

# กำลังใจ ๓๐

(จตุรธรรมนำใจ ๘)

โดย พระจุนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

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

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน  
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด  
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

# สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๒๓๗ อยู่เฉยๆไม่ได้	3
๒๓๘ เจริญสติเป็นหลัก	21
๒๓๙ ใจเป็นใหญ่	47
๓๐๐ ธรรมปราบกิเลส	75

กัณฑ์ที่ ๒๙๗

# อยู่เฉยๆไม่ได้

๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐

คนเรานี้แปลกอยู่เฉยๆไม่ได้ ปัญหาของคนเราทุกวันนี้อยู่ที่อยู่เฉยๆไม่ได้ ต้องไปโน่นมานี่ ต้องทำโน่นทำนี่ นอกจากทำมาหากินแล้ว ไม่เห็นจำเป็นต้องไปทำอะไรมากมายเลย ถ้ามีงานมีการมีอาชีพ มีรายได้มีปัจจัย ๔ พร้อมแล้ว ก็น่าจะสุขสบายกัน แต่กลับไม่เป็นอย่างนั้น เพราะอยู่เฉยๆกันไม่ได้ ไม่เคยคิดด้วยว่าทำไมไม่อยู่เฉยๆกัน ปัญหาของโลกเราทุกวันนี้ก็อยู่ตรงนี้เอง ไม่รู้ว่าการอยู่เฉยๆดีที่สุด ต่างคนต่างอยู่กันไป หาปัจจัย ๔ ได้แล้วก็น่าจะพอ ถ้าเห็นใครเดือดร้อนก็ช่วยเหลือกันไป เก็บส่วนที่เราต้องมีไว้ แล้วก็อยู่กับบ้านกัน แส่นจะสุขแส่นจะสบาย อย่างอาตมาก็อยู่ที่นี้มาเกือบ ๒๐ ปีแล้ว ก็ไม่ได้ไปไหน มีปัจจัย ๔ พอเพียงแล้วก็จบ ไม่เห็นต้องมีอะไรมากไปกว่านั้น ก็อยู่มาได้ แต่มองไม่เห็นกัน เหมือนเส้นผมบังภูเขา เราจึงแสวงหาอะไรุ่นวายกันไปหมด ได้มามากน้อยเพียงไร ก็ไม่เคยอึดเคยพอ เคยสุขอย่างจริงๆเลย มีแต่เอาความทุกข์มาเพิ่ม อย่างโยมก็เอาลูกมาแบกอีกคนหนึ่ง ถ้าสมัยที่เรียนจบแล้วทำงานทำการ อยู่เป็นโสดได้ ก็จะแส่นจะสบาย

**ถาม** แต่ถึงเป็นโสด เขาก็มีทุกข์นะคะ

**ตอบ** เพราะใจมันไม่นิ่งนั่นเอง ถ้านิ่งแล้วจะไม่ทุกข์กับอะไร ใจมันดิ้น อยู่คนเดียวก็เหงา เศร้าสร้อย ว้าเหว เปล่าเปลี่ยวใจ

**ถาม** โยมอีกคนมีความทุกข์จากคุณแม่ป่วยค่ะ ภาวนาไม่ได้

**ตอบ** เหมือนกันทั้งนั้น ไม่มีปัญญา มีแต่ความหลง

ไม่เห็นสักจรรยาความจริงของชีวิตว่า มีแค่กายกับใจ ที่เปลี่ยนไปเรื่อยๆ มีการเจริญเติบโต แล้วก็เสื่อมหมดไป เหมือนต้นไม้ที่ค่อยๆเจริญเติบโตจนเป็นต้นไม้ใหญ่ แล้วก็ต้องล้มลงมาสักวันหนึ่ง ช้าหรือเร็ว แล้วแต่พันธุ์ของไม้ บางชนิดก็มีอายุยืนยาวนาน บางชนิดก็สั้น เช่นข้าว ๓ เดือนก็หมดอายุแล้ว ร่างกายของคนก็แบบเดียวกัน ไม่ต่างกัน มาจากธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟเหมือนกัน ต่างกันตรงที่ร่างของคนมีใจเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ร่างกายเป็นเหมือนหุ่นกระบอก มีใจเป็นผู้เชิด พาร่างกายมาที่นี้ ไปที่นั่น พุดอะไรทำอะไร ความจริงร่างกายอยู่ที่ไหนก็อยู่ที่ไหนก็อยู่ได้ ขอให้มีปัจจัย ๔ หล่อเลี้ยง ก็อยู่ได้แล้ว จะให้อยู่ที่ไหนไปตลอดก็อยู่ได้ เหมือนกับต้นไม้ ถ้ามีแดดมีอากาศมีน้ำมีดินหล่อเลี้ยง ก็อยู่ได้ ไม่ต้องไปไหนก็ได้ แต่ใจอยู่นิ่งไม่ได้ ต้องแสวงหาอะไรต่างๆอยู่ตลอดเวลา พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ว่า ความหลงทำให้ใจต้องไปทำนั่นทำนี่ หาสิ่งนั้นสิ่งนี้ หลงหาความสุขผิดที่ ความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ใจ แต่ไปหลงว่าอยู่ที่สิ่งต่างๆภายนอกใจ ก็เลยไปแสวงหากัน อาศัยเอาร่างกายเป็นเครื่องมือ หาความสุขจากการได้เห็นได้ยินได้ฟัง ได้ลิ้มรสได้ดมกลิ่น ได้สัมผัสกับสิ่งต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นแล้วว่าไม่ได้ให้ความสุขที่อึดที่พอ มีแต่จะกระตุ้นความหิวความอยากให้มีเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ใจจึงอยู่เฉยๆไม่ได้ ต้องไปโน่นมานี่ หาสิ่งนั้นหาสิ่งนี้มาดูมาฟัง หามาได้มากน้อยเพียงไรก็ไม่อึดไม่พอ เพราะไม่ใช่อาหารของใจ ใจไม่รู้ว่าอะไรเป็นอาหารของใจ นอกจากพระพุทธเจ้ากับพระอรหันต์เท่านั้นที่รู้ รู้จริงๆ ไม่ได้รู้จากทางทฤษฎี อย่างพวกเราได้ยินได้รู้ว่าความสงบคืออาหารคือความสุขของใจ แต่ยังไม่เคยได้สัมผัส จึงไปหาความสุขจากสิ่งอื่นๆกัน เป็นเหตุทำให้อยู่เฉยๆกันไม่ได้ เมื่อต้องไปไหนมาไหน ก็มีภาระต่างๆเพิ่มขึ้นมา ต้องมีรถยนต์มีถนน มีอุปกรณ์ต่างๆสนับสนุน พอไปถึงแล้วก็อยากกลับ พอกลับมาแล้วก็อยากจะไปใหม่ กลิ้งไปกลิ้งมา เหมือนลูกตุ้มนาฬิกาที่แกว่งไปแกว่งมา แกว่งไปทางซ้ายแล้วก็แกว่งมาทางขวา แกว่งอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไม่มีวันสิ้นสุด จนกว่าจะสามารถควบคุมไม่ให้แกว่งได้

เราจึงต้องจัดการกับใจ ทำใจให้หนึ่งให้ได้ การบวชก็เป็นการทำใจของเราให้หนึ่ง ไม่ให้อยากสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่ให้ไม่อยากรู้อยากเห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ สิ่งที่ไม่อยากกันก็คือไม่อยากรู้อยากถาม ไม่อยากลำบากลำบาก สิ่งที่ยากก็คืออยากที่จะสุขอยากที่จะสบาย แต่ไปเห็นความสุขความสบายอยู่

กับของภายนอก ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วไม่ได้ให้ความสุขความสบายกับเรา ให้แต่ความทุกข์ แต่เรามองไม่เห็นกัน ก็เลยไปหาความสุขความสบายจากสิ่งภายนอกกัน ที่เราต้องทำงานหาเงินหาทองกัน เพราะคิดว่ามีเงินทองแล้วจะมีความสุข หายศหาตำแหน่งกัน เพราะคิดว่ามีตำแหน่งสูงๆแล้วจะมีความสุข ทาบริษัทยุทธศาสตร์เสริมบุญยกย่องเยินยอ เพราะใจติดกับการสรรเสริญ ถึงแม้สิ่งที่พูดจะไม่จริงก็ไม่สำคัญ ถ้าพูดแล้วถูกใจเป็นใช้ได้ แล้วก็หลงกับการเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะต่างๆ ชอบดูรูปแปลกๆใหม่ๆ ชอบได้ยินเสียงแปลกๆใหม่ๆ ถ้าเป็นของจำเจแล้วจะเบื่อ แม้จะเป็นของโปรดอย่างไรก็เบื่อ ถ้าได้ดูหรือฟังอะไรที่ชอบมากๆทุกวัน เดี่ยวก็เบื่อ ให้รับประทานอาหารจานโปรดวันละ ๓ เวลาตลอดทั้งเดือนเลย เดี่ยวก็เบื่อ แสดงว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ให้ความสุขที่แท้จริงกับเรา

มีพระพุทธเจ้ากับพวกนักบวชเท่านั้น ที่เห็นความสุขอีกด้านหนึ่ง คือความสุขจากการทำจิตใจให้สงบ จะทำจิตใจให้สงบได้ ก็ต้องอยู่คนละฟากกับทางโลก ทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เพราะถ้าได้สัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ กับเงินทองกับตำแหน่งแล้ว จะมีความผูกพัน ทำให้จิตอยู่นิ่งไม่ได้ ต้องคอยหามาเพิ่มให้มีมากขึ้น ต้องคอยรักษา มีตำแหน่งก็ต้องคอยรักษาไว้ หรือหาที่สูงขึ้นไป ก็เลยอยู่นิ่งๆไม่ได้ อยู่เฉยๆไม่ได้ ต้องออกจากบ้านกันทุกวัน ตื่นแต่เช้าก็ต้องออกไปแล้ว เพื่อหาสิ่งเหล่านี้ เย็นก็กลับมา แล้วก็วนวายกับเรื่องเหล่านี้ เพราะมีการโยกย้ายกัน มีการสูญเสีย วนวายอยู่ตลอดเวลา แต่พวกที่มีปัญญาจะเห็นว่าไม่ใช่ทางสู่ความสุข อย่างพวกนักบวชในสมัยก่อนที่พระพุทธเจ้าจะทรงตรัสรู้ ก็สามารถหาความสุขจากความสงบของใจได้ในระดับหนึ่ง ด้วยการบำเพ็ญ รักษาศีล นั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ มีความสุขเป็นพักๆไป เวลาจิตสงบก็มีความสุข แต่พอออกจากความสงบ ก็อยากได้นั้นอยากได้นี้ ทั้งๆที่ไม่ได้อยู่ใกล้กับสิ่งต่างๆเหมือนกับฆราวาส แต่ก็ยังอดคิดถึงความสุขแบบนั้นไม่ได้ ถ้าไม่กลับมาั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบต่อ ก็จะบวชอยู่ต่อไปไม่ได้ ที่สึกกันไปก็เพราะจิตไม่สงบ อยู่ไม่ได้ จิตยังอยากไปหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ อยากไปหาเงินหายศหาสรรเสริญ พอไปเกี่ยวข้องกับด้วยก็มีแต่ความทุกข์ต่อเนื่องกันไป พอมีครอบครัวมีภรรยา มีลูก ก็ต้องดูแล ต้องห่วง

ต้องกังวล ต้องเลี้ยงภรรยากับลูก และญาติพี่น้อง ที่ไม่ช้าก็เร็วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ต้องไปเยี่ยมกันเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ไปงานศพกัน มีเรื่องให้ทำอยู่ตลอดเวลาจนวันตาย

ไม่เคยเจอความสุข ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์สาวกได้เจอกัน เพราะต้องตัดทุกอย่าง ตัดลาภยศสรรเสริญ ตัดรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ แล้วก็ต้องควบคุมจิตด้วยสติ ไม่ให้ไปคิดเรื่องต่างๆ ทำจิตให้ว่างด้วยอุบายแห่งสมาธิ บริกรรมพุทโธๆไป สวดมนต์ไป หรือดูลมหายใจเข้าออกไป ถ้าเป็นอุบายแห่งวิปัสสนา ก็พิจารณาดูร่างกาย ดูอาการ ๓๒ แล้วจิตจะสงบ ไม่วุ่นวาย ไม่กำหนดยินดี แต่จะเบื่อหน่ายกับสิ่งต่างๆ เพราะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงทั้งนั้น เป็นทุกข์ทั้งนั้น ไม่อยู่ในอำนาจจะเหนี่ยวรั้งให้อยู่กับเราไป ได้ตลอด ให้เป็นของเราไปได้ตลอด เช่นร่างกายของเรานี้ พิจารณาไป ก็มีแต่จะแก่ มีแต่จะเจ็บ มีแต่จะตาย บังคับไม่ได้ ต้องเป็นอย่างนี้ สิ่งต่างๆที่หามาได้ก็ต้องหมดไป พอตายไป สมบัติข้าวของเงินทองต่างๆก็เป็นของคนอื่นไป ใครมีบุญมีวาสนาเขาก็ได้ครอบครองไป ตำแหน่งก็เป็นของคนอื่นไป แต่ปัญหาไม่ได้หมดไปกับการตาย เพราะใจผู้ที่ก่อปัญหาไม่ได้ตายไปด้วย ถ้าใจตายไปด้วยปัญหาก็จะจบด้วย แต่ใจไม่ตาย ไปเกิดใหม่ ไปเริ่มต้นสร้างปัญหาใหม่ รอบนี้ไม่ใช่รอบที่ ๑๐ รอบที่ ๑๐๐ นะ ท่านว่าเป็นล้านๆ รอบแล้ว ความทุกข์ที่เราได้สัมผัสผ่านมาอย่างแสนสาหัส แล้วก็จะเป็นอย่างนี้ต่อไปเรื่อยๆ ถ้าไม่หยุดใจไปราบใจ ด้วยการปฏิบัติ บำเพ็ญตามทีพระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน

ถ้าหยุดใจได้เมื่อไหร่แล้ว จะเจอสิ่งที่วิเศษที่สุดในโลก ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า ไม่มีสุขอันใดในโลกนี้ที่จะเสมอหรือเหนือกว่า ความสุขที่ได้จากความสงบระงับของจิตใจ ระงับจากความโลภความโกรธความหลง ระงับจากความอยากในกาม อยากมีอยากเป็น อยากไม่มีอยากไม่เป็น เวลาอยากได้อะไรก็ต้องใช้ปัญญาระงับ ต้องเห็นว่าสิ่งต่างๆที่อยากได้ อยากเป็นนั่นเป็นนี่ ไม่มีสาระแก่นสาร ไม่มีคุณค่าอะไร มีแต่โทษมีแต่พิษมีแต่ภัย เป็นเหมือนระเบิดเวลา ถ้าเป็นเด็กก็จะไม่รู้ว่าการระเบิดมีพิษภัยอย่างไร พอเล่นกับลูกระเบิดเกิดระเบิดขึ้นมา ก็ต้องเจ็บตัวถึงแก่ความตายไป จิตของปุถุชนก็เหมือนกับเด็ก มองไม่เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาในสิ่งต่างๆ ที่อยากได้ออยากสัมผัส พอไปเล่นกับมัน ก็เหมือนกับเด็กที่ไปเล่นกับลูกระเบิด แล้วผลเป็นอย่างไร มีใครบ้างที่บอกว่าไม่มีความ

ทุกข์ มีไหมในโลกนี้ ๖ ไม่มีความกังวล ๖ ไม่มีความห่วงใย ๖ ไม่มีความเสียอกเสียใจอาลัย  
อาวรณ์ สิ่งเหล่านี้เกิดจากความไม่รู้ทั้งสิ้น คือความหลง ศาสนาพุทธจึงเกิดขึ้นมาเพื่อแก้  
ความหลงนี้เอง คำว่าพุทธะคือผู้รู้ รู้ความจริงของความสุขและความทุกข์ของใจ  
พระพุทธเจ้าเป็นองค์แรก ก่อนหน้านั้นนักบวชทั้งหลายก็ไม่รู้กัน รู้แต่วิธีระงับให้จิตสงบ  
ได้เป็นพักๆเท่านั้นเอง กำหนดพุทโธๆหรือกำหนดตุลมหายใจเข้าออก พอจิตสงบตอน  
นั้นก็สบาย สัมเรื่องราวต่างๆไป ไม่คิดถึงเรื่องคนนั้นเรื่องคนนี่เรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ไม่  
วุ่นวายใจ แต่พอถอนออกมาก็เริ่มคิด เริ่มอยากจะรู้อยากจะเห็นอยากจะฟัง อยากจะ  
เกี่ยวข้องกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ พอไปได้ยินเรื่องนั้นเรื่องนี้เข้า ถ้าถูกอกถูกใจก็ดีใจ ถ้าไม่ถูก  
อกถูกใจก็วุ่นวายใจ แล้วก็พยายามไปแก้ในสิ่งที่แก้ไม่ได้ แต่ไม่รู้ เช่นคนจะเจ็บคนจะ  
ตายจะไปแก้ได้อย่างไร ทำให้หายวันนี้ แล้วอยู่ต่อไปสัก ๕ ปี ๑๐ ปีได้ แล้วก็กลับมาที่  
จุดนี้อีก ต้องกลับมาเจ็บมาตายจนได้ เพียงแต่ผัดเวลาไปเท่านั้นเอง แต่ก็ต้องทำ ทำได้ก็  
ทำไป แต่ควรทำด้วยปัญญา คือรู้ว่าเป็นการผัดเวลาไปเท่านั้นเอง ผัดเวลาไป สำหรับ  
คนที่ได้รับการรักษาหายจนแล้ว ถ้าฉลาดก็จะได้รับประโยชน์ จะรู้ว่าชีวิตีเกล็ดจะ  
หมดแล้ว เกือบจะหมดไปแล้วครึ่งหนึ่ง ตอนนี้ได้โอกาสใหม่ จะกลับไปใช้ชีวิตแบบเดิมๆ  
หรือตามแบบที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ก็จะได้ประโยชน์ตรงนั้น ถ้าได้สติแล้วรีบปฏิบัติ  
ก็อาจจะเสร็จกิจภายในไม่กี่วัน

พระพุทธเจ้าเสด็จไปโปรดพระราชาบิดาให้ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ๗ วันก่อนที่จะเสด็จ  
สวรรคต ตอนนั้นทรงประชวร พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงเอาหมอไป เอรารถพยาบาลไป แต่  
เอาธรรมโอสธไป เอาความจริงไป สอนจิตใจให้ปล่อยวาง สังขารร่างกายเป็นของไม่เที่ยง  
**อนิจจา วต สังขารา** มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา ปล่อยวางได้จะทำให้หลุด  
พ้น จากความทุกข์ทั้งหลาย ที่เกิดจากการแตกดับของสังขารร่างกาย ถ้าพิจารณาด้วย  
ปัญญาแล้วปล่อยวางได้ ร่างกายจะอยู่จะตายก็เป็นเหมือนแก้วน้ำ ใครจะเอาไปทำอะไรก็  
ไม่ได้สร้างปัญหาให้กับเรา แต่ถ้าหวังว่าเป็นแก้วราคาแพง ที่เราโปรดมาก ถ้าใครมาแตะ  
มาทำแตกเข้า ก็วุ่นวายใจ ร่างกายกับแก้วน้ำก็เหมือนกัน เป็นธาตุเหมือนกัน เป็นอนิจจัง  
เหมือนกัน ไม่ช้าก็เร็วสักวันหนึ่งก็ต้องบวมสลายไป ให้ความทุกข์ถ้าไปหลงยึดติด ไปรัก  
ไปชอบไปอยากให้อยู่ไปนานๆ ถ้าไม่เป็นตามความอยากก็เสียใจ แต่ถ้าสอนใจอยู่เรื่อยๆ



ว่ามันต้องไป มันจะไปก็ให้มันไป ไม่ต้องเสียตาย พอมันไปก็จะไม่วุ่นวาย จะปล่อยมันไป ถ้าพิจารณาจนเห็นชัดแล้วก็จะปล่อย จะโล่งใจ เบาใจ สบายใจ โรคจะหายไม่หายก็ไม่สนใจ ใจของพวกเราตอนนี้เหมือนกับกาวตราข้าง พอได้อะไรมาก็จะติดจนแยกออกจากกันได้ยาก เหมือนกาวตราข้างที่ติดกับอะไรแล้ว จะเอาออกยาก ต้องง้างจนหักออกจากกัน นี่คือผลที่เกิดจากความหลง ไม่เห็นความสุขภายนอกใจ ก็เลยไปหาความสุขภายนอกกัน ที่ความทุกข์แถมมาด้วย เหมือนไปเติมน้ำมันแล้วได้แก้วได้ผ้าแถมมาด้วย ได้อะไรมาก็ต้องทุกข์กับสิ่งนั้น ยิ่งรักมากยิ่งขึ้นทุกข์มาก ถ้าไม่รักเลยก็ไม่ทุกข์เลย จะเอาอย่างไรดี จะเอาทุกข์หรือไม่เอาทุกข์ ถ้าไม่เอาทุกข์ก็ต้องทำให้เป็นกลาง อยู่เฉยๆไป ไม่รักไม่ชัง แต่มีความเมตตากรุณามุทิตาอุเบกขา ถ้าอยู่แบบนี้ได้ ก็จะอยู่แบบไม่ทุกข์

ถ้าไม่มีเหตุจำเป็นที่จะต้องทำอะไรกัน ก็ปล่อยให้เป็นไปตามอัธยาศัย ใครอยากจะทำอะไรก็ทำไป อยากจะเอาเท่าเดินก็ได้ เอามือเดินก็ได้ คลานไปก็ได้ จะทำอะไรก็ได้ ชีวิตของเขา ถ้าเขาไม่เดือดร้อนเสียอย่าง เราจะไปเดือดร้อนแทนเขาทำไม เพราะเราไปหลงรักเขา ไปยึดไปติด เห็นว่ากำลังจะไปสู่ความเสื่อมเสีย สู้อุณหภูมิทุกข์ ก็เดือดร้อนแทน พูดอย่างไรก็ไม่ฟัง ก็ยิ่งเดือดร้อนใหญ่ อย่างนี้ก็ไม่ถูก เพราะเป็นการสร้างความทุกข์ให้กับตนเอง บอกได้สอนได้ แต่อย่าไปทุกข์ด้วย เหมือนพระพุทธรูปเจ้า เหมือนครูบาอาจารย์ ท่านไม่ทุกข์ไม่เดือดร้อนกับพวกเรา สอนแล้วก็แล้วกันไป คนฟังจะเอาไปปฏิบัติหรือไม่ก็อยู่ที่ตัวเขา คนสอนจึงไม่ควรไปเดือดร้อน ทำหน้าที่ไป สั่งสอนไป จะปฏิบัติได้ไม่ได้ก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ไม่เข้าใจก็ได้ ไม่ยอมรับสิ่งที่เราสอนก็ได้ ถ้าไม่รับก็เหมือนเทน้ำใส่แก้วที่คว่ำอยู่ เเทลงไปเท่าไรก็ไม่สามารถรับน้ำได้ คำสอนที่ดีที่งามถ้าสอนให้คนที่ไม่ยอมรับ ก็เปล่าประโยชน์ ปัญหาของพวกเราคือความหลง ขาดปัญญา เมื่อมีความหลงก็เกิดความยึดติด ความอยากต่างๆ ถ้ามีปัญญาก็จะมีความพอดี ทำทุกอย่างในกรอบของเหตุผล เพื่อประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น แล้วก็ต้องดูที่ใจของตนด้วย ว่าทุกข์วุ่นวายหรือเปล่า ถ้ามีปัญญาจะไม่ทุกข์ไม่วุ่นวาย ถ้าทุกข์วุ่นวายก็จะหยุดทันที ถ้าไม่มีปัญญาจะวุ่นวายจะทุกข์กว่าคนที่ได้รับการช่วยเหลือเสียอีก ที่กลับเห็นว่าเรานี้วุ่นวายเหลือเกิน

จึงควรเข้าใจว่า สิ่งที่เราควรแสวงหาไม่ได้อยู่ภายนอก แต่อยู่ภายใน คือความสงบของจิตใจ จึงต้องมีทานศีลภาวนา ทำความดีต่างๆ มีความกตัญญูกตเวที สัมมาคารวะ ความเคารพผู้หลักผู้ใหญ่ เสียสละรับใช้ผู้อื่น ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีความเมตตากรุณา มุทิตาอุเบกขา ไม่อิจฉาริษยา ผู้อื่นได้ดีก็ถือว่าเป็นบุญของเขา ใครทุกข์ยากใครลำบากก็ให้ความเมตตากรุณา ช่วยเหลือกันได้ดีช่วยกันไป อย่ามองว่าเป็นคู่แข่งกัน ให้มองว่าเป็นมิตรเป็นเพื่อนกัน จะทำให้จิตสงบไม่วุ่นวาย เวลาปฏิบัติธรรมก็จะสงบง่าย เมื่อจิตออกจากความสงบแล้วก็เจริญปัญญา ให้เห็นว่าโลกนี้ไม่มีอะไร มีแต่ความทุกข์ **ความสุขอยู่ที่ใจ** ไม่ได้อยู่ในโลกนี้ จิตก็จะปล่อยทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ได้ จะไม่เดือดร้อนไม่ทุกข์กับอะไรต่อไป คำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ตรงนี้ ถ้ายังอยู่ในโลกนี้ก็ยังคงต้องทำมาหากิน เพื่อมาทำความดี ทำเพื่อสมบัติที่อยู่ในใจ อย่าทำเพื่อเงินทอง เพื่อตำแหน่ง แต่ทำเพื่อความสงบใจ

**ถาม** ขออนุญาตเรียนถามเพื่อความรู้อันดับภูมิปัญญา นะครับ อย่างบางคนเสาะแสวงหา ถึงแม้ไม่ได้ตั้งใจก็จริง แต่มันเป็นหน้าที่หรือความรับผิดชอบที่ต้องทำ อย่างเช่นพ่อแม่ต้องหาเงินหาทองเพื่อไว้ให้ลูกใช้จ่ายไปทางการศึกษา ก็ต้องเสาะแสวงหา ไม่ได้ทำเพื่อใจแต่ต้องทำเพื่อหน้าที่

**ตอบ** ก็ต้องทำไป อย่างที่พูดไว้ว่า อะไรที่จำเป็นต้องทำก็ทำไป แต่ไม่ได้ทำเพื่อความร่ำรวย ไม่ได้ทำเพื่อให้มีตำแหน่งสูงๆยศสูงๆ ทำเพื่ออยู่ เพื่อจะได้มาทำใจให้สงบต่างหาก

**ถาม** คือที่ผมเรียนมานะครับ ความต้องการของคนนี้ นอกจากปัจจัย ๔ แล้ว ยังมีอีกตั้งหลายอย่าง เช่นความมีหน้ามีตาในสังคม ความมั่นคงในชีวิตอะไรต่างๆเหล่านี้ มันก็ดูเหมือนต่างไปจากที่ท่านพูด มันก็จะมีปัญหาเหมือนกัน เพราะเราอยู่ในโลก

**ตอบ** นั่นแหละคือความหลง เพราะสิ่งที่เราต้องการไม่ได้ให้ความสุข ไม่เป็นคุณแต่เป็นโทษ แต่มองไม่เห็นกัน ไม่เข้าใจ เวลาอยากให้คนนับหน้าถือตาถ้าไม่ได้ก็จะเสียใจ จะโกรธ

**ถาม** แล้วอีกอย่างท่านพูดว่า สอนแล้วไม่ทำก็ตามใจเขา แต่บางทีในเรื่องการศึกษา ผู้ที่เป็นครูเมื่อสอนแล้ว จะต้องมีการติดตามผลการปฏิบัติ จะไม่ขัดกันหรือครับ ว่าทำไมไม่ทำให้เขาเป็นคนดีให้ได้ ควรพยายามเพียรสอนไปหรือไม่

**ตอบ** ถ้าทำได้ทุกคนก็ดีกันไปหมดแล้ว

**ถาม** เปล่าเพียงแต่ว่า ทำไม่ไม่เพียรสอนให้เขาเป็นคนดีให้ได้ หรือติดตามผลการปฏิบัติ

**ตอบ** เราสอนไปแล้วเราก็ตามดูด้วย ดูความสามารถของผู้รับ ว่ารับได้มากน้อยเพียงไร ประเมินผลไป แต่ไม่ไปมีอารมณ์กับการสั่งสอน เข้าใจไหม สั่งสอนไปตามหน้าที่ มีนักเรียนในห้องอยู่ ๓๐ คน จะให้สอบได้ที่ ๑ ทุกคนคงเป็นไปไม่ได้ จะให้ ๔ จุดทุกคนคงเป็นไปไม่ได้

**ถาม** แต่ช่วยยี้ให้คนที่จะตกหรือใกล้ๆตกให้สอบผ่านได้ ก็คือต้องเรียกมาติวพิเศษหรือมาสอนเพิ่มเติม

**ตอบ** ถ้าเกิดเขาไม่มาจะทำอย่างไร

**ถาม** ก็ต้องหาวิธีการ ถ้าเป็นครูที่ดี นี่เป็นความคิดผมนะครับ

**ตอบ** ก็ทำไป ไม่ได้ว่าอะไร เป็นเรื่องของแต่ละบุคคล ถ้าต้องการจะทำอย่างนั้นก็ได้ ไม่ได้ห้าม ที่พูดก็เป็นแนวหนึ่งเท่านั้นเอง ที่มีอยู่หลายแนวทางด้วยกัน ไม่จำเป็นต้องเป็นแนวทางเดียวในการดำเนินชีวิต ถ้าเป็นอย่างนั้นทุกคนก็เป็นพระกันไปหมดแล้ว เพียงแต่ว่าพระก็ต้องสอนแนวทางของพระเท่านั้นเอง ในโลกนี้มีหลากหลายลัทธิด้วยกัน เช่นลัทธิคอมมิวนิสต์ ลัทธิทุนนิยม เป็นแนวความคิด

ในการดำเนินชีวิตที่ต่างกันไป ทุกคนก็คิดว่าแนวทางของตนถูกต้องนั้น ก็ไม่มีปัญหาอะไร พระพุทธศาสนาก็ไม่ได้มาล้มล้างลัทธิคำสอนของผู้อื่น ไม่ได้มาล้มล้างวิธีการดำเนินชีวิตของใครทั้งสิ้น มีหน้าที่สอนทางของพุทธเท่านั้นเอง ว่าเป็นอย่างไร เราไปทางนี้ เราทำอย่างนี้ คุณจะมาด้วยก็เชิญ เหมือนกับเราขับรถไปทางนี้ มีที่ว่างอยู่ ถ้าคุณอยากจะไปด้วยก็เชิญ ถ้าคุณไม่อยากไปด้วย ก็ไม่เป็นไร คุณก็ไปทางของคุณ

**ถาม** พระพุทธเจ้าสอนทางเพื่อความหลุดพ้นค่ะ เพื่อไม่ต้องมาเกิดอีก

**ตอบ** ถ้าพูดกับคนที่ไม่มีความคิดแนวนี้ พูดไปก็ไม่เกิดประโยชน์ ถ้าไม่เชื่อการเวียนว่ายตายเกิด พูดไปก็ไม่เกิดประโยชน์ ที่พูดนี้ก็ไม่ได้เน้นเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด เน้นตรงที่ตัวจิตเท่านั้น ว่าทำไมอยู่ไม่เป็นสุขกัน ทั้งๆที่จิตมีความสุขได้โดยไม่ต้องมีอะไร ถ้ามีปัญหา เข้าถึงสัจธรรมความจริงของชีวิต ก็จะปล่อยวาง คำว่าปล่อยวางนี้ก็ไม่เข้าใจกันอีก ปล่อยทุกอย่างเลยหรือ ลูกก็ปล่อย เมียก็ปล่อย ผัวก็ปล่อย ไม่ใช่เช่นนั้น มีหน้าที่อะไรก็ทำไป แต่ทำในขอบเขตของเหตุผลของความจำเป็น เหตุผลก็คือความจำเป็น ต้องมีข้าวกินก็ต้องหามา ต้องมีเสื้อผ้าใส่ก็ต้องหามา จะเอากี่ชุดละ ชุดละเท่าไรก็ดี นั่นมันอีกเรื่องหนึ่ง อย่างในหลวงทรงสอนให้ใช้เศรษฐกิจพอเพียง ก็ยังนั่งเถียงกันว่าเป็นอย่างไรกันแน่ เพราะไม่เข้าใจในหลวงทรงพูดในแนวธรรมะ ถ้าคนฟังมีธรรมะก็จะเข้าใจ คือพอมีพอกินนั่นเอง ให้มีปัจจัย ๔ เพียงพอ เมื่อมีแล้วก็ไม่ต้องไปแสวงหาสิ่งอื่นอีก ไม่ต้องไปแสวงหาเรื่องหน้าตา เรื่องอะไรต่างๆ เพราะไม่ได้ให้ความสุขอย่างแท้จริง ทำจิตให้สงบดีกว่า เจริญปัญญาเพื่อจะได้ปล่อยวาง เพื่อความสุขที่แท้จริง แนวพุทธเป็นอย่างไร แต่แนวที่คุณโยมได้อ่านมา เขาก็สอนว่านอกจากปัจจัย ๔ แล้ว ก็ต้องมีสังคม มีเพื่อนมีฝูง มีหน้ามีตา มีเกียรติ มีการพักผ่อนหย่อนใจ ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ฯลฯ ก็เป็นความสุขแบบหนึ่ง แต่ทางพุทธกลับเห็นว่าไม่สุข เห็นว่ามีทุกข์แถมมาด้วย ไม่ได้แก้ทุกข์ในใจ ที่เกิดขึ้นเวลาพลัดพรากจากกัน เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาแก่ชรา

**ถาม** บางคนอาจจะเข้าใจว่า ปล่อยวางเป็นการไม่รับผิดชอบ ซึ่งก็เกี่ยวข้องกันบ้าง บางคนก็ยอมรับการเกิดเป็นธรรมดา ยิ่งไปก็ต้องเกิด เพราะฉะนั้นก็ไม่ได้สนใจที่จะปฏิบัติ เขาบอกว่าทุกข์ก็ทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายยอมรับ

**ตอบ** ใช่ ชีวิตเขาก็จะวนเวียนอย่างนี้ไป โดยไม่รู้ตัว ฆ่าตัวตายกันก็มากทุกวันนี้ เมื่อมีปัญหา รับกับสภาพไม่ได้ ก็ยุติปัญหาด้วยการฆ่าตัวตาย แต่ก็ไม่ได้ไปแก้ปัญหานั้น เพราะตัวที่ถูกฆ่าเป็นเพียงหุ่นเท่านั้นเอง ถ้าจะฆ่าต้องฆ่าตัวเชิด คือตัดหน้าความอยากทั้งหลาย ที่ต้องฆ่ากลับไม่ฆ่า ไปฆ่าร่างกาย ก็เหมือนกับพระพุทธเจ้าตอนแสวงหาการตรัสรู้ ก็จะฆ่าร่างกายด้วยการไม่กินข้าว อดข้าวถึง ๔๙ วัน แต่ตัวเชิดยังมีกำลังเต็มที่อยู่ในจิตในใจ จึงทรงเห็นว่าความทุกข์มันอยู่ในใจ ไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย ตัวที่ทำให้ต้องดิ้นรนกวัดแกว่งแสวงหาต่างหากที่ต้องฆ่า แล้วก็ฆ่ามันได้ ระวังมันได้หยุดมันได้ แต่ต้องเห็นด้วยปัญญา ว่าสิ่งที่อยากได้นั้นไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ให้โทษมากกว่าให้คุณ ให้ความทุกข์มากกว่าให้ความสุข เป็นสุขตอนต้น แต่ทุกข์ตอนปลาย เวลาได้เป็นนายาก็ดีอกดีใจ พอตกเก้าอี้ก็เป็นทุกข์ ศาสนาสอนให้ทุกข์ตอนต้นแต่สุขตอนปลาย ทุกข์ด้วยการต่อสู้กับความอยาก คนที่เลิกบุหรี่ได้นี้สบายกว่าคนที่ติดบุหรี่ คนที่เลิกเหล้าได้สบายกว่าคนที่ติดเหล้า แต่เวลาเลิกนี้มันทรมานจิตใจ แต่ก็ไม่นาน ไม่กี่วัน ถ้าฝืนได้อดได้ทนได้ ถ้าทำจิตให้สงบได้ก็จะไม่ยาก พอห่างไปสักระยะหนึ่ง ความอยากก็จะเบาบางไปๆ แล้วก็หมดไป ถ้าจะโผล่กลับมาอีก ถ้ามีปัญญาเห็นว่า เป็นโทษมากกว่าเป็นคุณ ก็จะไม่กล้าแตะ

**ถาม** คนที่เห็นทุกข์แต่ไม่เห็นธรรมก็ลำบากเหมือนกัน

**ตอบ** ก็ฆ่าตัวตาย

**ถาม** พระพุทธเจ้าท่านก็บอกว่า จะเห็นธรรมก็ต้องเห็นทุกข์ แต่คนที่มีทุกข์แต่ไม่เห็นทุกข์นี้ ลูกว่ามีอยู่ทั่วไป

**ตอบ** เห็นทุกข์แต่ไม่รู้จักวิธีดับทุกข์ กลับไปดับด้วยวิธีที่เพิ่มทุกข์ เวลาทุกข์เพราะอยากไปเที่ยวแต่ไม่มีเงิน ก็เลยใช้บัตรเครดิต ทำให้เป็นหนี้มากขึ้น แล้วจะเอาเงินที่ไหนมาใช้หนี้ ก็ทำให้ทุกข์มากขึ้น วิธีแก้ทุกข์ที่ถูกต้องก็คือ เมื่อไม่มีเงินก็อย่าไปใช้บัตรเครดิต หักอยู่บ้าน อยู่เฉยๆบ้าง

**ถาม** น้องที่เคยมาด้วยคนหนึ่ง เขามีความทุกข์ค่ะ จริงๆพวกปฏิบัติส่วนใหญ่แล้วเข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้า เขาก็ปฏิบัติมาพอสมควร แต่เวลานี้เขาทุกข์มาก เขาก็รู้อยู่ แต่ยังหาทางออกไม่ได้ คือในที่ทำงานมีปัญหาหนัก แล้วก็กดดัน เขาก็รู้ว่าการออกมาปฏิบัติธรรมเลยเป็นการวางลง แต่มีภาระหลายเรื่องที่ยังต้องทำอยู่ ไม่สามารถทำให้บรรลุนิพพานได้ เป็นความกดดันหลายๆทาง ทำให้ทุกข์มาก เขาก็ไม่รู้จะออกอุบายอย่างไรค่ะ จะปล่อยไปอย่างนี้แล้วจะพบทางออกเองหรือ

**ตอบ** ทำเท่าที่ทำได้ ทำได้เท่าไรก็ทำเท่านั้น ผลจะออกมาอย่างไรก็ต้องเป็นไปตามเรื่อง เราคงไม่สามารถไปกำหนดได้ ความอยากของใจมีมากกว่าความสามารถ ก็เลยทุกข์

**ถาม** คือเขาต้องขायรถ เมื่อก่อนนี้ในภาวะเศรษฐกิจดีก็สามารถขายได้เยอะ ที่นี้ผู้เป็นนายก็กดดันค่ะ เป็นญาติสนิทกันด้วย ก็บอกว่าต้องตั้งเป้าขายให้ได้วันละ ๓ คัน ที่นี้เขาทำไม่ได้ แล้วเวลานี้เขาหัวใจเขาแล้วค่ะ เขาอยากออกไป อยากออกไปมาก เป็นคนมีศรัทธามาก แต่เนื่องจากภาระทางแม่ก็ยังมีอยู่ ก็เลยกดดันหลายทาง เขาเครียดมาก ขอเมตตาท่านอาจารย์ชี้แนะเขา

**ตอบ** ความเครียดแก้ได้ แต่สิ่งภายนอกบางทีก็แก้ไม่ได้ ความเครียดเกิดจากจิตไปอยาก กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ แล้วไม่เป็นไปตามอยาก ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา วิธีง่ายๆก็คือยอมรับความจริง อะไรจะเกิดก็เกิด เราทำดีที่สุดแล้ว ทำหน้าที่ของเราเต็มที่แล้ว เติมความสามารถแล้ว ด้วยความถูกต้องดีงาม ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต แต่ถ้าผลไม่ออกมาที่เราต้องการ ก็ต้องปรับความต้องการให้เท่ากับผลที่ออกมา ก็จะไม่เครียด พอใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น

**ถาม** ที่นี้ไม่พอใจกับคนที่เป้าหมาย

**ตอบ** ต้องปล่อยเขา เขาไม่พอใจ ก็รู้ว่าเขาไม่พอใจ

**ถาม** ยอมรับสภาพ

**ตอบ** ยอมรับความจริง ถ้าเขาจะย้ายเราไปก็ยอมไป จะไล่ออกเราก็ยอม

**ถาม** ยอมรับสภาพ แต่จิตใจก็ยังเครียดอยู่ครับ มันไม่หาย

**ตอบ** ถ้ายอมจริงๆจะไม่เครียด ถ้ายังเครียดก็แสดงว่ายังไม่ยอมรับ ถ้าปล่อยวางแล้ว จะกล้าเผชิญกับผลที่จะเกิดขึ้น จะตงงานก็ยอมรับ จะต้องไปติดคุกติดตะรางก็ไป ยอมรับความจริง ถ้ามีปัญญาจะรู้ว่าไม่ช้าก็เร็วก็ต้องตาย ไม่มีอะไรจะรุนแรงเท่าความตาย ถ้าทำผิดโทษสูงสุดก็แค่ประหารชีวิตเท่านั้นเอง ให้คิดถึงผลเลวร้ายที่สุดที่จะเกิดขึ้น ถ้ายอมรับได้แล้ว อะไรจะเกิดก็ไม่มีปัญหา ดีทั้งนั้น ดีกว่าถูกประหารชีวิต แค่ถูกไล่ออก

**ถาม** ถูกไล่ออกนี้ บางคนต้องมีเงินมาเลี้ยงครอบครัว

**ตอบ** ก็ไม่เป็นไร ไม่มีเลี้ยงก็อยู่แบบไม่มี ถ้าตายไปเสียก่อน ไม่ได้ถูกไล่ออกจากงาน หัวใจวายตายไป คนที่อยู่ข้างหลังจะอยู่ได้ไหม เขาก็อยู่ได้ อยู่ไม่ได้ก็ตายตามกันไป ก็มีอยู่เท่านั้น อยู่ได้เดียวก็ตายเหมือนกัน

**ถาม** อาจจะมีอยู่ได้แต่อยู่แบบลำบาก

**ตอบ** ความจริงของชีวิตมันเป็นแบบนี้ อย่างน้อยเราไม่เครียด ถ้าอยากจะไม่เครียดแล้ว ลำบากด้วยก็สุดแท้แต่ ไม่มีใครอยากจะทำลำบากเมื่อครุ่นนี้ก็พูดแล้วว่า คนเราคิดแต่จะมีความสุขความสบายกัน แล้วทำไมยังมีคนลำบาก ยังมีความทุกข์กันอยู่ล่ะ ก็เพราะเป็นสภาพความจริงของคนเรา มันเป็นแบบนี้ มีสุขมีทุกข์ มีสบายมีลำบากสลับกันไป บางคนชาตินี้เกิดมาแล้วสุขสบาย บางคนเกิดมาแล้วทุกข์

ลำบาก โลกนี้เป็นอย่างนี้ นิ้วของคนเรายังไม่เท่ากันเลย ทำให้นิ้วของเราให้เท่ากันก่อนเกิด ก่อนที่จะทำให้ทุกคนเท่ากันหมด อยู่อย่างสุขสบายเหมือนกันหมด ความเป็นอนิจจังเป็นอย่างนี้ แต่ไม่มองกัน มองแต่ทางอุดมคติ คิดว่าทุกคนต้องเสมอภาคเท่ากันหมด มีความสุขเท่ากันหมด เป็นความคิดความฝัน พระพุทธเจ้าไม่เป็นคนคิดฝัน ท่านเป็นคนจริง ดูความจริง คือสังฆกรรม อริยสัจ ๔ ความจริงที่มีอยู่ในใจของเราทุกคน แต่มองไม่เห็นกัน ที่เครียดก็เพราะความอยาก แสดงไว้อย่างชัดเจนแล้ว ถ้าไม่อยากเครียดก็ดับความอยากเสีย

**ถาม** แล้วอย่างปัจจัยภายนอกหรือสิ่งที่เราไม่สามารถควบคุมได้ มันมากกระทบเรานี้จะแก้ได้อย่างไร

**ตอบ** ต้องทำใจ ฝนจะตก ไปห้ามมันได้ไหม สีนามีมาอย่างนี้ ไปห้ามมันได้ไหม เวลาเกิดก็ต้องทำใจ

**ถาม** หมายความว่าเราแก้อย่างอื่นไม่ได้ แก่ที่ตัวเราเองจะง่ายกว่า

**ตอบ** แก่ที่ใจ ด้วยการทำใจ

**ถาม** ฟังดูเหมือนง่ายแต่ทำยาก

**ตอบ** เพราะไม่ทำกัน มันจึงยาก คนอื่นทำไมเขาทำได้ ครูบาอาจารย์ที่เรากราบไหว้ทุกวันนี่ท่านทำได้ เราถึงกราบไหว้ท่าน ไม่ได้กราบไหว้ตรงไหน ก็กราบไหว้ตรงที่ท่านทำใจได้ ท่านอยู่แบบขอทานได้ เราอยู่ได้หรือเปล่า

**ถาม** คือเราจะต้องค่อยๆทำใจไปเรื่อยๆ

**ตอบ** หัดอยู่แบบขอทานที่บ้านก็ได้

**ถาม** มันยากจริงๆค่ะ อย่างเรื่องคนที่แม่ป่วยลูกก็เข้าใจเขา เขาก็เข้าใจ เขายอมรับในไตรลักษณ์ แต่บางขณะมันทำไม่ได้



**ตอบ** กิเลสมันแรงกว่า

**ถาม** ที่ท่านเทศน์บอกว่า พระพุทธเจ้าเสด็จโปรดพระราชบิดาทอนทรงประจวร พระพุทธเจ้าคงจะรักษาได้ แต่ท่านก็ไม่

**ตอบ** ทรงให้ยาที่ดีกว่า รักษาส่วนที่ต้องรักษา ส่วนที่ไม่ควรรักษาก็ไม่ไปเสียเวลา

**ถาม** ไม่มีอะไรแน่นอน

**ตอบ** ใจไม่ตาย รักษาใจ

**ถาม** บางครั้งก็รู้ แต่บางครั้งยังหลงอยู่นะคะ

**ตอบ** หลวงปู่มั่นตอนที่ท่านไปอยู่ที่ถ้ำสาธิต ท่านเล่าว่าปวดท้อง รับประทานยาอยู่หลายวัน ก็ไม่หาย จนในที่สุดก็ตัดสินใจไม่รับประทานยาอีกต่อไป ใช้ธรรมโอสธแทน ถ้าพิจารณาปล่อยวางร่างกายได้ โรคก็จะหายไปเอง ท่านก็เลยนั่งสมาธิ กำหนดจิต แยกธาตุแยกขันธ์แยกจิตออกจากกัน ปล่อยวางเวทนา จะทุกข์จะเจ็บจะปวดขนาดไหนก็ปล่อยมันเป็นไป ปล่อยให้แสดงอาการเต็มที่ จนจิตสงบรวมลงเป็นหนึ่ง พอถอนออกมาอาการเจ็บท้องก็หายไปหมด บางทีเกิดจากความเครียด เกิดจากความอยากให้มันหาย ยิ่งอยากให้หายแต่ไม่หาย ยิ่งเครียดใหญ่ ก็ยิ่งเจ็บใหญ่ ความเครียดไปเสริมความเจ็บทางร่างกายให้มันมากขึ้น ร่างกายก็เลยปั่นป่วน เพราะไหนตัวมันเองก็ไม่ค่อยปกติอยู่แล้ว ยังมีจิตมายุ่งกับมันอีก ก็เลยยิ่งปั่นป่วนใหญ่ พอจิตไม่ไปยุ่งกับมัน ปล่อยให้มันดูแลของมันไปเอง ให้ฟื้นตามธรรมชาติ พอถึงเวลามันก็ฟื้นขึ้นมาเอง

**ถาม** อย่างนี้ไม่ต้องทานยา

**ตอบ** เท่าที่ท่านเล่าให้ฟังก็เป็นอย่างนี้ ทานมาหลายวันแล้วไม่ได้ผล อาจจะเป็นเพราะยาไม่ถูกกับโรคก็ได้

**ถาม** วันนี้ท่านพระอาจารย์เทศน์ว่า คนเรามันเบื่อง่าย ทานอาหารอร่อยๆซ้ำกัน ๒-๓ ครั้งก็เบื่อแล้ว เป็นเพราะอะไร สัตว์บางชนิดทานอาหารอย่างเดียวตลอดชีวิตได้ แต่เราเป็นเพราะกิเลสหรืออย่างไร ที่ทำให้ต้องเป็นอย่างนี้

**ตอบ** เป็นกิเลส จิตจะแกว่งไปแกว่งมาอยู่เรื่อย จากความอยากมีอยากเป็น ก็แกว่งไปหาความเบื่อหน่าย ความไม่อยากมีไม่อยากเป็น พอมีอะไรจำเจก็จะเบื่ออยากจะได้ใหม่ เป็นเหรียญดำนเดียวกันแล้วแต่จะมอง อยากได้ของใหม่ๆอยู่เรื่อยๆ เบื่อของเก่าๆ ซื้อมือถือมาใส่ได้ไม่กี่วัน พอไปเห็นชุดใหม่ก็อยากจะได้อีก

**ถาม** ส่วนใหญ่เป็นกันอย่างนั้นใช่ไหมคะ

**ตอบ** กิเลสค้นหาเป็นอย่างนี้ ถ้ายังมีโลกโกรทหลง มีกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา อยู่ ก็จะเป็นอย่างนี้ สิ่งต่างๆที่เราได้มาก็ไม่ได้ให้ความพอ ไม่มีคำว่าพอสำหรับของที่เราได้มา

**ถาม** อย่างสัตว์มันไม่มีทางเลือก

**ตอบ** ถ้าเลือกได้มันก็เลือกกินเหมือนกัน หมามันก็เลือกกินเหมือนกัน

**ถาม** เขาอาจจะเบื่อก็ได้ เพราะให้อย่างเดียวทุกวัน เขาไม่มีสิทธิ์เลือก

**ตอบ** เพราะไม่มีอย่างอื่นกิน ลองให้อย่างอื่นดู พวกลิงนี่พอให้ข้าวมันกินแล้ว มันก็ไม่จะหากินในป่า รอกินแต่ข้าวที่พระให้มัน

**ถาม** แสดงว่าสัตว์ทุกชนิดมีกิเลสหมดเลย

**ตอบ** มีจิตเหมือนกัน เพียงแต่ว่าชาตินี้เป็นสัตว์เท่านั้นเอง เราก็ไม่แน่ว่าชาติหน้าอาจจะไปเป็นลิงหรือเป็นอะไรก็ได้

**ถาม** จิตเราตามเรามาหรือเปล่า

- ตอบ** ก็จิตเราที่แลที่เป็นตัวไปเข้าไปในร่างลิง เหมือนที่เข้ามาในร่างคน
- ถาม** แล้วจิตไปเป็นลิงด้วยหรือเปล่า
- ตอบ** ไม่ จิตไม่ตาย เพียงเปลี่ยนร่างไปเรื่อยๆ ร่างนี้แตกไป ก็เปลี่ยนร่างใหม่ เหมือนกับเปลี่ยนรถยนต์คันใหม่
- ถาม** อ้าวไม่ใช่ตามคนนั้นที่ว่า ทำความดีแล้ว จะตามไป
- ตอบ** จิตกับคนที่ไปก็ตัวเดียวกัน พอร่างกายนี้ดับไปแล้ว ใจก็จะไปหาร่างใหม่ ใจที่กำลังคิดอยู่นี้ ที่กำลังรู้อยู่นี้ ตัวนี้ไม่ตาย แต่ทางวิทยาศาสตร์ว่าใจเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย อยู่ในสมอง แต่ทางศาสนาพุทธว่าเป็นเหมือนน้ำกับขวดน้ำ เวลาขวดน้ำแตก น้ำไม่ได้แตกไปกับขวดน้ำ น้ำก็ได้ขวดใหม่ ขวดกลมขวดแบน ขวดขาวขวดเขียว ใจก็แล้วแต่บุญแต่กรรม ถ้าไปเกิดเป็นเดียรัจฉานก็แสดงว่าไม่ได้รักษาศีล ๕ แต่ถ้ารักษาศีล ๕ ก็จะได้เกิดเป็นมนุษย์
- ถาม** บางคนฝันทุกคืน บางคนก็ฝันน้อยมาก
- ตอบ** ถ้าไม่ฝันก็แสดงว่าจิตไม่เสวยบุญหรือบาป อยู่กลางๆ
- ถาม** แล้วถ้าคนที่ฝันเห็นสิ่งที่ไม่ดี
- ตอบ** เพราะทำสิ่งที่ไม่ดีไว้ ถ้าทำบุญอยู่เรื่อยๆไม่ทำบาปเลย ก็จะไม่ฝันแต่เรื่องดีอยู่เรื่อยๆ ถ้าชอบทำบาปทำกรรม ก็จะไม่ฝันร้ายอยู่เรื่อยๆ แต่พวกที่ชอบทำสมาธิปฏิบัติธรรมจะไม่ค่อยฝัน จะหลับสนิท
- ถาม** เพลิดเพลินที่มาสปฏิบัติเขามีปัญหาอยู่หน่อย คือในการปฏิบัติของเขาขณะนี้ก้าวหน้าขึ้น แต่ว่าเกิดนิมิตขึ้นมากมาย แล้วเขารู้สึกพอใจในนิมิตมาก เพราะเป็นนิมิตในทางดีด้วยค่ะ

**ตอบ** นิमित्तก็เหมือนกับดูหนังดูละคร ดูแล้วมันก็ติด ไม่ก้าวหน้า ไม่เป็นวิปัสสนา ไม่ทำให้เกิดปัญญา ไม่ปล่อยวาง เวลาจิตไปเผชิญกับความทุกข์ จะไม่สามารถช่วยตัวเองได้ เพราะไม่มีปัญญา

**ถาม** เขาสงสัยว่านิमित्तที่เกิดขึ้นเมื่อจิตรวมลงแล้ว เป็นสิ่งที่เขาเคยผ่านมาใช้หรือเปล่า เช่นเห็นพระพุทธรูปเจ้าบั้ง หรืออะไรอย่างนี้คะตลอดเวลา ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีกับเขา

**ตอบ** มันดีแต่ไม่เป็นประโยชน์แก่การตัดภาพตัดชาติ การหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด อาจจะเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาแล้วในอดีตก็ได้ แต่ไม่ได้ทำให้ออกนาคตของเราดีขึ้น คุณแม่แก้วก็เป็นอย่างนี้เหมือนกัน คุณแม่แก้วนับถือหลวงตาเป็นอาจารย์ ท่านพยายามสอนคุณแม่แก้วให้ละนิमित्त เพราะคุณแม่แก้วจะชอบไปรับรู้เรื่องต่างๆ

**ถาม** จะบอกให้เขาละนิमित्तโดยวิธีใดคะ ไม่สนใจมัน

**ตอบ** พิจารณาด้วยปัญญาว่าไม่มีประโยชน์อะไร ถ้าต้องการพัฒนาจิตใจไปสู่อริยมรรค ผลนิพพาน ก็ต้องปล่อยไปก่อน ไม่ต้องกลัวว่ามันจะหายไป มันอยู่กับเราเมื่อได้บรรลุถึงจุดสูงสุดแล้ว ก็จะมาปรากฏให้เห็นเหมือนเดิม ตอนนั้นจะมีความรู้ความสามารถที่จะวินิจฉัยได้อย่างถูกต้อง สามารถเอาไปใช้ให้เกิดคุณเกิดประโยชน์ได้ แต่ตอนนี้ถ้าไปยุ่งเกี่ยวแล้ว จะไม่ทำงานที่ต้องทำ คือทำลายกิเลส ตัณหาให้หมดไปจากใจ เหมือนกับนักศึกษาในมหาวิทยาลัย แทนที่จะเรียนหนังสือ กลับไปทำกิจกรรม การเรียนก็เลยไม่ดี ไม่ได้ขึ้นชั้น เรียนไม่จบ นิमित्तพวกนี้ก็เป็นเหมือนกิจกรรม ไม่ใช่วิชาหลัก ถ้าไปยุ่งเกี่ยวกับมัน ไปสนใจ รู้ไปก็เท่านั้น ไม่ได้ทำให้กิเลส คือความโลภความโกรธความหลง เบาบางหรือหมดไปได้ หลวงตาจึงต้องชี้ไม้เด็ดกับคุณแม่แก้ว บอกว่าถ้าไม่เลิกก็ไม่ต้องเป็นครูเป็นอาจารย์เป็นลูกศิษย์กัน คุณแม่แก้วก็เลยเลิกยุ่งกับนิमित्त ไปทำงานด้านวิปัสสนาทันที พิจารณากาย พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา พิจารณารูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญูณ พิจารณาอวิชชาจนหลุดพ้น ที่นี่จะมีนิमित्तมากน้อยก็ไม่เป็น

ปัญหา คนที่ยังไม่หลุดพ้นก็เหมือนกับคนที่ติดอยู่ในคุก ไปดีใจกับการดู  
โทรทัศน์ทำไม รอไปดูข้างนอกไม่ดีกว่าหรือ เพราะจะไปทำอย่างอื่นก็ได้ อยู่ใน  
คุกก็ได้แต่ดูโทรทัศน์ จะไปเที่ยวที่นั่นที่นี้ก็ไปไม่ได้ ก็ต้องเลือกเอา

กัณฑ์ที่ ๒๙๘

## เจริญสติเป็นหลัก

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐

หลักของ**สติปัฏฐาน ๔** ก็คือให้มี**สติ**รู้อยู่กับการเคลื่อนไหวของกาย **เวทนา จิต ธรรม** การพิจารณาธรรมในแง่ต่างๆ เช่นพิจารณาขั้นที่ ๕ ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เรียกว่ามีสติอยู่กับ**ธรรม** ถ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย เดินยืนนั่งนอน ด้วยสติไม่ส่งจิตไปที่อื่น เรียกว่ามีสติอยู่กับ**กาย** ส่วนใหญ่เราจะทำหลายอย่างควบกันไป เวลาจะลุกก็เพียงคิดว่า จะลุก แล้วก็คิดเรื่องอื่นต่อ ในขณะที่กำลังลุก กำลังเดินก็รู้ว่ากำลังเดิน แต่ในขณะที่เดินก็คิดเรื่องอื่นไปด้วย อย่างนี้ไม่ใช่สติปัฏฐาน ถ้าสติปัฏฐานแล้วต้องอยู่กับการยืน การเดิน การนั่ง การนอนอย่างเดียวกัน ให้รู้อยู่ตรงนั้น ถ้าจะคิดก็ให้คิดเรื่องของร่างกายว่ามีอาการอะไรบ้าง มีผม มีขน มีเล็บ มีฟัน มีหนัง มีเนื้อ มีเอ็น มีกระดูก มีอาการ ๓๒ ส่วนด้วยกัน พิจารณาไปเรื่อยๆ ให้จิตท่องเที่ยวอยู่ในกาย จะเกิดเป็นปัญญาขึ้นมา ถ้าไม่มีสติการปฏิบัติจะไม่ได้ผล เวลาจะทำจิตให้สงบ กำหนดจิตให้อยู่กับพุทโธก็ดี อยู่กับบทธวมณฑลก็ดี อยู่กับลมหายใจเข้าออกก็ดี จะอยู่ได้ไม่นาน อยู่ได้เพียงแป๊บเดียว แล้วก็ผลออกไปคิดเรื่องต่างๆ โดยไม่รู้สึกรู้สีกว่ากำลังผลอ ยังคิดว่าอยู่กับลมหายใจ กำลังภาวนาอยู่ แต่ความจริงกำลังนั่งคิดไปเรื่อยเปื่อย นั่งไปนานสักเท่าไรก็ไม่เกิดผล คือความสงบของจิต แต่ถ้ามีสติแล้วจิตจะไม่ค่อยไปไหน ถึงแม้จะไปก็จะรู้ว่าไป แล้วก็ดึงกลับมาได้ เวลาอยู่กับลมก็ควรรู้ว่า หายใจเข้าหายใจออก พอไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ก็รู้ว่าไปแล้ว ก็ต้องดึงกลับมาที่ลม แล้วก็ดูลมต่อไป หรือถ้าบริกรรมพุทโธ ก็อยู่กับพุทโธๆไป หรือจะท่องเที่ยวดูอาการ ๓๒ ของร่างกายแทนพุทโธก็ได้ แทนที่จะบริกรรมพุทโธๆ ก็ท่องคำว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ฯลฯ ท่องไปเรื่อยๆจนครบอาการ ๓๒

ถ้าชำนาญแล้วก็ท่องถอยหลังออกมา พิจารณาเข้าไปแล้วก็พิจารณาออกมา ถ้าท่องถอย  
หลังออกมาไม่ได้ก็ท่องจากข้างนอกเข้าไปก่อน ผมชนเล็บฟันเข้าไป ท่านสอนให้พิจารณา  
ทั้งอนุโลมและปฏิโลม อนุโลมก็คือพิจารณาเข้าไป ปฏิโลมก็คือพิจารณาย้อนออกมา ทั้ง  
๓๒ อากาโร ในเบื้องต้นเพียงแต่ท่องให้ขึ้นใจก่อน ไม่ต้องกำหนดดูรูปลักษณะว่าเป็น  
อย่างไร ให้ใจอยู่กับอาการทั้ง ๓๒ เพื่อจะได้ไม่ไปคิดเรื่องอื่น ที่จะทำให้เกิดความ  
ฟุ้งซ่านขึ้นมา ถ้าอยู่กับอาการ ๓๒ แล้ว หรืออยู่กับพุทโธ อยู่กับลมหายใจอย่างต่อเนื่อง  
จิตจะค่อยๆ ขยับเข้าไปสู่ความสงบ เวลาจิตสงบของแต่ละคนอาจจะไม่เหมือนกัน บาง  
คนก็ค่อยๆ สงบ บางคนก็วูบลงไป จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อจิตมีสติอย่างต่อเนื่อง อยู่กับงานที่  
ให้จิตทำเท่านั้น แล้วจะรู้สึกว่าการภาวนานี้ไม่ยากเลย เคล็ดลับอยู่ตรงสตินี้ตัวเดียว ใน  
บรรดาธรรมทั้งหลาย พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบสติเป็นเหมือนรอยเท้าช้าง มีความ  
ยิ่งใหญ่กว่าธรรมทั้งหมด รอยเท้าช้างครอบรอยเท้าของสัตว์ทุกชนิด เพราะช้างเป็นสัตว์  
ที่ใหญ่ที่สุดในบรรดาสัตว์ทั้งหลาย ธรรมที่จำเป็นต่อการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นก็คือสติ  
เป็นตัวสำคัญที่สุด จึงสอนให้เจริญสติอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะไปที่สำนักไหน ไปฟังเทศน์ครู  
บาอาจารย์องค์ไหน จะต้องเน้นเรื่องการเจริญสติเสมอ ที่ท่านสอนให้ภาวนาพุทโธๆ ก็  
เรียกว่า **พุทธานุสติ** การระลึกถึงพระพุทธเจ้า ถ้าสวดมนต์ก็เป็น **ธรรมานุสติ** เพราะบท  
สวดมนต์เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าระลึกถึงครูบาอาจารย์ ระลึกถึงประวัติอันดีงาม  
ของท่าน ระลึกถึงหน้าของท่านก็เป็น **สังฆานุสติ**

เวลาระลึกถึงท่านจะได้อะไรหลายอย่าง จิตจะสงบ จะมีความเลื่อมใส มีศรัทธา มีความ  
เพียร เห็นท่านปฏิบัติ เห็นท่านได้บรรลุ ก็ทำให้มีกำลังใจ รู้ว่างานที่เราทำอยู่ไม่ไร้  
ผล ไม่ช้าก็เร็วสักวันหนึ่งก็จะได้เป็นเหมือนท่านอย่างแน่นอน เพราะตัวท่านเองเมื่อก่อน  
ก็เป็นเหมือนกับเราตอนนี้ ไม่ประสีประสา ไม่มีสติสตั้ง แต่พอได้พบกับครูบาอาจารย์  
พบกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วน้อมเอาไปปฏิบัติ ท่านก็ค่อยพัฒนาขึ้นไป  
เรื่อยๆ จนเป็นสังฆรัตนะ ให้พวกเราได้กราบไหว้บูชา ได้ฟังเทศน์ฟังธรรมของท่าน ได้  
ยึดท่านเป็นแบบฉบับ ได้ท่านเป็นกำลังใจ ถ้าไม่มีคนดีคนเก่งเป็นหัวหน้า เราจะรู้สึก  
ว่าเหว ไม่แน่ใจในตัวเอง ไม่กล้าหาญ ไม่ขยันหมั่นเพียร ที่จะปฏิบัติ เพราะไม่รู้ว่าปฏิบัติ  
ไปแล้วจะได้ผลหรือไม่ แต่ถ้ามีครูบาอาจารย์ที่ได้ผ่านการปฏิบัติมาอย่างโชกโชนแล้ว เอา

สิ่งต่างๆที่ท่านได้ประสบ ทั้งด้านเหตุและด้านผล เหตุก็คือการปฏิบัติแบบไม่ท้อถอย ด้วยความเข้มแข็งด้วยความอดทนด้วยความกล้าหาญ ผลก็คือธรรมขั้นต่างๆที่ปรากฏขึ้นในจิตใจ ที่ทำให้มีความร่มเย็นเป็นสุข ปลอดภัยจากความทุกข์ความวุ่นวายใจต่างๆ ก็จะทำให้เรามีกำลังใจ มีศรัทธาความเชื่อ มีฉันทะความยินดี ที่จะต่อสู้กับความทุกข์ความยากความลำบากต่างๆ ที่เกิดจากการปฏิบัติ อย่างอาตมาตอนที่ยังไม่ได้ไปพบกับครูบาอาจารย์ ก็ปฏิบัติไปแบบพอไปได้ แต่ไม่เข้มขันอะไร ฉันทะอาหารวันละมื้อ แต่พอไปที่วัดป่าบ้านตาด เห็นพระอดอาหารกันทีละ ๕ วัน ๗ วัน ๑๕ วัน ก็ทำให้มีกำลังใจ เพราะมีตัวอย่างที่ดี เพราะไม่รู้มาก่อนว่า การอดอาหารเป็นประโยชน์ แก่การปฏิบัติ แก่การภาวนา เมื่อมีโอกาสได้ทดลองดู ก็เห็นคุณค่า ก็อาศัยการอดอาหารเป็นเครื่องช่วยจุดช่วยดึงช่วยผลักดัน ให้การภาวนาเข้มข้นขึ้น ให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

เพราะเวลาอดอาหารจะอยู่อย่างสบายๆเฉยๆไม่ได้ เพราะท้องมันร้องอยู่ตลอดเวลา ทุกขเวทนาปรากฏตลอดเวลา ที่หนักไม่ได้อยู่ที่กายเวทนาคือการขาดอาหาร แต่อยู่ที่จิตเวทนาที่เกิดจากความคิดปรุงแต่ง คิดแต่เรื่องอาหาร มันทรมาณใจมาก วิธีที่จะดับความทรมาณใจนี้ได้ก็คือการภาวนา ให้มีสติอยู่กับกายก็ได้ อยู่กับพุทโธก็ได้ อยู่กับลมหายใจเข้าออกก็ได้ อยู่กับกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ เช่นพิจารณาความเป็นปฏิถูลของอาหารก็ช่วยได้ ถ้าพิจารณาเห็นความเป็นปฏิถูลจิตก็จะหยุดปรุง เมื่อเห็นว่าสภาพของอาหารที่ผืนถึงนั้น ไม่ได้เป็นอย่างที่ผืน เวลาเข้าไปในปากเข้าไปในท้องแล้วจะเป็นอีกอย่างหนึ่ง ความหิวที่เกิดจากจิตคิดปรุงก็จะหายไปหมดเลย เหลือแต่ความอ่อนเพลียทางร่างกาย ซึ่งเป็นพื้นๆ ไม่ได้เป็นเหมือนก้อนที่หุบจิตใจเหมือนกับความคิดปรุง เวลาคิดปรุงเรื่องอาหารจะทรมาณใจมาก เหมือนเอาค้อนมาทุบตี ก็เลยเห็นคุณค่าของการทำความเพียร ก็เลยต้องนั่งสมาธิ พอออกจากสมาธิก็ต้องเดินจงกรมต่อ ไม่ให้มีเวลาไปคิดปรุงเรื่องอาหารเลย เวลานั้นไปพอจิตสงบความหิวก็หายไป เพราะจิตไม่ได้คิดปรุงเรื่องอาหาร แต่พอสักระยะหนึ่งความสงบก็ค่อยจางไป ความคิดปรุงก็กลับเข้ามาต่อ ถ้าไม่ควบคุมจิตให้พิจารณาทางด้านธรรมะ ก็จะแวปไปคิดถึงอาหารอีก ก็จะเกิดความหิวขึ้นมาอีก ก็ต้องภาวนาอีก ไม่เช่นนั้นจะทรมาณใจจะทุกข์มาก ปล่อยไว้ไม่ได้ จึงเป็นเหตุให้ได้ภาวนาอย่างต่อเนื่อง เห็นความแตกต่างระหว่างเวลาอดกับไม่อด วันไหนที่ฉันจะ



คิดถึงหมอนก่อน ไม่ได้ภาวนา ถ้าภาวนาก็จะหลับ เวลาฉันอาหารเสร็จจะว่างเหงา หาวนอนเป็นธรรมดา

ต้องเดินจงกรม นั่งไม่ได้ นั่งแล้วก็หลับทันที ไม่มีตัวคอยกระตุ้นให้ภาวนา คือความทุกข์ ทางด้านจิตใจ เพราะได้ฉันอาหารแล้ว จิตก็ไม่คิดไม่ปรุงเรื่องอาหาร จึงไม่มีความทุกข์ ทางด้านจิตใจ มาคอยกระตุ้นให้ภาวนา ให้ดับความทุกข์ที่เกิดจากความคิดปรุง พอ กลับมาฉันสัก ๒-๓ วันก็เห็นว่าไม่ได้ทำแล้ว ไม่ภาวนาเท่าที่ควร ก็ต้องกลับไปอดอีก สลับกันไปอยู่อย่างนี้ อด ๓ วัน ๕ วันแล้วก็กลับมาฉัน ๒-๓ วัน แล้วก็กลับไปอดใหม่ สลับกันไป แต่ละรูปก็อดไม่เหมือนกัน บางรูปจะถือเป็นธรรมเนียม พอเข้าพรรษา จะต้องอด ๓๐ วัน แต่ไม่ได้อดแบบไม่มีอะไรฉันเลย ตอนบ่ายๆก็มีพวกน้ำปานะฉัน น้ำผึ้งน้ำอ้อย ในตอนเช้าบางทีก็มีพระที่ไปบิณฑบาต จะเก็บพวกนมกล่องมาฝากบ้าง ก็ พอฉันได้ถ้าฉันก่อนเพลและฉันครั้งเดียว ก็ยังถือว่าไม่ผิดกติกา แต่ถ้าเปรียบเทียบกับ สมัยของครูบาอาจารย์ ท่านว่าไม่มีของพวกนี้เลย เพราะอยู่ในป่า ถ้าอดก็อดจริงๆ มีแต่น้ำอย่างเดียว หรือบ่ายๆก็อาจจะมึนน้ำปานะฉันบ้าง แต่ถ้าไปจุดงค์อยู่องค์เดียวก็มีแต่น้ำ อย่างเดียว สมัยก่อนไม่มีความพร้อมเพรียงเหมือนสมัยนี้ แม้แต่ภาพของโอรวัลตินโกโก้ นมก็ยังไม่ให้ดูเลย แล้วจะมีของจริงมาให้ดื่มได้อย่างไร นั่นสมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒

การภาวนาจึงอยู่ที่**การเจริญสติเป็นหลัก** ที่จะนำไปสู่ความสงบ นำไปสู่การเจริญปัญญา ขึ้นอยู่กับกรรมฐานที่ใช้ ถ้าใช้พุทโธก็เป็นกรรมฐานเพื่อความสงบ แต่จะไม่ได้ปัญญา ถ้าพิจารณาอาการ ๓๒ ก็เกิดปัญญาขึ้นมา จะเห็นความไม่สวยงามของร่างกายที่ซ่อน อยู่ภายใต้ผิวหนัง ส่วนใหญ่เราจะเห็นเพียงแต่อาการ ๕ ส่วนคือ ผมหงอกเส้นผมพันหนัง แล้วก็ไม่ได้เห็นแบบกรรมฐานเห็น เห็นแบบความหลงเห็น ว่าสวยงามงาม แต่ถ้าพิจารณา แต่ละชั้นแต่ละส่วน เช่นพิจารณาผมก็เห็นว่าไม่ได้สวยอะไรเลย ถ้าหล่นลงไปบนดินก็ไม่มีใครจะหยิบขึ้นมา ถ้าหล่นลงไปในาอาหารก็ทำให้ไม่น่ารับประทาน ต่อไปก็จะได้เป็น อย่างที่เป็นอยู่ จากสีดำก็จะกลายเป็นสีขาว ร่วงออกจากศีรษะไปเรื่อยๆ จนไม่มีผม หลงเหลืออยู่ ก็เห็นความไม่เที่ยงของผม หนังก็เช่นเดียวกันพิจารณาดู ก็จะเห็นว่า เป็นแผ่นบางๆที่ปกคลุมเนื้อไว้ ถ้าลอกหนังออกมาแล้วคนเราจะไม่น่าดูเลย นี่คือการ

พิจารณาแบบกรรมฐาน จะเห็นสิ่งที่ไม่สวยงามที่ซ่อนเร้นอยู่ การพิจารณาร่างกายก็พิจารณาได้หลายลักษณะด้วยกัน อาการ ๓๒ ก็เป็นลักษณะหนึ่ง ถ้ายังไม่ถึงขั้นที่จะพิจารณาอาการ ๓๒ ก็พิจารณาการเปลี่ยนแปลงของร่างกายก็ได้ พิจารณาวาวันๆหนึ่งก็แก่งไปเรื่อยๆ ทุกวันทุกเวลาทุกขณะ ร่างกายจะแก่งไปเรื่อยๆ ถ้าดูภาพของเราเมื่อ ๕ ปีก่อนกับวันนี้ ก็จะเห็นความแตกต่างกัน ว่าแก่งไปจริงๆ แต่ไม่ได้แก่แบบทันทีทันใด ค่อยๆแก่ ค่อยๆชยับไปเรื่อยๆ ต้องพิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ลักวันหนึ่งก็ต้องอายุ ๖๐ ๗๐ ๘๐ ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย มีโรคภัยเบียดเบียน แล้วในที่สุดก็ต้องหยุดหายใจ เป็นซากศพไป พิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จะได้ปล่อยวางได้ จะได้ไม่หลงยึดติดกับร่างกายอีกต่อไป

การปล่อยวางก็คือการยอมรับความจริง ว่าเป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องปกติ เวลารับความจริงได้แล้ว ความจริงจะไม่สร้างความทุกข์ให้กับเรา ถ้ารู้ว่ามีคนจะมาทวงหนี้ ก็ต้องเตรียมเงินไว้ เวลาเขามากก็ให้เขาไป เราก็ไม่เสียใจเสียตายอย่างไร เพราะรู้ว่าถ้าไม่ให้เขา เขาอาจจะฆ่าเราก็ได้ เราก็ยอมเสีย เสียส่วนน้อยเพื่อรักษาส่วนใหญ่เอาไว้ ถ้ายอมรับความจริงเสียอย่างแล้ว ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น จะไม่เสียใจ จะไม่ทุกข์ใจ ถ้าเตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อนแล้ว เมื่อรู้ว่าจะต้องถูกไล่ออกจากงาน ก็เตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อน พอถึงวันที่ให้ออก ก็จะไม่เดือดร้อน เพราะรู้ว่าจะไม่ได้อยู่แน่นอน ไปร้องไห้ร้องไห้เสียใจ เสียใจ ก็ไม่ได้ไปเปลี่ยนความจริงได้ แต่เมื่อยอมรับความจริงแล้วจะรู้สึกเฉยๆ จะยอมรับได้ก็ต่อเมื่อได้พิจารณาไว้ล่วงหน้าก่อนแล้ว พิจารณาอยู่เรื่อยๆ ก็รู้ว่าไม่เป็นอื่น ต้องเป็นอย่างนี้ ถ้าไม่ยึดไม่ติดกับอะไรแล้ว ก็ไม่เสียใจเสียใจ เวลาคนอื่นตักงานสูญเสียอะไรไป เราก็ไม่ได้ไปเสียใจเสียใจไปกับเขา เพราะไม่ได้ไปยึดไปติดว่าเป็นของเรา แต่เป็นของเขา ของที่เขาเสียกับของที่เราเสียก็เป็นของชนิดเดียวกัน ถ้าเป็นรถก็รถเหมือนกัน เป็นเงินทองเหมือนกัน เป็นเพียงกระดาษ ถ้าไม่ได้เอาไปซื้อข้าวซื้อของเอาไปใช้ เสียกระดาษไปจะไปเสียตายทำไม ถ้าไม่ยึดติดกับสิ่งต่างๆ ไม่อาศัยสิ่งต่างๆ ให้ความสุขกับเรา เพราะมีความสุขในตัวแล้ว มีความสงบในจิตแล้ว เงินทองต่างๆสิ่งของต่างๆไม่มีความหมายอะไร มีก็ได้ ไม่มีก็ได้ แต่ไม่ได้มีไว้เพื่อให้ความสุขกับจิต เพราะไม่ได้สุขเท่าที่ควร มันทุกข์มากกว่าสุข ถ้าพึ่งพาอาศัยสิ่งนั้นสิ่งนี้ให้มีความสุข มันก็ให้ความทุกข์ด้วย ต้องกังวล

ว่าจะให้ความสุขไปเรื่อยๆหรือเปล่า เวลาที่มันจากไปจริงๆ เช่นหมดเงินหมดทอง ไปเที่ยวไม่ได้ ซื้ออะไรไม่ได้ ก็จะทุกข์ใจ แต่ถ้าไม่ได้อาศัยเงินทองไว้ซื้อของที่จำเป็น ไม่มีก็ไม่เดือดร้อน ไม่ได้ซื้อเสื้อผ้าชุดใหม่ซื้อรองเท้าใหม่ก็ไม่ได้เดือดร้อน เพราะมีเหลือเพื่อเหลือใช้อยู่แล้ว

ปัญหาของเราจึงอยู่ที่จิตไม่สงบ เมื่อไม่สงบก็ปล่อยให้ความหลงออกทำงาน ก็จะคิดว่าสิ่งนั้นดีสิ่งนี้ดี น่าจะหามาให้ความสุข ก็เกิดความอยาก อยู่เฉยๆไม่ได้ ก็ต้องไปหา หาเงิน หาทองไว้ซื้อความสุข แทนที่จะอาศัยธรรมะคือสติเป็นเครื่องหาความสุขให้ กลับไปพึ่งสิ่งภายนอกที่ไม่แน่นอน เช่นเงินทอง กว่าจะได้มาก็แสนจะลำบาก ได้มาแล้วเดี๋ยวเดียวก็หมด ใช้แป๊บเดียวก็หมด สู้หาความสุขที่เกิดจากการเจริญสติไม่ได้ เพราะสามารถเจริญได้ตลอดเวลา ไม่ต้องซื้อสติ ซื้อไม่ได้ด้วย มีเงินเป็นหมื่นล้านแสนล้านก็ซื้อสติไม่ได้ ธรรมะให้ความเสมอภาคกับทุกคน ไม่ว่าจะรวยหรือจน รวยก็ปฏิบัติได้ จนก็ปฏิบัติได้ เงินซื้อสติไม่ได้ ชื่อสมาธิไม่ได้ ชื่อปัญญาไม่ได้ คนรวยต้องทำบุญทำทานมากกว่าคนจน เพราะมีมากกว่า ถ้าไม่ให้เป็นสละก็จะทุกข์กับเงินทอง การทำบุญให้ทานเป็นอุบายเพื่อปล่อยวาง ไม่ได้ให้ไปหาเงินทองมากมายเพื่อเอามาทำบุญ ถ้าไม่มีก็ไม่ต้องไปหา ทำเท่าที่มี เพราะเป็นเพียงขั้นหนึ่งของการปฏิบัติ เป็นการปลดเปลื้องให้หลุดจากการยึดติดกับเงินทอง ถ้าไม่สละไปก็จะมีแต่ความกังวล ยึดติดอยู่กับเงินทอง ก็จะต้องเสียเวลากับการดูแลรักษาเงินทอง แล้วก็หามาเพิ่มอีก จนทำให้ไม่สามารถไปรักษาศีลไปภาวนาได้ จึงควรตัดไปปล่อยไปสละไป เก็บไว้เท่าที่จำเป็น จะได้มีเวลาไปทำบุญขั้นที่สูงขึ้น คือรักษาศีลและภาวนา อย่าไปคิดว่าการมีเงินทองมากๆเป็นบุญมาก เพราะเป็นบุญขั้นต่ำ บุญที่สูงกว่าการให้ทานก็คือการรักษาศีล ไม่มีเงินก็รักษาได้ อานิสงส์ของศีลก็สูงกว่าทาน ทานทำให้เรามีเงินมีทอง มีความสุขความสบาย เวลาไปเกิดในภพต่อไปจะไม่อดอยากขาดแคลน แต่ไม่สามารถส่งให้ไปเกิดเป็นมนุษย์เป็นเทพได้ ถ้าไม่รักษาศีล

ถ้าทำบุญทำทานแต่ยังทำผิดศีลผิดธรรม โทกหกหลอกหลวง ฆ้อโกง ประพฤติผิดประเวณี ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เวลาตายไปจะไม่ได้เกิดเป็นมนุษย์ ไม่ได้เป็นเทพ ไม่ได้เป็นพระ อริยบุคคล แต่จะเกิดเป็นสัตว์ที่มีความสวยงาม เป็นนกสวยงาม เป็นสุนัขสวยงาม ที่คน

มีสตางค์ซื้อเอาไปเลี้ยงเป็นลูก คนมีเงินแต่ไม่มีลูก ก็ซื้อหามาเป็นลูกแทน เลี้ยงหมา เหมือนกับเลี้ยงลูก ถ้าทำงานมามากแต่ไม่ได้อะไรคืน ก็เกิดเป็นสัตว์ที่สวยงาม ถ้า วิชาศีลแต่ไม่ได้ทำงานเลย หรือทำตามมีตามเกิด ก็จะได้เกิดเป็นมนุษย์เป็นเทพเป็น พรหมต่อไป ต้องมีศีลเป็นผู้พาไป **ศีลนะ สุตติง ยันติ** ศีลเป็นเหตุให้ไปสู่สุคติ คือภพ ของมนุษย์ ของเทพ ของพรหม ของพระอริยบุคคล ศีลเป็นปัจจัยเบื้องต้นแต่ไม่ใช่ ทั้งหมด ถ้าจะไปสูงกว่ามนุษย์กว่าเทพจะต้องมีสมาธิ จะเป็นพรหมได้ต้องมีสมาธิ จะ บรรลุเป็นพระอริยบุคคลได้ต้องมีวิปัสสนา มีดวงตาเห็นธรรม เห็น**ไตรลักษณ์** เห็น อนิจจังทุกขังอนัตตา แล้วปล่อยวางได้ เช่นพิจารณาร่างกายว่าเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เกิด แก่เจ็บตาย เป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ถ้าเห็นชัดเจนแล้ว จิตก็จะปล่อยวางร่างกาย จะเห็นร่างกายเป็นเหมือนกับขวดน้ำแก้วน้ำ เป็นเหมือนวัตถุชิ้นหนึ่ง จะไม่ยึดติดว่าเป็น ตัวเป็นตน เป็นเราเป็นของเรา จะไม่อยากให้อยู่ไปตลอด รู้ว่าสักวันหนึ่งต้องเสื่อม ต้อง เสียต้องตายไป แต่เมื่อปล่อยวางแล้วก็ไม่ทุกข์ นี่คือการเจริญวิปัสสนา เพื่อปล่อยวาง อุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นของเรา เป็นธรรมะ ขึ้นสูงขึ้นไป จากศีลก็ต้องเข้าสู่สมาธิ จากสมาธิก็เข้าสู่วิปัสสนา เข้าสู่ปัญญา เพื่อไปสู่การ หลุดพ้นจากความทุกข์ ที่เกิดจากการยึดติดกับสิ่งต่างๆ จึงไม่ควรไปกังวลกับการทำงาน ใ้หมักจนเกินไป

มีคนมาเล่าให้ฟังว่าเวลาไปกราบหลวงพ่อ เห็นคนถวายทองคำ แต่ตนเองไม่มีปัญญาที่จะ ถวาย ก็น้อยอกน้อยใจ เราก็บอกเขาว่า ไม่ต้องน้อยใจหรอก ทำไปตามฐานะของเรา ถ้ามีก็ทำไป ถ้าไม่มีก็ควรทำบุญที่สูงกว่าที่ดีกว่า เช่นการรักษาศีล เขาบอกว่ารักษาศีล ไม่ได้ เพราะพยายามทำงานหาเงินมาทำบุญ แสดงว่ายังติดอยู่กับการให้ทาน ก็เลยไม่ สามารถก้าวขึ้นสู่ธรรมที่สูงกว่าการให้ทานได้ ให้ตามฐานะของเรา มีมากน้อยเพียงไรก็ให้ ไป เพราะเราทำเพื่อไม่ต้องกลับมาเกิดอีก ไม่ต้องกลัวว่าจะกลับมาไม่รวย ถ้ากลับมารวย กลับไม่ดี รวยแล้วปล่อยยาก ปลงยาก ออกปฏิบัติยาก จะติดไปอีกนาน ถ้าเกิดมาแล้ว จนจะดีกว่า ครูบาอาจารย์ส่วนใหญ่ยากจนทั้งนั้น เป็นลูกชานชาวาไร ไม่มีเงินมีทอง เหมือนพวกเรา จึงออกบวชกันได้ง่าย ปฏิบัติกันได้ง่าย พวกเราเกิดบนกองเงินกองทอง กัน สุขสบายกัน พอจะไปอยู่วัดถือศีล ๘ ก็ทำไม่ได้ ไม่มีแอร์ ไม่มีอาหารเย็นรับประทาน

ไม่มีพุกนอน ก็เลยติดอยู่กับการทำงาน รักษาศีลได้บ้างไม่ได้บ้าง ถ้ารักษาได้มากก็ได้ กลับมาเกิดเป็นมนุษย์บ่อย ถ้ารักษาได้น้อยก็กลับมาไม่บ่อย ถ้าเกิดแล้วก็จะสบาย อย่างน้อยก็พอมีพอกิน ถ้าไม่เหลือกินเหลือใช้ เพราะชอบให้ทานกัน แต่ก็จะวนเวียนอยู่อย่างนี้ จะไปไม่ถึงไหน ก็ภพที่ชาติ เจอพระพุทธเจ้าที่องค์ ก็ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ เจอครูบา อาจารย์ก็องค์ก็ทำบุญกับท่านไป ทำบุญกับพระพุทธเจ้าไป ไม่ขยับขึ้นไปสู่การรักษาศีล สู่การภาวนา ไม่ดูท่านเป็นตัวอย่าง ท่านภาวนากัน มีศีลกัน เรากลับไม่คิดอย่างนั้น คิดเพียงว่าอยากจะทำบุญทำทานกับท่าน เพราะได้บุญเยอะ คิดเท่านั้นเอง

การทำบุญให้ทานเป็นการปลดเปลื้องความยึดติดกับเงินทอง ที่มีเกินความจำเป็น จะได้ไม่ทุกข์ วุ่นวายใจ เสียอกเสียใจ คนที่ทำบุญอยู่เป็นประจำเวลาเงินทองหายไปหมดเนื้อหมดตัว จะไม่ค่อยทุกข์เท่าไร ไม่เหมือนกับคนที่ไม่เคยให้ทานไม่เคยทำบุญ เวลาเงินหายไปสัก ๕ บาท ๑๐ บาทก็จะวุ่นวายใจ โกรธแค้นโกรธเคือง แต่ถ้าเคยทำอยู่เรื่อยๆ ก็จะคิดว่าเป็นการทำบุญทำทานไป ไม่ต้องเสียเวลาไปวัด มีคนมารับบริจาคถึงบ้านเลย เพราะไม่ได้อาศัยเงินก้อนนี้อยู่แล้ว จึงอย่าไปกังวลกับเรื่องการทำบุญให้ทาน มีก็ทำไป มีมากก็ควรทำมาก มีน้อยก็ทำน้อย ทำไปตามกำลัง แต่อย่าไปหาเงินหาทองมาทำบุญทำทาน ทำมาหากินไป ถ้าเป็นวาสนาของเราเกิดรวยขึ้นมา ก็เอาไปทำบุญได้ แต่ถ้าไม่รวยยังชักหน้าไม่ถึงหลัง ก็ต้องอยู่ไปตามอัตภาพ มารักษาศีลกัน มาภาวนา มาเจริญสติกัน เราสามารถเจริญสติได้ทุกเวลาทุกสถานที่ ไม่ต้องไปวัดก็เจริญได้ เข้าตื่นตื่นมาก่อนจะลุกจากเตียง ก็ควรตั้งสติก่อน ทำความรู้อะไรต่อไป ฝ้าดูกับการกระทำ อย่าไปคิดอะไร พอลุกขึ้นมาจะเดินเข้าห้องน้ำ จิตก็แนบติดไปกับร่างกาย จิตเป็นเหมือนนยามร่างกายเป็นเหมือนนักโทษ จิตต้องคอยเฝ้านักโทษไว้ นักโทษจะไปห้องน้ำก็ต้องไปกับนักโทษ นักโทษจะดื่มก็ต้องดื่มกับนักโทษ ร่างกายจะทำอะไรก็ให้จิตติดไปด้วย ต่อไปจะมีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา พอจะให้อยู่กับพุทโธๆก็จะอยู่ จะไม่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้ามีความจำเป็นต้องคิดอะไร ก็หยุดทำอย่างอื่นไปก่อน นั่งลงก็ได้ ยืนเฉยๆก็ได้ แล้วก็พิจารณาคิดไปให้พอ ว่าวันนี้จะต้องทำอะไรบ้าง เมื่อคิดเรียบร้อยแล้ว ก็หยุดคิด แล้วกลับมาทำต่อไป ถ้าต้องแต่งเนื้อแต่งตัวเตรียมตัวออกจากบ้าน ก็อยู่กับการแต่งเนื้อแต่งตัว พอออกจากบ้านก็มีสติอยู่กับการทำงาน ลือกประตูก็มีสติรู้ ถ้าไม่มีสติ

ออกจากบ้านไปแล้ว มาคิดทีหลังว่าเมื่อสักครู่นี้ใส่กุญแจหรือเปล่า ก็ต้องกลับมาดู แสดงว่าไม่มีสติ ถ้ามีสติจะไม่ต้องกลับมาดู จะมีความมั่นใจว่าได้ทำทุกอย่างเรียบร้อย แล้ว นี่คือการฝึกสติ ที่เราสามารถทำได้ในชีวิตประจำวันของเรา

ถ้ามีเวลาว่างขณะอยู่ที่ทำงาน ช่วงหยุดพักกลางวัน หลังจากรับประทานอาหารเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็หามุมสงบนั่งกำหนดพุทโธๆ ดูลมหายใจเข้าออกไป ก็ได้ภาวนาแล้ว ถ้าภาวนาเป็นแล้ว ทำอะไรที่ไหนก็สามารถภาวนาควบไปด้วยได้ มีโยมคนหนึ่งเล่าให้ฟังว่า เวลาทำงานเขาก็ทำอย่างนี้ มีสติอยู่กับการกระทำ เวลาเดินไปไหนมาไหนก็คิดว่า เหมือนกับเดินจงกรม มีสติอยู่กับการเดิน หรือกิจกรรมพุทโธๆควบคู่ไปกับการเดิน แทนที่จะไปคิดเรื่องคนนั้นเรื่องนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ จิตก็มีความสงบอยู่ตลอด ถึงแม้จะไม่สงบแบบรวมลง แต่ก็ไม่ฟุ้งซ่าน มีความหนักแน่น มีความสงบ มีเหตุมีผล ไม่ค่อยมีอาการต่างๆ ความโลภโมโหสังขะเบาบางลงไป เวลาสัมผัสอะไร ได้ยินหรือเห็นอะไร ก็จะไม่เกิดความโมโหโทโส เกิดความหงุดหงิดใจ เพราะจิตมีสติคอยคุมอยู่ แต่ถ้าไม่มีสติแล้วจะเป็นเหมือนหุ่น เวลาลมเบาๆพัดมาก็จะปลิวตามลมไป ใครพูดอะไรนิดหนึ่งก็ไปแล้ว เสียใจ โกรธ ตีอกตีใจ ไปตามอารมณ์ แต่ถ้ามีสติแล้วจะมีเหตุมีผล ถ้ารู้จักเจริญปัญญาจะยิ่งหนักแน่น จะไม่เกิดอารมณ์ ถึงแม้จะเป็นคำดูดำว่ากล่าวก็ตาม จะฟังที่เหตุผล ว่าเป็นความจริงไหม ถ้าสิ่งที่เขาตำหนิเป็นความจริง เราก็ต้องขอบอกขอปรับใจเขา เพราะเป็นเหมือนผู้ซึ่งชุ่มทรัพย์ให้กับเรา เป็นเหมือนกระจกส่องหน้า จะรู้ว่าหน้าตาเราเรียบร้อยหรือไม่ ก็ต้องอาศัยกระจก ถ้าแต่งหน้าโดยไม่มีกระจก จะไม่มั่นใจ ถ้าเขาบอกว่าทาครีมทาปากได้ไม่ดี มันเบี้ยวมันลอะเทอะ เราไม่ควรโกรธเขา ควรไปส่องกระจกดู ถ้าเป็นตามที่เขาบอก ก็น่าจะขอบคุณเขา ถ้าเขาว่าเราซี้เกียจ เห็นแก่ตัว มั่งง่าย ซื่อป้อ ก็อย่าไปโกรธเขา หันมาพิจารณาดูตัวเราก่อน ว่าเป็นอย่างไรที่เขาพูดหรือไม่ ถ้าเป็นเราจะได้แก้ไข เพราะเมื่อแก้ไขแล้ว ใครเล่าจะได้รับประโยชน์ ถ้าไม่ใช่ตัวเราเอง คนที่ตำหนิเรา ไม่ได้ประโยชน์อะไร ถ้าไม่เป็นความจริง เราก็รู้ว่าเขาตาบอด พูดด้วยอารมณ์ พูดด้วยความโกรธความเกลียด ก็ไม่เห็นจะต้องไปฟังเลย ในเมื่อเราไม่ได้ซื่อป้อ ไม่มั่งง่าย ไม่เกียจคร้านอย่างที่เขาพูด ก็ไม่เห็นจะเสียหายอะไร

เวลาไปอยู่กับครูบาอาจารย์ก็อยู่อย่างนี้ จะไม่กลัวท่าน ท่านจะพูดอะไรก็จะตั้งใจฟัง แต่คนส่วนใหญ่มักจะชอบให้ท่านรัก ให้ท่านเมตตา พอท่านด่าเข้า ก็ว่าท่านไม่เมตตาแล้ว แต่ความจริงท่านเมตตา ถึงได้ว่าเรา ถ้าไม่ว่าแสดงว่าไม่เมตตา เห็นเราทำผิดแล้วไม่ช่วยแก้ไข ไม่ช่วยตักเตือน ถ้าอยากจะปฏิบัติธรรม อยากจะมีครูบาอาจารย์ ก็ต้องกล้าหาญอดทน มีสติ มีปัญญา ครูบาอาจารย์จะดูว่ากล่าวอย่างไร เราไม่มีสิทธิ์ที่จะไปมีปฏิริยาอะไรทั้งสิ้น ให้หนึ่งเหมือนหินเลย ฟังอย่างเดียว แล้วก็เอาไปพิจารณา ถ้าสิ่งที่ท่านพูดเป็นความจริง ก็ต้องรีบแก้ไข อย่าให้ท่านว่าท่านสอนซ้ำได้เป็นดี เพราะถ้าต้องซ้ำ ๒ ซ้ำ ๓ แล้ว แสดงว่าเราไม่ได้เรื่อง สั่งสอนอยาก ว่านอนสอนอยาก โอกาสที่จะเจริญจะพัฒนาก็จะยาก เพราะยังมีทิฐิ ถ้าไม่มีทิฐิก็โง่งงไม่สามารถมองเห็นความผิดของตนแล้วนำเอาไปแก้ไขปรับปรุงได้ ถ้ามีสติมีปัญญาแล้ว การดำเนินชีวิตของเราจะเป็นประโยชน์ทางด้านธรรมะตลอดเวลา จะไม่สนใจกับคำสรรเสริญเยินยอ จะจริงหรือไม่จริง ก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไร เพราะถ้าจริงเราก็เป็นอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องให้ใครมาบอกเราว่า เราดีอย่างนั้นวิเศษอย่างนี้ เราก็รู้อยู่แล้ว ถ้าไม่จริง มันก็ไม่ได้ทำให้เราวิเศษขึ้นมา คำสรรเสริญเยินยอสำหรับนักปราชญ์ สำหรับคนที่มีสติปัญญาแล้ว จะไม่มีความหมายอะไร ในสังคมของนักปราชญ์จึงไม่ค่อยชมกัน มีแต่สังคมของคนโง่ที่ชอบชมกัน ยกย่องสรรเสริญกัน ให้รางวัลกัน ทั้งๆที่สงสัยกันว่าได้รางวัลได้อย่างไร จึงขอสรุปว่า ให้พยายามฝึกตั้งสติไว้ให้ดี เพราะเมื่อมีสติแล้วจะพาไปสู่การกระทำที่ดี จะรักษาศีลได้ดีขึ้น จะมีสมาธิ มีปัญญา จะคิดด้วยเหตุด้วยผล จะหลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆที่เราสร้างขึ้นมา ทำไมคนอื่นเขาไม่ทุกข์แต่เราทุกข์ ครูบาอาจารย์ท่านไม่ทุกข์ แต่เราทุกข์ อยู่ในโลกเดียวกัน เจออะไรก็เจอแบบเดียวกัน ท่านไม่ทุกข์แต่เราทุกข์ เพราะเราโง่ ชอบสร้างความทุกข์ให้กับตัวเรา ท่านฉลาด มีสติ มีปัญญา มีสมาธิ จึงไม่สร้างความทุกข์ สร้างแต่ความสุข ด้วยการปล่อยวาง จึงต้องพยายามฝึกเจริญสติอยู่เรื่อยๆ เจริญได้ทุกขณะ ทุกเวลา ทุกสถานที่

**ถาม** ปิติที่เป็นวิปัสสนูต่างกับปิติธรรมดาอย่างไรคะ

**ตอบ** คำว่าวิปัสสนาหมายถึงความหลง คิดว่าตนเองบรรลु ก็อาจจะเกิดปิติแบบหลอกๆ ได้ แต่ไม่ใช่ความจริง เป็นเพียงจินตนาการ ยังไม่ได้พบของจริง ยังไม่ได้พิสูจน์กับของจริง ถ้าไปพิสูจน์ก็อาจจะเกิดความทุกข์ขึ้นมาได้ เมื่อเกิดความทุกข์ก็จะรู้ว่ายังไม่บรรลุ อย่างอรหันต์นกหวีดโง่ คิดว่าบรรลุแล้วก็เกิดปิติขึ้นมา ก็เลยเป่านกหวีดบอกเพื่อนให้รู้ พอเกิดทุกข์ขึ้นมาก็รู้ว่ายังไม่บรรลุ

**ถาม** พอดีมีคนถามปัญหาธรรมหลวงตา คือเขาปฏิบัติไปจนกระทั่งกระดูกหลุดคะ คือทำลายรูปแล้ว หลวงตาก็ตอบว่าทำลายรูปแล้ว จิตจะมีความว้าเหว่ ก่อนการพิจารณานาม ทำไม่เป็นจิตว้าเหว่คะ

**ตอบ** ท่านไม่ได้หมายความว่าว้าเหว่ แต่หมายถึงเว้งว่างเปล่า ว่างจากกาย เมื่อปล่อยกายไปแล้ว กายก็ไม่ใช่ปัญหาอีกต่อไป จิตจะว่างจากกาย พิจารณาไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะไม่ได้เป็นปัญหาแล้ว จิตไม่มีอารมณ์อะไรกับกาย ไม่ได้ไม่เสียอะไรกับกาย เป็นเหมือนร่างกายของคนอื่น จะเจ็บจะปวดจะเป็นอะไรอย่างไร ก็ไม่กระทบกับจิต ถ้ายังไม่ได้พิจารณาจนปล่อยวางร่างกายได้ ก็ยังมีความห่วง มีความกังวล มีความผูกพันกับมันอยู่ แต่ถ้าได้พิจารณาจนมันกลายเป็นดินไปแล้ว ก็ไม่รู้จะไปห่วงอะไรกับก้อนดินก้อนหนึ่ง ในที่สุดร่างกายก็ต้องเป็นอย่างนี้ ก็หมดปัญหาไป กายก็ว่างจากจิตไป

**ถาม** หมายความว่า ถ้าเกิดอะไรขึ้นกับกาย ก็จะไม่เป็นปัญหากระทบกับจิตใจเลย

**ตอบ** จิตมีความมั่นใจว่าไม่มีปัญหาอะไรทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น

**ถาม** เปรียบเสมือนไม้ไซ้ของเราไปแล้ว

**ตอบ** ปล่อยวางไปแล้ว หมดปัญหาไปแล้ว จะก้าวเข้าไปสู่นามธรรมต่อไป ไปพิจารณากิเลสที่ยังมีอยู่ในจิต คือสังโยชน์เบื้องบนที่มีอยู่ ๕ ประการ คือ ๑. ติดในรูปฌาน ๒. ติดในอรูปรูปรู ๓. อุทธัจจะ ๔. มานะ ๕. อวิชชา เป็นธรรมขั้นละเอียดที่ต้องละให้ได้ พิจารณาควบคู่ไปกับการเกิดดับของนามขันธ์ทั้ง ๔ คือเวทนา



สัญญา สังขาร วิญญาณ เพราะเวทนาเกิดจากการปรุงแต่งของสังขาร จากการจำ ได้หมายรู้ของสัญญา ทำให้เกิดทุกขเวทนา สุขเวทนา ไม่สุขไม่ทุกข์เวทนาขึ้นมา มีวิญญาณเป็นผู้รับรู้ ถ้าหลงก็จะยึดติด เวลาจิตมีความสุขกับความสงบของรูป ฌาน ก็จะติดอยู่ในรูปฌาน ถ้ามีความสุขที่เกิดจากความสงบของอรูปฌาน ก็จะ ติดอยู่กับอรูปฌาน จะไม่สนใจออกมาเจริญพิจารณา เพื่อกำจัดมานะและอวิชชา จึงยังมีการถือตนอยู่ ถือว่าตนสูงกว่าเขาบ้าง เท่าเขาบ้าง ต่ำกว่าเขาบ้าง ยังมี อวิชชาที่ทำให้ไม่เห็นอริยสัจ ที่ยังมีอยู่ในจิต ยังมีการเปลี่ยนแปลงไปเปลี่ยนมา สลับกันไประหว่างความสุขกับทุกข์อันละเอียด เวลาทุกข์ก็พยายามกำจัดเพื่อให้ สุข แสดงว่ายังติดในสุขอยู่ จะหลุดพ้นได้ก็ต้องปล่อยวางทั้งสุขและทุกข์ที่มีอยู่ ในจิต

ต้องพิจารณาด้วยปัญญาให้เห็นว่าสุขที่มีอยู่ เช่นสุขที่เกิดจากรูปฌานหรืออรูปฌาน ก็ยังเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เพราะยังมีความทุกข์สลับขึ้นมา แต่ถ้าไม่สังเกตจะไม่เห็น จะคิดว่า ไม่มีความทุกข์เหลืออยู่แล้ว คิดว่าสิ้นสุดแล้วแห่งการปฏิบัติ ก็ไม่ปฏิบัติต่อไป ก็จะติด อยู่ในสุขแบบนั้น พอมีความทุกข์ขึ้นมาก็ใช้สติปัญญาไปดับมัน ไปกดมันไว้ ไปหยุดมัน ไว้ แต่ไม่ได้พิจารณาให้เห็นว่ามันเป็นเพียงสภาวะธรรม เป็นของคู่กัน ความสุขกับความ ทุกข์ เป็นเหมือนเหรียญที่มี ๒ ด้าน มีหัวมีก้อย จิตตอนนั้นจะละเอียดมาก มีความสุข มาก แต่ในความสุขนั้นก็ยังมีความทุกข์ซ่อนเร้นอยู่ จิตมีความผ่อนคลายมาก แต่ก็มีความ มีจุดมี ต่อม ดังที่ปรากฏในจิตของหลวงตาม้า ตรงไหนมีจุดมีต่อมตรงนั้นจะเป็นภพชาติ เพราะ จิตยังไปยึดติดอยู่ ยังมีความอยากให้สงบสุขอยู่อย่างนั้น เป็นการยึดติด มีตัณหาความ อยาก ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมาทุกข์ในจิต ต้องพิจารณาว่าเป็นของคู่กัน ถ้าจะปล่อยก็ต้อง ปล่อยทั้งคู่ จะเอาอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ จะเอาสุขก็ต้องมีทุกข์ เพราะไม่ได้เป็นสุขที่ไม่ เปลี่ยนแปลง ยังอยู่ภายใต้กฎของอนิจจัง ยังเป็นไตรลักษณ์อยู่ เมื่อรู้ว่าเป็นไตรลักษณ์ ก็ปล่อยวาง จะสุขจะทุกข์ก็ไม่ไปกังวลกับมัน ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ เมื่อ ปล่อยแล้วก็จะหลุดพ้น

**ถาม** ขอเมตตาท่านอธิบายอุเบกขาเวทนาด้วยค่ะ

**ตอบ** เวทนาแบ่งเป็น ๒ ส่วน คือทางกายและกึ่งทางจิต

เวทนาทางกายมีกายเป็นเหตุ เช่นเวลาหิวข้าวก็เป็นทุกข์เวทนา หรือเดินไปเตะก้อนหินเจ็บเท้าก็เป็นทุกข์เวทนา เวลาร้อนแล้วได้อาบน้ำ ได้เข้าไปในห้องแอร์ เวลาหิวน้ำได้ดื่ม น้ำ ก็เกิดสุขเวทนา ถ้าไม่ร้อนจนเกินไป ไม่หนาวจนเกินไป ไม่หิวไม่อิ่ม เจ็บๆ ก็เป็นอุเบกขาเวทนาทางกาย ไม่สุขไม่ทุกข์ เวทนาทางจิตก็เกิดจากการคิดปรุงแต่ง ถ้าคิดถึงเรื่องที่ทำให้เรามีความสุขก็เป็นสุขเวทนา เช่นคิดว่าวันนี้เงินเดือนออกก็เกิดสุขเวทนา ถ้าคิดว่าจะมีคนมาทวงหนี้ ก็เกิดทุกข์เวทนาขึ้นมา ถ้าไม่ได้คิดถึงเรื่องที่จะทำให้สุขหรือทุกข์ ก็เป็นอุเบกขาเวทนา แต่ต่างจากอุเบกขาที่เกิดจากเวลาจิตรวมลงเป็นหนึ่ง ตอนนั้นจิตหยุดทำงาน สังขารไม่คิดไม่ปรุงอะไรทั้งสิ้น เป็นความสุขของจิตล้วนๆ จะเรียกว่าเป็นความสุขของพระนิพพานก็ได้ เป็นความสุขแบบเดียวกัน เพียงแต่สุขในสมาธิเป็นเพียงชั่วคราว เป็นนิพพานชั่วคราว บางที่ตั้งอยู่ได้แค่ชั่วเดียว เป็นขณิกสมาธิ จิตรวมลงแล้วก็สงบนิ่ง มีความสุขเต็มที่ แล้วก็ถอนออกมา ถ้าอยู่ได้นาน เป็นชั่วโหม่งๆ เป็นวันๆ ก็เป็นอัปปนาสมาธิ ถ้าเป็นความสุขของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์ ก็เป็นอย่างถาวรเลย ไม่ได้เกิดจากความคิดปรุงแต่ง ที่จะทำให้เกิดสุขหรือทุกข์หรือไม่สุขไม่ทุกข์ในจิต อย่างนั้นเป็นสมมุติ ชันธเป็นสมมุติ แต่ความสุขของพระนิพพาน ประมั่งสุขขัง เป็นวิมุตติ เป็นความสุขที่มีอยู่กับจิตใจที่สงบ ถ้าจิตสงบเมื่อไหร่ ความสุขนั้นก็ปรากฏขึ้นมา เวลาจิตสงบชันธก็ต้องระงับดับไปหมด เวทนาสัญญาสังขารก็หยุดทำงานหมด จึงจะปรากฏความสุขแบบนี้ขึ้นมา ความสุขจึงมีอยู่ ๓ แบบ คือ ๑. สุขกาย ๒. สุขใจที่เกิดจากความคิดปรุงแต่ง ๓. สุขที่เกิดจากการรวมลงของจิต เป็นสุขที่เราปรารถนาทั้งนั้น จึงต้องมาปฏิบัติ มาเจริญสติ บริกรรมพุทโธๆ ดูลมหายใจเข้าออก พิจารณาร่างกาย พิจารณาธรรมต่างๆ เพื่อปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ที่โมหะและอวิชชาหลอกว่าเป็นความสุข สิ่งที่เราแสวงหากันทุกวันนี้ก็คือความสุข แต่แสวงผิดที่ สิ่งที่เราไปแสวงหาเป็นเหมือนกองไฟ พวกเราเป็นเหมือนแมงเม่า เวลาเห็นแสงไฟแล้วจะกระตือรือร้นยินดี ก็จะบินเข้าไปในกองไฟ แต่ไม่รู้ว่าในแสงสว่างมีความร้อนอยู่ด้วย เมื่อบินเข้าไปแล้วก็ถูกไฟเผาตาย พวกเราเหมือนกัน เราเห็นความสุขในรูปแบบในเสียงในกลิ่นในรสในโผฏฐัพพะต่างๆ เห็นความสุขในลาภยศสรรเสริญ เราก็กว้างหากัน แล้วเป็นอย่างไร นอนก่ายหน้าผากกันทุก

คน มีมากมีน้อยก็ทุกข์เหมือนกัน เพราะไม่เป็นความสุขที่แท้จริง เป็นอนิจจังทุกขัง อนัตตา เป็นทุกข์ เนื่องจากไม่มีปัญญา จึงมองไม่เห็น ทุกข์ในลาภยศสรรเสริญสุขเป็น สิ่งให้เห็นยาก พวกเราเป็นเหมือนคนตาบอด เพราะยังยึดกับสิ่งเหล่านี้อยู่ ยังโง่งม ยังโง่งม ยังโง่งม

**ถาม** เราก็คงต้องคอยเตือนสติว่าสิ่งเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยง เต็มวันก็เปลี่ยนไป

**ตอบ** เตือนเฉยๆไม่พอ ต้องเห็นด้วยเหตุด้วยผล เตือนได้ แต่พอถึงเวลาปั๊บ มันก็ไปแล้ว เตือนได้แต่ไม่มีกำลังหยุดมัน ต้องมีความสุขจริงมาเปรียบเทียบ เวลาจิตรวมลงเป็นสมาธิแล้ว จะรู้ว่าความสุขจริงเป็นอย่างนี้ ถึงขนาดนั้นก็ยังลำบากที่จะ รุ่งเอาไว้ พอออกจากสมาธิปั๊บ อำนาจของความหลงความอยากก็รุกกันเข้ามา พยายามจุดลากเราออกไปหาความทุกข์อีก การเข้าสู่ความสงบสุขแต่ละครั้ง มัน แส่นยากลำบาก เหมือนปีนขึ้นเขา แต่เวลาไปหาความสุขทางโลก ทางรูปเสียง กลิ่นรสโผฏฐัพพะ เหมือนวิ่งลงเขา มันง่าย มันเร็ว ที่พูดนี้ยังเป็นทฤษฎีอยู่ ยัง ไม่ได้เป็นของจริงในจิต เพราะยังไม่ได้เจอของจริง พอถูกของปลอมหลอกปั๊บก็ ไปทันทีเลย มีใครมาบอกจะให้เงินแสนหนึ่งนี้ แทบจะไม่คิดเลยว่าถูกหลอกหรือ เปล่า เป็นเหยื่อหรือเปล่า เหมือนกับปลาที่เห็นเหยื่อติดอยู่ที่ปลายเบ็ดฉันใด พวกเราก็ฉันนั้น พอมีโอกาสจะได้ลาภยศสรรเสริญสุขปั๊บ ก็คว้าปั๊บเลย แล้วก็ ติดแก็ก ทรมาน มาบ่นนู่นวายนทีหลังว่า โดนหลอกบ้าง โดนโกงบ้าง เขาเอาความ โลกของเราเป็นจุดล่อ เขารู้ว่าเราโลภจึงมาหลอกเรา จะให้สิ่งนั้นสิ่งนั้น จะได้สิ่งนั้น สิ่งนี้ เราก็ก่อน อย่างแซร์แม่ช้อย ได้ดอกหลายๆ ไม่ใช่ปัญญาคิดเลยว่า มัน เป็นไปได้อย่างไร ถ้าดีจริงเขาจะเปิดโอกาสให้เราทำไม่ ตักตวงของเขาคนเดียวไม่ ดีกว่าหรือ เพราะเราไม่มีปัญญา ยังมีความหลงครอบงำอยู่ ต้องปฏิบัติเท่านี้ถึง จะเกิดปัญญา พอจิตสงบแล้ว ไม่หิวกับอะไร ที่นี้ใครจะมาหลอกมาล่ออย่างไร ใจก็เย็น พิจารณาให้รอบคอบก่อนว่า เป็นจริงอย่างที่เขาพูดหรือไม่ ถ้าจริงและ เรามีความจำเป็นที่จะต้องใช้เงิน เป็นวิธีที่ได้เงินมาอย่างไม่ผิดกฎหมายไม่ผิด

ศีลธรรม ได้ผลตอบแทนที่สูงกว่าวิธีอื่น ก็น่าจะทำได้ ถ้ามีสมาธิบ้าง มีปัญญา บ้าง จะไม่ตกเป็นเหยื่อของผู้อื่น

**ถาม** ที่บอกว่าผลตอบแทนดี มันก็มาพร้อมความเสี่ยงนะครับ

**ตอบ** ใช่ ก็ต้องใช้เหตุผล ใช้หลักวิชา ในการพิจารณา

**ถาม** เราโลก

**ตอบ** ถ้าเราไม่โลกเสียอย่างแล้ว แค่ฝากเงินประจำไว้ก็พอแล้ว ปลอดภัยที่สุดแล้ว เพราะมีรัฐบาลเป็นผู้รับประกันอยู่แล้ว

**ถาม** ตอนต้นท่านพระอาจารย์พูดถึงเรื่องทำงาน ว่าไม่ต้องไปชวนชวายหาเงินมาให้ ทำเท่าที่เรามี หมายความว่าเราสละความโลภที่อยู่ในใจได้มากเท่าไร คือส่วนบุญที่เราได้รับใช้ไหมครับ ไม่ใช่ไปหามาเป็นก้อนโตๆ มันไม่จำเป็น

**ตอบ** ใช่ เป็นการสร้างความโลภเพิ่มขึ้น สร้างภพชาติให้มากขึ้น

**ถาม** เพราะฉะนั้นถ้าเรามีอยู่แค่นี้ เราอยากจะทำบุญมากกว่านี้ เราก็มีวิธีอย่างอื่น เอา แล้วสละเพื่อทำบุญ จะได้บุญมากขึ้น

**ตอบ** ก็ดูพระเป็นตัวอย่าง บวชแล้วก็ไม่ได้ทำบุญให้ท่าน พระไม่มีอะไรจะให้ มีแค่ บริหาร ๘ เท่านั้น ท่านก็มุ่งไปที่รักษาศีล ๒๒๗ ข้อ แล้วก็ภวณของท่านไป สมัยที่หลวงตาปฏิบัติ ท่านก็ไม่ได้ไปยุ่งเกี่ยวกับทางโลกเลย ไม่ได้ไปหาเงินเพื่อ สร้างวัดสร้างศาลาสร้างโบสถ์สร้างอะไร หาแต่ธรรมเพื่อการหลุดพ้น เพื่อกำจัด ความโลภโกรธหลงเท่านั้น แต่เมื่อเสร็จงานนี้แล้ว ท่านจึงมาเกี่ยวข้องกับทางโลก มาช่วยเหลือทางโลก เพราะมีคนทำบุญกับท่านมาก เงินที่ได้มาท่านก็เอาไปใช้ ประโยชน์ ท่านก็เลยทำบุญให้ท่าน แต่ไม่ได้ทำเพื่อประโยชน์จากการทำบุญ เพราะบุญที่ท่านต้องการนั้น มีพอเพียงแล้ว ครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว

**ถาม** จริงๆเวลาโยมทำทานนี้ ส่วนใหญ่ก็ปรารถนาสูงมาก แต่จริงๆมันได้เพียงเล็กน้อย ดังที่ท่านอาจารย์พูด

**ตอบ** ได้มากทางด้านทรัพย์ ถ้าทำแต่บุญทำแต่ทานไม่รักษาศีล จะไม่ได้กลับมาเกิดเป็นเศรษฐีเป็นมุนี แต่เป็นสัตว์เลี้ยงของเศรษฐี

**ถาม** เป็นการหลงบุญ ที่ทำให้เกิดตายเกิดตาย อยู่ตรงนั้นใช่ไหมครับ

**ตอบ** ใช่

**ถาม** ในกรณีที่เราทำบุญครั้งเดียว ๕๐๐ บาท กับการแบ่งทำครั้งละ ๑๐๐ บาท ๕ ครั้ง

**ตอบ** ได้ผลเท่ากัน ทำทีเดียวดีกว่า เพราะอาจจะไม่มีโอกาสทำหลายครั้ง อาจจะไปก่อนก็ได้

**ถาม** ก็คิดแบบนั้นค่ะ

**ตอบ** มีอะไรฟาดมันไปหมดเลย ให้หมดเลย จะได้หมดภาระ คนออกบวช มีอะไรก็สละหมด ไม่กักเอาไว้ ถ้ากักไว้ก็จะบวชไม่ได้

**ถาม** ถ้ากักไว้ ก็เหมือนกักความโลภไว้ใช่ไหมครับ

**ตอบ** ยังหวงอยู่ ยังอยากจะทำหน้ากับหลวงตา กับคนรอบข้าง ว่าทำบุญอยู่เรื่อยๆ ควรทำคนเดียวแล้วก็จบ มีเท่านี้ก็ทำเท่านี้

**ถาม** เป็นความสุขใจ อยากจะทำทุกวัน

**ตอบ** เป็นความสุขปลอม จากการคิดปรุงแต่งของเรา เกิดจากความหลง ความสุขจริงต้องปล่อยวางให้หมด ไม่เสียดาย ไม่คิดถึงมันอีกต่อไป ถ้ายังเสียดาย ก็ยังเก็บไว้ทำทีละเล็กทีละน้อย

**ถาม** เหมือนสมัยเด็กๆที่เรามีขนม เรากินทีละน้อย กลัวว่าจะกินหมด อยากร่อยหลายวัน

**ตอบ** เป็นความโลภ ความหวง ความยึดติดในความสุข

**ถาม** เขาบอกว่าทำทุกวันแล้วมันมีปีติทุกวัน

**ตอบ** เป็นปีติปลอม สู้ทำทีเดียวให้หมดไปเลย จะได้ปีติจริง แต่เราไม่เคยทำกัน เลยไม่รู้กัน

**ถาม** มันเป็นความสุขเวลาเอาเชือกถวายเป็นห่วงตาทุกวัน แล้วท่านยิ้มด้วย

**ตอบ** เราไม่ได้ทำบุญจริงๆ ทำแบบเล่นละครกัน ได้ความสุขจากผู้อื่น ความจริงต้องได้จากการเสียสละ จากการปล่อยวางเงินทองที่เราถืออยู่ ทำให้มันหมดไปเลย จะได้ไม่กังวลกับมันอีกต่อไป

**ถาม** อยากรวายเป็นเชือกทุกวัน

**ตอบ** แล้วมันร่วนวายไหม ท่านต้องมาคอยรับทุกวัน ถวายท่านคนเดียวแล้วก็จบ หลวงตาท่านก็เข้าใจดีว่ามันเป็นจิตวิทยา เป็นความสุขเล็กๆน้อยๆของพวกเรา ท่านรู้ว่าเรายังยึดยังติดอยู่ ยังทำไม่ได้

**ถาม** อย่างนี้ถ้าเราต้องการพัฒนาจิตใจเราต้อง

**ตอบ** ต้องทำบุญแบบพระเวสสันดร ต้องปิดทองหลังพระ ควรจะถวายแบบหลวงตาไม่รู้ จะได้บุญมากกว่า จะมีความสุขมากกว่า

**ถาม** ลูกสาวเคยพูดกับลูกว่า ทำไมพระเวสสันดรต้องทำให้คนอื่นเสียใจ คือภรรยา ท่านต้องเสียใจ แล้วนั่นไม่ทุกข์เหรอ

**ตอบ** ท่านไม่ได้ไปทำให้เขาเสียใจ เขาเสียใจเอง เพราะเขายังยึดติด ถ้ามีปัญญาเขาจะอนุโมทนากับพระเวสสันดร แต่จิตเขายังไม่อยู่ในระดับเดียวกับพระเวสสันดร เขาจึงทุกข์จึงเสียตายสิ่งที่พระเวสสันดรได้สละไป ถ้าจิตอยู่ในระดับเดียวกับท่าน เขาจะอนุโมทนา ไม่มีเสนจะสบาย ดูพระอรหันต์ ท่านมีอะไรที่ไหน เราต้องการไปถึงจุดนั้นกันไม่ใช่หรือ ก็ต้องกล้าสละทุกอย่าง เพราะมันเป็นเหมือนบ่วง อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงอุทานเวลาเสด็จออกบวช เมื่อทรงทราบว่าได้พระราชโอรสแล้ว ทรงอุทานออกมาว่าราहुล แปลว่าบ่วง มีแล้วเป็นบ่วง จะผูกให้เวียนว่ายตายเกิด ไม่รู้จักจบจักสิ้น จึงต้องตัด การทำบุญให้ทานที่แท้จริง ก็เพื่อตัดอุปาทาน ความยึดติดกับสิ่งต่างๆ

**ถาม** ถ้าจิตไม่อยู่ในระดับเดียวกัน ลูกก็จะรู้สึกเสียใจที่พ่อทำแบบนี้ กลายเป็นเวรกรรมกัน

**ตอบ** ถ้าไม่มีปัญญา ก็อาจจะโกรธอาจะเกลียดพ่อก็ได้ แต่ก็เป็นเรื่องของลูก ไม่ใช่เรื่องของพ่อ พ่อทำสิ่งที่ถูกแล้ว คือบำเพ็ญบารมี ก็ดีจะได้ไม่ต้องมาเจอกันอีก เพราะในที่สุดเราก็ต้องอยู่ตัวคนเดียว ต้องไม่มีอะไรผูกพันเลย ปล่อยวางทุกอย่าง จะได้สิ่งที่ดีกว่า สิ่งที่เราหลงยึดติดเป็นเหมือนก้อนอิฐก้อนกรวดก้อนทราย แต่สิ่งที่ได้จากการปล่อยสิ่งเหล่านี้คือเพชรนิลจินดา ไม่เช่นนั้นจะมีพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ปรากฏขึ้นมาไม่ได้ ถ้ายังเสียตายในลาภยศสรรเสริญสุขในโลกียสมบัติอยู่ แต่ท่านได้สัมผัสกับสิ่งที่ดีกว่าท่านถึงปล่อยได้ ตั้งแต่ตอนที่ยังไม่ได้บรรลู่ ตอนที่จิตรวมลงเป็นสมาธิ เป็นเหมือนดูหนังตัวอย่าง การได้สัมผัสกับความสุขจากการรวมลงของจิต ก็เหมือนกับได้สัมผัสกับตัวอย่างของความสุขของพระนิพพาน ถ้าอยากได้ความสุขแบบนี้อย่างถาวร ก็ต้องสละทุกอย่างไป ท่านถึงสละราชสมบัติออกบวชได้ เพราะเคยได้มานานตั้งแต่สมัยที่เป็นเด็ก ตอนไปงานจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ พวกข้าราชการปล่อยให้ประทับตามลำพัง ไปทำกิจกรรมกัน จิตของท่านก็รวมลง ท่านจึงรำลึกถึงสภาพนี้ ตอนบำเพ็ญเพียรขั้นสุดท้าย ว่าจิตต้องสงบต้องนิ่ง อะไรก็ตามที่ทำให้จิตไม่สงบไม่นิ่ง ถือว่าเป็นกิเลส

ทั้งนั้น เมื่อปฏิบัติแล้วจะรู้เอง กิเลสจะเป็นอย่างไร เหมือนของที่มั่วแทงจิตใจ จิตที่สงบนี้ พอกิเลสขยับนิดเดียวจะรู้ทันทีว่าเป็นกิเลส ถ้าไม่สงบจะไม่รู้

**ถาม** พระพุทธเจ้าถึงได้รับการยกย่องว่าเป็นบุรุษของโลก เพราะเสียสละอย่างใหญ่หลวง

**ตอบ** เพราะปัญญาด้วย ทรงเห็นในสิ่งที่ไม่มีใครสามารถเห็นได้ พวกเรายังต้องมีคนสอนถึงจะเห็น แต่ท่านไม่มีใครสอน ทรงเห็นด้วยปัญญาของท่านเอง จึงต้องลำบากลำบากเสียเวลามาก บำเพ็ญบารมีมาไม่รู้กี่กัปก็กลับ ถ้าทรงเกิดในสมัยที่มีพระธรรมคำสอน ก็คงจะเป็นเหมือนกับพระสารีบุตรพระโมคคัลลาน์ ไม่ต้องเสียเวลาบำเพ็ญ พอฟังบิ๊ก็เข้าใจบรรลุได้ทันที แต่ในสมัยที่สมณะโคดมบำเพ็ญเพียร ไม่มีพระพุทธเจ้า ไม่มีพระธรรมคำสอน ก็เลยต้องทดลองวิธีต่างๆ ผิดบ้าง ถูกบ้าง จนในที่สุดก็พบทางที่ถูก พอรู้แล้วจึงมาสอนคนอื่น พวกที่มีบารมีพร้อมอยู่แล้ว ฟังธรรมเพียงครั้งเดียวก็บรรลุกัน ตั้งแต่ทรงประกาศพระธรรมคำสอนครั้งแรกในวันเพ็ญเดือน ๘ คือวันอาสาฬหบูชา จนถึงวันเพ็ญเดือน ๓ คือวันมาฆบูชา เป็นเวลา ๗ เดือน ก็มีพระอรหันต์ปรากฏขึ้นมาถึง ๑๒๕๐ รูป มาเฝ้าพระพุทธเจ้าโดยไม่มีกำหนดหมายกันไว้ก่อน พอได้ยินได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็บรรลุเป็นพระอรหันต์กันอย่างรวดเร็ว ภายใน ๗ เดือนมีพระอรหันต์อย่างน้อยถึง ๑๒๕๐ รูป แต่ก่อนนั้นเป็นกัปเป็นกัลป์ ไม่มีพระอรหันต์ปรากฏให้โลกได้เชยชม ได้กราบไหว้เลย เราจึงควรเห็นคุณค่าของพระพุทธเจ้าว่าสำคัญขนาดไหน ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้าหรือมีแต่ไม่ประกาศสอน ดังที่ทรงมีความรู้สึกในเบื้องต้น หลังจากตรัสรู้แล้ว ก็มีความท้อพระทัย ว่าธรรมนี้สอนไปก็ไม่มีใครจะสามารถปฏิบัติตามได้ ไม่มีใครสนใจศึกษา ก็เลยไม่อยากจะชวนขยายสั่งสอนผู้อื่น ก็จะไม่มีการบรรลุเป็นพระอรหันต์กันแน่ ต่อมาเมื่อทำมหาพรหมได้มาอาราธนา ให้ทรงเมตตาโปรดสัตว์โลก

จึงทรงพิจารณาด้วยปัญญา แยกแยะสัตว์ไว้เป็น ๔ พวก เป็นเหมือนบัว ๔ เหล่า พวกที่สามารถรับรู้ธรรมได้ก็มี พวกที่ไม่สามารถรับรู้ได้ก็มี พวกที่รับรู้ได้เร็วก็มี รับรู้ได้ช้าก็มี



ตามลำดับแห่งสติปัญญาบารมีที่ได้บำเพ็ญมา จึงทรงมุ่งไปสอนพวกที่รู้เร็วก่อน ก็มี พระบัญญัติศรัทธา ที่ทรงเห็นว่ามีความพร้อม ศีลก็มีแล้ว สมาธิก็มีแล้ว ขาดแต่ปัญญา ขาดไตรลักษณ์ มองไม่เห็น เห็นแต่อนิจจังเห็นแต่ทุกข์ แต่ไม่เห็นอนัตตา มีพระพุทธรเจ้า องค์แรกที่เห็นอนัตตา ทำให้เห็นไตรลักษณ์ครบทั้ง ๓ นักปฏิบัติก่อนหน้านี้ก็เห็น อนิจจังกับทุกข์ชกกัน เราก็เห็นกัน เกิดแก่เจ็บตายก็คืออนิจจัง ทุกข์เราก็เห็นกัน แต่ไม่ เห็นอนัตตา จึงปล่อยวางไม่ได้ จึงยึดติดอยู่กับกองทุกข์ ยึดติดอยู่กับขันธ ๕ ยึดติดอยู่ กับร่างกาย ถ้าต้องการหลุดพ้นก็ต้องปล่อยวาง เพราะเป็นทุกข์ เป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา พอท่านสอนเท่านี้พระอัญญาโกณฑัญญะก็มีดวงตาเห็นธรรม บรรลุเป็นพระโสดาบัน หลังจากนั้นก็ทรงแสดงธรรมให้พระปัจจุวัคคีย์อีกครั้ง ก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์กันทั้ง ๕ รูป บรรลุที่ปัญญา ไม่ได้บรรลุที่สมาธิ ที่ฌาน ไม่ได้บรรลุที่ศีล ต้องปัญญาเท่านั้น และต้องปัญญาของพระพุทธรเจ้าเท่านั้น คือต้องเห็นไตรลักษณ์ในขันธ ๕ ในจิต ถ้าเห็น แล้วก็ปล่อยวางหมด ไม่ยึดติด ถ้ายึดติดก็ยังไม่พ้นทุกข์

ถ้าทรงตัดสินพระทัยไม่สอน ก็จะไม่มีการอรหันต์ ไม่มีพระพุทธรศาสนาจนถึงปัจจุบัน นี้ พวกเราก็อาจจะเป็นเหมือนพวกที่ฆ่ากันเป็นผักเป็นเนื้อกันทุกวันนี้ เป็นพวกที่หา ความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ จากลาภยศสรรเสริญ ถึงแม้จะอยู่ในเมืองพุทธ ก็เป็นเหมือนพวกหูกวนกตาบอด ธรรมะไม่สามารถแทรกซึมเข้าไปสู่จิตใจได้เลย เหมือน บัวที่อยู่ติดกันบ่อ ที่จะกลายเป็นอาหารของปูของปลาไป ไม่ได้รับประโยชน์จากการได้ เกิดเป็นมนุษย์ ในประเทศที่มีพระพุทธรศาสนา มีคำสอน มีการปฏิบัติ ก็เหมือนกับทัพพี ในหม้อแกง ถึงแม้จะอยู่ในแกงราคาเป็นล้านก็ตาม แต่จะไม่รู้ว่าแกงมีค่าเป็นล้าน แต่ พวกที่กินจะรู้ เพราะได้ลิ้มรสด้วยลิ้นของเขา พวกเราจึงอย่าเป็นเหมือนพวกทัพพี ขอให้ เป็นเหมือนพวกลิ้น มีความยินดี มีความพอใจ ที่จะทำบุญ ที่จะรักษาศีล ที่จะปฏิบัติ ธรรม จะยากจะลำบากอย่างไรก็ไม่ท้อถอย จะต้องตัดจะต้องสลະอะไร ก็ไม่เสียดาย ตัด ได้มากเท่าไร ก็จะไม่เจ็บใจมากขึ้นไปเท่านั้น

**ถาม** ทุกศาสนาสอนให้เราเป็นคนดีใช่ไหมคะ มีพระพุทธรศาสนาเท่านั้นที่สอนให้หลุด พ้น

**ตอบ** ศาสนาทุกศาสนาก็สอนให้คนดีไม่เบียดกัน ให้ทำบุญ ไม่ทำบาป จะได้ไปเกิดบนสวรรค์ ได้ไปอยู่กับพระเจ้า ก็เป็นความเข้าใจที่ไม่คลาดเคลื่อน ไม่ขัดกับทางหลักพระพุทธศาสนา แต่ไม่ได้จับตรงนั้น สวรรค์ก็เป็นอนิจจังเหมือนกัน ถึงแม้จะไปอยู่บนสวรรค์เป็นเวลาหมื่นปีแสนปี บุญก็หมดได้ เป็นอนิจจัง เมื่อบุญหมดจิตก็ต้องตกลงมาเกิดเป็นมนุษย์อีก

**ถาม** คนที่นับถือศาสนาอื่นก็ยากที่จะหลุดพ้นได้

**ตอบ** เขาไม่รู้เรื่องการเวียนว่ายตายเกิด รู้เพียงแต่ว่าเมื่อหมดชาตินี้แล้วก็ไปที่ ๒ จุด สวรรค์หรือนรก แล้วก็จะอยู่อย่างนั้นไปตลอด ถ้าได้ขึ้นสวรรค์ก็อยู่บนสวรรค์ไปตลอด ถ้าตกนรกก็จะอยู่ในนรกไปตลอด แต่ทางพระพุทธศาสนาไม่สอนอย่างนี้ ถ้าตกนรกก็ไม่ตกไปตลอด มีวันหมดพันธโทษได้เหมือนกับติดคุก เมื่อหมดเวรหมดกรรมแล้ว ก็กลับมาเกิดเป็นเปรตบ้าง เป็นเดรัจฉานบ้าง เป็นมนุษย์บ้าง ตามบุญตามกรรมที่ยังไม่ส่งผล เช่นมีอำมาตย์ท่านหนึ่ง เคยรับใช้พระเจ้าแผ่นดินในชาติก่อน พระเจ้าแผ่นดินได้ทรงใช้อำมาตย์ไปทำบุญ ทรงให้เงินไปซื้อของถวายพระ เขาก็กักไว้ ๑๐ เพอร์เซ็นต์ พอตายก็ไปตกนรก พอพ้นจากนรกก็มาเกิดเป็นเปรต ที่ยังต้องฟังบุญของผู้อื่น ก็เลยมาหาพระเจ้าแผ่นดินที่ในชาติปัจจุบันก็ได้เกิดเป็นพระเจ้าแผ่นดินอีก เป็นเปรตมาส่งเสียงแปลกประหลาดในวัง ทำให้พระเจ้าแผ่นดินนอนไม่หลับ ตอนเช้าก็ทรงกราบทูลถามพระพุทธเจ้าว่า เป็นอะไร ทรงตรัสว่าเป็นอำมาตย์มาขอส่วนบุญ ขอให้ทำบุญอุทิศให้กับเขา พระเจ้าแผ่นดินก็ทรงทำบุญถวายทาน กรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลไป เพื่อจะได้ไปเกิดใหม่ ไปเกิดในภพภูมิที่สูงถ้าเคยทำบุญไว้ เพราะเคยทำบุญทำบาป สลับกันไป สลับกันมาตลอดเวลา โอกาสที่จะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ย่อมมีอยู่เสมอ เพียงแต่จะบ่อยหรือไม่บ่อยจะดีหรือไม่ดีเท่านั้นเอง แต่จะต้องได้กลับมาเกิดมาเกิดแล้วก็มาเติมบุญเติมบาปอีก เพราะภพของมนุษย์เป็นภพเดียวเท่านั้นที่สามารถเติมได้ทั้งบาปเติมได้ทั้งบุญ ภาพอื่นๆเป็นที่เสวยบุญเสวยกรรม ถ้าไปเป็น

เทพก็จะไม่ได้ทำบุญ เพราะมีแต่ความสุข เหมือนพวกไฮโซ จะไม่ค่อยได้ทำบุญ  
เท่าไร พวกนอนดึกตื่นสาย ปฏิบัติธรรมไม่ได้ ไปวัดไม่ได้ เพราะลำบากลำบาก

**ถาม** แล้วพวกเทพที่มาฟังธรรมล่ะคะ

**ตอบ** พวกนี้เคยได้บำเพ็ญบุญมา มีนิสัยชอบทำบุญทำทาน ฟังเทศน์ฟังธรรม ไฮโซบาง  
คนก็ชอบปฏิบัติธรรม ชอบฟังเทศน์ฟังธรรม พวกที่ไม่สนใจธรรมะเลย ไม่สนใจ  
วัดวาเลยก็มี พวกเทวดาก็เช่นเดียวกัน พวกที่สนใจก็จะไปฟังเทศน์กับ  
พระพุทเจ้าบ้าง กับพระอรหันต์บ้าง

**ถาม** เผอิญนี้ไปกับเทกนี่คะ ค่อยกันแล้วเขาบอกว่าอยากจะเปลี่ยนจากศาสนาพุทธ  
ไปเป็นคริสต์ ลูกเลยบอกเขาว่าพุทธนี่แหละดีที่สุดที่สุดพุทธสอนให้หลุดพ้น

**ตอบ** ก็เหมือนกับเอาแบงก์ ๑๐๐ ไปแลกแบงก์ ๕๐ เปลี่ยนศาสนาเพราะเป็นแฟชั่นก็  
ได้

**ถาม** เขากำลังทุกข์ พอดีไปเจอศาสนาที่เอาใจ ก็เลยไม่รู้สิกว่าว่าแหว

**ตอบ** ศาสนาที่สงเคราะห์พวกชาวป่าชาวเขา ที่เดือดร้อนตามชุมชนต่างๆ สร้าง  
โรงพยาบาล สร้างโรงเรียน เป็นการซื้อใจคน แต่ไม่ได้ซื้อด้วยเหตุด้วยผล ด้วย  
ปัญญา ด้วยธรรมะ ต่อไปอาจจะเปลี่ยนใจได้ ถ้าเกิดมีใครมาให้มากกว่า

**ถาม** ลูกเคยไปเจอที่ทางเหนือเป็นหมู่บ้าน เขาพาเด็กๆไปเลี้ยงดู แต่ต้องนับถือ

**ตอบ** ศาสนาสอนให้คนรักกัน ให้มีความเมตตาต่อกัน ไม่ให้เบียดเบียนกัน ดีกว่าไป  
เชื่อผี เชื่ออะไรต่างๆ ถ้าเข้าถึงศาสนาพุทธได้ ก็จะได้รับประโยชน์มากที่สุด

**ถาม** ตอนนี่เรื่องจตุคามรามเทพกำลังฮือฮา ลูกไม่เข้าใจ

**ตอบ** กำลังเป็นเหยื่อ

**ถาม** ทำบุญกับพระอริยะแล้วจะถึงใช้ไหมคะ ท่านเป็นเหมือนบุรุษไปรษณีย์ใช้ไหมคะ ต้องเป็นบุรุษไปรษณีย์ที่มีกำลังไหมคะ เวลาที่อุทิศผลทานผลบุญนี้

**ตอบ** เคยได้ยินว่าพระที่เราทำบุญด้วย ต้องมีศีลบริสุทธิ์

**ถาม** หลายครั้งที่ทำกับหลวงตาแล้ว คนตายมักจะมาเข้าฝันว่าได้รับเสมอ

**ตอบ** ก็ดี ถ้าเป็นอย่างนั้นเวลาจะทำบุญอุทิศ ก็ให้ทำกับพระที่เรามีความมั่นใจว่ามีศีลบริสุทธิ์ ถ้าเป็นบุรุษไปรษณีย์ที่ศีลไม่บริสุทธิ์ ก็อาจจะกักไว้บ้างก็ได้ แต่ไม่ใช่ประเด็นสำคัญ เพราะบุญที่อุทิศนี้ก็น้อยมาก ทำ ๑๐๐ อุทิศได้เพียงเสี้ยวเดียว ไม่ได้ไปทั้ง ๑๐๐ ไปแค่ ๑ ที่เหลือเป็นของคนทำ เป็นเหมือนคาร์ตค่าอาหาร เพื่อจะได้มีกำลังเดินทางไปภพต่อไป เป็นบุญเชื่อมต่อระหว่างภพ ก็มีประโยชน์ทำให้ได้ไปเกิด

**ถาม** แล้วต้องทำบ่อยๆ

**ตอบ** อยู่ที่เขามาขอหรือเปล่า ทำบ่อยขนาดไหน ถ้าไม่ขอ เขาก็ไม่รับ

**ถาม** หรือบางที่เขาก็รับไม่ได้ใช้ไหมคะ

**ตอบ** บางที่ไม่อยู่ในฐานะที่จะรับได้ ก็ไม่รับ อยู่ในนรกก็รับไม่ได้ ถ้าเป็นเดียรัจฉานก็หากินเองได้ เพราะได้เกิดแล้ว มีแต่เป็นปรตเท่านั้นที่ต้องอาศัยบุญอุทิศ เพื่อจะส่งให้ไปเกิด ถ้ามาเข้าฝันก็แสดงว่าต้องการ ทำไปแล้วก็ถือว่าสำเร็จประโยชน์ ถ้าไม่พอเขาก็จะกลับมาเข้าฝันอีก

**ถาม** ที่ว่า ๗ วันให้ทำเยอะๆ

**ตอบ** เป็นความเชื่อ ถ้ามีบุญพร้อมแล้ว เวลาตายปุ๊บก็ไปสวรรค์เลย ไปอยู่ในภคกรรมของมนุษย์เลย ถ้าไปใช้กรรม ก็ไปตกนรกเลย ไปอยู่ในภคกรรมของสัตว์เลย ถ้ายังมีความผูกพันอยู่ เช่นพระที่ติดฉิว พระพุทธเจ้าทรงห้ามพระไม่ให้ไปแตะฉิวของ

ท่าน ท่านยังไม่ปล่อย กลับมาเกิดเป็นตัวละครเฝ้าอยู่ที่ผ้าจีวร พอตัวละครตายไป แล้วท่านก็ว่าเขาไปแล้ว ทีนี้ใครจะเอาจีวรไปใช้ก็ได้ เป็นอุปาทานความผูกพัน รัก จีวรมาก อย่างพี่น้อง ๒ คนที่หลวงปู่ฉันพบเห็นในสมมติ วนเวียนอยู่ใกล้กับ เจดีย์ที่ท่านนั่งสมาธิอยู่ ท่านก็ถามว่ามาทำอะไร เขาก็บอกว่าตอนที่ฉันมีชีวิตอยู่ได้ ร่วมบริจาคสร้างเจดีย์ แต่ตายไปก่อนที่เจดีย์จะสร้างเสร็จ ก็ยังมีความผูกพัน ก็เลยวนเวียนอยู่แถวนั้น ท่านก็สอนว่าการทำบุญทำเพื่อปล่อยวาง ไม่ได้ทำเพื่อยึด ติด ทำได้เท่าไรก็ทำไป จะเสร็จหรือไม่ก็ไม่ใช้เรื่องของเร ถ้าไม่เช่นนั้นจะไม่ได้ เสวยบุญที่ได้ทำไว้ จะไม่ได้ไปเกิดเพราะความผูกพันความห่วงใย ทำให้ต้องเป็น ลัมภเวสีวนเวียนอยู่อย่างนี้ พอเข้าใจเขาก็อนุโมทนา ปล่อยวางความห่วงความ กังวล ถือว่าหมดหน้าที่ของเขาแล้ว ห่วงก็ไม่ได้ไปทำอะไรให้ดีขึ้น ทำอะไรไม่ได้ อยู่ดี เขาได้ปัญญา ได้บุญอีกชั้นหนึ่ง ทำให้ปล่อยวางได้ ได้ไปเสวยบุญที่ได้ทำไว้

**ถาม** จิตนี้ตัวสำคัญเลยนะ

**ตอบ** จิตไม่สำคัญหรอก กิเลสนี้สำคัญ แต่ธรรมะสำคัญกว่า เพราะธรรมะปราบกิเลส ได้ ธรรมะเป็นผู้ปลดปล่อย ผู้เฝ้าบาปให้กับจิตศาสนานอื่นสอนว่าผู้อื่นเฝ้าบาปให้ได้ แต่ศาสนาพุทธสอนว่าธรรมะเท่านั้นที่จะเฝ้าบาปให้กับจิตได้ ปลดปล่อยจิตให้ หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหมดได้ หลุดพ้นจากนรกได้ พอบรรลุเป็นพระโสดาบัน แล้ว ถึงแม้จะเคยทำบาปทำกรรมมานาน้อยเพียงไร ก็ไม่ต้องไปตกนรก ไม่ต้อง ไปเกิดในอบายอีกต่อไป เพราะธรรมะนี้เอง เพราะปัญญา มีดวงตาเห็นธรรม ปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติดกับอะไร

**ถาม** ใกล้เทศกาลแข่งเม้งแล้ว เขาจะได้รับไหมคะ

**ตอบ** ไม่ได้รับหรอก เพราะของก็ไม่ได้บริจาคให้ใคร เอาไปวางไว้เฉยๆ แล้วก็เอามากิน เอง ไม่ได้เป็นทาน เป็นบุญเลย

**ถาม** แล้วเผาบ้านกระดาศ

**ตอบ** เป็นกระดาษทำนองนั้นเอง ไม่มีอะไร

**ถาม** เป็นความเชื่อ

**ตอบ** ทำกันโดยไม่มีเหตุไม่มีผล

**ถาม** รวมทั้งตรุษจีนสารทจีนด้วย

**ตอบ** การไหว้บรรพบุรุษเป็นการแสดงความกตัญญูความเคารพ แต่ควรไหว้ควรดูแลท่านตอนที่ยังมีชีวิตอยู่ ตายไปแล้วไม่ต้องไปไหว้ไปแสดงความกตัญญูแล้ว เพราะไม่ได้ทำอะไร ถ้าท่านต้องการบุญอุทิศเราก็ทำบุญอุทิศไป ถ้าอยากจะแสดงความกตัญญูแสดงสัมมาคารวะ ก็กราบพ่อกราบแม่ทุกวันตอนที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ เลี้ยงดูท่านทุกวัน จึงจะเป็นการแสดงความกตัญญูกตเวที ได้บุญด้วย นี่เป็นการแสดงละคร ไปซื้อข้าวซื้อของมา ซื้อสิ่งที่ชอบกินด้วย ชอบกินเหล้าก็ซื้อเหล้าอย่างดีมาไหว้

**ถาม** เป็นอุบายให้ลูกหลานมาเจอกัน

**ตอบ** ใช่ ก็ทำนองนั้นเอง แต่ไม่ได้เป็นบุญเป็นกุศล อาจจะมาทะเลาะกันศาสนาพุทธของเราดีที่สุด มีเหตุมีผล สามารถพิสูจน์เห็นได้ในชาตินี้ ปฏิบัติแล้วจะเห็นเอง นรกสวรรค์ เห็นจิต เห็นการเวียนว่ายตายเกิด อยู่ที่ตัวจิตตัวเดียว พวกเรามองไม่เห็นตัวจิต เห็นแต่ตัวกาย ก็เลยไม่รู้จักตัวที่เวียนว่ายตายเกิด ตัวที่ตกนรกขึ้นสวรรค์ วันไหนที่เราทุกข์เศร้าโศกเสียใจวุ่นวายใจ วันนั้นก็ตกนรกแล้ว วันไหนสุขสบายใจวันนั้นก็ขึ้นสวรรค์แล้ว วันหนึ่งหัวเราะกันก็อยู่บนสวรรค์กันแล้ว อานิสงส์ของการฟังธรรมทำให้จิตใจมีความโปร่งใส มีความสงบสุข มีปัญญา ความฉลาด รู้ทัน

**ถาม** ถ้าให้ขอทานได้บุญหรือเปล่าคะ

**ตอบ** ได้ความสุขเหมือนกัน บุญก็คือความสุขใจ ถ้าให้ด้วยความบริสุทธิ์ใจก็จะได้มาก ถ้าไม่บริสุทธิ์ก็ได้น้อย ให้ขอทานแล้วอยากจะให้ยกมือไหว้ ถ้าไม่ยกมือไหว้ก็จะโกรธเป็นทุกข์ขึ้นมา ให้สุนัขก็ได้ ให้หมูให้ปลาก็ได้ ความสุขใจนี้ได้เหมือนกัน แต่ประโยชน์ที่ผู้รับจะไปทำนี่ต่างกัน ให้ขอทานก็คงจะไปทำประโยชน์อะไรไม่ได้มาก ถ้าให้หมอให้โรงพยาบาลก็จะได้ช่วยคนเจ็บไข้ได้ป่วย ทำประโยชน์ได้มากกว่า ถ้าให้พระก็ทำให้ท่านได้ไปเผยแผ่ธรรมะ ให้คนมีดวงตาเห็นธรรม ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ บุญจึงมี ๒ ส่วน ส่วนที่ได้ในใจ จะมากจะน้อยก็อยู่ที่ความบริสุทธิ์ใจ ถ้าทำแล้วท่านไม่ยิ้มก็ไม่สุขแล้ว เวลาทำบุญจึงอย่าไปหวังผลตอบแทนจากผู้รับ ให้ปิดทองหลังพระ จะได้บุญเต็มที่เลย เพราะไม่ได้หวังอะไรจากใครทั้งสิ้น ทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ

กัณฑ์ที่ ๒๙๙

## ใจเป็นใหญ่

๒๕ มีนาคม ๒๕๕๐

การมาวัดของพวกเรา มาฟังเทศน์ฟังธรรม มาทำบุญให้ทาน มาปฏิบัติธรรม ก็มาเพื่อใจของเราเท่านั้น ไม่ได้มาเพื่อสิ่งอื่นใด เพราะไม่มีอะไรจะสำคัญเท่ากับใจ ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากใจทั้งนั้น ไม่ว่าจะในทางโลกหรือในทางธรรม มีใจเป็นประธาน **ใจเป็นใหญ่** ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ เช่นรถยนต์ รถไฟ เครื่องบิน จรวด มีใจเป็นผู้สร้าง เป็นผู้ริเริ่ม เป็นผู้คิดค้น แล้วก็ส่งไปทางกายและวาจา ให้ทำสิ่งต่างๆขึ้นมา พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ พระอริยะเจ้าทั้งหลาย ก็มีใจเป็นผู้ทำให้ปรากฏขึ้นมา อยู่ตรงที่ว่าอะไรเป็นผู้ผลักดันใจ ถ้า**อวิชชากิเลสตัณหา**เป็นผู้ผลักดัน ก็จะออกมาทางโลก มาสร้างสิ่งต่างๆ เช่นจรวดดาวเทียม เพราะกิเลสอยากจะไปโลกอื่น ไปโลกพระจันทร์ ไปดาวอังคาร ก็คิดค้นสร้างจรวด สถานีอวกาศ ยานอวกาศ ถ้า**ธรรม**เป็นผู้ผลักดัน ก็จะออกมาทางธรรม ปรากฏเป็นพระพุทธเจ้าพระอรหันต์สาวกขึ้นมา อย่างพวกเราวันนี้มาวัดกัน ก็มีธรรมเป็นผู้ผลักดันมา เราจึงมาปฏิบัติธรรม มาฟังเทศน์ฟังธรรม มาทำบุญให้ทานกัน ถ้ามีอวิชชากิเลสตัณหาผลักดัน ก็คงไปเที่ยวตามสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ไปบ่อนการพนัน ไปตามสถานที่เรีงรมย์ มีอวิชชาพาไป คือ**มิจฉาทิฐิ**ความเห็นผิดเป็นชอบ ส่วน**ธรรม**เป็นความเห็นที่ถูกต้อง เรียกว่า**สัมมาทิฐิ** ใจจึงเป็นเหมือนรถยนต์ มีผู้ขับคือทิฐิ ๒ ชนิด สัมมาทิฐิความเห็นชอบกับมิจฉาทิฐิความเห็นผิดเป็นชอบ ถ้าความเห็นผิดเป็นชอบพาไป ก็จะพาให้เวียนว่ายตายเกิดในภavn้อยภavnใหญ่ ตามความโลภความอยาก ที่ไม่ได้ให้ความอึดความพอ ได้มาเล็กน้อยเพียงไร ก็ยังโลภยังอยากอยู่เหมือนเดิม มีความรุนแรงมากขึ้นไปเรื่อยๆ ผลักดันให้ใจเดินทางไปสู่ภavnหน้าชาติหน้า เมื่อร่างกายแตกสลายดับไปแล้ว



ถ้าใจยังมีความโลภความอยากอยู่ มีมิจฉาทิฐิ มีอวิชชา ก็จะผลักดันให้ไปแสวงหาสิ่งต่างๆ อย่างที่เราแสวงหากัน ก็จะแสวงหาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะพบคนที่มีสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ อย่างพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก ที่จะชี้ให้ไปในทางธรรม ถ้าเกิดศรัทธาแล้วปฏิบัติตาม ก็จะเป็นจุดหักเหของชีวิต เปลี่ยนจากการเดินตามอวิชชาตามมิจฉาทิฐิ ไปเดินตามธรรมตามสัมมาทิฐิ ใจก็จะหมุนไปอีกแบบหนึ่ง จากวัฏฏะก็จะเป็นวิวัฏฏะ สวนกระแสของสังสารวัฏ การเวียนว่ายตายเกิด ภพชาติก็น้อยลงไปตามลำดับจนหมดไปในที่สุด เพราะความโลภความอยากจะถูกทำลายไปตามลำดับ ชีวิตของพวกเราคงมีอยู่ครั้งหนึ่ง อาจจะเป็นชาตินี้หรือชาติก่อนๆ ที่ได้พบกับจุดหักเห ได้พบผู้แนะนำเรื่องความเห็นที่ถูกต้อง หรืออาจจะคิดขึ้นมาเอง ว่าการทำตามความอยาก การแสวงหาความสุขจากสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ เช่นรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไม่ได้เป็นความสุขที่แท้จริง ไม่ได้ให้ความอิ่มความพอ เห็นว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ที่การระงับดับความโลภความอยากต่างๆ จึงพยายามปฏิบัติอย่างเข้มข้น จนหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง พวกเราคงได้พบกับจุดหักเหแล้ว จึงได้มีฉันทะวิริยะ มีความพอใจความพากเพียร ที่จะเดินตามทางที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ดำเนินไป ถ้าปฏิบัติอย่างไม่ห่อหุ้มอย่างขะมักเขม้น ปฏิบัติให้มากยิ่งขึ้นไป ก็เชื่อได้ว่าไม่ช้าก็เร็วสักวันหนึ่ง จะถึงจุดหมายปลายทางที่ดีเลิศ คือมรรคผลนิพพานอย่างแน่นอน แต่ต้องมีวินัย ต้องบังคับตนเองให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ถ้าปล่อยให้เป็นไปตามอารมณ์ก็จะเป็นแบบกระต่ายที่วิ่งแข่งกับเต่า เต่ามีวินัยถึงแม้จะเดินช้าแต่เดินไม่หยุด เดินไปเรื่อยๆ แต่กระต่ายจะวิ่งไปตามอารมณ์ มีอารมณ์อยากจะวิ่งก็วิ่ง ไม่มีก็จะไม่วิ่ง ก็จะไปไม่ถึงไหน แต่ถ้ามีวินัยทำไปเรื่อยๆ ก็จะติดเป็นนิสัยไป จะทำแบบไม่หยุดไม่หย่อน ถึงแม้จะช้าบ้างเร็วบ้าง ได้บ้างไม่ได้บ้าง เพราะมีความตั้งใจที่แน่วแน่ ที่จะทำอย่างสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง ทำให้มากยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ รับรองได้ว่าไม่มีอะไรจะมาขวางกั้นมรรคผลนิพพานได้ อย่างในสุภาสิตที่ว่า **ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จย่อมอยู่ที่นั่น**

พวกเรามีเหตุมีปัจจัยที่ดีแล้ว คือมีสัมมาทิฐิความเห็นชอบ แต่เรายังต้องเพิ่มความเพียรให้มากขึ้น เพราะการจะหลุดพ้นจากความทุกข์ บรรลุมรรคผลนิพพานได้ ต้องมีความเพียรเป็นส่วนประกอบสำคัญ คุณธรรมอย่างอื่นก็สำคัญ เช่นสติปัญญาสมาธิ ถ้ามี

ศรัทธาแล้วธรรมที่ต้องเจริญให้มากก็คือสติและความพากเพียร แล้วก็เจริญสมาธิเจริญปัญญา ตามลำดับต่อไป เมื่อมีปัญญาแล้วก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง บรรลุ มรรคผลนิพพานได้ด้วยคุณธรรมทั้ง ๕ ประการคือ ๑. **ศรัทธา**ความเชื่อ ในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ๒. **วิริยะ**ความเพียร ๓. **สติ** ระลึกรู้อยู่ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นยันหลับ ไม่ให้ใจปราศจากสติ ให้มีกรรมฐานเช่นการบริกรรมพุทโธ เป็นหลักผูกใจไว้ ไม่ให้ ลอยไปตามอารมณ์ต่างๆ ให้รู้อยู่กับพุทโธๆก็ได้ อยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกายก็ได้ อยู่กับลมหายใจเข้าออกก็ได้ ถ้านั่งอยู่เฉยๆที่กำหนดดูลมหายใจเข้าออก ถ้ากำลังเดิน กำลังเคลื่อนไหวก็ให้อยู่กับการเดินการเคลื่อนไหว จะได้ไม่ลื่นไม่ล้ม ไม่ไปเตะสิ่งนั้นสิ่ง นี้ ถ้าเดินไปแล้วก็คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็อาจจะลื่นหกล้ม ไปชนไปเตะสิ่งนั้นสิ่งนี้ได้ เพราะไม่มีสติอยู่กับตัว ถ้ามีสติอยู่กับตัวจะรู้ทุกอย่างก้าว จะรู้ว่ามืออะไรอยู่ข้างหน้า นี่คือการมีสติ ถ้านั่งรับประทานอาหารก็ให้อยู่กับการรับประทานอาหาร ไม่คุยกัน ไม่คิดเรื่อง นั้นเรื่องนี้ ซึ่งคงจะยากสำหรับฆราวาสญาติโยม เพราะไม่เคยได้รับการปลูกฝังให้ปฏิบัติ แบบนี้กัน ส่วนใหญ่จะถือการรับประทานอาหารเป็นกิจกรรมทางสังคม เวลาจะคุยกันก็ กินข้าวไปด้วย เป็นปกติของฆราวาส ถ้าปล่อยให้เป็นอย่างนี้ การปฏิบัติก็จะไม่ เจริญก้าวหน้า ต้องดูการรับประทานอาหารของพระ เวลาฉันจะไม่คุยกัน ถึงแม้จะมีพระ ๑๐๐ รูป ๑๐๐๐ รูป ก็จะไม่มีการออกมามากเลย ทุกองค์จะฉันด้วยการมีสติ แม้แต่การขบ เคี้ยวก็ต้องระวัง อยู่กับหลวงตาเวลาเคี้ยวต่างๆจะโดนเทศน์ เวลาเคี้ยวผักบั้งดังกรอบๆ ท่านก็จะมองละ พระทุกองค์ก็หันมามอง แต่องค์ที่เคี้ยวกลับไม่รู้สึกรู้สึเพราะขาดสติ ถ้า มีสติจะรู้ว่าดังกรอบๆก็ต้องหยุดก่อน แล้วค่อยเคี้ยวใหม่ไม่ให้มีเสียงดัง ถ้ายังมีเสียงดัง ก็เลิกฉันเลย ฉันอย่างอื่นที่ไม่ดังแทน

ถ้ามีสติอย่างต่อเนื่องแล้ว ใจจะอยู่ใกล้ตัว ถ้าเป็นสัตว์เลี้ยงที่ถูกผูกไว้ ก็จะไปไม่ไกล เวลาต้องการมันก็ไม่ต้องเสียเวลาไปตามหา ถ้าไม่ผูกไว้บ้างที่ก็หาไม่เจอ ไม่รู้ว่าไปไหน ใจก็เป็นอย่างนั้น ถ้าไม่ผูกด้วยสติให้อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ พอ เวลาจะนั่งสมาธิทำจิตให้สงบก็จะยาก เพราะจิตจะไม่อยู่กับกรรมฐานเช่นการบริกรรม พุทโธ จะคิดถึงเรื่องต่างๆ บางวันนั่งสมาธิไม่สงบเลย นั่งไม่ได้เลย เพราะปล่อยจิตให้ไป คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ หรือมีเรื่องที่มีผลกระทบมาก ดึงให้จิตไปคิดจนไม่อยู่กับเนื้อกับตัว

วันนั้นจะนั่งสมาธิไม่ได้ เพราะใจอยู่ไกลจากฐานของความสงบ ถ้ารู้สึกว่าจะยาก  
บริการมพุทธโธก็ได้ ดูลมหายใจเข้าออกก็ได้ ก็ต้องพึ่งเทศน์ของครูบาอาจารย์แทน  
ฟังด้วยสติ ไม่ใช่ฟังแล้วก็คิดถึงเรื่องต่างๆ หรือสวดมนต์ด้วยสติไปก่อน ให้อยู่กับบท  
สวดมนต์ ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องต่างๆ หรือใช้ปัญญาพิจารณาเรื่องที่เป็นกังวลไปเกี่ยวข้อง  
ด้วย เพื่อจะได้ปล่อยวาง ให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ ไม่ช้าก็เร็วสักวันหนึ่งก็ต้องหมดไป  
ต้องจบ ให้เห็นว่าไม่มีสาระอะไร ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นของปลอมทั้งนั้น ถ้าเป็น  
ความสุขก็เป็นความสุขปลอม ถ้าเป็นสมบัติก็เป็นสมบัติปลอม ไม่ต้องไปเสียดาย เพราะ  
สักวันหนึ่งก็ต้องทิ้งมันไป เมื่อตายไปก็เอาอะไรไปไม่ได้เลย เอาความสุขปลอมไปไม่ได้  
ความสุขแท้ที่อยู่ที่มีความสงบใจ ปล่อยวางสิ่งต่างๆ ถ้าใช้ปัญญาพิจารณาจะตัดเรื่อง  
ที่เกี่ยวข้องผูกพันได้ จะภาวนาทำจิตให้สงบนิ่งสบายได้ พอจิตสงบนิ่งแล้วก็เป็นสมาธิ  
จิตตั้งมั่น ไม่ลอยไปลอยมา ไม่คิดปรุงอะไร ถึงตอนนั้นก็ไม่ต้องบริการมพุทธโธ ไม่ต้องดู  
ลมหายใจ จิตจะนิ่งอยู่เฉยๆ จะนานหรือไม่นานก็ขึ้นอยู่กับกำลังของการปฏิบัติ ถ้า  
ปฏิบัติมากก็มีกำลังมาก ถ้ามีสติมาก ก็จะสงบนาน มีสติน้อย ก็จะสงบไม่นาน

การฝึกสติจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการเจริญสมาธิ และการเจริญปัญญาในลำดับ  
ต่อไป เราสามารถเจริญสติได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน อยู่ในวัด อยู่ในอกวัด อยู่ที่  
บ้าน อยู่ทำงาน ก็เจริญได้ แต่สถานที่ที่เป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้การเจริญสติ  
ง่ายหรือยาก เรียกว่า**สัปปายะ** ถ้าอยู่คนเดียวในสถานที่สงบสงัดวิเวก การเจริญสติก็จะ  
ง่ายกว่าอยู่ ๒ คนหรือ ๓ คน พออยู่ ๒ คน ๓ คนแล้วจิตมักจะคิดถึงกัน อยากจะคุย  
กัน แต่ถ้าอยู่คนเดียวก็ไม่รู้จะไปคุยกับใคร จะทำให้การดูแลการรักษาสติเป็นไปอย่าง  
ต่อเนื่อง เวลานั่งสมาธิก็จะสงบได้ง่ายกว่า เพราะไม่มีอะไรมาฉุดกระชากลากใจไป ถ้าอยู่  
ในสถานที่ที่มีเสียงอีกกระตึกคึกโครม เวลานั่งสมาธิจะยาก เพราะเสียงจะเข้ามาระทบ  
กับจิต ทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ ขึ้นมา เกิดความรำคาญใจ เกิดความโกรธขึ้นมา ทำให้จิต  
ขุ่นมัวยากต่อการทำให้สงบ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า การเจริญสติจะต้องรอเวลา รอ  
สถานที่สงบสงัด เพราะบางที่เรายังมีความผูกพันกับสังคมกับการทำงานทำการอยู่ ก็ต้อง  
พยายามปฏิบัติในสภาพที่เราอยู่นั้นไปก่อน ถึงแม้จะไม่ได้เต็ม ๑๐๐ ได้เพียง ๑๐ ก็ยัง  
ดีกว่าไม่ได้อะไรเลย รักษาสติได้บ้างก็ยิ่งดีกว่าไม่ได้รักษาเลย ให้คิดว่าขณะที่เดินไปไหน

มาไหนเป็นการเดินทางไหน ขณะที่นั่งรออะไร ถ้าไม่มีความจำเป็นจะต้องคิดเรื่องอะไร ก็ให้คิดว่ากำลังนั่งสวดมนต์ กำลังนั่งทำสมาธิ บริกรรมพุทโธอยู่เรื่อยๆ พอกลับถึงบ้าน อาบน้ำอาบท่าเสร็จ ก่อนจะนอนก็นั่งสมาธิ จิตก็จะสงบง่าย พอตื่นขึ้นมาตอนเช้าก็นั่งได้อีก แต่ต้องตัดเรื่องอย่างอื่นไป ถ้าไม่ตัดจะไม่มีเวลาพักผ่อนหลับนอน เช่นตัดพวกละครไป เสร็จจากงานกลับบ้านกินข้าวอาบน้ำเสร็จก็นอนเลย พอแล้วสำหรับเรื่องบันเทิงต่างๆ เป็นของปลอมทั้งนั้น เป็นตัวที่จะขัดขวางไม่ให้ได้พบกับความสุขพบกับสมบัติที่แท้จริง ตัดไปเลย อย่าไปเสียดาย

ถ้าไม่เช่นนั้นแล้วการปฏิบัติจะไม่ก้าวหน้า จะหลอกให้รอไปวัดก่อนค่อยปฏิบัติ ปีหนึ่งก็อาจจะไปได้เพียงครั้งเดียว ก็จะไม่พอ เพราะการปฏิบัติจะให้ได้ผลเป็นกอบเป็นกำ จะต้องปฏิบัติตลอดเวลาเลย เพราะกิเลสทำงานอยู่ตลอดเวลา อวิชชาทำงานอยู่ตลอดเวลา มิจฉาทิฐิทำงานตลอดเวลา คอยหลอกคอยล่อเราอยู่ตลอดเวลา แต่ธรรมกลับไม่ได้ทำตลอดเวลา ก็โดนต่อຍอยู่ฝ่ายเดียว ไม่ได้ต่อຍกิเลสเลย กิเลสจึงมีกำลังมากกว่า แต่ถ้าผลัดกันต่อຍก็จะพอพัดพอเหวี่ยงกัน ถ้าธรรมต่อຍมากกว่า กิเลสก็ต้องแพ้ธรรม แต่ตอนนี้นี่ส่วนใหญ่ธรรมจะแพ้เสียมากกว่า เวลาเกิดความโลภก็โลภตาม เวลาเกิดความโกรธก็โกรธตาม เวลาเกิดความหลงก็หลงตาม จึงมีแต่ความทุกข์ ความวุ่นวายใจตามมา นี่คือผลจากการที่ไม่ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง อย่างสม่ำเสมอ แต่ถ้าปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอแล้ว จะสลับผลัดกัน มีทุกข์บ้างมีสุขบ้าง แต่จะไม่ทุกข์เสมอไปแล้วก็ได้ไม่สุขแบบทางโลก ไม่ได้สุขจากการได้ดูได้ยินได้ฟังได้ดื่มได้รับประทาน แต่สุขจากการชนะความโลภความอยากความโกรธ เวลาโกรธแล้วดับมันได้ จะเกิดความสุขขึ้นมาภายในใจ เวลาโลภแล้วตัดมันได้ ก็เกิดความสุขขึ้นมา โดยไม่ต้องไปเสียเงินเสียทองเสียเวลากับการหาความสุขจากสิ่งต่างๆภายนอก จะมีเวลาปฏิบัติ พอกลับบ้านรับประทานอาหารอาบน้ำอาบท่าเสร็จ ก็ไหว้พระสวดมนต์นั่งทำสมาธินอนแต่หัวค่ำ เข้าก็ตื่นสักตี ๒ ตี ๓ ภาวนาจนถึงตี ๕ ตี ๖ แล้วค่อยอาบน้ำอาบท่าไปทำงาน ถ้าทำอย่างนี้ได้ ก็ไม่ต้องไปวัดก็ได้ ปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา พอตื่นขึ้นมาก็มีสติอยู่กับตัว อยู่กับทุกอย่างก้าวไม่ว่าจะทำอะไร ให้มีสติกับการกระทำนั้นๆ ตั้งแต่อาบน้ำอาบท่าแต่งหน้าแต่งตัว ขับรถ

หรือขึ้นรถไปทำงาน อยู่ที่ทำงานก็มีสติอยู่กับการทำงาน ไม่ต้องไปคิดเรื่องอื่น ก็จะได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

ถ้าปฏิบัติอย่างนี้แล้วรับรองว่าจะได้ผลมาก จะเจริญก้าวหน้า จะทำให้มีกำลังคือพลัง ๕ ศรัทธาวิริยะสติสมาธิปัญญาจะเจริญเติบโต จากอินทรีย์ก็จะกลายเป็นพลังเป็นพลัง เป็นระดับอริยะไป พระอริยะก็อาศัยพลังทั้ง ๕ นี้ คือศรัทธาวิริยะสติสมาธิปัญญา เป็นเครื่องมือพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นเรื่อยๆ อย่างพระโสดาบันนี่ก็มีศรัทธาที่ไม่สั่นคลอน ไม่สงสัยในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ รู้ว่านี่คือทางที่ถูกต้อง พระพุทธเจ้ามีจริง พระธรรมมีจริง พระสงฆ์มีจริง เพราะพระโสดาบันได้บรรลุธรรมได้เห็นธรรมแล้ว เมื่อได้เห็นธรรมก็ได้เห็นพระพุทธเจ้าไปพร้อมๆกัน ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า **ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเราตถาคต ผู้เห็นตถาคตผู้นั้นเห็นธรรม** ผู้ที่จะเห็นตถาคตเห็นธรรมได้ก็ต้องเป็นพระอริยะสงฆ์เท่านั้น ก็คือพระโสดาบัน เป็นผู้มีความดวงตาเห็นธรรม เป็นอริยบุคคลขั้นแรก เป็นได้ทั้งบรรพชิตและฆราวาส ทั้งหญิงทั้งชาย ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ มีศรัทธาเต็มเปี่ยมในหัวใจ มีฉันทะความพอใจที่จะปฏิบัติให้มีธรรมมากขึ้นไปเรื่อยๆ จนบรรลุเป็นพระอรหันต์ ด้วยพลัง ๕ คือศรัทธาวิริยะสติสมาธิปัญญา พวกเราตอนนี้ก็มีสติมีสมาธิปัญญาอยู่บ้าง แต่ยังมีไม่มากพอ จึงต้องเพียรสร้างให้มากขึ้น วันหนึ่ง ๒๔ ชั่วโมง เราอนเสีย ๘ ชั่วโมง มี ๑๖ ชั่วโมงที่ตื่น เราเจริญสติกันสักกี่นาที ควรประเมินดู ที่ไปไม่ถึงไหนกันก็อยู่ที่การปฏิบัติของเรา ไม่ได้อยู่ที่ใคร ถ้าประเมินดูเราจะเกิดความอาย และคิดว่าต้องเปลี่ยนแปลง เมื่อก่อนอาจจะหลอกตัวเองว่าปฏิบัติมาก พอประเมินดูก็จะเห็นว่าไม่ได้ปฏิบัติมากเลย ถ้าจะปฏิบัติมากต้องถึงเนื้อถึงแก่น ต้องปฏิบัติทุกลมหายใจเข้าออกเลย ในทุกขณะที่ตื่น ควรเจริญสติอยู่เรื่อยๆ ให้อยู่ในปัจจุบัน อยู่ที่นี้เดี๋ยวนี้ หลักรของสติคือที่นี้เดี๋ยวนี้ ถ้ามัวตัวเราเสมอว่า ขณะนี้ใจเราอยู่ที่นี้เดี๋ยวนี้หรือเปล่า หรืออยู่ที่เมื่อวานนี้ อยู่ที่พรุ่งนี้ อยู่ที่กรุงเทพฯ อยู่ตามที่ต่างๆ นั้นแสดงว่าใจลอยไปแล้ว แต่ก็ไปได้บ้าง เพราะมีความจำเป็นต้องคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้บ้าง แต่ถ้าไม่มีความจำเป็นก็อย่าปล่อยให้ไป อย่าเคลิ้มฝันคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ คิดถึงความสุขในอดีตที่ผ่านไปแล้ว หรือฝันถึงความสุขในอนาคตที่จะตามมา เป็นเรื่องไร้สาระทั้งนั้น

ความสุขที่แท้จริงอยู่ในปัจจุบัน อยู่ที่นี้เดี๋ยวนี้ อยู่ในขณะที่มีสติ ถ้ามีสติจิตจะไม่ฟุ้งซ่าน  
นั้นแหละคือความสุขที่แท้จริงอยู่ตรงนั้น จึงต้องเพียรสร้างสติให้มากๆ หนึ่งสมาธิให้มากๆ  
ทำจิตให้รวมลงเป็นหนึ่งให้ได้ เป็นเอกัคคตารมณ์ ขาดจากอารมณ์ต่างๆ ขาดจากรูป  
เสียงกลิ่นรสโณภูมิจิตพอ ถึงแม้จะมีเสียงมีรูปมีกลิ่นมีรสมีโณภูมิจิตพอเข้ามาตามทวารทั้ง ๕  
ถ้าจิตขาดจากอารมณ์เหล่านั้นแล้ว มันก็จะไม่รบกวน จิตจะนิ่งเฉยสบายเหมือนกับไม่ได้  
ยินไม่ได้เห็น เวลาจิตสงบจะเป็นอย่างนั้น ถ้าหลงลึกไปอีกระดับหนึ่ง ก็จะหายไปเลย รูป  
เสียงกลิ่นรสโณภูมิจิตต่างๆหายไปจากการรับรู้ของจิต แม้แต่ร่างกายก็หายไป เหลือแต่  
จิตอยู่ตามลำพัง ลึกแต่กว่ารู้เท่านั้น จะอยู่ได้เดี๋ยวเดียวหรืออยู่ได้นาน ก็แล้วแต่กำลังของ  
การปฏิบัติ ถ้าได้พบจุดนั้นแล้ว รับรองได้ว่าศรัทธาจะมีมาก วิริยะก็จะตามมา อยากจะ  
ปฏิบัติอย่างเดียว อยากจะเจริญให้มาก อยากจะให้จิตเป็นอย่างนั้นอยู่บ่อยๆ เป็นอยู่  
เรื่อยๆ ตอนนั้นก็ตัดความสุขทางโลกได้ ความสุขที่เกิดจากการดูการฟังการ  
รับประทานการดื่มอะไรต่างๆ จะไม่มีความหมายอีกต่อไป เพราะความสุขที่ได้รับจาก  
การรวมลงของจิตมีอาณาภาพมาก เทียบกันไม่ได้เลย เหมือนช้างกับมด แต่เราไม่เคยเจอ  
ความสุขแบบช้างเลย พอได้ความสุขแบบมดก็ตืออกดีใจ มีความยึดติด ก็เลยไม่ได้สัมผัส  
กับความสุขที่เลิศที่ประเสริฐ ที่พระอริยะทั้งหลายได้สัมผัสกัน แต่ถ้าบำเพ็ญอย่าง  
ต่อเนื่อง ตั้งสติอยู่เรื่อยๆ หนึ่งสมาธิจนจิตรวมลงได้แล้ว จะรู้ว่าความสุขที่พระพุทธเจ้า  
และพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้สัมผัสเป็นอย่างไร จะมีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติ เพื่อให้  
ได้ความสุขนั้นมาอยู่กับเราตลอดเวลา การปฏิบัติก็จะคืบหน้า พอได้สมาธิแล้วก็เจริญ  
ปัญญาต่อไป ปัญญาไม่ได้เกิดขึ้นมาเองตามที่เข้าใจกัน คนส่วนใหญ่จะคิดว่าเมื่อได้  
สมาธิแล้วปัญญาจะเกิดตามมา สมาธิเป็นเพียงผู้สนับสนุนให้เกิดปัญญา

เวลามีสมาธิจิตสงบนิ่งแล้ว จิตจะไม่ลอยไปลอยมา เวลาจะให้พิจารณาเรื่องหนึ่งเรื่องใด  
เช่นพิจารณากาย ให้เห็นเป็นอนุสูกไม่สวຍไม่งาม จิตก็จะอยู่กับการพิจารณาอย่างต่อเนื่อง  
ไม่ได้พิจารณาเพียงแวบเดียวแล้วก็หายไปคิดเรื่องอื่น แต่จะคิดพิจารณาทั้งวันทั้งคืน  
จนกว่าจะเข้าใจ เห็นอย่างทะลุปรุโปร่งตลอดเวลา จนตัดความหลงยึดติดในความ  
สวยงามของร่างกายได้ ระงับดับราคะความกำหนัดยินดีในร่างกายได้เท่านั้น ถึงจะหยุด  
การพิจารณา ที่ต้องพิจารณาอสุภาก็เพราะจิตยังหลง ยังมีความยินดีกับร่างกายของผู้อื่น

โดยเฉพาะเพศตรงข้าม หญิงก็ต้องพิจารณาชาย ชายก็ต้องพิจารณาหญิง พิจารณาถึงความไม่สวยไม่งาม อาการ ๓๒ หรือสภาพที่ตายไปแล้วว่าเป็นอย่างไร พิจารณาดูไปเรื่อยๆ ถ้ามีสมาธิก็จะสามารถพิจารณาได้ทั้งวันทั้งคืน เดินยืนนั่งนอน ในอิริยาบถต่างๆ เพราะจิตไม่ลอยไปไหน ไม่หิวกับอารมณ์ต่างๆ เพราะมีความสุขของสมาธิหล่อเลี้ยงอยู่ ความสุขที่เกิดจากความสงบเป็นเหมือนกับยาสลบ ที่จะทำให้อกิเลสตัดทอนความหลงต่างๆ ไม่มีกำลังจุดลากจิตให้ไปอยากไปโลภได้ แต่ถ้าไม่มีสมาธิจะไม่สามารถพิจารณาอสุภได้อย่างต่อเนื่อง หรือจะพิจารณาอะไรก็ตาม จะพิจารณาได้เดี๋ยวเดียว พิจารณาได้ชั่วขณะหนึ่งแล้วก็หิวกับอารมณ์ต่างๆ กังวลกับคนนั้นกังวลกับคนนี้ ห่วงคนนั้นห่วงคนนี้ ห่วงเรื่องนั้นห่วงเรื่องนี้ ก็จะได้พิจารณาอย่างต่อเนื่อง ก็จะไม่เห็นอย่างชัดแจ้ง ไม่สามารถตัดอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ตัดตัดทอนความอยากในสิ่งต่างๆ ได้ สมาธิจึงสำคัญอย่างยิ่งต่อการเจริญปัญญา เมื่อได้เจริญปัญญาอย่างเต็มที่แล้ว ก็จะตัดอุปาทานตัดตัดทอนได้ **วิมุตติ** การหลุดพ้นก็จะเป็นผลตามมา นี่คือการปฏิบัติทางพุทธศาสนา เป็นขั้นเป็นตอน

นี่พูดถึงส่วนที่เกี่ยวกับการปฏิบัติโดยตรง คือศรัทธาวิริยะสติสมาธิปัญญา ยังไม่รวมถึงศีลและทาน ที่เป็นองค์ประกอบที่ต้องมีด้วยเช่นกัน ถ้ายังไม่ใจกว้างยังตระหนี่อยู่ ก็จะปฏิบัติธรรมยาก จะรักษาศีลยาก ถ้าไม่มีศีลจิตจะไม่สงบง่าย จะรุ่มรวยร้อนกับเรื่องต่างๆ เวลาทำผิดแล้วจะมีความกังวลรุ่มรวยใจ นอกจากมีศรัทธาวิริยะสมาธิปัญญาแล้ว ก็ยังต้องทำบุญให้ทานรักษาศีล อย่างที่พวกเราทั้งหลายได้ปฏิบัติกัน อย่าไปเสียดายสมบัติข้าวของเงินทอง ทำบุญซึ่งจำแนกมันไว้ ส่วนไหนที่จำเป็นก็เก็บไว้ ส่วนไหนไม่จำเป็นก็เอาไปจำหน่ายจ่ายแจก จะได้ตัดความตระหนี่ตัดความโลภ จะได้ไม่อยากได้เงินทอง เพราะพอมีพอกินแล้วจะเอามาทำไม ได้มาก็เอามาทำบุญอยู่ดี อย่าไปหามาเพื่อเอามาทำบุญ เป็นความหลงติดในการทำบุญ ทำให้ไม่เจริญก้าวหน้า เพราะทำด้วยความโลภ โลภในบุญ ทำบุญเพื่อตัดความโลภ ขอให้บำเพ็ญต่อไป

**ถาม** เป็นคำถามของเพื่อนซึ่งมีญาติเป็นจิตหลอนแบบวิปลาส เพื่อนแนะนำให้ทำภาวนาเพื่อบำบัด ซึ่งดิฉันบอกเพื่อนว่าอย่าให้เขาทำภาวนา เพราะสภาพป่วยของ

เขาเป็นที่จิต เป็นกรรม แล้วจิตของผู้ป่วยฟุ้งซ่านอยู่ ผู้ป่วยทำภาวนาร่วมชั่วโมง  
เงียบ แต่เมื่อออกจากภาวนา ผู้ป่วยเล่าว่ามีการสู้รบกันภายใน ดิฉันเกรงว่าสภาพ  
จิตเขาจะยุ่งเหยิงมากขึ้น เลยห้ามไป ไม่รู้ว่าถูกหรือผิด

**ตอบ** ถ้าทำแล้วสงบ ก็ไม่มีปัญหาอะไร

**ถาม** ก็ไม่ทราบสงบหรือไม่สงบ เขา นั่งอยู่แล้วค่ะ แต่พอออกมาแล้วก็อาละวาดค่ะ

**ตอบ** คงไม่มีสติ ไม่มีปัญญา

**ถาม** ไม่รู้ว่าเขาคิดอะไรอยู่เหมือนกัน

**ตอบ** ถ้าฟุ้งซ่านก็แสดงว่าไม่มีสติ ถ้ามีสติจะดูความคิดปรุงของตนเองอยู่ ถ้ามีปัญญาก็จะระงับดับความฟุ้งซ่านได้ อย่างที่อธิบายให้ฟัง วันที่จิตวุ่นวายมากนั่งแล้วไม่สงบ ก็ต้องใช้ปัญญาเข้าไปหาเหตุผลว่ากังวลกับเรื่องอะไร ใช้ปัญญาดับเรื่องต่าง ๆ นั้น ว่ามันไม่มีสาระอะไร เพียงแต่เราไปให้ความสำคัญกับมันเอง แต่ความจริงแล้ว มันไม่ได้สำคัญอะไร ไม่ได้เป็นสมบัติที่แท้จริง ไม่ได้เป็นความสุขที่แท้จริง ไม่มีมันเราก็อยู่ได้

**ถาม** สำหรับคนที่เขินขี้ไม่ควรรู้ทำอะไรใหม่คะ คือเขาจะมีระยะที่ดีและระยะที่ไม่ดี

**ตอบ** คนขี้จะไม่รู้สึกตัว มีสติแบบเกิดๆดับๆ ช่วงที่มีสติก็พอจะรู้เรื่องราว ช่วงที่ไม่มีสติก็เหมือนคนกินเหล้าเมา จะไปแนะนำอย่างไร จะรับคำแนะนำได้หรือเปล่า การดับความทุกข์นี้ดับได้ ๒ วิธี ด้วยสมาธิหรือปัญญา ถ้าใช้สมาธิ กำลังทุกข์กับเรื่องอะไร ก็บริกรรมพุทโธๆอย่างเดียว ไม่ไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้ทุกข์ อยู่กับพุทโธๆไปจนจิตสงบลง ก็ดับความทุกข์ได้ชั่วคราว พอถอนออกจากความสงบแล้วไปคิดถึงเรื่องนั้นอีก ก็ทุกข์อีก เพราะไม่รู้ต้นเหตุของความทุกข์เกิดจากอะไร ถ้าใช้อุบายแห่งปัญญาพิจารณาจนเห็นว่า ทุกข์เพราะไปยึดไปติด ว่ามันดีมันวิเศษ แต่ความจริงแล้วมันไม่ดีไม่วิเศษอย่างไร ไม่มีมันเราก็อยู่ได้ ถ้าพิจารณา



อย่างนี้ได้ ก็จะไม่ยึดไม่ติด อยู่กับเราได้ที่อยู่ไป จะไปก็ให้มันไป ที่พุ่งชานวุ่นวายใจ เพราะกลัวจะสูญเสียสิ่งที่รักที่ชอบไป พอคนที่เรารักจะจากเราไป เราก็วุ่นวายใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ ทำอะไรไม่ได้เลย ถ้าพิจารณาว่าเขาก็แค่คนๆหนึ่ง มีอาการ ๓๒ มีเกิดแก่เจ็บตายเหมือนเรา สักวันเขาก็ต้องแก่เขาก็ต้องตายจากเราไป ถ้าคิดอย่างนี้ได้ก็ปล่อยวางได้ เมื่อก่อนเราไม่มีเขาเราก็อยู่ได้ ที่วุ่นวายก็เพราะความหลงความยึดติด ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาก็จะเห็นไตรลักษณ์ เห็นอสุภ ก็ปล่อยวางได้ แต่คนที่จะมีปัญญาอย่างนี้มีน้อย จึงต้องอาศัยอุบายแห่งสมาธิไปก่อน ง่ายที่สุด เวลาทุกข์ใจไม่สบายใจก็กดความทุกข์ด้วยสมาธิ ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ ถ้าใช้ปัญญาเป็นก็พิจารณาว่าสักวันหนึ่งก็ต้องจากกัน ไม่จากวันนี้ก็ต้องจากกันในอนาคตอย่างแน่นอน เพราะเป็นอนิจจัง ไม่มีใครจะอยู่ไปได้ตลอด ถ้าพิจารณาอย่างนี้ก็จะปล่อยวางได้

**ถาม** บางที่เราใช้ปัญญาพิจารณา แต่สติกับสมาธิมีกำลังไม่พอ มันก็กลับไปพุ่งอีก พิจารณาอีกก็กลับไปพุ่งอีก ลู่กันอยู่อย่างนี้ เหมือนธรรมะกับอธรรมลู่กัน

**ตอบ** พยายามทำไปเรื่อยๆ ต่อไปธรรมะจะมีแรงมากขึ้น เป็นพลังขึ้นมา ดังคำพูดที่ว่า ถ้าไม่มีความทุกข์ปัญญาก็บ่เกิด ถ้าไม่มีมารบารมีก็บ่เกิด

**ถาม** ได้กราบเรียนไปตามที่ท่านอาจารย์บอก ว่าความทุกข์ของเขาไม่สามารถบำบัดโรคได้ เขาก็บอกว่าโรคนี้ไม่ได้เป็นโรคทางกายแต่เป็นทางจิต ความรู้สึกของเขาอันหนึ่งก็คือ ญาติเขาไม่สามารถจะรับรู้ จะให้กินยาหรืออะไรได้ กับสังคัมรังเกียจว่าเป็นคนบ้า ทุกข์ของเขาจึงซ้ำสอง

**ตอบ** คิดว่าเป็นเหมือนคนตายก็หมดเรื่อง เป็นคนนอกสังคัมแล้ว อย่าไปหวังอะไรจากสังคัม จะมองใครอย่างไรก็เป็นเรื่องของสังคัม เราอย่าไปมองตามสังคัม อย่าไปหวังอย่าไปอยากให้สังคัมมองเขาตามความอยากของเรา ต้องยอมรับว่าสังคัมเป็นอย่างนี้ เป็นสังคัมของคนตาบอดหูหนวก มองไปตามประสาคนหูหนวกตาบอด คนที่มีปัญญาจะมองด้วยความเมตตาด้วยความกรุณา ด้วยธรรม ว่าเป็น

วิบากกรรม ทำกรรมก็ต้องรับกรรมไป เราไม่ต้องไปแบก ไปหนักอกหนักใจกับวิบากของเขา พยายามช่วยเขาให้ดีที่สุดเท่าที่จะช่วยได้ ดูแลเขาไป ก็ไม่ต้องอับอายขายหน้าเสียใจอะไรกับ ปัญหามันอยู่ที่ตัวเขามากกว่าคนที่เสียสติ เพราะคนเสียสติก็ช่วยอะไรไม่ได้แล้ว เหมือนกับคนตกนรกไปแล้ว คนที่ยังมีสติ ควรแก้ปัญหาของตัวเอง อย่าไปวิตก ยอมรับความจริงว่าเขาเป็นอย่างไร เป็นวิบากของเขา ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เจริญอยู่เรื่อยๆ ลัทธิทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆตน จะทำกรรมอันใดไว้ดีหรือชั่ว จะต้องรับผลของกรรมนั้น เป็นการเจริญอุเบกขาธรรม ปล่อยวาง ยอมรับว่าเป็นเรื่องของกรรม ไม่มีใครไปขวางกรรมได้

**ถาม** พอจะรู้ได้ไหมว่าทำกรรมใดถึงทำให้ได้รับผลแบบนี้

**ตอบ** พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า เรื่องของกรรมเป็นอนิจจัง สำหรับปุถุชนอย่างพวกเรา อย่าไปคิดให้เสียเวลา ว่าทำอะไรแล้วจะได้อะไร ให้คิดโดยภาพรวมก็แล้วกันว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ถ้าอยากหลุดพ้นจากกรรมก็เจริญทานศีลภาวนา ถ้ายังอยากจะเวียนว่ายตายเกิดอยู่ ก็ให้โลภโมโหสั้นไปเรื่อยๆ ส่วนใหญ่ก็เกิดจากตัณหา ที่เป็นบ้ำก็เพราะตัณหาพาให้เป็น อยากจะได้อะไรก็ทำตามอยากไปเรื่อยๆ ทำไปเท่าไรก็ไม่พอ ก็หาเรื่องอื่นเรื่องใหม่มาทำ อย่างดารานักร้องชื่อดัง พอดังแล้วมีเงินทองเยอะ ก็เอาเงินทองมาซื้อความสุข ซื้อของฟุ่มเฟือย ซื้อยาเสพติด ซื้อสุรายาเมา ไปเที่ยวที่นั่นที่นี้ แต่งงานกับคนนั้นกับคนนี้ จนเป็นบ้ำไป หากความสงบไม่ได้ ยิ่งทำตามความอยากมากเท่าไร ยิ่งทำให้จิตฟุ้งซ่านมากขึ้นไปเรื่อยๆ ไม่ได้ทำให้สงบ จิตจะสงบได้ต้องฝืนความอยาก ต่อสู้กับความอยาก เงินทองเป็นเครื่องมือของกิเลส ของความอยาก อยากจะได้อะไรก็หามา หามา หามา เท่าไร ก็ไม่ได้ความสุขที่แท้จริง ได้ความสุขปลอม เพราะไม่ได้ให้ความอึด ความพอ กลับสร้างความอยากความหิวให้มีมากขึ้นกว่าเดิม มากกว่าตอนที่ไม่มีเงินมีทอง พอซื้อความสุขด้วยเงินด้วยทองไม่ได้ ก็หันไปพึ่งสุรายาเมา ดับความฟุ้งซ่าน พึ่งยาระงับประสาท พึ่งยาเสพติด ในที่สุดก็ตายไป อย่างนักร้องดัง

เอลวิสนี่ก็ตายเพราะยา ทั้งยากระตุ้นประสาท ยาระงับประสาท เวลาที่มีความเศร้า ร้อยหยองเหงา ก็กินยากระตุ้น ให้สดชื่นเบิกบาน ก็นอนไม่หลับ ก็ต้องกินยานอนหลับ กินเข้าไปมากๆก็จะทำลายร่างกาย อายุไม่เท่าไรก็เสียชีวิตไป ถ้าทำตามความอยากมันจะเป็นอย่างนี้ จะทำให้กลายเป็นคนบ้าไปในที่สุด มีเศรษฐกิจ บางคนกลัวเชื้อโรค ต้องอยู่ในห้องปลอดเชื้อคนเดียว ไม่ให้ใครเข้ามา ใครจะเข้ามาต้องฆ่าเชื้อก่อน ไปไหนไม่ได้ ชั่งตัวเองอยู่ในห้อง

**ถาม** เขาอยากจะขึ้นมาอยู่กับท่านอาจารย์ แต่อุปสรรคนี้คงทำให้มาไม่ได้

**ตอบ** อย่ามาจะดีกว่า มาก็คงไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะยังห่วงยังกังวลอยู่ ต้องตัดให้ได้ก่อน ยอมรับความจริง สักวันหนึ่งก็ต้องตายจากกันไป คิดว่าตอนนี้ตายไปแล้วก็ได้ จะได้หมดเรื่อง

**ถาม** คนที่อยู่ในภาวะแบบนี้ ต้องพยายามอยู่กับปัจจุบันให้ได้ ไม่อย่างนั้นจะพุ่งไปตลอดเวลา เพราะเรื่องของคนอื่น ตัวเองพยายามให้อยู่กับปัจจุบันให้ได้ ว่ากำลังทำอะไรอยู่

**ถาม** มันทรมาณมาก เวลาที่คนบ้าอะละวาดนี้ ทำให้คนที่อยู่ด้วยเป็นทุกข์

**ตอบ** อย่าไปมองว่าเป็นคน ต้องมองว่าเป็นเหมือนสุนัข กิริยาอาการการกระทำไม่ได้เป็นคนแล้ว เป็นเหมือนกับเดรัจฉาน ก็ต้องมองแบบนั้น แต่ให้มีความเมตตา เป็นหมาก็ต้องล่ามไว้ ป้องกันไม่ให้ไปทำร้ายผู้อื่นหรือทำร้ายตัวเอง

**ถาม** ถ้าพิจารณาแบบนั้น ก็น้อมกลับมาพิจารณาตัวเองก็ได้ใช่ไหม

**ตอบ** พิจารณาทั้ง ๒ ส่วน คนที่เราดูแล ก็ต้องดูแลให้เหมาะสมกับสภาพของเขา ส่วนใจเราก็ต้องพิจารณาว่าเป็นธรรมดาของชีวิต มีเจริญมีเสื่อมเป็นธรรมดา ถ้าไม่เคยศึกษาถึงความเสื่อม พอปรากฏขึ้นกับคนที่เรารัก ก็รับไม่ได้ ถ้าพิจารณาไว้ล่วงหน้าแล้ว ว่าสักวันหนึ่งจะต้องเกิดขึ้นกับคนที่เรารัก ไม่ว่าจะเกิดขึ้นแบบไหน

ก็ตาม เจ็บไข้ได้ป่วย วิกวลจริต แก่ชรา หรือตาย ต้องเกิดขึ้นแน่นอน ถ้าพิจารณาไว้ก่อน เตรียมตัวรับกับสภาพ พอเกิดขึ้นมาก็จะเฉยๆ เป็นเรื่องธรรมดา ทั้งเขาและเรา เวลาพิจารณากายท่านสอนให้พิจารณาทั้งของเราและของคนอื่น เป็นเหมือนกัน เป็นวิบากกรรม เป็นเพียงที่กาย ถ้าเข้าใจแล้ว ก็จะไม่เดือดร้อน เพราะใจไม่ได้เปลี่ยนแปลง ใจก็เหมือนเดิม ไม่ได้เป็นอะไรไปตามกาย ถ้ามีปัญญาแล้วใจจะมีสภาวะ มีที่พึ่ง ทำให้ใจเป็นอุเบกขา ไม่วุ่นวายกับเรื่องราวต่างๆ ถ้าไม่เจริญปัญญา ไม่แยกกายออกจากใจ ไม่รู้ว่ากายเป็นอย่างไร ไม่รู้ว่าใจเป็นอย่างไร ก็สับสนวุ่นวายไปหมด ท่านจึงสอนให้เจริญธรรมที่ว่า เราเกิดมาแล้ว ย่อมมีความแก่ ความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ ความเจ็บไข้ ความตายไปไม่ได้ ต้องมีการพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา เป็นเรื่องธรรมดา ไม่ต้องตื่นตื่น ร้องไห้ร้องไห้ กลายเป็นปัญหาขึ้นมา เพราะไม่ได้มองว่าเป็นธรรมดา กลับมองว่าเป็นเหตุการณ์แปลกประหลาด สัมมาทิฐิกับมิจฉาทิฐิต่างกันตรงนี้ มิจฉาทิฐิจะมองเป็นเรื่องแปลกประหลาด ไม่น่าจะเกิดขึ้นเลย ทำไมจึงเกิดกับเขา จะคิดอย่างนี้ ถ้าเป็นสัมมาทิฐิก็จะมองเป็นเรื่องธรรมดา เกิดขึ้นกับทุกคน มากหรือน้อย หนักหรือเบา เร็วหรือช้า ถ้าเข้าใจหลักนี้แล้ว ก็จะปล่อยวางได้ มีอุเบกขา

อีกสักกระยะหนึ่งก็คงจะทำได้ เบื้องต้นกิเลสจะต่อต้าน อยากให้เป็นไปตามความอยากของตน พอสักกระยะหนึ่งก็ยอมรับ ยอมจำนนต่อสภาพความเป็นจริง ก็จะปลงได้ รับกับสภาพนั้นได้ เป็นปกติเวลาเกิดการสูญเสีย เกิดเหตุการณ์ที่เลวร้าย จะรับไม่ได้ จะต่อต้าน เครียดและทุกข์มาก พอเวลาผ่านไปก็ยอมจำนนต่อความจริง เพราะอยากอย่างไรก็ไม่เป็นไปตามความอยาก ถ้ายอมรับได้ก็ปลงได้ จิตก็กลับเป็นปกติ จะเอาประสบการณ์นี้มาเป็นบทเรียน เพื่อรับกับเหตุการณ์อื่นๆที่จะเกิดขึ้นข้างหน้าได้หรือไม่ ถ้ายังเกี่ยวข้องกับคนนั้นคนนี้อยู่ ก็ยังจะต้องมีเหตุการณ์เลวร้ายเกิดขึ้น กับคนอื่นและกับตัวเรา เกิดพิภพพิการไป แขนขาขาดขาดหูหนวกตาบอด จะรับกับสภาพได้หรือไม่ ถ้ารับได้เร็วก็จะทุกข์น้อย ถ้ารับได้ยากก็จะทุกข์มากทุกข์นาน ถ้ารับได้ทันทีก็จะไม่ทุกข์เลย

ถ้ามันจะเป็นก็ต้องเป็น ห้ามมันได้ ต้องพิจารณา พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาทั้งตัวเราและผู้อื่น

**ถาม** คำถามที่พี่เขาถามในสภาวะจิตใจแบบนี้หะครับ เขาเหมาะที่จะนั่งภาวนาไหม

**ตอบ** ตัวเขาหรือตัวผู้ป่วย

**ถาม** ตัวเขาครับ

**ตอบ** ถ้าภาวนาได้ก็ดี จะช่วยทำให้รับความจริงได้

**ถาม** หมายถึงคนป่วย

**ตอบ** คนป่วยไม่รู้เรื่อง เหมือนคนเมา

**ถาม** ไม่รู้เรื่อง จะสอนภาวนาคงไม่ได้

**ตอบ** พาไปเที่ยวดีกว่า ให้ลืมเรื่องต่างๆ ให้เขาสนุกเพลิดเพลินกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ ถ้าไปได้ ไม่ไปอาละวาด อยู่กับบ้านอาจจะรู้สึกหดหู่ ถ้าได้ออกไปปล่อยอารมณ์ ไปที่ไหนที่นี้ ก็จะบรรเทาได้บ้าง ดูว่าเขารับรู้หรือไม่ ถ้าไม่รับรู้ พาออกไปก็จะไม่เกิดประโยชน์อะไร

**ถาม** เคยได้ยินครูบาอาจารย์พูดถึงการภาวนาของพระบางรูป ที่ภาวนาแล้วสติแตกไป ท่านก็ห้ามไม่ให้ภาวนา

**ตอบ** ภาวนาไม่ถูก ควรจะหยุดก่อน จนกว่าจะหาวิธีที่ถูกได้แล้ว ค่อยภาวนาต่อไป การภาวนาที่ถูกหลัก คือทำจิตให้สงบ ด้วยอุบายของสมาธิหรือปัญญา เวลาฟังชานวุ่นวาย ใช้ปัญญาพิจารณาให้สงบก็ได้ หรือทำจิตให้สงบด้วยสมาธิก็ได้ ถ้าเคยทำสมาธิอยู่เป็นประจำ ก็ใช้สมาธิเป็นเครื่องระงับ ถ้าทำสมาธิไม่ได้ พิจารณาด้วยปัญญาไม่เป็น ก็อย่าไปอยู่ใกล้กับเหตุการณ์ หลบไปดูหนังไปชอปปิ้ง ให้ลืมเรื่องที่สร้างความวุ่นวายใจ หรือไปอยู่วัดก็ได้

**ถาม** เขาอยากจะมีชีวิตร่วมอยู่กับท่านอาจารย์

**ตอบ** กลัวมาแล้วจะห่วงทางโน้น จะคิดว่าทิ้งปัญหาไปหรือเปล่า ก็จะเป็นกิเลสขึ้นมา หนีปัญหาหรือเปล่า ทอดทิ้งเขาหรือเปล่า ต้องคิดว่ามาเพื่ออะไร ถ้ามารักษาตัวก็ ไม่เป็นการทอดทิ้ง เวลาไม่สบายก็ต้องเข้าโรงพยาบาล ถึงแม้จะดูแลใครอยู่ก็ต้อง ปล่อยไปก่อน เพราะต้องรักษาตัวเราก่อน ก็ไม่เป็นการทอดทิ้ง ถ้าคิดไม่เป็นก็จะ คิดว่าหนีปัญหา ปล่อยให้เป็นภาระของคนอื่น มาอยู่อย่างนี้จะฟุ้งซ่าน คน ฟุ้งซ่านอยู่ที่ไหนก็หาเรื่องฟุ้งจนได้ ไม่ได้อยู่ที่สถานที่

**ถาม** คิดว่าเป็นความรับผิดชอบที่ต้องดูแล มาห่วงตรงนั้น

**ตอบ** บางคนพอได้บวชแล้ว ก็มาคิดว่าทิ้งพ่อทิ้งแม่หรือเปล่า กิเลสจะทำให้จิตฟุ้งซ่าน ด้วยเรื่องต่างๆ จะทำอะไรจึงต้องมีเหตุมีผล มีความมั่นใจ จะได้ไม่ตะขิดตะขวงใจ ถ้าไม่มั่นใจก็จะสงสัยอยู่เรื่อย

**ถาม** เคยได้ยินว่าศีลสมาธิปัญญาเปรียบเหมือนไม้ ๓ ท่อนที่ต่อเรียงกัน เพื่อก้ำยันกัน ถ้าปัญญายังไม่เกิด ก็เท่ากับเอาไม้ ๒ ท่อนมาค้ำยันกัน ซึ่งเป็นไปได้ยาก ไซ้หม ครับ

**ตอบ** ต้องหาให้ได้ ๓ ท่อนก่อน ต้องหาทาน หาสมาธิ หาปัญญา มา แล้วค่อยเอามา ประกอบกัน เหมือนสร้างกุฏิก็ต้องมีไม้ก่อนถึงจะสร้างได้ หาของที่หาง่ายก่อน หาทานแล้ว ก็หาศีล หาสมาธิ หาปัญญาไปตามลำดับ แล้วค่อยเอามาค้ำยันกัน ให้เป็นเรือนนิพพานขึ้นมา การปฏิบัติเพื่อพระนิพพานก็เหมือนการสร้างบ้าน ต้องหาวัสดุอุปกรณ์ต่างๆมาให้พร้อม ถึงจะสร้างได้ พวกเราแต่ละคนเคยหามา มากน้อยต่างกัน บางคนไม่ต้องมาทำบุญทำทานก็ได้ อาจจะไม่มั่งมีเงินทอง แต่ก็ไม่ กังวล ไม่มีก็ไม่ทำ รักษาศีลเจริญสติไปเลย แสดงว่าได้ทำทานมาพอแล้ว ไม่ กังวลกับเรื่องการทำทาน สามารถรักษาศีล ๕ ได้ การทำบุญทำทานเป็นการช่วย ทำให้รักษาศีล ๕ ได้ง่ายขึ้นกว่าการไม่ได้ทำทาน ถ้ามีความตระหนี่เห็นแก่ตัว ก็ จะไม่เห็นแก่ผู้อื่น เวลาทำอะไรจะไม่คำนึงถึงความเดือดร้อนของผู้อื่น อยากจะ

ได้อะไรก็อาจจะทำผิดศีลผิดธรรม เห็นสามีเห็นภรรยาของคนอื่น อยากจะได้อื่นมา ก็จะไม่คิดถึงความเดือดร้อนของคนอื่น ถ้าเคยช่วยเหลือคนอื่นด้วยการทำทานอยู่เรื่อยๆ ก็จะไม่คิดเสมอว่า เบียดเบียนคนอื่นไม่ดี เคยช่วยคนอื่นอยู่ตลอดเวลา แล้วจะไปเบียดเบียนเขาได้อย่างไร ก็ทำให้เกิดมีศีลขึ้นมา เมื่อมีศีลความวุ่นวายใจก็น้อยลง ถ้าไม่ทำผิดอะไรจะไม่กังวลไม่วุ่นวายใจ ไม่เป็นวัชระหลังหว่า เวลาเตะที่แผลก็จะเจ็บ เพียงแต่คิดถึงเรื่องที่ทำผิดก็ไม่สบายใจแล้ว เวลาจะนั่งสมาธิจะนั่งได้อย่างไร เพราะจะมีเรื่องมาคอยสะกิดใจอยู่เรื่อยๆ ต้องปฏิบัติเป็นขั้นๆไป บ้านเรือนก็ต้องสร้างไปตามขั้น เหมือนกับเรียนหนังสือ จากประถมก็ขึ้นมัธยม จากมัธยมก็ไประดับปริญญา ถ้าเรียนมาไม่เท่ากัน พอมาเกิดในชาตินี้ก็เรียนต่อคนละขั้นกัน พวกเราเกาะกลุ่มกันมากก็แสดงว่าอยู่ในขั้นเดียวกัน ถ้าอยู่สูงกว่านี้ก็คงไม่มา คงไปฉายเดี่ยว คงบวชไปแล้ว

**ถาม** เมื่อเข้าถามว่าจะทำอย่างไรจึงจะพาลูกเข้าวัดได้ แต่ยังไม่ได้รับคำตอบ

**ตอบ** ถ้าเราบวช เขาก็ต้องมาวัดมาหาเราอยู่เรื่อยๆ เราจะกล้าทำหรือเปล่า อยากจะให้พ่อแม่เข้าวัด เราก็บวช เดี่ยวเขาก็มาหาเราเอง เพราะความผูกพันของแม่ลูกที่มีต่อกัน นอกจากเป็นลูกเนรคุณก็ช่วยไม่ได้ ถือว่าเป็นกรรมของเรา ก็ตัดมันไปเสียเลย อย่าไปหลง หลงแล้วจะทุกข์ ความจริงแล้วเราไม่ควรคิดว่าเขาเป็นลูกเรา คิดว่าเป็นผู้มาอาศัยกรรมเรา เป็นอาคันตุกะมาอาศัยบ้านเราอยู่ เราก็ให้ข้าวเขากิน ให้เสื้อผ้าเขาใส่ เขาอยากจะไปไหนมาไหนก็เรื่องของเข ตัวใครตัวมันสบายใจกว่า ปัญหาอยู่ที่เรามากกว่าอยู่ที่เขา

**ถาม** ท่านอาจารย์สอนตรงทุกๆอัน คนที่ถามปัญหาถามบอกว่า โอ้ให้ท่านอาจารย์ไม่เมตตาเลย ให้แต่น้ำกรด

**ตอบ** ความจริงมันเป็นแบบนี้ ฝรั่งเศสบอกว่าความจริงเป็นสิ่งที่เจ็บปวด ยารักษาเป็นเหมือนทิงเจอร์ มันแสบแต่ทำให้แผลหายเร็ว ศาสนาพุทธสอนแต่ความจริง ถ้าคนสอนยังไม่ได้พบความจริง ก็จะสอนแบบลูปหน้าปะจมูก อย่างที่หลวงตาท่าน

พูด เราไม่ลูปหน้าปะจุมุกใคร ธรรมย่อมเหนือกว่าสิ่งอื่นใด เราไม่เกรงใจใคร เกรงแต่ธรรม เมื่อเข้าหาธรรมแล้ว ไม่ให้ธรรม จะได้ธรรมไปได้อย่างไร คนเข้าหาศาสนาเพื่อหาธรรมะ ไม่ได้มาหาความเอาอกเอาใจ พูดพลบใจ ลูปหน้าปะจุมุก หาธรรมะต้องกล้าหาญ กล้ารับความจริง ไม่กลัวความจริง ถ้ากลัวความจริงอย่าเข้าหาศาสนา เหมือนกับคนที่กลัวแสงสว่าง ชอบอยู่ในความมืด อยู่ในจินตนาการของตน

**ถาม** คำแนะนำของท่านอาจารย์ปฏิบัติยากนะคะ

**ตอบ** เราว่ามันยากเอง มันไม่ยากหรอก ถ้าเราไม่ชอบมันก็ยาก

**ถาม** ยังไม่พร้อมค่ะ

**ตอบ** ถ้าให้ไปส่องกงพรวนี้ ไปได้

**ถาม** ยังมีกิเลสอยู่

**ถาม** คนฟังเทศน์ท่านอาจารย์แล้ว เขาว่าท่านไม่ยอมต่ออรองเลย

**ตอบ** เพราะไม่ต่ออรองถึงได้ผล เราต้องการผลไม่ใช่หรือ ต้องการความสุขที่แท้จริง ต้องการพ้นทุกข์ไม่ใช่หรือ แล้วจะมาต่ออรองกันทำไม จะไม่ได้ผล จะเสียเวลา ไม่รู้ว่าจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์มาพบศาสนาพุทธอีกเมื่อไหร่ มันไม่ใช่ของง่าย ตอนนี้เป็นโอกาสที่เลิศอย่างทีหลงตาท่านเทศน์ ไม่มีโอกาสไหนจะเลิศเท่านี้แล้ว นอกจากการได้เกิดในสมัยที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้สอนธรรมอยู่ ก็มีสมัยนี้แหละที่ดีที่สุด ไม่เกิดขึ้นได้ง่ายๆ ตายไปแล้วจะไม่ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ทุกครั้งที่ไป อาจจะต้องไปเป็นเดรัจฉาน หรือเกิดเป็นมนุษย์อยู่ในประเทศที่ไม่มีศาสนาก็ได้ อย่างพวกฝรั่งที่มาจากชิวในประเทศไทย เพราะมีเชื่อเก่า ถึงแม้จะได้เกิดเป็นมนุษย์ แต่ไม่ได้เกิดในแดนพระพุทธรศาสนา ก็ดี้นรนาหาจนได้ พวกเราเกิดในแดนของพุทธรศาสนาแท้ๆ ทำไมปล่อยให้เขามาตัดดวงสิ่งต่างๆไปต่อหน้าต่อตาเรา เพราะ



ไม่ได้บำเพ็ญบารมีมากเท่าเขา เขามีความพร้อมมากกว่าเรา เราก็ต้องทำกันไปเรื่อยๆ ชยับขึ้นๆไปเรื่อยๆ

ถ้าปฏิบัติอย่างที่สอนจะไปได้เร็ว ตั้งสติอยู่เรื่อยๆ อยู่กับตัวตลอดเวลา อย่าไปคิดเรื่องราวต่างๆ ที่ไม่มีสาระ ไม่มีความสำคัญ ไม่จำเป็นต่อการดำรงชีพ ต่อการปฏิบัติภารกิจต่างๆ กังวลกับคนนั้นคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ ปล่อยไปเถิด อย่าไปแบก แบกไม่ไหวหรอก เรื่องของคนอื่น แบกตัวเราดีกว่า แก้ปัญหาของเราก่อนเสร็จแล้วค่อยช่วยคนอื่น จะช่วยได้มากกว่า ปัญหาของแต่ละคนแก้ให้กันไม่ได้ ต้องแก้ด้วยตนเอง อาศัยคนอื่นสอนวิธีปฏิบัติให้ ถ้าพระพุทธเจ้าแก้ปัญหาของพวกเขาได้ ก็ไม่ต้องลำบากลำบากกัน เพียงตรัสว่าไปนิพพานเลย หมตโลกิธรหลงเลย อย่างนี้ทำไม่ได้ เหมือนกับเรียนหนังสือ ไม่อยากจะไปโรงเรียน จะจบปริญญาได้อย่างไร ต้องเรียน พ่อแม่เรียนแทนไม่ได้ ถ้าพ่อแม่เรียนแทนเวลาจบปริญญา ก็จะเป็นชื่อของพ่อของแม่ ไม่เป็นชื่อของลูก การช่วยเหลือผู้อื่นจึงช่วยได้ในเรื่องปัจจัย ๔ แต่การประพฤติปฏิบัติตนนี้ เราได้แต่บอกวิธีเท่านั้น แต่ถ้าไม่นำเอาไปปฏิบัติ ก็อย่าไปเคี้ยวเข็ญให้เสียเวลา ให้เหนื่อยไปเปล่าๆ เอาเวลาที่มีค่ามาเคี้ยวเข็ญตัวเราดีกว่า ไปเคี้ยวเข็ญคนอื่นทำไม

**ถาม** เกิดเป็นมนุษย์นี้มีโอกาสสร้างบำเพ็ญบุญบารมีให้กับตัวเอง แต่ชั้นพรหมชั้นเทวดานี้ทำไม่ได้

**ตอบ** ไม่ได้ เป็นที่ไปส่วยบุญ ถ้าเป็นพรหมจะไม่ติดต่อกับใคร อยู่ในฉาน เหมือนตอนหนึ่งสมาธิแล้วจิตรวมลง ไม่รับรู้เรื่องอะไรทั้งสิ้น จนกว่ากำลังของสมาธิของฉานเสื่อมหมดไป ถึงขยับลงมาเป็นเทพ ถ้ามีอุปนิสัยสนใจศึกษาธรรมะ ก็ไปฟังเทศน์ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าจากพระอรหันต์ได้ แต่ถ้าไม่สนใจก็จะเสพความสุขของรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะที่ละเอียด พวกรูปทิพย์เสียงทิพย์ จนกว่าบุญจะหมดไป ถึงจะกลับลงมาเกิดเป็นมนุษย์ ถ้าไม่สนใจธรรมะไม่เข้าวัด หาแต่ความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะที่หยาบ อย่างที่เราสัมผัสกัน ทำผิดศีลผิดธรรม เมื่อตายไปก็จะไปเกิดในอบาย เข้าสู่ทางธรรมไม่ได้เลย

**ถาม** ที่บอกว่าสนใจธรรมะก็คือการสร้างบารมีต่างๆใช่ไหม ไม่ใช่เพียงแค่ฟังธรรม

**ตอบ** การฟังธรรมเป็นการบำเพ็ญบุญบารมีอย่างหนึ่ง แต่ฟังอย่างเดียวไม่พอ การฟังธรรมเป็นเหมือนการศึกษาแผนที่ อยากจะไปสถานที่ใด ก็ต้องรู้ว่าอยู่ตรงไหน ไปทางไหน ต้องดูมีแผนที่ก่อน จะมาที่นี่ถ้าไม่เคยมาก็ต้องเปิดแผนที่ดู ว่าวัดญาณอยู่ตรงไหน แล้วก็เดินทางมา การศึกษาการได้ยินได้ฟังธรรมเป็นเหมือนการดูแผนที่ เมื่อได้ฟังแล้วก็ต้องปฏิบัติตาม ท่านสอนให้ทำบุญให้ทานให้เสียสละ ให้รักษาศีล ให้ภาวนา เราก็ต้องทำตาม ถ้าฟังเฉยๆแต่ไม่ทำ ก็เหมือนกับดูแผนที่แล้วแต่ไม่ออกเดินทาง ก็จะไปไม่ถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องการจะไป คือมรรคผลนิพพาน การหลุดพ้นจากความทุกข์ ต้องปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนที่ได้ยินได้ฟังมา ถ้าปฏิบัติน้อยผลก็ได้้น้อย ถ้าปฏิบัติมากผลก็ได้้น้อยมาก ถ้าปฏิบัติมากๆก็บรรลุได้ในชาตินี้เลย ไม่ต้องรอเป็นกัปเป็นกัลป์เหมือนพระพุทธเจ้า เพราะพระพุทธเจ้าไม่มีแผนที่ ที่เสียเวลามากก็เพราะไม่รู้ทาง ไปทางนี้ก็ไม่ใช่ ไปทางนั้นก็ไม่ใช่ หลงวนไปเวียนมาอยู่นานกว่าจะพบทาง พวกเรามีคนบอกทางให้แล้ว เพียงแต่เดินตามทางไปเท่านั้นเอง เพียงไม่กี่ชั่วโมงไม่กี่วันก็ถึงแล้ว ก็ยังไม่ยอมเดินกัน

**ถาม** เวลาเรานั่งปฏิบัติ บริการรถสักพักหนึ่ง คำบริการจะหายไป เสร็จแล้วก็จะอยู่กับความนิ่งเฉย ต้องดึงคำบริการมาใหม่ใหม่คะ

**ตอบ** ถ้ามันนิ่งเฉยโดยไม่ได้คิดอะไร ก็ไม่ต้อง ถ้ามันแต่คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ก็ต้องบริการ

**ถาม** นิ่งเฉยแล้วก็มีแต่ความว่างเปล่า

**ตอบ** ขณะที่ว่างเปล่า มีความสุข มีความสบายใจ มีความพอใจ ตอนนั้นก็ไม่ต้องบริการ เพราะเป็นจุดเป้าหมายของการภาวนา ความว่างเปล่ามีหลายระดับด้วยกัน ระดับพื้นๆจนถึงระดับลึก เหมือนตกหลุมตกบ่อตกเหว ขึ้นอยู่กับการเจริญสติได้มากเท่าไร ห่างไกลจากเรื่องที่ทำให้ฟุ้งซ่านวุ่นวายใจได้มากเท่าไร

ถ้าเป็นฆราวาสก็อาจจะสงบลงในระดับพื้นๆ ถ้าเป็นนักบวชก็อาจจะลึกไปถึงก้นบ่อเลยก็ได้ เพราะนักบวชจะอยู่ในที่สงบสงัด มีสติคอยคุมจิตอยู่ตลอดเวลา เวลาลงก็จะลงได้ลึกได้นาน เป็นฆราวาสมีเรื่องเยอะ คอยดึงจิตไว้ เวลาลงจึงลงได้นิดเดียว ถ้าทำจนสงบแล้วไม่คิดอะไร ก็ปล่อยให้สงบให้มากที่สุดเท่าที่จะนานได้ ถ้าเริ่มคิดแล้ว ก็ควรคิดทางด้านปัญญา พิจารณาร่างกายว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ไม่ว่าใครทั้งนั้น พิจารณาไปเรื่อยๆ เราต้องตาย เพื่อนเราก็ต้องตาย พ่อเราก็ต้องตาย แม่เราก็ต้องตาย คนที่เรารักก็ต้องตาย คนที่เราเกลียดก็ต้องตาย ต้องตายหมด ถ้าได้พิจารณาอย่างนี้แล้ว ต่อไปเวลาใครทำให้เราโกรธเราเกลียด ก็จะคิดว่าเดี๋ยวเขาก็ต้องตาย ไม่ต้องไปทำอะไรเขา ก็จะไม่อาฆาตพยาบาท

**ถาม** เวลาเหวตไปฟังธรรมจากพระอรหันต์นี้                    เทวดารู้ด้วยตัวเองหรือเปล่าว่า พระองค์นั้นเป็นพระอรหันต์ หรือเพื่อนเทวดาบอกครับ

**ตอบ** คงเหมือนพวกเรา คงไม่รู้โดยตรง เพียงแต่เชื่อ เพราะมีคนอื่นบอก เราจะรู้ว่าท่านเป็นพระอรหันต์ได้ก็ต่อเมื่อ ๑. เอาคำสอนที่ท่านสอนมาปฏิบัติจนบรรลุเป็นอรหันต์ ตอนนั้นเราจะรู้แน่ๆว่า ถ้าท่านไม่รู้จริง จะสอนแบบนี้ไม่ได้ หรือ ๒. ถ้าเป็นคนมีรูปมีร่างอยู่ ก็รอเวลาที่ท่านมรณภาพ ดูกระดูกของท่านว่าจะกลายเป็นพระธาตุหรือเปล่า นอกจากนั้นก็มีความเชื่อกัน เชื่อว่าท่านบรรลุแล้ว บางทีท่านบอกก็ยังมีคนไม่เชื่อ ถึงจะบอกว่าเป็น ก็ไม่ได้ทำให้คนเชื่อเสมอไป ถึงจะไม่บอกถ้าคนเชื่อก็เชื่ออยู่นั่นแหละ

**ถาม** พระอรหันต์ท่านทราบภูมิจิตภูมิธรรมกันใช่ไหมคะ

**ตอบ** ถ้าสนทนาธรรมกันก็จะรู้

**ถาม** อย่างที่ท่านบอกว่า คนไปฮ่องกงมาเท่านั้น ที่จะรู้ว่าฮ่องกงเป็นอย่างไร

**ตอบ** ใช่ คนที่ไม่เคยไปจะไม่รู้ เหมือนคนที่จบปริญญาตรี คุณกันก็จะรู้ แต่ถ้าจบสูงกว่าเราจะไม่รู้ ถ้าเขาจบปริญญาโท ส่วนเราจบปริญญาตรี คุณกันเราจะไม่รู้ว่าเขาจบชั้นไหน แต่อย่างน้อยจะรู้ว่าเขาต้องจบปริญญาตรีแล้ว จะจบโทหรือเอกหรือไม่ เราไม่รู้ ถ้าเราจบปริญญาเอกแล้ว เราจะรู้หมดว่าเขาอยู่ชั้นไหน ชั้นโทหรือชั้นตรีหรือชั้นเอก แต่อย่าไปสนใจเรื่องของคนอื่นเลย สนใจเรื่องเราดีกว่า ตอนนี้เราอยู่ชั้นไหนรู้หรือเปล่า

**ถาม** การตกวังก์มีวิธีแก้อย่างไรคะ

**ตอบ** ถ้าเป็นวังก์หลับ ก็ต้องไปภาวนาที่หน้ากล้วยๆ เช่นที่ป่าช้า การที่พระต้องไปที่เปลี่ยวๆกล้วยๆกัน ก็เพราะเหตุนี้ เพื่อแก้อาการวังเหงาหวานอน แก่การนั่งหลับในหนังสือปฏิบัติฯ หลงตาท่านแล้วว่า บางองค์ไปนั่งที่หน้าเหว ถ้าหลับก็ตกเหวไปเลย อย่างนี้รับรองได้ว่าจะไม่วัง เพราะสัญญาญาณความกลัวตายจะทำให้ไม่หึ่งวังไม่ให้หลับ หรือนั่งตรงทางที่เสื่อเดินผ่าน ก็จะไม่มีการหลับได้เลย ต้องอาศัยที่อย่างนั้น พระถึงต้องไปอยู่ในป่าในเขากัน มีบางคนบอกว่าอยู่ในบ้านอยู่ในเมือง ก็คิดว่าเป็นป่าเป็นเขาก็นั่งได้ มันไม่เป็นหรอก เพราะไม่อยากไปก็เลยพูดอย่างนั้น ถ้าไม่จำเป็นต้องใช้ป่าใช้เขาเป็นอนุบาย อยู่ในบ้านในเมืองก็บรรลุได้

**ถาม** วังก์หลับเกิดขึ้นแสดงว่าสติเราอ่อน

**ตอบ** สติยังไม่แก่กล้าพอ สติเป็นเหมือนเชือก มีหลายชนิด เชือกกล้วยเชือกไฉลอน ถ้าเชือกกล้วยกระตุกทีเดียวก็ขาด เชือกไฉลอนดึงอย่างไรก็ไม่ขาด เช่นมหาสติมหาปัญญา ถึงขั้นนั้นแล้วมีสติอยู่ตลอดเวลา พิจารณาธรรมอยู่ตลอดเวลา

**ถาม** แต่ว่ายังไม่บรรลุธรรม

**ตอบ** ยังไม่บรรลุอรหัตผล ตอนนั้นอยู่ชั้นพระอนาคามี ถึงจะเป็นมหาสติมหาปัญญา หลงตาเรียกว่าสติปัญญาอัตโนมติ ไม่ต้องไขลานมันหมุนของมันไปเอง มันเดินของมันไปเอง พวกเรายังเป็นพวกไขลานอยู่ ก็อย่าท้อแท้ก็แล้วกัน อย่าไปคิดว่า

ไม่มีบุญไม่มีวาสนา ถ้าคิดอย่างนี้ก็จะตัดอนาคตของเรา เรามีบุญมีวาสนา เพียงแต่ที่เราขี้เกียจ จึงต้องเคียวเซ็ญ ให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้าพระอรียสงฆ์ ครูบาอาจารย์เวลาเกิดความท้อแท้ ท่านก็เป็นเหมือนเรา เป็นปุถุชนเหมือนเรามาก่อน ท่านก็ล้มลุกคลุกคลาน ต้องต่อสู้กับความเกียจคร้านเหมือนกัน แต่ท่านสู้ไม่ถอย สู้อยู่ตลอดเวลา เหนื่อยบ้างก็พักได้ ถ้าหมดแรงจริงๆก็พักรักหน่อย แต่อย่าเลิก บางคนพาลเลิกไปเลย ไม่เอาแล้ว ปฏิบัติไม่ได้ผล มรรคผลนิพพานหมดแล้วไม่มีแล้วในสมัยนี้ ก็จะไม่ได้อะไรอีกต่อไป ถ้าตอนนี้ปฏิบัติไม่ค่อยได้ผลเลย ไม่ค่อยมีกำลังเลย ก็พักรักวัน ๒ วันก็ได้ พอมีกำลังจิตกำลังใจก็ปฏิบัติต่อ ไม่หยุดเลยจะดีกว่า ถึงแม้จะปฏิบัติไม่ได้ผล เคยหนึ่งเวลาไหนก็หนึ่งไป เคยปฏิบัติอย่างไรก็ปฏิบัติไป จะได้ไม่ถอยหลัง ถ้าหยุดแล้วเหมือนเดินถอยหลัง

**ถาม** เวลาที่เราพูดว่าจิตรวมกับจิตสงบนิ่ง

**ตอบ** คำเดียวกัน มีรวมน้อยหรือรวมมาก ถ้ารวมมากร่างกายก็หายไปเลย ถ้ารวมน้อยก็ยังคงได้ยินเสียง ยังมีความรู้สึกกับร่างกายอยู่ แต่จิตไม่คิดไม่ปรุงอะไร อยู่เฉยๆ

**ถาม** ทำไปแล้วมีความรู้สึกเหมือนกับตาย เหมือนไม่มีตัว

**ตอบ** ไม่สงบเต็มที่ ถ้าสงบเต็มที่就会有ความมหัศจรรย์ใจ จะเป็นตัวบอกว่าสงบจริงๆสงบแล้วจะตื่นเลย จะไม่หลับเลย จะตื่นแต่ไม่มหัศจรรย์ใจ เบาใจโล่งใจ สุขใจ ชนลูกน้ำตาร่วง ถ้ายังไม่ถึงขั้นนั้นก็ยังไม่เฉียดๆอยู่

**ถาม** ภาวนาถือศีล ๕ แล้ว จำเป็นต้องถือศีล ๘ ไหม

**ตอบ** จำเป็นถ้าอยากจะได้ผลเร็วและง่ายขึ้น ศีล ๕ ไม่พอ ยังติดกับความสุขทางรูป เสียงกลิ่นรส ยังหลับนอนกับคู่ครอง นอนฟูกหนาๆ ทานอาหารเย็น พอกินอาหารเย็นแล้วก็จะง่วง กินอิมก็อยากจะนอน ศีล ๘ เป็นเนกขัมมะ ออกจากกามสุข ศีลข้อกาเมฯ ก็เปลี่ยนเป็นพรหมจรรย์ฯ เป็นศีลพรหมจรรย์ ไม่ร่วมหลับ

นอนกับใคร ไม่หาความสุขจากการรับประทานอาหาร กินเพื่ออยู่ ไม่ได้อยู่เพื่อ  
กิน กินหนเดียวก็อยู่ได้แล้ว ถ้าอยู่เพื่อกินต้อง ๔ - ๕ ครั้งหรือมากกว่านั้น กิน  
อิ่มแล้วจะง่วงนอน จะภาวนาไม่ได้ สติไม่มี ถ้าอดอาหารสติจะดี แต่ถ้าไม่ได้ไป  
อยู่ที่เปลี่ยวที่กลัวก็อดอาหารแทนก็ได้ ถือศีล ๘ อดข้าวเย็นแล้วสติจะดีขึ้น  
เพราะความหิวจะกระตุ้นสติอยู่เรื่อยๆ ทำให้เราต้องภาวนา ถ้าไม่ภาวนาจะ  
ทรมาณใจ ถ้าภาวนาจิตจะสงบ ความหิวในส่วนที่เกิดจากความคิดปรุงจะหายไป  
ความหิวทางร่างกายจะรุนแรงเท่าไร ถ้าถือนศีล ๘ รับประทานอาหาร ๒ มื้อก็  
พอเพียง พระฉันมือเดียวยังพอเลย

**ถาม** ตอนที่ท่านอาจารย์อยู่บ้านตาด ไม่ออกบิณฑบาตนานไหมคะ

**ตอบ** สลับกันไป อด ๓ วันแล้วก็ออกมาฉันสักวัน ๒ วัน แล้วก็กลับไปอดใหม่ แล้วก็  
อด ๓ วันบ้าง ๕ วันบ้าง ส่วนใหญ่จะ ๓ วัน ๕ วัน เคยลองดูว่าจะได้สักกี่วัน ก็  
ได้สัก ๔ วัน

**ถาม** อย่างนี้อย่างฆราวาสทำได้ไหมครับ

**ตอบ** ก็คนเหมือนกัน พระก็มาจากฆราวาส

**ถาม** แต่สภาวะจิตไม่เท่ากันครับ

**ถาม** เวลาท่านอยู่องค์เดียวท่านภาวนาไหมคะ

**ตอบ** ถ้าจิตหลุดพ้นแล้ว จะภาวนาหรือไม่ก็เหมือนกัน

**ถาม** ต้องนั่งขัดสมาธิหรือไม่ต้อง

**ตอบ** นั่งก็ได้ไม่นั่งก็ได้ ถ้ายังไม่หลุด ยังไม่มีสมาธิก็ต้องนั่งให้มาก เดินจงกรมให้มาก  
พอได้สมาธิแล้วก็ต้องเจริญปัญญา เดินจงกรมนั่งสมาธิเจริญปัญญา ถ้าไม่มี  
กิเลสแล้วก็เดินจงกรมนั่งสมาธิ แบบไม่ตัดกิเลส เปลี่ยนอริยาบถ ไม่มีความ

ฟุ้งซ่าน ไม่มีอะไรมาหลอกมาล่อให้โลภให้อยาก อยู่เฉยๆก็ไม่คิดอะไร ถ้าไม่เรียกให้ออกมาคิดก็ไม่คิด อยู่กับปัจจุบันที่ว่างๆ ถ้าคิดก็จะไม่เป็นกิเลส เหมือนกับ สงครามที่สงบแล้วยุติแล้ว ทหารจะพกปืน จะเผ่ายามหรือไม่กี่ได้ การนั่งสมาธิเดินจงกรมของผู้ที่สิ้นกิเลสแล้ว เป็นนิเวศธรรม เป็นการพักผ่อนจิตใจ ถ้าควบคุมความคิดปรุงได้แล้วไม่ต้องนั่งก็ได้ ตัวสังขารความคิดปรุงนี้ จะคิดให้เกิดกิเลสก็ได้ ให้เกิดธรรมก็ได้ เป็นต้นเหตุของปัญหาทั้งหลาย จึงต้องคุมสังขารความคิดปรุงนี้ให้ได้ เมื่อคุมได้แล้วจะนั่งก็ได้ ไม่นั่งก็ได้

ตอนนี้เราคุมความคิดของเราได้หรือไม่ ความห่วงก็เกิดจากความคิด ความกังวลก็เกิดจากความคิด ถ้าห่วงถ้ากังวลพอหยุดคิดความห่วงความกังวลก็หายไป อย่างตอนนี้เราอยู่ที่นี้ เราไม่ได้คิดถึงเรื่องต่างๆ ที่สร้างความห่วงความกังวล เราจึงไม่ห่วงไม่กังวล พอไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็จะเกิดความกังวลขึ้นมา เราหยุดมันได้หรือไม่ ถ้ายังหยุดไม่ได้ ก็เป็นเพราะจิตเป็นเหมือนรถที่วิ่งลงเขา ที่เราหาเบรกไม่เจอ เจอแต่คันเร่ง ยิ่งคิดยิ่งฟุ้งซ่าน บางทีกินไม่ได้นอนไม่หลับ ถ้าเป็นเรื่องหนักๆ ถ้าปฏิบัติจนสามารถควบคุมสังขารความคิดปรุงได้แล้ว ก็จะไม่คิดถึงเรื่องต่างๆ เหมือนกับไม่มี มืออยู่ข้างนอก มีก็มิไป ยังไม่ถึงตัวเรา ถ้าถึงแล้ว เช่นสีนามิ ถ้ายังไม่ถึงตัวเรา เราไม่ไปคิดถึงมัน ก็จะไม่กังวล พอมาถึงเราจริงๆ ก็เอาเราไปเลย ไม่มีเวลามากังวล

ความทุกข์เกิดจากความคิดปรุงทั้งนั้น ถ้าเราควบคุมความคิดปรุงได้ การตายของร่างกายจะไม่เข้ามาในใจเรา จะหยุดอยู่ที่กาย ความแก่ก็หยุดอยู่ที่กาย ความเจ็บไข้ได้ป่วยก็หยุดอยู่ที่กาย เพราะใจไม่ไปคิดถึงมัน ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ต่อไปจะควบคุมความคิดได้ รู้ว่าเบรกอยู่ตรงไหน ส่วนใหญ่ไม่รู้กัน รู้แต่คันเร่ง ไม่รู้ว่าเบรกอยู่ตรงไหน เวลาทุกข์มากๆจึงเบรกไม่ได้ หยุดไม่ได้ งานปฏิบัติทางศาสนานี้มีวันสิ้นสุด ไม่ต้องนั่งสมาธิเดินจงกรมไปตลอด เมื่อเสร็จกิจแล้วจะนั่งก็ได้ ไม่นั่งก็ได้ ผลเท่ากัน น้ำเต็มแก้วแล้ว จะเต็มไม่เต็มก็เท่ากัน เต็มแล้ว แต่เนื่องจากร่างกายกับจิตยังเกี่ยวข้องกันอยู่ กายเป็นอะไรก็ส่งให้จิตรับรู้ ก็ต้องบรรเทา นั่งนานๆก็ต้องลุกขึ้นมาเดิน เดินนานๆเมื่อยก็ลงไปนั่ง เปลี่ยนอิริยาบถ ไม่ได้นั่งไม่ได้เดินเพื่อดับกิเลสดับความอยาก เพราะไม่มีให้ดับ เหมือน

ไฟเมื่อดับหมดแล้ว มีน้ำเหลืออยู่ก็ไม่ว่างจะไปดับอะไร ไฟไม่มีให้ดับแล้ว นั่งสมาธิเดินจงกรมก็เพื่อความสบายระหว่างธาตุขันธ์กับจิต เพราะยังเกี่ยวข้องกันอยู่ ถึงแม้จะไม่มีการเคลื่อนไหว ถ้าคิดมากๆพูดมากๆก็เหนื่อยได้ ก็ต้องพัก หยุดคิดสักระยะหนึ่ง พอได้พักสักระยะหนึ่งก็จะสดชื่นเบิกบาน

ขอให้ทำไปเรื่อยๆ การปฏิบัติสำคัญที่สุด อย่างอื่นก็มีหมดแล้ว ได้ยินได้ฟังแล้ว ได้ศึกษาแล้ว แผนที่มีมือแล้ว ก็ต้องออกเดินทาง มีอะไรสะดวกก็สะดวกไป เลิกได้ก็เลิกไป ใจกล้าๆหน่อย ไม่ต้องกลัว อย่าไปเสียดายสิ่งต่างๆที่เรามี เช่นสถานภาพ เป็นคนระดับนี้ระดับนี้ มาอยู่แบบคนใช้ กวาดพื้นถูพื้นล้างส้วม ถือว่าเป็นการปฏิบัติ เป็นการลดละทิวติ ลดละกิเลสลดละความหลง ความยึดติดในตัวตน ในฐานะ ว่าเรามีฐานะสูงทำงานอย่างนี้ไม่ได้ พระที่ไปวัดป่าบ้านตาดต้องถูพื้นเป็นทุกคน ต้องเข็นน้ำเป็นทุกคน ต้องปิดกวาดเป็นทุกคน มีนายพลจะเอาลูกมาบวช จะเอาคนรับใช้มาด้วย ท่านให้เลือกว่าจะเอาใครมา จะเอาลูกมาหรือเอาทหารมา ให้เลือกเอา แต่มาทั้ง ๒ คนไม่ได้ การทำงานที่ไม่ผิดศีลผิดธรรม ไม่มีสูงไม่มีต่ำ เราสมมุติกันขึ้นมาเอง งานล้างส้วมก็เป็นงานที่ดี เพราะทำให้มีส้วมสะอาดใช้กัน ถ้าไม่ล้างก็จะสกปรก ของสกปรกก็ออกมาจากตัวเราของเขาของเราก็เหมือนกัน ถ้าใช้ปัญญาจะไม่รังเกียจ มันก็มาจากของที่เรากินเข้าไป จะน่างเกียจได้อย่างไร หลวงตาท่านเล่าตอนที่ท่านปฏิบัติหลวงปู่มั่น ตอนใกล้มรณภาพ ท่านว่าเวลาหลวงปู่มั่นถ่ายลงบนที่นอน ท่านต้องช้อนด้วยมือใส่กระโถนเอาไปล้าง ท่านไม่คิดอะไร เป็นแค่ธาตุเท่านั้น ร่างกายก็เป็นธาตุ ที่ถ่ายออกมาก็เป็นธาตุเหมือนกัน เวลาตักเข้าปากกินกันได้ เวลาออกมากลับแต่ไม่ได้ โง่ขนาดไหน

พยายามต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ส่วนใหญ่เกิดจากความเห็นผิด คนอื่นทำได้เราก็ต้องทำได้ ครูบาอาจารย์ที่เรากราบไหว้ทุกวันนี้ ท่านก็ทำได้ ทำมาแล้ว เราจะไปทางนั้น ทำไมเราไม่ทำ ถ้าไม่ทำก็ไปไม่ได้ ถ้าคิดอย่างนี้แล้วจะไม่ทำอะไรว่างกันเราได้อะไร ส่วนใหญ่เกิดจากกิเลส ที่บรรลุน้ำเร็วต่างกัน เพราะกิเลสหนทางต่างกัน ไม่ได้อยู่ตรงไหน อยู่ตรงนั้น ที่ยากก็เพราะกิเลสหนา ที่ช้าเพราะปัญญาทึบ ถ้ากิเลสบางปัญญาแหลมคมก็จะเร็วและง่าย ไม่มีอะไรทำให้ยากนอกจากกิเลส ขาดปัญญาทำให้ช้า ปัญญาเกิดจากการได้ยินได้



ฟัง พอได้ยินได้ฟังแล้ว ก็นำเอามาพิจารณาอยู่เรื่อยๆ อย่าฟังแบบเข้าหูซ้ายออกหูขวา ถ้านำเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังในวันนี้ไปคิดอยู่เรื่อยๆ ก็จะกระตุ้นให้เราปฏิบัติ พอเห็นผลก็จะเกิดฉันทะวิริยะ ที่นี้ไม่ต้องมีอะไรมากระตุ้น จะไปเอง เหมือนทำงานแล้วได้รับเงินเดือน ก็จะมีกำลังใจทำ ถ้ายังไม่ได้เงินเดือน ก็สองจิตสองใจ จะทำดีไม่ดี ให้ปฏิบัติจนเห็นผลสักครั้งหนึ่ง ให้จิตขาดจากอารมณ์ จากความโลภความโกรธความหลง จากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ให้สงบตัวลง แม้เพียงชั่วขณะหนึ่ง ก็จะได้กำลังใจอย่างมหาศาล จะเร่งทำให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่ทำอย่างอื่น เพราะช่วยเราไม่ได้ ฟังเทศน์ฟังธรรมก็ช่วยเราไม่ได้ ครูบาอาจารย์ก็ช่วยเราไม่ได้ มีเราเท่านั้นที่ช่วยได้ **อตฺตาทิ อตฺตานิ นาโถ** เราต้องปฏิบัติเอง

**ถาม** ที่นั่งแล้วมันไม่สงบนี้ เป็นเพราะปัญญาคิดใช้หรือไม่

**ตอบ** ที่ไม่สงบเพราะสติไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ไม่อยู่กับกรรมฐานที่กำหนดไว้ อยู่ได้แวบเดียวแล้วก็เผลอไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ บางทีก็ว่าจะมารู้สึกตัวก็ ๑๐ นาที ๒๐ นาทีผ่านไปแล้ว ถ้ารู้แล้วรีบดึงกลับมา ก็ยังพอมีโอกาส ไปอยู่ที่กัลป์จะช่วยให้มาก เวลาผ่านไปมากๆจะระลึกถึงพุทโธอย่างเดียว จะอยู่กับพุทโธๆ ไม่กล้าไปคิดอะไรเลย ภายใน ๒ - ๓ นาทีก็รวมลงได้ ความกลัวช่วยทำให้จิตสงบได้เร็ว แต่ต้องกล้าๆ ถ้ากลัวสติจะแตก คิดว่าเกิดมาก็ต้องตาย ตายแบบใดก็ได้ดีกว่าตายแบบขาดทุน ตายแล้วได้ความสงบก็คุ้มค่าแล้ว ประวัติของครูบาอาจารย์แต่ละองค์ก็เป็นแบบนี้ทั้งนั้น ต้องต่อสู้กับความยากความลำบาก ความว้าเหว่ ความเปล่าเปลี่ยว ความหวาดกลัว แต่คุ้มค่ากับการลงทุน หุ่นตัวนี้ไม่มีลง มีแต่ขึ้นอย่างเดียว ขอให้มั่นใจ อย่าไปขายทิ้งเป็นอันขาด

**ถาม** อุบายของท่านอาจารย์นี้ใช้ได้กับทุกคนหรือเปล่าคะ

**ตอบ** ก็แล้วแต่ ถ้าเล่นหุ่นก็คงใช้ได้ ที่เล่นหุ่นแล้วไม่รวบเพราะใจอกแวก เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอยู่เรื่อยๆ ถ้ามีความมั่นใจแล้วว่าหุ่นตัวนี้จะต้องขึ้นแน่ๆ ช้าหน่อยเร็วหน่อยก็เก็บเอาไว้ แต่ทางโลกไม่มีอะไรแน่นอน ไม่เที่ยง แต่ทางธรรมนี่แน่นอน

ถ้าปฏิบัติจะได้แน่ๆ อย่างที่ทรงตรัสไว้ว่า โลกนี้จะไม่ปราศจากพระอรหันต์ ถ้ายังมีผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ อยู่ตรงที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเท่านั้น ไม่ได้อยู่กับพระพุทธรูป ไม่ได้อยู่กับใครทั้งสิ้น พระพุทธรูปพระธรรมพระอริยสงฆ์เป็นผู้ชี้ทาง ถ้าไม่ปฏิบัติก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เจอพระอรหันต์ที่ไหนก็ไม่ดีเท่ากับเจอพระอรหันต์ในตัวเรา

**ถาม** ก็ต้องให้พระอรหันต์ชี้ทาง

**ตอบ** ชี้ให้เจอพระอรหันต์ในตัวเรา เมื่อชี้แล้วแต่ยังเกาะติดกับพระอรหันต์นอกอยู่ ก็จะไม่เจอพระอรหันต์ใน

**ถาม** เท่าที่อธิบายมาก็คิดว่าทุกคนเข้าใจ แต่พอเวลาจะทำจริงๆ ก็ไม่ค่อยจะได้ทำเท่าไร ก็ทราบดี ทำอย่างนี้แล้วจะดีอย่างนี้ ก็ทราบหมด แต่ไม่ได้ทำ

**ตอบ** อาจจะเป็นเพราะเอาวิชาระดับปริญญาตรี มาสอนเด็กอนุบาลหรือเปล่าก็ไม่รู้ ถ้าอย่างนั้นก็ทำทานรักษาศีลไปก่อน ศีล ๕ รักษาให้ต้อยให้ขาด ทำบุญทำทานไปเรื่อยๆ ฟังเทศน์ฟังธรรมไปเรื่อยๆ ภาวนาได้ก็ภาวนาไป ก็ต้องเป็นอย่างนี้ไปก่อน วันนี้พูดเผื่อคนที่อยู่ในระดับปริญญา เผื่อฟังแล้วสามารถนำไปปฏิบัติได้ ก็จะได้ประโยชน์ ถ้าพูดแต่ระดับอนุบาล คนที่อยู่ระดับปริญญาก็ไม่ฟัง เพราะพูดแต่เรื่องทำบุญให้ทานรักษาศีล คนที่สามารถปฏิบัติสูงกว่านั้นก็จะมี เวลาครูบาอาจารย์เทศน์ จะไล่จากทานศีลขึ้นไป จนถึงสมาธิปัญญาวิมุตติ ความ پاکเพียร ความอดทน ความเชื่อมั่นในพระธรรมคำสอน สอนให้กำลังจิตกำลังใจ เอาประสบการณ์ที่ได้ประสบมาแล้วให้ฟัง ทั้งดีและไม่ดี เอามาสอนเรา ให้รู้ว่าทางที่จะไป จะต้องติดอะไรบ้าง บอกหมดเลยทุกชั้น จะได้ไม่หลงทาง จะไปได้เร็ว ถ้าปฏิบัติไปตามลำพัง พอถึงขั้นสมาธิก็จะติดในสมาธิจะไม่ออกเจริญปัญญา พอออกเจริญปัญญา ก็จะไปกลายเป็นวิปัสสนาไป คิดว่าบรรลุแล้ว เป็นอรหันต์ นกหวีดไป ถ้ามีครูบาอาจารย์ท่านจะชี้เหตุชี้ผล ว่าทำอะไรถึงจะได้อย่างนี้ ไม่ใช่คิดว่าได้แล้ว จิตต้องพลิกจากหน้ามือเป็นหลังมือ จากจิตที่ดำมืดเป็นจิตที่

สว่างไสว เป็นสันติภูมิ ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นได้จากการปฏิบัติ จึงไม่ต้องไปถาม  
ใคร พระอรหันต์ไม่ถามพระพุทธเจ้าว่านิพพานเป็นอย่างไร รู้แล้วจะไม่สงสัย

กัณฑ์ที่ ๓๐๐

## ธรรมปราบกิเลส

๖ เมษายน ๒๕๕๐

กิเลสมีเพียง ๓ ตัวเท่านั้นเอง แต่ครอบหัวใจของสัตว์โลกไว้ได้หมด คนเป็นหลาย พันล้านคนที่อยู่ในโลกนี้ ก็อยู่ที่อำนาจของกิเลส ๓ ตัวนี้กันทั้งนั้น คือความโลภความ โกรธความหลง กิเลสสู้ไม่ได้อย่างเดี่ยวเท่านั้น คือธรรมของพระพุทธเจ้า อย่างอื่นกิเลส ชนะหมด มี**ธรรม**ของพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่**ปราบกิเลส** ๓ ตัวนี้ได้ มีพระพุทธเจ้าเป็นองค์ แรก แล้วก็ปรากฏเป็นกองทัพธรรมตามมา หลังจากที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้แล้วก็ ประกาศสอนพระธรรม ก็มีผู้มีสติปัญญาเอาไปปฏิบัติ เอาไปทำลายกิเลสโลกโกรธ หลง ที่มีอยู่ในจิตใจให้หมดไปได้ กลายเป็นพระอรหันตสาวกขึ้นมา มีเป็นจำนวนมาก เพียงชั่วระยะ ๗ เดือนแรกของการประกาศพระศาสนา ก็มีพระอรหันต์ปรากฏขึ้นมา อย่างน้อยก็ ๑๒๕๐ รูป ทรงตรัสรู้วันเพ็ญเดือน ๖ แล้วทรงประกาศสอนพระธรรมครั้งแรกในวันเพ็ญเดือน ๘ พออีก ๗ เดือนต่อมาคือวันเพ็ญเดือน ๓ ก็เป็นวันมาฆบูชา วันที่มีพระอรหันตสาวก ๑๒๕๐ รูป มาจากทิศทางต่างๆโดยไม่ได้นัดหมายกันมาก่อน มากราบพระพุทธเจ้า เป็นครั้งเดียวในประวัติศาสตร์ของพระพุทธศาสนา เข้าใจว่าในแต่ละ พุทธสมัยจะมีวันอย่างนี้ปรากฏขึ้นครั้งเดียว มีจำนวนพระอรหันต์มากน้อยต่างกัน ขึ้นอยู่กับพระบารมีของพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ บางพุทธสมัยก็มีมากกว่า ๑๒๕๐ รูป บางสมัยก็มีน้อยกว่า เพราะบารมีของพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ในการเผยแผ่พระ ศาสนามิไม่เท่ากัน ช่วงว่างระหว่างพุทธสมัยก็ห่างกันมาก เป็นกับเป็นกลับกว่าจะมี พระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ปรากฏขึ้นมา มาตรัสรู้ มาสั่งสอนสัตว์โลก คำว่ากับว่ากลับนี้ เป็นระยะเวลาที่ยาวนาน ที่ไม่สามารถใช้ตัวเลขนับกันได้ ท่านเปรียบเทียบเอาไว้ว่า เหมือนกับทุกๆ ๑๐๐ ปีให้เอาผ้าไปลูบภูเขาคิมาลัย ๑ ครั้ง ให้ทำอย่างนี้ทุกๆ ๑๐๐ ปี จนกว่าภูเขาคิมาลัยจะสึกหายไปหมด ก็คิดว่าจะใช้เวลานานขนาดไหน ขนาดนั้นลูบอยู่ ทุกวันๆ ยังไม่สึกเลย แล้วทุกๆ ๑๐๐ ปีมาลูบสักครั้งหนึ่ง ก็ต้องใช้เวลานาน

การเกิดเป็นมนุษย์ ได้มาเจอพระพุทธศาสนาในชาตินี้ ต้องถือว่าเป็นโชควาสนา เป็นโอกาสที่ดีมาก จะไม่มีอีกอย่างง่ายๆ เพราะการเกิดเป็นมนุษย์แต่ละครั้งก็ไม่ใช่ง่าย ตายไปแล้วยากที่จะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก ถ้าไม่ได้บำเพ็ญบุญบารมีไว้ ถึงแม้จะได้บำเพ็ญบุญบารมี บางทีก็ไปเกิดเป็นเทวดาเสียก่อน ก็อาจจะหมดเวลาไปอีกหลายพันปี กว่าที่จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก พระพุทธศาสนาก็หายไปจากโลกแล้ว ถ้าไม่มีปัญญาพอที่จะสอนตนให้หลุดพ้น ก็ต้องหมุนไปกับกระแสของโลก เขานิยมชื่นชมอะไรก็จะนิยมชื่นชมตาม ยกเว้นถ้าจิตได้บรรลुพระอริยธรรม เป็นพระอริยบุคคลขั้นแรก คือ**พระโสดาบัน**แล้ว คำว่า**โสดา**นี้ท่านแปลว่า**กระแส** โสดาบันเป็นผู้ที่ได้เข้าสู่กระแสแห่งพระนิพพาน ถ้าได้เข้าสู่กระแสแล้วก็ไม่ต้องมีใครมาสอนก็ได้ สามารถว่ายไปตามกระแสได้ สามารถปฏิบัติด้วยสติปัญญาของตน มีต้นทุนแล้ว มีสติปัญญาพอที่จะพัฒนาไปได้ด้วยตนเอง ไม่มีครู ไม่มีอาจารย์ ไม่เจอพระพุทธศาสนา ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร สามารถปฏิบัติขยับขึ้นไปจนบรรลุภายใน ๗ ชาติ นี่เป็นฐานะของพระโสดาบัน ทั้ง ๗ ชาตินี้ก็จะเกิดในแดนสุคติ เกิดเป็นมนุษย์ เกิดเป็นเทพ ถ้าพัฒนาขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ได้เป็น**พระสกิทาคามี** ก็จะเหลือเพียงชาติเดียว ที่จะต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ แล้วก็บรรลุเป็น**พระอนาคามี**และ**พระอรหันต์**ตามลำดับ ถ้าได้เป็นพระอนาคามี ก็ไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกต่อไป จะเกิดบนสวรรค์ชั้นพรหม มีอยู่ ๕ ชั้นด้วยกัน เป็นที่เกิดของพระอนาคามี เรียกว่า**สุทธาวาส** แล้วก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ต่อไป ไม่ต้องมีร่างกาย เพราะได้ปล่อยวางร่างกายแล้ว

ไม่หลงไม่ยึดไม่ติด ไม่ต้องมีร่างกายเป็นเครื่องมืออีกต่อไป ปัญหาที่อยู่กับร่างกายทั้งหมดไป คือราคะตัณหา รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ที่ทำให้หลงใหลให้เคลิบเคลิ้มให้ยินดี ก็หมดปัญหาไป พระอนาคามีจะเห็นว่าร่างกายไม่สวยไม่งาม มีอาการ ๓๒ เป็นปฏิภูม มีอวัยวะที่ไม่สวยงามต่างๆ ซ้อนเร้นอยู่ที่ใต้ผิวหนัง มีกลิ่นออกมาตลอดเวลา น่ารังเกียจ จะไม่ยินดีกับการมีคู่ครอง ถ้าได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ก็ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกต่อไป ไม่ว่าจะเป็นในสมัยพุทธกาลก็ดี ในสมัยปัจจุบันก็ดี ถ้าปฏิบัติ รักษาศีล บำเพ็ญภาวนา เจริญสมาธิ เจริญปัญญา

จิตก็จะได้พบกับความบริสุทธิ์ที่สุดในที่สุด ได้ชำระความโลภความโกรธความหลงจนหมดสิ้น  
ไป หลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสตัณหา ที่สั่งให้ไปเวียนว่ายตายเกิด ไปแสวงหาความสุข  
จากสิ่งต่างๆ หาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ทั้งที่เป็นส่วนหยาบและละเอียด  
ส่วนหยาบก็เป็นของมนุษย์ ส่วนละเอียดก็เป็นของพวกกายทิพย์ เช่นรูปทิพย์เสียงทิพย์  
กลิ่นทิพย์ เป็นต้น เหมือนกับตอนที่นอนหลับฝันดี เห็นสิ่งนั้นเห็นสิ่งนี้ แล้วก็มีความสุข  
ได้เสพสิ่งนั้นได้เสพสิ่งนี้ในความฝัน ไม่ต้องมีตาหูจมูกลิ้นกาย กายนอนหลับแล้วก็มีสิ่ง  
ต่างๆปรากฏขึ้นมาในใจ จิตตอนนั้นก็ เป็นกายทิพย์ไป ไปอยู่สวรรค์ชั่วคราว ๖ ชั่วโมง ๘  
ชั่วโมง ในขณะที่นอนหลับฝันดี ถ้าฝันร้าย ฝันว่าถูกบงร้าย มีปัญหาต่างๆ มี  
ความเครียด ก็เหมือนกับตกนรกในขณะนั้น เพราะจิตกำลังแสวงหาความสุข ความจริง  
เราตกนรกขึ้นสวรรค์กันตลอดเวลา จะมากจะน้อยก็ขึ้นอยู่กับบุญบาปมีวิบากกรรมที่ทำ  
ไว้ ทำบาปทำกรรมไว้ จิตใจจะว้าวุ่นขุ่นมัว ทั้งในขณะที่ตื่นและหลับ ตอนนั้นก็เหมือนกับ  
ตกนรก

ถ้าจิตมีความโลภความอยาก เห็นคนอื่นมีสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็อยากจะได้ อยากจะมีเหมือนเขา  
ทั้งๆที่ไม่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีพ บัจฉัย ๔ ก็มีพอเพียงแล้ว แต่อยากจะมีมากๆ ก็  
เกิดความโลภ ก็จะเป็นนิสัยของเปรต ร่างกายเป็นมนุษย์แต่จิตเป็นเปรต หรือถ้ามีความ  
หวาดกลัวมากๆกลัวเรื่องนั้นกลัวเรื่องนี้ กลัวจะอดอยากขาดแคลน กลัวสงคราม กลัว  
ความร้อน กลัวไฟจะดับ แอร์ไม่ทำงาน ตู้เย็นไม่ทำงาน อาหารที่แช่เก็บไว้จะเน่าเสีย เมื่อ  
มีคนมากขึ้น ก็จะใช้ไฟกันมากขึ้น แต่ไม่มีปัญญาสร้างโรงไฟฟ้าเพิ่มขึ้น ลักวันหนึ่งไฟก็  
ต้องดับ จะวุ่นวายกัน โทรทัศน์ก็ไม่ได้ดู วิทยุก็ไม่ได้ฟัง คอมพิวเตอร์ก็เปิดไม่ได้  
อินเทอร์เน็ตก็ต่อไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้สักอย่างเดียว แต่สิ่งที่ทำได้กลับไม่ทำกัน ภาวนา  
แสนจะสบาย จะไปสวรรค์ชั้นไหนก็ได้ ไปนรกขุมไหนก็ได้ นี่คือนิยามของกิเลส ๓ ตัว  
โลภโกรธหลง ครอบงำจิตใจของสัตว์โลกไว้หมด มนุษย์ก็หลายพันล้านคนแล้ว สัตว์เล็ก  
สัตว์น้อยอีก นับจำนวนไม่ถ้วน มดแมลงตัวหนอน สัตว์เลื้อยคลานต่างๆ ปลาในทะเล  
มหาสมุทร ครอบงำไว้หมดเลย ควบคุมไว้หมดเลย มีพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์  
เท่านั้นที่ควบคุมไม่ได้ พระอริยเจ้าชั้นต่ำลงมาก็ยังควบคุมได้ มีพระอรหันต์กับ  
พระพุทธเจ้าเท่านั้น ที่หลุดพ้นจากอำนาจของความโลภความโกรธความหลง พระ

โสดาบันยังถูกอำนาจของราคะตัณหาควบคุมอยู่ ยังยินดีกับรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจึงพะ ยินดีในคู่ครอง ยังปรารถนาความสุขจากการมีคู่ครอง ส่วนพระอนาคามีก็ยังหลงยึดติด ในตัวตน เป็นความหลงที่ละเอียด ยังติดอยู่กับความสุขอันละเอียด ของรูปฌานและ อรูปฌาน มีพระพุทธรู้จักกับพระอรหันต์เท่านั้น ที่สามารถสลัดความหลงต่างๆให้หมดไป จากจิตจากใจได้ ไม่ต้องมีอะไรมาให้ความสุข เพราะจิตเป็น**ปรมมังสุขัง** จิตที่ปราศจาก ความโลภความโกรธความหลง จะไม่มีความทุกข์หลงเหลืออยู่เลย เป็นจิตที่สะอาด บริสุทธิ์เต็มที่ เยี่ยมไปด้วย **ปรมมังสุขัง** เป็นความสุขสุดยอด ที่ให้ความอืมให้ความพอ อยู่เฉยๆก็สบาย ไม่ต้องมีอะไรมาเพิ่มเติม

ไม่เหมือนกับความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจึงพะ ที่ต้องเติมอยู่เรื่อยๆ ดูหนังเรื่องนี้ แล้วก็อยากดูอีกเรื่อง ดูละครเรื่องนี้แล้วก็อยากดูอีก รับประทานอาหารร้านนี้แล้วก็ อยากไปรับประทานอาหารอื่น ไม่มีสิ้นสุด ความอยากทางโลก ทางรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจึงพะ ไม่มีสิ้นสุด ความสุขที่ได้จากการมีตำแหน่ง ก็เหมือนกัน เป็นร้อยตรีก็อยากเป็นร้อยโท ร้อยเอกจนถึงพลเอก ได้พลเอกแล้วก็อยากจะเป็นผู้บังคับบัญชาการ นี่คือความสุขทาง โลก ที่เกิดจากความอยากมีอยากเป็น อยากสัมผัสกับสิ่งต่างๆ ต่อให้ได้มากเพียงไร ก็ ไม่ได้ให้ความอืมความพอกับใจ เพราะไม่ใช่อาหารของใจถ้าเป็นร่างกายก็เหมือนกับ รับประทานอาหารแต่ลม ก็ต้องหิวตลอดเวลา ต่อให้เอาลมใส่เข้าไปในร่างกายมากเพียงไรก็ไม่ อืม ต้องรับประทานอาหารต็มน้ำถึงจะอืม ใจก็เช่นเดียวกัน สิ่งที่จะทำให้ใจอืมก็คือ ธรรมะ ธรรมะที่เกิดจากการปฏิบัติทางกายวาจาใจ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้อยู่ ๘ ประการ เรียกว่า**มรรค ๘** ที่จะทำให้จิตใจอืมพอ ได้แก่ ๑. **สัมมาทิฐิ**ความเห็นชอบ เมื่อ มีความเห็นชอบก็จะพาไปสู่ ๒. การดำริชอบ**สัมมาสังกัปป** เห็นอย่างไรจะคิดไปตาม ความเห็นนั้น ถ้าเห็นว่าการเสพสุราเมาเมาความสุขมาให้ ก็จะคิดหาสุรามาดื่มกัน ถ้า คิดว่าการภาวนาทำให้จิตใจมีความสุข ก็จะคิดไปวัดกัน ธรรมที่สำคัญที่สุดก็คือ**ทิฐิ** ความเห็น สัมมาทิฐิความเห็นชอบหรือมิจฉาทิฐิความเห็นผิดเป็นชอบ ถ้ามีความ เห็นชอบก็จะดำริชอบ คิดในสิ่งที่ถูกต้อง คิดในสิ่งที่ทำให้จิตได้พบกับความสุขความ อืมความพอก คือการเข้าหาธรรมะ การปฏิบัติธรรม ทำบุญให้ทานรักษาศีลภาวนา

จากคำริชชอบสัมมาสังกับไป ก็จะไปสู่ ๓. **สัมมากัมมันโต**การกระทำชอบ คือการกระทำที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เช่นละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี แล้วก็ไปสู่ ๔. **สัมมาวาจา**วาจาชอบ คำพูดที่ถูก ที่ไม่สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้กับตนหรือผู้อื่น คือพูดความจริง ละเว้นจากการพูดปด พูดเพ้อเจ้อ นินทา กาลเอ เรื่องไร้สาระต่างๆ เรื่องที่เป็นสสารก็เรื่องธรรมชาติ เรื่องศิลปะ เรื่องภาวนา เรื่องปัญญา เรื่องการหลุดพ้น เรื่องญาณทัศนะที่เกิดจากการหลุดพ้น เรื่องการประกอบความพากเพียร มักน้อยสันโดษ สถานที่สงบสงัดวิเวก เพราะพูดแล้วจะเกิดคุณเกิดประโยชน์ ทำให้จิตใจไม่หาสิ่งเหล่านี้ ถ้าพูดเรื่องลาภยศสรรเสริญ เรื่องแพชั่น เรื่องสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ก็จะทำให้คิดถึงเรื่องเหล่านี้ ก็อยากจะทำออกไปสัมผัส จึงต้องพูดในกรอบของสัมมาวาจา ที่จะช่วยส่งเสริมพัฒนาจิตใจไปสู่การหลุดพ้น อย่าพูดเรื่องที่จะทำให้จิตใจติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิด จึงต้องพูดเรื่องธรรมะเป็นหลัก เช่นอาทิศยน์จะไปทำบุญที่ไหนดี จะไปภาวนาที่ไหนดี แทนที่จะไปเที่ยวที่ไหนดี ไปกินที่ไหนดี

แล้วก็ละเว้นจากการพูดคำหยาบ ที่เป็นเหมือนกับขยะทางอากาศ ทำให้หูของคนฟังสกปรกตามไปด้วย เวลาเห็นขยะเราก็รู้ว่าเหม็นไม่น่าดู ไม่อยากจะทำใกล้ เวลาพูดคำหยาบก็ไม่น่าฟัง ไม่อยากจะทำใกล้ ไม่ส่งเสริมความสงบสุข ฟังแล้วทำให้รู้มร้อนใจ คำหยาบส่วนใหญ่่มักจะเกิด ในขณะที่จิตถูกความโกรธความโลภครอบงำ โลกแล้วไม่ได้ก็โกรธ ก็จะระบายออกมาทางวาจา คนที่ซัดขวางก็ต้องโดนเป็นด่านแรก ต่าพ่อแม่ บรรพบุรุษทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลาย อวัยวะต่างๆ นี้คือคำหยาบที่ไม่ควรพูด เพราะไม่ส่งเสริมให้จิตสงบ จากนั้นก็ละเว้นจากการพูดส่อเสียด ที่ไม่ได้หมายความว่าเสียดสี พูดกระทบกระทั่งกัน นี้ไม่ใช่ความหมายของส่อเสียด ส่อเสียดหมายถึงการพูดยุยงให้แตกสามัคคี ให้เกลียดชังกัน ขาดความเมตตา ต้องพูดตรงกันข้าม เวลาใครโกรธแล้วมาระบายกับเรา อย่าไปยุ ลูยมั่นเลย ข้ามั่นเลย อย่างนี้เรียกว่าส่อเสียด ต้องพูดว่าอย่าไปถือโทษโกรธเคืองเลย เรามีหนี่มีกรรมกันมา ตอนนีก็ใช้หนี่ใช้กรรมกันไป ถ้าระงับความโกรธได้ ไม่ไปทำอะไร ให้อภัยได้ เรื่องก็จบ ต่างคนก็ต่างอยู่อย่างสบาย แต่ถ้าไปยุให้ไปทำร้ายเขาเพราะเราก็เกลียดเขาอยู่แล้ว ก็ต้องเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมา ไปทำเขาแล้วก็ต้องหลบหนีหลบซ่อนตัว เพราะกลัวจะถูกจับไปลงโทษ นี้คือสัมมาวาจา ไม่พูดในสิ่งที่ไม่ดี



พูดความจริง พูดคำสุภาพ พูดด้วยความเมตตา พูดให้เกิดประโยชน์ เวลาถ่ายรูปพระ  
นั่งสนทนากันลงในหนังสือ จะเขียนว่ากำลังสนทนาธรรมกัน เพราะพระพูดเรื่องอื่นไม่ได้  
จะผิดศีล นี่ก็คือสัมมาวาจา

๕. **สัมมาอาชีโว** ทำมาหากินเลี้ยงชีพเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ด้วยสัมมาอาชีพ ไม่ไป  
เบียดเบียนผู้อื่น ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ฆ่าปลา ฆ่านก ฆ่าไก่ ฆ่าเป็ด ฆ่าหมู ถึงแม้จะเป็น  
อาหารก็รอให้ตายก่อน ถึงค่อยเอามาเป็นรับประทาน อย่าไปคิดว่าต้องการปลาตัวนี้ ที่  
กำลังว่ายอยู่ในถัง ไม่ค้าขายสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยกับชีวิตของผู้อื่น เช่นคาสตราวุธ กับดัก  
สัตว์ต่างๆ ที่จะเอาไปฆ่าผู้อื่น เอากับไปดักสัตว์ เอาปืนไปฆ่าผู้อื่น หรือสารพิษต่างๆ ยา  
ฆ่ามดแมลง ก็ไม่ควร หรือพวกสุรายาเสพติด ที่เป็นโทษไม่เป็นคุณ เสพเข้าไปแล้วทำให้  
ขาดสติ ไม่สามารถยับยั้งความคิดที่ไม่ดีกระทำได้ เพราะสติเป็นเหมือนเบรคที่จะ  
คอยเบรคใจไว้ ถ้าไม่มีสติแล้วก็จะทำอะไรตามอารมณ์ ถ้าโกรธก็จะพูดคำหยาบ จะทุบ  
ทำลายสิ่งของต่างๆ ถ้าโลภก็จะไปลักขโมย ไปประพฤติดิฉิตประเวณี ให้ทำอาชีพที่สุจริต  
ที่ไม่เกิดโทษกับผู้อื่น เป็นหมอบเป็นพยาบาลเป็นพระอย่างนี้ เป็นอาชีพที่ดี พระก็มีอาชีพ  
เหมือนกัน คือการบิณฑบาต พระพุทธเจ้าทรงให้สอนตั้งแต่วันบวชเลยว่า ให้หาเลี้ยงชีพ  
ด้วยลำแข้งของตน จะมีแต่ความเจริญโดยถ่ายเดียว ให้บิณฑบาตไปตลอดชีวิตเลย  
จนกว่าร่างกายไม่สามารถทำได้ แต่สมัยปัจจุบันนี้ญาติโยมกลับเห็นว่า ไม่ให้พระ  
บิณฑบาตเป็นการทำบุญ อยากให้พระสบาย ก็เลยนิมนต์ให้อยู่วัด แล้วนำอาหารมา  
ถวายที่วัด อย่างนี้ไม่ใช่สัมมาอาชีพ เป็นบุญสำหรับญาติโยม แต่พระจะเกียจคร้าน นอน  
สบายไม่ต้องตื่นเช้า นอนถึง ๘ โมง ๙ โมงก็ได้ เต็มวันเพลญาติโยมก็เอากับข้าวกับปลา  
มาถวายที่วัด ตอนเช้าก็ชิงโอวัลตินกินกับขนมปังปิ้งไปก่อน ก็จะไม่มีความเพียร มีแต่  
ความเกียจคร้าน เวลาจะเดินจงกรมก็ก้าวไม่ออก เวลานั่งสมาธิก็สัปหงก สัมมาอาชีพ  
ของนักบวชคือการบิณฑบาตไปตลอดชีวิต

พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญมาก จึงได้กำหนดไว้ในชฎดงควัตรด้วย แต่ไม่ได้กำหนด  
ไว้ในศีล ๒๒๗ ข้อ เพราะทรงเห็นว่าอาจจะมีเวลาจำเป็นในบางเวลา เจ็บไข้ได้ป่วยหรือ  
พิกลพิการ จะไม่สามารถออกบิณฑบาตได้ หรืออยู่ในยุคข้าวยากหมากแพง ไม่มีใครใส่

บาตร หรืออยู่ในดินแดนที่ไม่อนุญาตให้บิณฑบาต เช่นในต่างประเทศถือเป็นการขอทาน ผิดกฎหมาย สมัยที่ท่านอาจารย์ชาไปโรปรตญาติโยมที่ประเทศอังกฤษ ก็บิณฑบาตไปตามถนนไม่ได้ เพราะผิดกฎหมาย นอกจากจะบิณฑบาตในบริเวณวัด ถ้าปล่อยให้ทำก็จะมีขอทานเต็มไปหมด แต่เมืองไทยเป็นเมืองพุทธ ผู้ที่ออกกฎหมายเข้าใจถึงหลักของพระพุทธศาสนา จึงยกเว้นเรื่องการบิณฑบาต ไม่ถือว่าเป็นการขอทาน แต่การบิณฑบาตก็ต้องอยู่ในกรอบของความพอดี ให้บิณฑบาตอาหารมา ไม่ให้ถือบาตรไปเรียไรเอาเงินทอง นี่ไม่ใช่เป็นการบิณฑบาต เป็นการขอทาน การบิณฑบาตต้องไม่เคาะประตูบ้าน ไม่ขอ ให้เป็นไปตามศรัทธา มีศรัทธาอยากจะได้ก็เตรียมอาหารไว้ นี่คือหลักของการบิณฑบาต มีคุณมีประโยชน์กับพระหลายประการ ให้มีความเพียร ให้สำนึกถึงฐานะของตนว่าต้องอาศัยการให้ของผู้อื่น เป็นเหมือนขอทาน จึงควรพอใจกับอาหารที่ได้รับมา ไม่จู้จี้จุกจิก อยากจะรับประทานสิ่งนั้นสิ่งนี้ตามอารมณ์ของกิเลส เป็นการปราบกิเลสไปในตัว เป็นความมกน้อยสันโดษ ที่จะช่วยกำจัดกิเลส คือความโลภจู้จี้จุกจิก อยากจะกินสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไปโดยปริยาย ทางสายพระปฏิบัติถือว่า ถ้าไม่บิณฑบาตก็ไม่ฉัน ถ้าฉันก็ต้องบิณฑบาต บางองค์บางท่านถึงแม่จะเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้าไม่ได้บิณฑบาตก็จะไม่ฉัน ไม่ให้จัดสำรับมาส่งที่กุฏิ ถือเป็นโอกาสที่ดีที่จะได้ภาวนา

ถ้าจิตไม่ยึดไม่ติดกับร่างกายแล้ว ถึงแม้ร่างกายจะขาดอาหาร จะเจ็บไข้ได้ป่วย ก็จะไม่กระทบกระเทือนกับจิตใจ ถ้ายังติดอยู่ก็จะได้โอกาสภาวนาเพื่อปล่อยวาง มักจะปล่อยวางได้ในช่วงที่มีทุกข์เวทนา ที่เกิดจากการเจ็บไข้ได้ป่วย หรือเกิดจากการขาดแคลนอาหาร ต้องกำราบความโลภความต้องการ ด้วยการภาวนา ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา ก็จะมีปล่อยวางได้ จึงถือเป็นโอกาสที่ดี เป็นการพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส คนเราเวลาอยู่ดีกินดีสุขสบาย มักจะไม่สนใจกับการแก้ปัญหาวางด้านจิตใจ เพราะไม่มีปัญหาจะแก้ เพราะจิตใจไม่ได้รุ่มร้อนไม่ได้ทุกข์ ดังที่กล่าวกันว่าปัญญาจะเกิดได้ก็ต่อเมื่อมีความทุกข์ นี่คือสัมมาชีพของนักบวช คือการออกบิณฑบาต ของญาติโยมก็ละเว้นจากอาชีพที่เบียดเบียน สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ถ้าสังคมไทยไม่มีการเสพสุรา ยาเมา ปัญหาต่างๆจะน้อยลงไปมาก ปัญหาทางครอบครัว ปัญหาการทุบตีทำร้ายกันก็จะน้อยลงไป ปัญหาสุขภาพก็จะน้อยลงไป เห็นกันอยู่ชัดๆ แต่อำนาจของกิเลสมันแรง มัน

ต่อต้าน พยายามออกกฎหมายก็ยังออกไม่ได้ เพราะผลประโยชน์มันเยอะ กิเลสต้องการผลประโยชน์จากการค้าสุรายาเมา ไม่คิดถึงความเดือดร้อนที่จะเกิดขึ้นกับคนในสังคม นี่เป็นส่วนหนึ่งของมรรค ๘ สัมมาอาชีโว สัมมาอาชีพ

๖. **สัมมาวาโย** ความ پاکเพียรชอบ ท่านสอนให้เพียรอยู่ใน ๔ สถาน คือ ๑. เพียรสร้างความดีที่ยังไม่มีให้เกิดขึ้น ๒. เพียรรักษาความดีที่มีอยู่ให้คงไว้ ๓. เพียรกำจัดความไม่ดีให้หมดไป ๔. เพียรป้องกันไม่ให้ความไม่ดีที่ได้กำจัดไปแล้วพืงกลับคืนมาอีก การภาวนาก็เป็นความดี เช่นเดียวกับการทำงานบุญให้ทาน เสียสละ ช่วยเหลือผู้อื่น รับใช้ผู้อื่น ถ้าทำอยู่แล้วก็พยายามทำต่อไป ถ้าทำยังไม่เต็มที่ ก็ทำให้มากขึ้นไป เป็นการทำความดีที่ยังไม่มีให้เกิดขึ้น รักษาความดีที่มีอยู่แล้วให้คงไว้ ความชั่วก็คือการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมตเท็จ เสพสุรายาเมา อบายมุขต่างๆ เป็นสิ่งที่ไม่ดี ไม่เป็นคุณไม่เป็นประโยชน์มีแต่จะเป็นโทษกับจิตใจ ต้องพยายามละมันกำจัดมัน ส่วนไหนที่กำจัดได้แล้วก็อย่าไปทำอีก ถ้าเลิกดื่มสุราได้แล้วก็อย่าหวนกลับไปดื่มอีก ถ้าเลิกซื้อของฟุ่มเฟือยได้แล้วก็อย่ากลับไปซื้ออีก จะซื้ออะไรก็ให้ใช้เหตุผล ถ้ามีความจำเป็นก็ซื้อมา ถ้าไม่มีความจำเป็นก็อย่าซื้อ นี่คือการเพียรใน ๔ สถาน สัมมาวาโย

๗. **สัมมาสติ** สติที่ถูก คือตั้งสติอยู่ที่กายเวทนาจิตธรรม ฝ้าดูกายดูเวทนาดูจิตดูธรรม อย่งไปดูอย่างอื่น อย่งไปดูรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ตามจอโทรทัศน์ ตามสถานที่ต่างๆ เพราะไม่ทำให้จิตใจสงบ แต่จะทำให้ฟุ้งซ่าน เกิดความใคร่ความอยาก เวลาเปิดดูหนังสือพิมพ์ เปิดดูโทรทัศน์ จะมีโฆษณาหลอมาแห่กิเลส เป็นเหมือนเหยื่อที่ติดอยู่ปลายเบ็ด พอไปงับเข้าบับก็จะถูกเบ็ดเกี่ยว พอไปซื้อสิ่งที่เขาโฆษณาด้วยบัตรเครดิต ก็จะต้องทุกข์ใจ ที่จะต้องหาเงินมาใช้หนี้ ไม่มีความสุข ความสุขที่ได้จากสิ่งซื้อมาไม่คุ้มกับความทุกข์ที่ตามมา ลู่อดใจไว้ดีกว่า ถ้ายังไม่มเงินพอก็อย่าเพิ่งซื้ออะไรมา ถึงแม้มมีเงินพอ ถ้าไม่ทำให้จิตใจสงบร่มเย็นเป็นสุขก็อย่าไปซื้อมา เอาเงินไปทำบุญถวายครูบาอาจารย์จะดีกว่า จะทำให้มีความสุขมีความสุขอิม ควรตั้งสติอยู่ที่กายเวทนาจิตธรรม เพื่อดึงใจไว้ ไม่ให้ไปพ่นพ่าน เวลาทำสมาธิจิตจะสงบง่ายและเร็ว ไม่ฟุ้งซ่านกับเรื่องต่างๆ ถ้าปล่อยให้จิตคิดไปเรื่อย ๆ ก็จะคิดเรื่องนั้นเรื่องนี่ โดยเฉพาะอย่างย่งเรื่องที่มีความ

ผูกพันมาก ก็จะทำให้คิดมาก ถ้าเป็นปัญหาก็จะทำให้ฟุ้งซ่านมาก ถ้าไม่รู้จักแก้ปัญหา ก็ยิ่งฟุ้งซ่านใหญ่ อาจจะฉ่ายกครวญได้ เพราะไม่มีสติ ปล่อยให้คิดไปกับปัญหาต่างๆ แล้วก็แก้ปัญหาด้วยวิธีที่ไม่ถูก ก็เลยมีข่าวคราวอยู่เรื่อยๆ นี่ก็คือตัวอย่างของการไม่มีสติ ถ้ามีสติแล้วจะรู้ว่าขณะนี้อยู่ที่ไหน เรากำลังทำอะไรอยู่ ให้เฝ้าดูร่างกายเหมือนยามเฝ้าคูน้ำโทษ สติเป็นเหมือนยาม เวลานักโทษจะเข้าห้องน้ำยามก็ต้องเข้าไปด้วย ไม่อยู่ข้างนอก ถ้าเข้าห้องน้ำแล้วไปนึกถึงเรื่องต่างๆ ก็เหมือนกับไม่มียามอยู่ในห้องด้วย ปล่อยให้ นักโทษหนีไป คือปล่อยให้จิตไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้

ถ้าตั้งสติอยู่ที่เวทนา ก็ให้รู้ว่ามีเวทนาชนิดใด สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือไม่สุขไม่ ทุกขเวทนา พิจารณาด้วยปัญญาว่า เวทนาชนิดต่างๆไม่เที่ยง ไม่ต้องไปจัดการ ให้ปล่อยไปตามเรื่อง เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอยู่ตลอดเวลา เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวไม่สุขไม่ทุกข์ สลับกันไป ก็จะทำให้เป็นอุเบกขาได้ เป็นสมาธิขึ้นมา เช่นเดียวกับร่างกาย เจ็บไข้ได้ป่วย ก็รู้ว่าเป็นธรรมดา มียารักษา ก็กินไป หายก็หาย ไม่หายก็ตาย เพราะความตายก็เป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย ถ้ามีปัญญาพิจารณาควบคู่ไปกับสติ ใจจะไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวาย จะปล่อยวางได้ จะเป็นอุเบกขา

เช่นเดียวกับจิตก็คืออารมณ์ต่างๆ ที่เปลี่ยนไปอยู่เรื่อยๆ เดี่ยวก็โลภ เดี่ยวก็โกรธ เดี่ยวดีใจ เดี่ยวเสียใจ เวลาคิดถึงเรื่องดีก็ดีอกดีใจ เรื่องไม่ดีก็เศร้าสร้อยหงอยเหงา เกิดความทุกข์ความหวาดกลัว พิจารณาด้วยปัญญาว่ามันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ถ้าปล่อยให้คิดก็จะ มีผลอย่างนี้ตามมา ถ้าเราไม่อยากจะให้มีผล ก็บริกรรมพุทโธๆไปอย่างเดียว จิตก็จะว่างจากอารมณ์ต่างๆ หรือกำหนดดูลมหายใจเข้าออกอย่างเดียว ไม่ไปคิดเรื่องอะไร หรือ สวดมนต์ไป ไม่ไปคิดเรื่องอะไร จิตก็จะมีอารมณ์ชุ่มฉ่ำ จะผ่อนคลาย มีความสงบสุขใจ เย็น

การตั้งสติอยู่ที่ธรรมก็คือการพิจารณาธรรมต่างๆ เช่นขั้นที่ ๕ มรรค ๘ เป็นการตั้งสติอยู่ที่ธรรม อย่างตอนนี้นำกำลังฟังเทศน์ฟังธรรมฟังเรื่องมรรค ๘ ก็ถือว่ามีสติอยู่กับธรรม การฟังธรรมด้วยสติจึงเป็นการตั้งสติอยู่กับธรรม ให้จิตอยู่กับธรรม เพราะมีคุณสมบัติพิเศษ ไม่มีโทษ ส่งเสริมให้จิตใจพัฒนาสูงขึ้น ให้มีความสุขความอึดอึดใจมากขึ้น ระลึกถึง

ธรรมะได้มากเพียงไรก็เหมือนกับได้เงินได้ทองมากเพียงนั้น ทำให้ใกล้ความหลุดพ้นเข้าไปเรื่อยๆ ใกล้กับ**ปรหมังสุข**ซึ่งเข้าไปเรื่อยๆ ถ้าตั้งสติอยู่ที่ธรรม พิจารณาธรรมอย่างเดียว นี่ก็คือการเจริญสติเรียกว่าสัมมาสติ ถ้าไปอยู่ที่อื่นก็จะไม่เป็นสัมมาสติ เช่นอยู่ที่ตลาด หุ่น อยู่ที่ตัวเลขในธนาคาร อย่างนี้ไม่ใช่สัมมาสติ เพราะจะสร้างความเครียดขึ้นมา พอ ดอกเบียดอกใจก็วิ่งตาม พอดอกเบียดอกใจ ก็ดีอกดีใจ จะเอาเงินไปทำอะไรดี ก็เป็นเรื่องของกิเลส ไม่ได้ทำให้จิตสงบ ทำให้จิตต้องทำงานมากขึ้นไปเรื่อยๆ แต่ถ้าอยู่กับกาย เวทนาจิตธรรมแล้ว จิตจะสงบตั้งมั่น ก็จะเป็นสมาธิขึ้นมา มีอยู่ ๒ ชนิด สัมมาสมาธิกับ มิจฉาสมาธิ

๘. **สัมมาสมาธิ** คือการทำจิตให้สงบนิ่งรวมเป็นหนึ่ง เป็น**เอกัคคตารมณ์** เป็นอุเบกขา มีความสุขมีความเย็น มีความอิมมีความพอ ไม่ออกไปรับรู้เรื่องต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องในอดีตก็ดีเรื่องในอนาคตก็ดี เรื่องของใครก็ดี จิตบางดวงเวลาสงบแล้วจะไม่อยู่กับที่ จะถอยออกมาหน่อยแล้วก็ออกไปรู้เรื่องต่างๆ บางคนถนัดระลึกชาติ บางคนมีตาทิพย์ ก็จะไปเห็นพวกกายทิพย์ บางคนมีฤทธิ์มีเดช อ่านจิตอ่านใจของคนนั้นคนนี้ได้ ถ้าไปทางนั้นก็จะไปไม่ถึงมรรคผลนิพพาน เพราะเป็นคนละทางกัน สมาธิแบบนี้ยังอยู่ในชั้นโลกียะ ถึงแม้จะได้ฌาน ๘ ก็ยังถือว่าเป็นโลกียะ ไม่ทำให้จิตหลุดพ้นได้ พระอาจารย์ ๒ รูปของพระพุทธเจ้าก็ได้บรรลุฌานกัน ตายไปก็ไปแค่สวรรค์ชั้นพรหม แล้วก็เสื่อมลงมาเมื่อพลังของสมาธิหมดไป ก็จะกลับลงมาเกิดเป็นมนุษย์ มาสร้างบุญบารมีใหม่ แต่ถ้าได้เข้าสู่ชั้นอริยมรรคอริยผลแล้ว จะไม่เสื่อมลงมาสู่จิตปุถุชนอีกต่อไป ถ้าเป็นโสดาบันแล้ว ก็จะไม่ต่ำกว่าโสดาบัน มีแต่จะขึ้นอย่างเดียว ไม่มีลง ไม่เกิน ๗ ชาติก็จะได้รับบรรลุถึงพระนิพพาน พระสัททพญาก็เพียงชาติเดียว พระอนาคามีไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก บรรลุในสวรรค์ชั้นพรหมโลก พระอรหันต์ก็หยุดการเวียนว่ายตายเกิดได้ในชาตินี้เลย

ต้องมีสัมมาสมาธิ คือจิตต้องสงบนิ่งเป็นหนึ่ง เป็นอุเบกขา เพราะในการเจริญปัญญา เจริญวิปัสสนา จิตต้องมีความมั่นคง มีความสงบ มีความเย็น มีความอิม จึงจะสามารถเจริญวิปัสสนาพิจารณาไตรลักษณ์ได้ ถ้าไม่เช่นนั้นแล้วจิตจะหิวโหยกับอารมณ์ต่างๆ ถ้าได้สมาธิแบบที่ออกไปรู้ไปเห็นอะไรต่างๆ พอออกจากสมาธิจิตจะไม่มีกำลัง เหมือนกับ

คนที่นอนหลับไม่สนิท ตื่นขึ้นมาแล้วยังรู้สึกง่วงเหมือนกับไม่ได้หลับ ถ้าหลับสนิท  
ไม่ฝันอะไรเลย พอตื่นขึ้นมาก็จะสดชื่นเบิกบานทั้งกายและใจ พร้อมที่จะไปทำภารกิจ  
ต่างๆ ถ้าเป็นภารกิจทางธรรม ก็ต้องให้จิตรวมลงเป็นหนึ่ง สงบนิ่ง อยู่ได้นานเท่าไรก็ได้  
ให้อยู่ไป อย่าไปดึงออกมา ขณะนั้นไม่ใช่เวลาที่จะเจริญปัญญา ต้องรอให้จิตถอนออกมา  
คิดปรุงก่อน แล้วค่อยเจริญปัญญา ไม่ปล่อยให้จิตไปคิดเรื่อยเปื่อยเหมือนเมื่อก่อน ไป  
เที่ยวที่ไหนดี ไปซื้อข้าวของอะไรดี ให้อายุไปที่ร่างกายเป็นเป้าแรก เพราะชั้น ๕ มี  
ร่างกายเป็นด่านแรก เป็นส่วนหยาบที่สุดของชั้น ๕ เวทนาสัญญาสังขารวิญญาณเป็นส่วน  
ส่วนละเอียด ถ้ายังไม่ผ่านร่างกายก็จะไม่สามารถพิจารณาส่วนละเอียดนี้ได้ ต้อง  
พิจารณาร่างกายในลักษณะต่างๆก่อน **อนิจจัง**ไม่เที่ยง เกิดแก่เจ็บตาย **อนัตตา**ไม่ใช่  
ตัวตน เป็นดินน้ำลมไฟ **อสุภะ**ไม่สวยไม่งาม มีโครงกระดูก มีอวัยวะต่างๆ **ปฏิกูล**  
สกปรก มีสิ่งสกปรกไหลออกมาอยู่ตลอดเวลา พิจารณาเพื่อคลายความกำหนัดยินดี  
คลายความยึดติดในร่างกาย ถ้าพิจารณาได้อย่างรอบคอบแล้ว ก็จะปล่อยวางร่างกายได้  
จะแก่จะเจ็บจะตาย ก็จะไม่รู้สึกเฉยๆ ไม่เห็นว่าสวยไม่งาม นำยินดีนำรักใคร่แต่อย่างใด  
จิตก็จะหลุดพ้นจากความยึดติดกับร่างกายไป

จากนั้นก็ขยับขั้นสู่นามธรรม พิจารณาเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ที่เกิดขึ้นพร้อมๆกัน  
เพราะเกี่ยวข้องกัน เกิดจากสังขารความคิดปรุง พอคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็เกิดเวทนาตามมา  
สุขทุกข์ไม่สุขไม่ทุกข์ เกิดจากความคิดปรุงเป็นหลัก ถ้าคิดเรื่องที่ไม่ดีก็เกิดความสุข  
ถ้าคิดเรื่องที่ดีก็เกิดความสุข ถ้าคิดเรื่องที่ไม่ดีไม่ร้ายก็จะไม่สุขไม่ทุกข์ จะเฉยๆ ถ้า  
ควบคุมสังขารความคิดปรุงได้ ก็จะควบคุมเวทนาที่เกิดจากความคิดปรุงได้ เวลาที่นั้น  
แล้วเจ็บปวดนี้ เกิดทุกข์เวทนาขึ้นมา ๒ ส่วน ทุกข์กายนี้เป็นธรรมดาอยู่แล้ว แก้ไม่ได้  
นั่งนานๆก็ต้องเจ็บเป็นธรรมดา แต่ที่เจ็บกว่านั้นอีกหลายเท่าก็คือทุกข์ใจ ที่เกิดจาก  
ความคิดปรุงของใจ ที่อยากจะให้ทุกข์กายหายไป อยากจะหนีจากทุกข์กายไป จิตจะคิด  
ปรุงอย่างเดียวว่า ไปดีกว่า ลูกขึ้นดีกว่า เป่เรียนอริยาบถดีกว่า นั่งไม่ไหวแล้ว ทรมาณ  
เจ็บปวด ถ้าคิดอย่างนี้ความทุกข์ทางใจก็จะเพิ่มมากขึ้น แต่ถ้าไม่ปล่อยให้สังขารคิดปรุง  
เอามาบริการกรรมพุทโธอย่างเดียวนะ จะเจ็บที่ร่างกายขนาดไหนก็ปล่อยให้เจ็บไป ไม่ไป  
คิดถึงความเจ็บที่ร่างกาย บริการกรรมพุทโธไปอย่างเดียวนะ สังขารก็จะมีโอกาสคิดถึง

ความเจ็บของร่างกาย ไม่มีโอกาสอยากให้ความเจ็บหายไป **ตัณหา**คือต้นเหตุของความทุกข์ใจก็จะไม่สามารถทำงานได้ ทุกข์ใจก็ไม่ปรากฏขึ้นมา ทุกข์กายก็จะรู้สึกไม่รุนแรงสามารถรับได้ เหมือนเวลาที่เพลิดเพลินกับการทำอะไร นั่งได้เป็นเวลายาวนาน ไม่รู้สึกเจ็บเลย เพราะมีสิ่งที่สนใจตั้งใจไว้ ไม่ให้ไปคิดถึงความเจ็บของร่างกาย

เวลานั่งสมาธิพอเจ็บนิดเจ็บหน่อยขึ้นมาก็จะพาล จะหนี จะเลิก ถ้ามีอะไรให้จิตทำ เช่น บริกรรมพุทโธไปเรื่อยๆ จิตก็จะเพลินอยู่กับพุทโธ ก็จะไม่รู้สึกเจ็บ หรือสวดมนต์ไปเรื่อยๆ ก็จะไม่รู้สึกเจ็บปวด แต่ทำได้ในระดับหนึ่ง ถ้าความทุกข์ความเจ็บทางร่างกายมีมาก จนไม่สามารถบริกรรมพุทโธๆต่อไปได้ ก็ต้องใช้อุบายของปัญญา ต้องพิจารณาว่า เวทนาทางร่างกาย จะมีมากมีน้อยเพียงไร จิตรับรู้ได้ ไม่ต้องไปทำอะไรกับมันก็ได้ ปล่อยให้มันเป็นไปตามเรื่องของมัน ถ้าแยกใจออกจากกายออกจากเวทนาได้ ว่าเป็นคนละส่วนกัน ปล่อยให้เวทนาแสดงอาการของเขาไป ร่างกายก็ปล่อยให้ห่างไป ใจเป็นผู้รับรู้ก็รับรู้ไป ต่างฝ่ายต่างทำหน้าที่ของตน ใจก็รับรู้เวทนา รับรู้เรื่องของกาย เวทนามีแสดงไป เขาไม่รู้ว่าเขาเป็นเวทนา กายก็ไม่รู้ว่าเขาเป็นร่างกาย เป็นธาตุ ๔ เหมือนแก้วเหมือนสิ่งของต่างๆ เขาก็ไม่รู้ว่าเขาเป็นอะไร ตั้งเขาไว้ตรงไหน ไม่ไปขยับเขา ก็ไม่บ่นไม่ว่าอะไร ร่างกายก็เหมือนกัน มันไม่รู้อะไรทั้งสิ้น ผู้ที่รู้คือใจ แล้วก็มีโมหะความหลงเข้ามา แยกแยะ ว่าดีว่าชั่ว น่ายินดีน่ารังเกียจ ถ้า น่ายินดีก็อยากให้อยู่ไปนานๆ ถ้าน่ารังเกียจก็อยากจะหนีให้พ้น อยากให้หายไปเร็วๆ ถ้าไม่หายก็ทุกข์ทรมานใจ ถ้าระงับความอยากได้ ยอมรับกับสภาพความจริง ก็จะไม่ทุกข์ หรือจะใช้วิธีย้อนศร เคยเกลียดก็หันมารัก มาชอบทุกขเวทนา ชอบความเจ็บปวด เหมือนพวกชาติสัตว์ ชอบความเจ็บปวด พอชอบแล้วก็ไม่เจ็บ เอาของแหลมทิ่มเข้าไปในลิ้น ทิ่มเข้าไปในแก้ม ก็ไม่รู้สึกเจ็บ เหมือนกับเด็กถูกชกตบ ถ้าพร้อมจะชกก็ไม่ร้องไห้ ถ้าไม่อยากชก ก็จะร้องไห้และดิ้นจนชกไม่ได้ เพราะจิตปฏิเสธ ไม่ยอมรับ ก็จะไม่ทุกข์ทรมานใจมาก

นี่คือการต่อสู้กับทุกขเวทนาด้วยปัญญา ต้องยอมรับว่าหนีจากเวทนาทั้ง ๓ ไปไม่ได้ จึงอย่าเลือกเอาแต่สุขเวทนาอย่างเดียว ปัญหาของโลกเราทุกวันนี้ ก็เพราะจะเลือกเอาแต่สุขเวทนา หนีทุกขเวทนาทั้งนี้ จึงต้องสร้างสิ่งต่างๆมาดับทุกขเวทนาทั้งนี้ สร้างเครื่องปั้น

ไฟฟ้า พัดลม เครื่องปรับอากาศ เพื่อดับทุกข์เวทนาทางกาย ถ้าปฏิบัติอย่างพระ ก็อยู่ตามมีตามเกิด ทุกข์ได้เดี๋ยวก็หายได้ ร้อนได้เดี๋ยวก็เย็นได้ สลับผลัดเปลี่ยนไปตามเหตุตามปัจจัย เป็นอยู่อย่างนี้มาตลอด ถ้าใจสบายแล้วความทุกข์ทางกายจะไม่หนักหนาสาหัส ถ้าใจไม่สบาย ถึงแม้จะอยู่ในห้องแอร์ ก็จะไปทุกข์กับเรื่องอื่นแทน ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ เมื่อไม่ได้ตั้งใจก็ทุกข์ ทั้งๆที่อยู่ในห้องแอร์ที่แสนจะเย็นแสนจะสบาย แต่ใจกลับร้อนรุ่ม เพราะแก๊สผิดที่ ไปแก๊สที่กาย ความร้อนที่แสนสาหัสไม่ได้อยู่ที่กาย แต่อยู่ที่ใจ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้แก๊สที่ใจ ดับความร้อนที่ใจได้โดยสิ้นเชิง ด้วยปัญญา ด้วยสัมมาสมาธิ ใจให้หนึ่ง ไม่ไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ ถ้าออกไปก็ต้องดึงกลับเข้ามา ด้วยพุทโธๆ ด้วยการดูลมหายใจ ใจก็จะกลับเข้ามา จะมีความหนักแน่นเหมือนกับหิน พิจารณาอะไรก็จะเชื่อฟัง จะเป็นอุเบกขา จะปล่อยวางได้ ทุกขเวทนาจะหนักหนาขนาดไหน ก็จะปล่อยวางได้ ถ้าไม่มีความอยากให้หายแล้ว ความทุกข์ที่รุนแรงในจิตใจจะไม่เกิดขึ้น ความทุกข์ทางกายเมื่อเปรียบเทียบกับทุกข์ทางใจแล้ว เป็นเหมือนฟ้ากับดิน นี้คือมรรค ๘ **สัมมาทิวฐิ**ความเห็นชอบ **สัมมาสังกัปปิ**ความดำริชอบ **สัมมากัมมันโต**การกระทำชอบ **สัมมาวาจา**การพูดชอบ **สัมมาอาชีโว**อาชีพชอบ **สัมมาวายาโม**ความเพียรชอบ **สัมมาสติระลึ**กชอบ และ**สัมมาสมาธิ**ความสงบนิ่ง เป็นธรรมที่จะปราบกิเลส ๓ ตัวนี้ได้ คือโลภ โกรธ หลง ที่เป็นเจ้านายของสัตว์โลกทั้งหลาย อย่างอื่นปราบไม่ได้ ก็ขอให้พยายามเดินไปตามทางนี้ เพราะจะพาไปสู่การหลุดพ้น สิ้นสุดของการเวียนว่ายตายเกิด สิ้นสุดของความทุกข์ทั้งปวง

**ถาม** ลูกเข้าใจว่าเราทำกรรมอยู่ทุกขณะจิต ถูกไหมคะ กรรมดีกรรมชั่วทางกายวาจาใจ ที่นี้ในขณะที่หลับ ไม่ได้ทำกรรมใช่ไหม

**ตอบ** ทำ ถ้าฝัน

**ถาม** ถ้าไม่ฝันหลับสนิท

**ตอบ** ถ้าหลับสนิทก็ไม่ได้ทำ

**ถาม** การทำสมาธิเป็นการทำกรรมดี ถูกไหมคะ



**ตอบ** ทำสมาธิก็เพื่อไม่ให้คิดอะไร คิดแต่พุทโธๆ ก็เป็นกรรมดีแล้ว ถ้าไม่คิดเลยยิ่งดีใหญ่ จะได้เห็นความจริงของจิต ได้เจอความสุขที่แท้จริง

**ถาม** ถ้าอย่างนั้นคนที่ป่วยที่ไม่รู้สึกตัวนี้

**ตอบ** ถ้าไม่รู้สึกตัวก็ภาวนาไม่ได้

**ถาม** ถ้าภาวนาได้ก็อาจจะประกอบกรรมไม่ดีก็ได้

**ตอบ** เป็นไปตามวิบาก ถ้าอยู่ในขั้นที่ไม่มีสติควบคุมจิต จิตจะทำงานไปโดยอัตโนมัติ ตามกำลังของวิบากกรรม กรรมตัวไหนแรงก็จะเป็นตัวผลักดัน ถ้าบุญแรงบุญก็จะผลักไป ถ้าบาปแรงบาปก็จะผลักไป ตอนนั้นจะเป็นไปโดยอัตโนมัติ ควบคุมบังคับจิตไม่ได้แล้ว วิบากจะเป็นผู้บังคับ คือบาปบุญที่ได้ทำไว้

**ถาม** บางคนไม่สบายแล้วร่างกายขยับไม่ได้

**ตอบ** ถ้านอนหลับสลบไปสลบไม่มีสติ ก็จะทำอะไรผ่านทางร่างกายไม่ได้ ถ้าอยากจะทำอะไร จิตของเขาเป็นอย่างไร ก็ต้องรู้วาระจิตของผู้อื่น อย่างพระอนุรุทธะ ตอนที่พระพุทธเจ้ากำลังจะนิพพาน ก็ทรงเข้าฌานตั้งแต่รูปฌานขึ้นไปถึงอรูปฌาน แล้วก็กลับลงมาสู่จิตปกติ แล้วก็กลับขึ้นไปสู่รูปฌาน พอออกจากรูปฌานแต่ยังไม่ได้เข้าไปในรูปฌาน ก็ทรงนิพพานไป ระหว่างรูปฌานกับอรูปฌาน ในขณะนั้นพระรูปอื่นที่นั่งเฝ้าพระพุทธเจ้าอยู่ ที่ไม่สามารถตามวาระจิตของพระพุทธเจ้าได้ ก็ต้องคอยถามพระอนุรุทธะว่า ตอนนี้พระพุทธเจ้าไปถึงไหนแล้ว ท่านก็บอกว่า ตอนนี้อยู่ในรูปฌาน ตอนนี้อยู่ในอรูปฌาน พอพระพุทธเจ้านิพพานแล้ว ก็บอกว่าตอนนี้ท่านนิพพานแล้ว ถึงแม้สระของพระพุทธเจ้าจะนิ่งสงบ แต่จิตของพระพุทธเจ้ายังทำงานอยู่ คนที่สามารถอ่านวาระจิตของผู้อื่นได้ ก็จะตามรู้ได้

**ถาม** ในระหว่างที่ความเห็นชอบของเรายังไม่เกิด อยากจะขอแนวคิดว่าจะทำอย่างไร ให้เรามีเมตตามากขึ้นค่ะ

**ตอบ** ขั้นต้นก็ต้องศึกษาธรรมให้มากๆ ฟังธรรมให้มากๆ มาฟังธรรมวันนี้ก็ได้  
ความเห็นชอบไปหลายแง่หลายมุมด้วยกัน แต่ฟังคนเดียวจะไม่พอ พอไปทำ  
เรื่องอื่น ก็จะกลบเรื่องที่ได้ยินได้ฟังไปหมด จึงต้องเอาไปพิจารณาใคร่ครวญอยู่  
เรื่อยๆ ทบทวนอยู่เรื่อยๆว่าวันนี้ได้ฟังอะไรไปบ้าง จนจำได้ขึ้นใจ จนเป็นส่วน  
หนึ่งของความรู้สึกนึกคิด ต้องทำถึงขนาดนั้น เพราะไม่อย่างนั้นแล้วพอไปทำ  
อย่างอื่น ความหลงที่มีอำนาจมากก็จะกลับมาคลุมจิต เหมือนกับจอกแหนที่คลุม  
สระไว้ เวลาฟังเทศน์ฟังธรรมก็เหมือนกับเอามือไปแหวกออก เพื่อจะตักน้ำขึ้นมา  
ดื่ม พอไม่ได้แหวกจอกแหนก็จะกลับมาคลุมหมด จึงต้องแหวกโหมะอยู่เรื่อยๆ  
ด้วยการพิจารณาธรรมอยู่เรื่อยๆ ตั้งสติอยู่กับธรรม พิจารณาธรรมในแง่มุม  
ต่างๆ หมั่นฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ ท่านจึงสอนให้เข้าวัดอยู่เรื่อยๆ **กาเลน ธัมมัสสวนัง**  
**เอตัมมังคลมุตตมัง** การฟังธรรมตามกาลเป็นมงคลอย่างยิ่งแก่ชีวิต เพราะจะ  
ทำให้เกิดสัมมาทิฐิขึ้นเอง เมื่อมีสัมมาทิฐิแล้วสัมมาอื่นๆก็จะตามมา การเข้าหาครู  
บาอาจารย์จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง เพราะบางที่อ่านหนังสือก็ยังไม่เข้าใจหรือ  
เข้าใจผิด แต่ถ้าได้พบผู้รู้จริงเห็นจริง ได้ยินได้ฟัง และได้ซักถามด้วย ในกรณีที่ไม่  
เข้าใจ ก็จะแจ่มแจ้งขึ้น ไม่ผิดพลาด การศึกษาธรรมจึงเป็นเรื่องจำเป็น เป็น  
เรื่องสำคัญ หลวงตาท่านพูดว่าระหว่างการฟังธรรมกับการปฏิบัติธรรม การฟัง  
ธรรมมีความสำคัญมากกว่า ถ้าไม่ฟังแล้วไปปฏิบัติก็จะหลงทางได้ ถ้าหลงทางสู่  
อย่างปฏิบัติดีกว่า หลงทางแล้วยิ่งแก้ยากใหญ่ คนที่มีมิจฉาทิฐินี้แก้ยาก คิดว่า  
ปฏิบัติถูก จะไม่ฟังคำสอนของผู้อื่น ต้องปฏิบัติด้วย ไม่ฟังอย่างเดียว นอกจากมี  
ปัญญาบารมีมาก สามารถบรรลุได้จากการฟังอย่างเดียว เช่นพระอัญญาโกณฑ  
ัญญะ พอฟังเทศน์ครั้งแรกจากพระพุทธเจ้า ก็ได้บรรลุเป็นพระโสดาบันเลย  
บางองค์ฟังเพียงครั้งเดียวก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์เลย เพราะท่านมีธรรมอย่าง  
อื่นพร้อมอยู่แล้ว มีสัมมาสติ มีสัมมาสมาธิอยู่แล้ว แต่สัมมาทิฐินี้ยังไม่ครบ  
บริบูรณ์ อาจจะมีอยู่ ๙๐ เปอร์เซ็นต์ ยังขาดอยู่อีก ๑๐ เปอร์เซ็นต์ พอได้ฟังบ้าง  
ก็บรรลุได้เลย จึงต้องสะสมสัมมาทิฐิไปเรื่อยๆ จาก ๑ เปอร์เซ็นต์ไปเป็น ๑๐  
เปอร์เซ็นต์ เป็น ๕๐ เปอร์เซ็นต์ จนครบ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์

สัมมาทิฐิไม่ได้เกิดจากการฟังอย่างเดียว ฟังแล้วต้องนำไปใคร่ครวญพิจารณา แล้วเอาไปปฏิบัติ เอาไปพิสูจน์ เมื่อทำตามที่ได้ยินได้ฟังมาจนเห็นผล ก็จะเกิดฉันทะวิริยะ เกิดความมั่นใจ ว่าเป็นสิ่งที่ถูกที่ควรที่ดี ถ้าไม่พิสูจน์ ก็จะไม่รู้ ก็จะไม่เกิดฉันทะวิริยะ เกิดความมั่นใจ สมมุติว่าอาตมามียาวิเศษแล้วบอกให้เอาไปกิน จะสาวจะสวยไปตลอดชีวิต ถ้าไม่รับประทานก็จะไม่รู้ว่าเป็นอย่างไรที่พูดหรือเปล่า ถ้ารับประทานก็จะรู้ ถ้ารับประทานแล้วผมไม่หงอก หน้าไม่เหี่ยว ก็จะยินดีศรัทธากับยาที่ได้รับมา ทั้ง ๒ ส่วนจึงมีความจำเป็น คือการได้ยินได้ฟังการคิดใคร่ครวญอยู่เรื่อยๆ แล้วนำเอาไปปฏิบัติ อย่าฟังแบบเข้าหูซ้ายออกหูขวา พอออกจากศาลาไปก็หายไปหมดเลย ท่านจึงต้องสอนอยู่เรื่อยๆ สมัยที่อยู่กับหลวงตาท่านจะอบรมพระทุก ๔ หรือ ๕ วัน อย่างน้อยก็ ๒ ชั่วโมงขึ้นไป พอได้ฟังก็เหมือนกับปลาได้น้ำ มีกำลังจิตกำลังใจ คึ้นนั้นก็ภาวนาได้ทั้งคึ้นเลย ไม่ม่วงเหงาหาวนอน ไม่ว่าแห้ว รู้สึกว่าครูบาอาจารย์และมรรคผลนิพพานอยู่ใกล้ๆเรา พอสัก ๒ หรือ ๓ วันผ่านไป ก็จางหายไปหมด

**ถาม** เทปธรรมะของหลวงตาเข้มข้นมาก

**ตอบ** ใช่ เข้มข้นมาก ตอนนั้นท่านก็มีกำลังวังชา ฟุ้งไปๆอย่างเดียว บางทีเทศน์ไม่ทันธรรมะที่ไหลออกมา ยิ่งเทศน์ยิ่งเร็ว หนังสือและเทปของท่านก็ทำหน้าที่แทนท่านได้ ถ้าไม่ยึดติดกับร่างกายของท่าน กับรอยยิ้มของท่าน พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า **ธรรมะนี้แลจะเป็นศาสดาของพวกเขาแทนเราต่อไป** ธรรมะของหลวงตาก็จะเป็นอาจารย์ของพวกเขาแทนองค์ท่านต่อไป เทปธรรมะหนังสือธรรมะต่างๆก็แทนท่านได้ เราไม่ได้ปราศจากที่พึ่ง เพียงแต่ถูกความหลงหลอก ให้ท้อแท้ไม่อยากจะปฏิบัติ เวลาท่านจากไป จะรู้สึกว่ามีที่พึ่ง พระอานนท์ทูลถามพระพุทธเจ้าว่า หลังจากที่พระองค์จากไปแล้ว ใครจะมาเป็นศาสดาแทนพระองค์ พระพุทธเจ้าทรงตอบไปว่า ธรรมวินัยที่ตถาคตตรัสไว้ชอบแล้วนี้แล จะเป็นศาสดาของพวกเขาต่อไป พวกเขาจะไม่ปราศจากที่พึ่ง ถ้าพวกเขามีธรรมะวินัย ตราบใดที่ยังมีพระธรรมคำสอนอยู่ในโลกนี้ ตราบนั้นเรายังมีที่พึ่ง ยังมีครูมีอาจารย์อยู่ สมัยที่อาตมาเริ่มศึกษา ก็ไม่ได้เจอครูบาอาจารย์ ศึกษาจากหนังสือธรรมะที่ได้มา พอ

อ่านเล่มนี้แล้วก็เขียนไปขออีก ในแต่ละเล่มจะแนะนำหนังสือเล่มอื่น สนใจก็  
สั่งซื้อมา อ่านแล้วก็ปฏิบัติตาม ก็พาเราไปได้ อาจจะไม่สะดวกรวดเร็ว  
เหมือนกับศึกษาจากครูบาอาจารย์ที่มีประสบการณ์ พอทำอะไรผิด ท่านจะแก้ไข  
เราทันที ถ้าศึกษาจากหนังสือ ก็อาจจะทำผิดบ้าง ทำให้เสียเวลา อยู่กับท่านจะได้  
ข้อวัตรปฏิบัติ ได้ขนบธรรมเนียมประเพณีของพระกรรมฐาน ได้กำลังใจ เพราะ  
อยู่ในกลุ่มของนักปฏิบัติด้วยกันจะช่วยส่งเสริมกัน ถ้าอยู่กับพวกที่ไม่ปฏิบัติจะ  
ทำให้ท้อ เราปฏิบัติแต่เขานั่งดูโทรทัศน์กัน เราอดข้าวเย็นเขานั่งกินข้าวกัน

**ถาม** อย่างนักเรียนเรียนในห้องคิง

**ตอบ** ใช่ ช่วยติงกันไปได้

**ถาม** อยากเอาลูกมาวัด

**ตอบ** ก็บอกให้บวช บวชแล้วลูกก็จะมาวัดอยู่เรื่อยๆ มาดูแม่

**ถาม** อยากจะเอาลูกมากกราบท่าน แต่ไม่รู้จะเอามาอย่างไร

**ตอบ** ปล่อยเขาไปเถิด เป็นวิบากของเขา ไม่มีภพชะณะที่จะรองรับกรรมะ ชอบกันคนละ  
อย่าง ได้มาเจอกัน มาอาศัยอยู่บ้านเดียวกัน แต่ความรู้สึกนึกคิดต่างกัน เหมือน  
ฟ้ากับดิน ช่วยไม่ได้ มันเป็นอย่างนั้น เข้าใจว่าแม่ของพระสารีบุตรหรือแม่ของ  
พระโมคคัลลาน์ ก็ไม่ได้มีศรัทธา ช่วยไม่ได้ เป็นเรื่องของการสะสมบุญบารมี  
สะสมมานาน้อยเพียงไรก็จะส่งผลให้เป็นไปดังที่เห็นกัน ตัดใจดีกว่า จะได้ไม่  
ทุกข์ใจ แต่ไม่ปล่อยปละละเลย ดูแลกันไป ถ้าจะดิ้นรนเข้ากองไฟก็ห้ามเขาไม่ได้  
ไม่ได้เฝ้าตลอด ๒๔ ชั่วโมง ถ้าใจเขารักอะไรก็ต้องไปหาสิ่งนั้น

**ถาม** เพราะเรามีกรรมเก่าหรือเปล่า อะไรที่ดูแลเรื่องกรรม บริหารเรื่องกรรม

**ตอบ** สำหรับพวกเราเรื่องกรรมเป็นอนิจจัง เรามองไม่เห็นความสัมพันธ์ของกรรม  
และวิบาก แต่พระพุทธเจ้าทรงเห็นอย่างชัดเจน ทรงรู้ว่าพวกเราไม่มีทางที่จะรู้ได้

จึงต้องเชื่ออย่างเดียวก่อน พอปฏิบัติแล้วก็เห็นเอง เขาเป็นอย่างไร แต่เรา  
อยากจะทำให้เขาเป็นอีกอย่างหนึ่ง จะเป็นได้อย่างไร เขาเป็นสั้ม แต่เราอยากให้เขา  
เป็นกล้วย มันเป็นไปได้ไม่ถึงแม้เราจะมีร่างของมนุษย์เหมือนกัน แต่ใจของเรา  
ต่างกัน ใจมนุษย์ ใจเปรต ใจสุรกาย ใจเดรัจฉาน ใจเทพ ใจอริยะ มีร่างกาย  
เหมือนกัน อากา ๓๒ เหมือนกัน แต่ภูมิจิตภูมิธรรมต่างกัน ในเมื่อเขาไม่ได้อยู่  
ในระดับเดียวกับเรา จะดึงมาอย่างไรเขาก็ไม่มา เหมือนน้ำกับน้ำมัน ใสลงไป  
ขวดเขย่าให้ผสมรวมกัน เขย่าอย่างไรก็ไม่รวมกัน ต้องแยกจากกัน น้ำก็เข้าหาน้ำ  
น้ำมันก็เข้าหาน้ำมัน ผสมกันอย่างไรก็ไม่รวมกัน คนชอบทำบุญก็จะไปหาคน  
ชอบทำบุญ คนชอบเที่ยวก็จะไปหาคนชอบเที่ยว การพยายามดึงเขามาก็ดี แต่  
อย่าไปทุกข์ อย่าไปหวังผล ดีกว่าไม่ได้ทำเลย คิดอย่างนี้แล้วจะสบายใจ

**ถาม** มันก็ยากเหมือนกัน อย่างที่โยมเมื่อกี้ว่า มันเป็นกรรมหรือเปล่า

**ตอบ** กรรมของเราคืออยากได้ในสิ่งที่เป็นไปได้ เราหลง เรามืดบอด อยากได้อะไร  
ต้องเอาให้ได้ อยากให้เขาเป็นให้ได้ แต่เขาไม่เป็น

**ถาม** คือเข้าใจน้องนะคะ กลัวว่าถ้าลูกพูดกับพ่อแม่ไม่ดีแล้วจะเป็นบาปกรรม ในใจ  
ของเขากลับอย่างนั้น

**ตอบ** เรากลัวแต่เขาไม่กลัว เพราะเป็นกรรมของเขา เวลาไม่พอใจเขาก็จะพูดไม่ดี เราก็  
เฉยๆไว้ก็แล้วกัน อย่าไปโกรธ ไปอาฆาตพยาบาท ไปเกลียดเขา เราก็จะเป็นพระ  
ถ้าให้อภัยได้เราก็จะสูงขึ้น ส่วนเขาจะรู้หรือไม่ เป็นเรื่องของความมืดบอดกับ  
ความสว่างว่ามีมากน้อยเพียงไร สักวันหนึ่งถ้าแสงสว่างรอดเข้าไปได้ ก็ารู้เองว่า  
เขามีแม่ที่ประเสริฐเลิศโลก ลูกจะเลวขนาดไหนแม่ก็ไม่โกรธ มีแต่ให้อย่างเดียว

**ถาม** ในกรณีพี่เขานี้ ลูกก็ไม่ได้มาทำทาน แถมยังพูดไม่ดีกับแม่ ก็เหมือนกับทำกรรม  
ทับซ้อนลงไปอีก คือบุญก็ไม่ได้เพิ่ม แถมกรรมก็ทำมากขึ้น อย่างนี้หรือเปล่าคะ

**ตอบ** วณเวียนอยู่ในวงจรของบาปกรรม จะต่ำลงไปๆ แล้วก็ไปใช้กรรม พอหมดกรรม ก็กลับขึ้นมาใหม่ ถ้ายังไม่เปลี่ยนนิสัยก็จะทำบาปกรรมอีก แล้วก็ลงไปใช้กรรมอีก จนกว่าจะพลิกกลับได้ พบจุดหักเห ก็รู้ว่าสิ่งที่ทำมาไม่ดีเลย หรือเห็นคนอื่นทำดี นำเคารพเลื่อมใส นำเอาเยี่ยงอย่าง ก็อาจจะเปลี่ยนได้ ไม่ต้องเป็นอย่างนี้ไปตลอด บางคนดีตอนต้นแต่ไปเสียตอนปลาย บางคนเสียตอนต้นแต่ไปดีตอนปลาย บางคนก็ดีไปตลอด บางคนก็เสียไปตลอด ก็มีหลายรูปแบบ

**ถาม** หิ้งลูกไม่ได้

**ตอบ** เพราะคิดแบบนี้ถึงทำให้ทุกข์ เป็นมิจฉาทิฐิ เขาไม่ใช่ลูกเรา เป็นเพียงสมมุติ

**ถาม** ดิฉันและสามีเข้าวัดมาประมาณ ๒๐ ปีแล้วค่ะ ลูกชายก็พูดว่าพ่อแม่เข้าวัดมานาน ไม่มีการเปลี่ยนแปลงเลย จนวันหนึ่งดิฉันและสามีได้มาพบท่าน ได้มาปฏิบัติธรรม มีความเปลี่ยนแปลงไปในชีวิตประจำวัน ลูกชายก็ยอมรับว่าพ่อแม่เปลี่ยนจริงๆ เพราะฉะนั้นถึงบอกว่าบางครั้งอยู่ที่ตัวเราด้วย ว่าเรามีการเปลี่ยนแปลงหรือเปล่า ถ้าเปลี่ยนแปลงลูกจะศรัทธา นั้นประการหนึ่ง คือตอนที่เราเข้าวัด เราอายุเท่าไร ลูกเราอายุเท่าไร ต้องให้เวลาลูกเราด้วย ในขณะที่เดียวกันเราก็ต้องปฏิบัติ เพื่อให้ลูกเห็นว่าคุณแม่คุณพ่อเปลี่ยนแปลงไปจริง เป็นตัวอย่าง

**ตอบ** ใช่ สอนด้วยวาจาไม่พอ ต้องสอนด้วยการกระทำด้วย เหมือนแม่ปู่สอนลูกปู่ ให้ลูกเดินตรงๆแต่ตัวแม่ก็ยังเดินไม่ตรง แม่ยังโมโหโทโสอยู่ เวลาลูกทำอะไรไม่ได้ ดั่งใจก็โกรธ ลูกจึงไม่ศรัทธา สอนไม่ถูกวิธี แทนที่จะทำให้เกิดศรัทธา กลับทำให้เขาต่อต้าน พระพุทธเจ้ามีญาติพี่น้องศรัทธาในตัวท่านมาก จึงปฏิบัติตามท่าน แม่เลี้ยงก็ออกบวช ลูกก็ออกบวช พ่อก็ได้บรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ เมื่อเกิดศรัทธาแล้วก็จะเชื่อฟัง จะปฏิบัติตาม ต้องย้อนกลับมาดูที่ตัวเรา ไปดูตัวเขาจนลืมนูตัวเรา สอนตัวเองก็ยากอยู่แล้ว สอนคนอื่นยิ่งยากกว่า ถ้ายังสอนเราไม่ได้ แล้วจะไปสอนคนอื่นได้อย่างไร เวลามีพระที่จะไปเผยแผ่ธรรม ไปเป็นครูเป็นอาจารย์

ไปกราบลาหลวงตา ท่านจะสอนว่า สอนตัวเองก่อน อย่าเพิ่งไปสอนคนอื่น สอนตัวเองให้ได้ก่อน แล้วค่อยไปสอนคนอื่น สอนรณะดีที่สุด เราได้ประโยชน์เต็มที่เลย สอนคนอื่นเขาได้ประโยชน์แต่เราไม่ได้อะไร สอนตัวเราให้หลุดพ้นก่อน ต่อจากนั้นจะทำอะไร จะช่วยใครมากน้อยเพียงไร ก็ไม่ขาดทุน เพราะได้ทำงานของเราเสร็จเรียบร้อยแล้ว ถ้ายังทำไม่เสร็จไปทำให้คนอื่น จะเสียเวลา เพราะชีวิตจะเหลือน้อยลงไปเรื่อยๆ กำลังวังชาจะน้อยลงไปเรื่อยๆ โอกาสที่จะปฏิบัติให้หลุดพ้นก็จะยากขึ้นไปเรื่อยๆ กิจแรกที่ต้องทำก็คือสอนตัวเราเองก่อน ปฏิบัติให้หลุดพ้นก่อน แล้วค่อยไปสอนคนอื่น ถ้าพระพุทธรูปเจ้าทรงสั่งสอนคนอื่นก่อน ตรีศูรี ก็จะไม่มีการสาธยายพระธรรมขึ้นมา เพราะจะสอนได้แค่ชั้นนิทานเท่านั้น

ตอนที่ทรงบำเพ็ญอยู่ตามลำพังก็ได้ฌานแล้ว แต่ยังไม่ได้อภิญญา ยังไม่เห็นไตรลักษณ์ครบทั้งสามส่วน เห็นอนิจจังเห็นทุกขังแต่ไม่เห็นอนัตตา ที่เห็นยากที่สุด ไม่มีสัตว์โลกตัวไหนจะเห็นได้เลย เห็นอนัตตาทั้งนั้น เห็นเป็นตัวเราของเรา ไม่มีใครสอนพระพุทธรูปเจ้าให้เห็นได้ จึงต้องคิดเอง คิดดูจะยากขนาดไหน เหมือนกับคนที่คิดว่าโลกนี้ไม่แบน คนส่วนใหญ่สมัยก่อนจะคิดว่าโลกแบนทั้งนั้น แต่พวกอัจฉริยะพวกที่ฉลาด จะเห็นในสิ่งที่คนทั่วไปมองไม่เห็นกัน อัจฉริยะทางธรรมนี้สำคัญกว่า อัจฉริยะทางโลกก็จะตกเป็นทาสของกิเลส เป็นทาสของความหลง ให้ยึดติด ให้ทำร้ายกัน ผลิตอาวุธต่างๆขึ้นมา ก็เพื่อทำลายกันทั้งนั้น ถ้าเป็นอัจฉริยะทางธรรม ก็จะปลดปล่อยตนให้หลุดพ้นจากความทุกข์ช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้หลุดพ้นตามด้วย พระคุณของพระพุทธรูปเจ้าจึงนับประมาณไม่ได้ วิชาของพวกเราที่ได้มาเจอพระพุทธรูปศาสนา ก็นับประมาณไม่ได้เช่นเดียวกัน เพราะเหมือนกับได้เจอพระพุทธรูปเจ้า การได้ฟังธรรมปฏิบัติธรรมก็มีคุณนับประมาณไม่ได้เช่นกัน อยู่ที่เราจะฉกฉวยเอามาเป็นของเราหรือไม่ หรือยังรักยังเสียดายความสุขเล็กๆน้อยๆ น่าจะตัดได้มากแล้ว มาศึกษาตั้ง ๒ ปีแล้ว ไทรทัศน์น่าจะเอาไปขายได้แล้ว ดูครูบาอาจารย์เป็นตัวอย่าง ท่านไม่มีอะไรเราก็อ้างไม่มีตาม ท่านก็คนเราก็คอนเหมือนกัน ท่านอยู่ได้เราก็อ้างอยู่ได้ ไม่ได้ทรมานมากมายอะไร ไม่มีไทรทัศน์ไม่ตาย ไม่มีแอร์ไม่ตาย ไม่ได้อาบน้ำร้อนน้ำอุ่นไม่ตาย ไม่มีพุกหนานๆนอนก็ไม่ตาย บุเลื่อนนอนกับพื้นก็ได้ ลองดู แล้วจะได้สิ่งที่ดีกว่า เพราะสิ่งที่เรามีอยู่เป็นตัวจุดลากเหนี่ยวรั้ง ไม่ให้เรา

ได้สิ่งที่ดีที่เลิศที่วิเศษ ที่พระพุทธเจ้าและพระอริยเจ้าทั้งหลายมีกัน เพราะเราอยากได้ทั้ง ๒ อย่าง ไม่ได้คิดว่าเป็นของตรงกันข้ามกัน อยากจะได้แบบนี้ก็ต้องทิ้งอย่างนั้นไป อยากจะได้ความสว่างก็ต้องตัดความมืดไป อยากจะได้ความสุขทางธรรมก็ต้องตัดความสุขทางโลกไป คนอื่นเขาทำกันได้ ทำไมเราจะทำไม่ได้ คิดให้ดี ซาติน้ำไม่รู้จักได้ กลับมาเจอพระพุทธศาสนา ได้มาเป็นมนุษย์อีกหรือเปล่า เพราะไม่เกิดขึ้นพร้อมๆกันได้ ง่ายนัก

**ถาม** ท่านคะเราไม่มั่นใจ ก็เหมือนกับไม่กล้าใช้ไหมคะ

**ตอบ** ลองทำดูซิ ยังไม่ต้องทำแบบตัดขาดไปเลย ลองทำสักเดือนหนึ่งหรือพรรษาหนึ่ง ปิดทีวีปิดแอร์ปิดทุกอย่าง ถือศีล ๘ ดูลัก ๓ เดือน ดูซิว่าทำได้หรือไม่

**ถาม** แล้วค่อยๆเพิ่มขึ้น

**ตอบ** ใช่ ตอนนี้ยังไม่ต้อง ๓ เดือน เอาวันละอาทิตย์ก่อนก็ได้ วันพระก็ถือน้ำศีล ๘ ถ้าไม่สะดวกวันพระ ก็เอาวันที่สะดวก ไม่ติดงานเลี้ยง

**ถาม** ไม่ค่อยก้าวหน้าเลยคะ

**ตอบ** อาจมีภารกิจอย่างอื่นมาก ก็เลยช้าหน่อย ต้องหาเวลาทำให้มากขึ้น

**ถาม** ตั้งงานทางโลกให้น้อยลง

**ตอบ** อะไรที่ไม่จำเป็นก็ตัดไป รายได้น้อยหน่อยไม่เป็นไร เอาทรัพย์ภายในดีกว่า มีคุณค่ากว่าทรัพย์ภายนอก มีพอกินพอใช้ก็พอแล้ว เอาเวลามาปฏิบัติดีกว่า ถ้าได้ทรัพย์ภายนอกมากก็ต้องเอาไปใช้ ก็เสียเวลาอีก เสียเวลาไปกับการหาทรัพย์ กับการใช้ทรัพย์ ถ้าไม่หาที่ไม่ต้องใช้ จะมีเวลาปฏิบัติมากขึ้น

**ถาม** หลวงตาท่านไม่ค่อยสบาย เป็นหวัด

**ตอบ** ท่านก็ ๙๔ แล้ว



**ถาม** ให้ท่านฝันเร็วๆ

**ตอบ** ตอนอายุน้อยธาตุจะเกาะติดกันดีกว่าตอนอายุมาก พออายุมากธาตุจะแยกออกจากกัน จะไปคนละทาง น้ำก็จะกลับไปสู่น้ำ ดินก็จะกลับไปสู่ดิน เป็นธรรมดาของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ เป็นดินน้ำลมไฟทั้งนั้น มีคุณสมบัติเหมือนกัน รวมตัวกันแล้วก็แยกจากกัน ผุพังไป ร่างกายไม่สำคัญอะไร สำคัญที่ใจ ใจกับธรรมะเป็นส่วนที่สำคัญ ถ้าเข้าใจก็จะเฉยๆกับการเสื่อมของสิ่งต่างๆ ถ้าคิดพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ว่าต้องเสื่อมหมดไป จะไม่หดหู่ ถ้าไม่พิจารณาก็จะหดหู่ จะไม่กล้าจะไม่อยากคิด ยิ่งไม่คิดก็ยิ่งต่อต้านใหญ่ พอความจริงปรากฏขึ้นมา ยิ่งรับไม่ได้ใหญ่ แต่ถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระอานนท์ ให้เจริญ**มรณานุสติ**ทุกลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็คิดถึงความตายของตัวเองและของคนอื่น ว่าเป็นธรรมดา หายใจออกก็คิดว่าคนนั้นคนนี้ต้องตายจากเรา หรือเราต้องตายจากเขา คิดอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ต่อไปจะเฉยๆ จะรับความจริงได้

ถ้าไม่พิจารณาความเสื่อม ผลกระทบกับจิตใจจะแรง จะทุกข์มาก ถ้าพิจารณาจนปล่อยวางได้แล้ว ผลกระทบจะไม่มี จะเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดา จึงต้องเจริญมรณานุสติอยู่เรื่อยๆ ให้นึกถึงอยู่เรื่อยๆว่า เรามีความแก่ความเจ็บความตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ความเจ็บความตายไปไม่ได้ มีการพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ล่วงพ้นจากการพลัดพรากจากกันไปไม่ได้ คิดอย่างนี้อยู่เรื่อยๆเวลาว่างไม่รู้จะคิดอะไร ก็คิดอย่างนี้จะเป็นที่พึงพอใจ ทำให้ไม่หวั่นไหวไม่วุ่นวายไม่เดือดร้อน กับการมากับการไป กับการแก่การเจ็บการตาย ของใครก็ตาม ของเราหรือของคนอื่น ความหลงทำให้เราอยากให้เขาอยู่ไปนานๆ ซึ่งขัดหลักความจริง พอขัดกับความจริงก็จะต้องทุกข์ ถ้าเห็นตามความจริงก็เป็น**สัมมาทิฐิ** ความเห็นที่ถูกต้อง ก็จะไม่ทุกข์ ไม่มีความอยากที่จะให้เป็นอย่างอื่น เป็นก็เป็น ก็เท่านั้นเอง พวกเราตายกันมาไม่รู้กี่รอบแล้ว นับไม่ถ้วน แต่จำไม่ได้กัน ตายจากกันแต่ละครึ่งก็ร้องไห้ร้องไห้ให้กัน แล้วก็ลืม คนที่ตายจากเราไปมีกี่คนแล้ว เวลาตาย

ใหม่ๆก็ร้องไห้ร้องไห้ พอเวลาผ่านไปก็ลืม ก็หาคนใหม่มายึดอีก แล้วก็มาร้องไห้ร้องไห้  
อีก