

# กำลังใจ ๔๖

(จตุธรรมนำใจ ๑๘)

โดย พระจุนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

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

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน  
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด  
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

# สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๔๐๐ ตายแล้วไปเกิดใหม่	3
๔๐๑ อริยสัจ	29
๔๐๒ ใจไม่มีอายุขัย	45
๔๐๓ ทุกข์เกิดจากความอยาก	71

กัณฑ์ที่ ๔๐๐

# ตายแล้วไปเกิดใหม่

๑๔ มิถุนายน ๒๕๕๒

เวลาที่คนตายแล้วไปเกิดใหม่ ก็เพราะใจยังไม่หยุด ร่างกายหยุดแต่ใจไม่หยุด ใจยังอยากอยู่ ยังอยากในภพ คือภพตัณหา อยากมีอยากเป็น คือภพตัณหา อยากไม่มีอยากไม่เป็น คือภพวิภวตัณหาอยู่ ถ้าดับตัณหาทั้ง ๓ นี้ได้แล้ว พอกายหยุดใจก็หยุด พอไม่มีตัณหาความอยากแล้ว ถึงแม้ร่างกายยังไม่ตาย ใจก็จะซี้เกียจไปไหนมาไหน ไปดูไปฟัง ไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เพราะไม่มีตัณหาตัวที่คอยผลักดันให้ไป ที่เหมือนกับพยาบาลที่เข็นรถคนไข้ ถ้าไม่มีพยาบาลช่วยเข็น คนไข่นั่งอยู่บนรถเข็น ก็จะไปไหนมาไหนไม่ได้ ถ้าคนเข็นไม่อยากจะเข็นแล้ว คนไข้ก็ไปไหนไม่ได้ ถ้าใจไม่เข็นแล้ว คือใจไม่มีตัณหาแล้ว ร่างกายก็จะไม่ไปไหน จะอยู่กับที่เหมือนรถที่เข้าเกียร์ว่าง จะอยู่อย่างนั้น ถ้าจะไปก็เพราะมีเหตุการณ์มีเหตุผลให้ไป อย่างตอนที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ใหม่ๆ ใจของท่านอยู่ในเกียร์ว่าง ไม่อยากจะสั่งสอนใคร ไม่เหมือนคนสมัยนี้ เรียนได้ไม่กี่เดือนก็อยากจะสอนแล้ว อยากจะเป็นอาจารย์กันแล้ว แต่คนที่ปฏิบัติผ่านมาแล้ว เห็นความยากลำบากในการปราบกิเลสตัณหา ก็จะไม่อยากจะสอนใคร เพราะสอนตนเองก็เต็มกลืนแล้ว ถ้าไปสอนคนอื่นไม่รู้ว่าจะรับได้หรือไม่ ใจก็ไม่ได้อยากเป็นครูเป็นอาจารย์ ไม่ได้อยากให้เขารู้อย่างที่ตนรู้เลย จึงมีความรู้สึกท้อแท้ ไม่อยากจะสอนใคร อยู่เฉยๆก็สบายอยู่แล้ว ไม่ได้อยากเด่นอยากดัง อยากมีชื่อเสียง อยากมีลูกศิษย์มีลูกหลานมีบริษัทยศรึวาร เพราะหลังจากปฏิบัติจนตัวที่ผลักดันจิต คือตัณหาความอยากต่างๆ ได้หมดไปแล้ว อยู่ตรงไหนก็มีความสุข มีความอิ่มมีความพออยู่ตลอดเวลา

เวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ไปไหนมาไหนไม่ได้ แต่ถ้าใจยังอยากจะไปอยู่ ก็จะพยายามตะเกียกตะกายไปจนได้ เพราะตัณหาความอยากจะพาไป ความอยากก็มีทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี ฝ่ายดีก็คือความอยากในธรรม เช่นอยากไปทำบุญ อยากไปฟังเทศน์ฟังธรรม

เป็นความอยากเหมือนกัน แต่เรียกว่าฉันทะคือความยินดีในธรรม เป็นฝ่ายดี สำหรับผู้ที่  
ได้ตัดความอยากทั้งหมดแล้ว ความอยากในการทำกรรมดีก็ไม่มี ดังที่เคยได้ยินว่า ผู้ที่  
บรรลุละได้ทั้งบุญทั้งบาป ใจของท่านไม่ได้คิดอยากจะทำบุญ ส่วนเรื่องทำบาปนี้ก็  
รู้อยู่แล้วว่าไม่อยากจะทำอย่างแน่นอน แต่เรื่องทำบุญเราอาจจะคิดว่าท่านยังอยากจะทำ  
อยู่ ถ้าทำก็ไม่ได้ทำด้วยความอยากทำ แต่ทำเพื่อเป็นอุบายให้ผู้อื่นได้ทำบุญ เช่นหลวงตา  
จัดงานทำบุญเปิดโลกธาตุ ท่านไม่ได้ทำเพื่อตัวท่านเอง ไม่ได้ทำด้วยความอยากได้บุญ  
แต่อาศัยวันมรณภาพของมารดาของท่านเป็นเหตุ ให้ได้ชักจูงผู้ที่ยังต้องทำบุญอยู่ ที่ยัง  
ต้องอาศัยบุญซึ่งเปรียบเหมือนกับน้ำมันรถ ที่จะพาจิตให้ไปสู่จุดหมายปลายทาง จะได้  
ทำบุญกัน ถ้าไม่มีเหตุก็มักจะไม่ทำกัน คนที่ยังไม่ได้ทำบุญจนติดเป็นนิสัย เป็นเหมือน  
เรือที่ไม่มีเครื่องยนต์ จะไปไหนมาไหน ต้องให้เรือที่มีเครื่องลากไป ถึงจะไปได้ ลากให้  
ไปทำบุญที่นั่นทำบุญที่นี้ ในโอกาสนั้นโอกาสนี้ ท่านไม่ได้ทำเพื่อตัวท่านเอง เพราะท่านได้  
บุญเต็มแก้วแล้ว บาปก็ละได้หมดแล้ว ท่านละได้ทั้งบุญและบาปแล้ว ไม่ได้ทำบุญด้วย  
ความอยากทำ ไม่ได้ติดบุญแต่อย่างใด แต่พวกที่ทำบุญจนติดเป็นนิสัยก็จะติดบุญ  
อยากจะทำบุญ ถ้าทำไปจนถึงจุดอิ่มตัวแล้ว ความอยากทำก็จะหายไปเอง เหมือนกับ  
อยากรับประทานอาหาร พอรับประทานจนอิ่มเต็มที่แล้ว ก็จะไม่อยากรับประทานต่อ  
เพราะอิ่มเต็มที่แล้ว เรื่องของจิตเป็นอย่างนี้

จิตของปุถุชนยังเต็มไปด้วยความอยากต่างๆ ความอยากที่เป็นสมุทัยก็มี ความอยากที่  
เป็นมรรคก็มี ความอยากที่เป็นสมุทัยก็จะสร้างความทุกข์ ความกระสับกระส่ายกระวน  
กระวาย ไม่สบายอกไม่สบายใจ อึดอัดใจเบื่อหน่ายขึ้นมา เกิดจากความอยากที่เป็น  
สมุทัย ความจริงเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยไม่ต้องไปไหน อยู่บ้านเฉยๆแสนจะสบาย มีคนดูแล  
ให้ทุกอย่าง ถึงเวลารับประทานก็มีอาหารรับประทาน ต้องการดื่มน้ำก็มีน้ำให้ดื่ม  
ต้องการเข้าห้องน้ำก็มีคนคอยช่วยทำให้ทุกอย่าง น่าจะมีความสุข แต่ใจถ้ายังมีความ  
อยากผลักดันอยู่ ก็จรรู้สึกว่าอยู่บ้านเฉยๆนี้น่าเบื่อ เศร้าสร้อยหงอยเหงา อยากจะ  
ออกไปข้างนอก ถ้าติดนิสัยทำบุญ ก็อยากจะออกไปทำบุญ แต่ก็ยังเป็นความอยากอยู่  
เพราะถ้าจะทำบุญจริงๆไม่ต้องไปก็ได้ ผากเงินไปก็ได้ ถ้าจะฟังเทศน์ฟังธรรมก็เปิดเทป  
ฟังก็ได้ ก็ได้บุญเหมือนกัน ถ้ายังอยากไปอยู่ก็จะรู้สึกว่ามีไม่พอ ต้องไปเองถึงจะพอใจ แต่

เป็นความพอใจที่เกิดจากการดิ้นรนของตัณหาความอยาก เพราะอยู่เฉยๆแล้วอึดอัด  
ทรมานใจ เศร้าสร้อยหงอยเหงาว้าเหว่ เกิดจากความอยากที่เป็นสมุทัย เป็นต้นเหตุของ  
ความทุกข์ ถ้าเป็นความอยากที่เป็นมรรค จะไม่อึดอัดใจ เช่นอยากนั่งสมาธิ หรือ  
พิจารณาวิปัสสนา พิเคราะห์ไตรลักษณ์ก็ทำได้เลย ไม่ต้องออกไปไหน เวลาอยู่ในห้องคน  
เดียวก็เหมือนได้ปลีกวิเวกแล้ว สามารถเจริญมรรคได้เลย พิเคราะห์เกิดแก่เจ็บตายเป็น  
เรื่องธรรมดาไปเรื่อยๆ จนจิตยอมรับความจริงของร่างกาย ตอนนี้เจ็บไข้ได้ป่วย ไปไหน  
ไม่ได้ก็อยู่นั่งอย่างนี้ ไม่ดิ้นรนไม่อยากให้เป็นอย่างอื่น ไม่ได้อยากให้มันหาย มันเป็น  
อย่างนี้ก็ปล่อยให้เป็นอย่างนี้ไป มีหน้าที่รักษาที่รักษาไป หายก็หาย ไม่หายก็ไม่หาย ใจก็  
จะอยู่ในเกียรติว่าง ไม่อึดอัดใจ ไม่เบื่อหน่าย รู้สึกเฉยๆสบายๆ มีความสุข

ความสุขของใจไม่ได้ขึ้นอยู่กับความเป็นไปของร่างกาย ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอก แต่  
ขึ้นอยู่กับมรรคหรือสมุทัยเป็นหลัก ถ้ามีสมุทัยก็จะเป็นทุกข์ จะมีความสุข ถ้ามี  
กามตัณหา มีภวตัณหา มีวิภวตัณหา จะมีความรู้สึกไม่สบายใจ ต้องทำตามคำสั่งการ  
ของตัณหา ถ้าไม่ทำก็จะยิ่งทุกข์ทรมานใจ ถ้าทำก็ทุกข์ไปอีกแบบหนึ่ง ต้องถ่อสังขาร  
ร่างกายไปทำตามคำสั่งของตัณหา ถ้าร่างกายไม่อยู่ในสภาพที่พร้อม เช่นเจ็บไข้ได้ป่วย ก็  
จะไปด้วยความยากลำบาก ก็ทุกข์อีกแบบหนึ่ง ถ้าเป็นความอยากทางธรรมที่เป็นมรรค  
ก็จะเป็นสุข จะมีแต่สุข เช่นอยากทำสมาธิก็นั่งทำสมาธิไป อยากเจริญวิปัสสนาก็  
พิจารณาเรื่องเกิดแก่เจ็บตายไป เรื่องอสุภะ เรื่องไตรลักษณ์ เรื่องอนัตตา ร่างกายไม่ใช่  
ตัวของเรา เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ พิเคราะห์ไปเรื่อยๆ ซ้ำๆ ซากๆ กำหนดดูร่างกายในสภาพ  
ต่างๆ ที่จะต้องเป็นไปและที่เคยเป็นมาด้วย เช่นกำหนดตั้งแต่อยู่ในห้อง ตอนที่เชื้อของ  
พ่อและของแม่มาผสมกัน พ่อแม่เขาพบกันแล้ว ใจเราก็มารวมกับร่างกายในห้องแม่  
อาศัยเชื้อของพ่อเชื้อของแม่มาผสมกัน เหมือนแต่งงานกันอีกครั้งหนึ่ง แต่งงานกันใน  
ห้องเพื่อให้ใจได้ร่างกายนี้มา พอร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว ก็จะถูกขับออกมา เป็น  
ทารกเป็นเด็กแรกเกิด แล้วก็รับอาหารรับอากาศรับน้ำ ก็คือดินน้ำลมไฟเข้าไปในร่างกาย  
แล้วก็แปลงเป็นอาการ ๓๒ แปลงเป็นผมนเล็บฟันหนังเนื้อเอ็นกระดูก ฯลฯ ร่างกายก็  
ค่อยๆเจริญเติบโตขึ้นมาตามลำดับ จากทารกก็เป็นเด็ก จากเด็กก็เป็นผู้ใหญ่ จากผู้ใหญ่  
ก็เป็นผู้ชรา จากผู้ชราเป็นผู้เจ็บไข้ได้ป่วย จากผู้เจ็บไข้ได้ป่วยก็จะเป็นผู้ตาย อาบน้ำ

ชำระร่างกายให้เป็นครั้งสุดท้าย แต่งกายใส่เสื้อผ้าให้ แล้วก็เอาเข้าโลงเอาเข้าเตาเผา เผาจนกลายเป็นขี้เถ้ากับเศษกระดูกไป อย่างนี้เรียกว่าวิปัสสนา

ให้พิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เพื่อจิตจะได้รู้ความจริงของร่างกาย จะได้เตรียมตัวเตรียมใจรับกับความจริงของร่างกาย พอจิตรับความจริงได้แล้ว พออะไรจะเกิดขึ้นกับร่างกายก็จะรู้ทัน เหมือนกับได้ดูหนังเรื่องนี้มาหลายครั้งแล้ว รู้แล้วว่าตอนต้นตอนจบเป็นอย่างไร เรื่องของร่างกายจึงไม่สงสัย ไม่ตื่นตื่นหวาดกลัว รู้ว่าจะต้องจบอย่างไร จะเชียร์อย่างไร ก็ต้องตายเหมือนกัน เชียร์อย่างไรพระเอกในที่สุดก็ต้องแพ้อยู่ดี แต่คนดูไม่แพ้ คนดูเพียงแค่ดูเฉยๆ ถ้าไม่รู้ล่วงหน้ามาก่อน พอพระเอกตายในตอนจบคนดูจะเสียใจ จะทุกข์เศร้าโศก ถ้ารู้ล่วงหน้ามาก่อนแล้ว เคยดูมาแล้วหนังเรื่องนี้ พอดูครั้งที่ ๒ จะมีอารมณ์ไม่เหมือนครั้งแรก ครั้งแรกจะคอยเชียร์พระเอกนางเอก ให้ชนะให้อยู่ไปนานๆ แต่พอรู้แล้วว่าพระเอกนางเอกในตอนจบต้องตาย ก็จะไม่รู้สึกอะไร เพราะรู้แล้วว่าอะไรจะเกิดขึ้น ร่างกายของเราก็เป็นอย่างนี้ นี่คือนิพัสสนา พิจารณาอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ สลับกับการทำจิตให้สงบ เพราะถ้าพิจารณามากๆ แล้ว กิเลสที่ได้รับการข่มให้สงบตัวลงด้วยกำลังของสมาธิ ก็จะค่อยๆมีกำลังมากขึ้น เพราะกำลังของสมาธิจะอ่อนตัวลง กิเลสก็จะมีกำลังมากขึ้น การพิจารณาแทนที่จะทำให้จิตสงบลง ก็จะกลับฟุ้งซ่านขึ้นมาได้ เพราะกิเลสจะแทรกเข้ามา จะมีอารมณ์เข้ามา มีปฏิกิริยาต่อต้าน มีความรู้สึกเบื่อหน่ายหวาดกลัว จิตไม่นิ่ง ควรหยุดพิจารณา เพราะจะเกิดวิเวกตัณหาขึ้น พิจารณาหลายๆแล้วก็จะคิดว่าอยู่ไปทำไม อยู่ไปก็ไม่ได้อะไร ตายดีกว่า ก็เลยเกิดความเบื่อหน่าย ไม่อยากจะอยู่ ก็จะเป็นวิเวกตัณหา

การพิจารณาไม่ได้พิจารณาเพื่อให้อยากตายหรืออยากอยู่ พิจารณาเพื่อให้ปล่อยวางร่างกาย ให้ยอมรับความจริงของร่างกาย เวลาอยู่ก็อยู่ไป เวลาจะตายก็ให้ตายไป ไม่มี ความอยากจะอยู่หรือกลัวตาย ให้เฉยๆกับความเป็นไปของร่างกาย อยู่ก็ได้ ตายก็ได้เท่ากัน ถ้าพิจารณาแล้วเกิดความเบื่อไม่อยากจะอยู่ ก็จะเป็นวิเวกตัณหา แสดงว่ากิเลสเข้ามาแทรกในขณะที่เจริญปัญญา ก็ต้องหยุดพิจารณา กลับมาทำสมาธิ ด้วยอุบายที่ถนัด ถ้าถนัดพุทโธพุทโธๆไปจนจิตสงบนิ่ง กิเลสก็จะสงบตาม อารมณ์เบื่อหน่ายก็จะ

หายไป พอถอนออกจากสมาธิแล้วก็จะรู้สึกสดชื่นเบิกบาน มีกำลังจิตกำลังใจที่จะพิจารณาเรื่องของร่างกายต่อไป จนกว่าจะปล่อยวางร่างกายได้หมด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเกิด แก่เจ็บตาย หรืออสุภะ หรืออนัตตาไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ นี่เป็นเรื่องที่ต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ถ้าพิจารณาอย่างนี้ก็จะไม่เป็นมรรค ไม่เป็นสมุทัย จิตจะมีพลังมีความรู้ความฉลาด รู้ทันความหลง ที่คอยหลอกให้หลงยึดติดกับร่างกาย แล้วก็อยากให้ร่างกายเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ที่ตรงข้ามกับความเป็นจริง เช่นอยากให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย อย่างนี้ก็เป็นกิเลสเป็นตัณหา นี่คือพูดถึงความอยาก ๒ แบบ ความอยากที่เป็นมรรคกับความอยากที่เป็นสมุทัย

ความอยากที่เป็นสมุทัยก็มี ๓ อย่าง คือกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ส่วนความอยากหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด อยากให้จิตมีความสงบ มีความสุขใจ อย่างนี้ก็เป็นมรรค เกิดจากการบำเพ็ญจิตตภาวนา เจริญสติทำจิตให้สงบด้วยอุบายของสมาธิ สลับกับการพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตาในชั้น ๕ ในร่างกายในเวทนาสัญญาสังขาร วิญญาณ และในจิต ชั้น ๕ กับจิตนี้เป็นคนละส่วนกัน รูปชั้นนี้ที่เข้าใจกันดีคือร่างกาย ธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ นามชั้นนี้คือเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ เป็นอาการของจิตแต่ไม่ใช่ตัวจิต ถ้าเปรียบเทียบจิตเป็นน้ำ ฟองน้ำหรือคลื่นในน้ำนี้ก็เป็นการของน้ำ ฉันทิเดเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณก็เป็นอาการของจิต แต่ไม่ใช่ตัวจิต ตัวจิตเป็นตัวรู้ที่ยังมีอารมณ์ดีมีอารมณ์ไม่ดี มีสุขมีทุกข์ที่ละเอียด ที่ต้องพิจารณาให้รู้เท่าทัน เหมือนกับการพิจารณาเวทนาที่มีทั้งสุขมีทั้งทุกข์มีทั้งไม่สุขไม่ทุกข์ แต่เวทนาในจิตจะละเอียดกว่าพิจารณาไปก็จะเห็น ขึ้นอยู่กับกำลังของสติปัญญา ถ้าสติปัญญาเร็วในระดับมหาสติมหาปัญญา ก็จะทันกับความละเอียดของสภาวะธรรมที่มีอยู่ภายในจิต พิเคราะห์จนเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ทั้งหมด ไม่เที่ยง ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ถ้าไปยึดติดเวลาที่เปลี่ยนไป ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เป็นสมุทัยเป็นความทุกข์ใจขึ้นมา เพราะอยากอยู่กับความสุขที่ละเอียดนี้ เป็นสังโยชน์เบื้องบน คืออุปราคะกับอุปราคะ ความยินดีในรูปฌานและอรุณฌาน เป็นความสุขที่ละเอียด ตอนนั้นจิตสงบนิ่งอยู่ในฌาน เสพความสุขของรูปฌานและอรุณฌาน ถ้ามีกิเลสมีตัณหาก็คงติดอยู่กับความสุขนี้ เป็นสังโยชน์ของพระอนาคามี



ส่วนสังโยชน์เบื้องล่าง ๓ ข้อแรกที่พระโสดาบันละได้ก็คือ ๑. **สักกายทิฐิ** ความเห็นว่ามีตัวตนในขั้นที่ ๕ ๒. **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัยในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ว่ามีจริงหรือไม่ พอมีดวงตาเห็นธรรมก็จะเห็นพุทธะ ผู้มีดวงตาเห็นธรรมก็คือสังฆะ คือพระโสดาบัน ผู้เป็นอริยบุคคล เป็นอริยสงฆ์ ผู้ละสังโยชน์เบื้องล่างได้ ๓ ข้อ แต่อีก ๒ ข้อยังละไม่ได้ คือ **กามราคะกับปฏิมะ** กามราคะคือความยินดีในรูปเสียงกลิ่นรส พระโสดาบันยังรักที่จะมีครอบครัว มีสามีมีภรรยาอยู่ ยังติดในกามรสอยู่ พอติดในกามรสเวลาอยากจะเสพกามรส แล้วไม่ได้เสพก็เกิดปฏิมะ ความหงุดหงิดรำคาญใจขึ้นมา เช่นอยากจะไปเที่ยวแต่ไม่ได้ไป แต่ถ้าได้พิจารณาอสุภะ พิฆานารูปเสียงกลิ่นรส ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาจนปล่อยวางได้ ไม่ยึดติดกับกามรสแล้ว สังโยชน์ทั้ง ๒ ข้อนี้ก็หมดไป ก่อนหน้านี้ได้พูดถึงสังโยชน์อยู่ ๒ ข้อ ยังมีอีกข้อหนึ่งที่พระโสดาบันละได้ ก็คือ ๓. **สีลัพพตปรามาส** ความยึดติดในพิธีกรรมต่างๆ พระโสดาบันเห็นแล้วว่า พิธีกรรมไม่ใช่เหตุที่ทำให้จิตให้เจริญหรือเสื่อม ให้สุขหรือทุกข์ เหตุที่จะทำให้เจริญหรือเสื่อม ให้สุขหรือทุกข์ คือกรรมการกระทำทางกายวาจาใจ เช่นการรักษาศีล ๕ เป็นเหตุป้องกันไม่ให้จิตเสื่อม พระโสดาบันจึงไม่ละเมิดศีล ๕ โดยเด็ดขาด เพราะเห็นกฎแห่งกรรมแล้วว่า ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว ทำนสิ่งไม่ละเมิดศีล ๕ ถ้ามีครอบครัวศีลข้อ ๓ ก็จะบริสุทธิ์ตลอดเวลา จะไม่นอกใจภรรยา ไม่นอกใจสามีโดยเด็ดขาด จะไม่ทำพิธีสะเดาะเคราะห์ต่างๆ บูชาราคู ฆ่าแกะฆ่าแพะ เปลี่ยนทรงผม เปลี่ยนชื่อ นอนในโลงศพ ที่ไม่ใช่เหตุของความเจริญหรือเสื่อม

ความเจริญหรือเสื่อม อยู่ที่กรรมคือการกระทำ ดีหรือชั่ว ดีก็เจริญ เหตุที่ทำดีแล้วยังไม่เจริญ เพราะกำลังรับผลของบาปกรรมเก่าที่ทำมาในอดีต ที่มาส่งผลในตอนนี ส่วนกรรมดีที่ทำในวันนี้ยังไม่ออกดอกออกผล ก็เลยคิดว่าทำดีไม่ได้ดี เห็นคนทำชั่วแล้วได้ดีก็เลยสับสน ถ้าเป็นพระโสดาบันจะไม่สงสัยหลักกรรม ทำดีได้ดี เพียงแต่ว่าผลจะปรากฏเมื่อไหร่เท่านั้นเอง ทำดีทำชั่ววันนี้ผลยังไม่ปรากฏ ผลที่ปรากฏในวันนี้เป็นผลของกรรมในอดีต ก็เลยคิดว่าทำชั่วแล้วได้ดี ทำดีแล้วได้ชั่ว ก็เลยคิดว่าทำดีไปทำไมให้เหนื่อยเปล่าๆ นี่เป็นเพราะยังไม่เข้าใจกฎแห่งกรรมอย่างแท้จริง แต่พระโสดาบันเข้าใจแล้ว จะไม่ไปสะเดาะเคราะห์ด้วยพิธีกรรมต่างๆ ถ้าตอนนี้ตกระกำลำบากก็รับมันไป เดี่ยวก็หมด

ไปเอง แต่จะรักษาความดีไว้ต่อไป เวลาตกทุกข์ได้ยากขาดเงินขาดทอง ก็จะไม่ไปข้อโกง ไม่ไปลักขโมย ไม่ไปทำผิดศีล เพื่อจะได้เงินทองมา อดอยากขาดแคลนไม่มีอาหารรับประทาน ก็จะไม่ไปยิงนกตกปลาเป็นอาหาร เก็บผักกินไป มีอะไรกินได้ก็กินไป กินไม่ได้ก็อดไป นี่คือเรื่องสี่ลัทธิพรามาส ยังยึดติดอยู่กับพิธีกรรมสละเดาะเคราะห์ต่างๆ ที่จะแก้ความตกต่ำได้ แก้ไม่ได้ มีแต่จะทำบาปมากขึ้น เช่นเอาแกะเอาแพะมาฆ่า

ส่วนความสุขละเอียดที่อยู่ในจิต เป็นความสุขที่เกิดขึ้นในขณะที่จิตสงบ เป็นความสุขของรูปฌานหรืออรูปฌาน แต่ก็ เป็นความสุขที่ไม่เที่ยงเช่นเดียวกัน เพราะสมาธิยังเสื่อมได้ ถ้าติดความสุขที่ละเอียดนี้ ก็จะอยากให้อายุไปเรื่อยๆ แล้วก็จะเกิดความทุกข์ที่ละเอียดขึ้นมาในจิต ก็ต้องเข้าใจว่ามันเปลี่ยนได้ อย่าไปยึดไปติด ถ้าสุขก็ให้รู้ว่าสุข ไม่สุขก็ให้รู้ว่าไม่สุข อย่าไปรักษาความสุขที่ละเอียดนี้ เพราะยิ่งพยายามรักษาก็จะยิ่งทุกข์ ต้องปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ พอปล่อยแล้วก็จะหายไปเอง เหลือความสุขที่ไม่เปลี่ยนแปลง ที่ถูกความสุขที่ละเอียดปิดบัง พอปล่อยความสุขนี้ไป ก็จะเหลือแต่ความสุขที่เป็นปรมาสังขาร เป็นความสุขที่แท้จริง ที่ไม่มีวันเสื่อม ความสุขของจิตนี้ไม่ขึ้นกับกาลและสถานที่ สามารถสร้างความสุขนี้ได้ทุกแห่งทุกหน ถ้าจิตมีกำลังพอที่จะแหวกว่ายพ้นผ่านนิเวศต่างๆ ที่ขวางกั้นความสงบของจิต เช่น **กามฉันทะ** ความอยากในกามรส ถ้าอยากไปเที่ยวจะนั่งสมาธิไม่ได้ อยากจะดูหนังฟังเพลง อยากจะกินนั่นกินนี่ อย่าไปคิดถึงเรื่องนั่งสมาธิให้เสียเวลา ทำไม่ได้ ต้องตัดกามฉันทะก่อน ถ้าจิตมีพลังมากแล้ว พอผลึกเบาๆเท่านั้น นิเวศต่างๆ ก็จะล้มระเนระนาดไปหมดเลย แต่ถ้าจิตยังไม่มีกำลัง ผลึกอย่างไรก็ไม่ล้ม มีแต่จะผลึกกลับหรือลากเราไป ผู้ที่ต้องการพบกับความสุขภายในจิตจะต้องข้ามนิเวศทั้ง ๕ ไปให้ได้ ถ้าเป็นวิจิกิจฉา ความลึกลับเลสงสัย ในความสามารถของตนว่าจะปฏิบัติได้หรือไม่ ต้องสร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้น ต้องเปรียบเทียบตัวเรากับพระพุทธเจ้าและพระสาวก ท่านก็เป็นคนธรรมดาสามัญ ๓๒ เหมือนเรา ท่านทำได้เราก็ต้องทำได้ ท่านมีใจเราก็มีใจ ท่านมีกายเราก็มีกาย ต้องหาอุบายคิดขึ้นมา เราสบายกว่าท่านเสียอีก เพราะท่านไม่มีใครสอน พระพุทธเจ้าต้องหาทางเอง เรามีคนคอยบอกคอยสอนคอยลากคอยจูง เราเพียงทำตามเท่านั้นเอง ความลึกลับเลสงสัยก็จะหายไป ถ้าเป็นกามฉันทะ ก็ต้องสำรวจตามหุจุมูกลิ้นกาย อย่าไปดูอย่าไป

ฟังในสิ่งที่อยากดูอยากฟัง เหมือนกับคนที่จะอดเหล้าอดบุหรี่ อย่าไปอยู่ใกล้เหล้าใกล้ บุหรี่ อยากจะอดบุหรี่ยังไปอยู่ในป่า ไปอยู่วัดที่ไม่มีบุหรี่ เวลาอยากสูบก็นั่งใจเอาไว้ ไม่ได้ สูบบุหรี่ไม่ตายหรอก ไม่หายใจต่างหากที่ทำให้ตาย คนอื่นเขาอยู่ได้ทำไมเราจะอยู่ไม่ได้ ไปอยู่กับกลุ่มที่ไม่สูบบุหรี่ ไม่มีบุหรี่ให้สูบเดี๋ยวก็เลิกได้ ต้องไปปลีกวิเวก อยู่ห่างไกล จากรูปเสียงกลิ่นรส ที่ยั่วยวนกวนใจ ที่ต้องไปอยู่ที่วัดกัน เพราะอยู่บ้านปฏิบัติไม่ได้ เพราะใจไม่มีกำลังพอที่จะฝืนความยั่วยวน ของรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ แต่ถ้ามีกำลังพอไม่ ต้องไปวัดก็ได้ ไม่กินไม่ฟังไม่ดูเสียอย่าง ก็หมดปัญหาไปเอง

ถ้าเป็นถิ่นมิถุระ ง่วงเหงาหาวนอน ก็อย่ากินมาก กินพอประมาณ ถ้ายังง่วงอยู่ก็ไปอยู่ที่ นากลับๆ อยู่ในป่าช้า อยู่ในป่าเปลี่ยว ถ้าเป็นอุทัจจกุกุกจะ ความฟุ้งซ่าน ก็ต้องใช้ ปัญญาระงับ พิจารณาความตาย ความพลัดพรากจากกันว่าเป็นธรรมดา ไม่มีอะไรอยู่กับ เราไปตลอด ไม่เสียวันนี้ก็ต้องเสียวันหน้า ถ้าไม่สามารถรักษามันได้ มันก็ต้องจากเราไป อะไรที่จะอยู่กับเรามันก็จะอยู่ อะไรที่จะไม่อยู่มันก็จะไม่อยู่ คิดอย่างนี้ความฟุ้งซ่านก็จะ หายไป ถ้าอยากได้นั้นได้นี้ก็ทำให้ดีที่สุด ได้ก็ได้อะไรก็ได้ ไม่ได้ก็ไม่ได้ ยอมรับความจริง ความ ฟุ้งซ่านก็จะหายไป ถ้าเป็นพยาบาล ไม่พอใจ เวลาเห็นคนทำนั่นทำนี่ เช่นจะนั่งสมาธิคน อื่นเปิดโทรทัศน์เปิดวิทยุเสียงลั่น ก็อย่าไปโกรธ อย่าไปถือสา เป็นปกติของเขา ไปบังคับ ไปห้ามเขาไม่ได้ ให้คิดอย่างนี้ พยายามทำตัวเป็นแจ่วไว้ ถ้าเป็นแจ่วแล้วอยู่ที่ไหนก็จะไม่ มีปัญหา ถ้าทำตัวใหญ่ พอใครทำอะไรไม่ถูกใจก็จะเกิดอารมณ์ขึ้นมาได้ ต้องยอมรับกับ สภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้น ฝนจะตกแดดจะออกก็อย่าไปโกรธ ใครจะเปิดวิทยุ ใครจะส่ง เสียงดัง ก็อย่าไปโกรธ ถ้านั่งตรงนี้ไม่ได้ก็ไปนั่งที่อื่นก็ได้ ถ้าผ่านนิวรรณ์ทั้ง ๕ นี้ได้ จิตก็ จะเข้าสู่ความสงบได้ ต้องมีสติคอยดึงจิตไว้ด้วย ไม่ให้ไปคิดเรื่องต่างๆ นิวรรณ์เกิดจาก การไม่มีสติ ทำให้คิดเรื่องกามฉันทะ ทำให้คิดลึกลงไปในความสามารถของตน ให้ โกรธคนนั้นโกรธคนนี้ เกิดจากการขาดสติเป็นหลัก ถ้ามีสติดีแล้วก็จะดึงอยู่ บริการม พุทโรๆอย่างเดียวทุกอย่างก็จบ ถ้าเกาะอยู่กับกรรมฐานได้ อยู่ที่ไหนก็ภาวนาได้ อยู่ใน โรงหนังในโรงละครในผับก็ภาวนาได้

นี่คือเรื่องของ การเข้าสู่ความสงบของใจ เข้าสู่ความสุขที่ไม่ได้เกิดจากตัณหาความอยาก ต่างๆ ความสุขทางตัณหา มีเงื่อนไขมาก ไหนจะต้องมีร่างกายที่สมบูรณ์ สิ่งต่างๆ ที่ต้องการ ก็ต้องได้ตั้งใจ ถ้าตาบอดก็จะดูอะไรไม่ได้ อยากจะดูหนังก็ดูไม่ได้ ส่วนความสุขใจนี้ ตาบอดก็ยังมีได้ หูหนวกก็ยังมีได้ ไม่มีร่างกายก็ยังมีได้ นิพพานัง ปรมัง สุขัญญัง นิพพานัง ปรมัง สุขัง พระพุทธเจ้าเวลาปรินิพพานไปแล้ว ไม่มีร่างกาย แต่จิตของท่านก็ยังเป็นปรมังสุขังอยู่ จิตไม่ได้ตายไปกับร่างกาย จิตไม่ต้องอาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือ จิตมีความสุขอยู่ในตัว ด้วยการแหวกว่ายนิรวณ ๕ ด้วยการดับตัณหาดับกิเลสต่างๆ ถ้าร่างกายเป็นอะไรไปก็ขอให้คิดถึงเทคนิคนั้นๆ อย่าไปกระเสือกกระสนหาความสุข รับประทานอาหาร รับประทานอาหารให้สงบ ไม่ต้องออกไปข้างนอก ใครจะไปไหนมาไหนก็เรื่องของเขา ถ้าฉลาดจะรู้ว่าอยู่บ้านดีกว่าออกไป ออกไปแล้วเหนื่อย ต้องอาบน้ำอาบทำแต่งเนื้อแต่งตัว ต้องเดินทางไป ไม่เหมือนกับความสุขที่ได้จากการทำจิตให้สงบ ไม่ต้องอาบน้ำอาบทำ ไม่มีเงิน ไม่มีรถ เจ็บไข้ได้ป่วยก็ทำได้ ถ้าหาความสุขทางโลก ก็ต้องมีหลายปัจจัยด้วยกัน เงินทองต้องพร้อม ร่างกายต้องพร้อม รถต้องพร้อม สิ่งที่ต้องการก็ต้องพร้อม ต้องมีหนังสือให้ดู มีละครเด็ดๆ ให้ดู ถึงจะมีความสุข มีอาหารรสอร่อยให้รับประทาน แล่นจะเหนื่อยยาก สู้ต่อสู้กับกิเลสตัณหาที่มีอยู่ภายในใจดีกว่า พอชนะมันแล้วมันก็จะแพ้เราไปตลอด อย่าไปยึดติดกับร่างกาย อย่าไปอาศัยร่างกายหาความสุข อย่าไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ให้หาความสุขจากการทำจิตให้สงบ ด้วยการขัดเกลากิเลสให้หมดไปจากใจ จะได้ความสุขที่เลิศที่ประเสริฐที่ทรงตรัสไว้ว่า **นัตถิ สันติ ปริง สุขัง** สุขที่เหนือกว่าความสงบของจิตนี้ไม่มี

**ถาม** ท่านอาจารย์พูดถึงขั้น ๕ ตัวรูปนี้ไม่มีปัญหาอะไร ส่วนเวทนาสัญญาสังขาร วิญญาณ ๔ อย่างนี้ เป็นอาการของจิต ประเด็นมีอยู่ว่าทั้ง ๔ อย่างนี้ยังทำงานอยู่หรือไม่ ถ้าร่างกายดับไป

**ตอบ** ถ้าเป็นเวทนาที่มีร่างกายเป็นที่ตั้ง ก็จะไม่มีถ้าไม่มีร่างกาย สมมุติว่าร่างกายเจ็บ เวทนาจึงจะแสดงขึ้นมา เป็นทุกข์เวทนา ถ้าเป็นทุกข์ในอริยสัจ จะไม่เกี่ยวกับร่างกาย ร่างกายไม่เจ็บแต่ทุกข์ในอริยสัจ ก็ยังเกิดขึ้นได้ เช่นเวลาโกรธใครขึ้นมา

นี้ เป็นความทุกข์ใจ ร่างกายเป็นปกติไม่เจ็บไข้ได้ป่วย อยู่ในห้องปรับอากาศเย็นสบายแต่ใจร้อนรน อย่างนี้เป็นทุกข์ที่เกิดจากตัณหาความอยาก เป็นสมุทัย เช่นอยากจะออกจากบ้าน แล้วไม่ได้ออก ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา อันนี้ไม่ใช่เป็นทุกข์เวทนา เป็นทุกข์ในอริยสัจ สุขทุกข์ที่เกิดจากการสัมผัสทางตาหูจมูกลิ้นกาย เป็นเวทนา เวลาสัมผัสกับความร้อน ก็เกิดทุกข์เวทนาขึ้นมา สัมผัสกับความเย็น ก็เกิดสุขเวทนาขึ้นมา เป็นเวทนาที่มาจากตาหูจมูกลิ้นกาย ทุกข์ในอริยสัจเกิดจากความชอบหรือไม่ชอบ

**ถาม** ที่อยู่ในจิต

**ตอบ** เช่นเห็นภาพที่ไม่ชอบก็จะทุกข์ ถ้าชอบก็จะไม่ทุกข์

**ถาม** สัมผัสธรรมารมณแล้วเกิดทุกข์สุขอย่างนั้นหรือเปล่า

**ตอบ** ถ้าชอบก็จะไม่ทุกข์ เช่นอาหารชนิดเดียวกัน คนหนึ่งกินได้อีกคนกินไม่ได้ คนที่กินได้เพราะเขาชอบ คนที่กินไม่ได้เพราะเขาไม่ชอบ เวลาชอบหรือไม่ชอบก็จะเกิดตัณหา เกิดความทุกข์ในอริยสัจ คนที่ไม่ชอบก็จะทุกข์ถ้าต้องกิน คนที่ชอบก็จะทุกข์ถ้าไม่กิน

**ถาม** สงสัยว่าถ้าร่างกายตายไป เวทนาสัญญาสังขารวิญญาณจะดับตามร่างกายหรือไม่

**ตอบ** เวทนาสัญญาสังขารวิญญาณเป็นส่วนของจิต ไม่ได้เป็นส่วนของร่างกาย เวลาร่างกายดับไป ส่วนนี้ไม่ได้หายไปกับร่างกาย พอเกิดใหม่ได้ร่างกายใหม่ก็จะทำหน้าที่ต่อ ไม่มีร่างกายก็ยังทำหน้าที่ได้อยู่ เช่นวิญญาณรับรู้รูปเสียงกลิ่นรสที่ละเอียด ที่ไม่ได้มาจากทางร่างกาย ที่เรียกว่ารูปทิพย์เสียงทิพย์ เช่นเวลานอนหลับไป ไม่ได้ใช้ร่างกาย แต่ใจก็ผัสถึงรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ มีความสุขความทุกข์กับรูปเสียงกลิ่นรส ที่เป็นส่วนละเอียดนี้ได้ เพราะไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย ร่างกายจะเกี่ยวกับรูปเสียงกลิ่นรสที่หยาบ ส่วนรูปเสียงกลิ่นรสที่ละเอียดจะผ่านมาจากจิต ไม่ผ่านทางร่างกาย

**ถาม** ส่วนละเอียดที่ดีและเลว ที่ปนกันอยู่ในจิต ใช้ไหมครับ

**ตอบ** ใช่ เวลาฝันร้ายก็เป็นส่วนที่ไม่ดี ฝันดีก็สุข ฝันร้ายก็ทุกข์ ตื่นขึ้นมาเหงื่อแตก ทั้งตัว นี่ไม่ได้เกี่ยวกับร่างกาย แต่เกี่ยวกับจิต อาจจะเป็นเรื่องที่มีอยู่ภายในจิตเอง หรือเรื่องที่จิตไปสัมผัสรับรู้ จากกระแสจิตของผู้อื่น เป็นนิमितนอกนิमितในนิमितในก็เป็นเรื่องที่มีอยู่ในจิต นิमितนอกก็เป็นเรื่องที่มาจากภายนอก เช่นบางท่านนั่งสมาธิแล้ว ก็สามารถติดต่อกับดวงวิญญาณของผู้นั้นของผู้นี้ได้ เป็นนิमितนอก เวลานอนหลับแล้วมีนิमितที่เกี่ยวกับเหตุการณ์ในอดีตมาปรากฏ จิตก็เอาเหตุการณ์นั้นมาปรุงแต่ง ทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆในขณะที่นอนหลับฝันไป

**ถาม** ซึ่งอาจจะเป็นจริงหรือเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นมาก็ได้

**ตอบ** ใช่ เวลาเห็นอะไรได้ยินอะไร ที่หยาบหรือละเอียดก็ตาม ท่านก็สอนให้พิจารณาให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ไว้ก่อน คือไม่เที่ยงแท้แน่นอน ถ้าไปยึดไปติดก็จะทุกข์ ให้รู้ไว้ แต่อย่าไปแบกหาม รู้ไว้ใช้ว่า ใส่บาแบกหาม ถ้าเป็นการทำนายเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตก็รอดูไปก่อนว่าจะตรงกันหรือไม่ ถ้าตรงกันก็จะได้ว่า เรารู้เหตุการณ์ในอนาคตได้ ถ้าไม่ตรงกันก็แล้วไป หรือยังไม่เกิดขึ้น ก็อย่าไปยึดติดก็แล้วกัน ให้สักแต่รู้ไว้แล้วปล่อยวาง อย่าไปยึดติด เพราะไม่ใช่สาระสำคัญ สาระสำคัญอยู่ที่สมุทัยกับมรรค ถ้าจิตไปทางสมุทัยก็ต้องหยุดให้ได้ ให้มาทางมรรค พิจารณาไตรลักษณ์เพื่อปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างให้ได้

เมื่อสักครู่นี้ได้พูดเรื่องเวทนา ที่สัมผัสกับร่างกาย ถ้าเหมาะกับเราก็จะเป็นสุขเวทนา ถ้าไม่เหมาะก็จะเป็นทุกข์เวทนา แต่ความเหมาะสมของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ฝรั่งสัมผัสกับอากาศหนาวแล้วรู้สึกไม่หนาว พวกเราเวลาสัมผัสอากาศร้อนก็ว่าไม่ร้อน แต่ฝรั่งกลับว่าร้อนมาก พวกเราจะไม่ทุกข์ทรมานใจ แต่เขาจะทุกข์ทรมานใจ อย่างนี้เป็นปฏิกิริยาของจิต ที่เป็นสมุทัยหรือเป็นมรรค ถ้าสัมผัสความร้อนที่รับไม่ได้ แต่เราปรับใจให้รับได้ ยอมรับว่าเป็นอย่างนี้ สมุทัยก็จะดับไป ร้อนก็ยอมรับว่าร้อน รู้ว่าเป็นทุกข์เวทนา แต่ไม่ทุกข์กับทุกข์เวทนา

**ถาม** ยอมรับัจฉธรรมความเป็นจริง

**ตอบ** ถ้ารับความจริงทุกขีในอริยสัจก็จะไม่เกิด ถ้าไม่ยอมรับ มีสมุทัย ก็จะเกิดทุกขีในอริยสัจ ส่วนทุกข์ขเวทนาเป็นด้วยกันทุกคน ร้อนก็ร้อนเหมือนกัน เย็นก็เย็นเหมือนกัน แต่จะทุกข์หรือไม่ทุกข์นี้ อยู่ที่ว่าจะปรับใจได้หรือไม่

**ถาม** ขอสรุปความเข้าใจนิดนะคะ ที่ท่านพูดเมื่อสักครู่ว่า รูปชั้นกับนามชั้นเป็นคนละส่วนกัน พอร่างกายแตกดับรูปชั้นไม่มี แต่นามชั้นยังมีอยู่ ถูกไหมเจ้าคะ ส่วนทุกขีในอริยสัจก็ยังคงมีอยู่ ไม่ว่าจะมึร่างกายที่หยาบหรือละเอียด ถูกไหมเจ้าคะ

**ตอบ** ทุกขีในอริยสัจขึ้นอยู่กับต้นเหตุเป็นหลัก คือสมุทัย ถ้าไม่มีสมุทัยก็ไม่มีทุกขีในอริยสัจ ไม่มีต้นเหตุแล้วก็ยังมีนามชั้นอยู่ เพราะชั้นเป็นอาการของจิต ดังที่ได้เปรียบเทียบไว้ว่า ฟองน้ำกับคลื่นในน้ำเป็นอาการของน้ำ ตราบใดยังมีน้ำอยู่ ก็ยังมีฟองน้ำอยู่ นอกจากว่าถ้าน้ำนิ่งจริงๆ ฟองน้ำก็ไม่มีคลื่นก็ไม่มี จิตถ้านิ่งจริงๆ นามชั้นก็จะไม่ทำงาน เพราะนามชั้นออกมาจากการกระเพื่อมของจิต พอจิตกระเพื่อมสัญญาสังขารก็จะทำงาน ก็จะเกิดเวทนาตามมา ถ้าวิญญาณไปรับรูปเสียงกลิ่นรสมาจากทางใดทางหนึ่ง ทางหยาบหรือทางละเอียด ก็จะทำให้เกิดสัญญาสังขารเวทนาตามมา พอเห็นรูปรับสัญญาก็จะทำงานแล้ว รูปอะไร ดีหรือไม่ดี ถ้าดีก็สุขเวทนา ถ้าไม่ดีก็ทุกข์เวทนา สังขารก็จะปรุงแต่ง ถ้าไม่ดีก็ต้องหนี อยู่ใกล้ไม่ได้ ถ้าดีก็วิ่งเข้าหา ถึงแม้ไม่มีร่างกายก็ยังรับรูปเสียงกลิ่นรสที่ละเอียดได้ พวกรูปทิพย์เสียงทิพย์ รับด้วยจิตโดยตรง ไม่ผ่านทางร่างกาย พวกที่ตกนรกนี้ไม่มีร่างกาย แต่ยังรับรูปเสียงกลิ่นรส ที่น่ากลัวน่าเกลียดน่าชัง น่าอาฆาตพยายบาท น่าเคียดแค้นอยู่ ที่ฝังอยู่ในจิต สัญญายังทำงานอยู่ คิดถึงคนที่เราโกรธเราเกลียดเราอาฆาตพยายบาท ก็จะทำให้มีแต่ความรุ่มร้อนภายในจิตใจเผาผลาญใจให้ทุกข์ทรมาน เป็นทุกขีในอริยสัจ

เรื่องนามขันธ์นี้ไม่ค่อยสำคัญ สำคัญที่มรรคหรือสมุทัยมากกว่า ให้ดู ๒ ส่วนนี้ ว่าจิตกำลังไปในทางสมุทัยหรือมรรค ในทางปฏิบัติควรอยู่ตรงนี้ ส่วนเวทนา สัญญาสังขารวิญญาณก็รู้ว่ามันเกิดดับเกิดดับ ให้รู้ทันแล้วก็ปล่อยวาง เพราะสมุทัยกับมรรคก็อาศัยนามขันธ์นี้เป็นเครื่องมือ สมุทัยกับมรรคต้องอาศัยสังขาร ความคิดปรุงแต่ง อาศัยสัญญา คิดถึงอาหารน้ำลายก็ไหล เกิดความอยากขึ้นมา สังขารก็ปรุงแต่งว่าต้องไปหาอาหารมารับประทาน ให้ดูตรงนี้ว่าจะไปทางไหน ถ้าไปทางมรรคก็ดี เช่นกำหนดการรับประทานอาหารให้เป็นเวลา นอกเวลาจะไม่รับประทาน นอกจากดื่มน้ำอย่างเดียว น้ำก็ต้องเป็นน้ำเปล่าๆ ไม่มีรสชาติไม่มีกลิ่นไม่มีสี เพราะดื่มเพื่อร่างกาย ไม่ได้ดื่มเพื่อจิตใจ รับประทานอาหารเพื่อร่างกาย ไม่ได้รับประทานเพื่อจิตใจ รับประทานตามเวลา ถ้ายังไม่ถึงเวลาจะไม่รับประทาน ถ้ารับประทานก็รับประทานให้กิเลส ตัณหาความอยาก ถ้าจะดื่มพวกน้ำอัดลมก็ดื่มได้ แต่ต้องดื่มพร้อมกับอาหารเลย อย่าดื่มเพราะอยากดื่ม ดื่มเพราะคนอื่นให้มา ถ้าดื่มอย่างนี้ไม่เป็นตัณหา ต้องไม่ติดด้วย ไม่คอยรอให้เขาเอามาให้

**ถาม** มีคนอยากให้เราช่วย พอช่วยไปแล้วไม่ถูกใจ ก็เลยไม่รู้ว่าจะช่วยดีหรือไม่ช่วยดี ถ้ามาขอให้ช่วยอีก ยังคิดไม่ตก

**ตอบ** ถ้าช่วยแล้วเขาได้ประโยชน์ก็ช่วยไป ข้อสำคัญขออย่าไปหวังอะไรจากเขา จะลำนึกในบุญคุณหรือไม่ พอใจหรือไม่ เป็นเรื่องของเขา อย่าเอามาเป็นประมาณ ถ้าช่วยทำให้ชีวิตเขาดีขึ้น ให้เขาทุกข์น้อยลง ก็ช่วยเหลือไป ถ้าเขาไม่พอใจก็เป็นเรื่องของเขา ครั้งต่อไปจะช่วยหรือไม่ช่วยก็อยู่ที่ความเมตตาของเราที่แล้วก็แล้วกัน ถ้ามีความเมตตาที่จะไม่ถือสา ถึงแม้ในคราวที่แล้วเขาทำให้เราไม่สบายใจ เป็นความผิดของเราที่ไม่สบายใจ ถ้าไม่ยึดติดกับการกระทำของเรา ก็จะไม่รู้สึกเฉยๆ ควรจะดูที่ผลที่เกิดจากการช่วยเหลือมากกว่า ว่าทำแล้วได้ผลดีหรือไม่ ถ้าได้ผลดีก็ทำไปเถิด ถ้าไม่ได้ผลดีก็อย่าไปทำ อย่าไปช่วยให้เสียเวลา ควรเล็งดูผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น อย่าเอาความรู้สึกของเขามาเป็นประมาณ



**ถาม** ถ้าเราคิดว่ามันดีสำหรับเขา แต่เขาไม่คิดว่ามันดี คือคุณแม่ป่วยเป็นโรคสมองเสื่อม ที่นี้เราอยากให้ใช้เวลาที่ถูกต้อง คุณแม่ก็ไปเร่งนาฬิกา อยากจะทำอะไรให้เร็วขึ้นให้ทันใจ เราก็เถียงกันเรื่องเลื่อนนาฬิกาไปกลับ ถ้าให้ผิดเวลามันก็ไม่ถูกสำหรับร่างกาย ทำอย่างนี้ทำให้แม่เครียด เราก็เครียด ไม่รู้ว่าสายกลางอยู่ตรงไหน

**ตอบ** ต้องเลือกเอา เราต้องการให้แม่เครียดหรือไม่เครียด

**ถาม** เวลามันผิด ทานยาก็ผิดเวลา ทานข้าวก็ผิดเวลา อย่างนี้ไม่น่าจะดี แต่ก็ไม่รู้ว่าจะเครียดนี้ มันหนักกว่าทานข้าวผิดเวลาหรือเปล่า

**ตอบ** ถ้าผ่อนผันไม่ได้ ก็ไม่ต้องผ่อนผัน ถ้าผ่อนผันแล้วเกิดโทษกับเขา เช่นกินยาผิดเวลา ทำให้การรักษาไม่เป็นไปตามที่ได้วางแผนไว้ อย่างนี้ก็ผ่อนผันไม่ได้ ก็ต้องบอกว่าหมอสั่งอย่างนี้ ต้องทำอย่างนี้ ถ้าเขาดื้อ ก็ต้องปล่อยเขาไป เป็นชีวิตของเขา เขาพอใจที่จะกินอย่างนี้ก็ปล่อยเขาไป อย่างนี้เราจะได้ไม่เครียด เขาก็ไม่เครียด ต้องบอกเขาก่อนว่าทำอย่างนี้ไม่ถูก จะไม่หาย จะเป็นโทษกับร่างกาย เพราะไม่ทำตามหมอสั่ง ถ้าเขายืนยันจะทำ ก็ทำไป

**ถาม** แม่เป็นโรคสมอง ใช้เหตุผลไม่ได้

**ตอบ** ต้องหาอุบายให้เขาทำตามให้ได้ เขาตั้งนาฬิกาให้เร็วขึ้น เราแอบตั้งใหม่ หรือซื้ออีกเรือนที่เหมือนกัน พอเขาเผลอก็สลับเปลี่ยนนาฬิกาแทน ต้องใช้อุบายใช้ปัญญาให้ทันกัน ข้อสำคัญอย่าไปเครียด อย่าไปโกรธ ต้องเข้าใจสถานภาพของท่าน ต้องปรับใจให้รับกับสภาพเหตุการณ์ให้ได้ ถ้าให้กินตามเวลาไม่ได้ อยากจะกินก่อนเวลาก็กินไป เท่านั้นก็จบ แต่ต้องดูใจเราเป็นหลัก อย่าเป็นทุกข์กับเหตุการณ์ต่างๆ ใช้สติปัญญาเพื่อปรับรับกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ปรับได้เท่าไรก็เท่านั้น ต้องมองภาพรวมด้วยว่า ทำอย่างไรในที่สุดท่านก็ต้องตายอยู่ดี มาเครียดกันทำไม เราก็เพียงแต่ประวิงเวลาหรือยืดเวลาออกไปเท่านั้นเอง ในที่สุดก็ตายเหมือนกัน ตายช้าตายเร็ว ถ้ามองภาพรวมแล้วก็จะปล่อยวางได้ ทำได้ก็ทำไป ทำ

ไม่ได้ก็ถือว่าเป็นเหตุสุดวิสัยไป จะไม่เครียด จะสบายใจอยู่ตลอดเวลา ส่วนใหญ่เราจะหลงไปกับร่างกาย หุ่นทุกสิ่งทุกอย่างไว้กับร่างกาย ปล่อยให้ใจเครียดทุกข์ทรมานใจกับเรื่องของร่างกาย ถ้ามีธรรมชาติคอยสอนใจว่าร่างกายนี้ไม่ใช่สาระที่สำคัญ สาระสำคัญคือใจ ต้องรักษาใจมากกว่ารักษาร่างกาย ใจรักษาได้ แต่ร่างกายรักษาไม่ได้ รักษาได้เพียงชั่วคราว ในที่สุดก็รักษาไม่ได้

แต่ใจนี้เรารักษาให้เป็นปกติให้อยู่อย่างสุขสบายได้ตลอดเวลา แต่เราไม่รักษากัน เรากลับสร้างทุกข์สร้างความเครียดให้กับใจอยู่ตลอดเวลา เพราะหลงไปให้ความสำคัญกับสิ่งที่ไม่สามารถจะรักษาได้ ไม่ใช่แต่เฉพาะร่างกายของเรา ร่างกายของคนอื่นก็รักษาไม่ได้ สมบัติชั่วคราวของเงินทองสถานภาพต่างๆ เราก็รักษาไม่ได้ ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมบังคับของเราเสมอไป มันเปลี่ยนแปลงเลื่อนไหลไปอยู่เรื่อยๆ เหมือนปลาไหลจับแล้วก็ลื่นหลุดมือไป ได้ลายยศสรรเสริญสุขมาแล้วก็ลื่นหลุดไป ต้องไปจับตัวใหม่ พอจับมาแล้วก็ลื่นหลุดมือไปอีก ก็ไปจับใหม่อีก แก้อันยากๆก็วิ่งจับกัน ได้หนึ่งแล้วเดี๋ยวก็ลื่นตกลงมา ตำแหน่งนั้นตำแหน่งนี้ก็เช่นเดียวกัน ไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้แน่นอน อย่าไปรักษาพวกนี้เลย ได้มาก็ดูแลไปตามอัธภาพ จะอยู่ก็อยู่ ไม่อยู่ก็ไป ต้องรักษาใจให้สบาย ให้รับกับทุกสภาพให้ได้ จะรับได้ก็ต้องรู้ทัน รู้ว่าจะต้องจากไป จะได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อน พอเตรียมตัวเตรียมใจแล้ว เวลาจากไปก็ไม่เดือดร้อน พอมันทำท่าจะไปที่ไม่เดือดร้อน ต้องรู้วิธีที่จะรักษาใจให้สุขให้สบาย ต้องรู้ทันกับสิ่งต่างๆที่ใจไปเกี่ยวข้องด้วย อย่าไปยึดอย่าไปติด ต้องรู้ว่าต้องจากเราไปไม่ช้าก็เร็ว ถ้ารู้อย่างนี้แล้วจะอยู่อย่างสุขอย่างสบาย ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง การไปมารมาของทุกสิ่งทุกอย่าง

**ถาม** ในการทำงานเราถูกตำหนิตติติงเรื่องตัวสะกดเล็กน้อย เรารู้สึกว่าเขาไม่ควรจะมายุ่งกับเรื่องนี้ ก็เลยกะว่าจะส่งเรื่องกลับ แต่มาคิดอีกทีหนึ่ง ว่าการกระทำแบบนี้สร้างเวรกรรมหรือเปล่า ถ้าไม่ทำนี่เขาก็จะคิดว่าเราไม่มีปากมีเสียง ก็จะถูกรังแก แต่ถ้าปากจืดเขาจะไม่กล้า ก็เลยต้องแสดงให้เขาเห็น ส่งเรื่องคืน

**ตอบ** จะทำอะไรให้ใช้เหตุผล อย่าใช้อารมณ์ ถ้าการทำหน้าที่ของเขามันถูกต้อง ถึงแม้เราจะไม่ชอบก็ควรจะยอมรับ ดิกว่าไปมีปฏิภิกิริยาไม่พอใจเขา ถ้าการทำหน้าที่เป็นเรื่องไร้สาระ ก็นิ่งเฉยไปเสียทั้งหมดเรื่อง ไม่ต้องส่งคืนก็ได้

**ถาม** บันทึกลับจะต้องส่งต่อ เขาบอกว่าเขียนอย่างนี้ไม่ถูก ต้องอย่างนี้ อย่างนั้น รู้สึกว่าก้าวก่ายมากไป ต้องแสดงให้เห็นว่าไม่ใช่หน้าที่ของเขา

**ตอบ** อาจจะเป็นการสร้างเวรสร้างกรรมได้ เพราะเขาคงจะไม่พอใจ เมื่อเขาไม่พอใจจะเป็นเพื่อนรักกันก็คงเป็นไปไม่ได้ เพราะมีเรื่องคาใจอยู่ ถ้าเราวางเฉย เขาจะว่าอะไรก็ทำเป็นหูทวนลมไป ไม่ทำตามที่เขาสั่ง ไม่ให้ความสำคัญกับสิ่งที่เขาพูด ถ้าทำอย่างนี้ได้ก็ทำไป จะนิมนวลกว่าการตอบโต้สร้างเวรกรรม แต่เราไม่ต้องทำตาม ถ้าสิ่งที่เราทำมันถูกต้อง ถ้าผิดเราก็ควรแก้ไข เราอย่าถือทิฐิ ว่าเขาทำหน้าที่ไม่ได้ จะเป็นโทษกับเรา ให้เราจับได้ทั้งการสรรเสริญชื่นชมยินดี และการทำหน้าที่เทียบดูว่ากล่าวนินทาครหา ให้ทำใจรับทั้ง ๒ ส่วนนี้ ให้ถือหลักความจริง เวลาใครทำหน้าที่ให้ดูว่าจริงหรือไม่ เพราะการทำหน้าที่นี้ เหมือนเอากระจกมาส่องหน้า เราไม่สามารถมองเห็นหน้าของเราเองได้ เวลาเราจะแต่งหน้าทาปาก หวีผม หวีผม เราต้องมีกระจก ถึงจะรู้ว่าเราทำถูกหรือไม่ คนที่ชี้ความผิดของเราเป็นเหมือนกระจก เป็นเหมือนคนชี้ขุมทรัพย์ให้กับเรา เราควรพิจารณาดู ว่าเป็นอย่างไรที่เขาพูดหรือไม่ ถ้าผิดอย่างที่เขาพูดเราก็ควรแก้ไข ควรยกมือไหว้เขา ที่มีเมตตาชี้ความผิด ถ้าไม่มีคนบอกเราแล้ว เราจะทำผิดอยู่เรื่อยๆ

การไปอยู่กับครูบาอาจารย์ ก็เพื่อให้ท่านได้ชี้ความผิดของเรา เพราะเรามีความผิดมากกว่าความถูก ท่านมีความถูกมากกว่าความผิด ก็เลยต้องอาศัยความถูกของท่านเป็นมาตรฐาน ไม่ว่าใครจะสรรเสริญหรือนินทาทำหน้าที่เทียบอย่าไปถือคำพูด ให้ถือความจริง ถ้าจริงตามที่เขาสรรเสริญ ก็แสดงว่าเขาไม่ต่อแهل ไม่ได้ยกยอเพื่อเอาอกเอาใจเรา พูดความจริง ถ้าไม่จริง เราก็รู้ว่าเขาต่อแهل การทำหน้าที่เช่นเดียวกัน ถ้าไม่จริงก็แสดงว่าเขาเกลียดเรา ไม่พอใจเรา โกรธเรา เขาพูดด้วยอารมณ์ เราก็อย่าไปถือสา เพราะเวลาเขาโกรธเขาเกลียดนี้

เหมือนมีไฟเผาใจเขา เราควรจะสงสารเขาเสียมากกว่า ปล่อยให้เขาพูดไป ถ้าพูดแล้วเขาสบายใจ คิดว่าเป็นการทำบุญให้ท่าน ยกโทษให้เขาไป ให้อภัยเขาไป เป็นอภัยทาน ให้ดูตรงนี้เป็นหลัก อย่าไปดูอารมณ์ของเรา เพราะอารมณ์จะไม่ยอมรับการตำหนิ พระพุทธเจ้าจึงต้องกำหนดวันปวารณาขึ้นมา ให้พระสงฆ์ทุกรูปเปิดโอกาสให้พระรูปอื่นตำหนิตนได้ โดยปกติทุกกึ่งเดือนจะลงประชุมเพื่อฟังพระปาฏิโมกข์ แต่ในวันสุดท้ายของพรรษา ให้เป็นวันปวารณาแทน อยู่กันมา ๓ เดือนแล้ว เห็นธาตุแท้ของกันแล้ว ถ้าจะเมตตาซึ่งบอกว่าทำอะไรผิดพลาดจะได้เอาไปแก้ไข แม้แต่พระพุทธองค์ก็ไม่ทรงยกเว้นพระองค์เอง ทรงเปิดโอกาสให้พระเถรทุกรูปตำหนิพระองค์ได้ นี่คือที่มาของวันปวารณา ให้ยอมรับการตำหนิของผู้อื่น จะถูกหรือจะผิด เราวิเคราะห์ดูอีกที การปวารณานี้ท่านให้กล่าวว่า การกระทำของเรา ที่ท่านเห็นก็ดี ได้ยินก็ดี สงสัยก็ดี ว่าไม่เหมาะไม่ควร ขอให้ท่านว่ากล่าวตักเตือนข้าพเจ้าด้วยเถิด แต่ในสมัยปัจจุบันนี้ก็ไม่ได้ปวารณากันแบบจริงๆ จังๆ ปวารณากันเป็นพิธี ต่างคนก็ต่างกล่าวคำบาลีไป เสร็จแล้วก็สาธุกันไป

**ถาม** สมัยที่ท่านอยู่บ้านตาด หลวงตาท่านร่วมปวารณาด้วยหรือไม่

**ตอบ** ท่านปวารณาด้วย เริ่มจากพระอาวุโสก่อน

**ถาม** ท่านมีตำหนิติเตียนลูกวัดไหมครับ

**ตอบ** ตำหนิติเตียนเสมอ หลักของพระปฏิบัติถือว่าเมื่อเข้าอยู่ในหมู่คณะแล้ว ต้องปวารณาตัวตลอดเวลา แต่ที่ท่านนี้เป็นเพียงพิธีกรรม ความจริงต้องปวารณาตั้งแต่วันบวชเลย ต้องพร้อมที่จะรับการว่ากล่าวตำหนิติเตียน บวชเรียนเพื่อพัฒนาตน จะพัฒนาได้ก็ต้องรู้ว่าตนได้ทำผิดอย่างไร จะได้แก้ไข จึงต้องมีการว่ากล่าวตักเตือนกัน ถ้าสังคมมีการปวารณากัน โลกนี้จะไม่มีปัญหาอะไร ผู้ว่ากล่าวตักเตือนก็ต้องคิดให้ดีกว่าก่อน ว่าสิ่งที่พูดนั้นจริงหรือไม่ ออกมาจากจิตที่เป็นกุศลหรืออกุศล ถ้ากำลังโกรธกำลังเกลียดก็อย่าเพิ่งไปว่ากล่าวตักเตือน รอให้ใจสบายก่อน แล้วค่อยว่ากล่าวตักเตือนกัน แต่ในเชิงปฏิบัตินี้จะมีคนเดียวที่ว่ากล่าว

ตักเตือนกันได้ ก็คือครูบาอาจารย์ หรือพระเถระที่นำเคารพศรัทธาเลื่อมใส ถ้าไม่  
นำเคารพศรัทธาเลื่อมใสไปว่ากล่าวตักเตือนเตือน จะรับไม่ได้ ผู้ว่ากล่าวตักเตือน  
เตือนผู้อื่น ต้องดูสถานภาพของตนก่อน ไม่เช่นนั้นจะเป็นโทษได้ เป็นเวรเป็น  
กรรมได้

**ถาม** แต่ในสังคมฆราวาสจะไม่มีการปวารณากัน เพื่อนฝูงไม่กล้าที่จะติเตียนกัน กลัว  
จะชุ่นข้องหมองใจกัน

**ตอบ** ในสังคมพระทุกวันนี้ ก็ไม่กล้าว่ากล่าวตักเตือนกัน ปวารณากันไปพอเป็นพิธี ใน  
วงพระปฏิบัติเท่านั้น ที่จะว่ากล่าวตักเตือนกันได้

**ถาม** วันหนึ่งๆเราควรจะภาวนาลักกี่ชั่วโมง

**ตอบ** ถ้าเป็นนักภาวนามีอาชีพ ก็ตั้งแต่ตื่นจนหลับเลย แต่ก็ทำงานอย่างอื่นควบคู่ไป  
ด้วย อย่างพระนี้ก็บิณฑบาตได้ บัดกวดลานวัดได้ ทำอะไรก็ได้ แต่ทำในเชิง  
ปฏิบัติ คือมีสติอยู่กับงานในปัจจุบัน ไม่คิดถึงเรื่องอดีตเรื่องอนาคต จิตอยู่กับ  
งานที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบัน ทำเท่าที่จำเป็น พอไม่มีงานจำเป็นต้องคิดต้องทำ ก็  
จะเจริญวิปัสสนา เจริญมรณานุสติ เจริญอสุภะ สลับกันไปเรื่อยๆ แล้วแต่ว่า  
กำลังติดอยู่กับธรรมชั้นไหน ก็จะทุ่มเวลาให้กับธรรมชั้นนั้น พอผ่านไปแล้วก็  
ต้องพิจารณา เพราะอยู่ในใจแล้ว ต้องการจะใช้ก็จะมาทันที ถ้าเป็นอย่างนั้นก็  
ไม่ต้องเจริญแล้ว ถ้าไม่มีกิเลสที่จะต้องทำลายก็ไม่ต้องเจริญ ปัญญาเป็นเหมือนยา  
รักษาโรค ยาฆ่าเชื้อโรค ถ้าไม่มีเชื้อโรคแล้วก็ไม่ต้องกินยา ยามีไว้เพื่อทำลายเชื้อ  
โรค ปัญญามีไว้เพื่อทำลายกิเลส เมื่อกิเลสคือกามตัณหาภวตัณหาวิภวตัณหา  
หมดไปแล้ว ก็ไม่ต้องเจริญปัญญาอีกต่อไป ไม่ต้องพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา  
เพราะไม่มีอะไรมาก่อนจิตใจ ไม่มีอะไรมาหลอกล่อให้เกิดตัณหาต่างๆ ถ้าคิด  
ว่าหมดแล้ว แต่กลับโผล่ขึ้นมา ก็ต้องจัดการ แสดงว่ายังไม่หมด เราคิดว่ามัน  
หมด แต่มันยังไม่หมด มันยังชอบเปิบชื้อ ยังอยากทำนั่นทำนี่อยู่ ก็รู้ว่ามันไม่หมด  
ต้องลองหยุดมันดู หยุดแล้วเดือดร้อนไหม ถ้าไม่เดือดร้อนก็ใช้ได้

อย่างครูบาอาจารย์ที่ถูกต้องเห็นว่า ทำไมยังเคี้ยวหมากยังสูบบุหรี่อยู่ เป็นตัณหา ไม่ใช่หรือ เป็นตัณหากับพวกเราแต่ไม่ได้เป็นกับท่าน ท่านเคี้ยวไปตามสภาพ มีให้เคี้ยวก็เคี้ยว มีให้สูบก็นสูบ ไม่ได้สูบไม่ได้เคี้ยวอย่างไม่มีขอบเขต อย่างหลวงปู่ มั่นนี้ ได้ยินได้ฟังมาว่าท่านสูบวันละ ๓ ถึง ๔ มวน ตอนเช้าฉันจ้งหันเสร็จแล้ว ท่านก็จะสูบลักมวนหนึ่ง ตอนบ่ายฉันน้ำชาก็จะสูบอีกมวนหนึ่ง ตอนค่ำก็จะสูบอีกมวนหนึ่ง เป็นบุหรืที่เขาถวายไว้ให้ท่านสูบ ท่านไม่เคยไปสั่งไปบอกให้ใครไปซื้อบุหรืมา ถ้าไม่มีก็ไม่สูบ ถ้าถามว่าสูบไปทำไม ก็สูบไปอย่างนั้นแหละ ไม่ได้เดือดร้อนอะไร คนอื่นไปเดือดร้อนแทนท่านทำไม ตอนที่หลวงตาไปต่างประเทศ ไปกรุงลอนดอน ตอนที่ท่านจะขึ้นเครื่องบิน ญาติโยมชนหมากมาให้มากมาย กลัวท่านจะไม่มีหมากฉัน แต่ท่านบอกว่าพอขึ้นเครื่องแล้วท่านจะหยุดทันที ท่านไม่เอาไปเลย ไปลอนดอนประมาณสัก ๒ อาทิตย์ ท่านไม่ได้ฉันหมากเลยแม้แต่วันเดียว ถ้าติดก็ต้องทุกข์ทรมานใจ สำหรับท่านจะหยุดเมื่อไหร่ก็หยุดได้ทันที ไม่มีปัญหา ได้ยินว่าเคี้ยวหมากเพื่อรักษาฟัน หมากช่วยรักษาฟันได้ คนที่สงสัยนี้พูดไปจากความรู้สึกของตน เพราะยังติดอยู่ ยังอยากอยู่ พอคนอื่นทำเหมือนตน ก็คิดว่าอยากเหมือนตน ติดเหมือนตน แต่สำหรับท่านมันเป็นเพียงกิริยาการรับประทานของท่านก็ไม่เหมือนการรับประทานของเรา เรารับประทานด้วยความเอร็ดอร่อยกับรสกับชาติ กับอาหารชนิดนั้นชนิดนี้ แต่ท่านรับประทานเหมือนกับรับประทานยา รับประทานเพื่อร่างกาย ไม่เหมือนกัน แต่เราไม่รู้ จิตของท่านกับจิตของเราไม่เหมือนกัน จิตของท่านไม่มีความอยาก ไม่มีกามตัณหา จึงไม่ได้ฉันด้วยความเอร็ดอร่อย ฉันไปตามสภาพที่มี มีอะไรก็หยิบฉันได้ เลือกได้ แต่ไม่ไปสั่งให้หาอาหารชนิดนั้นชนิดนี้มา ถ้ามีหลายอย่าง ฉันไม่ได้ทุกอย่างก็เอาอย่างนี้บ้าง เอาอย่างนั้นบ้าง อย่างอื่นที่ไม่ได้เอาก็มีบ้าง ไม่เสียหายอย่างไร ถ้าเพื่อฉลองศรัทธาท่านก็หยิบใส่ไปในบาตรให้ทุกคน จะฉันหรือไม่ก็เรื่องของท่าน

บางคนถวายอาหารให้พระเพื่อคนตาย เขาก็ทำอาหารที่คนตายชอบ ไม่ได้ถวายอาหารที่พระชอบ คนที่กลัวว่าตายแล้วชาติหน้าจะไม่ได้กินอาหารชนิดนี้ ก็ถวาย

ชนิดนี้ไป เป็นการทำบุญที่ไม่ถูกหลักกรรม ทำบุญด้วยความโลภ ทำบุญจริงๆ แล้วจะต้องไม่ปรารถนาผลตอบแทน ถึงแม้จะมีผลตอบแทนก็ปล่อยให้ไป ตามธรรมชาติ คือการให้ทานนี้มีอานิสงส์ มีสิ่งนั้นสิ่งนี้รอเราอยู่ข้างหน้า แต่เราไม่ควรให้เพราะเหตุนั้น ควรให้เพื่อปลดเปลื้องภาระที่ต้องรักษาสมบัติก้อนนั้น ถ้าไม่มีความจำเป็นกับเงินทองก้อนนี้แล้ว ก็อย่าไปเก็บไว้ให้เป็นภาระ ควรปลดเปลื้องให้ผู้อื่นไปเป็นการตัดอุปาทาน เป็นการปล่อยวาง เพราะในที่สุดเราก็ต้องตัดทุกสิ่งทุกอย่าง แม้กระทั่งร่างกายนี้เราก็ต้องตัด ก็ต้องตัดของที่ง่ายกว่า ร่างกายไปก่อน ของที่เรายังยึดติดแต่ตัดง่าย อย่างเงินทองบางส่วนนี้ เงินก้อนเดียวกันนี้ ถ้าตั้งใจจะทำบุญให้ทานไป เวลาให้ไปแล้วจะสุขใจ ถ้าไม่ได้คิดจะให้แล้วหายไปนี้ จะเดือดร้อนจะวุ่นวายใจขึ้นมาทันที เพราะยังมีความผูกพัน ยังยึดติดกับเงินก้อนนั้นอยู่ การให้ที่แท้จริงต้องให้เพื่อตัดอุปาทานความยึดติดในสิ่งต่างๆ ถ้าให้สิ่งที่รักมากก็จะมีความสุขมาก เพราะจะได้หมดภาระหมดความกังวลกับสมบัติชิ้นนั้นไป ถ้าอยากจะได้บุญมากๆ มีความสุขมากๆ ก็ต้องให้ของที่รักมากที่สุดไป ไม่มีอะไรที่เรารักมากเท่าร่างกาย ถ้ายอมให้ร่างกายนี้ตายได้ จะมีความสุขใจมาก จะไม่วุ่นวายไม่เดือดร้อนกับอะไรอีกต่อไป ถ้าให้สามีหรือภรรยาที่รักมากได้ ให้อใจไม่ต้องไปบอกเขา จะไปอยู่กับใครที่ไหนเมื่อไหร่ก็ยินดีเสมอ จะมีความสุขมาก เป็นความสุขที่ดีกว่าความสุขที่ได้จากสามีหรือภรรยา ความสุขที่ได้จากสามีหรือภรรยา เป็นความสุขที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีความทุกข์คอยรออยู่เสมอ ไม่รู้เขาจะจากเราไปเมื่อไหร่ แต่ความสุขที่ยินดีให้เขาไปตั้งแต่บัดนี้ จะทำให้ใจเราสุขสบาย ไม่ต้องทุกข์กับเขาอีกต่อไป แต่ก็ยังอยู่ด้วยกันยังมีความรู้สึกที่ดีต่อกันเหมือนเดิม เพียงแต่ไม่มีอุปาทานเท่านั้นเอง ที่ จะคอยสร้างความห่วงกังวล ความหวงความเสียใจ พอตัดได้แล้ว จะไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน ต้องการจะทำอะไรก็ทำไปเลย ถ้ายังมีอุปาทานอยู่ก็จะคอยว่าเขาอยู่เรื่อยๆ ทำไมทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ ทำไมกลับบ้านช้า เป็นปัญหาหองระเหงกัน ไป ถ้าตัดอุปาทานได้แล้ว จะอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข

นี่คือเรื่องของ การให้ ให้โดยไม่ต้องการผลตอบแทนจากผู้รับ หรืออานิสงส์จาก การให้ ให้เพื่อตัดอุปาทานความยึดติด กับวัตถุข้าวของเงินทองบุคคลต่างๆ เพราะไม่ช้าก็เร็วสักวันหนึ่ง ก็ต้องจากสิ่งเหล่านี้ไป ถ้าตัดได้แล้วจะไปอย่างสบาย หายห่วง ถ้ายังตัดไม่ได้ก็จะไปเหมือนติดอยู่กับกาว ต้องใช้กำลังจูดลากแยกกัน ออกไป ตอนนั้นจะทุกข์ทรมานใจมาก ในขณะที่พลัดพรากจากสิ่งที่ยังปล่อย ไม่ได้ ยังยึดติดอยู่ ที่ทุกข์กันก็เพราะเสียดาย ถ้าอยากจะแยกกันอยู่แล้ว พอได้ แยกกันก็ดีใจ ถ้าต้องอยู่กับคนที่เราเกลียดชังหน้า พอเขาจากไปจะรู้สึกโล่งเลย เพราะไม่มีอุปาทานในตัวเขา ถ้ามีอุปาทานเวลาที่จากกันนี้ จะทุกข์ทรมานใจอย่าง ยิ่ง จึงควรเห็นโทษของอุปาทาน การตัดอุปาทานนี้ไม่ได้ตัดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ยังมีความเมตตากรุณาต่อกัน มีความปรารถนาดีต่อกัน ยังรักกันเหมือนเดิม อยู่กับอะไรอยู่กับใคร ก็อย่าไปมีอุปาทาน พร้อมทั้งจะจากกันเสมอ อย่างพวกเรา มาที่นี้ก็ไม่อุปาทาน พอถึงเวลาเราก็พร้อมที่จะจากกัน

**ถาม** มีครั้งหนึ่งลูกมีปัญหา กับบุคคล จิตใจยึดติดกับปัญหา กังวลหงุดหงิดหนักใจ มาก มีช่วงหนึ่งรู้สึกปล่อยทุกอย่างได้ รวมทั้งความยึดติดนั้นด้วย เป็นช่วงขณะ จิตเดียว รู้สึกว่ามันเบามากจนจำความรู้สึกนั้นได้ นี่คือสมณะใช้ไหมคะ ไม่ใช่ว่า เราเข้าใจอะไร เพียงแต่เราดึงจิตหลุดออกมา

**ตอบ** เป็นเพราะทนไม่ไหว ก็เลยปล่อยไป ปล่อยแบบจำยอม ไม่ได้ปล่อยด้วยปัญญาที่ เห็นว่ามันเป็นทุกข์ เป็นอนิจจัง เป็นอุปาทาน ถ้าเห็นว่าเป็นทุกข์ เป็นอนิจจัง เป็น อุปาทาน ก็จะไม่กลับมาเป็นอีก ถ้าปล่อยเพราะทนไม่ได้ก็จะกลับมาเป็นอีก ถ้า พิจารณาด้วยเหตุด้วยผลด้วยปัญญา เห็นไตรลักษณ์ ว่าเป็นทุกข์ เป็นสิ่งที่ไป ควบคุมบังคับให้เป็นไปตามความต้องการไม่ได้ ปล่อยดีกว่า ก็จะไม่เป็นปัญหา อีก จึงควรเจริญไตรลักษณ์อยู่เรื่อยๆ เวลาเกี่ยวข้องกับเรื่องต่างๆ ต้องติดป้าย ไว้ว่านี่เป็นไตรลักษณ์ อย่าไปยึดติด รั้งานนี้มาแล้วก็ทำไป ได้ผลอย่างไรก็ ยอมรับ ก็จะไม่ทุกข์ ไม่เป็นปัญหา ไม่ต้องไปทะเลาะกับผู้ร่วมงาน เขาจะเอา อย่างนั้น เราจะเอาอย่างนี้ พุดกันด้วยเหตุด้วยผล แล้วก็สรุปกันเลยว่าเอา



อย่างไร ถ้าเสียงข้างมากจะเอาอย่างนั้นก็ยอมรับ เราคิดว่าทางนี้ดีกว่า แต่เขาไม่  
มาทางนี้ ก็ไม่เป็นไร ถ้าไม่ยอมรับก็จะไม่สบายใจ บางทีก็ลาออกจากงานนี้ไปเลย  
เพราะรับไม่ได้ ก็ทำได้ถ้าคิดว่า ไปทางนั้นแล้วจะเสียหาย ไม่อยากมีส่วนร่วม  
สร้างความเสียหายนั้น เราก็ถอนตัวออกมา ถ้าทำด้วยเหตุด้วยผลก็จะไม่ทุกข์ ถ้า  
ทำด้วยอารมณ์เอาแพ้อาชนะกันก็จะทุกข์ ต้องยอมรับเหตุผล ยอมรับความจริง  
ถ้าเหตุผลของเขามีน้ำหนักมากกว่า ก็ต้องยอมรับเหตุผลของเขา ถ้าเหตุผลของ  
เรามีน้ำหนักมากกว่า แต่เสียงเขามากกว่า ก็ต้องยอมรับ เรื่องจะได้จบ ควร  
พิจารณาไตรลักษณ์อยู่เรื่อยๆ จะปล่อยวางได้เรื่อยๆ จนติดเป็นนิสัย ต่อไปเวลา  
เห็นอะไร จะเห็นไตรลักษณ์ก่อนเลย จะไม่มีปัญหาเลย แต่ตอนนี้ไตรลักษณ์ของ  
เรายังไม่ต่อเนื่อง บางเรื่องบางเวลาก็มี บางเวลาก็ไม่มี เวลาที่มีก็สบายใจ ทำ  
อะไรก็ทำได้สบายใจสบายใจ เวลาเพลอบีบอุปาทานก็เข้ามา ก็จะหนักอก  
หนักใจ ต้องดูที่ใจว่าปล่อยหรือยึดติด คำว่าปล่อยก็ไม่ได้หมายความว่าไม่ทำ  
อะไรเลย หมายความว่าปล่อยอุปาทาน ปล่อยความยึดมั่นถือมั่น แต่ยังทำงานที่  
ต้องทำอยู่ ทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด ได้เท่าไรก็เท่านั้น

**ถาม** ปฏิบัติคราวก่อนเมื่อสภาวะปรากฏขึ้นมาเอง ตอนนั้นมันหายไป มีแต่จิตที่คอยดูเขา  
ว่าทำเมื่อสภาวะหายไป ควรจะดูจิตไปเรื่อยๆ ไซ้ไหมคะ หรือต้องปรับการปฏิบัติ

**ตอบ** เราเจริญอสุภะเพื่อตัดกามตัณหา ความยินดีอยากในกาม การอยากเสพกาม  
อยากมีคู่ครอง ถ้ายังอยากอยู่ ก็ต้องเจริญอสุภะต่อไป

**ถาม** เวลามองใครจะมองเป็นอสุภะ จึงไม่เคยมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องพวกนี้

**ตอบ** อยู่คนเดียวได้ ไม่รู้สึกว่าจะเหว ไม่ได้อยากจะมีคู่ครองคู่นอน

**ถาม** ไม่ มองอะไรชอบมองเป็นอสุภะ แต่พอถึงตรงนี้ ไม่ได้มองตรงนั้นแล้ว ไปมองที่  
จิตเรา

**ตอบ** ถ้าไม่เป็นปัญหาที่ไม่ต้องใช้ข้อสุภาษะ ยาได้รักษาโรคจนหายแล้ว ก็ไม่ต้องกินยาอีกต่อไป

**ถาม** ไม่แน่ใจ

**ตอบ** ไม่เป็นไร ตอนนี้พักไว้ก่อน ดูว่าจะมีกามารมณเกิดขึ้นมาอีกหรือไม่ ถ้ามีก็แสดงว่าเจริญสุภาษะยังไม่พอ ก็กลับมาเจริญสุภาษะต่อ ตอนนี้ถ้ามีปัญหากับเรื่องอื่นก็แก้เรื่องอื่นไปก่อน มีเรื่องอะไรที่เกิดขึ้นในจิตที่เป็นปัญหาก็ต้องแก้มัน แก้ปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันส่วนหนึ่ง แล้วก็เตรียมแก้ปัญหาคือจะเกิดขึ้นในอนาคตอีกส่วนหนึ่ง เช่นความเจ็บไข้ได้ป่วยความตาย เตรียมตัวเข้าห้องสอบ ต้องทำการบ้านไว้ก่อน

**ถาม** ตอนนี้หนูพยายามดูนิจจิงทุกขังอนัตตาของจิต ที่เกิดขึ้นแล้วก็หายไป แต่บางทีก็ไม่ทัน ไม่ทราบเป็นเพราะว่า ไม่ได้เจริญสุภาษะหรือเปล่า สติเรารู้สึกค่อนข้างจะอ่อน

**ตอบ** สติปัญญายังไม่เร็วเท่ากับกิเลสที่อยู่ไนจิต เราอาจจะปฏิบัติข้ามขั้นไปก็ได้ ควรอยู่ในขั้นกายก่อน ขั้นจิตนี้จะละเอียดกว่าขั้นกาย คือความเจ็บความแก่ความตาย การพลัดพรากจากสิ่งต่างๆ การตัดรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ เป็นขั้นที่ต้องผ่านไปให้ได้ก่อน ถึงจะเข้าสู่ขั้นจิตได้ ตอนนี้เราตัดรูปเสียงกลิ่นรสได้ไหม หรือยังหาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรส ยังดูหนังฟังเพลง ยังเลือกอาหารชนิดนั้นชนิดนี้รับประทานอยู่หรือเปล่า ถ้าใช้ก็ต้องมาแก้พวกนี้ก่อน พวกนี้เป็นส่วนหยาบ ที่สติปัญญาส่วนหยาบแก้ได้

**ถาม** อย่างวันพระเราทานอาหารมื้อเดียวได้ แต่พอวันที่ไม่ใช่วันพระกิเลสเข้ามาเต็มที่แล้ว

**ตอบ** ลองทำดู ลองเพิ่มวันพระดู อาทิตย์ละ ๒ วัน ๓ วัน ต้องทำไปเรื่อยๆ ถ้าต้องการความก้าวหน้า ทำไปจนสามารถรับประทานมื้อเดียวได้ทุกวันนี้ แล้วก็ตัด

การรับประทานระหว่างมื้อไปให้หมดเลย รับประทานมื้อเดียวแล้วก็จบ นอกนั้นก็ดื่มน้ำเปล่าทั้งวัน ตอนนี้อ่าไปตามรูจิต มันละเอียดกว่า ยากกว่านี้มาก ทำในสิ่งที่ทำได้ไปก่อน แล้วจิตก็จะสงบลงตามลำดับ สติปัญญาก็จะเร็วขึ้น จิตสงบลงไป สติปัญญาก็จะเร็วขึ้นตาม เอาส่วนหยาบก่อน รูปเสียงกลิ่นรส สมบัติข้าวของเงินทองวัตถุเสื้อผ้าอะไรต่างๆเหล่านี้ เรามีเสื้อผ้ามากเกินความจำเป็นหรือเปล่านั้นซื้อเสื้อผ้ามาใส่เพราะความสวยงาม หรือใส่เพราะความจำเป็น ต้องใช้เหตุใช้ผล ถ้ายังอยากได้เสื้อผ้าสวยงามอีก ทั้งๆที่มีอยู่เต็มตู้แล้ว ยังซื้อไปอีก แสดงว่าแพ้กิเลสแล้ว ไม่ใช่เหตุผล ถ้าใช้เหตุผลก็ต้องมีเสื้อผ้าไว้เพื่อปกปิดร่างกาย เพื่อใส่ไปทำงานตามความจำเป็นเท่านั้น ถ้ามีพอแล้วก็ไม่ต้องซื้อใหม่ ตัดพวกนี้ไปก่อน ตัดส่วนหยาบไปก่อน

**ถาม** ตัดเรื่องอาหารอย่างเดียว

**ตอบ** กินตามมีตามเกิด ออย่าไปจู้จี้จุกจิก เจอร้านอาหารก็เข้าไปกินเลย ไม่ต้องไปร้านนั้นร้านนี้ นอกจากมีคนชวนไปพาไป เราก็ตามเขาไป แต่อย่าออกจากสังขารความคิดปรุงแต่งของเรา อย่าออกอุบายให้คนอื่นพาไป อยากจะกินร้านนี้ก็พูดว่าเธอเคยกินร้านนี้มาหรือยัง อร่อยนะ เอาส่วนหยาบก่อน ส่วนในจิตก็ดูได้ แต่อย่าไปหวังมาก บางทีก็ทัน บางทีก็ไม่ทัน ยังไม่มีทางที่จะทันมันได้ตลอดเวลา เพราะส่วนหยาบยังไม่ทันเลย เรื่องอาหารเรื่องรูปเสียงกลิ่นรสนี้ยังไม่ทันมัน จะไปทันความละเอียดภายใน เรื่องอารมณ์ต่างๆภายในใจได้อย่างไร เป็นไปไม่ได้ทันบางเวลา ตอนต้นต้องเอาส่วนหยาบก่อน ส่วนภายนอก รูปเสียงกลิ่นรส โภภะ ฐัพพะ ข้าวของเงินทองต่างๆ ตัดพวกนี้ไปก่อน ถือศีล ๘ ให้ได้ก่อน เพื่อตัดกามารมณ์ ความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรส กินอาหารก็กินเพื่อร่างกาย ไม่ได้กินเพื่อกิเลส นอนก็ไม่ได้นอนเพื่อกิเลส นอนบนพื้นไม้ ปูเสื่อปูผ้านอน ไม่ต้องนอนบนพูกหนาๆ แต่งเนื้อแต่งตัวก็ธรรมดา ไม่ต้องแต่งหน้าทาปาก ล้างหน้าล้างตาให้สะอาดก็พอ หวีผมให้เรียบร้อยก็พอ ถ้าต้องการก้าวหน้าก็ต้องตัดเรื่องเหล่านี้ไปก่อน จะได้ของที่ดีกว่า ของพวกนี้ไม่มีคุณค่าอะไร ตอนที่เราริเริ่มปฏิบัติใหม่ๆ ก็

ไม่คิดว่าจะต้องโกนหัว ตอนนั้นเราก็ไว้ผมยาว แต่พอได้ความสงบนี้แล้ว ไม่  
เสียดายอะไรเลย เป็นภาระเปล่าๆ ต้องคอยสระคอยหวี เหมือนด้วย ไม่ได้สระสัก  
๒ ถึง ๓ วัน แล้วก็เหี่ยวเหอนะหนะ โกนหัวแล้วแสนจะสบาย

**ถาม** ลูกทานมื่อเดียวมาหลายวันแล้ว บางครั้งจะมีภาระ ทางครอบครัวหรือที่ทำงาน  
ให้เราต้องทาน ๒ มื่อ ทำให้ไม่สบายใจ

**ตอบ** คิดว่าเป็นอุปสรรคของชีวิตก็แล้วกัน เหมือนกับขั้รถบนถนนที่มีสี่แยกไฟแดง  
มีรถที่วิ่งช้ากว่าอยู่ข้างหน้า เป็นความจริงที่เราต้องยอมรับ จนกว่าถนนจะว่าง ก็  
จะไปได้เต็มที่ ตอนนั้นก็ทำเท่าที่ทำได้ไปก่อน ถ้าไปรู้สึกไม่สบายใจก็จะเป็นสมุทัย  
ขึ้นมาโดยใช่เหตุ ให้รู้ว่าเรายกเว้นเพราะกิเลสหรือเพราะเหตุการณ์

**ถาม** บางทีก็อยากทาน บางวันสอนตั้งแต่ ๑๐ โมงถึงเกือบบ่าย ๔ โมง สอนเสร็จแทบ  
จะเป็นลม เลือดจาง

**ตอบ** ถ้าร่างกายขาดอาหารก็ต้องให้อาหารให้พอเพียง ต้องยอมรับว่าอยู่ในสภาพที่ไม่  
สามารถปฏิบัติธรรมได้เต็มที่ ถ้าเป็นรถที่ไม่สามารถเหยียบเต็มคันเร่ง เหยียบได้  
แค่ครึ่งเดียว ก็ดีกว่าไม่ได้เหยียบเลย ทำเท่าที่เป็นมัจฉิมากับเราก็แล้วกัน ที่  
เหมาะกับเรา เหมาะกับสภาพแวดล้อมของเรา ก็ทำได้เท่านั้น ก็ทำไปก่อน  
จนกว่าจะเปลี่ยนสภาพ ที่สามารถปฏิบัติได้เข้มกว่านี้ ค่อยเพิ่มขึ้นไป  
เหมือนกับขั้รถบนถนนที่มีรถมาก ไปเร็วไม่ได้ ถ้าเป็นถนนที่ว่างไม่มีรถเลย ก็  
จะไปได้เร็ว ฆราวาสเวลาปฏิบัติถึงจุดหนึ่งแล้วจะเห็นว่า ชีวิตฆราวาสนี้มัน  
วุ่นวายหนอ จึงอยากจะออกบวชกัน ในพระไตรปิฎกเวลาที่มีฆราวาสออกบวช  
เขาจะเปล่งวาจาว่า ชีวิตของฆราวาสนี้มันวุ่นวายหนอ ต้องออกบวชถึงจะได้ไม่มี  
อุปสรรคมาเหนี่ยวรั้ง จะได้ปฏิบัติอย่างเข้มข้น เป็นเหตุที่ออกบวชกัน เพราะ  
อยากจะเจริญก้าวหน้าในธรรม จะไม่สามารถเจริญก้าวหน้าได้ ถ้าอยู่ในเพศของ  
ฆราวาส ไม่มีใครอยากจะออกบวชหรอก เพราะกิเลสมันครอบคลุมหัวใจของเรา  
อยู่ทุกคน แต่พอได้ธรรมะมากขึ้นแล้ว จะมีฉันทะวิริยะมากขึ้น จะทำให้อยากจะ

ออกบวช เพราะรู้ว่าอยู่ในสภาพนี้ก็จะได้เท่านี้ เหมือนขับรถบนถนนธรรมดา กับ  
ขับรถบนทางด่วน ถ้าขึ้นทางด่วนจะไปเร็วกว่า เพราะไม่มีสี่แยกไฟแดง ไม่มี  
อุปสรรคทำให้เสียเวลา ถ้าขับบนถนนธรรมดา ก็จะเจอสี่แยก เจอรถเลี้ยวซ้าย  
เลี้ยวขวา ก็จะไปเร็วไม่ได้ ชีวิตฆราวาสก็เหมือนขับรถบนถนนธรรมดา ชีวิตของ  
นักบวชก็เหมือนขับรถบนทางด่วน ไปได้เร็วกว่าและไกลกว่า พยายามขึ้นทาง  
ด่วนกันนะ อย่าไปเสียตายทางธรรมดาเลย

กัณฑ์ที่ ๔๐๑

## อริยสัจ

๒๓ มิถุนายน ๒๕๕๒

สังขารธรรมก็เป็นอย่างนี้แหละ เป็น**อริยสัจ** เกิดแก่เจ็บตาย ต้องคิดถึงเรื่องนี้อยู่เรื่อยๆ จะทำให้มีภูมิคุ้มกัน เวลาเกิดอะไรขึ้นกับร่างกาย จะได้ไม่ตกใจ เพราะรู้ว่าต้องเกิด รู้ว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ใจผู้พิจารณาไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย พอเข้าใจแล้ว ใจจะรู้สึกเฉยๆ ถ้ายังไม่เฉยๆก็แสดงว่ายังหลงคิดว่าร่างกายเป็นใจ พอร่างกายเป็นอะไร หรือเพียงแต่คิดถึงความแก่ความเจ็บความตาย ก็จะไม่สบายใจ เพราะหลงคิดว่าร่างกายเป็นใจ จึงต้องวิเคราะห์ดูการเกิดขึ้นมาของร่างกายกับใจ ว่ามาเกี่ยวข้องกันตอนไหน ก็เริ่มเกี่ยวข้องกันตอนที่มีการผสมเชื้อของพ่อของแม่ในครรภ์ พอเชื้อของพ่อของแม่มาผสมกัน ใจที่เป็นดวงวิญญาณก็มาร่วมด้วย จึงเกิดการตั้งครรรค์ขึ้นมา ถ้าไม่มีใจมาครอบครองการตั้งครรรค์ก็ไม่เกิด ใจที่เข้าคิรวอเกิดเป็นมนุษย์มีเป็นจำนวนมาก พอที่ไหนมีการผสมพันธุ์กัน ก็จะมีการตั้งครรรค์ขึ้นมาทันที นี่คือที่มาของร่างกายกับใจ ร่างกายมาจากพ่อกับแม่ ใจมาจากดวงวิญญาณของผู้ที่ตายไปแล้ว ที่มีบุญมีปัจจัยพอ ที่จะครอบครองร่างกายเป็นสมบัติได้ แต่มาด้วยความหลง มาด้วยอวิชชา มาด้วยความมืดบอด พอร่างกายคลอดออกมา พอเริ่มมีสติรับรู้ ก็คิดว่าเป็นตัวเราของเรา อย่างที่พวกเราคิดกัน แล้วก็มีคามผูกพันกับร่างกายมาอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับไม่มีใครบอกเลยแม้แต่คนเดียวว่า ร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา มีแต่บอกว่าเป็นตัวเราของเรา จึงเกิดความผูกพันเกิดความยึดติด จนกลายเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เห็นว่าร่างกายกับใจเป็นอันเดียวกัน

ใจเป็นผู้คิดว่าร่างกายเป็นใจ ร่างกายคิดไม่เป็น ร่างกายไม่รู้เรื่อง ร่างกายเป็นเหมือนวัตถุ เป็นเหมือนต้นไม้ แต่ใจนี้แหละเป็นผู้รู้ผู้คิด แต่รู้ไม่จริง คิดไม่ถูก รู้ด้วย **อวิชชา ปัจจัย สัจจาทา** อวิชชาหลอกให้ปรุงแต่งคิดว่าร่างกายเป็นใจ จึงเกิดความผูกพัน เกิด

อุปาทานความยึดมั่นถือมั่น เกิดการหวงแหน เกิดค้นหาความอยาก อยากให้ร่างกายอยู่  
อย่างปลอดภัย ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ถ้าไม่แก่ได้ก็ดี ถ้าไม่ตายได้ก็ยิ่งดีใหญ่ ถึงแม้จะรู้ว่า  
จะต้องแก่จะต้องตาย แต่ก็ไม่ยอมรับความจริงนี้ พยายามที่จะไม่คิดถึงมัน ปัญหาหลัก  
ของพวกเราอยู่ตรงนี้ ที่พยายามไม่คิดถึงมัน เรากลัวมันมาก เรื่องความแก่ความตาย  
ความเจ็บไข้ได้ป่วย ยิ่งไม่คิดก็ยิ่งหลงใหญ่ ยิ่งไม่มีภูมิคุ้มกัน ไม่มีปัญญาแยกแยะให้  
เห็นว่าอะไรเป็นอะไร จึงต้องอยู่กับความหลง อยู่กับอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น อยู่กับ  
ค้นหาความอยาก พอมีค้นหาเกิดความสุขขึ้นมา เพราะค้นหาเป็น**สมุทัย** ได้แก่  
**กาม**ค้นหาความอยากในกาม **ภว**ค้นหาอยากมีอยากเป็น **วิภว**ค้นหาอยากไม่มีอยากไม่  
เป็น อยากไม่แก่อยากไม่เจ็บอยากไม่ตาย ถ้าเป็นภวค้นหาก็อยากจะอยู่อย่างมีความสุข  
อยากจะอยู่ไปนานๆ ก็เลยสร้างความกระวนกระวาย ความทุกข์ความกังวลต่างๆ ให้แก่  
ใจของผู้ที่ไม่สามารถเจริญปัญญา เพื่อดับความหลงความยึดติดความอยากได้

ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงมีหน้าที่สอนใจ ให้ได้เห็นความจริง ว่าใจไม่ใช่ร่างกาย  
ร่างกายเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ เป็นอนิจจังเกิดแก่เจ็บตาย เป็นทุกข์ ถ้าอยากให้เป็นอย่าง  
นั้นอย่างนี้ เพราะไม่ได้เป็นตามความอยาก ถ้าจะไม่ให้ทุกข์ ก็ต้องอยากให้เป็นตามความ  
จริง เช่นอยากแก่อยากเจ็บอยากตายอย่างนี้ แต่ไม่ได้หมายความว่าให้ไปทำตัวเองเจ็บ  
หรือทำตัวเองตาย หมายถึงว่าพร้อมที่จะแก่พร้อมที่จะเจ็บพร้อมที่จะตาย ถ้ายังไม่แก่ยังไม่  
เจ็บยังไม่ตาย ก็ปล่อยไปตามความจริง ตอนนี้ยังสาวยังหนุ่มก็ปล่อยให้สาวให้หนุ่มไป  
แต่ต้องรู้ว่าสักวันหนึ่งก็ต้องแก่ลงไป ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย ต้องตายไป นี่คืออริยสัจข้อที่ ๑  
คือ**ทุกข์** ความจริงของร่างกายกับจิตใจ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ศึกษาข้อที่ ๑ นี้ ทุกข์  
ต้องกำหนดรู้ ต้องกำหนดรู้เรื่องของกายกับใจ ที่เป็นที่ตั้งของกองทุกข์ ใจก็ทุกข์ไปอย่าง  
กายก็ทุกข์ไปอย่าง กายก็ทุกข์เพราะความแก่ความเจ็บความตาย ใจก็ทุกข์เพราะค้นหา  
ความไม่อยากแก่ไม่อยากเจ็บไม่อยากตาย ถ้าศึกษาวิเคราะห์แล้วก็จะมีปัญญา ที่จะพลิก  
ความอยากให้เป็นตรงกันข้าม เวลาที่มีความหลงก็อยากไม่แก่อยากไม่เจ็บอยากไม่ตาย  
พอมีปัญญาแล้วก็ปล่อยให้แก่ปล่อยให้เจ็บปล่อยให้ตาย ยอมรับความแก่ความเจ็บ  
ความตาย พอรับได้แล้วค้นหาที่เป็น**สมุทัย**ก็จะดับไป พอตัดขาดไป **นิโรธ**คือการดับ

ของความทุกข์ก็เป็นผลตามมา ดับเพราะ**มรรค** มรรคก็คือปัญญาที่พิจารณาอริยสัจข้อที่ ๑ นี้เอง

อริยสัจทั้ง ๔ ข้อนี้เกี่ยวเนื่องกันแบบนี้ ข้อที่ ๑ ต้องศึกษา การจะศึกษาก็ต้องใช้ข้อที่ ๔ คือการเจริญมรรค เช่นนั่งสมาธิ เจริญปัญญา พิจารณาความแก่ความเจ็บความตายอยู่เรื่อยๆ เป็นการเจริญมรรค เป็นการกำหนดรู้ทุกข์ กำหนดรู้ความจริงของร่างกายและจิตใจ เมื่อรู้ความจริงแล้วความหลงก็หายไป ความอยากที่เกิดจากความหลงก็หายไป เพราะเห็นแล้วว่าถ้าเป็นความอยากที่ฝืนความจริง ก็จะไม่ได้อะไร จะทุกข์ทรมานใจ จิตก็วางเฉยกับเรื่องของร่างกาย มีหน้าที่ดูแลก็ดูไป อาบน้ำอาบท่า รับประทานอาหาร แต่งเนื้อแต่งตัว เจ็บไข้ได้ป่วยก็หาหมอหายารักษากันไป แต่ใจจะสดชื่นเบิกบานแจ่มใสตลอดเวลา ใจไม่หลงไม่ยึดติดกับร่างกาย ไม่คิดว่าเป็นตัวเราของเรา ไม่อยากให้มีเจ็บไข้ได้ป่วยไม่ตาย เมื่อไม่มีความคิดเหล่านี้อยู่ในใจแล้ว ใจก็สบาย นี่คือการทำหน้าที่หรือทำกิจในอริยสัจ ๔ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ทุกขสัจที่ต้องกำหนดรู้ที่ต้องศึกษา พระองค์ได้ทรงกำหนดรู้ได้ศึกษาแล้ว ได้ทำกิจข้อที่ ๑ แล้ว สมุทัยที่ต้องละก็ทรงละแล้ว นิโรธที่ต้องทำให้แจ้งก็ทรงทำให้แจ้งแล้ว มรรคที่ต้องเจริญให้สมบูรณ์ ก็เจริญอย่างสมบูรณ์แล้ว มีสติปัญญาเต็มที ที่สามารถนำไปละสมุทัยได้แล้ว ทุกข์ที่มีอยู่ในใจก็ดับโดยสิ้นเชิง เป็นนิโรธขึ้นมาในใจ หัวใจของพระพุทธศาสนายิ่งอยู่ตรงนี้ อยู่ที่กิจในพระอริยสัจ ๔

แต่สำหรับผู้ที่ยังไม่สามารถเข้าถึงหัวใจ หรือรากของพระศาสนาได้ ก็ต้องเข้ามาทางกิ่งทางต้นก่อน หัวใจของพระพุทธศาสนาก็คือการพิจารณาอริยสัจ ๔ ให้เกิดสติปัญญา ถ้ายังไม่มีสมาธิก็ต้องเจริญสมาธิก่อน ถึงจะเข้าสู่สติปัญญาขั้นนี้ได้ ถ้าไม่มีสมาธิก็ต้องรักษาศีลไปก่อน ถ้าไม่มีศีลก็ต้องให้ทานไปก่อน เพราะจะสนับสนุนกันเป็นเหมือนขั้นบันได ทานจะสนับสนุนให้การรักษาศีลเป็นไปได้ง่ายดาย ศีลจะทำให้การทำสมาธิเป็นไปได้ง่ายดาย สมาธิจะทำให้การเจริญสติปัญญาเป็นไปได้ง่ายดาย สติปัญญาจะทำให้จิตหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างง่ายดาย เป็นขั้นต่อเนื่องกัน เรื่องพระอริยสัจ ๔ เป็นขั้นสุดท้าย ขั้นสติปัญญา ถ้าสามารถเจริญสติปัญญาได้ในขณะที่ฟัง ก็สามารถตัด



ตัณหาที่มีอยู่ในใจได้เลย อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระอริยสัจ ๔ ครั้งแรกให้แก่ พระปัญจวัคคีย์ พระอัญญาโกณฑัญญะก็ปรากฏมีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมา **สิ่งใดมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา** ร่างกายนี้มีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา พอจิตเข้าใจหลักนี้แล้ว ก็จะตัดความกลัวตายได้ รู้ที่อยู่ในใจว่าไม่กลัวตายแล้ว ร่างกายของใครจะตาย จะไม่รู้รู้สึกอะไร ร่างกายของคนที่เรารัก เคารพบูชาเช่นของครูบาอาจารย์ ก็รู้ว่าเป็นเพียงส่วนประกอบของท่านเท่านั้น ไม่ใช่ตัวท่าน ตัวท่านคือใจของท่าน ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย รู้ว่าร่างกายของท่านและของเรา ไม่อยู่เหนืออกฏของอนิจจัง

อนิจจังก็คือการเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป ใจที่จะรับความจริงนี้ได้ต้องเป็นใจที่มีสมาธิ ตั้งอยู่ในอุเบกขาธรรมแล้ว พอได้ยินได้ฟังแล้วก็ไม่เกิดความสะทกสะท้านต่อความตาย แต่อย่างไร จะรู้สึกเฉยๆ เป็นกับตายเท่ากัน เพราะใจปล่อยวางร่างกายได้ ใจไม่ได้เป็นร่างกาย รู้ว่าร่างกายมาจากธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ นี่คือการอันสงฆ์ของการได้เข้าหา พระพุทธศาสนา ได้ตรงนี้ ได้ที่ใจ ไม่ได้ล้าภยศสรรเสริญสุข พวกเราไม่ต้องการลาภยศ สรรเสริญสุข เพราะเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ได้อะไรมาก็ต้องจากไปหมด แต่สิ่งที่เรา ต้องการคือการหลุดพ้นจากความทุกข์นี้ จะไม่หมดไปจากใจ เมื่อหลุดแล้วหลุดเลย ไม่ กลับไปหาความทุกข์อีก ไม่เหมือนการเจ็บไข้ได้ป่วยทางร่างกาย ที่รักษาหายแล้ว ก็ยัง กลับไปเจ็บไข้ได้ป่วยได้อีก วันนี้หายจากโรคนี้ พรุ่งนี้ก็มีโรคใหม่ให้รักษาอีก แต่ถ้าใจ หายจากทุกข์ด้วยปัญญา ด้วยการเห็นสังขารธรรมความจริง เห็นอริยสัจ ๔ เห็นไตรลักษณ์แล้ว จะไม่กลับไปทุกข์กับอะไรอีกต่อไป เพราะความทุกข์ของใจเกิดจากความ หลง ไม่เห็นอริยสัจ ๔ ไม่เห็นไตรลักษณ์นั่นเอง เหมือนกับคนที่ถูกเอาผ้าปิดตาแล้ว ปล่อยให้เดินไป ก็จะเดินไปชนนั่นชนนี่ เหยียบนั่นเหยียบนี่ พอเอาผ้าที่ปิดตาออกแล้ว ก็จะไม่ไปชนไม่ไปเหยียบอะไรอีกแล้ว เพราะเห็นสิ่งที่อยู่ข้างหน้าอยู่ข้างหลังอยู่รอบตัว แล้ว ดวงตาเห็นธรรมก็เป็นแบบนี้ เห็นไตรลักษณ์ เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เมื่อเห็น แล้วก็จะไม่เข้าไปใกล้

สิ่งที่เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาจะไม่ยินดี ลภยศสรรเสริญสุขเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา จะไม่ยินดี พระชินาสพผู้หลุดพ้นจากความทุกข์แล้ว จะไม่กลับไปหาภยศสรรเสริญ สุขอีกเลย พระพุทธเจ้าไม่ได้กลับไปอยู่ในวัง คนที่ออกบวชแล้ว ครูบาอาจารย์พระอริยสงฆ์ที่ออกบวชแล้วบรรลุแล้ว ท่านไม่กลับไปครองเรือนอีกเลย เพราะเห็นชีวิตของผู้ครองเรือน เป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยความทุกข์นั่นเอง เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาในการครองเรือน ถ้ากลับไปก็จะกลับไปในรูปแบบใหม่ ไม่เหมือนเมื่อก่อน ถ้าต้องไปเกี่ยวข้องกับทางบ้าน เช่นทางบ้านนิมนต์ไป ท่านก็ไปอย่างแขกอย่างอาคันตุกะ ไม่ได้คิดว่าเป็นบ้านของท่าน เป็นสมบัติของท่านแต่อย่างใด ถึงแม้เขาจะมอบให้ ก็ไม่ได้มีความยินดี อาจจะได้รับไว้เพื่อนำเอาไปทำประโยชน์ต่อไป เอาไปสงเคราะห์โลกต่อไป ถ้าพ่อแม่แบ่งมรดกให้ก็รับไว้เพื่อให้เขาสบายใจ เขาจะได้ทำบุญ ผู้รับก็จะได้นำไปทำประโยชน์ต่อไป แต่ไม่ได้ทำเพื่อบุญแต่อย่างใด เพราะมีบุญอยู่เต็มหัวใจแล้ว บุญที่เกิดจากการให้ท่านเป็นบุญส่วนย่อยเมื่อเปรียบกับบุญที่ได้จากสติปัญญา จากการหลุดพ้นจากความทุกข์ ต่างกันเหมือนฟ้ากับดิน ต่อให้ได้เงินทองกองเท่าภูเขา ก็จะไม่มีความหมายอะไรกับใจ กลับจะเป็นภาระเสียมากกว่า เพราะต้องเอาไปจำหน่ายจ่ายแจกให้เหมาะสม ต้องเจอปัญหาต่างๆจากคนที่มีความอยาก เมื่อรู้ว่าเราแจกข้าวแจกของแจกเงิน ก็จะมารุมล้อม มาแบบไม่มีเหตุไม่มีผล พอปฏิเสธไปก็เสียใจหรือโกรธ แต่ก็ช่วยไม่ได้ อยู่ในโลกของกิเลส ตัณหาก็คือต้องเป็นอย่างนี้ แต่ใจไม่สะทกสะท้าน

ให้ดูพระอริยสัจ ๔ เป็นหลักเสมอ ถ้าเห็นพระอริยสัจ ๔ ในใจแล้ว จะมีภูมิคุ้มกันความทุกข์ ดูอะไรก็ให้ย้อนกลับมาดูที่ใจ ว่ากำลังอยู่ทางฝ่ายมรรคหรือฝ่ายสมุทัย เพราะทุกครั้งที่เราเห็นรูปได้ยินเสียง ใจจะมีปฏิกิริยาเกิดขึ้นทันที ถ้าเกิดความรักความชังนี้ ก็ไปทางสมุทัย ไปตามความหลง ถ้าเห็นแล้วปล่อยวาง ลึกแต่ได้เห็น ลึกแต่ว่าได้ยิน ก็ไปทางมรรค ถ้าจะต้องตอบโต้หรือปฏิบัติต่อสิ่งที่ได้ยินได้ฟังได้เห็น ก็ใช้สติปัญญาเป็นตัวนำว่าควรจะทำอย่างไร ควรจะทำอย่างไรในแต่ละกรณี แต่จะไม่ตอบโต้ด้วยอารมณ์ รักหรือชัง ดูข้างนอกแล้วต้องรีบหันกลับเข้ามาดูข้างในทันที เพราะใจทำงานอยู่ตลอดเวลา ต้องดูว่าทำไปทางด้านไหน ถ้าไปทางสมุทัยก็ต้องใช้สติปัญญาใช้ไตรลักษณ์เข้ามาตัดทันที พอยินดีก็ต้องใช้ไตรลักษณ์เข้ามาตัด ว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์ อย่าไปอยากได้ เห็น

อะไรสวยงามๆชอบออกชอบใจ อยากได้ก็ต้องใช้ไตรลักษณ์เข้ามาตัด ถ้าร่างกายเจ็บก็รู้ว่า เป็นธรรมดา ให้เจ็บที่กาย อย่าให้ลามเข้ามาที่ใจ ถ้าใจไม่ยากให้หายหรือยากให้เป็น อย่างอื่นแล้ว ใจจะไม่เจ็บ ปล่อยให้เจ็บไป เจ็บได้เดี๋ยวก็หายได้ เวทนาก็เป็นอนิจจา เหมือนกัน เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไปเหมือนกัน การเจ็บไข้ได้ป่วยถ้ามันยังไม่ได้เป็นโรค ชนิดที่ ๓ ที่เป็นแล้วไม่หาย ตายอย่างเดียว ก็จะต้องหาย ช้ำหรือเร็วก็ต้องหาย ถ้าเป็น โรคชนิดที่ ๓ ก็ต้องปล่อยให้ตายไป

**ถาม** เวลาเมื่ออารมณ์อยากไปกราบครูบาอาจารย์แต่ไปไม่ได้ จะรู้สึกเศร้าหมอง พอรู้ทัน มันก็จะวางลงได้ จะยอมรับมันได้ ไม่ทราบว่ายอมรับเพราะความจำยอมหรือ เปล่า

**ตอบ** รับแบบไม่ถาวร ขณะใดที่มีสติมีปัญญาทันก็รับได้ แต่สติปัญญาของเรายังไม่ ต่อเนื่อง พอเพลอกก็จะไม่ยอมรับ ต้องพยายามทำให้มีสติปัญญาอย่างต่อเนื่อง

**ถาม** ได้พยายามจุดไฟเผาร่างกายอย่างที่ท่านอาจารย์สอน แต่ในขณะเดียวกันมันจะถามว่าถ้าเผาหมดแล้วจะได้อะไร

**ตอบ** จะได้พระในใจ ไปหาพระก็เพื่อไปหาพระในใจ พระภายนอกไม่ได้เป็นของเรา พระของเราอยู่ในใจเรา ถ้าเผาร่างกายจนปล่อยวางร่างกายได้แล้ว จะปรากฏพระในใจขึ้นมา ที่ไปหาพระอาจารย์ต่างๆนี้ ก็เพื่อให้ท่านสอนให้เราเข้าหาพระภายใน พอเจอพระภายในแล้ว จะไปหาพระภายนอกให้เสียเวลาทำไม พระภายนอกเป็นเหมือนแผนที่ แต่พระภายในเป็นจุดหมายปลายทางที่เราต้องการจะไป เมื่อถึงจุดหมายปลายทางแล้ว จะไปหาแผนที่ให้เสียเวลาทำไม เรารู้ทางแล้ว トラบิตที่ยังอยากจะไปหาท่านอยู่ แสดงว่ายังไม่รู้ทาง ยังไม่ได้พระภายใน ถ้าได้พระภายในแล้วจะไม่อยากไปไหน ให้คิดว่าตอนนี้เป็นโอกาสดีของเรา ที่จะได้ปฏิบัติธรรมให้เข้มข้นขึ้นกว่าเดิม จะได้เห็นธรรมมากขึ้น คนเราต้องอยู่ในสภาพจำยอม ถึงจะเห็นธรรม ถ้ายังเดินได้ก็เลสจะเดินอยู่เรื่อยๆ ถ้าไม่จนมุมจะไม่สู้ พอจนตรอกจนมุมแล้ว หลังซัดฝาแล้วถอยไม่ได้แล้ว ก็ต้องสู้ ถ้าไม่สู้จะทุกข์ทรมานใจ

มาก เช่นตอนนี้อร่างกายเจ็บป่วย ไปไหนไม่ได้ ถ้าอยากจะไปไหน จะทุกข์ทรมานใจทันที ถ้ามีปัญญาพิจารณาว่า ความทุกข์ทรมานใจนี้ เป็นเพราะความอยาก เราก็ดับความอยากไปเสีย เปลี่ยนใจไม่อยากไปไหน อยู่เฉยๆ อยู่บ้านไป ความทุกข์ทรมานใจก็จะหายไป ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วก็จะเห็นอย่างถาวร เพราะเห็นอริยสัจ เห็นสมุทัย เห็นเหตุของความทุกข์มาจากใจ มาจากความอยากของเรา ถ้าตัดความอยากได้ ก็จะหายทุกข์ทรมานใจ ต่อไปจะเช็ดกับความอยากไปไหนมาไหน

**ถาม** ที่อยากจะไปนั้น อยากจะไปทำความดีให้มากขึ้น

**ตอบ** ความดีอย่างนั้นไม่ดีเท่ากับความดี ที่เรากำลังทำในปัจจุบัน ที่เป็นสุดยอดของความดี ความดีส่วนอื่นเหมือนกิ่งกับลำต้น ไม่ใช่รากไม่ใช่หัวใจของความดี คือการปฏิบัติกิจในอริยสัจทั้ง ๔ ประการ นี่คือหัวใจของความดี การไปทำบุญให้ทานไปเป็นส่วนย่อยของการทำความดี เหมือนกับตัดกิ่งไม้ตัดลำต้น แต่ไม่ได้ขุดรากถอนโคนต้นไม้ออกมา ตัดกิ่งไป ตัดต้นไป ทิ้งไว้ไม่นาน กิ่งอกกลับมาอีก ทำบุญให้ทานรักษาศีลนั่งสมาธิไป กิเลสก็ดับไปชั่วคราว แล้วกิ่งอกกลับมาใหม่ ถ้าเจริญวิปัสสนาภาวนา ทำกิจในอริยสัจ ๔ ได้แล้ว กิเลสจะไม่งอกกลับขึ้นมาอีก เพราะถอนรากถอนโคนเลย การเจ็บไข้ได้ป่วยจึงเป็นโอกาสที่ดีของเรา คนเราถ้าไม่ถูกบังคับจะไม่อยู่กับที่ จะไปอยู่เรื่อยๆ กิเลสจะหลอกให้ไปทำความดีที่ไม่สะอาดมัน ทำบุญให้ทานรักษาศีลไปนั่งสมาธินี้ ยังไม่สะอาดเท่าไร ไม่เหมือนกับการเจริญวิปัสสนา ที่ถอนรากถอนโคนมันเลย ฆ่ามันตายเลย การนั่งสมาธิรักษาศีลทำบุญให้ทานนี้ เป็นเพียงฉียดยาสลบ พอฤทธิ์ของยาสลบหมดไปก็ฟื้นกลับขึ้นมาอีก กิเลสไม่กลัวอะไรเท่ากับวิปัสสนา ไม่มีวิปัสสนาในศาสนาอื่น มีแต่ของพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียว ศาสนาอื่นสอนได้ถึงขั้นสมาธิเท่านั้น ไม่สามารถสอนเรื่องวิปัสสนาได้ ไม่มีใครรู้ อริยสัจ ๔ ไม่มีใครรู้ไตรลักษณ์ มีพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวเท่านั้นที่รู้

**ถาม** พยายามอยู่ค่ะ แต่ลูกยังเป็นคนกิเลสหนา เวลาที่ได้มากราบฟังธรรมจากปาก ท่านอาจารย์แล้ว มีความปีติอย่างสูงสุดเลย

**ตอบ** ปีติยังไม่พอ ต้องนิโรธถึงจะพอ ต้องนิโรธให้ได้ ต้องตัดตัณหาทั้ง ๓ ให้ได้ กามตัณหาภวตัณหาวิภวตัณหา เพราะการออกไปแสวงบุญจะเป็นเครื่องมือของ กามตัณหาไปในตัว ญาติโยมแถวนี้เวลาออกพรรษาแล้ว จะชอบไปทอดกฐินที่ ต่างจังหวัดกัน จะได้ไปเที่ยวด้วย ไปเชียงใหม่จะไปเที่ยวไปซื้อของด้วย กิเลส แฝงไปด้วย แต่ก็ยังดีกว่าที่ไปเที่ยวอย่างเดียว คนบางคนไม่ไปทอดผ้าป่าไม่ไป ทอดกฐินเลย ไปทัวร์อย่างเดียว ถ้าดีมีเหล้าก็แบบไม่ผสมโซดา ดื่มเพียวๆเลย ถ้าทำบุญแล้วไปเที่ยวด้วย ยังผสมโซดาหน่อย ดื่มแล้วไม่ค่อยเมา เหมือนไปทัวร์ ล้วนๆเลย ไปกินไปเที่ยวไปอยู่โรงแรม ๕ ดาว เที่ยวระดับ ๕ ดาวอย่างเดียว ไม่ คิดถึงเรื่องการไปทำบุญให้ท่านเลย ขอเที่ยวอย่างเดียว นี่ถ้าพวกเราไปเที่ยว อเมริกาก็ควรแวะไปตามวัดไทยทำบุญบ้าง จะได้ทำให้จางๆหน่อย ไม่เมามาก จนกินไป ไปอินเดียก็ไปทำบุญที่โรงพยาบาลนะ หลวงตาท่านไม่พาพระเถรไป ทำวัตรครุบาอาจารย์เลย ท่านไปองค์เดียว ท่านรู้ทัน ถ้าพาพระเถรไป ก็จะกระดี กระจาดดีอกดีใจ ได้ออกไปดูนั่นดูนี่

**ถาม** เห็นพระเดินชุดงค์แถวเขาใหญ่ พอรถใกล้เข้ามาท่านก็ทำที่ขอน้ำ ทำอย่างนั้น ไม่ได้ใช้ไหมคะ

**ตอบ** ท่านไม่รู้ธรรมวินัย ทำไม่ได้ ถ้าใครสงสารเขาก็หยุดถามเอง

**ถาม** เราไปตำหนิได้ไหมครับ

**ตอบ** อย่าไปตำหนิ วางเฉย เป็นเรื่องของท่าน เราก็อยู่ส่วนของเรา

**ถาม** ไม่กลัวศาสนาจะเสื่อมหรือครับ คนอื่นเห็นแล้วมันไม่ดี เราน่าจะเตือนท่านบ้าง

**ตอบ** ก็ลองดู ดูว่าท่านจะฟังเราหรือเปล่า

- ถาม** เหมือนกับว่าปล่อยให้ศาสนาเสื่อม ไม่คิดจะป้องกัน
- ตอบ** ถ้าอยากจะทำก็ทำไป ทำได้ ผลจะเป็นอย่างไรก็อีกเรื่องหนึ่ง ก็ลองทำดู ถ้าคิดว่าทำแล้วทำให้ศาสนาดีขึ้น
- ถาม** ผมก็เคยเตือนพระที่ไปบ้านหม้อไปซื้อซีดี ผมเห็นว่าไม่สมควร
- ตอบ** ก็ดี แล้วผลเป็นอย่างไร พระไปน้อยลงไปหรือเปล่า
- ถาม** ถ้าเราไม่ทำบ้าง คนจะเสื่อมศรัทธา แทนที่จะนับถือ
- ตอบ** ผู้ใหญ่ทุกระดับเขาก็พยายามกันทุกคน พระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๔ ท่านก็พยายามถึงกับแยกออกมาเป็นอีกนิกายหนึ่ง แต่สู้กำลังของกิเลสไม่ไหว เหมือนกับเราเป็นกองร้อย แต่กิเลสเป็นกองพล เสียเวลาเปล่าๆ มาสู้กิเลสของเราดีกว่า หน้าที่ของเราจริงๆ แล้ว อยู่กับการต่อสู้กิเลสของเรา เมื่อชนะกิเลสแล้ว ค่อยไปช่วยคนที่อยากจะต่อสู้กับกิเลสของเขา แต่พวกที่ไม่อยากจะต่อสู้ เราอย่าไปต่อสู้ให้เขาเลย จะเหนื่อยเปล่าๆ เขาจะไม่รับ จะไม่ฟัง จะมีความรู้สึกที่ไม่ดีกับเรา อาจจะเป็นภัยกับเรา ช่วยคนที่อยากจะต่อสู้กับกิเลสดีกว่า เวลารบในสงคราม หมอต้องแยกคนไข้ไว้รักษา คนที่รักษาไม่ได้ก็ปล่อยให้เขาตายไป รักษาคนที่ยังรักษาได้มีโอกาสหาย คนที่ไม่มีโอกาสหายอย่าไปเสียเวลารักษาเลย เสียยาเสียเวลา ในที่สุดศาสนาก็ต้องเสื่อมไปตามสภาพ พระพุทธเจ้าทรงทำนายไว้แล้วว่าไม่เกิน ๕๐๐๐ ปี ศาสนาของพระพุทธเจ้าทุกยุคทุกสมัย ก็หมดไปตามกาลตามเวลา ระยะเวลาของศาสนากับระยะเวลาที่ว่างจากศาสนา มันต่างกันมากจน การรักษาศาสนาให้อยู่ต่อไปอีก ๑๐๐ ปีนี้ไม่มีความหมายอะไรเลย เช่นศาสนาของเราเนี่ย ยาวแค่ ๕๐๐๐ ปี แต่ช่วงว่างจากศาสนาเนี่ยยาวเป็นกัป กัปเนี่ยยาวกว่าล้านๆปี รักษาไปอีก ๕๐๐ ปีก็เท่านั้น
- ถาม** จะใส่บาตรทุกวันจันทร์ถึงศุกร์ นิมนต์พระมารับบาตร แต่บางครั้งพระที่มารับบาตรไม่สำรวม แต่ก็ต้องใส่ทุกวัน เพราะความรับผิดชอบที่นิมนต์ท่านมา

**ตอบ** ถ้าจะทำบุญเพื่อตัวเรา อยากจะใส่บาตรทุกวัน ถ้าไม่สามารถหาพระที่ทำให้เราสบายใจได้ ก็เอาเงินที่จะซื้อข้าวนี้ใส่ไปในกระปุกก่อนก็ได้ เวลาไปหาพระที่เรา มีความมั่นใจ ก็ถวายท่านไป ตราบใดที่เราไม่ถือว่าเงินที่ใส่กระปุกนั้นเป็นของเรา ถือว่าเป็นของพระ เพียงแต่รอเวลาเอาไปถวายท่าน

**ถาม** ที่ไม่สบายใจเพราะไปนิมนต์ท่านไว้

**ตอบ** ถ้านิมนต์มันก็เป็นกรรมของเรา

**ถาม** ตอนแรกมีเพื่อนบ้านหลายคนมาใส่ พอท่านเสียไปก็เลยไม่มีพระมารับ เพื่อนบ้านก็รอใส่บาตรกัน ลูกก็เลยโทรไปนิมนต์ ท่านก็มา

**ตอบ** คิดว่าเป็นการให้ท่านก็ได้ ให้ขอท่าน เราก็ยังได้บุญจากการให้อยู่ดี อย่าไปหวังอะไรจากท่านที่เป็นไปไม่ได้ ท่านเป็นอย่างนี้ เราก็ต้องปรับความเข้าใจว่า ท่านยังไม่ได้เป็นพระในระดับที่เราคิดว่าควรจะเป็น แต่ท่านก็เป็นคน ที่ต้องกินข้าว ถ้าเรามีความสงสาร ก็ให้ข้าวท่านไป เราก็จะได้ทานบารมี การให้นี้เป็นการตัดความยึดติดในเงินทองของเรา ถ้าให้ได้จะยึดติดน้อยลง ทำให้เรามีความสบายใจเบาใจ สุขใจ ให้สุนัขก็ยังมีความสุขใจได้

**ถาม** ถ้าไม่ให้ก็ไม่ผิด

**ตอบ** ไม่ได้บุญเท่านี้เอง ไม่ได้ทานบารมี ไม่ได้ให้อาหารกับใจ การทำบุญให้ท่านเป็นการให้อาหารกับใจ ให้แล้วจะอิ่มเอิบใจ สุขใจ พอใจ ก็ดีอย่าง จะได้สอนให้เรารู้จักให้โดยไม่เลือกคน การให้แบบเลือกคนนี้ยังไม่เป็นลัทธิเพสัตตา ถ้าเป็นลัทธิเพสัตตาแล้ว ไม่สนใจว่าจะเป็นคนหรือเป็นเดรัจฉานก็ให้ได้ ถ้ามีความจำเป็นจะต้องให้ก็ให้ได้ แม้แต่ศัตรูที่แย่งสามีภรรยาเราไปนี้ ก็ให้เขาได้ ถ้าเจ็บไข้ได้ป่วยไม่มีอาหารรับประทาน ก็ให้เขาได้ อย่างนี้ถึงจะเป็นลัทธิเพสัตตา

**ถาม** จะรู้สึกมีความสุขที่คนใส่บาตร

**ตอบ** ถือว่าเป็นอุบายให้คนได้ทำบุญใส่บาตร ส่วนพระจะดีหรือไม่ดีก็เรื่องของท่าน ท่านก็ยังเป็นพระอยู่ เพราะไปเห็นพระที่เป็นเพชรแล้ว พอเห็นพระที่เป็นพลอยก็เลยดูไม่ดีไป ถ้าไม่เคยเห็นก็จะไม่รู้สึกอะไร อย่าไปคิดอะไรมาก คิดว่าเป็นการให้ท่านก็แล้วกัน

**ถาม** โยมที่ไม่สบายให้กราบเรียนท่านว่าเขาพยายามปฏิบัติ ถ้าไม่ป่วยครั้งนี้ก็จะไม่เห็นโลงศพ ไม่หลั่งน้ำตา

**ตอบ** เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นโอกาสที่จะได้เห็นอริยสัจ พระราชาบิดาของพระพุทธเจ้าก็บรรลุปะระอรหันต์ ๗ วันก่อนสวรรคต ไม่มีทางตื่นแล้วก็เลยต้องสู้อย่างเดียว ถ้ามีใครซักคนบอกคอยสอน อย่างพระพุทธเจ้าคอยสอนคอยแนะให้คิด พอคิดตามก็บรรลุได้เลย

**ถาม** เวลาป่วยเป็นแบบทดสอบที่สำคัญยิ่ง เพราะสติมักจะพลอทุกครั้งที่เกิดทุกขเวทนา

**ตอบ** เป็นเวลาที่ต้องเข้าห้องสอบ ไปเที่ยวไม่ได้แล้ว ต้องรีบดูหนังสือแล้ว ก่อนหน้านี้ยังมีเวลาฝึกไปก่อน ทำนั่นทำนี่ไปก่อน แต่นี้ใกล้แล้ว พຽ่งนี้จะสอบแล้ว คึนนี้ต้องดูหนังสือทั้งคึนเลย นี้ก็เหมือนกันพอเจ็บไข้ได้ป่วยแล้ว ก็รู้ว่าไปไหนไม่ได้แล้ว

**ถาม** ตอนหัดใหม่ๆ ได้เห็นว่ายังติดทำอยู่เยอะ

**ตอบ** ทำสมาธิไม่ได้ทำที่ร่างกาย ทำที่จิต ร่างกายอยู่ในอิริยาบถไหนก็สามารถทำได้ แต่ผลที่ได้จะต่างกัน เช่นท่านอนจะผลอสติได้ง่ายจะหลับได้ง่ายกว่า ท่านั่งจะผลอสติได้ยากกว่า แต่ถ้ามีสติแล้วอยู่ในอิริยาบถไหนก็ทำได้ พระพุทธองค์ก็ทรงเข้าฌานตอนที่เสด็จบริณีพพาน ทรงประทับในท่าสี่หใสยาสน์ แต่พระจิตมีสติปัญญาครบถ้วนบริบูรณ์ อยู่ในท่าไหนก็ไม่หลับ สามารถทำสมาธิได้ทุกท่า พวกเราจะทำในท่าไหนก็ได้ แต่ผลจะต่างกัน อย่าไปฝืนร่างกาย ต้องให้เป็นไป



ตามธรรมชาติ ผืนแล้วก็เป็นโทษกับร่างกาย การภาวนาไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย อยู่ที่ใจ อยู่ที่จิต อยู่ที่สติเป็นหลัก จะได้ผลมากน้อยอยู่ที่สติ ควรพยายามเจริญสติอยู่เรื่อยๆ ถ้าไม่อยากจะพิจารณาธรรมก็ให้บริกรรมพุทโธๆไป ผีก็ไปภายในใจ หรือดูลมหายใจเข้าออก ไม่ควรปล่อยให้คิดฟุ้งซ่าน ไม่เกิดประโยชน์อะไร ให้อยู่กับธรรม ถ้าไม่อยู่กับวิปัสสนาก็ให้อยู่กับสมณะ อยู่กับพุทโธ อยู่กับบทสวดมนต์ หรือฟังเทศน์ไป ทำสลับกันไป อยู่คนเดียวในบ้านอยู่ได้ ถ้ามีธรรมจะไม่รู้สึกเดือดร้อน ถ้าไม่มีจะฟุ้งซ่านจะไม่สบายใจ จะกระทบกับการฟื้นฟูของร่างกาย ทำให้หายช้า

**ถาม** เวลานั่งสมาธิกระดูกตรงส่วนที่หักจะปรากฏให้เห็น ตอนที่หักแล้วที่มออกมาตรงนี้จะขึ้นตลอดเลย เห็นเลยว่ามันห้อยอยู่ ก็พยายามทำอย่างที่ท่านอาจารย์สอน เอาไฟเผาส่วนที่หัก รู้สึกว่าปวดมาก

**ตอบ** ให้เผามันไปเรื่อยๆ เอาความปวดนั้นเป็นเหมือนความรู้สึกที่เกิดจากการถูกไฟเผา เผาจนกลายเป็นขี้เถ้าไป พอไฟดับไปแล้วความปวดก็จะหายไป ถ้าเผาจนจิตปล่อยวางแยกออกจากร่างกาย ตอนนั้นความเจ็บปวดของร่างกายจะหายไป แต่บังคับไม่ได้นะ ต้องเป็นไปตามธรรมชาติ

**ถาม** ก่อนที่ขาหักนี้ อวัยวะส่วนต่างๆจะปรากฏให้เห็น แต่ตั้งแต่ขาหักมานี้ จะเกิดส่วนนี้ส่วนเดียว เพราะเราไปฝึ่งอยู่กับอันนี้หรือเปล่า

**ตอบ** กำหนดดูส่วนอื่นไปก็ได้ เราดูอาการ ๓๒ ได้ตลอดเวลา ผมชนเล็บพื้นหนังเนื้อเอ็นกระดูก ฯลฯ หรือดูสภาพที่เสื่อมสลายไป ตายไป ๓ วัน ตายไป ๕ วัน ถูกแรงกักัด อวัยวะส่วนต่างๆจะจัดกระจายไปคนละทิศละทาง เป็นการดูหนังตัวอย่าง ช้อมไว้ก่อน พอเกิดขึ้นใจจะได้ไม่พว ใจรู้แล้วจะต้องเป็นอย่างนี้ ไม่ต้องพิจารณาทุกส่วนก็ได้ ส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ พิจารณาจนปลงได้ก็ใช้ได้แล้ว ทำให้คิดได้ว่าอย่างไรๆในที่สุดเราก็ต้องตัวคนเดียว คนอื่นก็ช่วยอะไรเราไม่ได้

เมื่อถึงเวลานั้น ถึงเวลาที่ร่างกายกลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไป ต้องไปตามบุญตามกรรมของเรา

**ถาม** ค่อนข้างยากระหว่างความเป็นอุเบกขากับความมีน้ำใจ

**ตอบ** มีอุเบกขาก็มีน้ำใจได้ อุเบกขาที่ไม่มีน้ำใจนี้จะไม่ใช่อุเบกขา เป็นความขี้เกียจเห็นแก่ตัวตระหนี่ หรือเป็นความเกลียดลึกๆก็ได้ ไม่ได้เป็นอุเบกขาถ้าไม่มีน้ำใจ ต้องเป็นเองในใจถึงจะรู้ ความรู้สึกของพวกเราเวลาเราเฉยนี้ มันเฉยเมยเสียมากกว่า แต่เฉยแบบอุเบกขานี้ไม่ได้เฉยแบบนั้น มีสติปัญญาสมบูรณ์ รับรู้วิเคราะห์ทุกสิ่งทุกอย่าง ดูว่าควรจะทำควรจะทำอย่างไร

**ถาม** ในความเฉยมีความสงสารอยู่

**ตอบ** มีเมตตากรุณาอยู่ตลอดเวลา เพียงแต่ว่าตัวไหนจะออกมาเป็นตัวนำเท่านั้นเอง ถ้าไม่มีเหตุที่จะเอาตัวสงสารออกมาตัวสงสารก็อยู่ข้างใน บางทีก็ใช้เมตตาเป็นตัวนำ เช่นเวลาเจอกันก็ทักทายกันยิ้มแย้มแจ่มใส ส่งความสุขให้กันไป เรียกว่าเมตตา ถ้าเดือดร้อนเจ็บไข้ได้ป่วยไม่มีใครดูแลเราก็รับเข้ามาดูแล อย่างนี้สงสารก็เป็นตัวนำ ถ้าเขาได้ดิบได้ดีมีความสุขเราก็ยินดีด้วย เช่นใครจะไปเที่ยวไหนก็ยินดี มีความสุขไปกับเขา ไม่ใช่อิจฉาเพราะไม่ได้ไปกับเขา ถ้ามันไม่มีความจำเป็นต้องเมตตากรุณาหรือมูทิตา ก็เฉยๆ อุเบกขาก็เป็นตัวนำ

จิตที่ไม่มีกิเลสหรือเวลาที่จิตสงบ จะมีพรหมวิหาร ๔ ปรากฏขึ้นมา เป็นธรรมชาติของจิตที่สงบ พอได้สมาธิก็มีพรหมวิหาร ๔ แล้ว แต่มีในขณะที่อยู่ในสมาธิเท่านั้น พอออกจากสมาธิแล้ว ถ้าจิตไปเห็นอะไรที่ไม่ชอบก็จะหายไปได้ แทนที่จะเมตตาก็โกรธได้ เช่นไปเห็นคู่อริคู่แข่งอย่างนี้ เวลานี้ในสมาธิก็สบาย พอออกจากสมาธิมาเห็นคู่อริ ก็เกิดความรู้สึกเกลียดชังขึ้นมา เพราะไม่มีปัญญาไม่เหมือนสงบด้วยปัญญา เวลาเห็นใครจะไม่มีอารมณ์ เพราะมีสติปัญญาคอยคุมอยู่ พอมีอารมณ์ก็จะรู้ว่าเป็นกิเลส ต้องกำจัดกับมันทันที จะว่าพรหมวิหาร ๔ นี้เป็นส่วนที่เป็นธรรมชาติของจิตที่สงบก็ว่าได้ ถ้าจิตสงบแล้วจะมีพรหมวิหาร ๔

ถ้าสงบด้วยปัญญาอย่างของพระอริยะนี้ จะมีตลอดเวลา ไม่ว่าจะนั่งสมาธิหรือไม่ ก็ตาม เวลาสัมผัสรับรู้เรื่องราวต่างๆ ก็มีพรหมวิหาร ๔ อยู่ตลอดเวลา มีอยู่ตาม ชั้น

ชั้นแรกจะมีไม่ครบบริบูรณ์ ไม่เหมือนกับชั้นสุดท้ายที่มีครบบริบูรณ์ เพราะชั้นแรกยังมีกิเลสที่ออกมาทำลายพรหมวิหารได้ เช่นยังมีราคะมีปฏิฆะ พระโสดาบันนี้ ท่านยังโกรธได้ถ้าใครไปแตะต้องสิ่งที่ท่านรัก แต่ท่านจะไม่ทำร้ายผู้อื่น ท่านมีศีลพอที่จะระงับการกระทำที่ไม่ถูกต้องได้ แต่ภายในใจของท่านก็คงยังชุ่มมัวอยู่ เวลาใครไปคุยกับแฟนของท่าน ถ้าถึงขั้นอนาคตามีแล้ว ท่านก็จะไม่สนใจเรื่องแฟนเรื่องร่างกาย ใครอยากจะทำอะไรก็เอาไป ท่านเห็นซากศพอยู่ตลอดเวลา เวลาเห็นนางงามจักรวาลนี้ท่านไม่ได้เห็นอย่างที่พวกเราเห็น ท่านเห็นซากศพเดินได้ แต่ท่านก็ยังมีความหงุดหงิดใจในเรื่องอื่น เป็นเรื่องภายในจิต จิตของท่านก็ยังมีกิเลสที่ละเอียด ท่านก็ยังไม่มีการครบ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เวลาความสุขในจิตหายไปก็จะหงุดหงิดใจขึ้นมา เป็นความสุขของความสงบที่ละเอียด แต่ยังเป็นอนิจจังไม่เที่ยง พอผ่านขั้นนี้ไปแล้วก็จะไม่มีกิเลสหลงเหลืออยู่เลย ที่นี้ก็จะครบพรหมวิหาร ๔ ตลอดเวลา ใครจะด่าใครจะว่าอย่างไรก็เฉยๆ กลับสงสารเขาเสียอีก ที่เขากำลังสร้างนรกให้กับตัวเขาเอง เพราะกรรมอยู่ที่ผู้กระทำ ทำกรรมอันใดไว้ก็ต้องรับผลของกรรมนั้น ผู้ที่ถูกกระทำไม่ต้องรับผลกรรม แต่เป็นการรับผลของกรรม ที่มาเกิดอยู่ในโลกของสรรพสัตว์ทั้งหลาย แต่ใจหลุดจากการสรรพสัตว์ทั้งหลายแล้ว ไม่เป็นปัญหาอะไร อย่างที่ลูกศิษย์ลูกหาบางท่านอาจจะโกรธแค้นโกรธเคือง เวลาใครไปว่าครูบาอาจารย์ แต่ตัวท่านเองท่านไม่ได้เดือดร้อนอะไร ใครจะว่าก็ว่าไป ปากของเขา แต่พวกลูกศิษย์ยังเดือดร้อนแทนท่านอยู่ เพราะยังไม่ได้ปล่อยวาง

**ถาม** ถ้าได้ยินแล้วเราไม่แก้ เหมือนเราไม่เคารพครูบาอาจารย์หรือเปล่าคะ หมายความว่าได้ยินเขาว่าอย่างนี้ ถ้าไม่จริงเราก็ต้องปกป้องครูบาอาจารย์ของเรา

**ตอบ** ถ้าจะพูดด้วยเหตุด้วยผล ก็พูดได้ กลัวจะไปทะเลาะกันไปตีกัน ฟังแล้วก็พูดกับเขาดู ทำความเข้าใจกัน ว่าสิ่งที่พูดมานี้ เป็นข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ถ้าเขายืนยันจะเชื่อในสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมา ก็ต้องเคารพในสิทธิของเขา เราไม่มีสิทธิไปโกรธเขา ความโกรธเป็นความร้ายกาจของเรา เพราะสร้างความทุกข์ให้กับเรา ไม่ได้สร้างความทุกข์ให้กับเขาหรือเวลาเราโกรธ เหมือนกับทูปศิระะเรา คนอื่นเขาเจ็บใหม่ มีโอกาสชี้แจงก็ชี้แจงไป ถ้าเขาไม่สนใจรับการชี้แจงจะอย่างไรได้ ก็ต้องอุเบกขา เพชรย่อมเป็นเพชรอยู่ดี ทองย่อมเป็นทองอยู่ดี แล้วก็ไม่ได้เกี่ยวกับเราเลย ฐานะลูกศิษย์กับอาจารย์ก็เรื่องหนึ่ง แต่เรื่องคนไปด่าทอนไปว่าทอน ก็อีกเรื่องหนึ่ง คนละเรื่องกัน เรื่องของลูกศิษย์กับอาจารย์ก็คือ ลูกศิษย์ต้องเชื่อฟังอาจารย์ อาจารย์ต้องสั่งสอนลูกศิษย์ นี่คือการสัมพันธ์ แต่เรามักจะมีอุปาทานไปยึดว่าทอนเป็นตัวเราของเรา ใครมาแตะต้องไม่ได้ อย่างนี้เป็นกิเลสแล้วรู้หรือเปล่า เหมือนกับศาสนาที่ พวกคุณก็บอกว่าศาสนาเป็นของเรา ต้องรักษา ใครมาเป็นหนอนเป็นแมลงมากัดมาแตะ ก็ต้องกำจัด เราไม่มีหน้าที่ปกป้องศาสนาแบบนั้น การปกป้องศาสนาก็คือ การศึกษาให้รู้อย่างถ่องแท้ แล้วนำเอาความจริงของศาสนา ไปทำความเข้าใจกับผู้ที่เห็นผิด ไม่ได้ให้ไปทำร้ายผู้ที่มาทำลายศาสนา การไปทำร้ายผู้อื่นไม่ใช่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า การไม่เบียดเบียนกัน การไม่ทำร้ายกัน เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ทรงสอนให้สละชีวิตเพื่อรักษาธรรม ไม่ให้ไปฆ่าเพื่อรักษาชีวิตเราหรือรักษาศาสนาเรา เพราะการฆ่านี้เป็นความผิด ไม่ว่าจะฆ่าด้วยเหตุผลใดก็ตาม ผิดทั้งนั้น มีผลเสียต่อผู้กระทำ การพูดก็เช่นเดียวกัน ไปด่าไปตอบโต้ด้วยวาจาหยาบคาย ก็พอกัน

**ถาม** โยมที่ไม่สบายก็พยายามดูอย่างที่ท่านอาจารย์สอนให้ดูทุกข์ พอดูทุกข์มันก็จะทุกข์ไปหมดทุกเวลา

**ตอบ** ดูไม่เป็น เพราะไปดูทุกข์ที่ร่างกาย ไม่ดูทุกข์ที่ใจ ทุกข์ที่ร่างกายเราดับไม่ได้ ต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย ถ้าดูทุกข์ที่ร่างกายแล้วอยากจะให้มันหาย ก็จะไปสร้างทุกข์ที่ใจ ถ้าเห็นว่าทุกข์ที่ใจเกิดจากความอยากให้ทุกข์ที่กายหายไป ก็ดับทุกข์

ที่ใจได้ ทุกข์ที่กายเป็นอย่างไรก็ต้องยอมรับ เหมือนกับถูกลงโทษ ทำผิดแล้วก็ต้องถูกหวดถูกตี การเจ็บไข้ทางด้านร่างกายเป็นเหมือนกับการรับโทษ ถูกโบยอย่างนี้ เมื่อทำผิดแล้วก็ต้องยอมรับผิด เราดำเนินชีวิตของเราแบบนี้ ก็ส่งผลมาให้เป็นอย่างนี้ ก็ต้องรับผลไป ถ้ายอมรับความจริงของร่างกาย ทางจิตใจก็จะไม่ต้องรับโทษอีกชั้นหนึ่ง ไม่ต้องทุกข์ทรมานไปกับร่างกาย

**ถาม** แต่เจ็บมาก ๆ จิตใจก็ไม่ไหวเหมือนกัน

**ตอบ** ใจไม่ได้เป็นอะไรเลย เหมือนเป็นความเจ็บของคนอื่น รู้ว่าเขาเจ็บแต่คนที่รู้ไม่ได้เจ็บไปกับเขา

**ถาม** ถ้ารักษาใจ ปล่อยวางร่างกาย อายุจะยืนขึ้นหรือไม่

**ตอบ** ผลพลอยได้มันก็เป็นอย่างนั้น คนที่รักษาใจได้ดีอายุจะยืน หลวงตาตอนนี่ก็ ๙๖ ปีแล้ว เพราะใจของท่านไม่ไปกระทบกระเทือนกับการทำงานของร่างกาย

กัณฑ์ที่ ๔๐๒

## ใจไม่มีอายุขัย

๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๒

เรื่องของสังขารร่างกายก็เป็นอย่างนี้แหละ เป็นธรรมดา เป็นไปตามเวลาของเขา แต่ใจไม่ได้เป็นเหมือนร่างกาย ใจไม่ได้แก่ ไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ตายตามร่างกาย ใจยังเป็นใจอยู่เหมือนเดิม ใจจะเปลี่ยนแปลงเฉพาะคุณสมบัติที่มีอยู่ในใจ จากการมีกิเลสไปสู่การไม่มีกิเลส จากการมีกิเลสน้อยไปสู่การมีกิเลสมาก จากการมีกิเลสมากไปสู่การมีกิเลสน้อย การเปลี่ยนแปลงของใจอยู่ในลักษณะนี้ แต่ใจไม่มีอายุขัย ไม่มีวันแก่ ไม่มีวันตาย แต่ยังมีวันทุกข์มีวันเจ็บอยู่ ตราบใดที่ยังมีกิเลสอยู่ในใจ ก็ยังมีความทุกข์ทรมานใจอยู่ ถ้าไม่มีกิเลสหลงเหลืออยู่ในใจแล้ว ก็จะไม่มีความทุกข์ทรมานใจ จะมีแต่ความสุขอย่างเดียว จึงควรให้ความสำคัญแก่ใจมากกว่าร่างกาย เพราะทำอะไรร่างกายไม่ได้ เขาต้องเป็นไปตามเรื่องของเขา ส่วนที่ทำได้เป็นเพียงส่วนปลีกย่อย เช่นให้อาหาร ให้น้ำให้ยา เวลาที่เขาต้องการ ก็พอพยุงให้อยู่ได้ไปตามขั้นตอนของเขา ถ้าขาดสิ่งที่จะได้ ก็จะไปเร็ว จะเจ็บไข้ได้ป่วยเร็วขึ้น แล้วก็ตายเร็วขึ้น ไม่ว่าจะดูแลรักษาเขาอย่างไร ความจริงของเขาก็ยังเป็นเช่นเดิม เขายังต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไปในที่สุด แต่ใจที่มาเป็นเจ้าของร่างกายนี้ ไม่ได้แก่ ไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ตายตามร่างกาย แต่จะทุกข์ตามร่างกายถ้าไม่ได้รับการอบรมสั่งสอน ให้เกิดปัญญา ให้ปล่อยวาง ให้เห็นว่าร่างกายไม่ได้เป็นใจ จึงต้องศึกษาความสัมพันธ์ของใจและกาย ตั้งแต่จุดเริ่มต้นที่ใจและกายมาพบกัน ก็ตอนที่อยู่ในครรภ์ ตอนที่มีการปฏิสนธิ ตอนที่เชื้อของพ่อของแม่มาผสมกัน แล้วก็ปฏิสนธิวิญญานคือใจ มาจับจองเป็นเจ้าของ อยู่คู่กันมาจนถึงเวลาคลอด แล้วก็เจริญเติบโตขึ้นมา เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ เป็นผู้ชรา เจ็บไข้ได้ป่วยด้วยโรคภัยต่างๆ แล้วในที่สุดร่างกายก็หยุดทำงาน ใจที่ได้มาพบปะได้อยู่คู่กับร่างกายก็จากไป ใจก็ไปต่อ

กายก็ไปส่วนของกาย ไปสู่ดินน้ำลมไฟ ใจก็ไปตามอำนาจของบุญของบาป ไปตามอำนาจของกรรม ถ้าใจมีกรรมอยู่เต็มดวง มีกรรมเต็ม ๑๐๐ ก็ไปสู่พระนิพพาน ไปสู่การสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ถ้าใจไปตามอำนาจของบุญก็ไปสู่สุคติ ไปเป็นเทพ เป็นพรหม เป็นพระอริยบุคคลตามลำดับ หรือกลับมาเกิดเป็นมนุษย์มาสร้างบุญสร้างบาปใหม่ ถ้าไปตามอำนาจของกรรมก็ไปสู่อบาย ไปสู่นรกเปรตเดรัจฉานอสุรกาย นี่คือเรื่องของใจและกาย เมื่อมองอย่างนี้แล้ว ร่างกายก็เป็นเหมือนเสื้อผ้าอารมณ์ชุดหนึ่งของใจเท่านั้นเอง จึงไม่ควรให้ความสำคัญต่อร่างกายมากจนเกินไป เหมือนกับที่ไม่ได้ให้ความสำคัญกับเสื้อผ้าอารมณ์ของร่างกาย เท่ากับที่ให้ความสำคัญต่อร่างกาย เราซื้อเสื้อผ้าอารมณ์มาสวมใส่ เวลาขาดก็โยนทิ้งไป แล้วก็ซื้อชุดใหม่มาใส่ ตราบใดที่ร่างกายยังหายใจอยู่ ก็ยังต้องมีเสื้อผ้าอารมณ์ไว้สวมใส่ เราจึงดูแลรักษาร่างกายมากกว่าดูแลรักษาเสื้อผ้าอารมณ์ เพราะร่างกายมีความสำคัญกว่าเสื้อผ้าอารมณ์ เช่นเดียวกับกายกับใจ ก็เป็นอย่างนั้น กายเป็นเหมือนเสื้อผ้าอารมณ์ของใจ แต่ใจมีความสำคัญกว่าเสื้อผ้าอารมณ์ของใจ คือร่างกาย ปัญหาของพวกเราส่วนใหญ่ เนื่องจากมีความเห็นผิดเป็นชอบ ขาดสัมมาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้อง จึงไปให้ความสำคัญต่อร่างกาย คือเสื้อผ้าอารมณ์ของใจ มากกว่าให้ความสำคัญต่อใจ ใจจึงขาดการดูแลรักษา ใจจึงต้องทุกข์ทรมานไปกับความเป็นไปของร่างกาย เวลาคิดถึงความแก่ก็ไม่สบายใจ คิดถึงความเจ็บไข้ได้ป่วยก็ไม่สบายใจ คิดถึงความตายก็ไม่สบายใจ ถ้าเป็นอย่างนี้ก็แสดงว่าใจขาดการดูแลรักษาให้มีสัมมาทิฐิ ให้เห็นว่ากายไม่ใช่ใจ ให้เห็นว่ากายต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเป็นธรรมดา ไม่มีใครยับยั้งได้ นอกจากการไม่มีกายเท่านั้น ถ้าใจไม่ไปไขว่คว้าเอาร่างกายมาครอบครอง ใจก็ไม่ต้องมาทุกข์ทรมานกับร่างกาย

ใจนี้อยู่ได้อย่างมีความสุขโดยไม่ต้องมีร่างกาย เช่นใจของพระพุทธเจ้าใจของพระอรหันต์ หลังจากที่ว่าร่างกายของท่านดับไปแล้ว ได้บรริณีพพานแล้ว ใจของท่านไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ไม่ได้หายไปไหน ใจของท่านก็ยังเป็นใจอยู่ แต่เป็นใจที่สะอาดบริสุทธิ์ เป็นใจที่ปราศจากความโลภความโกรธความหลง เมื่อไม่มีความโลภโกรธหลง ใจของท่านก็ไม่มี ความอยากจะมีร่างกาย อยากจะมีภพมีชาติ ท่านจึงไม่ได้ไปไขว่คว้าไปจับจองเอาร่างกายมาเป็นสมบัติ ใจของท่านอยู่อย่างสุขสบาย ไม่มีความทุกข์เข้ามาเกี่ยวข้องเลย ถ้าได้ดูแล

รักษาใจ อบรมสั่งสอนใจ ให้เห็นโทษ ของการมีร่างกาย มีภพมีชาติแล้ว แต่ถ้ายังมีการ เกิดอยู่ ย่อมมีการแก่ มีการเจ็บ มีการตายเป็นธรรมดา เหตุที่ทำให้ไปเกิดก็คือความ ออยาก ออยากได้รูปเสียงกลิ่นรส ออยากมีอยากเป็น ออยากไม่มีอยากไม่เป็น ท่านจึงปฏิบัติ เพื่อตัดความอยากทั้ง ๓ ประการนี้ คือ**กามตัณหา**ความอยากในกาม **ภวตัณหา**ความ ออยากมีอยากเป็น **วิภวตัณหา**ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น เมื่อได้ตัดความอยากทั้ง ๓ ประการนี้แล้ว ใจก็ไม่มีอะไรผลักดันให้ไปจับจองร่างกาย จับจองภพชาติอีกต่อไป ใจจึง ไม่มีความทุกข์ทรมานเกี่ยวกับร่างกาย นี่คือวิธีรักษาใจให้อยู่เหนือความทุกข์ ต้องรู้ว่าใจ อยู่ตามลำพังได้ การไม่มีอะไรเลยนี่ดีที่สุด เพราะว่าได้อะไรมาก็เท่ากับได้ความทุกข์มา มีอะไรก็เท่ากับมีความทุกข์ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่เป็นอยู่ ที่ใจได้มาครอบครองนั้น ล้วนเป็น**ไตรลักษณ์**ทั้งนั้น เป็น**อนิจจังทุกขังอนัตตา** ทุกขังก็แปลว่าเป็นกองทุกข์ เวลา ได้อะไรมาก็เท่ากับได้ความทุกข์มา ในทางตรงกันข้ามเวลาเสียอะไรไปก็เท่ากับเสียความ ทุกข์ไป ผู้มีปัญญามีสัมมาทิฐิจะเห็นอย่างนี้ จะไม่อยากได้อะไรเพราะได้อะไรมาก็เท่ากับ ได้ความทุกข์มา จะไม่เสียดายเวลาที่เสียไปเพราะเท่ากับเสียความทุกข์ไป นี่คือความจริง ที่พวกเรามองไม่เห็นกัน

เนื่องจากเราถูกความหลงครอบงำใจ ทำให้เห็นตรงกันข้าม เห็นผิดเป็นชอบ เห็นงจักร เป็นดอกบัว เห็นว่าได้อะไรมาเท่ากับได้ความสุขมา เห็นว่าเวลาเสียอะไรไปเท่ากับเสีย ความสุขไป เวลาได้อะไรมาจึงดีอกดีใจ เวลาได้ลูกมาดีอกดีใจกันใหญ่ พอเวลาเสียลูก ไปหรือเสียคนนั้นคนนี้ไปก็ร้องไห้ร้องไห้กัน แทนที่ควรเป็นตรงกันข้าม คือเวลาได้ลูกมา ต้องร้องไห้ เพราะได้บ่วงมา เป็นนักปราชญ์ต้องร้องอย่างนั้น เพราะได้กองทุกข์มา บ่วง เป็นเครื่องพันธนาการ ที่จะผูกจิตให้ตกอยู่ในกองทุกข์ พอรู้ว่าได้ลูกบับก็ร้องเลยว่าบ่วง ต้องหนีแล้ว ไม่เอาแล้ว ไม่เสียดายเลยเวลาหนีไป เพราะมีปัญญามีสัมมาทิฐิ เห็นว่าเป็น กองทุกข์ หนีจากกองทุกข์ไป แต่คนที่ไม่มีปัญญาจะเห็นตรงกันข้าม เวลาได้ลูกมาก็ดีอก ดีใจคิดว่าได้ความสุขมา พอสูญเสียลูกไปก็เสียอกเสียใจ คิดว่าเสียความสุขไป แต่ความ จริงเป็นการเสียความทุกข์ไปมากกว่า เพราะไม่ต้องทุกข์กับลูกอีกต่อไป ตราบใดที่ยังมี ลูกอยู่ ก็ยังต้องทุกข์กับลูกต่อไป ถึงแม้จะเจริญเติบโตเป็นผู้หลักผู้ใหญ่มีครอบครัวแล้ว ก็ตาม ใจก็ยังอดที่จะทุกข์ไปกับเขาไม่ได้ เพราะความหลง เพราะอุปาทานความยึดติดใน



ตัวเขา ว่าเป็นของเราเป็นลูกเรา เมื่อเป็นเราเป็นของเราก็จะมีทัศนหาความอยาก อยากให้  
สิ่งที่เป็นเราเป็นของเรานี้ดีไปตลอด ไม่อยากให้สิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้น แต่ธรรมชาติของทุกสิ่ง  
ทุกอย่างในโลกนี้ ไม่ได้เป็นอย่างที่ใจอยากให้เป็นกัน สิ่งต่างๆในโลกนี้มีขึ้นมีลงเป็น  
ธรรมดา มีเจริญมีเสื่อมเป็นธรรมดา มีดีมีไม่ดีเป็นธรรมดา เป็นของคู่กันเสมอ ผู้มีความ  
มีติดบอดด้วยโหมเหความหลง จะไม่ยอมมองหรือมองไม่เห็นกัน จะเห็นแต่ส่วนที่ดีแล้วก็  
อยากจะทำให้ดีไปตลอด จะไม่ยอมมองในส่วนที่ไม่ดี เช่นเวลาพูดเรื่องความตายนี้ทุกคน  
จะต่อต้าน ว่าเป็นความคิดที่อับมงคล ไม่ควรคิด เป็นผลงานของความมีติดบอด ของ  
ความหลง ของอวิชชา ที่ไม่ยอมมองความจริงที่ไม่ชอบมอง ชอบมองความจริงในส่วนที่  
ดีที่เจริญ ไม่ชอบมองความจริงในส่วนที่เสื่อมในส่วนที่ดับ จึงเหมือนกับว่าส่วนที่ไม่  
เจริญส่วนที่เสื่อมส่วนที่ดับนี้ไม่มี พอมีเกิดขึ้นมาก็ตกอกตกใจ เสียอกเสียใจ เศร้าโศก  
กินไม่ได้นอนไม่หลับ นี่เป็นเพราะใจไม่ได้รับการอบรมสั่งสอน ให้รู้ถึงสภาพความเป็น  
จริงของสิ่งต่างๆ ที่ใจได้สัมผัสผัสได้มาครอบครอง

การพึ่งเทศน์ฟังธรรมเป็นการจุดประกายแห่งสัมมาทิฐิ คือความเห็นที่ถูกต้อง เวลาฟัง  
เทศน์ฟังธรรมจะได้ยินเรื่องของอนิจจังทุกขังอนัตตาเสมอ เพราะเป็นความจริง ที่จะทำ  
ให้จิตมีภูมิคุ้มกัน เพราะเมื่อจิตรู้แล้วว่าอะไรจะเกิดขึ้น จิตก็จะปรับตัวให้รับกับสิ่งที่  
เกิดขึ้นได้ โดยไม่มีความสะทกสะท้านหวาดกลัวแต่อย่างใด แต่ถ้าจิตไม่ได้รับการอบรม  
สั่งสอนให้รู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ความจริงที่จะต้องพบจะต้องประสบ พอพบแล้วก็จะไม่  
รู้จักวิธีปฏิบัติ จะเกิดการต่อต้านขึ้นมา ไม่ยอมรับความจริงที่ได้เปลี่ยนแปลงไป จากการมีชีวิต  
อยู่สู่ความตาย ถ้าไม่ได้รับการอบรมให้รับรู้ไว้ล่วงหน้า ว่าจะต้องเป็นอย่างไร ก็จะได้  
เตรียมตัวเตรียมใจ พอถึงเวลาที่จะก้าวสู่ความตาย ก็จะทุกข์ทรมานใจ ไม่รู้ว่าจะทำ  
อย่างไรดี เพราะเคยอยู่กับการมีชีวิตจนติดเป็นนิสัย จนคิดว่าจะมีชีวิตไปตลอด พอ  
จะต้องพบกับความตาย ต้องสูญเสียชีวิตไป จะไม่รู้ว่าจะต้องทำตัวอย่างไร เหมือนกับ  
เวลาที่มีน้ำท่วม ถ้ารู้ล่วงหน้า ก็จะเตรียมตัวรับกับเหตุการณ์ได้ ข้าวของต่างๆที่จะถูกน้ำ  
ท่วม ก็ขนย้ายไปเก็บไว้ในที่สูงที่ปลอดภัย ถ้าจำเป็นต้องออกไปนอกบ้าน ไปไหนมาไหน  
ก็เตรียมเรือพายไว้ อาหารการกินต่างๆก็เตรียมไว้ พอน้ำท่วมก็อยู่ได้ เพราะได้เตรียมรับ  
เหตุการณ์ไว้แล้ว ไม่เดือดร้อน เช่นเดียวกับเรื่องของความแก่ความเจ็บความตายของ

ร่างกาย การพลัดพรากจากสิ่งต่างๆหรือบุคคลต่างๆ การประสบกับสิ่งต่างๆที่ไม่พึงปรารถนา ถ้าไม่ได้รู้ไว้ล่วงหน้าก่อนว่าจะเกิดขึ้น ก็จะได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ พอถึงเวลาที่จะไม่รู้จะทำอย่างไร จะเกิดความทุกข์ทรมานใจขึ้นมา ถ้ารู้ล่วงหน้าแล้ว ก็จะเตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อน จะรู้จักวิธีรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆ

เพราะใจไม่ได้เป็นอะไรไปกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้วก็ผ่านไป แต่ใจยังคงอยู่เหมือนเดิม แต่จะอยู่ในสภาพไหน อยู่ในสภาพนับ ๑๐ ยืนอยู่บนลำแข้งลำขาของตนได้ เหมือนกับนักต่อสู้บนสังเวียน ที่ไม่ว่าจะโดนหมัดมากมายขนาดไหน ก็จะไม่ล้ม จะไม่ถูกนับ ๑๐ เพราะมีความแกร่งพอที่จะรับกับหมัดทุกชนิดได้ จะหนักจะเบาอย่างไรจะไม่เป็นปัญหา จะไม่ล้มลงนอนกับพื้นให้นับ ๑๐ เพราะไม่มีอะไรทำลายใจได้ ความแก่ ความเจ็บความตายของร่างกายทำลายใจไม่ได้ ลูกระเบิดนิวเคลียร์ก็ทำลายใจไม่ได้ สิ่งที่จะทำลายใจได้ก็คือความมีเดบอด ความโง่เขลาเบาปัญญา พอไม่มีปัญญาก็ไม่รู้วิธีที่จะทำใจ ใจไม่ให้หวั่นไหว ใจไม่ให้ทุกข์ทรมานไปกับเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น การรักษาใจจึงต้องเป็นการอบรมสั่งสอนใจ ให้รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น เพราะตอนนี้ใจไม่ได้อยู่ลำพัง ถ้าใจอยู่ลำพังใจ ไม่ได้เกี่ยวข้องกับอะไร ก็ไม่ต้องรู้อะไรก็ได้ แต่ตอนนี้ใจมาเกี่ยวข้องกับหลายเรื่องหลายสิ่งด้วยกัน มาเกี่ยวข้องกับร่างกายในเมืองต้น พอคลอดอกออกมาก็มาเกี่ยวข้องกับบิดามารดาปู่ย่าตายายญาติพี่น้อง เพื่อนสนิทมิตรสหาย มาเกี่ยวข้องกับสามีภรรยาบุตรธิดาหลานเหลน มาเกี่ยวข้องกับสมบัติต่างๆ มาเกี่ยวข้องกับบุคคลต่างๆ มาเกี่ยวข้องกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะชนิดต่างๆ แต่ไม่รู้ว่สิ่งเหล่านี้เป็นอย่างไรอนาคตของเขาจะเป็นอย่างไร ไม่เคยคิดไม่เคยรู้ คิดว่าจะเป็นอย่างไรไปตลอด ถ้ารู้ว่าจะไม่เป็นอย่างนี้ก็ไม่ยอมคิด แต่กลับภาวนาขอให้ใจไม่เปลี่ยนแปลง ขอให้เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ให้ดีกว่านี้ ใจไม่ให้เร็วกว่านี้ แต่ไม่ได้เป็นไปตามความปรารถนาของใจ สิ่งต่างๆต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยตามเวลาของเขา

จึงต้องฟังเทศน์ฟังธรรมเพื่อให้รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ฟังแล้วก็ต้องนำเอาไปสั่งสอนใจต่อ เพราะการได้ยินได้ฟังเพียงระยะเวลาสั้นๆนี้ ถ้าไม่นำเอาไปขยายผลงานต่อ ไม่เอาไปพิจารณาต่อ เดี่ยวก็จะลืม เพราะใจต้องคิดหลายเรื่องด้วยกัน พอคิดเรื่องอื่นแล้ว เรื่องที่

ได้ยินได้ฟังมานี้ก็จะค่อยๆ ถูกกลบไปหายไป แล้วก็ลืมไป เหมือนกับไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน ถ้าอยากจะทำให้เป็นปัญญาที่สามารถดูแลรักษาใจได้ ก็ต้องเอาไปบำเพ็ญต่อเอาไปเจริญต่อ มี ๓ เรื่องนี้ที่ควรจำไว้คือ ๑. อนิจจังไม่เที่ยง ๒. เป็นทุกข์ ๓. ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรา ท่องจำไปทุกวันทุกเวลา ไม่ต้องไปคิดเรื่องอื่นถ้าไม่จำเป็น ถ้าจำเป็นก็คิดไป พอคิดเสร็จก็กลับมาคิดเรื่องไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่เราไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเราต่อ ถ้าคิดอย่างนี้แล้วจะปล่อยวางได้ จะมีความสุขมีความสบายใจมากขึ้น จะเห็นว่าได้แบกกongทุกข์มาด้วยความหลง เพราะไม่เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาตัวเอง พอเห็นแล้วก็รู้ว่าฝืนความจริงไม่ได้ ยังไงก็ต้องไม่เที่ยงต้องหมดไปต้องเปลี่ยนไป ถ้าไปยึดไปติดไปหวงไปห่วงก็ต้องทุกข์ทรมานใจ เพราะไม่ใช่ของเราไม่ใช่ตัวเรา ตัวเราเป็นสิ่งที่เรามองไม่เห็นกัน ตัวเราที่พูดอยู่นี้ก็คือใจ แต่พอพิจารณาไปปฏิบัติลึกเข้าไปแล้ว แม้แต่ตัวเรารู้ว่าไม่ใช่เป็นตัวเรา เป็นเพียงสมมุติที่ใจสมมุติขึ้นมาเอง สมมุติว่าเราคิดเรารู้ แต่ความจริงไม่มีเรา มีแต่ความรู้หรือผู้รู้ ไม่มีเราคิด มีแต่ความคิด เป็นสภาวะธรรม เหมือนกับมีเสียง แต่ไม่มีเสียงของคนนั้นคนนี้ เป็นเหมือนเสียงลมที่พัดใบไม้กิ่งไม้แล้วปรากฏเป็นเสียงขึ้นมา ไม่มีตัวตนที่ทำให้เกิดเสียงนั้น เป็นเรื่องของธรรมชาติ ตัวที่ทำงานในจิตคือความคิด ความรู้สึก ความจำได้หมายรู้ ความรับรู้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ที่มาสัมผัสกับตาหูจมูกลิ้นกาย เป็นสภาวะธรรมทั้งนั้น เป็นธรรมชาติ ไม่มีตัวเรา มีแต่ความรู้หรือผู้รู้ ตัวเราเกิดจากความหลงของใจ ที่สมมุติว่ามีเรามีตัวเรา แต่ความจริงเป็นเพียงสมมุติ

ถ้าปฏิบัติจนเห็นไตรลักษณ์ในส่วนภายนอกแล้ว เห็นไตรลักษณ์ในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ในสิ่งของต่างๆ ในบุคคลต่างๆ ในร่างกายแล้ว ก็จะปล่อยสิ่งเหล่านั้นไปหมดเมื่อปล่อยแล้วใจก็จะเข้ามาข้างใน จะไม่สนใจกับเรื่องภายนอก จะสนใจเรื่องภายใน ที่ยังสร้างปัญหาสร้างความทุกข์ให้กับใจอยู่ ด้วยเรื่องตัวเราของเรา ยังรู้สึกว่าเรามีตัวเราของเราอยู่ในใจ ก็ต้องเข้าไปแยกแยะตัวเราของเราให้ออกจากใจ ให้ใจว่างจากตัวเราของเราอะไรที่เป็นตัวเราของเรา ก็ต้องเอาอนัตตาเข้าไปแก้ เพราะไม่มีอะไรเป็นตัวเราของเราข้างนอกไม่มีตัวเราของเราแล้ว ข้างในก็ไม่มีตัวเราของเราเช่นกัน แต่ในเบื้องต้นถ้ายังเกี่ยวข้องกับเรื่องข้างนอกอยู่ ก็ยังต้องใช้สมมุติคือตัวเรา ว่าใจเป็นเราไปก่อน เพื่อการแยกแยะเปรียบเทียบ ว่าใจเป็นเรา ส่วนร่างกายไม่ใช่เราอย่างนี้เป็นต้น พอเข้าไปถึงในใจ

แล้ว ใจก็ไม่ใช่เราอีกเหมือนกัน ไม่มีเรา เราเป็นความเพ้อฝัน เกิดจากการปรุงแต่งของ  
อวิชชาของโมหะความหลง ถ้ายังมีตัวเราของเรา ความสุขที่มีอยู่ภายในใจก็จะว่าเป็น  
ความสุขของเรา ความทุกข์ก็จะเป็นความทุกข์ของเรา ก็จะเกิดตัณหา อยากจะให้สุข  
อย่างเดียว อยากไม่ให้ทุกข์ เป็นภวตัณหาและวิภวตัณหา ถ้าไม่มีตัวเราของเราแล้ว  
พิจารณาว่าสุขทุกข์เป็นสภาวะธรรม เป็นของคู่กัน มีเกิดมีดับเป็นธรรมดา สุขเกิดขึ้นได้  
ทุกข์ก็ดับได้ ทุกข์เกิดขึ้นได้ทุกข์ก็ดับได้ ถ้าไม่มีตัวตนแล้วก็จะไม่มีตัวไปรับความสุขหรือ  
ความทุกข์ ก็จะปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ เมื่อปล่อยแล้วมันก็จะหายไป เพราะเกิด  
จากตัวหลงที่ไปสร้างมันขึ้นมา เมื่อตัวสุขตัวทุกข์ที่มีในใจหายไปหมดแล้ว ก็จะเหลืออยู่  
แต่ความว่างของใจ เหลือแต่ความบริสุทธิ์ของใจ ซึ่งเป็นความสุขอีกแบบหนึ่ง เป็น  
ความสุขที่ไม่มีเกิดไม่มีดับ ไม่มีเสื่อม ที่เรียกว่า**ปรมมังสุขัง** เพราะเป็น**ปรมมังสุญญัง** ว่าง  
จากทุกสิ่งทุกอย่าง ว่างจากไตรลักษณ์ ว่างจากอนิจจังทุกขังอนัตตา ว่างจากอตฺตาทัวตน  
ว่างจากทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นสมมุติ

ตัวตนนี้เป็นสมมุติ อนัตตาก็เป็นสมมุติ ที่ลบล้างตัวตนที่เป็นสมมุติเช่นเดียวกัน เมื่อ  
ตัวตนถูกทำลายด้วยอนัตตาแล้ว ก็หายไปด้วยกันทั้งคู่ เหมือนยากับเชื้อโรค เมื่อเชื้อโรค  
ถูกทำลายไปแล้ว ก็ไม่ต้องรับประทานยาอีกต่อไป เมื่อตัวตนในใจหายไปแล้ว ก็ไม่ต้อง  
เจริญสัพเพชฌมานัตตาอีกต่อไป เพราะอนิจจังทุกขังอนัตตาเป็นเพียงเครื่องมือหรือ  
อาวุธ ที่ใช้ทำลายความหลงเท่านั้นเอง ความหลงที่ไม่เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เมื่อได้  
ทำลายไปหมดแล้ว อาวุธอันเลิศอันประเสริฐนี้ก็ไม่ต้องใช้อีกต่อไป เหมือนกับยาที่ได้  
ทำลายเชื้อโรคจนหมดไปแล้ว ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บหลงเหลืออยู่ในร่างกายแล้ว ก็ไม่ต้อง  
รับประทานยาอีกต่อไป ฉันทเดเมื่อปัญญาคือไตรลักษณ์นี้ ได้ทำลายความหลงทุกชนิดที่  
มีอยู่ในใจจนหมดไปแล้ว เป็นความว่างเป็นความสุขล้วนๆแล้ว ก็ไม่มีความจำเป็นที่  
จะต้องพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตาอีกต่อไป ปัญหาต่างๆที่เคยสร้างความทุกข์ทรมาน  
ให้แก่ใจก็หายไปหมด ที่นี้มองอะไรก็จะสักแต่ว่ามอง เห็นอะไรก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยิน  
อะไรก็สักแต่ว่าได้ยิน สัมผัสอะไรก็สักแต่ว่าสัมผัส แต่จะไม่มีตัณหาความอยากกับสิ่ง  
ต่างๆที่ได้สัมผัสรับรู้ รู้ตามความเป็นจริงของเขา แต่ถ้าต้องมีการตอบโต้หรือปฏิบัติต่อ  
สิ่งต่างๆ ก็จะปฏิบัติไปตามเหตุตามผล ไปตามความจำเป็น แต่จะไม่มีความวิตกกังวล

มีความอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ถ้าทำอะไรได้ก็ทำไป เห็นเขาเดือดร้อนช่วยเหลือเขาได้ก็ช่วยเหลือเขาไป แต่จะไม่มาวิตกกังวลเวลาช่วยเหลือเขาไม่ได้แล้วจะอย่างไร ช่วยไม่ได้ก็ช่วยไม่ได้ เขาจะตายก็ตายไป แต่จะไม่มาวิตกกังวลหรือเสียอกเสียใจ เพราะใจก็รู้อยู่แล้วว่าในที่สุดก็ต้องเป็นอย่างนั้น ไม่ว่าใครก็ตาม ต่อให้ช่วยกันก็ครั้งก็รอบในที่สุดก็ต้องมีรอบสุดท้าย หนึ่งยังมีรอบสุดท้ายเลย แล้วชีวิตของเราทำไมจะไม่มีรอบสุดท้ายบ้าง ก็ต้องมีรอบสุดท้ายเช่นเดียวกัน งานเลี้ยงย่อมมีการสิ้นสุด ไม่มีงานเลี้ยงไหนที่จะเลี้ยงกันไปตลอด นั่นแหละคือชีวิตของพวกเรา เป็นอย่างนั้น ชีวิตของพวกเราเป็นเหมือนงานเลี้ยง เลี้ยงกันไปเรื่อยๆ เลี้ยงวันนี้แล้ว พรุ่งนี้ก็เลี้ยงต่อ มะรืนนี้ก็เลี้ยงต่อ ลักวันหนึ่งก็ต้องไปถึงวันสุดท้ายของงานเลี้ยง นั่นแหละคือสิ่งที่เราต้องศึกษา สรุปแล้วสิ่งที่เราต้องจำให้แม่นยำตลอดเวลาก็คือ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ขอให้จำ ๓ คำนี้ไว้แล้วนำเอาไปปฏิบัติเถิด จะอยู่อย่างปลอดภัยจากความทุกข์ทั้งหลาย

เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยจนไปไหนไม่ได้ ความจริงน่าจะได้ประโยชน์ ถ้าเป็นนักภาวนาแล้วจะได้อะไรประโยชน์มาก เพราะบังคับเราในตัวให้ภาวนาเพราะไปไหนไม่ได้ เมื่อก่อนกิเลสมีข้ออ้างอยู่เรื่อย ไปงานครูบาอาจารย์บ้าง ไปงานคนนั้นคนนั้นบ้าง ไปได้หมด ตอนนี้อยู่ไม่ได้แล้ว ถ้าเป็นนักภาวนาก็จะฉวยโอกาสภาวนาอย่างเต็มที่เลย เพราะการภาวนาอยู่ที่ใจ แต่อาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือ ถ้าร่างกายขยับเขยื้อนไม่ได้ก็ยังภาวนาได้อยู่ สถิตอยู่ที่ใจ กิเลสอยู่ที่ใจ ปัญญาอยู่ที่ใจ สร้างสติสร้างปัญญาขึ้นมาเพื่อทำลายกิเลสที่มีอยู่ภายในใจ ร่างกายจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใด สำหรับคนที่ยังหยุดไปไหนมาไหนไม่ได้ การเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะเป็นอุปมาช่วยบังคับให้ภาวนาไปในตัว เหมือนกับคนจนตรอกไปทางไหนไม่ได้ ก็ต้องสู้อย่างเดียว ถ้าไม่สู้ก็โดนเขาต่ออย่างเดียว ถ้าไม่ภาวนาแล้วอยากไปไหนมานั้นก็ทุกข์ทรมานใจ เพราะไปไม่ได้ พอภาวนาแล้วก็ตัดความอยากได้ พอความอยากดับปุ๊บก็จะอยู่อย่างสุขสบาย ยิ่งกว่าได้ออกไปตามความอยาก บางทีก็ต้องอาศัยเหตุการณ์อย่างนี้เป็นอุปมา เป็นเครื่องสนับสนุนให้เราต้องสู้ ถ้าไม่มีเหตุการณ์ก็จะถูกกิเลสหลอกล่ออยู่เรื่อยๆ ให้ผัดวันประกันพรุ่ง ทำพรุ่งนี้ก็ได้ออนันต์ทำเรื่องนี้ก่อน แต่พอทำอย่างอื่นไม่ได้แล้วก็ต้องทำเรื่องภาวนาเรื่องเดียว พอเริ่มเห็นผลแล้วต่อไปไม่ต้องบังคับแล้ว รู้แล้วว่าภาวนาเพื่อกำจัดกิเลสภายในใจ เป็นงานที่วิเศษ

ที่สุด เป็นรางวัลที่ดีที่สุด เป็นรางวัลที่ ๑ ส่วนการไปทำอะไรภายนอกเกี่ยวกับคนนั้นคน นี้ ถึงแม้จะเป็นทานเป็นบุญก็ตาม ก็ไม่ได้เท่ากับการฆ่ากิเลสภายในใจ ความเบาอกเบาใจจะมีมากขึ้น การไปทำบุญให้ทานยังไม่ได้ตัดกิเลส เป็นเพียงจิตอาสาหลบหรือตีหัวมันที่ ๒ ที่ ไม่ให้มันกล้าหาญมากจนเกินไป แต่มันไม่ตาย แล้วก็มีกิเลสตัวอื่นที่อาศัยการทำบุญนี้ เป็นช่องให้มันเจริญเติบโต คือกิเลสที่เรียกว่า**กามฉันทะ** เพราะเวลาได้ออกไปข้างนอกก็จะได้เห็นรูปได้ยินเสียงได้สัมผัสรับรู้อะไรต่างๆ ได้สัมผัสรูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ ทำให้กามฉันทะเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า มีแต่กิเลสคือความตระหนี่ความเห็นแก่ตัวที่จะลดน้อยลงไปบ้าง เพราะทำบุญให้ทานเพื่อเสียสละ เพื่อตัดความยึดติดในสมบัติข้าวของเงินทอง ได้ตัดส่วนนี้ไป แต่กิเลสคือกามฉันทะเหมือนกับได้น้ำ จะเจริญงอกงามตามไปด้วย

นักภาวนาจึงต้องมีความเข้มงวดกวดขันมากกว่านักแสงบุญ นักแสงบุญยังต้องไปที่ต่างๆ ไปอินเดีย ไปวัดนั้นไปวัดนี้ นักภาวนาต้องตัดแล้ว ไม่ต้องไปไหนแล้ว ต้องปิดประตูเข้าออกของกิเลส คือทวารทั้ง ๕ ตาหูจมูกลิ้นกาย ที่เป็นทางเข้าออกของกิเลสคือกามฉันทะ ถ้ากิเลสยังเข้าออกได้อยู่ก็จะเจริญงอกงาม จะปราบมันยาก ถ้าปิดทวารทั้ง ๕ มันก็ออกไม่ได้ ก็จะวิ่งอยู่ภายในใจ จะสร้างความทุกข์ทรมานใจ ก็ต้องใช้สมถภาวนาใช้วิปัสสนาภาวนาปราบทำลายมัน เหมือนเวลาจะจับวัวมาฆ่า ถ้าไม่มีคอกล้อมมันไว้ปล่อยให้มันวิ่งไปในป่าในทุ่ง จะตามจับมาฆาก็จะยาก ถ้าจับขังไว้ในคอกเวลาจะจับมันมาฆาก็จะไม่ยาก ถ้าคอกยิ่งเล็กยิ่งแคบก็ยิ่งจับง่าย ถ้าคอกกว้างก็จับยากหน่อย แต่ก็ยังดีกว่าไม่มีคอกเลย คอกที่จะกักกิเลสไว้ก็คือ**อินทรีย์สังวร**นี้เอง การสำรวมอินทรีย์สำรวมตาหูจมูกลิ้นกายนี้เป็นคอก ถ้าเป็นคอกใหญ่ก็ศีลสังวร ถ้าเป็นคอกที่แคบเข้ามาก็เป็นอินทรีย์สังวร อยู่ในป่าในเขา ไม่ต้องไปรับรู้เรื่องต่างๆ ของทางโลกเขา กิเลสก็ไปไหนไม่ได้ ก็จะพ่นพ่นอยู่ในใจ ถ้ามีสติก็จะเห็นทันทีเวลามันออกมาพ่นพ่น ก็ต้องกำจัดมันทันที ถ้าฟุ้งซ่านก็ต้องภาวนาทำจิตใจให้สงบ ถ้าสงบด้วยอุบายแห่งสมาธิไม่ได้ ก็ต้องสงบด้วยอุบายแห่งปัญญา วิเคราะห์เข้าไป ถามดูว่ากำลังฟุ้งซ่านกับเรื่องอะไร เอาปัญญาเอาไตรลักษณ์เข้าไปสกัด เรื่องต่างๆ ไม่อยู่เหนือกรอบของไตรลักษณ์ เรื่องต่างๆ ต้องจบของมันเอง จะไปแก้หรือไม่ไปแก้ จะไปทำไม่ไปทำ ในที่สุดก็ต้องจบลงไปเอง เช่นห้วง

พ่อห้วงแม่ สมมุติเราเป็นนักบวชไปอยู่ในป่า เกิดวิตกกังวลเรื่องพ่อเรื่องแม่ ก็พิจารณา  
ไปว่า กลับไปช่วย ก็ช่วยได้ชั่วคราว ในที่สุดเขาก็ต้องตายอยู่ดี ถ้าเราไม่ไปเขาจะไม่มี  
โอกาสพึ่งตัวเขาเอง ต่อสู้กับสิ่งต่างๆด้วยตัวเอง ถ้าไปก็ควรไปเพื่อสอนให้เขารู้จักวิธี  
ต่อสู้ที่ถูกต้อง แต่ตอนนี้เรายังไม่มีความรู้แน่นเราก็อยาเฟิ่งไป ตอนนี้เรารับมาสร้างความรู้  
นี้ดีกว่า

เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าทรงชั่งพระองค์ไว้ถึง ๖ ปีด้วยกัน ชั่งอยู่ในป่า ๖ ปี ไม่เคย  
กลับไปในวัง ไม่ทรงห้วงพระราชบิดาหรือพระแม่หรือพระราชโอรส เวลาห้วงก็ทรงใช้  
ไตรลักษณ์เข้ามาสกัด แต่หลังจากที่ได้ตรัสรู้แล้วพระองค์ก็ทรงกลับไปโปรด เพราะมีสิ่ง  
ที่ดีไปโปรดแล้ว สิ่งที่จะทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ แต่ตอนภาวนานี้ถ้าพึ่งชานกัวล  
กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็ต้องใช้สมณะหรือวิปัสสนาทำให้สงบให้ได้ ถ้าทำให้สงบไม่ได้ก็  
จะต้องแหกคอกไปจนได้ เพราะทนอยู่ไม่ได้ เวลาเป็นห่วงใครมากๆก็ต้องไปดูแลเขาจน  
ได้ ถ้าใช้ไตรลักษณ์สกัดก็ไม่ต้องไป สมมุติว่าเราตายไปแล้วเขาอยู่ได้ใหม่ ถ้าอยู่ไม่ได้  
เขาก็ต้องตายอยู่ดี ถึงแม้จะอยู่ได้ ต่อไปก็ต้องตายเหมือนกัน เพราะไม่มีใครหนีความ  
ตายไปได้ พอใช้ไตรลักษณ์ใช้ปัญญาเข้ามาสกัด ก็จะสงบตัวเองได้ พอสงบแล้วก็สบาย  
พอออกมาจากความสงบก็เริ่มห่วงอีกแล้ว ก็เลยไม่ยอมหยุด เหมือนกับสงครามที่ข้าศึก  
ศัตรูบุกมาเป็นระลอกๆ ส่งชุดที่ ๑ มาพอถูกฆ่าตายหมด ก็จะส่งชุดที่ ๒ มา จะส่งมา  
เรื่อยๆจนกว่าจะหมดกำลัง เราก็ต้องสู้ทุกระลอก หยุดไม่ได้ แต่เราจะไม่กลัว เพราะรู้วิธี  
ฆ่ามันแล้ว รู้วิธีต่อสู้กับมันแล้ว เรามีอาวุธที่ประเสริฐที่ไม่มีมาก่อน ถ้าไม่มี  
พระพุทธศาสนานี้เราจะสู้มันไม่ได้ ไม่มีใครสู้ก็เลยได้ ก่อนที่พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ ไม่มี  
ใครฆ่าก็เลยให้ตายหมดได้ ได้แต่จิตยาสลบหรือทุบให้มันสลบไปเท่านั้นเอง เดี่ยวมันก็  
ฟื้นขึ้นมาใหม่ สมัยก่อนที่พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ ไม่มีใครบรรลุถึงพระนิพพานได้ ตอนที่  
พระพุทธเจ้าทรงแสวงหาพระนิพพาน ก็ไม่มีใครสอนได้ เพราะไม่มีใครรู้ แต่พอ  
พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้แล้ว ได้พบกับอาวุธวิเศษแล้ว ก็ทรงมอบให้กับพวกเรา จึงเป็น  
โชคเป็นวาสนาของพวกเราที่ได้รับอาวุธที่เลิศนี้มา ที่นี้เรารู้มันได้แล้ว จะมากี่ ๑๐๐  
ระลอก มากี่ ๑๐๐๐ ครั้ง ก็ไม่กลัวมัน เราฆ่ามันได้หมด

กิเลสสู่ไตรลักษณ์ไม่ได้ กิเลสทุกตัวไม่ว่าจะหยาบหรือละเอียด แพ้ไตรลักษณ์หมด จึงไม่ต้องกลัวกิเลส เรามีอาวุธที่ยอดเยี่ยมแล้ว อย่าไปเสียดายกิเลส เรื่องกลัวก็ไม่กลัว แต่เสียดาย จะขาดเพื่อนอย่างนี้ ก็เป็นกิเลสอีกแบบหนึ่ง ไปอยู่คนเดียวก็คิดว่าเรานี้เห็นแก่ตัวหรือเปล่า ทั้งเพื่อนฝูงไปหรือเปล่า เป็นเรื่องของกิเลสทั้งนั้น อยู่กับเพื่อนแล้วเป็นอย่างไร จมไปด้วยกัน จมไปในกองทัพ พอหนีออกมาแล้วได้หลุดพ้น คนที่จะหลุดพ้นได้ ส่วนใหญ่หลุดพ้นด้วยการอยู่คนเดียว อยู่ตามลำพัง ไม่ได้หลุดพ้นด้วยการอยู่ร่วมกัน ต้องปลีกวิเวก ต้องอยู่ตามลำพัง จึงอย่าไปกลัวกับการปลีกวิเวกอยู่ตามลำพัง เป็นการอยู่ที่ดีที่สุดของนักปฏิบัติ จะมีความรื่นเริงบันเทิงใจกับความสงบความวิเวก จิตสงบแล้วจะไม่คิดถึงใคร จะไม่รู้สึกรำเหว เศร้าสร้อยหงอยเหงา ความเศร้าสร้อยหงอยเหงาเป็นผลงานของกิเลส ที่สร้างอารมณ์เหล่านี้ให้เกิดขึ้นมา ด้วยการคิดถึงอดีตที่หวานๆ กับคนนั้นคนนี้ กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ตอนนี้มีแล้วจึงรู้สึกว่ารำเหวอ้างว้างเปล่าเปลี่ยวใจ เป็นความคิดปรุงแต่งสัญญาอารมณ์ที่กิเลสปลุกขึ้นมา ไม่ใช่ความจริง แต่ทำให้ทุกข์ทรมานใจ เพราะขาดสติ เรากำลังดูหนังในใจ แล้วก็เคลิ้มไปกับหนัง พอได้สติก็จะปลุกให้ตื่นขึ้นมา ว่าเป็นความฝัน ไม่เป็นความจริง ไปคิดบ้าบอคอแตกอย่างนั้นทำไมทำไมไม่คิดพุทโธๆไป ทำไมไม่พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตาไป นักปฏิบัติจะมีปัญหาตรงนี้เวลาอยู่คนเดียว บางครั้งเวลาเพลินนี่มันไหลไปเลย ไหลไปตามอารมณ์ คิดถึงอดีตอันแสนหวานแสนสวยงาม พอดูปัจจุบันรู้สึกแสนว่าเหว ไม่ว่าจะใครก็ตาม พอออกไปอยู่วิเวกแล้ว จะเจอเรื่องอย่างนี้กันทั้งนั้น

จึงควรเตรียมตัวรับกับมันไว้ ให้รู้ทัน คิดว่าความสุขเหล่านั้นเป็นความสุขในบ้านที่ไฟกำลังไหม้ ความสุขของทางโลกตั้งอยู่บนพื้นฐานของความไม่เที่ยง ของความแก่ของความเจ็บของความตาย เหมือนกับอยู่ในบ้านที่ไฟกำลังไหม้ ไปจัดปาร์ตี้ทำไมในบ้านที่ไฟกำลังไหม้ เดียวก็ถูกไฟเผาหรือหก เวลาออกมาปลีกวิเวก ก็เท่ากับออกจากบ้านที่ไฟกำลังไหม้ ต้องตัดใจ อย่างกลับเข้าไปในบ้านที่ไฟกำลังไหม้อยู่ เพราะจะถูกไฟเผา ให้คิดอย่างนี้ จะมีกำลังใจ จะภาวนาพุทโธๆเจริญกรรมต่อได้ พอจิตสงบแล้วก็จะรู้ว่า ใจไปคิดเอง ใจไปปรุงแต่งขึ้นมาเอง ต่อไปก็จะไม่คิดแล้ว จะพยายามทำจิตให้สงบอยู่เรื่อยๆ จนมีความสงบเป็นฐานไปเลย ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็จะสงบ จะไม่สงบเป็นช่วงๆเหมือน



ตอนต้น เวลากิเลสปะทุขึ้นมาจะเป็นเหมือนภูเขาไฟระเบิด เวลาสัมผัสกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็ปะทุขึ้นมา ถ้าไม่ได้สัมผัสก็จะสงบไปเรื่อยๆ อย่างนี้แสดงว่ามีสมาธิแล้ว แต่กิเลสที่สร้างปัญหายังไม่ตาย แต่ไม่ออกมาเฟ้นฟานเหมือนเมื่อก่อน เมื่อก่อนนี้จะอยู่เต็มไปหมดทุกแห่งทุกหน แต่พอมีสมาธิแล้วกิเลสจะหลบซ่อนตัว จะหลบในมุมนี้มุมนี้ซอกนั้นซอกนี้ นานๆจะโผล่ขึ้นมา เวลาไปเห็นรูปได้ยินเสียงที่ สะเทือนใจก็จะปรากฏขึ้นมา ก็ต้องใช้ปัญญาเข้าไปแก้เข้าไปตัด ต้องละตัวตน ที่ทำให้ กิเลสสร้างความทุกข์ เช่นคิดว่าทำไมเขาไม่ปฏิบัติกับเราอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่มีเราไม่ใช่ หรือ ทำไมจะต้องปฏิบัติกับเราอย่างนั้นอย่างนี้ด้วย ร่างกายเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ จะ ปฏิบัติกับดินน้ำลมไฟอย่างไร ก็เรื่องของเขา ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา จะยกมือไหว้ร่างกาย หรือไม่ ก็เรื่องของเขา จะยิ้มให้กับร่างกายหรือไม่ ก็เรื่องของเขา ไม่เป็นปัญหาอะไร ต้อง มองอย่างนี้ อย่าไปมองว่ามีตัวมีตน ในร่างกายหรือในใจก็ดี ใจเป็นเพียงผู้รับรู้ ก็รู้ไป รู้ ว่าเขาไม่ยิ้ม รู้ว่าเขาไม่ไหว ต้องใช้ปัญญาเข้าไปสกัด

เวลาเกิดอารมณ์ไม่สบายใจขึ้นมา แสดงว่ากิเลสยังทำงานอยู่ แต่จะเห็นเรื่องของกิเลสได้ ชัดเวลาที่มีสมาธิแล้วเท่านั้น เวลาไม่มีสมาธิมีกิเลสเต็มไปหมดเลย จึงไม่รู้อะไรเป็นกิเลส อะไรไม่เป็นกิเลส เพราะส่วนใหญ่เป็นกิเลสไปทั้งหมด แต่พอเวลาสงบแล้วถึงจะรู้ว่า เวลาสงบนิ่งเฉยๆนี้เป็นธรรมชาติ พอเกิดอารมณ์ขึ้นมาปั๊บรู้เลยว่าเป็นกิเลส จึงต้องคอย กำจัดอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น ถ้าไม่เกิดขึ้นก็ต้องไปเหยยให้เกิดขึ้น ไปเหยยรังแตน ถ้าไม่ ออกมาก็ต้องเหยยมัน ไม่อย่างนั้นจะไม่ออกมา ก็จะฆ่ามันไม่ได้ ต้องไปเหยยมัน เช่นกลัว อะไรก็ต้องไปหามัน กลัวเสือก็ต้องไปหาเสือ กลัวผีก็ต้องไปหาผี ไปเหยยรังแตน ให้ ความกลัวออกมา พอออกมาแล้วจะได้ใช้ปัญญาเข้าไปสกัด เช่นกลัวความตาย กลัวกับการที่จะต้องพบเห็นสิ่งที่ไม่อยากพบเห็น ต้องใช้ปัญญาเข้าไปดับมัน ให้คิดว่าถ้ามันจะ เกิดเราไปห้ามมันได้ที่ไหน ถ้าเห็นก็ให้สักแต่ว่าเห็น จะน่าเกลียดน่ากลัวขยะแขยง อย่างไรก็ตาม ก็ให้สักแต่ว่าเห็น ห้ามมันได้ที่ไหน สิ่งที่จะให้เราเห็น ถ้าทำใจกล้าไม่กลัวในสิ่งที่ จะเห็นแล้ว ก็จะไม่มีปัญหาอะไร อะไรจะเกิดขึ้นกับร่างกาย ก็รู้อยู่แล้วว่าต้องเกิดขึ้นอยู่ ดี ก็ให้มันเกิดไป เราก็สักแต่ว่ารู้ตามความจริงเท่านั้นเอง มีสมาธิรักษาใจให้สงบ มี ปัญญาคอยสอนใจไม่ให้ผวาไม่ให้ตื่นเต้น ก็จะไม่มีปัญหาอะไร ถ้าไม่มีสมาธิจะทำไม่ได้

ใจจะกระโดดโลดเต้น จะไม่นิ่ง พอไม่นิ่งจะใช้ปัญญาไม่ได้ อารมณ์จะเข้ามาก่อน พอได้ ยินเสียงเสื่อก็จะวิ่งแล้ว พอคิดว่ามีผีมาก็จะเผ่นหนีแล้ว ไม่มีสติปัญญามาคิดเลยว่า เห็น ก็เห็นสิวะ ตายก็ตาย ถ้าไม่มีสมาธิจะทำไม่ได้ ถ้ามีสมาธิแล้วจะทำได้ ถ้าปฏิบัติได้สมาธิ แล้ว แต่ไม่มีอะไรผูกพันขึ้นมา ก็อย่าตายใจ ต้องไปพิสูจน์ ต้องไปหารังแตนเหย่ อะไรที่ เรากลัวก็ต้องไปหามัน อะไรที่เราชอบก็ต้องตัดมัน แล้วดูว่าแตนจะออกมาหรือเปล่า ถ้า ออกมาจะได้ใช้ไตรลักษณ์ยิ่งให้ตายไปหมดเลย คนที่ติดสมาธิก็จะคิดว่าหมดปัญหาแล้ว ไม่มีอะไรแล้ว แต่เวลามีกี่ไม่รู้สึกรู้ตัว ไม่ได้สังเกต ไม่ได้ดู เวลาที่มีความทุกข์มีความ วุ่นวายใจ ก็ไม่รู้ว่ากำลังทุกข์กำลังวุ่นวายใจ เพราะไปคิดว่าจิตเราสงบเราสบายแล้ว ส่วน เรื่องอารมณ์ที่เกิดขึ้นนี้เป็นเรื่องปกติ ความจริงไม่ใช่เรื่องปกติหรอก ต้องไม่มีอารมณ์ถึง จะเป็นเรื่องปกติ

**ถาม** อัดตากับมานะ คือตัวเดียวกันใช่ไหม

**ตอบ** ตัวเดียวกัน

**ถาม** การที่เรายังมีอัดตานั้นเกี่ยวเนื่องกับการต้องพิจารณากายด้วยไหม

**ตอบ** ถ้ามีความรู้สึกว่ามีตัวตนฝังลึกอยู่ในใจ เป็นอวิชชา ตัวที่ทำให้รู้สึกว่ามีเรา พอมี อะไรก็จะเป็นของเราขึ้นมา จิตเป็นของละเอียดมองไม่เห็นได้ด้วยตาเปล่า พอจิต ได้ร่างกายก็เลยคิดว่าร่างกายเป็นตัวเรา เพราะจิตเข้าไปอยู่ในร่างกาย ใช้ร่างกาย เป็นตัวแทนจิต

**ถาม** แต่ถ้าเราพิจารณากาย จนเห็นว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ ที่รวมกันมาเป็นร่างกาย ก็จะไม่ตัวเราในร่างกาย

**ตอบ** แต่ความรู้สึกว่ามีตัวเรายังมีอยู่ในใจ

**ถาม** การพิจารณากายจะช่วยแยกให้เห็นชัดขึ้น

**ตอบ** ถ้ามีตัวเราหลบซ่อนอยู่ในร่างกายก็ต้องตัดตัวนี้ไปก่อน พอซ่อนในร่างกายไม่ได้ มันก็ไปอยู่ซ่อนในใจ ก็ต้องเข้าไปดูในใจต่อ ความรู้สึกนี่ก็คิดว่าตัวเรายังมีซ่อนอยู่ในใจ ยังรู้สึกที่เราเจ็บ เราทุกข์ เราสุขอยู่

**ถาม** ทีนี้เราก็ตามเข้าไปดูข้างใน

**ตอบ** ว่ามีเราหรือเปล่า

**ถาม** มันก็ละเอียดขึ้นไปอีก

**ตอบ** ละเอียดเข้าไปอีกขั้นหนึ่ง ตอนต้นเรามองไม่เห็นใจ เพราะอึดตามาอยู่ที่ร่างกาย ต้องแยกที่ร่างกายก่อน พอตัวเราที่ร่างกายหมดไปแล้ว ก็จะหลบเข้าไปอยู่ในใจ เรียกว่ากิเลสหดตัวเข้าไปข้างใน ก็พิจารณาตามเข้าไป เข้าไปแยกในนามขั้นนี้ เวทนาสัญญาสังขารวิญญาน แล้วก็เข้าไปแยกในจิต ลึกเข้าไปเรื่อยๆ จะข้ามขั้นตอนไม่ได้ เวลายังอยู่ข้างนอกจะเข้าไปดูจิตเลยไม่ได้ เหมือนที่เขาวาดูจิตอย่างเดียว แต่อึดตามาอยู่ที่ร่างกาย ไปดูจิตจะไม่รู้เรื่อง ต้องพิจารณาร่างกายเพื่อถอนอุปาทานในร่างกายก่อน ให้จิตปล่อยวางกายก่อน เพื่อจะได้เข้ามาข้างในจิต ถ้าดูจิตไม่พิจารณาร่างกาย ก็จะปล่อยร่างกายไม่ได้ ถ้าดูจิตก็จะเพียงแต่รู้ว่า จิตมีความสุข มีความทุกข์ มีความวุ่นวาย มีความสงบ แต่ไม่รู้จะอย่างไรไม่ให้เป็นอย่างนี้ ดูไปจนวันตายก็ทำอะไรไม่ได้ ถ้าจิตวุ่นวายกับร่างกาย ก็ต้องไปดูที่ร่างกาย ไปแก้ปัญหาที่ร่างกาย พิจารณาว่าไปวุ่นวายกับร่างกายทำไม มันไม่ใช่ตัวเราของเรา ต้องทำอย่างนี้ พอเข้าใจก็จะหายวุ่นวาย ที่ดูจิตก็ให้รู้ว่าเกิดปัญหาขึ้นมาแล้ว แต่ดูจิตเฉยๆยังไม่พอ ดูจิตแล้วต้องรู้ว่าจะต้องทำอะไรให้ปัญหาหายไป ต้องใช้ไตรลักษณ์แก้ มีปัญหากับอะไรก็ต้องไปแก้ตรงนั้น ถ้ามีปัญหากับคนนั้นก็ต้องไปแก้คนนั้น เช่นคนนั้นเป็นคู่อริกับเรา เห็นเขาที่ไรแล้วใจเราวุ่นวายก็ต้องแก้ไม่ให้วุ่นวายให้ได้ ว่าทำอะไรให้สัทแต่ไม่เห็น ต้องดูว่าเขาเป็นของเขาอย่างนั้น ไปห้ามเขาไม่ได้ ปล่อยเขาไป ถ้าปล่อยแล้วเขาจะด่าจะชมจะทำอะไรก็

เรื่องของเขา เราอย่าไปให้ความสำคัญ ให้ความสำคัญกับใจ ให้มันสงบ ให้มันนิ่ง ให้มันลึกแต่ว่ารู้ เป็นสิ่งที่เราต้องทำ

**ถาม** บางทีมันปล่อยของมันไปเอง

**ตอบ** จะปล่อยอย่างถาวรโดยไม่เห็นไตรลักษณ์ไม่ได้

**ถาม** พอเราเห็นคนที่เราเหม็นขี้หน้า เราก็เอาไตรลักษณ์มาตัด จนกว่าจะเห็นจริงตามนั้น

**ตอบ** จนไม่มีปัญหาต่อไป ลึกแต่ว่าเห็น ถ้ามีเรื่องอื่นที่เป็นปัญหาก็ต้องแก้ต่อไป ปัญหาอยู่ที่จิต จิตไปยุ่งกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ คนนั้นคนนี้เอง เราก็ต้องพิจารณาเรื่องนั้นเรื่องนี้ คนนั้นคนนี้ ว่าเป็นไตรลักษณ์ พอเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์จิตก็จะปล่อย ก็จะหมดปัญหาไป ถ้ายังไม่เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ก็จะยุ่งอยู่อย่างนั้น พอปล่อยข้างนอกแล้วก็จะไม่สนใจเรื่องภายนอก ลึกแต่ว่าเห็น ใครจะทำอะไร ใครจะพูดอะไร ก็ปล่อยเขาไปตามเรื่อง

**ถาม** พอเห็นข้างนอกปุ๊บเราก็กลับมาดูใจของเรา

**ตอบ** ต้องดูว่าใจเป็นอย่างไร ลึกแต่ว่ารู้ว่าเห็น หรือมีปฏิกิริยา

**ถาม** แต่ก่อนจะว่าทำไมเขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เราส่งออกไปข้างนอกไปตำหนิคนข้างนอก แต่จริงๆเราควรจะมาดูใจ

**ตอบ** ต้องดูทั้ง ๒ ส่วน แต่ดูใจเป็นหลัก ดูว่าใจเฉยหรือเปล่า ถ้าเฉยก็ไม่มีปัญหาอะไร ถ้าไม่เฉยก็ต้องแก้ ปัญหาอยู่ที่ใจ แต่ส่งไปที่สิ่งนั้นคนนั้น ก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่า สิ่งนั้นคนนั้นเป็นไตรลักษณ์ ที่ส่งออกไปเพราะหลง ไม่เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ พอเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ปั๊บ มันก็จะหดเข้ามา จะปล่อยสิ่งนั้นคนนั้นไป แต่ส่วนใหญ่เราไม่ดูที่ใจกัน เราดูที่คนนั้น แล้วก็ตอบโต้ทันที ไปแก้ที่ตัวเขา คุณทำไมพูดอย่างนี้ คุณทำไมทำอย่างนี้ แล้วก็มีเรื่องมีราวกัน เป็นนเวรเป็นกรรมกัน

เพราะไม่ดูที่ใจ ว่าใจเกิดอารมณ์ขึ้นมาแล้ว ต้องแก้ที่ใจ ต้องดับไฟที่ใจ นักปฏิบัติจะดูใจเป็นหลัก แต่ดูข้างนอกด้วย เพราะยังต้องเกี่ยวข้องกับข้างนอก ดูแล้วก็ต้องว่าใจมีปฏิกริยาอย่างไร ถ้าเฉยเป็นอุเบกขาก็ไม่เป็นปัญหาอะไร ถ้าไม่เฉยเริ่มมีอาการหงุดหงิดรำคาญใจ ไม่พอใจหรือชอบบอกรบใจ ก็ไม่ได้ ต้องสอนใจว่า ถ้าชอบบอกรบใจแล้ว พอเขาเปลี่ยนไปก็ต้องเสียใจ ต้องสอนอย่างนี้ พอสอนแล้วก็จะเฉย พอเฉยแล้วก็ใช้ได้ นี่คือการดูใจดูจิต ไม่ใช่ดูเฉยๆ ดูเฉยๆไม่พอ ดูว่ามันเกิดมันดับ ถ้ามันไม่ดับละ มันโกรธนานๆ จะทำอย่างไร ต้องหาวิธีดับความโกรธ ต้องใช้ไตรลักษณ์ ต้องใช้วิปัสสนา ต้องใช้สมถะเป็นเครื่องมือ ถ้าพิจารณาไม่ได้ ยังขาดสติปัญญา บางคนคิดไม่เป็น ก็ต้องอาศัยอุบายของสมถภาวนาไปก่อน ดึงใจออกจากเรื่องนั้น เข้าหาพุทโธ บริกรรมพุทโธๆไป หรือท่องคาถาอะไรก็ได้ เกิดแก่เจ็บตาย ผมชนเล็บพันหนังเนื้อเอ็นกระดูก ฯลฯ ท่องไป อย่าไปคิดถึงเรื่องนั้น พอลืมบัพอารมณ์ก็จะหายไป จิตก็จะสงบตัวลง แต่พอเห็นบัพก็จะกลับขึ้นมาใหม่ เพราะสมาธิยังไม่ได้ชั่วคราว ไม่หายไปอย่างถาวร ถ้าพิจารณาทางปัญญาเป็น พิจารณาทางไตรลักษณ์เป็น พอใช้ไตรลักษณ์มันจะหายไปอย่างถาวรเลย สมาธิจึงตัดกิเลสไม่ได้ ต้องใช้ปัญญา สมาธิจึงไม่เป็นอริยมรรค

ตัวอริยมรรคที่แท้จริงก็คือปัญญา ปัญญาเป็นตัวที่จะทำให้จิตเข้าสู่อริยมูมิตได้ อย่างพระพุทธเจ้าก่อนที่จะตรัสรู้ก็มีสมาธิแล้ว พระปัจเจกวัคคีย์ก็มีสมาธิแล้ว พระอาจารย์ ๒ รูปที่พระพุทธเจ้าไปทรงศึกษาด้วยก็มีสมาธิขั้นรูปฌานอรุณฌาน แต่ไม่ได้เป็นอริยมรรคอริยผล เพราะยังตัดภพตัดชาติไม่ได้ เพราะกิเลสไม่ได้ตายไปแม้แต่ตัวเดียว เพียงแต่ถูกคิดยาสลบ ใ้หยุดทำงานชั่วคราวเท่านั้นเอง พอกำลังของสมาธิอ่อนลงบัพ กิเลสก็ฟุ้งขึ้นมา จะหลุดลากใจให้ไปเวียนว่ายตายเกิดใหม่ เช่นไปเกิดชั้นพรหมแล้วพออำนาจของสมาธิชั้นพรหมอ่อนลง ก็จะทำให้เกิดกามฉันทะขึ้นมา ก็จะหลุดลากใจลงมาชั้นเทพ พออำนาจของกามฉันทะแรงขึ้น จากการยินดีในรูปเสียงกลิ่นรสที่เป็นระดับทิพย์ ก็จะต้องการรูปเสียงกลิ่นรสระดับหยาบ ที่ต้องใช้ตาหูจมูกลิ้นกาย ก็จะเลื่อนลงมาเกิดเป็นมนุษย์ เพื่อมาหา

กามสุขในส่วนหยาบต่อไป กิเลสก็จะมีอำนาจมากขึ้นมากขึ้น พอเกิดเป็นมนุษย์แล้ว ไม่ควบคุมกามฉันท์ ก็จะไปทำผิดศีลธรรม ก็จะไปเป็นเดรัจฉานต่อไป อยากได้สามีภรรยาใคร อยากจะหลับนอนกับใคร ก็ไม่ต้องแต่งงานกันให้ถูกต้องตามประเพณี เหมือนกับสมัยนี้ เอาความพอใจเป็นที่ตั้ง ไม่ต่างจากสุนัขเดือน ๔ เคยเห็นสุนัขเดือน ๔ ไหม เขาเดินตามกันเป็นฝูงเลย มีตัวเมียอยู่ตัวหนึ่ง มีตัวผู้ ๔ - ๕ ตัวเดินตาม เहांกัดกันไล่กัน เพราะปล่อยให้ไปตามอารมณ์ ไม่รู้ผิดถูกดีชั่ว ไม่รู้บาปบุญ พอศีลธรรมเสื่อมลงไปเรื่อยๆ ก็จะพาให้ไปสู่อบายที่ต่ำลงไปเรื่อยๆ

นี่คือเรื่องของสมาธิ ของการรักษาศีล ของการทำบุญให้ทาน เป็นโลกียธรรม ไม่ใช่โลกุตรธรรม ถ้าจะเข้าสู่โลกุตรธรรม จะต้องเจริญไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขัง อนัตตา พอพระพุทธรูปเจ้าทรงแสดงอริยสัจซึ่งเป็นไตรลักษณ์นี้ อริยสัจก็คือทุกขสัจ ที่เป็นหนึ่งในไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา แล้วก็ทรงแสดงอนิจจังด้วย เกิดแก่เจ็บตาย ในทุกขสัจก็มีอนิจจัง คือเกิดแก่เจ็บตาย พอทรงแสดงบัพพะธัญญาโกณฑัญญะผู้มีสมาธิ มีจิตตั้งมั่นในความสงบอยู่แล้ว พอรับฟังคำสอนแล้วพิจารณาตามไป ก็รู้ว่าปัญหาอยู่ที่จิตไม่ยอมรับความจริง ไม่ยอมรับว่าเกิดมาแล้วต้องตายเป็นธรรมดา ถึงเป็นทุกข์ขึ้นมา เกิดสมุทัยขึ้นมา เกิดภพัตถนหา เกิดวิภพัตถนหาขึ้นมา พอเข้าใจแล้วก็ยอมรับว่าเกิดมาแล้วต้องตายเป็นธรรมดา จิตก็เลยหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในระดับหนึ่ง ได้โสดาปัตติผลขึ้นมา ภพชาติเหลือเพียง ๗ ชาติเป็นอย่างมาก ถ้าไม่มีปัญญาของพระพุทธรูปเจ้าคือไตรลักษณ์แล้ว ไม่มีทางที่จะหลุดพ้นจากวัฏจักรได้ ต่อให้ภาวนาได้ถึงขั้นมีฤทธิ์มีเดช ก็ได้เพียงโลกียธรรมเท่านั้นเอง โลกียมรรคโลกียผล แต่ไม่เป็นโลกุตรมรรคโลกุตรผล อันนี้ต้องมีปัญญาคือไตรลักษณ์

จะมีปัญญาระดับไตรลักษณ์ได้ ต้องมีศีลมีสมาธิก่อน บางคนสอนว่าไม่ต้องทำสมาธิเจริญปัญญาไปเลย จะเอาอะไรมาเจริญ เอาจิตที่เต็มไปด้วยกิเลส ที่ว่ารุ่นขุ่นมัวกับเรื่องของกิเลส มาพิจารณาเรื่องไตรลักษณ์ได้อย่างไร พิจารณาไม่ได้

พิจารณาได้จบเดียวก็ไปแล้ว บางทีไม่อยากจะพิจารณาด้วยซ้ำไป ก็เลสไม่ชอบ ความแก่ความเจ็บความตาย เวลาสนใจเรื่องความแก่ความเจ็บความตายนี้แสน ยากลำบากเหลือเกิน ทั้งๆที่เป็นความจริง ทั้งๆที่เห็นอยู่กับตาทุกวี่ทุกวัน เห็นคน แก่อยู่ทุกวัน เห็นคนเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่ทุกวัน ได้ยินเรื่องของคนตายอยู่ทุกวัน แต่ ยังไม่สามารถเอาเข้ามาสู่ใจได้ เพราะกิเลสคอยสกัดไว้ ให้เป็นเพียงสัญญาเท่านั้นเอง ให้เป็นเพียงความจำ ความจำกับปัญญาต่างกันตรงที่ว่า ความจำนี้จำแล้ว หายไป นานๆก็นึกขึ้นมาทีหนึ่ง ถ้าเป็นปัญญามันจะต่อเนื่อง จะรู้อยู่ตลอดเวลา รู้อยู่ทุกกลมหายใจเข้าออก ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระอานนท์ว่า เธอต้อง กำหนดพิจารณาความตายทุกกลมหายใจเข้าออก ถึงจะเป็นปัญญา ถึงต้องบอกว่า พังแล้วต้องเอาไปทำต่อ เอาไปขยายผล เอาไปทำการบ้าน แล้วก็เอาไปเข้าห้อง สอบ

**ถาม** สัมมาสมาธิในมรรค ๘ เป็นสมาธิในอริยมรรคหรือเปล่า

**ตอบ** ถ้าเป็นสมาธิเพื่อสงบนิ่ง ไม่ออกไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ ก็เป็นสมาธิที่จะสนับสนุน ในการเจริญปัญญาต่อไป แต่ถ้าเป็นสมาธิที่รับรู้เรื่องราวต่างๆ มีนิมิตนั้นนิมิตนี้ ไปรู้เรื่องนั้นรู้เรื่องนี้ ไปเที่ยวที่นั่นไปเที่ยวที่นี่ สมาธิแบบนี้ไม่เป็นประโยชน์ต่อ การเจริญปัญญา เพราะออกมาแล้วจิตจะไม่สงบไม่เย็นไม่นิ่ง เหมือนกับไม่ได้ทำ สมาธิ ถ้าหลับนอนก็หลับไม่สนิท หลับแล้วฝันไป ถ้าฝันเรื่องไม่ตีตื่นขึ้นมา ก็เหนื่อย ไม่มีกำลังจิตกำลังใจที่จะไปทำงานต่อ แต่ถ้าหลับสนิทไม่ฝัน พอตื่น ขึ้นมาจะมีชีวิตชีวาสดชื่น มีกำลังจิตกำลังใจที่จะไปทำอะไรต่อไปได้ สมาธิก็ เช่นเดียวกัน ถ้าสงบนิ่งสักแต่รู้ว่ารู้เป็นอุเบกขา เป็นเอกัคคตารมณฺ์ จิตรวมลงแล้ว ปล่อยวางทุกอย่าง ปล่อยวางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ปล่อยวางร่างกาย ถึงแม้ จะยังได้ยินหรือยังรับรู้อยู่ แต่ไม่ไปเกี่ยวข้องด้วย พักอยู่ในความสงบนั้นไป เป็น สัมมาสมาธิ เพราะเวลาจะพิจารณาปัญญาจิตจะได้ไม่วกแวก จะพิจารณาเรื่อง อะไรก็จะอยู่เรื่องนั้น ถ้าไม่มีสมาธิก็เหมือนกับเด็กที่ไม่มีสมาธิ เรียนหนังสือไม่รู้ เรื่อง อ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง เพราะใจจะคิดถึงเรื่องเล่น เรื่องเที่ยว เรื่องอะไรต่างๆ

อ่านหนังสือก็ไม่เข้าใจ เช่นเดียวกับจิตที่ไม่มีสมาธิ พอพิจารณาจนใจจุกจิกซัง  
อนัตตา ก็จะแวบไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ จะพิจารณาไม่ต่อเนื่อง ไม่เห็นภาพที่ชัดเจน  
เวลาเข้าสมาธิแล้วควรให้สงบนิ่ง

ถ้าจิตเป็นชนิดโลดโผนเหมือนของคุณแม่ซีแก้ว เวลาจิตสงบแล้วไม่อยู่กับที่ จะ  
ถอนออกมาแล้วไปรับรู้เรื่องต่างๆ ตอนที่ท่านปฏิบัติใหม่ๆท่านก็คิดว่าเป็นสมาธิ  
เป็นวิธีที่ปฏิบัติที่ถูกต้อง แต่หลังจากหลงตาสอนว่าไม่ใช่ ต้องหยุด ไม่ใช่ให้  
ออกไปรับรู้ แต่มันก็ยาก เพราะเป็นนิสัย พอนิ่งแล้วก็ออกไปทันที พอออกจาก  
สมาธิแล้วก็ไม่มีกำลังที่จะไปเจริญปัญญาต่อ เจริญก็เจริญไม่ได้เพราะมันไม่นิ่ง  
ท่านถึงสอนว่าอย่าออกไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ ถึงกับต้องขู่ว่า ต้องเลิกกันเลยถ้าไม่  
เชื่อฟัง ไม่สอนอีกต่อไป คุณแม่ซีแก้วจึงยับยั้งจิตไม่ให้ออกไปรับรู้ ให้นิ่งสงบ  
เป็นอุเบกขา พอออกมาท่านก็สอนให้พิจารณาร่างกาย พิจารณาเกิดแก่เจ็บตาย  
พิจารณาอสุภะ พิจารณาปฏิฏฐิต พิจารณาดินน้ำลมไฟ จนในที่สุดก็ปล่อยวาง  
ร่างกายได้ ถ้าไม่พิจารณา ต่อให้มีสมาธิระดับไหนก็ตาม ชั้นนิโรธสมาบัติก็ทำ  
อะไรก็เลสไม่ได้ รูปฌานอรูปรูณาก็ทำลายกิเลสไม่ได้ ระงับกิเลสไว้ได้ชั่วคราว  
พอออกมามันก็ทำงานต่อ พอออกจากสมาธิแล้ว ต้องพิจารณาต่อเลย ถ้าเป็นนัก  
ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่พอออกจากสมาธิแล้วก็เอาจิตไปทำงานอื่น ไปทำขนม  
ไปทำกับข้าว ไปทำเรื่องไร้สาระทั้งหลาย ถ้าเป็นพระก็เอาไปทำเรื่องบาตรบัง  
เรื่องจีวรบัง เรื่องกลดบัง ถ้าเอาไปทำอย่างนี้แล้ว จะเสียเวลาไปเปล่าๆ พอ  
เสร็จจากงานก็กลับเข้ามาทำสมาธิใหม่ ก็จะอยู่แต่ชั้นสมาธิเท่านั้น จะไม่ก้าวเข้าสู่  
ชั้นปัญญา

เวลาออกจากสมาธิใหม่ๆจิตจะนิ่งจะสงบ                      ควรใช้เวลานั้นมาเจริญปัญญา  
พิจารณาเกิดแก่เจ็บตายอยู่เรื่อยๆ จนไม่นิ่งไม่สงบแล้วค่อยหยุด กลับเข้าไปทำ  
สมาธิใหม่ให้หนึ่งใหม่ พอนิ่งแล้วออกมาก็พิจารณาต่อ การปฏิบัติพอถึงชั้นปัญญา  
แล้ว สมานกับปัญญาจะสลับกันทำงาน แต่ในเบื้องต้นต้องสร้างสมาธิให้เกิดขึ้น  
ให้ได้ก่อน ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง วิธีของสมณะก็ได้ บริกรรมพุทฺโธหรือตุลมหายใจ



เข้าออกก็ได้ ถ้าไม่ถูกจริตก็ต้องใช้ปัญญาอบรมสมาธิ ใช้ปัญญาพิจารณาข่มใจให้สงบลง พอออกจากสมาธิก็เอามาพิจารณาชั้น ๕ พิจารณารูปขั้นก่อนพิจารณาร่างกายก่อน สลับกับการกลับพักในสมาธิ จนร่างกายหมดปัญหาไป อุบาทว์ในร่างกายหมดไป จากนั้นก็พิจารณานามขั้นต่อไป เข้าไปสู่กิเลสและธรรมที่ละเอียด จากนั้นก็เข้าสู่ตัวจิต ที่เป็นศูนย์บัญชาการของกิเลส อวิชชาอยู่ในนั้น จิตตอวิชชาอยู่ในนั้น ตัวอวิชชาไม่ค่อยออกมาเพ่นพ่านภายนอกทางรูปเสียงกลิ่นรส ฯลฯ มันส่งบริวารส่งลูกน้องออกมา ตัวมันบงการอยู่ข้างใน การปฏิบัติจึงปราศจากสมาธิไม่ได้ แม้แต่ขั้นเริ่มต้นก็ต้องมีสมาธิให้ได้ก่อน พอได้สมาธิแล้วเวลาเจริญปัญญา ก็ต้องพักในสมาธิสลับกับการเจริญปัญญา เพราะสมาธิเป็นที่พักเป็นที่ให้อาหารใจ ทำสลับกันไปจนถึงขั้นสุดท้าย ถ้ามีใครสอนว่าไม่ต้องนั่งสมาธิ ไม่ต้องนั่งหลับตานี้ ก็อย่าไปฟังให้เสียเวลา พระพุทธเจ้าทรงสอนไตรสิกขาทำไม ทรงสอนศีลสมาธิปัญญาทำไม ทรงสอนสัมมาสมาธิทำไม ตัดมันออกไปก็ได้ มรรค ๘ ก็เอาแค่ มรรค ๗ ก็พอ ไตรสิกขาก็เอาแค่ศีลกับปัญญาก็พอ ยกเว้นคนที่มีสมาธิแล้วก็ไม่ต้องทำสมาธิ อันนี้ยอมรับอยู่ถ้ามีสมาธิแล้ว เช่นพระปัจจุวัคคีย์ ท่านมีสมาธิอยู่แล้ว พระพุทธเจ้าจึงไม่ได้สอนเรื่องสมาธิ ทรงสอนเรื่องปัญญาเลย ครั้งแรกทรงสอนเรื่องอริยสัจ ทรงสอนเรื่องมรรค ๘ ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ต่อมาก็ทรงสอนอนัตตลักขณสูตร ทรงสอนเรื่องขั้น ๕ เป็นอนัตตา เป็นปัญญาล้วนๆ เพราะมีสมาธิกันอยู่แล้ว

สำหรับพวกที่ยังไม่มีสมาธิก็ต้องสอนให้ทำสมาธิไปก่อน สวดมนต์ก็ดี บริกรรมพุทโธก็ดี ก่อนหน้านั้นก็ต้องเจริญสติไปก่อน ถ้านั่งสมาธิแล้วจิตไม่สงบ ก็ต้องเจริญสติไปก่อน ให้มีสติอยู่ในทุกอิริยาบถของการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้อยู่ในปัจจุบัน อย่าส่งจิตไปที่นั่นที่นี้ พอมีสติตั้งจิตให้อยู่ในปัจจุบันได้แล้ว พอให้อยู่กับพุทโธก็จะอยู่กับพุทโธ พออยู่กับพุทโธอย่างต่อเนื่อง ก็จะรวมลงสู่ความสงบ เรื่องของการปฏิบัติเป็นขั้นเป็นตอนอย่างนี้ คนสอนอาจจะไม่ได้สอนเป็นขั้นเป็นตอน สอนขั้นนั้นบ้างขั้นนี้บ้าง คนฟังก็เลยสับสน แปลความหมายผิดไป มรรค ๘ ก็มีศีลมีสมาธิมีปัญญา สัมมาทสิลสัมมาสังกัปปไปเป็นปัญญา สัมมากัมมันโต

สัมมาวาจาสัมมาอาชีโวเป็นศีล สัมมาสมาธิเป็นสมาธิ สัมมาสติและสัมมาวาจาโม  
ความเพียรชอบเป็นของทุกคน ต้องมีสติมีความเพียรในการรักษาศีลในการทำ  
สมาธิในการเจริญปัญญา นี่คือองค์ประกอบที่จะนำไปสู่การตรัสรู้ สู่การบรรลุ  
ธรรม มรรค ๘ ต้องมีครบองค์ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตอบปัญหาของปริพาชก ที่  
เข้าเฝ้าเป็นคนสุดท้าย ก่อนที่จะทรงเสด็จดับขันธปรินิพพาน ที่กราบพูลถามว่า มี  
ลัทธิมีคำสอนอยู่มากมาย จะแยกแยะได้อย่างไร ว่าคำสอนไหนเป็นคำสอนที่  
ถูกต้อง พระองค์ทรงตอบว่าคำสอนใดที่มีมรรคเป็นองค์ ๘ คำสอนนั้นเป็นคำ  
สอนที่ถูกต้อง ถ้ามีแค่ ๗ องค์ไม่มีสัมมาสมาธิก็ยังไม่ถูกต้อง คนที่ไม่ชอบนั่ง  
สมาธิ ควรเปลี่ยนใจได้แล้ว ชอบถามปัญหานี้กันเหลือเกิน เวลานั่งต้องหลับตา  
หรือเปล่า ลืมตาไปทำไม เวลานั่งสมาธิจะไปดูอะไร ต้องปิดทวารทั้ง ๕ ต้อง  
สำรวมอินทรีย์ จะไปเปิดตาดูอะไรอีก ต้องขังกิเลสไว้ข้างใน เพื่อจะได้ชำนาญได้  
ไม่ใช่เปิดตาให้มันออกไปข้างนอก

**ถาม** ลากออกจากงานแล้ว กำลังเริ่มต้นภาวนา ที่นี้ก็ลืมนั่งอยู่กับการอยู่คนเดียว บางที  
ฟุ้งซ่านก็พยายามกลับไปทำสมาธิ

**ตอบ** ต้องรีบภาวนาทันทีเวลาฟุ้งซ่าน สวดมนต์ไปนั่งสมาธิไป ฟังเทศน์ฟังธรรมไปก่อน  
ก็ได้ ให้มันสงบ อะไรก็ได้ที่จะช่วยระงับความฟุ้งซ่าน

**ถาม** การทำสมาธินี้ต้องทำ ๓ เวลาหรือไม่คะ

**ตอบ** มากกว่านั้นได้ยิ่งดี สลับกับการเดินจงกรม ทั้งวันเลยก็ได้ พอไม่นั่งก็เดิน พอไม่  
เดินก็นั่ง

**ถาม** เวลาเมื่อกี้ก็เกิดโดยการฟังเทศน์ฟังธรรม

**ตอบ** ฟังเทศน์อ่านหนังสือธรรมะบ้างก็ได้

**ถาม** ขอพร

## ตอบ อัจฉาหิ อัจฉาโน นาโถ

ฟังธรรมมา ๔ ปีแล้วคงจะเข้าใจกันแล้ว ว่าต้องปฏิบัติเท่านั้น ที่เป็นอุปสรรค ความสงสัยในเรื่องต่างๆไม่สงสัยแล้ว รู้หมดแล้วว่าต้องกลับมาที่ตัวเรา เมื่อก่อนก็คิดว่าไปหาครูบาอาจารย์ที่วิเศษแล้ว ท่านจะเสกจะเป่าให้เรา ท่านก็ชี้กลับมาที่ใจเรา ชี้กลับมาที่ตัวเรา ชี้กลับมาที่การปฏิบัติของเรา ชี้มาที่การตัดการลดการละของเรา จึงอย่าไปเสียตายกับสิ่งต่างๆเลย เพราะสิ่งที่เราเสียไปก็เท่ากับเสียความทุกข์ไปเท่านั้นเอง สิ่งที่เรามีอยู่นี้ล้วนเป็นความทุกข์ทั้งนั้น เป็นกองทุกข์ที่เราแบกหามกันอยู่ทุกวัน อย่าไปคิดอยากได้อะไรมา เพราะเป็นการได้กองทุกข์มาเพิ่ม ให้คิดถึง ๓ คำนี้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีทุกข์อยู่ด้วย ให้คิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มันทุกข์ทั้งนั้น เพียงแต่เรามองไม่เห็น เราเห็นแต่สุข ที่เป็นเหมือนยาขมเคลือบน้ำตาล ความทุกข์ที่เรามีกันนี้ มันถูกความสุขเคลือบไว้อยู่ ความสุขเล็กๆน้อยๆ จากการได้ทำอะไรตามความอยาก ก็เกิดความสุขขึ้นมา แล้วก็เกิดความสุขตามมา ที่จะต้องหาความสุขใหม่ ที่เกิดจากเวลาหาไม่ได้ ที่จะต้องคอยรักษาความสุขนี้ไว้ เป็นความทุกข์ทั้งนั้น แต่เรามองไม่เห็นกัน เราเห็นแต่ความสุข พอได้อะไรมาก็ดีอกดีใจ แต่ไม่คิดถึงเวลาที่ผิดหวัง เวลาที่อยากแล้วไม่ได้ตั้งใจ จะเกิดอะไรขึ้นมา เวลาเสียสิ่งที่ได้มา จะรู้สึกอย่างไร ไม่คิดกัน ถ้าคิดว่ามันเป็นความทุกข์ ก็จะไม่อยากจะได้ ก็จะสบายใจ จะไม่เสียตายสิ่งที่เสียไป เพราะรู้ว่าเป็นทุกข์มากกว่าเป็นสุข

จะรู้ได้จริงๆก็ต้องเกิดจากการภาวนา ทำจิตให้สงบให้ได้ก่อน ถ้าจิตไม่สงบจะไม่มีความสุขที่ดีกว่า มาทดแทนความสุขที่เป็นยาขมเคลือบน้ำตาล จะทุกข์ขนาดไหนก็ยอมทุกข์ เพื่อความสุขเล็กๆน้อยๆนี้ เหมือนคนที่ยอมทุกข์กับยาเสพติด ทุกข์กับสุรายาเมา แต่ถ้าได้พบกับความสุขที่เกิดจากการภาวนาแล้ว ความสุขอื่นๆจะเป็นเหมือนกองขยะไป ไม่มีคุณค่าเลย จะโยนทิ้งไปได้อย่างง่ายดาย ถ้ายังติดสุราก็เลิกได้ ยังติดการเที่ยวก็เลิกได้ ติดอะไรก็เลิกได้หมด แล้วจะทุ่มเทเวลาให้กับการสร้างความสุขแบบนี้ ตอนนั้นแหละถึงจะเป็นการภาวนาจริงๆ ภาวนามยปัญญาจริงๆ ตอนนี่เรารู้อนิจจังทุกขังอนัตตา แต่มันตัดกิเลสไม่ได้เพราะขาดสมาธิ ขาดความสุขทดแทน ก่อนที่เราจะเสียความสุขเหล่านี้

ไป ต้องมีอะไรมาทดแทนก่อน เหมือนกับมีแฟน เรายังรักแฟนเราอยู่ พอได้แฟนใหม่ แล้ว แฟนเก่าจะไปก็ไม่เสียใจ เพราะมีแฟนใหม่ทดแทนแล้ว เขาจะไปก็ได้เลย แต่ถ้าไม่มีแฟนทดแทนนี้ ไปไม่ได้ หัวเด็ดตีนขาดใครอย่ามาแย่งไปเป็นอันขาด นี่ก็แบบเดียวกัน เรายังติดความสุขทางโลกอยู่ เพราะยังไม่มีความสุขทดแทน ยังไม่ได้ความสุขทางสมาธิ ถ้าได้แล้วจะออกบวชได้เลย ไปอยู่วิเวกได้ ไปที่ไหนก็ได้ จึงควรพยายามสร้างความสุขแบบนี้ให้เกิดขึ้นเถิด พอได้ความสุขแบบนี้แล้ว จะสบาย จะไม่ต้องการอย่างอื่น

เรานี่โชคดีจริงๆเกิดมาไม่คิดว่าจะทำได้ อยู่ๆก็มาเอง นิ่ง ๑๐ นาที ๑๕ นาทีมันก็สงบ แล้วก็ไม่มีอาจารย์ไม่มีครู อ่านจากหนังสือ แล้วก็ลองทำดู แต่ก่อนจะได้ทำก็หลายเดือน อยู่นะ อ่านหนังสืออยู่หลายเดือน อยู่มาวันหนึ่งก็เอะใจขึ้นมาว่า นี่ยังไม่เคยทำสักที อ่านเรื่องทำสมาธิมาตั้งหลายเดือนแล้ว ยังไม่เคยนั่งสักที เอามันเดี๋ยวนี้เลย ก็เลยเอามันเดี๋ยวนี้เลย พอหนึ่งไปสัก ๒ - ๓ ครั้งมันก็สงบ ไม่นานเดี๋ยวเดียว พอหนึ่งแล้วมันเจ็บมันปวดขึ้นมา ก็บริการกรมไปเรื่อยๆ บ๊ีบเดียวความเจ็บความฟุ้งซ่านก็หายไป พลิกหน้ามือเป็นหลังมือไป แล้วมันก็นิ่ง แต่ยังไม่รู้จะอะไรได้ทุกอย่าง รู้ว่าใจข้างในไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระวนกระวายกระสับกระส่าย ความเจ็บก็หายไป ก็เลยเกิดความแปลกประหลาดมหัศจรรย์ใจขึ้นมา ว่าใจของเราเป็นอย่างนี้ได้แน่ มันพลิกจากอย่างนี้ไปเป็นอย่างนั้นได้ด้วยการทำอย่างนี้ พอหนึ่งครั้งต่อไปก็ไม่ใช่เป็นอย่างนี้อีก แต่จะค่อยๆสงบลงไปทีละเล็กทีละน้อย ไม่เป็นแบบวูบลงไป ขาดผิงลงไป แต่หนึ่งได้ไม่นานขึ้น ตอนนั้นหนึ่งได้ ๑๐ นาที ๑๕ นาทีก็เจ็บแล้ว แต่เราไม่ยอมมลุก เราก็บริการกรมต่อ พอบริการกรมไปเดี๋ยวเดียว มันก็ขาดไปเลย หายไปเลยความเจ็บ

**ถาม** ฟังดูง่ายง่าย แต่ทำยากยาก

**ตอบ** อยู่ที่สติตัวเดียว สติอยู่กับงานที่ทำอยู่อย่างต่อเนื่อง ไม่ไปคิดเรื่องอื่น

**ถาม** เกิดขึ้นก่อนที่ท่านจะบวช

**ตอบ** ได้หนังสือธรรมะมาอ่านก่อน ประมาณสัก ๒ - ๓ เดือน จึงลองนั่งดู พอนั่งแล้ว ได้ผลก็ติดใจ ก็ลาออกจากงานเลย พอดีมีเงินอยู่ก่อนหนึ่ง ก็เลยคิดว่าจะลอง ปฏิบัติอยู่สักปีหนึ่งไม่ทำอะไร นั่งสมาธิ เดินจงกรม อ่านหนังสือธรรมะเท่านั้น ไม่ออกไปเที่ยวดูหนังฟังเพลง แต่มีบ้างนานๆสักก็เลยไม่ได้ก็แวบออกไปบ้าง แต่ พอไปก็รู้ว่าไม่ได้ทำ เสียท่า ก็ทำอยู่ได้ปีหนึ่ง ก็รู้ว่าบวชได้ ก็เลยหาวัดบวช มันไป ของมันเอง ไม่มีครูไม่มีอาจารย์ เหมือนกับไฟเก่าได้เชื้ออย่างนั้นนะ มันรุกไปของ มันเอง มันหาทางของมันไปเอง พอได้หนังสือธรรมะมาเล่มแรกเท่านั้นก็ไปเลย ไปทางนี้เลย ตั้งแต่เด็กก็เห็นคนตาย ตอนอายุสัก ๑๒ ขวบได้ มันฝังตาฝังใจอยู่ ตลอดเวลา มันพิจารณาอยู่ตลอดเวลา ว่าเราก็ต้องเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน คนที่ เรารักเราเคารพ เช่นพ่อแม่ปู่ย่าตายายก็ต้องเป็นอย่างนี้เหมือนกัน มันคิดของมัน เอง คิดอยู่ตลอดเวลา แต่ไม่เศร้าสร้อยหงอยเหงาจากความคิดนี้ คิดด้วยเหตุ ด้วยผล แต่มันไม่หยุดยั้งชีวิตของเราะ ยังต้องเรียนหนังสือก็เรียนไป ยังเที่ยว ยังเล่นกับเพื่อนอยู่ แต่มันมีกรอบของมัน จะไม่ไปทำผิดศีล ไม่ชอบฆ่าสัตว์ตัด ชีวิต ใครจะชวนไปยิงนกตกปลาจะไม่เอา ไปลักขโมยก็ไม่เอา มันไม่สบายใจ เวลาโกหกหลอกลวงจะไม่สบายใจ มันรู้อยู่ในใจของมันอย่างนั้น

**ถาม** ต่างจากพี่จากน้องไหมคะ

**ตอบ** ต่างกัน มีน้องสาวคนเดียว เขาไม่ค่อยรู้เรื่องธรรมะ เขาไม่เข้าใจ เพราะไม่ได้มาจากพ่อจากแม่ มาจากบุญจากกรรมที่ได้สะสมมาแต่ละคน ไม่ได้เป็นพี่น้องกัน อย่างแท้จริงหรอก เพียงแต่อาศัยกรรมเดียวกันมาเกิด ออกมาจากท้องแม่คนเดียว แต่ที่มานี้มาจากคนละที่

**ถาม** ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า เรามีกรรมเป็นของตนเอง

**ตอบ** ใช่ ตอนที่ใจกับกายมาเจอกัน ใจไม่ได้มาจากพ่อจากแม่ มันมาจากภพก่อน มัน ตายจากภพก่อน พอถึงเวลาที่จะได้มาเกิดเป็นมนุษย์ก็หากรรม พอได้กรรมก็เข้าไป อยู่ในกรรมนั้น ไม่ได้มีความเกี่ยวข้องกับพ่อกับแม่เจ้าของกรรม หรือกับพี่กับ

ห้องที่เกิดก่อนหรือเกิดหลัง ยกเว้นถ้ามีอะไรกันในอดีตชาติ นั่นก็อีกเรื่องหนึ่ง อาจจะมาเป็นพี่เป็นน้องกันได้ อย่างนี้ก็มียู่ อาจจะเคยเป็นญาติกันมาก่อนก็ได้ ไม่ใช่ว่าพอเป็นพี่เป็นน้องกันแล้ว จะต้องเป็นเหมือนกัน พ่อแม่เป็นอย่างนี้ แล้วลูกจะต้องเป็นอย่างนี้ด้วย ก็ไม่ใช่ แต่ก็เป็นที่ได้ในบางกรณี พ่อดีพ่อแม่ก็เป็นแบบนี้ จิตของลูกก็เป็นแบบนี้ด้วย แต่ไม่ได้มาจากพ่อจากแม่ มาจากบุญกรรมที่ทำไว้ในอดีต และที่กำลังทำกันอยู่ในปัจจุบัน ที่จะติดไปกับเรา ถ้าไฟธรรมไม่เกิด ชาติหน้าก็จะไฟธรรมต่อ

**ถาม** มีคำแนะนำให้คนที่ฟังท่านอาจารย์ ๔ ปีแล้ว แต่ยังไม่ถึงไหน

**ตอบ** แยกเป็นบัว ๔ เหล่า ในห้องเรียนก็เหมือนกัน มีเด็กเรียนเก่งกับเด็กเรียนไม่เก่ง ผสมกันไป เด็กที่ไม่เก่งชอบอยู่ท้ายห้อง เด็กเรียนเก่งมักชอบอยู่หน้าห้อง เพราะไม่กลัวอาจารย์ถาม จะตอบได้เสมอ จะเกรงไม่ได้ ถ้านั่งอยู่ข้างท้ายห้องนี้เล่นกันได้ แต่เด็กที่อยู่หน้าห้องนี้จะต้องมีสมาธิฟังครูอย่างเดียว จึงเรียนเก่งกัน เด็กที่เรียนเก่งจะชอบนั่งอยู่ข้างหน้าห้อง เพราะชอบฟังคำสอนของครูของอาจารย์ เขาตั้งใจเรียน แต่เด็กที่ไม่ชอบฟัง จะหลบไปนั่งอยู่ข้างหลังห้องกัน จะได้เล่นกันได้ มีพราหมณ์ถามพระพุทธเจ้าว่า ตถาคตเป็นผู้สอนให้ผู้ที่ศึกษาปฏิบัติ ได้ไปถึง มรรคผลนิพพาน แต่ทำไมสาวกของท่าน บางคนก็ไปถึง บางคนก็ไปไม่ถึง พระพุทธเจ้าทรงตรัสตอบไปว่า เราเป็นคนสอน เราไม่ได้เป็นคนปฏิบัติ เขาต้องปฏิบัติด้วยตัวเอง จะไปถึงไม่ถึงอยู่ที่การปฏิบัติของเขา ไม่ได้อยู่ที่คนสอน คนสอนก็ได้ทำหน้าที่ของตนอย่างเต็มที่แล้ว อยู่ที่คนฟังจะนำเอาไปขยายผลต่อได้หรือไม่ อยู่ที่ความสามารถของเขา ที่เรียกว่าบุญบารมี ถ้าได้สะสมบุญบารมีมามาก พอฟังบิ๊ก็เข้าใจทันที อย่างพระอัญญาโกณฑัญญะ ท่านมีบุญบารมีมากกว่ารูปอื่น รู้เร็วกว่า พอฟังแล้วบรรลุก่อนเลย อีก ๔ รูปยังไม่เข้าใจ เรื่องของลูกศิษย์ลูกหาจึงไม่ใช่เป็นเรื่องของอาจารย์ อาจารย์อาจจะวิตกกังวลบ้าง แต่ก็ทำอะไรไม่ได้ ต้องให้เวลามากหน่อย เพราะเป็นเด็กปัญญาอ่อน คนบางคนพอบอกคำเดียวก็เข้าใจ บางคนต้องขยายความ บางคนต้องวาดภาพ

ให้เห็น คนเรามีปัญญาระดับต่างกัน จึงควรพยายามสร้างปัญญาไว้เรื่อยๆ  
ปัญญาเกิดได้ด้วยการได้ยินได้ฟัง เกิดได้ด้วยการนำเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังไปใคร่  
ควรพิจารณา จนสามารถพิจารณาได้อย่างต่อเนื่องทุกลมหายใจเข้าออก แต่ต้อง  
ทำจิตให้สงบก่อนถึงจะทำได้ ขอให้ให้นำเอาไปปฏิบัติกัน

กัณฑ์ที่ ๔๐๓

## ทุกข์เกิดจากความอยาก

๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๒

ในสมัยพระพุทธกาลมีผู้เรียนธรรม ได้บรรลุธรรมกันเป็นจำนวนมาก บางคนเรียนเพียงวันเดียว พั่งครั้งเดียวก็บรรลุธรรมได้ ส่วนใหญ่พวกนักเรียนรุ่นแรกๆของพระพุทธศาสนา จะเรียนอยู่ในระดับปี ๓ ปี ๔ กัณฑ์ ติดอยู่ที่ปี ๓ ปี ๔ มาหลายกัณฑ์หลายภพหลายชาติแล้ว ได้ทานแล้ว ได้ศีลแล้ว ได้สมาธิแล้ว แต่ยังไม่ได้ปัญญา ไม่ได้อริยสัจ ๔ ที่เป็นความรู้จำเพาะของพระโพธิสัตว์ ที่จะศึกษาจนทะลุปรุโปร่งได้ด้วยตนเอง จนหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งหลายได้ จบวิชาทางด้านจิตใจได้ สมัยแรกๆที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระธรรมเทศนา ทรงมุ่งไปสอนพวกที่มีทานมีศีลมีสมาธิแล้ว เช่นนักบวชในลัทธิต่างๆ กลุ่มแรกก็คือพระปัญจวัคคีย์ ทานทานได้สละหมดแล้ว สละทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง บุตรธิดาภรรยา แล้วก็มาบำเพ็ญรักษาศีล เจริญสมาธิจนได้ฌานขั้นต่างๆ ขั้นรูปฌานและอรูปฌาน แต่ไม่มีความรู้ทางปัญญาทางวิปัสสนา ไม่รู้ว่าความหลงที่เป็นต้นเหตุ ที่ทำให้เกิดความทุกข์เป็นอย่างไร จะแก้ความหลงนี้ได้อย่างไร รู้อยู่ว่าใจยังมีความทุกข์อยู่ เวลาจิตอยู่ในสมาธิ ไม่มีความทุกข์เลย แต่พอออกจากสมาธิ ใจก็เริ่มกระสับกระส่ายกระวนกระวาย มีอารมณ์ไปกับสิ่งต่างๆที่มาสัมผัส จึงรู้ว่ายังไม่หลุดพ้น แต่ก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร กับอาการกระสับกระส่ายกระวนกระวาย อาการทุกข์ของใจ แม้แต่พระพุทธเจ้าเอง ในเบื้องต้นก็ไม่ทรงทราบเหมือนกันว่าจะทำอย่างไร หลังจากออกจากสมาธิแล้ว พระทัยของพระองค์ก็ยังคงมีความทุกข์ มีความกระวนกระวาย มีความหวาดกลัวกับความเป็นไปของร่างกาย ร่างกายของคนอื่นก็พอจะตัดได้ ได้ตัดมาแล้ว ทรงตัดญาติพี่น้องภรรยาลูกแล้ว แต่ยังติดพระวรกายของพระองค์ ที่ต้องแก้ต้องเจ็บต้องตาย ยังไม่รู้จักวิธีทำให้ใจปล่อยวางร่างกายได้



ในเบื้องต้นทรงคิดว่า ทุกข์อยู่ที่ความอยากรับประทานอาหาร ทรงคิดว่าถ้าอดอาหารแล้ว จะปล่อยวางร่างกายได้ หลังจากได้ทรงอดพระกระยาหารถึง ๔๙ วันแล้ว แต่ก็ยังไม่สามารถปล่อยวางร่างกายได้ ยังมีความกังวล มีความกลัว กับความแค้นความเจ็บความตายอยู่ ในที่สุดก็ทรงเห็นว่า การอดพระกระยาหารอย่างเดียว ไม่สามารถดับความทุกข์ที่อยู่ภายในใจได้ ไม่สามารถปล่อยวางร่างกายได้ ทีนี้จะทำอย่างไรถึงจะปล่อยวางร่างกายได้ ก็ทรงใช้การบำเพ็ญจิตตภาวนา เข้าไปดูภายในใจว่า ใจกระวนกระวาย กระสับกระส่าย ทุกข์กับร่างกายได้อย่างไร ทรงพิจารณาเห็นว่าเกิดจากความอยากต่างๆ เช่นอยากไมให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่อยากให้แก่ ไม่อยากให้ตาย สาเหตุที่ทำให้เกิดความอยากต่างๆนี้ ก็เกิดจากการไม่รู้ความจริงของร่างกาย ว่าต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย เป็นธรรมดา เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ มาจากดินน้ำลมไฟ แล้วก็กลับคืนสู่ดินน้ำลมไฟ พอทรงพิจารณาอย่างนี้แล้ว ก็ทรงเห็นว่าร่างกายไม่เที่ยง ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเป็นธรรมดา ไม่ใช่ตัวเราของเรา มาจากดินน้ำลมไฟ พอทรงเห็นอย่างนี้ก็ดับความหลง ที่คิดว่าร่างกายเป็นตัวเราเป็นของเราได้ ถ้าคิดว่าเป็นตัวเราของเรา ก็อยากจะให้อยู่กับเราไปนานๆ แต่มันฝืนความจริง เป็นเหตุสร้างทุกข์ขึ้นมาในใจ ก็เลยเห็นอริยสัจ ๔ เห็นว่า**ทุกข์เกิดจากความอยาก** อยากไมให้ร่างกายแก่ ไมให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ไมให้ร่างกายตาย แต่ร่างกายต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ไม่ใช่ตัวเราของเรา ถ้าคิดว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา ก็จะไม่สนใจว่า จะแก่จะเจ็บจะตายหรือไม่อย่างไร ก็จะไม่เป็นปัญหา พอเห็นร่างกายว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา ก็ปล่อยวางได้ ทุกข์ก็ดับไป **นิโรธ** แปลว่าความดับของความทุกข์ พอพิจารณาเห็นว่า เป็นอนิจจังไม่เที่ยง เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวเราของเรา ก็รู้ว่าต้องปล่อยวาง ถ้าปล่อยวางแล้วจะไม่**ทุกข์** ที่ทุกข์ก็เพราะไม่ปล่อย เพราะหลง เพราะอยาก พอหลงก็จะคิดว่าเป็นตัวเราของเรา ก็จะเกิดความอยาก เป็น**สมุทัย** ที่สร้างความทุกข์ขึ้นมาในใจ ถ้าจะดับทุกข์ก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่า ไม่เที่ยง ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา การพิจารณานี้ก็คือ**มรรค** คือปัญญา

ปัญญาเป็นสุดยอดของมรรค เป็นเหมือนหัวหอม หอกนี้มีส่วนประกอบหลายส่วนด้วยกัน มีทั้งหัวหอม มีทั้งด้าม มีทั้งคนใช้หอก ส่วนประกอบสำคัญที่สุดก็คือ หัวหอมที่ต้องแหลม เมื่อพุ่งหอกไปแล้วจะทะลุทำลายเป้าได้ เวลาเจริญมรรคไปเรื่อยๆแล้ว จะไป

ถึงยอดถึงหัวหอกนี้เอง ตอนต้นก็เจริญส่วนอื่นก่อน เช่นเจริญการกระทำทางกายทาง วาจาที่ถูกต้อง การมีอาชีพที่ถูกต้อง มีความเพียรที่ถูกต้อง มีสมาธิมีสติที่ถูกต้อง ส่วนประกอบที่สนับสนุนหัวหอก ที่สำคัญที่สุดก็คือ**สติ** พอมีศีลมีสมาธิมีสติแล้ว ปัญญา ก็จะมาตามต่อไป พอได้ใช้ปัญญาพิจารณาความจริงของสิ่งที่ใจไปทุกข์ด้วยแล้ว ก็จะ เห็นว่ามันไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวเราของเรา พอเห็นอย่างชัดเจนแล้ว ก็จะตัดความอยากได้ เพราะเมื่อไม่เป็นของเราแล้ว เราก็ไม่ให้ความสนใจอีกต่อไป ถ้ายังเป็นของเราอยู่ เช่น เป็นสามีของเรา ก็จะอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอหย่ากันแล้ว ไปเป็นสามีของ คนอื่นแล้ว เราก็จะไม่สนใจเขา ไม่ได้อยากอะไรกับเขาแล้ว เขาจะดีจะชั่วจะทำอะไร อย่งไร เราก็ไม่ทุกข์กับเขาแล้ว เพราะไม่มีความอยาก เพราะรู้ว่าไม่เป็นสามีของเราแล้ว พออะไรเป็นของเราขึ้นมา ก็จะเกิดความอยากทันที อยากให้ดี อยากให้อยู่กับเราไป นานๆ พอไม่เป็นของเราแล้วก็จะไม่สนใจ เวลาซื้อรถมาใหม่ๆ ก็จะห่วงจะหวง อยากจะ ให้อยู่กับเราไปนานๆ อยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ดีไปเรื่อยๆ พอไม่เป็นดังใจอยากก็จะทุกข์ วุ่นวายใจ ถ้ากระจกรถถูกค้อนทุบใจก็ปวดร้าวขึ้นมา พอขายรถไปแล้วใครจะทำอะไร ใจ ก็จะไม่หวาดผวา ถ้ายังเป็นของเราอยู่ เวลาจอดรถทิ้งไว้ก็จะเป็นห่วงรถ ตอนกลางคืน ตื่นขึ้นมาต้องลงมาดูว่ายังอยู่หรือเปล่า เพราะเป็นของเรา พอเป็นของเราบ้าง ก็จะเกิด ความผูกพัน เกิดความอยากทันที

ความจริงแล้วไม่มีอะไรเป็นของเรา **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** เวลาเราเกิด เราก็ไม่ได้เอา อะไรติดตัวมาด้วยเลย แล้วจะมีอะไรเป็นของเรา ก็มีใจเท่านั้นแหละที่เป็นของเรา มี กรรมที่ติดมากับใจที่เป็นของเรา บุญกรรมนี้แหละที่เป็นของเราแท้ๆ **กรรม**ทางภาษาพระ เป็นคำกลางๆไม่ได้เป็นบุญหรือเป็นบาป กรรมมี ๓ ชนิดด้วยกันคือ กรรมที่เป็นบุญ กรรมที่เป็นบาป กรรมที่ไม่เป็นบุญไม่เป็นบาป แต่ภาษาไทยเรามักจะใช้คำว่ากรรมแทน คำว่าบาป เวลาพูดถึงกรรมก็จะคิดว่าบาปกัน แต่คนพูดไม่ได้หมายถึงบาป แต่หมายถึง **การกระทำ** ที่มีทั้งบุญ มีทั้งบาป มีทั้งไม่ใช่บุญไม่ใช่บาป ฉะนั้นเวลาฟังต้องฟังให้เข้าใจ ตามธรรมเนียมที่ใช้กันมา มักจะใช้กรรมแทนบาปกัน แต่บางเวลาที่ใช้กรรมเป็นการกระทำ กรรมนี้แหละเป็นของเราที่แท้จริง **เรามีกรรมเป็นของๆตน จะทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น** กรรมเป็นสิ่งที่เราเอาติดตัวมา พระพุทธเจ้าก็ทรงมี

กรรมดีติดตัวมา เรียกว่าบารมี ๑๐ คือทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี อธิษฐานบารมี สัจจบารมี วิริยบารมี ขันติบารมี เมตตาบารมี ปัญญาบารมี อุเบกขาบารมี นี่คือนี่คือสิ่งทีพระพุทธรองค์ได้ทรงบำเพ็ญได้ทรงสะสมมาทุกภพทุกชาติ บารมีทั้ง ๑๐ ประการนี้จะเป็นผู้สนับสนุน ผู้ผลักดันให้ไปสู่การตรัสรู้โดยถ่ายเดียว ไม่ไปทางอื่น ตอนที่พระพุทธรเจ้าทรงประสูติ ได้มีการพยากรณ์ว่าจะเป็นไปได้ ๒ อย่างด้วยกันคือ ถ้าอยู่ทางโลกก็จะเป็นพระมหาจักรพรรดิ ถ้าออกบวชก็จะไปเป็นศาสดาของโลก มีเเหอรอยู่รูปเดียวที่ทำนายว่าจะต้องเป็นพระศาสดาเพียงอย่างเดียว รู้สึกรู้ว่าจะไปเป็นอัญญาโกณฑัญญะ ที่ต่อมาได้เป็นพระอริยสงฆ์สาวกรูปแรกของพระพุทธรศาสนา นี่คือนี่คือสมบัติของเราที่แท้จริงอย่างอื่นไม่ใช่สมบัติของเรา เพราะฉะนั้นอย่าไปคิดว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นของเราเป็นตัวเรา อย่าไปตู่เอาร่างกายว่าเป็นตัวเราของเรา อย่าไปตู่ว่าสามีภรรยาเป็นของเรา ลูกหลานเป็นของเรา เขาไม่ได้เป็นของเราหรอก เขาเพียงแต่เกี่ยวข้องกับเราทางด้านสายพันธุ์ ทางด้านเหตุการณ์เท่านั้นเอง เมื่ออยู่ด้วยกันอย่างสามีภรรยา ก็ถือวิสาสะเป็นของกันและกัน สามีก็ว่าเป็นภรรยาของฉัน ภรรยาก็ว่าเป็นสามีของฉัน แต่ความจริงเป็นเพียงสมมุติเท่านั้นเอง ไม่ได้เป็นของเราอย่างแท้จริง เพราะเวลาหย่าเลิกกันไป ก็ไม่ได้เป็นสามีภรรยากันแล้ว ต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องอย่างนี้ ต้องเห็นว่าทุกอย่างเป็นลัฟเพ ฉัมมา อนัตตา สรรพสัตว์สรรพสิ่งทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นวัตถุหรือบุคคลล้วนเป็นอนัตตาทั้งนั้น ไม่เป็นตัวเราของเรา

นี่แลเป็ความรูพิเศษของพระพุทธรเจ้าเพียงพระองค์เดียว ที่ทรงมีพระปัญญาบารมีที่แหลมคม ที่สามารถมองเห็นความจริงนี้ได้ ด้วยการพิจารณาดูทุกสิ่งทุกอย่าง ว่ามาจากดินน้ำลมไฟทั้งนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ที่เราเห็นด้วยตานี้ มาจากดินน้ำลมไฟทั้งนั้น ผสมกันแล้วก็แปรรูปออกมาเป็นรูปลักษณะต่างๆ ร่างกายของเราก็มาจากดินน้ำลมไฟ ต้นไม้ต้นหญ้าก็มาจากดินน้ำลมไฟ ภูเขาทะเลก็มาจากดินน้ำลมไฟ ภูเขาเป็นส่วนดิน ทะเลมหาสมุทรก็เป็ส่วนน้ำ ความร้อนต่างๆก็เป็ส่วนไฟ ลมที่เราหายใจเข้าออกก็เป็ส่วนลม ก็มีแค่นี้แหละ เมื่อมารวมกันภายใต้เหตุปัจจัยที่ต่างกัน ก็ทำให้มีรูปร่างลักษณะที่ต่างกันไป ต้นไม้มีนานาชนิด แต่ก็มาจากดินน้ำลมไฟเหมือนกัน คนมีรูปร่างหน้าตาแตกต่างกัน มีผิวขาวผิวดำผิวเหลือง ผมยาวผมสั้นผมหยิกผมงอ ก็มาจาก

ดินน้ำลมไฟเหมือนกัน แล้วก็กลับคืนสู่ดินน้ำลมไฟเหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นอย่างไหนจะต้องมาจากธาตุทั้ง ๔ นี้ทั้งนั้น เพียงแต่ว่ามีส่วนไหนมากน้อยต่างกัน พวกวัตถุต่างๆจะมีส่วนของดินมากกว่า แต่ก็มีส่วนของไฟผสมอยู่ด้วย เช่นไม้ที่ใช้ปลูกศาลาหลังนี้ ถ้าจุดไฟเผา ก็จะปล่อยธาตุไฟออกมา ส่วนน้ำก็ระเหยออกมา ส่วนน้ำมีอยู่น้อยมากจนมองไม่เห็น จึงเห็นว่าเป็นส่วนดิน ทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีทั้ง ๔ ส่วนถึงจะรวมตัวกันขึ้นมาได้ ร่างกายก็มีทั้ง ๔ ส่วน ส่วนใหญ่จะเป็นน้ำ นักวิทยาศาสตร์ได้ศึกษาแล้วว่าร่างกายมี ๓ ใน ๔ ส่วนที่เป็นน้ำ ถ้าดูสัดส่วนน้ำออกมาหมด ร่างกายก็จะแฟบลงไป เหมือนกับยางรถยนต์ ส่วนใหญ่มีแต่ลมเป็นองค์ประกอบ พอปล่อยลมออก ยางรถยนต์ก็จะแฟบลงไป เหลือแต่ส่วนดินคือตัวยาง นี่คือเรื่องของส่วนต่างๆในโลกนี้

สรรพสิ่งทั้งหลายไม่ว่าจะมีชีวิตหรือไม่มีชีวิต ล้วนมีธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟเป็นส่วนประกอบทั้งนั้น แล้วดินน้ำลมไฟมาเป็นตัวเราเป็นของเราตั้งแต่เมื่อไหร่ ก็ตั้งแต่ตอนที่เราไปดูเขาว่าเป็นตัวเราของเรา ตอนที่เราไปได้ร่างกายในห้องแม่ ใจนี่แลที่ไปสถิตอยู่ในร่างกายที่แม่เพิ่งตั้งครรภขึ้นมา พอคลอดออกมาก็อยู่ติดกันมา แล้วก็ตุ้มมาตลอดว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา พอเป็นตัวเราเป็นของเราแล้วก็อยากให้ดีอยู่เรื่อยๆ อยากให้สวย อยากให้งาม อยากให้แข็งแรง อยากให้อยู่ไปนานๆ ไม่อยากให้ตาย ไม่อยากให้แก่ ไม่อยากให้เจ็บ แต่ความอยากเหล่านี้ไม่ได้ไปเปลี่ยนแปลงความจริงของร่างกายแต่อย่างใด เขาต้องเป็นไปตามวาระของเขา แต่ไปกระทบกับใจ ไปสร้างความทุกข์ให้กับใจ ความอยากเป็นตัวสร้างความทุกข์ให้กับใจ ความอยากมีอยากเป็น เป็นตัวสร้างความทุกข์ เช่นเดียวกับความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ที่เรียกว่าความอยากในกาม หรือความอยากเป็นนั่นเป็นนี่ อยากร่ำอยากรวย อยากเป็นใหญ่เป็นโต ความอยากทั้ง ๓ ประการนี้เป็นสมุทัย เป็นต้นเหตุของความทุกข์ของใจ นี่คือความจริงที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ ในขณะที่ทรงนั่งประทับอยู่ที่โคนต้นโพธิ์ในวันเพ็ญเดือน ๖ ทรงเจริญสมณะในเบื้องต้นทำจิตใจให้สงบ พอจิตถอนออกจากความสงบแล้ว ก็จะมีพลังมีความเย็นมีความสบาย ก็ทรงพิจารณาร่างกายจนเห็นว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา แล้วก็พิจารณาส่วนที่ละเอียดเข้าไปคืออนามขันธ์ เวทนาสัญญาสังขารวิญญานก็ไม่ใช่ตัวเราของเรา และสภาวะธรรมที่อยู่ในจิตก็ไม่ใช่ตัวเราของเรา ทรงพิจารณาจนปล่อยวางได้หมด ก็ทรงได้

ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ทรงเห็นว่ากายเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ และ  
สภาวะธรรมในจิตนี้ ล้วนเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ปัญญาต้องพิจารณาให้เห็นว่ามันเป็น  
อนิจจังทุกขังอนัตตา ถึงจะปล่อยวางได้ จะไปอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ไม่ได้ ถ้า  
อยากแล้วก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที ถ้าไม่อยากถ้าปล่อยให้เป็นไปตามเรื่อง ความ  
ทุกข์ก็จะไม่เกิด เมื่อไม่มีความอยาก เขาจะเป็นอย่างไร ก็จะไม่ไปกระทบกับใจ

ตัวที่กระทบกับใจไม่ใช่นามขันธ์ หรือสภาวะธรรมที่มีอยู่ในจิต แต่ตัวความอยากความ  
หลง ที่ไปคิดว่าเป็นตัวเราของเรา อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ตัวนี้ต่างหากที่เป็นตัว  
ไปกระทบกับจิตใจ ไปสร้างความทุกข์ให้แก่จิตใจ พอตัวนี้ถูกระงับดับไป ความทุกข์ก็  
ระงับดับตามไปด้วย จากนั้นอะไรจะเป็นอย่างไร ก็จะไม่ไปกระทบกับใจ ร่างกายจะแก่  
จะเจ็บจะตาย ของเราก็ดีของคนอื่นก็ดี จะไม่ไปกระทบ เพราะใจไม่ได้มองว่าเป็นตัวเรา  
ของเราแล้ว มองว่าเป็นของดินน้ำลมไฟ เหมือนกับมองแดดลม ไม่ยึด ไม่ว่าแดดลมฝน  
ฟ้าเป็นของเรา เขาจะตกไม่ตกเราก็รู้ว่าเราไปอยากไม่ได้ อยากก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร  
ถึงแม้จะเป็นพิษเป็นภัยก็ไปห้ามเขาไม่ได้ มีแต่ต้องเตรียมตัวรับเท่านั้นเอง เขาทำได้  
อย่างมากก็คือทำลายร่างกาย ในเมื่อร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา มันก็ไม่ได้ไปทำให้จิตใจ  
กระทบกระเทือนแต่อย่างใด นี่คือการตรัสรู้ หรือการเรียนจบวิชาทางจิตใจ จบตรงที่  
อริยสัจ ๔ จบตรงที่มรรคมงคล ๘ ที่มีปัญญาเป็นหัวหอก ที่พิจารณาอย่างต่อเนื่องไม่  
หยุดยั้ง จนเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็น ลัพเพ ธัมมา อนัตตา แล้วก็ปล่อยวางทุกสิ่งทุก  
อย่างได้ ตั้งแต่ภายนอกคือร่างกายของผู้อื่น เข้ามาสู่ร่างกายของเรา เข้ามาสู่ความรู้สึก  
นึกคิด เข้ามาสู่อารมณ์ที่มีอยู่ในจิต ว่าไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรา พอปล่อยวางทุกสิ่งทุก  
อย่างได้หมดแล้ว ใจก็หลุดพ้นจากความทุกข์ เพราะใจไม่ได้อยากให้สิ่งต่างๆ เป็นไป  
ตามความอยากเหมือนเมื่อก่อน เดียวนี้ปล่อยให้เป็นไปตามเรื่องของเขา จะเป็นอย่างไรก็  
รับได้หมด ไม่เดือดร้อนอะไร

นี่คือเรื่องของการปฏิบัติ ของการทำใจของเราให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย  
เป้าหมายของพระพุทธศาสนาก็มีอยู่เพียงเท่านั้นแล คือมาปลดเปลื้องดวงจิตดวงใจของ  
สัตว์โลกทั้งหลาย เช่นพวกเรา นี้ ให้ได้หลุดพ้นจากความทุกข์ที่เกิดจากความหลง ที่ไม่

เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่ตัวเราของเรา แล้วก็ไปอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ สอน  
ให้นำเอาไปพิจารณา พอเห็นดังที่พระพุทธเจ้าทรงเห็นแล้ว ก็จะปล่อยวางได้เอง  
แล้วพอปล่อยวางได้ความทุกข์ทั้งหลายก็จะหมดไป นี่คือน้ำที่หรืองานของ  
พุทธศาสนิกชน ผู้บรรณาความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย จะต้องบำเพ็ญจะต้อง  
ปฏิบัติ เริ่มต้นจากการทำบุญให้ทานเสียสละ ลดละสิ่งต่างๆ ที่ไม่มีความจำเป็นต่อการ  
ดำรงชีพ เอาเก็บไว้เพียงพอเท่าที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ แล้วก็ควบคุมการกระทำทางกาย  
ทางวาจา ไม่ให้ไปสร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น แล้วจะส่งความเดือดร้อนกลับมาที่ใจ  
ของตน ถ้ายังไปสร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น แล้วนำเอาความเดือดร้อนนั้นกลับมาสู่  
ใจ เวลาจะทำให้สงบก็สงบไม่ได้ ในเมืองต้นจึงต้องมีศีลก่อน ใจต้องไม่วุ่นวายกับการ  
กระทำผิดต่างๆ พอไม่มีความวุ่นวายต่อการกระทำผิดแล้ว เวลาจะทำจิตให้สงบก็จะง่าย  
จะทำให้สงบได้ก็ต้องมีสติ ก็ต้องเจริญสติอยู่ตลอดเวลา

สติก็คือการระลึกไว้ให้ใจระลึกอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่นร่างกาย หรือเวทนา หรือจิต  
หรือธรรม มีอยู่ ๔ สิ่งด้วยกัน ที่สามารถเอาใจกับสติไปผูก สตินี้อยู่กับใจ ถ้าสติอยู่กับ  
ตรงไหน ใจก็ต้องอยู่ตรงนั้น ถ้าบังคับให้อยู่กับร่างกาย ก็ต้องอยู่กับร่างกาย ถ้ามันดี  
มันไม่ยอมอยู่ ก็จะไปอยู่กับเรื่องอื่น ส่วนใหญ่มันชอบไปอยู่กับเรื่องของกิเลส เรื่องของ  
ตัณหา เรื่องของสวๆงามๆ เรื่องที่ชอบที่ชัง เวลาชอบอะไรก็จะติดอยู่กับเรื่องนั้น เวลา  
ชังก็จะติดอยู่กับเรื่องนั้น ต้องต่อสู้กับมัน ดึงมันมาให้อยู่กับร่างกาย หรือเวทนา หรือจิต  
หรือธรรม ให้อยู่ใน ๔ ส่วนนี้ ถ้าสามารถแย่งมาจากกิเลสได้ ต่อไปก็จะอยู่ภายใต้การ  
ควบคุมบังคับของเรา พอเราต้องการให้อยู่กับอารมณ์เดียว เช่นอยู่กับพุทโธ มันก็จะอยู่  
กับพุทโธ มันจะไม่ไปคิดเรื่องอื่น ถ้าไม่คิดเรื่องอื่น อยู่กับพุทโธได้ ไม่นานก็จะรวมลง  
เข้าสู่ความสงบ ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะยุติชั่วคราว ร่างกายไม่เคลื่อนไหวไม่เดินไม่ทำอะไร  
ความรู้สึกนึกคิด เช่นเวทนาสัญญาสังขารวิญญาน ก็จะหยุดไป เหลืออยู่แต่ความสงบ ที่  
เต็มไปด้วยความสุข ที่แปลกประหลาดมหัศจรรย์ ที่ไม่เคยพบเคยเห็นมาก่อน พอได้พบ  
กับความสุขแบบนี้แล้ว จะทำให้ความสุขอย่างอื่นไร้ความหมายไป ไร้ค่าไป จะไม่สนใจ  
กับความสุขแบบอื่นอีกต่อไป เมื่อก่อนยังติดอยู่กับความสุขแบบนี้แบบนี้อยู่ พอได้พบ  
กับความสุขที่เกิดจากความสงบของใจแล้ว ก็จะไม่สนใจอีกแล้ว จะเอาเวลาทั้งหมดมา

สร้างความสุขแบบนี้ให้เกิดขึ้นนานๆ เพราะตอนได้ครั้งแรกนั้น ได้เดี่ยวเดียว ชั่ว  
นกระจอกกินน้ำ ที่เรียกว่าฉนิทสมาธิ รวมสงบเดี่ยวก็ถอนออกมา แต่ตอนที่รวมอยู่  
นั้น มันแสนจะวิเศษแสนจะมหัศจรรย์ใจ ทำให้อยากจะได้พบกับความสุขแบบนี้มากๆ  
ยิ่งขึ้นไป แล้วก็รู้ว่าเหตุที่จะทำให้เกิดขึ้นได้นั้นคืออะไร

ก็คือการมีสติอยู่กับกรรมฐานที่ถูกจริต ถ้าถูกจริตกับพุทโธ ก็ให้มีสติกำหนดควบคุมจิต  
ให้อยู่กับพุทโธไปเรื่อยๆ พอทำได้ครั้งหนึ่งแล้วต่อไปก็จะง่าย เพราะจับเคล็ดได้แล้ว วิธี  
ทำแล้ว สิ่งที่ต้องมีก็คือเวลาปฏิบัติ ถ้ายังมีภารกิจอย่างอื่นอยู่ ยังทำมาหากิน ยังแสวงหา  
เงินหาทอง หาตำแหน่งอยู่ พอได้พบกับจิตรวมแล้ว ที่นี้ก็ไม่ต้องทำอะไรอย่างอื่นแล้ว เงิน  
ทองไม่ต้องทำอะไรแล้ว ตำแหน่งหน้าที่การงานต่างๆไม่ต้องทำอะไรแล้ว ก็จะเตรียมตัวลาออก  
จากงาน เพื่อจะได้มีเวลามาทำจิตให้สงบมากขึ้น เพราะการไปทำงานนั้นมันไปเขย่าจิต  
ไม่ได้ไปกล่อมจิตให้สงบ ทำงานแล้วก็จะเกิดความฟุ้งซ่านต่างๆตามมา พอกลับจาก  
ทำงานจะมาทำจิตให้สงบก็ยาก เพราะมันฟุ้งอยู่ตลอดเวลา จึงเห็นว่าเงินทองที่ได้มา  
ตำแหน่งที่ได้มา ยศถาบรรดาศักดิ์ที่ได้มานี้ ไม่คุ้มค่ากับความสงบที่เสียไป ถ้าได้พบกับ  
ความสงบแล้ว รับรองได้ว่าจะต้องทิ้งความสุขแบบอื่นไปหมด แล้วก็มุ่งมาสู่ความสุข  
แบบนี้ เพราะความสุขแบบนี้ดีที่สุดในแบบที่ตัวเองยังไม่ถาวรเท่านั้นเอง สุขตอนที่สงบนิ่ง  
แต่พอออกมาก็ยังกระสับกระส่ายกระวนกระวาย ก็ต้องใช้หลักการเดียวกับที่  
พระพุทธรเจ้าได้ทรงบำเพ็ญมา ก็คือต้องเจริญปัญญา

ต้องพิจารณาให้เห็นว่าเป็นอนิจจังเป็นอนัตตา ถ้าไปยึดไปติดก็จะเป็นทุกข์ พอเห็นว่าเป็น  
อนิจจังเป็นอนัตตา ก็จะไม่ยึดไม่ติดไม่อยาก ก็จะไม่เป็นทุกข์ ถ้าไม่เห็นอนิจจังไม่เห็น  
อนัตตาก็จะอยาก พออยากมันก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา พอพิจารณาจนเห็นแล้วว่าเป็น  
ธาตุ ๔ เป็นดินน้ำลมไฟ ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรา มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีการ  
รวมตัวกัน แล้วก็แยกกันออกไปตลอดเวลา ก็ปล่อยวาง หย่าขาดจากกัน เมื่อก่อนหลง  
ว่าเป็นของเรา เป็นสามีเรา เป็นภรรยาเรา เดี่ยวนี้หย่ากันแล้ว หย่ากันทางใจ ถึงแม้จะอยู่  
ด้วยกัน ก็อยู่แบบไม่มีความทุกข์ ไม่มีความผูกมัด ความผูกพัน แต่ดูแลกัน หน้าที่ที่  
จะต้องปฏิบัติต่อกันก็ยังมีอยู่ แต่จะไม่อยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เขาจะเป็น

อย่างไรก็เป็นเรื่องของเขา เราารู้แล้วว่าเราไปอยากไม่ได้ พออยากแล้วมันจะทุกข์ขึ้นมาทันที ปัญหาอยู่ตรงที่ว่าจะรู้ได้อย่างต่อเนื่องหรือไม่ ตอนที่ฟังอยู่นี้ก็รู้อยู่เข้าใจอยู่ พอหยุดฟังปั๊บก็ลืมไปทันที กลับไปอยากใหม่เหมือนเดิม ปัญหาอยู่ที่ว่าจะทำอย่างไร ที่จะสอนใจให้รู้อยู่อย่างนี้อยู่ตลอดเวลา ทุกลมหายใจเข้าออก อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอน พระอานนท์ว่า ต้องพิจารณาความตายทุกลมหายใจเข้าออก ก็หมายถึงการพิจารณาความไม่เที่ยง ความเป็นอนัตตา ทุกลมหายใจเข้าออก ถ้าทำได้รับรองวันนี้ก็บรรลุได้ ประเด็นอยู่ตรงนี้ อยู่ที่การปฏิบัติ สอนใจให้เห็นอนิจจังทุกช่วงอนัตตา ได้ทุกลมหายใจเข้าออกหรือไม่ ถ้าเห็นได้ ก็หลุดได้หลุดพ้นได้อย่างแน่นอน

ตอนนี้มีความตื่นตัวกับการสอนแนวใหม่ หรือแนวเก่าแต่นำมาเผยแพร่ใหม่ มีคนดื่อกดีใจว่าปฏิบัติง่ายเหลือเกิน คือการสอนให้ดูจิตตามรู้จิต ให้ตามรู้จิตอย่างเดียว จะทำอะไรก็ได้ ไม่ต้องอดน้ำอดข้าวอดอาหาร ไม่ต้องควบคุมบังคับตัวเอง ให้อยู่อย่างสบาย อยู่อย่างปกติ ให้ดูจิต ตามดูจิตไป แล้วความทุกข์ต่างๆก็จะหมดไปเอง จะหลุดพ้นเอง คนที่ได้ปฏิบัติก็ว่าดีกว่านั่งหลับตาพุทโธที่แสนจะยาก ทำไม่ได้ แต่ให้ตามดูจิตนี้สบายมาก เขาว่าเขาตามดูได้ แต่เขาอาจจะไม่เข้าใจว่า ดูแล้วได้อะไรก็ได้ อาจจะมีระงับความรู้สึกที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นในบางเวลา พอเห็นว่าการโกรธ ก็ทำให้ความโกรธเบาบางไป หรือหยุดไปชั่วคราว แต่เดี๋ยวก็กลับมาโกรธใหม่ ไปโกรธเรื่องอื่นอีก เหมือนกับตัดกิ่งไม้ ลักพักหนึ่งกิ่งก็งอกออกมาใหม่ ไม่ได้ตัดที่ต้น ไม่ได้ถอนรากถอนโคน การดูจิตตามรู้จิตก็เป็นหนึ่งในสติปัฏฐาน ๔ ให้รู้ว่าจิตเป็นอะไรขณะนี้ จิตหยาบจิตละเอียด จิตฟุ้งซ่านจิตสงบ จิตโลภจิตโกรธ ถ้ารู้แล้วมันดับก็ใช้ได้ แต่จะไม่ดับถาวร ถ้าจะให้ดับอย่างถาวร จะต้องเข้าไปวิเคราะห์เหตุ ที่ทำให้เกิดความโลภ เกิดความโกรธ สิ่งที่ทำให้โลภให้โกรธ ว่าเป็นอนิจจัง ทุกช่วงอนัตตา ถึงจะดับได้อย่างถาวร ถ้ายังไม่ได้วิเคราะห์ว่าเป็นอนิจจังทุกช่วงอนัตตา ยังเป็นเราเป็นของเราอยู่ เดียวก็มีอารมณ์กับสิ่งนั้นอีก เช่นรักกรมมาก พอคิดถึงรักก็เกิดมีอารมณ์ขึ้นมา ใครมาแตะรถหน่อยก็เกิดมีอารมณ์ขึ้นมา พอดูจิตก็ระงับอารมณ์นั้นได้ แต่เดี๋ยวก็เกิดขึ้นมาใหม่ พอมีใครมาทำอะไรบ้าง ก็เกิดอารมณ์ขึ้นมาอีก หรือคนที่เรารักมาก พอคิดถึงเขาไม่เห็นเขาก็เกิดอารมณ์ขึ้นมา ห่วงกังวล ถ้ามีสติก็หยุดได้ชั่วคราว พอไม่เห็นหน้าอีก คิดถึงอีกก็เกิดอารมณ์ขึ้นมาอีก



ดูอย่างนี้อย่างเดียวยังไม่พอ ดูแล้วต้องวิเคราะห์ต่อ ว่าสิ่งที่ไปมีอารมณ์ด้วย เป็นอะไรกันแน่ เป็นเราเป็นของเราหรือไม่ อยู่ภายใต้การควบคุมบังคับของเราได้หรือไม่ ถ้าวิเคราะห์อย่างนี้ถึงจะเป็นปัญญา พอรู้แล้วก็ไม่ใช่ว่าจะตัดได้เลย ถ้ายังไม่มีการกำลังที่จะตัด เช่นรู้ว่าร่างกายต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย แต่ยังไม่ตัดความกลัวความแก่ความเจ็บความตายไม่ได้ ทั้งๆที่รู้อยู่ แต่ไม่มีกำลังตัด ทุกครั้งที่นึกถึงเวลาที่ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย จิตก็เกิดความกลัวขึ้นมา ถ้ามีสติจิตก็หยุดความกลัวได้ เพราะความคิดเกี่ยวกับเรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วยได้หยุดไปแล้ว มีสติอยู่ที่ความกลัว ความกลัวก็ดับไป แต่พอไปคิดถึงความเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมาอีก ความกลัวก็กลับขึ้นมาอีก ถ้าวิเคราะห์ว่าต้องเป็นอย่างนี้ แต่ก็ยังรับไม่ได้อยู่ดี เพราะไม่มีกำลังที่จะปลง สิ่งที่เป็นกำลังของการปลงนี้ ก็คือการรวมของจิตนี้เอง ถ้าจิตรวมลงแล้วจะปล่อยทุกอย่าง ขณะที่รวมลงเป็นการปล่อยชั่วคราว ตอนที่จิตรวมลงเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณ์แล้ว ตอนนั้นจะปล่อยหมด ร่างกายเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง สามภรรยานบุตรธิดา อะไรต่างๆ ปล่อยหมด จิตอยู่เป็นเอกเทศตามลำพัง ถ้าปล่อยแล้ว ต่อไปจะรู้วิธีปล่อย รู้จุดที่จะปล่อย เหมือนกับพวกคนเก็บขยะ ที่รู้ที่จะเอาขยะไปที่ไหน พอเก็บขยะมาแล้วก็เอาไปที่ไหนกองขยะได้เลย ถ้าไม่รู้ว่ากองขยะอยู่ที่ไหน ก็จะไม่รู้ว่าเอาขยะไปที่ไหน รู้ว่าร่างกายต้องแก่เจ็บตาย รู้ว่าจิตใจมีความหวาดกลัวกับความแก่ความเจ็บความตาย แต่ไม่สามารถปลงได้ ไม่สามารถปล่อยวางร่างกายได้ ถ้ายังไม่ปล่อยไม่ได้ก็ยังมีความกลัวอยู่เรื่อยๆ

จึงอย่าไปเข้าใจว่าการดูจิตอย่างเดียวจะไปถึงพระนิพพานได้ เป็นการโฆษณาชวนเชื่อ เป็นเพียงจุดเริ่มต้น เป็น ก.ไก่ ข.ไข่ของการปฏิบัติ เป็นการสร้างสติ ให้มาบังคับจิตให้เข้าสู่ความสงบ ให้เข้าสู่สมาธิให้ได้ก่อน ถ้าเข้าสู่สมาธิได้แล้ว ต่อไปเวลาจะปลงอะไรก็จะปลงในสมาธินั้นแหละ ทำจิตให้สงบแล้วก็ปล่อยวางได้ แต่ถ้าไม่รู้จุดของความสงบอยู่ตรงไหน ก็ไม่รู้จะปลงอย่างไร ก็ยังต้องแบกอยู่ แบกร่างกาย แบกความกลัวความแก่ความเจ็บความตาย ที่นี้คนที่ปฏิบัติใหม่ๆก็เล่าว่า ง่ายเหลือเกิน สบายเหลือเกิน ไม่ต้องอดอาหาร ไม่ต้องถือศีล ๘ ไม่ต้องบังคับ ทำอย่างสบาย จะไปไหนก็ได้ ให้ดูจิตอยู่ตลอดเวลาแล้วกัน ไปเที่ยวก็ได้ ไปทำอะไรก็ได้ ก็ทำได้ควบคุมได้ในเหตุการณ์แบบนั้น แต่ชีวิตของเราไม่ได้มีเหตุการณ์แบบนั้นอย่างเดียว เหตุการณ์อื่นที่จะเกิดขึ้นต่อไปก็

มีอยู่ เช่นเวลาสูญเสียสิ่งที่รักไป ยังทำใจดูใจให้เป็นปกติได้หรือเปล่า ไม่ให้เศร้าโศกเสียใจท้อแท้เมื่อหน้าย จะทำได้หรือเปล่า ในชีวิตประจำวันที่เป็นสภาพปกติก็ทำได้ แต่ถ้าอยู่ในสภาพที่อึดอัดเร้นแค้นเสี่ยงต่อความเป็นความตาย ยังรักษาจิตให้เป็นปกติได้หรือเปล่า สติตัวเดียวไม่พอหรอก นอกจากสติของพระอรหันต์เท่านั้นถึงจะพอ ของผู้อื่นนี้ยังไม่พอ ต้องมีทั้งสมาธิ มีทั้งปัญญาควบคู่กันไป ถึงจะทำจิตให้ปลงได้ ปล่อยได้วางได้ การดูจิตอย่างเดียวไม่พอ ก็อยากจะทำให้ฟังเท่านั้นเอง เพราะเดี๋ยวนี้มีคนมาเล่าให้ฟังมาก ว่าเป็นวิธีปฏิบัติที่ง่ายแสนง่าย ถ้าสนใจก็ลองไปศึกษาดูก็ได้ จะได้มาเล่าให้ฟังว่าเป็นอย่างไร ง่ายอย่างที่เขาพูดกันหรือเปล่า

**ถาม** ช่วงนี้ปฏิบัติไม่ดี หมกมุ่นกับเรื่องงานมากไป ไม่อยู่กับพุทโธ ชอบอยู่กับอนาคต ฟุ้งจะทำอะไร ไม่อยู่ในปัจจุบัน

**ตอบ** ถ้าจำเป็นต้องคิดก็คิดไป แต่ควรมีขอบเขต มีเวลา ไม่ควรปล่อยให้คิดเลยเถิด ถ้าหมดความจำเป็นแล้ว ก็ควรกลับมาอยู่ที่ปัจจุบัน มาสร้างความสะดวกใจให้ได้ ถ้าไม่กลับมาสร้างความสะดวก ทำให้จิตรวมลงได้ ก็จะวนอยู่ในอ่างอย่างนี้ จะไปไม่ถึงไหน พอร่างกายแก่ลงไปเรื่อยๆ ก็จะอ่อนกำลังลงไปเรื่อยๆ ต่อไปก็จะปฏิบัติไม่ได้ ถ้าจำเป็นต้องหมกมุ่นกับการงาน ก็ให้เป็นชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น อย่าให้เลยเถิด พอเสร็จแล้ว ก็ต้องดึงจิตกลับมาภาวนาอย่างจริงจัง ไม่เช่นนั้นแล้วจะไม่คืบหน้า จะไม่สำเร็จลุล่วงเพราะเถลไถล ไม่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติ เท่ากับงานอื่น ถ้าจำเป็นจริงๆ ก็ต้องทำไปก่อน แต่ไม่มีอะไรที่จำเป็นตลอดเวลา ถ้าต้องทำงานเพื่อเก็บเงินเก็บทองไว้ใช้กับการปฏิบัติ ก็ต้องทำไปก่อน พอบรรลุเป้าหมายแล้ว ก็ควรจะหยุดหรือทำให้น้อยลงไป มาทำงานทางจิตให้มากขึ้น

**ถาม** อยากทราบตรงที่ว่าร่างกายเราเป็นเพียงธาตุ ๔ นี้ เวลาฟังก็เข้าใจ แต่ยังไม่รู้สึกว่ามันไม่ใช่เรา นี่ มันจะเกิดขึ้นตอนไหนคะ

**ตอบ** ตอนที่เรานั่งสมาธิ แล้วเกิดอาการเจ็บปวดต่างๆตามร่างกาย ถ้าเชื่อว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา ก็ควรปล่อยให้มันไป ถ้าเชื่อว่าเวทนาไม่ใช่ตัวเราของเรา ความ

เจ็บปวดไม่ใช่ตัวเราของเรา ก็ปล่อยให้เจ็บปวดไป ให้สัมผัสว่าความเจ็บปวดเป็นเหมือนไฟที่กำลังเผาร่างกาย เช่นเวลาเผาศพ ร่างกายคนเป็นกับคนตายก็เหมือนกัน ต่างกันตรงที่หายใจหรือไม่หายใจ มีส่วนประกอบต่างๆเหมือนกัน ผมก็ยังเป็นผมอยู่ ชนก็ยังเป็นชนอยู่ ตอนที่เห็นศพทำไมปล่อยให้ไฟเผาได้ ถ้าจิตเชื่อว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ เชื่อว่าเวทนาเป็นเหมือนไฟที่กำลังเผาร่างกายอยู่ จิตก็ดูมันไปสิ เผามันไป ดูเวทนาที่เป็นเหมือนไฟเผาร่างกาย จนเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไป แล้วก็เห็นเองว่า ร่างกายเป็นดินน้ำลมไฟ จิตกับร่างกายจะแยกออกจากกัน เพราะตอนนั้นจิตจะปล่อย พอปล่อยแล้วก็จะรู้ว่า ร่างกายเป็นส่วนเดียวกันกับพื้นที่กำลังนั่งอยู่ จะรวมเป็นอันเดียวกัน ส่วนจิตผู้ที่อยู่ที่นี่ ก็รวมลงเข้าสู่ความสงบ ไม่มีทุกข์ ไฟที่เผาร่างกายก็มอดหายไปหมด เวทนาจึงดับไปหมด จะเห็นอย่างนี้

ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วจะไม่สงสัย แต่ตอนนี้เป็นจินตนาการอยู่ ยังเป็นสัญญาอยู่ แต่ต้องอาศัยสัญญาเป็นตัวสอนจิตไปก่อน พอเข้าสู่เหตุการณ์จริง เช่นในขณะที่นั่งแล้วเกิดอาการเจ็บปวดขึ้นมา ก็เอาความจริงที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับร่างกายและเวทนามาใช้ ว่าไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเราма ร่างกายเป็นเหมือนซากศพ เวทนาเป็นเหมือนไฟที่กำลังเผาซากศพ จิตก็เป็นผู้ดูก็ดูมันไป เหมือนกับไปงานศพ งานศพตามชนบทเมื่อก่อนนี้ ไม่มีเมรุ เอาโลงศพตั้งไว้บนกองฟืน ให้นั่งดูได้ เราก็นั่งดูร่างกายของเราที่กำลังถูกไฟของความเจ็บปวดเผา ดูไปเรื่อยๆเพราะกำลังพยายามปลง พยายามทำใจว่าไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรา ดูไปเรื่อยๆ แล้วมันจะแยกออกจากกันเอง พอไฟเผาร่างกายจนกลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านแล้ว ตอนนั้นร่างกายกับจิตจะแยกออกจากกัน ร่างกายก็จะไปรวมกับพื้นที่กำลังนั่งอยู่ ส่วนจิตก็จะเข้าสู่ความสงบ ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วจะเห็นชัดเจน จะไม่สงสัย จะปล่อยได้ เพราะรู้ว่าปล่อยแล้วสบาย ถ้าไปยึดไปติดจะทุกข์ พอปล่อยแล้วจิตจะสงบ ไม่ทุกข์ ถ้าไปยึดไปติด จะกระวนกระวายกระสับกระส่าย จะเห็นอย่างนี้

**ถาม** ขอคำแนะนำวิธีการระงับความโกรธความไม่พอใจ

**ตอบ** ความโกรธเป็นผลที่เกิดจากความโลภ หรือความอยาก พอโลภหรืออยากได้อะไรแล้วไม่ได้ดังใจ ก็จะเกิดความโกรธขึ้นมา ส่วนความโลภก็ออกมาจากความหลงที่ไม่รู้ว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ ที่จะให้ความสมอยากได้ ถ้ารู้อย่างนี้ก็จะไม่อยากไม่โลภ

**ถาม** เราไม่ได้โลภอย่างนั้น เขามาว่าเรา

**ตอบ** นั่นแหละกำลังโลภแล้ว เพราะอยากให้เราชมเรา ไม่อยากให้เราตำเรา นั่นก็อยากแล้ว

**ถาม** เราไม่ได้อยากให้เราชม

**ตอบ** เราไม่อยากให้เราตำเรา ก็เป็นความอยากอย่างหนึ่ง ต้องยอมให้เราตำให้เขาว่า ก็จะสมใจ เราจะได้ไม่โกรธ ความโกรธเกิดจากความอยาก แต่เราไม่รู้ว่าเรากำลังอยาก เป็นความอยากในมุมกลับ ถ้าอยากให้เราชม ก็จะไม่อยากให้เราตำ ถ้าไม่อยากให้เราชมและให้เราตำ ก็ยังเป็นความอยากอยู่ พอเขาชมหรือเขาตำก็จะโกรธขึ้นมา ต้องทำใจให้เป็นกลาง ทำใจให้เป็นอนุเบกขา ปล่อยวางให้ใช้ปัญญา สอนใจว่า อยู่ในโลกนี้มีทั้งสรรเสริญมีทั้งนินทาเป็นธรรมดา มีการเกิดมีการดับเป็นธรรมดา มีการเจริญลาภเป็นธรรมดา มีการเสื่อมลาภเป็นธรรมดา มีการเจริญยศมีการเสื่อมยศเป็นธรรมดา มีสรรเสริญย่อมมีนินทาเป็นธรรมดา เป็นของคู่กัน มีสุขย่อมมีทุกข์เป็นธรรมดา ถ้ายินดีกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง พอสิ่งนั้นหายไป เปลี่ยนไป ก็จะเกิดความทุกข์เกิดความโกรธขึ้นมา

**ถาม** แสดงว่าต้องมีขันติเยอะใช้ไหมคะ

**ตอบ** ต้องอย่าไปอยากกับอะไร อย่าไปอยากได้อะไร ให้ยินดีตามมีตามเกิด วันหนึ่งเขาชมก็ได้ พรุ่งนี้เขาตำก็ได้ ให้รับได้ทุกอย่าง ใจของพวกเราอยากได้การเจริญในลาภยศสรรเสริญสุข พอเสื่อมปั๊บก็จะโกรธขึ้นมาทันที

**ถาม** แสดงว่ายังปฏิบัติได้ไม่ดีใช่ไหมคะ

**ตอบ** ยังไม่รู้เป้าหมายของการปฏิบัติ เพียงแต่รู้การบริการมพุทธๆ เวลานั่งสมาธิไปเท่านั้น ส่วนใหญ่จะรู้เท่านั้น แต่จะ 모르เรื่องปัญญา ว่ามีความจำเป็นต่อการระงับดับความโลภความโกรธความหลง อันนี้เป็นขั้นละเอียดมาก สอนเท่าไรพูดเท่าไร ก็ฟังเข้าใจบ้าง ไม่เข้าใจบ้าง แล้วก็ลืมไป แล้วก็กลับมาถามคำถามเดิมๆอีก เพราะไม่ได้ใส่ใจ ไม่ได้คิดอย่างต่อเนื่อง ปัญหาทั้งหมดนี้เกิดจากความหลง ไม่รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ไม่ได้เป็นไปตามความอยากความต้องการ แต่ก็ยังอดที่จะอยากไม่ได้ อยากจะให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอไม่ได้สมใจอยาก ก็เกิดความโกรธเกิดความเสียใจขึ้นมา ประเด็นอยู่ตรงนี้ แต่เราไม่เกาะติดกับประเด็นนี้ พอเห็นอะไรสวยงามๆก็อยากจะได้แล้ว มีความรู้สึกฝังลึกอยู่ในใจ ไม่อยากให้คุณมาตำหนิเราว่าเรา พอใครมาตำหนิเรา ก็เกิดความโกรธขึ้นมา

ความโกรธเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่ง ที่ครูบาอาจารย์จะใช้สอนลูกศิษย์ลูกหา ท่านจะยั่วแหย่โทะสลูกศิษย์อยู่เรื่อย ลูกศิษย์ก็รู้ว่าโกรธครูบาอาจารย์ไม่ได้ ก็โกรธอยู่ข้างในนั้นแหละ แต่ในที่สุดก็ดับได้ เพราะท่านช่วยคุ้ยเขี่ยให้เรา บางคนพอได้สมาธิแล้ว ก็คิดว่าบรรลุแล้วไม่โกรธแล้ว บางคนฟังเทศน์ฟังธรรมจนซาบซึ่งจิตใจแล้ว ก็คิดว่าไม่มีความโกรธแล้ว เหมือนนิทานเรื่องคุณหญิงคุณนาย ที่ฟังเทศน์ฟังธรรมกับหลวงพ่อดังหนึ่ง ฟังจนซาบซึ่งใจจนจิตสงบ ก็เลศสงบราบความโลภความโกรธไม่มีเหลืออยู่ในใจ ก็เลยดีใจไปเล่าให้หลวงพ่อดังว่า ตั้งแต่หนูได้ฟังเทศน์ฟังธรรมหลวงพ่อดังแล้ว เดียวนี้จิตใจหนูเย็นสบาย ไม่โกรธไม่แค้นเลย หลวงพ่อดังตอบไปว่า อีตอแหล เท่านั้นความโกรธก็โผล่ขึ้นมาเลย เหมือนเวลาไปกราบหลวงปู่เจี๊ยะ ต้องทำใจมากๆ พอไปถึงท่านจะถามว่ามาทำไมะ เมื่อก่อนเวลาใครไปกราบหลวงตา ท่านจะพูดว่ามาอยู่ทำไม มาไม่ได้เรื่องได้ราว ท่านจะไล่ใหญ่เลย นั่นแหละอุบายของครูบาอาจารย์ สอนเราตั้งแต่ก้าวแรกที่เข้าไปในวัด ท่านจะแหย่ไล่เราก่อนเลย

ให้ดู ๓ ตัวนี้ โลกโกรรหลง ตัวสำคัญก็คือตัวหลง เรายังมีความหลงอยู่มาก ต้องพิจารณาไตรลักษณ์อยู่เรื่อยๆ ให้สอนใจว่าไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่มีอะไรที่จะสมใจอยาก พอรู้อย่างนี้จะได้ไม่อยาก จะปล่อยให้เป็นไปตามมีตามเกิด แต่ก็ได้ปล่อยหมด ส่วนไหนที่ทำได้ก็ทำไป มีงานมีการก็ทำไป มีหน้าที่อะไรก็ทำให้ดีที่สุด จะอนโมทนาหรือไม่ จะดำหรือไม่ ก็เป็นเรื่องของเขา เขาจะดีกับเราหรือไม่ จะชั่วกับเราหรือไม่ ก็เรื่องของเขา เราไปบังคับเขาไม่ได้ ดูเขาเหมือนเป็นลมเป็นฝนเป็นแดด ปล่อยเขาไปตามเรื่องของเขา ฝนจะตกก็ปล่อยให้ตกไป แดดจะออกก็ปล่อยให้ออกไป ถ้าอย่างนี้แล้วก็จะไม่วุ่นวายใจ

**ถาม** ถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับหัวหน้าที่ทำงาน

**ตอบ** เหมือนกัน อย่านไปหวังอะไรจากเขา

**ถาม** ถ้าย้ายไปทำที่อื่นจะดีกว่าไหม

**ตอบ** มีอยู่ ๒ ประเด็น ถ้าไปเพราะทนเขาไม่ได้ แสดงว่าเราแพ้ทางด้านปฏิบัติ ต้องอยู่ต่อถ้าจะเอาชนะทางด้านปฏิบัติ ต้องชนะใจเรา ใจเราต้องปล่อยวาง ให้เขาทำอะไรก็ได้ อย่างที่พระอานนท์กราบทูลให้พระพุทธเจ้าทรงย้ายไปที่อื่น พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าปัญหาอยู่ที่นี้ ก็ต้องแก้ที่นี้ ถ้าไปที่อื่นก็เจอปัญหาเดิมอีก ปัญหาไม่ได้อยู่ที่เขา ปัญหาอยู่ที่เรา ถ้าแก้ปัญหามาได้แล้ว ไปอยู่ที่ไหนก็ไม่เป็นปัญหา ถ้าเป็นปัญหาใจก็ต้องแก้ที่ใจ อย่าย้ายไปที่อื่น แต่ถ้าเป็นปัญหาเงินเดือนน้อยไป จะย้ายไปที่อื่นที่มีรายได้มากขึ้นก็ได้ อันนั้นเป็นคนละประเด็นกัน ต้องแยกประเด็นให้ออกว่าไปเพราะอะไร เราไม่ได้แพ้เขา แต่แพ้กิเลสเรา ถ้าเรายอมแพ้เขา เราชนะกิเลสเรา ยอมให้เขาทำอะไรตามความต้องการของเขา ใจของเราก็จะสงบจะสบาย ไม่เดือดร้อน เขาเป็นเพียงดินน้ำมันไฟ เป็นเหมือนแดดลมฝนฟ้า ต้องมองเขาอย่างนั้น เวลาฝนตกแดดออกเราไม่โหหรือไม่หงุดหงิดใจหรือไม่ เวลาเขาแสดงอาการอะไรออกมา เขาก็เป็นส่วนหนึ่งของดิน

น้ำลมไฟเท่านั้นเอง เราไม่มองเขาเป็นดินน้ำลมไฟ ไปมองว่าเขาเป็นคนเป็น  
เจ้านาย อันนั้นเป็นสมมุติ ความจริงเขาเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ดุจจิตต้องดูอย่างนี้

**ถาม** พยายามอย่างที่พระอาจารย์บอก ไม่ไปสนใจ เขาก็จะถามว่าทำไมถึงเจ็บ เราก็  
ไม่ไปตอบ

**ตอบ** บอกเขาไปว่า คุณจะทำอะไรก็ทำไป ไม่เป็นปัญหาอะไรทั้งนั้น ปัญหาอยู่ที่ใจเรา  
ใจมีความอยาก อยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ไม่ยอมรับเขา ไม่ยอมรับ  
ความจริง

**ถาม** ก็คิดแบบนี้ แต่ก็ยังเป็นอีก

**ตอบ** ถ้าความหลงเร็วกว่าปัญญา พออยู่ในเหตุการณ์ความหลงจะออกมาก่อน ความ  
อยากออกมาก่อน ไม่ทันมัน เพราะไม่ได้ฝึกจิตอยู่เรื่อยๆ สติปัญญาไม่เร็วพอ  
ไม่มีสมาธิที่จะหยุดจิต ไม่มีแรงต้าน นี่ก็เป็นการทดสอบจิตใจ ว่าปฏิบัติไปถึง  
ไหนแล้ว ต้องขึ้นเวที ถ้าเป็นนักมวยก็ต้องขึ้นเวที ถึงจะรู้ว่าได้แชมป์หรือยัง เวลา  
ต่อยกับกระสอบทรายมันง่าย เพราะมันไม่ตอบโต้เรา เราต่อยมันอย่างไรก็ได้  
เวลาฝึกซ้อมพิจารณาเราก็ทำได้ แต่พอขึ้นเวทีโดนแย็บ ก็งงเป็นไก่ตาแตกเลย  
ที่ฝึกที่ซ้อมมาหายไปหมดเลย

**ถาม** ก็คิดเหมือนกันว่า ถ้าไปก็แสดงว่าเราแพ้

**ตอบ** ถ้าอยู่ไม่ได้จริงๆ อยู่แล้วถึงกับจะเป็นบ้า ก็ต้องยอมถอยไปตั้งหลักก่อน ถอย  
เพื่อสู้ต่อ ไม่ใช่ถอยไปเรื่อยๆ พอเจอปัญหาอีกก็ถอยอีก อย่างนี้ไม่ควร ควรถอย  
ไปตั้งหลัก ไปเสริมสร้างพลังจิต เพื่อจะรับกับเหตุการณ์ต่อไป เวลาปฏิบัติก็ต้อง  
ปลีกวิเวกก่อน เพื่อสร้างกำลังจิต สร้างสติ สร้างสมาธิ สร้างปัญญา ถ้าอยู่ใน  
เหตุการณ์จะสร้างไม่ได้ เพราะต้องคอยรับกับเหตุการณ์ ต้องปลีกตัวไปหาที่สงบ  
เพื่อไปสร้างพลังขึ้นมา พอมีพลังพอแล้วก็กลับมาทดสอบดู กลับมาขึ้นเวทีดู ว่า  
เป็นอย่างไร จิตนิ่งเฉยได้ไหมกับเหตุการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะดีหรือจะชั่ว อยู่เหนือ

เหตุการณ์นั้นได้หรือไม่ จะได้ว่าผ่านหรือไม่ ดีขึ้นหรือเลวลง ในเบื้องต้นเวลาจะสร้างปัญญา สร้างสมาธิสร้างสติ ต้องปลีกวิเวกไปอยู่ที่สงบสงัด เหมือนคนไข้ ต้องไปอยู่โรงพยาบาล ที่เป็นสถานที่เหมาะต่อการรักษาร่างกาย สถานที่วิเวกต่างๆก็เป็นสถานที่เหมาะต่อการรักษาใจ พอใจมีพลังมีกำลังแล้ว ก็ออกมาเผชิญกับโลกต่อไปได้ ไม่หวั่นไหวกับโลกธรรมทั้ง ๘ พระพุทธเจ้าทรงปลีกวิเวกถึง ๖ ปี ต้องออกจากวังเพราะรู้ว่าอยู่ในวังไม่มีทางที่จะหลุดพ้นได้ เพราะมีเรื่องต่างๆเข้ามากระทบอยู่ตลอดเวลา เพียงแต่คอยรับเรื่องก็เหนื่อยแล้ว ไม่มีเวลาปลุกฝังให้มัสติมีปัญญามีสมาธิเพิ่มมากขึ้น จึงต้องเสด็จออกจากพระราชวังไป เพื่อไปเสริมสร้างสติปัญญา จนจิตมีกำลังเต็มที่แล้ว ที่นี้ใครนิมนต์ไปไหนก็ได้ ไปได้ทุกหนทุกแห่ง พระราชบิดาส่งสารให้ไปโปรดที่พระราชวัง ก็ทรงเสด็จกลับไปโปรด ไม่หวั่นไหวเลย ไม่ติดด้วย ถ้าอยากจะเสริมสร้างกำลังจริงๆ ก็ออกจากงานไปปฏิบัติเลย

**ถาม** เวลาภาวนาพุทโธจะซึม รู้สึกง่วง บางทีก็ร้อน ไม่ทราบวาปฏิบัติผิดอย่างไรเจ้าคะ

**ตอบ** ปฏิบัติยังไม่ได้ผล สติไม่มีกำลังพอ พอบริกรรมไป ถ้าสติอ่อนก็จะเข้าภวังค์หลับ เกิดอาการเคลิ้มหลับขึ้นมา จะไม่ได้ผล ถ้าจะให้ได้ผลก็ต้องไปอยู่ในที่ๆน่ากลัว สติจะดี ถ้าไม่สามารถไปอยู่ที่น่ากลัวได้ ก็ต้องผ่อนอาหาร เช่นรับประทานอาหารมือเดียว จะทำให้ร่างกายเบาขึ้น ความง่วงเหงาหาวนอนน้อยลงไป ควรฝึกเจริญสติอยู่ทุกเวลานาที ควรจะฝึกตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเลย พอตื่นขึ้นมาก็ตั้งสติเฝ้าดูกายเป็นหลัก กายจะลุกขึ้นก็ให้เฝ้าอยู่ที่กาย อย่าไปที่อื่น กายยืนขึ้นมา เดินไปทำอะไร ก็ให้เฝ้าอยู่กับการกระทำของกาย อย่าไปคิดเรื่องอื่น ถ้ามีสติอยู่อย่างต่อเนื่องแล้ว เวลานั้นภาวนาพุทโธเพียง ๕ นาทีก็รวมลงได้ เพราะจดจ่ออยู่กับอารมณ์เดียว ไม่ไปที่อื่น มีอารมณ์เดียวอย่างต่อเนื่อง ๕ นาทีก็รวมลงได้ ถ้าไม่มีอารมณ์เดียว อยู่ได้เพียง ๒ - ๓ วินาที แล้วก็แวบไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี่ แล้วก็กลับมาอีก ๒ - ๓ วินาที แล้วก็ไปอีก ถ้าเป็นอย่างนี้หนึ่งวันก็จะไม่สงบ จะเกิดอาการง่วงเหงาหาวนอน เกิดอาการรุ่มร้อนขึ้นมาได้ เป็นนิเวรณ การปฏิบัติที่จะได้ผล ต้อง



เจริญสติเป็นงานประจำ ตั้งแต่ตื่นจนหลับเลย ไม่ว่าจะอยู่ในภารกิจงานใดให้อยู่กับภารกิจงานนั้น อย่าไปคิดเรื่องอื่น ในขณะที่กำลังทำภารกิจต่างๆ ให้อยู่กับภารกิจนั้น ให้ใจจดจ่อเฝ้าดูอยู่กับการกระทำของร่างกาย ถ้าอยู่อย่างนี้แสดงว่ามีสติ แต่ส่วนใหญ่เวลาเริ่มทำจะทำได้ อยู่ได้เดี๋ยวเดียวก็ออกไปคิดเรื่องอื่น แปรงพันอยู่ตรงนี้ ก็ยังออกไปคิดเรื่องงานเรื่องการ เรื่องคนนั้นเรื่องคนนี้ได้ แสดงว่าเพลินสติแล้ว ถ้ามีสติต้องอยู่กับการแปรงพันทุกจังหวะของการแปรงเลย ถึงจะมีสติ ถ้ามีสติอย่างต่อเนื่องแล้ว การทำจิตให้สงบนี้ ไม่ยากเย็นเลย

ปัญหาของพวกเราส่วนใหญ่ เกิดจากการไม่มีสติ ที่จะดึงใจไว้ให้อยู่กับอารมณ์เดียว ใจชอบอยู่กับหลายอารมณ์ ชอบอยู่กับหลายเรื่อง ชอบคิดเรื่อยเปื่อย ทำให้จิตหุนหัน พอหุนแล้วจะสงบได้อย่างไร ถ้าอยู่กับเรื่องเดียวแล้วจิตจะหยุดหุน จะรวมลงเข้าสู่ความสงบ ในการปฏิบัติปัจจัยสำคัญที่สุดก็คือสติ ที่พระพุทธเจ้าทรงพยากรณ์ว่า บรรลุได้ ๗ วันหรือ ๗ ปีนี้ ก็อยู่ที่สติเป็นหลัก ถ้าได้สติแล้ว ๗ วันก็บรรลุได้ ถ้าได้สติแล้วเวลาทำอานาปานสติจิตจะสงบลงรวมลง ก็จะมีพลัง พอออกจากสมาธิมาพิจารณาไตรลักษณ์ เดี่ยวเดียวก็หลุดได้ สติจะควบคุมจิตให้อยู่กับงานที่ต้องทำ เวลาทำสมาธิก็จะอยู่กับการทำสมาธิ เวลาเจริญปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ ก็จะอยู่กับการพิจารณาไตรลักษณ์นี้ จะไม่เผลอไปคิดเรื่องคนนั้นเรื่องคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่ออกนอกกลุ่มนอกรทาง จะจดจ่ออยู่กับงาน ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วไม่นานก็จะหลุดได้ ๗ วันก็หลุดได้ ฟังคนเดียวก็หลุดได้ พระอัญญาโกณฑัญญะฟังครั้งแรกก็หลุดได้ เพราะจิตจดจ่ออยู่กับการฟัง แล้วก็พิจารณาตามความจริงที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ พอเห็นว่าปัญหาอยู่ที่ความอยาก ก็ตัดความอยากบับ จิตก็รวมลงเข้าสู่ความสงบ ปล่อยวางร่างกายได้ ร่างกายจะแก่จะเจ็บจะตายก็ถือว่าเป็นธรรมดา เพราะท่านมีสติอยู่แล้วมีสมาธิอยู่แล้ว ขาดแต่ปัญญา

แต่พวกเราเป็นตรงกันข้ามกับท่าน เราขาดสติ มีปัญญามาก ฟังเทศน์ฟังธรรมกันไม่รู้ที่ ๑๐๐ กัณฑ์ แต่ไม่เป็นภาวนามยปัญญา เป็นสุตมยปัญญา ไม่ได้เข้าไปในใจ ไม่ได้พำสออยู่ทุกเวลาหาที่ใจไปคิดเรื่องอื่น ไม่ยอมคิดเรื่องธรรมะ คิดแต่เฉพาะเวลาฟังเท่านั้น พอออกจากที่ฟังเทศน์แล้ว ก็ไปคิดเรื่องอื่นทันที คิดเรื่องเพื่อนฝูง เรื่องเที่ยว เรื่องทำภารกิจการทำงานต่างๆ ไม่คิดธรรมะเหมือนในตอนฟังเทศน์ฟังธรรม ยังไม่เป็นปัญญาที่แท้จริง ที่ต้องพิจารณาอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก มีสติคอยควบคุมให้พิจารณาอยู่ตลอดเวลา ถึงจะได้ผล ธรรมะที่ต้องเจริญให้มากที่สุดตอนนี้ก็คือสติ พอมีสติแล้วจะพุทโธก็จะอยู่กับพุทโธ จะพิจารณาร่างกายก็จะอยู่กับการพิจารณา จะเข้าสู่ความสงบ สู่การปล่อยวาง อยู่กับการเจริญสติ จึงอย่ามองข้ามการเจริญสติไป พยายามฝึกไว้ให้มาก สอนมาหลายครั้งแล้วว่า ตื่นขึ้นมาให้ตั้งสติ ให้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย

**ถาม** การฝึกสตินี้ ควรฝึกให้ทำอะไรๆหรือเปล่าคะ

**ตอบ** ทำภารกิจตามปกติ เดินไปไหนมาไหนก็เดินตามปกติ สติไว้กว่าร่างกายหลาย ๑๐๐ เท่า ให้มีสติรู้อยู่กับร่างกาย ให้รู้ที่กำลังอยู่กับร่างกายหรือเปล่า หรือกำลังคิดเรื่องอื่นแล้ว ถ้าคิดเรื่องอื่นก็ดึงกลับมาที่ร่างกาย ดึงกลับมาเรื่อยๆ ส่วนการทำงานของร่างกายก็ทำอย่างปกติ ไม่ต้องซ้ำ ไม่เหมือนกับที่สอนกัน ให้ยกหนอ ก้าวหนอ วางหนอ ไม่จำเป็นต้องทำซ้ำขนาดนั้น

**ถาม** เวลาทำงานมีความรู้สึก ว่า ทางโลกกับทางธรรมจะสวนกัน ทางธรรมให้ปล่อยวาง จะเสร็จหรือไม่เสร็จไม่เป็นไร แต่ทางโลกให้มีความรับผิดชอบ ต้องทำให้เสร็จ

**ตอบ** ทำด้วยสติ จะสำเร็จอย่างรวดเร็ว ไม่ผิดพลาด ที่ผิดพลาดเพราะไม่ได้อยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ มัวไปกังวลกับเป้าหมาย ก็เลยไม่ได้อยู่กับงาน ทำแบบผิดๆถูกๆ ยิ่งรีบก็ยิ่งผิด ไม่ได้อยู่ในปัจจุบัน ไม่ขัดกันหรือทางธรรมกับทางโลก ต้องมีสติทั้งงานทางโลกและงานทางธรรม ถึงจะสำเร็จลุล่วงได้ ถ้าไม่มีสติก็จะผิดพลาด จะพลั้งเผลอ ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็เลยไม่รู้จะทำถูกหรือไม่ ทางธรรมกับทาง

โลกถ้าเกี่ยวกับสตินี้ ไม่ขัดกัน พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า สติมีความจำเป็นในทุก  
กรณี ไม่ว่าจะเป็นการงานทางโลกหรือการงานทางธรรม ต้องมีสติเสมอ ถึงจะทำ  
ได้อย่างไม่ผิดพลาด ถ้าไม่มีสติก็ทำไม่ได้ เวลาเมาเหล้าแล้วเย็บผ้าได้ไหม เย็บ  
ไม่ได้หรอก ต้องมีสติ

**ถาม** เวลากลับบ้านมาเหนื่อยๆ ควรเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ

**ตอบ** แล้วแต่จะพอใจ การเดินหรือการนั่งไม่ได้เป็นตัวปฏิบัติ ตัวที่ปฏิบัติก็คือตัวจิต  
จิตปฏิบัติได้ทั้งเดินหรือนั่ง ตัวที่จะทำให้ปฏิบัติได้ก็คือสติ ถ้าทำงานทั้งวันด้วย  
สติ พอกลับมาบ้านจะพุทโธได้ทันที จะสงบได้ทันที เพราะงานอื่นจะหายไปจาก  
จิต เพราะเป็นอดีตไปหมดแล้ว จิตจะอยู่ในปัจจุบันตลอดเวลา แต่ส่วนใหญ่จะ  
ไม่เป็นเช่นนั้น กลับมาบ้านแล้วยังเอางานมาที่บ้านด้วย เอาอดีตเข้ามาใน  
ปัจจุบัน ก็เลยภาวนาพุทโธไม่ได้ เพราะยังคิดถึงงาน เพราะไม่มีสติ ถ้ามีสติ  
ร่างกายอยู่ตรงไหนจิตก็อยู่ตรงนั้น ถ้ามีสติแล้วจะมีแต่ปัจจุบันอย่างเดียว ไม่ว่าจะ  
อะไรจะเกิดขึ้น เกิดบ๊วก็ผ่านไปเลย สติจะดึงจิตให้อยู่ในปัจจุบัน ไม่ให้ไปอดีต  
ไม่ให้ไปอนาคต เพราะปัจจุบันเป็นที่เกิดของเหตุและผล ผลไม่เกิดในอดีต ไม่  
เกิดในอนาคต เหตุก็ไม่เกิดในอดีต ไม่เกิดในอนาคต เหตุจะต้องเกิดในปัจจุบัน  
ผลก็จะต้องเกิดในปัจจุบัน เหมือนกับที่พระอานนท์ที่มีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องอดีตเรื่อง  
อนาคต อดีตก็คือคำทำนายของพระพุทธเจ้าที่ทรงตรัสว่า อานนท์เธอจะบรรลุ  
ภายใน ๓ เดือน พระอานนท์ก็คิดถึงคำทำนายอยู่เรื่อยๆ แล้วก็มากังวลถึงเรื่อง  
อนาคตว่า นี่ใกล้จะครบ ๓ เดือนแล้วยังไม่บรรลุเลย

พยายามเร่งความเพียรใหญ่ ก็ยังไม่สำเร็จ ใจก็เลยกลับไปกลับมาระหว่างอดีต  
กับอนาคต ตอนต้นก็เชื่อในคำทำนายของพระพุทธเจ้าว่าแม่นยำ แต่พอใกล้เวลา  
แล้วยังไม่บรรลุ ก็เลยเกิดความลังเลสงสัย จิตไม่ได้ภาวนา ไม่ได้อยู่ในปัจจุบัน  
ไม่ทำจิตให้สงบเพื่อปล่อยวาง มัวแต่กังวลกับอดีตกับอนาคต พอใกล้จะสว่างก็  
เลยปลงว่า ปฏิบัติอย่างไรก็ไม่มีทางบรรลุแล้ว ก็เลยหยุดปฏิบัตินอนดีกว่า  
พอจะนอนตอนนั้นก็หลุดเลย พอปล่อยอดีตปล่อยอนาคต กลับมาอยู่ในปัจจุบัน

ก็ปล่อยหมด ก็หลุดได้ สติจะเป็นตัวดึงจิตให้อยู่ในปัจจุบัน เพราะปัจจุบันเป็นที่เกิดของทั้งเหตุและผล จะทำอะไรก็ต้องทำในปัจจุบันนี้เท่านั้น มรรคผลนิพพานก็อยู่ในปัจจุบันนี้ การปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพานก็อยู่ในปัจจุบันนี้ อริยสัจ ๔ ก็อยู่ในปัจจุบันนี้ ทุกข์สมุทัยนิโรธมรรคก็อยู่ในปัจจุบันนี้ ไม่ได้อยู่ในอดีต ไม่ได้อยู่ในอนาคต ทุกอย่างอยู่ในปัจจุบันหมด แม้กระทั่งพวกเราที่อยู่ในปัจจุบันนี้ ไม่ได้อยู่ที่อื่น ตอนนี้เราไม่ได้อยู่ที่ไหน อดีตของเราที่ไม่มี อนาคตของเราก็ไม่มี เราอยู่ตรงนี้ แต่เราส่งไปคิดถึงอดีต ส่งไปคิดถึงอนาคต

**ถาม** มันเร็วมากปัจจุบันจิต พอปั๊บหนึ่งก็เป็นอดีตแล้ว

**ตอบ** ปัจจุบันไม่เร็ว ปัจจุบันมันนิ่ง แต่เหตุการณ์กับเวลามันเคลื่อนไปเร็วมาก พอจิตไม่นิ่ง จิตตามไปกับเหตุการณ์ ก็เลยเหมือนกับว่าปัจจุบันมันเร็ว พอจิตนิ่งแล้ว ก็รู้ว่าปัจจุบันมันนิ่ง เหตุการณ์ต่างๆต่างหากที่ไม่นิ่ง มันผ่านมาผ่านไป พอจิตไม่นิ่งมันก็วิ่งไปวิ่งมา ระหว่างปัจจุบันอดีตอนาคต สับสนไปหมด ก็เลยไม่สงบ ก็เลยไม่เห็นภาพจริง ไม่เห็นอนิจจัง ไม่เห็นอนัตตา แต่ถ้านิ่งแล้ว จะเห็นว่าทุกอย่างเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวตลอดเวลา เราไปบังคับไปควบคุมเขาไม่ได้ เขามาเขาไป เหมือนนั่งอยู่ที่ริมน้ำเห็นสิ่งต่างๆที่ลอยมากับกระแสน้ำ เรือก็ลอยมา ขยะก็ลอยมา อะไรต่างๆก็ลอยมา เราก็ได้แต่นั่งดูเท่านั้น เขาก็ลอยมาลอยไป ถ้าดูเฉยๆแล้วไม่ไปมีอะไรกับเขา ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร แต่ถ้าดูแล้วไปชอบเข้าไป ก็จะเสียดายที่มาแล้วก็ไป เกิดความอาลัยอาวรณ์ เกิดความโหยหวนอยากให้เห็นอีก ก็เป็นความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้าใจอยู่นิ่งๆ ปล่อยให้ทุกอย่างมาแล้วไป ก็จะไม่เป็นปัญหาอย่างไร ถ้าจิตเป็นสมาธิมันจะปล่อยวาง ถ้ากิเลสจะดึงจิตให้ไปยึดติด ก็ต้องใช้ปัญญาตัด