

# กำลังใจ ๔๘

(จตุรธรรมนำใจ ๒๐)

โดย พระจุนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

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

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน  
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด  
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

# สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๔๐๗ แยกใจออกจากร่างกาย	3
๔๐๘ ความจำ ความจริง	22
๔๐๙ อาหาเรปฏิกูลสัญญา	50

กัณฑ์ที่ ๔๐๗

## แยกใจออกจากร่างกาย

๒๐ ธันวาคม ๒๕๕๒

เทศน์เรื่องเกิดแก่เจ็บตายอยู่เป็นประจำ ร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา ถ้าจับประเด็นนี้ได้ก็  
จะไม่ทุกข์ ผู้ที่ห่วงนายไม่ใช่ร่างกาย ผู้ที่ห่วงนายคือใจ แต่ใจไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย  
เป็นคนละส่วนกัน อย่างน้ำกับแก้วน้ำ น้ำเป็นอย่างหนึ่ง แก้วน้ำเป็นอีกอย่างหนึ่ง  
เพียงแต่มาอยู่ในที่เดียวกัน ใจก็เป็นเหมือนน้ำ ร่างกายเป็นเหมือนแก้วน้ำ แก้วน้ำมี  
อายุชั้ย ต้องเสื่อมหมดสภาพไป แต่น้ำไม่ได้เสื่อมหมดไปกับแก้วน้ำแต่อย่างใด น้ำก็หา  
แก้วใหม่มาใส่แทนได้ ควรพิจารณาอยู่เรื่อยๆ **แยกใจออกจากร่างกาย** ให้ใจคิดว่า  
ร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา ใจเพียงแต่มาอาศัยร่างกายอยู่ เหมือนร่างกายอาศัยเสื้อผ้าไว้  
สวมใส่ เสื้อผ้าใส่ไปแล้วก็ต้องขาดต้องชำรุด ก็ต้องเปลี่ยนเสื้อผ้าชุดใหม่ ร่างกาย  
ไม่ได้เป็นอะไรไปกับเสื้อผ้า ถ้าไม่มีปัญญาคอยเตือนคอยสอนใจ ความหลงก็จะหลอกให้  
คิดว่าร่างกายคือตัวเราของเรา ร่างกายของผู้ที่เกี่ยวข้องกับเราก็เป็นตัวเขา เวลาร่างกาย  
เขาเป็นอะไรไป ก็คิดว่าเขาเป็นไปด้วย แต่ความจริงเขาไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย  
ร่างกายกับใจของแต่ละคนเป็นเหมือนกันหมด ใจของทุกคนไม่ตาย ร่างกายของทุกคน  
ต้องตาย ทำอย่างไรก็ไม่พ้น จะทุกข์จะห่วงนายใจอย่างไร ก็ยับยั้งความตายไม่ได้ยับยั้ง  
ความแก่ไม่ได้ ถ้ามีดวงตาเห็นธรรมก็จะเห็นว่า มีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมมีการดับ  
ไปเป็นธรรมดา ผู้ที่รู้ไม่ได้เกิดไม่ได้ดับไปกับสิ่งที่รับรู้ มีผู้รู้เท่านั้น ในจักรวาลในไตร  
ภพ ที่ไม่เกิดไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย แต่ถูกอวิชชาความหลงครอบงำ ทำให้หลงผูกติดอยู่กับ  
สิ่งที่ไม่จีรังถาวร แล้วก็คิดว่าเป็นสิ่งนั้นไป เป็นร่างกายไป พอร่างกายเป็นอะไรไปก็ตกใจ  
คิดว่าตนเองจะเป็นไปกับร่างกายด้วย วิธีที่จะทำให้ไม่ทุกข์ก็ต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ

พิจารณาว่า เกิดมาแล้วย่อมมีความแก่ ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความตายเป็นธรรมดา ย่อม  
มีการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก จากคนที่รักไปเป็นธรรมดา เป็นการภาวนา ท่องไปเรื่อยๆ

คิดไปเรื่อยๆ พอเห็นใครก็ต้องคิดว่าต้องจากกันนะ จากกัน ๒ แบบ ใจไปทาง ร่างกาย  
ไปทาง ร่างกายมาจากดินน้ำลมไฟ ก็กลับคืนสู่ดินน้ำลมไฟ ใจมากับบุญกับกรรม ก็ไป  
กับบุญกับกรรม จนกว่าจะหมดบุญหมดกรรมก็ไม่ต้องไปต่อ ผู้ที่ละบุญละบาปได้ ก็  
จะหลุดพ้นจากการไปเกิดอีก เช่นพระพุทธเจ้าพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ที่ได้พยายาม  
ตะเกียกตะกาย ประพฤติปฏิบัติธรรม ลดละตัดความโลภความโกรธความหลง ตัด  
ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ตัดทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่จนหมดไป พอตัดได้แล้วใจก็จะ  
หลุดพ้น อย่าไปฝันธรรมชาติ อย่าไปอยากในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เช่นอยากให้พระอาทิตย์  
หยุดอยู่กับที่ เขาหยุดไม่ได้ เขาต้องหมุนเวียนไป ใจก็เช่นเดียวกัน ต้องหมุนเวียนไปกับ  
บุญกับกรรม หมุนไปในวัฏจักรของการเวียนว่ายตายเกิด ตราบใดยังไม่ได้หยุดผู้ที่  
ผลัดดันใจ ให้ไปเวียนว่ายตายเกิด คือตัณหาทั้ง ๓ ได้แก่ ๑. **กามตัณหา** ความอยากใน  
รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ๒. **ภวตัณหา** ความอยากอยู่ไปนานๆ อยากมีอยากเป็นอยาก  
ร่ำอยากรวย อยากมีแต่ความสุข ๓. **วิภวตัณหา** ความอยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายไม่ทุกข์  
ความอยากเหล่านี้เป็นธรรมชาติ เพราะเราอยู่ในโลกที่มีทั้งสุขมีทั้งทุกข์ ไม่ใช่มีแต่สุขอย่าง  
เดียว สุขก็มีทุกข์ก็มี จึงไม่ควรยินดียินร้ายกับความสุขและความทุกข์ ความสุขที่ไม่ยินดี  
ความทุกข์ที่ไม่ยินร้ายไม่รังเกียจ ให้ใจเพียงแต่รับรู้ สัมผัสแล้วก็ปล่อยวาง ใจจะได้ไม่  
ทุกข์ รับผิดชอบต่อทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ที่รับไม่ได้ก็เพราะ ๑. ไม่เคยได้ยินได้ฟัง ไม่ได้  
ศึกษาความจริงของสิ่งต่างๆที่ใจสัมผัสรับรู้ ๒. ไม่ได้ปฏิบัติให้เป็นไปตามความจริงนั้นๆ  
เมื่อรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างยึดไว้ไม่ได้ ไม่ได้อยู่กับใจไปตลอด ก็ต้องไม่ยึดไม่ติด เหมือนกับ  
เวลาที่ยืมข้าวของๆคนอื่นมาใช้ เรารู้ว่าไม่ใช่ของเรา เราก็ไม่ยึด พอใช้เสร็จก็เอาไปคืน  
เขา พอคืนแล้วก็สบายใจหมดภาระไป เก็บไว้ก็จะเป็นภาระ ต้องคอยดูแลรักษา

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามีอยู่นี้ รวมทั้งร่างกายนี้ด้วย เป็นของยืมมาทั้งนั้น ร่างกายก็ยืมมา  
จากดินน้ำลมไฟ พอคลอดออกมาก็ได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ได้คนนั้นคนนั้นมาเป็นสมบัติ ได้พ่อได้  
แม่ได้พี่ได้น้อง ได้เพื่อนได้สามีได้ภรรยาได้บุตรได้ธิดา ได้สมบัติข้าวของเงินทอง ได้  
ตำแหน่ง ได้การยกย่องสรรเสริญ ได้ความสุขที่สัมผัสด้วยตาหูจมูกลิ้นกาย แต่เป็น  
เพียงชั่วคราว ทุกอย่างในที่สุดก็มีวันจบสิ้นไป งานเลี้ยงย่อมมีวันสิ้นสุด แต่ใจไม่มีวัน  
สิ้นสุด ถ้ายังมีความอยาก ยังชอบงานเลี้ยงอยู่ก็ไปหางานเลี้ยงที่ใหม่ ไปหาร่างใหม่ ไป

เกิดใหม่ ยังต้องไปเวียนว่ายตายเกิด ถ้าไปด้วยบุญก็ไปได้ ไปรับความสุขมากกว่าความทุกข์ ไปเกิดเป็นเทพบ้างเป็นพรหมบ้าง เป็นพระอริยบุคคลชั้นต่างๆบ้าง เรียกว่าไปได้ แต่ก็ยังมีความทุกข์อยู่ เพราะยังต้องแก่เจ็บตาย ต้องเสื่อมหมดไป เป็นเทพก็ต้องเสื่อมจากสภาพเป็นเทพไป เป็นพรหมก็ต้องเสื่อมจากสภาพเป็นพรหมไป เป็นมนุษย์ถ้ายังไม่เป็นพระอรหันต์ ตายไปแล้วก็ต้องไปเกิดใหม่ เช่นเป็นพระอริยบุคคลชั้นอื่นๆ ที่ไม่ใช่ชั้นพระอรหันต์ เกิดมาแล้วก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ต้องทุกข์ทรมานใจ เวลาที่ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาที่ร่างกายตายไป แต่จะไม่ทุกข์มากเหมือนกับปุถุชนธรรมดา ที่ไม่มีธรรมะไม่มีปัญญา ที่จะคอยตัดความยึดติดต่างๆ เวลาเมื่อเหตุการณ์เกิดขึ้นกับตัวเราเอง หรือเกิดขึ้นกับคนใกล้ชิด ถ้าทุกข์ก็แสดงว่ายังยึดติดอยู่ ทั้งๆที่ได้ศึกษาได้ฟังเทศน์ฟังธรรมมาตลอด แต่ฟังไม่เข้าใจ ใจไม่ได้จดจ่อ ถ้าจดจ่อและพิจารณาตามทุกคำพูดก็จะจำฝังอยู่ในใจ จะยึดเป็นแนวทางปฏิบัติ เวลามองเห็นอะไร สัมผัสกับอะไร จะคอยเตือนใจอยู่เสมอว่า ไม่ใช่ เป็นของชั่วคราว เป็นความทุกข์มากกว่าความสุข เป็นความสุขขณะที่ได้สัมผัสที่ได้มา แต่จะเป็นความทุกข์มหันต์เวลาที่ต้องสูญเสียไป ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา

นี่เป็นสิ่งที่ต้องสอนใจทุกลมหายใจเข้าออก ถึงจะทันกับความหลง เพราะความหลงทำงานอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก พอไม่คิดบ๊วกก็จะคิดว่าเป็นตัวเราของเราทันที คิดว่าจะให้ความสุขกับเรา นี่คือการปฏิบัติ ถ้าอยากไม่ให้ความทุกข์เข้ามาเหยียบย่ำได้ ต้องพิจารณาทุกลมหายใจเข้าออก ว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของชั่วคราว เป็นของยืมมา เจ้าของจะมาเอาคืนเมื่อไหร่ก็ไม่มีใครรู้ วิธีที่ไม่ประมาทก็คือ ต้องเตรียมพร้อมให้เขาเอาไปได้ตลอดเวลา คิดอย่างนี้แล้วพอมีอะไรเกิดขึ้นกับใครก็ตาม เกิดขึ้นกับสิ่งใดก็ตาม ก็จะไม่ห่วงวุ่นวายใจ ต้องคิดอยู่ตลอดเวลา จนปล่อยได้ พอปล่อยได้แล้วไม่ต้องคิดก็ได้ พอฝังอยู่ในใจแล้ว ไม่ยึดไม่ติดแล้ว เฉยๆกับทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว ไม่ต้องคิดก็ได้ ต้องพิสูจน์ดูต้องตัดสิ่งที่เรารักเราหวงไปให้ได้ ยกให้คนอื่นไป ของอะไรที่ไม่จำเป็นต่อการดำรงชีพแต่ยังรักยังหวงอยู่ ก็ให้คนอื่นไป ถ้าทำได้ก็แสดงว่าตัดได้ ต้องทดสอบตัวเองหลายอย่าง ถ้ายังไม่แน่ใจว่าปล่อยวางร่างกายได้หรือไม่ ก็ต้องไปทดสอบดู ไปอยู่ที่มีความเสี่ยงต่อความเป็นความตายดู ไปตามสถานที่ที่เรากลัว ไปดูว่าดับความกลัวได้หรือไม่

ความกลัวเกิดจากความยึดติดความหวงแหนในร่างกาย ถ้ายอมตายยอมรับความจริงว่าร่างกายต้องตายแน่ๆ เพียงแต่ว่าจะตายเมื่อไหร่เท่านั้นเอง แต่ตอนนี้เราอยากพิสูจน์ดูว่า จะปล่อยได้หรือไม่ ก็ต้องไปอยู่ในสถานที่ที่เรากลัว ไปอยู่ในป่าช้าไปอยู่ในป่า ยามค่ำคืนก็ลองออกมาเดินเที่ยวในป่าดูคนเดียว ฉายไฟก็ได้ไม่ฉายก็ได้ ถ้าไม่ฉายแล้วเดินไปเหยียบงูโดนงูกัด ก็ปล่อยให้กัดไป ให้รีดความกลัวออกมาให้ได้ เหมือนกับรีดหนอง

พอรีดความกลัวออกมาได้แล้ว จะอยู่ที่ไหนก็ไม่เป็นปัญหาอะไร ถ้าใจปล่อยร่างกายได้แล้วก็จะหายกลัว ถ้าใจยอมให้ร่างกายตายได้ ก็หมดปัญหา แต่การกระทำอย่างนี้ไม่ได้เป็นการฆ่าตัวตายนะ เพียงแต่ไปอยู่ในสถานที่ที่เสี่ยงต่อความเป็นความตาย ให้เกิดความกลัวขึ้นมา แล้วเอาธรรมะเข้ามาดับ ด้วยการพิจารณาว่าร่างกายนี้ไม่เที่ยง มีเกิดขึ้นแล้วก็ต้องมีดับไปเป็นธรรมดา ต้องปล่อยเขาไป ถ้าปล่อยได้ความกลัวก็จะหายไป ถ้าปล่อยร่างกายของเราได้แล้ว ก็จะปล่อยร่างกายของคนอื่นได้ เพราะเรารักร่างกายของเรา มากกว่ารักร่างกายของคนอื่น ถ้าปล่อยร่างกายของเราได้แล้ว ร่างกายของคนอื่นจะเป็นจะตายอย่างไร ก็จะไม่เป็นปัญหา ต้องปฏิบัติ เบื้องต้นก็ต้องทำการบ้านก่อน คือพิจารณาอยู่เรื่อยๆ พิจารณาอยู่เรื่อยๆ วันๆหนึ่งอย่าปล่อยให้เวลาผ่านไป โดยไม่ได้พิจารณาความตาย อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระอานนท์ ให้พิจารณาความตายทุกลมหายใจเข้าออก พิจารณาจนติดเป็นนิสัย แล้วจะมีธรรมเตือนใจไม่ให้ยึดติด เพราะความยึดติดเป็นต้นเหตุของความทุกข์ทรมานใจ ความตายไม่ได้เป็นเหตุให้ทุกข์ทรมานใจ แต่ความยึดติดกับร่างกายเป็นเหตุให้ทุกข์ทรมานใจ ถ้าปล่อยวางได้ ความทุกข์ทรมานใจก็จะหมดไป ร่างกายจะอยู่หรือจะตายก็ไม่เป็นปัญหา ใจกับร่างกายอยู่ด้วยกันอย่างสงบ ไม่เป็นภาระต่อกัน ต่างฝ่ายต่างทำหน้าที่ของตน ใจมีหน้าที่ดูแลรักษาร่างกาย ก็ดูแลไป ร่างกายมีหน้าที่รับใช้ใจ ให้ไปทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นก็ทำไป อย่างใจและกายของพระพุทธเจ้าของครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ก็ทำอย่างนี้ ใจเป็นผู้สั่งให้ร่างกายไปโปรดญาติโยม ไปสั่งสอนธรรมะ เป็นผู้ดูแลรักษาร่างกายให้อยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ แต่ก็ไม่มีร่างกายของใครที่จะอยู่ไปได้ตลอด แม้แต่ของพระพุทธเจ้าเองก็เพียง ๘๐ ปีเท่านั้นเอง เรื่องของร่างกายเป็นอย่างนี้ ไม่ว่าจะเป็นอย่างนี้ ไม่ว่าจะเป็นอย่างนี้ ของคนที่มีกิเลสก็เป็นแบบนี้ ของคนที่มีธรรมะก็เป็นแบบนี้ ธรรมะอยู่ในใจ กิเลสก็อยู่ในใจ ถ้ามีธรรมะมากกว่ากิเลส ก็มี

ความสุขมากกว่าความทุกข์ ถ้ามีกิเลสมากกว่าธรรมะ ก็มีความทุกข์มากกว่าความสุข เพราะกิเลสจะเป็นตัวสร้างความทุกข์ พอเกิดความอยากแล้วใจก็จะไม่สงบ พอใจไม่สงบ ใจก็เริ่มทุกข์แล้ว

จึงต้องดูแลใจ เพราะปัญหาคืออยู่ที่ใจ อยู่ที่ใจไม่สงบ อยู่ที่ใจไม่รู้ว่าจะทำอะไรในโลกนี้ที่ใจควรไปยึดไปติด ควรพึ่งพาอาศัยให้ความสุขกับใจ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นเหมือนยาเสพติด ถ้าติดแล้วก็จะอยู่โดยปราศจากยาเสพติดไม่ได้ ต้องมีไวส์เฟสเสมอ เวลาไม่มีจะทุกข์ทรมานใจ พวกเรายังติดยาเสพติดกันอยู่ ยาเสพติดของพวกเราคือรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ยังต้องดูต้องฟังต้องดมกลิ่นต้องลิ้มรส ต้องสัมผัสกับสิ่งต่างๆที่มาสัมผัสกับกาย ที่ชอบอกชอบใจ ถ้าไม่ถูกอกถูกใจก็จะทุกข์ ถ้าไม่ติดเลย ไม่หาความสุขทางตาหูจมูกกลิ่นกายเลย ก็จะไม่ทุกข์กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ที่มาสัมผัสกับตาหูจมูกกลิ่นกาย ถ้าไม่ได้ไปสัมผัสก็จะไม่เดือดร้อน เพราะไม่มีความอยากที่จะสัมผัส กามฉันทะคือยาเสพติดของปุถุชนและพระอริยะที่ยังไม่สามารถละได้ ผู้ที่จะละกามฉันทะได้ต้องเป็นพระอริยะชั้นที่ ๓ ขึ้นไป คือชั้นพระอนาคามีขึ้นไป พระสกิทาคามีพระโสดาบัน ยังมีกามฉันทะอยู่ ยังมีกามราคะอยู่ ยังมีความยินดีในรสของกามอยู่ แต่จะไม่แสวงหากามรสด้วยวิธีที่ผิดศีลผิดธรรม จะไม่ประพฤติผิดประเวณี จะหาความสุขกับสามภรรยาของตน กับคู่ครองของตนเท่านั้น จะไม่ทำผิดศีลโดยเด็ดขาด ถ้าได้เจริญอุสุภกรรมฐานได้สำรวมอินทรีย์ คือสำรวมตาหูจมูกกลิ่นกาย ไม่ให้ไปสัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ที่ทำให้เกิดกามารมณ์ขึ้นมา ก็จะตัดกามราคะได้ การถือศีล ๘ นี้เป็นการสำรวมอินทรีย์ เนกขัมมะแปลว่าการออกจากกามสุข ไม่แสวงหาความสุขทางตาหูจมูกกลิ่นกาย แต่หาความสุขจากความสงบของใจ เพราะเป็นความสุขที่แท้จริง เป็นของเรา ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นมาให้มีความสุข ความสุขทางตาหูจมูกกลิ่นกายต้องอาศัยตาหูจมูกกลิ่นกาย อาศัยรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะที่ถูกอกถูกใจ ถ้าสัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะที่ไม่ถูกอกถูกใจ ก็จะกลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา ต้องเป็นรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะที่ถูกอกถูกใจ ถึงจะมีความสุข ถ้าทำใจให้สงบได้ด้วยอุบายแห่งสมาธิ ไม่ว่าจะเป็นการบริกรรมพุทโธ หรืออานาปานสติดูลมหายใจเข้าออก หรือสวดมนต์ หรือฟังเทศน์ฟังธรรม ก็จะได้รับความสะดวกสบายในระดับต่างหากัน จะพัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ พอเห็น



แล้วนี่คือความสุขที่แท้จริง ที่เราสามารถมีได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ร่างกายจะอยู่ในสภาพใด จะเจ็บไข้ได้ป่วย จะเป็นจะตาย ก็ยังมีความสุขทางใจได้ ถ้ารู้จักทำใจให้สงบ ถ้าไม่อย่างมีความสุขทุกข์ความวุ่นวายใจ กับเรื่องของร่างกาย ก็ต้องสำรวจอินทรีย์รักษาศีล ๘ แล้วก็ภาวนาทำใจให้สงบมากๆ

ธรรมที่จะทำให้อจิตสงบก็คือสติ คือการตั้งจิตไว้ให้อยู่ในปัจจุบัน ไม่ให้จิตลอยไปลอยมา ถ้าจิตเป็นเรือก็ต้องมีสมอไว้ทอด มีเชือกไว้ผูกกับท่าเรือ ถ้าไม่มีเชือกผูกไว้กับท่าเรือ พอน้ำไหลมาแรงๆ เรือก็จะลอยไปตามกระแสน้ำ จะไม่จอดที่ท่าเพื่อขนถ่ายสินค้าหรือให้คนขึ้นลงได้ ต้องมีเชือกผูกเอาไว้กับท่าเรือ หรือต้องทอดสมอเรือไว้ เชือกหรือสมอเรือนี้ก็คือสตินั่นเอง สติคือเชือก ส่วนกรรมฐานคือเสาหรือตัวสมอ ต้องมีทั้ง ๒ อย่าง ถ้าเชือกไม่แข็งแรง เป็นเชือกเส้นเล็กๆก็จะขาดได้ เวลาเริ่มเจริญสติใหม่ๆจะเป็นเชือกเส้นเล็กๆ พอกระแสน้ำไหลมาก็จะขาด ถ้าหมั่นเจริญสติอยู่เรื่อยๆ สติก็จะแก่กล้าขึ้น จะมีกำลังมากขึ้น จะสามารถตั้งใจให้อยู่ในปัจจุบันได้ ถ้าจะให้ใจอยู่กับพุทโธก็จะอยู่กับพุทโธ ถ้าให้อยู่กับอานาปานสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก ก็จะอยู่กับลมหายใจเข้าออก พออยู่กับลมหายใจหรืออยู่กับพุทโธ โดยไม่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ได้อย่างต่อเนื่อง ใจก็จะดึงเข้าสู่ความสงบ เวลารวมลงจะวูบลงไป ถ้ามีสติดีหนึ่งไม่นาน ๕ นาที ๑๐ นาทีก็จะรวมลง ปัญหาที่หนึ่งกันเป็นชั่วโมงแล้วไม่สามารถทำใจให้สงบได้ ก็เพราะไม่มีสติตัวเอง ไม่สามารถบังคับใจให้อยู่กับกรรมฐานได้อย่างต่อเนื่อง อยู่ได้เพียงไม่กี่วินาทีก็แวบไปแล้ว เรื่องนั้นเรื่องนี้สอดเข้ามาแล้ว แทรกเข้ามาแล้ว ไปสนทนากับเรื่องนั้นเรื่องนี้แล้ว หนึ่งไปก็มีแต่อาการของการนั่ง แต่อาการของการปฏิบัติไม่มี จึงไม่ได้ผล ไม่มีเหตุ ผลก็ไม่เกิด เหตุก็คือสติอยู่กับกรรมฐาน เช่นอานาปานสติ อานาปานะแปลว่าลมเข้าลมออก เป็นกรรมฐาน สติเป็นเชือกที่จะผูกจิตให้อยู่กับกรรมฐาน จึงต้องฝึกตั้งสติตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ทำกิจกรรมอะไร เราเจริญสติได้ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเลย พอลุกขึ้นมาก็ต้องมีสติให้รู้อยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ไม่ปล่อยให้ร่างกายเดินไปเข้าห้องน้ำ ไปล้างหน้าล้างตาแปรงฟัน แต่ใจไปที่ทำงานแล้ว ไปเรื่องที่เกิดขึ้นเมื่อวานนี้ อย่างนี้เรียกว่าไม่มีสติ

ถ้ามีสติใจกับกายต้องไปคู่กัน เป็นเหมือนคูรัก สามีภรรยา กายอยู่ที่ไหนใจก็อยู่ที่นั่น  
อย่างนี้ถึงจะมีสติ พอมีสติแล้วจะบอกให้ใจอยู่กับพุทโธ ก็จะอยู่กับพุทโธ อยู่กับลม  
หายใจก็จะอยู่กับลมหายใจ ใจก็จะเข้าสู่ความสงบได้ จะพบกับความสุข จะไม่หิวกับรูป  
เสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไม่อยากออกไปหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ จะชอบอยู่บ้าน  
หรืออยู่วัด อยู่ที่มีความสงบ หาความสุขทางใจทางธรรมะดีกว่า แต่ความสุขที่ได้จาก  
ความสงบนี้ยังไม่ถาวรไม่ต่อเนื่อง สงบเฉพาะเวลาที่จิตรวมลง พอถอนออกมาจากความ  
สงบกิเลสก็จะออกมาด้วย กิเลสจะเริ่มปรุงแต่ง สร้างความอยากสร้างความโลภสร้าง  
ความโกรธ ก็ต้องใช้ธรรมะอีกชั้นหนึ่ง คือปัญญาหรือวิปัสสนา เข้ามาระงับความโลภ  
ความโกรธ เพราะความโลภความโกรธเกิดจากความหลง คือไม่เห็นไตรลักษณ์ ไม่เห็น  
ว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง ไม่วิเศษ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ล้วนมาจากการผสมปรุงแต่ง  
ของธาตุทั้ง ๔ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธาตุหมด จึงเรียกโลกนี้ว่าโลกธาตุ โลกของธาตุ ๔ ดิน  
น้ำลมไฟ ศาลาหลังนี้ก็เป็นธาตุ ร่างกายของพวกเราก็เป็นธาตุ ข้าวของต่างๆที่เราใช้กันก็  
เป็นธาตุ ๔ ทั้งนั้น เพียงแต่ว่าจะมีธาตุส่วนไหนมากกว่ากัน บางอย่างก็มีธาตุน้ำมาก  
บางอย่างก็มีธาตุดินมาก บางอย่างก็มีธาตุไฟมาก บางอย่างก็มีธาตุลมมาก เช่นน้ำอัดลม  
นี้ก็มีทั้งธาตุน้ำมีทั้งธาตุลม ส่วนขวดก็เป็นธาตุดิน ธาตุไฟมีน้อย เพราะน้ำแข็งขบไล่ธาตุ  
ไฟออกไป ถ้าพิจารณาก็จะเห็นว่าเป็นเพียงธาตุ ร่างกายเราเป็นเหมือนไอศกรีม ถ้าเอา  
ออกมาจากตู้เย็นวางไว้สักพักหนึ่งก็จะละลายไปหมด ร่างกายของพวกเรา ก็ถูกเวลา  
ละลายไปเรื่อยๆ ทีละเล็กทีละน้อย เต็มวันก็กลายเป็นดิน กลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไป ร่างกาย  
ของทุกคนเป็นอย่างนี้

นี่คือสิ่งที่เราควรพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ต่อไปจะไม่อยากได้อะไร เพชรก็ไม่อยากได้ ทอง  
ก็ไม่อยากได้ ไม่รู้จะเอามาทำอะไร ได้มาแล้วดับความทุกข์ในใจได้หรือเปล่า หรือกลับ  
สร้างความทุกข์ให้มากขึ้น ต้องคอยดูแลรักษา ต้องหวงต้องห่วง ต้องเสียอกเสียใจ เมื่อ  
เข้านี้มีโยมใส่บาตรคนหนึ่งบ่นว่า เมื่อวานนี้ลูกชายไปธนาคาร พอออกมาก็มีคนกระตุก  
สร้อยทองไป เหตุการณ์เกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อวาน วันนี้ก็ยังค้างอยู่ในใจ เป็นเพียงสร้อยทอง  
เท่านั้น ไม่ได้ทำประโยชน์อะไรให้กับเรา นอกจากเวลาที่ไม่มีข้าวกิน ก็ใช้ทองเส้นนี้ไป  
แลกอาหารมา เอาธาตุไปแลกกับธาตุ ถ้ามีปัญญากินได้ทุกวัน ไม่ต้องมีทองก็ได้

อย่างพระไม่กลัวอดตาย เพราะมีปัญญาหาข้าวกินได้ทุกวัน ไม่ต้องมีทองมีเพชรเก็บไว้  
สำรอง มีบาตรใบเดียวก็พอ คนเรามีความจำเป็นเพียงเท่านั้น อาหารวันละมื้อเท่านั้นเอง  
เรื่องที่อยู่อาศัยนี้ อยู่ที่ไหนก็ได้ ถ้าปลงได้แล้วอยู่ที่ไหนก็ได้ อยู่ที่ไหนก็ตาย อยู่ในวังก็  
ตาย อยู่ใต้สะพานก็ตาย ถึงเวลาจะตายไม่มีใครยับยั้งความตายได้ ถ้ายอมรับความตาย  
ได้แล้ว ก็จะไม่มีความทุกข์ ต้องพิจารณาไตรลักษณ์อย่างนี้ ให้เห็นว่าไม่มีอะไรที่วิเศษ  
เลย

มีสิ่งเดียวที่วิเศษแต่กลับไม่ดูแลกัน ก็คือใจของพวกเรา กลับเอาเรื่องมาให้ใจแบก ให้ใจ  
ทุกข์กังวล ทำไม่ต้องไปทุกข์กับคนนั้น ทำไม่ต้องไปทุกข์กับเรื่องนี้ ไม่ใช่เรื่องของเรา  
ปล่อยไปตามเรื่องของเขา เราก็อยู่ส่วนของเรา ถ้ามีหน้าที่ต้องดูแลก็ทำไป การปล่อยนี้  
ไม่ได้หมายความว่าไม่มีความรับผิดชอบ มีหน้าที่อะไรมีความรับผิดชอบอะไรก็ทำไป แต่  
ใจไม่แบกเท่านั้นเอง ทำไปตามหน้าที่ ทำได้เท่าไรก็เท่านั้น ทำไม่ได้ก็ช่วยไม่ได้ อย่าไป  
อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ คืออยากให้มีหนี้ ให้สำเร็จ ให้ได้ประโยชน์สูงสุด  
ถ้าทำเต็มความสามารถแล้ว จะได้หรือไม่ได้ก็ไม่อยู่ในวิสัยของเราแล้ว ไม่ต้องไปทุกข์ไป  
กังวลกับผล กังวลก็ไม่ได้ไปเปลี่ยนแปลงอะไร ไม่ได้ทำอะไรให้ดีขึ้น มีแต่จะสร้างความ  
โกรธให้เกิดขึ้น ไปโทษคนนั้นคนนี้เป็นอุปสรรค ความโลภความโกรธมาจากความหลง  
ถ้ารู้ว่าโลกนี้ไม่มีสาระแก่นสารอะไร เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ไม่มีใครเอาติดตัวไปได้แม้แต่  
ขึ้นเดียว ก็จะเฉยๆ ไม่เห็นว่ามีวิเศษอย่างไร ก็จะไม่เกิดความโลภอยากได้ ไม่เกิดความ  
อยากไปเสพสัมผัสสัมผัส เวลาเห็นอะไรที่คิดว่าวิเศษ พอเห็นปั๊บก็ผ่านไป ฟังเสียงอะไรก็  
ผ่านไป รับประทานอาหารที่เอร็ดอร่อยขนาดไหนก็ผ่านไป ผ่านไปหมด เหลือแต่ผู้รู้ จะรู้  
แบบหลงหรือรู้แบบรู้เท่านั้นเอง ถ้ารู้แบบรู้ก็จะไม่อยาก ไม่ยึดไม่ติด ไม่ต้องการอะไร ถ้า  
รู้แบบหลงก็จะอยากได้เพิ่มขึ้น ไปเที่ยวมาคราวนี้สนุกมาก คราวหน้าต้องไปอีก  
รับประทานอาหารร้านนี้อร่อยมาก ต้องกลับไปรับประทานอีก อย่างนี้เรียกว่ารู้แบบหลง  
ถ้ารู้แบบรู้ ทุกสิ่งทุกอย่างก็เท่านั้นๆแหละ จะรู้แบบรู้ได้ก็ต้องมีธรรมะ มีความสงบใจ  
เพราะจะเปรียบเทียบกับรสชาติทั้ง ๒ ชนิดได้อย่างชัดเจนเลย จะเห็นว่ารสชาติอย่างอื่นนี้ไม่  
มีความหมายเลย เมื่อเปรียบกับความสงบสุขของใจ ที่ดูดีเต็มจริงๆ สุขจริงๆ มีอิทธิพล

ต่อใจจริงๆ ทำให้ใจมีความหนักแน่นมั่นคง ไม่หวั่นไหว ไม่ว่าจะขุนหมื่น กับเรื่องราวต่างๆ

**ถาม** มีทุกข์เวทนาทางร่างกาย เจ็บหลังจนลุกไม่ขึ้น ไม่สามารถเดินได้ เป็นมา ๒ วันแล้ว ได้ปฏิบัติตามที่ท่านพระอาจารย์สอน พอทำได้ แต่พอปวดหลังจริงๆ กลับทำไม่ได้เลย

**ตอบ** เข้าห้องสวดแล้วไม่ผ่าน สอดตก เพราะทำการบ้านไม่พอ ต้องนั่งนานๆ ให้เจ็บแล้วก็ฝึกทำให้เฉยให้หนึ่ง แยกความเจ็บปวดออกจากผู้รู้ ผู้รู้ไม่ได้เจ็บ เหมือนดูภาพยนตร์ ให้ดูเฉยๆ อย่าไปตีใจเสียใจกับภาพที่ดู ดูด้วยสติ ว่าเป็นเพียงภาพ ไม่เกี่ยวกับเรา เราเพียงแต่ดูเขาเล่นละคร เราไม่ได้เป็นตัวละคร

ต้องปล่อยวางหมดเลย ร่างกายก็ต้องปล่อยวาง เวทนาสัญญาสังขารวิญญาณก็ต้องปล่อยวาง เป็นเหมือนแสงหึ่งห้อย เวลาพิจารณาดูในจิตมันจะแวบๆ เกิดดับเกิดดับ เกิดดับก็หายไป สัญญาจำได้ดับก็หายไป วิญญาณสัมผัสรับรู้แล้วก็หายไป แล้วก็มิใหม่เข้ามา ให้เพียงแต่รับรู้ อย่าไปยินดียินร้าย ถ้าไม่ชอบก็ต้องหัดชอบ ถ้าชอบก็หัดไม่ชอบ เพราะความชอบหรือไม่ชอบเป็นตัวทำให้ใจแกว่ง ใจไม่นิ่ง ไม่อยู่ตรงกลาง เวลาชอบใจจะเอื้อมไปหา เวลาไม่ชอบก็จะถอยออก ให้เข้าหาสิ่งที่เราไม่ชอบ สิ่งที่เราชอบก็ให้ถอยออก เพื่อปรับความสมดุลของใจ ให้กลับเข้าสู่ความเป็นกลางเป็นอุเบกขา อย่างพระนี้ท่านสอนให้ยินดีตามมีตามเกิด เพื่อตัดความไม่ชอบ พระที่วัดป่าบ้านตาดไม่มีสิทธิเลือกอาหาร ทุกองค์ทำหน้าที่ตักแจกอาหารใส่บาตรให้แก่กัน ไม่ได้นั่งเลือกอาหารเอง เปิดบาตรไว้ พระแต่ละองค์พอรับอาหารจากหลวงตามา ก็เอาไปตักแจกใส่บาตรให้พระทุกรูป ตอนบวชใหม่ๆ ใช้วิธีตัดปัญหาเรื่องชอบหรือไม่ชอบอาหาร ด้วยการใส่อาหารทั้งคาวทั้งหวานทั้งผลไม้รวมลงไปในบาตร แล้วก็คลุกรวมกัน เพราะเดี๋ยวก็ต้องไปรวมกันในห้องอยู่ดี ไม่มีปัญหาอะไรเลย ร่างกายเป็นผู้กิน เขาไม่เดือดร้อนอะไรเลย ใจไม่ได้กิน กลับวุ่นวาย เป็นตัวจู้จี้จุกจิก ใจไม่ได้กิน ร่างกายเป็นผู้กิน ใจเป็นเหมือนแม่ ร่างกายเป็นเหมือนลูก แม่จู้จี้จุกจิกเลือกอาหารให้ลูกกิน แม่ชอบอาหารอะไรก็บังคับให้ลูกกิน

อาหารชนิดนั้น แต่ลูกไม่สนใจ ให้กินอะไรก็ได้ทั้งนั้น ให้ร่างกายกินอะไรเขาก็กินได้ทั้งนั้น ควรฝึกอย่างนี้ ถ้าอยากจะทำหน้า

ต้องฝึกมักน้อยสันโดษ มักน้อยก็คือใช้น้อยๆกินน้อยๆ สันโดษก็คือยินดีตามมีตามเกิด มีอาหารอะไรก็รับประทานไป ถ้ารับประทานไม่ลงก็จะได้อดอาหาร ได้ตัดสันดานกิเลส พอไม่ได้กินมื้อนี้ เดียวมือต่อไปก็จะกินอะไรก็ได้เพราะหิว อาหารที่ไม่เคยกินไม่ชอบกินก็จะกินได้ เพราะหิว แม้แต่ข้าวคลุกน้ำปลาก็อร่อย ถ้าไม่ใช้มาตรการอย่างนี้จะไม่ก้าวหน้า ถ้าใช้ชีวิตแบบเดิมๆ เคยอยู่อย่างไรก็อยู่อย่างนั้น การปฏิบัติจะไม่ก้าวหน้า ต้องทรมานใจด้วยอุบายต่างๆ พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติจุดดวงควัตร ๑๓ ข้อ ให้พระภิกษุปฏิบัติ เพื่อเป็นการทรมานกิเลส เช่นฉันในบาตรเป็นวัตร บิณฑบาตเป็นวัตร เป็นการทรมานกิเลส กิเลสชอบกินแต่ไม่ชอบบิณฑบาต ฉันมือเดียวเป็นวัตร เพื่อทรมานกิเลสที่ชอบกินทั้งวัน จุดดวงควัตรเป็นอุบายทรมานกิเลส เพื่อพัฒนาใจให้เจริญก้าวหน้า เป็นการรีดกิเลส เหมือนรีดหนอง ถ้าปล่อยไว้เฉยๆหนองจะไม่ไหลออกมาเอง ต้องรีดมันออกมาจะได้หายเร็ว จึงควรใช้มาตรการเหล่านี้ อย่างน้อยก็ถือศีล ๘ บ้าง เริ่มอาทิตย์ละครั้งแล้วก็เพิ่มให้มากขึ้น ควรพัฒนาไปเรื่อยๆ ถ้าต้องการเจริญทางจิตใจ ต้องกล้าจะใช้มาตรการแบบนี้

ตอนที่ยังไม่ได้บวช รับประทานอาหารวันละมื้อก็คิดว่าเก่งแล้ว แต่พอไปอยู่ที่วัดป่าเห็นพระอดกันทีละ ๓ วัน ๕ วัน ก็รู้ว่าเรายังไม่เก่ง พอลองทำตามก็ทำได้ ทำให้ก้าวหน้าทางด้านจิตใจ เวลาไม่ได้รับประทานอาหารจะมีความทุกข์อยู่ตลอดเวลา ทุกข์ทั้ง ๒ ส่วน ทุกข์ทางร่างกายที่ขาดอาหาร และทุกข์ทางใจที่อยากจะรับประทานอาหาร ถ้าทำใจให้สงบได้ ก็จะใช้วิธีระงับความทุกข์ทางใจด้วยการเข้าไปในสมาธิ พอเข้าไปในสมาธิพอจิตสงบแล้ว ความทุกข์ที่เกิดจากความอยากรับประทานอาหาร ก็จะหายไป เป็นความทุกข์ส่วนใหญ่ พอความทุกข์ที่อยากรับประทานอาหารหายไปแล้ว ความทุกข์ทางร่างกายจะไม่รุนแรงเลย จะรู้สึกอ่อนเพลียรู้สึกว้าวกว้างๆทวิๆเท่านั้นเอง แต่ไม่ทรมาน เหมือนกับเวลาที่จิตไม่สงบแล้วคิดถึงอาหารชนิดต่างๆ น้ำลายไหลแต่ไม่ได้กิน ก็เลยต้องบังคับเข้าสมาธิอยู่เรื่อยๆ พอเข้าสมาธิก็หายทุกข์ ตอนออกมาใหม่ๆก็ไม่ทุกข์ พอ

เพลอก็คิดปรุงอีก ก็ต้องกลับเข้าไปในสมาธิใหม่ ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ทำให้ขยันหมั่นเพียรภาวนา ทำให้ฐานของสมาธิแน่น เพราะทำอยู่แทบทุกชั่วโมง เข้าไปชั่วโมง พอออกมาสักครึ่งชั่วโมง ก็ต้องกลับเข้าไปใหม่ เพราะเริ่มคิดถึงอาหารอีกแล้ว พอกลับเข้าไปใหม่ก็สบาย ต่อไปก็จะชำนาญ จะเข้าเมื่อไหร่ก็ได้ อยากจะเข้าเมื่อไหร่ก็เข้าได้ เวลาทำอะไรบ่อยๆก็จะเกิดความชำนาญ นี่เป็นขั้นสมาธิ

ถ้าเป็นขั้นปัญญา ก็พิจารณาธรรมไป ก็จะไม่มีความคิดเรื่องอาหาร ก็จะไม่หิว เดินจงกรมได้เป็นชั่วโมงๆ ทั้งๆที่ไม่ได้รับประทานอาหาร เพราะใจไม่ได้คิดถึงเรื่องอาหาร จะพิจารณาแต่เรื่องธรรมะที่กำลังติดอยู่ ไม่ว่าจะอยู่ในชั้นร่างกาย หรืออยู่ในชั้นนามขันธ์ ก็พิจารณาไป ก็จะเพลิดเพลिन เหมือนมีอาหาร มีธรรมะเป็นอาหารหล่อเลี้ยงจิตใจ จะมีความสุขกับการปฏิบัติ ตอนนั้นจะไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกับงานภายนอก จะเอาแต่งานภายใน อดอาหาร ๓ วัน ๕ วันไม่รู้สึกอะไรเลย ตอนบ่ายก็อาศัยน้ำปานะน้ำผึ้งน้ำตาล พอให้ร่างกายมีกำลัง นี่เป็นมาตรการที่เราต้องใช้กัน เหมือนเวลาเปลี่ยนยางรถยนต์ ถ้าไม่มีแม่แรงจะเปลี่ยนยาก จะเอากำลังที่เหนียวยกล้อขึ้น ถ้ามีแม่แรงก็จะเปลี่ยนยางได้ง่าย นี่ก็เหมือนกันการจะยกจิตให้สูงขึ้นอีกระดับหนึ่ง ก็ต้องมีแม่แรง คืออุบายต่างๆที่ถูกต้อง จริต บางท่านก็ใช้อุดอาหาร บางท่านก็ใช้เนสซิก อยู่ใน ๓ อริยาบถ บางท่านก็ไปอยู่ในที่น้ำกล้ว ไปอยู่ตามป่าช้า ตามป่าตามเขา บางท่านก็ออกเดินกลางคืนโดยไม่ฉายไฟ ทำอย่างนี้ถึงจะได้ธรรมะ ถ้าอยู่ในห้องปรับอากาศ อยู่ใกล้ตู้เย็น อยู่ใกล้โทรทัศน์จะไม่ได้อะไร ต้องถามตัวเองว่าอยากจะได้อะไร จะเอาทั้ง ๒ อย่างไม่ได้ โลกกับธรรม ธรรมไปทางทิศเหนือ โลกไปทางทิศใต้ ไปคนละทางกัน

เมื่อวันก่อนมีญาติโยมบอกว่า ขอให้หลวงตาอยู่ถึง ๑๒๐ ปี แต่ท่านไม่รับปาก เป็นอุบายของหลวงตาสอนพวกเราไม่ให้ประมาท ถ้าท่านรับปาก พวกเราก็จะไม่รับปฏิบัติกัน ท่านสร้างเมรุไว้ไม่รู้กี่ปีมาแล้ว นั่นเป็นอุบายสอนให้พวกเราระลึกถึงความตาย ถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอน จะได้ไม่ประมาทนอนใจ ศาสนาพุทธเป็นเหมือนรถเมล์ อาจจะเป็นเที่ยวสุดท้ายก็ได้นะ ถ้าไม่ขึ้นจะต้องเดินไปนะ ตายไปแล้วกลับมาเกิดใหม่อาจจะไม่ได้พบกับพระพุทธศาสนาอีก ชาตินี้อาจจะเป็นเที่ยวสุดท้ายของพระพุทธศาสนาสำหรับพวก

เรา เพราะไม่รู้ว่าจะไปรับบุญรับกรรมที่ไหนต่อ หลังจากที่ตายไปแล้ว กลับมาแล้วไม่ทราบว่าจะมีพระพุทธรูปศาสนาหลงเหลืออยู่หรือไม่ จึงควรปลูกฝังนิสัยใฝ่ธรรมวินดีในธรรม เพื่อจะได้ปฏิบัติธรรมตลอดเวลา จะได้ไม่ต้องอาศัยพระศาสนา พอเรามีพลังมีเครื่องยนต์ในใจเราแล้ว ก็ไม่ต้องอาศัยเครื่องยนต์ภายนอก ศาสนาเป็นเหมือนเรือที่คอยลากจูงเรือที่ไม่มีเครื่อง พอเรามีเครื่องยนต์ในเรือแล้ว เราก็ไม่ต้องอาศัยศาสนาลากจูง ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป ท่านมีเครื่องยนต์ติดอยู่ในใจของท่านแล้ว

ไปเกิดภพไหนชาติไหน ไม่เจอพระพุทธรูปก็ไม่ใช่ปัญหา ท่านมีพระพุทธรูปติดไว้ในใจของท่านแล้ว อาจจะไปถึงช้าหน่อย เพราะไม่มีผู้ไปถึงแล้วมาคอยแนะแนวทางให้ แต่จะไม่หลงทาง ท่านรู้แล้วแนวทางของการปฏิบัติก็คือพระอริยสัจ ๔ พอเห็นอริยสัจ ๔ ในใจแล้ว จะรู้ว่าปัญหาทั้งหมดอยู่ที่ใจ อยู่ที่ความอยาก ก็จะลดละตัดความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ในใจให้ค่อยลงไป อย่างพระโสดาบันก็ยังติดอยู่ที่ร่างกาย ติดอยู่กับกามราคะ รู้ว่าต้องแก้ตรงนี้ จะศึกษาว่าจะแก้อย่างไร เห็นส่วนที่สวยที่งามของร่างกาย ส่วนที่ไม่สวยไม่งามยังไม่เห็น ก็ต้องดูให้เห็น พอค่อยๆจนจำได้แล้ว ก็จะตัดกามราคะได้ พอได้เห็นอริยสัจ ๔ ภายในใจแล้ว ไม่มีครูอาจารย์สอนก็ไม่ใช่ไร เพราะมีอาจารย์ภายใน ท่านถึงรับรองว่าไม่เกิน ๗ ชาติ จะมีพระพุทธรูปมีพระพุทธรูปเจ้ามาสอนหรือไม่ก็ไม่จำเป็น เพราะมีธรรมแล้ว ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต มีพระพุทธรูปพระธรรมพระสงฆ์คอยสอนอยู่ในใจแล้ว นี่คือสถานภาพของพระอริยบุคคล ตั้งแต่ขั้นแรกขึ้นไป ท่านมีพระพุทธรูปพระธรรมพระสงฆ์อยู่ในใจแล้ว เพียงแต่ว่ายังไม่ได้กำจัดกิเลสให้หมดสิ้นไป กำลังก้าวขึ้นไปตามลำดับ ถ้าเป็นคนไข้ก็ได้ยาจากหมอแล้ว ไม่ต้องไปหาหมอแล้ว หมอให้ยามาครบแล้ว ให้กินยาที่หมอให้มาให้หมดก็แล้วกัน พอกินหมดแล้วก็จะหายจากโรคอย่างแน่นอน

ชาตินี้พยายามเอาธรรมจักรู้ให้ได้ก็แล้วกัน พิจารณาความตายความเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่เรื่อยๆ เวลาเจ็บก็ปล่อยให้เจ็บไป เป็นธรรมดาของร่างกาย นั่งแล้วเจ็บปวดก็ปล่อยให้เจ็บปวดไป จะตายก็ปล่อยให้ตายไป จะดับตัณหาได้ พอดับตัณหาได้ พอดับตัณหาได้ก็จะเห็นธรรมทันทีว่า ที่ทุกข์ทรมานใจไม่ใช่เพราะความเจ็บปวดของร่างกาย แต่เพราะกลัวความเจ็บ อยากให้

ความเจ็บหายไปต่างหาก นี่คือเห็นอริยสัจ จะเห็นอย่างนี้ จะไม่ยากให้หาย จะเป็นอย่างไรก็ปล่อยให้เป็นไป หายก็หาย ต้องหายแน่ แต่จะหายแบบไหน หายแบบที่ยังมีลมหายใจอยู่ หรือแบบไม่มีลมหายใจ ต้องหายแน่ๆ แต่ใจไม่หาย ใจสบาย ใจสงบ ใจมีความสุข เอาตรงนี้ ตัวนี้สำคัญที่สุดคือใจ พยายามรีดลมหายใจคือตันทาทั้ง ๓ ออกไปจากใจให้หมดให้ได้ พอหมดแล้วจะไม่มีตัวสร้างความทุกข์ทรมานใจอีกต่อไป เอากรรมโอสธเข้ามาทำลายเชื้อโรคของใจ คือกามตัณหาภวตัณหาวิภวตัณหา พอเห็นอริยสัจแล้วจะไม่หลงอีกแล้ว มีแต่จะทำให้หมดไป จะมุ่งมาตรงจุดนี้จุดเดียว จะไม่สนใจกับเรื่องภายนอก ข้างนอกไม่ใช่สาระ ไม่ใช่ที่พึ่ง ไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งได้ มีแต่การปฏิบัติธรรมตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น ที่จะเป็นสาระ เป็นที่พึ่งของเราได้ ให้ยึดแนวทาง ทานศีลภาวนาไว้ มีโอกาสทำบุญให้ทานได้มากน้อย ก็พยายามทำไป ทำให้หมดเลย เก็บไว้ทำไม นอกจากต้องเก็บไว้สำหรับวันข้างหน้า อย่าไปหามาเพิ่ม พอแล้วเอาเวลามาปฏิบัติธรรมดีกว่า มีพอมีพอกินพอเก็บแล้ว ก็เอาเวลามาหาธรรมะ อย่าหาเงินหาทอง อย่าหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่อย่างนั้นจะขาดทุนนะ ไม่ได้กำไร ไม่ได้ธรรมะ ไม่ได้บุญไป ได้แต่กิเลสไป

**ถาม** ท่านอาจารย์สอนไม่ให้ยึดติดกับร่างกาย คราวที่แล้วลูกไปปฏิบัติธรรม กล้ามเนื้อหลังมันอักเสบเจ็บหลัง นั่งสมาธิก็นั่งไม่ค่อยได้ ใจหนึ่งก็คิดว่าน่าจะอดทน แต่อีกใจหนึ่งก็คิดว่า รักษาร่างกายไว้ไม่ดีกว่าหรือ ถ้ายิ่งไปฝืนก็จะยิ่งเจ็บมากขึ้น ก็เลย ๒ จิต ๒ ใจ ว่า ระหว่างการฝึกจิตกับการถนอมร่างกายนี้ จุดสมดุลอยู่ตรงไหน

**ตอบ** ต้องแยกเป็น ๒ กรณี กรณีที่มีความต้องการธรรมะมากกว่าอย่างอื่น ก็พร้อมที่จะปฏิบัติได้ทุกเมื่อ ถือเอาความเจ็บปวดเป็นเหตุให้ปฏิบัติ เพราะอยู่ในเหตุการณ์จริง ไม่ต้องกังวลกับสังขารร่างกาย ถ้าจะตายก็ไม่ต้องไปเสียดาย เพราะจะได้สิ่งที่มีคุณค่ามากกว่า อย่างที่พระท่านบรรลุในปากเสือ ถ้าท่านคิดรักษาร่างกาย ท่านก็คงไม่ไปหาเสือ นี่เป็นลักษณะของผู้ที่มีความมุ่งมั่นอย่างยิ่งต่อการหลุดพ้น พร้อมที่จะสละได้ทุกอย่าง แต่ถ้ายังไม่พร้อมที่จะหลุดพ้น ก็ต้อง



พักรักษาร่างกายให้หายดีก่อน แล้วค่อยปฏิบัติ แต่มันจะช้าและอาจจะไม่ได้ผล  
ดังที่ปรารถนา ขึ้นอยู่กับความปรารถนา คนเรา ถ้ามีความปรารถนามาก ก็ยอม  
เสียได้ทุกอย่างไม่่ว่าจะในทางโลกหรือในทางธรรม อยู่ที่ใจเป็นหลัก ว่าต้องการ  
อะไร ถ้ายิ่ง ๒ จิต ๒ ใจ แสดงว่ายังไม่ได้ปรารถนาธรรมถึงขั้นนั้น ถ้าปรารถนา  
ธรรมถึงขั้นนั้นแล้วปัญหานี้จะไม่เกิดขึ้น เพราะจะรู้ว่าจะเลือกเอาอะไร จะเลือก  
สิ่งที่ดีกว่าหรือสิ่งที่ไม่ดีกว่า ใจนี้ถาวรแต่ร่างกายไม่ถาวร ความทุกข์ใจจะอยู่กับ  
ใจเป็นเวลายาวนาน แต่ความทุกข์กายไม่นาน ถ้าจะต้องเสียร่างกายไปเพื่อให้ได้  
ธรรมะมานี้ก็คุ้มค่า เพราะอย่างไรก็ต้องเสียอยู่ดี ต่อให้รักษาร่างกายให้ดีขึ้นขนาด  
ไหน ก็ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยเหมือนกัน จะกลายเป็นข้ออ้างของกิเลส รักษาร่างกาย  
ไปก่อน พอจะเจ็บพอจะเป็นอะไรก็ต้องหยุดก่อน ต้องรักษาร่างกายก่อน ก็จะไม่  
ได้ผลจากการปฏิบัติ

เคยอ่านประวัติหลวงปู่มั่นกันไม่ใช่หรือ คราวที่ท่านมีอาการเจ็บท้อง ท่านก็พยายามหายา  
มารับประทาน รับประทานเท่าไรก็ไม่หาย กลับจะเจ็บมากขึ้นไป ท่านก็เลยปลง กิณยา  
มามากแล้ว มันก็ไม่หาย ทีนี้เอาแบบไม่กินยาดูบ้าง จะเป็นอย่างไร ใช้ธรรมโอสถหนึ่ง  
ภาวนาพิจารณาทุกขเวทนา แยกเวทนาออกจากใจออกจากร่างกาย ให้ต่างฝ่ายต่างเป็น  
ความจริงของเขา ร่างกายก็เป็นความจริง เวทนามีเป็นความจริง ใจผู้รู้ก็เป็นความจริง  
ให้ต่างฝ่ายต่างทำหน้าที่ของตน ร่างกายเป็นธาตุก็ปล่อยให้ไปเป็นธาตุไป ธาตุไม่รู้เรื่องอะไร  
เหมือนกับศาลาหลังนี้ เขาเป็นธาตุ เขาไม่รู้เรื่องอะไร แดดจะส่องร้อนขนาดไหนเขาก็ไม่รู้  
ใจคือผู้ที่อยู่ในร่างกายไม่ต้องไปร้อนแทนร่างกาย ร้อนก็รู้ว่าร้อน ความร้อนเป็นเหมือน  
เวทนาที่เกิดขึ้นในร่างกาย เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ก็ปล่อยให้เจ็บไป เวทนามีหน้าที่แสดง  
ความเจ็บก็ปล่อยให้แสดงไป ร่างกายมีหน้าที่นั่งอยู่ตรงนั้นก็นั่งไป ใจมีหน้าที่รับรู้ก็รู้ไป  
พอต่างฝ่ายต่างทำหน้าที่ของตนแล้ว ก็จะอยู่ในสภาพปกติ พอจิตสงบปั๊บความทุกข์  
ทรมานใจก็จะหายไป ความเจ็บปวดของร่างกายก็ไม่รุนแรง หรืออาจจะหายไปเลย ถ้า  
อาการปวดท้องเป็นผลจากความไม่ปกติของใจ ความไม่ปกติของใจสามารถทำให้  
ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยได้ พอท่านได้พิจารณาแยกแยะจนจิตรวมลงสู่ความสงบ จิตก็ไม่  
รับรู้เรื่องของร่างกายของเวทนา พอถอนออกมาอาการเจ็บท้องก็หายไปหมด เป็นไปได้

ถ้าเป็นโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค หรือเกิดจากเชื้อโรคก็ได้ ถ้านั่งทำสมาธิจะทำให้ร่างกายสร้างภูมิต่อต้านเชื้อโรค เพราะเวลานั่งไปนานๆร่างกายจะร้อนจนเหงื่อแตก ยิ่งร่างกายมีอุณหภูมิร้อนขึ้นเท่าไร จะมีภูมิต่อสู้กับเชื้อโรคมากขึ้น อย่างเวลาเป็นไข้ ให้นำน้ำส้มจืดหรือผลไม้รสเปรี้ยวมาดื่มน้ำเย็นๆ จะช่วยลดไข้ได้ หรือนอนคลุมหัวให้เหงื่อแตกพลั่กเลย แล้วไข้จะลดหรือหายไปเลย

นี่คือการรักษาโรคของพระปฏิบัติ ได้ทั้งธรรมและได้ทั้งการรักษาร่างกายไปในเวลาเดียวกัน ยิ่งกระสุนนัดเดียวได้นก ๒ ตัว พระปฏิบัติพระป่าส่วนใหญ่จะไม่กังวลกับเรื่องหยุดยาเท่าไร ส่วนใหญ่จะรับประทานยาสมุนไพร จะไม่ค่อยไปหาหมอไปโรงพยาบาล นอกจากเป็นโรคที่รักษาได้ผลจริงๆ ถ้าเป็นไข้ป่าก็ใช้ธรรมโอสถ เราเป็นหวัดมาตั้งแต่วันศุกร์ เริ่มมีอาการแสบคอ คื่นแรกไข้ยังไม่ค่อยแรงเท่าไร พอคืนที่ ๒ น้มน้ำปวดระบมไปทั้งตัว ก็ปล่อยมันปวดไป เราก็ภาวนาของเราไป ใจไม่ได้ไปรบกวนว้ายกับมัน พอวันที่ ๓ ไข้ก็ลดลง แต่จะมีน้ำมูกเสมหะเพิ่มมากขึ้น แล้วก็ค่อยๆลดลงไป ตอนนี้อยู่คนเดียว นอนน้อย มีแต่น้ำมูก ไม่มีไข้ ไม่เจ็บปวด เป็นอย่างนี้มาหลายครั้งแล้ว ไม่เคยฉันทยา ตั้งแต่บวชนี้ไม่เคยฉันทยาแก้ปวดเลย มันไม่รู้สึกรู้สึกร่างกายมันปวด แต่ใจไม่รู้สึกรู้สึกร่างกายแยกออกจากร่างกายได้ ถ้าวอดข้าวทีละ ๕ วัน ๗ วันได้ความเจ็บปวดอย่างอื่นจะไม่ทราบเท่าไร จึงอย่าเสียดายร่างกายเลย ให้พิจารณาความตายอยู่เรื่อยๆ จะได้ว่ารู้ว่าการรักษาอย่างไรก็ต้องตาย เสียเวลาไปเปล่าๆ ผู้รักษาใจดีกว่า จะสบายไปตลอด ร่างกายจะเป็นอย่างไรจะไม่เดือดร้อน จะรวยจะจนก็ไม่เดือดร้อน ถ้าไม่รักษาใจแล้ว ก็เสสจะหลอกให้อายใจได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ อายใจให้ร้ายให้รวยไปตลอด อายใจให้สุขไปตลอด พอมีปัญหาทางเศรษฐกิจ ทางการเงินการทอง ก็จะรบกวนใจ อย่าไปให้ความสำคัญกับร่างกายมากเกินไป เรามีร่างกายมาหลายร่างแล้ว เหมือนมีเสื้อผ้ามาหลายชุดแล้ว มาให้ความสำคัญกับใจดีกว่า

ด้วยการยินดีในธรรมให้มาก เพราะการยินดีในธรรมชนะการยินดีทั้งปวง ยินดีในธรรมได้กำไรได้ประโยชน์ ยินดีอย่างอื่นมีแต่ขาดทุน เพราะจะได้ความทุกข์มาด้วย ได้อะไรมาแล้วก็ต้องคอยดูแลรักษาคอยกังวล อย่างเวลาอยู่คนเดียวกับมีคู่ครองนี้มันต่างกันนะ

อยู่คนเดียวไม่ต้องกังวลกับคู่ครอง พอมีคู่ครองแล้วก็ต้องกังวลกับเขา ต้องทะเลาะกัน สร้างความทุกข์ให้แก่กัน ตอนต้นก็คิดว่าจะมาให้ความสุขแก่กัน แต่พออยู่ด้วยกันแล้ว กลับไม่ได้เป็นอย่างนั้น ไม่ได้ทำตามสัญญา เพราะต่างฝ่ายต่างคิดว่าจะมีแต่ความสุข แต่ไม่มองถึงสภาพความเป็นจริงว่า ใจของแต่ละคนจะมีความอยากความต้องการไม่ตรงกัน พอไม่ตรงกันก็จะมีปัญหา ถ้าตรงกันก็ไม่มีปัญหา เช่นคนหนึ่งอยากไปเที่ยว อีกคนหนึ่งก็อยากไปเที่ยวด้วย ก็ไม่มีปัญหา แต่ถ้าคนหนึ่งอยากจะอยู่บ้าน อีกคนหนึ่งอยากจะไปเที่ยว ก็เป็นปัญหา คนอยู่บ้านก็ไม่ยอมให้คนอยากไปเที่ยวไปคนเดียว ถ้าอยู่คนเดียวจะสบาย อยากอะไรก็ได้ อยากอยู่บ้านก็อยู่บ้าน อยากจะไปข้างนอกก็ไปข้างนอก ไม่เป็นปัญหา แต่ใจอยู่คนเดียวไม่ได้ มันเหงา ไม่มีอะไรให้ใจทำ มันค้น หาค้นนั้น มาหา หาเครื่องบันเทิงมาหา ให้เพลิดเพลินไป อยู่เฉยๆ รู้สึกอึดอัดใจ ถ้าทำใจให้สงบแล้ว จะไม่มีความรู้สึกเหล่านี้ จะชอบกับการอยู่เฉยๆ อยู่กับความว่าง อยู่กับความสงบ เป็นความสุขอย่างยิ่ง อยู่ตรงนี้ ให้ปล่อยข้างนอก แล้วเข้ามาข้างใน อย่าไปแสวงหาความสุขจากภายนอกเลย เป็นความสุขชนิดเดียว เป็นความสุขมากกว่าหลายเท่า

เข้าหาความสุขภายในจะดีกว่า ทุกข์ตอนเริ่มต้น ตอนที่พยายามตั้งใจเข้ามา เพราะมันยาก มันทวนกระแส อารมณ์ของใจอยากจะทำข้างนอก เวลาตั้งใจมาก็เหมือนว่าย่น้ำ ทวนกระแส จะรู้สึกยาก รู้สึกเหนื่อย พอมีกำลังมากพอที่จะว่ายทวนกระแสได้แล้ว ต่อไปก็เข้าข้างในได้ กระแสที่จะออกภายนอกก็จะเบาลง จนไม่มีเหลืออยู่เลย จนไม่อยากจะออกไปไหน ไม่ออกไปก็จะสบาย ไม่ต้องวุ่นวายกับใคร ไม่ต้องเหนื่อย มีข้าวกิน วันละมื้อ มีน้ำเปล่าๆ น้ำสะอาดดื่ม มีที่หลบแดดหลบฝน แค่นี้ก็พอแล้ว มีเสื้อผ้าใส่สัก ๒ - ๓ ชุด มียารักษาโรคไปตามอัธภาพ หรือปล่อยให้อวัยวะรักษาเองก็ได้ ร่างกายมีภูมิรักษาโรคภัยไข้เจ็บเองได้ ถ้ารักษาไม่ได้ก็ต้องตายไปเท่านั้นเอง ถือว่าเป็นเวลาอันสมควร แต่ใจไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย ใจยังเป็นเหมือนเดิม จะมีร่างกายหรือไม่มีร่างกาย ใจก็ยังเป็นใจอยู่อย่างนั้น ถ้าใจสุขตลอดก็จะสุขไปตลอด ถ้าใจทุกข์ตลอดก็จะทุกข์ไปตลอด มีมากมีน้อยไม่เกี่ยวกับ จึงอย่าไปกังวลกับการมีมากมีน้อยเลย ให้มีเท่าที่จำเป็นก็พอแล้ว หันมารักษาใจให้สุขไปตลอดจะดีกว่า รักษาให้สงบไปตลอด ด้วยสติ สมาธิปัญญา นี่คือการเครื่องมือที่จะรักษาใจให้สงบระงับ จากความโลภความโกรธความ

หลงต่างๆ ถ้าไม่มีธรรมทั้ง ๓ นี้แล้ว จะไม่สามารถทำได้ อย่าไปฟังคนที่สอนว่าไม่ต้องทำสมาธิก็ได้ เจริญปัญญาเลย มันเป็นไปได้ มันขาดปัจจัย เหมือนกับซักเสื้อผ้าโดยไม่ต้องใช้น้ำ ใส่ผงซักฟอกเข้าไปในกะละมัง ไม่ต้องใส่น้ำ ซักได้เลย มันเป็นไปได้ ต้องมีน้ำด้วย ต้องมีปัจจัยครบบริบูรณ์

มรรค ๘ ก็มีสัมมาสมาธิ ไตรสิกขาก็มีศีลสมาธิปัญญา ต้องมีให้ครบ จะมีสมาธิอย่างเดียวกันไม่ได้เหมือนกัน ถ้าคิดว่ามีสมาธิแล้วปัญญาจะเกิดเองก็ไม่ใช่อีก สมาธิก็เป็นสมาธิ สมาธิเป็นความสงบ ความสงบจะไม่กลายเป็นปัญญาความฉลาดขึ้นมาเองได้ ความฉลาดเกิดจากการพิจารณาวิเคราะห์ เหมือนที่เราวิเคราะห์สถานการณ์ของตลาดของลูกค้า ของราคาต่างๆ จะได้วางแผนให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ คือได้ผลกำไร ต้องวิเคราะห์ ไม่อยู่เฉยๆ เคยทำอะไรก็ทำอย่างนั้น แล้วมันจะปรับตัวเองโดยอัตโนมัติ มันไม่ปรับหรอก เช่นค่าใช้จ่ายบริษัทมันมากกว่ารายได้ อยู่ๆจะให้มันกลับเป็นตรงกันข้ามไม่ได้ ต้องหาวิธีตัดรายจ่ายลง หาวิธีเพิ่มรายรับให้มากขึ้น ถึงจะได้กำไร ปัญญา ก็เช่นเดียวกัน ต้องสอนใจให้ฉลาด ให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร อย่างร่างกายนี้ ทุกอย่างอยู่กับใจ มาตลอด ใจยังไม่เห็นว่าจะต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายอย่างจริงจังเลย รู้แบบหลงๆลืมๆ พอลืมก็เหมือนกับไม่รู้ พอไม่คิดก็เหมือนกับไม่รู้ เพราะทำตัวเหมือนกับไม่รู้ ไม่รู้ว่าจะต้องตาย ถ้ารู้ว่าจะต้องตายจะไม่ทำตัวอย่างนี้ พอหมอบอกว่ามีเวลาอยู่เพียง ๖ เดือนก็จะเปลี่ยนวิถีชีวิตเลย ทำดีกันเป็นบ้าไปเลย เข้าวัดกันเป็นบ้าไปเลย รู้ว่าต้องตายแน่ๆ แล้ว แต่ตอนนั้นยังไม่รู้จริง รู้ว่าต้องตาย แต่รู้สึกว่ามันยังไม่ไกลอยู่ จึงไม่กระตือรือร้น ต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ แล้วจะเกิดปัญญา จะเตรียมตัวเตรียมใจได้

จะพิจารณาได้อย่างต่อเนื่อง ต้องมีใจที่สงบ ใจที่ไม่สงบนี้กิเลสยังทำงานอยู่ กิเลสจะลากไปคิดเรื่องอื่น คิดเรื่องงานเรื่องคนนั้นคนนี่ เรื่องหาความสุขกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็จะได้พิจารณาความตาย ก็จะลืมความตายไป ถ้ามีสมาธิแล้วจะไม่มีกิเลสมาคอยหลอกล่อ ให้ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้าไม่คิดก็จะนิ่งอยู่เฉยๆ พอคิดก็จะคิดตามที่เราสั่งให้มันคิด ถ้าให้คิดเรื่องเกิดแก่เจ็บตาย ก็จะคิดเรื่องเกิดแก่เจ็บตาย พอเห็นใครก็จะคิดว่าเกิดแก่เจ็บตายนะ คนนี้ก็เกิดแก่เจ็บตาย คนนั้นก็เกิดแก่เจ็บตาย คนนี้ก็เป็นที่ดินน้ำลมไฟ จะ

พิจารณาไปเรื่อยๆ จนเห็นอยู่ในใจตลอดเวลา ว่าเป็นเพียงดินน้ำลมไฟเท่านั้นเอง เป็น  
ผสมชนลับพันหน่งเนื้อเอ็นกระดูกเป็นอาการ ๓๒ ไม่มีนาย ก. นาย ข. เราไปให้ชื่อเขา  
เอง เหมือนกับเอาเยื่อมาติดที่เสื้อผ้า ว่าเป็นเยื่อที่นั่นเยื่อที่นี่ ความจริงก็เป็นแค่เสื้อผ้าเท่า  
นั้นเอง พวกเราก็เป็นตัวละคร เล่นตามบทที่บุญกรรมเป็นผู้กำกับ แต่ละคนก็มีบทไม่  
เหมือนกัน ก็เล่นไป แต่อย่าไปยึดอย่าไปติดกับบท ให้รู้ว่าเราเป็นเพียงตัวละคร เราเลือก  
บทที่จะเล่นได้ถ้าจะเลือก เล่นเป็นพระก็ได้ เป็นแม่ชีเป็นภิกษุณีก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเป็น  
แม่บ้านพ่อบ้านเสมอไป แต่เรามักจะปล่อยให้บุญกรรมเป็นผู้กำกับบท แต่คนฉลาดที่ได้  
ศึกษาธรรมแล้วจะเขียนบทของตนเอง พระพุทธเจ้าก็ได้บทเป็นพระราชโอรส แต่ทรงฉีก  
บทนั้นทิ้ง แล้วเขียนบทขึ้นมาใหม่ เป็นสมณโคดมไป ออกบวชบำเพ็ญเพียร ๖ ปี จน  
บรรลुเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นศาสดาของโลก ทรงเขียนบทเอง ไม่ปล่อยให้  
ให้บุญกรรมพาไป พวกเราก็ต้องตามรอยพระบรมศาสดา ตามรอยครูบาอาจารย์ อย่า  
ปล่อยให้ไหลไปตามกระแสอารมณ์ อยากจะไปไหนก็ไป อยากจะเที่ยวก็เที่ยว ใครมา  
ชวนให้ไปเที่ยวก็ไปด้วย ต้องรู้จักคำว่าไม่ไปบ้าง

ดูครูบาอาจารย์เป็นตัวอย่าง ดูพระพุทธเจ้าดูพระสงฆ์สาวกทั้งหลายเป็นตัวอย่าง ท่าน  
ยินดีกับอะไร ยินดีกับรูปเสียงกลิ่นรส ยินดีกับลาภยศสรรเสริญ หรือยินดีกับธรรม  
ยินดีกับความสงบ ยินดีกับความมั่งคั่งน้อยสันโดษ ยินดีกับสถานที่สงบสงัด ที่ปลีกวิเวก  
ยินดีกับศีล ยินดีกับสมาธิยินดีกับปัญญา ยินดีกับวิมุตติหลุดพ้น นี่แหละคือสิ่งที่เราควร  
จะยินดีกัน อย่าไปยินดีกับกระเป๋าสวยๆ เสื้อผ้าสวยๆ รองเท้าสวยๆ มันไม่ได้เป็นสาระ  
เป็นที่พึงพอใจ ให้ยินดีกับสิ่งที่จะมาช่วยใจ ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ต้อง  
ยินดีตามพระพุทธเจ้า ยินดีตามครูบาอาจารย์ทั้งหลาย

**ถาม** ผมมีข้อสงสัยถามเรื่องกระเทือนธาตุขันธ์ อย่างครูบาอาจารย์ที่เราคิดว่าท่านก็พ้น  
แล้ว แต่ยังมีน้ำตาให้เราเห็นนี้ เพราะเหตุไรจึงกระเทือนธาตุขันธ์ ให้มีน้ำตาได้

**ตอบ** เคยได้ยินว่าธรรมสังเวชก็ทำให้น้ำตาหลั่งได้ ไม่ได้หลั่งเพราะความทุกข์ เพราะ  
กิเลส แต่เป็นธรรมสังเวช ความซาบซึ้งกับความจริงที่ไม่รู้มาก่อน พอได้สัมผัส  
กับความจริง ได้สัมผัสกับความสุขที่ยิ่งใหญ่ ก็ทำให้เกิดธรรมสังเวชขึ้นมา แต่ใจ

ไม่ได้หลั่งน้ำตาเพราะกิเลส เพราะความทุกข์ ความโศกเศร้า ความเศร้าโศกเสียใจ  
อาลัยอาวรณ์ เหมือนที่ปุถุชนร้องไห้ร้องไห้กัน เวลาสูญเสียสิ่งที่รักไป ท่านไม่มี  
อะไรที่จะสูญเสีย ท่านไม่มีอะไรที่ท่านรักแล้ว ธรรมสังเวชมีน้ำหนักมากกับจิตใจ  
จะคุม้หน้าตาไว้ก็ได้ หรือจะปล่อยให้หลั่งออกมาก็ได้ ไม่เป็นปัญหาอย่างไร อย่าง  
เวลาที่พระพุทธเจ้าทรงเสด็จดับขันธปรินิพพาน มีพระบางรูปหลั่งน้ำตา แต่ไม่ได้  
หลั่งด้วยความเสียอกเสียใจอาลัยอาวรณ์ หลั่งเพราะเห็นสัจธรรมความจริงที่  
กำลังปรากฏ เป็นธรรมสังเวช

กัณฑ์ที่ ๔๐๘

## ความจำ ความจริง

๓๑ มกราคม ๒๕๕๓

ส่วนใหญ่หนังสือพระพุทธศาสนาภาษาอังกฤษ จะเกี่ยวกับปริยัติมากกว่าการปฏิบัติ จะเกี่ยวกับชื่อของกิเลส ชื่อของธรรม ไม่เกี่ยวกับอาการของกิเลสของธรรม ว่าเป็นอย่างไร หลวงตาท่านถึงบอกว่าความรู้ที่ได้จากการอ่านเป็น**ความจำ** ไม่ได้เป็น**ความจริง** เราอ่านแล้วเราก็จำสิ่งที่เราอ่าน แล้วก็คาดคะเนไป เพราะยังไม่ได้เห็นของจริง ก็ต้องวาดภาพไปภายในใจก่อน ใจของเราเป็นเหมือนแว่นตาที่ไม่ใสสะอาด หรือแว่นตาที่ไม่ได้ขนาดกับสายตา พอมองไปก็จะมองไปตามแว่นตา แว่นตาบอกเป็นสีแดง เราก็ว่าเป็นสีแดง แต่ความจริงเป็นสีม่วง แต่เนื่องจากแว่นตามีสีเคลือบไว้ ก็เลยทำให้เราเห็นเพียงจากความจริงไป เห็นไปตามแว่นตา ใจก็เห็นไปตามการคาดเดาของเรา ความรู้ที่ได้จากการศึกษาอย่างเดียวยังไม่พอ ต้องปฏิบัติ เทียบกับความจริงที่ใจเป็นผู้สัมผัสรับรู้ ถ้าเอามาเทียบมาสัมผัสแล้วก็จะรู้ทันทีว่าเป็นอย่างไร แต่การที่ใจจะสัมผัสรับรู้ได้ ใจต้องสะอาดก่อน ถึงแม้จะไม่สะอาดถาวร ก็ต้องสะอาดชั่วคราว พอให้เห็นความจริงได้สักแวบหนึ่ง เหมือนกับแว่นตาที่ขีดแล้ว ก็จะสะอาดอยู่ระยะหนึ่ง พอให้เห็นภาพจริงได้ ถ้าจะให้เห็นตามความเป็นจริง จิตต้องมีสมาธิก่อน ต้องรวมลง ต้องหลุดจากความครอบงำของกิเลส ความคิดของเราอยู่ภายใต้อำนาจของอวิชชาของกิเลส **อวิชชาปัจจัยสามขาร** ก็เลยคิดไปในทางอวิชชาคือความหลง เหมือนแว่นตาที่ไม่สะอาด จึงต้องขีดแว่นตาให้สะอาดก่อน แล้วจะเห็นตามความเป็นจริง สีเขียวก็เป็นสีเขียว สีแดงก็เป็นสีแดง จะไม่เป็นสีอื่น

นี่ก็พูดถึงการปฏิบัติ พูดถึงความจริงกับความจำ พอมีสมาธิแล้ว เวลาฟังธรรมจะเป็นความจริง จะบรรลุธรรมได้ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงโปรดแสดงพระปฐมเทศนาให้แก่พระปัญจวัคคีย์ ที่มีสมาธิกันแล้ว ได้ฌานกันแล้ว มีศีลอยู่แล้ว ทานก็สละให้หมดแล้ว ถ้าเป็นนักเรียนก็อยู่ในระดับปริญญาโทหรือปริญญาเอกแล้ว พอฟังธรรมก็บรรลุได้เลย

แต่สำหรับบุคคลที่ยังไม่มีสมาธิ คีลยังไม่มีบริสุทธิ ยังไม่ได้ทำทานเท่าที่ควร ฟังแล้วจะไม่บรรลুকัน เพราะยังไม่มีศีลและทานที่จะสนับสนุนให้จิตใจสงบลงได้อย่างเต็มที่ ลงถึงฐานเลย ถ้ามีสมาธิแล้วพอฟังธรรมไป ก็พิจารณาตามความจริง ตามเหตุตามผลที่แสดงไว้ ก็จะเป็นการปฏิบัติในขณะที่ฟังธรรม เป็นการศึกษาไปด้วย ตอนที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระอริยสัจ ๔ ทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค พระปัญญาวัคคีย์ก็พิจารณาตาม ก็ปรากฏมีหนึ่งในพระปัญญาวัคคีย์มีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมา เห็นว่าความทุกข์เกิดจากความไปยึดไปติดกับสิ่งที่ไม่เที่ยง ไปอยากกับสิ่งที่ไม่เที่ยง ทุกข์ก็คือความแก่ความเจ็บความตาย เหตุที่ทำให้ทุกข์ก็คือตัณหา อยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย เพราะยังอยากเสพล้มผัส กามรสอยู่ อยากดู อยากฟัง อยากดมกลิ่น อยากลิ้มรส อยากสัมผัสสิ่งต่างๆทางร่างกาย อยู่ ก็จะยึดติดกับร่างกาย ก็จะเกิดภวตัณหาวิภวตัณหาขึ้นมา อยากจะให้ร่างกายอยู่นานๆ ไม่อยากให้ร่างกายแก่เจ็บตาย พอพระพุทธเจ้าทรงแสดงพระอริยสัจ ๔ ทรงแสดงทุกข์ แสดงสมุทัย แสดงมรรคคือสติปัญญา คีลสมาธิปัญญา พอฟังแล้วก็เกิดความเข้าใจขึ้นมา ก็ละสมุทัยได้ ก็เกิดนิโรธขึ้นมาในขณะนั้น

การมีดวงตาเห็นธรรมก็คือการเห็นพระอริยสัจ ๔ นี้เอง เห็นครบถ้วนทั้ง ๔ ประการ และทำกิจทั้ง ๔ ประการได้ในขณะนั้น คือ**ทุกข์**ได้กำหนดรู้ ได้ศึกษาว่าทุกข์คืออะไร ทุกข์ก็คือความแก่ความเจ็บความตาย เหตุของความทุกข์หรือ**สมุทัย** ก็คือตัณหาความอยากทั้ง ๓ **กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา มรรค**ก็คือสติปัญญา พิจารณาว่าทุกข์คืออะไร ทุกข์ก็คือเกิดแก่เจ็บตาย อะไรทำให้ทุกข์ก็คือสมุทัย พอรู้ก็ตัดสมุทัย ยอมรับความจริง ยอมแก่ยอมเจ็บยอมตาย ความทุกข์ก็จะหายไป ความกลัวตายก็จะหายไป ความกลัวความเจ็บ กลัวความตายก็หายไป เป็น**นิโรธ**ความดับทุกข์ขึ้นมา จิตก็เบาโล่งสบาย เหมือนกับขึ้นสวรรค์ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ เป็นความสุขอย่างมาก มากกว่าสุขที่ได้จากสมาธิ เป็นความสุขที่ไม่ถาวร แต่ปัญญาเป็นความสุขที่ถาวร สุขนี้จะไม่มีการเสื่อมไป แต่สุขของสมาธิยังเสื่อมได้ ถ้าไม่ปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่อง ทั้งไว้สักระยะหนึ่งก็จะหายไปหมด เหมือนกับเอาน้ำที่แช่เย็นออกจากตู้เย็น ไม่เอากลับไปแช่ในตู้เย็น ไม่นานน้ำก็จะหายเย็น ถ้าเอาน้ำเย็นออกมาเทใส่แก้วดื่ม แล้วเราเอากลับเข้าตู้เย็น น้ำก็ยังคงเย็นอยู่เรื่อยๆ เวลาจะดื่มก็จะมึ้นน้ำเย็นให้ดื่ม ถ้าเข้าสมาธิอยู่เป็นประจำ ก็จะมีความสุข



อยู่เรื่อยๆ ในวันหนึ่งต้องเข้าหลายๆครั้ง พอออกจากสมาธิก็ต้องเดินจงกรมต่อ พอเหนื่อยพอเมื่อยแล้วก็กลับไปนั่งสมาธิใหม่ ถ้าทำอย่างนี้ก็จะสามารถรักษาฐานของสมาธิ รักษาฐานของความสงบไว้ได้ ถ้าไม่รักษาก็จะหายไปหมด หลวงตาท่านเคยเล่าว่าจิตเสื่อมสมาธิเสื่อม เพราะท่านไปทำกวดอยู่อันหนึ่ง ก็เลยไม่ได้นั่งสมาธิ ไม่ได้เดินจงกรม จิตอยู่กับการทำกวด พอไม่ได้นั่งสมาธิอย่างต่อเนื่องก็เลยเสื่อมไปหมด พอเสื่อมแล้วก็ วุ่นวายใจอย่างมาก เป็นเหมือนเศรษฐีตกยาก ท่านว่ามันทรมาณยิ่งกว่าคนที่ยากจน ที่ไม่เคยเป็นเศรษฐี เคยอยู่อย่างร่ำรวยก็ได้ แต่คนที่เคยเป็นเศรษฐีแล้วต้องอยู่อย่างคนจนนั้นมัน แสบจะทรมาณใจ เพราะมีตัณหาความอยากจะร่ำรวยเหมือนเดิม แต่คนจนนี้ไม่มี ก็อยู่ตามประสาของเขาไป จึงไม่มีความทุกข์ทรมาณใจ

นี่ก็พูดถึงเรื่องความจริงกับความจำ ความรู้ที่เราได้ศึกษาจากพระไตรปิฎก หรือได้ยินได้ฟังจากครูบาอาจารย์ จะเป็นความจริงได้ก็ต่อเมื่อเรามีสมาธิก่อน ที่เรียกว่า**ภาวนามยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา ก็หมายถึงปัญญาที่เกิดจากจิตที่สงบแล้ว การภาวนาก็เพื่อให้จิตสงบ สมถภาวนา สมณะกับวิปัสสนาจึงเป็นเหมือนเท้าซ้ายกับเท้าขวา จะขาดส่วนใดส่วนหนึ่งไปไม่ได้ เปรียบเหมือนคนที่มี ๒ เท้า กับมีเท้าเดียว คนที่มี ๒ เท้าจะเดินได้อย่างปกติ แต่คนที่มีเท้าเดียวจะเดินได้อย่างไร สมาธิถึงแม้จะไม่ได้วิเศษเหมือนปัญญา ถ้าปัญญาไม่มีสมาธิก็ไม่มีประโยชน์อะไร ตอนนี้นักเราก็มีปัญญากัน แต่ไม่ใช่ภาวนามยปัญญา เป็น**สุดมยปัญญา** คือปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง กับ**จินตามยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากความคิดพิจารณา ไม่มีกำลังพอที่จะหยุดกิเลสได้ เพราะไม่มีเบรค ไม่มีสมาธิ สมาธินี้เป็นตัวเบรค เบรคทุกอย่างภายในจิตให้หยุดหมด เบรคเวทนาสัญญาสังขารวิญญานให้หยุดทำงานชั่วคราว กิเลสอาศัยเวทนาสัญญาสังขารวิญญานเป็นเครื่องมือ ออกมาจากอวิชชา อวิชชาเป็นหัวหน้าของกิเลส เป็นผู้สั่งการให้กิเลสทำกรรมต่างๆผ่านทางสังขาร อวิชชาปัจจุยาสังขารา ไปสู่วิญญาน ไปสู่อายตนะ ไปสู่เวทนา ไปสู่ตัณหา ไปสู่อุปาทาน ไปสู่ภพ ไปสู่การเกิดแก่เจ็บตาย

ขั้น ๕ ของพวกเราเป็นเครื่องมือของกิเลส ไม่ว่าเราจะทำอะไรด้วยขั้น ๕ ก็จะไปทางกิเลสหมด เวลาฟังเทศน์ฟังธรรม เราก็พิจารณาไปตามอำนาจของกิเลส เข้าข้างตัวเอง

นั่งเจ็บหน่อยก็หาว่าทรมานตนแล้ว อดอาหารถือศีล ๘ ก็ถือว่าทรมานมากเกินไปแล้ว พระพุทธเจ้าทรงอดถึง ๔๙ วัน อย่างนั้นถึงจะเรียกว่าเกินไป พระพุทธเจ้าก็ทรงรู้ว่าเกินไป ถึงได้ย้อนกลับมาเสวยพระกระยาหาร พวกเราอดอาหารเพียงมือเดียว ๒ มือก็ว่าทรมานตนเกินไปแล้ว อย่างนี้แสดงว่าเป็นความคิดของกิเลส คนถึงไม่เข้าใจกัน ว่าทำไมต้องปฏิบัติอย่างยากลำบาก ทำไมไม่ปฏิบัติแบบง่ายๆ พอมีใครมาสอนเรื่องวิธีปฏิบัติแบบง่ายๆ ก็ตามกันเป็นฝูงเลย ชอบ ง่ายๆ แล้วได้อะไรหรือเปล่า ได้แต่ความคาดคะเน ความดันเดา ได้แต่ความจำ ไม่ได้เป็นความจริง ความจริงต้องเลือดตาแทบกระเด็น อย่างที่หลวงปู่ขาวท่านบอกว่า นิพพานอยู่ปากตาย ต้องยอมตายถึงจะชนะกิเลสได้ กิเลสมันกลัวความตายอย่างเดียว พอเอาความตายเป็นเดิมพัน มันถอยเลย ถ้าไม่เอาความตายเป็นเดิมพัน มันสู้เราเต็มที่เลย นี่ก็พูดถึงเรื่องธรรมะที่เกิดจากการปฏิบัติกับธรรมะที่เกิดจากการศึกษา มันไม่เหมือนกัน ถ้าได้ยินได้ฟังธรรมะของผู้รู้จริงเห็นจริงแล้วปฏิบัติด้วย ก็ได้ครบทั้ง ๒ ส่วน คำสอนก็เป็นความจริง ออกมาจากใจที่รู้จริงเห็นจริง ผู้ปฏิบัติก็เป็นใจที่จริง เป็นใจที่สงบ ที่พร้อมที่จะรับความจริง พอความจริงว่าอย่างไรก็รับได้เต็มที่ จะเห็นอย่างที่คุณสอนเห็น พระพุทธเจ้าถึงได้ตรัสว่า อัญญาโกณฑัญญะ เธอรู้แล้วหนอ เธอรู้แล้วหนอ รู้ตามที่เรารู้ เรารู้แบบนี้เราพูดแบบนี้ เธอก็รู้อย่างที่เรารู้ ท่านก็เลยได้ชื่อว่ารู้แล้วหนอ แปลมาจากคำว่าอัญญาโกณฑัญญะ ดังนั้นการศึกษาหรือการได้ยินได้ฟังจึงเป็นได้ ๒ วิธี เป็นเชิงปฏิบัติก็ได้ เป็นเชิงปริยัติก็ได้

ถ้าจิตสงบแล้วเวลาอ่านหนังสือหรือฟังธรรม จะเป็นปฏิบัติไปในตัว จะคิดพิจารณาไปแล้วก็จะเห็นจริงกับสิ่งที่ผู้สอน ถ้ายังอยู่ในเชิงทำการบ้านอยู่ ก็จะเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังไปพิสูจน์ การปฏิบัติบางครั้งก็ยังอยู่ในขั้นทำการบ้านอยู่ ยังไม่ได้เอาชีวิตเป็นเดิมพัน ยังปฏิบัติในทีปลอดภัย อย่างนี้เป็นการทำงานบ้าน ยังไม่ได้ขึ้นเวที ยังไม่ได้เข้าสนามสอบ ถ้าจะเข้าสนามสอบก็ต้องไปอยู่ในที่ๆต้องเอาชีวิตเป็นเดิมพัน ตอนนั้นจะเป็นจริงขึ้นมา ผู้ปฏิบัติจะรู้ว่าตอนนี้อยู่ในเชิงทฤษฎีหรือในเชิงปฏิบัติ รู้ว่ากำลังทำการบ้านหรือกำลังเข้าห้องสอบ ถ้าปฏิบัติไปแบบสบายๆไม่ต้องเอาอะไรเป็นเดิมพัน ไม่เอาชีวิตไม่เอาความเจ็บปวดครวคร่ามาเป็นเดิมพัน อย่างนี้ก็ยังเป็นการทำการบ้านอยู่ ถ้าจะเอาของจริงก็ต้องทำอย่างจริงจัง อย่างทานก็ต้องสละหมดถึงจะเรียกว่าให้จริง พระพุทธเจ้าก็ทรงสละหมด

ไม่มีอะไรติดตัวไปแม่แต่ชิ้นเดียว นอกจากเสื้อผ้าที่สวมใส่ไปเท่านั้นเอง ครูบาอาจารย์ พระทูกุรูปที่บวชก็ไม่มีใครเอาอะไรติดตัวไป นั่นแหละเรียกว่าเข้าห้องสอบเข้าสนามสอบ คนที่บอกว่าปฏิบัติเก่งแต่ยังเป็นฆราวาสอยู่เนี่ย ยังไม่ได้เข้าห้องสอบหรอก ยังทำการบ้าน อยู่ คนที่ไม่ต้องบวชที่ปฏิบัติจนได้บรรลุ ก็มีบ้างแต่เป็นกรณีพิเศษ ตัดได้ภายในใจ แต่ ยังมีความจำเป็นไม่สามารถออกบวชได้ แต่ใจไม่ได้ยึดไม่ได้ติดกับสมบัติข้าวของเงินทอง หรือบุคคลต่างๆเลยแม่แต่ชนิดเดียว สมบัติข้าวของเงินทองจะสูญหายไปอย่างไร จะไม่ทำความเดือดร้อนให้กับเขา คนที่เขาเกี่ยวข้องกับ เช่นสามีภรรยาลูกพ่อแม่ ตายไป หรือเป็นอะไรไป จะไม่กระทบกระเทือนใจเขาเลย ถ้าอย่างนั้นก็แสดงว่าตัดได้ ถ้ายังกังวลกับเรื่องสมบัติอยู่ กังวลกับเรื่องคนนั้นคนนี้อยู่ แล้วคิดว่าเราตัดได้แล้ว จะเป็นการหลอกตัวเอง

การปฏิบัติจึงมีอยู่ ๒ ลักษณะ แบบทำการบ้านและแบบเข้าห้องสอบ ส่วนการเรียนก็มีอยู่ ๒ ลักษณะ เรียนแล้วได้ความจำกับเรียนแล้วได้ความจริง ถ้าเรียนแล้วได้ความจริง จิตต้องมีความสงบ พอจิตสงบแล้วแว่นตาก็จะใส เวลาเรียนความจริงก็จะเห็นความจริง จะไม่เห็นไปตามจินตนาการ ถ้าใจไม่สงบเรียนแล้วหรือฟังแล้ว จะจินตนาการไปตามความรู้สึกนึกคิดของกิเลส ที่ยังคงรบงำสังขารความคิดปรุงแต่งอยู่ วันนีจึงได้อธิบายเรื่องปริยัติปฏิบัติปฏิเวธให้รู้ว่าเป็นอย่างไร บางคนคิดว่าอ่านแล้วได้ยีนได้ฟังเข้าใจแล้วก็คิดว่าบรรลุแล้วก็ดี บางคนบรรลุจริงๆก็มี ถ้าจิตสงบมีฐานของสมาธิอยู่แล้ว ก็บรรลุจริง ถ้าบรรลุจริงแล้ว จะต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตอย่างแน่นอน ถ้าบรรลุแล้วยังทำเหมือนเดิมอยู่ ยังดูหนังฟังเพลงยังชอบกินโน้นกินนี้อยู่ ยังชอบดื่มอยู่ อย่างนี้ก็ไม่รู้ว่าบรรลุตรงไหน ถ้าบรรลุจริงจะออกบวชกัน พวกที่ฟังเทศน์ฟังธรรมจากพระพุทธรเจ้า พอบรรลุบ้างก็ขอบวชกัน ไม่ว่าจะเป็นฆราวาสหรือนักบวชในลัทธิอื่น ไม่รู้จะอยู่ไปทำไมในเพศฆราวาสเพราะเป็นกองทุกข์แท้ๆ พอได้ออกจากกองทุกข์ออกจากกองไฟแล้ว จะกลับเข้าไปอยู่ในกองไฟทำไม ต้องออกมาก่อนทั้งนั้น พวกฆราวาสที่คิดว่าบรรลุแล้ว ไม่รู้ว่าบรรลุจริงหรือเปล่า มีประเด็นที่ทำให้สงสัยได้ มีฆราวาสบางท่านที่คิดว่าบรรลุแล้ว สามารถสั่งสอนผู้อื่นได้ในระดับหนึ่ง แต่ไม่สามารถที่จะสอนได้อย่างกว้างขวาง ก็เลยคิดว่าต้องบวชเป็นพระ แต่ไม่ได้บวชเพื่อศึกษาปฏิบัติตามพระธรรมวินัย บวชเพื่อเอาผ้าเหลืองเป็น

เครื่องมือ ให้คนเกิดศรัทธาจะได้เชื่อฟังเขา เพราะคิดว่าบรรลุแล้วก็อยากจะเป็นครูเป็นอาจารย์ พอบวชบิณฑิ์ก็ตั้งสำนักเป็นเจ้าสำนักเลย แล้วก็สั่งสอนผู้อื่นทันทีเลย ไม่ต้องศึกษาอยู่กับครูบาอาจารย์ ๕ พรรษาตามพระธรรมวินัย จึงไม่รู้จักกฎกติกาการปฏิบัติของพระปฏิบัติ ถือว่าไม่สำคัญ บิณฑิ์บาทก็ไม่สำคัญ ชุดงควัตรก็ไม่สำคัญ เพราะบรรลุแล้ว ถ้าคิดอย่างนี้ก็ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติแล้ว บวชเพื่อสั่งสอนผู้อื่นเท่านั้น ถ้าบรรลุจริงไม่ต้องบวชก็ได้ ถ้าสอนความจริงให้ผู้อื่นเอาไปปฏิบัติแล้วได้ผล ก็จะเกิดศรัทธาอยู่ดี ไม่จำเป็นต้องบวชก็ได้ ถ้าบรรลุจริงก็ไม่มี ความอยากไปสอนใคร พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วก็ไม่อยากจะสอนใคร แต่คนที่อยากจะสอนนี่เป็นอะไรกันแน่ ความอยากจะสอนก็เป็นตัณหาแล้ว ภาวตัณหาอยากเป็นอาจารย์ อยากจะมีลูกศิษย์ลูกหามีบริวาร ก็เลสมันแหลมคมขนาดไหน ใครที่คิดตั้งตนเป็นอาจารย์ก็ควรคิดให้ดี ก็มีอยู่มากพวกฆราวาสญาติโยมที่เป็นครูเป็นอาจารย์ หรือผู้ที่บวชบิณฑิ์ก็เป็นอาจารย์เลย แล้วเป็นอย่างไร ก็เป็นปัญหาตามมา

การปฏิบัติต้องรู้จริงเห็นจริงแล้วก็ทำกันจริงๆด้วย ทานก็สละอย่างจริงๆ ศีลก็ต้องบริสุทธิ์อย่างจริงๆ สมาธิก็ต้องสงบอย่างจริงๆ ปัญญาก็ต้องตัดกิเลสได้อย่างจริงๆ ถ้าเป็นเพียงแต่ชื่อจะทำไม่ได้ ทานก็ยังหวงสมบัติ ยังโลภสมบัติ ยังอยากได้อย่างนั้นอย่างนี้ อย่างนี้ยังไม่ใช้ผู้ที่สละเรื่องลาภเรื่องเงินเรื่องทองเรื่องสมบัติต่างๆ ต้องดูใจเป็นหลัก ใจนี้แหละเป็นสนามรบของธรรมของกิเลส ใจเป็นที่ตั้งของความสุขและความทุกข์ ถ้าธรรมมีกำลังมากกว่ากิเลส ความสงบความสุขก็จะเกิดขึ้น ถ้ากิเลสมีอำนาจมากกว่าธรรม ความรุ่มร้อนฟุ้งซ่านกระวนกระวายใจก็จะเกิดขึ้น ในช่วงปฏิบัตินี้จะผลัดกันรับผลัดกันรุก ถ้าธรรมมีกำลังมากกว่าความสงบก็จะเกิดขึ้น ถ้ากิเลสมีกำลังมากกว่าความรุ่มร้อนใจก็จะเกิดขึ้น จึงไม่ต้องมองที่ไหน ให้มองที่ใจ ถึงแม้ว่าส่วนอื่นจะเป็นชนวน ที่จะทำให้เกิดความร้อนใจขึ้นมา เวลาแก้ปัญหาคือแก้ที่ใจ อย่าไปแก้ภายนอก เช่นคนอื่นพูดไม่ดี ทำให้เราโกรธ อย่าไปแก้ที่เขา อย่าไปขอร้องให้เขาพูดดีหรือทำดี ต้องปล่อยวางเขา การปล่อยวางเขาคือการแก้ที่ใจ ถ้าใจเราไม่ยอมปล่อย ก็อยากจะให้เขาพูดดีทำดีกับเรา พอมีความอยากก็ต้องไปขอร้องเขาให้เขาทำดีพูดดีกับเรา ถ้าเขาทำเราก็ดีใจ ชั่วขณะหนึ่ง พอเขาไม่ดีอีกเราก็จะเสียใจอีก ถ้าแก้ที่ใจยอมรับดีก็ได้ชั่วก็ได้ เป็นเรื่อง

ของเขา เราไปบังคับควบคุมเขาไม่ได้ แต่เราควบคุมใจของเราให้ปล่อยวาง ให้ยอมรับความจริงได้ ว่าเป็นเรื่องธรรมดา อนิจจังทุกขังอนัตตาเปลี่ยนแปลงได้ ดีได้เดี๋ยวก็ชั่วได้ ชั่วได้เดี๋ยวก็ทุกข์ได้ ยอมรับทั้ง ๒ ส่วน พอยอมรับทั้ง ๒ ส่วน จะเกิดขึ้นอย่างไรก็รับได้หมด สมหวังก็ได้ผิดหวังก็ได้ ถ้าไม่ยอมทำอะไรเลย ก็จะไม่ดีใจหรือเสียใจ ถ้าอยากเวลาได้ก็จะดีใจ เวลาไม่ได้ก็จะเสียใจ จึงต้องมาแก้ที่ใจ คือแก้ความอยาก อย่าไปอยาก ให้ยินดีตามมีตามเกิด มาอย่างไรก็ได้ เป็นการแก้ปัญหาที่ถูกจุด ให้แก้ภายในใจ ทำใจให้หิวให้พอ พอด้วยความสงบ ด้วยสมาธิ พอจิตสงบแล้วจะไม่หิวไม่อยาก พอไม่สงบกิเลสอวิชชา ก็จะปรุงแต่งขึ้นมา ให้เห็นว่าไอ้นั่นก็ดี ไอ้นี้ก็ดี ไอ้นี้ก็สวย พอเห็นว่าดีว่าสวยก็อยากจะได้ขึ้นมาทันที ไม่เคยคิดเลยว่า ได้มาแล้วทำให้ความทุกข์หายไปตลอดหรือเปล่า ทำให้ความสุขอยู่ไปตลอดหรือเปล่า มันก็เหมือนเดิม ได้มาแล้วก็เป็นเหมือนเดิม เคยทุกข์อย่างไรก็ยังคงทุกข์อย่างนั้นอยู่ เคยอยากได้อะไรก็ยังคงอยากได้อยู่

ถ้าอยากได้อะไร ให้อยากในสิ่งที่ทำให้เราอิ่มเราพอไปตลอด ให้ความทุกข์หายไปตลอด ควรจะอยากได้สิ่งนี้ ก็มีธรรมชาติเท่านั้นที่จะให้ความสุขไปตลอด ให้ความทุกข์หายไปตลอด พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า ความยินดีในธรรมชนะการยินดีทั้งปวง ให้ยินดีกับธรรมะ ยินดีกับการทำใจให้สงบ ด้วยทานศีลภาวนา อย่าเอาแต่ภาวนา แต่ทานไม่ยอมทำ ยังเสียดายสมบัติข้าวของเงินทองอยู่ เพราะจะภาวนาไม่ได้ผล ต้องผ่านขั้นทานผ่านขั้นศีลก่อน ถึงจะสงบอย่างเต็มที่ ถ้ายังหวงยังห้วงสมบัติอยู่ภาวนาอย่างไรก็ไม่มีความสงบลงได้ ถ้ายังทำบาปทำกรรมอยู่ ยังกระวนกระวายกระสับกระส่าย ก็จะไม่มีความสงบลงได้ ถ้าทานสละเต็มที่เลยอย่างพระพุทธเจ้า ทรงรู้ว่าอยู่ในวังไม่มีทางที่จะสงบได้อย่างเต็มที่ ก็ต้องออกจากวัง ไปรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ทำผิดศีล ตั้งใจควบคุมจิตใจด้วยสติ ไม่ให้คิดปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ ให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่นอยู่กับการบริการพระพุทธเจ้า อยู่กับการพิจารณาธรรม เช่นอาการ ๓๒ ผมนชนลับพันหนึ่งเนื้อเอ็นกระดูก ฯลฯ เป็นกรรณฐานที่สามารถทำให้จิตเข้าสู่ความสงบได้ กรรณฐานก็มีอยู่ ๔๐ ชนิดด้วยกัน ที่เราสามารถใช้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ไม่ให้คิดปรุงแต่ง แล้วก็ตั้งใจให้เข้าสู่ความสงบได้

ในบรรดากรรมฐานทั้ง ๔๐ นี้ มีกรรมฐานบางส่วนที่เป็นทั้งสมถะและเป็นวิปัสสนา เป็นสมาธิและเป็นปัญญาด้วย บางอย่างก็เป็นเพียงสมาธิอย่างเดียว เช่นการบริกรรมพุทโธ จะได้เพียงอย่างเดียวคือสมาธิความสงบ จะไม่เห็นไตรลักษณ์ จะไม่เกิดปัญญา ถ้าพิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกาย จะเห็นอสุภะความไม่สวยไม่งาม เป็นปัญญาที่จะตัดราคะตัดหนาทได้ ถ้าใช้กรรมฐานชนิดนี้ ก็จะเหมือนยิงกระสุนนัดเดียวได้นก ๒ ตัว ถ้าถนัดการเจริญมรณานุสติ หรือพิจารณาอสุภะ จะได้ทั้ง ๒ อย่างเลย ได้สมถะแล้วก็ได้วิปัสสนาด้วย ถ้าพิจารณาความตายอยู่เรื่อยๆ พิจารณาอสุภะความไม่สวยไม่งามความเป็นปฏิฏฐของร่างกายอย่างต่อเนื่อง จิตจะสงบและดับราคะตัดหนาทด้วย เวลาราคะเกิดขึ้นอสุภกรรมฐานก็จะเข้ามาระงับทันที พอเห็นว่าสวยว่าหล่อปั๊บ ก็จะดูทะลุเข้าไปใต้ผิวหนังเลย ก็จะดับได้ทันที ถ้าเห็นอสุภะอยู่ตลอดเวลา จะมีราคะเกิดขึ้นมาได้อย่างไร ถ้าเห็นแต่ปฏิฏฐความสกปรก เห็นสิ่งที่น่าเกลียดน่าชยะแขยงอยู่ตลอดเวลา จะเกิดความใคร่ขึ้นมาได้อย่างไร มันเกิดไม่ได้ เหมือนกับยา ถ้ามียาคุมเชื้อโรคไว้ได้ โรคก็จะไม่กำเริบ เช่นโรคเอดส์เป็นต้น เมื่อก่อนไม่มียาคุม ต้องตายภายใน ๗ วัน ๗ เดือน แต่เดี๋ยวนี้อยู่ไปได้ตลอด ถ้ามียาคุม แต่รักษาไม่หาย ปัญญาก็เป็นอย่างนี้ ปัญญาจะคุมหรือตัดกิเลสให้หมดไป พอกิเลสหมดไปแล้วก็ไม่ต้องพิจารณาอีกต่อไป ถ้ากิเลสเกิดขึ้นมาเมื่อไหร่ ปัญญาก็จะเกิดขึ้นมาทันที

ปัญญาเมื่ออยู่ในจิตแล้วจะไม่หายไปจากจิต เป็นความจริงแล้ว เมื่อก่อนเป็นความหลงเห็นว่าสวยว่างาม เพราะเห็นเพียงครึ่งเดียว เห็นภายนอก แต่เดี๋ยวนี้เห็นทะลุปรุโปร่งไปหมด ทั้งข้างในทั้งข้างนอก ทั้งส่วนที่สวยและส่วนที่ไม่สวย ส่วนที่สะอาดและไม่สะอาด เห็นทุกเวลา ถ้าต้องการเรียกขึ้นมาดูเมื่อไหร่ก็ได้ ถ้าไม่มีความจำเป็นก็จะไม่คิดถึงปฏิฏฐ ไม่คิดถึงอสุภะ ดูแต่ไม่มีอารมณ์ ถ้าดูด้วยกิเลสก็จะว่าสวยว่างาม ก็จะเกิดอารมณ์ขึ้นมา ถ้ามีปัญญามีปฏิฏฐมีอสุภะก็จะดับได้ ถ้าไม่เคยพิจารณามาก่อน ก็จะไม่มีความรู้ ไม่มียาที่จะกำจัดเชื้อโรค กำจัดราคะตัดหนาทความใคร่ พอไม่มีก็จะปรุรงแต่ใหญ่ จิตจะคิดแต่ภาพสวยงามๆ จนต้องไปแต่งงาน ไปแบกกองทุกข์ขึ้นมาอีกสองสามกอง ได้สามีได้ภรรยาแล้วก็ได้ลูกได้หลานแถมตามมาอีก ถ้ามีอายุยืนยาวนานก็จะมีหลานแถมมาเป็นพวงเลย เกิดจากการไม่เห็นอสุภะไม่เห็นปฏิฏฐนั่นเอง ถ้าเจริญแต่สมถะอย่างเดียวก็ยัง

อยากยังใครได้ ถ้ามีสมาธิอย่างเดียว ก็ยังอยากมีครอบครัว ยังอยากมีสามีอยากมีภรรยา

พระพุทธเจ้าทรงสอนพระภิกษุตั้งแต่วันแรกบวช ให้พิจารณากรรมฐาน ๕ คนที่มาบวช จะต้องท่อง เกสา โลมา นขา ทนต์ตา ตโจ หังอนุโลมและปฏิโลม ผมนขนเล็บพันหนึ่ง พันหนึ่งพันเล็บขนผม พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เจริญอยู่ตลอดเวลา ตอนต้นให้พิจารณา ๕ อากาโรนก่อน เพราะเวลาบวชนี้ไม่มีเวลาสอนทั้ง ๓๒ อากาโรน เป็นตัวอย่าง แต่ความหมายก็คือให้พิจารณาทั้ง ๓๒ อากาโรน จากผมขนเล็บพันหนึ่ง ก็พิจารณาเข้าไปเนื้อเอ็นกระดูกเยื่อในกระดูก ม้ามหัวใจตับพังผืดไตปอด ใสน้อยใสใหญ่ อาหารใหม่อาหารเก่า เยื่อในสมองศีรษะ น้ำดีน้ำเสลดน้ำเหลืองน้ำเลือดน้ำเหงื่อ น้ำมันขนน้ำตาน้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูกน้ำไขข้อน้ำมูตร แล้วก็ให้ย้อนกลับมา พิจารณาเข้าไปก็เป็นอนุโลม พิจารณาออกมาก็เป็นปฏิโลม ให้พิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อยๆจนเป็นภาพขึ้นมาในจิตในใจ ถ้าไม่เห็นภาพก็ไปดูของจริง สมัยก่อนไปดูที่ป่าช้า สมัยนี้ไปดูตามสถานที่สอนนักศึกษาแพทย์ ไปดูเขาผ่าศพ ส่วนใหญ่จะสอนเรื่องอสุภะให้กับนักบวช เพราะนักบวชออกจากเพศครองเรือนแล้ว แต่พวกญาติโยมจะไม่ค่อยสอนเรื่องอสุภะนี้ นอกจากญาติโยมที่เป็นนักปฏิบัติหนักภาวนา ก็ถือว่าเป็นเหมือนนักบวช เวลาหลวงตาสอนฆราวาสกับสอนพระจะสอนต่างกัน ฆราวาสจะไม่ค่อยสอนเรื่องอสุภะ เรื่องความตายก็ไม่ค่อยสอนเท่าไร เพราะจิตของฆราวาสยังเป็นเหมือนเด็กอยู่ ให้ดูหนังผีหนังฆ่ากันแล้วใจจะสลดหดหู่ ท่านจะสอนเรื่องการทำบุญให้ทาน เรื่องรักษาศีล เรื่องศรัทธา ถ้าสอนพระจะสอนอสุภะและความตาย จึงไม่นิยมที่จะสอนรวมกัน จะแยกสอนฆราวาสกับพระ พระพุทธเจ้าก็ทรงแยกสอน ตอนบ่อก็สอนฆราวาสญาติโยม ตอนค่ำก็สอนพระ ตอนดึกก็สอนเทวดา เพราะระดับจิตของแต่ละกลุ่มไม่เหมือนกัน ความต้องการอาหารคือธรรมชาติไม่เหมือนกัน กลุ่มของฆราวาสต้องการนม ยิ่งเคี้ยวไม่ได้ ยิ่งไม่มีฟัน ให้เนื้อให้ผักไปก็ยังกินไม่ได้ ส่วนพระเหมือนคนโตแล้ว เป็นผู้ใหญ่แล้ว

พวกฆราวาสญาติโยมจะชอบไปงานบุญกัน ชอบไปที่มีคนเยอะๆ ไม่ชอบไปอยู่คนเดียว ไม่ชอบที่วิเวก นักแสวงบุญชอบไปงานบุญ ถ้าเป็นนักภาวนาจะชอบหาที่วิเวกที่สงบสงัด

ไม่มีคนพลุกพล่าน เพราะการภาวนาต้องสำรวมอินทรีย์ สำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย ต้องปิด ทวารทั้ง ๕ ไม่ต้องการรับรู้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เพราะเวลารับรู้แล้วจะเกิดอารมณ์ เกิดกามตัณหา เกิดความอยาก ที่จะเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ พอเสพแล้วก็ทำให้ จิตใจไม่สงบ เวลาอยากจะเสพก็ไม่สงบ ต้องเสียเวลาไปหาสิ่งที่ต้องการเสพ เสพเสร็จ แล้วก็สงบไม่นาน เดียวก็หิวอีก อยากจะเสอีก วันทั้งวันจะมีแต่เสพรูปเสียงกลิ่นรส จึง ไม่มีทางที่จะทำให้จิตสงบได้ ถ้าเป็นน้ำก็มีคนคอยตักอยู่เรื่อยๆ น้ำจึงไม่มีโอกาสที่จะนิ่ง ได้ จิตถ้ายังต้องเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอยู่ ก็จะวุ่นวายอยู่กับเรื่องเหล่านี้ ชีวิต ของฆราวาสก็วุ่นอยู่กับเรื่องรูปเสียงกลิ่นรสนี้เอง ออกไปทำมาหากิน ก็เพื่อจะได้มีรายได้ มาซื้อรูปเสียงกลิ่นรสในรูปแบบต่างๆ ชีวิตก็วนเวียนกับเรื่องการเสพกาม โอกาสที่จะทำ จิตใจให้สงบจึงไม่ค่อยมี นอกจากคนที่เริ่มเบื่อเรื่องรูปเสียงกลิ่นรสแล้ว ก็จะศึกษาหาสิ่ง อื่นมาทดแทน ก็จะสนใจการภาวนา จะลดเรื่องการหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายลง จะมีเวลานั่งสมาธิมีเวลาภาวนา

พอเห็นผลจากการภาวนา ว่าดีกว่าความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็จะมีกำลังจิตกำลังใจ มีฉันทะ มีวิริยะ มีความขยัน ที่จะปฏิบัติมากขึ้น ก็จะคิดไปอยู่วัด ไปหาที่สงบ ไปสำนัก ที่มีการปฏิบัติ พอสงบมากขึ้น ก็ยิ่งอยากไปอยู่ที่สงบมากขึ้น ตอนต้นก็ไปกันเป็นกลุ่ม ไปสองสามคน ต่อไปก็ไปคนเดียว ไปอยู่ตามวัดที่ให้ต่างคนต่างภาวนากันไป เวลา ภาวนาใหม่ๆต้องไปเข้าหลักสูตรก่อน มีคนคอยสอน ให้ตื่นเวลานั้น ให้เดินจงกรม ให้ ไหว้พระสวดมนต์ ให้เจริญสติ ทำเป็นกลุ่มไปก่อน พอจิตเริ่มสงบแล้ว ก็จะรู้ว่าเวลาอยู่ ไกลคน อยู่ใกล้รูปเสียงกลิ่นรส ก็จะรำคาญใจ จะรบกวนใจ ทำให้เกิดนิเวรฐขึ้นมา ก็จะ ไปหาที่สงบวิเวกอยู่คนเดียว ถ้าเป็นอย่างนี้แสดงว่าการภาวนาเจริญก้าวหน้า การปฏิบัติ ต้องมีการวางแผน เหมือนกับทางโลก บริษัทต่างๆมีการวางแผน ว่าปีนี้จะก้าวไป ตรงไหน เช่นปีนี้ต้องทำยอดขายได้ให้เพิ่มขึ้นจากยอดของปีที่แล้ว ปีที่แล้วทำได้ ๑๐ ล้าน ปีนี้จะต้องทำให้ได้ ๑๕ ล้าน ต้องมีแผนการว่าจะทำอย่างไร พวกนักปฏิบัติก็ต้องมี การวางแผนเป็นขั้นเป็นตอน ปีนี้ต้องได้แบบนี้ ปีต่อไปต้องได้แบบนี้ พวกเราเข้าสู่ปีที่ ๕ แล้ว ต้องประเมินดูว่าก้าวไปถึงไหนแล้ว หรือยังเหมือนเดิม ถ้าเหมือนเดิมก็เสียเวลา ไปเกือบ ๕ ปี ไม่ได้ก้าวไปไหนเลย ถ้าตัดภายนอกได้ ตัดเรื่องเงินเรื่องทองได้ เงิน



หายไปก็ไม่เสียดายไม่เสียใจ สามีกรรยาตายไปก็ไม่ร้องไห้ร้องไห้ไม่เศร้าโศกเสียใจ ลูก  
ตายไปก็ไม่ได้เดือดร้อน อย่างนี้ถึงจะถือว่าได้พัฒนาก้าวหน้า ต้องวางแผน จะได้เดิน  
ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

ถ้าไม่วางแผนเลยก็จะทำแบบสบายๆ เพราะเป็นนิสัยของเราอยู่แล้ว ที่ชอบทำอะไรแบบ  
สบายๆ ไม่ชอบทรมานกิเลส ไม่ชอบทรมานตน แต่เราต้องทรมาน ถ้าต้องการความ  
เจริญก้าวหน้าในทางธรรม อย่างปีนี้จะถือศีล ๘ ลักก์วัน ๕๒ วันก็หมายถึงอาทิตย์ละ ๑  
ครั้ง หรือ ๑๐๔ วันก็หมายถึงอาทิตย์ละ ๒ ครั้ง เราต้องกำหนดเหตุ ผลจะได้ปรากฏ  
ขึ้นมา ถ้าจิตใจเราเข้มแข็งขึ้นก็จะอดข้าวเย็นได้ ไม่รู้สึกทรมานใจ ถ้าอดไม่ได้ อดแล้ว  
รู้สึกทรมานใจ แสดงว่าใจไม่เข้มแข็ง สู้กิเลสไม่ได้ ความทรมานใจเกิดจากกิเลส เกิด  
จากตัณหา ความอยากกินอาหารในยามค่ำคืน จึงต้องกำหนดเป้าของการปฏิบัติว่าจะ  
เพิ่มขึ้นไปเท่าไร จะทรมานกิเลสมากน้อยเพียงไร ในแต่ละชั้นในแต่ละตอน ชั้นต้นก็ถือ  
ศีล ๕ ก่อน แล้วก็ถือศีล ๘ อาทิตย์ละครั้ง ต่อไปก็อาทิตย์ละ ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง ต่อไปก็  
ถือศีล ๘ ไปตลอด การนั่งสมาธิเดินจงกรมในแต่ละวันก็จะเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ จาก ๑  
ชั่วโมงเป็น ๒ ชั่วโมง เป็น ๓ ชั่วโมง การสรวมอินทรีย์ตาหูจมูกลิ้นกายก็เพิ่มมากขึ้นไป  
เคยดื่มเคยรับประทานของอะไรจุกจิกที่ไม่จำเป็น ก็จะไม่รับประทานไม่ดื่ม ถ้าจะ  
รับประทานก็รับประทานพร้อมกับอาหาร ในระหว่างมือจะไม่รับประทานอะไรเลย ไม่ว่าจะ  
จะเป็นเครื่องดื่มที่มีรสมีกลิ่นมีสี หรือขนมเนยต่าง ๆ ดื่มแต่น้ำน้ำเปล่าอย่างเดียว

ทั้งหมดนี้เป็นเหตุที่จะนำผลที่ดี ที่จะทำให้จิตมีพลังมากขึ้น มีกำลังที่จะดับกิเลสได้มาก  
ขึ้น เราต้องกำหนด ถ้าไม่กำหนดก็จะมีทางก้าวขึ้นไปได้ เหมือนเดินขึ้นบันได วันนี้เรา  
จะขึ้น ๒ ชั้น พรุ่งนี้เราจะขึ้น ๓ ชั้น ขึ้น ๔ ชั้น ตั้งเป้าเอาไว้ จะได้ปฏิบัติไปตาม อย่าตั้ง  
สูงมากจนไม่สามารถทำได้ ตั้งสูงเกินไปก็จะทำไม่ได้ จะท้อ จะเลิกทำ จะพาลไม่ทำเลย  
ทำเท่าที่ทำได้ เพิ่มที่ละชั้น ๒ ชั้น ทำไม่จะทำไม่ได้ เพิ่มขึ้นวันละครึ่งชั่วโมงทำไม่เพิ่ม  
ไม่ได้ ลดละเครื่องดื่มให้น้อยลงไป ขนมให้น้อยลงไป ทำไม่จะทำไม่ได้ ค่อยๆทำไป พอ  
สรวมอินทรีย์ได้มากขึ้น จิตก็จะสงบง่ายขึ้น สงบมากขึ้น จะมีพลังลดละได้มากขึ้นไป  
จะสนับสนุนกัน การเสริมสร้างคุณธรรม กับการลดละกิเลส ต้องทำไปพร้อมๆกัน ไม่ใช่

จะเสริมแต่ธรรม แต่ก็กิเลสไม่ยอมลด ต้องเพิ่มทางธรรมและต้องลดทางกิเลสคือทาง  
กามตัณหา ลำรวมอินทรีย์ตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่ดูไม่ฟังเรื่องที่ไร้สาระไม่มีคุณไม่มี  
ประโยชน์ จะฟังธรรมจะดูหนังสือธรรมะ ไม่ดูหนังสือเกี่ยวกับทางโลก นอกจากเป็น  
หน้าที่การงาน เป็นวิชาการ ก็ดูไปถ้าดูเพื่อความเพลิดเพลินเพื่อความสขุใจ ก็อย่าไปดู  
มันไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง มันเป็นเหมือนยาเสพติด

ถ้าทำอย่างนี้ได้แล้ว รับรองได้ว่าจะต้องเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ไม่มีใครทำให้เราได้  
นะ เราต้องทำเอง ไม่มีใครคิดแทนเราได้ เราต้องคิดเอง ไม่มีใครวางแผนให้เราได้ เรา  
ต้องวางแผนเอง เพราะแต่ละคนจะรู้กำลังของตน ว่าทำได้มากน้อยเพียงไร ครูบา  
อาจารย์ท่านถึงไม่บังคับพระเถรวาท จะต้องนั่งสมาธิวันละกี่ชั่วโมง เดินจงกรมวันละกี่  
ชั่วโมง ท่านเพียงแต่สอนเป็นกลางๆว่าทำให้มาก เดินจงกรมนั่งสมาธิให้มาก เจริญสติให้  
มาก ลดละเรื่องภายนอกให้มาก อย่าไปยุ่งอย่าไปเกี่ยวกับภาระกิจการงานที่ไม่ได้พัฒนา  
จิตใจ กิจต่างๆที่ไม่จำเป็นท่านไม่ให้ทำ สร้างโบสถ์สร้างเจดีย์ท่านบอกว่าเป็นงานหยาบ  
ไม่ใช่งานของสมณะนักบวช นักบวชต้องสร้างใจ สร้างพระขึ้นมาในใจ ด้วยการเดิน  
จงกรมนั่งสมาธิเจริญปัญญา นี่เป็นงานของนักบวชของนักปฏิบัติ ของผู้มุ่งสู่การหลุดพ้น  
จากการเวียนว่ายตายเกิด สุ่มรรคผลนิพพาน ต้องถืองานนี้เป็นหลัก คั่นถูกระกับ  
วิปัสสนาธุระ คั่นถะก็คือการศึกษาพระธรรมคำสอน วิปัสสนาก็คือการทำให้รู้แจ้งเห็น  
จริง ในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า นี่เป็นงานหลักของพระ งานหลักของนักบวช  
นักปฏิบัติ งานอื่นๆปล่อยให้คนอื่นทำไป ทำไปจนวันตายก็จะไม่จบ แล้วก็ไม่ได้ปลด  
เปลื้องความทุกข์ ไม่ได้ปลดเปลื้องกิเลสตัณหาภายในใจ ให้เบาบางลงไป แต่กลับจะทำ  
ให้มีเพิ่มมากขึ้นไป พอทำงานนี้เสร็จก็อยากจะทำงานนั้นต่อ พอได้รางวัลนี้แล้ว ก็  
อยากจะได้รางวัลอื่นอีก เป็นเรื่องของกิเลส ความคิดแบบนี้ในสมัยนี้จะไม่ค่อยมีกัน  
ส่วนใหญ่จะไปทางโลกกันหมด ไม่ว่านักบวชหรือฆราวาส จะไปทางสร้างวัตถุกัน สร้าง  
วัดให้สวยงามสร้างเจดีย์ ๑๐๐ ยอด สร้างใหญ่ๆโตๆกัน แล้วได้อะไร ได้แต่กิเลสภายใน  
ใจ ที่ใหญ่มากขึ้นไป พระพุทธเจ้าทรงสร้างอะไรบ้าง ไม่ดูบ้าง พระบรมศาสดา พุทธัง  
สรณัง คัจฉามิ ท่านสร้างวัดหรือเปล่า ไม่เคยสร้างเลย ท่านสร้างอะไร ท่านสร้างพระ

อรหันต์เป็นหมื่นเป็นแสน ทำไมไม่ทำตาม เพราะจิตมีแต่อวิชชาปัจจัยสังขารา เชื่อ  
ความคิดของตน ก็เท่ากับเชื่อความคิดของกิเลสนั่นเอง

**ถาม** เวลาจิตสงบจะมีปีติ คือจิตมันยิ้ม เกิดปีติน้ำตาไหล จะดูจิตดูความสงบใน  
ขณะนั้น คือดูเวทนาว่าพอใจ มีความสุข แต่ไม่ได้พิจารณาอะไร ดูแค่นี้จนจิต  
ออกมารับรู้เสียงต่างๆ แต่ไม่รำคาญใจ ต่อจากนั้นต้องทำอะไร

**ตอบ** ที่ทำมานี้ก็ถูกแล้ว ให้ใจเป็นอุเบกขา ให้หนึ่งให้สงบให้นานที่สุดเท่าที่จะนิ่งได้ เรา  
เพียงสักแต่ว่ารู้ อยู่กับความสุข อยู่กับความสงบนั้น จนกว่าจะออกมารับรู้เรื่อง  
ต่างๆ ทางตาหูจมูกลิ้นกายและความคิด พอเริ่มคิดแล้วก็ต้องดึงความคิดมาทาง  
ไตรลักษณ์ เช่นมาดูสุภะก็ได้ ดูความไม่สวยงามของร่างกาย หรือดูความเกิด  
แก่เจ็บตายของร่างกาย ของเราและของผู้อื่น ใช้ความคิดไปในทางปัญญา ถ้าไม่  
ดึงมากิเลสก็จะพาไปคิดเรื่องทำงานทำการ กวาดบ้านถูบ้าน หรือเรื่องที่ยากจะ  
ทำ ก็จะไม่เกิดปัญญา

**ถาม** ต้องดูความเกิดดับของความทุกข์ไหม

**ตอบ** ไม่ต้องดูหรอก ถ้ามีสติก็เห็นอยู่แล้ว รู้โดยปริยายอยู่แล้ว รู้ว่าเมื่อกี้มีความสุข  
ตอนนี้ความสุขหายไปแล้ว ให้รู้ว่าเวลาเปลี่ยนสภาพไป ก็เหมือนออกจากห้อง  
แอร์ ก็ต้องร้อนเป็นธรรมดา เวลาอยู่ในห้องแอร์ก็รู้ว่าเย็น เวลาออกจากห้องแอร์  
ก็รู้ว่าร้อน เป็นเรื่องธรรมดา เรื่องที่ควรจะทำก็คือดึงความคิดมาทางไตรลักษณ์  
ทางอนิจจังทุกขังอนัตตา ต้องพิจารณาร่างกาย ว่าเกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา  
พิจารณาจนเกิดความกล้าหาญ พร้อมทั้งจะรับกับความแก่ความเจ็บความตาย  
พร้อมที่จะพิสูจน์ว่ากล้าจริงหรือเปล่า

**ถาม** ถ้าปวดขาและกลัวผีด้วย จะทำอย่างไร

**ตอบ** ต้องปล่อยวางทั้ง ๒ อย่าง ปลงอนิจจังทุกขังอนัตตา ยอมตาย อย่างมากก็แค่  
ตาย พอตายแล้วความเจ็บก็หมดไป พอยอมตายความกลัวก็หายไป ถ้ายังอยาก

อยู่ต่อไป ก็ยังจะกลัวอยู่ ถ้ายังอยากจะทำให้ความเจ็บหายไป ก็จะทำทุกซ์ทรมาณใจ ถ้าเจ็บก็รู้ว่าเจ็บ ตายก็รู้ว่าตาย ปล่อยให้เป็นไปตามความจริง นี่แสดงว่ายังไม่ได้พิจารณาเรื่องความแก่ความเจ็บความตายมามากพอ ถ้าพิจารณามากพอแล้ว พอเกิดความเจ็บก็จะคิดเป็นเรื่องธรรมดา ความกลัวก็อย่างมากก็แค่ตาย คนเรา ต้องตายอยู่แล้ว ถ้ารับความจริงได้ ก็จะตัดความกลัวความทุกข์ทรมาณใจได้ ความเจ็บของร่างกายถ้ายังมีอยู่ จะไม่รบกวนใจ นี่แสดงว่ายังไม่ได้พิจารณาทางปัญญาเลย เอาแต่สมาธิอย่างเดียว พอเจอปัญหาที่ยังไม่สามารถจะแก้ได้ ปัญหา ก็คือความกลัวตายนี่แหละ ความกลัวต่างๆก็ออกมาจากความกลัวตาย ถ้ายอมตายแล้วจะตัดความกลัวได้หมด อย่างมากก็แค่ตายแล้วก็ต้องตายแน่ๆ คิดอย่างนี้แล้วจะไม่กลัว

**ถาม** หนูไม่กล้านั่งสมาธิเพราะจะหลับ ก็เลยเดินจงกรมทั้งคืน เดินแล้วก็ปวด แต่พิจารณาไม่เป็น

**ตอบ** พอออกจากสมาธิแล้ว ต้องพิจารณาความเกิดแก่เจ็บตาย พิจารณาความเจ็บความตายว่า อยากรู้ก็ต้องเจ็บต้องตาย เวลานั่งหรือเดินแล้วเกิดความเจ็บ ก็ปล่อยให้เจ็บไป ตอนที่พิจารณาว่าเกิดมาแล้วต้องเจ็บนี้ ยังเป็นเชิงทฤษฎีอยู่ ยังไม่ได้เจอของจริง แต่ต้องเจอแน่ๆ พิจารณาเพื่อจะได้เตรียมใจรับกับความเจ็บ พอนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมแล้วเกิดอาการเจ็บปวดขึ้นมา จะต้องปล่อยวางให้ได้ ปล่อยให้เป็นไปตามเรื่องของมัน เวลาร่างกายมีโรคภัยไข้เจ็บก็ต้องเจ็บอย่างนี้ ถ้าปล่อยได้ใจจะไม่เดือดร้อน ถ้าปล่อยไม่ได้ใจจะทรมาณยิ่งกว่าความเจ็บของร่างกาย ตอนต้นที่พิจารณาจะเป็นเชิงทฤษฎีไปก่อน เตรียมรับกับเหตุการณ์ ว่าต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย พิจารณาตลอดเวลาจนเป็นนิสัยแล้วเวลาเจอความตาย เจอความเจ็บ จะมีความกล้าหาญยอมรับว่า ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย เป็นธรรมดา จะไม่กลัว จะปล่อยวางได้ จิตก็จะหลุดๆจากความทุกข์ ที่เกิดจากความกลัวความแก่ความเจ็บความตาย

**ถาม** เวลาปฏิบัติอยู่คนเดียวจะได้ผลดี จิตจะรวมตัวตั้งมั่น พออยู่บ้านความเพียรจะลดลง

**ตอบ** สถานที่ที่เราอยู่คนเดียวจะเอื้ออำนวยภาวนา เป็นที่ปราศจากรูปเสียงกลิ่นรส โสณัฐพะ ที่จะมากระตุ้นจิตใจให้คิดปรุงแต่ง ถ้าอยู่ที่บ้านจะเห็นสิ่งต่างๆ ก็จะอดคิดอดหวังอดกังวลไม่ได้ ทำให้การภาวนายากลำบาก ท่านจึงสอนให้ไปหาที่สงบวิเวก เป็นการสำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่ให้รูปเสียงกลิ่นรสโสณัฐพะชนิดต่างๆ เข้ามารบกวนจิตใจ คำว่าสัปปายะ แปลว่าสบาย นักปฏิบัติต้องแสวงหาที่สัปปายะภาวนา จิตจะสงบง่าย สถานที่สงบสงัดวิเวกปราศจากความพลุกพล่านบุคคลต่างๆ เสียงต่างๆ บุคคลที่อยู่ด้วยก็ต้องสัปปายะ ไม่ทะเลาะกัน ต่างคนต่างอยู่ ไม่ยุ่งไม่รบกวนกัน อาหารกับอากาศก็มีผลกระทบกับการภาวนา ให้ไปได้อย่างสะดวกหรือไปอย่างยากลำบาก ถ้าอาหารไม่ถูกกับร่างกาย ทำให้เจ็บไข้ได้ป่วย อย่างนี้ก็ไม่สัปปายะ ไม่ได้หมายถึงอาหารที่ไม่ถูกปากถูกคอ แต่หมายถึงอาหารที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับร่างกาย อากาศก็มีส่วน ร้อนเกินไปหรือหนาวเกินไปก็เป็นปัญหาได้ สิ่งที่สำคัญที่สุด ที่ขาดไม่ได้ก็คือสติ ต้องมีสติคอยควบคุมใจตลอดเวลา ไม่ปล่อยให้ใจเพ่นพ่าน เหมือนกับสุนัข ต้องผูกไว้กับเสา ไม่ให้ไปไหน แต่ถ้าไม่ผูกไว้มันก็จะไปเที่ยวเพ่นพ่าน กว่าที่จะตามหาตัวได้ก็เหนื่อย จิตถ้าคิดไปเรื่อยเปื่อย ไม่ควบคุมเอาไว้ ก็จะคิดฟุ้งซ่าน มีอารมณ์ต่างๆเกิดขึ้น ถ้ามีสติผูกเอาไว้กับพุทโธ หรือผูกไว้กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ ทำอะไรก็ให้อยู่กับการกระทำนั้น กำลังเดินก็ให้รู้ว่ากำลังเดิน กำลังรับประทานอาหารก็ให้อยู่กับการรับประทานอาหาร ถ้ายิ่งคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ต้องบริกรรมพุทโธด้วย อย่าปล่อยให้คิดเรื่องอื่น ให้คิดแต่พุทโธอย่างเดียว ถ้าอย่างนี้ก็ดิ่งจิตให้อยู่ใกล้ตัว ให้อยู่ใกล้กับความสงบ เวลานั้นสมาธิกำหนดให้อยู่กับพุทโธหรืออยู่กับลมหายใจ จิตก็จะไม่ไปที่อื่น ไม่นานก็จะรวมลงได้

มีเหตุปัจจัยหลายส่วนด้วยกัน ทั้งภายนอกและภายใน ที่นักปฏิบัติต้องรู้ ต้องรู้จักสร้างเหตุปัจจัยที่เอื้อต่อการภาวนา ภายนอกก็ต้องสัปปายะ ภายในก็ต้องมี

สติ ต้องสำรวมอินทรีย์ ต้องปลีกวิเวก ต้องรู้จักประมาณในการรับประทาน  
อาหาร รับประทานอาหารมากไปก็จะขี้เกียจวงเหงาหวานอน หนึ่งแล้วก็จะหลับ  
ต้องถือศีล ๘ ลดการรับประทานอาหารลง ถ้ายังง่วงอยู่ก็ต้องรับประทานมื่อ  
เดียว ตอนต้นก็ถือศีล ๘ ไม่รับประทานหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว แต่ก็ยังง่วงอยู่  
ก็ต้องลดลงเหลือมื่อเดียว ถ้ารับประทานมื่อเดียวยังง่วงอยู่ ก็บังคับให้  
รับประทานเพียง ๕ คำ ๑๐ คำแล้วก็หยุด ถ้ายังง่วงอยู่ก็อดไปเลย นี่คือปัจจัย  
ต่างๆที่จะสนับสนุนการปฏิบัติ ก็มีสถานที่สงบสงัดวิเวก มีสติ รู้จักประมาณใน  
การรับประทานอาหาร ไม่คลุกคลี ไม่ใช่ไปอยู่ที่วิเวก พอไปเจอคนอื่นก็คุยกัน  
เป็นชั่วโมง อย่างนี้ก็ได้ อยู่ที่วิเวกแล้วก็ต้องไม่ไปคลุกคลีกัน หาสถานที่สัปปา  
ยะ สำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย ถ้าทำอย่างนี้ได้แล้ว การภาวนาก็จะก้าวหน้าอย่าง  
แน่นอน

**ถาม** การเจริญสติในชีวิตประจำวันนี้ เป็นวิปัสสนาด้วยใช่ไหมคะ

**ตอบ** ถ้ามองอะไรเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยงไม่ใช่ของเราเป็นทุกข์ ก็เป็นวิปัสสนาได้ ถ้า  
ปลงได้วางได้ไม่กลับไปยึดไปติดอีก ก็จะเป็นวิปัสสนาอย่างสมบูรณ์

**ถาม** คำว่าตัดแล้วไม่กลับไปยึดไปติดนี้หมายถึง

**ตอบ** เช่นเลิกกินของจุกจิกแล้วก็ไม่กลับไปกินอีก เลิกบุหรืแล้วก็ไม่กลับไปสูบอีก เลิก  
เที่ยวแล้วก็ไม่กลับไปเที่ยวอีก

**ถาม** แต่ไม่ได้หมายถึงความคิดปรุงแต่งใช่ไหม

**ตอบ** จะไม่คิดปรุงแต่งเกี่ยวกับเรื่องเหล่านั้นอีกเลย เพราะไม่มีความอยากในสิ่ง  
เหล่านั้น แต่ความคิดปรุงแต่งยังมีอยู่ แต่ไม่มีกิเลสมาเกี่ยวข้อง พระพุทธเจ้าก็  
ยังคิดอยู่ ครูบาอาจารย์ก็ยังคิดอยู่ แต่ความคิดของท่านเป็นธรรมล้วนๆ ไม่คิด  
ไปในทางกามตัณหาภวตัณหาหรือวิภวตัณหา ฆันท์ก็ยังเป็นฆันท์อยู่เหมือนเดิม  
เมื่อก่อนนี้เป็นสมบัติของใจ แต่เดี๋ยวนี้ใจถูกฆ่าไปหมดแล้ว กลายเป็นสมบัติ

ของธรรมไป ชั้นของพระพุทธเจ้าก็ยังเป็นเหมือนเดิม กายเวทนาสัญญาสังขารก็  
ยังเป็นเหมือนเดิม ต่างกันที่เจ้าของ ของพวกเรามีใจเป็นเจ้าของ มีกิเลสเป็น  
เจ้าของ แต่ของพระพุทธเจ้าของพระอรหันต์มีธรรมเป็นเจ้าของ แทนที่จะเป็น  
อวิชชาปัจจัยสังขาร ก็เป็นธรรมปัจจัยสังขาร เป็นปัญญาเป็นสัมมาทิฐิปัจ  
ยาสังขาร ต่างกันตรงนี้

**ถาม** ความคิดความปรุงแต่ง บางทีก็ไปในอดีต บางทีก็ไปในอนาคต กลับไปกลับมา  
เกิดดับๆ

**ตอบ** ถ้าไม่มีต้นเหตุในความคิดเหล่านั้นก็ไม่ใช่ปัญหาอะไร

**ถาม** เห็นมันเกิดดับๆ จนเมื่อไปเอง ก็หยุดคิดไปเอง แล้วก็อยู่ว่างๆ

**ตอบ** จะใช้ความคิดอย่างไรก็ได้ สำคัญจะใช้ไปในทางไหน ใช้ไปในทางธรรมหรือทาง  
กิเลส ถ้าใช้ไปในทางกิเลสก็จะเป็นโทษกับเรา จะสร้างความทุกข์ทรมานใจให้เกิด  
ขึ้นมา ถ้าใช้ไปในทางธรรมก็จะทำให้ใจสงบปล่อยวาง พระพุทธเจ้าพระอรหันต์  
ทั้งหลายท่านก็ยังคิดอยู่ แต่ท่านไม่ได้คิดอย่างพวกเราคิดกัน พวกเราคิดโลก  
อยากได้โน้นอยากได้นี้ ท่านไม่ได้คิดอย่างนี้ ท่านคิดตามเหตุตามผล

**ถาม** อยากจะเรียนถามเรื่องทุกขเวทนา คือลูกมีปัญหาที่เข่า เป็นโรคไขข้ออักเสบ  
เวลานั่งสมาธิมีปัญหาเรื่องเวทนามาก ถ้าบอกจิตหรือบอกตัวเองว่า ร่างกายเป็น  
ดินน้ำลมไฟ ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรา ถ้านั่งก็ต้องเจ็บต้องปวด เราห้ามไม่ได้ไหม  
ไม่ได้ บังคับให้หายเจ็บได้ไหม ไม่ได้ ถ้าสอนตัวเองในลักษณะนี้ พอมีความ  
เจ็บปวดจะรู้อยู่ตลอดเวลา จิตจะนิ่ง ไม่อยากจะขยับ เจ็บก็ยังเจ็บอยู่ แล้วท่าน  
อาจารย์สอนบอกว่า ให้ถือร่างกายเป็นเหมือนซากศพ ให้จุดไฟเผา ลูกก็ทำอย่าง  
นั้นบ้าง พอจุดไฟเผาปุ๊บไม่รู้สึกรู้สึกเจ็บไม่รู้สึกละเอียด แต่รู้สึกร้อนข้างใน ร้อนแบบ  
สบาย แต่ร่างกายไม่เคยไหม้จนเป็นถ้ำถ่าน เหมือนอย่างที่ท่านพระอาจารย์บอก  
ก็ยังไหม้อยู่อย่างนั้น แต่จิตไม่ได้นี้ก็อยากจะเปลี่ยน แต่ไม่ได้เป็นอย่างนี้ทุกครั้ง  
ถ้าไม่ได้เตรียมตัวจะรู้สึกทรมาน อย่างเช่นวันนี้หนึ่งฟังท่านอาจารย์พูดได้ประมาณ

ครึ่งชั่วโมง รู้สึกเลยว่าจิตมันสั่งมันอยากจะออก ห้ามอย่างไรก็ห้ามไม่ได้ ทำไม่ได้ เป็นอย่างนั้นแหละ

**ตอบ** อยู่ที่กำลังของสติปัญญา ถ้ามีกำลังมากกว่ากิเลสก็จะสงบ ถ้ากิเลสมีกำลังมากกว่าก็จะวุ่นวาย จะไม่สงบ ถ้าสติปัญญาอ่อนกำลังลง กิเลสก็จะสร้างความ กระสับกระส่ายกระวนกระวายให้กับใจได้

**ถาม** ข้อสำคัญที่สุดก็คือต้องสร้างสติ

**ตอบ** สร้างปัญญาด้วย

**ถาม** สร้างสติและปัญญาด้วย สร้างปัญญาด้วยการท่องเที่ยวเกิดแก่เจ็บตาย พยายามคิด พิจารณา แต่ก็ยังเป็นความจำอยู่

**ตอบ** ก็ยังใช้ได้อยู่ ถ้าท่องเที่ยวก็จะเป็นเชิงสมาธิ

**ถาม** ปัญญาที่ขึ้นมาจะคะ บางครั้งเวลาเราทำอะไรอยู่ มันก็ขึ้นมาว่า เออนี่เราต้องแก้ไข เราต้องเจ็บเราต้องตาย ตายแน่ๆ ไม่มีใครไม่ตาย ก็จะช่วยยับยั้งได้ แต่ บางครั้งก็พุ่งหลุดออกไป ก็พยายามที่จะดึงกลับเข้ามา มีบ้านอยู่ที่ชะอำ เมื่อ ๒ ปีที่แล้วมีคนเมตตา มาขโมยของที่บ้านไป ขโมยทีวีดีวีดีวิทยุหม้อข้าวเตารีด เหลือโทรทัศน์ไว้ให้คะท่าน เมื่อปีที่แล้วก็มาขโมยโทรทัศน์ไปอีก ปีนี้เลยสบายไม่มีอะไรเลย ก็เป็นสัปปายะพอสมควร

**ตอบ** ถ้าสูญเสียอะไรแล้วใจไม่รู้สึกเสียดาย ก็แสดงว่าปล่อยวางได้ ขโมยมาช่วยให้เรา ตัดกิเลสได้ อาจะยังเสียดายอยู่ พอเอาไปแล้วก็ดี เป็นเหตุทำให้ตัดได้อย่างถาวรเลย บางทีก็ต้องอาศัยเหตุการณ์มากระตุ้นสติปัญญา กระตุ้นให้เข้าห้อง สอบ ตอนทีคิดไว้ล่วงหน้ายังไม่ได้เข้าห้องสอบ ถ้าไปหาหมอดูคราวหน้า หมอบอกว่าเหลืออีก ๖ เดือน ตอนนั้นจะกระตุ้นให้เข้าห้องสอบจริงๆ รู้ว่าที่นี่ตายแน่ๆแล้ว มีหมอรับรองแล้วว่าต้องตายแน่ๆ ที่นี่ก็จะดูใจว่าปล่อยวางได้หรือเปล่า



ถ้าปล่อยวางได้ก็สบาย ตายอย่างสบาย อยู่อย่างสบาย ๖ เดือนก่อนจะตายนี้ แทนที่จะมีความทุกข์กลับมีความสุขยิ่งกว่า ๖๐ ปีที่เคยอยู่มาก่อน ถ้ามีธรรมชาติ เวลาเข้าขั้นวิกฤตแล้วปลงได้ จะมีความสุขยิ่งกว่าตอนที่มึนงงเลศครอบงำจิตใจ ตลอดเวลา

**ถาม** มีคนพิการปฏิบัติธรรม ด้วยการเจริญสติดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทำตั้งแต่ เข้าจนเย็น พยายามเจริญสติอยู่ตลอดเวลา ขณะที่เจริญสตินั้นเขาแยกกายแยกใจได้ ใจมองเห็นร่างกายกำลังทำอะไร อย่างนี้ไม่ใช่สมาธิใช่ไหมคะ

**ตอบ** เป็นจินตนาการ เป็นความคิดปรุงแต่งแยกแยะ ไม่ได้เป็นความจริง ถ้าจิตรวมลง นั้นแหละถึงจะเป็นความจริง เหมือนกับนั่งดูโทรทัศน์ แล้วก็แยกว่าภาพกับจอเป็นคนละส่วนกัน ถ้าจะแยกจริงๆต้องปิดโทรทัศน์ ภาพจะหายไป เหลือแต่จออย่างเดียว ตอนนั้นจะแยกกันอย่างชัดเจน ต้องนั่งสมาธิจนจิตรวมลง ขั้น ๕ จะหายไปหมด เหลือแต่สักแต่ตัวรู้ เหลือแต่ผู้รู้ อย่างนี้ถึงจะแยกกันจริงๆ เห็นกันจริงๆ

**ถาม** เขาว่าเป็นผู้รู้ที่เห็น แต่ไม่ได้เป็นร่างกาย

**ตอบ** เป็นจินตนาการ ยังดับกิเลสไม่ได้ กิเลสไม่หยุดทำงาน เพราะความคิดปรุงแต่งยังไม่หยุด ยังถูกกิเลสใช้เป็นเครื่องมืออยู่

**ถาม** การเจริญสติเพื่อนั่งสมาธิให้ได้ผล

**ตอบ** ให้จิตรวมลง

**ถาม** พอมีสมาธิปัญญาจะพิจารณาได้นานขึ้น คือแทนที่จะพิจารณา เกิดแก่เจ็บตาย แวบเดียว แล้วไปที่อื่น พอมีสมาธิจะทำให้การพิจารณาทางปัญญายาวนานขึ้น

**ตอบ** ใช่ จะติดเป็นนิสัยไป จะคิดแต่แก่เจ็บตายไป มากกว่าอยากจะอยู่ไปนานๆ อยากจะไม่เจ็บไข้ได้ป่วย อยากจะไม่ตาย ที่เป็นความคิดของปุถุชน ไม่มีใคร

อยากแก้ อยากเจ็บ อยากตายกัน ปัญญาต้องทวนกระแสของกิเลส ต้องคิดว่าต้อง  
แก้แน่ๆ ต้องเจ็บแน่ๆ ต้องตายแน่ๆ คิดอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกระแสของกิเลสถูก  
กระแสของปัญญาดันกลับไป จะเห็นแต่แก้เจ็บตาย พอใครมาเล่าว่าคนนั้นแก้  
คนนั้นเจ็บคนนั้นตาย ก็จะไม่ตื่นตื่นอย่างไร ไม่เหมือนพวกเรา พอได้ข่าวว่าคน  
นั้นไม่สบายหน่อย ตื่นตื่นกันใหญ่ พอคนนี้ตายเป็นเรื่องใหญ่โต เป็นข่าวใหญ่โต  
ขึ้นมา

**ถาม** เพราะไม่ได้เตรียมใจไว้ ไม่ได้คิดอยู่ตลอดเวลา

**ตอบ** ไม่ได้คิดอยู่ตลอด ว่าต้องแก้ต้องเจ็บต้องตาย ถ้าไม่มีสมาธิจะถูกกิเลสดึงไปคิด  
เรื่องอื่น คิดได้บ้างเดี๋ยวก็จะไม่คิดแล้ว ไม่สนุก คิดเรื่องอื่นดีกว่าสนุกกว่า คิดไป  
เที่ยวไหนดี ไปหาใครดี ไปซื้ออะไรดี จะคิดไปทางนั้น ถ้ามีสมาธิเวลาสั่งให้คิด  
อะไร จะไม่มีกิเลสมาดึงไป จะคิดตามที่เราสั่ง พอคิดไปเรื่อยๆ ก็จะติดเป็นนิสัย  
เหมือนท่องสูตรคูณ ตอนต้นก็ต้องท่อง ๒ คูณ ๒ เป็น ๔ ๒ คูณ ๓ เป็น ๖  
ท่องไปเรื่อยๆก่อน พอขึ้นใจแล้วก็ไม่ต้องท่อง พอเห็น ๒ คูณ ๓ ก็รู้ว่าเป็น  
เท่าไร การพิจารณาก็เหมือนกัน พอพิจารณาจนเป็นนิสัยแล้ว พอเห็นใครก็รู้ว่า  
ต้องแก้ต้องเจ็บต้องตาย แม้แต่เด็กแรกเกิด ก็รู้ว่าต้องแก้ต้องเจ็บต้องตาย จะ  
คิดอย่างนี้

**ถาม** เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติหรือเปล่า

**ตอบ** ไม่ เกิดจากการฝึกซ้อม เหมือนกับท่องสูตรคูณ ถ้าไม่ท่องไว้ก่อนก็จะไม่สามารถ  
รู้ผลคูณได้ พอเห็น ๒ คูณ ๓ ก็ต้องคิดก่อนว่า ๒ กับ ๓ นี่เท่าไร เอา ๒ มา  
บวก ๓ ครั้งถึงจะได้ ๖ ถ้าท่อง ๒ คูณ ๓ เป็น ๖ พอเห็นบับก็จะขึ้นมาทันที  
เหมือนการอ่านหนังสือ ตอนต้นก็ต้องท่อง ก.ไก่ ข.ไข่ไปก่อน แล้วก็มาหัดสะกด  
พอสะกดเป็นแล้ว พอเห็นตัวอักษรบับก็จะอ่านได้เลย ไม่ต้องสะกด ต้องมี  
สัญญาความจำเป็นตัวสนับสนุนสังขารความคิดปรุงแต่ง

**ถาม** แต่มันเป็นความจำใช้ใหม่ ไม่ใช่ปัญญาที่คะ ถ้าท่องไปอย่างนี้

**ตอบ** ต้องไปเข้าสนามสอบ ตอนต้นก็ทำการบ้านไปก่อน ขึ้นต่อไปก็ต้องไปอยู่ที่ต้องเอา ความแก่ความเจ็บความตายเป็นเดิมพัน ไปอยู่ที่เสี่ยงต่อความตาย พออยู่ใกล้ กับความตายแล้ว ใจก็ต้องจริงแล้ว ยอมรับความจริงได้หรือไม่ ยอมตายได้ หรือไม่ ถ้าหมอบอกว่าเป็นโรคมะเร็งอยู่ได้อีก ๖ เดือน ทำใจได้หรือไม่ ตอนนั้น แหะเข้าสนามสอบ แต่ตอนนี้ยังไม่ได้เข้าสนามสอบ ตอนนี้เป็นการทำงานบ้าน ไปก่อน เป็นนักมวยก็ชกกับกระสอบทรายไปก่อน ยังไม่ได้ขึ้นเวที ถึงบอกว่าการ ปฏิบัติมี ๒ ลักษณะ เบื้องต้นก็อยู่ในลักษณะการทำงานบ้าน อยู่ที่ปลอดภัย พอ ออกจากสมานธิ์ก็พิจารณาความแก่ความเจ็บความตาย เป็นการทำงานบ้าน อย่าง โยมที่เล่าให้ฟังว่า มีคนเมตตามายกที่วีไป อย่างนั้นเป็นการเข้าห้องสอบแล้ว เรา ต้องมีการปลดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบเป็นธรรมดา มันไปแล้ว เราารู้สึกอย่างไร กับเหตุการณ์นี้ ถ้ารู้สึกเฉยๆยิ้มหัวเราะได้ก็สอบผ่าน สามีบอกว่าจะไปแล้วนะ จะไปอยู่กับอีหนูอีกคนก็ยิ้มได้ ไปเลย นั้นแหละเวลาเข้าห้องสอบ ต้องคิดทุกแง่ ทุกมุมกับทุกอย่างที่เรามีว่า จะต้องจากเราไปอย่างแน่นอน พร้อมทั้งจะให้เขาไป หรือไม่ ถ้าพร้อมก็จะไม่เป็นปัญหา สามีบอกจะไปแล้ว บอกให้เขาไปเลย ดีเสีย อีกจะได้เป็นอิสระอยู่คนเดียว คิดอย่างนี้ ถ้าไปโกรธเขาก็แสดงว่าสอบไม่ผ่าน

**ถาม** ถ้าไม่มีโอกาสไปอยู่ในป่าในเขาในป่าช้า ใช้วิธีอื่นได้ไหมคะ ที่จะทดสอบตัวเอง

**ตอบ** นั่งให้มันเจ็บปวด แล้วก็ปล่อยให้มันหายไปเอง เพราะคนเราเวลาใกล้ตายก็ต้อง เจ็บปวดแบบนี้ ถ้าผ่านความเจ็บปวดแบบนี้ได้แล้ว ก็จะไม่กลัวตาย

**ถาม** ไม่ยอมแพ้กิเลสที่บอกให้หยุดเถิด เดี่ยวขาหัก

**ตอบ** ปล่อยให้ความเจ็บปวดเกิดขึ้นแล้วดับไปเอง เหมือนกับฝนตก ตอนที่เวทนา เกิดขึ้นก็คิดว่าฝนกำลังตก เดียวก็ต้องหยุด ไม่ช้าก็เร็ว เวทนาจะเจ็บปวดเพียงไร ก็ต้องดับไป ครูบาอาจารย์ท่านทำมาแล้ว พิสูจน์ให้เห็นแล้ว เกิดขึ้นมาได้ก็ต้อง ดับไปได้ ถ้าผ่านเวทนาขั้นรุนแรงไปได้แล้ว จะไม่มีอะไรทำให้จิตใจหวั่นไหว ทำ ให้จิตใจทุกข์ได้ จะไม่กลัวตาย ถ้าสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างแล้วยังยิ้มได้ก็แสดงว่า

สอบผ่าน เช่นสมมุติบ้านไฟไหม้ สามี่ทิ้งเรา เงินถูกโกงไปหมด ก็ไปบวชเสียก็หมดเรื่อง ไม่เห็นเดือดร้อนเลย ถ้ามีสติมีปัญญาจะไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ดีเสียอีกเป็นโชคเป็นวาสนาจะได้บวช อย่างพระอาจารย์หลวงปู่ขาว พบภรรยาเมื่อตอนต้นก็โกรธคิดจะฆ่าเขา พอสติปัญญามาทัน ท่านก็คิดว่าถ้าไปฆ่าเขาก็เร็วกว่าเขา ท่านก็เลยยกภรรยาให้เขาไปเลย ประกาศบอกชาวบ้านว่า ยกให้หมดเลย แล้วท่านก็ไปบวช สูญเสียทางโลกแต่ทำไรทางธรรม ถ้าไม่ได้พิจารณาไว้ก่อน จะไม่คิดอย่างนี้ จะคิดว่าเป็นการอับอายขายหน้า เป็นความสูญเสียอันยิ่งใหญ่ จะต้องล้างแค้นกัน

ต้องทำการบ้านไว้ก่อน ถ้าไม่ทำการบ้านจะปลงไม่ตก จะคิดไปทางกิเลส จะคิดล้างแค้น จะคิดหาวิธีกอบกู้ศักดิ์ศรี กอบกู้ทรัพย์สมบัติต่างๆกลับมา จะคิดอย่างนั้น ถ้าได้ฟังธรรมะได้เจริญปัญญาได้ปฏิบัติธรรมมีสมาธิ จะพิจารณาถึงการสูญเสียอยู่เสมอ ต้องสูญเสียแน่ๆ ช้าหรือเร็ว พอถึงเวลาสูญเสียก็จะคิดว่าสมควรแก่เวลา ถึงเวลาที่จะต้องจากเราไปแล้ว ก็จะได้ขยับขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง คิดว่าเป็นจังหวะดี จะได้ปฏิบัติธรรมขั้นสูงได้ ถ้าไม่คิดล่วงหน้าก่อนก็จะไปไม่ได้ ถ้าคิดไว้มากๆก็ไม่ต้องรอให้เหตุการณ์เกิดขึ้น ถ้าเห็นว่าเงินทองกองเท่าภูเขา ไม่ได้ให้ความสุข กลับให้ความทุกข์เสียมากกว่า เป็นภาระที่ต้องคอยดูแลรักษา คอยหวงคอยกังวล ก็เลยทิ้งไปเลย ออกบวชดีกว่า

**ถาม** ท่านอาจารย์ช่วยอบรมหลานหน่อยคะ เมื่อก่อนต้องจ้างมา เดียวนี้มาเอง

**ตอบ** ใช้ความคิดให้ดีนะ คิดด้วยเหตุด้วยผล ทำอะไรไปแล้วผลตามมาจะเป็นอย่างไร คนอื่นช่วยเราไม่ได้เวลาผลเกิดขึ้นแล้ว ถ้าทำไปแล้วไม่ดีต้องระงับ อย่าไปทำ ถ้าดีก็ทำไปเลย พ่อแม่เพียงแต่คอยบอกเรา แต่เราต้องคอยสอนเรา ส่วนใหญ่เราจะผลไปทำตามความรู้สึกนึกคิดของเรา ชอบอะไรก็ทำไป โดยไม่คิดว่าจะมีผลเสียหรือผลดี อย่าไปรำคาญพ่อแม่ ท่านสอนเพื่อเตือนสติ เวลาพ่อแม่สั่งสอนก็เหมือนพระสั่งสอนเรา ฟังแล้วพยายามเอาไปปฏิบัติให้ได้

**ถาม** เขาใจอ่อนจะถูกเพื่อนหลุมไป

**ตอบ** อย่าไปคบเพื่อนที่พาไปในทางที่ไม่ดี เพื่อนที่ชวนไปเที่ยวไปเกเรก็อย่าไป ถ้าเพื่อนชวนไปอ่านหนังสือ ไปเรียนพิเศษ ไปทำกิจกรรมทางการศึกษา ก็ไปเลย ควรคบกับเพื่อนแบบนี้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เลือกคบคน คบบัณฑิต อย่าไปคบคนโง่คนไม่ฉลาด คบกับคนโง่ก็จะพาเราโง่ด้วย ถ้าคบกับคนฉลาดก็จะพาเราฉลาดด้วย

ภาพของครูบาอาจารย์นี้แจก ให้เอาไปบูชา เป็นสังฆานุสติ คิดถึงท่านว่าเมื่อก่อนท่านก็เป็นเหมือนเรา แต่ท่านมีศรัทธาวิริยะสติสมาธิปัญญา ท่านก็เลยได้เป็นสรณะเป็นที่พึ่งของเรา ตอนต้นก็เป็นที่พึ่งของท่านก่อน เมื่อท่านพึ่งท่านได้แล้ว ท่านก็มาเป็นที่พึ่งของพวกเรา ท่านก็เป็นเหมือนพวกเรา ตอนนี่เรายังเป็นที่พึ่งของเราไม่ได้ ก็ต้องพึ่งท่านไปก่อน พึ่งพระพุทธเจ้าพึ่งพระธรรมพึ่งพระสงฆ์ จนกว่าจะเป็นที่พึ่งของเรา ต่อไปก็จะเป็นที่พึ่งของผู้อื่น ไม่ได้จำกัดอยู่ที่เพศอยู่ที่วัย หญิงก็เป็นได้ ชายก็เป็นได้ นักบวชก็เป็นได้ ฆราวาสก็เป็นได้ อยู่ด้วยความประพฤติ ๔ ประการคือ สุปฏิ อุชฺ ญาเย สามิจิ ถ้าปฏิบัติดีปฏิบัติชอบทั้ง ๔ ประการนี้ ก็จะเป็นที่พึ่งของตนและเป็นที่พึ่งของผู้อื่น รูปภาพของครูบาอาจารย์มีไว้ให้เราระลึกอย่างนี้ เป็นการเจริญสังฆานุสติ ทำให้ไม่ท้อแท้ต่อการบำเพ็ญต่อการปฏิบัติ ว่าเราก็เป็นเหมือนท่านๆก็เป็นเหมือนเรา สิ่งที่เรายังไม่เป็นเหมือนท่านในตอนนี่ ก็ตรงที่เราขาดคุณธรรม ที่จะทำให้เราเป็นที่พึ่งของเราและของผู้อื่น คือศรัทธาวิริยะสติสมาธิและปัญญา เรามีอยู่บ้างแต่มีไม่มากพอ ที่จะเป็นที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวของจิตใจ ถ้าบำเพ็ญไปเรื่อยๆ เจริญสติไปเรื่อยๆ พังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ ก็จะเกิดศรัทธาเพิ่มมากขึ้น อย่างวันนี้ที่เรามาฟังเทศน์ฟังธรรมกัน จะทำให้เกิดศรัทธา ต่อพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์มากขึ้น แล้วก็จะมีกำลังใจ มีความขยันหมั่นเพียรที่จะปฏิบัติตาม จะเจริญสติให้มากขึ้น จะนั่งสมาธิให้มากขึ้น จะเจริญปัญญาให้มากขึ้น เมื่อทำให้มากขึ้นจนพอกับความต้องการแล้ว ก็จะกลายเป็นมรรคเป็นผลขึ้นมา ไม่มีอะไรลึกลับเลยในทางพระพุทธศาสนา ทุกอย่างเป็นเหตุเป็นผล มีตัวอย่างที่เป็นเหตุ มีตัวอย่างที่

เป็นผล ทุกอย่างเปิดเผยหมด ใจของพวกเรานั้นมันถูกความหลงปิดบังเอาไว้ ทำให้เห็น  
ทุกสิ่งทุกอย่างลึกลับไปหมด มีอะไรก็ทรงแสดงออกมาหมด ทั้งเหตุและผลที่ประเสริฐ

พวกเราดอนนี้ขาดเหตุ คือคุณธรรมทั้ง ๕ ประการ ศรัทธาวิริยะสติสมาธิและปัญญา ที่  
จะทำให้เราทุ่มเทชีวิตจิตใจต่อธรรมะ ตอนนี้อย่างนี้เรายังแก่งกั๊กกันอยู่ ยังเสียดายทางโลก ทาง  
โลกก็อยากได้ ทางธรรมก็อยากได้ อย่างนี้จะไปไม่ได้ เขาเรียกว่าเหยียบเรือ ๒ แคม  
อย่าไปรักพี่เสียดายน้อง เอาคนใดคนหนึ่งไปเลย เวลาภรรยาสามี ๒ คนก็ทุกข์นะ เอา  
คนเดียวดีกว่า ทางโลกทางธรรมก็เหมือนกัน เอาอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าเอาทางโลกก็ยังคง  
ทุกข์ทรมานใจต่อไป ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดต่อไป ถ้าเอาทางธรรมก็จะหลุดพ้นจาก  
ความทุกข์ หลุดพ้นจากเวียนว่ายตายเกิด ถ้าเข้าหาผู้รู้ เข้าหาครูบาอาจารย์ พระสุปฏิปัน  
โน ท่านจะพูดโน้มน้าวให้เกิดศรัทธา ให้เห็นความสามารถของเรา ว่าเรามีสิทธิ์ที่จะ  
ครอบครองสมบัติอันประเสริฐ ที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายได้ครอบครองได้  
เพราะท่านกับเราไม่มีความแตกต่างกัน ท่านมีอาการ ๓๒ เราก็มมีอาการ ๓๒ ท่านเป็น  
มนุษย์ เราก็มเป็นมนุษย์ ท่านมีกิเลส เราก็มมีกิเลส แตกต่างกันก็ตรงที่เรายังไม่เกิดศรัทธา ที่  
จะทุ่มเทชีวิตจิตใจให้กับการปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ ถ้ามีศรัทธามากขึ้นก็จะทุ่มเทมากขึ้น  
จะเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญาได้มากขึ้น พอเริ่มเห็นผลแล้ว ก็จะเกิดศรัทธายิ่ง  
กว่าการได้ยินได้ฟังจากครูบาอาจารย์ เพราะไม่มีอะไรจะโน้มน้าวศรัทธาของเรา ได้  
เท่ากับผลที่เกิดจากการปฏิบัติ เหมือนกับทำงานแล้วไม่ได้เงินเดือน ก็จะไม่มีความตั้งใจที่  
จะทำ ถ้าทำแล้วได้รับเงินเดือน ก็จะมีกำลังใจทำ นี่ก็เหมือนกัน ถึงแม้จะมีศรัทธาแต่  
ปฏิบัติยังไม่เห็นผล ก็จะไม่เกิดศรัทธาที่จะทุ่มเทอย่างเต็มที่ แต่พอได้พบกับความสงบ ได้  
เห็นจิตรวมเป็นครั้งแรก จะทุ่มเทหมดเลย จะตัดจะละได้หมด ออกบวชออกปฏิบัติได้  
อย่างเต็มที่เลย

เป้าหมายแรกคือการทำให้รวมลงให้ได้ เจริญสตินั่งสมาธิให้มาก นั่งแล้วเจ็บปวดก็  
อย่าลุก บริกรรมพุทโธไป ถ้าผ่านตรงนี้ได้ จะเกิดศรัทธาอย่างมากเลย พอจิตรวมลง  
แล้ว ถึงแม้ว่าทนายจะไม่หายก็ตาม แต่จิตจะสงบเย็นสบาย ไม่วุ่นวายกับความเจ็บปวด  
ของร่างกาย ที่นี้จะมีกำลังใจมีศรัทธาจริงๆ เป็นศรัทธาที่ไม่สั่นคลอน ไม่มีใครมาโน้มน

นำให้กลับไปทำแบบเดิมๆได้อีกแล้ว เพราะรู้แล้วว่าทางนี้เป็นทางเดียวเท่านั้น ที่จะพาไปสู่ความสุขที่แท้จริง เพราะได้เห็นหนทางตัวอย่างแล้ว ได้พบกับความสุขที่เกิดจากความสงบ แม้จะเป็นเพียงชั่วขณะเดียว ใหม่นี้จะวูบไปเดี๋ยวเดียว แต่มีอำนาจต่อจิตใจมาก มีอิทธิพลต่อศรัทธามาก พอได้เห็นอย่างนี้ครั้งเดียวแล้ว ก็รู้ว่าสามารถทำได้อีก ก็จะมีเวลาให้กับความสงบ อะไรที่เป็นอุปสรรค เช่นการงานต่างๆ ถ้ายังจำเป็นต้องทำ ก็ทำให้น้อยลงไป ทำเท่าที่จำเป็น ถ้าไม่จำเป็นก็ลาออกจากงานเลย จะได้ออกปฏิบัติได้อย่างเต็มที่ ถ้าเป็นอย่างนี้แล้วไม่เกิน ๗ ปี อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงพยากรณ์ไว้ ถ้าจิตรวมลงแล้วปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จะไม่เกิน ๗ ปีอย่างแน่นอน ถ้าได้อยู่กับครูบาอาจารย์ที่ได้ผ่านมาแล้ว จะสำเร็จเร็วขึ้น ไม่เสียเวลาค่ำทาง ไม่หลงทาง ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ เวลาพบกับดัก จะทำให้หลงได้ แต่จะไม่หลงออกนอกกลุ่มนอกรทาง เพียงทำให้ช้าลงไป ถ้ามีครูบาอาจารย์คอยชี้คอยบอกอยู่ทุกระยะ พอมาถึงตรงนี้ก็รู้เลยว่า จะต้องเลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวาหรือต้องตรงไป ถ้าไม่มีก็ต้องทดลองเลี้ยวซ้ายไปก่อน ถ้าไม่ใช่ทาง ก็ต้องเลี้ยวขวา ถ้าไม่ใช่ก็ต้องตรงไป ก็จะเสียเวลา ถ้ามีคนคอยบอกทาง พอถึงสามแยก ก็จะบอกให้ไปทางไหน อย่างนี้ก็จะไม่เสียเวลา

การที่มีครูบาอาจารย์หรือมีการศึกษาอย่างต่อเนื่อง จะทำให้ไม่หลงทาง ขณะที่ปฏิบัติก็ยังคงศึกษาด้วย เพื่อจะได้รู้ว่าตอนนี้ไปถึงไหนแล้ว ต้องทำอะไรต่อ ทำถูกหรือไม่ถูก อยู่ศึกษากับครูบาอาจารย์แล้ว ก็ขอลาไปปลีกวิเวกไปบำเพ็ญ แล้วก็กลับมาฟังเทศน์ฟังธรรมต่อ มีปัญหาอะไรก็กลับมาถาม เพื่อจะได้ไม่หลงทาง ไม่เสียเวลา ถ้ามีความเชื่อมั่นในครูบาอาจารย์ที่สั่งสอนเรา ว่าท่านเป็นผู้รู้จริงเห็นจริง เวลามีปัญหา ก็รีบกลับมาถาม ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ก็ต้องคลำทางไปเอง อย่างหลงตาช่วงที่หลงปุ้มนมรณภาพไปแล้ว ท่านก็ต้องคลำทางไปเอง ตอนนั้นเป็นช่วงสุดท้ายของการปฏิบัติ ท่านต้องเสียเวลาไป ๓ เดือน ตอนที่ปรากฏเป็นปริศนาธรรมขึ้นมาในจิตของท่านว่า ที่ไหนมีจุดมืดมที่นั่นคือภพชาติ ท่านก็ไม่ทราบคำตอบ ท่านบอกว่าถ้าหลงปุ้มนมยังอยู่ตอนนั้น ถ้าไปกราบถวายท่านบิ๊บบ ท่านจะบอกคำตอบให้เลยว่าอยู่ตรงนี้ ก็จะตัดภพชาติได้ในเวลานั้นเลย แต่ท่านต้องแบกกลดไปจุดดอีก ๓ เดือน แล้วก็กลับมาที่ปริศนาธรรมเกิด ก็ได้คำตอบว่าอยู่ตรงนี้ ไม่ได้อยู่ที่เขาภูกันนั้นเขาภูกันนี้ ที่เป็นจุดเป็นต่อมอยู่ในจิตนี้เอง นี่คือการแตกต่าง

ระหว่างการมีครูบาอาจารย์กับการไม่มีครูบาอาจารย์ ไม่มีครูบาอาจารย์ก็ยังไม่ได้อยู่ ถ้าได้เข้าสู่กระแสธรรมแล้ว ได้มีดวงตาเห็นธรรม ได้บรรลุธรรมขั้นแรกแล้ว จะไม่มีทางหลง เหลือ ๗ ชาติเป็นอย่างมาก ถ้ามีครูบาอาจารย์ ก็จะบรรลุได้ในชาตินี้เลย ๗ วันหรือ ๗ ชั่วโมงก็บรรลุได้ อย่างพระปัจจุวัคคีย์นี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมเพียง ๒ - ๓ ครั้ง ภายในเวลา ๒ - ๓ วัน ก็บรรลุเป็นพระอรหันต์กันหมด ไม่ยากเลยถ้าจิตเข้าสู่กระแสแล้ว

ถ้าลองจิตได้เข้าสู่ความสงบแล้ว จะจับประเด็นได้ จะรู้ว่าต้องปฏิบัติอย่างไร ผลของปฏิบัติเป็นอย่างไร ถ้ายังไม่ได้เข้าสู่จุดนี้ก็ยังไม่จบ จะสงสัยจะท้อแท้อยู่เรื่อยๆ ไม่กล้าทุ่มเทชีวิตจิตใจอย่างเต็มที่ พวกเราจึงควรเชื่อพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์อย่างเต็มที่ ผากเป็นผากตายไว้กับพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ อย่าไปยึดถืออย่างอื่นเป็นสรณะเป็นที่พึ่ง อย่าไปยึดรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะเป็นที่พึ่ง ตัดไปให้หมด ไม่ต้องดูไม่ต้องฟัง นั่งสมาธิดีกว่า เจริญสติดีกว่า พิจารณาธรรมดีกว่า ฟังเทศน์ฟังธรรมดีกว่า เป็นสิ่งที่เราควรทำอย่างสม่ำเสมอ อย่างต่อเนื่อง ทำให้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้ รับรองได้ว่าผลจะต้องตามมาอย่างแน่นอน ไม่มีทางอื่น มีทางนี้ทางเดียวคือ มัชฌิมาปฏิปทา อตตาทิ อตตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน อย่าไปรบกวนพระพุทธเจ้าองค์หน้า จะได้ปฏิบัติอย่างสะดวก ฟังธรรมหนเดียวแล้วบรรลุได้เลย ถ้าเราสร้างพื้นฐานสร้างบุญบารมีสร้างไว้ในชาตินี้ เวลาไปพบพระพุทธเจ้าองค์หน้า ก็เหมือนพบกับพระพุทธเจ้าองค์นี้ จะไม่มีภษณะรองรับธรรมที่ท่านจะมอบให้กับเรา เราต้องสร้างภษณะรองรับธรรมไว้ก่อน สร้างสมาธิให้ได้ก่อน พอมีสมาธิแล้วก็จะรองรับวิปัสสนาได้อย่างเต็มที่ ต้องเน้นเรื่องการปฏิบัติให้มาก ต้องเน้นการภาวนาให้มาก เรื่องทานก็ทำให้หมดๆไปเลย อย่าไปติดอยู่กับการให้ทาน ต้องไปงานบุญนั้นงานบุญนี้อยู่ตลอดเวลา จะเสียเวลาภาวนาไป อยู่บ้านก็ภาวนาได้ ทำบุญด้วยการส่งเช็คไปหรือฝากผู้อื่นไปก็ได้ ไม่ต้องไปเอง อยู่บ้านรักษาศีลภาวนาดีกว่า หรือไปอยู่วัดที่สงบไปภาวนา ไม่ต้องไปงานบุญต่างๆ จะเดินถอยหลังตอนนี้เรียนอยู่ชั้นมัธยมแล้ว อย่ากลับไปเรียนชั้นประถม ต้องก้าวขึ้นสู่ชั้นอุดมศึกษา ก้าวไปข้างหน้าด้วยการภาวนา ทานเป็นชั้นประถม เราอยู่ในชั้นภาวนา อยู่ในชั้นอุดมศึกษาแล้ว



**ถาม** ช่วงที่จิตเสื่อมนี้ ควรจะทำทานหรือภาวนา หรือทั้ง ๒ อย่าง

**ตอบ** จิตเสื่อมก็ต้องกลับไปภาวนา ไปทำทานยิ่งเสื่อมใหญ่ ถ้าไม่ภาวนาจิตก็จะเสื่อม เหมือนกับน้ำ ถ้าเอาออกจากตู้เย็นก็จะไม่เย็น ต้องเอาไว้ในตู้เย็น ถ้าเอาไปต้มก็จะยิ่งร้อนใหญ่ ถ้าจิตสงบแล้ว กลับไปทำบุญทำทาน จะทำให้จิตร้อนขึ้น เวลาทำบุญทำทานช่วยงานกัน เดียวก็จะทะเลาะกัน มีความเห็นไม่ตรงกัน ทำให้จิต รุ่มร้อนขึ้นมา พอจิตเสื่อมแล้ว ต้องรีบปลีกวิเวก ต้องรีบเอาจิตเข้าตู้เย็น เอาน้ำ เข้าตู้เย็นจะได้เย็น อย่าเอาน้ำไปตั้งไว้บนเตาไฟ

**ถาม** ช่วงนี้จะนั่งภาวนาไม่ได้เลย ควรจะนั่งหรือไม่ควรนั่งหรือควรบริกรรมพุทโธอย่างไร เดี่ยวเจ้าคะ

**ตอบ** ถ้านั่งไม่ได้ก็เดินจงกรม เจริญสติไปก่อน อย่างน้อยให้ควบคุมจิตใจไว้ ไม่ให้ไป คิดฟุ้งซ่านกับเรื่องไหนเรื่องนี้ ให้อยู่กับพุทโธไปก็ได้ หรือจะพิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกายบ้างก็ได้ สวดมนต์ไปก็ได้ ฟังเทศน์ฟังธรรมไปก็ได้ เพื่อกล่อมใจให้อยู่กับความสงบ อย่าไปเปิดโทรทัศน์ดู

**ถาม** ตอนนั้นที่วิก็ไม่อยากดู ธรรมะก็ไม่อยากฟัง กลัวจะประจักษ์คิดไม่ดี ก็เลยไม่ทราบว่าจะทำอย่างไร

**ตอบ** บังคับให้คิดไปในทางที่ดี คิดพุทโธๆไป ถ้าไม่รู้จะทำอย่างไรก็ให้บริกรรมพุทโธ หรือสวดมนต์ไปก็ได้

**ถาม** ถ้าตื่นตอนกลางคืน

**ตอบ** สวดมนต์ไป บริกรรมพุทโธไป พิจารณาความแก่ความเจ็บความตาย พิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกายก็ได้ อย่าปล่อยให้คิดเพราะจะคิดในสิ่งที่เรากลัว คิดสิ่งที่ไม่ดี จิตเป็นเหมือนรถยนต์ ถ้าปล่อยให้วิ่งเอง ก็จะแหกโค้งตกเหวหรือฝ่าไฟแดง จิตที่ไม่มีคนขับก็จะเป็นอย่างนี้ เราต้องขบใจต้องควบคุมใจ ควบคุม

ความคิดให้อยู่บนถนนธรรมะ ให้อยู่กับพุทโธ อยู่กับไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขัง อนัตตา ต้องควบคุมใจ ปล่อยไม่ได้ สติเป็นตัวควบคุม ถ้าควบคุมให้คิดไปตามที่เราสั่ง แสดงว่ากำลังเจริญสติ ถ้าคิดอยู่กับพุทโธก็เป็นพุทธานุสติ มีสติ ควบคุมใจด้วยพุทโธ ถ้าดูลมหายใจเข้าออกก็เป็นอานาปานสติ ต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะทำอะไร ต้องควบคุมใจตลอดเวลา ให้อุจเฉทเป็นเหมือนนักโทษ เราเป็นยามเฝ้านักโทษ ไม่ให้นักโทษไปทำอะไรไม่ได้ ต้องควบคุมไว้ตลอดเวลา อย่าตามใจ อย่าปล่อยให้อุจเฉทไปตามอารมณ์

กัณฑ์ที่ ๔๐๗

## อาหาเรปฏิกูลสัญญา

๑ มีนาคม ๒๕๕๓

เวลาก่อนจะฉันอาหาร พระจะต้องปฏิสังขายนิโส คือพิจารณาอาหาเรปฏิกูลสัญญา ดูสภาพของอาหารที่จะเปลี่ยนไป จากที่อยู่ในจานเข้าไปสู่ในปาก เข้าไปในท้อง เป็นอาหารใหม่ เป็นอาหารเก่า ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้ว ความอยากอาหารจะหายไป เวลาอดอาหารต้องใช้อาหาเรปฏิกูลสัญญา เพราะจิตจะปรุงแต่งแต่เรื่องอาหาร ต้องนึกถึงภาพของอาหารที่เปลี่ยนสภาพไป อย่าไปนึกถึงภาพที่อยู่ในจาน น้ำลายจะไหล ถ้านึกถึงภาพที่อยู่ในปากที่เคี้ยวแล้ว อยู่ในท้องในลำไส้ ก็จะไม่อยาก เพราะใจไปให้สัญญาความนั้นหมายกับอาหารเอง อาหารก็ยังเป็นอาหารอยู่เหมือนเดิม เพียงแต่เปลี่ยนสภาพไป ไม่ได้เพิ่มขึ้นหรือลดน้อยลงไป แต่เรามีความรู้สึกกับอาหารต่างกัน เวลาอยู่ในจานก็มีความโลภมีกามตัณหา เวลาออกมาก็มีวิภวตัณหา มีความรังเกียจความกลัว ไม่ชอบ แต่เวลาอยู่ในจานก็ชอบ เป็นกรรมฐานที่พระมักจะใช้กัน เพราะไม่ได้รับประทานอาหาร เหมือนญาติโยมรับประทานกัน ญาติโยมไม่มีขอบเขต อยากเมื่อไหร่ก็รับประทานได้ นอนตื่นขึ้นมาตึกๆยังหาอะไรรับประทานได้ แต่พระปฏิบัติจะฉันมื้อเดียว ฉันแล้วจะไม่ฉันอาหารอีก จนกว่าจะถึงเวลา คืออีก ๒๔ ชั่วโมง วันนี้ฉัน ๘ โมงเช้า พรุ่งนี้ ๘ โมงเช้าถึงจะได้ฉันอีก ตอนบวชใหม่ๆยังไม่ชิน จิตจะปรุงแต่งตามเวลา เคยรับประทานตอนเช้า ตอนกลางวันตอนเย็น พอถึงเวลาก็จะปรุงแต่งคิดถึงอาหาร จึงต้องใช้การพิจารณาสภาพของอาหารที่เป็นปฏิภูลนี้ มาดับความคิดปรุงแต่ง เป็นสังขารเหมือนกัน

สังขารอย่างหนึ่งไปทางกามตัณหา สังขารอีกอย่างหนึ่งไปทางมรรค ไปดับตัณหา พอคิดถึงสภาพไม่น่าดูของอาหาร ที่อยู่ในปากก็ดี อยู่ในท้องอยู่ในลำไส้ก็ดี ที่ออกมาแล้วก็ดี ก็จะไม่อยากจะรับประทาน มีกรณีของแม่ช้อยู่คนหนึ่ง ที่พิจารณาปฏิภูลของอาหาร จนถึงขั้นรับประทานอาหารไม่ลง มองอาหารที่โรกกลายเป็นสิ่งที่อยู่ในโอซัคโครก จนมี

ปัญหาเพราะร่างกายไม่ได้รับประทานอาหาร จึงไปกราบถามพระอาจารย์ท่านหนึ่ง พระอาจารย์ช่วยแก้ไขว่า ถ้าพิจารณาอย่างนี้ก็เลยเถิดไปแล้ว เหมือนกับรับประทานยามากเกินไป ต่อให้ยามีคุณสมบัติประโยชน์มากเพียงไรก็ตาม ถ้ารับประทานเกินขนาด ก็จะเป็นภัยต่อร่างกายได้ การพิจารณาปฏิภูลอาหารก็เช่นเดียวกัน พิจารณาเพื่อดับความอยากอาหาร ดับกามตัณหา ถ้าไม่มีความอยากอาหารก็ไม่ควรพิจารณา ถ้าพิจารณาจนติดเป็นนิสัย เวลาเห็นอาหารแล้วก็จะเห็นอย่างนั้นทันที เห็นปฏิภูลทันที ท่านให้พิจารณาว่าอาหารเป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ร่างกายก็เป็นธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ไม่รังเกียจอาหาร ไม่รังเกียจธาตุที่เติมเข้าไปในร่างกาย รับกันได้ธาตุกับธาตุ เหมือนกับเติมน้ำมันให้รถรถก็เป็นวัตถุ น้ำมันก็เป็นวัตถุเหมือนกัน วัตถุกับวัตถุก็เข้ากันได้ ไม่รังเกียจกัน ให้พิจารณาเป็นการเติมธาตุ พอพิจารณาอย่างนี้ก็จะรับประทานอาหารได้ เพราะผู้ที่ขยะแขยงไม่ใช่ร่างกาย เป็นใจ แต่ใจไม่ได้รับประทานอาหารเลยแม้แต่ชนิดเดียว เป็นเหมือนแม่ที่ป้อนอาหารให้ลูกรับประทาน แม่ไม่ได้รับประทานอาหาร แต่แม่กลับขยะแขยง ไม่อยากรับประทานอาหาร เมื่อแม่ไม่ได้รับประทานอาหาร จะไปขยะแขยงแทนลูกทำไม ลูกไม่ขยะแขยงเลย รับประทานอาหารได้ทุกชนิด อาหารที่แม่ไม่ชอบก็รับประทานได้ ที่ชอบก็รับประทานได้ ใจเป็นเหมือนแม่ ใจจะชอบหรือไม่ชอบ ร่างกายรับได้หมด เพราะเป็นธาตุเหมือนกัน พอพิจารณาว่าเป็นธาตุ ก็จะรับประทานอาหารได้ปกติ

กรรมฐานแต่ละชนิดมีไว้เพื่อแก้ปัญหา เป็นเหมือนยาที่มีไว้เพื่อรักษาโรค เชื้อโรคของใจก็คือกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ต้องใช้ยาธรรมะมาแก้ เช่นอสุภกรรมฐานความไม่สวยงามของร่างกาย ใช้เพื่อแก้กามตัณหาความอยากในกาม ที่เห็นว่าร่างกายสวยงาม พอไม่มีปัญหาแล้วก็ไม่ต้องแก้อีกต่อไป ถ้าไม่มีกามตัณหาอยู่ในใจแล้ว ก็ไม่ต้องพิจารณาอสุภะ ไม่ต้องพิจารณาปฏิภูล เพราะไม่มีความอยากในร่างกาย เห็นแล้วก็รู้สึกเฉยๆ ถ้ามีตัณหาพื้นขึ้นมาอีก ก็ต้องใช้ยานี้อีก ถ้ารู้จักใช้ยานี้แล้ว ก็ไม่เป็นปัญหา ถ้าเกิดมีอาการขึ้นมาบ้าง ก็นึกถึงอสุภะบ้าง ก็จะดับไปพร้อมๆกัน ไม่มีทางกำเริบได้ เพราะยาคืออสุภกรรมฐานนี้ จะคุมกามตัณหาราคะตัณหาได้ตลอดเวลา พอไม่มีราคะตัณหาแล้ว ก็ไม่ต้องเจริญอสุภกรรมฐานอีกต่อไป กรรมฐานใช้เพื่อดับกิเลสตัณหา การปฏิบัติธรรมทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นการเจริญสติ การทำจิตให้สงบเป็นสมาธิ การพิจารณาด้วย

ปัญหานี้เป็นเครื่องมือ ไม่ใช่เป้าหมายของการปฏิบัติ เป้าหมายของการปฏิบัติคือการตัด  
ตัดหาทั้ง ๓ กามตัณหา วิภวตัณหา ภวตัณหา ซึ่งเป็นสมุทัย เป็นต้นเหตุของความทุกข์  
ใจ เป็นเหมือนเชื้อโรคของร่างกาย ต้องรับประทานยา ยาก็คือสติทานศีลสมาธิปัญญา  
ไม่ใช่ผลที่เราต้องการ เป็นเครื่องมือไว้ชำระตัณหา คือความอยากต่างๆ พอตัณหาชนิด  
ต่างๆหมดไปจากใจแล้ว เครื่องมือเหล่านี้ก็ไม่มีค่าจำเป็นอีกต่อไป พระพุทธเจ้าพระ  
อรหันตสาวก ไม่ต้องเจริญสติเจริญสมาธิเจริญปัญญา หลังจากที่ได้จิตบริสุทธิ์แล้ว ไม่ต้อง  
รับประทานยาแล้ว อยู่เฉยๆก็ได้ อยู่แบบไม่มีสติ ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา ก็ไม่เป็นปัญหา  
อะไร เหมือนกับคนที่ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ต้องมียา ถ้าไม่มีโรคภัยไข้เจ็บแล้วมียาไว้ทำไม  
เอาไปให้คนที่ยังเจ็บไข้ได้ป่วยใช้จะดีกว่า

การเจริญสติ การทำบุญให้ทาน การรักษาศีล การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม เจริญปัญญา  
ล้วนเป็นเครื่องมือทั้งนั้น เป็นธรรมโอสถ เป็นยารักษาโรคใจ ตอนนี้องค์เราต้องกินให้  
มากๆ เจริญให้มากๆ ปฏิบัติให้มากๆ เพราะเชื้อโรคยังมีอยู่ในใจ ยังมีกามตัณหา  
ภวตัณหา วิภวตัณหา พอปฏิบัติไปเรื่อยๆ ตัณหาก็จะค่อยหมดไป จนไม่มีหลงเหลืออยู่  
ก็ไม่ต้องปฏิบัติไปหาอะไร ไม่ต้องจะกินยาไปทำไม กินไปก็ไม่ได้ไปกระทบกระเทือนเชื้อโรค  
เพราะไม่มีเชื้อโรค เราจึงต้องทำความเข้าใจไว้ว่า การปฏิบัติของเราเพื่อทำลายกิเลส  
ตัณหา ทำลายความโลภความโกรธความหลง ทำลายกามตัณหาภวตัณหาวิภวตัณหา  
พอกิเลสตัณหาไม่มีหลงเหลืออยู่ภายในใจแล้ว ก็ไม่ต้องปฏิบัติอีกต่อไป การปฏิบัตินี้  
เป็นขั้นๆ พอรักษาโรคชนิดนี้ได้แล้ว ก็ไม่ต้องรักษาอีกต่อไป ต้องไปรักษาโรคอื่นที่ยัง  
เหลืออยู่ภายในใจ ตอนต้นก็รักษาความจู้จุกจิกในอาหาร ก็ต้องเอาอาหารทั้งหมดมา  
รวมในภาชนะเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็ของคาวของหวานผลไม้ อะไรที่จะเข้าไปอยู่ในท้องก็  
เอามาใส่ในภาชนะเดียวกัน เพราะเดี๋ยวก็ต้องไปรวมกันอยู่ในท้อง แล้วก็คลุกอาหาร  
ทั้งหมดให้เหมือนกับตอนที่อยู่ในท้อง แล้วค่อยรับประทาน ถ้าเรารับประทานอย่างนี้ก็จะ  
ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับอาหารชนิดต่างๆ จะรับประทานเหมือนกับรับประทานยา ไม่ว่าจะเป็ชนิด  
ไหน เรารับประทานได้หมด จะเป็นสิ่งที่เราชอบหรือไม่ชอบ เป็นรูปลักษณ์ที่เราชอบ  
หรือไม่ชอบ จะเป็นน้ำหรือเป็นมืด ก็รับประทานได้หมด เพราะต้องอาศัยยาเพื่อรักษา  
โรค

เวลารับประทานอาหาร จึงควรรับประทานเหมือนรับประทานยา เพื่อรักษาร่างกายให้อยู่  
ได้ต่อไป เพื่อดับความหิวที่เกิดจากการขาดอาหาร นี่คือการรับประทานอาหารแบบ  
ธรรมชาติ จิตใจจะไม่กังวลกับเรื่องอาหาร จะรับประทานตามมีตามเกิด มีอะไรก็  
รับประทานไป เรื่องอาหารก็จะมีปัญหาอีกต่อไป ถ้าไม่ชอบอาหารก็ไม่ต้องรับประทาน  
พอไม่ได้รับประทานสัก ๒ - ๓ มื้อ ก็จะชอบหมด ข้าวเปล่าคลุกน้ำปลาก็อร่อย เรื่องของ  
กิเลสเป็นอย่างไร ถ้าเอาใจกิเลสมากเท่าไร ก็จะยิ่งจู้จุกจิกมากขึ้น พอต้องรับประทาน  
อาหารที่ไม่ชอบ ก็จะรับประทานไม่ได้ จะไม่สบายใจ เวลาที่ต้องรับประทานอาหารที่ไม่  
ชอบก็จะเป็นความสุข ถ้าฝึกจิตให้รับอาหารได้ทุกชนิด ด้วยการคลุกอาหารในภาชนะ  
เดียว ต่อไปจะไม่มีปัญหาเรื่องรับประทานอาหาร อาหารชนิดไหนก็รับประทานได้ พอ  
หมดปัญหาเรื่องอาหารนี้แล้ว ก็กลับมารับประทานอย่างปกติได้ รับประทานในจานใน  
ชามเหมือนมนุษย์ทั่วไปได้ แต่ในใจไม่ยินดียินร้ายกับอาหาร มีอะไรก็รับประทานได้  
เพราะเดี๋ยวก็เข้าไปรวมกันอยู่ในท้อง เวลาเข้าไปในปากก็ต้องคลุกกับน้ำลาย พอเคี้ยว  
บดแล้วเป็นอย่างไร จะไม่รู้รู้สึกอะไร จะรู้สึกเฉยๆ รับประทานเพื่อให้ร่างกายอยู่ต่อไปได้  
พอหมดปัญหานี้แล้ว ก็จะไปแก้ปัญหาคือต่อไป

ถ้าเป็นโรคะตัมหา ก็ต้องพิจารณา**อสุภะ**ความไม่สวยไม่งาม **ปฏิญญา**ความสกปรกของ  
ร่างกาย ที่มีสิ่งสกปรกขับถ่ายออกมาตลอดเวลาตามทวารต่างๆ มีแต่ขี้ ออกมาทางตาก็  
เรียกขี้ตา ออกมาทางจมูกก็เรียกขี้มูก ออกมาทางผิวหนังก็เรียกขี้เหงื่อ มีแต่ขี้มีแต่  
ปฏิญญา ต้องพิจารณาอย่างนี้ จะได้ไม่ชอบร่างกาย พิจารณาเพื่อดับความใคร่ พอความ  
ใคร่หมดไปแล้วก็ไม่ต้องพิจารณา ถ้าพิจารณาจะอยู่กับร่างกายไม่ได้ จะพาลฆ่าร่างกายนี้  
ที่สกปรกเหม็นอยู่ตลอดเวลา จิตจะวิปริต อยู่กับคนอื่นไม่ได้ยังไม่เท่าไร อยู่กับ  
ร่างกายของตัวเองไม่ได้ ต้องฆ่าร่างกาย อย่างนี้ก็แสดงว่าเกินไปแล้ว การพิจารณาปฏิญญา  
หรืออสุภะนี้ เพื่อตัดความใคร่ความยินดี พอไม่มีแล้วก็ต้องหยุด อยู่อย่างปกติ เพราะไม่  
เป็นปัญหาแล้ว เหมือนรับประทานยา พอหายจากโรคแล้วก็ต้องหยุดยา หายอื่นมา  
รักษาโรคใหม่ต่อไป ถ้ายังมีโรคอื่นอยู่ก็ยังคงรักษาไปเรื่อยๆ จนไม่มีโรคหลงเหลืออยู่  
ภายในจิตใจแล้ว ก็ไม่ต้องรักษาอีกต่อไป

ถ้ายังรักตัวกลัวตายอยู่ ก็ต้องพิจารณาความตายอยู่เรื่อยๆ ต้องเอาร่างกายไปไว้ในที่ๆ เลี่ยงต่อความตาย แล้วก็ปลง ปล่อยวาง ถ้ามันจะตายก็ให้มันตายไป นี่ก็เป็นยาอีกแบบหนึ่ง ในการปฏิบัติจะมีปัญหาที่ต้องแก้หลายชั้นด้วยกัน เรื่องอาหาร เรื่องอสุภะ ความไม่สวยไม่งาม เพื่อดับราคะ เรื่องความตาย เพื่อดับความกลัวตาย เรื่องความเจ็บปวด ก็นั่งให้มันเจ็บปวดแล้วก็ปล่อยให้มันหายไปเอง แต่อย่างหนึ่งเฉยๆ ต้องแยกแยะว่า ความเจ็บปวดเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ร่างกายเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ใจผู้รู้ก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง เป็นคนละส่วนกัน แต่ละส่วนก็เป็นของเขาอย่างนั้น เหมือนกับศาลา หลังนี้ ก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง แดดที่ส่องมาที่ศาลาก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง คนที่อยู่ ในศาลาก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง เป็นคนละส่วนกัน ต่างคนต่างอยู่กันไป เวลานั่งก็ ปล่อยให้ร่างกายนั่งไป เวทนาเกิดขึ้นมาก็ปล่อยให้เกิดขึ้น ใจผู้รู้ก็รู้ไป รู้ว่าตอนนี้มีเวทนา เกิดขึ้น รู้ว่าร่างกายกำลังนั่งอยู่ ต่างฝ่ายต่างทำหน้าที่ของตนไป ถ้าแยกให้ทุกอย่าง เป็นไปตามธรรมชาติของเขา โดยไม่มีใครมาเกี่ยวข้องแล้ว ก็จะอยู่กันอย่างสันติสุข ถ้ามีกิเลสมีความหลงมาหลอกก็ให้บรู้งแต่ว่า เวทนานี้เป็นเรา ร่างกายนี้เป็นเรา ความเจ็บนี้เรากำลังเจ็บ ร่างกายของเราเจ็บ ถ้าคิดอย่างนี้ก็จะนั่งอยู่เฉยๆ ไม่ได้

ถ้าพิจารณาว่าร่างกายเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ร่างกายไม่รู้ความเจ็บ เหมือนกับศาลาหลังนี้ อยู่กลางแดดกลางฝนไม่มีปฏิกิริยากับฝนกับแดด ฝนตกก็รับได้ แดดออกก็รับได้ ร่างกายก็เหมือนกัน จะเจ็บหรือไม่เจ็บ ก็เป็นร่างกายเช่นเดิม เป็นหนังเนื้อเอ็นกระดูก ฯลฯ เช่นเดิม ไม่ได้เป็นเวทนา ไม่รู้เวทนาความเจ็บปวด ความเจ็บปวดก็ไม่รู้ร่างกาย ไม่รู้ว่าเขาเจ็บ มีใจเท่านั้นที่รู้ แต่ใจไม่รู้จริง ไปว่าร่างกายเป็นใจ พอมีความเจ็บเกิดขึ้นใน ร่างกาย ใจก็เจ็บแทนร่างกาย จนทนไม่ได้ ที่ทนไม่ได้ ไม่ใช่เพราะทนความเจ็บของ ร่างกายไม่ได้ แต่ทนความทุกข์ใจไม่ได้ ความทุกข์ใจที่อยากให้ความเจ็บของร่างกาย หายไป หรืออยากจะหนีจากความเจ็บนี้ไป ตัวนี้ต่างหากที่ทนไม่ได้ คือทุกข์ที่เกิดจาก ความอยากให้ความเจ็บหายไป หรือความอยากที่จะหนีจากความเจ็บไป เช่นอยาก จะขยับร่างกาย นี่คือปัญหาของใจ เวลานั่งแล้วไม่สามารถปล่อยวางร่างกาย ปล่อยวาง เวทนาให้อยู่ตามสภาพของเขา เพราะใจมีอุปาทานในร่างกายและในเวทนา ไม่อยากจะให้ ร่างกายมีทุกข์เวทนา มีความเจ็บปวด ไม่ชอบความเจ็บปวด ไม่ชอบทุกข์เวทนา ชอบแต่

สุขเวทนา พอเกิดทุกข์เวทณาก็เกิดวิภวตัณหา อยากให้หนีไปจากความเจ็บปวด หรืออยากให้ความเจ็บปวดหายไป ก็เลยสร้างความสุขขึ้นมาในใจ ที่เจ็บปวดยิ่งกว่าความเจ็บปวดของร่างกาย

ถ้าสามารถแยกแยะได้ ก็จะทำให้ใจให้หนึ่ง ดับวิภวตัณหาความกลัวความเจ็บ หรือความอยากให้ความเจ็บหายไปได้ เจ็บก็ให้เจ็บไป นั่งรับรู้ไป พอใจยอมรับความจริงของร่างกาย ความจริงของเวทนา ว่าเป็นอย่างนี้ ก็จะนั่งไปได้เรื่อยๆ ไม่เป็นปัญหา เวทนาจะแสดงในรูปแบบไหน ก็ปล่อยเขาแสดงไป รับผิดชอบทุกรูปแบบ เป็นทุกข์เวทณาก็ได้ เป็นสุขเวทณาก็ได้ ไม่สุขไม่ทุกข์เวทณาก็ได้ ส่วนใหญ่พวกเราจะรับผิดชอบ ๒ ส่วนเท่านั้น คือสุขเวทณากับไม่สุขไม่ทุกข์เวทนา บางที่แม้แต่ไม่สุขไม่ทุกข์เวทณาก็รับผิดชอบไม่ได้ เช่นอยู่เฉยๆ ร่างกายไม่เจ็บไม่ปวด แต่รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ ต้องสร้างสุขเวทนาขึ้นมา เช่นไปดูหนังหรือไปหาเครื่องดื่มมาดื่ม เราจึงมีตัณหาชอบในสุขเวทนา ด้วยการหาความสุขทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นกามตัณหา ถ้าไม่อยากในสุขเวทนา ก็จะไม่มีการมีกามตัณหาไม่ต้องการเครื่องดื่มต่างๆ มาดื่มระหว่างมือ จะรับประทานก็รับประทานหนเดียว ดื่มอะไรก็ดื่มหนเดียว จะดื่มน้ำชา กาแฟ จะรับประทานขนม นม เนย อะไรต่างๆ ก็รับประทานและดื่มไปทีเดียวพร้อมกับอาหาร พอเสร็จแล้วก็ดื่มแต่น้ำเปล่า เพราะร่างกายต้องการน้ำเปล่าเท่านั้น จะไม่รู้สึกเดือดร้อนแต่อย่างใด ไม่เบรียวปาก ไม่รู้สึกขาดอะไรไป เหมือนที่พวกเราขาดกัน ต้องมีของพวกนี้ อยู่ใกล้มือ อยู่ในตู้เย็น อยู่ในตู้ อยู่ในลิ้นชัก อยู่ในกระเป๋า ต้องมีของขบเคี้ยวมีเครื่องดื่ม เป็นกามตัณหาความอยากในสุขเวทนา เพราะไม่ปล่อยเวทนาให้เป็นไปตามเรื่องของเขา เขาสุขก็ปล่อยเขาสุขไป ไม่ต้องไปยึดไปติด เวลาความสุขหายไปก็ไม่ต้องไปไขว่คว้าหาขึ้นมา เวลาสุขเวทนาหายไป เหลือแต่ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็อยู่กับไม่สุขไม่ทุกข์ได้ เวลาไม่สุขไม่ทุกข์เปลี่ยนเป็นทุกข์เวทนา เช่นนั่งนานๆ แล้วเจ็บตรงนั้นปวดตรงนั้น ก็ปล่อยให้เจ็บให้ปวดไป เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ก็ต้องเจ็บเป็นธรรมดา ก็ปล่อยให้เจ็บไป รักษาได้ก็รักษาไป แต่ในขณะที่รักษาอยู่ ถ้าเจ็บก็ปล่อยให้เจ็บไป ไม่ทุกข์ทรมาณใจไปกับมัน รับผิดชอบได้ทั้ง ๓ ส่วน สุขเวทณาก็รับผิดชอบทุกขเวทณาก็รับผิดชอบ ไม่สุขไม่ทุกข์เวทณาก็รับผิดชอบ นี่ก็เป็นการแก้ปัญหาอีกปัญหาหนึ่งที่มีด้วยกันทุกคน



ต้องแก้ไขเรื่อยๆ ต้องพิจารณาจิตใจเรื่อยๆว่า มีต้นเหตุไหนหลงเหลืออยู่ ก็ต้องแก้ไขเรื่อยๆ จนไม่มีต้นเหตุความอยากเหลืออยู่เลย ตอนนั้นปัญหาต่างๆก็จะหมดไป พอไม่มีปัญหาแล้ว ไม่มีต้นเหตุแล้ว ก็อยู่อย่างสบาย ไม่ต้องแก้ปัญหาก็ ไม่มีปัญหาให้แก้ พอโรคภัยไข้เจ็บไม่มีแล้ว ก็ไม่ต้องรับประทานยา ไม่ต้องปฏิบัติ ไม่ต้องรักษาстил ไม่ต้องให้ทาน ไม่ต้องนั่งสมาธิ ไม่ต้องเจริญปัญญา ไม่ต้องเจริญสติ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าไม่มีมืออยู่ แต่ไม่ได้ใช้เพื่อดับกิเลสดับต้นเหตุ เพราะไม่มีอะไรให้ดับแล้ว มีเว็จงานทั่วไป เช่น เวลาสั่งสอนผู้อื่น ก็ต้องใช้สติใช้ปัญญาพิจารณาเหมือนกัน เวลาทำภารกิจดูแลร่างกายก็ต้องมีสติ รับประทานอาหารก็มีสติมีปัญญา ยังใช้อยู่เหมือนกัน แต่ไม่ได้ใช้ไปในการดับกิเลส ไม่ได้ใช้ไปในการรักษาโรคของใจ แต่ก็ยังมีอยู่ เช่นทานก็ยังทำอยู่ เห็นใครเดือดร้อน มีอะไรพอจะสงเคราะห์ใครได้ก็จะสงเคราะห์ไป ศิลก็มืออยู่ ไม่ได้ไปเบียดเบียนใคร ไม่อยากไปเบียดเบียนใคร เพราะไม่มีความอยากที่จะได้อะไร เมื่อไม่มีความอยากที่จะได้อะไรมา ก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปเบียดเบียนผู้อื่น มีศีลแต่ไม่ต้องเจริญศีล ไม่ต้องรักษาศีล เพราะเหตุที่ทำให้ผิดศีลผิดธรรมก็คือกิเลสต้นเหตุนี้เอง เหตุที่ทำให้เรามีความตระหนี่ความหวงแหน ก็คือกิเลสต้นเหตุนี้เอง ที่ให้ทำทานก็เพื่อตัดกิเลสตัวหวงแหน ตัวยึดติดในสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ พอไม่มีกิเลสแล้วจะให้ก็ได้ ไม่ให้ก็ได้ ปลอยไว้เฉยๆก็ได้ มีสมบัติอยู่เล็กน้อยเพียงไรจะปลอยไว้เฉยๆ หรือเอาไปทำประโยชน์ก็ได้ ถ้าไม่มีความตระหนี่แล้วก็ไม่รู้จะเก็บไว้ทำไม ก็จะเอาไปสงเคราะห์โลก เอาไปทำประโยชน์ให้กับผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากต่อไป แต่ไม่ได้ทำเพื่อตัดกิเลส ไม่ได้ทำเพื่อตัดความตระหนี่ ไม่ได้ทำเพื่อตัดอุปาทาน เพราะไม่มีจะให้ตัด การนั่งสมาธิก็ไม่ได้ทำเพื่อระงับความฟุ้งซ่าน การเจริญสติก็ไม่ได้ทำเพื่อการดับความไม่มีสติ มีสติอยู่ตลอดเวลาโดยธรรมชาติ ไม่ต้องตั้ง เพราะสตินี้ไม่หายไปไหน ไม่เจริญแล้วเสื่อมเหมือนของปุถุชน ถ้าไม่ตั้ง พอเพลอบีบ ใจก็จะลอยไป ไม่มีสติ แต่ใจไม่ลอยไปไหน อยู่กับที่ตลอดเวลา อยู่ในปัจจุบันตลอดเวลา ถ้าไม่สั่งให้ไปอดีตไปอนาคตก็จะไม่ไป มันอยู่ตรงนี้ อยู่ตรงไหนก็อยู่ตรงนั้น นี่คือใจที่ไม่มีปัญหาแล้ว

การปฏิบัติการเดินจงกรมนั่งสมาธิ ของพระชินาสพ ของพระพุทธเจ้าของพระอรหันตสาวกนี้ ท่านทำเพื่อความอยู่อย่างสบายของสังขารร่างกาย นั่งมากๆเมื่อยก็ลุกขึ้นมาเดิน

จกรม เปลี่ยนอิริยาบถ ทำงานหลายๆใช้สังขารความคิดมากๆ ก็หยุดพักในสมาธิ แต่  
ไม่ได้ระงับความฟุ้งซ่าน ถ้าไม่นั่งจะนอนก็ได้ ถ้าทำงานมากคิดมากก็หยุดคิด นอนเลย  
เรื่องต่างๆก็หายไป นี่ก็คือเรื่องของการปฏิบัติ ที่มีวันสิ้นสุด ไม่ต้องทำไปตลอดเหมือน  
งานทางโลก บางคนเกษียณอายุแล้วยังหางานใหม่ทำต่อ เพราะกิเลสไม่ยอมให้หยุด  
ค้นหาไม่ยอมให้หยุด อยู่เฉยๆแล้วรำคาญใจ เคยทำอะไรอยู่เป็นประจำ พอไม่ได้ทำแล้ว  
รู้สึกว่าเหว่หงุดหงิดรำคาญใจ ต้องหางานใหม่มาทำ ทำไปจนกว่าจะไม่สามารถทำได้ถึง  
จะหยุด แต่งานทางธรรมนี้ เมื่อได้รักษาใจให้หายจากโรคแล้ว ได้ทำลายกิเลสค้นหาให้  
หมดไปจากใจแล้ว ก็ไม่มีอะไรต้องทำอีก วางสบายตลอดเวลา ถ้ายังมีชีวิตอยู่ก็ดูแล  
รักษาร่างกายไป ถ้ามีโอกาสอบรมสั่งสอนก็อบรมสั่งสอนไป แต่จะไม่มีคามอยากสอน  
ใคร มันไม่มีความอยาก พอตัดความอยากหมดแล้ว ความอยากจะสอนก็ไม่มี  
พระพุทธเจ้าตอนที่ทรงตรัสรู้แล้ว ก็ไม่อยากจะสอนใคร ถ้ามีเหตุให้สอนท่านก็สอน เช่น  
มีคนสนใจศึกษา แต่จะไม่ไปประกาศตนเป็นศาสดา ไปติดโฆษณาไว้ตามสถานที่ต่างๆ  
ว่าใครอยากจะเรียนปฏิบัติธรรม ก็มาหาเรานะ เราจะสอนให้ อย่างนี้ไม่มี ถ้ามาเองก็ดูว่า  
มีศรัทธาจริงหรือไม่ มีความสามารถที่จะรับคำสอนไปปฏิบัติได้หรือไม่ ถ้ามีก็ยินดีที่จะ  
สอน ถ้าสอนไปแล้วเหมือนกับหน้าใสหลังสุมัน ก็ไม่สอนให้เสียเวลา เสียदनน้ำ เพราะ  
เทไปเท่าไรสุมันก็สลัดทิ้งหมด สอนเท่าไรก็ไม่เข้าไปในใจ เข้าหูซ้ายอุดหูขวา อย่างนี้  
สอนไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร สอนไปแล้วก็กลับมาถามปัญหาเดิมๆ แสดงว่าไม่ได้เอา  
ไปปฏิบัติกัน ถ้าถามปัญหาอื่น ปัญหาที่ถามไปนั้นแก้ได้แล้ว อย่างนี้ก็แสดงว่าได้ผลได้  
ประโยชน์ อย่างนี้ก็นำเสนอต่อ แต่กลับมาที่เราก็กถามเรื่องเดิม สวรรค์อยู่ที่ไหน นรกอยู่ที่  
ไหน ถามอยู่เรื่อย สวรรค์มีจริงหรือเปล่า ต้องไปอินเดียหรือไม่ ถ้าปฏิบัติแล้วจะรู้ว่า  
อินเดียไม่ได้้อยู่ตรงไหน อินเดียก็อยู่ตรงนี้แหละ อยู่ที่ใจเราเนี่ยแหละ ไม่ต้องไปหอรอก ทุก  
อย่างอยู่ที่ใจหมด พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ไม่ได้้อยู่ที่อื่น อยู่ที่ใจของเรา

ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเราตถาคต ผู้เห็นตถาคตก็คือผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ก็คือพระสงฆ์  
นั่นเอง จะมีดวงตาเห็นธรรม ก็ต้องปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ต้องปฏิบัติที่ใจ ไม่ได้ปฏิบัติที่  
อินเดีย อยู่ที่ไหนก็ปฏิบัติได้ ถ้าอยู่ที่อินเดียก็ปฏิบัติที่อินเดีย ถ้าอยู่ที่นี้ก็ปฏิบัติที่นี้ ถ้า  
ไม่สัปปายะไม่เอื้อต่อการปฏิบัติ ก็ต้องหาที่ที่สัปปายะ ไม่ได้หาเพราะคิดว่าตรงนั้นมี

มรรคผลนิพพาน มีพระพุทธเจ้าพระธรรมพระสงฆ์ แต่หาที่ๆจะเอื้อต่อการปฏิบัติ ให้มีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมาในใจ ต้องเป็นที่สงบสงัดวิเวกตามป่าตามเขา หรือที่ที่ออกไปพิสูจน์ธรรมะ เช่นไปพิสูจน์ความกลัวความกลัวว่ามีหรือไม่ ความกลัวตายยังมีอยู่หรือเปล่า ต้องไปหาที่ๆทำหายต่อความตาย เพื่อจะได้พิสูจน์ว่าละความกลัวตายได้หรือยัง สถานที่ที่เป็นเพียงชนวนเป็นเหตุ ที่จะช่วยทำให้ปัญหามายในใจหมดไป ธรรมทั้งหมดนี้ อยู่ในใจ ไม่ว่าจะนรกหรือสวรรค์ มรรคผลนิพพาน อยู่ในใจ ใจเป็นผู้สร้างขึ้นมา เรากำลังสร้างภาพต่างๆด้วยการกระทำ ถ้าทำบาปด้วยความโลภก็สร้างเปรตขึ้นมาในใจ ถ้าทำบาปด้วยความอฆาตพยาบาทเราก็สร้างนรกขึ้นมา ถ้าทำบุญด้วยความเมตตาคุณาก็สร้างเทพขึ้นมา ถ้าสร้างความสงบให้กับใจก็สร้างพรหมขึ้นมา ถ้าสร้างปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ปลงอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็สร้างพระอริยเจ้าขึ้นมาภายในใจ

ใจของพวกเราแต่ละ ที่เป็นทุกสิ่งทุกอย่างตามบุญกรรมที่ทำมา วัฏสงสารหรือไตรภพนี้ ใจเป็นผู้สร้างขึ้นมา พวกเราแต่ละคนก็สร้างไม่เหมือนกัน บางคนก็สร้างกามภพ บางคนก็สร้างรูปภพ บางคนก็สร้างมรรคผลนิพพาน อยู่ที่การกระทำคือกรรม ใจจะเป็นภพชนิดไหนก็อยู่ที่กรรมคือการกระทำของเรา จะเป็นสัตว์ชนิดไหน ก็อยู่ที่การกระทำของเรา ดังในพระบาลีที่แสดงไว้ว่า กรรมเป็นเครื่องจำแนกแยกสัตว์ ทำกรรมอะไรไว้ก็จะเป็นสัตว์ชนิดนั้น ทำบาปเพราะความโลภก็จะเป็นเปรต ทำบาปเพราะความอฆาตพยาบาทก็จะเป็นนรก ทำบุญด้วยความเมตตาคุณาก็จะเป็นเทพ ทำจิตให้สงบด้วยสมาธิก็จะเป็นพรหม เจริญปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ก็จะเป็นพระอริยเจ้า อยู่ที่กรรมคือการกระทำของพวกเรา ตอนนี้พวกเรากำลังทำดี ทานศีลก็จะทำให้เป็นเทพ นั่งสมาธิก็จะเป็นพรหม เจริญปัญญาตัดต้นเหตุตัดกิเลสได้ ก็จะเป็นพระอริยเจ้า เป็นมรรคเป็นผลเป็นนิพพาน อยู่ที่กายวาจาใจเราเอง จะว่าอยู่ที่ใจดวงเดียวนั้นก็ได้ เพราะกายวาจาเป็นเครื่องมือของใจ ถ้าไม่มีใจแล้วกายวาจาก็ไม่มีความหมายอะไร เหมือนคนตาย ไม่สามารถพูดอะไรได้ ไม่สามารถทำอะไรได้ เพราะไม่มีใจเป็นผู้สั่งการ ดังนั้นผู้ที่ทำกรรมที่แท้จริงก็คือใจนี้เอง ใจเป็นผู้กระทำและเป็นผู้รับผล ใจเป็นผู้สร้างโลกต่างๆขึ้นมา สร้างสวรรค์สร้างนรก สร้างภพสร้างภูมิต่างๆขึ้นมา

ถ้าใจได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง ใจก็จะสร้างภพชาติที่ดี ถ้าได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ก็จะสร้างภพชาติที่ไม่ดี ถ้ามีความหลงมากๆก็แสดงว่าได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ถ้าคิดว่าลาภยศสรรเสริญสุขเป็นสิ่งที่ดี ก็แสดงว่าหลงแล้ว พอหลงกับลาภยศสรรเสริญสุข ก็จะต้องไปทำบาปทำกรรม เพราะได้มาเท่าไรก็จะไม่พอ อยากจะได้เพิ่มขึ้นไปอีก ถ้ามีวิธีไหนที่ทำให้ได้เพิ่มมาก็จะทำ ถ้าจะต้องทำบาปเพื่อจะได้มาก็จะทำ ก็เลยสร้างภพที่ไม่ดีให้ ถ้ามีข้อมูลที่ถูกต้อง คิดว่าลาภยศสรรเสริญสุขเป็นทุกข์ ไม่เป็นสุข ไม่ดีสำหรับจิตใจ สิ่งที่ดีสำหรับจิตใจก็คือทานศีลภาวนา ก็จะสร้างทานศีลภาวนา สร้างภพชาติที่ดี สร้างสวรรค์มรรคผลนิพพานให้กับใจ การได้พบพระพุทธศาสนา เป็นการได้รับข้อมูลที่ดี ข้อมูลที่ถูกต้อง ข้อมูลที่จะพัฒนาจิตใจให้เจริญถึงขีดสูงสุดได้ ถ้าไม่ได้พบกับพระพุทธศาสนา ก็จะมีแต่ข้อมูลที่จะพาให้จิตใจเสื่อมถึงขีดที่ต่ำสุดคืออนรก เช่นทำบาปทำกรรมฆ่าผู้อื่นก็ต้องไปตกนรก จึงถือว่าพวกเรามีบุญมีวาสนา ที่ได้มาพบข้อมูลที่ดี ข้อมูลที่ถูกต้อง จึงควรเชื่อข้อมูลเหล่านี้ และควรห่มเทศวิจิตใจทั้งหมด ปฏิบัติตามข้อมูลที่ถูกต้องนี้ ก็คือเจริญมรรคให้มากนั่นเอง มรรคต้องเจริญให้มาก เจริญทาน เจริญศีล เจริญภาวนา ทำเพียง ๓ ข้อ ทำไม่จะทำไม่ได้ ทำไปเลย วันนั้นก็กลับบ้านไปเปิดบัญชีดูเลยว่า มีเงินทองเท่าไร พอหรือยัง ถ้าพอแล้วก็ออกจากงาน มาปฏิบัติธรรมดีกว่า มารักษาศีลมาภาวนาดีกว่า จะไปหาทำอีกทำไม ไม่ได้ทำให้เราเจริญขึ้น แต่จะจุดให้เราลงต่ำ ถ้าไปยึดติดกับลาภยศสรรเสริญสุขทางโลก

เกษียณแล้วทำอะไรอยู่ เมื่อก่อนนี้ไม่ได้สร้างบ้านใหม่ก็อยู่ได้ พอว่างแล้วจึงมาสร้างทำไม่ไม่สร้างเรือนใจ อยู่อีกไม่กี่ปีก็ตายแล้ว แต่เรือนใจนี้ยังไม่มี ก็ยังจะต้องท่องเที่ยวไปในภพน้อยภพใหญ่ ถ้าสร้างเรือนใจแล้ว มีที่อยู่แล้ว ก็สบาย ไม่ต้องไปไหนอีกแล้ว ตอนนี้อะไรขาดศรัทธาหรือ ศรัทธาก็มีแล้ว ขาดวิริยะความเพียรหรือ ก็ต้องปลุกความเพียรขึ้นมา ว่าชีวิตสั้นลงสั้นลง เวลาเหลือน้อยลงไปเรื่อยๆ เวลาที่จะสร้างเรือนใจนี้ค่อยน้อยลงไปเรื่อยๆ ต้องปลุกวิริยะความพากเพียรให้เกิดขึ้น ด้วยการศึกษาศีลปฏิบัติของพระอรหันต์ทั้งหลาย ถ้าไม่คิดไปในทางนี้ ก็จะมีเรื่องต่างๆมาหลอกมาล่อ ให้ไปติดพันอยู่ตลอดเวลา เหมือนตอนที่เรารเริ่มศึกษาใหม่ๆ อ่านหนังสืออยู่เกือบ ๓ เดือน อ่านเรื่องนั่งสมาธิแต่ยังไม่ได้นั่งสักครั้ง อยู่มาวันหนึ่งก็ถามตัวเองว่าทำไมยังไม่นั่งสักที พอ

ได้สติบ้างก็หนึ่งเลย หนึ่งตอนนั้นเลย ศึกษาเรื่องหนึ่งสมาธิมาก็นานแล้ว แต่ยังไม่เคยหนึ่งเลย ก็เลยนั่งตรงนั้นเลย พอคิดได้ตรงนั้นก็ทำเลย เป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติ ถ้าไม่เริ่มปฏิบัติ ก็จะไม่ได้ปฏิบัติ จะมีเรื่องนั้นเรื่องนี่มาคอยหลอกล่ออยู่ตลอดเวลา ก็จะผัดวันไปเรื่อย อาทิตยหน้า เดือนหน้า ให้เสร็จเรื่องนี้ก่อน

พอบวชแล้วก็ยังมีเรื่องมาหลอกมาล่อให้ไปทำ อย่างพระอานนท์นี่ ถึงแม่ท่านเป็นพระโสดาบันแล้ว ท่านก็ยังติดอยู่ตรงนั้นถึง ๒๕ ปี เพราะมีพระพุทธเจ้าต้องคอยอุปัฏฐาก แต่พอสิ้นพระพุทธเจ้าไปเพียง ๓ เดือนก็ได้บรรลุเป็นอรหันต์ ได้เสร็จงาน งานเหลือเพียง ๓ เดือน แต่ปล่อยไว้ถึง ๒๕ ปี นี่มองในทางมรรคนะ ถ้ามองในทางโลกก็ดี ที่ท่านเสียสละคอยอุปัฏฐากพระพุทธเจ้า เป็นประโยชน์แก่โลกมาก เพราะท่านมีความจำที่ดี พระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้นี้ พระอานนท์จำไว้ได้หมด แต่ไม่ดีกับตัวท่านเอง ไม่ดีกับใจของท่าน อาจจะเป็นกรรมของท่าน ที่ท่านต้องบำเพ็ญแบบนี้ไปก่อน ต้องฟังเทศน์ฟังธรรมไป ๒๕ ปีก่อน แล้วถึงค่อยออกปฏิบัติ พวกเราก็ยังไปหาครูบาอาจารย์กันอยู่เรื่อยๆ ไปฟังองค์นั้นไปฟังองค์นี้อยู่ ยังไม่ได้ปฏิบัติกันอย่างจริงจัง สำคัญที่การปฏิบัติ ปริยัติเป็นเพียงส่วนหนึ่ง ส่วนที่สำคัญอยู่ที่การปฏิบัติ ที่ต้องอาศัยปริยัติ ปริยัติกับปฏิบัตินี้ไปพร้อมกันได้ ไม่ใช่เอาแต่ปริยัติอย่างเดียวแล้วก็ไม่ปฏิบัติ ต้องไปด้วยกัน ฟังเทศน์ฟังธรรมแล้ว พอกลับไปบ้านก็ไปนั่งเลย นั่งให้มันเจ็บให้มันปวดไปเลย หรือเปิดแผ่นนอสุภะนี่ดูเลย อย่าทิ้งไว้เป็นเดือน ไม่กล้าเปิด กลัวความจริง เพราะความจริงมันเจ็บ

**ถาม** ถ้าดูในแง่วิทยาศาสตร์ก็มีหัตถ์จรรย

**ตอบ** ดูว่าเป็นธาตุ ดูร่างกายเป็นเหมือนตุ๊กตาตัวหนึ่ง ใจได้ตุ๊กตามาเล่น แต่ใจไปหลงคิดว่าตุ๊กตาเป็นใจ พอตุ๊กตาเป็นอะไรไปก็ตกใจ แต่ผู้ที่ตกใจไม่ได้ตาย ใจไม่ได้ตาย เจ้าของตุ๊กตาไม่ได้ตาย ตัวตุ๊กตาทาย ความจริงตุ๊กตาก็ไม่ตาย หยุดทำงานเท่านั้นเอง เหมือนกับรถที่เสีย ใช้งานไม่ได้แล้ว ร่างกายเวลาตายไปก็แสดงว่ามันเสีย ใช้งานไม่ได้ ซ่อมไม่ได้ ต้องปล่อยให้เน่าเปื่อยไป กลับคืนสู่สภาพเดิมของเขา จะดูอย่างนี้ก็ได้อีก ดูร่างกายเป็นธาตุ ๔ เป็นตุ๊กตาตัวหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นอย่างนี้

ของใคร ก็เหมือนกันทั้งนั้น ส่วนสถานภาพนี้เป็นสมมุติ สมมุติว่าเป็นพ่อเป็นแม่ เป็นพี่เป็นน้องเป็นสามีเป็นภรรยา แต่ความจริงเป็นเพียงตุ๊กตาตัวหนึ่ง ที่ต้องแก้ ต้องเจ็บต้องตายไป ถ้ามองอย่างนี้แล้ว เวลาร่างกายแก้เจ็บตาย จะไม่รู้รู้สึกอะไร ต้องมองอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ คิดอยู่เรื่อยๆ เตือนใจอยู่เรื่อยๆ เวลาร่างกายตายไป จะไม่เสียหลัก จะรู้ทัน รู้ทันความหลง รู้ความจริงว่าต้องเป็นอย่างนี้ แต่ใจไม่จริง กับความจริง ใจหลง ไม่อยากให้ร่างกายแก้เจ็บตาย ไม่ว่าจะเป็ตุ๊กตาของเรา หรือของคนอื่น เราก็อยากจะให้อยู่ไปนานๆ แต่มันเป็นไปไม่ได้ ตามหลักความจริงมันต้องแก้ต้องเจ็บต้องตาย ถ้ามองว่าเป็นเพียงตุ๊กตาตัวหนึ่ง ก็จะไม่รู้สึกเฉยๆ เหมือนแก้วใบหนึ่ง พอแก้วแตกแล้วก็เก็บเอาไปทิ้งใส่ถังขยะ

หลังจากเผาศพโยมแม่ของหลวงตาเสร็จแล้ว ท่านก็เอาเศษกระดูกเศษขี้เถ้าไป โรยใต้ต้นโพธิ์ เป็นดินกลับคืนสู่ดิน เผาตอนบ่ายที่หน้าศาลาภายในวัด ไม่ได้ก่อ เมรุ เอาพื้นมากอง แล้วก็เอาโลงศพไปตั้ง พอถึงเวลาก็จุดไฟเผา ตอนดึกพอไฟ ไหม้หมดแล้ว ก็เก็บเศษขี้เถ้าไปโรยใต้ต้นโพธิ์ในวัด ตอนเช้าที่หน้าศาลาไม่มี อะไรเหลืออยู่เลย ไม่มีซากเหลืออยู่เลย เก็บเรียบร้อยหมด ตอนต้นท่านจะให้ เผาวันที่เสียเลย เสียตอนเช้าท่านจะให้เผาตอนบ่าย ญาติพี่น้องขออนุญาตเก็บไว้ คืบหนึ่ง จะได้ออกญาติพี่น้องที่อยู่ไกลจะได้มาร่วมงาน ก็เลยเก็บไว้คืบหนึ่ง ไม่มีการสวด ตั้งศพไว้เฉยๆ ใครอยากจะทำก็ไหว้ไป แต่ไม่มีพระสวดกุสลาฯ เวลา ก่อนจะเผาก็นิมนต์ครูบาอาจารย์ ๑๐ รูปมาบังสุกุล ไม่ได้สวดกุสลาฯ กุสลา แปลว่าความฉลาด ก็คือการพิจารณาว่าเป็นเพียงตุ๊กตาตัวหนึ่ง เป็นดินน้ำลมไฟ ที่จะต้องแก้ต้องเจ็บต้องตาย ต้องกุสลาตอนที่ยังไม่ตาย ตายไปแล้วจะกุสลาหา อะไร ต้องกุสลา กับคนที่ยังมีชีวิตอยู่ คนที่มีชีวิตอยู่ต้องกุสลาเอง ไปนิมนต์ พระมากุสลาทำไม พระต้องกุสลา ร่างกายของท่านเอง พวกเราก็ต้องกุสลา ร่างกายของพวกเรา ต้องสร้างความฉลาดให้แก้ไข ให้รู้ทันธรรมชาติของร่างกาย ว่าเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ มีอายุขัย ต้องแก้เจ็บตาย

**ถาม** การทำบังสุกุล จริงๆจึงไม่จำเป็นใช่ไหม

**ตอบ** บังสกุลในสมัยพุทธกาล เป็นการไปเก็บผ้าที่ทิ้งไว้ในป่า เพราะสมัยนั้นยังไม่มี การถวายผ้าจีวรให้กับพระ พระต้องหาผ้ามาเย็บเป็นจีวร ไปหาผ้าที่ทิ้งในป่าช้ำ เรียกว่าบังสกุล ก็เลยเอากรรมเนี่ยนี้มาใช้กับคนตาย เวลาคนตายก็นิมนต์พระ มาบังสกุล ถวายผ้าจีวรให้กับท่าน

**ถาม** ซึ่งจริงๆไม่ได้ช่วยคนตายเลย

**ตอบ** เป็นเรื่องของพระ ให้พระมีผ้าจีวรไว้นุ่งห่ม ผู้ให้ก็ได้บุญ เป็นวัตถุทาน แต่คน ตายไม่ได้อะไรเลย นอกจากบุญที่เราอุทิศให้เท่านั้นเอง ถ้าเป็นเปรตก็รับไป ถ้า ไปเกิดบนสวรรค์เป็นเทพ บุญอุทิศไม่มีความหมาย เพราะเป็นเหมือนคาร์ถ ที่จะ พาให้ไปเกิดใหม่

**ถาม** การอุทิศบุญนี้ไม่จำเป็นต้องทำพิธีอะไร อยู่ที่การตั้งใจของเราส่งไปให้เขาเท่านั้น ใช่ไหม

**ตอบ** พอทำบุญให้ท่านแล้ว ก็อุทิศไปในจิต อุทิศบุญส่วนนี้ให้แก่ผู้หนึ่งผู้หนึ่ง ที่ได้ล่วงลับ ไปแล้ว ถ้ากำลังรอรับส่วนบุญส่วนนี้อยู่ ก็ขอให้มารับไปได้เลย ถ้าไม่อุทิศถึงแม่ จะรอรับอยู่ก็รับไม่ได้

การที่บรรพบุรุษของพวกเราในวันประเพณีสำคัญๆต่างๆนี้ ก็เพื่อตั้งพวกเราให้หยุดสร้าง กิเลสกันสักวันหนึ่ง ให้สร้างบุญสร้างกุศลกันบ้าง เช่นวันมาฆบูชา วันวิสาขะ วัน อาสาฬหบูชา เป็นอุบายให้พวกเราได้มีโอกาสทำบุญกัน ถ้าไม่มีเหตุก็จะไม่ทำกัน จะ เกี่ยวกัน จะหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายกัน พอตายก็ไปเป็นเปรต ต้องรอให้ผู้อื่น อุทิศบุญให้ เพราะขณะมีชีวิตอยู่ประมาท ไม่คิดเรื่องจิตใจ คิดแต่เรื่องกิเลส คนส่วน ใหญ่เกิดมาเพื่อกามกิเลส ไปเที่ยวก็เรื่องของกิเลส ไปดื่มไปรับประทานก็เป็นเรื่องของ กิเลส มีน้อยมากที่เข้าวัดนั่งสมาธิ การทำบุญทุกชนิดนี้ ไม่ได้ทำเพื่อผู้อื่น แต่อาศัยผู้อื่น เป็นเหตุให้เราได้ทำ เช่นวันตายของพ่อแม่นี้ ก็ทำให้พ่อแม่ แต่ความจริงเราเป็นผู้ได้บุญ เอง งานบวชของลูกเราก็จะได้เข้าวัด ถ้าลูกไม่บวชก็ไม่เคยเข้าวัด คนบางคนไม่เคยเข้า วัดเลย แต่พอลูกบวชจะเข้าทุกวันเลย แต่พอลูกสึกไปก็หายไปเลย ความจริงต้องทำทุก

วันทุกเวลานาที ทำทานไปตามเวลา เช่นมีพระเดินผ่านบ้านก็ใส่บาตร ถ้าไม่มีพระก็เอาเงินที่จะซื้ออาหารใส่ไปในกระปุก เวลาไปวัดก็เอาไปถวายวัด ก็จะได้ทำบุญทุกวัน ศีลก็รักษาไปตลอดเวลา จะได้ที่ซ้อก็แล้วแต่ความสามารถ รักษาได้มากก็ได้บุญมาก ภาวนาเวลาที่เราร่าง ว่างตอนไหนก็หามุมสงบนิ่งภาวนา ที่ทำงานก็ได้ บนเครื่องบินก็ได้ เวลาว่างจากงาน ก็หามุมสงบนิ่งหลับตาพุทโธๆไป ถ้าไม่ได้หิ้งก็ควรเจริญสติ ควบคุมจิตใจให้อยู่กับงานที่กำลังทำ อย่าปล่อยให้จิตคิดปรุงแต่ง ถ้าคิดปรุงแต่งก็ควรบริกรรมพุทโธๆไป ถ้าปฏิบัติเป็นจะปฏิบัติได้ตลอดเวลา สร้างบุญสร้างกุศลได้ตลอดเวลา ไม่ต้องรอวันสำคัญ เช่นวันมาฆะ วันวิสาขะแล้วค่อยทำบุญ ถ้าเป็นต้นไม้ก็ให้นานๆรดน้ำให้สักครั้งหนึ่ง จะเจริญเติบโตได้อย่างไร ที่เป็นปุ่ดชุนกันมานาน ก็เพราะทำบุญกันแบบนี้ ไม่มีทางที่จะเป็นพระอริยะกันได้เลย ถ้าอยากจะเป็นพระอริยะต้องทำอย่างต่อเนื่อง ทำทุกเวลา ไม่ว่าจะอยู่ในหน้าที่การงาน หรืออยู่ตามลำพังก็ทำได้เสมอ ต้องทำอย่างนี้ ถึงจะได้เป็นพระอริยะ จะได้บรรลุภายใน ๗ วัน ๗ ปี ถ้าวรวันเกิดวันตายแล้วค่อยทำ ก็จะไม่ได้รับบรรลุ

วันนี้ก็ได้พูดหลายเรื่อง เรื่องทำบุญตลอดเวลา อย่ารอเวลา อย่างที่ท่านสอนให้ถ้ามัวตัวเราเองเรื่อยๆว่า เวลาผ่านไปๆเรากำลังทำอะไรอยู่ กำลังสร้างบ้านหรือกำลังสร้างเรือนใจ กำลังเจริญอสุภกรรมฐานอยู่หรือเปล่า กำลังเจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญาอยู่หรือเปล่า กำลังพิจารณาความตายอยู่หรือเปล่า นี่คือธรรมะที่ควรเจริญอยู่เรื่อยๆ ธรรมะก็มีหลายระดับ อย่าไปติดอยู่ที่ระดับทาน ทำแต่ทานอย่างเดียว ศีลไม่สนใจ สติไม่เจริญ ปัญญาไม่เจริญ สมาธิไม่นิ่งกัน ยังอยู่ห่างไกลมากถ้าทำแต่ทานอย่างเดียว ยังอยู่ชั้นประภมหรืออนุบาล ยังไม่ได้ขยับขึ้นชั้นมัธยมชั้นอุดมศึกษากัน ควรจะขยับได้แล้วนะ เรียนมาตั้ง ๕ ปีแล้ว เวลาพระไปอยู่ศึกษากับหลวงตานี้ พออยู่ได้ระยะหนึ่งท่านจะไล่แล้ว ท่านจะบอกว่าเปิดโอกาสให้พระอื่นเข้ามาเรียน หลวงปู่มันท่านจะให้อยู่ด้วยเพียงพรรษาเดียว พอออกพรรษาท่านก็หนีไปแล้ว ท่านไม่อยู่กับที่ พระที่จะไปศึกษากับท่านสมัยที่ท่านอยู่ที่เชียงใหม่ จะได้อยู่กับท่านช่วงที่ท่านจำพรรษา พอออกพรรษาแล้วท่านจะปลีกวิเวกพอใครมาพบท่านบ้บท่านก็จะปลีกวิเวกทันที แต่พอเข้าพรรษาปลีกไม่ได้ ต้องอยู่ประจำที่ ถ้าใครไปพบท่านต่อนก่อนเข้าพรรษาก็โชคดี จะได้อยู่จำพรรษากับท่าน ๓ เดือน ช่วง



ปลายชีวิตของท่าน ท่านรับนิมนต์กลับมาโปรดลูกศิษย์ลูกหาทางภาคอีสาน ท่านถึงได้อยู่เป็นที่ พระเถระจึงอยู่กับท่านได้นานหน่อย

อย่ายืนอยู่กับที่ ต้องมีความก้าวหน้า น่าจะปลีกวิเวกได้แล้ว น่าจะบวชได้แล้ว หรือว่าคนสอนไม่มีความสามารถพอที่จะโน้มน้าว ให้ผู้ศึกษาเกิดศรัทธา ออกจากเพศฆราวาส เข้าสู่เพศของนักบวช หรือว่าเป็นพวกบัวใต้น้ำ ก็มีอยู่ ๒ ประเด็น คนสอนไม่มีความสามารถ หรือนักศึกษาเป็นพวกบัวเหล่าที่ ๔ พวกที่จะออกบวชนี้เปรียบเหมือนเขาวัว ตัวหนึ่งมี ๒ เขา พวกที่ไม่ได้บวชเหมือนขนวัว ตัวหนึ่งมีเป็น ๑๐๐ ต้องพยายามปฏิบัติให้มากขึ้นไปเรื่อยๆ ส่วนที่ต้องตัดก็ตัดลงไปเรื่อยๆ ตัดให้เหลือน้อยลงไปเรื่อยๆ กิเลสที่พอจะตัดได้ก็ตัดไป ธรรมที่จะทำเพิ่มขึ้นได้ก็ทำไป ศีลรักษาเพิ่มขึ้นได้ก็รักษาไป ภาวนาได้มากขึ้นก็ภาวนาไป ต้องทำเป็นขั้นเป็นตอนไป ทำได้ ถ้าตั้งใจทำจริงๆ ถ้ายังรักพี่เสียดายน้องอยู่ก็ลำบาก ทางโลกก็ยังคงรักยังเสียดาย ทางธรรมก็อยากจะได้ ก็จะไปไม่ถึงไหน บางคนมีโอกาสมากกว่าคนอื่น บางคนอยากจะไปแต่ไปไม่ได้ เพราะมีบ่วงหลายบ่วงด้วยกัน บ่วงสามีบ่วงลูก บ่วงภรรยา บ่วงพ่อบ่วงแม่ บางคนมีบ่วงน้อย มีโอกาสไปมากกว่า ต้องตัดสินใจว่าจะตัดหรือไม่ตัด ถ้าไม่ตัดสินใจก็จะไม่ได้ไป ต้องใจกล้าๆแล้วตัดไปเลย ดูพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง ดูครูบาอาจารย์เป็นตัวอย่าง ท่านก็เป็นเหมือนพวกเรามาก่อน ท่านก็มีบ่วงชนิดต่างๆเหมือนกัน พระพุทธเจ้าก็มีบ่วงพ่อมีบ่วงภรรยาพอจะมีบ่วงที่ ๓ ท่านก็ไปเลย

เวลาพูดเรื่องตัดกิเลสตัดตัณหาจะไม่ชอบฟังกัน ชอบฟังเรื่องสวรรค์ เรื่องสมาธิ เรื่องฌาน พอพูดเรื่องเนื้อเนื้อตัวเองจะไม่ชอบ แต่เนื้อเนื้อคือการปฏิบัติที่แท้จริง คือการเห็นตัวเรา เห็นเนื้อเรา การตัดกิเลสก็คือการตัดเนื้อเรา มันถึงยาก ชอบปฏิบัติได้ง่ายๆ ชอบปฏิบัติแต่ชอบกิเลสด้วย เช่นชอบนั่งสมาธิ และชอบไปเที่ยวด้วย ถ้าให้นั่งสมาธิแต่ห้ามไม่ให้ไปเที่ยวจะไม่ชอบ การจะนั่งสมาธิให้ได้ผลดีต้องมีอินทรีย์สังวร ต้องตัดกามฉันทะ ตัดรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ให้จิตเข้าข้างใน ถ้าจิตออกข้างนอกจะสงบได้อย่างไร จิตต้องเข้าข้างในถึงจะสงบได้ จะเข้าข้างในได้ก็ต้องตัดรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ต้องปิดทวารทั้ง ๕ ปิดตาหูจมูกลิ้นกาย ถึงจะเข้าข้างในได้ ส่วนใหญ่นั่งสมาธิ

จะไม่ได้ผลกัน นิ่งแล้วหลับกัน ถ้านิ่งได้ผลจะต้องไปได้ไกลแล้ว ถ้านิ่งมาหลายปีแต่ยังเหมือนเดิม แสดงว่าไม่ได้ผล ถ้านิ่งแล้วจิตรวมลงจะอัศจรรย์ใจ จะมีฉันทะวิริยะที่จะปฏิบัติให้มากขึ้น ตัดกามฉันทะได้มากขึ้น ถ้าจิตรวมลงแล้วจะออกบวชกัน เพราะได้สัมผัสกับความสุขที่เหนือกว่า ความสุขทางกามรูป ทางกามรส พอได้สิ่งที่ดีกว่า ก็จะทิ้งสิ่งที่มีอยู่เก่าได้ เหมือนได้รถที่ดีกว่าคันเก่า จะขับคันเก่าไปทำไม เคยขับโตโยต้าแล้วได้เบนซ์มา ยังจะขับโตโยต้าอยู่หรือเปล่า นี่ก็เหมือนกัน พอจิตรวมลงแล้ว จะไม่เอาความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ทางตาหูจมูกลิ้นกายแล้ว จะหาที่สงบสงัดวิเวกภาวนา ทำจิตให้รวมลงเรื่อยๆ

**ถาม** รู้จักคนที่เที่ยวบ่อยมากเลย เที่ยวต่างประเทศปีละหลายๆครั้ง แต่เขาก็ปฏิบัติจริงอย่างนี้ซัดกันไหมคะ

**ตอบ** ยังปฏิบัติไม่ได้ผล เป็นกิริยามากกว่า ไม่ได้เนื้อไม้ได้หนัง ไม้แต่ท่าของการปฏิบัติ แต่ไม่ได้ผลจริงๆ ถ้าได้ผลจริงๆแล้วจะเบื่อทางโลกเลย ท่านถึงแสดงไว้ว่ารสแห่งธรรมชนะรสทั้งปวง ถ้าได้สัมผัสกับรสแห่งธรรมแล้ว จะไม่เอารสอย่างอื่นแล้ว เหมือนก้อนหินกับเพชร พอได้เพชรแล้วจะเอาก้อนหินไหม ไปเที่ยวนี้เหนื่อยจะตาย สู้นั่งสมาธิจนจิตรวมลงไม่ได้ ไม่เหนื่อย ไม่ต้องไปทำพาสปอร์ตทำวีซ่า ไม่ต้องไปตีตั๋ว ไปรอที่สนามบินขึ้นเครื่อง ไปได้ไม่กี่วันก็คิดถึงบ้านแล้วอยู่ที่ไหนจะสบายเท่าอยู่ที่บ้าน แต่กิเลสจะหลอกเรา วาดภาพว่าสนุกสวยงาม ต้องไปให้ได้ พอไปแล้วก็อยากจะกลับบ้าน

ถ้ามีของดีอยู่ในใจแล้วจะไม่อยากไปไหน อยู่ตรงไหนก็มีความสุข ที่ยังต้องไปกันอยู่ เพราะยังไม่มีความสุขภายใน มีแต่ไฟแห่งราคะโมหะโทสะ ที่เผาใจให้ร้อน ทำให้อยู่ไม่เป็นสุข ต้องหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะมาดับ เหมือนเอาน้ำมันไปราดในกองไฟ เวลาราดลงไปใหม่ๆ น้ำมันยังเย็นอยู่ก็เป็นเหมือนน้ำ ไฟก็ทำท่าจะดับลง แต่พอน้ำมันร้อนขึ้นมา ไฟจะยิ่งลุกแรงขึ้นใหญ่ ถ้าต้องการความสุขที่แท้จริง ความสุขที่เลิศที่วิเศษ ที่พระพุทธเจ้าสอนให้ฝึกกัน ก็ต้องตัดความสุขภายนอก แล้วสร้างความสุขภายในให้ได้ ปัจจัยสำคัญที่สุดก็คือสติ ต้องเจริญสติอยู่เรื่อยๆ ถ้าเจริญสติอย่างต่อเนื่องแล้ว ในสติ

ปฏิฐานสูตรก็แสดงไว้แล้วว่า ภายใน ๗ วันจะบรรลุได้แน่ๆ ถ้ามีสติตั้งแต่นั้นมาจนหลับ  
จิตไม่ไปไหนเลย อยู่ในปัจจุบันเสมอ เวลานั่งดูลมหายใจ จิตก็จะไม่ไปที่อื่น จะอยู่กับลม  
หายใจ ก็จะรวมลงจะเจอความสุข พอรวมได้ครั้งหนึ่งแล้ว ต่อไปก็จะทำได้เรื่อยๆ เพราะ  
จับเคล็ดได้แล้ว รู้วิธีแล้ว รับรองได้ว่าตอนนั้นจะไม่อยากจะอยู่กับใคร มีอะไรก็ไม่  
อยากจะทำอะไร อยากจะมีเวลาเพื่อปฏิบัติอย่างเดียว อยากจะมีที่ๆสงบไม่วุ่นวาย ไม่  
ยุ่งกับใคร จะนั่งสมาธิสลับกับการเดินจงกรมทั้งวันทั้งคืน พอเดินเมื่อยก็กลับมาใหม่  
จะพัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ จากสมาธิก็จะเจริญปัญญา อนิจจังทุกขังอนัตตา พิจารณารูป  
เสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา พิจารณาขันธ์ ๕ รูปเวทนาสัญญา  
สังขารวิญญาณ เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา พิจารณาจิตเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็จะขยับ  
ขึ้นไปเรื่อยๆ จนปล่อยวางได้หมด ภายนอกคือรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะก็ปล่อย ขันธ์  
๕ ก็ปล่อย จิตก็ปล่อย พอปล่อยหมดแล้ว ก็เหลือแต่ความบริสุทธิ์อย่างเดียว

อยู่ตรงไหนเวลาไหนก็จะอิมจะสุขจะพอสตลอดเวลา จิตรวมอยู่ตลอดเวลา จิตที่รวมจาก  
การนั่งสมาธิจะรวมได้ทีเดียว แล้วก็ถอนออกมา เหมือนเอาน้ำแช่ในตู้เย็น ๕ นาที  
แล้วก็เอาออกมา พอออกมาไม่นานก็ร้อน ถ้าเป็นจิตบริสุทธิ์ก็เหมือนกับน้ำที่อยู่ในตู้เย็น  
ตลอดเวลา จะสุขไปตลอดตอนนั้นตราบที่ไม่มีความร้อน จะมีความเย็นหรือไม่มีจะไม่กระทบ  
กับความเย็นของจิตที่บริสุทธิ์ จะเย็นไปตลอด จิตจะไม่ออกจากตู้เย็น จะอยู่ในตู้เย็นก็  
คือพระนิพพานไปตลอด ถึงแม้จะอยู่กับขันธ์ ความร้อนของขันธ์จะไม่มา  
กระทบกระเทือนกับความเย็นของจิตที่บริสุทธิ์ จะดูแลกันไป เวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย  
ปวดตรงนั้นปวดตรงนี้ ก็รู้ว่าปวด แต่ใจไม่ปวดตามร่างกาย อยู่กันไปจนกว่าแยกจากกัน  
จะไม่ไปหาร่างกายใหม่มาแบกมาเจ็บอีก ถึงเมื่อพอสแล้ว พอทุกอย่าง ไม่ต้องการอะไร  
อีกแล้ว เหมือนน้ำที่เต็มแก้วแล้ว จะเติมน้ำเข้าไปอีกก็ไม่ได้ทำให้น้ำในแก้วมีมากขึ้น จิต  
ที่บริสุทธิ์ก็เป็นอย่างนั้น มีความสุขเต็มที่อยู่ตลอดเวลา ไม่พร่องไม่หมด ไม่ต้องเติม ไม่  
ต้องทำอะไรอีกแล้ว

นี่เป็นรางวัลที่พวกเราจะได้รับกัน ทุกคนมีสิทธิ์ ไม่ต้องจับฉลาก ต้องสุปฏิปันโน ต้อง  
ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ นี่คือเงื่อนไข ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ตราบใดที่ยังมีผู้ปฏิบัติธรรม

สมควรแก่กรรมอยู่ トラบนั้นพระอรหันต์จะไม่ลี้ไปจากโลก พระอรหันต์ก็คือจิตที่บริสุทธิ์นี้เอง อยู่ที่ตรงนี้ อยู่ที่สุปฏิปันโน อุสุปฏิปันโน ญายะปฏิปันโน สามีจิปปฏิปันโน ปฏิบัติดีก็คือไม่หนีเรียน ถึงเวลาปฏิบัติก็ต้องปฏิบัติ ไม่อ้ำโหนอแงนี่ อย่างนี้เรียกว่าไม่ปฏิบัติดี ถ้าเรียนหนังสือก็ต้องได้เต็ม ๑๐๐ ถึงเรียกว่าปฏิบัติดี ปฏิบัติตรงก็ปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพาน เพื่อตัดกิเลส ถ้าปฏิบัติเพื่อให้รำให้รวย ทำบุญทำทานเพื่ออยากจะได้รวย ได้ไปเกิดเป็นเทพเป็นพรหม อย่างนี้ไม่ใช่ปฏิบัติตรง ไม่ตรงต่อมรรคผลนิพพาน ญายะก็ปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างเดียว ไม่ได้ปฏิบัติเพื่ออย่างอื่น ปฏิบัติเพื่อดับความทุกข์เท่านั้น สามีจิปปฏิบัติชอบ ปฏิบัติถูกต้อง ไม่ผิดจากหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ก็มีอยู่ ๔ ประการนี้ วิธีที่จะปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ๔ ประการนี้ได้ ก็ต้องไปอยู่กับครูบาอาจารย์ เป็นวิธีที่ง่ายที่สุด เพราะท่านผ่านมาแล้ว ท่านรู้ทุกอย่าง รู้วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง วิธีที่ผิดขัดกับหลักธรรม ท่านจะช่วยตัดทิ้งให้หมดเลย อยู่กับท่านแล้วไม่ต้องสงสัยหรือกังวลว่าถูกหรือไม่ถูก การปฏิบัติของท่านถูกต้องทุกประการเลย ถ้าปฏิบัติเองนี้จะหลงได้ จะเพี้ยนหรือผิดไปได้ ครูบาอาจารย์มีความสำคัญตรงนี้ ทำให้ปฏิบัติตรง ไม่เสียเวลา ถ้าปฏิบัติเอง ก็จะปฏิบัติถูกบ้างผิดบ้าง เสียเวลา อาจะหลงทางไปเลยก็ได้ ชาตินี้อาจจะเป็นชาติเดียวที่จะได้พบกับโอกาสอย่างนี้ ตายไปแล้วกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ ไม่รู้ว่าจะมีโอกาสอย่างนี้อีกหรือเปล่า จะได้พบกับพระพุทธศาสนาอีกหรือเปล่า โอกาสอย่างนี้ยากยิ่งกว่าถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ ๑ จึงควรถือโอกาสที่มีอยู่นี้ เลิศที่สุดแล้ว วิเศษที่สุดแล้ว ถ้าปล่อยให้ผ่านไปโดยไม่ได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติเลย ก็ถือว่าเสียชาติเกิด พิจารณาดู