

# กำลังใจ ๕๒

(จตุธรรมนำใจ ๒๔)

โดย พระจุนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

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

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน  
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด  
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

# สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๔๑๙ มัจฉาทิฐิ	3
๔๒๐ วันหลวงตาละขันธุ์	21
๔๒๑ ความสำคัญของการภาวนา	38

กัณฑ์ที่ ๔๑๗

## มัจฉาทิฐิ

๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๓

ร่างกายกับใจนี้เป็นคนละคนกัน เหมือนสามีภรรยา เป็นคนละคนกัน ร่างกายไม่มีความรู้สึกนึกคิด ไม่รู้ว่าเขาเป็นอะไร ผู้ที่รู้ก็คือใจ ถ้าใจมีธรรมะ มีสัมมาทิฐิ มีปัญญา ก็รู้ว่าร่างกายเป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ถ้ามี**มัจฉาทิฐิ** ก็จะมี**อุปาทาน**ไปยึดไปติด ว่าเป็นตัวเราของเรา ก็จะเป็นทุกข์ รุปังอนิจจังก็คือร่างกายไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป รุปังอนัตตาก็คือร่างกายไม่ใช่ใจ เป็นเครื่องมือของใจ ที่พวกเราสนทนากันได้ ก็เพราะมีร่างกาย มีปากมีหู ใจอาศัยปากพูด อาศัยหูฟังเสียง ให้**วิญญาน**รับรู้ให้**สัญญา**แปลความหมาย ใจของปุถุชนคือผู้ที่ไม่ได้บรรลุธรรม จะมีมัจฉาทิฐิ ความเห็นผิด คือไม่เห็น**อนัตตา** ความไม่มีตัวตนในขั้นที่ ๕ คือรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาน ไม่เห็นว่า เป็น**อนิจจัง**ไม่เที่ยง จึงมีความทุกข์ใจ เพราะไปหลงยึดติดกับขั้นที่ ๕ ว่าเป็นตัวเราของเรา จึงมีความอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอไม่ได้เป็นไปตามความอยากก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เช่นอยากให้ร่างกายไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ให้อยู่ไปนานๆ พอไม่เป็นไปอย่างที่ยอยาก พอเริ่มเจ็บไข้ได้ป่วย ก็เกิดความทุกข์ใจ ความกังวลใจ ความหวาดกลัวขึ้นมา เวลาตายก็มีความทุกข์ทรมานใจ เพราะมีมัจฉาทิฐิ ความเห็นผิดเป็นชอบ เห็นว่าขั้นที่ ๕ คือรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาน เป็นตัวเราของเรา ที่เราควบคุมบังคับได้ ที่ให้ความสุขกับเรา ถึงรักถึงหวงกันมาก

เรามาฟังเทศน์ฟังธรรมกันในวันนี้ เราจะได้สัมมาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้อง ที่ได้พิสูจน์แล้ว โดยพระบรมศาสดา และรับรองโดยพระอรหันตสาวกทุกรูป ว่าเป็นความจริง ผู้ที่เห็นตามความจริงก็จะปล่อยวาง ถ้าเห็นว่าร่างกายเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ไม่ใช่ตัวเรา ตัวใครทั้งนั้น ไม่ใช่ตัวหลวงตา ไม่ใช่ตัวพ่อ ตัวแม่ ตัวพี่ ตัวน้อง ตัวเพื่อน ตัวญาติ เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ที่ต้องสลายกลับสู่ดินน้ำลมไฟ ไม่มีใครยับยั้งได้ ร่างกายของพระพุทธเจ้าก็

เป็นอย่างนี้มาแล้ว ร่างกายของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ทั้งในอดีตและในปัจจุบัน ก็เป็นอย่างนี้ ให้เราเห็นกันชัดๆอยู่แล้ว ว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ไม่มีธาตุรู้อยู่ในร่างกาย ธาตุรู้ที่เราเคารพกราบไหว้บูชา ที่เราเรียกว่าพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ หลวงตา หลวงปู่ หลวงพ่อนี้ ไม่ได้แตกดับไปกับร่างกาย เพียงแต่ท่านไม่มีเครื่องมือ ที่จะติดต่อกับพวกเราเท่านั้นเอง ถ้ามีพลังจิตก็ยังสามารถติดต่อกับจิตดวงอื่นได้ เช่นผู้ที่เข้าสมาธิบางท่าน ก็จะสื่อสารกับจิตของผู้ที่ไม่มีร่างกายได้ เช่นพวกเทพหรือผี หรือพระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์ที่ปรินิพพานไปแล้ว ที่ไม่มีร่างกายแล้ว ก็ยังติดต่อกันได้ อย่างที่มีพระอรหันต์มีพระพุทธเจ้ามาแสดงธรรมโปรดหลวงปู่มั่น ที่ปรากฏอยู่ในประวัติของท่าน เป็นที่ถกเถียงระหว่างผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติ ว่าเป็นการเพ้อเจ้อหรือเปล่า เพราะในพระไตรปิฎกได้แสดงว่า เมื่อนิพพานแล้วก็เป็นอันว่าจบ

ความจริงคำว่าจบหรือคำว่าสูญนี้ มีหลายความหมายด้วยกัน ผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติจะไม่เข้าใจว่าจบกับสูญเป็นอย่างไร ความจริงเป็นการจบของการเวียนว่ายตายเกิด สูญจากความโลภความโกรธความหลงความอยาก แต่จิตไม่ได้จบไม่ได้สูญ จบไม่ได้ สูญไม่ได้ เพราะธรรมชาติของจิตเป็นอย่างนี้ ไม่มีอะไรจบในสากลโลกนี้ ร่างกายก็ไม่จบ เพียงแต่เปลี่ยนสภาพไปเท่านั้นเอง ธาตุที่มาประกอบร่างกายนี้ก็ได้หายไป เพียงแยกออกจากกัน ออกจากร่างกายก็กลายเป็นธาตุเดิม น้ำก็ไปหาน้ำ ลมก็ไปหาลม ไฟก็ไปหาไฟ ดินก็ไปหาดิน เป็นดินบริสุทธิ์ เป็นน้ำบริสุทธิ์ เป็นไฟบริสุทธิ์ เป็นธาตุเดิมที่ไม่ได้ผสมกัน แต่ก็จะมาผสมกันใหม่ กลับมาเป็นต้นไม้ เป็นสัตว์ เป็นมนุษย์ นี่ก็คือเรื่องของอนัตตา ทุกอย่างเป็นอนัตตาหมด แม้แต่ธาตุรู้คือใจ ที่มีความรู้สึกนึกคิดนี้ ก็ไม่ใช่ตัวตน เป็นเพียงสภาวะธรรม ความรู้สึกนึกคิด เวทนาสัญญาสังขารวิญญาน ก็เป็นสภาวะธรรม ไม่มีตัวตน ในเวทนาสัญญาสังขารวิญญาน เป็นเพียงสภาวะธรรม เป็นธรรมชาติ เวทนาจึงแสดงอาการสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ สัญญาที่ทำหน้าที่จำได้หมายรู้ วิญญานที่ทำหน้าที่รับรู้เกี่ยวกับรูปเสียงกลิ่นรส ที่เข้ามาทางตาหูจมูกลิ้นกาย สังขารก็ทำหน้าที่คิดปรุงแต่ง คิดดีบ้าง คิดไม่ดีบ้าง คิดไปที่นั่น คิดมาที่นี่ คิดรัก คิดชัง คิดโลภ คิดโกรธ คิดหลง ใจถ้าหลงตามก็ทุกข์ ถ้าไม่หลงตามก็ไม่ทุกข์ เวลาโกรธจะรุ่มร้อนจิตใจ ถ้าไม่โกรธก็จะไม่รุ่มร้อน ความโลภก็เช่นเดียวกัน

ธาตุรู้หรือใจนี้เป็นผู้สั่งการ ให้โลกหรือไม่โลก ให้โกรธหรือไม่โกรธ ขึ้นอยู่กับทิว  
ความเห็น ว่าเป็นสัมมาทิวหรือมิจกาทิว ส่วนใหญ่จะเป็นมิจกาทิว เพราะถูกอวิชชา  
ครอบงำ **อวิชชา ปัจจยา สังขาร** ก็เลยหลงตามสังขาร ความคิดปรุงแต่งที่ไปในทางโลก  
โกรธหลง เวลาเกิดความโลภแทนที่จะมีสติปัญญารู้ทัน ว่ากำลังจะไปนรก ไปสู่ความ  
ทุกข์ กลับไม่รู้ กลับหลงตาม อยากจะได้อะไรก็เอาเลย จะได้อะไรไม่สำคัญ ถ้าต้อง  
ฆ่าก็จะทำ ขอให้ได้ก็แล้วกัน แล้วก็ต้องไปใช้วิบากกรรมต่อไป เวลาอยากจะได้อะไร  
มากๆ จะไม่สนใจว่าบาปหรือไม่ ขอให้ได้มากก็แล้วกัน พอทำบาปแล้ววิบากกรรมก็  
ตามมา เกิดความทุกข์ใจ ถ้ามีกรรมมีสัมมาทิวคอยดูสังขาร พอสังขารคิดไปทางโลก  
โกรธหลง ก็รู้ว่าไปทางนี้ไม่ได้ เพราะจะทำให้ใจทุกข์ ถ้าไม่โลภไม่โกรธไม่หลง ใจจะ  
สุข ถ้าใจถูกอวิชชาครอบงำใจจะไม่รู้ จะคิดว่าเวลาโลกจะมีความสุข ถึงโลกกัน คิดว่าถ้า  
ได้เงินล้านมาจะมีความสุข ถ้าได้เลื่อนตำแหน่งจะมีความสุข แต่พระพุทธเจ้าทรง  
พิจารณาแล้วว่า สุขเดียวเดียว เป็นเหมือนยาขมเคลือบน้ำตาล พอความสุขละลายไป  
ความทุกข์ก็ตามมา เพราะมันไม่เที่ยง มีเกิดมีดับ มีเจริญมีเสื่อมนั่นเอง

เรื่องลาภยศสรรเสริญสุขนี้ ไม่ว่าใครก็ตาม จะเป็นปุถุชนหรือพระอรหันต์ก็ต้องสัมผัส  
ด้วยกันทุกคน แต่จะสัมผัสแบบไหนกัน ปุถุชนก็จะสัมผัสแบบหลง มีอุปาทานยึดติด  
อยากจะให้เจริญอย่างเดียว ไม่อยากให้เสื่อม ส่วนพระอรหันต์ก็จะสัมผัสแบบรู้ทัน ไม่  
ยึดติด ไม่ได้อยากให้เจริญอย่างเดียว เพราะรู้ว่าต้องเสื่อม จึงสัมผัสเฉยๆ สักแต่ว่ารู้ ได้  
อะไรมาก็รับรู้ไป ไม่ยินดีเวลาได้มา ไม่เสียใจเวลาเสื่อมไป แต่ปุถุชนนี้เวลาได้เลื่อน  
ตำแหน่งก็จะดีใจดีใจ เมื่อวานนี้มีผู้จัดการธนาคารคนหนึ่ง เพิ่งได้รถใหม่มา ก็ดีใจดีใจ  
ขนาดพลาสติกที่ติดอยู่บนเบาะยังไม่ยอมฉีกทิ้งเลย เราก็เตือนว่าเป็นของชั่วคราวนะ  
เวลาตงานก็ต้องคืนรถไป จะมีอะไรก็ได้ แต่อย่าไปหลง แต่ปุถุชนมักจะไม่มองความ  
เสื่อมกัน จะมองด้านเดียว จะมองด้านเจริญ ไม่คิดว่าเป็นของคู่กับความเสื่อม ความ  
เสื่อมมาจากไหน ถ้าไม่ได้มาจากความเจริญ ไม่ได้มาจากบุญ ถ้าเป็นบุญก็จะได้ไม่เจริญ  
จะไม่เสื่อม เช่นความว่างรอบตัวเรา มีเจริญมีเสื่อมไหม มันก็ว่างอยู่อย่างนี้ เป็นบุญ  
อยู่ตลอดเวลา

จึงต้องมีสัมมาทิฐิ ต้องสนใจอยู่เรื่อยๆ เกี่ยวกับความไม่มีตัวตน ความไม่มีเจ้าของใน  
ขั้นที่ ๕ คือรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาน ร่างกายของพวกเราเป็นเหมือนกันหมด มา  
จากดินน้ำลมไฟ มีอาการ ๓๒ เหมือนกัน เกิดแก่เจ็บตายเหมือนกัน ไม่เป็นของใคร  
เป็นของดินน้ำลมไฟ ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ใจที่มาครอบครองก็ไม่ใช่เจ้าของ ใจเพียง  
อาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือ เหมือนกับรถยนต์ คนขับใช้รถยนต์เป็นเครื่องมือ พาไปตาม  
สถานที่ต่างๆ ใช้ไปนานๆรถก็ต้องเสื่อม ก็ต้องซ่อม ซ่อมได้ก็ซ่อมไป ซ่อมไม่ไหวก็ต้อง  
ขายเป็นเศษเหล็กไป ร่างกายก็ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย รักษาได้ก็รักษาไป รักษาไม่ได้ก็ต้อง  
มอบให้สัปเหร่อไป ใจผู้ที่ใช้ร่างกายก็ไปต่อ ไปแบบอวิชชาหรือไปแบบปัญญา ไปแบบ  
มิจฉาทิฐิหรือไปแบบสัมมาทิฐิ ถ้าอวิชชาพาไปก็ไปสู่ภพใหม่ชาติใหม่ เพราะยังอยาก ยัง  
โลก ยังอยากไปโน่นมานั่นอยู่ ก็ต้องไปเกิดใหม่ ตามบุญบาปที่ได้สะสมได้สร้างไว้ ถ้าสร้าง  
มนุษย์ก็ไปเกิดเป็นมนุษย์ ถ้าสร้างเทพก็ไปเกิดเป็นเทพ ถ้าสร้างพรหมก็ไปเกิดเป็น  
พรหม เช่นพระอาจารย์ของพระพุทธเจ้า ๒ รูป ที่สร้างจิตของท่านให้เป็นพรหม เวลา  
ตายก็ไปเป็นพรหม ที่ยังอยู่ภายใต้กฎของอนิจจังทุกขังอนัตตา คือมีวันสิ้นสุด จะ  
ค่อยๆเสื่อมลงมา กำลังของสมาธิที่ทำให้จิตใจละเอียดจะลดลงไป ทำให้กิเลสส่วนหยาบมี  
กำลังทำให้จิตหยาบมากขึ้น ก็เลยต้องเสื่อมจากพรหมมาเป็นเทพ แล้วก็เสื่อมจากเทพมา  
เป็นมนุษย์ นี่คือการไปของจิตที่มีอวิชชามืดค้นหาพาไป ยังต้องไปเวียนว่ายตายเกิดในภพ  
น้อยภพใหญ่ของวัฏจักร ถ้าจิตเป็นเดรัจฉานก็จะได้ร่างกายของเดรัจฉาน ถ้าเป็นเปรตก็  
ต้องไปเป็นเปรต ถ้าเป็นนรกก็ต้องไปนรก เช่นพระเทวทัต ท่านทำจิตของท่านให้เป็นนรก  
พอตายไปก็ต้องไปตกนรก ถ้าทำจิตให้เป็นเดรัจฉาน ตายไปก็ไปเป็นเดรัจฉาน เช่น  
เศรษฐีท่านหนึ่ง มีเงินทองมากมาย แต่ไม่ยอมทำบุญ ไม่รักษาศีล เอาเงินไปฝังดินหมด  
ไม่บอกแม้แต่ลูกของตนว่าเอาไปฝังไว้ที่ไหน เพราะความหลง พอตายไปก็กลับมาเกิด  
เป็นสุนัขในบ้านของตน แล้วก็พาลูกไปขุดสมบัติที่ตนฝังไว้

ทั้งหมดนี้อยู่ที่ความรู้หรือความหลงของจิต ถ้ารู้ก็จะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด  
หลุดพ้นจากความทุกข์ ถ้าไม่รู้ก็ต้องทุกข์กับเรื่องราวต่างๆ ทุกข์กับคนนั้น ทุกข์กับคน  
นี้ พอเขาเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา ก็ทุกข์ไปกับเขา ทั้งๆที่ตนเองไม่ได้เจ็บไข้ได้ป่วยเลย ทำไม  
ต้องทุกข์ด้วย ทุกข์แล้วทำให้เขาหายทุกข์หรือเปล่า เราแบ่งความทุกข์ของเขามาให้เราได้

หรือเปล่า เขาอาจจะไม่ทุกข์ก็ได้ ถ้ามีปัญญาเขาจะไม่ทุกข์หรอก อย่างหลวงตานี่ ท่านทุกข์หรือเปล่า แล้วเราไปทุกข์ทำไม สงสารท่านทำไม ทำไมไม่สงสารตัวเราเอง พวกเราไม่ใช่ปัญญาชน เราไม่มีสัมมาทิฐิ ไม่พิจารณาอยู่เรื่อยๆว่า ไม่มีอะไรมีตัวมีตน เป็นปรากฏการณ์ของธรรมชาติ เวลาภูเขาไฟระเบิด เวลาแผ่นดินถล่ม เวล่าน้ำท่วมนี้ เราไม่ได้ทุกข์ด้วย แต่เวล่าน้ำท่วมบ้านของเราเนี่ย เราก็อทุกข์ เพราะไปยึดติดว่าเป็นของเรา ความจริงมันเป็นของเราที่ไหน มันเป็นของดินน้ำลมไฟ บ้านก็มาจากดินน้ำลมไฟ สมบัติข้าวของต่างๆก็มาจากดินน้ำลมไฟ มันไม่เที่ยงทั้งนั้น มีการเปลี่ยนแปลง มีเกิดมีดับ มีเจริญมีเสื่อมเป็นธรรมดา เป็นไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา

ถ้าเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาตลอดเวลา ก็จะอยู่เหนือความทุกข์ ถ้าแปลไม่เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็จะถูกอวิชชาจุดไฟไปแบกกongทุกข์โดยไม่รู้ตัว นี่คือทุกข์ใน**อริยสัจ ๔** **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** อยู่ตรงนี้ ถ้าคิดด้วยปัญญาก็เป็นมรรค นิโรธก็ตามมา ถ้ามรรคไม่ทำงาน นิโรธก็หายไป ทุกข์ก็จะโผล่ขึ้นมา เวลามรรคไม่ทำงาน สมุทัยคือตัณหา ก็จะทำแทน จะอยากให้เป็นอย่างนั้น อยากให้เป็นอย่างนี้ อยากไม่ให้เป็นอย่างนั้น อยากไม่ให้เป็นอย่างนี้ ก็จะกระวนกระวาย กระสับกระส่าย วิตกกังวล เป็นห่วงเป็นใยแทนผู้อื่น ทั้งๆที่เขาไม่ได้เป็นห่วงเป็นใยเหมือนเราเลย เขาสบายใจ ดูตามความจริง ร่างกายเป็นอย่างนี้ก็รู้ว่าเป็นอย่างนี้ ถ้าปฏิบัติไปเรื่อยๆ ใจจะเป็นอุเบกขากับทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ไม่ได้เฉยเมย ถ้าดูแลรักษาได้ก็ทำไป ไม่มีอุปาทานไปยึดไปติด ถ้ารักษาไม่หายก็ยอมรับความจริง ถ้าจะตายก็ยอม แต่ใจจะเป็นอุเบกขาอยู่ตลอดเวลา

อุเบกขานี้ไม่ได้หมายความว่าให้อยู่เฉยๆ ไม่ทำอะไรเลย อุเบกขาคือให้ทำใจเป็นกลาง ไม่ดีใจไม่เสียใจ ไม่รักไม่ชัง ไม่โลภไม่โกรธ ไม่มีภวตัณหาวิภวตัณหา ไม่ใช่ไม่ทำอะไรเลย กินอย่างเดียว เวลากินไม่อุเบกขา แต่เวลาทำนี่อุเบกขากัน เจออุเบกขาแบบนี้จะปวดหัว มีหน้าที่ต้องทำอะไร ถ้ายังทำได้ก็ทำไป มีหน้าที่ต้องทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง อุตตาหิ อุตตโน นาโถ ดูแลรับผิดชอบชีวิตของตนเอง หรือของผู้ที่เกี่ยวข้องด้วยก็ทำไป จะได้มากได้น้อย ก็ต้องยอมรับผลที่เกิดขึ้น เพราะมีความสามารถเท่านั้น แต่ใจก็เฉยๆ ไม่ดีใจไม่เสียใจ กับผลงานที่เกิดขึ้น ได้ก็ดีไม่ได้ก็ดี ให้คิดอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา



เพราะรู้ว่าในที่สุดชีวิตก็ต้องจบ ต้องเข้าไปอยู่ในโลง แต่พวกเรามักจะลืมว่าต้องเข้าโลงกัน ก็เลยต่อสู้กันแบบเอาเป็นเอาตาย ทุกข์ทรมานยิ่งกว่าตอนตายเสียอีก เวลาตายกลับสบายกว่า พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนพระอานนท์ ให้ระลึกถึงความตายอยู่ทุกลมหายใจ เพื่อจะได้ไม่ลืมตอนจบของชีวิต ถ้ารู้ตอนจบก็ไม่ต้องต่อสู้กับใคร ใครอยากจะได้อะไรก็ให้เขาไป เมื่อเข้านี้มีคนมาฟ้อง ว่ามีคนจะมาแย่งแฟนเขาไป ก็เลยบอกเขาว่า ยกให้เขาไปเลย จะไปทุกข์ทำไม เพราะเราไม่สามารถไปสั่งให้เขาอยู่หรือไม่อยู่กับเรา เป็นเรื่องของเขา ถ้าเขาจะอยู่ต่อให้มาหว่านล้อมอย่างไรเขาก็จะไม่ไป ถ้าเขาจะไปก็ห้ามเขาไม่ได้ แล้วจะไปทุกข์ทำไม อยู่คนเดียวดีกว่า ไม่ต้องทุกข์กับใคร เดี่ยวก็จบ ทำอะไรไม่คิดถึงตอนจบกัน ก็เลสมันฉลาดมาก มันหลอกไม่ให้เราคิดถึงตอนจบ ไม่ให้คิดถึงความตายเลย เวลาคิดถึงความตาย ก็ว่าเป็นอัมภมฺคฺล คิดไม่ได้ ถ้าคิดแล้วเหมือนจะต้องตายทันทีเลย

**ถาม** ถ้าอยากจบอย่างมีความสุข ต้องทำอย่างไรคะ

**ตอบ** ต้องทำอย่างที่สอน อย่าไปยึด อย่าไปติด อย่าไปอยากได้อะไร อยู่แบบอุเบกขา ตามมีตามเกิด ใครจะมาแย่งแฟนไปก็เอาไปเลย ใครจะมาแย่งสมบัติไป มีปัญญาเอาไปได้ก็เอาไปเลย ใครจะมาข่มขืนปัญญาข่าก็ข่าไปเลย อย่างนี้จะอยู่อย่างมีความสุข ใจจะสงบ จะเป็นอุเบกขา ถ้าไปต่อสู้ก็จะวุ่นวายใจ ให้ใช้สูตร ๓ “ย” คือ **ยอม หยุด เย็น** ถ้าจะเอาชีวิตเราไปได้ ก็ยอมให้เขาไป เราจะหยุดต่อสู้ พอหยุดต่อสู้แล้ว ใจก็จะเย็นเป็นอุเบกขา จำ ๓ “ย” นี้ไว้นะ **ยอม หยุด เย็น** สามีจะไปก็ปล่อยให้ไป จะด่าเราก็ปล่อยให้ด่าไป จะทำอะไรก็ปล่อยให้ทำไป มีปัญญาทำได้ก็ปล่อยให้ทำไป หลบไม่ได้เราก็ยอม หลบได้ก็หลบ หลีกได้ก็หลีก แต่จะไม่ทำเขา จะไม่ต่อสู้กับเขา ขอให้ดูการกระทำของพระพุทธเจ้าต่อพระเทวทัต ที่พยายามปลงพระชนม์พระพุทธเจ้าถึง ๓ ครั้ง ทรงต่อสู้หรือไม่ ถ้าจะทำพระเทวทัต ทำไม่ได้หรือ ระดับพระพุทธเจ้านี้ แต่ทรงยอมหยุดเย็น

ต้องเจริญสัมมาทิฐิอยู่เรื่อยๆ เจริญไตรลักษณ์อยู่เรื่อยๆ พิจารณาไตรลักษณ์ในรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ในรูปเสียงกลิ่นรส ในลาภยศสรรเสริญสุข ถ้าเห็นเป็นไตรลักษณ์หมด ก็จะอยู่อย่างมีความสุขไปตลอด ประมั่งสุขังไปตลอด ไม่

ได้ปรหมั่งสุขขังตอนที่ตายนะ ปรหมั่งสุขขังตั้งแต่ตอนที่ปล่อย ปล่อยเมื่อไหร่ก็จะปรหมั่ง  
สุขขังเมื่อนั้น พระพุทธเจ้าทรงปรหมั่งสุขขัง ในวันเพ็ญเดือน ๖ ทรงปล่อยตามลำดับ  
ตอนแรกปล่อยภคสรวรเสริญสุขก่อน ตอนออกบวชก็ปล่อยไปส่วนหนึ่งแล้ว  
แล้วก็มาปล่อยรูปเวหนาสัญญาสังขารวิญญาณ แล้วก็มาปล่อยจิต พอปล่อย ๓  
ส่วนนี้แล้วก็ปล่อยหมดแล้ว ไม่มีอะไรเป็นปัญหาอีกต่อไป

**ถาม** อวิชาความไม่รู้ที่ติดมาจากจิตเดิม จะเพิ่มขึ้นๆไหมคะ

**ตอบ** ขึ้นอยู่ว่าจะสะสมส่วนไหน ถ้าสะสมความโลภความโกรธความหลง ก็จะเพิ่มมาก  
ขึ้น ถ้าสะสมธรรมะก็จะลดน้อยลง ธรรมะจะละลายอวิชา เป็นเหมือน  
ผงซักฟอก โลกโกรธหลงเป็นเหมือนสิ่งสกปรกที่ติดอยู่ในเสื้อผ้า ถ้าไม่ซักเลยก็  
จะสะสมมากขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าเอามาซักบ้างก็จะชำระออกไปบ้าง ถ้าชำระ  
ตลอดเวลา ก็จะสะอาดบริสุทธิ์ พอสะอาดบริสุทธิ์แล้วก็จะไม่เปราะเปื้อนอีกต่อไป  
อย่างพวกเรานี้ชาตินี้เราทำทั้ง ๒ อย่าง เวลาเราโลภโกรธหลง ก็เพิ่มความสกปรก  
ขึ้นมาในจิต เวลาไม่โลภไม่โกรธไม่หลง ก็จะลดความสกปรกให้น้อยลงไป จนไม่  
มีเหลืออยู่เลย เช่นวันนี้แทนที่จะไปซื้อของฟุ่มเฟือย เราเปลี่ยนใจเอาเงินนี้มา  
ทำบุญ ทำอย่างนี้ไปทุกครั้ง ต่อไปก็จะไม่ซื้อของฟุ่มเฟือย จะทำบุญแทน

**ถาม** ยิ่งปล่อยยิ่งสุข ยิ่งยึดยิ่งทุกข์ใช่ไหมคะ

**ตอบ** ต้องปล่อย เพราะอย่างไรก็ต้องหลุดจากมือเราไปอยู่ดี เวลาเราจากโลกนี้ไปเอา  
อะไรไปได้บ้าง ถ้ายึดติดก็เอาความยึดติดไป เอาความโกรธความโลภไป ถ้า  
ปล่อยก็เอาอุเบกขาไป เอาความปล่อยวางไป เกิดชาติหน้าก็จะยึดติดน้อยลงไป  
เรื่อยๆ จนไม่ยึดติดอะไรเลย เช่นพระพุทธเจ้า ถ้าไม่ได้บำเพ็ญมาก่อน จะออก  
จากวังใต้ใหล มีใครจะออกจากวังบ้างในสมัยปัจจุบันนี้ มีใครที่อยู่ในวังนี้ จะ  
ออกบวชกัน ไม่มีหรอก เพราะไม่ได้บำเพ็ญมา ไม่ได้ปล่อยวางมาในอดีต แต่  
พระพุทธเจ้าทรงได้บำเพ็ญมาในอดีต ตอนที่พระเวสสันดร ทรงปล่อยขนาด  
ไหน สละขนาดไหน จึงทำให้การออกบวชไม่ยากเลย ถ้าเคยทำบุญเสียดละมาอยู่

เรื่อยๆ ปล่อยอยู่เรื่อยๆ จะออกบวชได้ง่าย หลวงปู่ขาวเห็นใหม่ท่านก็ออกได้  
สละภรรยาให้ผู้อื่นไป ทำไมท่านทำได้ เพราะท่านมีปัญญา ท่านเห็นว่ามันทุกข์  
มากกว่าสุข มีภรรยาก็ต้องกังวลว่าจะไปนอนกับใคร มีความสุขที่ไหน สู้ตัดไป  
ดีกว่า ตัดไปแล้วก็จบ อยู่คนเดียวไม่ต้องกังวลกับใคร กังวลกับเรื่องของเรา  
ดีกว่า ว่าทำอะไรให้ใจเป็นอุเบกขา ให้ปล่อยวาง ให้ยอมหยุดเย็น พอยอม  
หยุดเย็นได้แล้วก็จะสบาย ให้ใช้สูตรนี้เวลาเกิดปัญหา ให้ถามตัวเราว่ายอมหรือ  
เปล่า หยุดหรือเปล่า เย็นหรือร้อน ถ้าร้อนถ้าไม่ยอม เวลาใครพูดไม่ดี ก็ต้องไป  
หาเรื่อง ไปเรียกค่าเสียหาย ให้มาขอขมาลาโทษ ให้มาทำอะไรต่างๆ ถ้าไม่ทำก็  
ต้องหาวิธีทำร้ายเขา ใจก็จะร้อนขึ้นมา เป็นยักษ์เป็นมาร เป็นนรกเป็นไฟขึ้นมา  
ถ้าคิดว่ามันผ่านไปแล้ว ก็จะไม่มีปัญหากับใคร เขาทำอะไรก็ผ่านไปแล้ว เหมือน  
ฝันร้าย พอตื่นขึ้นมาก็หมดไปแล้ว ถ้าเขาจะมีปัญหากับเรา ก็ช่วยไม่ได้ แต่เราไม่  
มีปัญหากับเขา เราอยู่กับความถูกต้อง อยู่แบบไม่โลภไม่โกรธไม่หลง ก็จะไม่ม  
ีปัญหากับใคร คนอื่นจะมีปัญหาก็คือเป็นเรื่องของเขา เพราะเขายังมีโลภโกรธหลง  
อยู่

**ถาม** ท่านอาจารย์พูดถึงเรื่องอุเบกขา สังขารร่างกายเราที่มันเจ็บมันปวดนี้ เราก็ดูแล  
ตามอัธยาศัย ใช่ไหมครับ

**ตอบ** เหมือนเสียงดัง เราก็รับรู้ว่ามันเสียงดัง ถ้าไม่ชอบก็จะรำคาญใจ ถ้าชอบก็จะไม่  
เป็นปัญหา ที่ทนความเจ็บไม่ได้เพราะไม่ชอบ ถ้าชอบก็จะทนได้ เหมือนกินพริก  
ถ้าชอบก็จะกินได้ ถ้าไม่ชอบก็จะกินไม่ได้ ลิ่นก็ลิ่นเหมือนกัน ใจก็ใจเหมือนกัน  
ต่างกันตรงไหน ต่างกันตรงที่ชอบหรือไม่ชอบ มีอุเบกขาหรือไม่มีอุเบกขา ที่ฝึก  
กันนี้ก็เพื่อทำใจให้อยู่ตรงกลาง ระหว่างชอบกับไม่ชอบ อุเบกขาดีกว่าชอบหรือไม่  
ชอบ ถ้าชอบแล้วเวลาจากไป ก็จะเสียใจ ถ้าไม่ชอบแล้วต้องสัมผัส ก็จะทุกข์  
ทรมานใจ ถ้าอุเบกขาก็จะไม่ทุกข์

**ถาม** ช้างบ้านมีการก่อสร้างตอกเสาเข็ม เสียงดังรบกวนมาก ตอกถึงเที่ยงคืน แล้วยัง  
ฉายไฟเข้ามาในห้อง ทนไม่ไหว เพื่อนบอกให้ไปแจ้งเขต

- ตอบ** ถ้ามาหาเรา เราก็จะบอกให้ยอมหยุดเย็น ทำใจให้เป็นอนุเบกขา
- ถาม** ไม่ต้องทำอะไร เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ถ้าบอกเขาให้หยุด แต่เขาไม่หยุด เราก็จะทุกข์ต่อ เพราะอยากจะทำให้เขาหยุด
- ตอบ** ถ้ามีอนุเบกขาก็จะเฉย
- ถาม** ถ้าปล่อยให้ตอกเป็นเดือนๆ แสดงว่าเรามีอนุเบกขา
- ตอบ** เราจะอยู่อย่างมีความสุข ต้องยอม ต้องปล่อย ต้องวาง ถ้ายังมีปัญหา แสดงว่าความรู้ของเราเป็นสัญญา ไม่ใช่ปัญญา ถ้าเป็นความรู้จริง จะไม่เป็นปัญหา รู้ทางสัญญาเป็นปริยัติ รู้ว่าต้องปล่อย แต่พอเจอเหตุการณ์จริงก็ยังไม่ปล่อยไม่ได้ ความรู้ของพวกเรายังเป็นปริยัติ เป็นความจำ ความรู้จริงต้องเกิดจากการปฏิบัติ
- ถาม** เก่งทฤษฎี แต่ตกปฏิบัติ
- ตอบ** ตอนต้นก็ต้องศึกษาทฤษฎีก่อน แล้วเอาทฤษฎีไปปฏิบัติ ตอนนี้เรารู้แล้วว่าต้องเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เพื่อจะได้ทำใจให้เป็นอนุเบกขา ต่อจากนั้นก็ต้องไปทดสอบ ไปอยู่ที่มีเสียงดังๆ ดูว่าทำใจให้เป็นอนุเบกขาได้หรือไม่ เวลาถูกแย่งทรัพย์สินสมบัติไป ทำใจได้หรือไม่ การมีอนุเบกขาไม่หมายความว่าไม่ทำอะไร ถ้ายังรักษาสมบัติไว้ได้ก็ทำไป เช่นจะต้องขึ้นศาลก็ขึ้นไป ศาลตัดสินอย่างไรก็ยอมรับแต่ใจเป็นอนุเบกขาตลอดเวลา
- ถาม** อย่างกรณีนี้ ถ้าไปฟ้องเขตได้ ก็ควรไป
- ตอบ** ไปได้
- ถาม** ผลจะเป็นอย่างไรก็ต้องทำใจไว้ก่อน
- ตอบ** ต้องยอมรับผล พวกเราได้มาฟังเทศน์ตั้งแต่ปี ๒๕๔๘ ถ้าจิตใจดีขึ้นก็ถือว่าได้กำไร ไม่ขาดทุน ถ้าฟังแบบทัฬหีเนหฺมมอแกงก็เท่าทุน ไม่ดีขึ้น ถ้าฟังแบบลิน

สัมผัสกับรสแกงก็ต้องดีขึ้น การฟังธรรมฟังได้ ๒ แบบ ฟังแบบทัฬหีในหม้อแกง หรือฟังแบบลิ้นกับรสแกง ถ้าเป็นลิ้นเวลาสัมผัสอะไรจะรู้ทันที ถ้าฟังธรรมด้วยสติจดจ่อ ปัญญาไคร่ครวญ ก็จะเข้าใจทันที จะเกิดผลทันที ทำให้เป็นอุเบกขาได้ ยอมหยุดเย็นได้ ถ้ายอมหยุดเย็นได้มากขึ้น ก็แสดงว่าได้เจริญมรรคมากขึ้น ถ้ายอมหยุดเย็นไม่ได้ ก็แสดงว่ายังสู้กิเลสตัณหาไม่ได้

**ถาม** ทุกครั้งที่ได้ยินว่าหลวงตาเจ็บหนักนี้ ใจจะแวบ ทำให้คิดถึงตอนที่พระพุทธเจ้าจะบริษิพพานไป พระอานนท์ยังร้องไห้ เจ้าค่ะ

**ตอบ** ปัญญาของท่านยังไม่เร็วพอ ยังมีกิเลสมีอุปาทานอยู่ ท่านยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ เป็นเพียงพระโสดาบัน

**ถาม** ถ้าเป็นโสดาก็ต้องรับความเปลี่ยนแปลงได้ แต่พระอานนท์ในช่วงนั้นเหมือนท่านรับไม่ได้

**ตอบ** ท่านรับได้ แต่จิตของท่านยังมีวิชา จึงทำให้ท่านเศร้า ไม่ได้หมายความว่าท่านไม่ยอมรับ พระโสดาบันไม่ยึดติดกับรูปขันธ์ คือร่างกาย แต่ยังยึดติดกับความรู้สึกคือเวทนาในจิต ยังไม่สามารถควบคุมจิตให้นิ่งได้ตลอดเวลา

**ถาม** อย่างตอนที่หลวงปู่่มั่นมรณภาพ หลวงตาก็ยังร้องไห้

**ตอบ** ตอนนั้นหลวงตายังไม่สำเร็จ ท่านใกล้จะสำเร็จแล้ว

**ถาม** ก็สูงกว่าโสดาบันแล้ว

**ตอบ** ไม่ทราบว่าคุณอยู่ชั้นไหน ท่านสำเร็จหลังจากหลวงปู่่มั่นสิ้นไปแล้ว ตอนอยู่ที่วัดดอยฯ จุดเริ่มต้นของปริศนาธรรม คือความสว่างไสวของจิต หลังจากนั้นท่านก็ไปรุดงค์ ๓ เดือน พอกลับมาที่วัดดอยฯก็ได้คำตอบ ท่านแบกปริศนาธรรมนี้อยู่ ๓ เดือน ถ้าหลวงปู่่มั่นยังอยู่ ท่านก็จะช่วยแก้ไขให้ในตอนนั้นเลย จะได้ไม่ต้องไปเสียเวลา การมีผู้รู้มีอาจารย์สอนกับการไม่มีก็จะต่างกันตรงนี้ ถ้าไม่มีอาจารย์

สอน ก็ต้องลองผิดลองถูก แต่ก็จรรู้คำตอบได้อย่างแน่นอน เพราะอยู่ในกระแสแล้ว ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปนี้ จะมีอาจารย์ก็ได้ไม่มีก็ได้ ต้องถึงพระนิพพานอย่างแน่นอน จะช้าหรือเร็วเท่านั้นเอง ถ้ามีอาจารย์ก็จะเร็ว เหมือนมีคนคอยบอกทาง พระพุทธเจ้าที่ต้องอดพระกระยาหาร ๔๙ วัน เพราะไม่มีครูสอน การปฏิบัติของพระพุทธเจ้าจึงยากที่สุด เพราะไม่มีใครรู้อย่างนี้มาก่อน แต่พวกสาวกนี้จะสบาย พอได้พบพระพุทธเจ้าก็จะบรรลุได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว ถ้าไม่ได้พบพระพุทธเจ้าก็ต้องบำเพ็ญบุญบารมีไป ต้องคลำทางไปเอง ถ้าไม่ได้บำเพ็ญบุญบารมีในระดับของพระโภทิสต์ ก็จะไม่มีทางบรรลุพระนิพพานได้ด้วยตนเองเลย ต้องรอไปจนกว่าจะได้พบกับพระพุทธศาสนา

พวกเราโชคดีที่ได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ไม่ต้องคลำทาง มีแผนที่ มีถนนเพียงแต่เดินตามถนนไปเท่านั้นเอง เป็นทางออกจากป่า เมื่อก่อนไม่มีทางออก ไม่รู้ทางออกอยู่ตรงไหน ตอนนี้มีทางออกแล้ว พวกเราหลงอยู่ในป่ามานานแล้วหาทางออกเองก็หาไม่เจอ วนไปเวียนมาอยู่ในป่า พอมีคนรู้จักทางทำทางให้เราเดิน ถ้าไม่เดินก็ไม่รู้จะว่าอย่างไร คงยังอยากจะหลงอยู่ในป่าต่อไป ชาตินี้เป็นโอกาสที่ดีที่สุดแล้ว เพราะเราสามารถบรรลุผลนิพพานได้ภายในเวลาไม่เกิน ๗ ปี พระพุทธเจ้าได้ทรงรับประกันไว้ในสติปัฏฐานสูตรแล้ว พยายามปฏิบัติตามพระสูตรนี้ให้ได้เถิด รับรองได้ว่าไม่เกิน ๗ ปีอย่างแน่นอน พระพุทธเจ้าไม่เคยโกหกใคร แม้แต่พระอาณนทก็ยังคงกล่าวว่าสำเร็จภายใน ๓ เดือนตามที่ทรงพยากรณ์ได้หรือไม่ เพราะเหลืออีกไม่กี่ชั่วโมงก็ยังไม่สำเร็จ พอปลงว่าไม่สำเร็จแน่ๆถึงจะสำเร็จ เพราะใจไม่เป็นอุเบกขา ไม่เป็นปัจจุบัน ไปกังวลกับอดีตคือคำพยากรณ์ของพระพุทธเจ้า ที่ทรงตรัสว่าจะบรรลุภายใน ๓ เดือน จึงไม่ได้ภาวนาทำใจให้สงบให้เป็นกลาง ให้ปล่อยวาง มัวไปยึดไปติดอยู่กับอดีตกับอนาคต พอปลงได้แล้วจิตก็กลับมาอยู่ในปัจจุบัน ก็หลุดพ้นได้เลย

ขอให้เชื่อคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ว่าพวกเราจะมีสิทธิ์บรรลุภายใน ๗ ปีได้ทุกคน ถ้าปฏิบัติตามที่ทรงสอน ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ให้เจริญสติอยู่ทุกขณะ ถ้าจะทำได้ก็

ต้องออกบวช ต้องตัดลูกตัดสามีตัดภรรยา ตัดทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทอง ต่างๆ แล้วก็มาเจริญสติ พิจารณาไตรลักษณ์ ในรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาน รับรองได้ว่าไม่เกิน ๗ ปี จะต้องสำเร็จอย่างแน่นอน ถ้าไม่ปฏิบัติก็ต้องรอไปอีก ไม่รู้ก็กัปกัณฑ์ กลับมาเกิดคราวหน้า ไม่รู้ว่าจะได้พบกับพระพุทธศาสนาหรือไม่ เพราะไม่รู้ว่าจะต้องไปใช้กรรมที่ไหนบ้าง ไปรับบุญที่ไหนบ้าง อย่างพระอาจารย์ ของพระพุทธเจ้า ๒ พระองค์ ที่พระพุทธเจ้าทรงเสียดายมาก เพราะกว่าจะ กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก พระศาสนาก็จะหมดไปแล้ว ทำได้อย่างมากก็นั่งสมาธิ เข้าฌาน ตายไปก็ไปเกิดเป็นพรหมใหม่ ก็จะขึ้นๆลงๆอยู่อย่างนี้ เวียนว่ายตาย เกิดไปเรื่อยๆ พยายามปฏิบัติไปเกิด เพียง ๗ ปีเท่านั้นเอง ทุกข์เพียง ๗ ปี แล้ว ก็จะสุขไปตลอด ไม่ดีกว่าหรือ

**ถาม** วันก่อนถามพระอาจารย์ว่า ทำอย่างไรให้รู้ว่าไม่มีตัวเรา ท่านให้นั่งสมาธิ เวลาเจ็บ ก็ไม่ให้ขยับ ลูกก็ไปลองดู ก็ประมาณ ๓ ชั่วโมงกว่า มันก็ปวดมาก จะเห็นว่าตัว ปวดเกิดแล้วก็ดับไป แล้วก็เกิดตัวใหม่ขึ้นมา จะเห็นตัวผู้รู้ ตัวเวทนา และ ร่างกาย แยกกันเป็น ๓ ส่วน พอความเจ็บปวดดับไปหมด ก็จะเป็นสุขและนิ่ง เหยยอยู่สักพักหนึ่ง จากนั้นก็จะเริ่มปวดใหม่ ถูกหรือเปล่าคะ

**ตอบ** ถูกแล้ว แต่สิ่งที่ต้องเห็น นอกจากเห็นการเกิดดับของเวทนา เห็นตัวจิตว่าเป็นตัว รู้ เห็นว่าร่างกายเป็นเพียงวัตถุแล้ว ก็ต้องเห็นอริยสัจ ๔ ด้วย คือเวลาที่ทุกข์เกิด ขึ้นมานี้ ต้องพิจารณาว่าเกิดจากอะไร ก็จะเห็นว่าเกิดจากความอยากให้ความเจ็บ ของร่างกายหายไป หรืออยากจะหนีจากความเจ็บไป ถ้าเห็นก็จะใช้ปัญญาละ ความอยากได้ ความทุกข์ใจก็จะดับไป เรียกว่านิโรธ ใจก็จะรับกับความเจ็บปวด ของร่างกายได้ อย่างไม่สะทกสะท้านไม่เดือดร้อน นี่คือการเห็นอริยสัจ ๔ เห็น ทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค เห็นธรรม

**ถาม** ครั้งหนึ่งที่ลงได้ จะรู้สึกว่ามีวิภวตัณหา เพราะอยากให้มันหาย แต่มันก็ดับ เพราะเราทนดูไป พอวันถัดไป เรารู้ว่าดับได้จริง ก็ไม่มีวิภวตัณหาเจ้าคะ เราก้

มองมันเฉยๆ เหมือนจิตผู้รู้มันหนึ่งเจ้าค่ะ แล้วก็แยกกันให้เห็น ๓ จุด ถือว่าเป็นอนุเบกขาใหม่เจ้าค่ะ

**ตอบ** ถ้าเห็นวิภวัตถุเป็นตัวปัญหา คือความอยากให้ความเจ็บหายไป แล้วละได้ ทุกข์ก็จะดับ นิโรธก็จะปรากฏขึ้นมา ต่อไปเวลาเจอเวทนา จะไม่ไปดับเวทนา แต่จะมาดับตัวที่เป็นปัญหาก็คือวิภวัตถุ ก็จะมีดวงตาเห็นธรรมในเวทนา มีปัญญา มีสัมมาทิฐิ ของเราไปบังคับเวทนาไม่ได้ ไปสั่งเขาไม่ได้ แต่เราสั่งวิภวัตถุได้ คือห้ามไม่ให้ไปรังเกียจ ไปมีปฏิกริยาต่อต้านความเจ็บ ไปอยากให้ความเจ็บหายไป ถ้าดับวิภวัตถุได้ ความทุกข์ทรมานใจก็จะหายไป ต่อไปเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย จะเจ็บอย่างไรก็ไม่กลัว จะถือว่าเป็นธรรมดา เหมือนเสียงดังๆที่เราไม่ชอบ ถ้าเราหยุดต่อต้าน หยุดไปอยากให้มันหายไป ยอมรับเขาได้ ก็จะไม่มีความทุกข์ภายในใจ

ที่พระพุทธเจ้าและพระอริยเจ้าบรรลุธรรมกัน ท่านบรรลุตรงนี้ บรรลุตรงที่ อริยสัจ ๔ นี้ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี ก็ต้องเห็นอริยสัจ ๔ แต่ต้นเหตุที่ต้องละนั้นต่างกัน พระโสดาบันต้องละความกลัวตายและความกลัวเจ็บของร่างกาย พระอนาคามีต้องละราคะต้นเหตุด้วยอสุภะ คือความไม่สวยงามของร่างกาย ถ้าเห็นอสุภะ ความทุกข์ที่เกิดจากราคะต้นเหตุก็จะดับไป ในแต่ละขั้นจะต้องเห็นอริยสัจ ถึงจะรู้จริง ถึงจะบรรลุจริง

**ถาม** หลังจากนั้นจะไม่ปวด นิ่ง ๒ หรือ ๓ ชั่วโมงก็ไม่ปวด

**ตอบ** ส่วนใหญ่มันปวดที่ใจ

**ถาม** ถ้าเห็นโคจรกระดูก จิตผู้รู้จะบอกว่ามันเป็นธาตุดิน จะต้องทำอย่างไรต่อเจ้าค่ะ

**ตอบ** พิจารณาต่อไปจนกว่าจะเห็นอยู่ตลอดเวลา ว่าร่างกายเป็นเพียงธาตุ ๔ ไม่ได้เป็นตัวเราของเรา แล้วก็ปล่อยวางความยึดติดในร่างกายได้ ถ้าอยากจะรู้ว่าเราปล่อยวางจริงหรือไม่ ก็ต้องเอาร่างกายนี้ไปอยู่ในป่าช้า ในป่าเปลี่ยว ไปพิสูจน์ดูว่ายังมี



ความยึดติดในร่างกายหรือไม่ การเห็นโคจรกระดูกนี้เป็นปริยัติ จะรู้จริงหรือไม่ อยู่ตอนที่มันจะตาย ถ้าเฉยก็แสดงว่าไม่ยึดติด ถ้าไม่เฉยยังกลัว ยังทุกข์ ก็ยังไม่รู้จริง ต้องไปทดสอบดู อย่างหลวงปู่ท่านหนึ่งเดินธุดงค์ตอนกลางคืน พอไปเจอ เลื้อเข้า จิตก็รวมลงเข้าสู่สมาธิ ปล่อยวางร่างกาย เราจะทำอย่างนั้นได้หรือไม่ ถ้า มีปัญญาเห็นว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา ก็จะปล่อยวางร่างกายได้ จะเป็นอะไร ก็ให้เป็นไป ใจเป็นอุเบกขา แยกออกจากร่างกาย ต่อไปจะไม่กลัวตาย เพราะรู้ว่า เวลาที่มีภัยมีใจที่หลบมีที่พึ่ง มีอุเบกขาธรรมเป็นที่พึ่งของใจ ถ้าเห็นโคจรกระดูก เห็นว่าเป็นดินน้ำลมไฟนี้ยังไม่พอ ต้องไปเจอภัยที่จะเกิดขึ้นกับร่างกาย แล้วดูใจ ว่าตื่นเต้นหรือสงบ ถ้ามีปัญญาก็จะคุมใจให้สงบ ปล่อยให้ปล่อยวางร่างกายได้ ถ้าวิ่งหนีภัยแสดงว่ายังยึดติดอยู่กับร่างกาย

**ถาม** เวลาเจริญอานาปานสติ จะเห็นภาพนิมิต ญาณไหมคะ

**ตอบ** ควรจะรู้แต่ลมอย่างเดียว ไม่ควรไปตามรู้ภาพต่างๆ ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นก็ได้ หรือไม่เกิดขึ้นก็ได้ ต้องอยู่กับลมหายใจ ไม่ต้องการเห็นอะไร แต่ต้องการให้ใจ หนึ่งสงบว่าง ถ้าไปตามรู้สิ่งที่เห็น ก็จะไม่เข้าสู่ความสงบ จะไม่มีพลังที่จะต่อสู้กับ กิเลส ที่จะเจริญปัญญา ออกมาจากสมาธิแล้วเหมือนไม่ได้นั่งสมาธิ สมาธิที่มี นิมิตไม่เป็นประโยชน์ กับการเจริญวิปัสสนาการเจริญปัญญา เพราะไม่มีกำลัง พิจารณาร่างกายอย่างต่อเนื่อง พอออกจากสมาธิแล้ว กิเลสจะออกตามมาด้วย จะคิดให้ไปคิดเรื่องอื่นแทน ไปกังวลเกี่ยวกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไปห่วงเรื่องนั้นเรื่องนี้ แทนที่จะพิจารณาความเกิดแก่เจ็บตาย เรื่องดินน้ำลมไฟ อภการ ๓๒ เพราะ กิเลสมีกำลัง ไม่ได้ถูกสมาธิตัดทอน ถ้าออกมาจากสมาธิที่สงบนิ่ง จิตว่างเป็น อุเบกขา กิเลสจะอ่อนกำลังลงไป จะไม่มีกำลังคิดลากให้ไปคิดเรื่องอื่น ก็จะ สามารถพิจารณาร่างกายได้ ถ้าอยู่ในขั้นร่างกาย ก็ต้องพิจารณาร่างกาย พิจารณา เกิดแก่เจ็บตาย ดินน้ำลมไฟ พิจารณาอสุภะ ก็จะพิจารณาไปได้ระยะหนึ่ง พอจิต เริ่มหายเย็นแล้ว เริ่มร้อนขึ้นมา กิเลสก็จะมีกำลังมากขึ้น ก็จะดึงให้ไปคิดเรื่องอื่น แทนที่จะคิดเรื่องอสุภะ ก็จะไปคิดเรื่องสวยงามแทน แทนที่จะคิดเรื่องตายก็คิด

เรื่องอยู่ต่อไปแทน ตอนนั้นก็ควรหยุดพิจารณา แล้วกลับไปทำสมาธิใหม่ ทำจิตให้สงบเพื่อตัดกำลังของกิเลส เวลาทำสมาธินี้ ต้องให้หนึ่งอย่างเดียว ถ้ามีนิมิตแล้วไปตามรู้ จิตจะไม่นิ่ง พอออกมากิเลสจะไม่ได้ถูกตัดทอนกำลัง จะไม่เกิดประโยชน์ จะไม่ได้เจริญปัญญา ไม่ได้พิจารณาไตรลักษณ์ ในขั้นที่ ๕ ในรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาน เพราะไม่มีกำลังจดจ่ออยู่กับการพิจารณา กิเลสจะมาฉุดลากให้ไปคิดเรื่องอื่นแทน

เวลานั่งสมาธิ ถ้าไปตามดูนิมิต ก็ต้องรู้ว่าหลงทางแล้ว แทนที่จะเข้าห้องของอัปภาสมาธิ เราไปเข้าห้องอุปจารสมาธิ ที่มีวีดีโอให้ดู ไปเพลิดเพลินกับการดูหนังฟังเพลง ไม่ได้พักผ่อน ถ้าเข้าไปในห้องของอัปภาสมาธิ ที่มีเตียงให้นอนหลับสบาย พอออกมาก็จะสดชื่นมีกำลังวังชาไปทำงาน สมาธินี้มี ๒ ห้องคือ ๑. ห้องของอัปภาสมาธิ จิตนิ่งสงบเป็นอุเบกขา ๒. ห้องของอุปจารสมาธิที่มีนิมิตต่างๆ เวลานั่งสมาธิควรเข้าห้องอัปภาสมาธิเพื่อพักจิต อย่าเข้าห้องอุปจารสมาธิ ที่มีเครื่องบันเทิงมีวีดีโอให้ดูให้ฟัง ถ้าไปดูพวกนิมิต เวลาออกมาจะไม่มีกำลังต้านกิเลส ที่จะตั้งใจให้ไปคิดเรื่องของกิเลส ถ้าเข้าห้องอัปภาสมาธิ จิตจะนิ่งสงบ พอออกมากิเลสจะไม่มีกำลังฉุดลากให้ไปคิดทางโลกโกรธหลง ถ้าสั่งให้คิดไปทางปัญญาก็จะคิดไปทางปัญญา เวลาทำสมาธิจึงต้องให้เข้าไปในห้องที่สงบว่างเป็นอุเบกขา ถ้าเจอนิมิตก็อย่าไปสนใจ อย่าไปตามรู้ ให้กลับมาหาลม หาทุโธ

**ถาม** เวลาดูลม จะมี ๓ จุด

**ตอบ** ให้รู้ที่อยู่จุดเดียว จุดไหนก็ได้ ที่จะผูกใจให้หนึ่ง ไม่ต้องการให้ใจเคลื่อนไปมา ให้อยู่ที่เดียว อยู่ที่ปลายจมูกก็ได้ ที่กลางอกก็ได้แล้วแต่ถนัด พอออกจากสมาธิ ก็ต้องบังคับให้พิจารณาไตรลักษณ์ในร่างกาย พอพิจารณาจนหมดกำลัง กิเลสเริ่มมารบกวน ก็หยุดพิจารณากลับเข้าไปนั่งสมาธิใหม่ พอออกมาพิจารณาในร่างกายใหม่ สลับกันไปอย่างนี้ จนกว่าจะปล่อยวางร่างกายได้ ก็จะอยากจะไปพิสูจน์ว่าปล่อยจริงหรือเปล่า ถ้าพิจารณาถึงขั้นนั้นแล้วจะไม่กลัวตาย อยากจะรู้ว่าหายกลัวจริงหรือไม่ ต้องไปพิสูจน์ดู ตอนที่พิสูจน์เป็นเหมือนคนบ้ำระห่ำ เช่นเดินไป

ในที่มืดในป่า ไม่ต้องฉายไฟ จะเหยียบอะไรก็เหยียบ เพราะต้องการพิสูจน์ว่า  
ปล่อยร่างกายได้หรือเปล่า ยอมให้ขี้กั๊ดไหม กั๊ดก็กั๊ด ตายก็ตาย ต้องคิดอย่างนั้น  
ถ้าคิดอย่างนั้นได้ความกลัวก็จะหายไป จิตจะดึงเข้าสู่ความสงบเป็นอุเบกขาเลย  
เหมือนกับหลวงปู่ชอบที่เดินไปเจอเสือ ท่านต้องการไปหาเสือ เพื่อพิสูจน์ว่ายัง  
กลัวอยู่หรือไม่ ตอนนั้นต้องปลง ตายเป็นตาย พอปลงได้ใจก็จะดึงเข้าสู่อุเบกขา  
ปล่อยวางร่างกาย เข้าสู่ความสงบ เข้าสู่อัปปนาสมาธิ

เวลาพิจารณาเรื่องความเกิดแก่เจ็บตายนี้ จะทำทายเป็นเราพิสูจน์ จะไม่หายสงสัย  
ถ้าไม่เจอของจริง ที่ไหนเป็นที่พิสูจน์ ก็จะไปที่นั่น เช่นไปนั่งอยู่ในป่าช้าคนเดียว  
ถ้ากลัวอะไรก็ต้องไปหาสิ่งนั้น ต้องไปพิสูจน์ว่าหายกลัวหรือยัง เพราะอย่างมากที่สุด  
แค่ตาย ต้องพิจารณาก่อนที่จะไปพิสูจน์ ระหว่างพิจารณาก็ต้องทำสลับกับสมาธิ  
พิจารณาไปจนกว่าจะเผลอไปคิดเรื่องอื่นก็ต้องหยุด แล้วกลับเข้าไปพักในสมาธิ  
ต่อ พอออกจากความสงบ ก็พิจารณาใหม่ พิจารณาความตาย พิจารณาดินน้ำลม  
ไฟไปเรื่อยๆ จนกว่าจะยอมรับความจริง จากนั้นก็อยากจะไปพิสูจน์

นี่เป็นเรื่องของการปฏิบัติ ที่ต่างจากปริยัติที่เป็นความจำ แต่ไม่มีกำลังไปพิสูจน์  
เพราะไม่ได้เป็นความรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติ ที่ต้องพิจารณาอย่างต่อเนื่อง จน  
กิเลสไม่สามารถมาแย้งมาคัดค้านได้ เช่นคัดค้านว่าไม่เสียดายชีวิตหรือ รีบตาย  
ไปทำไม ไม่บ้าบิ่นเกินไปหรือไม่ใช้ทางสายกลาง ลองไปทำดู รับรองว่าจะต้อง  
เป็นอย่างที่พูดนี้ ถ้าพิจารณาจนมีแต่ธรรมล้วนๆอยู่ในใจแล้ว เช่นคิดว่าต้องตาย  
แน่ๆ ก็จะถามตัวเองว่ากลัวตายหรือเปล่า จะรู้ว่ากลัวหรือไม่กลัวก็ต้องไปพิสูจน์  
ดู ต้องขึ้นเวที เวทนาจีเช่นกัน ก็ต้องพิจารณานั่งสู้กับเวทนา ให้เวทนาเกิดขึ้น  
แล้วหายไปเอง ต่อไปจะไม่กลัวความเจ็บ ถ้าความทุกข์ทรมาณใจที่รุนแรงกว่า  
ความเจ็บได้หายไป จะเจ็บขนาดไหนก็จะเป็นปัญหา

**ถาม** ที่ท่านอาจารย์บอกว่าความเจ็บหายไป มันหายไปจริงๆ หรือว่าเราทำใจได้กับการ  
เจ็บ

**ตอบ** มันหายไปเอง ถ้าไม่ไปยุ่งกับมัน มันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

**ถาม** ความเจ็บทางร่างกายหายไป เพราะเราไม่ไปสนใจมัน หรือว่ามันหายไปเอง

**ตอบ** ความเจ็บมี ๒ ส่วน เจ็บทางร่างกายกับเจ็บทางใจ ความเจ็บทางร่างกายบางที่ก็หายไป บางที่ก็ไม่หาย ความเจ็บทางใจ ถ้าละสมุทัยได้จะหายไปหมดเลย เวลาละสมุทัยได้จะมีผล ๒ ลักษณะคือ ๑. ความทุกข์ใจหายไปหมด แต่ความเจ็บของร่างกายยังมีอยู่ แต่ไม่มารบกวนใจ ๒. หายไปทั้ง ๒ ส่วนเลย ความเจ็บของร่างกายก็หายไป ความทุกข์ใจก็หายไป ร่างกายเองก็หายไปจากความรู้สึก เพราะจิตตั้งเข้าสู่ความสงบอย่างเต็มที่ ไม่รับรู้อะไรเลย เป็นได้ ๒ แบบด้วยกัน

จะบรรลุธรรมได้ต้องเห็นอริยสัจ ๔ ชั้นต่างๆ พระโสดาบันก็เห็นชั้นของพระโสดาบัน พระสกิทาคามีก็เห็นชั้นของพระสกิทาคามี พระอนาคามีก็เห็นชั้นของพระอนาคามี พระอรหันต์ก็เห็นชั้นของพระอรหันต์ หัวใจของพระพุทธศาสนาอยู่ที่พระอริยสัจ ๔ นี้ เวลาพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมครั้งแรก ก็ทรงแสดงพระอริยสัจ ๔ พระอัญญาโกณฑัญญะก็มีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมา ต้องเห็นอริยสัจ ๔ หัวใจของพระพุทธศาสนา พระธรรมคำสอนทุกบททุกบาทก็ออกมาจากอริยสัจ ๔ ทั้งนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ธรรมะที่พระองค์ทรงแสดงนี้ ถึงแม้จะมีมากมายกายกอง ก็เป็นเหมือนน้ำในมหาสมุทร ถึงแม้จะกว้างใหญ่ไพศาล ก็จะมีรสเหมือนกันหมดคือรสเค็ม คำสอนของพระพุทธเจ้าก็จะมีรสเดียว คือทุกข์และวิธีการดับทุกข์ ต้องเห็นหรือรู้ทุกข์ก่อน ถ้าไม่รู้ทุกข์ก็จะไม่รู้จักวิธีแก้ความทุกข์ จึงทรงสอนว่า ทุกข์ต้องกำหนดรู้ ด้วยการพิจารณาความแก่เจ็บตาย พิจารณาอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในชั้น ๕ ถ้าจะดับทุกข์ก็ต้องตัดอุปาทานในชั้น ๕ ต้องปล่อยชั้น ๕ แต่พวกเราไม่ยอมปล่อยกัน ชอบจัดการชั้น ๕ จัดการร่างกายจัดการเวทนาความรู้สึก ให้เป็นไปตามความต้องการ ให้มีแต่สุขเวทนา ไม่มีให้มีทุกขเวทนา ร่างกายก็ต้องแข็งแรง สุขภาพสมบูรณ์ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ตาย ไม่ปล่อยอุปาทานในชั้น ๕ ก็เลยต้องทุกข์กับชั้น ๕ ถ้าปล่อยแล้วก็จะไม่ทุกข์

นี่คือทุกข์ที่ต้องกำหนดรู้ ต้องศึกษา ต้องพิจารณา ก็จะเห็นเหตุของทุกข์ คือ ความอยากต่างๆ อยากให้เป็นอย่างนั้น อยากให้เป็นอย่างนี้ ก็จะตัดความอยากได้ จะไม่อยากไม่ให้เจ็บ ไม่ให้แก่ ไม่ให้ตาย ทุกข์ก็จะดับไป เป็นนิโรธขึ้นมาด้วยมรรค คือสติปัญญาพิจารณาความทุกข์ ว่าเกิดจากความอยาก เช่นความกลัว ไม่ชอบก็เป็นความอยาก ชอบก็เป็นความอยาก ไม่ชอบก็ชังหรือกลัว ชอบก็รัก ต้องทำให้เป็นกลาง ให้อยู่ระหว่างรักกับชัง ระหว่างชอบกับไม่ชอบ ระหว่างกลัวกับกล้า กล้าก็เป็นกิเลส กลัวก็เป็นกิเลส ต้องเฉยๆ ไม่กล้าไม่กลัว

กัณฑ์ที่ ๔๒๐

## วันหลวงตาละขันธ์

๓๐ มกราคม ๒๕๕๔

วันนี้จะพาญาติโยมไปกราบท่านหลวงตาทางจิต เราจะนั่งสมาธิกันสัก ๑๐ นาที พอจิตสงบแล้วก็จะรู้ว่าท่านอยู่ที่ไหน ตอนนี่พวกเราไม่สามารถติดต่อกับท่านทางร่างกายได้ แต่ยังสามารถติดต่อกับท่านทางจิตใจได้เสมอ เพราะจิตเป็นสิ่งที่ไม่ตาย ไปถึงร่างกายท่านก็อาจไม่ถึงจิตของท่าน เพราะไปถึงที่นั่นแล้วจิตว่าวุ่นซุนมั่ว จิตไม่สงบ ก็จะไม่ถึงตัวท่าน ถ้าอยากจะได้ถึงตัวท่านก็ทำจิตใจให้สงบ แล้วจะรู้ว่าท่านเป็นอย่างไร จิตทุกดวงที่สงบเป็นเหมือนกันหมด ไม่ว่าจะเป็นอย่างใ้ใครก็ตาม เมื่อเราเข้าถึงความสงบแล้วเราก็จะเข้าถึงตัวท่าน นั่งสมาธิสัก ๑๐ นาทีแล้วค่อยมาคุยกันต่อ ตอนนี่เรามาปฏิบัติบูชาท่านทางจิตใจ มีสติอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จะอยู่กับลมหายใจเข้าออกก็ได้ จะอยู่กับพุทโธก็ได้ แล้วแต่ถนัด ชอบอะไรก็ให้จิตอยู่กับสิ่งนั้น หรือจะนึกถึงองค์ท่านก็ได้ ความจริงภาพขององค์ท่านไม่ใช่องค์ท่านหรอกนะ องค์ท่านที่แท้จริงคือความว่างความสงบ พยายามทำจิตใจให้ว่างให้สงบ อย่าให้มีความคิดปรุงแต่งเข้ามาครอบงำในขณะนั้น ให้มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก หรืออยู่กับการบริกรรมพุทโธๆ

ตอนนี่พวกเราก็ได้นั่งสมาธิกัน ๑๐ นาทีแล้ว จิตสงบเป็นอย่างนี้ จิตไม่ได้เกี่ยวกับร่างกาย ร่างกายจะเป็นอย่างไร จิตก็ยังเป็นจิตอยู่อย่างนั้น เป็นจิตที่สงบหรือไม่สงบ ถ้าจิตสงบจิตก็สบาย ไม่มีความทุกข์ ไม่เอาเรื่องความทุกข์ต่างๆเข้ามาแบก ความทุกข์ก็จะอยู่ข้างนอกจิต ความทุกข์ของร่างกาย ความเจ็บความแก่ความตายของร่างกาย เป็นสิ่งที่จิตรับรู้เท่านั้น ถ้าจิตสงบจิตก็จะไม่ได้ปรุงแต่ง ไม่ได้อยากให้ร่างกายเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ปล่อยให้ร่างกายเป็นไปตามเรื่องของเขา มีสติสมาธิปัญญารักษาจิตให้สงบ เวลาร่างกายเป็นอะไรก็ต้องทำอย่างนี้กัน ทำจิตให้สงบ ตอนที่พระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน ก็ทรงเข้าสู่สมาธิเข้าสู่ฌานชั้นต่างๆ จนถึงวาระสุดท้ายก็ปล่อยวาง แยกออกจาก

ร่างกายไป จิตไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย ร่างกายเป็นเพียงอาการ ๓๒ คือ ผมชนเล็บ ฟัน ฯลฯ ที่มาจากดินน้ำลมไฟ พอหมดอายุก็ต้องเสื่อมสภาพไป ส่วนประกอบที่มาอยู่ร่วมกัน คือดินน้ำลมไฟ ก็แยกไปกันคนละทาง น้ำก็กลับไปรวมกับน้ำ ลมก็กลับไปรวมกับลม ดินก็กลับไปรวมกับดิน ไฟก็กลับไปรวมกับไฟ เป็นการทำงานของธรรมชาติ เช่น ฝนตกลงมาในดิน ก็ทำให้เมล็ดต้นไม้ที่อยู่ในดินเจริญขึ้นมา เป็นผักเป็นอาหารให้แก่สัตว์ให้แก่มนุษย์ พอสัตว์มนุษย์กินเข้าไปก็กลายเป็นอาการ ๓๒ เป็นผมชนเล็บ ฟัน ฯลฯ

นี่คือเรื่องของร่างกาย เป็นอย่างนี้ เป็นเหมือนกันทุกคน ไม่ว่าจะร่างกายของ พระพุทธเจ้า หรือร่างกายของปุถุชนอย่างพวกเรา ไม่มีความแตกต่างกัน มาจากดินน้ำ ลมไฟเหมือนกัน ที่เราเติมอยู่ทุกขณะ เช่นเติมลมอยู่ทุกขณะ หายใจเข้าเราก็เติมลมเข้าไป ร่างกายขาดลมหายใจไม่ได้ พอขาดลมหายใจการทำงานของร่างกายก็หยุด น้ำก็ต้องเติมแต่ไม่ถี่เหมือนกับลม อาหารคือดินและไฟก็ต้องเติม แต่ไม่ถี่เหมือนกับน้ำ ลมนี้ถี่มาก น้ำถี่น้อยกว่า แล้วก็ดินและไฟถี่ถี่น้อยกว่าสุด ขาดลมหายใจได้ไม่กี่นาที ร่างกายก็ต้องหยุดทำงาน ขาดน้ำไม่กี่วันก็ต้องหยุดทำงาน ขาดดินขาดไฟคืออาหารได้นานกว่า ก่อนที่จะหยุดทำงาน เป็นการเติมธาตุที่กำลังรวมตัวกันอยู่นี้ ให้รวมตัวกันต่อไป ธาตุเก่า ก็จะแยกตัวออกไปทางทวารต่างๆ ลมหายใจเก่าก็แยกตัวออกไป น้ำเก่าก็แยกตัวออกไป ดินเก่าก็แยกตัวออกไป นี่คือระบบการทำงานของร่างกาย ระบบของการเข้าออกของดิน น้ำลมไฟ จะเป็นอย่างนี้ไปจนกว่า การแยกตัวของดินน้ำลมไฟ จะมากกว่าการรวมตัวของดินน้ำลมไฟ ถ้าเป็นเช่นนี้แล้ว ก็จะไม่รับดินน้ำลมไฟใหม่เข้าไป อาหารก็จะกินไม่ได้ น้ำก็จะดื่มไม่ได้ ก็ต้องใช้สยงายงใช้หลอด ที่เป็นการฝืนธรรมชาติ ทำจากการปรุงแต่งของจิตของผู้อื่น หรือของตนเองที่สั่งให้ผู้อื่นทำให้ แต่จะฝืนจะบังคับอย่างไร ในที่สุดก็จะไม่รับอยู่ดี เพราะมีแต่จะแยกออกจากกัน จะไม่ยอมรวมตัวกัน เมื่อถึงเวลานั้นก็ถึงจุดสุดท้าย ถึงการหยุดทำงานของร่างกาย เรียกว่าคนตาย

ผู้ทำอะไรต่างๆผ่านทางร่างกายก็คือใจ ใช้ร่างกายเป็นลูกน้องเป็นบ่าว ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว สั่งให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ ทำดีบ้างทำบาปบ้าง แล้วก็รับผลบาปรับผลดีที่ตนทำ จนกว่าจะหยุดทำบาปหยุดการกระทำทุกอย่าง คือไม่ไปหาร่างกายใหม่ ไปเกิดใหม่ ถ้าใจ

สงบนิ่งได้ตลอดเวลา เวลาร่างกายเป็นอะไรไปก็ปล่อยให้เป็นไป ใจก็จะไม่ต้องไปหา ร่างกายใหม่ ถ้าใจยังไม่นิ่งก็ยังคงไปต่อ เวลาที่ไม่มีร่างกายนี้ก็เหมือนเวลาที่นอนหลับ แล้วก็ฝันไป ฝันดีก็ไปได้ ไปสวรรค์ ไปเป็นเทพเป็นพรหม ถ้าฝันร้ายก็ไปเป็นเปรต ไปตกนรก จนกว่าจะตื่นขึ้นมาเป็นมนุษย์เป็นเดรัจฉาน แล้วก็มาทำบาปทำบุญต่อ จนกว่าร่างกายจะแตกดับไป แล้วก็กลับไปฝันใหม่ ตอนที่มียุทธก็เหมือนตอนที่ตื่น ตอนที่ร่างกายแตกดับไป ก็เหมือนตอนที่นอนหลับฝันไป ตอนที่เรานอนหลับแล้วฝันไปนี้ ก็เหมือนไปเกิดใหม่ ไปรับบุญไปใช้บาปบนสวรรค์ในนรกชั่วระยะสั้นๆ ถ้าฝันไม่ดีก็ไปใช้บาป ถ้าฝันดีก็ไปรับบุญ ถ้าร่างกายหลับไม่ตื่นเลย ก็จะฝันยาว ฝันไปจนกว่าหมดแรงของบุญหรือบาป แล้วก็กลับมาได้ร่างกายใหม่ มาเป็นมนุษย์ มาเป็นเดรัจฉานใหม่

เพราะจิตไม่ตาย จึงได้ร่างกายใหม่ แล้วก็มาทำบุญทำบาปใหม่ พอตายไปก็เหมือนนอนหลับฝันไประยะหนึ่ง ช่วงนั้นเป็นช่วงของกายทิพย์ เช่นพระพุทธรูปมารดาที่ทรงเสด็จสวรรคต ๗ วันหลังจากที่ทรงประสูติพระพุทธเจ้า ทรงได้กายทิพย์เป็นเทพ พระพุทธเจ้าก็ทรงสามารถติดต่อกับกายทิพย์ได้ ด้วยพลังจิต ด้วยพลังสมาธิ คือนี่หลวงปู่มั่นมรณภาพ คุณแม่ชีแก้วก็รับทราบทางสมาธิ เพราะหลวงปู่มั่นไปปรากฏในนิมิต ว่าท่านได้มรณภาพไปแล้ว วันนั้นคุณแม่ชีแก้วเตรียมตัวจะเดินทางไปกราบท่านในวันรุ่งขึ้น ในคืนนั้นหลวงปู่มั่นก็มาบอกทางนิมิต ว่าไม่ต้องไปแล้ว เพราะท่านเสียแล้ว นี่คือเรื่องของจิต ที่เราจะไม่ค่อยได้เห็นหรือรู้กัน เพราะไม่เข้าสมาธิกัน ถ้าเข้าสมาธิได้จะเห็นตัวจิต จิตสงบมากก็จะเห็นตัวรู้เด่นมาก จะรู้ว่านี่คือจิต ไม่ใช่ร่างกาย จะรู้ว่าจิตนี้แหละเป็นผู้ทำบุญทำบาป เป็นผู้สั่งการให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ ร่างกายของพวกเรามาถึงที่นี่ได้ ก็เพราะจิตเป็นผู้สั่งการ ถ้าจิตไม่ได้สั่งก็จะไม่ได้มา ถ้าร่างกายไม่มีจิต ก็จะไม่สามารถไปไหนมาไหนได้

จิตเป็นตัวที่เล่นละคร ส่วนร่างกายเป็นเหมือนตัวละคร เป็นหัวโขน จิตเล่นเป็นบทบาทต่างๆ เป็นหญิง เป็นชาย เป็นคนรวย เป็นคนจน เป็นพระเจ้าแผ่นดิน เป็นนายกรัฐมนตรี เป็นอะไรต่างๆ เหล่านี้เป็นหัวโขน เล่นละครไปจนกว่าบทจะหมด แล้วก็เปลี่ยนหัวโขนใหม่ เป็นนายกาแล้ว ก็กลับมาเป็นประชาชนเต็มขั้น เป็นพระมหากษัตริย์ บางทีก็ถูกปลงพระ



ชนม์ หรือต้องลี้ภัยไปอยู่ต่างประเทศ ร่างกายของพวกเราเป็นเหมือนหัวโขน มีใจเป็นตัว  
เล่นบทบาทต่างๆ แต่ใจไม่รู้ว่ร่างกายเป็นเพียงหัวโขน กลับไปคิดว่าร่างกายเป็นตัวเราของ  
เรา ก็เลยต้องทุกข์ไปกับหัวโขน เวลาหัวโขนได้ดิบได้ดีก็ดีอกดีใจ เวลาตกต่ำก็เศร้าโศก  
เสียใจ มีความสุขมีความทุกข์ไปกับหัวโขน ส่วนใหญ่จะทุกข์มากกว่าสุข ทุกข์ตลอดเวลา  
ไม่ได้ทุกข์เฉพาะตอนที่เสียไปเท่านั้น ตอนที่มียุก็ทุกข์ ทุกข์ด้วยความกังวล ด้วยความ  
ห่วง ด้วยความหวง ด้วยความกลัว ถ้ารู้ว่าเป็นเพียงหัวโขน ไม่ใช่ตัวเราของเรา สักวัน  
หนึ่งจะต้องทิ้งมันไป ก็จะไม่ยึดติด จะไม่ทุกข์ ไม่กังวล ไม่หวง ไม่ห่วง ไม่กลัว จะอยู่  
อย่างสุขสบาย นี่คือนสิ่งที่พระพุทธเจ้าครูบาอาจารย์ทั้งหลาย สอนให้พวกเราด้วยกัน

ให้รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่จิตมาครอบครองมาเกี่ยวข้องด้วย ไม่มีคุณมีประโยชน์กับจิตใจ  
เลย มีแต่จะให้ความทุกข์ อย่าไปยึดไปติดไปแสวงหา ถ้าร่างกายนี้ตายไปแล้ว ก็อย่าไป  
หาร่างกายใหม่อีก อย่าไปเกิดใหม่ อย่าไปอยากสัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรส อย่าไปอยากมี  
อยากเป็น หรืออยากไม่มีอยากไม่เป็น ให้จิตนิ่งเหมือนขณะที่อยู่สมาธิ จึงต้องทำจิต  
ให้นิ่งตลอดเวลา จะได้ไม่ไปเกิดอีก การปฏิบัติธรรมเป็นอุบาย ที่จะได้เข้าถึงความสงบ  
เข้าถึงตัวจิต เข้าถึงการไม่ต้องไปเกิดใหม่อีก การปฏิบัติบูชาเพื่อความสงบความนิ่งของ  
จิต จึงบูชาท่านได้ทุกหนทุกแห่ง ไม่จำเป็นที่จะต้องไปบูชาที่หน้าองค์ท่าน อย่าง  
พระพุทธรูปนี้ก็ไม่ใช่องค์พระพุทธเจ้า เป็นเพียงองค์แทนท่าน เป็นหุ่นที่เรานั่งขึ้นมา  
แล้วสมมุติว่าเป็นพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าที่แท้จริงก็คือจิตที่สงบนี้เอง ใครมีจิตที่สงบก็  
จะได้พบกับพระพุทธเจ้า

หน้าที่ของพวกเราคือ ต้องปฏิบัติให้มาก เจริญมรรคให้มาก มรรคเป็นกุญแจที่จะทำให้  
เราได้พบกับพระพุทธเจ้า พบพระอริยสงฆ์สาวกที่ได้จากพวกเราไปแล้ว พบด้วยมรรค  
คือศีลสมาธิปัญญา ทานศีลภาวนา พบด้วยสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมากัมมันโต  
สัมมาวาจา สัมมาวาจาโม สัมมาอาชีโว สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ที่พระพุทธเจ้า พระ  
อรหันตสาวก พระอริยสงฆ์ และครูบาอาจารย์ทั้งหลาย สอนให้พวกเราปฏิบัติ ต้องเจริญ  
มรรคให้มาก จะได้เห็นว่ทุกข์เกิดจากอะไร จะได้ละเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ได้ นิโรธก็จะ  
ปรากฏขึ้นมา นิโรธก็คือความดับของทุกข์ ไม่ใช่ความดับของจิตหรือของร่างกาย นิโรธ

แปลว่าความดับ แต่ไม่ใช่เป็นการดับจิตหรือดับร่างกาย จิตนี้ดับไม่ได้ ร่างกายนี้ก็ดับไม่ได้ด้วยมรรค ร่างกายดับเพราะเป็นธรรมชาติของร่างกาย เพราะธาตุธาตุ ๔ ที่จะทำให้ อยู่ต่อไปได้ ก็ดับไปเอง เหมือนตะเกียงที่ไม่ได้เติมน้ำมัน ถ้าจุดไปเรื่อยๆพอน้ำมันหมด ไฟของตะเกียงก็จะดับไปเอง

นิโรธแปลว่าการดับของทุกข์ ที่ต้องดับด้วยมรรค มรรคก็คือสติปัญญา ที่จะพิจารณาให้เห็นว่า สมุทัยคือความอยากต่างๆนี้ เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา พอเห็นความอยากปรากฏขึ้นมาภายในใจก็ดับมันเลย พออยากจะสูบบุหรี่ก็หยุดสูบบุหรี่ อยากจะดื่มสุราก็หยุดดื่ม อยากจะเปิดโทรทัศน์ดูหนังฟังเพลงก็หยุด หยุดไปเรื่อยๆ ต่อไปทุกข์ก็จะดับไปหมด เมื่อดับแล้วก็จะสบาย ตอนที่อยากเปิดโทรทัศน์ เพราะเกิดความทุกข์ขึ้นมาแล้ว เกิดความเหงาที่เป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง ต้องหาอะไรทำแก้เหงา ต้องเปิดโทรทัศน์ดู หรือออกไปชอปปิง โทรไปคุยกับเพื่อน เพราะเกิดความทุกข์แล้วโดยไม่รู้ตัว เพราะเวลาอยู่คนเดียวเหงา ก็เลยอยากจะติดต่อกับคนอื่น อยากจะสัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรส อยากจะฟังเสียงของคนนั้นคนนี้ อยากจะเห็นคนนั้นคนนี้ ก็เลยเกิดความทุกข์ขึ้นมา เกิดความเหงา เกิดความว้าเหวขึ้นมา ถ้าไปอยู่วัดก็ต้องกลับบ้าน กลับไปหาคนที่อยากเห็น จึงอยู่วัดไม่ได้นาน เหมือนคนดำน้ำ ดำได้ไม่นานก็ต้องโผล่ขึ้นมา ถ้าร่างกายไม่ต้องอาศัยลมหายใจ ก็จะดำไปได้ตลอด ถ้าไม่ต้องอาศัยรูปเสียงกลิ่นรสเป็นลมหายใจ ก็จะบวชได้ อยู่คนเดียวได้ เพราะมีลมหายใจอย่างอื่นแทน ก็คือความสงบ

ถ้าอยู่วัดแล้วก็ต้องนั่งสมาธิให้มาก พอออกจากสมาธิก็เดินจงกรมต่อ ควบคุมจิตใจไม่ให้ไปคิดถึงรูปเสียงกลิ่นรส ให้มาคิดทางมรรค ให้พิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา พิจารณารูปเสียงกลิ่นรสไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เราคิดว่าเป็นสุขแต่ความจริงมันเป็นทุกข์ เพราะเป็นเหมือนลมหายใจ ถ้าไม่มีก็จะอยู่ไม่ได้ ถ้าไม่ต้องอาศัยลมหายใจ ไม่มีลมก็อยู่ไม่ได้ รูปเสียงกลิ่นรสนี้เป็นเหมือนลมหายใจของกิเลส ที่ต้องมีรูปเสียงกลิ่นรสมาบำรุงบำเรออยู่เรื่อยๆ ถึงจะดับความทุกข์ได้ชั่วคราว แต่ดับไม่ได้นาน เดียวก็เกิดความทุกข์ขึ้นมาใหม่ ไม่ได้ดับอย่างถาวร แล้วก็พาให้ไปพบความทุกข์ใหม่ อยู่คนเดียวก็ทุกข์ เพราะไม่มีเพื่อน พอมีเพื่อนก็ทุกข์กับเพื่อน ทะเลาะกันบ้าง โกรธเกลียดกันบ้าง ทำร้าย

กันฆ่ากันบ้าง มีปัญหาตลอดเวลา เพราะต้องอาศัยรูปเสียงกลิ่นรส มาบำรุงบำเรอจิตใจ มาดับทุกข์ เหมือนราดน้ำมันเพื่อดับไฟ เวลาราดลงไปในกองไฟใหม่ๆ ไฟก็ทำท่าจะดับ เพราะน้ำมันมันยังไม่ร้อน พอน้ำมันมันร้อนแล้ว ไฟที่ทำท่าจะดับก็กลับลุกแรงขึ้น กว่าเดิม ความทุกข์ที่เกิดจากความว่าเหวก็เหมือนกัน เป็นเหมือนกองไฟ ถ้าเอาน้ำมันคือ รูปเสียงกลิ่นรสมาดับ ตอนที่ได้สัมผัสก็จะดีอกดีใจมีความสุข พอสัมผัสจนจำเจแล้วก็ จะเบื่อ ก็กลายเป็นไฟลุกขึ้นมาใหม่ แรงกว่าเก่า พวกเราจึงควรทำหน้าที่ดูแลรักษาใจให้ สงบ ให้ปราศจากความอยากต่างๆ จะได้ไม่มีความทุกข์ พอไม่มีความทุกข์แล้วจะอยู่ที่ ไหนก็ได้ จะทำอะไรหรือไม่ทำอะไรก็ได้ ไม่เป็นปัญหา เพราะไม่มีอะไรจะต้องทำ **วุธิตัง พรหมจริยง** กิจในพรหมจรรย์นี้ได้เสร็จสิ้นสุดแล้ว ไม่มีกิจอะไรที่จะต้องทำอีกต่อไป ถ้า จะทำก็ไม่เรียกว่ากิจ เรียกว่างานอดิเรก เหมือนคนที่เกษียณอายุแล้ว ไม่ต้องทำอะไรอีก แล้ว ถ้าทำก็เป็นงานอดิเรก ทำไปอย่างนั้น ทำก็ได้ไม่ทำก็ได้

ขอให้พวกเราบูชาพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ บูชาครูบาอาจารย์ ด้วยการปฏิบัติดีปฏิบัติ ชอบ ด้วยวิริยะความอดุสาหะ ด้วยขันติความอดทน เจริญสติให้มาก สติเป็นหัวดอก ของมรรคเลย ที่จะทำให้มรรคเจริญขึ้นมาได้ ถ้าไม่มีสติก็จะทำอะไรไม่ได้ คิดดีก็ไม่ได้ ทำดีก็ไม่ได้ คนที่ไม่มีสติก็คือคนบ้า ทำอะไรไม่ได้ เพราะไม่มีสติควบคุมสั่งการ ให้ใจทำ ตามคำสั่ง จะทำไปตามอารมณ์ เหมือนลิงที่ไม่มีเชือกผูกคอสั่งคอไว้ เวลาสั่งให้มันทำ โน่นทำนี่ มันจะไม่ฟัง จะทำไปตามอารมณ์ ถ้าจะเจริญมรรคก็ต้องเจริญสติตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นจนหลับ คอยควบคุมใจให้อยู่กับการกระทำของร่างกาย ถ้าไม่อยู่ก็ต้องใช้ของ อื่นดึงเอาไว้ด้วย เช่นบริกรรมพุทโธก็ได้ ทำงานไปแล้วก็บริกรรมพุทโธไปด้วย อย่างนี้ ใจก็จะไม่ไปที่อื่น จะอยู่กับงานอยู่กับพุทโธควบคู่กันไป เช่นเวลาดูลมหายใจถ้าดูเฉยๆ ไม่อยู่กับลม ก็ต้องใช้พุทโธกำกับไปด้วย หายใจเข้าก็ว่าพุท หายใจออกก็ว่าโธ หรือ หายใจเข้าก็ว่าพุทโธ หายใจออกก็ว่าพุทโธ เช่นเดียวกับเวลาเดิน ก้าวเท้าซ้ายก็ว่าพุทโธ ก้าวเท้าขวาก็ว่าพุทโธ ทำอย่างนี้ก็ได้ หรือจะไม่ใช้พุทโธก็ได้ ถ้ารู้ว่กำลังก้าวซ้ายขวาอยู่ หรือรู้ว่กำลังหายใจเข้าหายใจออก ไม่ไปคิดเรื่องอื่น ขึ้นอยู่กับจริตหรือระดับจิตของแต่ละ คน ถ้าสติมีกำลังน้อยก็อาจจะต้องใช้ ๒ อย่างช่วยกัน เหมือนกับเชือก ถ้าเชือกเส้น เดียวผูกลิงไว้ไม่อยู่ ก็ต้องใช้เชือก ๒ เส้น ถ้าให้รู้ อยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือ

ให้รู้อยู่กับลมหายใจ ยังไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ก็เอาพุทโธเข้ามากำกับด้วย กำลังเดิน จงกรมก็พุทโธไปด้วย ก้าวเท้าซ้ายก้าวเท้าขวาก็พุทโธๆไป ไม่ให้คิดอะไรเลย

เรื่องจะสำคัญอย่างไรก็ต้องถือว่าไม่สำคัญ ถ้าสำคัญก็หยุดปฏิบัติ แล้วไปทำเรื่องสำคัญ ให้เสร็จก่อน อย่าเอามาปนกัน เวลาปฏิบัติก็อย่าเอาเรื่องอื่นมาแบกไว้ในใจ เรื่องลูกเรื่องสามีเรื่องภรรยาเรื่องงาน เรื่องอะไรต่างๆ ถ้าเป็นสิ่งที่ต้องทำก็ไปทำให้เสร็จๆไป ทำด้วยสติอย่าไปคิดเรื่องอื่น อย่าทำงานนี้แล้วก็อยากไปนั่งสมาธิไปปฏิบัติธรรม ต้องทำเรื่องเดียว ให้ใช้ปัญญาวิเคราะห์ดูว่า งานไหนควรตัดควรละ งานไหนควรทำให้มากขึ้น งานทางโลกก็รู้กันอยู่แล้วว่า ไม่เป็นประโยชน์กับจิตใจเลย ทำไปเท่าไรก็เท่านั้นแหละ อย่างมากก็ให้มีเงินมากขึ้น มีตำแหน่งสูงขึ้น แต่ไม่ได้ทำให้ความทุกข์น้อยลงไป แต่งานทางธรรมนี้ ถ้ามีสติมากขึ้น มีสมาธิมากขึ้น มีปัญญามากขึ้น ความทุกข์ก็จะน้อยลงไป ความสุขก็จะมีมากขึ้น จึงต้องเลือกงาน งานไหนที่ควรตัด เพื่อจะได้เอาเวลามาเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา พยายามตัดให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ในที่สุดก็จะเป็นนักบวชได้ เป็นนักบวชก็ยังต้องทำงานอย่างอื่นด้วย ไม่ได้เจริญแต่มรรคอย่างเดียว ต้องบิณฑบาตเลี้ยงชีพ ต้องตัดเย็บซักรีด บัดกวาดลานวัดดูศาลา ทำหน้าที่ต่างๆ แต่เราสามารถทำควบคู่ไปกับการเจริญมรรคได้ คือทำด้วยสติ นักบวชเวลาทำงานร่วมกันจะไม่คุยกัน ทุกคนมีสติอยู่กับงานของตน เป็นเหมือนไม่รู้จักกันหรือไม่ชอบกัน ต่างคนต่างทำงานของตน ถ้าเป็นฆราวาสพอทำอะไรด้วยกันก็จะคุยจ้อเลย กินข้าวก็คุยกัน เวลาพระฉันจังหันท่านคุยกันหรือเปล่า เวลาบัดกวาดท่านคุยกันหรือเปล่า ถ้าเป็นวัดปฏิบัติจริงๆจะไม่คุยกันเลย ไม่ทักทายกัน

พยายามพุ่งเป้าไปที่การเจริญมรรค ถ้ามีข้าวของเงินทองต่างๆก็สละไปให้หมด อย่าเก็บไว้ให้เป็นบ่วง ที่จะขัดขวางการเจริญมรรค มีสมบัติข้าวของเงินทองก็ต้องมาคอยดูแลจัดการ ไม่สามารถไปเจริญมรรคได้ มีบริษัทมีกิจการจะทิ้งได้หรือเปล่า ถ้าทิ้งไม่ได้ก็จะติดอยู่กับกิจการ ไม่มีเวลาไปเจริญมรรค ต้องเริ่มตัดไปที่ละเล็กทีละน้อย ให้ลูกหลานทำแทน หรือขายไปเลย ถ้ายังต้องอาศัยเงินทองเลี้ยงปากเลี้ยงท้องก็เก็บเอาไว้ ถ้าไม่ต้องอาศัยก็เอาไปทำบุญทำทานให้หมดเลย แล้วก็อาศัยการบิณฑบาตเป็นการเลี้ยงชีพ จะได้

มีเวลาเจริญสติสมาธิปัญญา อยู่ที่มีการรู้จักจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมต่างๆ ว่าอันไหนสำคัญมากกว่า อันไหนสำคัญน้อยกว่า สิ่งที่ไม่สำคัญที่ไม่เป็นประโยชน์กับชีวิตจิตใจก็อย่าไปทำ สิ่งที่เป็นโทษก็อย่าไปทำ เช่นกินเหล้าเมายาเที่ยวกลางคืน เพราะไม่เป็นประโยชน์กับชีวิตจิตใจเลย แต่เป็นประโยชน์กับกิเลสตัณหา ที่จะมาสร้างความทุกข์ให้กับใจเรา ไม่ได้ทำจิตใจให้สงบ ไม่ได้ลดความทุกข์ให้เบาบางลงไป ต้องรู้จักแยกแยะ และรู้จักตัด เพื่อจะได้มีเวลามาทำในสิ่งที่มีคุณมีประโยชน์อย่างเต็มที่ภายในชาตินี้

อย่าคิดว่าตายไปแล้วจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ทันทีเลย กว่าจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ อาจจะไม่มีการพบพุทธศาสนาหลงเหลืออยู่แล้วก็ได้ ถ้าเป็นผู้โดยสารถือก็อย่าไปคิดว่ารถเมล์คันนี้ไม่ใช่รถเมล์เที่ยวสุดท้าย ยังมีคันอื่นมาอีก ขอนั่งกินเหล้าต่อ พอรถขึ้นรถก็จะไม่มีรถให้ขึ้นแล้ว ต้องเดินไป ศาสนาพุทธก็เป็นเหมือนรถเมล์ ที่พาเราไปสู่พระนิพพาน ถ้าไม่มีรถก็จะไม่มีทางที่จะไปถึง จึงควรรีบตัดดวงประโยชน์ให้เต็มที่ภายในชาตินี้เถิด มีคนมากมายที่ได้ทำมาแล้ว ตั้งแต่วันแรกที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศพระศาสนาปรากฏมีผู้บรรลุมรรคผลนิพพานกันเป็นจำนวนมาก มีมาตลอดระยะสองพันกว่าปีแล้ว มีไม่ขาดสาย เราก็คือผู้ที่จะได้ประโยชน์อย่างเต็มที่ในชาตินี้ ถ้าทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือเจริญมรรคให้มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสติ อย่างที่ทรงตรัสสอนไว้ว่า ผู้ใดเจริญสติตามที่พระองค์ได้ทรงสอน ๗ วันก็บรรลุได้ ถ้า ๗ วันบรรลุไม่ได้ก็ ๗ เดือน ถ้า ๗ เดือนบรรลุไม่ได้ก็ ๗ ปี ทรงรับประกันด้วยพระองค์เอง ไม่เหมือนโฆษณาในสื่อต่างๆ ที่มักจะไม่ได้เป็นอย่างที่รับประกันไว้ แต่นี่พระพุทธเจ้าทรงรับประกันเอง แล้วก็มีผู้ยืนยันว่า ได้รับผลอย่างที่ได้ทรงรับประกันไว้ บางท่านไม่ถึง ๗ วัน บางท่านไม่ถึง ๗ เดือน บางท่านไม่ถึง ๗ ปี ถ้าเกิน ๗ ปีก็ไม่เกินชาตินี้ ปรากฏเป็นสรณะที่พึ่งของพวกเรา เป็นจำนวนมาก เป็นพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เป็นพระสุปฏิปันโน ให้พวกเราได้ยึดเป็นที่พึ่ง มีเป็นจำนวนมาก ในยุคปัจจุบันนี้ตั้งแต่หลวงปู่มีนมา มีครูบาอาจารย์มากน้อยเพียงไร

สติเป็นกุญแจสำคัญที่จะไขเข้าไปสู่ธรรมอื่นๆ ถ้าไม่มีสติก็จะทำสมาธิไม่ได้ ไม่มีสมาธิก็จะเจริญปัญญาไม่ได้ ไม่มีปัญญาก็จะหลุดพ้นไม่ได้ เป็นธรรมเกี่ยวเนื่องกัน สติสำคัญ

ที่สุด ไม่มีสติก็ทำบุญให้ทานไม่ได้ รักษาศีลไม่ได้ คนเสียสติทำบุญให้ทานไม่ได้ รักษาศีลไม่ได้ อย่าไปพูดถึงเรื่องการเมืองหรือเจริญปัญญาเลย พวกเราพอมีสติที่จะทำบุญได้รักษาศีลได้ แต่นั่งสมาธิได้บ้างไม่ได้บ้าง ปัญญาแทบจะไม่ได้เจริญกัน วิมุตติการหลุดพ้นก็ยังไม่ปรากฏ เพราะสติมีกำลังไม่มากพอ ถ้าสติมีกำลังมากพอก็จะทำจิตให้สงบได้ ใหนึ่งได้ พอจิตหนึ่งสงบกิเลสก็ต้องนิ่งตาม พอกิเลสหนึ่งเวลาเจริญปัญญาก็จะเห็นตามที่พิจารณา ถ้าพิจารณาความตายความเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะเห็นเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าจิตไม่นิ่งกิเลสก็จะไม่นิ่ง เวลาพิจารณาความตายก็จะไม่เห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดา จะหุดหู่ใจกลัวตาย ซึ่งเป็นผลงานของกิเลส ถ้าเป็นคนใช้เวลาหอมผัดตัด ถ้าให้ยาสลบไม่พอ คนไข้ก็จะตื่นได้ หมอก็ผ่าไม่ได้

การทำสมาธินี้ก็ทำเพื่อให้กิเลสนิ่ง เพราะเวลาจิตนิ่งแล้ว ความโลภโกรธหลงก็จะนิ่งตาม เวลาสอนจิตให้รู้ความจริงของไตรลักษณ์ก็จะเห็นตาม จะไม่มีกิเลสต่อต้านหลอกล่อให้เกิดอารมณ์ขุ่นมัว เวลาพิจารณาความตาย ถ้ารู้สึกหุดหู่ใจเศร้ากลัวตาย แสดงว่าจิตไม่นิ่งพอ ยังสอนไม่ได้ ต้องทำจิตให้นิ่งก่อน ถ้าจิตนิ่งแล้วเวลาพิจารณาความตาย จะรับได้อย่างไม่สะทกสะท้าน จะรับได้อย่างสงบ ถ้าพิจารณาแล้วเกิดความอยากจะตายขึ้นมา ก็แสดงว่าจิตไม่นิ่งพอ กิเลสกำลังทำงานอยู่ ความอยากตายก็เป็นภวตัณหา ไม่อยากตายก็เป็นวิภวตัณหา แสดงว่ากิเลสไม่ได้รับยาสลบเท่าที่ควร ถ้าเป็นหมอก็ต้องหยุดผ่าก่อน ให้วิสัญญีแพทย์จัดการก่อน ก็ต้องหยุดพิจารณา ทำจิตให้สงบก่อน พอจิตสงบแล้วค่อยกลับมาพิจารณาใหม่ เหมือนเวลาฟังเทศน์ ถ้าจิตไม่นิ่ง คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ จะฟังไม่รู้เรื่อง ถ้านิ่งก็จะเข้าใจ เพราะจะพิจารณาตามได้อย่างต่อเนื่อง ถ้าดูหนังก็ดูแบบต่อเนื่อง ไม่ใช่ดูได้ ๕ นาทีแล้วก็ไปเข้าห้องน้ำ กลับมาก็ไม่รู้หนังไปถึงไหนแล้ว จิตของพวกเราที่ชอบเข้าห้องน้ำอยู่เรื่อย เวลาฟังเทศน์ฟังธรรม เดียวก็ไปเข้าห้องน้ำ เดียวก็ไปเปิดตู้เย็น เดียวก็ไปโทรศัพท์คุยกับคนนั้นคนนั้น แล้วจะฟังรู้เรื่องได้อย่างไร เพราะไม่ได้ฟังอย่างต่อเนื่อง เพราะจิตไม่นิ่ง ถูกกิเลสดึงไปทำอย่างอื่น ฉะนั้นใครว่าสมาธิไม่สำคัญ เราไม่เชื่อ ไม่อย่างนั้นพระพุทธเจ้าจะทรงสอนศีลสมาธิปัญญาได้อย่างไร ก็ต้องตัดสมาธิออกไป เอาศีลกับปัญญาก็พอ

สมาธิจะเกิดได้ก็ต้องมีสติตั้งจิตไว้ ต้องมีเชือกผูกจิตไม่ให้กระดุกกระดิกได้ จับมัดติดไว้กับเสา มัดทั้งร่างกายทั้งมือทั้งเท้าจนขยับตัวไม่ได้ นี่คือนิธิ เป็นเชือกที่จะผูกจิตไม่ให้ไปเพ่นพ่าน เวลาจะทำจิตให้สงบก็จะสงบอย่างง่ายดาย ให้อยู่กับลมก็จะอยู่กับลม ให้อยู่กับพุทโธก็จะอยู่กับพุทโธ พอออกจากความสงบใหม่ๆก็เลยยังสงบอยู่ ก็ควรสอนจิตเรื่องไตรลักษณ์ พิจารณานิจจังทุกขังอนัตตาในรูปเสียงกลิ่นรส ในลาภยศสรรเสริญสุข ในรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาน สอนได้ตอนนี้ จิตจะเข้าใจ จะร้องอ้อ ว่าที่ทุกข์อยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะไม่เห็นอนิจจังความไม่เที่ยง ไม่เห็นอนัตตาไม่ใช่ตัวเราของเรา ที่ทุกข์ก็เพราะไปยึดไปติดไปหลง ถ้าไม่ยึดไม่ติดก็จะไม่ทุกข์ นี่คือการเจริญมรรค เป็นการปฏิบัติบูชา ถ้าจะบูชาครูบาอาจารย์ บูชาพระพุทธรูปพระธรรมพระสงฆ์ ก็ขอให้บูชาแบบนี้ บูชาด้วยการปฏิบัติบูชา ไม่ใช่ไปร่วมกันป่วน คนนั้นก็ให้ทำอย่างนั้น คนนี้ก็ให้ทำอย่างนี้ วุ่นวายกันไปหมด ดีไม่ดีก็ทะเลาะเบาะแว้งกัน แทนที่จะไปกราบไหว้ไปทำใจให้สงบ กลับไปขุ่นมัวกับความเห็นไม่ตรงกัน ทะเลาะวิวาทกัน จะทำอะไรก็ขอให้ยึดความสงบเป็นหลัก ทำด้วยจิตใจที่สงบ ถึงจะเรียกว่าเป็นการบูชา ต้องยอมแพ้ แพ้เป็นพระ ชนะเป็นมาร ถ้าใครอยากจะทำก็เจ้าการก็ยกให้เขาไป ปล่อยเขาไป เราบูชาด้วยความสงบ เขาอยากจะทำอย่างนั้นก็ปล่อยเขาทำไป เราก็ทำใจให้สงบไปก็จบ เท่ากับได้บูชาท่านแล้ว ไม่ต้องบูชาแบบเอาหน้าเอาตาเป็นประธาน เป็นใหญ่ เป็นผู้จัดการ เป็นผู้สั่งการ บูชาแบบปิดทองหลังพระก็ได้ บูชาด้วยความสงบ เพราะท่านไม่ได้ต้องการอะไรจากเรา นอกจากให้เรามีความสุข ให้พวกเราพ้นทุกข์ พวกเราจะมีสุขพ้นทุกข์ได้ ใจก็ต้องสงบ ทุกอย่างต้องลงมาที่ตัว สอ งอ บอ นี่ คือสงบกาย สงบวาจา สงบใจ ขอให้บูชาครูบาอาจารย์แบบนี้ ส่วนจะไปกราบท่านหรือไม่ก็ทำได้ทั้งสองแบบ ไม่เป็นปัญหา ไปได้ก็ไป ไปไม่ได้ก็ไม่ต้องวิตกกังวล ถ้าทำใจให้สงบ ทำความดี ไม่ทำบาป

ถ้าชำระใจอยู่เรื่อยๆ ก็ถือว่าได้ไปกราบท่านแล้วทางจิต ส่วนทางร่างกายไปก็ได้ ไม่ไปก็ได้ บางทีไปแล้วแต่ไม่ได้ไปกราบท่านจริงๆก็ได้ กราบด้วยกิริยา กราบด้วยร่างกาย แต่ใจกลับเต็มไปด้วยความโลภโมโหสัน อ้าวไม่เชื่อลองไปดู จะมีหลายพวกกำลังออกฤทธิ์ ออกเดชกัน คนนี้จะเอาอย่างนี้ คนนั้นจะเอาอย่างนั้น จะเป็นประวัติศาสตร์ซ้ำรอย ครูบาอาจารย์ทุกรูปที่ผ่านไป ก็จะมีปัญหาอย่างนี้ทั้งนั้น คือลูกศิษย์ก็ตีกันเอง สมัยที่ท่านพ่อลี

จัดงานฉลองกิ่งพุทธกาล มีญาติโยมมาช่วยงานกัน มีแม่ครัวมาช่วยทำอาหารกัน แล้วก็แตกคอกัน ไม่ยอมทำอาหารกัน ท่านพ่อลีต้องส่งหลวงตาไปไกลเกลี้ย หลวงตาท่านก็ใช้วาจาที่ตรงไปตรงมา ว่าพวกคุณกำลังจะเป็นเหมือนหมากัดกัน มาช่วยงานครูบาอาจารย์ แต่กลับมากัดกัน ไม่รู้หรือว่าถ้าทำอย่างนี้ ท่านพ่อลีจะสะพายบาตรจีวรหนีไป ต้องพูดอย่างนี้ถึงจะยอมกัน สมัยพระพุทธกาลก็มี พระพุทธเจ้าต้องหนีไปอยู่คนเดียว จนถูกชาวบ้านดัดไม้ใส่บาตร ก็เลยถึงจะหมดแรง พอไม่มีข้าวกินก็หมดแรง ต้องมาขอขมาต่อพระพุทธเจ้า ต้องศึกษาเรื่องเหล่านี้ไว้เป็นคติสอนใจ เวลาไปเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์แบบนี้ อย่าไปทำประวัติศาสตร์ซ้ำรอย ขอให้ยึดหลัก แพ้เป็นพระ ชนะเป็นมาร ถ้าคุยกันไม่รู้เรื่อง เขาอยากจะทำอย่างนั้นก็ปล่อยให้เขาทำไป ไม่ต้องทะเลาะกัน อย่าไปทำจิตใจให้ขุ่นมัว กราบไหว้บูชาท่านด้วยการภาวนาก็ได้ เขาจะเอาใจเอาใจเอาคนตรีเอาคนเสิร์ดมาเล่น ก็ปล่อยให้เขาทำไป บางคนจะคิดอย่างนั้น ต้องจัดให้ยิ่งใหญ่ ถึงจะเป็นการบูชา ถ้าไม่มีมหรสพประกอบจะไม่สมเกียรติ ต้องมีแตรวงมีระนาดจุดพลุไฟ เป็นรสนิยมของทางโลก รสนิยมของธรรมอยู่ที่ความเรียบง่าย ความสงบ ไม่วุ่นวาย

ขอให้ใช้การจากไปของหลวงตามากระตุ้น ให้เจริญมรณานุสติอยู่เรื่อยๆ ให้คิดว่าไม่มีใครหลีกเลี่ยงความตายได้ ไม่ว่าเขาไม่ว่าเรา อย่าประมาทนอนใจ ให้รีบชวนชวายทำกิจที่ควรทำ ทำให้เสร็จ จะได้สบาย เพราะการได้เกิดเป็นมนุษย์และได้พบกับพระพุทธศาสนา ได้ใกล้ชิดกับครูบาอาจารย์ เป็นสิ่งที่ยากมาก อย่าเป็นแบบทัพพีในหม้อแกง ใกล้ชิดแบบนั้นไม่ดี ไม่ได้รับประโยชน์ ไม่รู้รสของแกง ต้องใกล้ชิดแบบลิ้นกับแกง สัมผัสเพียงหยดเดียวก็จะรู้รสชาติ ให้ใจสัมผัสธรรมะอย่างลิ้นสัมผัสแกง คือรู้ผิดถูกดีชั่ว รู้คุณรู้โทษ รู้ทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค พอรู้ว่าเป็นสมุทัยก็ได้บ้วนออกไป ถ้าเป็นมรรคก็กลืนเข้าไป ให้มีสติปัญญาแยกมรรคออกจากสมุทัย ให้รู้ว่าสมุทัยกำลังเกิดขึ้นหรือไม่ ให้รู้ว่ามรรคกำลังเกิดขึ้นหรือไม่ มีสติหรือไม่ มีสมาธิหรือไม่ มีมรณานุสติมีไตรลักษณ์หรือไม่ เห็นไตรลักษณ์หรือไม่ หรือเห็นตรงกันข้าม แทนที่จะเห็นว่าไม่เที่ยงกลับเห็นว่าเที่ยง ทุกข์กลับเห็นว่าสุข ไม่ใช่ตัวเราของเรา กลับเห็นว่าเป็นตัวเราของเรา ถ้าเห็นอย่างนี้แสดงว่ายังมีติดบอดอยู่ ยังไม่มีมรรคมากพอ ต้องเจริญมรรคให้มาก พิจารณาความไม่เที่ยงให้มาก พิจารณาความทุกข์ให้มาก พิจารณาอนัตตาให้มาก พิจารณาไตร



ลักษณะให้หมาก แล้วจะละสมุทัยคือความอยากได้ พอละได้นี้โรคคือความดับทุกข์ก็จะปรากฏขึ้นมา

**ถาม** กราบขอบพระคุณท่านพระอาจารย์ ที่พาพวกลูกไปกราบหลวงตาทางจิต

**ตอบ** ถ้าไปที่วัดก็จะถึงแต่ร่างกายท่าน แต่ถ้าเข้าสู่ความสงบได้ก็จะเข้าถึงองค์ท่าน

**ถาม** ที่ท่านอาจารย์ว่าเข้าถึงองค์ท่าน ตอนต้นลูกไม่เข้าใจ พอหนึ่งไปสักระยะถึงจะเข้าใจ

**ตอบ** องค์ท่านก็คือความสงบ

**ถาม** ตอนแรกลูกเข้าใจว่าจะเห็นท่านหลวงตา

**ตอบ** นั่นไม่ใช่องค์ท่าน เป็นอุปาทานของเรา

**ถาม** ถ้าอย่างนั้นองค์หลวงตาก็คือความสงบ

**ตอบ** นิพพานก็คือความสงบความว่าง นิพพานัง ปรมังสุขัง นิพพานัง ปรมังสุขญฺญํ

**ถาม** ความสุขก็คือความสงบ

**ตอบ** ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต ถ้าเห็นความสงบก็จะเห็นพระพุทธเจ้า ผู้ที่เห็นความสงบก็คือพระอริยสงฆ์ ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ มีดวงตาเห็นธรรม

**ถาม** หลวงตาท่านไปสบาย

**ตอบ** ท่านสบายก่อนท่านไปแล้ว ตอนนี้ท่านสบายมากกว่า เพราะไม่ต้องแบกร่างกาย

**ถาม** เวลาเจริญสติในชีวิตประจำวันนี้ ให้รู้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ไปอดีตไปอนาคต ใช่ไหมเจ้าคะ

**ตอบ** อย่าปรุงแต่ง เห็นก็สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่ารู้

**ถาม** ได้ยินละเจ้าคะ

**ตอบ** ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่ารู้

**ถาม** พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาความตาย ทุกลมหายใจเข้าออก ถ้าต้องคิดเรื่องอื่นจะทำอย่างไรเจ้าคะ

**ตอบ** หยุดเจริญมรณานุสติไว้ชั่วคราว แล้วก็คิดในเรื่องที่ต้องคิด พอคิดเสร็จแล้วก็กลับมาเจริญมรณานุสติต่อ

**ถาม** การเจริญสติในชีวิตประจำวัน จะสนับสนุนการนั่งสมาธิ ใหม่ๆ เจ้าคะ

**ตอบ** ใช่ เพราะจะดึงใจไม่ให้ลอยไปลอยมา พอเวลานั่งสมาธิดูลมก็จะอยู่กับลม จะไม่ไปอดีตไปอนาคต จะรวมจะสงบได้อย่างง่ายดาย ถ้าไม่คอยดึงไว้ ปล่อยให้ไปอดีตไปอนาคต เวลานั่งสมาธิก็จะไม่อยู่กับลม จะไปอยู่กับเรื่องนั้นเรื่องนี่ ก็จะไม่รวมไม่สงบ ต้องให้อยู่กับเรื่องเดียว เวลาทำงานก็ให้อยู่กับงาน เวลานั่งสมาธิดูลมก็จะอยู่กับลมอย่างเดียว เพราะถูกฝึกให้อยู่กับเรื่องเดียว ไม่ล่องไปหาเรื่องอื่น ถ้าล่องไปไม่อยู่กับเรื่องเดียว ก็ให้ใช้การบริการมพุทโธๆกำกับไปด้วย หรือใช้มรณานุสติก็ได้ เช่นบริการมตายๆ หรืออนิจจังๆก็ได้

**ถาม** พระอาจารย์เทศน์ว่า ๗ วัน ๗ เดือนนี้ หมายถึงเจริญสติใหม่ๆคะ

**ตอบ** หมายถึงการบรรลุธรรม ชั้นพระอรหันต์หรือชั้นพระอนาคามี

**ถาม** ก็คือการเจริญสติทั้งวัน

**ตอบ** ด้วยการเจริญสติตามที่ทรงสอนในสติปัฏฐาน ๔ แต่ไม่ใช่เจริญสติอย่างเดียว เจริญสติเป็นส่วนหนึ่ง เจริญอานาปานสติ หรือบริการมพุทโธ เพื่อให้จิตสงบ แล้วก็ต้องพิจารณาร่างกาย พิจารณาเกิดแก่เจ็บตาย อากาโร ๓๒ ธาตุ ๔ ดินน้ำ ลมไฟ พิจารณาอสุภะ ถึงจะบรรลुได้ พิจารณาเวทนา จิต และธรรม

**ถาม** ท่านอาจารย์รับประกันใช้ไหม

**ตอบ** พระพุทธเจ้าทรงรับประกัน ส่วนเรารับรองว่าไม่เป็นโฆษณาชวนเชื่อ เป็นของจริงของแท้ ขอให้พวกเราจริงแท้กับธรรมเถิด ส่วนใหญ่จะไม่จริงกัน จริงกันเพียง ๒ ถึง ๓ ยก แล้วก็ล้มระเนระนาด ทรงสอนให้อาจจริงเอาจัง สู้ไม่ถอย ไม่หยุดจนกว่าศัตรูจะตายไปหมดถึงจะหยุด ถ้ายังเดินได้ก็ต้องทำให้นิ่ง สติสมาธิปัญญา นี้ เป็นธรรมเกี่ยวเนื่องกัน เริ่มต้นที่สติก่อน พอมีสติแล้วเวลานั่งสมาธิก็จะสงบ พอออกจากสมาธิก็จะมีกำลังพิจารณาร่างกาย พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาอสุภะ ก็จะปลงจะวางจะตัดได้ จากร่างกายก็พิจารณานามขันธ์ คือเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ แล้วก็พิจารณาจิตและธรรม กิเลสจะละเอียดเข้าไปเรื่อยๆ กิเลสที่อยู่กับร่างกายเป็นส่วนหยาบ กิเลสที่อยู่กับเวทนาสัญญาสังขารเป็นส่วนกลาง กิเลสที่แฝงลึกอยู่ในจิตเป็นส่วนละเอียด คืออวิชชา

**ถาม** ที่บอกว่าความสุขเป็นเหตุให้ทำสมาธิ หมายความว่าอย่างไรเจ้าคะ

**ตอบ** สติเป็นเหตุทำให้จิตสงบ พอจิตสงบก็จะเกิดความสุขขึ้นมา ก็จะดีใจ จะเมื่อความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรส จะหันมาหาความสุขทางจิตใจ จะเจริญสติทำสมาธิมากขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะรสแห่งธรรมชนะรสทั้งปวง

**ถาม** ท่านพระอาจารย์คะ ขอความกรุณาอธิบาย รูปปราคะ อรูปปราคะ

**ตอบ** เป็นสังโยชน์ขั้นสูง ที่พระอนาคามีต้องละ เพื่อบรรลุเป็นพระอรหันต์ สังโยชน์คือสิ่งที่ผูกมัดจิต ให้ติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิด มี ๑๐ ประการ พระอนาคามี ละได้ ๕ สังโยชน์ด้วยกัน เป็นสังโยชน์ขั้นต่ำ พระโสดาบันละได้ ๓ สังโยชน์ คือ ๑. **สักกายทิฐิ** ความเห็นว่าขันธ์ ๕ รูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ เป็นตัวเราของเรา ๒. **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัย ในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ว่ามีจริงหรือไม่ ๓. **สีลัพพตปรามาส** ความลุ่มคล้ำศีลพระโสดาบันละสักกายทิฐิได้ ด้วยการพิจารณาจนเห็นว่า ความทุกข์เกิดจากการยึดติดกับสิ่งที่ไม่เที่ยง เช่นร่างกาย พอเห็นว่าร่างกายไม่เที่ยง ก็จะปล่อยความยึดติด ก็จะหายจากทุกข์ จิตก็จะสงบ

ก็จะรู้ว่าสิ่งใดมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา ย่อมรับการดับของสิ่งต่างๆ โดยไม่มีความหวาดกลัวหรือเสียดอกเสียใจ พอได้พบกับความสงบก็จะรู้ว่านี่คือ พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ผู้ได้เห็นธรรมผู้เห็นเราตถาคต ก็จะละวิจิกิจฉา ความลึกลับสงสัย ในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ได้ และจะเห็นว่าเคราะห์กรรมเกิดจากการทำบาป ก็จะไม่ละเมียดศีล ๕ โดยเด็ดขาด จะไม่สะเดาะเคราะห์ด้วยพิธีกรรมต่างๆ ก็จะละสี่ลัทธิพราหมณ์ได้ นี่คือสังโยชน์ ๓ ข้อแรก ถ้าละได้ก็จะเป็นพระโสดาบัน

ส่วนสังโยชน์อีก ๒ ข้อคือ กามราคะกับปฏิฆะนี้ เป็นหน้าที่ของพระสัทธาคามี และพระอนาคามีที่จะต้องละ กามราคะก็คือกามารมณ์ เกิดจากการเห็นว่าร่างกายสวยงาม ก็เกิดความกำหนัดยินดี ก็ต้องแก้ด้วยการเจริญอสุภะ ให้เห็นว่าไม่สวยงาม เช่นเห็นซากศพ เห็นอาการ ๓๒ ก็จะดับกามราคะได้ ถ้าทำให้กามราคะเบาบางลงไป ก็จะเป็นพระสัทธาคามี ถ้าละกามราคะได้หมด คือเห็นอสุภะตลอดเวลา ก็จะไม่มีความกำหนัดยินดี พอละกามราคะได้ก็จะละปฏิฆะความหงุดหงิดใจได้ด้วย ก็จะได้เป็นพระอนาคามี เรื่องของร่างกายก็จะหมดปัญหาไป ไม่ต้องพิจารณาอีกต่อไป เพราะปล่อยวางได้หมดแล้ว ถ้าจะบรรลู่เป็นพระอรหันต์ก็ต้องละสังโยชน์ขั้นสูงอีก ๕ ข้อคือ ๑. **รูปราคะ** ความติดใจในรูปฌาน ๒. **อรูปราคะ** ความติดใจในอรูปรฌาน ๓. **มานะ** ความถือตน ๔. **อุทธัจจะ** ความฟุ้งซ่าน ๕. **อวิชชา** ความไม่รู้จริง

จิตของพระอนาคามี จะสงบในระดับรูปฌานอรูปรฌาน ตอนที่ได้บรรลู่ใหม่ๆก็จะติดอยู่กับความสงบของรูปฌานอรูปรฌาน จะคิดว่าความสงบนี้เป็นพระนิพพาน ต่อมาพอพิจารณาด้วยปัญญา ก็จะเห็นว่าไม่ใช่ไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นอนัตตา ถ้าไปยึดไปติดก็จะทุกข์ ถ้ายังมีความทุกข์ก็ยังไม่หลุดพ้น ถ้าพิจารณาจนเลยเถิด ไม่หยุดไม่หย่อน ก็จะเกิดอุทธัจจะความฟุ้งซ่านขึ้นมา อุทธัจจะในสังโยชน์นี้ต่างจากอุทธัจจะในนิรวรณ อุทธัจจะในนิรวรณเป็นความฟุ้งซ่านของปุถุชน ส่วนความฟุ้งซ่านของพระอนาคามี เกิดจากการพิจารณาปัญญาจนเลยเถิด ไม่หยุดไม่

หย่อน ฟุ้งกับการพิจารณาไตรลักษณ์ ก็ต้องหยุดพิจารณา กลับเข้าไปพักในฌานก่อน พอได้พักเต็มที่แล้วก็ถอนออกมา แล้วก็พิจารณาใหม่ พิจารณานกว่าจะตรัสรูปราคะและอรุปราคะได้ จากนั้นก็ต้องพิจารณามานะความถือตน ถือว่าเท่าเขาบ้างสูงกว่าเขาบ้างต่ำกว่าเขาบ้าง ที่เป็นสมมุติสัจ ความจริงจิตไม่มีตัวตน ไม่สูงกว่าใครต่ำกว่าใคร ปัญญาต้องพิจารณาให้รู้ทันว่าเป็นเพียงสมมุติ แล้วปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติด จากนั้นก็ต้องพิจารณาวิชา คือการไม่เห็นความทุกข์ที่ละเอียดที่สุด ที่อยู่ในจิตที่สว่างไสว อย่างที่หลวงตาเล่าว่า จิตของท่านตอนนั้นมันสว่างไสวไปหมด แล้วก็มีการออกมากว่า ตรงไหนเป็นจุดเป็นต่อมตรงนั้นเป็นภพชาติ ก็คือความสว่างไสวนี้เอง แต่เป็นความสว่างไสวที่ไม่ถาวร ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาก็จะเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ ก็ต้องปล่อยวาง พอปล่อยวางแล้ววิชาก็จะสลายไป เหลือแต่ความบริสุทธิ์ ประมั่งสุขัง ประมั่งสุขุณฺณัง

**ถาม** ฌานของพระอนาคามีต่างจากสมาธิของปุถุชนใช่ไหมครับ

**ตอบ** ฌานของพระอนาคามี เกิดจากการทำลายสังโยชน์ขั้นต่ำได้อย่างถาวร ด้วยปัญญา ส่วนสมาธิของปุถุชนเกิดจากการระงับการทำงานของสังโยชน์ไว้ชั่วคราวด้วยสติ เช่นอานาปานสติหรือพุทธานุสติ

**ถาม** พระอนาคามีถ้ากลับมาเกิดใหม่แล้วไม่พบครูบาอาจารย์

**ตอบ** ท่านไม่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์แล้ว ท่านแก้ปัญหของท่านได้เอง

**ถาม** ถ้าเป็นพระโสดาบัน นิเวศน์ ๕ จะดับไปเองใช่ไหม

**ตอบ** นิเวศน์ ๕ ดับตั้งแต่ได้สมาธิแล้ว จิตไม่สงบเพราะถูกนิเวศน์ ๕ กั้นเอาไว้ นิเวศน์แปลว่าอุปสรรค ที่จะขวางไม่ให้จิตเข้าสู่ความสงบ จะทำจิตให้สงบเป็นสมาธิได้ต้องกำจัดนิเวศน์ ๕ ก่อน เช่น**กามฉันทะ**ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรส ถ้าอยากกินเหล้า อยากจะสูบบุหรี่ อยากจะดื่มเครื่องดื่มต่างๆ อยากจะกินนั้นกินนี้ จะนั่งสมาธิไม่ได้ ต้องถือศีล ๘ กินข้าวมือเดียว แล้วไม่กินอะไรอีกเลย นอกจากดื่ม

น้ำเปล่า ต้องปลีกวิเวก ไม่อยู่ใกล้โทรทัศน์ใกล้ตู้เย็น ใกล้รูปเสียงกลิ่นรส ต้อง  
กำจัด**วิกิจจณา** ความสงสัย ด้วยการฟังธรรมมากๆ จากผู้รู้จริงเห็นจริง จะได้ไม่  
สงสัยว่ามรรคผลนิพพานมีจริงหรือไม่ สมาธิมีจริงหรือไม่ ทำแล้วจะสงบจริง  
หรือไม่ ถ้าไม่ได้ยินได้ฟังจากผู้รู้จะไม่แน่ใจ จะไม่มีความมั่นใจ จะไม่ตั้งใจ  
ปฏิบัติ ต้องกำจัด**ถีนมิทธะ** ความขี้เกียจง่วงเหงาหาวนอน ด้วยการอดอาหาร  
หรือไปอยู่ที่นั่นๆ ต้องกำจัด**พยาบาท** ความไม่พอใจ ด้วยการแผ่เมตตาให้  
อภัย ต้องกำจัด**อุทธัจจะ** ความฟุ้งซ่าน ด้วยการเจริญสติอยู่เรื่อยๆ ไม่ให้จิตคิด  
เรื่องราวต่างๆ ถ้ากำจัดนิวรรณ์ ๕ ได้แล้ว เวลานั่งสมาธิจิตก็จะสงบ พอออกจาก  
สมาธิก็ควรเจริญปัญญา เพื่อตัดอุปาทานตัดสมุทัย ตัดความยึดมั่นถือมั่น ตัด  
ความอยากต่างๆ ก็จะบรรลुरुธรรม

กัณฑ์ที่ ๔๒๑

## ความสำคัญของการภาวนา

๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔

คนเราต่างกันที่บุญและบาป ถ้าได้ทำบุญเต็มที่แล้ว ใจก็จะเต็มไปด้วยบุญ เหมือนน้ำเต็มแก้วแล้ว เติมเข้าไปอีกน้ำก็จะล้น ถ้ามีน้ำเพียงครึ่งแก้วแล้วไม่เติม ก็ยังมีน้ำเพียงครึ่งแก้ว ใจก็เหมือนกัน ถ้าบุญยังไม่เต็ม ใจก็ยังไม่เต็ม หิวอยู่ ก็ยังต้องไปเกิดใหม่ มีคนถามว่า ถ้าไม่ทำบาปอย่างเดียวจะพอไหม เพราะไม่ชอบทำบุญ ก็ต้องตอบว่าไม่พอ เพราะบุญเป็นอาหารของใจ ถ้าไม่ได้ทำบุญ ใจก็จะไม่ได้รับอาหารครบตามที่ต้องการ จึงต้องให้ทาน ต้องภาวนา ต้องฟังเทศน์ฟังธรรม ต้องมีความเห็นที่ถูกต้อง มีสัมมาทิฐิ มีปัญญา ถึงจะมีความอิ่มความพอ มีความสุข คนส่วนมากชอบทำแต่ทาน ไม่ชอบภาวนา เพราะการภาวนาเหมือนจับใจซึ่งไว้ในกรง ใจไม่ชอบอยู่ในกรง ชอบออกไปเฟ้นฟ่าน ไปรอบโลก ถ้าจัดไปทอดผ้าป่าที่อินเดีย คงมีคนไปกันเยอะ ใจไม่ชอบเข้าข้างใน สู้กำลังของกิเลสของกามตัณหาไม่ได้ ที่ผลักใจให้ออกไปแสวงหารูปเสียงรสกลิ่น ถ้าสติมีกำลังมากพอ ก็จะดึงใจให้เข้าข้างในได้ ที่สู้กับกิเลสไม่ได้ ก็เพราะสติมีกำลังไม่มากพอ ที่จะดึงใจให้เข้าข้างใน ถูกกิเลสผลักให้ออกไปหารูปเสียงกลิ่นรสตลอดเวลา ทำให้ไปอยู่วัดไม่ได้ เพราะไม่มีอะไรให้ดูให้ฟัง

สมัยอยู่กับหลวงตา ท่านไม่เคยปล่อยให้พระเถร ไปงานศพของครูบาอาจารย์เลย ท่านเห็น**ความสำคัญของการภาวนา** มากกว่าการไปช่วยงานศพ ที่เป็นงานระดับท่าน ถ้าไปงานศพก็จะไม่ได้ภาวนา ถ้าออกไปข้างนอกวัด จะเสียการภาวนา ทำให้จิตหยาบลง ถ้ากำลังภาวนาอยู่ ก็ไม่ควรเสียเวลาไปกับงานกฐิน งานผ้าป่า งานศพ ตั้งแต่บวชมาที่เราไม่เคยไปงานไหนเลย งานผ้าป่า งานกฐิน งานฉลอง ไม่เคยไปเลย หลวงตาจะไม่พาพระเถรไปกราบครูบาอาจารย์เลย เข้าพรรษาจะมีธรรมเนียมไปกราบครูบาอาจารย์ ทำวัตรขอขมา ท่านไปทำองค์เดียว จะไม่ให้พระเถรไปไหน ท่านห่วงมาก ไม่อยากให้ออกไป

สัมผัสรูปเสียงกลิ่นรส กลับมาจะมีสัญญาอารมณ์ตกค้างอยู่ในใจ เวลาเดินจงกรมก็จะคิดถึงภาพที่เห็น เป็นอันตรายมากต่อความสงบของจิตใจ

**ถาม** ลูกเกิดเวทนา เป็นโรคไขข้อ นั่งได้ระยะหนึ่งจิตจะบอกให้หยุดนั่ง เป็นเพราะสติไม่แก่กล้า หรืออินทรีย์ ๕ ยังไม่พร้อม

**ตอบ** สติก็เป็นหนึ่งในอินทรีย์ ๕ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ เวลานั่งถ้ามีสติอยู่กับคำบริกรรม จะไม่ค่อยเจ็บเท่าไร ความเจ็บที่เกิดจากร่างกายจะไม่รุนแรง เท่ากับความทุกข์ที่เกิดจากการปรุงแต่งของใจ ถ้าใจไม่มีโอกาสปรุงแต่ง ความทุกข์ใจก็จะไม่เกิด สติจะคุมใจให้อยู่กับอารมณ์กรรมฐาน ก็จะนั่งได้นาน จะสงบ จะไม่ค่อยเจ็บ

**ถาม** ส่วนมากจะไม่สงบ แต่ถ้าจิตสงบจะไม่ค่อยเจ็บ อยากนั่งให้นานกว่านี้ แต่ยังไม่ถึงความเจ็บไปไม่ได้

**ตอบ** ต้องบริกรรมพุทโธๆ ให้ถี่เลย ยอมตายไปกับพุทโธเลย

**ถาม** ใจยังไม่ถึง

**ตอบ** ถ้าไม่สนใจความเจ็บ เจ็บก็เจ็บไป แต่ใจจะไม่ไปยุ่งกับมัน ให้ใจเกาะกับพุทโธไว้ ถ้าเกาะได้อย่างต่อเนื่อง ไม่นานใจจะปล่อยได้ ความเจ็บอาจจะหายไปหรือไม่หายไปก็ได้ แต่ใจจะสงบเป็นอุเบกขา ต้องทำอย่างนี้ เป็นที่ตัดสินคิด แผ่ชนะก็อยู่ตรงนี้แหละ

**ถาม** เคยมีคนพิจารณาการนั่งสมาธิเป็นเวลานานหรือไม่

**ตอบ** ไม่มี ร่างกายนั่งเฉยๆ ไม่พิจารณาหรือ จะพิจารณาเพราะไปเที่ยวมากกว่า เครื่องบินตก รถชน พิจารณาแบบนั้นมากกว่า นั่งเฉยๆไม่มีใครพิจารณา ตอนทีพระพุทธรูปเจ้าตรัสรู้ ก็ทรงนั่งประทับตั้งแต่หกโมงเย็นจนสว่าง ก็ไม่พิจารณา ก็เลสมันหลอกเราว่า จะเป็นนั่นเป็นนี่ เวลาปีนป่าหาความสนุก เล่นโน่นเล่นนี่ ก็เลสมันไม่เคยบอกว่าจะ



เจ็บตัว แต่พอจะนั่งสมาธิ จะเป็นนั้นเป็นนั้นขึ้นมาทันทีที่ไม่สนใจความเจ็บ เจ็บก็เจ็บไป แต่ใจจะไม่ไปยุ่งกับมัน ให้ใจเกาะกับพุทโธไว้ ถ้าเกาะได้อย่างต่อเนื่อง ไม่นานใจจะปล่อยได้ ความเจ็บอาจจะหายไปหรือไม่หายไปก็ได้ แต่ใจจะสงบเป็นอุเบกขา ต้องทำอย่างนี้ เป็นที่ตัดลึนคดี แพ้ชนะก็อยู่ตรงนี้แหละ

ถ้าอยากอยู่ใกล้หลวงตากีให้ฟังธรรมะของท่าน องค์ท่านไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย แต่อยู่ที่ธรรมะ โดยเฉพาะสมัยนี้มีเครื่องบันทึกเสียง บันทึกภาพ เหมือนกับท่านไม่ได้จากไป จากแต่ตัวตนของท่าน จากแต่เครื่องมือของท่าน คือร่างกาย ร่างกายเป็นเหมือนเครื่องขยายเสียง ไม่มีร่างกายแล้วท่านก็ไม่สามารถส่งเสียงให้พวกเราฟังได้ เราก็ต้องอาศัยของเก่าที่ได้บันทึกไว้ ถ้าท่านยังอยู่วันนี้ ท่านก็พูดเรื่องเดียวกับที่ท่านเคยพูดมา

**ถาม** เรื่องทุกข์เวทนาที่ยังเป็นปัญหาอยู่

**ตอบ** ให้ฝึกสติให้มาก ไม่ใช่เฉพาะเวลานั่งสมาธิอย่างเดียว ทุกเวลาที่เราทำอะไรต่างๆ ให้มีสติอยู่กับการกระทำของเรา

**ถาม** ถ้าทำอะไรแล้วก็ท้อ เกิดแก่เจ็บตาย เป็นการเจริญสติ หรือไม่

**ตอบ** เป็นสติที่จะควบคุมใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่ให้ลอยออกไปที่อื่น

**ถาม** ลุกกำลังปักผ้า เป็นรูปพระพุทธรูป ตอนที่ทรงแสดงปฐมเทศนา ปักไปก็ท้อไปประมาณ ๑ ชั่วโมง รู้สึกเหนื่อยมากก็หยุด

**ตอบ** หยุดแล้วก็ดูงานที่ทำต่อไป ถ้าเหนื่อยแสดงว่าจิตใกล้จะสงบแล้ว จิตไม่ยอมให้ท้อแล้ว ก็ไม่ต้องท้อ ให้รู้อยู่กับงาน ถ้าจิตไม่รู้อยู่กับงาน ยังคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ก็ต้องบริการเกิดแก่เจ็บตาย หรืออาการ ๓๒ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก

**ถาม** คนที่ปักผ้าผืนนี้ตอนแรกตายไปแล้ว ทุกครั้งที่ปักก็จะ คิดถึงเขา เขาเป็นมะเร็ง เขาปักได้หนึ่งในสี่ก็เสียชีวิตไป ทุกครั้งที่เอามาปักต่อก็จะคิดถึงเกิดแก่เจ็บตาย

**ตอบ** ทำถูกแล้ว คิดอย่างนี้จะได้ไม่ประมาท ควรทำกิจที่ต้องทำ กิจที่ไม่ต้องทำก็ปล่อยไป มาเร่งภาวนาจะดีกว่า

**ถาม** ยังถามตัวเองอยู่ว่า ยังหวังยังห่วงอะไรอยู่หรือเปล่า

**ตอบ** ต้องคิดว่าเอาอะไรไปไม่ได้เลย เรามีหน้าที่ปล่อยวาง เพื่อดับความทุกข์ใจ ปฏิบัติเพื่อทำใจให้เป็นกลางตลอดเวลา ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม ต้องทำใจให้เฉยให้ได้ ให้คิดว่าเป็นธรรมดา มีมาก็มีไป ไม่มีอะไรเป็นของเรา เวลาตายจะมีทุกข์ ๒ ส่วน ส่วนหนึ่งก็คือความเจ็บ อีกส่วนหนึ่งก็คือการพลัดพรากจากร่างกาย ถ้าเข้าใจว่าร่างกายไม่เที่ยง เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ไม่ใช่ตัวเราของเรา ก็จะลดความกลัวลดความทุกข์ไปได้ ส่วนความเจ็บนี้ ถ้าควบคุมใจไม่ให้ไปอยากให้ความเจ็บหายไป ปล่อยวางความเจ็บ ทำใจให้สงบได้ ก็จะไม่เป็นปัญหาอะไร หน้าที่ของเราอยู่ที่การดูแลใจของเรา อย่างอื่นดูแลไม่ได้ ดูแลได้ในระดับหนึ่ง พอถึงเวลาดูแลไม่ได้ ก็ไปทำอะไรไม่ได้ ชั้นของใครก็ตาม ของพระพุทธเจ้า ของครูบาอาจารย์ก็เป็นเหมือนกันหมด ถึงเวลาจะเป็นอะไรไป เราก็ห้ามไม่ได้ ตอนนี้นำเข้าให้เป็นตัวเรา ต่อไปเขาจะเป็นตัวเขาบ้าง จะกลับไปเป็นดินน้ำลมไฟ เราก็ห้ามเขาไม่ได้ พยายามภาวนาให้มาก นั่งสมาธิให้มาก เวลาไม่ได้นั่งสมาธิก็ให้เจริญสติ ด้วยการเดินจงกรม หรือทำกิจกรรมต่างๆที่ต้องทำ ก็ทำไป ให้มีสติคุมความคิดไว้ คิดให้น้อยที่สุด ถ้าจะคิดก็ให้คิดไปในทางธรรม เกิดแก่เจ็บตาย ดินน้ำลมไฟ คิดอย่างนี้แล้วจะไม่ว่าวุ่นซุ่มมั่ว จะเย็น จะรับความเจ็บของร่างกายได้ ร่างกายเจ็บก็รู้ว่าเจ็บ แต่เจ็บครั้งเดียว คือเจ็บที่กาย ไม่ได้เจ็บที่ใจ ใจจะเฉย เหมือนได้ยินเสียงจะดังจะค่อยก็ไม่เป็นปัญหา ถ้าไม่ไปมีอารมณ์ด้วย ถึงแม้เสียงจะค่อยถ้าไม่ชอบก็จะบาดเจ็บไม่ได้ ไม่ได้อยู่ที่ดังหรือค่อย จะทุกข์มากหรือน้อย อยู่ที่ใจไปมีอารมณ์มากหรือน้อย พอมีอารมณ์แล้ว แม้ความเจ็บจะนิดเดียวก็จะรับไม่ได้ จึงต้องฝึกนั่งให้เจ็บ อย่กลัวความเจ็บ ปล่อยใจให้เจ็บไป หัดอยู่กับความเจ็บ ด้วยการ

บริการมพุทธโศภ หรือพิจารณาด้วยปัญญาว่า เป็นสภาวะธรรมที่ห้ามไม่ได้ ที่เราต้องพบ トラบใดที่ยังมีร่างกายนี้อยู่ ก็ต้องพบกับความเจ็บนี้ พอยอมรับความจริงนี้แล้ว จะทำให้ความทุกข์ทางใจเบาบางลงไป หรือไม่มีเลย ถ้าปล่อยวางได้เต็มที่ก็จะเฉยๆ ร่างกายจะเจ็บก็เจ็บไป

**ถาม** ใจไม่กระสับกระส่าย

**ตอบ** ใจจะนิ่ง ด้วยสติ ด้วยปัญญา สติสมาธิปัญญาศรัทธาวิริยะเป็นพลังใจ ศรัทธาคือเชื่อว่าการปฏิบัตินี้ถูกแล้ว วิริยะคือความขยันในการเจริญสติ ที่เป็นงานหลัก ต้องเจริญตั้งแต่ตื่นจนหลับ สติมีความสำคัญในทุกกรณี ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ต้องมีสติประคบใจอยู่ตลอดเวลา พอมีสติแล้วใจจะนิ่งเป็นสมาธิ พอพิจารณาทางปัญญาจะเห็นอริยสังขันธ์ จะเห็นทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค เห็นสมุทัยก็จะละได้ทันที สติสมาธิปัญญาเป็นธรรมที่เกี่ยวข้องกัน สติมาก่อน พอได้สติแล้วก็ได้สมาธิ แล้วก็ได้ปัญญาต่อไป แต่จะไม่เกิดขึ้นเอง สติก็ส่วนสติสมาธิก็ส่วนสมาธิ เวลาเจริญสติในขณะที่เดินจงกรม ก็จะได้แต่สติ ไม่ได้สมาธิจะได้สมาธิก็ต้องนั่งสมาธิ ต้องให้ร่างกายนิ่ง ไม่ทำอะไรเลย มีสติคุมใจไม่ให้คิดอะไรเลย ให้อยู่กับการบริการ หรืออยู่กับลมหายใจเข้าออก จนกว่าจะรวมลงเป็นสมาธิ จึงจะเป็นสมาธิจริง พอได้สมาธิแล้วก็ได้ไม่ได้อำนาจความว่าจะเกิดปัญญาขึ้นมาเอง

ปัญญาจะเกิดก็ต่อเมื่อได้พิจารณาไตรลักษณ์ ที่มีอยู่ในสภาวะธรรมต่างๆ เริ่มจากสิ่งภายนอกก่อน สิ่งที่ยังติดอยู่ เช่นรูปเสียงกลิ่นรส ที่เป็นเหมือนยาเสพติด เวลาอยากแล้วไม่ได้เสพสัมผัสก็จะทุกข์ ถ้าไม่ติดรูปเสียงกลิ่นรส ก็จะไม่อยาก ก็จะไม่ทุกข์ ต้องปล่อยรูปเสียงกลิ่นรส อย่าไปแสวงหา อย่าไปอยากเสพ ถ้าต้องรับประทานอาหาร ก็รับประทานเหมือนรับประทานยา อย่ารับประทานเพื่อรูปเสียงกลิ่นรส รับประทานเพื่อระงับความหิว นี่คือการละรูปเสียงกลิ่นรส ละภายศสรรเสริญ พอละภายนอกได้แล้ว ก็เข้ามาละขันธ์ ๕ เริ่มต้นที่รูปขันธ์คือร่างกาย ทั้งของเราและของผู้อื่น ถ้าชอบความสวยงามในร่างกายของผู้อื่น ก็ต้อง

พิจารณาส่วนที่ไม่สวยงาม แล้วความชอบก็จะหายไป ก็จะไม่มีความคาดหวัง ความอยากเสพงาม หรือจะพิจารณาความไม่เที่ยงของร่างกายก็ได้ พิจารณามาเกิดมาแล้วต้องแก่เจ็บตาย ทั้งของเราและของผู้อื่น พิจารณาจนยอมรับความจริง ได้ก็จะปล่อยวาง ไม่ฝืนความจริง แก่ก็แก่ เจ็บก็เจ็บ ตายก็ตาย เรื่องของร่างกาย ก็จะหมดปัญหาไป

จะพิจารณาอสุภะในรูปแบบไหนก็ได้ พิจารณาอาการ ๓๒ หรือจะดูซากศพก็ได้ คนเราเวลาตายแล้ว น่ารักไหม สวยงามไหม เป็นเพียงธาตุ ๔ ตายแล้วเผาเหลืออะไร เหลือแต่ขี้เถ้า ร่างกายก็มีเท่านี้ ตัวเราอยู่ตรงไหน ไม่มีหรอก เราไปสมมุติกันเอง เหมือนไปสมมุติของต่างๆว่าเป็นของเรา ได้บ้านมากกว่าเป็นบ้านของเรา ได้รถมากกว่าเป็นรถของเรา ได้อะไรมากกว่าเป็นของเราไปหมด ความจริงไม่ได้เป็นของเราเลย เราไปสมมุติกันเอง พิจารณาแบบนี้แล้วก็จะเห็นไตรลักษณ์ แล้วก็ปล่อยวางได้ ถ้าไปชอบไปอยากได้ ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา เวลาร่างกายเป็นอะไรก็อยากจะหนีจากมันไป เช่นเวลาเป็นอัมพฤกษ์อัมพาตก็อยากหนีจากร่างกายนี้ไป ก็ฆ่าตัวตาย นี่ก็เป็นกิเลส เป็นความอยากอีกแบบหนึ่ง ร่างกายจะเป็นอย่างไรก็อยู่กับมันไป เจ็บไข้ได้ป่วยก็อยู่กับมันไป จนกว่ามันจะหยุดหายใจรับรู้เฉยๆ ใจเป็นกลางตลอดเวลา เช่นเดียวกับความเจ็บปวดของร่างกาย เวลาเจ็บก็ปล่อยให้เจ็บไป ถ้าคิดอย่างนี้ก็จะอยู่กับมันได้ นี่เป็นเรื่องของปัญญา แต่ต้องทำสลับกับสมาธิ

เวลาคิดมากๆจะเหนื่อยหรือฟุ้งขึ้นมา ก็ต้องหยุด แล้วกลับไปทำสมาธิใหม่ เพราะเวลาที่จิตฟุ้งนี่กิเลสเข้ามาครอบงำแล้ว ก็จะไม่เห็นความจริง จะหวังจะเสียดายจะอยาก ต้องกลับเข้าไปพักในสมาธิให้จิตสงบ เวลาที่จิตสงบก็อย่าพิจารณา ใหนิ่งใหนานที่สุด เป็นเวลาพักผ่อนของจิต เวลาเข้าสมาธิให้หยุดความคิดปรุงแต่ง บางคนคิดว่าพอจิตเริ่มสงบเป็นสมาธิแล้วควรจะเริ่มพิจารณา ไม่ใช่ ต้องปล่อยให้อัตโนมัติอยู่ในความสงบความนิ่งก่อน จนกว่าจะถอนออกมาเอง แล้วเริ่มคิดปรุงแต่ง จึงพิจารณาทางไตรลักษณ์ต่อไป พิจารณาว่าทุกอย่างเป็น

ไตรลักษณ์ ไปห้ามเขาไม่ได้ มีสุข มีทุกข์ มีไม่สุขไม่ทุกข์ มีพระอาทิตย์ขึ้นพระอาทิตย์ตก มีกลางวันกลางคืน เราก้อยู่กับเขาได้ ไม่มีอคติกับกลางวันกลางคืนแล้วทำไมไปมีอคติกับสุขกับทุกข์ทำไม เวลามีความสุขก็ดีใจ มีความทุกข์ก็เสียใจ เวลาเจ็บก็ไม่ชอบ เกลียดกลัว พอมีความสุขก็หลง อยากให้สุขไปนาน อย่างนี้เรียกว่ามีอคติ มีรัก มีชัง มีกลัว มีหลง ต้องเฉยๆ เหมือนเฉยกับฝนตกแดดออก ฝนตกก็ไม่ดีใจเสียใจ ฝนหยุดก็ไม่ดีใจเสียใจ ความเจ็บของร่างกายมีก็มีไป เราก็อยู่ของเราได้ ถ้าไม่มีอคติ ก็จะไม่มัวไรมารบกวนใจ เพราะไม่มีตัณหา ไม่มีวิภวตัณหา

ปฏิบัติเพื่อให้เห็นตรงนี้ ให้เห็นกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ให้เห็นว่าเวลาตัณหาเกิดขึ้นแล้ว จะทุกข์ทรมานใจ ถ้าละตัณหาได้ทุกข์ก็จะดับไป สิ่งที่เป็นปัญหาก็คือตัณหาตัวเอง พอเห็นอย่างนี้แล้ว ก็จะไม่อยากกับสิ่งต่างๆ มากก็ปล่อยไปก็ปล่อย ความเจ็บมาก็อยู่กับเขาไป เวทนาไม่ใช่ปัญหา ตัวปัญหาคือตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา กามตัณหา ปฏิบัติไปแล้วจะเข้าถึงอริยสัจ ๔ เพราะทุกข์ก็เป็นหนึ่งในไตรลักษณ์ ส่วนใหญ่เราจะเห็นอนิจจังการเปลี่ยนแปลง แต่ไม่เห็นทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากความอยาก ไม่ให้มันเปลี่ยนแปลง เวลาสุขก็ไม่อยากให้มันหายไป ความอยากไม่ให้มันหายไปนี้ คือต้นเหตุของความทุกข์ ถ้าพร้อมที่จะรับการจากไปของเขา ก็จะไม่เกิดตัณหาความอยาก ก็จะไม่เกิดความทุกข์ใจ เพราะการบรรลุนิโรธธรรมต้องบรรลุที่อริยสัจ ๔ บรรลุที่ทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค ถ้ามรรคทำงานเต็มที่ก็จะละสมุทัยได้ ทุกข์ก็จะดับ เป็นนิโรธขึ้นมา มรรค คือปัญญา ที่พิจารณาจนเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนัตตา ควบคุมบังคับไม่ได้ ทุกอย่างมาลงที่ **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** บังคับเขาสั่งเขาไม่ได้ พวกเราชอบไปสั่งเขาตลอดเวลา สั่งให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้

**ถาม** ทำไมเวลาท่านอาจารย์พูดแล้วดูมันทำงานง่าย แต่ลูกทำยาก

**ตอบ** ก็เหมือนเวลาเห็นคนอื่นพิมพ์ดีด ก็ดูว่าง่ายเหลือเกิน แต่พอเวลามาพิมพ์เองแล้ว มันยาก ต้องจิ้มทีละตัว เป็นเพราะไม่ได้ฝึกหัด คิดตามต้นตาลตลอดเวลา ทำตามความอยากตลอดเวลา

**ถาม** ปัญหาเกิดที่ใจของเรา

**ตอบ** ใช่ เกิดที่ใจของเรา เรามองแต่ข้างนอก เอาความอยากของเราไปประทับตราไว้กับทุกสิ่งทุกอย่างที่เรา มอง ไม่ใช่ปัญญา ต้องเอาอนาคตไปมอง เพราะเราเพลินสติ

**ถาม** สติไม่ทัน ท่านอาจารย์สอนให้พิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เวลาเกิดจริงๆมันไม่ได้ผล มันรู้ด้วยปัญญา

**ตอบ** ต้องพิจารณาบ่อยๆ ต้องมีสติ มีสมาธิให้มาก ถึงจะเป็นปัญญา

**ถาม** เวลานั่งสมาธิแล้วมีนิมิตเห็นกระดูกขึ้นมา จะให้พิจารณาไปเลยหรือให้รอก่อน

**ตอบ** การทำสมาธิโดยหลักแล้ว ต้องการให้หนึ่งให้ว่าง ให้เป็นอุเบกขา ถ้ามีนิมิตปรากฏขึ้นมา แล้วสามารถน้อมเข้ามาให้เกิดปัญญาได้ ก็น้อมเข้ามา เช่นเห็นนอสุภะ เห็นอนิจจังไม่เที่ยง เห็นอนัตตา ก็จะเป็นปัญญาอบรมสมาธิ ทำให้จิตสงบนิ่งได้

**ถาม** สงบเพื่อให้มีกำลัง

**ตอบ** ใช่ เพราะความนิ่งจะดึงกิเลสไว้ กิเลสไม่สามารถทำอะไรได้ พอออกจากความนิ่งแล้ว กิเลสยังไม่มีกำลัง ก็ให้ดึงจิตไปทางมรรค จนกว่ากิเลสมีกำลังดึงจิตไปทางกิเลส ก็กลับเข้าสมาธิใหม่

**ถาม** เวลาพิจารณาทางมรรคหลังออกจากสมาธิแล้ว แต่ไม่ได้คิดอย่างแยบคาย แสดงว่าปัญญามีไม่มากพอ

**ตอบ** ปัญญาไม่พอ ต้องนึกภาพไปก่อน ถ้าต้องเสียสิ่งนั้นสิ่งนี้ไป จะทำใจได้หรือไม่ เวลาที่ต้องสัมผัสกับสิ่งที่ไม่ชอบ เช่นคนดำเรา ทำใจได้ไหม ต้องทำการบ้านไปก่อน จนกว่าจะเจอของจริง เมื่อเจอแล้วจะรู้ว่าผ่านหรือไม่ผ่าน เหมือนนักมวยซ้อมชกกระสอบทรายเก่ง แต่พอขึ้นเวทีก็ถูกน็อกลงไป ก็ต้องกลับมาซ้อมใหม่ เวลาอยู่กับหลวงตาจะดีมาก เพราะหลวงตาเป็นเหมือนคูชกบนเวที เวลาไม่ได้อยู่ต่อหน้าท่านก็เหมือนทำการบ้าน พออยู่ต่อหน้าท่านจะรู้ว่า มีสติปัญญาหรือไม่

**ถาม** เวลาสวดมนต์ก็คิดว่ามีสติ พอเพลอนิดเดียวหลุดไป ไม่รู้สึกตัวเลย

**ตอบ** สติเป็นธรรมที่สำคัญที่สุด

**ถาม** ความคิดเป็นธาตุรู้

**ตอบ** ความคิดเป็นสังขาร เป็นอาการของธาตุรู้ ที่รู้อยู่ตลอดเวลา

**ถาม** ความคิดมันเกิดดับ เกิดดับ

**ตอบ** ใช่ แต่ตัวรู้ไม่เกิดไม่ดับ

**ถาม** ความคิดเป็นอาการของธาตุรู้

**ตอบ** อาการของธาตุรู้มีอยู่ ๔ คือ **เวทนา** ความรู้สึก **สัญญา** ความจำได้หมายรู้ **สังขาร** ความคิดปรุงแต่ง **วิญญาณ** ความรับรู้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ที่เข้ามาทางตาหู จมูกลิ้นกาย พวกนี้เกิดดับ พอมีเสียงมากกระทบที่หูก็รับรู้ พอเสียงหายไป ความรับรู้ก็หายไปด้วย แต่ตัวรู้คือจิตนี้รู้อยู่ตลอดเวลา

**ถาม** จุดประสงค์สำคัญคือ ให้ตัวรู้รู้เฉยๆ

**ตอบ** ไม่ให้มือคดกับสิ่งที่รับรู้ ให้ปล่อยวาง ไม่ให้เกิดกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา สงครามระหว่างธรรมกับกิเลสอยู่ในใจเรา คือมรรคกับสมุทัย ต้องละตัณหาด้วย

สติสมาธิปัญญา ถ้าสติสมาธิปัญญา มีกำลังมากกว่าตัณหา ก็จะดับทุกข์ได้ ถ้า  
ตัณหา มีกำลังมากกว่า ก็จะเกิดทุกข์

**ถาม** เอาตัวรู้มาพิจารณา

**ตอบ** เอารูปเสียงกลิ่นรสมาพิจารณาเพื่อปล่อยวาง เห็นอะไรก็อย่าไปยึด ไปติด ให้สัก  
แต่ว่ารู้

**ถาม** ที่บอกว่าอย่าไปยึดติดนี้เป็นปัญญา

**ตอบ** เป็นปัญญาถ้าคิดไปในทางมรรค คิดยึดติดก็จะเป็นตัณหา

**ถาม** ต้องพยายามปล่อยวาง

**ตอบ** ต้องฝึกนิกลีส ถ้าชอบได้ก็ต้องชอบเสียด้วย เช่นชอบได้เงิน ก็ต้องชอบเสียด้วย  
ชอบทำบุญให้ทาน ถ้าไม่ชอบทำบุญให้ทาน เวลาเงินหายไป ๑๐ บาท ๒๐ บาท ก็  
จะเสียใจ ถ้าเคยให้ทานบ่อยๆจะเฉยๆ

**ถาม** เวลาฝึกก็คิดว่าไม่เสียใจ พอเวลาเจอของจริง ลึกลงแล้วยังเสียใจอยู่

**ตอบ** ดีกว่าตอนที่ยังไม่ได้ฝึกไม่ถึงกับร้องไห้

**ถาม** ยังพอทำได้แต่ไม่ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์

**ตอบ** เพราะปัญญาไม่เต็มร้อย

**ถาม** เวลาทำบุญมากๆบ่อยๆนี้ เวลาของหายแล้วจะไม่ค่อยเสียตาย

**ตอบ** ถ้าจะไม่ให้เสียตายเลย ก็ต้องปล่อยร่างกายให้ได้ ถ้าปล่อยได้แล้ว เวลาของ  
หายไปจะรู้สึกเฉยๆ เพราะพวกเรารักร่างกายมากที่สุด ถ้าปล่อยร่างกายได้แล้ว  
ของอย่างอื่นจะไม่เป็นปัญหาเลย อย่างพระภิกษุนี้ก็ปล่อยข้าวของหมดแล้ว  
ร่างกายก็ไปปล่อยไว้ในป่า ยอมตาย กลัวสิ่งใดก็ออกไปหาสิ่งนั้น กลัวความมืดก็



ออกไปหาความมืด กลัวงูก็เดินเข้าไปในป่า ยอมให้งูกัด ตอนนั้นจิตจะรู้สึกกลัวมาก ถ้าพิจารณาด้วยปัญญา ก็จะคิดว่าอย่างมากที่สุดตาย อย่างไม่รู้ก็ต้องตายอยู่ดี พอยอมรับความจริงนี้ ก็จะหายกลัว จิตจะดึงลงสู่ความสงบ ปล่อยวางร่างกาย จะไม่เสียดายร่างกาย ข้าวของยังไม่เสียดาย เวทนาก็ต้องปล่อยให้เจ็บไป ปล่อยให้หายไปเอง ถ้าไม่หายก็ไม่ใช่ไร เพราะใจวางเฉยได้ นี่คือการปล่อยรูปขันธ์นามขันธ์ แล้วก็เข้าไปปล่อยในจิต ที่ยังมีกิเลสหลบซ่อนอยู่ ต้องปล่อยเป็นขั้นๆ ปล่อยกาย ปล่อยเวทนา ปล่อยจิต ตามลำดับ

**ถาม** หมายถึงรูปราคะ อรูปราคะ ใ้หรือไม่

**ตอบ** รูปราคะ อรูปราคะ คือยินดีในความสงบที่ละเอียดและความสว่างไสวของจิต ที่เรียกว่าจิตเดิมเป็นประภัสสร แต่ไม่ใช่จิตบริสุทธิ์ จิตเดิมก็คือจิตที่มีกิเลสละเอียดที่สุดหลบซ่อนอยู่ เช่นรูปราคะ อรูปราคะ พวกธาตุที่เข้ากันได้ จะพบจิตเดิมนี่ คือจิตที่เป็นประภัสสร แต่ไม่รู้ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา มีพระพุทธรเจ้าเพียงพระองค์เดียวที่รู้ ที่หลงตาแล้วว่า สิ่งที่เป็นจุดเป็นต่อมนั้น เป็นभावชาติ ก็คือจิตประภัสสรนี้แหละ ถ้ายังติดจิตประภัสสร ก็ยังติดภพติดชาติ ถ้าได้ฟังจากหลวงตามาก่อน จะทำให้ไม่หลง พอไปถึงตรงนั้นก็ปล่อยทันที ถ้าไม่ได้ฟังก็จะเห็นว่าเป็นของวิเศษ จะผ่านไปได้ ก็ต้องมีปัญญาวิเคราะห์ ว่าเป็นไตรลักษณ์

**ถาม** ถ้าไม่ได้ฟังหลวงตาก็คงติดอยู่ตรงนั้น

**ตอบ** จะติดอยู่ตรงนั้นก่อน จะคิดว่าเป็นนิพพาน เพราะเป็นความสงบที่ละเอียดมาก คือจิตประภัสสรนี้ ถ้าพิจารณาอยู่เรื่อยๆ จะเห็นว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา สว่างแล้วก็จะมัวลง พอมัวลงก็จะทำให้สว่างขึ้นมาใหม่ จนกว่าจะพิจารณาเห็นว่า เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็จะปล่อยวาง

**ถาม** อาทิตย์หน้าจะกลับต่างประเทศ

- ตอบ** พยายามนั่งสมาธิเดินจงกรมให้มาก สติจะได้มีกำลัง
- ถาม** สัดส่วนการนั่งการเดิน ที่ดีที่สุดคืออะไร
- ตอบ** ถ้าทำสมาธิก็ควรนั่งมากกว่าเดิน ถ้าเจริญปัญญาก็ควรเดินมากกว่านั่ง
- ถาม** คอยบอกตัวเองเสมอว่า ทุกคนต้องตาย สามีกี่ต้องตาย ลูกก็ต้องตาย แต่เวลาเขาตายจริงๆ จะร้องไห้หรือเปล่า ไม่แน่ใจ
- ตอบ** ถ้าซ้อมอยู่บ่อยๆก็就不用ร้อง ปัญหาอยู่ที่การปล่อยร่างกายของเรามากกว่า คนอื่นตายไปเราร้องไห้ได้ยวดยาวก็ผ่านไป ถ้าปล่อยวางร่างกายของเราได้ ความกลัวก็จะหมดไป เวลาเกิดความกลัวต้องปล่อยให้ได้ เวลาอยู่คนเดียวเปลี่ยวๆแล้วคิดว่ามีใครเข้ามา ต้องบอกตัวเองว่าตายเป็นตาย จะได้ผลทันที ถึงแม้จะเป็นภัยที่ไม่จริง แต่ใจคิดว่าจริงก็ใช้ได้ ไม่ต้องเจอของจริงก็ได้
- ถาม** ทำแบบจำลอง
- ตอบ** ใช่ เป็นแบบจำลองที่เราเชื่อว่าเป็นจริง ใจจะดึงเข้าสู่ความสงบ ความกลัวตัวสั่นจะหายไปหมด
- ถาม** มีคนพิการจากการนั่งสมาธิหรือไม่
- ตอบ** มีแต่จากการไปเที่ยวมากกว่า
- ถาม** ที่ท่านอาจารย์พูดถึงกรรมในจิต มันเป็นสิ่งขารหรือเปล่า
- ตอบ** เป็นอารมณ์ต่างๆ เช่น โภคะทรหลง ดีใจ เสียใจ
- ถาม** สิ่งที่ไม่ใช่สังขารคืออะไร
- ตอบ** คือใจ ตัวรู้ไม่เกิดไม่ดับ รู้อยู่ตลอดเวลา

**ถาม** ถ้าอย่างนั้น ผู้ที่หมดอายุแล้ว ตัวรู้ก็ยังมืออยู่

**ตอบ** ยังมืออยู่ ร่างกายไม่มีแล้วแต่ตัวรู้นี้ยังมืออยู่ เพียงแต่ไม่มีเครื่องมือ ที่จะติดต่อกับ ผู้ที่มีร่างกายได้ แต่ยังติดต่อกับพวกที่มีพลังจิตได้ คือพวกที่เข้าสมาธิได้ ตัวรู้กับ ตัวรู้ยังติดต่อกันได้ แต่รู้เรื่องนี้ไม่สำคัญ เท่ากับรู้ว่าจิตดับทุกขีได้หรือไม่ คือรู้ อริยสัจ ๔ ทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค