

# กำลังใจ ๖๒

(จลธรรมนำใจ ๓๔)

โดย พระจุนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

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

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

[www.facebook.com/Abhijato](http://www.facebook.com/Abhijato)

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน  
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด  
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

# สารบัญ

กัณฑ์ที่	หน้า
๔๕๘ ระบบไร้สาย	3
๔๕๙ โอกาสเลิศ	29
๔๖๐ จิตอยู่ที่ไหน	52
๔๖๑ ฟังเทศน์ ฟังธรรม	87

# กัณฑ์ที่ ๔๕๘

## ระบบไร้สาย

๒๕ พฤษภาคม ๒๕๕๖

สมัยนี้สะดวกสบาย ใช้**ระบบไร้สาย** ใจเราก็ใช้ระบบไร้สายเหมือนกัน แต่ตอนนี้เราต้องใช้ร่างกายเป็นสายติดต่อกัน ถ้าไม่มีร่างกายก็ติดต่อกันไม่ได้ นอกจากพวกที่เขาเข้าระบบไร้สาย พวกที่เขาฉานเข้าสมาธิ เขาก็สามารถติดต่อกับจิตได้โดยตรง ไม่ต้องใช้ร่างกาย เช่นคนอ่านวาระจิตของผู้อื่นได้ ก็สามารถรับรู้ความคิดของผู้อื่นได้ โดยที่ไม่ต้องให้ผู้อื่นเขาพูดออกมาว่ากำลังคิดอะไร นี่ก็เป็นเหมือนระบบไร้สาย การเข้าสมาธิก็เป็นการใช้ระบบไร้สาย คือไม่ต้องใช้ร่างกาย

ร่างกายนี้เป็นเหมือนสายไว้สำหรับติดต่อ เรามีร่างกายไว้สำหรับติดต่อกับจิตของผู้อื่น จิตของผู้อื่นก็ต้องมีร่างกาย อย่างเช่นตอนนี้ จิตของเราติดต่อกันผ่านร่างกายของเรา จิตพูดออกมาทางปาก แล้วก็เข้าไปในทางหูของจิตอีกท่านหนึ่ง แล้วพอเข้าไปในหูก็ส่งไปที่วิญญาณ **วิญญาณก็คือชั้น ๕** ชั้นที่เป็นอาการของจิต วิญญาณเป็นผู้รับรู้ รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ที่เข้ามาสัมผัสกับตาหูจมูกลิ้นกาย พอเข้าไปที่วิญญาณแล้ว วิญญาณก็ส่งไปที่สัญญา **สัญญาต้องแปลความหมายว่า เป็นรูปอะไร เป็นเสียงอะไร เช่นเห็นภาพ สัญญาต้องดูว่าภาพนี้เคยเห็นมาก่อนหรือเปล่า เห็นคนนี้ เคยเห็นมาก่อนหรือเปล่า ถ้าเห็น ก็จะจำได้ว่าชื่ออะไร** อย่างนี้เรียกว่าสัญญา หรือเห็นรูปแล้ว ก็ดูว่าเป็นมนุษย์หรือเป็นเดรัจฉาน เป็นหญิงหรือเป็นชาย เป็นศัตรูหรือว่าเป็นมิตร อันนี้ก็เป็นหน้าที่ของสัญญา พอสัญญาบอกว่าเป็นมิตรก็เกิด**เวทนา**ขึ้นมา เกิดสุขเวทนา เกิดความดีใจ ถ้าสัญญาบอกว่าเป็นศัตรู ก็จะเกิดทุกข์เวทนาขึ้นมา เกิดความไม่สบายใจทุกซี้ใจ พอเกิดความไม่สบายใจ ก็เกิด**สังขาร**ความคิดปรุงแต่ง ถ้าไม่สบายใจก็จะทำอะไรดี จะทำให้สิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจหายไป อาจจะเดินหนีไปดี หรือว่าทำลายสิ่งที่ทำให้เราไม่สบายใจ ถ้าเป็นมิตรก็ดีใจ สังขารก็คิดปรุงแต่งว่าทำอะไรให้สิ่งที่เราดีใจอยู่ไปนานๆ

อันนี้ก็เป็นสังขาร ความคิดปรุงแต่ง ถ้าคิดไปในทางความอยาก ก็จะเกิดความมุ่นวายใจ ขึ้นมา ถ้าคิดว่าของดีอยากได้ออกไปให้อยู่กับเราไปนานๆ พอไม่ได้ก็เสียใจ หรือพอได้มาแล้ว พอเขาจากเราไปก็เสียใจ เช่นเดียวกับสิ่งที่ไม่ดีที่ไม่ชอบ พอเห็นแล้วรับรู้แล้วก็อยากจะให้เขาหายไป พอเขาไม่หายไปก็มุ่นวายใจ

ถ้าได้พบกับพระพุทธศาสนา ท่านก็จะสอนว่า การชอบหรือการชังนี้เป็นสิ่งที่ไม่ดี เพราะเป็นอันตรายต่อใจ เพราะจะทำให้เกิด**ตัณหาความอยาก** สังขารความคิดปรุงแต่ง จะปรุงไปตามความอยาก ถ้ารักก็อยากได้ ถ้าชังก็อยากหนี ถ้ากลัวก็อยากจะหนี ถ้าหลงก็ไม่ว่าเป็นอะไร ก็อาจจะรัก แต่รักในสิ่งที่เป็นอันตรายกับตน เช่นเห็นสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข เรียกว่าหลง พอไปได้มากก็ต้องทุกข์ใจ เพราะมันเป็นทุกข์ไม่เป็นสุข หรือเห็นสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง อันนี้ก็เป็นทุกข์ เพราะคิดว่าสิ่งนั้นจะอยู่กับเราไปตลอด พอสิ่งนั้นเขาจากไปก็เสียใจทุกข์ใจ หรือเห็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวเราของเรา ก็ไปยึดติด ไปอยากให้เขาเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ พอเขาไม่เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ก็ทุกข์ใจ นี่คือการเห็นผิดเป็นชอบ สัญญา เวลาเห็นอะไรแล้ว อย่าเห็นให้เกิดความรัก เกิดความชัง เกิดความกลัว เกิดความหลง

วิธีที่จะทำให้เห็นแล้วไม่เกิดความรัก เกิดความชัง เกิดความหลง เกิดความกลัว ก็ต้องเห็นว่า เป็น**อนิจจังทุกขังอนัตตา** เห็นว่าทุกอย่างไม่เที่ยง ทุกอย่างที่วิญญูณไปสัมผัสรับรู้เป็นทุกข์ เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา นี่คือการแก้ความหลง แก้ความรัก แก้ความชัง แก้ความกลัว สัญญาของเราตอนนี้ มันเป็นสัญญาของอริชาโมหะ คือเห็นผิดเป็นชอบ จำผิด จำสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข จำสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง จำสิ่งที่ไม่ใช่ตัวเราของเรา ว่าเป็นตัวเราของเรา พอเกิดความจำผิดก็เกิดความคิดปรุงแต่งที่ผิด คิดอยากจะให้อยู่นานๆ อยากจะให้มีความสุขกับเรา อยากจะให้เป็นไปตามความต้องการตามความอยากของเรา นี่คือการทุกข์ใจที่เกิดจากสัญญา ความจำผิด จำไม่ตรงกับความเป็นจริงนั่นเอง เช่นเห็นร่างกายก็เห็นว่าเป็นมนุษย์ เป็นคน เป็นพ่อเป็นแม่ เป็นพี่เป็นน้อง เป็นสามีเป็นภรรยา เป็นบุตรเป็นธิดา เป็นนาย ก. นาย ข. เป็นนายกา เป็นประธานาธิบดี เป็นมหาเศรษฐี ความจริงสิ่งที่เราเห็นนั้นมันไม่ได้เป็นอย่างนั้น สิ่งที่เป็น

ก็คือ เป็นเพียงดินน้ำมันไฟ เกิดแก่เจ็บตาย อาการ ๓๒ ผมนชนเล็บพันหน้ง เนื้อเอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้ามหัวใจตับ พังผืดไตปอด ไส้ใหญ่ไส้ข้อย อาหารใหม่อาหารเก่า เยื่อในสมองศีรษะ น้ำดีน้ำเสลด น้ำเหลืองน้ำเลือด น้ำเหนื่อน้ำมันข้น น้ำตาน้ำมันเหลว น้ำลายน้ำมูก น้ำไขข้อน้ำมูตร นี่คือนอาการ ๓๒ ส่วนที่แข็งก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่เหลวก็เป็น ธาตุน้ำ ส่วนที่ร้อนก็เป็นธาตุไฟ ส่วนที่ลอยเข้าลอยออกก็เป็นธาตุลม

เราไม่เห็นความจริง เราไปเห็นความไม่จริง คือเราไปเห็นสมมุติกัน เห็นร่างกายนี้ เห็น ป้ายที่ติดไว้ที่ร่างกายนี้ว่า ชื่อ นาย ก. ชื่อ นาย ข. มีฐานะเป็นประธานาธิบดี เป็น นายกรัฐมนตรี เป็นพ่อเป็นแม่ เป็นพี่เป็นน้อง แต่สิ่งที่เราเห็นนั้นมันไม่ได้เป็นอย่างที่เรากลูกสอนให้เห็นกัน อันนี้เป็นเพียงสภาพภาพของเขา แต่ความจริงของเขานี้คือ เขาเป็นดินน้ำมันไฟ เป็นอาการ ๓๒ เขาเกิดแก่เจ็บตาย ไม่ว่าจะเห็นร่างกายของใครก็ตาม ของพ่อ ของแม่ ของสามีของภรรยาของบุตรของธิดา ก็เป็นเพียงดินน้ำมันไฟ ไม่ใช่ตัวสามีไม่ใช่ตัวภรรยา ไม่ใช่ตัวพ่อตัวแม่ ตัวพ่อตัวแม่ก็คือ ใจที่มาครอบครองร่างกายนั้น ใจที่มาครอบครองร่างกายนั้นไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย เวลาร่างกายตายไป ใจดวงนั้นไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ใจดวงนั้น ถ้ายังมีความหลงอยู่ ก็ไปหาร่างกายอันใหม่ มาหาความสุขต่อ เพราะยังต้องการดูรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสสิ่งที่ร้อนที่หนาว ที่นุ่มที่แข็ง ก็ต้องมีร่างกาย มีตาหูจมูกลิ้นกาย แต่ถ้าเห็นว่าการเกิด การได้ร่างกายนี้เป็นทุกข์ เพราะว่าจะต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ถ้าหยุดความต้องการใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขได้ ก็ไม่ต้องไปหาร่างกายอันใหม่ นี่คือนใจของผู้ที่ฉลาด ใจของผู้ที่เห็น **อริยสัจ ๔** เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เห็นว่าร่างกายเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เป็นทุกข์ ทุกข์เพราะความแก่ความเจ็บความตาย ที่เกิดจากความอยากไม่แก่อยากไม่เจ็บอยากไม่ตาย แต่ตราบใดที่มีร่างกาย ที่มีการเกิด ตราบนั้นก็ต้องการแก่มีการเจ็บมีการตายไปเป็นธรรมดา ไม่มีใครสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้ ถ้าไม่อยากแก่ไม่อยากเจ็บไม่อยากตาย ก็อย่ามาเกิดเท่านั้นเอง

ถ้าไม่มีร่างกายแล้ว ก็ไม่มีร่างกายที่จะแก่จะเจ็บจะตาย ก็ใช้ระบบไร้สากันไป ใจไม่ต้องมีร่างกาย ใจก็สามารถติดต่อกับใจดวงอื่นได้ พระพุทธเจ้าติดต่อกับเทวดาได้ หลวงปู่

มันติดต่อกับเทวดาได้ ไม่ต้องใช้ร่างกาย ใจเข้าสมาธิเข้าสู่ความสงบ แล้วใจก็สามารถรับ สัญญาณ กระแสจิตของจิตดวงอื่นได้ สันทนาติดต่อกันได้ โดยใช้จิตต่อจิต ไม่ต้องใช้ ร่างกาย ไม่ต้องใช้ระบบสาย เพราะสายนี้มันไม่เที่ยง สายนี้มันขาดได้ เช่นโทรศัพท์แถว นี้มักจะขาดอยู่เรื่อย สายถูกขโมยมาตัดเอาไปขาย ชั่งน้ำหนักขาย ขโมยก็พวกติดยาเสพติด เวลาเกิดกามตัณหาอยากจะเสพยาเสพติด ไม่มีเงินซื้อ ก็ไปตัดสายโทรศัพท์ เพื่อเอา ไปขาย จะได้เอาเงินไปซื้อยาเสพติดติดมาเสพต่อ นี่คือระบบที่ต้องใช้สาย พอสายขาดก็ ติดต่อกันไม่ได้ พอร่างกายตายไป ก็ติดต่อกับบุคคลนั้นไม่ได้ เวลาพ่อแม่ตายไปก็ไม่สามารถติดต่อกับพ่อแม่ได้ ถ้าใช้ระบบร่างกาย ถ้าใช้ระบบจิตต่อจิตก็ยังคงติดต่อกันได้ เข้าสมาธิกันก็สามารถติดต่อกันได้ แต่ก็ต้องหมุนคลื่นให้ตรงกัน ถึงจะรับสัญญาณกัน ได้ เช่นเครื่องขยายเสียงแต่ละบริษัทนี้ เขาก็มีคลื่นสัญญาณไม่เหมือนกัน แล้วเอาต่าง บริษัทมาใช้ ก็ใช้รับสัญญาณกันไม่ได้ ต้องเอาของบริษัทเดียวกัน และคลื่นอันเดียวกัน ถึงจะใช้ได้ จิตที่จะติดต่อกัน ก็จะต้องมีสัญญาณคลื่น ที่อยู่ในระดับเดียวกัน ถึงจะ ติดต่อกันได้ คือใจต้องมีความผูกพันต่อกัน เช่น พระพุทธเจ้ามีความผูกพันต่อพระพุทธ มารดา สามารถส่งสัญญาณหาจิตของพระพุทธรูปมารดาได้ ในสวรรค์ สามารถติดต่อกัน สันทนาธรรมกัน สั่งสอนธรรมกันได้ จนได้บรรลुเป็นพระโสดาบัน เทวดาก็บรรลुเป็น พระโสดาบันได้ ใช้แต่มนุษย์ เพียงแต่ต้องมีผู้ที่สอนที่มีความสามารถ ที่จะติดต่อกับ เทวดาได้ พระอรหันต์บางรูปท่านก็มีพลังจิต ที่สามารถติดต่อกับเทวดาได้ บางรูปก็ไม่สามารถติดต่อกันได้ อันนี้ก็ขึ้นอยู่กับวาสนาบารมี ของแต่ละท่าน บางท่านเคยบำเพ็ญวาสนา บารมีมาทางนี้ พอจิตสงบก็สามารถรับรู้เรื่องราวของกายทิพย์ได้ สามารถติดต่อกับกาย ทิพย์ สามารถสนทนากับกายทิพย์ได้ สามารถสั่งสอนกายทิพย์ได้ นี่คือเรื่องของจิตที่ไม่มี วันตาย

พวกเราทุกคนนี้เป็นจิตทั้งนั้น **ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ตัวเราคือจิต** เพราะฉะนั้นไม่มีอะไรที่ เราจะต้องกลัว ที่กลัวเพราะไม่รู้ว่าเป็นใคร เราไปคิดว่าเราเป็นร่างกาย ที่ต้องแก่ ต้อง เจ็บ ต้องตายนั่นเอง เราก็เลยกลัว คิดว่าพอร่างกายตายไปแล้วเราก็จะตายไปด้วย แต่ ความจริงแล้ว เราไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เราไม่เคยตาย แต่เราเคยทุกข์ ทุกข์มาตลอด ทุกข์มาตั้งแต่ นับวันเริ่มต้นไม่ได้ จนถึงวันนี้ ก็ยังทุกข์กันอยู่ แล้วก็จะทุกข์กันอย่างนี้

ต่อไปอีก ถ้าเราไม่มาแก้ความหลง ไม่มาแก้ความกลัว ไม่มาแก้ความรัก แก้ความชัง ที่เป็นเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา การที่เราจะแก้ได้ เราก็ต้องเอาความจริงมาแก้ ถ้าเราเห็นความจริงแล้ว เราก็จะไม่รักไม่ชัง ไม่กลัวไม่หลง เช่น เราก็จะไม่รัก ถ้าเราเห็นว่าสิ่งที่เรารู้ว่าสวยงามนั้น มันสวยเพียงชั่วคราว หรือสวยบางส่วน บางส่วนก็ไม่สวย เช่น ร่างกายของคนที่เราเห็นว่าสวย เราก็สามารถมองให้เห็นว่าไม่สวยได้ เพราะร่างกายที่ว่าสวยนี้ ก็มีส่วนที่ไม่สวย เช่นส่วนที่อยู่ภายใต้ผิวหนัง ลองลอกหนังออกมาดูแล้วดูซิว่าจะสวยไหม ร่างกายนี้ถ้าหนังเสียไปแล้วนี้ ดูสวยไหม ที่สวยก็สวยเพราะหนังนี้ไม่ใช่หรือ ถ้าเกิดหนังเป็นผ้าเป็นด่าง เป็นแผลเป็น เป็นปานอย่างนี้ หรือเป็นแผลที่เกิดจากไฟไหม้ พอเป็นอย่างนี้แล้ว ก็ไม่สวยแล้ว หรือถ้าดูภายใต้ผิวหนังที่หุ้มห่อ ก็จะเห็นว่าหุ้มห่อกะโหลกศีรษะที่ใบหน้า ก็จะเห็นมีกะโหลกศีรษะ ตามร่างกายก็มีโครงกระดูก กระดูก แขนกระดูกขา ซี่โครง ถ้าเห็นส่วนเหล่านี้แล้วก็ระงับความรักได้ ส่วนความชังเราก็พิจารณาได้ ดูส่วนที่สวยแทนก็ได้เวลาเห็นส่วนที่ไม่สวย ก็ดูส่วนที่สวยได้ หรือดูส่วนที่เป็นธรรมชาติของเขา ว่าเขาเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ มาจากดินน้ำลมไฟ แล้วเดี๋ยวเขาก็จะกลับคืนสู่ดินน้ำลมไฟไป เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ เช่นต้นไม้บางต้นนี้มีหนามมีอะไร มีเปลือกดูน่าเกลียดน่ากลัวจะตายไป แต่ทำไมเรากลับไม่เห็นว่ามันน่าเกลียดน่ากลัว แต่ถ้าเป็นหนังของคนเป็นหนังแบบนี้ ก็จะเกิดความขยะแขยงขึ้นมา เราใช้การเปรียบเทียบดูได้ ทำให้เราดูแล้วไม่ชังได้ ดูแล้วเฉยๆได้ ดูแล้วไม่รักได้

ส่วนความกลัวก็ดูว่ามันไม่ใช่ตัวเรา ดูว่าร่างกายนี้มันไม่ใช่ตัวเรา ถ้ามันไม่ใช่ตัวเราแล้ว เราไม่กลัวหรอก ร่างกายของคนอื่น จะเป็นจะตายอย่างไรเราไม่กลัว เพราะว่าเราไม่ได้ไป เห็นว่าเป็นตัวเราของเราเอง นี่คือการมาแก้ปัญหา คือความรักชัง ความหลง ความกลัว ความหลงก็ต้องให้รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่ใช่ของเราเอง ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา **สัมเพ ธัมมา อนัตตา** ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่ให้ความสุขกับเรา ให้ความทุกข์กับเรามากกว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่นิ่ง ไม่ถาวร มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่เจริญก็เสื่อม เริ่มต้นก็จะเจริญ เช่นเวลาคลอดออกมาจากครรภ์ ร่างกายก็จะมีแต่เจริญ เจริญขึ้นไปเรื่อยๆ จนเติบโตเต็มที่แล้ว ทีนี้ก็เริ่มเสื่อมแล้ว เริ่มนับถอยหลังได้แล้ว ถ้าเป็นวันสิ้นปีเขาก็เรียกว่า เคาท์ดาวน์ได้แล้ว พออายุอย่าง



เข้าไป ๕๐ ๖๐ ที่นี้ก็นับถอยหลังได้แล้ว เหลืออีก ๒๐ ปี เหลืออีก ๑๙ ปี เหลืออีก ๑๘ ปี นับถอยหลังไปเรื่อยๆ เดี่ยวถึงศูนย์ก็จบ นี่คือวิถีแก้ความหลง แก้ความกลัว แก้ความรัก แก้ความซัง

ถ้าเราเห็นความจริงแล้ว เราจะไม่รักไม่ซัง ไม่กลัวไม่หลง เราจะทำใจเฉยๆได้ เป็นอุเบกขา ไม่ต้องคิดปรุงแต่ง เห็นอะไรก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินอะไรก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่ต้องมาแก้ให้มันเหนื่อย ใครด่าเราก็ก็นั่งเฉยๆไม่ต้องไปแก้ ใครเขาจะกล่าวหาเรา ว่าเราดีเราชั่ว อะไรต่างๆนานา ก็ปล่อยไปให้เขาไป ให้เขาเหนื่อยเดี๋ยวเขาก็หยุดเอง เราไม่ต้องไปเหนื่อยไปแก้กับเขาหรอก ถ้าเกิดคน ๑๐๐ คนมาด่าเราก็ก็นั่งเฉยๆไม่ต้องไปแก้ เพราะว่าเราห้ามเขาไม่ได้ เราห้ามเขามาด่าเราไม่ได้ มาว่าเราไม่ได้ เราอยู่กับความจริงก็แล้วกัน ถ้าสิ่งที่เขาวางจริง ก็ต้องยอมรับว่าจริง ถ้าสิ่งที่ว่าไม่จริงก็รู้ว่าไม่จริงเท่านั้นเอง ไม่ต้องไปแก้ไปอะไร คนที่หุบเขาอยากจะทำอะไรก็ทำเป็นเรื่องของเขา แสดงว่าเขาอยากจะทำอะไรก็ทำแล้ว รอดังหุบเขาเท่านั้นเอง พอมีจังหวัดให้เกลียดเขาก็จะเกลียดเรา ก็ปล่อยเขาเกลียดไป ถ้าเราไม่ต้องอาศัยใครมาให้ความสุขกับเราแล้ว เราไม่เห็นจะเดือดร้อน เรามีความสุขอยู่ในตัวของเราแล้ว เราไม่ต้องให้คนอื่นมาให้ความสุขกับเรา ไม่ต้องให้คนนี้มาให้ความสุขกับเรา ใครจะเป็นเพื่อนเราก็ได้ ใครจะเป็นศัตรูก็ได้ เป็นเรื่องของเขา เราไม่ได้ไปอยากให้เขาเป็นไม่ได้ไปทำให้เขาเป็น เขาเป็นของเขาเอง แล้วเราก็ก็นั่งเฉยๆไม่ได้ แต่เราอยู่โดยที่ไม่มีใครก็ได้ เราเข้าไปอยู่คนเดียวก็ได้ ไม่เห็นเดือดร้อนอะไร อดตายในป่าก็ได้ถ้าไม่มีอะไรจะกิน มันจะตายก็ใช้ระบบไร้สายไป ใช้ระบบไร้ร่างกายไป เราใช้ได้ ๒ ระบบไปกลัวทำไม มีทั้งมือถือมีทั้งโทรศัพท์บ้าน โทรศัพท์บ้านใช้ไม่ได้ก็ใช้มือถือได้ ใช้ไหม ทุกวันนี้เราคุ้นเคยกับโทรศัพท์บ้านกันไหม เมื่อก่อนนี้คุ้นเคยกันเหลือเกินโทรศัพท์บ้านเสียที่สายขาดต้องไปตามช่างมาต่อ เดี่ยวนี้ไม่ต้องกังวลแล้ว เรามีหลายระบบ มีระบบสำรอง

ตอนนี้พวกเรายังไม่มีระบบสำรองกัน เรายังไม่มีระบบไร้ร่างกายกัน เราจึงมาสร้างระบบไร้ร่างกายกัน ด้วยการภาวนา เข้าใจไหมระบบไร้ร่างกาย ก็คือสร้างความสุขโดยที่ไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ เหมือนกับใช้โทรศัพท์ที่ไม่ต้องใช้สายโทรศัพท์ เป็นเครื่องมือติดต่อกัน ใช้ระบบไร้สาย ใช้ระบบไร้ร่างกาย ภาวนาทำให้ใจสงบ พอใจสงบแล้วก็จะ

ความสุข มีความอึดมีความพอ ไม่ต้องเดือดร้อนกับใครทั้งนั้น ใครจะอยู่ใครจะไป ใครจะรักใครจะชัง ไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใด เพียงแต่ว่าการภาวนาให้สงบนี้ มันสงบได้ชั่วคราวเท่านั้นเอง พอออกจากความสงบมา พอเริ่มคิดปรุงแต่งเริ่มรับรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ ความรักซึ่งความกลัวความหลง ที่ยังไม่ได้ถูกกำจัดไป ก็จะหวนกลับคืนมา ออกมาสร้าง ความวุ่นวายให้กับใจอีก เพราะการทำให้สงบด้วยสมถภาวนานี้ เพียงระงับความรักซึ่งความกลัวความหลงไว้ชั่วคราว ขณะที่ใจสงบ ความรักความชังความกลัวความหลงก็ทำงานไม่ได้ เหมือนกับรถยนต์ ถ้ารถยนต์เสียหรือรถยนต์จอดนิ่งอยู่ ผู้โดยสารก็ไม่สามารถขับรถยนต์ไปไหนมาไหนได้ คนขับรถไม่สามารถที่จะขับรถให้พาไปที่นั่นที่นี่ได้ ก็ต้องนั่งอยู่ในรถ จนกว่าจะสตาร์ทรถได้ ถึงจะขับรถออกไปได้ ฉะนั้นเวลาจิตสงบ จิตก็เป็นเหมือนรถยนต์ที่จอดนิ่งอยู่เฉยๆ คนขับรถหรือผู้โดยสารอยากจะไปไหนมาไหนก็ไปไม่ได้ ก็ต้องรอให้รถวิ่งก่อน พอรถวิ่งแล้วถึงจะควบคุมบังคับให้รถวิ่งไปในทางที่ต้องการได้ เวลาใจสงบ ความรักความชังความกลัวความหลงก็จะหายไปชั่วคราว

พอใจออกจากความสงบออกจากสมาธิ ก็เริ่มคิดปรุงแต่ง เริ่มรับรู้สัญญาต่างๆ วิญญาณ เริ่มรับรู้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ สัญญาก็เริ่มทำงาน ว่าเป็นรูปที่น่ารักหรือน่าชัง น่ากลัวหรือน่าหลง พอเกิดสัญญาขึ้นมา ก็เกิดสังขารความคิดปรุงแต่ง ก็คิดไปในทางอยาก ถ้าไม่เป็นภาวตัณหาก็เป็นวิภวตัณหา ถ้าไม่เป็นวิภวตัณหาเป็นกามตัณหา มันก็จะคิดอยู่ในวงของตัณหาทั้ง ๓ นี้ ถ้าไม่มีไตรลักษณ์ไม่มีอนิจจังทุกขังอนัตตา มาแก้อัญญาที่เห็นว่าน่ารักน่าชังน่ากลัวน่าหลง แต่ถ้ามีอนิจจังทุกขังอนัตตามาแก้ มาเห็นว่าเป็นเพียงอนิจจังทุกขังอนัตตา มันก็จะหยุดความรักความชังความกลัวความหลงได้ พอหยุดความรักซึ่งกลัวหลงได้ สังขารความคิดปรุงแต่งก็ไม่ปรุงไปทางกามตัณหาภวตัณหาวิภวตัณหา ใจก็สงบไม่วุ่นวาย นี่สงบอย่างถาวร เพราะความรักความชังความกลัวความหลงนี้จะถูกความจริงทำลายไปหมด ถูกความจริงก็คืออนิจจังทุกขังอนัตตานี้ทำลายไปหมด พอทำลายไปหมดแล้วที่นี้จะเข้าสมาธิหรือไม่เข้าสมาธิ ใจก็จะไม่คิดปรุงแต่งไปในทางกามตัณหาภวตัณหาวิภวตัณหา ใจจะลึกลับแต่ว่าเท่านั้น ลึกลับแต่ว่ารู้ ลึกลับแต่ว่าได้ยิน ลึกลับแต่ว่าเห็น ไม่ปรุงแต่ง เพราะดูแล้วเฉยๆจิตซัดไปหมด เห็นอะไรก็ไม่รักไม่ชังไม่กลัวไม่หลง อันนี้ก็จะสามารถอยู่ได้โดยที่ไม่ต้องมีอะไร ไม่มีร่างกายก็อยู่ได้ ไม่มีเพื่อนก็อยู่

ได้ ไม่มีมิตรก็อยู่ได้ ใครจะทำอะไรก็ปล่อยเขาทำไป ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา มันจะตายก็ปล่อยมันตายไป ไม่เป็นปัญหา อยู่ก็ได้ไม่อยู่ก็ได้ อยู่ก็ใช้ร่างกายให้เป็นประโยชน์ ให้แก่ผู้อื่นเท่านั้น แต่ไม่ได้ใช้ประโยชน์ให้กับใจของตนอีกต่อไป เป็นภาระของใจเสียมากกว่า ที่ต้องคอยรักษาดูแลร่างกายนี้ แต่ถ้าการรักษาดูแลร่างกายหรือชั้น ๕ นี้ แล้วเกิดประโยชน์แก่ผู้อื่นที่คุ้มค่า คือประโยชน์สูงสุด คือให้ผู้อื่นได้หลุดพ้นจากความทุกข์ หลุดพ้นจากความหลง หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด การแบกภาระของร่างกายและเวทนาสัญญาสังขารวิญญาน ก็ไม่เหลือบ่ากว่าแรง แต่ถ้าแบกไปแล้วไม่เกิดประโยชน์อะไร ไม่ได้ทำให้ใครหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ไม่ได้ทำให้ใครหลุดพ้นจากความทุกข์ แบกไปให้เสียเวลาไปเปล่าๆ ก็ปล่อยให้มันเป็นไปตามวาระอันสมควร

นี่คือเรื่องของการใช้ชีวิต โดยที่ไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ เพราะร่างกายมันไม่เที่ยง มันมีอายุไม่เกิน ๑๐๐ ปี หลังจากนั้นมันจะไม่สามารถทำหน้าที่ หาความสุขต่างๆ ให้กับใจได้ และก็เป็นความสุขปลอม เพราะนอกจากหาความสุขมาแล้ว ยังเอาความทุกข์มาให้ด้วย ของทุกอย่างที่เราได้มานี้ มันเป็นเหมือนเหรียญ ๒ ด้าน มันมีหัวมีก้อย มีสุขมีทุกข์ แล้วก็ส่วนใหญ่จะทุกข์มากกว่าสุข เวลาได้อะไรมาใหม่ๆ ก็ดีใจ มีความสุข แล้วต่อมาก็ต้องมาทุกข์กับการดูแลรักษา ทุกข์กับการสูญเสีย ไม่คุ้มค่ากับความทุกข์ที่ได้มา แต่ความสุขที่เราได้ทางใจนี้ ไม่มีความทุกข์แถมมาด้วย เป็นความสุขล้วนๆ สุข ๒ ด้านเลย ด้านหัวก็สุข ด้านก้อยก็สุข อันนี้แหละเป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่พวกเราควรที่จะสร้างขึ้นมาให้ได้ เพราะถ้าเราได้ความสุขนี้แล้ว ความสุขนี้จะอยู่คู่กับเราไปตลอด ไม่มีวันจากเราไป แต่ความสุขทางร่างกายนี้ จะต้องมียวันสิ้นสุด จะต้องมียวันหมดไป วันเวลาก็ใกล้เข้ามาทุกวันๆ สำหรับพวกเราทุกคน เวลาที่จะอยู่ในโลกนี้จะน้อยลงไปเรื่อยๆ เวลาที่ร่างกายนี้จะทำประโยชน์ จะหาความสุขเล็กๆ น้อยๆ ก็จะน้อยลงไปเรื่อยๆ แล้วก็หมดไป หมดไปแล้วก็ต้องกลับมาสร้างใหม่ มาสร้างร่างกายใหม่ แล้วก็มาได้ความสุข ได้ความทุกข์ใหม่ ก็วนเวียนอยู่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ

ถ้าเราไม่รีบใช้เวลาที่เราได้มาพบพระพุทธศาสนาเนี่ย เวลาอื่นจะไม่สามารถสร้างประโยชน์ สร้างความสุขของใจได้อย่างถาวร เพราะมีพระพุทธศาสนาเพียงศาสนาเดียวเท่านั้น ที่จะ

สอนให้เราสร้างความสุขที่แท้จริง สร้างความสุขที่ถาวรได้ ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนา เราก็จะสร้างความสุขชั่วคราว เช่นความสุขที่ได้จากการเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะความสุขที่ได้จากได้ลาภยศสรรเสริญ แต่เป็นความสุขที่มีความทุกข์ที่รุนแรงตามมาด้วย หรือถ้าเราเจอนักปราชญ์ที่มีความรู้ในระดับ ความสุขระดับทานระดับศีล หรือระดับสมาธิ เขาก็จะสอนให้เราให้เข้าสู่ความสุขระดับทานศีลสมาธิได้ แต่ก็ยังเป็นความสุขชั่วคราวอีกเหมือนกัน ความสุขเหล่านี้ มีวันเสื่อมหมดไปได้ แต่ถ้าเราได้พบกับพระพุทธศาสนา เราจะพบกับนักปราชญ์ คือพระพุทธเจ้า หรือพระอรหันตสาวก ที่จะสอนให้เราเข้าถึงความสุขระดับวิปัสสนา ระดับปัญญา เป็นความสุขที่ถาวร เป็นความสุขที่ไม่มีวันเสื่อมหมดไป

ดังนั้นถ้าเราได้พบกับพระพุทธศาสนาแล้ว จึงเป็นโอกาสที่ดีอย่างยิ่ง เหมือนกับได้รับรางวัล ถูกสลากกินแบ่งรางวัลที่ ๑ แล้ว เรามีโอกาสเอาไปขึ้นรางวัลได้แล้ว ถ้าเราไม่รีบไปขึ้นรางวัล ถ้าเราตายไปก่อน เราก็จะไม่ได้รับรางวัลนี้ แล้วกลับมาชาติหน้าแล้วก็อาจจะไม่ได้ถูกรางวัลนี้อีกก็ได้ เพราะถ้าไม่มีพระพุทธศาสนา ก็จะไม่มีความที่คอยสอน คอยบอกให้เราสร้างความสุขที่ถาวรนี้ได้ ดังนั้นโอกาสนี้ อาจจะเป็นโอกาสหนึ่งในหลายล้านล้านโอกาสทีเดียว ที่จะได้พบกับพระพุทธศาสนา ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ถ้าได้มาเกิดมาพบกับพระพุทธศาสนา แต่ไม่ได้เป็นมนุษย์ เช่นเป็นเดรัจฉาน เช่นเป็นสุนัขที่มาอาศัยอยู่วัด ก็จะไม่สามารถรับประโยชน์ จากพระพุทธศาสนาได้ อย่างมากก็ได้รับความร่มเย็นจากพระพุทธศาสนา ได้กินข้าวกันบาตร พวกนกพวกอะไรก็อาศัยศาสนา เวลาพระล้างบาตรนี้พระเทข้าวทิ้ง เดี่ยวนกก็มากินกัน เดี่ยวสุนัขก็มากินกัน เดี่ยวแมวก็กินกัน นี่เป็นประโยชน์ที่เดรัจฉานจะได้รับจากพระศาสนา แต่มนุษย์นี้จะได้รับพระธรรม คำสอนอันประเสริฐ แล้วถ้ามีศรัทธาที่แน่นแฟ้นแก่กล้า มีความพากเพียรที่แก่กล้า ก็จะสามารถน้อมนำไปปฏิบัติได้

ถ้าปฏิบัติได้ ผลอันเลิศอันประเสริฐ ก็จะตามมาอย่างแน่นอน ดังนั้นอยู่ที่ตัวเราทุกคน ที่ได้มาพบกับพระพุทธศาสนาแล้ว มีศรัทธาแล้ว เชื่อคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว แต่มีความเพียรพอหรือไม่ ปฏิบัติพอหรือไม่ ปฏิบัติแบบเต็มที่หรือไม่ ทำทานได้อย่าง

เต็มทีหรือไม่ สละความสุขจากการใช้เงินใช้ทอง เอาเงินทองที่จะซื้อความสุขต่างๆนี้ เอามาทำบุญให้หมด แล้วก็ออกบวชรักษาศีล ภาวนาให้อย่างเต็มที่ ถ้าทำอย่างนี้ พระพุทธเจ้าทรงพยากรณ์ไว้แล้วว่าไม่เกิน ๗ ปีเป็นอย่างมาก ถ้ามีความรู้ความฉลาดมีความสามารถ มีความฉลาดมาก ๗ วันก็สามารถบรรลุได้ อันนี้อยู่ที่ตัวเราแล้ว ไม่ได้อยู่ที่พระพุทธรูป ไม่ได้อยู่ที่พระธรรมคำสอน ไม่ได้อยู่ที่พระอรหันตสาวก ท่านทำหน้าที่ของท่านแล้ว ท่านชี้บอกทางให้แก่พวกเราแล้ว อยู่ที่พวกเรา จะมีความกล้าหาญที่จะสละความสุข ที่เป็นความทุกข์เสียมากกว่านี้ได้หรือเปล่า หรือยังติดอยู่กับลาภยศสรรเสริญ ยังติดอยู่กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอยู่ ถ้ายังติดอยู่ ก็จะไม่สามารถได้ความสุข ที่ไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ

เราจะเอาทั้ง ๒ อย่างไม่ได้ จะเอาทั้งความสุขทางลาภยศสรรเสริญ ความสุขทางตาหู จมูกลิ้นกาย แล้วก็เอาความสุขที่เกิดจากการภาวนา ทำให้สงบไม่ได้ มันเป็นคนละทางกัน เหมือนกับมาถึงสี่แยกแล้ว เราจะไปทางไหน จะเลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา หรือตรงไป เราจะไป ๓ ทางไม่ได้ เราต้องเลือกไปทางใดทางหนึ่ง ที่นี้ขึ้นอยู่กับจุดหมายปลายทางที่เราต้องการไป ว่าเราจะไปทางไหนกัน เลี้ยวซ้ายก็ไปสวรรค์ เลี้ยวขวาก็ไปนรก ตรงไปก็ไปนิพพาน เราก็ต้องเลือกเราจะไปทางไหน ถ้าเลี้ยวซ้ายไปสวรรค์ก็ทำบุญทำทานรักษาศีล ๕ ไปพลางๆก่อน ก็ไปสวรรค์ได้ ถ้าเลี้ยวขวาก็ไปกินเหล้าเมายา เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน คบคนชั่วเป็นมิตร ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี โกหก หลอกลวง อันนี้ก็จะได้ไปทางอบายไปทางนรก ถ้าอยากจะไปทางนิพพาน ก็ต้องถือศีล ๘ บวช ต้องสละสมบัติข้าวของเงินทอง สละความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ต้องเจริญเนกขัมมะบารมี ต้องออกจากกามสุข เช่นพวกที่มาถือศีล ๘ นุ่งขาวห่มขาวอยู่วัดนี้ ก็เป็นพวกที่กำลังจะเดินตรงไปสู่พระนิพพานกัน ถือศีล ๘ แล้วก็ปลีกวิเวก อยู่ตามสถานที่สงบสงัด เจริญสติอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ควบคุมความคิดไม่ให้คิดเรื่อยเปื่อย ไม่ให้คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้คนนั้นคนนี้ ลบความคิดออกไปให้หมด ลบด้วยการบริการมพุทโธๆไป ให้ใจว่าง หรือจะลบด้วยการจดจ่อเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายก็ได้ ร่างกายทำอะไรก็ให้เฝ้าอยู่กับการกระทำของร่างกายเพียงอย่างเดียว ไม่ให้ไปคิดเรื่องอื่น หรือจะใช้บทสวดมนต์ก็ได้ หรือจะใช้คำบริกรรมอย่างอื่นก็ได้ ที่ทำ

ให้ใจของเรา ไม่ต้องไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ทำให้ใจว่าง พอเวลามานั่งสมาธิ ใจก็จะเข้าสู่ ความสงบได้อย่างง่ายดาย พอใจมีความสงบแล้วก็มีความสุข ที่ทำให้การสูญเสีย ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้ คุ่มค่าหายเหินหายเหนื่อย หายหิวกับรูปเสียงกลิ่นรส โภภะ ใจสงบแล้วที่นี้ไม่อยากได้รูปเสียงกลิ่นรสโภภะแล้ว ถ้ามีกิเลสมา เวลาออกจากสมาธิมา ถ้ามีกิเลสมาชวนให้ไปหารูปเสียงกลิ่นรสโภภะ ก็ใช้ปัญญา สอนใจได้ว่าอย่ากลับไปหาความทุกข์ มันเป็นเรื่องนยาเสพติด คนที่ไม่เสพนะสบายกว่า คนที่เสพ คนที่ไม่เสพรูปเสียงกลิ่นรสโภภะนี้สบายกว่าคนที่เสพ ฉะนั้นอย่ากลับไป อยู่กับความสงบนี้ดีกว่า เเท่านี้เราก็หยุดความอยากได้ ตัดความอยากต่างๆไป จนหมด ได้เลย

นี่แหละคือทางที่จะไปสู่พระนิพพาน ต้องเป็นนักบวช ถ้าจะไปสวรรค์ก็เป็นนักบุญไป ก่อน ทำบุญให้ทานไปทอดผ้าป่า ไปทอดกฐิน ไปวางศิลาฤกษ์ เมื่อวานนี้ก็ไปวางศิลา ฤกษ์สร้างเจดีย์กันอีกแล้ว ไม่รู้จะสร้างกันไปสักกี่องค์กัน ทำไม่ไม่สร้างพระพุทธรูปเจ้ากัน ขึ้นมา สร้างพระอรหันต์กันขึ้นมา มีแต่เจดีย์แล้วไม่มีพระอรหันต์แล้วจะไปหากระดูก พระอรหันต์ไปใส่เจดีย์ได้อย่างไร ก็มีแต่พระธาตุมาจากไหนก็ไม่รู้ ปาฏิหาริย์ทั้งนั้นเลย มีได้มาองค์หนึ่งแล้ว อยู่ดีๆก็มีมาอีกเป็น ๑๐ มากันเยอะเยอะเหลือเกินพระธาตุ ไม่รู้มาจากไหนกันบ้าง หาพระอรหันต์ไม่ได้เลยมีแต่พระธาตุทั้งนั้น ก็เพราะว่าชอบเป็นนักบุญ กัน ไม่ชอบเป็นนักบวช ถ้าเป็นนักบวชแล้ว จะมีพระอรหันต์ล้นหลาม จะมีกระดูกพระ อรหันต์กันจนไม่รู้จะหาเจดีย์ที่ไหนไปบรรจุ เพราะไม่มีนักบุญที่จะมาสร้างเจดีย์ให้บรรจุ กัน ถ้านักบุญกลายเป็นนักบวชไปหมด นี่มันนักบวชมากกลายเป็นนักบุญกันไปหมด มัน เลยมีเจดีย์เต็มไปหมดเลย แต่หากระดูกพระอรหันต์พระธาตุพระอรหันต์มาบรรจุไม่ได้ ก็เลยต้องเอาพระธาตุของพระพุทธรูปเจ้าที่เสด็จมาโดยปาฏิหาริย์ อยู่ดีๆก็เสด็จลงมาไม่รู้มาจากไหนกัน เต็มไปหมด

พระธาตุท่านทำอะไรให้เราได้ ถ้ามจริง ๆ ท่านสอนธรรมะให้เราได้หรือเปล่า สอนให้เรา บรรลุมรรคผลนิพพานกันได้หรือเปล่า ทำไม่ไม่คิดกันบ้าง พระธาตุมีไว้ทำไม พระธาตุ ท่านเทศน์ให้เราฟังได้หรือเปล่านั้น ทำอย่างนี้ๆนะ แล้วจะได้บรรลุมรรคผลนิพพานนะ

ไม่ได้หรอก พระธาตุนี้เหมาะกับคนที่ยังไม่รู้จักพระพุทธศาสนา ยังไม่รู้จักพระธรรมคำสอน ยังไม่รู้แหล่งที่จะหาพระธรรมคำสอนว่าอยู่ที่ไหน พอเห็นพระธาตุก็เป็นเหมือนเห็นป้ายบอกทางเท่านั้นเอง เหมือนเราอยากจะไปห้องสมุดแต่เราไม่รู้ว่าจะห้องสมุดอยู่ตรงไหน ถ้ามีป้ายปักไว้ตามทางว่า ห้องสมุดอยู่ทางนี้ละไปทางนี้ละ เราก็ไปกัน พระธาตุนี้ก็เป็นเหมือนป้าย พระเจดีย์นี้ก็เป็นเหมือนป้ายบอกทาง บอกให้เราไปหาห้องสมุด ไปหาธรรมะ ไปหาความรู้ ไปศึกษา ไปปฏิบัติกัน แต่ไม่ไปนะจะเอาแต่สร้างเจดีย์กันอยู่นั้น ทำบุญกันอยู่นั้น ไม่ยอมเข้าห้องสมุด พอเดินถึงห้องสมุดก็เดินเลยไปที่เจดีย์เลย เอานะเราต้องเข้าใจว่า เราต้องเจริญก้าวหน้านะ ต้องทำความเข้าใจว่า จากนักบุญต่อไปเราจะต้องเป็นนักบวชกันแล้วนะ ถ้ายังเป็นนักบุญกันอยู่อย่างนี้ ก็จะไม่มันไปถึงพระนิพพานกันได้

**ถาม** คำถามจากเฟสบุคและเวป<sup>1</sup> การเห็นความจริงของโลกพร้อมกับ เห็นความจริงของตัวเอง เกิดความเบื่อหน่ายสลดสังเวชยิ่งนัก ได้พยายามสกัดทุกอย่างออกจากจิต แต่มีภาระทางโลกที่ต้องอยู่ชำระและชดใช้ ด้วยความทนทุกข์แต่ละวัน อยากจะให้พระอาจารย์เมตตาแนะนำ การจะอยู่กับโลกให้ได้ ในระหว่างรอชำระภาระทางโลกอันหนักนี้

**ตอบ** ก็ให้คิดว่าเราเหมือนขับรถบนท้องถนน รถมันติดก็ต้องทนอยู่กับมันไป จะให้มันไม่ติดได้อย่างไร อยากจะให้เดินทางไปถึงจุดหมายปลายทาง แต่มันไม่มีถนนให้วิ่ง มีแต่รถติดทั้งข้างหน้าทั้งข้างหลัง ก็ต้องรอให้รถเขาขยับไปแล้วเรค่อยขยับไป ก็ต้องรอให้ทุกอย่างมันคลี่คลายไป จะไปดิ้นรนกวัดแกว่งจะอยากจะไป มันก็ไปไม่ได้ เป็นแบบกลืนไม่เข้าคายไม่ออก ถ้ากลืนไม่เข้าคายไม่ออกก็อมมันไปก่อนนะ หาความสุขกับการอมมันไปก่อน เวลารถติดก็หาความสุขกับการติดรถนั้นแหละ พุทโธๆไปก่อนก็ได้ เวลารถติดเราก็นั่งภาวนาพุทโธ เปิดธรรมะฟังเสียงธรรมะ ปฏิบัติไป อย่าไปอยากให้มันเป็นไปในสิ่งที่มันเป็นไปไม่ได้ เพราะมันจะเกิดความทุกข์ขึ้นมาโดยใช่เหตุ นะ บอกเขาว่าถ้ายังติดอยู่ก็หาความสุขจาก

<sup>1</sup> เฟสบุคและเวป คือ <http://www.facebook.com/PhraAjarnSuchart?fref=ts> และ <http://phrasuchart.com/>

การติดนั้นเสีย อย่าไปทุกข์กับมัน ไร้เวลา เวลามันไม่ติดแล้วค่อยไป กลัวว่า  
เดี๋ยวมันติดแล้วมันจะไม่ยอมไปเสียอีก เพราะมันสุขแล้วมันจะไม่ไป

จะทำยังไงได้ก็คิดว่าเป็นกรรมของเราแล้วก็แล้วกัน หรือเป็นความโง่ของเรา ที่ยังไม่รู้  
มากพอ ถ้ารู้มากพอมันก็ต้องไปได้ นี่มันรู้แต่ไม่รู้ไม่เต็มที รู้แบบครึ่งๆกลางๆ รู้  
สังขารความจริงแต่รู้ไม่ทะลุปรุโปร่ง รู้แล้วก็ยังไม่เห็นว่า เขาเป็นภรรยาเป็นลูก  
เป็นพ่อเป็นแม่อยู่ ถ้าเห็นทะลุปรุโปร่งแล้ว จะเห็นว่ามันเป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำ  
ลมไฟ เห็นว่าเกิดแก่เจ็บตาย เห็นว่าอยู่ที่ตาย ไปก็ตาย ถ้าเห็นอย่างนี้ไปได้เลย  
วันนี้ก็ไปได้ ถ้ายังเห็นว่าเขาเป็นพ่อเป็นแม่เป็นพี่เป็นน้อง เป็นลูกเป็นสามีเป็น  
ภรรยาอยู่ ก็ไม่มีวันจะไปได้ แต่ถ้าเห็นว่าเขาต้องตายไปหมด เราก็ต้องตายไป  
หมด เราจะอยู่หรือไม่อยู่ก็ต้องตายเหมือนกัน อย่างนี้มันไปได้ เพราะผลมัน  
เท่ากัน ไปก็ตายไม่ไปก็ตาย เขาก็ตายเราก็ตาย แต่เราไปเราอาจจะหลุดพ้นจาก  
การเวียนว่ายตายเกิดได้ แต่ถ้าเราไม่ไป เราก็จะไม่มีวันที่จะหลุดพ้นจากการ  
เวียนว่ายตายเกิด ถ้าจะเห็นต้องเห็นอย่างนี้

ถ้าเห็นสังขารความจริง ต้องเห็นว่าตายหมด ไม่มีใครอยู่ไปตลอดรอดฝั่ง จะ  
ช่วยกันยังไง ก็เหมือนกับลอยคออยู่ในกลางทะเลกันนั้นแหละ วายไม่ถึงฝั่งกัน  
สักคน จมน้ำตายกันหมดทุกคน ฉะนั้นต่างคนต่างวายดีกว่า ใครวายได้ก็อาจจะ  
ไปถึงฝั่งได้ ใครวายไม่ได้ก็จมน้ำตายไป ไม่ต้องมาห่วงกัน เรื่องทำมาหากินเรื่อง  
ปากเรื่องท้อง เรื่องหาความสุขจากชีวิตนี้หรือหาไปอย่างไร มันจะสุขขนาดไหน  
มันก็ตายเหมือนกัน ผู้ต่างคนต่างหาการหลุดพ้นจะดีกว่า ถ้าเราไปเขาอาจจะตาม  
เราไปก็ได้ ทำไม่ไม่คิดอย่างนี้บ้าง ดูพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง พอพระพุทธเจ้าไป  
บิณฑบาตก็ตามไปเลย พระอานนท์ก็ตามไป พระนางปชาบดีโคตรมีแม่เลี้ยงก็  
ตามไป แมงก็ตามไปพระพุทธมารดาที่อยู่บนสวรรค์ พระพุทธบิดาก็ตามไป ลูกก็  
ตามไปพระราหุลก็บวช ก็เป็นพระอรหันต์ พระมหาลีก็ตามไป ตามไปได้ทั้งหมด  
เลย แต่ถ้าอยู่ด้วยกันก็กอดคอจมน้ำตายไปหมด ไปไม่ถึงฝั่งแม้แต่คนเดียว ให้  
คิดอย่างนี้แล้วรับรองได้วันนี้ไปได้เลย วันนี้เตรียมตัวเตรียมข้าวเตรียมของไปได้



เลย คือนี้ออกจากบ้านไปเลยไม่ต้องบอกใคร แล้วไปให้ไกลไม่ให้เขารู้ว่าเราอยู่ที่ไหน ไม่ต้องติดต่อกันอะไร ถือว่าตายจากกันไปแล้ว แล้วพอเราบรรลุ เราค่อยกลับมาเกิดมาเจอกันใหม่ คราวนี้เรากลับมาเป็นซูเปอร์แมน กลับมาพาเขาไปสวรรค์ไปนิพพานกันได้หมดเลย ถ้ายังอยู่ด้วยกันก็กอดคอจมน้ำตายกันไปจมน้ำตายไปกันหมด เอานี้ความจริงนะไม่ได้พูดเล่น

พิจารณาดูเอา พระพุทธเจ้าท่านคิดอย่างนี้ท่านถึงไปได้ ถ้าท่านคิดเหมือนพวกเรา คิดเหมือนคนที่ถามคำถามนี้อยู่ ก็คงจะติดไปเรื่อยๆ หมดเรื่องนี้มันก็มีเรื่องอื่นมาให้ติดต่อยู่เรื่อย เดี่ยวเรื่องภรรยาแล้วเดี๋ยวเรื่องลูก เรื่องลูกก็เรื่องหลานต่อ เรื่องหลานแล้วก็มีเรื่องเหลนมาต่อ มีเรื่องให้ต่อยู่เรื่อยๆ เรื่องทางโลก ไม่มีวันสิ้นสุด ถ้าไม่มองว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ถ้าเห็นว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา แล้วก็ไปได้ ไม่มีใครตาย ที่ว่าตายๆนี้ ไม่มีใครตาย ไร้ที่ตายมันไม่รู้ว่ามันตาย ร่างกายมันไม่รู้ว่ามันตาย ร่างกายมันก็เป็นเหมือนแว่นตาเราเนี่ย แว่นตามันแตกมันก็รู้ว่ามันแตก ร่างกายแตกมันก็รู้ว่ามันแตก ผู้ที่รู้ก็ไม่ได้แตกไปกับร่างกาย แต่ต้องทุกข์ไปกับร่างกาย เพราะไปหลงคิดว่าเป็นร่างกาย ฉะนั้นถ้ารู้ อนิจจังทุกขังอนัตตาจริงแล้วก็ไปได้เลย ทำไม่ไม่คิดบ้างว่า ถ้าเกิดวันนี้เราตายไปแล้วคนอื่นเขาจะอยู่ได้หรือเปล่า เขาจะอย่างไร เกิดเราเกิดหัวใจวายขึ้นมาตายไป หรือเกิดอุบัติเหตุ เดินข้ามถนนพลอสไม่ได้มอง รถวิ่งเข้ามาชนตาย เขาก็อยู่ต่อไปได้ แทนที่เขาจะเป็นภรรยาของเรา เรากลับไปเป็นภรรยาของเขาละซี เขาต้องมาทำงานศพเรา เราไม่ใช่ซูเปอร์แมน เราคิดว่าเราจะอยู่เราจะตายที่หลังเขาหรือจะอยู่ดูแลจะรักษา จะทำศพของเขาหรือ ดีไม่ดีเขาอาจจะมาทำศพของเราก็ได้ ถ้าคิดอย่างนี้แล้วรับรองว่าไปได้ ไปเมื่อไหร่ก็ได้

**ถาม** เวลานั้นภาวนาไปนานๆ ประมาณ ๒ ชั่วโมง จะเกิดเวทนารุนแรงมากจนทนไม่ไหว เคยทดลองใช้อุบายทางปัญญา ก็สามารถนั่งได้นานขึ้น เวทนายังเกิดแต่ไม่กระเทือนไปถึงจิต สามารถนั่งไปได้เรื่อยๆ แต่พอออกจากภาวนา แล้วผ่านไปหลายชั่วโมง พอหนึ่งแล้วเกิดเวทนา พอจะใช้อุบายเดิมไม่สามารถจะใช้ได้ ทำยังไง

ก็ไม่ได้ ไม่ทราบเป็นเพราะอุบายที่มันกลายเป็นสัญญาไปหรือเปล่า ไม่ใช่ปัญญา  
แล้วมีวิธีแก้ไขยังไง พอเวลาเจอเวทนา จิตก็จะจำแต่อุบายแบบเดิมตลอด

**ตอบ** ก็ต้องใช้อุบายใหม่ เริ่มต้นใหม่ อย่านำไปใช้วิธีเดิม ให้พิจารณาใหม่ เหมือนกับ  
เริ่มต้นใหม่ อย่านำไปคิดถึงว่า เอ คราวที่แล้วเราทำอย่างนี้แล้วเราได้ แล้วทำไม  
คราวนี้เราไม่ได้ ถ้าเราคิดอย่างนี้ ก็แสดงว่าเราไม่ได้ใช้ปัญญาแล้ว เราใช้สัญญา  
เราต้องไม่ไปคิดถึง คราวที่แล้วว่าเราทำอย่างไร คราวนี้เรามีปัญหาเกี่ยวกับมัน เราก็ใช้  
หลักกรรมมาพิจารณาต่อว่า พิจารณาให้เห็นว่าเขาเป็นอนิจจัง พิจารณาว่าเขาเป็น  
อนัตตา คือเวทนานี้มีการเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เป็นปกติ มีสุขบ้างมีทุกข์บ้างมีไม่  
สุขไม่ทุกข์บ้าง อนัตตาก็คือเราไปปรับไปสั่งให้มันเป็นสุขอย่างเดียวไม่ได้ ไม่  
เหมือนกับเครื่องปรับอากาศ ที่เราสามารถไปตั้งเบอร์ได้ว่าจะเอาเย็นขนาดไหน  
จะเอาไม่เย็นขนาดไหน เราไปตั้งเบอร์ได้ แต่เวทนานี้เราไปตั้งเบอร์ไม่ได้ มันจะ  
ร้อนก็ต้องปล่อยมันร้อนไป มันจะเย็นก็ปล่อยมันเย็นไป มันจะครึ่งร้อนครึ่งเย็น  
ก็ปล่อยมันครึ่งร้อนครึ่งเย็นไป ใจของเราอย่าไปรื้ออย่าไปซังเท่านี้เอง

ปัญหาอยู่ที่ความรักความชัง ความชอบความเกลียด ใจชอบสุขเวทนา ใจเกลียด  
ทุกข์เวทนา ฉะนั้นเราต้องปรับมัน คือเอาความรักมาดับความเกลียด เอา  
ความชอบมาดับความเกลียด เอาความเกลียดมาดับความชอบ เช่นเราเกลียด  
ความทุกข์ เราก็เอาความชอบความทุกข์มาดับมัน ถ้ามันทุกข์ก็บอกดี ดีใจที่ได้  
พบกับเธอ ยินดีต้อนรับ พอยินดีต้อนรับมันก็ไม่ทุกข์แล้ว เวลาที่เราเจอคนที่ไม่  
ชอบ ถ้าเราทำใจไม่ชอบก็ต้องหัดชอบเขา เจอกันแล้ววันนี้ ไปเกลียดเขาทำไม  
พอชอบเขามันก็มีความสุข มันไม่ทุกข์แล้ว เราต้องใช้วิธีหนามยอกต้องเอาหนาม  
บ่ง ถ้ารักอะไรก็ต้องเอาความชังเอาความเกลียดมาแก้ความรัก ถ้าชังอะไรก็ต้อง  
เอาความรักมาแก้ความชัง ฉะนั้นถ้าเวลาเราเกลียดทุกข์เวทนา เวลาทุกข์เวทนา  
เกิดขึ้นมา เราก็ต้องบอกวันนี้เราก็ต้องชอบเขาแล้วละ ไม่มีทางเลือกแล้ว  
เพราะว่าเกลียดหรือไม่เกลียด เขาก็ไม่เห็นเขาไม่ไปแล้ว เขาต้องอยู่กับเราแล้วละ

ถ้าเขาต้องอยู่กับเราก็อยู่แบบรักดีกว่าอยู่แบบเกลียด ถ้ารักแล้วมันก็สบาย ถ้าเกลียดแล้วมันก็เครียดมันก็ทุกข์

ใช้หลักนี้ พยายามสอนใจว่าอย่าไปต่อต้าน สิ่งที่เกิดขึ้นสิ่งที่เราไม่ชอบอย่าไปต่อต้าน สิ่งที่เราชอบก็อย่าไปเหนียวรั้งเอาไว้ เพราะเวลาเขาไปเราก็เหนียวรั้งเขาไว้ไม่ได้ สิ่งที่เราไม่ชอบ เราจะไปขับไล่ส่งเขาไปเขาก็ไม่ไป เพราะเขาเป็นอนัตตา ขอให้เรารู้ว่าอนัตตานี้ไว้วาง เหมือนกับฝนตกแดดออก เราไม่ไปต่อต้านใช่ไหม ฝนตกแดดออก ฝนตกเราก็ปล่อยเขาตกไป แดดออกเราก็ปล่อยเขาออกไป ฉะนั้นในทุกขเวทนาปรากฏขึ้น ก็ปล่อยให้เขาปรากฏขึ้นไป สุขเวทนาเกิดขึ้นก็ปล่อยให้เขาปรากฏขึ้นไป อย่าไปยุ่งกับเขา อย่าไปจัดการกับเขา เพราะเราจัดการกับเขาไม่ได้ เขาเป็นอนัตตา เขาไม่อยู่ภายใต้คำสั่งของเรา เหมือนกับเขาไม่ได้เป็นคนงานบริษัทเรา เราจะไปสั่งให้เขาทำงานอย่างนั้นทำงานอย่างนี้ สั่งเขาไม่ได้ เพราะเขาไม่ได้กินเงินเดือนของเรา แต่คนที่เขากินเงินเดือนของเรายังพอสั่งเขาได้ สั่งให้เขาทำนั่นทำนี่เขาก็ต้องทำตาม ฉะนั้นเราต้องรู้ว่าอะไรเป็นอนัตตาอะไรไม่เป็นอนัตตา อันไหนสั่งได้อันไหนสั่งไม่ได้ อันไหนสั่งไม่ได้ก็ต้องทำใจ ก็ต้องสั่งใจ สั่งใจว่าอย่าไปสั่งเขา อยู่เฉยๆไป อย่าไปต่อต้าน แล้วก็เอาใจมาทำความสงบ กับการทำสมาธิไปก็ได้ แต่ต้องใช้ปัญญาก่อน ใช้ปัญญาทำความเข้าใจก่อน ว่าเรากำจัดเขาไม่ได้ ให้เขาหายไปไม่ได้ พอเรารู้แล้วที่นี้เราก็อย่าไปยุ่งกับเขา เราก็มาพุทโธๆ ดูลมของเราไป เต็มมันก็จะสงบ แล้วมันก็จะไม่ยุ่งวุ่นวายกับความเจ็บของร่างกาย อันนี้ใช้ปัญญากับสมาธิผสมผสานกัน ปัญญาก็คือสอนให้เรารู้ว่าเราไปทำอะไรไม่ได้ ไปทำให้ทุกขเวทนานี้ดับไปหายไปไม่ได้ เช่นเวลาเราเจ็บไข้ได้ป่วย มันปวด กินยาแล้วก็ไม่หายปวด ก็ต้องอยู่กับมันไป วิธีที่จะอยู่อย่างสบายก็อย่าไปยุ่งกับมันเลย อย่าไปอยากให้มันหายปวด พุทโธพุทโธไป ทำใจให้ยอมรับกับความปวด พอใจรับกับความปวดแล้ว ความปวดจะลดลงไปเหลือนิดเดียว เพราะความปวดส่วนใหญ่นี้ มันถูกขยายขึ้นในใจ

ค้นหาความอยากนี่เป็นตัวขยายความปวด ของร่างกายให้รุนแรงขึ้นให้ใหญ่โตขึ้น ด้วยการสร้างความทุกข์ทางใจขึ้นมา ที่เกิดจากความอยากให้ความเจ็บของร่างกายหายไป พอเราเร่งกับความอยาก ปล่อยให้ความเจ็บมันแสดงไป มันจะมีความกังวลมากน้อยเพียงไร อยากจะปวดมากน้อยเพียงไรก็ปล่อยให้มันปวดไป เราไม่ต้องไปยุ่งกับมัน แล้วความเจ็บปวดทางใจนี้จะหายไปหมดเลย แล้วความเจ็บปวดทางร่างกายนี้จะรู้สึกว่ามันเล็กน้อย เพราะความเจ็บปวดส่วนใหญ่อยู่ที่ใจ แต่มันหายไปหมดแล้ว นี่ก็คือวิธีพิจารณาทุกข์เวทนาทุกครั้งที่เกิดขึ้น

อย่าไปคิดถึงวิธีเก่าวิธีเดิม ให้คิดถึงหลักความเป็นจริงของเวทนา ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตา อนิจจังคือเขาไม่เที่ยงแท้แน่นอน เขามีเกิดมีตั้งอยู่มีดับไป เขาเป็นอนัตตาเราไปสั่งเขาไม่ได้ เวลาเขาเกิดจะสั่งให้เขาดับไม่ได้ เวลาเขาดับจะไปสั่งให้เขาเกิดก็ไม่ได้ ถ้าเราไปสั่งไปอยากเราก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ทุกข์ในอริยสัจ ๔ ทุกข์ที่เกิดจากความอยากให้ทุกข์เวทนาหายไป ความทุกข์ตัวนี้แหละที่เป็นตัวที่รุนแรง ที่เป็นอันตรายต่อจิตใจ ความเจ็บของร่างกายนี้ไม่ได้เป็นอันตรายต่อจิตใจ ถ้าจิตใจเฉยปล่อยวางได้ ความเจ็บทางร่างกายนี้จะไม่มีความกระทบที่รุนแรงต่อจิตใจ แต่ผลกระทบที่รุนแรงนี้เกิดจากความอยาก ค้นหา ความอยาก ให้ความเจ็บของทางร่างกายหายไป แต่ถ้าเราเห็นด้วยปัญญาว่ามันเป็นอนัตตา สั่งให้มันหายไปไม่ได้ เมื่อมันสั่งให้มันหายไปไม่ได้ก็ต้องอยู่กับมันไปเท่านั้นเอง อยู่กับมันไป ก็ใช้พุทโธปริกรรมไป ปล่อยให้เขาไป แล้วมันก็จะสงบตัวลง นี่ก็คือวิธีพิจารณา ถ้าเราทำอย่างนี้ แล้วทุกครั้งที่มีมันเกิดเราก็ใช้วิธีนี้อีก เพียงแต่ว่าเราอย่าไปนึกถึงวิธีเก่า มันเป็นวิธีเดิมนี่แต่ต้องทำเป็นปัจจุบัน ไม่ใช่เอามาฉายภาพของอดีตมาดูปัจจุบัน ต้องผลิตมันขึ้นมาใหม่ต้องพิจารณาใหม่ พิจารณามันเป็นอนัตตาห้ามมันไม่ได้ พิจารณามันเป็นทุกข์ถ้าเราอยากให้มันหายไป พิจารณามันไม่เที่ยง มันมีมา มีไป เวลามันมาก็ต้องอยู่กับมัน ทำอย่างนี้แล้วรับรองได้ว่าต่อไปจะสามารถผ่านทุกข์เวทนาไปได้ ปัญหาต้นเหตุของความทุกข์กับเวทาคือความอยากนี่เอง อยากให้มันหายไปหรืออยากไม่เจอมัน อย่าให้มีความอยากนี้ แล้วรับรองได้จะไม่มีความทุกข์ เวลารวมมันก็อยู่กับมันไป หัดชอบไป เหมือน

เวลาเราต้องกินข้าว กินกับข้าวที่เราไม่ชอบ ก็คิดว่าดีกว่าไม่ได้กิน ยอมฝืนกินเข้าไป กินแล้วอย่างน้อยมันก็อิ่ม ไขมันก็เหมือนกัน เจอทุกขเวทนาก็ต้องกินมัน อย่าไปไม่กินมัน เพราะความไม่กินมันจะทำให้เราหิว ทำให้เราทุกข์ใจ ถ้าเรากินมันก็คืออยู่กับมันไป สัมผัสรับรู้มันไป มันก็จะไม่ทุกข์ใจ

ปัญหาของคนเราก็อยู่ที่การไม่ยอมรับความจริง ทุกขเวทนาจึงเป็นความจริงอย่างหนึ่ง การสูญเสียสิ่งที่เรารักหรือบุคคลที่เรารักก็เหมือนกัน เวลาสูญเสียนี้กินไม่ได้นอนไม่หลับ เพราะรับไม่ได้ อยากจะให้เขากลับคืนมาอีก นี่เขาไม่กลับมาแล้วเขาตายไปแล้วจะให้กลับคืนมาได้อย่างไร หรือว่าเขาไปแล้วเขาไม่กลับมาหาเราแล้ว เขาเลิกกับเราแล้ว เราต้องยอมรับความจริง แล้วเราก็จะหยุดสร้างทุกข์ให้กับใจเรา ที่เกิดจากความอยากให้เขากลับมาหาเราอีก นี่คือวิธีแก้ทุกข์ต่างๆ แก่ด้วยปัญญา แก่ด้วยการเห็นว่าทุกอย่างเป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา เป็นทุกข์ถ้าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เขาเป็นอย่างไรก็ปล่อยให้เขาเป็นอย่างนั้น เขาอยู่กับปล่อยให้เขาอยู่ไป เขาไปก็ปล่อยให้เขาไป แล้วรับรองได้ว่าจะไม่มีความทุกข์

**ถาม** โยมมีข้อสงสัย อย่างที่พระอาจารย์บอกว่า การที่จะมุ่งตรงไปสู่พระนิพพาน แล้วเรามีภาระ ยกตัวอย่างสมมุติว่า ครอบครัวหนึ่งมีลูกคนเดียว แล้วแม่เขาเกิดเจ็บป่วยโดยที่แม่เขาต้องอาศัยเขา แล้วตัวเขาเองก็อยากจะไปสู่นิพพาน ถ้าเขาทอดทิ้งภาระนี้ไป มันจะไม่กลายเป็นความอกตัญญูหรือคะ

**ตอบ** มันจะว่าอกตัญญูก็ไม่เชิง เพราะว่าถ้าเราทำอะไรไม่ได้ อยู่ไปก็ตายเหมือนกัน

**ถาม** แล้วใครจะดูแลแม่เขา

**ตอบ** ถ้าเราตายไปวันนี้แล้วใครจะดูแลแม่เขาละ

**ถาม** แต่ในกรณีอย่างนี้ เพราะว่าปกติแล้ว เวลาที่เราสอนนักเรียน เราก็จะต้องบอกว่า คือตัวเราเองหรือแม่กระทั่งทุกคน เราก็ต้องสอนว่าเราต้องมีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ แล้วถ้าเกิดเหตุอย่างนี้ แล้วถ้าเราไป จะไม่มีใครดูแลแม่เลย

**ตอบ** คือเราถามคำถามที่มันมีคำตอบที่ต่างระดับกัน เข้าใจหรือเปล่า คือเราถามคำถามจากระดับของคนที่ยังมีความหลงอยู่ ยังหลงในสมมุติ ยังหลงในพ่อในแม่ในที่ในหนึ่งอยู่ ถ้าเรายังมีความหลงอยู่กับโลกสมมุติ เราก็ต้องปฏิบัติกับโลกสมมุติให้เหมาะสมกัน ผู้มีพระคุณกับเราก็ต้องทดแทนตอบแทนบุญคุณ เป็นธรรมดา ถ้าไม่ทดแทนตอบแทนบุญคุณ แล้วก็ปล่อยปละละเลย ตัวเองก็อยู่อย่างสุขสบาย อย่างนี้เรียกว่าอกตัญญู เช่นไม่เลี้ยงดูพ่อแม่แต่เลี้ยงดูตัวเองอย่างดี มีบ้านใหญ่โตแต่ปล่อยให้พ่อแม่อยู่ในกระท่อมอย่างนี้ ถ้าอย่างนี้เรียกว่าอกตัญญู

แต่ถ้าไปออกบวช เพื่อที่จะไปแสวงหาทางหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด อยู่ลำบากกว่าพ่อกับแม่ อันนี้ไม่เรียกว่าอกตัญญู เป็นการไปทำภารกิจของตนทุกคนที่ต้องทำกัน โดยเฉพาะโอกาสที่ได้มาพบกับพระพุทธรูปศาสนา นี้ เป็นโอกาสที่หายากมาก แต่ก็ต้องพูดจากระดับของผู้ที่มีปัญญา ผู้ที่ทำอย่างนี้ได้เขาก็ต้องเห็นว่า พ่อแม่ก็เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ดูแลหรือไม่ดูแล ก็ต้องตายเหมือนกัน มันคนละระดับกันถึงพูดกันไม่รู้เรื่อง เข้าใจไหม คนเขาก็หาว่าพระพุทธรูปเจ้าเห็นแก่ตัวกัน พวกที่หาว่าพระพุทธรูปเจ้าเห็นแก่ตัวนั้น มีใครสามารถทำอย่างพระพุทธรูปเจ้าได้บ้าง คนมันอยู่ต่างระดับกัน พูดกันไม่รู้เรื่อง พูดกันไม่ได้ ถ้าพูดระดับสมมุติ ถ้าตนเองไม่ไปบวช แล้วตนเองหาความสุขกับลาภยศสรรเสริญ แล้วก็ปล่อยให้พ่อแม่อยู่แบบอดอยากขาดแคลน อย่างนี้แหละอกตัญญู แต่ถ้าตนเองไปปฏิบัติ ไปบวช แล้วไปหลุดพ้น อันนี้มันคนละระดับกันแล้ว ใช้มาตรฐานอันเดียวกันมาวัดไม่ได้แล้ว เพราะท่านไม่ได้ไปหาความสุขทางลาภยศสรรเสริญ ท่านไปหาวิธีรักษาโรคใจของท่าน ท่านเป็นเหมือนคนไข้ ท่านไม่สามารถที่จะดูแลคนอื่นได้ตอนนี้ เพราะจิตใจท่านมันทุกข์มาก ท่านต้องออกไปรักษาจิตใจของท่านก่อน แต่พอรักษาจิตใจของท่านหายแล้วท่านก็กลับมา รักษาจิตใจของคนอื่นได้

พระพุทธเจ้าพอตรัสรู้แล้วก็กลับมา รักษาจิตใจของคนอื่นให้หายจากความทุกข์ได้ ฉะนั้นการออกบวชนี้เป็นเหมือนการเข้าโรงพยาบาล จะว่าอกตัญญูหรือไม่ก็ไม่รู้แหละ เกิดโยมไม่สบาย โยมต้องเข้าโรงพยาบาลอย่างนี้ จะไปดูแลพ่อดูแลแม่ได้อย่างไร ถ้าโยมเป็นโรคจิตเป็นคนบ้าอย่างนี้ จะไปให้ดูแลพ่อแม่ได้อย่างไร ใช่ไหม คนเราทุกคนจะเป็นโรคจิต โรคของความทุกข์ใจนี้เป็นโรคจิต ถ้าไปรักษาโรคใจนี้มันจะเป็นบาปเป็นกรรม เป็นอกตัญญูตรงไหน มันไม่เห็นจะเป็น

**ถาม** ที่นี้ในทางที่เป็นไปได้ นะคะ คือเราพูดถึงในทางโลก ในทางธรรม นะคะ โยมจะได้เอาไว้มาก่อนนักเรียน เราจะได้ชี้ให้เขาได้ถูกทาง เพราะโยมก็คิดในแง่ที่ว่า ในสังคม ถ้าหากว่าที่บ้านเขาไม่มีใครเลย แล้วมีลูกคนเดียว แล้วช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ อะไรแบบนี้ โยมคิดมองในแง่ที่ว่า แล้วถ้าเกิดเขาอยากจะไปบวชแล้ว เขาจะทอดภาระแม่เขาไว้อย่างไร โยมคิดในแง่นี้ สมมุติถ้ายกตัวอย่างอย่างนี้ให้นักเรียนฟัง เราก็จะได้ชี้ได้ถูกทาง หรือตอบคำถามของเขาได้ว่าให้เขามองอย่างไร

**ตอบ** ก็สอนไปในระดับของเขาสิ เขาต้องมีความกตัญญู เขาต้องอยู่ดูแลพ่อแม่เขาไป แต่ถ้าเขามีปัญญาระดับสูงกว่า เขาไม่ฟัง เขาก็ไปอยู่ดี อย่างพระพุทธเจ้าท่านก็ไปอยู่ดี ใครจะสอนยังไง ถ้ากตัญญูก็ต้องอยู่รับดูแลสมบัติพ่อแม่ต่อไป พ่อแม่อุทิศทรัพย์สร้างมาเพื่อให้ลูก แล้วลูกไม่มารับดูแลต่อไป สอนได้บอกเขาได้ แต่เขาจะเอาหรือไม่เอา ไปบังคับเขาไม่ได้หรอก ก็สอนไป บอกให้มีความกตัญญู อยู่เลี้ยงดูพ่อแม่ไป สอนได้ไม่ว่าอะไร ไม่ขัดกัน แต่ใจของผู้ปฏิบัติแต่ละคนเขาจะรู้อย่างไร ถ้าเขาจะไป ช้างก็จุดไม่อยู่ อย่างที่มีลูกเศรษฐีที่อยากจะทำบวชพ่อแม่ก็ไม่ให้บวช ก็เลยอดข้าวไม่ยอมกินข้าว จนในที่สุดพ่อแม่ก็ต้องยอมให้บวช

ฉะนั้นธรรมะมันมีหลายชั้นหลายระดับ จะเอามาใช้ปนกันไม่ได้ ระดับของโยมๆ สอนไปก็ถูกแล้ว สอนให้มีความกตัญญู สอนให้มีความรับผิดชอบ ต่อผู้มีพระคุณ แต่ที่นี้อยู่ที่ใจของเขาอยู่ในระดับไหน เขาเป็นบวกระดับไหน ถ้าเขาเป็นบวกระดับพินาศแล้วนี้ มันจะต้องบานอย่างเดียว จะไปห้ามบวไม่ให้บานไม่ได้ ถ้า

ใจเขาพร้อมที่จะหลุดพ้นนี้ เขาก็ต้องไปตามวาระของเขา แต่เราไม่ใช่มีหน้าที่ที่ไปสอนเขาอย่างนั้น แต่เขาจะไปของเขาเอง เรามีหน้าที่สอนตามความรู้ในระดับของเรา เราก็สอนไป สอนให้มีความกตัญญูกตเวที สอนให้ดูแลพ่อแม่ ให้มีความเคารพอันนี้สอนไปไม่เสียหายอะไรไม่ขัดกัน แต่สำหรับคนที่เขาจะไปนี้เขาก็มีเหตุผลของเขา ใจของเขามันไม่ได้เป็นเหมือนใจของเราแล้ว ใจเขาอยู่ในระดับที่สูงกว่า เขาเห็นความจริงที่เรามองไม่เห็น เขาเห็นไตรลักษณ์ เขาเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็ไม่น่าจะมีปัญหาอะไร ไม่น่าขัด นี่สอนก็ไม่ได้บอกว่าไม่ให้มีความกตัญญู สอนให้มีความกตัญญู แต่ก็แล้วแต่สถานการณ์ของแต่ละคนว่าจะทำอะไรได้อย่างไรหรือไม่ ก็เพียงบอกว่าทางที่ไปนี้มันดีกว่าทางที่อยู่กัน ก็เท่านั้นเอง แต่ถ้ายังมีความกตัญญูก็อยู่ไป ยังมีความห่วงใยบิดามารดาหรืออะไรก็ตามก็อยู่ไป ไม่มีใครบังคับให้ไป จะไปก็ได้ไม่ไปก็ได้ พอจะเข้าใจไหม

**ถาม** เพียงแต่ว่า ถ้าเราเจอกรณีอย่างนี้ ก็จะได้ชี้แจงเขาได้

**ตอบ** คือระดับจิตของคนก็มีหลายระดับ พระพุทธเจ้าจึงสอนให้ปฏิบัติตามขั้นไป ขั้นตอนแรก ท่านก็สอนให้ทำทานไปก่อน ทำทานแล้ว ขั้นที่ ๒ ก็ให้รักษาศีล ขั้นต้นก็รักษาศีล ๕ เมื่อรักษาศีล ๕ ได้ก็ให้รักษาศีล ๘ พอรักษาศีล ๘ ก็ให้ภาวนาได้ ภาวนานี้ก็ต้องไปปลีกวิเวก ต้องไปอยู่คนเดียว ตอนนี้อาจจะไปทำภารกิจให้กับผู้อื่นไม่ได้แล้ว แต่ถ้ายังต้องทำยังติดภารกิจอยู่ ก็ต้องแบ่งรับแบ่งสู้ไป แบ่งเวลากันไป ก็ไปๆมาๆได้อยู่ เลี้ยงดูพ่อแม่ก็ไม่ต้องเลี้ยงดู ๗ วันตลอดเวลา เลี้ยงดูก็อาจจะเตรียมอาหารเตรียมข้าวเตรียมของไว้ให้พ่อแม่แล้วก็ไปสักระยะหนึ่งเสร็จแล้วก็กลับมาใหม่ ก็อาจจะทำอย่างนี้ไปจนกว่า พ่อแม่จะตายจากไปหรือหมดภาระกันไป แล้วก็ค่อยไป วิธีที่จะไปก็ทำได้หลายวิธีด้วยกัน ที่นี้กลัวว่าบางทีจะใช้อารมณ์ทำกันเท่านั้นเอง เวลาอยากจะไป หรือเวลาเบื่อกับสิ่งที่อยู่ก็หาเหตุที่จะไป แต่ความจริงไม่ได้อยากไปเพราะอยากจะไปหรอก ที่ไปเพราะอยากจะหนีภาระรับผิดชอบไปก็ได้ ถ้าอย่างนี้ก็จะ เป็นกิเลส



คือการบวชนี้ก็จะต้องได้รับการอนุญาตจากพ่อจากแม่ก่อน ถ้ามีหนี้ก็ต้องปลดหนี้ให้หมดก่อน สมัยก่อนถ้าเป็นข้าราชการก็ต้องได้รับอนุญาตจากพระเจ้าแผ่นดินก่อน คือต้องหมดภาระ หมดความรับผิดชอบต่างๆก่อน เป็นอิสระภาพก่อน ถึงจะไปบวชได้ เพราะทางศาสนาที่ไม่ต้องการให้ผู้อื่นมาโจมตี ว่ายุยงส่งเสริมให้คนทำในสิ่งที่ไม่ดี ถ้ายังมีภาระความรับผิดชอบกับพ่อแม่ พ่อแม่ไม่อนุญาตให้บวชก็บวชไม่ได้ แต่ถ้ามีอุบายสามารถทำให้พ่อแม่อนุญาตได้ ก็บวชได้

ที่พูดนี้อาจจะพูดในธรรมชั้นเกี่ยวกับการปล่อยวาง ก็เลยอาจจะฟังแล้วมันอาจจะขัดกับธรรมที่สอนให้มีความรับผิดชอบ ดูแลกันช่วยเหลือกัน มันก็พูดยากเพราะว่า ถ้าคอยมาดูแลคอยช่วยเหลือกันก็อาจจะทำให้ไม่พึ่งตนเองกัน แต่ถ้าบอกให้พึ่งตนเองก็อาจจะเกิดความไร้ความเมตตาต่อกัน ต่างคนต่างดูแลตัวเองก็เลยไม่สนใจแยแสกับการดูแลคนอื่น ความจริงมันก็ต้องผสมผสานกันตามเหตุการณ์ เหตุการณ์ปกติก็ใครช่วยตัวเองได้ก็ช่วยกันไป ตัวเองก็อย่าไปหวังพึ่งคนอื่น แต่ถ้าอยู่ในวาระพิเศษ เช่น ไม่สามารถพึ่งตนเองได้ อันนี้ผู้อื่นก็ควรจะให้ความเมตตา ในการช่วยเหลือดูแลกันไป ฉะนั้นถ้าเด็กๆฟังธรรมบางทีก็อาจจะสับสนได้ เพราะธรรมก็สอนให้ตนเป็นที่พึ่งของตน ในขณะที่เดียวกันก็สอนให้ช่วยเหลือผู้อื่นดูแลผู้อื่น มันก็ต้องมีการขยายความ ว่าทำอะไรถึงจะเรียกว่าเมตตา ทำอย่างไรถึงจะเรียกว่าเป็นการปล่อยยให้เขาช่วยตัวเอง เราก็ต้องดูว่าเขาช่วยตัวเองได้หรือเปล่า ถ้าเขาช่วยตัวเองได้ก็ต้องปล่อยยให้เขาช่วยตัวของเขาเองไป อย่าไปทำให้เขา ทำให้เขาแล้วเขาก็อาจจะเสียนิสัย ต่อไปทำอะไรเองไม่ได้ เช่นเลี้ยงลูกนี้ ถ้าทำอะไรให้ลูกทุกอย่างนี้ ลูกโตขึ้นก็จะทำอะไรเองไม่เป็น ล้างชามก็ล้างไม่เป็น ซักเสื้อผ้าก็ซักไม่เป็น กวาดบ้านถูบ้านก็ทำไม่เป็น อย่างนี้แทนที่จะว่าเลี้ยงให้เขาเป็นคนดี ก็กลับทำให้เลี้ยงให้เขาเป็นคนไม่ดีไป เมตตามากเกินไปก็ไม่ดี ให้พึ่งตนเองมากเกินไปก็ไม่ดี เลยกลายเป็นคนแบบไร้หัวใจ คือคิดว่าทุกคนต้องพึ่งตนเอง ก็ต้องใช้ปัญญาแยกแยะดู ว่าควรไม่ควร

**ถาม** พวกสัตว์เขารู้ว่าเจ็บปวด แต่เขารู้ไหมคะว่ามันเป็นทุกข์หรือสุข

**ตอบ** เขารู้ เขารู้อะไรสุขอะไรทุกข์ เขาถึงเลือกไง อันไหนที่เป็นทุกข์กับเขาก็จะกำจัดมัน อะไรที่เป็นสุขกับเขาก็จะปกป้องรักษาเหมือนกัน เพียงแต่ว่าเขาไม่รู้ศีลรู้ธรรม เขาไม่มีสติปัญญาที่จะรู้ว่า การรักษาศีลนี้สำคัญ เขาจะเอาทำตามอารมณ์ของเขา อะไรที่ทำให้เขาเป็นสุข ถึงแม้จะต้องฆ่าจะต้องลักขโมยเขาก็จะทำ เขาไม่มีความรู้ระดับศีลธรรม เขารู้ความรู้ระดับสัญชาตญาณ ความรู้ว่าเป็นสุข ถ้าสุขก็ต้องการมา ใอนี้ทุกข์ก็ต้องทำลายมัน เขาจะรู้แบบนี้ ถ้าเห็นอะไรที่เป็นศัตรูกับเขาก็จะทำลายมัน อะไรที่เป็นประโยชน์กับเขาก็จะปกป้องรักษา เหมือนกันอันนี้เป็นจิตระดับต่ำ เรียกจิตระดับเดรัจฉาน

ส่วนจิตระดับมนุษย์นี้ มีปัญญาพอที่จะแยกแยะ ความผิดถูกดีชั่วได้ สามารถรู้ว่าการทำบาปนี้เป็นบาปเป็นโทษ แต่เดรัจฉานไม่รู้ แต่ระดับมนุษย์ก็อาจจะตกไปในระดับเดรัจฉานได้ เช่นเป็นมนุษย์แล้วไม่รักษาศีล ก็เท่ากับว่าไม่ยอมรับรู้เรื่องศีลธรรมแล้ว ถึงแม้จะถูกสอนในโรงเรียน แต่นั่นเป็นเพียงสัญญาความจำ แต่พอถึงเวลาที่จะทำอะไรขึ้นมาจริงๆก็จะจำไม่ได้ จะทำไปตามความอยากของตนอยากได้อะไรเช่นที่เมื่อกี้เทศน์เรื่องตัดสายไฟสายโทรศัพท์ เพื่อที่จะไปชื้อยาเสพติด เมื่อเขาเกิดความอยากที่จะเสพยาเสพติดอย่างรุนแรง ถ้าไม่ได้เสพยาเสพติดก็ทรมานใจ วิธีที่จะดับความทุกข์ทรมานใจของเขา ก็ต้องหายาเสพติดมาเสพ ที่นี้ถ้าเขาไม่มีสัมมาอาชีพ ไม่มีอาชีพไม่มีรายได้ หรือมีรายได้ไม่พอ เขาก็ต้องไปเสริมรายได้ ด้วยการไปลักขโมย เขาก็อาจจะถูกสอนว่าลักขโมยไม่ดี ลักขโมยแล้วถูกจับก็ติดคุกติดตะราง เขาก็ยังยอมเสี่ยง เพราะว่าความทุกข์ทรมานใจที่เกิดจากการอยากจะเสพยาเสพติดมันรุนแรง ปัญหาเฉพาะหน้า คือความทุกข์ทรมานใจที่เกิดจากความอยาก ส่วนปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นก็คือ จะถูกจับติดคุกติดตะรางหรือไม่ นั่นมันยังไกลตัวอยู่ เขาก็เลยไม่กังวล เขาต้องการจะแก้ปัญหาคณะหน้า นี่ก็เป็นความคิดแบบเดรัจฉาน

เดรัจฉานจะรู้หรือไม่รู้ถึงปัญหาที่จะตามมาต่อไป หลังจากที่ได้ทำบาปไปแล้วอันนั้นเขาไม่สนใจ เขาต้องแก้ปัญหาคเฉพาะหน้าในปัจจุบันนี้ ทำอย่างไรที่ทำให้ความอยากของเขานั้นสงบตัวลงไป ทำให้ความทรمانใจที่เกิดจากความอยากนี้หายไปก็ต้องทำสิ่งที่อยากจะทำ เดรัจฉานเขาจึงไม่มีศีล ๕ หรือเกิดกามารมณ์เขาก็ไม่สนใจ ว่าเป็นลูกใครเป็นสามีใครเป็นภรรยาของใคร ถ้าเขาอยากจะเสพ เขาก็จะทำ มนุษย์ที่ทำแบบนี้ใจก็ไม่ได้เป็นมนุษย์แล้ว ใจเป็นเดรัจฉาน อย่างที่มีคำพูดว่า ร่างกายเป็นมนุษย์แต่ใจเป็นเดรัจฉาน ร่างกายเป็นมนุษย์แต่ใจเป็นเทพ ร่างกายเป็นมนุษย์แต่ใจเป็นมนุษย์ ถ้าร่างกายเป็นมนุษย์แต่ใจเป็นมนุษย์ก็ต้องมีศีล ๕ ถึงจะเรียกว่าเป็นมนุษย์ ถ้ามีศีล ๕ แล้วยังโง่บุญสุนทาน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ก็เป็นเทพ ถ้าใจสงบมีสมาธิก็เป็นพรหม ถ้าปลงได้ก็เป็นอริยเจ้าได้ ปลงอนิจจังทุกขังอนัตตาได้ ใจนี้สามารถขึ้นๆลงๆได้ ตามบาปตามบุญที่ทำไว้นั้นแหละ ทำบาปก็แสดงว่าใจมันเสื่อมลงไปในระดับของอบายแล้ว ระดับเดรัจฉาน ระดับเปรต ระดับนรกแล้ว ถ้าใจรักษาศีลได้ ใจก็เป็นเทพเป็นมนุษย์ได้ ทำนถึงพูดว่ากรรมเป็นเครื่องจำแนกแยกสัตว์ กรรมก็คือการกระทำ ทำบุญก็จะเป็นสัตว์แบบหนึ่ง ทำบาปก็จะเป็นสัตว์อีกแบบหนึ่งอีกประเภทหนึ่ง ทำบาปก็จะเป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นนรก ทำบุญก็จะเป็นมนุษย์ เป็นเทพ เป็นพรหม เป็นพระอริยเจ้า

**ถาม** ถ้าอย่างนั้น บรรดาพวกเดรัจฉานนั้น ผู้ที่มีอำนาจต่อสายมาได้ สามารถลงไปช่วยพวกเขาได้หรือไม่

**ตอบ** สอนหมาได้หรือเปล่านั้น บางตัวก็สอนได้ใช้ใหม่ หมาบางตัวสอนได้ ตอนเด็กๆ สอนมัน เช่นฝรั่งนี่เขาจะสอนมันให้รู้จักถ่ายอุจจาระตามสถานที่ที่ควร เช่นตอนที่มันเกิดมาใหม่ๆมันปวดตรงไหนมันก็ถ่ายตรงนั้น ในทุกครั้งของมันถ่ายแล้วเราก็เอามันมาตีมันสักที แล้วก็เอามันไปตรงที่มันถ่าย ให้มันรู้ว่าที่มันถูกตีเพราะมันทำอย่างนี้ ครั้งต่อไปเวลามันอยากจะถ่ายมันจะไปที่ประตู พอเราสอนมันแล้วเราก็โยนมันออกไปข้างนอก ให้มันรู้ว่าที่จะถ่ายต้องอยู่ข้างนอก ต่อไปเวลามันจะถ่ายมันก็จะไปร้องอยู่ที่หน้าประตู ว่ามันอยากจะออกไปถ่ายแล้ว ก็

สอนได้ สอนในบางอย่างก็สอนได้ แต่ของที่มันละเอียดกว่านั้นมันอาจจะสอนไม่ได้ เพราะมันไม่สามารถสื่อกันภาษาเดียวกันได้ว่า ถ้าขโมยแล้วจะต้องถูกตีนะ แต่ก็สอนหมาได้ถ้ามันขโมยของเราเราก็ตีมัน ตีมันทุกครั้ง ต่อกันมันก็ไม่กล้าขโมย แต่ถ้าเจอตัวคือมันก็ไม่สนใจ คนก็เหมือนกันใช้ไหม คนบางคนก็สอนได้ บางคนก็สอนไม่ได้

การจะสอนได้ไม่ได้มันมีอยู่ ๒ อย่างคือ ๑.ภาษา ๒.สันดานของผู้รับคำสอน ว่าเป็นสันดานแบบไหน ถ้าเป็นสันดานที่ดีก็สอนง่าย ถ้าสันดานไม่ดีก็สอนยาก พระพุทธเจ้าก็สอนพวกเรา พวกเราก็เป็นเหมือนหมานี่ พระพุทธเจ้าก็สอนเราหมาบางตัวก็เชื่อบางตัวก็ไม่เชื่อ เพียงแต่ว่าท่านพูดภาษาเดียวกันกับเรา เราฟังรู้เรื่อง ฟังรู้เรื่องแล้วแต่ถ้าใจเราไม่ยอมรับ ก็ไม่สามารถที่จะทำตามได้ มันก็อยู่ที่ใจของเราว่า ใจของเรามันหนักไปในทางไหน มีความผูกพันที่อยากจะไปทางไหน ถ้าอยากจะไปทางบาปมาก พระพุทธเจ้าสอนยังไงก็ไปไม่ได้ หรือใจไม่ชอบไปทางบุญ เช่นนายฉันนะ พระพุทธเจ้าก็สอนให้บรรลुเป็นพระอรหันต์ไม่ได้ เพราะเขาไม่ไปใจเขาไม่ไป แต่พระราหุลท่านสอนแล้วไป อยู่ที่ใจของคน ถ้าสื่อกันด้วยภาษาได้แล้ว ก็อยู่ที่ใจของเขาว่าจะไปได้หรือไม่ได้ จะเลิกนิสัยเก่าได้หรือเปล่า เปลี่ยนนิสัยเก่าให้เป็นนิสัยใหม่ขึ้นมาได้หรือเปล่า เปลี่ยนจากการชอบเสพกามาเสพความสุขที่เกิดจากความสงบได้หรือเปล่า อันนี้มันต้องเปลี่ยน พวกเรายังเปลี่ยนไม่ได้เลย พวกเรายังติดรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะกันอยู่เลย

**ถาม** ลูกชอบสวดมหาสติปัฏฐานแบบสวดแปล แต่มันยาวมาก สวดไปก็คิดไปว่าเมื่อไหร่จะจบสักที เลยอยากจะเรียนถามว่า เราจะสวดเฉพาะช่วงที่เป็นกายคตาสติได้ไหม

**ตอบ** ก็แล้วแต่เรา เราอยากจะได้มากได้น้อย ก็อยู่ที่เรา อยู่ที่ความสามารถของเราด้วย ก็วันนี้เราสวดส่วนนั้นแล้ววันพรุ่งนี้เราค่อยสวดอีกตอนหนึ่งก็ได้ สลับกันไป เพราะถ้าเราสวดแล้วเข้าใจความหมาย มันก็จะได้รับความรู้ด้วยใจ จะได้รู้ว่าการเจริญสติ เจริญเวทนาเป็นสตินี้เจริญอย่างไร เจริญจิตเป็นสตินี้เจริญอย่างไร

เจริญสติด้วยกรรมเจริญอย่างไร ก็ได้ หรือจะเอาแต่ร่างกายก่อนก็ได้ คือการ  
สวดความจริงนี้ก็ขึ้นอยู่กับใจให้สงบนั่นเอง เป็นอุบาย เวลาใจเราชอบคิด  
เรื่องนั้นเรื่องนี้ เราก็เอามาสวดมนต์ สวดมนต์ก็จะเอาไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่ได้  
พอไม่ได้คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ใจมันก็สงบ ใจก็เย็นได้ หายฟุ้งซ่านได้ อันนี้ก็เป็น  
อุบายของการทำให้สงบ ด้วยการสวดมนต์ จะสวดบทไหนก็ได้ สวดทั้ง  
บทก็ได้ สวดครึ่งบทก็ได้ แล้วแต่เรา สวดคำเดียวก็ได้ สวดพุทธโศกคำเดียวก็ได้  
อันนี้เป็นอุบายเท่านั้นเอง เป็นเครื่องมือที่จะทำให้ใจสงบ แต่ถ้าอยากจะสวด  
เพื่อให้จำได้ให้รู้ความหมายให้รู้ความหมายของสิ่งที่เราสวด แล้วเอาความรู้ที่ได้  
จากการสวดนี้ มาปฏิบัติกับใจของเรา ให้ปล่อยวางร่างกาย ให้ปล่อยวางเวทนา  
ปล่อยวางจิตอย่างนี้ ถ้าอย่างนี้ก็ต่อรู้เข้าใจความหมาย เพราะเป็นเหมือนคู่มือ  
ของการปฏิบัติ เพราะสิ่งที่เราต้องปล่อยวางก็คือร่างกาย ปล่อยวางเวทนา ปล่อย  
วางอารมณ์ที่มีอยู่ในจิต ไม่ยึดติดกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป  
ภายในจิต อารมณ์ดีก็ไม่ยึด อารมณ์ร้ายก็ไม่ยึด ให้รู้ว่าเป็นเหมือนกับฝนตก  
แดดออก มีดฟ้ามีฝน บางวันก็สว่างไสว บางวันก็มีดฟ้ามีฝน แต่ใจเราอย่าไป  
รักไปชัง อย่าไปเกิดอารมณ์กับสิ่งที่ปรากฏขึ้นมาในจิตนั้น

กัณฑ์ที่ ๔๕๓

## โอกาสเลิศ

๓ มิถุนายน ๒๕๕๖

การที่เราเกิดเป็นมนุษย์นี้ ก็ถือว่าเป็น**โอกาสที่เลิศ** เพราะไม่มีใครที่จะสามารถปฏิบัติได้เท่ากับมนุษย์ นอกจากได้เกิดเป็นมนุษย์แล้ว ก็ยังมีพระบรมศาสดา คือ พระพุทธเจ้า ได้ทรงตรัสรู้ แล้วได้นำเอาทางแห่งการหลุดพ้น จากการเวียนว่ายตายเกิด ทางที่นำไปสู่ความสุขที่ถาวร มาสั่งสอนให้แก่พวกเราที่ไม่รู้จักทาง ถ้าเราไม่ได้พบกับ พระพุทธศาสนา เราก็จะไม่มีโอกาสที่จะได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ได้หลุดพ้นจากการ เวียนว่ายตายเกิดกัน แต่ถ้าเราได้พบกับพระพุทธศาสนา และได้เป็นมนุษย์ เราก็จะมีโอกาสที่จะปฏิบัติ และหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ การปฏิบัติจึงเป็นหน้าที่ของพวกเรา เป็นปัจจัยที่สำคัญ ที่จะนำให้เราได้รับผลอันเลิศอันประเสริฐ ที่มนุษย์พึงจะไขว่คว้า เอามาเป็นสมบัติของตนได้ ดังมีพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ได้ไขว่คว้าและได้นำเอามาเป็นสมบัติของตนแล้ว นับตั้งแต่ครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงเผยแผ่ธรรมะ มาจนถึงปัจจุบัน ก็มีผู้ที่มีความศรัทธา มีความเชื่อ มีสติปัญญา มีวิริยะความอดุสาหะความพากเพียร ที่จะศึกษาและปฏิบัติ จนสำเร็จจุลวงได้ผลอันเลิศอันประเสริฐ กลายเป็นพระอรหันตสาวก ขึ้นมากันอย่างต่อเนื่อง

พวกเราก็เป็นเหมือนกับพระอรหันตสาวกทั้งหลาย คือในเบื้องต้นก็เป็นผู้ที่ยังมีกิเลส มีความมืดบอด มีความหลง แต่หลังจากที่ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอน และรู้ว่าจะต้องปฏิบัติอะไรบ้าง ก็พยายามปฏิบัติกันอย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติกันอย่างไม่ย่อถอย ไม่ซ้าก็เร็วสักวันหนึ่ง ผลอันเลิศอันประเสริฐ ก็จะเป็นผลของพวกเราอย่างแน่นอน ข้อสำคัญก็อยู่ที่ การศึกษาและการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพราะถ้าปล่อยวางไว้หรือทิ้งเอาไว้ ไม่ได้ศึกษาไม่ได้ปฏิบัติ ก็จะลืมหรือจะจางหายไปจากใจได้ พอลืมแล้วก็จะไม่ปฏิบัติ ในสิ่งที่ควรจะปฏิบัติ ก็จะกลับไปปฏิบัติในสิ่งที่เคยปฏิบัติมา เป็นเวลาอันยาวนาน ก็คือ

ปฏิบัติในทางที่จะให้เวียนว่ายตายเกิดต่อไป ปฏิบัติความโลภความโกรธความหลง ปฏิบัติความอยากต่างๆ ดังนั้นเราต้องหมั่นศึกษา ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ เพื่อไม่ให้ ลืม แล้วก็ต้องหมั่นปฏิบัติ เพื่อให้สิ่งที่เราได้ศึกษานั้น ปรากฏเป็นความจริงขึ้นมาภายใน ใจของเรา สิ่งที่เราได้ยินได้ฟังนั้น ยังไม่ได้เป็นความจริง คือเป็นความจำที่เราลืมได้ เช่น หลังจากที่เราฟังเทศน์วันนี้แล้ว ถ้าเราไม่ได้นำไปปฏิบัติ เดี่ยวไม่ทานสิ่งที่เราได้ยินได้ ฟังในวันนี้ ก็จะทำให้จางหายไปจากใจ เราก็จะไม่มีแสงสว่าง ที่จะพาให้เราไปในทาง ที่จะออก จากการเวียนว่ายตายเกิด เราก็จะเดินไปในทางที่จะพาให้เราเวียนว่ายตายเกิดต่อไป ดังนั้นเมื่อเราได้ยินได้ฟังธรรมแล้ว เราต้องปฏิบัติเพื่อให้ธรรมที่เราได้ยินได้ฟังนี้ ผั่งอยู่ในใจ ไม่ให้จางหายไปจากใจของเรา ถ้าเป็นธรรมที่ปรากฏจากการปฏิบัติแล้ว ถ้าธรรม ปรากฏขึ้นมาในใจแล้ว มันก็จะอยู่กับใจไปตลอด มันก็จะเป็นแสงสว่างพาให้เรา ได้เดิน ออกจากการเวียนว่ายตายเกิดได้

ดังนั้นการศึกษาเพียงอย่างเดียว การได้ยินได้ฟังธรรมเพียงอย่างเดียว จึงไม่พอเพียงต่อ การที่จะนำพาจิตใจ ให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ เมื่อได้ศึกษาแล้วก็ต้อง ปฏิบัติควบคู่กันไป เพราะว่าเราจะไม่สามารถจำทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เราได้ยินได้ฟัง แล้ว นำมาปฏิบัติในวาระเดียวกันได้ เพราะว่าธรรมก็มีหลายชั้นด้วยกัน เราก็ต้องปฏิบัติไป เป็นขั้นๆ ตั้งแต่ขั้นทานขึ้นไป สู่อุปศีล สู่อุปภาวนา ถ้าเราปฏิบัติเรื่อยๆ เราก็จะเห็นผล ของการปฏิบัติ การเห็นผลนี้ก็แสดงว่า เราได้ธรรมะเข้าไปสู่ใจแล้ว ได้รับประโยชน์ จากการปฏิบัติแล้ว พอเราได้รับประโยชน์ เราก็จะมีความยินดี **จันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา** จะเกิด**อิทธิบาท ๔** ขึ้นมา อิทธิบาท ๔ นี้ก็เป็นปัจจัยที่จะผลักดันให้เรา ได้ปฏิบัติ อย่างต่อเนื่อง อย่างขะมักเขม้น และก็จะทำให้ผลปรากฏขึ้นมาได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้น ขอให้เราพยายามปฏิบัติให้มาก

ถ้าเรารู้แล้วว่าเราต้องปฏิบัติอะไรกันบ้าง ทานนี้เราก็ต้องทำอยู่เรื่อยๆ ทำให้มากขึ้นไป ตามลำดับ อย่าใช้เงินทองหรือทรัพย์สินสมบัติต่างๆ ที่เราหาได้มานี้ไปกับการรับใช้กิเลส ตัณหา ความโลภความอยากต่างๆ เพราะจะเป็นการเลี้ยงกิเลสตัณหา ให้มีกำลังมากขึ้น เพื่อจะได้ตั้งใจให้เวียนว่ายตายเกิดมากขึ้นไป เราต้องตัดการใช้เงินใช้ทองซื้อความสุข

ต่างๆ เพราะความสุขต่างๆที่เราได้จากการใช้เงินใช้ทองนี้ มันเป็นความสุขปลอม เป็นความสุขที่ไม่ให้ความอิ่มความพอ เป็นความสุขที่สร้างความหิว สร้างความอยาก ให้มีเพิ่มมากขึ้นไป ถ้าเราใช้เงินใช้ทองไปตามความโลภตามความอยาก เงินทองที่เราหามาได้ก็จะหมดไป เราก็จะต้องหามาใหม่ เพื่อที่เราจะได้มีเงินทองใช้ซื้อความสุขต่างๆต่อไป ก็จะเป็นการผูกมัดให้เรา ต้องติดอยู่กับวงจรของการเวียนว่ายตายเกิด วงจรของการหาความสุขตามความอยาก ของกิเลสตัณหา เราจึงควรเอาเงินทองที่เราจะซื้อสิ่งต่างๆ ซื้อความสุขต่างๆนี้ เอามาบริจาคแบ่งปันให้แก่ผู้อื่น เพราะจะทำให้เราลดความโลภ ลดความอยาก แล้วจะทำให้เราไม่ต้องไปเสียเวลากับการหาเงินหาทอง มาใช้ตามความโลภตามความอยาก แล้วก็จะทำให้เรามีความเมตตา มีความกรุณาความสงสาร จะทำให้เราไม่อยากทำบาป ก็จะทำให้เราปฏิบัติธรรมชั้นที่ ๒ ได้ ก็คือการรักษาศีล

ถ้าเรารักษาศีลได้ ใจเราก็จะมีความสงบเพิ่มมากขึ้น มีความสุขเพิ่มมากขึ้น เราก็จะเห็นคุณค่าของความสุขที่เกิดจากความสงบ การทำงานนี้เราก็ได้ความสุขที่เกิดจากความสงบ เนื่องจากว่าเราได้ต่อต้าน ความโลภความอยาก ไม่ทำตามความโลภความอยาก เช่นอยากจะไปเที่ยว เราก็เอาเงินที่จะไปเที่ยวนี้มาบริจาค มาแบ่งปันให้แก่ผู้อื่น เราก็จะตัดเรื่องการไปเที่ยวได้ แล้วเราก็จะไม่ติดกับการจะไปเที่ยว เพราะเมื่อเรามาทำงานมาบริจาค เอาเงินที่เราจะไปเที่ยวนี้นำไปให้แก่ผู้อื่น ก็จะทำให้ใจของเรามีความสงบ มีความสุข เมื่อมีความสงบมีความสุข ก็ไม่มีความอยากที่จะไปเที่ยวหาความสุขจากการไปเที่ยว นี้คือการสร้างความสุขในระดับแรก ด้วยการทำงาน ด้วยการบริจาคทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ ให้แก่ผู้อื่น เพื่อเป็นการสกัด เพื่อเป็นการลดละ กิเลสตัณหาความโลภความอยาก แล้วเป็นการสร้างเวลาให้มีเวลาที่จะมาปฏิบัติธรรมชั้นสูงต่อไป เพราะเมื่อเราไม่ต้องใช้เงินไปซื้อความสุขต่างๆ เราก็ไม่จำเป็นที่จะต้องเสียเวลากับการหาเงินหาทอง ถ้าเราจะหาก็คือหาเท่าที่จำเป็น คือหาเพื่อเลี้ยงดูอุปการะร่างกาย ซึ่งไม่ต้องใช้เงินทองมาก เหมือนกับการเลี้ยงดูกิเลสตัณหา เราก็จะมีเวลาที่จะมาปฏิบัติธรรมชั้นที่ ๓ ได้ คือมาภาวนา มารักษาศีลได้ มารักษาศีล ๘ ได้ ถ้าเราไม่ทำงาน เราก็จะต้องวุ่นวายกับการหาเงินกับการใช้เงินซื้อความสุขต่างๆ เราก็จะไม่สามารถที่จะมีเวลามาภาวนา มารักษาศีล ๘ ได้ อย่างมากเราก็อาจจะทำงานบ้าง เป็นบางเวลาพอหอมปากหอมคอ แล้วก็รักษาศีล



๘ บ้างตามโอกาส รักษาได้ก็รักษา รักษาไม่ได้ก็ไม่รักษา เพราะความสำคัญของเรา ไม่ได้อยู่ที่การปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ความสำคัญของเราอยู่ที่ การหาความสุข ตามอำนาจของความโลภ ตามอำนาจของความอยากต่างๆ

ดังนั้นการที่เราจะดิ้นรน ให้ออกจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ เราต้องฝืน การใช้เงินไปในทางของความโลภ ไปในทางของความอยาก เราต้องเอาเงินนี้มาให้ผู้อื่น เพื่อจะได้เป็นการตัดทางเดินของกิเลสตัณหา เพราะเมื่อเราไม่มีเงินที่เกินความจำเป็น เงินที่จำเป็นเราก็ต้องมีไว้ เช่นเงินที่จะต้องใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของเรา แล้วเราไม่มีเงินที่จะไปเที่ยวเราก็จะได้ไม่ต้องไปเที่ยว เมื่อเราไม่ไปเที่ยว เราก็จะได้มีเวลาไปปลีกวิเวก ไปอยู่ตามวัดป่าวัดเขา เพื่อจะได้รักษาศีล ๘ และภาวนาได้ การทำงานเป้าหมายจึงอยู่ที่ตรงนี้ อยู่ที่เพื่อให้เราเลิกการหาความสุขจากการใช้เงินใช้ทอง เลิกการหาเงินหาทองมา เพื่อมาซื้อความสุขต่างๆ เมื่อเราไม่ต้องหาเงินหาทอง เราก็จะมีเวลารว่างพอ ถ้าเราทำงานเราก็อาจจะทำงานไม่มาก แทนที่จะต้องทำ ๗ วัน ๗ คืน เราก็อาจจะทำเพียงวันสองวัน พอให้ได้เงินทองที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ แล้วเราก็จะได้มีเวลาอีก ๔ - ๕ วัน เพื่อไปอยู่วัด ไปปฏิบัติธรรม ไปรักษาศีล ๘ ไปภาวนา ถ้าเราทำงานแบบนี้ ใจของเราจะมีความเมตตา จะรักษาศีลได้อย่างง่ายดาย แล้วก็มีพื้นฐาน คือความสงบของใจ ที่จะทำให้การภาวนานี้เป็นไปได้

ถ้ายังไม่มีทาน ยังไม่มีศีล ใจจะไม่มี ความสงบพอ ที่จะมาภาวนา ที่จะมาเจริญสติ ควบคุมความคิดปรุงแต่งต่างๆ เพราะใจจะติดพันอยู่กับการคิดหาเงินหาทอง คิดใช้เงิน ใช้ทอง คิดรักษาเงินทอง จนไม่มีเวลาที่จะมาควบคุมหยุดความคิดได้ เพราะความผูกพันความติดพันอยู่กับการหาเงิน ใช้เงิน รักษาเงิน ทำให้ต้องคิดอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น ทานจึงเป็นการปฏิบัติที่สำคัญอย่างยิ่ง สำหรับผู้ที่ยังติดข้องอยู่กับการหาเงิน กับการใช้เงินอยู่ ถ้ามีเงินที่มากกว่าความจำเป็น ที่เราไม่ต้องอาศัย เราก็ควรที่จะบริจาคแบ่งปัน ให้แก่ผู้อื่นไป แล้วจะทำให้ใจเรามีความอิ่ม มีความสุข มีความสงบ มีความเมตตา สามารถที่จะรักษาศีล ๕ รักษาศีล ๘ ขึ้นไปตามลำดับได้ เรายังรักษาศีล ๘ ได้เราก็จะภาวนาได้ เพราะเราได้ตัดอุปสรรคของการภาวนา คือกามฉันทะไป

กามฉันทะนี่ก็คือ การอยากหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ถ้าเราถือศีล ๘ เราก็จะมีรั้ว มีกำแพงกัน ไม่ให้เราออกไปหาความสุข เช่น ไม่ให้เราออกไปหาความสุขจากการร่วมหลับนอนกับผู้อื่น ไม่ให้หาความสุขจากการรับประทานอาหาร แบบไม่มีเวลา เวลา ไม่ให้เราหาความสุขจากเครื่องบันเทิงต่างๆ ไม่ให้หาความสุขจากการแต่งเนื้อแต่งตัว แต่งกาย ด้วยเสื้อผ้าอาภรณ์ที่สวยงาม ใช้เครื่องสำอางใช้น้ำหอมน้ำมันต่างๆ เพื่อให้เกิดความหอม ความสวยงามในร่างกาย เราก็ไม่ต้องเสียเวลากับการกระทำสิ่งเหล่านี้ เราก็จะได้มีเวลามากกว่า เราจะไม่หาความสุขจากการหลับนอนมากเกินไป การหลับนอนให้เป็นการหลับนอนเพื่อพักผ่อนร่างกาย ซึ่งปกติแล้ว ถ้าร่างกายพักผ่อนจริงๆเพียง ๔ หรือ ๕ ชั่วโมงก็พอเพียงพอต่อการพักผ่อนของร่างกาย แต่ถ้าเรานอนบนฟูกหนาๆ หลังจากที่ร่างกายได้รับการพักผ่อนแล้ว ตื่นขึ้นมาแล้วแทนที่จะลุกขึ้น มาภาวนา มาปฏิบัติธรรม ก็จะเกิดความเกียจคร้านอยากจะนอนต่อ เพราะยังติดกับความสุขความสบายที่ได้นอนบนฟูกหนาๆ เราจึงต้องไม่นอนบนฟูกหนาๆ ให้นอนบนพื้นแข็งๆ เพราะว่ามันจะไม่สบาย พอร่างกายได้พักผ่อน ตื่นขึ้นมาแล้วก็จะไม่อยากจะนอนต่อ ก็จะลุกขึ้นมา นั่งสมาธิ มาเดินจงกรม มาภาวนาต่อได้ จะได้ไม่เสียเวลาเพราะถ้านอนบนฟูกหนาๆนี้ หลังจากที่ร่างกายได้พักผ่อน ๔ ชั่วโมง ๕ ชั่วโมงแล้ว ก็จะนอนต่ออีก ๓ หรือ ๔ ชั่วโมง ก็จะเสียเวลาที่มีคุณค่าต่อการปฏิบัติ ต่อการหลุดพ้น ต่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน

นี่คือการสร้างเวลาให้กับการปฏิบัติ ไม่เอาเวลาไปหาความสุขกับการร่วมหลับนอนกับผู้อื่น ไม่เอาเวลาไปรับประทานอาหารแบบไม่มีขอบไม่มีเขต นอกจากเสียเวลาในการรับประทานอาหารแล้ว ยังทำให้เกิดนิรวรณะ คือความง่วงเหงาหาวนอน ความเกียจคร้าน ถ้ารับประทานอาหารมากเกินไปแล้ว ก็จะไม่อยากเดินจงกรม ไม่อยากนั่งสมาธิ อยากจะหลับอยากจะนอน แล้วถ้าไปหาความสุขกับสิ่งบันเทิงต่างๆ ก็จะเสียเวลาไปอีกหลายชั่วโมงไปดูไปฟัง เสียเวลากับการแต่งเนื้อแต่งตัว ดูแลเสื้อผ้าอาภรณ์ เพราะว่าเสื้อผ้าเมื่อใส่แล้วก็ต้องอาบน้ำดูแลอีก ก็จะเสียเวลามากโดยใช่เหตุ อันนี้เป็นการตัดเวลาที่ไม่จำเป็น ที่ไม่จำเป็นจะต้องใช้กับสิ่งต่างๆเหล่านี้ เราจะได้มีเวลาเพิ่มมา เพื่อมาใช้ในการปฏิบัติ ถ้าเราถือศีล ๘ ได้ นี้ เราจะมีเวลาให้กับการปฏิบัติอย่างมาก เช่น วันหนึ่งเราก็นอนเพียง ๕ หรือ ๖ ชั่วโมง ตอนกลางคืนก็อาจจะนอนสัก ๔ ชั่วโมง ๕ ชั่วโมง

ตอนกลางวันก็อาจจะพักสัก ๑ ชั่วโมง ตอนกลางวันหลังจากที่รับประทานอาหารแล้ว ก็จะไม่สะดวกต่อการเดินจงกรมนั่งสมาธิ ก็พักสัก ๑ ชั่วโมง พอได้พักแล้วที่นี้ตื่นขึ้นมา ก็จะมีเวลาว่างสามารถปฏิบัติ ตั้งแต่บ่ายไปจนถึงเวลาหลับนอน ๓ หุ่ ๔ หุ่ได้ ก็ได้ถึง ๘ ชั่วโมงอย่างต่อเนื่อง แล้วพอพักผ่อน ๔ - ๕ ชั่วโมง ตื่นมาตี ๒ ตี ๓ ก็ภาวนาต่อไป จนถึงสว่าง พอถึงสว่าง ถ้าต้องมีหน้าที่จัดหาอาหารมารับประทานก็ทำไป แล้วยิ่งถ้า รับประทานอาหารเพียงมือเดียวได้ ก็ยิ่งจะมีเวลาให้กับการปฏิบัติเพิ่มมากขึ้น ตอนเช้า เราเตรียมอาหาร รับประทานอาหารภายใน ๗ โมง ๘ โมงนี้เราก็จะเสร็จแล้วกับเรื่อง รับประทานอาหาร เราก็จะมีเวลาว่าง หลังจาก ๘ โมงไปก็สามารถภาวนาไปได้ และถ้าว่า ภาวนาแล้วเกิดอาการง่วงเหงาหาวนอน ก็อาจจะพักสักชั่วโมงหนึ่ง พักช่วงกลางวันสัก ชั่วโมง แล้วพอบ่ายตื่นขึ้นมา ก็เดินจงกรมนั่งสมาธิต่อ นี่คือการปฏิบัติเพื่อให้ได้ผล ต้อง ปฏิบัติในลักษณะนี้ คือต้องเป็นการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ต้องเป็นภารกิจที่จำเป็นที่ จะต้องทำเพียงภารกิจเดียว ภารกิจอื่นก็ทำไปเท่าที่จำเป็น เช่นการรับประทานอาหาร การดูแลรักษาสถานที่พักให้สะอาดให้เรียบร้อย การซักเสื้อผ้าที่เราใช้ชุ่มชื้น อันนี้ก็เป็น ภารกิจที่จำเป็นจะต้องทำ แต่ถือว่าเป็นภารกิจรอง ภารกิจหลักก็คือการภาวนา การเจริญ สติ นี่คือการจัดสรรเวลาให้กับการปฏิบัติ พอเรามีเวลาแล้ว ที่นี้เราก็เดินจงกรมนั่งสมาธิ เป็นหลัก

การเดินจงกรมการนั่งสมาธินี้ ในเบื้องต้น สำหรับผู้ที่ยังไม่มีสติ ก็คือการเดินจงกรมนั่ง สมาธิเพื่อให้เกิดสตินั่นเอง ให้เกิดสมาธิให้เกิดสติ สมาธิจะเกิดได้ก็ต้องมีสติ เป็นผู้ ควบคุมจิตใจ ให้ระงับความคิดปรุงแต่งต่างๆ พอไม่มีความคิดปรุงแต่ง เวลานั่งสมาธิ จิตก็จะเข้าสู่ความสงบได้ อย่างง่ายดายและรวดเร็ว ดังนั้นในเบื้องต้น ถ้ายังไม่มีสติ ยัง นั่งสมาธิแล้วไม่สงบ ก็ต้องเจริญสติอย่างสม่ำเสมอ อย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนถึง เวลาหลับ ไม่ว่าจะทำภารกิจอันใด นอกเหนือจากการเดินจงกรมนั่งสมาธิ การเจริญสติก็ ยังต้องทำต่อ เช่นเวลาอาบน้ำอาบทำ ล้างหน้าแปรงฟัน แต่งเนื้อแต่งตัว รับประทานอาหาร ทำความสะอาด ทำอะไรต่างๆ เวลานั้นก็เป็นเวลาที่ต้องเจริญสติควบคู่กันไป ก็ คือให้มีอะไรกำกับใจไว้ตั้งใจไว้ ไม่ให้ไปคิดเรื่องราวต่างๆ นอกเหนือจากเรื่องที่เราต้อง คิด เกี่ยวกับงานที่เรา กำลังทำอยู่เท่านั้น เราจะใช้การบริการมพุทธโศภิตไปกับการ

ทำงานของเราก็ได้ หรือเราจะใช้สติเฝ้าดูร่างกาย ดูการกระทำของร่างกายในทุกอิริยาบถ ในทุกการเคลื่อนไหว อันนี้ตั้งใจไว้ให้เฝ้าอยู่กับร่างกาย ให้ตั้งอยู่ที่ร่างกายเพียงแห่งเดียว อย่างนี้ก็เรียกว่ามีสติ ถ้าใจไม่ไปพลอไปคิดถึงเรื่องต่างๆ เช่นเวลาเพลอก็คือ เราอาจจะเดินจงกรม แต่ใจเราอาจจะคิดถึงคนนั้นคนนี่เรื่องนั้นเรื่องนี้ คิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาในอดีต หรือคิดถึงเหตุการณ์ที่จะต้องเกิดขึ้นในอนาคต อันนี้ก็เรียกว่าพลอสติแล้ว ไม่ได้อยู่ในปัจจุบัน ไม่ได้อยู่กับที่ตั้งของสติ คือร่างกาย หรือที่พุทโธ

ถ้าเราใช้พุทโธเป็นที่ตั้ง เราก็ต้องบริการมพุทโธไปเรื่อยๆ ถ้าเราใช้ร่างกายเป็นที่ตั้ง เราก็ต้องเฝ้าดูร่างกายไปเรื่อยๆ ถ้าเราทำอย่างนี้อย่างต่อเนื่อง เราก็จะมีสติขึ้นมา คือจิตจะไม่สามารถลอยไปลอยมา ไปนั้นมานี้ได้ เวลามีสติแล้วเราก็สามารถดึงจิตให้อยู่ในปัจจุบันได้ ดึงจิตให้หยุดจากการคิดปรุงแต่งได้ เวลานั้นสมาธิ จิตก็จะรวมเข้าสู่ความสงบได้ อันนี้คือการปฏิบัติเบื้องต้น คือการเจริญสติและสมาธิ เราต้องพยายามทำให้มาก จนกว่าเราจะมีสมาธิ สามารถเข้าสู่สมาธิได้ทุกเวลา ต้องการจะเข้าเมื่อไหร่ก็เข้าได้ ตอนต้นลองเข้าไปแล้ว อาจจะเข้ายากกว่าจะเข้าไปได้แต่ละครั้ง อาจจะต้องใช้เวลาถึง ๒๐ - ๓๐ นาทีที่จะสงบได้ แต่ถ้าสติเรามีกำลังมากขึ้นมากขึ้น นิ่งเดี่ยวเดี่ยว ๕ นาทีก็เข้าสู่ความสงบได้ แล้วถ้ามีสติมาก ก็จะสงบได้นานขึ้นไปตามลำดับด้วย ใหม่ๆก็จะเข้ายากแล้วสงบก็สงบได้เดี่ยวเดี่ยว แล้วก็ถอนออกมา แต่ถ้าเราเจริญสติต่อไป เช่นเวลาถอนออกมาแล้ว เราก็เจริญสติต่อไป บริการมพุทโธต่อไป ถ้าดูลมหายใจก็ดูลมต่อไป ถ้านั่งไม่ได้ลุกขึ้นมาก็ไปเดินจงกรมแล้วก็มาบริการมใหม่ เวลาเดินถ้าดูลมไม่ได้ก็ให้ดูการเคลื่อนไหว ดูเท้าดูการเคลื่อนไหวของเท้า ว่าตอนนี้กำลังก้าวเท้าซ้ายก้าวเท้าขวา ให้มีงานทำเพื่อจิตจะได้ไม่ไปคิดเรื่องราวต่างๆ อันนี้ก็คือการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง หลังจากที่ทำออกจากสมาธิมาแล้ว ก็ต้องเจริญสติต่อไป ทำต่อไป เดินจนรู้สึกว่ามีเมื่อยแล้วอยากจะนั่งก็กลับมานั่งใหม่มาดูลมหายใจใหม่ หรือมาบริการมพุทโธต่อ สุดแท้แต่ว่าจะใช้อารมณ์ใด เป็นเครื่องผูกใจเอาไว้ให้ใจเข้าสู่ความสงบ

ถ้าเราทำอย่างนี้อย่างต่อเนื่องแล้ว ความสงบก็จะเข้าได้เร็วขึ้นง่ายขึ้นและก็จะอยู่ได้นานขึ้น พอเรามีความชำนาญในการเข้าสู่สมาธิแล้ว และมีพลังอุเบกขาที่เกิดจากการนั่งอยู่ใน

สมาธิได้นานๆ ใจเวลาออกจากสมาธิใหม่ๆ ก็จะสงบเย็นจะไม่คิดปรุงแต่ง ถ้าไม่ใช่สติ หรือใช้ปัญญา ถ้าปล่อยให้ไปเป็นไปตามอหยาตัย ไม่นานก็จะคิดปรุงแต่งเรื่องนั้นเรื่องนี้ได้ ดังนั้นผู้ที่ออกจากสมาธิแล้ว ถ้าต้องการเจริญสติต่อไป ก็ต้องบริกรรมพุทโธต่อไป หรือเฝ้าดู การเคลื่อนไหวของร่างกายต่อไป แต่ถ้าต้องการจะพิจารณาทางปัญญา ก็เจริญปัญญาได้ ด้วยการพิจารณาไตรลักษณ์ คืออนิจจังทุกขังอนัตตา ในสิ่งต่างๆที่ใจมีความผูกพัน มีความรักมีความห่วงอยู่ พิจารณาเพื่อจะได้ปล่อยวาง เพื่อจะได้ไม่ทุกข์กับสิ่งต่างๆที่รักที่ ห่วงที่ห่วงใย เพราะว่าถ้าพิจารณาแล้ว ก็จะเห็นว่าของที่เรารักของที่เรชอบของที่เราห่วง นี้ ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องจากเราไป ไม่ช้าก็เร็วเขาก็ต้องเปลี่ยนไป เปลี่ยนจากสิ่งที่น่ารัก กลายเป็นสิ่งที่น่าชังไป หรือสิ่งที่น่าเกลียดไป เพราะทุกอย่างมีการเสื่อมไปเป็นธรรมดา พิจารณาให้เห็นว่า เราไม่สามารถยุติขบวนการของการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ ไม่สามารถยุติ ขบวนการของการเจริญและการเสื่อมของสิ่งต่างๆได้ พิจารณาให้เห็นว่าถ้าเราอยากให้สิ่ง ต่างๆ คงเส้นคงวาเป็นอยู่เหมือนเดิม แล้วเขาไม่อยู่อย่างที่เรต้องการ เป็นอย่างที่เรา ต้องการ เราก็จะไม่สบายใจ เราก็จะทุกข์ใจ ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์ใจ เราก็ต้องปล่อยวาง เราต้องไม่อยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เราต้องพิจารณาให้เห็นว่าเขาเป็นอย่างไร ก็ต้องเป็นอย่างนั้น นี่คือการเจริญปัญญา

การเจริญปัญญาลักษณะนี้ ก็เป็นการเจริญแบบทำการบ้าน คือในขณะที่ยังไม่เกิด เหตุการณ์ขึ้นมา สิ่งต่างๆที่เรารักเราชอบยังอยู่กับเราอยู่ แต่เราทำการบ้านเตรียมตัวไว้ ก่อน เพื่อถึงเวลาเกิดเหตุการณ์ขึ้นมา ก็เหมือนกับเราต้องเข้าห้องสอบ ถ้าเราทำได้ทำ การบ้านไว้แล้ว เวลาเข้าห้องสอบนี้ก็จะสามารถทำข้อสอบได้ สามารถสอบผ่านได้ คือพอ เกิดเหตุการณ์จริง เกิดการสูญเสียสิ่งที่เรารักที่เราชอบไป แทนที่เราจะร้องไห้ร้องไห้ให้เศร้า โศกเสียใจกินไม่ได้นอนไม่หลับ เราก็จะรู้สึกสบายอกสบายใจ หมดภาระกันไป ไม่ต้อง มาดูแลไม่ต้องมารักษา ไม่ต้องมาห่วงมาหวงกัน ถ้ามีปัญญาจะปล่อยได้ จะไม่ทุกข์กับ การสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างไป แม้แต่การสูญเสียชีวิตร่างกายนี้ ก็จะไม่ทุกข์กับมัน เพราะว่าได้ทำการบ้านมาแล้ว ก็รู้แล้วว่าถ้าไม่ยอมให้ร่างกายนี้สูญเสียจากเราไป อยากจะให้อยู่ ในขณะที่ความจริงร่างกายจะต้องจากเราไป เวลานั้นเราก็จะทุกข์ทรมาน ใจ แม้แต่หลังจากที่ร่างกายนี้จากไปแล้วก็ยังเศร้าโศกเสียใจ คือถ้าเป็นคนอื่นที่เขารักเรา

เขาก็ยังเศร้าโศกเสียใจ เขายังรับความจริงของการสูญเสียของร่างกายของเราไปไม่ได้ เราเองก็ต้องไปเกิดด้วยความทุกข์ทรมานใจ ด้วยความเศร้าโศกเสียใจ เพราะเราสูญเสียร่างกายที่เรารักไป หรืออย่างน้อยเราก็ต้องทุกข์ทรมานใจในช่วงที่ร่างกายใกล้จะตาย ถ้าเราไม่ได้ทำการบ้านเอาไว้ล่วงหน้าก่อน แต่ถ้าเราทำการบ้านล่วงหน้าไว้ก่อน เราก็จะทำให้สงบได้ ทำให้ปล่อยวางร่างกายได้ เราก็จะตายอย่างสงบ ไปอย่างสงบ ไปอย่างสบาย นี่คือนิพพาน

การเจริญปัญญาเนี่ย ส่วนใหญ่ก็จะเจริญแบบทำการบ้านไปก่อน เพราะว่าเหตุการณ์จริงยังไม่เกิดขึ้น แต่ในบางเวลาก็จะมีเหตุการณ์จริงปรากฏขึ้นมาทันที เวลานั้นก็ต้องใช้ปัญญาทำข้อสอบ คือดับความทุกข์ความวุ่นวายใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบันทันด่วนให้ได้ เช่นไปประสบกับเหตุการณ์ที่ทำให้มีความทุกข์ใจขึ้นมา อาจจะถูกคนอื่นเขาตำหนิติเตียนว่ากล่าว แล้วเกิดอารมณ์ขึ้นมา ไม่พอใจโกรธแค้นโกรธเคืองขึ้นมา อันนั้นก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณา ว่าบุคคลที่เขาทำหรือพูดนี้เขาเป็นอะไร เขาเป็นอัตตาหรือเป็นอนัตตา เขาเป็นสิ่งที่เราควบคุมบังคับได้หรือไม่ สั่งให้เขาทำอย่างนั้นอย่างนี้ได้หรือไม่ สั่งให้เขาหันซ้ายหันขวาได้หรือไม่ สั่งให้เขาพูดแต่ดีกับเราได้หรือไม่ ถ้าเราสั่งเขาไม่ได้ เราก็ต้องทำใจว่า ถ้าเราไปอยากให้เขาพูดดีกับเรา แต่เขาไม่พูดดีกับเราก็จะทุกข์ทรมานใจ เพราะความอยากของเราเอง แต่ถ้าเรายอมรับความจริงว่าเขาไปห้ามเขาไม่ได้ เขาอยากจะทำอะไรจะทำ เราอยากจะทำอะไรก็ทำ เราอยากจะทำอะไรก็ทำ ก็ต้องปล่อยใจให้เขาโกรธให้เขาเกลียดเราไปหน้าที่ของเราคือต้องระงับความทุกข์ใจให้ได้ การระงับความทุกข์ใจก็ต้องระงับความอยาก ที่อยากจะให้เขาพูดดีกับเรา การจะระงับความอยากได้ ก็ต้องเห็นความจริงว่าเขาเป็นอนัตตา เราไปสั่งเขาไม่ได้ ไปห้ามเขาไม่ได้ ถ้าเราเห็นความจริงอย่างนี้แล้ว เราก็จะหยุดความอยากได้ พอหยุดความอยากได้ ก็จะหยุดความทุกข์ใจได้

อันนี้เวลาที่เกิดเหตุการณ์ขึ้นมาปัจจุบันทันด่วน ก็ต้องใช้ปัญญา ใช้ไตรลักษณ์เหมือนกัน หรือเกิดเหตุการณ์สูญเสียสิ่งที่เรารักไปหรือคนที่เรารักไป ทำให้จิตใจเราไม่สงบทำให้จิตใจเราฟุ้งซ่าน ทำให้จิตใจเราทุกข์ทรมาน เราก็ต้องพิจารณาไตรลักษณ์เช่นเดียวกัน พิจารณว่าเขาไม่เที่ยง เขามีเกิดมีดับเป็นธรรมดา เขาไปแล้วจากเราไปแล้ว เขาดับไป

แล้ว เขาเป็นอนัตตาเรายับยั้งเขาไม่ได้ ยับยั้งการดับของเขาไม่ได้ เราเป็นทุกข์เพราะว่า เราไม่ยอมรับความจริง เรายังอยากจะให้เขาอยู่กับเราต่อไป แต่เขาไปแล้ว ถ้าเราใช้ปัญญาเราก็จะยอมรับความจริง เขาไปแล้วจะไปอยากให้เขากลับมาก็ไม่มีวันที่จะกลับมา แล้วเราไปทุกข์ทำไม เราไปอยากทำไม อยากไปแล้วก็ทุกข์ไปเปล่าๆไม่เกิดประโยชน์อะไร เราก็จะหยุดความอยาก หยุดความทุกข์ได้ อันนี้คือการใช้ปัญญาในขณะที่อยู่ในเหตุการณ์จริง เกิดเหตุการณ์จริงขึ้นมา เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้าอยากจะดับความทุกข์ใจ ก็ต้องใช้สติใช้ปัญญาพิจารณา อนิจจังทุกขังอนัตตา ในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับเรา ในสิ่งที่เรามีความอยาก ให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เราต้องพิจารณาว่าเราอยากไม่ได้ เพราะเขาเป็นอนัตตา เขาไม่ได้ได้อยู่ภายใต้ความอยากของเรา เขาอยู่ภายใต้กฎของอนิจจัง คือไม่เที่ยง มีเกิดมีดับมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา นี่คือการใช้ปัญญาหลังจากที่เราได้สมาธิแล้ว

ถ้าเรายังไม่ได้สมาธินี้ เราจะไม่มีกำลัง ที่จะมาพิจารณาด้วยเหตุด้วยผลได้ เพราะอารมณ์อยากนั้นมันจะรุนแรง ก็จะทำให้เราไปทำบาปทำกรรมได้ เวลาที่เกิดความทุกข์ใจเกิดความอยากขึ้นมา ก็พยายามที่จะทำทุกวิถีทางเพื่อที่จะรักษาสิ่งที่เรารักสิ่งที่เราอยาก ให้เป็นไปตามความต้องการของเรา นี่คือเหตุผลที่ทำให้คนเราทำบาปทำกรรมกัน เพราะเวลาเกิดความอยากขึ้นมา แล้วต้องการให้เป็นไปตามความอยาก ก็จะทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนเองอยากได้ หรืออยากเป็น ก็จะไม่คำนึงถึงเรื่องศีลธรรม จะไม่เกรงกลัวต่อบาปกรรม เพราะตอนนั้นอารมณ์มันรุนแรง มันครอบงำจิตใจ เขาเรียกว่าชั่ววูบ อารมณ์ชั่ววูบ แม้แต่พ่อแม่ยังฆ่าได้เวลาเกิดอารมณ์ขึ้นมา นั่นก็เป็นเพราะว่าไม่มีสมาธิ ถ้ามีสมาธิถึงแม้จะเกิดอารมณ์ขึ้นมาก็ยังมีแรงต้าน มีสมาธิ มีอุเบกขาที่พอจะต้านพอที่จะให้มีเวลาใช้ปัญญา คิดพิจารณาใคร่ครวญได้ ว่าปัญหามันจริงๆอยู่ตรงไหน ปัญหาจริงๆก็อยู่ตรงที่อารมณ์ของเรานั้นเอง ความอยากของเรา พออยากได้อะไรแล้วไม่ได้ดังใจ ก็เกิดความโกรธขึ้นมา พอเกิดความโกรธขึ้นมาก็อยากจะทำร้ายบุคคลที่ทำให้เราโกรธ แทนที่จะมาดับความโกรธดับความอยาก ก็ไปดับคนที่เขาทำให้เราโกรธ ก็เลยทำให้ต้องไปทำบาปทำกรรม

ถ้าดับต้นเหตุ คือความอยากหรือความโกรธภายในใจได้ ด้วยการให้อภัย หรือด้วยการเปลี่ยนใจ ว่าไม่ได้ก็ไม่เป็นไร อย่างนี้ก็จบ ไม่อยากได้ก็ได้ อยากได้ตอนต้นแต่ถ้าต้องไปฆ่าเขาไม่เอาดีกว่า ก็เปลี่ยนใจได้ พอเปลี่ยนใจได้ก็ไม่ต้องไปทำบาปทำกรรม ก็ใช้ปัญญาดับอารมณ์ที่สร้างความทุกข์ทรมานใจให้เกิดขึ้นมาในตอนนั้น นี่แหละคือการปฏิบัติ เพื่อให้เราดับความทุกข์ต่างๆที่เกิดหรือที่จะเกิดขึ้นมา ภายในใจในอนาคต เราต้องพิจารณาล่วงหน้าไว้ก่อน พิจารณาการพลัดพรากการสูญเสีย พิจารณากับเหตุการณ์ที่เราจะต้องเผชิญ ที่เราไม่ปรารถนา เช่นพบกับความเสื่อมทางโลกธรรม เสื่อมลาภ เสื่อมยศ พบกับนิทาน พบกับความทุกข์ต่างๆ ใจจะได้ปล่อยวางแล้วผ่านไปได้ ปล่อยวางความอยาก ที่จะรักษาไม่ให้ลาภยศเสื่อม ที่จะไม่ให้มีนิทาน ห้ามไม่ได้ การนิทาน ต่อให้เป็นพระราชามหากษัตริย์ เป็นประธานาธิบดี เป็นนายกเทศมนตรี ก็ยังมีคนด่าอยู่ทุกวัน มีทำได้อย่างเดียวคือทำใจ อย่าไปสนใจ ให้คิดว่าเป็นเรื่องของปากคน ไม่ใช่เรื่องของเรา ปากคนนี่เป็นอนัตตา เราห้ามเขาไม่ได้ เราห้ามใจเราได้ ใจเราอย่าไปอยากให้คนสรรเสริญเราเพียงอย่างเดียวแล้ว จะไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใด แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ยังมีคนมาครหานินทา มีคนกล่าวร้ายต่างๆนาๆ การอยู่ในโลกนี้โดยที่ไม่ถูกนิทานนี้ จึงเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ ต้องเตรียมตัวเตรียมใจรับการนิทาน รับกับการเสื่อมของลาภของยศ รับกับความทุกข์ต่างๆที่จะเกิดขึ้น ที่เกิดจากการสูญเสียสิ่งต่างๆ ที่เรารักที่เราชอบไป

นี่คือปัญญาที่เราจะต้องศึกษา เตรียมใจเอาไว้ สอนใจเอาไว้ ซ้อมเอาไว้ก่อน ทำการบ้านเอาไว้ก่อน แล้วก็มาเข้าห้องสอบที่เราสามารถควบคุมข้อสอบได้ เช่นการสูญเสียทรัพย์นี้ เราสามารถเข้าห้องสอบแล้วควบคุมได้ ว่าอยากจะเสียเท่าไร เช่นวันนี้อยากจะเสียกี่พัน อยากจะเสียกี่หมื่น ก็ลองทดลองดูว่าจะทำข้อสอบได้ในระดับไหน ระดับพัน ระดับหมื่น ระดับแสนหรือระดับล้าน อันนี้เป็นข้อสอบเป็นห้องสอบของเรา ที่เราสามารถควบคุมข้อสอบได้ เลือกข้อสอบได้ว่าจะทำข้อสอบระดับที่ ๑ ที่ ๒ หรือที่ ๓ ความยากง่ายของข้อสอบมีหลายระดับด้วยกัน ถ้าอยากจะทำข้อสอบที่ยากที่สุดก็คือ สละสมบัติทั้งหมด ให้แก่ผู้อื่นไปเลย จะได้ออกไปอยู่วัดไปบวช จะได้ไม่ต้องมาวุ่นวาย ไม่ต้องมายุ่งกับการหาเงินหาทอง รักษาเงินรักษาทอง ใช้เงินใช้ทอง ที่ไม่ได้ให้ความสุขที่แท้จริง ที่ให้ความทุกข์มากกว่า ทุกข์เพราะต้องหา ทุกข์เพราะต้องรักษา ทุกข์เพราะเสียดายเสียใจเวลาที่



ต้องเสียไป อันนี้ก็คือข้อสอบที่เราสามารถที่จะกำหนดขึ้นมาได้ เช่นเดียวกับข้อสอบของ คีล เราก็กำหนดได้ว่าจะเอาคีลระดับไหน ระดับคีล ๕ ระดับคีล ๘ ระดับคีล ๑๐ ระดับ คีล ๒๒๗ ระดับคีล ๓๑๑ คีลของภิกษุณี ถึงแม้ไม่มีภิกษุณี ถ้าเราอยากจะรักษาคีลของ ภิกษุณี เราก็รักษาได้ไม่มีใครห้าม อยากจะเป็นภิกษุณีก็เป็นได้ไม่ต้องบวช รักษาคีลของ ภิกษุณีก็เป็นภิกษุณีแล้ว ก็ไปศึกษาดูชีในพระไตรปิฎก ก็มีเขียนไว้ว่าคีลของภิกษุณีมีกี่ ข้อ ก็ลองรักษาดูว่ารักษาได้หรือเปล่า ไม่ต้องมาไวยวายมาวุ่นวาย เดินประท้วงเรียกร้อง ขอให้อนุญาตให้บวชเป็นภิกษุณี พระพุทธเจ้าไม่ห้าม ถ้าจะบวชทางใจนี้บวชได้ ตลอดเวลา วันนั้นก็บวชได้ เราก็เพียงแต่โกนหัว แล้วแทนที่จะบวชสึก เราก็บวชสึกไป เท่านั้นเอง แล้วเราก็รักษาคีล ๓๑๑ ข้อนี้ไป ศึกษาดูในพระไตรปิฎก

เรารักษาคีลได้มากเท่าไร ก็แสดงว่าเรามีสติมีกำลัง กำลังของสติของเรามีมาก เรา สามารถควบคุมความอยากของเราได้ เพราะคีลต่างๆนี้ก็มีไว้สำหรับควบคุมความอยาก ที่จะไปทำอะไรและทำอะไรนั่นเอง ทำอะไรที่ไม่สวยงาม ทำแล้วก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ขึ้นมา นี่เราก็สามารถกำหนดข้อสอบของเราได้ การภาวนาเราก็กำหนดได้ เช่นเราจะนั่ง นานสักเท่าไร ชั่วโมงหนึ่ง ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง เราก็กำหนดได้ข้อสอบของเรา แต่ ข้อสอบบางอย่างนี้ เรากำหนดไม่ได้ เพราะเขายื่นมาให้เรา เช่นสามียขอย่าเราอย่างนี้ เรา จะทำอย่างไร อันนี้เราไปเลือกไม่ได้แล้ว อันนั้นเราต้องทำอย่างเดียว ทำให้ได้ ถ้าทำได้ เราก็จะไม่ทุกข์ ถ้าทำไม่ได้เราก็จะทุกข์ หรือสามียบอกว่าไปหาหมอมานะ หมอว่าจะเหลือ เวลาอีกไม่นานจะต้องตายแล้ว อันนี้เป็นข้อสอบที่เราเลือกไม่ได้ แต่เราก็ต้องทำการบ้าน เตรียมเอาไว้ก่อน เพราะเราไม่รู้ว่าจะโดนข้อสอบนี้เมื่อไหร่ เหมือนกับไปโรงเรียน สมัยก่อนนี้ มีบางวันครูเขาจะให้สอบทันทีโดยไม่บอกล่วงหน้าก่อน เพื่อจะได้กระตุ้นให้ เราเตรียมตัว ทำการบ้านไว้ล่วงหน้าก่อน สมัยที่เราเรียนนี้ก็มีครูบางคนเขาจะทำอย่างนั้น เขาจะไม่บอกวันสอบ ถึงเวลาก็สอบเลย อย่างนี้แหละเป็นที่จะทำให้เราไม่ประมาท ที่จะทำให้เราเตรียมตัวเตรียมใจ เจริญปัญญาอยู่เรื่อยๆ พิจารณาความตายอยู่เรื่อยๆ อย่าง ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสอนพระอานนท์ว่า เธอยังประมาทอยู่ ถ้าเธอพิจารณาความ ตายเพียงวันละ ๔ - ๕ ครั้ง ถ้าเธอไม่ยอมประมาท เธอต้องพิจารณาทุกเวลานาที เธอ ต้องพร้อมที่จะตายทุกเวลานาที ต้องคิดว่าเราอาจจะตายตอนนี้ เมื่อไหร่ก็ได้ หายใจเข้า

ถ้าไม่หายใจออกก็ตาย หายใจออกไม่หายใจเข้าก็ตาย อันนี้แหละเป็นลักษณะของผู้ปฏิบัติที่ไม่ประมาท คือจะพิจารณาเตรียมตัวรับกับเหตุการณ์ต่างๆที่จะต้องเกิดขึ้น โดยสมมุติว่าอาจจะเกิดขึ้นในเวลาี่วันนี้เดี๋ยวนี ถ้าเตรียมตัวรับได้แล้ว ที่นี้ก็สบายไม่มีความห่วงไหว ครูจะเรียกให้ทำข้อสอบวันไหนก็ได้ เพราะเราเตรียมทำการบ้านอยู่ทุกวันทุกเวลา พร้อมทั้งจะเข้าห้องสอบทุกเวลา เวลาสอบก็จะผ่านได้อย่างสบาย

นี่คือลักษณะของการเจริญปัญญา มีอยู่หลายลักษณะด้วยกัน ลักษณะแบบทำการบ้านไปก่อน การทำการบ้านก็สามารถเลือกทำเอา จะทำการบ้านข้อไหนก่อนข้อไหนหลัง แล้วก็ลักษณะของการเข้าห้องสอบ ก็มีแบบที่เรากำหนดข้อสอบได้ กับแบบที่เรากำหนดข้อสอบไม่ได้ เราก็ต้องพร้อมรับกับข้อสอบทุกรูปแบบ ถ้าเราอยากจะไม่ให้ใจของเราเกิดความทุกข์ขึ้นมา นี่คือการปฏิบัติ ถ้าไม่ได้อยู่ในสมาธิออกจากสมาธิมา ก็ต้องพิจารณาปัญญาไปเรื่อยๆ พิจารณาจนเหนื่อย ก็หยุดพิจารณาแล้วก็กลับเข้าไปนั่งสมาธิใหม่ สลับกันทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ พิจารณาทุกแง่ทุกมุมทุกรูปทุกแบบ จนกว่าเราจะปล่อยวางสิ่งที่เราพิจารณาได้ คือไม่ยึดไม่ติดไม่หลง เช่นร่างกาย ต้องไม่ยึดไม่ติดไม่หลงว่าเป็นตัวเราของเรา พิจารณาว่าร่างกายต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเป็นธรรมดา พิจารณาว่าถ้าไปอยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายก็ต้องทุกข์ ถ้าไม่อยากทุกข์ก็ต้องปล่อยร่างกายให้แก่ให้เจ็บให้ตายไป ยอมรับความจริง

พอเราพิจารณาแล้ว คิดว่าทำการบ้านได้แล้ว ที่นี้เราก็เข้าห้องสอบ เช่นความเจ็บ เราก็ปล่อยให้มันเจ็บไป เวลาเจ็บก็ไม่ทุกข์ ให้ปัญญาพิจารณาสนใจให้หยุดความอยาก ที่อยากจะลุกจากที่หนึ่งเพื่อให้ความเจ็บหายไป ก็จะไม่ทุกข์ ปล่อยให้มันเจ็บไป เพราะความอยากลุกนี้จะทำให้เกิดความทุกข์ใจ ที่รุนแรงกว่าความเจ็บของร่างกาย ถ้าเราเอาชนะความอยากลุกได้ ใจหยุดความอยากได้ ความทุกข์ใจก็จะหายไป ความเจ็บของร่างกายก็จะไม่รุนแรง ไม่เป็นปัญหาต่อใจ สิ่งที่เป็นปัญหากับใจ ไม่ใช่ความทุกข์ของร่างกาย ความเจ็บของร่างกาย แต่ความทุกข์ที่เกิดจากความอยากให้ความเจ็บหายไป ถ้าเราใช้ปัญญาสนใจ จนปล่อยความอยากนี้ได้ ยอมรับว่าความเจ็บของร่างกายนี้เป็นอนัตตา เราไปสั่งไปห้ามเขาไม่ได้ เราลุกเดี่ยวเขาก็มาตามมาก็อยู่ดี เราลุกแล้วเดี่ยวเราไปนั่งที่

ไหน เต็มก็เจ็บอีกอยู่ดี ถ้าเราไม่เจ็บจากการนั่ง มันก็อาจจะเจ็บจากการเจ็บไข้ได้ป่วยเจ็บจากการประสพกับอุบัติเหตุ มันก็ต้องเจ็บอยู่ดี ฉะนั้นเราหันมาทำใจอยู่กับความเจ็บดีกว่า รับความเจ็บให้ได้ ไม่ต้องไปกลัวความเจ็บ อย่าไปอยากให้ความเจ็บหายไป เพราะเราสั่งเขาไม่ได้ ถ้าเราเห็นความจริงอันนี้ เราก็จะหยุดความอยาก ให้ความเจ็บหายไป หรืออยากจะหนีจากความเจ็บไป เพราะเรารู้ว่าหนีไม่ได้ เขาเป็นเหมือนเงตามตัว เราลุกขึ้นมาเต็วเราไปเดิน เต็วเราก็เจ็บอีกแล้วเมื่อยอีกแล้ว กลับมานั่งใหม่มันก็เจ็บอีกแล้ว ถ้าเราอยากจะผ่านข้อสอบนี้ เราก็ต้องปล่อยให้มันเจ็บ แล้วก็ปล่อยให้มันหายไปเอง

พอมันหายไปเองแล้ว ทีนี้เราจะมีคำถามว่า มีความมั่นใจ ว่าเราสามารถฟันฝ่าอุปสรรคอันนี้ไปได้ เรามีสติปัญญาพอที่จะสอนใจ ให้ปล่อยวางความอยากนี้ได้ เราก็จะสามารถปล่อยวางความอยากอย่างอื่นได้ต่อไป โดยการใช่วิธีการเจริญปัญญาแบบเดียวกัน คือพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ ให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง ไปห้ามเขาไม่ได้ ถ้าไปอยากให้เขาเป็นอย่างอื่น ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ทรมานใจขึ้นมา พอเราจับประเด็นของการเจริญปัญญานี้ได้แล้ว ทีนี้มันก็จะก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว ความทุกข์อยู่ตรงไหนมันไม่ถอยแล้ว มันจะใช้ปัญญาพิจารณาเพื่อ **ถอดถอนความทุกข์** ถอดถอน **ต้นเหตุของความทุกข์** ก็คือความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ ๓ ประการด้วยกันก็คือ **กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา** ถ้าถอดถอนความอยากทั้ง ๓ ประการนี้ ได้หมดไปจากใจแล้ว ก็จะไม่มีความทุกข์หลงเหลืออยู่ภายในใจ แม้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับร่างกายก็ดี กับร่างกายของเราก็ดี กับของคนอื่นก็ดี เกิดกับทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง กับสิ่งที่เรารักเราชอบก็ดี จะไม่เป็นปัญหากับใจ

ผู้ที่ไม่มีความอยาก ใจจะรับรู้เฉยๆ แล้วก็ปล่อยวาง แล้วทุกอย่างมันก็จะผ่านไป นี่คือผลที่เราจะได้รับ จากการปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ตั้งแต่การทำทาน รักษาศีล เจริญสติ นั่งสมาธิ พิจารณาปัญญา เพื่อถอดถอนอุปาทาน ถอดถอนต้นเหตุความอยากต่างๆ ให้หมดไปจากใจ พอหมดแล้วใจก็หลุดพ้นจากความทุกข์ ถ้าเป็นคนไข้ก็หายจากโรคไข้ไข้เจ็บ พอหายแล้วก็ไม่ต้องกินยาไม่ต้องรักษาอีกต่อไป ผู้ที่ไม่มีความ

ทุกข์ ไม่มีความอยากหลงเหลืออยู่ภายในใจแล้ว ก็ไม่ต้องปฏิบัติอีกต่อไป ภารกิจของใจ ก็หมดตรงนั้น ภารกิจของพรหมจรรย์ก็หมด **วูลิตัง พรหมจรรย์** ภารกิจของพรหมจรรย์ นี้ก็ได้สิ้นสุดลงแล้ว สิ้นสุดที่การถอดถอนความอยากทั้งหมดให้ออกไปจากใจ เหมือนกับการรักษาโรคภัยไข้เจ็บของร่างกาย หมอก็บอกว่าหายแล้ว กลับบ้านได้แล้ว ไม่ต้องอยู่โรงพยาบาลอีกแล้ว ผู้ที่สามารถกำจัดความทุกข์ทั้งหลายให้หมดไปจากใจ ด้วยการถอดถอนความอยากต่างๆให้หมดไปจากใจได้แล้ว ก็ไม่มีภารกิจที่จะต้องปฏิบัติ อีกต่อไป ก็มีแต่จะรับผลานิสงส์จากการปฏิบัติก็คือ **ปรมัง สุขัง** ได้รับรางวัลอันยิ่งใหญ่ คือบรมสุขไปตลอด ไม่มีวันสิ้นสุด แม้แต่ปัจจุบันนี้พระพุทธเจ้า พระทัยของ พระพุทธเจ้าก็ยังเป็น ปรมัง สุขังอยู่ พระทัยของพระพุทธเจ้าก็ไม่ได้สูญหายไปไหน ใจ ของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ก็เป็น ปรมัง สุขังเหมือนกัน ไม่ได้สูญหายไปไหน ใจของ ผู้ปฏิบัติอย่างพวกเราทั้งหลายนี้ ก็จะเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน ก็จะเป็น ปรมัง สุขัง เหมือนกันไม่ได้หายไปไหนเหมือนกัน แม้ว่าจะมีร่างกายหรือไม่มีร่างกาย ไม่เป็นปัญหา สักก็ได้ ไม่มีก็ได้ มีก็มีเท่าที่ร่างกายมันจะอยู่ได้ พอร่างกายมันอยู่ไม่ได้ เรื่องของร่างกาย ก็หมดไป แต่เรื่องของใจไม่มีวันหมด ฉะนั้นอย่าไปคิดว่า การปฏิบัติเพื่อไปถึงนิพพาน แล้วจะทำให้เราอันตรายหายทั้งหมด ความจริงเราไม่หาย ตอนนี้เราก็ไม่หาย เราเป็น มนุษย์ล่องหนเท่านั้นเอง คือเราไม่มีรูปไม่มีร่าง

ใจไม่มีรูปไม่มีร่าง เมื่อในสิ่งที่ไม่มีรูปไม่มีร่าง มันจะหายไปไหนได้อย่างไร ฉะนั้นไม่ต้อง ไปกลัว ใจไม่มีวันหาย เราไม่มีวันหาย สิ่งที่จะหายก็คือ ปรมัง ทุกข์เท่านั้นเอง คือความ ทุกข์ที่เกิดจากการเวียนว่ายตายเกิด ที่ได้สะสมมาเป็นกับเป็นกำลัชนี ก็หายทั้งหมด เหลือแต่ ปรมัง สุขัง ดังนั้นหน้าที่ของเรา จึงอยู่ที่การศึกษาและการปฏิบัติ ต้องทำ แบบต่อเนื่อง ทำแบบเอาจริงเอาจัง อย่าทำแบบมือสมัครเล่น เอาแต่เฉพาะวันเสาร์วัน อาทิตย์วันหยุดราชการ วันอื่นก็ขอไปเวียนว่ายตายเกิดต่อ ถ้าอย่างนี้ก็ไม่มีวันที่จะหลุด พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้

ไม่เบื่อความทุกข์บ้างหรือ ถ้าเบื่อความทุกข์ก็ต้องเบื่อความอยาก อย่าไปอยากเพราะ ต้นเหตุของความทุกข์ ก็คือความอยาก มีใครอยากจะถามปัญหาอะไรไหม

**ถาม** ได้มาราบท่านเมื่อเดือนที่แล้ว และได้เรียนถามว่า บางครั้งนอนอยู่และภาวนา พุทฺโธไปด้วย มีความรู้สึกเหมือนจะตาย อึดอัด จึงตกใจลุกขึ้น ท่านก็แนะนำว่า ก็ให้ตายไป แต่ไม่ตายหรอก ดิฉันจึงมีคำถามอีกว่า ดิฉันอยู่บ้าน พอตื่น จิตก็จับ พุทฺโธทันที ลุกขึ้นมานั่งสมาธิและเดินจงกรม โดยรวมประมาณ ๑ ชั่วโมง บางวันก็ไม่ถึง ต่อมาก็สวดมนต์ทำวัตรเช้า ดิฉันยังมีภาวะดูแลสามี เป็นชาวสวิสฯ าศาสนาโปรเตสแตนท์ แต่เราอยู่ด้วยกันได้ดี อยากถามท่านว่า การปฏิบัติทุกๆ วันเช่นนี้ พอเพียงพอหรือไม่คะ บางวันจิตก็สงบ บางวันจิตก็ส่งออกไป แต่ก็รู้สึกรสภาวะที่จิตออกไปเพ่นพ่านข้างนอก ดึงจิตกลับมาอยู่ที่พุทฺโธ ดิฉันยังอยู่โรงเรียนอนุบาลค่ะ แต่ก็ปฏิบัติทุกๆ วัน ผลคือเย็นขึ้น ไม่มีโมหะและโทสะ แต่ความอยากได้ยังมีอยู่บ้างเล็กน้อย ขอฝากถามเจ้าคะ ทำถูกทางหรือไม่

**ตอบ** ก็ทำถูกแล้วละ การปฏิบัติก็เพื่อ ลดละความโลภความอยากต่างๆ ลดละความโลภความโกรธความหลง ให้เบาบางลงไป ให้น้อยลงไปตามลำดับ แต่เป้าหมายก็คือ ต้องให้หมดไปเลย คือไม่ให้มีความโลภความโกรธความหลง หลงเหลืออยู่เลย เพราะว่ามันเป็นเหมือนเชื้อโรค เวลาเรารักษาร่างกาย ถ้าต้องการให้โรครักษาใช้เจ็บหายอย่างสนิท เราก็ต้องทำลายเชื้อโรคที่เป็นต้นเหตุ ของโรครักษาใช้เจ็บให้หายให้หมดไปให้ได้ เพราะถ้าเชื้อโรคหมดไปแล้ว โรครักษาใช้เจ็บก็จะหายฉับไฉนใด ความทุกข์ใจของเรา การเวียนว่ายตายเกิดของเรา ก็เกิดจากความโลภความโกรธความหลง เกิดจากความอยากต่างๆนี่เอง ถ้าเรายังไม่สามารถกำจัดความโลภความโกรธความหลง ความอยากต่างๆ ให้หมดไปจากใจได้ เราก็ยังจะต้องเวียนว่ายตายเกิดต่อไปอีก เพียงแต่ว่าถ้าเราปฏิบัติ เรากำจัดให้น้อยลงไป ภพชาติของเราก็จะเวียนว่ายอยู่ในภพชาติที่ดี ก็คือจะเกิดในสุคติ ตายไปก็จะได้เป็นเทพ ได้เป็นพรหม แล้วก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ กลับมาสร้างบุญใหม่ แล้วก็กลับไปเกิดในสุคติใหม่ จนกว่าเราจะสามารถกำจัด ความโลภความโกรธความหลง ความอยากต่างๆให้หมดไปได้อันนี้หมายถึงการปฏิบัติ ทานศีลและภาวนาที่ยังไม่สมบูรณ์ ท่านเราก็ทำ ศีลเราก็รักษา ภาวนาเราก็ภาวนาไป สงบบ้าง ไม่สงบบ้าง ปัญญาพิจารณาไป ตัดความโลภโกรธหลงได้บ้าง บางทีก็ตัดไม่ได้

อย่างนี้ เรียกว่ายังอยู่ในขั้นตอนของการเดินทางอยู่ ยังไม่ไปถึงจุดหมายปลายทาง ก็ต้องพยายามทำให้มากขึ้น อย่างที่ได้แสดงไว้ในวันนี้

ทานก็ต้องทำให้มากขึ้น เพิ่มข้อสอบให้มันสูงขึ้น จากการเคยให้ครั้งละร้อย ก็ให้เป็นครั้งละพัน จากครั้งละพัน ก็ให้ครั้งละหมื่น ครั้งละแสน จนไม่มีอะไรจะให้แล้ว ความจริงเราให้ได้แต่เราไม่ยอมให้กัน เพราะเราจะเอาไปให้กิเลสกัน กิเลสก็คือกระเป๋าบิใหม่ เสื้อผ้าชุดใหม่ รองเท้าคูใหม่ ไปเที่ยวเมืองนั้นเมืองนี้ ไปฉลองรับประทานตามร้านตามโรงแรมต่างๆ อันนี้เป็นการให้กิเลสค้นหาความอยาก มันก็เลยไม่ได้ตัดกิเลสค้นหา กลับไปเสริมสร้างกิเลสค้นหาให้มันมีมากขึ้น ดังนั้นครั้งต่อไป ถ้าจะซื้อกระเป๋าบิใหม่ก็เอาไปทำบุญ อยากจะได้หุ่ยส์ วิตตองไบใหม่ก็เอาไปทำบุญ หรือซื้อหุ่ยส์วิตตองมาแล้วก็เอาไปให้เขา อย่าเก็บเอาไว้ใช้เอง อย่างนี้ก็ได้ ถ้าชอบอะไรอยากได้อะไรก็ซื้อมา แล้วก็เอาไปแจกคนอื่น อย่างนี้เป็น การตัดความโลภความอยากต่างๆ ให้เบาบางลงไป แล้วเราก็จะได้เจริญขึ้นไปเรื่อยๆ เราก็จะใกล้มรรคผลนิพพานเข้าไปเรื่อยๆ จนในที่สุดเราก็จะถึงมรรคผลนิพพานได้ อยู่ที่การเดินทางของเรา อยู่ที่การปฏิบัติของเรา ถ้าเราเดินช้ามันก็ไปถึงช้า ถ้าเราเดินเร็วก็จะไปถึงเร็ว ถ้าเราปฏิบัติน้อย ก็จะถึงช้าได้ผลน้อย ถ้าเราปฏิบัติมากก็จะได้ผลมากได้ผลเร็ว อยู่ที่การปฏิบัติเท่านั้น ดังนั้นก็อยู่ที่เราว่า ความต้องการของเราว่าอยู่ตรงไหน ถ้าเรายังพอใจในสถานภาพที่เราเป็นอยู่ เราก็ปฏิบัติเท่าที่เราปฏิบัติอยู่ ถ้าเราไม่พอใจเราอยากจะทำให้มันดีขึ้นกว่าเดิม เราก็ต้องปฏิบัติเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม

ไม่มีใครสามารถที่จะมาเปลี่ยนสถานภาพของเราได้ การปฏิบัติของเราแต่ละ จะเป็นการเปลี่ยนสถานภาพ คือความสุขความทุกข์ภายในใจ ให้มากขึ้น น้อยลงไปได้ อยู่ที่การปฏิบัติของเรา ถ้าปฏิบัติมากขึ้นความสุขก็จะมากขึ้น ความทุกข์ก็จะน้อยลง ถ้าปฏิบัติน้อยลงความทุกข์ก็จะเพิ่มมากขึ้น ความสุขก็จะลดน้อยลงไป อยู่ที่เราอยู่ที่ **อัตตาหิ อัตตโน นาโถ** ตนเป็นที่พึ่งของตน ตนเป็นผู้สร้างบุญสร้างบาป ตนเป็นผู้สร้างความสุขสร้างทุกข์ให้กับตน เวลาร้องห่มร้องไห้อย่างไป

โทษคนอื่น โทษตัวเอง เวลากินไม่ได้นอนไม่หลับ อยากจะกระโดดตึกตาย  
อย่าไปโทษคนอื่น โทษตัวเอง ทำไมคนอื่นเขาถึงไม่เป็นเหมือนเรา ก็เพราะว่า  
เขาไม่ได้ทำเหมือนเรา เขาไม่ได้คิดเหมือนเรา ดังนั้นขอให้เราดูที่ตัวเราเป็นหลัก  
ดูที่การปฏิบัติของเรา ผู้อื่นนี่เขาเป็นเพียงแต่เป็นผู้จุดชนวน เช่นเขาอาจจะทำ  
อะไรให้เราไม่พอใจ ทำให้เราทุกข์ใจ แต่ความทุกข์ใจที่แท้จริงนั้น เกิดจากความ  
อยากของเราเอง ที่อยากจะให้เขาทำดีกับเรา ไม่อยากให้เขาทำร้ายเรา พอเขาทำ  
ร้ายเราก็ก็นอกเสียใจทุกข์ใจ แต่ถ้าเราไม่ได้มีความอยากให้เขาทำดีกับเรา  
เวลาเขาไม่ทำดีเราก็จะไม่ทุกข์ใจ ถ้าเราไม่ได้มีความอยากให้เขาทำร้ายเรา เวลา  
เขาทำร้ายเราก็กจะไม่ทุกข์ใจ

ดังนั้นปัญหาทั้งหมดนี้ อยู่ที่ตัวเรา อยู่ที่การปฏิบัติ การที่เราไม่ปฏิบัติก็ทำให้เรา  
ไม่มีกำลัง ที่จะหยุดความอยากต่างๆ ที่เป็นต้นเหตุของความไม่สบายใจของเรา  
นี่เอง ถ้าเราปฏิบัติมาก ทำทานมากรักษาศีลมากภาวนามาก เราก็จะมีกำลังที่จะ  
ถอดถอนความอยาก ที่ฝังอยู่ในใจนี้ ให้ออกไปได้มากขึ้น ถ้าทำน้อยก็จะถอนได้  
น้อย ไม่มีใครถอนให้เราได้ แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ถอนให้เราไม่ได้ ดังที่ทรงตรัสว่า  
ถึงแม้เธอจะเกาะชายผ้าเหลือง แต่ถ้าเธอไม่ปฏิบัติ การเกาะชายผ้าเหลืองของเธอ  
ก็ไม่ใช่ประโยชน์อันใด ถึงแม้เธอจะไม่ได้เกาะชายผ้าเหลืองอยู่ห่างไกลจากเรา  
เป็นโยชน์ อย่างพวกเราอยู่ห่างไกลพระบรมศาสดาเป็นสองพันกว่าปี แต่ถ้ามีการ  
ปฏิบัติถอดถอนกิเลสตัณหาอยู่เรื่อยๆ ก็เหมือนกับได้อยู่ใกล้พระพุทธเจ้า เพราะ  
พระพุทธเจ้าก็คือใจที่มีความสงบ ใจที่มีความสุข ใจที่ปราศจากตัณหาความ  
อยากต่างๆนี่เอง ดังนั้นขอให้เรายึดคำสอนของพระพุทธเจ้า ว่าเราต้องเป็น  
ผู้กระทำ เป็นผู้ถอดถอนต้นเหตุของความทุกข์ก็คือความอยากเอง ไม่มีใครจะทำ  
ให้เราได้ ถ้าเราคิดอย่างนี้แล้วเราจะได้ไม่ไปโทษคนอื่น แล้วจะไม่มารอบพบ  
พระพุทธเจ้าองค์ต่อไป เพราะพบพระพุทธเจ้าองค์ต่อไป ได้เกาะชายผ้าเหลือง  
ของพระศรีอารยก็ไม่ได้เกิดประโยชน์อะไร ถ้าเราไม่ปฏิบัติถอดถอนกิเลสตัณหา ที่  
ฝังอยู่ภายในใจของเราให้หมดไป หน้าที่ของพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ ก็มี  
เพียงแต่สอนให้เราถอดถอนกิเลสตัณหา ที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ ต้นเหตุ

ของการเวียนว่ายตายเกิดของเรานี้เท่านั้น ที่ต้องสอนก็เพราะว่าเราไม่รู้กัน ว่าต้นเหตุของความทุกข์ของเรา อยู่ที่ความอยากของเรา นี่พอสอนแล้ว เราก็ต้องพยายามถอดถอน ด้วยการปฏิบัติ

วิธีที่จะช่วยให้เรามีกำลังถอดถอน ก็คือ ทำทานรักษาศีลและภาวนา ถ้าทำทานรักษาศีลภาวนาไปเต็มที่แล้ว เต็มร้อยแล้ว รับรองได้ว่าการถอดถอนกิเลสตัณหาที่มีอยู่ในใจนี้ ก็จะทำให้สำเร็จ ทำได้หมดสิ้นไป แล้วใจก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ใจก็จะมีความสุขไปตลอดไม่มีวันสิ้นสุด นี่คือหน้าที่ของพวกเรา ขอให้พวกเราเตือนใจของเราอยู่เรื่อยๆว่า เราเกิดมาเพื่อมาถอดถอนกิเลสตัณหา ไม่ใช่มาเสริมสร้างกิเลสตัณหาให้มีมากขึ้น ด้วยการทำตามความโลภทำตามความอยากต่างๆ ก็ขอฝากข้อคิด คำตอบของปัญหา ให้ท่านทั้งหลายได้นำเอาไปพิจารณาและปฏิบัติ เพื่อความสุขและความเจริญในธรรมที่จะตามมาต่อไป

ไม่มีคำสอนของพระพุทธเจ้าองค์ไหนที่จะยากง่ายต่างกัน คำสอนของพระพุทธเจ้านี้ง่ายที่สุดแล้ว ตรงที่สุดแล้ว ที่จะยากจะง่ายก็อยู่ที่ใจของผู้ปฏิบัติ ถ้าผู้ปฏิบัติได้ชำระกิเลสตัณหามากแล้ว การปฏิบัติก็จะง่าย เพราะสิ่งที่จะต้องทำคือการปฏิบัติ การที่จะทำให้การปฏิบัติยากหรือง่าย ก็อยู่ที่กิเลสตัณหาตัวเอง เหมือนกับต่อสู้กับข้าศึก ถ้าข้าศึกมากมันก็ยาก ถ้าข้าศึกน้อยมันก็ง่าย ฉะนั้นเราต้องรีบกำจัดข้าศึกไปเรื่อยๆก่อนตอนนี้ เอาที่ละตัวสองตัวก่อนก็ได้ วันละตัวก็ยังดี ละครวันละเรื่องก็ยังดี ขนมนวันละชิ้นก็ยังดี เคยกิน ๒ ชิ้นก็เอาแค่ชิ้นเดียว เคยกินอะไรก็ลดมันลงไปหน่อย ทำได้ของพวกนี้ จะทำให้มันง่าย ทำได้ ไม่ยอมทำ มันก็เลิกยาก เพราะเรามัวแต่สร้างกำลังของข้าศึกให้มีเพิ่มมากขึ้น แทนที่จะกิน ๒ ชิ้น วันนี้ขอ ๓ ขอ ๔ (เคยดูละคร ๓ เรื่อง ก็เหลือเรื่องเดียว) ต้องค่อยๆลดลงไป ถ้าเราไม่สามารถที่จะลดได้แบบฮวบฮาบ เพราะมันยาก ก็เอาแบบง่ายๆ ลดทีละเรื่อง ๒ เรื่องไป ลดทีละอย่าง ๒ อย่าง กำจัดศัตรูทีละตัว ๒ ตัว อย่าไปเอาที่เป็นฝูง เราไม่มีปืนกล ปัญญาเรายังไม่ระดับปืนกล ปัญญาเรายังไม่ระดับปืนแก๊ปอยู่



ต้องทำ ๒ อย่าง ก็คือ ๑.สร้างปัญญา สร้างอาวุธให้มันทันสมัยขึ้น อย่างหลวงตาบอก พอมันถึงขั้นสติปัญญาอัตโนมัติแล้ว อันนี้แหละมันแบบปืนกลนะแหละ มันจะไหลออกมาแบบ ไม่ต้องไปลั่นไกเลย เพียงแต่ไปแตะบีบ มันพรูดออกมาเลย พอพัฒนาสติปัญญา แล้วก็ ๒.ต้องคอยกำจัดศัตรู ไปที่เล็กๆทีละน้อยไปตามกำลังของเราก่อน ต้องทำ ๒ อย่างต้องละในสิ่งที่ควรละ และทำในสิ่งที่ควรทำ สิ่งที่เราควรทำก็คือ ทานศีลภาวนา สิ่งที่เราควรละก็คือ ความโมโหความโกรธความหลงความอยากต่างๆ ถ้าเราถือศีล ๘ นี้เราก็ละได้เยอะ ถือศีล ๕ เราก็ได้เยอะ ละได้มากกว่าคนที่ไม่ถือศีล ๕ แล้ว ทำทานเราก็ละกิเลสได้เยอะ แทนที่จะไปซื้อกระเป๋ามาใหม่ เราก็เอาไปทำทาน แทนที่เราจะไปเที่ยวเราก็เอาไปทำทาน ต้องทำอย่างนี้ มันก็ง่าย เราอย่าไปทำให้มันยาก เราบอกทำที่เดียวให้มันจบเลย มันเป็นไปได้ไม่ได้ มันก็ยาก ต้องทำทีละเล็กทีละน้อยไปสะสมไปเรื่อยๆ

**ถาม** คือ ๘ ปีรู้สึกว่ามันไม่ค่อยได้อะไร แต่มีอยู่ครั้งที่ยืนเครื่องบิน แล้วเครื่องมันเกิดตก หลุมอากาศอย่างหนัก ทำให้ตกใจแล้วจิตมันนึกถึงท่านอาจารย์ แต่ว่าก็ยังระลึกได้ถึงคำสอนท่านอาจารย์ ที่ว่าถ้าเครื่องบินมันมีอะไร ให้สมมุติว่าเครื่องมันจะตก ให้ใช้เป็นบททดสอบ ก็ได้หนึ่งพิจารณาอยู่พักใหญ่ แล้วก็รู้สึกว่า ที่เหมือนกับว่าเราไม่ได้ทำอะไรใน ๘ ปีนี้ จริงๆแล้ว การที่นั่งสมาธิมาเรื่อยๆนี้ ทำให้เวลาที่เกิดเหตุอะไร แทนที่เราจะมัวแต่ตกใจ จิตมันยังพอจะไปพุทโธ ไปในที่ๆมันถูกต้อง ได้เร็วกว่าแต่ก่อน (มีเสียงแทรกคำถามขึ้นมาว่า ถ้าตอนนั้นเขาเรียกท่านอาจารย์ให้ช่วย)

**ตอบ** ถ้าเรียกให้ช่วย ก็ผิดทางแล้ว ลืมอัตตาหิ อตตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน ตอนนั้นต้องใช้พุทโธแล้ว ใช้การปลงแล้วว่า เกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา ร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา มันจะตายก็ปล่อยมันตายไป แต่ใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย

**ถาม** เลย์รู้ว่า มันจะต้องตกใจมากแน่ๆ เวลามันเกิดขึ้นจริงๆ เพราะขนาดมันยังไม่เกิด ยังรู้สึกเลยว่า จิตมันกระแทกลงไปอย่างแรง

**ตอบ** ก็ดี มันจะได้เป็นการเตือนสติเรา หรือทดสอบสมรรถภาพของเรา ทดสอบการปฏิบัติของเรา ว่าเราไปถึงไหนแล้ว เราจะได้ไม่ประมาท เราจะได้พยายามปฏิบัติเพิ่มให้มากขึ้น เราต้องอยู่ถึงขีดที่ว่า เจ็บๆได้ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น ใจก็เฉยๆ พิจารณาว่ามันเป็นอนัตตา เราไปห้ามมันไม่ได้ เหตุการณ์ต่างๆที่จะเกิดขึ้น แต่สิ่งที่เราห้ามได้ก็คือ ความตกใจ ความหวาดกลัว ความทุกข์ต่างๆ ด้วยการหยุดความอยากต่างๆ หยุดความกลัว ด้วยการยอมรับความจริง อะไรจะเกิดก็เกิด ก็ดีนะ ถ้ามันไม่มีเหตุการณ์มา มันก็จะไม่รู้ว่าจะไปถึงไหนแล้ว ถ้าเกิดเหตุการณ์แล้วเราผ่านไปได้อย่างสบายนี้ เราก็จะมีความปลื้มอกปลื้มใจ มีความสุขใจ อยู่อย่างสบาย ไม่มีความหวาดกลัวกับความตายอีกต่อไป คนเราต้องเผชิญกับความตาย และถ้าผ่านไปได้แล้ว ทีนี้ก็จะสบาย จะไม่เดือดร้อน เพราะรู้ว่าความตายไม่ได้เป็นปัญหา ปัญหาคือความกลัวความทุกข์ ความอยากไม่ตาย พอเราหยุดความอยากไม่ตายได้ ความกลัวก็หายไป ความทุกข์ก็หายไป ความตายก็ยังมิอยู่เหมือนเดิม ไม่เปลี่ยนแปลง แต่จะตายแบบไม่ทุกข์ไม่กลัวแล้ว อยู่ก็อยู่แบบไม่ทุกข์ไม่กลัว อันนี้แหละคือสิ่งที่เราต้องการ

ความตายนี้เราไปห้ามไม่ได้ จะตายวันนี้หรือตายพรุ่งนี้ เราไปกำหนดไม่ได้ แต่สิ่งที่เรากำหนดได้ก็คือ ความกลัวความทุกข์ เรากำหนดให้มันหายไปได้ กำจัดมันได้ ด้วยการหยุดความอยาก อยากไม่ตาย คือคิดไปเรื่อยๆ ท่องไปเรื่อยๆ เกิดมาแล้วต้องตาย ร่างกายนี้ไม่ใช่เรา สิ่งที่จะตายไม่ใช่เรา เหมือนกระเปาะที่เราถืออยู่นี้ มันจะพังก็ปล่อยมันพังไป เราไม่ได้เป็นกระเปาะเราไปกลัวทำไม ร่างกายก็ไม่ใช่ตัวเรา เราเป็นผู้รู้ เราเป็นผู้คิดเท่านั้นเอง ทีนี้เราไปหลง ไปคิดว่าร่างกายเป็นตัวเรา พอร่างกายเป็นอะไร เราก็คิดไปว่าเราเป็นอะไรไปกับร่างกาย พอเราмаแก้ความหลงผิดนี้ได้ แล้วมันก็หายกลัวหายทุกข์ ต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ สอนใจอยู่เรื่อยๆ

**ถาม** การปฏิบัติที่ปฏิบัติมา ๗ - ๘ ปี ที่ได้ก็แบบที่น้องพูด คือว่ามีสติ แต่ที่อยากคือแบบเป็นขั้น ลักขั้นหนึ่ง

**ตอบ** ก็นี่ไง ก็เข้าไปหาความตาย กลัวที่ไหนก็ไปที่นั่น ถ้าอยากได้มันอยู่ตรงนั้น อยู่ตรงที่เรากลัวนะ ชั้นต่าง ๆ มันอยู่ที่เรากลัว อยู่ที่เรารักใคร่ กลัวความตายก็เดินไปหาความตาย กลัวความเจ็บก็หนีให้มันเจ็บ จนกระทั่งใจมันเฉยกับความเจ็บ เฉยเมยกับความเจ็บ

**ถาม** อยากได้สักชั้น

**ตอบ** พอเราเจอแล้วเราเดินหนี มันก็ไม่ได้ ชั้นรอเราอยู่แล้ว แต่เราไม่เดินเข้าไปหามันเอง ร่างวัลรอเราอยู่แล้ว ความแก่ความเจ็บความตายนี้เป็นชั้น ร่างวัลของเรา ถ้าเราอยากจะรับรางวัล เราก็ต้องเข้าหาความเจ็บหาความตาย

**ถาม** คือชั้นแรกเราจะต้องผ่านเรื่องอย่างนี้ให้ได้ไปก่อน

**ตอบ** ก่อนหน้าชั้นก็ผ่านเรื่อง การพลัดพรากจากสมบัติข้าวของเงินทองจากที่วิจาภละคร ทุกอย่างไปหมด อยู่แบบนักบวช ถึงแม่ไม่บวชก็อยู่แบบนักบวช ของในบ้านนี่ขนออกไปให้หมดเลย ให้เหมือนเป็นกุฏิวัดเลย ไม่มีอะไร มีแต่ที่นอนอย่างเดียวสำหรับนอน ห้องน้ำไว้สำหรับชำระร่างกาย เป็นที่ภาวนาอย่างเดียว นั่นแหละ ชั้นแรกต้องผ่านชั้นนั้นไปก่อน ต้องสละความสุขภายนอกให้หมด ไม่แสวงหาความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ จะเอาความสุขที่เกิดจากการภาวนา ที่เกิดจากการรักษาศีล นี่คือชั้นแรก พอได้แล้ว ชั้นที่ ๒ ก็จะมา ชั้นที่ ๓ ก็จะมาตามลำดับไป ฉะนั้นอย่ามองข้ามชั้น อย่ามองไปถึงชั้นนั้น แต่ชั้นแรกยังไม่ยอม จะไปมองชั้นที่ ๓ ชั้นที่ ๔ แล้ว ก็ลองสละแบบสมมุติก่อน คือขนของต่างๆเอาไปเก็บอีกห้องหนึ่งอีกที่หนึ่งก่อน ที่วิก็ถอดปลั๊กมันไว้ก่อน ตู้เย็นก็ถอดปลั๊กมันไว้ก่อน ของทุกอย่างก็ถอดมัน แอร์ก็ถอดมันไปหมดเลย อยู่เหมือนกับเราอยู่วัดไป ดูซิว่าจะสู้กับกิเลสตัณหา ที่จะพยายามไปเสียบปลั๊กได้หรือเปล่า

**ถาม** ถ้าถอดทีวีได้จริง จะผ่านได้หรือคะ

**ตอบ** ถ้าถอดได้จริงๆก็ยกของออกนอกบ้านไปได้ อาทิตย์ละวันก็ยังมี เช่นวันพระนี่ก็ถือศีล ๘ สักวัน ปิดทีวีปิดอะไรต่างๆ ปิดตู้เย็นปิดแอร์ เอาที่ละวันก่อนก็ได้ ถ้าทำวันหนึ่งได้มันก็จะม่กังวลใจ วันนี้เราทำได้ พรุ่งนี้เราก็ต้องทำได้ มันก็จะทำได้เพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ ต่อไปก็จะทำได้มากกว่าไม่ได้ทำ ตอนนี้นั้นไม่ได้ทำมากกว่าได้ทำ ต่อไปจะพลิกว่าเราจะทำได้ทำมากขึ้น อาจจะมีแผลบ้าง อาจจะมีแพ้บ้างบางวัน เพราะละครตอนนี้มันดีเหลือเกิน ขอดูตอนนี้วันเดียววันนี้วันเดียว

นะต้องทำนะ นี่ของเหล่านี้เป็นการรับรางวัลทั้งนั้นแหละ ชั้นต่างๆนี้

กัณฑ์ที่ ๔๖๐

## จิตอยู่ที่ไหน

๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๖

วันนี้จะพูดเรื่องจิตให้ท่านทั้งหลายได้รับทราบ เพราะว่ามีหลายท่านด้วยกัน ยังไม่เข้าใจถึง คำว่า**จิต** เป็นอะไร **อยู่ที่ไหน** จิตนี้คือผู้รู้ ผู้คิด ผู้รับรู้ความรู้สึกต่างๆ ที่ผ่านมาจากตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือผ่านมาจากอารมณ์ภายในใจ จิตนี้มี**อาการของจิตอยู่ ๔ ประการ** คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ **เวทนา**ก็คือความรู้สึก สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ สัญญาคือความจำได้หมายรู้ เช่นเห็นภาพ ก็จะนึกขึ้นมา ว่าภาพนี้คือภาพอะไร เคยเห็นมาก่อนหรือไม่ ถ้าไม่เห็นมาก่อน ก็จะบอกว่าไม่รู้ว่าเป็นภาพอะไร ถ้าเคยเห็นมาก่อน ก็จะบอกว่าเป็นคนนั้นคนนี้ นี่คือน้ำที่ของ**สัญญา** **สังขาร**ก็เป็นผู้คิดปรุงแต่ง ว่าควรจะทำอะไร เช่นเห็นภาพงู ควรจะทำอะไรดี ควรจะเดินเข้าหา หรือควรจะเดินหนี เวลาเห็นภาพงู แล้วรู้ว่าเป็นงู ก็จะเกิดความรู้สึกขึ้นมา รู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ สุดแต่แต่ความชอบหรือไม่ชอบ ถ้าชอบก็จะเกิดความสุขขึ้นมา ถ้าไม่ชอบก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้ากลางๆก็จะไม่เกิดความสุขหรือความทุกข์ นี่คือน้ำที่ของ**เวทนา** ผู้ที่รับภาพมาจากตา มาให้ใจรับรู้ก็คือ**วิญญาณ** วิญญาณรับภาพรับกลิ่นรับเสียงมาส่งมาให้ที่สัญญา สัญญาก็รับรู้แล้วสัญญาก็ไปค้นหาข้อมูลเดิม ดูว่าเคยเห็นภาพนี้มาก่อนหรือเปล่า เคยได้ยินเสียงนี้มาก่อนหรือเปล่า เป็นภาพดีหรือไม่ดี เป็นเสียงดีหรือไม่ดี ชอบหรือไม่ชอบ พอได้ข้อมูลแล้ว ก็จะเกิดเวทนาความรู้สึกขึ้นมา แต่ถ้าเป็นภาพที่ดี ก็ชอบ ก็เกิดความสุขขึ้นมา ถ้าเจอภาพที่ไม่ชอบ ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา พอเกิดความสุขความทุกข์ ก็จะเกิดสังขารความคิดปรุงแต่ง ถ้าชอบก็ควรจะเข้าไปหา ถ้าไม่ชอบก็ควรจะถอยออก เดินหนี ถ้าถอยได้ สังขารก็จะสั่งการ ถ้ามีร่างกายก็จะรับคำสั่งจากสังขารอีกต่อหนึ่ง สังขารบอกว่าถอย ถอยดีกว่า เจองู ก็เดินถอย ถ้าเจอขนมเจอทองคำก็เดินเข้าหา ไปหยิบมา นี่คือน้ำที่มีอาการ ๔ ประการ ที่เรียกว่า**นามขันธ์** เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นผู้ที่ทำหน้าที่ ส่วนตัวจิตเองนี้ เป็นเพียงผู้รับรู้ หน้าที่การทำงานของขันธ์อีกทีหนึ่ง

แล้วตัวจิตเองนี้ จะเป็นตัวที่จะบอกว่า ให้โลก ให้โกรธ หรือให้หลง ถ้าไม่มีปัญญา เวลาเห็นอะไรที่ชอบก็จะโลภ เวลาเห็นอะไรที่ไม่ชอบก็จะโกรธ แต่ถ้ามีปัญญา ก็จะรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นสิ่งที่ไม่อยู่กับเราไปตลอด เราไม่สามารถไปควบคุมบังคับ ไปสั่งให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ได้ จิตของผู้มีความรู้ที่ถูกต้องเรียกว่า **สัมมาทิฐิ** ก็จะวางเฉยเป็นอุเบกขา จะไม่โลภไม่โกรธไม่หลง จะไม่อยากได้หรืออยากมีอยากเป็น หรืออยากไม่มีอยากไม่เป็น จะเป็นอุเบกขาเฉยๆ นี่คือจิต เรื่องของจิต แล้วที่นี้มีคนอยากจะทราบ ว่า จิตนี้อยู่ที่ไหน จิตนี้ก็อยู่ที่โลกทิพย์ ส่วนร่างกายนี้อยู่ที่โลกธาตุ **โลกทิพย์กับโลกธาตุนี้** อยู่คนละมิติกัน อยู่คนละแห่งกัน ถ้าจะเปรียบเทียบ จิตนี้ก็เหมือน ผู้ที่อยู่หอบังคับการ บังคับยานอวกาศ ส่วนร่างกายนี้เป็นเหมือนยานอวกาศ ที่ถูกส่งขึ้นไปสำรวจดาวอังคาร หรือดวงจันทร์ ยานอวกาศนี้จะต้องรอรับคำสั่งจากศูนย์บังคับการ ให้ทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ เวลาที่ยานอวกาศหมดสภาพไป ถูกทำลายไป หรือเสียหายไป ก็เสียหายแต่เฉพาะยานอวกาศ ผู้ที่ควบคุมบังคับยานอวกาศ อยู่บนโลกนี้ อยู่คนละที่กัน ไม่ได้รับความเสียหาย ไม่ได้ถูกทำลายไปพร้อมกับยานอวกาศ

นี่คือจิตที่อยู่ในโลกทิพย์ อยู่อีกที่หนึ่ง ร่างกายที่รับคำสั่งจากจิตนี้อยู่อีกโลกหนึ่ง อยู่ในโลกธาตุ โลกที่ร่างกายของเราตอนนี้อยู่กันเรียกว่าโลกธาตุ เพราะว่าโลกนี้มีธาตุ ๔ คือ **ดิน น้ำ ลม ไฟ** ร่างกายนี้ได้รับการเจริญเติบโตขึ้นมา ผลิตขึ้นมาได้ด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ดินก็คืออาหารเช่นข้าวผัก ข้าวกับผักก็ต้องมีดิน มีน้ำ มีอากาศ มีแสงแดดถึงจะเจริญเติบโตขึ้นมาได้ แล้วพอร่างกายรับประทานเข้าไป ก็ทำให้ไปสร้างชิ้นส่วนต่างๆของร่างกาย เช่นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็นกระดูก ฯลฯ นี่คือการสร้างของร่างกาย ที่ได้รับการสร้างมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ ที่มาจากทางอาหาร อาหารมาจากอากาศที่หายใจเข้าไป จากน้ำที่ดื่มเข้าไป และจากความร้อนที่ได้รับจากแสงอาทิตย์ จึงทำให้ปรากฏมีร่างกายขึ้นมา และเมื่อมีร่างกายแล้ว ถ้าได้รับการหล่อเลี้ยงด้วยธาตุ ๔ อย่างต่อเนื่อง ร่างกายก็เจริญเติบโตไปเรื่อยๆ จนถึงขีดสูงสุด พอร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว ร่างกายก็จะเริ่มเสื่อมลงไป เริ่มแก่ชราลง แล้วก็จะค่อยๆหมดสภาพไปในที่สุด พอร่างกายหยุดทำงาน ธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็จะแยกออกจากกันไป พอคนตายบ๊ว ลมก็ไม่เข้า ลมก็มีแต่ ออก ลมก็คือลมที่ระเหยออกมา ที่ส่งกลิ่นไม่ดีออกมา น้ำก็จะไหลออกมา ไฟก็จะหายไป

ร่างกายก็จะเย็น ไม่ร้อนไม่อุ่น เหมือนกับร่างกายของคนที่มีชีวิตอยู่ แล้วถ้าทิ้งไว้นานๆ ร่างกายก็จะแห้งกรอบ แล้วเปื่อย ผุ กลายเป็นดินไปในที่สุด นี่คือร่างกายที่อยู่ในโลกธาตุ แต่จิตที่อยู่โลกทิพย์นี้ ไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย เมื่อร่างกายหยุดทำงาน การติดต่อบetweenร่างกายกับจิตก็ถูกตัดกันไป จิตที่ยังมีความอยากอยู่ ก็จะไปหา ร่างกายอันใหม่ นี่คือเรื่องของจิตกับร่างกาย

ส่วนจิตนี้ มีที่อยู่หลายระดับด้วยกัน ขึ้นอยู่กับบุญและบาปที่ได้ทำเอาไว้ คือระดับของจิตนี้มีตั้งแต่ ระดับบุญของจิตมีตั้งแต่ ๐ ถึง ๑๐๐ และระดับบาปของจิตก็มีตั้งแต่ ๐ ถึง -๑๐๐ ถ้าทำบุญจิตก็จะมีคุณค่าเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จาก ๐ เป็น ๑๐ เป็น ๒๐ เป็น ๓๐ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนถึง ๑๐๐ ถ้าถึง ๑๐๐ ก็แสดงว่าถึงพระนิพพาน เป็น**พระอรหันต์** ถ้า ๙๐ ก็เป็น**พระอนาคามี** ถ้า ๘๐ ก็เป็น**พระสกิทาคามี** ถ้า ๗๐ ก็เป็น**พระโสดาบัน** บุญระดับตั้งแต่ ๗๐ ถึง ๑๐๐ นี้ ไม่มีวันเสื่อม จะไม่ตกลงมาต่ำกว่า ๗๐ ถ้าเป็นพระโสดาบันแล้วก็จะยังเป็นโสดาบัน จะไม่ตกลงมาเป็นพรหมเป็นเทพเป็นมนุษย์ เพราะได้บุญในระดับที่ไม่มีวันเสื่อม มีแต่จะเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ ด้วยการปฏิบัติ ภาวนา วิปัสสนา ภาวนา ผู้ที่จะไปขึ้นบุญถึงระดับ ๗๐ ถึง ๑๐๐ นี้ ต้องมีทั้งทาน มีทั้งศีล มีทั้งภาวนา คือต้องมีทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ถึงจะเข้าสู่ระดับบุญ ๗๐ ถึง ๑๐๐

ถ้ามีทานศีลภาวนา แต่มีเพียงสมถภาวนา ไม่ได้เจริญวิปัสสนาภาวนา ไม่มีดวงตาเห็นธรรม ไม่ได้เห็น**อริยสัจ ๔** ไม่ได้เห็น**อนิจจังทุกขังอนัตตา** จิตดวงนั้นก็จะเจริญขึ้นไปถึงระดับ ๖๐ ระดับต่ำกว่า ๗๐ ลงมา คือระดับ ๕๐ ถึง ๖๐ นี้ จะเป็นระดับได้ทำทานรักษาศีลและภาวนา ๖๐ นี้ก็ระดับของพรหม อรูปพรหม ๕๐ นี้ก็เป็นระดับของรูปพรหม ผู้ที่ได้สำเร็จฌาน รูปฌาน ๔ ก็จะได้เป็นรูปพรหม ถ้าสำเร็จ อรูปฌาน ๔ ก็จะได้เป็นอรูปพรหม แต่บุญระดับตั้งแต่ต่ำกว่า ๗๐ ลงมานี้ คือ ๖๐ ๕๐ นี้ จะมีวันเสื่อมหมดไป จาก ๖๐ ก็ลงมา ๕๐ จาก ๕๐ ก็จะไม่เสื่อมลงเรื่อยๆ จนถึง ๐ ผู้ที่อยู่ต่ำกว่า ๕๐ ก็คือพวกเทวดาทั้งหลาย จาก ๕๐ ลงมาถึง ๐ นี้เรียกเป็นระดับของเทวดา จิตที่มีบุญระดับ ๕๐ ถึง ๐ นี้เป็นพวกเทวดาชั้นต่างๆ ตั้งแต่รุกขมุขขึ้นไป จนถึงชั้นดุสิตหรืออะไรต่างๆ เหล่านี้ นี่เป็นจิตของเทพทั้งหลาย จิตที่มีบุญระดับ ๐ ถึง ๕๐ นี้ก็จะเป็นเทวดา

ถ้าจิตอยู่ที่ระดับ ๐ บุญก็ไม่มี บาปก็ไม่มี จิตนั้นก็จะมาเป็นมนุษย์ จะมาได้ร่างกายมนุษย์ ถ้าจิตอยู่ในระดับติดลบ คือติดลบตั้งแต่ ๐ ลงไปนี้ ก็จะไปเป็นเดรัจฉาน และถ้าติดลบมากขึ้นก็จะเป็นนอสุรกาย มากขึ้นไปอีกก็จะเป็นเปรต จนไปถึงขั้นที่มากที่สุดก็คือขั้นนรก การที่จิตติดลบ ก็เพราะว่าทำบาปมากกว่าทำบุญ การที่จิตติดบวก ก็เพราะว่าทำบุญมากกว่าทำบาป เวลาตายไปนี้ บุญกับบาปก็จะมาบวกลบคูณหารกัน แล้วผลลัพธ์ก็ออกมา ถ้าผลลัพธ์ออกมาเป็นบวก ก็จะไปเป็นเทพ เป็นพรหม เป็นพระอริยบุคคล ถ้าผลลัพธ์ออกมาติดลบ คือตั้งแต่ต่ำกว่า ๐ ลงไป ก็จะเป็นเดรัจฉาน เป็นนอสุรกาย เป็นเปรต และเป็นนรก

แต่บุญและบาปเหล่านี้ ก็จะมีวันเสื่อมหมดไป เช่นติดลบ ๑๐๐ ไปทำบาปเต็มที่ อย่างพระเทวทัตนี้ ได้ทำบาปด้วยการที่จะพยายามทำร้ายพระพุทธเจ้าถึง ๓ ครั้งด้วยกัน โทษอันนี้เป็นโทษหนักที่สุด บาปหนักที่สุด คือบาประดับ -๑๐๐ แต่เมื่อไปอยู่ในนรกในระดับ -๑๐๐ แล้ว มันก็จะค่อยๆเสื่อมหมดไป จาก -๑๐๐ ก็ขึ้นมาระดับ -๙๐ ขึ้นมาเรื่อยๆจนถึง ๐ พอถึง ๐ ก็จะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ แล้วก็มาสร้างบุญใหม่ พอสร้างบุญใหม่ ก็จะสร้างไปเรื่อยๆจนกระทั่ง +๑๐๐ ก็จะได้เป็นพระพุทธเจ้า นี่คือวิถีจิตของพระเทวทัต ที่พระพุทธเจ้าทรงพยากรณ์เอาไว้ว่าหลังจากที่ตายไปแล้ว จะต้องลงไปรับผลกรรมของบาปที่ทำไว้ อยู่ในนรกอเวจี แล้วพอพ้นออกมาแล้ว ได้เกิดเป็นมนุษย์แล้ว ก็จะกลับมาสร้างทานศีลภาวนา ทำให้เกิดคุณค่าบวกขึ้นมาภายในจิต จนถึงระดับ ๑๐๐ ก็ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า แต่ไม่ได้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า คือจะไม่ได้สั่งสอนเผยแผ่ธรรมะให้แก่ผู้อื่น จะเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า นี่คือเรื่องของจิตที่พวกเราสงสัยกัน

จิตดวงนี้ไม่มีวันตาย มีแต่จะขึ้นจะลง ตามกำลังของบุญหรือของบาป จาก ๐ ขึ้นไปถึง +๑๐๐ หรือจาก ๐ ลงมาถึง -๑๐๐ ขึ้นอยู่กับการกระทำที่ทำกันอยู่ทุกวันนี้ ถ้าทำบาปคือ ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี โกหกหลอกลวง เสพสุรายาเมาและอบายมุขต่างๆ เช่นเล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน คบคนชั่วเป็นมิตร มีความเกียจคร้าน ก็จะสะสมบาป สะสมกรรมที่เป็นหมายเลขติดลบ ก็จะติดลบลงไปเรื่อยๆ จาก -๑๐ ไปสู่



-๒๐ ไปถึง -๑๐๐ ขึ้นอยู่กับเจตนาของการทำบาป ว่าทำด้วยสาเหตุอันใด ถ้าทำบาปด้วยการไม่รู้ คือทำไปคิดว่าไม่บาป เช่นพวกที่ทำมาหากินด้วยการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเป็นอาชีพ ฆ่าเนื้อฆ่าหมูฆ่าไก่ฆ่าวัวฆ่าควาย แล้วก็เอาไปขาย หรือชาวประมงไปจับปลามาขาย หรือผู้ที่ทำธุรกิจเกี่ยวกับเนื้อสัตว์ฆ่าสัตว์ เอาเนื้อสัตว์นี้มาค้าขาย พวกนี้ทำไปโดยไม่คิดว่าทำบาป คิดว่าเป็นอาชีพ คิดว่าเป็นความจำเป็น อย่างนี้ตายไปก็จะไปเป็นเดรัจฉาน ถ้าทำบาปเพราะความกลัว กลัวอดอยาก กลัวตาย กลัวผู้อื่นจะมาทำร้ายเรา เราก็เลยไปทำร้ายเขาก่อน ไปฆ่าเขาก่อน อย่างนี้ก็จะไปเป็นอสุรกาย ถ้าทำด้วยความโมโห คือไม่ฆ่าสัตว์ไม่ทำบาปเราก็อยู่ได้ แต่อยากร่ำอยากรวย ก็เลยทำทุกวิถีทางเพื่อให้ร่ำให้รวย ถ้าจะต้องโกหกก็โกหก ถ้าจะต้องลักทรัพย์ก็ลักทรัพย์ ถ้าจะต้องโกงก็โกง ถ้าจะต้องฆ่าก็ฆ่า ถ้าจะต้องผิดประเวณีก็ทำ เพื่อให้ได้สิ่งที่คุณเองอยากได้ นี้เรียกว่าทำด้วยความโมโห ก็จะไปเป็นเปรต แล้วถ้าทำด้วยความอาฆาตพยาบาท เคียดแค้น จองเวร จองกรรม โกรธแค้นโกรธเคือง อันนี้ก็จะไปนรก ทำบาปเช่นไปฆ่าผู้อื่น เพราะเขามาทำลายน้ำใจเรา ทำให้เราโกรธเกลียด เคียดแค้น อาฆาตพยาบาท ให้อภัยไม่ลง ให้อภัยไม่ได้ ต้องฆ่าเขาเพียงอย่างเดียว นี่ทำอย่างนี้ ตายไปก็ต้องไปตกนรก นี้คือคุณสมบัติของจิตที่เรียกว่าอยู่ในอบาย เป็นจิตที่ติดลบ ตั้งแต่ต่ำกว่า ๐ ลงไปจนถึง -๑๐๐

ส่วนจิตที่อยู่ในสุคติ อยู่ในภพที่ดี ก็คือจิตที่ทำทานรักษาศีลภาวนา สมณภาวนาและวิปัสสนาภาวนา จิตก็จะได้บุญได้คุณค่าบวก ตั้งแต่ ๐ ขึ้นไปถึง +๑๐๐ ถ้าบุญมีคุณค่า ตั้งแต่ +๗๐ ขึ้นไป ก็จะไม่มีการเสื่อมลงมา จะมีเจริญขึ้นไปจนถึง ๑๐๐ และก็จะอยู่ ๑๐๐ อย่างนั้นไปตลอด อย่างขณะนี้ จิตของพระพุทธเจ้า ก็อยู่ในโลกทิพย์เหมือนกับจิตของพวกเรา เพียงแต่ว่าจิตของท่านอยู่ในระดับ ๑๐๐ กัน ส่วนจิตของพวกเรานี้ เราต้องตรวจตราดูเองว่า เราติดลบหรือติดบวกกัน เกจ้วัดที่เราจะวัดได้ ส่วนหนึ่งก็คือความรู้สึกที่เรามีอยู่ ว่าเรามีความสุขมากกว่าความทุกข์ หรือมีความทุกข์มากกว่าความสุข ถ้าเรามีความทุกข์มากกว่าความสุข ก็แสดงว่าเกจ้เราติดลบ ถ้าเรามีความสุขมากกว่าความทุกข์ ก็แสดงว่าจิตของเราติดบวกมากกว่าติดลบ อีกอย่างหนึ่งก็อาจเป็นเครื่องวัดได้ก็คือ เวลาเรานอนหลับฝันไป ถ้าเราฝันดีแสดงว่าจิตเราติดบวก จิตเราอยู่ในระดับบวก ถ้าฝันร้ายนี่จิตอยู่ในระดับลบ นี่คือเรื่องของจิตของพวกเราทุกคน ของผู้ที่

ตายไปแล้วและของผู้ที่ยังอยู่ จิตดวงนี้ยังไม่ไปตลอดไม่ได้ตายไปกับร่างกาย จิตของปู่ย่า ตายาย ตาทวดของเรา ของพ่อแม่ของเรา ของครูบาอาจารย์ ของพระพุทธรูปเจ้า ของพระ อรหันต์ทั้งหลาย ในอดีตที่ผ่านมาทั้งหมดนี้ ยังอยู่ครบทุกคน แต่อยู่ในระดับไหนเท่า นั้นเอง อยู่ในระดับบวกรหรืออยู่ในระดับลบ ถ้าอยู่ในระดับศูนย์ ก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ใหม่ ถ้าอยู่ระดับต่ำกว่าศูนย์ ก็กลับมาเกิดเป็นเดรัจฉาน หรือเป็นอสุรกายเป็นเปรตเป็น สัตว์นรก

นี่คือเรื่องของจิต ที่พวกเราสงสัยกันว่าเป็นอะไร คิดว่าถ้าได้ยินได้ฟังในวันนี้แล้ว คงจะ เข้าใจกันดี เพื่อเราจะรู้ว่าเราจะต้องทำอะไร เพื่อที่จะรักษาหรือสร้างคุณค่าของจิตของ เรา ให้เป็นบวกรให้เป็นคุณเป็นประโยชน์ เพราะจิตนี้ถ้ามีบวกรมากเท่าไร ก็จะมีความสุข มากเท่านั้น ความสุขก็จะมีมาก ความทุกข์ก็จะมีน้อยลงไป สมมุติถ้า +๗๐ ก็แสดงว่าจะ มีสุข ๗๐ จะมีทุกข์เพียง ๓๐ ถ้า +๘๐ ก็จะมีสุข ๘๐ มีความทุกข์เพียง ๒๐ ถ้า +๑๐๐ ก็มีความสุข ๑๐๐ มีความทุกข์ที่ศูนย์ นั่นคือจิตของพระอรหันต์ของพระพุทธรูปเจ้านี้ มี ความสุขร้อยเปอร์เซ็นต์ ไม่มีความทุกข์เลย ถ้าจิตของพระอนาคามีนี้ก็มีความสุข ๙๐ เปอร์เซ็นต์ แต่ยังมีทุกข์อยู่ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ พระสกิทาคามีก็มีความสุข ๘๐ มี ความทุกข์ ๒๐ พระโสดาบันก็มีความสุข ๗๐ มีความทุกข์ ๓๐ ถ้าเป็นอรุปรพรมก็มี ความสุข ๖๐ มีความทุกข์ ๔๐ ถ้ารูปพรหมก็มีความสุข ๕๐ มีความทุกข์ ๕๐ มันเป็นอย่างนี้ เลื่อนลงมาเรื่อยๆจนมาถึงมนุษย์ มนุษย์ก็เลยต้องดิ้นรนหาความสุขกัน แต่ถ้ามี ความหลงก็จะไปหาความสุขด้วยวิธีสร้างบาปสร้างกรรมกัน อย่างคนที่ทำบาปทำกรรม เขาก็กำลังหาความสุขกัน เช่นคนที่ทำอาชีพฆ่าสัตว์ตัดชีวิตนี้ เขาก็หาความสุขจากการได้ รายได้มาจุนเจือร่างกายของเขา แล้วก็เอาเงินที่เหลือจากการใช้ในการเลี้ยงดูร่างกายไป ซื้อความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ซื้อขนมมากินซื้อเครื่องดื่มมาดื่ม ไปดูภาพยนตร์ไป เที่ยวตามสถานที่ต่างๆ อันนี้ก็เป็นหาความสุข เพราะว่าเป็นมนุษย์ไม่มีความสุขติด ตัว แล้วมีความหลงหลอกให้ไปทำบาป เพื่อที่จะได้มีความสุข แต่เวลาตายไปจิตก็ต้อง ติดลบ อยู่ต่ำกว่าศูนย์ ก็ต้องไปเป็นเดรัจฉาน และถ้าเป็นพวกคนที่มีความกลัว หวาดระแวง ก็ทำบาปเพื่อที่จะทำลายสิ่งที่จะมาทำลายตนเอง พวกนี้ก็จะติดลบมากขึ้น ถ้าทำบาปเพราะความโลภ ออยากออยากกรวยอยากมีความสุขมากๆ ก็จะไปเป็นเปรต ถ้า

ทำบาปเพราะความโกรธแค้นโกรธเคือง อาฆาตพยาบาทจองเวรจองกรรม อันนี้ก็จะไป  
นรก

นี่คือเรื่องของพวกเราที่เป็นมนุษย์อยู่ตอนนี้ มนุษย์นี้มีทางเลือกไปได้ทั้งบวกหรือไม่ได้  
ทั้งลบ แต่เดรัจฉานนี้เขาไม่ค่อยมีทางเลือก เป็นเดรัจฉานนี้เขาก็ต้องทำบาปทำกรรม  
เพื่อที่จะรักษาชีวิตของเขาให้อยู่รอด นอกจากไปเป็นสัตว์ที่ไม่ต้องกัดกินผู้อื่น พวกสัตว์  
ที่กินผักกินใบไม้อะไรต่างๆเหล่านี้ เขาก็ไม่ได้ทำบาปมาก เหมือนกับสิ่งสาธาสัตว์เสียสิ่ง  
ต่างๆ ที่จะต้องกินสัตว์อื่นเป็นอาหาร นี่คือเรื่องของจิตของพวกเราทุกคน ที่ไม่มีวัน  
ตาย จิตของปุ๋ยตายายที่ตายไปแล้ว เขาก็ไม่ได้ตาย ตายแต่ร่างกาย แต่จิตของเขา  
ตอนนี้อยู่ที่ไหน ก็อยู่ที่คุณค่าของจิตของเขาวัดติดบวกหรือติดลบ ถ้าติดบวกก็จะอยู่ใน  
สุคติ เป็นเทพบ้างเป็นพรหมบ้าง เป็นพระอริยเจ้าบ้าง ถ้าติดลบก็เป็นเดรัจฉานบ้าง เป็น  
เปรตบ้าง เป็นนอสุรกายบ้าง เป็นนรกบ้าง จิตก็จะขึ้นๆลงๆอย่างนี้ไปตามการกระทำตอน  
ที่มากเกิดเป็นมนุษย์ เวลาที่อยู่ในภพอื่นนี้จะไม่ค่อยได้ทำบุญทำบาปกันเท่าไร เพราะว่า  
ภพอื่นนี้เป็นที่รับผลบุญรับผลบาปกัน เวลาไปตกนรกก็เหมือนกับไปถูกจับขัง อยู่ในคุก  
ในตาราง ก็ไม่สามารถออกมาทำบาปเพิ่มได้ ก็จะอยู่ในคุกจนกว่าจะหมดวาระหมดโทษ  
พอหมดโทษเขาก็ปล่อยออกมา กลับมากเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ มนุษย์นี้แหละเป็นภพที่จะ  
สร้างบุญก็ได้สร้างบาปก็ได้ เป็นภพที่เป็นภพเหตุ คือเป็นผู้ก่อเหตุต่างๆขึ้นมา ส่วนภพ  
อื่นนี้เป็นที่ไปรับผล พอทำบุญมากๆพอตายไปก็ไปรับผลบุญ เป็นเทพบ้างเป็นพรหมบ้าง  
เป็นพระอริยเจ้าบ้าง ถ้าทำบาปก็ไปเป็นเดรัจฉานไปเป็นนอสุรกาย เป็นเปรตเป็นนรกบ้าง  
ตามกำลังของบาปที่ทำไว้ ของบุญที่ทำเอาไว้

จิตก็จะขึ้นๆลงๆอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะทำบุญถึงขั้นที่ไม่มีวันลงมา คือตั้งแต่ได้บุญ  
ระดับ ๗๐ ขึ้นไปนี้ ก็จะไม่มีการลงมาแล้ว ภูษชาตินี้ก็เลยเหลือน้อย เช่นพอถึงระดับ ๗๐  
นี้ จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์เพียง ๗ ครั้งเป็นอย่างมาก แล้วก็บรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์  
หรือไม่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ก็สามารถปฏิบัติ สร้างบุญต่อไปได้ เพราะผู้ที่มีบุญระดับ  
๗๐ แล้วไม่ต้องมีร่างกายก็ได้ ก็สามารถปฏิบัติในชั้นเทพชั้นพรหมไป จนถึงขั้นพระ  
อรหันต์ได้เลย พอถึงขั้นพระอรหันต์ คือขั้นนิพพาน คือ +๑๐๐ แล้ว ที่นี้ก็เลยไม่มีวันที่

จะเลื่อนลงมาอีกต่อไป จิตก็จะอยู่ระดับ ๑๐๐ ไปตลอดอนันตกาลไม่มีวันสิ้นสุด นี่คือ จิตของพระพุทธเจ้าและจิตของพระอรหันต์ทั้งหลาย

ที่นี้ก็ยังมีย่อสงสัยอีกข้อหนึ่งว่า แล้วจิตเหล่านั้นสามารถติดต่อกับผู้อื่นได้หรือไม่ ก็ปรากฏว่า ติดต่อกันได้ อย่างพระอาจารย์มั่น เวลาท่านเข้าสมาธิ จิตของท่านก็เข้าไปในโลกทิพย์ จิตท่านปิดประตูโลกธาตุ ปิดตาหูจมูกลิ้นกาย แล้วก็เข้าไปรับรู้เหตุการณ์ต่างๆในโลกทิพย์ ผู้ที่อยู่ในโลกทิพย์ ถ้ามีความสัมพันธ์ต่อกัน ก็สามารถที่จะติดต่อกันได้ เช่น พระพุทธเจ้าก็ติดต่อกับจิตของพระพุทธรูปมารดาได้ พุทธรูปมารดาที่คลอດพระพุทธเจ้าแล้ว ๗ วันก็ตายไป ตายไปจิตของท่านติดบวก็ไปเกิดอยู่เป็นเทวดา พอพระพุทธเจ้าตรัสรู้ก็สามารถใช้กระแสจิตของพระพุทธเจ้านี้ ค้นหาจิตของพระพุทธรูปมารดาได้ พอติดต่อกันได้ก็สั่งสอนกันได้ สั่งสอนให้พระพุทธรูปมารดาบรรลุนิพพานได้ แล้วหลังจากเป็นพระโสดาบันแล้ว ที่นี้พระพุทธรูปมารดาสามารถปฏิบัติได้เอง ไม่ต้องมีอาจารย์ เพราะพระโสดาบันนี้เป็นเหมือนผู้ที่มิมีแผนที่ตั้ง สำหรับที่จะเดินไปถึงพระนิพพานได้ด้วยตนเองแล้ว ผู้ที่ได้เข้าสู่กระแสพระนิพพานเรียกว่าพระโสดาบัน คือถ้าขบรถก็ได้ขึ้นทางด่วนแล้ว พอขึ้นทางด่วนแล้วก็ขับไปเรื่อยๆ เดี่ยวก็จะถึงจุดหมายปลายทางเอง เพราะทางด่วนนี้ไม่มีทางแยกทางเลี้ยว มีป้ายบอกทางตลอดทางว่าจะไปถึงตรงนั้นได้อย่างไร นี่ก็คือ การติดต่อกันของจิตยังติดต่อกันได้

จิตกับจิตติดต่อกันได้โดยตรง แต่จิตต้องอยู่ในระดับที่มีสมาธิ คือความสงบ ผู้ที่เข้าสมาธิได้แล้วนี้ ถ้ามีวาสนามีความสามารถพิเศษ ก็จะสามารถติดต่อกับกายทิพย์ต่างๆได้ หลวงปู่มั่นท่านก็เล่าให้ฟังว่ามีพระพุทธเจ้ามีพระอรหันต์ มาแสดงธรรมให้ท่านฟังอยู่เรื่อยๆ พระพุทธเจ้าก็มีเทวดามาฟังเทศน์ฟังธรรม จากพระพุทธเจ้าอยู่ทุกคืน พระพุทธเจ้าทรงสอนญาติโยมในตอนบ่าย สอนพระภิกษุสามเณรในตอนค่ำ สอนเทวดาในตอนดึก หลวงปู่มั่นก็มีเทวดามาฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆเช่นเดียวกัน แต่ต้องมาตอนหลวงปู่มั่นท่านเข้าไปในสมาธิ ก็เป็นเหมือนกับการติดต่อกัน สมัยนี้ถ้าเราจะติดต่อผ่านทางอินเตอร์เน็ต เราก็ต้องเข้าไปในอินเทอร์เน็ตก่อนถึงจะติดต่อกันได้ อย่างตอนนี้เราจะติดต่อกันก็ติดต่อกันไม่ได้ ต้องเข้าไปต้องเปิดเครื่อง พอเปิดเครื่องพอ

ออนไลน์แล้ว ทีนี้ก็สามรถติดต่อกับผู้อื่นที่เขาติดเครื่องได้ ผู้ที่มีกระแสจิตมีพลังจิตนี้ จึงสามารถอ่านกระแสจิตของผู้อื่นได้ อย่างเรานั่งคิดอะไรอยู่ที่นี่ ท่านก็สามารถรับรู้ได้ว่า เรากำลังคิดอะไรอยู่ เพราะกระแสจิตของเราก็เป็นเหมือนกระแสคลื่นวิทยุนี้เอง ใครมี ผู้รับก็สามารถรับกระแสจิตความคิดของเราได้ รู้ว่าเรากำลังคิดอะไรอยู่ บางทีเราคิด อะไร เทวดาเขาก็รับรู้ แล้วเทวดาเขาก็จะหามาให้เราจะมี ถ้าเรามีบุญมีคุณกับเทวดากันมาก่อน มีความผูกพันกันมาก่อน เทวดาก็จะไปบันดาล เทวดาอาจจะหาเองไม่ได้ เทวดา อาจจะไปเข้าฝันอีกคนหนึ่งก็ได้ บอกให้ไปซื้อของนี้มาให้คนนี้น้อย ไปหาคนนี้น้อย เขาเดือดร้อน คนนี้อยู่ดีๆไม่รู้เรื่อง ตื่นเช้าขึ้นมาก็นึกอยากจะไปหาคนนี้ทันที พอไปหา ก็พอดีเจอว่าเขาเดือดร้อน ก็ช่วยเหลือเขาได้ทันที อันนี้เขาเรียกว่าเทพบันดาล

นี่คือเรื่องทีรู้อลึกลับสำหรับผู้ที่ไม่ได้ศึกษา ไม่ได้ปฏิบัติ แต่สำหรับผู้ที่ได้ศึกษาได้ ปฏิบัติ จะไม่รู้ลึกว่าลึกลับแต่อย่างไร เพียงแต่ทำให้รู้ว่าเรื่องราวเหล่านี้ มันไม่สำคัญ เท่ากับการสร้างบุญให้ไปถึงระดับ ๑๐๐ เรื่องราวเหล่านี้ ไม่สามารถทำให้เกิดบุญเพิ่มขึ้น หรือน้อยลงได้ หรือทำให้บาปเกิดขึ้นได้ การจะเกิดบุญหรือบาปนี้ เกิดจากการกระทำ ทางกายวาจาใจของเรา แต่เรื่องราวเหล่านี้เป็นความรู้พิเศษ ความสามารถพิเศษ ที่บาง ท่านก็สามารถระลึกชาติได้ ย้อนอดีตได้ ว่าชาติที่แล้วเป็นอะไร ชาติก่อนหน้านั้นเป็น อะไร ก็ย้อนไปได้เรื่อยๆ เพราะจิตมีพลังที่จะซูดักความจำต่างๆ ที่ถูกฝังไว้อยู่ในจิตนี้ ขึ้นมาได้ แต่การระลึกชาติได้ก็ไม่ได้ทำให้จิตมีบุญเพิ่มมากขึ้น เป็นพระอรหันต์ไม่ได้ ด้วยการระลึกชาติ เป็นพระโสดาบันเป็นพระอริยบุคคลไม่ได้ด้วยการระลึกชาติได้ หรือ ด้วยการอ่านกระแสจิตของผู้อื่นได้ แต่เป็นเพียงเครื่องมือเท่านั้น เช่นถ้าติดต่อกับ พระพุทธเจ้าติดต่อกับพระอรหันต์ได้ ก็จะได้รับฟังเทศน์ฟังธรรม จากพระพุทธเจ้าจาก พระอรหันต์ พระพุทธเจ้าพระอรหันต์จะช่วยให้เราได้ ก็เพียงแต่สอนวิธีบอกวิธีให้เรา รู้ว่าจะทำอะไรให้จิตเราไปถึงพระนิพพานได้ การได้ติดต่อกับพระพุทธเจ้ากับพระอรหันต์ นี้ ไม่ได้ทำให้เราไปถึงพระนิพพานได้โดยอัตโนมัติ เราก็ต้องปฏิบัติตามคำสอน ของ พระพุทธเจ้าของพระอรหันต์อยู่ดี ก็คือต้องทำทานรักษาศีล ต้องเจริญสมถภาวนาและ วิปัสสนาภาวนาเหมือนเดิม ดังนั้นจะพบพระพุทธเจ้าหรือไม่พบก็ตาม ก็ไม่เป็นประเด็น สำคัญ

ประเด็นสำคัญขอให้เรารู้ว่า เราต้องปฏิบัติอะไรหรือไม่เท่านั้นเอง ถ้าเรารู้แล้วจะเจอหรือไม่เจอ ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร ถ้าไม่รู้แล้วเจอนี้ก็จะเป็นประโยชน์ เช่นไม่มีพระพุทธรูปศาสนาอยู่ในโลกนี้ แต่เวลาเราเข้าสมาธิมีพระพุทธรูปเจ้ามีพระอรหันต์มาสอนธรรมะให้กับเรา เราก็จะเป็นคนที่โชคดีที่ได้พบกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธรูปเจ้าเพียงคนเดียวในโลกนี้ เพราะในยุคนี้จะไม่มีการมาสั่งสอนพระธรรมคำสอน อย่างพระพุทธรูปเจ้านี้ท่านไม่มีใครมาสอน แม้กระทั่งอยู่ในสมาธิก็ไม่มีใครเข้าไปสอน หรือเป็นเพราะว่า ท่านไม่ออกไปรับรู้เรื่องราวภายนอกก็ได้ ท่านถึงไม่มีใครมาสอน ก็เหมือนกับเวลาเราปิดโทรศัพท์มือถือ คนจะส่งข้อความเข้ามาส่งเข้ามาไม่ได้ เราต้องเปิดมือถือ

เวลาเข้าสมาธินี้มีอยู่ ๒ ลักษณะ เข้าไปแล้วเปิดรับกระแสจิตของผู้อื่น กับเข้าไปแล้วปิดไม่รับกระแสจิตของผู้อื่น สำหรับการเข้าไปเพื่อความสงบเต็มที่นี้ จะปิดไม่เปิดรับรู้อะไร เพราะต้องการสร้างพลังจิตขึ้นมาสร้างกำลังจิตขึ้นมา ต้องเป็นสมาธิที่ไม่ออกไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ ถ้าเป็นสมาธิที่ออกไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ จิตจะรับรู้เรื่องราวต่างๆ แต่จิตจะไม่มีกำลัง จะไม่มีกำลังพลังของอุเบกขา ที่จะเอามาต่อสู้กับความอยากต่างๆ ที่เป็นต้นเหตุที่พาให้ไปทำบาป ที่เป็นต้นเหตุพาให้ไปเวียนว่ายตายเกิด ผู้ที่ต้องการจะไปให้ถึงพระนิพพานนี้ จะต้องทำลายความอยากให้หมดไป และการจะทำลายความอยากให้หมดไปได้นี้ จะต้องมีความสมาธิแบบปิดประตู คือไม่รับรู้เรื่องราวต่างๆ ไม่ไปเที่ยวรอกไม่ไปเที่ยวสวรรค์ไม่ติดต่อกับเทวดา จะเข้าไปอยู่ในสมาธิที่เรียกว่า ลักแต่ว่ารู้ เป็นอุเบกขา ไม่มีความคิดปรุงแต่ง ไม่มีการรับรู้เรื่องราวต่างๆ สมาธิแบบนี้จะเป็นสมาธิที่สนับสนุนให้จิตได้ออกไปปฏิบัติขั้นปัญญาต่อไป ขั้นวิปัสสนา เพื่อที่จะได้ต่อสู้กับความอยากทำลายความอยากต่างๆให้หมดไป ถ้าสมาธิที่เปิดรับรู้เรื่องราวต่างๆนี้จะไม่มีการทำลาย เวลารอกสมาธินี้มาแล้ว จะไม่มีกำลังที่จะต่อสู้กับความอยาก เหมือนกับคนที่หลับ ถ้านอนหลับแล้วฝัน เวลาตื่นขึ้นมาจะไม่สดชื่นจะไม่มีการล้าง แต่ถ้านอนหลับแบบไม่ฝันนอนหลับแบบสนิท เวลาตื่นขึ้นมาจะมีความสดชื่น มีการล้างชำระที่จะไปทำภารกิจการทำงานต่างๆ

ดังนั้นผู้ที่ต้องการที่จะสร้างฐานของจิต สร้างกำลังของจิต เวลาเข้าสมาธิจะต้องเข้าไปในสมาธิที่ไม่รับรู้เรื่องราวต่างๆ ถ้าไปรับรู้เรื่องราวต่างๆแล้ว ก็จะไม่เป็นประโยชน์ในการที่จะเจริญปัญญา ออกมาจากสมาธิแบบนั้นก็จะไม่มีกำลังที่จะไปพิจารณาอริยสัจ ๔ ไม่มีกำลังที่จะไปพิจารณาอนิจจังทุกขังอนัตตา ถ้าไม่เห็นอริยสัจ ๔ ไม่เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็จะหยุดความอยากไม่ได้ ดังนั้นสำหรับผู้ที่ยังไม่หลุดพ้นจากความทุกข์ ต้องระมัดระวัง อย่าไปติดกับสมาธิที่รับรู้เรื่องราวต่างๆมากเกินไป อาจจะได้รับรู้บ้างบางครั้งบางเวลา เช่นแบ่งวันไว้ อาทิตยหนึ่งรับรู้สักครั้งหนึ่งอย่างนี้ เพราะว่าถ้ารับรู้ทุกวันก็จะเสียเวลา จะไม่มีกำลังที่จะมาปฏิบัติธรรมขั้นสูงสุด คือขั้นวิปัสสนาได้

นี่คือเรื่องของจิตที่ไม่มีวันตาย จิตของพวกเราทั้งหมดนี้ ตอนนี้อยู่ในโลกทิพย์กัน เวลาร่างกายนี้ตายไป บาปกับบุญก็จะมาคิดบัญชีกัน จะมาแย่งจิตดวงนี้กัน ให้ไปสูงหรือไปต่ำ ถ้าบุญมีกำลังมากกว่า ก็จะดึงให้ไปเป็นเทพเป็นพรหมเป็นพระอริยเจ้า ถ้าบาปมีกำลังมากกว่า ก็จะดึงให้ไปเป็นเดรัจฉานเป็นอสุรกายเป็นเปรตเป็นนรก แล้วก็ไปรับผลบุญผลบาป จนเมื่อบุญหมดไปบาปหมดไป หรือเมื่อบุญกับบาปมีกำลังเท่ากัน ก็จะกลับมาเป็นมนุษย์ใหม่ มาสร้างบุญสร้างบาปใหม่ ถ้ามาเกิดในภพที่มีพระพุทธศาสนา ก็จะมีคนคอยสอนคอยเตือน ให้สร้างบุญไม่ให้ทำบาป เช่นคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์นี้ จะสอนให้ทำบุญละบาป หยุดความอยาก ถ้าเราเชื่อเราทำตาม เราก็จะสร้างค่าบวกของจิตจนขึ้นไปถึง ๑๐๐ ได้ พอถึง ๑๐๐ ก็ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกต่อไป ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิด ตั้งแต่ ๗๐ ก็ไม่ต้องกลับมาเกิดแล้ว เกิดก็เกิดเป็นเทวดาเป็นพรหมแล้วก็ไปเป็นพระอรหันต์ไปในที่สุด ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนาก็จะไม่มีใครสอน ให้ทำบุญละบาปหยุดความอยาก ก็จะทำบาปกันไม่ทำบุญกัน จะทำตามความอยากกัน อย่างคนที่ไม่เชื่อในศาสนา คนที่ไม่เข้าวัดเขาจะทำกัน คนที่ไม่เข้าวัดนี้จะไม่ชอบทำบุญ จะชอบทำบาป จะชอบทำตามความอยากต่างๆ พอทำบาปทำตามความอยากต่างๆ ตายไปจิตก็ต้องติดลบ ก็ต้องไปเกิดเป็นเดรัจฉานเป็นเปรตเป็นอสุรกายไปตกนรกกัน ดังนั้นชาตินี้จึงถือว่าเป็นชาติที่วิเศษมากสำหรับพวกเรา เพราะเรามีคนมาคอยเตือนเราอยู่เรื่อยๆ ให้คอยทำบุญให้ละบาป ให้หยุดความอยาก ถ้าเราทำตามได้ รับรองได้ว่าจิตของเราเวลาตายไป จะต้องติดบวกมากกว่าติดลบอย่างแน่นอน จะติดมากติดน้อยก็อยู่ที่ว่า เรา

ทำบุญละบาปหยุดความอยากได้มากน้อยเท่าไร ถ้าทำบุญละบาปหยุดความอยากได้  
เต็ม ๑๐๐ จิตก็จะติด +๑๐๐ ก็จะไปถึงพระนิพพานเลย

นี่คือเรื่องของจิตของเรา ที่พวกเราหันหน้ามารับผิดชอบ ว่าเราจะสร้างผลบวกหรือผลลบ  
ให้กับจิตของเรา ก็ขึ้นอยู่กับการกระทำของเรา ๓ ประการนี้เอง คือทำบุญ ละบาป และ  
หยุดความอยากต่างๆ ถ้าเราทำได้เต็ม ๑๐๐ นิพพานก็จะเป็นผลที่ตามมา ถ้าทำไม่ได้  
เต็ม ๑๐๐ แล้วลบก็จะเป็นผลที่ตามมา ไม่มีใครที่จะส่งเราไปนิพพาน หรือส่งเราไปนรก  
ได้ อยู่ที่ตัวเราเองว่าจะทำบุญละบาป หยุดความอยากได้หรือไม่เท่านั้นเอง จึงขอฝาก  
เรื่องของจิตที่ไม่มีวันตายนี้ ที่อยู่ในโลกทิพย์นี้ ให้ท่านได้นำเอาไปพิจารณาพิจารณาและ  
ปฏิบัติ เพื่อประโยชน์สุขอันสูงสุดที่จะตามมาต่อไป

**ถาม** ชายอาวุธ บาปไหมครับ

**ตอบ** ไม่บาป แต่มันเป็นการส่งเสริมให้ผู้อื่นทำบาป เขาเรียกว่าไม่ใช่เป็นสัมมาชีพ ไม่  
ควรทำ ถ้าเป็นชาวพุทธ เราไม่ควรส่งเสริมให้ผู้อื่นทำบาปทำกรรม เพราะมัน  
อาจจะกลับมาหาเรา ชายอาวุธเขา เกิดวันดีคืนดีเขาโกรธเรา เขาก็เอาอาวุธที่เรา  
ขายนั้นมายิงเราตายได้

**ถาม** ถ้าขายพวกมีดจอบเสียมพรัลละครับ

**ตอบ** ถ้าของที่ไม่ได้เอาไปฆ่าผู้อื่น ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร แต่ถ้าเขาเอาไปฆ่าเราก็ช่วย  
ไม่ได้ เราห้ามไม่ได้ เพราะจะฆ่าคนนี่มันเอาก่อนหินฆ่ากันก็ได้

**ถาม** ชายแหวนนี้ บาปไหมครับ

**ตอบ** ไม่บาป มันเพียงแต่เป็นมิจฉาชีพเท่านั้นเอง ไม่ใช่เป็นสัมมาชีพ อาชีพที่ไม่ดี จะ  
บาปก็ต้องฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี โทกหกหลอกลวงถึง  
เรียกว่าบาป

**ถาม** ชายเนื้อหมูเนื้อสัตว์นี้ บาปไหมครับ



**ตอบ** ถ้าเราไม่ได้ฆ่าเองไม่บาป ถ้าเราไปสั่งเขาให้ฆ่าแล้วเอามาขายนี่บาป เช่นไปสั่งที่ร้านขายไก่ ว่าพุงนี้จะเอาไก่ ๓ ตัวอย่างนี้ เราขายข้าวมันไก่ เราก็ต้องไปสั่งไก่ไว้ก่อนล่วงหน้าอย่างนี้มันบาป แต่ถ้าเราไปตลาดแล้วมีไก่แล้วซื้อมาอย่างนี้ไม่บาป บาปเกิดจากการสั่งเขาก็ดี ทำเองก็ดี

**ถาม** อย่างนี้แสดงว่า ถ้าเกิดขายมีด ด้ามพร้า ....

**ตอบ** ก็บางอย่างมันไม่ได้เป็นอาวุธ ที่จะฆ่าคนก็ขายได้ ถ้าเอามาทำคุณทำประโยชน์ก็ขายได้

**ถาม** ถ้ามีความคิดที่เป็นอกุศล พอมีหลักไหนไหมครับ ที่จะปรับให้เป็นกุศล

**ตอบ** ก็ลองให้เห็นว่ามันเป็นโทษ ถ้าเห็นเป็นโทษมันก็จะหยุดทำ ถ้ายังไม่เห็นว่ามันเป็นโทษก็จะหยุดไม่ได้ เช่นจะไปฆ่าคนก็คิดถึงว่าจะต้องไปติดคุก หรือจะต้องถูกเขาประหารชีวิต ถ้าเกิดความกลัวโทษที่จะตามมา มันก็จะไม่กล้าทำ มันก็จะหยุดได้

**ถาม** สัญญา สังขาร วิญญาณ เวทนา จะมีอยู่ตราบเท่าที่ยังมีชีวิตเท่านั้นหรือเปล่าคะ

**ตอบ** ตราบใดที่ยังมีจิตอยู่ มันก็มีอยู่กับจิตนะ อย่างที่แสดงไว้เมื่อกี้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอาการของจิต ออกมาจากจิต ถ้าจิตยังมีอยู่ มันก็ยังมีอยู่ พระพุทธเจ้าติดต่อกับพวกเรา ก็ต้องใช้สัญญาสังขารติดต่อกัน ใช้ความคิดปรุงแต่ง เพราะฉะนั้นถ้ายังมีจิตอยู่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณมันก็มีอยู่ เพียงแต่ว่ามันจะทำงานหรือไม่ทำงานเท่านั้น เช่นเวลาเข้าสมาธิ มันก็หยุดทำงานชั่วคราว เป็นเหมือนรถยนต์ รถยนต์ก็มีเครื่องยนต์อยู่ในรถ มีแอร์มีวิทยุอะไรต่างๆอยู่ในนั้น อยู่ที่ว่าจะเปิดมันขึ้นมาใช้หรือไม่ใช้ ถ้าคนขับไม่ขับรถ ปิดเครื่องดับเครื่อง ทุกอย่างมันก็ดับไปชั่วคราว พอคนขับรถมาขับรถ เครื่องจักรมันก็ทำงาน แอร์มันก็ทำงาน วิทยุมันก็ทำงานขึ้นมา อยู่ที่คนขับ อยู่ที่จิต จะใช้มันหรือไม่ใช้มัน คิดว่าคงจะตอบปัญหาได้ คำตอบก็คือว่ามันไม่มีวันหมด เพียงแต่ว่ามันจะทำหรือไม่ทำ อย่างพวกเราถ้าเรานั่งสมาธิเข้าไปจนจิตสงบนิ่งไม่คิดปรุงแต่ง ตอน

นั่นสัญญาสังขารมันก็หยุดทำงานไป พอเราออกมาจากสมาธิมาเริ่มคิดปรุงแต่ง สัญญาสังขารเวทนาวิญญาณมันก็ทำงานใหม่

**ถาม** ทำไมตอนหนูนั่งสมาธิประมาณ ๑ ชั่วโมง หนูรู้สึกตัวอยู่กับลมหายใจ พุทโธ ตลอดเวลา เกิดเวทนาจี๊ว ไม่มีอาการรบกวนอย่างที่พระอาจารย์สอน พอเลิกนั่งแล้ว จะรู้สึกเพลียนิดหน่อย แต่สมองโปร่ง หรือว่าหนูสุขภาพไม่ดี จึงมีอาการเพลีย

**ตอบ** เวลานั่งแล้วจิตไม่สงบนี้ ออกมามันจะเพลีย เพราะมันมีการต่อสู้กันระหว่าง ธรรมกับกิเลส มันจะรู้สึกเหนื่อย แต่ถ้าเวลานั่งแล้วจิตสงบนี้ ธรรมชนะแล้ว มันก็จะหายเหนื่อย พอจิตสงบแล้ว มันก็จะมีกำลัง จะไม่รู้สึกว่าเหนื่อยเลย เช่น เวลานั่งสมาธิ บางวันนี้ออกมาจะปวดเมื่อยไปทั้งตัว เพราะมันไม่สงบ มันต่อสู้กับทุกขเวทนา ที่เกิดจากกิเลสกับธรรมต่อสู้กัน แต่วันไหนถ้าธรรมมีกำลัง มากกว่า คือสติมีกำลังมากกว่า หยุดกำลังของกิเลส คือความอยากได้ พอความอยากหยุด ยอมแพ้อันนี้ ทุกอย่างก็สงบนิ่ง ไม่มีการต่อต้านกัน ก็ไม่ต้องใช้แรงมาก เวลาออกจากสมาธิมาจึงไม่รู้สึกเจ็บปวดตรงไหนเลย ถึงแม้จะนั่งนานกว่า เวลาที่ไม่สงบเสียด้วยซ้ำไป อยู่ที่จิตสงบหรือไม่สงบ ถ้าสงบแล้วจะไม่รู้สึกปวดเมื่อยอ่อนเพลีย จะมีกำลังวังชา แต่ถ้าไม่สงบแล้วนั่งสู้กันไปสู้กันมา เจ็บปวดก็ยังไม่เจ็บอยู่อย่างนั้น แต่เพียงแต่ทนเจ็บอยู่กับมันไป เวลาออกมาแล้วจะรู้สึกเหนื่อย เหมือนชกเย่อกัน ถ้าเราต่างฝ่ายต่างมีกำลังเท่ากัน ต่างฝ่ายต่างดิ่งกัน ไม่มีใครแพ้ไม่มีใครชนะ ก็เหนื่อยด้วยกันทั้งคู่ แต่ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งชนะไป มันก็จะเบาทันที เชือกที่ดิ่งกันนี้ ถ้าฝ่ายหนึ่งปล่อยไป มันก็จะไม่มีความดิ่งเลย จิตก็เหมือนกัน ถ้ากิเลสยอมแพ้อันนี้ ความดิ่งเครียดจะหายไป ความเครียดความทุกข์อะไรต่างๆภายในใจ จะหายไปหมด ใจจะเย็นใจจะสบาย จะเบาจะเหมือนกับลอยอยู่บนเมฆอย่างนี้ เบาอกเบาใจสบายอกสบายใจ นั่งนานเท่าไรหรือออกมาจะไม่รู้สึกเจ็บรู้สึกปวดเลย นี่คือผลที่จะได้ถ้าจิตสงบ ถ้าไม่สงบออกมาแล้วเหนื่อย เพราะต่อสู้กันแล้วยังไม่ถึงจุดแพ้ถึงจุดชนะกัน เข้าใจนะ

ใครต้องการถามปัญหา ผ่านทางอินเทอร์เน็ต ก็เข้าไปในเฟซบุ๊กได้ แล้วก็เขียนข้อความ แต่อาจจะตั้งใจเขียนๆ รอติดตาม แล้วคุณต่อที่เป็นผู้ดูแลเฟซบุ๊กนี้ ท่านก็จะเอามาถาม แล้วก็เอาไปใส่ในเฟซบุ๊กต่อไป เหมาะสำหรับคนที่อยู่ไกล ไม่สามารถมาได้ด้วยตนเอง ถ้าจะมาทางอีเมลหรือทางอะไรอื่นนี้ ก็ไม่ค่อยมีเวลาจะตอบ เพราะกว่าจะเขียนข้อความ นั้นมันใช้เวลามาก มันไม่ง่ายเหมือนกับพูด พูดแบบเดียวก็ได้แล้ว พูดนาทีหนึ่งถ้าเขียนนี้อาจจะต้องใช้เวลา ๕ นาที มันไม่ดีอย่าง ก็คือตอบแล้ว ถ้ามันไม่ชัดเจน ก็ยังต้องกลับมาถามใหม่ ถ้าเขียนกลับมาถาม แล้วต้องเขียนตอบกลับไป มันก็ยิ่งยาวยิ่งยากขึ้นไป ทางที่ดีที่สุดก็มาเองเลยดีกว่า ถ้ามีปัญหอะไรก็ลองใช้ปัญญา คิดดูเอาเองบ้าง อย่าไป พอมิปัญหอะไรก็จะถามคนอื่นอยู่เรื่อยๆ เรามีสติปัญญาเหมือนคนอื่น เราไม่ใช้มันเอง ลองหัดใช้สติปัญญาของเราไปก่อน จนคิดไม่ออกแล้ว เราค่อยรอเวลารอโอกาสอันดี แล้วเราค่อยไปถามคนอื่น อย่าไป พอมิปัญหาปั๊บก็ถามคนอื่นเลย ลองใช้สติปัญญาความรู้ของเราขึ้นมาพิจารณาดู ปัญหานี้ถ้ายิ่งใช้ มันก็ยิ่งจะเก่งยิ่งจะฉลาดมากขึ้น ถ้าไปถามคนอื่น นั้นมันจะโง่มากขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะมันจะไม่พึ่งตัวเอง มันจะไม่ใช้ปัญญาของตนเอง

ดังนั้นถ้าไม่จำเป็นจริงๆแล้ว อย่าไปถามใคร ถ้าถามได้ต้องตอบได้ คำถามก็มาจากตัวเราเอง คำตอบมันก็อยู่ในใจของเราเอง ถ้าจะถามคำถามเรื่องการปฏิบัติธรรม หรือปัญหาของชีวิตเราเนี่ย เราบอกได้เลยว่า ปัญหาทั้งหมดนี้เกิดจากความอยากของเรา ความทุกข์ใจความไม่สบายใจของเราเนี่ย เกิดจากความอยากของเราเพียงอย่างเดียว ถ้าเราอยากจะดับความไม่สบายใจความทุกข์ใจ ก็หยุดความอยากของเรา ถามว่าตอนนี้เราทุกข์กับเรื่องอะไร ทุกข์กับสามี ทุกข์กับภรรยา เพราะอะไร เพราะเราอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ใช่ไหม เราถึงไม่สบายใจ ถ้าเราอยากสบายใจ เราก็ปล่อยให้เขาไปอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เขาจะเป็นอย่างไรก็ปล่อยให้เขาเป็นไปตามเรื่องของเขา เราก็จะไม่ทุกข์ เราก็จะไม่มัวปัญหากับเขา

นี่คือหลักการแก้ปัญหา ปัญหา ๑๐๐ เปอร์เซนต์ เกือบทั้งหมดก็แล้วกัน เกิดมาจากใจของเรา เกิดจากความอยากของเรา พอเกิดความอยากปุ๊บใจจะไม่สบายแล้ว หงุดหงิดรำคาญใจขึ้นมาแล้ว ถ้าหยุดความอยากได้ปั๊บ ความหงุดหงิดรำคาญใจไม่สบายใจก็จะ

หายไป คำตอบของคำถามก็คือต้องเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ต้องเห็นว่าสามีภรรยานี้เป็นอนัตตา เราไปสั่งเขาไม่ได้ เขาไม่ใช่เป็นของเรา เราจะไปสั่งให้เขาหันซ้ายหันขวา ทำนั่นทำนี่ตามคำสั่งของเราไม่ได้เสมอไป บางเวลาเขาก็ทำให้ บางเวลาเขาก็ไม่ทำ ถ้าเราอยากจะสบายใจ เราก็ต้องทำใจ สั่งแล้วไม่ทำก็จบ ถ้าไม่สั่งได้ยิ่งดีใหญ่ อยากจะทำอะไรก็ทำเอง ยินดีตามมีตามเกิด แล้วรับรองได้ว่าจะไม่มีปัญหา เขายิ้มก็ได้ เขาต่อเราก็ได้ เขางอนก็ได้ เขาจะยังงี้ก็ได้ ปล่อยเขาไปตามเรื่องของเขา

ปัญหาทั้งหมดส่วนใหญ่ เกิดจากความอยากของเราเอง แล้วคำตอบก็คือ ถ้าเราอยากจะหยุด แก่ปัญหาเรา ก็ต้องเห็นว่าเขาเป็นอนัตตา เป็นอนิจจัง เป็นทุกข์ ถ้าเราไม่ไปยุ่งกับเขาแล้ว เราก็จะสบายใจไม่ทุกข์กับเขา ดังนั้นมีอะไรก็ลองใช้ปัญญาคิดดู แก่ปัญหา เราเป็นคนสร้างปัญหาขึ้นมาเอง แล้วทำไมเราจะไม่แก้ปัญหาด้วยตัวเราเอง เราเป็นคนมัดมันเองแล้วเราทำไมจะไม่แก้มันเอง ปัญหาเกิดจากความอยากของเราเอง วิธีแก้ปัญหาก็คือหยุดความอยากของเราเท่านั้นเอง ปัญหามันก็หมดไป

นี่แหละ คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ ที่เรียกว่า**อริยสัจ ๔** ความทุกข์ใจก็คือปัญหานี้เอง ความไม่สบายใจ พระองค์ก็ทรงตรัสแล้วว่าเกิดจากความอยาก ๓ ประการ **กามตัณหา** ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรส ความอยากในกาม **ภวตัณหา** ความอยากมีอยากเป็นอยากให้เป็นอย่างนั้นอยากให้เป็นอย่างนี้ **วิภวตัณหา** ก็คืออยากไม่ให้มันเป็นอย่างนั้นอยากไม่ให้มันเป็นอย่างนี้ มันเป็นอย่างนี้แต่อยากให้มันเป็นอีกอย่าง ไม่อยากให้มันเป็นอย่างนี้ ก็เรียกว่าวิภวตัณหา ถ้ามีความอยากเหล่านี้อยู่ในใจเรา ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา เช่นอยากไม่แก่อยากไม่เจ็บอยากไม่ตายนี้ ก็เป็นวิภวตัณหา แต่ถ้ายอมรับความจริงว่า มันต้องแก่อายุต้องเจ็บต้องตาย ห้ามมันไม่ได้ ก็หยุดความอยากนี้เสีย มันก็จะไม่ทุกข์กับความแก่ความเจ็บความตาย ต้องเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา โดยเฉพาะอนัตตา ต้องเห็นว่าเราไปห้ามเขาไม่ได้สั่งเขาไม่ได้ สั่งให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ไม่ได้ ถ้าไม่อยากแก่ไม่อยากเจ็บไม่อยากตาย ก็อย่ามาเกิดเท่านั้นเอง การที่ไม่เกิดก็ต้องหยุดความอยากนั้นแหละ เพราะความอยากนี้เป็นตัวที่ทำให้เรามาเกิด

ถ้ายังมีความอยากในภพ อยากในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอยู่ เวลาไม่มีตาหูจมูกกลิ่นกาย มันก็ต้องไปหาตาหูจมูกกลิ่นกายอันใหม่มาทดแทน สมัยนี้เวลาบางคนตาบอด ก็ยังไปเปลี่ยนลูกตากันเลยเพื่อจะได้เห็น ถ้าคนไม่มีความอยากแล้วบอดก็บอดไม่เห็นจำเป็นไม่ต้องมีตาก็ได้ไม่ต้องอะไรก็ได้ แต่ถ้ามันมีความอยาก ถ้าตาบอดแล้วมีตาเทียมหรือมีตาของคนอื่นเขาบริจาคให้ เขาก็จะไปเอามาใส่ทันที ถ้าไม่มีหาไม่ได้ ร่างกายนี้ตายไปก็ไปหาร่างกายอันใหม่ ก็กลับมาเกิดใหม่ รอเวลาที่ใช้บุญใช้บาปหมดก่อน พอจิตอยู่ในระดับศูนย์ ก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ ถ้าอยู่ในระดับติดลบก็ต้องไปใช้บาปก่อน ถ้าอยู่ในระดับบวกก็ไปรับบุญก่อน แล้วก็กลับมาเกิดใหม่ แต่ถ้าไม่มีความอยากแล้วก็ไม่กลับมาเกิดเลย ถ้าไม่กลับมาเกิดก็ไม่ต้องแก่ไม่ต้องเจ็บไม่ต้องตาย ไม่ต้องมีปัญหาต่างๆที่พวกเราจะมีกันอยู่

ปัญหาต่างๆที่พวกเราจะมีกันอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะว่ามีร่างกาย ถ้าไม่มีร่างกายแล้วก็จะไม่มีปัญหา เช่นความแก่ความเจ็บความตาย ความพลัดพรากจากกัน มันจะไม่มีความทุกข์เจ้าจึงทรงตรัสว่า ทุกข์ย่อมไม่มีกับผู้ไม่เกิดเท่านั้น ถ้าตราบได้ยังมีการเกิดอยู่ ตราบนั้นยังมีความทุกข์อยู่ ดังนั้นถ้าเราไม่อยากจะทุกข์ ก็ต้องทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ทำบุญละบาปหยุดความอยากให้ได้ ทำได้ก็就不用กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

**ถาม** พระโสดาบันต้องลงใจปลงใจ ต้องพิจารณาเหมือนกับพระอริยเจ้าชั้นอื่นๆไหมครับ

**ตอบ** คือความอยากมันมีอยู่ ๑๐ ประการด้วยกัน ความอยากหรือความหลง ความอยากที่เกิดจากความหลงนี้มันมีอยู่ ๑๐ ประการด้วยกัน ของพระโสดาบันนี้ ท่านหยุดความหลงที่ทำให้เกิดความอยากได้ ๓ ข้อ คือ สักกายทิฐิ ความหลงที่เห็นว่าฉัน ๕ คือ ร่างกาย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้ เป็นตัวเราของเรา แท้จริงแล้วมันไม่ได้เป็น ร่างกายเป็นตุ๊กตาตัวหนึ่ง ที่เราได้มาจากพ่อจากแม่ เวทนา สัญญา สังขาร ก็เป็นอาการของจิตที่เกิดแล้วดับไปตามภาวะปัจจัย มีเหตุทำให้มันเกิดมันก็เกิด มีเหตุทำให้มันหยุดมันก็หยุด มันไม่ใช่ตัวเราของเรา ถ้าละ

สักกายทิฐิได้ก็จะเป็นพระโสดาบันได้ เพราะจะหยุดความอยากไม่แก่ หยุดความอยากไม่เจ็บ อยากไม่ตายได้ จะเห็นว่าร่างกายนี้เราไปสั่งเขาไม่ได้ สั่งให้เขาไม่แก่ ไม่เจ็บไม่ตายไม่ได้ พระโสดาบันก็ยอม ยอมแก่ยอมเจ็บยอมตาย ก็จะไม่กลัวความเจ็บไม่กลัวความตาย ถ้าไม่กลัวความเจ็บไม่กลัวความตาย ก็จะไม่ไปทำบาป จะไม่ต้องไปทำพิธีกรรมต่างๆ จะไม่ไปสะเดาะเคราะห์ เพื่อที่จะรักษาชีวิต หรือทำให้หายจากเจ็บไข้ได้ป่วย คนเราเวลาจะตายหรือเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ มักจะไปทำบุญสะเดาะเคราะห์กันวุ่นไปหมด ทำบุญ ๙ วัด ๑๐ วัดนี้ก็เพื่อที่จะมายับยั้งความตาย ยับยั้งความเจ็บไข้ได้ป่วย แต่การทำบุญเหล่านี้มันไปยับยั้งไม่ได้ คนจะตายทำยังไงมันก็จะตายอยู่ดี คนจะเจ็บไข้ได้ป่วยมันก็เจ็บของมันอยู่ดี

**ถาม** คืออย่างพระอนาคามี ท่านจะพิจารณาร่างกายตลอด แต่พระโสดาบันนี้ต้องพิจารณาทุกๆวัน

**ตอบ** ร่างกายเหมือนกัน เพียงแต่ต่างกัน พระโสดาบันนี้พิจารณาเรื่องความแก่ความเจ็บความตายนี้เป็นธรรมดา พิเคราะห์ว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเหมือนร่างกายของคนอื่น ไม่ต้องไปห่วงวาทกับมัน มันจะแก่จะเจ็บจะตายก็เรื่องของมัน ไม่ใช่เรื่องของเรา เราเป็นใจเป็นผู้รับรู้ รู้มันเฉยๆ

**ถาม** ให้พิจารณาอย่างนี้ทุกๆวัน

**ตอบ** ก็ต้องปล่อยให้ได้ก่อน ถ้าเรายอมปล่อย เราก็ต้องไปอยู่ในป่าคนเดียว ไปอยู่ที่ไหนที่มันเสียงภัย เสียงความเป็นความตาย ไปเจอเจอเสือแล้วก็ดูซิว่าใจจะหึ่งหรือเปล่า ถ้าใจปล่อย มันก็จะนิ่ง ถ้าใจตื่นเต้นตกใจก็แสดงว่ามันยังไม่ปล่อย ถ้าปล่อยร่างกายได้แล้ว มันก็จะไม่สงสัยในพระพุทธรูปพระธรรมพระสงฆ์ ว่ามีจริงหรือไม่ เพราะนี่คำสอนของพระพุทธเจ้า ที่เราเอามาใช้ดับกิเลส ทำให้เราเป็นพระโสดาบันนี้ ก็เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นของจริง ก็จะไม่สงสัยในพระพุทธรูปพระธรรมพระสงฆ์ แล้วก็จะไม่ไปทำพิธีกรรมต่างๆ สะเดาะเคราะห์เพื่อให้มีชีวิตยืนยาวนานขึ้น หรือเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ก็ไปทำบุญจะได้หายอย่างนี้ มันไม่ทำให้

เสียเวลา พระโสดาบันนี้ยอม ยอมแก่ยอมเจ็บยอมตาย ทำยังไงก็แก่เจ็บตายอยู่ดี ทำไปก็เสียเวลาเปล่าๆ ก็จะไม่มีการกระทำต่างๆ เขาเรียก สิ้นชีพิตักษัย เรียกว่ายังติดในพิธีกรรมต่างๆ คิดว่าการกระทำพิธีกรรมต่างๆ จะสะเดาะเคราะห์ จะทำให้ชีวิตเรายืนยาวนานขึ้นมาได้ มันเป็นไปได้ไม่ได้

**ถาม** อยากให้ท่านอาจารย์อธิบายเรื่องศีลข้อ ๓ ในทุกแห่งทุกมุม โดยละเอียด เช่นว่า ต้องแต่งงานกันก่อนไหมถึงจะมีความสัมพันธ์กัน หรือว่าแล้วแบบใช้บริการเซ็กอะไรอย่างนี้ ผิดศีลไหม

**ตอบ** คำว่าประเพณีก็เรียกว่าประเพณีไง ประเพณีเขากันยังงี้ว่ากันอย่างนั้น สังคมบางคนเขาบอกว่ามีเมียได้ ๔ คนก็ไม่ผิดประเพณีเขา เข้าใจไหม สังคมที่เขาบอกให้เมียคนเดียวแล้วไปมีสองนี้ ก็ผิดประเพณี

**ถาม** ถ้าสังคมประเทศไทย บอกว่าอายุ ๑๘ ปีบรรลุนิติภาวะแล้ว ก็สามารถพรีจากบิดามารดา อย่างนี้ได้หรือเปล่า

**ตอบ** ก็แล้วแต่สังคมจะว่ากัน อันนี้เพื่อจะทำให้เราไม่มีปัญหาเกี่ยวกับสังคมเท่านั้นเอง ที่นี้สังคมมันมีหลายแง่หลายมุม สังคมคนเก่าเขาบอกว่าจะแต่งงานกัน ต้องให้พ่อแม่ผู้ช่อกันก่อน ถ้าไปหากันเองอย่างนี้เขาเรียกว่าผิดประเพณีแล้ว ใช่ไหม ก็แล้วแต่ที่เราอยู่ในประเพณีในสังคมไหน ถ้าเป็นคนหัวโบราณก็ต้องมีการหมั้นกันก่อนมีอะไรกันก่อน มีจัดพิธีแต่งงาน ถ้าเป็นสังคมคนทันสมัย สมัยใหม่ไม่ต้องขอไม่ต้องอะไรกัน เจอกันที่ไหนก็จับแต่งงานเลย ข้อสำคัญก็คือว่า เมื่ออยู่ด้วยกันแล้ว ให้มีความซื่อสัตย์ต่อกันเท่านั้นเอง ถ้าไม่ซื่อสัตย์ต่อกันแล้วเดียวตายได้ เข้าใจหรือเปล่า

**ถาม** แล้วจะใช้เกณฑ์ของพระพุทธเจ้าตรงจุดไหน

**ตอบ** ก็พระพุทธเจ้าบอกไว้เป็นกลางๆ แล้วแต่สภาวะเหตุการณ์ของแต่ละสังคม ว่าควรประพฤติอย่างไร ก็ต้องทำตามภาวะของสังคม ที่ท่านสอนให้รู้จักสังคม

เราอยู่ในสังคม เราต้องรู้ประเพณีอันดีงามของสังคม เขามีอย่างไรเป็นอย่างไร ถ้าเราอยากจะทำอยู่ในสังคมนั้น เราก็ต้องปฏิบัติตามกฎประเพณีของสังคมนั้น

**ถาม** แล้วสมัยนี้เขาบอกว่า ซึ่งสุกก่อนห้าม มันเคร่งเกินไปอะไรอย่างนี้ คือหมายความว่า ต้องแต่งงานกันแล้วถึงจะมี มันเคร่งไป

**ตอบ** ก็แสดงว่า ประเพณีหรือสังคมของคนนี้ต่ำลง ความอยากมีมากขึ้น ความอดทน หนักใจมีน้อยลง รอให้สุกไม่ไหว กินมันทั้งดิบๆกันนะ แทนที่จะกินข้าวเหนียว มะม่วง ก็ขอกินเปรี้ยวหวานไปก่อน กินมะม่วงเปรี้ยว

**ถาม** ถ้าสถานะเรา โสด แล้วเราใช้บริการนี้ ผิดศีล ๕ ผิดศีลข้อ ๓ หรือไม่

**ตอบ** คุณว่าผิดหรือเปล่าละ

**ถาม** ก็ ถ้าเราไม่ได้ไปคบไปโกงใคร มันเต็มใจกันทั้ง ๒ ฝ่าย มันก็ไม่ผิด

**ตอบ** คุณว่าไม่ผิด ก็ไม่ผิดสำหรับคุณก็แล้วกัน

**ถาม** สำหรับพระอาจารย์นี้ คือว่าเป็นพระโสดาบัน คือต้องทำให้ความบริสุทธิ์ของศีลนี้สะอาดหมดจด ทุกแง่ทุกมุม ก็เลย บางครั้งพิจารณาถึงแก่นไม้ตก ก็คิดไม่ออก คือบางที่เราอยู่เป็นฆราวาส..

**ตอบ** คือถ้าเราใช้บริการนี้ ก็ไม่ต่างกับเดรัจฉาน เข้าใจไหม หมายถึงเจอตัวไหนมันก็เอากันได้ มันไม่ต้องมีใครเป็นเจ้าของ ถ้าเราอยากจะเป็นเหมือนหมาเราก็ใช้บริการ เช็กได้ โทษเรียกหากันได้ แต่ถ้าเราอยากจะเป็นมนุษย์ มนุษย์เราก็ยังมีการแต่งงาน มีคู่ มีการอยู่ร่วมกันเป็นคู่เป็นคู่ไป อย่างนี้ก็เป็นมนุษย์ ถ้าอยากจะเป็นเดรัจฉานก็ไปตามบาร์ตามผับ เจอใครก็จ่ายเงินบีบบักก็หิ้วเข้าโรงแรมไป อันนี้ก็เหมือนกับสุนัขเดือน ๔ เคยเห็นไหม สุนัขเดือน ๔ นี้ ตัวไหนมันเจอ ตัวไหนมันชอบ ตัวไหนมีกำลังมากกว่ามันก็แย่งเอาไปกินก่อน ให้อ้วไม่มีกำลังก็เดินห้อยตาม น้ำลายไหล



**ถาม** ที่เขาบอกว่าไม่ต้องทำบุญแล้วไปภาวนาเลย ให้ผ่านไปภาวนาเลย ที่นี้ว่าต้องทำบุญก่อน ละบุญได้แล้วถึงจะละร่างกายได้

**ตอบ** คำว่าทำบุญหมายถึงทำทานใช้ไหม สละทรัพย์ใช้ไหม หรืออะไร บุญมันมีทุกชั้นนะ รักษาศีลก็บุญ ภาวนาก็บุญ ทำทานก็บุญ ที่นี้คำว่าบุญนี้อยู่ตรงไหนละ

**ถาม** พูดว่าทำบุญเหมือนทำทานนะ ทำทานก่อน ถ้าละทานได้แล้วจะละร่างกายได้

**ตอบ** ใช่ ถ้าของง่ายยังละไม่ได้ แล้วของยากจะละได้อย่างไร คุณรักร่างกายของคุณมากกว่ารักเงินทอง หรือรักเงินทองมากกว่ารักร่างกาย

**ถาม** แล้วเราจะรู้ได้อย่างไร ว่าแค่นี้ถึงต้องละ

**ตอบ** ก็อย่างพระพุทธเจ้าไง ออกจากวังไป คุณก็ทิ้งบ้านไป ไปอยู่วัด ก็เท่านั้นแหละ มันแสดงว่าคุณละจริงๆ ไม่มีทรัพย์แล้ว สิ้นเนื้อประดาตัวแล้ว มีแต่เงินติดตัวไว้สำหรับจ่ายค่ากับข้าว ค่าที่อยู่อาศัยเท่านั้นเอง อย่างนี้เรียกว่าละ ทำทานจริงๆ ต้องทำแบบนี้ ไ้อ่างที่เราทำนี้ เป็นการทำการบ้าน เป็นการฝึกไปก่อน ให้ทีละเล็กทีละน้อย มี ๑๐๐ ก็เอาไปสัก ๑๐ ก่อน ขอเก็บไว้อีกสัก ๙๐ ถ้าจะทำจริงๆ ก็มี ๑๐๐ ก็ต้องให้ ๑๐๐ ไปเลย เข้าใจไหม ถึงจะไปปฏิบัติธรรมได้ผลดี ถึงจะรักษาศีลได้ง่ายได้บริสุทธิ์ เพราะเมื่อเราไม่ต้องการทรัพย์แล้ว เราไม่ต้องไปทำบาปแล้ว ที่ทำบาปกันส่วนใหญ่ก็เพราะเราต้องการทรัพย์กัน

**ถาม** เวลานั้นสมาธิภาวนาคือ จะมีบางครั้งจะเกิดลักษณะอาการว่า เราภาวนาพุทโธไปเรื่อยๆ โดยการนับ ที่นี้ไม่ได้หวังไม่ได้อะไร แต่มันวูบหายไปหมด พอหายไปนี้ประมาณ ๒ - ๓ นาที แล้วก็กลับมารู้ตัวใหม่ พอรู้ตัวใหม่ พอภาวนาพุทโธต่อไปก็วูบหายเข้าไปอีก แล้วก็กลับมาตัวรู้ใหม่

**ตอบ** คำว่าหายนี้ หายยังงัย ขณะที่หายนั้นมีความรู้สึกตัวอยู่หรือเปล่า

**ถาม** ไม่รู้สึก

**ตอบ** ไม่รู้สึกก็หลับ

**ถาม** แต่ตอนนั้นก็ไม่ง่วงนะคะ

**ตอบ** ก็จะไปง่วงยังไง มันหลับมันก็ไม่ง่วง มันไม่ต้องง่วงหรอก บางทีมันเพลิน พอจิตมันไม่มีอะไรทำ มันก็หลับไปได้ง่ายๆ ถ้าสงบมันจะรู้สึกตัวตลอดเวลา เหมือนกับที่เราคุยกันตอนนี้ รู้สึกว่าตอนนี้จิตเราไม่คิดไม่ปรุงไม่แต่ง เราเย็นสบายมีความสุข อย่างนี้ถึงเรียกว่าสงบ แต่ถ้าบอกว่าหลับแล้วก็ไม่รู้เรื่อง ก็อย่างนี้ หลับ ก็แสดงว่าสัปหงกหลับไปแล้ว

**ถาม** ก็คือ ถ้าเกิดไม่รู้ตัว

**ตอบ** ไม่รู้สึกอะไรเลย ก็แสดงว่าหลับแน่ๆ

**ถาม** แล้วเวลาเรานั่งสมาธินี้เราจะเห็น มีบางครั้งจะเห็นแสงเป็นวงแฉวงกว้าง อันนี้

**ตอบ** ก็เกิดขึ้นได้ จะเห็นอะไรต่าง ๆ นานา ก็อย่าไปสนใจ ขอให้เรากลับมาอยู่ที่การภาวนาของเราต่อไป ของพวกนี้มักจะเกิดขึ้นในช่วงที่จิตจะเริ่มเข้าสู่ความสงบ เกิดขนลุกซ่าบ้าง มีน้ำตาหลังไหลบ้าง มีแสงมีอะไรปรากฏขึ้นมา ของเหล่านี้เราอย่าไปสนใจ เราภาวนาต่อไป พุทโธต่อไป จนกว่าจิตจะเข้าสู่อุปปนาเข้าสู่ความสงบ ความคิดปรุงแต่งแสงสีเสียงอะไรหายไปหมด เหลือแต่ตัวรู้ตัวเดียว ลึกแต่ว่ารู้้อยู่ อย่างนั้นแหละถึงจะเรียกว่าสงบจริงๆ ถ้าไปสนใจกับแสงสีเสียง หรือไปสนใจกับนิมิต เรื่องราวต่างๆนี้ก็แสดงว่าหลงทางแล้ว ไม่ภาวนาแล้ว ไปเที่ยวแล้ว การภาวนานี้ไม่ต้องการเห็นนรกเห็นสวรรค์ เห็นกายทิพย์เห็นอะไรทั้งนั้น ไม่ต้องการอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ต้องการความสงบนิ่งอย่างเดียว เพราะความสงบนิ่งนี้ฆ่ากิเลสได้ สู้กิเลสได้ เป็นเครื่องมือที่จะมาสู้กับกิเลสได้ ฆ่าไม่ได้แต่ทำให้มันอ่อนกำลังลง เพื่อที่เราจะได้ใช้ปัญญามาสอนใจให้หยุดมัน ฆ่ามันได้อีกทีหนึ่งเวลานั่งภาวนาไปแล้ว เกิดเห็นอะไรขึ้นมาอย่าไปสนใจ ไม่สำคัญ เป็นผลพลอยได้ บางคนก็เห็น บางคนก็ไม่เห็น ไม่เหมือนกันแต่ละคน แต่สิ่งที่จะเหมือนกันก็

คือ ถ้าจิตสงบแล้วมันจะนิ่งเหมือนกัน จะอึดจะเย็นจะสบาย จะเป็นอนุเบกขา จะ  
ลักแต่ว่ารู้ ถ้ามันอยู่อย่างนั้นก็ปล่อยมันอยู่ไปจนกว่ามันจะออกมาเอง อย่าเพิ่งไป  
เอามาทำงานเอามาคิดทางปัญญา เรานั่งแทบเป็นแทบตายเพื่อให้มันนิ่ง พอมัน  
นิ่งแล้วก็ไปดึงมันมาทำงานเลย มันก็ไม่ได้ชำระกำลังไม่ได้ชำระจิตฯ ตอนนี้นั้น  
นิ่งนะเป็นการชำระจิตฯ สร้างความเย็นสร้างความอึดให้กับใจ ยิ่งเย็นยิ่งอึด  
เท่าไร ก็จะมีกำลังสู้กับความอยากได้มากขึ้นเท่านั้น เพราะเวลาเราออกจาก  
สมาธิมาปั๊บ เดียวเราเพลอมันก็จะอยากคิดนู่นอยากนี่นั่น ถ้าเรามีสติตามทัน เรา  
ใช้ปัญญาสอนว่า อย่าไปอยาก อยากแล้วทุกข์ อยากแล้วไม่มีวันสิ้นสุด อยาก  
แล้วจะต้องมีอยากตามมาอยู่เรื่อยๆ ถ้าสอนมันอย่างนี้มันก็จะหยุดอยาก

**ถาม** คือกะเอาจริง ที่วินนี่ก็ยกออกจากห้องแล้ว ตอนนี่ก็ทำงานอยู่ พอเลิกงานพอว่างก็  
จะมานั่งสมาธิ การที่จะได้ผล เราควรจะนั่งสมาธิ

**ตอบ** ดีแล้ว ก่อนจะได้ผลจากการนั่งสมาธิ ก็ต้องเจริญสติทั้งวันก่อน เพราะสตินี้จะ  
เป็นตัวที่ทำให้เกิดสมาธิขึ้นมา ถ้าเราสมาธิพร้อมๆกับนั่งเวลาเดียวกันนี้จะ  
ไม่ทันการณ์ ไม่มีกำลังพอ เราต้องเจริญสติในชีวิตประจำวันของเรา ตื่นขึ้นมา  
ก็ต้องควบคุมความคิดไว้แล้ว อย่าให้คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ถ้าไม่จำเป็น ให้อยู่กับพุท  
โธ หรือให้มันรู้ ฝ้าดูร่างกายทำอะไรอยู่

**ถาม** บางทีมันหลุดจากพุทโธไป ความคิดมันเกิด ตัวเราจะรู้ว่าความคิดมันเกิด

**ตอบ** ก็กลับมาใหม่ ดึงกลับมา ถ้าไม่หยุดก็ใช้พุทโธหยุดมัน ท่องพุทโธไป

**ถาม** จริงๆพุทโธจะง่ายกว่า พอรู้ปั๊บก็หยุด

**ตอบ** ได้ ยิ่งไงก็ได้ ขอให้หยุดความคิด ให้จิตกลับมาอยู่ในปัจจุบัน ให้มันรู้เฉยๆ ให้รู้  
ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ แต่ถ้าทำงานต้องใช้ความคิดก็คิดได้ ถ้าจำเป็นจะต้องคิด  
คิดกับเรื่องงานที่เราทำอยู่ เช่นกำลังคิดบัญชีอย่างนี้ มันต้องใช้ความคิดแล้วจะ  
ไปพุทโธเดี๋ยวบวกทำบัญชีไม่ได้

**ถาม** เวลาภาวนานี้ แทบจะภาวนาได้น้อย แต่ถ้าเราคิดว่าเราจะได้อะไรดีดีบวกขึ้นมา

**ตอบ** ก็ต้องไม่ทำงาน ต้องบวช จะได้มีเวลา บวชแบบไหนก็ได้ อยู่บ้านบวชก็ได้ ถือคือ ๘ อยู่บ้านคนเดียวไม่ทำงานทำการอย่างนี้ก็บวชแล้ว เพียงแต่ถ้าบวชอยู่ในวัดมันอาจจะ แล้วแต่วัดอีก ถ้าวัดมันเงียบสงบมันก็อาจจะดีกว่าบ้าน ไม่แน่ สมัยนี้มันพูดไม่ได้ว่าที่ตรงไหนดีกว่ากัน บางที่มันดีกว่าวัดก็มี บางที่วัดดีกว่าบ้านก็มี เพราะมันมีปัจจัยหลายอย่าง อยู่วัดถ้าได้อยู่กับครูบาอาจารย์ดีๆ มันก็ยิ่งดีใหญ่ มีคนคอยเตือนคอยสอนอยู่เรื่อยๆ ถ้าอยู่คนเดียวเดี๋ยวมันหลงได้ หรือมีปัญหาที่แก้ไม่ได้ ดีแล้วละ ถ้ามานานนี้ได้ ก็เป็นการตัดสินใจที่ถูกต้องที่สุด เพราะไม่มีอะไรที่จะดีกว่านี้แล้วในโลกนี้ การได้บวชนี่เป็นสิ่งที่ดีที่สุด ได้ปฏิบัติธรรมเต็ม ๑๐๐ เต็มที่ ก็ดีแล้วแหละ พยายามทำไป เราต้องขวนขวายหาที่ของเรา หาที่ไหนไม่ได้ ถ้าที่บ้านเราทำให้มันเงียบสงบอยู่คนเดียวได้ ก็ทำที่บ้านไปก่อน

**ถาม** กำลังตั้งใจว่า การที่เราทำงานจะทำให้ช้า

**ตอบ** มันถ่วงไง ถ้าเป็นเรื่อก็ไม่ได้ถอนสมอ การให้ทานนี่เป็นเหมือนการถอนสมอ ยกเลิกเรื่องการหาเงินใช้เงิน พอแล้ว ไม่ต้องใช้เงิน ถ้าไม่ต้องใช้เงินก็ไม่ต้องหาเงิน ไม่หาเงินก็จะมีเวลามาภาวนาได้เต็มที่ ถ้ายังต้องใช้เงินอยู่มันก็ต้องหาเงินอยู่ นอกจากมีเงินสะสมไว้พอแล้ว ก็ไม่ต้องหาก็ได้ เราจะได้มีเวลาภาวนา ได้ปลีกวิเวก ได้อยู่คนเดียว การภาวนาจะได้ผลดี ต้องอยู่คนเดียว อยู่ในที่ห่างไกลจากแสงสีเสียง รูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ

มีคนมาฟังนี้ก็หลายคนเริ่มคิดออกจากงานกันแล้ว ออกจากงาน บางคนก็บวชกันเลย บวชเป็นแม่ชี ที่เรารู้จักก็ ๓ คนแล้ว ผู้หญิงลำบากหน่อย แต่ก็ไม่มีสุดวิสัย ก็มีผู้หญิงที่บรรลุได้ คุณแม่แก้วลูกศิษย์หลวงปู่มั่น ท่าน ก.เขาสวนหลวงอยู่ที่ราชบุรี อยู่ที่อัสตาทิ อัสตโน นาโถ อยู่ที่มีความพากเพียร สุปฏิบโน ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ อันนี้ไม่มีใครทำให้เราได้เราต้องทำเอง เราต้องสร้างมันขึ้นมา

เอง ได้บวชเป็นพระแต่ไม่ได้ปฏิบัติ มันก็เหมือนกับไม่ได้บวช ก็ได้ข่าวคราวข่าว  
ฉาวโฉ่ที่ได้ยิน นี่ไม่ปฏิบัติกัน ทุกวันนี้สังคมเราหลงทางกันแล้ว ไม่เข้าป่าเข้าอะไร  
กันเลย ชอบเข้าร้านเข้าชอป เข้าตามศูนย์การค้ากันเสียมากกว่า สมัยนี้ฆราวาส  
อาจจะสนใจมากกว่าพระเสียอีก ในเรื่องการปฏิบัติ พระจะสนใจเรื่องบุญบั้งสัง  
สวดกันเสียมากกว่า รู้จักบุญบั้งสังสวดใหม่ บุญ กิจงานบุญไถ่ ที่ไหนมีงานบุญก็  
แห่กันไป สัง ก็สังฆทาน ทำแต่เรื่องสังฆทาน บั้งก็บั้งสุกุล งานศพนี้ก็บั้งสุกุล บั้ง  
แล้วก็มีซองมาให้ งานเหล่านี้มีซองแจกทั้งนั้นแหละ บุญบั้งสังสวด ไม่เอามรรค  
ผลนิพพานกัน แต่ฆราวาสญาติโยมกลับสนใจกันมากกว่า ดึกศึกษากันมากกว่า รู้  
แนวทางปฏิบัติกันมากกว่า

เรื่องเหล่านี้มันตัวใครตัวมันนะ ไม่ได้วิพากษ์วิจารณ์เพื่อจะยกตนข่มท่าน ใคร  
อยากจะทำอะไรก็นิมนตร์เลย เชิญเลย ชอบบุญบั้งสังสวดก็บุญไปบั้งไป ใครชอบ  
ภาวนาก็ภาวนาไป เพียงแต่เล่าให้ฟังถึงสถานะของความเป็นจริงที่กำลังเกิดขึ้น  
ในวงการพระพุทธศาสนาเราเท่านั้นเอง ฉะนั้นเราก็ต้องเลือกดูตัวอย่างที่ดี  
ตัวอย่างที่ไม่ดีเราก็อย่าไปสนใจ ถ้าหาตัวอย่างที่ดีที่มีชีวิตอยู่ไม่ได้ ก็เอาตัวอย่าง  
ที่ดีที่ตายไปแล้วก็ยังจะดีกว่า ดูพระพุทธเจ้าดูพระอรหันต์สาวกทั้งหลายที่  
ล่วงลับไปแล้ว ศึกษาประวัติของท่านยึดมาเป็นแนวทาง ของการดำเนินของเราจะ  
ดีกว่า พระพุทธเจ้าบอกว่า ถ้าเราไม่สามารถหาคนที่ฉลาดกว่าเรา ดีกว่าเรา หรือ  
ฉลาดเท่าเรา หรือดีเท่าเรา ก็อยู่คนเดียวดีกว่า อย่าไปคบกับคนที่โง่กว่าเรา เลว  
กว่าเรา เพราะเขาจะมีอิทธิพล เขาจะดึงเราลงต่ำ เขาจะไม่ดึงเราสูงขึ้นแน่นอน  
เพราะเขาไม่รู้ว่าความสูงเป็นอย่างไร แต่ถ้าเราอยู่กับคนที่ฉลาดกว่าเราเก่งกว่าเรา  
เขาจะดึงเราขึ้นสูง

กัลยาณมิตรนี้สำคัญในการปฏิบัติ ถ้าเราไม่มีปัญญาที่จะพึ่งตัวเองได้นี้ เรา  
ต้องมีกัลยาณมิตร กัลยาณมิตรที่ดีที่สุด ก็คือครูบาอาจารย์ ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติ  
ชอบ เพราะการปฏิบัตินี้มันมีรายละเอียดมาก มีกัณฑ์มาก ถ้าไม่มีผู้ที่ผ่านมา  
มาแล้วนี้ จะติดกับมันทุกคน ทำทานก็จะติดกับของทาน รักษาศีลก็จะติดกับของ

ศีล นั้นสมาธิก็จะติดกับของสมาธิ มันมีกับให้ติดอยู่ทุกขั้นตอนไป ต้อง  
ระมัดระวังว่าเราติดหรือเปล่า บางคนทำทานแล้วก็ไม่อยากจะทำอย่างอื่น ขอทำ  
ทานอย่างเดียว มีชาวบุญที่ไหนไปหมด งานวันเกิดงานวันตายงานกฐินงาน  
ผ้าป่าไปหมด ไม่ยอมไปรักษาศีลเลย พวกที่รักษาศีลก็ไม่กล้าทำเลย กลัวบาปไป  
หมด หายใจก็กลัวจะเอาเชื้อโรคเข้าไปจะฆ่าเชื้อโรค กินยา ก็กลัวจะไปฆ่าเชื้อโรค  
มันต้องมีเหตุมีผล ทำอะไร ถ้านั่งสมาธิก็จะติดสมาธิ จะไม่ออกจากปัญญา มี  
สมาธิแล้วมันสุขมันสบาย เวลาออกมาแล้วจิตวุ่นวาย ก็กลับเข้าไปในสมาธิใหม่  
แทนที่จะใช้ปัญญา แก่ความวุ่นวายของจิตตอนที่ออกมา ไม่ใช้ปัญญา ใช้ไม่เป็น  
ถ้าใช้เป็นก็ดูไปที่ความอยาก มันวุ่นวายเพราะความอยาก หากความอยากตรงนี้ให้  
เจอ แล้วหยุดมันให้ได้ ความวุ่นวายก็จะหายไป อันนี้เรียกว่าใช้ปัญญา แต่บางที  
ใช้ปัญญาก็ติด ไม่ยอมกลับเข้าไปในสมาธิเลย ใช้แล้วบางทีก็แก้ได้บ้าง แก้ไม่ได้ก็  
ฟังอยู่อย่างนั้น ถ้าฟังมากๆ แก้ไม่ได้ก็ควรหยุดแก้ เข้าไปในสมาธิก่อน ไป  
ชำระเบตเตอร์ก่อน ไปลับมีดก่อน มีดมันทื่อแล้ว กลับเข้าไปในสมาธิพักจิต ลับ  
มีด พอออกมาแล้วมาดูปัญหาเก่าเดี๋ยวก็กแก้ตัวเอง นี่มันมีรายละเอียดอย่างนี้  
เยอะเยอะไปหมด ถ้าไม่ปฏิบัติก็จะไม่รู้ พุทก็จะไม่เข้าใจ

ถึงต้องคอยฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ เพราะฟังแล้วเดี๋ยวมันก็ลืม ธรรมที่  
เหนือกว่าเรา เราไปไม่ถึง เดียวเราก็ไม่เข้าใจ ธรรมที่อยู่ในระดับเราบางทีฟังแล้ว  
เดี๋ยวก็ก็นึกได้ ก็ต้องฟังบ่อยๆ ฟังไปปฏิบัติไปควบคู่กัน อยู่กับครูบาอาจารย์  
สมัยก่อนนั้น หลวงตาท่านไม่มีภารกิจกับญาติโยมมาก ท่านจะเรียกพระมาอบรม  
ทุก ๔ - ๕ วันนี่ท่านจะเรียกมาอบรม แต่พอท่านอายุมากขึ้น มีโรคภัยไข้เจ็บ  
มากขึ้น มีญาติโยมมามากขึ้น ก็ห่างจาก ๔ - ๕ วันก็เป็นอาทิตย์บ้าง ๑๐ วันบ้าง  
ถ้าไม่สบายก็บางที่อาทิตย์ ๒ อาทิตย์ ระยะหลังนี้ท่านเห็นว่ามีเทศน์ที่อัดเทป  
เอาไว้แล้ว ท่านก็เลยเบาใจหน่อย ไม่ต้องกังวลมาก ฟังเทศน์ไปแทนก็ได้ สมัยนี้  
ถ้าเราไม่ได้อยู่กับครูบาอาจารย์ ก็ต้องอาศัยการฟังซีดี ฟังเทศน์ไปหรืออ่าน  
หนังสือไป ก็ยังดีกว่าไม่มีเลย แต่ไม่ดีเท่ากับมาฟังสดๆร้อนๆ ถ้ามีปัญหาอะไรก็  
จะได้ถามได้ ติดขัดอะไรก็ได้แก้ไขได้ แต่ไม่มีก็ต้องทำเท่าที่เราทำได้ ดีกว่าไม่

ทำ ถ้าทำแล้วอย่างน้อยมันก็ไม่ถอยหลัง ถ้าหยุดนี้มันอาจจะถอยหลังได้ สมมตินี้ ถ้าเคยได้แล้ว ถ้าหยุดทำนี้ถ้าไม่ทำแล้วกลับมาทำใหม่อาจจะทำไม่ได้ ต้องระวัง อย่าประมาท คิดว่าพอนั่งสมาธิได้หนึ่งเดียวแล้วก็ไม่ต้องนั่งแล้ว เดียวพอนั่งนั่ง ลึกพักกลับมาหนึ่งมันจะนั่งไม่ได้ ฉะนั้นต้องรักษารธรรมที่เราได้แล้วให้คงอยู่ต่อไป ด้วยการปฏิบัติตามที่เราเคยปฏิบัติ อย่าให้การปฏิบัติของเราน้อยลงไป มีแต่ จะต้องให้มันเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าเพิ่มมากไม่ได้อย่างน้อยก็ต้องคงรักษาไว้ ตามระดับเดิม เหมือนกับขับรถ คันเร่งนี้ถ้าเหยียบมันเท่าเดิมมันก็จะวิ่งเท่าเดิม ถ้าผ่อนคันเร่งปั้มนมันก็จะช้าลงทันที ถ้าอยากจะทำให้มันเร็วขึ้นก็ต้องเหยียบมันลงไปให้มันมากขึ้น การปฏิบัติของเรา ก็เหมือนเหยียบคันเร่งนี้ การปฏิบัตินี้ที่จะทำให้เกิดผลขึ้นมา

**ถาม** คือปัจจุบันนี้ ก็ปฏิบัติอยู่อย่างนี้ จะพยายามพิจารณาว่าเหตุกับผล ว่าทำไมเราถึง โกรธ ทำไมเราถึงทำอย่างนั้น แล้วก็พิจารณาผลดีผลเสียของเราที่เราทำอย่างนั้น คืออย่างเวลารถติดแล้วเราโกรธ เราก็จะเห็นว่ามันมีผลเสียมากกว่าผลดี แล้วเราก็เลยไม่โกรธเวลาที่รถติด ประมาทนั้น พอเวลาเรื่องอื่นนะ ที่มันสำคัญหรือใกล้ ตัวกับเรา อย่างเช่นเรื่องเกี่ยวกับที่ทำงานลูกน้องอะไรอย่างนี้ เราก็ยังโกรธอยู่ แต่พิจารณาเหมือนกันนี้ มันก็ยังไม่หายครับ มันก็ยังโกรธอยู่

**ตอบ** เพราะเรายึดติดมันมาก อันไหนถ้าเรายึดติดมากก็จะแก้ยาก อันไหนที่ยึดติด น้อยมันก็จะแก้ง่าย จะยึดติดมากยึดติดน้อย ก็เพราะว่าชอบมันมากหรือชอบมัน น้อย รักมันมากหรือรักมันน้อย ถ้าชอบมากรักมากก็ตัดยาก ถ้าชอบน้อยรักน้อย ก็ตัดง่าย

**ถาม** ถ้าเป็นแบบนี้มันก็จะค่อยๆตัดไปที่ละอย่าง ใช่มั้ย

**ตอบ** ก็ต้องมองให้เห็นว่าทุกอย่างมันไม่เที่ยงมันต้องจบ มันจะดีขนาดไหน เราจะรัก มันขนาดไหน ลักวันหนึ่งมันกับเราก็ต้องจากกันไป ถ้าเราเห็นว่ามันต้องจากกัน แล้วเราห้ามมันไม่ได้ เราก็จะหยุดความยึดติดได้ เราไม่เห็นจุดที่เราจะต้องจาก

กัน เรายังคิดว่าเราจะอยู่กันไปเรื่อยๆไม่มีวันสิ้นสุด แต่ถ้าเราเห็นว่ามันอาจจะจากกันวันนี้พรุ่งนี้ก็ได้ ถ้าเราคิดอย่างนี้เราก็จะปล่อยได้ง่าย ต้องเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ทุกอย่าง คำตอบของปัญหาเรา คือเราต้องเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา แล้วเราก็จะปล่อยได้

**ถาม** มีผู้หญิงหลาย ๑๐ ปีก่อน ชีวิตเขาลำบาก แล้วก็เคยแท้งลูกครั้งหนึ่ง จะมีบาปไหม

**ตอบ** เจตนาจะทำแท้งหรือเปล่า ถ้ามีเจตนา ก็บาป

**ถาม** มันเกี่ยวกับชีวิตเขาลำบากมาก

**ตอบ** นั่นแหละลำบากยังไง เขาอยากจะทำให้มันแท้งหรือเปล่า หรือมันแท้งเพราะอุบัติเหตุ เช่นเดินไปลื่นล้มอย่างนี้ ถ้าทำโดยไม่มีเจตนามันก็ไม่บาป แก้ไม่ได้ก็ต้องรอรับบาปเท่านั้นแหละ

**ถาม** ไม่มีทางแก้

**ตอบ** มี มีทางก็คือชะลอมันได้ด้วยการทำบุญเยอะๆ เวลาตายไปบุญมีกำลังมากกว่าบาปก็ไม่ต้องไปใช้บาป แต่ถ้ากลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็อาจจะกลับมาเกิดในท้องที่เขาทำแท้งก็ได้ เราทำเขาแท้งเวลาเกิดเราอาจจะไม่ได้เกิดก็ได้ พออยู่ในท้องก็โดนเขาทำแท้งเสียก่อน

**ถาม** มีหลวงพ่อบุญหนึ่งเขาบอก เขาเห็นลูกยืนอยู่หน้าบ้านเขาบ่อยๆ แสดงว่าลูกเขาแท้งไปเขายังไม่ไปเกิด

**ตอบ** อันนี้ก็ไม่แน่หรอก อาจจะคิดไปเอง ตาผาดไปเอง จิตหลอนไปเองก็ได้ คือจะไปเกิดไม่เกิดนั้นมันไม่เกี่ยวกับเราแล้ว เขาไปเกิดก็เรื่องของเขา เขาไม่เกิดก็เรื่องของเขา รู้ก็เท่านั้นไม่รู้ก็เท่านั้น ไม่เป็นประเด็นสำคัญแต่อย่างใด สำคัญอยู่ที่ใจเรา ทุกข์หรือเปล่า ใจเรากลัวที่จะต้องรับผลของวิบากกรรมหรือเปล่า อันนี้เราแก้ได้



เราแก้ความกลัวแก้ความทุกข์ที่จะต้องไปรับวิบากได้ ก็คือทำใจ แล้วเราจะไม่ทุกข์ แก่ตรงนี้ดีกว่า อย่าไปแก้คนอื่น คนอื่นเขาจะไปเกิดหรือไม่ไปเกิดไม่ใช่เรื่องของเรา เรื่องของเราอยู่ที่หัวใจของเราทุกข์หรือไม่ทุกข์ ถ้าเราทำใจยอมรับผลของวิบากที่เราทำแล้วเราจะไม่ทุกข์ และอีกวิธีหนึ่งก็เอาความทุกข์นี้ มาเป็นบทเรียนสอนเราว่าต่อไปอย่าไปทำบาป มันได้ไม่คุ้มเสีย ถ้าต้องตั้งท้องก็คลอดเขามา และถ้าไม่มีปัญญา ก็เอาไปให้ใครก็ได้ มีคนเขาอยากจะได้เด็กเยอะเยอะไปดีกว่าไปฆ่าเขา

**ถาม** เคยได้ยินว่า คนที่ทำแท้งเขาจะใช้การภาวนา เพื่อเป็นการหนีบาป หรือกรรมตรงนั้น จะเป็นการดีที่สุด

**ตอบ** ก็ถ้าไม่กลับมาเกิดก็ไม่ต้องใช้กรรม อย่างเช่นองค์อุสิมาลฆ่าคนตั้ง ๔๔๔ คน แล้วพอบรรลुเป็นพระอรหันต์ ก็ใช้แค่ภพนี้ชาตินี้เท่านั้นเอง พอตายแล้วก็ไม่กลับมาเกิดอีก ก็ไม่ต้องไปตกนรก ถ้าไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ตายไปก็ต้องไปตกนรก ฆ่าคนตั้ง ๔๔๔ คนแต่พอเป็นพระอรหันต์แล้ว บุญมันมีกำลังมากกว่า มันดึงไปขึ้นพระนิพพานเลย บาปมันมีกำลังสู้ไม่ได้ กำลังของพระนิพพานนี้แรงมาก

**ถาม** สำหรับกรรมของผู้ที่ทำแท้ง ถ้าเกิดผู้ทำแท้งแต่ไปจมปลักอยู่กับบาปที่ทำไปแล้ว กรรมตรงนั้นมันก็จะไม่ไปไหนใช่ไหมครับ

**ตอบ** คือกรรมมันก็เป็นกรรมของมัน มันจะไปไม่ไปมันก็เป็นเรื่องของมัน แต่เราเพิ่มความทุกข์ให้กับเราโดยเปล่าประโยชน์ มัวหมกมุ่นไปคิดถึงมัน เราผลิตกรรมใหม่ขึ้นมาในใจของเรา ผลิตความทุกข์ขึ้นมาใหม่ เพราะเราปล่อยวางไม่ได้ เราปลงไม่ได้ เราทำใจไม่ได้ ถ้าเราปลงทำใจว่าเป็นความผิดพลาดของเรา เพราะว่าเราไม่มีสติปัญญา เราคิดแก้ปัญหาโดยวิธีที่มีผลเสียหายมากกว่า เราก็ควรที่จะเอาเหตุการณ์นี้ มาเป็นบทเรียนสอนเราว่า ต่อไปเราอย่าทำอย่างนี้ดีกว่า เพราะว่ามันทุกข์มากกว่าสุข ได้ไม่คุ้มเสีย อย่างนี้จะเป็นการที่จะลดไม่เพิ่มความทุกข์ให้มากขึ้น ก็จะมีแค่การที่ต้องไปใช้กรรมจากการทำแท้ง เช่นเราอาจจะต้อง

ไปเกิดใหม่ในชาติหน้า แล้วไปได้ห้องของแม่ที่เขาทำแข่งเราไป เราก็ไม่ได้เกิด  
เราก็ต้องรออีกรอบหนึ่งเท่านั้นเอง

**ถาม** ดั่งนั้นทางเดียวก็คือภาวนาหนี แล้วก็ยอมรับในกรรมไป

**ตอบ** หรืออย่างกลับมาเกิด ไปพระนิพพานให้ได้ หรือไปเป็นพระโสดาบันให้ได้ ถ้าเป็น  
พระโสดาบันแล้วก็ไม่ต้องนะ ความจริงเมื่อก่อนเราคิดว่า เป็นพระโสดาบันนี้  
จะต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์นะ แต่เราคิดอีกที เป็นพระโสดาบันมันก็ปฏิบัติ  
ธรรมได้ ผู้ที่เฝั่ธรรมก็ปฏิบัติธรรมได้ เป็นพระอนาคามีก็เป็นพรหมก็ปฏิบัติ  
ธรรมได้ เราก็คิดว่าไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ถ้า ๗ ชาตินี้หมายความว่า  
เทวดา ๗ ชาติ เป็นเทวดาเป็นพรหม ๗ ชาติหรือเปล่า หรือเป็นมนุษย์ ๗ ชาติ  
เราก็ไม่แน่ใจเหมือนกัน แต่เราคิดว่าไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ก็ได้นะ เพราะ  
จิตมันสามารถปฏิบัติได้โดยไม่ต้องมีร่างกายแล้ว เพราะความทุกข์มันอยู่ในใจ  
มันไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย แต่เนื่องจากอาจจะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์เพราะยังมี  
กามตัณหาอยู่ พระโสดาบันอาจจะต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ๗ ครั้งเพราะว่ายัง  
อยากจะเสพกามอยู่ แต่เป็นเทวดาก็เสพกามเหมือนกัน เสพกามโดยไม่ต้องใช้  
ร่างกาย ใช้กายทิพย์ใช้ตาทิพย์หูทิพย์เสพก็ได้ อันนี้ก็พิจารณาแล้วบางทีก็คิดว่า  
ไม่ต้องมาเป็นมนุษย์ก็ได้ ใช้น้ำใจเพราะเทวดาก็เสพกามเหมือนกัน เสพรูปทิพย์  
เสียงทิพย์กลิ่นทิพย์ เช่นเวลาเรานอนหลับฝันไปแล้วฝันดีนี้ เรากำลังเสพรูปเสียง  
กลิ่นรสรูปทิพย์เสียงทิพย์ เพราะเราไม่ได้ใช้ตาหูจมูกลิ้นกายของร่างกาย เราใช้  
จิตล้วนๆ อันนี้ก็พูดคุยให้ฟังว่า ธรรมะบางแง่บางข้อมันก็พิจารณา บางทีมันก็  
แล้วแต่สติปัญญาของแต่ละคน

**ถาม** แล้วเทวดาที่ชีวิตมีแต่การเสวยสุข แล้วที่พระอาจารย์พูดว่า มีเทวดาบางจำพวก  
ที่มาฟังธรรมปฏิบัติธรรม เทวดาจำพวกนั้นคือประเภทไหนครับ ถึงหลุดจากการ  
เสวยสุขได้ครับ

**ตอบ** เพราะพวกนี้ชอบเข้าวัดเข้าวาตอนที่เห็นมนุษย์นี้แหละ แทนที่จะไปเที่ยวต่างประเทศ เช่นวันหยุด ๓ วันนี่ก็มาวัดแทน พวกนี้ก็จะไฝ่ธรรม เวลาเป็นเทวดา ถ้าได้ข่าวว่ามีพระรูปไหนแสดงธรรม ติดต่อกับเทวดาได้ ก็จะไปฟังธรรมกัน

**ถาม** ดังนั้นเทวดาที่เสวยแต่สุข แต่ที่ไม่ปฏิบัติธรรมคือพวกที่ทำบุญอย่างเดียว แต่ไม่ได้คิดจะปฏิบัติธรรม ใช่ไหมครับ

**ตอบ** ใช่ ทำบุญรักษาศีล คือไม่ทำบาป ทำบุญแต่ยังไม่อยากจะภาวนา ยังไม่อยากจะเข้าวัดนั่งสมาธิ หรือยังไม่สนใจที่จะศึกษาธรรมะอย่างจริงจังๆ ขอให้ได้ทำบุญรักษาศีลก็พอใจแล้ว พอมีเวลาว่างวันหยุดก็ไปเที่ยว แต่พวกที่สนใจไฝ่ธรรม พอวันหยุดก็จะเข้าวัด ศึกษาธรรมะ อาจจะยังไม่ปฏิบัติก็ได้ เพราะยังไม่รู้ว่าการปฏิบัติมีคุณมีประโยชน์อย่างไร แต่สนใจ ชอบฟังเทศน์ฟังธรรมชอบหาความรู้เพิ่มเติม พอได้ยินได้ฟัง แล้วต่อไปมันก็จะพาให้ไปสู่การปฏิบัติต่อไป พอฟังธรรม มีพื้นฐานของปัญญาแล้ว วันดีคืนดีอย่างแม่ของพระพุทธเจ้า มีพระพุทธเจ้ามาโปรดมาสอนก็บรรลุเป็นพระโสดาบันได้เลย ในขณะที่เป็นเทวดานี้

**ถาม** ถ้าได้ขึ้นพระโสดาบันแล้ว ก็คือท่านก็จะสามารถปฏิบัติธรรมได้ด้วยตัวท่านเอง โดยไม่ต้องมีผู้ชี้แนะ

**ตอบ** ใช่ เห็นพระอรุณแล้ว รู้ว่าทุกข์เกิดจากความอยากของตนเอง เพียงแต่ว่า อาจจะยังไม่รู้จักมรรค ต้องหา มรรคเอาเอง เช่นเวลาเกิดกามราคะ อย่างพระโสดาบันนี้ยังมีความอยากในการเสพกามอยู่ ก็ยังอาจจะยังไม่รู้วิธีแก้ ใหม่ๆก็จะไม่รู้ แต่ต่อไปมันก็จะรู้เอง มันก็แก้เองผิดลองถูกไป เต็มวันมันก็เจอ ว่ามันต้องใช้อินจันทุกขังอนัตตา หรือใช้อัสสุภะ ถ้าเห็นของสวยงามเกิดความใคร่ ถ้าอยากจะหยุดความใคร่ มันก็ต้องหาสิ่งที่จะมาทำให้หยุด สิ่งที่จะทำให้หยุดก็คือของไม่สวยงาม มันก็รู้เอง ลองผิดลองถูกไป เต็มวันมันก็รู้ แต่มันรู้หลักแล้วว่า

ปัญหามันอยู่ที่ใจ อยู่ที่ความอยาก วิธีจะทำยังไงที่จะดับความอยากได้ ก็ต้อง เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาเห็นอสุภะ เห็นอนิจจังก็เท่ากับเห็นอสุภะแล้ว ร่างกาย มันอนิจจัง ตอนน้ำมันสวดยเดี่ยวพุงนี้มันก็กลายเป็นซากศพก็ได้ ถ้าเห็นทั้ง ๒ ส่วนมันก็จะดับได้ ดับกามราคะได้ พระโสดาบันนี้หลุดแล้ว ไปเองได้แล้ว เพียงแต่จะช้าหรือเร็วอยู่ที่ความฉลาด ถ้าปัญญาแหลมคมนี้ก็ไปได้เร็ว ถ้าไม่แหลมคมก็ไปได้ช้า หรือไปติดพันติดภารกิจอย่างอื่นต้องทำ มีภาระอย่างอื่น อย่างพระอานนท์นี่ เท่าที่ทราบท่านเป็นพระโสดาบันแล้ว แต่ท่านติดภาระรับใช้ พระพุทธเจ้าอยู่ถึง ๒๐ กว่าปีด้วยกัน ท่านไม่มีเวลาไปภาวนาเจริญอสุภะอะไร เลย แต่ตอนพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว ใช้เวลาเพียง ๓ เดือน ท่านก็บรรลุได้ เพราะท่านมีเวลาไม่ต้องทำงานอื่น พวกเราก็เหมือนกัน เราไปทำงานอื่นมันก็เสียเวลา ถ้าเราไม่ไปทำงานอื่น เรามาทำงานนี้ บางที ๗ ปีอย่างนี้ พระพุทธเจ้าทำนายไว้ ก็ได้แล้ว

มันอยู่ที่เราทำมากทำน้อย ถ้าเราไม่ทำมันก็ไม่ได้อะไร เหตุก็คือการกระทำของเรา เราไม่ทำ เราไม่ปฏิบัติธรรม เราไปหาเงินหาทอง ไปทำภารกิจเกี่ยวกับคนอื่น ดูแล พ่อดูแลแม่พี่น้องหรือใครก็ตามสุดแท้แต่ บางคนมันก็เป็นเรื่องวิบาก ติดอยู่กับพ่อแม่ เพราะพ่อแม่ต้องพึ่งเรา ทั้งท่านก็ไม่ได้ มันก็ต้องเลี้ยงดูท่านไปก่อน เช่น ท่านเป็นพิกลพิการช่วยตัวเองไม่ได้ เราจะพึ่งท่านได้อย่างไร ใช้ไหม ก็เหมือนกับพระอานนท์นะ ติดกับการรับใช้พระพุทธเจ้า แต่ถ้าทราบใดเราทำบุญตามฐานะของเรา เราก็ยังไม่ขาดทุน ถึงแม่จะยังอยู่ดูแลพ่อแม่ แต่เราก็ทำทานรักษาศีล ภาวนาไปตามกำลังของเราได้ ไม่ใช่เราจะต้องดูแลพ่อแม่ตลอด ๒๔ ชั่วโมงที่ ไหน เวลาว่างเราก็ภาวนาได้ เพียงแต่ว่ามันจะไม่ได้มาก เท่ากับที่ไม่มีภาระเท่า นั้นเอง

**ถาม** ถ้าท่านบรรลุพระโสดาบันได้แล้ว ท่านจะสึกมาเป็นฆราวาส

**ตอบ** ถ้าพูดตามทฤษฎีมันก็ได้ เพราะพระโสดาบันยังมีกามารมณ์อยู่ ถึงบอกว่าพระโสดาบันนี้มีเมียได้ แต่พระภิกษุนี้มีเมียไม่ได้ ถ้าอยากจะมีเมียก็ต้องสึกไป

**ถาม** คนที่เสียชีวิต หนุ่มเสียชีวิต แก่เสียชีวิต มีส่วนเกี่ยวกับบุญบาปไหม

**ตอบ** บาปก็มีส่วนทำให้อายุสั้นอายุยาว คนที่ทำบุญ อายุสั้นก็เพราะทำบาปมากก็ได้ แต่ไม่ใช่เรื่องบาปอย่างเดียวที่ทำให้อายุสั้น ประมาทนอนใจกินเหล้าเมายาขับรถอย่างนี้ มันไม่ใช่เรื่องของบาปในอดีต แต่มันเรื่องบาปในปัจจุบัน เรื่องของความประมาทเรื่องความไม่รอบคอบ เรื่องของความคึกคะนองก็ทำให้ตายเร็วได้ เช่น เด็กประมาทขี่มอเตอร์ไซด์ ซึ่งกันอย่างนี้ อันนี้อาจจะไม่ใช่เป็นบาปของในอดีตก็ได้ แต่เป็นบาปในปัจจุบัน คือความไม่รอบคอบไม่มีสติ หรือบางทีมันรอบคอบระมัดระวัง แต่ก็ยังตายได้ อันนี้เดินไปลื่นหกล้มหัวแตกตายก็มี อันนี้มันก็ไม่ได้เป็นเรื่องของบาปก็มี มันเป็นเรื่องของอุบัติเหตุ เรื่องของสิ่งสุดวิสัย ฉะนั้นการตายมันมีหลายสาเหตุด้วยกัน อายุสั้นเพราะว่าทำบาปมากก็ได้ อายุสั้นเพราะประมาทก็ได้ อายุสั้นเพราะมันเป็นเหตุสุดวิสัยก็ได้ แต่มันก็ไม่สำคัญที่ต้องไปรู้หรือรู้แบบคร่าวๆว่า ทำบาปก็มีโอกาสที่จะทำให้อายุสั้นได้ แต่ไม่ได้หมายความว่าไม่ทำบาปแล้วอายุจะไม่สั้น มันก็จะสั้นได้ ถ้าเกิดโลกนี้มันจะต้องดับในวันนี้ มันก็ตายกันทุกคนแหละ จะทำบุญทำบาปมามากน้อยเท่าไร มันก็ตายพร้อมกันหมด ใช่ไหม สมมุติว่าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของโลกนี้ มันก็ตายหมดทั้งคนทำบุญทั้งคนทำบาป การตายนี้มันมีหลายสาเหตุด้วยกัน

**ถาม** การเจริญอสุภะ มองให้เป็นอสุภะนะครับ คือว่ายังมีข้อสงสัยอยู่ การที่เราจะมองบุคคลหนึ่ง อย่างเห็นไปถึงไส้ถึงพุงอย่างนี้ แต่ยังมีผู้ไม่เข้าใจหลายท่าน เข้าใจว่าจะเห็นอย่างนั้นเลย จริงหรือเปล่า หรือว่าจะต้องใช้การปรุงแต่งขึ้นมาก่อน จึงจะเห็นอย่างนั้นได้ แล้วใช้ปัญญาพิจารณา อย่างในขณะนี้ที่ผมเห็นอยู่ สมมุติว่าเราเห็นผู้หญิงคนหนึ่งนะครับ แล้วตาเราไปมองไปเห็นที่ก้นเขา สมมุตินะครับ แต่เราจะมองไปถึงข้างใน ไม่เห็นเป็นภาพครับท่านอาจารย์ มันจะเหมือนความรู้สึกว่า จากก้นนี้ทะลุไปถึงลำไส้ จะเห็นอุจจาระเขาหรืออะไรอย่างนั้น แต่มันไม่ได้เห็นเป็นภาพ แต่มันเป็นความรู้สึก อย่างนี้คืออย่างไรครับ

**ตอบ** ถ้ามันดับอารมณ์ได้ก็ใช้ได้

**ถาม** ไม่จำเป็นจะต้องเห็นเป็นภาพ

**ตอบ** ไม่จำเป็น แล้วแต่คนไง บางคนฝึกดูภาพ เขาดูภาพเรื่อยๆมันก็ฝังอยู่ในใจ บางคนสมัยก่อนไม่มีภาพให้ดู ก็ไปเยี่ยมป่าช้ากัน แล้วก็เอาภาพที่เห็นในป่าช้า เวลาเห็นคนหน้าตาดีก็นึกถึงเวลาที่เขาตายไปแล้ว เห็นคนแก่ผมขาว หงอก หน้างี่ยวย่น เวลาเห็นคนสาวคนหนุ่มก็ให้นึกถึงคนแก่ ที่ต่อไปเขาก็จะต้องเป็นอย่างนั้นอะไรก็ได้ที่ทำแล้วมันทำให้เราดับกามารมณ์ได้ เช่นอย่างที่คุณบอก คนเราส่วนใหญ่มักจะเกิดกามารมณ์ตรงที่เห็นหน้า เห็นด้านหน้า เราก็ดูด้านหลังบ้างชิ พลิกดูบ้าง ดูแต่ด้านหน้า เวลาคิดถึงเขานี้คิดแต่หน้าเขาอย่างเดียว ลองคิดถึงกันเขาบ้าง คิดถึงเท้าของเขาบ้างก็ได้ ดูแต่หน้าไม่ดูที่เท้า ถ้าไม่ได้ดูข้างใน แต่ถ้ามีภาพให้ดูข้างในแล้วจำได้ มันก็จะยิ่งทำให้ช่วยดับกามารมณ์ได้ ทีนี้ก่อนจะดับมันได้ เราต้องเอามาซ้อมก่อน เหมือนท่องสูตรคุณนะ ถ้าเราไม่ท่องไว้จนจำได้ ถึงเวลาจะใช้มันใช้ไม่ได้ ดังนั้นการเจริญนี้มันสำคัญ คือเราต้องมีฝังไว้ในใจ พอเราต้องการให้มันมาช่วยดับกามารมณ์ มันก็จะมา แต่ถ้าเราดูแล้วพอถึงเวลาเกิดกามารมณ์ขึ้นมา นึกยังไงก็นึกไม่ขึ้น มองไม่เห็น

**ถาม** ก็คือต้องใช้การปรุงแต่งช่วย

**ตอบ** ความจำ ต้องจำมันเรื่อยๆ เหมือนท่องสูตรคุณนะ เหมือนสวดมนต์เราก็ต้องหัดท่องมันเรื่อยๆ ต่อไปพอเราจำได้ ทีนี้ไม่ต้องไปท่อง พอนึกกับมันก็ไหลออกมาเลย

**ถาม** ไม่ต้องเป็นภาพ เป็นความรู้สึกก็ใช้ได้

**ตอบ** ได้ ینگก็ได้ ส่วนใหญ่ก็เป็นภาพ แต่ภาพแบบภาพที่ไม่ใช่แบบเราเห็นแบบลิมิตา เช่นเรานึกถึงพ่อเราตอนนี้ ก็เห็นภาพพ่อของเราใช่ไหม แต่ไม่ได้เป็นภาพพรอกเรารู้ว่าพ่อของเราหน้าตาเป็นอย่างไร แม่ของเราหน้าตาเป็นอย่างไร อสุภะเป็นอย่างไร มันก็เหมือนกัน มันไม่ต้องเห็นภาพ แบบเราเห็นด้วยตาเปล่าแบบนี้ ตาในมันไม่ต้องเป็นภาพก็ได้ มันเป็นความจำ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกต่างๆขึ้นมา

**ถาม** เพราะบางที ผู้ที่ฟังธรรม ที่พระอาจารย์สอนเรื่องอสุภะนี้ เขาจะไม่เข้าใจว่าต้องเห็นเป็นภาพเลยหรือ

**ตอบ** มันเป็นไปได้ทั้ง ๒ อย่าง บางทีนั่งในสมาธิอย่างนี้ แล้วก็เห็นภาพชัดๆเลย เหมือนดูหนังเลย อย่างนี้ก็มี หรือเวลานอนหลับฝันไปก็มี เป็นได้เหมือนกัน แต่เวลาที่ตื่นนี้ มันอาจจะไม่เห็นภาพอย่างนั้นก็ได้ หรือเห็นก็ได้ บางทีนึกถึงโครงกระดูกก็เห็นเลย เห็นทะลุเข้าไปใต้ผิวหนังเลย หรือจะเห็นแบบความจำก็ได้ ไม่เป็นภาพ แต่ก็รู้ว่าโครงกระดูกอยู่ที่นี่ ที่หน้าเรามองนี้มีกะโหลกศีรษะอยู่ใต้ผิวหนังนี่เอง เราไม่นึกถึงมันเองเท่านั้นเอง เราไปนึกถึงแต่ส่วนที่เราชอบ ส่วนที่เราไม่ชอบไม่ยอมนึกถึงมัน มันก็เลยทำให้เกิดกามารมณ์ขึ้นมา การไปนึกถึงส่วนที่เราไม่ชอบ กามารมณ์มันก็จะดับไป

กัณฑ์ที่ ๔๖๑

## ฟังเทศน์ ฟังธรรม

๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๖

วันนี้เราก็ได้มาพบกันอีกครั้งหนึ่ง เพื่อมาสนทนา มาฟังเทศน์ ฟังธรรม เพื่อเป็นการเสริมสติปัญญา ความรู้ความฉลาด ที่จะนำพาให้เราอยู่ห่างไกลจากความทุกข์ เพราะว่าความทุกข์ของเรานั้น ไม่ได้เกิดจากอะไร เกิดจากการที่เราขาดสติปัญญาการรู้เหตุรู้ผลนั่นเอง ก็คือรู้เหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา ความทุกข์ที่เราพบกันมีกันอยู่นี้ เกิดจากความอยากของเราเอง ไม่ได้เกิดจากสิ่งต่างๆทั้งหลายในโลกนี้ สิ่งต่างๆทั้งหลายในโลกนี้ไม่สามารถทำให้เราเกิดความทุกข์ใจขึ้นมาได้ แต่สิ่งที่ทำให้เราเกิดความทุกข์ใจ ก็คือความอยากของเรา ที่เกิดจากความไม่รู้ความจริงอันนี้นั่นเอง ความไม่รู้ที่**ความอยากเป็นต้นเหตุของความทุกข์** เลยทำให้เราผลิตความทุกข์ขึ้นมาอยู่เรื่อยๆ เพราะว่าเราอยากให้สิ่งต่างๆเป็นไปตามความต้องการของเรา คือเราต้องการทุกสิ่งทุกอย่างให้มันคงถาวร ไม่มีการเปลี่ยนแปลง แต่เราไม่รู้ว่สิ่งต่างๆที่เราต้องการ ให้มันคงถาวรไม่มีการเปลี่ยนแปลงนั้น เป็นสิ่งที่ไม่มันคงไม่ถาวร มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเราจึงต้องพบกับความทุกข์ เพราะว่า เราไม่ได้สิ่งที่เราปรารถนากัน เราได้สิ่งที่เราไม่ปรารถนากัน ก็คือความไม่ถาวรความไม่มันคง การเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ เราจึงอยากให้เขาไม่เปลี่ยนแปลง ให้เขามันคงให้เขาอยู่อย่างถาวร แต่มันก็ยิ่งทำให้เราเกิดความทุกข์ใจขึ้นมามากขึ้น เพราะเราไม่รู้ว่ความทุกข์ใจของเรานั้น เกิดจากความอยากของเรานั้นเอง

มีพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียว ที่ทรงสามารถรู้ความจริงอันนี้ได้ ทรงรู้ว่ความทุกข์ของพระองค์นั้น เกิดจากความอยากของพระองค์เอง เช่นทรงเห็นว่าร่างกายของพระองค์จะต้องแก่ จะต้องเจ็บไข้ได้ป่วย จะต้องตายไป ความอยากของพระองค์ก็อยากจะไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ก็เลยทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา การที่พระองค์ทรงเสด็จออกจาก



พระราชวัง ก็ทรงหาวิธีที่จะทำให้ ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย หรือวิธีที่ทำให้พระองค์ไม่ต้องทุกข์กับความแก่ กับความเจ็บ กับความตาย หลังจากที่ได้ทรงบำเพ็ญจิตตภาวนา จนพระทัยสงบ ก็ทรงเห็นว่าความทุกข์ต่าง ๆ นั้นหายไป แต่เวลาที่ทรงเสด็จออกจากความสงบ พอเริ่มเห็นร่างกายของพระองค์ก็ทรงเกิดความทุกข์พระทัยขึ้นมา เพราะเห็นร่างกายที่ไร ก็ทรงเห็นว่าร่างกายนี้ จะต้องแก่ จะต้องเจ็บ จะต้องตายไป แต่หลังจากที่ได้ทรงวินิจฉัยด้วยสติด้วยปัญญา ก็ทรงพบว่าเวลาที่พระองค์ไม่มีความทุกข์ใจนั้น เป็นเวลาที่พระองค์ไม่มีความอยาก เช่นเวลาอยู่ในความสงบ จิตหยุดคิดปรุงแต่ง ความอยากต่าง ๆ ที่เกิดจากความคิดปรุงแต่งนั้นก็หายไป ความทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดจากความอยากก็หายไป จึงทรงได้พบความจริงขึ้นมาว่า ความทุกข์นี้ดับได้ด้วยการหยุดความอยาก การที่จะหยุดความอยาก ก็ทรงพิจารณาว่า ต้องยอมรับความจริง ว่าร่างกายนี้เป็นสิ่งที่จะต้องแก่ จะต้องเจ็บ จะต้องตาย ไม่มีร่างกายของใครที่ไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย และทรงพิจารณาอีกก็ทรงเห็นว่า ร่างกายนี้ก็ไม่เป็นตัวตน ไม่ได้เป็นสมบัติของผู้นั้น

ร่างกายนี้เป็นสมบัติของธาตุ ๔ คือดิน น้ำ ลม ไฟ มาจากธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ที่มาในรูปแบบของอาหาร ตอนต้นก็มาในอาหารทางสายเลือด เวลาที่ร่างกายก่อร่างสร้างตัวขึ้นมา อยู่ในครรภ์ของมารดา มารดาก็หล่อเลี้ยงร่างกายนี้ด้วยสายเลือด ด้วยน้ำเลือดที่เป็นอาหารอันละเอียด พอร่างกายที่ก่อร่างสร้างตัวมาได้รับอาหารอย่างต่อเนื่อง ได้รับธาตุ ๔ อย่างต่อเนื่อง ร่างกายก็เริ่มมีอวัยวะต่างๆปรากฏขึ้น ปรากฏมีผม มีขน มีเล็บ มีฟัน มีหนัง มีเนื้อ มีเอ็น มีกระดูก มีอวัยวะ ๓๒ ประการ แล้วพอร่างกายนี้เจริญเติบโตจนไม่สามารถอยู่ในครรภ์ได้ ก็ต้องคลอดออกมา พอคลอดออกมาก็มารับธาตุ ๔ เพิ่มเติม มารับธาตุลมด้วยการหายใจเข้าออก มารับธาตุน้ำธาตุดินธาตุไฟ ด้วยการรับประทานอาหาร ทั้งอาหารเหลวและอาหารหยาบตามลำดับ ตามกำลังของร่างกายที่จะรับได้ ในเบื้องต้นก็รับอาหารเหลว แล้วพอเจริญเติบโตขึ้นไปมากขึ้น ก็เริ่มรับประทานอาหารหยาบ คืออาหารที่มีกาก แล้วก็เลยมีการขับถ่ายเศษอาหาร ปฏิเสธออกมาจากร่างกาย มีการขับถ่ายน้ำออกมา น้ำที่เข้าไปก็มีออกมา นี่คือระบบการไหลเวียนของธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ

ในระยะแรกๆของการมีชีวิตอยู่ การเข้าของธาตุ ๔ นี้จะมีมากกว่าการออกของธาตุ ๔ ร่างกายจึงเพิ่มน้ำหนักขึ้นไปเรื่อยๆ มีรูปร่างใหญ่โตขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะปริมาณของธาตุที่เข้าไปนั้น มีมากกว่าปริมาณของธาตุที่ออกมา แต่พอไปถึงขีดการเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว ปริมาณของธาตุ ๔ ที่เข้าออกก็เริ่มจะอยู่ตัว ปริมาณเข้าไปกับปริมาณออกมาก็จะเท่ากัน แล้วก็เริ่มมีปริมาณที่เข้าก็จะมีน้อยกว่าปริมาณที่จะออก ร่างกายก็จะเริ่มเสื่อมโทรมลง ชำรุดทรุดโทรมลง น้ำหนักก็จะลดลงไป พอถึงเวลาที่ไม่มีการไหลเวียนเข้าออกของธาตุ ๔ คือลมไม่ไหลเข้าไม่ไหลออก ไม่ไหลเข้ามีแต่ไหลออก ธาตุ ๔ ก็จะมีแต่ไหลออก ธาตุ น้ำก็จะไหลออก ธาตุลมก็จะไหลออก ธาตุไฟก็จะไหลออก เหลือไว้แต่ธาตุดินที่เป็นร่างกายที่แห้งกรอบ หลังจากที่ได้เน่าเปื่อยจนแห้งกรอบ และในที่สุดก็ผุพังไป กลายเป็นดินไป ถ้าเอาไปเผาไฟก็จะกลายเป็นขี้เถ้า เหลือแต่เศษกระดูกที่ไฟไม่ได้ไหม้เท่านั้นเอง

นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเกี่ยวกับร่างกาย จึงทรงเห็นว่าร่างกายนั้นเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีตัวตนอยู่ในร่างกาย คำว่าสัตว์ บุคคล ตัวตนนี้ออกมาจากใจ ใจเป็นผู้ให้คำนิยามของคำว่าสัตว์ ของคำว่าบุคคล ตัวตน ใจเป็นผู้มาครอบครองร่างกาย ใจใช้ร่างกายประกอบภารกิจต่างๆ ตามความต้องการ ตามความอยากของใจ ผู้ที่ได้รับผลจากการกระทำ ก็คือใจ ใจได้รับความสุข ได้รับความทุกข์ จากการกระทำของตนผ่านทางร่างกาย ถ้าร่างกายสามารถทำตามสิ่งที่ใจอยากได้ ใจพบกับความสมหวัง ใจก็จะมีความสุข ถ้าร่างกายไม่สามารถทำตามที่ใจต้องการได้ ใจก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา แล้วเวลาที่สิ่งที่ใจได้มาต้องจากไปหรือต้องเปลี่ยนไป ใจก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา ใจจึงไม่ยอมให้ทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลง ไม่ต้องการให้ทุกสิ่งทุกอย่างหมดไป เพราะใจไม่ต้องการความทุกข์ แต่ใจไม่รู้ว่า ทำอย่างไรก็ไม่สามารถที่จะยับยั้ง ไม่ให้ทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลงหมดไปได้ ใจไม่รู้ว่าใจสามารถอยู่กับการเปลี่ยนแปลงของทุกสิ่งทุกอย่าง ของการดับไปของทุกสิ่งทุกอย่างได้ โดยไม่มีความทุกข์ใจ

ถ้าใจไม่ไปอยากให้ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ดับไปไม่เปลี่ยนแปลง ถ้าใจปล่อยวางให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามเรื่องของเขา ใจก็จะไม่ทุกข์กับสิ่งต่างๆทั้งหลายในโลกนี้ นี่คือความจริงที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ ด้วยการวินิจฉัยด้วยสติด้วยปัญญา ด้วยเหตุด้วยผล จึงทำ

ให้พระองค์สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ เพราะทรงเห็นว่าความทุกข์ของพระองค์นี้ เกิดจากความอยากของพระองค์เอง พระองค์จึงไม่มีความทุกข์อีกต่อไป เพราะพระองค์ ทรงหยุดความอยากได้ เพราะทรงเห็นว่าความอยากนี้ เป็นอันตรายเป็นพิษเป็นภัยกับ จิตใจ เหมือนกับการทุบศีรษะของตนเอง ถ้าพวกเรา รู้ว่าการที่ศีรษะเราปวด เพราะว่าเรา เอาค้อนมาทุบศีรษะ เราก็คงจะไม่เอาค้อนมาทุบ เราก็คงจะหยุดทุบศีรษะกัน อย่างพวก เราทุกคนนี้ก็ได้ไม่ได้เอาค้อนมาทุบศีรษะกัน เพราะเรารู้ว่าถ้าเอามาทุบศีรษะก็ต้องปวด ศีรษะอย่างแน่นอน นั่นคือ สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้เห็นก็อย่างนั้น แต่เป็นค้อนทาง จิตใจ ความอยากนี้เป็นเหมือนค้อนที่ทุบจิตใจ ให้เกิดความทุกข์ทรมานใจ เมื่อทรงรู้ก็ ทรงหยุดทุบจิตใจด้วยความอยากต่างๆเท่านั้นเอง

ความรู้นี้เป็นความรู้ที่ลึกลับพอสมควร เพราะไม่มีใครในโลกนี้สามารถรู้ได้เลย ก่อนที่ พระพุทธองค์จะทรงตรัสรู้ความรู้อันนี้ พระองค์ก็ทรงไปศึกษากับครูบาอาจารย์หลาย ท่านด้วยกัน แต่ก็ไม่มีใครที่จะสามารถดับความทุกข์ได้อย่างถาวร ดับได้ก็เฉพาะเวลาที่ เข้าไปในสมาธิเท่านั้น เวลาเข้าไปในสมาธิใจก็หยุดทุบศีรษะของตน ตอนนั้นใจสงบ ใจก็ ไม่ได้มีความอยากต่างๆ ไม่มีกามตัณหา ไม่มีภวตัณหา ไม่มีวิภวตัณหา พอไม่มีก็เลยไม่ มีความทุกข์ใจ มีความสุขใจ แต่ไม่มีใครรู้ว่าหลังจากที่ออกจากสมาธิมาแล้ว ทำอย่างไร ไม่ให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา พอเห็นความแก่ความเจ็บความตาย ก็เกิดความทุกข์ใจไม่ สบายใจขึ้นมา แต่ก็ไม่รู้ว่าจะเกิดจากอะไร มีพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวเท่านั้น ที่ หลังจากไม่สามารถหาความจริงอันนี้ได้จากผู้อื่นแล้ว จึงทรงต้องศึกษาค้นคว้าด้วย พระองค์เอง จนในที่สุดก็ได้พบความจริงอันนี้ ตอนต้นก็หลงทางไป ไปคิดว่าความทุกข์ ใจอยู่ที่ร่างกาย อยู่อยู่กับการรับประทานอาหาร ก็เลยทรงคิดว่าการรับประทานอาหารนี้ทำให้ เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ก็เลยทรงหยุดรับประทานอาหาร แต่ทรงหยุดรับประทาน จนกระทั่งร่างกายจะตายไป ก็ยังมีความทุกข์ใจอยู่เหมือนเดิม คิดถึงความแก่ความเจ็บ ความตายของร่างกาย ก็เกิดความทุกข์ใจเหมือนเดิม จึงทรงเห็นว่า การหยุดรับประทาน อาหาร ไม่ได้เป็นทางที่จะดับความทุกข์ใจได้ การทรมานร่างกายด้วยวิธีการต่างๆ ที่ฤๅษี ชีไพรต่างๆ ได้ปฏิบัติกัน ก็ไม่ใช่วิธีการที่จะดับความทุกข์ใจได้ พระองค์เลยยุติการอด

พระกระยาหาร แล้วทรงกลับมาเสวยพระกระยาหาร เพื่อจะได้มาแก้ปัญหาที่ทรงคิดว่า อยู่ในพระทัยของพระองค์เอง

อยู่ตรงที่สงบและไม่สงบ เวลาสงบมันไม่ทุกข์ แต่เวลามันไม่สงบมันทุกข์ แล้วมันทุกข์ เพราะอะไร เวลาที่มันไม่สงบมันทำอะไร ก็ทรงพิจารณาเห็นว่า เวลามันไม่สงบ เวลาเห็นอะไรมันเกิดตัณหาขึ้นมา เกิดความอยากขึ้นมา เวลาที่มันสงบ มันไม่มีตัณหาไม่มีความอยาก มันเป็นอุเบกขา มันวางเฉยได้ แต่เวลาที่มันไม่สงบ มันจะปรุงแต่ง เกิดตัณหา ความอยากขึ้นมา ดังนั้นหลังจากที่พิจารณาช่วงที่มีสมาธิกับไม่มีสมาธิ ก็เห็นว่าแตกต่างกัน ตรงที่มีความอยากหรือไม่มีความอยากนี้เอง พระองค์จึงทรงพิจารณาทดสอบดู เวลาไม่มีความอยากเป็นอย่างไร ก็ทรงเห็นว่าเวลาไม่มีความอยาก ใจสบาย ใจเป็นอุเบกขา มีความสุขไม่เดือดร้อนกับเหตุการณ์ต่างๆ แต่เวลาที่มีความอยาก อยากให้เป็น อย่างนั้นอยากให้เป็นอย่างนี้ ก็จะเกิดความไม่สบายใจเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา พระองค์ จึงทรงเห็นว่า ความอยากนี้แหละที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์

และสิ่งที่จะทำให้ใจไม่อยากได้ก็คือ ต้องเห็นว่า**ทุกอย่างเป็นอนัตตา** ก็คือว่าไม่มีอะไรที่เราสามารถไปควบคุมบังคับ ไปสั่งให้เขาเป็นไปตามความอยากของเราได้ เช่นไม่สามารถสั่งให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายได้ ร่างกายอย่างไรก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายไปอย่างแน่นอน ถ้าอยากให้เขาไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ก็จะไม่สบายใจจะทุกข์ใจ ถ้าไม่ได้ไปอยากให้เขาไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย คือใจปล่อยวางร่างกาย วางเฉย ร่างกายจะเป็นอะไร ก็ปล่อยไป เขาเป็นไป ใจก็จะไม่ทุกข์ไม่มีปัญหาอะไร แต่การที่ใจจะปล่อยได้ ก็ต้องเห็นว่ามันเป็นสิ่งที่เราไปทำอะไรไม่ได้ ไปเปลี่ยนแปลงเขาไม่ได้ ไปเปลี่ยนให้เขาไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายไม่ได้ เพราะทรงเห็นว่าการที่จะหยุดความอยากนั้น ต้องเห็นว่า เขาเป็นสิ่งที่เราไปควบคุมบังคับไม่ได้ สิ่งต่างๆในโลกนี้เราจะไปควบคุมบังคับให้เขาอยู่ไปตลอด ให้ดีไปตลอด ให้เจริญไปตลอด ไม่ให้มีการเสื่อม ไม่ให้มีการดับไป เป็นสิ่งที่เราทำกันไม่ได้ ทุกคนรู้ว่าในโลกนี้มีความทุกข์ รู้ว่าความทุกข์นั้นเกิดจากการเปลี่ยนแปลง เกิดจากการเสื่อม เกิดจากการดับของสิ่งต่างๆ แต่ไม่รู้ว่าคุณทุกข์นี้ต้นเหตุเกิดจากความอยากของตน ไปคิดว่าเกิดจากการเสื่อมของสิ่งต่างๆ เราจึงพยายามหาวิธีที่จะยับยั้งการเสื่อมต่างๆ อย่างเช่น

ร่างกายของเรา คนที่มีความสามารถมีเงินมีทอง ก็พยายามทุ่มเทเงินทอง ให้ความสำคัญหาวิธีดูแลรักษาร่างกาย ไม่ให้เสื่อมไม่ให้แก่ไม่ให้ตายไป แต่มีเงินมากน้อยเพียงไร ศึกษามากน้อยเพียงไร ก็ไม่มีใครสามารถที่จะห้ามไม่ให้ร่างกาย ไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายได้ เพราะว่าเขาไม่เห็นว่าการร่างกายนี้เป็นอนัตตา เป็นธรรมชาติ เหมือนกับเราไม่สามารถที่จะไปห้ามพายุให้เกิดขึ้นได้ ห้ามไม่ให้ฟ้าผ่าเกิดขึ้นได้ ห้ามไม่ให้มีภัยพิบัติต่างๆเกิดขึ้นได้ ก็เพราะว่าเขาเป็นสิ่งที่อยู่เหนืออำนาจของเรานั้นเอง

แต่ถ้าเราพิจารณาเห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ อยู่เหนือความสามารถของเราที่จะไปควบคุมบังคับ ไปสั่งให้เป็นไปตามความต้องการของเราไม่ได้ ถ้าเราอยากจะไม่ทุกข์อยากจะไม่สบายใจ เราก็ต้องปล่อยเขาไป ปล่อยแล้วก็จะเกิดความสุขความสบายใจขึ้นมา ความทุกข์ความวุ่นวายใจต่างๆก็จะหมดไป แล้วก็จะรู้ขึ้นมาเองว่า ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นมันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ร่างกายนี้มันไม่ใช่ตัวเรา มันดับไปเราก็ไม่ได้ดับไปกับมัน เราก็ยังอยู่เหมือนเดิม นี่แหละคือเรื่องของการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ทรงตรัสรู้ว่าการทุกข์นั้นเกิดจากความอยาก และการที่จะหยุดความอยากเพื่อดับความทุกข์ได้ ก็ต้องเห็นว่า ไม่สามารถสั่งให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามความอยากของตนได้ ไม่สามารถสั่งให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ไม่สามารถสั่งให้ทุกสิ่งทุกอย่างไม่พลัดพรากจากกันได้อีกเลยหยุดความอยากไป ปล่อยให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามสภาพของเขา **เขามีเกิดมีดับเป็นธรรมดา** อันนี้ก็เป็นการดับความทุกข์ในระดับหนึ่ง

ก็ยังมีความทุกข์ที่เหลืออยู่ คือความทุกข์ที่เกิดจากการมีกามารมณ์ เวลาที่เห็นร่างกายที่สวยงามก็จะมีกามารมณ์ เวลาเกิดกามารมณ์ก็เกิดความไม่สบายใจ อยู่ไม่เป็นปกติสุขจะต้องเสพสัมผัสกับรูปที่ตนชอบที่ตนใคร่ ถึงจะระงับดับความไม่สบายใจไปได้ คือกามารมณ์ แต่การดับกามารมณ์ด้วยการเสพกามนี้ เป็นการดับเพียงชั่วคราว เหมือนกับการเข้าไปในสมาธิ พอได้เสพกาม กามารมณ์ก็จะระงับดับไป กามารมณ์ก็คือความอยากเสพกามนั่นเอง ความอยากพอได้รับการตอบสนอง ก็จะสงบตัวลงไป ก็เหมือนกับได้เข้าไปในสมาธิ เวลาใจสงบก็ไม่มี ความอยากที่จะเสพกามเหมือนกัน แต่หลังจากนั้นไม่นาน

ความอยากจะเสพงามก็จะปรากฏขึ้นมาอีก เพราะการดับกามารมณ์ด้วยการเสพงาม ไม่ได้เป็นการดับความอยากที่จะเสพงามอย่างถาวรนั่นเอง เป็นการดับเพียงชั่วคราว

ถ้าอยากจะดับความอยากจะเสพงามอย่างถาวร ก็ต้องมองร่างกายในทางตรงกันข้าม ถ้า มองร่างกายว่าสวยงามแล้วทำให้เกิดความอยาก เกิดความรักเกิดความใคร่ขึ้นมา ก็ต้อง มองไปในด้านที่จะทำให้ไม่เกิดความอยากเกิดความรักเกิดความใคร่ ก็ต้องมองในส่วนที่ ไม่สวยงาม สวยงามเรียกว่าสุภะ ไม่สวยงามก็เรียกว่าอสุภะ โดยปกตินี้ โดย สัจจะตามธรรมชาติของกิเลสตัณหา จะไม่ชอบมองส่วนที่ไม่สวยงาม จะชอบมองแต่ส่วนที่ สวยงาม ส่วนที่ไม่สวยงามก็จะพยายามเสริมให้มันสวย จึงมีการเสริมสวยกันอยู่ทุกยุค ทุกสมัย โดยที่ไม่ต้องมีใครมาสั่งมาสอน ในโลกนี้ไม่ว่าจะอยู่ในยุคไหนก็ตาม จะมี วิธีการต่างๆที่จะเสริมความสวยงามของร่างกายอยู่มาทุกยุคทุกสมัย เพราะว่าไม่มีใคร อยากจะมองสิ่งที่ไม่สวยไม่งาม และใครที่มีร่างกายก็อยากจะทำให้เป็นที่รักที่ชื่นชมของ ผู้อื่น ก็จะเน้นไปกับการเสริมสวยร่างกายให้ดูสวยงามมากกว่าปกติ แต่ความสวยงามนี้ ก็เป็นความสวยงามชั่วคราว ร่างกายเมื่อมีอายุมากขึ้นไปเรื่อยๆ ความสวยงามก็จะค่อย หมดไป ความไม่สวยไม่งามก็จะกลับมาแทนที่ หน้าที่เคยเต่งตึงก็จะยุบจะเหี่ยว ผมหัก เป็นผมสีดำก็จะกลายเป็นสีขาวไปร่วงไป แล้วถ้าเวลาตายไป ร่างกายก็จะขึ้นอืดขึ้นมาเน่า ขึ้นมา ถ้าอยากจะดับกามารมณ์ ก็ต้องมองในส่วนที่ไม่หน้าปรารถนา ไม่น่ามองนั่นเอง ดังนั้นจึงมีการเจริญ**อสุภกรรมฐาน** มีการพิจารณาความไม่สวยไม่งามของร่างกาย

โดยเฉพาะในหมู่ของนักบวชทั้งหลาย เช่นนักบวชในศาสนาพุทธ ตั้งแต่นักบวชก็จะได้รับ การสั่งสอน ให้พิจารณาอาการ ๕ รายการของร่างกาย คือให้พิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หน้าง ให้พิจารณาถึงสภาพที่สวยงามและสภาพที่ไม่สวยงาม เพื่อจะได้ไม่เกิดกามารมณ์ ขึ้นมา เพราะถ้าเกิดกามารมณ์แล้ว ก็จะไม่สามารถรักษาสถานภาพของนักบวชได้ เพราะ นักบวชนี้อยู่ภายใต้กฎของศีลธรรม ที่ไม่ให้ไปเสพงามกับผู้อื่น เพราะการเสพงามนี้ ไม่ได้เป็นวิถีทางที่จะนำไปสู่การดับ ของความทุกข์ทั้งหลาย แต่เป็นการสร้างความทุกข์ ให้เกิดขึ้นมา ดังนั้นผู้ที่บวชจึงไม่เสพงามกัน จึงต้องใช้วิธีการดับกามารมณ์ด้วยการ พิจารณาอสุภะ คือความไม่สวยไม่งามของร่างกาย พิจารณาผมที่จะต้องหงอก พิจารณา

หนังสือที่ต้องเกี่ยวข้องยื่น หรือต้องเนาต้องเปื่อย ต้องเนาต้องพองขึ้นอี๊ดขึ้นมา พิจารณา  
อย่างนี้ไป แล้วก็จะสามารถควบคุมการมารณได้ ดับการมารณได้ ผู้ที่ดับการมารณได้ก็  
จะอยู่อย่างสุขอย่างสบาย อยู่ตามลำพังได้ จะไม่รู้สึกเหงาเศร้าสร้อยว่าเหว เหมือนกับผู้  
ที่ยังเสพงามอยู่ เวลาได้อยู่กับคนที่รักที่ชอบ จะมีความสุขมีความสุขเปล็ดเพลิน แต่เวลาที่  
ต้องอยู่คนเดียวอยู่ตามลำพัง ก็จะมีอาการเศร้าสร้อยหงอยเหงาว่าเหว มีความทุกข์ใจ นี้  
คือการดับความทุกข์ใจ ที่เกิดจากการมีการมารณ การอยากจะเสพงาม ถ้าไม่มี  
การมารณแล้วก็อยู่ตามลำพังได้อย่างสบาย ไม่ต้องมาห่วงไม่ต้องมาหวง ไม่ต้องมาร้อง  
ห่มร้องไห้กับการพลัดพรากจากกันของคู่รักของตน คู่รักจะไปพูดจะไปคุยกับใคร จะให้  
ความสัมพันธ์กับใครก็จะเป็นปัญหา เพราะเราไม่ได้ไปอาศัยคู่รักเป็นเครื่องมือให้  
ความสุข เราอาศัยความสงบที่เกิดจากการดับการมารณให้มีความสุข เป็นสิ่งที่เราไม่ต้อง  
ไปวิตกกังวลกับคนอื่นเขาว่าเขาจะรักเราไปตลอดหรือไม่ เขาจะอยู่กับเราไปตลอด  
หรือไม่ เขาจะนอกใจเราหรือไม่ อะไรต่างๆเหล่านี้ จะไม่เป็นปัญหากับจิตใจอีกต่อไป  
เพราะเราสามารถอยู่ตามลำพังได้ นี่ก็คือวิธีการดับความทุกข์อีกระดับหนึ่ง

แล้วก็ยังมีการดับความทุกข์ขึ้นไปอีก จนไม่มีความทุกข์หลงเหลืออยู่ภายในใจ ทั้งหมดนี้  
ก็ดับด้วยการเห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเป็นอนัตตา ทั้งข้างนอกทั้งข้างใน ความสุข  
ภายนอก คือความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายเป็นอนัตตา ความสุขทางร่างกาย ร่างกายแก่  
เจ็บตาย ไม่แก่เจ็บตาย ก็เป็นความสุขอีกแบบหนึ่ง แล้วก็ยังมีความสุขภายในใจ ที่เกิด  
จากความสงบ ก็ยังเป็นความสุขที่เป็นอนัตตาอยู่เหมือนกัน ก็คือยังไม่เที่ยงยังมีการ  
เปลี่ยนแปลงไป ยังไม่สามารถที่จะควบคุมบังคับให้สุขไปได้ตลอด แต่พอพิจารณาแล้ว  
เห็นว่าเป็นอนัตตาก็จะหยุดความอยาก ให้มีความสุขภายในใจไปตลอด เพราะสุขนี้ยัง  
ไม่ใช่เป็นสุขแท้ เป็นสุขที่ยังอยู่ภายใต้กฎของ**อนิจจังทุกขังอนัตตา** พอสามารถผ่าน  
ความสุข ปล่อยวางความสุขภายในใจนี้ได้แล้ว ความทุกข์ทั้งหลายภายในใจก็จะหมดไป  
เหลือแต่ความสุขที่ถาวร ที่เป็น**ปรมัง สุขัง**

อันนี้คือเรื่องของการปฏิบัติ ที่จะนำไปสู่การดับทุกข์ ต้องปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง  
ตั้งแต่ลาภยศสรรเสริญ ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ปล่อยวางความสุขทางกายและ

ทางใจไปทั้งหมด ถึงจะได้เข้าถึงความสุขที่บริสุทธิ์ ความสุขที่เรียกว่า **ปรमं สุขं** ที่ไม่มีวันเสื่อม ไม่มีวันหมด ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง นี่แหละคือประโยชน์ที่เราจะได้รับ จากการที่เราเข้ามาหาพระพุทธศาสนา เข้ามาฟังเทศน์ฟังธรรม ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนา เราจะไม่มีวันที่จะได้พบกับความสุขอันนี้ เราก็จะพบกับความสุขชั่วคราว ที่สัตว์โลกทั้งหลายในโลกนี้ได้พบกัน สุขที่ได้จากการเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ สุขที่ได้รับจากการมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์มีกำลังวังชา สุขที่ได้รับจากใจที่มีความสงบ แต่ก็ยังเป็นความสุขที่มีวันเสื่อมหมดไปได้ ลาภยศสรรเสริญ ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย มีเจริญก็มีเสื่อมไปเป็นธรรมดา ความสุขของทางร่างกาย ความสุขของใจ ก็มีเจริญมีเสื่อมไปได้เช่นเดียวกัน

มีความสุขอันเดียวที่ไม่เสื่อม ก็คือ ความสุขที่ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ความสุขที่ไม่มีความอยาก ให้ทุกสิ่งทุกอย่างสุขไปตลอด ดีไปตลอด อยู่กับเราไปตลอด ความสุขที่เกิดจากการปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง สิ่งใดจะอยู่กับปล่อยเขาอยู่ไป สิ่งใดจะไปก็ปล่อยเขาไป สิ่งใดจะมา ก็ปล่อยเขามา ใจไม่มีความอยากกับการเกิดกับการดับ ไม่มีความอยากกับการเจริญกับการเสื่อมของสิ่งต่างๆ อันนี้แหละคือเป้าหมายของการปฏิบัติ ไม่ว่าเราจะทำบุญให้ทาน รักษาศีล นั่งสมาธิเดินจงกรม ก็เพื่อให้เราเข้าถึงความรู้อันนี้ ให้เราเข้าถึง **พระอริยสัจ ๔** ให้เราเห็นว่าความทุกข์ของเราเกิดจากความอยากของเรา และการที่จะดับความทุกข์ ก็ต้องเกิดจากการเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนัตตา ไม่สามารถที่จะไปควบคุมบังคับ ให้เขาเป็นไปตามความอยากของเราได้ เช่นอยากให้เขาเจริญอย่างเดียว ไม่อยากให้เขาเสื่อม ไม่อยากให้เขาดับ อันนี้เป็นไปไม่ได้ พอรู้ว่าเป็นไปไม่ได้ก็จะได้หยุดความอยากต่างๆ เพื่อจะได้ปล่อยให้ทุกสิ่งทุกอย่างเขาเป็นไปตามเรื่องของเขา พอปล่อยแล้ว ใจก็หายทุกข์ การไม่มีความทุกข์นี้แหละ คือความสุขที่แท้จริง

ดังนั้นขอให้พวกเราจงพยายามชวนชวายน เร่งรีบปฏิบัติกัน เพราะวันเวลาที่เราจะได้ปฏิบัตินี้ จะมีน้อยลงไปเรื่อยๆ เราควรที่จะขยับผลการปฏิบัติของเราให้ก้าวหน้าขึ้นไปตามลำดับ ทำทานแล้วเราก็ต้องเข้าสู่การรักษาศีล เราต้องเปลี่ยนสถานภาพจากการเป็นนักบุญขึ้นไปเป็นนักบวช ตอนต้นก็เป็นนักบุญก่อน คือทำทาน มีเงินมีทองมีสมบัติข้าวของอะไร ที่เราสามารถแบ่งปันผู้อื่นได้ก็แบ่งไป จนไม่มีอะไรเหลืออยู่แล้ว เราก็จะได้



เปลี่ยนจากการเป็นนักบุญมาเป็นนักบวช เป็นนักบวชก็ต้องมาถือศีล ๘ ถือศีล ๑๐ ถือศีล ๒๒๗ แล้วก็มุ่งหน้าตั้งตาตั้งใจ เจริญสติเพื่อทำจิตใจให้สงบให้เป็นสมาธิ พอจิตใจสงบเป็นสมาธิแล้ว ก็จะได้พิจารณาทางปัญญาได้ เมื่อพิจารณาทางปัญญา พอเห็นว่าทุกอย่างเป็นอนัตตาก็จะหยุดความอยากได้ พอหยุดความอยากแล้ว ก็จะไม่มีความทุกข์หลงเหลืออยู่ภายในใจ ภารกิจในศาสนาก็จะหมดสิ้นไป การที่จะต้องไปเวียนว่ายตายเกิด ไปรับผลที่เกิดจากความอยากก็จะมีอีกต่อไป ก็ขอให้พวกเราพยายามคิดถึงภารกิจอันนี้ ให้มีความสำคัญแก่ภารกิจอันนี้ ยิ่งกว่าภารกิจต่างๆในโลกนี้ เพราะภารกิจต่างๆในโลกนี้ ไม่สามารถที่จะดับความทุกข์ภายในใจได้ มีภารกิจของพระพุทธศาสนาในที่นี้ ที่จะทำให้ได้

**ถาม** คำถามจากเว็บ อยากทราบเรียนถามว่า ผู้สูงอายุควรปฏิบัติอย่างไร อยากบอกให้ท่านปฏิบัติแต่ไม่รู้จะเริ่มอย่างไร ท่านอายุ ๘๐ แล้ว ไม่เคยรู้เรื่องเหล่านี้มาก่อน

**ตอบ** ความจริงควรจะอยากให้เราปฏิบัติมากกว่านะ คนอื่นมันเรื่องของเขา เขาอยากจะทำปฏิบัติไม่ปฏิบัติก็ต้องอยู่ที่ตัวเขาเอง ถ้าเขาไม่อยากปฏิบัติต่อให้ไปเถวเถวอย่างไร เขาก็ไม่ปฏิบัติ ดังนั้นสิ่งที่เราทำได้ก็คือ เราปฏิบัติก่อน ถ้าเราปฏิบัติแล้ว เขาเห็นตัวอย่างที่ดี เขาก็จะเกิดศรัทธาอยากจะทำปฏิบัติเอง เช่นพระพุทธเจ้าหลังจากที่ทรงเสด็จออกบวชแล้ว หลังจากที่ได้บรรลุแล้ว ผู้อื่นญาติพี่น้อง เช่น พระพุทธมารดาเลี้ยงก็เกิดศรัทธาอยากจะทำตาม ดังนั้นถ้าเราอยากจะทำพ่อแม่ปู่ย่าตายายญาติสนิทมิตรสหายเขาปฏิบัติ เราต้องปฏิบัติก่อน ถ้าเราปฏิบัติแล้วเราได้ผลดี เขาเห็นความดีงามที่เกิดจากการปฏิบัติในตัวเรา เขาก็จะเกิดศรัทธาที่อยากจะทำปฏิบัติตามเอง

**ถาม** ดิฉันกระดูกสะโพกหัก ต้องพักรักษาตัวยาว ๓ - ๖ เดือน ผ่าตัดเปลี่ยนสะโพกมาได้ ๒๕ วันแล้ว ต้องระวังไม่ให้ล้มอีก พยายามฟังตนและฟังคนอื่นให้น้อยที่สุด เพราะยังเดินเต็มเท้าไม่ได้ ใช้วอล์กเกอร์ ๔ ขา ปฏิบัติธรรมมาบ้างคะ ความเพียรให้เห็นทุกข์สังขละและใจ มีวิธีใดบ้างคะที่จะใช้วิกฤตนี้ให้เป็นโอกาส

**ตอบ** ก็เวลาเกิดความทุกข์ขึ้นมาทางร่างกาย ก็ต้องคอยดูใจว่า ใจเราทุกข์ไปกับความทุกข์ของทางร่างกายหรือเปล่า ถ้าใจเราทุกข์ เราก็ต้องดับความทุกข์ภายในใจให้ได้ ด้วยการทำให้ใจให้สงบ หรือด้วยการพิจารณา ให้เห็นว่าความทุกข์ใจของเรา นั้นเกิดจากความอยากให้ความทุกข์ของร่างกายหายไป ถ้าเกิดความอยากขึ้นมา ก็จะ เป็นวิภวตัณหา อยากให้ทุกข์ขเวทนาทางร่างกายหายไป ก็จะเกิดความทุกข์ทรมานใจขึ้นมา ที่รุนแรงกว่าความทุกข์ทางร่างกาย ถ้าเราสามารถหยุดความอยากได้ ไม่ว่าจะด้วยการทำให้ใจให้สงบ ด้วยอุบายของสมาธิ หรือการพิจารณาหยุดความอยากให้ความทุกข์ของทางร่างกายหายไปได้ เราก็จะได้ประโยชน์จากการเจ็บไข้ได้ป่วยของทางร่างกาย เพราะจะทำให้เราเกิดปัญญาเกิดสมาธิ ที่จะสามารถรักษาใจของเรา ไม่ให้ทุกข์ไปกับความทุกข์ของร่างกายได้ อันนี้เรียกว่าการพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส เพราะว่าโดยปกติถ้าร่างกายเราอยู่สุขอยู่สบาย เราก็จะไม่ได้มีโอกาสที่จะปฏิบัติ นั่งสมาธิทำให้ใจให้สงบ หรือพิจารณาด้วยปัญญา เพราะว่ามันไม่มีปัญหา ดังที่มีสุภาษิตพูดไว้ว่า ทุกข์必有 ปัญญาบังเกิด ตอนนี้มีทุกข์ทางร่างกายแล้ว ถ้าเราอยากจะดับความทุกข์ทางใจที่เกิดจากความอยากให้ความทุกข์ทางร่างกายหายไป เราก็ต้องเจริญปัญญา ต้องพิจารณาให้เห็นว่าความทุกข์ใจของเรา นี้เกิดจากความอยากของเราเอง อยากให้ความทุกข์ทางร่างกายหายไป ซึ่งมันก็เป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เพราะความทุกข์ทางร่างกายมันเป็นอนัตตา เขาจะหายหรือไม่หายนั้น เราไปสั่งเขาไม่ได้ ควบคุมบังคับเขาไม่ได้ แต่สิ่งที่เราควบคุมบังคับได้ ก็คือความทุกข์ทางใจ เราสามารถดับความทุกข์ทางใจได้ ถ้าเรายอมรับว่าความทุกข์ทางกายนี้ต้องเป็นอย่างนี้ จะหายไม่หายนี้เราไปสั่งเขาไม่ได้ ถ้าเขาไม่หายเราก็ต้องอยู่กับเขาให้ได้ ถ้าเราอยู่กับเขาได้เราก็จะไม่ทุกข์ การจะอยู่กับเขาได้ก็คือต้องไม่อยากให้เขาหายไปนั่นเอง นี่คือการพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส

**ถาม** เคยมีโอกาสมากราบพระอาจารย์เมื่อต้นเดือนที่แล้ว และสนทนาธรรม ปกติปฏิบัติอยู่กับบ้านเป็นประจำ เรียกว่าทุกวันก็ได้ ในเวลาเช้าก่อนจะเปิดร้าน เวลาแต่ละวันจะมีไม่เท่ากัน จะคิดในใจเสมอว่าขอเวลาเท่าที่มี หรือตั้งเวลาในใจไว้เลยเท่าที่มีเวลา เช่น ๔๐ นาทีหรือ ๑ ชั่วโมง โดยไม่ใช้นาฬิกา พอเวลาออกจาก

สมาธินั้นตรงเวลาพอดี เป็นเพราะอะไรคะ ถ้ามีนัดกับลูกค้า ก็นึกไว้ก่อน  
เข้าสมาธิจะไม่พลาด ก็ประหลาดใจ

**ตอบ** เป็นธรรมชาติของใจที่เป็นอย่างนั้น ถ้าเราลองได้กำหนดอะไรไว้แล้วมันก็จะฝังไว้ในใจ พอถึงเวลามันก็จะทำตามที่ได้กำหนดเอาไว้ เช่นอยากจะทำในเวลาไหน ถ้าเรากำหนดเอาไว้ล่วงหน้าก่อน พอถึงเวลานั้นมันก็จะตื่นขึ้นมา ดังนั้นไม่ต้องไปกังวล ไม่ใช่ประเด็นสำคัญ ประเด็นสำคัญก็คือว่าเวลาทุกข์เกิดขึ้นมาแล้ว เราดับมันได้หรือเปล่า

**ถาม** หนูขออนุญาตให้พี่ชี้ทีชุดกำลังใจ ๖๑ แจกให้กับผู้สนใจอยากฟังธรรมได้หรือไม่คะ

**ตอบ** ได้ไม่สงวนลิขสิทธิ์ ถ้าไม่เอาไปจำหน่ายเป็นสินค้า

**ถาม** ขาดวิริยะความเพียรควรทำอย่างไรครับ

**ตอบ** ก็ต้องเติมมันสิ เหมือนเวลาไม่มีน้ำมันเราต้องทำอะไร คำถามมันง่ายจะตาย คุณเวลาไม่มีน้ำมัน คุณทำอะไร คุณก็ต้องไปเติมน้ำมันไม่ใช่หรือ เวลาคุณไม่มี ความเพียร คุณก็ต้องเติมความเพียรเท่านั้นนะสิ แหมไม่น่าถามเลย แก่ลงโง่หรือเปล่า

**ถาม** หนูสงสัยเรื่องกฎแห่งกรรม คือมีคนใส่ร้ายทำคลิปออกมาประจาน และใช้คำพูดใส่ความแม่ น้องสาว และครอบครัวหนู กล่าวหาว่าครอบครัวหนูทำของใส่ร้ายเขา เพื่อให้เขาขายของไม่ดี และต้องการทำลายชื่อเสียงครอบครัวหนู ลูกค้าและเพื่อนบ้านจะได้รังเกียจ ว่าครอบครัวหนูทำเรื่องต่ำทำเรื่องไม่ดี คนจะได้ไม่เข้าร้าน ช่วงที่มีปัญหาหนูและครอบครัวได้ไปกราบพระอาจารย์สุชาติ ที่วัดญาณฯ พระอาจารย์ท่านเมตตาสอนและเตือนสติหนู บอกว่าใครจะทำอะไรก็ช่างเขา ให้โอฬาสกรรมให้เขา เปลี่ยนขนานะเปลี่ยนยากเปลี่ยนตัวเองดีกว่า ทั้งๆที่หนูไม่เคยเล่าอะไรให้ท่านฟังเลย ถ้าไม่ได้ท่าน หนูคงโกรธและยังวางไม่ได้ ที่มาทำกับหนู

และครอบครัวยุ่งนี้ แต่หนุ่อยากเรียนถามพระอาจารย์ว่า ข้อ ๑ ถ้า  
อโหสิกรรมให้แล้ว หมายความว่าเขาก็ไม่ต้องรับกรรมที่ทำกับหนุ่และครอบครั  
วหนุ่ ใช่ไหมคะ

**ตอบ** ไม่ใช่หรอก กรรมที่เขาทำก็ต้องรับไป แต่กรรมที่จะเกิดจากที่เราจะไปทำร้ายเขา  
นั้น ก็จะไม่มีเท่านั้นเอง

**ถาม** ข้อ ๒ เมื่ออโหสิกรรมแล้ว ภาพหน้าก็จะไม่มาเจอกันอีก ใช่ไหมคะ

**ตอบ** ก็ไม่แน่หรอก เรื่องการพบกันหรือไม่พบกัน แต่ถ้าพบกันเราก็จะไม่มีปัญหา  
กับเขา เขาอาจจะยังมีปัญหาอยู่ก็เป็นเรื่องของเขา เราห้ามเขาไม่ได้ เขาเป็นอนัตตา  
แต่เราห้ามตัวเราได้ เราจะไม่มีความผิดกับใคร ถ้าเราทำจนติดเป็นนิสัยแล้ว  
ต่อไปเราก็จะไม่มีความผิดกับใคร ไม่ว่าจะเจอใคร เคยเจอกันมาก่อนหรือไม่  
เคยเจอกันมาก่อน ถ้าเขาจะมาใส่ร้ายหาเรื่องหาอะไรกับเรา เราก็จะอโหสิกรรมให้  
อภัยไปเสมอ ดังนั้นก็จะเป็นปัญหา เราจะไม่มีความทุกข์ใจกับใครทั้งนั้น  
เพราะเราไม่มีความคิดที่จะตอบโต้ ที่จะสร้างเวรสร้างกรรมไปกับเขาตนเอง

**ถาม** ข้อที่ ๓ หนุ่เคยได้ยินคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ใครทำกรรมใดไว้ ต้องได้รับผล  
ของกรรม แล้วกรณีนี้ เขาต้องรับผลกรรมหรือเปล่าคะ

**ตอบ** ก็ตอบไปแล้ว ข้อ ๑ ว่าใครทำกรรมอันใดไว้ก็ต้องได้รับผล เพียงแต่ว่ามันจะช้า  
หรือจะเร็วเท่านั้นเอง แต่กรรมที่จะเกิดจากการทำจากเรานี้จะไม่มีเท่านั้นเอง  
เพราะว่าเราจะไม่ทำอะไรกับเขา

**ถาม** อยากทราบเรื่องการเข้าภวังค์คะ ว่าเกิดได้อย่างไร และควรทำอย่างไรไม่ให้เกิด  
คะ

**ตอบ** คือภวังค์นี้มีอยู่ ๒ อย่าง คือภวังค์หลับกับภวังค์สมาธิ ภวังค์หลับก็เกิดจากการ  
ไม่มีสติ หรือเวลาที่สติอ่อนลงไปตามลำดับ เช่นเวลาเริ่มนั่งสมาธิใหม่ๆนั้น สติก็จะ

มีกำลังดี แต่พอนั่งไปนานๆเข้า ก็อาจจะอ่อนลงไป อ่อนลงไป พอสติหมด ก็จะ  
เข้าภวังค์หลับ แต่ถ้าสติมีกำลังดี ไม่อ่อนลงไปตามเวลา นั่งไปแล้วจิตจะค่อยๆ  
สงบแล้วก็จะเข้าสู่ภวังค์สมาธิไป มีภวังค์อยู่ ๒ แบบด้วยกัน ภวังค์หลับกับภวังค์  
สมาธิ ถ้าไม่อยากจะให้เข้าภวังค์หลับ ก็ต้องฝึกเจริญสติอยู่บ่อยๆ ให้สติมีกำลัง  
มากๆ หรือไม่เช่นนั้นก็ให้ไปอยู่ที่นาคแล้ว ถ้าอยู่ที่นาคแล้วสติมันจะดี มันจะไม่  
หลับง่าย เวลากลัวอะไรแล้วมันจะตื่น เวลาตื่นก็จะทำให้จิตเข้าสู่ภวังค์ของสมาธิ  
ได้

**ถาม** อยากเรียนถามพระอาจารย์เรื่องการบวช ผมมีความตั้งใจที่จะบวชเพื่อปฏิบัติ  
อย่างจริงจัง เพราะเริ่มไม่พอใจชีวิต ว่าเราจะมีชีวิตอยู่อีกนานเท่าไร และ  
หลังจากหมดร่างนี้ไปแล้ว จะได้เกิดมาเจอธรรมะของพระพุทธเจ้าอีกหรือไม่  
และก็เห็นโลกนี้ส่วนมากมีแต่ทุกข์ มีสุขแบบเดียว เป็นความสุข ทุกข์ วนไปวน  
มาซ้ำๆซากๆ แต่ผมมีอยู่เรื่องเดียว คือเรื่องการครองเรือน คือกระผมเป็นห่วง  
ภรรยาและครอบครัว ไม่อยากทิ้งกันกลางทาง ตอนนี้ก็ปฏิบัติ คือมีสติอยู่กับลม  
หายใจและบริการพุทธโธ ในทุกๆอิริยาบถตั้งแต่ตื่นจนนอน ลืมบ้างพอนึกได้ก็  
ทำใหม่ ทำอย่างนี้ทุกวัน อยากจะขอให้พระอาจารย์ช่วยแนะนำเรื่องการบวชด้วย  
ครับ

**ตอบ** เราก็สามารถบวชได้ ๒ รูปแบบ คือบวชแบบที่ยังเป็นฆราวาสอยู่ และบวชแบบที่  
เป็นนักบวช คือเป็นพระ เบื้องต้นถ้าเรายังไม่สามารถบวชเต็มรูปแบบ คือบวช  
เป็นพระได้ เราก็บวชในเพศของฆราวาสไปก่อน ก็คือให้จัดเวลาให้กับการปฏิบัติ  
ศีลสมาธิปัญญาตัวเอง คือต้องหมั่นรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ปกติก็ต้องรักษาศีล ๕  
เป็นปกติเป็นอาจิส เป็นนิจศีล ส่วนวันพระวันที่เรามีเวลาวางจากภารกิจการงาน  
ต่างๆ วันนั้นเราก็รักษาศีล ๘ แล้วเราก็หยุดการหาความสุขทางร่างกาย ทาง  
ตาหูจมูกลิ้นกาย แล้วก็มาหาความสุขทางด้านจิตใจ ด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรม  
ด้วยการไหว้พระสวดมนต์ ด้วยการนั่งสมาธิ ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการ  
พิจารณาอริยสัจ ๔ พิจารณาไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตาไป ถ้าเราปฏิบัติ

แบบนี้ไปตามลำดับ ต่อไปจิตใจของเราก็จะเจริญก้าวหน้า จะมีพลังมีกำลังมากพอ ที่จะทำให้ออกไปปฏิบัติเต็มรูปแบบได้ต่อไป

**ถาม** เท่าที่ฟังพระคุณเจ้าเทศน์ ได้รับความรู้ความเข้าใจ แต่เป็นเฉพาะส่วนบุคคล แต่ขณะนี้ปัญหาบ้านเมืองมากมาย แต่ละคนคงปฏิบัติอย่างพระคุณเจ้าเทศน์ไม่ได้แล้ว จะแก้ปัญหามองบ้านเมืองกันอย่างไร

**ตอบ** เพราะว่าเราไม่เห็นว่าเป็นปัญหาของบ้านเมือง มันเป็นเรื่องส่วนตัวของเรา เราจึงทุกข์กับการที่พยายาม จะไปแก้ในสิ่งที่เราแก้ไม่ได้กัน ถ้าเราพิจารณาให้เห็นว่า มันเป็นเรื่องส่วนตัว เราก็จะยุติความอยากที่จะไปแก้ปัญหามองบ้านเมืองได้ เพราะปัญหาของทางบ้านเมืองนี้ มีมาตั้งแต่ก่อนเราเกิด และจะมีต่อไปหลังจากที่เราตายไปแล้ว เพราะมันเป็นเรื่องธรรมดาของโลก โลกนี้เป็นโลกของกิเลสตัณหา โลกของการต่อสู้แย่งชิงดี แย่งชิงลาภยศสรรเสริญ แย่งชิงความสุขกันนั่นเอง ดังนั้นอย่าไปสนใจกับเรื่องการแก้ปัญหามองโลกเลย เพราะว่าแก้เท่าไรก็ไม่มีวันหมดไม่มีวันจบ ดังที่หลวงตาท่านเคยสอนอยู่เสมอว่า งานทางโลกนี้ ทำไปเท่าไรไม่มีวันสิ้นสุด ให้เรามาทำงานทางธรรมดีกว่า เพราะงานทางธรรมนี้มีวันสิ้นสุด มีวันหมด มีวันที่เราจะได้พบกับความสุข หลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างถาวร ถ้าเรายังติดอยู่กับการแก้ปัญหามองโลกอยู่ เราก็ยังจะต้องทุกข์แบบนี้ต่อไปไม่มีวันสิ้นสุด ถ้าเราอยากหลุดพ้นจากความทุกข์ เราก็ต้องยอมรับความจริงว่า โลกเขาเป็นอย่างนี้ ไม่มีใครในโลกนี้ ที่จะสามารถมายุติปัญหาของทางโลกได้ ถ้าเรายอมรับได้ ก็ดูพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง พระพุทธเจ้าก็ทรงอยากจะทำแก้ปัญหามองโลกเหมือนกัน แต่พระองค์ก็ทรงรู้ว่ามันเป็นไปไม่ได้ เพราะว่าก็มีอาการอยู่แล้ว ถ้าพระองค์ทรงอยู่ในทางโลกก็จะทรงเป็นพระมหาจักรพรรดิ การเป็นพระมหาจักรพรรดิก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะแก้ปัญหามองโลก แต่เป็นพระมหาจักรพรรดิก็ยังไม่สามารถที่จะไปแก้ได้อยู่ดี นอกจากไม่ได้แก้แล้วยังกลับไปสร้างเวรสร้างกรรมให้กับตนเองเพิ่มมากขึ้นไปอีก อันนี้ไม่ใช่เป็นการแก้ปัญหามองโลกที่ถูกต้อง

การแก้ปัญหาที่ถูกต้อง ต้องแก้ปัญหาในตัวเรา เพราะตัวที่มีนกระทบกระเทือน ตัวเรามากที่สุดก็คือ ปัญหาในตัวเราเอง ไม่ใช่ปัญหาที่อยู่ภายนอก ถ้าเราแก้ปัญหาที่มีอยู่ในตัวเราได้หมดแล้ว ปัญหาที่เกิดจากภายนอก จะไม่เป็นปัญหากับเราเลย เป็นเหมือนน้ำบนใบบัว จะไม่ซึมทรานเข้าหากัน ไม่เหมือนน้ำกับกระดาษซับ ที่เวลาน้ำหยดลงไปบนกระดาษซับนี้ มันจะซึมเข้าไปในกระดาษเลย นี่คือใจของผู้ที่อยากจะแก้ปัญหาลงโลกอยู่ พอรับรู้ปัญหาทางโลก ก็เกิดความวุ่นวายใจ เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ที่ต้องการจะแก้ ก็เพราะว่า คิดว่าแก้ปัญหาลงโลกแล้ว จะทำให้ใจสบายเท่านั้นเอง แต่ใจจะไม่วันสบาย เพราะใจจะไม่มีคำว่าพอนั่นเอง แก้ปัญหานี้ได้แล้ว เดี่ยวเห็นเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็เกิดปัญหาขึ้นมาทางใจอีก อยากจะให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้อีก ดังนั้นเราต้องมาแก้ปัญหาก็แท้จริง ปัญหาที่แท้จริงก็ปัญหาที่เกิดจากความอยากของเราเอง พอดับความอยากได้ดับปัญหาลงใจได้แล้ว ปัญหาทางโลกจะไม่ใช่ปัญหากับใจอีกต่อไป

**ถาม** อยากมาปฏิบัติธรรม อยากให้ท่านพระอาจารย์ช่วยแนะนำ สถานที่ปฏิบัติธรรมที่สามารถอยู่ได้ทั้งพรรษา หรือเป็นเดือนๆ มีที่ไหนในเขตชลบุรีหรือภาคตะวันออกนี้บ้างครับ

**ตอบ** เราก็ไม่เคยไปไหนเลย ไม่รู้จะบอกที่ไหน

**ถาม** ท่านอาจารย์พูดถึงเรื่องภวังค์ว่ามี ๒ อย่าง ภวังค์หลักกับภวังค์สมาธิ ความเข้าใจของผมก็ว่า ภวังค์สมาธิก็หมายถึงว่า จิตที่มันนิ่งอยู่แล้วก็ตัวรู้ยังครองรักษาอยู่

**ตอบ** สติสัมปชัญญะ รู้สึกตัวตลอดเวลา

**ถาม** แต่ถ้าเป็นภวังค์หลักนี่ คือมันเงียบหายไปเลย

**ตอบ** ไม่รู้เลย

**ถาม** ลักษณะนี้มันก็คล้ายๆจิตมันจะรวม

**ตอบ** ไม่รวม มันหลับ เหมือนเรานั่งหลับก นิ่งคอพับอย่างนี้แสดงว่าหลับ

**ถาม** ไม่ คือภวังค์สมาธินะ จิตกำลังจะรวมใช่ไหมครับ จิตลักษณะนั้น

**ตอบ** ภวังค์จิตก็คือการรวมของจิตนี้ จิตรวมเป็นอนุเบกขาลักแต่ว่ารู้ เรียกว่าภวังค์จิต

**ถาม** มันแยกกันที่ตัวรู้นี้ ครองรักษาอยู่หรือไม่

**ตอบ** ตัวสติ สติสัมปชัญญะมีอยู่หรือไม่ ถ้าไม่มีก็จะหลับไป ซึ่งมักจะเกิดกับผู้ปฏิบัติใหม่ๆ ที่สติยังไม่มีกำลังพอ พอหนึ่งไปสักระยะหนึ่ง จิตเริ่มเบาเริ่มสบายก็เลยเคลิ้มหลับไป ถ้ามีสติจิตก็จะสงบตัวลง แต่ผู้ที่ปฏิบัติจะรู้สึกตัวตลอดเวลา ถ้าจิตสงบ ถ้าเป็นสมาธิจะมีสติสัมปชัญญะ จะรู้ว่าเมื่อกี้นี่จิตฟุ้งซ่าน หรือจิตสงบจิตเบาลง หรือจิตวูบลงไปนี่ จะรู้ แต่ถ้าผู้ที่ไม่มีสตินี้จะไม่รู้ จะหลับไป ก็เหมือนนอนหลับดีๆนี่เอง เพียงแต่อยู่ในอิริยาบถนั่งเท่านั้นเอง แทนที่จะนอนก็นั่งหลับไป ซึ่งมักจะเป็นเรื่องของผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่มากัน นั่งแล้วก็จะหลับกันไป เพราะว่าไม่ได้กำจัดนิวรณ์ คือความง่วงเหงาหาวนอน เพราะว่ายังไม่อยากสละความสุขทางร่างกายไปนั่นเอง อยากจะได้ทั้ง ๒ อย่าง อยากจะได้ความสุขทางใจ และอยากจะได้ความสุขทางร่างกาย ก็เลยไม่ยอมถือศีล ๘ แต่จะนั่งสมาธิกัน อย่างนี้ก็จะยาก ถ้าถือศีล ๘ นี้ก็จะกำจัดความง่วงเหงาหาวนอนนี้ไปได้ในระดับหนึ่ง ยิ่งถ้าอดอาหารได้หรือรับประทานมือเดียว ก็จะกำจัดไปได้ไปอีก แล้วถ้ารับประทานมือเดียวยังง่วงอีกก็ต้องอดอาหารดู อันนี้ก็จะทำให้เรื่องนั่งหลับในสมาธินี้หายไป ได้ หรือไม่เช่นนั้นก็ต้องไปอยู่ในที่น้ำกล้ว ถ้าอยู่ในที่น้ำกล้วแล้วมันจะไม่หลับมันจะตื่น มันจะหวาดกลัวอยู่ตลอดเวลา ก็ต้องหาอุบายต่างๆเหล่านี้มาช่วยในการภาวนา เพราะว่าโดยลำพัง ถ้าเราจะอยู่อย่างสุขอย่างสบายทางร่างกายแล้ว จะไปเอาความสุขทางด้านจิตใจด้วยนั้น มันจะเป็นไปไม่ได้ เพราะว่ามันเหมือนกับว่า มันแย่งกัน ถ้าสุขกายมันก็จะไม่สุขใจ ถ้าสุขใจมันก็จะไม่สุขกาย ฉะนั้นเราต้องเลือกเอาว่าจะสุขทางร่างกายหรือสุขทางใจ ถ้าเอาสุขทางร่างกาย ก็ไปเที่ยวไปกิน



ไปนอน ไปดื่มไปเล่น ไปรับประทานอาหารกันให้เต็มที่ ถ้าอยากจะสุขทางใจ ก็ต้องตัดความสุขทางร่างกายไปให้หมด จะเอาทั้งพี่เอาทั้งน้องไม่ได้

**ถาม** ระยะหลังพยายามที่จะดูอารมณ์ อารมณ์พอใจหรือไม่พอใจอะไรก็แล้วแต่ คือเอาสติไปจับเพื่อไม่ให้สังขารเกิดการปรุงแต่ง พอจับสังขารมันหยุดการปรุงแต่ง ปรุงอารมณ์มันไม่เกิด

**ตอบ** มันไม่หยุดหรอก ถ้าเราไม่เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา อย่าไปดูอารมณ์เลย เสียเวลา ไปดูปลาย ไม่ไปดูต้น อารมณ์นี้มันเป็นปลาย มันเป็นผลที่เกิดจากการไม่เห็นไตรลักษณ์ มันเลยเกิดอารมณ์ ถ้าไม่อยากเกิดอารมณ์ ก็ดูที่ไตรลักษณ์ ดูที่อสุภะแล้วมันไม่มีอารมณ์ อารมณ์เกิดแล้วหยุดมันยาก เวลาอยากได้แล้วนี่ต่อให้ช่างมาจุดก็ไม่อยู่ เข้าใจไหม เราหลงประเด็นกัน เราไปดูผิดที่กัน คนที่บอกดูจิตดูอารมณ์นี้ ดูไปจนวันตายก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะจะไม่สามารถกำจัดอารมณ์ได้ มันก็จะออกมาเรื่อยๆ ใต้อย่างมากก็แค่เบรกมัน เบรกมันบั้งหนึ่ง พอปล่อยเบรกมันก็กลับมาอีก ฉะนั้นถ้าอยากจะทำอารมณ์นี้ ต้องดูไตรลักษณ์ ต้องพิจารณาไตรลักษณ์ อะไรที่ทำให้เราเกิดอารมณ์ ก็ต้องดูให้เห็นว่าอันนั้นมันเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา หรือเป็นอสุภะ มันสวयวันนี้แต่พรุ่งนี้มันจะไม่สวय มันดีวันนี้พรุ่งนี้มันจะไม่ดี เช่นเห็นรถคันใหม่ออกมาจากโชว์รูมใหม่ๆนี้ ต้องเห็นว่ามันต้องเก่ามันต้องพัง

**ถาม** ที่จริงก็ต้องใช้สติ เสร็จแล้วก็พิจารณาในแง่ของไตรลักษณ์ไปเลย

**ตอบ** สติปัญญาไปด้วยกัน มองอะไรก็ต้องเห็นให้เป็นที่ไตรลักษณ์ แล้วมันจะไม่อยากได้ เห็นว่าเป็นทุกข์มากกว่าเป็นสุข มีรถแล้วก็ต้องมาซื้อประกัน มาซื้อน้ำมัน หาที่จอด คอยล้างรถ บางแห่งที่จอดแพงกว่ารถอีก ที่ซานฟรานาเมื่อก่อนนี้ มีข้าวที่จอดรถที่หนึ่งราคาเป็นล้าน ไม่เห็นความทุกข์กัน มองแต่ส่วนที่เป็นความสุขกัน มันก็เลยเกิดอารมณ์อยากได้ขึ้นมา ถ้าเห็นส่วนที่เป็นความทุกข์แล้วมันก็จะไม่

อยากได้นะ อย่าไปดูอารมณ์ เสียเวลา ให้ดูวัตถุประสงค์ที่เราอยากได้ ความมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์

**ถาม** คนที่เป็นโสดแต่ใช้บริการทางเพศนี้ ถือว่าผิดศีลข้อ ๓ หรือไม่

**ตอบ** มันผิดประเพณีไม่ใช่หรือ ประเพณีของการที่เราจะมีเพศสัมพันธ์นี้ ต้องเกิดจากการที่เราไปลู่ขอเป็นคู่กัน เป็นสามีเป็นภรรยากัน ถึงจะเรียกว่าถูกประเพณี แต่ถ้าไปอยู่ในสังคมที่เขาถือว่าการซื้อบริการทางเพศเป็นการถูกประเพณี มันก็ไม่ผิดศีลข้อ ๓ เช่นในศาสนาอื่นที่เขาอนุญาตให้มีภรรยาได้ ๔ คนอย่างนี้ ก็ไม่ถือว่าผิดประเพณี

การที่เราต้องรักษาประเพณี ก็เพราะว่าถ้าเราทำผิดประเพณี เราก็จะอยู่กับสังคมนั้นไม่ได้นั่นเอง หรือจะอยู่อย่างไม่มีความสุข ถึงแม้ว่าจะไม่ทำผิดศีลข้อ ๓ คือมีการลู่ขอกัน อยู่กันอย่างสามีภรรยา มันก็ยังเป็นความทุกข์อยู่นั่นแหละ ถ้าไม่อยากจะทุกข์กับเรื่องนี้ ก็ต้องถือศีล ๘ ไป ถือศีลพรหมจรรย์ไป ความทุกข์ที่จะเกิดจากการมีคู่ครองมันก็จะไม่มี แต่ถ้าเรายังไม่กล้าลงพอนี่จะสู้ กับความอยากในการที่จะมีคู่ครองได้ ก็ขอให้ทำให้มันมีโทษน้อยสุด การที่ทำให้มันมีโทษน้อยสุด ก็คือทำให้มันถูกประเพณี จะไม่มีโทษตามมา ไปลู่ขอกัน ถ้าไปซื้อบริการนี้ เราก็ไม่รู้ว่าเราจะไปรับอะไรจากผู้ที่ให้บริการ เช่นสมัยนี้มีโรคที่ติดต่อกันถึงตายได้ ความสุขที่ได้เพียงชั่วไม่กี่นาที กับความทุกข์ถึงกับการต้องเสียชีวิตนี้ มันคุ้มกันหรือเปล่า อันนี้ก็เป็นสิ่งที่ช่วยยับยั้งการสูญเสียของชีวิตเราได้ ถ้าเราทำถูกต้องตามประเพณี ก็คือมีภรรยามีสามี มีผัวเดียวเมียเดียวอย่างนี้ แล้วก็มี ความซื่อสัตย์ต่อกัน เรื่องการที่จะมีโรคภัยไข้เจ็บก็จะไม่เกิดขึ้น ก็จะอยู่กันไปได้จนแก่ตาย แต่ถ้าเราไปล่าซ่อนไปเที่ยวไปซื้อบริการต่างๆ เราไม่รู้ว่าเราจะไปรับเชื้อจากใครมาบ้าง รับมาแล้วความสุขที่ได้จากการไปร่วมเพศกันนี้ก็หายไป สิ่งที่ได้กลับมา ก็จะเป็นกองทุกข์อันใหญ่โต โดยเฉพาะถ้ารู้ว่าจะต้องตายไป มีคนเคยมีปัญหาอย่างนี้มา ไปร่วมเพศไปซื้อบริการมาแล้วก็มาตกใจ กลัวว่าติดเชื้อ HIV มาหรือเปล่า ไปตรวจเลือด ตอนที่ยังไม่ทราบผล ก็กินไม่ได้นอนไม่หลับ

มาหาเราก็ร้องครั่งก็อยากจะถามว่าติดหรือไม่ติด เราบอกเราไม่รู้ เราไม่ได้เป็น  
หมอ สิ่งที่เราสอนอย่างเดียวกันก็คือต้องทำใจ ติดก็ต้องติด ตายก็ต้องตาย อุตส่าห์  
ไปทำบุญบริจาคเป็นล้าน เพื่อจะให้ช่วย แต่ก็โชคดี ผลออกมาก็ไม่ติด โอ้โห ดีใจ  
ใหญ่เลย เหมือนพ้นจากนรก แต่ก่อนจะพ้นนี้ โห ทำบุญอย่างเต็มที่เลย นี่แหละ  
ผลที่จะเกิดตามมา ถ้าเราไม่รักษาศีลข้อ ๓ นี้ ความทุกข์มันจะตามมา

ถึงบอกว่าความสุขทางโลกนี้ มันเป็นเหมือนยาขมเคลือบน้ำตาลดีๆนี่เอง สุข  
เดียวเดียว แล้วก็มีความทุกข์อันยิ่งใหญ่ตามมา แม้แต่ความสุข แม้แต่การที่  
เรามีคู่ครอง มีการลู่ออกต้องตามประเพณี ก็ยังมีทุกข์ตามมาได้ เพราะถ้า  
คู่ครองเกิดไม่เชื่อสัตย์กับเรา หรือเกิดเขาเบื่อเราเขาไม่อยากจะอยู่กับเรา อันนี้ก็  
จะต้องแยกทางกัน ตอนแยกทางกันแล้วความสุขที่ได้ในวันแต่งงานนี้ ก็หายไป  
เลย เหลือแต่ความทุกข์ เป็นเหมือนภูเขาทับอยู่บนหัวใจ ถ้าไม่อยากจะเจอกับ  
เรื่องราวเหล่านี้ ก็อยู่เป็นโสดดีกว่า พยายามพิจารณาสุภาะอยู่เรื่อยๆ บริการ  
พุทธโรๆ ทำใจให้สงบ พิจารณาดูความไม่สวยงามของร่างกาย นึกถึงตอนมันขึ้น  
อืด พองขึ้นมาเน่าขึ้นมาบ้าง อย่างในสมัยพระพุทธกาล ที่พระพุทธเจ้าทรงให้พระ  
ไปพิจารณานางโสเภณีที่ตายไป ที่มีชื่อเสียงว่ามีความสวยงามมาก ไปดูตอนเป็น  
ซากศพที่ขึ้นอืดขึ้นมาแล้วนี้ มันทำให้เห็นความจริงอีกด้านหนึ่ง ทำให้รู้ว่านี่คือ  
ร่างกายที่สวยงามที่จะต้องเป็นอย่างนี้ในเวลาต่อมา ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วก็จะหยุด  
เรื่องของการมารมณได้ อยู่คนเดียวได้อย่างสบาย

**ถาม** อยากจะกราบพระคุณเจ้า เรื่องให้ช่วยมองอนาคตของการปฏิบัติธรรม ของคน  
ไทยที่เรียกว่าเป็นพุทธศาสนิกชน กับชาวยุโรปที่มันอยู่ตามหน้าหนังสือพิมพ์นี้  
มันไม่ตรงกันเท่าไร พระคุณเจ้ามองการปฏิบัติธรรมของคนไทย ที่บอกว่าเป็น  
ชาวพุทธอย่างไร

**ตอบ** ก็จะเสื่อมลงไปเรื่อยๆตามเวลา ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงพยากรณ์ไว้ว่า  
พระพุทธศาสนานี้ก็จะมีอายุไม่เกิน ๕๐๐๐ ปี นี้เราก็มาครึ่งหนึ่งของยุคของ  
พระพุทธศาสนาแล้ว การปฏิบัติก็จะน้อยลงไปเรื่อยๆ จากเคยที่มีการปฏิบัติถึง

แก่นก็จะหายไป สมัยก่อนสมัยพระพุทธกาลนี้ มีการบรรลุธรรมผลนิพพานกัน เป็นจำนวนมาก นับเป็นหมื่นเป็นแสนแล้วพอเวลาผ่านไป ก็เหลือน้อยลงไปจาก แสนจากหมื่นก็เหลือเป็นพัน จากพันก็เหลือเป็นร้อย ตอนนี้ก็ไม่มีใครบ่ว่าเหลือสัก เท่าไหร่ ต่อไปก็จะเป็นการบรรลุธรรม จะได้อย่างมากก็นั่งสมาธิได้ไม่นานได้ความสงบ ได้อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ แล้วก็ไปเห่กับเรื่องการได้อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์กัน ต่อไปการภาวนาก็จะไม่มี การนั่งสมาธิก็จะมี มีแต่การรักษาศีล ต่อไปการรักษาศีลก็จะน้อยลง การทำทานก็จะน้อยลงไปเรื่อยๆ แล้วต่อไปก็จะเหลือแต่ การทำทาน อย่างในบางประเทศ เช่นประเทศญี่ปุ่นหรือประเทศที่มี พระพุทธศาสนา แต่ไม่ค่อยมีพระเท่าไร มีวัดมีแต่อุบาสกเป็นคนเฝ้าวัด เป็น คนกวาดถูลานวัด คอยเก็บเงินบริจาคจากพุทธศาสนิกชนที่ไปทำบุญกัน

แล้วต่อไปก็ไม่มีใครเข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้า ถึงแม้มีอยู่ก็ไม่มีใครเข้าใจ คำว่าอนัตตาว่าเป็นอย่างไร นิพพานเป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไรจะไม่มีใครรู้กัน ก็ให้เห็นเป็นมิจฉาทิฐิกันไป อย่างที่เป็นกันอยู่ในสมัยนี้แล้ว ที่เห็นกันว่า นิพพาน สุตญ คิดว่าเมื่อบรรลุถึงพระนิพพานแล้ว ทุกอย่างหายไปหมด อย่างตัวเองก็สุญ ผู้ปฏิบัติก็สุญ อันนั้นมันเป็นความเห็นผิด ไม่ใช่เป็นความจริง จิตมันไม่มีวันสุญ จิตเป็นผู้ปฏิบัติ จิตเป็นผู้ยกระดับจิตของตนเอง จากจิตปุถุชนเข้าสู่จิตของพระ อริยเจ้า เข้าสู่จิตของพระพุทธเจ้า เข้าสู่จิตของพระอรหันต์ จะไปสุญได้อย่างไร สิ่งที่สุญก็คือกิเลสตัณหา ความทุกข์ต่างๆ ความอยากต่างๆ อารมณ์ต่างๆที่มีอยู่ ภายในใจนั้นเท่านั้นเอง แต่ใจที่สักแต่ว่ารู้นี้ ไม่มีวันสุญไม่มีวันหมด ถ้าหมดแล้ว จะมี ประมั่ง สุขังได้อย่างไร อันนี้ถ้าไม่ปฏิบัติจะไม่วันรู้ได้ อ่านไปแล้วความคิด ของเรานี้ก็จะสับสน แล้วก็จินตนาการไปต่างๆนาๆ เหมือนกับการที่เราไม่เคย ไปในสถานที่ใดที่หนึ่งมาก่อน พอได้ยินได้ฟังเราก็จะวาดภาพไปภายในใจว่าเป็น อย่างนั้นเป็นอย่างนี้ แต่เวลาเราไปถึงที่นั้นเราจะรู้ว่า สิ่งที่เราวาดกับสิ่งที่เป็นจริง นั้นมันไม่เหมือนกันเลย แม้แต่เสียงที่เราได้ยินได้ฟังทางวิทยุ เช่นเสียงโฆษณานี้ เรา ก็จะนึกภาพของเขาว่าเขาหน้าตาเป็นอย่างไรอย่างนั้น พอไปเห็นตัวจริง เอมัน ไม่ได้เป็นอย่างที่นึก นั่นแหละมันจะเป็นอย่างนั้น ถ้าไม่มีการปฏิบัติแล้วมันก็จะ

กลายเป็นแบบพวกตาบอดคลำช้างกัน แล้วก็มานั่งถกเถียงกันว่านิพพานสูญหรือไม่สูญ จิตยังมีอยู่หรือไม่มีอยู่ ธรรมของพระพุทธเจ้านี้ยังประโยชน์ให้แก่ผู้ปฏิบัติได้หรือไม่ มันจะมีความลึกลับลึกลับอะไรต่างๆเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าไม่มีการปฏิบัติ จนกระทั่งจะไม่มี ความศรัทธาที่อยากจะปฏิบัติ เพราะไม่รู้ว่าจะปฏิบัติแล้วจะได้ผลหรือไม่นั่นเอง นี่คืออนาคตของศาสนาพุทธเรา

**ถาม** เป็นไปได้ไหมครับ มีคนพูดกันมากกว่า ศาสนาพุทธจะไปเจริญในประเทศที่เขาเจริญทางด้านวัตถุแล้ว

**ตอบ** คิดว่าคงจะยาก เพราะว่าการเจริญทางด้านวัตถุนี้ แสดงว่าเป็นการเสื่อมทางจิตใจ น่าจะไปเจริญในประเทศที่ไม่มีการเจริญทางด้านวัตถุมากกว่า เช่นถ้าไปเผยแผ่คำสอนให้แก่ชาวป่าเขาเขา นี่ น่าจะมีโอกาสเจริญได้ดีกว่า ไปเผยแผ่ให้กับผู้ที่เจริญทางวัตถุ เพราะถ้าเขาเจริญทางวัตถุนี้เขาจะยึดติดกับวัตถุ เขาจะไม่สามารถที่จะปล่อยวางความเจริญทางวัตถุได้ เพราะวัตถุจะเป็นที่พึ่งของเขา เขาจะยึดวัตถุเป็นสิ่งที่ให้ความสุขกับเขา พอต้องสอนให้เขามาอยู่แบบอดๆ อดยากๆอย่างนี้ อยู่ในป่าในเขาเขาจะทำได้ แต่ถ้าไปสอนให้กับชาวป่าเขาเขา นี่ เขาอยู่กับความอดอยากขาดแคลนมาแล้ว ก็จะง่ายกว่า ในความรู้สึกของอาตมาก็คิดว่าอย่างนั้น

**ถาม** พระคุณเจ้า มันไม่ใช่ตรงกันข้ามกันหรือครับ คนที่เขา มีทุกสิ่งทุกอย่างทางกายพร้อมแล้ว ด้านจิตใจเขาก็จะแสวงหาความสงบ

**ตอบ** มีเศรษฐีมาออกบวชกันบ้างหรือเปล่า มีมหาเศรษฐีพระราชามหากษัตริย์มาบวชพระกันบ้างหรือเปล่า ไม่มีหรอก ยาก แต่คนที่มาบวชกันส่วนใหญ่จะเป็นลูกชานาชาไว้ ลูกของคนยากคนจน ดูประวัติครูบาอาจารย์ต่างๆ ท่านเป็นลูกชานาชาไว้คนยากคนจน การไม่มีทรัพย์สมบัตินี้ มันทำให้บวชง่าย อย่างอาตมานี้ไม่มีสักบาทเดียวเวลามาบวช ไม่มีสมบัติอะไรเลย ก็เลยบวชง่าย ถ้าเกิดมีกิจการมีเงินเป็นล้านนี้ ไม่รู้จะบวชได้หรือเปล่า ไข้ไหม เพราะฉะนั้นยาก การ

เจริญทางวัตถุนี้ มันก็บอกแล้วว่าจิตใจมันมุ่งไปทางนั้นแล้ว มันไม่ได้มุ่งไปสู่ความสงบแล้ว พอมันไปติดแล้วมันก็เหมือนคนติดยาเสพติด ถึงแม้รู้ว่ามันเป็นโทษมันเป็นทุกข์ แต่ก็หยุดไม่ได้ การเสพวัตถุนี้ก็เหมือนการเสพยาเสพติดนี่เอง เพราะมันก็เป็นรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะเหมือนกัน เพียงแต่ว่ามันไม่รุนแรงเหมือนกับยาเสพติด ยาเสพติดนี้มันรุนแรงเพราะว่ามันจะทำลายร่างกายได้ แต่การเสพลกษณธรรมเสริญนี้มันยังไม่ร้ายแรง ถึงกับทำลายร่างกายให้ตายทันทีทันใด

โยมดูความจริงสิ อย่าไปดูทางทฤษฎี ทางทฤษฎีก็น่าจะเป็นอย่างนั้นนะ ว่าเราว่าเรารวยแล้วเรามีเงินทอง เราต้องการอะไรเราซื้อได้หมดแล้ว มันไม่เห็นสุขสักที เราน่าจะออกบวชกันได้แล้ว ไปหาความสงบกัน มันก็เห็นอยากจะไปเหมือนกัน แต่การจะทำให้มันสงบนี้มันยากเท่านั้นเอง ที่มันไปกันไม่ได้ก็เพราะมันไม่สงบกัน ถ้าสงบแล้วรับรองว่าไปได้ ถ้านั่งสมาธิแล้วใจสงบคนนั้นแหละเป็นคนที่จะไปได้ ก็มีบางคน บางคนที่มีความสำเร็จทางโลก มีความร่ำรวยมีอะไร พอมาฝึกทำสมาธิทำให้ใจให้สงบได้ เขาก็ไปได้ไปบวชได้ แต่มีน้อยมาก เพราะต้องมีบารมีอาศัยบุญเก่ามา นั่งสมาธิ ๕ นาที ๑๐ นาทีจิตก็รวมได้แบบนี้ ถ้าอย่างนี้ไปได้ อย่างพระพุทธเจ้า นั่งเฉยๆจิตก็รวมได้ อยู่ตามลำพังพระองค์เดียว ไม่มีใครมารบกวนวายุรอบตัวพระองค์ ปล่อยให้พระองค์อยู่ตามลำพังบ้าง จิตมันก็รวมเลย ถ้าคนที่จิตรวมตั้งแต่ที่ตอนที่ยังเป็นฆราวาสอยู่ก็จะออกบวชกันทั้งนั้น เพราะเขาเห็นความสุขที่แท้จริงแล้ว ว่ามันไม่ได้อยู่ที่วัตถุข้าวของเงินทองต่างๆ แต่มันอยู่ที่ความสงบของใจนี่เอง เพียงแต่ว่ามันยังไม่สงบถาวร มันสงบเพียงเป็นเหมือนหนังตัวอย่าง ให้เห็นว่าโอ้หนังเรื่องนี้จะเป็นอย่างนี้นะ ก็จะทำให้มีแรงดึงดูดที่อยากจะไปดูหนังจริง ก็เลยจะออกบวชกัน เพราะรู้ว่าการที่จะทำให้สงบนี้ ต้องอยู่ตามลำพังเท่านั้น ต้องอยู่ห่างไกลจากแสงสีเสียง จากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะต่างๆ จึงต้องไปอยู่ในป่าในเขากัน เพราะว่าเป็นที่สงบสงัดวิเวก ห่างไกลจากรูปเสียงกลิ่นรสที่มาคอยยั่วยวนกวนใจ ทำให้ใจไม่สงบนั่นเอง ดังนั้นก็ต้องพยายามปฏิบัติให้พบกับความสงบนี้ให้ได้ ก่อนที่เราจะออกบวช พอ

ได้ความสงบนี้แล้ว มันจะได้พลังจิตที่จะผลักดันให้เราไป มันจะมีเครื่องดึงดูดจิตใจ เหมือนกับรู้ว่ารางวัลที่เราจะได้รับจากการที่จะต้องไปทุกข์ยากลำบากนี้ มันมีคุณค่าคุ้มค่ากับค่าเหนื่อยกับความทุกข์ยากลำบากต่างๆ

ไม่ต้องไปกังวลกับเรื่องอนาคตของผู้อื่นหรือกโยม กังวลกับอนาคตของเราดีกว่าว่าเราจะเอาตัวรอดหรือเปล่า เพราะว่าคนอื่นไม่มีใครจะทำให้เรารอดได้ เราต้องทำตัวเราเองให้รอดได้ พระพุทธศาสนาจะมีอยู่ต่อไปหรือไม่ มันไม่ได้เกี่ยวกับเราเลย สิ่งที่เกี่ยวข้องกับเราก็คือการปฏิบัติของเรา ว่าเราสามารถปฏิบัติทำตัวเราให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้หรือเปล่า ถ้าเรายังขาดอะไรก็ควรเพิ่มเติม ถ้าขาดศรัทธาก็เติมศรัทธา ถ้าขาดความเพียรก็เติมความเพียร ถ้าขาดสติก็เติมสติ ถ้าขาดสมาธิก็เติมสมาธิ ถ้าขาดปัญญาก็เติมปัญญา อันนี้แหละคือน้ำมันของใจที่จะผลักดันให้จิตใจไปถึงมรรคผลนิพพานได้ ก็คือ **ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา** นี้เอง ตอนนี้มีแต่เป็นอยู่ในระดับต่ำ ที่เรียกว่า **อินทรีย์ ๕** เราต้องปลุกฝังหรือเสริมสร้างมันขึ้นมา ให้กลายเป็นพลังให้ได้ เรียกว่า **พลัง ๕** จากอินทรีย์ ๕ ให้กลายเป็นพลัง ๕ ตอนนี้มีเราก็มีศรัทธาเราก็เข้าหาพระ เราก็มีศรัทธาในการปฏิบัติ เราก็ทำบุญให้ทานรักษาศีลภาวนากัน เพียงแต่ว่าความเพียรของเรามันน้อย ความเพียรของเราอยู่ในระดับมือสมัครเล่น ทำบางเวลา บางเวลาก็ไม่ทำ เราต้องทำให้มันตลอดเวลาให้เป็นมืออาชีพไป ความเพียรจะต้องเพียรแบบมืออาชีพ ถ้าเพียรแบบมืออาชีพ สติก็จะเกิด สมาธิก็จะเกิด ปัญญา ก็จะเกิดตามมา ทั้งหมดก็อยู่ที่ศรัทธาแล้วก็อยู่ที่ความเพียรเป็นหลัก มีศรัทธาก็ต้องเพียร ถ้ายังเพียรน้อยก็ต้องเติมความเพียรให้มากขึ้น เติมให้เต็มถึงเลย เหมือนเวลาเราไปเติมน้ำมันนี้เราไม่เติมครึ่งถัง เติมให้มันเต็มถึงเลย มันจะได้เดินทางได้ไกลไม่ต้องหยุดบ่อยๆ

เอาละนะคิดว่าสมควรแก่เวลา ขอให้ทุกคนนำเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังนี้ไปปฏิบัติ แล้วประโยชน์สุขและการดับความทุกข์ต่างๆนี้ ก็จะเป็นผลที่จะตามมาต่อไป ไม่ต้องสงสัย