

# กำลังใจ ๖๓

(จลธรรมนำใจ ๓๕)

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
๔๖๒ เร่งความเพียร	3
๔๖๓ วิธีสร้างที่พึ่งทางใจ	22
๔๖๔ การพัฒนาจิตใจ	54
๔๖๕ บวชเพื่ออะไร	76

กัณฑ์ที่ ๔๖๒

## เรื่องความเพียร

๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๖

วันนี้เป็นวันพระ วันที่เรามา**เรื่องความเพียร**กัน เพราะวันเวลามีแต่จะน้อยลงไปเรื่อยๆ ทุกวินาทีที่ผ่านไป ก็แสดงว่า ชีวิตของเราก็หดลงไป เรากำลังเดินเข้าสู่ความแก่ความชรา เข้าสู่ความเจ็บไข้ได้ป่วย เข้าสู่ความตายกัน โอกาสที่เราจะได้ตัดดวงให้เกิดมรรคผล นิพพานขึ้นมา ก็จะมีน้อยลงไปเรื่อยๆ ถ้าเราไม่รีบเรื่องความเพียร เราอาจจะไม่ทันกับ เวลาที่ค่อยๆผ่านไป เวลาที่ไม่หยุดไม่คอยใคร เวลาเขาเดินไปเรื่อยๆ ถ้าเราปล่อยให้ เวลาผ่านไป โดยไม่ได้เรื่องความเพียร ไม่ได้เจริญมรรค มรรคผลนิพพานที่เป็นสิ่งที่ ประเสริฐ ก็จะไม่เกิดขึ้นกับเรา แล้วถ้าชีวิตเราชาตินี้หมดไป ชาติต่อไปอาจจะได้กลับมา เกิดเป็นมนุษย์ใหม่ ก็ยังไม่รู้ว่าจะได้กลับมาเมื่อไหร่ และกลับมาแล้ว จะได้พบกับ พระพุทธศาสนาอีกหรือไม่ ก็ไม่มีใครรู้เหมือนกัน เพราะการปรากฏของพระพุทธศาสนา ในแต่ละครั้งนั้น ก็เป็นเวลาห่างไกลกันมาก ยากที่จะเกิดขึ้นมา การได้เกิดเป็นมนุษย์ก็ ยากเช่นเดียวกัน

โอกาสที่จะได้เกิดเป็นมนุษย์ ได้พบกับพระพุทธศาสนา จึงเป็นโอกาสที่ยากลำบากอย่าง ยิ่ง โอกาสที่จะได้อย่างที่เราได้อยู่ตอนนี้นั้นเป็นสิ่งที่ยากมาก พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า มี สิ่งที่ยากอยู่ ๔ ประการ คือการปรากฏของพระพุทธศาสนา การปรากฏของพระพุทธเจ้า การได้เกิดเป็นมนุษย์ การได้ศึกษาปฏิบัติธรรม การดำรงชีพของมนุษย์ก็เป็นสิ่งที่ยาก นี่ คือสิ่งที่ยาก ตอนที่เราได้ ๒ ข้อแล้ว ก็คือได้เกิดเป็นมนุษย์ได้พบกับพระพุทธศาสนา ข้อที่ ๓ ก็คือการศึกษาปฏิบัติธรรม อันนี้ถ้าเราไม่ผลักดันตัวเราเองให้ศึกษาให้ปฏิบัติ มั่นก็จะเป็นอย่างยาก ของที่จะไม่เกิดขึ้นเองได้ง่ายๆ ไม่เหมือนกับการไปแสวงหาลาภยศ สรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย การกระทำแบบนี้เป็นการกระทำที่ง่ายมาก เพราะมันฝังอยู่ในใจของเรา เราทำกันมาจนติดเป็นนิสัย แทบจะไม่ต้องมีใครสอน แทบ

จะไม่ต้องมีใครบังคับ ถ้าให้ไปหาเงินหาทองนี้ ไปได้ ทาลาภหายศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย อันนี้ไปกันได้อย่างง่ายดาย แต่ให้ไปเจริญมรรคให้ไปทำทานให้ไปรักษาศีล ให้ไปภาวนานี้เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก อย่างน้อย ๗ วันนี้ทำได้ก็วันหนึ่ง บางคนนี้ทำไม่ได้เลย ปีหนึ่งจะทำบุญสักสองสามสี่ห้าครั้งตามโอกาส ตามวันสำคัญต่างๆ ตามวันเกิดบ้าง ตามวันครบรอบของการตายของพ่อแม่ หรือวันสำคัญทางศาสนา วันขึ้นปีใหม่ ถึงจะได้ทำบุญให้ทาน นี่ก็เป็นเพียงส่วนเล็กน้อย

ส่วนที่สำคัญก็คือ **การศึกษาปฏิบัติธรรม** เช่นการเข้าวัด อยู่วัด ฟังเทศน์ฟังธรรม **เจริญสมถภาวนา เจริญวิปัสสนาภาวนา รักษาศีล ๘** อันนี้จะเป็นสิ่งที่ยากแสนยาก จึงไม่ค่อยได้พบกับมรรคผลนิพพานกัน ก็จะได้แต่ลาภยศสรรเสริญ ได้แต่รูปเสียงกลิ่นรส โภภะ ซึ่งเป็นความสุขเพียงชั่วคราวแล้วก็มีความสุขทุกข์ตามมา เพราะความสุขที่ไม่ได้ทำให้ความอยากลดน้อยลงไป แต่เป็นความสุขที่ทำให้ความอยากเพิ่มมากขึ้น เวลาที่มีความอยากแล้วจะอยู่ไม่เป็นปกติ อยู่ไม่ได้กระวนกระวายกระสับกระส่าย หงุดหงิดรำคาญใจ ก็เลยต้องออกไปทำตามความอยาก ไปทำตามความอยากก็ไม่ได้ทำให้ความอยากหายไป ระวังความหงุดหงิดรำคาญใจไว้ชั่วคราว แล้วก็เกิดความอยากขึ้นมาใหม่ เกิดความหงุดหงิดรำคาญใจตามมา นี่คือความสุขที่ได้จากการแสวงหาลาภยศสรรเสริญ หารูปเสียงกลิ่นรสโภภะชนิดต่างๆ ไม่เหมือนกับความสุขที่ได้จากการทำทาน รักษาศีลภาวนา ความสุขนี้เป็นความสุขที่จะลดความอยากให้น้อยลงไป ทำแล้วก็จะทำให้มีความสุขสงบ มีความสบายใจ มีความพอใจที่จะอยู่เฉยๆ ไม่มีความอยากมาคอยกระตุ้นให้ไปทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ให้ไปหาสิ่งนั้นสิ่งนี้

ดังนั้นเราต้องคอยสอนตัวเราเอง คอยบังคับตัวเราเอง ให้ทำในสิ่งที่เป็นความสุขที่แท้จริง อย่าปล่อยให้มันล้วยคอดุดลากให้เราไปหาความสุขที่เป็นความทุกข์ เราต้องบังคับตัวเราเอง บังคับให้ทำทานให้มากๆ รักษาศีลให้มากๆ เจริญจิตตภาวนาให้มากๆ ถ้าเราไม่บังคับมันจะไปไม่ได้ ถ้ารอให้เกิดความรู้สึกเกิดอารมณ์ที่อยากจะทำแล้วค่อยทำนี้ มันก็จะเกิดอย่างทีพูดนี้ ต้องวันสำคัญจริงๆ เช่นวันเกิด วันขึ้นปีใหม่วันเทศกาลต่างๆ ตอนนั้นก็อาจจะเกิดอารมณ์อยากที่จะทำบุญ อยากจะรักษาศีล อยากจะปฏิบัติธรรม แต่มัน

จะน้อยเกินไป จะไม่เพียงพอต่อการที่จะทำให้เกิดผลขึ้นมา การที่จะทำให้เกิดผลขึ้นมา  
มันต้องทำอย่างต่อเนื่อง ทำอยู่ทุกๆวันทุกเวลาหาที่ ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับ ควรจะทุ่มเท  
ชีวิตจิตใจ ทุ่มเทความพากเพียร ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติให้กับการศึกษา ถ้าไม่เช่นนั้นแล้วก็จะ  
ไม่เพียงพอต่อการที่จะทำให้เกิดผลขึ้นมา เราจึงต้องกำหนดว่าเราจะรักษาศีลเท่าไร จะ  
ภาวนาเท่าไร คือควรจะมีจุดเริ่มต้นจะมากจะน้อยไม่สำคัญ ขอให้เริ่มจุดเริ่มต้นแล้วก็  
ขอให้เพิ่มเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ เป็นระยะๆตามลำดับไป

เบื้องต้นก็อาจจะเอาวันพระเป็นจุดเริ่มต้น วันพระจะถือศีล ๘ จะปฏิบัติธรรมเจริญสติ  
นั่งสมาธิเดินจงกรม ฟังเทศน์ฟังธรรมเจริญวิปัสสนาเจริญปัญญา จะไม่ทำภารกิจอย่าง  
อื่น จะไม่หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เบื้องต้นก็เอาวันพระก่อน แล้วก็ค่อยเพิ่มขึ้น  
ไป เป็น ๒ วัน ๓ วัน ๔ วัน เพิ่มขึ้นเรื่อยๆสัก ๗ วัน ถ้าครบ ๗ วันแล้วก็จะถือว่าได้  
ปฏิบัติอย่างเต็มที่แล้ว ไม่มีช่องให้ไปกระทำกิจอย่างอื่นที่ไม่สำคัญ ที่ไม่ได้เอื้อต่อการ  
บรรลุมรรคผลนิพพาน ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จะเป็นที่พึ่งของเราได้ นอกจากมรรคผล  
นิพพานเท่านั้น ผู้ที่ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน จะเป็นผู้ที่อยู่อย่างปราศจากความทุกข์  
จะไม่มีทุกข์ต่างๆเข้ามาเหยียบย่ำทำลายจิตใจ ดังนั้นอย่าไปหลงกับการหาลาภยศ  
สรรเสริญ หารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เพราะจะไม่สามารถดับความทุกข์ต่างๆ ไม่  
สามารถป้องกันไม่ให้ความทุกข์ต่างๆเกิดขึ้นได้ ไม่ว่าจะป็นมหาเศรษฐี เป็น  
ประธานาธิบดี เป็นนายกรัฐมนตรี หรือเป็นอะไรก็ตาม จะไม่สามารถที่จะอยู่เหนือความ  
ทุกข์ไปได้ จะต้องถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เพราะความทุกข์นี้เกิดจากความ  
อยาก และความอยากไม่ลดน้อยลงไปจากการได้ลาภยศสรรเสริญ ได้รูปเสียงกลิ่นรส  
โผฏฐัพพะ แต่กลับจะทำให้เกิดความอยากเพิ่มมากขึ้น ก็ยังเกิดความทุกข์ เป็นความ  
ทุกข์ที่ไม่รู้สึกตัวเลยว่าเป็นความทุกข์ เช่นเวลาอยากได้อะไรก็ต้องไปขวนขวาย ไปต่อสู้  
ไปเอาสิ่งที่อยากได้มา

การขวนขวายดิ้นรนต่อสู้เพื่อให้ได้สิ่งที่อยากได้มานี้ ก็เป็นความทุกข์แล้ว แต่ไม่รู้กัน คิด  
ว่าเป็นความสุข แล้วก็เวลาที่ไม่สามารถดิ้นรนต่อสู้แสวงหาสิ่งที่ต้องการได้ เวลานั้นถึงจะ  
เห็นความทุกข์ เช่นเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ร่างกายพิกลพิการ ไม่สามารถที่จะทำตามความ

อยากได้ เวลานั้นก็จะมีแต่ความทุกข์ทรมานใจ แต่ถ้าเอาเวลามาให้กับการเจริญมรรค  
เจริญผล ก็คือทำทานรักษาศีลภาวนา ใจก็จะมีความสงบเพิ่มมากขึ้น มีความทุกข์  
น้อยลงไป เพราะความอยากจะน้อยลงไปตามลำดับ เพราะการทำทานนี้เป็นการสกัด  
ความอยาก การรักษาศีลเป็นการสกัดความอยาก การภาวนาเป็นการสกัดความอยาก  
หยุดความอยาก การเจริญปัญญาเป็นการถอดถอนความอยากให้หมดไปจากใจ ใจที่ไม่  
มีความอยากนี่จะเป็นใจที่แสนจะสุขแสนจะสบาย ไม่วุ่นวายไม่เดือดร้อนกับสิ่งต่างๆที่ใจ  
มาสัมผัสรับรู้ ไม่วุ่นวายกับการเจริญหรือการเสื่อมของลาภยศสรรเสริญ กับรูปเสียง  
กลิ่นรสโผฏฐัพพะ กับร่างกายของตน ไม่ว่าร่างกายจะแก่จะเจ็บจะตายหรือไม่ ก็จะไม่  
เป็นปัญหาแต่อย่างใด จะอยู่อย่างสบายไปจนนาทีสุดท้าย ลมหายใจสุดท้าย จะไม่มีวัน  
ทุกข์กับเรื่องใดทั้งสิ้น แล้วเมื่อหมดร่างกายนี้แล้ว ก็จะไม่ไปหาร่างกายใหม่มาแบกอีก  
ไม่ต้องกลับมาแก่มาเจ็บมาตาย ไม่ต้องกลับมาดิ้นรนหาสิ่งต่างๆทั้งหลายในโลกนี้อีก

อันนี้เป็นหน้าที่ของเราเป็นงานของเรา ภารกิจทางศาสนา ที่เราต้องทำเอง ต้องทำให้มาก  
ต้องทำให้บ่อย อย่าห่อห้อย่าเบื้อหน่าย ต่อการทำทาน ต่อการรักษาศีล ต่อการภาวนา  
ต่อการฟังเทศน์ฟังธรรม **พยายามสร้างฉันทะวิริยะจิตตะวิมังสา** ให้เกิดขึ้น ด้วยการนึก  
ถึงผลประโยชน์ที่จะได้รับจากการปฏิบัติ ให้เรานึกถึงพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก  
ทั้งหลายเป็นตัวอย่าง ให้ดูผลที่ท่านได้รับจากการได้ปฏิบัติ แล้วจะทำให้เราเกิดมีฉันทะ  
วิริยะจิตตะวิมังสา **ฉันทะ**ก็คือมีความพอใจ มีความยินดีที่จะศึกษาที่จะปฏิบัติ ทานศีล  
ภาวนา **วิริยะ**ก็คือจะมีความอุตสาหะพยายาม ความพากเพียรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง **จิต**  
**ตะ**ก็จะมีใจที่จดจ่ออยู่กับการศึกษาปฏิบัติทานศีลภาวนา จะไม่สนใจกับการแสวงหาลาภ  
ยศสรรเสริญ หากความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย **วิมังสา**ความใคร่ครวญพิจารณา ก็จะ  
ใคร่ครวญพิจารณาแต่เรื่องของการทำทาน เรื่องของการรักษาศีล เรื่องของการภาวนา  
จะไม่ไปใคร่ครวญคิดถึงการหาลาภยศสรรเสริญ หารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะชนิดต่างๆ

ถ้ามี**อิทธิบาท ๔** นี้แล้วใจจะมีพลังจะมีกำลัง ที่จะ**พลิกอินทรีย์ ๕** ให้กลายเป็น**ผละ ๕**  
ขึ้นมา ที่จะพลิกศรัทธาที่ยังล้มลุกคลุกคลาน ให้เป็นศรัทธาที่แน่วแน่นมั่นคง ให้พลิก  
วิริยะที่เป็นแบบเข้าซามเย็นซาม ให้กลายเป็นวิริยะที่หมั่นไปเองโดยอัตโนมัติไม่ต้อง

ผลักดัน พอตื่นขึ้นมาบีบก็จะเพียรทันที เช่นตื่นขึ้นมาก็จะตั้งสติทันที จะควบคุมจิตใจทันที ควบคุมความคิดทันที จะไม่ปล่อยให้คิดเรื่อยเปื่อย จะกำหนดอยู่กับอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่ง กำหนดพุทโธ ก็บริกรรมพุทโธไป กำหนดดูร่างกายก็ดูร่างกาย ก็เฝ้าดูการเคลื่อนไหวการกระทำของร่างกายไป ในทุกอิริยาบถในทุกการเคลื่อนไหว ไม่ปล่อยให้ใจไปคิดถึงเรื่องอื่น ให้คิดอยู่กับเรื่องของร่างกาย จะคิดว่าตอนนี้ร่างกายกำลังทำอะไรอยู่ก็ได้ เฝ้าดูไป กำลังอาบน้ำ กำลังแต่งเนื้อแต่งตัว กำลังรับประทานอาหาร

หรือจะดูธรรมชาติของร่างกายก็ได้ ว่าร่างกายนี้ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเป็นธรรมดา ร่างกายนี้ก็เป็นส่วนประกอบของอากาศ ๓๒ นี้เอง ประกอบด้วย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังพืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อในสมองศีรษะ น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำมันชั้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร นี้เป็นส่วนประกอบของร่างกาย ไม่มีตัวตนในสิ่งเหล่านี้ ไม่มีตัวตนในผม ในขน ในเล็บ ในฟัน ในหนัง ในเนื้อ ฯลฯ ลองชำแหละร่างกายดูเหมือนกับคนที่เขาชำแหละสุกรขายในตลาด เขาก็แยกแยะ ชิ้นส่วนต่างๆออกมาขาย เนื้อเขาก็ขายไป หนังเขาก็เอามาขาย อวัยวะต่างๆเขาก็แยกเอามาขาย อวัยวะเหล่านี้ไม่มีตัวตนไม่มีเจ้าของ ร่างกายนี้ก็เหมือนกันไม่มีตัวตนไม่มีเจ้าของ เพียงแต่มีใจมาครอบครองไว้ชั่วคราว มาอาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือ ทำตามความอยากของใจเท่านั้นเอง

พิจารณาที่ไปที่ไปของอากาศ ๓๒ ว่ามาจากอะไร ก็มาจากอาหาร มาจากน้ำที่ดื่มเข้าไป มาจากอากาศที่มาผสมกัน น้ำผสมกับอาหารผสมกับอากาศ ก็ทำให้มีการเจริญเติบโตของอากาศ ๓๒ ผมยาวขึ้นมาก็เพราะมีการเติมธาตุเข้าไป เติมดินน้ำลมไฟเข้าไป อากาศ ๓๒ นี้ก็เป็นธาตุดีี่นี้เอง ผมก็เป็นธาตุดิน ตัดผมทิ้งไปในดิน ต่ไปมันก็กลายเป็นดินไป เล็บตัดทิ้งไปในดิน มันก็จะกลายเป็นดินไป ส่วนน้ำที่เราถ่ายปัสสาวะออกมา มันก็กลับคืนสู่ น้ำไป ลมก็เข้ามาแล้วก็ออกไป เป็นการเข้าออกของดินน้ำลมไฟ แล้วพอการเข้าออกของดินน้ำลมไฟยุติลง ก็จะเป็นการแยกสลายของดินน้ำลมไฟออกจากกันไป ธาตุ



น้ำก็แยกออกไป ธาตุลมก็แยกออกไป ธาตุไฟก็แยกออกไป เหลืออยู่แต่ธาตุดิน นี่ก็คือร่างกาย ไม่มีตัวตน ไม่มีใครเป็นเจ้าของ เป็นของดินน้ำลมไฟ พิจารณาอย่างนี้แล้วใจก็จะสงบใจก็จะสว่างใจก็จะฉลาด ก็จะไม่ยึดติดกับสิ่งที่จะต้องเสื่อมสลายกลับคืนสู่สภาพเดิมไป ก็พร้อมที่จะรับกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น พร้อมที่จะรับกับการแยกสลายของธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ พร้อมที่จะรับกับความแก่ความชราของร่างกาย พร้อมที่จะรับกับความเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกาย พร้อมที่จะรับกับความตายของร่างกาย

นี่คือการเพียร ตื่นขึ้นมาทำแต่เรื่องอย่างนี้ ถ้าทำภารกิจการทำงานก็มีสติจดจ่ออยู่กับภารกิจการทำงาน อย่าปล่อยให้ใจหนีไปคิดถึงเรื่องต่างๆ ที่จะทำให้เกิดความอยากขึ้นมา พอผลปล่อยใจไปคิดถึงเรื่องต่างๆ เกิดความอยากขึ้นมา ก็จะถูกความอยากจูดลากไปทันที ก็จะได้ไม่ได้เพียรภาวนา ก็จะได้ไม่ได้สติ ไม่ได้นั่งสมาธิ ไม่ได้เจริญปัญญา พอเกิดความอยากแล้ว อยากได้ลาภยศสรรเสริญ อยากได้รูปเสียงกลิ่นรส ก็จะถูกดูดออกไปทางนั้นทันที ฉะนั้นการเจริญสตินี้จึงเป็นภารกิจที่สำคัญอย่างมาก จะต้องคอยควบคุมความคิด อย่าให้ไปตามความอยากให้ได้ ถ้าไปก็ต้องหาวิธีหยุดมันให้ได้ ใช้ปัญญาพิจารณา ว่าไปแล้วก็เท่านั้น ไปแล้วเดี๋ยวก็เสียเวลาไปเปล่าๆ สิ่งที่ได้มาก็ไม่ได้เป็นที่พึงที่แท้จริง นอกจากไม่เป็นที่พึ่งแล้วก็จะกลายเป็นภาระกดดันจิตใจ ถ้ามีความยึดติดมีความอยากในสิ่งนั้น อันนี้ต้องพยายามปฏิบัติให้ได้ พยายามทำให้ได้ตลอดเวลา ควบคุมความคิดให้ได้ ให้อยู่กับการภาวนาเดินจงกรมนั่งสมาธิ พิจารณาธรรมพิจารณาร่างกาย พิจารณาสภาพต่างๆ ของร่างกายที่จะเกิดขึ้น เวลาร่างกายตายไปแล้วเป็นอย่างไร ก็ไปพิจารณาดูสภาพของศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า สมัยก่อนเขาทิ้งศพไว้ในป่าช้าให้ไปดูกัน ให้เห็นความจริงของร่างกายนี้ ว่ามันสวยงามจริงหรือไม่ ไปหลงรักร่างกายนี้ทำไม ร่างกายนี้เดี๋ยวมันก็ขึ้นอืดแล้ว เดียวกับวมเดี๋ยวก็ขี้มีสีดำคล้ำ ไม่ได้สีขาวอย่างที่เราเห็นกันตอนที่มีชีวิตอยู่

นี่คือเรื่องของ การเพียรพยายามสร้างอินทรีย์ ๕ ให้กลายเป็นพละ ๕ ขึ้นมา ถ้าเป็นพละก็หมายความว่ามันมีกำลัง มันจะไปของมันเอง จะมีศรัทธาต่อการศึกษิตต่อการปฏิบัติ จะมีศรัทธาที่จะเจริญสติตลอดเวลา จะมีศรัทธาที่จะนั่งสมาธิสลับกับการเจริญปัญญา ถ้าเป็นพละ ๕ แล้วที่นี้ก็ไม่ต้องเคี่ยวเข็ญไม่ต้องบังคับกันแล้ว จะไหลไปของมันเอง แล้ว

มันก็จะพาไปสู่จุดหมายปลายทางที่เราปรารถนา ก็คือการบรรลุมรรคผลนิพพานชั้นต่าง ๆ ตั้งแต่ขั้นโสดาบันขึ้นไปจนถึงขั้นพระอรหันต์ มันก็อยู่ในกรอบของความ پاکเพียรของเราเอง ถ้าเรา پاکเพียรเจริญสติเจริญสมาธิและเจริญปัญญา มรรคผลนิพพานก็จะ เป็นผลที่เกิดขึ้นมาอย่างแน่นอน เช่นถ้าเราเจริญสติได้ควบคุมความคิดได้ เราก็จะ สามารถตั้งใจให้เข้าสู่ความสงบได้ เวลาใจเข้าสู่ความสงบ ก็จะได้สัมผัสกับรสแห่งธรรม ที่ชนะรสทั้งปวง คือความสงบ ความเป็นอุเบกขาของใจ เพียงแต่ว่ามันเป็นความสงบ ชั่วคราว สมานนี้ไม่สามารถที่จะรักษาความสงบให้เป็นไปได้ตลอดเวลา จะสงบได้เฉพาะ เวลาที่เข้าไปสู่ในสมาธิเท่านั้น พอถอนออกจากสมาธิมา ถ้าเผลอไม่ควบคุมความคิด ปล่อยให้ความคิดไปคิดในทางความอยาก ความสงบที่ได้ก็จะจางหายไป ก็จะเกิดความ ไม่สงบขึ้นมาภายในใจ ดังนั้นเวลาออกจากสมาธิมาแล้วจึงต้อง **ควบคุมความคิด** ไป **ควบคุมได้ ๒ ลักษณะ** คือ **ควบคุมด้วยสติ** ก็จะกดจะดึงความคิดเอาไว้ไม่ให้ไปคิด ในทางที่จะทำให้เกิดตัณหาความอยาก ความสงบก็ยังมีอยู่ แต่ถ้าเผลอเมื่อไหร่ปล่อยให้ ไปคิดถึงทางความอยาก ความสงบก็จะหายไป

ถ้าอยากจะรักษาความสงบที่ถาวรก็ต้องรักษา **ด้วยปัญญา** ต้องสอนใจให้หยุดความอยาก เวลาเกิดความอยากขึ้นมา ต้องสอนให้เห็นโทษของความอยาก ให้ดูที่ใจ ถ้าสังเกตดูจะ เห็น เวลาเกิดความอยาก ใจที่เคยสงบนี้จะกระเพื่อมขึ้นมาทันที นี่คือประโยชน์ของการ มีสมาธิ จะทำให้เห็นทุกข์เวลาเกิดความอยากขึ้นมา ถ้าไม่มีสมาธินี้จะมองไม่เห็น เวลา เกิดความอยากนี้จะไม่เห็นว่าใจกำลังทุกข์ เพราะใจไม่เคยมีความสงบไม่เคยมีความสุข ใจทุกข์อยู่ตลอดเวลา ใจกระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา จึงไม่เห็นความแตกต่างกันเมื่อเกิด ความอยากขึ้นมา แต่เวลาที่จิตสงบนี้ความอยากสงบตัวลงไป ใจก็นิ่งเหมือนน้ำที่นิ่ง พอ เวลาเกิดความอยาก ก็เหมือนกับเวลาที่มีปลาผุดขึ้นมาไหลขึ้นมา ก็จะทำให้ น้ำกระเพื่อม ความอยากนี้ก็เป็นเหมือนปลาในน้ำที่ผุดขึ้นมา ทำให้เกิดคลื่นในน้ำขึ้นมา ถ้าใจสงบแล้ว ถ้ามีสติเฝ้าดูที่ใจ จะเห็นความรู้สึกที่แตกต่างกันทันที เวลาเกิดความอยากแล้วใจจะ กระเพื่อมขึ้นมา ใจจะรู้สึกไม่สบายใจขึ้นมา ทีนี้ก็จะรู้แล้วว่า สิ่งที่จะต้องแก้ก็คือที่ความ อยากรู้เอง หยุดความอยาก

การจะหยุดความอยากนี้ได้ ก็ต้องสอนใจให้เห็นว่าสิ่งที่ไปอยากได้นั้น ก็ไม่สามารถให้ความ  
ความสุขได้อย่างแท้จริง ให้ความสุขได้เพียงชั่วคราว แล้วก็ทำให้เกิดความอยากเพิ่ม  
มากขึ้นไป หรือสิ่งที่ได้มาเมื่อสูญเสียบไป ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เช่นอยากจะมี  
คู่อรักมีสามีมีภรรยา อยากมีลูก พอได้มาแล้วที่ในเวลาที่เขาจากเราไป เวลานั้นก็จะเสียอก  
เสียใจ นี่ต้องสอนใจให้เห็นความไม่เที่ยงของสิ่งที่อยากได้ หรือลาภยศสรรเสริญก็  
เหมือนกัน อยากได้ลาภได้มาแล้วมันก็หมดไปได้ ได้ยศแล้วมันก็หมดไปได้ ได้  
สรรเสริญแล้วมันก็หมดไปได้ เวลานั้นหมดไปนั้นจะเป็นเวลาที่จะทุกข์ทรมานใจ จะไม่มี  
วันที่จะดับความทุกข์ได้ เพราะว่าพอลายทุกข์แล้วมันก็ยังไม่เซ็ดไม่ไหลบ มันก็ลืมนไปเลย  
ก็ไปหาลาภยศสรรเสริญใหม่ หาคุ้มครองคนใหม่ เสียคุ้มครองคนนี้ไป พอลายจากทุกข์  
แล้วเดี๋ยวก็อยากจะได้คุ้มครองคนใหม่ ลูกคนนี้ตายไป พอลืมนไป หายจากทุกข์แล้วก็  
อยากจะมีลูกคนใหม่ ความอยากมันไม่หมดไป ถึงแม้จะทุกข์แสนทุกข์ขนาดไหนก็ไม่  
เซ็ดไม่ไหลบ พอเกิดความอยากขึ้นมาแล้วมันสู้ความอยากไม่ได้ ต้องไหลไปตามความ  
อยากทันที ชีวิตมันจึงไหลไปอยู่กับความทุกข์อยู่ตลอดเวลา ทุกข์เป็นพักๆทุกข์เป็นยกๆ  
ทุกข์เป็นรอบๆไป รอบนี้ก็มาทุกข์กับการเกิดแก่เจ็บตาย ทุกข์กับการสูญเสียบ ทุกข์กับ  
การพลัดพรากจากสิ่งต่างๆไป พอตายไปแล้วก็ลืมนความทุกข์เหล่านี้ ก็หวนกลับมาเกิด  
ใหม่อีก มาหาความสุขแบบนี้อีก ถ้าใช้ปัญญา เวลาเกิดความไม่สบายใจขึ้นมา ถ้ามีสมาธิ  
นี้ จะเห็นชัดเลยระหว่างความสบายใจกับความไม่สบายใจ จะเห็นเลยว่าเกิดขึ้นตอนที่มี  
ความอยากนี้เอง ก็จะใช้ปัญญานี้สอนใจ อย่าให้ไปทำตามความอยากโดยเด็ดขาด  
เพราะไม่ได้เป็นการดับความทุกข์ที่แท้จริง ดับความไม่สบายใจที่แท้จริง การดับความไม่  
สบายใจที่แท้จริงก็คือหยุดความอยาก พอหยุดความอยากได้ใจก็คืนสู่ความสงบทันที  
จากร้อนก็กลายเป็นเย็นทันที นี่คือการเจริญปัญญาเพื่อถอดถอนความอยากอย่างถาวร  
ถ้าใช้ปัญญาไม่เป็นก็ต้องใช้สติไปพลางๆก่อน เจริญสติต่อไป ควบคุมความคิดไว้ต่อไป  
บริการมพุทธต่อไป แต่ก็ยังอยู่ในขั้นสมาธิเท่านั้น ถ้าตายไปก็ยังไม่ได้มีมรรคผล  
นิพพาน มาจุดลากให้ไปสู่การสิ้นสุดของการเวียนว่ายตายเกิดได้ ตายไปก็ไปเกิดบน  
สวรรค์ชั้นพรหม แล้วพอกำลังของสติของสมาธิเสื่อมลงก็จะเคลื่อนลงมา เพราะทน  
อำนาจของความอยากไม่ได้ที่เริ่มมีกำลังมากขึ้น ก็จะจุดให้ลงมาหาความสุขทางตาหูจมูก

ลึนกายของเทวดาของโลกทิพย์ก่อน และเมื่อความอยากมีเพิ่มมากขึ้นก็จะจุดให้ลงมาหาความสุขทางตาหูจมูกลึนกายของร่างกายของมนุษย์ ของสัตว์เดรัจฉาน แต่ถ้าสามารถกำจัดความอยากได้ด้วยอำนาจของปัญญา ความอยากนั้นก็จะไม่มีกำลังที่จะมาจุดลากให้ใจเลื่อมลงมา เลื่อมลงมาหาความสุขทางตาหูจมูกลึนกาย ทางรูปเสียงกลิ่นรสของโลกทิพย์ที่ดี ของโลกมนุษย์ที่ดี ก็จะค่อยๆทำให้เบาบางลงไปเป็นขั้นๆไป ขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ ขั้นที่ ๓ จนถึงขั้นที่ ๔ พอถึงขั้นที่ ๔ ก็จะหมด ทำลายความอยากได้หมดสิ้นไป ก็จะไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

นี่เป็นงานที่จะต้องผลัดกัน เป็นการเปลี่ยนนิสัย เป็นการเปลี่ยนมือ เราเคยถนัดมือขวา เราก็ต้องหยุดใช้มือขวา แล้วหันมาหัดใช้มือซ้ายแทน เราเคยถนัดในการหาลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลึนกาย เราก็ต้องหยุดใช้การหาลาภยศสรรเสริญ หา รูปเสียงกลิ่นรส หันมาใช้การหาทานศีลภาวนาแทน อันนี้ก็เหมือนกับการเปลี่ยนมือ มือขวานี้ใช้แล้วไม่ดีเป็นโทษก็หันมาใช้มือซ้าย หาลาภยศสรรเสริญแล้วมันไม่ดับความทุกข์ มันกลับทำให้มีความทุกข์เพิ่มมากขึ้น ก็ต้องหันมาหาทานศีลภาวนากัน เริ่มต้นที่วันพระนี่แหละอย่างวันนี้ ต่อไปนี้เราตั้งจิตอธิษฐานตั้งเป้าเอาไว้ ว่าทุกวันพระนี่จะเป็นวันหาทานศีลภาวนา แล้วก็เพิ่มขึ้นไปตามลำดับ เหมือนกับเรียนหนังสือ ก็เริ่มต้นที่อนุบาลก่อน แล้วก็เพิ่มขึ้นไปเป็น ป.๑ ป.๒ การเพิ่มของทางปฏิบัติก็คือเพิ่มให้มากขึ้นนั่นเอง ปฏิบัติมากขึ้นก็จะขึ้นชั้นสูงขึ้นเรื่อยๆ ถ้าทำอาทิตย์ละวันก็เป็นชั้นอนุบาล อาทิตย์ละ ๒ วันก็เป็น ป.๑ สามวันก็เป็น ป.๒ เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆจนถึงขั้นระดับปริญญาตรีโทเอกไป อันนี้ต้องเกิดจากการบังคับ ถ้าตอนเป็นเด็กๆ พ่อแม่ไม่ได้บังคับให้ไปโรงเรียน ก็จะไม่มีความไปโรงเรียนกัน ถ้าบอกให้เด็กไปด้วยความสมัครใจ เด็กจะไม่ไป ดูวันเปิดโรงเรียนวันแรกดูก็แล้วกัน โกลาหลขนาดไหน เวลาพ่อแม่พาเด็กไปโรงเรียนนี้ เวลาพ่อแม่จะกลับปล่อยให้เด็กอยู่กับคุณนี่ โอ้ โห เหมือนกับฟ้าจะถล่มหลาย โลกจะระเบิด ร้องห่มร้องไห้กัน

นี่แหละคือนิสัยเดิมเป็นอย่างไร มันไม่ชอบศึกษาไม่ชอบหาความรู้ ไม่ชอบพัฒนาตัวเอง ชอบไหลไปตามกระแสของกิเลสตัณหา ของความโลภความโกรธความหลง ของความ

อยากต่างๆ ดังนั้นถ้าเราไม่ฝัน เราไม่บังคับมัน มันจะไม่มีวันที่จะไปได้ ทางของ พระพุทธเจ้า ไม่ว่าใครก็ตาม แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ต้องบังคับพระองค์เอง ให้ออกจากวัง ไป พระอรหันต์ทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน ก็ต้องบังคับให้ออกจากชีวิตของการครองเรือน ให้ไปอยู่ไปปฏิบัติไปใช้ชีวิตของนักบวช ถึงจะได้มรรคผลนิพพานกัน ฆราวาสผู้ครอง เรือนนี้้อยมาก ที่จะได้มรรคผลนิพพานกัน ก็ถือว่าเป็นกรณีพิเศษเท่านั้น เป็นผู้มี อธิปไตย ๔ มีผละ ๕ อยู่แล้ว เนื่องจากมีเหตุการณ์หรืออะไรบางอย่างบังคับให้ไม่ สามารถไปได้ ก็ยังสามารถปฏิบัติในเพศของผู้ครองเรือนได้อยู่ บรรลุมรรคผลได้ เหมือนกัน ถ้ามีอธิปไตย ๔ มีผละ ๕ แล้ว และไม่มีอะไรจุดรั้งไว้แล้ว รับรองได้ว่า จะต้องไปบวชกันทั้งนั้น เพราะมันจะรวดเร็วกว่าจะง่ายกว่าจะสบายกว่า เหมือนกับการ รักษาตัวที่โรงพยาบาลกับการรักษาตัวที่บ้าน การรักษาตัวที่บ้านนี้มันสู้การรักษาตัวที่ โรงพยาบาลไม่ได้ เพราะความพร้อมมันไม่เท่ากัน โรงพยาบาลนี้เขาสร้างไว้เพื่อ รักษาพยาบาลอย่างเต็มที่ ที่บ้านนี้ไม่ได้สร้างไว้เพื่อรักษา รักษาเฉพาะโรคที่ไม่ต้องใช้ เครื่องไม้เครื่องมือมาก เช่นกินยา เป็นไข้หวัดปวดท้องกินยาก็หาย ก็ไม่ต้องไป โรงพยาบาล แต่โรคที่ต้องมีการผ่าตัดอย่างนี้ทำที่บ้านไม่ได้ ต้องไปที่โรงพยาบาล

การผ่าตัดกิเลสตัณหา เอากิเลสตัณหาออกจากใจก็ต้องไปโรงพยาบาลของใจ โรงพยาบาลของใจก็คือการออกบวชนี้เอง ออกบวชแล้วไปอยู่ตามป่าตามเขา อยู่ตาม สถานที่สงบสงัดวิเวก ห่างไกลจากลาภยศสรรเสริญ ห่างไกลจากรูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ ถ้าอยู่ใกล้ก็จะได้ถูกลาภยศสรรเสริญ รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะจุดกลับ เข้าไป ดังนั้นวัดหรือโรงพยาบาลของใจนี้ ต้องเป็นสถานที่สงบสงัด ไม่ใช่มีคำว่าวัดอยู่จะ ถือว่าเป็นวัดเสมอไป ถ้าเป็นวัดที่ไม่มีความสงบสงัดก็ไม่ถือว่าเป็นวัด ถ้าเป็นวัดที่ไม่มีที่ ปฏิบัติ มีแต่แสงสีเสียงมีแต่ลาภยศสรรเสริญ รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ อย่างนั้นก็ไม่ใช่เป็นวัด อยู่ไปก็จะยากต่อการที่จะบรรลุมรรคผลนิพพาน วัดที่แท้จริงต้องเป็นวัดแบบที่ พระพุทธเจ้าทรงประทับอยู่ ในสมัยที่ทรงบำเพ็ญเพียร ประทับอยู่ในป่าในเขา ไม่มีที่อยู่ อาศัยถาวร อยู่ตามเรือนร้างบ้าง อยู่ตามเงื้อมผาบ้าง อยู่ตามโคนไม้บ้าง อยู่ในถ้ำบ้าง นั้นแหละวัดของพระพุทธศาสนา วัดของพระพุทธเจ้า วัดของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ไม่เหมือนกับวัดสมัยนี้ ที่เป็นวัดของปุถุชนคนธรรมดา บวชแล้วก็อยู่กับแสงสีเสียง อยู่

กับรูปเสียงกลิ่นรสโณสัมผัสอยู่กับความวุ่นวายต่างๆ ผลจึงไม่ค่อยเกิดขึ้นมา เพราะเหตุมันไม่มี เหมือนกับปลุกข้าวบนเขาย่างนี้ ยากที่จะได้ต้นข้าว ปลุกข้าวมันต้องปลุกในที่ลุ่มที่มีน้ำ ปลุกบนเขามันแต่หิน น้ำก็ไม่ค่อยมี ถ้าจะได้ก็อาจจะได้ต้นสองต้น แต่จะ  
ได้แบบทั้งไร่อย่างนี้เป็นไปไม่ได้

ดังนั้นเราจึงต้องปลุกต้นตัวเราเอง ให้ออกจากการครองเรือนให้ได้ ถ้าเราปรารถนามรรค  
ผลนิพพานกัน ด้วยการเริ่มต้นที่วันพระนี้ เริ่มต้นรักษาศีล ๘ อยู่บ้านคนเดียวหรืออยู่  
วัด ไม่ยุ่งกับใคร เอาเวลามาศึกษาฟังเทศน์ฟังธรรม เอาเวลามาเจริญสติ เดินจงกรมนั่ง  
สมาธิ เอาเวลามาเจริญปัญญาพิจารณาร่างกาย ว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจังทุกขัง  
อนัตตา เป็นอาการ ๓๒ เป็นดินน้ำลมไฟ เป็นซากศพที่จะเป็นต่อไปในอนาคต พิจารณา  
ลงไปไม่ต้องกลัว มันเป็นเรื่องจริงไปกลัวมันทำไม มีใครปฏิเสธว่าร่างกายนี้จะไม่  
กลายเป็นซากศพกันบ้าง ต้องเป็นด้วยกันทุกคน แล้วจะมาหวังจะมาเสียดายมันทำไม  
เอามันมาทำประโยชน์ให้กับใจไม่ดีกว่าหรือ ดีกว่าเอามันมากอดตันจิตใจให้มารับใช้มัน  
ด้วยการดูแลรักษาร่างกายที่ดูแลรักษาไม่ได้อยู่ดี ในที่สุดมันก็ต้องแก่เจ็บตายไป เอามัน  
มาภาวนา เอามันมารักษาศีล เอามันมาปฏิบัติธรรม เพื่อใจจะได้หลุดพ้นจากความทุกข์  
จะได้พบกับความสุขที่เลิศที่ประเสริฐ ที่เป็น**ปรหมัง สุขัง** เป็นบรมสุข เป็นความสุขที่ถาวร  
เป็นความสุขที่ไม่มีวันเสื่อม ไม่มีวันหมดไป อันนี้อยู่แค่เอื้อมมือของพวกเรา อยู่กับการ  
กระทำ อยู่กับการพากเพียรนี้เท่านั้น ไม่ได้อยู่ที่อื่นเลย ไม่ได้อยู่ที่พระพุทธรเจ้าไม่ว่าจะองค์  
ไหนก็ตาม องค์ที่ผ่านไปแล้วก็ดี หรือองค์ที่จะมาต่อไปก็ดี ท่านก็ทำหน้าที่ของท่านได้  
เท่านั้น ท่านก็เป็นผู้ชี้ทางบอกทาง เป็นผู้ชักจูงเป็นผู้ชักชวนให้เรามาปฏิบัติกัน แต่ถ้าตัวเรา  
ไม่ปลุกต้นตัวเราให้ปฏิบัติกัน เราก็จะไม่มีโอกาสที่จะได้รับผลที่เลิศที่ประเสริฐนี้

ดังนั้นก็ขอให้ท่านจงพยายามบังคับตัวเอง ให้เจริญทานศีลภาวนาให้มากๆ ให้เพิ่มขึ้นไป  
ตามลำดับ ทำจากน้อยไปหามาก อย่าทำจากมากไปหาน้อย ส่วนใหญ่มักจะทำจากมาก  
ไปหาน้อย เวลาตั้งใจตั้งใจจะปฏิบัติกันเต็มที่ ออกบวชกันเลย บวชไปบวชมา ๓ เดือน  
ก็ลาสิกขากัน อันนี้เรียกว่าเริ่มจากมากมาหาน้อย ลู่วิเศษจากน้อยไปหามากดีกว่า เอาบวช  
อาทิตย์ละวันก่อน วันพระนี้ขอบวชเป็นพระชั่วคราวก่อน แล้วอาทิตย์หน้าก็ขอบวชเป็น

๒ วัน เดือนหน้าก็เป็น ๓ วัน เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จนได้ ๗ วัน ต่อไปก็ได้เดือน ได้ ๒ เดือน ๓ เดือน ต่อไปก็ได้อีกปี ทำไป ถ้าทำอย่างนี้แล้วรับรองได้ผลจะต้องเกิดแน่ๆ ที่มันไม่เกิดเพราะมันไม่ทำกัน เคยถามตัวเราเองบ้างไหม ว่าเราเคยทำถึงขั้นนั้นหรือยัง ทำมันที่ ๗ วันเลยไหม ทำที่เดือนหนึ่งบ้างไหม ทำที่ปีหนึ่งบ้าง ถ้าปีหนึ่งทำมันวันสองวันอย่างนี้ แล้วเมื่อไหร่มันจะได้ผล ขอให้เราต้องปลุกค้นตัวเราเอง ต้องคิดถึงความตายอยู่เรื่อยๆ ว่าเวลาของเราน้อยลงไปเรื่อยๆ ความสุขต่างๆที่เราได้ทางลาภยศสรรเสริญ ทางรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจึงพะนี้ มันก็ต้องหมดไปเวลาที่เรตายไปแล้ว แล้วเวลาที่เรต้องการที่พึ่ง มันก็ไม่สามารถเป็นที่พึ่งทางใจของเราได้ ใจจะต้องทุกข์อย่างแน่นอน เวลาต้องพบกับความแก่ พบกับความเจ็บไข้ได้ป่วย พบกับความตาย พบกับการสูญเสียพลัดพรากจากสิ่งต่างๆไป ให้คิดอยู่อย่างนี้อยู่เรื่อยๆ แล้วจะเกิดฉันทะวิริยะจิตตะวิมังสาขึ้นมา แล้วก็มาพลิกอินทรีย์ ๕ ให้กลายเป็นผละ ๕ ขึ้นมา การแสดงก็คิดว่าสมควรแก่เวลาก็ขอพักไว้เพียงเท่านี้ก่อน

**ถาม** ภรรยาไปปฏิบัติธรรมแล้ว เขามีอุปสรรคของการทำภาวนาว่า การถือศีล ๘ ของเขา ร่างกายมันสู้ไม่ค่อยไหว ทำให้ความดันตก ความดันต่ำ ขาดสารอาหาร แต่เขาก็ยังสู้ต่อไป ผอมลงไปเยอะ แต่เห็นว่าภาวนาได้ดีอยู่

**ตอบ** ก็ต้องแบ่งรับแบ่งสู้ แบ่งให้กายบ้าง แบ่งให้ใจบ้าง ต้องประคับประคองมันไป เพราะเราต้องอาศัยร่างกายเป็นเครื่องมืออยู่ ถ้าไปทำจนกระทั่งมันชำรุดทรุดโทรม มันก็จะทำประโยชน์ไม่ได้ ถ้าไปรักษามันมากเกินไป ก็จะไม่ได้ประโยชน์ทางด้านจิตใจ มันก็ต้องเอาคนละครึ่ง นี่เป็นผลที่มาจากปฏิบัติตอนที่อายุมากแล้ว ร่างกายมันไม่พร้อม ไม่อยู่ในสภาพที่พร้อมที่จะพบกับความพากเพียรที่จะต้องทำ ถ้าทำในช่วงที่อายุน้อยนี้ร่างกายมันพร้อม พระพุทธเจ้าออกบวชอายุ ๒๙ อันนั้นอดข้าว ๔๙ วันก็ไม่ตายไม่เป็นปัญหาอะไร อย่าว่าแต่ถือศีล ๘ เลยอดข้าว ๔๙ วันร่างกายยังสู้ได้ ครูบาอาจารย์ต่างๆท่านบวชตั้งแต่อายุ ๒๐ กัน บวชกันแล้วก็อดอาหารกันทีละ ๓ วัน ๕ วัน หรือไปอยู่กับชาวป่าชาวเขา อาหารแทบจะไม่มีอะไรมาก มีผักกับน้ำจิ้ม น้ำพริก

**ถาม** ร่างกายของแต่ละคนนี่ ก็มีสภาพไม่เท่ากันใช่ไหมครับ

**ตอบ** อันนั้นอาจจะเป็นเรื่องของกรรมพันธุ์ บางคนเกิดมามีกรรม ได้ร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ มีโรคภัยติดมา เช่นเลือดจางเลือดมีอะไรอย่างนั้นมันก็ลำบาก หรือเป็นที่ติดเป็นหอบ บางคนมีโรคประจำตัวกัน อันนี้ก็**เป็นสังขารมาร** มารที่เกิดจากสังขาร คำว่ามารนี่ก็คือผู้ที่มาขวางกั้นทางสู่มรรคผลนิพพาน ตัวมารจริงไม่มีหรอก คำว่ามารนี่เป็นเพียงสมมุตินาม สมมุติให้ชื่อเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา แต่มารจริงๆก็คืออุปสรรคที่มาคอยขวางกั้น การเจริญมรรคผลนิพพานนี้ ท่านเรียกว่ามาร แต่เรามักจะมาวาดว่าเป็นพญามารมีรูปร่างใหญ่โตถือหอกถืออะไร อันนี้ก็ เป็นเพียงที่เขาเรียกว่าเป็นบุคคลาธิษฐาน คือเอาเรื่องที่มีมันเป็น**ธรรมาธิษฐาน**มาทำให้เป็นรูป ให้คนที่ไม่มีความปัญญาที่จะนึกในทางธรรมาธิษฐาน ให้เห็นเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมาเท่านั้นเอง เหมือนกับตกนรกนี้ เขาก็วาดภาพนรกว่าเป็นกระทะทองแดง มีไฟเต็มไปหมด มีต้นไม้ป้านายแล้วก็เจ็บ มีพญามารคอยเอาหอกเอาอะไรมาตีมาแทงอย่างนี้ อันนี้ให้รู้สึกถึงความเจ็บปวดของจิตใจที่เกิดขึ้น ความรุ่มร้อนของจิตใจ

**ถาม** สมมุติว่านรกอยู่ข้างล่าง สวรรค์อยู่ข้างบน สมมุติกันขึ้นมา

**ตอบ** สวรรค์ที่ไม่มีนรกข้างบน สมัยนี้เขามียานอวกาศ เขาก็ล่องดูส่งไป ก็มีแต่โลก มีแต่ดวงดาว เป็นโลกธาตุ โลกทั้งหมดนี้เป็นโลกของดินน้ำลมไฟ ธาตุ ๔ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ทำจากธาตุ ๔ ในจักรวาลนี้ ถ้าส่งยานอวกาศไปได้ ไปถึงอีกดวงดาวหนึ่งก็จะเจอโลกอีกแหละ ที่มีดินน้ำลมไฟ หรืออาจจะมีแค่ดินอย่างเดียว เช่นเขาส่งยานไปสำรวจดาวอังคาร ดาวอังคารก็น้ำไม่มี มีแต่ดินกับไฟกับความร้อน มันก็เป็นธาตุทั้งนั้น ถ้าไปเจอโลกที่มีธาตุ ๔ ครบบริบูรณ์ ก็อาจจะมีมนุษย์มีสัตว์อยู่ได้ เป็นเหมือนกับโลกของเราที่เป็นอยู่ในขณะนี้ อาจจะมีโลกแบบนี้อยู่เยอะเยอะไป เพราะดวงดาวมีเยอะเหลือเกิน เพียงแต่ว่ามันอยู่ห่างไกลจากเรามาก จนที่เราไม่สามารถจะติดต่อกับเขาได้ เขาไม่สามารถติดต่อกับเราได้ ก็เหมือนกับว่าไม่รู้ว่ามีหรือเปล่า แม้แต่บนโลกเราเมื่อสมัยก่อน เราก็รู้แต่เฉพาะ



บ้านที่เราอยู่เท่านั้น คนที่อยู่ไกลจากเราไปอีกซีกของโลกเราก็ไม่รู้ว่ามีอยู่ เพราะเราไม่สามารถติดต่อกันได้ แต่ถึงแม้จะเจอกันจะติดต่อกันได้ มันก็จะเป็น เหมือนกัน มันก็มาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วมันก็มีจิตใจที่มีกิเลสตัณหา ความอยาก ไปครอบครองร่างกายต่างๆ มันก็จะมีสงครามมีฆ่าฟันกันมีอะไร เหมือนกัน ไม่แตกต่างกันหรอก เราอาจจะเคยไปเกิดหลายครั้งแล้วโลกนั้นบ้าง โลกนี้บ้าง เกิดที่โรมันก็เหมือนกันอย่างนี้ ก็มีคนมีพระมีอะไรเหมือนกันอย่างนี้ เพราะมันเป็นโลกของกิเลสทั้งนั้น คนที่ไม่มีกิเลสเขาไม่มาเกิดกัน

ต้องคอยคิดอยู่เรื่อยๆ เวลาเราใกล้ไปทุกวันทุกวัน เขาให้บัตรคิวเรามาแล้ว เรา เคยดูกันหรือเปล่าว่าเลขที่เท่าไร คนที่เท่าไร เขาเขียนหรือเปล่าว่าคุณจะต้อง ไปในวันที่ ๑ มกราคม ถ้ามีเลขอย่างนั้นก็ดีนะ เช่นบางคนได้เลขนี้ ไปหาหมอๆ บอกคุณไปแน่ๆ ๓ เดือนนี้ ๖ เดือนนี้ ตอนนั้นนะจะเกิดจันท์หะวีริยะขึ้นมา ตอน นั้นจะไม่ไปแล้ว ไม่หาลาภยศสรรเสริญ ไม่หารูปเสียงกลิ่นรสแล้ว อยากจะไปวัด กันแล้ว ลูกศิษย์หลงตากคนหนึ่ง พอหมอบอกว่ารักษาไม่ได้แล้ว ก็ไปวัดดีกว่า ไปอยู่ ๓ เดือน ไปเร่งความเพียรแล้วที่นี้ หมออยากจะให้พวกเราเจออย่างนี้กัน ทุกคน จะได้ไม่ต้องมาบังคับกันให้เหนื่อยยาก อยากจะสาปแช่งเหลือเกิน ไปหา หมอเมื่อไหร่ ขอให้หมอบอกว่าเหลือแค่ ๓ เดือนเสียที จะได้พลิกวิกฤตเป็น โอกาส ไม่งั้นไม่ยอมเพียรกันนะ พูดยังไงก็ไม่ยอมทำ ต้องให้หมอพูด เมื่อเดือน ที่แล้วก็มิญาติโยมคนหนึ่งมาขอพร บอกว่าหนูจะต้องไปหาหมอไปตรวจ หนูไม่ อยากจะเป็นมะเร็งเลย ขอพรหน่อย บอกเป็นนะดีรู้หรือเปล่า คุณจะได้รับการปฏิบัติ ธรรมเสียที ไม่อย่างนั้นคุณก็ไม่ยอมปฏิบัติสักที

อะไรจะดีเท่าการปฏิบัติธรรม เพราะสิ่งที่เราได้รับจากการปฏิบัติธรรมนั้น มันดี กว่าการมีชีวิตอยู่ มีลาภยศสรรเสริญ มีชีวิตอยู่มันก็อยู่กับความทุกข์อีกแหวะ อยู่กับความอยาก พอรู้ว่าจะต้องตายภายใน ๓ เดือน ๖ เดือนนี้ โอ้ โห มันเร่ง ปฏิบัติธรรมเลย ไม่สนใจกับเรื่องอะไรแล้ว เรื่องหาเงินก็ไม่สนใจแล้ว เรื่องใครก็ ไม่สนใจแล้ว ทีนี้จะเอาตัวเองให้รอดเพียงอย่างเดียว เราต้องจำลองเหตุการณ์

ขึ้นมา เราต้องสมมุติว่าเราพึ่งไปหาหมอกลับมาแล้วหมอบอกคุณเหลือแค่ ๓ เดือนแล้วละ ทีนี้จะไม่กลัวร่างกายมันจะอดจะถือศีล ๘ มันจะเจ็บข้างอะไรก็ช่างมัน ถ้ายังหายใจได้ยังปฏิบัติธรรมได้ก็ไม่ต้องไปกังวลกับมัน เอาชนะสังขารมาให้ได้ อย่างปล่อยให้มันเป็นอุปสรรค ตราบใดยังกินได้ยังทำอะไรได้ก็ไม่ต้องภาวนาได้ เพราะภาวนาไม่ต้องทำอะไร นั่งเฉยๆ นั่งหลับตาพุทโธๆไม่ต้องทำอะไร นอกจากเวลามันเมื่อยก็ลุกขึ้นมาเดินเท่านั้นเอง เดินก็เพื่อให้มันหายเมื่อย หายเมื่อยแล้วก็กลับไปนั่งใหม่ ไม่เห็นจะใช้ร่างกายที่แข็งแรงขนาดไหนเลย ไอ้ที่ไม่แข็งแรงก็เพราะใจต่างหาก ความขี้เกียจมันทำให้เราอ่อนแอไปหมดเลย เวลาไปเที่ยวไปช้อปปิ้งนี้ มันไกลขนาดไหนก็กิโหลมันก็เดินได้ พอให้เดินจนกรมสัก ๑๐ นาที โอ้โฮ เมื่อยแล้ว อ้อ อนิจจังทุกขังอนัตตา **สู้กิเลส**ไม่ได้

**ถาม** ทำไมบางคนอยากได้ยศศักดิ์อำนาจเงินตรา ทั้งๆที่มีความรู้มีความรับผิดชอบแล้วก็มีหลายอย่าง ทำไมจึงยังอยากได้อีก

**ตอบ** ก็ ตัณหาความอยากไง มันไม่หมด

**ถาม** คนพวกนั้นไม่รู้หรือว่าเป็นตัณหา

**ตอบ** ขนาดบอกอย่างนี้ก็ยังไม่ยอมหยุดกัน ก็รู้กันอยู่แต่มันไม่หยุด ไม่ยอมหยุด มันหยุดไม่ได้มันสู้อำนาจของความอยากไม่ได้ ถ้าเราเกิดความอยากแล้ว มันหงุดหงิดไปหมด มันกินไม่ได้นอนไม่หลับกัน กระสับกระส่ายกระวนกระวาย

**ถาม** แล้วมนุษย์ไม่รู้จักบาปบุญคุณโทษหรือ ผมว่าเขาก็น่าจะรู้

**ตอบ** ก็แล้วแต่ บางคนก็รู้อีกบางคนก็ไม่รู้ คนรู้มีน้อย คนไม่รู้มีมากกว่า คนชั่วมีมากกว่าคนดี คนดีทำนเปรียบเหมือนเขาวัว คนชั่วเปรียบเหมือนชนวัว วัวตัวหนึ่งมีเขาแค่ ๒ เขา มีขนเป็นร้อย ก็ดูว่าในเมืองไทยมีผู้ชายกี่คน ๓๐ ล้านคน บวชเป็นพระกี่คน ทำไมคุณไม่บวชล่ะ

**ถาม** เคยบวชแล้วครับ

**ตอบ** บวชแล้วทำไมสึก เพราะสู้ความอยากไม่ได้ ไข้ไหม ไม่ใช่ไม่รู้ รู้แต่สู้มันไม่ได้ เราเมืองพุทธมีคำสอนอยู่ตลอดเวลา กิเลสตัณหาที่เป็นตัวร้ายกาจ รู้กันฟังกันจนหูชาหูฉีกแล้ว แต่ไม่มีกำลังสู้มัน เพราะมันไม่ยอมบังคับตัวเองให้สู้ ชอบปล่อยให้ไปตามนิสัย ตามความสบายใจ อำนาจความอยากมันเลยเพิ่มขึ้น เหมือนกับเด็กๆที่พูด ถ้าไม่บังคับไปโรงเรียนจะไปไหนนี่ ปล่อยให้ตัดสินใจเอาเอง ถามลูกๆจะไปโรงเรียนไหมวันนี้ ขนาดไปมันยังหนีโรงเรียนเลย สมัยอาตมาเรียนยังเคยหนีโรงเรียนเลย หนีออกมากินข้าวแล้วไม่กลับไปเลย ไปดูหนังต่อ ความอยากมันเป็นอย่างนั้น

ถ้าไม่มีสติไม่มีปัญญาให้เห็นโทษนี้ มันจะไม่เห็น มันจะเพลิดเพลिन มีความสุขกับการได้ทำตามความอยาก ก็เลยต้องทำต่อไปเรื่อยๆ เพราะเวลาไม่ได้ทำนี้มันเหมือนตกนรกทั้งเป็น ลองถามคนที่ติดสุราติดบุหรี่ดู เวลาอยากจะดื่มสุราอยากจะดูบุหรี่แล้วไม่ได้ดื่มไม่ได้สูบบุหรี่ จะเป็นอย่างไร เหมือนตกนรกทั้งเป็น พวกคนที่ติดยาเสพติดนี้ พวกส.ส.ก็เหมือนกัน ถ้าไม่ได้เป็นส.ส.ก็เหมือนตกนรกเหมือนกัน พวกส.ส.พวกรัฐมนตรีทั้งหลาย พวกนี้เวลาปฏิบัติที่ เวลาต้องเลือกตั้งใหม่ก็ เหมือนตกนรกทั้งเป็น แต่ก็ไม่เข็ด ไข้ไหม พอถึงเวลาเลือกตั้งที่ไรก็ออกมาหาเสียงกันเต็มไปหมด ความอยาก แล้วเป็นไง ตายไปแล้วก็จับกันนักการเมืองทั้งหลายตายไปแล้วเป็นไร มีใครพูดถึงกันไหม มีใครยกย่องสรรเสริญบ้างไหม ก็มีแต่พวกเขาเท่านั้นแหละที่ยกย่อง พวกหมายกหางตัวเอง เหมือนกับรถแหะ รถวิ่งลงเขาอยู่ดีๆจะให้มันหยุดเอง มันไม่หยุดหรอก มันจะหยุดก็ต่อเมื่อมันแหกโค้งตกเขาไป วิ่งไม่ได้

ถ้าเราไม่คอยเหยียบเบรกมัน มันจะไม่หยุดหรอก มันต้องใช้ทานศีลภาวนาเบรกมันไป พระพุทธเจ้าทำเป็นตัวอย่างมาแล้ว เบรกได้แล้วเป็นไง แสนจะดีแสนจะสบาย กลายเป็นผู้ประเสริฐเลิศโลก ก่อนหน้านั้นท่านก็เป็นเจ้าชายธรรมดาคนหนึ่งเท่านั้นเอง แต่ได้เป็นพระพุทธเจ้านี่คิดดู ๒๕๐๐ กว่าปีผ่านมาแล้วเรายัง

กล่าวถึงท่านทุกวัน ยังกราบไหว้ท่านอย่างสนิทใจ ทั้งๆที่ไม่เคยเห็นหน้าเห็นตา ท่านกันมาก่อน เพราะความดีที่ท่านได้รับและเอามาแบ่งให้กับพวกเรา มันเป็นคุณประโยชน์กับชีวิตจิตใจของพวกเรา มาก เหมือนได้หลุดพ้นจากนรก การได้พบกับพระพุทธศาสนา ได้ปฏิบัติจนได้บรรลุธรรมนี้ เป็นเหมือนกับการได้หลุดออกมาจากคุก ออกจากตาราง คุกตารางของพวกเรา ก็คุกตารางแห่งการเวียนว่ายตายเกิด กำแพงที่ล้อมคุกอยู่นี้ ก็คือ กำแพงของเกิดแก่เจ็บตายนี้เอง ออกมาไม่พ้นคุกนี้เลย เวียนติดกันอยู่ในคุกนี้ตลอดเวลา มีพระพุทธเจ้าณะแหละที่เก่ง ที่สามารถปีนกำแพงนี้ออกมาได้ แล้วก็กลับมาสอนวิธีปีนกำแพงนี้กับพวกเรา เสียตายท่านป็นให้เราได้ ถ้าป็นให้ได้พวกเราก็ตาย ออกจากคุกกันหมดแล้ว แต่พวกเราก็ไม่ยอมปีนกัน บอกวิธีปีนให้ ก็ไม่ยอมปีนกัน ยังเสียตายอาหารในคุกอยู่ ยังติดใจอาหารในคุก

ต้องพยายามนึกถึง**เทวทูต ๔** อย่างที่พระพุทธเจ้าเห็น เห็นความแก่ เห็นความเจ็บ เห็นความตาย เห็นนักบวช พยายามนึกถึงเทวทูต ๔ นี้อยู่เรื่อยๆ ท่านถึงสอนให้**เจริญมรณานุสติ** เจริญธรรมที่ตรัสว่า เราเกิดมาแล้วย่อมมีความแก่เป็นธรรมดา ย่อมมีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา ย่อมมีความตายเป็นธรรมดา ให้คิดไปอยู่เรื่อยๆ ย่อมมีการพลัดพรากจากสิ่งรักสิ่งชอบไปเป็นธรรมดา พิจารณาไปเรื่อยๆแล้วต่อไปมันก็จะเกิดฉันทะวิริยะขึ้นมา เราไม่คิดกันเอง วันหนึ่งเราคิดถึงเรื่องนี้สักเท่าไรกัน ลืมไปหมด มัวแต่ไปคิดทาลภยศรรเสริญหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะกันอยู่ตลอดเวลา เลยไม่มีเวลาคิดถึงเรื่องนี้กัน ก็เลยเหมือนกับเป็นการประมาทโดยที่ไม่ได้ตั้งใจจะประมาท พระพุทธเจ้าบอกพระอานนท์ไว้ว่า ต้องพิจารณาความตายทุกลมหายใจเข้าออก ถึงจะถือว่าไม่ประมาท นี่ถ้าไปหาหมอ หมอบอกว่าได้ ๓ เดือนนี้ มันจะคิดถึง ๓ เดือนนี้ตลอด มันจะไม่คิดถึงเรื่องอื่น มาหาหมอพระ หมอพระพุทธเท่าไรก็ไม่เชื่อ

**ถาม** เวลาที่ทำสมาธิ ก่อนหน้านี้ เวลาหายใจเข้าก็จะพุท เวลาหายใจออกก็จะโธ แล้ว พอมาฟังธรรมจากท่านพระอาจารย์ว่าให้เลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็คือว่าให้ดูลมหายใจอย่างเดียว หรือว่าถ้าจะภาวนาพุทโธก็ให้พุทโธอย่างเดียว

**ตอบ** ได้ทั้ง ๓ อย่าง สมมุติว่าถ้าเราพุทเข้า โธออกแล้วมันไม่ถูกกับเราเราก็เอาพุทโธอย่างเดียวก็ได้ หรือพุทโธอย่างเดียวไม่ถูกเราจะเอาลมอย่างเดียวก็ได้ ได้ทั้ง ๓ อย่าง

**ถาม** แต่ว่าอย่างที่ลูกปฏิบัติก็คือว่า ตอนนี่พยายามที่จะดูลมหายใจอย่างเดียว แต่ว่า ต้องค่อนข้างใช้เวลานิดหนึ่งก่อนที่จิตใจจะสงบนะค่ะ

**ตอบ** ขอให้คุณผลก็แล้วกัน ช้าหรือเร็วไม่สำคัญ ขอให้คุณได้ผลก็ใช้ได้

**ถาม** แล้วพอที่จิตใจสงบแล้วนี่ จะติดอยู่กับตรงนั้นนานนะค่ะ มันจะชอบอยู่กับความสงบตรงนั้น

**ตอบ** ดี ก็ไม่เป็นไร อยู่ให้มันนานที่สุดเลย มันอยู่ได้ ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง อยู่ได้ทั้งวัน ได้ยิ่งดีใหญ่เลย ไม่ต้องกลัว ปัญหาคือเวลาออกมาแล้วจะอย่างไรต่อ ออกมาแล้วก็ต้องรักษาเจริญสติต่อ รักษาความสงบไว้ให้ได้ต่อ จะรักษาด้วยสติก็ได้ รักษาด้วยปัญญาก็ได้ อันนี้เป็นปัญหาต่างหาก เวลาสงบไม่เป็นปัญหา สงบได้นานเท่าไรไม่เป็นปัญหา ยิ่งนานเท่าไรยิ่งดี แต่เวลาออกมาแล้วนี่จะทำยังไง บางทีออกมาแล้วก็ไม่เจริญสติ ไม่ควบคุมความอยากเลย ออกมาบ๊อบอยากจะดื่มก็ดื่มเลย อยากจะดูก็ดูเลย อันนี้แหละเป็นปัญหา ต้องควบคุมต่อ ต้องรักษาความสงบต่อไป ออกมาก็พุทโธต่อก็ได้ ควบคุมดูร่างกายก็ได้ ฝ้าดูร่างกาย เวลาเกิดความอยากก็ต้องใช้ปัญญาสกัดมัน ถ้ามัวถึงเวลาที่จะดื่มหรือยัง ถึงเวลาที่จะรับประทานหรือยัง ถึงเวลาที่จะต้องดูหรือยัง สิ่งที่คุณนี่จำเป็นจะต้องดูหรือเปล่า ต้องใช้ปัญญา ให้มันกลับเข้าสู่ความสงบ ต้องต้อนให้มันเข้าทรงอย่างเดียว ถ้ามันอยู่ในทรงได้ทั้งวันทั้งคืนยิ่งดีใหญ่ ไม่เป็นปัญหา ความสงบไม่เป็น

โทษ โทษอยู่ตรงที่ว่าออกจากความสงบแล้วปล่อยปลະละเลยไม่ควบคุมใจ ไม่ควบคุมความคิด ไม่ควบคุมความอยาก

**ถาม** ก็คือเมื่อเราเจริญสติแล้ว ให้พิจารณาในส่วนของปัญญาใช่ไหมคะ

**ตอบ** ใช่ ร่างกายนี้ก็พิจารณา เพื่อจะได้ตัดอุปาทานยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย ตัดกามราคะ ความอยากในกาม มีงานที่เราต้องทำต่อไปหลังจากที่เราออกมาจากสมาธิแล้ว ไม่ใช่ออกมาแล้วก็ไปเปิดทีวีดูเปิดตู้เย็นหาอะไรกิน อันนี้ไม่ใช่ทาง นั่งสมาธิได้นานเท่าไรยิ่งดี สงบได้นานเท่าไรยิ่งดี ยิ่งมีกำลังที่จะสู้กับต้นเหตุความอยากได้มากขึ้น การสงบได้นานเท่าไรยิ่งดี เขาเข้าฌานกัน ๗ วัน อย่างนี้ดี เพียงแต่ว่าเราออกจากฌานมาแล้วก็ไปปล่อย ไม่ควบคุมความคิด ปล่อยให้ไปทำตามความอยาก อันนี้ไม่ดี ออกมาแล้วต้องมาสกัดมาหยุดความอยาก

**ถาม** แต่ว่าคนที่อยู่รอบข้างที่อยู่ในบ้าน เขาจะมองว่าลูกเป็นอะไรไปหรือเปล่า อย่างนี้

**ตอบ** ก็อย่าไปอยู่กับเขาสิ อยู่กับเขาไม่ได้ก็อย่าไปอยู่ ก็เป็นนะสิ ก็เราไม่ได้เป็นเหมือนเขาแหละ เป็นความจริงไปกลัวทำไม เราดีกว่าเขาเราไปกลัวทำไม เราสุขกว่าเขาเราไม่ต้องมีอะไรเราก็สุข เขาไม่มีอะไรเขาไม่สุข เราไม่มีอะไรเราก็กลับมีความสุข ถ้าอยู่ด้วยกันไม่ได้ก็อย่าอยู่ ก็ต่างคนต่างอยู่กันไป ไปอยู่กับคนที่เขาเหมือนเราสิ ไปอยู่ตามวัดตามวา ไปตามสถานที่ปฏิบัติ

**ถาม** อยากไปคะพระอาจารย์ แต่ว่าเรามีห่วงมีภาระที่จะต้อง..

**ตอบ** ก็ไม่มีปัญญา พิจารณาปัญญา มันไม่มีหรอกภาระ เราไปสร้างมันขึ้นมาเอง เราตายไปวันนี้แล้วภาระมันจะเป็นอย่างไร ภาระมันไปกับเราหรือเปล่า เราไม่มีปัญญา เราไม่คิดถึงความตาย ถ้าเราคิดว่าถ้าเกิดเราต้องตายไปวันนี้แล้วอะไรจะเกิดขึ้น เขาก็อยู่ต่อไป ภาระของเรา ทุกคนก็**อึดตahi อึดตโน นาโถ**อยู่แล้ว ตนเป็นที่พึ่งของตน ถ้าพึ่งตนเองไม่ได้ก็ตาย ก็เหมือนกัน เราก็ตายได้ทำไมเขาจะตายไม่ได้ ถ้าพิจารณาความตายแล้ว ภาระทั้งหลายมันหมดไปเลย

กัณฑ์ที่ ๔๖๓

## วิธีสร้างที่พึ่งทางใจ

๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๖

วันนี้พวกเราได้มาฟังเทศน์ฟังธรรม เพื่อมาศึกษา**วิธีสร้างที่พึ่งทางใจ** ที่เป็นที่พึ่งที่สำคัญที่สุด เพราะใจเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด สำคัญตรงที่ว่า ใจไม่มีวันตายนี้เอง ที่พึ่งทางร่างกายนี้ สำคัญก็เพียงชั่วคราวเท่านั้นเอง เพราะร่างกายเป็นของที่จะต้องตายไป สร้างที่พึ่งทางร่างกายให้ดีขนาด ไหนก็ตาม ก็ไม่สามารถที่จะยับยั้งความตายของร่างกายได้ พอร่างกายตายไปแล้ว ที่พึ่งทางกายก็ไร้ความหมายไป เราจึงไม่ควรที่จะเสียเวลา กับการสร้างที่พึ่งทางร่างกายมากจนเกินไป สร้างที่พึ่งทางร่างกายพอให้ อยู่ไปได้วันๆหนึ่งก็พอแล้ว เพราะเราก็ไม่รู้ว่าพรุ่งนี้ ร่างกายจะอยู่หรือไม่

ดูตัวอย่างของพระพุทธเจ้า ตอนที่ทรงเสด็จออกบวชแล้ว พระองค์ก็ไม่ได้ ให้ความสำคัญกับที่พึ่งทางร่างกายมากนัก ก็พอให้อยู่ไป เช่นอาหารก็บิณฑบาต ได้อะไรมาก็รับประทานไป ฉันทันละมือ ที่อยู่อาศัย ก็แล้วแต่จะหาได้ ส่วนใหญ่ก็จะอยู่ตามโคนไม้ ตามเงื่อมผา หรือในถ้ำ หรือตามเรือนร้าง พอหลบแดดหลบฝนได้ ก็พอแล้วสำหรับเรื่องที่อยู่ อาศัย ส่วนเครื่องนุ่งห่ม ก็คือ ผ้าไตร จีวร มีผ้า ๓ ผืน ผ้านุ่ง ผ้าห่ม แล้วก็ผ้าคลุมกันหนาว ๓ ผืนนี้ก็พอเพียง ต่อความต้องการของร่างกายในเรื่องเครื่องนุ่งห่ม แล้วยารักษาโรค ก็รักษาไปตามมีตามเกิด ถ้าไม่มียา ก็ใช้ยาตองน้ำมูตร ยาตองน้ำปัสสาวะ ก็สามารถที่จะรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆได้ เพราะโรคภัยไข้เจ็บนั้น ก็มีอยู่ ๓ ระดับด้วยกัน ระดับแรกก็คือ เป็นเองแล้วก็หายเองได้ ไม่ต้องรักษาก็ได้ ระดับที่สอง เป็นแล้วก็ต้องรักษาถึงจะหาย ถ้าไม่รักษาก็ไม่หาย แล้วก็ระดับที่สาม เป็นแล้วรักษาก็ไม่หาย ไม่รักษาก็ไม่หาย ก็มีอยู่ ๓ โรคที่ไม่ว่าใครก็ตามที่เกิดมาแล้ว จะต้องพบกันทั้งนั้น จะเป็นราชา พระมหากษัตริย์ มหาเศรษฐีหรือขอทานข้างถนน ก็ต้องพบโรคทั้ง ๓ นี้ แล้วต่อให้มี

ทรัพยากรมากมายขนาดไหนก็ตาม ก็ไม่สามารถที่จะลวงพันโรคทั้ง ๓ ชนิดนี้ได้ ไม่สามารถลวงพ้นความตายไปได้

ดังนั้น การที่เรามาเสียเวลากับการสร้างที่พึ่งทางร่างกายอย่างวิจิตรพิศ ดารนี้ เป็นการกระทำของคนโง่ ของคนไม่ฉลาด เอาเวลาเอาทรัพยากร ที่มีคุณค่านี้ มาสร้างกับสิ่งที่ไม่มียุทธค่ามากนัก แทนที่จะเอามาสร้างกับ สิ่งที่มีคุณค่าอย่างมาก กลับไม่สร้างกัน การสร้างที่พึ่งทางใจนี้แหละ เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะว่าถ้าใจมีที่พึ่ง แล้ว ใจก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ไปตลอดอนันตกาล ไม่มีวันสิ้นสุด มีแต่ความสุขตลอดเวลา

พระพุทธเจ้าทรงเป็นพระองค์แรก ที่ทรงสามารถสร้างที่พึ่งทางใจได้ แล้วหลังจากที่ทรงสร้างที่พึ่งทางใจได้สำเร็จแล้ว พระองค์จึงนำเอาวิธีสร้างที่พึ่งทางใจนี้ มาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่ผู้อื่นต่อไป ผู้ที่ได้ยินได้ฟังแล้วเกิดศรัทธาความเชื่อ น้อมนำเอาไปปฏิบัติ ก็จะสามารถสร้างที่พึ่งทางใจได้ หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้ เช่นเดียวกับที่พระพุทธเจ้า ได้ทรงหลุดพ้น ท่านเหล่านั้นก็มีชื่อว่า พระอรหันตสาวก เป็นผู้ที่รับรอง คำสอนของพระพุทธเจ้า ว่าเป็น **สวากขาโต ภควตาธัมโม** เป็นธรรม ที่ตรัสไว้ชอบแล้ว คือเป็นความจริงทุกประการ ไม่ว่าจะเหตุ หรือเป็นผล เป็นความจริง ถ้าเจริญเหตุนี้แล้ว จะเกิดผลนี้ขึ้นมา พอนำไปปฏิบัติ ไปพิสูจน์ ก็เป็นจริงอย่างที่ทรงตรัสไว้ จึงไม่มีใครมาลบล้าง พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มีแต่มายืนยัน มารับรองว่าเป็น **สวากขาโต ภควตาธัมโม เป็นสันติวิภู** คือเป็นธรรมที่สามารถพิสูจน์ได้ เป็นธรรมที่ไม่ใช่ให้เชื่อเฉยๆ แล้วก็ไม่สามารถพิสูจน์ได้ว่าจริงหรือไม่ อย่างคำสอนของศาสดารูปอื่น เช่นสอนว่า พระเจ้าสร้างโลกขึ้นมา พระเจ้าเป็นผู้มาไถ่บาปไถ่กรรม ให้แก่สัตว์โลกทั้งหลาย อันนี้ไม่มีใครสามารถพิสูจน์ได้ ไม่เหมือนกับพระพุทธศาสนา พระธรรมคำสอนว่า ตนเป็นที่พึ่งของตน ตนเป็นผู้ไถ่บาป ตนเป็นผู้กำจัดความทุกข์ทั้งหลาย ให้หมดไปจากใจได้ อันนี้เป็นสิ่งที่แตกต่างกับศาสนาอื่น ศาสนาพุทธนี้ ทำทนายต่อผู้ที่ศึกษา ถ้าอยากจะทำจริงหรือไม่ ขอให้ให้นำเอาไปปฏิบัติเถิด เอาไปพิสูจน์ดู แล้วจะไม่มีใครมาค้านว่าไม่ได้เป็นความจริง แล้วก็ความจริงที่เป็น**อภิลิโก** คือไม่เปลี่ยนแปลงไปตามกาล ตามเวลา เป็นจริงอย่างไรในสมัยพระพุทธกาล ก็เป็นจริงอย่างนั้นในสมัยปัจจุบันนี้ และจะเป็นจริงอย่างนี้



ต่อไปในอนาคต ตราบใดที่มีการศึกษา มีการปฏิบัติ มีการบรรลุธรรม ตราบนั้นก็จะจะมี  
พระอรหันต์ อยู่กับโลกไปเสมอ

นี่คือความจริงที่เป็นอกาลิโก พวกเราที่มาอยู่ในสมัยปัจจุบันนี้ จึงอย่าลังเลสงสัยเคลือบ  
แคลงใจ ว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้ประทับอยู่ในโลกนี้แล้ว พระธรรมคำสอนของพระองค์นี้  
ยังจะสามารถยังประโยชน์ให้แก่ผู้ ปฏิบัติได้หรือไม่ เพราะว่า แม้แต่ในสมัยปัจจุบันนี้ ก็  
มีผู้ที่สามารถพิสูจน์ ความจริงของพระธรรมคำสอนได้อยู่เรื่อยๆ ว่ายังเป็นความจริงอยู่  
ยั้งยั้ง ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ เหมือนกับในสมัยที่พระบรมศาสดาทรงประทับ อยู่  
เพราะว่าธรรมที่ทรงตรัสไว้ว่า ธรรมวินัยที่ตถาคตตรัสไว้ชอบแล้วนี้แล จะเป็นศาสดา  
ของพวกเธอต่อไป พวกเธอจะไม่ได้อยู่ปราศจากศาสดา ก็คือ เรายังมีพระพุทธเจ้าอยู่กับ  
เรา ในรูปของพระธรรมวินัย ที่พวกเราศึกษากันอยู่มาอย่างต่อเนื่องนี่เอง

ขั้นตอนหลังจากที่เราศึกษาแล้วนั้น ก็คือต้องนำเอาไป**ปฏิบัติ** ถ้าเราไม่ นำเอาไปปฏิบัติ  
**ปฏิเวธ**คือผลอันเลิศอันประเสริฐ เช่นมรรคผลนิพพาน ชั้นต่างๆจะไม่ปรากฏขึ้นมาแก่เรา  
**โสดาปฏิผล**จะไม่ปรากฏขึ้นมา **สกิทา คามิผล**จะไม่เกิดขึ้นมา **อนาคามิผล**จะไม่เกิด  
ขึ้นมา **อรหัตผล**จะไม่เกิดขึ้นมา ถ้าไม่มีการปฏิบัติ การปฏิบัติก็ต้องเป็นแบบปฏิบัติดี  
ปฏิบัติชอบ คือสุปฏิปันโน อชฺฐปฏิปันโน ญายปฏิปันโน สามีจิปฏิปันโน เท่านั้น ถึงจะยัง  
ผลคือ อริยบุคคลชั้นต่างๆขึ้นมาได้ ดังที่พวกเราได้เจริญบทสังฆานุสติกันอยู่เป็นประจำ  
**สุปฏิปันโน สากสังโฆ อชฺฐปฏิปันโน สากสังโฆ ญายปฏิปันโน สากสังโฆ สามีจิ  
ปฏิปันโน สากสังโฆ** นี่ก็เป็นเหตุเป็นการปฏิบัติ เป็นขั้นที่สองของการเจริญ สร้างสรณะ  
ที่พึงทางใจ ขั้นแรกก็คือ**ปริยัติ** การศึกษาพระธรรมคำสอน ซึ่งในสมัยปัจจุบันนี้ ก็มีอยู่  
หลากหลายวิธีด้วยกัน จะศึกษาจากพระไตรปิฎกที่ได้มีการจารึกไว้ก็ได้ หรือจะศึกษา  
จากพระธรรมคำสอน ของพระอรหันตสาวกทั้งหลายโดยตรง ถ้าท่านมีชีวิตอยู่ก็ได้ หรือ  
จะศึกษาจากหนังสือคำสอนของท่าน หรือจากแผ่นซีดีบันทึกเสียง หรือแผ่นวีดีโอ  
บันทึกภาพและเสียง ก็เป็นการศึกษาเหมือนกัน เป็นปริยัติเหมือนกัน เพราะถ้าไม่ได้  
ศึกษาแล้ว ก็จะไม่รู้จักวิธีที่จะปฏิบัติให้ถูกต้องนั่นเอง ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้อง ผลย่อมไม่  
เกิดขึ้นมา หรือเกิดก็ไม่ได้เป็นผลที่ถูกต้อง เป็นผลที่ผิด แทนที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้น

จากความทุกข์ ก็จะนำไปสู่การสร้างความทุกข์ให้เพิ่มมากขึ้นไป การศึกษาหรือปริยัตินี้ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง ถ้าไม่มีปริยัติแล้ว การปฏิบัตินี้จะเป็นไปได้ยาก ผลคือปฏิเวธนี้แทบจะเป็นไปไม่ได้เลย นอกจากเป็นบุคคลที่ฉลาดแหลมคม เช่นพระพุทธเจ้าเท่านั้น ที่ทรงปฏิบัติโดยพระองค์เอง ศึกษาโดยพระองค์เอง โดยไม่มีใครสั่งสอนมาก่อน เนื่องจากพระองค์ไม่สามารถหาผู้ที่รู้ความจริง ของการสร้างสรรณะที่พึงทางใจได้นั่นเอง ทรงศึกษากับครูบาอาจารย์หลายรูปหลายท่านด้วยกัน ท่านก็สอนได้เพียงแค่สรรณะที่พึงทางใจชั่วคราว คือขั้นสมาธิ

เวลาใจสงบอยู่ในสมาธิ เวลานั้นใจก็ปราศจากความทุกข์ มีแต่ความสุข แต่สมาธินี้เป็นของชั่วคราว ไม่สามารถอยู่ในสมาธิไปได้ตลอดเวลา อย่างมากที่ได้ยินได้ฟังมา ก็อาจจะอยู่กันครั้งละอาทิตย์ ๒ อาทิตย์ หรือ ครั้งละ ๑ เดือนอย่างนี้เป็นต้น แต่เนื่องจากร่างกายนี้ จำเป็นจะต้องรับปัจจัย ๔ ก็จะต้องออกจากสมาธิมา เพื่อมาเติมปัจจัย ๔ ให้แก่ร่างกาย เช่น อาหารและน้ำดื่มเป็นต้น เวลาออกจากสมาธิมา ก็เลสตัณหาที่ถูกกำลังของสมาธิกดไว้ ก็จะออกมาเคลื่อนไหวเหมือนเดิม ก็จะมาผลิตมา สร้างความทุกข์ ให้แก่ใจเหมือนเดิม เปรียบเหมือนหินทับหญ้า เวลาหิน ทับหญ้าไว้ หญ้าก็จะไม่สามารถงอกเงยขึ้นมาได้ เวลายกหินออกจาก หญ้าไป ทิ้งไว้ชั่วกระยะหนึ่ง หญ้าก็จะเจริญงอกงามขึ้นมาใหม่ได้ ฉะนั้นใด ก็เลสตัณหาที่เป็นเหมือนหญ้า เวลาอยู่ในสมาธิ ก็ถูกกำลังของสมาธิกดเอาไว้ ไม่สามารถทำงานได้ ไม่สามารถผลิตความทุกข์ให้แก่ใจได้ ใจจึงมีความสุข มีอุเบกขา สักแต่ว่ารู้ แต่พอใจต้องออกมาดูแลร่างกาย มาเติมธาตุ ๔ ให้แก่ร่างกาย ก็เกิดตัณหาตามมา เห็นอาหารเห็นเครื่องดื่ม ก็แทนที่จะดื่มแทนที่จะรับประทานเพื่อร่างกาย ก็เกิดความอยากดื่ม อยากรับประทานเพื่อความอยาก อยากจะดื่มเครื่องดื่มชนิดนั้น อยากจะ รับประทานอาหารชนิดนี้เป็นต้น อันนี้เป็นการเติมธาตุให้กับร่างกาย และกิเลสตัณหาไปพร้อมๆกัน เพราะว่าไม่มีใครรู้จักวิธีที่จะฆ่ากิเลสตัณหาให้ตายได้อย่างถาวรนั่นเอง

พระพุทธเจ้าจึงต้องศึกษาด้วยพระองค์เอง เพราะทรงพยายามสอบถาม ครูบาอาจารย์ต่างๆแล้ว ก็ไม่มีใครรู้วิธีที่จะทำลายกิเลสตัณหาให้หมดไป จากใจได้ จนในที่สุด

หลังจากได้ทดลองผิดทดลองถูก ก็ทรงพบแนวทางที่เรียกว่า **มัชฌิมาปฏิปทา** ทางสายกลาง ทางแห่ง**มรรคที่มีองค์ ๘** หรือ ทางแห่ง**ทาน ศีล ภาวนา** นี้เอง อันนี้ต้องเป็นคนที่ฉลาดจริงๆ ถึงสามารถ พบทางนี้ได้ ถ้าไม่มีผู้สอน ไม่มีครูบาอาจารย์ ถ้าไม่มีความฉลาดระดับ พระพุทธเจ้าแล้ว ถ้าไม่ศึกษากับผู้อื่น จะไม่มีวันที่จะสามารถพบทางนี้ได้ จะไม่มีวันที่จะพบมรรค ๘ ไม่มีวันที่จะพบ**อริยสัจ ๔** ได้ ทั้งๆที่เป็นของที่มีอยู่ภายในใจนี้ แต่ความหลงความไม่รู้นี้หลอกไม่ให้ดูข้างใน หลอกให้ออกไปหาข้างนอก หาวิธีดับทุกข์จากสิ่งต่างๆภายนอก แทนที่จะเข้ามาหาวิธีดับทุกข์ภายใน เพราะเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์นี้ มันอยู่ข้างในนี้เอง ถ้ารู้วิธีก็จะสามารถดับความทุกข์ที่มีอยู่ภายในใจได้ ถ้าเข้ามาดูว่า ต้นเหตุของความทุกข์ภายในใจคืออะไร และวิธีที่จะแก้ความทุกข์ภายในใจนี้ แก้ได้อย่างไร แก้ที่ไหน ก็ต้องแก้ที่ใจนี้แหละ ไม่ได้ไปแก้ที่ข้างนอก ไม่ได้ไปแก้ที่ร่างกาย ไม่ได้ไปแก้ที่ปัจจัย ๔ ไม่ได้ไปแก้กรรมชาติต่างๆ อย่างที่ผู้ที่มีความมิดบอดพยายามแก้กันอยู่ ทุกวันนี้พยายามแก้ภายนอก แก้เรื่องของร่างกาย พยายามหาวิธีการต่างๆ ที่จะให้ร่างกายนี้อยู่ไปนานๆ ไม่มีวันตาย หามาแล้วทุกยุคทุกสมัย ก็ไม่มีใครสามารถที่จะทำสำเร็จ ก็ยังตกอยู่ในกองทุกข์อยู่เหมือนกัน ไม่ว่าจะอดีตที่ผ่านมามากมายแสนนาน หรืออนาคตที่จะตามมาต่อไป ถ้าไม่ได้เข้าหาพระพุทธศาสนา หรือไม่ได้พบกับพระพุทธศาสนา แล้วศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วนำเอาไปปฏิบัติ จะไม่มีวันที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ไปได้เลย

นี่คือความสำคัญของการศึกษา ตอนนี้อะไรที่เราถือว่า มีบุญมีวาสนา มี โชคอย่างมหาศาลที่ได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ได้พบกับทางที่จะนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายแล้ว อยู่ที่ว่าเราจะสนใจศึกษาพระธรรมคำสอนนี้หรือไม่ และเมื่อศึกษาแล้ว จะนำเอาไปปฏิบัติตามได้หรือไม่ อันนี้เป็นหน้าที่ของพวกเรา เป็น**อัตตาภิ อัตตโน นาถ** เป็นงานของเราเอง ผู้อื่นไม่สามารถทำงานนี้แทนเราได้ ไม่เหมือนกับงานที่เราทำในบริษัท วันไหนเราติดธุระ เราก็ฝากงานนี้ให้กับคนอื่นเขาทำแทนเรา วันไหนเราไม่สบายเจ็บไข้ได้ป่วย เขาก็จัดหาคนอื่นมาทำหน้าที่แทนเราได้ แต่งานนี้ ไม่มีใครทำหน้าที่แทนเราได้ ถ้าเราไม่ทำ ก็จะไม่มีการทำให้เรา และถ้าเราปล่อยเวลาให้ผ่านไป โดยที่ไม่ทำงานนี้ เวลาของเราก็จะค่อยๆหมดไป และก็อาจจะสายเกินไป เพราะว่าเราไม่รู้ว่าจะเวลา

ของเรา มีเหลืออยู่เล็กน้อยเพียงใด อาจจะมีหมดไปในวันนี้ก็ได้ หรือวันนี้ก็ได้ หรืออีก ๑๐ ปีข้างหน้าก็ได้ อีก ๒๐ ปีก็ได้ ใครจะไปรู้ ถ้าเราประมาทคิดว่าอีก ๒๐ ปีข้างหน้าแล้วเราค่อยมาศึกษา ค่อยมาปฏิบัติกันอย่างจริงจังๆ ถ้าเพื่อเราตายไปวันนี้ เราก็จะหมดโอกาส แต่ถ้าเราคิดเสมอว่า วันนี้อาจจะเป็นวันตายของเราก็ได้ ถ้าเราคิดอย่างนี้ เราก็จะไม่ทำงานอย่างอื่น เราก็จะทำงานของเรา **งานที่ไม่มีใครทำแทนเราได้**

งานที่สำคัญที่สุดของชีวิตของพวกเรา คือ งานสร้างสรรค์ที่พึงทางใจนี้เอง เราก็จะทุ่มเวลา ชีวิตจิตใจของเรา ให้กับการศึกษา ให้กับการปฏิบัติ ถ้าเราจะทำจริงๆแล้ว ไม่มีอะไรจะมาขัดขวางเราได้ ไม่มีข้ออ้างอะไรต่างๆ เราสามารถตัดข้ออ้างต่างๆไปได้หมด แต่ถ้าเราไม่ทุ่มเทไม่ตั้งใจที่จะทำแล้ว เราก็จะมีข้ออ้างต่างๆ มาอ้างไม่ให้เราทำงานนี้กัน เราต้องดูพระพุทธเจ้า ดูพระอรหันตสาวกทั้งหลายเป็นตัวอย่าง ท่านตัดข้ออ้างไปหมด ท่านก็มีทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ท่านก็มีครอบครัว มีสามีมีภรรยา มีบุตรมีธิดากันทั้งนั้น แต่ทำไมท่านตัดสิ่งเหล่านี้ไปได้ง่ายตาย ทำไมพวกเรากลับตัดกันไม่ได้ เพราะพวกเราไม่ฉลาดนั่นเอง หรือจะเรียกว่าโง่ก็ได้ ที่ไม่เห็น**เหตุ ๔** ที่คอยเตือนเราอยู่เรื่อยๆว่า เวลาเราใกล้จะหมดไปแล้วนะ เวลาเราเห็นคนแก่ แทนที่เราจะ**โอบนิโย** น้อมเข้ามาหาตัวเราว่า เรากำลังจะแก่แบบนี้แล้วนะ เวลาเห็นคนเจ็บไข้ได้ป่วย เราก็ไม่น้อมเข้ามา ว่าเรากำลังจะเจ็บไข้ได้ป่วยแล้ว เวลาไปงานศพเห็นคนตาย เราก็ไม่น้อมเข้ามาที่ตัวเรา ที่ร่างกายของเรา ว่าร่างกายของเรานี้ จะตายเมื่อไหร่ก็ได้ นี่แหละคือสิ่งที่พวกเราไม่กระตุ้นจิตใจของเรา พระองค์จึงทรงตรัสว่า เป็นการตั้งตนอยู่ในความประมาทนั่นเอง

ถ้าอยากจะทำตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท ก็จำเป็นที่จะต้องระลึกถึงความแก่ ความเจ็บ ความตายอยู่เรื่อยๆ อยู่ตลอดเวลาเลย ถ้าเราเห็นความแก่ความเจ็บความตาย คืบคลานเข้ามาอยู่ตลอดเวลา เรามัวจะทำภารกิจต่างๆที่ไม่สำคัญ ที่ไม่จำเป็นไปทำไม มาดูแลทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองไปทำไม มาดูแลสามีภรรยาบุตรธิดาไปทำไม ทุกคนในที่สุดก็ต้องหมดสภาพไป เพราะทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกบุคคลนี้อยู่ภายใต้กฎของ**อนิจจังทุกขัง อนัตตา**ทั้งนั้น ไม่มีใครอยู่เหนือกฎนี้ ดังนั้น ไม่ว่าเราจะมาดูแลกันอย่างไร ก็ไม่สามารถ

ที่จะยับยั้ง ความแค้น ความเจ็บ ความตายไปได้ด้วยดี อันนี้แหละเป็นสิ่งที่เราพึงสังวรणीให้  
มากๆ พึงเจริญให้มากๆ ถ้าเราอยากจะทำกระตุ้นจิตใจของเรา ให้เข้าสู่การศึกษา สู่การ  
ปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง ถ้าเราพิจารณาอยู่เรื่อยๆแล้ว เราก็จะตัดภาวะต่างๆเหล่านี้ได้  
ว่าเป็นเรื่องของตัวใครตัวมันแล้ว เรื่องของการพึ่งตนเองนี้ ต้องพึ่งด้วยตนเองแล้ว ต้อง  
พึ่งทางใจ ไม่ใช่พึ่งทางร่างกาย ทุกคนสามารถพึ่งตนเองได้ ไม่ต้องให้ผู้อื่นมาดูแลกัน แต่  
ถ้าไม่สนใจที่จะสร้างที่พึ่งทางใจ ก็ช่วยไม่ได้ เราต้องคิดแบบนี้ เพื่อที่เราจะได้ตัดภาวะ  
ต่างๆออกไปจากใจของเรา เพื่อใจของเราจะได้ว่างจากภารกิจที่ไม่จำเป็น ที่ไม่สำคัญ  
ต่างๆ และเราจะได้มีเวลามากมายทุ่มเทให้กับภารกิจที่สำคัญอย่างยิ่ง คือการสร้างที่พึ่งทางใจ

อย่างพระพุทธเจ้านี้ อายุแค่ ๒๙ ปี ก็ทรงตัดภาวะต่างๆออกไปจากใจได้หมด ครูบา  
อาจารย์ที่เรากราบไหว้บูชากัน ท่านก็ตัดภารกิจต่างๆ ออกไปได้ตั้งแต่เยาว์วัย ออกบวช  
กัน แล้วก็บรรลุเป็นพระอรหันตสาวกกัน ถ้าไม่ได้บวชแล้ว รับรองได้ว่า จะไม่ได้  
เป็นพระอรหันตสาวกอย่างแน่นอน เพราะเท่าที่ดูมา ผู้ที่ได้บรรลุเป็นพระอรหันตสาวกนี้  
รู้สึกกว่า ๙๙% จะต้องเป็นนักบวชทั้งนั้น อาจจะมีเพียงเปอร์เซ็นต์เดียว ถือว่าเป็นกรณี  
ยกเว้น เป็นบุคคลที่สามารถบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ โดยที่ไม่ได้บวช นอกนั้นนี้  
ต้องบวชกันทั้งนั้น ต้องทุ่มเวลาทั้งหมด ให้กับการศึกษา ให้กับการปฏิบัติ ไม่มี  
ภารกิจอย่างอื่นมาเกี่ยวข้องเลย พอออกบวชแล้ว ท่านก็ศึกษา**ปริยัติธรรม** ศึกษาพระ  
ธรรมคำสอน พอรู้แล้วว่าต้องทำอะไร ท่านก็ออกปฏิบัติกัน พอออกปฏิบัติกันไปไม่  
นาน ก็ได้ที่พึ่งทางใจ ได้บรรลุเป็นพระอรหันตสาวกกัน แล้วก็มาเป็นที่พึ่งของ ผู้อื่น  
ต่อไป พวกเราก็เป็นเหมือนท่าน ท่านก็เป็นเหมือนพวกเรา ก่อนที่ท่านจะออกบวช ก่อนที่  
ท่านจะศึกษาจะปฏิบัติ ท่านก็เป็นผู้ครองเรือนเหมือนกัน ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครเป็นลูก  
ของพระ เพราะพระมีลูกไม่ได้ ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ ต้องเป็นผู้ครองเรือนกันทั้งนั้น  
ไม่ได้ลูกของนักบวช แต่พอโตขึ้นมาแล้ว พอได้สัมผัสรับรู้กับพระธรรมคำสอนของ  
พระพุทธเจ้า แล้วเกิดมีศรัทธาเกิดมีวิริยะอุตสาหะ เกิดสติปัญญาเห็นความสำคัญของ  
การสร้างที่พึ่งทางใจนี้ ยิ่งกว่าการสร้างสิ่งต่างๆทั้งหลายในโลกนี้ ท่านจึงสามารถที่จะออก  
บวชกันได้ ออกศึกษาออกปฏิบัติกันจนบรรลุมรรคผลนิพพานกันได้

พวกเราก็จะเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน ถ้าเราดำเนินตามทางที่ท่านทั้งหลาย ได้ดำเนินกัน แต่ถ้าเรายังดำเนินในทางที่เรากำลังดำเนินกันอยู่แบบนี้ เราก็ตัดไปได้เลยว่า การบรรลุมรรคผลนิพพานของเราเนี่ย มันไม่มี เสียเวลาไปเปล่าๆ เหมือนที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสเตือนพระโศภิตริภักษณ์ว่า ไบลานเปล่า ไบลานเปล่า ถึงแม้ได้ศึกษาพระธรรมคำสอน แต่ก็ไม่ นำเอาไปปฏิบัติ อันนี้ศึกษาอย่างเดียวก็ยังไม่พอ ได้ออกบวชแล้วก็ยังไม่พอ นับประสาอะไรกับพวกเราที่ศึกษาแต่ยังไม่ได้ออกบวชกัน เราจะเอาเวลาที่ไหนมาปฏิบัติ เพื่อให้ เกิดมรรคผลนิพพานกัน นี่เป็นเรื่องที่เราควรที่จะพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ว่าตอนนี้เราอยู่ตรง จุดไหน และก้าวต่อไปนี้ เราควรจะก้าวไปทางไหนกัน เราจะเดินไปในทางเดิม หรือว่าเรา จะเปลี่ยนทางเดินกัน ถ้าเราเดินไปทางเดิม ก็คือไปสร้างสิ่งต่างๆ ไม่ใช่สร้างสรรณะที่พึง ทางใจ เราก็จะยังไม่ได้ที่พึงทางใจ เราก็จะได้ที่พึงทางกาย ได้ที่พึงทางกิเลสตัณหา และ การสร้างที่พึงทางร่างกายกับการสร้างที่พึงของกิเลสตัณหานี้ ผลเป็นอย่างไร ผลก็คือ ความทุกข์นั่นเอง เพราะที่พึงทางร่างกาย ที่พึงของกิเลสตัณหานี้ เป็นอนิจจังทุกขัง อนัตตา ได้มาแล้วก็หมดไป พอหมดไปก็ต้องทุกข์กับการหาใหม่ หามาได้ก็หมดไปใหม่ ก็ต้องหาใหม่อยู่เรื่อยๆ ก็มีแต่ความทุกข์อยู่เรื่อยๆ ไม่มีวันสิ้นสุด นี่คือทางเดินที่พวกเรา กำลังเดินกันอยู่ในเวลานี้

ถ้าเราอยากที่จะได้ที่พึงทางใจ เราก็ต้องเปลี่ยนทางเดิน ตอนนี้เราเหมือนกับขั้วรถวนอยู่ใน วงเวียน ไม่ยอมออกจากวงเวียนกัน วนอยู่ในวงเวียนนั้น วนอยู่กับการสร้างที่พึงทาง ร่างกาย สร้างที่พึงของกิเลสตัณหา แล้วพอได้มาแล้วก็หมดไป ก็ต้องสร้างใหม่ขึ้นมาอยู่ อย่างนี้ไปเรื่อยๆ ถ้าเราอยากที่จะสร้างที่พึงทางใจ เราต้องบังคับใจของเรา เหมือนกับ บังคับรถยนต์ที่เราขับเวียนอยู่ในวงเวียน ว่าต้องเลี้ยวออกจากวงเวียน เจอถนนที่มี มรรค ๘ แล้วก็เลี้ยวเข้าไปเลย เจอ ถนน คีล ภาวนา ก็เลี้ยวเข้าไปเลย อย่างวนอยู่กับการ สร้างลาภยศสรรเสริญ สร้างปัจจัย ๔ ทางร่างกาย สร้างความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ให้ เราเลี้ยวเข้าถนนที่พาให้เราไปสู่ถนนคีลภาวนากัน ทำทานกันให้มากขึ้นไปตามลำดับ รักษาศีลกันให้มากขึ้นไปตามลำดับ ภาวนาให้มากขึ้นไปตามลำดับ ทั้งสมณะภาวนาและ วิปัสสนาภาวนา ถ้าทำไปถึงจุดหนึ่งแล้ว พอได้เห็นตัวอย่างของที่พึงทางใจ คือเวลาจิต

รวมเข้าสู่ความสงบอย่างเต็มที่ เวลานั้นแหละจะเกิดฉันทะวิริยะขึ้นมา จะเกิดพลังจิตขึ้นมา ที่จะสามารถตัดทุกสิ่งทุกอย่าง แล้วก็มุ่งไปสู่การปฏิบัติอย่างเต็มที่

เริ่มต้นก็ทำแบบมือสมัครเล่นไปก่อน ทำไปตามเวลาที่เรามีเวลาว่าง เช่นวันหยุดทำงาน แทนที่เราจะไปหาความสุขทางร่างกาย เราก็มาหาความสุขทางใจ มาสร้างที่พึ่งทางใจ มาวัดก็ได้ อยู่บ้านก็ได้ ทำทาน รักษาศีลแล้วก็ภาวนา ศีลก็ต้องเป็นศีล ๘ ถ้าจะภาวนาให้ได้ผล ธรรมดาถ้าไม่ได้ภาวนาก็ถือศีล ๕ ไป เช่นเวลาที่ไปทำงานทำการ ก็รักษาศีล ๕ ไว้ อย่าให้ต่ำกว่าศีล ๕ ทานก็พยายามทำทุกวัน วันละเล็กวันละน้อย จากเล็กจากน้อยไปหา มาก ทำไปเพื่อที่จะได้ตัดทางเดินของกิเลสตัณหา ที่จะเอาเงินทองนี้ไปใช้ในทางที่จะทำให้เกิดโทษกับจิตใจ เอาเงินทองนี้มาทำประโยชน์ให้กับจิตใจ แทนที่จะไปซื้อของฟุ่มเฟือย จะไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ก็เอาเงินทองนี้มาทำบุญให้ทาน ก็จะสร้างความสุขให้แก้ไข สร้างสรณะเล็กๆน้อยๆให้แก้ไข ให้เห็นคุณประโยชน์ของสรณะที่พึ่งทางใจ นี่คือการที่เราต้องผลักดันตัวเองทำให้ได้ ทำทานรักษาศีลแล้วก็ ภาวนา ถ้าเราภาวนาจนจิตรวมเข้าสู่ความสงบได้เมื่อไหร่แล้ว เวลานั้นแหละเราจะรู้ว่าเราพร้อมแล้ว ที่จะละทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เราเคยอาศัยเป็น ที่พึ่ง เพราะเราได้พบที่พึ่งอันใหม่ที่ดีกว่าแล้ว ต่อไปนี้เราจะมาสร้างที่พึ่งอันนี้ให้สมบูรณ์

ตอนเริ่มแรกก็เพียงแต่ได้สัมผัส ได้เห็นตัวอย่าง เหมือนเวลาที่เขาขาย บ้าน ขายคอนโด เขาจะสร้างตัวอย่างให้ดู เวลาไปซื้อเราจะเห็นห้องพัก บ้านพักที่เราจะอยู่ในอนาคตว่าเป็นอย่างไร พอเราเห็นแล้วเราก็จะเกิดความชอบเกิดความยินดีที่จะเสียเงินเสียทอง วางเงินมัดจำเอาไว้ เพราะ เรารู้ว่าถ้าเราไม่วางมัดจำ เราก็จะไม่ได้บ้านหลังนี้ ถ้าเราวางมัดจำ เขาก็เอาเงินมัดจำของเราไปสร้างบ้านหลังนี้ให้เรา แล้วไม่นานเราก็จะได้บ้านหลังนี้ ตามที่เขาได้แสดงตัวอย่างไว้ให้เราดู ฉันทะ วิริยะ เวลาที่จิตของเราวมเป็นครั้งแรกนี้ เวลานั้นเหมือนกับเวลาที่เราได้เห็นบ้านตัวอย่างของเราแล้ว เห็นที่พึ่งทางใจตัวอย่างแล้ว เห็นนิพพาน เห็นตัวอย่างของพระนิพพานแล้ว ว่าเป็นอย่างไร ว่ามันดีอย่างไร มันวิเศษอย่างไร มันดีกว่าทุกสิ่งทุกอย่างอย่างไร มันจะรู้อยู่กับใจของตนเอง และมันก็จะเกิดศรัทธาเกิดฉันทะวิริยะ ที่จะยอมเสียเงินทองเพื่อวางมัดจำนี้ การวางมัดจำของพวกเขา

เราก็คือสละทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองไปให้หมด ลากยศสรรเสริญ ความสุขทางตาหู จมูกลิ้นกาย สละไปหมดไม่หาสิ่งเหล่านี้ มีก็สละให้ผู้อื่นไปแล้วก็ออกบวช ออกไปเจริญมรรค ไปเจริญศีลสมาธิปัญญา ถือศีลภาวนา ก็คือ สมณะภาวนาและวิปัสสนาภาวนาพอได้ออกปฏิบัติ แล้วได้มีครูบาอาจารย์ที่รู้ทางคอยแนะแนวอยู่ตลอดเวลา การที่จะสร้างที่พึ่งทางใจให้สำเร็จลุล่วงไปได้อย่างง่ายดายและรวดเร็วนี้ จึงเป็นสิ่งที่ไม่ยากเย็นเลย เพราะมีผู้ที่รู้ที่อยู่คอยกำกับ เวลาสร้างส่วนไหนที่ไม่ถูก ก็จะถูกเตือนให้ระวัง ให้สร้างในส่วนที่ถูก จึงไม่เสียเวลา ไม่เหมือนกับการสร้างโดยที่ไม่มีผู้ที่รู้คอยกำกับอยู่ สร้างไปแล้วแทนที่จะได้บ้านที่เราอยากจะได้ ก็ไม่ได้ดังที่ควรจะได้

นี่แหละคือการสร้างสรณะทางใจ ต้องทุ่มเทเวลาชีวิตจิตใจ ไม่ใช่เป็น งานของมือสมัครเล่น เป็นงานของมืออาชีพเท่านั้น ถึงจะได้บ้าน ถึงจะได้สรณะที่พึ่งทางใจกัน ดูผู้ที่เขาได้ที่พึ่งทางใจไปแล้ว เขาเป็นมือสมัครเล่น หรือว่าเขาเป็นมืออาชีพกัน เขาเป็นมืออาชีพกันทั้งนั้น ตอนเริ่มต้นอาจจะเป็นมือสมัครเล่นไปก่อน เพราะยังไม่มีความรู้ความสามารถพอที่จะเป็นมืออาชีพได้ ก็เป็นมือสมัครเล่นไปก่อน พอได้รับผลแล้ว เห็นผลของการปฏิบัติว่าดีอย่างไรแล้ว ตอนนั้นก็พร้อมที่จะเปลี่ยนจากมือสมัครเล่นมาเป็นมืออาชีพ พอได้เป็นมืออาชีพแล้ว ไม่นานก็จะคว่ำชิงชัยตำแหน่งได้อย่างแน่นอน พวกเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าพวกเราอยากจะได้ที่พึ่งทางใจ อยากได้มรรคผลนิพพาน อยากได้บรรลุมรรคขั้นโสดาบัน ขั้นสกิทาคามี ชั้นอนาคามี ชั้นอรหนต์ เราก็ต้องทุ่มเทชีวิตจิตใจของเรา ให้กับการปฏิบัติศีลสมาธิปัญญา หรือทานศีลภาวนา เพราะนี่คือเหตุที่จะทำให้เกิดมรรคผลนิพพานขึ้นมาขึ้นนั่นเอง

การมีศรัทธาเพียงอย่างเดียวนั้นไม่พอ การมีความเชื่อในพระพุทธพระ ธรรมพระสงฆ์ แต่ไม่ปฏิบัติตามนี้ ไม่พอ ไม่เกิดประโยชน์ การศึกษา อย่างเดียวก็ไม่พอ ศึกษาแล้วไม่นำเอาไปปฏิบัติก็ไม่พอ ก็จะย่ำอยู่กับที่ อย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนวันตายก็จะไม่ก้าวไปมากกว่านี้ไปไกลกว่านี้ เพราะการที่จะไปให้ไกลกว่านี้มากกว่านี้ได้ขึ้น อยู่กับการปฏิบัติ เหมือนกับการเดินทาง การเดินทางจะไปก้าวหน้าไปได้ ก็อยู่ที่การเดินทาง ไม่ได้อยู่ที่การดู



แผนที่ ถ้าอยู่บ้านหนึ่งดูแผนที่ ดูไปทุกวัน ดูไปจนวันตาย โดยที่ไม่ได้เดินออกจากบ้าน มันก็ไม่ได้ไปถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องการจะไป มันก็ยังอยู่ที่บ้านอยู่นั่นเอง

ดังนั้น ถ้าเราอยากจะได้มรรคผลนิพพาน อยากได้ผลอย่างที่พระพุทธ เจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้กัน เราก็ต้องทุ่มเทเวลาให้กับการ ปฏิบัติ ให้กับการศึกษา ให้กับการปฏิบัติ เบื้องต้นก็ทำเท่าที่เราทำได้ เวลาเรามีมากแต่เราไม่ดึงเอาเวลานี้มาปฏิบัติกัน เวลาว่างเรามี ถึงแม้เรามีภาระอย่างอื่นก็ตาม ภาระที่ต้องทำงานทำการ หรือดูแลคนนั้นคนนี้ เราก็ยังมีเวลาว่างอยู่ ที่จะมาบำเพ็ญได้ แต่เวลาที่เรามีเวลาว่างนั้น แทนที่จะเอามาบำเพ็ญ เราก็ถูกกิเลสแย่งไปเสีย ถูกดึงให้ไปดูภาพยนตร์ ดูละคร ถูกดึงให้ไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ไปดูไปฟัง ไปดื่มไปรับประทาน ไปทำในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์กับการสร้างสรณะทางใจกัน

อันนี้เราต้องเป็นผู้ที่จัดสรร **จัดตารางเวลาของการปฏิบัติ**ของเรา ถ้าเราไม่จัดสรร เราก็จะถูกกิเลสมาหลอกมาล่อ ให้ไปทำเรื่องต่างๆที่ไม่สำคัญ ไป แต่ถ้าเรากำหนดว่า เวลาใดที่เราว่างจากภารกิจที่เราต้องทำ เวลา นั้นจะเป็นเวลาที่เราจะมาบำเพ็ญ มาเจริญสติ มาเดินจงกรม มานั่งสมาธิ มาศึกษา มาฟังเทศน์ฟังธรรม เราต้องกำหนดเวลา อย่างปล่อยให้ทำตาม อารมณ์ เพราะอารมณ์ที่อยากจะทำปฏิบัตินี้ มีน้อยมาก อารมณ์ที่ไม่อยากปฏิบัตินี้มีมากกว่า อย่างเช่นการที่มาฟังเทศน์ฟังธรรมกันเดือนละครั้งนี่ ก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีการกำหนดไว้ ก็อาจจะไม่ได้มากกันอย่างที่ได้มากัน หรือว่ามีกำหนด ก็ยังมีเรื่องมีเหตุ เหตุที่จำเป็นบ้าง หรือเหตุของกิเลสบ้าง ก็ไม่รู้แหละ ก็มีการดึงให้ไม่ได้มากกันอยู่เสมอ

นี่แหละคือเรื่องของใจของพวกเราเป็นอย่างนี้ ใจของพวกเราถูกอำนาจ ของกิเลสตัณหา คอยฉุดลาก ให้เราไปในทางของกิเลสตัณหาอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราไม่ต่อสู้ ดึงใจของเรา ให้กลับมาในทางของพระพุทธเจ้า จะไม่มีวันมาได้ จะถูกกิเลสตัณหากอยฉุดลากดึงให้ไปทางของกิเลสตัณหาอยู่เรื่อยๆ เราจึงต้องกำหนดเวลาขึ้นมา เหมือนกับที่เรา กำหนดเวลามาฟังเทศน์ฟังธรรมกัน เดือนละหนึ่งครั้งอย่างนี้เป็นต้น เราต้องกำหนดว่าต่อไปนี้เราต้องฟังธรรมทุกวัน เพราะสมัยนี้เราสามารถฟังธรรมได้ อ่านหนังสือธรรมะได้

เอาวันละชั่วโมง พังธรรมไปนั่งภาวนาไป พอพังธรรมเสร็จก็นั่งภาวนาต่อไป ทำใจให้สงบต่อไปอีกสักชั่วโมงหนึ่ง อย่างนี้เราก็จะได้ปฏิบัติ ถ้าเราไม่กำหนด มันก็จะมีเรื่องอื่น มีเหตุอื่นมาคอยหลอกให้เราไปทำ เราก็จะไม่มีเวลาที่จะมาศึกษา มาปฏิบัติกัน ถ้าเรามีกำหนดเวลา และทำให้ได้มากขึ้น ผลย่อมมีโอกาสที่จะเกิดขึ้นได้มากขึ้นอย่างแน่นอน

สิ่งที่เราต้องการก็คือผลอันแรกนี้เอง ขอให้เราได้พบกับความสงบครั้ง แรกนี้เถอะ เหมือนกับเราได้เห็นบ้านตัวอย่าง ก่อนที่เราจะซื้อบ้านนี้ ถ้าเราไม่เห็นภาพของบ้านนี้ เราจะอยากซื้อหรือไม่ เราจะรู้หรือเปล่า ว่า บ้านที่เราจะซื้อนี้ จะมีรูปร่างหน้าตาอย่างไร ถ้าไปซื้อบ้านที่เขาไม่มี บ้านตัวอย่างให้ดูนี้ จะมีใครซื้อบ้าง ไม่มีใครซื้อ เพราะเขาจะสงสัยแล้วว่า จะสร้างบ้านจริงหรือเปล่า หรือว่าจะมาหลอกเอาเงินไปเฉยๆ อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าพวกเรายังไม่ได้พบกับความสงบที่เกิดจากการภาวนานี้ เราจะไม่มีฉันทะ วิริยะ จะไม่มีศรัทธาที่แน่วแน่นมั่นคงต่อการปฏิบัติ แต่ ถ้าเราได้เห็นผลที่เกิดจากการภาวนา ว่าเลิศวิเศษอย่างไรแล้ว ที่นี้เราจะ มีฉันทะวิริยะ เราจะสามารถทุ่มเทชีวิตจิตใจ ทุ่มเททุกสิ่งทุกอย่างให้กับการภาวนาได้ เราจะสามารถตัดทุกสิ่งทุกอย่างไปได้หมดเลย และการที่เราจะเห็นบ้านตัวอย่างนี้ได้ อย่างน้อยเราก็ต้องมีการกำหนดการปฏิบัติ ของเรา ตามสถานะของเราก็เรามีอยู่ในปัจจุบันนี้ ตอนนี้อาจต้องเอาเวลา ที่กิเลสเอาไปใช้นี้ เอามาคืนให้กับธรรมะให้หมด หยุดดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง หยุดสังสรรค์ไปงานอะไรต่างๆ ไปมานานพอแล้ว ไปมาเกือบจะตายอยู่แล้ว แล้วมันได้อะไรจากการไปงานสังสรรค์เหล่านี้ มันก็ได้การเปลืองเปลือง หรือได้การสังสรรค์กัน ทดแทนบุญคุณกัน เขามางานเรา เราไปงานเขา เวลาเรามีงานเราจะได้ไม่รู้สึกเหนื่อยว่า เอ๊ะ ไม่มีใครมางานเราเลย ถ้าเราไปงานเขา เขาก็จะมางานเรา มันก็แค่นั้นเอง มันก็ได้แค่นั้นเอง มันจะได้อะไรมากกว่านั้น ผู้ตัดเอาเวลาเหล่านี้มาภาวนาดีกว่า มาฟังเทศน์ฟังธรรม มาภาวนากัน แล้วเราจะได้สัมผัสกับบ้านตัวอย่าง ที่พึงพอใจตัวอย่าง พอได้สัมผัสแล้ว ที่นี้เราก็จะได้ตัดทุกสิ่งทุกอย่างได้ เราจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้ทำมานี้ ล้วนเป็นของไร้สาระทั้งนั้น ไร้สาระก็คือไม่เป็นประโยชน์กับจิตใจของเราเลย ไม่เป็นที่พึงพอใจเลย ไม่สามารถดับความทุกข์ภายในใจของเราได้เลย แต่ความสงบที่เราได้รับจากการภาวนานี้แหละ เป็นสิ่งที่สามารถดับความทุกข์ได้

อันนี้แหละ เป็นสิ่งที่เราต้องตั้งเป้าไว้ก่อน ไปให้ถึงจุดนี้ให้ได้ก่อน ถ้าถึงจุด นี้ได้แล้ว ที่นี้ก็จะก้าวขึ้นไปได้อย่างง่ายดาย ก็คือจะสละทรัพย์สมบัติ ข้าวของเงินทอง สละลาภยศ สรรเสริญ สละความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ออกบวช ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงดำเนินมาได้ พระพุทธเจ้าทำได้ พระอรหันตสาวกทำได้ พวกเราก็ทำได้เหมือนกัน เพราะพระพุทธเจ้าก็ดี พระอรหันตสาวกก็ดี ก่อนที่ท่านจะเป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระอรหันตสาวก ท่านก็เป็นปุถุชนธรรมดาเหมือนเรา มีความโลภความโกรธความหลงเหมือนเรา มีภารกิจต่างๆเหมือนเรา มีพ่อแม่แม่ มีพี่มีน้อง มีสามีมีภรรยา มีบุตรธิดา มีญาติสนิทมิตรสหายเหมือนเรา แต่ท่านไปได้ เราก็ต้องไปได้เหมือนกัน เราจะไปได้ ก็ต่อเมื่อเราได้เห็นบ้านตัวอย่างก่อน เราต้องสร้างบ้านตัวอย่างนี้ หาบ้านตัวอย่างนี้ให้เจอ วิธีที่จะเจอบ้านตัวอย่างนี้ก็คือ ต้องรักษาศีล ๘ ภาวนา ฟังเทศน์ฟังธรรม ภาวนาไป เดินจงกรมนั่งสมาธิสลับกันไป ในวันเวลาที่เราไม่ต้องไปทำภารกิจการทำงานต่างๆ รับรองได้ว่า ไม่ช้าก็เร็วก็จะได้พบกับบ้านตัวอย่างนี้อย่างแน่นอน พอได้พบแล้ว ก็จะมีกำลังใจที่จะตัดทุกอย่างทุกอย่างออกไปหมด มีกำลังใจที่จะไปฟันฝ่า ปฏิบัติต่อสู้กับกิเลสตัณหาในรูปแบบต่างๆ จนสามารถทำลายกิเลสตัณหาทั้งหมด ให้หมดไปจากใจได้ ได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ได้ทำภารกิจที่สำคัญอย่างยิ่งของชีวิตได้อย่างสมบูรณ์แบบ ถ้าได้เสร็จภารกิจอันนี้แล้ว ก็จะไม่มีการกิจอันใดที่จะต้องทำอีกต่อไป เหมือนกับการเติมน้ำให้เต็มตุ่ม เมื่อน้ำเต็มตุ่มแล้ว ก็ไม่ต้องเติมน้ำอีกแล้ว ตุ่มนี้จะไม่มีวันแห้ง น้ำจะไม่มีวันพร่องต่อไป เติมความสุขให้เต็มในหัวใจ เป็น**ปรมมิ่ง สุขัง**แล้ว ก็ไม่ต้องเติมอีกต่อไป

นี่คือเรื่องของ การเข้ามาหาพุทธศาสนา เข้ามาเพื่อศึกษา เพื่อปฏิบัติ แล้วก็เพื่อ**ปฏิเวธ** คือบรรลุมรรคผลนิพพาน หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เข้าสู่**ปรมมิ่ง สุขัง** บรมสุขที่ไม่มีวันหมด ไม่มีวันสิ้น อันนี้จะเป็นผลตอบแทนของการเสียสละทุกอย่างทุกอย่าง ถ้าเราไม่สละทุกอย่างทุกอย่างไป เราก็จะไม่ได้สิ่งนี้ เหมือนกับเวลาที่เราจะเติมน้ำชาลงไปในแก้ว ถ้าแก้วยังมีน้ำชาเก่าอยู่ ถ้าเราไม่ยอมเทน้ำชาเก่าทิ้งไป ก็จะไม่มีความใหม่สำหรับหน้าชาใหม่ลงไป ถ้าเราอยากได้มรรคผลนิพพาน อยากให้หลุดพ้น

จากการเวียนว่ายตายเกิด หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย เราก็ต้องทิ้งทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เรามีอยู่ ที่เราเป็นอยู่ไปให้หมด เพื่อที่เราจะได้ไถ่อมรรคผลนิพพานเข้ามาแทนที่นั่นเอง

**ถาม** น่าจะเล่าให้ท่านอาจารย์ฟังเรื่องของแม่นะ เดือนหนึ่ง

**ตอบ** แม่ที่ไหน ดินน้ำลมไฟ แม่ไม่ได้ตาย แม่อยู่ในโลกทิพย์ ตอนนี้มีบุญอะไรก็อุทิศไปให้ท่านก็แล้วกัน เพื่อท่านขาดแคลนก็จะได้อาศัยบุญส่วนนี้ ถ้าท่านทำบุญมากพอท่านก็ไปสบาย

**ถาม** ลูกทั้ง ๒ คนต้องกราบขอพระคุณท่านพระอาจารย์ เพราะในช่วงที่แม่ไม่สบาย ได้นำคำสอนของท่านอาจารย์ไปปฏิบัติตลอด ทั้งในแง่ของการดูแลแม่ ดูแลกายแม่ ดูแลจิตแม่ และก็ดูตัวเอง ทั้ง ๒ คนที่ได้ปฏิบัติ ก็ได้ปฏิบัติทั้งในส่วนของสมณะ ทั้งในส่วนของการพิจารณา

ในส่วนของสมณะ ช่วงที่ได้นั่งสมาธิกับแม่ ก็มีความก้าวหน้าขึ้นนิดหน่อย คือปกติเวลานั่งสมาธิอยู่ที่บ้าน ก็จะนั่งดีขึ้น แต่ก็ไม่เคยเข้าใจ ที่ท่านพระอาจารย์สอนว่า เวลาที่เรานิ่งแล้วในบางขณะ เหมือนมีเสียงข้างนอก เรารู้ว่ามีอยู่แต่เราไม่ใส่ใจมัน ช่วงที่นั่งสมาธิอยู่กับแม่ ก็เริ่มมีประสบการณ์นี้ เรารู้สึกว่ามีเสียงข้างนอก แต่ว่าเราไม่สนใจเสียงนั้น เราจะอยู่กับพุทโธ แล้วสักพักก็อยากจะให้พุทโธหายไป เพราะเปิดเทปพุทโธให้แม่ฟัง ก็นั่งต่อไป

ในส่วนที่เป็นการศึกษา ก็ได้พิจารณาเทวทูต ๒ องค์ คือได้เห็นความเจ็บป่วยค่อนข้างชัด ได้พิจารณาเวทนาว่าเวลาเกิดขึ้น มันมีความแรงกล้าขนาดไหน และก็พิจารณาความไม่สวยงาม ความเสื่อมของร่างกาย เห็นธาตุน้ำที่ออกมาจากกาย แล้วมีกลิ่นเหม็นมีกลิ่นคาวมีกลิ่นอะไร ก็รู้สึกว่ามันเป็นความไม่สวยงามของร่างกาย ได้เห็นว่าเวทนานี้เกิดขึ้นและมันรุนแรง แต่ว่ามันก็มีโอกาสดับของมัน ในช่วงที่ดับ จิตก็มีความผ่อนคลายจากความเคร่งเครียดจากเวทนา แล้วก็ให้เห็นการพิจารณาสังขาร ว่าเวลาเราดูกาย ตับไตปอดม้ามลำไส้ เวลาคุณแม่ ก็

จะเห็นว่าเป็นหนังหุ้มกระดูก ส่วนนี้เป็นลำไส้ อะไรอย่างนี้ ก็พยายามพิจารณาต่อไป

ตอนช่วงที่แม่ใกล้จะดับไป ก็ได้ค่อยๆ พิจารณาถึงองค์ประกอบของกายแม่ ว่าธาตุน้ำค่อยๆ ไหลออกมาแล้วมันก็หยุดไหล ในส่วนของธาตุดินที่มันค่อยๆ เสื่อมพอมันค่อยๆ ดับไป มันก็จะเป็นความเย็น เป็นความแข็ง ในส่วนของลมที่อยู่ในร่างกาย มันก็จะกระชั้นขึ้นลั่นขึ้น เดิมจากท้องขึ้นไปเป็นปอด เป็นลำคอ ส่วนล่าง ลำคอส่วนบน เหลือแค่ประมาณโพรงจมูก แล้วก็เหือกสุดท้าย ดับไป ดูการเคลื่อนไหวของลูกตาดำ ว่ามีการกลับอย่างไร มีการเหลือกขึ้นอย่างไร อันนี้เป็นเหตุของดวงที่ ๔ ที่ท่านอาจารย์สอน ลูกได้พยายามดู จนกระทั่งแม่สิ้นใจไป ก็ได้ดูร่างกายต่อไป ว่าร่างกายนั้น ธาตุดินค่อยๆ เย็นลงจนเป็นเหมือนห่อนไม้ ลมหายไป ธาตุไฟหายไป ร่างกายแข็ง แล้วธาตุต่างๆ ก็พยายามสลายออกจากกัน ลูกสังเกตจิตตัวเอง ว่ามองอยู่ เห็นเขามาทำศพ มาฉีดยา เห็นเขาพยายามจะกรีดเส้น ตอนนั้นรู้สึกว่สังขารนี้ยังเป็นแม่เราอยู่ ก็รู้สึกสงสาร จิตตกลงไป แต่ก็บอกตัวเองว่า นี่คือสังขาร นี่คือดินน้ำลมไฟ

แต่ว่า พอเห็นเหตุทั้ง ๒ องค์ชัดๆ แล้ว ก็ยังรู้สึกว่า มันไม่มีความเชื่อมต่อกัน อย่างพอเห็น ความเจ็บป่วย ก็เห็นเป็นความเจ็บป่วย พอเห็นความตาย ก็เห็นเป็นความตาย แต่ไม่เห็น เป็นคนแล้วก็ไม่เห็นว่าเป็นคนนั้น จะเป็นตัวเรา หลังจากนั้น การพิจารณาก็ยังไม่สามารถเอาสิ่งที่ได้เห็น มาพิจารณาต่อไป ได้ รู้แค่ว่าอันนี้คือตัวอย่างที่เกิดขึ้น แต่ว่าเวลาที่พิจารณาจริง ยังไม่เชื่อมต่อกัน ระหว่างแต่ละกรณี แล้วก็กายแม่และกายตัวเจ้าค่ะ

**ตอบ** ก็เอามาสอนใจไปเรื่อยๆ แล้วต่อไปเวลาเกิดขึ้นกับตัวเราเอง เราจะได้รู้จักวิธีปล่อยวางร่างกายของเรา ต่อไปเราก็ต้องมองว่า ร่างกายนี้ก็เป็นเพียงตุ๊กตาตัวหนึ่งเท่านั้นเอง ตุ๊กตากับเราก็เป็นคนละส่วนกัน ตุ๊กตาเป็นอะไร เราไม่ได้เป็นอะไรไปกับตุ๊กตา ร่างกายเป็นอะไร เราไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย เราเป็นเพียงแต่เอาร่างกายนี้มาเล่น เหมือนเอาตุ๊กตานี้มาเล่นเท่านั้นเอง พิจารณาไป

เรื่อยๆ มันก็จะปล่อยวาง แล้วมันก็จะไม่เกิดความเดือดร้อน กับการเป็นอะไรของร่างกาย เช่นความเจ็บของร่างกายก็จะไม่เป็นปัญหา จะรับรู้ได้ เหมือนกับตอนที่ทำสมาธิอยู่กับพุทโธ อะไรจะมาสัมผัสทางทวารต่างๆ ก็สัมผัสรับรู้ไป แต่ใจไม่ได้มีความวุ่นวายไปกับสิ่งที่มาให้สัมผัสรับรู้

เราต้องฝึกนั่งให้มันเจ็บ แล้วเวลาเจ็บนี้ก็ใช้อุบายของสมาธิไปก่อน ดึงใจไว้อย่าให้ไปวุ่นวายกับความเจ็บของร่างกาย ปล่อยไปอย่าไปสนใจ ให้อยู่กับพุทโธ พุทโธไป ความเจ็บก็จะไม่รุนแรง ความเจ็บที่รุนแรงเพราะเราไปสร้างความเจ็บทางใจเพิ่มขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง ที่รุนแรงกว่าความเจ็บทางร่างกาย ถ้าเราผ่านความเจ็บได้โดยอุบายของสมาธิแล้ว ครั้งต่อไปเราจะมีกำลังที่จะใช้ปัญญา พิจารณาความเจ็บของทางร่างกาย ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ว่าเป็นสิ่งที่เราห้ามไม่ได้ ห้ามไม่ให้เกิดไม่ได้ สั่งให้ดับไม่ได้ เขาเกิดก็ต้องรับรู้ไปตามความจริงของเขา ถ้าเราไม่มีความอยากให้เขาดับ หรือมีความอยากไม่ให้เขาเกิด ใจของเราจะเป็นปกติ จะไม่ทุกข์ จะไม่เดือดร้อน ร่างกายจะเจ็บถึงขั้นขาดใจตายไป ก็ไม่เป็นปัญหากับใจแต่อย่างใด ถ้าเห็นด้วยปัญญาว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา

นี่คือขั้นตอนของการพิจารณาเวทนาทางร่างกาย ที่เราควรจะต้องหมั่นอยู่บ่อยๆ เวลานั่งแล้ว เกิดความเจ็บปวด อย่าเพิ่งลุก ถือว่าเป็นโอกาสดีที่เราจะได้พิจารณาทุกขเวทนา ถ้าเราพยายามสู้ด้วยสมาธิ หรือสู้ด้วยปัญญา สักวันหนึ่งเราก็จะปล่อยวางทุกขเวทนาได้ แล้วทุกขเวทนาจะไม่เป็นปัญหากับเราอีกต่อไป

**ถาม** มีคำถามตกค้างจากเฟสบุค คือผมพยายามทำสมาธิโดยดูลมหายใจเข้าออก ก็ได้แค่ความสงบ แต่ไม่ถึงขั้นสมาธิระดับลึก อย่างมากได้แค่ความรู้สึกถึงลมโดดเด่นออกมา แต่ก็เพียงชั่ววูบ แล้วก็มีความคิดแทรกเข้ามาต่อ อยากกราบถามพระอาจารย์ว่า มีแนวทางปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้ก้าวหน้าขึ้นบ้างครับ อีกอย่างหนึ่ง คือผมก็พยายามจับลมหายใจในชีวิตประจำวัน เวลาใครพูดสิ่งไม่ดีมากระทบ ก็จะรู้สึกถึงลมหายใจทันที แต่จะมีอาการอึดอัดเหมือนกิเลสอยากพุ่งออกมาได้ตอบ เหมือนเก็บกดมาก ไม่แน่ใจว่าทำถูกต้องไหมครับ

**ตอบ** คำถามอันแรกก็คือ ให้ทำให้มากขึ้นไป ทำให้บ่อยมากขึ้น ทำมากขึ้นแล้วความสงบก็จะมีเพิ่มมากขึ้นไปเอง เหมือนกับการเติมน้ำ ใส่ตุ่ม ถ้าตักน้อยน้ำมันก็ไม่ได้เต็มหรือเต็มช้า ถ้าตักบ่อยๆ ตักมากๆ เต็มไว้มันก็เต็ม ก็เจริญสติ อานาปานสติไปเรื่อยๆ เพิ่มมากขึ้น แต่จะรู้สึกว่ายาก ถ้าทำในขณะที่ทำภารกิจต่างๆ ถ้าทำภารกิจต่างๆควรใช้กายคตาสติ คือเฝ้าดูการกระทำของร่างกาย อย่าย่ำล่อยให้ใจไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ หรือถ้าควบคุมความคิดไว้ไม่ได้ ก็ให้ใช้การบริกรรมพุทโธ พุทโธไป ในขณะที่ทำภารกิจต่างๆ ถ้าไม่ถูกกับพุทโธ จะสวาทขาโต สุปฏิปันโน สวดมนต์ไปก็ได้ หาอุบายอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่จะดึงใจไว้ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ การควบคุมใจในเมืองต้นนี้ จะรู้สึกอึดอัดเป็นธรรมดา เพราะกิเลสจะต่อสู้ เป็นเหมือนกับการชกเย่อกัน ฝ่ายหนึ่งก็จะดึงไปทางหนึ่ง อีกฝ่ายหนึ่งก็จะดึงมาอีกทาง ทั้งสองฝ่ายก็จะเกิดความตึงเครียดขึ้นมา ความอึดอัดก็คือผลที่เกิดจากการต่อสู้ระหว่างสติกับกิเลสนี้เอง แต่ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งยอมแพ้แล้ว ความอึดอัดนั้นก็หายไป ถ้าเราหยุดภาวนาปั๊บ ความอึดอัดก็จะหายไป ถ้าไปนั่งดูทีวีนั่งเป็นชั่วโมง ก็จะไม่รู้สึกอึดอัดแต่อย่างใด เพราะไปทางเดียวกัน ไปทางกิเลสด้วยกัน ไม่มีการต่อสู้กัน ความอึดอัดก็จะไม่มี หรือว่าถ้าเราสู้จนกระทั่งกิเลสยอมแพ้ ความอึดอัดก็จะหายไป จิตก็จะรวมเข้าสู่ความสงบ นี่แหละ เราต้องทำให้ถึงจุดนั้นให้ได้ ถึงจุดที่กิเลสยอมแพ้ เลิกต่อต้าน พอกิเลสยอมแพ้เลิกต่อต้านแล้ว ความอึดอัดความตึงเครียดต่างๆภายในใจจะหายไป เหมือนพลิกหน้ามือเป็นหลังมือไปเลย เวลาต่อสู้กับกิเลสนี้ โอ้โฮ เหมือนกับตกนรกทั้งเป็น พอกิเลสยอมแพ้ปั๊บ เหมือนขึ้นสวรรค์ นั่งจรวดขึ้นสวรรค์ขึ้นไปเลย มันรวดเร็วอย่างนั้น มันสงบ มันเบา มันสบาย

นี่แหละคือปัญหาของพวกเรา คือพวกเราเวลาเจอความอึดอัด เจอความตึงเครียดแล้ว เราก็สู้ไม่ไหวกัน ไม่ยอมทำงานต่อ ไม่ยอมภาวนาต่อ ยอมแพ้ ก็เลยไปไม่ถึงไหน เวลามารถึงจุดนี้ที่ไร ก็ยกธงขาว ก็เลยยังไม่ได้เอาชนะกิเลสสักครั้งหนึ่ง ถ้าลองได้ชนะกิเลสสักครั้งหนึ่งแล้ว มันจะมีกำลังใจมาก ที่จะให้มากยิ่งขึ้น ช่างกิเลสตัวที่ใหญ่ขึ้นไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงหัวหน้มนเลย อันนี้เราอย่า

แพ้อย่างที่หลวงตาท่านพูดไว้ว่า สู้ไม่ถอย อันนี้แหละเป็นคำที่เราควรที่จะรำลึก อยู่เรื่อยๆ ถ้าจะสรุปคำสอนของหลวงตาว่าอยู่ตรงไหน ก็อยู่ตรงนี้แหละ อยู่ตรงที่สู้ไม่ถอย ถ้าสู้ไม่ถอยมันก็ต้องชนะเท่านั้นแหละ ถ้าถอยมันก็แพ้ไปตลอด นี่คือคำตอบ ข้อที่สอง คงจะตอบพร้อมๆ กันไปแล้ว

**ถาม** ที่ท่านอาจารย์พูดถึงก่อนหน้านี้ ที่บอกว่า ถ้าเราผ่านเวทนาข้อ นี้ไปได้แล้ว เวทนาตัวอื่นก็จะไม่มี ความหมายคืออะไรคะ

**ตอบ** ไม่ เวทนามี แต่เราไม่กลัวมัน เราอยู่กับมันได้ มันเป็นเพื่อนเรา แล้ว เมื่อก่อนมันเป็นศัตรูกับเรา ตอนนี่เรารู้จักวิธีทำเวทนาให้เป็น เพื่อนเรา อยู่อย่างสบาย เหมือนกับอยู่กับเสือ อยู่ในกรงเสือได้ เพราะเสือกับเราเป็นเพื่อนกันแล้ว เรารู้ว่าเสือไม่กัดเราแล้ว ความจริงเสือมันไม่กัดเราหรอก ไข่ที่กัดเราคือตัวเราเองกัดตัวเราเอง คือทัศนคติความอยากของเรา ที่เป็นข้าศึกศัตรูกับเรา

เวทนานี้ไม่ใช่เป็นข้าศึกศัตรูกับเรา เขาไม่คิดทำร้ายเรา เขาทำร้ายเราไม่ได้ แต่ผู้ที่ทำร้ายเราก็คือ ทัศนคติความอยากของเราเอง ความอยากที่จะให้เวทนานี้หายไป อันนี้ต่างหากคือสิ่งที่จะหายไป คือทุกข์เวทนาจะไม่เกิดขึ้นในใจอีกต่อไป แม้ว่าร่างกายจะเจ็บปวดถึงขั้นขาดใจตาย ก็ไม่เป็นปัญหาหัวใจ เวทนานี้ยังมีอยู่ พระพุทธเจ้า พระอรหันต์นี้ ยังต้องเสพทุกข์เวทนาทางกายด้วยกันทุกคน อย่างที่หลวงตาท่านเล่า เวลาที่พระพุทธเจ้าเสด็จดำเนินไป เกิดอาการเหนื่อยทางพระวรกาย ก็บอกให้พระอานนท์ ช่วยปลู้งฆาฏีให้เรานอนพักให้หน่อย หาน้ำมาให้เราดื่มหน่อย อันนี้เป็นเรื่องทุกข์เวทนาทางร่างกาย แต่ทุกข์ทางใจไม่มี ร่างกายของพระพุทธเจ้า กับร่างกายของปุถุชนธรรมดาอย่างพวกเราเหมือนกัน ไม่มีวันไม่เปลี่ยนแปลง เป็นพระพุทธเจ้าแล้วหรือเป็นปุถุชน ก็มีความเจ็บทางร่างกายเหมือนกัน มีโรคภัยไข้เจ็บเหมือนกัน ถ้าจะเป็นโรคมะเร็งก็เป็นได้ เป็นอะไรก็เป็นได้เหมือนกัน แต่ใจไม่ได้ไปทุกข์กับความเจ็บของร่างกายเท่านั้นเอง พอผ่านได้ เราก็นั่งปฏิบัติกับทุกข์เวทนาทางร่างกาย ที่จะทำไม่ให้เกิดความทุกข์ทางใจ



อันนี้ต่างหากที่เราต้องการ คือ รู้จักวิธีที่ดับความทุกข์ทางใจ เราดับความทุกข์ทางร่างกายไม่ได้ ความทุกข์ทางร่างกายมีเหตุมีปัจจัยของเขา ที่ทำให้เขาเกิดและทำให้เขาดับไป เช่น เดินไปเตะหินมันก็เกิดอาการเจ็บขึ้นมาที่เท้า โดนไปถูกใครเขาทุบศีรษะเอา มันก็เจ็บที่ศีรษะ รับประทานอาหารที่เป็นพิษ ก็เกิดอาการเจ็บท้องปวดท้องขึ้นมา อันนี้เป็นเรื่องของร่างกายที่ไม่ว่าจะเป็นใคร ก็ต้องเจอด้วยกันทุกคน แต่เวลาเกิดความเจ็บทางร่างกายแล้ว ใจจะทุกข์หรือเปล่านั้นต่างกัน ผู้ที่รู้จักวิธีปฏิบัติกับความเจ็บทางร่างกาย จะไม่ทุกข์ทางใจ ผู้ที่ไม่รู้จักการปฏิบัติกับความเจ็บทางร่างกาย จะเกิดความทุกข์ทางใจมาผสมผสานด้วย โดยทำให้ความทุกข์ทางร่างกายนี้ รู้สึกรุนแรงมากกว่า มากขึ้นจนทนไม่ไหว ที่ทนไม่ไหวไม่ใช่เพราะความเจ็บทางร่างกาย แต่เป็นความทุกข์ทางใจ

ชั้นที่ ๕ ของพระพุทธเจ้า กับของปุถุชนธรรมดาเหมือนกัน เพียงแต่ว่าชั้นที่ ๕ ของพระพุทธเจ้านี้ไม่เป็นเครื่องมือของกิเลสตัณหาแล้ว แต่ชั้นที่ ๕ ของปุถุชนนี้ยังเป็นเครื่องมือของกิเลสตัณหาอยู่ กิเลสยังใช้ชั้นที่ ๕ นี้เป็นเครื่องมือ สร้างความทุกข์ให้กับใจ เพราะยังมีความอยากให้ชั้นที่ ๕ นี้เที่ยงนั่นเอง อยากให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย พอเวลาเกิดความแก่ความเจ็บความตายขึ้นมา ก็เกิดความทุกข์ใจ เกิดความเศร้าโศกเสียใจขึ้นมา แต่พระพุทธเจ้าพระอรหันตสาวกนี้ ไม่เศร้าโศกเสียใจ กับความแก่ความเจ็บความตายของร่างกาย จะรู้สึกเฉยๆ เหมือนกับไม่มีอะไร เกิดขึ้น ร่างกายอยู่ร่างกายตายนี้เท่ากัน ใจศูนย์กลางหนึ่ง ใจไม่บวก ไม่ลบ แต่ถ้าเป็นกิเลสนี้จะบวกจะลบ เวลาไม่สบายแล้วหายนี้ โอ้โฮ ใจบวกขึ้นมาเลย ดีอกดีใจกันใหญ่ เวลารักษาไม่หาย ใจตายไป ใจก็ดิ้งติดลบกันเข้าไปเลย เหมือนหุ่นตอสนี้ ดิ่งลงเหว เวลาหุ่นดิ่งลงนี้ใจก็ดิ่งลงตาม ทุกข์กันตามไปหมด เวลาหุ่นขึ้น ใจก็เหาะเหินเดินอากาศตามกันไปหมด นี่แหละเป็นกิเลส เป็นเครื่องมือของกิเลส คนที่ไม่เล่นหุ่น ก็ไม่เดือดร้อน ขึ้นก็ขึ้น ลงก็ลง ไม่รู้ไม่เข้าใจว่าต้องไปดีใจเสียใจกับมันทำไม ต่างกันตรงนั้น ชั้นที่ ๕ ยังมีเหมือนเดิม ตั้งแต่วันเพ็ญเดือน ๖ ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้แล้ว ชั้นที่ ๕ ของพระพุทธเจ้าก็ยังเป็น

เหมือนเดิมก่อนวันเพ็ญเดือน ๖ อยู่ ๒ ไม่มีความแตกต่างกัน เพียงแต่ว่าเป็นชั้นที่  
ไม่มีกิเลสตัณหาครอบครองแล้ว

ปล่อยให้เป็นชั้นทางธรรมชาติ ปล่อยให้เกิดให้ดับไปเป็นตามธรรมชาติของเขา  
ใจไม่ทุกข์ไม่วุ่นวาย ไม่แบกชั้น ๕ นี้ ภาวเหตุนี้ไม่แบกกิเลสตัณหา แต่ยังต้อง  
แบกตามภาวะอยู่ คือยังต้องเลี้ยงร่างกาย ต้องการอาหาร หาน้ำ หายามาดูแล  
รักษาร่างกาย อันนี้ก็เป็นภาวะเหมือนกัน แต่ไม่เป็นภาวะเหมือนกับอุปาทานของ  
กิเลสตัณหา อุปาทานนี้ภาวะใหญ่ เป็นทุกข์อันยิ่งใหญ่ แต่ภาวะของพระผู้หลุด  
พ้นแล้วนี้ เป็นภาวะเพียงเล็กน้อย แต่ก็ยังเป็นภาวะอยู่ แต่ก็ไม่เหนือบ่ากว่าแรง  
แบกได้ก็แบกไป ดูแลได้ก็ดูแลไป ถ้าไม่สามารถดูแลได้ก็ปล่อยเขาไปตามความ  
จริงของเขา ก็เท่านั้นเอง ผู้รู้ ผู้รับ ผู้แบกนี้ ไม่ได้เดือดร้อนกับการหมดไปของ  
ชั้น ๕ ของรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาน กลับมีความสุขมากกว่าเสียอีก มี  
ความสบายอยู่กับปรมมิ่ง สุขญิง อยู่กับความว่าง ไม่มีอะไร มีแต่สักแต่ว่ารู้ มี  
แต่ปรมมิ่ง สุขัง ไปตลอด นี่คือจิตที่เราจะทำให้เป็นไปได้ เหมือนกับเจียรไนเพชร  
จิตจะเป็นเพชรน้ำหนึ่งก็ตอนนั้นแหละ จุดนี้แหละที่เป็นเพชรน้ำหนึ่ง เป็นธรรมทั้ง  
แท่ง เรียกว่าได้เจียรไนกำจัดสิ่งที่สกปรก ออกจากเพชรไปหมดแล้ว เหลือแต่  
เพชรล้วนๆ เพชรน้ำหนึ่งเป็นอย่างนั้น ใจที่เป็นธรรมทั้งแท่งก็เป็นอย่างนี้ ไม่มี  
กิเลสเครื่องเศร้าหมองหลงเหลืออยู่ภายในใจ อันนี้เป็นผลที่จะเกิดจากการศึกษา  
ปฏิบัติของพวกเรา

เกิดขึ้นกับทุกคน ใครก็ตาม ถ้าได้ศึกษาได้ปฏิบัติ ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้า  
ทรงสอน ทรงบำเพ็ญมาแล้วนี้ จะต้องได้ผลอย่างนี้เหมือนกัน จะได้เพชรน้ำหนึ่ง  
เหมือนกัน ความบริสุทธิ์ของพระทัยของพระพุทธเจ้า ความบริสุทธิ์ของใจของ  
พระสาวกทั้งหลายนี้เท่ากัน สะอาดบริสุทธิ์เป็นเพชรน้ำหนึ่งเท่ากันหมด ที่ต่างกัน  
ก็คือวาสนาบารมี ถ้าเปรียบเทียบก็เหมือนอาหารที่นำมาประกอบ ถ้าของ  
พระพุทธเจ้าก็เป็นเหมือนอาหารที่ขายในวัง ถ้าของสาวกก็อาจจะขายข้างถนน  
คือวาสนาไม่เท่ากัน แต่ก็อร่อยเหมือนกัน กินแล้วก็อิ่มเหมือนกัน กินส้มตำข้าง

ถนนก็อ้อมเหมือนกัน กินส้มตำในวังก็อ้อมเหมือนกัน แต่วิธีประดับประดา วิธีเสิร์ฟ  
นี้จะต่างกัน แต่มีงานมีช้อนมีมีดมีโต๊ะมีอะไรต่างๆ แต่ถ้าเสิร์ฟข้างถนนก็อะไรก็  
ได้ ยืนก็ได้ นั่งก็ได้ ใส่จานก็ได้ใส่กระทงก็ได้ แต่ถ้ารับประทานเข้าไปแล้ว ก็อ้อม  
เหมือนกัน นี่คือการแตกต่างระหว่างพระสาวกกับพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้า  
ทรงมีพระบารมีระดับมากกว่าพระสาวก ปัญญาบารมีก็สูงสุด สมานธิก็สูงสุด  
ทรงเป็นทั้งเจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติ คือเก่งทั้งทางด้านปัญญา เก่งทั้ง  
ทางด้านสมานธิ มีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ครบทุกอย่าง พระสาวกนี้จะเก่งไปในทางใด  
ทางหนึ่งเท่านั้น เช่นพระสารีบุตร ก็จะเก่งไปในทางปัญญารองจากพระพุทธเจ้า  
เท่านั้น พระโมคคัลลานะนี้ ก็จะเก่งไปในทางอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์รองจาก  
พระพุทธเจ้า พระสิวลีก็จะเก่งไปในทางทานบารมี แต่ก็รองจากพระพุทธเจ้า นี่  
คือการเปรียบเทียบถึงเรื่องของवासนาบารมี แต่เรื่องจิตใจ ความบริสุทธิ์ของ  
จิตใจนั้นเท่ากันหมดเหมือนกันหมด

ความสามารถในการเผยแผ่สั่งสอนของแต่ละองค์ แต่ละท่านจึงไม่เหมือนกัน  
องค์ใดถ้าเก่งทางปัญญาองค์นั้นแหละ จะเป็นผู้ที่เผยแผ่สั่งสอนความรู้ได้  
กว้างขวาง เพราะปัญญานี้แหละเป็นตัวที่จะนำเอาธรรมะที่ลึกลับซับซ้อนนี้ มา  
แจ่มมาแยกมาเสนอให้เห็นได้อย่างชัดเจน ผู้ที่ไม่มีปัญญาหรือมีปัญญาน้อย ก็  
ไม่สามารถที่จะเอาธรรมะที่ลึกลับซับซ้อนนี้ มาเสนอให้เห็นได้อย่างชัดเจน  
พระพุทธเจ้าจึงทรงยกย่องพระสารีบุตรว่าเป็นอัครสาวกขวา ส่วนพระโมคคัลลา  
นะนี้ทรงยกย่องว่าเป็นอัครสาวกซ้าย เพราะปัญญานี้สำคัญกว่า แต่ทั้งพระสารี  
บุตรและพระโมคคัลลานะนี้ ก็มีปัญญาสำหรับการฆ่ากิเลสบรรลุประอรหันต์ได้  
เหมือนกัน แต่พระสารีบุตรมีมากกว่านั้น คือถ้าเปรียบกับการเรียนหนังสือ ก็คือ  
สอบผ่านเหมือนกันแต่คนหนึ่งได้แค่ ๒ จุด อีกคนหนึ่งได้ ๔ จุด ก็ผ่าน  
เหมือนกัน วิชานี้ผ่านเหมือนกัน แต่คนที่ได้ ๔ จุดนี้ จะรู้ลึกกว่ารู้กว้างกว่า รู้  
มากกว่าคนที่ผ่านด้วยคะแนน ๒ จุด ส่วนพระโมคคัลลานะผ่านทางอิทธิฤทธิ์  
ปาฏิหาริย์ ๔ จุด พระสารีบุตรก็ได้แค่ ๒ จุด

เพราะฉะนั้น เราอย่าไปกังวลกับเรื่องเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ ให้มากจนเกินไป ให้รู้ว่ามันเป็นเรื่องของवासนาของแต่ละท่าน ที่เคยสะสมมาในอดีต แต่ทุกคนจะต้องมีสมาธิปัญญา ในระดับที่ฆ่ากิเลสให้ได้ด้วยกันทุกคน ถึงจะบรรลุมรรคผลนิพพานกันได้ แต่ถ้ามีมากกว่านั้นก็ถือว่าเป็นโบนัส เป็นของแถมไปเท่านั้นเอง ก็เพื่อเอาไปทำประโยชน์ให้แก่โลกต่อไป

**ถาม** หน้าที่ของผู้ปฏิบัติ คือการฆ่ากิเลส ลูบกับกิเลส เพื่อให้ถึงจุดหมาย แต่ในขณะที่บุคคลอีกจำพวกหนึ่ง ที่มีหน้าที่ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา ถ้าเกิดวันหนึ่งเขาต้องการจะก้าวไปในงานที่ใหญ่กว่านั้น ในขณะที่งานปัจจุบันนี้มีความสุขดีอยู่แล้ว แต่หากว่าต้องก้าวไปทำงานที่ใหญ่กว่านั้น มันอาจจะต้องแลกมาด้วยความทุกข์ ซึ่งอาจจะทำให้เกิดบาปกรรมได้ ดังนั้นหน้าที่ของผู้ปฏิบัตินี้ จะต้องลุยต่อไป เพื่อยอมให้คนอื่นสบาย ในขณะที่ตนเองลำบาก หรือว่าให้หยุดอยู่ที่ระดับเดิม อยู่กับกรรมดีไปก่อน

**ตอบ** คือการที่เรามองแบบนี้ เป็นการมองที่ไม่ถูก เราไปมองว่า การทำ ประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นนี้ เป็นสิ่งที่จำเป็นจะต้องทำ ความจริงแล้ว การทำประโยชน์ให้กับตัวเองนี้ สำคัญกว่าทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น เพราะใครจะมาทำประโยชน์ให้กับเราได้ ประโยชน์ที่เราต้องการ ก็คือที่พึงทางใจนี้ ไม่มีใครทำแทนใครได้ ประโยชน์ที่เราทำให้แก่ ผู้อื่น หรือผู้อื่นทำให้กับเรา นี้ เป็นเพียงประโยชน์ชั่วคราว เป็นประโยชน์ทางร่างกาย เท่านั้นเอง ไม่มีคุณประโยชน์อะไรแก่จิตใจเลย นี่คือการเห็นผิดของเรา เราไปเห็นว่าการทำประโยชน์ ให้แก่ผู้อื่นทางด้านร่างกายนี้เป็นสิ่งที่สำคัญ จนลืมไปว่าการทำ ประโยชน์ให้แก่จิตใจนี้สำคัญกว่า เราต้องดูพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า การทำประโยชน์ของทางร่างกายนี้ไม่สำคัญ จึงทรงตัดภาระเรื่องการดูแลผู้อื่นไปได้ แล้วก็มุ่งไปทำประโยชน์ทางจิตใจ พอทรงเสร็จประโยชน์ทางจิตใจแล้ว ก็กลับมาช่วยผู้อื่นได้อย่างแท้จริง คือมาช่วยให้เขาได้รับประโยชน์ทางจิตใจ ช่วยให้พ่อแม่ได้บรรลุ

มรรคผลนิพพานกัน ช่วยให้อุบัติสนิหิตรสหาย ช่วยให้อุบัติได้บรรลุมรรคผล  
นิพพานกัน อันนี้แหละเป็นการช่วยที่ถูกต้อง

ต้องช่วยแบบพระพุทธเจ้า คือต้องช่วยตนเองก่อน ต้องทำที่พึงทางใจของตนเอง  
ให้สำเร็จก่อน เมื่อสำเร็จแล้วก็ค่อยกลับมาช่วยผู้อื่นให้เขาได้ที่พึงทางใจต่อไป  
ถึงแม้เขาตายไปแล้ว ยังสามารถไปช่วยเขาได้ พระพุทธเจ้าทรงไปโปรดพระพุท  
ธมารดาบนสวรรค์ได้ ทั้งๆที่พระพุทธรมารดาตายไปแล้วตั้ง ๓๐ กว่าปีด้วยกัน แต่  
ก็ยังสามรถโปรดพระพุทธรมารดาได้ สอนธรรมะให้บรรลุเป็นพระโสดาบันได้  
ฉะนั้นไม่ต้องกลัว ทั้งพ่อทั้งแม่ทั้งลูกทั้งเมียไปนี้ ไม่ได้เป็นการทำบาปทำกรรมแต่  
อย่างใด เป็นการไปช่วยเขาโดยที่เขาไม่รู้ว่า เราไปทำเพื่อเขา คือเราไปสร้างที่พึง  
ทางใจให้กับเราก่อน เมื่อเราได้ที่พึงทางใจแล้ว เราค่อยกลับมาสร้างที่พึงให้กับ  
เขา ช่วยเขาสร้างที่พึงทางใจต่อไป ดูพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง ดูครูบาอาจารย์  
เป็นตัวอย่าง แม่แต่หลวงตา ท่านก็กลับมาสร้างที่พึงทางใจให้แก่มารดา ของท่าน  
กับน้องสาวของท่าน ถ้าท่านไม่ออกบวช เขาจะได้ที่พึงทางใจหรือเปล่า อย่างมาก  
เขาก็อยู่ไป สุขสบายทางร่างกายแล้วก็ตายไป แต่ประโยชน์ทางด้านจิตใจนี้เขา  
ไม่ได้รับเลย เขาก็ยังต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดเหมือนเดิมอยู่ แต่นี้อาจจะไม่  
ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไปแล้วก็ได้ ถ้าท่านได้บรรลุธรรมขั้นสูง

**ถาม** แม่แต่สิ่งที่ทำนี้ เป็นการทำให้ผู้อื่นเห็นธรรมนี้ ยิ่งไงก็ต้องเอาตัว เองไว้ก่อน ใช  
ไหมครับ

**ตอบ** ถ้าเราไม่เห็นธรรม เราจะไปบอกให้คนอื่นเห็นธรรมได้อย่างไร ถ้าเราตาบอด เรา  
จะไปบอกกว่านี้หมา นี้วัว ได้อย่างไร เราต้องลืม ตาก่อน เห็นก่อน แล้วค่อยบอก  
เขาว่า นี่หมา นี้วัว ปัญหาคือ ตอนนี้อาตมามีตาบอดอยู่ เรายังไม่มีดวงตาเห็น  
ธรรม ยังไม่เห็น นรกเห็นสวรรค์ ยังไม่เห็นการเวียนว่ายตายเกิด ยังไม่เห็นวิธีที่  
จะ หยุดการเวียนว่ายตายเกิด อันนี้เราต้องเห็นก่อน ทำก่อน เมื่อเห็น แล้ว ทำได้  
แล้ว ทีนี้ก็มาบอกคนอื่น พอเราเห็นแล้ว บอกแล้ว เขา จะทำตามเราได้อย่าง  
ง่ายตายและรวดเร็ว ตอนนี้เป็นเหมือน คนตาบอดนำคนตาบอด ช่วยกันแบบ

คนตาบอดช่วยกัน หรือคน จมน้ำ คนว่ายน้ำไม่เป็นกอดกันช่วยกัน ก็จมน้ำด้วยกัน ทั้งคู่ ไปไม่ถึงฝั่ง แต่ถ้าเราว่ายน้ำไปฝั่งแล้วรีบไปเอาเรือกลับมา เราก็จะช่วย คนที่ลอยคออยู่ในน้ำได้ เพราะฉะนั้น อย่าไปคิดว่าการออกบวช การปฏิบัติธรรมขั้นสูงนี้ เป็นการทำบาปทำกรรมเป็นอันขาด อันนี้ เป็นการไปเอาเครื่องมือ ที่จะมาช่วยเหลือคนที่ต้องการความช่วยเหลือ ไปเอาเรือมารับคนที่ลอยคออยู่ในน้ำ เราต้องว่ายน้ำให้ถึงฝั่ง พอถึงฝั่งแล้วเราก็เอาเรือออกมา แล้วเราก็มารับคนที่ลอยอยู่ในน้ำ ขึ้นเรือมาถึงฝั่งได้ ให้คิดเสียว่า เราตายไปวันนั้นแล้วเขาจะอยู่กับ ได้หรือเปล่า เราบาปหรือเปล่าถ้าเราตายไป ทิ้งเขา เราเคยดูแล เขาเลี้ยงดูเขา แต่พอเราตายไปนี้ เป็นการกระทำบาปหรือเปล่า มันไม่ได้เป็นการกระทำบาป เพียงแต่ไม่ได้ทำบุญเท่านั้นเอง แต่ก็ เป็นเศษบุญเท่านั้นเอง การช่วยเหลือคนอื่น เป็นบุญส่วนย่อย บุญ ส่วนใหญ่ต้องอยู่ที่การภาวนา

เมื่อเข้านี้ก็พูดถึงบุญ ๑๐ ประการ การรับใช้ผู้อื่น การสงเคราะห์ผู้อื่นก็เป็นบุญเหมือนกัน ทำให้เรามีความสุขใจ แต่ไม่สามารถที่จะยุติการเวียนว่ายตายเกิดดับความทุกข์ใจให้หมดไปได้ ต้อง การภาวนาเพียงอย่างเดียวเท่านั้นถึงจะทำได้ แต่จะภาวนาได้ก็ต้องมีศีลมีทานเป็นผู้สนับสนุน ทานก็คือต้องสละทุกสิ่งอย่างไป สละลาภยศสรรเสริญ สละสามีภรรยา สละพ่อสละแม่ สละบุตรธิดาไป ขอให้เราคิดว่าเราตายจากเขาไปแล้ว เขาต้องอยู่ของเขาเองแล้ว เขาต้องช่วยตัวเองแล้ว ถ้าเราสมมติว่าเราตายไปวันนั้น เขาจะอย่างไร เขาก็ต้องช่วยตัวเองต่อไป ช่วยได้มากช่วยได้น้อยก็อยู่ที่กำลังของเขา ถ้าช่วยได้มากก็อยู่ได้นานหน่อย ถ้าช่วยได้น้อยก็อยู่ไม่ได้นาน แต่ผลก็คือตายเหมือนกัน ฉะนั้นเรื่องทางร่างกายนี้ อย่าไปกังวลมากจนเกินไป จนกลายเป็นอุปสรรคที่จะมาทำให้เราไม่สามารถก้าวสู่ การปฏิบัติธรรมขั้นสูงได้ ต้องระลึกถึงพระพุทธเจ้า ถึงพระอรหันตสาวกอยู่เรื่อยๆ ดูท่านเป็นแบบเป็นฉบับ ท่านก็มีพ่อแม่ มีสามีภรรยา มีบุตรมีธิดา มีทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองที่จะต้องคอยดูแล แต่ท่านก็สละได้ หลวงปู่พรหมท่านก็เป็นเศรษฐี ท่านก็สละสมบัติทั้งหมด แจกจ่ายให้ชาวบ้านไปหมด ใครอยากได้วัวได้ควายก็มารับไป ใครอยากได้นาก็มาเอาไป ท่านกับภรรยาจะออกบวชกัน

ท่านก็บวชเป็นพระ ติดตามหลวงปู่มน่ ศึกษากับหลวงปู่มน่ จนในที่สุดก็ได้บรรลุนิพพานของ ท่านก็กลายเป็นพระธาตุไป แล้วท่านก็กลับมาสั่งสอนผู้อื่นต่อไป พาผู้อื่นได้เข้าสู่มรรคผลนิพพานกันเป็นจำนวนมาก ครูบาอาจารย์ทุกรูปท่านทำอย่างนี้กันทั้งนั้น เหมือนกันหมด

ฉะนั้นถ้าการออกบวช การปฏิบัติธรรมนี้เป็นการทำบาป ครูบาอาจารย์ทั้งหมดนี้ก็ต้องเป็นผู้ทำบาปกันมาก นี้ไม่ได้ทำบาป เพียงแต่ว่าไม่ได้ทำบุญส่วนนั้น คืออาจจะไม่ได้ทดแทนบุญคุณของพ่อแม่ในตอนนั้น แต่มันก็อาจจะเป็นระยะสั้นๆ เท่านั้นเอง ถ้าปฏิบัติจริงๆ เพราะพระพุทธเจ้าก็ทรงตรัสไว้แล้วว่า ๗ ปีเป็นอย่างมาก เหมือนกับไปเรียนมหาวิทยาลัย ๔ ปีก็จบมาได้ ทำไมเวลาเราไปศึกษาต่างประเทศ ทำไมเราไม่ได้คิดว่า เราได้ทอดทิ้งพ่อแม่ หรือทอดทิ้งภารกิจการงานต่างๆ เราไปศึกษาเพื่อเราจะได้อาวิชาความรู้ เพื่อที่เราจะได้เอามารับใช้พ่อแม่ต่อไป มาดูแลพ่อแม่เราต่อไป อันนี้ก็เหมือนกัน เราไปบวชแล้วเราก็ไปศึกษาเพื่อที่จะได้ความรู้มาดูแลทางจิตใจ มาช่วยเหลือพ่อแม่ทางจิตใจที่สำคัญกว่าทางร่างกาย เพราะจิตใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ถ้าจิตใจไม่ได้รับการดูแล จิตใจก็ยังต้องทุกข์ต่อไป ต้องไปเวียนว่ายตายเกิดต่อไป แต่ถ้าจิตใจได้รับการดูแลถึงแม้ว่ายังไม่ได้ถึงขั้นที่หยุดการเวียนว่ายตายเกิด ก็จะไม่ต้องไปเกิดในอบายอย่างพระพุทธมารดานี้ ได้บรรลุนิพพานเป็นพระโสดาบัน ก็ไม่ต้องไปเกิดในอบาย และมีภพชาติไม่เกิน ๗ ชาติเป็นอย่างมาก ก็จะบรรลุนิพพานพระอรหันต์ได้ อันนี้ไม่ดีกว่าหรือ การกระทำความประพฤติแบบนี้ ไม่ดีกว่าการกระทำความประพฤติของเราหรือ ที่เรายังต้องมาคอยดูภารกิจการงาน ทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองของพ่อแม่ ดูแลครอบครัวดูภรรยาดูลูก แล้วเราได้อะไร จากการดูแลเหล่านี้ เราก็ได้แต่ความทุกข์เวลาที่เขาแก่ เขาเจ็บ เขาตายจากเราไป

เวลาเราปฏิบัติ เราไม่เคยคิดถึงเรื่องเหล่านี้เลยนะ แปลก เรามุ่งไปที่การปฏิบัติของเราอย่างเดียว ใครจะเป็นใครจะตายอย่างไร ก็ไม่สนใจ เขากลับเป็นห่วงเป็นใยเรา แต่เรากลับไม่ห่วงใย เขาคิดว่าเราเป็นบ้าซะด้วยซ้ำไป ไปเรียนเมืองนอก

เมืองนามา กลับมากลายเป็นเหมือนคนขอทาน อยู่แบบคนขอทานอยู่ ก็เรารู้ของเราแบบนี้ เราก็ไม่ขอใครกินก็แล้วกัน แต่เราอยู่แบบขอทาน คือเราอยู่แบบประหยัดมัธยัสถ์ แต่งกายแบบเรียบง่าย กินแบบง่าย ๆ นอนแบบง่าย ๆ ก็เลยกลายเป็นเหมือนว่า เราเป็นขอทานไป

**ถาม** แต่สังเกตดูว่า ท่านที่บรรลุในขั้นสุดท้ายของท่าน บารมีท่านจะเด็ดเดี่ยวมาก และพระเวสสันดร ก่อนที่ท่านจะบรรลุเป็นสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์สมณโคดม ในชาติสุดท้ายที่เป็นพระเวสสันดร ที่สละทุกอย่างเพื่อคนทั้งหลาย คือต้องทำให้คนอื่นมีความสุขก่อน เพื่อที่จะเอาบุญนี้เป็นพระโพธิญาณต่อไป

**ตอบ** ท่านไม่ได้ทำเพื่อให้คนอื่นมีความสุข ท่านทำให้ท่านมีความสุข ต่างหาก ด้วยการให้ แต่ท่านไม่ได้มุ่งไปที่คนอื่น ท่านมุ่งไปที่ใจ ของท่าน เวลาท่านให้แล้วท่านมีความสุข ท่านต้องการจะให้ เพียง แต่รอให้คนมารับเท่านั้นเอง พอมีคนมารับท่านก็ให้เลย ท่านไม่ได้ไปตั้งเป้ากว้างไปช่วยคนนั้นช่วยคนนี้หรือ อันนี้เป็น การมองผิดกัน ให้ความสุขเพราะท่านต้องการสละ ท่านไม่ต้องการที่จะมีความ ยึดติด ในทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ท่านไม่ได้ไปมุ่งเพื่อให้ทุกคนมีความสุข แบบที่คนที่เขาคิดกันทุกวันนี้ ว่าการเป็นโพธิสัตว์นี้ ต้องช่วยให้ทุกคนไปสวรรค์ ให้เขามีความสุข อันนั้นไม่ใช่ การเป็นโพธิสัตว์ก็คือ การสร้างทานบารมี เพื่อตัด ความยึดติดในทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ที่เป็นเหมือนสมอเรือ ที่ทำให้เราไม่สามารถออกสู่การปฏิบัติได้ ถ้าเรายังห่วงทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองอยู่ เราก็จะอยู่คอยดูแลรักษาทรัพย์สมบัติ ก็จะไม่มีความที่จะไปภาวนาได้ เท่านั้นเอง

ดังนั้น การที่เราให้ ก็ทำให้ผู้อื่นเขามีความสุข แต่เป้าหมายที่แท้ จริงแล้ว คือ ต้องการปลดภาระทางใจของเรา ที่ยังมีความผูกพันอยู่ กับทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ

**ถาม** อย่างที่ท่านพระอาจารย์บอก ท่านพระอาจารย์มีความรู้สึก ตอนทีกลับมาจากเรียน ก็อยากจะมีความรู้สึกแบบนั้นนะคะ แต่มันไม่ยอมมี



**ตอบ** ก็ทำไปซิ ไม่มีก็ทำไป เดี่ยวมันก็เกิดขึ้นมาเอง ทุกครั้งที่เอาเงินไปซื้อของ ก็เอาเงินไปทำบุญซะ

**ถาม** คือคำตอบมันเหมือนกับว่า ภาวนาไปมากๆ ทำไปมากๆ แต่มันทำแล้วมันไม่เห็นหนังตัวอย่างแบบที่ท่านอาจารย์ว่า

**ตอบ** มันไม่มาก ทำไม่มาก เราคิดว่ามาก วันหนึ่งสักก็ชั่วโมงถึงว่ามาก ต้องทำทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นจนหลับ

**ถาม** ิ่งนี้ก็น้อยจริงๆ

**ตอบ** ทำทานสักเท่าไร ตอนนี้มีเท่าไร เอาไปแจกได้สักครึ่งหนึ่งได้ หรือเปล่า

**ถาม** ท่านพระอาจารย์เน้นการภาวนาเป็นหลัก ไม่ใช่หรือคะ

**ตอบ** ก่อนจะถึงการภาวนาได้ มันก็ต้องทานก่อน

**ถาม** ค่ะมีทาน ก็ทำทานพอประมาณ

**ตอบ** ถ้าทำทานพอประมาณ ก็ภาวนาพอประมาณ มันเป็นตามขั้นของ ทานคือไป เหมือนกับเราสร้างบ้านสร้างอาคาร ถ้าเราตอกเข็ม น้อย มันก็สร้างอาคารได้ไม่สูงมาก ถ้าเราต้องการสร้างอาคารที่สูง เราก็ต้องตอกเข็มให้มาก ให้ฐานมันแข็งแรง มันรับน้ำหนักกันไป มันสนับสนุนกันไป ถ้าทานน้อย คีลก็จะน้อย ภาวนาก็จะน้อย ถ้า ทานมาก คีลก็จะมาก

**ถาม** อย่างนี้คนที่ภาวนามากๆ แต่ทานก็ปกติ ไปเน้นภาวนา ก็ไม่ได้

**ตอบ** ไม่ได้เพราะทานเป็นเหมือนสมอเรือ ถ้าคุณไม่ยอมถอนสมอเรือ คุณติดเครื่องอย่างไร เหยียบคันเร่งอย่างไร มันก็ไม่ไปอยู่ดี ความตระหนี่มันยังมีอยู่ แล้วความอยากใช้เงินเพื่อซื้อความสุขต่างๆ มันยังมีอยู่ มันก็เลยภาวนาแบบขอไปที พอไม่ให้เสียฟอร์ม

**ถาม** ลูกก็ปฏิบัติยังไม่ค่อยก้าวหน้าเท่าไร คือตอนแรกๆแรงจูงใจหรือหนึ่งตัวอย่างก็ยังไม่ มี แต่แรงจูงใจของลูกคือว่า ชาติที่แล้วคงทำน้อยชาตินี้ถึงยาก ถ้าชาตินี้ยังไม่ทำชาติหน้าคงยากไปเรื่อยๆ ก็เลยตั้งใจทำไปก่อน แล้วเดี๋ยวหนึ่งตัวอย่างก็มาเอง

**ตอบ** ใช่ ทำไปแล้ว เดี่ยวผลมันก็เกิดขึ้นมาเอง รอดดูแลแต่ไม่สร้างเหตุ ไม่ซื้อตัว ก็ดูแต่แผ่นที่อยู่หน้าโรงหนัง ไม่ได้เข้าไปในโรง ไม่ยอม เสียเงิน เสียตายเงิน สมัยเด็กๆเวลาเราอยากดูหนัง เราไปยืนอยู่หน้าโรง พอผู้ใหญ่มากก็เกาะแขนเข้าไปเลย แต่ต้องมีผู้ใหญ่พาเข้าไป ตอนนั้นไม่มีสตางค์อยู่กับย่า ย่าเขาไม่สนับสนุนเรื่องบันเทิงอะไรต่างๆ ฟุ่มเฟือย เพราะยากจน ต้องเก็บเงินไว้สำหรับปัจจัย ๔ เป็นหลักเพราะฉะนั้น ถ้าอยากจะทำของฟุ่มเฟือยนี้ต้องหาเอง

**ถาม** ย่าท่านอาจารย์ได้ปูฐานทางศาสนาหรือไม่คะ

**ตอบ** ท่านเป็นคนจีน ท่านก็ถือศีลกินเจเป็นประจำ ทุกปีก็ไปอยู่โรงเจ ไปกินเจ ก็ไปกับท่านไปดูงิ้วไปแต่งชุดขาวอยู่โรงเจ ไหว้เจ้าวัน ตรุษจีน วันสารทจีน ทำขนมทำของไหว้ ทำกระดาษเผา ตอนเด็กๆไปไหนย่าเป็นเหมือนแม่ เพราะพ่อแม่ไปฝากไว้ตั้งแต่อายุ ๒ ขวบ ทิ้งไว้ประมาณ ๘ ปี พออายุ ๑๐ ขวบแล้ว ค่อยมาเอามาเรียนหนังสือที่กรุงเทพ ตอนนั้นอยู่ที่สุพรรณบุรี ถ้าต้องการเงินพิเศษก็ต้องหาเอง ตอนอยู่ ป.๑ ป.๒ นี้จำได้ว่า ก่อนที่จะไปโรงเรียนต้องไปขายปาห่องโก๋ก่อน เอาเงินที่ขายปาห่องโก๋นี้ไปกินที่โรงเรียน ใช้ที่โรงเรียน เสาร์ - อาทิตย์ก็ไปรับขนมจีบซาลาเปามาขาย เดินขาย ไม่เคยอยู่ว่างๆ วิธีไหนหาเงินได้หาประโยชน์ได้ มันจะทำของตัวเอง ไม่มีใครมาสอนไม่มีใครมาบอกให้ไปทำ ขอทำเอง

**ถาม** แต่ท่านอาจารย์ ก็ไม่มีความทะเยอทะยานที่อยากจะมีมากกว่านี้ เลยใช้ไหมคะ

**ตอบ** ก็ได้เท่านี้ก็พอใจแล้ว ก็พอมีความสุขไป ก็ไม่เคยคิดอยากจะทำอะไรจะรวยอยากเป็นมหาเศรษฐีอะไร ก็อยากจะมีบ้าง สมัยเด็กๆ สมัยที่โตขึ้นมาก็มีกิเลสบ้าง อยากจะไปดูหนังบ้าง ไปเที่ยวบ้าง ไปงานเลี้ยงบ้างอะไรอย่างนี้ แต่มันก็ไม่

ถึงกับว่าจะป็นจะตายให้ได้อ้าไม่ได้ไป ไม่ได้ไปก็แล้วไป ได้ไปก็ดี สมัยเด็กๆ ช่วงนั้นที่เรียนหนังสือที่กรุงเทพฯ พ่อเขาใจดีเขาให้เงินใช้มากหน่อย ทุกเสาร์ อาทิตย์ก็เลยมีเงินไปดูหนังวันละเรื่อง เสาร์อาทิตย์นี้ก็ได้ดู ๒ เรื่อง ไปหมดหนัง ญี่ปุ่นหนังอินเดีย แถวบรอดเวย์ แถวแคปปิตอล แถวไหนๆนี่ไปดูหมด แถววังบูรพาภิบาล เจลิมไทยเจลิมกรุงนี่ไปหมด ทุกโรง รู้จักหมด แต่ซื้อตั๋ว ๕ บาทมั่ง ๗ บาทมั่ง ตั๋วชั้นหน้าเลย สมัยก่อนนี้ ๓ แถวหน้ามัน ๕ บาท ๒ แถวหลังตามมาก็ ๗ บาท แล้วหลังจากนั้นถึงจะเป็น ๑๐ บาท ถ้าชั้นบนก็ ๑๒ บาทกับ ๑๖ บาท ส่วนใหญ่เราจะตีแค่ ๕ บาท ๗ บาท เวลานั้นฉายแล้ว บางทีก็หนีไปนั่งข้างหลังที่ว่าง บางทีก็โดนเขามาไล่กลับไป

**ถาม** พระอาจารย์คะ ถ้าในกรณีที่บ้านตัวอย่างเรายังไม่ชัดเจน แต่เรา เคยเห็นตัวอย่างที่พ่อแม่ครูบาอาจารย์ ที่ท่านหยิบยกเอามาเล่าให้ ฟัง ซึ่งฟังครั้งใดมีความรู้สึกว่ามันเหมือนอยู่แค่เอื้อมนิดเดียว รู้สึกว่ามันมีความหมายมาก เพราะสังเกตดูที่ผ่านมตลอดชีวิต ๔๕ ปีนี้ เคยทำจิตสงบประมาณ ๓ ครั้ง ก็จำไม่รู้ลืมเลย อย่างนี้พอจะเป็นตัวอย่างเล็กๆน้อยๆ ได้ไหมคะ

**ตอบ** ก็อยู่ที่เราไง เราพอใจหรือเปล่า พอใจที่จะบวชหรือเปล่า

**ถาม** อย่างที่เห็นหนังตัวอย่างนี้ ถ้าเรายังไม่ออกบวชสักทีนี้ แปลว่าหนังตัวอย่างเรายังไม่ลึกซึ้ง ไม่ทำให้เราสงบจนกระทั่งเราอยาก

**ตอบ** ก็อาจจะไม่เห็นแบบชัดเจน เห็นแบบแวบๆ ยังไม่ประทับใจ แต่ ถ้าเห็นแบบประทับใจนี้ มันจะไม่เอาแล้วเรื่องทางโลก ทางรูป เสียงกลิ่นรสนี้มันจะไม่เอา มันจะเอาทางนี้แล้ว มันจะปฏิบัติเพิ่ม มากขึ้นไป จะตัดภาระจะลดภาระต่างๆไป จนในที่สุดก็ไม่มีภาระ อื่นเลย อย่างเราๆนี่เราก็ลาออกจากงานเลย ทำงานได้ประมาณ ๖ เดือนก็ขอลาออก พอถึงสมาธิได้จิตสงบนี้ มันเห็นว่ามันขัดกันแล้ว เวลาทำงานนี้จิตต้องทำงาน จิตมันต้องหมุน มันต้องฟุ้ง เวลามานั่งสมาธิก็ยากที่จะทำให้มันสงบ ถ้าไม่ทำงานนี้จิตก็จะไม่ต้องคิดมาก ไม่วุ่นวายมาก ก็จะทำให้จิตสงบ

ง่าย ๆ แล้วก็จะใช้เวลาทำ ให้มากขึ้น ก็เลยพิจารณาแล้วก็เห็นว่าเรามีทรัพยากรอยู่  
ก่อนหนึ่งพอที่จะอยู่ได้ปีหนึ่ง ปฏิบัติได้ปีหนึ่ง เราก็เลยขอลาออก แล้วก็ ปฏิบัติ  
อยู่ปีหนึ่ง

**ถาม** แสดงว่า ท่านอาจารย์นั่งทุกครั้งจิตสงบทุกครั้งเลยใช่ไหมคะ

**ตอบ** ก็ใหม่ๆ ก็ไม่ถึงกับสงบแบบทันทีทันใด ก็สู้กันไป ก็สงบบ้างนิดๆ หน่อยๆ พออยู่  
ช่วงหนึ่งมันไปเจอความเจ็บ แล้วก็ไปบริการคนไข้ พอบริการคนแบบเดียวความ  
เจ็บก็หายไป จิตก็สงบ มันก็เลยเห็นว่า จิตของเราเนี่ยมันเปลี่ยนแปลงได้อย่างนี้  
อยู่ที่ตัวเรา เราสามารถทำให้มันเปลี่ยนแปลงได้ ทีนี้เราก็เลยจับประเด็นได้ ก็เลย  
รู้ว่าถ้าเรา อยากจะให้จิตสงบมากขึ้น เราก็ต้องควบคุมความอยาก ควบคุม  
ความคิด ประกอบกับหนังสือที่ได้อ่านมา ก็ให้ความรู้ทางการ ปฏิบัติ เพราะอ่าน  
สติปัฏฐานสูตรเป็นหลัก ก็เลยมีแนวทางของการ ปฏิบัติ รู้ว่าต้องทำอะไร รู้ว่า  
ต้องเจริญสติตลอดเวลา รู้ว่าต้องนั่ง สมาธิทำให้ให้สงบ รู้ว่าต้องพิจารณาร่างกาย  
ว่า ไม่เที่ยงไม่สวຍ งาม มีอาการ ๓๒ เป็นซากศพ เป็นดินน้ำลมไฟ ในสติปัฏฐาน  
ที่ เกี่ยวกับร่างกายจะสอนอย่างนี้ สอนให้เจริญสติ เวลาพิจารณาร่างกายเคลื่อนไหวทำ  
อะไร ก็เฝ้าดูอยู่ตลอดเวลา เวลาว่างไม่ต้องทำอะไรก็ให้นั่งหลับตา แล้วก็ดูลม  
หายใจเข้าออก เวลาออกจากสมาธิมา ถ้าไม่ต้องทำอะไรก็ให้พิจารณาความ  
ตายบ้าง พิจารณาอาการ ๓๒ บ้าง พิจารณาธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟบ้าง ให้เห็นว่า  
ร่างกายนี้เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เป็นอนุสฺสวะ เป็นปฏิภูม ก็จะสามารถปล่อยวาง  
ร่างกายได้ ละสลักกายทิฐิได้ ละกามราคะได้ จากการพิจารณาร่างกาย

แต่ตอนที่ปฏิบัติคนเดียว ก็ทำแบบสะเปะสะปะแบบมวยวัด ถูกบ้างผิดบ้าง จะไป  
ได้เป็นกอบเป็นกำก็ตอนที่ได้บวชแล้ว ไปอยู่กับหลวงตา ตอนนั้นท่านจะชี้แจง  
อย่างละเอียด ขั้นตอนของการปฏิบัติ อุปายต่างๆที่จะช่วยเสริมความเพียรต่างๆ  
เช่นการอดอาหาร ความเคร่งครัดต่อข้อวัตรปฏิบัติ การฉันมื้อเดียว ฉันในบาตร  
ความขยันหมั่นเพียร ความอดทนอดกลั้นต่อความรู้สึก ต่างๆที่เกิดขึ้น จากการ  
ต้องสัมผัสรับรู้ต่อเหตุการณ์ต่างๆ โดย เฉพาะเวลาอยู่ใกล้หลวงตานี้ แหม

ความรู้สึกนี้มันเหมือนตกนรกทั้งเป็น มันก็เป็นเครื่องกระตุ้นให้เราต้องมีสติ ต้องมีปัญญามาก มันเป็นอุบายของท่าน ที่ท่านทำตัวเป็นคนดูร้ายโหดร้ายทารุณอย่างนี้ ก็เพื่อที่จะสร้างให้เราผลิตาวิชชาขึ้นมาต่อสู้ อย่างที่เขา มีพูด ว่า ถ้าทุกข์ไม่มีปัญญาบ่เกิด เวลาเห็นท่านบ๊อบ ใจมันทุกข์ขึ้นมาทันที

**ถาม** ก่อนไปอยู่บ้านตาด ท่านอาจารย์เคยได้ฟังเทศน์ของท่านมาก่อนหรือไม่

**ตอบ** ไม่เคยรู้จักท่านเลย มารู้จักท่านตอนที่บวชแล้วไปอยู่วัดบวรฯ แล้วพอดีพบพวกพระฝรั่ง เขาเดินทางไปศึกษาที่วัดป่าบ้านตาดกัน ก็เลยคิดว่าอยากจะลองไปดูเป็นวัดแรก แต่ก็ไม่ได้คิดว่าจะอยู่หรือไม่อยู่ เพียงแต่ว่าตอนนั้นยังไม่รู้ว่าจะไปอยู่ที่ไหน แต่ก็ทราบว่ามีครูบาอาจารย์ทางสายปฏิบัตินี้ อยู่ทางภาคอีสานมาก ก็เลยอยากจะไปพบ ไปทดลองดู ก็กะว่าถ้าอยู่ที่นี้ไม่ได้ก็ไปวัดต่อไป จนกว่าจะหาที่ที่อยู่ได้ หรือที่เราพอใจ แต่ก็โชคดีที่ไปวัดแรกก็พอใจกับวัด และท่านก็เมตตาให้อยู่ ก็เลยไม่ได้ไปไหน อยู่ที่นั่นก็ ๘ ปีกว่า ๙ พรรษา ออกมา ๓ ครั้งเท่านั้น ครั้งแรกก็ ๕ พรรษาผ่านไปแล้ว กลับมาเยี่ยมบ้านครั้งหนึ่ง ครั้งที่ ๒ ก็ ๘ พรรษาผ่านไปแล้ว ครั้งที่ ๓ ก็พรรษา ๙ ออกมา ก็ออกมาแล้วก็ได้กลับไปเลย แล้วก็มาอยู่ที่นี้ต่อ อยู่จนถึงปัจจุบันนี้ พรรชานี้ก็ ๓๙ แล้ว ก็มาอยู่วัดนี้เกือบ ๓๐ พรรษาแล้ว ตอนเรามาพรรษา ๑๐ อยู่ที่วัดโพธิสัมพันธ์ในเมืองพญาอยู่ที่นั่นพรรษาหนึ่ง มาอยู่ที่นี้ ๒๙ พรรษา

**ถาม** ท่านอาจารย์เห็นหน้าตัวอย่างก่อน แปลว่าท่านอาจารย์มีทุนเดิมอยู่แล้ว ส่วนพวกลูกนี้ยาก แต่ท่านอาจารย์ก็ให้กำลังใจ ไม่อยากบอกว่ายาก ให้เห็นว่ามันง่าย แต่จริงๆมันยาก

**ตอบ** คือจะมีทุนมาก่อนหรือไม่มีทุนมาก่อน ไม่ใช่เรื่องสำคัญ ถ้ามาเจอ พระพุทธเจ้า พระพุทธศาสนาแล้วนี้ ถือว่ามีคนมาช่วยลงทุนให้เรา แล้วละ เราเพียงแต่ทำตามที่เขาสนับสนุนเราเท่านั้นเอง มีพระ พุทธเจ้ามาสนับสนุนเราแล้ว เราไม่ต้อง

หาทุนเอง มีคนอื่นเข้ามา ลงทุนให้เรา แต่เราไม่ยอมทำ ไม่ยอมทำงานนี้กัน จะมา  
อ้างว่า ต่างบารมี ต่างทุน ชอบหาเรื่องมากกว่า ทำต่อไป

กัณฑ์ที่ ๔๖๔

## การพัฒนาจิตใจ

๒๒ กันยายน ๒๕๕๖

วันนี้พวกเราได้เข้ามาหาพระพุทธรูปศาสนาอันอีกครั้งหนึ่ง เข้ามาเพื่อมาศึกษามาปฏิบัติ ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เป้าหมายของการปฏิบัติของการศึกษานี้ ก็เพื่อ **พัฒนาจิตใจ**ที่เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในโลกนี้ ไม่มีอะไรจะสำคัญเท่ากับใจ เพราะใจนี้เป็น สิ่งที่มีคุณค่า มีคุณประโยชน์กับเราอย่างที่สุด ถ้าได้รับการพัฒนา แต่ถ้าไม่ได้รับการ พัฒนาก็จะไม่มีค่าสำคัญ อย่งไรใจของเราเป็นสิ่งเดียวในสากลโลกที่ไม่มีเกิดไม่มีดับ สิ่งต่างๆทั้งหลายในโลกนี้ มีเกิดแล้วก็ต้องมีดับไปเป็นธรรมดา นี่คือความสำคัญของ ใจ แต่ใจของเราจะให้สิ่งที่ดีก็คือ ให้ความสุขกับเรานั้น ก็ต้องได้รับการพัฒนาอย่าง ต่อเนื่อง พัฒนาจนถึงขั้นสูงสุดอย่างใจของพระพุทธเจ้า และใจของพระอรหันตสาวก ทั้งหลาย ที่ได้รับการพัฒนาจนกลายเป็นสิ่งที่วิเศษเลิศโลก เป็นที่ปรารถนาของมนุษย์ และเทวดาทั้งหลาย

เราจึงควรจะให้ค่าสำคัญ ต่อการศึกษา ต่อการปฏิบัติตามธรรมวินัย ที่พระพุทธเจ้าได้ ทรงบัญญัติไว้ เพราะจะเป็นการพัฒนาจิตใจให้เป็นจิตที่เลิศที่ประเสริฐ เหมือนกับจิต ของพระพุทธเจ้า และจิตของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ถ้าเป็นเพชรก็จะเป็นเพชรน้ำ หนึ่ง เพชรที่ได้รับการเจียรไนจากช่างที่มีฝีมือที่ยอดเยี่ยม ถ้าเป็นที่ดินก็เป็นที่ดินที่ ได้รับการพัฒนา มีการสร้างสิ่งปลูกสร้างต่างๆ ทำให้ที่ดินกลายเป็นที่ดินที่มีคุณค่าอย่าง มหาศาล แต่ถ้าไม่ได้รับการพัฒนา ปล่อยปละละเลย ไม่มีการดูแลรักษา ก็จะเป็น เหมือนที่ทิ้งขยะ ไม่มีความสำคัญ ไม่มีความน่าชื่นชมยินดี หรือถ้าเป็นเพชรที่ไม่ได้รับ การเจียรไน ก็จะเป็นก้อนหินธรรมดาก้อนหนึ่งเท่านั้น อันนี้แหละคือใจของพวกเรา ใจ ของพวกเราตอนนี้ ถ้าไม่ได้รับการศึกษา ไม่ได้รับการปฏิบัติ ก็เป็นเหมือนกับใจที่ถูก ทอดทิ้ง ที่ไม่มีความสำคัญ พวกเรามัวแต่ให้ความสำคัญ กับการพัฒนาสิ่งที่ไม่สำคัญ

สิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่ไม่ประเสริฐ สิ่งที่ไม่ดีให้ความสุขอย่างถาวรกับเรา เช่น พัฒนาเรื่องลาภยศสรรเสริญ พัฒนาเรื่องของความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย จึงปล่อยปลละเลย ไม่สนใจดูแล รักษา พัฒนาใจ ที่ให้ความเลอเลิศ ที่ให้ความประเสริฐ ที่ให้ความสุขกับเราอย่างถาวร ชีวิตของเราจึงมีแต่ความทุกข์ มีแต่ความวุ่นวายใจ มีแต่ความเดือดเนื้อร้อนใจไม่ว่างเว้น มีอยู่แทบทุกเวลาทันที ก็เพราะว่าเราไม่ได้ดูแลรักษาใจทุกเวลาทันทีนั่นเอง ปล่อยปลละเลย ไปดูแลเรื่องที่ไม่ดีให้ประโยชน์ ให้ความสุขแก้ไข แต่ให้โทษและให้ความทุกข์แก้ไข

ถ้าเราอยากจะทำให้ใจของเรานั้น เป็นเหมือนใจของพระพุทธเจ้า ใจของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ให้ใจของเราเป็นเหมือนเพชรน้ำหนึ่ง เราก็ต้องทุ่มเทชีวิตจิตใจเวลาให้กับ การศึกษา พระธรรมวินัยพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วก็นำเอาพระธรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติอย่างขะมักเขม้น อย่างต่อเนื่อง ไม่ปฏิบัติภารกิจอย่างอื่น ไม่พัฒนาสิ่งต่างๆที่ไม่ได้เป็นการพัฒนาที่แท้จริง เพราะสิ่งต่างๆในโลกนี้ ไม่ว่าจะพัฒนา ได้มากน้อยเพียงใด ก็จะต้องเสื่อมไปตามกาลตามเวลาอยู่ดี เพราะไม่มีอะไรในโลกนี้ ที่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่ถาวร มีการเจริญและมีการเสื่อมไปเป็นธรรมดา เช่น อาณาจักรต่างๆ ในอดีตที่ผ่านมา กรุงสุโขทัย กรุงศรีอยุธยา ที่เคยรุ่งเรือง แต่ปัจจุบันนี้ก็เชือกปรักหักพังไป อันนี้เป็นตัวอย่าง ของการพัฒนาในสิ่งที่ไม่จีรังถาวร ไม่สามารถให้ความสุขกับผู้พัฒนาได้อย่างถาวร แต่การพัฒนาจิตใจนี้จะทำให้ผู้พัฒนา ได้รับความสุขอย่างถาวร ได้รับความเจริญอย่างถาวร เช่นใจของพระพุทธเจ้า ใจของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ที่ได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จนพัฒนาถึงขั้นสูงสุด ก็ไม่มีวันเสื่อม แม้สรีระของพระองค์จะเสื่อมสลายหมดไปแล้วถึง ๒๕๐๐ กว่าปี แต่พระทัยของพระพุทธเจ้าและใจของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ก็ยังเป็น**ปรมัง สุขัง** อยู่ในปัจจุบันนี้ เพียงแต่ว่า พวกเราไม่สามารถที่จะรับรู้ได้เท่านั้นเอง แต่ผู้ที่ได้ศึกษาได้ปฏิบัติใจ ให้เจริญถึงขีดสูงสุดแล้ว จะรู้ความจริงอันนี้ จะรู้ถึงความสุขที่ถาวร ความสุขที่เป็น**ปรมัง สุขัง**นี้ จะไม่มีวันสูญสลาย ไม่มีวันเสื่อมหมดไป ตามสังขารร่างกาย



นี่แหละคือสิ่งที่สำคัญที่สุดในโลกนี้ **ไม่มีอะไรจะสำคัญเท่ากับใจ** เพราะไม่มีอะไรที่จะให้ความสุขกับใจ และไม่มีอะไรที่จะให้ความทุกข์อย่างแสนสาหัสให้กับใจ ถ้าใจได้รับการดูแลได้รับการพัฒนา ก็จะทำให้ความสุขอย่างสูงสุดแก่ใจ แต่ถ้าใจไม่ได้รับการพัฒนาไม่ได้รับการดูแล ก็จะทำให้ความสุขอย่างสูงสุดแก่ใจเช่นเดียวกัน ดังนั้น โอกาสที่เราได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ได้มาได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอน ที่สอนให้เราพัฒนาจิตใจของเรา เราจึงไม่ควรที่จะปล่อยให้โอกาสอันดีอันเลิศนี้ผ่านไป เพราะนานๆจะมีพระพุทธศาสนา มาปรากฏ ให้เป็นแสงสว่างนำทางแก่สัตว์โลกสักครั้งหนึ่ง แล้วก็จะมีอายุไม่ยาวนาน ศาสนานี้ก็ทรงพยากรณ์ไว้ว่าจะมีอายุประมาณ ๕๐๐๐ ปี หลังจากนั้นแล้วก็จะไม่มีแสงสว่างนำทางให้แก่สัตว์โลก ไปอีกเป็นกัปเป็นกัลป์ กว่าที่จะมีพระพุทธเจ้าองค์ใหม่มาตรัสรู้ และมาประกาศพระธรรมคำสอน นำพาสัตว์โลกให้ไปสู่ความสุข และความเจริญที่ถาวร นำพาสัตว์โลกให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้อย่างถาวร หน้าที่ของพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์นั้น ก็มีเพียงแต่สั่งสอน มีแต่เพียง บอกทางให้เท่านั้น ถ้าผู้ที่ได้สัมผัสรับรู้พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ไม่ปฏิบัติตาม ก็จะไม่ได้รับประโยชน์อะไร

เป็นเรื่องของ ๒ ส่วนด้วยกัน ของผู้สอนและของผู้เรียน ผู้สอนท่านก็ทำหน้าที่ของท่านอย่างเต็มที่แล้ว ท่านสั่งสอนทุกสิ่งทุกอย่างจนหมดเปลือกแล้ว อยู่ที่ผู้ฟังผู้เรียนจะปฏิบัติตามหรือไม่ ถ้าฟังแล้วไม่ปฏิบัติตาม ก็จะไม่เกิดประโยชน์อะไร ต้องปฏิบัติตามเท่านั้นถึงจะได้รับประโยชน์ ถ้าฟังแล้วปล่อยให้ผ่านไป ก็เหมือนกับเข้าหูซ้ายออกหูขวา ไปไม่ได้รับการพัฒนา ใจไม่ได้รับการพัฒนาจากการฟังเพียงอย่างเดียว ใจจะได้รับการพัฒนาก็ต่อเมื่อได้นำเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังนี้ มาควบคุมกำกับใจ ให้ใจนั้นไหลไปในทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ไหลไป ก็คือให้คิดไปในทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้คิดนั่นเอง คือให้มี**สัมมาทิฐิ** คือความเห็นชอบ ความเห็นชอบก็คือ ความเห็นชอบในกฎแห่งกรรม เห็นว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ทำบุญก็จะได้สวรรค์ ทำบาปก็จะได้นรก ถ้าทำตามความโลภความโกรธความหลง ก็จะได้การเวียนว่ายตายเกิดที่ไม่มีวันสิ้นสุด ถ้าฝืน **หยุดความโลภความโกรธความหลงได้ หยุดความอยากต่างๆได้** เช่น **กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหาได้** ก็จะยุติการเวียนว่ายตายเกิดได้ ยุติความทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจได้

อันนี้คือสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ ก็คือว่า เราต้องเห็นว่า การทำบุญการทำความดี เป็นประโยชน์แก่ใจของเรา นำสวรรค์คือความสุขมาให้แก่ใจ การกระทำบาปเป็นการกระทำที่เป็นโทษกับใจ ทำให้ใจมีความทุกข์ เป็นนรก นรกก็น่ากลัวใจนี่เอง

ถ้าปล่อยให้ใจทำตามความอยากต่างๆ ทำตามความโลภความโกรธความหลง ก็จะพาให้ใจต้องวนเวียนอยู่ในวัฏฏะสงสาร ในวงจรของการเวียนว่ายตายเกิด อย่างไม่มีวันสิ้นสุด ถ้าเรามีความเห็นที่ถูกต้องเหล่านี้แล้ว เราก็จะมีการกระทำที่ถูกต้อง เช่น เราก็จะทำบุญกัน เพราะเราเห็นว่า ทำแล้วทำให้เรามีความสุขใจ ใจเป็นสวรรค์ขึ้นมา แล้วเราก็ละเว้นจากการกระทำบาปกัน เช่น ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิด ประเวณี พุดปด เสพสุรายาเมา โทกหลอกลวง และอบายมุขต่างๆ เช่น การเล่นการพนันที่เยือกกลางคืน คบคนชั่วเป็นมิตร มีความเกียจคร้าน การกระทำเหล่านี้ เป็นการกระทำที่จะนำความทุกข์มาให้แก่ผู้กระทำ เราก็ต้องหลีกเลี่ยงการกระทำต่างๆเหล่านี้ แล้วก็มาต่อสู้กับความโลภความโกรธความหลง ต่อสู้กับความอยากต่างๆ เช่น อยากในรูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ อยากมีอยากเป็น อยากไม่มีอยากไม่เป็น ที่เป็นเหตุที่จะทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา และเป็นเหตุที่จะทำให้ใจต้องเวียนว่ายตายเกิดในภพน้อยภพใหญ่ต่อไป อย่างไม่มีวันหมดสิ้น

การที่เราจะต่อสู้กับกิเลสตัณหาได้ ก็ต้องมีกำลัง ใจจะต้องมีธรรมะ ที่จะทำให้ใจนี้มีกำลัง ต่อสู้กับกิเลสตัณหาต่างๆได้ กำลังอันแรกก็คือสติ การมีสตินี้ทำให้สามารถควบคุมความคิดต่างๆได้ ถ้าควบคุมความคิดต่างๆได้ ก็จะควบคุมความอยากความโลภได้ เพราะความโลภความอยากต่างๆ ก็เกิดจากความคิดหรือใช้ความคิด อาศัยความคิดเป็นเครื่องมือนั่นเอง เวลาคิดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ความโลภก็จะเกิดขึ้นมาได้ คิดถึงลาภก็จะทำให้เกิดความโลภอยากได้ลาภ คิดถึงยศก็จะทำให้เกิดความโลภอยากได้ยศ คิดถึงสรรเสริญก็อยากจะได้สรรเสริญ คิดถึงรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะชนิดต่างๆ ก็จะทำให้เกิดความโลภอยากได้ รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะชนิดต่างๆมาเสพย์ แต่ถ้าควบคุมความคิดไม่ให้คิดถึงลาภยศสรรเสริญ ไม่ให้คิดถึงรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะได้ ความโลภความอยากได้ลาภยศสรรเสริญ ความอยากได้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็จะไม่

ปรากฏขึ้นแล้ว เช่นถ้าเราสามารถบริหารมพุทธโศภไปได้อย่างต่อเนื่องทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นจนหลับ โอกาสที่จะไปคิดถึงเรื่องลาภยศสรรเสริญ เรื่องรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็จะไม่ มี เมื่อไม่มีความโลภความอยากได้สิ่งเหล่านี้ก็จะไม่มี เมื่อไม่มีความโลภไม่มีความอยาก ใจก็จะมีคามอิมมีความพอ เพราะสาเหตุของความหิวของความไม่อิ่มไม่พอ ก็คือความ โลภและความอยากนั่นเอง ใจถ้าไม่มีความโลภไม่มีความอยาก ใจก็จะมีคามสงบมี ความอิมมีความพอ ถ้ามีความโลภมีความอยาก ใจก็จะไม่สงบ ไม่อิมไม่พอ

ดังนั้น **การเจริญสติเพื่อควบคุมความคิด**นี้ ก็จะเป็นการตัดทางเดินของความโลภของ ความอยากต่างๆ แต่ยังไม่ได้เป็นการทำลายความโลภความอยากต่างๆ ให้หมดไปอย่าง ถาวร เวลาใดที่มีการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง เวลานั้นความโลภความอยากก็จะไม่สามารถ ทำงานได้ แต่เวลาใดที่เผลอ ปล่อยให้คิดไปในทางความโลภความอยาก ความโลภความ ออยากก็จะผุดขึ้นมาใหม่ ดังนั้นการเจริญสติเพียงอย่างเดียวนี้ จึงยังไม่พอเพียงต่อการ กำจัดความโลภความโกรธความหลง การเจริญสตินี้ทำให้ใจมีความสงบเรียกว่าสมาธิ เวลาใจสงบใจก็หยุดคิดปรุงแต่ง ไม่คิดถึงเรื่องลาภยศสรรเสริญ ไม่คิดถึงเรื่องรูปเสียง กลิ่นรสโผฏฐัพพะชนิดต่างๆ เวลานั้นใจก็จะมีคามสงบ มีความอิมมีความพอ เพราะ เวลานั้นความโลภความอยากไม่ได้ทำงาน ทำงานไม่ได้เพราะไม่มีความคิด ความคิด หยุดทำงานชั่วคราว ความโลภความอยากก็ต้องหยุดทำงานชั่วคราว แต่เวลาออกจาก สมาธิมา ถ้าไม่ควบคุมความคิดต่อ ปล่อยให้ความคิดคิดไปตามเรื่องที่เคยคิดมาก่อน เคยคิดถึงเรื่องลาภยศสรรเสริญ คิดถึงรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ พอกลับไปคิดถึงเรื่อง เหล่านั้น ก็จะเกิดความอยากขึ้นมาใหม่

ดังนั้นขั้นต่อไป หลังจากที่ได้สมาธิแล้ว เวลาออกจากสมาธิ ก็มีการทำได้ ๒ ขั้นตอน ด้วยกัน จะกลับไปทำแบบขั้นตอนแรกก็คือ บริหารมพุทธโศภต่อก็ได้ ก็เป็นการเจริญสติ เพื่อควบคุมความคิดต่อไป แต่เป็นการควบคุมความคิดที่ไม่ถาวร เวลาใดที่ไม่ควบคุม ความคิด ความคิดนั้นก็จะหวนกลับไปคิด ในทางของความโลภของความอยากอีก ถ้า อยากรจะควบคุมความคิดหรือเปลี่ยนความคิด ไม่ให้คิดไปในทางความโลภความอยาก อย่างถาวร ก็จะต้อง**เจริญปัญญา**ที่จะทำให้จิตเห็นว่า การคิดไปในทางความโลภความ

อยากนั้น เป็นการคิดทำลายตนเอง เป็นเหมือนกับกรอกยาพิษใส่ปากของตนเอง หรือเอาเม็ดแหลมคมมาทิ่มแทงร่างกายของตนเอง เป็นการทำร้ายตนเอง การที่จะเห็นอย่างนี้ได้ ก็ต้องอาศัยผู้ที่รู้ผู้ที่เห็นมาก่อน ก็คือพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเป็นองค์แรกที่จะเห็นความอยากความโลภนี้เป็นเหมือนกับยาพิษ เหมือนกับเม็ดแหลมคมที่เราเอามาทิ่มแทงตัวเรา เอายาพิษมากรอกใส่ปากเรา ถ้าเราเห็นโทษของความโลภของความอยากว่าเป็นตัวที่สร้างความทุกข์ใจให้กับเรา สร้างความเสียใจให้กับเรา สร้างความวุ่นวุ่นหมัวให้กับเรา เราก็จะไม่คิดไปในทางความอยาก คิดไปในทางความโลภต่อไป ถ้าเห็นด้วยปัญญา เห็นว่าความโลภความโกรธความอยาก เป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจ ของความไม่สบายใจ เพราะว่าสิ่งที่โลภอยากได้นั้น จะไม่สามารถให้ความสมใจปรารถนาได้ เพราะว่าไม่แน่นอน อยากจะได้อะไรเวลาเกิดความอยากแล้ว ใจก็มีความวิตกกังวล กระวนกระวายกระสับกระส่าย เพราะไม่แน่ใจว่าจะได้สิ่งที่อยากได้มาหรือไม่ อันนี้ก็เป็นการทุกข์อย่างหนึ่งแล้ว ทั้งๆที่ยังไม่ได้อะไรเลย เพียงแต่อยากจะได้เท่านั้น เช่นอยากจะได้ลาอยากได้ยศอยากจะได้สรรเสริญ อยากจะได้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ พอเกิดความอยากขึ้นมา ใจก็มีความกระวนกระวายกระสับกระส่าย เพราะไม่รู้ว่าจะได้หรือไม่ เพราะสิ่งต่างๆเหล่านี้เป็นอนิจจังนั่นเอง ก็คือไม่แน่นอน ไม่เที่ยงแท้ ถ้าแน่นอนก็ จะไม่มีความกระสับกระส่ายกระวนกระวาย ถ้าอยากจะได้อะไรแล้วได้ดังใจ มันก็เลยไม่มีความทุกข์เกิดขึ้น

แต่เนื่องจากว่า ของในโลกนี้ไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้แน่นอนนั่นเอง เวลาอยากได้ก็ไม่ได้มีความสุขใจแล้ว มีความกระวนกระวายแล้ว พอได้มาก็มีความกระวนกระวายอีก เพราะไม่แน่ใจว่าจะอยู่กับเราไปอีกนานเท่าไร เพราะเราก็รู้ว่าสิ่งต่างๆในโลกนี้มันไม่แน่นอน แต่ความรู้ที่มันไม่มีกำลังมากพอที่จะหยุดความหลง ที่ทำให้เกิดความอยากได้สิ่งต่างๆ แต่รู้ว่ามันไม่แน่นอน แต่ก็ยังไม่ยอมหยุดความอยาก ยังอยากจะได้อีกอยากจะได้ลาภ ก็รู้ว่ายังไม่แน่นอน เช่นคนที่รอแทงลือเตอริวันหวยออก วันนั้นก็กระวนกระวายกระสับกระส่าย เพราะไม่รู้ว่าจะถูกหรือไม่ถูก แทงลือเตอริแล้วจะถูกลือเตอริหรือไม่ ก็นั่งรอดูผลกัน เวลานั้นใจก็กระวนกระวายกระสับกระส่าย พอได้มาแล้วก็มีความกังวลขึ้นอีกแบบหนึ่งว่าเงินที่ได้มานี้ จะรักษาอยู่กับเราไปได้ตลอด

หรือไม่ จะจากเราไปเมื่อไหร่ก็ไม่รู้อีกเหมือนกัน ใจอยากจะให้อยู่กับเราไปตลอด แต่อีกใจหนึ่งก็รู้ว่ามันไม่มีอะไรแน่นอน เพราะเคยเห็นคนที่ได้มาแล้วสูญเสียไปหมดเนื้อหมดตัว อันนี้ก็เป็นเหตุที่ทำให้ใจของเรานี้ทุกข์ ทุกข์เพราะใจไปอยากในสิ่งที่ไม่แน่นอนนี้เอง ไปอยากในสิ่งที่เราไม่สามารถสั่งมันได้ สั่งให้มันแน่นอนได้ เช่น อยากจะได้เงินก้อนหนึ่ง ก็จะได้ทันที อยากจะได้ตำแหน่งก็ได้ทันที สั่งไม่ได้ สั่งแล้วบางทีก็ได้บางทีก็ไม่ได้ ได้มาแล้วก็สั่งให้อยู่กับเราไปตลอดอีกก็ไม่ได้อีกเหมือนกัน จะจากเราไปเมื่อไหร่ หรือเขาจะจากเราไปเมื่อไหร่ เราก็ไม่รู้อีกเหมือนกัน เราสั่งเขาไม่ได้ นี่แหละจึงทำให้ใจของเรา มีความไม่สบายใจอยู่เรื่อยๆ เพราะใจเราไปอยากในสิ่งที่เราสั่งไม่ได้ ไปอยากในสิ่งที่มันไม่เที่ยงแท้แน่นอนนี้เอง

ถ้าเราเห็นความจริงว่า ทุกอย่างในโลกนี้ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ไม่มีอะไรที่เราจะสั่งให้เป็นไปตามความอยากของเราได้เสมอไป เราก็จะไม่อยาก เพราะเรารู้ว่าเวลาเกิดความอยากแล้วไม่ได้ อันนี้มีความวุ่นวายใจขนาดไหน เวลาอยากได้อะไรแล้วไม่ได้นี้เสียใจขนาดไหน อันนี้แหละคือปัญญา ถ้าเราเห็นว่าทุกอย่างที่เราอยากได้นี้ มันไม่เที่ยง เราสั่งมันไม่ได้ มันทำให้เราเกิดความไม่สบายใจ เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ก็เหมือนกับการเอาเม็ดมาทิ่มแทงตัวเราเอง เราก็จะหยุดใช้เม็ดนั้นมาทิ่มแทงใจที่มแทงตัวเรา เราก็จะหยุดความอยาก ปล่อยให้มันเป็นไปตามมีตามเกิด จะเกิดก็เกิดจะไม่เกิดก็ไม่เกิด เช่น ลมายุศสรวลเสริญจะมีก็มี จะไม่มีก็ไม่เป็นปัญหาอะไร จะอยู่กับเราก็อยู่ไป จะจากเราไปก็ไม่เป็นปัญหาอะไร นี่คือใจของพระพุทธเจ้า ใจของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านก็ยังสัมผัสกับลมายุศสรวลเสริญ สัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เหมือนกับปุถุชนทั่วไป เพียงแต่ว่าใจของท่านมีปัญญา ใจของท่านไม่อยากกับลมายุศสรวลเสริญ กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไม่ว่าจะอยากให้อยู่หรืออยากให้ไป หรืออยากไม่ให้ไป อยากได้หรืออยากไม่ให้ไป จะไม่มีในใจของผู้ที่มีปัญญา แต่ผู้ที่ไม่มีความปัญญา เช่น ปุถุชนอย่างพวกเรานี้ จะอดไม่ได้ที่จะมีความอยาก อยากให้ลมายุศสรวลเสริญมากมาย อยู่กับเราไปนานๆ ไม่อยากให้จากเราไป แต่เราไปสั่งเขาไม่ได้ เวลาเขาไม่มาก็เสียใจ เวลามาน้อยก็ผิดหวัง เวลาจากไปก็เสียอกเสียใจ อันนี้แหละคือการที่ไม่มีปัญญา ที่เรียกว่า **อวิชชา โมหะ** มองไม่เห็นความจริงของสิ่งต่างๆทั้งหลายในโลกนี้ ว่า **อนิจจัง** ไม่เที่ยงแท้แน่นอน

**อนัตตา**คือไม่สามารถไปสั่งให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ได้ พอเกิดความอยากในสิ่งเหล่านี้ ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้าพิจารณาอย่างนี้อย่างต่อเนื่อง เวลาเกิดความอยากที่ไร้ปัญญา ก็จะมาระงับทันที จะมาสอนใจมาเตือนใจว่า กำลังเอามีตมาทิ่มแทงตนเอง กำลังกรอกยาพิษใส่ปากตนเอง พอเห็นอย่างนี้ก็ถอยดีกว่าหยุดดีกว่า เอาแบบมาก็ดีไม่มาก็ดี ดีกว่า ถ้ายังมีความจำเป็นที่จะต้องมียิ่งสิ่งนั้น ก็ทำใจเป็นกลางๆไว้ เช่นเวลาออกบิณฑบาต ก็ทำใจเป็นกลางๆ ใต้อะไรมาก็เอาอย่างนั้นแหละ อย่าไปอยากได้อย่างนั้นอย่างนี้สิ่งนั้นสิ่งนี้ พอไม่ได้แล้วก็จะเกิดความเสียใจ เกิดความผิดหวังขึ้นมา มีอะไรก็ต้องทำใจ เตรียมใจรับกับการพลัดพรากอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งภายนอก บาตรจีวรกุฎีที่อยู่อาศัย หรือสรรเสริญลาภสักการะ ก็ต้องคอยทำใจอยู่เสมอว่าสิ่งเหล่านี้อาจจะไม่มาก็ได้ อาจจะหมดไปเมื่อไหร่ก็ได้ ผู้ที่มีปัญญาจะไม่หลงยึดติดกับลาภยศสรรเสริญ ไม่ยึดติดกับทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ไม่ยึดติดกับบุคคลต่างๆ เพราะเห็นด้วยปัญญาว่า เขาเป็น**อนิจจังทุกขังอนัตตา**

นี่คือเรื่องของ การเจริญปัญญา หลังจากทีออกจากสมาธิมาแล้ว ถ้ายังเจริญปัญญาไม่เป็น พิจารณาไม่เป็น ก็ต้องเจริญสติต่อไปก่อน ต้องควบคุมความคิด ไม่ให้คิดไปในทางความอยาก เหมือนกับตอนที่เริ่มต้นภาวนา อย่างน้อยก็จะได้รักษาสมาธิไว้ไม่ให้เสื่อม ถ้าปล่อยให้ใจคิดไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ ทำเรื่องนั้นเรื่องนี้ไปแล้ว เดี่ยวก็จะไม่มีกำลังที่จะควบคุมความคิดให้เข้าสู่ความสงบได้ อย่างที่หลวงตามานเคยเป็นมา ท่านเล่าให้ฟัง ท่านเคยได้สมาธิ ท่านควบคุมใจให้บริการมพุทธได้อย่างต่อเนื่อง ท่านก็เข้าสู่สมาธิได้ แต่พอหลังจากออกสมาธิมานี้ ท่านหยุดควบคุม ท่านไม่บริการมพุทธต่อ ท่านเอาใจมาคิดเรื่องทำกลดเสีย ใจก็คิดอยู่แต่เรื่องของการทำกลด เลยไม่ได้มีการบริการมพุทธใดๆควบคุมใจไป ปล่อยให้ใจอยากอยู่กับเรื่องการทำกลด พอทำกลดเสร็จแล้ว พอจะมาทำสมาธิให้ใจสงบใหม่ มันไม่สงบเสียแล้ว มันไม่เข้าไปสู่ความสงบแล้ว เพราะไม่ได้บริการมพุทธ เพราะมีแต่ความอยากให้มันสงบ เวลานั่งสมาธิก็ไม่บริการมพุทธ หรือพุทธก็ไม่ต่อเนื่อง พุทธแล้วก็แวบไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ พอไม่สงบก็เกิดความอยาก พอคิดถึงความอยากมากเท่าไร มันก็ยิ่งวุ่นวายมากขึ้น เลยทำให้ใจไม่สงบ นี่คือการนี้ สำหรับผู้ที่ได้สมาธิแล้วไม่รู้จักรักษาสมาธิ ถ้าได้สมาธิแล้วออกจากสมาธิก็ต้อง

ควบคุมใจต่อไป อย่าปล่อยให้ไปคิดเรื่องการเรื่องงาน เรื่องลาภยศสรรเสริญ เพราะถ้าปล่อยให้คิดแล้ว เต็มใจเกิดความโลภความอยาก มันก็จะพาให้ใจไปแสวงหาลาภยศสรรเสริญ หาเรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วก็พัวพันกันไปต่อเนื่องกันไป จนลืมเรื่องของการเจริญสติไป ลืมเรื่องของการบริการมพุทธๆไป พอเวลาจะมานั่งสมาธิ ที่นั่นอย่างไรรู้ก็ไม่สงบเสียแล้ว เพราะใจไม่สามารถอยู่กับพุทธๆได้อย่างต่อเนื่อง เหมือนเมื่อตอนที่เข้าสมาธิได้ ตอนนั้นที่เข้าได้ก็เพราะว่าใจไม่ได้ไปคิดเรื่องอย่างอื่น มีความจดจ่ออยู่กับ การบริการมพุทธๆเพียงอย่างเดียว

ดังนั้นผู้ที่ปฏิบัติ ถ้าต้องการรักษาสมาธิที่ได้แล้ว อย่างน้อยออกจากสมาธิก็ต้อง บริการมพุทธๆต่อ ต้องเจริญสติต่ออย่างต่อเนื่อง จนกว่าจะถึงเวลานั่งสมาธิ ก็นั่งแล้วก็เข้าสู่สมาธิได้ ถ้ามีสติคอยควบคุมความคิดอยู่ และถ้าอยากจะทำขึ้นไปสู่ขั้นปัญญา เวลาออกจากสมาธิก็ต้องบังคับให้ใจคิดไปในทางปัญญา สอนใจให้มองว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่อยู่ภายใต้คำสั่ง ถ้าไปอยากกับสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไปอยากกับสิ่งที่ไม่สามารถสั่งเขาได้ ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา ต้องพิจารณาให้เห็นว่าลาภยศสรรเสริญ รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะนี้ ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีมา มีไป มีเจริญมีเสื่อม ควบคุมบังคับไม่ได้ เวลาจะให้เขาเจริญ ถ้าเขาไม่เจริญเขาก็ไม่เจริญ เวลาเขาเสื่อมจะไม่ให้เขาเสื่อมก็ห้ามเขาไม่ได้ ต้องมองให้เห็นว่ามันเป็นอนิจจัง เห็นว่ามันเป็นอนัตตา แล้วก็จะเห็นว่าเวลาไปอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ใจก็จะมีความทุกข์ขึ้นมา เพราะไม่มีความมั่นใจว่าจะได้อย่างที่อยากจะได้หรือไม่ เช่นอยากจะได้ตำแหน่ง เช่นตอนนี้มีการโยกย้ายข้าราชการกัน ข้าราชการที่อยากจะได้ตำแหน่งนั้น ตำแหน่งนี้ ก็มีความวุ่นวายกินไม่ได้นอนไม่หลับ เพราะไม่รู้ว่าจะได้หรือไม่ แต่ถ้าเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้แน่นอน ว่าอยากจะได้ตำแหน่งนี้ก็จะได้เลย อย่างนี้ก็จะไม่มีความทุกข์ใจ อยากจะได้อะไรก็ได้เลย มันก็สบาย แต่โลกนี้มันไม่ได้เป็นอย่างนี้ สิ่งต่างๆในโลกนี้ที่เราอยากได้กันปรารถนา กัน มันไม่ได้ตั้งใจที่เราอยากเสมอไป เวลาที่อยากได้แล้วได้มันก็ได้ไม่เป็นปัญหาอะไร เช่นของบางอย่างเราอยากได้ เราก็ได้ทันที เช่นเราอยากจะทำกาแฟ เรามีเงินเราไปซื้อมา ก็ได้ทันที เราก็ไม่มีความกระวนกระวาย แต่ถ้าเราอยากจะไปซื้อไอโฟนเครื่องใหม่ เราก็ต้องไปยืนเข้าแถว เราก็ไม่รู้ว่าจะได้หรือไม่ พอถึงคิวเราไอโฟน

นี่ก็อาจจะขายหมดแล้วก็ได้ อันนั้นก็กลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา กระวนกระวายใจขึ้นมา ถ้าไปอยากในสิ่งที่มันไม่แน่นอน แต่สิ่งที่แน่นอนมันก็จะไม่เป็นปัญหาอะไร แต่สิ่งที่แน่นอนบางทีมันก็พลิกเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอนได้ เช่นคนที่ใกล้ชิดเรา เราคิดว่าเป็นของตาย วันดีคืนดีเขาเกิดเป็นขึ้นมา เขาพลิกขึ้นมา เคยสั่งได้เดี๋ยวนี้กลับสั่งไม่ได้ เวลานั้นก็จะกลายเป็นความทุกข์ขึ้นมาอีก เคยสั่งคนใกล้ชิดให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ เขาก็ทำตามทุกอย่าง พอวันดีคืนดีเขาเกิดไม่ทำตามที่เราสั่ง ตอนนั้นก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา นี่คือปัญหา เราต้องพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่าง ที่ใจเรามาสัมผัสรับรู้ ให้เห็นว่ามันเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาให้ได้ แล้วใจของเราจะได้ไม่ไปอยากกับเขา แต่ก็อยู่กับเขาได้ อยู่แบบตามมีตามเกิด ถ้าเขาจะให้เรารับไว้ ถ้าเขาไม่ให้เราก็ไม่เสียใจ เพราะเราไม่ได้อยากจะได้อะไรจากเขา อันนี้เป็นการตัดความอยากต่างๆ ให้มันหมดไป

ส่วนความอยากในกามารมณ์อันนี้ เราก็ต้องพิจารณาความไม่สวยงาม เวลาที่เรามองเห็นร่างกายที่สวยงาม เราก็จะเกิดกามารมณ์ขึ้นมา ถ้าเราอยากจะดับกามารมณ์ เราก็ต้องมองในสิ่งที่ไม่สวยงาม เช่นถ้าเห็นหนังที่สวยงาม เราก็ต้องมองตอนที่หนังมันไม่สวยงาม ตอนที่มันเหี่ยวมันยุ่น ตอนที่มันเป็นสิ่วเป็นฝ้า เป็นแผลอย่างนี้ หรือมองในตอนที่มันขึ้นอืดพองขึ้นมา ถ้าเรามองส่วนที่ไม่สวยงามของร่างกายได้ เราก็จะดับกามารมณ์ได้ ถ้าเราดับกามารมณ์ไม่ได้ เราก็อยู่คนเดียวไม่ได้ เราก็ต้องไปหาคู่ครอง พอมีคู่ครองเราก็ต้องมาห่วงใย มาทุกข์กับคู่ครองอีก แต่ถ้าเราดับกามารมณ์ได้ เราก็อยู่คนเดียวได้ ไม่ต้องมาทุกข์กับคู่ครอง ไม่ต้องมาห่วงไม่ต้องมาหวง ไม่ต้องมาทะเลาะกัน อันนี้เป็นการตัดกามารมณ์ ต้องตัดด้วยการพิจารณาส่วนที่ไม่สวยงาม ที่เรียกว่า **อสุภะ** หรือ **พิจารณาส่วนที่สกปรก** ร่างกายที่สวยงามนี้ก็มีส่วนที่สกปรก มีการขับถ่ายออกมาอยู่ทุกวัน อันนี้ไม่มองกัน มองแต่ส่วนที่สวยงาม ก็เลยทำให้เกิดความอยาก พอเกิดความอยากเกิดกามารมณ์ ก็จะอยู่คนเดียวไม่ได้ เวลาอยู่คนเดียวจะรู้สึกว้าวเหวเศร้าสร้อยหงอยเหงา แต่เวลาได้อยู่กับคนที่เราอยากอยู่ด้วย ก็จะต้องมาห่วงใยกันมาหวงกัน แล้วก็มากังวลกัน เพราะไม่แน่ใจว่าเขาจะอยู่กับเราไปนานสักเท่าไร เขาจะจากเราไปเมื่อไหร่ เขาจะเปลี่ยนไปเมื่อไหร่ อันนี้เราไม่รู้ เพราะเขาก็ไม่แน่นอนเหมือนกัน เขาก็เป็นอนิจจังเหมือนกัน ถ้าเรามองว่าเขาเป็นอนิจจัง มองว่าเขาเป็นอสุภะ มองว่าเขาเป็น



อนัตตา เราก็จะไม่มีกามารมณ์ ไม่มีความอยากที่จะอยู่กับเขา เราก็จะอยู่คนเดียวได้  
อย่างสบาย การอยู่คนเดียวนี้แสนจะสบายถ้าใจไม่มีความอยาก ที่อยู่คนเดียวแล้วมี  
ความทุกข์ก็เพราะความอยากนี้เอง อยากอยู่กับคนนั้นอยากอยู่กับคนนี้ อยากมีสิ่งนั้น  
อยากมีสิ่งนี้ พอไม่มี ใจก็ไม่สบายใจก็หงุดหงิด แต่ถ้าควบคุมใจให้สงบได้ หรือสอนใจ  
ด้วยปัญญาให้ตัดความอยากได้ ความหงุดหงิดความไม่สบายใจต่างๆ ก็จะหายไปจะ  
หมดไป แล้วจะอยู่กับความสงบ จะพบกับความสุขที่ดีกว่าความสุขที่ได้รับจากการอยู่  
กับผู้อื่น ต่อไปก็จะไม่อยากจะอยู่กับใคร อยู่คนเดียวนี้แสนจะสุข พอต้องอยู่กับคนอื่น  
แล้วมันก็จะมาทำลายความสุขที่ได้จากการอยู่คนเดียว เพราะก็จะต้องมีเรื่องนั้นเรื่องนี่  
ขึ้นมา เพราะคนที่อยู่ด้วยเขายังมีความอยากอยู่ เขายังอยากได้สิ่งนั้นอยากได้สิ่งนี้ เขา  
หาไม่ได้ด้วยตัวเขาเอง เขาก็จะมารบกวนให้เราหาให้เขา พอเราไม่หาให้เขา เขาก็โกรธเรา  
ไม่ชอบเรา เขาก็จะไม่อยากอยู่กับเรา พอเขาไม่อยู่กับเรา เราก็กเสียใจ เราก็เศร้าสร้อย  
หงอยเหงา เราก็ต้องทนทำตามความอยากของเขา

อันนี้แหละเป็นการสร้างความทุกข์ที่เกิดจากความอยากมีคู่ครอง อยู่คนเดียวไม่ได้ เป็น  
ความทุกข์ทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นคนเป็นสิ่งของ เป็นลาภยศสรรเสริญ เป็นรูปเสียงกลิ่นรส  
โภกฐัพพะ พวกเราทุกวันนี้เราก็ทุกข์อยู่กับเรื่องเหล่านี้เท่านั้นเอง ก็เพราะเราขาดปัญญา  
ไม่มีปัญญาหรือไม่มีสมาธิ การที่จะมีปัญญาได้จะต้องมีสมาธิก่อน ถ้าไม่มีสมาธิใจจะไม่  
มีกำลังที่จะพิจารณาเรื่องเหล่านี้ เพราะจะถูกความอยากคอยรุมเร้าอยู่ตลอดเวลา อยาก  
ได้สิ่งนั้นอยากได้สิ่งนี้ อยากไปที่นั้นอยากมาที่นี่ พอเกิดความอยากแล้วปัญญานี้ทำงาน  
ไม่ได้เลย เพราะมันถูกความอยากบีบคั้นเอาไว้ ก็ต้องทำตามความอยากทันที แต่ถ้ามี  
สมาธิ เวลาที่มีความอยากก็ยังพอมีกำลังที่จะคิดไปในทางปัญญาได้ เพราะใจไม่ได้หิวโหย  
ถึงขนาดที่จะต้องทำตามคำสั่งของความอยากทันทีทันใด ใจที่มีสมาธินี้เหมือนกับคนที่มี  
อาหารรองท้องอยู่แล้ว แม้วว่าจะไม่ได้กินอาหารเพิ่มก็ยังพอทนอยู่ได้ แต่คนที่ไม่มีสมาธิ  
เหมือนกับคนที่ไม่มีอาหารรองท้องหิวโหย พออยากกินอะไรต้องคว่ำมับเลย ไม่คิดว่าจะ  
เป็นยาพิษหรือไม่เป็นยาพิษ ขอกินเข้าไปก่อน พอกินเข้าไปแล้วถึงจะรู้ว่า เป็นยาพิษ แต่  
ตอนนั้นมันก็สายเสียแล้ว พอเห็นอะไรอยากได้บีบบี้ก็คว่ำมาเลย หรืออยากทันที พอ  
อยากบีบบี้ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที

อันนี้แหละ คือเรื่องของการดูแลใจพัฒนาใจ ต้องพัฒนาด้วยสติ สตินี้เป็นธรรมที่สำคัญที่สุดของการพัฒนา เพราะถ้าไม่มีสมาธิไม่มีสติ ใจก็จะไม่สงบ เมื่อใจไม่สงบนี้ ก็จะไม่มีการพิจารณาทางปัญญา เพื่อที่จะดับความอยากต่างๆ ได้ จึงต้องพยายามเจริญสติกันให้มากๆ การเจริญสตินี้ เราสามารถเจริญได้ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ไม่มีใครมาห้ามไม่มีกฎหมายห้าม ไม่ให้บริการมพุทธใดๆ บริการมพุทธได้ตั้งแต่ลืมตาขึ้นมาเลย ทำอะไรก็ทำได้บริการมพุทธควบคู่กันไปได้ อาบน้ำก็บริการมพุทธได้ แปรงฟันก็บริการมพุทธได้ ด้วย ล้างหน้าก็บริการมพุทธได้ แต่งเนื้อแต่งตัว รับประทานอาหาร เดินทางไปทำงาน ทำภารกิจอะไรต่างๆ ที่ไม่ต้องใช้ความคิด ก็บริการมพุทธได้ แต่ถ้าต้องทำธุระอะไรที่ต้องใช้ความคิด ตอนนั้นก็หยุดบริการมพุทธไปชั่วคราว แต่ก็ต้องระมัดระวังอย่าไปทำธุระที่ไม่จำเป็นต้องทำ อย่าไปทำธุระของกิเลสตัณหา คือความอยาก เช่นธุระเตรียมตัวจะไปเที่ยวที่นั่นที่นี้ จะไปซื้อของฟุ่มเฟือยที่นั่นที่นี้ อันนี้เรียกว่าไม่ใช่เป็นธุระที่จำเป็น ธุระที่จำเป็นก็คือธุระที่เกี่ยวกับการดำรงชีพ เกี่ยวกับการทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง อันนี้เป็นธุระที่จำเป็นที่จะต้องทำ แม้แต่พระก็ต้องทำ เช่นบิณฑบาตอันนี้ก็เป็นที่ธุระของนักบวช การเลี้ยงชีพของนักบวชก็คือการบิณฑบาต ขณะที่บิณฑบาตก็สามารถบริการมพุทธใดๆ ได้อย่างต่อเนื่อง เวลากลับมาจากการบิณฑบาต จัดอาหารใส่บาตร ก็บริการมพุทธใดๆ ได้ เพราะไม่ต้องใช้ความคิดมาก

ดังนั้น ต้องควบคุมความคิดให้ได้ อย่าปล่อยให้คิดไปในทางความอยากความโลภต่างๆ แล้วใจก็จะว่างใจก็จะเย็น พอเวลานั่งสมาธิใจก็จะเข้าสู่ความสงบได้อย่างง่ายดาย พอได้สมาธิแล้ว ก็ต้องพยายามรักษาสมาธินี้ให้มั่นคงให้ชำนาญ จนสามารถเข้าออกสมาธิได้ตลอดเวลา อยากจะนั่งสมาธิเมื่อไหร่ ก็นั่งปุ๊บก็เข้าได้เลย อย่างนี้ถึงเรียกว่ามีความชำนาญในการเข้าออกสมาธิ อย่าไปกลัวว่าจะติดสมาธิ ยังไม่ได้สมาธิจะไปติดสมาธิอย่างไร การติดสมาธินี้หมายถึงว่า มีความชำนาญในสมาธิแล้ว แต่ไม่ออกไปทางปัญญา ออกจากสมาธิมาก็มาเจริญสติ บริการมพุทธๆ อย่างเดียวต่อไป อย่างนี้ถึงเรียกว่าติดสมาธิ ถ้ามีความชำนาญแล้ว สามารถเข้าสมาธิได้อย่างง่ายดายแล้ว ที่นี้ก็ไปทางปัญญาได้ ไม่ต้องกลัวว่าจะกลับเข้าสมาธิไม่ได้ เพราะเรามีความชำนาญ เรา รู้จักวิธีเข้าแล้ว ไม่ต้องบริการมพุทธก็ได้ถ้าชำนาญแล้ว เพียงแต่กำหนดจิตให้หยุดคิดมันก็สงบแล้ว ถ้าได้

สมาธิแบบนั้นแล้ว ที่นี้ก็ต้องบังคับให้ออกทางปัญญาแล้ว ถ้าไม่พิจารณาลมยศ  
สตรเสริญ รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา พิจารณาร่างกาย  
เวทนาว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เวทนาสัญญาสังขารวิญญาณว่าเป็นอนัตตา **พิจารณา**  
**ร่างกายว่าเป็นอสุภะ**ไม่สวยไม่งาม มี**อาการ ๓๒** มีสิ่งที่น่าเกลียด มีสิ่งที่สกปรก  
ขยะแขยง มีอยู่ภายในร่างกาย เวลาตายไปก็ยิ่งไม่น่าดูใหญ่ นี่คือการพิจารณาร่างกาย  
พิจารณาว่าเป็นเพียง**ดินน้ำลมไฟ** มาจาก**ธาตุ ๔** ในรูปของอาหารชนิดต่างๆ อาหารทุก  
ชนิดนี้มาจากดินน้ำลมไฟทั้งนั้น เมื่อเข้ามาในร่างกาย ก็มาแปลงเป็นผสมจนเล็บบัพพะ  
แปลงเป็นอาการ ๓๒ ก็เป็นดินน้ำลมไฟอีกรูปแบบหนึ่ง พอเวลาร่างกายนี้ตายไป มันก็  
แปลงกลับคืนสู่ดินน้ำลมไฟไปอีก น้ำก็แยกออกไป ลมก็แยกออกไป ไฟก็แยกออกไป  
เหลืออยู่ส่วนที่แข็ง ต่อไปก็ผุเปื่อยกลายเป็นดินไป อันนี้ต้องพิจารณาให้เห็น **เพื่อจะได้**  
**ละอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย**ว่าเป็นตัวเราของเรา ละความหลงที่เห็นว่า  
ร่างกายนี้สวยงาม ทำให้เกิดกามารมณ์ต่างๆขึ้นมา

นี่คือ เรื่องของการพิจารณา ปล่อยวางสิ่งต่างๆที่ใจไปหลงยึดติดอยู่ ไปทุกข์อยู่กับลาภ  
ยศสรรเสริญ ไปทุกข์อยู่กับรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ แล้วก็ต้องเข้าไปพิจารณาสิ่ง  
ที่มีอยู่ภายในจิตว่า ก็เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาเหมือนกัน **ธรรมารมณ์ต่างๆ** สิ่งที่เกิดขึ้น  
แล้วดับไปในจิต ก็เป็นธรรมารมณ์ เป็น**อนิจจังทุกขังอนัตตา**เหมือนกัน พิจารณาจนไม่มี  
อะไรหลงเหลือ จิตเข้าใจปล่อยวางไม่ยึดไม่ติดมั่นแล้ว จิตก็จะเป็นความทุกข์กับสิ่งต่างๆ  
ที่จิตมารับรู้มาเกี่ยวข้องด้วย จิตก็จะเป็นความทุกข์ จิตก็จะมีแต่ความสุขไปตลอด มี  
แต่**ปรमัง สุขัง** ไปอย่างไม่มีความสิ้นสุด อันนี้แหละ คือผลที่จะได้รับจากการพัฒนาจิตใจ  
คือ**ปรमัง สุขัง** ความสุขที่ยิ่งใหญ่ความสุขที่ถาวร ความสุขที่ไม่มีความทุกข์เข้ามาผสม  
ปนอยู่ด้วย เป็นความสุขที่บริสุทธิ์ ไม่เหมือนกับความสุขทางลาภยศสรรเสริญ ทางตาหู  
จมูกลิ้นกาย ที่มีความทุกข์มาผสมอยู่เสมอ สุขตั้งแต่ทุกข์ปลาย เวลาได้มาก็ดีใจ เวลา  
เสียไปก็เสียอกเสียใจ

ดังนั้น เรา**ต้องบังคับตัวเราเอง** ผลักดันตัวเราเอง ให้ทุ่มเทเวลาชีวิตจิตใจของเรา ให้กับ  
การพัฒนาจิตใจของเรา ด้วยการศึกษาก็การปฏิบัติ ได้ยินได้ฟังวิธีการของการ

พัฒนาแล้ว ก็ต้องนำเอาไปปฏิบัติ ตัดการ กิจการงานต่างๆที่ไม่จำเป็นออกไป คือภารกิจ  
รับใช้กิเลสตัณหาที่ตัดออกไป เอาแต่ภารกิจรับใช้ร่างกาย คือทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยง  
ท้องนี้ ยังจำเป็นจะต้องทำอยู่ แต่ไม่ต้องไปทำตามกิเลสตัณหาที่สั่งให้ไปเที่ยวที่นั่นที่นี้  
สั่งให้ไปดูสั่งให้ไปฟัง สั่งให้ไปดื่มไปรับประทาน ที่ไม่จำเป็นจะต้องดื่มไม่จำเป็นจะต้อง  
รับประทาน สั่งให้ไปซื้อของฟุ่มเฟือยต่างๆที่ไม่จำเป็นจะต้องมี ต้องตัดภารกิจเหล่านี้ไป  
เพื่อเราจะได้มีเวลามาบำเพ็ญกัน มาศึกษามาปฏิบัติธรรมกัน เพราะถ้าเราไม่จัดการกับ  
เวลาของเราใหม่ เราก็จะไม่มีเวลาที่จะมาศึกษามาปฏิบัติธรรม หรือมีก็มีน้อยมาก มีเท่าที่  
มีอยู่นั้นนั่นเอง จะไม่สามารถมีเพิ่มมากไปกว่านี้ได้ ถ้าเราไม่มาบริหารจัดการเวลาของ  
เราใหม่ เราต้องถามแล้วว่า กิจกรรมอันนี้จำเป็นหรือไม่ ไม่จำเป็นตัดทิ้งไป อันนี้จำเป็น  
หรือไม่ ไม่จำเป็นตัดทิ้งไป อันนี้จำเป็นก็เก็บเอาไว้ก่อน ต้องทำอย่างนี้ ต้องมาเช็ค  
รายการเลย วันหนึ่งเรามี ๒๔ ชั่วโมง เราใช้เวลา ๒๔ ชั่วโมงนี้กับภารกิจอะไรบ้าง อัน  
ไหนไม่สำคัญไม่จำเป็น ไม่เกี่ยวกับการครองชีพดำรงชีพ ตัดไปๆ อันไหนที่เกี่ยวกับ  
กิเลสตัณหา ตัดไปๆ แล้วที่นี้จะมีเวลาเพิ่มมากขึ้นที่จะเอามาใช้กับการศึกษากับการ  
ปฏิบัติ พอมีเวลามากขึ้นศึกษามากขึ้นปฏิบัติมากขึ้น ผลก็จะปรากฏมากขึ้นตามลำดับ  
และพอผลเกิดขึ้นมาก ก็เกิดศรัทธา เกิดฉันทะวิริยะ เกิดความยินดีเกิดความ  
อุตสาหะ ความขยันที่จะปฏิบัติให้เพิ่มมากขึ้น และในที่สุดก็จะปรับรูปแบบของการกิน  
อยู่ใหม่ ปรับรูปแบบของการทำมาหากินใหม่ เช่นเป็นฆราวาสก็มาเป็นพระเสีย อันนี้ก็  
เป็นการปรับรูปแบบของการทำมาหากินใหม่ จากที่จะต้องไปทำมาหากินทำงานต่างๆ ก็  
มาบวชแล้วก็มาทำมาหากินแบบพระ ที่นี้ก็มีเวลาปฏิบัติได้อย่างเต็มที่ ถ้ามีเวลาอย่างนี้  
และปฏิบัติเต็มที่อย่างนี้ ก็จะได้ผลอย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงพยากรณ์ไว้ว่าไม่เกิน ๗ ปี  
เป็นอย่างมาก แต่ถ้ามีความสามารถมาก มีปัญญา มีความรู้ความฉลาดมาก มีความ  
ขยันมาก มีกิเลสน้อย มีอุปสรรคน้อย มีสิ่งคอยกีดขวางน้อย ๗ วันก็สามารถบรรลุได้

อันนี้อยู่ที่ตัวเรา ที่เราจะต้องบริหารจัดการเวลาของเรา อย่าให้กิเลสตัณหาเอาเวลาของ  
เราไปหมด ถ้าเราไม่จัดการเราปล่อยให้เป็นอย่างนี้ มันก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ  
เพราะว่ามันเป็นนิสัย ทำอะไรแล้วมันก็จะติดเป็นนิสัย ถ้าเราต้องการจะเปลี่ยนนิสัย เรา  
ก็ต้องใช้เหตุผลเข้ามา ใช้เหตุผลว่าทำอันนี้แล้วเกิดคุณหรือเกิดโทษ เกิดโทษก็อย่าทำมัน

เกิดโทษกับจิตใจเกิดคุณกับกิเลสนี่อย่าไปทำ กิจกรรมที่เกิดคุณกับใจแล้วเกิดโทษกับกิเลสอย่างนี้ถึงจะทำ ถ้าเราคิดอย่างนี้ เราก็จะมีเวลาที่เราจะได้อาณาปฏิบัติ อาณาเจียรระไนใจของเราให้กลายเป็นเพชรน้ำหนึ่งขึ้นมา ให้บรรลุมรรคผลนิพพาน ผู้ที่บรรลุมรรคผลนิพพานเขาก็ทำอย่างนี้กันทั้งนั้น เขาก็เป็นเหมือนเรามาก่อน เขาก็มีภารกิจมีอะไรต่างๆเหมือนเราทุกอย่าง แต่เขามีศรัทธาความเชื่อ มีความปรารถนาอยากได้มรรคผลนิพพาน เขาจึงต้องบังคับตัวของเขาเอง ให้มาพิจารณาแยกแยะว่า อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ แล้วก็ตัดสิ่งที่เป็นโทษไป เก็บแต่สิ่งที่เป็นคุณไว้ และก็สร้างสิ่งที่เป็นคุณที่ยังไม่มีให้เกิดเพิ่มมากขึ้นไป จนในที่สุดเขาก็ได้บรรลุมรรคผลนิพพานกัน ผลเหล่านี้ก็เป็นของพวกเรา ถ้าเรายึดบุคคลเหล่านี้ ที่ได้มรรคผลนิพพานแล้วมาเป็นตัวอย่างของเรา เป็นผู้นำทางของเรา เดินตามรอยของเขา เราก็จะได้ผลเช่นเดียวกับเขาอย่างแน่นอน

**ถาม** แแต่หลวงตาไปทำกลดเรื่องเดียว จิตไปจดจ่อเรื่องเดียวยังกลับมาทำสมาธิลำบาก อย่างพวกเรานี้ทำงานเยอะแยะหลายเรื่อง แล้วยังกิเลสมากมาย ยิ่งกลับยากใหญ่ แต่ลูกก็สงสัยว่า ถ้าไปทำกลดนี้ จิตไปจดจ่อกับเรื่องการทำกลด วิธีทำกลดมันก็เหมือนวิธีทำงานเฉยๆ ที่นี้พอเลิกจากการคิดเรื่องทำงานแล้ว ทำไม่ถึงสมาธิกลับมาไม่ได้

**ตอบ** มันไม่เลิกคิด มันยังคิดอยู่ ยังคิดถึงเรื่องงานเรื่องการอยู่ ยังผูกพัน

**ถาม** คือถ้าไม่มีความอยาก มันก็

**ตอบ** ถ้าทำด้วยสติ ถ้าบริกรรมพุทโธไปทำไป มันก็ไม่มีปัญหาอะไร แต่ท่านไม่ได้บริกรรมพุทโธ ท่านทำไปแล้วก็มีความอยากให้มันดี อยากจะให้มันเสร็จ ก็เลยไม่ได้ควบคุมใจให้ทำเฉยๆ ให้ทำด้วยสติ ทำด้วยความอยากทำด้วยกิเลส

**ถาม** แแต่ถ้าเรามองมันด้วยสมองเฉยๆว่า เราจะทำด้วยวิธีไหน แต่ว่าไม่อยาก ก็ได้ใช้ไหมคะ

**ตอบ** ถ้าคิดด้วยเหตุด้วยผลก็ได้ เวลาไม่ต้องใช้ความคิดก็หยุดคิด แล้วก็ใช้พุทโธๆแล้วทำไป แต่มันไม่มีพุทโธมาแทรกเลย มีแต่คิดเรื่องงานอยู่ตลอดเวลา มันก็เลยเหมือนรถวิ่งลงเขาไม่แตะเบรก พอถึงเข้าทางโค้งก็หักเข้าไม่ได้ ความคิดเราเป็นเหมือนรถวิ่งลงเขา พุทโธก็เหมือนการแตะเบรก ถ้าเรามีการพุทโธบ้าง ความเร็วของความคิดเรามันก็จะช้าลงน้อยลง แต่ถ้าเราไม่มีพุทโธเลยมันก็ยังคิดใหญ่ เหมือนกับรถวิ่งลงเขาก็กังว้างเร็วใหญ่ พอเวลาจะเบรกก็นอนอยู่ เวลาจะมานั่งสมาธิมันก็ไม่หยุด เพราะเราไม่คอยแตะเบรกไว้เรื่อยๆ อย่างวิ่งลงนี้ลองไม่แตะเบรกดูซิ พอไปถึงตรงวงเวียนจะเลี้ยวขวานี้ เลี้ยวไม่ได้ เบรกไม่ได้ มันจะพุ่งตรงไปเลย

แต่ถ้าเราทำงานเราก็คิดเรื่องงาน พอไม่มีเรื่องงานจะต้องคิด เราก็พุทโธๆไป แตะเบรกไว้เรื่อยๆ มันก็ทำให้ความคิดมันอยู่ในกรอบ ไม่คิดมากจนเกินไป แต่ส่วนใหญ่มักทำอะไรแล้วมันผูกพันกัน คิดกันต่อเนื่องเหมือนลิงที่มันโหนห้อยกิ่งไม้ จากกิ่งนั้นก็ไปต่อกิ่งนี้ กิ่งนั้นก็ต่อไปเรื่อยๆ มันมีเรื่องให้ต่อไปเรื่อยๆ ถึงบอกว่าทำอะไรก็ต้องพุทโธๆไป ถ้าไม่จำเป็นจะต้องคิดอะไรก็พุทโธๆไป มันก็จะทำให้ใจว่าง ใจไม่คิดมาก เวลานั่งสมาธิมันก็จะสงบง่าย เข้าสู่ความสงบได้ง่ายได้เร็ว แต่ถ้ามันยังคิดอยู่ นั่งพุทโธไป ๒ คำมันก็คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วก็กลับมาพุทโธอีกคำหนึ่งแล้วก็คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไป แบบนี้มันไปเท่าไรมันก็ไม่สงบ เพราะยังต่อสู้อยู่ ฝ่ายหนึ่งดึงออกฝ่ายหนึ่งดึงเข้า พุทโธดึงเข้า ความคิดค้นหาความอยากดึงออก มันก็เลยไม่สงบ ถ้าพุทโธไม่ชนะความคิดมันก็สงบไม่ได้ พุทโธมันถึงสำคัญ สติมันถึงสำคัญ

**ถาม** เวลาไม่สบายก็ทำบุญ คิดว่าทำบุญแล้วจะหายจากที่ไม่สบาย มันมีส่วนบ้างหรือเปล่าคะ

**ตอบ** ความเชื่อ เชื่อแบบไม่มีเหตุมีผล คนที่เขาไม่สบายเขาไปหาหมอหายกันเยอะเยะเขาไม่ได้ทำบุญ ขนาดพระไม่สบายยังต้องไปหาหมอเลย ไม่ดูเหตุดูผลกันเลย เอาความเชื่อ เชื่ออะไรก็เอามันอย่างนั้น ความอยาก อยากให้หาย

**ถาม** แล้วที่เขาไปทำบุญ แล้วเขาหาย

**ตอบ** มันหายหรือไม่หาย มันไม่ได้อยู่ที่ทำไม่ทำหรือ โรคมันก็เป็นอย่างนั้น บางโรคไม่ต้องทำอะไรมันก็หายได้ เป็นแล้วก็หายได้ บางโรคเป็นแล้วรักษาถึงจะหาย ถ้าไม่รักษาก็ไม่หาย บางโรครักษาก็ไม่หาย ไม่รักษาก็ไม่หาย เรื่องของโรคมันเป็นเรื่องของร่างกาย เรื่องทำบุญมันเป็นเรื่องของจิตใจ ทำบุญนี้เป็นการรักษาใจ ทำใจให้สบาย เช่นใกล้จะตาย มีสมบัติเยอะก็บริจาคไป ทำบุญไป ก็จะมีรู้สึกเบาอกเบาใจ ไม่ต้องมาห่วงไม่ต้องมาหวงสมบัติชิ้นนี้ มันก็สบายใจ ถ้ายังไม่ได้ทำบุญ มันก็ยังคิดอยู่นั้น ตายไปใครจะเอาไป

ชาวพุทธเราส่วนใหญ่ห่างไกลจากคำสอนมาก เชื่อกันมาตามกัน สอนกันมาแบบผิดๆ ก็เลยเชื่อกันไป ของผิดเลยกลายเป็นของถูกไป ของถูกเลยกลายเป็นของผิดไป บางทีถึงมาแก้ยาก แก้ความเชื่อที่ผิดนี้ยาก มิจฉาทิฐิ

**ถาม** การทำแท้งถือว่าเป็นบาปไหมคะ

**ตอบ** การทำแท้งก็เป็นการทำลายสิ่งที่มีชีวิต

**ถาม** กรณีที่ครรภ์เป็นพิษ จะมีผลกระทบต่อเด็กในท้อง จำเป็นต้องทำแท้งอย่างนี้ ถือว่าบาปไหม

**ตอบ** ก็บาปเหมือนกัน เพราะว่าเป็นการทำลายชีวิตเหมือนกัน คือว่าทำเพื่อรักษาชีวิตของตนเอง ก็บาปเหมือนกัน ก็เหมือนฆ่าคนอื่นเพื่อรักษาชีวิตของตัวเอง มันก็ยังบาปอยู่

**ถาม** บาปแบบนี้มันเท่ากันไหมคะ มันมีผล คือเจตนากับไม่เจตนา

**ตอบ** มันก็ต้องมีเจตนาแหละถึงจะทำเขา เพียงแต่เหตุที่ทำให้มีเจตนา นั้นมันเป็นเหตุที่อย่างคนเราไปยิงนกตกปลา ก็เพื่อที่จะรักษาชีวิตเราเหมือนกัน ไม่ใช่หรือ ถ้าเราไม่มีอาหารกินเราก็จะตาย เราก็ไปยิงนกตกปลาเพื่อมากิน อันนี้ก็เหมือนกัน เรา

ฆ่าสิ่งที่อยู่ในห้องเราเพื่อที่เราจะได้ไม่ตาย มันก็แบบเดียวกัน แต่ถ้าฆ่าเชื้อโรคนี้ ไม่ถือว่าเป็นการฆ่านะ เพราะไม่ถือว่าเชื้อโรคนี้มันเป็นสิ่งที่มีชีวิตเหมือนกับ ร่างกาย เหมือนกับเด็กที่อยู่ในห้อง เชื้อโรคนี้เขาคิดว่ามันเป็นเหมือนต้นไม้ เป็นแบบสิ่งมีชีวิตแต่ไม่มีวิญญาณ คิดดูว่าถ้ามันมีวิญญาณ แสดงว่าในตัวเราที่มี วิญญาณเยอะมาก มันเป็นสิ่งมีชีวิตที่ไม่มีวิญญาณ เช่นต้นไม้ใบหญ้า

ในสมัยก่อนนี้คนไม่รู้ บางคนไม่รู้เขาก็คิดว่า ต้นไม้ใบหญ้ามีชีวิตเหมือนคน เวลา พระไปเด็ดใบไม้ก็หาว่าพระไปฆ่าสิ่งที่มีชีวิต จึงมีข้อห้ามไม่ให้พระตัดไม้ตัดกิ่งไม้ ตัดต้นไม้มัน เพราะชาวบ้านเขาเชื่อว่าเป็นการทำลายชีวิตเป็นการฆ่า นักบวชก็ถือศีล ไม่ให้ฆ่า ถ้าไปตัดใบไม้ไปตัดต้นไม้นี้ ก็ถือว่าไปฆ่าทำผิดศีล พระพุทธเจ้าเลย ห้ามไม่ให้พระตัดต้นไม้มัดกิ่งไม้ เวลาจำเป็นจะต้องทำก็ให้พูดเป็น**กัปปิยวาจา** บอกให้แก่ศรัทธาญาติโยม แต่สั่งไม่ได้ สั่งให้ทำก็บาปเหมือนกัน ทำเองก็บาป เหมือนกัน แต่ถ้าพูดเป็น**กัปปิยวาจา** เช่น พูดออกอุบายว่า ต้นไม้ต้นนี้มันมี ปัญหาหนะต่อไป ถ้าลูกศิษย์ลูกหาฟังแล้วเข้าใจ ก็จะอาสาเป็นคนตัดให้ทำให้ หรือ ของเขียวที่ยังไม่ตายที่เอานำมาทำเป็นอาหาร เช่นพริกมีเมล็ดอยู่อย่างนี้ พวก ผลไม้ส้มมีเมล็ดอย่างนี้ เมล็ดนี้เขาถือว่ามีชีวิตอยู่ เพราะถ้าเอาไปปลูกลงมันก็ยังขึ้น ได้ ถ้าเกิดพระฉันแล้วไปเคี้ยวถูกเมล็ด ทำให้เมล็ดนั้นตายไปแตกไปก็ถือว่าทำ บาป ดังนั้นเวลาถวายของเขียวของที่ยังขึ้นได้ เขาถึงต้องทำ**พิธีกัปปิยะ** เช่น พระ ถวายว่า **กัปปิยัง กโรหิ** หมายความว่า ทำให้สมควรแก่การบริโภคหรือยัง ญาติ โยมก็เอามือมาตัดหรือเด็ดหักใบไม้ หรืออะไรซักอย่าง เช่น พวกผักก็หักมันสัก หน่อย แล้วก็บอกว่า**กัปปิยะ ภันเต** แปลว่า สมควรแก่การบริโภคแล้ว คือ ข้าพเจ้าทำให้มันตายแล้ว ท่านไม่ได้ทำ มันตายแล้วที่นี้ท่านบริโภคได้แล้ว ความหมายว่าอย่างนั้น ที่ต้องทำกัน ในอดีตเขาก็ทำแต่ไม่ได้ทำต่อหน้า แล้วเขา เข้าใจกัน อย่างในภาคกลางนี้ เวลาเอาพวกผลไม้ถวายพระ เราจะหั่นเป็นชิ้นๆเอา เมล็ดออกให้หมด คนเราก็ไม่รู้เขาคิดว่าพระขี้เกียจ ต้องให้โยมทำให้ทุกอย่าง จะ ได้กินได้ง่ายๆ แต่ความจริงก็เพื่อที่ทำการกัปปิยะไปในตัว



แต่ทางสายพระป่า ท่านว่าทำแบบนี้แล้วคนไม่เข้าใจไม่รู้ ก็เลยให้ทำต่อหน้ากัน  
เลยเวลาเอาของมาถวาย ก็ให้ทำต่อหน้าถามกันต่อหน้าว่า **กัปปิยะ กโรติ** ทำ  
**กัปปิยะ**หรือยัง ญาติโยมก็เอามืดมาพัน หรือเอามือหัก ไปไม่ผัดกะไรที่มันยัง  
ขึ้นได้ เช่นผักชีอะไรนี้ก็หักมันชะหน่อย แล้วก็บอกว่า**กัปปิยะ ภัันเต** ผลไม้ก็  
ปอกเปลือกมันชะหน่อย ส้มก็ปอกเปลือกชะหน่อย แล้วก็กัปปิยะ ภัันเต ได้ทำ  
กัปปิยะแล้ว จันได้แล้ว ตายแล้ว เป็นของตายแล้ว วิธีทำก็สมมุติว่ามันเยอะเรา  
ก็เอามาให้มันติดๆกันแล้วเราก็ทำอันเดียว แต่อย่ายกออกมาให้มันเป็นเอกเทศ ให้  
มันอยู่ติดกันแล้วทำ ถือว่าทำเป็นกลุ่มไปทีเดียว แต่ถ้ายกออกมาเป็นเอกเทศขึ้น  
เดี่ยวอย่างนี้ แสดงว่าทำขึ้นเดียว พวกที่เหลือนั้นยังไม่ได้ทำ เขาจึงต้องให้วาง  
ติดกัน

แต่ความจริงจะทำหรือไม่ทำ มันก็ไม่บาปอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าเราอยู่ในสังคมที่มี  
นานาจิตตัง มีความเชื่อต่างกัน เขาเชื่อว่ายังมีชีวิตอยู่ เราก็ไม่อยากจะไปถกเถียง  
กับเขา เราก็ทำอย่างนี้เพื่อให้เขาสบายใจว่าได้ฆ่าเขาแล้ว เขาตายแล้ว ถ้าเป็น  
เหมือนอาหาร ก็เนื้อก็เอาไปทำให้สุกแล้ว เนื้อดิบนี้ก็ไม่ได้นะยังมีเลือดอยู่นี้ ก็  
ไม่ได้ ไข่นี้ถ้ายังไม่แข็งก็ไม่ได้ ไข่แดงถ้ายังเป็นยางอยู่นี้ก็ไม่ได้ ต้องให้มันแข็งถึง  
จะถือว่าเป็นของสุก

**ถาม** แล้วพวกสลัดครีมที่มีไข่ขาว ไข่ดิบก็ไม่ได้เหมือนกันหรือคะ

**ตอบ** อันนั้นก็ไม่รู้ เพราะสมัยนั้นมันไม่มี บางอย่างก็อย่าไปฉลาดจนเกินไป ฉลาดแล้ว  
อด อย่าไปฉลาด หัดโง่ชะมั่ง ถ้าชาวบ้านเขาไม่ทักเขาไม่ท้วง ก็อย่าไปแสดง  
ฉลาด เดียวกินอะไรไม่ได้เลย แต่บางทีของที่เขผลิตมา ก็ยากต่อการที่จะไป  
สืบเสาะว่ามีอะไรผสมอยู่ในนั้นบ้าง อย่างนั้นก็ถือว่าเคร่งเกินไป ไม่ยึดทางสาย  
กลาง ทางสายกลางเอาเท่าที่เรารู้ก็แล้วกัน ที่ไม่รู้ก็ทำเป็นไม่รู้ไปเสีย เพราะว่าถ้า  
สงสัยแล้วทำไปก็ผิด ถึงแม้ไม่ผิดแต่สงสัย ทำก็ผิด เพราะฉะนั้นอย่าไปสงสัย ไม่  
รู้ไม่ชี้ชะมั่งก็ดี

**ถาม** การถ่ายพยาธิ บาบี่ไหมครับ

**ตอบ** ก็อย่างที่ว่า พยาธินี้ไม่รู้ว่ามีมันเป็นสิ่งที่มีชีวิตหรือเปล่า หรือมีวิญญาณหรือเปล่า คิดว่าส่วนใหญ่สิ่งที่อยู่ในร่างกายเราเนี่ย เป็นสิ่งที่ไม่มีความรู้ พยาธินี้ไม่ทราบว่ามีอยู่แบบพวกตัวหนอนหรือเปล่า ตัวหนอนเนี่ยมันมีความรู้หรือไม่ก็ไม่มี อันนี้ก็ไม่ทราบเหมือนกัน

**ถาม** เขาจะไปทำงานกับบริษัทยักษ์ใหญ่ แต่ว่าบริษัทนี้เขาฆ่าสัตว์เพื่อทำธุรกิจ แต่ตัวเขาไม่ได้ทำในแผนกฆ่าหรือเลี้ยง เป็นแผนกนิติกรอย่างนี้ถือว่าบาปหรือไม่

**ตอบ** เราก็มีส่วนที่ได้รับผลประโยชน์จากการที่ฆ่า มันก็มีส่วนร่วมด้วย อาจจะได้ไม่ได้โดยตรง เช่นเราก็ไม่ได้เป็นคนสั่ง เราไม่ได้ทำเอง ถ้าจะถือหลักว่า ทำเองก็ดี สั่งให้เขาทำเองก็ดี อย่างนี้ ถ้าเราไม่ได้สั่ง เราไม่ได้ทำ มันก็ไม่บาป แต่ว่าถามว่าเป็นล้มมาชีพหรือไม่ มันก็ไม่เป็น เพราะมันไปทำให้ชีวิตของผู้อื่นต้องตายไปจากการทำอาชีพอย่างนี้ เช่น การค้าสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย ถึงแม้เราไม่ได้เป็นคนฆ่าเอง เช่น เราเลี้ยงเป็ดเลี้ยงไก่เสร็จแล้วก็มีคนมาซื้อไป เขาจะเอาไปทำอะไรเราก็ไม่รู้ บางทีเขาก็เอาไปเลี้ยงต่อ บางทีเขาก็เอาไปฆ่าเอาไปขายต่อ การกระทำอาชีพเหล่านี้ทำนาก็ว่าไม่ควรที่จะกระทำ แต่มันไม่บาป มันเป็นมิจจาชีพมันไม่เป็นล้มมาชีพ เพราะมันเป็นการส่งเสริม การทำให้ชีวิตของผู้อื่น ต้องเดือดร้อนจากการทำอาชีพของเรา แต่ไม่บาป ไม่ถึงกับขั้นปาณาติบาต เราไม่ได้ฆ่าไม่ได้สั่งให้เขาฆ่า แต่เราทำให้เขามีโอกาสได้ฆ่า เขามาซื้อจากเราแล้วเขาก็เอาไปฆ่าอีกทีหนึ่ง เราก็ได้ประโยชน์ตรงนั้นไป ฉะนั้นจะว่าบาปก็ไม่บาป แต่จะว่าเป็นล้มมาชีพหรือไม่ ก็ไม่เป็น

**ถาม** แล้วมรรค ๘

**ตอบ** มรรค ๘ ก็ไม่สมบูรณ์ คือถ้าเราหลีกเลี่ยงได้ เราก็หลีกเลี่ยง เพราะให้เราคิดถึงหัวอกของสิ่งที่มีชีวิต ว่าเขาก็ไม่อยากจะถูกขายไปเพื่อถูกฆ่า ถ้าเราเป็นสิ่งนั้นเราก็คืออยากอยู่อย่างมีความสุขปลอดภัยอยู่ไปอย่างสบาย แต่ถ้าเราเป็นสินค้าชีวิตของเราเราก็สั้น พอเลี้ยงเรามา พอเราโตเขาก็เอาเราไปฆ่า สมัยนี้เขามีการค้ามนุษย์กัน

แต่เขาไม่ได้เอามนุษย์ไปค้า เพียงแต่เขาเอาไปทำผิดประเพณี อันนี้ก็เป็น การสร้าง ความทุกข์ให้กับคนที่ถูกซื้อขาย หรือสมัยก่อนที่มีการค้าทาสกัน ก็มีการค้ามนุษย์ เอามนุษย์นี้ค้าเหมือนกับเป็นวัวเป็นควาย เอาไปเพื่อที่จะเอาไปใช้งาน การต่างๆ เราคิดถึงถ้าเราต้องเป็นทาสบ้างเราจะรู้สึกอย่างไร ให้เราคิดอย่างนั้น เราไม่ ยากเป็น อย่างนั้นเราก็อย่าทำอย่างนั้นกับผู้อื่น เพราะถ้าเราทำกับผู้อื่นอย่างนั้น ต่อไปภายภาคหน้าเราอาจจะกลับมาเป็นอย่างนั้นก็ได้ ถูกผู้อื่นเขาทำกับเราก็ได้

คือการกระทำเหล่านี้ถือว่าขาดความเมตตา ไม่ได้คิดถึงประโยชน์สุขของผู้อื่น คิดแต่ประโยชน์สุขของตน ผู้อื่นจะเดือดร้อนจากการที่ตนเองได้ประโยชน์ได้ ความสุขนี้ ไม่สนใจ อันนี้พระพุทธเจ้าจึงสอนว่าให้มี ความเมตตา ก็อย่าไปเบียดเบียนผู้อื่น การค้าชีวิตการค้าสิ่งๆ ไปทำร้ายชีวิตนี้ ถือว่าเป็นการส่งเสริมการเบียดเบียนผู้อื่น เช่นค้าอาวุธอย่างนี้ สิ่งที่เราเอามาใช้กับการดักสัตว์ฆ่าสัตว์ต่างๆ อันนี้ก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรค้า หรือค้าสารพิษต่างๆที่เอามาทำลายชีวิตอย่างนี้ หรือค้าสุรายาเมา อันนี้ก็ทำให้ผู้เสพสุรายาเมานี้ไม่มีสติแล้วก็จะไปทำร้ายผู้อื่นได้ ทำอันตรายต่อชีวิตผู้อื่นได้ เช่นการดื่มสุราแล้วเมา ขับรถก็ทำให้เกิดอุบัติเหตุ ทำให้ผู้อื่นต้องเสียชีวิตหรือพิการไปได้ อันนี้ถ้าไม่มีการดื่มสุราไม่มีการขายสุรา อุบัติเหตุที่เกิดจากการขับรถยนต์ที่มีคนเมาเมาก็จะไม่มี การดื่มสุราแล้วมีการทะเลาะเบาะแว้ง มีการทุบตีมีการทำร้ายกัน บางทีก็คนที่อยู่ในครอบครัวนี้เป็นผู้ที่ต้องรับผล สามีสดื่มสุราเมามา กลับมาก็อาละวาด ถ้าไม่มีการดื่มไม่มีการขายสุรา มันก็จะไม่มีเรื่องราวเหล่านี้ตามมา เช่นสังคมในวัดนี้ไม่มีการดื่มสุรา ก็จะไม่ มีคนเมินเมาไม่มีคนทุบตีกัน

ฉะนั้นเวลาเราทำอะไรที่เราได้รับประโยชน์ เราก็ต้องถือว่าเราก็มีส่วนในการที่ทำให้สิ่งที่เกิดโทษนั้นเกิดขึ้นมา ถ้าเราหลีกเลี่ยงได้เราก็ควรจะหลีกเลี่ยง ถ้ายังหลีกเลี่ยงไม่ได้ มันก็ต้องแล้วแต่ที่เราจะตัดสินใจ ว่าเราจะรักษาชีวิตของตนเองไว้ หรือจะยอมทำร้ายชีวิตของผู้อื่นเพื่อให้ตนเองอยู่รอด ถ้าเรามีคุณธรรมสูง เรา

ยอมเสียชีวิตดีกว่าที่จะไปทำร้ายชีวิตของผู้อื่น ใจของเราก็จะสูง อย่างน้อยก็เป็น มนุษย์เป็นเทพ แต่ถ้าเราคิดไปในทางว่าเราต้องเอาตัวของเราให้อยู่ให้ได้ เอาตัว เราให้รอดคนอื่นจะตายก็ช่วยไม่ได้ อย่างนี้ก็จะคิดแบบเดรัจฉาน เดรัจฉานเขาก็ อยู่ด้วยการฆ่าผู้อื่น สัตว์ใหญ่กินสัตว์น้อย ฉะนั้น ถ้าเราอยากจะมีคุณธรรมที่สูง มีจิตใจที่สูงขึ้น เราก็ต้องยึดหลักศีลธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือรักษาศีล ๕ ละเว้นจากมิจฉาชีพต่างๆ อาชีพที่ไม่เป็นสัมมาชีพก็อย่าไปทำมัน

**ถาม** น้ายาเอนกประสงค์ในปัจจุบัน ที่ได้จากการหมักจากธรรมชาติ ซึ่งเป็นจุลินทรีย์ที่ ดี นำมาใช้ในการซักล้าง หรือทำความสะอาดตามห้องน้ำ

**ตอบ** อย่างที่บอกว่า จุลินทรีย์มันมีวิญญูณหรือเปล่า ไม่มีใครมาพิสูจน์ได้ว่ามีหรือไม่ มี ถ้าไม่รู้ก็ทำเป็นไม่รู้ต่อไป หรือถ้าสงสัยทำไปก็ผิดแล้ว

**ถาม** ถ้าเรามีที่ดินแล้วให้เขาเช่า แล้วคนเช่าเขาเอาไปทำบ่อปลา เราเจ้าของที่ดินมีส่วน ด้วยหรือไม่

**ตอบ** ตอนที่เขาเช่าเขาบอกเราหรือเปล่า ถ้าเขาไม่ได้บอกเรา เราไม่รู้ว่าเขาเอาไปทำ อย่างนี้ก็เป็นเรื่องของเขา ของพวกนี้บางทีก็ลำบาก เพราะบางทีเขาเช่าแล้วไปทำ ร้านอาหาร แล้วเขาก็เอาปลามาขาย หรือของบางอย่างถ้าเราไม่มีเจตนาโดยตรง แล้วมันเกิดขึ้นเพราะการกระทำของคนอื่น อันนี้ก็อยู่ที่จิตสำนึกของเราแล้วกัน ถ้าเราอยากจะทำบุญให้คนอื่น เราก็ยกให้เขาไปเลย ไม่ต้องเอาอะไร หรือเลิก สัญญา ให้เขาไป ถึงบอกว่าถ้าอยากจะทำบุญให้คนอื่นก็ไปบวชเถอะ ถ้ายังเป็นฆราวาสอยู่มันยากต่อการที่จะรักษาศีลให้สะอาดบริสุทธิ์ได้ ฉะนั้นอย่าเอา พระมาเป็นผู้ตัดสินเรื่องนี้เลย ถ้าอยากจะทำบุญให้คนอื่นก็ไปบวชเลย ถ้ายังรักที่เสียตายน้องอยู่ ก็ต้องอยู่กับมันไปอย่างนี้แหละ

กัณฑ์ที่ ๔๖๕

## บวชเพื่ออะไร

๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๖

สำคัญที่การปฏิบัติ ถ้าบวชแล้วไม่ปฏิบัติ ผู้ที่ไม่ได้บวชแต่ปฏิบัติไม่ได้ ถ้าบวชแล้วไม่รู้จักคำว่าภาวนา ก็ไม่รู้ว่า**บวชมาเพื่ออะไร** เพราะศาสนานี้เป็นศาสนาที่เน้นที่การภาวนา เพราะว่าการภาวนาเท่านั้นที่จะดับความทุกข์ได้อย่างถาวร การภาวนาเท่านั้นที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานได้ การภาวนาเท่านั้นที่จะทำให้ยุติการเวียนว่ายตายเกิดได้ ยุติการเกิดแก่เจ็บตาย ถ้าไม่ได้ภาวนาแล้วจะไม่สามารถที่จะทำได้ ดังนั้นไม่ว่าจะบวชหรือไม่ได้บวช ถ้าไม่ภาวนา ก็จะไม่ได้รับประโยชน์ที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายได้รับกัน ถ้าภาวนาถึงแม้จะไม่ได้บวช ก็จะได้รับผลที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายได้รับกัน ก็คือการบรรลุมรรคผลนิพพานนั่นเอง

เรื่องของการบวชนี้ มันเป็นเรื่องที่จะตามมาในภายหลัง ในสมัยพระพุทธกาลนี้ มีผู้บรรลุมรรคผลนิพพานก่อน แล้วค่อยขอบวช ความจริงก็เป็นนักบวชมาแล้ว เพียงแต่ว่าไม่ได้บวชตามแนวทางของพระพุทธเจ้า เช่นเป็นนักบวชบำเพ็ญพรตต่างๆ บำเพ็ญศีลแล้วก็นั่งสมาธิ แต่ไม่ได้เข้าถึงขั้นปัญญา พอได้พบกับพระพุทธศาสนา ได้พบกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วได้นำเอาคำสอนนี้มาสอนใจมาปฏิบัติใจ จนบรรลุเป็นพระอรหันต์คนละชั้นต่างๆ ก็ขอบวช บวชเป็นพระในบวรพระพุทธศาสนา ขอบวชกับพระพุทธเจ้า เริ่มต้นพระพุทธเจ้าก็ไม่มีสาวก ตอนที่ตรัสรู้ใหม่ๆนี้ สาวกที่เคยมีอยู่ ๕ รูปคือพระปัญจวัคคีย์ ก็ไม่ได้ติดตามอุปถัมภ์อุปฐาก แยกทางกันไป ทรงตรัสรู้ตามลำพัง ไม่มีใครห้อมล้อม หลังจากที่ได้ตรัสรู้แล้ว ก็นำเอาความรู้ที่ได้ทรงตรัสรู้นี้มาสอนให้แก่พระปัญจวัคคีย์ พอพระปัญจวัคคีย์ได้ยินได้ฟังก็นำเอาไปปฏิบัติ จนได้บรรลุมรรคผลนิพพานเป็นพระอรหันต์กัน ก็เลยขอบวชกับพระพุทธเจ้า ขอเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า ต่อจากนั้นก็ทรงไปโปรดบรรดานักบวชตามสำนักต่างๆ พอได้ฟังธรรมได้บรรลุธรรมก็

ขอบวชกัน ดังนั้นการบวชนี้ ก็เป็นเพียงแต่การแสดงเจตจำนง ว่าจะดำเนินตามพระ  
ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งได้ดำเนินมาแล้ว ได้พบกับผลอันประเสริฐมาแล้ว จึง  
อยากจะแสดงความจริงใจต่อคำสอนอันประเสริฐของพระพุทธเจ้า และวิธีการปฏิบัติที่  
เลิศที่นำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ฉะนั้นการบวชในสมัยพุทธกาล ก็เป็น  
การบวชหลังจากที่ได้บรรลุกันในช่วงแรกๆ ต่อมาก็มีการขอบวชกันโดยที่ยังไม่ได้บรรลุ  
เพียงแต่ว่าพอได้ยินได้ฟังคำสอนก็เกิดศรัทธา ก็ขอบวชเพื่อที่จะได้ปฏิบัติได้อย่างเต็มที่  
เพราะชีวิตของฆราวาสผู้ครองเรือนจะมีภารกิจมาก จะมีเรื่องราวมากมีความวุ่นวาย  
รบกวนใจมาก ทำให้การ**บำเพ็ญจิตตภาวนา**นี้เป็นไปได้ยาก

ถ้าอยากจะบำเพ็ญจิตตภาวนาอย่างเต็มที่ เพื่อที่จะได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ได้อย่าง  
ง่ายดายและอย่างรวดเร็ว ก็จำเป็นจะต้องออกบวชกัน อันนี้เป็นเรื่องของเหตุผลของการ  
ออกบวช การออกบวชนี้ ก็เพื่อจะได้มีเวลา มาบำเพ็ญจิตตภาวนากันอย่างเต็มที่นั่นเอง  
ไม่ต้องมากังวลกับเรื่องภารกิจงานต่างๆ ของฆราวาส ที่ต้องทำมาหากินเลี้ยงปาก  
เลี้ยงท้อง ของตนเองและของบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วย แล้วก็ต้องเสียเวลากับการไปหา  
ความสุข ทางตาหูจมูกลิ้นกาย ที่ไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขปลอม เป็น  
ความสุขชั่วคราว เป็นความสุขที่มีความทุกข์ตามมาเป็นเงาตามตัว ดังนั้นการบวชจึงเป็น  
การออกจากกามนี้เอง คือการไม่หาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ

จะหาความสุขจากการบำเพ็ญจิตตภาวนา คือ**สมถภาวนา**ในเบื้องต้น เพื่อทำจิตใจให้สงบ  
พอจิตใจสงบมีความสุขมีความอิ่มมีความพอ ก็จะมีกำลังที่จะเจริญ**วิปัสสนาภาวนา** เพื่อ  
จะได้รักษาความสงบให้อยู่อย่างถาวร เพราะถ้าไม่มีวิปัสสนาภาวนา เวลาออกจากสมถ  
ภาวนาออกจากสมาธิมา ก็เลสตัณหาที่ถูกอำนาจของสมถภาวนากดไว้ ก็จะออกมาแสดง  
ตัว เวลาที่เลสตัณหาแสดงตัว ก็จะทำลายความสงบ ความสุขที่ได้จากความสงบ ถ้า  
อยากจะรักษาความสุขที่ได้จากความสงบ ก็ต้องกำจัดกิเลสตัณหา สิ่งที่จะกำจัดกิเลส  
ตัณหาได้ก็คือวิปัสสนาภาวนา การรู้แจ้งเห็นจริง รู้แจ้งเห็นจริงว่าความทุกข์นี้ เกิดจาก  
กิเลสตัณหาความโลภความอยากต่างๆ และสิ่งที่กิเลสตัณหาโลภอยากได้ ก็เป็นสิ่งที่  
ไม่ได้ให้ความอิ่มความพอ ไม่ได้ให้ความสงบแต่กลับจะทำให้เกิดความทุกข์ เกิดความ

วุ่นวายใจเพิ่มมากขึ้นไป เพราะสิ่งที่ความโลภความอยาก อยากได้นี้ เป็น**อนิจจัง**ไม่เที่ยง ได้มาเดี๋ยวเดียวก็เปลี่ยนไป ของใหม่ก็กลายเป็นของเก่าไป พอของใหม่กลายเป็นของเก่าไป ความสุขที่ได้รับจากของใหม่ก็หมดไป ของเก่าก็ไม่สามารถให้ความสุขได้เหมือนกับของใหม่ เช่นรถยนต์ที่ซื้อมาใหม่ๆ ก็จะทำให้มีความสุขกับผู้ขับรถ เพราะจะสามารถทำอะไรทุกอย่าง ตามความต้องการของคนขับรถได้ แต่พอใช้ไป ใช้ไป พอรถเริ่มเก่าลง ก็มีสภาพที่ชำรุดทรุดโทรมตามมา จะไม่สามารถทำตามคำสั่งของคนขับรถได้ ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เพราะว่าของที่ได้อันนี้เป็น**อนิจจัง**ไม่เที่ยง มีการเจริญมีการเสื่อม เวลาได้มาใหม่ๆก็ใช้งานได้ดีทุกประการ พอใช้ไปเรื่อยๆแล้วก็จะเริ่มชำรุดทรุดโทรม ไม่สามารถใช้งานได้ตามที่เคยได้ใช้งานมา อันนี้เป็นตัวอย่างความไม่เที่ยงของความทุกข์ที่เกิดจากความไม่เที่ยง แล้วก็เป็นสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้เมื่อไหร่ก็ได้ไม่มีใครรู้ จะไปกำหนดไปสั่งว่าไม่ให้เกิดในตอนนี้ก็ไม่ได้ ถึงเวลาเขาจะเสียเขาก็เสียขึ้นมา รถใหม่ๆซื้อมาใหม่ๆ จะเสียก็เสียได้ เพราะไม่มีอะไรแน่นอน ไม่มีใครไปสั่งไปรับประกันได้ว่าจะไม่เสีย อันนี้ก็เรื่องของ**อนัตตา** คือไม่มีใครไปกำหนดได้ว่าจะดีไปตลอด จะไม่เสีย จะให้ความสุขไปตลอด

ถ้าเห็นความจริงอันนี้ในสิ่งต่างๆที่กิเลสตัณหาอยากได้ ก็จะหยุดความอยาก หยุดกิเลสตัณหาได้ พอหยุดกิเลสตัณหาได้ ความอยากหายไป ความวุ่นวายใจที่เกิดจากความอยากก็จะหายไป ใจก็จะกลับสู่ความสงบ เหมือนตอนที่อยู่ในสมาธิ อันนี้เป็นการรักษาความสงบที่ได้จากสมถภาวนา ด้วยการใช้วิปัสสนาภาวนา คือการรู้แจ้งเห็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะควบคุมบังคับ ให้เป็นไปตามความต้องการได้เสมอไป อันนี้เป็นเรื่องของวิปัสสนาภาวนา ถ้ามีวิปัสสนาภาวนามีความรู้แจ้งเห็นจริง ก็จะเกิดการบรรลุนิพพานชั้นต่างๆ ตั้งแต่ชั้นโสดาบันขึ้นไป ชั้นสกิทาคามี ชั้นอนาคามี จนถึงชั้นพระอรหันต์ ก็เกิดจากการรู้แจ้งเห็นจริง ในสภาวะธรรมต่างๆ ที่จิตไปหลงยึดติดหลงอยากได้อยู่ อันนี้แหละเป็นการภาวนา เป็นการทำงานของนักบวช นักบวชนี้ไม่มีหน้าที่การทำงานอย่างอื่น มีหน้าที่ศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วก็นำเอาคำสอนที่ได้เรียนรู้มาปฏิบัติ

คำสอนที่ทรงสอนให้ปฏิบัติก็คือ ศีลสมาธิปัญญา หรือทานศีลภาวนานั่นเอง อันนี้แหละ  
เป็นงานของนักบวช หรือเป็นงานของผู้ที่ปรารถนาความหลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆ  
เป็นงานของผู้ที่ปรารถนาความสุขที่แท้จริง ความสุขที่ถาวร ถ้ายังมีทรัพย์สมบัติข้าวของ  
เงินทอง ยังมีความผูกพันอยู่กับทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ไม่ว่าจะเป็นการหา หรือ  
เป็นการใช้ หรือเป็นการดูแลรักษา ก็จะทำให้ไม่สามารถที่จะรักษาศีล หรือบำเพ็ญภาวนา  
ได้อย่างคล่องตัว ถ้าทำได้ก็ทำพอหอมปากหอมคอ ถ้าต้องการที่จะทำได้อย่างเต็มที่ ก็  
จำเป็นที่จะต้องสละทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองไปให้หมด เพื่อจะได้ไม่ต้องมีภาระไม่  
ต้องมาเสียเวลากับการหาเงินทอง ใช้เงินทอง ดูแลรักษาเงินทอง ถ้าไม่มีภาระเกี่ยวกับ  
เรื่องเงินทองแล้ว การรักษาศีลก็จะรักษาได้อย่างง่ายดาย แล้วก็ภาวนาได้อย่างเต็มที่  
นี่จึงเป็นเหตุที่ทำให้ผู้ที่มีทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ไม่ว่าจะจะมีมากหรือน้อยนั้นสละ  
กันไปหมด เพื่อจะได้ ออกบวช เพื่อจะได้รักษาศีลอย่างเต็มที่ และภาวนากันอย่างเต็มที่  
การทำอย่างนี้จะทำแบบนักบวชก็ได้ หรือทำในฐานะของฆราวาสก็ได้ เช่นเป็นฆราวาส  
ยังไม่ได้ออกบวช ก็ไปอยู่วัดแล้วก็ไปปฏิบัติเหมือนกับนักบวชปฏิบัติกัน ไม่ออกมาเกี่ยวข้องกับ  
เรื่องภารกิจทางเรื่องทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง เรื่องการหาทรัพย์เรื่องการใช้ทรัพย์  
เรื่องการดูแลรักษาทรัพย์ ตัดไปเลยไม่สนใจ มีมากมีน้อยก็จะปล่อยทิ้งไว้เฉยๆก็ได้  
หรือจะยกให้คนอื่นไปก็ได้ แต่จะไม่ไปให้ความสำคัญจะไม่ไปสนใจ

จะให้ความสำคัญต่อการรักษาศีล ต่อการบำเพ็ญจิตตภาวนา ถ้าได้เข้าไปอยู่ตามสถานที่  
สงบสงัดวิเวกแล้ว ก็จะมีหุ้มนะจิตใจที่หุ้มนะเวลาให้กับภาวนา การภาวนาที่จะ  
เกิดผลขึ้นมาได้ ก็จำเป็นที่จะต้องเจริญสติเป็นเบื้องต้นก่อน เพราะสติจะเป็นเหตุที่จะทำ  
ให้เกิดสมาธิคือความสงบ แล้วพอมีความสงบแล้ว ก็จะสามารถมีดวงตาเห็นธรรมได้ รู้  
แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมต่างๆได้ ดังนั้นพอได้เริ่มต้นปฏิบัติแล้ว ธรรมที่ต้องปฏิบัติก็  
คือการเจริญสติ ดังที่ได้ทรงแสดงไว้ใน**สติปัฏฐาน ๔** ในสติปัฏฐาน ๔ นี้มี**การเจริญสติ**  
**เพื่อทำใจให้สงบเป็นสมาธิ** แล้วก็**เจริญสติเพื่อให้เกิดปัญญา** ในเบื้องต้นทรงสอนให้  
เจริญสติเพื่อทำใจให้สงบก่อน ด้วยการไปนั่งตามโคนไม้ ไปนั่งตามสถานที่สงบสงัด แล้ว  
ก็มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก เรียกว่า**อานาปานสติ** หรือ**กายคตาสติ** ลมหายใจนี้ก็อยู่ที่  
ร่างกาย การดูลมนี้ก็เรียกว่าเป็นการเจริญกายคตาสติก็ได้ หรืออานาปานสติก็ได้ คือให้



มีสติอยู่กับร่างกาย ร่างกายส่วนที่เป็นลมหายใจเข้าออก ก็กำหนดดูลมหายใจเข้าออกไป เพื่อควบคุมบังคับไม่ให้ไปคิดเรื่องต่างๆ ใจจะเข้าสู่ความสงบ เข้าสู่ความว่าง เข้าสู่อุเบกขาได้ จำเป็นจะต้องระงับความคิดปรุงแต่งต่างๆ การที่จะระงับความคิดปรุงแต่งต่างๆได้ ใจต้องจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออก ไม่ต้องไปบังคับลม ปล่อยให้ลมเป็นไปตามธรรมชาติของเขา เพียงแต่ให้ใจเฝ้าดูลมอย่างเดียว เพื่อจะได้ไม่ไปคิดถึงเรื่องต่างๆ ลมหายใจจะหายใจสั้นหรือหายใจยาว ก็ให้รู้ตามความจริง หายใจหายบหรือลมหายใจละเอียดก็ให้รู้ตามความจริง ลมหายใจหายไปก็ให้รู้ว่าหายไป ให้รู้เฉยๆ ไม่ต้องมีปฏิริยาต่อลมหายใจ เพื่อให้ใจได้สักแต่ว่ารู้นั่นเอง ไม่ให้ไปคิดปรุงแต่งกับเรื่องราวต่างๆ ถ้าเฝ้าดูลมไปเรื่อยๆ ใจก็จะรวมเข้าสู่ความสงบได้ พอรวมเข้าสู่ความสงบแล้ว ก็จะไม่สนใจกับลม ปล่อย ใจจะรวมเข้าสู่ความว่าง สู่ความสงบ สู่ความเป็นอุเบกขา สู่ความเป็นสักแต่ว่ารู้ ถ้าได้เข้าไปถึงจุดนั้นแล้ว การเจริญอานาปานสติก็ถือว่าสำเร็จแล้ว ไม่ต้องดูลมแล้วตอนนั้น จิตสงบแล้ว ไม่คิดปรุงแต่งแล้ว จิตมีความว่างมีความเย็นมีความสุข

แต่พอออกจากความสงบมา ก็จำเป็นจะต้องควบคุมจิตต่อไป ควบคุมไม่ให้ไปคิดเรื่องราวต่างๆ ก็ให้ใช้การเฝ้าดูร่างกายเป็นงานของใจ คือพอลืมตาขึ้นมา พอจะลุกขึ้นมา ยืนมาเดิน มาทำภารกิจอะไรต่างๆ ก็ให้มีสติจดจ่ออยู่กับภารกิจต่างๆ เหล่านั้น ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นมาแล้วในอดีตที่ดี หรือเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น เรื่องที่จะเกิดขึ้นไปภายในอนาคต เรื่องของคนนั้นเรื่องของคนนี้เรื่องของสิ่งนั้นสิ่งนี้ไม่ต้องไปคิด ให้เฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย ในทุกอิริยาบถของการเคลื่อนไหว หรือในทุกอิริยาบถของการกระทำ เช่น กำลังเดินก็เฝ้าดูการเดินไป กำลังทำภารกิจอะไรต่างๆ เช่น ปัดกวาด เดินบิณฑบาต ชักผ้าซักจีวร สรงน้ำอาบน้ำ ขบฉันรับประทานอาหาร อันนี้ให้มีสติเฝ้าอยู่กับการกระทำของร่างกายไป จนกว่าจะมีเวลาว่าง ก็กลับมานั่งขัดสมาธิหลับตาแล้วก็เจริญอานาปานสติต่อไป ให้จิตรวมเข้าสู่ความสงบ พอจิตออกจากความสงบแล้ว ก็ให้เจริญ พิจารณาความจริงของร่างกายต่อไป ถ้าอยากจะทำสมาธิ ถ้ายังไม่อยากจะทำสมาธิ ยังอยากจะทำสมาธิเหมือนที่เคยทำมาก็ทำต่อไปก็ได้

แต่ถ้าอยากจะทำหน้า ก็อยากจะไปไกลกว่าชั้นของสมาธิ ก็จำเป็นที่จะต้อง**พิจารณาความจริงของร่างกาย** เช่น อะไรคือความจริงของร่างกาย ก็คือ**อาการ ๓๒** นี้ก็คือความจริงของร่างกาย พิจารณาว่าร่างกายนี้มีส่วนประกอบอะไรบ้าง ก็มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อในสมองคิริระ น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำมันชั้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำมันไขข้อ น้ำมูตร นี่คืออาการ ๓๒ ที่เป็นส่วนประกอบของร่างกาย พิจารณาดูแต่ละอาการไป จนเห็นชัดเจนตลอดเวลา เวลาเห็นร่างกายของตนเองก็ดีของผู้อื่นก็ดี ก็จะเห็นอาการ ๓๒ เห็นทั้งภายนอกเห็นทั้งภายใน การเห็นร่างกายแบบนี้ ก็เพื่อที่จะได้ไม่หลงว่าร่างกายนี้สวยงาม น่ารักน่าอยู่ใกล้ชิด ถ้าพิจารณาแล้วก็จะเห็นว่าไม่สวยงาม ร่างกายเป็นสิ่งที่มีส่วนที่สกปรก ที่ถูกขับถ่ายออกมาอยู่ตลอดเวลา **พิจารณาเพื่อจะได้ต้านกระแสของกามารมณ์** ของกามราคะ ของกามตัณหา ถ้าไม่เห็นความไม่สวยงามของร่างกาย ถ้าไม่เห็นความสกปรกของร่างกาย ก็จะหลงคิดว่าร่างกายนี้น่ารัก น่าสวยงาม น่าเอามาครอบครอง น่าเอามาอยู่ด้วย อันนี้เป็นการเจริญปัญญาเพื่อดับความทุกข์ที่เกิดจากกามารมณ์ เพราะถ้าเวลาเกิดกามารมณ์แล้วนี้ ถ้าไม่ได้เสพกาม ก็จะเกิดความทุกข์ทรมานใจ คนที่อยู่คนเดียวไม่ได้ คนที่ยังต้องมีคู่ครอง มีสามีมีภรรยา ก็เพราะว่าสู้กามารมณ์ไม่ได้ เวลาเกิดกามารมณ์แล้วอยู่คนเดียว รู้สึกเปล่าเปลี่ยวเดียวดาย รู้สึกเหงารู้สึกว่าเหว่ ต้องมีคู่ครองมาดับกามารมณ์นี้ แต่กามารมณ์นี้ไม่ดับจากการที่มีคู่ครอง ดับก็ดับเพียงชั่วคราว หลังจากที่ได้เสพกามไปแล้ว แต่พอทิ้งไประยะสักระยะหนึ่ง กามารมณ์นี้ก็กลับคืนมาใหม่ ก็ต้องเสพใหม่ ถ้าไม่เสพก็จะวุ่นวาย จะทุกข์ทรมานใจ

ถ้าเห็นว่าการเสพกามารมณ์นี้เป็นทุกข์เป็นปัญหา และต้องการที่จะแก้ปัญหานี้ ก็จำเป็นที่จะต้องพิจารณาความจริงของร่างกาย พิจารณาให้เห็นว่าร่างกายนี้ไม่สวยงาม ร่างกายนี้สกปรก ด้วยการพิจารณาเข้าไปดูอาการต่างๆ ภายใต้ผิวหนัง เช่น ดูเนื้อเอ็นกระดูก กระดูกก็ตั้งแต่กะโหลกศีรษะลงไปจนถึงเท้า ร่างกายนี้มีโครงกระดูกเป็นเหมือนโครงสร้าง ถ้าไม่มีโครงกระดูกนี้ร่างกายจะเป็นอย่างไร ก็จะเป็นเหมือนแมงกะพรุน ที่สามารถยืงเดินไปไหนมาไหนได้ก็เพราะมีโครงกระดูกนี้เอง ถ้าไม่มีโครงกระดูกก็ต้อง

ไหลไปในน้ำเหมือนกับแมงกะพรุน อันนี้พิจารณาเพื่อให้เห็นความจริง เพื่อจะได้แก้ความหลง ที่ไปเห็นว่าร่างกายสวยงามน่ารักน่าชื่นชมยินดี นามีเอาไว้เป็นเครื่องดับกามารมณ์ ถ้าเห็นอย่างนี้ก็จะสามารถที่จะดับกามารมณ์ได้ หรือจะใช้การพิจารณาดูความจริงอีกลักษณะหนึ่ง คือดูเวลาที่ร่างกายนี้ตายไปแล้ว ว่ายังน่ารักยังสวยงามอยู่หรือไม่ เช่นให้**พิจารณาซากศพ ๑๐ ลักษณะ**ด้วยกัน ในสมัยพุทธกาลเวลาคนตายนี้ตายไปแล้วศพเขาไม่ได้เอาไปเผาหรือไม่ได้เอาไปฝัง เอาไปทิ้งไว้ในป่าช้า พระที่ต้องการที่จะดับกามารมณ์ ต้องการจะเห็นความจริงของร่างกายที่เวลาตายไปแล้วว่าเป็นอย่างไร ก็จะเข้าไปเยี่ยมป่าช้าไปดูซากศพที่มีลักษณะต่างๆ ศพที่ตายใหม่ศพที่ตายไปแล้ว ๓ วัน ๕ วัน ๗ วัน ศพที่ถูกแมลงสัตว์กัดต่อย ถูกแรงแถูกากถูกสุนัขกัดกิน ให้มองเห็นความไม่สวยงามของร่างกาย ให้เห็นความจริงของร่างกายว่าเป็นอย่างไร ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วกามารมณ์ก็จะไม่เกิดขึ้นมา อันนี้เป็นการเจริญสติเจริญปัญญา เพื่อแก้ไขปัญหา คือความทุกข์ใจที่เกิดจากกามารมณ์

นอกจากกามารมณ์แล้ว ก็ยังมีปัญหาที่เกิดจากการเห็นผิดเป็นชอบ เห็นว่าร่างกายนี้มีตัวตน เห็นว่าเป็นเราเป็นของเราเป็นตัวเรา อันนี้ก็ทรงสอนให้แยกอาการ ๓๒ ไว้เป็นกองๆ แยกผมไว้กองหนึ่ง ขนไว้กองหนึ่ง เล็บไว้กองหนึ่ง ฟันไว้กองหนึ่ง หนังไว้กองหนึ่ง เนื้อไว้กองหนึ่ง เอ็นไว้กองหนึ่ง กระดูกไว้กองหนึ่ง หัวใจดับพังผืดไตปอด อวัยวะต่างๆ แยกกันออกมา แยกวางไว้เป็นกองๆ แล้วลองไล่ถามดูว่า มีอะไรบ้างที่เป็นตัวเราของเรา ผมนี้เป็นตัวเราหรือ ขนนี้เป็นตัวเราหรือ เล็บนี้เป็นตัวเราหรือ ก็จะเห็นเลยว่ามันไม่มีตัวเราอยู่ในอาการ ๓๒ มีเพียงแต่อาการ ๓๒ เช่นผมขนเล็บฟันนี้เท่านั้น แล้วก็ลองเอาไฟเผาดู เผาอาการทั้ง ๓๒ นี้ไปให้หมด แล้วดูว่าจะเหลืออะไร ก็เหลือแต่ซี่ถ้าเหลือแต่เศษกระดูกที่ไฟไม่ได้ไหม้ ไหม้ไม่หมด อันนี้ก็จะเห็นว่าก็เป็นเพียง**ดินน้ำลมไฟ**ที่เอง ร่างกายอาการ ๓๒ นี้ไม่ได้เป็นอะไรเลย เวลามาก็มาทางอาหาร มาทางน้ำที่ดื่ม มาทางอากาศที่หายใจเข้าไป ไฟก็เกิดจากการทำงานของอาหารที่เป็น**ธาตุ ๔** ทำให้ร่างกายมี อาการอบอุ่น ความอบอุ่นนี้ก็เรียกว่าธาตุไฟ พิจารณาอย่างนี้ก็จะสามารถ**ทำลายความเห็นผิดเป็นชอบ** ที่เรียกว่า**สัkkายทิฐิ** ว่าร่างกายนี้เป็นตัวเราของเราได้ จะเห็นว่าเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ไม่สัตว์ไม่มีบุคคลในร่างกาย สัตว์เขาก็มีอาการ ๓๒ เหมือนกับ

มนุษย์ มนุษย์ก็มีอาการ ๓๒ เหมือนกัน เป็นดินน้ำลมไฟ เป็นอาการ ๓๒ ไม่ใช่เป็น มนุษย์ไม่ได้เป็นสัตว์ ไม่ได้เป็นหญิงไม่ได้เป็นชาย ไม่ได้เป็นบิดามารดา สามีภรรยาบุตร ธิดา ญาติสนิทมิตรสหาย เป็นอาการ ๓๒ เป็นดินน้ำลมไฟ ที่จะต้องแยกสลายกลับคืนสู่ ธาตุเดิมของเขา ร่างกายนี้ในที่สุดก็จะมีการแยกสลายไป ดินก็ไปสู่ดิน น้ำก็ไปสู่ น้ำ ลมก็ ไปสู่ลม ไฟก็กลับคืนสู่ไฟ เป็นการเล่นกลของธรรมชาติของดินน้ำลมไฟ หลอกจิตที่ไม่มี ปัญญา ให้หลงไปยึดไปติดไปคิดว่าเป็นตัวเราของเรา

จิตเป็นผู้มาครอบครองร่างกายนี้ มาอาศัยร่างกายนี้อยู่ แต่ไปหลงว่าคิดว่าเป็นตัวเรา ตัวจิตเสียเอง พอเกิดการแก่การเจ็บการตายขึ้นมา ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เพราะจิตไม่ ยากให้แก่ ไม่อยากให้เจ็บ ไม่อยากให้ตาย ความอยากไม่แก่อยากไม่เจ็บอยากไม่ตาย นี่เองที่เป็นปัญหา แต่ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาว่าร่างกายนี้เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ เป็นเพียง อาการ ๓๒ ไม่มีสัตว์ไม่มีบุคคลในร่างกายนี้ ไม่มีพ่อไม่มีแม่อยู่ในร่างกายนี้ ไม่มีเพื่อน ไม่มีพี่ไม่มีน้องไม่มีลูกอยู่ในร่างกายนี้ เป็นเหมือนกันหมดทุกคน เป็นดินน้ำลมไฟ เป็น อาการ ๓๒ ใจก็จะปล่อยวางร่างกายได้ ไม่หลงยึดติดว่าเป็นตัวเราของเรา เวลาร่างกาย จะเป็นอะไรก็จะเป็นความทุกข์ ไปกับความแก่ความเจ็บความตายของร่างกาย ความเจ็บ ของร่างกายก็ต้องใช้การ**เจริญเวทนามุขัสสนาสติปัฏฐาน** คือต้องพิจารณาเวทนาว่าเป็น สภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ที่เกิดจากร่างกาย เวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะเกิดความเจ็บ ขึ้นมา เวลาร่างกายหิวขาดอาหารขาดน้ำ ก็เกิดทุกข์เวทนาขึ้นมา เวลาร่างกายไปสัมผัส กับของแหลมของคม ก็จะเกิดทุกข์เวทนาขึ้นมา ก็ให้พิจารณาว่าเป็นเรื่องของร่างกาย เป็นเรื่อง**อนิจจังทุกขังอนัตตา** ว่าเวทนานี้ก็เป็นสิ่งที่ไม่จีรังถาวรไม่คงเส้นคงวา เวทนามี การเปลี่ยนแปลงไปเปลี่ยนมา มีทั้ง**สุขเวทนา** มีทั้ง**ทุกขเวทนา** มีทั้ง**ไม่สุขไม่ทุกข์** ที่เกิด จากร่างกาย

ในร่างกายนี้จะมีเวทนาอยู่ ๓ ชนิดด้วยกัน ก็คือสุขเวทนา ทุกขเวทนา และไม่สุขไม่ ทุกขเวทนา สุขเวทนา ก็คือ เวลาได้รับประทานอาหารอิ่ม เวลาหิวน้ำได้ดื่มน้ำก็เกิด ความสุข เวลาหิวอาหารได้รับประทานอาหารก็เกิดความสุขขึ้นมา เวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ ป่วยก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา เวลาร่างกายอดอาหารอดน้ำก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา ก็ต้อง

พิจารณาว่าเวทนา<sup>นี้</sup> ก็มีการเปลี่ยนแปลงไปเปลี่ยนแปลงมา แล้วก็ไม่สามารถที่จะไปควบคุมบังคับได้เสมอไป บางเวลาก็ควบคุมได้ แก้ไขได้ บางเวลาก็แก้ไขไม่ได้ เช่นเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย จะให้หายไปทันทีทันใดก็ไม่สามารถสั่งให้หายไป ร่างกายจะหายไม่หายก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่ทำให้ร่างกายไม่สบาย ถ้าเหตุปัจจัยที่ทำให้ร่างกายไม่สบายหายไป ความเจ็บไข้ได้ป่วยก็หายไปได้ เช่นเวลาติดเชื้อโรคมานเป็นไข้หวัด ก็ต้องให้ร่างกายทำหน้าที่ต่อสู้กับเชื้อโรคที่เข้ามาในร่างกาย ถ้าร่างกายมีกำลังมากกว่าสามารถกำจัดเชื้อโรคที่ทำให้เกิดอาการเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมาได้ อาการนั้นก็หายไป อันนี้ให้พิจารณาเพื่อจะได้ปล่อยวางเวทนา ไม่ให้เกิดความอยากให้มีแต่สุขเวทนา ไม่ให้เกิดความอยากไม่มีทุกข์เวทนา เพราะถ้ามีความอยากให้มีแต่ความสุขเวทนา เวลาสุขเวทนาหายไปก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาอีกอย่างหนึ่ง ความทุกข์นี้เกิดขึ้นภายในใจ ความทุกข์ที่เกิดจากความอยากให้สุขเวทนาถาวร ไม่หายไปไม่หมดไป แต่ถ้าพิจารณาดู ศึกษารวมชาติของเวทนามีเห็นว่าเวทนาเขาไม่เที่ยง เขามีการเปลี่ยนแปลง เขามีทั้งสุข มีทั้งทุกข์ มีทั้งไม่สุขไม่ทุกข์ เราจะไปเลือกเอาว่าจะเอาสุขอย่างเดียว ไม่ได้ ถ้าเลือกเอาแล้วพอไม่ได้ตั้งใจก็จะทุกข์ ถ้าไม่เลือก ปล่อยให้เป็นไปตามความเป็นจริง เวลาสุขเวทนาเกิดขึ้นก็รับรู้ไว้ เวลาทุกข์เวทนาเกิดขึ้นก็รับรู้ไป เวลาเกิดความไม่สุขไม่ทุกข์เวทนามีรับรู้ไป ไม่มีความอยากให้เป็นอย่างอื่น ใจก็จะไม่ทุกข์

อันนี้ก็คือการพิจารณาเวทนา เจริญสติ เวลาที่เกิดปัญหาทางเวทนาขึ้นมา เช่นเวลาเกิดอาการเจ็บทางร่างกาย เช่นเวลานั่งภาวนาแล้วเกิดอาการเจ็บขึ้นมา ถ้าอยากจะไม่ทุกข์กับเวทนามีต้องใช้สติปัญญา พิจารณาว่าเวทนา<sup>นี้</sup>ไม่เที่ยง เวทนา<sup>นี้</sup>เป็นอนัตตา ไม่สามารถที่จะไปสั่งให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ได้ ตอนนั้นเขาเจ็บก็ต้องรู้ว่าเจ็บเท่านั้น ถ้าไม่ไปอยากให้เขาหายไป ใจก็จะไม่ทุกข์ ถ้าใจไม่ทุกข์ ใจก็สามารถอยู่กับความเจ็บของร่างกายได้อย่างสบาย ปัญหานี้ไม่ได้อยู่ที่ความเจ็บของร่างกาย ปัญหานี้อยู่ที่ความทุกข์ของใจ ความทุกข์ของใจนี้รุนแรงร้ายกาจกว่าความเจ็บของร่างกายหลายเท่าด้วยกัน ถ้าไม่มีความทุกข์ทางใจแล้วความเจ็บทางร่างกาย<sup>นี้</sup> จะไม่เป็นปัญหากับใจเลย นี่คือการเจริญสติที่เวทนา อันนี้ก็ต้องเจริญในขณะที่เกิดปัญหาขึ้นมา เช่นเวลาเกิดอาการเจ็บปวดตามร่างกายต่างๆ เรียกว่าเป็นการเจริญสติที่เวทนา

เบื้องต้นเราก็เจริญสติที่ร่างกาย คือพิจารณาร่างกายให้เห็นความจริง เข้าใจความจริงของร่างกาย เพื่อเราจะได้อัปโลยวาง จะได้ไม่มีกามารมณ์ จะได้ไม่มีความอยากไม่ให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย แล้วก็พิจารณาเวทนาเพื่อจะได้ปล่อยวางเวทนา ว่าเวลาเวทนาเกิดขึ้นแล้ว ไปสั่งเขาให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ไม่ได้ ต้องอยู่กับเขาให้ได้ วิธีจะอยู่กับเขาให้ได้ก็อย่าไปอยากให้เขาเป็นอย่างอื่นเท่านั้นเอง ให้รู้ตามความเป็นจริง คือรู้แจ้งเห็นจริงว่าเวทนามี ๓ ส่วน มีสุขเวทนา มีทุกขเวทนา มีไม่สุขไม่ทุกขเวทนา มีการเปลี่ยนแปลงไปสลับกัน ปรากฏขึ้นมา เดี่ยวสุขบ้างเดี่ยวทุกข์บ้าง เดี่ยวไม่สุขเดี่ยวไม่ทุกข์บ้าง เขาจะเป็นอย่างไรถ้าเราไม่ไปมีความอยากให้เขาเป็นอย่างอื่น ก็จะไม่เป็นปัญหาจะไม่มี ความทุกข์ใจ นี่คือการพิจารณา การเจริญสติที่กายกับเวทนา ก็จะสามารถผ่านปัญหาของเรื่องของร่างกายไป เรื่องของความแก่ของความเจ็บของความตาย เรื่องของกามารมณ์ เรื่องของความหลงไหลคลั่งไคล้กับร่างกายกับการอยากจะมีร่างกายของผู้อื่นมาเป็นสมบัติไว้ครอบครอง เพื่อมาเสพกามารมณ์ เพื่อมาตอบสนองกามารมณ์ที่เกิดขึ้น ผู้ที่ได้พิจารณา ได้เจริญสติที่กายกับเวทนาแล้ว ก็จะไม่มีความอยากกับร่างกายไม่ว่าจะเป็นของตนเองหรือของผู้อื่น ของตนเองก็จะไม่มีความอยากไม่ให้ไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ร่างกายจะแก่จะเจ็บจะตายก็ไม่เดือดร้อน ร่างกายของคนอื่นจะแก่จะเจ็บจะตายก็ไม่เดือดร้อน ร่างกายของคนอื่นจะปรุงแต่งให้ดูสวยงามขนาดไหน ก็จะไม่เกิดกามารมณ์ขึ้นมา เพราะจะเห็นส่วนที่ไม่สวยงามที่ไม่สามารถปรุงแต่งหลอกใจได้ ก็คืออาการที่อยู่ภายใต้ผิวหนัง หรือสภาพของร่างกายเวลาที่ตายไปแล้ว อันนี้ก็จะทำให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้ถึง ๓ ชั้นด้วยกัน คือ **ชั้นพระโสดาบัน** **ชั้นพระสกิทาคามี** และ **ชั้นพระอนาคามี**

ขั้นต่อไปคือขั้นของการที่จะบรรลุ **ชั้นพระอรหันต์** ก็ต้องเข้าไปพิจารณาเข้าใจถึงความจริงของจิตว่า จิตนี่คืออะไรกันแน่ อะไรที่เป็นจิต อะไรที่ไม่ใช่เป็นจิต อะไรที่เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา อะไรที่ไม่ใช่เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ถ้าผ่านร่างกายไปแล้วก็จะเข้าไปในจิตเอง ถ้ายังไม่ผ่านร่างกายนี้ยังไม่สามารถเข้าไปได้ เพราะจะถูกเรื่องของร่างกายเรื่องของเวทนา กัดขวางอยู่ ดังนั้นผู้ที่เริ่มต้นปฏิบัติใหม่ ๆ นี้ จะพิจารณาจิตเลยนี้จึงเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ เป็นเหมือนกับเด็กที่เข้าอนุบาลนี้จะไปเรียนระดับมหาวิทยาลัยนี้ ย่อม

เป็นไปไม่ได้ ยังไม่ได้ผ่านขั้นตอนต่างๆ ถ้าเข้าอนุบาลก็ต้องเข้าสู่ชั้นประถม เข้าสู่ชั้นมัธยมไปก่อน ก็คือ ถ้าเริ่มต้นก็ต้องเจริญสติไปก่อนเพื่อให้เกิดสมาธิ พอเกิดสมาธิแล้วถึงค่อยเข้าไปพิจารณาร่างกาย พิจารณาร่างกายแล้วก็พิจารณาเวทนา พอผ่านร่างกายผ่านเวทนาแล้ว ถึงจะเข้าไปถึงขั้นของจิตได้ อันนี้ก็เหมือนกัน อนุบาลก็ต้องฝึกสติไปก่อน พุทฺโธไปก่อน นั่งสมาธิไปก่อน พอได้สมาธิแล้วที่นี้ก็เข้าไปสู่ชั้นประถมแล้ว พิจารณาอาการ ๓๒ พิจารณาซากศพ พิจารณาดินน้ำลมไฟ พอผ่านร่างกายแล้วก็เข้าไปสู่ชั้นเวทนาต่อไป พิจารณาเวทนาทั้ง ๓ ส่วน ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา พอผ่านเวทนาแล้วถึงจะเข้าไปในจิตต่อไป เข้าไปในจิตก็เข้าไปพิจารณาธรรมารมณ์นี้เอง ธรรมารมณ์ที่เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ที่จิตยังหลงไปยึดไปติดว่าเป็นสุข ว่าเป็นนิจจังสุขังเป็นอัตตาอยู่ เป็นของจิตอยู่ ก็ต้องพิจารณาจนปล่อยวาง ถ้าปล่อยวางหมดแล้วที่นี้ก็ จะเหลือแต่จิตล้วนๆ จิตที่สะอาดบริสุทธิ์ จิตที่ไม่มีความหลงความโลภความอยากกับทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีความโลภความอยาก กับร่างกาย กับเวทนา กับธรรมารมณ์ ที่เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปภายในใจนั้น อันนี้แหละเป็นงานขั้นต่างๆ ของการเจริญสติ ที่จะรวมไปถึงสมถะและวิปัสสนา ที่จะรวมไปทั้งสมาธิและปัญญา

ทั้งหมดนี้ รวมอยู่ใน**สติปัฏฐานสูตร** ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ พระพุทธเจ้าทรงสามารถพยากรณ์ได้ว่า ผู้ใดที่ได้ปฏิบัติผ่านขั้นตอนต่างๆ ของ**สติปัฏฐาน ๔** นี้ ย่อมสามารถบรรลุผลนิพพานได้อย่างแน่นอน ภายใน ๗ วันหรือภายใน ๗ ปีเป็นอย่างช้า ขึ้นอยู่กับความสามารถ ขึ้นอยู่กับสติปัญญาความพากเพียรของผู้ปฏิบัติ มีมากหรือน้อย ถ้ามีมากก็บรรลุเร็ว ถ้ามีน้อยก็บรรลุช้า แต่สามารถบรรลุได้ทุกคนอย่างแน่นอน อย่างน้อยที่สุดก็ได้ชั้นอนาคามี ถ้าไม่เช่นนั้นก็ขึ้นพระอรหันต์ ภายใน ๗ วันถึง ๗ ปี ถ้าเจริญสติเพื่อให้เกิดสมาธิ ได้สมาธิแล้วก็พิจารณาความจริง คึกษาความจริงของร่างกาย คึกษาความจริงของเวทนา คึกษาความจริงของจิต การพิจารณาการปฏิบัติอย่างนี้ ก็เรียกว่าเป็นการ**เจริญธัมมานุสติปัฏฐาน** ก็พิจารณา**อนิจจังทุกขังอนัตตา** พิจารณา**อริยสัจ ๔** นี้ก็เรียกว่าเป็นธรรม ทั้งหมดนี้ก็อยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรมนี้เอง นี่แหละคืองานของผู้ที่ปรารถนาความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ต้องทำที่ตรงนี้ ต้องทำในสติปัฏฐาน ๔ นี้ ไม่ว่าจะป็นฆราวาสหรือเป็นนักบวช สามารถทำได้ด้วยกันทุกคน การเป็น

ฆราวาสนี้มีอุปสรรคเท่านั้นเอง เพราะว่ามีภารกิจอย่างอื่นมาคอยแย่งเวลาของการปฏิบัติ ไป จึงจำเป็นต้องตัดภารกิจต่างๆออกไป แล้วไปอยู่ตามสถานที่สงบ จะอยู่แบบนักบวชก็ได้ จะอยู่แบบไม่ได้บวชก็ได้ ไม่ต่างกัน ถ้ามีเวลาปฏิบัติแล้วปฏิบัติได้เหมือนกัน ผลก็จะได้เหมือนกัน

ดังนั้นเรื่องของการบวชหรือไม่บวชนี้ ดังที่ได้คุยไว้ในเบื้องต้นนี้ จึงไม่ได้ถือว่าเป็นประเด็นสำคัญ **ประเด็นสำคัญอยู่ที่การศึกษาและการปฏิบัติจิตตภาวนา การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เจริญกายเวทนาจิตรธรรมนี้เท่านั้น** ถ้าเป็นฆราวาสเจริญได้ก็บรรลุได้ เป็นนักบวชเจริญได้ก็บรรลุได้เหมือนกัน ไม่ได้อยู่ที่ว่าเป็นนักบวชหรือเป็นฆราวาส แต่อยู่ที่ว่าจะมีเวลาที่จะปฏิบัติได้หรือไม่เท่านั้น ดังนั้นขอให้เราอย่าไปกังวลกับเรื่องการบวชหรือไม่บวช ขอให้เรากังวลกับเรื่องว่าเรามีเวลาปฏิบัติหรือไม่มีเวลาปฏิบัติ มีแล้วปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ บางทีมีแล้วกลับไม่ปฏิบัติ กลับมานั่งจินตนาการคิดถึงอดีตอันแสนหวานมานั่งคิดถึงสิ่งนั้นสิ่งนี้ อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ถ้ามีเวลาแล้วมานั่งคิดให้ฟุ้งซ่านเปล่าๆ อย่างนี้ ก็อย่ามีเวลาเสียดีกว่า ลู่วิ่งทำอะไรจะได้ไม่ต้องมาฟุ้งซ่าน การมีเวลาก็เพื่อที่เราจะได้มาเจริญสติในสติปัฏฐาน ๔ ถ้ามีเวลาแล้วไม่มาเจริญสติในสติปัฏฐาน ๔ ก็เสียเวลาไปเปล่าๆ ดังนั้นขอให้พวกเราที่มีความปรารถนา ที่อยากจะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ขอให้เราหาเวลามาเจริญสติปัฏฐาน ๔ กัน เราเจริญในคราวของนักบวชก็ได้ จะในคราวของฆราวาสก็ได้ไม่เป็นประเด็นสำคัญ ประเด็นสำคัญอยู่ที่การปฏิบัติ อยู่ที่การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้เท่านั้น

**ถาม** จะหยุดความคิดระหว่างลืมนตาได้อย่างไรครับ

**ตอบ** ใช้พุทโธนี่แหละ ถ้าเราคิดแต่พุทโธๆ เราก็ไปคิดเรื่องอื่นไม่ได้ ความคิดนี้จะคิดได้ทีละเรื่อง ถ้าเราคิดอยู่กับ พุทโธๆ ไป เราก็จะไม่สามารถไปคิดถึงเรื่องคนนั้นคนนี้ ถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ได้ ทีนี้เราไม่มีกำลังที่จะดึงความคิดให้อยู่ กับเรื่องที่เราตั้งไว้เท่านั้นเอง ใจเราชอบไปคิดในเรื่องที่เขาชอบคิด ตอนคิดใหม่ๆ จึงสู้เขาไม่ได้ พอเราพุทโธๆ ได้ ๒ คำ เขาก็ดึงไปคิดถึงคนนั้นคนนี้เรื่องนั้นเรื่องนี้



ถ้าเราพยายามคิดอยู่กับพุทโธอยู่เรื่อยๆ ต่อไปมันก็จะอยู่กับพุทโธไปเอง มันเหมือนเป็นการชักเย่อกัน ตอนเริ่มต้นนี้เขามี ๑๐ คนเรามีคนเดียว เราก็สู้เขาไม่ได้ แต่ถ้าเราพยายามพุทโธๆ บ่อยขึ้นๆ มากขึ้นๆ กำลังของพุทโธก็จะมีมากขึ้นๆ แล้วต่อไปกำลังของเขาก็จะสู้เราไม่ได้ ก็จะอยู่กับพุทโธๆ ก็จะไม่คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ต่อไปเราก็สั่งให้เขาคิดได้ สั่งให้เขาหยุดได้ เพราะเรามีกำลังมากกว่า ฝ่ายคู่ต่อสู้ คือฝ่ายของกิเลสตัณหา กิเลสตัณหาตอนนี้เขามีกำลังมากกว่า เพราะเขาไม่เคยมีใครมาทำทลายมาต่อสู้กับเขาเลย ตั้งแต่เราเกิดมาจนก่อนที่มาได้พบกับพระพุทธศาสนา เราไม่รู้จั๊กกับคำว่า พุทโธ เลย เราไม่เคยรู้จั๊ก**คำควบคุมความคิด**ของเราเลย เรามีแต่ปล่อยให้คิดไปตามความต้องการ อยากจะคิดเรื่องอะไรก็ปล่อยให้คิดไป คิดไปจนกระทั่งไม่อยากจะคิดเท่านั้นแหละ ไม่มีการหยุดความคิดของตนเองเลย แต่ตอนนี้เราได้มาพบกับพระพุทธศาสนาแล้ว ได้ยินได้ฟังความสำคัญของการควบคุมความคิด ให้ใช้พุทโธเป็นเบรคหยุดความคิด ตอนนี้เราก็เริ่มมีคู่ต่อสู้ ที่จะต่อสู้กับความคิดที่จะคิดไปในทางกิเลสตัณหากันแล้ว เพียงแต่ว่าตอนเริ่มต้นนี้ ก็เป็นเหมือนนักมวยสมัครเล่นไปก่อน ล้มลุกคลุกคลานไปก่อน แต่ถ้าพยายามไปเรื่อยๆ แล้ว ต่อไปก็จะมีกำลังมากขึ้นๆ จนในที่สุดก็จะสามารถควบคุมความคิด หยุดความคิดได้ สั่งความคิดได้ ใจของพระพุทธเจ้า ใจของพระอรหันต์เป็นอย่างนี้ ท่านสั่งความคิดได้ สั่งให้หยุดได้ สั่งไม่ให้คิดไปในทางกิเลสตัณหาได้

สติจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก คือพุทโธก็เป็นสติอย่างหนึ่ง จะใช้อย่างอื่นก็ได้ จะใช้สวดมนต์ไปก็ได้ สวดมนต์ **อรหัง สัมมา สวากขาโต สุปฏิปันโน** ไปก็ได้ จะท่องอาการ ๓๒ ไปก็ได้ ผมชนเล็บพันหนังเนื้อเอ็นกระดูก ฯลฯ จะท่องอนิจจังทุกขังอนัตตา เกิดแก่เจ็บตาย ดินน้ำลมไฟ อย่างนี้ก็ได้ ขอให้มันอยู่กับธรรมะคิดอยู่กับเรื่องของธรรมะ ก็เป็นปัญญาเป็นสติที่จะเบรคกิเลสตัณหา อยู่ที่ความเพียรอยู่ที่ความตั้งใจ ต้องมีความมุมานะ ต้องมีความตั้งใจ ต้องตั้งเป็นเป้าเลยว่า ต่อไปนี้จะควบคุมความคิดของเรา ด้วยพุทโธก็ดี ด้วยการสวดมนต์ก็ดี ด้วยการท่องอาการ ๓๒ ก็ได้ ด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรมก็ได้ เวลาฟังเทศน์ฟังธรรม

ตั้งใจฟังก็หยุดความคิดได้ ให้จิตอยู่กับธรรมะที่มาสัมผัสกับหู คิดไปตามเหตุตามผลที่แสดง อันนี้ก็จะได้สติ ได้หยุดความคิดปรุงแต่ง ได้ปัญญาได้ความสงบ การฟังธรรมจึงมีคุณมีประโยชน์มาก สมัยนี้เราสามารถฟังธรรมได้ตลอดเวลา ข้อสำคัญ ก็คือ การฟังธรรมที่จะให้ได้ผลจริง ๆ นั้น ควรจะฟังในขณะที่กายวาจาใจสงบ คือไม่ควรทำภารกิจอย่างอื่นจะได้ประโยชน์มากกว่า บางคนคิดว่าเปิดธรรมะไปแล้วก็ทำงานทำการไปนี้ มันจะไม่ค่อยได้ผลเท่าไร เพราะใจยังทำงานอยู่ ใจยังไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ยังคิดกับเรื่องงานที่กำลังทำอยู่ ก็จะไม่ค่อยได้ประโยชน์ ถ้าจะได้ประโยชน์จริงๆ ต้องนั่งเฉยๆ อย่างที่เวลาพวกเรามา นั่งฟังเทศน์ฟังธรรมกัน กายวาจาใจสงบ นั่งอยู่เฉยๆ ไม่พูดคุยกันไม่ทำอะไร แล้วใจก็ไม่คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ คิดอยู่กับธรรมะที่กำลังมาสัมผัสกับหู อันนี้ก็จะเป็นการหยุดความคิดปรุงแต่งได้

เวลาที่นั่งสมาธิใหม่ๆ นี้ นั่งไม่ได้ อยู่กับพุทโธไม่ได้ ก็ให้ใช้บทสวดมนต์ไปก่อนก็ได้ สวดมนต์ไปยาวๆ สวดไปจนกระทั่งมันเหนื่อยไม่อยากจะคิด พอไม่อยากจะคิดก็ดูลมหายใจได้ ดูลมหายใจได้แล้วเดี๋ยวจิตก็เข้าสู่ความสงบได้ อยู่ที่ความขยัน อยู่ที่ความพากเพียร อยู่ที่ความอดทน อยู่ที่ความมุมานะ ไม่ใช่ว่าพอพุทโธได้ ๒ - ๓ คำ พอทำไม่ได้แล้วก็เลิกทำไป ยอมแพ้ๆ ไป ถ้ายอมแพ้ไปเรื่อยๆ มันก็ไม่มีวันที่จะชนะมันได้ ต้องทำไป เผลอเมื่อไหร่พอได้สติ ก็ดึงกลับมาพุทโธใหม่ ดึงกลับมาใหม่ ดึงกลับมาใหม่อยู่เรื่อย เขาดึงไปเราก็ดึงกลับมา เขาดึงไปเราก็ดึงกลับมา เราดึงบ่อยๆ แล้วต่อไปเราก็จะชนะเขาเอง

**ถาม** การทำบุญอย่างไรที่เป็นการทำลายศาสนาทางอ้อม โดยที่คนส่วนใหญ่ไม่ทราบ และการทำบุญแบบไหนที่เป็นการสืบทอดเผยแผ่พระพุทธศาสนาแบบแท้จริง

**ตอบ** ก็ทำบุญที่มันเลยเหตุเลยผล เลยความพอดี เช่นถาวรวัตถุที่อยู่อาศัยของพระนี่ สร้างกันวิจิตรพิสดารเหมือนกับพระราชวังอย่างนี้ อันนี้ก็ทำบุญแบบทำลายศาสนา เพราะว่าการกินอยู่ของพระนี่ ต้องเรียบง่าย ต้องสันโดษเล็กน้อย ไม่ใช่หรูหราเหมือนกับฆราวาสผู้เสพงาม ฉะนั้นการที่เราไปถวายข้าวถวายของ

ฟุ่มเฟือยต่างๆ ถวายรถเบนซ์โรลล์-รอยซ์ถวายเครื่องบิน ถวายของที่มันไม่ได้ เป็นของที่จะเหมาะสมกับนักบวชอย่างนี้ อันนี้ก็ถือว่าเป็นการทำลายศาสนา เพราะจะทำให้พระที่มาบวชที่หลังเห็นเป็นตัวอย่าง ทุกคนก็จะพุ่งไปที่พระที่ได้ ลาภสักการะเหล่านั้น เห็นพระท่านมีภูฎิราดา ๑๐ ล้าน ก็อยากจะทำสักหลัง หนึ่ง ก็พยายามหลอกล่อหรือพูดจาหวานล่อม ให้ศรัทธาญาติโยมมาสร้างถวาย ให้อยู่อย่างนี้เป็นต้น คือปัจจัย ๔ ต้องเหมาะสมกับสมณเพศ เหมาะสมอย่างไร ก็ให้ดูพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่างก็แล้วกัน พระพุทธเจ้าท่านส่วนใหญ่จะอยู่ตาม โคนไม้ ท่านจะใช้ผ้าบังสุกุล สมัยแรกๆ สมัยที่ยังไม่มีใครที่เขารู้จัก พระพุทธศาสนา รู้จักพระพุทธเจ้า แต่ต่อมาก็มีการถวายกัน แต่ก็ยังพอ สมเหตุสมผล คือขอให้ถวายปัจจัย ๔ กับพระภิกษุตามสมเหตุสมผล สมกับฐานะของนักบวชก็แล้วกัน อย่าไปถวายของที่ไม่เหมาะสมกับนักบวช คิดว่าคงจะ ตอบได้แค่นี้แหละ

นี่ก็เวลาบวชนี้ พระอุปัชฌาย์มีหน้าที่จะต้องสอนอนุศาสน์ **อนุศาสน์**นี้มีอยู่ ๘ ข้อ ด้วยกัน แบ่งเป็น ๒ ส่วน ส่วนแรก ๔ ข้อ ส่วนที่สอง ๔ ข้อ คือ**กิจที่พึงกระทำ ๔ ข้อ และกิจที่ไม่พึงกระทำ ๔ ข้อของนักบวช** **กิจที่พึงกระทำคืออะไร คือ บิณฑบาต ให้เลี้ยงชีพด้วยการบิณฑบาต** ให้ยินดีกับอาหารที่ได้มาจากการ บิณฑบาต ไม่ให้มีความอยากรับประทานอาหารชนิดนั้นชนิดนี้ สิ่งให้คนนั้นคนนั้น จัดหาอาหารอย่างนั้นหาอาหารอย่างนี้ มาให้รับประทาน ให้ยินดีกับอาหารที่ได้ จากการบิณฑบาต การบิณฑบาตนี้เป็นหน้าที่ของนักบวช เป็นประโยชน์ทั้ง นักบวชและผู้ที่ได้ใส่บาตร เพราะการบิณฑบาตนี้เป็นการโปรดสัตว์ คือทำให้ผู้ที่ ไม่มีโอกาสได้ทำบุญทำทานได้มีโอกาสได้ทำบุญทำทาน ถ้าพระไม่ไปบิณฑบาต คนที่อยู่บ้านบางที่เขาไม่มีเวลาที่จะมาวัดที่จะมาทำบุญใส่บาตร เขาก็จะไม่ได้ โอกาสได้ทำบุญ แต่ถ้าพระไปโปรดถึงที่บ้านไปเดินบิณฑบาตในหมู่บ้าน ใคร อยากจะทำบุญวันนั้น อันนี้ก็สมารถที่จะทำได้ แล้วก็ไม่ได้ไปกำหนดกฎเกณฑ์ ว่าจะต้องใส่อาหารชนิดนั้นชนิดนี้ มีอาหารอะไรอยากแบ่งให้ ใส่บาตรก็แบ่งใส่ ไปได้ พระได้อาหารที่ใส่มาก็ให้ยินดีตามที่ได้มา รับประทานอาหารก็เพื่อเป็นยา

เพื่อดับความหิวที่เป็นเหมือนโรคชนิดหนึ่งของร่างกาย ๖ ไม่ได้รับประทานเพื่อเกิดความสุขทางใจ ที่ได้เสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะที่ถูกอกถูกใจ อันนี้คือเรื่องของการบิณฑบาต **จันในบาตร จันมือเดียว**นี้เป็นกิจของพระที่พึงกระทำ นี่คือข้อที่ ๑

**ข้อที่ ๒** ก็คือ **ใช้ผ้าบังสุกุล** คำว่าผ้าบังสุกุลก็คือผ้าที่เขาทิ้ง เศษผ้าต่างๆที่ใช้แล้วที่ฆราวาสญาติโยมไม่ต้องการแล้ว ทิ้งไว้ในป่าข้างข้างทิ้งไว้ในกองขยะบ้าง ผ้าที่ใช้ห่อศพบ้าง อันนี้ก็ไปเก็บผ้าเหล่านี้มาสะสมไว้ จนกว่าจะมีจำนวนพอกับการตัดเย็บเป็นจีวร ก็นำมาตัดเย็บ แล้วก็เอามาซักย้อมด้วยน้ำฝาด คือน้ำที่ต้มด้วยแก่นไม้ อันนี้ก็เป็นผ้าของพระสมัยพระพุทธกาล ให้ยินดีกับผ้าบังสุกุล คือให้ยินดีกับของเก่า อย่าไปยินดีกับผ้าใหม่ผ้าแพร ผ้าผลิตมาจากเมืองนอกเมืองนาอะไรอย่างนี้ ใช้ไป ผ้ามีไว้สำหรับปกปิดอวัยวะ ทำหน้าที่รักษาร่างกาย ไม่ให้ถูกความหนาวมาทำให้เกิดอาการเจ็บไข้ได้ป่วย หรือถูกแมลงสัตว์กัดต่อย เพื่อปกปิดอวัยวะต่างๆ ที่ไม่ควรที่จะเปิดเผย ทั้งนี้ทั้งนั้นก็คือน้ำที่ของผ้า จะเป็นผ้าออกมาจากโรงงาน ผ้าใหม่ผ้าแพรผ้าวิเศษวิจิตรพิสดารอย่างไรมันก็เป็นผ้าร่างกายก็เป็นเหมือนศพดิๆนี่เอง เพียงแต่ศพที่ยังเดินได้หายใจได้ เสื้อผ้าที่จะเอามาใส่ก็เป็นเหมือนผ้าห่อศพดิๆนี่เอง ดังนั้นการที่ไปเก็บผ้าห่อศพมาห่อศพอีกที่ มันก็ไม่เห็นจะน่ารังเกียจตรงไหน นี่คือการใช้ผ้าบังสุกุล

กิจที่พึงกระทำของพระ**ข้อที่ ๓** **ที่อยู่อาศัย** ก็**ให้อยู่ตามสถานที่สงบสงัด**ในป่าตามโคนไม้ ถ้าไม่มีกระต๊อบไม่มีแคร์ ไม่มีอะไรก็อยู่ตามโคนไม้ไป โคนไม้มันมีร่มมันจะได้ไม่ร้อน เพื่อจะได้บำเพ็ญจิตตภาวนา หรือถ้ามีผู้มีจิตศรัทธาจะสร้างที่พักอาศัยให้ ก็ให้ยินดีตามมีตามเกิด เขาสร้างให้อยู่อย่างไรก็อยู่ไป ข้อสำคัญขอให้หลบแดดหลบฝนได้ ป้องกันภัยต่างๆได้ แล้วก็ให้อยู่ในที่สงบสงัดวิเวกห่างไกลจากแสงสีเสียงต่างๆ อันนี้ก็คือกิจที่พระพึงกระทำข้อที่ ๓

**ข้อที่ ๔** ก็คือเรื่องของ**ยารักษาโรคภัยไข้เจ็บ** ก็**ใช้น้ำมูตร**คือน้ำปัสสาวะ ถ้าไม่มียากี่ใช้ดื่มน้ำปัสสาวะเอา ให้รักษาด้วยการดื่มน้ำปัสสาวะไป ถ้ามียาอย่างอื่นก็

ใช้ไม่ได้ห้าม แต่ไม่ให้งวลกับเรื่องหยุดเรื่องยามากจนเกินไป ถ้าไม่มียาไม่มีใครถวายยามา หายาไม่ได้ก็ให้ดื่มน้ำปัสสาวะรักษาไป รักษาหายก็หาย รักษาไม่หายก็ปล่อยมันตายไป ร่างกายนี้ถึงเวลาต่อให้มียาวิเศษขนาดไหน มันก็รักษาไม่หายอยู่ดี ดังนั้นไม่ให้ยึดติดไม่ให้กังวลกับเรื่องของร่างกายมากจนเกินไป เพื่อจะได้ไม่มาวุ่นวายไม่ต้องมาทุกข์ กับเรื่องของการดูแลรักษาร่างกาย ที่กลายเป็นการสร้างความทุกข์ แทนที่จะดับความทุกข์กลับมาสร้างความทุกข์ ซึ่งขัดกับเจตนารมณ์ของการบวช การบวชเพื่อมาดับความทุกข์ การจะดับความทุกข์ได้ก็จะต้องไม่วุ่นวายกับเรื่องของร่างกายมากจนเกินไป ให้ใช้หลักของมกน้อยสันโดษ ยินดีตามมีตามเกิด หรือเอาของที่มีมันถูกของที่มีมันทิ้งแล้วอย่างนี้ จะง่ายกว่าที่จะไปอยากได้ของใหม่ที่ดีต่างๆ จะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาในใจเวลาที่อยากแล้วไม่ได้ นี่คืองานที่พระพึงกระทำ ๔ ประการด้วยกัน ที่อุปัชฌายะจะต้องสอนทันทีหลังจากที่บวชเสร็จแล้ว

และกิจอีก ๔ ข้อที่ไม่พึงกระทำก็คือ ๑. ไม่ให้เสพงาม ๒. ไม่ให้ข้ามนุชย์ ๓. ไม่ให้ลักทรัพย์ ๔. ไม่ให้อวดอุตริคุณธรรมอันพิเศษที่ตนเองไม่มี อันนี้ถ้าทำแล้วถือว่าขาดจากการเป็นพระทันที นี่คืองานของกิจของพระภิกษุ ที่พระพุทธเจ้าทรงให้พระอุปัชฌายะ ผู้บวชกุลบุตรสั่งสอนทันที เพราะว่าถ้าไม่สั่งสอนแล้วกระทำไปแล้ว จะเกิดความเสียหายอย่างมากตามต่อไป

คือพูดเพื่อให้ญาติโยมรู้ว่าเวลาถวายข้าวของให้กับพระ ควรจะถวายแบบไหนอย่างไรเท่านั้นเอง อย่าไปส่งเสริมให้เกิดกิเลสในใจของพระ หาแต่ของดีๆของวิเศษของหายากมาให้ฉัน ของพิสดารต่างๆ มาใช้มาเสก ก็จะทำให้พระรูปอื่นที่ไม่ม่ีบารมี แต่เกิดความอยากได้ ก็ต้องดิ้นรนหากันเอง ก็จะไปกระทำกิจที่ไม่พึงกระทำได้ แต่ถ้ามันมาด้วยจิตศรัทธาอันนี้ก็ห้ามไม่ได้ บางทีเราพบครูบาอาจารย์เรารักเราเคารพท่าน เราอยากจะให้ของดีๆ ของวิเศษกับท่าน อันนี้มันก็เป็นเรื่องของศรัทธา แล้วเรื่องของความไม่เข้าใจของการกินอยู่ของพระ ซึ่งฆราวาสญาติโยมส่วนใหญ่ก็จะไม่ค่อยมีโอกาสศึกษาเรียนรู้กัน อันนี้บางทีก็ต้องปล่อยเลย

ตามเลยไป ถ้ามว่าเสียหายใหม่กับฆราวาสญาติโยม ไม่เสียหายญาติโยมได้บุญ แต่เสียหายกับพระ กับพระที่ไม่รู้เรื่องรู้ราว กับพระที่รู้เรื่องรู้ราวท่านก็ไม่เสียหาย เพราะท่านไม่มีความยินดีปรารถนาที่อยากจะได้ แต่เมื่อมันมาท่านก็รับไว้ฉลอง ศรัทธาไป แต่พระที่ไม่รู้เรื่องของพระว่าควรจะทำเพื่อบุญอย่างไร ก็จะถูกอำนาจ ของกิเลสตัณหาเข้ามาครอบงำ ก็อยากจะมีเหมือนกับพระที่มีลาภสักการะ ทั้งๆ ที่ตนเองนั้นยังไม่มีบุญบารมีพอ ที่จะทำให้เกิดลาภสักการะเหล่านั้นขึ้นมาเอง ก็ จะดิ้นรนชวนชวายเป็นตัวเอง ก็จะทำให้หลงทางไป แทนที่จะมาแสวงหาสมณะ วิปัสสนาภาวนา ก็กลับมาหาลาภสักการะกัน เท่านั้นเอง

**ถาม** เพื่อนฝากมากราบเรียนถามว่า มีภาระทางครอบครัวเยอะมาก และเกรงว่าจะ รับประทานไม่ไหว เขาให้เรียนถามว่าเขาทำบุญมากในชาตินี้ ชาตินี้จะไม่ได้รับ อะไรเลยหรือ และจะได้รับเมื่อไหร่

**ตอบ** ผลมันก็บอกแล้วว่าทำบุญมากหรือทำบุญน้อย แล้วบุญส่วนใหญ่ในชาตินี้ มันก็ ไม่ได้เกิดในชาตินี้ ผลของบุญ มันจะเกิดในชาติหน้าเสียมากกว่า ชาตินี้เป็นช่วง รับผลบุญผลบาปของชาติก่อนเสียมากกว่า ฉะนั้นก็ต้องทำใจ ว่าได้เท่าไรก็ แสดงว่าเราทำมาเท่านั้นแหละ ปลูกข้าววันนี้จะให้มันออกดอกออกรวงวันพรุ่งนี้ เลยไม่ได้ มันก็ต้องรอเวลาก่อน ผลที่เกิดขึ้นในวันนี้มันเกิดจากเหตุที่เราทำไว้ใน อดีต ฉะนั้นก็ขอให้ทำใจ ถ้าทำใจแล้วก็จะไม่ทุกข์ไม่รุ่มรวยใจ จะอยู่ได้ จะมีผล บุญมากจะมีผลบุญน้อยนี้ก็จะไม่เดือดร้อน ถ้าใจไม่มีความอยากแล้วมันไม่มี ปัญหาอะไร ปัญหาอยู่ที่ความอยาก

**ถาม** ฆราวาสผู้มีความรู้ด้านการปฏิบัติธรรมมากมาย แต่ว่าเข้ามาบวชเป็นพระบวช ใหม่สมควรไหมครับ ที่จะสามารถสั่งสอนญาติโยมได้เลยครับ

**ตอบ** ตามธรรมเนียมของพระนี่ เราจะเคารพผู้หลักผู้ใหญ่ เคารพผู้ที่มีพรรษาสูงกว่า การสั่งสอนนี้จะยกให้กับผู้ที่เป็นผู้อาวุโส เพราะถือว่าท่านศึกษานานปฏิบัติมา นานกว่าเรา ถึงแม้เราจะเคยศึกษาทางฆราวาสมาก็ตาม แต่การศึกษาโดยที่ไม่ได้

ปฏิบัตินี้ มันยังไม่ถือว่าเป็นความรู้จริง ไม่เหมือนกับความรู้ที่เกิดจากการศึกษา และการปฏิบัติควบคู่กันไป ดังนั้นจึงมีธรรมเนียมทางสายพระปา ว่าจะไม่มีการ แสดงธรรมต่อหน้าผู้ที่มีอาวุโสกว่าตน ถ้าอยากจะแสดง ก็แสดงว่าเกิดค้นหาเกิด กิเลสขึ้นมาแล้ว การแสดงธรรมของผู้ที่รู้จริงเห็นจริงนี้ไม่ได้แสดงด้วยความ ออยาก พระพุทธเจ้าตอนที่ทรงตรัสรู้ใหม่ๆ ก็ไม่มีความอยากที่จะสั่งสอน ที่ต้อง สั่งสอนก็เพราะเมตตาที่เกิดขึ้นมาในพระทัย สงสารสัตว์โลกที่ยังหลงติดอยู่กับ วัฏฏะแห่งการเวียนว่ายตายเกิด แล้วก็ถ้าไม่มีพระองค์เป็นผู้สั่งสอนก็จะมีวันที่จะ หลุดพ้นได้ อันนี้สั่งสอนด้วยเหตุ ด้วยผล ด้วยความจำเป็นจริงๆ ไม่ได้สั่ง สอนด้วยความอยาก อย่างสมมุติเราเป็นฆราวาส เราเรียนรู้มามาก พอเราบวช เป็นพระ ๑ พรรษา ก็จะไปขึ้นธรรมาสน์ ไปแข่งหน้าแข่งตาครูบาอาจารย์ที่ท่าน บวชมา ๒๐ พรรษา ๓๐ พรรษาอย่างนี้ มันก็แสดงว่าทำด้วยกิเลสค้นหา มัน ไม่ได้ทำด้วยความจำเป็น ไม่ได้ทำด้วยเหตุ แล้วความรู้ที่รู้มานี้ ก็ยังไม่รู้ว่า เป็น ความรู้ที่ได้รับการกลั่นกรองจากการปฏิบัติหรือยัง เป็นความรู้ที่ถูกต้องหรือไม่ ถ้าเป็นความรู้ที่ถูกต้องแล้ว มักจะไม่มี ความอยาก มักจะไม่อยากจะสอน ถ้า อยากจะสอนก็แสดงว่าไม่ได้เป็นความรู้ที่ได้รับการกลั่นกรอง คือยังไม่ได้สกัด เอาพวกกิเลสค้นหา เอาความโลภความอยากออกไปจากใจ

ดังนั้นผู้ที่มาบวชจึงควรที่จะเจียมเนื้อเจียมตัว เก็บเนื้อเก็บตัว ยังไม่ถึงเวลาพูด ยังไม่ต้องพูด เดี่ยวถึงเวลาพูดได้พูดเองไม่ต้องกลัว รอให้ผู้ที่เขาใหญ่กว่าอาวุโส กว่าเขาหมดไปก่อน ถ้าออกมาแสดงอวดความรู้ความสามารถนี้ มันก็ออกมา ตามอำนาจของกิเลสค้นหาที่นั่นแหละ ถ้าเราหลบหลีกไปอยู่คนเดียว แล้วคนดันทุ รังไปหาแล้วไม่มีใครสอนเราก็สอนได้ อันนี้แสดงว่าเขาอยากจะมาศึกษากับเรา โดยตรง แล้วถ้าเราคิดว่าเรามีความรู้ที่ถูกต้องแม่นยำก็สอนไป แต่ถ้าเรายังไม่ มั่นใจเราก็อย่าเพิ่งไปสอน เพราะว่ามันจะทำให้เกิดความเสียหายได้ ถ้าเป็น ความรู้ที่เป็นมิจฉาทิฐิ จะทำให้พากันหลงทางกันได้

ดังนั้นต้องเดินตามแนวที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ขั้นต้นคือศึกษาก่อน ปริญญา  
ชั้นที่ ๒ ก็ปฏิบัติ ชั้นที่ ๓ ก็ปฏิบัติ คือต้องบรรลุมรรคผลนิพพานก่อน ถ้าบรรลุ  
ถึงมรรคผลนิพพานแล้วที่นี้ก็ค่อยเผยแผ่สั่งสอนต่อไป แต่สมัยนี้มักจะมีปรีชา  
แล้วก็ข้ามปฏิบัติไป ข้ามปฏิบัติไปแล้วก็ไปสั่งสอนกันเลย ก็สั่งสอนกันแบบผิดๆ  
ถูกๆ มีทุกรูปแบบเดี๋ยวนี้ มีคนมาเล่าให้ฟังวิธีปฏิบัติแต่ละวิธีนี้มีหลากหลาย  
ด้วยกัน เดี่ยวนี้มีวิธีนั่งสมาธิแบบเหวี่ยงตัว ไม่รู้เหมือนกัน บอกต้องเหวี่ยงตัว  
มันถึงจะสงบ ถ้าไม่เหวี่ยงแล้วไม่สงบ นั่งนิ่งๆแล้วมันนั่งวังมันหลับต้องเหวี่ยงตัว  
อีกหน่อยก็ต้องสมาธิแบบดิสโก้ไป

**ถาม** การสั่งสอนผู้อื่นนี้ เจตนาดี แต่ถ้าสิ่งที่สอนนี้ไม่ถูกนักหรือผิดนี้ คือกลายเป็น  
มิจฉาทิฐิ แม้เจตนาดีก็คือกลายเป็นทำบาปหนักที่ใช่ไหมครับ

**ตอบ** ก็เหมือนเทวทัต สอนให้คนเห็นผิดเป็นชอบ ก็พาตกนรกกันไปทั้งฝูง ขนาด  
เทวทัตอยู่กับพระพุทธเจ้า ศึกษาบวชอยู่กับพระพุทธเจ้ายังหลงผิดเลย คิดดู  
อำนาจของกิเลสตัดหาความหลงนี้ มันรุนแรงขนาดไหน เพียงแต่ได้สมาธิได้  
อภิญญาเท่านั้น ก็คิดว่าตนเองได้บรรลุธรรมขั้นสูงแล้ว แต่หาฐิไม่ว่าเป็น  
เดรัจฉานวิชา ไม่ได้เป็นธรรมเลยเป็นกิเลสล้วนๆ เป็นเครื่องมือของกิเลสล้วนๆ  
อภิญญาต่างๆ เพราะแทนที่จะดับอัตตาตัวตน อัตตาความอยากเป็นใหญ่เป็นโต  
กลับส่งเสริมให้อยากเป็นใหญ่เป็นโต จนถึงกับอดทนไม่ได้ ต้องอนุญาตขอเป็น  
ผู้ปกครองสงฆ์แทนพระพุทธเจ้าเลย แต่ก็ไม่มองไม่เห็นกิเลสของตนเองแล้ว คน  
ที่ไม่มีกิเลสไม่ต้องขอหรืออก แล้วก็ไม่ต้องอยากเป็นด้วย เป็นไปให้เหนื่อยทำไม อยู่  
เฉยๆสบายอยู่แล้ว ทำไมต้องไปปกครองเขาให้เหนื่อยยากเปล่าๆ การที่เป็น  
ผู้ปกครองนี้เพราะเขามาขอร้องให้ปกครอง อย่างพระพุทธเจ้านี้ คนมาขอบวชกับ  
พระพุทธเจ้า ขอเป็นลูกศิษย์กับพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าไม่ได้ไปขอให้  
เป็นอาจารย์ของเขา เข้าใจไหม มันต่างกัน คนที่มีกิเลสกับคนที่ไม่มีกิเลสมันต่างกัน  
คนที่มีกิเลสนี้จะมี ความมักใหญ่ใฝ่สูง อยากจะเป็นใหญ่เป็นโต อยากจะเป็นครู  
เป็นอาจารย์ บวชได้พรรษา ก็ขอแยกตัวไปตั้งสำนักของตนเองจะได้เป็นใหญ่ ถ้า



อยู่สำนักของครูบาอาจารย์ก็ต้องเป็นลูกศิษย์ ต้องล้างกระโถนต้องล้างส้วมต้องกวาดถูเช็ดถูศาลาล้างบาตร ปฏิบัติกิจกับครูบาอาจารย์ แต่ถ้าแยกไปอยู่คนเดียวเป็นเจ้าสำนัก ก็เลยกลายเป็นอาจารย์ไปเป็นเจ้าอาวาสไป ใครมาอยู่กับตนก็ต้องเป็นผู้มารับใช้ตน อันนี้เป็นกิเลสที่ลึกลับละเอียด ที่คนที่ไม่ได้ศึกษาอยู่กับครูบาอาจารย์นี้จะมองข้ามไป จะมองเห็นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย

ดังนั้นขอให้เราเข้าหาครูบาอาจารย์กัน อย่าเชื่อตัวเอง เพราะส่วนใหญ่คำสอนของเราเนี่ย มันเป็นคำสอนของความหลง ของความอยาก ถ้าไปอยู่กับครูบาอาจารย์แล้ว เราจะได้รู้จักวิธีที่ปฏิบัติที่ถูกต้อง เพราะครูบาอาจารย์ท่านผ่านเรื่องราวเหล่านี้มาก่อนแล้ว ตอนที่ท่านบวชใหม่ๆ ท่านก็ไปอยู่กับครูบาอาจารย์ ก็ถูกสอนให้ตัดอัตตาตัวตน ให้ละมานะทิฐิต่างๆ อันนี้เป็นตัวร้ายกาจมาก คือตัวอัตตาตัวตนนี้ ถ้าไม่กำจัดมันตั้งแต่ตอนต้นนี้ ไม่คอยกดมันไว้เนี่ย มันจะแผลงฤทธิ์ขึ้นมาได้ง่าย แต่ถ้าได้อยู่กับครูบาอาจารย์แล้ว ก็อย่างน้อยก็จะได้รู้ว่าไอ้ตัวนี้เป็นตัวร้ายกาจ แต่ถึงแม้ขนาดร้ายกาจถึงแม้จะได้อยู่กับครูบาอาจารย์แล้ว บางทีก็ยังคงมันหลอกได้ อย่างพระเทวทัตก็ถูกมันหลอกได้ พอปฏิบัติไป ปฏิบัติไปได้คุณธรรมที่วิเศษขึ้นมาก็หลงตัวเองแล้ว หลงคิดว่าตนเองนี่ยิ่งใหญ่แล้ว

คุณธรรมวิเศษจริงๆ นี้ จะทำให้อัตตาตัวตนนี้มันน้อยลงไป ธรรมยิ่งสูงขึ้นเท่าไร อัตตาตัวตนนั้นยิ่งจะน้อยลงไปเรื่อยๆ จนไม่มีอัตตาเหลืออยู่เลย ถึงธรรมขั้นวิเศษขั้นสูงสุดนี้อัตตาตัวตนนี้จะไม่เหลือ มานะหายไปเลย แต่ถ้าไปแค่ขั้นสมาธิแค่ขั้นอนุญานี้ กิเลสไม่ได้ตายแม้แต่ตัวเดียว กิเลสกลับจะเจริญใหญ่โตขึ้นไปใหญ่ เพราะความหลงคิดว่าตนเองเป็นผู้วิเศษขึ้นมาแล้ว แล้วก็ถูกกิเลสตัณหาทำลายไปในที่สุด อย่างเทวทัตก็ถูกตัณหาความอยากเป็นใหญ่เป็นโตทำลาย พอไม่ได้ตั้งใจก็โกรธอาฆาตพยาบาท ถึงกับพยายามปลงพระชนม์พระพุทธเจ้าถึง ๓ ครั้งด้วยกัน อันนี้แหละ

ดังนั้นผู้ที่ปฏิบัติทางนี้ ขอให้ระมัดระวังเรื่องอัตตาตัวตนนี้ให้มาก อย่าถือเนื้อถือตัว พยายามลดอัตตาตัวตนอย่างที่ทรงสอนว่า ให้ทำตัวเป็นเหมือนปลู๊พี เป็น

เหมือนแผ่นดิน ให้คนอื่นเขาเหยียบให้เขาย่ำกัน ใครเขาอยากจะทำอะไรกับ  
แผ่นดินนี้ แผ่นดินไม่รู้สักกระเทือนเลย ใครจะเหว็จจาระบัสถาวะลงดิน ดินไม่  
ร้องไม่บ่นไม่ว่าอะไร ใครจะชุดดินใครจะทำอะไรกับดิน ดินไม่มีความรู้สึกอะไร  
ใจของผู้ที่ปรารถนาความหลุดพ้นนี้จากอัตตาตัวตน จำเป็นจะต้องทำตนเองให้  
เป็นเหมือนปลูฟี่ ทำให้เป็นเหมือนผ้าชีวรี่ เป็นผ้าชีวรี่ห่อทอง เขาละนะคิดว่า  
พอสมควรแก่เวลา ขอให้ทุกคนนำเอาไปปฏิบัติ เพื่อความสุขความเจริญ เพื่อ  
มรรคผลนิพพานที่จะตามมาต่อไป