

# กำลังใจ ๖๕

(จตุรรมนำใจ ๓๗)

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
๔๗๐ งานแต่งงาน	3
๔๗๑ สมถภาวนา วิปัสสนาภาวนา	21
๔๗๒ กุศลวงค์	49
๔๗๓ ปีใหม่ ๒๕๕๗	59

กัณฑ์ที่ ๔๗๐

## งานแต่งงาน

๑๙ มกราคม ๒๕๕๗

ไปงานแต่งงาน ก็ไปงานต่อภพต่อชาติ เพราะไปต่อกามตัณหา การแต่งงานก็คือ การทำตามความต้องการทางกามารมณ์ คือความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสของบุคคลนั้นของบุคคลนี้ เมื่อเกิดความอยากแล้ว ก็ต้องไปเอาเขามาเป็นสมบัติ เพื่อที่จะได้**ตอบสนองกามารมณ์ของตน** ที่จะเกิดขึ้นไปเรื่อยๆ ไม่ใช่จะน้อยลงไป การได้เสพกามนี้ ไม่ได้เป็นการดับ หรือตัดกามารมณ์ให้น้อยลงไปให้หมดไป แต่กลับจะทำให้เกิดกามารมณ์เพิ่มขึ้นมาอีกเรื่อยๆ ก็เลยต้องมีการเสพกามไปเรื่อยๆ เวลาที่ไม่ได้เสพ เวลานั้นก็จะเกิดความเศร้าสร้อยหงอยเหงาว้าเหว เช่นเวลาที่ไม่ได้อยู่กับคู่รักคู่ครองของตน หรือเวลาที่ต้องตายจากกันไป เวลานั้นก็จะมี**ความเศร้าสร้อยหงอยเหงาว้าเหว** แล้วก็ทนอยู่กับ**ความเศร้าสร้อยหงอยเหงาว้าเหว**ไม่ได้ ก็จะต้องหาคู่ครองคนใหม่ แทนที่จะเห็นโทษของกามารมณ์ ที่ทำให้เกิดความรู้สึก เศร้าสร้อยหงอยเหงาว้าเหว กลับไปตอบสนอง ไปแก้ความเศร้าสร้อยหงอยเหงาว้าเหว ด้วยการไปหารูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจุฬพะในตัวของบุคคล แล้วก็ได้เสพกามเพื่อที่จะได้ระบายนกามารมณ์ ดับความเศร้าสร้อยหงอยเหงาว้าเหว หงุดหงิดไปชั่วคราว แต่ก็เป็นการดับเพียงเดี๋ยวเดียว เดี่ยวก็เกิดกามารมณ์ขึ้นมาใหม่อีก พอตายไปก็ต้องไปเกิดใหม่อีก เพราะยังมีความอยากในการเสพกามอีกนั่นเอง ผู้ที่มาเกิดในภพของมนุษย์ ในภพของเทวดา ในภพของเดรัจฉาน ของเปรต ของอสุรกาย ของนรกนี้ เป็นผู้ที่อยู่ภายใต้อำนาจของกามตัณหาทั้งนั้น คือยังต้องการเสพรูปเสียงกลิ่นรส โณภูมิจุฬพะ ชนิดหยาบและชนิดละเอียด ชนิดหยาบก็ของมนุษย์ของเดรัจฉาน ชนิดละเอียดก็คือของพวกเทวดา กายทิพย์ทั้งหลาย

ทางที่ทำให้ไม่ต้องกลับมาเสพกามอีก กลับมาเกิดแก่เจ็บตายในกามภพ ก็คือจำเป็นจะต้องพิจารณาหรือเจริญอสุภกรรมฐาน ต้องพิจารณาดูความไม่สวยงามของรูป ที่ใจไป

หลงใหลคลั่งไคล้ อยากจะเสพกามด้วย เพราะรูปนั้นมีทั้งส่วนที่น่าดู และส่วนที่ไม่น่าดู ถ้าไปเห็นหรือไปนึกถึงส่วนที่น่าดู ก็จะเกิดกามารมณ์เกิดกามตัณหาขึ้นมา ถ้าไปนึกถึงส่วนที่ไม่น่าดู ก็จะดับกามารมณ์ หรือทำให้กามารมณ์ไม่สามารถเกิดขึ้นมาได้ ผู้ที่บำเพ็ญเพื่อการหลุดพ้นจากบ่วงของกามตัณหา จึงจำเป็นที่จะต้องเจริญอสุภกรรมฐาน พิจารณาส่วนที่ไม่น่าดูน่าชม ของร่างกายตลอดเวลา จนสามารถเห็นได้ทุกเวลานาที โดยเฉพาะเวลาที่เผลอไปสร้างกามารมณ์ขึ้นมา ไปสร้างกามตัณหาขึ้นมา ก็จะได้**เอาอสุภกรรมฐานมาละลาย มาสลายกามารมณ์ให้ดับไป** ถ้าไม่มีอสุภะคือการพิจารณาความไม่สวยงามของร่างกาย ก็จะไม่มีความสามารถดับกามตัณหาได้ จะไม่มีวันที่จะสามารถหลุดพ้นจากกามภพได้ จะต้องเวียนว่ายตายเกิดในกามภพไปเรื่อยๆ ถ้าเสพกามด้วยการกระทำที่สุจริต คือไม่ได้ทำบาป เช่นไม่ได้ประพฤติผิดประเวณี ตายไปก็ไม่ต้องไปรับผลของบาปกรรมที่ทำ เช่นไปเกิดเป็นเดรัจฉาน **เดรัจฉานนี้ไม่มีศีลข้อที่ ๓ คือศีล กามสมุจจา จาราเวรมณี** เดรัจฉานจะไม่สนใจว่า มีเจ้าของหรือไม่มีเจ้าของ เวลาที่เกิดกามารมณ์ขึ้นมา ก็จะเสพกามกับรูปที่ตนชอบ ไม่ว่าจะเป็ใคร จะเป็นภรรยาหรือเป็นบุตร เป็นแม่หรือเป็นลูก เขาไม่มีความสนใจ เขาไม่รู้ จะเป็นภรรยาของใครเป็นลูกของใคร แต่ถ้าอยากกลับมาเป็นมนุษย์ ถ้าไม่อยากจะไปเป็นเหมือนเดรัจฉาน ก็ต้องมีศีลข้อที่ ๓ ก็คือถ้าอยากจะเสพกามกับผู้หญิงผู้ใด ก็ต้องทำให้ถูกต้องตามประเพณี เช่นมีการไปขออนุญาต ไปขอร้องจากบิดามารดา หรือถ้าเป็นภรรยาหรือสามี ก็ต้องไปขออนุญาตจากภรรยาหรือสามีของบุคคลนั้น ถึงจะเรียกว่าไม่ได้ทำบาปทำผิดประเพณี คือมีความเคารพในสิทธิของผู้อื่น สิทธิในบุคคลของผู้อื่น คนที่เขามีภรรยามีสามีมีบุตรมีธิดา เขาย่อมรักเขาย่อมหวง การที่เราจะไปเอาเขามาเสพกามนี้ ก็ต้องได้รับการยินยอมจากเขาก่อน ถึงจะได้ไม่เป็นเหมือนกับพวกเดรัจฉาน ยังสามารถเป็นมนุษย์เป็นเทวดาได้ แต่ก็ยังเป็นผู้ที่อยู่ภายใต้บ่วงของกามตัณหา ของผู้ที่ยังจะต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในกามภพไปเรื่อยๆ แต่อย่างน้อยก็จะได้เกิดในสุคติ ในส่วนที่ดีส่วนที่มีความสุข ก็คือเป็นเทพเป็นเทวดาชั้นต่างๆ เป็นมนุษย์ระดับต่างๆ ไม่ต้องไปเป็นเดรัจฉาน

นี่คือเรื่องของการแต่งงาน ถ้ามองทางธรรมแล้วก็มองด้วยความสลดสังเวชน่ากลัว เพราะเป็นการสืบทอดสืบทอดภพชาติให้มียาวขึ้นไป ให้มีการแก่การเจ็บการตายเพิ่มมาก

ขึ้นไปเรื่อยๆ มีใครชอบความแก่ความเจ็บความตายกันบ้าง แต่เวลาอยากจะเสพกามนี้ ไม่สามารถมีปัญญาเชื่อมไปถึงการเกิดแก่เจ็บตาย ที่จะต้องตามมาต่อไปได้ โดยเฉพาะพวกที่เสพกามโดยผิดศีลข้อที่ ๓ นี้ ยิ่งไม่เห็นว่าจะต้องไปเป็นเดรัจฉาน แทนที่จะได้ไปเป็นมนุษย์ต่อ ก็จะต้องไปเป็นเดรัจฉาน อันนี้เป็นเรื่องของทางโลกที่เห็นกลับตาลปัตร เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นผิดเป็นชอบนั่นเอง เวลาแต่งงานกันนี้ จัดงานเลี้ยงกันใหญ่โตเอิกเกริก ไปร่วมแสดงความยินดีกัน ถ้าไม่ไปแสดงว่าไม่รักกันจริง นี่คือเรื่องของทางโลก ถ้าเรื่องของทางธรรม ก็ต้องต่อสู้กับความอยากที่จะแต่งงาน ต้องพยายามพิจารณาสุขะอยู่เรื่อยๆ หรือพิจารณาอิจจังอยู่เรื่อยๆ ว่าเป็นความสุขชั่วคราว แล้วก็จะเป็นความทุกข์ที่ยิ่งใหญ่ตามมา เวลาสูญเสียคู่รักคู่ครองไป **ถ้าได้พิจารณาสุขะ ได้พิจารณาอิจจัง ก็จะเห็นทุกขังที่จะตามมา หรือเห็นการดับของความทุกข์ที่จะตามมา** ถ้าเห็นร่างกายที่น่าดูน่าชมนี้ ไม่น่าดูน่าชม มองเข้าไปในส่วนที่ไม่น่าดูน่าชม เช่นมองเข้าไปใต้ผิวหนัง ถ้ามองอยู่ตรงระดับผิวหนังนี้ ก็จะมองไม่เห็นส่วนที่ไม่สวยไม่งาม ที่ถูกผิวหนังและเนื้อปกปิดเอาไว้ ใต้ผิวหนังก็จะเห็นเนื้อ เห็นเอ็น เห็นกระดูก เห็นเยื่อในกระดูก เห็นม้าม เห็นหัวใจ เห็นตับ เห็นพังพืด เห็นปอด เห็นไส้ข่อยไส้ใหญ่ อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อในสมองศีรษะ แล้วก็เห็นน้ำชนิดต่างๆ น้ำดี น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำมันขี้ัน น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร นี่เป็นส่วนประกอบของร่างกายที่เราเห็นกันว่าสวยงาม เพราะเราเห็นเพียงส่วนย่อย เห็นส่วนที่อยู่ภายนอกคือ เห็นแต่ผม ขน เล็บ ฟันและหนัง แม้แต่ส่วนภายนอกนี้ ก็สามารถมองเห็นเห็นว่ามันไม่สวยงามได้ ถ้าเรามองในตอนที่แก่หรือตายไป หรือตอนที่เจ็บไข้ได้ป่วย เวลาร่างกายแก่ เวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาร่างกายตายนี้ ดูยังไงก็ดูไม่สวยงาม เราต้องมองแบบนี้บ้าง อย่าไปมองในตอนที่ร่างกายได้รับการตกแต่ง ได้รับการเสริมสวยด้วยอุปกรณ์ต่างๆ ด้วยเครื่องสำอางค์ ด้วยน้ำมันน้ำหอมชนิดต่างๆ นี่เป็นการพรางตา เป็นการหลอกตาให้คนที่ไม่ฉลาด คนที่ไม่มีปัญญาถูกหลอก หลอกให้เกิดกามารมณ์ หลอกให้หลงใหลคลั่งใคล้ อยากที่จะได้มาเป็นสมบัติของตน มาเป็นสามีมาเป็นภรรยาของตน มาเป็นคู่ครองของตน

แต่สำหรับผู้ที่มิปัญญาแล้ว จะไม่มองเพียงแต่อาการ ๕ อาการที่อยู่ด้านนอกเท่านั้น จะมองทะลุเข้าไปด้านในด้วย จะมองทั้งปัจจุบันและมองทั้งอนาคต ตอนเวลาที่แก่ ตอนเวลาที่เจ็บไข้ได้ป่วย ตอนเวลาที่ตายไป อันนี้แหละคือวิธีที่จะตัดการกลับมาเกิดในกามภพ ถ้าพิจารณาจนสามารถดับกามตัณหา ป้องกันไม่ให้กามตัณหาปรากฏขึ้นมาได้ ก็จะไม่มีความวิตกกังวลใจ ต้องกลับมาเกิดในกามภพอีกต่อไป แต่ก็ยังไม่สิ้นสุดของการกลับมาเวียนว่ายตายเกิด เพราะว่ายังจะต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิด ในรูปภพและอรูปภพต่อไป เพราะว่าภายในใจนั้น ยังมีภวตัณหาวิภวตัณหาอยู่ ก็คือความยินดีในรูปมานอรูปมาน อันนี้ก็เป็นตัวที่จะดึงใจให้ติดอยู่ในรูปภพอรูปภพ คือต้องเกิดไปเป็นรูปพรหมหรืออรูปพรหม จนกว่าที่จะสามารถทำลายความยินดีความใคร่ในรูปมานอรูปมาน ถึงจะไม่ติดอยู่ในรูปภพอรูปภพ ถึงจะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ นี่เป็นเรื่องของจิตใจของสัตว์โลกทั้งหลาย ถ้ายังมีกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหาอยู่ในใจ ก็ยังจะมีการเวียนว่ายตายเกิดในไตรภพอยู่ต่อไป ไตรภพก็คือกามภพ รูปภพ และอรูปภพ ที่มีชื่อเรียกว่าสังสารวัฏสังสารวัฏนี้เอง ก็คือการเวียนว่ายตายเกิดในภพทั้ง ๓ นี้ ด้วยอำนาจของตัณหาทั้ง ๓ คือกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ผู้ที่ไม่ต้องกลับมาติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ ก็จำเป็นจะต้องบำเพ็ญปฏิบัติธรรม เพื่อให้ได้ทำลายตัณหาทั้ง ๓ นี้

นี่คือเป้าหมายของพระพุทธศาสนา อยู่ที่การสิ้นสุดของการเวียนว่ายตายเกิด เพราะถ้าตราบได้ยังมีการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ ตราบนั้นก็ยังจะต้องมีความทุกข์ ตามมารบกวนจิตใจอยู่เรื่อยๆ คือความทุกข์ที่เกิดจากการเกิดการแก่การเจ็บการตาย ความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบ อันนี้จะเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีการเกิด แล้วการเกิดก็จะเกิดขึ้นทุกครั้ง ที่มีกามตัณหาภวตัณหาและวิภวตัณหา **การที่จะทำลายกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ก็จำเป็นจะต้องมีปัญญา มีสมาธิ มีสติ** ถึงจะสามารถทำลายตัณหาทั้ง ๓ นี้ได้ **ปัญญาเป็นผู้ทำลาย ถอนรากถอนโคน แต่ปัญญาจะไม่เกิดขึ้นได้ถ้าไม่มีสมาธิ สมาธิก็เกิดขึ้นไม่ได้ถ้าไม่มีสติ** จึงจำเป็นที่จะต้องเจริญสติในเบื้องต้นก่อนเจริญสติไป สตินี้ก็มีหลายรูปแบบด้วยกัน การเจริญพุทธานุสติ ก็คือการระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระพุทธคุณ หรือการบริกรรมพุทโธๆ การบริกรรมพุทโธอย่างต่อเนื่อง ก็

จะป้องกันไม่ให้ใจไปคิดปรุงแต่ง ในทางกามตัณหา ในทางภวตัณหา และในทางวิภวตัณหา แต่ยังไม่สามารถที่จะทำลายกามตัณหาภวตัณหาวิภวตัณหาได้ ต้องใช้ปัญญาถึงจะสามารถทำลายได้ เช่นกามตัณหาก็คงต้องใช้สุภกรรมฐาน ซึ่งก็เป็นการเจริญสติและปัญญาควบคู่กันไป ถ้าเราไม่บริกรรมพุทโธ เราจะเจริญอาการ ๓๒ ไปแทนก็ได้ จะได้ยิ่งนัก ๒ ตัวด้วยกระสุนลูกเดียว คือเวลาเราเจริญกายคตาสติ คือพิจารณาอาการ ๓๒ ใจก็จะไปคิดถึงเรื่องที่จะทำให้เกิด กามตัณหาภวตัณหาวิภวตัณหาไม่ได้ และจะทำให้ทำลายกามตัณหาไปในตัวด้วย เพราะถ้าเห็นอาการ ๓๒ อยู่เรื่อยๆ เห็นส่วนที่ไม่สวยงามของร่างกายอยู่เรื่อยๆ ก็จะไม่ทำให้เกิดกามารมณ์ขึ้นมา แล้วก็ทำลายความเห็นผิดเป็นชอบในร่างกาย ว่าเป็นตัวเป็นตนด้วย จะเห็นว่าในร่างกายนี้หาตัวตนไม่ได้ ไม่มี ในร่างกายนี้จะมีเพียงแต่อาการ ๓๒ เท่านั้น

**อาการ ๓๒** นี้มาจากอะไร ก็มาจากอาหารที่รับประทานเข้าไป แล้วอาหารนี้มาจากอะไร **อาหารก็มาจากดินจากน้ำ จากลมจากไฟนี่เอง** ต้นข้าวก็ต้องมีดินมีน้ำ มีลมคืออากาศ มีไฟคือความร้อน ถึงจะทำให้ต้นข้าวเจริญเติบโตออกรวงข้าวขึ้นมาได้ ผักต่างๆผลไม้ต่างๆก็เช่นเดียวกัน ก็จำเป็นจะต้องมีดินน้ำลมไฟ เมื่อรับประทานข้าวรับประทานผักรับประทานผลไม้เข้าไป ร่างกายก็เอาไปแปลงเป็นอาการ ๓๒ ทำให้ผมยาวขึ้น ฟันงอกออกมา อะไรต่างๆ เสริมส่วนต่างๆให้ใหญ่ขึ้นโตขึ้น จากทารกตัวเล็กๆ ก็กลายเป็นผู้ใหญ่ผู้ใหญ่ขึ้นมา แล้วก็อยู่ไปได้ระยะหนึ่ง แล้วก็ถึงเวลาที่ร่างกายจะหยุดทำงาน เวลาหยุดทำงาน ธาตุก็จะเริ่มแยกออกจากร่างกายไป ลมก็จะออกไป ไฟก็จะออกไป น้ำก็จะออกไป ในที่สุดก็จะเหลือส่วนที่เป็นดิน การพิจารณาร่างกาย กายคตาสติ พิจารณาว่าอาการ ๓๒ ผมขนเล็บฟันหนังเนื้อเอ็นกระดูก ฯลฯ แล้วก็ย่อยสลายออกไปกลายเป็นดินน้ำลมไฟไป ก็จะทำลาย**สักกายทิฐิ** **ความเห็นผิด** ความไปเห็นที่**ว่าร่างกายนี้เป็นตัวเราของเรา** เพราะหาอย่างไรก็ไม่เป็นตัวเราของเรา อยู่ในอาการ ๓๒ มีแต่อาการ ๓๒ ผู้ที่มาครอบครองอาการ ๓๒ นี้ไม่ได้อยู่ในอาการ ๓๒ เหมือนกับผู้ที่มาครอบครองรถยนต์อย่างนี้ คนขับรถยนต์ไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของรถยนต์ เป็นเพียงเป็นผู้ที่มาขับรถยนต์ ให้เคลื่อนไปไหนเท่านั้นเอง ใจผู้ที่มาครอบครองร่างกาย ก็เป็นผู้ที่มาขับเคลื่อนร่างกาย ให้ไปไหนมาไหน ให้ดื่มให้รับประทานให้ทำอะไรต่างๆ **ใจนี้ไม่ได้เป็นร่างกาย** แต่เนื่องจาก



ไม่มีใครสั่งใครสอน จึงหลงไปคิดว่า ใจเป็นร่างกาย ร่างกายเป็นใจไป ก็เลยเกิดความทุกข์ขึ้นมา เวลาที่ร่างกายเป็นอะไรไป เพราะใจไม่อยากจะให้ร่างกายมีการเป็นไป **ความอยากนี่แหละที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา** ที่เรียกว่าภวตัณหาหรือวิภวตัณหา อยากให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง อยากให้ร่างกายอยู่ไปนานๆ ไม่มีวันสิ้นสุด นี่เรียกว่าภวตัณหา พอไม่ได้เป็นไปดังใจอยาก ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เวลาร่างกายแก่ก็ทุกข์ใจ เพราะมีวิภวตัณหา อยากไม่ให้ร่างกายแก่ อยากไม่ให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย อยากไม่ให้ร่างกายตายไป ตัณหานี้เป็นผู้ผลิตความทุกข์ให้แก้ไข แล้วเป็นผู้ผลักดันใจให้ไปเกิดแก่เจ็บตายไปทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำอีกไปเรื่อยๆ **ถ้าหยุดตัณหาทั้ง ๓ นี้ได้** เช่นเวลาร่างกายแก่ ก็ปล่อยไปให้แก้ไข อย่าไปอยากให้มีแก่ก็**จะไม่ทุกข์** อย่าไปอยากให้มีเจ็บก็**จะไม่ทุกข์** อย่าไปอยากให้มีตายก็**จะไม่ทุกข์** แล้วก็จะไม่ต้องกลับมาเกิดใหม่อีก

อันนี้คือเป้าหมายของพระพุทธศาสนา คือการยุติของการเกิดแก่เจ็บตาย ของการเวียนว่ายตายเกิด **ให้เข้าถึงพระนิพพาน** ที่เป็นจุดที่ไม่มีการเกิดแก่เจ็บตายอีกต่อไป เพราะไม่มีกามตัณหา ไม่มีภวตัณหา ไม่มีวิภวตัณหา ดังนั้นผู้บำเพ็ญจึงต้องมีความอดุทธาหะ วิริยะ ในการที่จะควบคุมสังขารความคิดปรุงแต่งของตน ให้หยุดคิดปรุงแต่งไปในทางสร้างภพสร้างชาติ คือให้หยุดคิดไปในทางกามตัณหา ภวตัณหาและวิภวตัณหา ด้วยการให้คิด ในส่วนที่จะทำให้กามตัณหาภวตัณหาวิภวตัณหานี้ หายไปหรือดับไป เช่นให้คิดถึงอนิจจังทุกขังอนัตตาอยู่เรื่อยๆ เวลาอยากจะได้อะไรอยากจะมีอะไร ขอให้เห็นว่าสิ่งที่อยากได้ออยากมีนั้น เป็นของชั่วคราว เป็นอนิจจัง ได้มาแล้วไม่ช้าก็เร็วก็ต้องสูญเสียไป เป็นอนัตตา เป็นสิ่งที่ไม่มีใครห้ามความจริงอันนี้ได้ ความจริงที่ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีเกิดจะต้องมีดับ ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีเจริญจะต้องมีเสื่อม จะไปสั่งให้ไม่เสื่อมสั่งให้ไม่ดับนี้ ทำไม่ได้ ถ้าอยากให้มีไม่เสื่อมอยากให้มีไม่ดับ ก็จะสร้างความทุกข์ทรมานใจขึ้นมา ถ้าเห็นความจริงในไตรลักษณ์ เห็นความทุกข์เกิดขึ้นในใจ เห็นว่าเกิดจากตัณหาความอยาก ที่ไปอยากในสิ่งที่ไม่เที่ยง ให้เที่ยง ไปอยากในสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ ให้ควบคุมให้ได้ บังคับให้ได้ ให้เป็นไปตามความอยากของตนให้ได้ ถ้าเห็นว่ามันเป็นการสร้างความทุกข์ให้กับใจ ก็จะหยุดอยากได้ หยุดตัณหาหยุดกามตัณหา หยุดภวตัณหา หยุดวิภวตัณหาได้ ก็จะสามารถหยุดการเวียนว่ายตายเกิดได้

การที่เราจะเข้าถึงจุดที่ควบคุม สังขารความคิดปรุงแต่ง สัญญาความจำได้หมายรู้ ให้ไม่ไปทำงาน ในทางของตัณหาทั้ง ๓ เราก็ต้องหมั่นเจริญสติอยู่เรื่อยๆ เจริญจนกระทั่งสามารถสั่งให้สังขารความคิดปรุงแต่งนี้ คิดไปในทางที่จะทำให้ตัณหาทั้ง ๓ นี้หมดไปให้ได้ แทนที่จะคิดว่าเป็นนิจจ้งเป็นสุขขังเป็นอัตตา ก็ให้คิดว่าเป็นอนิจจ้งทุกขังอนัตตากับทุกสิ่งทุกอย่าง เวลาที่เกิดอยากได้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็ให้พิจารณาว่าเป็นอนิจจ้งทุกขังอนัตตา พอเห็นว่าเป็นอนิจจ้งทุกขังอนัตตา ก็จะไม่อยากได้ มีใครอยากได้ความทุกข์บ้าง ไม่มีใครอยากได้ความทุกข์กัน ทุกคนอยากได้ความสุขกัน แล้วไปแต่งงานกันทำไม แต่งงานแล้วมันสุขหรือมันทุกข์ เวลาทะเลาะกันนี้ มันสุขหรือมันทุกข์ เวลาที่ไม่ซื่อสัตย์ต่อกัน มันสุขหรือมันทุกข์ ไม่ยอมมองความทุกข์กัน จะมองแต่ส่วนที่เป็นสุข แล้วก็มาหย่าร้างกัน มาวุ่นวายกันขึ้นโรงขึ้นศาลกัน ทำให้เสียงบประมาณภาษี ต้องจ้างผู้พิพากษาจ้างทนายความ จ้างอะไรต่างๆมา เพื่อมาแก้ความทุกข์ที่เกิดจากการไปแต่งงานกัน อันนี้ไม่มองกัน เวลาเกิดความอยากแล้ว จะเห็นแต่จะอยู่กันไป รักกันไปจนวันตาย เหมือนกับดูภาพยนตร์ ภาพยนตร์จะจบตอนที่พระเอกแต่งงานกับนางเอก แต่ไม่มีภาค ๒ ภาค ๓ ตอนที่ทะเลาะกันตอนที่โกรธกัน ตอนที่แย่งลูกแย่งสมบัติกัน ตอนนั้นไม่มี มีแต่ภาค ๑ นี่คือ**ปัญหาของสัตว์โลก** ที่ถูกอำนาจของตัณหาหลอก ให้มองแต่ส่วนที่เป็นความสุข ส่วนที่น่ารักส่วนที่น่าดู จึงต้องอาศัยธรรมะของพระพุทธเจ้านี้เท่านั้น ที่จะมาสอนใจให้เห็นภาพที่แท้จริงได้ ให้เห็นทั้ง ๒ ส่วน ไม่ปฏิเสธ ส่วนที่สวยก็มีส่วนที่น่ารักก็มี ส่วนที่สุขก็มี แต่ขอให้ดูส่วนที่ไม่สวยบ้าง ส่วนที่ไม่น่ารักบ้าง ส่วนที่เป็นทุกข์บ้าง เพื่อจะได้ซึ้งน้ำหนักกว่าจะคุ้มไหม ได้มาได้คุ้มเสียหรือเปล่า

ถ้าได้เห็นข้อมูลครบถ้วนบริบูรณ์ ก็จะได้ตัดสติใจได้อย่างถูกต้องแม่นยำ เท่าที่ผ่านมาผู้  
ที่เห็นข้อมูลครบถ้วนนี้ มักจะไม่แต่งงาน มักจะไม่อยากได้อะไรในโลกนี้ มักจะออกบวช  
กัน เพราะว่ามีสิ่งที่ดีกว่า เป็นสิ่งที่มีแต่ดีอย่างเดียวไม่มีไม่ดีเลย มีอยู่ในโลกนี้แต่มองไม่  
เห็นกันไม่รู้กัน มีเพียงพระพุทธเจ้าพระองค์แรก ที่ทรงเห็นว่ามี**ปรมมิง** สุขขังอยู่ มีส่วนที่มี  
แต่ความสุขล้วนๆ ไม่มีความทุกข์เลย ไม่มีอนิจจ้งทุกขังอนัตตาอยู่ในส่วนนี้เลย ส่วนนั้น  
ก็คือ**ใจที่สะอาดสงบบริสุทธิ์**นี้เอง ใจที่ได้รับการชำระปราศจากความโลภความโกรธความ  
หลง ปราศจากกามตัณหาภวตัณหาและวิภวตัณหา ผู้รู้ความจริงอันนี้ จึงไม่มีความ

เสียดายกับความสุขของทางโลก ที่มีความทุกข์มาผสมมามีส่วนร่วมด้วยเลย จึงสามารถ  
ออกบวชกันได้ ตัดความสุขทางโลกไปได้อย่างสิ้นเชิง ไม่เสียดอกเสียดใจไม่เสียดาย กับ  
การที่ไม่ได้แต่งงานแต่งงาน ไม่มีครอบครัวไม่มีสามีไม่มีภรรยา ไม่มีบุตรไม่มีธิดา เพราะ  
เห็นด้วยปัญญาแล้ว ว่ามันเป็นทุกข์มากกว่าเป็นสุข หรือมันเป็นสุขที่จะต้องมีความทุกข์  
ตามมา เวลาความทุกข์เกิดขึ้นนี้ ความสุขที่ได้มานั้นมันหายไปหมดเลย ความสุขที่ได้จาก  
ในวันแต่งงานนั้นมันหายไปหมดเลย เวลาไปเจอว่าสามีหรือภรรยาไปแอบนอนกับใครสัก  
คนขึ้นมา ความสุขนั้นหายไปหมดเลย เหลือแต่ความทุกข์ที่จะทำลายชีวิตของตนเองไป  
ในที่สุด ถ้าไม่ระมัดระวัง ถ้าเสียดอกเสียดใจมากๆ ก็ถึงกับทำลายชีวิตของตนได้อย่าง  
ง่ายดาย นี่แหละคือความสุขทางโลกเป็นอย่างนี้

แต่ความสุขทางธรรม ความสุขที่เกิดจากการบำเพ็ญปฏิบัติ ทานศีลภาวนา เจริญสติ  
สมาธิปัญญา นี้ จะเป็นความสุขที่มีแต่ความสุขล้วนๆ ไม่มีมีความทุกข์ตามมา ถ้ามีความ  
ทุกข์ก็จะเป็นความทุกข์ในเบื้องต้น ในช่วงเวลาที่สร้างความสุขอันนี้ ต้องต่อสู้กับกิเลส  
มารชนิดต่างๆ ที่จะคอยมาสร้างทุกข์ใจ เวลานั่งบริกรรมพุทโธนี้ ก็เกิดอาการอึด  
อัดเกิดความทุกข์ขึ้นมาแล้ว เวลาถือศีล ๘ ก็เกิดอาการทุกข์ขึ้นมาแล้ว เพราะไม่ได้  
รับประทานอาหารเย็น ไม่ได้ดูละคร ไม่ได้หลับนอนกับสามีภรรยาของตน อันนี้เป็น  
ความทุกข์ในเบื้องต้น ในทางดำเนินที่จะพาไปสู่ความสุขในบั้นปลาย คือความสุขที่  
เป็นปรमัง สุขัง ผู้ที่ต้องการความสุขในบั้นปลาย ความสุขที่ไม่มีมีความทุกข์ ความสุขที่ไม่  
มีวันเสื่อมนี้ จำเป็นที่จะต้องอดทนต่อสู้กับความทุกข์ต่างๆ ที่จะเป็นเหมือนกับขวาก  
หนามของทางดำเนิน ต้องยอมเจ็บ ต้องยอมทุกข์ แต่ทุกข์เพื่อให้หมดทุกข์นี้ คุ่มค่ากว่า  
สุขแล้วทำให้เกิดมีความทุกข์เพิ่มมากขึ้นไป เหมือนกับผู้ที่ดำเนินในทางของโลก ในทาง  
ของลาภยศสรรเสริญสุขนี้ จะเป็นทางที่เริ่มต้นที่สุขแล้วก็ไปจบที่ทุกข์ แต่ในทางของ  
ธรรมะนี้ จะเริ่มต้นที่ทุกข์แล้วก็ไปจบที่สุข อันนั้นก็ต้องอยู่ที่แต่ละบุคคล ที่จะต้อง  
พิจารณาเอาเองว่าจะเอาอย่างไร จะเอาสุขต้นแล้วทุกข์ปลาย หรือจะเอาทุกข์ต้นแล้วสุข  
ปลาย ถ้าเอาสุขต้นแล้วทุกข์ปลาย ก็อย่างที่เรเห็นกันอยู่ เวลาแก่เวลาเจ็บเวลาตาย ก็  
ร้องห่มร้องไห้กัน แต่ถ้าเอาแบบทุกข์ต้นแล้วสุขปลาย เวลาแก่ก็ไม่ทุกข์ เวลาเจ็บไข้ได้  
ป่วยก็ไม่ทุกข์ เวลาตายก็ไม่ทุกข์ ไม่ร้องห่มร้องไห้ เป็นปรमัง สุขังตลอดเวลา

นี่คือเรื่องของวิถีชีวิต หรือการดำเนินชีวิต ทิศทางของชีวิตที่สัตว์โลกสามารถเลือกเดินได้ จะเลือกเดินไหนอยู่ในกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดก็ได้ จะเลือกเดินในทางที่พาออกจากเวียนว่ายตายเกิดก็ได้ อันนี้จะเกิดเป็นทางเลือกขึ้นมา ก็ต่อเมื่อได้พบกับ พระพุทธรศาสนา ผู้ที่เป็นเหมือนกับเป็นป้ายบอกทาง ถ้าเดินทางโดยไม่มีป้ายบอกทาง เราก็จะไม่รู้ว่าทิศทางที่เราไปนี้ ไปทางไหน ไปทางที่วนอยู่ในวงเวียน หรือไปทางพาให้เรา ไปสู่จุดหมายปลายทางที่เราปรารถนา ก็คือการสิ้นสุดของความทุกข์ทั้งหลาย แต่ถ้าเรามาได้พบกับพระพุทธรศาสนา ก็เหมือนกับเราได้เดินทางบนถนนที่มีป้ายบอกทางเป็น ระยะๆ ว่าทางนี้ไปถึงไหน ทางนี้ไปถึงไหน เราก็จะได้เลือกทางเดินได้ ภพนี้ชาตินี้เราโชคดี เราได้มาพบกับป้ายบอกทาง ที่บอกให้เราวิ่งถึงจุดหมายปลายทางที่ถนนนี้จะพาเราไป กัน พอมาถึงทางแยกเราก็จะได้เลือกได้ว่าเราจะเอาอะไร เช่นทางแยกแรกก็ถามว่า จะทำ ทานดีหรือเอาเงินไปเที่ยวดี อันนี้ก็ถ้าอยากจะไปเวียนว่ายตายเกิดต่อ ก็ไปเที่ยวกันต่อ ถ้าอยากจะออกจาก การเวียนว่ายตายเกิด ก็ทำทานกันดีกว่า เอาเงินที่จะไปเที่ยวนี้มาทำ ทานกัน พอมาถึงแยกที่ ๒ ก็จะมีเจอว่า จะทำบาปดีหรือไม่ทำบาปดี จะรักษาศีล ๕ ดี หรือไม่รักษาศีล ๕ ดี จะรักษาศีล ๘ ดีหรือไม่รักษาศีล ๘ ดี อันนี้ก็จะเป็นการทดสอบ จิตใจของผู้เดินทางว่าจะเลือกเดินทางไหน จะเลือกเดินทางของการเวียนว่ายตายเกิด ก็ไม่ต้องรักษาศีลให้มันเสียเวลา ให้มันยุ่งยาก อยากจะกินเหล้าก็กิน อยากจะเสพกามกับ ใครก็เสพ อยากจะโกงก็โกง อยากจะโกหกหลอกลวงก็โกหกหลอกลวงไป อยากจะฆ่า ใครก็ฆ่าไป อันนี้ก็ทำแล้วก็เกิดความมั่นใจขึ้นมาในใจ เกิดความสะใจขึ้นมา แต่ผลที่จะ ตามมานี้ มันก็คือการกลับมาเวียนว่ายตายเกิดต่อ

แต่ถ้าไม่อยากจะกลับมาเวียนว่ายตายเกิด อยากจะไปแล้วไม่กลับ ก็ต้องรักษาศีล ๕ แล้วก็ต้องด้วยศีล ๘ แล้วด้วยศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ไปตามลำดับ ออกบวชเลย แล้วจะได้รักษาศีลได้อย่างเต็มที่ แล้วก็มาถึงแยกต่อไป ก็ถามว่าจะไปทางไหน จะไปทาง ของการมีสติหรือของการไม่มีสติ ถ้าอยากจะไปทางที่ออกจาก การเวียนว่ายตายเกิด ก็ต้องมีสติอยู่ทุกเวลานาที ตั้งแต่ตื่นจนหลับ เพื่อที่จะทำให้ใจนิ่งให้ใจสงบ ให้ใจมีความสุขได้ แล้วก็จะได้เกิดปัญญา จะได้เกิดการมีดวงตาเห็นธรรม เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เห็น ทุกข์สมุทัยนิโรธมรรค ก็จะสามารถเลือกได้ว่าเราจะเอาทุกข์กับสมุทัย หรือจะเอามรรคกับ

นิโรธ ถ้าเอามรรคกับนิโรธ ก็จะไม่มีความทุกข์ไม่มีสมุทัย มรรคก็คือปัญญา คือการเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ใจอยากได้นี้ เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา มองเห็นว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็จะละตัณหาได้ ละตัณหาได้ความทุกข์ก็ดับไป นิโรธก็ปรากฏขึ้นมา ก็คือความไม่มีความทุกข์นั่นเอง อันนี้แหละคือป้ายบอกทางของพระพุทธศาสนา โชคดีที่มีพระพุทธเจ้าอุทิศส่ำหามาติดป้ายไว้ให้กับพวกเราตามทางแยกต่างๆ เพื่อให้พวกเราได้ว่ามีทางเลือก ว่าไปทางไหน ไปทางนี้แล้วจะได้อะไร ไปทางนั้นแล้วจะได้อะไร ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนานี้ก็จะไม่มีป้ายบอกทางกัน ก็จะหลงกันไปหลงกันมา ไปถูกบ้างไปผิดบ้าง ถ้าเลือกทางถูกก็โชคดีไป ถ้าเลือกทางผิดก็โชคร้ายไป นี่คือชีวิตของสัตว์โลก ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนาติดป้ายบอกทางไว้ ก็มักจะชอบไปในทางที่พาไปสู่ความทุกข์ พาไปสู่การเวียนว่ายตายเกิด เพราะว่าภายในใจของสัตว์โลกนี้ มีเต็มไปด้วยความโลภความโกรธความหลง เต็มไปด้วยกามตัณหาภวตัณหาและวิภวตัณหา ที่จะคอยผลักดันให้ใจของสัตว์โลกนั้น เลือกลงไปในทางของการเวียนว่ายตายเกิดนั่นเอง

ดังนั้นพวกเราโชคดีในภพนี้ชาติ เราได้มาเจอพระพุทธศาสนา ที่จะพาเราที่จะบอกเราให้ไปในทางที่จะให้เราได้ หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด อยู่ที่พวกเราว่าเราจะกล้าหาญพอที่จะเดินตามทาง เดินตามป้ายที่พระพุทธเจ้าทรงปักไว้ให้กับพวกเราหรือไม่ คือป้ายของการทำทาน ของการรักษาศีล ของการภาวนานี้หรือไม่ หรือยังจะไปตามทางของกามตัณหา ภวตัณหาและวิภวตัณหาอยู่ อย่างที่สมาชิกของเราวันนี้ได้เลือกทางไป วันนี้เขาเลือกไปในทางของกามตัณหา ๑ วัน ขอสละทางทานศีลภาวนา ๑ วัน อันนี้เพราะยังไม่มีปัญญา ที่เห็นคุณค่าของการเลือกทางเดินของพระพุทธเจ้า ยังถูกความหลงหลอกให้เห็นความสำคัญ ในทางเดินของกามตัณหาที่อยู่นั่นเอง อันนี้ไม่ได้ว่าบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เพียงแต่พูดยกตัวอย่างให้ฟัง ให้คนที่อาจจะคิดแบบนี้ จะได้เอะใจขึ้นมาบ้าง ว่าเรากำลังไปในทางทิศทางไหนกันแน่ คนที่คิดจะแต่งงานควรจะคิดหนักหน่อยนะวันนี้

มีใครจะถามอะไรหรือมีอะไรมาเล่าให้ฟังบ้าง ผลัดกันพูดบ้าง

**ถาม** การบริการมพุทธโธ มีในครั้งพุทธกาลหรือเปล่า

**ตอบ** ก็มีพระพุทธเจ้า พุทธานุสติ เราก็ดำเนินอยู่ในสมัยพระพุทธกาล แต่มีไม่มีก็ไม่สำคัญ สำคัญที่ว่ามันทำแล้วได้ผลหรือเปล่า ทำแล้วมันได้ผลไหม มีหรือไม่มีก็ไม่เป็นประเด็น สำคัญ ถ้ามีแล้วทำไม่ได้ผลก็ไม่เป็นประโยชน์อะไร

คือในพระคัมภีร์ท่านก็แสดง กรรมฐาน ๔๐ ชนิด ก็มี พุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ ก็ให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์นี้ จะระลึกแบบไหนก็ได้ จะระลึกถึง อิติปิโส อรหังสัมมา สวขาโต สุปุณฺณโนไปก็ได้อีก หรือจะพุทฺธ ธัมโม สังฆโมไปก็ได้ มันก็มีมาในพระไตรปิฎกอยู่แล้ว มีอยู่ในพระคัมภีร์อยู่แล้ว แต่การเอามาใช้นี้ อาจจะมีการประยุกต์ ใช้ตามความเหมาะสมกับผู้ปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติถ้าเห็นว่าการบริกรรม พุทฺธโน ได้ผลดีกว่าการสวดอิติปิโส ท่านก็ใช้พุทฺธไป บางท่านเห็นว่าการสวดอิติปิโส ได้ผลดีกว่าการพุทฺธ ท่านก็สวดอิติปิโสไป อันนี้เป็นเครื่องมือ เครื่องมือ ที่จะมาควบคุม สังขาร ความคิดปรุงแต่ง ไม่ให้คิดไปทางต้นหาความอยากต่างๆ เท่านั้นเอง เพราะฉะนั้นจะใช้อะไรก็ได้ นอกเหนือจากกรรมฐาน ๔๐ ชนิดนี้ ถ้าใช้แล้วได้ผลก็ใช้ได้เหมือนกัน เช่นจะท่อง ๑ ๒ ๓ ไปก็ได้ ลองนับ ๑ ๒ ๓ ไปสิ ตั้งแต่ตื่นมาจนหลับ ดูซิว่าจะนับไปถึงไหน ให้มีแต่ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ ๑๑ ๑๒ ๑๓ ๑๔ ๑๕ นับไปเรื่อยๆ จนถึงเวลาจะนอน ดูซิว่านับไปถึงเลขที่เท่าไร อันนี้ถ้านับได้ ก็จิตมันก็นิ่งได้ จิตมันก็สงบได้ เพราะว่ามันไม่ไปปรุงแต่งคิดถึงเรื่องราวต่างๆ นอกจากเพลอ พอคิดถึง ๑ ๒ ๓ ก็ไปคิดถึงเงินในบัญชี อันนี้ถ้านึกแบบนี้ ก็ช่วยไม่ได้ หรือนึกไปนึกมา เอ๊ะพอดีวันนี้วันหวยออกเลขนี้น่าจะดี อันนี้ก็คิดไปทางต้นหาทันทีเห็นใหม่ ใจของเรา ๙๙ % มันจะคิดไปทางต้นหาความอยาก เพราะ **อวิชชา บัจจยา สังขารา** อวิชชาเป็นผู้ผลักดัน ให้สังขารคิดปรุงแต่งไปทางต้นหา อวิชชา บัจจยา สังขาราไปถึงต้นหา ไปถึงภาวะไปถึงภพชาติ อันนี้เป็นสายของความคิดของสัตว์โลกทั้งหลาย อย่างวันนี้ คิดไปงานแต่งงานนี้ มันก็ไปทางต้นหาแล้ว ไปงานเลี้ยง อวิชชา มันก็พาไป มันก็หลอกว่าจำเป็น เป็นลูกของเราอย่างนู้นอย่างนี้ มันก็ว่าไป มันก็มีเหตุของมัน มันก็มีเรื่องพาไปจนได้

ถ้าไม่มีธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า มาแทรกมาแย้งบ้าง มันก็ไหลไปทางอวิชชา ต้นหา อุปาทาน ไปทางภาวะ เกิดแก่เจ็บตายอยู่ตลอดเวลา ถ้ามีธรรมะของพระพุทธเจ้า

มา มันก็จะมาค้ำกับอวิชา อวิชาว่าเป็นลูกเรา ธรรมะก็ว่าลูกเราที่ไหน มันก็เป็นแค่ดินน้ำลมไฟ ไห้ใจมันก็ได้มาเป็นลูกเรา มันมาจากที่ไหนเราก็ไม่รู้ มันมาได้ร่างกายที่เราผลิตขึ้นมาเท่านั้นเอง แล้วเราก็ไปหลงคิดว่ามันเป็นลูกเรา ดูพระพุทธเจ้าสิ เห็นไหม พอบอกลูกออกมา ไปเลย ลูกเราที่ไหน บ่วง ท่านบอกว่าเป็นบ่วงไม่ใช่ลูก เห็นไหมคนฉลาดคนมีธรรมะจะคิดคนละอย่างกัน คนไม่มีธรรมะก็ลูกออกแล้วไปไม่ได้แล้ว ต้องเลี้ยงลูกแล้ว เตียวไม่มีใครเลี้ยงลูก เพราะว่าไม่มีปัญญา ถ้ามีปัญญาบอกว่ามันก็เป็นแค่ดินน้ำลมไฟ แค่อาการ ๓๒ แล้วเตียวมันก็แก่เจ็บตาย อยู่ด้วยกันก็ตายด้วยกัน เวียนว่ายตายเกิดต่อไป ถ้าแยกทางกันนี้ ยังมีโอกาสที่จะไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิด พอพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วก็มาจับลูกไปบวชต่อ เห็นไหม อายุ ๗ ขวบ ๖ ขวบนี้เอาไปบวชแล้ว ตอนที่ท่านออกบวชลูกก็เกิดมา พอตรัสรู้ ๖ ปีต่อมาลูกก็อายุ ๖ ขวบ พอกลับมาเยี่ยมวังลูกมาขอมรดก ก็เลยเอาไปเลยเอาไปบวชเลย บวชแล้วก็ให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด

มันไม่ยากเลย ถ้ามีคนสอน เด็กมันเรียนจากใครมันก็เรียนจากพ่อแม่ ภาษานี้มันเรียนจากใครก็เรียนจากพ่อแม่ พ่อแม่พูดภาษาอะไรมันก็พูดภาษานั้นได้ เป็นพระพุทธเจ้าก็สอนลูกให้หลุดพ้นได้ พระพุทธเจ้าหลุดพ้นแล้ว ก็สอนให้ลูกหลุดพ้น ลูกปฏิบัติตามมันก็หลุดพ้นได้ มันไม่ยากเย็นเลย ถ้ามีคนสอน แล้วคนเรียนก็มีความเชื่อฟังไม่ตี้อัน ถ้าตี้อันก็ช่วยไม่ได้ สอนให้ทำทานก็ไม่ทำ สอนให้รักษาศีลก็ไม่รักษา สอนให้ภาวนาก็ไม่ภาวนา อย่างนี้ก็ช่วยไม่ได้ สอนแล้ว อย่างเทวทัตนี้พระพุทธเจ้าก็สอนเหมือนกัน แต่เทวทัตตี้อัน ไม่เชื่อฟังพระพุทธเจ้า อยากเป็นใหญ่เป็นโต ไปตามอวิชา บัจจยา สังขารา อยากจะเป็นใหญ่เป็นโต ก็ภวตัณหาตัวเอง ก็เลยพาไปสู่การทำบาปทำกรรม พยายามปลงพระชนม์ชีพของพระพุทธเจ้าถึง ๓ ครั้งด้วยกัน เสร็จแล้วก็ต้องตายไป ถูกแผ่นดินสูบ ตายไปก็ต้องไปตกในนรกต่อไป อันนี้การเชื่อฟังอวิชา บัจจยา สังขารา การที่ไม่ควบคุมความคิด ไม่ให้คิดไปทางกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ถ้าไม่ควบคุมบั้นมันก็จะไปทางนั้นทันที พอมีช่องมันก็จะไปทางนั้นทันที นี่แหละคือทำไมเราต้องเจริญสติเจริญพุทธโธกัน เพราะพุทธโธนี้มันง่าย แล้วชาวพุทธไทยเรา มีความเคารพพระพุทธเจ้ามาก พอให้ท่องพุทธโธก็มีความเชื่อเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ไม่เชื่อเวลาใกล้ตายนี้ท่องกันตาย

เลย ท่องกันแบบไม่มีหยุดเลย เวลาเกิดความทุกข์ขึ้นมา เกิดความหวาดกลัวขึ้นมาจะ  
สวดมนต์กัน แต่พอไม่มีความกลัวแล้วก็หยุด ขึ้นก็เกิดขึ้นมา ผู้ที่อยากจะสวดมนต์  
อยากจะเจริญพุทธาณูสติ ธรรมาณูสติ สังขานูสติ จึงต้องไปอยู่ที่มันน่ากลัว น่ากลัว มัน  
จะได้มีอะไรมากระตุ้นไม่ให้มันขึ้นก็เลย ถ้าอยู่ในที่สุขที่สบายมันก็ไม่มี ความกลัว  
ความกลัวมันก็เลยไม่เห็นความจำเป็น ของการเจริญพุทธาณูสติ ธรรมาณูสติ สังขานูสติ  
กัน

ดังนั้นเราต้องพาตัวเราให้ไปอยู่ในท่ามกลางของสภาพแวดล้อม ที่ทำให้เกิดความน่ากลัว  
อยู่เรื่อยๆ เช่นไปอยู่ตามป่าตามเขา อยู่ในที่ไม่มีที่ปกปิดเหมือนที่บ้านอย่างนี้ พระรูดงค์  
นี้ท่านไม่มีกุฏิไม่มีอะไร ท่านอยู่ตามโคนไม้ อยู่ตามแคร่ที่ชาวบ้านสร้างถวายให้ มีมุ้งเป็น  
เหมือนกับเป็นฝาให้ท่านนั่นเอง อยู่แบบนั้นนอนแบบนั้น กลางคืนเสื่อสังขารสัตว์จะมา  
ตะปบไปกินเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ ไม่เชื่อลองไปอยู่ดู แล้วจะดูซิว่าจะกลัวหรือไม่กลัว ถ้ามันกลัว  
มันจะได้หาที่พึ่งไง มันจะได้บริการมพุทธโธๆ พอบริการมพุทธโธๆ แล้วพอใจสงบความ  
กลัวก็หายไป ที่นี้รู้แล้วว่าภัยไม่ได้อยู่ข้างนอก สิ่งสังขารสัตว์ไม่ได้เป็นพิษเป็นภัยกับ  
จิตใจ ใจตัวที่เป็นพิษเป็นภัยต่อจิตใจ ก็คือความคิดปรุงแต่งนี้เอง คิดไปในทาง  
วิฆวตัณหากลัวตาย อยากจะอยู่ กลัวตาย กลัวว่าจะถูกสัตว์ชนิดนั้นชนิดนี้มาทำลายทำ  
ร้าย ก็เลยจิตใจหวั่นไหว จิตใจเกิดความหวาดกลัว ถ้าจะอยู่ในที่อย่างนั้นอย่างสงบได้ ก็  
ต้องควบคุมความคิดปรุงแต่งให้ได้ ไม่ให้ใจไปคิดถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความกลัวขึ้นมา  
ไม่ให้ไปคิดถึงสิ่งสังขารสัตว์ต่างๆ ให้คิดอยู่กับพุทธโธ พุทธโธ พุทธโธไป พอมีพุทธโธอย่าง  
ต่อเนื่อง ไม่นานจิตก็นิ่งสงบ พอสงบก็หายกลัว ที่นี้รู้แล้วว่าความกลัวมันไม่ได้อยู่ที่สิ่ง  
สังขารสัตว์ มันอยู่ที่ใจเราไปปรุงแต่งคิดถึงมันเอง พอเราควบคุมความคิดปรุงแต่งไม่ให้  
มันไปคิดถึงมันได้ ใจตัววิฆวตัณหาคือความกลัวตายมันก็สงบไป

เราต้องไปหาที่ที่มันกระตุ้นให้เกิดความกลัวขึ้นมา แล้วมันจะได้แก้ได้ เช่นเวลานั่งก็นั่ง  
ให้มันเจ็บ จะได้เกิดความทุกข์ขึ้นมา จะได้ว่าความทุกข์นี้ มันเกิดจากความกลัวความ  
เจ็บ มันไม่ได้อยู่ที่ความเจ็บ ความเจ็บมันไม่น่ากลัวมันไม่เป็นอันตราย แต่ตัวที่มันเป็น  
อันตราย ก็คือตัววิฆวตัณหา คือตัวกลัวความเจ็บ ใจตัวที่อยากให้ความเจ็บนี้หายไป



หรืออยากจะหนีจากความเจ็บไป อยากจะขยับ หนึ่งแล้วมันปวดก็อยากจะขยับ ถ้าขยับ มันก็จะไม่เห็น ตัวที่ทำให้เราปล่อยความทุกข์ใจขึ้นมา แล้วเราก็จะไม่เห็นวิธีที่จะทำลาย ตัวที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจนี้ขึ้นมาได้ ถ้าเจ็บแล้วเรายู่เฉยๆ แล้วบริกรรมพุทโธไป มันก็จะหายเจ็บ มันก็จะรู้ว่า ความเจ็บเกิดจากความคิดปรุงแต่งของเราเอง ไปกลัว ไปผลิต ตัณหาวิภวตัณหาขึ้นมา กลัวความเจ็บอยากให้ความเจ็บหายไป ก็เลยเกิดความเจ็บ ขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง ก็คือความเจ็บทางจิตใจ ใจก็ทนไม่ได้ ที่ทนไม่ได้ไม่ใช่ทนไม่ได้ที่ความ เจ็บของร่างกาย แต่ความเจ็บของใจที่เกิดจากความคิดปรุงแต่ง ไปในทางวิภวตัณหา นั้นเอง ก็คือความกลัวความเจ็บ ความอยากให้ความเจ็บนั้นหายไป ถ้าไม่มีความคิดปรุง แต่ง ใจก็จะไม่ทุกข์กับความเจ็บของร่างกาย ร่างกายจะเจ็บอย่างไรก็อยู่กับมันได้ ไม่ รู้สึกเดือดร้อน เพราะใจเป็นอุเบกขาใจสงบ

นี่เราต้องอาศัย ความทุกข์ต่างๆของทางร่างกาย มาสร้างความทุกข์ให้เกิดขึ้นทางใจ เพื่อที่เราจะได้ดับความทุกข์ทางใจได้ การอดอาหารก็แบบเดียวกัน การอดอาหารก็เป็น การสร้างความทุกข์ทางร่างกาย แล้วก็ได้มากระตุ้นให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจ ความ หิวมันก็มี ๒ ส่วนหิวทางร่างกายและก็หิวทางใจ ความหิวที่รุนแรงก็คือความหิวทาง ใจ ความหิวทางร่างกายนี้ไม่รุนแรง เพราะเวลาทำใจให้สงบได้แล้ว มันไม่รู้สึกเดือดร้อน กับความหิวทางร่างกาย ที่มันเดือดร้อนก็เพราะความหิวทางใจที่คิดปรุงแต่งถึงอาหาร อาหารชนิดต่างๆ ถ้าอยากจะแก้ ก็ต้องอย่าไปให้มันคิดถึงอาหารที่อยู่ในจาน ให้มัน คิดถึงอาหารที่อยู่ในปากในท้อง อยู่ในโถส้วม มันก็เป็นอาหารทั้งนั้นแหละ มันมาจาก ไทเนของพวกนี้ มันก็มาจากอาหารที่อยู่ในจานนี้เอง พอเขมือบเข้าไปแล้วเป็นไฉน พอไป เคี้ยวแล้วผสมกับน้ำลายแล้วเป็นยังงี้ พอกลืนเข้าไปอยู่ในท้องแล้วเป็นยังงี้ อาหาร ชนิดต่างๆไปรวมกันอยู่ในท้องแล้วเป็นอย่างไรบ้าง ให้นึกถึงภาพเหล่านั้น แล้วมันจะได้ ไม่หิวโหยกับอาหาร แล้วความหิวโหยทางใจจะหายไป แล้วจะรู้สึกว่าการหิวทาง ร่างกายนี้เป็นส่วนย่อย เป็นส่วนที่ทนได้ อดได้เป็นวันๆ สบาย อันนี้ใช้ปัญญาดับตัณหา กามตัณหาความอยากในรูปรสของอาหาร ถ้าใช้ปัญญาไม่เป็น ก็ใช้พุทโธไปก่อน บริกรรมพุทโธๆไป เพื่อให้ใจสงบ พอใจสงบแล้วความหิวทางใจก็จะหยุดไปชั่วคราว เดี่ยวพอเพลอไปคิดถึงอาหารในจานขึ้นมาอีก ก็เกิดความหิวขึ้นมาอีก แต่ถ้าคิดถึง

อาหารที่อยู่ในปากอยู่ในท้องนี้ มันจะไม่หิวเลย มันจะไม่อยากกินเลย แล้วมันจะไม่คิดถึงอาหารอีกต่อไป อันนี้แก้ด้วยปัญญา

ถ้าแก้ด้วยปัญญาก็แก้แบบถาวร ถ้าแก้ด้วยสติสมาธิก็ต้องคอยแก้เรื่อยๆ เวลาเกิดความคิดปรุงแต่งไปทางกามตัณหา ก็ต้องบริกรรมพุทโธๆไป เพื่อให้มันหยุดคิดปรุงแต่ง พอมันหยุดคิดปรุงแต่งแล้วมันก็สงบ ความอยากภายในใจก็หายไป ความทุกข์เช่นความกลัวหรือความหิวโหยก็จะหายไป อันนี้แหละคือวิธีปฏิบัติ ถ้าเราไม่สร้างสถานการณ์ให้เกิดขึ้น เราก็จะไม่รู้ว่าใจของเราเนี่ย รับกับสถานการณ์ต่างๆเหล่านี้ ได้หรือเปล่า เช่นเวลาเราเจ็บไข้ได้ป่วย ต่อไปเราจะรับกับมันได้หรือเปล่า ถ้าเราไม่ซ้อมไว้ก่อน เราไม่เตรียมตัวไว้ก่อน ทำการบ้านไว้ก่อน เวลาเข้าห้องสอบนี่เราจะสอบผ่านหรือไม่ แต่ถ้าเราเตรียมตัวทำการบ้านไว้ก่อน เช่นทำให้ร่างกายมันเจ็บไว้ก่อน ด้วยการนั่งไปจนกระทั่งมันเกิดอาการเจ็บ แล้วก็ปล่อยให้มันหายเอง เหมือนกับเวลาเราเป็นไข้แล้วก็ปล่อยให้มันหายเอง ถ้าเราสามารถผ่านความเจ็บของร่างกายไปได้แล้ว ต่อไปเราจะไม่กลัวความเจ็บไข้ได้ป่วย ที่ทุกคนจะต้องเจอกันอย่างแน่นอน จะเจอแบบสบายหรือจะเจอแบบวุ่นวาย เจอแบบเครียดเจอแบบทุกข์ ก็อยู่ที่เรานี้แหละ ถ้าเราฝึกฝนอบรมซ้อมไว้ก่อน ซ้อมเผชิญกับความเจ็บของร่างกาย หนึ่งสมาธิไปแล้วก็ให้มันเจ็บไปนานๆ อย่าไปลุกอย่าไปอะไร สู้กับมันไป ต้องสู้ด้วยธรรมะ อย่าไปสู้ด้วยการดันทุรัง สู้มันไม่ได้ดันทุรัง ต้องใช้ธรรมะ ต้องบริกรรมพุทโธๆไป หรือต้องพิจารณาว่ามันเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ว่ามันไม่เที่ยงเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป ว่ามันเป็นอนัตตาเราไปห้ามมันไม่ได้ ไปสั่งมันให้หายไปไม่ได้ มันอยู่ก็ต้องอยู่กับมันไป มองให้มันเห็นเหมือนกับมันเป็นฝนฟ้าอากาศ เช่นเวลาฝนตกเราไปสั่งให้มันหยุดก็สั่งให้มันหยุดไม่ได้ ก็ต้องรอให้มันหยุด

ทุกขเวทนาความเจ็บของทางร่างกาย เมื่อมันเกิดขึ้นแล้วก็ต้องปล่อยมันเกิดไป เราอย่าไปเครียดกับมัน เราอย่าไปอยากให้มันหายแล้วเราจะไม่เครียด ที่เราเครียดเพราะเราจะให้มันหาย หรืออยากจะหนีจากมันไป นี่แหละคือการใช้ปัญญาหรือใช้สติ ต่อสู้กับความทุกข์ต่างๆที่เกิดขึ้น จากความแปรปรวนของร่างกาย คือความแก่ก็ดี ความเจ็บไข้ได้ป่วยก็ดี ความตายก็ดี อันนี้เป็นข้อสอบของผู้ปฏิบัติ ที่ต้องการที่จะดับความทุกข์ทางใจ เวลา

ที่ร่างกายแก่ ที่ร่างกายเจ็บ ที่ร่างกายตาย เวลานั้นเป็นเวลาเข้าห้องสอบ แต่ก่อนที่จะเข้าห้องสอบ เราก็ทำการบ้านไปก่อน ซ้อมไปก่อน เข้าสนามสอบซ้อมไปก่อน เช่นความกลัวตายก็ไปอยู่ในที่มันน่ากลัว เพื่อจะได้ให้มันเกิดความกลัวขึ้นมา เพื่อที่เราจะได้ใช้ธรรมะ ใช้สติหรือใช้ปัญญามาดับความกลัวนั้น พอดับความกลัวนั้นได้แล้ว ต่อไปจะไม่กลัวตาย ไม่มีความกลัวตาย ถึงเวลาตายก็ตายไป ถึงเวลาอยู่ก็อยู่ไป อยู่ก็อยู่แบบไม่กลัวตาย เวลาตายก็ไม่กลัว แต่ถ้าไม่ได้ทำการบ้านอันนี้ ไม่ได้ผ่านข้อสอบอันนี้ อยู่ทุกวันก็กลัวทุกวัน คิดถึงความตายที่ไรก็เกิดความกลัวขึ้นมาทุกที แล้วพอเจอความตายก็ยิ่งกลัวใหญ่ เพราะไม่ยอมทำการบ้านกัน ขี้เกียจ ไม่ยอมภาวนา ไม่ยอมเจริญสติ ไม่ยอมพิจารณา อนิจจังทุกขังอนัตตา

อันนี้เป็นสิ่งที่พวกเราทุกคนทำได้ เพราะมีผู้ที่เขาทำมาแล้ว ก่อนที่เขาจะทำได้เขาก็เป็นเหมือนพวกเรา เขาก็กลัวเหมือนพวกเรา ขี้เกียจเหมือนพวกเรา แต่ในที่สุดเขาก็ต้องบังคับตัวเองว่า ความขี้เกียจไม่ได้เป็นตัวที่จะพาให้ฟันฝ่าอุปสรรค ฟันฝ่าความทุกข์ต่างๆ ให้มันหมดไปได้ มันอยู่ที่ความเพียรนี้เท่านั้น ความเพียรที่จะเจริญสติอย่างต่อเนื่อง ถ้าเรามีสติอย่างต่อเนื่อง ใจเราจะมีพลัง ที่จะหยุดความอยากได้ ที่จะใช้ปัญญาทำลายความอยากได้ แต่เราไม่ยอมทำกัน ก็ไม่รู้จะทำยังไง สอนมาก็ปีก็ปีก็เหมือนเดิม บอกให้เจริญสติตั้งแต่ตื่นจนหลับ ก็ไม่เจริญกัน จิตก็ไม่มีพลังที่จะต่อสู้กับความอยากต่างๆ ไม่มีปัญญาที่จะทำลายความอยากต่างๆ ให้มันหมดไปได้ ก็เลยต้องอยู่กับความทุกข์ต่อไปเรื่อยๆ อันนี้เราต้องคิดให้หนักคิดให้มาก เพื่อที่เราจะได้กระตุ้นความเพียรให้เกิดขึ้น เพื่อที่เราจะได้หลุดพ้นจากความเศร้าโศกเสียใจ หลุดพ้นจากความทุกข์ทรมานใจในรูปแบบต่างๆ เราสามารถทำได้ เพราะว่ามันอยู่ที่เหตุ เหตุก็คือการเจริญสติ อยู่ที่การทำใจให้สงบเป็นสมาธิ อยู่ที่การเจริญปัญญา ภาวนาอนิจจังทุกขังอนัตตา ภาวนา อสุภะ ความไม่สวยไม่งาม ภาวนาธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ไม่มีตัวไม่มีตน ภาวนาไปแล้วมันก็จะเห็นเอง แล้วมันก็จะปล่อยเอง มันจะปล่อยตัวตนไปเอง เพราะว่ามันไม่มีตัวตนนี้มันเกิดจากความหลงผลิตขึ้นมา พอเห็นความจริงแล้วของปลอมมันก็จะหายไป ของปลอมลู่ของจริงไม่ได้

ดังนั้นขอให้พวกเราพยายามเพียรกันให้มากๆ พยายามตัดเรื่องราวต่างๆที่ไร้สาระ เรื่องราวที่จะเป็นตัวก่อภพก่อชาตินี้ แล้วก็หันมาเจริญธรรมะที่จะมาทำลายภพทำลายชาติกันจะดีกว่า อย่าไปหลงกับเรื่องของลาภยศสรรเสริญ เรื่องของความสุขทางร่างกาย เรื่องของงานเลี้ยงงานอะไรต่างๆ งานเลี้ยงย่อมมีวันสิ้นสุดนะ เวลามันสิ้นสุดเวลานั้นมันเศร้าสร้อยหงอยเหงา เวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย แก่ เป็นอัมพฤกษ์อัมพาต ไปไหนมาไหนไม่ได้ เวลานั้นเป็นเวลาทำงานเลี้ยงมันหมดแล้ว แต่ถ้าเรามีธรรมะ มีสติมีสมาธิมีปัญญา งานเลี้ยงของเรายังมีต่อ เรายังเลี้ยงต่อไปได้ในใจของเรา ใจของเรายังเฮฮา ยังสนุกสนาน ยังยิ้มแย้มแจ่มใสสดชื่นเบิกบานได้ ถึงแม้ว่างานเลี้ยงทางร่างกายมันหมดไปแล้วก็ตาม แต่งานเลี้ยงทางจิตใจนี้ มันจะมีไปไม่มีวันสิ้นสุด นิพพานัง พรหมัง สุขขัง นี้แหละคืองานเลี้ยงทางจิตใจ ขอให้เรามาหางานเลี้ยงทางจิตใจกัน ดีกว่าไปหางานเลี้ยงทางร่างกาย งานเลี้ยงทางร่างกายมันมีวันจบมีวันสิ้น แต่งานเลี้ยงทางจิตใจนี้ไม่มีวันจบไม่มีวันสิ้น พรหมัง สุขขัง ไปตลอดเวลา แม้แต่ขณะนี้ใจของพระพุทธเจ้า ใจของพระสาวกทั้งหลาย ก็ยังพรหมัง สุขขังอยู่อย่างนั้น แต่ใจของพวกเรานี่เดี๋ยวอีกไม่กี่ปี ก็พรหมังทุกขังกันแล้ว เพราะงานเลี้ยงทางร่างกายหมดแล้ว ไม่สามารถไปงานแต่งงานของคนนั้นคนนี้ได้ ไม่สามารถไปงานวันเกิดของคนนั้นคนนี้ได้แล้ว มีแต่จะไปงานวันตายของเราเท่านั้นเอง ให้คิดอย่างนี้บ้าง มันจะได้มีอะไรกระตุ้นใจของเรา ให้ออกจากภวังค์ของความหลง ให้เราได้ตื่นขึ้นมา เพื่อที่เราจะได้มาบำเพ็ญมาปฏิบัติ มาทำการบ้านทำหน้าที่ของเรา ในการปลดเปลื้องความทุกข์ ให้ออกไปจากใจของเรา ให้หมดไปจากใจของเรา

**ถาม** ตอนนี้เราจะวางใจอย่างไรคะ ถ้าเหตุการณ์บ้านเมืองเกิดขึ้นอย่างนี้

**ตอบ** ก็เราไปแบกมันเอง เราก็วางมันสิ หินมันหนักไหม หินมันหนักคุณไปแบกคุณไปถือ มันก็หนักนะสิ คุณก็วางมันเท่านั้น ไม่เห็นจะยากตรงไหนเลย ตอนนี้คุณก็รู้แล้วว่ามันหนัก คุณยังอยากแบกอยู่แล้วมาถามเราทำไม เราไม่แบกก็บอกได้แค่นี้ ก็อย่าไปแบกมันจะวางอย่างไร ก็อย่าไปแบกก็วางแล้ว ก็ลืมมันเสียอย่าไปคิดถึงมันก็แค่นั้นเอง เข้าใจไหม พุทโรอะไรอย่าไปรับรู้อย่าไปอยู่ใกล้ หินไปอยู่ไกลๆไปอยู่ในป่าที่ไหนก็ได้ ปล่อยให้เขาฆ่าฟันกันไป เดียวก็จบ บ้านเมืองไม่ไปไหน บ้านเมืองก็อยู่เหมือนเดิม มีแต่ไอ้คนที่มันฆ่า

กันนะมันไป ไม่มีใครไปหรอก มาแย่งกันไปแย่งกันมา แผ่นดินก็ยังอยู่ตรงนี้อยู่ ไม่ได้  
เป็นของใคร

ความหลงมันหลอก ให้คนเราไปวุ่นวายกับเรื่องต่างๆเท่านั้นเอง แล้วก็ไม่มีใครเอาอะไร  
ไปได้สักคนหนึ่ง ตายไปไม่มีใครเอาอะไรไปได้บ้าง ตายไปแม้แต่ร่างกายของตัวเองยังเอา  
ไปไม่ได้เลย นับประสาอะไรกับผลประโยชน์ต่างๆ ที่กำลังแก่งแย่งชิงดีกันอยู่ นะมอง  
อย่างนี้แล้วก็จะปล่อยวางได้ ถ้าปล่อยไม่ได้ก็อย่าไปรับรู้ปิดหูปิดตาเสีย อย่าไปฟังอย่าไป  
ติดตามข่าวสารอะไรทั้งสิ้น แล้วใจก็จะสบาย เอาละนะ ก็ขอให้ทำเอาสิ่งที่คุณทำได้ยืนได้  
ฟังในวันนี้ ไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อความสุขความเจริญก้าวหน้าในธรรมยิ่งขึ้นไป  
เทอญ

กัณฑ์ที่ ๔๗๑

## สมถภาวนา วิปัสสนาภาวนา

๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

วันนี้มีท่านหนึ่ง ได้ถามคำถามว่า วิปัสสนากับสมถภาวนานี้ มีความแตกต่างกันอย่างไร **สมถภาวนา**นั้น เป็นการหยุดความคิดปรุงแต่ง คือต้องการพักจิตใจ ต้องการความสงบ เวลาจิตสงบแล้วจะมีพลัง จะมีความอิม มีอุเบกขา จะตัดกำลังของกิเลสตัณหา ที่เป็นข้าศึกศัตรูของจิตใจ การทำสมถภาวนาเพื่อให้หยุดความคิดปรุงแต่ง ไม่ให้คิดถึงเรื่องราวต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ต้องการหยุดให้จิตได้พักผ่อน เหมือนกับร่างกาย ที่ต้องการการพักผ่อนหลับนอน

ส่วน**วิปัสสนาภาวนา**นี้ เป็นการใช้ความคิด แต่ให้คิดไปในทางความจริง คิดไปในทางธรรมะ **ความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย** ก็คือ **ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ถ้าไปยึดไปติด** ไปอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ **เป็นอนัตตา** ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมบังคับของใคร เป็นธรรมชาติที่มีการหมุนเวียนเปลี่ยนไป ตามเหตุตามปัจจัยต่างๆ สอนใจให้เห็นความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่ใจมาสัมผัสรับรู้ มาครอบครอง มามีความผูกพันด้วย เช่นร่างกาย เช่นความรู้สึกต่างๆ ของร่างกาย และของจิตใจ แล้วก็สิ่งต่างๆ บุคคลต่างๆ ที่ใจมาสัมผัสรับรู้ มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน เช่นทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง บริษัท บริวาร ลาภยศสรรเสริญ ญาติสนิทมิตรสหาย บุคคลต่างๆ สิ่งของต่างๆ และสัตว์ต่างๆ ล้วนอยู่ภายใต้**กฎของไตรลักษณ์**ทั้งนั้น ถ้าเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ ก็จะไม่ยึดไม่ติด จะปล่อยวาง พร้อมทั้งจะให้เกิดพร้อมที่จะให้ดับ เพราะรู้ว่าไม่สามารถที่จะไปหักห้าม ไปป้องกันได้ นี่คือนิวิปัสสนา การใช้ความคิด คิดไปในทางธรรมะ คิดไปในทางความจริง

จะใช้วิปัสสนาได้ก็ต้องออกจากสมถะ ออกจากความสงบมาก่อน ถ้าใจยังอยู่ในความสงบอยู่ ยังอยู่ในสมถะอยู่ในสมาธิอยู่ ยังไม่ใช่เป็นเวลาที่จะเจริญวิปัสสนา ขณะที่อยู่ในความสงบนี้ ก็เหมือนกับร่างกายที่กำลังหลับนอน ไม่ควรปลุกให้ตื่นขึ้นมา เพื่อให้ไป

ทำงาน เพราะจะไม่พร้อมถ้ายังไม่พอ ถ้าปลุกขึ้นมาก่อนเวลา ก็จะมี ความหงุดหงิด จะไม่มีกำลังวังชาที่จะทำงานได้อย่างเต็มที่ เวลาจิตสงบอยู่ในสมาธิก็เช่นเดียวกัน ควรปล่อยให้สงบจนกว่าจะถอนออกมาเอง ความสงบก็มีระยะเวลาต่างกันไปตามกำลังของสติ เวลาปฏิบัติเริ่มแรกสติจะมีกำลังไม่มาก ก็จะอยู่ได้เพียงชั่วขณะเดียว เรียกว่า **ขณิกสมาธิ** ถ้าเจริญสติไปเรื่อยๆ ปฏิบัติไปเรื่อยๆ กำลังของสติก็จะมีเพิ่มมากขึ้นไปตามลำดับ การเข้าไปสู่ความสงบ เข้าไปตั้งอยู่ในอุเบกขา ก็จะนานขึ้นไปเรื่อยๆตามลำดับ ก็เรียกว่าเป็น **อัปนาสมาธิ** ถ้าจิตสงบตั้งอยู่ได้นาน ก็เรียกว่าอัปนาสมาธิ ถ้าตั้งได้อยู่เพียงชั่วขณะหนึ่งแล้วถอนออกมา ก็เรียกว่าขณิกสมาธิ **นี่คือสมาธิที่จะพักจิตใจให้มีกำลัง** ให้สนับสนุนในการเจริญวิปัสสนาภาวนาต่อไป หลังจากที้ออกจากขณิกะหรือออกจากอัปนาสมาธิมาแล้ว

มีสมาธิอีกอย่างเรียกว่า **อุปะจารสมาธิ** สมาธิแบบนี้เป็นสมาธิที่ไม่นิ่ง ไม่เป็นอุเบกขา ไม่ว่าง **จะปรากฏมีสภาวะธรรมต่างๆปรากฏให้รับรู้** ไม่ว่าจะเป็นเสียงเป็นกลิ่นเป็นรูป หรือเป็นอะไรก็ตาม ที่เรียกว่าเป็นรูปทิวทัศน์เสียงทิวทัศน์กลิ่นทิวทัศน์ หรือนิมิตร์ต่างๆ ความรู้ต่างๆ ความสามารถพิเศษของจิต ก็จะเกิดอยู่ในสมาธิที่เรียกว่าอุปะจารสมาธินี้ ท่านบอกว่าอุปะจารนี้ จะเกิดตอนที่จิตรวมเข้าไปสู่อัปนา แต่ไม่ตั้งอยู่ในอุเบกขา จะถอนออกมาแต่ไม่ถึงขั้นจิตปกติ จะถอนออกมาระหว่างอัปนากับจิตขั้นปกติ เพื่อที่มารู้เรื่องราวต่างๆ ตามแต่จริตนิสัยวาสนาของแต่ละท่าน บางท่านก็สามารถระลึกชาติได้ อดีตชาติว่าได้เคยเกิดไปเป็นอะไรมาบ้าง บางท่านก็สามารถติดต่อกับกายทิพย์ได้ กายทิพย์ก็มีหลายระดับ กายทิพย์ที่เป็นเทพ หรือกายทิพย์ที่เป็นผีหรือผู้ที่ตายไปแล้ว แล้วก็มาปรากฏมาพบ มาสนทนา มาคุยมาเล่าเรื่องราวต่างๆของตน หรือถ้ามีความสามารถอีกแบบหนึ่งก็คือ สามารถอ่านกระแสจิตของผู้อื่นได้ ผู้อื่นกำลังคิดถึงเรื่องอะไรอยู่ ก็สามารถรับรู้ความคิดของผู้อื่นได้ ที่เรียกว่ารู้วาระจิตของผู้อื่น ความรู้ความสามารถเหล่านี้ ถึงแม้จะฟังแล้วรู้สึกว่ามีเศษมหัศจรรย์ แต่มันไม่มีประโยชน์ ในการที่จะเอามาใช้กับการเจริญวิปัสสนา เพื่อให้เห็นอริยสัจ เพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ จะไม่เห็นอริยสัจ จะไม่เห็นไตรลักษณ์ จากความรู้ต่างๆเหล่านี้ แล้วก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติหลงติดอยู่กับสมาธิแบบนี้ได้ เพราะเป็นโลกียะ สามารถเอามาใช้สนับสนุนความอยากได้ ในลาภยศสรรเสริญได้

เป็นอย่างดี สามารถทำมาหากินด้วยความรู้ความสามารถพิเศษนี้ได้ เช่น บุคคลที่มีความสามารถดูภายในเรื่องราวของบุคคลนั้นบุคคลนี้ จะจริงหรือไม่จริงอันนี้ก็อีกเรื่องหนึ่ง แต่ก็สามารถใช้เป็นอาชีพทำมาหากินได้เป็นอย่างดี

ผู้ที่ไม่ได้ศึกษาอย่างรอบคอบ เกี่ยวกับเป้าหมายของการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ก็อาจจะ**ติดกับดักของกิเลสตัณหา** เวลาที่ได้บรรลุความสามารถในเรื่องการมีความสามารถพิเศษของจิต สามารถระลึกชาติได้ สามารถติดต่อกับกายทิพย์ได้ สามารถรู้อดีตอนาคตได้ สามารถอ่านวาระจิตของผู้อื่นได้ หรือมีความสามารถพิเศษ เช่น หายเหินเดินอากาศ เป็นต้น ความรู้เหล่านี้ความสามารถเหล่านี้ ไม่ได้เป็น**โลกุตระ** คือ**ไม่สามารถยกจิตให้อยู่นเหนือ** **โลกของการเวียนว่ายตายเกิดได้** **ไม่สามารถยกจิตให้หลุดพ้น** จากอิทธิพลของอนิจจังทุกขังอนัตตาได้ ผู้ปฏิบัติแล้วติดอยู่กับขั้นอนุจารสมาธินี้ ก็จะต้องติดต่อกับกองทุกข์ ของการเวียนว่ายตายเกิด เพราะไม่เกิดปัญญา จะไม่ออกไปทางวิปัสสนา เพราะจะไม่มีกำลังที่จะออกไปทางวิปัสสนา เวลาออกจากสมาธิแบบนี้มา ก็จะไม่มีความตั้งใจที่จะตั้งสังขารความคิดปรุงแต่ง ให้ไปคิดในทางไตรลักษณ์ ทางอนิจจังทุกขังอนัตตา ถ้าเป็นร่างกายนอนหลับก็เหมือนกับนอนหลับแล้วฝันไป เวลาตื่นขึ้นมา ก็จะไม่มีความตั้งใจ ร่างกายไม่ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ไม่เหมือนกับการนอนหลับสนิท ไม่มีความฝัน เวลาตื่นขึ้นมา ร่างกายจะมีกำลังวังชามีความสดชื่น พร้อมทั้งจะออกไปปฏิบัติภารกิจต่างๆ **จิตที่เข้าไปในอัปปนาสมาธิก็จะมีกำลังเวลาออกมาจากสมาธิ เพราะกิเลสตัณหาได้ถูกตัดกำลังลงไป** เวลาออกมาใหม่นี้ กิเลสตัณหา ยังไม่มีกำลังที่จะออกมา สร้างความวุ่นวายสร้างความอยากสร้างความโลภให้แก่ใจ เวลานั้นก็สามารถตั้งใจให้มาคิด ในเรื่องของไตรลักษณ์ ในเรื่องของอสุภะ ในเรื่องของอริยสัจ ๔ ได้ นี่คือนิวิปัสสนา

**พอออกจากสมาธิมาแล้ว ไม่ควรที่จะอยู่เฉยๆ ควรจะพิจารณาสภาวะธรรมทั้งหลาย โดยเฉพาะส่วนที่มีปัญหาเกี่ยวกับเรา** ส่วนที่เรายังมีความรักยังมีความหวง ยังมีความวิตกกังวลกับเขาอยู่ ให้พิจารณาให้เห็นว่า ไม่ช้าก็เร็วเขาก็กับเราก็ต้องไปกันคนละทิศคนละทาง ไม่ช้าก็เร็วเขาก็ต้องมีวันเสื่อมมีวันหมดไป เขาไม่เสื่อมไม่หมด ร่างกายของเราก็จะมี



วันเลื่อมมีวันหมดเหมือนกัน พิจารณาให้เห็นการพลัดพรากจากกัน โดยเฉพาะกับสิ่งที่เรารักเราชอบ บุคคลที่เรารักเราชอบ อย่าไปเสียเวลาพิจารณากับบุคคลที่เราไม่รักไม่ชอบ เพราะมันไม่มีผลกระทบต่อจิตใจของเรา เช่นบางท่านนั่งสมาธิเจริญวิปัสสนา แล้วก็เห็นว่าสิ่งนั้นเกิดสิ่งนี้ดับ เช่นเสียงนกร้อง นกร้องแล้วก็ดับไป เห็นแบบนี้มันก็ไม่มีผลอะไรกับจิตใจ เพราะจิตใจไม่ได้มีความผูกพันกับเสียงนกร้องนั้น นกมันจะร้องหรือไม่ร้องเราก็ไม่เดือดร้อน อันนี้ถ้าจะฟังเสียง ก็ต้องฟังเสียงจากคนที่เรารัก หรือเราไม่ชอบ เวลาเขาตำเราอย่างนี้เป็นอย่างไรฟังแล้ว เห็นว่าเกิดเห็นว่าดับหรือเปล่า เห็นว่าทุกข์หรือไม่ทุกข์ เห็นว่าเป็นอนัตตาหรือเป็นอัตตา อันนี้เป็นสิ่งที่เราต้องพิจารณา เวลาโดนใครเขาตำแล้ว เราเฉยเป็นอุเบกขาเหมือนตอนที่เราอยู่ในสมาธิได้หรือเปล่า หรือเป็นเพื่อนเป็นไฟขึ้นมา ถ้าเป็นเพื่อนเป็นไฟก็แสดงว่าไม่มีวิปัสสนา ไม่มีปัญญา ไม่เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ ไม่เห็นว่าเป็นอนิจจังเกิดแล้วก็ดับ ด่าเสร็จแล้วก็ดับไปแล้ว ไม่เห็นว่าเป็นทุกข์เพราะเกิดจากความอยากไม่ให้เขาตำ อยากให้เขาชมแต่เขากลับมาตำเรา ก็เกิดความทุกข์ใจเกิดความโกรธแค้นขึ้นมา แล้วก็เห็นว่าเป็นอนัตตา คือเราไปห้ามเขาไม่ได้ เขาจะทำอะไรเป็นเรื่องของเขา ถ้าเห็นว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็จะรักษาอุเบกขาของใจเอาไว้ได้ แต่ผู้ที่ยังไม่ได้สัมถภาวนา ก็จะไม่ค่อยมีอุเบกขาที่จะรักษา เวลาอะไรมากระทบปั๊บนี้ ก็จะเกิดปฏิกิริยาขึ้นมาทันที จะดีใจจะเสียใจจะโลภจะโกรธขึ้นมาทันที **ผู้ที่ไม่ได้สัมถภาวนา จึงไม่พร้อมที่จะเจริญวิปัสสนา เพราะไม่มีอุเบกขาเป็นจุดยืน** จะไม่รู้ว่าจะพิจารณาไปทำไม จะไหลไปตามกำลังของความโลภของความอยากทันที อยากได้อะไรก็อยากจะทำตามทันที อยากดูอะไรก็จะดูทันที อยากฟังอะไรก็จะฟังทันที เพราะคิดว่าทำแล้วจะเป็นความสุขนั่นเอง ไม่เห็นว่ามันเป็นความทุกข์ เพราะไม่เห็นว่ามันเป็นอนิจจัง ว่ามันเป็นเพียงความสุขชั่วคราว ไม่เห็นว่ามันเป็นทุกข์เวลาที่ไม่สามารถทำตามความอยากได้

ดังนั้นผู้ที่เจริญวิปัสสนาให้ได้ผลจริงๆ จำเป็นจะต้องผ่านสมถภาวนาก่อน จำเป็นจะต้องได้อัปนาสมาธิ ให้ใจสงบนิ่งเป็นอุเบกขาก่อน แล้วพอออกจากสมถภาวนามา ก็พยายามรักษาอุเบกขาที่ได้จากสมถภาวนา **เวลาเกิดความอยาก ต้องใช้ปัญญาสนใจไม่ให้ทำตามความอยากให้ได้ หรือถ้ายังไม่เกิดความอยาก ก็ให้ซ้อมทำการบ้านไปก่อน** ให้คิดถึงเหตุการณ์ที่จะต้องเกิดขึ้น ที่จะทำให้จิตต้องเกิดความอยากขึ้นมา เช่นถ้าเป็น

คนที่มีความชอบในเรื่องของกามารมณ์ เรื่องของการรักคนนั้นรักคนนี้ อยากจะร่วมหลับนอนกับเขา ก็ให้พิจารณาอสุภะ ไปเจริญอสุภกรรมฐาน ให้พิจารณาดูความไม่สวยงามไม่งามของร่างกายบ้าง อย่ามองแต่ส่วนที่สวยงาม ให้มองส่วนที่ไม่สวยงาม ส่วนที่สกปรก ไม่สะอาด เพื่อจะได้ละลายสลายกามราคะความอยากในกาม ความกำหนัดยินดีกับการร่วมเพศ อันนี้ต้องดูอวัยวะต่างๆที่ถูกซ่อนอยู่ภายใต้ผิวหนัง ถ้าสามารถดูเห็นเข้าไปข้างใน ก็จะไม่เกิดกามารมณ์ได้ หรือจะมองตอนที่ร่างกายนี้ตายไปแล้วก็ได้ ดูคนที่ตายไปแล้วดูสิว่าจะเกิดกามารมณ์กับซากศพบ้างหรือเปล่า อันนี้เป็นการเจริญวิปัสสนาในขณะที่ยังไม่มีเหตุการณ์ คือยังไม่เกิดตัณหาขึ้นมา ก็ให้ซ้อมทำการบ้านไปก่อน เวลาเกิดตัณหาขึ้นมาแล้ว จะได้มีเครื่องมือเครื่องมือที่จะใช้ในการดับตัณหาได้ นี่คือการพิจารณาอสุภะ เพื่อดับความกำหนัดยินดีในกามารมณ์ ถ้าเรามีความกลัวความแก่ กลัวความเจ็บไข้ได้ป่วย กลัวความตาย เราก็ต้องพิจารณาว่าร่างกายนี้ จะต้องแก่ พิจารณาดูสภาพของคนแก่ว่าเป็นอย่างไร ศีรษะ ผมบนศีรษะเป็นอย่างไร หนังเป็นอย่างไร รูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร สุขภาพเป็นอย่างไร พิจารณาไปเรื่อยๆ พิจารณาดูตอนที่ร่างกายนี้ตายไปแล้วเป็นอย่างไร เขาจับโลงไปตั้งไว้บนศาลาสวดศพ เสร็จแล้วก็เอาเข้าเตาเผา เอาขึ้นเมรุเข้าเตาเผา เผาไปจนตอนเช้าก็ไปเก็บเศษขี้เถ้ากับเศษกระดูก

นี่คือเรื่องการสอนใจ ให้เห็นความจริงของร่างกาย ให้เห็นอนิจจัง ให้เห็นอนัตตา อนัตตาก็คือห้ามเขาไม่ให้แก่ไม่ให้เจ็บไม่ให้ตายไม่ได้ ให้เห็นว่าไม่มีตัวเราอยู่ในร่างกาย ทั้งร่างกายนี้มีแต่ดินน้ำลมไฟ เข้ามาทางอาหารแล้วก็เวลาตายไปก็แยกกันออกไป อันนี้เป็นการทำการบ้าน ถ้ายังไม่มีเหตุการณ์จริงปรากฏขึ้นมา แต่รู้ว่าจะต้องเจอเหตุการณ์จริงสักวันหนึ่งในภายภาคหน้า ก็ต้องทำการบ้านไปก่อน แล้วดูสิว่าใจจะเป็นปกติเป็นอุเบกขาได้หรือเปล่า หรือจะเกิดความวุ่นวายใจเกิดความวิตกกังวลขึ้นมา ถ้าเกิดความวุ่นวายใจ ก็แสดงว่า ยังแพ้อยู่ ยังกลัวอยู่ แต่พิจารณาแล้วเห็นว่ามันไม่ใช่ตัวเราของเรา มันจะต้องเป็นอย่างนี้จริงๆ มันจะเป็นก็ปล่อยมันเป็นไป เราไม่ได้เป็นมัน เราไม่ได้เป็นร่างกาย เราเป็นเพียงผู้รู้ ผู้มารู้เรื่องราวของร่างกาย เรามาครอบครองร่างกายนี้เป็นสมบัติชั่วคราว ถึงเวลาที่มันจะต้องไปก็ปล่อยมันไป อันนี้ก็เรียกว่าเป็นวิปัสสนา หรือถ้าเกิดมีเหตุการณ์จริงเกิดขึ้นมาเลย ออกจากภวานามาก็มาเจอปัญหาเลย ก็คือไปหาหมอมา หมอบอกว่า

เป็นโรคมะเร็งอยู่ได้ไม่เกิน ๖ เดือน ออกมาพออกมาสัมผัสรับรู้กับโรคมะเร็งของร่างกาย ดูลิวใจเป็นอย่างไร ใจตื่นเต้นตกใจหวาดกลัว ไม่มีกะจิตกะใจที่จะอยู่ต่อไป รุนวายใจสับสน ท้อแท้เบื่อหน่ายหรือเปล่า ถ้าท้อแท้เบื่อหน่ายก็แสดงว่า วิปัสสนานี้ยังไม่มีการล้าง หรือว่ามีวิปัสสนาแต่ไม่มีสมณะ แต่นี่พูดถึงคนที่สมณะแล้ว ถ้าพิจารณาด้วยวิปัสสนาก็จะปล่อยร่างกายได้ แต่ถ้ายังไม่สมณะด้วย ยิงจะไม่มีกะจิตกะใจที่จะพิจารณาว่าร่างกายนี้ต้องตายแน่นอนตามที่หมอบอก ก็เลสเต็นหาจะออกมาค้นหาวิธีการรักษากันอยู่อย่างเดียว หมอที่เหน็ดโรงพยาบาลที่เหน็ดยาที่เหน็ด มันจะร่นกับการที่จะรักษาให้ร่างกายนี้ ให้อยู่ต่อไปให้ได้ แทนที่จะมาเจริญวิปัสสนามาพิจารณาว่าร่างกายนี้ในที่สุดมันก็ต้องแก่เจ็บตายไป มาทำใจเตรียมรับกับเหตุการณ์จะดีกว่า ดีกว่าที่จะมั่ว รุนวายกับการไปหาหมอกายาหาหมอ หาวิธีการรักษาต่างๆ เพื่อให้มันอยู่ต่อไปได้อีกสักระยะหนึ่ง รักษาได้อย่างไรไม่ช้าก็เร็วมันก็จะถึงจุดที่มันรักษาไม่ได้อยู่ดี ถ้าใจเรายังร่นวายกับเรื่องราวเหล่านี้อยู่ ก็ควรที่จะมาเจริญวิปัสสนาจะดีกว่า มาพิจารณาอนิจจังทุกขัง อนัตตาของร่างกาย แต่ถ้าไม่มีสมณภาวนาจะไม่มีกำลังที่จะมาคิดถึงเรื่องการจะเจริญวิปัสสนากัน จะเอาแต่หาหมอกายาหาหมอหาวิธีการรักษาต่างๆ เพื่อที่จะมารักษาให้ร่างกายนี้กลับเป็นปกติ นี่คือการแตกต่างของผู้ที่มีสมณภาวนาหรือไม่มีสมณภาวนา มีวิปัสสนาภาวนาหรือไม่มีวิปัสสนาภาวนา

ถ้าสำหรับผู้ที่มีสมณภาวนามีวิปัสสนาภาวนา ปล่อยวางร่างกายได้แล้ว ก็จะไม่ร่นวายไปกับเรื่องของร่างกาย ถ้าจะรักษา ก็พิจารณาดูความเหมาะสม ดูตามเหตุตามผล รักษาได้ก็รักษาไป ไม่รักษา ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร คือจะได้ทั้ง ๒ รูปแบบ ไม่ใช่จะเอาแต่รักษาอย่างเดียว เพราะผู้ที่ปล่อยวางร่างกายแล้วไม่ได้เดือดร้อน กับความเป็นความตายของร่างกาย ร่างกายจะอยู่ก็อยู่ไป ยังพอที่จะเี่ยวยารักษาได้ ก็เี่ยวยารักษาไป แต่ใจไม่ได้มีความอยากให้ร่างกายอยู่ต่อไป หรืออยากให้ร่างกายตายไป ก็ไม่มี ปล่อยให้ร่างกายเป็นไปตามธรรมชาติของเขา อันนี้คือเรื่องของวิปัสสนาภาวนา คือการใช้ความคิด เพื่อให้เห็นความไม่เที่ยง เห็นความทุกข์ เห็นความไม่มีตัวไม่มีตน เห็นความที่ไม่มีใครจะไปควบคุมบังคับสั่งให้ สภาวะธรรมต่างๆ เป็นไปตามความต้องการของตนได้ เพื่อที่จะได้ไม่ไปทุกข์กับสภาวะธรรมต่างๆนั้นเอง อยู่ด้วยกันก็อยู่แบบน้ำบนใบบัว รับรู้แต่ไม่ไป

ชิมซาบ ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสภาวะธรรมทั้งหลาย ไม่ไปพยายามแก้ไขดัดแปลงจัดการกับ สภาวะธรรมต่างๆ

แต่ถ้ายังไม่มีสมถภาวนา ไม่มีวิปัสสนาภาวนา ไม่ได้หลุดพ้น ใจมันก็จะเหมือน กระจกสะท้อนกับน้ำหยดน้ำ ที่มันจะดูเข้าหากันทันทีเวลาได้สัมผัสกัน ใจที่ยังมีกิเลส ตัณหาโมหะอวิชชาอยู่ พอสัมผัสกับสภาวะธรรมใดสภาวะธรรมหนึ่ง ก็จะเกิดอุปทานความ ยึดมั่นถือมั่นทันที เกิดตัณหาความอยากทันที อันนี้เป็นความแตกต่างของจิต ของผู้ที่ได้ บำเพ็ญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา กับจิตของผู้ที่ยังไม่ได้บำเพ็ญสมถภาวนา วิปัสสนาภาวนา นี่เป็นเรื่องของความแตกต่าง ระหว่างสมถะและวิปัสสนาภาวนา แต่เป็น เรื่องที่มีความเกี่ยวพันกัน ต่อเนื่องกันไปจนกว่าจะเสร็จภารกิจ คือจนกว่าจะปล่อยวาง ทุกสิ่งทุกอย่างได้ การเจริญสมถภาวนากับเจริญวิปัสสนาภาวนานี้จะไปควบคู่กัน คือจะ สลับกันไป เวลาออกจากสมถภาวนาก็มาเจริญวิปัสสนาภาวนา พอเวลาต้องการจะพัก เนื่องจากพิจารณาแล้วหมดกำลังอุเบกขา ไม่สามารถที่จะรักษาอุเบกขาจากการพิจารณา ได้ กิเลสตัณหายังไม่ถูกทำลายด้วยกำลังของสมถะและวิปัสสนาที่มีอยู่ ก็ต้องกลับไปพัก ก่อน กลับไปเติมพลังที่มีอยู่ในสมถภาวนาก่อน หยุดการพิจารณา หยุดการคิดทาง ธรรมะชั่วคราว เพราะว่ามันไม่ได้เป็นธรรมะแล้วมันเป็นธรรมเมา คือพิจารณาแล้วไม่ได้ เหตุไม่ได้ผล พิจารณาแล้วตัดไม่ได้ปล่อยไม่ได้ ก็ควรจะหยุดพิจารณา แล้วก็กลับเข้ามา สู่สมถภาวนา มาเติมพลังของอุเบกขา พอพักได้เต็มที่แล้ว พออึดตัวแล้วก็ถอนออกมา แล้วก็มาพิจารณาปัญหาเดิมที่ยังไม่สามารถปลงหรือวางได้ ทำอย่างนี้ไปแล้วไม่ช้าก็เร็ว ก็จะปลงวางปัญหาที่ตนเองมีความผูกพันอยู่ มีความยึดติดอยู่ได้ การบำเพ็ญของสมถะ และวิปัสสนา ท่านเปรียบเหมือนกับการเดิน ของเท้าซ้ายและเท้าขวา เวลาก้าวเท้าซ้ายก็ ใช้เท้าขวายันไว้ เวลาก้าวเท้าขวาก็ใช้เท้าซ้ายยันเอาไว้ สมถะก็ดันวิปัสสนา วิปัสสนาก็ดัน สมถะ เวลาพิจารณาอะไรแล้วปลงได้วางได้ จิตก็จะสงบมากขึ้นไป มีกำลังของอุเบกขา เพิ่มมากขึ้นไป เวลามานั่งสมาธิก็ทำให้จิตลงลึกกว่าเดิม มีความแน่นหนามั่นคงกว่าเดิม ตั้งอยู่ในอุเบกขาได้นานกว่าเดิม เพราะได้กำลังจากการพิจารณา ปล่อยวางสภาวะธรรม ต่างๆด้วยวิปัสสนาภาวนา

ดังนั้นการปฏิบัตินี้ ไม่จำเป็นต้องรอให้ได้สมถะเต็ม ๑๐๐ แล้วค่อยออกเจริญวิปัสสนา ท่านบอกว่าสมถะขั้นไหนก็สามารถสนับสนุนวิปัสสนาขั้นนั้นได้ เช่น ขั้นหยาบขั้นกลาง ขั้นละเอียดของสมถะภาวนา ก็จะสนับสนุนการเจริญวิปัสสนา ขั้นหยาบขั้นกลางขั้นละเอียดตามลำดับไป พอหนึ่งสมาธิแล้วจิตสงบได้นานหรือไม่ได้นานก็ตาม พอออกมา ก็มีทางเลือกอยู่ ๒ ทาง ถ้าอยากจะเจริญสติต่อก็ได้ เคยบริกรรมพุทโธๆ ก็บริกรรมพุทโธต่อไป เช่นออกมาเดินจงกรมก็บริกรรมพุทโธๆไป หรือทำภารกิจอะไรต่างๆก็บริกรรมพุทโธไป พอมีเวลาว่างก็กลับไปนั่งสมาธิต่อ ให้จิตสงบลึกเข้าไปนานขึ้น หรือว่าออกมาจากสมถะแล้วก็จะพิจารณาเจริญวิปัสสนาเลยก็ได้ เช่นพิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกาย เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น พิจารณาให้เห็นอาการต่างๆ ว่าไม่สวยไม่งาม ว่าสกปรก มีสิ่งที่เป็นปฏิกุศล ถูกขับถ่ายออกมา ตามทวารต่างๆ แบบนี้พิจารณาไป แทนที่จะเจริญสติก็ได้ ถ้ามีความสามารถที่จะพิจารณาได้ บางท่านนี้พิจารณาไม่เป็น ก็จะต้องใช้การเจริญสติไปก่อน แต่ถ้าเจริญแต่สติอย่างเดียวไม่พิจารณาก็จะติดอยู่ในสมาธิ จะไม่ก้าวขึ้นเหนือขั้นของสมาธิไปได้ ถึงแม้ว่าจะนั่งเข้าอยู่ในอัปปนาได้เป็นชั่วโมงก็ตาม มันก็จะเป็นเพียงสมาธิเท่านั้น จะไม่มีปัญญาจะไม่มี การตัดกิเลสตัดตัณหาได้ อันนี้จะเกิดขึ้นต่อเมื่อ ได้ออกมาพิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณา อนิจจังทุกขังอนัตตา พิจารณาอสุภะ พิจารณาธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ พิจารณาซากศพ อันนี้จะทำให้เกิดปัญญา เกิดวิปัสสนาขึ้นมา เพื่อที่จะได้ใช้ในการตัดตัณหาความอยากต่างๆ ตัดตัณหาได้ก็จะบรรลุมรรคผลนิพพานได้

อันนี้ก็เป็นสิ่งที่นักปฏิบัติ ควรที่จะศึกษาให้เกิดความเข้าใจ เพื่อจะได้บำเพ็ญได้อย่างถูกต้อง ถ้าเข้าใจแล้วบำเพ็ญจะไม่เสียเวลา จะไม่ติดอยู่จุดใดจุดหนึ่ง จะก้าวไปได้เรื่อยๆ จะบรรลุธรรมขั้นต่างๆไปได้ตามลำดับ จนถึงขั้นสูงสุด ตามที่**พระพุทธเจ้าได้ทรงพยากรณ์ไว้ในท้ายของพระสูตรของสติปัฏฐานสูตร** ว่า**ผู้ใดก็ตาม ถ้าปฏิบัติตามที่พระองค์ได้ทรงสอนให้ปฏิบัติได้ ก็จะสามารถบรรลุธรรมขั้นต่างๆได้ ภายใน ๗ วัน ถ้าไม่ได้ภายใน ๗ วันก็ภายใน ๗ เดือน ถ้าไม่ภายใน ๗ เดือนก็ภายใน ๗ ปี** นี่คือการพยากรณ์หรือคำรับรองของพระพุทธเจ้า ตอนที่ได้แสดงสติปัฏฐานสูตร ก็คือการเจริญสติเพื่อให้เกิดสมาธิ ให้เกิดอัปปนาสมาธิ แล้วก็ให้พิจารณาทางปัญญา เพื่อให้เป็น

วิปัสสนาภาวนา เพื่อจะได้เห็นความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ว่าเป็นไตรลักษณ์ พิจารณาให้เห็นว่าความทุกข์เกิดจากความอยาก ให้สภาวะธรรมทั้งหลาย เป็นไปตาม ความต้องการของตน ซึ่งมันเป็นไปได้ เพราะไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้แน่นอน แต่ใจนี้ อยากจะให้ทุกสิ่งทุกอย่างเที่ยงแท้แน่นอน อยากจะให้ทุกสิ่งทุกอย่างให้ความสุขกับตน แต่สภาวะธรรมทั้งหลายเขามีทั้งสุขมีทั้งทุกข์ เขามีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ มีการเจริญ มีการเสื่อม มีการเกิดมีการดับอยู่เรื่อยๆ ก็จะไม่เป็นไปตามที่ต้องการ เวลาเกิดความอยากก็จะมีแต่ความวุ่นวายใจ เพราะจะไม่ได้สมความอยากนั่นเอง

ผู้ที่บรรลुरुธรรมขั้นต่างๆได้ จำเป็นจะต้องเห็นการทำงานของอริยสัจ ๔ เห็นทุกข์ที่เกิดขึ้น เห็นเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ ก็คือสมุทัยว่าเป็นต้นเหตุ เป็นกามตัณหา เป็นภวตัณหา เป็นวิภวตัณหา เห็นการดับของความทุกข์ภายในใจ ว่าเกิดขึ้นจากการมีมรรค คือมีปัญญา เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีเกิดย่อมมีดับเป็นธรรมดา ถ้าไปอยากไม่ให้ดับก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็ต้องหยุดความอยากไม่ให้เขาดับ เขาจะดับก็ปล่อยเขาดับไป ร่างกายจะแก่ก็ปล่อยเขาแก่ไป ร่างกายจะเจ็บไข้ได้ป่วยก็ปล่อยเขาเจ็บไข้ได้ป่วยไป ร่างกายจะตายก็ปล่อยเขาตายไป ห้ามเขาไม่ได้ เป็นอนัตตา เราไม่ได้เป็นเจ้าของ เราไปวุ่นวายกับเขาทำไม ร่างกายเขากลับไม่วุ่นวายเหมือนเรา ร่างกายที่ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายกลับไม่วุ่นวาย กลับเป็นไปตามความเป็นจริงของเขา ผมเขาจะหงอกผมหงอกเขาไม่วุ่นวาย แต่ใจที่มาครอบครองเป็นเจ้าของนี้วุ่นวายแทนผมหงอก ต้องไปเปลี่ยนสีให้กับเขาๆไม่เคยเรียกร้องให้เปลี่ยนเลย บอกช่วยย้อมผมให้หน่อยสิ ผมตอนนี้หงอกแล้ว มันไม่เคยบอกไม่เคยเรียกร้อง มีแต่ใจที่มันยึดติดกับความสวยความงามของร่างกาย ความอยากให้ร่างกายสวยไปเรื่อยๆนี้ ทำให้ต้องไปย้อมผมเป็นสีต่างๆ เพราะอวิชชาความหลง ความไม่รู้ความจริง ว่าร่างกายนี้จะต้องมีผมหงอกตามลำดับ **นี่คือเรื่องของวิปัสสนาและเรื่องของสมถภาวนา ที่จะเป็นเครื่องมือที่ปลดปล่อยจิตใจ** ที่ติดอยู่กับกองทุกข์ของการเวียนว่ายตายเกิด ให้ได้หลุดพ้นจากกองทุกข์นี้ ได้เข้าสู่พระนิพพาน แดนที่ปราศจากความทุกข์ แดนที่ปราศจากการเกิดแก่เจ็บตาย แดนที่มีแต่ความสุขที่ถาวรที่ไม่มีวันเสื่อมไม่มีวันหมด แดนของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ที่ได้เจริญสมณะและวิปัสสนาภาวนา ได้อย่างเต็มที่ ผู้ใดก็ตามถ้าสามารถเจริญสมถภาวนา

และวิปัสสนาภาวนาได้อย่างเต็มที่ ก็จะได้รับผลเช่นเดียวกันทั้งหมด ไม่ว่าจะอยู่ในยุคใด  
สมัยใด ก็จะได้ผลเหมือนกัน เพราะว่าเป็น**อกาลิโก** **ความจริงอันนี้ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง**  
**ไปตามกาลตามเวลา**

เรื่องของการปฏิบัติสมถภาวนาวิปัสสนาภาวนานี้ ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง พระพุทธเจ้ามา  
ตรัสรู้ที่พระองค์ ก็จะใช้สมถภาวนาวิปัสสนาภาวนาตรัสรู้ด้วยกันทั้งนั้น แล้วเวลาสอนก็  
จะสอนเรื่อง สมถภาวนาวิปัสสนาภาวนาด้วยกันทุกองค์ สาวกทั้งหลายที่ได้ยินได้ฟังแล้ว  
นำเอาไปปฏิบัติ ก็ปฏิบัติสมถภาวนาวิปัสสนาภาวนาเช่นเดียวกัน แล้วก็จะได้บรรลุ  
เช่นเดียวกัน ไม่ว่าจะ เป็นหญิงเป็นชาย เป็นนักบวชหรือเป็นฆราวาสผู้ครองเรือน เป็น  
เด็กเป็นผู้ใหญ่ เป็นคนหนุ่มคนสาวเป็นคนแก่ ไม่สำคัญ เพราะมันเป็นเรื่องของร่างกาย  
ร่างกายไม่ได้เป็นผู้ปฏิบัติ **ผู้ปฏิบัติที่แท้จริงก็คือใจ** เพียงแต่ใช้ร่างกายเป็น**เครื่องมือ**  
**ในการเดินทางในการนั่งสมาธิเท่านั้น** แต่ผู้ที่ปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนานี้  
คือใจ ใจนี้ไม่มีเพศไม่มีวัย ใจของพวกเราทุกคนนี้เหมือนกันทุกคน ต่างตรงที่ว่ามีกิเลส  
ตัณหาแตกต่างกัน เท่านั้นเอง แต่ใจนี้ธรรมชาติเป็นผู้รู้ เป็นผู้รู้สึกรู้คิดเหมือนกัน  
แล้วก็สามารถที่จะเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาได้เหมือนกันทุกคน อยู่ที่ว่าจะมี  
อินทรีย์รองรับหรือไม่

**อินทรีย์ก็คือศรัทธา** ความเชื่อในคำสอนของพระพุทธเจ้า **วิริยะ**คือความอุตสาหะ ความ  
พยายามที่จะเจริญสมถะและวิปัสสนาภาวนา ก็คือ**เจริญสติเจริญสมาธิและเจริญปัญญา**  
นี้เอง อยู่ที่อินทรีย์ทั้ง ๕ นี้ ถ้ามีมากก็จะมีกำลังมาก ถ้ามีน้อยก็จะมีกำลังน้อย แต่จะมี  
มากมีน้อยก็ไม่เป็นปัญหา มีน้อยก็สามารถทำให้มันมีมากขึ้นมาได้ อยู่ที่ว่าจะทำหรือไม่  
ทำเท่านั้นเอง ดังนั้นขอให้เราจงหันมาดูตัวเราเอง อย่าไปดูคนอื่นมากจนเกินไป ดูคนอื่น  
ก็ดูเพื่อให้เกิดกำลังใจ ว่าพระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านก็เป็นเหมือนเรา  
ท่านก็เป็นใจที่ถูกกิเลสตัณหาหุ้มห่ออยู่ แต่ท่านมีความขวนขวาย มีความตะเกียกตะกาย  
มีความศรัทธา ในการที่จะเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ท่านจึงสามารถยกจิตใจ  
ของท่าน ให้หลุดออกจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้ พวกเราถ้ามีศรัทธามี  
ความอุตสาหะ ความพยายามขวนขวาย พวกเราก็สามารถที่จะยกใจของเรา ให้หลุด

ออกจากกองทุกข์ แห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้ เช่นเดียวกัน ขอให้เราคิดอย่างนี้ แล้วเราจะได้มีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสาที่จะบำเพ็ญ เมื่อเราได้บำเพ็ญแล้ว ผลก็จะปรากฏขึ้นตามลำดับอย่างแน่นอน

จึงขอให้เราพุ่งไปที่การบำเพ็ญเป็นหลัก ถ้ามัวตัวเราอยู่เรื่อยๆ ว่าวันเวลาผ่านไปๆ เรากำลังทำอะไรกันอยู่ เรากำลังบำเพ็ญสมณภาวนาวิปัสสนาภาวนาหรือเปล่า หรือเรากำลังนับเงินนับทองกันอยู่ หาเงินหาทองกันอยู่ นับวันนับคืนว่าจะไปเที่ยวที่ไหนดี จะไปดื่มจะไปรับประทานที่ไหนดี ให้เรารู้ เราจะได้รู้ว่าเราควรจะทำกิจที่เราควรจะทำหรือไม่ ถ้าเราไม่ตรวจสอบดูพฤติกรรมของเรา เราจะมองไม่เห็น เพราะเราไม่ชอบมองพฤติกรรมของเรา เราชอบฟังคนอื่น ฟังโทษของคนอื่น แต่ไม่ชอบฟังโทษของตัวเอง ถ้าเราสามารถพลิกกลับได้ แทนที่จะไปชอบฟังโทษของคนอื่น ให้มาชอบฟังโทษของตัวเอง เราก็จะได้รับประโยชน์ เพราะถ้าเรามีโทษเราก็จะได้แก้ไขได้ มีความผิดตรงไหนบกพร่องตรงไหน เราก็จะได้แก้ไขได้ แต่การไปฟังโทษผู้อื่นนี้ เราไม่ได้รับประโยชน์ ถ้าเราไปบอกเขา เขาจะเป็นผู้ได้รับประโยชน์ ถ้าเขายินดีที่จะฟังเรา แต่ปัญหาก็คือ ทุกคนไม่ชอบให้คนอื่นฟังโทษตนเอง เวลาใครไปบอก แทนที่จะชอบอกชอบใจ กลับไปโกรธไปเกลียดเขาเสียอีก แต่ถ้าเป็นผู้ที่ชวนช่วยต้องการพัฒนาตนเองแล้วจะยินดี ยินดีให้ผู้อื่นฟังโทษของตนเสมอ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พระมีการปวารณาในวันสุดท้ายของพรรษา

**การปวารณาตัว** ก็คือการเปิดโอกาสให้ผู้อื่น ได้ตำหนิว่ากล่าวติเตียน ชี้โทษของตนเอง เพราะว่าการชี้โทษว่ากล่าวติเตียนของผู้อื่น ก็เป็นเหมือนกระจกส่องเงาตีๆ นี้เอง ถ้าเราไม่มีกระจกส่องเงา เราจะไม่รู้ว่ามีหน้าตาของเราเป็นอย่างไร สะอาดหรือไม่ สะอาด ควรที่จะเช็ดตรงไหนล้างตรงไหนหรือไม่ ผมหวีของเราเรียบร้อยหรือไม่ เสื้อผ้าที่เราใส่เป็นอย่างไรเราจะมองไม่เห็น เราต้องมีกระจกส่องเงา ฉันทะใด เราก็ต้องมีผู้อื่นคอยฟังโทษ การไปศึกษา การไปอยู่ปฏิบัติกับครูบาอาจารย์ ก็เพื่อไปหากระจกส่องเงา นี้เอง ครูบาอาจารย์ท่านจะคอยตำคองว่า คอยตำว่ากล่าวตักเตือนอยู่เสมอ แต่ไม่ได้ทำด้วยความโกรธเกลียดแต่อย่างใด ทำด้วยความปรารถนาดี ทำด้วยความเมตตา ผู้ที่



รับคำว่าดูต่ำกว่ากล่าวติเตียนของครูบาอาจารย์ได้ ก็จะได้รับประโยชน์ ถ้ารับไม่ได้ก็ต้องหนีไปอยู่กับท่านไม่ได้ แล้วก็ไม่สามารถที่จะแก้ความผิดความบกพร่องของตนได้ เพราะไม่ยอมมอง ผู้อื่นซึ่งแล้วก็ยังไม่ยอมรับ แล้วตัวเองจะกล่อมองความบกพร่องของตนเองได้อย่างไร ถ้าไม่แก้ก็ไม่มีความดีขึ้นมาได้ ดังนั้นขอให้พวกเรา **พยายามมองตัวเราเองให้มากกว่ามองผู้อื่น มองพฤติกรรมของเราว่าไปในทิศทางไหน ไปในทางของกิเลสตัณหา หรือไปในทางมรรคผลนิพพาน** ถ้าเรามองอยู่เรื่อยๆ เราจะได้รับทางของเราได้ เวลาที่เราเดินออกนอกกลุ่มนอกรทาง แล้วเราก็จะได้ไปถึงจุดหมายปลายทาง ที่พวกเราทั้งหลายปรารถนากันได้ได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว

**ถาม** คือข้อสำคัญ ต้องทำจิตใจให้เป็นอุเบกขา

**ตอบ** ต้องเข้าสมาธิให้ได้ ถ้าไม่มีอุเบกขา มันก็ไม่ว่าจะปลงตรงไหนจะปล่อยตรงไหน มันปล่อยไม่เป็น เหมือนรถถ้าไม่เข้าเกียร์ว่างมันก็จอดไม่ได้ ถ้าหาเกียร์ว่างให้เจอก่อน พอเกียร์ว่างเจอก็รักษาไม่ให้มันออกไปที่อื่น ให้มันอยู่ตรงเกียร์ว่างนั้น

**ถาม** ถ้าพิจารณาไปถึงความว่างแล้วไปยังไงต่อ

**ตอบ** อ้อ ไม่ได้พิจารณาไปถึงความว่าง ให้พิจารณาเพื่อปล่อยวาง นี่ปล่อยวาง อย่าไปทุกข์กับเขา เขาอนิจจังทุกขังอนัตตา

**ถาม** มีคนบอกว่า ให้สวดมนต์คาถาอุณหิสสวิชัย แล้วจะไม่ตกนรกและจะกลับมาเกิดในสมัยพระศรีอารยเมตตรัย

**ตอบ** คือการสวดนี้ มันไม่ได้เป็นเหตุที่จะให้ตกนรก หรือไม่ให้ตกนรก เหตุที่จะทำให้ตกนรก ก็คือการทำบาป เช่นการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ เสพสุรายาเมา อันนี้เป็นเหตุที่จะทำให้ไปตกนรก ถ้าสวดแล้วก็ไปทำบาป มันก็ไปตกนรกอยู่ดี ที่ให้สวดก็เพื่อที่จะให้ใจสงบ ใจเย็น ใจอึม ใจพอ คือให้ทำสมาธิ การสวดนี้ก็เป็นการเจริญสติ เรียกว่า **ธัมมานุสสติ คือคิดถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า** บทสวดมนต์ต่างๆนี้ส่วนใหญ่ก็จะเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้า

เราอยู่กับคำสอนของพระพุทธเจ้า ใจของเราก็จะเย็น จะสบาย จะสงบ จะมีสมาธิ จะไม่หิว จะไม่อยากได้อะไร พอไม่มีความหิวความอยากได้อะไร ก็จะไม่มีความจำเป็นที่จะไปทำบาปนั่นเอง คนที่ไปทำบาป ก็เป็นเพราะว่าใจไม่อิ่ม ใจไม่สุข ใจไม่สงบ ใจถูกความโลภความอยากครอบงำจิตใจ เห็นโน่นเห็นนี่ก็อยากได้ พออยากแล้วถ้าไม่สามารถหามาได้โดยวิธีที่สุจริต ก็ไปหามาโดยวิธีทุจริต ก็คือการไปทำบาปนั่นเอง ดังนั้นถ้าสวดมนต์แล้วจิตสงบ จิตก็จะไม่ไปทำบาปได้ แต่ถ้าสวดแล้วไม่สงบ หรือว่าสวดแบบนกแก้ว คือสวดไปแต่ใจก็คิดเรื่อยเรื่อย คิดถึงเรื่องนั้นคิดถึงเรื่องนี่ขณะที่สวดอยู่ ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะว่าใจจะไม่สงบ ใจก็จะหิวจะอยาก พอหยุดสวดก็จะไปทำตามความหิวทำตามความอยาก ก็อาจจะไปทำบาปได้ ถ้าทำบาปได้ก็ไปตกนรกได้

ดังนั้นมันไม่ได้อยู่ที่การสวดอย่างเดียว การสวดนี้เป็นเพียงเหตุที่จะทำให้เราไม่ไปทำบาป แต่ถ้าเราหยุดการกระทำบาปไม่ได้ เช่นพระเวททัตตีได้บวชเป็นพระเป็นเวลาตั้งหลาย ๑๐ ปี แต่ใจของท่านก็ยังไม่สงบ หรือสงบ แต่ก็ยังไม่สามารถกำจัดความอยากต่างๆให้หมดไปได้ พอปล่อยให้ความอยากออกมามีอิทธิพลอยากจะเป็นผู้รักษาการณ์แทนพระพุทธเจ้า อยากจะเป็นผู้ปกครองสงฆ์แทนพระพุทธเจ้า พอไปกราบทูลขอพุทธาอนุญาตแล้วไม่ทรงอนุญาต ก็เกิดความโกรธขึ้นมา ก็พยายามปลงพระชนม์เพื่อที่จะได้ตั้งตนเป็นพระพุทธเจ้าแทนต่อไป อันนี้ก็เพราะว่าไม่สามารถควบคุมความอยาก ไม่สามารถหยุดการกระทำบาปได้ พอตายไปก็เลยต้องไปตกนรกในขุมที่ลึก ฉะนั้นอย่าไปคิดว่า การสวดอย่างเดียวจะเป็นประกันภัย จะรับประกันว่าไม่ไปตกนรก สิ่งที่จะรับประกันไม่ให้เราไปตกนรก ก็คือ ศีล รักษาศีล ๕ ให้ได้เถอะ ถ้ารักษาศีล ๕ ได้แล้ว รับประกันได้ว่าไม่ไปตกนรก จะสวดไม่สวดไม่เป็นปัญหาอะไร สวดก็ได้ไม่สวดก็ได้ ถ้าสวดมันก็อาจจะช่วยทำให้รักษาศีล ๕ ง่ายขึ้น เพราะว่าใจลดความอยากได้ ทำให้ความอยากเบาบางหรืออ่อนกำลังลงได้ มันก็จะไม่มากดัดจิตใจให้ไปทำบาป แต่ถ้าไม่ได้สวดนี้ ก็อาจจะทำให้ทำบาปง่าย เพราะความอยากไม่ได้รับการบรรเทา ไม่ได้รับการลดลง ก็จะกดดัดจิตใจให้ไปทำบาปทำกรรมต่อไป

ดังนั้นเราต้องเข้าใจ ว่าการกระทำแต่ละอย่างนี้มีผลอย่างไร เราถึงจะเข้าใจ เราถึงจะปฏิบัติได้ถูกต้อง บางทีเขาบอกว่าให้สวดมนต์ไปแล้วไม่ตกนรก ก็สวดไปแล้วเดี๋ยวก็ออกไปกินเหล้าต่อ เดี๋ยวก็ไปลักขโมย ไปประพฤติผิดประเวณี ก็เพราะว่าไม่มีใครบอกว่า ทำบาปแล้วจะตกนรก มีแต่บอกว่าถ้าไม่อยากจะตกนรกก็ให้สวดคาถานี้ไป ก็สบาย ถ้ายิ่งคาถาลึ้นๆ ๕ นาที สวดเสร็จก็สบายละ มีประกันภัยแล้ว ที่นี้ก็ไปทำบาปทำกรรมได้แล้วสิ มันไม่ได้นะ เหตุที่จะทำให้เราไปอบาย ก็คือการไม่รักษาศีล อย่างในท้ายศีลท่านแสดงไว้ว่า **ศีเลน สุกติง ยันติ** ศีลเป็นเหตุที่จะทำให้ไปเกิดในสุคติ สุคติก็คือ ภาพของเทวดา ภาพของมนุษย์ ภาพของอริยเจ้า นี่สุคติ ส่วนภาพของเดรัจฉานของเปรตนี้ เขาเรียกว่าอบาย พวกนี้ไปเพราะว่าทำบาป คือ ถ้าทำบาปด้วยความไม่รู้ ก็ไปเป็นเดรัจฉาน ทำบาปเพราะโลภอยากได้มากๆ ก็ไปเป็นเปรต ทำบาปเพราะความกลัว ก็ไปเป็นนอสุรกาย ทำบาปเพราะความอาฆาตพยาบาทโกรธแค้นโกรธเคือง ก็จะไปนรก

อย่างพระเวททัตนี้ ทำบาปเพราะความโกรธแค้นโกรธเคือง โกรธแค้นพระพุทธเจ้า ที่ไม่ทรงแต่งตั้งให้เป็นผู้ปฏิบัติหน้าที่แทนพระพุทธเจ้า ก็เลยพยายามปลงพระชนม์ถึง ๓ ครั้งด้วยกัน อันนี้ก็ไปตกนรก

ส่วนอำมาตย์ที่อยู่ในเรื่องหนึ่งที่มีพระเจ้าแผ่นดิน ที่ในยามคำคืนท่านบอกว่ามีเสียงอะไรมาร้องโหยหวน ก็ไม่ทราบก็ไปกราบทูลถามพระพุทธเจ้า ว่าเป็นอะไรกัน พระพุทธเจ้าก็บอกว่า เป็นอำมาตย์ที่ต่อนี้มาเป็นเปรต เพราะว่าสมัยที่มีชีวิตอยู่รับใช้พระองค์ ไม่ใช่ชาตินี้แต่เป็นชาติในอดีต พระองค์เป็นพระเจ้าแผ่นดิน แล้วเปรตตัวนี้เป็นอำมาตย์ พระองค์ได้สั่งให้อำมาตย์นี้เอาทรัพย์ไปทำบุญ แล้วอำมาตย์นี้ยกยกทรัพย์บางส่วนไว้เป็นของตนเอง นี่ก็เรียกว่าทำบาปด้วยความโลภ อยากได้เงินของผู้อื่น ก็เลยยกยกทรัพย์ของพระเจ้าแผ่นดิน ที่ให้ไปซื้อของทำบุญ แทนที่จะซื้อทั้งหมด ก็แบ่งไว้ส่วนหนึ่งไว้สำหรับเป็นของตนเอง พอตายไป ท่านก็บอกว่าไปตกนรก ออกจากนรกมา ก็มาเป็นเปรต แล้วพอเป็นเปรต

ก็นึกถึงพระเจ้าแผ่นดินเจ้านายเก่า ก็มาขอส่วนบุญ พระพุทธเจ้าก็บอกว่าให้ทำบุญอุทิศให้กับเขาไป นี่คือทำบาปด้วยความโลภ

ถ้าทำบาปด้วยความไม่รู้ เช่นสัตว์เดรัจฉานนี้ เขาไม่รู้ว่าบาป แต่เขาต้องฆ่าต้องกินสัตว์เล็กสัตว์น้อย เพื่อความอยู่รอดอย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นเดรัจฉาน มนุษย์ที่ไม่รู้ว่าทำอาชีพค้าขาย ฆ่าวัวฆ่าควายฆ่าเป็ดฆ่าไก่ก็แบบเดียวกัน เขาก็ไม่รู้ว่าบาป เขาคิดว่าเป็นอาชีพ หรือแม่แต่ผู้ที่รักษาประเทศชาติ เช่นตำรวจทหารนี้ก็เหมือนกัน ถ้าไปฆ่าผู้อื่นในขณะที่ปฏิบัติหน้าที่ ก็ถือว่าบาปเหมือนกัน ก็เป็นเดรัจฉานได้เหมือนกัน เพราะทำไปด้วยความไม่รู้ว่าบาป ว่ามีผลที่จะตามมา คิดว่าทำตามหน้าที่แล้วไม่บาป ทำเพื่อเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง อันนี้ก็ลักษณะแบบเดียวกันเดรัจฉาน แต่อาจจะไม่หนักเหมือนกับเดรัจฉานก็ได้ เพราะไม่ได้ทำตลอดเวลา บางคนก็ไม่ได้ทำเลย รัฐบาลมาจนเกษียณก็ไม่เคยไปฆ่าใครเลย อันนี้ก็จะมีผลบาปตามมา ที่วัดนี้เรามีธรรมเนียมทำบุญอุทิศเพื่อแผ่นดินไทย เขาก็ทำบุญอุทิศให้แก่วีรบุรุษนักรบทั้งหลายที่ออกรบ ทำสงครามปกป้องรักษาประเทศ ว่าเวลาเขาตายไปนี้ เขาก็มีโอกาสที่จะไปเกิดเป็นเปรตได้ ไปเกิดในอบายได้ เพราะฉะนั้นผู้ที่เสียชีวิตอยู่ ผู้ที่มีสำนึกในบุญคุณของบุคคลเหล่านี้ ก็ทำบุญอุทิศให้แก่เขาไป

ดังนั้นการจะไปไหนหรือไม่ไปไหน อยู่ที่การทำบาปหรือไม่ทำบาป ไม่ได้อยู่ที่การสวดเพียงอย่างเดียว แล้วการสวดนี้ก็ต้องอยู่ที่ว่าได้ผลหรือไม่ได้ผล คือสวดแล้วจิตสงบเป็นสมาธิหรือไม่ ถ้าสวดแล้วสงบเป็นสมาธิ ตายไปก็ไปเกิดเป็นพรหมได้

**ถาม** ปฏิบัติธรรมอยู่เป็นปกติ ช่วงหลังๆปฏิบัติอ่อนลงบ้าง ตอนนี้รู้สึกเบื่อ ท้อกับชีวิตปัจจุบัน ทั้งที่ก็ดำเนินไปตามปกติ ขอพระอาจารย์เมตตา

**ตอบ** คือผลจะเกิดก็เกิดจากการปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติมันก็มีผล ถ้าไม่ปฏิบัติมันก็ไม่มีผล เหมือนกับการขับรถ ถ้าเราเหยียบคันเร่ง รถมันก็จะวิ่งไปข้างหน้าได้ ถ้าเรา

ผ่อนคลายหรือปล่อยผ่อนคลาย รถก็จะวิ่งช้าลงและหยุดไปได้ ฉันทัดการปฏิบัติของเรา ก็ต้องสม่ำเสมอ ต้องพยายามฝืน เวลาไม่อยากจะทำก็ต้องฝืนทำ ให้คิดว่าเป็นเหมือนกับการรับประทานอาหาร บางวันเราก็ไม่อยากจะรับประทานอาหาร แต่เราก็ไม่กล้าหยุดรับประทานอาหาร เพราะเรากลัวความหิวที่จะตามมา ฉันทัดก็ให้เราคิดอย่างนั้นในเรื่องของการปฏิบัติ

ถ้าเราไม่ปฏิบัติ ใจของเราก็จะหิว จะเกิดกิเลสตัณหาเพิ่มมากขึ้น ถ้าเราปฏิบัติ ใจของเราก็จะอิ่ม มีอาหารหล่อเลี้ยง กิเลสตัณหาก็จะไม่มารบกวนเรามาก ไม่มาสร้างความทุกข์ให้กับเรามาก แล้วกิเลสตัณหาก็จะน้อยลงไปเรื่อยๆ ตามลำดับของการปฏิบัติของเรา ถ้าเราปฏิบัติอยู่เรื่อยๆ เหมือนกับการรับประทานอาหาร ถ้าเรารับประทานแบบไม่หยุด เต็มเราก็อิ่มเอง ถ้าเรารับประทานคำ สองคำแล้วก็ไม่รับประทาน ไม่มีกำลังจิตกำลังใจจะรับประทาน เต็มก็จะหิวหรือยังไม่อิ่ม ดังนั้นขอให้เราคิดว่า การปฏิบัติธรรมนี้เป็น การให้อาหารกับเรา ให้ความอิ่ม ความสุขกับเรา ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์ ไม่อยากจะหิว เราก็ต้องพยายามปฏิบัติ ตามเวลาของเราที่เราได้กำหนดเอาไว้ และให้ปฏิบัติเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ ให้เราคิดว่า เรื่องของความหิวแต่เบื่อหน่าย ไม่มีกำลังจิตกำลังใจนี้ ก็เป็นเรื่องของอนิจจังเหมือนกัน คือมันก็ไม่ถาวร มันเป็นอารมณ์ชั่วคราว บางครั้งบางเวลามี เหตุการณ์อะไรต่างๆ มารุมเร้าจิตใจ ก็อาจจะทำให้ไม่มีกำลังจิตกำลังใจที่จะปฏิบัติได้ แต่ถ้าเราพยายามฝืนทำไปตามหน้าที่ตามเวลาของเรา ถึงเวลานั่งก็นั่ง ถึงเวลาทำอะไรก็ทำไป จะได้ผลไม่ไ้ผล ก็อย่างน้อยขอให้รักษาความสม่ำเสมอเอาไว้ แล้วเราจะไม่ถดถอย แล้วเราก็จะขยับต่อไปได้ เวลาที่อารมณ์หิวแต่เบื่อหน่ายนี้มันหายไป ก็จะมีอารมณ์ใหม่เข้ามาแทนที่ได้ มีกำลังจิตกำลังใจขึ้นมาได้

ขอให้เราคิดว่าการปฏิบัติของเรา เหมือนกับการขี่จักรยานขึ้นเขาลงเขาก็แล้วกัน ช่วงที่ขึ้นเขาก็ต้องยกหน่อๆ เหนื่อยหน่อๆ แต่เราก็ต้องพยายามถีบไปเรื่อยๆ ให้มันขึ้นไปถึงยอดเขาให้ได้ พอถึงยอดเขาแล้วเดี๋ยวมันก็ลงเนินแล้ว ที่นี้ลงเขาก็เป็นช่วงสบายแล้ว จิตใจของเราก็เป็นอย่างนี้ การปฏิบัติของเราก็เป็นอย่างนี้

เวลาปฏิบัติบางช่วงมันรู้สึกมันยากแสนยาก บางช่วงมันก็รู้สึกว่าง่ายแสนง่าย มัน เป็นพักๆไป ฉะนั้นเวลายากก็ต้องพยายามอดทน พยายามทำต่อไป อย่าไป เครียดกับผลมากจนเกินไป คือทำแล้วจะได้ผลมากผลน้อย ก็อย่าไปวิตกกังวล ขอให้กังวลอยู่ตรงที่ว่าทำหรือไม่ทำ ถ้าไม่ทำแล้วต้องรีบต้องพยายามทำให้ได้ เพราะว่าถ้ามันไม่ทำบ่อยๆ มันจะติดเป็นนิสัย แล้วมันจะแก้ยาก มันจะไม่อยาก ทำไปเรื่อยๆ ความไม่อยากทำจะมีกำลังมากขึ้นไปเรื่อยๆ ทุกครั้งที่เราทำตาม ความไม่อยากทำ แต่ทุกครั้งที่มันไม่อยากทำ เราก็บังคับมันฝืนมันทำไป ได้ผล หรือไม่ได้ผลก็ไม่เป็นไร เช่น เวลาต้องนั่งก็นั่งไป นั่งไม่สงบก็นั่งเฉยๆ นั่งนับนิ้ว นับ ๑ ๒ ๓ หรือนั่งอะไรก็ได้ อย่าไปทำอย่างอื่น แล้วเดี๋ยวมันก็จะกลับมาเป็น ปกติได้ พอกลับมาเป็นปกติก็จะนั่งตามปกติได้ แล้วถ้าเป็นช่วงที่มีกำลังจิต กำลังใจก็จะปฏิบัติได้เข้มข้นได้มากขึ้นไป แล้วเราจะได้ไม่ต้องเสียเวลาเดินหน้า ถอยหลังอยู่เรื่อยๆ ทุกครั้งที่เราไม่ปฏิบัติก็เหมือนกับเราถอยหลังแล้ว อย่างน้อย ก็ต้องรักษาจุดยืนของเราไว้ อย่าให้ถอยหลัง เคยปฏิบัติได้เท่าไร ก็ต้อง พยายามปฏิบัติเท่านั้นต่อไป ถึงจะไม่ถอยหลัง ถ้าปฏิบัติน้อยลงไปเรื่อยๆ มันก็ เหมือนกับเดินถอยหลังไปนั่นเอง

นี่คือวิธีที่เราจะต้องใช้ ในการให้กำลังใจกับตัวเอง ว่าอารมณ์นี้มันเป็นของ ชั่วคราว ให้คิดว่า ถ้าเราไม่ทำ ความเสียหายมันจะมากกว่าการทำ ทำไปถึงแม้ว่า จะรู้สึกอึดอัด รู้สึกลำบากยากเย็นอะไร ก็ไม่เป็นไร มองไปว่า เมื่อก่อนเราทำได้ ทำไมวันนี้เราจะทำไม่ได้ เมื่อวานนี้เราทำได้ วันนี้เราทำไม่ได้ เราทำมาตั้ง หลายครั้งแล้ว ทำไมวันนี้จะทำไม่ได้ ให้คิดอย่างนี้แล้วเราก็ทำได้ แล้วเราก็จะ ผ่านความรู้สึกที่ไม่ดีนี้ไปได้ เพราะความรู้สึกนี้มันก็เป็นอนิจจัง เป็นของไม่เที่ยง เหมือนกัน มีเกิดขึ้นได้เดี๋ยวมันก็ดับไปได้ อย่าให้มันมีอิทธิพลจุดลากให้เราเดิน ถอยหลังเท่านั้นเอง อย่างน้อยก็ขอให้รักษาสิ่งที่เราได้สร้างไว้แล้ว ไม่ให้หุด หายไป ด้วยการทำต่อไป เคยทำเท่าไรก็ทำต่อไป ถึงเวลานั่งก็นั่ง ถึงเวลาเดิน จงกรมก็เดิน ถึงเวลาฟังเทศน์ฟังธรรมก็ฟัง แล้วเราก็จะได้ไม่เสียเวลาเดินถอย หลัง

**ถาม** ขอความเมตตาอธิบายคำว่า ปัญญาพุทธะ หมายความว่าอย่างไร

**ตอบ** เราก็ไม่รู้เหมือนกัน คือรู้ว่าคำว่าปัญญา ก็คือความรู้ความฉลาด พุทธะก็แปลว่า ผู้รู้ ถ้าปัญญาพุทธะก็จะเรียกว่าความรู้ของพระพุทธเจ้าหรือแปลว่า ถ้าความรู้ของพระพุทธเจ้า ก็คือความรู้ในอริยสัจ ๔ พุทธปัญญา คือปัญญาเราอาจจะแยกเป็น ๒ ส่วนก็ได้ โลกียปัญญากับพุทธปัญญา โลกียปัญญาก็คือความรู้ในการหาเงินหาทองหาลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้ ก็จะถือว่าเป็น โลกียปัญญาก็ได้ บางคนฉลาดเก่งหาเงินหาทองได้มาก หาตำแหน่งได้ เป็น นายกฯได้เป็นอะไรก็ได้ อันนี้เรียกว่าเป็นโลกียปัญญา ปัญญาที่ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด คือไม่สามารถเอาตัวเองรอดพ้นจากความทุกข์ใจได้ จะเป็นมหาเศรษฐี เป็น นายกรัฐมนตรี จะเป็นเจ้านายใหญ่โตระดับไหนก็ตาม ก็ยังอยู่ภายใต้อำนาจของความทุกข์ใจอยู่ ไม่สามารถที่จะยกตนเองให้อยู่เหนือความทุกข์ใจได้ อันนี้ เรียกว่าโลกียปัญญา แต่ผู้ที่มีพุทธปัญญานี้จะหลุดพ้นจากความทุกข์ใจ เอาตัวรอด รอดพ้นจากความทุกข์ได้ ก็คือพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย นี้เอง ท่านเหล่านี้ท่านมีพุทธปัญญา ท่านมีดวงตาเห็นธรรม เห็นอริยสัจ ๔ เห็น ทุกข์ว่าเกิดจากสมุทัยความอยากต่างๆ เห็นการดับของความทุกข์ว่าเกิดจาก สติปัญญา ที่เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ เป็นอนิจจังไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีเกิด มีดับเป็นของชั่วคราว เห็นว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ ที่เราจะไปควบคุมบังคับ ให้อยู่กับเรา ให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้เสมอไป ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วก็จะ หลุดพ้นจากความทุกข์ใจได้ ใจจะไม่ทุกข์กับเรื่องราวต่างๆ นี้เรียกว่าพุทธปัญญา ดังนั้นอย่าไปหลงกับโลกียปัญญา ที่เขาอุตส่าห์ร่ำเรียนกันแทบเป็นแทบตาย ได้ปริญญาตรีโทเอก อันนี้เป็นปัญญาความรู้ในการหาเงินหาทอง หาลาภยศ แต่ ไม่ได้เป็นปัญญาในการดับความทุกข์ใจ ถ้าอยากจะหลุดพ้นจากความทุกข์ใจ ก็อย่าไปสนใจกับการเรียนทางโลกียปัญญา ให้เสียเวลาไปเปล่าๆ อย่างอาตมาก็ได้ ปริญญาตรีมา ได้มาแล้วก็ไม่เคยเอามาใช้ เพราะว่าไม่ต้องการที่จะมีลาภยศ สรรเสริญ ต้องการที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ ก็เลยโชคดีได้ไปพบกับพุทธปัญญา ได้อ่านหนังสือธรรมะของพระพุทธเจ้า ก็เลยเกิดศรัทธา ที่จะน้อมนำเอา

มาปฏิบัติ อันนี้เป็นปัญญา พุทธปัญญา เป็นปัญญาที่จะทำให้เราไม่ต้องทุกข์กับอะไร ไม่ต้องทุกข์กับความแก่ความเจ็บความตาย ไม่ต้องทุกข์กับการสรรเสริญเยินยอหรือินินทาวาก่ต่างต่าง ไม่เดือดร้อนกับการเวรของลาภยศสรรเสริญสุขหรือความเลื่อมของลาภยศสรรเสริญสุข จะเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดา นี่คือพุทธปัญญา ที่พวกเราเหมือนกันนี่ก็มาหาพุทธปัญญาตัวเอง ส่วนที่ได้แสดงไว้วันนี้ก็คือหัวใจของพุทธปัญญา ก็คือสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา เป็นหัวใจที่จะทำให้เห็นอริยสัจ ๔ ทำให้ปรากฏมีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมาภายในใจ มี**ธัมโมปะทีโป** แสงสว่างแห่งธรรม เกิดจากการเจริญสมถะและวิปัสสนาภาวนา

**ถาม** มีคนบอกแฟนผมว่า มีดวงจิตอยากให้เรากรวดน้ำไปให้ ผมจึงตั้งจิตลงที่คำบริกรรมพุทโธ ธัมโม สังโฆ ประมาณ ๑ นาที จิตสงบแล้วจึงตั้งจิตอุทิศผลบุญให้แก่ผู้ที่รอรับ พอจิตจบคำอุทิศ ปรากฏว่าเกิดอาการขนลุกจนถึงเส้นผม ลุกชู่ขึ้นอย่างรุนแรงแบบรู้สึกได้ และเกิดอาการปีติใจอย่างมาก ผมเลยคิดว่า ผลบุญที่ส่งไปเขาคงได้รับแล้ว หรือไม่ก็รับทราบแล้ว จึงบอกแฟนไปว่า ผมอุทิศไปให้เขาแล้วนะ คำถามอยากถามพระอาจารย์ว่า อาการขนลุกทั้งร่างจนถึงเส้นผมแล้วเกิดปีติสุขขึ้นมาอย่างบอกไม่ถูกคืออะไร และที่ผมคิดว่าเขารอรับบุญอุทิศรับทราบแล้ว และได้รับผลบุญอุทิศแล้วนั้นถูกไหม

**ตอบ** คือผู้รับนี้เราไม่รู้ว่าเขาอยู่ที่ไหน เขาไม่ได้ตอบมาว่าเขาได้รับแล้ว เพราะฉะนั้นเราอย่าไปคาดคะเน เขารับหรือไม่รับนั้นเราไม่รู้ได้ แต่สิ่งที่เรารู้ชัดๆก็อยู่ว่า เรามีความสุขใจ มีปีติ เพราะเกิดจากความเมตตาของเรา เราแผ่เมตตา เราเจริญเมตตาธรรมขึ้นมา เมตตานี้จะทำให้เกิดความสุขใจ เกิดความอิมใจ นี่คือผลของการที่เรามีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ส่วนผู้อื่นนั้นเขาจะได้รับสิ่งที่เราส่งไปให้เขาหรือเปล่า อันนี้เราก็ไม่รู้ได้ ถ้าเขาไม่มาบอกเรา ก็ไม่สำคัญอะไร เพราะการกระทำทั้งหมดนี้ เป้าหมายใหญ่ไม่ได้อยู่ที่คนอื่น อยู่ที่ตัวเรา ที่ให้เราช่วยเหลือคนอื่นนี้ ไม่ได้เพราะว่าเขาจะได้รับประโยชน์ แต่เราต่างหากที่จะได้รับประโยชน์มากกว่า เพราะจิตใจของเราจะดีขึ้น จะมีความสุขมากขึ้น



**ถาม** เมื่อฝึกปฏิบัติ พอเข้าใจขั้น ๕ แล้ว นำสังโยชน์ ๑๐ มาเปรียบเทียบกับที่ละข้อ ๆ และปฏิบัติตาม ใช้ได้ไหมครับ

**ตอบ** คือขั้น ๕ มันอยู่ข้อแรกข้อเดียวเท่านั้นเอง คือข้อสักกายทฤษฎี ให้พิจารณาขั้น ๕ ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ถ้าเห็นว่าขั้น ๕ เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ก็จะละสักกายทฤษฎีได้ สักกายทฤษฎีนี้จะเห็นว่าขั้น ๕ เป็นตัวเราของเรา จะอยู่กับเราไปตลอด แล้วเลยเกิดความผูกพันเกิดความยึดติด เวลาขั้น ๕ เสื่อมไปก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา แต่ถ้าพิจารณาเห็นว่าขั้น ๕ นี้ก็ต้องมีวันเสื่อมหมดไป เราก็เตรียมพร้อมรับกับความเสื่อมของขั้น ๕ เวลาขั้น ๕ เสื่อมเราก็จะไม่ทุกข์กับความเสื่อมของขั้น ๕ เช่นเวลาร่างกายของเราแก่เราก็จะไม่ทุกข์ เวลาเกิดทุกข์เวทนาทางร่างกายขึ้นมาเราก็จะไม่ทุกข์ เพราะเราจะไม่ไปยึดไปติด ไปอยาก ให้เขาหายไป เขาเกิดก็ต้องรับ เขาจะอยู่ก็ต้องอยู่กับเขาไป ร่างกายจะจากไปก็ห้ามเขาไม่ได้ ก็ต้องปล่อยเขาจากไป อย่างนี้ก็จะละสักกายทฤษฎีได้ ถ้าเห็นว่าขั้น ๕ เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา อันนี้เป็นสังโยชน์ข้อแรกข้อที่ ๑ เท่านั้นเอง ส่วนอีก ๙ ข้อนั้นก็ต้องปฏิบัติไปแต่ละข้อ เหมือนกับโยทที่เรากำ เวลาเราทำข้อสอบข้อสอบมีอยู่ ๑๐ ข้อ ไม่ใช่ตอบข้อสอบได้ข้อหนึ่งแล้วอีก ๙ ข้อก็จะได้หมด เพราะว่าคำถามมันไม่เหมือนกัน

ข้อที่ ๒ ก็คือความสงสัยสงสัยว่า พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์มีจริงหรือเปล่า อย่างนี้ผู้ที่ปฏิบัติจนมีดวงตาเห็นธรรมเห็นว่า ขั้น ๕ เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เห็นว่าเป็นทุกข์ เห็นอริยสัจ ๔ ที่เกิดจากการไปยึดติดในขั้น ๕ ความอยากในขั้น ๕ อันนี้ก็เห็นธรรม ถ้าเห็นธรรมก็จะเห็นพระพุทธเจ้า ผู้ที่เห็นธรรมเห็นพระพุทธเจ้าก็คือพระสงฆ์เอง ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ก็จะไม่สงสัยว่า พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์มีหรือไม่ มีจริงหรือไม่ เป็นผลต่อเนื่องจากการที่ได้บรรลุข้อที่ ๑ ทำข้อสอบข้อที่ ๑ ได้ ก็จะเห็นว่าคำสอนของพระพุทธเจ้านี้เป็นจริง ทำแล้วเอามาใช้ได้จริง ถ้าคำสอนเป็นของจริง คนสอนก็ต้องเป็นของจริงเหมือนกัน ใช้ไหม แล้วคนที่เอามาปฏิบัติได้ ก็เป็นคนที่ได้รับผล ก็เป็นของจริงเหมือนกัน พระพุทธ

พระธรรมพระสงฆ์ก็เลยหายสงสัยไป ไม่ต้องไปที่ประเทศอินเดียเพื่อไปยืนยันอีกต่อไป ยืนยันมันตรงนี้ตรงที่ระลึกกายที่ฐิให้ได้ จะละได้ก็ต้องละด้วย วิปัสสนาภาวนาสมถภาวนานี้เอง

แล้วข้อที่ ๓ มันก็จะละต่อไปได้ เพราะว่ามันจะเห็นว่าคนเราที่เราทุกข์ ก็ทุกข์ เพราะว่าเราไม่ชอบความเสื่อม อยากให้สิ่งต่างๆที่เป็นของเราไม่เสื่อม อยากให้ร่างกายเราไม่เสื่อม อยากให้สมบัติข้าวของเงินทอง คนที่เรารัก อะไรต่างๆเหล่านี้ไม่เสื่อมจากเราไป แต่เมื่อเจริญวิปัสสนาเห็นแล้วว่า ทุกสิ่งทุกอย่างต้องเสื่อม แล้วความทุกข์ของเราเกิดจากความอยากของเราไม่ให้เขาเสื่อม ถ้าเราหยุดความอยากได้ ปล่อยเขาเสื่อมได้เราก็จะไม่ทุกข์ใจ ที่นี้เรารู้แล้วว่าความทุกข์ใจของเรา อยู่ที่ความอยากของเรา ไม่ได้อยู่ที่ความเสื่อมของสิ่งต่างๆ ความเสื่อมของสิ่งต่างๆนี้เราไปยับยั้งไม่ได้ มันจะเสื่อมมันก็ต้องเสื่อม เช่นเสื่อมลาภเสื่อมยศ เมื่อเข้านี้ก็จะมีคนมาขอพร ว่าปีนี้ไม่ดีเลยปีชง บอกมันไม่อยู่ที่ชงไม่ชงหรอก มันอยู่ที่มันเรื่องปกติของสิ่งต่างๆในโลกนี้ มีเจริญมีเสื่อม มีขึ้นมีลง เราอย่าไปทุกข์กับมันก็จบ ไม่ต้องมาขอพรให้เสียเวลา ถ้าเห็นอริยสัจ ๔ มันก็ไม่ต้องขอพร ในการมาขอพรนี้ก็เรียกว่าเป็น**สลัฟตปรามาส**แล้ว เพราะไม่ได้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า เข้าใจไหม พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้ขอพร พระพุทธเจ้าสอนให้ภาวนา ให้มีดวงตาเห็นธรรม คำว่าสลัฟตปรามาส ก็คือการกระทำพิธีกรรมนอกคำสอนของพระพุทธเจ้า เรียกว่าสลัฟตฯทั้งนั้น อันไหนที่พระพุทธเจ้าไม่สอนแล้วเราไปทำนี้ เป็นสลัฟตปรามาสทั้งหมด อะไรบ้างที่พระพุทธเจ้าไม่ได้สอน เอาพระมาห้อยคอนี้ไม่ได้สอน เข้าใจไหม

**ถาม** คืออยู่ๆ หนูก็นึกอยากลองเข้าไปในใจตัวเอง ก็เลยหลับตาเพ่งลงไปนอกเฉยๆ ตั้งแต่ช่วงประมาณตี ๓ กว่าๆ ไม่ได้กำหนดลมหายใจ ไม่ทราบว่ามันทำอะไร แต่มันเหมือนทุกอย่างเงิบหายไปหมดเลย แต่ยังรู้ตัว แค่มองไม่เห็นรูปไม่เห็นภาพ ไม่มีอะไรเลย เสียงก็ไม่ได้ยิน เหมือนผิวน้ำอยู่นิ่งๆไม่มีคลื่น ไม่มีคลื่นไหนไหว แค่อันนี้แต่ไม่มีความรู้สึก ไม่มีภาวะอะไร มันนิ่งยาวไปเลย แต่ยังมีสติ

มารับโทรศัพท์ในตอนเช้าได้ ทั้งๆที่มันปิดเสียงไว้ คือพอลืมตาขึ้นมา มือก็เลื่อนไปหยิบโทรศัพท์มาถือไว้ แล้วมันเหมือนแคะหู หนูอธิบายไม่ค่อยถูกว่าเป็นภาวะก็ไม่ใช่เหมือนที่เคยเป็น จะว่าหลับแต่มันก็รู้สึกตัวอยู่ ไม่ได้หลับหลับตื่น เพราะมันรู้ว่าแคะอยู่หนึ่งๆ หนูคิดว่าอาจจะฝัน แต่มันก็เหมือนยังไม่ได้นอนเลยทั้งคืน แต่ไม่่วงสดชื่นผิดปกติ ไม่ได้เพลียเหมือนช่วงที่นอนน้อยๆ หนูคิดว่าหนูไม่อยากจะเคยหนึ่งขนาดนี้มาก่อน หนูรู้สึกว่าจะชอบแต่หนูว่าหนูไม่รู้จ้กมันเลย อยากจะขอโอกาสเรียนถามพระอาจารย์ว่า อาการเหล่านี้คืออะไร เป็นอันตรายต่อการปฏิบัติไหม และหนูไม่แน่ใจว่าหนูปฏิบัติถูกทางหรือไม่ แล้วหนูควรแก้ไขอย่างไร หนูกลัวจะหลงไปผิดทาง

**ตอบ** ไม่ผิดหรอกนะ นั่นคือความสงบ ขอให้พยายามทำอย่างนั้นให้บ่อยๆ ให้มันเป็นอย่างนั้นไปเรื่อยๆ เวลาสงบนี้มันจะว่างมันจะไม่มีอะไรให้รับรู้ มันจะรู้สึกเฉยๆ ไม่มีความคิดปรุงแต่ง อันนั้นแหละเรียกว่าความสงบ พยายามทำให้มันเข้าไปในจุดนั้นให้ได้บ่อยๆ ให้มันชำนาญ แล้วเวลาออกมาก็ให้เจริญวิปัสสนา ให้พิจารณาสภาวะธรรมทั้งหลาย ไม่ว่าจะ เป็นของนอกกาย หรือร่างกายเรา หรือของที่อยู่ในใจ ว่าเป็นไตรลักษณ์ทั้งหมด เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ให้ปล่อยวางอย่าไปยึดอย่าไปติด อย่าไปอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ แล้วใจก็จะได้ไม่ทุกข์กับเรื่องราวต่างๆ เวลาอยู่ในสมาธินั้นก็ไม่ต้องทำอะไร ปล่อยให้มันว่างอย่างนั้นไปเรื่อยๆ จนกว่ามันจะถอนออกมาเอง สลับทำกันไป ทำวิปัสสนาแล้วเราก็หยุดแล้วก็กลับมาทำสมาธิใหม่ อันนี้ก็จะทำให้การปฏิบัติของเราคืบหน้า มีความชำนาญมีความคล่องแคล่วว่องไว ต่อไปปัญญาก็จะว่องไว จะรวดเร็วจะทันกับกิเลสตัณหา ทันกับสภาวะต่างๆ เวลาเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นมา ก็จะไม่เสียหลัก จะหนีไม่หลุดเข้าใจไหม

**ถาม** ที่เขาว่าอยู่ในช่วงดวงตก มีเคราะห์ หมายถึงกรรมที่เราเคยทำไว้ตามมาส่งผลให้ไหม แล้วควรปฏิบัติอย่างไร

**ตอบ** คือเหตุการณ์เคราะห์กรรมต่างๆนี้ มันก็มีหลายปัจจัยด้วยกัน ไม่ใช่จะเป็นเรื่องของกรรมเพียงอย่างเดียว เป็นเรื่องของความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของภาวะต่างๆของธรรมชาติ เช่นหิมะตกฝนตกน้ำท่วมอะไรอย่างนี้ มันก็ไม่ได้เรื่องของกรรมเดินลงไปแล้วลื่นไถลล้มลงหัวแตกนี้ มันก็ถ้าเป็นกรรมก็กรรมปัจจุบัน คือไม่มีสติ อันนี้มันไม่ได้เป็นวิบากทั้งหมด เข้าใจไหม แต่ว่าไม่ว่ามันจะเป็นสาเหตุอะไรก็ช่างหัวมัน ขอให้เรารับกับมันให้ได้ อะไรจะเกิดเราก็อย่าไปทุกข์กับมันเท่านั้นเอง ปัญหาใหญ่อยู่ตรงนี้ ไม่ต้องไปสนใจว่ามันมีสาเหตุมาจากอะไร สาเหตุมันเป็นอดีต ถ้าจะหา ก็เพื่อที่จะสอนตนเองให้แก้ อันนี้ก็โอเค ถ้าคิดว่าเป็นการทำบาปมาก็อย่าไปทำบาปต่อไป ถ้าการไม่มีสติก็พยายามรักษาสติไว้ ถ้าจะหาสาเหตุก็หาเพื่อที่จะได้ป้องกัน ไม่ให้เกิดเคราะห์กรรมในโอกาสหน้า แต่ปัญหาหลักที่เราต้องการจะแก้ในปัจจุบัน ก็คืออย่าไปทุกข์กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเรา

เคราะห์กรรมต่างๆที่เกิดขึ้นกับเรา ให้มองไปในแง่ดีว่า ทุกข์ก็มีปัญญาบังเกิด ให้พลิกวิกฤตเป็นโอกาส แล้วเราก็จะได้กำไร แทนที่เราจะขาดทุน เราจะได้กำไรกับเหตุการณ์กับเคราะห์กรรมต่างๆ หรือให้มองว่าเป็นการพิสูจน์ ว่าจิตใจเราการปฏิบัติของเราไปถึงขั้นไหนแล้ว สอบผ่านหรือไม่ นี่คือข้อสอบ เวลาเจอความทุกข์เวลาเจอปัญหาต่างๆ เวลาเจอเคราะห์กรรมต่างๆ นั้นแหละเป็นข้อสอบของเรา ดูสิว่าเราจะหวั่นไหวเราจะวุ่นวายหรือเปล่า หรือเราจะเฉยยิ้มได้อย่างสบาย อันนี้แหละคือสิ่งที่เราควรจะให้ความสนใจ อย่าไปสนใจว่าเป็นเคราะห์กรรม เป็นบาปมาจากทำนั่นทำนี่อะไร อย่าไปคิดให้มันเสียเวลา นอกจากวิเคราะห์เพื่อที่จะได้ป้องกัน ไม่ให้มันเกิดขึ้นใหม่เท่านั้นเอง ถ้าคิดว่าเป็นการทำบาปก็อย่าไปทำต่อไปนี้ ถ้าคิดว่าเป็นการไม่มีสติก็ต้องพยายามรักษาสติไว้ให้ได้ ถ้าคิดว่าเป็นเรื่องสุดวิสัยก็ช่วยไม่ได้ เช่นหมาวิ่งตัดหน้ารถอย่างนี้ เราไม่ได้ไปตั้งใจฆ่าเขา อันนี้ก็เรื่องสุดวิสัยก็ช่วยไม่ได้ ทำใจให้เป็นอุเบกขาไว้เท่านั้นเอง เราไม่มีเจตนาเราไม่มีความตั้งใจ แต่เราก็อาจจะไปเจอเหตุสุดวิสัยก็ได้ เราเดินข้ามถนนอาจจะโดนเขาชนตายก็ได้เหมือนกัน ถ้าเราประมาทถ้าเราไม่มีสติรีบร้อนอย่างนี้ อันนี้คือเรื่องที่เราควรคิด เพื่อที่จะปลงแล้วก็รักษาใจเราไว้อย่างเดียว อย่าไป

รักษาร่างกาย ร่างกายรักษาอย่างไรก็รักษามันไม่ได้ แต่ใจนี้รักษาได้ รักษาใจไม่ให้ทุกข์กับเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นกับร่างกายของเราได้

**ถาม** จิตยึดร่างกายว่าเป็นตน เป็นของตน แต่ในกรณีผมชนเล็บพื้นหนัง ที่มันหลุดร่วงออกจากร่างกายมาแล้ว ทำไมจิตถึงวางเฉย ไม่ได้มีอาการยึด

**ตอบ** เพราะว่ามันยึดไม่ได้ะสิ ถ้าหยุดมันได้ก็หยุดกันแล้วใช่ไหม ที่นั่นมันหยุดไม่ได้ มันยึดเพียงแต่ว่ามันยึดไม่ได้ มันเห็นว่าเป็นอนัตตา เพียงแต่เห็นบางส่วนเท่านั้นเอง ไม่เห็นทั้งหมด ความจริงร่างกายทุกส่วนมันเป็นอนัตตาหมด แต่เราเห็นแค่ส่วนที่เราเคยเห็นมันจากเราไป แล้วเราไม่เดือดร้อนกับมัน เราก็เลยรับมันได้ เช่นเวลาผมร่วง เราตัดผม ตัดเล็บ ถอนฟันอะไรอย่างนี้ ถึงเวลามันต้องไป เราก็ไม่ทุกข์กับมันเพราะว่าเรายังอยู่ ร่างกายส่วนใหญ่อยู่อีก แต่ถ้าวางใจนี้ต้องเอาออกไปนี่ คุณลึว่าอะไรจะรู้สึกอย่างไร จะรู้สึกเหมือนเสียผมไปหรือเปล่า มันก็เป็นอวัยวะอีกส่วนหนึ่งเท่านั้นเอง แต่ถ้าไม่มีหัวใจแล้วมันทำอะไรตบสนองตัณหาไม่ได้ เข้าใจไหม พอร่างกายไม่สามารถตบสนองตัณหาได้ มันถึงจะทุกข์แต่ใจเรื่องผมนี้ ถึงแม้ผมจะร่วงไป มันก็ยังทำตามตัณหาได้อยู่ มันก็เลยไม่รู้สึกเดือดร้อน

**ถาม** คนเฒ่าคนแก่มักพูดว่า คนเราเกิดมาเพื่อใช้กรรมนั้นถูกต้องไหม แต่ลูกคิดแย้งในใจว่า คนเราเกิดมาเป็นเพราะตัณหาความอยากของตัวเองมากกว่า แต่เมื่อเกิดมาแล้ว กรรมนั้นเป็นตัวกำหนดให้เกิดมาเป็นอะไร และในสภาพไหน แต่สาเหตุการเกิดมันมาจากตัณหาของพวกเขาเองใช่ไหม

**ตอบ** ความจริงภพของมนุษย์นี้ เป็นภพที่สร้างบุญสร้างบาปมากกว่า ภพอื่นนี้เป็นที่ไปรับผลบุญผลบาปกัน เช่นเทวดาพรหมนี่ เป็นที่ไปรับผลบุญ ส่วนอบายนี่เป็นที่ไปรับผลบาป แต่การเป็นมนุษย์ก็มีการรับผลบุญผลบาปเหมือนกัน แต่ก็เป็นที่สร้างบุญสร้างบาปด้วย ส่วนใหญ่จะเป็นที่สร้างบุญสร้างบาป เพราะเราสร้างกันทุกวัน ตื่นขึ้นมาเราก็คิดกันแล้ว คิดไปในทางไหน มันก็เป็นบุญเป็นบาปได้แล้ว พุทธก็

เป็นบุญเป็นบาปได้แล้ว ทำก็เป็นบุญเป็นบาปได้แล้ว ฉะนั้นมนุษย์นี้เป็นภาพที่  
ทำบุญทำบาป มากกว่าการรับผลบุญผลบาป แต่ก็ยังมีผลบุญผลบาปเหมือนกัน  
แต่ภาพอื่นนี้แทบจะไม่ได้สร้างบุญสร้างบาปเลย จะเป็นทีไปรับผลบุญผลบาป  
เพียงอย่างเดียว

**ถาม** การที่เข้ามาอยู่ในที่ดินผู้อื่นโดยเจตนา เพื่อครอบครองปรปักษ์นั้น ถึงแม้ถูก  
กฎหมายในทางโลก และได้สิทธิ์ยึดที่ดินเป็นของตนเองโดยถูกกฎหมาย แต่  
ในทางธรรมถูกต้องหรือไม่คะ ถือว่าเป็นการลักขโมยหรือไม่

**ตอบ** ก็การเอาทรัพย์สินของผู้อื่น โดยที่เขาไม่อนุญาตนี้ ก็ถือว่าเป็นการทำบาปข้อที่ ๒  
แล้ว อทินนา การลักทรัพย์ เจ้าของต้องยินยอมต้องอนุญาต แต่ทางโลกทาง  
กฎหมาย เขาอาจจะไม่ถือว่าผิดทางกฎหมาย

**ถาม** เวลาทำสมาธิ เมื่อจิตสงบ คือเกิดจาก ๑ ไม่มีเวทนา ๒ จิตสงบเพราะว่าข้าม  
เวทนาได้นี้ ข้อที่ ๒ นี้ค่อนข้างจะยาก ขออุบายจากพระอาจารย์

**ตอบ** ข้ามเวทนาเหรอ ก็ต้องใช้สติบริกรรมพุทโธไปวิธีหนึ่ง อีกวิธีก็ใช้ปัญญาพิจารณา  
ว่าเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา ต้องอยู่กับเขา อย่าไปอยากให้เขาหาย เพราะความที่  
นั้นไม่ได้ทนไม่ได้ ไม่ใช่ทุกขเวทนาแต่ทุกข์ในอริยสัจ ทุกข์ที่เกิดจากความอยาก  
ถ้าเราหยุดความอยาก หยุดความทุกข์ที่เกิดจากความอยากได้ ทุกขเวทนามีจะ  
ไม่เป็นปัญหาอะไร อยู่กับเขาได้ ฉะนั้นเราต้องแยกแยะให้เห็นว่า ขณะที่เกิด  
ทุกขเวทนานี้ เกิดทุกข์ในอริยสัจด้วย คือทุกข์ที่เกิดจากสมุทัย ความอยากให้  
ทุกขเวทนาหายไป เราต้องหยุดตัวนี้ให้ได้ ถ้าหยุดตัวนี้ได้ ทุกขเวทนาจะเจ็บก็  
เจ็บไป เหมือนหมอละจะฉีดยาก็ปล่อยให้ฉีดยาไป บางคนนี่กลัวจนกระทั่งไม่กล้าให้  
ฉีดยา ไม่ยอมให้ฉีดยา นั่นเพราะทนความทุกข์ใจไม่ได้ ใจมันทุกข์ มันไม่ยอมรับเข็ม  
ฉีดยาไม่ยอมรับความเจ็บ แต่ถ้าเราอมรับความเจ็บ ร่างกายจะเจ็บอย่างไรก็  
ปล่อยมันเจ็บไป นั่งเล่นไฟทั้งคืนยังนั่งเล่นได้ นั่งแค่นี้มันจะตายให้มันรู้ไป นั่งดู  
ละครทั้งคืนยังนั่งดูได้เลย สอนมันอย่างนี้แล้วเดี๋ยวมันก็หยุดความอยาก ออยาก

ให้ความเจ็บหายไป ทนกับความเจ็บได้ พอทนกับความเจ็บของร่างกายได้ ไม่มี ความอยากที่จะให้ความเจ็บของร่างกายหายไป ความทุกข์ทรมานใจก็หายไป ใจ ก็เบาเย็นสบายอยู่กับความเจ็บได้ ข้ามเวทนาไปได้ ก็จะข้ามไปได้ทุกครั้งด้วยถ้า เราข้ามด้วยปัญญา ต่อไปเจ็บไข้ได้ป่วยก็กินยาก็ได้ไม่กินยาก็ได้ ยาแก้ปวดนี้ไม่ สำคัญเลย กินก็ได้ไม่กินก็ได้ ความเจ็บของร่างกายมันไม่รุนแรงเท่าความเจ็บ ของใจ ในเมื่อเราสามารถควบคุมความเจ็บของใจได้ไม่ให้มันเกิดขึ้นมาได้ ความ เจ็บของร่างกายก็เป็นส่วนย่อย อยู่กับมันได้

**ถาม** ถ้าเปรียบเทียบจิตที่สงบรวมเข้าไป โดยที่เหลือตัวผู้รู้ไม่เด่นชัด คือว่าไม่รู้เข้า ภาวังค์หรือเปล่า มันสงบระยะหนึ่ง มันเหมือนกายหายใจหาย แต่ที่มันวูบเข้าไป ที่นี้มันรู้สึกอีกที่มันสะดุ้ง

**ตอบ** มันอาจจะหลับมากกว่า ลับหงก ถ้าสะดุ้งก็แสดงว่ามันหลับ

**ถาม** แต่มันรู้สึกสะดุ้งนี้ มันเหมือนกับที่เราไปอยู่อีกที่หนึ่ง

**ตอบ** นั่นแหละมันฝัน มันหลับไป

**ถาม** แต่ความรู้สึกตรงนั้น มันชัดมากเลย ตรงที่ไป

**ตอบ** ถ้ามันสงบจริงๆ มันไม่สะดุ้งหรอก มันจะรู้ตลอดเวลา รู้สึกตัวตลอดเวลา รู้ เหมือนการดึงลงเหวแล้วก็นิ่ง แล้วก็สงบเย็นสบาย มันจะไม่มีขาดตอนเรื่องของ ความรู้ รู้อยู่ตลอดเวลา

**ถาม** แสดงว่าหลับแล้วฝันไป

**ตอบ** หลับแล้วฝันไป ลับหงกหลับแล้วฝันไป แล้วมารู้สึกตัวอีกที่ก็สะดุ้งตื่นขึ้นมา

**ถาม** แต่ตอนนั้นความรู้สึกว่า เราไม่ได้อยู่ที่นั่น

**ตอบ** ก็ใช้ฝันไป มันจะอยู่ที่นี้ได้อย่างไร ความจริงสมานกับความฝันมันก็คล้ายคลึงกัน โดยเฉพาะสมานที่มีนิมิตต่างๆ อย่างคุณแม่แก้วที่หนึ่งสมาธิครั้งแรก แล้วจิตท่านสงบแล้วก็ไปปรากฏเห็นนิมิตต่างๆ ท่านก็คิดว่าฝันไป ตอนเช้าก็ไปเล่าให้หลวงปู่ มั่นฟัง หลวงปู่บอกอันนี้ไม่ได้ฝันอันนี้เป็นนิมิต ของคุณอาจจะเป็นนิมิตก็ได้มั่ง แต่ถ้าสะดุ้งนี้มันน่าจะไม่ใช่นิมิตละ เหมือนคนสะดุ้งตื่น

**ถาม** ในกรณีที่ว่า นั่งภาวนาแล้วมีเวทนา แต่จิตผู้รู้บอกว่ามันยังข้ามไปไม่ได้ กับอีกจิตหนึ่งที่ว่าจิตมันลงภวังค์ ให้เทียบว่ามันควรจะเป็นอย่างไร

**ตอบ** คือจิตลงภวังค์ด้วยกำลังของสตินี้ มันก็ต้องใช้วิธีนี้ไปเรื่อยๆ มันจะยังไม่ผ่านทุกขเวทนา จะผ่านทุกขเวทนาได้ต้องผ่านด้วยปัญญา คือมันจะไม่หวนไหวไม่กลัวความเจ็บ ใ้ไ้ยังกลัวอยู่ ทุกครั้งที่เจ็บก็ต้องใช้พุทโธๆ ก็ตั้งจิตให้เข้าภวังค์ไป เป็นการหนีทุกขเวทนา ไม่เผชิญกับมัน เข้าใจ

**ถาม** ควรจะอย่างไรถึงจะดี

**ตอบ** ก็ต้องวิปัสสนาสิ มันจะได้บรรลุเป็นโสดาไปได้ อยากจะเป็นโสดาก็ต้องไม่กลัวความเจ็บของร่างกาย ถ้าใช้สมณะใช้สติมันก็เพียงแต่เข้าไปในสมาธิไปหลบมัน มันก็ยังเป็นโลกียะอยู่ ถ้าจะเป็นโลกุตตระ ก็ต้องพิจารณาว่ามันเป็นอนิจจังทุกขัง อนัตตา ปัญหามันไม่ได้เป็นปัญหา ปัญหาอยู่ที่ใจเราไปกลัวมัน ไปอยากให้มันหายไป เราทำลายตัวนี้ได้แล้วตัวทุกข็ใจก็จะหายไป

**ถาม** รู้ว่าเราไม่กล้า ไม่อยากให้มันถึงจุดของมัน

**ตอบ** คือเราไม่เห็นโทษ ของความอยากของเรา ความกลัวของเรา ว่ามันเป็นตัวสร้างความทุกข์ให้กับเรา สร้างความเครียดให้กับเรา ไม่ใช่ความเจ็บของร่างกายที่เป็นตัวสร้างความเครียด แต่ความอยากไม่เจ็บที่มันทำให้เกิดความเครียดขึ้นมา ต้องดับไ้ตัวความอยากไม่ให้เจ็บนี้ให้ได้ ต้องมองว่าเราห้ามมันไม่ได้ เหมือนฝนตกอย่างนี้เราไปห้ามมันไม่ให้มันตกไม่ได้ ไปสั่งให้มันหยุดไม่ได้ ทุกขเวทนาของทาง



ร่างกายก็เหมือนกัน มันเกิดขึ้นมาแล้วเราไปสั่งมันไม่ได้ ต้องอยู่กับมันไป ทำใจ  
อุเบกขาเฉยๆ ถึงบอกต้องมีสมาธิมันถึงจะวิปัสสนาได้

กัณฑ์ที่ ๔๗๒

## ธุดงค์วัตร

๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๖

วันนี้พวกเราก็ได้มารวมกัน ฟังเทศน์ฟังธรรม ปฏิบัติธรรมกันอีกครั้งหนึ่ง เป็นการกระทำที่ดี ที่มีคุณมีประโยชน์กันอย่างมาก เพราะผลคือการบรรลุผลนิพพาน ขึ้นต่าง ๆ นั้น จำเป็นจะต้องมีการศึกษา มีการปฏิบัติกันอย่างต่อเนื่อง ความเพียรพยายามนี้แหละ เป็นปัจจัยที่สำคัญ ถ้าเราไม่มีความเพียร เราไม่มีความพยายาม เราก็จะไม่สามารถได้ผลที่เราต้องการกันได้ ดังที่เราได้เคยยินสุภาสิตหลายบทด้วยกัน ที่พูดเกี่ยวกับความเพียร เช่น ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ด้วยความเพียร

ความเพียรนี้จึงเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของมรรค ๘ คือ สัมมาวาจาโม ความเพียรชอบ ถ้ามีมรรคองค์อื่นแต่ขาดมรรคสัมมาวาจาโม ก็จะไม่สามารถที่จะทำให้เกิดผลขึ้นมาได้ คือต้องมีครบทั้ง ๘ องค์ด้วยกัน ถึงจะทำให้เกิดผล คือมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ขึ้นมาได้ มรรคองค์อื่นเราก็พอที่จะมีกันอยู่ เช่น สัมมาทสิฐิ สัมมาสังกัปปิ เราก็มักจะได้ยินได้ฟังกัน ได้ยินได้ฟังธรรมะกันต่อเนื่อง พอเราได้ยินได้ฟังธรรมะได้ศึกษาธรรมะ เราก็จะมีความเห็นที่ถูกต้อง เราก็จะมีความคิดที่ถูกต้อง แต่ถ้าเราไม่เอาความเห็นที่ถูกต้อง ความคิดที่ถูกต้องนี้มาประกอบความเพียร มาเจริญสติมาเจริญสมาธิ เราก็ยังไม่สามารถที่จะทำให้เกิดมรรคผลนิพพานขึ้นมาได้ ดังนั้นพอเรามีสัมมาทสิฐิแล้วว่าการจะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้นั้นต้องมีความเพียรพยายาม คือต้องมีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ อย่างต่อเนื่อง ปฏิบัติให้มากขึ้นไปตามลำดับจนให้เต็ม ๑๐๐ ถ้าการปฏิบัติเต็ม ๑๐๐ เมื่อไหร่ผลก็จะเต็ม ๑๐๐ เมื่อนั้น ดังนั้นสิ่งที่เราจะต้องคอยกำจัดอยู่เรื่อยๆ ก็คือความเกียจคร้าน อะไรที่ทำให้เกิดความเกียจคร้าน เสริมความเกียจคร้าน เราก็ต้องกำจัดมันให้ได้

หนึ่งในเหตุของความเกียจคร้าน ก็คือ การรับประทานอาหารมากเกินไป เราจึงต้องรู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร รับประทานเพื่ออยู่ อย่าอยู่เพื่อรับประทาน ถ้าอยู่เพื่อรับประทาน ก็รับประทานแบบไม่มีขอบไม่มีเขต จะรับประทานตามความอยาก ซึ่งความอยากนี้มีแบบไม่มีขอบไม่มีเขต ดังท่านพูดไว้ว่า มหาสมุทรแม้จะกว้างใหญ่ไพศาลขนาดไหนก็ยังมีขอบมีฝั่ง แต่ตัณหาความอยากนี้ ไม่มีขอบไม่มีฝั่ง อยากเท่าไรแหงนก็จะหมดไป กลับมีมาต่ออยู่เรื่อยๆ ถ้าเราปล่อยให้ความอยากรับประทานอาหารนี้ เป็นตัวนำพาในการรับประทานอาหาร เราก็จะรับประทานมากจนเกินไป เช่นรับประทานวันละ ๔ - ๕ มื้อ และระหว่างมื้อก็ยังมีขมขมเนยเครื่องดื่ม ไร่รับประทาน ไร่ดื่มอีก ถ้าเราดื่มเรารับประทานอย่างนี้ เราก็จะเกิดความง่วงเหงาหาวนอน เกิดความเกียจคร้าน ไม่อยากที่จะเดินจงกรมไม่อยากจะนั่งสมาธิ ไม่อยากจะฟังเทศน์ฟังธรรม อยากจะหาหมอน ฟังเทศน์จากหมอน หาความสงบจากหมอน ซึ่งเป็นความสงบของสุกกร เป็นความสุขของสุกกร อิมหมีพลีมันพร้อมที่จะขึ้นเขียง

ถ้าเป็นนักปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นแล้ว จะไม่มีไขมันติดอยู่ตามร่างกาย จะมีแต่หนังกับเนื้อหุ้มห่อกระดูก จะมีกล้ามเนื้อที่เกิดจากการเดินจงกรมเป็นชั่วโมงๆ จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องรู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร โดยหลักแล้ว ปกติก็รับประทานไม่เกินเที่ยงวันไปแล้ว จะรับประทานมากหรือน้อย หลังเที่ยงวันไปแล้วก็หยุด เพราะไม่เช่นนั้น มันจะลามปามไปถึงเย็น ถึงค่ำ ถึงก่อนเวลานอน แล้วมันจะไม่มีเวลาที่จะมาภาวนา เพราะหนึ่งจะต้องเสียเวลากับการเตรียมอาหาร รับประทานอาหาร เมื่อรับประทานแล้วก็เกิดความง่วงนอน เกิดความเกียจคร้านขึ้นมา ถ้าไม่รับประทานหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว พอบ่ายๆอาหารก็จะย่อยไปหมด แล้วก็จะไม่มาเป็นอุปสรรคต่อการภาวนา ในตอนบ่ายหรือตอนเย็น ในตอนค่ำหรือตอนดึก แต่ถ้ารับประทานต่อถึงเย็นถึงก่อนเวลาเข้านอน ก็จะไม่มีการล้างที่จะมาภาวนามาบำเพ็ญ ฉะนั้นทางปฏิบัตินี้มักจะถือการรับประทานอาหารวันละ ๑ ครั้ง เป็นธาตุคงควัตร ๑ ใน ๑๓ ข้อของพระ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงกำหนดขึ้น ให้ไว้เป็นเครื่องสนับสนุนในการบำเพ็ญความเพียร

**รูดงควัตร ๑๓** ข้อนี้ จะทำให้ผู้ที่บำเพ็ญนี้ บำเพ็ญได้อย่างสะดวก จะไม่เกียจคร้าน จะไม่เสียเวลากับเรื่องราวต่างๆ ที่ไม่จำเป็นจะต้องเสียเวลาด้วย ๑ ในข้อนี้ ก็คือ **การฉันมือเดียว** จะแสดงรูดงควัตรทั้ง ๑๓ ข้อนี้เท่าที่จะจำได้ให้ฟัง เพื่อญาติโยม ถึงแม้ว่า จะไม่ได้เป็นนักบวช ไม่ได้เป็นพระ ก็สามารถนำเอาไปปรับใช้กับชีวิตของตนได้ เช่นการฉันมือเดียว อันนี้ก็เพื่อเป็นการลดการบริโภคการรับประทานอาหารมากจนเกินไป ทำให้เหงาหาวนอน ทำให้เกิดความเกียจคร้าน ทำให้ไม่สามารถบำเพ็ญความเพียร ปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดผลขึ้นมาได้

อีกข้อหนึ่งก็คือ **การบิณฑบาต** การบิณฑบาตของพระนี่ก็เป็นการเสริมความเพียร เพราะว่าจะต้องเดินไปในหมู่บ้าน ซึ่งโดยปกติ วัดป่านี้จะตั้งอยู่ห่างจากหมู่บ้านประมาณ ๒ กิโลเมตรขึ้นไป เพื่อจะได้อยู่ห่างไกลจากแสงสีเสียงของหมู่บ้าน ของชุมชน แต่ก็ไม่ได้ห่างจนเกินไปจนไม่สามารถที่จะมาบิณฑบาตได้ เพราะเพศของพระนี่ มีความผูกพันเกี่ยวข้องกับฆราวาสญาติโยม คือต้องพึ่งพาอาศัยกัน ฆราวาสญาติโยมก็ต้องพึ่งพาอาศัยพระเกี่ยวกับเรื่องธรรมะ พระก็ต้องพึ่งพาอาศัยญาติโยมเกี่ยวกับเรื่องปัจจัย ๔ ก็มีความจำเป็นที่จะต้องมีความสัมพันธ์กัน มีพระญาติโยมก็จะได้มีโอกาสได้ทำทาน ได้แบ่งปัน ได้เสียสละ ที่เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติ เพื่อก้าวสู่ธรรมขั้นสูงต่อไป อย่างทานก็จะได้ก้าวขึ้นสู่ขั้นศีล ขั้นภาวนาตามลำดับต่อไป ดังนั้น พระป่าหรือวัดป่าก็จะอยู่ใกล้กับหมู่บ้าน พระก็จะออกโปรดสัตว์ ไปเปิดโอกาสให้ผู้ที่มีศรัทธา ที่อยากจะปฏิบัติตามคำสอนของ พระพุทธเจ้า ได้ปฏิบัติ การใส่บาตรก็คือการให้ทานนั่นเอง พระไปบิณฑบาตก็ได้ประโยชน์ ๒ ส่วนด้วยกัน ส่วนหนึ่งก็ของตนเอง ได้อาหาร แล้วก็ได้ทำความเพียร ไม่เกียจคร้าน ส่วนญาติโยมก็ได้มีโอกาสทำทาน อันนี้จึงเป็นข้อหนึ่งในรูดงควัตร

การบิณฑบาตนี้ พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญมากเป็นพิเศษ ทรงบัญญัติไว้ถึง ๓ ส่วนด้วยกัน

ส่วนที่ ๑ ในรูดงควัตร คำว่า “รูดงค์” นี้เป็นข้อปฏิบัติพิเศษที่ไม่ได้บังคับ ไม่เหมือนกับศีล ๒๒๗ ข้อ ที่ห้ามไม่ให้กระทำ ศีล ๒๒๗ ข้อนี้พระทุกรูปจะต้องปฏิบัติตาม เช่น ห้ามเสพเมถุน คือห้ามร่วมหลับนอนกับผู้อื่น ห้ามฆ่าสัตว์ ห้ามฆ่ามนุษย์ ห้ามลักทรัพย์ ห้าม

อวดอวดอิคุณธรรมวิเศษที่ตนเองไม่มี อันนี้ห้ามเด็ดขาด ไม่ว่าใครทำ ก็จะถูกขาดจากความ  
เป็นพระทันที

ส่วนข้อชู้ตงควัตร คือข้อที่จะให้ไปบิณฑบาตเป็นกิจวัตรประจำวันนี้ ไม่ได้บังคับ ปล่อยให้  
ให้เป็นไปตามอินทรีย์ หรือตามความเพียรของแต่ละท่าน บางท่านอาจจะมีปัญหา ไม่  
สามารถบิณฑบาตได้ก็มี เช่นปัญหาทางร่างกาย เจ็บไข้ได้ป่วย หรือพิกลพิการอย่างใด  
อย่างหนึ่ง หรืออยู่ห่างไกลจากที่จะไปบิณฑบาต จนไม่สามารถที่จะไปบิณฑบาตได้ ถ้า  
ไม่ได้ถือชู้ตงควัตรข้อนี้ ก็ไม่มีความผิดแต่อย่างใด เพียงแต่ว่าจะไม่ได้ทำความเพียร  
ชู้ตงควัตรนี้ เป็นเหมือนกับน้ำมันชนิดพิเศษ เช่นเรามี ๒ ชนิด ๕๑ กับ ๕๕ ถ้าเรา  
ต้องการให้มีพลังมากเราก็เติม ๕๕ แต่ก็ต้องแพงหน่อย ถ้าเราจะบำเพ็ญชู้ตงควัตร เราก็  
ต้องเหนื่อยหน่อย เราก็ต้องลำบากหน่อย แต่ผลที่เราจะได้รับ มันคุ้มค่ากว่า คือถ้าเป็น  
รถก็วิ่งไปถึงหลักชัยก่อนคันที่ใช้ ๕๑ เพราะ ๕๕ นี้มีพลังมากกว่า สามารถขับเคลื่อน  
รถยนต์ได้เร็วกว่า ชู้ตงควัตรก็เป็นอย่างนี้ เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ทรงบังคับ ให้ผู้ปฏิบัติได้  
พิจารณาเลือกเอาตามอัธยาศัย ขึ้นอยู่กับว่าต้องการความหลุดพ้น ต้องการบรรลุชู้หรือ  
เร็ว ถ้าต้องการไปเร็วก็จะถือชู้ตงควัตรกัน ถ้ายังใจเย็นๆ ยังไปสบาย วัธออีกสัก ๑๐  
ชาติ ๑๐๐ ชาติ ก็ไม่ต้องถือชู้ตงควัตรก็ได้ ไปตามสบาย การบิณฑบาตนี้พระพุทธเจ้าให้  
ความสำคัญ ครั้งแรกก็สอนตอนที่บวชใหม่ๆเลย พอเสร็จจากพิธีบวชก็จะมีการสอน  
อนุศาสน์

**อนุศาสน์** ก็คือคำสอนที่สำคัญในเมืองต้นของนักบวช มีอยู่ ๘ ข้อด้วยกัน คือ ๔ ข้อ  
เป็นกิจที่พึงกระทำ และ ๔ ข้อเป็นกิจที่ไม่ควรกระทำ กิจที่ไม่ควรกระทำก็ได้พูดไว้แล้ว  
ห้ามเด็ดขาด ห้ามเสพเมถุน ห้ามฆ่ามนุษย์ ห้ามลักทรัพย์ ห้ามอวดอวดอิคุณธรรมวิเศษ  
**ที่ไม่มีในตน** อันนี้ห้าม ถ้าทำแล้วให้ขาดจากความเป็นพระทันที ส่วนกิจที่พึงกระทำมี ๔  
ข้อ อันนี้ถ้าทำหรือไม่ทำก็ไม่ผิด แต่ถ้าทำก็ทำให้เจริญก้าวหน้าในธรรม ได้บรรลุธรรม  
อย่างรวดเร็ว ก็คือ ๑. **บิณฑบาตเป็นวัตร** ๒. **อยู่โคนไม้ อยู่ตามป่าที่มีต้นไม้** เป็น  
สถานที่สงบสงัดวิเวก ที่เหมาะกับการบำเพ็ญจิตภาวนา ๓. **ใช้ผ้าบังสกุล** คือใช้เศษผ้ามา  
ทำเป็นจีวร คือไม่ต้องเลือกผ้าที่เป็นผ้าสำเร็จ ผ้าที่ทำมาจากโรงงานผ้าไหม ให้เอาผ้าเก่า

ผ้าขี้ริ้วที่เขาทิ้งแล้วตามสถานที่ต่างๆ ไปรวบรวมเก็บเอามาไว้ พอได้จำนวนพอต่อการที่จะมาตัดเย็บเป็นผ้าจีวร ก็เอามาตัดเย็บกัน แล้วก็เอามาข้อมน้ำฝาด คือน้ำที่ต้มด้วยแก่นไม้ เช่นแก่นขนุน ก็จะได้ผ้าเป็นสีเหลือง เป็นผ้าสีกาสาพัสตร์ และข้อที่ ๔. **ให้ใช้ยาตองน้ำมูตร** คือใช้น้ำปัสสาวะนี้ตองกับสมุนไพรชนิดต่างๆ เช่นสมอ หรืออะไรต่างๆ ที่ใช้เป็นยาได้ ก็เอามาตอง หรือแม้แต่การตองน้ำปัสสาวะโดยตรงเลยก็ได้ ในสมัยพุทธกาลนี้ น้ำปัสสาวะถือว่าเป็นโอสถชนิดหนึ่ง รักษาโรคมัยไข้เจ็บได้

นี่คือกิจที่พึงกระทำ เพราะจะส่งเสริมเรื่องของความมกน้อยสันโดษ เรื่องของการอยู่ง่ายกินง่าย เพื่อจะไม่ได้ไม่ต้องมาวุ่นวายกับการดูแลรักษาร่างกายมากจนเกินไป จนมาทำลายความเพียร เอาเวลาที่จะมาทำความเพียรไปหมด ถ้าถือหลักอนุศาสน์ ๔ ข้อนี้ คือ ๑. บิณฑบาต ๒. ยินดีตามมีตามเกิด ๓. ได้อะไรมาก็รับประทานไป ใช้ผ้าบังสุกุล ได้เศษผ้าจากที่ไหนมาก็เก็บเอาไว้ เพื่อที่จะมาทำเป็นผ้าห่ม อยู่โคนไม้ อยู่ป่า แล้วก็ตองน้ำมูตร เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้าไม่มียาอะไรก็ใช้น้ำมูตร คือน้ำปัสสาวะนี้ เพราะ**ว่าโรคมัยไข้เจ็บมันก็มีอยู่ ๓ โรคด้วยกัน**

**โรคชนิดที่ ๑ เวลาเป็นแล้วมันหายเองได้** เช่นเป็นไข้หวัดนี้ ไม่มียารับประทาน เพียงแต่พักผ่อน คอยรักษาร่างกายให้อบอุ่นไม่ให้นานเย็น ร่างกายก็จะฟื้นขึ้นมาได้ หายจากโรคหวัดได้ นี่เป็นโรคชนิดที่ ๑ คือเป็นแล้วหายเอง

**โรคชนิดที่ ๒ เป็นแล้วต้องรักษาด้วยยาถึงจะหาย ถ้าไม่รักษาก็จะไม่หาย** โรคนี้ก็ต้องใช้น้ำปัสสาวะถ้าไม่มียาอย่างอื่น ก็ตองน้ำปัสสาวะไป ถ้าหายก็ดีไป ถ้าไม่หายก็อยู่กับมันไป

**โรคชนิดที่ ๓ ก็คือชนิดที่เป็นแล้วรักษาก็ไม่หาย ไม่รักษาก็ไม่หาย** มีแต่ความตายอย่างเดียวที่จะตามมาต่อไป

ดังนั้น เราจึงไม่ควรที่จะไปกังวลเรื่องทุกข์ยามากจนเกินไป ถ้ามีก็ดี มีคนถวายยามาให้ก็รับเอาไว้เก็บเอาไว้ ถ้าไม่มีก็ไม่ต้องไปกังวลกับโรคมัยไข้เจ็บที่ยังไม่เกิดขึ้น ให้มากังวลกับการบำเพ็ญความเพียรจะดีกว่า จะได้ไม่เสียเวลา

นี่คือความสำคัญของการบิณฑบาต **ครั้งที่ ๑** ที่ทรงสอนพระ ก็คือสอนในอนุศาสน์ เวลาเสร็จจากพิธีบวชบั้น ก็ต้องสอนอนุศาสน์นี้ทันที แล้ว**ครั้งที่ ๒** ก็สอนในธุดงค์วัตร **๑๓ ข้อ** หนึ่งในธุดงค์วัตรก็มีการบิณฑบาตเป็นวัตร แล้ว**ครั้งที่ ๓** ก็อยู่ที่การปฏิบัติใน **พุทธกิจ ๕** หนึ่งในกิจประจำวันของพระพุทธเจ้า คือการออกบิณฑบาตโปรดสัตว์ ทุกวัน พระพุทธเจ้าก็จะออกบิณฑบาต ถ้าไม่เจ็บไข้ได้ป่วย นี่คือความสำคัญของการบิณฑบาต เพราะว่าจะเป็นประโยชน์ ทั้งผู้บิณฑบาตเองและผู้ใส่บาตร ผู้ใส่บาตรก็จะได้มีความเพียร ตื่นขึ้นมาแต่เช้า เตรียมอาหารทำกับข้าวกับปลา เพื่อที่จะได้ใส่บาตร

ผู้ที่บิณฑบาตจะได้ไม่นอนตื่นสาย ตื่นเช้าแล้วจะได้ ออกบิณฑบาต กลับมานั่นเสร็จก็จะ ได้ภาวนาได้เลย เติมน้ำธรรม นั่งสมาธิภาวนาไปได้เกือบทั้งวันเลย ถ้าไม่บิณฑบาตก็ อาจตื่นสาย สว่างแล้วก็ยังไม่ต้องลุก เพราะว่าเดี๋ยวมีคนมาส่งถึงกุฏิ มีคนมาส่งถึงวัด อันนี้ก็จะทำให้หอมหมีพื้มน มีแต่ไขมัน แต่ไม่มีกล้ามเนื้อ มีคำพูดที่เขาพูดลักษณะของ คนไว้ เขาว่าคนที่จะอ้วนหรือสิ่งที่จะอ้วนนี่ ก็คือพวกหมู พวกช้าง พวกควาย พวกนี้ อ้วนดี เพราะเวลาเอาไปใช้งานหรือเวลาขาย จะได้น้ำหนักมาก พวกที่อ้วนไม่ดี คือ นางงาม ผู้หญิงอ้วนไม่ดี พระราชาอ้วนไม่ดี นักบวชอ้วนไม่ดี ดูแล้วไม่สมศักดิ์ศรี

ดังนั้น ขอให้เราพิจารณาว่าเราเป็นอะไร เราเป็นนักปฏิบัติ เป็นหญิง เป็นกษัตริย์ เป็น ผู้นำ หรือเราเป็นวัวเป็นควาย เป็นช้างม้าวัวควาย ผอมไม่ดี พวกนี้ต้องให้เขาอ้วน เขาจะ ได้มีกำลัง แต่คนผู้หญิงนี้ผอมจะดีกว่าอ้วน นักบวชนี้ผอมจะดีกว่าอ้วน พระราชาผู้นำนี้ ผอม จะมีสง่าราศีดีกว่าอ้วน นี่คือธุดงค์วัตรข้อที่ ๑ ที่จะช่วยเสริมความเพียร ก็คือการ บิณฑบาต สำหรับญาติโยมก็อาจจะต้องดัดแปลงเอาเองว่าจะทำอย่างไร ถึงจะเสริม ความเพียรในข้อนี้ได้ อาจจะต้องออกไปหาซื้ออาหารกินเอง ไม่มีคนให้ทำเอง

ข้อที่ ๒ ก็คือ **ฉันมือเดียว** เพื่อที่จะได้ไม่ต้องเสียเวลากับการมาหาอาหาร ถ้าฉันหรือ รับประทานวันละ ๓-๔ ครั้ง มันก็จะเสียเวลาไปเยอะ แล้วก็ทำให้วังเวงเหงาหาวนอน เกิดความเกียจคร้านขึ้นมา อันนี้ก็ข้อที่ ๒

ข้อที่ ๓ ก็ให้**ฉันในภาชนะเดียว** ใช้สามใบเดียว กะละมังใบเดียว ของพระก็ใช้บาตรใบเดียว จะได้ไม่ต้องเสียเวลากับการมาล้างถ้วยล้างจานล้างชามกันให้เหนื่อยยาก แล้วก็จะได้เป็นการปรามกิเลสตัณหา ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรส ที่จะต้องรับประทานอาหารแต่ละชนิดต่างแยกกัน ไม่รวมกัน ทั้งๆที่อาหารทั้งหมดนี้ ก็จะต้องไปรวมกันในท้องในปากอยู่ดี ก็ไหนๆก่อนที่มันจะไปรวมกันในท้อง ในปาก ก็ให้มันรวมกันในชามไปเลย ของอะไรที่เราจะรับประทาน ก็เทใส่เข้าไปในภาชนะอันเดียว ของคาวของหวาน ผลไม้ เครื่องดื่มใส่มันเข้าไปทีเดียวเลย กาแฟก็ใส่เข้าไป ขนมเค้กก็ใส่เข้าไป แยมก็ใส่เข้าไป ส้มก็ใส่เข้าไป องุ่นแอปเปิ้ลอะไรก็ใส่เข้าไป เพราะเดี๋ยวมันก็ต้องไปรวมกันในท้องอยู่ดี เราก็รวมกันในชาม

**การใส่ไปในภาชนะอันเดียว** นี้ ก็มี ๓ ชั้นด้วยกัน ชั้นธรรมดา ชั้นก้าวหน้า และชั้นอุกฤษฏ์ มี ๓ ชั้น ชั้นต่ำ ชั้นกลาง ชั้นสูง

**ชั้นต่ำ** ก็คือ เอาใส่เข้าไปแล้วแยกกันเป็นส่วนๆ ข้าวไว้ด้านหนึ่ง ขนมไว้ด้านหนึ่ง ผลไม้ไว้ด้านหนึ่ง เครื่องดื่มก็ใส่อีกภาชนะหนึ่งก็ได้ อันนี้เรียกว่าแยก ใส่รวมกันแต่ไม่คนไม่คลุกรวมกัน

**ระดับที่ ๒** คือ ไม่แยก ใส่รวมกันตามมีตามเกิด จะใส่ตรงไหนก็ได้ แล้ว**ชั้นที่ ๓** ก็คือ **คนมันเลย คลุกมันเลย** ให้มันเป็นอาหารจานเดียวไปเลย เป็นเหมือนข้าวผัดอย่างนี้ ข้าวผัดนี้เราก็ใส่ข้าวเข้าไป ใส่เนื้อใส่หมูอะไรต่างๆเข้าไป แล้วเราก็ผัดคนมันเข้าไป ให้เป็นอาหารจานเดียวอย่างเดียว

นี่คือขั้นตอนของการปรามหรือปราบกิเลสตัวจู้จุกจิก ตัวที่อยากจะกินอาหารชนิดนั้น ชนิดนี้ เพราะมันจะเป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญเพียร เวลาจะนั่งสมาธิ เดี่ยวคิดถึงขนมชนิดนั้น อาหารชนิดนี้ ก็จะปรุงแต่งไปกับเรื่องของอาหาร จะไม่มีกระจิตกระใจที่จะมาบริกรรมพุทโธๆ ทำใจให้เป็นหนึ่ง ทำใจให้เป็นกลาง ทำใจให้สงบได้

แต่ถ้าทุกครั้งที่เกิดถึงอาหาร ก็เห็นแต่อาหารที่มันคลุกมันคนอยู่ในชาม มันก็ไม่ปรุงแต่ง เพราะมันไม่ได้กินเพื่อรสชาติ เพื่อความเอร็ดอร่อยเสียแล้ว มันกินเพื่ออยู่ เพื่อดับความ



หิว เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาภาวนามันก็จะไม่คิดถึงอาหารชนิดต่างๆ เพราะคิดไปมันก็ได้กินอยู่ดี เพราะว่าในที่สุดไม่ว่าจะเป็นอาหารชนิดไหน มันก็ต้องไปรวมกันในสาม ในภาชนะอันเดียว แล้วก็คนก็คลุกมันเข้าไป เพราะว่าในที่สุดมันก็ต้องไปรวมกันอยู่ในห้องอยู่ดี

ถ้าเรารับประทานเพื่อร่างกาย ไม่รับประทานเพื่อตัดหนาคความอยาก เราก็ต้องรับประทานแบบนี้ มันถึงจะกำจัดเรื่องปัญหาของการรับประทานอาหารได้ แล้วถ้ายังมีปัญหา ขนาดคลุกแล้ว ก็ยังพ่นถึงอาหารที่คลุกอยู่ อย่างนั้นก็ต้องเล่นด้วยการไม่กินอาหาร ต้องอดอาหาร ถ้าเวลาที่ภาวนาแล้วยังคิดถึงอาหาร ก็ต้องตัดมันแล้ว ถ้าคิดถึงอาหารก็ไม่ให้กิน จะให้กินก็ต่อเมื่อเวลาที่ไม่คิดถึงอาหาร หรืออย่างน้อยก็ตามเวลาที่กำหนดไว้ เช่น เบื้องต้นก็จะลองตัดกันทีละ ๓ วันดูก่อน อันนี้เราต้องมีมาตรการเข้มข้น เพื่อที่เราจะได้ทำลายอุปสรรค ที่จะมาขัดขวางในการบำเพ็ญจิตภาวนา เรื่องของกามฉันทะ ความยินดีในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะของอาหารนี้ ก็เป็นนิเวรณ เป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญ นี่คือ มาตรการที่พระปฏิบัติ ท่านใช้กันเพื่อที่จะมาแก้

อย่างที่วัดป่าบ้านตาดนี้ บาตรของพระนี่ไม่มีใครมีสิทธิ ที่จะมาจัดของตนเอง พอขึ้นไปบนศาลาแล้วก็ต้องเปิดฝาบาตร แล้วก็ให้พระช่วยกันแจกอาหาร พอรับอาหารมาจาก หลวงตาแล้ว ก็ตักใส่บาตรกันคนละทัพพีๆไป ไม่มีใครจะเลือกได้ นอกจากคนที่เขาฉลาด เขาไม่รับอาหารเลย เขารับอาหารแต่ที่ได้จากบิณฑบาต พอเขากลับมาถึงวัด เขาก็จะปิดฝาบาตร ไม่เปิดไม่รับอาหารที่ได้รับที่ศาลา อันนี้ก็เป็น**ธุดงค์วัตรอีกข้อหนึ่ง คือ มกน้อย** เขาเพียงที่ได้มาจากการบิณฑบาต แต่ญาติโยมก็ดันอยากจะไปใส่ให้มากๆ ก็เลยไปยืนอยู่ที่หน้าประตูวัดกัน แถวยาวเป็นกิโล เพื่อที่จะได้ใส่บาตรพระที่ไม่รับอาหาร เวลาที่ตามเข้าไปในวัดแล้ว อันนี้ก็เลยเป็นปัญหาขึ้นมาสำหรับผู้ที่ทำเพ็ญ ทำไปทำมา ลูไปรับอาหารที่ศาลาอาจจะดีกว่า เพราะจะได้ไม่มีสิทธิเลือกอาหาร แต่ถ้ารับอาหารเพียงแต่จากที่บิณฑบาต กลับไปก็ยังมสิทธิที่จะเลือกอาหารเก็บไว้ในบาตรของตนได้ แล้วก็ปิดบาตรไม่ต้องให้ใครมารบกวนบาตรของตน อันนี้อาจจะต้องแก้เป็น ต้องรับอาหารในศาลา แต่ไม่จัดเอง ปล่อยให้คนอื่นเขาจัดอาหารให้ ให้เขาตักอาหารชนิดต่างๆ

ใส่บาตรเข้าไป ยินดีทุกชนิดที่เขาจะตักใส่ให้ **นี่ก็เป็นเรื่องรูดงควัตรที่เกี่ยวกับการ  
บริโภคอาหาร**

**ที่เกี่ยวกับผ้า ก็คือ ถือผ้าบังสุกุล** คือพอใจกับผ้าขี้ริ้วพุดง่ายๆ ไม่ยินดีกับผ้าไหมอะไร  
ต่างๆ ผ้าที่ทำมาจากโรงงานเป็นพับเป็นผืนใหญ่ๆ ยินดีกับเศษผ้าที่เขาทิ้งไว้ตามสถานที่  
ต่างๆ ไปเก็บมาเพื่อที่จะมาเย็บมาต่อให้เป็นผืนใหญ่ เรียกว่าผ้าบังสุกุล แล้วก็**ถือน้ำ  
เพียง ๓ ผืน** คือถือน้ำที่จำเป็น ไม่เอามากเอาเท่าที่จำเป็น มักน้อยก็ ๓ ผืน ผ้าถุง ๑  
ผืน ผ้าห่ม ๑ ผืน และผ้าห่มกันหนาวอีก ๑ ผืน รวมกันเป็น ๓ ผืน **เรียกว่าไตรจีวร** ผ้า  
ไตร ไตรแปลว่า ๓

ผู้ที่ไม่ถือรูดงควัตรนี้ ก็สามารถที่จะมีจีวรได้หลายผืน มีผ้าห่ม ผ้าสังฆาฏิได้หลายผืน มี  
สบงได้หลายผืนตามอัธยาศัย แต่ผู้ที่ต้องการอยู่อย่างเรียบง่าย ไม่ต้องมาพะรุงพะรังมา  
กังวลกับการดูแลรักษาผ้า หรือกับการต้องมาซักมาอะไรอยู่เรื่อยๆ ก็เอาแค่ ๓ ผืน นี่คือ  
การถือน้ำ ๓ ผืน ถือน้ำไตรจีวร ถือน้ำบังสุกุล อันนี้ก็คือเรื่องของผ้า

แล้ว**เรื่องของที่อยู่อาศัยก็ อยู่ตามโคนไม้** ไม่ต้องให้คนเขามาว่านวยกับการสร้างที่อยู่  
อาศัยให้กับเรา พอใจกับโคนไม้ ไปไหนก็หาอยู่ตามโคนไม้ อาจจะมีกลดไว้สำหรับกัน  
แดดกันฝน แล้วก็มุ้งห่มรอบกลดไว้กันยุง นี่คือบ้านของพระรูดงควัตร พระที่ไปจาริกในป่า  
ท่านจะมีบ้านติดตัวไปด้วย บ้านแบบพับได้ หลังคาก็คือร่มกลด ส่วนฝาคือมุ้ง มุ้งนี้จะ  
ห้อยลงมาจากกลดรอบกลด แล้วเข้าไปนั่งในมุ้งนี้ก็ได้ไม่มียุงมารบกวน ก็สามารถไป  
ไหนได้ ตามป่าตามเขา ตามถ้ำก็อยู่ได้ ถ้ามีกลดมีบ้านติดตัวไป

ของญาติโยมก็อาจจะเป็นเต็นท์ก็ได้ เดี่ยวนี้ก็มีเหมือนมุ้งใช้สำหรับนั่งได้ อันนี้ก็เป็น  
อยู่แบบเรียบง่าย ไม่ต้องมาว่านวยกับที่อยู่อาศัย และก็ไม่ต้องติดที่ ถ้ามีกุฏิแล้วมันจะสุข  
สบายมันก็จะติด แล้วบางทีมันก็จะไม่ไปเปลี่ยนที่ เพื่อหาที่ที่ดีกว่า ที่สงบกว่า พออยู่ติด  
ที่แล้วก็จะสะสม มีที่แล้ว พอได้ข้าวได้ของมาแล้วก็จะหวง จะเก็บเอาไว้ ดีไม่ดีต่อไปกุฏิ  
จะเป็นที่เก็บของมากกว่าเป็นที่อยู่อาศัย จะหาที่หลับที่นอนไม่ได้ ในกุฏินี้มีแต่กระเปาะ  
สังฆทานเต็มไปหมด กลายเป็นโกดังไป

ถ้าอยู่ตามโคนไม้ ปัญหาเรื่องเหล่านี้ก็จะไม่มี ไม้ได้รับของมากก็แจกไปสละไป ถ้าไม้ใช้ก็ไม่  
ต้องเก็บเอาไว้ เก็บเอาไว้เท่าที่จำเป็นเท่านั้น การอยู่โคนไม้ก็ดี เพราะว่าโคนไม้ก็คืออยู่ใน  
ป่านี้เอง อยู่ในป่าก็จะสงบ ไม่มีใครเข้าไปเล่นกันไหนป่า ไม่มีคนไปส่งเสียงดัง ไปทำอะไร  
กันไหนป่า ก็จะเหมาะต่อการบำเพ็ญจิตตภาวนา เป็นสถานที่ปลีกวิเวก ความหมายก็คือ  
ไม่ให้อยู่ตามบ้านตามเมือง เช่นอยู่ในวัดในบ้านในเมืองอย่างนี้ วัดสมัยก่อนนี้จะเป็นวัด  
ป่ากันทั้งนั้น แต่ต่อมาบ้านเมืองก็เจริญ ก็ขยายออกไปเรื่อยๆ ก็ไปครอบวัดที่อยู่ห่างไกล  
จากบ้านเมือง กลายเป็นส่วนหนึ่งของบ้านเมืองไป

ดังนั้น ถ้าวัดกลายเป็นบ้านเป็นเมืองไปแล้ว ผู้ที่อยู่วัดก็ต้องเปลี่ยนวัดแล้ว ต้องไปหาวัด  
ป่าอยู่ หรือไปจาริกไปธุดงค์ในป่า ไปตั้งสำนักอยู่ในป่า นี่เป็นเรื่องที่อยู่อาศัยข้อธุดงค์วัตร  
ให้ที่อยู่ตามป่าตามเขา

กัณฑ์ที่ ๔๗๓

## ปีใหม่ ๒๕๕๗

๑ มกราคม ๒๕๕๗

วันนี้เป็นวันที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗ เป็นวันขึ้น**ปีใหม่** เป็นวันที่พวกเราถือเป็นจุดเริ่มต้นใหม่ของชีวิตของพวกเรา ถ้าเราอยากจะทำให้ชีวิตของเราในปีใหม่นี้ เป็น**ชีวิตใหม่** เราต้องมีการกระทำที่ใหม่จากเก่า ถ้าเราต้องการให้ชีวิตของเรา ดีกว่าเก่า เราก็ต้องมีการกระทำที่ดีกว่าเก่า เพราะการกระทำนี้ เป็นเหตุที่จะทำให้มีผลดีต่างๆ หรือผลไม่ดีต่างๆ ตามมา ขึ้นอยู่ที่การกระทำของเรา ไม่ได้อยู่กับใครทั้งนั้น ไม่ได้อยู่กับดวงชะตา ไม่ได้อยู่กับเทวดาอินทร์พรหมทั้งหลาย อยู่ที่การกระทำของเรา

พระพุทธศาสนาสอนว่า กรรมเป็นที่พึ่งของสัตว์โลกทั้งหลาย จะทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น กรรมนี้ก็มีทั้งกรรมดีและกรรมไม่ดี กรรมดี ก็เรียกว่า บุญ **กุศล** กรรมไม่ดี ก็เรียกว่า บาป **อกุศล** ถ้าทำกรรมดี ทำบุญ ผลดีก็จะตามมา คือความสุข ความเจริญของจิตใจ ถ้าทำบาป ทำไม่ดี ผลไม่ดีก็จะตามมาแก่จิตใจ

ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พวกเรา ดูที่เหตุเป็นหลัก เหตุก็คือการกระทำของเรา ทางกายก็เรียกว่า**กายกรรม** ทางวาจาก็เรียกว่า**วจีกรรม** ทางใจก็เรียกว่า**มโนกรรม** เมื่อได้ทำกรรมเหล่านี้แล้ว ผลก็ต้องเกิดมาทันที ผู้ที่ทำกรรมที่แท้จริง ก็คือใจ ใจเป็นผู้สั่งให้ร่างกายพูด สั่งให้ร่างกายทำ แล้วใจก็เป็นผู้รับผลของการกระทำ ที่ใจได้สั่งให้ร่างกายทำ และให้ร่างกายพูด ผลตกอยู่ที่ใจ ผลที่ร่างกายนี้เป็นผลข้างเคียง หรือเป็นผลพลอยได้ เป็นผลส่วนย่อย ผลส่วนใหญ่นี้ อยู่ที่ใจ คือความสุขความทุกข์ของใจนี้ ยิ่งใหญ่กว่าหนักหนาสาหัสกว่า สุขความทุกข์ของร่างกาย และผลที่ทำให้เกิดความสุขความทุกข์ทางใจ ก็เกิดจากการกระทำของใจ ผ่านทางร่างกาย และผ่านทางวาจาตัวเอง พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนว่า ถ้าเราอยากจะทำให้ชีวิตของเราดี ชีวิตของเรามีแต่ความ

เจริญรุ่งเรือง มีแต่ความก้าวหน้า มีแต่ความสุขความสบาย ปราศจากความทุกข์ต่างๆ เราก็ต้อง**ทำบุญ ละเอียด** แล้วก็**ชำระใจให้สะอาด** นี่คือการกระทำที่จะทำให้ชีวิตของเราดีขึ้น

ถ้าปีใหม่นี้ เราอยากจะให้ชีวิตของเราดีขึ้นกว่าเดิม เราก็ต้อง**ทำบุญให้มากกว่าเก่า ละเอียด** ให้มากกว่าเก่า **ชำระใจให้มากกว่าเก่า** เพราะนี่เป็นเหตุ ที่จะทำให้ความสุขมีเพิ่มมากขึ้น ความเจริญมีเพิ่มมากขึ้น ความทุกข์มีน้อยลงไป ความเสื่อมมีน้อยลงไป นี่แหละคือเรื่องของชีวิตของพวกเรา ถ้าพวกเราอยากจะมีความสุขและความเจริญเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ เราก็ต้องหมั่น**ทำบุญให้มากขึ้น หมั่นละเอียดให้มากขึ้น** และหมั่น**ชำระใจให้มากขึ้น** เพราะนี่เป็นทางเดียวเท่านั้น ที่จะนำมาซึ่งความสุขและความเจริญ ไม่มีทางอื่น ไม่มีใครที่จะมาเสกมาเป่า ให้เราได้รับความสุขความเจริญ แม้แต่พระพุทธเจ้า ก็ไม่สามารถเสกเป่าให้พวกเราเจริญรุ่งเรืองมีแต่ความสุข ให้พวกเราบรรลุมรรคผลนิพพานได้ ด้วยการเป่า

พระพุทธเจ้าทรงทำได้เพียงอย่างเดียว ก็คือ **ชี้บอกทางที่จะนำพาเราไปสู่มรรคผลนิพพาน นำพาเราไปสู่ความสุขความเจริญ นำพาเราไปสู่การสิ้นสุดของความทุกข์** และของการเวียนว่ายตายเกิดเท่านั้น พระพุทธเจ้าทำได้เพียงเท่านั้น แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่วิเศษมากที่สุด เพราะว่าไม่มีใครจะรู้ทางที่จะนำพาให้เรา ไปสู่การสิ้นสุดของความทุกข์ทั้งหลายได้ มีพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวเท่านั้น ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาทรงตรัสรู้ มาสอนความจริงอันนี้ให้กับพวกเรา พวกเราก็จะไม่มีวันที่จะไปสู่การสิ้นสุดของความทุกข์ทั้งหลายของการเวียนว่ายตายเกิดได้เลย

ดังนั้นคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ จึงเป็นคำสอนที่มหัศจรรย์อย่างยิ่ง ที่สามารถทำให้สัตว์โลก ผู้หลงเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารนี้ ได้หลุดออกมาได้ ได้พบกับความสุขที่ถาวรที่แท้จริงได้ ผู้ใดที่ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วน้อมนำเอาไปปฏิบัติด้วยความจริงใจจริงใจ ด้วยความขยันหมั่นเพียร ด้วยความเข้มแข็งอดทน ไม่ย่อท้อ ไม่ช้าก็เร็วก็จะสามารถได้ผลที่เกิดจากการปฏิบัตินี้อย่างแน่นอน

เพราะปรากฏผู้มีผู้ที่ได้น้อมเอาไปปฏิบัติ แล้วได้บรรลุเป็นพระอรหันตสาวก มีกันเป็นจำนวนมาก มีมาตั้งแต่สมัยพระพุทธกาล มาจนถึงปัจจุบันนี้ เพราะว่าคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ เป็น**อกาลิโก**นั่นเอง คือไม่มีวันหมดสมรรถภาพ ไม่หมดสมรรถภาพประสิทธิภาพ ผู้ที่ได้น้อมเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ ย่อมได้ผลทุกคน ไม่ว่าจะไปอยู่ในยุคใดสมัยใด อยู่ในยุคสมัยของพระพุทธเจ้า ก็บรรลุมรรคผลนิพพานได้ อยู่ในยุคสมัยปัจจุบันนี้ ก็บรรลุมรรคผลนิพพานได้ เพราะว่าความจริงนั้นไม่มีวันเปลี่ยนแปลง สัจธรรมความจริงที่ทำให้สัตว์โลก ได้หลุดพ้นจากความหลงนี้ เป็นสิ่งที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง จริงอย่างไรในสมัยพระพุทธกาล ก็จริงอย่างนั้นในสมัยนี้ เช่นคำว่า **อริยสัจ ๔** นี้จริงในสมัยพระพุทธกาล ก็ยังจริงอยู่ในสมัยนี้ **คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค**

ทุกข์เกิดจากอะไร ทุกข์เกิดจากสมุทัย สมุทัยคืออะไร ก็คือต้นเหตุของความทุกข์ ต้นเหตุของความทุกข์มีอะไรบ้าง ก็มีกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา กามตัณหาก็คือความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส อยากในกามคุณทั้ง ๕ ภวตัณหาก็คือความอยากมี อยากเป็น วิภวตัณหาก็คือความอยากไม่มีอยากไม่เป็น ถ้าผู้ใดมีตัณหาเหล่านี้ที่อยู่ภายในใจ ผู้นั้นก็ต้องพบกับความทุกข์ ความทุกข์ก็มีตั้งแต่ขั้นเริ่มเกิดความอยากขึ้นมา พอเกิดความอยากขึ้นมา ก็จะอยู่ไม่เป็นปกติสุข เช่นคนอยากจะได้เมีย คนอยากจะได้ลูก คนอยากจะได้เงิน พอเกิดความอยากแล้ว ให้อยู่เฉยๆก็จะเป็นความสุข จะทนอยู่ไม่ได้ จะต้องดิ้นไปหาสิ่งที่อยากได้ แล้วถ้าหาไม่ได้ ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมาอีก รุนแรงขึ้นกว่าเก่า ถ้าได้ ก็ระงับความทุกข์ความหงุดหงิดไว้ชั่วคราว แล้วต่อไปไม่นาน ความอยากใหม่ก็จะโผล่ขึ้นมาใหม่อีก ก็จะเป็นอย่างนี้ไปจนวันตาย เป็นอย่างนี้ไปอย่างไม่มีวันหมด เพราะพระพุทธเจ้าก็ทรงตรัสไว้ว่า ตัณหาความอยากนี้ ไม่มีขอบไม่มีฝั่ง มหาสมุทรจะกว้างใหญ่ไพศาลขนาดไหนก็ยังไม่มีขอบไม่มีฝั่ง แต่ตัณหาความอยากนี้ ไม่มีขอบไม่มีฝั่ง ไม่มีวันหมด นอกจากที่เราต้องหยุดมันเท่านั้น มันถึงจะหมดได้

ถ้าเราอยากหยุดตัณหาทั้ง ๓ นี้ เราก็ต้องใช้เครื่องมือที่ทรงตรัสไว้ว่า มรรคนี้เอง มรรคนี้จะเป็นเครื่องมือ ที่จะหยุดความอยากต่างๆภายในใจของเราได้ มรรคนี้ก็ทรงแสดงไว้หลายลักษณะด้วยกัน ถ้าแสดงให้กับนักบวช ท่านก็ทรงแสดงมรรคที่มีองค์

๘ เช่น สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ ไปจนถึงสัมมาสมาธิ ถ้าแสดงให้กับฆราวาสผู้ครองเรือน ก็แสดงเป็นทาน คีล ภาวนา ซึ่งเป็นมรรคเหมือนกัน รายละเอียดก็เหมือนกัน มีเพิ่มขึ้นมาอีกข้อหนึ่ง ก็คือทาน ทานนี้ที่ต้องทรงสอนให้กับฆราวาสก็เพราะว่า ฆราวาสยังมีของมากมายที่จะถว้ความเจริญของมรรคนั้นเอง ถ้ายังไม่ให้ทาน ยังไม่สละของต่างๆ ที่คอยเหนี่ยวรั้ง ไม่ให้ให้ออกไปเจริญมรรคองค์อื่น เช่นสมาธิปัญญา ก็จะไม่สามารถที่จะกำจัดความอยากต่างๆภายในใจได้ แต่สำหรับนักบวชนี้ ท่านได้ทำทานแล้ว ให้ไปหมดแล้ว ของต่างๆที่ท่านเคยมี เป็นเจ้าของอยู่ ท่านได้สละไปหมดแล้ว ไม่มีทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ ที่จะมาเหนี่ยวรั้งการปฏิบัติ การเจริญมรรคที่จะเอาไปทำลายความอยากต่างๆ

ดังนั้นมรรคสำหรับฆราวาส ก็เลยต้องเป็น ทาน คีล ภาวนา ภาวนานี้ก็แบ่งเป็น ๒ ส่วน คือ สมาธิและปัญญา สมถภาวนาก็เรียกว่าสมาธิ วิปัสสนาภาวนาก็เรียกว่าปัญญา สรุปลงแล้วก็คือมรรค ๘ โดยที่มีอีกข้อหนึ่งเพิ่มขึ้นมาก็คือทาน ถ้าผู้ใดไม่มีทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองแล้ว ผู้นั้นก็ไม่จำเป็นที่จะต้องทำทานต่อไป ทานนี้มีไว้สำหรับให้เราสละสิ่งที่มันเป็นเหมือนกับภาระที่เราต้องแบกไว้ ถ้าเราต้องเดินทางไกล แล้วเรามีสัมภาระต่างๆ พระรุ้งพระรัง ที่ไม่จำเป็นต่อการเดินทาง เราแบกไปก็จะเหนื่อยไปเปล่าๆ เช่นถ้าเราไปเดินป่า เราเอาเก้าอี้ไปด้วย เอาเตียงไปด้วย ขนของต่างๆไปกับเรา เราก็จะไม่ถึงไหน เพราะเราจะไม่มีกำลังที่จะแบกของต่างๆและเดินทางไปได้ ดังนั้นเราต้องสลัดของต่างๆที่ไม่จำเป็นต่อการบำเพ็ญมรรค ต่อการเจริญมรรคให้หมดไป อย่าไปมีอะไรให้ต้องมาเป็นภาระทางจิตใจ เป็นการเหนี่ยวรั้งจิตใจ ไม่ให้สามารถออกไปบำเพ็ญได้อย่างเต็มรูปแบบ

นักบวชทั้งหลาย จึงไม่มีสมบัติข้าวของเงินทอง นักบวชในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะในสมัยพระพุทธกาล หรือในสมัยปัจจุบันก็นักบวชสายของหลวงปู่มั่นนี้เป็นตัวอย่าง ท่านก็เอาแบบฉบับของนักบวชในสมัยพระพุทธกาลมาเป็นตัวอย่าง มาเป็นสรณะ เป็นแบบฉบับ **สังฆัง สรณัง คัจฉามิ** พระสงฆ์ในสมัยพระพุทธกาล ท่านมีอะไรบ้าง พระพุทธเจ้ามีอะไรบ้าง ท่านก็มีอย่างนั้น ก็มีอะไร ก็มีเพียงอัฐบริวาร ก็คือ ของใช้ ๘ ชิ้นที่จำเป็นต่อ

การดำรงชีพของนักบวชนั้นเอง เช่นบาตร ผ้าไตรจีวร รััดประคดเอาว ใบมีดโกน เข็มกับด้าย ที่กรองน้ำ นี่คือสมบัติหรือเครื่องใช้ไม้สอย ที่จำเป็นต่อการดำรงชีพของนักบวช ท่านไม่มีมากไปกว่านั้น ที่พักอาศัย ถ้าไม่มีมีกุฏิ ไม่มีที่เขาสรงให้้อยู่ ท่านก็หาอยู่กันตามป่า ตามถ้ำ ตามโคนไม้ ตามเรือนร้าง ผ้า ถ้าไม่มีใครถวาย ท่านก็หาผ้าที่เขาทิ้งตามกองขยะ ตามป่าช้า แล้วก็เก็บมาเย็บ มาปะมาต่อกันให้เป็นผืนใหญ่ แล้วก็ซักย้อมด้วยน้ำฝาด คือน้ำที่ต้มด้วยแก่นไม้ ก็จะได้ผ้าสีกาสาหวัดสรขึ้นมา เป็นสีเหลืองๆ นี่คือสมบัติของนักบวช ผู้ที่มุ่งมั่นต่อการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ต่อการสิ้นสุดของความทุกข์ทั้งหลาย ท่านจะไม่ให้มีอะไรมาเหนี่ยวรั้ง มาเป็นอุปสรรคขวางการบำเพ็ญของการปฏิบัติมรรคที่มีองค์ ๘ นี้เลย เพราะมรรคนี้เท่านั้นที่จะมีกำลัง ที่จะสามารถทำลายความอยากทั้ง ๓ ที่มีอยู่ภายในใจให้หมดไปได้

ดังนั้นถ้าเรายังเป็นฆราวาส เรายังเป็นผู้ครองเรือน ยังมีทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองอยู่ เราก็ต้องหาวิธีจัดการกับทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองเหล่านี้ เพื่อไม่ให้เข้ามาเป็นภาระมาถ่วงการปฏิบัติของเรา จะเก็บไว้ก็ได้ สมัยนี้เรามีที่ฝากที่เก็บไว้ได้ ถ้าเรายังคิดว่าเราอาจจะต้องมีความจำเป็นที่จะต้องใช้เขาอยู่ในอนาคตหรือในปัจจุบัน แต่เราอย่าให้เข้ามาเป็นอุปสรรค มาทำให้เราต้องเสียเวลากับการบำเพ็ญของเราแล้วก็แล้วกัน ขอให้เรามีเวลาบำเพ็ญได้อย่างเต็มที่ ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ขอให้เราได้มีโอกาสได้เจริญสัมมาสติ คือมีการตั้งจิตใจให้ยับยั้งหยุดคิดปรุงแต่ง ไม่ให้คิดเรื่องราวต่างๆ ให้ใจของเราสักแต่ว่ารู้ อยู่กับเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่นเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน ก็คือร่างกายนี้เอง เพราะว่าใจนี้ยึดติดกับร่างกาย แล้วการกระทำต่างๆของร่างกาย ก็คือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ที่จะต้องคอยรับรู้อยู่ทุกเวลานาที

ถ้าใจได้จัดจ้อยอยู่กับการเคลื่อนไหว กับการกระทำต่างๆของร่างกาย โดยที่ไม่ปล่อยให้ใจลอยไปคิดถึงเรื่องต่างๆ ใจก็จะมีสติ ใจก็จะนิ่ง จะไม่ลอยไปลอยมา แล้วเวลาที่มันงัดสมาธิหลับตา มาดูลมหายใจเข้าออก หรือมาบริกรรมพุทโธๆ ใจก็จะดึงเข้าสู่ความสงบ เข้าสู่ความนิ่ง เข้าสู่ความว่าง เข้าสู่อุเบกขา สักแต่ว่ารู้ ไม่มีอารมณ์ โลภโกรธหลง ไม่มีความอยากทั้งหลาย อันนี้เป็นกาหยุดความอยากชั่วคราว ด้วยอำนาจของสติ ใช้



**สติหยุดความคิดปรุงแต่ง** ถ้าไม่มีความคิดปรุงแต่ง ความอยากก็จะเกิดขึ้นมาไม่ได้ เพราะความอยากนี้ จะต้องมีความคิดปรุงแต่งเป็นเครื่องมือนั่นเอง ถ้าไม่คิดถึงเรื่องอะไร ก็ไม่รู้ว่าอยากกับอะไร แต่พอคิดถึงเรื่องคนนั้นคนนี้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็จะเกิดความอยากกับเรื่องของคนนั้นเรื่องของคนนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ทันที อยากจะให้เขาเป็นอย่างนั้น อยากจะให้เขาเป็นอย่างนี้ พอเกิดความอยากแล้ว ก็เกิดความว้าวุ่นขุ่นมัวขึ้นมาภายในใจ แล้วก็ทำให้จะต้องไปทำสิ่งต่างๆที่ไม่เกิดประโยชน์กับจิตใจ ถึงแม้ว่าจะไปดูแลรักษาสิ่งต่างๆได้ แต่สิ่งต่างๆเหล่านั้น ไม่สามารถที่จะมากำจัดความอยากต่างๆภายในใจได้ ไม่สามารถดับความทุกข์ภายในใจได้

ฉะนั้น การที่เราไปทำอะไรตามความอยากต่างๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องภายนอก ที่ไม่เกี่ยวกับเรื่องการทำจัดความอยากต่างๆภายในใจนี้ จึงเป็นการกระทำที่เสียเวลาไปเปล่าๆ ทำไปแล้วก็เท่านั้น ทำจบแล้วมันก็เท่านั้น ความอยากภายในใจก็ยังไม่หมดไม่หายไปไหน ความทุกข์ภายในใจก็ยังไม่หายไปไหน นี่คือการกระทำที่ไร้ประโยชน์สำหรับจิตใจ ถึงแม้ว่าจะเป็น การกระทำที่มีความเมตตากรุณาก็ตาม สำหรับผู้ที่ยังไม่ได้สำเร็จงานของตน ยังไม่ได้กำจัดความอยากต่างๆทั้งหลายภายในใจให้หมดไป การไปทำงานต่างๆเหล่านี้ จะเป็นอุปสรรค จะทำให้ไม่มีเวลามาทำงานของตน คือการกำจัดกิเลสตัดต้นเหตุนั้นความอยากต่างๆ ด้วยการเจริญสัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมาทสิฐิ สัมมาสังกัปปิ นี่คือนงานที่เรควร จะให้ความสำคัญมากกว่างานทั้งหมดในโลกนี้

ถ้าเราเป็นผู้ปรารถนาต่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ เราต้องมาเจริญสัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมาทสิฐิ สัมมาสังกัปปิ ก็คือ สติ สมาธิ ปัญญาตัวเอง ถ้าเราไปทำงานอย่างอื่น ถึงแม้จะเป็นประโยชน์กับผู้อื่น แต่ก็ยังเป็นประโยชน์ชั่วคราว เป็นประโยชน์ที่ไม่ถาวร เช่นเราไปช่วยสร้างบ้านสร้างเรือน หรือหาข้าวหาของหาสิ่งต่างๆอะไรไปส่งเคราะห์ ผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากเดือดร้อน ซึ่งเป็นการกระทำที่ดี ไม่ปฏิเสธ เพียงแต่ว่ามันจะทำให้เราไม่ได้มาทำงานของเรา แล้วเวลาของเรา มันก็จะลดลงไปเรื่อยๆ น้อยลงไปเรื่อยๆ ถ้าเราไปทำกับงานต่างๆภายนอกใจ แล้วเกิดการผูกพัน เกิดการทำอย่างต่อเนื่อง พอหมดงานนี้ ก็มีผู้อื่นมาเสนองานใหม่มาให้ทำ มันก็จะติดพันกันไป แล้วก็จะไม่กล้าปฏิเสธ เพราะ

ด้วยความเมตตา ด้วยความกรุณา พอใครเดือดร้อน ใครมาขอให้ช่วยเหลือ พอช่วยเหลือได้ก็จะช่วยเหลือเขาไป เลยทำให้ลืมนงานของตนเอง แทนที่จะมาช่วยตนเอง กลับไปช่วยคนอื่น แล้วก็เป็นการช่วยเหลือ ที่เป็นของชั่วคราว ช่วยเหลือเรื่องของทางร่างกายนี้ เป็นเรื่องชั่วคราว เพราะร่างกายนี้ ในที่สุดก็ต้องแก่เจ็บตายไป แล้วการช่วยเหลือที่เราได้ทำให้กับร่างกายมันก็หมดสภาพไป ไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่ จะเสียทั้งเวลาเสียทั้งทรัพย์สินต่างๆไป นอกจากจะช่วยด้วยการให้ผู้อื่นทำหน้าที่แทนเรา เรามีทรัพย์สินเราก็มอบให้เขาไป ส่วนเราก็เข้าไปอยู่ในป่าอยู่ในเขา ไปภาวนาของเรา ไปเจริญสติ ไปเจริญสมาธิ ไปเจริญปัญญา ขอให้เราอย่าลืมนงานของเรา

งานของเราก็คือการเจริญมรรคนี้เอง พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า มรรคนี้ต้องเจริญให้มาก ตถาคตได้เจริญแล้ว ใน**อริยสัจ ๔** นี้ มีกิจที่พึงกระทำอยู่ ๔ ข้อด้วยกัน **ทุกข์ ทรงให้กำหนดรู้** ก็คือให้ศึกษา ให้รู้ว่าทุกข์นี้ มันอยู่ตรงไหน ทุกข์ก็อยู่ที่การเกิด อยู่ที่มีการแก่ การเจ็บ การตาย อยู่ที่มีการพลัดพรากจากทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทอง จากสิ่งต่างๆที่เรา รักไป ถ้าเราไม่ยอมจะมีความทุกข์ เราก็อย่าเกิด ถ้าเราไม่เกิด เราก็จะไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย เราก็จะไม่มีสมบัติข้าวของเงินทอง หรือสิ่งต่างๆที่เรารักเราชอบ ที่จะต้องพลัดพรากจากเราไป นี่คือ ชี้บอกให้เรา รู้จัก ที่ว่าที่เป็นภัยสำหรับจิตใจอยู่ตรงไหน เหมือนกับภัยของร่างกายอยู่ตรงไหน ก็อยู่ในป่า เช่นคนไม่กล้าเข้าป่ากัน เพราะกลัวเสือกลัวงูกัน หรือว่าไม่กล้าเข้าป่าช้ากัน เพราะกลัวผีกัน นี่คือภัยของร่างกาย แต่ภัยของใจคือทุกข์นี้ อยู่ที่ไหน พระพุทธเจ้าก็ทรงตรัสสอนไว้ว่า อยู่ที่เกิด อยู่ที่มีการแก่ อยู่ที่มีการเจ็บไข้ได้ป่วย อยู่ที่มีการตาย อยู่ที่มีการพลัดพรากจากสิ่งต่างๆ หรือนบุคคลต่างๆที่รักที่ชอบไป โดยสรุปแล้วก็ทรงตรัสว่า อยู่ที่อุปาทานในชั้น ๕ นี้เอง

**อุปาทานในชั้น ๕** คือความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย ว่าเป็นตัวเราของเรา ในเวทนา สัญญาสังขารวิญญาณว่าเป็นตัวเราของเรา ซึ่งเป็นความหลง นี่เราต้องศึกษาให้รู้ว่า นี่คือนสิ่งที่เราไม่ควรที่จะเข้าไปหา ก็คือการเกิดการแก่ การเจ็บ การตาย การมีทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองมากมายกายกอง มีบุคคลมากมายกายกองที่เราไปผูกพันติดอยู่ด้วย เพราะว่าสิ่งต่างๆเหล่านี้เขาเป็นอนิจจัง เขาเป็นของชั่วคราว เขามีเกิดแล้วมีดับไปเป็น

ธรรมดา ถ้าเราไปรักไปชอบ เวลาที่เขาเข้าไป เวลาที่เขาจากเราไป ก็จะเป็นเวลาที่จะสร้าง ความทุกข์ให้กับเรา นี่คือการที่ต้องกำหนดรู้ พระพุทธเจ้าได้ทรงกำหนดรู้แล้ว รู้แล้ว ว่าต้องไม่กลับมาเกิดเท่านั้น ถึงจะหมดพ้นจากความทุกข์ได้ ทรงพบความจริงว่า **ทุกข์ ย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่เกิดเท่านั้น** ถ้าตราบไต่ยังมีการเกิดอยู่ ตรานั้นก็ยังคงต้องมีความทุกข์ อยู่ ถึงแม้จะเกิดในสถานภาพที่ดี ที่สูง ที่ร่ำที่รวย เป็นเทพเป็นพรหม ก็ยังต้องพบกับ ความเสื่อมของสถานภาพเหล่านั้นไป นี่คือการที่ต้องกำหนดรู้ ที่ต้องศึกษา ตถาคตได้ กำหนดรู้แล้ว ได้ศึกษาแล้ว

แล้วก็ทรงพิจารณางานชิ้นที่ ๒ ว่า **ต้นเหตุของความทุกข์**นี้มาจากอะไร การมาเกิดนี้เกิด จากอะไร ก็ทรงพิจารณาเห็นว่า เกิดจาก**ตัณหาทั้ง ๓** นี้เอง ความอยากในรูปเสียงกลิ่น รส ก็จะทำให้เราอยากมีตาหูจมูกลิ้นกาย ก็ต้องมีร่างกาย ก็ต้องไปหาร่างกาย ก็ต้องไป เกิด ความอยากมีอยากเป็นก็เช่นเดียวกัน อยากเป็นใหญ่เป็นโต อยากร่ำอยากรวย อยากสวยอยากงาม ของเหล่านี้ก็จะทำให้ใจต้องดิ้นรนไปหาร่างกาย ไปเกิด วิภวตัณหา คืออะไร ความอยากไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายนั่นเอง พอได้ร่างกายมาแล้ว ก็อยากจะอยู่ไป อย่างถาวร ไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากตาย พอมีความอยากทั้ง ๓ เหล่านี้เกิด ขึ้นมา ก็จะเหมือนกับการจุดไฟเผาจิตใจนี้เอง ถ้าใจเป็นบ้านก็เหมือนกับจุดไฟเผาบ้าน ถ้าไฟไหม้บ้านนี้คนอยู่ในบ้านนี้ อยู่อย่างสุขสบายหรือไม่ นี่คือการต้นเหตุของความทุกข์ ก็คือความอยาก ถ้าไม่กำจัดความอยาก มันก็จะดิ้นไปหาร่างกาย ดิ้นไปเกิด ไปหา ลากยศสรรเสริญ ดิ้นไปหารูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะ พอได้ลากยศสรรเสริญ รูปเสียง กลิ่นรสโณภูฏัพพะ มันก็ดิ้นอยู่กับการรักษา ปกป้องรักษาไว้ แต่มันก็สู้ความจริงไม่ได้ ความจริงก็คืออนิจจัง ความไม่เที่ยง อนัตตาก็คือเราไปห้ามมันไม่ได้ ไปหยุดมันไม่ได้ ไปสั่งมันไม่ได้ นี่คือการที่ต้องละ ตถาคตได้ละแล้ว นี่คือการที่ผู้ต้องการจะหลุดพ้น จากความทุกข์ต้องทำ

กิจข้อที่ ๓ ก็คือ**นิโรธ คือการสิ้นสุดของความทุกข์ ต้องทำให้แจ้ง** ต้องทำให้ปราศจาก ขึ้นมา การจะทำให้โรธปราศจากให้แจ้งขึ้นมา ก็ต้องละตัณหาทั้ง ๓ นี้ และการที่จะละ ตัณหาทั้ง ๓ นี้ก็ต้องมีเครื่องมือ เครื่องมือก็คือ มรรคที่มีองค์ ๘ หรือ ทาน คีล ภาวนา

นี้เอง ถ้าไม่มีเครื่องมือนี้ ก็จะไม่สามารถที่จะละได้ เช่นถ้าเราอยากจะไปตกปลา ถ้าเราไม่มีเบ็ด เราก็ไม่สามารถตกปลาได้ เอามือไปจับปลา จับไปจนวันตายก็จับไม่ได้สักตัวหนึ่ง เราต้องมีเครื่องมือ ถ้าเราต้องการละต้นเหตุคือสมุทัยต้นเหตุของความทุกข์ใจ เราก็ต้องมีมรรคที่มีองค์ ๘ หรือมีทาน คีล ภาวนา

ดังนั้นงานของเราจึงอยู่ตรงนี้ อยู่ที่ทาน คีล ภาวนา หรืออยู่ที่การทำบุญ ละบาป ชำระใจ ให้สะอาด ทำบุญก็ทาน ละบาปก็ศีล ภาวนาก็คือการชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์

นี้แหละ ถ้าเราอยากจะทำให้ชีวิตของเราดีขึ้นกว่าเดิม มีความสุขมากกว่าเดิม มีความทุกข์น้อยกว่าเดิม น้อยกว่าปีที่แล้ว เราก็ต้องเพิ่มการปฏิบัติของเราให้เพิ่มมากขึ้นไป ทำทานให้มากขึ้น รักษาศีลให้มากขึ้น ภาวนาให้มากขึ้น เช่นถ้าเราเคยทำวันละชั่วโมง เราก็ต้องเพิ่มเป็น ๒ ชั่วโมง รักษาศีล ถ้ารักษาได้อาหิตยัลละวัน ๒ วันก็เพิ่ม ขึ้นเป็น ๓ วัน ๔ วัน ทำทานถ้าทำอาทิตย์ละครั้ง ๒ ครั้ง ก็ทำเพิ่มเป็น ๓-๔ ครั้ง หรือ ๔-๕ ครั้ง หรือถ้าจะมองในสัดส่วนร้อยละเท่าไรก็ได้ เช่นตอนนี้เราทำทานร้อยละ ๑๐ เราก็เพิ่มเป็นร้อยละ ๒๐ เรารักษาศีลได้ร้อยละ ๑๐ ของเวลาที่เรตื่น เราก็เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๒๐ เราภาวนาได้ร้อยละ ๑๐ ของเวลาที่เรตื่นขึ้นมาวันนี้ เราก็เพิ่มเป็นร้อยละ ๒๐ ร้อยละ ๓๐ เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ

ถ้าเราไม่ปลัดดันตัวเอง ถ้าเราไม่ตั้งเป้าไว้ เราก็จะยืนอยู่กับที่ เพราะโดยธรรมชาติของใจนี้ จะถูกกิเลสคอยเหนี่ยวรั้งเอาไว้อยู่ตลอดเวลา เพราะใจนี้อยู่ภายใต้การเหนี่ยวรั้งของกิเลสมาเป็นเวลาอันยาวนาน ถ้าต้องการที่จะหลุดออกจากการเหนี่ยวรั้งของกิเลสนี้ เราจึงต้องตั้งเป้าเอาไว้ **การตั้งเป้านี้ก็คือการอธิษฐาน**นี้เอง การอธิษฐานในการทางธรรมะนี้ ไม่ได้แปลว่าการขอ ไม่ได้ขอให้ร่ำไห้ร่ำไห้ ขอให้ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ขอไปจนวันตายก็ไม่ได้ เพราะว่ามันไม่ได้เป็นเหตุ ที่จะทำให้เราได้สิ่งที่เราขอ นั่นเอง เหตุที่จะทำให้เราได้สิ่งที่เราขอก็คือ การกระทำ

ดังนั้นเราต้องอธิษฐานที่การกระทำ ไม่ใช่อธิษฐานที่ผลที่เกิดจากการกระทำ เราต้องอธิษฐานว่า ปีนี้จะทำบุญให้เพิ่มขึ้น ๒ เท่าจากปีที่แล้ว เช่นปีที่แล้วทำทานร้อยละ ๑๐ ก็

จะเพิ่มเป็นร้อยละ ๒๐ รักษาดีได้ร้อยละ ๑๐ ก็เพิ่มเป็นร้อยละ ๒๐ ภาวนาได้ร้อยละ ๑๐ ก็เพิ่มเป็นร้อยละ ๒๐ นี่คือการตั้งเป้ากำหนดขอบเขตของการบำเพ็ญของเรา เมื่อเราตั้งเป้าแล้วเราก็ต้องมีความจริงใจ จริงจังกับการตั้งเป้า ไม่ใช่ตั้งไปโก้ๆ พอถึงเวลา ก็ร้อยละ ๑๐ เหมือนเดิม ทานก็ยังร้อยละ ๑๐ หรือดีไม่ติดดเหลือร้อยละ ๕ ถ้าอย่างนี้ ตั้งไป ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ถ้าเราตั้งแล้วก็เหมือนกับเราให้คำมั่นสัญญากับตัวเอง หรือให้คำมั่นสัญญาแก่ผู้อื่น ถ้าเราไม่มีสัจจะไม่มีความจริงใจ เราก็จะโลเล เราก็จะเบี้ยว แล้วเราก็จะไม่ได้ทำในสิ่งที่เราควรจะทำ

ดังนั้น เราต้องมีอธิษฐานและมีสัจจะ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงมี**สัจจบารมี อธิษฐานบารมี** ส่งให้พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมา ในวันเพ็ญเดือน ๖ ตอนที่ทรงประทับ อยู่ใต้โคนต้นโพธิ์ ทรงได้ตั้งสัจจาธิษฐานไว้ว่า จะนั่งภาวนาอยู่ตรงนี้ไปจนกว่าจะตรัสรู้ จนกว่าจะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด หลุดพ้นจากทั้งหลาย ถ้ายังไม่หลุดพ้นก็จะไม่ลุกจากที่นั่งนี้ไปเป็นอันขาด ถึงแม้ว่าเลือดในร่างกายจะเหือดแห้งไป ก็จะปล่อยให้มันเหือดแห้งไป จะไม่ลุกขึ้นโดยเด็ดขาด ถ้าทราบใดที่ยังไม่ตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ

นี่คือ เรื่องของสัจจะกับอธิษฐาน ที่พวกเราควรที่จะเจริญกันให้มากๆ เพราะจะเป็นตัวที่จะจุดประกายการปฏิบัติของเรา ให้คืบหน้าให้ก้าวหน้าได้ ถ้าเราไม่มีอธิษฐาน ไม่มีสัจจะ เช่น ปีใหม่นี้อยากจะได้อะไรอยากจะได้อะไรนี้ อยากจะให้สิ่งที่ดีๆเกิดขึ้น แต่ไม่มีอธิษฐาน สัจจะ ที่จะทำเหตุที่จะทำให้เกิดผลขึ้นมา ก็อยากไปเฉยๆ ก็ไม่ได้อะไร มันก็จะได้แบบ ตามบุญตามกรรมไป ถ้าเป็นวาระของบุญเก่าที่เราทำไว้ เราก็อาจจะได้สิ่งที่ดีกว่าเดิม แต่ถ้าเป็นวาระของกรรมของบาปส่งผล มันก็จะให้เราได้รับสิ่งที่เลวกว่าเดิมก็ได้

ดังนั้น ถ้าเราอยากที่จะอยู่เหนือกฎแห่งกรรม อยู่เหนือบุญเหนือกรรม เราต้องเป็นผู้ซัดชีวิตของเรา อย่าปล่อยให้บุญให้บาปผลักดันชีวิตของเรา ให้เรามี**อัตตาหิ อัตตโน นาโถ** เป็นผู้ผลักดันดีกว่า ให้เราตั้งอธิษฐานสัจจะไว้ว่า จะทำอะไร ที่ดีที่เป็นคุณเป็นประโยชน์ กับชีวิตของเรา แล้วเราก็จะพ้นฝ่ากฎแห่งกรรมไปได้ อย่างพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายนี้ ท่านอยู่เหนือกฎแห่งกรรม กฎแห่งกรรมนี้ไม่สามารถที่จะเข้าไปบงการจิตใจ

ของท่านได้อีกต่อไป เพราะใจของท่านได้หลุดพ้นจากบ่วงของกรรมนี้เอง ท่านได้บรรลุถึงพระนิพพาน ที่เป็นที่ไม่มียกแห่งกรรมจะเข้าไปถึงได้ อันนี้แหละเป็นสิ่งที่พวกเราควรที่จะตั้งเป้าเอาไว้ เพราะว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ ที่จะมีคุณมีประโยชน์ ที่จะให้ความสุขดับความทุกข์ทั้งหลายให้กับเราได้เท่ากับพระนิพพาน

ดังนั้นในวันขึ้นปีใหม่อย่างวันนี้ ให้เราต้องตั้งเป้าเอาไว้แล้วว่า เป้าหมายของชีวิตของเราไม่ว่าจะเป็นชาตินี้หรืออีกกี่ชาติข้างหน้าก็ตาม เราจะเดินไปสู่พระนิพพานเป็นอย่างเดียว และการที่จะเดินไปสู่พระนิพพานได้นี้ เราก็ต้องเจริญมรรคนี้เอง มรรคก็แปลว่าทาง ทางสู่พระนิพพานก็คือ **มรรคที่มีองค์ ๘** นี้ มี**สัมมาทิฐิ** **สัมมาสังกัปป** ก็คือปัญญา **สัมมากัมมันโต** **สัมมาวาจา** **สัมมาอาชีโว** ก็คือศีล **สัมมาวายาโม** คือความเพียร **สัมมาสติ** **สัมมาสมาธิ** ก็คือสมาธินี้เอง รวมกันแล้วก็คือ **ศีล สมาธิ ปัญญา** ถ้าเรามีศีล มีสมาธิ มีปัญญา เราก็จะมีเครื่องมือที่เราจะได้อามาต่อสู้กับความอยากต่างๆได้ แล้วความอยากต่างๆก็ต้องแพ้เครื่องมือของเราอย่างแน่นอน เพราะว่าผู้ที่มีเครื่องมือเหล่านี้มาก่อนได้ชนะมาก่อนแล้ว พระพุทธเจ้าก็ใช้ศีลสมาธิปัญญา ในการต่อสู้กับตัณหา ในการทำลายตัณหาต่างๆ ให้หมดไปจากพระทัยของพระองค์ พระอรหันตสาวกทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน ก็ใช้ศีลสมาธิปัญญานี้มาทำลายกิเลสตัณหาให้หมดไปจากใจของท่าน พวกเราก็เช่นเดียวกัน พวกเราถ้ามีศีล มีสมาธิ มีปัญญา เราก็จะสามารถทำลายกิเลสตัณหาต่างๆ ให้หมดไปจากใจได้ พอไม่มีกิเลสตัณหาแล้ว นิโรธก็จะปรากฏขึ้นมา ทำนิโรธให้แจ้ง คือการสิ้นสุดของความทุกข์ก็จะปรากฏขึ้นมา เมื่อไม่มีความทุกข์ ไม่มีตัณหา ก็จะไม่มีการเกิดอีกต่อไป

นี่แหละเป็นงานที่แท้จริงของพวกเราทุกคน เพราะว่าพวกเราทุกคนต้องการความสุขกัน ต้องการหลุดพ้นจากความทุกข์กัน ไม่มีใครอยากจะเจอความทุกข์ มีแต่อยากจะเจอความสุข แต่การแสวงหาความสุข กับการดับความทุกข์ของพวกเรานี้ มันเป็นกลับตาลปัตรไป แทนที่จะเป็นการหาความสุข กลับเป็นการหาความทุกข์ แทนที่จะดับความทุกข์ กลับเป็นการสร้างความทุกข์ให้มีเพิ่มมากขึ้น เพราะเราถูกความหลงหลอกให้ไปคิดว่า สิ่งต่างๆในโลกนี้ เป็นสิ่งที่จะให้เรามีความสุข เป็นสิ่งที่จะกำจัดความทุกข์ภายในใจ

ของเราได้เท่านั้นเอง แต่เราก็ทำกันมาแล้วในทุกรูปแบบ บางท่านอยู่คนเดียวไม่ได้ ก็  
ต้องหาสามีภรรยาอยู่ พอมีสามีภรรยาแล้ว ความทุกข์หมดไปหรือเปล่า ความสุขมี  
ตลอดเวลาหรือเปล่า มันก็เหมือนกัน เหมือนกับตอนที่ไม่มีสามีไม่มีภรรยา หรือมัน  
อาจจะทุกข์มากกว่าตอนที่ไม่มีเสียด้วยซ้ำไป ตอนไม่มี ก็ทุกข์กับความเหงาว้าเหว่ อยู่คน  
เดียวเท่านั้นเอง แต่พอมีสามีภรรยาแล้วที่นี้ก็ต้องมาทุกข์กับเขา เพราะเขาเปลี่ยนไป  
เปลี่ยนมา บางวันก็ดี บางวันก็ไม่ดี แล้วบางทีก็จากเราไปเฉยๆ โดยที่เราไม่ทันรู้สึกตัว  
อันนี้เป็นเรื่องของอนิจจัง เราไม่มอง มองไม่เห็นกัน เราไม่เห็นว่สิ่งต่างๆที่เราเอามาใช้  
แก้ความทุกข์ของพวกเราเนี่ย มันเป็นของชั่วคราว มันไม่ใช่เป็นของที่จะแก้ความทุกข์ของ  
เราได้ถาวร เพราะเขามีการเกิดมีการดับ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆนั่นเอง

ดังนั้นถ้าเรายังใช้วิธีการหาสิ่งต่างๆในโลกนี้ มาเป็นวิธีสร้างความสุข และดับความทุกข์  
ให้กับพวกเรา เราก็จะไม่ประสบความสำเร็จ แทนที่ความสุขจะมากขึ้น ความสุขกลับ  
น้อยลงไป แทนที่ความทุกข์จะน้อยลงไป กลับมีความทุกข์เพิ่มมากขึ้นไป ถ้าเราไม่ได้มา  
พบกับพระพุทธศาสนา ไม่ได้มาได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เราก็จะ  
ทุกข์อยู่กับการดับทุกข์นี้แหละ ดับทุกข์ด้วยการเอาไฟมาเผาเรา แทนที่จะเอาน้ำมาดับไฟ  
ในใจของเรา เรากลับไปเอาไฟมาสูมใจของเรา ให้มันลุกมากขึ้นยิ่งกว่าเดิม นี้แหละ เป็น  
การดับความทุกข์ของพวกเรา ถ้าเราไม่มีพระพุทธศาสนา ไม่มีคำสอนของพระพุทธเจ้า  
เราจะไม่รู้จักระดับความทุกข์ภายในใจของเราได้อย่างถูกต้อง

ตอนนี้เราโชคดีเราได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ได้พบกับวิธีดับความทุกข์อย่างถาวรแล้ว  
อยู่ที่ตัวเราแล้วแหละ ที่จะต้องเป็นผู้เอาคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ มาใช้ให้เกิดประโยชน์  
กับเรา ผู้อื่นไม่สามารถที่จะทำหน้าที่นี้ให้กับเราได้ พ่อแม่ทำให้เราไม่ได้ สามีภรรยาทำ  
ให้แก้กันและกันไม่ได้ บุตรธิดาทำให้ไม่ได้ กับพ่อแม่เพื่อนฝูงก็ทำให้ไม่ได้ พระพุทธเจ้า  
พระอรหันตสาวกก็ทำให้เราไม่ได้ มีแต่เราเท่านั้นที่เราจะต้องทำเอง ด้วยการนำเอาคำ  
สอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ ถ้าเรายังไม่เข้าใจ เราก็ต้องหมั่นศึกษา หมั่นฟังเทศน์ฟัง  
ธรรม ฟังอยู่เรื่อยๆ ฟังอยู่บ่อยๆ แล้วการเข้าใจก็จะกว้างขึ้นลึกขึ้น จะเห็นภาพชัดขึ้น  
ฟังคนเดียวบางทีมันไม่ชัดเจน ก็ต้องฟังหลายคน เวลาที่เราไปสอบถามขอทาง ถาม

ทางผู้อื่น เวลาเขาบอกครั้งแรก บางทีเราก็ตามไม่ทัน บางทีเราก็ต้องถามเขาว่าไหนช่วยบอกอีกทีสิ บอกซ้ำหน่อยๆ อันนี้ก็เหมือนกัน

การปฏิบัติ การเจริญมรรคนี้ มีรายละเอียดมาก ที่จะต้องใช้เวลาศึกษามาก แต่ไม่จำเป็นจะต้องศึกษารายละเอียดให้ครบถ้วนก่อนแล้วค่อยปฏิบัติ เราสามารถปฏิบัติไปควบคู่กับการศึกษาได้ เราเข้าใจส่วนไหนเราก็ทำส่วนนั้นไป ส่วนที่เรายังไม่เข้าใจเราก็ศึกษาต่อไป เพราะการปฏิบัติมันมีหลายชั้นหลายตอน มันไม่ได้หมายความว่า เราจะต้องรู้ทุกชั้นทุกตอน ในขณะที่เราเริ่มปฏิบัติ ชั้นแรกของการเริ่มปฏิบัติ ก็ขอให้เรารู้ขั้นต้นว่าต้องทำอะไร ให้เรารู้ว่าเราต้องสละทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ไม่หวงไม่ยึดไม่ติด ไม่มีมากเกินไป ไม่อยากได้ทรัพย์ต่างๆ มาเป็นเครื่องมือซื้อความสุข อยากได้ทรัพย์เพียงแต่เพื่อมาดูแลรักษาอัตภาพชีวิตร่างกายของเราเท่านั้น ถ้ามีมากเกินไปความจำเป็น ก็ให้แบ่งปันไป ถ้ามีไม่มากมีพอดีก็ไม่ต้องแบ่งให้กับใคร เพราะเราต้องเก็บเอาไว้สำหรับการดูแลชีวิตร่างกายของเรา แล้วก็ไม่ต้องไปดิ้นหาเงินทองเพื่อที่จะมาทำบุญ บุญแบบนี้สู้กับการไปทำบุญอย่างอื่นไม่ได้ คือไปรักษาศีลจะดีกว่า ไปภาวนาจะได้บุญมากกว่า บุญที่เกิดจากการให้ทาน ก็เหมือนกับการให้ธนบัตรใบละ ๒๐ ใบละ ๕๐ บุญที่เกิดจากการรักษาศีล ก็เหมือนธนบัตรใบละ ๑๐๐ ทำไมเราจะกลับไปหาธนบัตรใบละ ๑๐ ใบละ ๒๐ บาททำไม ในเมื่อเราสามารถที่จะหาธนบัตรใบละ ๑๐๐ ได้ เราก็ไปหาธนบัตรใบละ ๑๐๐ ก็คือไปรักษาศีลดีกว่า ถ้าอยากได้ธนบัตรใบละ ๕๐๐ ใบละ ๑,๐๐๐ ก็ไปภาวนาดีกว่า จะได้บุญมากกว่า จากการที่ไปหาเงินหาทองมาทำบุญทำทาน แล้วเราก็จะไม่ก้าวหน้าไปไหน จะไม่ได้เป็นเศรษฐี ได้มาก็ต้องเอาไปให้เขาอยู่ดี

เพราะฉะนั้น เราต้องศึกษา แล้วต้องพยายามปฏิบัติไป ตรงไหนไม่เข้าใจก็ต้องเข้าหาผู้รู้ สอบถามได้ ในมงคลสูตรท่านก็สอนไว้แล้ว **กาเลน ธัมมสากัจฉา เอตัมมังคลมุตตมัง** การสนทนาธรรมเป็นมงคลอย่างยิ่ง หรือ **กาเลน ธัมมัสถวันัง เอตัมมังคลมุตตมัง** การได้ยินได้ฟังธรรมตามกาลตามเวลาเป็นมงคลอย่างยิ่ง เพราะเราจะได้ยินในสิ่งที่เราไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน แล้วสิ่งที่เราเคยได้ยินได้ฟัง ถ้าเราหมั่นฟังบ่อยๆ ฟังซ้ำอยู่เรื่อยๆ เราก็จะเกิดความเข้าใจที่ดีขึ้น แล้วก็กำจัดความสงสัยให้หมดไปได้ ทำให้เรามี



เห็นความที่ถูกต้อง ให้เรารู้ว่าวิธีกำจัดความทุกข์ที่แท้จริงนี้ กำจัดด้วยวิธีใด คือ ความเห็นที่ถูกต้อง กำจัดด้วยการปฏิบัติธรรม ด้วยการทำทานรักษาศีลภาวนา ไม่ใช่ กำจัดด้วยการหลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย อันนั้นไม่ใช่เป็นวิธี กำจัดความทุกข์ แต่เป็นการสร้างความทุกข์ให้มีเพิ่มมากขึ้นไป เราฟังเทศน์อย่างนี้แล้ว เราก็จะเข้าใจ มีความเห็นที่ถูกต้อง แล้วเราก็จะได้รับความสงบความผ่อนคลายจากการฟัง เทศน์ฟังธรรม จะทำให้เรามีกำลังจิตกำลังใจที่จะบำเพ็ญปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความสงบ ความผ่อนคลายมากขึ้นและนานขึ้นไปตามลำดับ

นี่แหละคือเรื่องของความเป็นสิริมงคล ที่พวกเราแสวงหากันในวันขึ้นปีใหม่นี้ พวกเราทุกคนแสวงหาความสุขความเจริญ หาพรจากพระกัน แต่พรที่เราได้รับนั้นไม่ได้เป็นพรที่แท้จริง เป็นเพียงการแสดงความปรารถนาดี เช่นเวลาพระสวด อายุ วัฒน โณ สุขัง พะลัง ก็เพียงแต่ท่านบอกว่า ขอให้ท่านทั้งหลายเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละเท่านั้นเอง แต่ท่านจะเจริญหรือไม่เจริญนี้ อยู่ที่ตัวท่าน ถ้าท่านอยากจะเจริญ ท่านก็ต้องเจริญด้วย ทาน ศีล ภาวนา นี่แหละคือสิ่งที่เราควรจะทำในวันเริ่มต้นของปีใหม่นี้ ขอให้เราตั้งจิต อธิษฐาน ตั้งสัจจาธิษฐานว่า ปีนี้จะต้องเป็นที่ดีกว่าปีที่แล้ว จะดีกว่าปีที่แล้ว ก็อยู่ที่การ ปฏิบัติทาน ศีล ภาวนา หรืออยู่ที่การทำบุญ ละบาป ชำระใจของเราเอง ดังนั้น ขอให้ เราตั้งเป้าไว้ตรงนี้ ว่าปีนี้จะปฏิบัติให้เพิ่มให้มากขึ้น ทำทานให้มากขึ้น รักษาศีลให้มากขึ้น ภาวนาให้มากขึ้น ถ้าทำได้เต็ม ๑๐๐ ก็รับรองได้ว่า ปีนี้อาจจะเป็นปีสุดท้ายของชีวิตนี้ ของชาตินี้ เป็นชาติสุดท้ายของเราก็ได้

**ถาม** ยังคาใจอยู่ เรื่องที่รูนวายุใจมาก ๆ กับครอบครัว จะหนีไปปฏิบัติ มันจะเป็นบาป ไหม

**ตอบ** ก็พระพุทธเจ้าก็หนีไป ไม่เห็นบาปตรงไหน กิเลสมันจะหลอกกว่าเราบาป พอหนีไป เทียวไม่บาป พอหนีไปภาวนา บาปขึ้นมาทันที เอ มันจะเป็นยังไงกันนี้ กิเลสมัน หลอกเราต่อหน้าต่อตานี้ ไซ้ใหม่ เราโชคดีมีพระพุทธเจ้าทำตัวอย่างให้เราคอยดู แต่เราก็ไม่มองพระพุทธเจ้ากัน พระพุทธเจ้าท่านก็ต้องหนีไป ถ้าอยู่แล้วท่านจะเป็นพระพุทธเจ้าได้อย่างไร ครูบาอาจารย์ถ้าท่านไม่บวชกัน ท่านจะเป็นครูบา

อาจารย์ เป็นที่พึ่งของพวกเราได้อย่างไร ต้องดูพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เป็น  
สรณะ เป็นแบบฉบับ พระพุทธเจ้าท่านทรงปฏิบัติอย่างไร พระสงฆ์สาวก  
ทั้งหลายปฏิบัติอย่างไร ถ้าเราปฏิบัติตามท่าน มันจะเสียหายตรงไหน แต่กิเลส  
มันไม่ให้เราคิดอย่างนั้น เวลาเราไปเที่ยวนี้ เราไม่เคยคิดเลยว่าเราไปทอดทิ้งใคร  
ไว้ แต่เวลาเราไปภาวนาลัก ๓ วัน ๗ วันนี่เหมือนเราทอดทิ้งเขาไว้

**ถาม** ใจมันยังพะว้าพะวัง เหมือนจะเป็นทุกข์ จิตมันยังคิดอยู่เรื่อย

**ตอบ** ต้องพิจารณาเหตุเหตุ ๔ อยู่บ่อยๆ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย มีอยู่ในตัวของ  
ทุกๆคน ตัวเราด้วย ตัวของคนที่เราไปทุกข์ไปกังวลด้วย ทุกข์ยังไปกังวลยังไป  
หนีไม่พ้นความแก่ ความเจ็บ ความตายไปได้ อยู่ไปก็ติดกับความแก่ความเจ็บ  
ความตายไปด้วยกัน ไม่ได้หลุดพ้นจากความแก่ความเจ็บความตาย ถ้าต่างคน  
ต่างแยกกันไปภาวนาแล้วนั้นแหละ จะได้หลุดพ้นจากความแก่ความเจ็บความ  
ตาย อย่างหลวงปู่พรหมนี้ ท่านกับภรรยาที่ออกบวชพร้อมๆกัน ภรรยาก็ไปเป็น  
แม่ชี ท่านก็ไปบวชเป็นพระ มีสมบัติข้าวของเงินทองก็แจกจ่ายให้ชาวบ้านไปหมด  
แล้วกระดูกของท่านก็กลายเป็นพระธาตุต่อมา ท่านเป็นพระอาจารย์ของพระ  
อาจารย์เปลี่ยน ที่อยู่ทางเชียงใหม่ เป็นลูกศิษย์ของหลวงปู่พรหม จิรปุณฺโญ ท่าน  
เป็นคนอุตรธานี ตามประวัติที่หลวงตาเขียนไว้ในปฏิปทาฯ นะ

**ถาม** ยังไม่หายไปใช่ไหมที่จะมาตรงนี้ จะเข้าไปไหม

**ตอบ** ยังไม่เข้าหรอก ยังมีลมหายใจอยู่นี้แสดงว่ายังไม่เข้า ถ้าไม่หายใจเมื่อไหร่แหละ  
ถือว่าสลายไปเสียแล้ว เราอย่าประมาทตัวเอง บารมีของเราอาจจะถูกซ่อนไว้ ถูก  
กิเลสกดไว้ก็ได้ พอเราเตะกิเลสตัวนี้ออกไป บารมีของเรามันก็โผล่ขึ้นมาทันที  
ได้ ฉะนั้นขอให้พวกเราตัดภาระต่างๆ ที่มันคอยดึงคอยเหนี่ยวรั้งเราไว้ ให้  
พิจารณาว่าทุกคนต้องอยู่ได้ ไม่มีเราเขาก็ต้องอยู่ได้ เพราะถ้าเกิดเราตายไปวันนี้  
เขาก็ต้องอยู่ได้ ให้คิดว่าเวลาเราจากเขาไป เราไปภาวนานี้ก็เหมือนว่าเราตายจาก  
เขาไป พอไม่มีเราเขาก็อยู่ได้ เขาก็ต้องดิ้นรน เขาก็ต้องต่อสู้ไปตามเรื่องของเขา

ถ้าเราอยู่เข่าชี้เกียด เขาเห็นมีคนมาเลี้ยงดูเขา มาทำอะไรให้กับเขา เขาก็เลยไม่ต้องทำอะไร พอไม่มีใครทำกับข้าวให้กิน เดี่ยวเขาก็ต้องทำอะไร

**ถาม** พระลูกชายบอกให้ไป

**ตอบ** พระท่านก็ไปสร้างวัดให้แล้วนี่

**ถาม** ก็พยายามตั้งใจบอกให้ออกมา

**ตอบ** เหมือนกับหลงตา ท่านก็ดึงแม่ท่านไปบวช ไม่มีอะไรดีเท่ากับการไปบวชแล้ว สิ่งที่เราจะได้รับเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าการเป็นฆราวาส อยู่เป็นฆราวาส เราก็จะได้แต่ความแก่ความเจ็บความตายอย่างเดียว จะไม่ได้อะไร แต่ถ้าเราไปภวานานี้ เราจะได้มรรคผลนิพพาน

**ถาม** แต่ถ้าหากว่าเราอยู่บ้านเราก็ทำได้

**ตอบ** ถ้ามีเวลาทำได้ที่ทำไป

**ถาม** แต่ว่ามันยังไม่เกิด ถึงจะทำแต่ว่ามันก็ยังวุ่นวายในจิตใจอยู่

**ตอบ** มันก็มีเรื่องราวต่างๆมาคอยรบกวนใจเรา การจะภวานานี้ให้ได้ผลดีต้องปลีกวิเวก ต้องอยู่ห่างไกลจากเรื่องราวต่างๆ พออยู่ไกลแล้วมันอดคิดไม่ได้ พอเห็นแล้วก็อดคิดไม่ได้ อดห่วงไม่ได้ อดกังวลไม่ได้ แต่ถ้าไปอยู่คนเดียวนี้ มันไม่เห็น มันก็เลยจะไม่มีอะไรมาให้เราคิดให้เราห่วงให้เราห่วง เราต้องแยกตัวเราออกจากสิ่งแวดล้อมเดิมๆ เพราะสิ่งแวดล้อมเดิมๆนี้ มันจะดูดีให้เราติดอยู่กับเรื่องราวต่างๆ เราต้องออกไปอยู่ที่เงียบสงบห่างไกลจากเรื่องราวต่างๆ

**ถาม** วันนี้ได้มาก็รีบตัดดวง

**ตอบ** ดี ก็ถือว่ายังมีไฟอยู่ในใจ ยังมี ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ฝัทธิธรรมอยู่

**ถาม** แผ่นธรรมะที่เอาไปฟังไม่ได้

**ตอบ** บางทีบางแผ่นก็อาจชำรุดได้ เวลามานี้ก็มาเอาแผ่นใหม่ไป แต่แผ่นที่ ๓ หมดไปพอดี เหลือแต่แผ่น ๒ และ ๔ ก็เหมือนกัน คล้ายๆกัน ธรรมะก็ซ้ำๆกัน พูดเรื่องเดียวกันแต่มาจากคนละมุมมองเท่านั้นเอง แต่ก็พูดถึงเรื่องเดียวกัน เรื่องของวิธีการดับทุกข์ทั้งนั้น

ธรรมะของพระพุทธเจ้าที่ทรงแสดงไว้ ๘๔๐๐๐ พระธรรมขันธ์นี้ ก็มีเนื้อหาสาระอันเดียว ก็คือวิธีการดับทุกข์นี้เอง แต่ท่านทรงแสดงให้กับคนต่างฐานะต่างภูมิต่างจิตต่างธรรม ท่านก็เลยต้องแสดงที่เหมาะสมกับผู้ฟัง แต่ก็สอนให้ชำระกิเลสตัณหา ให้ดับความทุกข์ภายในใจเหมือนกันทั้งนั้น ฉะนั้นไม่ต้องกังวลถ้าแผ่นนี้มันเสียก็ฟังแผ่นอื่นก็ได้ หรือฟังของหลวงตาก็ได้ หลวงตาก็มีแผ่นเยอะเยอะ นี่หนังสือที่แจกไปเล่มนี้ ชุดเตรียมพร้อมนี้ก็มีซีดีอยู่ถึง ๓ - ๔ แผ่น ชุดนี้ดีมากนะ เพราะว่าท่านสอนวิธีการปฏิบัติ เพื่อการหลุดพ้นจริงๆเลย ท่านไม่สอนเรื่องทานเรื่องศีล ท่านจะสอนเรื่องภาวนาเป็นหลัก เรื่องละตัณหาต่างๆ ความหลงเรื่องการปล่อยวางร่างกาย เพราะผู้ฟังคนนี้เป็นโรคมะเร็ง แล้วรักษาไม่หายแล้ว หมอบอกว่าเหลืออีกอย่างมากก็ ๖ เดือน หมอบอกว่าไม่มียาไม่มีวิธีที่จะรักษาเขาให้หายได้ เขาก็เลยมาพึ่งหลวงตา ขอให้หลวงตาช่วยสอนให้เขาเจริญทางด้านจิตใจ ให้เขามีธรรมะเพื่อที่จะดับความทุกข์ที่เกิดจากความตายนี้ให้ได้ หลวงตาท่านก็ส่งสารเมตตา ท่านไปเทศน์เกือบทุกคืนเลย ยกเว้นคืนที่ท่านไม่ว่าง เช่นต้องมาเทศน์สอนพระ หรือบางที่ท่านมีกิจธุระต้องไปข้างนอกเท่านั้น รู้สึกว่าท่านแสดงประมาณ ๕๐ กว่าครั้งด้วยกัน ภายในระยะเวลา ๔ เดือนนี้ ท่านบอกท่านไม่เคยแสดงธรรมแบบนี้ให้กับใครมาก่อน แต่ท่านเห็นความจริงใจของเขา มีความจริงใจที่เขามุ่งมั่นมาหาท่านเป็นที่พึ่งจริงๆ ท่านก็เลยยอมที่จะสอนให้เขามีที่พึ่ง แล้วเท่าที่ได้ยินก็คิดว่าเขาก็ได้รับผลจากการได้ศึกษา ได้ปฏิบัติ

ธรรมะนี้มันเป็นของที่ทุกคน มีสิทธิ์ที่จะปฏิบัติและรับผลได้ ไม่ว่าจะใคร เป็นนักบวชหรือเป็นฆราวาส เป็นหญิงหรือเป็นชาย ขอสำคัญขอให้เรามีคนสอน

แล้วขอให้คนเรียนตั้งใจเรียนจริงๆ ตั้งใจปฏิบัติจริงๆ แล้วรับรองได้ว่าผลจะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน โยมก็โชคดีมีพระลูกชาย แล้วก็ศึกษากับครูบาอาจารย์มาแล้ว

**ถาม** โยมก็ยังมีภาระต้องดูแลบ้าน

**ตอบ** ไปดูมันทำไม บ้าน มันก็อยู่ของมันอย่างนั้นแหละ บ้านมันต้องดูแลเรา ไม่ใช่เราไปดูแลบ้าน

**ถาม** โยมพ่อดูแลตัวเองไม่ได้

**ตอบ** บ้านมีไว้สำหรับหลบแดดหลบฝน ไม่ใช่มีไว้ให้เราเฝ้ามัน เข้าใจไหม เราไม่ใช่มันเราก็กิ่งมันไป

**ถาม** มีโยมฝากถาม ถ้ามีพระไปอยู่บ้านของคนอื่นที่ไม่ใช่ญาติ ได้หรือไม่ครับ เขาเชิญไปอยู่อย่างนี้

**ตอบ** ถ้าเป็นเรื่องเช่น ถ้าเดินทางไปแล้วไม่มีที่พัก ต้องพักแรมคืนสองคืนอะไรอย่างนี้ ก็พอที่จะอนุโลมผ่อนผันได้ แต่ถ้าโดยวิธีการอยู่ของพระนั้น มีที่อยู่ ๒ ที่ก็คืออยู่ตามวัด หรือไม่ก็อยู่ตามป่า อย่าไปอยู่ที่บ้าน ไปปักกลดอยู่ที่ในทุ่งดีกว่า เพราะพระต้องไม่อยู่กับผู้ครองเรือน เพราะผู้ครองเรือนนี้เขามีเรื่องที่จะทำให้พระผิดศีลได้เยอะ มีทีวีมีเครื่องบันเทิงต่างๆ มีขนมมีเนย มีเด็กมีผู้หญิงมีอะไรเนี่ย ที่จะเป็นพิษเป็นภัยต่อนักบวช ถ้าเป็นนักบวชจริงๆ แล้วจะไม่อยู่นอกจากกรณีฉุกเฉิน เดินทางมีด่าไม่มีที่ไปไหน เขานิมนต์ให้พักคืนหนึ่ง จัดที่ให้แยกออกจากฆราวาสเป็นสัดส่วน พอพักได้ก็พักไป แต่ไม่ใช่อยู่เป็นเดือนเป็นปีไป บางคนบวชแล้วก็กลับไปอยู่บ้าน เพราะพ่อแม่ไม่สบายก็เลยไปดูแลพ่อแม่ที่บ้าน จะไปดูแลอะไรเป็นพระ ต้องเป็นหมอชิต้าจะไปดูแล ใช้ไหม

**ถาม** แต่อย่างถ้าพระมา ก็พักบ้านได้ใช่ไหมคะ

**ตอบ** ให้ท่านไปพักรักษาตัวดีกว่า หรือหาสนามหญ้าให้ท่านปักกลดอยู่ข้างนอกดีกว่า

**ถาม** ก็คือไม่ว่าจะเป็นญาติหรือไม่ใช่ญาติ ก็ไม่ควร นอกจากเหตุสุดวิสัยจริงๆ

**ตอบ** ชั่วครั้งชั่วคราว พักแรมคืนหนึ่งอะไรอย่างนี้

**ถาม** ในปัจจุบันมีชาวพุทธจำนวนมากที่คิดว่า ตนเองเคยประพฤตินิด เคยทำผิด เป็นคนชั่ว เป็นคนไม่ดีในอดีตมา แล้วพอมาถึงปัจจุบัน เมื่อมีคนมาชวนหรือตนเองอยากจะทำก็ตาม ก็มีความคิดว่าเราไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ เพราะในอดีตเราเคยเป็นคนชั่วมาก่อน ทำยังไงก็ยังไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ อันนี้เป็นความคิดที่ผิดใช่ไหมครับ

**ตอบ** ใช่ เพราะมีตัวอย่างในอดีตอยู่แล้ว องคุลิมาลนี่ฆ่าคนมาแล้วถึง ๔๔๔ คน พอได้พบกับพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงสอนทางที่ถูก องคุลิมาลก็กลับใจได้ กลับมาปฏิบัติธรรมได้ หยุดการฆ่าคนอื่นได้ ไม่ว่าเราจะทำบาป พวกเราทุกคนเคยทำบาปทำกรรมกันมาทั้งนั้น แม้แต่พระพุทธเจ้าพระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านก็เคยทำบาปทำกรรมกันมาทั้งนั้น แต่พอท่านได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ได้พบกับทางที่จะพาให้ไปสู่การสิ้นสุดหลุดพ้น จากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ท่านก็ไปเลย ไม่มีอะไรมายับยั้งได้ นอกจากความเกียจคร้านหรือกิเลสตัณหา ที่มันคอยหลอกคอยดึงเอาไว้เท่านั้นเอง

ฉะนั้นอดีตก็เป็นเรื่องของอดีต เราสามารถทำสิ่งต่างๆใหม่ได้ในปัจจุบัน แต่อาจจะจริงอยู่ว่า ถ้าเคยทำบาปมามาก อาจจะทำความดีได้ยาก อย่างที่มีคำพูดว่า คนดีทำบาปได้ยาก คนชั่วทำดีได้ยาก ก็เพราะว่ามันเป็นนิสัย คนที่เคยทำชั่วมา มันก็ติดเป็นนิสัย เช่น เคยกินเหล้ามาเป็นประจำ จะให้เลิกกินเหล้ามันก็เลิกยาก แต่ไม่ใช่เป็นสิ่งที่วิเศษวิสัย ทำได้ เพียงแต่ว่าต้องฝืนต้องบังคับ ต้องทน เพราะเวลาอดเหล้ามันทรมานใจ แต่ถ้าทนไปแล้วสักระยะหนึ่ง มันก็จะหายไปมันก็จะหมดไป เพราะฉะนั้นมันไม่มีอะไรที่เราจะทำไม่ได้ เพียงแต่ว่ามันจะยากหรือง่ายเท่านั้นเอง ท่านถึงบอกว่า ผู้ที่ได้ทำบุญมาในอดีต บุญที่ผู้ที่ได้ทำบุญมาในอดีตนี้

เป็นมงคลอย่างยิ่ง คือเมื่อเราได้ทำบุญมาแล้ว พอเราจะมาทำบุญต่อมันก็ง่าย เคยทำทานมาแล้วพอมาทานต่อมันก็ง่าย คนที่ไม่เคยทำทานนี้พอมาทานนี้ มันยาก มันจะมีเหตุมีผลมาอ้างอยู่เรื่อยๆว่า ไม่พร้อม ไม่พอ คนให้เขามืออยู่แล้ว ไม่ต้องให้เขาก็ได้ ก็คิดไปต่างๆนาๆ มันก็เลยยาก เหมือนกับเราเปลี่ยนมือซ้าย มาใช้มือขวา หรือมือขวาไปใช้มือซ้าย ถ้าเราถนัดขวาแล้วเราต้องเปลี่ยนมาใช้มือ ซ้าย มันก็จะยาก เพราะเราไม่เคยใช้มัน แต่ถ้ามือขวามันเสียเราก็ต้องหัดใช้มัน ไป เมื่อใช้ไปเรื่อยๆต่อไปมันก็จะถนัดขึ้นมาเอง ฉะนั้นไม่มีอะไรที่เราจะทำได้ ไม่ว่าในอดีตที่เราทำผ่านมานี้ เราเคยทำบาปทำกรรมมามากมายก่ายกองขนาด ไหนก็ตาม เช่นองค์อุลิตมาท่านก็ฆ่าคนมาถึง ๔๔๔ คน ท่านยังมาปฏิบัติธรรม บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ ขอให้เราศึกษาพุทธประวัติ สาวกประวัติไว้บ่อยๆแล้ว เราจะได้อคติ เราจะได้แบบฉบับ ที่หลวงตาท่านเขียนประวัติของครูบาอาจารย์ ต่างๆ ก็เพื่อให้เป็นคติสอนใจพวกเรา ให้เห็นถึงตัวอย่างของบุคคลต่างๆ ว่าแต่ ละบุคคลนี้ก็มีความเป็นไปเป็นมาไม่เหมือนกัน แต่พอได้เข้าสู่ธรรมแล้ว ทุกคนก็ สามารถที่จะปฏิบัติให้เกิดผลขึ้นมาได้ ต่างกันตรงที่ยากหรือง่าย ช้าหรือเร็วเท่า นั้นเอง แต่ถ้ามีครูบาอาจารย์ แล้วมีความแน่วแน่มุ่งใจต่อการปฏิบัติ รับรองว่าจะต้องได้ผลแน่ๆ อย่าให้ความคิดอย่างอื่นมาหลอกเรา

**ถาม** ผมสงสัยเรื่องสี่ลัทธิพรหมาส ที่ว่าไม่ให้สนใจเรื่องพิธีกรรมมกมาย ผมสงสัยว่า ที่ไม่ให้สนใจนี้ คือเราไม่ต้องไปสนใจมันก่อน แล้วเราจะพ้นสังโยชน์ข้อนี้ไป หรือ ว่าเราปฏิบัติภาวนาจนถึงขั้นโสดาบันแล้วเราจะเลิกสนใจไปเอง

**ตอบ** เราต้องมีดวงตาเห็นธรรม เห็นอริยสัจ ๔ เห็นว่าความไม่สบายใจของเราเกิด จากความอยากของเรา แล้วถ้าเราอยากจะแก้ความไม่สบายใจ เราต้องมาหยุด ความอยากของเรา แต่คนที่เขาไม่รู้ความจริงอันนี้ เวลาเขาไม่สบายใจเขาก็ต้องไป ทำพิธีกรรมต่างๆ เวลาไม่สบายใจเพราะกิจการมันไม่เจริญก้าวหน้า ก็ไปหาหมอ ดูบ้างไปหาซินแสบ้าง อันนี้ก็เรียกว่าสี่ลัทธิพรหมาส คือไม่เห็นต้นเหตุของความ ไม่สบายใจว่าอยู่ที่ความอยากของเรา แล้วก็ไม่มีปัญญาที่เห็นความจริงของโลก

ว่า มีเจริญต้องมีเสื่อมเป็นธรรมดา ทำมาค้าขายบางที่ก็เจริญบางที่ก็เจ๊งได้ เจ๊งก็เจ๊งไปสิ ถ้ามันจะเจ๊งเราไปห้ามมันได้ที่ไหน ไซ้ไหม ถ้าเรายอมรับความจริง ก็ไม่ต้องไปหาซินแสไม่ต้องไปหาหมอดู ไม่ต้องไปทำพิธีสะเดาะเคราะห์อะไรต่างๆ คนที่เขาทำมาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ สะเดาะเคราะห์ เขาไม่รู้ความจริงว่าความไม่สบายใจของเขา เกิดจากความอยากของเขาเอง ถ้าเขาไม่มีความอยากให้ไม่เสื่อม เขาก็ไม่เดือดร้อน เสื่อมก็เสื่อมสิ เขามีปัญญาเขาเห็นว่าโลกนี้มันก็เป็นอย่างนี้ มีเจริญมีเสื่อม มีขึ้นมีลง แต่พวกคนที่ไม่รู้ ก็อยากจะให้มันขึ้นอย่างเดียว ให้มันเจริญอย่างเดียว พอมันเสื่อมก็ไม่สบายใจ พอไม่สบายใจก็ต้องไปหาหมอดู ไปหาหมอผี สมัยโบราณก็ไปหาหมอผี หมอผีก็บอกไปเอาแกะมาฆ่าสักตัวหนึ่ง ไปบูชายันต์ พระเจ้าไกรธพวกเรา พวกเราทำไม่ดีกัน อย่างนี้เป็นเรื่องของสี่ลัทธิพรหมมาส

คือถ้าเรามีสดวงตาเห็นธรรม เห็นอริยสัจ ๔ แล้ว เรื่องวิจิตรจกาก็จะหายไป สี่ลัทธิพรหมมาสก็จะหายไป ลักกายวิถุนี้ก็จะหายไป ๓ ข้อนี้มันอยู่ที่การมีดวงตาเห็นธรรม อย่างที่พระอัญญาโกณฑัญญะบอกว่า มีเจริญต้องมีเสื่อม เท่านั้นเองยอมรับความเสื่อม พวกที่ไม่สบายใจเพราะไม่ยอมรับความเสื่อม อยากจะให้ชีวิตมีแต่เจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า ไม่มีวันเสื่อมไม่มีวันหมด พอไปเจอเรื่องราวที่กระทบ ทำให้เกิดความเสื่อมขึ้นมากก็รุ่มรวยใจ ตอนต้นก็อาจจะหาทำเอง ทำไม่ได้ก็ต้องไปปรึกษากับคนที่รู้ คนที่รู้ก็คนหลงทั้งนั้น ก็พาไปหาหมอดู บ้างพาไปหาซินแสบ้าง แล้วแต่เขาจะรู้จักวิธีทางไหนเขาก็จะพาไปทางนั้น ถ้าไปเจอคนที่เขาพาไปหาพระได้ก็โชคดีไป ถ้าไปหาพระแล้วท่านสอนว่าเป็นเรื่องธรรมดา ทุกอย่างมีเกิดมีดับ อย่าไปยึดอย่าไปติดอย่าไปอยากให้มันไม่เสื่อมเลย เสื่อมก็อยู่กับมันไป ในที่สุดก็ตายจากกันไปอยู่ดี มีมากมีน้อยถึงเวลาก็ตายจากกันไป ถ้ามองเห็นอย่างนี้แล้วมันก็จะทำใจได้ ทำใจให้สงบ ความไม่สบายใจมันก็จะหายไป



**ถาม** แล้วพิธีกรรมต่างๆละครับ คือเพื่อความสบายใจของคนรอบข้าง หรือว่าครอบครัวเรา เราก็ทำสักว่าทำ แต่เราไม่ได้มีความยึดติด หรือไปสนใจในสิ่งนั้นจริงๆ อย่างนี้นะครับ จะมีสิ่งเดียวที่ยังคงทำอยู่คือไหว้พระสวดมนต์ ที่เป็นพิธีกรรม แต่ส่วนอื่นก็ไม่ไปสนใจแล้ว

**ตอบ** ความจริงการไหว้พระสวดมนต์นี้ ไม่ใช่เป็นพิธีกรรม มันเป็นการปฏิบัติธรรม เพราะเป็นการทำสมาธิ เวลาเราสวดมนต์นี้ ใจของเราจะได้ไม่ต้องไปคิดถึงเรื่องเงินเรื่องทอง เรื่องลาภเรื่องยศ เรื่องราวต่างๆ พอใจเราอยู่กับบทสวดมนต์ไปนานๆ ใจก็เย็นใจจะสงบเป็นสมาธิได้ อันนี้ไม่เรียกว่าเป็นพิธีกรรม เป็นขั้นตอนของการปฏิบัติ เพราะคนส่วนใหญ่ในเบื้องต้นนี้ ยังไม่สามารถที่จะนั่งหลับตา ดูลมหายใจเข้าออกหรือบริการกรมพุทโธฯได้ ก็เลยต้องอาศัยการสวดมนต์ไปพลางๆก่อน เพื่อที่จะดึงใจให้ออกจากเรื่องราวต่างๆ พอสวดไปสักกระยะหนึ่งแล้ว พอลืมเรื่องราวต่างๆแล้ว ที่นี้จะนั่งดูลมต่อก็จะนั่งดูได้ จะบริการกรมพุทโธฯอย่างเดียวกันก็จะทำได้ มันก็เป็นขั้นตอนของการภาวนา แต่พิธีกรรมมันก็มีเพียงแต่ว่า ขอให้เรารู้ว่ามันเป็นพิธีกรรมเท่านั้น อย่างญาติโยมมาทำบุญที่วัดก็ยังมีพิธีกรรมกัน มีการกล่าวคำถวายสังฆทาน มีการขอศีลขออะไรกัน อันนี้ก็เป็พิธีกรรม แต่บางอย่างมันก็เป็นกรเรียนรู้เป็นการสั่งสอน เช่นการขอศีลนี้ก็เป็นกรมาเรียนรู้ คือบางคนอาจจะไม่รู้ว่าศีล ๕ มีอะไร ก็ต้องมาขอให้พระสอน การที่เราสมาทานศีลนี้ก็คือขอให้พระสอน บอกเรว่าศีล ๕ มีอะไรบ้าง ท่านก็ว่าไปตามภาษาบาลี พิธีกรรมบางอย่างก็เป็นเรื่องี่จำเป็น เพราะมันเป็นเรื่องของการทำอะไรให้มันเป็นกิจจะลักษณะ เช่นพิธีการอุปสมบทมันก็เป็นเรื่องจำเป็น การที่เราจะจับคนธรรมดา ฆราวาสมาเป็นพระนี่มันก็ต้องมีขั้นตอน จะเรียกว่าเป็นพิธีกรรมก็ได้ แต่ความจริงมันเป็นขั้นตอนเป็นกฎเป็นระเบียบ คนที่จะมาบวชนี้ ก่อนที่จะมาบวชก็ต้องถามเขาก่อนว่า เขามีปัญหาอะไรต่างๆหรือเปล่า เช่นเขาเป็นทาสหรือเปล่า เขาได้รับอนุญาตจากบิดามารดาหรือเปล่า ถ้าเป็นข้าราชการพระเจ้าอยู่หัวพระเจ้าแผ่นดินอนุญาตมาให้บวชหรือเปล่า มีโรคติดต่หรือเปล่า

อะไรต่างๆเหล่านี้ เป็นมนุษย์หรือเปล่า เพราะได้ทราบว่าคุณดีมีอนาคตมาเป็น มนุษย์มาบวช

**ถาม** มีคำถามจากธรรมะบนเขา เมื่อวานนี้ ถามว่า ทำไมถึงมีการบอกว่า ทำดีตายไป ได้ขึ้นสวรรค์ ทำชั่วตกนรก ดีกับชั่วนั้นมันยังไง สวรรค์นรกเกิดขึ้นครั้งแรกเมื่อใด เกิดจากอะไร แล้วมีพัฒนาการมาอย่างไรจนถึงปัจจุบัน

**ตอบ** ก็มันเป็นความจริงไง นรกสวรรค์นี่ก็คือผลที่เกิดจากการทำบุญทำบาปนี้ แต่เรายังไม่เข้าใจคำว่านรกสวรรค์ เราไปคิดว่ามันเป็นสถานที่ เป็นเหมือนเชียงใหม่เป็นเหมือนกรุงเทพฯ แต่ความจริงมันเป็นความรู้สึกภายในใจของเรา เวลาเราทำบาปใจเราร้อนใจเราทุกข์ นั่นก็เป็นนรก เวลาเราทำบุญใจเราเย็นใจเราสบาย เวลานั้นมันก็เป็นสวรรค์ สวรรค์ในอก นรกในใจ มันอยู่ที่ใจของพวกเรา เกิดจากการกระทำของเรา ที่เรียกว่ากฎแห่งกรรมนี่ไง ทำดีได้ดีก็คือ ทำบุญแล้วก็จะได้สวรรค์ ทำดีแล้วก็จะมีความสุขใจสบายใจ อย่างวันนี้มาทำดีกันมาทำทานมาฟังเทศน์ฟังธรรม ฟังแล้วก็ใจเย็นใจสงบสบาย อันนี้ก็เป็นสวรรค์ เพียงแต่ว่ามันเป็นสวรรค์ชั่วคราว พอเดียวเรากลับบ้านไปดื่มสุราคินนี้จัดงานเลี้ยงกัน มันก็กลายเป็นนรกขึ้นมาใหม่ นี่มันสลับไปสลับมา เราขึ้นๆลงๆระหว่างนรกกับสวรรค์อยู่เรื่อยๆ แล้วมันก็จะสะสมไว้ในใจของเรา

พอเวลาที่เราจะตาย นรกสวรรค์นี่ก็จะมาคิดบัญชีกัน ใครมีกำลังมากกว่ามันก็จะดึงไปทางนั้น ถ้าสวรรค์มีกำลังมากกว่ามันก็จะดึงเราไปสวรรค์ ถ้านรกมีกำลังมากกว่ามันก็จะดึงเราไปนรก ก็คือทำบุญมากกว่าบาป บุญก็จะมีกำลังมากที่จะดึงใจให้ไปสวรรค์ ถ้าทำบาปมากกว่าบุญมันก็จะดึงใจให้ไปนรกไปอบาย ถ้าบุญกับบาปมันเท่ากันมันมีกำลังเท่ากัน มันก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ เรื่องของกฎแห่งกรรมมันเป็นแบบนี้ มันมาแย่งตัวจิตของเรา จิตของเราเนี่ยมันเป็นเหมือนกับเกวียน แต่มีคนลากอยู่ ๒ ด้าน มีพวกหนึ่งลากทางด้านหน้า อีกพวกหนึ่งลากทางด้านหลัง แล้วแต่ว่าด้านไหนฝ่ายใดมีกำลังมากกว่า ฝ่ายหน้ามีกำลังมากกว่ามันก็จะดึงไปข้างหน้า ฝ่ายหลังมีกำลังมากกว่ามันก็จะดึงไปข้างหลัง พระพุทธเจ้าถึง

สอนให้เราทำบุญละบาป เพื่อเราจะไปไม่ได้ไม่มีบาปมาดึงเราไปอบาย มีแต่บุญมาดึงเราไปสวรรค์ แล้วถ้าเราอยากจะไม่กลับมาเกิด เราก็ต้องชำระใจให้สะอาด กำจัดความอยากต่างๆ ที่เป็นต้นเหตุของการที่จะทำให้เรากลับมาเกิด แต่ถ้าเราพอใจกับการทำบุญละบาป ทุกภพทุกชาติเราตายไปเราก็จะไปสวรรค์ พอลงมาจากสวรรค์เราก็มาทำบุญละบาปใหม่ เราก็กลับขึ้นไปสวรรค์ใหม่ มันก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ แต่ถ้าเราเบื่อกับการขึ้นๆลงๆ กลับมาแก้มาเจ็บมาตาย เราก็ต้องภาวนา ต้องชำระใจให้สะอาด กำจัดความอยากต่างๆ ให้หมดไปจากใจ พอไม่มีความอยากแล้วก็จะไม่มีตัวที่จะดึงให้เรากลับมาเกิดใหม่

**ถาม** แล้วในภพของมนุษย์ มนุษย์นี้สวยทั้งทุกข์และสุข แต่ถ้าในภพของสวรรค์เทพนี้มีสุขแล้วขณะเดียวกันจะมีทุกข์หรือเปล่าครับ

**ตอบ** ทุกข์ก็จะมี ไม่มี จะมีก็ตอนช่วงที่จะหมดบุญเท่านั้นเอง เวลาเหวตาทกลงมาจากสวรรค์เท่านั้นเอง มันเป็นที่ไปรับผลบุญไง สวรรค์นรกนี่เป็นที่ไปรับผลบุญผลบาป ส่วนในภพของมนุษย์นี่เป็นที่สร้างบุญสร้างบาปกัน แล้วก็รับผลของบุญของบาปไปด้วยเหมือนกัน เป็นมนุษย์นี้บางทีก็ไปเจอบาปเก่ากรรมเก่ามา อย่างพระพุทธเจ้าก็มีเวทนต์มาคอยรังควาน อันนี้ก็เป็นเรื่องของบาปเก่า หรือของเวรเก่า

ฉะนั้นไม่ว่าเราจะเป็นใครก็ตาม พวกเราทุกคนทำบุญทำบาปกันมามาก ขอให้เรายึดหลักที่พระพุทธเจ้าทรงสอน คือให้เราทำใจเป็นอุเบกขาไว้ ว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆตน เราทำกรรมอันใดไว้ดีหรือชั่ว จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น วิธีที่จะรับกับวิบากกรรมที่ดีที่สุดที่สบายที่สุด ก็คือวางเฉย ทำใจให้เป็นอุเบกขา อย่างพระพุทธเจ้านี้ ไม่มีการตอบโต้กับพระเวทนต์เลย พระเวทนต์จะพยายามปลงพระชนม์ถึง ๓ ครั้ง พระองค์ก็ไม่เคยตอบโต้ด้วยวิธีการใด มีแต่ใช้ธรรมะ ใช้อุเบกขา ใช้เมตตา เป็นวิธีที่เราจะได้ไม่ไปต่อเวรต่อกรรม ถ้าเขาทำเราแล้วเรากลับไปทำเขาต่ออย่างนี้ มันก็ไม่มีวันสิ้นสุด ผลัดกันฆ่า เขาฆ่าเราแล้วเรากลับไปฆ่าเขา ฆ่าเขาแล้วเขากลับมาเกิดใหม่เขาก็ตามมาฆ่าเราอีก ตาม

กันไปตามกันมาอย่างนี้ ทุกภพทุกชาติ เวลาถ้าเจอกันเมื่อไหร่ก็จะมีการล้างแค้นกันเสมอ ก็ปล่อยให้เขาทำให้พอใจ อย่างพระโมคคัลลานะท่านมีอิทธิฤทธิ์ ท่านทำบาปทำกรรมกับคนนี้ไฉนถึงเวลาเขาจะมาฆ่าท่าน ท่านก็ไม่ใช้อิทธิฤทธิ์เพื่อที่จะปกป้องรักษาชีวิตของท่าน เพราะท่านว่าถ้าหนีไปวันนี้ป้องกันวันนี้ เดี่ยวพรุ่งนี้เขาก็กลับมาใหม่ เพราะความโกรธอาฆาตพยาบาทของเขายังไม่หมด จะหมดก็ต่อเมื่อเขาได้ทำตามที่เขาอยากจะทำเท่านั้นเอง อย่างนั้นก็ปล่อยให้เขาทำไปก็ให้คิดว่ามันก็แค่ตาย ซึ่งจะมีเวรมีกรรมมีบาปหรือมีบุญหรือไม่ มันถึงเวลาก็ตายเหมือนกัน ให้คิดแค่นั้นแล้วก็สบายใจ แล้วการตายก็ไม่ใช่เป็นตัวเองตาย สิ่งที่ตายก็เป็นร่างกายที่เราใช้อาศัยเป็นเครื่องมือทำนู่นทำนี่ แต่ถ้าเรามีความสงบมีความสุขภายในใจแล้ว เราไม่มีร่างกายนี้เราก็ไม่เดือดร้อน มันจะตายเมื่อไหร่ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร

ฉะนั้นขอให้พวกเรา พยายามสร้างความสุขขึ้นมาภายในใจให้ได้เถิด พอเรามีความสุขภายในใจแล้ว ทีนี้เราก็ไม่ต้องอาศัยสิ่งต่างๆในโลกนี้ เป็นเครื่องมือหาความสุขให้กับเรา ในเวลาเราจะสูญเสียบะไรไปเราจะรู้สึกเฉยๆ จะไม่รู้สึกรู้สึกร้อน เวลาเราจะถูกวิบากกรรมมากระทบกับเรา เราก็จะไม่ห่วงวุ่นวายใจ เพราะเราไม่เดือดร้อน วิบากมันมาได้แค่ถึงร่างกายเราเท่านั้น มันเข้าไปในใจเราไม่ได้ เพราะเรามีอุเบกขาป้องกันเอาไว้ แต่ถ้าเราไม่มีอุเบกขานี้เหมือนกับเราเปิดประตูรับเต็มที่เลย เวลาใครด่าก็โกรธเต็มที่เลย เวลาใครชมก็ดีใจเต็มที่เลย เวลาได้อะไรมาก็ดีใจดีใจ เวลาเสียบะไรไปก็เสียวอกเสียวใจ จนบางที่เป็นบ้าไปเลย นี่แหละเพราะเราไม่มีอุเบกขา อุเบกขาก็เกิดจากการฝึกนั่งสมาธิตัวเองแล้วก็การเจริญปัญญา สมาธิก็ให้มีอุเบกขาได้ในขณะที่มีสมาธิ ถ้าอยากจะมีอุเบกขาถาวรหลังจากออกจากสมาธิมาแล้วก็ต้องใช้ปัญญา ต้องพิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขังอนัตตา ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็เป็นสิ่งที่เราห้ามไม่ได้ มันจะเกิดก็ปล่อยให้มันเกิด แล้วใจของเราก็จะไม่ห่วงวุ่นวาย

**ถาม** หากมองทุกอย่างเป็นไตรลักษณ์ สภาวะธรรมเกิดขึ้นได้ ทุกการกระทำในชีวิตประจำวันเลยครับ

**ตอบ** ใช่ นั่นคือปัญญา ถ้ามองไม่เห็นบับมันก็จะถูกความหลงหลอกทันที หลอกให้ อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ขึ้นมาทันที แต่ถ้าไม่หลง ถ้ารู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างต้องเป็นไปตามเรื่องของเขา ตามเหตุตามปัจจัย เราไม่สามารถที่จะไปสั่งไปห้ามเขาได้ ก็ปล่อยมันเกิด อะไรจะเกิดก็ปล่อยมันเกิดไป อย่างมากก็แค่ตาย คิดแค่นี้ก็จบ ตายด้วยกันทุกคน ตายอย่างสบายหรือตายอย่างทุกข์ ถ้าตายอย่างสบายก็ต้องมีอุเบกขาต้องมีปัญญามีสมาธิ ฉะนั้นพยายามฝึกสมาธิฝึกปัญญาให้มากๆ สลับกัน หนึ่งสมาธิพอออกมาพิจารณาไตรลักษณ์อยู่เรื่อยๆ เห็นอะไรก็เป็นไตรลักษณ์ไปหมด เห็นรูปก็เป็นไตรลักษณ์ ได้ยินเสียงก็เป็นไตรลักษณ์ มาบับมันก็ผ่านไปแล้ว ได้ยินเสียงบับมันก็ดับไปแล้ว คนทำอะไรทำเสร็จแล้วก็ผ่านไปแล้ว แต่เราไม่หึง ใจเราไปติ่งมันกลับมา ใครเขาทำอะไร เราไม่ชอบใจก็ติ่งกลับมา ชอบใจก็ติ่งกลับมา ต้องปล่อย ถ้าเรามีสมาธิแล้วใจเราจะอยู่ในปัจจุบัน แล้วเราจะเห็นทุกอย่างเกิดดับเกิดดับ เสียงมาบับก็ไปแล้ว รูปมาบับก็ไปแล้ว แล้วเราไม่ตามไป เพราะเราถูกสมาธิดึงไว้ให้อยู่ในปัจจุบันตลอดเวลา ก็สบาย ใครพูดอะไร ต่ำเสร็จแล้วก็จบแล้ว ผ่านไปแล้ว จำไม่ได้แล้วบางที

**ถาม** ด่าเราไม่รับเสียอย่าง

**ตอบ** เราชอบเอามาเปิดซ้ำ เหมือนกับอัดเทปไว้แล้วเอามาเปิดฟังซ้ำแล้วซ้ำอีก

**ถาม** อย่างเห็นพระรูดงค์ ถ้าเราชัชรถมา เห็นพระท่านเดินรูดงค์มา เราจะรับท่านอย่างนี้

**ตอบ** ท่านรูดงค์ก็ให้ท่านเดินไปซิ ท่านต้องการจะเดินแล้วไปรับท่านทำไม รูดงค์ก็เพื่อจะเดินจงกรมไง ไม่ต้องไปรับท่านหรอก ถ้าเป็นผู้หญิงคนเดียวนี้ก็ยิ่งไม่ควรใหญ่ ถ้าจะรับก็ต้องมีผู้ชาย มันอาจจะเป็นอันตรายต่อเรา ถ้าไปเจอพระปลอมนะ

**ถาม** ลูกก็คิดอยู่ เดี่ยวว่าใจดำ

**ตอบ** เราไม่รู้ว่าเขาเป็นอะไร ถ้าเรารู้ว่าเป็นพระแท้ก็ไปอย่าง นี้เราไม่รู้ว่าใครมาจากไหน ไม่เป็นไรหรอก ถ้าท่านเป็นพระจริงท่านไม่เดือดร้อนหรอก ท่านก็เดินของท่านไป พระจริงท่านทำอะไรท่านมีเหตุมีผล บางทีท่านต้องการทดสอบความเพียรของท่าน ทดสอบขันติความอดทนของท่าน ปล่อยท่านไปเถอะ รับท่านไปทำให้ท่านไม่ได้ทำความเพียรอีก ท่านต้องการพิจารณาทุกขเวทนา เรากลับไปรับท่านนั่งรถแอร์ ทุกขเวทนามันก็ไม่ได้พิจารณา

**ถาม** แล้วอีกอย่าง ท่านมาจุดธูปแต่เราก็ได้ใส่บาตรไป ใส่อาหาร ท่านก็รับไปแล้ว แต่ท่านยังขอวิณฑบาตปัจจัย

**ตอบ** นั่นแหละ ก็ผิดวินัยแล้ว

**ถาม** พระลูกชายว่า ไม่ต้องให้

**ตอบ** เพราะว่าพระขอไม่ได้ นอกจากญาติหรือคนที่ปวารณาตัวเท่านั้น ถ้าไม่รู้จักกันนี้ขอกันลุ่มลุ่มห้ำหั่นไม่ได้ ถ้าพระแท้ไม่ขอ

เรื่องจิตใจนี้ดูกันยาก การจะรู้ใจคนนี่ต้องอยู่ใกล้กัน ถึงจะเห็น ถึงจะรู้ว่าเป็นอย่างไร ถ้าเห็นกันอย่างผิวเผินนี้ก็อย่าพึ่งไปให้ความไว้วางใจ เพราะสมัยนี้มันมีพวกมิจฉาชีพเยอะมาก อย่างที่มีเขาเล่าว่าเอาผ้าเหลืองมาห่มไปวิณฑบาต พอกลับมาได้ของก็นั่งกินเหล้ากัน นั่งเล่นไพ่กัน ไปเช่าห้องพักห้องแถวอยู่ บางทีไปเช่าคอนโดแล้วก็ไปแจกพระแจกน้ำมนต์ สวดเสียดอะไร ส่วนหนึ่งก็เป็นเพราะว่าญาติโยมไม่ได้สนใจที่จะศึกษา ว่าพระจริงเป็นอย่างไรพระปลอมเป็นอย่างไร ไม่ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็เลยดูพระกันไม่เป็น เหมือนคนที่ซื้อเพชร แต่ไม่ไปศึกษาว่าเพชรปลอมเพชรจริงเป็นอย่างไร ก็เลยซื้อแต่เพชรปลอมมา ขาดทุนจัง

คิดว่าวันนี้พอสมควรแก่เวลาแล้วนะ ขอให้ทำเอาธรรมที่ได้อินได้ฟัง ไปปฏิบัติ  
เพื่อความสุขความเจริญในธรรมยิ่งขึ้นไปเทอญ