

# กำลังใจ ๗๐

(จตุรรมนำใจ ๔๒)

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
๔๘๘ อยู่กับความว่าง	3
๔๘๙ ควเร้งปฏิบัติได้แล้ว	28
๔๙๐ สะพานไปสู่นิพพาน	52

กัณฑ์ที่ ๔๘๘

## อยู่กับความว่าง

๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม หรือจุดหมายปลายทางของการเดินทางธรรมนี้ ก็คือ การไม่มีอะไร ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ว่า นิพพานัง ปรมัง สุธมฺมํ นิพพานัง ปรมัง สุขัง การไม่มีอะไรนี้เป็นความสุขอย่างยิ่ง ก็คือพระนิพพาน ที่ปฏิบัติกันนี้ก็เพื่อพระนิพพาน พระนิพพาน ก็คือ นิพพานัง ปรมัง สุธมฺมํ นิพพานัง ปรมัง สุขัง การไม่มีอะไรนี้แหละเป็นความสุขอย่างยิ่ง เพราะการมีอะไรนี้มันเป็นความทุกข์นั่นเอง ทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะว่า สัพเพ สังขารา ทุกขา สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้เป็นความทุกข์ทั้งนั้น ทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะไม่เที่ยงนั่นเอง มีเกิดแล้วก็ต้องมีดับไปเป็นธรรมดา ทุกข์เพราะว่าเราไม่สามารถไปยึดเอาไว้ รังเอาไว้ดึงเอาไว้เก็บเอาไว้ ให้เป็นของเราไปได้ตลอด นี่คือ เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม ก็คือให้เราละทุกอย่าง สละทุกอย่าง เพื่อไม่ให้มีอะไรเลย แล้วจะมีสุขอย่างยิ่ง ให้สละลาภยศสรรเสริญ สละรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ สละรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ สละกรรมมารมณฺ์ แล้วเราจะได้สิ่งที่เราไม่คาดฝันกัน แทนที่จะเสียทุกอย่างทุกอย่างแล้วจะได้ความทุกข์กลับเป็นได้ความสุข การที่มีทุกอย่างทุกอย่างแทนที่จะมีความสุขกลับมีความทุกข์กัน นี่คือนิสสํสํ ปุณฺณธรรมดาจะไม่เข้าใจ จะมองไม่เห็น ปุณฺณธรรมดาอย่างพวกเรานี้ จะมองว่าการมีลาภยศสรรเสริญ มีรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะนี่ เป็นความสุขอย่างยิ่ง ทุกคนจึงชวนขวายกัน แสวงหากันสะสมกันสร้างกัน สร้างลาภยศสรรเสริญ สร้างรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะชนิดต่างๆ มาไว้เป็นสมบัติของตน แล้วก็ต้องมาทุกข์กับลาภยศสรรเสริญ ทุกข์กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ทุกข์กับรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ทุกข์กับกรรมมารมณฺ์ เพราะไม่เข้าใจธรรมชาติของสิ่งเหล่านี้นั่นเอง มองไม่เห็นว่าเขาเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา

มีแต่กับปราชญ์ เช่นพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายเท่านั้น ที่จะเห็นความจริงของสิ่งต่างๆว่าเป็นความทุกข์ ไม่ใช่เป็นความสุข เพราะเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีเกิดแล้วก็ต้องมีดับไปเป็นธรรมดา เป็นอนัตตา ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราจะสามารถครอบครองไว้เป็นสมบัติได้ตลอดเวลา จะต้องมีการพลัดพรากจากกันไปในที่สุด **นี่แหละคือเป้าหมายของการปฏิบัติ คือการละทิ้งทุกอย่างไปให้หมด ดังที่ทรงตรัสสอนไว้ว่า ให้สละทรัพย์ ให้สละอวัยวะ ให้สละชีวิต เพื่อรักษาความว่างความไม่มีนี้เอง** ถ้ายังมีสิ่งนั้นสิ่งนี้ก็ยังไม่ถือว่าว่าง ถ้ามีเพราะจำเป็นยังต้องมีอยู่ หรือยังไม่สิ้นสุดยังไม่หมดไป เช่นร่างกายนี้ยังมีอยู่ ยังไม่ตายไป ก็ต้องไม่ยึดไม่ติดกับร่างกาย ถ้ามีทรัพย์เช่นยังมีที่ ยังมีอยู่ ก็ต้องไม่ยึดไม่ติดกับทรัพย์นั้น ไม่ถือว่าเป็นนิจจัง สุขขัง อัตตา คือไม่ถือว่าทรัพย์นั้นจะเป็นของเราไปตลอด จะอยู่กับเราไปตลอด จะไม่มีวันหมดสิ้น จะให้ความสุขกับเรา จะไม่ถือ แต่ถ้ายังมีความติดต่อกันอยู่ ยังติดกันอยู่ เช่นร่างกายนี้ยังติดอยู่ จิตยังติดอยู่กับร่างกาย เช่นพระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก ท่านได้สละทุกอย่างทุกอย่างไปหมดแล้ว ตอนที่ท่านได้บรรลุถึงพระนิพพาน ใจของท่านนี้ไม่มีความผูกพัน ไม่มีความอยากกับสิ่งต่างๆทั้งหลาย แต่ร่างกายของท่านนี้ยังไม่ตาย ท่านก็อยู่กับร่างกายนั้นต่อไป แต่ไม่มีความคิดผูกพัน ไม่มีความคิดว่าเป็นตัวเราของเรา ไม่มีความคิดว่ามันจะต้องไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ท่านจะไม่ยุ่งเกี่ยวกับมัน ไม่ยุ่งเกี่ยวกับความเป็นจริง คือธรรมชาติของมันว่า มันต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ไม่คิดจะไปยับยั้งมันไม่ให้มันไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย มันอยู่ได้ก็ให้มันอยู่ไป มันอยู่ไม่ได้ก็ให้มันไป มันจะเจ็บไข้ได้ป่วยก็ปล่อยมันเจ็บไป

ใจไม่มีความอยากที่จะให้มันหาย หรืออยากที่จะให้มันไม่หาย มันจะหายก็เป็นเรื่องของมัน มันไม่หายก็เป็นเรื่องของมัน มันจะอยู่ก็เป็นเรื่องของมัน มันจะไปก็เป็นเรื่องของมัน ไม่ว่าจะร่างกายหรือเป็นสิ่งของต่างๆทรัพย์สมบัติต่างๆ เช่นลาภสักการะต่างๆ ที่ศรัทธาญาติโยมถวายให้กับท่าน ท่านก็ไม่ยึดไม่ติดว่าเป็นของท่าน ไม่อาศัยมันให้มีความสุข ไม่เอาไปซื้อสิ่งต่างๆ อย่างที่ผู้เป็นปุถุชนธรรมดาอย่างซื้ออยู่ ซื้อเพื่อให้ความสุข แต่ท่านไม่ซื้อ ไม่เอาเงินทองเหล่านี้ไปซื้อความสุขต่างๆ เพราะว่าใจของท่านมีความสุข ที่เหนือกว่าความสุขที่จะได้จากการใช้เงินใช้ทอง ซื้อข้าวซื้อของต่างๆนั่นเอง ใจของท่านว่างจากทุก

สิ่งทุกอย่าง ใจของท่านเป็นปรมมิ่ง สุขยิ่ง มีความสุขที่สูงที่สุด คือบรมสุข จึงไม่จำเป็นที่จะต้องอาศัยเงินทองเพื่อที่จะซื้อความสุขต่างๆ อย่างปุถุชนธรรมดาที่ยังไม่มีความสุขภายในใจ จึงต้องอาศัยเงินทองซื้อสิ่งต่างๆ เพื่อให้มีความสุข แต่กลับไม่รู้ว่าเป็นการซื้อความสุขมาให้กับใจ เพราะเหมือนกับการซื้อสิ่งเสพติดต่างๆนั่นเอง ซื้อยาเสพติด เพราะเวลาเสพแล้วมันจะต้องเสพไปเรื่อยๆ ขาดไม่ได้ เวลาที่ขาดเงินขาดทองไม่สามารถซื้อความสุขต่างๆได้ เวลานั้นก็จะเป็นเวลาที่ทุกข์มากทรมานใจมาก หรือเวลาที่ร่างกายที่เคยอาศัย ที่ใช้อาศัยเป็นเครื่องมือหาความสุขต่างๆ ไม่สามารถหาความสุขให้กับใจได้ เช่นเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เวลานั้นก็จะไม่มีความสุข จะไปดูไปฟังไปเที่ยวที่นั่นที่เที่ยวนั้นๆ ไปดื่มไปรับประทานอะไร ก็ไม่สามารถทำได้ เพราะร่างกายไม่พร้อม ร่างกายอาพาธไม่สามารถตอบสนองความอยากของใจ ที่จะใช้ร่างกายให้หาความสุขต่างๆมาให้แก่ใจได้นั่นเอง

นี่แหละคือเรื่องของปุถุชนกับพระอริยเจ้า คือพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ มีความเห็นที่ไม่เหมือนกัน ปุถุชนนี้ยังมีมิจฉาทิฐิอยู่ ยังมีความเห็นผิดเป็นชอบอยู่ เพราะว่ายังเห็นว่าการมีสิ่งต่างๆ เช่นมีทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง มีลาภยศสรรเสริญ มีรูปเสียงกลิ่นรส โภภุชูปะ มาบำรุงบำเรอจะให้ความสุขกับตน แต่เป็นความสุขปลอมนั่นเอง คือเป็นความสุขเดี๋ยวเดียวแล้วก็จางหายไป แล้วก็สร้าง ความอยากหาความสุขนั้นอีก ก็ต้องหาอยู่เรื่อยๆ แล้วเวลาใดที่ไม่สามารถหาความสุขเหล่านั้นได้ เวลานั้นก็จะกลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา นี่คือความคิดของปุถุชน คือมิจฉาทิฐิความเห็นผิดเป็นชอบ แต่ความเห็นของพระอริยเจ้าของพระพุทธเจ้าของพระอรหันต์นี้ ท่านเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นทุกข์ เพราะไม่เที่ยง เพราะไม่ใช่เป็นสมบัติที่แท้จริงนั่นเอง **ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ท่านจึงสละทุกสิ่งทุกอย่างไปหมด สละทรัพย์สละอวัยวะสละชีวิต พอท่านสละได้หมด ท่านก็ได้นิพพานขึ้นมา ได้ความว่าง ได้บรมสุข

นี่คือการปฏิบัติเพื่อความสุขที่ยิ่งใหญ่ ที่เป็นความสุขที่ถาวร พวกเราต้องคำนึงถึงการปฏิบัติ เพื่อให้เราไม่มีอะไร ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อให้เราได้สิ่งนั้นได้สิ่งนี้ มีสิ่งนั้นหรือมีสิ่งนี้ เช่น พุทธศาสนิกชนทั่วไป ผู้ที่ไม่ได้ศึกษาพระธรรมคำสอนอย่างละเอียด จะทำบุญทำ

ทานจะรักษาศีล ก็อยากจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นสิ่งตอบแทน ทำบุญแล้วก็อยากจะทำร่ำรวย  
อยากมีอายุยืนยาวนาน ตายไปก็อยากจะไปสวรรค์ แต่สิ่งต่างๆเหล่านี้มันมันเป็นทุกข์  
ทุกข์เพราะว่ามันไม่เที่ยง เวลาได้มาก็เป็นความสุขแต่ไม่ได้มองข้ามไป ไม่ได้มองต่อไป  
อีกทอดหนึ่งว่า สักวันหนึ่งมันก็ต้องหมดไป สักวันหนึ่งก็ต้องจากมันไป เวลาพลัดพราก  
จากกัน เวลานั้นก็จะเป็นความทุกข์ขึ้นมา **ดังนั้นเราต้องศึกษาพระธรรมคำสอน ให้เห็น  
ภาพรวมให้ได้ ให้เห็นผลสุดท้ายที่เราต้องการ** ผลสุดท้ายที่เราต้องการก็คือพระนิพพาน  
พระนิพพานก็คือความสุขอย่างยิ่ง บรมสุข **การที่จะได้พระนิพพานก็ต้องไม่มีอะไร ต้อง  
ไม่ยึดไม่ติดกับอะไร ต้องปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ต้องไม่ถือว่ามีอะไรเป็นของเราเลย  
สัพเพ ธัมมา อนัตตา**

นี่แหละคือ เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม และเหตุที่จะทำให้เราไปถึงเป้าหมายนั้น ก็คือ  
การเจริญมรรค ที่พระพุทธเจ้าทรงสอน มรรคที่มีองค์ ๘ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปป  
ความเห็นชอบ ความดำริชอบ สัมมากัมมันโต สัมมาวาจา สัมมาอาชีโว การกระทำชอบ  
วาจาชอบ อาชีพชอบ สัมมาวายาโม ความเพียรชอบ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ **นี่คือธรรมที่  
เราต้องสร้างขึ้น** เพราะธรรมเหล่านี้จะเป็นเหมือนบันไดหรือเป็นเหมือนเครื่องมือ ที่  
จะทำให้เราปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างที่เราหลงมายึดมาติดมารักมาหวงได้ ถ้าเราไม่มีมรรค  
ที่มีองค์ ๘ นี้ เราจะไม่มีเครื่องมือที่จะถอดถอนใจให้ออกจากอุปาทาน ความยึดมั่นถือ  
มั่น ในทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเมื่ออยู่ในขณะนี้ได้

**มรรค ๘** นี้ท่านก็แสดงไว้ ๒ ลักษณะ เวลาแสดงให้กับพระภิกษุผู้ที่ได้ออกบวชแล้ว  
ท่านก็จะแสดงเป็นศีลสมาธิปัญญา ก็คือมรรค ๘ นี้เอง ศีลก็คือสัมมาวาจา สัมมา  
กัมมันโต สัมมาอาชีโว สมาธิก็คือสัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ปัญญาก็คือ  
สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปป เห็นชอบ ความดำริชอบ นี่คือองค์ประกอบของศีลสมาธิ  
ปัญญา ก็คือมรรค ๘ นี้เอง ผู้ที่บวชแล้วต้องบำเพ็ญไตรสิกขา ไตรสิกขาก็คือวิชา ๓  
สิกขาก็แปลว่าวิชาหรือศึกษา ศึกษา ๓ วิธีนี้ ปฏิบัติ ๓ วิธีนี้แล้วก็จะสามารถปลด  
เปลื้องจิตใจให้ออกจากอำนาจดึงดูดของอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆได้

**ถ้าทรงสอนกับขมรวาสถาติโยมผู้ครองเรือน** ผู้ที่ยังมีทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง พระองค์ก็ต้องเตือนท่านเข้าไปอีกข้อหนึ่ง นอกจากศีลสมาธิปัญญาแล้ว ก็สอนให้ทำทาน สละทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง **เพราะถ้าไม่สละทรัพย์ก็จะติดอยู่กับทรัพย์นั้น** จะไม่สามารถที่จะออกมาบำเพ็ญศีลสมาธิปัญญา ได้เต็มรูปแบบได้ตลอดเวลา จะทำได้ก็ในวัน ธรรมสวนะ วันพระ ที่ศรัทธาธาติโยมจะมีเวลารว่างจากภารกิจการทำงานต่างๆ ก็จะเข้าวัด เพื่อมาบำเพ็ญทานศีลภาวนา หรือทานศีลสมาธิปัญญานี้เอง มาทำบุญใส่บาตรบริจาค ทรัพย์ บริจาคข้าวของเงินทองต่างๆ แล้วก็รักษาศีล ๕ รักษาศีล ๘ ตามกำลัง แล้วก็เจริญสมณภาวนา นั่งสมาธิหรือไหว้พระสวดมนต์ แล้วก็ฟังเทศน์ฟังธรรม เพื่อให้เกิดปัญญาขึ้นมา อันนี้ก็จะปฏิบัติได้เฉพาะในวันที่ไม่ต้องไปทำงานทำการทำมาหากิน ซึ่งก็จะไม่พอเพียงต่อการที่จะตัดทุกสิ่งทุกอย่าง ให้หมดไปจากภพนี้ในชาตินี้ได้ อย่างมากก็จะ ได้ก็คือ ได้สะสมนิสัยไว้เท่านั้น นิสัยใฝ่บุญใฝ่กุศล เวลาตายไปแล้วกลับมาเกิดใหม่ก็ยัง จะมีนิสัยนี้ติดตัวอยู่ ก็จะกลับมาทำบุญทำทานกลับมารักษาศีล กลับมาภาวนาอยู่ แต่ก็ จะทำได้ไม่มาก ผลที่จะได้อีกมากก็คือ ได้ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นพรหม แล้วก็ต้องเลื่อน ลงมาสู่สวรรค์ชั้นเทพ แล้วก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ กลับมาเวียนว่ายตายเกิดใหม่ เพราะว่าจะไม่สามารถละอุปาทาน ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างได้หมดนั่นเอง พอวันธรรมดา วันที่ไม่มาวัด ก็กลับไปยึดไปติดกับทุกสิ่งทุกอย่าง ไปหาเงินหาทอง ไปดูรักษาเงินทอง ไปหาความสุขทางตาหูจมูกกลิ่นกาย ใจก็ยังติดอยู่กับสิ่งต่างๆ ยังติดอยู่กับลาภยศ สรรเสริญ ติดกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอยู่ พระพุทธเจ้าจึงต้องสอนให้ทำทาน ทำ ทานถ้าเต็มรูปแบบก็ต้องสละหมด แล้วก็จะได้อยู่แบบนักบวช หรือเป็นนักบวช สุดแท้ แต่กรณี สมัยนี้ธาติโยมที่เป็นหญิงอาจจะไม่มีวัดวา หรือไม่มีสถานที่ที่จะสนับสนุนใน การบวชได้อย่างกว้างขวาง เหมือนกับธาติโยมผู้ชาย ที่สามารถที่จะออกบวชและปฏิบัติ ธรรมได้เต็มรูปแบบ สำหรับธาติโยมนั้นก็ต้องหาสถานที่ที่สามารถที่จะปฏิบัติได้ ถ้าหา วัดไม่ได้ก็อาจจะต้องหาบ้าน หรือหาสถานที่ที่เอื้อต่อการบำเพ็ญ ถ้าได้ออกแล้วเท่านั้นถึง จะได้มีเวลาปฏิบัติได้อย่างเต็มรูปแบบ ปฏิบัติได้ตลอดเวลา

**ถ้าได้ปฏิบัติเต็มรูปแบบตลอดและได้ปฏิบัติตลอดเวลา** ก็จะได้ผลอย่างที่ว่าพระพุทธเจ้า ได้ทรงพยากรณ์ไว้แล้วในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ทรงตรัสว่า ถ้าปฏิบัติสติสมาธิปัญญา



ได้อย่างต่อเนื่อง ผลจะต้องได้อย่างน้อยก็ต้องเป็นพระอนาคามี ถ้าไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ภายในเวลา ๗ วันถ้าไม่ได้ภายใน ๗ วันก็ภายในเวลา ๗ เดือน ถ้าไม่ภายใน ๗ เดือน ก็จะต้องได้ภายใน ๗ ปีอย่างแน่นอน ถ้ามีการไปปฏิบัติเต็มรูปแบบ มีการปฏิบัติตลอดเวลายกเว้นเวลาหลับเท่านั้น การปฏิบัติตลอดเวลายกเว้นเวลาหลับนี้ปฏิบัติอย่างไร ก็คือ พอตื่นขึ้นมาสิ่งแรกที่จะต้องปฏิบัติก็คือ การเจริญสตินั่นเอง ต้องมีสติ พอลืมตาขึ้นมาสติต้องทำงานแล้ว ถ้าบริการรถก็ต้องบริการรถไป ถ้าเฝ้าคูร่างกาย กายคตาสติ เอร่างกายเป็นที่เจริญสติ ก็ต้องดูว่า ตอนนี้อยู่กำลังอยู่ในอิริยาบถไหนกำลังทำอะไร พอลืมตาขึ้นมา ก็จะต้องรู้ว่าตอนนี้กำลังนอนอยู่ แล้วพอจะลุกขึ้นมาหนึ่ง ก็ต้องรู้แล้วว่ากำลังลุกขึ้นมาหนึ่ง พอยืนพอเดินไปทำภารกิจทางร่างกาย ก็ต้องอยู่กับการกระทำของร่างกาย ทุกอิริยาบถของการเคลื่อนไหว ถ้ามีการกระทำอย่างนี้ ก็เรียกว่ามีการปฏิบัติแล้ว ก็คือเจริญสติที่เป็นหนึ่งในองค์ของมรรค ๘ นี้เอง และเป็นองค์สำคัญที่สุด เพราะว่าถ้าไม่มีสติแล้ว มรรคองค์อื่นก็จะไม่สามารถปรากฏขึ้นมาได้ เช่นสัมมาสมาธิก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ สัมมาทิล्ली สัมมาสังกัปปิก็จะเกิดขึ้นมาไม่ได้ สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโวก็จะเกิดขึ้นมาไม่ได้ สัมมาวาโยมาก็จะเกิดขึ้นมาไม่ได้ ถ้าไม่มีสัมมาสติ เช่นถ้าไปดื่มสุราจนมึนเมา ตอนนั้นก็ไม่ได้ถือว่ามึนเมา สติไม่สมบูรณ์ นั่งสมาธิก็ไม่ได้ พิจารณาปัญญาพิจารณาไม่ได้ จะดำรงตนอยู่ในสัมมากัมมันโตก็ทำไม่ได้ จะต้องไปทำอะไรให้เกิดความเสียหายแก่ผู้อื่น จะดำรงสัมมาวาจาทำไม่ได้ จะต้องไปพูดอะไรที่ทำให้ผู้อื่นเขาเดือดร้อน สัมมาอาชีโวก็ไม่ได้ มิฉฉาชีพมักจะดื่มสุรา เพื่อที่จะได้ไปประกอบมิฉฉาชีพได้ ผู้ที่ดำรงสัมมาอาชีพนี้นี้มักจะไม่ได้ดื่มสุรา เวลาไปทำงานทำการกัน เพราะถ้าดื่มสุราแล้วจะไม่สามารถที่จะทำงานสัมมาอาชีพอได้

นี่แหละคือความสำคัญของสติ ที่พวกเราจะต้องถือเป็นธรรมอันแรกในการปฏิบัติ พอตื่นขึ้นมาแล้วก็ต้องเจริญสติเลย ถ้าใช้พุทธานุสติกับบริการรถ พุทโธ ๆไป ไม่ว่าจะทำอะไร ลืมตาขึ้นมาที่พุทโธๆ ลุกขึ้นมาหนึ่งก็พุทโธๆ ยืนก็พุทโธ เดินก็พุทโธ เข้าไปในห้องน้ำก็พุทโธ ล้างหน้าล้างตาก็พุทโธ แปรงฟันก็พุทโธ อาบน้ำอาบท่าแต่งเนื้อแต่งตัว รับประทานอาหารก็พุทโธไป ทำอย่างนี้ไปถึงจะเรียกว่าเป็นการปฏิบัติเต็มรูปแบบ เป็นการปฏิบัติตลอดเวลา แล้วพอเสร็จภารกิจของร่างกาย ก็มาเดินจงกรม เดินจงกรมก็พุทโธไปถ้าใช้

พุทฺโธ ถ้าใช้ร่างกายก็ดูเท่าที่เคลื่อนไหวไป ซ้ายขวา ซ้ายขวาไป พอเดินจนเมื่อยแล้วก็กลับมานั่ง นั่งก็พุทฺโธไปถ้าใช้พุทฺโธ ถ้าใช้ร่างกายก็ดูลมหายใจเข้าออก ดูตรงจุดที่ลมสัมผัสเด่นชัดที่สุด ก็คือแถวบริเวณปลายจมูกเหนือๆริมฝีปากขึ้นมา ให้เฝ้าดูอยู่ตรงนั้น ให้มีใจจดจ่ออยู่กับลม หรือจดจ่ออยู่กับคำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง จะรวมกันก็ได้จะผสมกันก็ได้ถ้าเป็นจริง ถ้าไม่ถูกจริตก็ไม่ต้องรวมกัน แยกกันไปเอาอย่างใดอย่างหนึ่งเลย ถ้าจะบริกรรมพุทฺโธก็พุทฺโธมันไปเพียงอย่างเดียว ถ้าจะดูลมหายใจเข้าออกก็ดูไปเพียงอย่างเดียว อย่าไปรวมกัน บางทีอยากจะบริกรรมให้เร็ว แต่ลมนี้มันช้า ก็จะไม่สามารถทำได้ เช่นบางเวลาจิตฟุ้งมากคิดมาก ถ้าพุทฺโธเข้าโธออกนี้มันมีช่องให้คิดมาก ก็เอาบริกรรมอย่างเดียวไปก่อน หยุดการดูลมไป แล้วต้องบริกรรมให้ถี่ขึ้นให้เร็วขึ้นเพื่อที่จะกันไม่ให้ความคิดต่างๆปรากฏขึ้นมา หรือถ้ายังมีความคิดอยู่ก็ไม่ต้องไปสนใจ ขอให้ติดอยู่กับการบริกรรมพุทฺโธไปก็แล้วกัน ถ้ามีการบริกรรมอย่างต่อเนื่อง ต่อไปความคิดต่างๆมันก็จะจางหายไปเอง ไม่ต้องไปกังวลไม่ต้องไปอยากให้มีมันหาย อย่าไปสนใจกับมัน มันจะคิดก็ปล่อยให้มันคิดไปแต่เราจะพุทฺโธของเราไป พุทฺโธไปเรื่อยๆ หรือดูลมหายใจเข้าออกก็ดูไป อย่าไปสนใจกับความคิดให้สนใจไปกับลมหายใจไปเรื่อยๆ แล้วต่อไปความคิดต่างๆมันก็จะจางหายไปเอง ถ้าเราไม่ให้ความสำคัญ ไม่ไปติดกับมัน ไม่ไปคุยกับมัน เดี่ยวมันก็หายไป

ถ้าเราอยู่กับพุทฺโธหรือลมหายใจเข้าออก แล้วมันก็จะตั้งใจให้เข้าสู่สมาธิให้เข้าสู่ความสงบได้ ในกรณีที่ดูลม ลมก็จะละเอียดลงไปเบาลงไป จนถึงกับไม่สามารถเห็นลมได้ ดูลมได้ ก็ให้ดูผู้รู้แทน ดูที่ผู้รู้ลม ดูที่ผู้ดูลม ถ้าอยู่กับผู้รู้ไปให้สักแต่ว่ารู้ไป รู้เกี่ยวกับการไม่มีลม รู้กับความว่างไป ไม่ต้องไปตื่นตระหนกตกใจ อย่าไปปรุงแต่งไปคิดว่า ไม่มีลมแล้วเราจะตาย อันนี้จะทำให้จิตนี้ถอนออกมาเพราะความกลัวตาย แล้วก็กลับมาหาลมหายใจ ลมที่ละเอียดก็เลยต้องหยาบตามจิตที่หยาบ ตามจิตที่ถอนจากความละเอียด มาสู่ความหยาบ ถ้าเราไม่ไปสนใจเมื่อไม่มีลมให้รับรู้ก็ไม่ต้องรับรู้มัน ให้รู้กับความว่างไป ให้รู้กับผู้รู้ไป ให้สักแต่ว่ารู้ไป แล้วเดี๋ยวมันก็จะวูบลงไปแล้วก็จะนิ่งสงบ สบาย ถึงอุเบกขา ถึงอัปปนาศ ถึงสักแต่ว่ารู้ โดยที่ไม่ต้องไปบังคับมันตอนนั้น ถึงจุดนั้นแล้วไม่ต้องทำอะไร เป็นเวลาที่เราได้เดินทางถึงจุดหมายปลายทางแล้ว เราไม่ต้องทำอะไรแล้ว

ตอนนั้น เหมือนกับเราไปถึงที่พักแล้วเราก็พักผ่อนหลับนอน ไม่ต้องไปทำอะไรทั้งนั้น จนกว่าจิตจะพักได้เต็มที่ หรือว่ากำลังของสตินั้นอ่อนลง จิตก็จะถอนออกมา แล้วออกมารับรู้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ มารับรู้กับสังขารความคิดปรุงแต่ง สัญญา ความจำได้หมายรู้

ถ้าเราอยากที่จะเจริญปัญญา ก็เป็นเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการเจริญปัญญา คือตอนที่ใจ ออกจากสมาธิมาใหม่ๆ เพราะตอนนั้นกิเลสตัณหาขังไม่มีกำลัง เพราะตอนที่อยู่ในสมาธิ นั้นถูกตัดกำลัง ถูกสมาธินี้กดเอาไว้ เวลาออกมาจากสมาธิใหม่ๆจึงไม่มีกำลังมาก เหมือนตอนก่อนที่จะเข้าไปในสมาธิ ตอนนั้นถ้าจะพิจารณาธรรมก็จะไม่มีกิเลสออกมา ต่อต้าน จะไม่มาสร้างอารมณ์หุดหู่หรืออารมณ์ที่เบื้อหนายไม่อยากจะพิจารณา เพราะ ธรรมที่เราต้องพิจารณานี้ เป็นธรรมที่กิเลสตัณหาไม่ชอบให้พิจารณานั้นเอง เช่นให้ พิจารณาความแก่ความเจ็บความตาย ให้พิจารณาอสุภะความไม่สวยไม่งามของร่างกาย ให้พิจารณาอาหาเรปฏิกูลสัญญา ให้ดูความไม่สวยไม่น่ารักประทานหน้าตีมของอาหารและ เครื่องดื่มต่างๆ เวลานั้นเป็นเวลาที่เหมาะสมต่อการเจริญปัญญา เพราะจะไม่มีกิเลสมา ต่อต้านนั่นเอง ก็พยายามพิจารณา

เป้าหมายของการพิจารณา ก็เพื่อให้ดึงข้อมูลเหล่านี้เข้ามาเก็บไว้ในใจ ให้อยู่ใกล้ใจ เวลา ที่จะใช้ต่อสู้กับกิเลสจะได้ดึงออกมาได้ทันทีทันควัน ปัญหานี้ก็เป็นเหมือนกับอาวุธ ยุทธปกรณ์ต่างๆนั่นเอง เวลาที่เราจะทำศึกสงครามกับข้าศึกศัตรู ถ้าเราไม่สะสมอาวุธ ยุทธปกรณ์ไว้ให้อยู่ใกล้ตัวเรา เวลาเกิดมีการต่อสู้กับข้าศึกศัตรู เราจะไม่มีอาวุธไว้ต่อสู้ เราจึงต้องสะสมอาวุธเหล่านี้ให้อยู่ใกล้ตัวเรา พอถึงเวลาที่เราเอาออกมาใช้ได้เลย การเจริญ ปัญญาในขั้นนี้เรียกว่าเป็นการสะสมปัญญาก็ได้ สะสมความรู้ต่างๆที่เราจะเอามาใช้ต่อสู้ กับกิเลสตัณหา เวลาที่มันออกฤทธิ์ออกเดชขึ้นมานั่นเอง เวลาเกิดกามารมณ์จะได้ดึงอสุ ภะออกมาได้ เวลาเกิดความกลัวความเจ็บไข้ได้ป่วยก็ดึงมันออกมา ดึงปัญญาออกมาได้ เวลากลัวความตายก็ดึงปัญญาออกมาได้ แต่ถ้าเราไม่ได้สะสมปัญญาไว้ในใจ เวลาเกิด กามารมณ์ขึ้นมาก็หยุดมันไม่ได้ เวลาเกิดอยากจะทำอะไรจะรับประทานอาหาร ที่ไม่ใช่ เป็นเวลาที่จะรับประทานไม่ควรจะดื่ม ก็จะหยุดมันไม่ได้ เวลาเกิดความกลัวความแก่

กลัวความเจ็บกลัวความตายก็จะมีปัญญาฆ่าความกลัวเหล่านี้ได้ ถ้าเราไม่สะสม ปัญญาไว้เพื่อให้มันฝังอยู่ในใจ ไม่ให้มันหลงไม่ให้มันลืม ให้มันอยู่ในใจเหมือนกับเราท่องสูตรคูณ เวลาที่เราจะใช้สูตรคูณ เวลาที่เราจะใช้คำนวณ คำนวณอะไรต่างๆ ในสมัยก่อนนี้เราไม่มีเครื่องคิดเลข เราไม่มีเครื่องคอมพิวเตอร์เหมือนสมัยนี้ สมัยก่อนนี้เราต้องท่องสูตรคูณกันไว้ พอเวลาที่เราต้องคำนวณ ทำอะไรที่เกี่ยวข้องกับตัวเลข ต้องบวกลบคูณหาร เราต้องอาศัยสูตรคูณที่เราท่องไว้ในใจ แล้วเราก็จะสามารถทำงานในการคิดเลขต่างๆได้ บวกลบคูณหารได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว เพราะเราจำได้ จำสูตรคูณได้ ฉันทิด ถ้าเราอยากที่จะมีปัญญาเพื่อจะดับความทุกข์ที่เกิดจากกิเลสตัณหา เราก็ต้องสะสมปัญญาไว้ในใจ เราต้องจดต้องจำมัน

ในการพิจารณาอยู่เนืองๆนี้ ก็เพื่อไม่ให้หลงไม่ให้ลืมนั่นเอง ถ้าเราไม่พิจารณาใจของเรา ก็จะไปคิดเรื่องอื่น พอไปคิดเรื่องอื่น เรื่องอื่นมันก็จะมาเข้าสู่ใจแทน แล้วเรื่องอื่นที่เราคิดกันมาตั้งแต่เกิดจนตายก็เรื่องของกิเลสตัณหาทั้งนั้น เรื่องที่อยากจะให้ร่างกายนี้ไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย เรื่องที่เห็นร่างกายว่าสวยว่างาม อยากจะได้เข้ามาเป็นคู่รักคู่ครอง มันก็จะคิดอยู่อย่างนี้ ถ้าคิดอยู่อย่างนี้มันก็ไม่มีทางที่จะฆ่ากิเลสตัณหาได้ มันมีแต่จะกลายเป็นลูกน้องของกิเลสตัณหาไป คิดไปในทางที่กิเลสตัณหาต้องการให้คิด แล้วพอไปเจอของจริงเข้า ก็จะต้องทุกข์ทรมานใจจะรับความจริงไม่ได้ เวลาไปเจอความแก่ก็จะทุกข์ เจอความเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะทุกข์ เจอความตายก็จะทุกข์ เพราะกิเลสไม่ได้สอนให้คิดว่าเราต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย กิเลสจะสอนให้เราคิดว่าเราไม่แก่เราไม่เจ็บเราไม่ตาย **นี่แหละเป็นเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการที่เราจะเจริญปัญญา คือตอนที่เรออกจากสมาธิมาใหม่ๆ เวลานั้นใจยังมีอุเบกขาอยู่** แต่ถ้าเราพิจารณาไปได้สักระยะหนึ่ง กิเลสตัณหาที่ถูกสมมติตัดกำลังลงไปในนั้น ก็จะเริ่มมีกำลังเพิ่มมากขึ้นไป แล้วมันก็จะเริ่มเข้ามาแทรกแซงการพิจารณาของเราได้ แทนที่จะพิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาอสุภะ พิจารณาธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ พิจารณาอาหาเรปฏิกูลสัญญา มันก็จะเริ่มหลอกให้เราไปพิจารณาความน่ารักน่าสวณน่าดู น่ากินน่าดื่มน่ารับประทานขึ้นมา แล้วก็ทำให้เกิดตัณหาความอยากขึ้นมา คิดถึงขนมนมเนย คิดถึงกาแฟเครื่องดื่มอะไรต่างๆ แทนที่จะคิดถึงอาหาเรปฏิกูลสัญญามันจะไปคิดทางตรงกันข้ามกัน

ถ้ามันเริ่มออกไปทางค้นหาแล้ว เราก็ควรที่จะหยุดพิจารณา หยุดเจริญปัญญา แล้วกลับเข้ามาในสมาธิใหม่ เพื่อที่มตัดกำลังของกิเลสค้นหา และเพิ่มกำลังของอุเบกขาขึ้นมาใหม่ เพิ่มความอึดใจสุขใจให้แก้ไข เพื่อที่จะได้ออกมาทำงานทางปัญญาต่อไป ก็เหมือนกับการทำงานทางร่างกาย ร่างกายเราก็ต้องมีการพักผ่อนหลับนอน รับประทานอาหาร เวลาเราไปทำงานเราก็ทำ ๘ โมงถึง ๕ โมงเย็น หรือ ๘ โมงถึงเที่ยงเราก็พักเที่ยงแล้ว พักรับประทานอาหาร พักผ่อนร่างกาย ๑ ชั่วโมง แล้วเราก็กลับมาทำงานต่ออีก ๔ ชั่วโมง พอถึงเวลา ๕ โมงเย็นเราก็เลิกทำงาน เราก็กลับบ้าน กลับบ้านเพื่อจะได้พักผ่อนหลับนอน อาบน้ำอาบชำระรับประทานอาหาร พอตื่นตอนเช้าขึ้นมา ร่างกายก็จะมีกำลังวังชามีความสดชื่น พร้อมที่จะออกไปทำงานทำการต่อ ฉะนั้นได้ การเข้าสมาธิก็เป็นการพักจิตใจนั่นเอง เป็นการเสริมพลังของธรรมให้มีมากขึ้น ก็คือความสุขใจอึดใจ ความเป็นอุเบกขาสักแต่รู้ว่ารู้ แล้วก็พอได้กำลังนี้แล้วได้พักผ่อนเต็มที่แล้ว ค่อยออกมา พ้อออกมา ก็ดึงมาพิจารณาไตรลักษณ์ต่อไป พิจารณาสິงที่เรายังรักยังยึดยังติดอยู่ ยังคิดว่ายังต้องมีอยู่ ยังอยู่ปราศจากมันไม่ได้อยู่ ต้องพิจารณาให้เห็นว่ากำลังอยู่กับความทุกข์ ไม่ได้อยู่กับความสุข อยู่กับลาภยศสรรเสริญอยู่กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะนี้ เป็นการอยู่กับกองทุกข์ไม่ได้อยู่กับกองสุข เพราะว่ามันไม่เที่ยงนั่นเอง มันเป็นสุขเดี๋ยวเดียว สุขที่มีความทุกข์ตามมาเสมอ ต้องเห็นว่ามันเป็นทุกข์เพื่อที่จะได้หยุดไปพึ่งพาอาศัยมันให้มีความสุข ก็คือต้องการละนั่นเอง ต้องการเข้าสู่ความไม่มี เพราะความไม่มีนี่เป็นความสุขที่แท้จริง ความไม่มีนี่ไม่มีวันเสื่อมไม่มีวันหมดไม่มีวันสิ้น เพราะมันไม่มีอะไรจะให้เสื่อมไม่มีอะไรจะให้หมดนั่นเอง แต่การมีอะไรนั้นละมันจะต้องมีการเสื่อมมีการหมดไป แล้วถ้าเราพึ่งมันเราก็จะต้องทุกข์ เวลาที่มันเสื่อมเวลาที่มันหมดไป

นี่คือการใช้ปัญญาให้มองทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นลาภยศสรรเสริญ รูปเสียงกลิ่นรสบุคคลต่างๆ สิ่งของต่างๆ เหตุการณ์ต่างๆ ว่าเป็นไตรลักษณ์ เราไปทำอะไรไม่ได้ เราอย่าไปยึดไปติดเขา เราอย่าไปพึ่งพาอาศัยเขา เพราะเราพึ่งเขาไม่ได้ตลอดเวลา เขาต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปมีการเสื่อมไปมีการหมดไป อย่าไปพึ่งเพราะใจเราไม่ต้องพึ่งเขาก็อยู่ได้ ถ้าใจเราอยู่กับความว่างได้ เราต้องพยายามสอนใจฝึกใจให้หลุดอยู่กับความว่าง ความว่างนี้แหละเป็นความสุขที่แท้จริง จะอยู่กับความว่างได้ก็ต้องตัดความอยากต่างๆ ตัดความ

โลกต่างๆให้ได้ การจะตัดความโลภตัดความอยากต่างๆได้ก็ต้องมีปัญญา มีปัญญาคอย  
สอนใจเตือนใจห้ามใจไม่ให้ไปอยากกับสิ่งต่างๆ ไม่ให้ไปยึดไปติดกับสิ่งต่างๆ ถ้ายังมี  
อยู่ยังไม่ได้จากกันก็ต้องอยู่แบบเหมือนกับจากกันแล้ว จะไปเมื่อไหร่ก็ไม่เดือดร้อน  
ร่างกายนี้จะไปเมื่อไหร่ก็ไม่เดือดร้อน คือได้ตายจากกันแล้วอย่างที่เรคงได้ยินว่าให้ฝึก  
ตายก่อนตายนั้นเอง ให้เราฝึกว่าเราตายแล้ว ร่างกายกับเรานี้จากกันแล้ว ตอนนี้นั้นมันอยู่ที่  
เรื่องของมัน แต่เวลามันไปเราไม่เดือดร้อน เพราะเราไม่ต้องพึ่งมันแล้วเราไม่ต้องอาศัย  
มันแล้ว ไม่ต้องใช้มันเป็นเครื่องมือหาความสุขต่างๆ เพราะเรามีความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่า  
ความสุขที่เราได้รับจากการใช้ร่างกายนั้นเอง ก็คือการที่เราไม่มีอะไร ไม่พึ่งอะไร ไม่ต้อง  
มีอะไร

จะไม่มีอะไรไม่พึ่งอะไรได้ ก็ต้องมีมรรค ๘ มีศีลสมาธิปัญญา มีทาน ถ้ายังมีทรัพย์  
สมบัติข้าวของเงินทองอยู่ก็ต้องจัดการกับมัน ไม่พึ่งมันอีกต่อไป ไม่อาศัยมัน ถ้ายังมีอยู่  
ก็อยู่กับแบบว่าได้จากกันแล้ว จะจากไปเมื่อไหร่จะหมดไปเมื่อไหร่ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร  
ทั้งนั้น ร่างกายก็เช่นเดียวกัน มันจะหมดไปเมื่อไหร่จะเป็นอะไรไปเมื่อไหร่ ก็ไม่เป็น  
ปัญหาอะไร เพราะเราไม่ต้องอาศัยมันแล้ว ไม่ต้องอาศัยเงินทอง ไม่ต้องอาศัยร่างกาย  
เพราะเรามีสิ่งที่เรารู้ว่าเป็นที่พึ่งของเราแล้ว นั่นก็คือ นิพพานัง ปรมัง สุธัญญัง นั้นเอง  
ความว่าง ใจว่างจากทุกสิ่งทุกอย่าง ใจไม่มีสมบัติอะไรต่างๆแล้ว มีแต่ความว่าง อยู่เปล่า  
เปลี่ยวเดียวดายโดดเดี่ยว แต่อยู่แบบ ปรมัง สุขัง เพราะอยู่ด้วยความสมัครใจ ผู้ที่ต้อง  
อยู่ตามลำพังโดดเดี่ยวปราศจากอะไรเพราะถูกบังคับจากสถานการณ์ ผู้นั้นอยู่แบบความ  
ทุกข์ เพราะยังไม่สามารถที่จะตัดความอยากในสิ่งต่างๆได้ เวลาไม่มีสิ่งต่างๆอยู่คนเดียว  
แทนที่จะมี ปรมัง สุขัง กลับมี ปรมัง ทุกข์ ก็เพราะว่าผู้ที่สร้าง ปรมัง ทุกข์นั้นไม่ได้ถูก  
ทำลายไปนั่นเอง ผู้นั้นก็คือกิเลสตัณหาต่างๆ ที่ยังมีอยู่ภายในใจ ฉะนั้นการไปอยู่ป่าอยู่  
คนเดียวนี้ ของคน ๒ คนนี้จึงไม่เหมือนกัน คนที่มีธรรมไปอยู่ป่าคนเดียวนั้นอยู่อย่าง  
สบายอยู่อย่างสงบ คนที่ไปอยู่ ยังไม่มีธรรม ยังไม่เคยปฏิบัติธรรมไม่เคยนั่งสมาธิไม่เคย  
เจริญสติไม่เคยเจริญปัญญา ไปอยู่ป่าแล้วจะอยู่แบบทุกข์ทรมานใจ อยู่คนเดียวแล้วรู้สึก  
ว่าเหวเศร้าสร้อยหงอยเหงา แต่คนที่มีสติมีสมาธิมีปัญญานี้ จะอยู่อย่างมีความสุข จะไม่

อยากได้อยู่กับใคร จะไม่อยากจะมีอะไร เพราะความว่างนี้เป็น ปรมัง สุขัง นั่นเอง นิ  
พพานัง ปรมัง สุขญญัง นิพพานัง ปรมัง สุขัง

นี่แหละคือเป้าหมายของพวกเรา ในการที่เราจะมาทำทานกัน มารักษาศีลกัน มาภาวนากัน  
มาเจริญสติเจริญสมาธิเจริญปัญญา เพื่อที่เราจะได้มีพลังมีกำลัง มีเครื่องมือที่จะตัด  
ความโลภความอยากต่างๆ ที่เป็นตัวจุดลากเราให้เราไปยึดไปติดกับสิ่งต่างๆ แล้วก็ต้อง  
ไปทุกข์กับสิ่งต่างๆ เวลาที่เขาเกิดการเปลี่ยนแปลง เวลาที่เขาเกิดการสูญ เวลาที่เขาเกิด  
การดับไปนั่นเอง ถ้าเราทำลายตัวกิเลสตัณหาได้แล้ว เวลาจะสูญอะไรนี้จะไม่เป็นปัญหา  
เลย จะอยู่ก็ไม่ใช่ปัญหาจะสูญก็ไม่ใช่ปัญหา อยู่กับมันได้สูญจากมันได้ ใจไม่  
เดือดร้อน ใจมี ปรมัง สุขัง อยู่ในใจ ใจมีความอิมมีความพอ ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยสิ่ง  
ต่างๆมาให้ความสุขกับใจ ใจจะอยู่ในสถานภาพนี้ได้ ก็ต้องมีมรรคเป็นผู้พาไปนั่นเอง มี  
ทานศีลภาวนาเป็นผู้พาไป มีศีลสมาธิปัญญาเป็นผู้พาไป ดังนั้นผู้ที่บำเพ็ญผู้ที่ออกบวชนี้  
จะต้องถือธรรมทั้ง ๒ ชนิดนี้หรือซึ่งเป็นชนิดเดียวกันนี้ คือมรรค ๘ นี้เป็นทางแห่งการ  
ดำเนิน เป็นงานที่จะต้องปฏิบัติไปจนกว่าจะถึงจุดหมายปลายทาง ต้องรักษาศีลให้  
บริสุทธิ์ ต้องเจริญสติตั้งแต่ตื่นจนหลับ ต้องเดินจงกรมนั่งสมาธิสลับกันไป แล้วก็  
เข้าสมาธิกับการพิจารณาปัญญาสลับกันไป เวลาอยู่ในสมาธิก็ไม่พิจารณา ให้สักแต่ว่ารู้  
ให้อยู่เฉยๆ ให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ เวลาออกจากสมาธิมาก็เจริญปัญญา พิจารณา  
อนิจจังทุกขังอนัตตา พิจารณาอสุภะ พิจารณาอาหาเรปฏิกูลสัญญา พิจารณาอาการ ๓๒  
ของร่างกาย ว่าไม่มีตัวไม่มีตน มีแต่อวัยวะ ๓๒ ขึ้นเท่านั้นในร่างกายอันนี้ ให้พิจารณา  
ว่าเป็นธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ มาจากธาตุ ๔ แล้วก็กลับคืนสู่ธาตุ ๔ ไป ไม่มีใครเป็น  
เจ้าของร่างกายอันนี้ ร่างกายอันนี้เป็นของดินน้ำลมไฟ เพราะยืมมาจากดินน้ำลมไฟ  
นั่นเอง ยืมจากดินน้ำลมไฟมาปรุงแต่งให้กลายเป็นอาการ ๓๒ แล้วพออาการ ๓๒ เกิด  
อาพาธเกิดการแตกสามัคคี ไม่ยอมทำงาน ก็จะล่มสลายกลับคืนสู่ดินน้ำลมไฟไป

นี่คือเรื่องของปัญญา ที่เราจะต้องนำเอามาพิจารณาอยู่เรื่อยๆจนไม่หลงไม่ลืม พอเกิด  
เหตุการณ์อะไรขึ้นมาก็สามารถดึงปัญญาออกมาใช้ได้เลย พอเจอความกลัวความแก่กลัว  
ความเจ็บกลัวความตาย ก็เอาปัญญาออกมาใช้ เวลาเกิดคามารมณ่อยากจะเสพกาม ก็

ตั้งอสุภะออกมาใช้ เวลาเกิดความอยากดื่มอยากรับประทานอาหารขมนมเนย เกินความพอดีเกินความต้องการของร่างกาย ก็ต้องตั้งอาหาเรปฏิกูลสัญญาออกมาใช้ เวลาหลงคิดว่าร่างกายนี้เป็นตัวเราของเรา ก็ต้องตั้งอาการ ๓๒ ออกมาใช้ ตั้งธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟออกมาใช้ ถ้ามันมีปัญญาเหล่านี้อยู่ในใจที่พร้อมที่จะใช้ได้ทันทั่วทั้ง เวลาที่เกิดความหลงที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ เกิดกามารมณ์ เกิดความกลัวต่างๆ เกิดความอยากต่างๆ ก็จะได้ดับมันได้ พอดับมันได้ ความทุกข์ต่างๆที่เกิดจากความอยากต่างๆ มันก็จะหายไป ใจก็จะไม่ต้องทุกข์กับอะไรอีกต่อไป จะอยู่กับความว่างไม่ต้องมีอะไร อยู่กับปรมาตม สุขัง ความว่างนี้เป็น ปรมาตม สุขัง นั่นเอง นี่แหละขอให้พวกเราอย่าลืมหาหมายอันนี้ อย่าลืมหุดประสงค์อันนี้ของการปฏิบัติของเรา เราไม่ต้องการผลอะไร นอกจากการที่เราสามารถอยู่ได้โดยไม่ต้องมีอะไรให้ความสุขกับเรา เราสามารถให้ความว่างนี้ ทำความว่างนี้ให้มีความสุขกับเรา ถ้าเราไม่มีความอยากแล้วเวลาอยู่กับความว่างนี้แสนจะสุขแสนจะสบาย แต่ถ้าเรายังมีความอยากอยู่เวลาอยู่กับความว่างนี้จะแสนทุกข์ทรมาน เพราะความอยากนี่เองที่ทำให้ทุกข์ทรมาน ไม่ใช่ความว่างที่ทำให้ใจทุกข์ทรมาน แต่ความอยากจะมีสิ่งนั้นสิ่งนี้ที่ทำให้ใจทุกข์ทรมาน เราจึงต้องเห็นโทษของความอยากที่จะมีสิ่งนั้นสิ่งนี้ ว่าเป็นตัวที่สร้างความทุกข์ทรมานใจให้กับใจของเรา ไม่ใช่การอยู่โดยที่ไม่มีอะไรที่ทำให้เราเกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้าเป็นอย่างนี้ใจของพระพุทธเจ้าใจของพระอรหันตสาวกจะมี ปรมาตม สุขัง ได้อย่างไร เพราะท่านอยู่แบบไม่มีอะไรนั่นเอง ท่านอยู่ได้เพราะท่านตัดต้นเหาความอยากต่างๆได้ แต่พวกเราอยู่ไม่ได้ก็เพราะว่าเราตัดไม่ได้ เรายังต้องมีรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เรายังต้องมีภยศสรรเสริญ เรายังต้องมีร่างกาย พอร่างกายเป็นอะไรขึ้นมา เราก็โวยวาย วุ่นวายเดือดร้อนขึ้นมาทันที ยิ่งถ้ารู้ว่าจะต้องตายนี้ก็จะหมดกำลังจิตกำลังใจที่จะทำอะไรต่อไป

นี่คือสิ่งที่พวกเราควรจะพิจารณาตลอดเวลา ถ้าเราอยากจะทำหาความสุขที่แท้จริง เข้าสู่ความสุขที่ถาวร ถ้าเราอยากจะทำปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ขอให้เรารู้ว่าเราปฏิบัติเพื่ออะไร เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อให้ได้ภยศสรรเสริญมากขึ้น เพื่อให้ได้สิ่งต่างๆตามที่เรารารถานากัน แต่เราต้องการที่จะอยู่แบบไม่มีอะไรให้ได้เท่านั้น นี่แหละคือเป้าหมายของพวกเรา คือไม่ให้ต้องมีสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่ต้องมีภยไม่ต้องมีศไม่ต้องมี



สรรเสริญ ไม่ต้องมีรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไม่ต้องมีอะไร ถ้าเราปฏิบัติตามที่ พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้ปฏิบัติ สร้างมรรค ๘ นี้ขึ้นมา สร้างทานศีลภาวนาขึ้นมา สร้างศีลสมาธิปัญญาขึ้นมา รับรองได้ว่าเราจะอยู่กับความว่างได้ เราจะอยู่กับการไม่มีอะไรได้อย่างมีความสุขอย่างยิ่ง จึงขอฝากเรื่องของการตั้งเป้าหมาย หรือจุดจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติว่า เราปฏิบัติเพื่อการไม่มีอะไร เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อมีอะไรนี้ ให้ท่านได้นำเอาไปพิจารณา เพื่อความสุขสูงสุดที่จะตามมาต่อไป

**ถาม** เมื่อวานดิฉันนั่งสมาธิช่วงตอนสวดมนต์ทำวัตรเย็น แล้วเกิดข้อสงสัย แต่ก็คิดว่า ได้คำตอบแล้ว แต่ก็ยังอยากจะถาม เมื่อวานตอนเย็นนั่งไปได้สักพักหนึ่ง เขาปิดไฟหมดแล้ว นั่งสักพักก็เห็นแสงพุ่งออกมาจากแถวพระประธาน เป็นแสงเล็กๆ กลมๆ มันลอยอยู่พักหนึ่งแล้วก็หายไป แล้วสักพักดิฉันก็เข้าไปอีกทีหนึ่ง คือสว่างแล้วก็เย็นโล่งนะคะ ไม่ทราบว่าแสงที่เห็นคือแสงอะไรละคะ

**ตอบ** ก็แสงนิมิตแหละ คือเวลานั่งสมาธินี้ จะมีนิมิตต่างๆปรากฏให้เราเห็นได้ แต่เราอย่าไปหลงมันก็แล้วกัน เพราะว่ามันไม่ได้เป็นผลที่เราต้องการ เพราะมันไม่เป็นประโยชน์กับจิตใจของเรา มันไม่ได้เป็นประโยชน์ต่อการที่เราจะเจริญปัญญา สิ่งที่เราต้องการ ผลที่เราต้องการจากการนั่งสมาธิก็คือ ความว่างความสงบความนิ่ง ความอิมความพอ ความเป็นอุเบกขาของใจ เหลือแต่ผู้รู้ สักแต่ว่ารู้ อยู่ อันนั้นเป็นจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติสมาธิ ถ้าเรายังไม่ถึงจุดนั้นเราก็ควรที่จะภาวนาต่อ ถ้าเราดูลมได้ก็ดูลมไป ถ้าบริกรรมพุทโธได้ก็บริกรรมพุทโธไป อย่าหลงตามรู้กับแสงหรือภาพอะไรต่างๆที่ปรากฏขึ้นมาให้รับรู้ เพราะมันไม่เป็นประโยชน์อะไร ก็เหมือนกับเรานั่งดูที่หน้าจอทีวีดีๆนี่เอง ดูแล้วก็เลสตัณห์มันไม่ตาย แต่มันกลับจะหึกเหิมเกิดกำลังเพิ่มมากขึ้นได้ แต่ถ้าเราอยู่กับความว่าง กิเลสมันก็จะหดตัวมันก็จะสงบตัวลงไป

**ถาม** ค่ะ แต่ที่รู้ค่ะ ยังมีสติยังกำหนดลมหายใจ ยังพุทโธอยู่

**ตอบ** ใส้ก็ทำต่อไป

**ถาม** แล้วก็มีวันนี้ เมื่อกลางวันตอนเที่ยง นั่งอยู่สักพักหนึ่งรู้สึกว่าจะไม่รู้ว่าไขมันจะรวมเป็นหนึ่งหรือเปล่าสงบหรือเปล่า แต่รู้ว่าจะมีความสงบมาก ก็คือตรงช่วงกึ่งกลางระหว่างฐาน ตรงช่วงเลยเหนือสะดือขึ้นมาประมาณนิ้วหรือ ๒ นิ้ว รู้สึกว่ามันจะนิ่ง นิ่งมาก แล้วก็มีแสงออกมา

**ตอบ** ได้ ก็ให้มันนิ่ง ให้มันสงบก็แล้วกัน ส่วนแสงจะมีหรือไม่มีก็ไม่จำเป็นต้องไปกังวลกับมัน ขอให้มันนิ่งมันไม่คิดปรุงแต่งถึงอดีตอนาคตถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วมีความสุขอยู่กับความว่าง ก็ถือว่าใช้ได้ และก็ปล่อยให้มันอยู่อย่างนั้นไป จนกว่ามันจะถอนออกมา พอออกมารับรู้เรื่องรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ รับรู้เรื่องความคิดปรุงแต่ง ก็ดึงมันมาคิดในทางไตรลักษณ์ ให้มันพิจารณาว่าทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เราเห็นที่เราได้สัมผัสมาเมื่อขณะนี้ มันก็เป็นอนิจจังไปแล้ว มันหมดไปแล้ว ผ่านไปแล้ว เราไม่ต้องไปยึดไปติดไปอยากให้มันปรากฏขึ้นมา ถ้ามันจะปรากฏขึ้นมา มันก็ปรากฏขึ้นมาเองถ้ามีเหตุมีปัจจัย แล้วก็ให้พิจารณาสิ่งที่เรายังยึดยังติดยังรักยังหวงอยู่ ยังทุกข์กับมันอยู่ พิจารณาให้เห็นว่าสักวันหนึ่งไม่ช้าก็เร็วก็ต้องมีการจากกันไป ถ้าเรายินดีให้เขาจากไปเราก็จะไม่ทุกข์ ถ้าเราหวงเราอยากให้เขาอยู่กับเรา เวลาเขาจากเราไปเราก็จะทุกข์ ฉะนั้นเราต้องถามตัวเราเองเราอยากจะทำทุกข์หรือไม่ทุกข์ ถ้าอยากจะทำทุกข์ก็รักไปหวงไป ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็ต้องปล่อย ต้องไม่รักไม่หวง

**ถาม** ค่ะ แล้วเวลานั่งสมาธิ ใจก็กลัวใจก็กลัวจะนั่งปุ๊บ ทำไมพุทโธมันแรงจัง แรงเอาแรงเอาจนพุทโธแบบไม่ทันจะค่ะ

**ตอบ** ก็อาจจะเป็นเพราะว่าเราอยากให้มันสงบเร็วๆ ก็ไม่เป็นไรถ้ามันจะเร่งหรือมันไม่เร่งก็ ถ้ามันอยู่กับพุทโธก็ใช้ได้ อย่าให้มันไปอยู่กับความคิดปรุงแต่งต่างๆก็แล้วกัน

**ถาม** ผมปฏิบัติธรรมมากี่ประมาณสัก ๓๐ ปีได้ครับ ส่วนใหญ่หนึ่งก็จะหลับนะครับ แล้วก็อย่างเมื่อกี้นี้ฟังหลวงพ่อเทศน์ก็ตรงประเด็นครับ แต่ก็หลับบ้างตื่นบ้าง มันทำยังไงได้ครับที่ช่วยให้จิตมันตื่นตลอด

**ตอบ** คือสติเรามีกำลังไม่มากพอนั่นเอง เวลาเรานั่งเฉยๆ พอจิตมันจะสงบสติมันก็หมดกำลัง มันก็เลยหลับไป ถ้าเรามีสติแล้วเวลาจิตสงบมันจะไม่หลับ มันจะเข้าไปในสมาธิ ดังนั้นเราต้องฝึกสติอย่างที่ได้อสอนไว้ว่าฝึกตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นจนหลับ คอยควบคุมใจไม่ให้ลอยไปคิดเรื่องต่างๆนานา ให้อยู่กับเรื่องที่เรากำหนดไว้เรื่องเดียว ถ้าเราให้กำหนดอยู่กับพุทโธก็ต้องอยู่กับพุทโธไปอย่างเดียวตลอดเวลา ไม่ว่าเราจะทำอะไร ถ้าเราใช้ร่างกายเป็นตัวที่เรากำหนดให้จิตตั้งสติอยู่ เราก็ต้องเฝ้าดูร่างกายไปตลอดเวลา ไม่ว่าเราจะทำอะไร จนกว่าเราจะนอนหลับ ถ้าเราฝึกสติได้แบบนี้แล้วเวลานั่งสมาธิแล้วจะไม่หลับ เวลาฟังเทศน์ฟังธรรมจะไม่หลับ

**ถาม** สติต้องตั้งตลอดเลยใช่ไหมครับ ไม่ว่าจะยืนเดินนั่งนอนอะไร

**ตอบ** ใช่ ทุกอิริยาบถ ทุกขณะ ทุกเวลา ทุกลมหายใจเข้าออก ไม่ว่าจะทำอะไรถ้าไม่ต้องใช้ความคิดก็ให้พุทโธๆไป หรือถ้าใช้ร่างกายก็ต้องเฝ้าดูการกระทำของร่างกายไป ทุกอิริยาบถของการเคลื่อนไหว

**ถาม** จิตอยู่ตรงไหนก็ไม่เป็นไรใช่ไหมครับ

**ตอบ** ก็จิตอยู่กับสติ สติอยู่ตรงไหนจิตก็อยู่ตรงนั้นนะ ถ้าไม่มีสติจิตมันก็จะไปอดีตไปอนาคตไปเรื่องนั้นเรื่องนี่แทน

**ถาม** ถ้าอย่างเจ็บป่วยอะไรอย่างนี้

**ตอบ** ตอนนั้นต้องใช้ปัญญา พอออกจากสมาธิมาก็พิจารณาว่า ความเจ็บป่วยนี้เป็นเรื่องของร่างกายไม่ใช่เรื่องของใจ ใจไม่ได้เจ็บป่วยไปกับร่างกาย ร่างกายก็เป็นสิ่ง

ที่ห้ามมันไม่ได้ มันจะเจ็บจะป่วยก็ปล่อยมันไป เหมือนกับเราห้ามฝนฟ้าอากาศ  
ไม่ได้ ถ้าเราไม่ไปห้ามฝนฟ้าอากาศ เวลาฝนฟ้าอากาศเป็นอะไรเราก็ไม่เจ็บไปกับ  
มัน เช่นเดียวกับร่างกาย ถ้าเราไม่ไปห้ามมันไม่ให้มันเจ็บ ไม่ไปอยากให้มีมันเจ็บนี้  
เวลามันเป็นอะไรไปเวลามันเจ็บเราก็จะไม่เจ็บ คือเราต้องปล่อยวางมัน

**ถาม** ร่างกายก็รักษากันไป

**ตอบ** ตามอาการตามสภาพตามกำลัง

**ถาม** จิตเราก็

**ตอบ** รู้ไป รักษาใจไป รักษาจิตด้วยการปล่อยวาง อย่าไปทุกข์กับร่างกาย อย่าไปอยาก  
ให้ร่างกายไม่เจ็บไม่เป็นอะไร

**ถาม** และถ้าจะเอาบุญกุศลนี้ เราก็นั่งกรรมฐานอะไรช่วยนี้ พอจะได้ไหม

**ตอบ** ก็นี้แหละ บุญกุศลสูงสุดแล้วที่กำลังพูดอยู่นี้ คือปัญญา กรรมฐานก็คือปัญญา  
นี้เอง นั่งกรรมฐานเพื่อให้เกิดปัญญา เพื่อที่จะได้ดับความทุกข์ต่างๆให้หมดไป  
จากใจ

**ถาม** คือเวลาผมภาวนาพุทโธนะครับ มันเครียดมากเลยครับ คือภาวนาพุทโธไป บาง  
ทีมันถึงวงบ้างใช้ไหมครับ บอกไม่่วง บางทีภาวนาไปปุ๊บไปเจอเหม่มีใช้ไหม  
ครับ คือความรู้สึกไปเห็น บอกไม่เอา ภาวนาพุทโธอย่างเดียว ดึงมันอย่างเดียว  
ดึงมาอยู่ตรงนี้ รู้สึกเครียดมากครับพระอาจารย์ ถ้าเปรียบเหมือนกับที่เราสวด  
มนต์ อรหัง ลัมมาฯ รู้สึกมันสดชื่นมากกว่า มันเป็นเพราะอะไร

**ตอบ** ก็เปลี่ยนได้เพราะว่ามัน จิตเรายังไม่ถูกจริตกับพุทโธ ยังถูกจริตกับการสวดมนต์  
ก็สวดมนต์ไป คือสติเราอาจจะยังไม่มีกำลังมากพอที่จะดึงให้จิตอยู่กับคำเดียว  
มันยังอยากจะไหลไปกับหลายๆคำ ก็ไหลไปได้ถ้าอยู่กับบทสวดมนต์ ก็ถือว่าเป็น  
การภาวนาอยู่เหมือนกัน

**ถาม** ใช้ได้เหมือนกันใช่ไหมครับ

**ตอบ** ได้ ก็สวดไปจนกระทั่งรู้สึกว่ายเหนื่อยยากจะหยุด ก็ลองดูเอาแต่พุทโธคำเดียวต่อไปก็ได้ หรือถ้าไม่อยากจะพุทโธก็ดูลมหายใจต่อไปก็ได้

**ถาม** ครับแต่ถ้า ถ้าเสร็จจากตรงนั้นแล้วสังเกตตัวเองว่า คือบางที่พอนั่งพัก เราก็ดูลมหายใจเข้าออก เออรู้สึกดีขึ้นมาก

**ตอบ** คือตอนต้นนี้ความคิดมันมีกำลังมาก มันอยากจะคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ เราก็ให้มันมาคิดกับบทสวดมนต์แทนก็ได้ หรือท่องพระสูตรไปก็ได้ ท่องสติปัฏฐานสูตรไปก็ได้

**ถาม** ที่พระอาจารย์พูดในเรื่องการพลัดพรากจากกัน ก็พยายามนึกตลอดเวลา แต่ว่าพอนึกถึงใช้ปัญญา นึกถึงการพลัดพรากจากลูกซึ่งเรารักมาก อาจารย์บางทีใจหายแวบ เราต้องตายจากกันจริงๆหรือนี้ ความรู้สึกมันเกิดขึ้นมาอย่างนี้ครับ

**ตอบ** เพราะใจเราไม่สงบ ถึงบอกว่าต้องพิจารณาตอนที่ใจออกจากสมาธิมาใหม่ๆ ตอนนั้นก็เลสมันจะไม่มีกำลัง มันก็จะไม่สร้างความรู้สึกเสียววบขึ้นมา

**ถาม** ผมไม่รู้คนอื่นเหมือนผมหรือเปล่า

**ตอบ** เหมือนกันทุกคนแหละ ถ้าใจไม่สงบ พอคิดถึงเวลาที่เราต้องพลัดพรากสิ่งที่เรารักไปนี้ มันจะเสียววบขึ้นมา คิดถึงร่างกายเราต้องจากมันไปมันก็จะเสียววบขึ้นมา แต่ถ้าใจสงบแล้วความเสียวนี้จะไม่ มี เพราะความเสียวเกิดจากกิเลส ตัณหาความอยากนี่เอง จึงต้องพิจารณาหลังจากที่ออกจากสมาธิมา เป็นเวลาที่ดีที่สุด พิจารณาไปจนกว่าเริ่มเกิดอาการเสียววบ ก็หยุด แล้วก็กลับเข้าไปในสมาธิใหม่ เหมือนกับหมอฟันเวลาจะถอนฟันนี้ ต้องฉีดยาชาก่อนถึงจะถอนได้ พอคนไข้บอกเจ็บนี้ก็ต้องหยุดถอนก่อนแล้ว ก็ต้องฉีดยาชาเพิ่ม อันนี้ก็เหมือนกัน สมาธินี้ก็เหมือนยาชาของใจ เวลาที่จะถอนอุปาทานความรักความ

หวังน้ำมันจะเจ็บมันจะเสียว แต่ถ้าเรามีสมาธิมันจะไม่เสียวมันจะไม่เจ็บ มันจะรู้สึกเฉยๆ

**ถาม** เรื่องของการพิจารณาอสุภะ ก็คือเจอใครสวยๆนี่ พยายามคิดเหมือนที่พระอาจารย์เทศน์นะครับ มันไม่สวยมันไม่งามมันมีอาการ ๓๒ ก็ได้ระดับหนึ่งครับ แต่บางที่เดินผ่านแป๊บเลยนะครับอาจารย์ สัมผัสปั๊บที่มันมาปั๊บขึ้นมาเลยครับ ถ้าไปเจออย่างนั้นเราจะใช้ตัวไหนระงับให้ได้

**ตอบ** ก็อสุภะนี่ เพียงแต่ว่าเรามันไม่มีนะ เราถึงต้องพิจารณามันบ่อยๆ เพราะว่ากำลังของอสุภะที่เราสะสมไว้ในใจนี้มันมีน้อย พอไปเจออสุภะปั๊บมันถูกเหยียบหายไปหมดเลย

**ถาม** ผมพิจารณาอย่างนี้ครับ ไม่รู้จะใช้ได้ไหม คือพอเห็นปั๊บ มันสวยงามมันแป๊บขึ้นมาเลยนะครับอาจารย์ ตอนแรกบอกไม่ใช่ แต่ไปๆมาๆมันตามมา ไม่ดึงมันกลับมา ภรรยาเราสมัยสาวๆมันก็อย่างนี้แหละ มันก็เต่งตึงอย่างนี้แหละ เดี่ยวนี้มันยานแล้ว คือพยายามนี้กันอย่างนี้ คิดอย่างนี้ตลอดเวลาครับ คือเรื่องน้ำมัน ผมไม่รู้ใครจะเหมือนผมไหม แต่ว่าความรู้สึกอย่างนี้มันเกิดขึ้นตลอด

**ตอบ** ก็ต้องเห็นส่วนใดส่วนหนึ่งที่ทำให้คลายความกำหนัดยินดี คลายกามารมณ์ ต้องพยายามนี้ที่อยู่เรื่อยๆให้มันฝังอยู่ในใจเหมือนดังที่พูดว่าให้มันเหมือนสูตรคุณเลย พอจะต้องคุณเลขปั๊บมันก็ไหลขึ้นมาเลย สองคุณสองเท่าไหร่ มันจะได้คำตอบทันทีเลย พอเห็นอะไรสวยเห็นอะไรงามปั๊บอสุภะก็ต้องมาทันทีเลย

**ถาม** เรื่องนี้เป็นเรื่องที่กระผมได้พบเจอมาตั้งแต่สมัยตอนเป็นเด็ก แต่ยังเก็บความรู้สึกอัดอั้นตันใจไว้ ไม่ทราบว่าเป็นอะไร ก็คือ สมัยก่อนจะเป็นทุ่งนา ผมเดินผ่านทุ่งนาหนึ่งไปอีกทุ่งนาหนึ่ง ไปเจอรั้วไม้ที่เป็นพุทราใหญ่ ข้างในจะมีคนลักษณะเป็นรูปร่างใหญ่โตนอนอยู่ เป็นผู้หญิงกับผู้ชาย ใส่ชุดเหมือนกับฤๅษีแล้วก็มองหน้ากระผมอยู่ ตอนนั้นกระผมประมาณ ๗ ขวบขอรับ แต่กระผมก็ได้แค่ยืนมองเขาก็มองหน้าแล้วก็เดินผ่านไป ช่วงนั้นเวลาประมาณ ๖ โมงเช้า แต่

หลังจากกระผมเดินทางกลับมาทางเดิมประมาณ ๔ โมงเย็น ปรากฏว่าไม่เห็น  
แล้วขอรับ ก็เลยอยากจะสอบถามพระอาจารย์ว่า เป็นทวดตาหรือว่าเป็นญาติ  
ปีศาจ หรือว่าอะไรอย่างไรขอรับ

**ตอบ** อย่าไปคาดคะเน อย่าไปปรุงแต่ง ให้เห็นตามความเป็นจริง เห็นว่ามันเป็นอย่างที่  
เราเห็น แล้วก็พิจารณาว่ามันไม่เที่ยงมันหายไปแล้ว ถ้าไปมีความสงสัยมีความ  
อยากรู้ อยากเห็นว่าเป็นอะไรก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ต้องเห็นแล้วก็ปล่อยวาง  
เห็นว่ามันเกิดแล้วมันก็ดับไป มันไม่มีสารประโยชน์อะไรกับใจของเรา มันเป็น  
ทุกข์ถ้าเราไปยึดไปติดมัน ให้ปล่อยวาง เท่านั้นเอง เหมือนกับเราดูภาพยนตร์ ดู  
เสร็จแล้วหนังจบแล้วก็ผ่านไป

**ถาม** ครับผม ส่วนมากแล้วก็จะเห็นแต่ในนิมิตในความฝันก็มี

**ตอบ** ก็นั่นละ มันก็เหมือนกับฝันนะ เวลาฝันตื่นขึ้นมามันก็หายไปหมดไป ไม่ต้องไป  
เอามาเป็นสัญญาอารมณ์ ถ้ามันไม่มีประโยชน์ ถ้าเห็นซากศพนี่มันเป็นประโยชน์  
กับใจ เพราะว่ามันจะเอามาฆ่ากิเลสได้ ก็เอามาเจริญบ่อยๆต่อ ถ้าเห็นเป็น  
ซากศพเห็นเป็นโครงกระดูกของหญิงของชาย ก็เอามาพิจารณาต่อ ต่อไปเวลา  
เห็นหญิงเห็นชาย ก็พยายามให้เห็นโครงกระดูกเห็นซากศพของเขา ถ้าอย่างนี้มัน  
จะเป็นประโยชน์ เพราะมันจะทำให้เราปลงได้

**ถาม** ครับผม เพราะว่าตอนนั้นมีหนังจักรวาลเรื่องพระเวสสันดรนะครับ ตอนแรก  
ยังไม่รู้จัก ก็เลยคิดว่าน่าจะเหมือนพระเวสสันดรหรือเปล่า

**ตอบ** ก็ไม่ต้องไปกังวลนะ จะเป็นไม่เป็นก็ มันเป็นมันก็เป็นไปแล้ว ถ้ามันไม่เป็นมันก็  
ไม่เป็นไปแล้ว

**ถาม** หากญาติเราที่เขาไปอยู่บนเทวโลก เขาเคยได้ฟังธรรมจนบรรลุธรรมขั้นต่างๆ เขา  
สามารถมาสอนธรรมเราในฝันหรือในสมาธิได้หรือไม่ มาแค่แนะนำและนำเราไป  
เจอครูบาอาจารย์พระสุปฏิปันโน และเขาก็จะมาคอยเตือนให้เราปฏิบัติ

**ตอบ** มันจะได้ไม่ได้อีกอยู่ที่มันเกิดหรือไม่เกิดนั่นเอง ถ้ามันเกิดก็แสดงว่ามันได้ ถ้ามันไม่เกิดก็แสดงว่ามันไม่ได้

**ถาม** ญาติที่อยู่บนเทวโลกแจ้งเราว่าบนโลกมีสมบัติของเขาอยู่ บอกให้เรานำไปขาย เราแบ่งกำไรไว้ใช้ได้ แต่จุดประสงค์ของเขาต้องการให้เราไปทำบุญ แบบนี้เขาจะได้อะไรไหมคะ เพราะเป็นของเขา และหากว่าเขาได้รับบุญนี้ เราจะได้ถือว่าเรา ร่วมบุญกับเขาไหมคะ ส่วนเราเมื่อได้ส่วนกำไรก็นำไปทำบุญเช่นกันคะ

**ตอบ** เขาก็จะได้บุญที่เกิดจากการให้ที่เรียกว่าทาน เราก็จะได้บุญจากการรับใช้ผู้อื่น อันนี้เป็นบุญที่ต่างกัน แล้วเราก็จะได้รับบุญถ้าเราเอาเงินกำไรที่เขาให้เราไปทำ เราก็จะได้บุญอีกก้อนหนึ่งก็คือทาน

**ถาม** ขณะที่จิตออกจากสมาธิ เริ่มรู้สึกนึกคิด แล้วหยิบกายมาพิจารณา นิमित्तมักแสดง รูป กลายสภาพเป็นของแตก ในรูปลักษณะที่เราไม่เข้าใจได้ทัน ในขณะที่จิตจน นิमित्तนั้น แตกหายสูญไปหมด กว่าจะเข้าใจต้องมานั่งพิจารณาทบทวนอีกครั้ง หลังออกจากสมาธิ เช่นสภาพกายระยิบระยับย่อยไปเป็นผง เป็นการกลายสภาพ ไปคืนสู่ดิน การที่จิตเราพิจารณากายภายนอก แล้วจิตตามรู้การกลายสภาพสูญ ไม่ทันในขณะที่นั่งสมาธิหลับตา มาเข้าใจภายหลังลืมตาแล้ว ควรไม่ควรผิดถูก อย่างไรครับ

**ตอบ** ก็ควรจะเอาภาพของร่างกายนั้น เข้ามาเปรียบเทียบกับร่างกายของเรา ว่าร่างกาย ของเราจะต้องเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน ต้องโอปนยโก ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเห็น ให้เอามาใช้กับร่างกายของเรา เพื่อให้เราปล่อยวางร่างกายของเรา และร่างกาย ของคนที่เรารักเราหวง เรารักใครเราหวง เราไม่อยากให้เขาตายไป เราก็ต้องเอา ภาพของความตายของเขานั้น มาปรากฏให้เราเห็นบ่อยๆ จนกระทั่งเราอมรับว่า เขาต้องจากเราไปเขาต้องตายจากเราไป นี่คือการเจริญวิปัสสนา ต้องเอามาใช้กับ ตัวเรากับบุคคลที่เรารักเราหวง เพื่อที่เราจะได้ปล่อยวาง จะได้ไม่ทุกข์กับการตาย ของเขา หรือการตายของเรา



**ถาม** การพิจารณากายภายนอกนี้ จะมีมาแสดงให้เห็นในหลายลักษณะ ก่อนไปจับคู่สภาพสูญหรือแตกสลาย แต่จิตก็ไม่ยอมเข้าสู่ความว่าง ถือว่าการภาวนานี้ย่ำอยู่กับที่หรือเปล่า หรือจิตกำลังเรียนรู้กายภายนอกครับ

**ตอบ** เพราะว่ายังไม่ได้เข้าสู่ห้องสงบไป การพิจารณานี้เป็นเหมือนการทำการบ้าน การเตรียมตัวไว้ก่อน เราต้องไปเจอสภาพที่เราจะต้องถูกบังคับให้ปล่อยวาง ร่างกายของเราหรือร่างกายของคนอื่น เช่นเราทุกข์กับร่างกายของคนนั้นคนนี้ เพราะเรารักเราห่วงเราหวง เราอยากให้เขาดีอยากให้อยู่ไปนานๆ แต่ตอนนี้เขากำลังจะตายอย่างนี้ ถ้าเราเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา แล้วเราเอาความตายนี้มาพิจารณา จนเรายอมรับแล้วเราปล่อยวางเขาได้ ความทุกข์ภายในใจของเราก็จะหายไป แล้วใจของเราก็จะว่างจากเขา ใจของเราจะไม่วิตกไม่กังวลไม่ห่วงวุ่นวายเดือดร้อน กับความเป็นความตายของเขาหรือของเรา เราต้องมีข้อสอบก่อน ใจมันถึงจะผ่านข้อสอบได้ เพราะถ้าผ่านข้อสอบได้ ใจก็จะว่าง ที่ยังไม่ว่างเพราะว่ายังไม่ได้ทำข้อสอบ ตอนนี้ยังเป็นการเพียงแต่เป็นการทำการบ้าน เป็นการเตรียมข้อมูลไว้ เตรียมอาวุธยุทธโศปกรณ์ไว้ต่อสู้กับกิเลสค้นหาเวลาที่มันเกิดเหตุการณ์ขึ้นมา

**ถาม** มีคนมาแนะนำให้ทำบุญ และนั่งสมาธิ เขาบอกว่าทำแล้วรวย เมื่อรวยแล้วก็เอาเงินไปทำบุญ เป็นการบำรุงพระพุทธศาสนา พร้อมยกตัวอย่างพระวัดต่างๆ ว่าที่มียคนมาทำบุญที่วัดจำนวนมากๆ ทั้งที่ไม่ต้องออกไปเรียอะไรเลย แต่ผลจากการนั่งสมาธิจะเรียกเงินทองได้

**ตอบ** แล้วทำไม

**ถาม** เขาคงถามว่า จริงหรือไม่ที่พระนั่งสมาธิแล้วจะรวย

**ตอบ** รวย ป่านนี้เราก็รวยแล้ว เรายังขอทานอยู่ทุกวันนี้

**ถาม** การปฏิบัติเห็นความไม่เที่ยงของเวทนา แยกรูปและนามได้บางครั้ง แต่จิตไม่เคยรวมสักครั้ง ปฏิบัติมาถูกทางไหมคะ

**ตอบ** ก็ยังไม่ปล่อยอย่างเต็มที่นั่นเอง เช่นเวลาเรานั่งแล้วเกิดความเจ็บปวด แล้วเราปล่อยมันไม่ไปยุ่งกับมัน มันจะเจ็บก็ปล่อยมันเจ็บไป มันจะหายก็ปล่อยมันหาย มันไม่หายก็อยู่กับมันไป ถ้าเราปล่อยมันจริงๆ จิตเราก็จะรวม ถ้ายังไม่รวมก็แสดงว่ายังไม่ปล่อย

**ถาม** ถ้าเราแผ่บุญให้กับผู้ที่ไม่ได้เป็นญาติ เขาจะได้รับบุญนั้นหรือไม่ หรือทำอย่างไรถึงจะแผ่บุญให้เขาเหล่านั้นได้คะ

**ตอบ** การจะแผ่บุญเราก็ต้องมีบุญก่อน ดังนั้นเราต้องทำบุญ การสร้างบุญที่นิยมใช้ในการแผ่ก็คือการทำทาน อย่างวันนี้ญาติโยมมาทำทานแล้วตอนนี้มีบุญแล้ว ที่นี้อยากจะไปแผ่ให้ใครก็ได้ แบ่งให้ใครก็ได้ แต่ผู้ที่รับก็อาจจะรับหรือไม่รับก็ได้อยู่ที่ฐานะของเขา ถ้าเขาเป็นขอทานมารอรับอยู่เขาก็จะรับไป ถ้าเขาเป็นเศรษฐีเขารับรู้เขาก็จะอนุโมทนา เหมือนกับเอาเงินให้ขอทานไปให้เศรษฐีเศรษฐีเขาก็เฉยๆไม่เดือดร้อน ไม่ดีใจไม่เสียใจ ให้มากก็ขบใจน้ำใจของผู้ให้ แต่ไม่มีผลกระทบต่อผู้รับ แต่ถ้าเป็นขอทานนี้มีผลกระทบมาก เพราะผู้รับนี้กำลังหิวได้เงินนี้ได้บุญก่อนนี้ก็จะได้ไปซื้ออาหารมารับประทาน ฉะนั้นอยู่ที่สถานภาพของผู้รับว่าเขาอยู่ในสถานภาพใด

**ถาม** อย่างเวลาถือศีล ๘ เรื่องเครื่องนอน อย่างที่นอนจะนอนแค่ปูเสื่อหรือผ้าบางๆก็ได้ แต่ผ้าห่ม ถ้าเกิดเขาห่มผ้าห่มอะไรอย่างนี้ได้หรือเปล่าคะ เพราะเขาหนาว ผ้าห่มหนาๆ

**ตอบ** ได้ ถ้าห่มกันหนาวได้ ต้องดูแลรักษาร่างกายให้เป็นปกติสุข ถ้านอนหลับก็เป็นปกติสุขของร่างกายนี้ ทำได้ เช่นถ้าพื้นมันเย็นแล้วนอนแล้ว มันทำให้ไม่สบายก็ผ้าห่มหรือผ้าห่มหนาๆมาปู เพื่อกันความเย็นนี้ก็ได้

**ถาม** แล้วถ้าเขามาบวชพรหมณที่วัด เขาก็พกผ้ามาด้วยอีกหลายๆผืนอย่างนี้ ได้ไหมคะ

**ตอบ** ได้ ถ้าไม่ได้เอามาเพื่อบำรุงบำเรอความสุข เท่านั้นเอง มาเพื่อบำบัดทุกข์บำรุงรักษา ร่างกายไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วยก็ทำได้

**ถาม** สภาวะที่หนูปฏิบัติอยู่ มันรู้ รู้แบบบางทีก็ละเอียดบางทีก็หยาบ รู้แค่สภาวะสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างวันมันเข้าใจไม่ได้ล่ะคะ

**ตอบ** หมายถึงอย่างไรเข้าไปในใจไม่ได้

**ถาม** หมายถึงว่า อารมณ์โกรธอย่างนี้ เวลาเมื่อมีเรื่องโกรธหรือว่าดีใจเสียใจอะไรอย่างนี้ ก็คือไม่เข้าใจ

**ตอบ** ไม่เข้าใจว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร

**ถาม** ใช่ค่ะ

**ตอบ** ก็อารมณ์ต่างๆ มันเกิดจากความอยากของเราทั้งนั้นแหละ เราอยากได้อะไรแล้ว ไม่ได้ตั้งใจมันก็โกรธเราก็เสียใจ หรือเราวิตกกังวลกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ เพราะเราอยากจะให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พระพุทธเจ้าสรุปก็คือ อารมณ์ต่างๆที่เรียกว่าอารมณ์ไม่ดีนี้ ที่เป็นทุกข์นี้ เกิดจากความอยากทั้งนั้น

**ถาม** แต่มันเข้าใจไม่ได้ค่ะ

**ตอบ** เข้าไปที่ไหน

**ถาม** ในใจค่ะ

**ตอบ** จะเข้าไปทำไมละ จะให้มันเข้าไปทำไมละ มันก็อยู่ในใจอยู่แล้ว อารมณ์ที่เกิดขึ้น

**ถาม** คืออย่างนี้ปฏิบัติถูกใช้ไหมคะ

**ตอบ** คือถูกยังไม่ละ

**ถาม** ก็คือรู้ค่ะ ดูแค่ตัวรู้ใช่ไหมคะ

**ตอบ** คือถ้ารู้แล้วปล่อยวางมันได้ก็ถูก คือไม่ไปวุ่นวายไปกับมัน แต่มันจะมีอารมณ์อย่างไร ก็รู้ว่ามันเป็นอารมณ์ ที่มันไม่เที่ยงเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป เราไม่ต้องไปวุ่นวายกับมัน เราสักแต่รู้ว่ารู้ได้ก็ไม่มีปัญหาอะไร ก็ถูก แต่ไม่ใช่รู้แล้วก็อยากจะตีหมาแพะก็ไปชงกาแฟมาดื่ม อย่างนี้ไม่ถูกแล้ว ถ้าอยากจะตีหมาแพะก็ไม่ดื่ม

**ถาม** ค่ะ บางทีถ้ามันรู้สึกหนักๆ หนักก็จะพิจารณาดูค่ะ ว่าสิ่งที่เกิดสิ่งที่ทำให้ใจมันหนักนะค่ะ คือว่ามันเป็นเพราะอะไร

**ตอบ** ต้องไม่ไปแก้ด้วยการไปหารูปเสียงกลิ่นรสมาแก้ ต้องแก้ด้วยปัญญาเท่านั้น ไม่ใช่ไม่สบายใจก็ไปชอปปิงอย่างนี้ อย่างนี้ไม่ใช่วิธีแก้ วิธีแก้ก็ให้ดูว่ามันต้องมีอะไรทำให้เราไม่สบายใจ ถ้าเราค้นหาเจอ เราก็ละต้นเหตุนั้น มันก็จะหาย ถ้าไม่หายก็ทนอยู่กับมันไปจนกว่ามันจะหมดแรงเอง แล้วมันก็จะหายไปเอง แต่อย่าไปทำอะไร อย่าไปชอปปิงอย่าไปดูหนังอย่าไปกินเหล้าเมายา เพื่อมาแก้อารมณ์ที่ไม่ดี อันนี้ไม่ใช่วิธีสักแต่รู้ว่ารู้ สักแต่รู้ว่ารู้ต้องเฉย ต้องรู้เฉยๆ รู้ว่าเดี๋ยวมันก็ดับลงไปเอง ถ้าทนไหว ถ้าอยากจะให้มันดับเร็วก็ต้องใช้ปัญญาค้นหาสาเหตุว่ามันเกิดจากอะไร เข้าใจนะ

กัณฑ์ที่ ๔๘๗

## ควรเร่งปฏิบัติได้แล้ว

๑๕ มีนาคม ๒๕๕๘

สิ่งที่พวกเราควรจะทำกัน เวลาที่เราไปงานศพ ก็คือ เราควรจะทำถึงพระปัจจิมโอวาทของพระบรมศาสดา ของพระพุทธเจ้าของพวกเรา ที่ได้ทรงตรัสไว้ก่อนที่จะจากพวกเราไปว่า สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป จงยังประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อม ด้วยความไม่ประมาทเถิด นี่ก็เป็นคำสอนครั้งสุดท้ายของพระพุทธเจ้า ก่อนที่จะจากพวกเราไป ทรงเตือนให้เราอย่าตั้งอยู่ในความประมาทกัน ความประมาทก็คือการไม่ทำกิจที่พึงกระทำนั้นเอง ปล่อยให้วันเวลาผ่านไป ผ่านไป โดยไม่ได้ทำประโยชน์ของตน และประโยชน์ของผู้อื่น ไม่คิดว่าตนเองนั้นจะต้องตายไปในวันใดวันหนึ่ง คิดว่าจะอยู่ไปเรื่อยๆ จึงไม่ต้องรีบชวนชวน คิดว่าจะมีเวลาปฏิบัติเมื่อถึงเวลาที่จะปฏิบัติ แต่การปฏิบัตินี้ จะเกิดก็ต้องเกิดขึ้นในวันนี้ ถ้าบอกว่าจะปฏิบัติพรุ่งนี้ พอถึงพรุ่งนี้ก็จะบอกว่าจะปฏิบัติพรุ่งนี้ นี่คือความคิดของเรา มักจะเป็นอย่างนั้น

ถ้าเราปฏิบัติวันนี้ เราก็จะได้ปฏิบัติมาอยู่เรื่อยๆ และเมื่อเราได้ปฏิบัติ เราก็จะได้รับผลจากการปฏิบัติ การศึกษาเราก็ได้ศึกษากันมาพอสมควรแล้ว มาศึกษาที่นี้ก็เกือบครบ ๑๐ ปีแล้ว แต่การปฏิบัติไม่ปรากฏขึ้นเลย คือการไปปฏิบัติแบบเอาจริงเอาจัง ควบคู่กับการรำเรียน ปริยัติและปฏิบัตินี้ ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่ามันไม่ได้แยกออกจากกัน มันไปด้วยกัน เรียนแล้วก็สามารถปฏิบัติควบคู่กันไปได้ ไม่ต้องรอให้เรียนจบพระไตรปิฎกก่อน แล้วค่อยมาปฏิบัติ การปฏิบัติถ้าเราไม่ดำริ เราไม่ริเริ่ม เราไม่ผลักดันมัน มันจะไม่วันเกิดขึ้นได้ อย่างที่เราเมื่อก่อนตอนที่เริ่มศึกษาพระธรรมคำสอนใหม่ๆ ก็ได้ศึกษาอยู่เกือบ ๓ เดือนด้วยกัน ก็ยังไม่ได้ปฏิบัติเสียที จนวันหนึ่งก็เกิดความคิดขึ้นมา ถามตัวเองว่า เอ๊ะ เราก็เรียนมาพอสมควรแล้ว รู้แล้วว่าต้องทำอะไร ทำไม่ไม่ทำเสียที คือการ

นั่งสมาธิ พอคิดอย่างนั้นเลยก็นั่งมันต่อนั้นเลย พอเริ่มนั่งแล้ว มันก็นั่งไปได้เรื่อยๆ ทำ  
ไปได้เรื่อยๆ พอมันทำไปได้เรื่อยๆ มันก็มีการพัฒนาการของมันไป นี่คือการเรื่องของการ  
ปฏิบัติ ถ้าเราไม่เริ่มต้นในวันนี้ มันก็จะหลอกเราให้รอไปวันข้างหน้า นี่มันก็หลอกพวก  
เรามาเกือบ ๑๐ ปีแล้ว แล้วมันก็จะหลอกต่อไปอีก ๑๐ ปี **ถ้าไม่เริ่มปฏิบัติในวันนี้ นี่  
แหละคือเรื่องของความประมาท**

ประมาทเพราะถูกความหลงมันหลอก ให้เราคิดว่าเวลาเรายังมีอีกมาก เราจะปฏิบัติ  
เมื่อไหร่ก็ปฏิบัติได้ ถ้าปฏิบัติได้มันควรจะปฏิบัติมาเกือบ ๑๐ ปีแล้ว ที่มันปฏิบัติไม่ได้ก็  
เพราะว่ามันถูกหลอก ให้คิดว่าปฏิบัติได้ จะปฏิบัติเมื่อไหร่ก็ปฏิบัติได้ ถ้ามันปฏิบัติได้มัน  
ก็ต้องปฏิบัติเสียแต่วันนี้ ถ้าไม่เช่นนั้นอีก ๑๐ ปีกลับมาคุยกัน ก็จะรู้ว่ายังไม่ได้ปฏิบัติอยู่  
ดี เพราะเรื่องของการปฏิบัตินี้ ถ้าเราไม่เป็นคนกดปุ่ม เป็นคนจุดจนวน มันจะไม่ไป มัน  
จะไม่ขับเคลื่อน เหมือนกับรถยนต์ ถ้าเราไม่ใส่กุญแจแล้วสตาร์ทเครื่องยนต์ รถยนต์มัน  
จะไม่วิ่ง มันก็จะจอดอยู่อย่างนั้น นี่คือการเรื่องของการปฏิบัติ ที่พวกเรายังเข้าไม่ถึงกัน ก็  
เพราะว่าเรายังไม่ได้บังคับตัวเองให้ปฏิบัติมันเอง **การปฏิบัตินี้ต้องบังคับ มันไม่  
เหมือนกับการไปท่องเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ** การไปท่องเที่ยวนี้ไม่ต้องบังคับ เพียงแต่  
ให้มีเหตุเท่านั้นแหละมันไปได้หมด มีคนมาชวนก็ไปได้ ไม่มีคนชวนอยากจะไปเองก็ไป  
ได้ มันไม่ได้เคยบอกว่าไว้พรุ่งนี้ค่อยไป พอจะไปนี่มันเตรียมตัวเตรียมใจของตัวเอง  
เตรียมใจของตัวเองเครื่องบินเตรียมใจที่พักกัน แต่การปฏิบัตินี้มันไม่เป็นเหมือนกับการไป  
เที่ยว เพราะการไปเที่ยวนี้มันง่าย **เพราะว่ามันเป็นเหมือนกับการเดินลงเขา มันเคยทำ  
มาอย่างซ้ำของอย่างชำนาญ** มันมีความชำนาญมากเกี่ยวกับการท่องเที่ยว **ท่านจึง  
บอกว่าเราเป็นนักท่องเที่ยวในรัฐสงสาร** **ท่องเที่ยวในโลกของการเวียนว่ายตายเกิด**  
เป็นผู้ชำนาญในเรื่องของการท่องเที่ยว **แต่เราไม่ชำนาญในการตัดภพตัดชาติ** ตัด  
การท่องเที่ยว **เพราะการปฏิบัตินี้เป็นเหมือนการเดินขึ้นเขา** มันไม่ได้เป็นสิ่งที่ง่ายตาย  
สนุกสนานเหมือนกับการไปท่องเที่ยว แต่ผลที่จะได้รับจากการปฏิบัตินี้ มันมีคุณมี  
ประโยชน์กว่าผลที่เราจะได้รับจากการท่องเที่ยว การท่องเที่ยวนี้ เป็นการสร้างความสุข  
ตอนต้น แต่จะต้องไปทุกข์ตอนปลาย ทุกข์ตอนปลายก็คือเวลาที่ไม่สามารถไปท่องเที่ยว

ได้ เวลาที่ร่างกายแก่ลงไป เวลาที่ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาที่ร่างกายตายไป ตอนนั้นก็จะมีแต่ความทุกข์ ท่านจึงเรียกว่าเป็นการดำเนินทางของสุขตั้งแต่แล้วทุกข์ปลาย

**ส่วนการดำเนินของการปฏิบัติธรรมนี้** เป็นการดำเนินทางของความทุกข์ตั้งแต่แล้วสุขปลาย ตอนต้นจะทุกข์มาก ในการปฏิบัติ เพราะจะต้องตัดสิ่งต่างๆที่เราชอบ ชอบตัดการท่องเที่ยว ตัดการเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ **บังคับให้ปลื้มใจ** อยู่ตามลำพัง เหมือนกับไปติดคุกติดตาราง ไม่ได้พบปะกับคน ไม่ได้พบปะกับสิ่งต่างๆที่เคยให้ความสุขความสนุกสนาน ให้ความเพลิดเพลิน ต้องอยู่กับความจำเจของสิ่งแวดล้อม ที่ไม่มีอะไรนอกจากต้นไม้ และเสียงนกเสียงกาเสียงลมพัด **ต้องอยู่แบบสมณะเรียบง่าย** **มักน้อยสันโดษ** ไม่มีเครื่องอำนวยความสะดวกทางร่างกาย ห้างน้ำห้องท่าก็ไม่ได้อยู่ในที่พัก ที่พักก็ไม่มีอะไรนอกจากหลังคาที่ฝาไว้กันแดดกันฝน อาหารการกินก็ไม่สามารถที่จะไปคิดปรุงแต่งว่า จะกินอาหารชนิดนั้นอาหารชนิดนี้ได้ กินตามมีตามเกิด ได้อะไรมากก็กินมันไป เพื่อที่จะเยียวรักษาร่างกาย ไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ให้ตายไป ให้อยู่เพื่อที่จะได้ปฏิบัติธรรม นี่คือการอยู่แบบผู้ปฏิบัติธรรม อยู่ตามมีตามเกิดอยู่ในสถานที่กันดาร ห่างไกลจากความสะดวกสบาย เช่นไฟฟ้า น้ำประปา และเครื่องบันเทิงต่างๆ มันยิ่งกว่าเป็นการติดคุกติดตารางเสียอีก เพราะสมัยนี้พวกที่ติดคุกติดตารางนี้ เขามีเครื่องอำนวยความสะดวกพร้อม ไฟฟ้าก็มี น้ำประปาก็มี มีทั้งโทรทัศน์มีอะไรให้ดู มีภาพยนตร์ให้ดู บางครั้งบางแห่งถึงกับให้ภรรยาเยี่ยมหลับนอนด้วยก็มี การติดคุกสมัยนี้จึงไม่ยากลำบากเหมือนกับการไปบวชไปปฏิบัติธรรม จึงไม่ค่อยมีใครอยากจะปฏิบัติกัน **แต่ไม่คิดกันว่าผลที่จะได้รับจากการปฏิบัติธรรมนี้** มันวิเศษขนาดไหน มันเลอเลิศขนาดไหน มันดีขนาดไหนไม่คิดกัน

**ผลที่ได้รับ** ก็คือ ได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย เวลาบั้นปลายของชีวิต เวลาที่ร่างกายแก่ ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาที่ร่างกายตายไป ใจกลับไม่เดือดร้อน ใจกลับมีความสุขอยู่ตลอดเวลา เป็น ประมัญ สุขัง อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับร่างกาย หรือเกิดขึ้นกับสิ่งต่างๆที่มีไว้ครอบครอง ทรัพย์สินข้าวของเงินทองอะไรต่างๆ จะเสื่อมจะสูญจะหมดไป ก็ไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใด จะไม่สามารถหาความสุขทางตาหูจมูกกลิ่น

กายได้ ไม่สามารถไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ก็จะไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใด เพราะใจไม่  
ต้องอาศัยสิ่งต่างๆ เหล่านี้มาให้มีความสุขแล้ว เพราะได้**การปฏิบัติธรรม เป็นเครื่องมือใน**  
**การผลิตความสุข** แทนที่จะต้องใช้ลาภยศสรรเสริญ ใช้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ที่เป็น  
สิ่งที่มีการเจริญและมีการเสื่อมเป็นธรรมดา เวลาเสื่อมเวลานั้นก็จะเป็นเวลาทุกข์ ของผู้ที่  
ยังต้องพึ่งลาภยศสรรเสริญ พึ่งรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะให้มีความสุข แต่สำหรับผู้ที่ไม่  
ต้องพึ่งสิ่งเหล่านี้แล้วก็ไม่ทุกข์ไม่เดือดร้อน เพราะมีสิ่งที่ดีกว่ามาทดแทน มาเป็นที่พึ่ง  
ก็คือผลที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรมขั้นต่างๆ นั้นเอง **ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรมขั้น**  
**ต่างๆ ก็คือความสงบในระดับต่างๆ กันนั่นเอง** สงบจากน้อยขึ้นไปสู่สงบอย่างเต็มที่  
ธรรมขั้นต่างๆ นี้ก็วัดกันได้ที่ความสงบความสุข ที่มีมากขึ้น แล้วก็ความทุกข์ที่มีน้อยลง  
ไป ตามขั้นของธรรม ถ้ามีความสุขมากขึ้นความทุกข์ก็จะน้อยลงไป น้อยลงไปเรื่อยๆ  
ตามปริมาณของความสุขที่มีเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ เหมือนกับภาชนะที่เราใส่ของ ถ้าเราใส่ของ  
มีของเก่าอยู่ ถ้าเราอยากจะได้ของใหม่เราก็ต้องเทของเก่าออกไป เทของเก่าออกไปได้ไป  
เท่าไรก็สามารถเทของใหม่เข้าไปได้มากเท่านั้น **ถ้าเทของเก่าออกไปได้หมด ก็สามารถ**  
**เอาของใหม่เข้าไปได้เต็มที่** ใจของเราก็เป็นที่รองรับของความสุขและความทุกข์ ใจของ  
เราตอนนี้เป็นที่รองรับความทุกข์มากกว่าความสุข

ถ้าเราปฏิบัติธรรม เราก็จะเพิ่มปริมาณความสุขในใจให้มีมากขึ้น แล้วก็กำจัดปริมาณ  
ของความทุกข์ภายในใจให้น้อยลงไป ตามลำดับ จนในที่สุด เราก็จะสามารถให้ใจนี้มี  
**แต่ความสุขเต็มเปี่ยม ปราศจากความทุกข์** นี่คือผลที่จะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรม  
และเมื่อเราได้รับความสุขเต็มเปี่ยมอยู่ภายในหัวใจนี้แล้ว มันก็จะอยู่อย่างถาวร มันจะ  
ไม่เป็นเหมือนความสุขที่พวกเราได้รับจากการเที่ยว ได้รับจากลาภยศสรรเสริญ ได้รับ  
จากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ที่เป็นความสุขแบบควันไฟ พอได้มาแล้วมันก็จะหายไป  
ต้องคอยหามาเพิ่มอยู่เรื่อยๆ พอเวลาที่ไม่สามารถหามาได้ เวลานั้นก็จะมีทุกข์ให้  
เสพ ก็มีแต่ความทุกข์ให้เสพ นี่คือความสุขต้นแล้วทุกข์ปลาย ถ้าเราใช้ลาภยศสรรเสริญ  
ใช้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ มาเป็นเครื่องมือผลิตความสุขให้กับเรา ถ้าเราใช้การปฏิบัติ  
ธรรมเป็นเครื่องมือ ให้ผลิตความสุขให้กับเรา ความสุขที่ได้จากการปฏิบัติธรรมนี้ จะไม่  
เหมือนความสุขทางลาภยศสรรเสริญ เพราะมันจะติดค้างอยู่ภายในใจ เพราะใจสามารถ



ที่จะผลิตขึ้นมาได้เรื่อยๆได้ตลอดเวลา ถ้ารู้จักวิธีผลิตแล้ว ก็สามารถผลิตไปได้เรื่อยๆ มีแต่จะเพิ่มมากขึ้นไปตามลำดับ จนมีอยู่เต็มเปี่ยมภายในหัวใจ **แล้วก็จะไม่มีวันสูญไม่มีวันดับ** เพราะใจก็เป็นสิ่งที่ไม่สูญไม่มีวันดับ

การทำงานของใจ การปฏิบัติธรรมของใจ ก็สามารถปฏิบัติสร้างความสุขนี้ให้มีอยู่ได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับร่างกาย ก็ไม่เป็นปัญหา ถ้าร่างกายอันนี้เกิดหมดสภาพไปก่อน ที่จะเต็มความสุขให้เต็มเปี่ยมภายในหัวใจได้ ก็รอได้ร่างกายอันใหม่มา ก็สามารถที่จะผลิตต่อได้ อย่างเช่นพระโสดาบันนี้ ท่านก็มีอนาคตชาติอยู่ไม่เกิน ๗ ชาติเป็นอย่างมาก ถ้าเกิดท่านตายไปก่อนที่จะได้บรรลุนิพพานที่สูงกว่า ท่านก็ยังสามารถกลับมาเกิดได้กลับมาเกิดแล้วก็กลับมาบำเพ็ญต่อได้ และก็จะสามารถบรรลุนิพพานที่สูงขึ้นไปตามลำดับได้ ภายใน ๗ ชาติเป็นอย่างมาก เพราะใจที่ได้ธรรม ได้ความสุขนี้ ไม่ได้เสื่อมไม่ได้สูญ เหมือนกับลาภยศสรรเสริญ กับรูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะที่ได้มา เวลาที่ร่างกายตายไป ลาภยศสรรเสริญและความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้ ก็จะสูญหายไปหมด เวลากลับมาเกิดใหม่ ก็ต้องกลับมาเริ่มต้นใหม่ หรือถ้ามีบุญได้สร้างบุญสร้างกุศลได้ปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะได้กลับมารับสิ่งต่างๆที่เคยมีอยู่ได้ แต่ถ้าไม่ได้ทำบุญทำทาน ไม่ได้รักษาศีล ไม่ได้ปฏิบัติธรรมเลย เวลากลับมาเกิดใหม่นี้ ก็จะไม่มียะไรรอรับ จะกลับมาก็ต้องมาเริ่มต้นที่ศูนย์ใหม่ แล้วจะได้เหมือนเดิมหรือไม่ ก็ไม่มีอะไรที่จะมารับรองได้

ดังนั้นขอให้พวกเราอย่าหลงระเหิง กับการใช้ลาภยศสรรเสริญ ใช้รูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะ เป็นเครื่องมือในการผลิตความสุขต่างๆให้กับเรา เพราะวันเวลาผ่านไปความสามารถในการที่จะใช้ร่างกายของเรา หากความสุขจากลาภยศสรรเสริญ หากความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะนี้ จะมีน้อยลงไปเรื่อยๆ จนจะไม่สามารถที่จะหาความสุขจากลาภยศสรรเสริญ จากรูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะได้ เวลาที่เจ็บไข้ได้ป่วย เวลาที่เป็นอัมพฤกษ์อัมพาต เวลานั้นก็มีแต่ความทุกข์ใจ เพราะว่าความอยากที่จะเสพรูปเสียงกลิ่นรสเหมือนที่เคยเสพนี้ยังไม่ตายไป ยังมีอยู่ยังไม่ได้เป็นอัมพาตไปกับร่างกาย ร่างกายเป็นอัมพาตแต่ตัณหาความอยากเสพรูปเสียงกลิ่นรสโณภูฏัพพะนี้ มันไม่ได้เป็นอัมพาตไปกับ

ร่างกาย มันจึงเป็นตัวสร้างความทุกข์ให้กับใจ ถ้าตัวต้นหานั้นมันเป็นอัมพาตไปกับร่างกายได้ก็ดี ถ้ามันไม่มีต้นหาคความอยากจะเสพใจก็จะไม่ทุกข์ แต่มันไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย มันเป็นส่วนของใจมันอยู่ที่ใจ ที่ไม่มีตายไม่มีวันแก่ไม่มีวันเจ็บไม่มีวันเป็นอัมพฤกษ์เป็นอัมพาต มันจะคอยผลิตต้นหาคความอยากออกมาอยู่เรื่อยๆ ถ้าเราไม่ใช้การปฏิบัติธรรมทำลายมัน **ไม่มีอะไรที่จะทำลายต้นหาคความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจของเราได้** นอกจากการปฏิบัติธรรม ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสอน **และได้ทรงปฏิบัติมาแล้ว** พระพุทธเจ้าได้ทรงทำลายต้นหาคความอยากต่างๆจากพระทัย จนหมดสิ้นแล้ว ด้วยการปฏิบัติธรรม ที่ทรงนำเอามาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่สัตว์โลกได้นำเอาไปปฏิบัติ ผู้ที่มีศรัทธามีความเชื่ออ่อนแอไปปฏิบัติ ก็สามารถทำลายต้นหาคความอยากต่างๆ ที่เป็นตัวสร้างความทุกข์ให้แก่ใจได้ บรรลุเป็นพระอรหันตสาวกกันขึ้นมาเป็นจำนวนมาก ท่านเหล่านี้ก็เป็นบุคคลธรรมดา เป็นปุถุชนธรรมดาเหมือนเราเหมือนท่านที่เป็นอยู่ในขณะนี้ ท่านก็มีทุกเพศทุกวัย มีทั้งนักบวชมีทั้งฆราวาสผู้ครองเรือน มีทั้งหญิงมีทั้งชาย มีทั้งเด็กมีทั้งผู้ใหญ่ ไม่จำกัดเพศจำกัดวัย เพราะการทำลายกิเลสต้นหานั้น ไม่ได้อยู่ที่เพศอยู่ที่วัย ไม่ได้อยู่ที่ว่าเป็นบรรพชิตหรือเป็นคฤหัสถ์ เป็นนักบวชหรือเป็นผู้ครองเรือน แต่อยู่ที่การปฏิบัติธรรม ถ้ามีการปฏิบัติธรรมก็จะมีการทำลายต้นหาคความอยากต่างๆให้หมดไปจากใจได้ เป็นหญิงก็ปฏิบัติธรรมได้ เป็นชายก็ปฏิบัติธรรมได้ เป็นนักบวชก็ปฏิบัติธรรมได้ เป็นฆราวาสญาติโยมก็ปฏิบัติธรรมได้

ดังนั้นจึง**ไม่มีข้ออ้างข้ออะไรงั้น** ที่จะมาอ้างว่าไม่สามารถที่จะปฏิบัติธรรมได้ **ข้ออ้างที่ถูกต้องก็คือ ขี้เกียจไม่อยากจะปฏิบัติ** กลัวความทุกข์ยากลำบากที่เกิดจากการปฏิบัติ **ยังรักความสุขความสบาย** จากการได้เสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอยู่ ยังเสียดาย ยังไม่กล้าที่จะทิ้งมันไป กลัวเวลาทิ้งมันไปแล้วจะทุกข์ทรมานใจ ถ้ามันทุกข์ก็เป็นทุกข์ชั่วระยะสั้นๆ ชั่วระยะที่เรามาปฏิบัติใหม่ๆ เพราะช่วงนั้นเรายังไม่มีธรรม ที่จะมาต่อสู้มาทำลายต้นหาคความอยากต่างๆ แต่พอเราปฏิบัติอย่างจริงจัง ปฏิบัติอย่างถูกต้อง ปฏิบัติอย่างไม่ลดราวาคอก ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ธรรมที่จะเป็นเครื่องมือมาทำลายต้นหาคความอยาก ก็จะค่อยๆปรากฏขึ้นมา แล้วก็มาทำลายความอยากที่สร้างความทุกข์ต่างๆ ที่มาเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมนี้ ให้น้อยลงไปให้เบาบางลงไป จนต่อไปความ

อยากต่างๆนี้ก็จะน้อยลงไปเรื่อยๆ ความทุกข์ที่เกิดจากความอยากต่างๆก็จะน้อยลงไปตามลำดับ ถ้ามีการปฏิบัติธรรมอยู่อย่างต่อเนื่อง มีการเพิ่มการปฏิบัติให้มากยิ่งขึ้นไปตามลำดับ ธรรมก็จะมีกำลังเพิ่มมากขึ้น ที่จะไปทำลายตัณหาความอยาก ที่เป็นตัวสร้างความทุกข์ยากลำบากใจ ทำให้มันเบาบางลงไป ทำให้การปฏิบัติตั้งง่ายขึ้นไปตามลำดับ

**การปฏิบัตินี้มันจะยากในเบื้องต้น แต่เมื่อเริ่มปฏิบัติไปแล้ว ความยากลำบากนี้มันจะค่อยๆลดลงไป เพราะ เราก็เกิดความชินชากับความยากลำบาก เราก็จะรู้ว่าเราอยู่กับมันได้ มันไม่ได้เป็นของที่ยากเย็น ของที่เราไม่สามารถทำได้แต่อย่างใด ถ้าเราทำไปแล้ว มันก็จะทำได้อยู่กับมันได้ อยู่กับความยากลำบากได้ อยู่กับความอดอยากขาดแคลนได้ อดมือกินมือ อดวันกินวันได้ อดทีละ ๓ วันอดทีละ ๕ วันก็อดได้ ถ้าใจมีธรรมแล้ว ความทุกข์ที่เกิดจากความอยากในใจนี้ มันจะน้อยลงไปเรื่อยๆ จะทำให้สามารถอยู่กับความทุกข์ยากลำบากได้อย่างสบาย ฉะนั้นอย่ากลัวความทุกข์ยากลำบาก พยายามมองถึงผลที่จะได้รับ ที่เกิดจากการปฏิบัติ ว่ามันคุ้มค่าเหนื่อย คุ้มค่ากับความทุกข์ยากลำบาก ทุกคนต้องผ่านความทุกข์ยากลำบากเหมือนกัน เวลาเราท้อแท้ท้อหนอกให้นึกถึงพระบรมศาสดา นึกถึงเจ้าชายสิทธัตถะผู้ที่เป็นราชโอรส ที่มีความสุขทางโลกระดับสูงสุด ที่ได้สละความสุขในระดับสูงสุดนี้ แล้วไปอยู่กับสภาพของขอลาน อยู่แบบตามมีตามเกิด อาหารการกินที่อยู่อาศัยเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มยารักษาโรค อยู่แบบตามมีตามเกิดจริงๆ ได้อะไรมากก็ฉันไปตามที่ได้มา มีเสื้อผ้าอะไรพอใช้ปกปิดอวัยวะร่างกายได้ ก็ใช้มันไป ผ้าบังสุกุลนี้ สมัยพระพุทธกาล ท่านใช้ผ้าบังสุกุล ก็คือเศษผ้าที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า หรือผ้าที่ทิ้งไว้ในกองขยะ ไม่มีใครถวายเป็นผ้าห่มให้กับนักบวช นักบวชต้องหาผ้าเองหาผ้าที่เขาทิ้งไว้ตามสถานที่ต่างๆ เป็นชิ้นใหญ่บ้างชิ้นเล็กบ้าง เอามาสะสม พอได้จำนวนที่จะเอามาตัดเย็บเป็นผ้าห่มห่มได้ก็เอามาตัดเย็บ เสร็จแล้วก็เอาไปซักข้อมด้วยน้ำฝาด น้ำที่ต้มจากแก่นไม้ ก็ได้ผ้ามาใช้เป็นเครื่องนุ่งห่มแล้ว อาหารก็บิณฑบาตตามมีตามเกิดแล้วแต่ชาวบ้านผู้มีจิตเมตตาจะอนุเคราะห์ส่งเคราะห์ เขากินอะไรเขาก็แบ่งส่วนนั้นมาให้เรากิน ก็กินไป เขากินได้เราก็ต้องกินได้ ยารักษาโรคที่ไม่มีโรงพยาบาล ไม่มีร้านขายยา ก็รักษาไปตามธรรมเนียม รักษาด้วยยาสมุนไพรต่างๆ รักษาด้วยการดื่มน้ำมูตร ซึ่งเป็นธรรมเนียมของการรักษาโรคภัยไข้เจ็บในสมัยโบราณ ก็พอที่จะอยู่ได้ อย่างพระวรกาย**

ของพระพุทธเจ้า ก็อยู่ได้ถึง ๘๐ พรรษาด้วยกัน ทั้งๆที่สมัยนั้นก็ไม่มียุคไม่มียา มีโรงพยาบาลมีเครื่องมือเครื่องมือ มีแพทย์มีพยาบาลมีอะไรต่างๆไว้คอยดูแลร่างกาย ร่างกายมันก็อยู่ของมันได้ถึง ๘๐ - ๙๐ ปี ไม่เห็นจะมีปัญหาอะไร สมัยนี้มีมียุคมียามีแพทย์มีพยาบาลมีโรงพยาบาล มีเครื่องมืออันทันสมัย ก็อยู่ได้เท่าๆกัน หรือบางที่อยู่ได้น้อยกว่าก็มี เพราะกินดีกินไปอยู่ดีกินไป กินของที่เป็นพิษเป็นภัยกับร่างกาย แทนที่จะมีอายุยืนยาวนานกลับมีอายุสั้น เพราะไม่รู้จักรักษาบริโภคให้ถูกต้องลักษณะ บริโภคตามต้นหาความอยาก ก็เลยตายเพราะปาก ตายเพราะต้นหาความอยาก

ดังนั้นขอให้พวกเราอย่าไปกังวล ไปกลัวกับความทุกข์ยากลำบาก ถ้าขนาดพระราชโอรส ท่านสุขสบายยิ่งกว่าเราหลาย ๑๐๐ เท่าด้วยกัน มาอยู่แบบขอทานได้ เราทำไมจะมาอยู่แบบขอทานกันไม่ได้ ถ้าเราคิดอย่างนั้นมันก็จะไม่มีอุปสรรคมาขวางกั้น แล้วถ้าเราบอกว่า ถ้าเราปฏิบัติแล้ว เราจะไม่มีความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็เวลาเราปฏิบัติแล้ว ถ้าจิตมันสงบเมื่อไหร่ เราก็จะได้รับความสุขที่เหนือกว่าที่ดีกว่า ความสุขที่เราจะได้รับจากการดูการฟัง การดูละครการฟังเพลงอะไรต่างๆ จะสู้ความสุขที่ได้รับจากการทำใจให้สงบไม่ได้ เราจะได้อะไรที่ดีกว่าเป็นรางวัลเป็นผลตอบแทน ความสุขที่เราได้รับการปฏิบัติธรรมนี้ เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขจากลาภยศสรรเสริญ จากรูปเสียงกลิ่นรส โภชนาวิเวก ถ้าเราคิดอย่างนี้เราก็จะสามารถออกปฏิบัติได้ การปฏิบัติเราก็รู้วิธีปฏิบัติกันแล้ว ว่าต้องมีสถานที่สงบสงัดวิเวก ต้องสำรวมอินทรีย์ตาหูจมูกลิ้นกาย ด้วยการรักษาศีล ๘ ศีล ๘ นี้ก็คือเป็นการเจริญอินทรีย์สังวรนั่นเอง คือไม่หาความสุขจากทางร่างกาย จากตาหูจมูกลิ้นกาย ละเว้นการรับประทานอาหาร ก็รับประทานเพื่อร่างกาย ไม่ได้รับประทานเพื่อความสงบทางใจตามความอยาก รับประทานให้พออยู่ได้ ไม่ต้องรับประทานหลายครั้งหลายหนในแต่ละวัน รับประทานวันละครั้งก็พอเพียงพอต่อการดูแลรักษาร่างกาย ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายก็สงบไป เพื่อจะได้มีเวลามาหาความสุขทางใจ มาทำใจให้สงบ

**การที่จะทำใจให้สงบได้ ก็ต้องมีสติเป็นเครื่องมือ สตินี้เป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการปฏิบัติธรรม** เป็นเหมือนกุญแจที่เราจะต้องใช้ถ้าเราต้องการที่จะเข้าไปไหนมาไหน

ถ้าไม่มีกุญแจรถนี้ เราก็รู้ว่าเราไม่สามารถที่จะเข้าไปในรถยนต์ได้ เราจะไม่สามารถสตาร์ทเครื่องยนต์ได้ ไม่สามารถที่จะขับรถยนต์ไปไหนมาไหนได้ ฉะนั้น การปฏิบัติธรรมของเราจะไม่ก้าวหน้าไปไหน ถ้าเราไม่มีกุญแจดอกสำคัญดอกนี้ ก็คือสติ เราต้องพยายามสร้างสติขึ้นมา การสร้างสตินี้ก็เหมือนกับการไปหากุญแจรถยนต์นั่นเอง ถ้าเราได้สติเมื่อไหร่เราก็จะได้กุญแจรถยนต์เมื่อนั้น พอได้กุญแจรถยนต์เราก็เข้าไปนั่งในรถยนต์ได้ สตาร์ทรถยนต์ได้ ขับรถยนต์ไปไหนมาไหนได้ **ถ้าเราได้สติแล้วเวลานั่งสมาธิใจก็จะสงบได้ แล้วออกจากสมาธิมา เราก็สามารถเจริญปัญญาได้ ถ้าเราเจริญปัญญาได้เราก็จะตัดต้นหาความอยากต่างๆให้หมดไปจากใจได้ ดับความทุกข์ต่างๆให้หมดไป สร้างความสุขในระดับต่างๆให้เกิดขึ้นมาได้ จนถึงระดับสูงสุดได้** เกิดจากการเจริญสติในเบื้องต้น การเจริญสตินี้ก็เหมือนกับการเรียนในชั้นประถมหรืออนุบาล ต้องฝึกเรียน ก.ไก่ ข.ไข่ เรียน เอ บี ซี เรียนนับ ๑ ๒ ๓ ไปก่อน พอเราเรียนได้แล้วท่องได้แล้ว ก.ไก่ ข.ไข่ เอ บี ซี ๑ ๒ ๓ ได้แล้ว เราก็จะสามารถที่จะอ่านออกเขียนได้ สามารถที่จะบวกลบคูณหารได้ สามารถที่จะเรียนวิชาต่างๆได้ต่อไป ถ้าเราอ่านออกเขียนไม่ได้นี้ เราจะไม่สามารถเรียนวิชาต่างๆได้ ไม่ว่าจะป็นวิชาอะไรก็ตาม ต้องอ่านออกเขียนได้ ต้องบวกลบคูณหารได้ ถึงจะสามารถเรียนวิชาต่างๆได้ ฉะนั้น การปฏิบัติเพื่อให้เกิดธรรมต่างๆ เช่นสมาธิปัญญา วิมุตติหลุดพ้น ก็จำเป็นที่จะต้องมีสติเป็นผู้เปิดทาง

ถ้ามีสติแล้วการนั่งสมาธิก็จะสงบ ใจก็จะรวมเป็นหนึ่ง ลึกแต่ารู้เป็นอุเบกขา มีความสุขใจอิมเอิบใจ มีกำลังที่จะต่อสู้กับต้นหาความอยากต่างๆที่เกิดขึ้น ในขณะที่ใช้ปัญญาสอนใจให้เห็นโทษของความอยาก ให้เห็นโทษของสิ่งที่อยากได้มา ว่าไม่ได้ทำให้เกิดความสุขเพิ่มขึ้น แต่กลับจะทำให้เกิดความทุกข์เพิ่มมากขึ้นไป ถ้าเห็นชัดด้วยปัญญาว่าสิ่งที่ใจอยากได้นั้น เป็นทุกข์ไม่ใช่เป็นสุข ก็จะไม่อยากได้ ก็จะตัดความอยากได้สิ่งต่างๆให้หมดไปจากใจได้ เพราะสิ่งต่างๆที่อยากได้นั้น เป็นสิ่งที่ไม่ถาวรนั่นเอง เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอนไม่คงเส้นคงวา ไม่เหมือนเดิมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ มีการเจริญมีการเสื่อมไปในที่สุด ไม่สามารถที่จะไปควบคุมบังคับ ไปห้ามเขาไม่ให้เสื่อมได้ ไม่ให้เขาเปลี่ยนแปลงได้ เขาต้องเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติของเขา ถ้าเราไปยึดไปติดเขาให้มีความสุขกับเรา เวลาที่เขาเปลี่ยนไป เขาก็จะไม่ให้ความสุขกับเราอีกต่อไป สิ่งที่เป็น

ความสุขก็จะกลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา นี่คือการทํางานของปัญญา ต้องคอยสอนใจ  
ซึ่งบอกถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ของสิ่งต่างๆ และไม่สามารถที่จะไปควบคุมบังคับเขา  
ได้ พอเขาเปลี่ยนไปความสุขที่ได้จากเขาก็จะเปลี่ยนไปด้วย ความสุขก็จะกลายเป็นความ  
ทุกข์ขึ้นมาแทน นี่คือการสอนด้วยปัญญา เวลาออกจากสมาธินี้ เวลาเห็นอะไรอยากได้  
อะไร อยากมีอะไร ให้ใช้ปัญญาสอนว่ามันไม่เที่ยง มันต้องเปลี่ยนไป มันต้องเสื่อมมัน  
ต้องดับไป แล้วความสุขที่ได้มันก็จะกลายเป็นความทุกข์ นี่วิธีเห็นทุกข์ในสิ่งต่างๆ เห็น  
เพราะว่ามันไม่เที่ยงแท้แน่นอน เห็นเพราะว่าไปห้ามมันไม่ได้ ห้ามมันไม่ให้มัน  
เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ห้ามไม่ให้มันเสื่อมไม่ได้ พอเห็นอย่างนี้แล้วก็จะเห็นโทษของความ  
อยาก ที่อยากจะทำให้เขาไม่เสื่อมไม่เปลี่ยนแปลง ก็จะหยุดความอยากต่างๆ ได้

พอหยุดความอยากต่างๆ ได้ ความทุกข์ใจก็จะไม่มี ความทุกข์ใจเกิดจากความอยาก  
อยากให้สิ่งที่เสื่อมไม่เสื่อมนั่นเอง อยากให้สิ่งที่เราไม่สามารถควบคุมบังคับได้ให้เรา  
ควบคุมบังคับได้ พอเห็นความจริงอันนี้เราก็ไม่ฝืนความจริง ยอมรับความจริง ปล่อยให้  
เขาเสื่อมไป ปล่อยให้เขาเปลี่ยนไป ถ้าปล่อยแล้วเราก็จะไม่ทุกข์ ความทุกข์เกิดจากความ  
หลงที่ไปคิดว่าเราไปสั่งเขาได้ ไปเปลี่ยนเขาได้ห้ามเขาได้ แต่พอพิจารณาด้วยปัญญา ก็  
จะเห็นว่าไม่มีอะไรที่เราจะไปบังคับได้ไปเปลี่ยนแปลงได้ ทุกสิ่งทุกอย่างเขาเป็นไปตาม  
ธรรมชาติของเขา เช่นร่างกายนี้ก็เป็นที่ไปตามธรรมชาติของเขา เขาเกิดขึ้นมาแล้วเขาก็  
เจริญเติบโตไป แล้วพอเขาเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ เขาก็จะเริ่มเสื่อมลงไป เริ่มแก่ลงไป  
เริ่มมีอาการเจ็บไข้ได้ป่วยมากขึ้นไปตามลำดับ แล้วในที่สุดเขาก็จะตายไป ไม่มีใคร  
สามารถที่จะมาเปลี่ยนแปลงเขาได้ ห้ามเขาได้ ใครอยากไปเปลี่ยนแปลงก็จะทุกข์ใจ ถ้า  
ไม่เปลี่ยนแปลงเขาก็จะไม่ทุกข์ใจ ผู้ที่มีปัญญาเห็นความจริงอันนี้ ก็จะไม่ไปเปลี่ยนแปลง  
เขา เช่นพระอัญญาโกณฑัญญะ เป็นบุคคลคนที่ ๒ ในโลกนี้ที่เห็นความจริงอันนี้ต่อจาก  
พระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเป็นพระองค์แรกที่ทรงเห็นว่า สิ่งใดมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา  
ต้องมีการดับไปเป็นธรรมดา พอนำเอามาสั่งสอนให้แก่พระปัญจวัคคีย์ หนึ่งในพระปัญจ  
วัคคีย์ก็เข้าใจทันที คือพระอัญญาโกณฑัญญะ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า โกณฑัญญะ  
รู้แล้วหนอ โกณฑัญญะรู้แล้วหนอ เห็นแล้วว่า สิ่งใดมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมมีการ  
ดับไปเป็นธรรมดา ต้องดับไปเป็นธรรมดา ไม่มีใครมายับยั้งมาห้ามการดับของสิ่งต่างๆ

ได้ ผู้ที่อยากจะไม่ให้ดับ ผู้นั้นก็คือผู้ที่สร้างความทุกข์ให้แก่ตนเอง โดยใช้เหตุ เพราะว่ามันก็ไม่ได้ไปเปลี่ยนแปลงการดับของสิ่งต่างๆ สิ่งต่างๆก็จะต้องดับไปอยู่ดี แต่คนที่ไม่รู้ความจริงอันนี้ ก็ต้องฝืนทนที่ เพราะอยากจะให้สิ่งต่างๆไม่ดับนั่นเอง พอเกิดความอยากไม่ให้สิ่งต่างๆดับ ก็เลยเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา

ความทุกข์ใจของพวกเราทุกคน ก็เกิดจากความอยากอันนี้นั่นเอง การที่เราองไม่เห็นอนิจจัง คือความไม่เที่ยงแท้แน่นอน การเลื่อนการดับของสิ่งทั้งหลาย มองไม่เห็นอนัตตาว่าเราไม่สามารถที่จะไปยับยั้งไปห้ามได้ **ถ้าเราเห็นอนิจจังเห็นอนัตตา เราก็จะดับความทุกข์ได้ เพราะความทุกข์นี้เกิดจากความอยาก ในสิ่งที่มันเป็นไปไม่ได้นั่นเอง** พอเรารู้ว่ามันไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงมันได้ เราอยากไปก็ทำให้เราทุกข์ไปเปล่าๆ ก็เราทุกข์ไปทำไม เราก็ปล่อยมันไป ยอมให้มันดับ ร่างกายมันจะแก่ก็ยอมให้มันแก่ มันจะเจ็บจะตายก็ยอมให้มันเจ็บมันตายไป ก็มีเท่านั้น ร่างกายนี้ไม่มีใครที่จะมายับยั้งมันได้ ร่างกายของพระพุทธเจ้าก็ต้องเสื่อมดับไป ร่างกายของพระอรหันตสาวกก็ต้องเสื่อมดับไป ร่างกายของพวกเราทุกคนก็ต้องเสื่อมดับไป แต่ทำไมเรายังมาทุกข์กับมันอยู่ ก็เพราะว่าเรายังไม่เห็นมันอย่างชัดเจนนั่นเอง เราเห็นแบบสัญญา เวลาใครพูดถึงเราก็เห็น แต่พอไม่มีใครพูดถึงหรือเราไม่คิดถึงมัน เราก็ไม่เห็นแล้ว เราก็อยากให้มันไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายแล้ว **ดังนั้นเราจึงต้องเจริญปัญญาอย่างต่อเนื่องจนไม่หลงไม่ลืม ทุกเวลาในที่ที่เราเห็นร่างกายของเราหรือของใครก็ตาม เราต้องเห็นอนิจจังเห็นอนัตตาทันที แล้วเราจึงจะไม่ทุกข์กับมัน ถ้าเราไม่เห็นเราก็จะทุกข์ขึ้นมาทันที**

ตอนนั้นเราขาดปัญญาระดับนี้ ที่เรียกว่า**ระดับภาวนามยปัญญา** เพราะใจของเรายังไม่สงบ ถ้าใจเราไม่สงบ เราไม่สามารถเจริญปัญญาได้ตลอดเวลาแน่นอน เพราะจะถูกลิเลสตัณหาที่มีกำลัง ดึงให้เราไปมองทางอื่นไปคิดถึงเรื่องอื่น จนทำให้เราลืมว่าร่างกายนี้ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายไป พอพบกับความแก่ความเจ็บความตายของร่างกาย ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมาทันที เราจึงต้องพยายามเจริญสติให้มากเพื่อทำใจให้สงบให้ได้ เมื่อใจสงบแล้ว ออกจากความสงบมา ก็ใช้การเจริญปัญญานี้อย่างต่อเนื่องคิดถึงความแก่ความเจ็บความตาย คิดถึงอนิจจังคิดถึงอนัตตาอยู่เรื่อยๆ จนมันฝังอยู่ในใจของเรา ไม่หลงไม่ลืม คิดถึง

เรื่องอะไร มันจะทำอะไรนี้ มันจะคิดถึงอนิจจังอนัตตาของร่างกายเสมอ แล้วมันก็จะถามว่าทำไปทำไม ทำไปให้มันเหนื่อย ได้ประโยชน์อะไร อยู่เฉยๆไม่ดีกว่าหรือ ไปยุ่งยากไปทุกข์กับเรื่องราวต่างๆทำไม เรื่องราวต่างๆเขาก็ต้องเจริญเขาก็ต้องเสื่อมไปตามกาลตามเวลาของเขานั้นแหละ เราไม่ต้องไปยุ่งกับเขา เขาก็เป็นของเขาอยู่อย่างนั้น เขาจะเจริญเขาก็เจริญ เขาจะเสื่อมเขาก็จะเสื่อมเอง แล้วเราก็จะปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างได้ ไม่ต้องแบกทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ต้องมาให้ความทุกข์กับเรา ถ้าเรามีปัญญา **ถ้าเราเห็นความเสื่อม เห็นอนิจจัง เห็นอนัตตาว่าเราไปห้ามไม่ได้ ไปเปลี่ยนแปลงไม่ได้ไปยับยั้งไม่ได้ นี่คือปัญญาที่จะเกิดขึ้นหลังจากที่เราได้สมาธิแล้ว เราจะสามารถพิจารณาได้อย่างต่อเนื่อง เพราะจะไม่มีตัณหากิเลสมาคอยลากให้เราไปคิดเรื่องอื่นนั่นเอง** แต่ถ้าใจเราไม่สงบ กิเลสตัณหาที่มีกำลังมากกว่าธรรม จะไม่สามารถตั้งใจให้มาคิดในทางธรรมได้ในทางปัญญาได้ จะถูกกิเลสดึงไปคิดในทางตัณหาความอยากได้ ก็เลยทำให้ลืมเรื่องอนิจจังอนัตตาไป พอไปเจอความจริงเข้าก็เกิดความอยากทันที เกิดความอยากก็เกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที

ดังนั้นเราต้องพยายามปฏิบัติธรรมกันให้ได้ ถ้าเราอยากจะได้ปัญญา เราอยากจะได้ละได้ตัดความอยากต่างๆ ดับความทุกข์ต่างๆที่มีอยู่ภายในใจของเรา เวลาเราเห็นอนิจจัง เวลาเราเห็นอนัตตา เราจะได้รู้สึกเฉยๆ รู้สึกว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ใช่เรื่องคอขาดบาดตายอะไร เวลาเห็นใครตายได้ยืนข่าวใครตายนี้ ถ้าไม่เห็นอนิจจังเห็นอนัตตาตลอดเวลา มันจะตกใจขึ้นมาทันที จะเกิดความกลัวเกิดความเสียใจขึ้นมาทันที แต่ถ้าเห็นอนิจจังเห็นอนัตตาอยู่ตลอดเวลา มันจะรู้สึกเฉยๆ มันรู้ว่ามันจะต้องเป็นอย่างนั้น รู้ไว้ก่อนที่มันจะเกิดแล้ว แล้วพอมันเกิด มันจะทำให้เราตื่นเต้นตกใจได้อย่างไร นี่คือการปฏิบัติธรรม เราปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดปัญญา เพื่อจะได้ใช้ปัญญานี้ หยุดความอยากต่างๆ ที่เป็นตัวสร้างความทุกข์ต่างๆให้แก่ใจของเรา ถ้ามีปัญญาแล้ว ตัณหาก็จะไม่เกิด ทุกข์ก็จะไม่เกิด จะมีปัญญาได้ก็ต้องมีสมาธิ จะมีสมาธิได้ก็ต้องมีสติ ฉะนั้นจะต้องพยายามเจริญสติให้ได้ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ควบคุมใจอย่าให้คิดเรื่อยเปื่อยลอยไปลอยมากับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้อยู่กับเรื่องเดียว อยู่กับพุทโธ อยู่กับร่างกาย แล้วใจ



จะตั้งมั่น แล้วเวลานั่งสมาธิใจก็จะสงบ ออกจากสมาธิมาก็จะเจริญปัญญาได้ มีปัญญา ก็จะละต้นหาความอยากต่างๆ ดับความทุกข์ต่างๆได้ ได้บรมสุขขึ้นมาได้

นี่คือการปฏิบัติที่พวกเราต้องบังคับตัวเองให้ปฏิบัติให้ได้ ถ้าเราไม่บังคับแล้วมันก็จะไม่มีวันที่จะปฏิบัติได้ เมื่อบังคับได้แล้วมันก็จะบังคับไปได้เรื่อยๆ ถ้าไม่บังคับปล่อยให้ เป็นไปตามอารมณ์ วันไหนอยากนั่งอยากปฏิบัติก็ปฏิบัติไป พอวันไหนไม่อยากนั่งไม่ อยากปฏิบัติก็จะไม่ได้ปฏิบัติ แต่ถ้าเราบังคับมันได้ วันไหนมันไม่อยากจะปฏิบัติเราก็ บังคับให้มันปฏิบัติได้ บังคับให้มันปฏิบัติทุกวันได้ **เราต้องใช้การบังคับใจ** ถึงจะ สามารถที่จะทำให้การปฏิบัติของเรา เป็นไปได้อย่างต่อเนื่อง และเจริญก้าวหน้าไป ตามลำดับ จนถึงขั้นสูงสุดได้ จึงขอฝากเรื่องของการพิจารณาระลึกถึงพระปัจจุสมโฆวาท ของพระพุทธเจ้า ที่ทรงตรัสเตือนพวกเราไว้ก่อนที่จะจากไปว่า สังขารทั้งหลายเป็นของ ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีการเจริญและการเสื่อมดับไปเป็นธรรมดา จงยังประโยชน์ของ ตนและของท่านให้ถึงพร้อม ด้วยความไม่ประมาทเถิด

**ถาม** ที่ท่านอาจารย์เทศน์บอกว่า ใจเป็นอะไรที่ไม่เกิดไม่ตาย แต่ในส่วนของจิตนี้ เหมือนกับว่ามีการเกิดดับ อยากให้ท่านอาจารย์อธิบายจุดนี้

**ตอบ** คือสิ่งที่มีอยู่ในใจนี้ เราเรียกว่าธรรมมารมณ มีการเกิดการดับ เปลี่ยนไปเปลี่ยน มา อารมณ์ต่างๆที่มีอยู่ภายในใจเรา ถ้าใจเราเปรียบเหมือนห้องฟ้า พวกเมฆ หมอกต่างๆนี้ก็เป็นเหมือนอารมณ์ ห้องฟ้าบางวันก็แจ่มใสปราศจากเมฆหมอก บางวันก็มีมืดครึ้มมีเมฆหมอกปกคลุมอยู่ แต่ห้องฟ้าก็ยังเป็นห้องฟ้าอยู่เดิม ห้องฟ้าไม่ได้เปลี่ยนไปกับเมฆหมอกที่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา **ใจคือผู้รู้ ผู้รู้นี้ไม่ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา** สักแต่ว่ารู้อยู่ตลอดเวลา แต่อารมณ์ที่ปรากฏขึ้นมาในใจ หรือนามขันธ์ที่เป็นอาการของใจนี้ มีการเกิดดับเกิดดับเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา สังขารมีการคิด คิดแล้วก็หยุดคิด สัญญามีการจำได้หมายรู้แล้วก็หยุดจำ วิญญาณก็รับรู้รูปเสียงกลิ่นรสเข้ามาแล้วก็หายไป แล้วก็รับรู้ใหม่ เวทนา ก็เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา มีสุขบ้าง มีทุกข์บ้าง มีไม่สุขมีไม่ทุกข์บ้าง เหล่านี้ก็เรียกว่า เป็นอาการต่างๆที่มีอยู่ในใจ สิ่งเหล่านี้มันมีการเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เหมือนอย่าง

ที่เปรียบเทียบไว้ห้องฟ้า ห้องฟ้านี้ถ้าไม่มีเมฆไม่มีหมอกไม่มีพายุไม่มีอะไร มันก็ว่าง ใส สะอาด เหมือนน้ำที่สะอาด ใจเวลาที่สงบอยู่ในอัปนาสมาธิก็ไม่มีอะไร ไม่มีอะไรเกิดไม่มีอะไรดับไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง ทุกสิ่งทุกอย่างสักแต่รู้ รู้อยู่อย่างเดียว แต่พอออกจากอัปนาสมาธิมา เริ่มมีสัญญาสังขารวิญญาณทำงาน ก็ปรากฏมีอารมณ์ต่างๆขึ้นมา แล้วก็เกิดมาแล้วก็ดับไป เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอยู่เรื่อยๆ ผู้ที่ปฏิบัติธรรมก็จะมีธรรมที่สามารถที่จะกำจัดสิ่งเหล่านี้ให้หมดไปจากใจได้ ใจก็จะเป็นใจที่สะอาดบริสุทธิ์ ใจที่ไม่มีอารมณ์อะไรต่างๆ ไม่มีการเกิดการดับของอารมณ์ต่างๆภายในใจ นี่คือเรื่องของใจ ถ้าเราได้รับการปฏิบัติ ปฏิบัติธรรมแล้ว **ธรรมก็คือสติสมาธิปัญญานี้ จะมาเป็นผู้ที่ทรง กำจัด สิ่งต่างๆที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆขึ้นมา ให้มันหายไปหมดไปจากใจ**

**ถาม** ครั้งหนึ่งในการภาวนา ถอยออกจากสมาธิ เริ่มรู้สึกนึกคิด ยกกายขึ้นมาพิจารณา ปรากฏเป็นรูปท่อนแขน ต่อมารูปก็แสดงอาการไหม้ไฟจนเกรียม โยมก็รู้สึกปวดร่างกายตัวเองมาก เหมือนตัวเองกำลังถูกไฟไหม้เสียเอง ขอพระอาจารย์แนะนำในการภาวนาต่อไปด้วยครับ

**ตอบ** ก็ควรให้มันไหม้ไปทั้งร่างกายเลย เหมือนเวลาที่เขาจับเข้าไปใส่ในโรงศพแล้วเขาก็เอาเข้าเตาเผาไป เผาให้มันจนกระทั่งเหลือแต่ขี้เถ้ากับเศษกระดูก พิจารณามันอยู่อย่างนี้เรื่อยๆซ้ำแล้วซ้ำอีก เอาตั้งแต่ร่างกายที่ยังไม่ถูกเผา ร่างกายที่ยังไม่ตาย แล้วก็ให้มันตายไปหมดลมหายใจ ให้เขามารดน้ำศพเรา เสร็จแล้วก็ให้เขาจับเข้าโลงแล้วก็เอาเข้าเตาเผา ออกจากเตาเผาก็กลายเป็นขี้เถ้ากลายเป็นเศษกระดูกไป นี่คือทางไปของร่างกายของเรา ที่จะต้องเกิดขึ้นกับทุกคน ถ้าเราพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เราจะได้ไม่หวาดกลัว ไม่ตกใจ เพราะเราเป็นผู้พิจารณา เราไม่ได้เป็นร่างกาย เราจะแยกผู้พิจารณาออกจากร่างกายได้ เราจะรู้ว่าเราเป็นเพียงแต่ผู้ที่มาครอบครองร่างกายนี้ชั่วคราว แล้วถึงวันหนึ่งร่างกายนี้ก็ต้องมีอันเป็นไป ร่างกายเขาอายุสั้นกว่าเรา เราอายุยืนกว่าเขามาก เขาตายไปเราก็ไม่ได้ตายไปกับเขา ถ้าเราเบื่อกับการที่จะต้องมาเผาร่างกายเราอยู่เรื่อยๆ เราก็จะได้ยุติ

การไปมีร่างกายใหม่ ถ้าเรายังไม่เมื่อเราก็ไปมีใหม่ ไปมีใหม่เราก็ต้องมาแก้มาเจ็บ มาตายใหม่

นี่คือการพิจารณาร่างกาย พิจารณาให้มันเห็นอนิจจังของร่างกาย เกิดแก่เจ็บตาย ให้มันเห็นว่าเป็นอนัตตา ห้ามมันไม่ได้มันไม่ใช่ตัวเรา มันไม่ใช่ของเรา ไม่มีส่วนไหนในร่างกายนี่ที่เป็นเราเลย เราไปยึดมันเอง เหมือนกับเราได้อะไรมาเราก็ไปยึดแล้วว่าเป็นของเราขึ้นมาทันที ได้ลูกมาก็ยึดว่าเป็นลูกของเรา ได้สามีก็ยึดว่าเป็นสามีของเรา แล้วเป็นยังไงพอถึงเวลาเขาก็จากเราไป พอเขาจากเราไปเราก็ร้องไห้ร้องไห้เสียอกเสียใจ ถ้าเรารู้ว่าต่อไปเขาต้องจากเราไป เราก็ไม่ไปยึดไปติดว่าเป็นของเรา เขาจะไปก็เรื่องของเขา เขาจะอยู่กับเรื่องของเขา เราก็จะไม่ทุกข์กับเขา ร่างกายของเราต่อไปจะต้องตายไป เราก็จะไม่ต้องไปทุกข์กับเขา ถ้าเราพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เห็นภาพของอนาคตของร่างกาย ว่ามันจะต้องเป็นอย่างนี้ มันจะต้องถูกเขาเอาจับเข้าไปเผาในเตาไฟ รักกันขนาดไหนเคารพกันขนาดไหน ก็ไม่มีใครอยากจะทำกับร่างกายนี้ไว้ พอถึงเวลาตายไปแล้วก็ต้องจัดการกับมันไป ให้มันกลับคืนสู่สภาพเดิม คือกลับคืนสู่ดินน้ำลมไฟไป ถ้าพิจารณาอย่างนี้เรื่อยๆ ต่อไปใจก็จะเคยชินกับความตายของร่างกาย ใจก็จะไม่หวาดกลัวไม่วิตกไม่กังวล

**ถาม** ผมเข้าใจถูกต้องไหมครับว่า การทำสมาธิภาวนา เราสามารถทำด้วยการเดินจงกรม หรือการนั่งสมาธิเท่านั้น ด้วยการบริกรรมหรืออุบายหายใจ เพื่อทำให้ใจให้สงบ ส่วนการทำวิปัสสนาภาวนานั้น เราสามารถทำได้ในทุกอิริยาบถ เพื่อพิจารณากฎไตรลักษณ์

**ตอบ** คือการทำใจให้สงบนี้ ทำนั่งจะเป็นท่าที่เหมาะสมที่สุด เพราะว่าเป็นท่าที่ใจไม่ต้องทำอะไรกับร่างกาย ถ้าร่างกายยังเดินอยู่ใจยังต้องทำงานคอยควบคุมร่างกายอยู่ เพราะร่างกายนี่ก็เป็นเหมือนรถยนต์ ถ้ารถยนต์ขับเคลื่อนนี้ คนขับก็ต้องคอยเฝ้าดูการขับเคลื่อนของรถยนต์ ถ้านอนหลับเดี๋ยวก็ไปชนกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ได้ แต่ถ้าจอดรถดับเครื่องแล้ว ที่นี้จะนอนหลับหรือจะทำอะไรก็ไม่เป็นปัญหา ไม่ต้องทำงานเกี่ยวกับร่างกายได้ การนั่งภาวนาทำใจให้สงบเป็นสมาธินี้ เพื่อให้ใจได้

**หยุดได้พักผ่อน ใจจะหยุดพักผ่อนได้ต้องปล่อยร่างกายก่อน คือต้องไม่มาคอย  
ควบคุมร่างกาย** ถ้ายังเดินอยู่ก็ต้องคอยควบคุม ถ้าไม่ควบคุมเดี๋ยวมันล้ม หรือ  
เดี๋ยวมันเดินไปชนสิ่งนั้นสิ่งนี้ **การที่จะทำให้ใจให้สงบในท่าเดินทำยืนมันจึงยาก  
กว่า** การที่จะทำให้มันสงบในท่านั่ง จึงมีธรรมเนียมมีการปฏิบัตินั่งสมาธิกันเป็น  
หลัก ถ้าต้องการทำให้ใจให้สงบ พระพุทธรูปเกือบทุกรูปที่เราเห็นนี้ จะอยู่ในท่านั่ง  
ทั้งนั้น ท่าของสมาธิ ท่าเดินทำยืนนี้จะไม่สงบ หรือถ้าจะสงบก็ต้องมีเหตุบังคับให้  
มันสงบ อย่างที่เคยเล่าให้ฟัง เกี่ยวกับหลวงปู่ชอบที่ท่านชอบเดินธุดงค์ตอน  
กลางคืน เพราะอากาศมันเย็นสบายไม่ร้อน ท่านจะเดินธุดงค์ตอนกลางคืน แล้ว  
ท่านใช้โคมไฟที่จุดด้วยเทียน เดินไปในป่าแล้วก็ภาวนาไป เจริญพุทโธๆไป เจริญ  
สติไประหว่างทางเดิน แล้ววันหนึ่งท่านก็เดินไปก็จะเจอกับเสือโคร่งตัวหนึ่ง พอตา  
เห็นเสือโคร่งจิตรู้ว่ามันเป็นเสือโคร่งบ้าง จิตมันก็วิ่งเข้าไปในสมาธิเลย มันรวมเข้าไป  
เลย เพราะตอนนั้นมีสติคอยควบคุม ถ้าไม่มีสติมันก็จะตื่นตื่นตกใจ วิ่งหนีกัน  
โกลาหล แต่เพราะว่ามีสติคอยควบคุมใจอยู่ตลอดเวลา ใจมันไม่มีที่ไปมันก็เลย  
ต้องเข้าไปในที่ ที่สมาธิ ที่อัปปนาฯ ท่านบอกว่าเวลาเข้าไปนี้ ทุกสิ่งทุกอย่าง  
หายไปหมดจากใจ เสือกก็หายไป ร่างกายของท่านก็หายไป เหลือแต่ใจสักแต่ว่า  
รู้้อยู่ตามลำพัง พอออกจากสมาธิมา เทียนที่จุดไว้ในโคมไฟนี้มันไหม้หมดหายไป  
หมดแล้ว ไม่ทราบที่ท่านยืนอยู่ในท่านั้นอยู่นานสักเท่าไร เสือกก็หายไปไม่มีอะไร  
นี่คือการรวมเข้าสู่สมาธิของจิตในท่าเดิน มันต้องมีอะไรที่มาบังคับ มันถึงจะลง  
ได้อย่างเต็มที่

แต่การเดินจงกรมแล้วทำให้ใจให้สงบได้ก็มีเหมือนกัน คือจิตก็รวมแต่ไม่รวมเต็มที่  
คือจิตสงบนิ่งเป็นอุเบกขาสักแต่รู้ว่ารู้ แต่ยังไม่รับรู้ร่างกาย รู้รู้เวทนาที่เกิดจากการ  
เดินอยู่ แต่จะไม่รู้สึกเจ็บปวดเหมือนตอนที่จิตไม่ได้รวม จิตรวมแล้วรู้สึกว่าจะเดิน  
สบาย เหมือนเดินบนพรมอะไรอย่างนี้ แล้วมันนุ่มมันสบาย ไม่เหมือนตอนที่มัน  
ไม่สงบนี้เดินบนพื้นแข็งๆมันเจ็บมันเมื่อย อันนี้ก็เป็นที่ได้ถ้ามีสติต่อเนื่องจดจ่อ ไม่  
ปล่อยให้ใจไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ มันก็รวมได้แต่จะไม่รวมเต็มที่ เหมือนกับ  
เวลาที่นั่งสมาธิ นั่งสมาธิก็รวมเต็มที่ก็มีไม่รวมเต็มที่ก็มีเหมือนกัน ดังนั้นความ

จริงจะว่าท่าของร่างกายนี้ เป็นตัวกำหนดหรือไม่ ก็ไม่ใช่ ตัวที่จะกำหนดจริงๆก็คือตัวสติ ถ้ามีสติแล้วมันก็สามารถรวมได้ในทุกท่า แต่มันจะง่ายหรือยากกว่ากันเท่านั้นเอง ท่าหนึ่งนี้จะง่ายกว่าท่าเดิน เพราะว่าใจไม่ต้องมาควบคุมร่างกาย หนึ่งแล้วก็ปล่อยร่างกายได้ ให้อยู่กับพุทโธไปอย่างเดียว ไม่ต้องไปกังวลกับเรื่องของร่างกายว่าจะไปชนสิ่งนั้นสิ่งนี้หรือเปล่า แต่ท่าเดินนี้มันยังต้องคอยดู ดูทาง เดินไปสุดทางก็ต้องเลี้ยวกลับ มันก็เป็นการทำงานของใจไปด้วย มันก็เลยจะทำให้รวมยาก เขาถึงนิยมถ้าต้องการให้จิตรวมนี้ มักจะนั่งในท่าหนึ่งกันมากกว่า

**ถาม** ลูกทำการงานด้านจัดเลี้ยงโรงแรม ซึ่งเลี้ยงไม่ได้ที่ต้องขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะลูกค้าต้องการให้จัดให้มีในงาน ตรงนี้รู้สึกผิดในใจ ที่เราเป็นส่วนหนึ่งในการลดทอนปัญญาผู้อื่น เราควรวางใจเช่นไรคะ

**ตอบ** ถ้าเราไม่ทำแล้วคนเขาจะเลิกดื่มหรือเปล่า ถ้าเราเลิกทำแล้วเขาเลิกดื่มเราก็ควรจะเลิก แต่ถ้าเราเลิกทำเขายังดื่ม เขาก็ยังหาคนอื่นมาทำแทนเราก็ทำของเราไป ปัญหาอยู่ที่ว่าเราอย่าไปดื่มเองก็แล้วกัน

**ถาม** อาทิสมาณกายนี้คืออะไรคะ

**ตอบ** ก็ลองไปถามกุลเกิลดู เราก็ไม่รู้เหมือนกันศัพท์แสงพวกนี้เราก็ไม่เคยใช้มาก่อน

**ถาม** เวลาทำสมาธิ จะทำอานาปานสติ จับลมหายใจเข้าออก แต่จับลมหายใจแล้วเห็นห้องพองยุบด้วย หากภาวนาพร้อมกับจับอาการทั้งลมหายใจที่ปลายจมูกและห้องพองยุบไปด้วย จะได้ไหมคะ

**ตอบ** ไม่ควร ควรจะเอาที่ใดที่หนึ่ง เพราะต้องการให้จิตไม่แยก ถ้าเราดูที่จมูกด้วยดูที่ห้องด้วย จิตมันก็ต้องเคลื่อนไปเคลื่อนมา ขยับไปขยับมา มันก็จะไม่นิ่ง ต้องให้มันอยู่ที่เดียวจุดใดจุดหนึ่ง ให้เลือกเอา จะอยู่ที่ปลายจมูกก็ได้ตรงที่ลมเข้าออก หรือจะอยู่ที่ห้องก็ได้เวลามันยุบเข้าพองออก ให้อยู่ในที่เดียว หรือถ้าจะใช้พุทโธก็ไม่ต้องใช้ลม บริกรรมพุทโธไปอย่างเดียวไม่ต้องดูลม มันจะได้อยู่กับเรื่องเดียว

แล้วมันก็จะรวมได้ง่ายกว่าอยู่ ๒ เรื่อง บางคนชอบพูดเข้าโธออกนี้มันก็เป็น ๒ ไปแล้ว พูดกับโธ อย่างที่ต้องทำอย่างนี้เพราะในเมืองต้นจิตมันพุ่ง มันมีกำลัง ต่อต้านมาก มันไม่ยอมอยู่กับเรื่องเดียว มันอยากจะอยู่กับหลายเรื่องก็เลยหา เรื่องให้มันอยู่ หาพูดโธให้มันอยู่กับใจ แต่ถ้าภาวนาไปแล้วพอมันไม่พุ่งแล้วก็ ควรจะหยุด เอามันอย่างใดอย่างหนึ่งไป เอาพูดโธก็พูดโธไป เอาลมก็เอาลมไป เลยจะดีกว่า ไม่เช่นนั้นมันจะไม่รวม เพราะมันยังเป็น ๒ อยู่ ยังเป็นพูดเข้าโธ ออกอยู่ เอามันอย่างเดียว ถ้าเอาลมก็ดูลมไปเฉยๆไม่ต้องพูดโธ แต่ถ้ามันยังกลิ้ง ไปกลิ้งมายังไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ก็ต้องใช้พูดโธช่วย ถ้าใช้พูดโธบางทีก็ไม่ ต้องใช้ลม อยู่กับพูดโธไปเลย หรือจะใช้สวดมนต์ไปก็ได้ ท่องคาถาอาคมอะไร ต่างๆที่เรานึกได้ ก็ท่องไปก็ได้ เอาให้มันอยู่ อย่าให้มันไป คิดถึงลูกคิดถึงสามี ภรรยา คิดถึงเรื่องงานเรื่องการ ๑๐๘ ให้อยู่กับปัจจุบัน แล้วเดี๋ยวมันก็จะเข้าสู่ ความสงบได้

**ถาม** แล้วเวลานอน ศิษย์ก็ทำสมาธิก่อนจะหลับด้วยคะ แต่ตอนกำหนดลมหายใจทำ สมาธิ จะรู้สึกตื่นอยู่ตลอดเวลา ตาหลับแต่จิตไม่หลับ และรู้สึกเหนื่อย อาการ แบบนี้ต้องทำอย่างไรบ้างคะ

**ตอบ** ก็อย่าภาวนา เพราะบางทีภาวนาแล้วสติมันมีกำลังมาก มันก็จะตื่นตัว สตินี้ก็เป็น ตัวทำให้จิตตื่น ก็อย่าไปภาวนา ก็นอนแบบปกติไป เคยนอนหลับยังงี้ก็นอน แบบนั้นไป

**ถาม** ถ้าการยอมตายได้ครั้งหนึ่งในนิमित เป็นโศดาปภูมิผลหรือไม่เจ้าคะ

**ตอบ** มันก็ขึ้นอยู่กับว่ายอมตายด้วยสาเหตุใด ถ้ายอมตายเพราะเห็นว่า การไม่ยอม ตายนี้เป็นความทุกข์ เพราะเกิดจากความอยาก อันนี้ก็จะ เป็นโศดาปภูมิผลได้ ต้องเห็น อริยสัจ เห็นว่าใจเราทุกข์เพราะความอยากไม่ตาย แต่ถ้าเรายอมตายเพราะเรารู้ ว่ามันยังงี้ก็ต้องตาย ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์เราก็ต้องไม่ฝืนความจริง ไม่ไปอยาก ไม่ตาย พอเราละความไม่อยากไม่ตายได้ เราก็จะไม่ทุกข์กับความตาย แต่ถ้าเรา

ยอมตายเพราะว่าเราจนตรอกไม่มีทางหนี อันนี้คร่าวหน้าถ้ามันมีช่องทางนี้มันก็อาจจะหนีต่อ มันจะไม่ยอมตายอยู่ดี **ฉะนั้นต้องยอมตาย เพราะเห็นว่าการไม่ยอมตายนี้เป็นความทุกข์ เกิดจากความอยากอยู่ ถ้าอย่างนี้ถึงจะเรียกว่า เห็นบรรลुरुธรรม เห็นอนิจจังเห็นว่าร่างกายนี้ จะอยากไม่อยากอย่างไรมันก็ต้องตาย ถ้าอยากไม่ตายมันก็จะทุกข์ไปเปล่าๆ ถ้ายอมตายเพราะว่ามันต้องตายก็就不用ทุกข์ ก็บรรลुरुได้ ต้องเห็นอริยสัจ ๔**

**ถาม** เมื่อ ๙ ปีที่แล้วนั่งอยู่ในศาลา ทำสมาธิด้วยปรากฏว่าเห็นจังหวะที่จิตแยกออกมาเร็วมากคะ ทุกขณะที่จิตเคลื่อน เห็นตลอด เป็นอยู่ประมาณ ๑๐ นาทีแล้วก็หายไป แล้วไม่ปรากฏมาอีกจนปัจจุบัน ขอเมตตากราบเรียนว่า สามารถเห็นความเคลื่อนของจิตเพราะเหตุใด และจะอย่างไรที่จะทำให้เห็นจิตแยกออกมาเช่นนั้นอีกคะ แล้วจะช่วยสนับสนุนการปฏิบัติธรรมหรือไม่คะ

**ตอบ** ก็ที่เห็นก็เห็นด้วยสตินี้ ถ้าเราเจริญสติต่อไปเราก็จะเห็นเหมือนที่เราเคยเห็น ถ้าเราหยุดเจริญสติเมื่อไหร่มันก็จะไม่เห็น **ดังนั้นถ้าเราอยาก จะเห็นการเคลื่อนไหวของจิตในทุกรูปแบบนี้ เราก็ต้องเจริญสติ พอเราเจริญสติแล้วจิตก็จะเห็นตัวจิต** ถ้าเราไม่เจริญสติจิตมันก็จะไปอยู่กับเรื่องที่เราคิดถึง เรื่องคนนั้นเรื่องคนนั้นมันก็จะไม่เห็นจิต ไม่เห็นการเคลื่อนไหวของจิต เห็นการเคลื่อนไหวของบุคคลต่างๆ เวลาเรามองออกไปข้างนอกที่เราจะเห็นเขาเคลื่อนไหวทำนู่นทำนี่ แต่เราจะไม่เห็นจิตของเราที่มีปฏิกริยาต่อการเคลื่อนไหวของเขา แต่ถ้าเราฝึกเจริญสติ สติมันจะดึงใจให้กลับเข้ามาดูจิต มากกว่าไปดูข้างนอก ข้างนอกก็ดู แต่จะดูข้างในด้วยปกติถ้าไม่มีสติมันจะไม่ดูข้างในเลย มันจะดูแต่ข้างนอก พอข้างนอกทำอะไรไม่ถูกใจก็ไปว่าเขา แทนที่จะมาปรับใจตัวเองว่าไปยุ่งกับเขาทำไม ไปอยากทำให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ทำไม มันก็ไปแก้ผิดจุด แทนที่จะไปแก้ที่ใจที่ไม่ยอม ที่อยากให้เขาทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ ก็ไปแก้ที่เขา ไปบอกให้เขาทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ พอเขาไม่ทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ก็เลยยิ่งโกรธขึ้นมาใหญ่ ปัญหาก็แก้กันไม่มีวันจบ แต่ถ้าแก้ที่ใจได้ว่า ที่เรารุ่นวายใจก็เพราะเราไปอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่าง

นี้ เราก็หยุดความอยากเสียนี่หมดเรื่อง เพราะเราก็สั่งเขาไม่ได้ห้ามเขาไม่ได้อยู่แล้ว เขาอยากจะทำอะไรก็ปล่อยให้เขาไป มองให้เขาเห็นว่าเป็นเหมือนลมที่พัดอยู่ที่นี่ ลมมันอยากจะทำมันก็พัด มันอยากจะทำมันก็หยุด เราเคยไปสั่งมันไหม เคยไปอยากทำให้มันพัดหรือไม่พัดไหม ฉันทัด เราก็ต้องมองคนหรือสิ่งต่างๆ เหมือนกับลมพัด ถ้าเราเห็นเขาเป็นเหมือนลมพัดก็แสดงว่าเราเห็นว่าเขาเป็นอนัตตา เขาไม่อยู่ภายใต้อำนาจการควบคุมบังคับสั่งการของเรา พอเราไม่ไปควบคุมบังคับ เราก็สบายเราก็ไม่ทุกข์ นี่การที่จะเห็นการเคลื่อนไหวของจิตได้ก็ต้องเจริญสตินี้ **การเจริญสติก็เพื่อจุดหมายอันนี้เอง เพื่อที่เราจะได้มาดูการเคลื่อนไหวของใจของจิต ที่เคลื่อนไปในทางที่ทำให้เรารุ่นวาย พอเรารู้ว่าเรารุ่นวายเพราะการเคลื่อนไหวของเราหยุดมันเสีย พอเราหยุดการเคลื่อนไหวของเราด้วยความรู้ความเข้าใจมันก็หายไป ไม่ต้องไปแก้คนนั่นคนนั้น ไม่ต้องไปแก้รัฐธรรมนูญให้มันเหนียว แก้มันก็รอบมันก็ฉีกทิ้งแล้วก็มาแก้กันใหม่อยู่นั่นแหละ **แก้ที่ใจตัวเองแล้วจบ****

**ถาม** อยู่ที่โรงงานครับ มีเพื่อนๆหลายคนที่ยังไม่รู้จักศีล ๕ ก็มีครับ ผมก็แนะนำไปในเบื้องต้นว่าศีล ๕ มีอะไรบ้าง แล้วก็การที่มีศีล ๕ เป็นปกติ เราจะอยู่เป็นมนุษย์ไม่เป็นสัตว์เดรัจฉาน อย่างเช่นผมยกตัวอย่างให้ดูว่า เช่นอย่างเห็นสุนัขเห็นแมวอยู่ในโรงงาน เขาสวดมนต์ไหว้พระปฏิบัติธรรมไม่ได้นะ เหมือนกับเราที่เป็นมนุษย์ เราจะไม่เสียดายชาติเกิดหรือ ที่เราไม่ปฏิบัติธรรมไม่รักษาศีลอะไรอย่างนี้ แต่พอผมพูดอย่างนี้ ก็มีหลายคนที่ยิ้มแล้วแล้วรู้จักปฏิบัติรักษาศีล ๕ และก็มีหลายคนที่ยอยากมาฟังธรรมเทศนาจากพระอาจารย์ด้วย เพียงแต่วันนี้เขาติดธุระเขาบอกว่าอาทิตย์หน้าจะมา ไม่ทราบว่าเขาถามว่าผมปฏิบัติตั้งสมาธิแล้วเขาถามว่าเห็นอะไรยังไง ผมก็บอกว่ามันเป็นปัจจุัตถ์มันจะเห็นได้เฉพาะตนเองแต่ขั้นต้นมันก็ทำให้จิตใจเราสงบ ลดความโลภความโกรธความหลงลงได้เยอะเราก็จะรู้ได้เฉพาะเราเอง แล้วเขาก็พยายามซักไซ้ต่อว่า เราเห็นนิมิตอะไรหรือเปล่า น่าจะเห็นเทวดานางฟ้าอะไรหรือเปล่าประมาณนี้ ผมก็บอกว่ามันก็เป็นเฉพาะนิมิต แต่มันก็เป็นเฉพาะของผมเอง แต่พระอาจารย์ก็บอกว่าอย่าไปหลง



อย่าไปติด แต่ถ้าว่าอยากภาวนาอยากปฏิบัติธรรมจริงๆ ก็ขอให้รักษาศีล ๕ ให้  
ได้ก่อน แล้วเขาถามผมว่า เวลานั้นพระผมรักษาศีลอะไรบ้าง ผมก็บอกว่าผม  
รักษาศีลอุโบสถ ศีล ๘ เขาถามว่าทำไมต้องศีล ๕ แล้วก็ศีล ๘ ผมก็เลยไม่รู้จะ  
ยกตัวอย่างอย่างไร ผมก็เลยบอกว่า อย่างเช่นเราทำงานได้รับเงินเดือนอย่างนี้  
สมมติเดือนละหนึ่งหมื่นสองหมื่น แต่สิ้นปีเราได้รับโบนัสอย่างนี้ เป็นแสนหรือ  
สองแสนอย่างนี้ ผมก็บอกว่า ถ้าเหตุเราธรรมดาดังนี้เหมือนศีล ๕ ให้เป็นคน  
ปกติ แล้วถ้าเรารักษาศีลที่พิเศษขึ้นมาอีก เราก็น่าจะได้ผลที่พิเศษขึ้นมาอีก ไม่  
ทราบว่าที่กระผมบอกเขาไป จะเป็นการอุทริโอ้อวดหรือเปล่าขอรับ

**ตอบ** ไม่หรอกก็เราพูดไปตามความจริง ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เพียงแต่ว่าเรายัง  
อาจจะไม่ได้อธิบาย ให้เขาได้เห็นอย่างละเอียดชัดเจน เราก็พูดไปตามเท่าที่เรารู้  
สิ่งไหนที่เราไม่รู้เราอย่าไปพูดจะดีกว่า ถ้าเราไปพูดในสิ่งที่เราไม่รู้มันถึงจะเรียกว่า  
เป็นการอุทริ เราพูดในสิ่งที่เราไม่รู้ไม่ถือว่าเป็นการอุทริ

**ถาม** ปกติหนูก็จะบริโภคหมูกระทะ ทีนี้มันจะมีบางช่วงที่จิตมันจะขุ่นขึ้นมาหนึ่ง มันจะ  
ฟุ้งมากกว่าปกติ หนูก็อาจจะเปลี่ยนคำบริกรรมบ้าง อาจจะเป็นลักษณะสวดมนต์  
บ้างอย่างนี้ หรือเกิดว่ามากกว่านั้น จะเริ่มมีตัวความทุกข์เข้ามา โดยที่คำบริกรรม  
หรือการสวดมนต์มันเอาไม่อยู่ หนูก็ต้องใช้การพิจารณาไปบ้าง ส่วนมากมันก็  
จะทำให้หนูพอจะสงบไว้ตัวฟุ้งซ่านตัวแรงๆนี้ไปได้ชั่วคราว ทีนี้ การที่หนูมีการ  
เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาลักษณะนี้ค่อนข้างถี่ ตรงนี้มันจะมีผลทำให้หนูไม่สงบด้วย  
หรือเปล่าคะ ด้วยการเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา

**ตอบ** ก็ดูผลว่ามันสงบหรือไม่สงบ ถ้ามันสงบก็ใช้ได้ ถ้ามันไม่สงบก็ต้องพยายามใช้  
อย่างใดอย่างหนึ่ง มันเหมือนกับการกินยา ก็ต้องหายาที่มันถูกกับโรค ถ้ายาถูก  
กับโรคๆก็หาย ถ้ายาไม่ถูกก็ต้องหายาไปเรื่อยๆ

**ถาม** คือส่วนมากเวลาที่จะได้ผลที่สุด ก็จะเป็นลักษณะที่มีตัวทุกข์เข้ามา แล้วหนูก็  
พยายามพิจารณาไปเรื่อยๆ ที่ได้ผลที่สุดก็เป็นลักษณะนี้

**ตอบ** ก็ได้ผลก็ดี ก็ใช้มันไป ก็ใช้อย่างนี้ไป ใช้ปัญญาเดินไป เรียกปัญญาอบรมสมาธิ พอไม่มีความทุกข์เราก็พิจารณาร่างกายไปดู พิจารณาความเกิดแก่เจ็บตาย พิจารณาอาการ ๓๒ ดูอาการต่างๆ ดูแต่ละอาการก็ได้ ดูผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯ แล้วก็วิเคราะห์ถามตัวเองว่า ส่วนไหนบ้างที่เป็นตัวเรา ผมนี้ เป็นเราหรือเปล่า ขนนี้เป็นเราหรือเปล่า เล็บนี้เป็นเราหรือเปล่า ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นเราหรือเปล่า ไหล่มันไป ๓๒ อาการเลย ไหล่กลับไปกลับมา วิเคราะห์ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเห็นชัดเจนว่าไม่มีอะไรในนี้ที่เป็นตัวเรา เหมือนกับ เราคิดว่าเราทิ้งกุญแจไว้ในกระเป๋ เราก็เปิดกระเป๋านี้ออกมาดู เอาสิ่งต่างๆ เท กระเป๋ากลับออกมาเลย หาตัวว่ามีกุญแจที่เราคิดว่ามันอยู่ในกระเป๋านี้หรือเปล่า ถ้าเท ออกมามีแต่กระดาษทิชชูมีแต่ขยะ ก็รู้ว่ามันไม่มี เราไปคิดมันเอง เราไปว่ามันเองว่ากุญแจเราเก็บไว้ในกระเป๋านี้ ฉันใด เราก็ไปคิดว่าเราเก็บตัวเราไว้ในร่างกายอันนี้ เราคิดว่าร่างกายเรานี่ คือตัวเรา เราอยู่ในร่างกายอันนี้ เราก็ต้องเท ร่างกายนี้ออกมาเลย แยกออกมาให้ทุกส่วนของมันเลย มีอะไรแยกมันออกมา ผมก็แยกมันออกมา หนังก็แยกมันออกมา เนื้อ เอ็น กระดูก ก็แยกมันออกมา พิจารณาไปอย่างนี้ จนกระทั่งเกิดปัญญาขึ้นมาว่า อ้อ มันไม่มีอะไรในตัวเรา อันนี้ก็ได้ใช้อย่างนี้เป็นการอบรมจิตใจไปเรื่อยๆ พอพิจารณามันเหนื่อยแล้ว ก็ลอง หยุดดูลมเฉยๆก็ได้ พอดูลมเฉยๆ มันดูได้เต็มมันก็รวมเข้าสู่ความสงบได้

**ถาม** จะมีปัญหาในลักษณะนี้ครั้งหนึ่งค่ะ ช่วงที่พิจารณาไปแล้วมันก็สงบไป แล้วพอ ช่วงหนึ่งรู้สึกว่าจะจิตมันเหนื่อย ก็เลยลองเปลี่ยนเป็นพุทโธหรือดูลมหายใจ ที่นี้มัน กลายเป็นว่าพอเราจะดูเฉยๆ มันกลายเป็นว่า คือหนูรู้สึกแบบ ความคิดมันพุ่ง เข้ามาหลายตัวมากพร้อมๆกัน เหมือนมันจะไม่ยอมให้เราอยู่เฉยๆ

**ตอบ** ก็สวดมนต์ไป พิจารณาต่อไป ถ้ามันไม่ยอมอยู่เฉยๆก็พิจารณาธรรมต่อไป จนกว่ามันจะเหนื่อยมันจะหยุด

**ถาม** ถ้าเกิดคนเราเกิดแล้วตายไป อาจจะได้ไม่ได้อยู่ในศาสนาพุทธ เป็นศาสนาอื่น แล้ว กลับมาอย่างนี้ เป็นไปได้ไหมคะ

**ตอบ** คือเราจะไปเกิดที่ไหน ก็เหมือนเราไปหาที่จอดรถอย่างนี้ คราวหน้าเราไปที่ ศูนย์การค้าเราหาที่จอดรถ ไปจอดที่เดียวกันได้หรือเปล่านั้นไม่รู้ แต่ก็ไม่สำคัญ ถ้าเรารู้ว่าเราจะไปไหนเราก็ไป จอดตรงนี้ก็เราก็เดินไปที่ๆเราต้องการไป ถ้าใจของเรา มีเป้าหมายอยู่ มันเกิดที่ไหน เดี่ยวมันก็ไปหาที่ๆต้องการไป เห็นไหมฝรั่งมัน ยังมาที่นี้ได้ ฉะนั้นขอให้ทำให้มันมีอยู่ในใจของเรา ให้มีเป้าหมายอยู่ในใจของเรา มันจะเกิดที่ไหนอยู่ที่ไหน มันก็ไปตามเป้าหมายที่เราวางไว้ ถ้าเราวางมันก็จะ ไปภavana ของมันเอง ถึงเวลามันก็จะหาที่ภavana ของมันเอง ถ้าไม่ภavana มันก็ไม่ ภavana ถ้ามันเที่ยวมันก็จะหาที่เที่ยวของมัน มันไม่สำคัญว่าไปเกิดที่ไหน

**ถาม** ลูกใช้วิธีอธิษฐานเจ้าคะท่านอาจารย์ เมื่อก่อนลูกก็ภavana บ้างไม่ภavana บ้าง ตอนที่ไปทำเจตีย์ลูกก็เลยอธิษฐานว่า ตั้งแต่นี้ต่อไปจะภavana ทุกคืน ไม่เว้นแม้ว่าหา ที่เดียวก็ต้องภavana แล้วหลังจากนั้นมันก็เลยทำให้ไม่ทำไม่ได้

**ตอบ** ให้อธิษฐานที่เหตุอย่าไปอธิษฐานที่ผล เพราะผลไม่เกิดจากการอธิษฐาน ผลเกิด จากการเจริญเหตุ ทำอย่างนี้ถูกแล้ว ต่อไปนี้จะภavana ทุกคืนอย่างนี้ แม้แต่หาที่ หนึ่งก็ยังดี มันก็จะติดนิสัยไป ต่อไปมันอยู่ที่ไหน เกิดที่ไหนมันก็จะทำอย่างนี้ ต่อไป

**ถาม** ก็ได้โอกาสเวลา เพราะว่าพักนี้บินบ่อย พอขึ้นเครื่องคาดเข็มขัดก็ดูลมภavana ไป แล้วก็ ได้ ได้ดีขึ้นกว่าเมื่อก่อนเยอะ แล้วบางทีก็คิดว่าเครื่องบินอาจจะตกก็ พิจารณาไปเรื่อย ทำใจเตรียมไว้ รับไว้ ก็ทำให้มีสติ บางครั้งตอนแรกลูกก็ว่ามัน ไม่เห็นก้าวหน้าเท่าไร ตอนหลังรู้สึกว่าการก้าวหน้าขึ้น ตอนที่ว่า เวลาที่อยู่ใน ชีวิตประจำวันแล้วเราโกรธหรืออะไร แล้วสติมาทัน หรือว่าบางครั้งที่เคยเรียน ถามท่านอาจารย์เมื่อก่อนว่าเมตตาทำยังไง พอครั้งนี้ที่มีเหตุเกิดขึ้นก็ยังรู้สึก เมตตาว่า ตอนนี้อยู่ใจแล้วที่ท่านอาจารย์บอกว่า เขาเป็นเหมือนเราทุกซ่สุข เหมือนเรา มันเมตตาแล้วมันเป็นยังไง ก็มาจากสมาธิที่ละนิดนี้เจ้าคะ

**ตอบ** ดี เป็นผลที่เกิดจากการปฏิบัติ จิตมันก็จะมีความเมตตากรุณาเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะจิตสงบมันไม่โลภไม่อยากได้อะไรจากใคร มันก็เลยมองคนอื่น ให้ความสำคัญกับคนอื่นเพิ่มมากขึ้น แต่ถ้าเรามีความโลภมาก จะเอาความสำคัญของเราเป็นหลัก เราก็จะไม่กังวลกับเรื่องของคนอื่น ภาวนาไป

ตอนนี้พวกเราก็มีอธิษฐาน แต่อธิษฐานแค่ทานเท่านั้น มาทุกเดือนนี่ยืนยันชั้ดอยู่ แล้วเกือบ ๑๐ ปีอยู่แล้ว มากันทุกเดือนไม่เคยขาดเลย

**ศิษย์** ลุกคิดว่าทุกคนได้ทำละ แต่ไม่มากเท่าถึงเกณฑ์ที่ท่านอาจารย์สอน

**ท่าน** มาฟังเทศน์มาทำบุญนี้ ทำประจำ แต่ภาวนา

**ศิษย์** ทำละ ทุกคนทำ แต่อาจจะน้อย อาจจะได้ผลไม่ชัดเจน

**ท่าน** ก็ให้มันมากขึ้นไป ให้มันเห็นบ้าง มาอยู่ ๗ วันให้เห็นสักครั้งไม่ได้หรือ

**ศิษย์** บุญน้อย

**ท่าน** เห็นไหมว่าอย่างนั้นไปอีก บุญน้อยก็ยิ่งต้องทำให้มันมาก คนบุญมากเขาทำน้อยก็ไม่ใช่ไร แต่คนบุญน้อยนี้ต้องทำมาก ยิ่งน้อยยิ่งต้องทำมากขึ้น พวกที่มากแล้วเขาทำน้อยก็ไม่ใช่ไร ใช่ไหม

กัณฑ์ที่ ๔๙๐

## สะพานไปสู่นิพพาน

๑๙ เมษายน ๒๕๕๘

พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสอนไว้ว่า ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่เป็นที่พึ่งที่แท้จริงของพวกเรา แม้แต่พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ที่อยู่ข้างนอกใจของพวกเรา ก็ไม่ใช่เป็นที่พึ่งที่แท้จริง เพราะจะต้องมีวันเสื่อม มีวันหมดไป เช่นพระพุทธเจ้าก็ได้ทรงตรัสรู้ และเสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว พระอริยสงฆ์สาวกแต่ละพระองค์ ก็โผล่ขึ้นมาปรากฏขึ้นมา แล้วก็ตายไป จากพวกเราไป พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะค่อยสูญไป ค่อยหมดไป ดังที่ได้ทรงพยากรณ์ไว้ว่า ๕๐๐๐ ปีก็จะมีพระพุทธศาสนาหลงเหลืออยู่ในโลกนี้แล้ว นี่คือ **สภาวะที่พึ่งภายนอกใจ ไม่ได้เป็นที่พึ่งที่แท้จริง ไม่ได้เป็นที่พึ่งที่ถาวร** พวกเราไม่ควรที่จะไปหลงยึดติดอยู่กับที่พึ่งภายนอกใจ **ควรที่จะเข้าหาที่พึ่งที่แท้จริง ที่พึ่งที่แท้จริงนี้ ต้องเป็น พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ภายในใจ** ที่เกิดจากการศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วนำเอาไปปฏิบัติจนปรากฏมีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมา เห็นพระอริยสัจ ๔ เห็นทุกข์สมุทัยนิโรธมรรคขึ้นมาภายในใจ พอได้เห็นธรรมนี้แล้ว ก็จะได้เห็นพระพุทธเจ้า และผู้ที่เห็นพระพุทธเจ้า ก็คือผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ผู้ที่ศึกษาแล้วนำเอาคำสอนของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัติ จนมีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมา เป็นพระอริยสงฆ์สาวกขึ้นมา เป็นผู้ที่ไม่สงสัยในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ เพราะมีพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ปรากฏเด่นชัดอยู่ภายในใจนั่นเอง **ที่พึ่งอันนี้จะไม่มีวันที่จะเสื่อม ไม่มีวันที่จะหมดไปถึงแม้ร่างกายนี้ตายไป ที่พึ่งนี้ก็ไม่ได้เสื่อมไปกับร่างกาย เพราะที่พึ่งนี้อยู่ในใจนั่นเอง**

ผู้ใดที่ได้ที่พึ่งนี้แล้วก็จะปลอดจากความทุกข์ไปตามลำดับ จนไปถึงขั้นสูงสุดคือขั้นพระนิพพาน ผู้ที่ได้มีดวงตาเห็นธรรม เป็นผู้ที่ได้เข้าสู่กระแสไปสู่พระนิพพาน แสงสว่างแห่งธรรมอันนี้ จะนำพาดวงจิตดวงใจ ไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ตามลำดับตามขั้นไปเรื่อยๆจนถึงขั้นสูงสุด **ขั้นพระอริยสงฆ์สาวกนี้มี ๔ ขั้น ขั้นพระโสดาบัน คือ**

**ขั้นแรกขั้นที่เห็นธรรม** เห็นสิ่งใดมีการเกิดขึ้น ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา จึงไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งต่างๆ ที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ปล่อยวางไม่มีความปรารถนาที่จะอาศัยเป็นที่พึ่ง เพราะเป็นที่พึ่งได้ชั่วคราว เวลาที่พึ่งนั้นหมดไป ก็จะลอยเคว้งคว้าง เหมือนคนที่ลอยอยู่ในน้ำ ถ้าเรือล่มเรือจมไปก็ต้องลอยคออยู่กลางทะเล ถ้าว่ายน้ำไม่เป็นก็ต้องจม จมน้ำตายไป **พอได้เห็นธรรมขั้นแรกนี้แล้ว ก็จะมีวิธีที่จะปฏิบัติต่อธรรมขั้นที่สูงขึ้นไป คือขั้นพระสัททกามี ขั้นพระอนาคามี และขั้นพระอรหันต์ ผู้ที่ได้เข้าสู่กระแสของพระนิพพานนี้แล้ว ย่อมไหลไปตามกระแสนี้ และจะไปถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างแน่นอน** ไม่เกิน ๗ ชาติเป็นอย่างมาก สำหรับผู้ที่เริ่มเข้าสู่กระแส คือพระโสดาบัน สำหรับผู้ที่ได้เข้าสู่กระแสและได้ไหลไปตามกระแสจนถึงขั้นที่ ๒ คือขั้นพระสัททกามี ก็จะเหลือภพชาติอยู่เพียงภพเดียว ถ้าไหลเข้าไปสู่พระอนาคามีได้ ก็หลุดพ้นจากการที่จะต้องกลับมาเกิดในภพชาติได้ เพราะผู้ที่บรรลุขั้นพระอนาคามีนั้น ได้ละกามตัณหากามราคะได้อย่างสิ้นเชิง ก็จะไม่มีความจำเป็นที่จะต้องมีย่างกายไว้ เป็นเครื่องมือในการเสพกามนั่นเอง แล้วจากนั้นก็ไหลขึ้นสู่ขั้นพระอรหันต์ไป ก็จะได้ไปถึงพระนิพพานในที่สุด นี่คือเรื่องของการมีสัจจะ มีที่พึ่งที่แท้จริงภายในใจ จะทำให้ใจนี้ หลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆ ได้ไปตามลำดับ และหมดสิ้นไปในที่สุด

นี่คือที่พึ่งที่แท้จริงที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอน ให้พวกเราสร้างกันขึ้นมาให้ได้ **พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ที่อยู่ภายนอกใจนี้ เปรียบเหมือนเป็นสะพานเชื่อม พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ภายในใจ** จะว่าไม่มีคุณไม่มีประโยชน์ก็ไม่ใช่ มีคุณมีประโยชน์มาก เพราะถ้าไม่มีพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ภายนอกใจ เราจะไม่สามารถที่จะเข้าสู่ **พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ภายในใจได้เลย** เพราะเหมือนกับไม่มีสะพานข้ามแม่น้ำนั่นเอง ถ้าเราอยากข้ามฟาก ไม่มีสะพานข้าม เราวว่ายน้ำไม่เป็น เราก็ไม่สามารถที่จะข้ามได้ เช่นรถยนต์นี้ต้องมีสะพาน ถึงจะข้ามฟากได้ ฉันทิได จิตของปุถุชนทั้งหลาย ที่อยากข้ามฟากของวิภวสังสาร คือวิภวสังสารแห่งการเวียนว่ายตายเกิด สังสารวัฏนี้ จำเป็นจะต้องมีสะพานที่จะเชื่อมให้ออกจากโลกแห่งการเวียนว่ายตายเกิด เข้าไปสู่โลกของการไม่มีการเวียนว่ายตายเกิด คือเข้าไปสู่พระนิพพานนั่นเอง **ดังนั้นการที่บอกว่า พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ภายนอกใจนี้ ไม่ใช่เป็นที่พึ่งที่แท้จริงนี้ ก็ไม่ได้หมายความว่า ไม่สำคัญ**

**ไม่มีประโยชน์ เป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับสัตว์โลก ที่ยังไม่สามารถข้ามฟากไปได้**  
**จำเป็นต้องอาศัยสะพานนี้ พาให้ข้ามฟากไปได้** เพราะถ้าไม่มีสะพานนี้แล้ว สัตว์โลกก็  
จะไม่สามารถที่จะข้ามฟากไปได้ ยกเว้นผู้ที่มีความสามารถอย่างพระโพธิสัตว์ ที่จะ  
สามารถสร้างสะพานขึ้นมาได้ด้วยตนเอง แล้วก็ข้ามฟากไปได้ แล้วหลังจากนั้นก็ให้ผู้อื่น  
ที่ไม่มีสะพาน ได้มาอาศัยสะพานของพระโพธิสัตว์ ที่ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้านี้มาใช้กัน  
ถ้าไม่มีพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ภายนอก สัตว์โลกทั้งหลายอย่างพวกเรา ก็จะไม่  
สามารถที่จะข้ามฟากไปสู่พระนิพพานกันได้ จะต้องติดอยู่กับฟากนี้ คือฟากแห่งการ  
เวียนว่ายตายเกิด ฟากของสังสารวัฏ

ดังนั้นการที่พูดว่า พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ที่มีอยู่ภายนอกใจ ไม่ใช่เป็นที่พึ่งที่แท้จริง  
ก็เพราะว่าพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ที่อยู่ภายนอกใจ ก็อยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์  
คือจะต้องมีการเจริญมีการเสื่อมไป เช่นตอนที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ และทรงประกาศ  
พระธรรมคำสอน ยุคนั้นก็เป็นยุคของความเจริญของพระพุทธเจ้า แต่ ๔๕ ปีหลังจาก  
นั้น พระพุทธเจ้าก็ทรงเสด็จดับขันธปรินิพพานไป ที่พึ่งในพระพุทธเจ้าก็หมดไป แต่ก็มีที่  
พึ่งมาทดแทนอยู่ ๒ ส่วน คือ พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงตรัสไว้ว่าจะเป็  
นศาสดา แทนพระพุทธเจ้าต่อไป แล้วก็ยังมีพระอรียสงฆ์สาวก ผู้ที่ได้ศึกษาได้ปฏิบัติ ได้มี  
ดวงตาเห็นธรรม ได้มีพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์อยู่ในใจ ก็สามารถเป็นที่พึ่งต่อไป  
ได้ และก็เป็นที่พึ่งมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง มาจนถึงปัจจุบันนี้ คือ ๒๕๐๐ กว่าปีมาแล้ว ก็มี  
พระอรียสงฆ์สาวกปรากฏขึ้นมากันตามลำดับไม่ขาดตอน แต่ก็จะมีวันสักวันหนึ่ง  
ที่จะต้องหมดไป เพราะสมัยที่พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญเพื่อการหลุดพ้น สมัยนั้นก็ไม่มี  
พระพุทธเจ้าพระธรรมพระสงฆ์ หลงเหลืออยู่ในโลกนี้เลย จะว่าพระพุทธพระธรรม  
พระสงฆ์จะมีไปต่อไปอย่างตลอดนี้ ก็ย่อมเป็นไปได้ เพราะความจริงในประวัติศาสตร์  
ก็ได้แสดงให้เห็นแล้ว ว่าในยุคที่พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญ ก็ไม่มีพระพุทธเจ้ามาสอนพระ  
โพธิสัตว์ คือสมณโคดม ไม่มีพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าองค์ก่อน เป็นที่พึ่งเป็น  
ผู้นำทาง ไม่มีพระอรียสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าองค์ก่อน มาคอยสั่งสอนแทน  
พระพุทธเจ้า นั่นก็แสดงว่า พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ภายนอกใจในยุคหนึ่ง ได้หายไป  
หมดแล้ว แต่ก็มีปรากฏกลับขึ้นมาเป็นยุคๆ เช่นยุคของสมณโคดม คือเจ้าชายสิทธัตถ์

ละ พระพุทธเจ้าของพวกเรา ก็ได้ปรากฏขึ้นมาให้เป็นที่พึ่งแก่โลกอีกครั้งหนึ่ง แต่ก็จะเป็นที่พึ่งได้ชั่วระยะเวลาหนึ่ง ถ้าเป็นไปตามที่ทรงพยากรณ์ไว้ก็ประมาณ ๕๐๐๐ ปี ที่พึ่งนี้ก็หายไประลอกเช่นเดียวกัน

พวกเราที่มีโอกาสได้มาเจอสะพาน ได้มาเจอที่พึ่งอันนี้ เราจึงควรรีบเดินข้ามสะพานกัน ใช้สะพานนี้เชื่อมให้เราเข้าสู่ที่พึ่งที่แท้จริง ภายในใจของเรา ที่จะไม่มีความเสื่อมไม่มีวันหมด ไม่มีวันจางหายไปจากใจของเรา แต่ถ้าเราไม่เดินข้ามสะพานอันนี้ เราก็จะไม่ได้ที่พึ่งอันถาวร เราก็ยังจะติดอยู่กับโลกของการเกิดแก่เจ็บตาย ติดอยู่ในสังสารวัฏนี้ต่อไป จนกว่าจะมีสะพานอันใหม่ขึ้นมา แล้วก็อยู่ที่เราว่าเราจะข้ามเราจะใช้สะพานนั้นหรือไม่ เราอาจจะได้พบสะพานนี้มาแล้วหลายครั้งด้วยกันก็ได้ แต่เนื่องจากว่าทุกครั้งที่เราเจอสะพานนี้ แทนที่เราจะเดินข้ามกัน เรากลับไม่เดินกัน เรากลับสนใจกับการเดินวนอยู่ในวัฏฏะแห่งการเกิดแก่เจ็บตายกัน เพราะเรายังมีความหลง มีความรักมีความชอบ กับสิ่งต่างๆที่มีอยู่ในสังสารวัฏนี้ เรายังมีความรักความชอบในรูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ เรายังมีความรักความชอบในลาภยศสรรเสริญ เรายังมีความรักความชอบในบุคคลนั้นบุคคลนี้ ในสิ่งนั้นสิ่งนี้ จนทำให้เราไม่สามารถที่จะทิ้งเขาไปได้ เพราะการที่จะเดินข้ามสะพานนี้ ก็ต้องทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ไปนั่นเอง ไม่สามารถที่จะเอาสิ่งต่างๆเหล่านี้ไปกับตนได้ สะพานนี้ไม่สามารถรับน้ำหนัก ของสิ่งต่างๆที่เราต้องการที่จะเอาไปกับเราได้ เช่นลาภยศสรรเสริญ เช่นความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เช่นบุคคลนั้นบุคคลนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ ถ้าเราต้องการที่จะเดินข้ามสะพานนี้ เราต้องไปตัวเปล่าๆ ไม่สามารถที่จะเอาสิ่งต่างๆ ที่เรารักเราชอบนี้ติดไปกับเราได้ นี่อาจจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เรายังวนเวียนติดอยู่กับสังสารวัฏนี้อยู่ จนถึงปัจจุบันนี้ และอาจจะเป็นอย่างนี้ต่อไปอีกเรื่อยๆก็ได้ ถ้าตราบไต่ที่เรายังไม่ยอมเดินข้ามสะพาน ในโอกาสที่เรามีโอกาสได้พบกับสะพาน เพราะเรายังรักยังหวงกับสิ่งต่างๆ ที่เรามีอยู่ในสังสารวัฏนี้

ถ้าเราอยากจะได้เดินข้ามสะพาน เราก็ต้องทำเหมือนกับที่พระพุทธเจ้าได้ทรงทำ คือทรงพิจารณาเห็นความทุกข์ในสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในสังสารวัฏนี้ ทุกข์เพราะว่าเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ไม่ถาวร จะดีขนาดไหนจะวิเศษขนาดไหน จะให้ความสุขกับเรามากน้อยขนาดไหนก็



ตาม เขาก็ต้องมีวันที่จะสิ้นสุดลง มีวันที่จะต้องพลัดพรากจากกันอยู่ดี พระองค์ทรงเห็น  
ความแก่ เห็นความเจ็บไข้ได้ป่วย เห็นความตาย และเห็นสมณะนักบวช จึงทำให้  
พระองค์สามารถเลือกทางเดินได้ว่าจะต้องเดินไปทางของนักบวช เพราะทางของนักบวช  
นี้ เป็นทางที่จะเดินข้ามสะพานไปนั่นเอง ทางของคนแก่คนเจ็บคนตาย ก็จะติดอยู่กับ  
การเกิดแก่เจ็บตายอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไม่มีวันสิ้นสุด ดังนั้นถ้าเราอยากที่จะเดินข้าม  
สะพาน เราต้องมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามีอยู่นี้เป็นทุกข์ไม่ใช่เป็นสุข ทุกข์เพราะว่า  
เขาจะต้องมีวันเปลี่ยนไป มีวันเสื่อมไป มีวันหมดไป มีวันที่จะต้องจากเราไป หรือมีวันที่  
เราจะต้องจากเขาไป เวลาที่จะต้องจากกันนั้นไม่ใช่เป็นเวลาที่มีความสุขเลย มีแต่ความ  
ทุกข์มีแต่ความเศร้าโศกเสียใจ ร้องไห้ร้องไห้ ถ้าเราดำเนินตามแนวทางที่พระพุทธเจ้า  
ได้ทรงดำเนินและทรงสอนให้เราดำเนินกัน ก็คือให้หมั่นพิจารณาความแก่ความเจ็บ  
ความตาย ความพลัดพรากจากกันอยู่เรื่อยๆ มันก็จะทำให้เราเห็นความทุกข์ในสิ่ง  
ต่างๆ และจะทำให้เราไม่อยากจะต้องมาทุกข์กับสิ่งต่างๆ ก็จะทำให้เราสามารถ  
ปล่อยวางละสิ่งต่างๆที่เรารักเราชอบได้ เพื่อที่เราจะได้เดินข้ามสะพาน ไปสู่ฟากที่ไม่มี  
ความทุกข์ ฟากที่มีแต่ความสุขเพียงอย่างเดียว

นี่คือเรื่องของสะพาน คือพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ภายนอก มีประโยชน์กับเรามาก  
แต่ไม่ได้เป็นสรณะที่พึ่งที่แท้จริงของเรา เราอย่าไปคิดว่าเรามีพระพุทธรูปแล้วเรามีที่พึ่ง  
เรามีหนังสือธรรมะไว้อ่านแล้วเราจะมีที่พึ่ง เรามีพระสงฆ์หรือเจ้าครูบาอาจารย์ต่างๆ  
คอยสั่งคอยสอนเราว่าเป็นที่พึ่ง เพราะท่านไม่สามารถที่จะอยู่กับเราไปได้ตลอดเวลา  
เวลาที่เรต้องการที่พึ่ง บางที่ท่านก็ไม่ได้อยู่ใกล้เรา หรือไม่ได้อยู่กับเรา เราก็จะไม่มีที่พึ่ง  
หนังสือธรรมะก็อาจจะหายไปได้ หรือตาของเราอาจจะบอดไม่สามารถอ่านหนังสือธรรมะ  
ได้ หูจะหนวกไม่สามารถฟังเสียงธรรมได้ แล้วตอนนั้น เราจะใช้อะไรเป็นที่พึ่ง แต่**ถ้าเรา  
มาสร้างที่พึ่งภายในใจกัน ที่พึ่งภายในใจนี้จะอยู่กับเราไปตลอด** สามารถที่จะป้องกัน  
ภัยต่างๆทุกข์ต่างๆ ไม่ให้มาเหยียบย่ำทำลายจิตใจ ของพวกเราได้ตลอดเวลา เพราะที่พึ่ง  
ภายในใจนี้จะอยู่คู่กับใจไปตลอดเวลา ไม่มีวันที่จะจากเราไป ไม่ว่าเราจะอยู่ในภพไหน  
ชาติไหนก็ตาม ถ้าเรายังไม่สามารถข้ามฟากของการเวียนว่ายตายเกิดได้ ธรรมะนี้แหละที่  
จะเป็นสรณะเป็นที่พึ่งของพวกเรา พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ภายในใจนี้แหละ ที่จะ

เป็นที่ฟังของพวกเขาอย่างแท้จริง เราจึงต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ว่าพระพุทธพระ  
ธรรมพระสงฆ์ภายนอกใจนี้ ยังไม่ได้เป็นที่ฟังของเรา ที่ฟังของเรานี้ต้องเป็นพระพุทธ  
พระธรรมพระสงฆ์ภายในใจ ที่จะเกิดจากการศึกษาและปฏิบัติตาม พระธรรมคำสอน  
ของพระพุทธเจ้าเท่านั้น แล้วก็ไม่จำกัดเพศจำกัดวัย ไม่จำกัดว่าจะต้องเป็นนักบวชหรือ  
เป็นฆราวาส

**สามารถสร้างที่ฟังภายในใจนี้ ให้เกิดขึ้นได้ทุกคน** ถ้ามีความเพียรพยายาม ถ้ามีการ  
ปฏิบัติ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน **อริยบุคคลที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ นั้น ก็มี**  
**ทุกประเภท** มีทั้งหญิงมีทั้งชาย มีทั้งคฤหัสถ์มีทั้งบรรพชิต มีทั้งเด็กมีทั้งผู้ใหญ่ มีทุกรูปมี  
ทุกชนิด เพราะว่าบุคคลเหล่านี้เขามีสิ่งที่เหมือนกันก็คือ **มีความเพียรที่จะปฏิบัติตามคำ**  
**สอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้นเอง** แต่สถานการณ์ของการเป็นบรรพชิตหรือเป็นคฤหัสถ์นี้  
มันก็มีความแตกต่างกัน เหมือนกับเวลาที่เรารักษาโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าเรารักษาที่บ้านกับเรา  
ไปรักษาที่โรงพยาบาล ความพร้อมมันก็มีไม่เหมือนกัน รักษาที่บ้านนี้ความพร้อมไม่ดี  
เท่ากับการรักษาที่โรงพยาบาล **การสร้างสรรณะที่ฟังทางใจในฐานะของฆราวาส กับใน**  
**ฐานะของนักบวชนั้นก็มีความต่างกัน** ถ้าเป็นฆราวาสถ้ายังมีภารกิจอะไรต่างๆ มันก็จะมี  
อุปสรรคมาก มีเวลาน้อยต่อการปฏิบัติ แต่ถ้าเป็นบรรพชิตเป็นนักบวชก็จะมีภารกิจ  
อื่นๆ ที่จะต้องมาเสียเวลาด้วย มีเวลาที่จะบำเพ็ญได้อย่างเต็มที่ แต่ถ้าได้มาเป็นนักบวช  
แล้วไม่มาบำเพ็ญ ก็สู้ฆราวาสที่ถึงแม้ว่าจะมีภารกิจบ้าง แต่ได้บำเพ็ญอย่างต่อเนื่องไม่ได้  
ดังนั้นอย่าไปดูที่เพศที่ว่าเป็นคฤหัสถ์หรือเป็นบรรพชิต ว่าเป็นหญิงหรือเป็นชาย เป็น  
ผู้มีครอบครัวหรือไม่มีครอบครัว **สิ่งเหล่านี้แม้จะมีอุปสรรคบ้างแต่มันไม่เหนือความ**  
**เพียรไปได้** トラบใดที่มีความเพียร ที่จะศึกษาอย่างต่อเนื่อง แล้วก็ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง  
ไม่ว่าจะอยู่ในสถานภาพใดก็ตาม ก็จะสามารถที่จะบรรลุถึงผลต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าได้  
ทรงบรรลุถึงอย่างแน่นอน

ดังนั้นอย่าไปคำนึงอย่าไปกังวลถึงสถานภาพของตนเอง ขอให้กังวลถึงความเพียรของ  
ตน ว่ามีมากน้อยเพียงไร ถ้ามีน้อยก็ควรที่จะเพิ่มให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ถ้ามีอะไร  
เป็นอุปสรรค ถ้าตัดได้ก็ควรที่จะตัดกันไป ถ้ายังตัดไม่ได้ก็ต้องอยู่กับมันไปก่อน แต่ก็

**ต้องยอมรับว่ามันเป็นอุปสรรค มันจะทำให้การเดินทางเนิ่นช้าลงไป** อันนี้ก็ต้องถือว่าเป็นเรื่องที่สุดวิสัย เป็นเรื่องของบุญของกรรม บางท่านก็บรรลุเร็ว เช่นพระบางท่านได้ฟังธรรมก็ได้บรรลุธรรมกัน เช่นพระปัญญาวัคคีย์ทั้ง ๕ ได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าเพียงไม่กี่ครั้ง ก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์กันหมดเลย แต่บางท่านนี้ก็ไม่ได้บรรลุถึงขั้นสูงสุด เช่นพระอานนท์ พระอานนท์นี้ได้บรรลุขั้นพระโสดาบัน แล้วก็ติดอยู่ตรงนั้น เพราะติดมีภารกิจที่จะต้องคอยรับใช้พระพุทธเจ้าอยู่ถึง ๒๐ กว่าปีด้วยกัน จิตใจก็ไม่ได้มีการเจริญเติบโตขึ้นไป เพราะไม่มีเวลาไปบำเพ็ญเพียรนั่นเอง ไม่มีเวลาไปปฏิบัติ เพราะว่าจะต้องเอาเวลามาปรนนิบัติรับใช้พระพุทธเจ้า ก็เลยไม่สามารถที่จะบรรลุธรรมขั้นสูงได้ ในช่วงที่พระพุทธเจ้าทรงมีพระชนม์ชีพอยู่ แต่หลังจากที่พระพุทธเจ้าได้ทรงเสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว พระอานนท์ก็เป็นอิสระมีเวลาว่างเต็มที่ สามารถบำเพ็ญเพียรได้ตลอดเวลา ยกเว้นเวลาหลับ จึงทำให้ท่านสามารถบรรลุถึงพระนิพพานได้ภายใน ๓ เดือน นี่ก็เป็นเรื่องของแต่ละบุคคล ที่มีบุญมีกรรม มีอุปสรรค มีภาระอะไรต่างๆ ที่ไม่เท่ากัน

**ถ้าเรามีอุปสรรคมีภาระ** ถ้าเราสามารถตัดมันได้ มันก็จะช่วยทำให้การปฏิบัติของเราขึ้นไปได้ผลเร็วขึ้น เราก็ควรจะพิจารณาดูว่า ควรจะตัดได้หรือควรจะตัดไม่ได้ **ควรคำนึงถึงเวลาด้วยว่า เวลาของเราที่จะใช้สะพานนี้ก็จำกัด** เพราะถ้าเกิดเราถึงแก่ชีวิตไป หรือเกิดเจ็บไข้ได้ป่วยพิกลพิการไป เราอาจจะไม่สามารถเดินข้ามสะพานอันนี้ไปได้ อันนี้เราก็ต้องชั่งน้ำหนักดูเกี่ยวกับอุปสรรคหรือภาระที่เรายังมีอยู่ กับสิ่งที่เราจะได้รับการบำเพ็ญจากการปฏิบัติ **ว่าสิ่งไหนสำคัญกว่ากัน** มีน้ำหนักมากกว่ากัน และการที่เราจะตัดหรือปล่อยภาระต่างๆนี้ ก็ไม่ได้เป็นการตัดแบบไม่มีเยื่อใย หรือจะไม่พบกันอีกต่อไปก็ไม่ใช่ เป็นการตัดชั่วคราวระยะเวลาที่เราต้องไปบำเพ็ญเพียรเท่านั้นเอง หลังจากที่เราเสร็จภารกิจแล้ว เราก็กลับมาอยู่ เราก็มาอยู่หรือมาพบกับบุคคลต่างๆ ที่เราเคยตัดเคยจากเขาไป และเราก็จะกลับมาในรูปของผู้ที่มาช่วยเหลือเขาได้ มาพาให้เขาเดินข้ามสะพานไปสู่พระนิพพานได้ เช่นพระพุทธเจ้าตอนที่ทรงเสด็จออกจากพระราชวัง พระองค์ก็ทรงตัดทุกสิ่งทุกอย่างไปหมด ตัดพระราชสมบัติ ตัดพระราชบิดา พระมเหสี พระราชโอรส พระมารดาเลี้ยง พระญาติทั้งหลาย พระองค์ก็ทรงตัดแบบเหมือนกับไม่มี

เยื่อใย แต่ความจริงความเยื่อใยมีอยู่ แต่ความจำเป็นบังคับให้ต้องตัด เพื่อจะได้ไปปลีก  
วิเวก เพื่อที่จะได้ไปบำเพ็ญได้อย่างเต็มที่นั่นเอง เพราะการบำเพ็ญเท่านั้นที่จะทำให้หลุด  
พ้นได้ ดังที่มีสุภาษิตที่พูดไว้ว่า **หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ด้วยความเพียร ไม่ได้หลุด  
พ้นด้วยอะไรทั้งนั้น ต้องเป็นความเพียร ความเพียรที่จะปฏิบัติธรรมต่างๆให้เกิดขึ้นมา  
นั่นเอง บำเพ็ญเพียรเพื่อให้เกิดสติ บำเพ็ญเพียรเพื่อให้เกิดสมาธิ บำเพ็ญเพียร  
เพื่อให้เกิดปัญญา** เมื่อมีสติ มีสมาธิ มีปัญญาแล้ว ก็จะหลุดพ้นได้โดยง่าย

นี่คือเรื่องของคำว่าความเพียร ทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ไม่ได้หมายความว่าเพียร  
อย่างเดียว โดยที่ไม่สร้างธรรมะอะไรขึ้นมา ธรรมะอย่างอื่นก็สำคัญ แต่ธรรมะที่สำคัญ  
ต่างๆนี้ จะเกิดขึ้นมาได้ก็ต้องมีความเพียรที่จะบำเพ็ญ ที่จะสร้างมันขึ้นมานั่นเอง ที่เรา  
ออกปฏิบัติกันนี้เราก็มาเพียรสร้างสติกัน สร้างสติเพื่อให้ได้สมาธิ เมื่อได้สมาธิแล้วเราก็  
จะสามารถที่จะพิจารณาทางปัญญาได้ เห็นความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลายได้ ว่าไม่  
เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรา พอเห็นว่าเป็นอย่างนั้นก็จะสามารถที่จะปล่อยวาง  
ทุกสิ่งทุกอย่างได้ ละความอยากในสิ่งทุกอย่างทุกอย่างได้ เมื่อไม่มีความอยากอยู่ภายในใจ  
ก็จะไม่มีความทุกข์เหลืออยู่ภายในใจ เกิดขึ้นจากการมีความเพียรปฏิบัติ ปฏิบัติศีล  
สมาธิปัญญา ปฏิบัติทานศีลภาวนา นี่คือเรื่องของการที่เราที่จะต้องละทุกสิ่งทุกอย่างไป  
ละทุกสิ่งทุกอย่างไปชั่วคราว โดยให้พิจารณาว่า ไม่ช้าก็เร็วเราก็ต้องมีการปลดพรากจาก  
กัน มีความแก่มีความเจ็บมีความตายมารอพวกเราอยู่ด้วยกันทุกคน ไม่ช้าก็เร็วที่พวก  
เรามาเจอกันทุกเดือนนี้ก็จะไม่ได้เจอกันอีกต่อไป มันเป็นเรื่องปกติของสังสารวัฏ มีเกิด  
แล้วก็ย่อมมีแก่มีเจ็บมีตาย ถ้าไม่ยอมที่จะต้องมาเจอกับสภาพนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก ก็ต้อง  
ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างไป แล้วออกไปบำเพ็ญเพียรออกไปปฏิบัติ ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ  
ไปสร้างสติ ไปสร้างสมาธิ ไปสร้างปัญญาขึ้นมา เมื่อได้สติได้สมาธิได้ปัญญาแล้ว ก็จะได้  
อาวุธไว้ทำลายตัดทอนความอยากต่างๆ ที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจ ที่เป็นต้นเหตุที่ดึง  
ให้ใจกลับมาเกิดแก่เจ็บตายซ้ำแล้วซ้ำอีกอยู่อย่างไม่มีวันจบสิ้น นี่คือการจากไป จากไป  
เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้นเอง สำหรับพระพุทธเจ้าก็เพียง ๖ ปี หลังจากนั้นพระองค์ก็  
ทรงรับนิมนต์กลับไปโปรดพระญาติต่างๆ แล้วก็สามารถนำพระญาติมาบวชกัน นำพระ  
ราชโอรสมาบวชกัน แล้วได้ปฏิบัติได้บรรลุธรรมกันตามลำดับ แล้วก็จะมีพระพุทธมารดา

เลี้ยงก็มาขออนุญาตบวช เพื่อปฏิบัติเพื่อหลุดพ้น ก็เลยได้เป็นพระภิกษุณีรูปแรกของ พระพุทธศาสนาขึ้นมา ถ้าพระพุทธเจ้าไม่ได้สละ ไม่ได้ไปปลีกวิเวกไปอยู่ตามลำพัง บุคคลเหล่านี้จะสามารถบรรลุเป็นพระอรหันต์กันได้อย่างไร เพราะไม่มีครูไม่มีอาจารย์ที่จะมาสั่งมาสอนนั่นเอง แต่พอพระพุทธเจ้าทรงตัดทรงทิ้งทุกอย่างไป เพื่อที่จะได้ไปบำเพ็ญอย่างเต็มที่ พอได้พบพระนิพพานแล้ว ก็กลับมาชวนให้พระญาติทั้งหลายได้ไป พระนิพพานกัน

ฉะนั้นเวลาที่เราไปบำเพ็ญ ขอให้เราคิดอย่างนี้ เราไม่ได้ทิ้งเขา เราไปทำหน้าที่ของเรา **หน้าที่ของเราคือทำให้ใจของเราให้หลุดพ้น จากวัฏฏะแห่งการเวียนว่ายตายเกิด** ให้เรา **ได้ไปสู่ ให้เราได้พระนิพพานมาเป็นสมบัติของเรา** พอเราได้แล้วเราก็กลับมาพบกับ **เขา** แล้วก็ช่วยเขาสอนเขา **ให้เขาได้พระนิพพานมาเป็นสมบัติของเขาต่อไป** ถ้าเราคิดแบบนี้แล้วการไปนี้จะไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นการเห็นแก่ตัว จะไม่รู้สึกรู้ว่าจะไม่ได้พบกันอีกต่อไป ครูบาอาจารย์ที่ท่านออกบวชกัน ท่านก็ออกบวชท่านก็ไปบำเพ็ญกัน พอท่านบรรลุกัน ท่านก็กลับมาสร้างวัดที่ใกล้บ้านของท่าน ท่านไม่ได้ไปไหนหรอก หลวงตาก็กลับมาสร้างวัดที่วัดป่าบ้านตาด ครูบาอาจารย์ต่างๆท่านก็กลับมาอยู่ใกล้บ้าน เพราะความผูกพันที่มีต่อญาติพี่น้อง พอตนเองเสร็จภารกิจของตนแล้วก็มาทำหน้าที่ เผยแผ่สั่งสอนพระธรรม คำสอน ที่เป็นเหมือนสะพานให้พาผู้ที่มีศรัทธา ได้เดินข้ามไปสู่พระนิพพานกัน นี่คือเรื่องของการสร้างสรรณที่พึงพอใจ ที่เป็นสรรณะที่แท้จริง พวกเราทุกคนต้องบำเพ็ญกัน ต้องปฏิบัติกัน ต้องทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างไปกัน ถ้าเราอยากจะได้สรรณะอย่างรวดเร็วที่สุด เพราะถ้าเรายังมีกิจต่างๆ ทำให้เราไปบ้างกลับมาบ้าง มันก็เป็นเหมือนการเดินทางแล้วก็ได้เดินถอยหลัง เวลาเราออกไปบำเพ็ญก็เหมือนเราเดินไปข้างหน้า พอเรามีภารกิจที่จะต้องกลับมาดูแลที่บ้านก็เหมือนกับเราเดินถอยหลัง มันก็เลยทำให้การเดินทางของเราเนิ่นช้า มันไม่ไปให้ถึงเร็วเท่าที่ควรนั่นเอง แทนที่จะเป็น ๗ วัน ๗ เดือนหรือ ๗ ปีดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงพยากรณ์ไว้ ก็อาจจะเป็น ๑๐ ปี ๒๐ ปี ก็สุดแท้แต่การเดินทางของแต่ละบุคคลของแต่ละผู้ปฏิบัติ จะเดินมากเดินน้อย ก็จะถึงช้าถึงเร็ว ผู้ที่เดินมากเดินไปข้างหน้ามากกว่าเดินถอยหลัง ย่อมไปถึงเร็วกว่าผู้ที่เดินถอยหลังมากกว่าเดินไปข้างหน้า

ฉะนั้นก็ให้ดูตรงนี้ดูที่การบำเพ็ญเป็นหลัก อยู่ที่การปฏิบัติเป็นหลักว่า เราปฏิบัติไปในทิศทางไหน เราต้องมีความเข้มแข็งมีความกล้าหาญ มีความอดทนต่อการกระทบกระทั่งของสิ่งต่างๆ เช่นคำนิทานต่างๆที่อาจจะเกิดขึ้นได้ ว่าเราเป็นคนเห็นแก่ตัวว่าเราเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เราต้องคิดว่าเวลาที่เราทุกข์ คนที่เขาว่าเรานี้มาดับความทุกข์ให้เราได้หรือเปล่า ถ้าเขาดับความทุกข์ให้เราไม่ได้ เราไปกังวลกับคำพูดของเขาทำไม เราควรที่จะมากังวลกับวิธีการที่จะดับความทุกข์ของเรา ไม่ดีกว่าหรือ เพราะความทุกข์นี้มันจะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน และก็ไม่มีใครที่จะมาดับความทุกข์ของเราได้ นอกจากการปฏิบัติของเราเท่านั้น นั่นคือการสร้างพระพุทธรูปพระธรรมพระสงฆ์ขึ้นมาภายในใจ เพราะเมื่อเรามีพระพุทธรูปพระธรรมพระสงฆ์อยู่ภายในใจของเราแล้ว เราก็จะสามารถที่จะดับความทุกข์ต่างๆได้ เราจะทนกับคำครหาหินหนาทต่างๆได้อย่างสบาย ฟังว่าเป็นเหมือนกับเสียงลมที่พัดใบไม้ต่างๆนี้เอง มันไม่มีสาระแก่นสารอะไร เราไปให้ความหมายมันแล้วก็ไปตื่นตื่นตกใจ ไปกับความหมายที่เราให้มันเท่านั้นเอง ความจริงมันก็เป็นแค่เสียงลมพัดตี่นี้เอง เสียงลมปากของคนออกมา แล้วเราก็ไปเอาความหมายของลมปากนี้ มาทิ่มแทงจิตใจของเรา ด้วยความโง่เขลาเบาปัญญา เพราะว่าเรายังมีทัศนคติความอยาก อยากให้เขาชม อยากจะให้เขายกย่องสรรเสริญ ไม่อยากให้เขาตำหนิติเตียนว่ากล่าวต่างๆนานา เพราะเรายังหลง มีอัตตาตัวตนอยู่ในใจ ถ้ายังมีอัตตาตัวตน ก็อยากจะให้ตัวตนนี้ เป็นตัวตนที่มีคนยกย่องนับถือเชิดชูเคารพบูชา จะไม่ชอบให้ตัวตนนี้ถูกเหยียบย่ำ ด้วยวิธีการต่างๆ **พระพุทธรูปเจ้าจึงต้องสอนผู้ปฏิบัติว่า ต้องทำใจให้เป็นปฐพีให้ได้ ทำใจให้เป็นผ้าขี้ริ้ว อย่าไปถือตัวถือตนว่าเหยียบไม่ได้ ให้ถือว่าเป็นปฐพีเป็นพื้นดิน ที่ใครก็เหยียบย่ำได้** ใครจะอุจจาระปัสสาวะใส่ก็ยอมทำได้ เห็นไหมสุนัขเวลามันอยากจะอุจจาระปัสสาวะ มันไปอุจจาระปัสสาวะที่ไหน มันก็ไปอุจจาระปัสสาวะบนปฐพีบนพื้นดินนี้เอง ถ้าพื้นดินมันบอกไม่ได้นี้จะทำอย่างไร มันก็ต้องแผ่แผ่นดินไหวเท่านั้น ใจของเราก็เป็นอย่างนั้น พอใครตำหนอยใครว่าหนอยก็เป็นแผ่นดินไหวขึ้นมาเลย แต่จะไม่ได้ตัวนี้ ตัวนี้ต้องยกย่องเชิดชูเพียงอย่างเดียว ต้องชมต้องสรรเสริญเพียงอย่างเดียวเท่านั้น พอใครมาว่ามาตำหนิหนอยเท่านั้นเกิดแผ่นดินไหวขึ้นมาเลย นี่ละเราต้องมาฝึก ถ้าเราจะเป็นผู้ปฏิบัติ เราต้องทนต่อการเสียดสีเสียดทานอะไรต่างๆ ที่จะมาจากทุก

สารทิศ บุคคลเหล่านี้เขาทำอะไรให้กับเราบ้าง เขาดีกับความทุกข์ให้กับเราได้หรือเปล่า เขาช่วยให้เราไปถึงพระนิพพานได้หรือเปล่า แล้วเราไปกังวลกับเขาทำไม เขาจะมาเสียด สีเสียดแหงนว่ากล่าวติเตียนอย่างไร ขอให้เราคิดว่าก็เป็นเสียงลมเสียงนกเสียงกาไปก็แล้วกัน เราต้องมองที่เหตุที่ผลของเรา ที่เราออกไปปฏิบัติเพื่ออะไร เราออกไปปฏิบัติเพื่อ นิพพาน เราไม่ได้ปฏิบัติตามที่เขาตำหนิติเตียน เขาไม่รู้เรื่องของเรา ฉะนั้นเขาจะว่าอย่างไรก็อย่าไปเสียเวลา เหมือนกับไปอธิบายให้คนตาบอดให้เห็นว่าสีแดงสีเขียวเป็นอย่างไร อธิบายไปจนวันตายมันก็ไม่เห็น เพราะคนตาบอดลองหลับตาดูสีมันจะเห็น สีอะไร มันก็เห็นสีดำเท่านั้นเอง

ดังนั้นคนที่ไม่รู้เรื่องธรรมะ ไม่รู้เรื่องของการปฏิบัติ ไม่รู้เรื่องของการปลีกวิเวก ไม่รู้เรื่องของการบำเพ็ญเพียรตามลำพัง เขาจะไม่รู้ความหมายความสำคัญ ความจำเป็นของการบำเพ็ญ เขาก็จะพูดไปตามประสาของเขา เราก็ต้องมองเขาว่าเป็นเหมือนเด็กไร้เดียงสา เด็กไร้ปัญญา เด็กไร้ปัญญามันจะพูดอะไรเราก็ไม่ถือสา มัน เพราะเรารู้ว่ามันไร้เดียงสานั้นเอง ฉะนั้นใด บุคคลที่ไม่รู้ธรรม ไม่รู้คุณค่าของการบำเพ็ญของการปฏิบัติ ก็เป็นเหมือนเด็กไร้เดียงสาที่เราไม่ควรที่จะให้ความสำคัญ เขาจะพูดอะไรก็ปล่อยให้เขาพูดไปเท่านั้นเอง อย่าไปเสียเวลาอธิบาย อธิบายให้คนตาบอดเห็นสีเขียวสีแดงนี้มันยาก มัน เป็นไปไม่ได้ อธิบายให้คนเห็นคุณค่าของการสละครอบครัว สละลูกสละสามีสละภรรยา สละทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองเพื่อไปบำเพ็ญนี้ อธิบายอย่างไรเขาก็ไม่เข้าใจ เขาก็จะว่าเราบ้าเท่านั้นแหละ เพราะเราไม่เหมือนเขาๆก็เลยต้องว่าเราบ้า ถ้าเราเหมือนเขาเราก็ไม่บ้า แต่ความจริงถ้าเราเหมือนเขาเราก็บ้าไปเหมือนกับเขานั้นแหละ เวลาที่เราไม่บ้า เหมือนกับเขา เราไม่บ้า เขาแหละบ้า แต่เขากลับมาว่าเราบ้า ก็เพราะเขาคิดว่าเขาไม่บ้า แต่ความจริงแล้วใครบ้าหรือไม่บ้า ดูพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง พวกเรากับพระพุทธเจ้านี้ ใครบ้าหรือใครไม่บ้ากันแน่ เรายังบ้าลภยศสรรเสริญสุขกันอยู่ไม่ใช่หรือ พระพุทธเจ้า ท่านบ้ลภยศสรรเสริญสุขหรือเปล่า ท่านบ้ลภยศสรรเสริญสุขบ้างบุตรธิดาหรือเปล่า นั้นแหละใครบ้ากันแน่ ดังนั้นอย่าไปฟังคนบ้าพูด ให้ฟังคนไม่บ้าพูด ให้ฟังพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ให้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า ฟังคำสอนของพระอริยสงฆ์สาวก เป็นคำสอนของคนไม่บ้า เป็นคำสอนของคนที่มีสติครบบริบูรณ์ และเป็นคำสอนที่จะทำให้เรา

ได้พบกับความสุขที่แท้จริง ใ้เราได้หลุดพ้นจากการที่จะต้องกลับมาเกิดมาแก้มาเจ็บมาตาย ซ้ำแล้วซ้ำอีกอย่างไม่มีวันสิ้นสุด ขอให้เรายึดตรงนี้ คิดตรงนี้ ยึดพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ที่เป็นสะพานเชื่อมสู่ พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ที่แท้จริง ที่จะเกิดขึ้นภายในใจของเรา ด้วยการหมั่นศึกษาฟังเทศน์ฟังธรรม แล้วนำเอาธรรมที่ได้ยินได้ฟังไปปฏิบัติ แล้วเราก็จะได้เดินข้ามสะพานนี้เข้าสู่พระนิพพานไปในที่สุด

ก็ขอฝากเรื่องของการมาฟังเทศน์ฟังธรรมอย่างสม่ำเสมอนี้ ขอให้ท่านได้ฟังแล้วนำเอาไปปฏิบัติต่อ เพื่อความสุขและความเจริญในธรรมที่จะตามมาต่อไป

**ถาม** คือมันเป็นความฝันว่า ไปตื่นขึ้นมาที่หนึ่ง ที่นั้นรุ่มรวยด้วยทุกอย่างคนหาอยู่หากินจนรู้สึกว่าร่ำรวยมาก ร่ำรวยอึดอัดเป็นทุกข์มาก ก็เลยร้องไห้แล้วก็แอบหนีออกมา แต่พอหนีออกมาได้ปุ๊บก็ต้องมาสุดตรงที่ว่า ต้องมานั่งหันหลังให้ปัญหาหน้ามองออกไปที่ทะเล ทะเลนี้เป็นทะเลที่กว้างใหญ่ลึกสวยหนึ่ง ที่นี้ถ้าเกิดเราภาวนาจนถึงจุดนี้แล้ว จะไปอย่างไรต่อคะ

**ตอบ** ก็อย่าไปสนใจมันไป เพราะนี่ไม่ใช่เป็นทางที่เราควรจะไป ทางแห่งนิमितต่างๆนี้ ไม่ใช่เป็นทางสู่พระนิพพาน เราควรที่จะตั้งใจกลับไปหาสิ่งที่ความว่างความสงบให้สักแต่ความรู้สึก แล้วก็อย่าไปสนใจกับนิमितต่างๆที่ปรากฏมาให้รับรู้ เพราะว่ามันไม่ใช่เป็นมรรคเป็นผล นิमितที่เราต้องการ ก็คือความเห็นความไม่เที่ยง เห็นความทุกข์ในสิ่งต่างๆ เห็นว่าสิ่งต่างๆนั้นไม่ใช่เป็นของเรา ถ้าเห็นนิमितเหล่านั้นก็เอามาเจริญต่อ มาพัฒนาต่อ ให้มันตั้งอยู่ในใจของเราไปให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ แต่ถ้าเป็นเรื่องของสัพเพหระแบบนี้ เป็นเหมือนกับดูละครดูหนัง ดูจบแล้วก็ลืมมันไป มันไม่มีสาระคุณประโยชน์ต่อการบำเพ็ญ เพื่อการหลุดพ้นจากกองทุกข์ได้ นิमितที่เราต้องการจะเห็น เช่นอสุภานิमित ถ้าเห็นซากศพ เห็นส่วนที่ไม่สวยงามของร่างกายอย่างนี้ อย่างนี้นะดี ถ้านิमितแบบนี้เป็นนิमितที่เป็นมรรคเป็นผลได้ แต่ถ้านิमितแบบท้องฟ้าทะเลกว้างใหญ่ไพศาลนั้น แล้วต้องมาตีความหมายว่ามันเป็นอะไรนี้ ไม่ใช่เป็นมรรคเป็นผล ฉะนั้นอย่าไปสนใจกับมัน



ให้กลับมามีความสุขสงบสู่ความว่าง เพราะการนั่งสมาธินี้ เราต้องการพักผ่อนจิตใจ เพราะเราจะต้องเอาจิตใจนี้ไปทำงาน ไปต่อสู้กับข้าศึกศัตรูของเรา ก็คือกิเลส ตัณหาต่างๆ เวลาที่เราออกมาจากสมาธิแล้วนี้ เราจะต้องพบกับข้าศึกศัตรูของเรา คือความอยากต่างๆ ความโลภความโกรธความหลงต่างๆ ถ้าเราไม่มีกำลัง เราจะไม่สามารถที่จะใช้ปัญญา ที่พระพุทธเจ้าทรงมอบให้กับพวกเรา มาสู้กับข้าศึกศัตรูได้ เราโชคดีเราไม่ต้องผลิตอาวุธของเราขึ้นมาเอง เราเอาอาวุธที่พระพุทธเจ้าผลิตมาแล้วนี้ เอามาใช้ได้เลย ด้วยการเอามาเจริญอยู่เรื่อยๆ ที่ทรงสอนให้เจริญ อสุภะอยู่เรื่อยๆ เจริญมรณานุสติอยู่เรื่อยๆ อันนี้เป็นการเอาอาวุธของพระพุทธเจ้ามาใช้กับตัวเรา แล้วพอเราออกจากสมาธิ เราจะมีกำลังใช้อาวุธนี้ ไว้ต่อสู้กับตัณหาความอยากต่างๆ เวลานั้นโผล่ขึ้นมา เวลานั้นอยากได้อะไร พอมันคิดถึงความตายปั๊บนี้ ความอยากมันก็จะหายไป มันคิดถึงความทุกข์จากสิ่งที่เราอยากได้ มันก็จะหายไป ถ้าเราเห็นว่าสิ่งที่เราอยากได้เป็นยาพิษนี้ เราจะยังอยากได้อยู่หรือเปล่า ปัญหาคือเรายังอยากได้เพราะเราไม่เห็นว่ามันเป็นยาพิษ เราเห็นว่ามันเป็นเหมือนขนมมอมเมย น่ากินน่ารับประทาน แต่ถ้าเราเห็นว่ามันเป็นยาพิษ มันก็เป็นทุกข์ ทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นของชั่วคราว ทุกข์เพราะว่ามันจะต้องจากเราไป เราไม่สามารถห้ามมันได้ ถ้าเราเห็นอย่างนี้ เราก็จะสามารถหยุดความอยากได้

ถ้าเรามีกำลังของสมาธิมาช่วยสนับสนุน เพราะการหยุดความอยาก ก็คือการทำใจให้เฉยนั่นเอง ทำใจให้เป็นอุเบกขา วางเฉย ไม่รักไม่ชังไม่อยากได้ไม่อยากเสีย คือเฉยๆ เสียก็ได้ ได้ก็ได้ แต่ไม่มีความอยากที่จะได้ที่จะเสีย จะทำใจให้เป็นอุเบกขาได้ก็ต้องเข้าไปในสมาธิ ให้ใจนิ่งให้สงบ ไม่มีความคิดปรุงแต่ง ถ้าใจเข้าไปแล้วออกไปรับรู้เรื่องราวต่างๆนี้ ก็แสดงว่าใจเริ่มมีความคิดปรุงแต่งแล้ว เพราะนิมิตต่างๆเหล่านี้ มันก็เกิดมาจากความคิดปรุงแต่งของใจเราเอง มันไม่ได้มาจากที่ไหน ถ้าไปอยู่กับสมาธิแบบนี้ออกมาจากสมาธิ ก็จะไม่มีความแข็งแรง ไม่มีอุเบกขา เพราะใจมันไม่ได้นิ่ง มันไม่อยู่ในอุเบกขา มันปรุงแต่งนิมิตต่างๆออกมาหลอกเรา ให้เราหลงไปกับมันเท่านั้นเอง ดังนั้นเวลาเจอนิมิตต่างๆนี้

ขอให้เราโยนทิ้งไปได้เลย ยกเว้นถ้าเป็นอนุสุมิต มรณานิมิตอย่างนี้ เห็นเรา  
นอนตายอย่างนี้ เห็นเรากลายเป็นซากศพ เขาเอาศพเราไปเผาในเตาจนกระทั่ง  
กลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไป อย่างนั้นนะเอามาใช้ได้ เอามาพิจารณาต่อ เอามาดูซ้ำ  
แล้วซ้ำอีก เหมือนกับเอาหนังสือมาฉายอยู่เรื่อยๆ จนกระทั่งจำได้หมดว่าหนังสือ  
เรื่องนี้คืออะไรบ้าง แล้วต่อไปเราก็จะได้ไม่ต้องไปอาศัยดูหนัง เพราะมันอยู่ใน  
ความจำเราแล้ว เวลาเห็นร่างกายเราที่ไรก็เห็นว่ามันเป็นซากศพ เห็นว่ามันเป็น  
ขี้เถ้าขี้ถ่านไป ถ้าเห็นอย่างนี้แล้ว มันจะไปกลัวความตายได้อย่างไร เพราะมันรู้ว่า  
มันก็ต้องเป็นอย่างนี้ นี่แหละ **ถ้าจะเป็นนิมิตขอให้เป็นนิมิตแบบนี้ นิมิตที่อยู่ใน**  
**กรอบของไตรลักษณ์ นิมิตที่อยู่ในกรอบของอสุภะ** ถ้าติดชนมมนเอยอาหารก็  
ต้องเห็นปฏิภูลของอาหาร เห็นอาหารที่เรารับประทานเข้าไปแล้วกลายเป็นอะไร  
กลายเป็นอามกกลายเป็นอาเจียนเวลาอาเจียนออกมา กลายเป็นอุจจาระเวลา  
ขับถ่ายออกมา ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วความอยากกินอาหารกินชนมมนเอย ไม่มีเวล่ำ  
เวลามันก็จะไม่มี การรับประทานอาหาร มันก็จะรับประทานเพื่อให้ร่างกายอยู่ไป  
ได้เท่านั้น แต่ไม่ได้รับประทานเพื่อความสุขของใจ

นี่คือเรื่องวิธีของการภาวนา นั่งสมาธินี้เราต้องการความสงบ ต้องการความว่าง  
ต้องการอุเบกขา ไม่ต้องการนิมิตต่างๆ ถ้ามีก็อย่าไปสนใจ ดึงใจกลับเข้าไปสู่  
ความว่างให้ได้ ด้วยการภาวนาต่อ ถ้าใช้พุทโธก็บริกรรมพุทโธต่อไป ถ้าใช้ลม  
หายใจก็กลับมาดูลมต่อไป ถ้าใช้สติดึงใจได้ก็ดึงมันกลับเข้ามา แล้วแต่กำลังของ  
เรา แล้วแต่เครื่องมือที่เรามีอยู่ แต่อย่าไปไหลตามดุนิมิตเหมือนกับดูภาพยนตร์  
มันก็เหมือนกับเปิดทีวีดูซีดีนี่เอง ไม่ต้องไปนั่งสมาธิให้เสียเวลา

**ถาม** คือเวลาเดินจงกรมเสร็จกลับไปนั่งสมาธิ ช่วงแรกมันเหมือนกับเบาสบาย แต่พอ  
นั่งไปได้สักพักหนึ่ง มันเหมือนกดบอนลงน้ำอะคะ มันก็จะโดนดีดและดัน  
ออกมา มันจะเป็นอย่างนี้แล้วมันไม่ต่อเนื่อง ไม่ทราบว่าจะทำอย่างไร

**ตอบ** เพราะกิเลสมันดันใจเราออก แล้วสติเราดึงมันเข้าไป พอฝ่ายไหนที่กำลังอ่อนกว่า  
อีกฝ่ายหนึ่งมันก็จะดันออกมา พอสติเราอ่อน เราไม่เจริญอย่างต่อเนื่อง กิเลสที่

ดันอยู่มันก็จะดันใจออกมา มันก็จะทำให้เวลานั่งแล้วรู้สึกอึดอัด นั่งไม่ได้ แต่ถ้ามีสติที่มีกำลังมากกว่ามันก็จะทำให้นั่งเฉยๆได้ นั่งสงบได้นั่งสบายได้ **สติจะมีกำลังมากก็ต่อเมื่อเรามีการเจริญอย่างต่อเนื่อง ไม่พลั้งไม่เผลอ ไม่ปล่อยใจให้ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้อยู่กับเรื่องที่เรากำหนดให้ใจเจริญอยู่** เช่นพุทโธก็ให้อยู่กับพุทโธไปอย่างเดียว ถ้าอย่างนั้นแล้วสติมันจะมีกำลังมากกว่า มันจะทำให้การนั่งนี้สบายไม่รู้สึกอึดอัด แต่ถ้าเผลอสติ เผลอไปคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้เดี๋ยวนั่งไม่ได้ นั่งแล้วมันจะอึดอัด แล้วในที่สุดมันก็ต้องลุกขึ้นไป พอลุกขึ้นไปพอได้ผ่อนคลายกำลังของกิเลสมันก็เบาลงเพราะมันได้ออก เหมือนกับน้ำเดือด ถ้าเรามีรูให้ น้ำที่มันเดือดมีรูระบายออกมา ความดันในน้ำในกามันก็จะไม่แรง แต่ถ้าปิดประตูไม่ให้มันมีรูระบายออกมาเดี๋ยวมันก็จะระเบิด ฝามันก็จะตั้งออกมา เพราะมันจะสะสมความดันไว้มาก **เหมือนกันเวลาเรานั่งแล้ว เราทนนั่งไม่ได้ ก็แสดงว่าความดันของกิเลสนี้มันแรงแล้ว พอเราลุกออกมาเดินนี้ มันก็เหมือนกับคลาย มันได้ปล่อยออกมาทางตาหูจมูกลิ้นกาย มันก็เลยรู้สึกเบา พอเบาแล้วเราก็เจริญสติได้** เพราะว่าเราเมื่อก่อนสู้มันไม่ได้ สติล้มตายไป พอมันเบาสติก็มีกำลังพอที่จะกลับคืนมาได้ ก็เจริญสติต่อ แล้วก็กลับไปนั่งได้ใหม่ นั่งได้สักพักหนึ่งพอสติสู้กิเลสไม่ได้ก็ลุกขึ้นมาใหม่ มันก็เป็นอย่างนี้ไป สลับกันไป จนกว่าสติจะมีกำลังมากกว่า จนสามารถดันมันเข้าไปสู่ความสงบความว่างได้ ไปสู่ความนิ่งได้ มันก็ไม่ต้องใช้กำลังดันมันเข้าไป แต่กิเลสมันก็ยังจะมีอยู่ทุกครั้ง เพราะว่ากิเลสมันไม่ได้ตายไปกับการเจริญสติการเจริญสมาธิ **ถ้าอยากจะทำให้กิเลสนี้มันหมดฤทธิ์หมดเดชก็ต้องใช้ปัญญา เวลาออกมาแล้วก็พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาอสุภะ พิจารณาปฏิกุศลของอาหาร เวลาที่เกิดความอยากในสิ่งต่างๆ แล้วมันก็จะฆ่าตัณหาความอยากต่างๆไปได้อย่างถาวร แล้วต่อไปจะนั่งสมาธินี้ไม่ต้องบังคับเลย** นั่งหลับตากำหนดใจให้หนึ่งไม่คิด มันก็เข้าไปสู่ความสงบได้ เพราะมันไม่มีตัวดันออกมาแล้ว ตัวที่ดันออกนั้นก็ถูกทำลายไปหมดแล้ว

**ถาม** ที่บ้านล้งหนูว่าให้มาวัดให้น้อยลง เดือนละครึ่งก็พอ เนื่องจากพ่อเป็นโรคซึมเศร้า หนูควรจะอยู่กับพ่อ และที่บ้านบอกว่าพ่อเป็นหนักขึ้น เพราะหนูไปแต่วัด ไม่

สนใจพ่อ ไม่ยอมอยู่บ้านทำให้พ่อเป็นห่วง เพราะวัดที่หนูไปนั้นไกลบ้าน ปกติที่บ้านก็มีญาติอยู่กันเยอะค่ะ แล้วหนูก็กลับบ้านทุกวัน จะมาวัดก็แค่ช่วงวันหยุด แต่ที่บ้านก็บอกว่ามาบ่อยเกินไป กราบขอพระอาจารย์เมตตาให้คำแนะนำด้วยค่ะ

**ตอบ** เราก็ต้องชั่งน้ำหนักดู ความสำคัญมันอยู่ตรงไหน น้ำหนักควรจะไปทางด้านไหน ถ้าเราต้องการธรรมเราก็ต้องไปวัด ถ้าเราต้องการอยู่ใกล้พ่อเราก็อยู่บ้าน หรือว่าถ้าเรากลัวคำครหาขึ้นมา กลัวเขาว่า เราเลยต้องทำตามที่เขาพูด เราก็ต้องอยู่บ้าน แต่ถ้าเราไม่สนใจคิดว่าคำพูดของเขาเป็นคำพูดที่ไม่มีเหตุไม่มีผล คือเราอยู่หรือเราไปมันก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไร พ่อก็มีคนดูแลอยู่ เราก็ไม่ได้ทำอะไร ฉะนั้นการไปของเราก็ไม่น่าจะเป็นเรื่องเสียหายอะไร ที่เสียหายก็อาจจะเป็นความทุกข์ของพ่อ ที่อยากจะทำให้เราอยู่ใกล้ อันนี้มันก็เป็นกิเลสของพ่อ ความอยากให้เราอยู่ใกล้ต้น แต่อยู่ใกล้มันก็ไม่ได้ทำประโยชน์อะไรให้กับพ่อ เพราะฉะนั้นเราดูที่ประโยชน์ดีกว่า ว่าการอยู่ใกล้นั้นทำให้เกิดประโยชน์หรือไม่ ถ้าไม่เกิดประโยชน์อยู่ก็เท่านั้นไม่อยู่ก็เท่านั้น ก็ไปดีกว่า แต่ถ้าอยู่ใกล้แล้วเป็นประโยชน์ ช่วยดูแลพ่อเพราะไม่มีใครดูแล อย่างนี้ก็ต้องอยู่ใกล้ แต่ถ้าอยู่แล้วไม่ได้ทำอะไร เหมือนกับไม่ได้อยู่ ก็ไปไม่ดีกว่าหรือ ไปจะได้ธรรมะ ได้ไปบำเพ็ญ ได้ไปฟังเทศน์ฟังธรรม ได้ไปปฏิบัติธรรม

**ถาม** เวลาที่เราไม่สบาย เช่นปวดหัวมีไข้เป็นหวัด หรือมีน้ำมูกไหล หรือเจ็บป่วยอื่นๆ เราจะภาวนาอย่างไรครับ

**ตอบ** ก็พิจารณาว่ามันเป็นอนิจจัง ร่างกายเกิดแล้วก็ต้องแก่ต้องเจ็บเป็นธรรมดา เวลาเจ็บ ถ้ารักษาได้ก็รักษาไป รักษาไม่ได้ก็อยู่กับมันไป ก็เท่านั้น เพราะมันเป็นอนัตตา เราไปสั่งมันไม่ได้ สั่งให้มันหายไม่ได้ เหมือนกับเสียงตอนนี้ เสียงจกจันที่มันร้องนี้ เวลามันเกิดขึ้นมาเราสั่งให้มันหายไปได้หรือเปล่า สั่งไม่ได้ แต่ถ้าเราไม่อยากให้มันหาย เราจะเดือดร้อนไหม ไม่เดือดร้อน แต่ถ้าเราอยากให้มันหายนี้จะเดือดร้อนทันที เช่นเดียวกับเวลาที่เรเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้าเราอยากจะให้มันหายใครทุกข์ละ เราก็ทุกข์กัน แต่ถ้าเราไม่อยากให้มันหายมันเป็นก็เป็นไป เรามีหน้าที่

รักษามันก็รักษามันไป มันหายก็หาย มันไม่หายก็อยู่กับมันไป ก็ไม่มีอะไรที่ไม่  
ทุกข์กับมัน เหมือนกับไม่ได้เจ็บไข้ได้ป่วย

**ถาม** มีคนเขาบอกว่า อาหารที่มนุษย์กินอยู่ทุกวันนี้ คือเรากินเนื้อเขา ไม่ว่าจะป็นสัตว์  
ชนิดไหนก็แล้วแต่ เราต้องเป็นหนี้ชีวิตเขา ภาพชาติต่อไปเราก็จะถูกเขากินเช่นกัน  
เป็นอย่างนั้นไหมคะ

**ตอบ** มันก็แล้วแต่ที่เราไปเกิดเป็นอะไร ถ้าเกิดไปเป็นเป็ดเป็นไก่ เขาก็กินเราแน่ๆ ถ้า  
มาเกิดเป็นมนุษย์ก็ไม่มีใครเขากินมนุษย์ นอกจากไปอยู่กับพวกชาวป่าชาวเขา ที่  
เขามีธรรมเนียมกินเนื้อมนุษย์ อันนี้ก็ต้องถูกเขากิน กินก็กิน เวลาตายไปเราจะ  
ไปรู้หรือว่าร่างกายนี้จะเขาจะเอาไปทำอะไร ร่างกายเราใครจะเอาไปกินเอาไปทำ  
อะไร ร่างกายมันไม่รู้เรื่อง เราก็ไม่รู้เพราะเราไม่ได้อยู่กับร่างกายแล้ว อย่าไป  
กังวลกับเรื่องเหล่านี้ ให้กังวลว่า เราอย่าไปสร้างเวรสร้างกรรมก็แล้วกัน เราอย่า  
ไปฆ่า แต่การกินเนื้อสัตว์นี้โดยที่เนื้อสัตว์ที่ตายแล้วนี้ ไม่ถือว่าเป็นเวรเป็นกรรม  
ไม่เป็นบาป เช่นไก่มันตายเราก็มีทางเลือกกว่า จะไปฝังมันไปเผามันหรือไปย่างมัน

**ถาม** การติดดีและการไม่ติดดี คืออย่างไร และเราแก้การติดดีอย่างไรครับ

**ตอบ** คือการติดดีก็เหมือนคนไข้ติดยานั้นแหละ ถ้ายังมีไข้อยู่การติดยานี้มันก็ดี ต้อง  
กินยามันถึงจะหายไข้ แต่ถ้าหายไข้แล้วยังไปติดยาอยู่มันก็ไม่ดี มันไม่จำเป็น  
จะต้องกินแล้ว ก็อย่าไปกินมัน พระพุทธเจ้าท่านบอกว่าท่านจะได้ทั้งบุญและบาป  
แต่ตอนที่ท่านยังไม่บรรลุนั้น ท่านยังต้องติดบุญอยู่ก่อนติดความดีอยู่ก่อน เพราะ  
ความดีจะพาให้ท่านได้หลุดพ้นจากความทุกข์ พอท่านหลุดพ้นจากความทุกข์  
แล้วท่านก็ไม่ติดกับการทำความดี ทำก็ได้ไม่ทำก็ได้ อย่างตอนต้นพระองค์ก็ทรง  
ตัดสินพระทัยว่าไม่ไปสอนดีกว่า สอนแล้วมันเหนื่อย สอนแล้วมันยาก สอนแล้ว  
ไม่รู้จะได้ผลหรือเปล่า ก็เลยท้อพระทัยไม่อยากจะสอน อันนี้ก็ไม่ได้เสียหายนะ  
ตรงไหน แต่ถ้าไปติดนี้มันก็จะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาได้ อยากจะสอนเขา  
อยากจะให้เขาบรรลุนั้น พอสอนแล้วเขาไม่บรรลุนั้นก็เลยท้อ ก็เลยโกรธอย่างนี้ ถ้า

อย่างนี้มันก็ผิด แต่ถ้าสอนโดยที่ไม่ได้ติดความดีจากการสอน สอนไปก็ เหมือนกับเราให้ของดีกับเขาไป เช่นเรามีเงินเราก็เอาไปแจก คนไหนไม่เอาเราก็ เก็บไว้ คนไหนเอาก็ให้เขาไป ก็ไม่เห็นเดือดร้อนตรงไหน เท่านั้นเอง นี่คือการทำความดีโดยไม่ติด กับการทำความดีโดยติดนี้ มันต่างกัน พอติดแล้วมันต้องการ ให้ได้ผลดังใจที่ต้องการ พอไม่ได้ก็จะทุกข์จะเสียใจขึ้นมา แต่ถ้าทำความดีโดยไม่ ติดนี้ก็จะไม่ทุกข์ ทำให้เขาแล้วเขาได้ดีก็ดีไป เขาไม่ได้ดีก็เรื่องของเขา

**ถาม** ผมเลี้ยงปลาไว้กินเอง ก่อนนำมาทำอาหารผมก็ต้องฆ่ามัน ผมบาปหรือเปล่าครับ

**ตอบ** ก็ฆ่ามันก็บาปแล้วไง ปาณาติปาตาเวรมณี การฆ่าสัตว์ตัดชีวิตนี้เป็นบาป ไม่ควร กระทำ

**ถาม** ภาวนาแล้วรู้สึกความคิดแยกออกจากกัน คือความคิดยังทำงาน ใจที่บิรกรรมมี อยู่ ผู้รู้มีอยู่ แสดงว่าจิตไม่สงบเต็มที่ใช่ไหมครับ

**ตอบ** ใช่ ใจยังคิดอยู่ก็แสดงว่ายังไม่สงบ ถ้าสงบแล้วความคิดก็จะหายไป คำบิรกรรม ก็จะไป เหลือแต่ใจผู้รู้ที่อยู่ตามลำพัง

**ถาม** ภาวนาเจออดีต เช่นคนที่เราเคยโกรธเขามากๆ เขาตายไปแล้ว เราต้องหยุดแผ่ เมตตาให้ไหมครับ หรือไม่สนใจเลย อยู่กับบิรกรรม มันอยากแผ่เมตตาแต่กลัว ไม่ได้อะไรสักอย่าง

**ตอบ** อย่าไปสนใจ เวลาภาวนาก็ให้สนใจอยู่กับการภาวนาเพียงอย่างเดียว เรื่องอื่นนี้ เอาไว้ทีหลัง ตอนนี้เราต้องการทำให้สงบเพียงอย่างเดียว และจะสงบได้ก็ ต่อเมื่อเราภาวนา อยู่กับคำบิรกรรมของเราไปเรื่อยๆ

**ถาม** กรรมที่เคยทำหลายๆเรื่องงาม ที่ใจรู้สึกชอบในอดีต ถึงแม้มันจะไม่มีผลทำให้ใจเรา ตก แต่มันปรากฏชัดมาก เหมือนหนังที่ฉายได้ ต้องเพิกหรือละเสีย หรือถ้าดูได้ ให้ดูไป มีอุบายกับการปรากฏเช่นนี้บ้างไหมครับ

**ตอบ** ก็ถ้าใจส่งไปอดีตหรืออนาคต ก็ควรจะดึงให้มันกลับมาที่ปัจจุบัน ก็ใช้สตินี้แหละ ใช้การบริการมพุทธไป แล้วใจที่มันไปไขว่คว้าหาอดีตหรืออนาคต มันก็ต้องกลับมาที่ปัจจุบัน อดีตก็เป็นความฝันอนาคตก็เป็นความเพ้อ ความจริงก็คือปัจจุบันเท่านั้นเอง ให้อยู่ปัจจุบัน เพราะปัจจุบันนี่จะเป็นที่ตั้งของความสุข

**ถาม** เหมือนจิตมันเล่นละครได้ มีสิ่งที่ปรากฏเป็นนิमित ก็รู้สึกว่าเป็นอะไรก็ไม่ทราบ มีรูปร่างมีเพศ รู้สึกเขาจะอ่านใจเราได้ มีมายา ผมเพิกไปเสีย อย่างนี้เกิดขึ้นได้ไหมครับ

**ตอบ** อะไรจะเกิดขึ้นภายในจิตก็อย่าไปสนใจมัน ขอให้พิจารณาว่ามันเป็นไตรลักษณ์ไปหมด เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา มันไม่มีสาระแก่นสารไม่มีคุณมีค่า กับการบำเพ็ญมรรคผลนิพพาน ถ้าเราไปยุ่งกับมันแล้วเราก็จะเสียเวลาไปเปล่าๆ

**ถาม** ผมอยากทราบว่า ถ้าดูหนังเกี่ยวกับพระพุทธประวัติ สำหรับวันที่ถือศีล ๘ สมควรไหมครับ

**ตอบ** ถ้าเป็นการศึกษาที่ไม่เสียหายอะไร เพราะเป็นเหมือนการฟังเทศน์ฟังธรรม การศึกษาพระพุทธประวัติก็เป็นธรรมอย่างหนึ่ง ใช้ได้ ฟังธรรมดูวิดีโอเกี่ยวกับธรรมะ ดูหนังเกี่ยวกับองค์คุณอย่างนี้ก็ยังพอจะดูได้

**ถาม** ขอโอกาสถามขยายต่อเรื่องอุบายการสู้เวทนา เกี่ยวกับการใช้สติปัญญาขั้นเข้าพิจารณา ว่าขั้นตอนเป็นอย่างไร ข้อแรก ของโยมท่องพุทธ แต่พอภาวนาเริ่มมา ให้มองพุทธ หรือหากว่าตอนนั้นจิตถึงพุทธแล้ว กำลังดูลมหายใจก็ให้ละเสีย แล้วหันมาพิจารณาเวทนาใช้หรือไม่คะ

**ตอบ** ไม่ใช่หรอก เวลาภาวนาอะไรก็ให้อยู่กับองค์ภาวนาของเรา ถ้าพุทธก็อยู่กับพุทธไป ถ้าอยู่กับลมก็อยู่กับลมไป จนกว่าจิตจะรวมเข้าสู่ความสงบ แล้วปล่อยวางองค์ภาวนาไป ปล่อยวางลมหรือปล่อยวางพุทธไป จิตเข้าสู่ความสงบก็ปล่อยให้จิตสงบนิ่ง ส่วนเรื่องของการพิจารณาเวทนานี้ ก็จะต้องพิจารณาตอนที่นิ่งแล้วจิต

ไม่สงบแล้วเกิดความทุกข์ขึ้นมา เกิดทุกข์เวทนาขึ้นมา ตามส่วนต่างๆของร่างกาย ถ้าอยากจะนิ่งต่อไปโดยที่ไม่สะทกสะท้านต่อความทุกข์ของร่างกาย ก็ต้องใช้การเจริญสติเป็นวิธีหนึ่ง คือให้เราบริการกรมพุทฺธต่อไปไม่ให้ไปสนใจ กับความทุกข์ของร่างกาย ถ้าเราไม่ไปสนใจแล้วจิตมีการบริการกรมอย่างต่อเนื่อง ความทุกข์ของร่างกายก็จะไม่เข้ามาสู่ใจ จะอยู่ที่ร่างกาย ใจจะไม่ทุกข์กับความทุกข์ของร่างกาย ใจก็จะนิ่งภาวนาต่อไปได้ ใจเข้าสู่ความสงบได้ ผ่านทุกข์เวทนาไปได้ด้วยการใช้คำบริการกรม นี้เรียกว่าวิธีปฏิบัติต่อทุกข์เวทนาทางกายด้วยการใช้การเจริญสติ ถ้าเราอยากจะใช้วิธีหนึ่งที่ดีกว่าที่ถาวร ก็คือให้เราใช้ปัญญาพิจารณาทุกข์เวทนาของร่างกาย ว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจังไม่เที่ยง เกิดแล้วเดี๋ยวก็ดับไป เป็นทุกข์ถ้าเราไปอยากให้เขาหาย เป็นอนัตตาเพราะเราไปสั่งเขาไม่ได้ สั่งให้เขาหายไปไม่ได้ ถ้าเราเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เห็นในทุกขเวทนา เราก็จะสักแต่ว่ารู้ คือจะไม่อยากให้เขาหาย เพราะรู้ว่าสั่งเขาไม่ได้ แล้วก็รู้ว่าไม่ช้าก็เร็วเดี๋ยวเขาก็หายเอง เขาจะหายก็หาย เขาจะตั้งอยู่ก็ปล่อยเขาตั้งอยู่ไป คือเราไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับเขา ปล่อยเขา เหมือนกับคนมาด่าเรา เราก็นิ่งเฉยๆ ปล่อยให้เขาไปเดี๋ยวเขาเหนื่อยเขาก็หยุดเอง ทำตัวของเราให้เหมือนต้นเสานี้ให้ได้ แล้วเราเป็นต้นเสาได้ ใครไปนั่งด่าเสาสักพักเดี๋ยวมันก็เบี่ยงไปเองแหละ เข้าใจไหม นั่นแหละก็คือวิธีหนึ่ง วิธีปฏิบัติต่อทุกข์เวทนา คือสอนใจว่าอย่าไปอยากให้มันหาย สั่งเขาไม่ได้ ทำได้ก็คือทนไป วิธีทนไปก็จะใช้การบริการกรมช่วยก็ได้ แต่นี่มันเป็นช่วยเพื่อให้รักษาปัญญา คือไม่ให้ใจไปต่อต้านไปอยากให้มันหายไป อันนี้ก็จะ เป็นวิธีที่ดี เพราะว่าต่อไปเราจะไม่สะทกสะท้านต่อความเจ็บปวดของร่างกาย เพราะใจของเราจะไม่เดือดร้อนกับความเจ็บปวดของร่างกาย

**ถาม** ขณะกำหนดภาวนา จิตเริ่มรวม สักพักก็มีสภาวะหนักๆขึ้นมา ความรู้สึกจากเบาๆ เปลี่ยนเป็นหนักหน่วงลุ่มรอบตัว มีเสียงบอกว่าเป็นเจ้ากรรมนายเวร ต้องพิจารณาอย่างไรต่อเจ้าคะ

**ตอบ** ก็พิจารณาว่าจิตไม่สงบแล้ว ควรจะกลับเข้าสู่ความสงบใหม่ ก็ภาวนาใหม่



**ถาม** ผมทำผิดศีลข้อ ๓ มาเป็นเวลาเกือบ ๑๐ ปี ทุ่่งๆที่ผมก็รู้ว่าผิด ผมอยากเลิกทำผิด แต่ว่าผมก็ยังไม่สามารถเลิกทำผิดได้ จิตใจผมไม่เข้มแข็งพอ ผมควรทำอย่างไรดีครับ

**ตอบ** ไปบวช

**ถาม** เวลานั่งสมาธิจิตสงบลง บางครั้งจะรู้สึกกายเบาชั่วขณะ และรับรู้อาการของกาย เช่นนั่งก้มหน้า นั่งเอียง ลักษณะนี้เรียกว่าสภาวะธรรมใช่หรือไม่ครับ จะมีสติรับรู้ตลอดเวลาแบบนี้เดินทางถูกต้องไหมครับ ถ้าถูกต้องควรทำอย่างไรต่อครับ และถ้าผิดควรแก้ไขอย่างไรครับ

**ตอบ** มันไม่ใช่เป็นวิธีของการภาวนา การภาวนานี้เราต้องอยู่กับอารมณ์ของการภาวนา ถ้าเราภาวนาพุทโธเราก็ต้องอยู่กับพุทโธเพียงอย่างเดียว อย่าไปรับรู้กับเรื่องราวต่างๆ เพราะถ้าไปรับรู้แล้วจิตก็จะไม่สงบ ก็เหมือนกับเราไม่ได้ภาวนานั่นเอง เวลาภาวนานี้จิตต้องเป็นหนึ่ง จิตจะเป็นหนึ่งได้ จะต้องอยู่กับเรื่องเดียว เช่นอยู่กับพุทโธอย่างเดียว จิตถึงจะรวมเข้าไปสู่ความสงบได้ ถ้าออกไปรับรู้เรื่องต่างๆนั้น ก็ถือว่า จิตพลอสติแล้วไม่มีสติแล้ว เมื่อไม่มีสติก็จะมีวันที่จะสงบได้ ฉะนั้นต้องพยายามดึงจิตให้อยู่ เกาะติดอยู่กับการภาวนาเพียงอย่างเดียว

**ถาม** อนาถบิณฑิกเศรษฐี ได้ไปค้าขายและได้ฟังธรรมจากพระพุทธรเจ้า ที่เมืองราชคฤห์จนบรรลุเป็นพระโสดาบัน และเมื่อนางวิสาขาอายุได้ ๗ ขวบ พระพุทธองค์ทรงแสดงพระธรรมเทศนา เธอฟังเมื่อจบลงก็ได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน ดังนั้นเมื่อได้บรรลุเป็นโสดาบันแล้ว แสดงว่าทั้ง ๒ คนต้องได้สมาธิมาก่อนใช่ไหมคะ

**ตอบ** ก็ได้ขณะที่ฟังก็ได้ ถ้าตั้งจิตตั้งใจฟังอย่างต่อเนื่อง ใจไม่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ฟังธรรมแล้วก็เข้าใจทุกขั้นตอน แล้วก็สามารถใช้ปัญญาที่ตัดกิเลสได้ ละสักกายทสิฐิได้กับบรรลุได้

**ถาม** และในขณะที่บรรลุนั้น จิตของท่านทั้ง ๒ ต้องลงถึงอัปนาสมาธิใช่หรือไม่คะ

**ตอบ** อ้อ เวลาฟังนี้จิตอยู่ในสภาพปกติ แต่พอบรรลุนั้นแล้วจิตก็จะรวมเข้าสู่อัปนาฯ ได้ทันที เพราะจิตปล่อยวาง ละตัณหาความอยากต่างๆ ในระดับของพระโสดาบันได้ ละความอยากในร่างกายในเวทนาได้ ปล่อยวางร่างกายได้ ปล่อยวางเวทนาได้ เพราะเห็นว่าการยึดการติด การอยากให้ร่างกายเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ การอยากให้เวทนาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจ ถ้าไม่ต้องการจะมีความทุกข์ใจก็ปล่อยวางความอยากนั้น ปล่อยวางร่างกายปล่อยวางเวทนาไป ร่างกายจะแก่จะเจ็บจะตายจะเป็นอย่างไรก็ไม่กังวล เวทนาจะสุขจะทุกข์หรือไม่สุขไม่ทุกข์ก็ไม่กังวล นี่ก็เรียกว่าเห็นอริยสัจ เห็นว่าความทุกข์ใจเกิดจากความอยากในร่างกายกับความอยากในเวทนา ที่ไม่ใช่เป็นตัวเราของเรา ที่เราไปสั่งเขาไม่ได้ห้ามเขาไม่ได้ พอไม่ไปยุ่งกับเขาไม่ไปสั่งเขา ไม่ไปอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ใจก็สบาย

**ถาม** และเมื่อได้ความสุขถึงขั้นนั้นแล้ว ทำไมท่านทั้ง ๒ ไม่บวช และบำเพ็ญจนถึงได้บรรลุนั้นพระอรหันต์ละคะ ทั้งๆที่อยู่ในสมัยพุทธกาล

**ตอบ** ก็คนแต่ละคนก็ยังมีกรรมมีอะไรต่างๆ มีพันธะ มีอะไรที่ไม่เหมือนกัน คนบางคนบรรลุนั้นพระโสดาบัน อย่างพระอานนท์ก็ติดอยู่กับพระพุทธเจ้า ถึง ๒๐ กว่าปี ถึงแม้บวชก็ได้ปฏิบัติ ก็ไม่ได้บรรลุนั้นพระอรหันต์ แต่พอพระพุทธเจ้าท่านเสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว ก็มีเวลาไปบำเพ็ญก็บรรลุนั้นได้ ฉะนั้นแต่ละคนภาวะของแต่ละคนนั้นมันไม่เหมือนกัน แต่ถ้าได้โสดาบันแล้ว รับรองได้ว่าไม่เกิน ๗ ชาติเป็นอย่างมาก ถ้าช้าที่สุดก็ ๗ ชาติ ต้องไปถึงพระนิพพาน ถ้ายังไม่ถึงก็ไม่เสียหายอะไร คือมันจะต้องไปแน่ๆ เพียงแต่จะช้าหรือเร็ว อาจจะมีเรื่องพันธะมีหน้าที่การงาน มีบุคคลเช่นอาจจะเลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ ๒ คนพ่อแม่ไม่มีใครเลี้ยงนี้ เราจะไปทิ้งท่านได้อย่างไร นอกจากเอาไปบวชกับเรา ไปบวชแล้วก็ขออาศัยอาหารบิณฑบาต เอามาเลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ อย่างนี้ก็บวชได้ แต่ละคนมันมี

พันธะกรณีต่างกัน มันจึงทำให้การปฏิบัติของแต่ละคนนี้ช้าเร็วต่างกัน แต่ที่แน่นอนก็คือ ถ้าได้เป็นโสดาบันแล้ว ก็เข้าสู่กระแสแล้ว ถ้าเป็นการขับรถเดินทางก็ได้ขึ้นทางด่วนแล้ว จะขับเร็วขับช้าเท่านั้นเอง ก็ต้องไปถึงจุดหมายปลายทางอย่างแน่นอน ไม่หลงทางแล้ว

**ถาม** คือที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ และธรรมทั้งหลายเป็นอนิจจังครับ คือตัวสังขารธรรมนี้เป็นอะไรครับ และเป็นสิ่งๆ เดียวกันหรือเปล่า

**ตอบ** ก็มีการถกเถียงกัน บางคนก็ว่าสังขารเป็นร่างกาย บางคนก็คิดว่าสังขารเป็นความคิดปรุงแต่ง มันก็ขึ้นอยู่กับนิยามของคำว่าสังขารว่าหมายถึงอะไร บางท่านก็บอกว่าเป็นร่างกาย บางท่านก็บอกเป็นความคิดปรุงแต่ง ถ้าว่าตามนิยามมันก็ถูกทั้ง ๒ อย่าง ส่วนธรรมก็คือสิ่งที่เป็นทั้งสังขารและไม่ใช่เป็นสังขาร สังขารคือเป็นสิ่งที่ประกอบขึ้นมา เช่นร่างกายนี้ ประกอบขึ้นด้วยธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ก็เป็นสังขาร ส่วนธรรมนี้ ท่านบอกมันเป็นสิ่งที่ดินน้ำลมไฟนี้ ไม่ได้ผสมปรุงแต่งอะไรกับใคร ไม่ได้รวมกับใคร ก็เป็นอนัตตาเหมือนกัน ไซ้ใหม่ ดินจะเป็นอะไรเป็นตัวตนหรือเปล่า น้ำเป็นตัวตนหรือเปล่า อันนี้เขาเรียกคำว่าธรรม สังขารร่างกายนี้เป็นของปรุงแต่งมีส่วนผสมของดินน้ำลมไฟ แต่ดินนี้ไม่ได้ผสมอะไรกับใคร ดินก็เป็นดินแท้ๆ น้ำก็เป็นน้ำแท้ๆ พวกนี้เราเรียกว่าธรรม

**ถาม** คือท่านจะบอกว่าเป็นนามกับรูป แคะนี้ไซ้ใหม่ครับ

**ตอบ** นามกับรูปนั้นก็อีกเรื่องหนึ่ง นามก็หมายถึงสัญญาสังขารวิญญานเวทนา อากาโรของจิต ๔ ประการนี้ เราเรียกว่านามขันธ์ ส่วนรูปนี้เราก็หมายถึงร่างกาย ฉะนั้นเราต้องรู้ความหมายของคำ คำแต่ละคำว่ามันมีความหมายอย่างไร เวลาเขาพูดรูปกับนาม เขาพูดถึงชีวิตจิตใจของเราเนี่ย เราประกอบด้วยรูปกับนาม รูปก็คือร่างกาย นามก็คือความรู้สึกนึกคิด

**ถาม** ก็คงอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์อยู่

**ตอบ** ทุกอย่างมันไตรลักษณ์หมด มีพระนิพพานเท่านั้นที่อยู่เหนือกฎไตรลักษณ์ จิตที่หลุดพ้นนี้ไม่อยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ เพราะไม่เปลี่ยนไม่แปลง