

# กำลังใจ ๗๖

(จลธรรมนำใจ ๔๘)

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
๕๐๘ ขั้นตอนการปฏิบัติที่จะได้มรรคผล	3
๕๐๙ องค์แทนพระศาสดา	26
๕๑๐ ประโยชน์จากการฟังธรรม	53
๕๑๑ พละ ๕	75

กัณฑ์ที่ ๕๐๘

## ขั้นตอนการปฏิบัติที่จะได้มรรคผล

๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๙

การปฏิบัติธรรมเพื่อให้ได้มรรคให้ได้ผล ให้ได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ผู้ปฏิบัติ  
จำเป็นจะต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง เพราะว่าถ้าไม่ปฏิบัติให้ถูกต้อง ผลก็จะไม่เกิดนั่นเอง  
ดังนั้นผู้ปฏิบัติ ก่อนจะปฏิบัติจึงควรศึกษาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า การปฏิบัติเพื่อให้  
หลุดพ้นจากความทุกข์นั้นปฏิบัติกันอย่างไร ในพระธรรมคำสอน พระพุทธเจ้าก็ได้ทรง  
แสดงไว้ดังนี้ สมานิติศีลอบรมได้ดีแล้ว ย่อมมีอาณิสสงส์มาก มีประโยชน์มาก ปัญญาที่  
สมานิติอบรมได้ดีแล้ว ย่อมมีอาณิสสงส์มาก ย่อมมีประโยชน์มาก จิตที่ได้รับการอบรมจาก  
ปัญญาได้ดีแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากความทุกข์โดยถ่ายเดียว นี่คือนักของการปฏิบัติ  
ธรรม ที่ได้ทรงแสดงไว้เป็นขั้นเป็นตอนว่า ศีลเป็นผู้อบรมสมานิติ สมานิติเป็นผู้อบรม  
ปัญญา ปัญญาเป็นผู้ทำให้จิตได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย

นี่คือนักที่ผู้ปฏิบัติควรคำนึงเสมอ อย่าข้ามขั้นอย่าข้ามตอน เวลาปฏิบัติตรวจดูว่า  
ตอนนี้กำลังมีอะไรหรือไม่มีอะไร เช่นเบื้องต้นมีศีลหรือยัง ศีลของผู้ปฏิบัติก็ต้องเป็น  
ศีล ๘ ขึ้นไป ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ หรือศีลสามร้อยกว่า นี่คือนักของผู้ปฏิบัติธรรม  
ศีลบริสุทธิ์หรือยัง หรือยังขาดๆเกินๆอยู่ ถ้าศีลไม่บริสุทธิ์จะไปอบรมให้สมานิตินั้นสงบได้  
อย่างไร นี่คือนักที่ผู้ปฏิบัติควรจะดูตนเอง ในการปฏิบัติ **ขั้นต้นต้องมีศีลที่บริสุทธิ์** ก็คือ  
ศีล ๘ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ละเว้นจากการประพฤติน่าเกลียดในเรื่องของกาม ไม่พูดปด ไม่พูด  
เพื่อจ้อ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่ดื่มสุรายาเมา ไม่รับประทานอาหารหลังจาก  
เที่ยงวันไปแล้ว ไม่ดูภาพยนตร์มหรสพบันเทิง หรือไปท่องเที่ยวตามแหล่งบันเทิงต่างๆ  
เช่นเที่ยวกลางคืน ไม่แต่งเนื้อแต่งตัวแต่งหน้าทาปาก ด้วยเสื้อผ้าอาภรณ์เครื่องนุ่งห่ม  
วิจิตรพิศดาร เสริมความงามเสริมด้วยการทำผมทำหน้าทำตา ใช้น้ำมันใช้น้ำหอม  
ต่างๆ และไม่นอนบนฟูกหนาๆ นอนบนเตียงใหญ่ๆ นี่คือนักขั้นต่ำของผู้ปฏิบัติ ก็คือศีล

๘ เหมาะกับผู้ที่ครองเรือน ที่เรียกว่าอุบาสกอุบาสิกา ที่จะนำเอาไปปฏิบัติ ถ้าเป็นนักบวช สามเณรก็จะถือศีล ๑๐ จะเพิ่มอีกข้อหนึ่งก็คือการไม่แตะต้องเงินทอง ส่วนศีลข้อ ๗ ก็ จะแบ่งเป็น ๒ ข้อ ข้อที่เกี่ยวกับการคุมหระสพบันเทิง ท่องเที่ยวไปตามสถานที่ต่างๆ อีก ข้อหนึ่งก็เป็นการแต่งหน้าทาปากแต่งเนื้อแต่งตัว นี่ก็คือศีล ๑๐ ศีลของสามเณร แล้วศีล ของพระภิกษุก็ ๒๒๗ ข้อ ภิกษุณีก็สามร้อยกว่าข้อ นี่คือนั่นที่จะมาสนับสนุนหรืออบรม ให้มีสมาธิเกิดขึ้นมา

สมาธิที่ได้รับการอบรมด้วยศีล ย่อมมีอาณิสงส์มาก ย่อมมีประโยชน์มาก เพราะจะ สามารถนำเอาไปอบรมปัญญาได้อีกขั้นหนึ่งนั่นเอง ขั้นแรกต้องมีศีล ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ หรือศีลสามร้อยกว่าข้อ ต่อจากนั้น**เมื่อมีศีลที่บริสุทธิ์แล้ว ก็จะมาเจริญสติเพื่อให้เกิดสมาธิขึ้นมา** สมาธินี้ก็มียู่ ๒ ระดับ ระดับแรกเรียกว่า**ขณิกสมาธิ** ระดับที่ ๒ เรียกว่า**อัปนาสมาธิ** ขณิกสมาธิก็คือความสงบชั่วเดี๋ยวเดียว ซึ่งมักจะเป็นผลของผู้ที่ปฏิบัติ ใหม่ๆ ใหม่ๆนี้จะได้ขณิกสมาธิก่อน จิตจะรวมลงตั้งอยู่ไม่นาน แล้วก็ถอนออกมา เนื่องจากกำลังของสติที่ควบคุมจิตให้อยู่ในความสงบนั้น ยังมีกำลังไม่มากพอ ก็เลยอยู่ ได้เพียงเดี๋ยวเดียวแล้วก็ถอนออกมา ต้องพัฒนาจากขณิกสมาธิให้ไปเป็นอัปนาสมาธิ ก็คือต้องเจริญสติให้มากยิ่งขึ้น ให้ต่อเนื่องตลอดเวลาไม่ให้เผลอ ไม่ให้ไปอดีตไม่ให้เป็นอนาคต ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ คนนั้นคนนี้ ถ้ามีการคิดปรุงแต่งแล้ว จิตจะรวมไม่ได้ จิตจะสงบไม่ได้

**จิตต้องจดจ่ออยู่กับอารมณ์เดียว** เช่นอยู่กับคำบริกรรม พุทฺโธไป หรืออยู่กับการดูลม หายใจเข้าออก ไม่จำเป็นจะต้องใช้พุทฺโธกำกับกับการดูลมหายใจเข้าออก สามารถ แยกกันได้ ใช้อย่างใดอย่างหนึ่งได้ เพราะบางเวลาอาจจำเป็นที่จะต้องมีการบริกรรมให้ถึ ขึ้น ก็จะไม่สามารถที่จะผูกคำบริกรรมไว้อยู่กับลมหายใจได้ เพราะลมหายใจนี้จะไม่ หายใจเร็ว จะหายใจตามปกติ ถ้าต้องการให้บริกรรมเร็ว เพื่อที่จะได้กำจัดความคิด ต่างๆ ที่คอยสอดแทรกเข้ามา ถ้ามาใช้คำบริกรรมพุทฺโธผูกไว้กับลมหายใจ ก็จะไม่ สามารถที่จะเร่งคำบริกรรมให้ถึขึ้นได้ ดังนั้นผู้ปฏิบัติควรที่จะเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งจะ ดีกว่า เอาคำบริกรรมพุทฺโธ ก็พุทฺโธไปเลย ไม่ต้องไปดูลมหายใจ ให้เกาะติดอยู่กับคำ

บริการ ให้จัดจ้อยอยู่กับค่าบริการเพียงอย่างเดียว พุทฺโธ พุทฺโธ พุทฺโธ พุทฺโธไป ไม่ต้องไปสนใจไม่ต้องไปรับรู้เรื่องลมหายใจเข้าออก หรือถ้าอยากจะใช้ลมหายใจเข้าออกก็ไม่ต้องไปใช้พุทฺโธ ให้เฝ้าดูลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว ลมหายใจเข้าก็รู้ว่ากำลังหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่ากำลังหายใจออก ทำเท่านี้ เพียงแต่รู้ว่าตอนนี้กำลังอยู่ในชั้นไหน ลมอยู่ในชั้นไหน ชั้นเข้าข้างในหรือชั้นออกข้างนอก ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก จะดูลมก็ดูตรงจุดที่มันสัมผัสกับร่างกาย จุดที่มันสัมผัสกับร่างกายก็คือบริเวณปลายจมูก หรือเหนือริมฝีปากขึ้นมา ก็ให้ดูตรงจุดนั้น หรือบางสำนักก็ให้ดูที่ท้อง ที่หน้าอก เวลาลมเข้าก็จะพอง เวลาลมออกก็จะยุบ ที่เรียกว่ายุบหนอพองหนอ การดูลมนี้ไม่ต้องออกเสียง ไม่ต้องพูดยุบหนอไม่ต้องพองหนอ ให้รู้เฉยๆ รู้ว่ายุบรู้ว่าพอง รู้ว่าเข้ารู้ว่าออก ไม่ต้องเข้าหนอออกหนอ ให้รู้เฉยๆ ให้รู้ว่าตอนนี้กำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก แล้วลมหายหรือลมละเอียด ลมหายใจสั้นหรือหายใจยาว ลมหายไปเลยก็ให้รู้ว่าหายไป ไม่ต้องตื่นตระหนกไม่ต้องตกใจ ไม่ต้องปรุงแต่ง ไปคิดว่าไม่มีลมหายใจแล้วเดี๋ยวเราจะตาย ถ้ามีการรับรู้อย่างต่อเนื่องนี้ไม่มีวันตาย ไม่มีใครตายจากการนั่งอานาปานสติ นั่งดูลมหายใจเข้าออก แต่ถ้าไปวิตกแล้วจะไม่ได้รับผลจากการนั่งอานาปานสติ จิตจะไม่รวม เพราะจิตกำลังจะรวมก็ต้องถอนออกมาด้วยความวิตกด้วยความกลัว กลัวว่าเมื่อไม่มีลมหายใจแล้วจะตาย ก็เลยหยุดภาวนา ออกจากการภาวนา เลิกจากการภาวนาไปทางที่ถูกก็คือให้ภาวนาต่อไป ให้รู้ว่าตอนนี้ไม่มีลม ให้อยู่กับการไม่มีลมไป ให้มีการรับรู้อย่างต่อเนื่อง ไม่ให้ไปคิดปรุงแต่งถึงเรื่องราวต่างๆ แล้วจิตก็จะวูบลงไปเอง แล้วก็รวมเข้าสู่ความสงบ

**เวลาสงบนี้ก็มีแต่เอกัคคตารมณ์ คือสักแต่ว่ารู้ มีอารมณ์เดียว คืออารมณ์รู้ สักแต่ว่ารู้ มีอุเบกขา ใจเป็นกลาง ปราศจากรักชังกลัวหลง แล้วก็มีความสงบนิ่ง มีความสุขอย่างยิ่ง เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง **นัตถิ สันติ ปรมัง สุขัง ไม่มีสุขใดในโลกนี้** ที่จะดีเท่ากับความสุขที่เกิดจากความสงบ ผู้ที่ได้พบกับสมาธิแบบนี้แล้ว จะมีความสุขมาก จะมีความพอใจมาก จะมีความยินดีมาก จะไม่อยากได้อะไร จะอยากได้ความสงบนี้เพียงอย่างเดียว พอออกจากความสงบแล้วก็พยายามที่จะประคับประคองความสงบต่อไป ในเบื้องต้นถ้ายังไม่ชำนาญในการประคับประคองรักษาความสงบ ก็ให้เจริญสติ**

ต่อไป หลังจากที้ออกจากสมาธิมาแล้ว อย่าไปคิดปรุงแต่งถึงเรื่องราวต่างๆ ถ้าใช้พุทโธก็ พุทโธต่อไป บริกรรมพุทโธๆไป ถ้าใช้การดูร่างกายก็เฝ้าดูร่างกายต่อไป ไม่ว่าจะร่างกายจะ อยู่ในอิริยาบถใด ไม่ว่าจะร่างกายกำลังทำอะไรอยู่ ก็ให้อยู่กับอิริยาบถนั้นหรือการกระทำ นั้น อย่าให้ใจไปที่อื่น อย่าให้ใจไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ คนนั้นคนนั้น ให้ดึง กลับมาอยู่ที่คำบริกรรมพุทโธ หรืออยู่ที่การเฝ้าดูการเคลื่อนไหว การกระทำต่างๆของ ร่างกาย จนกว่าจะมีเวลาว่างก็กลับไปนั่งสมาธิต่อ เพื่อให้จิตรวมลง และตั้งให้อยู่ให้นาน ขึ้นไปตามลำดับ ทำอย่างนี้ไปจนเกิดความชำนาญ สามารถเข้าสมาธิได้ทุกเวลาที่ต้องการ **ถ้ามีความชำนาญในสมาธิแล้ว ก็จะเรียกว่าเป็นสมาธิที่พร้อมที่จะอบรมเป็นปัญญา** ต่อไป ปัญญาที่ได้รับการอบรมจากสมาธิจะมีอันสงส์มาก จะมีประโยชน์มาก ปัญญาที่ไม่มีสมาธินี้จะไม่มีอันสงส์จะไม่มีความประโยชน์ เพราะไม่สามารถที่จะทำจิตให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้

ปัญญานี้มีอยู่ ๓ ชนิดด้วยกัน ชนิดแรกเรียกว่า **สุตมยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการได้ **ยินได้ฟัง** อย่างที่เรากำลังฟังอยู่ในขณะนี้ เรียกว่า **สุตมยปัญญา** ปัญญาระดับที่ ๒ เรียกว่า **จินตามยปัญญา** คือปัญญาที่เกิดจากการพิจารณาใคร่ครวญอยู่เนืองๆ เช่น พิจารณาความตายอยู่เนืองๆ พิจารณาความแก่พิจารณาความเจ็บอยู่เนืองๆ ปัญญาทั้ง ๒ ชนิดนี้ยังไม่มีกำลังที่จะทำให้ความทุกข์ดับไปจากใจได้ ถ้ามี ญาติโยมที่มาฟังเทศน์ในวันนี้ก็น่าจะหลุดพ้นจากความทุกข์กันแล้ว ที่ไม่หลุดพ้นก็เพราะว่าไม่มีสมาธินั่นเอง จึงยังไม่มีปัญญาที่จะทำให้จิตหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ปัญญาที่จะทำให้จิตหลุดพ้นจากความทุกข์ได้นี้เราเรียกว่า **ภาวนามยปัญญา** คือปัญญาที่ได้รับการอบรมจากสมาธินี้เอง คือผู้ที่เจริญปัญญาโดยไม่มีสมาธินี้ จะไม่สามารถใช้ปัญญาไปละดับค้นหาความอยากต่างๆ เพื่อดับความทุกข์ที่มีอยู่ภายในใจได้ เพราะไม่มีกำลัง ขาดกำลังของสมาธิเป็นผู้สนับสนุน จึงจำเป็นต้องให้มีสมาธิเป็นผู้อบรมปัญญา จำเป็นจะต้องมีจิตที่สงบ จิตที่ได้ถึงขั้นอุปปราสมาธิแล้ว

จิตที่ได้อุปปราสมาธินี้เวลาออกจากสมาธิมานี้ จะไม่เหมือนกับจิตของผู้ที่ไม่มีอุปปราสมาธิ ความเย็นความสุข ความแฉะแฉ่มั่นคงนี้ต่างกัน ถ้าเปรียบเทียบเหมือนกับก้อน

หินกับปูนปูน ปูนปูนนี้เวลาถูกลมพัดเบาๆ มันก็ปลิวไปแล้ว ส่วนหินนี้ต่อให้ลมพายุมา มันก็ไม่ขยับเขยื้อน ฉันทไค จิตของผู้ที่ได้อัปปนาสมาธินี้ จะไม่ไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ ที่มาสัมผัสทางตาหูจมูกลิ้นกายหรือทางใจ จะนิ่งจะเฉย แต่ยังมีอารมณ์อยู่ เพราะยังไม่มีความปัญญา ที่จะกำจัดตัดทอนความอยาก ที่คอยยุคอยแหย คอยยั่วคอยกวนใจอยู่ แต่จิตของผู้ที่ไม่มีสมาธินี้ พอสัมผัสกับอารมณ์อันใดก็จะไหวไปทันที จะล้มระเนระนาดไปทันที นี่คือนิยามของจิตที่มีสมาธิกับจิตที่ไม่มีสมาธิ มีความต่างกัน คือจะอ่อนไหวกับอารมณ์หรือไม่อ่อนไหวกับอารมณ์ จิตที่มีสมาธิแล้วจะไม่อ่อนไหวกับอารมณ์ต่างๆ ง่ายกว่า คือจะว่าไม่มีเลยก็ไม่ใช่เพียงแต่ว่า มันหนักแน่นกว่า มันแข็งแรงกว่าทนทานกว่า กว่าจิตที่ไม่มีสมาธิ จิตที่ไม่มีสมาธินี้เป็นจิตที่เบามากไม่มีความหนักแน่น เวลาอารมณ์อะไรมาสัมผัสนี้ก็จะปลิวไปเลย เหมือนกับใบไม้ ใบไม้เวลาลมพัดนี้ก็จะปลิวไปตามลม ส่วนก้อนหินนี้จะไม่ไต่ปลิวไปตามลม เพราะมีความหนักมากกว่าใบไม้ นี่คือนิยามของจิตที่มีสมาธิและไม่มีสมาธิ เวลาออกจากสมาธิมาแล้ว และจิตที่มีสมาธินี้แหละที่จะสามารถที่จะสนับสนุนปัญญา เวลาปัญญาพิจารณาเห็นว่าเป็นทุกข์ เห็นว่าเป็นอนิจจัง เห็นว่าเป็นอนัตตา ก็จะสามารถบอกให้จิตให้ปล่อยวางได้ ให้ละอุปาทานได้ ให้ละตัดทอนความอยากได้ พอละได้จิตก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้

นี่คือเรื่องของขั้นตอนของการปฏิบัติธรรม ต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง ต้องปฏิบัติให้เป็นขั้นตอนไป เหมือนกับการศึกษาทางโลก ก็ต้องมีจุดเริ่มต้น เริ่มต้นที่การเรียน กไก่ ขไข่ หน้า ๑ ๒ ๓ ไปก่อน ถึงจะเรียนวิชาอื่นที่จะตามมาต่อไปได้ ถ้ายัง กไก่ ขไข่ ไม่ได้ ยังหน้า ๑ ๒ ๓ ไม่ได้ จะไปเขียนจะไปอ่านอะไรก็อ่านไม่ได้ จะไปบวกลบคูณหารก็ทำไม่ได้ ผู้ปฏิบัติจึงต้องมีขั้นตอนของการปฏิบัติ จึงควรที่จะตรวจตราดูว่าตอนนี้ตนเองได้ปฏิบัติ อยู่ขั้นไหนแล้ว ได้ศีลหรือยัง รักษาศีลได้อย่างบริสุทธิ์หรือยัง รักษาได้กี่วัน เวลาเริ่มต้นนี้ก็อาจจะรักษาได้เพียงวันเดียว คือศีล ๘ หรือเวลาไปอยู่วัดก็อาจจะไปรักษาศีล ๘ กันทีละ ๓ วันบ้าง ๕ วันบ้าง ๗ วันบ้าง แต่พอกลับบ้านก็ทั้งศีล ๘ ไป ถ้าอย่างนี้ก็เรียกว่าศีลไม่บริสุทธิ์ ศีลไม่บริสุทธิ์ก็จะไม่สามารถอบรมให้เกิดสมาธิขึ้นมาได้ ไม่สามารถทำให้มีสมาธิที่มีอันสงบมากมีประโยชน์มากได้ คือจะไม่มีสมาธิที่จะนำไปสู่การอบรมปัญญาแล้วไม่มีปัญญาที่จะสอนให้จิตปล่อยวาง ให้จิตหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้ ดังนั้น



การปฏิบัติควรจะปฏิบัติตามขั้นตามตอน อย่าไปคิดว่าการเจริญปัญญานี้เป็นสิ่งที่ดีที่สุด เพราะว่าได้บุญมากที่สุด ก็เลยทิ้งบุญ คือ บุญที่เกิดจากการรักษาศีล บุญที่เกิดจากการนั่งสมาธิ แล้วมัวแต่ไปทุ่มอยู่กับปัญญาเพียงอย่างเดียว ถ้าเป็นปัญญาก็เป็นปัญญาแบบ ฟุ้งซ่าน ไม่ได้เป็นปัญญาที่จะดับความทุกข์ได้ ถ้าดับได้มันก็ต้องบรรลุปุณานแล้ว เจริญปัญญามาก็ปีแล้วก็วันแล้ว ถ้าเป็นปัญญาจริงๆนี้ ๗ วันเขาก็บรรลุกันแล้ว

**นี่คือสิ่งที่พวกปฏิบัติทั้งหลาย ควรที่จะคำนึงถึง ทำเป็นขั้นเป็นตอนทำตามที**  
**พระพุทธเจ้าทรงสอน ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติหลุดพ้น นี่คือ ๔ ขั้นตอน** ขั้นที่ ๑ ก็คือ ศีล ขั้นที่ ๒ ก็คือสมาธิ ขั้นที่ ๓ ก็คือปัญญา ขั้นที่ ๔ ก็คือวิมุตติหลุดพ้น ดังที่ได้ทรง แสดงความสำคัญที่เกี่ยวข้องกันอย่างไร สมาธิที่ศีลอบรมได้ดี แล้ว ย่อมมีอาณิสสรส์มาก ย่อมมีประโยชน์มาก ปัญญาที่สมาธิอบรมได้ดีแล้ว ย่อมมี อาณิสสรส์มาก ย่อมมีประโยชน์มาก จิตที่ปัญญาได้อบรมแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากความ ทุกข์โดยถ่ายเดียว จะหลุดพ้นได้ต้องหลุดพ้นด้วยปัญญา แต่จะเกิดปัญญาขึ้นมาได้ต้องมีศีลเป็นผู้อบรม จะเกิดสมาธิขึ้นมาได้ ก็จะต้องมีศีลเป็นผู้อบรม จะเกิดปัญญาขึ้นมาได้ ก็ต้องมีสมาธิเป็นผู้อบรม จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ก็ต้องมีปัญญาเป็นผู้อบรม นี่คือ สุตตรทายตัวไม่ว่าจะอยู่ในยุคไหนสมัยไหน สมัยพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนธรรมอยู่ หรือใน สมัยปัจจุบันนี้ **ธรรมของพระพุทธเจ้านี้ไม่มีการเปลี่ยนแปลง อกาลิก** ขั้นตอนเป็น **อย่างไรสมัยในอดีต สมัยปัจจุบันก็เป็นอย่างนั้นเหมือนกัน** ฉะนั้นเราอย่ามาเปลี่ยน ขั้นตอนกัน เราอย่ามาโยนศีลทิ้งไป เราอย่ามาโยนสมาธิทิ้งไป โดยคิดว่าไม่สำคัญ เพราะศีลไม่สามารถทำให้หลุดพ้นได้ สมาธิก็ไม่สามารถทำให้หลุดพ้นได้ มีปัญญา เท่านั้นที่จะทำให้หลุดพ้นได้ ก็เลยมุ่งไปที่ปัญญาเพียงอย่างเดียว โดยที่ไม่สนใจกับการ รักษาศีล ไม่สนใจกับการนั่งสมาธิทำให้สงบ จะใช้ปัญญาเพียงอย่างเดียว ถ้าเป็นอย่าง นั้นพระพุทธเจ้าก็ไม่ต้องสอนเรื่องศีลเรื่องสมาธิให้เสียเวลาไปเปล่าๆ ก็สอนเรื่องปัญญา ไปเลยไม่ดีกว่าหรือ ทำไมต้องสอนเรื่องศีลก่อน ทำไมต้องสอนเรื่องสมาธิก่อน แล้วถึง ค่อยมาสอนเรื่องปัญญา เพราะว่ามันเป็นธรรมที่เกี่ยวข้องกันต่อเนื่องกันสนับสนุนกัน นั่นเอง ศีลสนับสนุนให้เกิดสมาธิ สมาธิสนับสนุนให้ปัญญามีกำลังที่จะไปสอนจิตให้ ปล่อยวางได้ให้หลุดพ้นได้

นี่คือเรื่องการปฏิบัติที่ถูกต้อง ที่ผู้ปฏิบัติควรที่จะเอาไปพิจารณา ดูว่าตอนนี้ศีลบริสุทธิ์ หรือยัง รักษาศีลได้มากน้อยเพียงไร ทำไมการปฏิบัติถึงไม่คืบหน้า ทำไมสมาธิถึงไม่สงบ ก็เพราะว่าศีล ๘ เรามีมากน้อยเท่าไร ถ้ามีร้อยละ ๑๐ สมาธิก็จะได้แค่ร้อยละ ๑๐ ถ้ามี ร้อยละ ๕๐ สมาธิก็จะมีได้ร้อยละ ๕๐ ถ้ามีศีลเต็ม ๑๐๐ ตลอดเวลา สมาธิก็จะได้เต็ม ๑๐๐ จะได้ตลอดเวลา จะได้ทุกเวลาที่ต้องการ ดังนั้นถ้าสมาธิยังไม่ได้อะไร ก็ไปดูที่ศีล ก่อนว่าเรารักษาศีลได้ทุกวันหรือยัง หรือเพียงแต่รักษาศีล ๘ เฉพาะช่วงที่เราไปอยู่วัด ช่วงที่เราไปภาวนาไปปลีกวิเวก แต่เวลาเรากลับบ้านเราไม่รักษาศีล ๘ แล้ว แต่เรายัง ภาวนาอยู่บ้าง อาจจะมีวันละครึ่งชั่วโมง ชั่วโมงหนึ่ง แล้วก็หวังที่จะได้ผลจากการนั่งนั้น ไม่มีผล ถ้าศีลไม่มี ถ้าศีลไม่บริสุทธิ์นี้จะไม่สามารถทำให้จิตรวมได้ ต้องเป็นศีลที่ ต่อเนื่องศีลที่บริสุทธิ์ สมาธิถึงจะสงบถึงจะรวมได้ เมื่อมีจิตที่มีสมาธิแล้ว จิตก็จะมีกำลัง ที่จะนำไปพิจารณาทางปัญญา เพราะถ้าจิตไม่มีสมาธิ จะไม่มีกำลังสู้กับต้นหาความ ออยาก ที่จะดึงจิตให้ไปคิดทางลาภยศสรรเสริญ คิดไปในทางหาความสุข ทางตาหูจมูก ลิ้นกาย จะไม่ได้มาคิดในเรื่องของอนิจจังทุกขังอนัตตา เช่นที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ พระอานนท์ให้คิดอยู่ตลอดเวลาว่า หายใจเข้าแล้วไม่หายใจออกก็ตาย หายใจออกแล้ว ไม่หายใจเข้าก็ตาย อันนี้จะทำได้ก็ต่อเมื่อจิตมีสมาธิมีความสงบ ปราศจากอารมณ์ต้นหา ความอยากต่างๆ ถ้ามีต้นหาความอยาก เต็มวันก็จะแวบไปหารูปเสียงกลิ่นรส แวบไป หาขมนมเนย แวบไปหาเครื่องดื่ม แทนที่จะพิจารณาเรื่องของความตายอย่างต่อเนื่อง

เรื่องของความตายก็เรื่องของอนิจจังนี้เอง พิจารณาอนิจจัง ว่าร่างกายนี้ไม่เที่ยงเกิด มาแล้วเดี๋ยวก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ถ้าไปอยากให้มีแก่ไม่เจ็บไม่ตายก็จะทุกข์ ถ้าไม่ ต้องการทุกข์ต้องการดับทุกข์ก็ต้องมีปัญญา ที่เห็นความตายอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก เมื่อเห็นความตายอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก จิตก็จะไม่ยึดติดกับร่างกาย จิตก็จะปล่อย วางตลอดเวลา พร้อมทั้งจะให้ร่างกายได้ตายตลอดเวลา เวลาเกิดความตายขึ้นมาจิตก็จะ ไม่ทุกข์เลย ถ้าไม่มีสมาธิจะมาพิจารณาความตายไม่ได้ เพราะกิเลสต้นหานี้จะไม่ให้ไป พิจารณา จะให้ไปพิจารณาเรื่องทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทอง ให้พิจารณาเรื่องสามภรรยา เรื่องบุตรเรื่องธิดา เรื่องกิจการต่างๆ เรื่องบ้านเรื่องเมือง สุดแต่แต่จะคิด แต่เรื่องที่จะมา คิดถึงเรื่องความตายนี้มันจะไม่ให้คิดอย่างแน่นอน ถ้าไม่มีสมาธิ ถ้าไม่ได้อัปปนาสมาธิ

ออกมาให้ ยากที่จะไปพิจารณาไตรลักษณ์ได้อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา เมื่อไม่พิจารณาอย่างต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา จิตก็จะไม่ได้ปล่อยวางนั่นเอง จิตก็ยังอยากอยู่นั่นเอง ยังอยากให้อยู่ไปนานๆ ยังอยากให้รวยไปนานๆ ยังอยากให้คนนั้นคนนี้อยู่ไปนานๆ สิ่งนั้น สิ่งนี้อยู่ไปนานๆ เมื่อเกิดความอยากเหล่านี้ขึ้นมา ก็จะไปดับความทุกข์ได้อย่างไร ดับความทุกข์ได้ก็ต่อเมื่อ พิจารณาอยู่เรื่อยๆว่า ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องหมดไป จะต้องเสื่อมลงไป จะต้องตายไป ทุกคนต้องตายไป ถ้าคิดอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ ความอยากให้ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ไปนานๆก็จะหายไป ความอยากให้ทุกคนอยู่ไปนานๆก็จะหายไป เมื่อไม่มีความอยากให้ทุกสิ่งทุกอย่างทุกคนอยู่ไปนานๆ ความทุกข์ก็จะมี เวลาลงนั้นสิ่งนี้หรือคนนั้น คนนี้ตายไป ก็จะไม่รู้สึกอะไร รู้สึกเฉยๆ เพราะเห็นด้วยปัญญาตลอดเวลาว่าเขาต้องไป ทุกสิ่งทุกอย่างต้องไป ต้องหมดสภาพไป

นี่คือปัญญาที่ได้รับการอบรมด้วยสมาธิจะเป็นอย่างนี้ จะไม่คิดเรื่องอื่น จะไม่ไปคิดถึงเรื่องลาภยศสรรเสริญ จะไม่ไปคิดถึงรูปเสียงกลิ่นรส จะไม่ไปคิดถึงคนนั้นคนนี้ จะไม่ได้ไปอยากให้คนนั้นคนนี้อยู่ไปนานๆ จะไม่ได้มีความอยากให้สิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ไปนานๆ เช่นอยากให้ลาภยศสรรเสริญนี้อยู่ไปนานๆ ไม่อยากให้ลาภยศสรรเสริญเสื่อมไป ความคิดเหล่านี้จะไม่มีในใจของผู้ที่มีสมาธิ **ผู้ที่เจริญปัญญาจะมีแต่พิจารณาอยู่แต่เรื่องของไตรลักษณ์** ทุกอย่างมีเกิดมีดับเป็นธรรมดา ทุกอย่างเป็นอนัตตา **ไม่มีตัวไม่มีตน** ทุกอย่าง**ทำมาจากดินน้ำลมไฟเท่านั้นเอง ไม่มีตัวตนในร่างกาย** ในร่างกายนี้มีแต่ดินน้ำลมไฟ มีแต่อาการ ๓๒ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังพืด ไต ปอด ใส้ใหญ่ ใส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อในสมองครีษะ น้ำดี น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำมันขี้ น้ำมันขี้ น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร ในทั้งร่างกายนี้ไม่มีตัวเราอยู่เลย ไม่มีนาย ก. นาย ข. ไม่มีเด็กชายนั้นเด็กชายนี้ เด็กหญิงนั้นเด็กหญิงนี้ ไม่มีนางสาวนั้นนางสาวนี้อยู่ในร่างกายนี้เลย มีแต่อาการ ๓๒ นี้เท่านั้นที่ทำมาจากดินน้ำลมไฟ แล้วเวลาที่มันบอบสลายไปมันก็แยกตัวกันไปเท่านั้นเอง น้ำก็ไปทางน้ำ ลมก็ไปทางลม ไฟก็ไปทางไฟ ดินก็ไปทางดิน ไม่มีตัวตน ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ในร่างกายนี้ ไม่มีพ่อ ไม่มีแม่ ไม่มีพี่ ไม่มีน้อง ไม่มีสามี ไม่มีภรรยา ไม่มีบุตร ไม่มีธิดาในร่างกายนี้ สามีภรรยาบุตรธิดาพ่อแม่นี้ ไม่ได้อยู่ในร่างกาย

แต่อยู่ในใจ อยู่ในใจที่ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย แต่ถ้าเป็นใจที่ยังหลงอยู่ ก็จะถูกความหลงพาให้ไปหาร่างกายใหม่ ให้ไปเกิดใหม่ แต่ถ้าไม่มีความหลง รู้ทันว่าการไปเกิดนี้เป็นทุกข์ ก็ไม่ไปหาร่างกายอันใหม่ จะไปเป็นพระพุทธรูปเจ้า ไปเป็นพระอรหันตสาวกกัน ไปอยู่ที่พระนิพพานกัน ที่ที่ไม่มีมีความทุกข์ ที่ที่มีแต่บรมสุข ที่ที่ไม่มีมีการเวียนว่ายตายเกิด

เพราะอำนาจของปัญญา อำนาจของสมาธิ อำนาจของศีล ที่ได้อบรมสมาธิ ที่ได้อบรมปัญญา ที่ได้อบรมจิตให้หายโง่ ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ด้วยการปล่อยวาง ความอยาก ปล่อยวางอุปาทาน เพราะเห็นไตรลักษณ์ เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตา เห็นอสุภะเห็นความไม่สวยไม่งามของร่างกาย เห็นอาหาเรปฏิกูลสัญญา เห็นความสกปรกของอาหาร ไม่น่ารับประทาน ทุกครั้งเวลาอยากจะรับประทานนี้ ให้เห็นความสกปรกของอาหาร แล้วจะทำให้ไม่อยากจะรับประทาน จะทำให้รับประทานเพื่ออยู่ได้ ไม่ได้อยู่เพื่อรับประทาน ถ้าอยู่เพื่อรับประทานก็ต้องกลับมาอยู่เรื่อยๆ กลับมารับประทาน ถ้ารับประทานเพื่ออยู่ก็จะไม่กลับมารับประทานอีก รับประทานเพื่อประทังชีพไปเท่านั้น เมื่อมันตายไปแล้วก็ไม่ต้องรับประทานอีกต่อไป ไม่ต้องกลับมารับประทานอีกเพราะไม่ได้อยู่เพื่อรับประทาน ไม่ได้อยู่เพื่อกิน กินเพื่ออยู่เท่านั้นเอง

นี่คือเรื่องของปัญญา ปัญญาที่จะอบรมจิต ให้หลุดพ้นโดยถ่ายเดียว ปัญญาที่จะอบรมจิตให้หลุดพ้นโดยถ่ายเดียวได้ ก็ต้องเป็นปัญญาที่ได้รับการอบรมด้วยสมาธินี้เอง และสมาธิที่จะอบรมให้ปัญญานี้อบรมจิตให้หลุดพ้นได้ ก็ต้องได้รับการอบรมจากศีลอีกต่อหนึ่ง **สมาธิต้องมีศีลเป็นผู้อบรม ปัญญาต้องมีสมาธิเป็นผู้อบรม แล้วก็จิตต้องมีปัญญาเป็นผู้อบรม** จิตถึงจะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ **นี่คือเรื่องของขั้นตอนของการปฏิบัติธรรม ผู้ที่บรรลุดุธรรมทั้งหลายนี้ เขาบรรลุกันแบบนี้ทั้งนั้น** ไม่เชื่อลองไปฟังเทศน์ของพระอรหันต์ทั้งหลายพระสาวกทั้งหลาย ฟังเทศน์ฟังธรรมของครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ฟังเทศน์ฟังธรรมของพระพุทธรูปเจ้า จะไม่มีใครสอนให้ข้ามขั้นตอน จะไม่มีใครสอนให้ขาดธรรมข้อใดข้อหนึ่งไป มีสอนให้ครบทุกข้อให้ทำให้ครบทุกข้อ เพราะธรรมเหล่านี้จำเป็นต่อกันและกันนั่นเอง ถ้าไม่มีธรรมข้อใดข้อหนึ่งก็เหมือนกับลูกโซ่ โซ่ที่มันขาดไปขาดช่วงที่ต่อเนื่องกัน ขาดช่วงลูกโซ่ที่จะมาต่อเนื่องกัน มันก็จะเป็นลูกโซ่ไม่ได้ มันต้องมี

การต่อเนื่อกัน คือต้องผูกติดกับสมาธิ สมาธิต้องผูกติดกับปัญญา ปัญญาต้องผูกติดอยู่กับจิต จิตถึงจะหลุดพ้นได้ ก็ขอให้ท่านทั้งหลายจงนำเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังในวันนี้ ไปพิจารณาไปปฏิบัติ ถ้าอยากจะได้รับผลจากการปฏิบัติ ก็ขอให้ปฏิบัติตามขั้นตามตอน ปฏิบัติให้ครบถ้วนทุกสัปดาห์ของธรรม แล้วรับรองได้ว่าผลที่ต้องการก็จะปรากฏขึ้นมาอย่างแน่นอน

**ถาม** เวลาพระท่านฉันอาหารแค่มือเดียวต่อวัน จะได้รับสารอาหารเพียงพอหรือเปล่าครับ หรือว่าเพราะได้กำลังสมาธิช่วยด้วย ร่างกายจึงไม่ต้องการสารอาหารมากครับ

**ตอบ** ก็อยู่ได้ก็แล้วกันนะ อยู่กันถึง ๕๐ ปี ๑๐๐ ปี พวกที่กิน ๓ มื้อนี้มันอยู่กันไม่ถึง

**ถาม** นั่งสมาธิแล้วร้องไห้ด้วยความปีติ จิตรำลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์ พยายามตั้งลมหายใจมาระลึกถึงพุทโธ หรือบางครั้งนึกถึงประโยคที่พระอาจารย์แสดงธรรม น้ำตาไหลออกมาแบบนี้ ผิดปกติไหมคะ

**ตอบ** ก็ไม่รู้ละ มันผิดปกติหรือเปล่า ธรรมดาคอนเขาก็ร้องไห้กันทุกคนหรือเปล่า ถ้าเราร้องคนเดียวมันก็ผิดปกติ ถ้าคนอื่นเขาไม่ร้อง อันนี้ก็แล้วแต่ อาจจะเป็นจิตนิสัยของคนก่อนไหวงาย มีอะไรมาสัมผัสกับจิตก็ไหลไปตามอารมณ์นั้นๆ ถ้าไม่เป็นความทุกข์ก็ไม่น่าเป็นปัญหาอะไร

**ถาม** เวลาอ่านข่าวเกี่ยวกับพระที่มีข้อครหาแล้ว บางทีก็ไปแสดงความคิดเห็นอย่างที่เราเข้าใจ แต่บางทีเราก็ไม่รู้จักพระนั้นๆอย่างแท้จริง เพียงแค่เห็นในข่าวว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ที่ไม่ดี อย่างนี้จะบาปไหมคะ ถ้าในข่าวเป็นความจริงจะมีกรรมติดตัวหรือเปล่านั้นคะ

**ตอบ** ไม่รู้เหมือนกันนะ บาปมันอยู่ที่การพูดหรือไม่พูด เราพูดหรือไม่พูด ก็อยู่ที่ตรงนั้น ถ้าไปพูดในสิ่งที่ไม่เป็นความจริงมันก็บาป ถ้าพูดในสิ่งที่เป็นความจริงมันก็ไม่บาป แต่ควรจะพูดหรือไม่พูดนั้นก็อีกเรื่องหนึ่ง ถ้าไม่พูดได้ดีกว่า

หลายๆไว้ไม่ต้องไปวิพากษ์วิจารณ์เรื่องของชาวบ้านเขา ถ้าอยากจะวิพากษ์วิจารณ์ **วิพากษ์วิจารณ์เรื่องของตัวเองจะดีกว่า เพราะถ้าเราเห็นความผิดของเรา เราจะได้แก้ความผิดของเราได้** เห็นความผิดของชาวบ้าน มันก็ไม่ได้ทำให้เราดีขึ้นหรือเลวลงแต่อย่างใด ฉะนั้นให้รับรู้หลายๆก็พอ ไม่ต้องไปต่อ ยอด อ่านข่าวแล้วรับรู้แล้วก็ปล่อยวางไป รู้ว่าคนนั้นเขาถูกกล่าวหาอย่างนั้นอย่างนี้ เขาจะถูกเขาจะผิด ก็ให้ทางผู้ที่เขาเห็นว่าที่พิสูจน์ความผิดถูก ให้เขาทำหน้าที่ไป ตอนนี้อย่างไม่ได้มีการชี้ผิดชี้ถูก ก็ให้รับรู้ไปตามที่เขาเล่ามาก็แล้วกัน **รับรู้ได้ แต่อย่าไปวิพากษ์วิจารณ์** ควรที่จะมารู้เรื่องของเราจะดีกว่า ถ้าเป็นนักปฏิบัติจริงๆ ต้องการหลุดพ้นจริงๆนี้ ต้องมาดูมารู้เรื่องของเรา รู้ว่าเราตอนนี้กำลังทำอะไรอยู่ กำลังคิดอะไรอยู่ คิดไปในทางธรรม ทำไปในทางธรรม หรือคิดไปในทางโลก ทำไปในทางโลก ถ้าไปในทางโลกก็ควรที่จะหยุดมัน ถ้าไปในทางธรรมก็ควรที่จะสนับสนุนมัน เพราะว่าประโยชน์จะได้รับจากการกระทำของเรา คนอื่นไม่สามารถที่จะมาทำอะไรให้กับเราได้ เราต้องเป็นผู้กระทำเอง ในเรื่องของจิตใจนี้ คนอื่นทำอะไรให้เราไม่ได้ เรื่องของคนอื่นไม่สามารถที่จะมาทำให้เราดีหรือชั่วได้ ฉะนั้นไม่ควรที่จะไปสนใจ ควรที่จะสนใจเรื่องของเรามากกว่าเรื่องของคนอื่น เพื่อที่เราจะได้มาแก้ไขในสิ่งที่ไม่ถูกในตัวเราได้ และทำในสิ่งที่ถูกให้มากยิ่งขึ้นไปได้

**ถาม** เคยมีพระมาที่หน้าบ้านแล้วมาขอเงิน บอกว่าไม่มีคำรถโดยสาร แต่หนูไม่ได้ให้แต่ให้ขนมใส่แทน แต่ครั้งแรกที่เห็นพระผ่านมาดีใจ พอเขาขอเงินเรากลับคิดว่าเขาเป็นพระปลอม เลยไม่ให้เงินเขา จะเป็นบาปหรือเป็นการกระทำที่ถูกต้องหรือเปล่าคะ

**ตอบ** ไม่เป็นบาปแต่อย่างใด การไม่ให้ของคนที่เขามาขอเรา มันก็อาจจะขาดความเมตตา ถ้าเขาเดือดร้อนจริงๆแล้วเขาขอความช่วยเหลือ แล้วเราไม่ได้ให้ความช่วยเหลือเขา นี่พูดถึงกรณีทั่วไป ไม่ใช่กรณีของพระ **ถ้าเป็นกรณีของพระนี้ พระนี้ไม่ควรที่จะไปขอสั่งของต่างๆจากญาติโยมที่เขาไม่ได้เป็นญาติ หรือเขาไม่ได้พิจารณาตัวไว้ก่อน** ถ้าเขาพิจารณาตัวหรือเป็นญาติพี่น้องกันนี้ ถ้าพระ

เดือดร้อนขาดแคลนอะไร พระพุทธเจ้าอนุญาตให้ขอได้ แต่กับคนแปลกหน้านี้ ห้ามไม่ให้ขอ ถ้าบิณฑบาตก็ให้ถือบาตรไปแต่ห้ามพูดขอ เช่นตอนบิณฑบาตนี้ก็จะเดินถือบาตรเข้าไปในละแวกบ้าน แล้วแต่ผู้ที่มีศรัทธาจะใส่หรือไม่ใส่ แต่จะไม่ไปเคาะประตูบ้านเรียกชาวบ้านออกมา มาแล้ว ขอนุ่นขอนี่หน่อย อย่างนี้เรียกว่าขอทานไม่ได้เรียกว่าเป็นการบิณฑบาต เพราะฉะนั้นถ้าเป็นพระมาขออะไรที่เข่าไม่ได้เป็นญาติกับเรา ถ้าเราไม่เคยปวารณาตัวนี้ การไม่ให้อะไรทานนี้เป็นการที่ถูกต้อง เพราะจะได้ไม่ส่งเสริมให้พระทำผิดพระวินัย ถ้าเรากลัวบาป และอยากได้บุญ พระมาขอเงินค่ารถเราก็ให้ไปอย่างนี้ เราก็จะส่งเสริมให้พระรูปนั้นทำผิดพระวินัยไปเรื่อยๆ ฉะนั้นถ้าเป็นเรื่องเกี่ยวกับพระนี้ไม่ควรที่จะให้เงินทอง เพราะว่า เงินทองพระพุทธเจ้าก็ห้ามไม่ให้พระแตะต้องอยู่แล้ว ไม่ให้จับต้อง ถ้าจะให้เงินทองก็ต้องให้ผ่านลูกศิษย์ เป็นผู้เก็บเอาไว้ แล้วเวลาพระต้องการอะไร ก็ให้ลูกศิษย์เป็นผู้ไปจัดหามาให้ เรื่องเงินทองเป็นอย่างนี้ ดังนั้นถ้าพระภิกษุขอเงินทองก็ปฏิเสธไปได้เลย ไม่ต้องไปให้ แต่ถ้าเป็นฆราวาสญาติโยมประชาชนทั่วไปขอทานอย่างนี้ เขามาขอทาน ถ้าเราให้เขาเราก็มีความเมตตา เราก็ได้บุญ เพราะเราก็เห็นว่าเขาเดือดร้อนจริงๆ เราก็ให้เขาไป นอกจากว่าเราไม่แน่ใจว่าเขาเป็นขอทานจริงหรือขอทานไม่จริง เราจะไม่ให้ก็ได้ หรือถ้าเราจะให้ก็อาจจะให้พอสมควรไม่ให้มากเกินไป อันนี้ก็ถือว่าเป็นการทำบุญทำทาน

**ถาม** ตั้งเวลานั่งสมาธิไว้ ๒ ชั่วโมง แต่พอถึงเวลาสัก ๑ ชั่วโมงกว่า อยากรู้สึกขึ้นมา รู้สึกเบื่อกับที่ตั่งหนึ่ง อยากรู้สึกออกไปทำกิจกรรมอื่นที่เคยทำ เป็นอย่างนี้เป็นประจำ ขอบุบายในการปฏิบัติต่อค่ะ

**ตอบ** ก็ตั้งให้มันน้อยหน่อยสิ ตั้งมากแล้วมันทำไม่ได้ก็อย่าไปตั้งมัน ตั้งใหม่ขนาดที่เราทำได้ หรือว่าถ้าอยากให้มันนั่งให้ได้มาก ก็ต้องทนนั่งต่อไป ต้องเจริญสติเพิ่มขึ้นมา เหมือนน้ำมันหมดแล้วรีบเติมน้ำมันซะ ถ้าเป็นนาฬิกาที่ลานจะหมดแล้วให้รีบไขลานเสีย พอมันนี้ก็อยากจะทำ ก็ไปบริการพระพุทธเจ้าไป อย่าไปคิดอะไร ถ้าอยู่กับพุทธเจ้าไปได้ เดี่ยวความอยากจะทำก็จะหายไป แล้วก็นั่งต่อไปได้

- ถาม** เวลาปฏิบัติสมาธิจิต รู้สึกตัวเบาผ่องใส เป็นจิตสงบหรืออุปาทานครับ
- ตอบ** ถ้าสงบผ่องใสก็จิตสงบ
- ถาม** ปฏิบัติธรรมมานานพอควร แต่นั่งสมาธิไม่เคยรวม และไม่เคยผ่านเวทนาได้เลย ขอความเมตตาพระอาจารย์แนะนำด้วยค่ะ
- ตอบ** ก็ดู ๒ อย่างดู ๑. ดูศีล เราชักขาศีล ๘ อยู่หรือเปล่า ๒. ดูสติว่าเราหมั่นเจริญสติอยู่เรื่อยๆหรือเปล่า ถ้ามีศีล ๘ บริสุทธิ์แล้วรักษาได้อย่างต่อเนื่อง แล้วเจริญสติได้อย่างต่อเนื่อง จิตก็จะรวมได้
- ถาม** เวลาเดินจงกรมจะภาวนาด้วยพุทโธ แต่เวลานั่งสมาธิ ถ้าใช้การตามรู้ลมหายใจ จะรู้สึกเบาสบายกว่าการภาวนาพุทโธ การกระทำเช่นนี้จะทำให้ไม่ก้าวหน้า เพราะเครื่องอยู่ของจิตมี ๒ อย่างหรือไม่ครับ
- ตอบ** ไม่หรอก ทดแทนกันได้ ถ้าไม่ใช้พุทโธก็ใช้ลมหายใจได้
- ถาม** เวลานั่งวิปัสสนา บางครั้งมีความรู้สึกปวดหัว พอหยุดพิจารณาตรงที่ปวดแล้วจะรู้สึกอึดอัดไม่สบาย แต่พอใช้ความคิดประกอบว่า กายส่วนกายจิตส่วนจิต ก็จะไม่รู้สึกอึดอัด ปฏิบัติอย่างนี้ถูกต้องหรือไม่คะ
- ตอบ** ถ้ามันไม่อึดอัดมันสบายก็ถูกต้อง
- ถาม** ตั้งแต่ครั้งแรกที่ถามพระอาจารย์ ว่าผมเป็นมิจฉาสมาธิ ผมเลยตั้งใจปฏิบัติอย่างต่อเนื่องนานเป็นปี รู้สึกว่าทุกข์น้อย และติดในธรรมบางอย่าง เลยหยุดไปนานพอสมควร จนกระทั่งกลับมาปฏิบัติแบบเต็มรูปแบบเมื่อไม่นานมานี้ สิ่งที่ผมติดเรื่องสัญญาที่เข้ามาปรุงใจเวลาจะได้สมาธิ มันสามารถสลัดออกจากใจไปได้แบบที่ไม่เคยทำได้มาก่อน ผมติดตามความรู้สึกโล่งใจ ครั้งนี้เลยตั้งใจใหม่ ขอเมตตาพระอาจารย์แนะนำ เป็นกำลังใจด้วยครับ



**ตอบ** ก็พยายามปฏิบัติให้มากขึ้นไปเรื่อยๆ

**ถาม** แม้สมาธิจะยังไม่เหมือนเดิม แต่ใจกลับได้รับความสุขชนิดใหม่ เมื่อก่อนระลึกได้บ้างนับเป็นเวลานานมากจนเสียสมาธิไม่ยากปฏิบัติ คิดว่าคงไม่ดีไปกว่านี้ ตอนนี้ระลึกถึงบุญได้ครับ และก็บาปได้ในคราวเดียวกัน มันก็เป็นบ้างตอนพิจารณา แต่ตอนบริกรรมหรือสมณะก็แนบไปกับใจดี อาการอย่างนี้ถูกต้องใช้ไหมครับ

**ตอบ** เวลาทำสมาธิไม่ควรที่จะคิดเรื่องอะไร จะคิดต้องอยู่ในตอนที่เราเจริญปัญญา ถ้าเวลาทำใจให้สงบนี้ไม่ควรคิดเรื่องราวต่างๆ ควรให้มีอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่นอยู่กับพุทโธ หรืออยู่กับลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว

**ถาม** ผมเป็นเกย์ที่มีจิตใจที่ชอบผู้ชาย แต่ไม่ได้แสดงออกสาวมาก คือธรรมดาๆ ผมศรัทธาในพระพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์ ผมอยากจะทำบวชเป็นพระ และอยู่เรื่อยๆไปไม่มีกำหนดสักเลย หลวงตามหาบัวบอกว่า ไม่ว่าหญิงหรือชายสามารถบรรลุมรรคได้เหมือนกัน แต่ผมมีใช้ชายจริงหญิงแท้ จะบวชเป็นพระสงฆ์ได้ไหมครับ

**ตอบ** ก็ต้องไปถามพระที่เขารับบวชดูว่าเขาจะรับหรือเปล่า

**ถาม** และผมเป็นหนึ่งในนี้ยังไม่ได้ใช้ แต่ทำเรื่องผ่อนผันจ่ายหนี้เรียบร้อยแล้ว แม่บอกว่าจะจ่ายหนี้ให้ทั้งหมด เพราะแม่เป็นผู้ค้ำประกัน แม่จะขายที่ดิน เงินที่ได้จากการขายส่วนหนึ่งแม่จะเก็บไว้ใช้ส่วนตัว ส่วนผมขอส่วนหนึ่งเพื่อขอให้แม่ช่วยจ่ายหนี้ให้แม่ตกลงเพราะผมบอกกับแม่ว่าผมอยากจะทำบวช และผมก็ทำงานทางโลกลำบากแล้ว ผมจึงตัดสินใจอย่างนี้ อย่างนี้ผมจะทำบวชได้ไหมครับ

**ตอบ** ก็ต้องไปติดต่อกับวัดที่เราจะไปบวช เราไม่ได้ทำหน้าที่รับพระบวช เราเลยไม่รู้ข้อมูลรายละเอียดต่างๆ

**ถาม** วันนี้ได้มีโอกาสมาฟังธรรมครั้งแรกจากพระคุณเจ้า จากการฟังธรรมของท่านบอกว่า ผู้ปฏิบัติต้องถือศีล ๘ ถึงจะมีกำลังในการทำสมาธิ แต่เนื่องจากว่าในปัจจุบันนี้ การทำงานทางโลก มันยังมีข้อจำกัดของการถือศีล ๘ ในชีวิตประจำวัน ไม่ทราบว่าคุณจะเมตตาชี้แนะหาทางออกให้ยังไงบ้างเจ้าคะ

**ตอบ** ก็ต้องทิ้งงานทิ้งการแล้วก็ไป จะทำยังไงได้ จะเอาทั้ง ๒ อย่างไม่ได้ยังไง ชัดกัน ก็ต้องไปเลือกทางเดินของเราว่า เราจะไปทางธรรมหรือไปทางโลก ถ้าเราอยากไปทางธรรมแต่เรายังทิ้งทางโลกไม่ได้ก็ ลองทิ้งอาทิติยละวันก่อน เช่นวันพระ วันพระเราก็หยุดทำงานสักวันหนึ่งแล้วก็ไปอยู่วัด แล้วถ้าเราปฏิบัติได้ผลดีเราอาจจะเพิ่มวันเป็น ๒ วัน ๓ วันไป แล้วต่อไปก็อาจจะทิ้งโลกได้ มันก็ต้องขยับไปที่ละเอียดทีละน้อยก่อน จะทำแบบพรวดพราด ถ้าทำได้ก็ดี ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องทำแบบนี้ทำไปที่ละเอียดทีละน้อยก่อน

**ถาม** ศีลที่บริสุทธิ์ หมายถึงรวมถึงความคิดด้วยหรือไม่เจ้าคะ

**ตอบ** ไม่ ศีลนี้เกี่ยวกับการกระทำทางกายและทางวาจา เรื่องของความคิดนี้ต้องอยู่ที่สติ สติเป็นผู้คุมอีกทีหนึ่ง

**ถาม** การทำสมาธิทำวันละกี่ครั้ง โดยปกติทำสติรู้สึกตัวทั้งกลางวันและกลางคืน

**ตอบ** ทำมากเท่าไรยิ่งดี ผลจะได้มากได้น้อยอยู่ที่การกระทำของเรา เหมือนกับการทำงาน ทำงานวันละชั่วโมง ก็ได้ผลชั่วโมงเดียว ถ้าทำงานวันละ ๘ ชั่วโมงก็จะได้ผล ๘ ชั่วโมง อยู่ที่การกระทำของเรา ถ้าทำมาก นั่งสมาธิมากจิตก็จะสงบมาก ถ้านั่งสมาธิน้อยจิตก็จะสงบน้อย

**ถาม** คนที่มีศีลและทำบุญทำทานมากพอ เมื่อตายไปแล้ว จิตได้รับผลบุญไปเป็นเทพเทวดา แล้วเทพหรือเทวดานั้น จะทราบถึงเหตุที่เขาได้มาเป็นเทวดาหรือไม่อย่างไรคะ หรือเขาต้องปฏิบัติธรรมต่อเนื่องไปอีก แล้วเขาถึงจะทราบ

**ตอบ** จะทราบก็ต่อเมื่อได้มาศึกษาพระธรรมคำสั่งสอน ของพระพุทธเจ้า ที่จะอธิบาย ถึงเหตุถึงผลต่างๆ อย่างที่เรามาฟังเทศน์ฟังธรรมกันตอนนี้ เราก็จะทราบว่า อะไรถึงทำให้เราเป็นอย่างที่เราเป็นอยู่ ก็บุญบาปที่เราทำนี่แหละเป็นเหตุ ที่ทำให้ เราเป็นอะไรที่เป็นอยู่ขณะนี้

**ถาม** หนูมีแม่วที่รักมาก แล้วแม่วป่วยจึงได้พาไปโรงพยาบาล แต่ยังไม่ถึงโรงพยาบาล ได้สิ้นใจไปก่อน หนูกับแม่ทำใจลำบากมากค่ะ แล้วฝังไว้ข้างในบ้าน ได้ไปทำบุญ สังฆทานให้ อยากเรียนปรึกษาว่า แม่วหนูจะได้ไปเกิดเป็นคนใหม่ค่ะ บุญกุศลที่ เราทำไป แม่วหนูจะได้รับไหมค่ะ ที่บ้านไม่มีมันเหมามากค่ะ

**ตอบ** แล้วแต่บุญบาปที่เขาทำไว้ ถ้าบาปที่เขาทำยังไม่หมดเขาอาจต้องกลับไปเป็น เดรัจฉานต่อ จนกว่าบาปกับบุญที่เขาทำไว้มีกำลังเท่ากัน คือบุญก็ไม่สามารถ ดึงไปสวรรค์ บาปก็ไม่สามารถดึงไปอบาย เขาก็จะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ต่อไป

**ถาม** การที่เรามีครอบครัว มีลูก ๑ คน การที่เราจะก้าวออกมาบวชพระ จะขจัดกิเลส ออกจากจิต การกระทำเช่นนี้ถูกหรือผิดครับ

**ตอบ** พระพุทธเจ้าก็มีลูกเหมือนกัน จะผิดตรงไหน ถ้าผิดก็ไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า

**ถาม** ลูกปฏิบัติมาหลายสาย ยังหาจิตตนเองไม่เจอ ต้องทำอะไรเจ้าคะ

**ตอบ** มันไม่ได้อยู่ที่จิตหรอก มันอยู่ที่สติ ถ้ามีสติแล้วมันไปได้ ถ้าไม่มีสติเปลี่ยนอะไร ไป จะที่ชนิดมันก็ได้ผลอยู่ดี ฉะนั้นต้องพยายามมาฝึกสติ วิธีสร้างสติก็มี หลายวิธี เช่นบริกรรมพุทโธไปเรื่อยๆอย่าไปคิดเรื่องราวต่างๆ หรือเฝ้าดูการ เคลื่อนไหวของร่างกาย เป้าหมายก็คือให้เราหยุดความคิดปรุงแต่งต่างๆ ให้จิต อยู่ในปัจจุบัน ให้สลักแต่คำว่ารู้ จะใช้วิธีไหนก็ได้

**ถาม** อยากให้พระอาจารย์ช่วยอธิบายขอบเขตของศีล และระดับของศีลแต่ละระดับ ของผู้ประพฤติ

**ตอบ** วันนี้ก็เทิร์นแล้ว มีคิล ๕ คิล ๘ คิล ๑๐ คิล ๒๒๗ คิลสามร้อยกว่าข้อ ผู้ที่ต้องการจะปฏิบัติก็ต้องไปศึกษาเอาเอง ไปเปิดหนังสือธรรมะอ่านดู

**ถาม** ตอนนั้นเครียดมาก เพราะข้างบ้านเสียงดังมาก ไม่เกรงใจ แต่ก็พยายามพุทธโธ แต่จะหลุดเสียให้ได้ค่ะ เพราะทนไม่ไหว

**ตอบ** ความทุกข์ของเราเกิดจากความอยากของเรานั่นเอง ฉะนั้นเราต้องมาแก้ที่ความอยาก อย่าไปแก้ที่เสียง เสียงเขาก็เป็นเหมือนกับฝนตกแดดออกฟ้าร้อง ทำไมฟ้าร้องฟ้าผ่าเบรียงๆทำไมเราอยู่กับมันได้ ทำไมกับเสียงคนข้างบ้านเราอยู่กับมันไม่ได้ ก็เพราะว่าเราอยากให้มันหายไปเท่านั้นเอง ฉะนั้นเราต้องมาแก้ที่ความอยากของเรา เมื่อเรารู้ว่าเราไม่สามารถที่จะไปทำให้เสียงนั้นหายไป เราก็มาหยุดความอยากของเราเสีย ก็ปล่อยให้มันมีไป มันจะดังก็ปล่อยให้มันดังไป เราอย่าไปอยากให้มันไม่ดัง เราก็จะไม่ทุกข์

**ถาม** แม่ทำงานมาเป็นพนักงานมา ๑๐ ปี บริษัทได้มีนโยบาย early retire (การเกษียณอายุก่อนกำหนด) แต่เคยได้ยินมาว่าเงินที่ได้จากการ early เป็นเงินไม่ถูกต้องทางธรรม เพราะได้มาโดยไม่ได้ทำงานให้บริษัท ต่อเงินนั้น นำไปทำอะไรก็จะเดือดร้อน จริงเท็จประการใดหรือคะ

**ตอบ** คงไม่จริงมั้ง เพราะเงินเป็นเงินของบริษัท เขาให้รางวัลแก่ผู้ที่จะออกจากงาน เป็นเหมือนกับรางวัล ไม่ได้เป็นการขโมยเงินของบริษัท บริษัทที่เป็นเจ้าของเงินเขายินดีให้ ไม่ได้ถือว่าเป็นการลักทรัพย์แต่อย่างใด

**ถาม** เราเคยเมตตาตนเองก่อนที่จะเมตตาคนอื่นนั้น แต่การที่เราต้องเสียสละทรัพย์ไปนั้น หรือเราเข้าไปช่วยเหลือผู้อื่น เราก็ต้องสละแรงกาย จะถือว่าเราไม่เมตตาต่อตนเองหรือไม่คะ

**ตอบ** ไม่หรอก ความจริงความเมตตาต่อผู้อื่นนั้นแหละเป็นความเมตตาต่อตัวเรา เพราะเมื่อเราช่วยเหลือคนอื่น ให้คนอื่นเขามีความสุข เราก็จะได้รับความสุข

กลับมาเป็นผลตอบแทน ดังนั้นวิธีที่จะเมตตากับตัวเราก็คือต้องเมตตากับคนอื่น ถ้าเมตตากับตัวเรากินคนเดียวเที่ยวคนเดียว อันนี้มันเรียกว่าเห็นแก่ตัว แล้วมัน จะไม่มีความสุข มันจะมีความทุกข์ เพราะเวลามันไม่มีกินมันจะเดือดร้อน แต่ถ้า เวลาช่วยเหลือคนอื่นนี้ เราไม่ได้กินเรากลับไม่เดือดร้อน เราเสียสละเป็น เรายินดีให้ เรายอมอดเพื่อให้คนอื่นอิ่มอย่างนี้ เราอาจจะไม่อิ่มทางร่างกายแต่เราจะ ไปอิ่มทางจิตใจ

**ถาม** จิตจับที่ลมหายใจตลอด จะให้ลูกทำอย่างไรต่อครับ

**ตอบ** ก็ดูไปเรื่อยๆ อย่าให้จิตไปคิดที่อื่น อย่าให้จิตไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี่ สิ่งนั้นสิ่งนี้ เราต้องนั่งหลับตา ภาวนานิ่ง วาจาต้องสงบ แล้วจิตดูแต่ลมหายใจเพียงอย่าง เดียว จนกว่ามันจะรวมเป็นสมาธิไป

**ถาม** การเริ่มต้นในการทำสมาธิ ควรเริ่มต้นอย่างไรดีคะ ขอคำแนะนำด้วยค่ะ

**ตอบ** ก็อย่างที่วันนี้เทศน์ให้ฟัง ก็ต้องรักษาศีล ๘ ถ้ามีศีล ๘ แล้วก็จะมีเวลามา นั่งสมาธิ ถ้าไม่มีศีล ๘ มันก็ไปทำกิจกรรมอย่างอื่นได้ เช่นไปเที่ยวได้ ไปดูหนังฟัง เพลงได้ ไปกินเลี้ยงได้ ไปทำอะไรต่างๆที่อยากจะทำได้ เพราะศีล ๕ ไม่ได้บังคับ ไม่ได้ห้ามไว้ แต่ถ้าเราต้องการนั่งสมาธิให้ได้ผล เราต้องมีเวลามากๆถึงจะได้ผล ถ้านั่งแค่พอหอมปากหอมคอแบบนกระจอกกินน้ำ มันก็ไม่ได้ผล ได้แต่กิริยา ของการนั่ง ขำพเจ้านี้ได้นั่งแล้ว ๓๐ นาที ครึ่งชั่วโมง ชั่วโมงหนึ่ง นั่งแล้วก็ไม่เคย เจอความสงบเลยแม้แต่ครั้งเดียว นั่งมาก็ปีก็เหมือนเดิม นั่งแบบนกระจอกกิน น้ำ ถ้านั่งแบบให้มันได้ผลเป็นกอบเป็นกำ มันก็ต้องนั่งทั้งวันทั้งคืน สลับกันเดิน กับนั่ง เดินจงกรมนั่งสมาธิ ทำกันเป็นวันๆเป็นเดือนเป็นปี นั่นถึงจะได้ผล มัน ไม่ใช่ได้ง่ายๆหรอก สมาธิ ขนาดหลวงตาท่านบอक्त่านบวชเป็นพระนี่ ๖ ปีท่าน ไม่ได้ปฏิบัติเต็มที่ ท่านยังศึกษาขังเรียนหนังสืออยู่ ท่านว่าจิตเคยรวมเพียง ๓ ครั้งเท่านั้นเอง ขนาดบวชเป็นพระมีศีล ๒๒๗ ข้อ มีเวลา แต่ท่านก็ไม่ได้ปฏิบัติ อย่างต่อเนื่อง เพราะท่านก็ต้องไปเรียนหนังสือ เรียนหนังสือก็ต้องใช้ความคิด

ปรุงแต่ง จิตก็เลยไม่สงบ แต่พอเวลาทำนออกไปปฏิบัติแล้วนี้ ที่นี้ท่านบอกว่า รวมได้อยู่เรื่อยๆ เพราะมีการควบคุมจิตตลอดเวลา ควบคุมความคิดปรุงแต่ง อยู่ตลอดเวลา สามารถนั่งสมาธิได้ทั้งคืน นั่งได้รุ่งได้ นี้คือการปฏิบัติที่จะให้ ได้ผล มันต้องเอากันแบบสุดๆเลย ทุ่มเทกันหมดเลย มีหน้าตักเท่าไรก็วางไป เลย ยอมเจ็บเลย ถ้าไม่หลุดพ้นก็ตายเลย อย่างพระพุทธเจ้านี้ ถ้าไม่หลุดพ้นก็ ตายเท่านั้น อย่างนี้มันถึงจะได้ผลกัน แค่มาทำพอหอมปากหอมคอ วางที่ละสิ่ง สองสิ่งอย่างนี้ ไม่มีวันรวย ถ้าจะรวยก็มีหน้าตักเท่าไรก็หลงไปเลย ถ้าไม่รวย ก็เจ็บไปเลย รู้แล้วรู้รอดกัน

**ถาม** อากาณเมื่อถึงฌาน ๔ เป็นอย่างไรครับ

**ตอบ** ก็นั่งไปเถอะ ถึงแล้วก็จะรู้เอง เหมือนบอกคนตาบอดว่า สีแดงเป็นอย่างไร สี เขียวเป็นอย่างไร บอกไปก็เท่านั้นแหละ ก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร ลิบปากว่าก็ไม่เท่า หนึ่งตาเห็น ผลของการปฏิบัตินี้ไม่อยากจะพูดมาก ก็พูดอยู่แล้ว ให้รู้คร่าวๆอยู่ แล้วว่า มันสงบ มันนิ่ง มันมีความสุข มันเป็นหนึ่งในมันไม่มีอะไร มันไม่เป็นสอง กับอะไร ลักแต่ว่ารู้ ก็รู้แค่นี้แหละ แล้วต้องไปสัมผัสเอง ถึงจะรู้ว่ามันเป็นอย่างไร คืออย่างไร สุขอย่างไร

**ถาม** ทำไมเวลาสวดมนต์มีเสียงหวิงๆ ก็องอยู่ในใจตลอดเวลาที่สวดจนจบ แต่ไม่ได้ สวดออกเสียงนะครับ พอเวลานั่งสมาธิก็หาย แต่พอจะสวดอีกก็มีเสียงขึ้นอีก

**ตอบ** มันจะเป็นอะไรเราไม่ต้องไปสนใจมันนะ เราอย่าไปยุ่งเกี่ยวกับมัน ปล่อยวาง มัน จะเป็นเสียงอะไรก็ให้เราอยู่กับการสวดมนต์ของเราไป เพราะเราไม่ได้สวดมนต์ เพื่อฟังเสียง เราสวดมนต์เพื่อทำใจให้สงบ ใจเราจะสงบก็ต่อเมื่อเราสวดไปอย่าง เดียว ไม่ไปคิดถึงเรื่องอื่น ฉะนั้นไม่ต้องไปกังวล ถือว่ามันเป็นสิ่งที่เราไปควบคุม บังคับมันก็ได้ก็แล้วกัน มันจะมากก็ให้มันมา มันจะไปก็ให้มันไป

**ถาม** พูดถึงบุหรี หนูสงสัยมานานแล้วค่ะ เข้าใจว่าไม่ผิดศีล แต่ทางการแพทย์ถือเป็น สิ่งต้องห้าม เพราะมีแต่โทษต่อร่างกาย เช่นเป็นสาเหตุให้เกิดมะเร็งปอด แกรมยัง

มีโทษกับบุคคลอื่นที่ได้รับกลิ่นบຸຮຶ່ງเข้าไปด้วย ซึ่งอาจจะต่างจากสมัยก่อนที่เป็นยาสูบแต่ไม่ได้มีโทษต่อร่างกายหรือเปล่านั้น แบบนี้บຸຮຶ່ງจะเข้าข่ายผิดศีลข้อไหน เนื่องจากเป็นการทำร้ายตัวเองและผู้อื่นด้วยไหมคะ

**ตอบ** ก็อยู่ที่ว่าสูบมากสูบน้อย ถ้าสูบวันละ ๓ ซอง ๔ ซอง มันก็ตายได้ แต่ถ้าสูบวันละสามสี่มวน มันก็ไม่มีผลอะไรร้ายแรงต่อร่างกาย ฉะนั้นอะไรก็ตาม แม้แต่น้ำนี้ลองกินมากๆดูมันก็ตายเพราะน้ำได้ อะไรที่มันเกินประมาณที่ร่างกายจะรับได้ มันก็ทำให้ร่างกายตายได้ ฉะนั้นผู้ที่สูบบຸຮຶ່ງก็ให้รู้จักประมาณ คือมันไม่ได้มีโทษทางด้านจิตใจ ที่ห้ามไม่ให้ดื่มสุราเพราะมันมีโทษทางด้านจิตใจเป็นหลัก เราไม่ค่อยได้กังวลเรื่องโทษทางร่างกาย ดื่มสุราแล้วทำให้ขาดสติไม่สามารถควบคุมการกระทำการพูดได้ ทำให้ไปทำบาปทำกรรมได้ง่ายกว่าผู้ที่ไม่ได้ดื่มสุรายาเมา แต่ผู้ที่สูบบຸຮຶ່ງนี้ก็ยังมึสติสัมปชัญญะเป็นปกติอยู่ บຸຮຶ່ງนี้ไม่ได้ไปทำให้เสียสติไปแต่อย่างใด แต่ถ้าไม่สูบได้ก็ดี ถ้าสูบก็สูบไปตามปริมาณที่ร่างกายรับได้ ก็ไม่มีโทษอะไรมาก ยิ่งไม่สูบก็ตายอยู่ดี ถ้ากลัวตายก็อย่าไปทำอะไรเลย อย่าไปกินอะไรเลย เพราะกินแล้วเดี๋ยวมันก็มีโทษทั้งนั้นแหละ ทำไมของที่ชอบกินทำไม่ไปพูดถึงบ้าง น้ำตาลนี่กินกันเหลือเกิน จะเป็นเบาหวานเบาหวานนี้ทำไม่มา ฉะนั้นมันอยู่ที่ว่าเราชอบอะไร ถ้าเราชอบอะไรเราก็ไม่พูดถึงมัน เรื่องที่เราไม่ชอบเราก็พูดถึงมันได้ เรื่องที่เราไม่สูบคนอื่นสูบเราก็ไปว่าเขาได้ เรื่องไหนที่เราทำเราก็ไม่ไปพูด เพราะเดี๋ยวก็ว่าตัวเราเอง

**ถาม** วิธีการสวดมนต์ที่ถูกต้อง การสวดมนต์ไม่ต้องออกเสียงได้หรือไม่

**ตอบ** ได้ ดีเสียอีกถ้าไม่ออกเสียงได้ เพราะก็เป็นเหมือนกับกรรม พุทโธ ไปเท่านั้นเอง แล้วจะไม่เหนื่อย แล้วก็ไปรบกวนชาวบ้าน

**ถาม** การบวชนี้ถือเป็นการทดแทนบุญคุณพ่อแม่จริงหรือไม่ครับ แล้วพวกที่มีงานบวชแล้วไปรำนานาค เพราะคิดว่าเอาบุญ เขาจะได้บุญจริงหรือครับ

**ตอบ** การบวชนี้เป้าหมายก็คือ ให้ไปได้ศึกษา ได้ไปปฏิบัติธรรม เพื่อจะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ อันนี้เป็นประโยชน์ที่เกิดจากการบวช ส่วนการทดแทนบุญคุณพ่อแม่ นี่ก็เป็นเรื่องรองลงมา คือถ้าจะบวชแบบทดแทนพ่อแม่ได้ ก็ต้องบวชแบบ พระพุทธเจ้า พอบรรลุนิพพานแล้วก็แสดงธรรมสอนพ่อแม่ได้ ทำให้พ่อแม่หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ เรียกว่าเป็นการทดแทนบุญคุณที่แท้จริง เพราะถ้าไม่ได้บวช ตนเองไม่ได้หลุดพ้น ก็จะไม่มีความสามารถที่จะไปสอนพ่อแม่ให้หลุดพ้นได้ แต่การบวชแล้วสึกนี้ มันไม่ได้ทดแทนบุญคุณอะไรมากนักหรอก นอกจากทำให้พ่อแม่ดีใจว่า ลูกเรายังใฝ่บุญใฝ่กุศล ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข หรืออะไรต่างๆ ก็บวชมาแล้วพอสึกมาแล้วก็ได้เป็นคนดีของสังคม ไม่ทำผิดกฎหมาย ไม่ทำผิดศีลผิดธรรม พ่อแม่ก็มีความสุขใจแล้ว อย่างนี้จะเรียกว่าเป็นการทดแทนบุญคุณก็ได้ในระดับหนึ่ง ส่วนเรื่องที่เขาจะไปรับหรือไปจัดงานแล้วก็ส่งเสียงรบกวนชาวบ้าน อันนี้ก็ไม่ควรจะทำ แต่มันเป็นธรรมเนียมของชาวบ้าน เวลาจัดงานก็อยากจะให้ทั้งหมดบ้านมาร่วม ก็เลยเปิดเสียงให้มันลั่นทั้งหมดบ้านเลย จะได้ว่าบ้านฉันมีงานนะ ใครอยากจะมาก็มา สมัยก่อนชาวบ้านเขาเป็น อย่างนั้น เขาเป็นเหมือนกับเป็นพี่เป็นน้องกัน ทุกคนอยู่ร่วมกัน เวลามีงานอะไร จะมาช่วยกัน บ้านไหนทำบุญทุกคนก็จะมาร่วมบุญกัน จึงเป็นเรื่องปกติที่จะทำแบบนี้ ไม่มีใครเขาว่า แต่สมัยนี้สังคมมันไม่เหมือนเมื่อก่อน คนมาจากที่ไกลที่ไกลที่อื่นแล้วไม่รู้จักกัน ต่างคนต่างอยู่ ทีนี้พอเราจัดงานเปิดเสียงดัง คนที่ไม่รู้จักเราเขาก็จะหงุดหงิดรำคาญใจ ฉะนั้นคนจัดงานก็ควรที่จะรู้จักกาลเทศะ รู้จักประมาณรู้จักความเหมาะสม ว่าถ้าไปทำอะไรให้รบกวนชาวบ้านก็อย่าไปทำ

**ถาม** อัฐิของพระอรหันต์จะแปรเป็นพระธาตุตอนไหนครับ ตอนทีละสังขารเลยหรือ เปล่าครับ

**ตอบ** มันเริ่มซักฟอกตั้งวันที่ท่านเป็นพระอรหันต์ แล้วมันก็จะแปรเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ทีนี้ถ้าท่านเป็นพระอรหันต์แล้วมีชีวิตอยู่ต่อไปได้นาน เวลาซักฟอกก็จะมีมาก ฉะนั้นเวลาที่ท่านตายไปนี้ กระดูกก็จะเป็นพระธาตุทันที ส่วนผู้ที่บรรลุนิพพานแล้วตาย



ไปในระยะเวลาอันสั้นนี้ ก็อาจจะไม่มีเวลาพอกกระดุกให้เป็นพระธาตุได้ ก็อาจจะไม่มีพระธาตุก็ได้ในพระอรหันต์บางรูป เพราะท่านบรรลุแล้วก็ตายไป ไม่มีเวลาที่จะอยู่นานพอที่จะให้จิตที่บริสุทธิ์นี้ ชักพอกกระดุกให้เป็นพระธาตุได้ ฉะนั้นจะดูที่ธาตุอย่างเดียวก็ไม่ได้ แต่ถ้ากระดุกท่านเป็นพระธาตุนี้เราก็มั่นใจได้ว่าท่านเป็นแน่ๆ แต่ถ้ากระดุกท่านไม่ได้เป็นพระธาตุนี้ อาจจะเป็นเพราะว่าท่านเป็นแต่ท่านเป็นในระยะเวลาใกล้ตายก็ได้ หรือท่านไม่เป็นก็ได้ แต่ท่านจะเป็นไม่เป็นก็ไม่ใช่เป็นเรื่องของเราหรอก เรื่องของเราคือว่าเราเป็นหรือไม่เป็นมากกว่า สำคัญกว่า ท่านเป็นแต่เราไม่เป็น หรือว่าเราเป็นแล้วท่านไม่เป็นอย่างไรดีกว่า

**ถาม** อาชีพค้าประเวณีหรือว่าโสเภณี มันผิดศีลหรือว่าผิดมรรคไหมคะ

**ตอบ** มันก็ผิดข้อ ๓ การเสพกามนี้ ท่านอยากจะให้เสพแบบถูกต้องประเพณี ก็คือมีสามีภรรยา เป็นสามีภรรยา กัน เพราะการเสพนี้มันก็เป็นธรรมชาติของมนุษย์ แต่ถ้าอยากจะเป็นมนุษย์ก็ต้องแบบฟัวเดียวเมียเดียว ถ้ามีหลายฟัวนี้ก็เรียกว่าเป็นพวกสุนัขไป จิตก็ขาดศีลข้อนี้

**ถาม** ผิดศีล ๕ เลยใช่ไหมคะ

**ตอบ** ก็ผิดข้อ ๓ นี้ เพราะว่าเป็นเหมือนสุนัข สุนัขเขาก็ไม่มีสามีเดียวภรรยาเดียว อย่างช่วงเดือน ๙ เดือนนี้ กลางคืนหมาหอนทั้งคืน มันไล่กัดกันมันตามกัน สมัยนี้คนเราก็ไม่มีเดือน ๙ มีเดือน ๙ ทุกวัน

**ถาม** ลูกฟังพระธรรมคำสอนของหลวงพ่อตลอด และแอบสมมุติตนเองเป็นศิษย์หลวงพ่อ โดยไม่ได้มากราบด้วยตนเอง บาปไหมคะ

**ตอบ** เรื่องเป็นศิษย์เป็นอาจารย์นี้ไม่ต้องแสดงตัวหรอก แสดงด้วยการประพฤติด้วยการกระทำ อย่างเราแสดงธรรมเราก็เป็นอาจารย์ ส่วนใครฟังก็เป็นลูกศิษย์ไปเท่านั้นเอง ใครฟังแล้วเอาไปปฏิบัติก็เป็นลูกศิษย์ ใครฟังแล้วยังไม่ปฏิบัติก็ยังไม่ถือว่าเป็นลูกศิษย์เต็มที ยังไม่ครบ ๑๐๐ ถ้าเป็นลูกศิษย์ให้ครบ ๑๐๐ ก็ต้อง

นำเอาไปปฏิบัติ ถ้าบรรลุผลได้ยิ่งถือว่าเป็นลูกศิษย์เต็ม ๑๐๐ มันก็มี ๓ ชั้นนะ  
ชั้นแรกก็ฟัง ชั้นที่ ๒ ก็ปฏิบัติ ชั้นที่ ๓ ก็บรรลุ ถ้าเพียงแต่ฟังก็เอาไปร้อยละ  
สามสิบก็แล้วกัน ถ้าปฏิบัติก็เป็นร้อยละหกสิบ ถ้าบรรลุก็เป็นเต็ม ๑๐๐ เป็นลูก  
ศิษย์เต็มร้อย นี่คือความจริงของการเป็นอาจารย์และลูกศิษย์ ไม่ได้อยู่ที่ว่า  
จะต้องมากราบมาไหว้ มาขอเป็นลูกศิษย์ลูกหาอะไรกัน ชาวพุทธเราถือว่าเรา  
ช่วยเหลือกันสนับสนุนกัน มีธรรมะก็มาแบ่งปันกัน คนแสดงก็เป็นอาจารย์ คน  
ฟังก็เป็นลูกศิษย์ อย่างสาวกนี้ คำว่าสาวกก็แปลว่าผู้ฟัง พอฟังแล้วไปปฏิบัติก็  
บรรลุเป็นพระอรหันตสาวกขึ้นมา พระอรหันตสาวกนี้ท่านไม่ได้เรียกว่าเป็นพระ  
อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะท่านไม่ได้บรรลุด้วยตนเอง ท่านไม่ได้เป็นพระ  
อรหันต์ด้วยตนเอง ท่านเป็นพระอรหันต์ด้วยการฟัง จึงเรียกว่าพระอรหันตสาวก  
ส่วนพระพุทธเจ้านี้ท่านเป็นพระอรหันต์ด้วยตนเอง ก็เลยเรียกว่า พระอรหันต  
สัมมาสัมพุทธเจ้า นี่คือความแตกต่างกัน มีพระอรหันต์ ๒ แบบ เป็นพระ  
อรหันต์ด้วยตนเอง และเป็นพระอรหันต์จากการได้ฟังจากพระพุทธเจ้าอีกต่อ  
หนึ่ง

กัณฑ์ที่ ๕๐๗

## องค์แทนพระศาสดา

๑๘ กันยายน ๒๕๕๗

ตอนที่พระพุทธเจ้าจะจากโลกนี้ไป จะทรงเสด็จดับขันธปรินิพพาน มีพระภิกษุบางรูป มีความวิตกกังวลว่า หลังจากที่พระพุทธเจ้าจากไปแล้ว จะไม่มีศาสดามาคอยสั่งคอยสอนพวกเขาอีกต่อไป พระพุทธเจ้าก็ทรงตรัสว่า ธรรมวินัยที่ตถาคตได้ตรัสไว้ชอบแล้วนี้แหละจะเป็นศาสดาของพวกเขาต่อไป พวกเขาจะไม่ได้ได้อยู่โดยปราศจากศาสดาแต่อย่างใดเลย นี่ก็คือองค์แทนของพระพุทธเจ้า ที่จะเป็นศาสดาสั่งสอนพุทธศาสนิกชนต่อไป ก็คือพระธรรมวินัยที่ตรัสไว้ชอบแล้ว พระธรรมวินัยก็คือคำสั่งคำสอนนี้เอง พระธรรมเป็นคำสั่งสอน พระวินัยเป็นคำสั่ง พระวินัยนี้เป็นคำสั่งให้พระภิกษุต้องปฏิบัติตาม คำสั่งนี้ต้องปฏิบัติตาม คำสอนนี้จะปฏิบัติตามก็ได้ไม่ปฏิบัติตามก็ได้ เรียกว่าพระธรรมคำสั่งสอน พระธรรมวินัยคือคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่พวกเรายึดถือเป็นศาสดาแทนพระองค์มาจนถึงปัจจุบันนี้ พวกเราไม่ได้อยู่ปราศจากศาสดา เรายังมีพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่ได้เก็บจารึกไว้ในพระไตรปิฎก เป็นศาสดาของพวกเขา

นอกจากนั้น เรายังมีพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ผู้ที่เป็นเหมือนผู้ช่วยศาสดา เป็นผู้ที่ได้บรรลุธรรม ได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายแล้ว มีความรู้ความสามารถที่จะสั่งสอนให้ผู้อื่นได้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ เรายังไม่ปราศจากศาสดา ไม่ปราศจากครูบาอาจารย์ต่างๆ ถึงแม้ว่าครูบาอาจารย์ พระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบบางรูป ได้จากพวกเราไปแล้ว แต่ท่านก็ทิ้งคำสั่งสอนของท่านไว้ ให้เป็นครูเป็นอาจารย์ของพวกเขาต่อไป พวกเราจึงไม่มีข้ออ้างว่า ไม่มีผู้ใดมาสั่งมาสอน ไม่มีข้ออ้างว่าเราจะไม่สามารถปฏิบัติเพื่อให้ได้หลุดพ้น เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้หลุดพ้น เพราะว่าเรายังมีศาสดา เรายังมีครูบาอาจารย์อยู่ ที่จะคอยสั่งคอยสอนให้พวกเราปฏิบัติ เพื่อให้ได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย อยู่ที่เรานี้ เรายังสนใจศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนของ

พระพุทธเจ้าอย่างจริงจังหรือไม่ สนใจที่จะปฏิบัติตามคำสอนอย่างจริงจังหรือไม่ ถ้ามีความสนใจที่จะศึกษาที่จะปฏิบัติอย่างจริงจังแล้ว ผลต่างๆย่อมปรากฏขึ้นมาอย่างแน่นอน เพราะเหตุที่ทำให้ผลต่างๆปรากฏก็คือ การศึกษาการปฏิบัติอย่างจริงจังนั่นเอง

บรรดาพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ที่ได้บรรลุเป็นพระอรหันตสาวก ก็เพราะท่านมีความจริงจังจริงจังต่อการศึกษา ต่อการปฏิบัติ ท่านจึงได้บรรลุมรรคผลนิพพานกัน ท่านถือการศึกษาการปฏิบัติเป็นอาชีพหลักเลย ท่านจะไม่มีอาชีพอย่างอื่นมาเกี่ยวข้อง มาดึงเวลาไปจากการศึกษา จากการปฏิบัติ เมื่อก่อนที่ท่านจะมาศึกษามาปฏิบัติอย่างจริงจัง ท่านก็มีอาชีพอื่นกันทั้งนั้น ท่านก็เป็นฆราวาสผู้ครองเรือนกันทั้งนั้น มีอาชีพต่างๆ เป็นพ่อค้าบ้าง เป็นครูบ้าง เป็นหมอบ้าง เป็นอะไรต่างๆกัน แต่พอได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่มีความลึกซึ้ง ที่มีความหมาย ที่มีประโยชน์ต่อจิตใจเป็นอย่างมาก ไม่เหมือนกับความรู้คำสอนต่างๆที่ไม่ได้มีความประทับใจ เหมือนกับคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะเป็นคำสอนที่ไม่เหมือนใครนั่นเอง คำสอนต่างๆในโลกนี้ เป็นคำสอนที่ให้อรรถกถาความรู้ที่ได้เรียนนั้นมาเป็นอาชีพ มาประกอบอาชีพ เพื่อเลี้ยงปากเลี้ยงท้องเท่านั้นเอง **แต่คำสอนของพระพุทธเจ้านี้ เป็นความรู้ที่จะเอามารักษาใจที่ถูกความทุกข์รุมเร้า ที่ถูกความทุกข์เบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้**

ผู้ที่ได้ยินได้ฟังแล้วก็จะเกิด ศรัทธาความเชื่อในคำสอนของพระพุทธเจ้า ว่ามีประโยชน์อย่างมหาศาลต่อจิตใจของตนเอง ไม่เหมือนกับคำสอนต่างๆที่ไม่มีประโยชน์อะไรกับจิตใจ เพราะไม่สามารถดับความทุกข์ของจิตใจได้นั่นเอง มีเพียงคำสอนของพระพุทธเจ้าเพียงคำสอนเดียวเท่านั้น ที่สามารถดับความทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจของสัตว์โลกให้หมดไปได้ ผู้ที่มีความทุกข์อย่างมาก เมื่อได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะเกิดศรัทธาอยากจะทำอย่างลึกซึ้ง อย่างจริงจัง อยากจะปฏิบัติอย่างจริงจัง ก็เลยสละการครองเรือน สละอาชีพต่างๆ แล้วออกบวชกัน เพื่อที่จะได้ศึกษาพระธรรมคำสอน และปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนอย่างเป็นมืออาชีพเลย คือไม่ได้เป็นแบบมือสมัครเล่น ในระยะเริ่มแรก ก็อาจจะเป็นมือสมัครเล่นไปก่อน เช่นระยะแรกแรกๆที่ได้ยินได้ฟังธรรม ก็ลองนำเอามาปฏิบัติในวันว่างจากภารกิจการทำงานต่างๆ เช่น วันพระวัน

โกน สมัยก่อนเขาจะหยุดทำงานกันในวันพระวันโกนกัน ก็เลยจะมีเวลาว่างที่จะเข้าวัดฟังเทศน์ฟังธรรม แล้วก็ปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า พอได้ลองปฏิบัติดู ก็ได้สัมผัสกับผล ได้สัมผัสกับรสแห่งธรรม ที่ชนะรสทั้งปวง พอได้สัมผัสกับรสแห่งธรรมที่ชนะรสทั้งปวงแล้ว ก็เกิดความมีฉันทะคือความยินดีในรสแห่งธรรมที่ชนะรสทั้งปวง ที่ชนะการยินดีทั้งปวง ก็เลยไม่ยินดีกับการทำมาหากินในอาชีพต่างๆ ไม่ยินดีกับการแสวงหาลาภยศสรรเสริญ แสวงหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เพราะเห็นแล้วว่า ได้รับความสุขที่ได้จากรสแห่งธรรมไม่ได้ **รสแห่งธรรมชนะรสทั้งปวง ชนะรสของลาภยศสรรเสริญ ชนะรสของรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิลัพพะ**

**ผู้ที่ได้ลองปฏิบัติและได้สัมผัสกับรสแห่งธรรมแล้ว ก็จะเกิดความยินดีในธรรมขึ้นมา ที่เป็นการชนะความยินดีทั้งปวง ก็จะมุ่งสู่การศึกษา สู่การปฏิบัติอย่างจริงจัง** เคยมีอาชีพอะไร เคยมีทรัพย์สมบัติอะไร เคยมีลาภยศสรรเสริญอะไร ก็สละหมด ไม่ต้องการสิ่งเหล่านี้อีกต่อไป เพราะถ้ามีก็จะเป็นเหมือนกับสมอเรือ จะถ่วงไม่ให้เรือนี้ออกเดินทางไปไหนมาไหนได้ เรือที่จอดนี้เขาจะทอดสมอไว้ เพื่อจะได้ไม่ให้เรือไหลไปตามกระแสน้ำเวลาที่เขาจะออกเรือ เขาก็จะต้องถอนสมอกัน เรือถึงจะสามารถแล่นไปได้ตามทิศทางต่างๆ ผู้ที่อยากจะเข้าสู่กระแสของพระนิพพาน เข้าสู่กระแสของการหลุดพ้นจากกองทุกข์ แห่งการเวียนว่ายตายเกิด ก็จำเป็นจะต้องถอนสมอเรือ สมอที่ยึดเหนี่ยวจิตใจให้ติดอยู่กับวัฏฏะแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ที่ให้ยึดติดอยู่กับลาภยศสรรเสริญ ให้ยึดติดอยู่กับความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เขาก็จะถอนสมอกัน ผู้ที่ต้องการจะนำเรือคือจิตใจให้เข้าสู่กระแสพระนิพพาน เพื่อนำไปสู่พระนิพพานในบั้นปลาย ต้องถอนสมอเรือกัน ต้องถอนสมอที่ผูกมัดจิตใจให้ติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิด ติดอยู่กับการหาลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายกัน ถ้าไม่ถอนสมอใจนี้จะไม่ไปไม่ได้ ใจก็จะติดอยู่วัฏฏะแห่งการเวียนว่ายตายเกิดไปอย่างไม่มีวันจบสิ้น

ถ้ายังติดอยู่กับการหาลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายอยู่ มาฟังเทศน์ฟังธรรมก็พอฟังเพื่อให้ได้มีคำพูดว่า ได้ฟังเทศน์ฟังธรรมกัน แต่ฟังแล้วก็ไม่ได้เอาไปปฏิบัติอย่างจริงจังแต่อย่างใด เอาไปปฏิบัติพอหอมปากหอมคอ พอจะได้ให้มีความรู้สึก

ไม่ถูกตำหนิ ไม่ตำหนิตนเองว่าไม่ปฏิบัติเลย ไม่ศึกษาเลย แต่ก็ไม่ได้ผลอะไรมากมายนัก เพราะเวลาส่วนใหญ่ก็ยังคงอุทิศให้กับการทาลายศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกกลิ่นกายอยู่นั่นเอง ผลที่จะได้รับจากการศึกษาจากการปฏิบัติแบบนี้ จึงไม่ค่อยมีปรากฏขึ้นมา ก็ยังจะทำให้ต้องติดอยู่กับการทาลายศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกกลิ่นกายอยู่ เพราะลាយศสรรเสริญและรูปเสียงกลิ่นรสนี้ ก็เป็นเหมือนยาเสพติดนี่เอง เวลาที่ได้เสพก็มีความสุข เวลาที่ไม่ได้เสพก็มีความสุขทุกข์ จึงไม่สามารถหยุดเสพลាយศสรรเสริญ หยุดเสพรูปเสียงกลิ่นรสโภฏฐัพพะได้ ถ้าไม่มีความสุขที่ดีกว่ามาทดแทน ผู้ที่ยังไม่ได้สัมผัสกับรสแห่งธรรม คือความสงบที่ชนะรสทั้งปวง จะยังไม่สามารถที่จะถอนสมอเรือถอนสมอใจได้ ยังจะติดอยู่กับลាយศสรรเสริญ ยังจะติดอยู่กับรูปเสียงกลิ่นรสต่อไป

ดังนั้น เมื่อเราได้มาศึกษาแล้ว เราจึงควรที่จะทุ่มเทให้กับการปฏิบัติอย่างเต็มที่ ถึงแม้ว่าในระยะแรกๆจะเป็นแบบมือสมัครเล่น เช่นมาปฏิบัติเป็นช่วงๆในวันหยุด ก็ขอให้ปฏิบัติกันอย่างจริงจังเถิด โอกาสที่จะได้สัมผัสกับรสแห่งธรรมนี้ย่อมมีเสมอ เมื่อปฏิบัติถูกแล้ว ผลก็จะเกิดขึ้นอย่างแน่นอน ปฏิบัติถูกแล้วก็ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง **การปฏิบัติถูกและปฏิบัติอย่างต่อเนื่องคืออะไร ก็คือการเจริญสตินี้เอง** เจริญสติอย่างต่อเนื่อง **วิธีเจริญสติอย่างถูกต้องนี้เจริญอย่างไร ก็ให้จดจ่ออยู่กับเรื่องเดียวอารมณ์เดียว** ไม่ให้ใจไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ เพราะถ้าใจเราได้คิดแล้ว มันจะไม่มีวันสงบได้ เมื่อมันไม่สงบมันก็จะไม่ได้สัมผัสกับรสแห่งธรรมที่ชนะรสทั้งปวง มันก็จะไม่มีอะไรมาทดแทนรสของลាយศสรรเสริญ รสของรูปเสียงกลิ่นรสโภฏฐัพพะ พอกลับไปจากการปฏิบัติก็จะกลับไปหารูปเสียงกลิ่นรสต่อไป กลับไปทาลายศสรรเสริญต่อไป เพราะไม่มีรสแห่งธรรมมาแลกเปลี่ยนกันนั่นเอง ถ้าลองได้รสแห่งธรรมแล้ว ได้สัมผัสกับรสแห่งธรรมแล้ว แม้จะเป็นเพียงชั่วขณะเดียวก็ตาม มันจะมีอิทธิพลต่อจิตใจเป็นอย่างมาก จะสามารถทำให้ถอนสมอใจออกจากลាយศสรรเสริญ ออกจากรูปเสียงกลิ่นรสโภฏฐัพพะได้อย่างง่ายดาย แล้วจะได้มีเวลาทุ่มเทให้กับการศึกษา กับการปฏิบัติอย่างเต็มที่ เมื่อมีการศึกษา มีการปฏิบัติอย่างเต็มที่ ผลก็จะปรากฏขึ้นมาตามลำดับอย่างแน่นอน

นี่คือจุดของผู้ที่เริ่มต้นเข้าสู่การศึกษา      ผู้การปฏิบัติพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า  
ต้องพยายามทำให้เกิดผลขึ้นมาให้ได้แม้จะเป็นเพียงชั่วขณะเดียว คือจิตสงบเพียงชั่ว  
แลบลิ้นเท่านั้น ขอให้ได้สัมผัสรสแกง รสแห่งธรรม พอรู้ว่าเป็นรสที่ชนะรสทั้งปวงแล้ว  
ก็จะเกิดฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสาขึ้นมา ที่จะผลักดันให้จิตใจ สามารถทุ่มเทชีวิตและ  
เวลา ให้กับการศึกษาและการปฏิบัติได้อย่างเต็มที่ สามารถถอดถอนสมอของใจที่ติด  
อยู่กับลาภยศสรรเสริญ ที่ติดอยู่กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ทำให้ใจนี้สามารถไหลเข้า  
สู่กระแสของพระนิพพานได้      นี่คือเรื่องของผู้ที่เข้ามาศึกษาฟังเทศน์ฟังธรรมกัน  
เป้าหมายของการฟังเทศน์ฟังธรรมก็นำไปสู่การปฏิบัติ      เป้าหมายของการปฏิบัติก็  
นำไปสู่การบรรลุผลนิพพานนั่นเอง ถ้ามาศึกษาธรรมแล้วไม่ได้คิดว่าจะนำไป  
ปฏิบัติ ก็ศึกษาไปเสียเวลาเปล่าๆ ศึกษาแล้วไม่ได้ปฏิบัติ ก็ไม่รู้ว่าศึกษาไปทำไม  
ศึกษาหรือไม่ศึกษาก็มีผลเท่ากัน ไม่ได้บรรลุผลนิพพานเหมือนกัน ศึกษาแล้วไม่  
ปฏิบัติ ไม่ศึกษาแล้วก็ไม่ปฏิบัติ ผลมันก็เหมือนกัน การศึกษานี้มีเป้าหมาย ศึกษา  
เพื่อให้นำเอาไปปฏิบัติ ถ้าไม่นำเอาไปปฏิบัติก็อย่าไปศึกษาให้เสียเวลา ศึกษาไปแล้วก็ไม่  
ได้ผลแต่อย่างใด เพราะผลไม่ได้เกิดจากการศึกษานั่นเอง ผลเกิดจากการปฏิบัติ แต่การ  
ปฏิบัติที่ถูกต้องได้นี้ จะต้องเกิดจากการศึกษาก่อน ถ้าไม่ได้ศึกษาแล้วไปปฏิบัติก็จะ  
ปฏิบัติไม่ถูกต้อง เมื่อปฏิบัติไม่ถูกต้องผลก็จะไม่เกิดขึ้นมาเช่นกัน ดังนั้นจึงต้องศึกษา  
ก่อน แต่ศึกษาแล้วต้องนำไปปฏิบัติ เมื่อนำเอาไปปฏิบัติแล้ว ผลต่างๆก็จะปรากฏ  
ขึ้นมา

นี่คือเรื่องของศาสดาที่ยังอยู่กับพวกเราอยู่ทุกวันนี้      ทุกวันนี้เรายังมีคำสอนของ  
พระพุทธเจ้าอยู่ เช่น ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร คำสอนที่ทรงโปรดแสดงให้แก่ปัญจวัคคีย์  
คำสอนที่บอกทางสายกลางให้แก่ผู้ปฏิบัติ ให้เห็นว่าการดับความทุกข์ต่างๆนั้น จะต้อง  
ดับด้วยมรรคที่มีองค์ ๘ ไม่ใช่ดับความทุกข์ด้วยลาภยศสรรเสริญ ด้วยความสุขทางตา  
หูจมูกลิ้นกาย อย่างคนส่วนใหญ่เขากระทำกันทุกวันนี้ เขาแสวงหาลาภยศสรรเสริญ  
แสวงหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายกัน ก็เพราะเขาคิดว่าเป็นการดับความทุกข์ต่างๆที่  
มีอยู่ในตัวเขานั้นเอง คิดว่าเมื่อมีลาภ มียศ มีสรรเสริญ มีรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆให้เสพ  
แล้ว จะมีความสุข จะไม่มีความทุกข์กัน แต่ความจริงมันกลับเป็นตรงกันข้ามกัน พอมี

ลายศสรรเสริญ มีรูปเสียงกลั่นรสแล้ว ก็ต้องมาทุกข์กับลายศสรรเสริญ ต้องมาทุกข์กับรูปเสียงกลั่นรสอีก ผู้คนที่ไม่มีลายศสรรเสริญ ไม่มีรูปเสียงกลั่นรสไม่ได้ เพราะคนที่ไม่มีลายศสรรเสริญ ไม่มีรูปเสียงกลั่นรส ก็ไม่เดือดร้อนเวลาที่ไม่มีรูปเสียงกลั่นรสให้เสพ แต่คนที่เสพรูปเสียงกลั่นรส คนที่เสพลายศสรรเสริญ เวลาที่ไม่มีลายศสรรเสริญ ไม่มีรูปเสียงกลั่นรสโง่เขลาพละให้เสพ เวลานั้นก็จะมีแต่ความทุกข์ใจ นี่ไม่ใช่วิธีที่จะดับความทุกข์ภายในใจให้หมดไป

**วิธีดับความทุกข์ ด้วยการทรมานร่างกายโดยวิธีการต่างๆ ก็ไม่ใช่เป็นวิธีที่จะดับความทุกข์ภายในใจได้เช่นเดียวกัน** เช่น นอนบนตะปู เตียงที่มีตะปูแหลมๆ มีหนามคมให้นอนทับอย่างนี้ หรือยืนอยู่ในท่าใดท่าหนึ่ง ไม่ตัดผม ไม่โกนหนวด ไม่นุ่งห่มเสื้อผ้าอาภรณ์ต่างๆ พิธีกรรมเหล่านี้ ไม่สามารถดับความทุกข์ที่มีอยู่ในใจได้ พระพุทธเจ้าได้ทรงทดลองอดพระกายาหารถึง ๔๙ วันมาแล้ว ก็ทรงเห็นว่า ยังดับความทุกข์จากพระทัยของพระองค์เองไม่ได้ ทรงเคยดับความทุกข์ด้วยการแสวงหาลายศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกกลิ่นกาย ในฐานะของพระราชกุมาร ในฐานะของลูกของพระเจ้าแผ่นดิน ก็ไม่สามารถดับความทุกข์ที่มีอยู่ในพระทัยของพระองค์ได้ เวลาคิดถึงความแก่ที่ไร เวลาคิดถึงความเจ็บไข้ได้ป่วยที่ไร เวลาคิดถึงความตายที่ไร ก็มีแต่ความไม่สบายใจให้พระองค์ได้สัมผัส พระองค์ก็เลยรู้ว่า การดับความทุกข์ด้วยการเสพลายศสรรเสริญ เสพรูปเสียงกลั่นรสโง่เขลาพละนี้ ไม่ได้เป็นทางสู่การดับทุกข์ และการทรมานร่างกายด้วยวิธีต่างๆ เช่น อดพระกายาหารถึง ๔๙ วัน ก็ไม่สามารถดับความทุกข์ที่มีอยู่ในพระทัยของพระองค์ได้จนในที่สุด **พระองค์ก็ทรงพบทางสายกลาง ทางระหว่างความสุดโต่งทั้งสองทาง** คือทางแห่งลายศสรรเสริญกับทางแห่งการทรมานร่างกาย **คือทางที่มีมรรคเป็นองค์ ๘ คือทางแห่งศีลสมาธิปัญญา** นี้ ที่พระองค์ทรงเห็นและทรงได้พิสูจน์ ได้พบว่าเป็นทางสู่การดับความทุกข์ภายในใจได้อย่างสิ้นเชิง

นี่คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงแสดงให้เห็นแก่พระปัญจวัคคีย์ในครั้งที่พระองค์ทรงประกาศพระธรรมคำสั่งสอนเป็นครั้งแรก พอผู้ได้ฟังคือหนึ่งในพระปัญจวัคคีย์ พอได้ฟัง ใจก็ได้บรรลุอริยผลขั้นที่หนึ่ง คือขั้นพระโสดาบัน มีดวงตาเห็นธรรม เห็นว่าสิ่งใดมี



การเกิดขึ้นมาเป็นธรรมดา ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา ไม่มีใครไปยับยั้งสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้ดับได้ ถ้าอยากให้มันไม่ดับ ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้ายอมให้มันดับ ถ้าหยุดความอยากไม่ให้มันดับได้ ความทุกข์ใจก็จะหายไป นี่เห็นวิธีดับความทุกข์แล้ว ว่าต้องดับที่ความอยาก อยากในสิ่งที่ไม่เที่ยงให้มันเที่ยง อย่างนี้จะทำให้เกิดเป็นความทุกข์ขึ้นมา อยากให้สิ่งที่ไม่ใช่เป็นของเรา เป็นของเรา อันนี้ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา พอรู้แล้วก็ใช้แสงสว่างแห่งธรรมอันนี้ ไปละความอยากต่างๆที่มีอยู่ในใจต่อไป จนไม่มีความอยากหลงเหลืออยู่ภายในใจเลย ก็เลยทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ เพราะ**ต้นเหตุของความทุกข์ใจ ก็คือความอยาก ๓ ชนิดด้วยกัน คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา**นี้เอง พอละกามตัณหาได้ ละภวตัณหาได้ ละวิภวตัณหาได้ ใจก็ไม่มีความทุกข์อีกต่อไป เพราะความทุกข์นี้เกิดจาก กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหาเท่านั้น ไม่ได้เกิดจากอะไรเลย ไม่ได้เกิดจากความแค้น ความเจ็บ ความตาย ไม่ได้เกิดจากการเสื่อมของลาภยศสรรเสริญ ของรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่จะต้องเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีเจริญก็ต้องมีเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีเกิดก็ต้องมีการดับไปเป็นธรรมดา ผู้ที่เห็นความจริงอันนี้ เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา ก็จะไม่มีความอยากให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นนิจจัง เป็นอัตตา พอไม่มีความอยากก็จะไม่มีความทุกข์ ใจก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ หลุดพ้นด้วยการมีปัญญาของพระพุทธเจ้า และปฏิบัติตามปัญญาที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนได้ **แต่ผู้ที่จะสามารถปฏิบัติเอาปัญญาที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้นี้มาปฏิบัติ มาใช้ดับความทุกข์ใจได้ จำเป็นจะต้องมีศีล มีสมาธิก่อน** ถ้ายังไม่มีศีล ไม่มีสมาธินี้ ยังจะไม่สามารถเอาปัญญาของพระพุทธเจ้านี้มาละตัณหาทั้ง ๓ นี้ได้

ตอนที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระธัมมจักกัปปวัตตนสูตรนี้ ทรงแสดงให้กับผู้ที่มีศีลมีสมาธิแล้ว คือพระปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ นี้ เป็นผู้ที่ได้บำชมานานแล้วได้ฉานกันทุกคนแล้ว ได้สมาธิกันแล้ว พระองค์จึงไม่ได้สอนเรื่องของศีล เรื่องของสมาธิ ทรงสอนที่ปัญญาเป็นหลัก สอนให้ละความอยากทั้ง ๓ ที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจ พอพระปัญจวัคคีย์ได้ยินได้ฟัง ๑ ใน ๕ รูปที่มีความฉลาดกว่าอีก ๔ รูป เข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างลึกซึ้ง สามารถน้อมนำเอาไปปฏิบัติได้อย่างรวดเร็วทันที่ทันใจ สามารถเข้าถึง

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นว่าความทุกข์เกิดจากความอยากในสิ่งที่ไม่เที่ยง อยากให้สิ่งที่ไม่เที่ยง เที่ยง อยากให้สิ่งที่ไม่ใช่เป็นของเรา เป็นของเรา พอเห็นอย่างนี้ก็เลยปล่อยวาง ละความอยาก ปล่อยให้สิ่งที่ไม่เที่ยงไม่เที่ยงไป ปล่อยให้สิ่งที่ไม่ใช่เป็นของเราให้ไม่เป็นของเราไป ไม่ไปอยากให้เขาเป็นของเรา ไม่ไปอยากให้เขาเที่ยง เช่นร่างกายนี้ ไม่ใช่เป็นของเรา เป็นของดินน้ำลมไฟ เป็นของธรรมชาติ ไม่มีใครเป็นเจ้าของร่างกายนี้ พอถึงเวลาเจ้าของคือดินน้ำลมไฟก็จะมาเอากลับคืนไป เวลาที่หยุด เวลาที่ตาย ก็เรียกว่าไม่เที่ยง ไม่ถาวร เป็นของชั่วคราว ผู้ที่มีปัญญาเห็น และมีกำลังที่จะละตัณหาได้ ก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ถ้าเห็นแต่ไม่มีปัญญา ไม่มีสมาธิ ไม่มีกำลังที่จะหยุด ที่จะละตัณหาได้ ก็ยังจะต้องทุกข์ต่อไป

เหมือนพวกเราเนี่ยเรามาศังกรรม พังปัญญาของพระพุทธเจ้าจนหูฉีกกันแล้ว รู้แล้วว่าความทุกข์ใจของพวกเราเกิดจากกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา แต่พวกเราก็กังขาว่า **อดที่จะทุกข์กันไม่ได้ เพราะยังหยุดความอยากต่างๆไม่ได้ ที่หยุดไม่ได้เป็นเพราะว่า ไม่อยากจะหยุดหรือว่าไม่มีกำลังจะหยุด อันนี้ก็ไม่รู้ อาจจะเป็นทั้งสองอย่าง** กำลังจะหยุดก็ไม่มี ความอยากจะหยุดมันก็ไม่มี อยากจะตอบสนองตัณหาต่อไป อยากจะรับใช้ ตัณหาความอยากต่อไป เวลาอยากในรูปเสียงกลิ่นรสก็ตอบสนองทันที อยากจะไปเที่ยว ก็จองตั๋วจองที่พักกันเลย อยากจะดูอยากจะทำอะไรก็จองตั๋วจองที่พักไว้ก่อน กลัวจะไม่ได้ดูถ้าไม่ได้จองตั๋วจองที่พักไว้ ถ้ายังมีความอยากเหล่านี้อยู่ และไม่คิดที่จะละมัน ก็จะไม่มีวันที่จะดับความทุกข์ต่างๆที่มีอยู่ภายในใจให้หมดไปได้ ถ้ามีความอยากจะละแต่ยังละไม่ได้ อย่างนี้ก็แสดงว่าใจไม่มีกำลัง ไม่มีกำลังหยุด ใจไม่มีเบรค พุดง่าย ๆ เหมือนกับรถยนต์ เวลาขับรถยนต์แล้วเจอไฟแดง อยากจะหยุดเหยียบเบรคแล้ว แต่รถมันไม่หยุดเพราะเบรคแตก เบรคเสีย รถมันก็หยุดไม่ได้ รถมันก็ต้องพุ่งชนกับรถคันอื่น อันนี้อยากจะหยุดแต่หยุดไม่ได้เพราะเบรคแตกเบรคเสีย ฉนั้นใด ผู้ที่เห็นว่าความทุกข์นี้เกิดจากกามตัณหา ภวตัณหาและวิภวตัณหา อยากจะหยุด อยากจะละกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา แต่ไม่มีเรี่ยวมีแรงจะละมัน พอเห็นกาแพก็อยากตีม แทนที่จะหยุดตีม ก็หยุดไม่ได้ ต้องไปชื้อกาแพมาตีมกัน พอเห็นอะไรอยากจะทำ ก็ต้องไปดูกัน เห็นอะไรอยากจะทำก็ต้องไปฟังกัน ก็เหมือนกับรถที่ไม่มีเบรคนี้เอง ใจไม่มีเบรค เบรค

ของใจก็คือสติที่จะทำให้ใจหยุดนิ่งเป็นสมาธินี้เอง ถ้าไม่มีสติก็หยุดไม่ได้ หยุดใจไม่ได้ การหยุดของใจก็คือสมาธิ **ใจจะหยุดได้ ใจจะเป็นสมาธิได้ ก็ต้องมีสติ ถ้าไม่มีสติก็เหมือนรถไม่มีเบรก** ถึงสี่แยกไฟแดงก็หยุดไม่ได้ พอหยุดไม่ได้ก็ชนกัน ชนกันแล้วเกิดอะไรขึ้นมา ก็เกิดความเสียหายต่างๆขึ้นมา เวลาเกิดความอยากแล้วหยุดความอยากไม่ได้ เวลาอยากแล้วไม่ได้สิ่งที่อยากได้ ก็จะเกิดอะไรขึ้นมา ก็จะเกิดความเสียใจ เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา หรือได้สิ่งที่อยากได้มาแล้ว พอสูญเสียสิ่งที่อยากได้ไปก็จะเสียอกเสียใจ เพราะสิ่งต่างๆนั้นเป็นของชั่วคราวนั่นเองได้มาแล้วไม่ช้าก็เร็วก็ต้องมีวันหมดไป เวลาหมดไปก็เป็นเวลาที่ทุกข์ใจกัน

**นี่คือสิ่งที่ผู้ปฏิบัติ ผู้ที่ศึกษาจะต้องพิจารณา ว่าตนเองกำลังขาดอะไร แล้วจะได้เติมสิ่งที่ขาดให้มันเต็ม** เพราะเมื่อมันเต็มแล้ว ถ้ามีสติหยุดใจให้สงบให้เป็นสมาธิได้แล้ว พอเวลาเกิดความอยาก ปัญญาสอนว่าความอยากนี้เป็นต้นเหตุของความทุกข์ ก็ต้องหยุดความอยาก ถ้ามีสติ มีสมาธิ ก็จะหยุดความอยากได้ เมื่อหยุดความอยากได้ความทุกข์ก็จะดับไป ถ้าทุกครั้งที่เกิดความอยากขึ้นมา แล้วมีสติ มีสมาธิ มีปัญญา บอกให้หยุด ถ้าหยุดได้ ต่อไปค้นหาความอยากต่างๆก็จะหมดไปจากใจ เมื่อไม่มีตัณหาหลงเหลืออยู่ภายในใจ ใจก็จะไม่มีความทุกข์หลงเหลืออยู่อีกต่อไป ใจก็จะมีแต่ปรมมัง สุขัง มีแต่ปรมมัง สุขอยู่ภายในใจเพียงอย่างเดียว ไปตลอดอนันตกาล ไม่มีสิ้นสุด ใจของพระพุทธเจ้า ใจของพระอรหันตสาวกนี้ มีปรมมัง สุขัง อยู่ตลอดเวลา แม้ในขณะนี้ พระทัยของพระพุทธเจ้า ใจของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ก็ยังมีปรมมัง สุขังอยู่ ไม่เหมือนกับพวกเราที่ยังละตัณหาไม่ได้ ละกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหาไม่ได้ ใจของพวกเราตอนนี้ก็มีแต่ปรมมัง ทุกข์กัน เวลาไปเจอเหตุการณ์ที่ไม่ได้ตั้งใจอยาก ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย หมอบอกว่าเป็นโรคร้ายรักษาไม่ได้ เวลานั้นจะเป็นเวลาที่ปรมมัง ทุกข์ปรากฏขึ้นมา แต่เวลาที่อยากไปเที่ยวแล้วได้ไปเที่ยวนี้ ตอนนั้นปรมมัง ทุกข์ยังไม่เกิด เวลาอยากจะเที่ยว อยากจะซื้ออะไรต่างๆตามความอยาก แล้วได้ซื้อตามความอยาก ได้ไปเที่ยวตามความอยาก เวลานั้นปรมมัง ทุกข์ ยังไม่เกิด แต่เวลาใดที่อยากแล้ว แล้วไม่ได้ตั้งใจอยาก เวลานั้นถึงจะรู้ว่า ปรมมัง ทุกข์ เป็นอย่างไร แต่ตอนนั้นมันก็หายไปเสียแล้ว เพราะตอนนั้นก็ไม่มีความอยากมาดับปรมมัง ทุกข์อันนี้ได้ เพราะไม่ได้สร้างเบรคที่จะ

มาหยุดปรหมัง ทุกขังนี้ ไม่ได้สร้างธรรมที่จะมาดับปรหมัง ทุกขังนี้ เพราะมันแต่ไปสร้างลาภยศสรรเสริญ ไปสร้างความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายกัน

อันนี้ผู้ได้ศึกษาต้องคิดดูให้ดี ว่าตอนนี้กำลังสร้างธรรมกันอยู่หรือเปล่า หรือก็ยังคงกำลังสร้างลาภยศสรรเสริญ สร้างความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายกันอยู่ ถ้ามันแต่สร้างลาภยศสรรเสริญสุขอยู่ พอเวลาเจอ ปรหมัง ทุกขังขึ้นมา จะไม่มีอะไรมาดับมันได้ **นี่การศึกษา** **นี้ เพื่อให้เราได้ว่า เราจะต้องทำอะไรกันนั่นเอง** การศึกษาเราก็จะได้ว่า เราต้องหยุด เราต้องหยุดการหาลาภยศสรรเสริญ หา รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เราต้องถอนสมอใจ เพื่อใจจะได้เข้าสู่กระแสของพระนิพพาน เพื่อจะได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด การที่จะเข้าสู่กระแสได้นอกจากการถอนสมอใจแล้ว นอกจากการยุติการหาลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายแล้ว ยังต้องมาหาธรรมกัน ยังต้องมาสร้างธรรมกัน เพื่อที่จะได้เป็นที่พึ่งของใจต่อไป ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ รสแห่งธรรมชนะรสทั้งปวง ถ้าเราไม่สร้างธรรม เราก็จะไม่ได้สัมผัสกับรสแห่งธรรม และเมื่อเราไม่ได้สัมผัสกับรสแห่งธรรม เราก็จะไม่มีกำลังที่จะไปถอนสมอใจนั่นเอง เรายังจะต้องติดอยู่กับลาภยศสรรเสริญ ติดอยู่กับการหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายต่อไปอย่างไม่มีวันหมดสิ้น ไม่มีวันหมด ไม่มีวันหยุด ต้องหาไปเรื่อยๆ เพราะเวลาที่ไม่ได้เสพแล้ว มันจะทุกข์ทรมานใจมากนั่นเอง

ดังนั้นหลังจากที่ได้มาศึกษา มาได้ยืนได้ฟังธรรมแล้ว ได้รู้แล้วว่าต้องปฏิบัติ เช่น ในวันหยุดทำงานนี้ ต้องเปลี่ยนอาชีพจากการหาลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ให้มาหาศีล สมาธิ ปัญญาแทน ถ้ายังไม่มีศีล ก็ต้องรักษาศีลกัน ยังรักษาศีล ๕ ไม่ได้ ก็ต้องหัดรักษาศีล ๕ ให้ได้ก่อน รักษาศีล ๕ ได้แล้ว ก็ให้รักษาศีล ๘ ต่อไป เมื่อรักษาศีล ๘ ได้แล้ว ก็จะภาวนาได้ จะมีเวลามาเจริญสติอย่างต่อเนื่อง อย่างจริงจัง ไม่ทำอะไรรายอื่น เจริญสติเพียงอย่างเดียว ควบคุมใจให้จดจ่ออยู่กับเรื่องเดียวอารมณ์เดียว เช่น อยู่กับคำบริกรรมพุทโธเพียงอย่างเดียว ไม่ให้ใจไปคิดถึงเรื่องลาภยศสรรเสริญ เรื่องรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะต่างๆ ให้อยู่กับอารมณ์เดียวเช่น พุทโธ พุทโธ ไป และอยู่กับการกระทำ การเคลื่อนไหวต่างๆของร่างกาย ไม่ว่าจะร่างกายกำลังทำอะไรอยู่

ก็จดจ่อเฝ้าดูอยู่กับการกระทำของร่างกายเพียงอย่างเดียว ไม่ปล่อยให้ใจไปทีอื่น ไม่ให้ไปคิดถึงอดีตที่ผ่านมาแล้ว ไม่ให้ไปคิดถึงอนาคตที่ยังไม่มา ไม่ให้ไปคิดถึงคนนั้นคนนี่ เรื่องนั้นเรื่องนี้

นี่คือการปฏิบัติอย่างจริงจัง เพื่อที่จะได้หยุดใจ เพื่อที่จะได้ทำให้ใจสงบเป็นสมาธิ เพื่อที่จะได้สัมผัสรสแห่งธรรมที่ชนะรสทั้งปวง เมื่อได้สัมผัสกับรสแห่งธรรมที่ชนะรสทั้งปวงนี้แล้ว ก็จะมีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ที่จะปฏิบัติให้มากยิ่งขึ้น ก็จะสามารถถอนสมอเรือได้ สามารถละการหาลาภยศสรรเสริญ ละการหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายได้ แล้วจะได้ไปปฏิบัติอย่างเต็มที่ เต็มร้อย ตอนต้นก็เป็นมือสมัครเล่นไปก่อน ไปปฏิบัติในวันเสาร์วันอาทิตย์ วันหยุดการทำงาน พอได้ผลแล้ว เห็นว่ารสแห่งธรรมนี้เหนือกว่ารสทั้งปวง ก็จะมุ่งไปสู่ที่รสแห่งธรรมเพียงอย่างเดียว ก็ต้องทิ้งรสอย่างอื่นไปให้หมด รสของลาภยศสรรเสริญ รสของรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจุฬพะ ก็จะทิ้งไปหมด แล้วจะไปหารสแห่งธรรมได้อย่างเต็มที่ ได้อย่างตลอดเวลา ก็จะไปเป็นนักบวชกัน ไปถือศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ กัน แล้วก็เจริญสติตั้งแต่นั้นขึ้นมาจนหลับ เวลาใดที่ไม่ต้องทำงานทำภารกิจอะไร ก็นั่งสมาธิไป หรือเดินจงกรมไป สลับกันไป ทำไปจนกว่าจิตจะรวมเป็นสมาธิ แล้วก็ทำให้ชำนาญ สามารถเข้าสมาธิได้ทุกเวลาที่ต้องการ เมื่อมีความชำนาญแล้ว หลังจากออกจากสมาธิมา ก็ให้เจริญปัญญา ให้พิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ลาภยศสรรเสริญ รูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจุฬพะ ร่างกาย เวทนา อารมณ์ต่างๆที่มีอยู่ภายในใจ ล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนั้น ไม่ควรจะยึด ไม่ควรจะติด ควรจะปล่อยวาง ควรจะปล่อยยให้เขาเกิดแล้วดับไปเป็นธรรมดา อย่าไปยึดไปถือว่าเป็นของเรา เพราะเวลาเขาไม่เป็นของเราก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้าไม่ยึด ไม่ถือ ว่าเป็นของเรา เวลาเขาไม่เป็นของเรา เราก็จะไม่รู้สึก เราก็จะไม่ทุกข์แต่อย่างใด เวลาที่เขาไม่เที่ยง เขาแสดงความไม่เที่ยงออกมา ก็จะไม่ทำให้เราทุกข์ใจ เช่น เวลาร่างกายแสดงความไม่เที่ยง แสดงความตายให้ปรากฏขึ้นมา ใจของเราก็จะไม่ทุกข์กับความตายของร่างกาย เพราะเราเห็นแล้วว่าร่างกายไม่เที่ยง เราก็เลยไม่ยึดไม่ติดกับความเที่ยงของร่างกาย เพราะรู้ว่ายึดไม่ได้ ยึดให้ร่างกายเที่ยงไม่ได้ ทำให้ร่างกายเที่ยงไม่ได้ ร่างกายถึงเวลาก็ต้องตายไป ร่างกายถึงเวลาก็ต้องเจ็บ การเจ็บก็คือ

ทุกขเวทนานี้ ก็ต้องเกิดขึ้นมา เมื่อเกิดขึ้นมากก็จะห้ามเขาไม่ให้เกิดก็ไม่ได้ จะสั่งให้เขาดับไปก็สั่งไม่ได้ ถ้าไม่มีความอยากให้เขาดับหรือมีความอยากไม่给他เกิด ก็จะไม่มีความทุกข์ใจ ก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆได้ ด้วยการปฏิบัติศีล สมาธิ และปัญญา นี้เอง การจะปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญาได้อย่างเต็มที่ก็ต้องยุติการปฏิบัติทางด้านอื่น ยุติการหาลาภยศสรรเสริญ ยุติการหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เพื่อที่จะได้มีเวลามาบำเพ็ญมาปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ได้อย่างเต็มที่นั่นเอง แล้วถ้าได้ปฏิบัติอย่างเต็มที่แล้ว มรรคผลนิพพานต่างๆ การหลุดพ้นจากความทุกข์ในระดับต่างๆ ก็จะปรากฏขึ้นมาตามลำดับ จนถึงขั้นสูงสุด ชั้นของพระอรหันต์ ชั้นของการหลุดพ้นอย่างสิ้นเชิง หลุดพ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง เข้าถึงพระนิพพานได้ พระนิพพานก็คือที่ไม่มีความทุกข์นั่นเอง ที่มีแต่บรมสุข ประมั่ง สุขัง เพียงอย่างเดียว ไปตลอดอนันตกาล

อันนี้เกิดจากการที่เรายังเชื่อว่า เรายังมีพระศาสดาอยู่ เป็นผู้คอยสั่งคอยสอนเราอยู่ ก็คือ ธรรมวินัยที่ตถาคตได้ทรงตรัสไว้ชอบแล้วนี้แหละ จะเป็นศาสดาของพวกเขาเธอต่อไป พวกเขาจะไม่ได้อยู่โดยปราศจากศาสดาแต่อย่างใด พวกเราอยู่กับพระพุทธเจ้า ยังมีพระพุทธเจ้าคอยสั่งคอยสอนพวกเราอยู่ มีพระอรหันตสาวกคอยช่วยพระพุทธเจ้า คอยสั่งคอยสอน คอยเตือนให้พวกเราปฏิบัติกัน ให้พวกเราละลาภยศสรรเสริญ ละความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายกัน ให้พวกเราถอนสมอใจกัน เพื่อใจจะได้ออกเดินทางไปสู่พระนิพพานกัน ตอนนี้ใจเราไปนิพพานไม่ได้เพราะใจเรายังไม่ถอนสมอ ยังติดอยู่กับลาภยศสรรเสริญ ติดอยู่กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะนี่เอง ดังนั้น ถ้าอยากจะไปก็ต้องเชื่อฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า น้อมเอาคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติอย่างจริงจัง เริ่มต้นที่วันหยุดก่อน วันเสาร์อาทิตย์ อย่าไปทำอะไร มาทำศีล สมาธิ ปัญญา กัน ถ้าทำจริงๆจังๆ ๒ วันนี่ก็ได้ผล อย่างน้อยก็ได้สัมผัสกับหนั่งตัวอย่างถึงแม้ว่าจะเป็นความสงบเพียงเดี๋ยวเดียวเดี๋ยว มันก็จะทำให้เกิดมีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ที่เป็นธรรมที่จะผลักดันให้ไปปฏิบัติอย่างเต็มที่ อย่างเต็มร้อยได้

ดังนั้นขอให้เรารำลึกเสมอว่า เรายังมีพระศาสดาอยู่ มีพระพุทธเจ้าคอยสั่งคอยสอนเราอยู่ มีพระอรหันตสาวกคอยช่วยคอยเตือนพวกเราอยู่ ขอให้พวกเราทำหน้าที่ของเรา

เออะ พระพุทธเจ้าท่านทำหน้าที่ของท่านแล้ว พระอรหันตสาวกท่านทำหน้าที่ของท่านแล้ว เราต้องทำหน้าที่ของเรา มรรคผลนิพพานต่างๆถึงจะเกิดขึ้นมาได้ ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ทำหน้าที่ มรรคผลนิพพานก็จะเกิดขึ้นมาไม่ได้ ถ้าพระพุทธเจ้าพระอรหันตสาวกท่านไม่ทำหน้าที่มาสั่งมาสอนพวกเรา ถึงแม้พวกเราปฏิบัติไปกันอย่างเต็มที่ ก็จะไม่มีความได้มรรคผลนิพพานอยู่ดี เพราะเราจะไม่รู้จักรูปวิธีปฏิบัติที่ถูกต่อนั่นเอง **แต่พระพุทธเจ้าพระอรหันตสาวกนี้ ท่านทำหน้าที่แล้ว เราทำหน้าที่ของเราหรือยัง** ถ้าเราไม่ทำหน้าที่ เราก็ยังจะไม่ได้มรรคผลนิพพานอยู่ดี ดังนั้นขอให้เราทำหน้าที่ของเรา เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกท่านได้ทำหน้าที่ของท่าน เราย่าผิด เป็นเหมือนกับว่าอย่าผิดสัญญากัน เมื่อเราทำสัญญากันแล้ว ทุกฝ่ายก็ต้องทำตามสัญญา **พระพุทธเจ้าพระอรหันตสาวก ท่านมีหน้าที่สั่งสอนพวกเรา ท่านก็สั่งสอนแล้ว พวกเรามีหน้าที่ศึกษา มีหน้าที่ปฏิบัติ เราก็ต้องปฏิบัติ** ถ้าทุกคนทำหน้าที่ของตนแล้ว **ประโยชน์อันสูงสุดคือการหลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด ย่อมปรากฏขึ้นมาอย่างแน่นอน** แต่ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ทำหน้าที่ของตนแล้ว ประโยชน์อันสูงสุดนี้จะไม่เกิดขึ้นมาได้เลย ตอนนี้พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก ท่านทำหน้าที่ของท่านแล้ว ท่านอบรมสั่งสอนพวกเรากันอย่างเต็มที่แล้ว อยู่ที่ว่าพวกเราจะปฏิบัติกันอย่างเต็มที่หรือไม่เท่านั้น ถ้าปฏิบัติอย่างเต็มที่ก็จะได้หลุดพ้นอย่างแน่นอน ถ้าไม่ปฏิบัติอย่างเต็มที่ ก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดต่อไปอย่างแน่นอนเช่นเดียวกัน จึงขอให้ท่านจงนำเอาคำสอนคำสั่งก่อนที่จะทรงจากพวกเราไปว่า ธรรมวินัยที่ตถาคตตรัสไว้ชอบแล้วนี้แล จะเป็นศาสนาของพวกเธอต่อไป พวกเธอจะไม่ได้อยู่ปราศจากศาสนาแต่อย่างใด เพียงแต่ว่าพวกเธอต้องทำหน้าที่ของพวกเธอให้ถึงพร้อมเท่านั้น พวกเธอถึงจะได้รับประโยชน์อันสูงสุดจากพระพุทธศาสนา

**ถาม** มีคนทักเราด้วยความบังเอิญว่า อีกไม่นานเราจะโดนพันดาบ อีกหน้อยกระทั่งน้ำก็จะกินลำบาก และให้รูปเรามาจุดตอนกลางคืน ถ้าเราขนลุกแสดงว่า เจ้ากรรมนายเวรไม่มีอะไรกับเราแล้ว ยอมรับว่าตอนฟังใจไม่ดีนิดหน่อย แต่ก็คิดว่าอะไรจะเกิดก็เกิด กรรมที่ทำมาเราหนีมันไม่ได้ เลยไม่ได้จุดรูปตามที่เขาบอก

เพราะคิดว่าปัจจุบันเราก็ทำทาน คือ ภาวนา แม้จะเป็นมือใหม่ก็ตาม คงไม่มีอะไรดีไปกว่าการปฏิบัติแบบนี้ ที่เราคิดแบบนี้ถูกต้องไหมคะ

**ตอบ** พระพุทธเจ้าสอนให้เราเชื่อกฎแห่งกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เรื่องเกิดแก่เจ็บตายเป็นเรื่องธรรมดา ไม่มีอะไรที่จะต้องห่วงไหว ไม่ต้องกลัว กลัวก็ไม่ได้ไปเปลี่ยนแปลงความจริง ถ้าถึงเวลากรรมจะแสดงมันก็ต้องแสดงไป ถึงเวลาจะตายมันก็ต้องตายไป ดังนั้นเราไม่ต้องไปทำพิธีกรรมบ่าบคอแตก ใครทักอะไรก็ไปทำกันที วุ่นวายไปหมด เดียวเขาก็ทักว่าชื่อนี้ไม่ดีก็ต้องไปเปลี่ยนชื่อกัน เขามาทักว่าทรงผมนี้ไม่ดีก็ต้องไปเปลี่ยนทรงผมกัน บ้ากันไปหมด ความจริงไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นอะไร ความจริงก็คือ ดีชั่วอยู่ที่กรรมของเราแหละ เราทำดีเราก็ดี เราทำชั่วเราก็ชั่ว ถึงเวลาชีวิตเราตกต่ำก็เพราะมันเป็นวิบากกรรมของเรา ถึงเวลาเราเจริญก็เป็นผลบุญของเรา ถึงเวลาตายก็เป็นเรื่องธรรมดาของร่างกาย ถึงเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็เป็นเรื่องธรรมดาของร่างกาย มันไม่ได้เกี่ยวกับใครทั้งนั้น แล้วก็ไปห้ามมันไม่ได้อยู่ดี ไปจุดธูปมันก็ไม่ได้ไปทำให้ไม่ป่วย หายป่วยได้ที่ไหน จุดธูปแล้วหายตายได้ ธูปก็ขายดียิ่งกว่าหมอ

**ถาม** หนูมีปัญหาว่า แม่มักจะทำงานบ้านเองเกือบทุกอย่าง พอหนูช่วยล้างจานแม่จะบอกว่า หนูทำให้ยุ่งกว่าเดิมบ้าง มือแม่เลอะแล้วบ้าง ทั้งที่หนูทำได้จริงๆ หนูอายุ ๓๐ กว่าแล้วค่ะ คือแม่คิดว่าหนูทำงานนอกบ้านเหนื่อย แล้วอยากไม่ให้ทำงาน กลายเป็นว่าหนูติดกับแม่ ทุกวันนี้หนูเลยนั่งเฉยๆ ปล่อยให้แม่ล้างจาน เพราะพอช่วยทำอะไรโดนดู หนูควรทำอย่างไรดีคะ

**ตอบ** เราก็ต้องล้างก่อนที่แม่เขาจะมาล้างสิ ทำเป็นเฉื่อยชา พอแม่จะล้างก็เลยมาช่วย แม่เขาก็เลยก็ว่าอย่ามาช่วยเลยดีกว่า มาช่วยแบบนี้ไม่ต้องช่วยดีกว่า ถ้ามาช่วยมันต้องเร็วกว่าแม่สิ แม่ยังนั่งอยู่ที่ริบไปล้างก่อนแล้ว อย่างนี้ถึงจะถูก พอทำแบบเฉื่อยชา แบบว่าไม่อยากทำ แม่เขาเห็นแล้วเขาก็เบื่อ ไม่ใช่อะไรหรอก ล้างเองดีกว่า สบายใจกว่า



**ถาม** ลูกศิษย์ที่ครูอาจารย์ไม่สนใจ ไม่ไต่ถาม จะมีโอกาสได้รู้ธรรมเห็นธรรม เหมือนลูกศิษย์ที่ครูอาจารย์สนใจไต่ถามไหมคะ

**ตอบ** มันแล้วแต่เหตุผลของการไต่ถาม ท่านมีเหตุมีผลของท่าน มันไม่ได้เกี่ยวกับว่าไต่ถาม หรือไม่ไต่ถาม บางคนเก่งแล้วไม่ต้องไต่ถาม คนที่ไม่เก่งก็ต้องถาม คอยเตือนอยู่เรื่อยๆ ดังนั้น คนที่ไม่ได้ถูกไต่ถามน่าจะเก่งกว่าคนที่ต้องถูกไต่ถามอยู่เรื่อยๆ

**ถาม** เมื่อวันออกพรรษาปีที่แล้ว ขณะที่จะทำวัตรเช้าอยู่ที่วัดแห่งหนึ่ง ที่นี้เริ่ม ๕ โมงเช้า ในห้องของหนูมีแสงสว่างเย็นๆ แล้วกระทบด้วยค่ะ รู้สึกตรงนั้นมันถึงความสนใจเรา ไม่อยากสวดมนต์ หนูไปดูตรงนั้นมันก็ยังเป็นอยู่แบบนั้นจนบ้ายแล้วก็หายไป เกิดแบบนี้ตอนไม่ได้นั่งสมาธิ บางครั้งทานข้าวอยู่ หันมานั่งสมาธิไปดูตรงนั้น ความเย็นๆและแสงสว่างมันหายไปค่ะ มันเป็นจิตที่ลอกใช้ไหมคะ แล้วจะทำอย่างไรต่อไปค่ะ

**ตอบ** ก็อย่าไปสนใจมัน ให้มีสติอยู่กับพุทโธไป ให้มีสติอยู่กับการทำงานของเราไป เวลาเรารับประทานอาหาร ก็ให้มีสติอยู่กับการรับประทานอาหาร ส่วนอะไรจะมาปรากฏให้รับรู้ก็อย่าไปสนใจ

**ถาม** อยากทราบว่ากาแพให้โทษอะไรครับ พระอาจารย์ถึงให้งดครับ

**ตอบ** มันไม่เป็นโทษหรอก มันติดใจเราไปติดมัน พอกินแล้วเวลาไม่ได้กินมันจะหงุดหงิด จะไม่สบายใจ ที่แสดงนี้แสดงให้เห็นว่า ความทุกข์ใจของเราเกิดจากการไปติดสิ่งต่างๆ เช่นกาแพ ไม่ใช่แต่กาแพ เกมสัมนนั้นก็ติด ติดเกมสัมนนั้นพอไม่ได้เล่นเกมสัมนก็หงุดหงิด ถ้าติดผู้หญิงพอไม่ได้เจอผู้หญิงก็หงุดหงิด ถ้าติดผู้ชายพอไม่ได้เจอผู้ชายมันก็หงุดหงิด มันหงุดหงิดไปหมดแหละ ถึงบอกให้ว่า ถ้าไม่ใช่ออยากหงุดหงิดก็อย่าไปติดอะไร ให้ติดกับความว่างนะดีที่สุด เพราะความว่างจะไม่ทำให้เราหงุดหงิด

**ถาม** มดขางทางเข้าออกรถเวลาจะไปทำงานและเลิกงาน พยายามเลี้ยงแต่ก็เหยียบจนได้ครับ เอาแป้งโรยมดก็ไม่เห็น จะแก้แบบใดครับ

**ตอบ** ก็ไม่รู้เหมือนกันแหละ ก็ยกล้อขึ้นลิ เวลาจะข้ามมัน เจอมันก็ยกล้อข้ามมัน เรียกคนมาช่วยกันยก

**ถาม** ญาติพี่น้องหรือเพื่อนเราทำให้เราต้องทุกข์ใจร้อนใจอยู่ตลอด เขาใช้เป็นเจ้ากรรมนายเวรของเราหรือเปล่าคะ

**ตอบ** เขาทุกข์ใจร้อนใจ มันไม่เกี่ยวอะไรกับเราไม่ใช่หรือ ถ้าเขามาเบียดเบียนเรา เขามามีเรื่องกับเรา จึงถือว่ามีเวรหรือกรรมกัน ถ้าเขาทุกข์ใจร้อนใจ มันก็เป็นเรื่องของบาปกรรมที่เขาทำให้เขาทุกข์ใจร้อนใจขึ้นมา

**ถาม** แล้วถ้าเราเอาโศลกกรรมให้เขา เวลาเราไปทำบุญต่างๆ แล้วเราส่งบุญและอุทิศบุญให้เขา เขาจะได้รับบุญที่เราส่งให้หรืออุทิศให้หมดคะ ถ้าคนตายใช้คำอุทิศแล้ว แล้วคนเป็นใช้คำสั่งบุญถูกไหมคะ

**ตอบ** คนเป็นนี้อุทิศบุญให้ไม่ได้ คนเป็นถ้าเรามีปัญหาเกี่ยวกับเขา เราก็ไปเคลียร์กับเขาไปคุยกัน ว่าเขาโกรธเกลียดเราเพราะอะไรอะไร เขาอยากจะได้อะไรจากเรา เพื่อจะได้หายโกรธหายเกลียด ถ้าเราไปชนรถเขาพัง เขาก็ต้องมาเรียกร้องค่าเสียหาย ถ้าเราชดใช้ค่าเสียหายให้เขาไป เขาก็จะไม่โกรธไม่เกลียดเรา ดังนั้นถ้าคนที่อยู่มีเวรมีกรรมกัน ก็ต้องไปเจรจากัน เพื่อที่จะได้ยุติ จะได้มีสันติภาพเกิดขึ้น ถ้าไม่คุยกัน ไม่ถามไถ่กันว่า ชาดแคลนอะไร เดือดร้อนอะไร เสียหายตรงไหน ก็จะไม่รู้เรื่อง เพราะฉะนั้นต้องไปคุยกันถ้าอยากจะให้เวรกรรมระงับ ก็ต้องไปทำให้เขาพอใจ ชดใช้ค่าเสียหายต่างๆที่เราทำเขา พอเราชดใช้ได้อย่างเต็มที่ เขาก็จะพอใจ เขาก็จะเลิกจองเวรจองกรรมเราไปเอง

**ถาม** หนูเริ่มปฏิบัติธรรมได้ประมาณหนึ่งปีแล้ว เพื่อนๆรอบข้างหนูบอกว่าหนูเปลี่ยนไปมาก ใ้หนูยึดทางสายกลางหน่อย เราเป็นฆราวาสไม่ใช่พระ ไม่ใช่ชี

สิ่งที่หนูทำคือจะสวดมนต์นั่งสมาธิทุกวัน ถือศีล ๘ วันพระ วันพระบางครั้งก็นอนวัด รับศีลบ้าง เสาร์อาทิตย์ไปวัด ไปสวดมนต์ปฏิบัติธรรม อยากเรียนถามพระอาจารย์ว่า คำว่าทางสายกลางนี่คืออะไร ต้องประมาณไหนถึงจะถือว่าเป็นปฏิบัติตามทางสายกลาง ส่วนตัวหนูยังคิดว่า หนูยังปฏิบัติได้น้อยอยู่ และอยากขอกำลังใจจากพระอาจารย์ในการปฏิบัติธรรมด้วยค่ะ เพราะตอนนี้โดนเพื่อนและคนใกล้ตัวว่าเปลี่ยนไปเยอะ ให้ถอยออกมาบ้าง

**ตอบ** เราถือใครเป็นศาสดาละ เราถือเพื่อนหรือถือพระพุทธเจ้า ถ้าเราถือพระพุทธเจ้าเป็นศาสดา เราก็ฟังพระพุทธเจ้า ดูพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง แล้วเปรียบเทียบการปฏิบัติของเรากับการปฏิบัติของพระพุทธเจ้าว่า เป็นสายกลางหรือยัง พระพุทธเจ้าท่านปฏิบัติอย่างไร ปฏิบัติอย่างนั้นแหละเรียกว่าทางสายกลาง เราปฏิบัติยังไม่ได้ถึงเสียหนึ่งของท่าน แล้วเราจะบอกว่ามากเกินไปแล้วได้อย่างไร ก็เพราะเราไปพูดกับคนหูหนวกตาบอด ไปฟังคนหูหนวกตาบอด พูดนั้นเอง ฉะนั้นอย่าไปฟังเสียงนกเสียงกาให้เสียเวลา เรามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นศาสดา เป็นครูเป็นอาจารย์ ให้ยึดพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นผู้สั่งสอนเราเท่านั้นก็พอ เสียงคนอื่นอย่าไปสนใจ ถ้าไปฟังคนอื่นก็ต้องไปติดอยู่กับเขา ทางสายกลางของเขาก็คือต้องกินข้าวเย็น ต้องดูหนังฟังเพลง ก่อนนอนก็นั่งสมาธิสัก ๕ นาที อย่างนั้นเรียกว่าทางสายกลางของเขา ถ้าสายกลางแบบนี้ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดต่อไป ถ้าสายกลางแบบพระพุทธเจ้าเท่านั้นแหละ ถึงจะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ฉะนั้นขอให้เราดูมาตรฐานของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันตสาวก อันนั้นแหละเป็นทางสายกลางที่แท้จริง

**ถาม** การภาวนาดูกาย รู้เพียงแต่ละส่วนของกายทำงาน แต่ยังไม่เห็นเกิดดับ แบบนี้ยังไม่เรียกว่าเกิดปัญญาใช่หรือไม่

**ตอบ** ร่างกายมันเห็นชัดจะตายไป คนตายเห็นกันอยู่ทุกวัน เกิดก็เห็นกันอยู่ทุกวัน โรงพยาบาลเต็มไปหมด ที่บ้านคนไหนเดี่ยวเขาแต่งงานกันไม่กี่เดือน เขาก็ตั้งท้องกันมาแล้ว เดี่ยวก็เกิดแล้ว เดี่ยวคนแก่ก็ตายกัน คนเจ็บไข้ได้ป่วยก็ตายกัน

อันนี้ต่างหากให้เห็นอย่างนี้ ไม่ใช่ไปเห็นอะไรในร่างกายเกิดดับ อะไรมันจะเกิดดับในร่างกาย มันไม่สำคัญ ขอให้มันเห็นตัวร่างกายนี้มันดับ มันจะต้องดับ เกิดมาแล้วมันไม่มีร่างกายอันไหนมันไม่ดับบ้าง ให้ดูอย่างนั้น เพื่อจะได้ปลง จะได้วาง ไม่ยึดไม่ติดกับร่างกาย โดยเฉพาะของเราเอง ที่ทุกข์กัน ที่กลัวกันทุกวันนี้ก็กลัวความตายกัน ก็เพราะมองไม่เห็น ไม่ยอมมองว่าร่างกายจะต้องตายกัน ถ้าเห็นว่าร่างกายต้องตายมันจะไปกลัวอะไร กลัวก็ตาย ไม่กลัวก็ตาย สู้ไม่กลัวไม่ดีกว่าหรือ

**ถาม** เรียนถามพระอาจารย์ ช่วยชี้แนะแนวทางการทำงาน ในชีวิตประจำวัน ที่ต้องพบปะผู้คนมากมาย ประเภทมากคนก็มากความ แต่ด้วยภาระที่ยังต้องทำ ทั้งๆที่ไม่ชอบทำงานประเภทต้องพบปะผู้คนมากๆ ชอบทำงานแบบเงียบๆ สงบๆ แต่มันเลือกไม่ได้ ทุกวันนี้เหมือนต้องอยู่ในภาวะต้องทำ ต้องสวมหัวโขน ต้องใส่หน้ากาก ขอพระอาจารย์ช่วยชี้แนะแนวทางด้วยค่ะ

**ตอบ** ก็ให้คิดที่กำลังสวมหัวโขน กำลังใส่หน้ากาก อย่าไปเอาจริงเอาจังกับมัน มันเล่นละคร เล่นไปตามบทของเรา ตามหน้าที่ของเรา เดียวถึงเวลาก็ถอดหัวโขนออกกลับบ้านก็กลายเป็นคนธรรมดาไป

**ถาม** จะขอเรียนถามพระอาจารย์ในการเจริญเมตตา มีแนวทางอย่างไรบ้างเจ้าคะ จะได้นำไปปฏิบัติต่อไป

**ตอบ** เวลาเจอใครก็ยิ้มให้เขา ถ้ามเขาสบายดีหรือ มีขนมก็แบ่งให้เขากิน เวลาเขาเดือดร้อนก็ช่วยเหลือเขา เวลาเขาดำเราก็ก้าวเขา อย่าไปโกรธอย่าไปเกลียดเขา นี้เรียกว่าเมตตา

**ถาม** เวลาที่เราพบเห็นเหตุการณ์ หรือคนที่เขากำลังลำบาก แล้วจิตเราคิดสงสารอยากช่วยเขา ถือว่าเรายังมีความอยากอยู่ใช่ไหมเจ้าคะ แล้วเราควรทำอย่างไรคะ

**ตอบ** คือการช่วยเหลือกันนี้ จะช่วยด้วยความอยากก็ได้หรือช่วยด้วยความไม่อยากก็ได้ ถ้าช่วยด้วยความอยากแล้วช่วยไม่ได้ก็จะทุกข์ได้ แต่ถ้าช่วยเพราะเห็นว่าเขาเดือดร้อน เห็นด้วยเหตุด้วยผล แล้วเรามีความสามารถจะช่วยได้เราก็ช่วยไปอย่างนี้ก็ได้ช่วยด้วยความอยาก ช่วยเพราะเห็นว่ามันเป็นหน้าที่ เป็นเวลาที่ ต้องช่วยกัน แต่ถ้าช่วยได้ก็ช่วย ช่วยไม่ได้ก็ไม่เดือดร้อน ไม่ได้ช่วยด้วยความอยากช่วย

**ถาม** วิธีแก้ความหลงเข้าไปคิดทำอะไรบ้าง เพราะลองบริการมพุทธก็ไม่หายเจ้าค่ะ ขอพระอาจารย์ช่วยชี้แนะ

**ตอบ** ความหลงมันมีอยู่ ๓ ข้อเท่านั้นแหละ คือหลงในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง หลงในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข หลงในสิ่งที่ไม่ใช่ของเราว่าเป็นของเรา ก็ให้มามองว่าของทุกอย่างมันไม่เที่ยง มันมีการเปลี่ยนแปลง มีเกิดมีดับ มันไม่คงเส้นคงวา ไม่เหมือนเดิม แล้วก็มันจะให้ความทุกข์กับเราเวลาที่มันเปลี่ยนไป เช่น แฟนเวลารักกันใหม่ๆก็สุขดี พอแฟนเปลี่ยนไปไม่รักกันเสียแล้ว ก็กลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา นี่ให้เห็นความทุกข์ที่เกิดจากความไม่เที่ยงของสิ่งต่างๆ ให้เห็นว่าเวลาที่แฟนเขาจากเราไป หรือเขาไปมีแฟนใหม่ เขาทิ้งเรา เขาไม่ได้เป็นแฟนของเราแล้ว เวลานั้นเขาก็ไม่ได้เป็นของเราแล้ว เวลานั้นก็เป็นเวลาที่เรายุ่งกัน เพราะเรายังอยากให้เป็นของเราอยู่ ฉะนั้น ให้มอง ๓ อย่างนี้ มองให้เห็นว่าทุกอย่างในโลกนี้มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันไม่ได้เป็นสุข มันไม่ได้เป็นของเรา เพราะมันกับเราจะต้องมีการพลัดพรากจากกันไปในที่สุด

**ถาม** สอบถามในเรื่องของโลภะ ฝึกปฏิบัติบ่อยครั้ง แต่หลังจากออกจากการปฏิบัติ ได้มีคำถามกับตัวเองในเรื่องของการใช้ชีวิตแบบสามัญชนปกติ มันก็เกิดความอยาก ความโลภที่ต้องการ มีความอยากให้การงานดีขึ้น ต้องการงานเพื่อให้มีเงินเพิ่มขึ้น แต่ในหัวก็คิดว่า เอาแค่พอดีของเรา เข้าใจในความต้องการที่เรามี แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นจะทำอย่างไรให้มันสมดุลกับชีวิตได้ค่ะ เพราะเรายังใช้ชีวิตเป็น

สามัญชนคนธรรมดา เราแค่ฝึกได้เฉพาะปฏิบัติ แล้วมันถือว่าเป็นโลกะใหม่คะ  
รบกวนชี้แนะด้วยค่ะ

**ตอบ** ก็การมีโลกะก็คือมีมากกว่าสิ่งที่เราจำเป็นจะต้องมี สิ่งที่เราจำเป็นต้องมีจริงๆ ก็มี  
แค่ปัจจัย ๔ นี้เท่านั้นเอง มีอาหาร มีที่อยู่อาศัย มียารักษาโรค มีเครื่องนุ่งห่ม ถ้า  
เรามีครบแล้วก็ถือว่า พอแล้ว พอดีแล้ว ถ้าอยากได้มากกว่านั้นก็เรียกว่าโลกแล้ว

**ถาม** อยากถามพระอาจารย์ เวลานั่งสมาธิจิตสงบ จิตอยู่กับที่ ไม้รู้จะไปอย่างไรต่อ  
เขาบอกให้พิจารณาร่างกาย ทำไม่ได้ค่ะ

**ตอบ** ก็เวลานั้นมันจะไปทำอะไรได้ นั่งก็เพื่อให้มันนิ่ง พอมันนิ่งแล้วจะไปทำอะไรได้ ก็  
ต้องการให้มันนิ่ง นั่งสมาธิก็เพื่อให้มันนิ่ง พอเวลามันนิ่งก็ปล่อยให้มันนิ่งไป อย่า  
ไปให้มันทำอะไร ให้มันได้พักผ่อน เหมือนกับร่างกายนี้ ก่อนที่เราจะไปทำงานเรา  
ก็ต้องพักผ่อนหลับนอน รับประทานอาหารก่อน ถ้าไม่ได้พักผ่อนหลับนอน ไม่ได้  
รับประทานอาหาร ไปทำงานก็ไม่มีกำลังที่จะทำ จิตใจก็เหมือนร่างกาย จิตใจก็  
ต้องพักผ่อนก่อนถึงจะออกไปทำงานได้ งานของจิตใจก็คือ วิปัสสนา พิจารณา  
ปัญญา ทีนี้ถ้าจิตไม่มีความสงบ ไม่มีกำลัง ก็พิจารณาไม่ได้ เพราะฉะนั้นจิตต้อง  
พักผ่อนหลับนอนในสมาธิก่อน รับประทานอาหารในสมาธิก่อน อยู่สมาธิให้  
นานๆ จิตจะได้อิ่มเอิบใจ มีความสุขใจ มีกำลัง แล้วพอออกจากสมาธิมาแล้ว  
ค่อยไปพิจารณาทางปัญญา ไปแก้ความหลง ปัญญามีไว้เพื่อแก้ความหลง เช่น  
พิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็เพื่อเราจะได้เห็นความจริง ตอนนี้อย่างไรจะไม่  
เห็นความจริง เรามักจะเห็นว่า มันเที่ยง มันสุข มันเป็นของเรา อย่างนี้เราต้องมา  
พิจารณาให้เห็นว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่เป็นของเรา เพื่อเราจะได้ไม่  
ทุกข์กับมัน เวลาที่มันจากเราไป เวลาที่มันเปลี่ยนไป อันนี้ต้องทำหลังจากที่เรา  
ออกจากสมาธิมาแล้ว ขณะที่อยู่ในสมาธิ ขณะจิตนิ่งนี้ พยายามประคับประคอง  
ความนิ่งให้นานๆ เหมือนตอนนอนหลับนี้ อยากจะนอนให้นานๆไม่ใช่เหวอ นอน  
ให้มันพอ ให้มันอิ่ม ให้มันเต็มที พอมันนอนจนไม่อยากจะนอนแล้ว เตี้ยมันก็  
ลุกขึ้นมาเอง จิตก็เหมือนกัน พอมันนิ่งก็ให้มันนิ่งของมันไปให้เต็มที เตี้ยมันนิ่ง

พอแล้ว มันก็จะออกมาเอง ออกมาคิด คิดโน้นคิดนี้ ตอนนั้นแหละเอามาทำงาน ต่อ มันพร้อมที่จะทำงานแล้ว แต่ตอนที่มันนิ่ง มันยังไม่พร้อม เหมือนกับเรา ชาร์ตแบต ตอนที่ชาร์ตแบตนี้ มันไม่พร้อมที่จะเอาไปทำงาน เอาไปใช้งาน รอให้ มันชาร์ตให้เต็ม ๑๐๐ ก่อน พอมันขึ้น ๑๐๐% บั๊ว ตอนที่ถอดปลั๊กออก แล้วก็ เอาไปใช้ได้เลย จะเอาไปใช้ที่ไหนสถานที่ใดก็ได้ไปได้อย่างสะดวก

นี่คือเรื่องของสมาธิกับของปัญญา มันเป็นคนละชั้น คนละตอนกัน อย่าเอามาปน กัน ปฏิบัติกันก็ครั้งที่คนกันก็จะเอามาปนกัน นั่งสมาธิบั๊ว บั๊ว บั๊ว ก็จะมีการภาวนา กัน อย่างนั้นก็ไม่ต้องให้มันนิ่งไม่ดีกว่าหรือ ก็พิจารณามันไปเลย ที่มันพิจารณา ไปเลยมันไม่ได้ผลเพราะมันไม่มีกำลังที่จะฆ่ากิเลส ไปสู้กับกิเลส กิเลสมันจะไม่ ชอบให้เราคิดถึงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันจะชอบให้เราไปคิดถึงนิจจัง สุขขัง อัตตา อยู่เรื่อย เราจึงต้องสร้างกำลังของจิตให้มีกำลังสู้กับ กำลังของกิเลสที่คอย จะดึงเราให้คิดถึงนิจจัง สุขขัง อัตตา เพื่อเราจะได้มาคิดถึง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อที่เราจะได้ไม่หลงและเราก็จะได้ไม่ทุกข์กับสิ่งต่างๆ ฉะนั้น ต้องแยก การปฏิบัติสองขั้นนี้ให้ออกจากกัน เวลานั้นสมาธิต้องการให้มันนิ่ง มันนิ่งแล้วไม่ต้องไปไหนแล้ว เพราะต้องการให้มันหยุด ไม่ต้องการให้มันไปไหน จะไปไหน นั่งสมาธิก็เพื่อให้มันนิ่ง ให้มันสงบ ให้มันเป็นอุเบกขา ให้มันมีความสุข พอมัน หายนิ่งแล้ว มันออกจากสมาธิมาเริ่มคิดแล้ว ตอนนั้นแหละเอาไปคิดทาง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กับทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะไรทั้งปวง ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งหมด แต่เรากลับไปเห็นว่า มันเป็นนิจจัง สุขขัง อัตตา ได้อะไรมาบั๊ว เป็นนิจจัง สุขขัง อัตตาทันที เป็นของเราทันที จะอยู่กับเราไป นานๆ จะไม่จากเราไป จะให้ความสุขกับเราไปตลอด มันจะคิดอย่างนี้ ซึ่งเป็น ความคิดของความหลง ถึงต้องใช้ปัญญามาแก้ สิ่งที่ได้มามันไม่เที่ยง เดียวมันก็ต้องจากเราไป เดียวมันก็ต้องเปลี่ยน พอมันเปลี่ยน มันก็จะทำให้เราทุกข์นะ พอ มันจากเราไป มันก็จะทำให้เราทุกข์นะ ให้คิดอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ต่อไปจะได้ไม่ อยากได้อะไร ไม่อยากมีอะไร อยู่คนเดียว อยู่กับความว่างดีกว่า ความว่างนี้แหละเป็นของที่ดีที่สุด ความว่างนี้แหละเป็นนิจจัง สุขขัง อัตตา ความว่างมันมี

วันหมดใหม่ มันมีตลอดเวลา มันไม่เปลี่ยนแปลง มันว่างตลอดเวลา เข้า สาย  
ปาย เย็น มันก็ว่าง มันเป็นของเรา มันอยู่กับเราตลอดเวลา ความว่างนะ มันให้  
ความสุขกับเรา ถ้าใจเราไม่มีความอยากกับสิ่งต่างๆ ถ้าเราไม่มีความอยากกับความ  
ว่างเพียงอย่างเดียว เราก็จะสุขไปตลอด นิพพานัง ปรมัง สุขญัง พระพุทธเจ้า  
บอกว่า อยู่กับความว่าง คือ ปรมัง สุขขัง

**ถาม** วิธีละความโกรธ อารมณ์โมโหแบบหุนหันพลันแล่นได้ดีที่สุด ทำอย่างไรคะ

**ตอบ** ก็พุทโธไป หรือเดินออกจากสถานที่ถ้าทำให้เราโกรธ อย่าไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้เรา  
โกรธ อย่าไปอยู่ใกล้กับเรื่องหรือคนที่ทำให้เราโกรธ เดินไปเข้าห้องน้ำเสีย แล้วก็  
พุทโธ พุทโธไป ถ้าอยู่ห้องน้ำยังไปดึงเขาเข้ามาในห้องน้ำด้วย ก็ไล่ไป ก็ใช้พุทโธ  
ไล่ไป อย่าตามเข้ามา ฉันกำลังเข้าห้องน้ำอยู่

**ถาม** คืออยากจะถามว่า ลูกได้เดินขึ้นบนสะพานลอยโดยที่ไม่เห็นเลยว่ามีพระเดินอยู่  
ข้างล่าง แบบนี้จะเป็นบาปหรือเปล่าคะ

**ตอบ** ไม่บาปหรืออกไม่บาป เป็นเรื่องปกติ คนอยู่ข้างล่างก็อยู่ข้างล่าง คนอยู่ข้างบนก็อยู่  
ข้างบน ไม่มีเจตนาอะไรที่จะไปทำ ไปลบหลู่ ถ้างั้นคนนั่งเครื่องบินก็ไม่ได้สิ  
เดี่ยวบินข้ามวัดพระแก้วก็บาปกรรม ไม่เกี่ยวกันนะ คนละเรื่องกัน แล้วก็การไม่  
เคารพการลบหลู่ก็ไม่ใช่เรื่องของบาป เป็นการไม่เหมาะสมเท่านั้นเอง การที่เราไป  
ลบหลู่ผู้ที่เป็นผู้หลักผู้ใหญ่กับเรา นี่ เป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม ไม่ควรที่จะกระทำ  
ไม่ได้เป็นเหตุของความเจริญ เป็นเหตุของความเสื่อม แต่มันก็ไม่บาป บาปมันมี  
อยู่แค่ ๕ ข้อนี้คือ ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี โกหกหลอกลวง ดื่ม  
สุรายาเมา

**ถาม** ถ้าภรรยาขอแยกทาง แล้วเราทำตาม กรรมเก่าที่เคยมีต่อกันจะจบลงไหมครับ  
สำหรับเราให้อโหสิกรรมเขาในใจมาตลอดครับ เพราะเราคิดว่าเราเคยทำกับเขา  
มาแบบนี้



**ตอบ** ถ้าเราไม่ถือโทษโกรธเคืองเขา มันก็ไม่มีเวรกัน เวย์ยอมระงับด้วยการไม่จองเวร เขาอยากจะทำอะไร แล้วเขาทำให้เราเสียใจ แต่เราไม่ไปตอบโต้ เราไม่ไปทำร้ายเขา เรื่องก็จะจบไป เมื่อเราไม่ทำร้ายเขา เขาก็จะไม่กลับมาทำร้ายเรา

**ถาม** การถือศีล ๘ ถ้าหลังสระผม แล้วใช้ครีมหวดผม ถือว่าผิดศีลไหมคะ

**ตอบ** ก็ไม่ควรนะ เพราะว่า ควรจะแบบว่าอาบน้ำสระผมธรรมดา ทำความสะอาดก็พอ ไม่ต้องไปหวด ไปแต่งมัน อย่าไปเสริมความงามต่างๆ ถ้าจะหวดด้วยการรักษา โรคภัยไข้เจ็บ ถ้าเป็นโรคภัยไข้เจ็บแล้วต้องใช้มัน ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง แต่ถ้าไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ทำไปเพราะอยากจะรักษาผมให้มันสวย ให้มันยาว ให้มันนุ่มอะไร อย่างนี้ อันนี้ก็เป็นที่เลวแล้ว

**ถาม** ขอเรียนถามว่าจะรักษาสัจจะได้อย่างไร

**ตอบ** พูดอะไรก็ต้องทำตามที่เราพูด ถ้ามันไม่ทำตามก็ต้องลงโทษตัวเองเช่น วันนี้ไม่กินข้าวเย็น ถ้าโกหกแบบนี้ ถ้ามันมีบทลงโทษ ต่อไปมันก็จะเข็ด มันก็จะรักษาสัจจะได้ ถ้าไม่มีบทลงโทษ เต็มวันมันก็โกหกไปเรื่อยๆ หลอกตัวเองไปเรื่อยๆ พูดจะทำอย่างนั้นจะทำอย่างนี้ พอถึงเวลาก็ไม่ทำ เพราะไม่มีผลอะไรเกิดขึ้น แต่ถ้ามีบทลงโทษว่า จะทำอย่างนี้พอไม่ทำต้องอดข้าวเย็น หรืออดเที่ยว อดดูละครแล้วต้องมีอะไรซักอย่างที่มาลงโทษ มันก็จะทำให้เราเข็ดหลาบ แล้วก็จะได้ทำในสิ่งที่เราตั้งใจจะทำได้

**ถาม** การภาวนาโดยท่องคำว่า ตาย ตาย ตาย ตาย ไปเรื่อยๆ ถือว่าถูกต้องหรือไม่คะ

**ตอบ** ก็ได้ แทนพุทโธ ก็ได้เหมือนกัน ดีกว่าพุทโธด้วยซ้ำไปเพราะได้ปัญญาด้วย เป็นทั้งสมณะ เป็นทั้งวิปัสสนา ท่องตาย ตาย ตาย ถ้าเรารู้ว่าจะตาย เราจะโลกหรือเปล่า อยากจะไปเที่ยวโน้นเที่ยวนี้หรือเปล่า ถ้าไปหาหมอลแล้วหมอบอกเป็นมะเร็ง เหลือสามเดือนนี้ ยังอยากจะไปเที่ยวที่ไหนหรือเปล่า เพียงแต่เราไม่คิดถึง ความตายกันนะสิ ก็เลยยังอยากเที่ยว ยังอยากได้โน้นยังอยากได้นี้กัน

เพราะฉะนั้นถ้าเราต้องตาย ตายได้แทนพุทโธได้ยิ่งดีใหญ่ กลัวจะท่องไม่ได้ กลัวจะกลัวกัน คนบางคนพอเห็นคำว่าตาย ได้ยินคำว่าตายคำเดียว ก็จะเป็นลมแล้ว แต่ถ้าเป็นจิตของเรา ก็แสดงว่าจิตของเราแข็งดี แก่กล้า สามารถรับความจริงได้ ก็ใช้การบริกรรม ตาย ตายไปก็ได้ เหมือนกับพระพุทธรูปเจ้าสอนว่า เกิดมาแล้วเราต้องตายเป็นธรรมดา ก็เหมือนกันก็ให้เราคิดอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เกิดมาแล้วต้องตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ คิดอยู่บ่อยๆ แล้วมันจะกำจัดความโลภโกรธหลงไปได้อย่างมหัศจรรย์เลย พอเรารู้ว่าเราจะตายไปวันนี้ เราจะอยากได้อะไรอีกไหม เราไม่รู้ว่าเราจะตายกันนะซี ถ้าเรารู้แล้วเราไม่อยากจะได้อะไรแล้ว อยากจะเข้าวัด คนที่เข้าวัดส่วนหนึ่งก็เพราะรู้ว่าจะต้องตายกัน ไปหาหมอแล้วหมอบอกว่าเป็นโรคมะเร็ง รักษาไม่ได้ หรือรักษาได้แต่อาจจะไม่หาย ที่นี้ก็ไม่มีกะจิตกะใจที่อยากจะไปเที่ยว อยากจะไปทำอะไรแล้ว อยากจะรักษาใจมากกว่า เพราะตอนนั้นใจเครียดมาก อยากจะให้ใจสงบ ให้เป็นปกติเหมือนตอนที่ยังไม่ได้เจ็บไข้ได้ป่วย ฉะนั้น ถ้าใช้คำว่าตายเป็นคำบริกรรมได้ก็ดี

**ถาม** น้องชายกำลังพบวิบากกรรม ภรรยาขอแยกทาง และต้องจากลูก ตอนนี้อยู่ไม่มีการทำงาน เขาเลยซึมเศร้า กลัวอนาคต ชีวิตไร้ทิศทาง พระอาจารย์มีคำแนะนำอย่างไรครับ

**ตอบ** ไปบวชเลย โอกาสอันดีเกิดขึ้นแล้ว ให้พลิกวิกฤติเป็นโอกาส เมื่อก่อนอยากจะบวชก็ไปไม่ได้ เพราะติดเมียติดลูก ตอนนี้อยู่คนเดียวก็ทิ้ง ลูกก็ทิ้ง งานก็ไม่มีทำ ไม่มีอะไรติดแล้ว อีสระ ไปบวชเลย

**ถาม** ถ้าเราจะเจ็บป่วย เราจะมามีวิธีคิดอย่างไรให้ไม่ทุกข์ครับ

**ตอบ** คิดว่าเกิดมาแล้วต้องเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความเจ็บไข้ได้ป่วยไปไม่ได้ ถ้ายอมรับความจริงนี้ก็จะไม่ทุกข์ ที่มันทุกข์เพราะไม่ยอมรับความจริง ไม่อยากป่วย อยากจะให้หาย พอมันไม่หายก็ทุกข์ขึ้นมา พอมันป่วยก็ทุกข์ขึ้นมา แต่ถ้าสอนใจอยู่เรื่อยๆ เหมือนกับสอนเมื่อกลัวว่าตาย ตาย ตาย ก็เพิ่มอีกข้อหนึ่ง

เกิดมาแล้วต้องเจ็บไข้ได้ป่วย เกิดมาแล้วต้องตายไปเป็นธรรมดา พอต้องจำแบบ  
นี้ไปเรื่อยๆ พอป่วยก็จะไม่ทุกข์ พอตายก็จะไม่ทุกข์

**ถาม** ผมมีอาการปวดท้องอยู่ตลอด เป็นโรคประจำตัว ตอนที่นั่งสมาธิก็ยังปวด จิตไม่  
สงบ ควรจะปฏิบัติอย่างไรดีเพื่อจะให้จิตสงบได้ครับ

**ตอบ** ก็ไปหาหมอสิ ปวดท้องก็ไปรักษาให้มันหายก่อน หายแล้วค่อยมานั่ง หรือว่าถ้า  
เรามีจิตแข็ง เราก็อย่าไปสนใจกับการปวดท้อง ให้นั่งไป ดูลมไป หรือท่องคำ  
บริกรรมพุทโธไป ถ้าจิตเราจดจ่ออยู่กับพุทโธได้ หรือจดจ่ออยู่กับลมได้ อาการ  
ปวดท้องก็จะไม่มารบกวนเรา พอจิตสงบแล้ว เราก็จะไม่ทุกข์กับความปวดท้อง  
แล้วดีไม่ดีความปวดท้องอาจจะหายไปก็ได้ เพราะโรคบางอย่างมันเกิดจาก  
ความเครียดของเรามากกว่าเกิดจากอะไร พอจิตสงบ หายเครียด โรคที่เกิดจาก  
ความเครียดมันก็หายตามไปได้

**ถาม** อยากขอให้พระอาจารย์แนะนำบายเจริญสติ เวลาเราเจ็บป่วยหน่อยครับ ทำ  
อย่างไรจึงจะปล่อยวาง ไม่คิดถึงโรคภัยความเจ็บไข้ที่มี แล้วเข้าสมาธิได้

**ตอบ** ก็นั่นละ ต้องฝึกก่อนที่จะเจ็บไข้ได้ป่วย พอเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยเหมือนกับขึ้นเวที  
ชกมวยแล้ว ถ้ายังไม่ฝึกซ้อมชกก่อน ขึ้นไป ก็โดนเขาน็อกเท่านั้นแหละ ฉะนั้นถ้า  
เรารู้ว่าเราจะต้องเจ็บไข้ได้ป่วย เราก็รีบเจริญสติเสียแต่วันนี้ เช่น ให้เราระลึกอยู่  
เสมอว่า เราต้องเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความเจ็บไข้ได้ป่วยไปไม่ได้  
อันนี้ก็เป็นการเจริญสติและปัญญาควบคู่กันไป หรือถ้าไม่เช่นนั้น เราจะใช้พุ  
ทโธอย่างเดียวก็ได้ บริกรรมพุทโธ พุทโธไป ถ้าเราบริกรรมเป็น เวลาเจ็บไข้ได้  
ป่วย เราก็พุทโธ พุทโธไป จิตก็จะสงบได้ ก็จะไม่ทุกข์กับความเจ็บไข้ได้ป่วย  
หรือถ้าเราใช้ปัญญาได้ว่าการเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องปกติ  
หลีกเลี่ยงไม่ได้ มันจะป่วยก็ปล่อยมันป่วยไป อันนี้ก็ทำอะไรไม่ทุกข์กับมันได้  
เช่นเดียวกัน ฉะนั้นก็เลือกเอาว่าจะเอาถ้าทางไหน แต่ต้องทำก่อนที่มันจะเกิด ถ้า  
มาทำตอนที่มันเกิด ก็เหมือนกับเด็กที่ไม่ดูหนังสือ พอจะเข้าห้องสอบมาดูกัน

ตอนกลางคืนอย่างนี้ มันก็ไม่ทันหรือ หรือเอาหนังสือเข้าไปในห้องสอบ ก็เอาไปไม่ได้ ต้องเตรียมตัวไว้ก่อน ถ้าเรารู้ว่าเราจะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ทำไมเราไม่เตรียมตัวทำการบ้านไว้เสียก่อน เพราะนี่คือข้อสอบของพวกเรา พระพุทธเจ้าแสดงข้อสอบให้เราเลยว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกันนะ นี่คือข้อสอบของพวกเรอนะ เธอต้องทำให้ผ่านให้ได้นะ เธอจะไม่ต้องทุกข์กับมันนะ วิธีไม่ทุกข์กับมันก็คือ เตือนใจ สอนใจ อยู่เรื่อยๆ แล้วก็ปล่อยวางเสีย ปล่อยวางความแก่ ปล่อยวางความเจ็บ ปล่อยวางความตาย ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง เวลาที่เกิดการพลัดพรากจากกันก็จะไม่ทุกข์กับมัน

**ถาม** ถ้าใจเราไม่รู้จักรู้คำว่าให้อภัย ผูกใจเจ็บ อาฆาต เราต้องทำอย่างไรคะถึงจะรู้หลุดพ้นจากความทรمانตรงนี้ได้

**ตอบ** ขั้นต้นก็อย่าไปคิดถึงเรื่องราวที่ทำให้เราอาฆาตพยาบาท ใช้พุทโธ พุทโธ ไป ดึงใจออกมาจากความคิดที่จะทำให้เราเกิดความอาฆาตพยาบาท คืออย่าไปคิดถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เราโกรธ อย่าไปคิดถึงบุคคลที่ทำให้เราโกรธ ให้คิดอยู่กับพุทโธ พุทโธ พุทโธไป แล้วเราก็จะลืมเรื่องของความโกรธได้ แต่เราก็ยังไม่สามารถที่จะให้อภัยได้อยู่ดี เพราะเวลาเราคิดถึงเรื่องนั้นที่ไร ก็จะไม่โกรธทุกที แต่ขั้นต้นก็ให้ทำอย่างนี้ไปก่อน แล้วขั้นต่อไปเราจะได้เห็นโทษของความโกรธว่า เวลาโกรธแล้วใครทุกข์ คนที่ถูกเราโกรธเขาก็ไม่ได้ทุกข์หรอก เขาไม่รู้เรื่องราว ใจคนที่ทุกข์ก็คือเรานี่แหละ เพราะฉะนั้นถ้าเราไม่อยากทุกข์ เราก็ต้องอย่าไปโกรธเขา ให้อภัยเขา พอเราให้อภัยเขา ทีนี้เราก็จะหายโกรธ คิดถึงเขาที่ไรก็ไม่โกรธ

**ถาม** ภาวนาแล้วค่อยให้ทาน ทานแล้วไปภาวนา อันไหนดีกว่ากันครับ

**ตอบ** มันก็ต้องทำไปพร้อมๆกัน คือพูดตามหลักของการปฏิบัติมันต้องทำทานก่อนถึงจะภาวนาได้ ถ้ายังทำทานไม่ได้ก็จะมีเวลามาภาวนา เพราะจะเอาเงินไปเที่ยวเอาเงินไปซื้อของต่างๆ ไปซื้อความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย พอเงินหมดก็ไปหาเงินหาทอง มันก็จะไม่มีเวลามาภาวนา ที่คุณพูดว่าทำภาวนาแล้วมาทำทาน คง

หมายถึงทำนิดหน่อย ทำซัก ๑๐ บาท ๒๐ บาท ถ้าทำอย่างนี้อย่าไปทำให้เสียเวลา ที่ให้กับทำนี้ คือให้เอาเงินที่จะไปเที่ยวนี้มาทำ เช่น จะไปเมืองนอกหมด ซักก็หมีน ก็แสน ก็เอาเงินนั้นแหละไปทำทาน จะได้มีเวลาไปนั่งสมาธิ ไปภาวนาได้ นี่คือเรื่องของการทำทานที่แท้จริงต้องทำแบบนี้

**ถาม** ขณะที่นั่งสมาธิ ทำไมเหมือนมีม่านน้ำสีเทาๆผ่านไปผ่านมา จากซ้ายไปขวาบ้าง จากขวาไปซ้ายบ้าง

**ตอบ** ก็มันเป็นเรื่องปกติของจิตใจของแต่ละคน มักจะมีอะไรมาปรากฏให้รู้ให้เห็น ก็อย่าไปสนใจมัน ให้อยู่กับพุทโธไป อยู่กับลมหายใจไป แล้วพอใจสงบของพวกนี้ มันก็จะหายไป มันไม่มีนัยยะอะไร ไม่มีความสำคัญอะไร แต่ถ้าเราไปยุ่งกับมัน เราก็จะเสียสมาธิ เสียสติ จะไม่สามารถเข้าไปสู่ความสงบได้ ฉะนั้น เราอย่าไปสนใจ ให้สนใจอยู่กับพุทโธ หรือให้สนใจอยู่กับลมหายใจเพียงอย่างเดียว แล้วจิตก็จะเข้าสู่ความสงบได้

กัณฑ์ที่ ๕๑๐

## ประโยชน์จากการฟังธรรม

๙ ตุลาคม ๒๕๕๙

การฟังเทศน์ฟังธรรม เป็นการศึกษาคือความรู้ที่เราไม่รู้กัน เป็นการเจริญปัญญา คือความรู้ ความฉลาด ปัญญาแบบนี้เรียกว่า **สุตมยปัญญา คือความรู้ที่เกิดจากการได้ยิน ได้ฟัง ได้ศึกษา ในสิ่งที่เราไม่รู้มาก่อน** อันนี้เป็นปัญญาอย่างหนึ่ง เรามาฟังเทศน์ฟังธรรม เรา มาฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า **เราก็จะได้เรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องของความทุกข์ เรื่องของ ต้นเหตุของความทุกข์ เรื่องของความดับทุกข์ และเรื่องของวิธีการที่จะดับความทุกข์ อันนี้เป็นปัญญาอย่างหนึ่งคือเป็นการได้รับความรู้จากผู้รู้** ผู้ที่ไม่รู้พอได้ยินได้ฟังก็จะรู้ ตาม แล้วถ้าเอาไปใคร่ครวญพิจารณา เพื่อจะได้ไม่หลงไม่ลืม เพื่อที่จะได้มีความ เข้าใจลึกซึ้งขึ้นไปตามลำดับ อันนี้ก็เรียกว่าปัญญาอีกอย่างหนึ่ง เรียกว่า **จินตามยปัญญา ความรู้ที่เกิดจากการใคร่ครวญพิจารณาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมา เพื่อจะได้ไม่หลงไม่ ลืม และได้มีความเข้าใจลึกซึ้งขึ้นไปตามลำดับ**

ปัญญาชนิดที่ ๓ เรียกว่า **ภาวนามยปัญญา อันนี้เป็นความรู้ที่ประกอบด้วยสมาธิความสงบของใจ** คือความรู้ที่เราได้ยินได้ฟัง ที่เราได้นำมาใคร่ครวญพิจารณา นี่ เป็น ความรู้ที่ยังไม่สามารถที่จะเอาไปใช้ดับความทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจของเราได้ เพราะใจของเราไม่มีกำลังพอที่จะทำลายเหตุของความทุกข์ คือความอยากต่างๆ ด้วย ความรู้ที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง และความรู้ที่เกิดจากการใคร่ครวญพิจารณาอยู่ เองๆ ยังไม่มีกำลังพอที่จะดับความทุกข์ ด้วยการละเหตุของความทุกข์ คือความอยาก ๓ ชนิดด้วยกัน ได้แก่กามตัณหา ภวตัณหาและวิภวตัณหา ความอยากทั้ง ๓ ชนิดนี้จะ ละได้ ก็จำเป็นที่จะต้องมีความสงบด้วยปัญญา คือมีทั้งสมาธิและมีทั้งปัญญา ปัญญาก็จะสอนใจให้เห็นว่า สิ่งที่เราอยากได้นั้นเป็นทุกข์ ไม่เที่ยง ไม่สามารถที่จะ ควบคุมบังคับให้เป็นของเราไปได้ อยากได้อะไรก็จะไม่สามารถเก็บสิ่งที่ได้ไว้ไปตลอด

ได้มาแล้วเดี๋ยวก็ต้องมีการพลัดพรากจากกัน พอมีการพลัดพรากจากกัน ความสุขที่ได้จากสิ่งที่ได้มาก็จะกลายเป็นความทุกข์ไป เวลาที่เราพลัดพรากจากสิ่งที่เรารักหรือบุคคลที่เรารัก เราก็จะร้องไห้ร้องไห้ให้เศร้าโศกเสียใจกัน ก็เพราะว่าเราไม่มีปัญญา ที่จะหยุดความอยากที่จะไปเอาสิ่งที่เราอยากได้กัน เราก็เลยไปทำตามความอยากกัน ไปเอาสิ่งที่เราอยากได้ ไปเอาบุคคลที่เราอยากได้มาเป็นของเรา มาให้มีความสุขกับเรา แต่พอสิ่งที่เราได้อันหนึ่งหรือคนที่เราได้มาจากเราไป ความสุขที่เราได้จากเขาก็หมดไป ความทุกข์ก็จะมาแทนที่ ความเศร้าโศกเสียใจ อาลัยอาวรณ์ก็จะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น เรียกว่าเป็นความทุกข์

นี่คือความรู้ของพระพุทธเจ้าที่สอนพวกเราว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเรา ถ้าเรารู้แต่เรายังไม่สามารถหยุดความอยากได้ เรายังไปเอาสิ่งที่เป็นทุกข์ สิ่งที่ไม่เที่ยง สิ่งที่ไม่ใช่เป็นของเรา มาให้มีความสุขกับเรา ไม่ช้าก็เร็ว สิ่งนั้นก็กลายเป็นสิ่งที่จะให้ความทุกข์กับเรา เพราะว่าทั้งที่รู้ว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเรา แต่เราไม่มีกำลังที่จะหยุดความอยากที่จะได้สิ่งที่เป็นทุกข์ สิ่งที่ไม่เที่ยง สิ่งที่ไม่ใช่เป็นของเราได้ เพราะเราไม่มีสมาธิ ไม่มีคุณสมบัติของตัวเอง **ดังนั้นปัญญาจะเป็นปัญญาที่ดับความทุกข์ได้ จะต้องเป็นปัญญาที่มีสมาธิเป็นผู้สนับสนุน** ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ว่า ปัญญาที่สมาธิอบรมได้ดีแล้ว ปัญญาที่สมาธิได้สนับสนุน จะเป็นปัญญาที่มีคุณมีประโยชน์มาก เพราะจะทำให้จิตที่มีปัญญาแบบนี้ หลุดพ้นจากความทุกข์ได้นั่นเอง

นี่คือปัญญาชนิดที่ ๓ คือภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่ผสมกับสมาธิ ภาวนาก็แปลว่า สมถภาวนา ปัญญาก็คือ สุตและจินตามยปัญญา เมื่อมี ๒ ชนิดนี้รวมกัน มีทั้งสมถภาวนาคือมีสมาธิ ความสงบ มีอุเบกขาและมีปัญญาที่สอนให้เห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นทุกข์ เพราะว่าไม่เที่ยง เพราะว่าไม่ได้เป็นของเราอย่างแท้จริง จะต้องมีการพลัดพรากจากเราไป ถ้าเราเห็นว่าทุกอย่างเป็นทุกข์ แล้วเรามีสมาธิ มีกำลังที่จะสู้กับความอยากได้ เราก็จะไม่ไปทำตามความอยาก เราก็จะสักแต่ว่ารู้ รู้เฉยๆ รู้ว่าสิ่งที่ตัณหาอยากได้นั้นเป็นทุกข์ ก็เลยไม่ทำอะไร ไม่ไปเอามาครอบครอง ไม่เอามาเป็นสมบัติ ปล่อยไว้ให้เขาอยู่ไปตามเรื่องของเขา เราไปเอาทุกข์เข้ามาใส่ใจเราทำไม เหมือนกับคำที่พูดว่า เอาเหามาใส่หัวทำไม หัวเราสะอาดอยู่ดีๆ ไปเอาเหามาใส่หัวให้มันสกปรกทำไม ให้มันคันทำไม แต่ที่เรา

หยุดเอาเหมาใส่หัวกันไม่ได้ ก็เพราะเราหยุดความอยากกันไม่ได้ เราไม่มีกำลังรู้ความ  
อยาก ความอยากมันเลยดึงให้เราไปเอาสิ่งต่างๆมา ให้เราหนักอกหนักใจกัน ให้เรามา  
ทุกข์ใจกัน ให้เรามาร้องไห้กัน ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์ใจ เราไม่อยากจะร้อง  
ไห้ เราไม่อยากให้ เศร้าโศกเสียใจกัน เราก็ต้องมาเจริญปัญญาชนิดที่ ๓ นี้

ตอนนี้เรากำลังเจริญปัญญาชนิดที่ ๑ คือสุดมยปัญญา คือความรู้เกี่ยวกับความทุกข์  
ความรู้เกี่ยวกับเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิดขึ้น ความรู้ว่าทุกข์นี้ดับได้ และเหตุที่ทำให้ทุกข์นี้ดับ  
ได้คืออะไร ก็คือปัญญานี้เอง คือสติ สมาธิ ปัญญา เพราะจะต้องมีสมาธิ **สมาธิจะมีได้ก็  
ต้องมีสติ เมื่อมีสติจะทำให้ใจสงบ เป็นสมาธิได้ เมื่อมีสมาธิแล้ว พอเอาปัญญามา  
สนใจ ว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเรา ใจก็จะปล่อยวาง ใจก็จะไม่ไป  
ยึดไปติด ไปอยากได้อะไรต่างๆมาเป็นของเรา เพราะมันเป็นไปไม่ได้** ได้มาแล้วเดี๋ยวก็  
ต้องเสียไป เวลาเสียก็จะทุกข์ เพราะฉะนั้นสู้อย่าไปเอามาดีกว่า สู้อยู่เฉยๆดีกว่า อยู่  
เฉยๆกับความสงบ มีความสุขมากกว่า เพราะความสุขที่เกิดจากความสงบนี้แหละ เป็น  
ความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง เป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่ไม่มีใครเอาไป  
จากเราได้ เป็นของเราอย่างแท้จริง ถ้าจะเรียกว่าเป็นนิจจัง สุขขัง อตตาก็ได้ ความสงบนี้  
เป็นนิจจัง เป็นสิ่งที่จะอยู่กับเราอย่างถาวร ไม่มีวันเสื่อมคลาย ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง แล้ว  
ก็จะเป็นของเราไปตลอด จึงเรียกว่านิจจัง สุขขัง อตตาคือไม่เหมือนกับสิ่งต่างๆ ที่เราหลง  
กัน ไปคิดว่าเป็นความสุข เช่น ลากยศสรรเสริญ รูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ สิ่งเหล่านี้มันเป็น  
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันไม่เที่ยงแท้แน่นอน มันไม่ถาวร มันจึงทำให้เราทุกข์กัน  
เพราะว่ามันไม่ได้เป็นของเรา มันต้องจากเรา เราต้องจากมัน จึงเรียกว่าเป็น อนิจจัง ทุก  
ขัง อนัตตา **พระพุทธเจ้าจึงสอนให้พวกเรามาศึกษาให้รู้ว่า อะไรเป็นอนิจจัง ทุกขัง  
อนัตตา อะไรเป็นนิจจัง สุขขัง อตตาคือ** เพื่อเราจะได้เลิกไปยุ่งเกี่ยวกับอนิจจัง ทุกขัง  
อนัตตา แล้วมายุ่งเกี่ยวกับนิจจัง สุขขัง อตตาคือ

**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาคือสิ่งต่างๆ สภาวะธรรมทั้งหลาย เช่น ลากยศสรรเสริญ รูป  
เสียงกลิ่นรสโณรสสัมผัส ร่างกายของเรา ความรู้สึกนึกคิดของเรา ของเหล่านี้ล้วนเป็น  
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทាំងนั้น เป็นสิ่งที่เราไม่ควรไปยึด ไปติด ไปอยากได้ ไปอยากมี สิ่ง**



ที่เป็น นิจจัง สุขขัง อนัตตา ก็คือความสงบที่เกิดจากการเจริญสติ ควบคุมความคิดปรุงแต่ง ไม่ให้คิดปรุงแต่ง จนจิตได้รวมเข้าสู่สมาธิ เป็นลักแต่ว่ารู้ เหลือแต่ลักแต่ว่ารู้ เหลือแต่อุเบกขา คือความเป็นกลางของใจ ใจที่ปราศจากอคติทั้ง ๔ คือ รัก ชัง กลัว หลง อันนี้เกิดจากการหยุดความคิดปรุงแต่งของใจ เมื่อใจหยุด ใจก็จะนิ่งสงบ และความรัก ความชัง ความกลัว ความหลงต่างๆ ก็จะหายไปจากใจ จะเหลือแต่ลักแต่ว่ารู้ และความสุขที่ได้จากความสงบ แต่มันเป็นความสงบ เป็นความสุขชั่วในขณะที่ใจสงบ ตั้งอยู่ในสมาธิเท่านั้น พอออกจากสมาธิมา ความสุขอันนี้ก็จะถูกทำลายไป ถ้าเกิดความอยากต่างๆ ขึ้นมา ถ้าเกิดกามตัณหา ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ถ้าเกิดภวตัณหา ความอยากมีอยากเป็นต่างๆ ถ้าเกิดวิภวตัณหา ความอยากไม่มี อยากไม่เป็นต่างๆ ความเป็นกลางของใจ ความปราศจากความรัก ชัง กลัว หลง ก็จะหายไป ความรัก ความชัง ความกลัว ความหลงก็จะเกิดขึ้นมา ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ เกิดความวุ่นวายใจต่างๆ ขึ้นมา

วิธีที่จะทำให้ไม่ให้เกิดความรัก ชัง กลัว หลง ไม่ให้เกิดความอยากต่างๆ ขึ้นมา ก็ต้องใช้ปัญญามาสอนใจ สอนให้รู้ว่า สิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ คือลาภยศสรรเสริญ สุขทางตาหู จมูกลิ้นกาย คือรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ และร่างกาย และความรู้สึกนึกคิดของใจนี้ ล้วนเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งสิ้น ไม่ควรที่จะไปอยากมี อยากเป็น อยากได้ ไม่ควรที่จะไปมีความอยากกับสิ่งเหล่านี้ ให้หยุดความอยากต่างๆ เหล่านี้ ถ้าหยุดความอยากต่างๆ เหล่านี้ได้ ใจก็จะกลับเข้าสู่ความสงบ ใจก็จะนิ่งเฉย ลักแต่ว่ารู้ ปราศจากความรัก ชัง กลัว หลง อันนี้เรียกว่าปัญญา ที่มีสมาธิเป็นผู้สนับสนุน ก็จะเป็นภวานามยปัญญา ที่จะสามารถหยุดความอยากต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาได้ เวลาเกิดกามตัณหา ก็จะเห็นว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นสิ่งที่กามตัณหาอยากได้ คือ รูปเสียงกลิ่นรส เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเป็นบุคคลนั้นบุคคลนี้ ก็ต้องพิจารณาว่าเป็นอสุภะ ไม่สวย ไม่งาม ถ้าเป็นรูปเสียงกลิ่นรสของอาหาร ก็ต้องพิจารณาความไม่สะอาด ความสกปรกของอาหาร เวลาที่เข้าไปสัมผัสกับน้ำลายในปาก หรือเวลากลิ่นเข้าไปในท้อง หรือเวลาที่ถ่ายออกมา ก็จะเห็นว่ามันเป็นสิ่งที่น่าขยะแขยง ไม่น่ารับประทาน ก็จะทำให้ละความอยากในการรับประทานอาหารได้ ถ้าเห็นบุคคลที่เราอยากจะได้มาเป็นคู่ครอง เห็นว่าไม่

สวยไม่งาม น่าเกลียดน่ากลัว เราก็จะไม่อยากได้เข้ามาเป็นคู่ครองของเรา เราก็ต้องการความน่าเกลียดน่ากลัวของร่างกาย เช่น ดูเข้าไปภายใน ภายใต้อวัยวะ อวัยวะต่างๆ อวัยวะ ๓๒ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไข้ใหญ่ ไข้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อในสมองศีรษะ น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำมันขี้ น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ และน้ำมูตร นี่เป็นส่วนประกอบต่างๆที่มีอยู่ในร่างกายนี้ ที่เรามองไม่เห็นกัน เพราะถูกผิวหนังนี้ครอบปกคลุมเอาไว้ จึงทำให้ไม่เห็นส่วนที่ไม่น่าดู ไม่น่าชมของร่างกาย จึงทำให้เราหลงใหลคลั่งไคล้กับร่างกาย ว่าสวยว่างาม

นี่คือการเจริญปัญญาเพื่อจะละความอยากในร่างกายของผู้อื่น อยากได้ร่างกายของผู้อื่น มาเสพ แต่พอเห็นว่าเป็นเหมือนซากศพ มีอวัยวะ ๓๒ มีอวัยวะต่างๆที่ถูกซ่อนอยู่ภายใต้อวัยวะ เช่น โครงกระดูก เช่น ตับไตไข้ฟองต่างๆ ถ้าเห็นแล้วความอยากจะได้เขามาร่วมหลับนอน มาเป็นสมบัติก็จะหายไป เช่น เวลาคู่ครองตายไปนี้ ก็ไม่เก็บเอาไว้ที่บ้านอีกแล้ว ยกให้วัด ยกให้สัปเหร่อไป เพราะเห็นว่าเป็นซากศพไปเสียแล้ว แต่ขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่ กลับมองไม่เห็นว่าเป็นซากศพ ทั้งๆที่ก็เป็นร่างกายอันเดียวกัน แต่พอไม่หายใจเท่านั้น กลายเป็นซากศพไปทันที กลายเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจไปทันที น่าเกลียดน่ากลัวไปทันที เราต้องเอาความรู้สึกนี้มาใช้สอนใจในเวลาที่เกิดกามารมณ์ต่างๆ ว่าเรากำลังไปหลงรักกับสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัว ที่เราจะไม่เก็บเอาไว้ที่บ้านเรา ถ้าเขาไม่มีลมหายใจแล้ว เราจะไม่ให้เขาอยู่บ้านเราโดยเด็ดขาด เราจะส่งไปให้วัด ให้สัปเหร่อจัดการฌาปนกิจให้ นี่คือการพิจารณาอสุภะ การเจริญปัญญา เพื่อละกามตัณหา และถ้าเราอยากได้อะไรอย่างอื่น ก็พิจารณาว่ามันไม่เที่ยง ได้มาแล้วเดี๋ยวมันก็จากเราไป พอไม่มีเขาเราก็ทุกข์อีก เราก็ต้องหามาทดแทนอยู่เรื่อยๆ เช่น รูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ ที่เราไปดู ไปฟัง ไปสัมผัส พอเราได้สัมผัสเราก็มีความสุข พอเราไม่ได้สัมผัสความสุขนั้นก็หายไป เราก็ต้องไปหาใหม่อีก เช่น เวลาเราไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ เราก็จะได้รับความสุข จากการสัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสของสถานที่ต่างๆ เวลานั้นเราก็มีความสุขกัน แต่พอเรากลับมาบ้าน รูปเสียงกลิ่นรสของสถานที่เหล่านั้นก็หมดไป ใจของเราก็กลับมาว่าเหวเหมือนเดิม ก็เกิดความอยากที่จะกลับไปเสพใหม่ กลับไปเที่ยวใหม่ เที่ยวที่ครั้งก็จะเป็น

อย่างนี้ เพราะว่ามันไม่เที่ยง มันไม่ถาวร เป็นความสุขชั่วคราว เป็นความสุขที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป ถ้าอยากจะได้ความสุขเหล่านี้อีก ก็ต้องกลับไปเสพอีก แล้วก็ต้องมี โอกาสที่จะเสพไม่ได้ เช่น ไม่สามารถออกไปเที่ยวได้ อาจจะไม่มียอดเงินทอง หรืออาจจะมี สุขภาพร่างกายที่ไม่พร้อมที่จะไป เช่น เวลาแก่ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย หรือเวลาตายไป การ จะเสพความสุขเหล่านี้ก็ไม่สามารถที่จะเสพได้ ก็จะกลายเป็นความทุกข์ใจขึ้นมา ทุกข์ ทรมาณใจขึ้นมา

นี่คือการใช้ปัญญาสอนใจ ให้เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้เห็นอสุภะ ให้เห็นความเป็น ปฏิรูปของอาหารที่น่ารับประทาน เพราะเราไปมองในขณะที่มันอยู่ในจาน เราไม่ไปมอง มันในขณะที่มันอยู่ในปาก อยู่ในท้อง หรือเวลาที่มันถ่ายออกมา อันนี้เป็นเรื่องของ ปัญญา การที่จะเจริญปัญญาเหล่านี้ได้นั้น ถ้าไม่มีสมาธินี้จะไม่มีความสามารถที่จะเจริญ ไปได้ เพราะเวลาไม่มีสมาธินี้ ก็เลสตัณหาคความอยากต่างๆนี้จะมีกำลังมาก จะต่อต้านจะ ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องราวเหล่านี้ จะดึงให้ไปคิดถึงเรื่องการหาภยศรรเสริญ การหา ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายกัน และเมื่อไม่ได้พิจารณาก็จะไม่จดไม่จำ พอเกิดความ อยากรในสิ่งต่างๆ ก็เลยไม่สามารถที่จะเอาปัญญาขึ้น ออกมาสอนใจให้หยุดทำตามความ อยากรได้ ก็เลยไปทำตามความอยาก แล้วก็ไปทุกข์กับสิ่งที่ได้มา ทุกข์ทั้งในขณะที่ไปหา มา ทุกข์ทั้งในขณะที่ได้มา ทุกข์ทั้งในขณะที่เสียไป เป็นการเดินเข้าหาความทุกข์ ตลอดเวลา เพราะไม่มีปัญญาที่จะสอนใจเตือนใจไม่ให้ไปทำตามความอยาก ถ้ามีแต่ไม่มี กำลัง ไม่มีสมาธิ ก็ไม่สามารถหยุดความอยากได้เช่นเดียวกัน **จำเป็นจะต้องมีทั้ง ๒ อย่าง มีสมาธิ มีกำลังที่จะฝืนความอยาก และมีปัญญาที่สอนใจไม่ให้ไปทำตามความ อยากร สอนใจว่าการทำตามความอยากนั้นเป็นการนำไปสู่ความทุกข์ นำไปสู่ความอยาก ที่ไม่มีวันจบวันสิ้น จะต้องหาไปเรื่อยๆ** ร่างกายนี้ตายไปก็ยังไม่หายต่อ กลับมาเกิดใหม่ ต่อ เพื่อที่จะได้มีร่างกายไว้หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายต่อไป ใจก็ต้องหมุ่นเวียน ไป กับการเกิดแก่เจ็บตาย ไปหลายๆรอบด้วยกัน เกิดแก่เจ็บตายรอบนี้แล้ว ก็กลับมา เกิดแก่เจ็บตายรอบต่อไป แล้วก็ต่อไปเรื่อยๆ ถ้ายังไม่สามารถหยุดความอยากทั้ง ๓ นี้ ได้ คือหยุดกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหาได้ ถ้าไม่มีปัญญาและสมาธิเป็น เครื่องมือไว้ต่อสู้กับตัณหาความอยาก มีปัญญาที่ไม่มีสมาธิที่ไม่มีกำลัง มีสมาธิแต่ไม่มี

ปัญญาที่ไม่รู้ว่า การทำตามความอยากนี่เป็นการไปหาความทุกข์ ไม่ใช่เป็นการไปหาความสุข ต้องมีทั้ง ๒ อย่าง มีทั้งสมาธิและมีทั้งปัญญา ถึงจะสามารถที่จะละต้นหาความอยาก และหยุดความทุกข์ต่างๆได้ หยุดการเกิดแก่เจ็บตายได้

นี่คือปัญญาที่สมบูรณ์ ปัญญาขั้นที่หนึ่งที่สองนี้ ยังไม่เรียกว่าเป็นปัญญาที่สมบูรณ์ เป็นปัญญาที่ยังขาดสมาธิ ยังไม่มีสมาธิ ยังไม่สามารถที่จะดับความทุกข์ ละต้นหาความอยากที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจได้ จึงต้องมาเจริญสมาธิกัน มาเจริญสติกันก่อน เพราะว่า ถ้าไม่มีสติก็จะไม่สามารถหยุดความคิดปรุงแต่งต่างๆได้ ถ้าไม่สามารถหยุดความคิดปรุงแต่งต่างๆได้ ใจก็จะเข้าสู่ความสงบไม่ได้ ใจก็จะเป็นสมาธิขึ้นมาไม่ได้ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องเจริญสติอยู่เรื่อยๆ เพื่อควบคุมความคิดปรุงแต่งต่างๆ ไม่ให้คิดให้สักรั่วๆ ให้อยู่กับคำบริกรรมพุทโธ พุทโธไป นี่เรียกว่าเป็นการเจริญสติ การใช้คำบริกรรม พุทโธ พุทโธ นี่ เป็นการเจริญสติเพื่อหยุดความคิดปรุงแต่งต่างๆ หรือการเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย ก็เรียกว่าเป็นการเจริญสติเหมือนกัน เรียกว่า**กายคตาสติ** ถ้าใช้คำบริกรรม พุทโธ ก็เรียกว่า**พุทธานุสติ** คือการเจริญสติด้วยพุทโธก็เรียกว่าพุทธานุสติ การเจริญสติด้วยการเฝ้าดูร่างกาย การเคลื่อนไหวของร่างกายก็เรียกว่ากายคตาสติ ถ้าดูการหายใจเข้าออกก็เรียกว่า**อานาปานสติ** นี่คือการเจริญสติด้วยวิธีต่างๆ ที่จะดึงใจให้เข้าสู่ความสงบ ให้เป็นสมาธิขึ้นมา แล้วพอใจมีความสงบมีสมาธิแล้ว ถ้ามีปัญญาที่สอนใจอยู่ว่า การทำตามความอยากนี้ไม่ได้เป็นการดับความทุกข์ แต่เป็นการสร้างความทุกข์ การไม่ทำตามความอยากทั้ง ๓ นี่ต่างหาก ที่จะเป็นการดับความทุกข์ พอใจรู้ว่าถ้าต้องการจะดับความทุกข์ ก็ต้องละกามตัณหา ละภวตัณหา ละวิภวตัณหา เวลาที่เกิดกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหาขึ้นมา ปัญญาที่บอกใจว่าอย่าไปทำตาม อย่าจะดูอยากจะฟังอะไรก็อย่าไปอยาก อย่าไปดู อย่าจะเป็นอะไรก็อย่าไปเป็น อย่าจะมีอะไรก็อย่าไปมี

พอไม่ทำตามความอยากก็เลยไม่มีความทุกข์ใจตามมา ใจก็จะมีแต่ความสุข มีแต่ความสงบ ที่เกิดจากการควบคุมความคิดปรุงแต่ง ควบคุมความอยากต่างๆให้สงบตัวเอง พอความคิดสงบตัวเอง ความอยากสงบตัวเอง ใจก็เกิดความสงบขึ้นมา เกิดความสุขขึ้นมา

ทันที **นี่เป็นวิธีสร้างความสุขที่แท้จริง ที่ถาวร สร้างด้วยการหยุดความคิดปรุงแต่ง หยุด ตัณหาความอยากที่เป็นพิษเป็นภัยแก่ใจ คือกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา** ความอยากที่ไม่เป็นพิษแต่เป็นคุณกับใจนี้ ไม่ต้องหยุด เช่น ความอยากมาฟังเทศน์ฟังธรรมนี้ เป็นความอยากที่ดี ความอยากทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล ภาวนา เป็นความอยากที่ดี ทำไปแล้วจะทำให้ใจมีความสุข ทำไปแล้วจะทำให้ใจหลุดพ้นจากความทุกข์ ความอยากเหล่านี้ไม่ได้ห้าม ให้ทำได้ ห้ามเพียงความอยากในรูปเสียงกลิ่นรส ห้ามความอยากมืออยากเป็น เช่น อยากมีลาภยศสรรเสริญสุข อยากเป็นใหญ่เป็นโต อยากร่ำอยากรวย และความอยากไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย หรือความอยากไม่จน อย่างนี้เป็นความอยากที่จะทำให้เกิดความทุกข์ต่างๆขึ้นมภายในใจ ความอยากทั้ง ๓ อย่างนี้ต้องหยุด แต่ความอยากที่ดีก็ต้องทำ เพื่อที่เราจะได้ทำลายความทุกข์ต่างๆให้หมดไปจากใจ

การอยากฟังเทศน์ฟังธรรมก็เพื่อที่เราจะได้มีความรู้ ที่จะเอามาใช้ในการทำลายความอยากต่างๆนั่นเอง การอยากนั่งสมาธิก็เพื่อที่จะสร้างพลังให้แก่ใจ สร้างพลังที่จะต่อสู้กับความอยากต่างๆได้ ความอยากเหล่านี้เป็นความอยากที่ดี ไม่ได้เรียกว่าตัณหา เรียกว่า จันตะ จันตะคือความยินดี ยินดีในสิ่งที่เป็นคุณเป็นประโยชน์แก่จิตใจ ส่วนตัณหาเป็นความอยากที่เป็นโทษกับจิตใจ ดังนั้น ขอให้เราเข้าใจความหมายของความอยาก ว่ามันมี ๒ แบบด้วยกัน **ความอยากที่เป็นคุณเรียกว่า จันตะ ที่เป็นองค์ประกอบของอิทธิบาท ๔ จันตะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา** ถ้ามีจันตะมีความอยากจะฟังเทศน์ฟังธรรม ก็จะมีความขยันที่จะไปฟัง มีใจจดจ่อกับการฟัง ใจคิดอยู่กับเรื่องของการฟังธรรม อันนี้เมื่อได้ฟังธรรมบ่อยๆเข้าก็จะได้รับความรู้ ได้รู้ว่าอะไรเป็นเหตุของความทุกข์ และอะไรที่จะมาดับความทุกข์ให้หมดไปจากใจได้ เมื่อรู้แล้วก็ต้องนำไปปฏิบัติ ถ้ายังไม่มีสมาธิ ก็ต้องเจริญสมาธิ ถ้ายังไม่มีปัญญา ยังมองไม่เห็นอสุภะ ยังมองไม่เห็นความเป็นปฏิถัมภ์ของอาหาร ยังมองไม่เห็นไตรลักษณ์ ก็ต้องหมั่นพิจารณาอยู่เรื่อยๆ จนกว่าจะเห็น เมื่อเห็นแล้วว่า ทุกอย่างเป็นทุกข์ ใจก็จะไม่อยากที่จะไปได้อะไร ไม่อยากจะมีอะไร ไม่อยากจะเป็นอะไร แต่จะหยุดได้หรือหยุดไม่ได้ก็อยู่ที่ว่า มีสมาธิหรือไม่ ถ้ายังไม่มีสมาธิถึงแม้ว่าจะเห็นว่าเป็นทุกข์ แต่ใจก็ยังสู้ความอยากที่จะไปทำตามความอยากไม่ได้

ฉะนั้นก็ต้องหมั่นเจริญสติให้มาก เพื่อทำใจให้สงบ ทำใจให้รวมเป็นสมาธิ ให้ใจเป็นกลาง เป็นอุเบกขา ปราศจากความรัก ความชัง ความกลัว ความหลง แล้วใจจะมีความสุขอยู่กับความสงบ พอเกิดตัณหาความอยากขึ้นมา ความสงบนั้นก็จะถูกทำลายไป ถ้าไม่กำจัดความอยาก แต่ถ้าพอเกิดความอยากขึ้นมา แล้วใช้ปัญญาสกัดกั้นมัน ทำลายมันไป พอมันหายไปความสงบก็จะกลับคืนมาใหม่ ความสุขที่ได้จากความสงบก็จะกลับคืนมาใหม่ ถ้าทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ต่อไปความอยากต่างๆก็จะหมดไปจากใจ ไม่มี ความอยากหลงเหลืออยู่ภายในใจ ใจก็จะสงบไปอย่างถาวร ใจก็จะสุขไปอย่างถาวร ที่เรียกว่าบรมสุข ประมัตถ์ สุขขัง นิพพานก็คือใจที่ปราศจากความอยากต่างๆ ที่เป็นพิษเป็นภัยแก่จิตใจ คือปราศจากกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ใจก็หลุดพ้นจากความทุกข์ เมื่อหลุดพ้นแล้วก็ไม่มีอะไรจะต้องทำอีกต่อไป ไม่จำเป็นที่จะต้องเจริญสติ ไม่จำเป็นที่จะต้องนั่งสมาธิ ไม่จำเป็นที่จะต้องพิจารณาปัญญา เพราะการกระทำเหล่านี้ เป็นการทำเพื่อกำจัดความอยากต่างๆให้หมดไปจากใจ พอไม่มีความอยากแล้ว การกระทำเหล่านี้ก็ไม่มีความจำเป็น เหมือนกับการรับประทานยาเพื่อรักษาโรคภัยไข้เจ็บ เวลามีโรคภัยไข้เจ็บ เราก็รับประทานยากัน เพื่อจะได้หายยาไปทำลายเชื้อโรค ที่ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆขึ้นมา พอเชื้อโรคต่างๆหมดไปจากร่างกายแล้ว โรคภัยไข้เจ็บต่างๆหายไปหมด การที่จะต้องรับประทานยาก็หมดไป ไม่มีความจำเป็นจะต้องรับประทานยาอีกต่อไป รับประทานหรือไม่รับประทานก็มีผลเท่ากัน ก็ไปรับประทานให้เสียเวลาทำไม ผู้ที่ได้กำจัดความอยากต่างๆให้หมดไปจากใจแล้ว ผู้ที่ได้บรมสุขคือ ประมัตถ์ สุขขัง แล้ว ก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องเจริญสติ ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องนั่งสมาธิ ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องเจริญปัญญาอีกต่อไป เพราะไม่มีอะไรที่จะเอาไปทำลายแล้ว ไม่มีอะไรที่จะต้องใช้สิ่งเหล่านี้มาทำลาย ก็ไม่มีภารกิจอะไรจะต้องทำอีกต่อไป ใจก็ว่างไปตลอด ว่างจากภารกิจการทำงาน มีแต่การเสวยความสุขเพียงอย่างเดียว

นี่คือเป็นผลที่จะเกิดขึ้น จากการที่เราได้มาศึกษาฟังเทศน์ฟังธรรมของพระพุทธเจ้า เราจะได้รู้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องของความทุกข์ เรื่องของต้นเหตุของความทุกข์ เรื่องของการหลุดพ้นจากความทุกข์ และเรื่องของการที่จะทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ว่าทำอย่างไร พอเรารู้แล้ว เราก็เอาไปปฏิบัติ พอเราปฏิบัติแล้ว เราก็จะสามารถที่จะกำจัดความทุกข์

ต่างๆที่มีอยู่ภายในใจของเราให้หมดไปได้ นี่คือประโยชน์ที่จะได้จากการที่เรามาศึกษาฟัง เทศน์ฟังธรรมกัน เรียกว่าเป็นความรู้ที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง เมื่อรู้แล้วเราก็นำเอาไป ปฏิบัติ แล้วใคร่ครวญอยู่เรื่อยๆว่า เราจะต้องปฏิบัติอะไรบ้าง ถ้าเราไม่ไปใคร่ครวญ เดียวเราก็ลืม เราจึงต้องใคร่ครวญว่า เราต้องมาเจริญสติกัน มาปลีกวิเวกกัน มาทำใจให้ สงบกัน มาสอนใจให้เห็นไตรลักษณ์ สอนใจให้เห็นอสุภะ สอนใจให้เห็นความเป็นปฏิถูล ของอาหาร เมื่อเราสอนใจอยู่เรื่อยๆ และเราออกมาปฏิบัติตามที่เราได้สอนใจเตือนใจ เรามาปลีกวิเวกกัน เรามาเจริญสติกัน เรามานั่งสมาธิทำใจให้สงบกัน เรามาพิจารณาไตร ลักษณ์กัน พิจารณาอสุภะกัน พิจารณาความเป็นปฏิถูลของอาหารกัน เราก็จะมีปัญญา และมีสมาธิที่จะมาทำลายความอยากต่างๆให้หมดไปจากใจได้ พอเราทำลายความอยาก ต่างๆหมดไปแล้ว ความทุกข์ต่างๆก็จะหมดไป หลุดพ้นจากความทุกข์ หลุดพ้นจากการ เกิดแก่เจ็บตาย เพราะเหตุที่นำไปให้เราเกิดแก่เจ็บตายก็คือตัณหาทั้ง ๓ นี้ ได้ถูกทำลาย ไปหมดแล้ว เมื่อไม่มีตัณหา ไม่มีเหตุแล้ว ภพชาติก็เลยไม่มี การเกิดก็ไม่มี เมื่อไม่มีการ เกิด ก็ไม่มีการแก่ ไม่มีการเจ็บ ไม่มีการตายตามมา ไม่มีการพลัดพรากจากกันตามมา ความทุกข์ทั้งหลายก็หมดสิ้นไป การเวียนว่ายตายเกิดก็หมดสิ้นไป แต่สิ่งที่ไม่หมดก็คือ ใจที่หลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆ

ใจที่หลุดพ้นนี้ก็ยังคงอยู่ อยู่ด้วยความสุขที่เรียกว่าบรมสุขนี้เอง ประมัญ สุขขัง อย่าไปคิดว่า ปฏิบัติไปแล้ว พอบรรลุแล้วใจจะอันตรธานหายไป อันนี้ไม่ใช่ ใจก็ยังอยู่เหมือนเดิม แต่ อยู่ในอีกรูปแบบหนึ่ง อยู่ในรูปแบบของความสุข ไม่ใช่อยู่ในรูปแบบของความทุกข์ที่เกิด จากการไปเวียนว่ายตายเกิด เหมือนใจของพวกเราที่กำลังเป็นอยู่ในขณะนี้ ถ้าพวกเราได้ ปฏิบัติกันจนสามารถทำลายความอยากต่างๆให้หมดไปจากใจได้แล้ว ใจของเราก็ยังอยู่ เหมือนเดิม แต่อยู่แบบไม่มีความทุกข์ อยู่แบบมีความสุขเพียงอย่างเดียว ใจของเรา นี้ ถ้าเปรียบเทียบกับเหมือนกับเสื้อผ้าที่สกปรก เสื้อผ้าที่เราใส่ เวลามันสกปรกเราก็ต้องเอา ไปซัก เอาไปล้างกัน เวลาเราไปซักไปล้าง เราก็เอาไปชำระเอาสิ่งสกปรกออกจากเสื้อผ้า ไป แต่เสื้อผ้าไม่ได้หายไปจากการชำระซักล้าง เสื้อผ้าก็ยังอยู่ แต่เป็นเสื้อผ้าที่สะอาด ชาว สะอาดบริสุทธิ์ น่าสวมใส่ ต่างกับเสื้อผ้าที่สกปรก ใจก็เหมือนเสื้อผ้า ตอนนี้สกปรกด้วยกิเลสตัณหา ความโลภความโกรธความหลง สกปรกด้วยความอยากต่างๆ พอเราเอา

ธรรมของพระพุทธเจ้ามาชำระ มาซักฟอก สิ่งสกปรกต่างๆก็หายไปหมด กิเลสตัณหา ก็หายไปหมด แต่ใจไม่ได้หายไปกับการซักฟอก ใจก็ยังอยู่ แต่อยู่ในสภาพที่ดีกว่าก่อนที่ ได้รับการซักฟอก ขณะที่ยังไม่ได้รับการซักฟอกนี้ ใจยังมีแต่ความหดหู่ มีแต่ความเศร้า สร้อยหงอยเหงาน มีแต่ความว้าเหว มีแต่ความทุกข์ ความวิตกกังวลต่างๆ พอนำเอาไป ซักฟอกบ้าง ความทุกข์ต่างๆเหล่านี้ก็หายไปหมดจากใจ เหลือแต่ความสุขเพียงอย่าง เดียว

นี่คือประโยชน์ที่เราได้รับ จากการที่เราได้มาพบกับพระพุทธศาสนา เราจะได้ยินได้ฟัง พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วเมื่อเราได้ยินได้ฟังแล้ว แล้วรู้ว่าเราจะต้องมา ชำระใจของเรา ถ้าเราปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราชำระกัน พอเราชำระได้แล้ว ใจของเราก็จะสะอาดบริสุทธิ์ขึ้นมา เป็นใจที่น่ายรัก ที่มีแต่ความสุขให้กับเราเพียงอย่าง เดียว และจะเป็นความสุขที่ถาวรไม่มีวันสิ้นสุด เพราะไม่มีอะไรที่จะมาทำให้ใจเปราะ ะเปื้อนได้อีกต่อไป เพราะสิ่งที่มาทำให้ใจสกปรกเปราะเปื้อนนี้ได้ถูกทำลาย ด้วยการชำระ ของพระธรรมของพระพุทธเจ้าแล้วนั่นเอง

นี่แหละคือ ประโยชน์สุขที่เราจะได้รับ จากการที่เราได้มาฟังเทศน์ฟังธรรมกัน เมื่อฟัง แล้วสิ่งที่เราจะต้องทำต่อไปก็คือ นำเอาไปปฏิบัติ เอาปัญญาที่เราได้ยิน เอาความรู้ที่เรา ได้ยินไปใคร่ครวญ ไปคอยเตือนใจสอนใจ เพื่อให้รู้ว่าเราจะต้องทำอะไรกัน ถ้าเราไม่เอา มาใคร่ครวญมาพิจารณา เดี่ยวเราก็ลืม แล้วเราก็จะไปทำตามความอยากเหมือนที่เรา เคยทำมา แล้วเราก็ต้องมาทุกข์ มาวุ่นวายไปกับสิ่งต่างๆ แต่ถ้าเราเอามาทบทวนอยู่ เรื่อยๆ เอามาคอยสอนใจเตือนใจอยู่เรื่อยๆ เราก็จะรู้ว่า ต่อไปนี้เราไปทำตามความอยาก ต่างๆไม่ได้แล้ว เราต้องไปปลีกวิเวกแล้ว เราต้องไปหาที่สงบ ไปหาที่เจริญสติ เพื่อทำใจ ให้สงบให้เป็นสมาธิให้ได้ เพราะเมื่อเรามีสมาธิแล้ว เราจะได้เอาความรู้ที่เราได้จาก พระพุทธเจ้านี้ มาทำลายความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจเราให้หมดไปนั่นเอง พอเรา ได้ทำตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนแล้ว เดี่ยวเราก็จะได้รับผลสำเร็จจากการปฏิบัติ เพราะผลเกิดจากการปฏิบัติเท่านั้น ผลไม่ได้เกิดจากการได้ยินได้ฟัง ผลเกิดจากการ



ปฏิบัติตามสิ่งที่ได้ยินได้ฟัง ดังนั้น ขอให้ท่านทั้งหลาย จงเอาสิ่งที่ท่านได้ยินได้ฟังในวันนี้ ไปพิจารณาแล้วนำไปปฏิบัติ เพื่อผลอันเลิศอันประเสริฐที่จะตามมาต่อไป

**ถาม** หากเรานำยามพระที่ขอจากท่าน มาใช้เป็นกระเป๋าก็จะดูไม่เหมาะสมและผิดไหมครับ

**ตอบ** คือยามมันก็เป็นยาม จะเป็นของพระหรือของโยม เพียงแต่ว่าในทางสังคม เรามีการแยกแยะแบ่งแยก อะไรที่ใครควรจะใช้ ใครไม่ควรใช้ แต่สมัยนี้รู้สึกว่าจะไม่มีการแบ่งแยกซะแล้ว ผู้ชายมีตุ้มหูก็ได้ ผู้หญิงสักก็ได้ ก็เลยไม่รู้ว่าจะต่างกันอย่างไร ผิดกฎอยู่ตรงไหน ไม่รู้แล้วทุกวันนี้ สังคมเขาไม่ถือกันแล้ว เพราะฉะนั้นจะเอายามไปใช้เป็นกระเป๋าก็ไม่ผิดกฎหมาย เพียงแต่ว่ามันไม่เป็นสิ่งที่เราเคยทำกัน ของที่เป็นของพระ เรามักจะไม่ไปแตะถ้าเราเป็นฆราวาส ของที่เป็นฆราวาส พระก็ไม่ไปแตะ แบ่งแยกกันอย่างชัดเจน แต่สมัยนี้มีความคิดเห็นแปลกๆใหม่ๆเกิดขึ้นมาว่า ทำอย่างไรก็ได้ ถ้าไม่ไปทำให้ใครเดือดร้อน ไม่ไปทำความเสียหาย อันนี้ก็จะเป็นการลดความสามารถในการแยกแยะสิ่งที่ไม่ควรก็จะอยู่แบบลักษณะของเดรัจฉาน เดรัจฉานเขาก็ไม่รู้จักแยกแยะว่า อะไรควร อะไรไม่ควร เขาก็ทำไปตามความอยากความต้องการของเขา เขาไม่แยกแยะว่าใครเป็นพ่อเป็นแม่ ใครเป็นพี่เป็นน้อง เวลาเขามีกามารมณ์ เขาเสพได้กับทุกคนที่อยู่ใกล้เขา เพราะฉะนั้น ถ้าเรายังอยากจะรักษาสถานภาพของผู้ที่มีสติปัญญาของมนุษย์อยู่ เราก็ควรที่จะรู้จักแยกแยะว่า อะไรควร อะไรไม่ควร ถ้าเราไม่รู้จักแยกแยะ แสดงว่าเราไม่มีสติปัญญาในระดับของมนุษย์ เรากำลังอยู่ในสติปัญญา ระดับของเดรัจฉาน

**ถาม** โยมได้รู้จักแม่ชีคนหนึ่ง จากนั้นก็ติดต่อกันทางไลน์ เมื่อสัปดาห์ที่แล้ว แม่ชีบอกบุญสร้างศาลาพร้อมอุโบสถ โยมก็ให้ส่งซองกุฐินมาเพื่อจะร่วมบุญ และขอเบอร์บัญชีวัดที่จะโอนเงินเข้า แต่แม่ชีให้เบอร์บัญชีเธอมา บอกว่าวัดยังไม่มีเบอร์บัญชี โยมควรทำอย่างไรดีคะ

**ตอบ** ก็ไม่ต้องทำอะไร เหยาะไป ถ้าอยากจะได้บุญ ก็ไปทำที่อื่นที่เรามีความมั่นใจไม่ถูกหลอก เพราะถ้าเราทำกับแม่ที่เราก็ไม่รู้ว่าเธอจะเอาเข้าไปให้กับวัดหรือไม่ ถ้าเรามั่นใจว่าเธอเป็นผู้สะอาดบริสุทธิ์จะทำตามที่พูดไว้ ก็ทำไป ถ้าเราไม่แน่ใจกลัวจะถูกหลอกก็ไม่ต้องทำ

**ถาม** เวลานั้นสมาธินานเลย ๑ ชั่วโมง รู้สึกตัวหมუნ แล้วก็ตามดูไปเรื่อยๆแต่มันก็ไม่หยุดสักที จิตก็ไม่รวมลงสักที จนต้องเลิกนั่ง จะทำอย่างไรถึงจะผ่านจุดนี้ไปได้คะ นั่งมาได้หนึ่งปีแต่ก็ผ่านจุดนี้ไปไม่ได้สักทีค่ะ

**ตอบ** เวลานั้น ต้องมีอะไรกำกับใจ ต้องมีพุทโธกำกับใจ หรือมีลมหายใจคอยกำกับ ถ้า นั่งเฉยๆแล้วไปดูอะไรที่เกิดขึ้นในใจ อันนี้ก็ไม่ใช่เป็นการนั่งสมาธิ ผลที่จะเกิดจากการนั่งสมาธิก็จะไม่เกิด ฉะนั้น ถ้าต้องการนั่งให้เกิดผลจากการนั่งสมาธิ ต้องมีเครื่องกำกับใจ มีกรรมฐาน เช่น มีพุทโธหรือมีลมหายใจเข้าออก ถ้ามีพุทโธก็เรียกว่ามีพุทธานุสติ ถ้ามีลมหายใจก็เรียกว่ามีอานาปานสติ นี่คือการนั่งสมาธิที่ถูกต้อง ต้องมีอะไรกำกับใจ ต้องมีสติ มีที่ตั้งของสติ อาจจะมีพุทโธเป็นที่ตั้งก็ได้ มีลมหายใจเป็นที่ตั้งก็ได้ ถ้ามีแล้วก็จะควบคุมสิ่งต่างๆที่ปรากฏขึ้นมาในใจ ไม่ให้ปรากฏขึ้นมาได้ แล้วใจก็จะว่าง จะสงบ จะเย็น จะมีความสุขได้

**ถาม** ดิฉันตั้งใจว่า เข้าพรรษาปีนี้ตั้งใจไปฟังธรรม และปฏิบัติภาวนาให้ได้ อย่างน้อยทุกวันพระ พอตีพี่ชายกับแม่จะไปกราบหลวงปู่ ท่านเป็นพี่ชายของพ่อ ท่านบวชมานานแล้ว จนญาติโยมมั่นใจว่า ท่านเป็นผู้มีปฏิปทาน่าเคารพบูชาอย่างมาก พี่ชายกับแม่จะไปออกพรรษาที่นั่น และท่านก็แก่ชรามาก แต่วัดก็อยู่ไกล พี่ชายว่าท่านอาจจะอยู่อีกไม่นาน อยากให้เราไปด้วย แต่ดิฉันตั้งใจแน่วแน่ว่า จะปฏิบัติอยู่ทางนี้ แม่จะได้มากบ้างน้อยบ้าง ว่างบ๊ีบก็อยากเข้าวัดทันที การที่ดิฉันไม่ได้ไปกราบท่านด้วย จะเป็นการแสดงถึงความไม่กตัญญู หรือไม่ระลึกถึงบารมีของหลวงปู่ไหมคะ เพราะตั้งใจว่าก่อนออกพรรษาซึ่งเป็นช่วงพักงานพอดีอยากไปปฏิบัติธรรมที่วัดที่ไปเป็นประจำ และอยากอยู่จนถึงวันออกพรรษาค่ะ

**ตอบ** ก็ไม่รู้เหมือนกันว่าจะไม่เป็นการกตัญญูหรือเปล่า ก็อยู่ว่าท่านมีบุญคุณอะไรกับเราหรือเปล่า เรามีความจำเป็นที่จะต้องไปแสดงความกตัญญูทเวทีกัยกับท่านหรือไม่ ถ้าไม่มีความจำเป็นจะต้องไปแสดง ก็ไม่ไปก็ได้ แต่ถ้ามีความจำเป็นจะต้องไปก็ควรจะไป

**ถาม** เมื่อเราบรรลุธรรมแล้ว เช่นเป็นอริยบุคคลเบื้องต้น เราจะเทียบกับอะไรครับ หรือรู้ได้ด้วยตนเองไหมครับ

**ตอบ** เราต้องรู้ด้วยตนเอง เป็นสันทิฐฐิโก เป็นของที่ผู้ไม่ปฏิบัติไม่สามารถที่จะไปคาดคะเนได้ เพราะฉะนั้นไม่ต้องกังวล ขอให้กังวลอยู่ที่การปฏิบัติของเราจะดีกว่า ว่าเรากำลังปฏิบัติอยู่หรือไม่ ถ้าเรามัวมานั่งคาดคะเนเองไปจนวันตายก็จะไม่ได้ผลที่เราต้องการ ถ้าเราไม่คาดคะเน เรามาตั้งใจปฏิบัติ ทำใจให้สงบ สอนใจให้ฉลาด เดี่ยวเราก็จะได้ ได้แล้วเราก็จะรู้ว่า จะต้องทำอะไรต่อไป

**ถาม** การที่ต้องทำงานกับหัวหน้าหรือผู้ร่วมงาน ที่ไม่มีความยุติธรรม ทำให้รู้สึกไม่ชอบและไม่อยากทำงานด้วย แต่ก็ไม่สามารถเปลี่ยนงานได้ จะต้องใช้ธรรมะแบบไหนที่จะช่วยให้ใจยอมรับได้คะ และจะแก้อย่างไรไม่ให้โกรธคะ

**ตอบ** ก็พิจารณาว่าเขาเป็นอนัตตา เขาเป็นเหมือนฝนฟ้าอากาศ ที่เราไม่สามารถไปสั่งให้เขาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ได้ ฝนจะตกไม่ตก เราสั่งไม่ได้ แดดจะออกไม่ออก เราสั่งไม่ได้ เขาจะมีความยุติธรรมไม่มีความยุติธรรมนี้ เราไปสั่งเขาไม่ได้ ให้มองอย่างนั้นแล้วเราก็จะอยู่กับเขาได้อย่างสบาย เหมือนกับที่เราอยู่กับฝนกับแดด

**ถาม** มีเหตุการณ์ที่ทำให้หนูโกรธ แต่คราวนี้ไม่ได้พูดระบายความรู้สึกโกรธ แต่พยายามระงับอารมณ์ ด้วยการไม่คิดถึงคนที่ทำให้โกรธ ลักพักอารมณ์ก็เย็นลงแล้วก็เห็นคุณค่าของการไม่พูด ไม่แสดงออกตามอารมณ์ เว้นหนึ่งหนูก็คิดว่าหนูควรจะขอบคุณคนที่ทำให้หนูรู้สึกโกรธไหมคะ เพราะเขาหนูลังได้รับบทเรียนเรื่องการระงับอารมณ์โกรธ

**ตอบ** ก็ขอบคุณเขาไปภายในใจก็พอ ไม่ต้องขอบคุณต่อหน้าเขา เดียวเขาจะหมั่นใส่เอา เดียวหาว่าไปแตกดันเขาอีก

**ถาม** ขอทราบเรียนถามว่า ถ้าผู้นำบุญบางคนเป็นสี่เทาๆ เป็นพาณิชย์เกินไป แบบนี้เรา ควรจะวางใจกับเขาอย่างไรดีคะ

**ตอบ** ถ้าเราไม่แน่ใจเราก็ไปหาผู้นำคนอื่นสิ ทำบุญทำกับใครก็ได้ ทำที่ไหนก็ได้ ไม่ จำเป็นจะต้องทำกับคนนั้นคนนี้ บุญอยู่ที่การเสียสละของเรา เราไปเลือกทำของเราเองก็ได้

**ถาม** เราไปทำด้วยตัวของเราเองก็ได้

**ตอบ** ก็ได้ไม่ต้องให้คนเขานำเรา อย่างวันนี้เรามากก็มาทำที่นี่แล้ว

**ถาม** คือธรรมดายังติดอยู่ในบุญอยู่ ยิ่งงกในบุญอยู่ แต่เราก็อยากจะภาวนาเจ้าค่ะ อัน ไหนมันจะดีกว่ากัน หรือว่าเราต้องทำไปทั้งคู่ พร้อมๆกัน

**ตอบ** ก็ถ้าจะภาวนาได้ ก็หยุดการทำบุญไปก่อนก็ได้ เพราะการภาวนานี้มีประโยชน์มากกว่า เงินเก็บไว้เฉยๆก่อนก็ได้ จะทำเมื่อไหร่มันทำได้ง่าย ยกให้คนอื่นเขาไป บุญก็ได้บุญแล้ว แต่ภาวนานี้มันยากกว่า กว่าจะได้ผลนี้มันต้องใช้เวลามาก เพราะฉะนั้นถ้าเราอยากจะภาวนา เราไปภาวนาเลย บุญนี้เราเขavnไว้ก่อนก็ได้ หรือถ้าเรากลัวว่าเดี๋ยวจะไม่ได้บุญ ก็มีอะไรที่ทำมันหนักเดี๋ยวไปเลย มีเท่าไรก็ทุ่มมันเต็มหน้าตัดไปเลย แล้วก็ไปภาวนาเลย นั่นแหละวิธีที่ถูกต้อง เดียวเกิดตายไปปุบปับ จะได้มีบุญรอเราอยู่ ถ้าไม่ได้ทำ เงินที่เราเก็บไว้จะทำบุญก็ยังไม่เป็นบุญ

**ถาม** สติและจิตคือสิ่งเดียวกันหรือไม่ครับ เราควรกำหนดสติหรือกำหนดจิต เพื่อให้ เกิดปัญญาครับ

**ตอบ** คือคำว่าจิตก็คือตัวรู้ ตัวคิด สติก็คือการดึงตัวรู้ ตัวคิด ให้อยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เรียกว่าสติ คือการดึงตัวรู้ ดึงจิต ให้อยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น ให้อยู่กับพุทโธ พุทโธ อันนี้เรียกว่าสติ ส่วนตัวจิตนี่ก็คือตัวคิด ตัวรู้ คิดโดยไม่มีสติก็ได้ รู้โดยไม่มีสติก็ได้ เช่นคนบ้านเขาก็มีจิต เขาก็มีความคิด เขาก็มีความรู้ แต่ความรู้ของเขาเป็นแบบความรู้สะเปะสะปะ รู้แบบไม่ได้เรื่องไม่ได้ราว เหมือนกับคนเมาสุราอย่างนั้นไป แบบไม่มีสติ คิดไปแล้วก็ทำอะไรไปตามความคิด โดยไม่รู้สึกรู้ว่า กำลังคิดอะไร กำลังทำอะไร

**ถาม** จะทำอย่างไรให้พันทุกข์โดยไม่ยึดติดกิเลสคะ

**ตอบ** ก็พันทุกข์ได้ก็ต้องไม่ยึดติดกับกิเลสนั่นเอง ถ้าไปยึดติดกิเลสมันจะพันทุกข์ได้อย่างไร เพราะตัวที่ทำให้เราทุกข์ก็คือกิเลสนั่นเอง เพราะฉะนั้นถ้าเราอยากพ้นทุกข์ เราก็ต้องฆ่ากิเลสเท่านั้น นี่แหละการฆ่ากิเลสที่ไม่บาป ไร้ร่องได้ ไม่ต้องกลัว ฆ่าอย่างอื่นบาป แต่ฆ่ากิเลสไม่บาป

**ถาม** ทำไม่ถึงมีภพคะ ทำอย่างไรถึงจะไม่มีภพ

**ตอบ** เพราะมีความอยาก มีความยึดติด ยึดติดในร่างกาย เพราะมีความอยากใช้ร่างกายทำอะไรต่างๆ พอร่างกายนี้หมดสภาพไป ก็ไปหาร่างกายอันใหม่ ก็ได้ภพใหม่ ได้ร่างกายอันใหม่

**ถาม** การทำจิตให้ว่าง ได้บุญไหมเจ้าคะ

**ตอบ** ได้ บุญสูงสุดก็คือจิตที่ว่างนี่แหละ

**ถาม** ญาติที่เสียชีวิตไปแล้ว จะยังรู้ไหมว่าเป็นญาติเราอยู่

**ตอบ** บางคนเขาก็รู้ บางคนเขาก็ไม่รู้ อยู่ที่สติอยู่ที่ความจำของเขา บางคนเขาจำได้ เขาก็มาเข้าฝัน มาหาเราได้ หรือเวลาที่เรานั่งสมาธิ เราสามารถรับรู้วิญญาณของผู้อื่นได้ เขาก็จะมาติดต่อกับเราได้ เช่นหลวงปู่มนั้น คิณที่ท่านมรณภาพ ท่านก็เข้าไป

ในสมาธิของลูกศิษย์คือคุณแม่ชีแก้ว ค็นั้นแม่ชีแก้วก็เตรียมตัวว่า วันรุ่งขึ้นจะไปกราบหลวงปู่ เพราะเห็นว่าท่านใกล้จะมรณภาพแล้ว ก็เตรียมตัวจะออกเดินทางไปในตอนเช้า ค็นั้นท่านนั่งสมาธิ หลวงปู่ท่านก็เสียไปพอดี หลวงปู่มันท่านก็มาเข้าในสมาธิของแม่ชีบอกว่า ไม่ต้องมาหาเราหรอก มากก็ไม่เจอตัวเราแล้ว เจอแต่ซากของเรา คือเจอแต่ซากศพ คือร่างกายของท่าน แต่ตัวท่านนี้ท่านไม่ได้อยู่ที่ร่างกายนั้นแล้ว อันนี้ก็เป็นเรื่องของผู้ที่ตายไปแล้วว่าจะจำได้หรือไม่ได้ จะติดต่อกับใครได้หรือไม่ได้ก็เป็นอย่างนี้ อยู่ที่ผู้รับว่าเรามีเครื่องรับหรือเปล่า ถ้าเราไม่มีเครื่องรับ เราก็ไม่สามารถรับเขาได้ คือถ้าใจเราไม่เคยสงบ ใจเราไม่เคยหยุดคิดเลย มันก็ไม่มีช่องให้เขาเข้ามาหาเรา ถ้าใจเราสงบ เราหยุดคิด เขาก็มีช่องที่จะมาหาเราได้ ซึ่งอาจจะเป็นช่วงเวลาที่เรานอนหลับ เราอาจจะหยุดคิดช่วงนั้น ก็จะมีช่องว่างให้เขาเข้ามาหาเราได้ ถ้าเขาอยากจะมาหาเรา ในขณะที่มีชีวิต เขายังไม่ยอมมาหาเรา แล้วเวลาเขาตายเขาจะมาหาเราให้เสียเวลาทำไม

**ถาม** ช่วงนอนหลับจะเจริญสติไม่ได้ ขอบุญกรรมพระอาจารย์ก่อนที่จะนอนทุกคืนว่าถ้าพุทโธจนหลับไป เกิดเสียชีวิตระหว่างหลับ โอกาสจะไม่ไปบอภัยมีหรือเปล่านั้น

**ตอบ** เวลาเสียชีวิตนั้น จิตก็จะตื่นขึ้นมาทันที ก่อนจะตายมันจะตื่นขึ้นมา มันไม่หลับหรอก แล้วเวลานั้น บุญกับกรรมที่เราได้ทำมามันก็จะเป็นตัวที่จัดการกับจิตของเราว่า จะให้ไปบอภัยหรือให้ไปสวรรค์ ฉะนั้น เรายึดทำบุญให้มากกว่าบาปไว้ แล้วเวลาตายบุญกับบาปมันจะพาเราไปเอง ถ้าบุญมากกว่าบาป บุญก็จะพาไปสวรรค์ก่อน ถ้าบาปมากกว่าบุญ ก็จะพาเราไปบอภัยก่อน ถ้าเรากลัวว่าจะไปบอภัย ก็ทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ทำ คือละการกระทำบาปทั้งปวง สร้างกุศลทั้งหลายให้ถึงพร้อม แล้วรับรองได้ว่าเวลาตายไปก็จะไม่ไปบอภัยอย่างแน่นอน

**ถาม** นั่งสมาธิจะสงบเฉพาะช่วงกลางคืนค่ะ กลางวันไม่เคยสงบเลยทั้งๆที่เงียบเหมือนกัน

**ตอบ** เพราะธรรมชาติของเรา เรายังจะใช้จิตทำงานในช่วงกลางวันมาก มันเลยยากต่อการทำให้สงบ แต่ช่วงกลางคืนนี้เราไม่ค่อยได้ใช้มันทำงานเท่าไร ยิ่งเฉพาะตอนช่วงที่เราตื่นเช้ามีดขึ้นมา จิตยังไม่ค่อยได้ทำงานเท่าไรในช่วงนั้น เวลานั่งสมาธิก็จะสงบกว่า แต่ก็ถ้าเราจำเป็นจะต้องนั่ง เราก็ต้องนั่งมันไป ช่วงไหนก็นั่งมันไป มันก็สงบได้ถ้าเรามีสติที่มีกำลังมากพอ แต่มันก็จะยากกว่ากันเท่านั้นเอง

**ถาม** เวลาผมสวดมนต์ ก็จะแผ่เมตตาที่ดี ทำความดีที่ดี อย่างนี้บุญจะถึงพ่อแม่และสรรพสัตว์ไหมครับ และเวลาผมเดินบิณฑบาต ผมท่องบทแผ่เมตตาและได้นึกถึงสรรพสัตว์ อย่างนี้มีผลอย่างไรไหมครับ

**ตอบ** อยู่ที่ว่าการกระทำของเรามันมีผลหรือยัง บางทีเราทำไปแล้ว เราคิดว่ามีผลแล้ว แต่ความจริงมันยังไม่มีอะไรก็ได้ เพราะผลที่จะได้รับมันต้องชัดเจน เช่น จิตเรารวมสงบดี มีความสุขอย่างนี้ เราก็สามารถแบ่งความสุขนั้นให้กับผู้อื่นได้ แต่ถ้าเรายังไม่ได้ผล เราเพียงแต่เราทำได้ แล้วเราแผ่ไป เราก็ไม่รู้ว่าเราแผ่อะไรไป เพราะเราเองยังไม่ได้รับผล แล้วเราจะแผ่ผลที่เราได้รับให้แก่ผู้อื่นได้อย่างไร เพราะฉะนั้น มันก็ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติของเราว่า เราได้รับผลหรือยัง แต่วิธีง่ายที่สุดก็คือไปทำบุญ ทำบุญไปมันก็ได้ผลทันที พอถวายเงิน บริจาคเงินซื้อข้าวซื้อของ ทำบุญไปบิณฑบาตใจก็มีความสุขขึ้นมาทันที อันนั้นนะเห็นผลทันตา แต่ถ้ามาเจริญมาแผ่เมตตา เรายังไม่รู้เลยว่า ผลของการแผ่เมตตาเป็นอย่างไร แล้วเราจะเอาอะไรไปแบ่งให้เขา ฉะนั้นถ้าอยากจะแผ่เมตตา ถ้าอยากจะทำอุทิศบุญนี้ ไปทำบุญไปซื้อของถวายพระดีกว่า ใส่บาตรไป อันนี้บุญเกิดขึ้นทันที แต่บุญที่เกิดจากภาวนานี้ มันไม่่ง่าย มันยาก บางคนภาวนากันมาเป็น ๑๐ ปียังไม่ได้ผลเลย แล้วจะเอาอะไรไปแผ่ ไปอุทิศ

**ถาม** จิตมีความไม่พอใจในบางเรื่อง ทำให้หงุดหงิด จะทำสมาธิก็ไม่อยู่นิ่ง มีวิธีตั้งสมาธิให้มาที่พุทโธ วิธีไหนบ้างครับ เคยใช้วิธีสวดมนต์ พอจบบทก็เป็นเหมือนเดิม

**ตอบ** ก็ต้องไปอยู่ที่นั่นแล้ว เวลาที่นั่นแล้ว เวลาเครื่องบินจะตกนี่ สวดกันอย่างเดียว ไม่ได้คิดอะไร ถ้าไปอยู่ในที่ปลอดภัย มันไม่สวด มันขี้เกียจ มันไม่กลัว ต้องหาความกลัวมาเขย่าใจ มาไล่ใจให้ไปสวดมนต์ ให้ไปพุทโธกัน พระปฏิบัติท่านถึงชอบไปหาที่นั่นกลัวอยู่กัน เพราะเวลาเกิดความกลัวขึ้นมา มันก็จะสวดอย่างเดียวยะพุทโธ อย่างเดียว ไม่กล้าส่งใจไปคิดถึงเรื่องอื่น พอไม่คิด อยู่กับการสวดเดี่ยวเดี่ยวจิตก็สงบ

**ถาม** การทำสมาธิ พอเรานึกพุทโธ แล้วเราจำเป็นต้องมีฐานจิตใหม่ครับ ถ้ามีเราจะมีวิธีหาฐานจิตใหม่ครับ

**ตอบ** ไม่ต้องหาหรอก ถ้ามีพุทโธ เดี่ยวพุทโธมันพาไปเอง ให้อยู่กับคำบริกรรมเท่านั้นเอง

**ถาม** หากหมดบุญจากการเป็นเทวดาแล้ว จะมีโอกาสลงไปสู่การเป็นเดรัจฉาน โดยไม่ผ่านมนุษย์หรือเปล่าครับ

**ตอบ** มันก็ต้องผ่านจุดศูนย์กลางก่อน จากบวกละงับไปบดได้ก็ต้องไปที่ศูนย์กลางก่อน จุดศูนย์กลางก็คือจุดที่เกิดของมนุษย์ จุดบวกลก็คือที่เกิดของเทวดา จุดลบก็เป็นที่เกิดของเดรัจฉานและสัตว์ที่อยู่ในอบายทั้งหลาย เพราะฉะนั้น มันจะข้ามศูนย์กลางไปไม่ได้ ต้องแหวะที่ศูนย์กลางก่อน พอไปถึงศูนย์กลาง มันก็มาเป็นมนุษย์ก่อน และพอมาทำบุญทำบาป พอมันไปติดลบ ทีนี้พอเวลาไปก็ไปอบายได้ แต่ถ้ายังติดบวกอยู่ก็ยังไม่ไป ตายไปก็กลับไปเป็นเทพก่อน เพราะฉะนั้นพยายามทำบุญให้มากกว่าบาป มันก็จะได้ไม่ต้องไปเกิดในอบาย ถึงแม้บาปที่เคยทำมามีอยู่ มันยังไม่สามารถที่จะแสดงผลได้ เพราะว่ายังไม่มีโอกาส เพราะบุญมันมีกำลังมากกว่า บุญมันจะแสดงผลก่อนอยู่เรื่อยๆ เพราะฉะนั้น ทำอย่างนี้ไป แบบองคุลีมาลฆ่าคนตั้ง ๔๔๔ คน ท่านรีบเร่งรีบสร้างบุญอย่างเดียว ไปถึงพระนิพพานเลย ก็เลยไม่ต้องกลับมาเกิด ไม่ต้องไปใช้กรรมที่ฆ่าคนไปตั้ง ๔๔๔ คน



**ถาม** เมื่อนั่งสมาธิภาวนาพุทโธไปสักพักหนึ่ง เกิดเวทนาขึ้นที่ขา กลายเป็นเหมือนท่อนเหล็กกดทับขาอีกข้างไปมา แต่รู้สึกไม่ปวดทรมาน รู้สึกแต่ที่ขา เราควรทำอย่างไรต่อไปครับ

**ตอบ** ก็ภาวนาต่อไป ไม่ต้องไปสนใจกับความเจ็บของร่างกาย ถ้าไปสนใจ เดี่ยวใจของเราจะเครียดขึ้นมา แล้วจะไม่สามารถภาวนาเข้าสู่ความสงบได้ ถ้าเราไม่ไปสนใจ เราภาวนาไปเรื่อยๆ เดี่ยวเราก็เข้าสู่ความสงบ พอสงบแล้วใจก็จะสบาย ไม่ต้องตรึงกับความเจ็บของร่างกาย

**ถาม** บางวัดให้คำแนะนำว่า การที่สามารถทำจิตว่าง ว่างเฉยๆยังไม่พอ ต้องเจริญปัญญาต่อ หมายความว่าอย่างไรครับ

**ตอบ** ก็เขาไม่รู้ใจ คือเขาอาจจะหมายความว่า ความว่างที่ได้จากสมาธินี้เป็นความว่างชั่วคราว ถ้าอยากจะทำให้ความว่างนี้ถาวร ก็ต้องเจริญปัญญา เพราะว่าเวลาออกจากสมาธิมา ความว่างจะถูกความอยากเข้ามาทำลาย ถ้าเราไม่อยากให้ความว่างนี้ถูกความอยากทำลายไป เราก็ต้องใช้ปัญญาทำลายความอยาก พอเราทำลายความอยากได้ ความว่างที่เราได้จากสมาธิก็จะคงอยู่ต่อไป กลายเป็นความว่างที่ถาวร ถ้าเราสามารถทำลายความอยากต่างๆให้หมดไปได้ และการทำลายความอยากนี้ก็ต้องเจริญปัญญา ใช้ปัญญาถึงจะสามารถทำลายความอยากได้

**ถาม** เป็นคนกลัวสัตว์เลื้อยคลานมาก จะต้องทำใจเช่นไรเพื่อจะละซึ่งความกลัวนั้น เวลาเจอจะได้ไม่กลัว

**ตอบ** ก็อย่าไปคิดถึงมัน เวลาเจอมันก็ให้พุทโธ พุทโธไป อย่าส่งจิตไปหาสิ่งที่เรากลัว ถ้าเราอยู่กับพุทโธ พุทโธ เดี่ยวเราก็ลืม แล้วใจเราก็สงบ ถ้าเราเห็นมัน เราก็หลับตา อย่าไปมองมัน อย่าไปมองสิ่งที่เรากลัว ถ้าไปคิดถึงมัน ก็ใช้พุทโธหยุดมัน พุทโธ พุทโธไป หลับตาไป เดี่ยวจิตสงบ จิตไม่ไปคิดถึงสิ่งที่เรากลัว ความกลัวก็จะหายไป

**ถาม** ถือศีล ๘ แต่ยังคงเฟซบู้ก ถือว่าผิดศีลไหมคะ

**ตอบ** ถ้าอยากจะทำเคร่งครัดจริงๆ ก็อย่าไปดูอะไรเลย ปิดตา สำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย อย่างที่วัดป่าบ้านตาด ท่านห้ามวิทยุโทรทัศน์อะไรต่างๆ หนังสือพิมพ์ ไม่ต้องการให้ใจออกไปรับรู้เรื่องภายนอก ทางตาหูจมูกลิ้นกาย เพื่อที่จะดึงใจให้เข้าสู่ความสงบ

**ถาม** พระอรหันต์ ท่านยังมีดวงจิต แต่ท่านไม่ไปเกิด โยมเข้าใจถูกไหมเจ้าคะ

**ตอบ** ก็ดวงจิตของทุกคนไม่มีวันสูญ ว่าง ไม่มีการที่จะทำลายหายไปไหนได้ จิตนี้ไม่ตาย เพียงแต่ว่าจิตนี้จะไปมีร่างใหม่หรือไม่มีร่างใหม่เท่านั้นเอง ถ้าไม่มีร่างกายอันใหม่ ก็เป็นจิตของพระอรหันต์ จิตของพระอนาคามี ถ้าไปมีร่างกายใหม่ ก็ยังเป็นจิตที่ไม่บริสุทธิ์ ยังไม่เป็นพระอรหันต์

**ถาม** ถ้าเราใช้เงินของเราที่หามาได้โดยสุจริต ไม่ได้สร้างความเดือดร้อนให้ใคร ไม่ได้เป็นหนี้เป็นสิน ทำบุญบ้างตามสมควร ปฏิบัติบ้าง เก็บเงินไว้ยามแก่ เก็บไว้ให้ลูกหลานด้วย กินอยู่ทำงานไปเรื่อยๆ แบบนี้ถือว่าเราทำตามกิเลสไหมคะ แล้วแบบนี้เราจะมาเกิดในแบบเดิมๆไหมคะ หรือถ้าเราพอจริงๆเราควรหยุดทำเรื่องทางโลก แล้วปฏิบัติจะดีกว่านี้ใช่ไหมคะ แล้วเราจำเป็นต้องยกทรัพย์สินให้เป็นทานให้มากไหมคะ

**ตอบ** ก็ถ้าเรายังทำแบบเดิมๆอยู่เนี่ย เราก็ยังทำกับกิเลสนั้นแหละ ถ้าเราอยากจะไม่ทำแบบกิเลส เราก็ต้องทำแบบพระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายทำกัน ท่านก็เลิกใช้ร่างกายหาความสุขต่างๆ แล้วท่านก็ไปบำเพ็ญอยู่ในป่าในเขา เพื่อทำใจให้สงบ เพื่อกำจัดความโลภ ความอยากต่างๆให้หมดไปจากใจ แล้วท่านก็จะได้ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกต่อไป

**ถาม** หากนั่งสมาธิสวดมนต์แล้วปวดหลัง สามารถนอนกำหนดจิต สวดมนต์ สมาธิ ได้อานิสงส์หรือไม่คะ

**ตอบ** จะได้อานิสงส์หรือไม่อยู่ที่ผล ถ้าทำไปแล้วจิตสงบก็ได้ผล ถ้าทำไปแล้วจิตไม่สงบ ไม่ว่าจะนั่งหรือจะนอน มันก็ไม่ได้ผลเหมือนกัน ฉะนั้นผลจะได้หรือไม่ได้ มันไม่ได้อยู่ที่ทำนั่งหรือทำนอน ส่วนใหญ่ที่นิ่งกันก็เพราะว่ามันจะไม่หลับกัน ถ้านอนแล้วจะหลับ แล้วมันจะไม่ได้ทำ ฉะนั้นพยายามหลีกเลี่ยงทำนอนไว้ ยกเว้นในกรณีที่เจ็บไข้ได้ป่วย นิ่งไม่ได้ ก็ยังสามารถสวดมนต์ได้ ภาวนาได้ในทำนอน แต่อุปสรรคมันจะมากกว่า คือนิर्वรณมันจะเกิดขึ้นง่าย ความง่วงเหงาหาวนอน มันจะเกิดขึ้นง่าย แล้วมันจะทำให้การภาวนาของเราลุ่มเหลวไปในที่สุด

**ถาม** ในยามที่ชีวิตพบอุปสรรคทางธุรกิจ บริวารหรือการเงิน การทำบุญกุศลอย่างไรจะช่วยให้ผ่านพ้นอุปสรรคได้ ด้วยอานิสงส์ของบุญใดคะ

**ตอบ** ด้วยการทำใจยอมรับ ทำใจได้ ใจก็สงบ มีความสุข ไม่ทุกข์กับเรื่องปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น

**ถาม** การเจริญปัญญาคืออะไรครับ

**ตอบ** คือการเห็นว่าทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเรา แล้วก็ปล่อยวางทุกอย่าง ไม่ยึดไม่ติด ไม่อยากได้อะไร ไปอยู่คนเดียว ไปบวช ไปอยู่คนเดียว ไปเหมือนพระพุทธรูป พระอรหันตสาวกทั้งหลาย นี่คือผู้มีปัญญา ผู้ที่ขาดปัญญาก็จะอยู่กับรูปเสียงกลิ่นรส อยู่กับลาภยศสรรเสริญ เพราะคิดว่ามันเป็นสุข คิดว่ามันเป็นของเที่ยงแท้แน่นอน คิดว่าเป็นของของเรา

## กัณฑ์ที่ ๕๑๑

### พละ ๕

#### ๒ พุทธจิกายน ๒๕๕๗

มีร่างกายก็ต้องดื่มน้ำ กินข้าว ต้องหายใจ ต้องอาบน้ำ ต้องทำความสะอาดให้ร่างกาย วันหนึ่งหมดเวลาไปกับเรื่องของร่างกายไปพอสมควร เพื่ออะไร เพื่อที่จะได้ใช้ร่างกายหารูปเสียงกลิ่นรสให้เรามาเสพกัน เสรพแล้วก็ต้องเสพอยู่เรื่อยๆ ถ้าไม่ได้เสพก็จะหงุดหงิด เหมือนคนติดยาเสพติด ถ้าไม่ใช่ร่างกายได้ก็สบาย ไม่ใช่ร่างกายก็ต้องไม่ติดยาเสพติด ไม่ติดรูปเสียงกลิ่นรส ถ้าติดรูปเสียงกลิ่นรสก็ต้องมีร่างกาย ร่างกายอันนี้ตายไปก็ต้องไปหาร่างกายอันใหม่ ไปเกิดใหม่ เราได้เกิดกันมาอยู่เรื่อยๆ ร่างกายนี้ตายไปก็ไปเกิดใหม่ พอเกิดใหม่ก็มาทำแบบเดิม แบบที่เราทำกันอยู่ เพราะมันเป็นนิสัยของเรา เราเคยทำอะไรเคยชอบอะไร เราก็จะทำอย่างนั้น เราชอบรูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ เราก็เลยมาหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะกัน ก็ทำอย่างนี้มาไม่รู้ว่ นับไม่ถ้วน คือปริมาณจำนวนของร่างกายที่เราเปลี่ยนกันนี้ มันมากมายจนนับไม่ถ้วน ถ้าจะนับโดยประมาณ ก็ให้ดูน้ำตาที่เราต้องหลั่งในแต่ละภพแต่ละชาติ เวลาที่เราเสียใจเวลาที่เราร้องไห้กัน ถ้าเราเอาน้ำตาที่เราหลั่งออกมาเนี่ยมารวบรวมกัน พระพุทธเจ้าบอกว่ามันมากกว่าน้ำในมหาสมุทร นั่นคือปริมาณของน้ำตาที่เราหลั่งกันในแต่ละภพแต่ละชาติ เมื่อมารวมกันแล้วมันมากยิ่งขึ้นกว่าน้ำในมหาสมุทร แล้วคิดว่าชาติหนึ่งเราหลั่งน้ำตานั้นนี้ น้ำขวดหนึ่งใหม่ น้ำตาที่เราหลั่งไปที่เราร้องไห้กัน ถ้าเราสามารถที่จะเก็บมัน เวลา ร้องไห้ที่ก็เอากว๊มารองที่ตา แล้วก็เอาไปใส่ในขวดไว้ ดูว่าตอนจะตายนี้ได้สักกี่ขวด แล้วคิดดู จะต้องใช้เท่าไร ถึงจะได้ใช้น้ำมากกว่าน้ำในมหาสมุทร นั่นแหละคือจำนวนร่างกายของพวกเรา ที่เราเปลี่ยนกันมาอยู่เรื่อยๆ เปลี่ยนเพื่อมาเสพรูปเสียงกลิ่นรสกัน เพราะร่างกายมีตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่มีใครปฏิเสธเลยใช้ใหม่ว่า ไม่ได้เสพรูปเสียงกลิ่นรสกัน เสรพกันทุกคน เวลาไม่ได้เสพเป็นอย่างไรบ้าง เวลาให้ถือศีล ๘ เป็นอย่างไรบ้าง

เวลาถือศีล ๘ ก็เป็นเวลาห้ามไม่ให้เสพรูปเสียงกลิ่นรสกัน จึงไม่ค่อยมีใครถือศีล ๘ กัน เพราะว่ายังอยากจะเสพรูปเสียงกลิ่นรสอยู่ ศีลข้อ ๓ ยังอยากจะร่วมหลับนอนกับแฟนอยู่ ศีลข้อ ๕ ก็ยังอยากจะลิ้มรสดมกลิ่นของอาหาร รับประทานอาหาร ศีลข้อ ๗ ก็ยังอยากไปเที่ยวตามแหล่งบันเทิง อยากดูมหรสพ อยากแต่งเนื้อแต่งตัว แต่งหน้าทาปากทำผมทำผม และก็อยากนอนมาก ๆ นอนให้มันสบาย เวลาที่จะมาทำอย่างอื่นก็เลยไม่มี ถ้าถือศีล ๘ เราก็จะมีเวลาร่าง เวลาที่เราไม่ต้องไปทำกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้ กิจกรรมทางร่างกาย เราก็จะได้มีเวลามาทำกิจกรรมทางใจ กิจกรรมทางใจนี้มันดีกว่ากิจกรรมทางร่างกาย เพราะว่าไม่ต้องอาศัยร่างกาย อาศัยคุณธรรมภายในใจ ที่เราไม่มีกัน แต่เราสามารถสร้างมันขึ้นมาได้ เรามีแต่ก็มีน้อย คุณธรรมที่เราจะใช้ในการมาให้ความสุขกับใจนี้ เรียกว่าอินทรีย์ ๕ ตอนนี้มีอินทรีย์ ๕ กันแต่มันกำลังมันน้อย มันลู่กำลังของความอยากที่จะไปเสพรูปเสียงกลิ่นรสไม่ได้ อินทรีย์ ๕ ก็คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ถ้าเรามี ตอนนี้มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา แต่มีในปริมาณที่น้อย ไม่พอที่จะพลิกใจของเราให้มาเลิกการที่จะต้องอาศัยร่างกาย ใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขกัน เราต้องสร้างอินทรีย์ ๕ ให้เป็นพลัง ๕ ขึ้นมา จากอินทรีย์ให้เป็นพลัง จากจิตคนธรรมดาให้เป็นจิตซูปเปอร์แมน ให้เป็นซูปเปอร์ คำว่าพลังก็คือซูปเปอร์ มีพลัง ตอนนี้มีอินทรีย์เราพลังมันน้อย ลู่พลังของความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสไม่ได้ เราต้องมีศรัทธา ศรัทธาในผู้ที่เขามีพลัง เช่นพระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก เมื่อก่อนนี้ท่านก็เป็นเหมือนพวกเรา จิตใจท่านก็ไม่มีพลังที่จะหาความสุขในตัวเองได้ เลยต้องไปอาศัยความสุขทางร่างกาย ไปพึ่งร่างกาย ให้ไปเสพรูปเสียงกลิ่นรส เสพแล้วมันก็ติด พลังที่จะมาสร้างความสุขทางใจมันไม่มี มันยังลู่ความอยากที่จะไปหาความสุขทางร่างกายไม่ได้ เป็นสิ่งที่เราต้องมาทำกันเพื่อให้เราไม่ต้องกลับมาสร้างร่างกาย เปลี่ยนร่างกาย ไม่ต้องกลับมาเกิดมาแก้มาเจ็บมาตายอยู่ซ้ำแล้วซ้ำอีก ก็คือเราต้องมาสร้างอินทรีย์ ๕ นี้ให้เป็นพลัง ๕ ถ้าเป็นน้ำมันก็เปลี่ยนจากน้ำมัน ๙๑ ให้เป็นน้ำมัน ๙๕ ก็ต้องส่งกลับไปโรงกลั่นสกัดให้มันเหลือ ๙๕ ๙๑ น้ำมันยังมีสารมีของเจือปน ทำให้มันไม่มีพลังเท่ากับน้ำมัน ๙๕ น้ำมัน ๙๕ น้ำมันบริสุทธิ์กว่าน้ำมัน ๙๑

ใจของเราตอนนี้มีอินทรี ๕ ก้น ศรัทธาก็พอมิ ก็พอมิศรัทธาความเชื่อในพระพุทธพระ  
ธรรมพระสงฆ์ ผู้ที่มีผละ ๕ ความเพียรก็พอมิบ้าง อย่างน้อยก็เดือนละครึ่งก็มาพึ่งเทศน์  
ฟังธรรมกัน ทำบุญทำทานกัน แล้วก็ปีหนึ่งก็อาจจะมาอยู่ปลีกวิเวกสัก ๓ วัน อันนี้คือ  
กำลังของผู้ที่มีอินทรี ๕ แต่ยังไม่ผละ ๕ ก็ต้องมาสร้างให้เป็นผละ ๕ ก็ต้องเพิ่ม  
ปริมาณของการที่เราจะเข้าหา พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ เข้าหาด้วยการฟังเทศน์ฟัง  
ธรรม ฟังเทศน์ฟังธรรมให้มากขึ้น ฟังแล้วก็มีศรัทธา มีฉันทะมีความยินดีที่จะทำ  
ความเพียร พอเราเริ่มทำความเพียร วิริยะอินทรีก็จะกลายเป็นผละอินทรีขึ้นมา  
เมื่อก่อนก็อาจจะปฏิบัติบ้างหนึ่งบ้าง วันละครึ่งชั่วโมงอะไรทำนองนี้ ก็เพิ่มปริมาณการ  
ปฏิบัติเป็น ๒ เท่า เคยหนึ่งครึ่งชั่วโมงก็หนึ่งเป็นชั่วโมงไป เพิ่มปริมาณไปเรื่อยๆ เพิ่มการ  
ภาวนา เพิ่มการรักษาศีล เคยรักษาศีล ๕ ได้บ้างไม่ได้บ้าง ก็พยายามรักษาให้ได้ รักษา  
ศีล ๕ ได้อย่างต่อเนื่องไม่มีขาด ก็เพิ่มเป็นศีล ๘ ตอนต้นก็เพิ่มในวันพระวันหยุดทำงาน  
วันที่เราไม่ต้องไปทำอะไร ก็อยู่บ้านเก็บตัว ถือศีล ๘ แล้วก็นั่งสมาธิภาวนาให้มากขึ้น ถ้า  
เราทำมากขึ้นไปตามลำดับ ต่อไปอินทรีก็จะกลายเป็นผละ อินทรี ๕ ก็จะเป็นผละ  
๕ ขึ้นมา ศรัทธาก็จะเป็นศรัทธาแบบไม่สั่นคลอน แน่วแน่มั่นคง ศรัทธาต่อพระพุทธ  
พระธรรมพระสงฆ์ เชื่อในคำสอนของพระพุทธเจ้า เชื่อในคำสั่งคำสอนของพระอริย  
สงฆ์สาวก แล้วก็ปฏิบัติตามด้วยวิริยะอุตสาหะพากเพียร ปฏิบัติอะไรก็ปฏิบัติสติ ปฏิบัติ  
สติเพื่อให้ได้สมาธิ เมื่อได้สมาธิก็สามารถที่จะใช้ปัญญาที่พระพุทธเจ้าได้ทรงมอบให้กับ  
พวกเรา เอามาฆ่ากิเลสตัณหาต่างๆให้หมดไปจากใจ

ฉะนั้นต้องพยายามเพิ่มศรัทธาให้มากขึ้น ด้วยการศึกษาศาสนาพุทธอ่านหนังสือ  
ธรรมะให้มากขึ้น พอศึกษาแล้วมันจะเกิดศรัทธาขึ้นมาเอง แล้วพอเกิดศรัทธาก็จะเกิด  
การปฏิบัติ เกิดการเจริญสติขึ้นมา เกิดการรักษาศีลขึ้นมา รักษาศีล ๘ ถ้าจะปฏิบัติก็  
ต้องรักษาศีล ๘ จะได้มีเวลา ถ้าทำงาน ถ้าออกจากงานได้ก็ออกไป ถ้ามีเงินสำรองไว้พอ  
เลี้ยงปากเลี้ยงท้องได้ไม่เดือดร้อน ก็ควรหยุดทำงาน เอาเวลามาหาความสงบดีกว่า ถ้า  
ทำงานเพื่อหาเงินไปเที่ยว หาเงินไปซื้อของ ซื้อความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็หยุด  
ทำงานดีกว่า เอาเวลามาหาความสุขทางใจ มาปลีกวิเวกอยู่คนเดียว ถือศีล ๘ แล้วก็  
เจริญสติทั้งวันตั้งแต่ตื่นจนหลับ ควบคุมใจไม่ให้คิดเรื่อยเปื่อย ถ้าอยู่คนเดียวไม่ได้

ทำงานมันก็ไม่มีเรื่องอะไรจะต้องคิด ก็สามารถที่จะตั้งมั่นให้หยุดคิดได้ให้มันอยู่กับพุท  
โธๆไป หรือให้เฝ้าดูการทำงานของร่างกาย การเคลื่อนไหวของร่างกายไป **เจริญสติไป**  
**แล้วก็นั่งสมาธิไป เหตุที่ต้องนั่งเพราะว่าจิตจะสงบได้เต็มที่ก็ต้องนั่งเฉยๆ** เพราะถ้า  
ร่างกายยังมีการเคลื่อนไหว ยังมีการเดินไปเดินมา เช่นการเดินจงกรม จิตก็จะต้อง  
ทำงาน จิตก็ต้องคอยควบคุมร่างกาย คอยสั่งให้ร่างกายเดินไปเดินมา **ถ้านั่งเฉยๆจิตก็**  
**ปล่อยวางร่างกายได้ ไม่ต้องควบคุมร่างกาย จิตก็จะหยุดทำงานได้เต็มที่ หยุดคิดหยุด**  
**ปรุงแต่งได้เต็มที่ จิตก็จะรวมเข้าสู่สมาธิรวมเป็นหนึ่ง เรียกว่าเอกัคคตารมณ์ เหลือแต่**  
**สักแต่ว่ารู้ เวลารวมกันนี้ขั้นที่ ๔ จะหยุดทำงาน ขั้นนี้จะรวมเข้ามาที่จิตเหลือแต่ตัวรู้**  
**สักแต่ว่ารู้ แล้วก็มือเบกขามีความสุขใจ ที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขทางร่างกาย**

พอได้สมาธิแล้วได้ความสุขแล้ว ก็สามารถที่จะสอนใจให้เลิกหาความสุขทางร่างกายได้  
เวลาเกิดความอยากจะหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ปัญญา ก็จะสอนว่าเป็นเหมือน  
การหาเสพติด ถ้าไปเสพความสุขทางร่างกายก็ต้องเสพอยู่เรื่อยๆ เวลาไม่ได้เสพก็จะ  
ทุกข์ เหมือนคนติดสุราคนติดบุหรี่ คนติดอะไรนี่พอไม่ได้ทำตามที่ต้องการ มันก็ไม่  
สบายใจ รำคาญใจหงุดหงิดใจ พอใช้ปัญญาสอนใจว่าอย่าไปทำตามความอยาก **ภวน**  
**ความอยาก ความอยากนั้นเมื่อไม่ได้รับการตอบสนองมันก็จะอ่อนกำลังไป แล้วมันก็จะ**  
**หมดกำลัง พอหมดกำลังแล้วใจก็เป็นอิสระ ไม่ต้องไปเสพรูปเสียงกลิ่นรส ไม่ต้องใช้**  
**ร่างกาย** นี่คือการมีผละ ๕ มีศรัทธาแน่นต่อคำสอน ต่อการปฏิบัติของพระพุทธเจ้า  
ของพระอริยสงฆ์สาวก ว่าเป็นทางไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง หลุดพ้นจาก  
การเวียนว่ายตายเกิด หลุดพ้นจากความทุกข์ที่เกิดจากความแก่ความเจ็บความตาย เมื่อ  
ใจไม่มีความอยากที่จะใช้ร่างกาย ใจก็ไม่เดือดร้อนกับความเป็นไปของร่างกาย อยู่กับ  
ตายเท่ากัน เพราะไม่ได้ใช้ร่างกาย เหมือนถ้าเราไม่ได้ใช้รถยนต์นี้รถมันจะเสียไม่เสียก็  
เท่ากัน จะมีน้ำมันหรือไม่มีน้ำมันก็ไม่สำคัญ เมื่อเราไม่ใช้มันจอดมันอยู่เฉยๆ มันจะถูก  
ขโมยไปก็ไม่สำคัญอะไร มันจะอยู่จอดอยู่เฉยๆ ยางจะแตกก็ไม่สำคัญ น้ำมันไม่มีก็ไม่  
สำคัญ เพราะไม่ได้ใช้รถยนต์ ก็ปล่อยมันอยู่เฉยๆไป ร่างกาย ถ้าเราไม่ต้องพึ่งมันไม่ต้อง  
ใช้มัน มันจะเป็นอะไรเราก็เฉยๆ ไม่เดือดร้อน มันจะแก่ก็เฉย มันจะเจ็บไข้ได้ป่วยเข้า  
โรงพยาบาล ต้องไปโรงพยาบาลหรือไม่ไปก็สุดแท้แต่ ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร ไปก็ได้ไม่ไป

ก็ได้ แล้วแต่ความพอใจ เหมือนรถเสียเอาไปซ่อมก็ได้ไม่เอาไปซ่อมก็ได้ เมื่อไม่ใช้มันจะไปซ่อมมันทำไม ซ่อมมาแล้วเดี๋ยวก็เสียอีก ก็ปล่อยมันเสียไป ปล่อยมันทิ้งไปเฉยๆ รถถ้าจอดไว้นานๆก็เสียมันทำอะไรไม่ได้ใช้งานไม่ได้ แต่เมื่อเจ้าของไม่ใช้มันแล้วมันก็ไม่มีปัญหา

ถ้ามีสติมีสมาธิมีปัญญามันก็ไม่ต้องใช้ร่างกาย ใช้ความสงบดีกว่า ความสงบนี้ดีกว่า ให้ความสุขมากกว่า ให้ความอึดอึดใจ มีความสุขที่เต็มไปด้วยความอึดอึดใจ ไม่เหมือนกับความสุขทางร่างกาย เต็มไปด้วยความหิวความอยาก พอได้ความสุขทางร่างกายก็เดี๋ยวความหิวความอยากจะมีความสุขทางร่างกายก็จะตามมาเอง ไม่มีความพอมิแต่จะเพิ่มความอยากให้มากขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าได้ไปเที่ยวแล้วก็อยากจะไปอีก ถ้าได้ดูได้ฟังอะไรแล้วก็อยากจะทำอยากจะทำอีก ไม่มีวันสิ้นสุด เหมือนเป็นที่มาของการไปเวียนว่ายตายเกิดกัน เพราะความอยากมันไม่หายไปจากการที่เราทำตามความอยาก ความอยากมันจะหายไปจากการที่เราฝืนไม่ทำตามความอยาก การจะฝืนได้เราต้องมีสติ มีสมาธิ มีปัญญา ถึงจะฝืนมันได้ คนที่ติดยาเสพติด ติดบุหรี่ ติดสุราหรือติดอะไรก็ตาม ถ้าสามารถสร้างสติสร้างสมาธิสร้างปัญญาขึ้นมาได้ รับรองได้ว่าเลิกได้หมดสิ่งที่ติดต่างๆ สติสมาธิและปัญญานี้จะทำให้ใจนิ่งให้ใจสงบ ให้ใจมีความสุข ให้ใจมีความอึด เมื่อมันมีความอึดมันก็ไม่หิวกับรูปเสียงกลิ่นรส ไม่หิวกับลาภยศสรรเสริญ มันก็ไม่หิวกับร่างกายร่างกายจะเป็นจะตายก็ไม่เป็นปัญหาอะไร

นี่คือสิ่งที่พวกเราไม่มีกัน มีก็มึนน้อย มีศรัทธา มีวิริยะ มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา ก็มีในปริมาณที่น้อย ไม่พอต่อการที่จะมาสร้างความสงบให้กับใจ แล้วก็ไม่ได้พอต่อสู่กับความอยาก ยังแพ้ความอยากอยู่ ความอยากยังชี้ให้ไปหาความสุขทางร่างกายอยู่ **ดังนั้นเราต้องมาพึ่งเทศน์ฟังธรรมเพื่อให้เรารู้ว่า ตอนนี้เราอยู่ตรงไหน แล้วเราจะต้องไปที่ไหน เราจะก้าวไปทางไหนและจะก้าวไปได้อย่างไร** ถ้าเราไม่พึ่งเทศน์ฟังธรรม เราจะไม่รู้เพราะว่าเราไม่เคยไปในทางนี้มาก่อน เราจึงต้องมาพึ่งคนที่เคยไปมาแล้ว คือ พระพุทธเจ้าพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านก็จะมาเล่าประวัติของท่านให้ฟัง พระพุทธเจ้าก็เล่าว่า ตอนที่เข็นหม้อหรือตอนที่ยังไม่ได้ออกบวช ก็ติดอยู่กับความสุข



ทางร่างกาย ติดอยู่กับความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย มีปราสาท ๓ ฤดู มีงานเลี้ยงแหบ  
ทุกคืน จัดงานเลี้ยงมีมหรสพ มีอะไร ฉลองกันทุกคืน มีกิจกรรมต่างๆให้ทำทางร่างกาย  
ทั้งกลางวันและกลางคืน มีความสนุกมากมีความสุขมาก จนวันหนึ่งเกิดความอยากรู้ว่า  
ข้างนอกวังมีอะไรบ้าง เพราะตั้งแต่เกิดมาพ่อแม่ไม่เคยอนุญาตให้ออกไปนอกวังนอกกำแพง  
วัง เลยคิดว่าโลกนี้มีแต่ความสุข ทางตาหูจมูกลิ้นกาย มีแต่คนหนุ่มคนสาว ที่ไม่มีแก่ไม่มี  
เจ็บไม่มีตายกัน เพราะคนที่แก่เขาก็ไม่ให้เข้าวัง คนที่เจ็บเขาก็ไม่ให้เข้าวัง คนที่ตายเข  
าก็ไม่ให้เข้า ในวังจึงมีแต่คนหนุ่มคนสาว มีแต่คนรูปร่างหน้าตาสวยงามหล่อเหลา คนไหน  
พิการคนไหนหน้าตาอัปลักษณ์ก็ไม่ให้เข้า เลิกเอาแต่คนสวยๆหล่อๆเข้าไปอยู่ในวัง เจ้าชาย  
สิทธิ์ตะเก็กเลยคิดว่าโลกนี้เป็นอย่างนี้ แต่ก็ยังอยากรู้นอกจากที่เห็นในวังแล้ว มี  
อะไรนอกเหนือไปจากนั้นหรือเปล่า ก็เลยต้องหนีออกไป แอบออกไป เพราะถ้าขอ  
อนุญาตก็ไม่ได้ไป ก็เลยต้องแอบออกไป

พอออกไปก็ไปเจอคนแก่เข้า ตอนต้นก็ไม่รู้ว่าเป็นอะไร ถ้ามมหาดเล็ก มหาดเล็กก็บอก  
คนที่เป็นหนุ่มเป็นสาว เหมือนที่พวกเราเป็นอยู่นี้ละครับ แต่พออยู่ไปนานๆเข้า มันก็ต้อง  
เป็นอย่างนี้ ร่างกายมันต้องแก่ลงไป แม้แต่พระองค์เองก็ต้องเป็นเหมือนกันต่อไป พอ  
ทราบว่าจะต้องแก่ขึ้นมา ความวิตกกก็เกิดขึ้นมาแล้วว่าตัวเราก็ต้องแก่อย่างนี้หรือ  
แล้วจะไปหาความสุขได้อย่างไร คนแก่ก็หนีประคับประคองสังขารของตัวเองก็ยังไม่  
ไหว แล้วจะไปทำอะไรได้ แล้วพอเดินไปอีกสักระยะหนึ่งก็ไปเจอคนเจ็บไข้ได้ป่วย นอน  
อยู่บนเตียงหน้าบ้านร้องครวญคราง ก็ถามว่าคนนี้เป็นอะไร คนนี้เขาเป็นโรคภัยไข้เจ็บ  
เจ็บไข้ได้ป่วย พระองค์ก็ต้องเป็นเหมือนกัน ต่อไปเราก็เป็นอย่างนี้ ก็ยิ่งวิตก แล้วพอ  
เดินไปดูสักระยะหนึ่ง ก็ไปเห็นเขากำลังแห่ศพหรือกำลังเผาศพอยู่ ก็ถามว่าเขาทำอะไร  
กัน เขากำลังเผาศพ คนนี้เขาหมดลมหายใจแล้ว เขาอยู่ไม่ได้แล้ว ร่างกายถ้าเก็บไว้เฉยๆ  
มันก็จะเน่าเหม็น มันก็จะอันตรายต่อคนที่อยู่ ก็เลยต้องเอาไปเผา ร่างกายของ  
พระองค์ก็ต้องเป็นอย่างนี้ ก็ทรงเห็นสังขารธรรมความจริง ๓ ประการ ก็ทำให้พระองค์นี้  
เริ่มมีความวิตกมีความหวาดกลัวต่อการมีสังขารร่างกาย แล้วพอเดินไปอีกสักระยะหนึ่ง  
ก็ไปเห็นนักบวช ก็ถามว่าชายคนนี้เขาทำอะไร อ้อ คนนี้เขาไปอยู่ในป่าในเขา เขาไปหาวิธี  
ที่จะทำให้เขาไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย เขาอยากจะทำหลุดออก หลุดหนีออกจากความแก่ความ

เจ็บความตาย พระองค์ก็เลยได้เห็นทางออกว่ายังมีทางออก ทางออกจากการที่จะต้องมา  
แก้มาเจ็บมาตาย ความรู้เหล่านี้ก็เลยฝังอยู่ในใจของพระองค์ ประกอบกับพระองค์เองก็  
มีบุญเก่ามา มีสมาธิติดตัวมา เคยมีความสุขจากความสงบของใจ ในขณะที่ไม่ได้ตั้งใจ  
นั่งสมาธิ แต่เป็นเหตุการณ์ที่ทำให้จิตสงบจิตรวม ในตอนที่ทรงพระเยาว์วัย วันนั้นเป็น  
วันที่เขามีนางอะไรต่างๆ นางสนมกำนัลมหาดเล็กต้องไปช่วยงาน เลยปล่อยให้พระองค์  
ประทับอยู่ตามลำพัง อยู่ใต้โคนไม้ พอร่างกายของพระองค์อยู่ตามลำพังไม่มีอะไรมาอยู่  
รอบข้าง ก็ทำให้กายวิเวกคือกายสงบสงัด ปราศจากรูปเสียงต่างๆที่มาคอยดึงใจไว้ไม่ให้  
เข้าสู่ข้างใน พอไม่มีอะไรดึงใจ ใจที่เคยเข้าข้างในมันก็เข้าไปสงบเป็นสมาธิ แล้วก็  
มีความสุขมาก แต่ไม่ทราบ ตอนนั้นเป็นเด็กไม่ทราบว่ามันมีความหมายอะไร เป็น  
อย่างไร พอมานึกถึงความสุขอันนั้นก็พอเข้าใจว่า มีความสุขอีกแบบหนึ่ง ที่ไม่ต้องใช้  
ร่างกาย พระองค์ก็เลยมีความยินดีที่จะไปทดลองกับ การหาความสุขแบบนี้

พอถึงวันที่ได้ข่าวว่าพระมเหสีได้คลอดพระราชโอรสออกมา พระองค์ก็เลยรู้ว่า ถ้าจะไปก็  
ต้องไปวันนี้แล้ว ถ้าอยู่ต่อไปก็คงจะไปไม่ได้ เพราะความผูกพันต่อพระราชโอรส ก็เลย  
ไม่กล้าไปดูพระราชโอรส ไปเลย มีนายฉันทะพาเอามาตามเสด็จไปส่งที่ชายป่า แล้วก็  
เสด็จลงให้เขาเอาม้ากลับไป พระองค์ก็ทรงเดินไปเข้าป่าไป ไปหาที่ศึกษาที่ปฏิบัติธรรม  
ระหว่างทางก็ไปเจอขอทาน ขอทานเห็นทรงใส่เสื้อผ้าอาภรณ์ที่สวยงาม ก็ขอเปลี่ยน  
อยากได้ พระองค์ก็ไม่ได้ยึดติดกับความสวยงามของร่างกายของเสื้อผ้าอาภรณ์ ก็ยินดีที่  
จะแลกกัน ยิ่งใส่เสื้อผ้าอาภรณ์ของขอทานก็เลยไม่มีใครรู้ว่าเป็นเจ้าชาย ไม่มีใครมา  
รบกวน ปลอดภัยกว่า ก็เลยเปลี่ยนกัน ขอทานก็เลยได้เป็นเจ้าชาย ท่านก็ได้เป็นขอทาน  
แล้วก็อยู่แบบขอทานจริงๆ เพราะนักบวชสมัยก่อนก็บิณฑบาตเหมือนกัน แต่อาจจะไม่  
บิณฑบาตเหมือนสมัยนี้ ที่มีศรัทธาคนใส่กันด้วยความเคารพด้วยอะไร สมัยก่อน  
ชาวบ้านเขาอาจจะใส่ด้วยความสังเวชมากกว่า เห็นพวกนี้แต่งตัวแบบขอทานเข้ามาใน  
หมู่บ้าน มาขออาหาร ก็คงคิดว่าเป็นพวกขอทานทั่วไป ก็ให้อาหารไป ได้อาหารแล้วเขาก็  
แยกไปอยู่ตามที่ของเขา เพราะนักบวชสมัยนั้นก็มียหลายรูปแบบ มีหลายลัทธิ พวกนี้  
เปลือยก็มี พวกอะไรหลากหลายด้วยกัน ชาวบ้านก็ไม่รู้ว่าพวกนี้ทำอะไรกัน บางคนก็คิด

ว่าเป็นคนบ้า เป็นขอทาน ก็ไม่ค่อยมีศรัทธาอะไรมากมาย เพียงแต่ก็เห็นว่าเป็นเหมือนขอทานก็สงเคราะห์ไป ตามนิสัยของคนใจบุญ

พระพุทธเจ้าก็อยู่แบบนั้น กุฎิก็ไม่มีใครปลุกให้ เข้าไปอยู่ในป่าก็ไปหากินไม่หาต้นไม้มาทำเพิงทำอะไร พอหลบแดดหลบฝนได้ หาที่พอใจให้สงบ เพราะเวลาใจสงบแล้วก็ไม่ต้องฟุ้งร่างกาย เวลาใจเข้าสมาธิ เวลาคิดถึงวังคิดอยากจะกลับไปในวังก็ไปนั่งสมาธิ พอหนึ่งสมาธิจิตสงบก็มีความสุขมากกว่าความสุขที่ได้ในขณะที่อยู่ในวัง ก็เลยไม่ต้องกลับไปในวัง แต่ก็ยังเป็นความสุขชั่วคราว สุขเฉพาะเวลาที่เข้าไปในสมาธิ เวลาใจสงบความอยากกลับไปวังก็ไม่มี แต่พอออกจากสมาธิมา ความอยากเดิมมันยังไม่ตายจากการนั่งสมาธิมันก็โผล่ขึ้นมา มันก็จะมาชวนให้กลับไปวัง ชวนให้กลับไปหารูปเสียงกลิ่นรส แล้วพอคิดถึงความแก่ความตายที่จะตามมาทำให้เกิดความกลัวเกิดความทุกข์ใจขึ้นมาอีก พระองค์ก็เลยยังรู้ว่าพระองค์ยังไม่สามารถดับความทุกข์ใจได้อย่างตลอดเวลา ดับได้เฉพาะเวลาที่เข้าไปในสมาธิ ไปศึกษาไปเรียนกับครูบาอาจารย์ ๒ รูป ท่านก็สอนการเข้าไปในรูปฌานกับอรุณฌาน เข้าไปสงบในสมาธิ ชั้นต่างๆชั้นต่างๆ แต่ก็ยังไม่มีใครรู้วิธีเวลาออกจากสมาธิมา ทำไม่ถึงยังมีความทุกข์ใจอยู่ ทำไม่ถึงยังอยากจะไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายอยู่ ก็เลยไม่มีใครรู้วิธีหยุดความอยากนี้กัน หยุดได้แต่เฉพาะเวลาเข้าไปในสมาธิ พอออกจากสมาธิมาความอยากที่จะหาความสุข ทางตาหูจมูกลิ้นกายก็โผล่ขึ้นมา

เมื่อไม่มีใครรู้วิธี พระองค์ก็เลยลองหาวิธีสู้ กำจัดความอยาก ก็คิดว่าความอยากมันอยู่ที่ร่างกาย ถ้าไม่ให้มันกินไม่ให้มันมีแรงความอยากมันก็จะหมดไป แต่อวดข้าวตั้ง ๔๙ วัน ร่างกายจะตายอยู่แล้ว ความอยากมันก็ยังอยู่เหมือนเดิม พระองค์ก็เลยเห็นว่านี่ก็ไม่ใช่ทาง **ความอยากมันไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย ความอยากมันอยู่ที่ใจ** อยู่ที่ใจที่สงบ ทีนี้จะทำยังไงให้ใจสงบในขณะที่ไม่อยู่ในสมาธิ พระองค์ก็เลยคิดไปคิดมาค้นไปค้นมา **ในที่สุดก็พบว่าความอยากเกิดจากความหลง หลงว่าความสุขอยู่กับรูปเสียงกลิ่นรสอยู่กับร่างกาย** หลงไปเพราะมองไม่เห็นความจริงว่า ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้มันเป็นความสุขชั่วคราว เป็นความสุขที่ไม่ถาวร ได้มาแล้วก็หมดไป ได้ดูแล้วก็หมดไป ได้ยินแล้วก็หมด

ไป ต้องดูอยู่เรื่อยๆ ต้องได้ยินได้ฟังอยู่เรื่อยๆ ที่นี้ร่างกายมันจะแกไปเรื่อยๆ ต่อไปมันก็จะหุนหันงมงีมันก็จะไม่ได้ยิน ตาก็จะไม่ดี มันก็จะมองไม่เห็น แล้วใจมันก็จะทุกข์ขึ้นมาอีก เพราะมันยังอยากหาความสุข พระองค์ก็เลยพิจารณาด้วยปัญญาเห็นว่า ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายทางร่างกายนี้มันเป็นความสุขที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน นำไปสู่ความทุกข์ เวลาที่ร่างกายไม่สามารถที่จะทำหน้าที่ของมันได้ แล้วก็ไปห้ามร่างกายไม่ให้มันแก่มันเจ็บมันตายไม่ได้ มันต้องเป็นไปตามขั้นตอนของมัน ถ้าเห็นว่าการหาความสุขเป็นทุกข์ ก็หยุดมันเสีย แล้วก็อย่าไปทำตาม

**ต้องเห็นโทษของการหาความสุขทางร่างกาย ว่าเป็นการหาความทุกข์ มันถึงจะหยุดความอยากได้** ถ้ายังเห็นว่าการหาความสุขทางร่างกายเป็นความสุข มันก็ยังไม่เลิกหา เหมือนกับถ้าเรารู้ว่ากาแพถั่วยนี้เขาใส่ยาพิษไว้ ดื่มน้ำเข้าไปจะต้องตาย เราก็ไม่ดื่ม นี่เราไม่รู้ ยาพิษเขาใส่ มันไม่ได้ตายที่ร่างกาย มันไปทำให้ใจมันเครียดทำให้ใจมันทุกข์ ทำให้ใจมันติด **ในที่สุดพระองค์ก็ทรงค้นพบวิธี ที่จะอยู่แบบไม่ทุกข์ขณะที่ไม่ได้เข้าในสมาธิ ก็คือต้องหยุดความอยากที่จะหาความสุขทางร่างกาย** แล้วการจะหยุดได้ก็ต้องเห็นว่า มันเป็นการหาความทุกข์ไม่ใช่เป็นการหาความสุข ต้องหาอยู่เรื่อยๆ แล้วพอหาไม่ได้ก็ทุกข์ ก็เลยหยุดความอยากได้ พอหยุดความอยากที่จะหาความสุขทางร่างกาย ใจก็สงบ ใจก็เย็น ใจก็อึดขึ้นมา ความอยากทำให้ใจหิว พอทำลายความอยากไปความหิวหายไป ความอยากก็โผล่ขึ้นมาแทน เหมือนกับความมืดกับความสว่าง มันอยู่ที่เดียวกัน ไม่ได้ อยู่ที่พร้อมกันไม่ได้ ถ้ามันสว่างมันก็ไม่มืด ถ้ามันมืดมันก็ไม่สว่าง ถ้ามันอึดมันก็ไม่หิว ถ้ามันหิวมันก็ไม่อึดใช่ไหม ถ้ามันอยากมันก็ไม่หิว ถ้ามันไม่อยากมันก็ไม่หิว ก็อย่าไปอยากมันเท่านั้นเอง ธรรมดาๆ อยากรแล้วหิวก็อย่าไปอยากมันสิ อย่าไปอยากกิน อยากรดื่มอยากฟัง ให้มันตายไป สู้กับมัน ตอนที่อยู่กัน มันธรรมดา ตอนที่ไม่อยากแล้วเราไม่ทำตามความอยากนี้ โห มันจะตายให้ได้ โหยหวน ใจนี้โหยหวน ถ้าโหยกาแพ โหยละคร โหยอะไรต่างๆที่อยาก ถ้าไม่ได้ทำตามความอยากนี้มันจะตายให้ได้ ถ้ายอมทน เอาสติสมาธิเอาปัญญามาสู้กับมัน ใจก็จะเฉยๆเป็นอุเบกขาได้ ไม่ทำตามความอยากได้ พอไม่ทำตามความอยาก ความอยากมันก็หมดแรงไป พอความอยากหมดความหิวก็

หมด ความอึดก็ไหลขึ้นมา นี่ใจมันไม่ได้อึดด้วยการไปกินไปดื่มทางร่างกาย ใจมันอึดด้วยการไม่มีความอยาก พอหยุดความอยากได้ ใจมันก็อึดขึ้นมา

ทุกวันนี้ใจเราไม่เคยอึดเลย เพราะอะไร เพราะมีความอยากตลอดเวลาที่แหละ มีวันไหนบ้างที่ไม่อยาก ลองถามตัวเองดู ที่วันๆหนึ่งทำนี้ ทำด้วยความอยากหรือเปล่า ทำไม่ไม่ฝืนมัน หยุดมันสิ ถึงบอกให้ทดสอบง่าย ๆ หนึ่ง ๖ ชั่วโมงนั่งอยู่ที่เก้าอี้เฉยๆ ไม่ต้องทำอะไร ถ้ามันอยากจะทำอะไร มันอยากแล้ว ถึงจะให้เห็นโทษของความอยาก แล้วถ้าฝืนมันได้ใจมันจะสงบไปเป็นขั้นๆ ขึ้น ๖ ชั่วโมงนั้นมันก็จะสงบไป ความอยากที่จะลุกไปทำนู่นทำนี่ ในที่สุดมันก็หมดแรงไป ต่อไปก็นั่งเฉยๆได้ นี่คือวิธีที่เราจะต้องปฏิบัติกัน ต้องมาสร้างกำลังให้กับใจ สร้างใจให้มีพลัง ๕ โดยเฉพาะสติสมาธิปัญญากับวิริยะ ศรัทธา ก็คือความเชื่อแน่วแน่ว่าทางของพระพุทธเจ้านี้ คำสอนของพระพุทธเจ้านี้ เป็นทางที่ถูกต้องที่สุด ขอให้ปฏิบัติตามให้ได้เถิด ๗ วันก็ได้ผล พระพุทธเจ้ารับรองไว้ ถ้าเธอปฏิบัติตามที่สอนได้ เจริญสติได้ทั้งวันทั้งคืนอย่างต่อเนื่อง นั่งสมาธิจิตก็รวม เวลาเกิดความอยากก็ใช้ปัญญามาหยุดมัน เห็นว่าความอยากนั้นพาไปหาความทุกข์ เพราะสิ่งที่อยากได้มันไม่เที่ยง มันได้มาแล้วไม่ช้าก็เร็วสักวันหนึ่งมันก็ต้องจากเราไป พอจากไปเราก็อ้างว้างเปล่าเปลี่ยวเดียวดาย จิตก็เหมือนเดิมอยากเหมือนเดิม อยากขึ้นมาใหม่ นี่คือเรื่องของการที่เราจะเลิกใช้ร่างกาย เป็นเครื่องมือเครื่องมือเป็นที่อาศัยเป็นที่พึ่ง เพราะมันพึ่งไม่ได้ ร่างกายนี้ก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน มันเกิดแล้วก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ที่ทุกข์ก็เพราะว่าพึ่งมันไม่ได้ ยังอยากจะให้มันเป็นที่พึ่งอยู่ แต่มันพึ่งไม่ได้แล้ว ก็เลยทุกข์กัน ไม่สามารถใช้ร่างกายไปหาความสุขต่างๆได้เหมือนเมื่อก่อน เหมือนตอนที่ร่างกายยังไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย

แต่ถ้าเรามาฝึกเจริญสติควบคุมความคิด ควบคุมความคิดได้ก็ควบคุมความอยากได้ เพียงแต่ว่าการควบคุมด้วยสตินี้ มันยังไม่ทำให้ความอยากตายอย่างถาวร ทำให้มันหยุดชั่วคราวเวลาที่มีสติพุทโธๆ มันก็จะไปคิดถึงขนมไม่ได้ คิดถึงละครไม่ได้ คิดถึงแฟนไม่ได้ แต่พอหยุดพุทโธเมื่อไหร่ก็ไปเลย คิดถึงขนมเลยคิดถึงละครเลย คิดถึงคนโน้นคนนี้ พอคิดถึงเขาก็เกิดความอยากขึ้นมา พอเกิดความอยากก็เกิดความหิว เกิดความ

หงุดหงิด เกิดความรำคาญใจอยู่ไม่เป็นสุขแล้ว ต้องไปทำตามความอยาก เพื่อที่จะได้ทำให้ความหงุดหงิดรำคาญใจ ความเหงาความว้าเหวเศร้าสร้อยหงอยเหงาหายไป เวลาอยู่คนเดียวเหงาใช้ใหม่ ก็ต้องไลน์กันโทรหากันถามสารทุกข์สุขดิบกัน พอได้รับรู้เรื่องราว เขาก็เพลิน หาย หายจากความหงุดหงิดไปชั่วคราว แล้วเดี๋ยวก็เป็นอีก เดี่ยวคุยกันมากๆ เดี่ยวก็ทะเลาะกันเบื่อกันอีก ไปหาความทุกข์กันทั้งไปและไม่ได้ไป อยู่ก็ทุกข์ไปก็ทุกข์ เวลาคิดถึงใครก็ไปหาเขา ไปอยู่กับเขาได้ไม่กี่วันก็ทะเลาะกันแล้ว คิดถึงลูกไปอยู่กับลูกได้ไม่กี่วันเดี๋ยวก็ทะเลาะกันแล้ว ลูกมันก็รำคาญเรานะ เราก็รำคาญมัน กลับบ้านบ้านใครบ้านมัน กลับมาได้ไม่กี่วันก็คิดถึงมันอีก กลับไปอีกแล้ว มันก็ตั้งใจไปตั้งมาอยู่อย่างนี้ ท่านบอกว่าจิตเราเหมือนลูกฟุตบอล หลวงตาบอกว่าจิตของพวกเราเหมือนลูกฟุตบอล ลูก ๒ ฝ่ายเตะไปเตะมา อยู่ตรงนี้เขาก็เตะไปตรงโน้น พอเตะไปตรงโน้นเขาก็เตะกลับมาตรงนี้ อยู่ตรงนี้ก็อยากไปหาลูก พอไปหาลูกเสร็จก็เบื่อก็อยากกลับบ้าน อยู่ที่ไหนมันจะอยู่ได้ไม่นานมันจะเบื่อ พอมันจำเจมันชินชากับอะไรสักพักหนึ่งมันก็จะเบื่อ แล้วมันก็จะคิดถึงบ้าน บ้านที่เบื่อก็กลายเป็นบ้านที่อยากกลับมา พอกลับมาอยู่บ้านสักพักก็เบื่อกันอีก ก็อยากจะไปอีก นี่จิตที่ไม่สงบเป็นอย่างนี้ ถ้าจิตที่สงบแล้วมันจะไม่มันจะเฉย มันจะนิ่ง มันจะเป็นอุเบกขา เพียงแต่ว่ามันยังไม่ได้ใช้ปัญญากำจัดความอยาก

เวลาที่จิตไม่เป็นอุเบกขาเมื่อไหร่ ความอยากก็จะโผล่ขึ้นมา และพอมันโผล่ขึ้นมาก็สู้มันไม่ได้ ก็ไปทำตามความอยาก หรือถ้าไม่เช่นนั้นก็เข้าไปในสมาธิใหม่ มันก็ยังไม่ตาย การเข้าในสมาธินี้เป็นเพียงแต่ไปกดมันไว้ เหมือนหินทับหญ้า ถ้าเราเอาหินไปทับหญ้ามันก็งอกขึ้นมาไม่ได้ พอเราเอาหินออกไปเดี๋ยวหญ้ามันก็งอกขึ้นมาใหม่ มันไม่ตาย เราไม่ได้ถอนรากของหญ้า ถ้าเราต้องการให้หญ้านั้นมันตายอย่างถาวร ไม่ต้องใช้หินทับหญ้าหรือถอนรากมันขึ้นมาสิ ถอนทั้งรากถอนทั้งโคนมันขึ้นมา แล้วมันจะตาย มันจะไม่โผล่ขึ้นมาอีก **รากของความอยากก็คือความหลง** ที่คิดว่าการทำตามความอยากเป็นความสุข พอเราอยากได้อะไรเราทำกันเลยใช้ใหม่ อยากไปเที่ยวนี้ไปแล้ว อยากจะไปดูอะไรอยากจะไปฟังอะไรนี้ไปเลย เห็นไหมคนที่ไปดูภาพยนตร์กัน ไปดูคอนเสิร์ตกัน คนที่ไปงานเลี้ยงกัน ไปทำไม ก็คิดว่าไปแล้วมีความสุขกัน แต่มันไม่รู้ว่าเป็นความสุขเดียวเดียว เป็น

ความสุขแบบยาเสพติด มันทำให้ติดและทำให้ต้องไปหามันอยู่เรื่อยๆ แล้วถ้าเวลาไหน  
หาไม่ได้ก็กลายเป็นความทุกข์ไป **นี่เห็นด้วยปัญญาว่ามันเป็นทุกข์ไม่ใช่เป็นสุข เพราะ**  
**มันเป็นความสุขชั่วคราว ได้มาปุ๊บก็หมดไปแล้ว** ไปเที่ยวกลับมาปุ๊บมันก็หายไป  
หมดแล้ว จึงอยู่บ้านต่อไปไม่กี่วันก็อยากจะไปเที่ยวใหม่ เพราะอยู่บ้านแล้วมันไม่มีอะไร  
ให้ดูให้ฟังให้ทำ มันก็เหงามันก็เบื่อ มันก็ทุกข์ แต่ถ้าเราฝืนไม่ไปมันอยากไปไม่ไป ฝืนมัน  
อย่างบอกให้หนึ่ง ๖ ชั่วโมงไปนี่ ฝืนไป **อย่าไปทำตามความอยาก หยุดความอยาก ถ้า**  
**หยุดด้วยการเข้าสมาธิตอนนี้ไม่เป็นไรแล้ว** เพราะเราเข้าด้วยเหตุผล เราเข้าด้วยเรารู้ว่า  
**เราเข้าเพื่อเราไม่ไปทำตามความอยาก พอมันอยากเราก็อำไม่ทำตามความอยาก**  
**ต่อไปความอยากมันก็หมดฤทธิ์ หมดกำลัง แล้วมันก็จะไม่มารบกวนใจเราอีกต่อไป**

อย่างพระโสดาบันนี้ ก็ละความอยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายได้ ก็ไม่ต้องทุกข์กับเรื่องของ  
ความแก่ความเจ็บของร่างกาย พระสัทธาคามิก็ทำให้ความอยากที่จะเสพกามเบาบางลง  
ไป จาก ๑๐๐ เหลือ ๕๐ เบาบางแต่ยังมีอยู่ ยังไม่หมด อย่างบางเวลาก็ยังอยาก เขา  
เรียกว่าเมื่อๆอยากๆ บางเวลาก็เมื่อบางเวลาก็อยาก ถ้าเป็นพระอนาคามีนี้ก็เมื่อ  
ตลอดเวลา เพราะเห็นร่างกายที่ไรก็เห็นเป็นซากศพ เห็นเป็นอาการ ๓๒ ไป เห็นดับไต  
ใส่ฟุ้งเห็นอะไรต่างๆไป ความอยากที่จะไปเสพกามก็ไม่มี กามราคะก็ถูกปัญญาทำลาย  
เพราะอยากที่ไรก็อย่างนี้ เหมือนกับอยากข้าวอยากอาหาร ให้คิดถึงอุจจาระ อย่างนี้มันก็  
กินไม่ลงเอง แต่ระวังนะมันจะ เขาเรียกว่ามันกิน กินยามากเกินไป อย่างที่หลวงตาเคย  
เขียนไว้ในหนังสือว่า มีแม่ชีคนหนึ่ง แกก็มีปัญหาเรื่องกินนี้ ดัดอาหาร ก็เลยพิจารณา  
อาหารความเป็นปฏิกุลของอาหาร เห็นอาหารเป็นอุจจาระไป จนกระทั่งทุกครั้งจะกิน กิน  
ไม่ลง จนกระทั่งร่างกายผอมโซ่ กินไม่ลงจริงๆ เวลาจะกินมันจะพิจารณาเป็นอุจจาระไป  
ทุกที เลยต้องไปปรึกษากับหลวงตา ถามว่าทำอะไรถึงจะแก้ปัญหานี้ได้ หลวงตาก็  
บอกว่าให้พิจารณาว่ามันเป็นดินน้ำลมไฟ ธาตุ ๔ ร่างกายก็เป็นดินน้ำลมไฟ ก็เราก็เติม  
น้ำเติมดินให้กับร่างกายเพื่อให้ร่างกายมันอยู่ต่อไปได้ ก็ให้กินแบบกินยา แต่ไม่ให้กิน  
แบบความอยาก อย่าไปดูรสชาติของมัน อย่าไปดูรูปของมัน ดูว่ามันเป็นเพียงธาตุ ดิน  
น้ำก็ดื่มน้ำเปล่าไม่ต้องมีรสมีสีมีกลิ่น กินอาหารก็กินแบบจืดๆชืดๆไป ไม่ต้องไปปรุงแต่ง  
รสให้มันอร่อยอร่อย คลุกมันเข้าไป ถ้ามันเป็นธาตุก็มันเหมือนกันหมดนะ จะเป็นแกงจืด

หรือแกงเผ็ด ขนมหักหรืออะไร ปนมัน เดียวมันก็ไปรวมกันในท้องไม่ใช่เหรอ ก่อนจะรวมกันในท้องก็ให้มันรวมกันในชามนี้แหละ คนมันเข้าไป เรียกว่ากินแบบกินเป็นธาตุเติมธาตุ อย่างนี้ก็จะทำให้ปัญหาเรื่องของการอยากจะกินอาหารนี้หมดไป เพราะถ้ามันอยากก็คิดถึงความเป็นอุจจาระมันก็หายอยาก แต่เวลาจะกินก็อย่าไปคิด คิดว่ามันเป็นธาตุ คิดว่าเป็นยา เอามาคลุกกันเหมือนเราคลุก แล้วทำไมสุนัขมันกินได้ อาหารนี้คลุกให้มันนี่มันกินอย่างเอร็ดอร่อย

**นี่เราต้องตัดความอยากต่างๆด้วยปัญญา ถ้าไม่ได้เป็นปัญญามันไม่หาย** เข้าสมาธิเวลาหิวข้าวเข้าไปในสมาธิมันก็อึด พอออกมาคิดถึงพิชชาปั้มมันก็หิวขึ้นมาเลย คิดถึงขนมอะไรมันก็หิว แต่ถ้าคิดว่ามันเดี๋ยวก็กลายเป็นอุจจาระไปมันก็หายหิว หยุดหิวได้ แต่ถ้ารู้จักใช้ยา ต้องกินยาให้มันถูกเวลา กินตอนที่มันอยาก พิจารณาตอนที่มันอยาก เวลามันไม่อยากไม่ต้องไปพิจารณา เวลาถึงเวลากินก็กินไปตามปกติ ไม่ต้องไปพิจารณา แต่ถ้าจะกินแบบวันนี้ต้องเอาให้เต็มที่ อย่างนี้ต้องพิจารณาแล้ว วันนี้จะกินให้เอร็ดอร่อยเลย อย่างนี้ต้องพิจารณา แต่ถ้ากินธรรมดาแบบกินยาที่ไม่ต้องพิจารณาอะไร ถึงเวลาต้องเติมธาตุให้กับมัน เหมือนกับรถน้ำมันหมดก็เติมให้มัน ไม่ต้องไปเลือกปั้มหรือปั้มไหน มันก็น้ำมันเหมือนกัน ไม่ต้องไปดูโฆษณาที่เขาโฆษณาน้ำมันปั้มนี่ดีกว่าปั้มนั้น นั่นมันกิเลสหลอก นี่มันต้องใช้ปัญญามันถึงจะถอนรากถอนโคนของความอยากได้ เพราะความหลง ความเห็นผิดเป็นชอบ เห็นว่ามันเป็นสุข ความจริงมันเป็นทุกข์ เห็นร่างกายก็คิดว่ามันสวย ความจริงมันไม่สวย เห็นอาหารก็น่ากิน ความจริงมันไม่น่ากิน ต้องแก้มันด้วยปัญญามันถึงจะหายอย่างถาวรหายขาด แล้วความอยากมันจะไม่โผล่ **ถ้ายังโผล่ขึ้นมาเราก็ใช้วิธีนี้แก้มันไปเรื่อยๆ เดียวมันก็หมดฤทธิ์ไป** ถ้าไม่มีความอยากแล้วก็อึดตลอดสบายไปตลอด ร่างกายจะเป็นอะไรก็ไม่เดือดร้อน ร่างกายจะแก่จะเจ็บจะตายก็ไม่เป็นปัญหาอะไร ถ้าเลี้ยงมันได้ก็เลี้ยงไป รักษาได้ก็รักษาไป ถ้าไม่ได้ก็ช่วยไม่ได้ก็ปล่อยมันไป

นี่คือเรื่องของร่างกายที่พวกเราต้องมาอยู่เรื่อยๆ เพราะเราไปยึดเพราะเราไปใช้มันเป็นเครื่องมือหาความสุขกัน เพราะเราไม่มีพละ ๕ ไม่มีศรัทธา ไม่มีวิริยะ ไม่มีสติ ไม่มีสมาธิ



ไม่มีปัญญาที่มีกำลังที่แก่กล้า ที่สามารถทำจิตให้รวมให้เป็นหนึ่งได้ ให้สงบให้เป็นอุเบกขาได้ ถ้าเรามีพลัง ๕ นี้ เราจะสามารถทำจิตให้รวมเป็นหนึ่งได้ เมื่อรวมเป็นหนึ่งได้แล้วจิตก็ปล่อยวางทุกอย่างได้ ปล่อยวางคนนั้นคนนี้ได้ ปล่อยวางลาภยศสรรเสริญได้ ปล่อยวางรูปเสียงกลิ่นรสได้ ปล่อยวางร่างกายได้ ปล่อยทุกอย่างได้หมด ไม่ต้องมีอะไรให้มีความสุข เพราะมีความสุขที่เกิดจากความสงบ ความสงบที่เกิดจากการทำลายความอยากด้วยปัญญา ความอยากนี้ต้องทำลายด้วยปัญญาถึงจะตาย ถ้าใช้สติใช้สมาธิมันเพียงแต่กดมันไว้ ที่นี้มันจะใช้ปัญญาได้มันต้องสติสมาธิก่อน ถ้ามีปัญหาแต่ไม่มีกำลังกิเลสมันก็แหกคอกได้ บอกว่ามันเป็นอุจจาระบางทีก็จะกินนะมันจะทำไม่ ใช่ไหม แต่ถ้ามีสติมีอุเบกขามีสมาธิมันก็จะไม่กิน มันไม่เดือดร้อนมันไม่หิวนะ จิตมันไม่หิวอยู่แล้วถ้ามันมีอุเบกขา แต่ถ้าไม่มีอุเบกขาอันนี้มันหิวมันหน้ามืด คล้ายๆคนที่ติดยาเสพติดเขาจะต้องเสพกันอยู่ เวลามันหน้ามืดแล้วมันทุกข์มากมันทรมานมาก มันสู้ความอยากไม่ไหว สู้ความทุกข์ที่เกิดจากความอยากไม่ไหว มันก็เลยต้องไปทำตามความอยาก แต่ถ้ามันมีอุเบกขานี้มันมีความสุข มันไม่ทุกข์ไม่เดือดร้อนกับความอยาก อาจจะมีบ้างตามนิสัยเดิมตามความอยากเดิม ที่เวลามันโผล่ขึ้นมา เวลาเกิดความอยากขึ้นมา อุเบกขาก็ถูกเขี่ยออกไป ถ้าเราต้องการอุเบกขากลับเราก็ต้องดันให้ความอยากหายไป ตอนนั้นเราก็ต้องใช้กำลังบ้างถึงจะสู้กับมันได้ ใช้ปัญญาถ้าเห็นว่ามันเป็นอุจจาระนี้มันถอนออกมาเลย หรือเห็นว่ามันเป็นซากศพนี้มันก็จะถอยออกมา ใช่ไหม ถ้าเกิดแฟนเราตายแล้วเราจะเก็บเขาไว้ในบ้าน แล้วคืนนี้จะนอนกับเขาไหม อ้าวเวลามีลมหายใจนี้อยู่ด้วยกันได้ พอไม่มีลมหายใจนี้มันก็ยังคน ร่างกายอันเดิมอยู่ มันก็ยังไม่เนาไม่เหม็นอะไรนี่ ก็ทำไม่ไม่คิดว่า สมมติว่าเขาไม่มีลมหายใจแล้ว จะได้ขออนุญาตนอนคนละห้องกัน คืนนี้ขอแยกนอนกันคนละห้องกัน หากมอช่างแทน เหมือนคนปฏิบัติ มีคนถือศีล ๘ คนหนึ่งถามว่า ใช้หมอนข้างได้หรือเปล่า

ตอนนี้เราต้องมาสร้างศรัทธากันนะ พยายามฟังเทศน์ฟังธรรมอ่านหนังสือธรรมะอยู่บ่อยๆ มีธรรมะอยู่ใกล้เคียงตลอดเวลา วันละชั่วโมงก็ดี ฟังไปวันละชั่วโมง ฟังไปเรื่อยๆ เต็มวันหนึ่งมันจะเกิดความฉุกคิดขึ้นมาเอง เมื่อไหร่จะปฏิบัติเสียที ตอนเราเริ่มต้นเราก็อ่านหนังสืออยู่หลายอาทิตย์ พอวันหนึ่งก็เมื่อไหร่จะปฏิบัติเสียที พอถามตัวเองบ๊ึ้นั่งลง

ตอนนั้นเลย วางหนังสือแล้วก็นั่งหลับตา ดูลมหายใจเลย รู้แล้วว่าวิธีจะปฏิบัติทำอย่างไร แล้วทำไมไม่ปฏิบัติเสียที พอนั่งจริงๆ มีสติจริงๆ มันก็สงบได้ อาจจะไม่สงบเต็มที่ แต่มันก็เห็นความแตกต่าง เวลาที่ไม่นั่งกับเวลานั่งมันต่างกัน มันก็เลยยิ่งทำให้เกิดศรัทธายิ่ง เกิดความเพียรขึ้นมา ยิ่งอยากจะทำยิ่งให้มากขึ้น ทำงานอยู่ก็เลยลาออกได้เลย เอาเวลามานั่งดีกว่า มาหาความสุขทางใจดีกว่า ดีกว่าไปหาเงินเพื่อไปซื้อความสุขทางร่างกายที่เป็นเหมือนยาเสพติด เสพเท่าไรก็ไม่พอ มีเงินเท่าไรก็ไม่พอใช้ เพราะมันมีของให้ซื้อให้ใช้ อยู่เยอะเยอะไปหมด

พยายาม ต้องเริ่มต้นที่การศึกษาการฟังเทศน์ฟังธรรม แล้วพอถึงจุดหนึ่งมันจะไปปฏิบัติเอง พอปฏิบัติแล้วมันก็จะได้เห็นผลไปตามลำดับ กำลังที่อยากจะทำปฏิบัติความเพียรก็จะมีมากขึ้นมากขึ้นไป เมื่อเพียรมากขึ้นผลก็จะมากขึ้นมากขึ้นๆ ไปเรื่อยๆ เดี่ยวมันก็ได้เต็ม ๑๐๐ เอง แล้วก็ทำให้งานที่เราต้องทำสำเร็จลุล่วงไปได้ เปลี่ยนวิธีหาความสุขจากการใช้ร่างกายมาใช้ธรรมะแทน แทนที่จะพึ่งร่างกายเป็นสภาวะเราก็มาพึ่งธรรมเป็นสภาวะ ธรรมะ ธรรมะ คัจฉามิ พึ่งศรัทธา พึ่งวิริยะ พึ่งสติ พึ่งสมาธิ พึ่งปัญญา ถ้าเรามีธรรมะอยู่ในใจแล้วเราก็จะถึงความสุข เราก็ไม่ต้องพึ่งร่างกาย เราก็ไม่ต้องทุกข์กับร่างกาย ร่างกายจะแก่จะเจ็บจะตายก็ไม่เดือดร้อน แล้วก็ไม่ต้องกลับมาสร้างร่างกายใหม่ สบาย นิพพานัง ปรมมัง สุขัง สบาย ปรมสุขคือความสบายใจที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ที่เกิดจากการสร้างธรรมะ คือศรัทธา วิริยะ สติสมาธิปัญญาขึ้นมา ดูในตัวเรา ดูว่าตอนนี้เรามีศรัทธามากเท่าไร มีวิริยะมากเท่าไร เรายังต้องเพิ่มไหม เพิ่มก็ต้องทำไป มีสติได้อย่างต่อเนื่องไหม ใจเรา สติดีใจเราไว้ให้อยู่ ไม่ให้ไปไหนได้หรือเปล่า หรือยังไหลไปตามเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ลองนั่งพุทโธ ดูสัก ๑๐ นาทีดูสติจะอยู่กับพุทโธได้หรือเปล่า ถ้าอยู่กับพุทโธได้ ๑๐ นาทีจิตก็รวมได้ ของคุณแม่ชีแก้วนี่ตอนที่แกหัดนั่งใหม่ๆ ครั้งแรกแกนั่ง ๕ นาทีจิตก็รวม เพราะแกเชื่อ หลวงปู่ ศรัทธาในหลวงปู่ คำสอนของหลวงปู่ให้พุทโธอย่างเดียว แกก็นั่งหลับตาพุทโธๆ ของแกไป จิตก็รวมลงเลย แค่นี้เองแค่ ๕ นาทีเท่านั้นเอง ลองดูซิพุทโธ ๕ นาที ไม่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ได้ แล้วก็นำไปสู่สมาธิ นำไปสู่ปัญญาตามลำดับต่อไป

เป็นไง ฟังแล้วง่ายๆ นะ (โยม ยากเจ้าค่ะ) มันยากตรงไหน ยากตรงที่ไม่ทำ

**ถาม** จะสวดให้ลูกสาวเขา แบบว่าเวลาเขาหมดอายุ

**ตอบ** หมดเมื่อไหร่ หมดก็ตายแล้วนะสิ นี่ยังไม่หมดหรอก ยังหายใจอยู่ไม่หมดหรอก เวลาหมดก็ต่อไม่ได้ สวดยังไงก็ต่อไม่ได้ ไม่ต้องสวดหรอก สวดก็ไม่หายหรอก มันไม่ได้อยู่ที่สวดหรือไม่สวดหรอก มันอยู่ที่บุญหรือที่กรรม ถ้าบุญยังมีอยู่มันก็ไม่ตาย ถ้าบุญหมดมันก็ตาย บุญกรรม ฉะนั้นอย่าไปกังวลกับมัน คนเราทุกคน มันมีวันตายด้วยกันทุกคน ถึงเวลาไม่มีใครมายับยั้งได้ แม้แต่พระพุทธเจ้ายัง ยับยั้งความตายของท่านไม่ได้เลย แล้วท่านจะมาสวดให้คนอื่นไม่ตายได้อย่างไร ไม่มีหรอก ทำไม่ได้ ถูกเขาหลอกมา ที่นี้ไม่เคยประกาศว่าจะสวดให้ไม่ตาย ไม่เคยมี นะ ถ้าสวดได้เราก็สบายเลยสิ สวดให้ตัวเราก่อน จะได้ไม่ต้องตาย ใช้ไหม ใช้เหตุผล เราพูดกันด้วยเหตุด้วยผล ถ้าสวดให้ไม่ตายได้ก็ไม่อยู่กันล้นโลกหรือ แล้วอยู่กันล้นโลกมันดีหรือ ข้าวก็ไม่พอกิน เดียวก็ตีกันแย่งกัน

**ถาม** คือเขาบอกเขาขอให้พระอาจารย์สวดให้เฉยๆ

**ตอบ** เขาไม่เข้าใจ เขาไม่รู้ เขาก็พูดไปตามประสา คือโยนภาระให้คนอื่นไป เขาทำไม่ได้ ก็โยนให้หลวงพ่อกันไปหาหลวงพ่อกัน (เสียงโยม พระบ้านอาจจะสวดค่ะ อย่างนี้เป็นกิจกรรมพระบ้าน ไม่ใช่พระป่า) มีนิทานในสมัยพุทธกาลก็มีแม่มีลูกอ่อน ลูกอ่อนตายไปร้องไห้ร้องไห้ให้กอดศพลูก อยากให้ลูกฟื้น ไม่ยอมเอาไปฝังไม่ยอมเอาไปเผา ชาวบ้านเห็นก็สงสาร บอกให้ไปหาพระพุทธเจ้า เดียวพระพุทธเจ้าจะสวดให้ฟื้นขึ้นมา ดีใจ รีบอุ้มศพลูกไปหาพระพุทธเจ้า กราบพระพุทธเจ้า ขอให้ช่วยสวดให้ลูกหายหน่อย พระพุทธเจ้าบอกได้เดี๋ยวไปหาเมลิ็ดผักกาดมาสักกำมือหนึ่ง แต่เมลิ็ดผักกาดนี้จะต้องเอามาจากบ้านที่ไม่มีคนตายนะ บ้านไหนที่มีคนตายใช้ไม่ได้นะ ก็ดีใจ รีบกลับไปบ้านไปหมู่บ้านไปเคาะประตูบ้านของคนในหมู่บ้าน เคาะไปบ้านไหนบ้านไหนที่มีเมลิ็ดผักกาดก็มีคนตาย ทุกบ้านมันต้องมีญาติพี่น้องแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายกัน ไม่พี่ป้าน้ำอาก็ปู่ย่าตายาย ไม่งั้นก็ลูกหลาน ไปบ้านไหนที่มีเมลิ็ดผักกาดก็ถามว่ามีไหม บอกมี แล้วมีคนตายไหม มี บ้านไหนก็มี เลยเห็นความจริงว่า อ้อ ความตายนี้ไม่ได้อยู่ที่ลูกเขาคนเดียว

คนตายมีอยู่ทุกแห่งทุกหน เพียงแต่ต่างเวลาเท่านั้นเอง ก็เลยหายเศร้าโศก หายทุกข์ เพราะยอมรับความจริงได้ ปัญญาไง นี่ปัญญา ปัญญาเห็นความจริง เห็นว่าไม่เที่ยง ความอยากให้มันเที่ยงก็หายไป เพราะมันเป็นไปไม่ได้ ความอยากให้มันเที่ยง ความอยากให้มันไม่ตายมันทำให้เราทุกข์ พอเห็นว่ามันต้องตายด้วยกันทุกคนมันก็เลยยอมรับความจริง พอยอมรับความจริงมันก็หายทุกข์

หายหรือยัง ยิ้มได้แล้วนี่ ยิ้มได้แสดงว่าหายแล้ว อย่าไปทุกข์กับมันเลย ไม่เกิดประโยชน์อะไร ความตายนี้ไม่มีใครห้ามมันได้ ต้องตายด้วยกันทุกคน ถ้าไม่อยากตายก็อย่ามาเกิด ถ้าไม่อยากเกิดก็ไปบวชชี่กัน การบวชชี่คือการหยุดการเกิด ฐี่ใหม่ บวชชี่บวชพระนี่เป็นการหยุดการมาเกิด ไม่มาเกิดก็ไม่มีวันตาย นี่บอกทางให้ณะ เอาหนังสือชี่ดีไปอ่าน จะได้หูตาสว่าง แล้วจะหายทุกข์

**ถาม** ที่ต่างๆมา ก็มีการดัดแปลงสถานที่หนึ่ง วิธีหนึ่ง คือมันต้องแบบที่ละนิดที่ละหน่อย รู้สึกทุกคนก็คงเหมือนกัน ถ้านั่งอย่างนี้แล้วมันไม่ได้เอาไหนเลย แต่ที่รู้สึกจะเข้าท่าแล้ว หมายถึงว่าเราปรับดูว่า ถ้านั่ง นั่งไปขนาดเบ๊เบ๊เดียว ถ้านั่งแบบมีคุณภาพนะ มีคุณภาพแบบมันเข้าไปลึกมากอะไรอย่างนี้ อย่างนี้ดี แล้วถ้าเผื่อวันไหนถ้านั่งแล้ว นั่งอีกแล้วมันก็ยังพุ่งไปโน้นพุ่งไปนี่ ก็ลุกขึ้นเลย เลิกเลยแล้วไปทำ เดินไปเดินมาอะไรอย่างนี้

**ตอบ** ไปเจริญสติก่อน

**ถาม** แต่วันนี้ได้ ได้มากเลยคะ จากที่ท่านเทศน์เรื่องอินทรีย์ เรื่องซุบเปอร์วูแมน (เปลี่ยนน้ำมัน ๔๑ เป็น ๔๕) ถือว่าเวลาเรานั่งนี้ เราก็ต้องมีความเพียรอย่างแรงกล้าเลย มองไปรอบๆบ้านนี้ มันมีอะไรนุ่มๆ หมอนอิงมันก็นุ่มนะ ของในตู้เย็นมันก็ แต่ว่ามันก็เนาไปเพราะเรากินไม่ทัน อะไรอย่างนี้ ก็ออกไปข้างนอกเหมือนกัน ของดีๆทั้งนั้น ที่นี้เราก็ต้องหยุด หมายถึงว่า ดูร่อยนะ ที่นี้ที่ท่านอาจารย์บอกว่า มีคนที่แบบว่าทำเกินนะ ทำเกินแบบเห็นอะไรเป็นอุจจาระหมดอย่างนั้นก็เกินไป แต่ว่าถ้าเผื่อเราดูแบบที่หลงตาบัวแก้ให้ ว่าอย่าไปทำอย่างนั้น

ให้แกเป็นดูให้มันเป็นธาตุดินน้ำลมไฟ อันนี้แหละมันแก้ปัญหของโยมเลย เพราะว่า พอเห็นแค็กสวยๆ โยติมอร่อยนี่นะ มันหยุดไม่ได้ ขนาดมันเลยเที่ยง แล้วมันยังเอาหนอยนะ ที่นี้จะเปลี่ยนแล้วละ เพราะท่านอาจารย์แนะนำ มันแค่ ดินน้ำลมไฟ แล้วก็เดินจากไป อันนี้แบบดีมาก คราวนี้มันช่วยพัฒนาการทำสมาธิ แล้วก็การเป็นอยู่ชั่วโมงที่เหลืออยู่นี้ ที่มันไม่อยู่ในสมาธิ ต้องใช้ปัญญา

**ตอบ** ต้องใช้ปัญญา เวลาเกิดความอยาก ว่ามันไม่เที่ยง ว่ามันทุกข์ ว่ามันเป็นขยะ มัน เป็นของน่าเกลียดน่ากลัว ต้องเห็นตอนจบของมัน เราชอบไปเห็นตอนต้นของมัน ตอนต้นมันก็สวยงาม ดอกไม้เวลามันบานมันสวย เราไม่ดูตอนที่มันเฉาแล้ว ใน เมื่อมันเฉาไปเสียเงินซื้อทำไม ซื้อมา ๒ วันก็เฉาแล้ว เสียเงินไปเปล่าๆ ซื้อ แบบพลาสติกดีกว่า ไม่เฉา (อันนั้นมันหลอกหลวงละ) อ้าวมันก็ดินน้ำลมไฟ เหมือนกัน

**ถาม** แต่โยมชอบคิดว่าโชคดีนะละ ตอนทีกลับมาจากอังกฤษ คือว่าห่วงแม่ ว่าถ้าเผื่อ แม่ตายไปแล้วเราไม่ได้อยู่นี่ มันจะไม่ดี เพราะเรารักแม่มาก ก็ประกาศว่า ฉัน ๖๐ ฉันจะกลับบ้านแล้ว มาดูแม่มั่งแล้วก็มาหาอาจารย์ที่สอนเราได้ แม่ก็งอมลง ไปทุกวันๆ แล้วก็ไปเยี่ยมแม่ที่อยู่อีกบ้านหนึ่ง เพราะเรามีแม่ซึ่งอายุ ๙๔ มัน เกือบเท่ามันเกือบเหมือนกันเลยนะ ดูหน้าแม่กับเรา ไหนถ่ายรูปสิ โห!ใกล้เคียง อะไรว่างนี้ จนท่านสิ้น คือไม่คิดว่าท่านจะไปเร็วขนาดนั้นแต่ว่าพี่เตือนมาแล้ว ท่านก็นอนตายเหมือนคนตายธรรมดา ผอมๆ ก็เท่าลูกแต่ว่าผอมมาก มีแต่ กระดูก เหมือนคนนอนหลับธรรมดา นี้ ก็ไปจับแม่ เย็นเฉียบเลยนะแต่ยังนุ่มอยู่ เพราะว่า ๓ หุ่กับ ๓ โมงเช้ามันแค่ ๑๒ ชั่วโมง ก็ได้ไปดูแม่ เอาพวงมาลัยไปใส่ มือแม่อะไรว่างนี้ ก็มีความรู้สึกว่า อ้อ นี่คือสภาพที่เราจะเป็นในวันข้างหน้า เตรียมตายไว้ แล้วไม่มีความรู้สึกเสียใจร้องไห้อะไรเลย ดีใจที่แม่ได้ไปอย่างสงบ ก็ถือว่าโชคดีนะละ ได้ไปจับศพแม่รอจนกระทั่งสัปหระ่อเข้ามา เป็นการฝึกให้คิด ว่า อ้อ มันก็ตายทุกคน แม่ของแม่ของแม่เขาก็เป็นกันทุกคน เป็นอย่างนี้

**ตอบ** อนิจจัง วตสังขารา เราจะได้ปลงได้ แล้วก็ไม่ทุกข์กับมัน ไม่กลัว ดี

**ถาม** เวลาที่เราสวดมนต์ ตามองตัวหนังสือ ปากก็จะสวดมนต์ เราตั้งใจสวดมนต์แต่ใจ กลับไม่ได้จดจ่ออยู่กับการสวดมนต์ เผลอไปคิดเรื่องอื่นเป็นช่วงๆ ต้องแก้ไขอย่างไรดีคะ

**ตอบ** ก็ต้องฝึกสติอยู่เรื่อยๆ วิธีหนึ่งก็คือหัดท่องก็ได้ อดิโยไปเปิดหนังสืออ่าน ท่องมันเลย ท่องแล้วก็ท่องมันไปในใจทั้งวัน แล้วมันก็จะอยู่กับการสวดมนต์ได้ ถ้าเราเปิดหนังสือแล้วมาสวด แสดงว่าเราไม่มีสติจดจ่อมันเลย พอมาเปิดอ่านได้สองสามคำมันก็ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้แทน วิธีหนึ่งที่จะทำให้เราสวดแบบไม่คิดอะไร ก็หัดท่องเสีย เวลาท่องนี่ต้องมีสติคอยควบคุมใจ ให้อยู่กับบทที่เราจะท่อง และจะต้องจดต้องจำ ฉะนั้นการหัดสวดมนต์นี้ต้องสวดแบบไม่ต้องเปิดหนังสือ ถ้าเปิดหนังสือมันมันใช้ไม่ได้ มันต้องสวดแบบไม่ต้องเปิดหนังสือ เหมือนพุทโธนี่ ถ้าเราต้องเปิดหนังสือท่องพุทโธๆนี่ เตี้ยวเกิดถ้าไม่มีแสงก็ดูไม่ได้แล้ว ฉะนั้นถ้าอยากจะให้สวดได้ไม่คิดอะไรก็ท่องมันดีกว่า แล้วก็ท่องไปทั้งวัน ถ้าไม่มีความจำเป็นจะต้องคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็ท่องมันไปทั้งวัน ลืมตาขึ้นมาก็สวดอิติปิโส อะระหังสัมมา สวากขาโตไป อาบนํ้าก็อิติปิโสไป กินข้าวก็อิติปิโสไป แต่งเนื้อ แต่งตัวก็อิติปิโสไป เดินทางไปทำงานก็อิติปิโสไป สวดไป ไม่ต้องไปสนใจกับเรื่องของคนอื่น นอกจากเรื่องที่มีมันเกี่ยวกับเรา เช่นเดินไปก็ต้องดูทางดูถนน ขับรถก็ต้องดูถนนด้วย ไม่ใช่สวดอย่างเดียว

**ถาม** กรรมฐานหนึ่งแล้วช่วยรักษาโรคกรรมเวรได้บ้างไหมคะ

**ตอบ** มันก็จะทำให้ให้เราหยุดทำกรรมทำเวรนั่นเอง เวลานั่งใจสงบใจมีความสุขที่ไม่ต้องไปสร้างเวรสร้างกรรมกัน คนที่สร้างเวรสร้างกรรมก็เพราะว่าใจไม่สงบ ใจหิวอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็เลยไปขโมยข้าวของเงินทองของคนอื่น ก็เลยไปสร้างเวรสร้างกรรม ถ้ามีความสงบมีความสุขมันมีความอิม มันก็ไม่อยากจะได้อะไร มันก็ไม่ต้องไปขโมยเงินใคร ไม่ต้องไปแย่งสามีแย่งภรรยาของคนอื่นเขา

**ถาม** ปกติหนูจะตื่นขึ้นมา นั่งสมาธิตอนประมาณเที่ยงคืน เพราะต้องรอให้ลูกๆหลับ เมื่อคืนหลังจากนั่งสมาธิประมาณตีหนึ่งครึ่ง ก็มานอนต่อขณะนอนก็ยังบริการกรม พุทโรต่อ ทุกทีก็จะบริการกรมจนหลับ แต่เมื่อคืนรู้สึกว่าจะหลับยากจัง แต่ก็ไม่ได้คิด ฟุ้งซ่านอะไรก็บริการกรมไปเรื่อยๆ แต่พอประมาณตี ๔ จะลุกขึ้น ปรากฏว่าร่างกาย กำลังหลับอยู่ มีความรู้สึกว่าจะต้องใช้กำลังจิตบังคับ ให้ร่างกายลุกขึ้นพอสมควร กราบเรียนถามว่า เกิดขึ้นจากอะไรคะ แล้วต้องแก้ไขอย่างไรคะ

**ตอบ** ก็ไม่ต้องแก้ไขอะไร บางทีร่างกายมันเหนื่อย เวลาจะหลับมันไม่หลับ เพราะจิตไม่หลับ แล้วพอเวลาร่างกายมันหลับมันหลับไม่พอจิตตื่นก่อนร่างกาย มันก็จะลากร่างกายขึ้นมา ร่างกายมันก็ไม่อยากจะถูกตาม บางทีเรารู้สึกนอนอึดไม่พอใช้ไหม พอตื่นขึ้นมา มันจะรู้สึกโง่งงอึดไม่สดชื่นอะไรอย่างนี้ ก็พยายามจัดเวลาให้ถูกต้อง นอนให้มันเป็นเวลา ถ้านอนผิดเวลาเดี๋ยวก็มีปัญหาได้

**ถาม** เคยได้ยินคนบอกว่า การทำบุญสังฆทานทำบุญผ้าป่าจะได้บุญในอนาคต แต่การทำบุญตักบาตรจะได้บุญวันพรุ่งนี้เลย จริงหรือไม่ครับ และการทำทานกับสุนัขจรจัดได้บุญแบบไหนครับ

**ตอบ** บุญที่พูดถึงนี้เหมือนกันหมด มันได้ผล ๒ รูปแบบ ได้ปัจจุบันทันทีเลย พอทำบุญก็ได้ผลเลย คือมีความสุขใจมีความสบายใจ อันนี้ไม่ว่าจะใส่บาตรจะถวายผ้าป่าสังฆทาน ปล่อยนกลปล่อยปลา เลี้ยงข้าวหมาอะไรอย่างนี้ ทำไปแล้วเราได้เสียสละ ได้บริจาคเงินทองสมบัติข้าวของของเราให้กับผู้อื่นไป ใจเราจะมีสุขขึ้นมา ทันทีเลย แล้วเงินทองหรือข้าวของที่เรานี้ก็เหมือนกับเราไปฝากไว้ในธนาคารบุญ แล้วชาติหน้าเรากลับมาเกิดใหม่เราก็จะไปเบิกเอามาใช้ได้ ฉะนั้นทำได้เหมือนกัน จะทำในรูปแบบไหนก็ได้ เพียงแต่ให้ใช้ปัญญาดูความจำเป็นเท่านั้นเอง ที่ไหนเขาขาดแคลนก็ไปทำที่นั่น ที่มันเต็มมันล้นไปทำมันก็ไม่ได้ประโยชน์ นอกจากว่าของที่เรานี้ไปทำที่เขาล้นแล้ว เขาเอาไปทำต่อก็ไม่ใช่เป็นไร บางทีเราก็ไม่มั่นใจไปทำที่ที่ไม่มีคนไปทำ เพราะว่ากลัวว่าเดี๋ยวจะเป็นพวกมิจฉาชีพเราก็ไม่กล้าไปทำ เราไปทำที่เรามั่นใจก็มีคนแย่งกันไปทำกันเยอะ แต่เรา

ก็คิดว่าท่านรับไปแล้วท่านก็จะเอาไปทำให้กับพวกเราต่ออีกครั้งหนึ่ง ก็เหมือน  
หลวงตาเวลาที่เราไปทำบุญกับหลวงตา หลวงตาท่านก็ไม่ได้ใช้ วัดป่าบ้านตาดก็  
ไม่ได้ใช้ หลวงตาท่านก็เอาไปสงเคราะห์โลกไปตามความจำเป็น ที่ไหนขาดแคลน  
อะไร ยุคแรกๆก็ทำโรงพยาบาล รถพยาบาล ซื่อเครื่องไม้เครื่องมืออะไรต่างๆ  
เพราะมันขาดแคลน มันจำเป็นต้องมี แล้วต่อมาก็มีหนังสือไอเอ็มเอฟ ก็มา  
ช่วยกันปลดหนี้กัน นี่มันก็ต้องทำแบบใช้ปัญญา ทำด้วยปัญญาว่าของนี้มี  
ประโยชน์ จะใช้แบบไหนให้มันเกิดประโยชน์สูงสุด แต่การให้ของของเราที่เราได้  
บุญแล้วได้ประโยชน์ คนให้ได้ประโยชน์แล้ว เพียงแต่ของที่จะเอาไปทำประโยชน์  
อันนี้มันจะไปทำตรงไหนก็ต้องใช้ปัญญา บางที่ไม่มีปัญญา ก็ไปเก็บจนกระทั่งมัน  
เน่าแพะไปหมดอย่างนี้ ก็ไม่ดี ใช่ไหม อย่างหลวงตาท่านไม่เคยสะสมของเอาไว้  
มีอะไรเท่าไรหำเข้ามาแล้วเดี๋ยวก็ระบายออกไป ระบายออกไป ฉะนั้นก็ทำไปเท่า  
นี้เอง เพียงแต่ทำให้ดูบ้างก็ดี ถ้าพระท่านบิณฑบาตไม่มีอาหารก็ใส่บาตรให้ท่าน  
จะเป็นถวายผ้าป่าอย่างนี้ จีวรท่านมีพอแล้ว แต่ถ้าบิณฑบาตท่านไม่มีอาหารก็ใส่  
อาหารให้ แต่ถ้าเดินบิณฑบาตผ้าขาดรุ่งริ่งอย่างนี้ก็ถวายผ้าป่าไป ถวายผ้าจีวรไป  
ให้สังเกตดูบ้าง หรือถ้ามีโอกาสก็คุยกับท่านได้ สนทนาปราศรัยได้ ถามได้แต่  
ท่านจะตอบหรือไม่ตอบก็อีกเรื่องหนึ่ง เพราะพระบางรูปท่านก็ไม่เคยบอกว่า  
ต้องการอะไร ท่านปล่อยให้เราพิจารณาไปตามอัธยาศัย ท่านมักน้อยสันโดษ  
ท่านยินดีกับสิ่งที่ท่านมีอยู่ ถึงแม้ผ้ามันจะขาดมันก็ยังใส่ได้ท่านก็ไม่เอา ไม่ขอ  
อะไรจากใคร

**ถาม** ถ้าอยากให้อจิตตกกระแสนธรรม ถึงซึ่งพระโสดาบันโดยเร็ว โดยใช้วิธีการดูการเกิด  
ดับของอายตนะทั้ง ๖ พอจะมีทางเป็นไปได้หรือไม่ครับ

**ตอบ** ไม่ได้หรอก มันต้องดูร่างกายดูเวทนา ว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวเราของเรา  
แล้วปล่อยวางร่างกาย ปล่อยวางเวทนาคือความเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกายได้ ไม่  
ทุกข์กับมัน ถึงจะบรรลุได้



**ถาม** เวลานั่งสมาธิ มีบางช่วงที่เหมือนกับตกจากที่สูง แต่ไม่ได้หลับน่ะคะ เกิดจากอะไร ควรทำอย่างไรคะ

**ตอบ** เวลาจิตจะสงบมันก็จะรู้สึกเหมือนจะตกหลุมตกบ่อตกเหวไป ก็ให้มีสติรู้ ลึกแต่ว่ารู้ไป อย่าไปคิดปรุงแต่ง อย่าไปมีปฏิกริยากับอาการที่มันเกิดขึ้น ให้รู้เฉยๆ เหมือนกับเราดูลม ก็ดูไป ดูจิตตกหลุมตกบ่อก็ดูมันไป แล้วมันก็จะนิ่งสงบ แล้วมันก็จะสบาย

**ถาม** สวดมนต์และนั่งสมาธิ เมื่อทำเสร็จจำเป็นต้องแผ่เมตตาไหมครับ

**ตอบ** เรื่องแผ่เมตตาเนี่ย มันต้องแผ่ตอนที่ไปเจอกัน อยู่คนเดียวไปแผ่ให้ใคร เหมือนทำบุญนี้จะทำบุญต้องมีคนรับใช้ไหม การแผ่เมตตาก็ต้องมีคนรับ ไปนั่งอยู่คนเดียวแล้วไปแผ่ให้ใคร ที่สวดนี้ไม่ได้เป็นการแผ่เป็นการเรียนรู้ เป็นการสั่งสอน เตือนใจว่าเราต้องแผ่นะ เราต้องอะเวรไม่จองเวร เราต้องอัปพะยาปัชฌาไม่เบียดเบียน เราต้องให้คนอื่นเขาพ้นจากความทุกข์ ปราบปรามดีกับเขาไม่ให้เขาทุกข์ไม่ให้เขาเดือดร้อน เราต้องการให้เขามีความสุข วิธีจะแผ่ก็ต้องเวลาเจอกัน เจอกันก็ยิ้มให้กันเลย ยิ้มกันนี้ก็แผ่แล้ว พอเขาเห็นเรายิ้มเขาก็มีความสุขใช้ไหมแล้วยังมีขนมมาฝากก็ยังยิ้มใหญ่ หรือเวลาเขาตำเรา เราบอกไม่เป็นไร ถือว่าไม่จองเวรกัน ยกให้คุณไป คุณอยากจะทำก็ทำไป ถือว่าเป็นการทำบุญทำทานไป ถ้าตำแล้วคุณมีความสุขเราก็อนุโมทนาสาธุ อันนี้เรียกว่าไม่จองเวร ไม่อาฆาตพยาบาทไม่โกรธเกลียดกัน ให้อภัยกัน นี่คือวิธีการแผ่ ต้องแผ่ตอนที่มีการเหตุการณืให้แผ่ การที่อยู่คนเดียวไม่มีเหตุการณ์อะไรให้แผ่ อันที่สวดก็สวดเพื่อให้เรารู้ว่าต้องทำอะไรบ้าง บางทีสวดก็ไม่ว่ารู้ความหมาย สวดไปก็เสียเวลาเปล่าๆ ฉะนั้นถ้าจะแผ่ต้องแผ่ตอนที่เราพบปะกัน การสวดก็ดีจะได้เตือนใจเราสอนใจเราว่าเราต้องมีคุณสมบัตินี้ในใจเรานะ เราต้องไม่จองเวรกับใคร เราต้องไม่เบียดเบียนใคร เราต้องไม่ไปทำร้ายให้เขามีความทุกข์ เราต้องให้เขามีความสุข มีขนมมีผลไม้อะไรก็แบ่งปันกันไป นี่เรียกว่าแผ่เมตตา

**ถาม** จะทำอย่างไรถึงนั่งสมาธิให้นานๆครับ

**ตอบ** ก็ต้องมีสติให้มากๆ จะมีสติมากๆก็ต้องเจริญสติทั้งวัน เช่นต้องพุทโธไปทั้งวัน หรือเฝ้าดูอยู่กับร่างกายไป อย่าปล่อยให้ใจไปคิดเรื่องอื่น ให้เฝ้าดูการเคลื่อนไหว การทำงานของร่างกายอยู่ทุกอิริยาบถเลย ใจติดไว้กับร่างกาย แล้วเวลานั่งมัน ก็จะสงบได้นาน

**ถาม** เมื่อในความเจ็บป่วยเป็นทุกข์ใหม่คะ

**ตอบ** ก็ถามมา มันทุกข์หรือเปล่า ความเมื่อก็แสดงว่ามันทุกข์แล้ว ก็ถ้าไม่อยากจะเมื่อ ไม่อยากจะทุกข์ก็อย่ามาเกิด อย่างที่บอกถ้าไม่อยากจะมาเกิดก็ไปบวชชิวชพระ เสีย แล้วจะได้ตัดความอยากที่เป็นเหตุนำพาให้มาเกิดกัน

**ถาม** การที่เราทำบุญโดยการให้ทาน แต่เราพิจารณาถึงความจำเป็นและประโยชน์ที่ ผู้รับจะได้ อย่างนี้ถือว่าให้เราได้รับทั้งบุญและกุศลหรือเปล่าครับ

**ตอบ** ได้ ก็เราได้ปัญญา รู้จักใช้การให้แบบให้มันเกิดประโยชน์ อันนี้ก็เป็นปัญญาเป็น กุศล กุศลแปลว่าฉลาด บุญแปลว่าความสุขใจ ให้แล้วก็มีมีความสุขใจ แล้วยิ่ง เห็นว่าให้ไปแล้วเกิดประโยชน์แล้วยิ่งมีความสุขมากขึ้น ถ้าให้ไปแล้วมันสงสัยว่า เขาจะเอาไปใช้ได้หรือเปล่า หรือไปทำแล้วเขาจะเอาไปโยนทิ้งอย่างนี้ มันก็จะทำให้รู้สึกว่ามันไม่ค่อยมีความสุขเท่าไรจากการให้ แต่ถ้าจะให้อย่างสุขใจเราก็ต้อง อย่าไปกังวลกับคนรับ เขาจะเอาไปทำอะไรไม่ใช่เรื่องของเรา เราให้แล้วเราจบ เราให้เพื่อเราให้ ผู้ให้เกิดความสบายใจ เราก็พิจารณาดีแล้วคิดว่าเขาขาดแคลน อันนี้ ให้เขาแล้วได้ประโยชน์ ก็ให้เขาไปก็จบกัน อย่าไปตามดูว่าเขาไปทำนู่นทำนี่ จริงหรือเปล่า เมื่อเข้านี้หลวงพ่อบุญของของฉันหรือเปล่า หรือว่าท่านฉันหรือเปล่า ท่านเอาของเราไปให้ใครหรือเปล่า ถ้าอย่างนี้จะไม่สบายใจ ให้แล้วถือว่าเป็นของท่านแล้ว ท่านจะเอาไปทำบุญต่อก็เรื่องของท่าน ท่านกินคนเดียวไม่ไหว ทานก็เอาไปแบ่งให้คนอื่นต่อ

**ถาม** ถ้ามีหลายคนมาทำนาย ผมต้องเป็นคนดูดวงร่างทรง เพราะมีของติดตัวมา แต่ผมไม่อยากเป็นแบบนั้น ผมบาปไหมครับที่ปฏิเสธสิ่งเหล่านี้ และสิ่งเหล่านี้ใช้การสะสมบุญบารมี หรือเป็นการยึดติดในตำวิชา และเป็นการก้าวก้าวเรื่องกรรมของคนอื่นหรือไม่ครับ และสิ่งสุดท้ายคือมันใช่แนวทางในการปรารถนาดินแดนสุชาวดี ดังเช่นพระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไหม ใช่แนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นไหมครับ

**ตอบ** ไม่หรอก การทำนายทายทักนั้นก็ใช่ว่าจะเป็นอาชีพเท่านั้นเอง เมื่อเป็นอาชีพถ้าเราไม่รับเงินทองมันก็เป็นการทำบุญไป ที่นี้การทำนายทายทักมันก็ถูกบ้างผิดบ้าง หรือว่าถ้าแม่นก็แม่น มันก็ไม่ได้ไปทำอะไรให้มันเปลี่ยนแปลงความจริง ความจริงก็ต้องแก่เจ็บตายอยู่ดี ฉะนั้นการทำเรื่องเหล่านี้ ก็เป็นเพียงแต่บรรเทาความเดือดร้อนความไม่สบายใจของคนที่ไม่มีความที่พึ่ง ที่ยังไม่ยอมมองความจริงกัน ก็เราไปหาหมอดูให้ไปพูดอะไร ดีไม่ดีเดี๋ยวหมอดูเกิดไปพูดสิ่งที่ไม่ถูกใจก็จะทุกข์มากขึ้นไปเปล่าๆ และมันไม่ใช่เป็นทางฝึกการดับทุกข์ การดับทุกข์นี้ต้องสอนความจริง ใครมาหากก็ต้องบอกคุณต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายนะ อย่างนี้ของจริง ก็จะได้ไปเตรียมตัวเตรียมใจ สอนใจให้ยอมรับกับความแก่ความเจ็บความตาย แล้วเขาก็จะได้ไม่ทุกข์กับมัน ถ้าไม่ทำมันก็ไม่บาปหรอก ที่นี้มันอาจจะเป็นนิสัยของเรา หรือเป็นวาสนาของเรา ที่อาจจะมีความทิพย์หุทิพย์ ที่อาจจะเห็นเหตุการณ์อะไรบางอย่าง ที่คนธรรมดาตามองไม่เห็นก็ได้ อันนี้มันก็อาจจะเป็นเรื่องของอดีตชาติที่เราได้สะสมมา เรียกว่าอภิญญาต่างๆ ก็มีหลายแบบหลายชนิด คนบางคนก็มีบางอย่าง บางคนก็ไม่มี อย่างหลวงปู่มนี่ท่านก็อ่านใจของคนอื่นได้ ท่านก็ติดต่อกับเทวดาได้ อันนี้ก็เป็นเรื่องความรู้พิเศษ แต่มันไม่เกี่ยวกับเรื่องของการไปปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้น เพราะความรู้พิเศษเหล่านี้ไม่สามารถมาดับกิเลสได้ ดีไม่ดีถ้าไม่มีปัญญา ก็จะกลายเป็นเครื่องมือของกิเลสไป เช่นเอาไปเป็นอาชีพไปเป็นหมอดู แทนที่จะไปบวชไปปฏิบัติธรรมก็เลย ทำอาชีพนี้ดีกว่า มา นั่งทำนายทายทักเขาแล้วก็ได้เงินได้ทองเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ก็เลยไม่ต้องไปบวช ถ้าไปบวชก็จะไปปฏิบัติ ได้เจริญศีลสมาธิปัญญา ที่จะมาฆ่ากิเลสต้นเหตุที่เป็นต้นเหตุ ที่ทำ

ให้เราต้องมาเวียนว่ายตายเกิดกัน ฉะนั้นวิธีที่ถูกต้องที่สุดก็วิธีที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติ และนำมาสั่งสอนนั่นแหละ อย่าไปสนใจกับวิธีอื่นเลย ถ้าเราอยู่ทางอื่นก็รีบเข้ามาทางนี้เถิด เข้ามาทางแห่งศีลสมาธิปัญญา นี่ เป็นทางที่จะนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ จากการเวียนว่ายตายเกิด ทางที่จะนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงอย่างถาวร

**ถาม** พระนั่งคอยบิณฑบาตผิดไหมครับ

**ตอบ** ธรรมเนียมของพระบิณฑบาต พระเดินไปเรื่อยๆ เดินไปเพื่อเปิดตัวให้รู้ว่าข้าพเจ้ามาขอรับของๆท่านแล้ว แต่จะไม่เคาะประตูเรียก จะไม่ยื่นสร้างความรำคาญใจให้กับใคร บางคนไม่ยอมใส่ ก็จะไม่รอรออย่างนี้ ถ้าอย่างนี้ก็ไม่ถูก

**ถาม** ในขณะที่ยังไม่ค่อยไม่ได้ประธานะคะ ลูกสังเกตเห็นใจของตัวเราว่า เวลาที่เราฟังสดจากปากครูบาอาจารย์นี้ รสชาติมันจะต่างกับเวลาเราฟังจากเทป

**ตอบ** เพราะบรรยากาศมันไม่เหมือนกัน บรรยากาศความรู้สึกมันรู้ว่าตอนนี้มีคนพูดกับเราโดยตรง กับเวลาเราฟังเทปนี้เหมือนกับว่ามันแค่เป็นแค่เสียงเท่านั้นเอง ความตอบสนองต่อกันและกันมันก็ไม่เหมือนกัน

**ถาม** อันนั้นมาจากกำลังของจิตของผู้แสดง

**ตอบ** เป็นความรู้สึกของผู้ฟังมากกว่า อุปาทานของผู้ฟัง แต่ธรรมก็ธรรมอันเดียวกัน เสียงก็เสียงคนเดียวกัน แต่เป็นเสียงสดกับเสียงแห้งเท่านั้น ถ้าเราฟังที่ตัวเสียงจริงๆมันก็ได้ผลเหมือนกัน เพราะมันก็เป็นเรื่องเดียวกัน (โยม : สดมันมีชีวิตชีวามากกว่าอะ) มันตื่นได้มัน เวลาฟังสดกับหลวงตานี้ก็ล้วนอย่างเดียว กลัวจะแต่งเข้ามาหา เดี่ยวพูดไปพูดมา ใส่เราขึ้นมา แต่ถ้าฟังเทปนี้รู้ว่าไม่มีอะไร (โยม : มันจะใจจดใจจ่อมากกว่าอะ) ใช่ ความตั้งใจจะมีมากกว่า (โยม : เพราะกลัวเดียวท่านอาจารย์มองมา)