

ชุดในพรรษา ปี พ.ศ. ๒๕๕๘



ตอบปัญหา **คาใจ**

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

• • • • • • •

พวกเราก็อยู่ในสภาพอันเดียวกัน
เป็นนักเรียนนักศึกษาเหมือนกัน
มีความไม่เข้าใจบ้างเหมือนกัน
ดังนั้นเพื่อแก้ความลังเลสงสัยต่างๆ
การตอบปัญหานี้จะเป็นคุณเป็นประโยชน์
ท่านบอกว่าเป็นมงคลอย่างยิ่ง

กาเลนะ รัมมสากัจฉา

การสนทนาธรรมนี้เป็นมงคลอย่างยิ่ง
ดังนั้นขอให้เราคิดว่าการตามนี้เป็นมงคลก็แล้วกัน

ตอบปัญหาคาใจ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ตอบปัญหาคาใจ (ชุดในพรรษาปี พ.ศ. ๒๕๕๘)

รวบรวมจากพระธรรมเทศนาของท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ณ จุลศาลา บนเขาชีโอน
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

แจกเป็นธรรมทาน สงวนลิขสิทธิ์ห้ามจำหน่าย

ISBN : 978-616-413-532-1

พิมพ์ครั้งแรก : กรกฎาคม ๒๕๕๙

จำนวนพิมพ์ : ๕,๐๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ : ศิษยานุศิษย์

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด

๒๓ ซ.เพชรเกษม ๒๙ ถ.เลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ

เขตหนองแขม กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙ โทรสาร ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘

e-mail : silpasiampainting@hotmail.com

บางคำถามในเล่ม

คุณแม่ฝากของมาทำบุญนี้
คุณแม่ได้บุญไหมคะ



นั่งสมาธิไม่เคยได้เกิน ๒ ชั่วโมง พอเจ็บแล้ว
ก็ขยับ ยังสอบไม่ผ่านขั้นที่ ๑ ใช้ไหมคะ แล้ว
ต้องนั่งไปอีกแค่ไหนคะ



มรณานุสติ คือการระลึกถึงความ
ตายตลอดเวลาใช้ไหมครับ มันฝึก
อย่างไรครับ คือเราไม่เคยเห็นตัว
เราเองตอนตายครับ



ทำไมมนุษย์จึงต้องมีการ
หลับนอนด้วยคะ



คนที่เพิ่งจะนั่งสมาธิหรือเริ่มที่
จะนั่งสมาธิ ท่านมีวิธีการแนะนำ
อย่างไรคะสำหรับคนที่เพิ่งเริ่ม



คนป่วยที่นอนไม่รู้สีกตัวที่
โรงพยาบาลมาหลายเดือน
แล้ว หมดทางรักษา ต้องใช้
เครื่องช่วยหายใจ ลูกหลาน
หรือญาติควรดำเนินการ
อย่างไรดีให้ถูกต้องต่อไปครับ



เวลานั่งสมาธิ พอเราบริการรรมพุทโธๆ แล้วไม่คิดอะไรเลย
อีกสักแป๊บรู้สึกเหมือนวูบๆ แล้วก็ตื่นอีก แล้วพอ
บริการรรมอีกก็กลับไปเป็นเหมือนเดิมอีก เป็นอย่างนี้
อยู่เรื่อยๆ ไม่ก้าวหน้าสักที จะแก้ไขอย่างไรคะ



ลำดับต่อไปนี้เป็นช่วงถาม-ตอบปัญหา
ธรรม ท่านผู้ใดมีคำถามอยากจะถามก็ขอ
เชิญถามได้ในขณะนี้เลย เพราะหลังจากที่
ปิดไมโครโฟนแล้วก็จะขออนุญาตไม่ตอบ
คำถามต่อไป ถ้าใครอยากจะถามก็ขอ
ความกรุณาถามในช่วงนี้ เรามีไมโครโฟน
ให้ท่านได้พูดเพื่อจะได้ยินได้ฟังกัน เพราะ
ถ้าได้ยินแต่คำตอบ ไม่ได้ยินคำถาม ฟังแล้ว
มันก็ไม่ได้รสชาติเท่าไร ดังนั้นต้องมี
คำถามและคำตอบ

• • • •

q & a

ตอบปัญหาคาใจ

(ชุดในพรรษาปี พ.ศ. ๒๕๕๘)

รวบรวมจากพระธรรมเทศนา
ของท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

การพูดอะไรต้องดูผลกระทบที่จะตามมา

๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ถ้าหากเราเป็นคนตรงไปตรงมา ไม่ชอบเสแสร้ง พูดและทำตามที่เราคิด แต่อาจจะไม่ถูกใจคนอื่นๆ รู้สึกเหนื่อยใจเหลือเกิน เราควรระวังใจอย่างไรดีคะจึงไม่ทุกข์

พระอาจารย์ : **เรื่องการพูด** พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้เราพิจารณาว่าการพูดของเรานี้จะเกิดผลอะไรตามมาถึงแม้ว่าจะเป็นความจริง แต่ถ้าพูดแล้วทำให้เกิดโทษก็ไม่ควรพูด คือบางคนเขาไม่สามารถรับความจริงได้ เราไปพูดความจริงแล้วทำให้เขาโกรธเขาเกลียดเรา เราก็ไม่ต้องพูดก็ได้ แต่เราไม่ต้องโกหกเท่านั้นเอง แต่หมายถึงพูดความจริง แต่ถ้ามันไม่เหมาะกับกาลเทศะ มันไม่เหมาะกับบุคคล เราก็ต้องไม่ควรพูด เช่น ของบางอย่างเราจะบอกพ่อแม่ไม่ได้ เราเป็นลูกเราจะไปสั่งสอนพ่อแม่คงไม่ได้ ถึงแม้ว่าสิ่งที่พ่อแม่กระทำอาจจะไม่ถูก แต่เราไปบอกว่าผิดนี้มันก็ไม่เหมาะสมกับฐานะของเรา พูดไปแล้วจะทำให้พ่อแม่โกรธหรือเสียใจก็ได้ ดังนั้นการพูดอะไรต้องดูผลกระทบที่จะตามมาถึงแม้ว่าจะเป็นความจริง แต่ถ้าพูดแล้วมันเกิดความเสียหายเกิดความแตกร้าวนั้นก็ไม่ควรพูด

• • • • •



พระภิกษุสงฆ์จำวัด กุฏิเดียวกันได้ไหม

๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : พระเข้าพรรษาจำวัดกุฏิเดียวกันไม่ได้หรือครับ

พระอาจารย์ : คือถ้าเป็นพระปฏิบัติที่ท่านไม่ต้องการให้อยู่ด้วยกัน เพราะเดี๋ยวจะสนทนาคุยกันแล้วจะรบกวนกัน เวลาภาวนานี้ต้องการความสงบทางกาย ถ้าเรานั่งภาวนา แต่เพื่อนนั่งทำอะไรอยู่ ก็จะรบกวนการนั่งสมาธิของเราได้ ดังนั้นมันไม่ผิด ไม่มีกฎห้าม เพียงแต่ว่าความนิยมหรือ**ตามประเพณีของพระปฏิบัตินี้ท่านจะแยกกันอยู่ ไม่คลุกคลีกัน แยกกันอยู่เพื่อจะได้ไม่มารบกวนกัน แต่ถ้าเป็นฆราวาสนี้จะนอนร่วมกันไม่ได้ ถึงแม้ว่าจะเป็นผู้ชาย** คือท่านไม่ให้พระกับฆราวาสนี้อยู่ร่วมกัน ต้องแยกกันอยู่ ถ้าจะอยู่ในบริเวณบ้านนี้ก็ต้องแยกเป็นหลังไปเลย อยู่กันคนละหลังคา ถึงแม้จะอยู่กันคนละห้องแต่อยู่ในหลังคาเดียวกันนี้ ท่านก็ยังถือว่าอยู่ร่วมกันอยู่ เพราะการอยู่ของฆราวาสกับการอยู่ของพระนี้ไม่เหมือนกัน

.

มีโมหะเป็นที่พึง

๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เวลาดิฉันไปยังศาลเจ้าต่างๆ ชอบไปขอพรขอลาบบ้างขอศบ้าง อย่างนี้ถือว่าดิฉันมีพระพรหมเทวดาเป็นที่พึ่งหรือไม่คะ และถือว่าไม่ตั้งมั่นในพระรัตนตรัยหรือไม่คะ ดิฉันทำผิดหรือไม่คะ

พระอาจารย์ : คือมีโมหะเป็นที่พึ่ง มีความหลงมีความมืดบอดเป็นที่พึ่ง ไม่รู้จักเหตุไม่รู้จักผล
นั่นเอง ไม่เคยได้ศึกษาฟังเทศน์ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าอย่างถ่องแท้ ถ้าฟังเทศน์
ฟังธรรมอย่างถ่องแท้จะรู้ว่าเหตุรู้ว่าผลนั้นเป็นของคู่กัน ผลที่เราต้องการนี้
พระพุทธเจ้าบอกว่าไม่ได้เกิดจากการขอจากผู้อื่น แต่เกิดจากการกระทำของเราเอง คือความสุขความเจริญความดับทุกข์นี้เกิดจากการกระทำของเรา ถ้าเรา
คิดดี พูดดี ทำดี ความสุขความเจริญก็จะตามมา ถ้าเราคิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำไม่ดี
ความทุกข์ความวุ่นวายใจต่างๆ ก็จะตามมา นี่คือกฎแห่งกรรม หรือเรียกว่าเหตุผล
เหตุทำให้เกิดผลขึ้นมา ถ้าอยากจะให้ผลก็ต้องรู้ว่าเหตุที่จะให้ผลนั้นเป็นอย่างไร
ก็ต้องศึกษาดูเหตุ

การที่พวกเรามาวัดมาศึกษาฟังเทศน์ฟังธรรมกันนี้ เรามาเพื่อฟังมาเพื่อศึกษา
เหตุที่จะทำให้ชีวิตของเรานี้มีความสุขความเจริญ มีความก้าวหน้า มีความปราศจากความ
ทุกข์กัน เหตุที่จะทำให้ผลเหล่านี้เกิดขึ้น ไม่ได้เกิดจากการจุดธูปจุดเทียน ๓ ดอก
แล้วก็อธิษฐานขอจากพระพุทธเจ้า เช่น วันนี้วันเข้าพรรษา จุดธูปเทียน ๓ ดอก
แล้วก็ขอให้ดิฉันหรือกระผมได้บรรลุมรรคผลนิพพาน แต่ดิฉันหรือกระผม
ไม่ปฏิบัติอะไรเลยแล้วจะได้ไหม ศีลก็ไม่รักษา ทานก็ไม่ทำ ภาวนาก็ไม่ภาวนา
ถ้าขออย่างนี้ ขอไปอีก ๑๐๐ ล้านชาติก็ไม่มีวันที่จะได้ผล แต่ถ้าตั้งจิตอธิษฐานว่า
ในพรรษานี้จะตั้งใจทำทาน ถ้ายังไม่ได้ทำทาน จะรักษาศีล ถ้ายังไม่ได้รักษาศีล
จะภาวนา ถ้ายังไม่ได้ภาวนา ถ้าทำอย่างนี้รับรองได้ว่าผลจะต้องตามมาอย่างแน่นอน

ดังนั้นถ้ายังไปขออะไรจากเทวดาขออะไรจากพระพรหมอยู่นี้ แสดงว่าไม่รู้
กฎแห่งกรรม คือไม่รู้เหตุไม่รู้ผลนั่นเอง

• • • • •







ที่ผ่านไม่ได้ เพราะสติและปัญญาไม่พอ

๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : หนูมีปัญหา คือนั่งสมาธิได้ช่วงระยะเวลาที่สั้นลงจากที่เคยนั่งได้และมีความสงบระดับหนึ่ง ถึงแม้จิตจะไม่รวมลงเป็นอุเบกขาแต่ก็สามารถควบคุมความคิดไม่ให้ฟุ้งซ่านลอยไปลอยมา และนั่งได้เป็นชั่วโมงหรือสองชั่วโมง แต่พอมีอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย ตอนแรกก็ตั้งใจจะสู้เวทนาเพื่อปล่อยวาง แต่ไม่เคยทำได้ พอไปเจอความเจ็บปวดมากๆ ก็ลุกหรือเปลี่ยนท่า มันเลยไม่ต่อเนื่อง ขอบพระอาจารย์แนะนำว่าหนูต้องทำอะไร จะเจริญสติด้วยอิริยาบถอื่นหรือทำต่อไปเพื่อเรียนรู้อยู่กับเวทนาทางกายและผ่านมันให้ได้ด้วยกำลังสติและปัญญา

พระอาจารย์ : ก็ต้องใช้สติและปัญญา ที่ผ่านไม่ได้ก็เพราะว่ากำลังของสติและปัญญาไม่พอ ก็ต้องหมั่นเจริญสติและปัญญา **สติก็คือการจดจ่ออยู่กับเรื่องเดียว สิ่งเดียวอารมณ์เดียว** เช่น อยู่กับการบริการมพุทธได้อย่างต่อเนื่องไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด ไม่ใช่จะมาเจริญสติเฉพาะเวลาที่นั่งสมาธิเท่านั้น **ถ้ามาเจริญสติเฉพาะตอนนี้นี้ กำลังของสติจะมีน้อย ต้องสะสมกำลังของสติไว้ก่อน แล้วเวลามานั่งก็จะมีกำลังที่จะทำให้จิตเข้าสู่ความสงบได้** ส่วนปัญญาก็ใช้สลับกับการเจริญสติก็ได้ เวลาใดที่เราไม่ได้เจริญสติ เราจะเอามาใช้เจริญปัญญาก็ได้ **ปัญญาก็ต้องพิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาว่าสภาวะธรรมทั้งหลายสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เป็นทุกข์ เพราะว่าเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีเจริญแล้วก็ต้องมีเสื่อม มีเกิดแล้วก็ต้องมีดับไปเป็นธรรมดา เป็นอนัตตา คือไม่ใช่เป็นสมบัติที่แท้จริงของเรา เราไม่สามารถครอบครองเอาไว้กับเราได้ไปตลอด แม้แต่ร่างกายที่เรามีอยู่นี้ก็เช่นเดียวกัน ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่เราต้องหมั่นเจริญพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เช่นเดียวกับความรู้สึกคือเวทนา ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

มีเกิด มีดับ มีเจริญ มีเสื่อม มีสุขเวทนา มีเจริญสุขเวทนาและมีการเสื่อมของ
สุขเวทนา มีการปรากฏของทุกขเวทนาและมีการดับไปของทุกขเวทนา เราไม่ต้อง
ไปยุ่งเกี่ยวกับเขา เขาเกิดของเขาเอง และเขาก็ดับของเขาเอง เขามีเหตุมีปัจจัย
หน้าที่ของเราเพียงแต่รับรู้แล้วปล่อยวาง อย่าไปปรุงแต่งให้เกิดความอยาก เพราะ
เวลาปรุงแต่งให้เกิดความอยากแล้วจะเกิดความทุกข์ทรมานใจตามมาซึ่งเป็น
สิ่งที่ไม่จำเป็นจะต้องเกิดเลย เพียงแต่เราไม่รู้ความจริงอันนี้เพราะไม่มีใคร
สอน พอเราเจออะไรที่เราไม่ชอบ เราก็ปรุงแต่งอยากจะทำให้มันหายไป เวลา
เจออะไรที่เรารักเราชอบ เราก็ปรุงแต่งอยากจะทำให้อยู่กับเราไปนานๆ พอเขาไม่อยู่
เราก็เสียใจทุกข์ใจ พอเราเจอสิ่งที่ไม่ชอบก็อยากจะทำให้เขาหายไป พอเขาไม่หาย
เราก็ทุกข์ใจอีก ความทุกข์ใจเกิดจากความไม่รู้ความจริงของสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ใน
โลกนี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเรารู้เราก็จะปล่อยวางความอยาก ไม่คิด
ปรุงแต่งไปในทางความอยาก เพราะเรารู้ว่าจะเป็นการสร้างทุกข์ให้กับเรา
โดยใช้เหตุ แล้วไม่สามารถไปเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ได้ เช่น ร่างกายนี้ก็ไม่สามารถ
ไปเปลี่ยนให้เขาไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายได้ เวทนาก็ไม่สามารถเปลี่ยนให้เป็นแต่
สุขเวทนาเพียงอย่างเดียวได้ เวทนาก็ต้องเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เหมือนฤดูกาล
ที่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ถ้าเรารู้ความจริงแล้วเราก็จะไม่ฝืนความจริงด้วยการไม่มี
ความอยากให้เป็นอย่างอื่น เมื่อไม่มีการฝืนไม่มีความอยากก็จะเป็นความทุกข์
ทรมานใจ ทุกข์ทั้งหลายที่มีอยู่ในใจก็จะดับไป

• • • • •



ต้องใช้สติ ถ้าปัญญาปล่อยวางไม่ได้

๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ถ้าเราอยู่ในสภาพอารมณ์ที่เศร้าหมอง ไม่สดชื่น อะไรรอบๆ ดูอึมครึมหมองหม่น โดยที่ใจเราไม่ยอมรับเหตุผลของปัญญาที่พยายามสอนใจว่าอย่าไปอยาก ทุกข์ เกิดจากความอยาก เราก็ต้องพยายามเจริญสติให้กำลังสติเข้าช่วยใช้ไหมคะ

พระอาจารย์ : ถ้าปัญญาไม่สามารถทำให้ปล่อยวางได้ก็ต้องใช้สติ คืออย่าไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้เราไม่สบายใจหรือเรื่องที่เรากลัว เช่น ถ้าเรากลัวผีแล้วใจวุ่นวาย ก็ให้ใช้สติ เช่น บริกรรมพุทโธๆ ไป หรือสวดมนต์ไป อย่าให้ใจมีโอกาสไปคิดถึงเรื่องของผี พอใจไม่ไปคิดถึงเรื่องของผี เต็มใจก็จะสงบ แล้วความกลัวก็จะหายไป ความทุกข์ ก็คือความกลัวนี่

ถ้าเราทุกข์กับเรื่องอะไรแล้วเราไม่สามารถใช้**ปัญญา**ดับมันได้ ก็แสดงว่า**ปัญญา**มันไม่แก่กล้าพอ หรือว่า**สติ**ไม่มีกำลังพอที่จะหยุดความอยากได้ **เราก็ต้องกลับมาเจริญสติ** ทำใจไม่ให้ไปคิดถึงสิ่งที่ทำให้เราไม่สบายใจ พอเราไม่ไปคิดถึงมัน ความไม่สบายใจก็จะหายไป แต่ถ้าหายด้วยปัญญามันจะหายอย่างถาวร แต่ถ้าหายด้วยสตินี้จะหายแบบชั่วคราว เวลาใดที่เราไม่มีสตินี้มันจะกลับคืนมาใหม่ได้

• • • • •

คนตาดีช่วยแก้ปัญหา

๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : มีคำพูดว่าในกรณีที่เราเจอปัญหาแล้วมีความทุกข์ใจ และไม่สามารถแก้ไขมันได้ด้วยตัวเอง ถ้าเรามีครูบาอาจารย์ เราก็คงเปิดใจคุยปัญหาให้ท่านฟัง แล้วพอท่านสอนหรือบอกอะไรมาก็เอาไปทำตาม แล้วทุกข์นั้นจะคลี่คลายหรือแก้ไขได้ เพราะเราให้คนตาดีช่วยแก้ไขให้แบบนี้ถูกต้องไหมคะ

พระอาจารย์ : ถูกต้อง

.

เครื่องเล่นเกมส์เหมือนอาวุธปืน

๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ตอนลูกชายอยู่ชั้นประถม พ่อแม่ชวนมาวัดก็มากับพ่อแม่ ตอนนี้อยู่ชั้นมัธยม ชวนมาวัดฟังธรรมไม่มา อยู่แต่บ้านเล่นเกมส์ วันนี้ตอนแม่ออกมาฟังธรรมก็ยังไม่ตื่น เวลาเล่นเกมส์ก็พูดจาไม่สุภาพ อย่างนี้จะทำอย่างไรกับลูกชายดีคะ

พระอาจารย์ : ก็อย่าให้เขาเล่นเกมส์ เอาเครื่องมือที่เขาใช้เล่นเกมส์เอาไปบริจาคหรือเอาไปทิ้งเสีย ต้องเห็นว่ามันเป็นอาวุธปืน เราไม่ให้เด็กมีอาวุธปืนเพราะอะไร เพราะเรากลัวว่าเดี๋ยวเด็กจะเอาอาวุธปืนนี้มาทำลายตนเอง **เครื่องเล่นเกมส์ก็เหมือนอาวุธต่าง ๆ ที่จะมาทำลายเด็กนั่นเอง** แล้วทำไมเราถึงปล่อยให้เขามีอาวุธเหล่านี้ไว้ใกล้ตัวเขาทำไม ต้องรีบเอาไปทำลายเสีย อย่าให้มีอยู่ในบ้าน

.



อนัตตา ความไม่มีตัวตน

๑ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : อยากทราบเรียนถามเรื่องไตรลักษณ์ค่ะ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในเรื่องเกี่ยวกับความทุกข์หรืออนิจจังก็รู้อยู่จะเข้าใจกันได้ แต่พอมาถึงอนัตตาเจ้าค่ะ ไม่ทราบว่าเราจะคิดอย่างไรถึงจะเห็นสภาวะแห่งธรรมว่าเป็นอนัตตาเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : คำว่า **อนัตตา ก็คือไม่มีตัวตน** เช่น ต้นไม้ไม่มีตัวตนหรือไม่ ก้อนหินมีตัวตนหรือไม่ น้ำฝนที่หล่นลงมานี้มีตัวตนหรือไม่ แต่ทำไมพอมารวมตัวกันเป็นร่างกายจึงเป็นตัวตนขึ้นมา มันก็ยังไม่มีความตัวตนอยู่นั้นแหละ ร่างกายนี้มาจากไหนก็มาจากดิน ดินผ่านทางอาหาร ข้าวนี้มาจากไหน ผักมาจากไหน อาหารที่เรากินเข้าไป มันก็มาจากผักมาจากข้าว ผักกับข้าวก็มาจากดินจากน้ำจากลมจากไฟ เพราะต้นข้าวถ้าไม่มีน้ำก็เจริญเติบโตไม่ได้ ไฟถ้าไม่มีความร้อนก็เจริญเติบโตไม่ได้ ถ้ามันหนาวแบบขั้วโลกเหนืออย่างนี้ ปลุกต้นไม้ปลุกอะไรก็ไม่ขึ้น ต้องมีความร้อนพอประมาณ มีน้ำหล่อเลี้ยงต้นไม้ มีดินที่มีอาหารของต้นไม้ แล้วก็มีความออกซิเจน ลมหายใจ ต้นไม้ก็ต้องมีอากาศหายใจเหมือนกัน เมื่อมีธาตุทั้ง ๔ มีดิน น้ำ ลม ไฟ ก็ทำให้เกิดเป็นต้นข้าว เป็นต้นไม้ เป็นผลหมากรากไม้ที่เรารับประทานเข้าไป พอเรารับประทานเข้าไปในร่างกาย มันก็เป็นผม เป็นขน เป็นเล็บ เป็นฟัน เป็นหนัง เป็นเนื้อ เป็นเอ็น เป็นกระดูก เป็นอวัยวะต่างๆ แล้วอวัยวะแต่ละชิ้นมันมีตัวตนหรือไม่ ผมมันมีตัวตนหรือเปล่า ขนมีตัวตนหรือเปล่า เล็บ ฟัน หนัง มีตัวตนหรือเปล่า เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไข้ใหญ่ ไข้ไข้อยู่ สิ่งเหล่านี้มีตัวตนหรือไม่

เราต้องวิเคราะห์แบบนี้เราถึงจะเห็นว่ามันไม่มีตัวตน มันเป็นอาการที่เราตั้งชื่อต่างๆ เรียกมันว่าผม เรียกมันว่าขน เรียกมันว่าเล็บว่าฟันไปเท่านั้น แต่มันก็เป็นเพียงสิ่งที่เกิดจากธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วเวลาที่ร่างกายหยุดทำงานไม่หายใจ

อะไรเกิดขึ้น ก็การแยกออกของธาตุทั้ง ๔ ลมก็ไม่เข้า มีแต่ลมออก กลิ่นที่เราได้รับกลิ่นของร่างกายก็เป็นลมออกมา ไฟก็หายไป ความร้อนในร่างกายก็หายไป ร่างกายของคนตายกับคนเป็นจะมีอุณหภูมิไม่เท่ากัน ร่างกายของคนตายนี้จะเป็นอุณหภูมิของอากาศรอบข้าง แต่ร่างกายของคนเป็นนี้จะอุ่นกว่า แล้วไฟของคนตายนี้ก็ไม่มี น้ำก็จะไหลออกมา น้ำเหลืองน้ำอะไรต่างๆ ออกมาทางทวารต่างๆ ถ้าปล่อยทิ้งไว้ไปเรื่อยๆ มันก็จะแห้งกรอบไป ร่างกายตอนต้นก็ต้องเน่าก่อน ต้องขึ้นอืดก่อน ขึ้นอืดแล้วน้ำมันก็จะไหลออกมา แล้วมันก็จะฟูบลงไป เน่าเปื่อย แล้วก็แห้งไป ทิ้งไปนานๆ มันก็จะผุจะพังกลายเป็นดินไป นี่คือร่างกายที่เราคิดว่าเป็นตัวเราของเรา

ผู้ที่คิดว่าเป็นตัวเราของเราไม่ได้อยู่ในร่างกาย แต่ผู้ที่ไม่รู้ แต่ไปคิดว่าอยู่ในร่างกาย ตอนก่อนที่จะมีร่างกายนี้ผู้ที่คิดอยู่ตรงไหน เคยถามตัวเองไหม ก่อนที่คุณพ่อคุณแม่จะมาเจอกันนี้เราอยู่ตรงไหน เราอยู่ที่ไหน เรามาเป็นเรา ในร่างกายตอนที่เป็นร่างกายหรือว่าเป็นก่อนที่จะมีร่างกาย

ศิษย์ : ก่อนเจ้าคะ

พระอาจารย์ : นั่นแหละคือการพิจารณา ก็เพื่อให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ที่เกิดขึ้นมาปรากฏขึ้นมาให้เราเห็นนี่มันเป็นธรรมชาติ มันไม่ใช่ตัวเราของเรา มันไม่มีตัวไม่มีตน มันเป็นการผสมรวมกันของธาตุทั้ง ๔ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต ก็มาจากธาตุทั้ง ๔ ต้นไม้ก็ต้องมีดินมีน้ำมีอากาศมีความร้อนมันถึงจะเจริญเติบโตได้ สิ่งต่างๆ เมื่อมันเจริญเติบโตถึงขีดหนึ่งแล้วมันก็จะเสื่อมไป ต้นไม้ก็จะตายไป นี่คือนิจจัง อนัตตาก็คือไม่มีใครตาย ไม่มีใครเสื่อม เป็นการรวมตัวและการแยกตัวของดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้นเอง ร่างกายก็แบบเดียวกันเหมือนต้นไม้ต่างจากต้นไม้ตรงที่มีจิตหรือมีใจมาสถิตอยู่มาครอบครองอยู่ แล้วตัวที่ครอบครองก็หลงไปคิดว่าสิ่งที่มาครอบครองเป็นตัวของเขาเอง ซึ่งตัวของเขาไม่ใช่ร่างกาย ตัวของเขาเป็นร่างทิพย์ ตัวของเขาไม่มีรูปร่างเหมือนกับร่างกาย แต่เขาไม่เคยมองเห็นตัวของเขาเอง เขาเห็นแต่ตัวแทนของเขาคือร่างกาย ก็เลยไปคิดว่าร่างกายนี้เป็นตัวเขา



ถ้ามาปฏิบัติธรรม ธรรมจะเป็นเหมือนกระจกส่องให้เห็นใจให้เห็นจิต **ว่าไม่ใช่ร่างกาย** ผู้ปฏิบัติธรรมพอจิตสงบแล้วจะเห็นว่าร่างกายกับจิตใจนี้ แยกกัน ร่างกายนี้จะเป็นเหมือนท่อนไม้ท่อนฟืนเวลาจิตที่สงบ ส่วนจิตใจนี้คือ ผู้รู้ก็จะปรากฏขึ้นมาให้เห็นได้อย่างชัดเจน ผู้รู้ผู้คิดนี้ก็จะเห็นว่าเป็น ๒ ส่วนกัน ร่างกายเป็นส่วนหนึ่ง ผู้รู้ผู้คิดเป็นอีกส่วนหนึ่ง มารวมกันในขณะที่ตั้งครมภ์ อยู่ในห้องแม่ แล้วก็มาแยกกันที่โรงพยาบาลหรือที่วัด จิตก็ไปทางหนึ่ง ร่างกาย ก็ไปอีกทางหนึ่ง ร่างกายก็ไปสู่เมรุ ถูกไฟเผาก็กลายเป็นขี้เถ้ากลายเป็นเศษ กระดูกไป ส่วนจิตที่ยังมีกรรมอยู่ก็ไปเกิดใหม่ไปได้ร่างกายอันใหม่ต่อไป ก็จะวนเวียนอยู่อย่างนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ท่านถึงเรียกว่า การเวียนว่ายตายเกิด **ผู้ที่เวียน วายตายเกิดคือจิต ไม่ใช่ร่างกาย** ร่างกายนี้ไม่สามารถที่จะไปไหนได้ พอตายไป แล้วก็ต้องกลับคืนสู่ธาตุเดิม กลับคืนสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ ไป ส่วนจิตนี้ไม่มีวันตาย เมื่อยังมีกรรมอยู่ก็ต้องไปเกิดต่อไป ถ้าไม่อยากจะเกิดก็ต้องหยุดกรรมให้ได้ กรรมที่เป็นตัวผลักดันให้จิตไปเกิดก็คือตัณหาความอยากต่างๆ การมาปฏิบัติ ก็เพื่อมาตัดมาหยุดความอยากต่างๆ ถ้าไม่มีความอยากแล้ว จิตก็ไม่ต้องไปหา ร่างกายไม่ต้องไปได้ร่างกายอันใหม่มาทุกข์กับร่างกายอยู่เรื่อยๆ จิตก็จะอยู่โดยที่ ไม่ต้องมีร่างกาย

นี่คือเรื่องของอนัตตา ไม่มีตัวตน มีธาตุ ๔ และมีธาตุรู้คือจิต ตัวตนเป็นความคิด ประชุมตั้งขึ้นมาของจิตเอง คิดว่าเราเป็นนั่นเป็นนี่ขึ้นมา แต่เป็นเพียงความคิด ไม่ใช่เป็นความจริง เวลาจิตหยุดคิดเมื่อไร ตัวตนก็จะหายไปเมื่อนั้น มันเกิดจาก ความคิดแล้วก็ไปหลงยึดติดกับความคิดนั้นว่าเป็นความจริง ผู้ปฏิบัติที่สามารถ หยุดความคิดได้จะเห็นความแตกต่างเวลาที่มีความคิดกับเวลาที่ไม่มีความคิด เวลาที่มีความคิดจะมีความรู้สึกว่ามีตัวมีตนอยู่ พอหยุดความปรุงแต่งไปก็จะ เหลือแต่ความว่าง ไม่มีตัวไม่มีตน อันนี้ต้องปฏิบัติถึงจะเห็นได้ชัดเจน การพูดนี้เป็นเพียงแต่วาดภาพให้เห็นแบบสังเขปเท่านั้นเอง วาดอย่างไร ถ้ายังไม่ได้ปฏิบัติ ก็จะไม่เห็นก็ยังคงสงสัยอยู่อย่างนั้น เหมือนคนที่ถูกปิดตาด้วยผ้า ถ้าอยากจะ เห็นภาพต่างๆ เหมือนคนอื่นที่เขาไม่ได้ถูกผ้าปิดตาไว้ว่าเห็นเป็นอย่างไร ก็ต้อง

เอาผ้าปิดตาออกแล้วลืมตาขึ้น ถ้าลืมตาขึ้นแล้วก็จะเห็นเหมือนกับคนที่เขาไม่มี
ผ้าปิดตาเขาไว้

ดังนั้น**การปฏิบัติธรรม**นี้ก็เป็น**การเอาผ้าที่ปิดตาในออก ผ้าที่ปิดตาในก็คือ
โมหะอวิชชา ความหลง ความไม่รู้ความจริง** การปฏิบัติท่านถึงเรียกว่า
เป็นการเปิดตาใน **ตาในคือปัญญาที่จะเห็นว่าทุกอย่างเป็นอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา** นั่นเอง ดังนั้นต้องเกิดจากการปฏิบัติจึงจะหายสงสัย ถ้ายังไม่ได้ปฏิบัติ
ก็เหมือนคนตาบอดคลำช้าง เคยได้ยินเรื่องคนตาบอดคลำช้างไหม คนตาบอด
๔-๕ คนไปคลำช้างกัน แล้วก็มานั่งเถียงกันว่าช้างเป็นอย่างนั้นช้างเป็นอย่างนี้
เพราะไปคลำคนละที่กันหรือเห็นเพียงบางส่วน ไปจับท้องช้างก็ว่าเหมือนผาผ่น
ไปจับหางช้างก็ว่าเป็นเหมือนเชือก ไปจับบงช้างก็ว่าเป็นเหมือนงู ไปจับงาก็ว่า
เป็นหอก แล้วก็มานั่งเถียงกัน

ดังนั้น**การที่จะเห็นอะไรได้อย่างชัดเจนนี้ต้องเห็นด้วยการปฏิบัติ** เหมือนกับ
โบราณเขาพูดว่า ๑๐ ปากว่าไม่เท่า ๑ ตาเห็น คนที่เขาเคยไปเที่ยวต่างประเทศมา
เขามาเล่าให้เราฟังว่าประเทศนั้นเป็นอย่างนี้ประเทศนี้เป็นอย่างนั้น เราฟังแล้วเรา
ก็ได้แต่จินตนาการไป เราก็คงไม่รู้ว่าความเป็นจริงมันเป็นอย่างไรจนกว่าเราจะไป
ที่ประเทศนั้นแล้วไปสัมผัสไปดูไปเห็น เราก็คงจะไม่สงสัยว่าสิ่งที่เขาพูดเขาเล่ามานี้
เป็นอย่างไรกันแน่ ดังนั้นการฟังนี้เป็นเหมือนกับการดูภาพยนตร์ตัวอย่างเพื่อที่
จะทำให้เกิดความสนใจที่อยากจะดูทั้งเรื่อง **การฟังเทศน์ฟังธรรมนี้ก็เพื่อที่จะ
ปลุกศรัทธา ความเชื่อ ความสนใจ ให้ไปศึกษาให้ไปปฏิบัติเพื่อจะได้เห็น
ของจริงที่เราอยากรู้ไม่เห็น** พอจะเข้าใจไหม

ศิษย์ : พอจะเข้าใจโดยสังเขปค่ะ ถ้าเมื่อเราไม่มีการมาเวียนว่ายตายเกิด ไม่มีร่างกายแล้ว
แสดงว่าจิตนั้นยังคงอยู่ใช่ไหมคะ เพราะว่าร่างกายกับจิตแยกกัน

พระอาจารย์ : ใจ่ จิตไม่เคยตาย เพียงแต่ว่าจิตจะอยู่เฉยๆ หรือจิตจะไปแบกของเท่านั้นเอง
เหมือนร่างกายเราเนี่ย เราจะนั่งเฉยๆ หรือเราจะไปแบกข้าวแบกของก็ได้ อย่างไหน
จะดีกว่ากัน นั่งเฉยๆ กับไปแบกข้าวแบกของ



ศิษย์ : นั่งเฉยๆ ดีกว่าค่ะ

พระอาจารย์ : นั่นแหละ จิตของเราก็เป็นแบบนั้น ถ้าเราไม่มาเกิด เราก็ไม่ต้องมาแบกร่างกายเท่านั้นเอง จิตก็ยังอยู่เหมือนเดิมอยู่ที่เดิม อยู่ที่ได้เดียวกับคนที่ไปแบกนั่นแหละ **จิตนี้อยู่ในโลกทิพย์ แต่ร่างกายอยู่ในโลกธาตุ อยู่คนละมิติกัน แต่เชื่อมต่อด้วยวิญญาน** กระแสจิตนี้จะส่งเหมือนกับที่เราส่งยานอวกาศไปสำรวจในอวกาศในโลกต่างๆ เราติดต่อกับยานอวกาศด้วยอะไร สัญญาณวิทยุใช้ไหม เราเห็นภาพที่เขาถ่ายส่งมาผ่านสัญญาณวิทยุ แต่เราไม่ได้ไปอยู่ในยานอวกาศ ฉะนั้น จิตก็ไม่ได้อยู่ในร่างกาย จิตก็อยู่อีกที่หนึ่ง แล้วรับข้อมูลทางร่างกายผ่านทางวิญญาน เช่น ภาพที่เข้ามาทางตา ก็จะส่งมาโดยจักรวาลวิญญาน เสียงก็จะมาทางโสตวิญญาน วิญญานนี้มีอยู่ ๕ ชนิด ที่รับข้อมูลผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่จิตกับร่างกายไม่ได้อยู่ที่เดียวกัน อยู่คนละโลก อยู่คนละมิติ มีอะไรเกิดขึ้นกับร่างกายจึงไม่ได้เกิดขึ้นกับจิต เช่น ระเบิดนิวเคลียร์หล่นลงมานี้ ร่างกายตายหมด แต่จิตทุกดวงที่อยู่ที่นี่ไม่ได้ตาย แต่จิตที่ไม่รู้จักตื่นเต้นตกใจคิดว่าตัวเองตาย พอเกิดอะไรขึ้นก็ร้องไห้ ร้องไห้เดือดร้อนกันไปหมด เหมือนกับคนที่ดูภาพยนตร์ไม่รู้ว่าตนเองเป็นเพียงคนดู แต่ไปร้องไห้ ร้องไห้ให้กับดารานักแสดง ในเวลาพระเอกนางเอกถูกยิงตาย คนดูร้องไห้ ร้องไห้ให้กัน แต่คนดูไม่ได้ถูกยิงตาย แต่กลับไปเดือดร้อนแทนพระเอกนางเอก เพราะคิดว่าตนเองเป็นพระเอกเป็นนางเอกกัน นั่นแหละคือจิตกับร่างกายอยู่คนละที่กัน ร่างกายอยู่บนจอ จิตอยู่ที่คนนั่งดู คนละส่วนกัน แต่คนนั่งดูหลงไปติดไปอินกับภาพที่เห็น ไปคิดว่าตนเองอยู่ในจออยู่กับร่างกาย พออะไรเกิดขึ้นกับร่างกายก็เดือดร้อนแทนร่างกาย ร่างกายเขาไม่เคยเดือดร้อนเลย เวลาเขาเจ็บเขาปวดเขาไม่เคยบ่นนะ ผู้ที่บ่นคือจิตที่ไม่ได้ปวดไม่ได้เจ็บ แต่ไม่ยอมให้มันปวดไม่ยอมให้มันเจ็บ ก็เลยเกิดความทุกข์ทรมานใจขึ้นมา ความทุกข์ทรมานใจของจิตเกิดจากความอยากของจิตเอง อยากให้ร่างกายไม่เจ็บ เวลาร่างกายเจ็บก็อยากให้หาย เลยเกิดความทรมานใจขึ้นมา ถ้าไม่ยอมให้ความเจ็บหายไปก็จะไม่ทรมาน จะเฉยๆ

นี่คือเรื่องของจิตกับเรื่องของร่างกาย เป็นคนละส่วนกัน ร่างกายตายไป จิตไม่ได้ตายไปด้วย ถ้าจิตไม่ไปแบกร่างกายอันใหม่ จิตก็อยู่ที่เดิม พระพุทธเจ้าตอนนี้ก็อยู่ที่เดิม อยู่ทีเดียวกับที่ท่านมีชีวิตอยู่ จิตมันไม่มีมติเหมือนร่างกายที่เคลื่อนไปตามสถานที่ต่างๆ จิตทุกดวงมีที่อยู่จุดเดียว ไม่ได้เคลื่อนไหนไปไหนมาไหน เพียงแต่ส่งกระแสจิตไปแบกรับรู้อะไรต่างๆ ส่งกระแสจิตไปเวลาเกิดการตั้งครรภ์ขึ้นมาในท้อง จิตก็ส่งกระแสจิตไปครอบครองร่างกายอันนั้นทันที แล้วก็ติดตามการเคลื่อนไหนของร่างกายไปและใช้ร่างกายอันนั้นทำอะไรตามสิ่งที่จิตอยากจะให้ทำ สิ่งที่จิตอยากให้ทำก็คืออยากดูอยากฟังนี่เอง พอโตมาแล้วก็อยากจะไปเที่ยวกันแล้วใช้ไหม อยากจะไปดูไปฟังไปดื่มไปรับประทานกัน ถ้าตัดตัวอยากไปได้ก็ไม่ต้องใช้ร่างกาย เมื่อไม่ต้องใช้ร่างกาย ก็ไม่ต้องส่งกระแสจิตไปยึดร่างกายที่ตั้งอยู่ในครรภ์ ก็ให้จิตดวงอื่นที่ยังโง่อยู่ไปยึดไปติด **ผู้ที่ฉลาดแล้วท่านจะไม่ไปติดไปครอบครองร่างกายที่อยู่ในครรภ์ ท่านอยู่เฉย ๆ สบายกว่า เป็นปรมมัง สุขัง**

จิตที่มี ปรมมัง สุขัง แล้วก็จะไม่ต้องการอะไร ไม่ต้องการมีร่างกาย ไม่ต้องการหาความสุขผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย การปฏิบัติก็เพื่อให้จิตไปถึงจุด **ปรมมัง สุขัง บรมสุข** จะถึงจุดนั้นได้ก็ต้องทำลายความอยากให้หมดไป หมดความอยากเมื่อไรก็จะถึงความอิ่มความพอ ก็จะไม่ต้องส่งจิตไปหาร่างกายใหม่อยู่เรื่อยๆ ถ้ายังมีความอยากอยู่ พอร่างกายอันนี้หมดไปก็ต้องไปหาร่างกายอันใหม่ต่อ ทำอย่างนี้มานานแล้วและจะทำอย่างนี้ต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะได้มาพบกับพระพุทธศาสนา แล้วสามารถน้อมนำเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติได้เท่านั้นแหละ ถึงยุคการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้อย่างถาวร

• • • • •



ทำอย่างไร จิตจะไม่เกิดความอยาก

๑ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ไม่ทราบสมควรไหม แต่อยากจะถามว่าทำอย่างไรจิตถึงจะไม่อยากละเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ก็ต้องออกมาบวชไง การบวชคือการตัดความอยาก ถือศีล ๘ เป็นจุดเริ่มต้น ถ้าถือนิสัย ๘ อยากดูหนังก็ไม่ได้ดูแล้ว อยากกินอาหารตอนเย็นตอนค่ำก็ไม่ได้กินแล้ว อยากจะร่วมหลับนอนกับสามีก็นอนไม่ได้แล้ว แต่การถือนิสัย ๘ นี้ ยังไม่ได้ทำลายความอยาก เพียงแต่กั้นมันไว้ ทำรั้วกันไว้ ซึ่งถ้ามันดีของมันก็อาจจะป็นรั้วได้ คนถือนิสัย ๘ อาจจะแอบไปกินข้าวเย็นก็ได้ แอบไปดูหนังก็ได้ เพราะเป็นเพียงรั้วเท่านั้น อย่างน้อยก็จะรู้ขอบเขตว่าทำอะไรได้ทำอะไรไม่ได้

ขั้นต่อไปก็ต้องปฏิบัติ นั่งสมาธิทำให้สงบ พอใจสงบนั้นแหละ ตอนนั้นความอยากจะหยุดทำงานทันที แต่ก็หยุดชั่วคราวในขณะที่ใจสงบ พอถอนออกจากความสงบมา ความอยากก็จะฟื้นขึ้นมาใหม่ ถ้าอยากจะทำลายความอยากให้มันหมดไปอย่างถาวรก็ต้องอาศัยปัญญา ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์นี้เอง พอเห็นไตรลักษณ์แล้วมันก็จะไม่อยาก ถ้าเห็นว่าสิ่งที่เราอยากจะตีมันนี้เป็นยาพิษ คุณอยากจะตีไหม แต่เราไม่เห็นกัน เราไปเห็นว่ามันเป็นขนม เป็นเครื่องตีมัน แต่ทุกอย่างที่เราตีที่เราสัมผัสนี้มันเป็นยาพิษ เพราะอะไร เพราะเวลาอยากแล้วไม่ได้ตีมันเป็นอย่างไร มันสุขหรือมันทุกข์ เช่น เวลากาแฟหมดแล้วอยากตีกาแฟ อย่างนี้จะทำอย่างไร อยู่เฉยๆ ได้ไหม นั้นแหละ ไม่เห็นตรงนั้น คิดว่าเราอยากได้อะไรแล้วเราได้ตั้งใจมีความสุข แต่เราไม่เคยคิดว่าเวลาที่ยากแล้วไม่ได้ตั้งใจจะอย่างไร สักวันหนึ่งเราไม่สามารถทำตามที่เราอยากได้ ของที่เราอยากได้อาจจะหมดไป เงินอาจจะหมดไป ไม่มีเงินซื้อของได้ หรือมีเงินมีของแต่ร่างกายมันไม่ไหว มันไม่สามารถที่จะเสพของเหล่านั้นได้แล้ว เช่น หมอบอกว่าน้ำตาลมากไปแล้ว ทุเรียนต้องลดให้น้อยลงแล้ว ขนมอะไรต่างๆ ตอนนั้นมันก็ทุกข์

ใช้ไหม เราไม่เห็นทุกข์ เราเห็นแต่ด้านเดียวคือด้านสุข แต่พอถึงเวลาที่ร่างกายมันเสื่อม แล้วเราไม่สามารถที่จะเสพของที่เราต้องการที่จะเสพได้ มันก็จะกลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา ท่านถึงสอนให้พิจารณาให้เห็นว่ามันเป็นทุกข์ มันไม่เพียงเครื่องมือที่เราจะให้เสพอะไรต่างๆ นี่มันไม่เที่ยง เดี่ยวพอมันแก่ลงไป สูงอายุมากขึ้น มันก็ต้องลดการบริโภคลง ปริมาณมันมากเกินไปสำหรับร่างกาย แต่ใจมันไม่ได้ลดความอยากลงไปตามความต้องการของร่างกาย ใจยังอยากมากเหมือนเดิม หรือยังอยากมากกว่าเดิมเสียด้วยซ้ำไป ก็จะเกิดปัญหาขึ้นมา ถ้าหักห้ามใจไม่ได้ก็ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยไป เข้าโรงพยาบาลไป

ศิษย์ : สิ่งที่จะห้ามความอยากได้ก็ต้องให้จิตของเรามีสติยังคิดใช้ไหมเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ก็ต้องมีศีลและสติแล้วก็มีปัญญายังคิด มีอย่างเดียวไม่พอ พอสติเฟื่องเมื่อไรมันก็คิดได้ ดังนั้นก็ต้องให้มันคิดไปในทางความจริง เห็นโทษของสิ่งที่เราอยาก สิ่งที่เราอยากนี้มันมีทั้งคุณทั้งโทษ มันจะให้คุณเราตอนต้นและจะให้โทษเราตอนปลาย **สุขต้นทุกข์ปลาย ของทุกอย่างที่เราได้มานี้มันจะเป็นสุขต้นทุกข์ปลายทั้งนั้น** เวลาได้อะไรมาก็สุขกัน เลี้ยงฉลองกัน ๗ วัน ๗ คืน แต่ตอนเราต้องพลัดพรากจากกันก็ร้องไห้ร้องไห้ เพราะของทุกอย่างมันไม่เที่ยง งานเลี้ยงย่อมมีวันสิ้นสุดลง เวลาไม่มีงานเลี้ยงเป็นอย่างไร เศร้าสร้อยหงอยเหงากันใช้ไหม นั่นแหละไม่เห็นวันนั้นกัน ไม่ยอมมองวันนั้นกัน

พระพุทธเจ้าถึงสอนให้เราองความแก่ ความเจ็บ ความตาย อยู่เรื่อยๆ แล้วเราจะเห็นความทุกข์ที่จะตามมาต่อไป เราก็จะได้หยุดความอยาก ถ้าหยุดความอยากแล้วเราจะได้ไม่ทุกข์ เวลาร่างกายไม่สามารถที่จะเสพสิ่งต่างๆ ได้ก็ไม่เป็นปัญหา เพราะเราไม่มีความอยากจะเสพ เรามีความสุขภายในตัวเราคือความสงบซึ่งเป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขทั้งปวง

ดังนั้นเราต้องพยายามสร้างความสุขใหม่ขึ้นมาเป็นความสุขทดแทน สร้างความสุขที่เกิดจากความสงบ ถ้ามีความสุขที่เกิดจากความสงบแล้ว ก็ไม่ต้องพึ่งความสุขแบบอื่น ไม่ต้องพึ่งรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไม่ต้องพึ่งร่างกาย อยู่ที่ไหน



ก็มีความสุขได้ อยู่โรงพยาบาลก็มีความสุขได้ แก่อายุ ๑๐๐ ปี ก็มีความสุข ไม่ได้ดร้อน ไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือเพราะไม่มีความอยาก เวลาตายไป ก็ไม่ต้องกลับมาหาร่างกายอันใหม่เพราะไม่ต้องการใช้ร่างกายอีกต่อไป

• • • • •

โลกวิทยาศาสตร์ ไม่มีกระจกส่องใจ

๑ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : มีบทความทางวิทยาศาสตร์ที่พูดถึงเรื่องการฆ่าตัวตายไว้ว่า ในโลกวิทยาศาสตร์นี้ การฆ่าตัวตายไม่ใช่บาปกรรม หรือชีวิตความล้มเหลวของชีวิต แต่อาจเกิดจาก สารเคมีในสมองที่ทำงานไม่สมดุล ส่งผลให้มนุษย์ไม่สามารถประมวลข้อมูลเมื่อเผชิญหน้ากับปัญหา พวกเราจึงเลือกทางลัดที่น่าเศร้าแทน โดยนักวิทยาศาสตร์ที่วิจัยสมองคนฆ่าตัวตายบอกว่า ต้นเหตุคือสารเซโรโทนินคือสารที่ทำหน้าที่สื่อประสาทในการส่งผ่านความรู้สึกในสมองของคน คนที่อยู่ภาวะซึมเศร้าจะมีสารชนิดนี้ลดลง จากบทความนี้ถ้าในทางพุทธก็จะถือว่าไม่เข้าใจถึงเรื่องกายและจิตที่แยกจากกันและไม่เข้าใจถึงปัญหาของความอยากตามคำสอนของศาสนา พุทธใช้หรือไม่คะ

พระอาจารย์ : ใช่แล้ว เพราะเขาไม่เคยศึกษาเรื่องจิตใจ เขาศึกษาที่ร่างกาย แล้วคิดว่า ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ภายในร่างกายนี้ทั้งหมด เขาคิดว่าถ้าร่างกายนี้ตายไปแล้วก็จบ จะฆ่าตัวตายหรือฆ่าคนอื่นตายก็ไม่มีผลตามมา เพราะว่าเขาไม่มีกระจกส่องใจ นั่นเอง เขามีแต่กระจกส่องร่างกาย แต่เขาไม่เห็นใจ เขาไม่รู้จักคำว่าใจนี้เป็นอย่างไร เพราะฉะนั้นจะไปถกไปเถียงไปพูดกันก็เหมือนกับไปพูดกับคนตาบอด พูดไปก็เสียเวลาเปล่าๆ ก็ปล่อยให้เขาเชื่อไปตามความเชื่อของเขาก็แล้วกัน เราก็เชื่อตามความเชื่อของเรา

• • • • •

ทาน ศีล สมาธิ เป็นตัวทะลอม ความโลภ โกรธ หลง ก่อนที่จะใช้ปัญญาเป็นตัวทำลาย

๑ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ตำรากล่าวว่าการทำทานเป็นการกำจัดความโลภ การรักษาศีลเป็นการกำจัดความโกรธ การเจริญภาวนาเป็นการกำจัดความหลง ทาน ศีล ภาวนา กำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง อย่างไรคะ พิจารณาแล้วไม่เข้าใจคะ

พระอาจารย์ : ไม่ถูกหรอก ทานกับศีลนี้เป็นเพียงเครื่องมือที่จะทะลอมความโลภ ความโกรธ ให้เข้ามาอยู่ในกรอบที่จะใช้สมาธิและปัญญาทำลายมัน ถ้าเราเปรียบเทียบตัวความโลภ ความโกรธ ความหลง นี่ก็เหมือนวัวควายที่เราต้องการจะจับไปฆ่า ถ้าเราไม่ขังมันไว้ในคอก ปลอมันเพ่นพ่านอยู่ก็จะจับมันยาก ดังนั้น ขึ้นต้นถ้ามันยังไม่ได้อยู่ในคอก เราก็ต้องไปตามจับมันในป่ามันก็จะยาก ก็เหมือนกับการทำทาน การทำทานก็จะดึงลดความโลภความอยากให้น้อยลงไป เวลาอยากจะไปเที่ยว เช่น วันนี้อยากไปเที่ยวกัน แต่ก็เปลี่ยนใจว่าเอาเงินที่จะไปเที่ยวนี้นมาทำบุญแทน มันก็จะตัดความอยากเที่ยวลงไปทีละเล็กทีละน้อย ทุกครั้งที่อยากจะซื้อกระเป๋าใบใหม่รองเท้าคู่นใหม่ก็เอาเงินไปทำบุญ อันนี้เรียกว่า ทาน เพื่อที่จะทะลอมความอยากให้มันน้อยลงมาก่อน

พอเราทำทานได้ เราก็จะมีจิตใจเมตตา กรุณา เราก็จะรักษาศีลได้ เราก็จะไม่ไปทำบาปทำกรรมกับผู้อื่น เพราะคนที่ให้นี้จะมีความเมตตา มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น แต่คนที่ไม่ให้นี้จะเห็นแก่ตัว จะคิดอยากจะทำประโยชน์ใส่ตนเองเพียงอย่างเดียว เวลาทำอะไรถ้าทำให้คนอื่นเดือดร้อนก็จะไม่สนใจ แต่คนที่ให้นี้จะกังวลคือจะไม่อยาก让别人เดือดร้อนจากการกระทำของตนเอง ก็จะทำให้



เกิดมีศีลขึ้นมา พอรักษาศีล ๕ ได้แล้ว ต่อไปก็จะรักษาศีล ๘ ได้ ก็จะทะล่อมความอยากเข้ามาเรื่อยๆ ให้เข้ามาสู่คอกที่เล็กลงไปเรื่อยๆ แคลงไปเรื่อยๆ พอจับเข้ามาอยู่ในคอกได้ ก็จับมันมัดไว้กับเสาได้

การจับมัดไว้กับเสาก็คือการเจริญสติเพื่อทำให้สงบ พอจับมันมัดกับเสาได้ทีนี้ ก็เอามัดมาพันคอมันได้ นี่แหละมันต้องใช้ปัญญาถึงจะทำลายความโลภ ความโกรธ ความหลง ได้ไปทั้งหมด **คนที่พูดว่าทำงานเพื่อละความโลภ รักษาศีล เพื่อรักษาความโกรธ** นี่เป็นเหมือนกับผู้ยังไม่ได้ปฏิบัติจริง แต่ก็มีส่วนช่วยเหลือได้ คือช่วยเหลือความโลภความโกรธได้ แต่ไม่สามารถที่จะทำลายมันได้อย่างถาวร **ความโลภ ความโกรธ ความหลง** นี่จะต้องทำลายด้วย **ปัญญาเท่านั้น** เพราะความโลภกับความโกรธออกมาจากความหลง และความหลงจะถูกทำลายได้ก็ต้องใช้ปัญญาคือความรู้จริงความเห็นจริง ความหลงทำให้เราโลกคิดว่าได้สิ่งนั้นมาได้สิ่งนั้นมาจะทำให้เรามีความสุข เราก็โลภอยากจะได้ พอเราไม่ได้ดังใจอยาก เราก็จะโกรธ แต่ถ้าเราไม่มีความหลง เราก็จะไม่อยากได้อะไร พอเราไม่ได้อยากได้อะไร เราก็จะไม่มีความโกรธกับใคร

นี่คือวิธีกำจัดความโลภ โกรธ หลง จริงๆ ต้องกำจัดด้วยปัญญา แต่ก่อนที่ปัญญาจะสามารถทำหน้าที่ได้นี้ต้องใช้ทาน ศีล สมาธิ ดึงความโลภ ความโกรธ ความหลงเข้ามาให้อยู่กับที่ จับมันมัดไว้กับเสา นั่นแหละตอนนั้นปัญญาถึงจะสามารถมาตัดมาฆ่ามาพันมันได้

.

เวลาเมื่ออะไรมาสัมผัสก็ให้รู้เฉยๆ

๑ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : โยมปฏิบัติตามรูปแบบทุกวัน ติดตามเพลงพระอาจารย์มาสักกระยะ บางครั้งจะได้กลิ่นหอมดอกมะลิ แต่ในที่นั้นไม่มีดอกมะลิ แต่ได้กลิ่นจริงๆ หลายครั้ง และชอบได้กลิ่นที่สัมผัสได้ มันเกิดจากอะไรคะ บางทีถามคนใกล้ๆ แต่เขาไม่ได้กลิ่น บางครั้งเป็นกลิ่นหอมดอกไม้แต่ไม่รู้จัก รู้แต่ว่าหอมและใจชอบ

พระอาจารย์ : พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าเวลาอะไรมาปรากฏให้เราสัมผัสรับรู้ให้น้อยๆ ไปสนใจที่มาที่ไปของเขา ให้สนใจความจริงของเขา ความจริงของเขาก็คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เขามาแล้วเดี๋ยวเขาก็ไป เขาเป็นอนัตตา เขาเป็นเหมือนฝนฟ้าอากาศ ดิน น้ำ ลม ไฟ เราไปสั่งเขาไม่ได้ สั่งให้เขาอยู่ไม่ได้ สั่งให้เขาไปไม่ได้ ให้รู้เฉยๆ เขาอยู่ก็ปล่อยเขาอยู่ไป เขาไปก็ปล่อยเขาไป อย่าไปอยาก让他อยู่หรืออยาก让他ไป เพราะจะทำให้เราทุกข์ หรืออยากจะรู้ว่าเขามาจากที่ไหนก็เหมือนกัน อย่าไปอยาก ให้รู้เฉยๆ สักแต่ว่ารู้ แล้วใจก็จะสงบเหมือนเดิม

.

อนิจจสัญญา

๑ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : การเจริญอนิจจสัญญาคืออะไร มีประโยชน์อย่างไรครับ

พระอาจารย์ : อนิจจะ คือ อนิจจัง สัญญาก็คือให้เราจำคิดเรื่องอนิจจัง เช่น ให้จำว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย นี่อนิจจสัญญา

.



เวลานั่งสมาธิแล้วปวด ก็ให้ปล่อยมันไป

๑ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ถ้านั่งสมาธิแล้วรู้สึกปวดหรือเกร็งที่หน้าผาก จะต้องทำอย่างไรจึงจะหายคะ

พระอาจารย์ : ก็ปล่อยมันซิ เต็มมันก็หายเอง มันก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ใจ

• • • • •

เพิ่มปัญญา ในสมาธิไม่ได้

๑ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ผมนั่งสมาธิได้สงบ แต่ไม่รู้จะเพิ่มปัญญาในสมาธิได้อย่างไร บางครั้งนั่งสมาธินานๆ สงบมาก แต่ออกจากสมาธิมาแล้วโมโหง่ายขึ้น

พระอาจารย์ : เพิ่มปัญญาในสมาธิไม่ได้ **สมาธิไม่ใช่เป็นที่เพิ่มปัญญา สมาธิเป็นที่เพิ่มอุเบกขา** คือถ้านั่งอยู่ในสมาธิได้นานเท่าไร อุเบกขาก็กำลังมากขึ้นไปเท่านั้น แล้วเวลาออกจากสมาธิมาถ้าอยากจะรักษาอุเบกขาก็ต้องใช้ปัญญา ต้องพิจารณาไตรลักษณ์ ถ้าพิจารณาไตรลักษณ์ ใจก็จะเป็นอุเบกขาต่อได้ แต่ถ้าไม่พิจารณาปั๊บ ใจก็จะเกิดความโกรธขึ้นมาได้ทันที ถ้าเห็นอะไรอยากได้แล้วคนอื่นเอาไปก่อน ก็จะโกรธทันที

• • • • •

ความแตกต่างของคำบริกรรม และการภาวนา

๑ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : คำว่า **บริกรรม** กับคำว่า **ภาวนา** นี้มีความแตกต่างกันไหมคะ ตามความรู้สึกของโยมเองเข้าใจว่าบริกรรมนี้หมายถึงเราบริกรรมคำใดคำหนึ่งก็ได้ให้ใจสงบ เช่น พุทโธ หรือนับ ๑ ๒ นี่คือการบริกรรม แต่ส่วนภาวนาหมายถึงว่าขณะนั้นเรากำลังใช้ปัญญาหรือใช้สติให้เกิดความรู้แล้วหมั่นดูจิตของตัวเอง นี่คือการภาวนา ซึ่งแตกต่างจากคำบริกรรมใช้หรือเปล่าเจ้าคะ

พระอาจารย์ : คือคำว่า **ภาวนา** นี่เป็นคำกว้างที่ครอบคลุมทั้งการเจริญสมาธิและปัญญา เราจึงมีทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา **สมถภาวนา** ก็คือทำให้ใจสงบให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ **การเจริญวิปัสสนาภาวนา** ก็คือการพิจารณาทางปัญญาเพื่อให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ส่วน **การบริกรรม** นี้เรียกว่าเป็นการเจริญสติให้จิตตั้งอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่น ให้อยู่กับคำว่าพุทโธๆ เราเรียกว่าบริกรรม ก็คือการระลึกท่องอยู่ภายในใจนี้เอง ท่องคำว่าพุทโธ ไปภายในใจ เรียกว่าเป็นการบริกรรม เรียกว่าเป็นการเจริญสติ ซึ่งอยู่ในขอบข่ายของการเจริญสมถภาวนา ถ้าเจริญสติได้อย่างต่อเนื่อง จิตก็จะรวมเข้าสู่ความสงบเป็นสมาธิได้แต่ไม่เป็นปัญญา

ดังนั้นเวลาเราใช้ภาษาี้ บางทีเราใช้แบบทดแทนกันไปจนเกิดความสับสนขึ้นมา ถ้าเราไม่ได้ศึกษาความหมายเดิมของคำแต่ละคำ เราก็อาจจะงงได้ว่ามันเป็นอย่างไร ดังนั้นผู้ที่ปฏิบัติควรจะศึกษาให้ถ่องแท้ก่อนเกี่ยวกับนิยามของคำต่าง ๆ เพราะคำบางคำนี้ใช้กันมาจนความหมายเดิมหายไป เช่น คำว่า “กรรม” นี้หายไปแล้ว ความหมายเดิมนี้เป็นการกระทำเท่านั้นเอง ไม่ได้เป็นบาปหรือเป็นบุญ **กรรมก็คือการกระทำ** การกระทำก็มี ๓ ทาง **ทางกาย** ก็เรียกว่า



กายกรรม **ทางวาจา** เรียกว่า **วจีกรรม** **ทางใจ** ก็เรียกว่า **มโนกรรม** ไม่ได้หมายความว่า**บาป** แต่เรามักจะใช้คำว่ากรรมแทนคำว่าบาป เป็นบุญเป็นกรรม อันนี้เป็นเรื่องที่เราจะต้องเข้าใจเวลาพูดนี้เขาหมายถึงคำไหนกันแน่ แต่ถ้าเราไม่ได้ศึกษาคำเดิมความหมายเดิมเราอาจจะงงได้ ดังนั้นเราต้องพยายามศึกษาว่าคำแต่ละคำนี้มีหลายความหมายด้วยกัน

• • • • •

ตัวสำคัญคือการกระทำ

๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ถ้าดิฉันขอพรพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พระพรหม เทวดา โดยมีเจตนา ฝึกสติให้ตัวเองไม่หลงลืมว่าเรามีความปรารถนาสิ่งใดและเราต้องขวนขวายให้ได้มาซึ่งสิ่งนั้นโดยเชื่อว่าสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม เหตุดี ผลย่อมดี เหตุไม่ดี ผลย่อมไม่ดี อย่างนี้ดิฉันสามารถขอพรพระได้ทุกวันไหมคะ เพราะปกติเป็นคนไม่ค่อยมีสติ เป็นคนขี้หลงขี้ลืม ไม่มีความตั้งมั่น ไม่มีความเพียรพยายามที่จะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้สำเร็จ แต่ถ้าขอพรพระแล้วรู้สึกมีกำลังใจอยากจะทำหน้าที่นั้นให้สำเร็จค่ะ

พระอาจารย์ : คือ**การขอไม่ขอ**นี้ไม่ใช่ประเด็นสำคัญ **ตัวสำคัญคือการกระทำของเรา** ถ้าเราทำจริงๆ จะขอหรือไม่ขอก็ได้ แต่ถ้าเราไม่ทำ จะขอหรือไม่ขอ มันก็ไม่ได้ ดังนั้นมันไม่ได้อยู่ที่ขอ แต่อยู่ที่การกระทำของเรา

ถ้าเราอยากจะมีสติ เราก็ต้องบังคับตัวเราให้ตั้งสติอยู่เรื่อยๆ ให้พุทโธ บริกรรมไปเรื่อยๆ ไม่ใช่มานั่งขอให้เทวดามาช่วยให้เรามีสติ มันเป็นไปได้ถ้าจะไปหวังพึ่งคนอื่น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พึ่งตนเอง **อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ** ตนเป็นที่พึ่งของตน **พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย เป็นเพียงผู้สอนผู้บอกผู้ชี้ทางเท่านั้นเอง เราต้องเป็นผู้ที่ปฏิบัติเอง** ถ้าเราอยากจะได้

กำลังใจก็อย่างที่สอนไว้วันนี้คือให้คิดถึงการปฏิบัติของพระพุทธเจ้า คิดถึงการปฏิบัติของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย แล้วจะทำให้เราเกิดกำลังใจที่อยากจะปฏิบัติเหมือนท่าน อยากจะเจริญสติเหมือนท่าน

การขอคือไม่ห้าม จะขอก็ได้ ไม่ขอก็ได้ แต่มันไม่ได้เป็นตัวที่จะขับเคลื่อนถึงผลที่เราจะได้รับ ตัวที่จะขับเคลื่อนก็คือการกระทำของเรา อยากจะได้สติก็ต้องสร้างสติขึ้นมาเอง ถ้าไม่สร้าง ต่อให้ขออย่างไรก็ไม่ได้ ถ้าสร้างแล้วไม่ต้องขอก็ได้ ดังนั้นอยู่ที่การสร้าง อยู่ที่การกระทำของเราเป็นหลัก

.

บวชแล้วแต่กิเลสไม่บวชตาม

๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : บวชแล้วแต่รู้สึกกิเลสไม่บวชตาม โดยที่ปฏิบัตินั้นมีคนดูแลดีมาก มีแม่ครัวเตรียมอาหารเช้าให้และเตรียมอาหารเพลอีก ซึ่งแม่ชีกินมื้อเดียว แต่แม่ครัวก็ทำอาหารเพลมาให้ วันแรกก็กิน วันที่สองเขาก็ยังมาประเคนให้เหมือนพระเลยต้องจำใจรับเพราะเกรงใจเขา แต่ในใจเราเองรู้สึกอายมาก เพราะกิเลสมันยังไม่บวช และฝันสองคืนติดกันว่าโดนผมก็จริงแต่ใส่ชุดไพรเวทออกไปนอกสำนัก ยิ่งรู้สึกไม่สบายใจ จะทำอย่างไรดีคะ ขอพระอาจารย์เมตตาค่ะ

พระอาจารย์ : ในกรณีเรื่องของความสัปายะ ที่อยู่ อาหาร บุคคลที่เราอยู่ด้วย รู้สึกว่ามันจะไม่สัปายะ เพราะว่าอาหารมากเกินไป อาหารมากเกินไปก็เป็นโทษต่อการปฏิบัติของเราได้ อาหารน้อยเกินไปก็เป็นโทษได้ถ้าร่างกายอดอยากขาดแคลนก็อาจจะเจ็บไข้ได้ป่วยได้ ถ้ารับประทานอาหารมากเกินไปก็ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ ทำให้ติดรสชาติของอาหารได้

ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงต้องหาสถานที่สัปายะ หาอาหารที่สัปายะ หาบุคคลที่สัปายะ ต้องไปหาที่ๆ อาหารไม่มากเกินไป พออยู่พอกินไป บุคคลก็ไม่วุ่นวายกับเรื่องของ



การรับประทานอาหาร ให้งุ่นแต่เรื่องของการเดินจงกรม นั่งสมาธิ ดังนั้นเวลาจะหาที่ปฏิบัติจึงต้องพิจารณาเรื่องของความ **สปปายะ** ของสถานที่ของบุคคล ของอาหาร และของอากาศ เพราะสิ่งเหล่านี้มีผลกระทบต่อการบำเพ็ญต่อการปฏิบัติของเราได้

ศิษย์ : ตอนนี้อยู่ที่มก.แล้วค่ะ ตั้งแต่บวชก็เลิกดื่ม หันไปดื่มชาแทน

พระอาจารย์ : มันก็เปลี่ยนจากหมามาเป็นแมว

.

การล้างความคิดอกุศล

๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เวลานั้นสมาธิแล้วจะมีความรู้สึกไม่ดีความคิดที่ไม่ดีแวบเข้ามา จึงทำให้สงสัยว่าความคิดที่เป็นอกุศลนี้มันมีอยู่เดิมประจำจิตของปุถุชนใช่ไหมคะ และการนั่งสมาธิทำให้เราเห็นและเป็นการล้างมันออกจากจิตใจใช่ไหมคะ ขอหลวงพ่เมตตา

พระอาจารย์ : ความคิดของพวกเรามันเป็นอกุศลอยู่ตลอดเวลา น้อยครั้งที่จะเป็นกุศล การที่เรามาปฏิบัตินี้ก็เพื่อกำจัดความคิดที่เป็น **อกุศล** และสร้างความคิดที่เป็น **กุศล** ขึ้นมา การทำสมาธิก็เป็นการหยุดความคิดที่เป็นอกุศล เช่น การเจริญสตินี้เราบริกรรมพุทโธๆ ไป ความคิดที่เป็นอกุศลก็ไม่สามารถโผล่ขึ้นมาได้เพราะเรามีคำบริกรรมพุทโธที่เป็นเหมือนความคิดที่เป็นกุศล แต่ความคิดที่เป็นอกุศลก็ยังไม่หายไปจากการที่เราใช้สติเพียงอย่างเดียว **การที่เราจะกำจัดความคิดที่เป็นอกุศลให้ราบคาบหมดไปเราต้องใช้ปัญญา** ต้องพิจารณาว่าความคิดของเราที่เป็นอกุศลนี้เป็นต้นเหตุของความทุกข์ เป็นเหมือนยาพิษ พอเราเห็นว่าความคิดนี้เป็นอกุศล ต่อไปเราก็จะไม่กล้าคิดไปในทางนั้น แล้วความคิดที่เป็นอกุศลก็จะหมดไป

.

การหยุดความคิดไม่ดี เป็นการหยุดสร้างภพสร้างชาติ

๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : จิตเราเป็น ๗ ภพชาติ เราจะทราบได้อย่างไรครับ

พระอาจารย์ : ก็ไม่รู้เหมือนกัน คือทุกครั้งที่เราหยุดความคิดไปในทางที่ไม่ดีได้ มันก็เหมือนหยุดการสร้างภพชาติเท่านั้นเอง ที่เขาว่า ๗ ภพชาตินี้ ก็อาจจะเป็นการพูดโดยประมาณให้เห็นภาพเห็นรูปเท่านั้นเอง แต่ความจริงแล้วก็คือ**ความคิดที่ไม่ดีที่คิดไปในทางกิเลสตัณหา**นี้มันจะเป็นการ**ก่อสร้างภพชาติ**ไปเรื่อย ๆ พอเราหยุดความคิดนี้มันก็จะตัดการก่อสร้างภพชาติลงไปตามลำดับจนกว่ามันจะหมดไป ถ้ายังมีอยู่มันก็ยังมีภพชาติอยู่แต่จะมีมากมีน้อย

อย่าง**พระโสดาบัน** ก็มีแค่ ๗ ชาติเป็นอย่างมาก **พระสกิทาคามี** ก็มีชาติเดียวเป็นอย่างมาก **พระอนาคามี** ก็ไม่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกต่อไป **พระอรหันต์** นี้จะไม่มีความคิดที่จะไปก่อภพก่อชาติเลย ตัดหมด ทั้งกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา อยากเที่ยว อยากดื่ม อยากดู อยากฟัง นี่ไม่มีในใจของท่าน อยากจะเป็นนั่นอยากจะเป็นนี่ อยากให้คนนั้นเป็นอย่างนั้นคนนี้เป็นอย่างนี้ ก็จะไม่มี อะไรจะเป็นก็ปล่อยมันเป็นไป อะไรจะไม่เป็นก็ปล่อยมันไม่เป็นไป ปล่อยให้ทุกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติ ใจจะสักแต่ว่ารู้เพียงอย่างเดียว อยู่กับความสงบพอแล้ว ความสงบนี้เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขทั้งปวง

.



ขอให้เป็นอุเบกขา

๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เวลานั่งสมาธินะครับ ยังได้ยินเสียง

พระอาจารย์ : ยังไม่สงบเต็มที่ แต่ถ้าไม่ทุกข์ก็ใช้ได้เหมือนกัน คือถ้าใจเป็นอุเบกขา
นิ่งเฉย ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน เสียงดังก็ไม่เดือดร้อน ได้กลิ่นอาหารก็ไม่ตอกตใจ
ได้ดมกลิ่นแล้วก็ปล่อยมันผ่านไป แต่ถ้ามีอารมณ์กับมันปั๊บ ก็แสดงว่ายังไม่เป็น
อุเบกขา ยังไม่สงบพอ ก็ให้บริกรรมพุทโธต่อไป ภาวนาต่อไป

ศิษย์ : ถ้าจะให้ได้ ต้องไม่ได้ยินเสียงใช่ไหมครับ

พระอาจารย์ : ก็ไม่ใช่ ขอให้มันเป็นอุเบกขาก็ใช้ได้

ศิษย์ : ได้ยินแล้วเป็นอุเบกขา

พระอาจารย์ : ได้ยินแล้วเฉยก็ใช้ได้เหมือนกัน

ศิษย์ : แต่ถ้าเกิดไม่มีแล้ว แต่ไม่มีความรู้สึก นี่ก็หลับใช่ไหมครับ

พระอาจารย์ : ต้องรู้สึกตัวตลอดเวลา ต้องมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา

ศิษย์ : แต่ก็ไม่ทุกข์กับเสียงนั้น

พระอาจารย์ : ไม่ทุกข์กับเสียง ไม่ทุกข์กับรูปที่ได้เห็น ไม่ทุกข์กับความเจ็บปวดของร่างกาย
เช่น นั่งไปแล้วเจ็บปวด พอจิตเป็นอุเบกขาปั๊บ ความเจ็บปวดนั้นยังอยู่ แต่ความ
ทรมานจะหายไปเพราะใจเฉย ใจไม่ปรุงแต่ง ไม่มีต้นหาความอยากให้ความเจ็บ
นั้นหายไป ใจก็จะอยู่กับความเจ็บได้อย่างสบาย

.

ถ้าวางใจได้ ก็ไม่ใช่ปัญหา

๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ถ้าเราตั้งใจที่จะมาปฏิบัติธรรมที่วัดโดยอดอาหาร แล้วมาเจออุปสรรคคือคนข้างห้องเอาอาหารมาตั้งวงกินกันหน้าห้องและพูดคุยกันเสียงดัง ทำให้ไม่สามารถนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมได้ เจอเหตุการณ์แบบนี้จะวางใจอย่างไร ขออุบายจากหลวงพ่อด้วยค่ะ

พระอาจารย์ : ถ้าวางใจไม่ได้ก็ไปหาที่อยู่ใหม่ ถ้าวางใจได้ก็ปล่อยเขารับประทานไป เราก็กินอาหารใจไป เราก็พุทโธไป

• • • • •



ยกระดับการปฏิบัติ

๘ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : คือนั่งสมาธิไปแล้ว พอมันรู้สึกสบาย หมายถึงว่าเราควบคุมความคิดไม่ฟุ้งซ่านได้ระดับหนึ่ง หมายถึงว่าพุทโธไปแล้วมันมีความคิดแวบขึ้นมาก็ดึงมันกลับมาได้ พออยู่ไปเรื่อยๆ มันรู้สึกสบาย แล้วมันรู้สึกว่ามันไม่ได้สู้กับความเจ็บเพราะรู้สึกความเจ็บในระดับหนึ่งที่เรารับได้ คือรักษาใจให้อยู่ตรงกลางคือไม่ยอมให้มันหายหรือไม่ยอมให้มันเจ็บ มันพอทนได้ แต่ที่นี้มันรู้สึกว่ามันไม่มีอะไรตื่นเต้น มันรู้สึกเบื่อๆ หนูเป็นอาการแบบนี้มา ๒ - ๓ วันแล้ว นั่งที่ไร่นั่งไปสักพัก มันก็รู้สึกสบายแวบขึ้นมาดังกลับได้ หรือว่าเจ็บก็พอทนได้ มันเลยรู้สึกว่ามันไม่มีอะไรน่าตื่นเต้น มันเหมือนดูหนังไปเรื่อยๆ ไม่มีฉากที่แบบมันเร้าใจ หนูต้องทำอะไรต่อไป ต้องดูมันต่อไปหรือต้องยังงี้ต่อคะ

พระอาจารย์ : บางทีถ้าเราอยู่ที่มันเคยชินมันก็จะไม่มีความรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจ อาจจะต้องไปหาที่ ๆ มันท้าทายกว่านี้ เช่น พระที่เคยอยู่วัด บางที่ท่านก็ต้องไปปลีกริเวศในป่า ไปอยู่คนเดียวในที่ๆ ไม่มีญาติอยู่ กางกลดอยู่ที่โคนต้นไม้ซึ่งมีภัยรอบด้าน มันก็จะทำให้จิตตื่นตัว มีความระมัดระวัง และกิเลสมันก็จะค่อยมาสร้างความกลัวชนิดต่างๆ ให้เกิดขึ้นกับเรา ซึ่งจะทำให้เราต้องใช้การปฏิบัติเพื่อที่จะต่อสู้กับกิเลส มันก็เป็นการกระตุ้นแบบหนึ่ง

วิธีกระตุ้นอีกแบบก็คือเราเคยอยู่เคยกินอย่างสบาย เราก็ต้องทำให้มันไม่สบาย กินให้มันน้อย อดข้าวบ้าง ๓ วันค่อยกินสักครั้งหนึ่ง ๕ วันค่อยกินสักครั้งหนึ่ง เวลาหิวมันก็ต้องใช้การปฏิบัติภาวนาเพื่อมาต่อสู้กับความหิว เพราะความหิวส่วนใหญ่เกิดจากความอยากรับประทานอาหาร ร่างกายนี้จะรับประทานอาหารหรือไม่รับประทานอาหาร มันจะไม่เป็นตัวสร้างความทุกข์ ตัวที่สร้างความทุกข์ให้กับเราคือความอยาก ต่อให้กินอย่างเต็มที่ มันก็ยังสร้างความทุกข์ให้กับเราได้ ดังนั้นการอดอาหารนี้มันก็จะเป็นการที่จะสร้างภาวะกดดันให้กับเรา

ทำให้เราต้องเสริมความพากเพียรขึ้นมาเพื่อที่จะได้ต่อสู้กับความอยากต่างๆ ที่จะมีเพิ่มมากขึ้น หรือถ้านั่งแล้วก็อย่าไปลุก กำหนดเวลาไว้ เอา ๓ ชั่วโมง ๕ ชั่วโมงไป ถึงแม้ว่ามันจะไม่มีอะไร ก็บังคับให้มันนั่งไป ไม่ต้องลุก ยิ่งถ้าไม่เปลี่ยนอิริยาบถได้ ก็ยิ่งมีความอยากมากขึ้น

ดังนั้นมันอยู่ที่การปฏิบัติของเราว่าเราจะสร้างกรอบแบบไหนขึ้นมา ถ้าเราอยู่แบบสบาย ๆ ถึงจุดหนึ่งมันก็จะอึดแล้วมันก็จะไม่คืบหน้า ถ้าอยากจะให้มันคืบหน้า มันก็ต้องมีมาตรการที่มันโหดกว่านี้ ขึ้นเริ่มต้นก็เคยแนะนำว่าให้สู้ความอยากด้วยการให้นั่งเฉยๆ แต่ยังไม่ต้องขึ้นโหดร้าย คือให้นั่งสบายๆ ก่อน หาเก้าอี้มานั่งสบายๆ แต่บังคับไม่ให้ลุกจากเก้าอี้ไป แต่ถ้าเมื่อไหร่จริงๆ ก็ให้ยืนตรงข้างเก้าอี้มันได้ ลองนั่งอย่างนั้น ไม่ต้องทำอะไร ใช้การปฏิบัติสู้กับความอยากที่อยากจะไปดู อยากจะไปฟัง อยากจะไปตรงนั้นอยากจะทำตรงนี้ คล้ายกับที่เราสร้างกรงขึ้นมาครอบความอยากไว้ให้มันอยู่ตรงเก้าอี้นี้ แต่ยังเป็นขึ้นเบาๆ คือไม่บังคับให้นั่งแบบขัดสมาธิ นั่งแบบไม่เปลี่ยนอิริยาบถให้นั่งสบายๆ หาเก้าอี้โซฟาดีๆ มานั่งไป แต่ห้ามหลับ ถ้านั่งแล้วเมื่อย อยากจะขยับซ้าย ขยับขวาก็ขยับได้ ถ้าอยากจะลุกขึ้นมายืนยืดเส้นยืดสายก็ยืนตรงนั้นได้ แต่ไม่ให้ไปจากตรงนั้น ยกเว้นกรณีที่ต้องเข้าห้องน้ำ ถ้าหิวน้ำก็เอาน้ำมาดื่มน้ำ เสร็จแล้วสักขวิดหรือสองขวิดแต่เป็นน้ำเปล่า อย่าไปดื่มเครื่องดื่มที่มีสีมีกลิ่นมีรส เพราะมันเป็นการเสริมความอยากทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เราต้องการที่จะมาขังความอยากไว้ แล้วดูซิว่าเราจะสู้กับมันได้ไหม ถ้าเราชนะมัน ความอยากมันจะเบาลงต่อไป มันจะไม่คอยรบกวนใจเรา

แล้วถ้าเราทำแบบนี้ผ่านไป ขึ้นต่อไปก็อาจจะต้องนั่งขัดสมาธิแล้วก็ไม่ขยับ แล้วก็สู้มัน เพราะตอนนั้นมันจะเจ็บมากกว่า เพราะตอนต้นนี้เราอนุญาตว่าเวลาเจ็บให้เปลี่ยนอิริยาบถได้ จากนั้นก็ลุกขึ้นมายืนได้ แต่ถ้าเรากำลังมากขึ้นที่จะสู้กับความอยากได้ ขึ้นต่อไปเราก็นั่งขัดสมาธิ แล้วก็กำหนดเวลาไป ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง จะสงบไม่สงบก็ไม่ลุก จะสู้กับมันด้วยการภาวนาด้วยการเจริญสติหรือด้วยการเจริญปัญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง



อันนี้เป็นมาตรการที่เราจะต้องเพิ่มขึ้นไปถ้าเราอยากเจอญกั่วหน้า การอดอาหารมันก็จะเป็นการสร้างภาวะขึ้นมาอีกแบบหนึ่ง ถ้าเรามีโอกาสจะไปอยู่ในที่เปลี่ยวที่น้ำกลัวได้ก็ไป เราต้องการไปกำจัดความกลัวซึ่งเป็นกิเลสอีกแบบหนึ่ง ความกลัวนี้มันเกิดจากวิภวตัณหา ความอยากไม่เจ็บ ไม่แก่ ไม่ตาย มันถึงทำให้เราเกิดความกลัวขึ้นมาเวลาเราต้องไปเผชิญกับความตาย แต่ถ้าเราไม่มีความอยากไม่เจ็บ ไม่แก่ ไม่ตาย แล้วมันจะไม่กลัวอะไร ต้องหามาตรการของการปฏิบัติ ถ้าเหมือนกับสมัยนี้เขามีการทำข้อสอบหลายระดับ ระดับเด็กอัจฉริยะกับเด็กธรรมดาข้อสอบจะต่างกัน นักปฏิบัติก็เหมือนกัน ตอนต้นก็อาจจะไปข้อสอบของนักปฏิบัติธรรมดาแบบธรรมดา เมื่อผ่านขั้นนี้ไปได้ก็ขึ้นไปอีกระดับเป็นระดับอัจฉริยะต่อไปเพื่อที่จะได้ผลที่เป็นอัจฉริยะผล

.

วิธีไหนที่ละได้ก็ใช้ได้

๘ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : สมมุติถ้าจิตถอนออกจากความสงบแล้วจะออกมาเจอญปัญญา สมมุติว่ามีโจทย์ข้อหนึ่งคือติดกาแฟ วิธีการพิจารณาปัญญาที่มีประสิทธิภาพที่สุดมันควรจะเป็นอย่างไร ข้อที่ ๑. เห็นไตรลักษณ์ในรสกาแฟ ข้อที่ ๒. คิดว่ากาแฟเป็นยาเสพติดถ้ากินเข้าไปเนี่ยต้องกินมากขึ้นไปเรื่อยๆ หรือข้อที่ ๓. เมื่อจิตมันเห็นรูปกาแฟแล้วมันกระเพื่อมขึ้นมา แล้วเราปล่อยไม่ต้องไปสนใจ วิธีไหนที่มีประสิทธิภาพที่สุดครับ

พระอาจารย์ : วิธีไหนที่ละมันได้ก็วิธีนั้นแหละ แต่ทุกคนอาจจะไม่เหมือนกัน บางคนเห็นว่ามันไม่เที่ยง บางคนเห็นว่ามันเป็นทุกข์ บางคนเห็นว่ามันเป็นอนัตตา อยู่ที่เราจะเห็น เห็นในรูปแบบไหนก็ได้ใน ๓ รูปแบบนี้ เห็นว่าเป็นความสุขชั่วครวญ ต้องคอยเดิมอยู่เรื่อยๆ เวลาไม่ได้เดิมก็ทุกข์ หรือมองเห็นว่ามันเป็นทุกข์ เพราะว่าเวลา

อยากแล้วไม่ได้ดีมันก็ทุกข์ แต่ถ้าไม่มีความอยากแล้วมันก็ไม่ทุกข์ วิธีจะไม่มี ความอยากก็ต้องไม่ดีไม่ทำตามความอยาก

ดังนั้นมันอยู่ที่แต่ละคนจะมองมุมไหน มันเรื่องเดียวกัน มันมองต่างมุมได้ มี ๓ มุมให้เรามอง จะมองว่ามันเป็นอนิจจังก็ได้ มองว่ามันเป็นทุกข์ก็ได้ มองว่า มันเป็นอนัตตาก็ได้ ร่างกายมันเป็นอนัตตา ร่างกายมันไม่ต้องการกาแพหรืออก มีหรือไม่มีกาแพมันไม่ตายหรือ

.

สัจจะกับความตั้งใจ

๘ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : สัจจะกับความตั้งใจ ลูกไม่รู้เอาอันไหนดี แต่มันเป็นทางธรรมทั้งคู่ สัจจะที่ว่านี้คือ ลูกไปรับปากกับคนที่เขาจะสอนเรื่องการปฏิบัติธรรมให้ลูก แต่ความตั้งใจของลูก อีกอย่างก็คือไปทำบุญกราบพระอาจารย์ที่ต่างจังหวัด ยังไม่รู้ว่าเราจะเลือกอัน ไหนดี แต่สัจจะนั้นได้พูดกับคนที่เขาจะสอนไปแล้ว แต่ความตั้งใจที่อยากจะไป กราบพระอาจารย์มันก็มี แต่พอดีเป็นวันที่ตรงกัน ลูกไม่รู้ไปทางไหนดี

พระอาจารย์ : ก็ต้องชั่งน้ำหนักระหว่างการเสียสัจจะกับประโยชน์ที่ได้จากการเสียสัจจะ ว่าอันไหนมันจะมากกว่ากัน ถ้าประโยชน์จากการเสียสัจจะแล้วได้มากกว่า การรักษาสัจจะ ก็ยอมเสียสัจจะเพื่อที่จะได้ประโยชน์ที่มากกว่า หรือถ้าประโยชน์ จะได้มากกว่าจากการรักษาสัจจะ เราก็ต้องรักษาสัจจะ แต่ให้ดูผลประโยชน์และ ก็ดูโทษด้วย เพราะการเสียสัจจะมันก็มีโทษ ๑. จะเสียเครดิต คนจะไม่เชื่อ คำพูดของเรา เราให้คำมั่นสัญญากับใครไว้ ต่อไปจะไม่มีใครเขาเชื่อเรา ๒.เราก็จะ ไม่มีหลักไม่มีเกณฑ์ บางทีจะควบคุมใจเราด้วยสัจจะก็บังคับไม่ได้เพราะเราโลเล

ศิษย์ : แต่ตอนที่คุณนั้นเราใช้คำว่า ถ้ามีเวลาจะไปปฏิบัติ อย่างนี้จะถือว่าเรารับปากรับคำ หรือยังคะ



พระอาจารย์ : ถ้ามีคำว่า “ถ้า” ก็มีช่องออก

ศิษย์ : คืออยากไปกราบพระอาจารย์ที่ต่างจังหวัดมากกว่าอะไรอย่างนี้

พระอาจารย์ : ถ้ามีคำว่า “ถ้า” ก็โอเคแล้วแหละ เหมือนกับเวลาเซ็นเช็ค เราไม่ได้ใส่ชื่อลงไปนี่ มันก็จะใส่ชื่อใครที่หลังก็ได้ถ้าเปลี่ยนใจ แทนที่จะให้คนนี้ก็ให้คนนั้นไปก็ได้ ถ้ามีคำว่า “ถ้า” ก็โอเค อย่างนั้นก็ไม่ได้ถือว่าเป็นสัจจะหรือเป็นความตั้งใจเป็นคำปรารภเฉยๆ มากกว่า ถ้ามีเวลาก็จะปฏิบัติ แต่อย่างนี้มันก็ไม่มีเวลาสักที ทั้งที่มันก็มี ๒๔ ชั่วโมงด้วยกันทุกวัน

.

อามิสบูชา ปฏิบัติบูชา

๘ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เคยเห็นรูปที่พระอาจารย์เดินนำคณะสงฆ์บิณฑบาตดอกไม้ อยากทราบว่าทำไมถึงมีการถวายดอกไม้ มีความสำคัญหรือมีอานิสงส์อย่างไรคะ เป็นส่วนหนึ่งของอามิสบูชาอามิสทานที่มีเป้าหมายเกี่ยวกับการขัดเกลาจิตใจหรือไม่อย่างไรคะ

พระอาจารย์ : คือมันเป็นธรรมเนียมที่ชาวพุทธเราสร้างกันขึ้นมาเอง ไม่ได้เป็นพุทธบัญญัติ คือในช่วงเข้าพรรษานี้ก็จะมีพระมาบวชกันมากขึ้นกว่าปกติ แล้วภายในวัดนั้นก็จะมีสถานที่บูชาสำคัญๆ หลายแห่ง ญาติโยมก็อยากจะถวายดอกไม้รูปเทียนให้กับพระเพื่อจะได้เอาไปบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ตามสถานที่ต่างๆ ในวัด ก็เลยเกิดธรรมเนียมการถวายดอกไม้รูปเทียนในวันอาสาฬหบูชาขึ้นมาเท่านั้นเอง เป็นอุบายให้ญาติโยมได้ทำทาน ได้บริจาคทรัพย์ เอาทรัพย์นี้ไปซื้อดอกไม้รูปเทียน แล้วก็ให้พระมีอามิสบูชาคือมีเครื่องสักการบูชาไปบูชาตามสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ ภายในวัด แต่ถ้ามองจาก**แนวของพระป่าหรือของพระปฏิบัตินี้ ท่านจะไม่ค่อยให้ความสำคัญกับเรื่องของอามิสบูชา ท่านจะเน้นอยู่ที่ปฏิบัติบูชา**

กันมากกว่า ดังนั้นในวัดปฏิบัตินี้จะไม่ค่อยมีพิธีกรรมเหล่านี้ ท่านจะให้ไปเดิน
จงกรมนั่งสมาธิดีกว่ามาเดินรับดอกไม้มารูปเทียนแล้วไปกราบพระพุทธรูปองค์ต่างๆ
ที่มีอยู่ในวัด ผลที่ได้รับมันต่างกันเหมือนฟ้ากับดิน แต่สำหรับผู้ที่ยังปฏิบัติไม่ได้
ก็เอาแบบนี้ไปก่อน ดีกว่าไปนั่งดูทีวี ไปคุยไปกินดื่มกาแฟกัน ก็จับมาทำเรื่อง
อามิสบูชากันไปก่อน

.

อยู่ที่ความคิดของเรา

๘ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : โยมคิดถึงเรื่องความตายอยู่เรื่อยๆ ทั้งๆ ที่บางครั้งโยมก็ไม่ได้ตั้งใจคิดถึงเรื่อง
แบบนี้ เรื่องมันเกิดขึ้นตั้งแต่ตอนอายุ ๒๐ ต้นๆ ปัจจุบันอายุ ๓๖ ปี เป็นเพราะ
อารมณ์ของคนใกล้ตายหรืออาการที่เรียกว่าโรคประสาทหรือกลัวตายมากจน
ขึ้นสมอง หรือโยมมีอะไรบางอย่างในตัว เพราะเท่าที่รู้คนส่วนใหญ่จะไม่คิดถึง
เรื่องความตาย

พระอาจารย์ : คือการพิจารณาความตายนี้เรียกว่าเป็นการ**เจริญมรณานุสติ** เป็นการ
เตือนความจำว่าชีวิตของเรามีวันสิ้นสุดลง ถ้าเราเอามาใช้ในหลักนี้มันก็จะ
ช่วยกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้เบาบางไปได้ ก็จะเป็นประโยชน์
แต่ถ้าคิดแบบคนชาติสตันท์ก็อาจจะเป็นแบบกิเลสไปก็ได้ เพราะฉะนั้นมันอยู่ที่
ว่าเราคิดแบบไหน ถ้าเราคิดแล้วทำให้ความโลภ ความโกรธ ความหลง ของเรา
เบาบางลงไปที่ดี แต่ถ้าคิดแล้วอยากจะไปฆ่าคนนั้นฆ่าคนนี้ อย่างนี้ก็ไม่ดี จึงขึ้น
อยู่กับว่า**การเจริญมรณานุสติ**นี้เพื่อเหตุผลกลไกอันใด ถ้าเพื่อการกำจัด
กิเลสฆ่ากิเลสที่ดี แต่ถ้าเพื่อไปฆ่าผู้อื่นอย่างนี้ก็ไม่ดี

.



วิธีควบคุมความโกรธ

๘ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ผมเป็นคนชอบโมโหง่าย เวลามีคนทำอะไรให้หรือลูกน้องทำงานไม่ได้ตั้งใจ บางทีโมโหแล้วขาดสติ ทำลายข้าวของ พระอาจารย์มีวิธีชี้แนะแนวทางแก้ไขไม่ให้โกรธง่าย หรือโกรธแล้วสามารถควบคุมตัวเองให้อยู่ได้ไหมครับ

พระอาจารย์ : **ความโกรธของเราเกิดจากความอยากของเรานั่นเอง ไม่ได้ตั้งใจอยากก็เลยโกรธ** ดังนั้นเวลาทำอะไรอย่าทำด้วยความอยาก ให้ทำด้วยเหตุด้วยผล แล้วพิจารณาความเป็นไปได้ว่าเราสั่งการให้ทำอย่างนี้ แล้วคนที่รับคำสั่งไปนี้เขามีประสิทธิภาพมีศักยภาพที่จะทำตามที่เราสั่งได้หรือไม่ คือเราต้องใช้เหตุใช้ผลในการทำงานกับผู้อื่น เราอย่าใช้อารมณ์ใช้ความอยากของเรา เราอย่าไปคิดว่าพอเราสั่งเขาแล้วเขาจะทำตามที่เราสั่งได้เสมอไป เพราะศักยภาพของเขาอาจจะไม่เท่ากับเราก็ได้ ถ้าเขามีศักยภาพเท่ากับเรา เขาก็ไม่ต้องมารับใช้เรา ไม่ต้องมาเป็นลูกน้องเรา เวลาเราสั่งไปนี้เขาอาจจะทำไม่ได้ก็ได้ หรือทำไม่ได้เต็มที่เหมือนกับที่เราต้องการก็ได้

ดังนั้นเราต้องใช้เหตุผล อย่าใช้ความอยากในการทำอะไร แล้วก็ต้องคิดถึง **ความไม่เที่ยง ความไม่แน่นอน** เช่น บางทีสั่งอย่างนี้ อาจจะได้อีกอย่างก็ได้ บางทีไปร้านอาหาร เราสั่งก๋วยเตี๋ยว แต่เด็กมันฟังผิด เอาข้าวผัดมาให้แทน ก็ต้องหัดทำใจว่าเราอยู่ในโลกที่ไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้แน่นอน หัดใช้คำว่าสันโดษบ้างก็จะดี

คำว่า **สันโดษ** คือยินดีตามมีตามเกิด พอใจกับสิ่งที่มีอยู่ ยินดีกับสิ่งที่ได้รับ แล้วความโกรธต่างๆ มันก็จะเบาบางลงไป มีอาจารย์องค์หนึ่งท่านสอนว่าให้ไปซื้อตาชั่งมาอันหนึ่ง แล้วก็ไปซื้อมันมาโลหนึ่ง แล้วก็มานั่งชั่งมัน

* * * * *

จะเป็นบาปไหม

๘ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ผมได้งานเป็นฝ่ายจัดซื้อวัตถุดิบส่งร้านอาหาร จำเป็นต้องสั่งซื้อเนื้อสัตว์ครั้งละมากๆ จากบริษัทที่ขายเนื้อสัตว์แปรรูป อาชีพที่ผมทำนี่จะเป็นบาปไหมครับ

พระอาจารย์ : ถ้าเนื้อสัตว์ที่เราซื้อนี้เป็นเนื้อสัตว์ที่ตายไปแล้วก็ไม่บาป แต่ถ้าเป็นเนื้อสัตว์ที่ยังไม่ตายแล้วเราสั่งให้เขามาหรือเราฆ่าเองถึงจะเป็นบาป

ศิษย์ : พระพุทธเจ้าฉันเนื้อสัตว์หรือไม่คะ แล้วที่เราไปซื้อเนื้อสัตว์มาทำอาหารกิน ถือว่าเราผิดศีลหรือทำบาปไหมคะ มีคนบอกว่าถ้าเราไม่กิน เขาคงไม่ฆ่ามาขาย กินหรือไม่กินดีคะเนื้อสัตว์

พระอาจารย์ : ก็อย่างที่บอกว่า เนื้อสัตว์ถ้ามันตายแล้วนี้ มันก็เป็นอาหารที่เราสามารถเอามาบริโภคได้ แต่ถ้าสัตว์นี้เขายังไม่ตาย แล้วเราไปทำให้เขาตายเพื่อจะได้เอามาบริโภคเนื้อเขา อย่างนี้ก็ทำไม่ได้

.

บางเรื่องก็ควรนิ่งเฉย ไม่ไปยุ่ง

๘ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เพื่อนของหนูตั้งท้อง ๑๐ สัปดาห์ แล้วเด็กผิดปกติ หมอบอกให้เอาออก แล้วหนูลืมหื้มบอกเขาไปว่าไม่เป็นไร นื่องมาแบบไม่สมบูรณ์ เราแข็งแรงค่อยมีใหม่ ทำบุญให้น้องมากๆ หนูเป็นคนกลางกับเพื่อนๆ หลายคน แต่ทางโลกหมอวินิจฉัยแบบนี้ หนูไม่สามารถช่วยน้องไว้ได้ หนูก็ไม่สบายใจ ภูมิธรรมต่างกัน พุดไปเพื่อนก็หาว่าเราบ้าไปเวอร์ไป บาปอยู่ที่ใจ หนูก็ไม่สบายใจ หนูควรทำอย่างไรดีคะ

พระอาจารย์ : ก็ควรนิ่งเฉยๆ อย่าไปยุ่งกับเขา

.



การสวดมนต์

๘ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : การที่เราสวดมนต์บทต่างๆ เช่น อัมมจักข อนัตตลักษณะฯ หรือมหาสมัย สลับวันกัน จะมีผลต่อสมาธิมากน้อยต่างกันไหมเจ้าคะ หลังสวดมนต์จะนั่งสมาธิต่อ หรือควรทำวัตรเช้าเย็นสั้นๆ ก็พอเจ้าคะ

พระอาจารย์ : การสวดมนต์พระสูตรบทต่าง ๆ นี้ ถ้าสวดเพื่อทำให้สงบ จะสวดบทไหนก็เหมือนกัน เพราะว่าเราอาศัยบทสวดมนต์นี้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจไม่ให้จิตใจเราไปคิดเรื่องราวต่างๆ ฉะนั้นจะสวดบทไหนหรือจะสวดคำว่าพุทโธ คำเดียวก็ได้ผลเหมือนกัน คือเป็นการทำสมาธิ แต่ถ้าเราเข้าใจความหมาย การสวดแต่ละบทนี้จะมีผลแตกต่างกัน เพราะพระสูตรแต่ละบทนี้จะแสดงธรรมในลักษณะต่างกัน **ถ้าเราสวดสติปัฏฐานสูตร** เราก็จะได้ความรู้เกี่ยวกับการเจริญสติ **ถ้าเราสวดอัมมจักกัปปวัตตนสูตร** เราก็จะได้ความรู้เกี่ยวกับมรรค ๘ **พระอริยสัจ ๔** อันนี้เป็นส่วนของปัญญา ก็เหมือนกับการฟังธรรมไปในตัว ถ้าเราเข้าใจความหมายก็เหมือนฟังธรรมจากพระโอษฐ์ของพระพุทธเจ้าโดยตรง

ดังนั้นการสวดก็มี ๒ ลักษณะ แต่ส่วนใหญ่เท่าที่เห็นชาวพุทธเราสวด เราสวดแบบไม่เข้าใจความหมายกัน ก็เป็นอุปายของการทำสมาธิ จะสวดบทไหนก็ได้ จะสลับหรือไม่สลับก็ไม่ต่างกัน แล้วแต่จริตชอบบทไหนก็สวดบทนั้นไป สวดบทใดแล้วใจสงบก็เอาบทนั้นก็แล้วกัน

• • • • •

ไม่บาป แต่ไม่มีเมตตา

๘ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เวลาที่มีสัตว์เลี้ยง เช่น หมา แมว พอเลี้ยงไปแล้วเราเลี้ยงไม่ไหว ค่าครองชีพไม่พอเลี้ยงปากท้องของตัวเอง จึงมีความจำเป็นต้องนำไปปล่อยทิ้งๆ ที่เสียใจมากจะเป็นบาปหรือไม่คะ

พระอาจารย์ : ก็ไม่เป็นบาปหรอก แต่เป็นการขาดความเมตตา ความเมตตาเราหมดเหมือนน้ำมัน เต็มไปแล้วมันหมด มันก็เลยไม่สามารถที่จะเลี้ยงเขาต่อไปได้ ไม่มีความเมตตากรุณา ก็เลยต้องปล่อยเขาอยู่ตามสภาพตามบุญตามกรรมไป แต่เราไม่ได้ฆ่าเขาก็ไม่ได้บาป บาปเกิดขึ้นจากการฆ่า **ถ้าไม่ได้ฆ่าแต่ปล่อยให้เขาอยู่ไปตามสภาพของเขานี้ไม่บาป แต่ไม่ได้บุญ ไม่ได้ความเมตตา**

.

ปฏิกิริยาของกิเลส

๘ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ทุกครั้งของการนั่งสมาธิจะต้องหา มีน้ำตาตลอด แค่นี้รู้จะสวดมนต์ไหว้พระก็จะเริ่มเป็นค่ะ เป็นเพราะอะไรคะ

พระอาจารย์ : มันเป็นปฏิกิริยาของกิเลส พอเวลาที่จะให้มันสงบนี้มันจะหาขึ้นมาทันทีเหมือนหมา เวลากลางคืนพออากาศเย็นหน่อยมันก็หอนขึ้นมา แต่ถ้าให้นั่งดูทีวีนั่งเล่นไฟนี้มันไม่หา

.



ถ้ามันวูบแล้ว ต้องหยุดพุทโธ

๘ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : หนูนั่งสมาธิโดยเริ่มที่คำบริกรรม เช่น พุทโธ ธัมโม สังโฆ จดจ่ออยู่กับคำบริกรรมไปเรื่อยๆ ซึ่งมีความสงบเป็นพักๆ แต่เมื่อเข้านี้มีอาการตกหลุมตกบ่อ แรกๆ ก็รู้สึกสบายกับคำบริกรรม แต่พอเจออาการวูบซึ่งแรงมาก หนูตกใจ เลยรีบคว้าพุทโธ เอาสติไปจ่อกับพุทโธ ตอนแรกก็คิดว่าจิตจะรวมลงกันบ่อ แต่พอเอาสติเอาตัวรู้มาจ่อกับพุทโธ อาการวูบหายไป กลับมาเป็นอาการแบบเริ่มนั่งสมาธิใหม่ๆ คือเริ่มต้นใหม่ หนูทำถูกไหมคะ

พระอาจารย์ : มันก็เป็นสมาธิขั้นต้น ๆ ท่านเรียกว่า **ขณิกสมาธิ** พอวูบปั๊บแล้วมันก็ถอนออกมา เราก็พยายามทำต่อไป ประคับประคองด้วยสติไป ต่อไปถ้าเกิดมันวูบก็ไม่ต้องพุทโธไม่ต้องอะไร ให้มันรู้เฉยๆ ไป แล้วมันอาจจะตั้งอยู่ได้นานขึ้นถ้ามีกำลังของสติคอยประคับประคองใจ อย่าไปปรุงแต่ง ถ้าปรุงแต่งมันก็จะถอนออกมาทันที การใช้คำบริกรรมนี่ก็เป็นการปรุงแต่งแล้ว ถ้ามันวูบแล้วเราต้องหยุดพุทโธไป แล้วสักแต่ว่ารู้ไป แต่ใหม่ๆ มันก็อาจจะตื่นเต็นตกใจ แต่ถ้าเราทำให้มันวูบได้แล้ว ต่อไปมันก็จะวูบไปเรื่อยๆ **ข้อสำคัญ** เวลาทำอย่าไปอยากให้มันวูบ เพราะถ้าอยากให้มันวูบแล้วมันจะไม่วูบ เพราะมันไม่ได้ทำ มีแต่ความอยาก

.

ฝึบใจปล่อย

๘ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : มีวันหนึ่งหนูฝันว่าหนูได้ไปบ้านของคนทีโงงทีดินหนูไป ซึ่งก่อนหน้านี้หนูรู้สึกวทำใจปล่อยวางได้แล้ว แต่อยู่ๆ ก็ฝันว่าไปบ้านเขาแล้วกัไปเจอวิญญาณผู้หญิงอีกคนวนเวียนอยู่บ้านของคนนี้ ซึ่งถามได้ความวเขาก็ถูกทีโงงทีดินเหมือนกัน จึงคุยและตกลงกันวเราจะจ้องดูคนทีโงงทีดินของเราโดยทีเราไม่ไปหลอกหลอนเขา เพียงแต่ทำให้เขารับรู้และสัมผัสได้วมีอะไรทีจืดจ้องเขาอยู่ แต่ยังไม่ได้ทำอะไร วิญญาณผู้หญิงคนนั้นกับบอกหนูว “ท่านเจ้าคุณมา” ทำให้หนูรู้สึกกลัวแล้วรีบกลับบ้าน เพราะหนูกลัวพระอาจารย์ดู ขอถามวการทีหนูฝันถึงคนทีโงงทีดินหนูไปนี้แสดงวจิตใต้สำนึกของหนูยังปล่อยวางไม่ได้จริงๆ ยังไม่เป็นอุเบกขาจริงๆ ใช่มั้คะ

พระอาจารย์ : ใช่มั้แล้ว อาจะปล่อยแบบฝึบใจ แบบบอกตัวเองวปล่อย แต่ลึกๆ ก็เลสของเรายังไม่ยอมปล่อย เพราะเรายังไม่เห็นโทษของการทีเราไปยึดไปติดวมันเป็นทุกข์ ให้เราพิจารณาวมันไม่ใช่เป็นของเราแล้ว มันไปแล้ว ก็ปล่อยมันไปมันเป็นอนิจจัง ถ้าไม่อยากจะทุกข์กับมันก็อย่าไปอยากให้มันได้คืนมา มันต้องปล่อยด้วยปัญญามันถึงจะปล่อยได้อย่างเด็ดขาด **ถ้าปล่อยด้วยความบังคับใจให้ปล่อย มันจะฝึบใจปล่อย แล้วมันจะไม่ปล่อยอย่างแท้จริง** มันจะบอกตอนทีเรานอนหลับฝันไปนี้แหละ

• • • • •



ปฏิบัติง่ายบ้าง ยากบ้าง แต่ยังต้องปฏิบัติต่อไป

๘ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เวลานั่งสมาธิแล้วสติจดจ่ออยู่กับคำบริกรรมโดยที่เพลอแวบคิดไปบ้าง แต่เว้นช่วงห่างๆ พอมีความคิดโผล่ขึ้นมาก็รีบพุทโธเพื่อควบคุมใจไม่ให้เพลอไปกับความคิดซึ่งทำให้นั่งสมาธิได้นานขึ้น และรู้สึกโล่งสบาย จนทำให้รู้สึกติดอกติดใจกับการนั่งสมาธิ และมีความหวังว่าถ้าทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ สักวันคงถึงอัปปนาและคงได้สัมผัสกับความสุขแบบสักแต่ว่ารู้ แต่ก็มีบางวันที่รู้สึกว่ามันไม่เหมือนเดิม มันจะพุทโธหรือบริกรรมคำอื่นนี้ยากมาก เพราะมันคอยแต่จะไหลไปกับความคิด และต้องใช้กำลังดึงกันระหว่างความคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ คนนั้นคนนี้ กับคำบริกรรมพุทโธ จะสู้กันอย่างนี้ตลอดเวลาของการนั่งสมาธิ ทำให้นั่งสมาธิได้ไม่นาน เหมือนกับตอนที่เรามีกำลังบริกรรมพุทโธ และเพลอแวบคิดน้อย ทำให้ตรงนี้รู้สึกว่ายาก ถามว่าการเจริญสติในแต่ละวันมันไม่เหมือนกันตรงที่บางวันก็ยาก บางวันก็ง่ายใช้ไหมคะ

พระอาจารย์ : มันมีปัจจัยหลายส่วนด้วยกัน บางทีสติเราก็ไม่ได้เจริญอย่างต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ เรื่องราวและเหตุการณ์ต่างๆ มันก็อาจจะมาสร้างความวุ่นวายใจให้กับเรามากน้อยต่างกันไป มันเลยทำให้การปฏิบัติของเรานี้ยากง่ายต่างกันไปในแต่ละวัน ฉะนั้นเราต้องยอมรับสภาพความเป็นจริงว่ามันเหมือนกับการขับรถเดินทาง บางวันรถก็ติดน้อย บางวันรถก็ติดมาก แต่อย่างไรเราก็ต้องเดินทางไปอยู่ดี ก็ขอให้เราทำไป การภาวนาของเรา การเจริญสติของเรานี้ ก็เป็นเหมือนกับการเดินทางเพื่อไปให้ถึงจุดหมายปลายทางของเรา

.

วิธีการดูลมหายใจ

๙ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : การดูลมหายใจ รู้สึกขี้ใจมานาน คือคำว่าดูลมหายใจแล้วมันไม่มีตัวไม่มีตน มันค่อนข้างยาก บางท่านบอกให้ปล่อยวาง ไม่ต้องไปเกร็งมัน ไม่ต้องไปให้มัน เข้ามันออก แต่ว่าผมลองทำดูแล้วสักพักหนึ่งมันเตลิดเปิดเปิง มันไปไหนไม่รู้ แต่ว่าผมปล่อยให้มันเข้ากลืนไว้ ถ้าใจจะขาดมันไม่คิดอย่างอื่น เสร็จแล้วก็ปล่อย เข้าออก ผมขอคำแนะนำจากพระอาจารย์ว่าจะต้องทำอะไรจึงจะถูกวิธีครับ

พระอาจารย์ : คือการดูลมหายใจเข้าออกนี่เป็นการอาศัยลมเป็นที่เกาะให้ใจมีที่ยึด ที่เกาะ ไม่ให้ใจลอยไปตามกระแสของความคิดเท่านั้นเอง เหมือนกับเรือ ที่อยู่ในน้ำ ถ้าเราต้องการให้เรือจอดอยู่นิ่งๆ เราก็ต้องทอดสมอเรือหรือมีเสาของ ทำเรือผูกไว้ เรือก็จะไม่ไหลไปตามกระแสน้ำ ฉนั้นใด ใจของเราก็มีกระแสน้ำคอย พัดใจเราให้ไหลไป ความคิดต่างๆ นี่มันไหลมาเหมือนกระแสน้ำ คิดไปทางอดีต คิดไปทางอนาคต คิดถึงคนนั้นคนนี้บ้าง ถ้าเราปล่อยใจให้ไหลไปคิด มันจะไม่สงบ เมื่อไม่สงบมันก็จะไม่มีความสุข มันก็ต้องไปหาความสุขจากสิ่งภายนอก พอคิดถึงขณมก็อยากจะไปหาขณมกินกัน คิดถึงภาพยนตร์ก็อยากจะไปดู ภาพยนตร์กัน

ดังนั้นเราต้องมีอะไรเป็นเครื่องผูกใจเอาไว้ **เครื่องผูกใจนี้พระพุทธเจ้าก็ทรง แสดงไว้มีอยู่ ๔๐ ชนิดด้วยกัน เรียกว่า ธรรมฐาน ๔๐** การดูลมหายใจก็เป็น หนึ่งในวิธีการที่จะใช้เป็นเครื่องผูกใจ ถ้าเรารู้สึกว่าไม่สามารถใช้ลมหายใจเป็น เครื่องผูกใจได้ เราใช้อย่างอื่นก็ได้ เพราะจริตของคนนี้ไม่เหมือนกัน และกำลังสติ ของแต่ละคนก็ไม่เท่ากัน คนที่มีสติอ่อนนี้อาจจะรู้สึกว่าคุณดยาก อาจจะต้องใช้ การสวดมนต์ไป ใช้การท่องปริตรบทพุทโธฯ ไปแทนก่อน พอสติเริ่มมีกำลังมากแล้ว ก็จะเห็นลมเอง ถ้ายังไม่เห็นก็แสดงว่าสติยังมีน้อย มองไม่เห็นลมก็อย่าไปใช้ลม ให้ใช้อย่างอื่นแทน ดูร่างกายก็ได้ ท่านบอกว่าเวลาเราทำกิจกรรมอะไรต่างๆ ให้ผูกใจไว้กับกิจกรรมที่เรา กำลังทำอยู่ เช่น กำลังล้างหน้าก็ให้อยู่กับการล้างหน้า



อย่าปล่อยให้ใจไปที่โน่นที่นี่ ให้อยู่กับการล้างหน้า เวลาหิวผมก็ให้อยู่กับการหิวผม ไม่ใช่หิวผมไปก็คิดถึงเรื่องที่เกิดขึ้นมาแล้วเมื่อวานนี้หรือเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้นในวันพรุ่งนี้อะไรอย่างนี้ ให้อยู่การกับหิวผมเพียงอย่างเดียว ให้อยู่กับกาย **ถ้าอยู่กับกาย ท่านก็เรียกว่า กายคตาสติ อยู่กับลมหายใจก็เรียกว่า อานาปานสติ อยู่กับพุทโธก็เรียกว่า พุทธานุสติ** อันไหนก็ได้ที่เราใช้เป็นตัวเกาะใจได้ เหมือนกับเรือ ถ้าเรามีสมอก็ทอดสมอ ไม่มีสมอก็หาต้นไม้หาทำเรือหาเสาผูกมันไว้ไม่ให้มันลอยไปเท่านั้นเอง

• • • • •

ถ้าเพลอกก็เริ่มนับใหม่

๙ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ผมเคยตั้งใจภาวนาพุทโธ ๑ พุทโธ ๒ อย่างพระอาจารย์สอนเมื่อคราวที่แล้วไปได้ประมาณ ๒๐๐ แล้วก็คิดว่ามันไปเท่าไรแล้วมาเริ่มต้นใหม่ได้ใช่ไหมครับ

พระอาจารย์ : ได้ เราไม่ได้เอาตัวเลข ให้รู้ว่าเราเพลอหรือไม่เพลอเท่านั้นเอง ถ้าเพลอเราก็เริ่มใหม่ ดูซิว่าเราจะเพลอน้อยหรือเพลอมาก ถ้านับไปได้ยาวถึง ๑๐๐ ถึง ๑,๐๐๐ นี่แสดงว่าไม่เพลอเลย แสดงว่าสติเราดี ถ้านับไปได้ ๑๐ ๒๐ เริ่มใหม่อีกแล้ว แสดงว่าสติเราไม่ดี

ศิษย์ : เป็นครับ เพราะรู้ว่าพอทำปั๊บ มันรู้ว่ามันมีเยอะเยอะเข้ามา

พระอาจารย์ : เราต้องบังคับใจเรา อย่าปล่อยให้มันไปตามนิสัยเดิม เราต้องบอกว่าไม่สนใจอะไรจะมาชวนให้เราคิด เราไม่คิด ตอนนี้อยู่เวลาคิด ถ้าจะคิดก็หยุดก่อนก็ได้ คิดเพราะชีวิตของฆราวาสต้องมีภารกิจการทำงานต้องคิดนั้นคิดนี่บ้างเป็นธรรมดา **ถ้าต้องคิดก็หยุดเรื่องพุทโธไว้ก่อน แล้วคิดเรื่องที่เราจะต้องไปทำ** พอรู้แล้วว่าจะต้องไปทำอะไรต่อ เราก็กลับมาพุทโธต่อไป เวลาใดต้องใช้ความคิดก็หยุดพุทโธ ถ้าให้ดีก็อย่าทำงานเลย ไปอยู่คนเดียว ไปเป็นพระ ก็จะไม่ต้องคิดเรื่องอะไร

• • • • •

ให้คิดถึงอสุภะ

๙ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : คราวที่แล้วเห็นรูปร่างหน้าตาสวยงาม มันปรุงแต่งได้เร็วมาก แล้วเรื่องเสียง ปกติทำงานออฟฟิศ พอคนโทรเข้ามานี้เสียงหวาน คิดว่าหน้าตาคงสวยเหมือนพิธีกรเสียงเพราะมาก ฟังแล้วจับใจ จะมีวิธีการแบบไหนถ้ามีความคิดอย่างนี้แล้วจะตัดได้อย่างไรครับ

พระอาจารย์ : ก็พุทโธไปไง พอจะปรุงแต่งก็พุทโธๆ ไป หรือคิดถึงอสุภะบ้างก็ได้ คิดถึงเวลาเสียงที่สวานี่ตายไปเป็นอย่างไร ดูตอนที่ขึ้นอืด ท่านสอนให้เราไปปลงศพกัน คือให้เราไปเห็นคนตายบ้าง คนตายก็มาจากคนที่มีเสียงดี พอไปนึกถึงเวลาที่เขาตายบ้าง เราจะได้รู้ว่ามันไม่สวย

.

บุญบารมี

๙ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : อยู่บนเขา ได้เห็นพระคุณเจ้าที่เป็นชาวต่างชาติมาจากหลายประเทศ ขอความเมตตาพระอาจารย์ เหตุปัจจัยอันใดที่ทำให้ชาวต่างชาติหลายๆ ประเทศมาบวชอยู่บนเขา อดีตเขาทำอะไรมาก่อนถึงได้มีโอกาสมาบวชปฏิบัติบนเขา

พระอาจารย์ : อย่างที่ได้แสดงธรรมไว้ เขาคงได้สะสมบารมี ๑๐ ประการนี้มามากพอสมควร มี **เนกขัมมบารมี** **ความปรารถนาที่จะหาความสุขทางความสงบ** เพราะเขาอยู่ในประเทศที่เจริญรุ่งเรืองเกี่ยวกับการหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่เขาก็เห็นว่ามันไม่ได้เป็นสิ่งที่เขาต้องการ ไม่ได้ตอบสนองความต้องการของเขาเหมือนกับความสุขที่ประเทศเขาไม่มีธรรมเนียมของการบวช เขาก็ต้องมาประเทศเรา เพราะประเทศเรามีระบบให้อยู่แบบไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ







หาความสุข พอมาบวชก็จะมีที่ปฏิบัติ มีที่พัก มีผู้สนับสนุนเรื่องปัจจัย ๔ พร้อมมาถึงเขาก็ปฏิบัติได้เลย ถ้าอยู่ที่ประเทศเขานี้ เขาก็ยังต้องทำมาหากิน หาเงินหาทองมาเลี้ยงชีวิต เขาก็จะไม่มีเวลาที่จะมาหาความสงบได้เท่าที่ควร

ดังนั้นอย่างที่ได้อธิบายไว้ในธรรมวันนี้ **การที่คนเราไปไกล ไปใกล้ ไปเร็ว ไปช้า ไปยาก ไปง่าย ส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับอดีตชาติของเราว่าได้สร้างบารมีเหล่านี้มามากน้อยเพียงไร** ถ้ามีมากมันก็บวชง่าย คนที่บวชง่ายแสดงว่าได้สร้างเนกขัมมบารมี ศีลบารมี ทานบารมี อุเบกขาบารมี มาแล้ว พอมาเกิดในชาตินี้ก็จะมาทำต่อ เหมือนนักเรียน เวลาพ่อแม่ย้ายไปอยู่ต่างจังหวัด อยู่ชั้น ม. ๖ หรือ ม. ๓ พอย้ายโรงเรียนก็ไปต่อ ม. ๔ ได้เลย ไม่ใช่ว่าพอย้ายโรงเรียนก็ต้องไปเริ่มที่ ป.๑ หรือ ม.๑ ใหม่ บุญบารมีที่เราทำนั้นมันสะสมไว้ในใจ เหมือนกับการเรียนหนังสือ พอเราย้ายภพย้ายชาติเปลี่ยนร่างกาย แต่ใจเราเหมือนคนเดิม ใจเรามีบารมีอะไรก็ยังคงอยู่อย่างนั้นไม่สูญไม่หายไป พอเรามาเกิด เราก็ใช้บารมีเก่ามาต่อยอดไปได้เลย ไม่ต้องไปเริ่มต้นที่ศูนย์ใหม่ ไม่เหมือนกับการเป็นเศรษฐี ชาตินี้เป็นเศรษฐี พอตายไปชาติหน้าไปเกิดเป็นคนจนก็ต้องไปเริ่มที่ศูนย์ไปหาเงินทองใหม่

ดังนั้น **บุญบารมีจึงสำคัญกว่าลาภ ยศ สรรเสริญ ลาภ ยศ สรรเสริญ นี้เราเอาติดตัวไปไม่ได้ แต่บุญบารมีทั้ง ๑๐ ประการนี้ เราเอาไปได้หมดเลย** ถ้ามีทานบารมี ไปเกิดชาติหน้าก็รวยเลย ไม่ต้องมาเริ่มต้นที่ศูนย์เพราะเรามีเงินฝากไว้ในธนาคารบุญ พอไปเกิดก็เบิกเงินในธนาคารบุญมาใช้ได้เลย เกิดเป็นลูกเศรษฐีเป็นลูกพระเจ้าแผ่นดิน พระพุทธเจ้าสมัยเป็นพระเวสสันดรก็ทำทานสร้างทานบารมีอย่างสุดๆ เลย พอตายไปก็ได้ไปสวรรค์ก่อน พอลงจากสวรรค์ก็ได้อมาเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ แล้วพอเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย ก็ออกบวชได้เพราะมีปัญญาบารมี มีเนกขัมมบารมี มีศีลบารมี พร้อมทั้งจะออกบวชได้อย่างง่ายดายตายคนที่ไม่มีสิ่งเหล่านี้ก็ออกยากเพราะกลัวความทุกข์กัน เคยอยู่กับความสุขของคนมีเงินมีทอง พอต้องไปบวชนี้เหมือนอยู่แบบขอทาน อยู่ไม่ได้ถ้าชาติก่อนไม่ได้ฝึกบารมีต่างๆ เหล่านี้มา สมัยนี้ดูซิคนร่ำรวยไม่ค่อยบวชกัน มีแต่คนจนบวชกัน เพราะว่าคนจนนี้เขามีขันติบารมีสูง คนรวยนี้ขันติบารมีน้อย เอาแต่ใจตัวเอง พอใครขัดใจหน่อยก็โกรธ

เรื่องของปัญญา

๙ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เมื่อเราอยู่กับปัจจุบันขณะจนกระทั่งสติของเราเข้มแข็ง แล้วเรานั่งสมาธิจนจิตรวมลงเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณ์ จิตเราผลิตอุเบกขาสักแต่ารู้ พอเราออกจากสมาธิ เราจะใช้การพิจารณาทางปัญญาโดยไม่พิจารณาด้วยตนเอง แต่ใช้วิธีพิจารณาเปิดธรรมะของพระอาจารย์ฟังแล้วพิจารณาจากเนื้อหาที่ท่านแสดง จะทำให้เกิดปัญญาถึงระดับภาวนามยปัญญาหรือว่าจะอยู่เพียงสุตมยปัญญาหรือจินตามยปัญญาเท่านั้นครับ

พระอาจารย์ : มันก็ขึ้นอยู่กับว่าในขณะที่จิตของเรามีทุกข์มีปัญหหรือเปล่า สมมุติว่าถ้าเรามีทุกข์มีปัญห ใจเราทุกข์กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง แล้วเราฟังเทศน์ฟังธรรมที่สอนให้เราพิจารณาให้เห็นว่าเรื่องนั้นเป็นไตรลักษณ์ ถ้าเราเห็นแล้วเราปล่อยวาง ความทุกข์ใจที่มีอยู่ในขณะนั้นได้ มันก็เป็นภาวนามยปัญญา

ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่ดับความทุกข์ ที่นี้ถ้ายังไม่มี ความทุกข์ มันก็ยังไม่ได้เป็นภาวนา มันก็ยังจะเป็นจินตามยปัญญา เป็นสุตมยปัญญาไป แต่ก็เป็นการเตรียมตัว เหมือนนักมวยที่ซ้อมชกไว้ก่อน พอถึงเวลาขึ้นเวทีก็จะได้ชกคู่ต่อสู้ได้ ไม่ถูกคู่ต่อสู้ชก ถ้าไม่ได้เตรียมไว้เลย ไม่มีจินตฯ เลย พอขึ้นไปก็ไม่ว่าจะชกกับคู่ต่อสู้อย่างไร บางทีเรายังไม่มีทุกข์ แต่เรารู้ว่ามันจะต้องเกิด แต่เราก็ต้องเตรียมตัวไว้ก่อนพิจารณาไว้ก่อน เช่น เรารู้ว่าเราต้องพลัดพรากจากกัน เรารักใครเราก็ต้องพิจารณาไว้ว่าสักวันหนึ่งเราต้องจากกันนะ ถ้าเรารู้แล้วเราพร้อม เวลาจากกันก็จะไม่ทุกข์ แต่ถ้าไม่เตรียมตัวไม่ยอมคิดกันไว้ก่อน คนสมัยนี้ไม่ยอมคิดถึงการพลัดพรากจากกัน ไม่อยากจะคิดถึงความตายกัน พอไปเจอความตายไปเจอการพลัดพรากจากกันก็ทำใจไม่ได้ ดับความทุกข์ใจไม่ได้



ดังนั้น **การเจริญปัญญา**นี้มี ๒ ลักษณะ คือใช้แก้ปัญหที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
ดับความทุกข์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน หรือเป็นการเตรียมพร้อมไว้สำหรับความ
ทุกข์ที่จะตามมาในอนาคต เช่น ตอนนี้เรายังหนุ่มยังสาวอยู่ แต่เราจะต้องไปเจอ
 ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ในอนาคต ถ้าเราคิดไว้ล่วงหน้าก่อนเตรียมตัวไว้ก่อน
 พอเจอเหตุการณ์มันก็จะดับความทุกข์หรือป้องกันความทุกข์ไม่ให้เกิดขึ้นได้
 ถ้าไม่มีทุกข์ก็แสดงว่าเป็นภาวนามยปัญญา ถ้าไปหาหมอ หมอบอกเป็นมะเร็ง
 อยู่ได้ ๓ เดือน ใจทรุดลงไปทีไหนแสดงว่าไม่มีปัญญา ยังไม่เป็นภาวนามยปัญญา
 ถึงแม้ว่าจะได้ยินพระสอนให้พิจารณาอยู่เนืองๆ ว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ
 ต้องตาย แต่พอไปเจอของจริงเข้า ใจทรุดลงไป แสดงว่ายังไม่มีกำลัง อาจจะเป็น
 เพราะไม่มีสมาธิ หรืออาจจะเป็นเพราะว่าไม่ได้พิจารณาจนกระทั่งลืมไป ถ้าเรา
 ไม่พิจารณามันจะลืมไป เรื่องอะไรถ้าเราไม่คิด สักพักมันจะจางหายไป เราจึงต้อง
 คิดอยู่บ่อยๆ เพื่อจะได้ไม่ลืมนั่นเอง พอไม่ลืมแล้วเราก็ต้องสร้างกำลัง คือ **สร้าง**
อุปนาสมาธิขึ้นมา **สร้างอุเบกขา**ขึ้นมา เพื่อที่จะทำให้ใจเจอกับเหตุการณ์
ที่จะเกิดขึ้น ถ้าใจมีปัญญาใจก็จะเจอได้ ใจรู้ว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา ผู้ที่รู้นี้
 ไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย ผู้ที่พิจารณาร่างกายไม่ใช่ร่างกาย ผู้พิจารณานี้ก็เป็น
 เหมือนหมอ ส่วนร่างกายนี้ก็เป็นเหมือนคนไข้ หมอก็ดูแลคนไข้ไป แล้วก็รู้ว่า
 ในที่สุดคนไข้ก็ต้องตายไป หมอไม่ได้ตายไปกับคนไข้ หมอก็ไม่เดือดร้อนอะไร
 ถ้าเรามีปัญญา เราจะแยกใจออกจากร่างกายได้ เห็นว่าเรานี้เป็นเหมือนหมอ
 ร่างกายนี้เป็นเหมือนคนไข้ กิเลสแลกรักขามันไปจนกว่ามันจะหมดลมหายใจไป
 แต่ใจจะไม่เดือดร้อนถ้าแยกใจออกจากร่างกายได้ แต่ก็ต้องใช้ปัญญาเป็นตัวแยก
 สมาธินั้นแยกไม่ได้ สมาธิเป็นเพียงกด頓หาความอยากไว้เท่านั้นเอง

• • • • •

เอาความรู้ มาตัดความอยาก

๙ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : แยกธาตุทั้งตัวได้หมดแล้วค่ะ กำหนดให้ตรงไหนหลุดก็ทำได้ เข้าพรรษาเดินจงกรม แล้วเห็นซี่โครงสว่างเหมือนนีออนแล้วแตกเป็นผงลงดินไป เกิดขนลุกตลอดเวลาน้ำตาไหลไม่หยุด อยากรู้ว่าควรปฏิบัติอย่างไรต่อค่ะ

พระอาจารย์ : ก็ให้เอาความรู้นี้มาตัดความอยาก ละความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย คือ ต้องเอาความรู้นี้มาทำลายตัดหาความอยาก ความอยากที่จะให้ร่างกายนี้ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย หรือว่ามาทำลายความหลงที่ไปคิดว่าร่างกายนี้เป็นตัวเราของเรา **เอาสิ่งที่เราเห็นในที่เราพิจารณานี้มาทำลายตัดหาความอยากที่จะทำให้เราทุกข์ใจ** คือถ้าเรายังมีความทุกข์ใจเกี่ยวกับร่างกายอยู่ เราก็ต้องเอาสิ่งที่เรารู้เราเห็นนี้มาใช้ เช่น ถ้าเรายังรักคนนั้นรักคนนั้น ไม่อยากให้เขาจากเราไปอย่างนี้ เราก็ต้องพิจารณาตามที่เราเห็นว่าเขาจะต้องกลายเป็นกระดูกไปกลายเป็นธาตุไป การรู้อย่างเดี๋ยวนี้เหมือนกับได้เครื่องมือมาได้ยามา เราก็ต้องเอายามารับประทาน เอาเครื่องมือมาใช้แก้ปัญหาคต่อไป ถ้าไม่มีปัญหาก็ลองไปสร้างปัญหาขึ้นมาดู ถ้าคิดว่าเราไม่กลัวความตาย ก็ลองไปอยู่ในที่มันน่ากลัวดู ดูซิว่าเราจะกลัวหรือไม่ สมัยก่อนครูบาอาจารย์ท่านก็ต้องไปหาเสือ ที่ไหนมีเสือ ท่านก็จะเข้าไปหากัน เพื่อจะไปพิสูจน์ดูว่าท่านปล่อยวางร่างกายได้หรือไม่ ท่านเห็นร่างกายเป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ จริงหรือไม่ การเห็นแบบที่ไม่มีเหตุการณ์มากระทบกับใจนี้มันยังไม่ว่าเห็นแล้วปล่อยได้หรือไม่ ก็ต้องไปพิสูจน์อีกที่ดูก่อน

• • • • •



ไม่ใช่กิจของพระ

๙ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เห็นมีวัดบางวัด พระเอารูปตัวพระองค์เองกำลังทำนา การกระทำเช่นนี้มันผิดต่อพระวินัยใช่ไหมครับ

พระอาจารย์ : ไม่เข้าใจความหมาย

ศิษย์ : น่าจะเป็นพระทำนาค่ะ

พระอาจารย์ : พระทำนาได้ไง ก็มันไม่ใช่กิจของพระไม่ใช่เหวอ ถ้ามีเหตุมีผลต้องทำมันก็ฟังไม่ขึ้น เพราะถ้าพระอยากได้ข้าวก็บิณฑบาตได้ ไม่เห็นจะต้องไปทำนาคะ มันอาจจะนอกกลุ่มนอกทางมั้ง มันไม่ใช่เป็นกิจวัตรที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พระกระทำ กิจวัตรของพระคือถ้าอยากจะได้ข้าวก็ให้ออกบิณฑบาตไม่ให้ไปปลูกข้าว นอกจากสมมุติว่าไม่มีใครใส่บาตร ไม่มีใครให้ข้าวมา ต้องปลูกข้าวเอง อันนั้นก็อีกกรณีหนึ่ง แต่นี่มันไม่ได้เป็นกรณีอย่างนั้น ดังนั้นไม่ควรที่จะไปทำไรไถนา เพราะไม่มีสัมมาอาชีพของนักบวชของพระ สัมมาอาชีพของนักบวชก็คือการออกบิณฑบาต

• • • • •

คำว่า “ละ”

๙ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : มีอาการนั่งไม่ติด เดินไม่ติด มันภาวนาไม่ได้ แต่พอคิดถึงคำว่า ละ ว่าง วาง จันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา แล้วมันโล่ง อาการนั่งไม่ติด เดินไม่ติด มันหายไป จึงสงสัยว่าคำว่า “ละ” ฟังดูมันง่าย แต่ในทางธรรมมันมีความหมายอะไรแฝงอยู่หรือเปล่าคะ

พระอาจารย์ : ละ ก็คือ ละ มันจะแผ่วไว้ตรงไหน **ละ ก็คือปล่อย** ละความอยาก
ละความโลภ ละความโกรธทั้งหลาย ถ้าละได้ ใจก็ว่าง ใจก็เบา ใจก็จะสบาย
ถ้าละไม่ได้ ใจก็ทุกข์ ใจก็วุ่นวาย ก็มีอยู่แค่นั้น ให้ดูตรงนั้นแล้วกัน **ความหมาย**
ของมันก็อยู่ตรงที่ว่า มันสงบหรือมันวุ่นวาย ถ้ามันสงบก็แสดงว่ามันจะได้
ถ้ายังไม่สงบก็แสดงว่ายังละไม่ได้

• • • • •

การสวดมนต์แก้ความกลัว

๙ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ผมกลัวผีครับพระอาจารย์ คือจริงๆ ก็รู้ทั้งรู้ว่าเราก็คือผี ตายไปก็เป็นผี แต่มันกลัว
กลางคืนแบบเจิบๆ พอมีลมพัด มันก็จินตนาการนึกว่าผีโผล่มาอย่างโน้น
อย่างนี้ มีวิธีไหนที่จะทำให้หายกลัว

พระอาจารย์ : ก็ต้องสวดมนต์ไปเวลาเกิดความกลัวขึ้นมา ให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้า
พระธรรม พระสงฆ์ สวดบทพุทธคุณ สวดบทธรรมคุณ สวดบทสังฆคุณไป หรือจะ
บริกรรมพุทโธ อัมโม สังโฆ ไปก็ได้ อย่าให้ใจไปคิดถึงเรื่องที่เรากลัว **ความกลัว**
ความจริงนี้มันออกมาจากความคิดปรุงแต่งของเราเอง ตอนนี้อะไรไม่ได้
คิดถึงมัน เราเลยไม่กลัว เวลามันคิดมันเลยกลัว เวลาที่จะให้มันหายกลัว
ก็อย่าให้มันคิด ให้มันคิดกับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แทน ถ้าสวดบท
พระพุทธคุณไป พระธรรมคุณไป พระสังฆคุณไป เต็มใจจะสงบ ใจจะหยุดคิด
แล้วมันก็หายกลัว สวดอะไรก็ได้ขอให้สวดแล้วอย่าไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้เรากลัว
เท่านั้นเอง ถ้าสวดแล้วไปคิดควบคู่กันไปก็จะไม่หาย ต้องลืมเรื่องที่เรากลัวไป

ศิษย์ : เคยได้ยินมาว่าพระป่าเวลาไปธุดงค์ในป่าแล้วปักกลด ต้องมีสวดป้องกันสัตว์
มีพิษ พวกงู สวดเมตตาหรือสวดวิรูปักเข อันนี้เป็นจริงเป็นอย่างไรครับ



พระอาจารย์ : ความจริงก็อย่างที่บอกคือมันดับความกลัวได้ แต่หยุดงูไม่ได้หรอก งูมันจะมาก็มา แต่ถ้าเราไม่กลัวมันแล้วมันจะมาหรือไม่มาก็ไม่มีปัญหาอะไร ไม่กลัวก็เล่นกับมันได้ ดังนั้นอุบายของนักปราชญ์เขาให้เราวางนันทนเอง เพื่อจะได้ดับความกลัว แต่เรากลับไปคิดว่าสิ่งที่เราสวดจะไปป้องกันไม่ให้สัตว์มันมาทำร้ายเรามันคนละเรื่องกัน สัตว์มันไม่รู้เรื่องหรือกว่าเราสวดอะไร มันหิวมันอยากจะกินเรา มันก็มาถ้ามันเป็นเสือเป็นอะไร อย่างเราเวลาหิวนี้ ต่อให้ปลาบู่นี้มันสวดอย่างไร เราก็ยังไม่หยุดกินมันใช่ไหม

ความกลัวนี้มันรุนแรงกว่าความตาย เข้าใจไหม **ความตายนี้มันไม่ทุกข์** **ที่ทุกข์ก็คือความกลัว** ความตายนี้ไม่หายใจปั๊บก็จบแล้ว เหมือนนอนหลับไปเท่านั้น มันไม่มีความทุกข์ในความตาย มันมีความทุกข์ในใจที่เกิดจากการกลัวตายเท่านั้นเอง ดังนั้นถ้าเราไม่กลัวแล้ว เราก็ตายอย่างสบาย

ศิษย์ : วิธีตายอย่างสบายที่พระอาจารย์ว่ามีสุดดีเป็นที่พึงใช้ไหมครับ

พระอาจารย์ : ใช่ มันก็ไปอย่างสงบก็ไปสู่สุคติอยู่แล้ว ที่นี้จะไปแบบไหน ไปแบบถาวร หรือไปแบบไม่ถาวร ถ้าใช้สมาธิก็ไปแบบไม่ถาวร เดี่ยวพอสมาธิเสื่อมก็กลับมาเกิดใหม่ แต่ถ้าไปแบบปัญญา มันก็จะไปแบบถาวร

ศิษย์ : ถ้าตายในสมาธิคือไปเป็นพรหมใช่ไหมครับ

พระอาจารย์ : จิตมันเป็นพรหมทันที ขณะที่ได้สมาธิมันก็เป็นพรหมแล้ว แต่ตายไม่ตาย มันก็เป็นพรหมอยู่แล้ว พระพุทธเจ้าไปถึงนิพพานแล้วยังไม่ตายใช่ไหม จิตของพระพุทธเจ้าถึงพระนิพพานแล้วแต่ร่างกายของท่านยังไม่ตาย แต่เวลาร่างกายตายไปก็ไม่ได้ไปเปลี่ยนแปลงจิตที่ถึงนิพพานแล้ว

• • • • •

ความอยากรู้ไม่ได้ทำให้ใจสงบ

๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : การเจริญสมาธิภาวนา พระอาจารย์พูดมาว่าหมายถึงการเข้าความสงบ แต่ที่ผมปฏิบัตินี้รู้สึกว่ามันไม่มีเลยครับ อย่างเช่นผมกำหนดลมหายใจเข้าออก ลองเข้า ๑ ออก ๒ ไส้ไปเรื่อยๆ ก็ฟุ้งไปอย่างอื่นแล้ว ที่ว่าปั๊บเข้าไปแล้วมันมันไม่เคยเกิดขึ้นเลย เลยคิดว่า เอ๊ะ ที่ว่าขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ มันคืออย่างไรมันเป็นอย่างไร ก็ไม่ท่อนะครับ เพราะเขาบอกว่า แค่วางกระดูกหู แลบลิ้น ไม่เป็นไร เอามันไปเรื่อยๆ ครับ ที่นี้ก็คือผมอยากทราบว่า ขณิกะ อุปจาระ และอัปปนา มันคืออย่างไรครับ

พระอาจารย์ : เพราะคุณไม่มีสติใจมันก็เลยไม่เป็น บอกสีแดงสีเขียวให้คนตาบอดฟัง มันก็เสียเวลาเปล่าๆ สัมตาดูปั๊บมันก็เห็นเอง ตั้งสติอยู่เรื่อยๆ ตั้งแต่ตื่นจนหลับ เดียวมันก็เข้าสู่ขณิกะ อัปปนาสมาธิ ของมันเอง อย่าไปถามให้เสียเวลา ให้อธิบาย อยากรู้มันก็ไปไม่ถึงอยู่ดี อยากจะไปถึงอยากจะทำแบบที่โบราณว่า สิบปากว่า ไม่เท่าตาเห็น ก็ต้องเจริญสติให้มาก สตินี้ต้องมีกำกับอยู่ทุกเวลาเวลาที่ตั้งแต่ตื่นจนหลับเลย ถ้ามีพุทโธอยู่ตลอดเวลาเนี่ย เวลานั่งสมาธิ ๕ นาที ก็เข้าสู่ความสงบได้

ดังนั้นคุณไปนั่งถามใครที่อาจารย์ที่ไหนก็ร้อยละ ถ้าคุณไม่มาเจริญสติ คุณก็จะไม่มีวันได้รับคำตอบที่คุณต้องการหรอก อย่าไปถามให้เสียเวลา มาฝึกสติให้มากๆ ให้ตั้งใจไว้ในปัจจุบัน ให้ระลึกอยู่อย่างต่อเนื่อง ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ คนนั้นคนนั้น ให้อยู่กับพุทโธไป หรือให้อยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกายไป ให้เฝ้าดูมันไป ถ้าดูร่างกายก็คอยดูมันตอนนี้กำลังทำอะไร กำลังเดิน กำลังก้าวเท้าซ้ายก้าวเท้าขวา กำลังหันหน้าไปทางซ้ายหันหน้าไปทางขวา กำลังอาบน้ำ กำลังแต่งตัว กำลังทำอะไรก็ให้มันอยู่กับงานที่ร่างกายกำลังทำอยู่ อย่าปล่อยให้มันไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ หรือถ้าไม่ยอมอยู่ก็ใช้พุทโธดึงเอาไว้ พุทโธไม่อยู่ก็เอาพุทโธ ๑ พุทโธ ๒ กำกับไป มันต้องมีความเพียรมีความพยายามที่จะเจริญสติ ถ้าไม่เพียรไม่พยายาม ทำไปจนวันตายมันก็ไม่ได้ผลอยู่ดี



ศิษย์ : ตอนนี้พยายามอยู่ครับ บางทีพุทโธไป ๓๐ นาที อาจจะพอได้ เลย ๓๐ นาทีนี้มันแค่ ๑๒๓๔๕ ไปแล้วครับ

พระอาจารย์ : นั่นแหละ คุณก็ต้องดึงมันกลับมาให้ได้ มันเหมือนชักคะเย่อกัน เขาดึงไปเราดึงมา ถ้าเรากำลังมากกว่าเราก็ดึงนะ ถ้าเขากำลังมากกว่าเราก็ดึงแพ้ ตอนนี้เขามีกำลังมากกว่าเราก็ดึงแพ้ ใจของเราก็ดึงไม่สงบ มีแต่ความฟุ้งซ่าน มีแต่ความอยากรู้ว่ามันเป็นอย่างไรความสงบ แต่ความอยากรู้มันไม่ได้ทำให้เกิดความสงบขึ้นมา **ความมีสติเท่านั้นถึงจะทำให้เกิด**ความสงบขึ้นมา

ดังนั้นพยายามฝึกสติไป พอลืมตาขึ้นมาพอตื่นขึ้นมาก็ตั้งพุทโธไปเลย หรือเฝ้าดูร่างกายไปเลยว่าตอนนี้ร่างกายกำลังทำอะไรอยู่ กำลังนอน กำลังลืมตา กำลังลุก กำลังยืน กำลังเดิน กำลังเข้าไปห้องน้ำ ให้อยู่กับร่างกาย อย่าปล่อยให้มันไปโน่นไปนี่

• • • • •

ต้องเคลียร์ปัญหาให้เรียบร้อย ก่อนจะบวช

๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ถ้าเราเลือกที่จะบวช สำหรับในทางโลกแล้วไม่ถือว่าเราเป็นคนขาดความรับผิดชอบหรือเจ้าคะ ยิ่งถ้าแม่และลูกต้องอยู่กันอย่างยากลำบาก เราจะไม่บาปหรือคะ

พระอาจารย์ : เวลาเราไปเที่ยวแล้วใช้เงินหมดนี้ และไม่ได้มาเลี้ยงดูพ่อแม่ เหล่านี้บาปหรือเปล่า เวลาไปเล่นการพนันหมดเนื้อหมดตัวอย่างนี้ ไปเที่ยว ไปเล่น ไปกิน ไปดื่มกัน ไปสนุกสนานเฮฮา กัน อย่างนี้ไม่บาปใช่ไหม ไม่เห็นแก่ตัวใช่ไหม พอไปปฏิบัติธรรมนี่กลายเป็นปัญหามาขึ้นมาเลย

เราก็ต้องดูสภาพของเราว่าเรายังมีความรับผิดชอบมีสิ่งที่เราจะต้องมีภาระหน้าที่หรือเปล่า ถ้าเรามี เราก็ต้องหาวิธีจัดการกับมัน ไม่ใช่ว่าจะไปแบบทิ้งไปเลยก็ไม่เชิง ถ้ายังมีภาระมีหนี้ เขาก็ไม่ให้บวช ถ้าเป็นข้าราชการ ถ้ายังไม่ได้รับอนุญาตจากพระเจ้าอยู่หัว พระเจ้าแผ่นดิน ก็บวชไม่ได้ ถ้าเป็นลูก ถ้าพ่อแม่ไม่อนุญาต ก็บวชไม่ได้ มันต้องไปเคลียร์ปัญหาต่างๆ ให้หมดไปก่อน ถ้ายังเคลียร์ไม่ได้ก็ยังบวชไม่ได้ มีอะไรก็ต้องไปเคลียร์ให้มันหมดไปก่อน

.

ถ้าใจเฉยได้ก็ถึงพระนิพพาน

๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ถ้าเราไม่ได้บวชพระ ไม่ได้เจริญกรรมฐานถึงขั้นสูง แต่ฟังเทศน์ อ่านหนังสือ แล้วนำความรู้นั้นมาใช้ เช่น เวลาเกิดความรู้อะไรขึ้นมาก็ฝึกดูและให้มันกลับมาอยู่ตรงกลางคือไม่รู้สึกรบกวนไปตามอารมณ์นั้น ผิดหรือไม่คะ มีโอกาสไปถึงจุดสูงสุดคือนิพพานได้หรือไม่คะ

พระอาจารย์ : การที่เราควบคุมจิตมันก็เป็นการปฏิบัติอยู่แล้ว เช่น บอกว่าควบคุมจิตให้เป็นกลางนี่ก็เป็นการปฏิบัติแล้ว เพียงแต่ว่ามันจะเป็นกลางได้นานเท่าไรเท่านั้นเอง **ถ้าเป็นกลางได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นจะตาย จะรวยจะจน จะถูกคนเขาตำ คนเขาชม ก็ยังเป็นกลางได้อยู่ อย่างนี้ก็ไปนิพพานได้ นี่คือการปฏิบัติแล้ว**

การปฏิบัติไม่ได้หมายความว่าต้องไปอยู่ในป่าในเขาเสมอไป สำหรับคนบางคน ถ้าเขามีบารมีแก่กล้าแล้ว เขาสามารถที่จะทำใจให้เป็นกลางได้ตลอดเวลา ไม่เกิดความโลภ โกรธ หลง ไม่เกิดความรัก ชัง กลัว หลง เขาก็ถึงนิพพานได้ แต่ที่ต้องไปอยู่ตามป่าตามเขา ไปบวชกัน ก็เพื่อที่จะสร้างพลังจิตนี้ขึ้นมาให้มันอยู่ตรงกลางให้ได้เท่านั้นเอง เพราะถ้าไม่บวช อยู่บ้านมันไม่เป็นกลาง มันเห็นขนมเห็นถ้วยเตี้ยมันก็น้ำลายไหลแล้ว อย่างนั้นมันไม่เป็นกลางแล้ว เห็นแฟน



ก็อดไม่ได้แล้ว แพนไปคุยกับใครหน้อยก็โกรธขึ้นมาแล้ว อย่างนี้มันไม่เป็นกลาง
จึงต้องหนีไปอยู่ที่ไกลๆ ไปฝึกทำใจให้เป็นกลาง จึงต้องไปบวชกัน

สำหรับภรรยาบางคนในสมัยพระพุทธกาลนี้เขาไม่ต้องบวช เขาก็บรรลุได้
แต่น้อย มีชายคนหนึ่งอยากให้พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมให้ฟัง พระพุทธเจ้า
ตอนนั้นกำลังบิณฑบาตอยู่ ก็บอกว่าเวลานี้ไม่ใช่เวลาที่จะแสดงธรรม เขาก็
ยืนยื่นขอร้องขอความกรุณาให้พูดสั้นๆ ก็ได้ ขอให้เอาแต่แก่นเลย พระพุทธเจ้า
ก็ทรงโปรดว่า เธอเห็นอะไรก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินอะไรก็สักแต่ว่าได้ยิน รู้อะไรก็
สักแต่ว่ารู้ เท่านั้นแหละเขาก็บรรลุได้ เราทำได้ไหม เห็นอะไรก็สักแต่ว่าเห็นได้ไหม
เห็นเพชรขึ้นมาเห็นเฉยๆ ได้ไหม เขาหยิบเพชรมาวางไว้ตรงหน้าเราแล้วเราไม่ไป
หยิบได้ไหม นั่นแหละ เห็นเฉยๆ ได้ไหม ใครเขาด่าก็ฟังเฉยๆ ได้ไหม ใครเขาชม
ก็ไม่ต้องดีอกดีใจได้ไหม ใครเขาแย้งแพนไปก็เฉยได้ไหม นั่นแหละความหมาย
อยู่ตรงนั้นเอง **การปฏิบัติธรรมก็เพื่อให้ใจเฉยกับทุกสิ่งทุกอย่างให้ได้**
เท่านั้นเอง ถ้าเฉยได้ก็ถึงพระนิพพาน

.

บวชแล้วต้องตัดอดีตและอนาคต

๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : มีหมอที่โรงพยาบาลฝากมาบอกว่ากลับมาตรวจคนไข้แบบเดิมได้แล้ว ใส่ชุด
แมชีก็ตรวจคนไข้ได้ ฟังดูมันก็ตลก แต่พอมาภาวนามันก็สับสน เพราะตั้งแต่
บวชมาภาวนามาก็รู้สึกว่ามันไม่ค่อยก้าวหน้ามาก เป็นการขยับที่มองไม่เห็น
ส่วนเรื่องลาออกจากราชการมันก็ดำเนินการไปตามขั้นตอน แต่อยู่ๆ ก็เอาคำพูด
เรื่องกลับมาตรวจคนไข้ใส่ชุดแมชีตรวจมาคิด แล้วพอให้เหตุผลสอนตัวเองว่า
กลับไปมันก็เห็นปัญหาแบบเดิมๆ แต่ในขณะที่บวชแล้วภาวนามันก็ไม่ก้าวหน้า
เป็นความรู้สึกที่อธิบายไม่ถูก ขอพระอาจารย์เมตตาชี้แนะด้วยค่ะ

พระอาจารย์ : ๑. เพราะว่าภาวนาไม่มาก ๒. อาจจะภาวนาไม่ถูก มันก็เลยไม่ได้ผล วันหนึ่งมี ๒๔ ชั่วโมง เอาไปทำอะไรตามตัวเองดู อยู่กับพุทโธหรือกับสติหรือเปล่า หรืออยู่กับเป็นหมอ อดีตบ้าง อนาคตบ้าง คิดปรุงแต่งอยู่ทั้งวัน ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ มันก็ไม่มีวันที่จะคืบหน้าได้ มันต้องลบเรื่องราวต่างๆ ให้มันหมดไปจากใจ สัมผัสอดีตที่ผ่านมา ตอนนี้ไม่ได้เป็นหมอไม่ได้เป็นอะไรแล้ว ตอนนี้เป็นแม่ชีหัวโล้นๆ ผู้ที่มุ่งสู่พระนิพพาน ไม่กังวลถึงอนาคต ถ้าจะคิดถึงอนาคตมันก็แค่แก่ เจ็บ ตาย รอเราอยู่เท่านั้น ให้อยู่กับปัจจุบัน ให้สัมผัสอดีต สัมผัสอนาคต ให้ละความโลภ โกรธ หลง ให้ทำใจให้สงบ มันก็แค่นี้เอง ทำไม่ไม่ทำ วันๆ หนึ่งมันนั่งคิดแต่เรื่องคนนั้น คนนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ แล้วมันจะไปเอาความก้าวหน้าอยู่ตรงไหน

.

ถ้าปฏิบัติถึงแล้วจะรู้ความจริง

๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ดิฉันฟังเทศน์ของพระอาจารย์ช่วงตอบคำถาม แล้วเข้าใจว่าใจของทุกๆ คน ไม่ว่าจะเป็นโจร ครู พ่อค้า เด็ก คนแก่ พระอรหันต์ ใจของทุกๆ คนอยู่ในดินแดนพระนิพพาน เป็นความว่างเปล่าอยู่แล้ว แต่ส่งกระแสจิตมาที่ชั้น ๕ คิดพูดทำสิ่งต่างๆ ท่านที่สิ้นกิเลสตัดหาอาสวะและนิพพานไปแล้ว ใจก็ยังคงอยู่ที่เดิม คือ ดินแดนพระนิพพาน แต่ไม่ต้องส่งกระแสจิตมายังชั้น ๕ มาแบกชั้นอีกต่อไป ดิฉันเข้าใจถูกต้องไหมคะ

พระอาจารย์ : ก็ถูกต้องบางส่วน ถ้าถูกต้องจริงก็ไม่ต้องถาม ดังนั้นไปปฏิบัติถึงจะรู้จริงว่าเป็นอย่างไร ของอย่างนี้พูดบอกไปก็เหมือนบอกคนตาบอดว่าสีเขียวสีแดงเป็นอย่างไร พูดไปอย่างไรมันก็ไม่ตรง พูดไปเขาก็ไม่เข้าใจอยู่ดี ถ้าเข้าใจก็ไม่ต้องมาถามใครให้เสียเวลาไปเปล่าๆ



ศิษย์ : อย่างนี้ความว่างหรือดินแดนพระนิพพานก็มีอยู่ทุกหนทุกแห่งใช่ไหมคะ

พระอาจารย์ : ไม่ใช่หรอก มันอยู่ในจิตของคนที่มีสติปัญญา คนที่ไม่มีสติปัญญาก็มีแต่ความฟุ้งซ่าน มีแต่ความวุ่นวายเดือดเนื้อร้อนใจ

.

ตายแบบไหนไม่สำคัญ ขอให้ยอมรับกับความตาย

๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : หากเราพบเห็นข่าวคนตายแล้วเราพิจารณาว่าลักษณะการตายแบบนั้นอาจจะเกิดขึ้นกับเรา ลูกเรา หรือคนที่เรารักก็เป็นได้ เป็นการพิจารณาเพื่อเตรียมตัวเตรียมใจที่ถูกหรือผิดคะ

พระอาจารย์ : ก็เป็นการสอนใจว่าต่อไปเราก็จะต้องเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน ญาติพี่น้องคนที่เรารักเราชอบ ก็จะต้องพบกับความตายเหมือนกัน ต่างกันตรงที่ว่าใครจะไปก่อนใครเท่านั้นเอง ถ้าเราเตรียมตัวเตรียมใจไว้พร้อมรับกับเหตุการณ์ ใจของเราจะไม่ต่อต้านจะไม่ทุกข์กับเหตุการณ์ เพราะรู้ว่าห้ามไม่ได้ มันเป็นที่สุดวิสัยเหนือวิสัยที่เราจะไปห้ามมัน แต่เราสามารถที่จะห้ามใจของเราไม่ให้ทุกข์วุ่นวายไปกับความตายได้ ถ้าเราเตรียมเนื้อเตรียมตัวไว้มาก่อน

ศิษย์ : คุณธรรมะกับเพื่อน เพื่อนบอกว่าเขารู้ว่าเขาจะต้องตาย ลูก สามี ก็เช่นกัน เท่านั้น ก็พอแล้ว แต่ไม่เคยคิดว่าจะตายลักษณะใด หรือไม่เคยนำเคสการตายของผู้อื่นมาคิดเพราะไม่ใช่เรื่องของเรานั่นนี่เป็นการกล่าวที่ถูกต้องไหมคะ

พระอาจารย์ : เรื่องของการตายในลักษณะไหนนั้นมันไม่สำคัญหรอก มันก็มีราคาเท่ากัน คือตายเหมือนกัน จะตายดี ตายทางน้ำ ตายทางอากาศ ตายทางไฟ ทางอะไร

มันก็ตายเหมือนกัน ดังนั้นมันไม่สำคัญว่าจะตายแบบไหน สำคัญที่ว่ายอมรับความตายได้หรือเปล่า ถ้ารับได้ก็จะไม่ทุกข์ เช่น ถ้าไปหาหมอ หมอบอกว่าเป็นโรคร้ายไม่สามารถรักษาได้ ให้เตรียมตัวเตรียมใจไปจองศาลาวัดได้แล้ว อย่างนี้จะรู้สึกเหมือนกับว่าไปจองที่พักเหมือนกับไปเที่ยวต่างประเทศหรือเปล่า ถ้ารู้สึกจะได้ไปเที่ยวต่างประเทศ จะได้ไปพักโรงแรม ๕ ดาว มันก็ไม่เดือดร้อนอะไร ความตายก็เป็นแบบนั้น เป็นเหมือนกับการเดินทาง เราเดินทางออกจากโลกนี้ออกจากร่างกายนี้ เรามาอาศัยร่างกายนี้อยู่ชั่วคราว พอร่างกายนี้บอกว่าไม่ให้อยู่แล้วเราก็ต้องไปเท่านั้นเอง เราพร้อมที่จะไปหรือยัง ถ้าเราพร้อมที่จะไปหรือเราคิดว่าเหมือนกับเราไปเที่ยวต่างประเทศนี้เราก็ยินดีที่จะไป อยู่แค่ตรงนี้ว่าจะทุกข์หรือไม่ทุกข์กับความตาย ถ้าไม่ทุกข์กับความตายก็ไม่มีปัญหาอะไร ถ้ายังทุกข์อยู่ก็ต้องแก้ให้ได้ ต้องทำใจให้ได้

.

ล้างสมองที่สกปรกให้สะอาด

๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : มีโรงเรียนที่มีคติประจำโรงเรียนว่า สร้างคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์โดยสอนให้เด็กรักชาติ ๕ มีการนั่งสมาธิ และมีกิจกรรมการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง เด็ก ๙๐ กว่าเปอร์เซ็นต์มีสมาธิ และสอบเอ็นทรานซ์ในมหาวิทยาลัยของรัฐบาลได้แบบนี้เรียกว่าสิ่งที่โรงเรียนให้ทำถือว่าเป็นการล้างสมองเด็กไหมคะ

พระอาจารย์ : เวลาไปโรงเรียนก็เป็นการล้างสมองพวกเรากันทุกคน ความจริงมันก็คือเป็นการล้างสมองที่สกปรกให้มันสะอาดก็ไม่น่าจะเสียหายตรงไหน ล้างจากความโง่ให้เป็นความฉลาดนี้มันจะเสียหายตรงไหน

.



อยู่ที่การปฏิบัติ

๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : นิพพานต้องมีทุกคน ต้องได้ทุกคน แต่จะถึงวันใดขึ้นอยู่กับปฏิบัติใช้ไหมครับ

พระอาจารย์ : มันไม่ใช่เรื่องจะได้หรือว่าจะต้องได้ เป็นเรื่องอยู่ที่การปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ นิพพานมันก็เป็นผลตามมา ถ้าไม่ปฏิบัติดีไม่ปฏิบัติชอบ มันก็จะได้ไม่ได้นิพพาน

.

ความหมายของคำว่า “สัตตะ”

๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : คำว่า สัตตะ นี่หมายถึงตัวตนคนเราจริงๆ ไม่ใช่จิต ถูกต้องไหมครับ

พระอาจารย์ : คำว่า สัตว์ หมายถึง ผู้ที่มีดวงจิตดวงใจนี้ที่เวียนว่ายตายเกิดในภพน้อย ภพใหญ่ในไตรภพนี้ เราเรียกรวมๆ กันว่าเป็นสัตว์ สัตว์ที่ยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ แต่ไม่ใช่หมายความว่าสัตว์เดรัจฉาน สัตว์เดรัจฉานก็เป็นสัตว์ชนิดหนึ่ง มนุษย์ก็เป็นสัตว์ชนิดหนึ่ง เทวดาก็เป็นสัตว์ชนิดหนึ่ง พระอริยบุคคลก็เป็นสัตว์ชนิดหนึ่ง

คำว่า สัตว์ นี้พูดจริง ๆ ก็คือดวงจิตแต่ละดวงนี้แหละ ที่ยังเวียนว่ายตายเกิด หรือไม่เวียนว่ายตายเกิดก็สุดแท้แต่ เราเรียกว่าสัตว์หมด สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

.

วิธีระงับอารมณ์ เวลาเกิดเหตุการณ์ไม่พอใจ

๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : กราบขอหลวงพ่OMETตาอธิบายขอบเขตของคำว่า **อุเบกขา** กับ **เมตตา** ในกรณี
ที่เจอการกระทำที่ละเมิดกฎกติกาของการอยู่ร่วมกัน อย่างเช่น การมาฟังธรรมะ
บนเขาซึ่งมีคนมาจำนวนมาก แล้วก็มีกฎและกติกาบางอย่างเพื่อความเป็น
ระเบียบเรียบร้อย เช่น การขอให้ปิดโทรศัพท์มือถือในระหว่างฟังธรรม เพราะ
สัญญาณโทรศัพท์รบกวนลำโพงทำให้มีเสียงแทรกเวลาฟังธรรม การวางแผงกัน
ตรงทางขึ้นเพื่อไม่ให้รบกวนเวลาหลวงพ่แสดงธรรม การพาเด็กเล็กๆ มาแล้ว
ไม่สามารถควบคุมให้อยู่ในความสงบ เด็กส่งเสียงดัง หรือช่วงนี้หน้าแล้งน้ำน้อย
ก็มีการขอความร่วมมือให้คนที่มาฟังธรรม กรุณาทำธุระส่วนตัวด้วยการเข้า
ห้องน้ำมาจากข้างล่างให้เรียบร้อย หรือแม้กระทั่งเข้าห้องน้ำแล้วก็ขอให้รักษา
ความสะอาด ตรวจสอบความเรียบร้อยก่อนออกจากห้องน้ำ หนักสุดคือมีบางคน
ที่ถือตัวว่าเป็นลูกศิษย์มานานก็ไปรบกวนหลวงพ่หน้ากุฏิ ซึ่งมองกันว่าเป็นการ
รบกวนหลวงพ่ ทั้งที่ควรมารอที่ศาลา และเมื่ออ้างว่าเป็นลูกศิษย์มานาน
ทำให้ไม่มีใครกล้าไปพูดไปบอกอะไร เพราะกลัวว่าบอกแล้วเขาจะแสดงความ
ไม่พอใจแล้วเอ็ดตะโรใส่ ยิ่งทำให้เกิดเสียงดังรบกวนหลวงพ่ ทุกคนได้แต่เงิบ
และดูพฤติกรรมเขาแบบมีอารมณ์เคืองๆ นิดๆ เจอเหตุการณ์เหล่านี้แล้วจะมี
อุบายวิธีแก้ปัญหาและวางใจอย่างไรคะ

พระอาจารย์ : ถ้าเราพูดด้วยความเมตตาแล้วไม่เกิดผลก็ไม่ต้องพูดแล้วกัน ถ้าพูดแล้วเป็น
เรื่อง ต้องทะเลาะวิวาทกัน โกรธกันเกลียดกัน ก็ไม่ต้องพูด ปล่อยให้เขาทำตาม
บุญตามกรรมของเขา ใช้หลักว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตน จะทำกรรม
อันใดไว้ ดีหรือชั่ว ก็จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ยกเว้นในกรณีที่เขาทำแล้ว
เกิดการก่อกรรมหรือสร้างความเดือดร้อนให้แก่ส่วนรวม ผู้ที่มีความสามารถหรือ
อาจจะหลายๆ ท่านช่วยกันระงับเหตุการณ์นั้นได้ก็ระงับไป เช่น เกิดมามีเม



แล้วอาละวาดอย่างนี้ ส่งเสียงดังรบกวนคนอื่น ถ้าจะปล่อยให้เขาอาละวาด มันก็จะทำลายความสงบ ก็อาจจะต้องมีการทำอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้เขาหยุด การกระทำนั้น แต่ถ้าหยุดไม่ได้ก็ต้องทำใจอยู่เฉยๆ อุเบกขาไป ปล่อยให้เขา อาละวาดจนกว่าเขาจะเหนื่อยแล้วก็จะหยุดเอง มีคำโบราณที่เขาพูดว่า **ให้เอา ความสงบสยบความเคลื่อนไหว** ถ้าเขาเคลื่อนไหวแล้วเราหยุดเขาไม่ได้ เราก็ใช้ความสงบหรือนั่งเฉยๆ ปล่อยให้เขาแสดงไป เต็มเขาเหนื่อย เขาก็หยุดเอง อย่าไปทำอะไรให้มันเกิดเป็นเรื่องเป็นราวใหญ่โตขึ้นมา มันได้ไม่คุ้มเสีย

.

พิจารณาเพื่อให้เฉย ไม่ให้ยินดียินร้ายกับร่างกาย

๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ขอโอกาส พอดีลูกเจริญสุระ เมื่อก่อนก็คือรูปร่างกายของตัวเอง บางทีก็คอหลุด ไปอยู่อีกที่หนึ่ง แล้วก็พิจารณาไปแขนก็หลุดไปอยู่อีกที่หนึ่ง ขาก็หลุดไปอยู่อีกที่หนึ่ง แล้วก็จะมีไส้มีอวัยวะภายในหลุดออกมาดูไปเห็นถึงความสกปรก บางทีจะดูผม ผมเวลามันเกิดมา จิตมันจะดูจะไปยึดว่าเป็นของมัน ผมร่วงไป หลังจากนั้นมันก็เกิดขึ้นมาใหม่ จิตก็เตรียมจะไปยึดผม ผมก็ร่วงไปอีก แล้วจิต ก็ยังไม่ไปยึด มันยังเปลี่ยนแปลง มันร่วงไปเกิดใหม่ บางครั้งตั้งจิตไว้กลางอก แล้วดูกระดูกหน้าอก แล้วดูไปๆ สักพักมันก็กลายเป็นเกล็ด แล้วหลังจากนั้น มันก็กลายเป็นดิน เกิดความรู้ว่า อ้อ มันเป็นดินแล้ว หลังจากนั้นหนูรูปร่างกายมาเรื่อยๆ ช่วงนี้หนูดูจิตเวลาเกิดความปรุงแต่งขึ้นมา จิตมันอยู่ที่หนึ่ง ความปรุงแต่ง อยู่อีกที่หนึ่งแล้ว มันไม่ได้อยู่ที่เดียวกัน แล้วมันก็ดับไป แล้วเวลาเกิดเวทนาขึ้น เหมือนกับจิตมันอยู่ที่หนึ่ง เวทนาอยู่ที่หนึ่ง ก็ถามผู้รู้ว่าทุกข์ไหม ตอนแรกมัน บอกว่าทุกข์ แล้วพิจารณาดูไปเรื่อยๆ ถามว่าใช้ตัวเราไหม แล้วมันก็ตอบกลับมา

ว่าไม่ใช่ๆ แล้วหลังจากนั้นรู้สึกว่ระลึกถึงบุญคุณของพระพุทธเจ้าว่าพระพุทธเจ้าฉลาดมากที่สามารถทำเรื่องละเอียดอ่อน แม้ว่าเราจะยังไม่เข้าใจธรรมตามที่ท่านได้สั่งสอนไว้ทั้งหมด แต่แนวทางที่ท่านพาเดินนี้มั่นใจว่าทางนี้เป็นทางที่ถูกต้อง และขออุบายในการพิจารณาต่อค่ะว่าลูกสมควรจะพิจารณาในวงนี้ต่อไปอย่างไร

พระอาจารย์ : คือการพิจารณาร่างกายกิตติ เวทนากิตติ เราพิจารณาเพื่อให้เห็นความจริงของเขาว่าเขาไม่เที่ยง ว่าเขาเป็นอนัตตา คือเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่ว่าจะเป็นรูปร่างของเราหรือรูปร่างของใครก็ตาม ให้พิจารณาทั้งของเราด้วยทั้งของคนอื่นด้วยเพื่อจะได้ปล่อยวางร่างกาย ไม่ทุกข์กับการแปรปรวนการเปลี่ยนแปลงหรือการเสื่อมไปของร่างกาย อันนี้เป้าหมายอยู่ที่การปล่อยวางหรือการไม่มีความอยากเกี่ยวกับร่างกาย ร่างกายจะแก่ จะเจ็บ จะตาย ก็รู้ว่ามันจะต้องเป็นอย่างนั้นห้ามมันไม่ได้ มันจะแก่ก็ปล่อยมันแก่ไป เวทนามันจะเจ็บก็ปล่อยมันเจ็บไปอย่าไปอยากให้มันหาย อย่าไปให้มันไม่เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เพราะความอยากนี้เป็นตัวที่สร้างความทุกข์ทรมานใจให้กับเรา

การปฏิบัตินี้เพื่อต้องการดับความทุกข์ทรมานใจ ความทุกข์ทรมานใจจะดับไปได้ก็ต่อเมื่อเราเห็นความจริงของร่างกายและความจริงของเวทนาว่ามันจะต้องเกิดขึ้นไม่ช้าก็เร็ว ก็ต้องแก่ ต้องเจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ แล้วก็ต้องตายไป ไม่ว่าจะเป็นรูปร่างของเราที่ดี ของใครก็ดี เหมือนกันหมด ต้องพิจารณาทั้งของเราด้วยทั้งของผู้อื่นด้วยเพื่อที่เราจะได้ไม่มีความอยากให้ร่างกายไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายเพื่อเราจะได้ไม่ต้องทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ ความตาย อันนี้ส่วนหนึ่ง

อีกส่วนหนึ่งก็พิจารณาร่างกายให้เห็นว่ามันไม่สวยงาม มันมีสิ่งที่ไม่น่าดูอยู่ภายใต้ผิวหนังของเรา มีโครงกระดูก มีปอด มีหัวใจ มีตับ มีลำไส้ มีสิ่งอะไรต่างๆ ที่น่าขยะแขยง แต่ถ้าเราไม่ดูเข้าไปข้างใน เราจะหลงคิดว่าคนนั้นน่าดูน่ารักน่าชมแล้วจะทำให้เราเกิดความรักความใคร่ขึ้นมา แล้วถ้าเราไม่ได้เขามาเป็นสมบัติของเรา ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา หรือได้เขามาแล้วเวลาสูญเสียเขาไปก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา แต่ถ้าเห็นว่าเขาไม่สวยไม่งามไม่น่าดู เราก็จะไม่อยากได้ เราก็จะอยู่



คนเดียวได้ ไม่ต้องมีใครมาเป็นเพื่อนให้มีความสุขกับเรา เพราะสิ่งที่เราอยากจะให้มีความสุขกับเรานั้นมันน่าเกียจน่ากลัว ถ้านึกถึงโครงกระดูกของเขา นึกถึงปอด หัวใจ ลำไส้ของเขา มันก็จะทำให้เราปล่อยวางความรักความใคร่ได้ เข้าใจไหม

ศิษย์ : เข้าใจค่ะ ตอนนีรู้สึกเบื่อหน่ายในร่างกาย บางทีพิจารณาก็จะอ้วกขึ้นมา

พระอาจารย์ : ถ้ามันอ้วกก็แสดงว่ายามันแรงเกินไป ให้พิจารณาเพื่อให้มันไม่อยากจะปล่อยวาง ให้ปล่อยมันเป็นไปตามธรรมชาติของมัน ถ้าอ้วกนั้นก็แสดงว่ามากเกินไป ไม่ได้พิจารณาเพื่อให้อ้วก พิจารณาเพื่อให้เฉย ไม่ให้ยินดียินร้ายกับร่างกาย

ศิษย์ : ใหม่ๆ มันอ้วก

พระอาจารย์ : ถ้ามันอ้วก แสดงว่าสมาธิไม่มี ถ้ามีสมาธิแล้วมันจะไม่อ้วก มันจะเฉยๆ ดังนั้นก็ต้องฝึกสมาธิ หัดนั่งทำใจให้สงบให้หนึ่งให้รวมก่อน ก่อนที่จะมาพิจารณาทางปัญญา ถ้ามีสมาธิแล้วมันจะเฉย จะเป็นอุเบกขา

ศิษย์ : นอกจากการเจริญสติในชีวิตประจำวันแล้ว ในช่วงที่ปฏิบัติกิจวัตรที่กระทบในช่วงประจำวัน ถ้ามีสิ่งที่มากระทบใจก็พิจารณาเข้าไตรลักษณ์ หรือว่าดูขั้น ๕ ว่าตรงนั้นเป็นอะไร เป็นสังขารปรุงแต่งหรือว่ามันเป็นเวทนาที่เกิดขึ้นกับใจ แล้วก็พิจารณาว่ามันไม่เที่ยงนะ มันไม่ใช่ของเรา มันว่างจากเรา ถ้าอย่างนั้นใช้ได้ใช้ไหมคะ

พระอาจารย์ : ดูผลว่ามันเป็นอย่างไร ใจเราสงบหรือวุ่นวายไปกับมันหรือเปล่า ถ้าเราวุ่นวายไปกับมันก็แสดงว่าใช้ไม่ได้ ถ้าพิจารณาแล้วเฉย สบาย ใครจะด่าก็เฉย ใครจะชมก็เฉย อย่างนี้ก็ใช้ได้ เงินเดือนขึ้นก็เฉย เงินเดือนลงก็เฉย ต้องทำงานในเวลาที่เราไม่อยากจะทำก็เฉย เขาให้ทำอะไรก็ทำไป มันเป็นอนิจจัง ไม่แน่นอน คือต้องเฉยกับทุกอย่าง ถ้าไม่เฉยก็ต้องพิจารณาให้มันเฉยให้ได้ ถ้าเห็นว่ามันเป็นไตรลักษณ์ มันไม่เที่ยง มันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา มันเป็นอนัตตา เราไปสั่งมันไม่ได้ เราทำได้อย่างเดียวก็คือทำใจ ถ้าทำใจได้มันก็จะเฉยได้ ยอมรับกับสภาพของเรา ยินดีตามมีตามเกิด ก็ดูตรงผลนั้น

ความสงบนั้นมันอัศจรรย์ใจ

๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เวลาที่เราปฏิบัติแล้วเราสงบนี้ ยังไงถึงเรียกว่าสงบครับ คือไม่คิดใช้ไหมครับ

พระอาจารย์ : คือมันมีหลายอย่าง ไม่มีความคิดอย่างหนึ่ง แล้วก็มี ความสบายใจ เบาอกเบาใจ ปัญหาต่างๆ ความทุกข์ต่างๆ ความหนักอกหนักใจที่เคยมีอยู่ มันจะหายไปหมด

ศิษย์ : คราวที่แล้วมาฟังหลวงพ่อก็ไปนั่งสมาธิ สงบดี แต่พอสงบแล้วมันก็สงบเฉยๆ มันไม่รู้จะทำอะไรต่อ

พระอาจารย์ : ไม่ต้องทำอะไรแล้วไง เวลาคุณมีความสุขแล้วคุณจะไปทำอะไรต่อล่ะ คุณก็พยายามรักษาความสุขนั้นต่อไป เป้าหมายคือรักษาความสงบไปเรื่อยๆ นั่งให้นานๆ นั่งให้มากๆ แล้วเวลาออกมาก็ต้องใช้อีกวิธีหนึ่งรักษาความสุขนั้นต่อก็คือต้องเห็นโทษของความอยาก ถ้าเรามีความสุขมีความสุขสงบทางใจแล้วนี้ ถ้าเราสังเกตใจของเราดูเราจะเห็นความแตกต่างระหว่างเวลาที่มันอยากกับไม่อยาก เวลาไม่อยากนี้มันจะรู้สึกสบายๆ เฉยๆ แต่พอเวลาเกิดความอยากขึ้นมาเนี่ย มันจะกระวนกระวาย กระสับกระส่าย เราต้องเห็นโทษว่าไอ้ตัวที่ทำให้เราไม่สบายใจนี้ก็คือความอยาก ดังนั้นเราต้องฝืนความอยาก อย่าไปทำตามความอยาก

ศิษย์ : บางทีสงบ เราก็มีสติให้สงบ สติคุมไม่ให้คิดอะไร แต่บางท่านก็บอกว่าพอสงบแล้ว ต้องไปวิปัสสนา ตกต้องคิดต่อ

พระอาจารย์ : วิปัสสนาตอนหลังไง ตอนที่ออกจากความสงบแล้ว ตอนนี้อยู่ที่วิปัสสนาได้แล้วนี้ เวลาคุณอยากอะไรก็มองให้เห็นว่ามันเป็นทุกข์ ไม่ใช่เป็นสุข ทุกข์เพราะอะไร เพราะทำให้ใจกระเพื่อม ใจไม่สบาย แล้วสิ่งที่เราได้มามันก็จะมีปัญหาต่อไป มันจะเป็นทุกข์ขึ้นมา ได้อะไรมาเดี๋ยวต้องเป็นทุกข์กับมัน ได้รถมาเดี๋ยวก็ต้องไปทุกข์กับมัน เดี่ยวต้องเข้าอุ้ง เดี่ยวต้องซ่อม ต้องเสียเงิน



ศิษย์ : หลวงพ่อพูดเหมือนเห็น ผมเพิ่งได้ธมมาคัน

พระอาจารย์ : เห็นทุกข์หรือยัง

ศิษย์ : ทุกข์ครับ

พระอาจารย์ : ตอนที่ไม่มีรถก็ไม่ต้องไปทุกข์กับมันใช้ไหม แต่เราไม่มีก็อยากได้ใช้ไหม เพราะเห็นสุขอย่างเดียวว่ามีแล้วจะไปไหนมาไหนก็ได้ อย่างโน้นอย่างนี้ พอได้มาแล้วบางทีตอนกลางคืนนอนไม่หลับ กระวนกระวาย กลัวเดี๋ยวขโมยจะมาขโมยไปใช้ไหม นี่แหละเขาเรียกว่าวิปัสสนาแล้ว คำว่า**วิปัสสนา**ก็คือให้เห็นทุกข์ในสิ่งที่เราอยากได้ แล้วก็เห็นทุกข์ที่เกิดจากความอยาก เวลาเกิดความอยากขึ้นมาความสุขความสงบหายไปเลย ความกระวนกระวายกลับมาแทนที่

ศิษย์ : แล้วที่เขาพูดถึงอริยสัจ ๔

พระอาจารย์ : ก็นี่แหละ ก็เห็นทุกข์ไง อริยสัจ ๔ คืออะไร

ศิษย์ : คือ ทุกข์ สมุทัย

พระอาจารย์ : นั่นนะซิ เห็นแล้วหรือยังว่าทุกข์

ศิษย์ : ทุกข์ก็คือเราไปได้ของที่มันไม่เที่ยงมา

พระอาจารย์ : มันไม่สบายใจ ต้นเหตุของทุกข์เกิดจากอะไร

ศิษย์ : เพราะว่าใจไปอยาก

พระอาจารย์ : แล้ววิธีที่จะหยุดความอยากนี้ได้อย่างไร

ศิษย์ : คือไม่อยาก

พระอาจารย์ : จะไม่อยากก็ต้องเห็นว่ามันเป็นอะไร

ศิษย์ : เห็นว่าเป็นทุกข์

พระอาจารย์ : นั่นแหละ เห็นว่าสิ่งที่เราอยากได้มันเป็นทุกข์ เพราะอะไร เพราะมันไม่เที่ยง ไม่ใช่ซื้อรถมาปั๊บแล้วมันจ่ายเงินครั้งเดียวแล้วใช้ได้ตลอด มันไม่ใช่อย่างนั้น ใช้ไหม เพราะมันไม่เที่ยงไง มันไม่ได้ไหมไปตลอด มันใหม่แค่เฉพาะวันแรก แล้ววันต่อไปมันก็เริ่มเก่า แล้วก็เริ่มให้ทุกข์กับเราแล้ว ต้องเห็นทุกข์ ทุกข์เพราะว่ามันไม่เที่ยง เพราะมันไม่ใช่ของเราอย่างแท้จริง สักวันหนึ่งมันกับเราก็ต้องแยกทางกันไป ถ้าแยกกันโดยที่เรายินยอมก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าแยกโดยไม่ยินยอม ถูกขโมยไปนี่ มันก็เป็นทุกข์ขึ้นมา ให้เราเห็นอย่างนี้

ศิษย์ : แล้วมรรคละครับ

พระอาจารย์ : นี่ละมรรค อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือมรรค

ศิษย์ : อันนี้คือวิธีที่เรา...

พระอาจารย์ : วิธีที่จะดับทุกข์ คือไปหยุดความอยากนี้แหละ พอเห็นว่ามันเป็นทุกข์ปั๊บนี้ หายอยากเลยใช้ไหม เช่น อยากจะไปมีแฟน ถ้าแฟนคนนี้เป็นเอชไอวีนี้ เราอยากได้เขามาเป็นแฟนไหม ถอยเลยใช้ไหม เราไม่เห็นเอชไอวีในตัวเขา ไม่เห็นทุกข์ในตัวเขา ทุกอย่างมันเป็นทุกข์หมด

ศิษย์ : จะเห็นตรงนี้นั้นยาก

พระอาจารย์ : ก็ไม่ยอมมอง มันก็ไม่เห็น มันมีอยู่ซัดๆ เราไม่ยอมมอง เราไปมองในส่วนที่มันดี ส่วนที่มันไม่ดีไม่ยอมมองกัน เวลาอยากได้อะไรมันทำให้เราหลง ทำให้เรามองไม่รอบด้าน มองเพียงด้านเดียว มองด้านดี ไม่ยอมมองด้านเสีย

ศิษย์ : ถ้าจะมองตรงนี้ได้



พระอาจารย์ : ต้องฝึกใจ เพราะทุกอย่างมันเปลี่ยน ต้องมองแบบว่าทุกอย่างมันเปลี่ยนได้ แพลนมาวันนี้ ๒๐ ปี ๓๐ ปี หน้าก็เหี่ยวย่น ผมหาว หลังโก่ง แต่มันไม่มองถึงตรงนั้นกัน มองเอาเฉพาะปัจจุบันกัน

ศิษย์ : อันนี้คือเราต้องมีสติตลอดใช่ไหมครับ

พระอาจารย์ : อันนี้เรียกว่าวิปัสสนา ต้องระลึกถึงความไม่เที่ยง การเปลี่ยนแปลงของทุกสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ที่เราอยากได้ เวลามันเปลี่ยนไปในทางที่เราไม่ชอบ แล้วเราก็มาทุ๊กกับมัน ถ้าเราไม่มีมัน เราก็ไม่ต้องมาตุ๊กกับมัน ถึงว่าให้เราหาความสุขในใจเราให้ได้ ถ้าเรามีความสุขในใจ เราก็จะได้ไม่ต้องอาศัยสิ่งต่างๆ มาให้มีความสุขกับเรา

ศิษย์ : บางครั้งที่ทำพอรู้บางทีเราเหมือนวางไปเลย เขาบอกว่าอันนี้เท่ากับเราเอาหินไปทับมัน เราไม่ได้มีเหตุมีผลไปกับมัน

พระอาจารย์ : มันก็อยู่ที่เหตุผลว่าเราวางด้วยอะไร วางเพราะเบื่อว่ามันเป็นอารมณ์ มันไม่เป็นเหตุผลใช่ไหม เบื่อได้เดี๋ยวก็อยากได้ บางทีของที่เราเห็นบ่อยๆ ก็เบื่อ เอาไปทิ้งสักพัก เดี่ยววางไว้เฉยๆ เดี่ยวอีกสักพักกลับมาชอบขึ้นมาอีกแล้ว ถ้าจะทิ้งแบบถาวร ทิ้งแบบขาดไปเลย ก็ต้องเห็นว่ามันเป็นทุกข์ มันเป็นโทษ มันเป็นยาพิษอย่างนี้ ถ้าคุณเอาสุรามานั่งแล้วเขาดิตเครื่องหมายว่าเป็นยาพิษนี้ คุณจะกล้ำดื่มไหม ที่เขาไม่ดิตเป็นยาพิษ เขาดิตว่าเป็นเครื่องดื่มให้มีความสุขก็เลยดื่มกัน ต้องเห็นทุกข์ เห็นว่ามันเป็นโทษกับเรา

ศิษย์ : นิโรธนี่คือดับได้ เข้าใจเหตุผลแล้วเราก็ดับ

พระอาจารย์ : **นิโรธ** แปลว่าความดับทุกข์ พอไม่มีความอยาก ความทุกข์ก็จะหายไป

ศิษย์ : บางครั้งมีความรู้สึกเหมือนกับภูแน ภูเก้ง อะไรอย่างนี้ คนอื่นเถียงเราไม่ได้ ใจตรงนี้บางทีรู้นะครับ แล้วจะทำอย่างไรจึงจะดับใจตรงภูแนภูเก้งได้

พระอาจารย์ : ก็ดูคนแน่นคนเก่งที่เวลามันแก่ มันหมดแล้ว หมดเร็วหมดแรง จะไปทำอะไรได้ใช้ไหม มันแก่ได้เฉพาะเวลานี้เท่านั้น ต่อไปเวลาแก่ลงไปๆ ก็ทำอะไรไม่ได้ จะกินเองยังกินไม่ได้เลย ภูแน่ภูแก่ต้องให้คนอื่นเขาป้อนให้กิน คนไม่ยอมมองตัวเองตั้งแต่เกิดจนตาย มันลืมนะ พระพุทธเจ้าจึงสอนให้คิดอยู่บ่อยๆ ว่า เกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย แล้วมันจะได้ไม่หลง

ศิษย์ : บางครั้งสติบางทีเกิดขึ้นแล้วตั้งชั่วโหม่งถึงนึกได้ อ้อ นี่เป็นเพราะเขาเถียงเรา เขาไม่เชื่อเรา เราโกรธโกรธขึ้นมา ทำไมเราถึงจะรู้ได้เร็วครับ

พระอาจารย์ : ก็ต้องฝึกบ่อยๆ ฝึกให้มีสติอยู่เรื่อยๆ

ศิษย์ : แล้วก่อนที่จะผมจะทำสมาธิ คือผมจะต้องเดินจงกรมก่อน บางครั้งลัดขั้นตอนไปนั่งสมาธิ แบบเดียวสมาธิไม่มี ต้องเดินจงกรมไปก่อน

พระอาจารย์ : ได้ อันนี้แล้วแต่คนจะมีอุบายที่แตกต่างกันไป ทำอย่างไรก็ได้ขอให้นั่งแล้วจิตสงบก็แล้วกัน เพียงแต่ว่ามันทำน้อย มันต้องทำทั้งวันถึงจะดี อย่างพระนี่ พระปฏิบัติ ท่านทำแค่นี้ คือเดินจงกรมกับนั่งสมาธิไป ควบคุมใจให้มันสงบตลอดเวลา ควบคุมความอยาก ความอยากโผล่ขึ้นมาก็ตัดมันด้วยไตรลักษณ์ทันที พอเราอยากปั๊บ เห็นเป็นไตรลักษณ์ทันที พอเห็นปั๊บตัดปั๊บมันก็ดับไป แล้วต่อไปมันจะไม่โผล่ขึ้นมา ถ้าเราตัดมันไปเรื่อยๆ ต่อไปมันก็จะหมด

ศิษย์ : คือเราทำจนเคยชินมันจะตัดเป็นอัตโนมัติไปเลย

พระอาจารย์ : เป็นนิสัยเลย หลวงตาบอก**สติปัญญาอัตโนมัติ** ภาษาบาลีเขาเรียก**มหาสติมหาปัญญา** ตอนต้นนี้มันไม่เป็นมหาสติ มหาปัญญา มันเป็นสติปัญญาแบบ ลุ่มลึกคลุกคลาน มีบ้างไม่มีบ้าง เวลาฝึกตัดมันได้ เวลาไม่มีก็ถูกมันกินก็เลยทุกข์

ศิษย์ : มันไม่เป็นอัตโนมัติ



พระอาจารย์ : ไม่เป็นอัตโนมัติ เราต้องฝึกไปทางนี้เรื่อยๆ มองเห็นอะไรมองให้มันเป็น ไตรลักษณ์ทันที มองเห็นอะไรนี้ให้เห็นว่ามันเป็นทุกข์ทันที

ศิษย์ : แล้วที่เราสงบนี้ เราอยู่กับความว่างใช้ไหมครับ

พระอาจารย์ : ความสุขความว่างนี้มันเป็นตัวเดียวกัน มันอยู่ในที่เดียวกัน ความว่าง
อุเบกขา ใจเป็นกลาง ไม่มีความโลภ ความอยาก ไม่มีรัก ไม่มีชัง ไม่มีกลัว
 ไม่มีหลง ใจจะไม่ไหวหวั่นกับอะไรทั้งนั้นในขณะนั้น กลัวก็ไม่กลัว รักก็ไม่รัก
 ชังก็ไม่ชัง เห็นอะไรก็เฉย ๆ แต่ไม่ได้เฉยเมย **เฉยทางอารมณ์** เข้าใจไหม **แต่รู้**
ทุกอย่างที่เห็น แต่ไม่มีความรู้สึกต่อมัน

ศิษย์ : การที่เราปฏิบัตินี้เราไม่ต้องไปนึกถึงฉนวนใช้ไหมครับหลวงพ่อ ฉนวน ๓ ฉนวน ๔

พระอาจารย์ : ไม่ต้องหรอก เวลาคุณนั่งรถนี้คุณไปนึกหรือเปล่าว่าตอนนั่งรถคุณวิ่งก๊อบแล้ว มันจะก๊อบก็ช่างมัน คุณมีหน้าที่ขับให้รถมันวิ่งไปตามถนนไปถึงจุดหมายปลายทางที่คุณต้องการไปเท่านั้นเอง การปฏิบัตินี้คุณต้องการให้ใจสงบเท่านั้นเอง จะสงบในขั้นไหน มันมีตั้ง ๘ ขั้น ฉะนั้น

ศิษย์ : คือบางครั้งผมก็อ่านที่เขาบอกว่า คำว่าว่างนี้มันเป็นอุปमान ๕ หรือ ๖ อะไรนี่ เขาบอกแค่ ๑ ถึง ๔ ก็พอ แล้ว ไฉ้ตัวว่างตัวที่เราปฏิบัตินี้มันอะไรกันแน่ก็เลยงง

พระอาจารย์ : คือถ้าคุณยังไม่ถึงฉาน ๔ นี้คุณก็ยังสงสัยอยู่ ถ้าถึงฉาน ๔ แล้วคุณ จะรู้เองว่ามันเป็นอย่างไร เพราะมันเป็นสิ่งที่ประทับใจมาก เป็นสิ่งที่มหัศจรรย์ ใจมาก เหมือนยกภูเขาออกจากอก ทุกวันนี้คุณกำลังถูกภูเขากดอยู่โดย ไม่รู้สึกตัว ภูเขาของคุณก็คือความอยากความทุกข์ต่างๆ อยากกับเรื่องนั้นทุกข์ กับเรื่องนี้ มันมีอยู่ตลอดเวลา แต่พอเข้าถึงฉาน ๔ นี้มันหายวับไปหมดเลย เวลาจิตมันไปถึงฉาน ๔ นี้มันจะเป็นเหมือนตกหลุมตกบ่อ แล้วมันต้องวูบลงไป แล้วก็นิ่ง จากนั้นก็สบายเหมือนลอยอยู่ในอวกาศ อยู่ในความว่าง ไม่มีอะไร ร่างกายขณะที่นั่งอยู่มันรู้สึกเจ็บตรงนั้นปวดตรงนั้น มันหายไปเลย บางทีร่างกาย

ก็หายไปเลย เป็นได้สองแบบ ร่างกายมีอยู่ ความเจ็บมีอยู่ แต่ใจไม่ได้ไปสนใจกับมันแล้ว มีก็เหมือนกับไม่มี

ศิษย์ : เรามีสติอยู่ไหมครับ

พระอาจารย์ : ต้องมีสิ ต้องมีสติตลอดเวลาถึงจะสงบ ถ้าไม่มีสติก็หลับ ถ้าหลับก็ไม่รู้เรื่องอะไร รู้เรื่องเอาตอนตื่นโน้น ดูนานิกานั่งไปตั้งครึ่งชั่วโมง อย่างนั้นหลับ ไม่ใช่สมาธิ ถ้ามีสมาธิ เหมือนกับเราคุยกันอย่างนี้ คุยกันแล้วอยู่ดีๆ ก็หยุดคุยกัน ต่างคนต่างนั่งเฉยไปอย่างนี้ แต่ก็รู้ว่าทำไมไม่พูดแล้วละ อันนี้ก็เหมือนจิตเวลามันจะหยุด มันก็วูบเลย มันก็นิ่งไปเลย หยุดไปเลย

ศิษย์ : อันนี้เหมือนกับว่าต้องนานไหมครับ หรือว่าแวบเดียวเอง

พระอาจารย์ : ขึ้นอยู่กับกำลังของสติที่เราฝึกฝนอบรมมา ส่วนใหญ่ใหม่ๆ จะสั้น เขาเรียกว่า **ขณะ** ที่แปลว่า **ขณะ** หนึ่งขณะ สมาธิใหม่ ๆ นี้จะเหมือนกับฟ้าแลบ สงบปั๊บแล้วก็ถอนออกมาเลย แต่ความสงบนั้นมันมหัศจรรย์ใจ แล้วอยากจะได้มากขึ้นแล้วก็รู้ว่าต้องฝึกสติให้มากขึ้น เพราะสติเป็นตัวดันจิตให้เข้าไปข้างใน ถ้าสติกำลังน้อยก็เข้าได้แป๊บเดียว ตัวดันออกก็คือกิเลสตัณหา มันมีอยู่ข้างใน มันจะดันจิตออกเรื่อยๆ ทีนี้กำลังของสติต้องมีมากกว่าตัณหาถึงจะเข้าไปได้ลึกกว่าได้นานกว่า คนที่อยากจะได้สมาธินานๆ เขาถึงต้องเป็นฤๅษี เป็นโยคี เป็นพระ เป็นนักบวช ไปอยู่ตามป่าตามเขากัน วันหนึ่งไม่ต้องทำอะไร คอยควบคุมสติควบคุมความคิดนี้ตัวเดียวเท่านั้นเพื่อจะได้ดันมันเข้าไป เวลาเข้าไปแล้วให้มันอยู่ได้นานๆ

• • • • •



หลักของการทำบุญทำทาน

๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ถ้าทำบุญกับพระสงฆ์องค์เจ้ากับทำทานกับปุถุชนธรรมดาหรือเด็กอะไรอย่างนี้คะ เพราะตัวหนูแต่ก่อนชอบทำทานมาก อานิสงส์ผลบุญจะต่างกันมากไหมคะ

พระอาจารย์ : คือการทำทานนี้จะทำกับใคร ถ้าจะว่าเท่ากันก็อยู่ที่ใจของเรามากกว่าว่าเราทำแล้วเราบริสุทธิ์มากน้อยเพียงไร ถ้าเราต้องการผลตอบแทนนี้บุญก็จะได้น้อย ความสุขใจจะได้น้อย

ศิษย์ : เราเป็นคนธรรมดา การที่เราทำบุญกุศลสักไม้มันจะต้องขอ แต่จะคิดไปว่าถ้าเราทำบุญอย่างนี้ ขอให้อานิสงส์ผลบุญส่งเสริมให้ลูกดีขึ้นไป ร่ำรวย หนูก็พยายามกตเวทิตาตรงนั้นนะคะ แต่มันก็อดไม่ได้

พระอาจารย์ : คือเราไม่เข้าใจหลักการของการทำบุญไง ว่าการทำบุญนี้ไม่ได้ต้องการความร่ำรวย ไม่ได้ต้องการผลตอบแทนจากใคร เราต้องการความสุข อันนี้คือความหมายของการทำบุญ ถ้าคุณต้องการความร่ำรวยนี้เราถือว่าเป็นเหมือนกับการไปซื้อล็อตเตอรี่ คุณซื้อล็อตเตอรี่นี้คุณไม่ได้ทำบุญ เพราะคุณต้องให้เงินคนที่ขายล็อตเตอรี่ให้คุณ แล้วเพื่อคุณถูกล็อตเตอรี่เขาก็จะได้เอารางวัลให้กับคุณ อย่างนี้เราก็ไม่เรียกว่าเป็นการทำบุญ ถ้าเป็นการทำบุญนี้ เราไม่ต้องการสิ่งตอบแทนจากคนที่เราไปให้ เราต้องการให้เขามีความสุข เวลาเขาเดือดร้อนเราต้องช่วยดับความเดือดร้อนให้กับเขา ถ้าเราทำอย่างนี้แล้วเราจะมีผลปิติขึ้นมาในใจของเรา อันนี้คือเรื่องของการทำบุญเป็นอย่างนี้

ที่นี้เรื่องการทำกับบุคคลนี้ก็มีผลตอบแทนจากบุคคล เพราะว่าเวลาเราไปทำบุญกับใคร เขาก็จะพูดกับเราใช้ไหม ไปทำบุญกับพี่ป้าน้าอา เขาก็จะขอบอกขอบใจ หนูอย่างโน้นอย่างนี้ ให้พี่ให้พรไป ไปทำบุญกับโรงพยาบาล หมอก็อาจจะขอบใจ แล้วก็ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพให้กับเรา อันนี้ก็ผลตอบแทน

ที่จะต่างกันไปในแต่ละบุคคล ถ้าไปทำกับพระก็ได้มากุศลธรรมกัน ได้ฟังธรรมกัน อันนี้เป็นผลตอบแทนที่ได้จากการทำบุญกับบุคคลต่างๆ เขาถึงบอกว่า**ถ้าทำบุญกับคนธรรมดานี้จะไม่ได้ธรรม แต่ถ้าทำบุญกับพระอริยสงฆ์นี้จะได้ธรรม แล้วธรรมของท่านแต่ละคนก็มีไม่เท่ากัน** พระโสดาบัน สมมุติได้ร้อยเท่า พระสกิทาคามีก็ได้พันเท่า พระอนาคามีก็ได้หมื่นเท่า พระอรหันต์ก็ได้แสนเท่า พระพุทธเจ้าก็ได้ล้านเท่า คือความรู้ที่ท่านจะให้กับเรานี้มีมากน้อยไม่เท่ากัน เพราะท่านเหล่านี้เป็นเหมือนนักศึกษาที่จบปริญญาชั้นต่างๆ พระโสดาบันนี้อาจจะจบปริญญาตรี พระสกิทาคามีจบปริญญาโทอย่างนี้ พระอนาคามีจบปริญญาเอก พระอรหันต์ก็จะเหนือกว่าปริญญาเอกขึ้นไป พระพุทธเจ้าสูงไปกว่านั้นอีก ความรู้ของบุคคลเหล่านี้มีมากน้อยต่างกัน เขาก็จะสามารถสอนเราให้ได้ปริญญาในระดับต่างกัน ถ้าเรียนจากครูที่มีความรู้ระดับปริญญาตรี เราก็ได้อย่างมากแค่ปริญญาตรี เราจะไม่มีความรู้ที่จะไปเรียนได้ปริญญาโท ถ้าอยากจะได้ปริญญาโทก็ต้องไปเรียนกับคนที่จบปริญญาโทมาแล้ว

นี่คือผลที่เราจะได้รับจากบุคคลที่เราไปทำบุญด้วย แต่ผลนี้ก็อยู่ที่เราอีกว่าเราอยากจะเอาหรือเปล่า บางทีไปทำบุญกับพระพุทธเจ้าก็ไม่ฟังธรรม ใส่บาตรเสร็จแล้วก็กลับบ้านอย่างนี้ ขอรับพรอย่างเดียว อย่างนี้ก็จะไม่ได้อะไรจากพระพุทธเจ้านอกจากการให้พรเท่านั้น และก็มีความสุขจากการได้ใส่บาตรกับพระพุทธเจ้าแต่จะไม่ได้ปัญญา อย่างโยมเมื่อกี้ที่มา พวกโยมไม่ถามเลย มีคนนี้ถามคนเดียวก็จะได้หมด ได้วิปัสสนาแล้วได้ปัญญา ได้อริยมรรคอริยผล ถ้านำเอาไปปฏิบัติก็เป็นโสดาบันได้

• • • • •



การฝึกสติ

๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : หลวงพ่อครับ การฝึกสมาธิโดยวิธีแบบที่เดินยก ย่างเหยียบ เป็นจังหวะๆ

พระอาจารย์ : อันนั้นเป็นการฝึกสติ แต่ความจริงไม่ต้องถึงขั้นละเอียดแบบนั้น คือเดินไปธรรมดาให้รู้ว่าเรากำลังเดินซ้ายขวาไปก็พอ เป้าหมายก็เพื่อตั้งใจไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ เท่านั้นเอง ไม่ใช่มาฝึกหัดเดิน คนมาดูแล้วยังว่ากำลังหัดเดินอะไร **เดินตามปกติ** เพียงแต่ทำให้จิตเราอยู่กับการเดิน ไม่ให้ไปอยู่กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ต้องการหยุดความคิดถึงเรื่องราวต่าง ๆ ให้ตั้งจิตมาอยู่กับปัจจุบัน ให้อยู่กับเรื่องเดียว เพราะการอยู่กับเรื่องเดียวนี้จะทำให้จิตมันรวม พอเวลาผ่านไป แทนที่จะดูเท้าก็ดูลมแทน ดูลมไปจนกว่ามันจะรวมเข้าสู่ความสงบ

ศิษย์ : ถ้าใช้คำบริกรรมพุทโธ

พระอาจารย์ : ก็ได้ แทนกันได้

ศิษย์ : แล้วบางทีพุทโธหายไปก็ไปดูลมต่อหรือว่าไม่

พระอาจารย์ : ควรจะเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง **ถ้าลมหาย**ก็อยู่กับการรู้ว่าลมหายไป อยู่กับการไม่มีลมไป ให้รู้เฉย ๆ ไป รู้ว่าตอนนี้ลมหายแล้วก็รู้ไปเฉย ๆ ให้มีสติรู้ไปเฉย ๆ แล้วเดี๋ยวมันก็จะรวมเอง อย่าไปคิดไปปรุง อย่าไปคิดว่าลมหายไปแล้วไหน ลมไม่มีแล้วตายหรือเปล่า พอคิดอย่างนี้แล้วเดี๋ยวเกิดความกลัวขึ้นมา กลัวแล้วก็จะปรุงแต่งมาหลม บางทีลุกขึ้นมาเลยกลัวว่าเดี๋ยวจะตาย ไม่นั่งแล้ว ความจริงลมมันละเอียดเพียงแต่เราอาจจะจับไม่ได้ **มันไม่ตายหรอก** ก็ให้รู้ว่ามันละเอียดจนกระทั่งมองไม่เห็นก็แล้วกัน ก็อยู่กับความว่างไป คอยดูว่ามันคิดหรือเปล่าเท่านั้นเอง

ศิษย์ : ความว่างตรงนี้คืออุเบกขาใช่ไหมครับ

พระอาจารย์ : ความว่างปราศจากลมไฉ **ความไม่มีลมคือความว่าง** เวลาเราดูลมยังมีลมอยู่มันก็ไม่ว่าง พอไม่มีลมแล้วมันก็ว่าง ก็อยู่กับความว่างไป แล้วดูว่ามันคิดหรือเปล่า ถ้าคิดก็ต้องหยุดมัน ถ้าหยุดด้วยลมไม่ได้ก็ใช้พุทโธหยุดมันก็ได้ แต่**ถ้ามันถึงจุดนั้นแล้วคือลมมันละเอียดยจนมองไม่เห็นนี้มันใกล้จะรวมแล้ว** ถ้าดูไปเฉยๆ เตียวแป็บเตียวเตียวมันก็รวมเอง อย่าไปคิดอย่าไปปรุงแต่งว่าลมไม่มีแล้วจะอย่างไรต่อไป ให้รู้เฉยๆ รู้ว่าลมไม่มี ลมมีก็รู้ว่ามี ลมสั้นก็รู้ว่าสั้น ลมยาวก็รู้ว่ายาว ลมหายาก็รู้ว่าหาย ลมละเอียดก็รู้ว่าละเอียด ให้รู้เท่านั้นเอง แล้วไม่ให้คิดเรื่องราวต่างๆ ไม่ให้ปรุงแต่ง เรื่องลมก็ไม่ให้ปรุงแต่ง ให้รู้เฉยๆ

ศิษย์ : ตัวรู้นี่คือสติหรือไม่ใช่ ที่รู้ว่าลมสั้นหรือลมยาว

พระอาจารย์ : ตัวสติเป็นตัวตั้งตัวรู้ขึ้นมาคือรู้ลม ถ้าไม่มีสติ ตัวรู้มันจะไปคิด มันจะไปอยู่กับความคิดแทน แต่ถ้ามีสติ มันจะขึ้นมาให้รู้เฉยๆ ไม่ให้คิด ถ้าคิดแล้วมันจะไม่สงบ คิดแล้วมันจะเกิดความอยากต่างๆ ขึ้นมา พอเกิดความอยากก็จะต้องไปทำตามความอยาก มันก็จะติดวัฏจักรของการทำตามความอยาก อยากแล้วก็ทำ ทำแล้วก็อยากใหม่ กวนเวียนอยู่อย่างนั้นไปเรื่อยๆ คนที่ทำได้ก็จะต้องติดอยู่กับความอยาก อยากเรื่องนี้แล้วก็อยากเรื่องนั้นต่อ อยากเรื่องนั้นแล้วก็อยากเรื่องโน้นต่อ วนไปเวียนมาอยู่อย่างนั้น แต่ถ้าทำสมาธิได้ก็จะหยุดวัฏฏะของการทำตามความอยากได้ชั่วคราว พอออกจากสมาธิมาถ้าอยากจะหยุดความอยากต่อก็ต้องใช้ปัญญา เวลาเกิดความอยากขึ้นมาก็ต้องดูว่ามันเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะความอยาก เพราะสิ่งที่เราอยากมันก็เป็นทุกข์ด้วยเพราะมันไม่เที่ยง แล้วมันก็จะหยุดความอยากได้ หยุดทำตามความอยากได้ พอไม่ทำตามความอยาก ความอยากมันก็จะหมดกำลังไปเอง แล้วต่อไปก็อยู่แบบไม่มีความอยาก อยู่แบบสบายๆ ทำอะไรได้ทุกอย่างแต่ไม่ได้ทำเพราะความอยาก ทำด้วยเหตุด้วยผล ถึงเวลากินก็กิน ยังไม่ถึงเวลากินก็ไม่กิน

ต้องปฏิบัตินะ ปฏิบัติไปเรื่อยๆ แล้วมันจะเข้าใจไปเรื่อยๆ เอง ตอนนี้อยู่มากเท่าไร พุดแล้วเตียวก็ลืม แล้วเตียวก็กลับมาถามใหม่

.



จิตแจ่มแจ้ง เพราะจิตสงบ

๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ผมเคยอ่านที่หลวงปู่ดูลย์สอนว่า จิตส่งออกนอกเป็นสมุทัย อันนี้พอจะรู้ แต่จิตเห็นจิตแจ่มแจ้งนี้เป็นมรรค เป็นมรรคอย่างไร ングครับ

พระอาจารย์ : เห็นจิตแจ่มแจ้งเพราะจิตสงบ จิตปราศจากความอยาก จิตอยู่ข้างใน

ศิษย์ : พอหลวงปู่บอกว่าความอยากนี้ มันเหมือนกับไขกุญแจครับว่าจริงๆ มันอยู่ที่ความอยากนี้เอง

พระอาจารย์ : กौरยัสส ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ตัวที่เป็นปัญหาก็คือตัวความอยากตัวเดียว

.

ปล่อยร่างกายให้ขาดใจไป มันไม่ตายหรอก

๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เวลานั่งวิปัสสนา นั่งประมาณเกือบชั่วโมงแล้วมีอาการจะวูบไปเลยคะ

พระอาจารย์ : วูบแบบมีสติหรือเปล่า

ศิษย์ : วูบมีสติคะ คล้ายจะขาดอย่างนั้นแหละ

พระอาจารย์ : ก็ปล่อยมัน ใจจะสงบไง ก็ปล่อยมันวูบไป

ศิษย์ : วันที่ไปพัก สงบแป๊บ บางทีมันก็หายวูบไปอีกอย่างนี้ค่ะ

พระอาจารย์ : เขาเรียกสงบเป็นพักๆ ไปไง สงบเดี่ยวเดียว สงบแล้วก็กลับมา ก็พยายามทำให้มันวูบนานๆ สงบนานๆ

ศิษย์ : แล้วจะอย่างไรคะให้มันอยู่ตรงนั้นได้

พระอาจารย์ : ก็ใช้สติประคับประคองมันไป

ศิษย์ : มันเหมือนไม่ได้หายใจค่ะ

พระอาจารย์ : ก็ข้างมัน ไม่เป็นไร เวลาจิตจะสงบนี้มันจะปล่อยวางร่างกาย

ศิษย์ : มันเหมือนใจจะขาด

พระอาจารย์ : ก็ปล่อยให้มันขาดไป มันไม่ขาดหรอก มันเป็นความรู้สึก มันต้องการที่จะปล่อยร่างกายให้มันขาดใจไป มันไม่ตายหรอก แล้วมันจะสงบ มันจะปล่อยร่างกาย ก็เหมือนคนจะตายอย่างนั้น แต่มันไม่ตายหรอกเข้าใจไหม มันจะสบายเวลาเรานั่งเราใช้อะไร

ศิษย์ : พุทโธค่ะ

พระอาจารย์ : ก็พุทโธไปเรื่อยๆ ไม่ต้องไปกังวลกับมัน มันจะขาดใจ เราก็ปล่อยมันขาดใจไป เราก็พุทโธของเราต่อไป อย่าไปสนใจกับอะไรเวลาเราภาวนา

ศิษย์ : กลัวที่มันจะขาดใจ ตั้งสติตรงนี้ไม่ได้จะอย่างไร

พระอาจารย์ : ก็ฝึกไปเรื่อยๆ เดี่ยวมันก็ตั้งได้เอง ใหม่ๆ มันตื่นสนามง โพอรู้แล้วต่อไปเวลาเจอมันก็ไม่ต้องไปสนใจอีก ก็ลองไปทำดูซิ ลองเกาะติดอยู่กับพุทโธอย่างเดียว ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นมาก็ไม่ต้องไปสนใจกับมัน



ศิษย์ : เป็นบ่อยมากแต่ตั้งสติไม่ได้สักที

พระอาจารย์ : เดียววันนี้ได้แล้ว เพราะเมื่อก่อนไม่มีใครบอกใจ ไม่รู้จะตั้งสติอย่างไร ก็ให้พุทโธไปเรื่อยๆ มันจะขาดใจก็พุทโธๆ ปล่อยมันขาดใจไปเลย ให้มันตายไปเลย ให้มันรู้ไป

ศิษย์ : มันจะเข้าสมาธิใช้ไหมคะ

พระอาจารย์ : มันจะเข้าสู่ความสงบ

.

การแผ่เมตตากับการอุทิศบุญ

๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : การแผ่เมตตาให้กับผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่กับผู้ที่เสียชีวิตไปแล้วทำอะไรคะ

พระอาจารย์ : คำว่า **แผ่เมตตา** ก็คือการมีอัธยาศัยไมตรีจิตต่อสรรพสัตว์ ไม่ว่าจะเป็นมีชีวิตอยู่หรือไม่มีชีวิตอยู่ แต่ส่วนใหญ่เราจะแผ่กับคนที่มีชีวิตอยู่ คนที่เราอยู่ร่วมกันนี้ เวลาอยู่ร่วมกันอย่าทะเลาะกัน ถ้าทะเลาะกันก็แสดงว่าไม่ได้แผ่เมตตาแล้ว ต้องให้อภัยกัน ต้องห่วงใยกัน ต้องดูแลกัน อย่างนี้เรียกว่า **เมตตา** คือมีความปรารถนาให้เขามีความสุข ทำอย่างไรให้เขามีความสุขเราทำไปเลย อย่างนี้ ไม่ใช่ทำให้เขามีความทุกข์ ส่วนแผ่ให้คนตายนี้มันแผ่ยากเพราะไม่รู้ว่ามันอยู่ที่ไหนแล้วเข้าใจไหม **คนตายนี้ท่านให้อุทิศบุญ** ถ้าเรารู้ว่าเขามาขอบุญจากเรา เช่น คนตายไปแล้วมาเข้าฝันมาขอให้ช่วยส่งข้าวส่งของไปให้ อย่างนี้เราก็ทำบุญแล้วก็กรวดน้ำส่งไปให้เขา เรียกว่าอุทิศบุญ

ศิษย์ : เรื่องของเจ้ากรรมนายเวรล่ะคะ

พระอาจารย์ : เจ้ากรรมนายเวรคือคนที่เราไปทะเลาะกันใช้ไหม เราไปด่าเขา เขาก็กลับมาด่าเรา ซาติน้ำไปเจอกันก็ด่ากันต่อ

ศิษย์ : แล้วถ้าเราจะอุทิศบุญ

พระอาจารย์ : อุทิศไม่ได้หรอก ซาติน้ำเวลาเจอเขาก็ยิ้มให้เขาซิ อย่าไปด่าเขา เขาจะด่าก็ปล่อยเขาผ่านไป

ศิษย์ : มีบางคนบอกว่าให้อุทิศบุญกุศลทั้งหมดให้กับเจ้ากรรมนายเวรอย่างนี้ละคะ

พระอาจารย์ : ก็เขาไม่ต้องการ เขาต้องการจะด่าเราอย่างนี้ก็ปล่อยให้เขาผ่านไป เขาต้องการอะไรก็ปล่อยเขาทำไป พอเขาทำพอแล้วเขาก็หยุดเอง เหมือนกับเวลาเราอยากจะทุบอยากจะตีใคร เขาจะมาอุทิศบุญให้เรา เราจะเอาไหม ใช้ไหม ก็ปล่อยให้เขาทุบตีไปจนกว่าเขาเหนื่อยเขาหมดแรงเขาก็จะหยุดเอง คือใช้เวรใช้กรรมไปเข้าใจไหม **ถ้ากับเจ้ากรรมนายเวรนี้มีแต่ต้องใช้เวรใช้กรรม ไม่ใช่ไปตีหัวเขาแล้วมาขออุทิศส่วนบุญให้เขาอย่างนี้ ถ้าไม่อยากให้เขาเป็นเจ้ากรรมนายเวรเราก็อย่าไปมีเวรมีกรรมกับเขา อเวรา โหนตุ** สวดกันปากเปียกปากฉีก พอเจอกันก็แยกเขี้ยวใส่กัน

ศิษย์ : ส่วนมากทางโลกมันก็จะเป็นอย่างนั้น ไม่มีการยอมกัน

พระอาจารย์ : นั่นนะซิ

ศิษย์ : หนูก็พยายามเหมือนกัน เวลามีคนมาหาเรื่องหนูก็พยายามยิ้ม คนก็จะหาว่า หนูบ้า

พระอาจารย์ : ก็ปล่อยเขาว่าไป ก็ยิ้มต่อไปเรื่อยๆ ไม่เห็นเสียหายตรงไหน บ้าตรงไหน เขาว่าเราบ้าแล้วเราบ้าหรือเปล่า นั่นนะซิ เราห้ามเขาไม่ได้ เขาจะว่าเราหรือไม่ว่าเรา เขาจะชมหรือไม่ชม เราไปห้ามเขาไม่ได้ ขอให้เราอย่าไปทำให้เขาโกรธเกลียดเราเท่านั้นเอง

• • • • •



การภาวนาสุภกรรมฐาน

๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เวลาที่ภาวนาสุภกรรมฐาน สมมุติว่าเราสามารถที่จะจับความอยากในเรื่องของอารมณ์ต้นเหตุได้แล้ว เราควรต้องมีการพิจารณาต่อไปเพื่อไม่ให้ลืมหืมคะ

พระอาจารย์ : เป้าหมายคือให้เราหยุดความอยากในทางกามารมณ์ ถ้ามันไม่มีก็ไม่ต้องพิจารณา เหมือนกับกินยา กินเพื่อให้หายจากโรคไข้ไหม พอโรคหายแล้วจะกินหรือไม่กินมันก็ไม่มีผลแตกต่างกัน ก็หยุดยาได้ นอกจากว่าโรคมันโผล่กลับขึ้นมาใหม่ก็ต้องกินใหม่ ทีนี้เราไม่รู้ว่ามันตายจริงหรือเปล่า มันอาจจะตายรอบนี้ เดี๋ยวรอบหน้ามันอาจจะโผล่ขึ้นมาใหม่ก็ได้ ดังนั้นต้องระมัดระวัง คอยเตรียมยาไว้ คอยพิจารณาไปเรื่อยๆ ซ้อมอยู่เรื่อยๆ เพื่อเวลามันโผล่ขึ้นมาแบบเราเพลอหรือ ไม่คิดว่ามันจะโผล่ขึ้นมา เราจะได้มียามารักษาทันทั่วทั้งที่

ศิษย์ : ซ้อมกับเคสเดิมไปก่อนใช้ไหมคะ

พระอาจารย์ : นั่นแหละ ก็ดูสละไปเรื่อยๆ ดูร่างกายว่ามันไม่สวยไม่งามจนกระทั่งเหมือนกับเป็นนิสัยไปกันได้ มองเห็นใครนี้เห็นทั้งสวยเห็นทั้งไม่สวยไปพร้อมๆ กันไปเลย เหมือนกับเห็นเหรียญ เห็นทั้งสองด้านเลย เห็นธนบัตรก็เห็นสองด้านเลย

• • • • •

อุบายหยุดความห้วง

๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เวลาที่เราเป็นห่วงใคร เช่น คนที่เคยไปทำบุญด้วยกันหรือว่าไปภาวนาด้วยกัน คือเขายังอยากจะให้เราพาไปทำบุญโน่นนี่ แต่ใจเราอยากจะมาวิเวกคนเดียวมากกว่า เราจะหยุดความเป็นห่วงได้ไงคะ

พระอาจารย์ : ต้องดูผลประโยชน์ที่เราได้รับจากการไปทำให้เขากับการมาวิเวก อันไหนมันจะได้ผลประโยชน์มากกว่ากัน ถ้าไปทำให้เขาได้ ๑๐ บาท มาทำให้เราได้ ๑๐๐ บาท เราจะไปทางไหนดี ก็ต้องชั่งดูถึงผลที่จะเกิดขึ้น แล้วอีกอย่างก็ต้องใช้ปัญญาว่าการพาไปนี่เป็นการพาไปเพื่อให้เขารู้จักทาง เพื่อให้เขาได้ไปเอง เมื่อเขารู้จักทางแล้วทำไมเราต้องพาไปอยู่เรื่อยๆ เขาไม่ใช่คนพิการไม่ใช่หรือ ถ้าเขาเป็นคนพิการก็ว่าไปอย่าง แต่ถ้าเขาพึ่งตัวเองได้ก็ให้เขาพึ่งตัวเอง อย่างโบราณเขาพูดไว้ว่า อย่าไปให้ปลาเขา แต่สอนให้เขาหาปลา ถ้าเขาหาปลาเป็นแล้วต่อไปเขาไม่ต้องมาขอปลาจากเรา ถ้าเราไม่สอนให้เขาหาปลาเอง พอปลาหมดเขาก็จะมาขอปลาใหม่จากเรา **พระพุทธเจ้าก็สอนให้พวกเราหาความสุขกันเอง พระพุทธเจ้าไม่พาพวกเราไปหาความสุขกัน เพียงแต่บอกทางบอกวิธีแล้วให้พวกเราไปเอง ปฏิบัติไปกระทำกันไป พอเราหาได้แล้วเราก็ไม่ต้องไปขอพระพุทธเจ้า เราจะเป็นที่พึ่งของตนเองได้แล้ว** เหมือนเราเลี้ยงลูก เลี้ยงเพื่ออะไร เลี้ยงเพื่อให้เขาหากินเองได้ใช่ไหม ไม่ใช่ให้เขาเกาะเรากินไปจนวันตาย ถ้าเกิดเราตายไปแล้ว เขาจะขอใครกินต่อถ้าเขาหาเงินไม่เป็น ต่อให้เรามีทรัพย์สมบัติทิ้งไว้ให้เขาเท่าไรก็吃不พอรอก เขาก็ต้องใช้จนหมดเพราะเขาหาไม่เป็น แต่ถ้าเราสอนให้เขารู้จักหาเงินหาทองเองได้ ต่อไปเราก็ไม่ต้องหาให้เขา ไม่ต้องเก็บให้เขา เขาหาได้แล้วเขาก็หาของเขาไปเรื่อยๆ **อตัตา หิ อตัโน นาโถ** ตนเป็นที่พึ่งของตน

.

ปฏิบัติไปแล้วมันจะรู้เอง

๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : การปฏิบัติธรรมมีหลายระดับ แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราอยู่ระดับไหน

พระอาจารย์ : ปฏิบัติไปแล้วมันก็จะรู้เอง ปฏิบัติแล้วก็อ่านตำรา ฅานที่หนึ่งมีคุณสมบัติอย่างไร ฅานที่สองมีคุณสมบัติอย่างไร เราปฏิบัติไปแล้วมันก็จะรู้เอง แต่เวลาปฏิบัติอย่าไปถามตัวเองว่าตอนนี้อยู่ฅานขั้นไหนแล้ว เวลาปฏิบัติให้อยู่กับการเพ่ง ให้มีสติอยู่อย่างเดียว

.



จิตกระเพื่อม

๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : จิตกระเพื่อมหมายถึงอะไรคะ

พระอาจารย์ : เวลาสงบเหมือนกับน้ำนิ่ง เวลานั้นมันเป็นอย่างหนึ่งใช้ไหม เวลาปลามันผุดขึ้นมา น้ำก็ต้องกระเพื่อมใช้ไหม จิตก็เหมือนกัน **เวลาจิตสงบมันก็นิ่งเหมือนน้ำนิ่ง พอเกิดความอยากขึ้นมาก็เหมือนปลามันผุดขึ้นมา มันก็จะทำลายความนิ่งของใจ มันกระเพื่อม** พออยากอะไรปั๊บ พอโลภปั๊บ โกรธปั๊บ มันจะกระเพื่อมขึ้นมาทันที

ศิษย์ : ช่วงที่นิ่งสมาธิคะ

พระอาจารย์ : ช่วงไหนก็ได้ นิ่งหรือไม่นิ่ง ส่วนใหญ่มันจะไม่เห็น ถ้าไม่นิ่งสมาธิมันจะไม่เห็น ถ้าช่วงที่มันไม่สงบมันก็กระเพื่อมอยู่ตลอดเวลา มันก็ไม่ว่ามันกระเพื่อมหรือไม่กระเพื่อมเป็นอย่างไร แต่พอมานั่งให้ใจสงบปั๊บ มันจะเห็นความแตกต่างระหว่างใจกระเพื่อมกับไม่กระเพื่อม เข้าใจไหม คนที่ไม่มีความสงบ ถ้าพูดเรื่องกระเพื่อมไม่กระเพื่อมนี่พูดไม่รู้เรื่องหรอก

ศิษย์ : มันกระเพื่อมคล้ายกับตัวสั้น

พระอาจารย์ : นั่นแหละ ถ้ามันกระเพื่อมแรงมันก็จะไปกระทบถึงร่างกายเลย ใจสั้น หัวใจสั้นไปด้วย ถ้ามันกระเพื่อมก็ใช้วิธีหยุดมันกระเพื่อมด้วยพุทโธไปซิ พอกระเพื่อมแล้วพุทโธๆ ไป แล้วเดี๋ยวมันก็หยุดเอง ถ้ายังใช้ปัญญาไม่เป็น มันใช้ได้ ๒ วิธี ถ้าใช้ปัญญาได้ยิ่งดีใหญ่

ศิษย์ : ลืมตาขึ้นแล้วหาย

พระอาจารย์ : ก็แล้วแต่ว่ามันกระเพื่อมเพราะอะไร บางอย่างมันอาจจะไม่หายก็ได้ ถ้าไม่หายก็ต้องใช้พุทโธ ถ้ามันกระเพื่อมเพราะอยากจะเห็น พอลืมตามันก็หายกระเพื่อม แต่ถ้ามันกระเพื่อมเพราะอย่างอื่น พอลืมตาอาจจะไม่หายก็ได้ กระเพื่อมเพราะว่าเงินหายหรือเปล่าอย่างนี้ ลืมตาก็ไม่หาย

พ้อออกจากสมาธิแล้ว ความสงบนั้นหายไป

๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เวลาที่มีความสงบจากสมาธิ แล้วเวลาออกมาเพราะเหตุใดความอยากถึงทำให้
ความสุขในความสงบนั้นหายไปคะ

พระอาจารย์ : มันก็เหมือนความร้อนกับความเย็นมาเจอกัน เวลาอยู่ในห้องปรับอากาศ
มันก็เย็น เวลาออกมาจากห้องปรับอากาศมาเจอความร้อน ความเย็นที่ได้จาก
เครื่องปรับอากาศมันก็หายไป หรือว่าห้องปรับอากาศถ้าเปิดหน้าต่างเปิดประตู
ออกมา ความร้อนที่อยู่ภายนอกก็จะเข้ามาผสมความเย็นที่อยู่ภายในมันก็
เลยทำให้ความเย็นมันหายไป ฉะนั้น **ใจที่อยู่ในสมาธิก็เป็นเหมือนเข้าสู่ในห้อง**
ปรับอากาศ มันเย็น มันสงบ แต่พ้อออกมามันเริ่มคิดปรุงแต่ง พ้อความคิด
ปรุงแต่งเกิดขึ้นมา ส่วนใหญ่มันก็จะคิดไปในทางความโลภ ความอยาก
ความโกรธ ความรัก ความกลัว ความหลง มันเลยทำให้เกิดอารมณ์ร้อน
ขึ้นมา ถ้าต้องการที่จะรักษาความเย็นของความสงบไว้ต่อไปก็ต้องกำจัดความรัก
ความชังความกลัวความหลงต่างๆ ที่ออกมาตามกระแสของความคิด ต้องให้คิด
ไปในทางปัญญาถึงจะทำให้ความรักชังกลัวหลงนี้หายไปได้ ถ้าเห็นว่าทุกอย่าง
เป็นไตรลักษณ์ก็จะไม่รักไม่กลัวไม่หลง

ศิษย์ : เท่าที่สังเกตมา คือถ้าเกิดความอยากนิดๆ สะกิดนิดหน่อย บางทีมันก็ยังพ้อเอาอยู่
แต่ถ้าเกิดว่าไม่รับน้ำอมมาทางปัญญา พ้อสะกิดบ่อยๆ ความสุขมันก็จะหายไปเลย

พระอาจารย์ : นั่นแหละก็อย่าไปเล่นกับไฟซิ พ้อความอยากมาแหย่หน่อยก็ใจอ่อน
ไม่เป็นไร หนเดียว บุหรีมวนเดียว เหล้าแก้วเดียว มันแก้วเดียวทีละครั้งแต่ไม่รู้
กี่ครั้งแล้ว พ้อหมดครั้งนี้แล้วเดี๋ยวก็มีครั้งหน้าอีก ก็แก้วเดียว มวนเดียว ดังนั้น
ต้องบอก **“ไม่”** อย่างเดียว ไม่เด็ดขาด เป็นทุกข์ ดิตยาเสพติดติดสุราเนื้อมันดี
ที่ไหน ต้องใช้เหตุใช้ผล แล้วถ้าสู้อยู่ไม่ไหวก็กลับเข้าไปในสมาธิก่อนก็แล้วกัน พุทโธๆ
ก่อน ถ้าสู่มั่นใจก็ใช้สติกลับมาหยุดใจหยุดความคิด

.



อย่านั่งทนเฉยๆ ต้องภาวนาไปด้วย

๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ที่พระอาจารย์สอนว่าให้นั่งเอาชนะความอยาก ๒ ชั่วโมง แล้วดูว่าความอยากของตัวเองหายไปไหม ในชีวิตประจำวันรู้สึกว่าการอยากจะไปเที่ยวไปเล่นหรืออยากกินลดลง แต่ว่าตอนที่เรานั่ง ๒ ชั่วโมง มันก็ยังอยากลุกอยู่ แต่ก็อดทนให้ถึงเวลา

พระอาจารย์ : ถ้าภาวนาไปด้วยจะช่วยได้มากกว่า คือพยายามใช้สติควบคุมความคิดให้มากๆ เพื่อจะให้ใจสงบ แล้วถ้าใจสงบแล้วมันก็จะไม่อยากลุกไปเอง แต่ถ้านั่งทนเฉยๆ โดยไม่เจริญสตินี้ มันก็เป็นการต้านไว้ชั่วคราวเท่านั้นเอง เพราะว่าพอผ่าน ๒ ชั่วโมงปั๊บ มันก็ปล่อยมันก็ไหลไปตามความอยากทันที ดังนั้นที่เราให้นั่งเพื่อต้านมันเพื่อให้กำลังของมันอ่อนลง การที่จะทำให้มันอ่อนลงและหายไปได้ เราต้องเจริญสติควบคู่ไปด้วย อย่างนั่งตาลอยคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ เพราะมันจะทำให้ใจไม่สงบ และทำให้เกิดความทุกข์ทรมานใจขึ้นมา ดังนั้นเวลานั่งแล้วก็ต้องพยายามเจริญสติควบคู่ไปด้วย จะได้บ้างไม่ได้บ้างก็ดีกว่าไม่เจริญเลย แล้วต่อไปสติก็จะมีกำลังเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ แล้วต่อไปมันก็จะทำให้ใจสงบ พอสงบแล้วก็จะอยู่เฉยๆ ได้ ไม่คิดอยากจะทำอะไรก็ได้ ไม่คิดอยากจะทำอะไรก็ได้

ศิษย์ : ต้องมีดัดนิสัยมันบ้างไหมคะ อย่างเช่นพอ ๒ ชั่วโมงปั๊บมันแดงขึ้นมาเลย มันอยากลุก

พระอาจารย์ : ถ้ามันอยากลุก ก็ให้นั่งต่ออีกสักชั่วโมง ถ้ายังอยากลุกก็อย่าเพิ่งรีบลุก

• • • • •

คนเราจะสูงจะต่ำนั้น อยู่ที่ศีล

๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : โยมเห็นผู้คนถกเถียงกันเรื่องภาพพระบวชใหม่รูปหนึ่ง ในภาพนั้นโยมแม่ของท่านได้กราบพระลูกชาย หลังจากนั้นพระท่านก็ได้กราบโยมแม่ของท่านบ้าง ทำให้ผู้คนถกเถียงกันว่าสมควรหรือไม่

พระอาจารย์ : คือการกราบกันนี้ ตามธรรมเนียมผู้น้อยต้องกราบผู้ใหญ่ แต่ผู้ใหญ่ไม่กราบผู้น้อย ที่นี้ปัญหาของพระมันมืออยู่ตรงที่ว่าตอนที่ไม่ได้บวชนั้นถือพ่อแม่เป็นผู้ใหญ่ ตนเป็นผู้น้อย ก็ติดการกราบพ่อกราบแม่มา แต่พอมาบวชนี้ทางเราถือการมีศีลเป็นผู้ใหญ่ ผู้ที่มีศีลมากกว่าเป็นผู้ใหญ่ ผู้ที่มีศีลน้อยกว่าเป็นผู้น้อย ดังนั้นเวลามาบวชเป็นพระแล้ว แม่ผู้รู้ว่าตนเองมีศีลน้อยกว่าลูกก็จึงกราบลูก แต่ลูกนี้อาจจะไม่รู้ไม่เข้าใจว่าการมาบวชนี้บวชเพื่ออะไร อาจจะคิดว่าการบวชเป็นเพียงห่มผ้าเหลืองโกนศีรษะก็เลยคิดว่าตนเองยังเป็นลูกอยู่ เห็นแม่กราบตนเองก็เลยรู้สึกกระดากใจก็เลยต้องไปกราบแม่ อันนี้เป็นความไม่รู้จกฐานะของตน คือไม่รู้ว่าเป็นพระแล้ว เป็นผู้ทรงศีลแล้ว มีศีลถึง ๒๒๗ ข้อด้วยกัน ทางธรรมเนียมถือว่าเป็นผู้ที่สูงกว่าผู้ที่มีศีล ๕ ข้อ หรือไม่ถึง ๕ ข้อ จึงเป็นธรรมเนียมของฆราวาสที่จะกราบพระไม่ว่าพระนั้นจะเป็นลูกชายหรือเป็นใครก็ตาม

อย่างสมัยพระพุทธกาล มีการบวชพร้อมกัน ๕ รูป ๖ รูป คือเป็นพระญาติของพระพุทธเจ้า เป็นเจ้าชายอยู่ ๕ รูป หลังจากที่ได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าก็เกิดศรัทธาอยากจะทำบวชกัน แล้วก็มีลูกน้องที่เป็นช่างตัดผมคนหนึ่งขอตามเสด็จบวชด้วย ที่นี้พวกเจ้าชายที่จะมาบวชก็เลยปรึกษากันว่าจะให้ลูกน้องเป็นผู้บวชก่อน เพราะว่าเวลาบวชแล้วใครบวชก่อนถือว่าเป็นผู้อาวุโสกว่าผู้บวชหลังเวลาเจอกันจะต้องทำความเคารพกัน ผู้บวชทีหลังนี้จะต้องกราบผู้ที่บวชก่อนผู้ที่อาวุโสกว่า เจ้าชายทั้ง ๕ รูป เคยให้ลูกน้องกราบไหว้อยู่ตลอดเวลา ที่นี้เวลา



จะบวชก็รู้ว่าการมาบวชนี้เพื่อมาละอัตตาตัวตน มาทำตัวให้ต่ำให้ด้อย ให้เป็นเหมือนปฐพี ก็เลยมีมติดกลงให้ลูกน้องบวชก่อน ให้ช่างตัดผมบวชก่อน เพื่อที่เวลาบวชแล้วพวกเขาเหล่านี้จะต้องกราบลูกน้อง

อย่างในสมัยปัจจุบันนี้ เมื่อสมัยที่พระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงครบอายุ ๖๐ พรรษา มีข้าราชการที่รับใช้งานในโครงการพระราชดำริของวัดญาณฯ นี้ เช่น อธิบดีกรมชลประทาน แล้วก็ผู้หลักผู้ใหญ่หลายคนด้วยกันที่รับใช้ในหลวงมาตลอด ก็ได้มาบวชถวายเป็นพระราชกุศลให้แก่ในหลวง พอท่านเหล่านี้บวชแล้ว ในหลวงก็นิมนต์ให้ไปรับสังฆทานในวัง ซึ่งในหลวงก็ต้องมากราบข้าราชการเหล่านี้ทุกคน อันนี้ก็เป็นการแสดงคุณธรรมของใจของแต่ละคนว่า **คนที่มีความสูงจะไม่หลงใหลยึดติดกับสมมุติต่างๆ เช่น ความสูงความต่ำ ความใหญ่ความโตในฐานะทางโลก แต่จะยึดถือความสูงต่ำในทางธรรม คือเป็นความสูงต่ำที่แท้จริง คนเราจะสูงจะต่ำก็อยู่ที่ศีลนี้ ถ้าศีลมีมากก็จะสูง ถ้าศีลมีน้อยก็จะต่ำ**

.

จะฝึกสอนใคร ให้ดูความเหมาะสม

๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : หนูต้องการฝึกเด็ก ๗-๘ ขวบ ให้ทำสมถะและวิปัสสนา เพื่อให้เรียนเก่งอย่างในปัจจุบัน และได้ดวงตาเห็นธรรมในอนาคต มีวิธีฝึกอย่างไรจึงจะเหมาะสมคะ

พระอาจารย์ : จะฝึกเด็กแบบนี้ต้องเป็นอัจฉริยะแล้ว ต้องเป็นพระโพธิสัตว์อย่างพระพุทธเจ้าอย่างนี้ หรือว่าผู้ฝึกนี้จะต้องเป็นพระพุทธเจ้า จับลูกชายพระราชโอรสไปฝึกอย่างนี้ ถ้าคนฝึกก็เป็นคนหูหนวกตาบอด เด็กก็หูหนวกตาบอด ฝึกไปก็เหมือนคนตาบอดสอนคนตาบอด อย่าไปสอนให้มันเสียเวลา สอนในสิ่งที่เด็ก

มันรู้ได้รับได้ทำได้ดีกว่า คือสอนให้เด็กไปตามวัยของเขา วัยของเขาควรจะเรียนรู้อะไรควรจะทำอะไรก็สอนเขาไปอย่างนั้น เรื่องการฝึกจิตเรื่องสมณะวิปัสสนานี้มันเป็นเรื่องของหลักผู้ใหญ่เสียมากกว่า

.

ในเบื้องต้น สิ่งที่จะหยุดจิตได้คือสติ

๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เวลาภาวนาแล้วมันแวบออกไปคิดเรื่องต่างๆ หรือมีเหตุการณ์เฉพาะหน้า จิตเราจะคิดปรุงแต่งไปหรือคิดไปตำหนิผู้อื่น มันเป็นไปโดยไม่รู้ตัว เราจะระงับอาการนี้ได้อย่างไรครับ

พระอาจารย์ : อย่างที่คอยพูดเสมอว่า ในเบื้องต้นสิ่งที่จะหยุดจิตได้ก็คือสติ ถ้าในขั้นสูงก็ปัญญา แต่ถ้าเรายังไม่มีปัญญา เราก็ต้องอาศัยสติเป็นเครื่องหยุดจิตไปก่อน เราจึงต้องฝึกสร้างสติขึ้นมาอยู่เรื่อยๆ ไม่ใช่มาใช้สติหยุดตอนที่เรากำลังจะหยุดจิต มันจะไม่มีกำลังพอ สติต้องฝึกต้องสร้าง เหมือนกับการออกกำลังกาย ถ้าเราอยากจะวิ่งมาราธอนนี้ เราต้องซ้อมวิ่งอยู่เรื่อยๆ ซ้อมวิ่งอยู่ทุกวันจนกว่าเราจะวิ่งได้อย่างสบาย ถ้าเราไม่ซ้อมก่อน พอถึงวันที่เขาแข่งวิ่งมาราธอน เราวิ่งไปไม่ได้ไม่ถึงกิโลก็จะยกธงขาว ฉะนั้น **การที่เราจะใช้สติหยุดใจหยุดการคิดปรุงแต่งต่างๆ ของจิตได้นี้ เราต้องหมั่นสร้างสติขึ้นมา** เหมือนกับการวิ่งมาราธอน ต้องหมั่นเจริญสติด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง จะใช้การบริกรรมพุทโธๆ ไปก็ได้ จะใช้การเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายไปในทุกอิริยาบถก็ได้ จะใช้บทสวดมนต์ก็ได้ จะใช้กรรมฐานอย่างอื่นก็ได้ เช่น อากาโร ๓๒ หรือมรณานุสติ ระลึกถึงความแก่ ความเจ็บ ความตาย อยู่อย่างต่อเนื่องก็ได้ สิ่งเหล่านี้จะช่วยระงับความคิดฟุ้งซ่านต่างๆ ให้เบาบางลงได้



ดังนั้นต้องพยายามหมั่นฝึกสติอยู่เรื่อยๆ สตินี้เราสามารถเจริญได้ตลอดเวลา เพียงแต่ว่าจะยากจะง่ายอยู่ที่สถานการณ์รอบข้าง ถ้าเราอยู่คนเดียวมันก็จะง่าย เราอยู่กับเหตุการณ์ต่างๆ มันก็จะยาก เพราะเหตุการณ์ต่างๆ มันจะคอยดึงดูดจิตให้เราไปติดตามเหตุการณ์ต่างๆ นั่นเอง ดังนั้น**ถ้าอยากจะฝึกสติให้มึนกำลังมาก ๆ และง่าย ๆ และเร็ว ๆ ก็ควรไปอยู่คนเดียว ไปปลีกวิเวก พยายามเจริญอย่างต่อเนื่อง แล้วต่อไปสติจะมีกำลังมากจนสามารถดึงดูดจิตให้เข้าสู่ความสงบได้**

• • • • •

มาตรการแก้ ความง่วงเหงาหาวนอน

๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เมื่อตุลมหายใจไปแล้วง่วงและหลับไปไม่รู้ตัว เมื่อตื่นขึ้นมาเหมือนรู้สึกว่าการปฏิบัติไม่ก้าวหน้า รู้สึกผิด อย่างนี้จะต้องทำอย่างไรครับ

พระอาจารย์ : **วิธีแก้ความง่วง**อย่างที่เคยพูดไว้ก็มีหลายวิธี **วิธีหนึ่งก็คือการอดอาหาร** ถ้าเราอดอาหารนี้มันจะกำจัดความง่วงเหงาหาวนอนไปได้ **แต่ถ้าเราไม่ถูกจริตกับการอดอาหาร เราก็ต้องไปหาสถานที่น่ากลัวปฏิบัติ** เช่น ไปปฏิบัติในป่าช้า หรือในป่าช้าป่าทึบอะไรต่างๆ ซึ่งเป็นสถานที่น่ากลัว อย่างในหนังสือที่หลวงตาท่านเขียนไว้ว่าพระชุดงค์บางรูปท่านก็นั่งตรงทางเสือผ่าน ท่านเห็นรอยเท้าเสืออยู่ตรงไหน ท่านก็จะไปนั่งแถวนั้น เพราะท่านรู้ว่าเดี๋ยวเสือมันก็ต้องเดินมา และเมื่อมีความกังวลความกลัวเสือ มันก็จะทำให้ไม่ง่วงนอน หรือบางท่านก็นั่งอยู่ที่หน้าปากเหว ถ้าเกิดมันสัปหงก มันก็หัวทิ่มลงเหวเลย ถ้ามันมีอะไรเหล่านี้มาเป็นมาตรการ มันจะแก้ปัญหารื่องความง่วงนอนได้

• • • • •

อยากให้จิตสงบ ไม่ใช่มาฝึกตอนใกล้ตาย

๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ก่อนจะตายระลึกอุลุมหาใจอย่างเดียว ไม่ได้มีคำบริกรรมเช่นพุทโธ อย่างนี้จะไปสู่สุคติภูมิได้ไหมครับ

พระอาจารย์ : ถ้าจิตสงบก็ไปได้ กลัวแต่จะไม่สงบ และจะกลัวตายจนกระทั่งไม่มีสติตั้งที่จะนึกอุลุมหาใจ ถ้าอยากจะมีสติอุลุมหาใจได้มันต้องฝึกก่อนตาย ตอนที่ยังมีชีวิตอยู่ ไม่ใช่มาฝึกตอนที่ใกล้ตาย เพราะตอนนั้นมันก็เหมือนเด็กเรียนหนังสือที่ไม่ทำการบ้าน ไม่ดูหนังสือ จะมาดูตอนกลางคืนก่อนที่จะสอบอย่างนี้ ถ้าอย่างนั้นดูไปทั้งคืนก็ไม่มีวันที่จะดูทัน

เพราะฉะนั้นถ้าอยากจะทำให้จิตตายอย่างสงบก็ต้องฝึกสติตั้งแต่ขณะที่ยังไม่ตาย ขณะยังมีชีวิตอยู่เป็นปกติ พยายามฝึกให้มันเป็นนิสัยขึ้นมา เพราะถ้ามันเป็นนิสัยแล้ว เวลาตายมันก็จะทำหน้าที่ของมันโดยอัตโนมัติ

.

การบรรลุพระอริยบุคคล ต้องเป็นไปตามขั้น

๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : การบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ จำเป็นต้องบรรลุตามลำดับขั้นตอนหรือว่าสามารถบรรลุข้ามขั้นได้ครับ



พระอาจารย์ : มันมีปัญหาแต่ละขั้นที่จะต้องแก้ แก้ปัญหานั้นไหนได้ก็บรรลุขั้นนั้นได้ แต่ปัญหาแต่ละขั้นมันก็มีความยากง่ายต่างกันไป ดังนั้นโดยปกติแล้วมันก็ต้องเป็นไปตามขั้น คือขั้นที่ ๑ ๒ ๓ ๔ ไป จะข้ามขั้นนี้คงจะเป็นไปได้ยาก ในทางปฏิบัติมันก็ต้องผ่านไปทีละขั้น เพราะความยากง่ายของขั้นแต่ละขั้นนี้มันมีอยู่ในตัวของมัน ดังนั้นคงจะข้ามไม่ได้

• • • • •

ต้องรู้เป้าหมายของผู้แสดงธรรม

๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เคยได้ยินหลวงตาเทศน์ว่า หากจิตมีความสงบเย็นใจแล้ว ก็ให้ออกพิจารณาทางปัญญาโดยให้ยกกายมาพิจารณา หากพิจารณาราคะจนผ่านกายได้แล้ว จะถึงความเป็นพระอนาคามี ถ้ามองว่าการละสังโยชน์ ๓ ของพระโสดาบัน สามารถละได้ด้วยการพิจารณากายตามทางนี้ใช่หรือเปล่าครับ หรือว่าต้องพิจารณาอย่างอื่นเป็นธรรมควบคู่กัน

พระอาจารย์ : คือบางทีหลวงตาท่านแสดงธรรมนี้ ท่านก็ไม่ได้เจาะจงเป็นขั้นเป็นตอน ท่านแสดงไปตามวาระหรือไปตามบุคคลที่ฟัง ซึ่งบางครั้งท่านแสดงให้พระนี้ ท่านจะสอนให้เจริญอสุภะเป็นหลัก เพราะจะได้ปกป้องไม่ให้พระไปกระทำผิดศีล และเพื่อจะได้รักษาพรหมจรรย์ของพระได้ ไม่ได้หมายความว่าต้องบรรลุพระอนาคามีเลย อย่างพระนี้จะต้องรักษาศีลให้ได้ จะต้องรู้วิธีป้องกันไม่ให้เกิดกามารมณ์ขึ้นมา การป้องกันนี้ไม่ได้หมายความว่าสามารถทำลายมันได้หมด อย่างน้อยก็ทำให้มันอ่อนกำลังลงจนกระทั่งมันไม่มาสร้างไม่มาบีบคั้นให้จิตใจไปกระทำการผิดศีลของพระได้

ดังนั้นเวลาที่ท่านแสดงเรื่องกามราคะนี้ ท่านแสดงให้กับพระเพื่อที่จะคอยปกป้องศีลของพระให้บริสุทธิ์ แต่ก็มีเป้าหมายอยู่ที่การบรรลุเป็นพระอนาคามีด้วย แต่

การที่จะกำจัดกามราคะได้หมดไปนี้ จะต้องกำจัดสังโยชน์เบื้องต้น ๓ ข้อให้ได้ก่อน คือ การละสักกายทิฏฐิ ที่มันง่ายกว่าการละกามราคะนั่นเอง ต้องพิจารณาขั้น ๕ โดยเฉพาะร่างกาย ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเราของเรา พิจารณาเวทนาโดยเฉพาะทุกขเวทนาว่ามันไม่ใช่ตัวเราของเรา มันไม่เที่ยง มันเกิดแล้วก็ดับไปตามธรรมชาติตามเหตุตามปัจจัยของมัน ร่างกายก็เช่นเดียวกัน มันเกิดมาแล้วก็ต้องแก่ไปตามธรรมชาติของมัน ห้ามไม่ได้ ถ้าไปอยากให้มันไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ก็จะทำให้ทุกข์ขึ้นมา ผู้ที่เห็นทุกข์ในความอยากเหล่านี้ก็จะละความอยาก เพราะว่าปัญหาไม่ได้อยู่ที่ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ไม่ได้อยู่ที่ทุกขเวทนา แต่อยู่ที่ความอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย ไม่อยากจะพบกับทุกขเวทนา เพราะสิ่งเหล่านี้ต้องอยู่กับมันไปจนกว่าจะจากกันไปโดยธรรมชาติ เมื่อมันหมดวาระของมันก็จะหมดไปเอง แต่ขณะที่ยังต้องเจอกันก็ยังคงอยู่กับมันให้ได้ วิธีจะอยู่กับมันแบบไม่ทุกข์ก็คือต้องไม่อยากให้มันหายไป ทุกขเวทนาเกิดขึ้นก็อยู่กับมันไป สักแต่ว่ารู้ไป แล้วจะอยู่กับมันได้อย่างไม่เดือดร้อน ความแก่ ความตาย ก็เช่นเดียวกัน มันปรากฏขึ้นมาก็รับรู้ไป อย่าไปอยากไม่แก่ อย่าไปอยากไม่ตาย เพราะมันจะสร้างความทุกข์ขึ้นมาโดยใช้เหตุ นี่คือการละสังโยชน์ ข้อที่ ๑ เรียกว่า **สักกายทิฏฐิ**

ถ้าละได้ก็จะเห็นอริยสัจ ๔ เห็นว่าทุกข์ของใจเกิดจากความอยาก **วิภวตัณหา** ความอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย และการที่ละความอยากได้ก็ต้องเห็นว่าร่างกายมันต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เรียกว่าเห็น**อริยสัจ ๔** เห็นธรรม ผู้เห็นธรรมก็คือผู้เห็นตถาคตเห็นพระพุทธเจ้า ผู้ที่จะเห็นพระพุทธเจ้าเห็นธรรมก็คือผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบก็คือพระอริยสงฆ์ พระโสดาบันนี่เอง ก็จะไม่สงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่ามีจริงหรือไม่จริง แล้วก็จะไม่ไปแก้ปัญหาวัยวิธีต่างๆ ด้วยการไปสะเดาะเคราะห์ไปทำอะไรที่นอกเหนือคำสอนของพระพุทธเจ้า คือให้ดับทุกข์ด้วยการเจริญสติปัญญา ด้วยทาน ศีล ภาวนา เท่านั้น

• • • • •



วิธีไหนก็ได้ ถ้าทำแล้วหยุดความคิดได้

๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : การนั่งสมาธิโดยการบริกรรมพุทโธนั้น พอเกิดความคิดหรืออารมณ์ต่างๆ ขึ้นมา ก็จะใช้วิธีตามรู้ พอความคิดหรืออารมณ์ต่างๆ ดับไปแล้ว ให้กลับมาพุทโธต่อได้ไหมคะ

พระอาจารย์ : ถ้ามันดับได้ก็ทำได้ เป้าหมายคือให้มันดับความคิดปรุงแต่งต่างๆ ด้วยวิธีไหนก็ได้ เพียงแต่รู้ทันว่าเรากำลังคิดแล้วมันก็หยุดได้ หรือว่าใช้ปัญญามาหยุดมันก็ได้ **ถ้ามันคิดไปในทางนิจจัง สุขัง อตตะตา เราก็ดึงมันกลับมาคิดทางอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วมันก็จะแก้กันไปได้** แล้วแต่วิธีของแต่ละคน ถ้าทำแล้วหยุดความคิดได้ก็ใช้ได้เหมือนกัน

.

ทาน ศีล ภาวนา คือวิธีทำความสะอาดใจ

๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เคยถามพระอาจารย์เกี่ยวกับการทำความสะอาดหยากไย่ พระอาจารย์ได้สอนตอนหนึ่งว่า อย่างอื่นรกรุงรังกว่านี้ก็มี ไม่ต้องไปกังวลกับเรื่องหยากไย่ พอเห็นแมงมุมเลยทำให้นึกถึงคำสอนของพระอาจารย์ แล้วก็ฉุกคิดว่าใจของเราเนี่ยแหละสกปรกรกรุงรังโยงใยยึดมั่นยิ่งกว่าใยแมงมุม แล้วรู้สึกท้อแท้ใจมาก จะทำความสะอาดใจของเราอย่างไรดีคะให้มันสะอาด ไม่ยึดมั่นรกรุงรัง

พระอาจารย์ : ก็ใช้วิธีที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ชำระก็คือ การทำงาน การรักษาศีล และการภาวนา ขึ้นอยู่กับความสกปรกของใจเราว่าอยู่กับเรื่องอะไร **ถ้าอยู่กับเรื่องข้าวของเงินทองก็ชำระด้วยทาน** ถ้าอยู่เรื่องการทำที่มีขอบก็ชำระด้วย **ศีล** ถ้าอยู่ที่ความวุ่นวายใจก็ชำระด้วยการ**ภาวนา**

.

เวลาเริ่มปฏิบัตินี้ มันต้องฝืนต้องบังคับ

๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : โยมพยายามฝึกมีสติในการทำกิจวัตรประจำวัน รู้สึกมันต้องตั้งเจตนาบังคับจิตใจไม่ได้รู้สึกอารมณ์ตามธรรมชาติ จนบางที่เราพากย์หนึ่งอยู่ในใจว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ เวลาเรานั่งสมาธิก็เหมือนเราต้องบังคับลมหายใจเข้าออกให้ยาวๆ แทนที่จะตามรู้ลมหายใจ เลยสงสัยว่าทำผิดวิธีหรือเปล่าคะ

พระอาจารย์ : คือการปฏิบัติใหม่ๆ นี่มันต้องฝืนมันต้องบังคับ เหมือนกับการที่เราหัดใช้มือที่เราไม่ถนัด สมมุติว่าเราถนัดมือขวา แล้วพอตีมือขวาเราเสีย ใช้ไม่ได้ เราก็ต้องใช้มือซ้าย เวลาใช้มือซ้ายใหม่ๆ มันก็จะเก๋ๆ เบนๆ จะไม่คล่องแคล่วว่องไวเพราะมันไม่เคยชิน เราก็ต้องพยายามบังคับหัดใช้มันไปเรื่อยๆ ต่อไปมันก็จะเกิดความชำนาญความชำนาญขึ้นมา เหมือนกับการหัดขับรถหัดพิมพ์ดีดก็ดีใหม่ๆ มันก็เก๋ๆ เบนๆ ขัดๆ ยังไงไม่ทราบเพราะมันไม่เคย แต่พอฝึกฝนทำไปเรื่อยๆ ต่อไปมันก็จะถนัด มันจะเคยชินขึ้นมา แล้วมันก็จะไหลคล่องแคล่วว่องไวเหมือนกับที่เราทำกับสิ่งอย่างอื่น ตอนนี้ใจของเราชอบลอยไปลอยมา พอเราบังคับไม่ให้มันลอยไปลอยมา เราก็เลยรู้สึกอึดอัด รู้สึกว่ามันยาก เพราะมันต้องฝืนต้องบังคับเท่านั้นเอง



ดังนั้นการฝึนการบังคับแบบนี้ไม่ใช่เป็นการทำแบบไม่เป็นธรรมชาติ มันเป็นวิธีการที่จะทำให้ใจของเรานั้นกลับเข้าสู่ความเป็นธรรมชาติที่แท้จริงของเขา ดังนั้นเราก็ต้องพยายามฝึนบังคับมันไปเรื่อยๆ เพื่อให้ใจสงบ ใจสงบแล้วต่อไปมันก็ไม่ต้องฝึนไม่ต้องบังคับ มันจะสงบของมันไปตลอดเวลา

.

ความเบื่อกที่เป็นธรรม

๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : การที่เราารู้สึกว่าเราอายุมากแล้ว สุขภาพเสื่อมลง แต่ยังไม่ถึงเวลาเกษียณ อยากลาออกเพราะเบื่องานเบื่อบ้าน เบื่อเดินทาง เราอยากมีเวลาปฏิบัติธรรม เข้าคอร์สปฏิบัติธรรมมากขึ้น อย่างนี้ไม่ใช่วิภาวตัณหา แต่เป็นฉันทะตามอิทธิบาท ๔ ใช่ไหมคะ

พระอาจารย์ : ใช่ เป็นเหตุเป็นผล

.

เป้าหมายของการพิจารณาอสุภะ

๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : การพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นอสุภะ ควรพิจารณาอย่างไรครับ ที่ปฏิบัติอยู่ใช้ พุท ลมเข้า ไธ ลมออก

พระอาจารย์ : อันนี้ไม่ใช่วิธีพิจารณาอสุภะ อันนั้นเป็นการเจริญพุทธานุสติ การเจริญสติเพื่อให้ใจสงบ แต่การเจริญอสุภะนี้ต้องนึกถึงสภาพที่ไม่สวยงามงามของร่างกาย

เช่น เวลาร่างกายตื่นขึ้นมาใหม่ๆ ยังไม่ได้ล้างหน้าล้างตา เฝ้าผมยังไม่ได้หวี
อย่างนี้เป็นต้น หรือว่าตอนเจ็บไข้ได้ป่วย ตอนที่แก่ ตอนที่ตาย หรือไม่เช่นนั้น
ก็ต้องเข้าไปดูภายใต้ผิวหนัง ดูอวัยวะต่างๆ ที่มีอยู่ภายในร่างกาย เช่น โครงกระดูก
เช่น หัวใจ ตับ ปอด ลำไส้ต่างๆ อันนี้ถ้ายังไม่เคยเห็นก็ต้องไปเปิดหนังสือของ
นักศึกษาแพทย์ดูก็ได้ หรือถ้าอยากจะดูของจริงสดๆ ร้อนๆ ก็ไปดูที่โรงพยาบาล
ที่เขามีการชำแหละศพ ขออนุญาตเขาเข้าไปดูได้เพื่อจะได้เห็นภาพที่ไม่สวยงาม
ของร่างกาย แล้วเอาภาพนั้นมาติดตาติดใจไว้ให้ระลึกถึงภาพเหล่านั้นอยู่เรื่อยๆ
แล้วต่อไปเวลาเห็นภาพที่สวยงามที่จะมาสร้างให้เกิดกามารมณ์ขึ้นมา เราก็จะ
สามารถดึงภาพที่เราเห็นที่ไม่สวยไม่งามนี้มาแก้มาดับกามารมณ์ได้

• • • • •

เรื่องของร่างกาย ไม่ใช่เรื่องของจิตใจ

๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : กรณีมีคนเจ็บป่วยเข้าโรงพยาบาล ญาติของคนป่วยมาขออนุญาตกับหลายๆ คน
ให้ช่วยอุทิศบุญให้กับเจ้ากรรมนายเวรของผู้ป่วย เป็นไปได้ไหมครับที่คนป่วยจะ
หายป่วยเพราะอุทิศบุญให้ครับ

พระอาจารย์ : ถ้าหายก็ไม่ต้องไปโรงพยาบาลให้เสียเวลา เวลาพระป่วยท่านยังต้องเข้า
โรงพยาบาล มันเป็นเรื่องของร่างกาย ไม่ใช่เรื่องของจิตใจ คนละเรื่องกัน จิตใจนี้
อาศัยบุญกุศลได้อยู่ แต่ร่างกายนี้ต้องอาศัยยาอาศัยหมอ

• • • • •



ไม่หายโกรธ เพราะยังมีความอยากร

๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เรื่องความโกรธที่พระอาจารย์ได้เทศน์อย่างเมื่อวานนี้ หนูก็มีปัญหาเรื่องความโกรธ คือยอมหยุดแล้วแต่มันเย็นเป็นช่วงๆ พอคิดถึงต้นเหตุที่ทำให้เราโกรธ มันก็รู้สึกกลับมาโกรธอีกทั้งๆ ที่ยอมหยุดแล้ว แต่เหตุผลที่ยอมคือหนูกลัวพระอาจารย์ หนูไม่ได้คิดถึงข้อธรรมะทำให้หนูยอมแล้วหนูหยุด แต่มันไม่เย็นนึกถึงที่โรมันก็โกรธ ซึ่งปกติไม่มีใครว่าหนูหรือมานั่งด่าหนู เราไม่สามารถด่าหนูได้ แต่เมื่อวานนี้หนูยอมให้คนเขาด่าหนูจนจบโดยไม่ตอบโต้ แต่พอผ่านไปแล้วพอถึงนึกมันก็ยังรู้สึกโกรธอยู่

พระอาจารย์ : เพราะยังมีความอยากร ยังอยากให้เราไม่มาด่าเราไม่มาว่าเรา เรายังไม่ได้พิจารณาว่าเขาเป็นเหมือนฝนฟ้าอากาศเหมือนฝนตก ถ้าเราอมรับเรื่องของฝนตกได้ เราจะไม่ร้อนไปกับฝน แต่ถ้าเรายังคิดว่าเรายังอยากจะควบคุมบังคับฝนได้ คือสั่งไม่ให้ตกได้ เวลามันตก เราก็คงจะโกรธอยู่ ดังนั้นเราต้องพิจารณาคนที่เราโกรธคนที่เขาด่าเราว่าเราไปควบคุมเขาไม่ได้ ไปสั่งเขาไม่ได้ แล้วเราก็อ่าไปมีความอยากรไม่ให้เขาด่าเราตำหนิเราว่าเรา เราต้องยอมรับว่าเหมือนอยู่ใต้ฟ้าต้องเจอฝนเป็นธรรมดา **อยู่ในโลกต้องเจอสรรเสริญนินทาเป็นธรรมดา ถ้าจะไปเลือกเอาแต่สรรเสริญ ไม่เลือกเอานินทาก็จะทุกข์ไปตลอด** เวลาที่พบกับการนินทาว่กล่าว เวลาใครเขาว่เรา ขอให้เราฟังด้วยเหตุด้วยผลดีกว่า ฟังสิ่งที่เขาว่ว่านั้นจริงหรือไม่จริง ถูกหรือไม่ถูก ถ้าสิ่งที่เขาว่เราเป็นความจริงแล้วถูก ถ้าเราน้อมเอามาแก้ไขเราก็จะได้รับประโยชน์ ขอให้คิดว่าคำตำหนินี้เป็นเหมือนกระจกส่องหน้าเรา บางทีเราไม่รู้เรามองไม่เห็นว่าตัวเราดีหรือไม่ดี แต่คนอื่นนี้เขาจะเห็นเราอย่างชัดเจน เป็นเหมือนกับกระจก ดังนั้นบางทีเราก็ต้องอาศัยความคิดความเห็นของผู้อื่นเป็นผู้ที่จะสะท้อนความจริงของเรา

เช่นของพระนี้ ในช่วงวันสุดท้ายของพรรษาทุกปี ปกติวันพระวันนั้นจะเป็นการสวดพระปาฏิโมกข์ คือการฟังพระท่านแสดงพระปาฏิโมกข์ คือศีล ๒๒๗ ข้อของพระ เพื่อเป็นการทบทวนความจำทุก ๑๕ วัน จะต้องมีการแสดงพระปาฏิโมกข์ให้พระทั้งวัดได้ฟังเพื่อจะได้จดจำกัน เหมือนกับเป็นการประกาศคำสั่งของพระพุทธเจ้าว่าห้ามทำอย่างนั้นห้ามทำอย่างนี้ ถ้าไม่คอยประกาศอยู่เรื่อยๆ เดี๋ยวมันลืม แต่ในวันสุดท้ายของพรรษาคือวันออกพรรษานี้ ท่านจะยกเว้นว่าวันนั้นไม่ต้องสวดพระปาฏิโมกข์ แต่จะให้พระทำการปวารณาตนแทน

การปวารณาก็คือการเปิดโอกาสให้พระทุกรูปที่อยู่ร่วมกันนี้มีโอกาสที่จะตำหนิว่ากล่าวติเตียนได้ ให้ช่วยชี้บอกว่าการกระทำของข้าพเจ้ากิตติที่ท่านได้เห็นกิตติที่ท่านได้ยินกิตติ หรือสงสัยกิตติ ถ้ามันไม่ดีไม่งาม ขอโปรดให้ท่านได้ช่วยว่ากล่าวตักเตือนข้าพเจ้าด้วย นับตั้งแต่พระเถระลงมาจนถึงพระองค์สุดท้าย ทุกคนจะต้องแสดงปวารณาทุกคน ต้องทำทีละคน เริ่มต้นจากพระเถระท่านจะกล่าวว่า ข้าพเจ้าขอความเมตตาจากท่านทั้งหลายโปรดตำหนิติเตียนว่าสิ่งที่ท่านทั้งหลายได้เห็นกิตติ ได้ยินกิตติ สงสัยกิตติ เป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม ไม่สมไม่ควร ขอให้ท่านได้ว่ากล่าวตักเตือนแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด นี่คือนสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงให้ปฏิบัติในวันสุดท้ายของพรรษา เพราะช่วงที่อยู่ด้วยกันในพรรษา ๓ เดือนนี้ อาจจะเห็นพฤติกรรมอะไรต่างๆ ของแต่ละองค์ ซึ่งบางองค์ท่านก็อาจจะไม่รู้ว่ามีผิดก็ได้หรือไม่ควรก็ได้ ดังนั้นท่านก็เลยให้บอกให้เปิดโอกาส แม้แต่ตัวพระพุทธเจ้าเองก็ทรงปวารณาตัวเองเช่นเดียวกัน ท่านไม่ถือว่าการตำหนิติเตียนนี้เป็นสิ่งที่เสียหายแต่อย่างใด แต่ทรงเห็นว่าเป็นคุณเป็นประโยชน์ ถ้าเราฟังด้วยเหตุด้วยผล ถ้าสิ่งที่เขาพูดเป็นความจริง เราผิดจริง เราไม่ดียิ่งก็เหมือนกับเราดูหน้าของเราในกระจกว่าทาปากเบี้ยวไปหรือทาคิ้วเบี้ยวไปเราก็จะได้มาแต่งใหม่ให้มันถูกต้อง ถ้าไม่มีกระจก เราก็จะคิดว่าเราทาดีแล้ว แต่งดีแล้ว แต่คนอื่นเขาเห็นแล้วเขาก็ว่า เอ๊ะ แต่งหน้าอะไร อันนี้ก็ให้มองการตำหนิติเตียนว่ากล่าวตักเตือนของผู้อื่น ในทางตรงกันข้าม ถ้าสิ่งที่เขาว่ากล่าวตักเตือนมันไม่เป็นความจริง เราไม่ได้เป็นอย่างที่เขาว่า เราก็เฉยเสีย ให้ผ่านไป เราก็ไม่ต้องแก้ไขดัดแปลงอะไร



อันนี้เป็นวิธีการของนักปราชญ์ เวลาฟังคำดำหนิติเตียนนี้ ท่านจะน้อมเอามาทำให้เกิดประโยชน์ ท่านบอกว่าเป็นเหมือนคนซื้อทรัพย์ให้กับเรา เพราะถ้าเราทำความผิดแล้วเราทำความผิดไปเรื่อยๆ มันก็จะเกิดความเสียหายกับเรา แต่ถ้ามีคนมาซื้อบอกว่าทำผิด การกระทำนี้เกิดความเสียหาย ถ้าเราหยุดการกระทำเหล่านี้ เราก็จะไม่มี ความเสียหายตามมา เราก็อาจจะไม่ต้องเสียเงินเสียทองไปแก้ปัญหาต่างๆ ที่เราทำเอาไว้ เป็นเหมือนกับเราได้ทรัพย์ การไม่เสียทรัพย์ก็เหมือนกับการได้ทรัพย์มา นี่ท่านถึงบอกว่า **เวลาใครเขาวางกล่าวตักเตือนเราขอให้เราคิดว่าเป็นการซื้อทรัพย์ให้กับเรา หรือให้คิดว่าเขากำลังให้เงินให้ทองเราก็ได้ แล้วแทนที่เราจะไม่อยากจะฟัง เราก็อยากฟัง**

ศิษย์ : ถึงแม้ว่าไม่ตอบโต้ เเฉยไป แต่ว่าในใจมันยังกระเพื่อม มันยังสั่น ก็แสดงว่า สอดตกใช้ไหมคะ

พระอาจารย์ : ก็มันไม่ได้เฉยด้วยเหตุด้วยผลไง มันเฉยด้วยรู้ว่ามันไม่ควรตอบโต้ แต่มันยังไม่ได้ไปหยุดความอยากที่อยากไม่ให้เขาว่าเรา อยากไม่ให้เขาตำราเรา

ศิษย์ : คือ ณ ตอนนั้นมันก็เห็นว่าการตอบโต้ซึ่งหนูมีสารพัดวิธีที่หนูจะตอบโต้เขา หรือทำให้เขามาขอโทษหนู แล้วหนูก็เห็นว่าตรงนั้นมันเป็นความสุขความพอใจ ตรงหน้าที่หนูจะเลือกเอา แต่วิธีที่ยากกว่าคือหนูกลับมาทำใจซึ่งมันยากมาก

พระอาจารย์ : เพราะเราไม่เคยทำ มันก็ยากไง เราเคยแต่เอาชนะเขา **แพ้เป็นพระ ชนะเป็นมาร** เราชอบเป็นมารกันมันก็เลยง่าย เวลาเป็นพระที่มันถึงยาก

• • • • •

ควรคิดให้ดีก่อนจะสัญญากับใคร

๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ผมมีความทุกข์ทางใจมานาน ผมได้รับทุนการศึกษาจากพระท่านหนึ่ง แต่ผมเรียนไม่จบด้วยคำพูดที่ไม่มีสัจจะ มันจะเป็นบาปต่อผมหรือเปล่าครับ

พระอาจารย์ : ก็ไปพูดอะไรไว้ละ ถ้าเราตั้งสัจจะไว้เราก็ควรที่จะรักษาสัจจะ การไม่รักษาสัจจะนี่ก็เป็นเหมือนกับการพูดปด เช่น **เราสัญญาว่าเราจะทำอะไรอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วเราไม่ทำ อย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นการพูดปด การพูดปดก็ถือว่าเป็นบาปอย่างหนึ่ง**

ดังนั้นก่อนที่จะให้เราให้สัญญาสัญญากับใครไว้ เราต้องคิดให้ดีก่อน เพราะโบราณท่านก็พูดไว้แล้วว่า ก่อนที่เราจะพูด เราเป็นนายของคำพูดของเรา เราจะสั่งให้มันพูดอะไรก็ได้ แต่พอเราพูดไปแล้วมันจะเป็นนายของเรา เพราะมันจะมาสั่งให้เราทำตามที่เราพูดเอาไว้ ดังนั้นก่อนที่จะรับปากกับใครจะให้คำมั่นสัญญากับใครก็ควรคิดให้ดีเสียก่อนว่าทำได้หรือไม่ ควรจะมีคำว่า “ถ้า” ไว้สักหน่อยก็ยิ่งดี ถ้าทำได้ก็ทำให้ อย่างนี้

.

จริตนิสัยไม่เหมือนกัน จึงเกิดหลากหลายวิธี

๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เหตุใดจึงมีสายปฏิบัติเกิดขึ้นมาต่างๆ สาย และมีคำบริกรรมต่างๆ แท้จริงพระพุทธองค์ได้สอนเกี่ยวกับคำบริกรรมไหมคะ



พระอาจารย์ : แต่ละคนนี้มีจริตไม่เหมือนกัน ชอบจริตชอบวิธีปฏิบัติไม่เหมือนกัน วิธีทำใจให้สงบจึงมี ๔๐ วิธี เหมือนกับอาหารที่มีอยู่ ๔๐ ชนิด ในประเทศไทย เราเห็น อาหารจีนก็มี อาหารเกาหลีก็มี อาหารญี่ปุ่นก็มี มันมีหลากหลายแต่ก็เป็นอาหารเหมือนกัน กินแล้วมันก็อิ่มเหมือนกัน แต่ความชอบของคนเราเนื่องจาก จิตนิสัยไม่เหมือนกัน มันก็เลยเลือกกินในสิ่งที่เราชอบ การบำเพ็ญจิตภาวนา ทำใจให้สงบก็เหมือนกัน บางคนก็ชอบบริการรถพุทโธก็ใช้พุทโธไป บางคนชอบ ยุบหนอพองหนอกก็ใช้ไป คนไหนได้ผลแบบไหนก็จะเอามาสั่งสอนต่อเป็นทอดๆ ไป มันก็เลยกลายเป็นสายปฏิบัติที่เป็นสายๆ ไป แต่ทั้งหมดนี้พุ่งเป้าไปที่อันเดียวกันคือความสงบของใจ แต่พอเข้าสู่วิปัสสนาแล้วนี้มีสายเดียว คือ **สายไตรลักษณ์เท่านั้น สายอสุภะ สายอาหาเรปฏิกูลสัญญา ทุกคนจะต้องเข้าสู่สายนี้ถึงจะบรรลุมรรคผลนิพพานได้ แต่ส่วนสายสมาธินี้มีวิธีเข้าอยู่ตั้ง ๔๐ วิธีด้วยกัน**

.

ข้อสำคัญคือให้ใจสงบ

๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : การฝึกสติในขณะที่ทำภารกิจการทำงาน บางช่วงก็จับลมหายใจพร้อมคำบริการรถพุทโธ บางช่วงก็ดูอวัยวะส่วนที่เคลื่อนไหวทำงานพร้อมพุทโธ บางช่วงก็จดจ่ออยู่กับ การสวดอิติปิ โส สวากขาโต สุปปัญโน วณไปเรื่อยๆ ไม่ได้ทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ตลอดวันยันหลับ อย่างนี้ถือว่าจับฉ่ายหรือมั่วไปหรือเปล่าครับ

พระอาจารย์ : ให้ดูที่ผล ผลที่เราต้องการก็คือเราไม่ต้องการปล่อยให้อารมณ์ฟุ้งซ่าน คิดแล้วเกิดอารมณ์ต่างๆ ขึ้นมา ถ้าใจว่างใจเย็นใจสงบมันก็ไม่เป็นปัญหาอะไร วิธีการที่จะทำให้มันสงบก็อย่างที่พูด มันมีอยู่ถึง ๔๐ วิธีด้วยกัน เหมือนกับเรา รับประทานอาหาร ต่อให้มันเป็นอาหารจานโปรดของเรา ก็เถอะ ถ้ารับประทาน ทุกวันๆ ไม่ถึงเดือนก็ไม่อยากจะรับประทานแล้ว มันก็อาจจะต้องเปลี่ยนบ้างก็ได้ ข้อสำคัญขอให้ใจสงบก็แล้วกัน

.

ถ้ามันเดินไม่ได้ก็ให้นั่งภาวนาแทน

๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : การเดินจงกรมภาวนา เท่าที่ทราบคือครูบาอาจารย์ให้เดินตามตะวัน ถ้าสถานที่ไม่อำนวยหรือเราไม่ทราบทิศในบางสถานที่ เราสามารถเดินทิศอื่นได้ไหมคะ

พระอาจารย์ : ท่านก็ได้ห้ามโดยเด็ดขาด เพียงแต่ท่านแนะนำว่าควรจะไปในทิศทางตามตะวัน คือตะวันออกสู่ตะวันตก หรือเอียงเฉียงเหนือเฉียงใต้ได้ แต่ท่านบอกว่าไม่ควรเดินเหนือใต้ แต่ถ้ามันเดินไม่ได้จริงๆ ก็ให้นั่งเสียแล้วกันถ้าเราอยากจะเชื่อฟังครูอาจารย์ หรือให้เราออกไปหาสถานที่หรือไปหาเข็มทิศดูดวงตะวัน ดูพระอาทิตย์ว่าเดินไปทางไหน แล้วเราก็ไปเดินตามทางจงกรมนั้น

.

ความว่างนี้เกี่ยวกับใจ เพียงอย่างเดียว

๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : สิ่งที่ไม่มีความหมาย เช่น ต้นไม้ แม่น้ำ ภูเขา หิน ดิน ทราบ วัตถุสิ่งของเหล่านี้ มีความว่างหรือไม่คะ

พระอาจารย์ : เขาเป็นธาตุ คำว่า ว่าง หมายความว่าอย่างไร มันไม่เกี่ยว คำว่า **ว่าง** เป็น **เรื่องของใจ** คำว่าใจว่างไม่ว่างก็คือใจมีความคิดปรุงแต่งหรือมีอารมณ์ต่างๆ หรือไม่ ถ้าไม่มีความคิดปรุงแต่งไม่มีอารมณ์ ใจมันก็ว่าง ดังนั้นความว่างนี้มันเกี่ยวกับเรื่องของใจเพียงอย่างเดียว ส่วน **เรื่องของธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ** ไม่มีคำว่าว่าง เขาก็เป็นธาตุของเขาไป

.







ลำดับขั้นต่ำสุดสู่สูงสุด

๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : กิเลสเป็นของหนัก อย่างนี้ถ้าเราลำดับขั้นของความหนัก นรกก็อยู่ต่ำที่สุด ขึ้นมาก็เป็นเมืองมนุษย์ ต่อมาก็เป็นเทวดา พรหม อย่างนี้ดินแดนพระนิพพาน ก็เป็นดินแดนที่อยู่สูงที่สุดใช่ไหมคะ เพราะปราศจากกิเลส

พระอาจารย์ : ก็ใช่ อย่างที่เปรียบเทียบให้ฟังว่าเป็นสวรรค์ชั้นสูงสุด ในปัจจุบันนี้ เราก้เปรียบเทียบแบบคอนโด คือยิ่งมีความสูงมากมันก็ยิ่งแพงมาก

.

ความจริงที่เราต้องเข้าใจ

๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ดิฉันได้ลองฝึกเจริญมรณานุสติ โดยคิดว่าตัวเองจะตายสภาพใด อย่างไร เมื่อไร เวลาเราตาย คนรอบข้างจะสุขหรือทุกข์ก็เห็นว่ายอมเป็นไปตามกรรม พิจารณาตนเองน่าเหลือแต่กระดูก นำไปเผาไฟก็เป็นขี้เถ้า หมุนเวียนเป็นสัตว์เราเขาก็ยังไม่แตกฉาน อยากให้พระอาจารย์แนะนำการพิจารณาไตรลักษณ์ในแง่มุมต่างๆ มากกว่านี้อีกค่ะเพื่อตนเองจะได้ระลึกถึงความตายและเกิดมีความกลัว เพื่อจะได้เป็นผู้ไม่ประมาทและรีบเร่งความเพียร

พระอาจารย์ : คือให้เห็นว่าร่างกายนั้นเป็นเพียงการรวมตัวกันของธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่มาในรูปแบบของอาหาร ในเบื้องต้นก็อาศัยอาหารของแม่ที่อยู่ในครรภ์ แม่กินอาหารเข้าไปแล้วกลายเป็นเลือดเป็นอะไรต่างๆ แล้วก็ไปหล่อเลี้ยงทารกที่อยู่ในร่างกายให้มีอาการ ๓๒ ปรากฏขึ้นมา พอเจริญเติบโตถึงเวลาจะต้องคลอด ก็คลอดออกมา พอคลอดออกมาก็รับประทานอาหารต่อ ดื่มน้ำ หายใจเอาลม

เข้าไปต่อ มันก็เป็นการเติมธาตุ ธาตุนี้ก็เป็นเหมือนกับอุปกรณ์ที่เราใช้สร้างบ้าน เวลาเราสร้างบ้านเราต้องมีอะไรบ้างละ ต้องมีอิฐ มีหิน มีปูน มีทราย มีเหล็ก มีกระเบื้อง มีอะไรต่างๆ สิ่งเหล่านี้ก็เป็นวัตถุดิบที่เราเอามาใช้สร้างบ้าน

วัตถุดิบที่เราเอามาสร้างร่างกายก็คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในคราบของอาหารใช้ไหม ข้าวนี้มาจากไหน ข้าวก็มาจากต้นข้าว ต้นข้าวมาจากไหน ก็มาจากดินจากน้ำ ถ้าต้นข้าวไม่มีดินไม่มีน้ำไม่มีอากาศ มันก็งอกขึ้นมาไม่ได้ มันก็เป็นการแปลงธาตุให้มาเป็นอาหาร แล้วจากอาหารก็มาแปลงให้เป็นอาการ ๓๒ เป็นวัตถุดิบแต่ละขั้นๆ พออาหารเข้ามาสู่ร่างกายก็มาเสริมผม ผมนี้มันก็งอกขึ้นมาเรื่อยๆ เพราะเรากินอาหารเข้าไปมันก็เป็นเหมือนวัตถุดิบที่มาเสริมหนัง เสริมเนื้อ เสริมเอ็น เสริมกระดูก เสริมอะไรต่างๆ ไปเรื่อยๆ เวลาที่เจริญเติบโต การเสริมนี้มันจะมีการทำงานมากกว่าการเสื่อม แต่พอร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่แล้วที่นี้การเสริมมันจะน้อยกว่าแล้ว การเสื่อมของอวัยวะต่างๆ มันจะมากขึ้นตามลำดับไป ร่างกายมันก็เลยแก่ลงไปๆ แล้วในที่สุดมันก็หยุดทำงานเพราะมันเสื่อมสภาพหมดไป เหมือนกับรถยนต์ที่เราใช้ พอใช้ไปนานๆ มันก็เก่ามันก็ผุมันก็พังเราก็ต้องทิ้งมันไป

ร่างกายก็เป็นแบบเดียวกัน ไม่มีตัวตน ไม่มีสัตว์ ไม่มีเรา ไม่มีเขา อยู่ในนั้นเรา เขา หรือสัตว์ บุคคล นี่เกิดจากจิตที่ไปครอบครองแล้วก็ไปสมมุติร่างกายนี้ว่าเป็นหญิงเป็นชาย เป็นสัตว์เป็นมนุษย์ เป็นเจ้านายเป็นลูกน้อง เป็นพ่อเป็นแม่ เป็นพี่เป็นน้อง แต่ร่างกายของทุกคนนี้เหมือนกันหมด มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกันหมด เกิด แก่ เจ็บ ตาย เหมือนกันหมด แต่คนที่มาครอบครองนี้ไม่เหมือนเท่านั้นเอง คนที่มาครอบครองนี้มีบุญบารมีมาไม่เท่ากัน คนที่มีบุญบารมีมากก็จะมีความรู้ความสามารถมากกว่าคนที่บุญบารมีน้อยกว่า จึงทำให้เกิดมีฐานะเหลือมล้ำต่ำสูงต่างกัน ไปเป็นหมอ เป็นวิศวกร เป็นขอทาน เป็นกรรมกร เป็นคนใช้แรงงาน คนขับรถ ก็เป็นเรื่องของบุญบารมีของดวงจิต แต่ละดวงที่มาครอบครองร่างกายใช้ร่างกายนี้เป็นเครื่องมือในการทำภารกิจงานต่างๆ



ดังนั้นเวลาร่างกายตายไป ผู้ที่มาครอบครองไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ถ้าเรา
 สอนใจให้ใจที่มาครอบครองร่างกายให้เข้าใจกับความจริงอันนี้ เวลาเกิด
 ความตายขึ้นมา เราจะไม่รู้สึกละอายใจ ร้องไห้ร้องให้ เพราะเรารู้ว่า
 ผู้ที่ครอบครองร่างกายนี้ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตามไม่ได้ตายไปกับร่างกาย
 เช่น เวลาร่างกายของพ่อแม่หรือของคนที่เรารักตายไป เรารู้ว่าเป็นเพียงร่างกาย
 เป็นเพียงรถยนต์ที่เขาใช้ขับไปไหนมาไหน แต่คนขับไม่ได้ตายไปกับรถยนต์
 ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เราก็จะไม่เศร้าโศกเสียใจอาลัยอาวรณ์กับการพลัดพราก
 จากกัน เวลาตายไปก็เฉย เออ ดี ไปเปลี่ยนรถใหม่ คันนี้มันเก่าแล้ว เตรียมเงิน
 ไว้ไปซื้อรถใหม่ก็เท่านั้น บุญบารมีนี่คือเงินที่จะไปซื้อรถใหม่ ถ้ามีมากก็ซื้อ
 รถเบนซ์ได้ ซื้อจาร์กัวร์ได้เลย ถ้ามีน้อยก็อาจจะไปซื้ออีแต่นับไปก่อน

.

การให้ขันธ ๕ เป็นทาน

๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ตามที่หลวงปู่ชาบอกว่า ให้ขันธ ๕ เป็นทานสูงกว่าเงินทองทั้งสิ้น จงพิจารณา
 ขันธ ๕ ให้ว่าเป็นอาภิน ทุกข์ดับสิ้น จิตสงบพบนิพพาน การให้ขันธ ๕ เป็นทาน
 หมายความว่าอย่างไรคะ

พระอาจารย์ : ก็เหมือนกับการเอาของให้คนอื่นไป เช่น สละเงินสละทองไปให้คนอื่น
 เราก็เรียกว่าเป็นการให้ทานให้ทรัพย์ **การให้ขันธ ๕ ก็คือให้ร่างกายเรา** คือ
เราอย่าไปยึดอย่าไปติด อย่าไปถือว่าเป็นของเรา คิดว่าเป็นของสัปเหร่อ
 เรายกให้สัปเหร่อแล้ว เพียงแต่ว่าตอนนี้ยังไม่ถึงเวลา ขอเอาเก็บไว้ใช้ก่อน พอเวลา
 ไม่หายใจแล้วก็เชิญมาเอาไปได้ คือให้ เราไม่เสียดาย อย่าไปยึดไปติดคิดว่าเป็น
 ของเรา คิดว่าเป็นของยี่มมา ยี่มมาจากสัปเหร่อ เดียวก็ต้องคืนสัปเหร่อ **ความจริง**
ร่างกายนี้เรายี่มมาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ พอเวลาร่างกายตายไป
 มันก็กลับคืนสู่เจ้าของเดิม กลับคืนสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ ไป

นี่คือความหมายที่ให้สละชั้น ๕ ชั้น ๕ ตัวหลักก็คือร่างกาย อีก ๔ ตัวนั้น
มันไม่ตายไปกับร่างกาย มันอยู่กับใจ

.

วิธีแก้ปัญหาคำถามว่าตัวตาย

๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : น้องเขาให้ถามว่า น้องเขาเพิ่งฆ่าตัวตายแล้วเขารอดมา เขาอยากทราบว่าเขาบาป
แค่ไหนคะจากการที่เขาฆ่าตัวตาย

พระอาจารย์ : ถ้ายังไม่ตายก็ยังไม่บาป ถ้าทางกฎหมายเขาจะใช้คำว่า การที่จะพยายามฆ่า
กับการฆ่านี้มีโทษหนักเบาต่างกัน **การพยายามฆ่าตัวตายมันก็เป็นบาปแต่
มันเบากว่าการฆ่าตัวตาย** เพราะมันอาจจะยังทำให้เราคิดฆ่าตัวตายต่อไปได้

ดังนั้นเราต้องพยายามหยุดความอยากที่จะฆ่าตัวตาย **การที่อยากจะฆ่าตัวตาย**
เพราะเราไม่รู้จักรวิธีแก้ปัญหาที่ถูกต้องนั่นเอง ปัญหาต่างๆ ที่เรามีกันนี้ไม่ได้
อยู่ที่บุคคลหรือสิ่งของต่างๆ อันนั้นเป็นปัญหาจริงอยู่ แต่มันไม่ใช่เป็นต้นปัญหา
มันไม่ใช่เป็นปัญหาหลัก **ปัญหาที่แท้จริงอยู่ที่ใจของเราที่เราอยากได้สิ่งนั้น**
บุคคลนั้นเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ หรืออยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ อยากได้
บุคคลนั้นบุคคลนี้ พอเราไม่ได้ เราสูญเสียไป เราก็เกิดความเสียอกเสียใจ
หรือเกิดความโกรธแค้นขึ้นมา เวลาที่ใครเขามาตำมาว่าเราแล้วเราไป
ทำร้ายเขาไม่ได้ เราก็เลยคิดทำร้ายตัวเราเอง เพราะเรากำลังทุกข์ทรมานใจ
แต่การฆ่าตัวเราเองนี้เราไม่ได้ไปฆ่าตัวที่สร้างความทุกข์ใจให้กับเรา ตัวที่
สร้างความทุกข์ใจให้กับเราก็คือ **ความอยาก** ความอยากก็เกิดจากความหลง
ที่อยากจะให้คนนั้นคนนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้
เพราะเราคิดว่าเขาเป็นแล้วเราจะมีความสุข แต่มันเป็นความสุขปลอม เป็นความ
สุขชั่วคราว เดี่ยวเขาก็ทำอย่างอื่นต่อไปอีก เราก็จะเสียใจอีก



ดังนั้นเราต้องมาแก้ปัญหาที่แท้จริง ต้นเหตุของปัญหาก็คือเราไม่มีความสุขในตัวเรา เราจึงต้องไปหาความสุขจากของภายนอกจากบุคคลนั้นบุคคลนี้ แล้วต่อให้เราหาเจอแล้ว สักวันหนึ่งเราก็ต้องผิดหวังเราก็ต้องเสียใจ แล้วเราก็จะคิดฆ่าตัวตาย ถ้าเรามาหาความสุขภายในใจของเรา และได้พบกับความสุขภายในใจแล้ว เราก็จะไม่ต้องหาความสุขจากของภายนอก ไม่ต้องหาความสุขจากคนนั้นคนนี้ จากสิ่งนั้นสิ่งนี้ แล้วต่อไปคนนั้นคนนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ จะเป็นอะไรไป จะทำอะไร จะพูดอะไร ก็จะไม่สะเทือนใจเรา เพราะเราไม่ได้ไปหวังอะไรจากเขาแล้ว เพราะเรามีความสุขในตัวของเราแล้ว

ดังนั้น **วิธีแก้ปัญหาในเรื่องความคิดอยากฆ่าตัวตาย** ก็ให้เราพยายาม **มาสร้างความสุขภายในใจกันให้ได้** อย่าไปหา **ความสุขภายนอก** **ความสุขภายนอกนี้มันพาให้เราไปสู่ความทุกข์จนถึงขั้นฆ่าตัวตายได้** ถ้าเรายังไปหาความสุขภายนอกอยู่เดี่ยวเราก็คิดฆ่าตัวตายอีก เพราะมันก็จะเจอปัญหาแบบเดิมอีก เพราะโลกนี้มันเป็นแบบนี้ มันไม่เที่ยง มีเจริญมีเสื่อม เวลาเจริญก็ดีใจ พอเสื่อมก็เสียใจ ดังนั้นจงยุติการหาความสุขภายนอกเถิด แล้วมาถือศีล ๘ มาไหว้พระสวดมนต์ นั่งทำสมาธิ เจริญสติ พยายามสร้างความสุขภายในให้เกิดขึ้นให้ได้ เมื่อได้ความสุขภายในแล้วจะได้ไม่ต้องไปหาความสุขจากภายนอกอีกต่อไป แล้วจะได้ไม่ต้องมาคิดฆ่าตัวตายอีกต่อไป

• • • • •

เพลงดูลม ไม่ใช่เพลงที่จมูก

๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : หนูนั่งสมาธิแล้วมันเริ่มสงบ แล้วคราวนี้เวลาจะฟังอย่างทีหลวงพ่อเคยสอน ฟังจมูกคะ แล้วมันเป็นสองเรื่องคะ เป็นจมูก กะไหลไปกับจมูกสลับกันไป

พระอาจารย์ : เราควรจะฟังดูลม ไม่ใช่ฟังที่จมูก คือ **ฟังดูลมตรงจุดที่สัมผัสเข้าออก** ที่มันเด่นชัดก็อยู่ที่ปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปากของเรา ไม่ใช่ของคนอื่น ให้ดูตรงจุดที่สัมผัสกับร่างกายเวลาเข้าหรือเวลาออก แล้วก็ไม่ต้องตามเข้าหรือตามออก ให้อยู่จุดเดียวเพื่อใจจะได้นิ่ง ถ้าตามเข้าตามออก ใจก็จะไม่นิ่ง เมื่อไม่นิ่งมันก็จะไม่สงบ ดังนั้นหาจุดใดจุดหนึ่งที่เราสามารถรับรู้ลมได้ บางท่านใช้ที่กลางหน้าอกก็ได้ ที่เขาเรียกว่า **ยุบหนอ พองหนอ** คือดูที่หน้าท้องที่หน้าอกกัน เวลาหายใจเข้า ท้องก็พอง ออกก็พองขึ้นมา เวลาหายใจออก มันก็ยุบเข้าไป จึงมีคำว่ายุบหนอ พองหนอ ออกมา

ถ้าเราใช้ปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปากขึ้นมา เราก็เฝ้าดูไปเฉยๆ ก็ได้ ให้เป็นที่ผูกใจ ถ้าไม่ผูกใจ ใจก็จะลอยไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้คนนั้นคนนี้ ถ้าคิดอยู่มันก็จะไม่สงบ แต่ถ้าดูเฉยๆ สักแต่ารู้ รู้ว่าเข้า รู้ว่าออก ไม่ต้องไปควบคุมบังคับลมลมจะหายาบจะละเอียด จะสั้นจะยาว ก็ให้รู้ตามความเป็นจริง ไม่ต้องไปปรุงแต่งเกี่ยวกับเรื่องลม แม้แต่ลมหายไปก็ให้รู้ว่ามันหายไปมันหมดไป อย่าไปปรุงแต่งว่ามันหายไปแล้วเราจะตายหรือเปล่า ถ้ายังมีสติยังรู้อยู่นี้ท่านบอกไม่ตาย คนที่ดูลมมาไม่รู้ที่ล้นก็แสนคนแล้ว ไม่มีใครตายจากการดูลมแล้วลมหายไป ลมหายไปแล้วมันจะตามมาด้วยความสงบ จิตมันจะรวมเพราะจิตมันละเอียดเต็มที มันถึงจับลมไม่ได้ พอจับลมไม่ได้บ๊ิ๊บ ถ้าเรารู้เฉยๆ ประคับประคองความรู้นั้นไว้เดี๋ยวมันก็รวมเข้าสู่ความสงบต่อไป มันจะวูบลงไป แล้วก็จะสงบเย็นสบายมีความสุข ตอนนั้นไม่ต้องทำอะไร ตอนนั้นเป็นเวลาเสวยความสุข ปลออยให้มันสงบให้เต็มที่ ไม่ต้องเจริญปัญญาในช่วงนั้น



การจะเจริญปัญญา ต้องรอให้จิตถอนออกจากความสงบก่อน การถอนก็คือ
ออกมารับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ออกมารับรู้เรื่องความคิด
ปรุงแต่ง พอเริ่มมีความคิดปรุงแต่ง เราก็อย่าปล่อยให้คิดปรุงแต่งไปใน
แบบเดิม เพราะความคิดปรุงแต่งของเราแบบเดิมมันจะคิดไปสู่ความอยากต่าง ๆ
 เราต้องคิดไปสู่ความไม่อยาก ด้วยการคิดว่าทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเรา
 แล้วต่อไปมันก็จะหยุดความอยากต่าง ๆ ได้ ถ้าหยุดความอยากได้ ความสงบที่เรา
 ได้จากสมาธิมันก็จะคงอยู่ต่อไปได้โดยที่เราไม่ต้องกลับเข้าไปในสมาธิ

ศิษย์ : หนูกลัวว่าจะติดขั้นตอน พอสวตมมนต์เสร็จความฟุ้งซ่านน้อยลง หนูดูอวัยวะตั้งแต่
 ผมถึงปลายนิ้วเท้าขึ้นไป พอสงบอีกขั้นหนึ่ง คราวนี้ก็จะเพ่งก็จะมึนมีปัญหาคือจมูก
 นี่แหละ แต่หลวงพ่อบอกให้ดูลม อย่าดูจมูก หนูก็เกรงว่าเคยดูลมแล้วมันไม่ใช่
 จิต

พระอาจารย์ : ก็ดูอาการ ๓๒ อาการใดอาการหนึ่งก็ได้

ศิษย์ : ก็เพ่งจมูกค่ะ แล้วจมูกนี้เพ่งไปมันก็เป็น Gross Anatomy Anatomy แล้วเป็น
 จมูกพระพุทธเจ้า แล้วก็กลับไปกลับมา

พระอาจารย์ : ไม่ต้อง ให้เป็นอย่างเดียว อย่าให้มันเปลี่ยน อย่าไปดูจมูก อาการ ๓๒ นี้
 ไม่ใช่จมูก ให้ดูผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก อย่างใดอย่างหนึ่ง อวัยวะ
 ขึ้นใดขั้นหนึ่ง จะดูปอดก็ได้ ดูหัวใจก็ได้ ดูโครงกระดูกก็ได้

ศิษย์ : ดูเป็นโครงกระดูกทั้งหมดก็ได้ใช่ไหมคะ เป็นกะโหลกศีรษะก็ได้

พระอาจารย์ : ส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ ขึ้นเดี๋ยวก็ได้ แล้วอย่าไปดูให้มันเปลี่ยน ให้ดูมันไว้
 อย่าไปปรุงแต่ง ถ้าเราไปปรุงแต่งมันก็เปลี่ยนไปเปลี่ยนมากลายเป็นกระดูก
 ของคนนั้นคนนี่ขึ้นมา ตอนนี้อะไรไม่ต้องให้มันเปลี่ยน เราต้องการให้มันนิ่งก่อน
 ส่วนการเปลี่ยนนี้ทีหลัง ขึ้นวิปัสสนาเราเปลี่ยนได้ เปลี่ยนให้มันกลายเป็นเศษ
 กระดูกไป เวลาถูกเผาปุ๊บมันก็เหลือแต่เป็นเศษกระดูกเป็นขี้เถ้าไป แต่ตอนที่ดู

ในสมาธินี้ยังไม่ต้องไปทำลายมัน ให้คงมันไว้อยู่ ให้มันเป็นที่ผูกใจ ไม่ให้ไปคิด
ปรุงแต่ง

**ขั้นของสมาธิคือต้องการหยุดความคิดปรุงแต่ง แต่พอขั้นปัญญานี้เรา
สามารถเล่นกับมันได้เลย** พลิกแพลงถอดกะโหลก ถอดแขน ถอดขา ถอดเนื้อ
ถอดมือ ถอดอะไรมาวางไว้ก็ได้ เอากระดูกมือมาตีกะโหลกศีรษะก็ได้ แต่ในที่สุด
ต้องให้มันลงไปในดิน น้ำ ลม ไฟ ต้องให้มันเป็นอนิจจัง ให้ดูตรงนั้นเป็นหลัก

• • • • •

แกะสองตัวสำคัญในขั้น ๕

๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : หนูฟังหลวงพ่อบุญญาน หนูก็ยังเป็นความจำอยู่ค่ะ ที่บอกว่าละขั้น ๕ ขั้น ๕
มีขั้นตอนของมันคือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่พอหลวงพ่อบุญญาน
บอกว่ารูป วิญญาณ ก็รับรู้ มันก็ไม่เป็นไปตามที่ว่า

พระอาจารย์ : ขั้น ๕ มันอยู่ที่รูปก็คือร่างกาย เราต้องพิจารณาร่างกายเพื่อปล่อยวางมัน
ว่ามันต้องตาย มันต้องกลับไปเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ มันไม่ใช่ตัวเราของเรา มันต้อง
แก่ ต้องตาย นี่เป็นเรื่องของรูป ส่วนเวทนามันก็ต้องทุกข์มันต้องเจ็บ ร่างกาย
นี้ไม่ช้าก็เร็วมันก็ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย เจ็บตรงนั้นปวดตรงนั้น แต่ความเจ็บของร่างกาย
เป็นเรื่องธรรมดา ถ้าเราไม่ไปอยากให้มันเจ็บเราจะไม่ทุกข์ **เราปฏิบัตินี้เพื่อ
ต้องการดับความทุกข์เกี่ยวกับขั้น ๕ ก็แก้ตรง ๒ ตัวนี้ แก่ที่ร่างกายกับ
แก่ที่เวทนานี้ก็พอ แล้วตัวอื่นมันจะเป็นลูกน้องตามไปเอง** มันจะถูกแก้ไป
ในตัวของมันเอง สัญญามันก็จะเปลี่ยน จากการเห็นว่าเป็นตัวเราของเรา มันก็
จะเห็นว่าเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ไป สังขารมันก็จะไม่คิดปรุงแต่งเพื่อที่จะไปรักษาไป
ป้องกันร่างกายไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตาย มันก็จะสักรับรู้ ยอมรับความจริงไป
แก้แค่ ๒ ตัวนี้ในเรื่องขั้น ๕ ให้เห็นว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา เวทนาไม่ใช่



ตัวเราของเรา เป็นธรรมชาติ เป็นเหมือนฝนฟ้าอากาศ เราไม่ต้องวุ่นวายไปกับมัน ที่เราวุ่นวายเพราะเราอยากไม่ให้มันเกิดเวลามันทุกข์ เวลามันเจ็บอยากจะทำให้มันหาย เวลามันจะตายไม่อยากให้มันตาย มันก็เลยทุกข์กัน แต่ถ้ายอมรับว่า มันต้องตาย ตายก็ตาย ไปหาหมอ หมอบอกว่าอีก ๓ เดือน อีก ๓ เดือน ก็ ๓ เดือน ถ้าใจยอมรับความจริง มันจะเฉย จะไม่รู้สึกร้อนเดือดร้อนกับคำวินิจฉัยของหมอ ถ้าไปหาหมอต่า หมอบอกว่าตาบอด เอ้า ตาบอดก็บอด ทำอย่างไรไปห้ามมันไม่ได้ ถ้าหมอวิเศษรักษาได้ก็รักษาไป ก็อาจจะไปหาดวงตาอันใหม่มาใส่แทน อันนี้ก็แล้วแต่บุญแต่กรรมของแต่ละคน บางคนมีบุญ พอตาเสียก็มีคนบริจาคตาหรือคนตายไปเขาบริจาคตาไว้แล้วมันใช้กันได้ ก็ได้ตาใหม่มาทดแทนตาเก่าก็ได้ แต่จะทดแทนก็ตาในที่สุดมันก็ต้องตายอยู่ดี ดังนั้นถ้าเรา ยอมรับความตายแล้วมันจะไม่วุ่นวาย ไม่เดือดร้อน รักษาได้รักษาไป รักษาไม่ได้ มันก็ต้องไป จะช้าหรือเร็วเท่านั้นเอง

ดังนั้นการพิจารณาเรื่องของร่างกายก็เพื่อจะไม่ให้เกิดความทุกข์กับร่างกาย ไม่ให้เกิดความทุกข์กับความเจ็บของร่างกาย คือทุกขเวทนา

ศิษย์ : ตอนที่หลวงพ่อบอกว่า รูป วิญญาณ ก็รับรู้ใช้ไหมเจ้าคะ พอวิญญาณรับรู้เสร็จ สัญญาความจำเก่ามันก็จะมาทำให้เกิดการปรุงเป็นสังขาร แล้วเกิดเวทนาขึ้นมา

พระอาจารย์ : ก็เรามาแก้สัญญาใจ แทนที่จะคิดว่าเป็นเราเป็นของเรา เราก็มายเปลี่ยนว่า มันไม่ใช่เป็นเราเป็นของเรา พออะไรไม่เป็นของเรา เราก็มายุ่งไปทาง ความอยาก เช่น บ้านของคนอื่นไฟจะไหม้หรือไม่ไหม้ เราก็มายุ่งไปทางปรุงแต่ง แต่ถ้าเป็นบ้านของเราปั๊บ มันจะปรุงแต่งขึ้นมาทันที เราก็มายุ่งมาแก้ว่ามันไม่ใช่ เป็นของเรา พอไม่เป็นของเรา มันก็จะไม่ปรุงแต่งไปทางความอยาก

ศิษย์ : สรุปคือต้องแก้ที่สัญญา

พระอาจารย์ : ที่เรามาพิจารณาทางปัญญาเพื่อมาแก้สัญญาจาก **นิจจัง สุขัง อัตตา** ให้เป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ตอนนี้เรามีแต่นิจจัง สุขัง อัตตา ใช้ไหม เห็นอะไรก็นิจจังไปหมด แต่งานกันก็ไม่ต้องอยู่กันไปตลอด สุขกันไปตลอด เป็นของกันและกันไปตลอด บางที ๖ เดือน หม้อข้าวยังไม่ทันดำก็ไปคนละทาง แล้ว นั่นแหละอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ศิษย์ : รูปเวทนาคือเป็นเรื่องของกายใช้ไหมคะ ส่วนสัญญาแก้เรื่องของใจใช้ไหมเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ใช้ สัญญาเป็นเรื่องของใจ ทุกขเวทนาก็เป็นเรื่องของร่างกาย แต่มันก็เป็นส่วนหนึ่งของใจ เพราะมันเป็นนามขันธ์

.

วิบากกฤษฎา

๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เวลาเขาเห็นสุนัขหรือแมวจรจัดแล้วจะรู้สึกทุกข์มาก จะทำอย่างไรดีคะ

พระอาจารย์ : ก็ต้องพิจารณาว่ามันเป็นกรรมของสัตว์ไป คนเราเคยทำบุญทำบาปมา พอถึงเวลาก็ต้องรับวิบากไป พวกที่เจอประสบกับเคราะห์กรรมต่างๆ ก็ถือว่าเคย ทำบาปทำกรรมมาในอดีต คือปัจจุบันก็ต้องมารับใช้ผลบาปของเขา ถ้าเราช่วยได้ ก็ช่วยไป ช่วยไม่ได้ก็ต้องคิดอย่างนี้

.



จิตที่คิดกับจิตที่รู้

๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ก่อนหน้านี้ครับ ตอนที่เ็นเด็กจนถึงเรียนมหาวิทยาลัยไม่เคยรู้จักสายหลวงปู่่มั่นหรือหลวงตามหาบัว ตอนนั้นอยู่ประมาณปี ๓ เพื่อนๆ ในมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ก็นับถือหลวงพ่อกุญชรสิงดำกันครับ ได้มีโอกาสไปปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อกุญชรสิงดำที่วัดท่าซุง ไปกันเป็นกลุ่ม ส่วนใหญ่เขาปฏิบัติมโนมยิทธิกันครับ แต่ว่าผมไปปฏิบัติแล้วรู้สึกว่ามันไม่ใช่ คือมันมานั่งมโนว่าเราไปนรกสวรรค์ ผมว่ามันไม่ถูกทาง เลยไม่ได้ทำตามเพื่อนครับ

ต่อมาผมก็ไปศึกษากรรมฐานสีตง ผมชอบสีตง ตอนนั้นไม่รู้จักพุทโธ มาฝึกสีตง คิดถึงดวงแก้วสีตงแล้วภาวนาสีตงไปเรื่อยๆ ตอนนั้นเวลานั่งสมาธิตอนแรกรู้สึกปวดเมื่อยทรมานแต่ก็ฝึกไปเรื่อยๆ ครับ ประมาณชั่วโมงครึ่ง วันละ ๓ เวลา นั่งไป ๖ วันก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้น แล้ววันสุดท้ายคือวันที่ ๗ ก็คิดว่าจะกลับแล้ว ไม่ต้องคิดอะไรแล้ว ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร อยู่ดีๆ เกิดอาการน้ำตาไหลแล้ววาบทั้งตัว ขนลุกทั้งตัว ตัวขยายก็ตกใจ แล้วลุกออกมา ขากลับนั่งรถกลับมา ก็เลยถามคนที่ปฏิบัติธรรมด้วยกัน เขาบอกว่ามันเป็นอาการปีติ ผมไม่รู้ว่าอะไรคือปีติ เขาบอกว่าอย่าไปสนใจมัน คือให้เรากลับมาอยู่ในจุดที่เราตั้งมั่นอยู่ครับ แล้วตอนเย็นวันนั้นผมก็กลับมาไหว้พระอีกรอบหนึ่ง คือมีรอบเย็นไหว้พระแล้วให้นั่งสมาธิประมาณชั่วโมงครึ่งครับ ผมก็นั่งไปเกิดอาการเหมือนเดิม คือขนลุกขนพอง น้ำตาไหลพราก แล้วก็ตัวขยาย พอตัวขยาย ผมไม่ได้เอาจิตไปอยู่กับมัน เอาจิตมาอยู่ที่สีตงเหมือนเดิม แล้วคราวนี้สีตงเปลี่ยนไปเป็นแก้วใสสว่าง แล้วอยู่ดีๆ มันเกิดความสุข ไม่เคยสุขเท่านี้มาก่อนเลย คือมันสุขที่สุดเลยครับ ตอนนั้นเรียนปี ๓ ก็เครียดเรื่องเรียนมากแต่ด้วยความเครียดหายหมดเลยหัวมันโล่งสบายไปหมดเลยครับ อยู่กับความสุข อยู่กับดวงแก้วนั้น อยู่ไปเรื่อยๆ จนเขาต้องมาปลุกให้ออกจากสมาธิครับ หลังจากนั้นมาก็ฝึกดวงแก้วมาตลอดครับ

พอเรียนจบมหาวิทยาลัย ก็มีโอกาสดำไปบวชที่วัดปทุมฯ แล้วพระอาจารย์ที่วัดปทุมฯ เขาสนิทกับพระอาจารย์โสภณที่วัดแสงธรรม วังน้ำเขียว พอบวชได้ ๓ วัน ท่านก็ส่งมาอยู่กับพระอาจารย์โสภณ ตอนนั้นก็ยังไม่วู้จักหลวงตามหาบัวนะครับ พอมาอยู่กับอาจารย์โสภณ หลวงตาก็ก็นำที่วัด ได้มาเจอท่าน ๔ ครั้ง เจอครั้งแรก รู้สึกศรัทธามาก แล้วรู้นี้คือทางที่ใช้ คือก่อนหน้านั้นไปหลายสายก็รู้สึกวุ่นวาย ทั้งหลวงพ่อดิ่ง ทั้งหลวงพ่อดำ ก็รู้นะมันไม่ใช่ทางที่ถูกต้องครับ แต่พอเจอหลวงตาก็ก็นึกศรัทธาท่านมา แต่ว่าบวช ๒ เดือน เดือนแรกก็ยังฝึกทั้งเดือนนะครับ แล้วคราวนี้พออยู่ที่วัดได้เดือนหนึ่ง พระอาจารย์โสภณท่านก็ส่งขึ้นเขา ตอนจะขึ้นเขา ท่านหยิบดวงแก้วผมมาแล้วทำตกแตก แล้วท่านบอกว่าขึ้นเขาไปให้ฝึกพุทธโธแล้วจะได้ของดี ผมก็เลยเริ่มมาสนใจพุทธโธ พอไปอยู่บนเขาคือไม่มีไฟฟ้า มีแต่น้ำที่ไปตักในลำธารมาใช้ อยู่แบบในป่าจริงๆ มาเริ่มฝึกพุทธโธ นั่งอย่างน้อยชั่วโมงครึ่ง มานั่งฝึกเข้าพุท ออกโธ ไปเรื่อยๆ พอผ่านไปแรกๆ มันก็ไม่เกิดอะไร แต่พอนั่งไปอยู่ดีๆ คือจิตมันแนบกับพุทธโธอยู่กับลมหายใจ แล้วมันเบื่อพุทธโธ มันทิ้งไปเองครับ พอทิ้งปุ๊บก็อยู่กับลมหายใจ มันแน่นขึ้นเรื่อยๆ ครับ แน่นจนไม่เหลืออะไร แล้วคราวนี้จิตมารวมระหว่างคิ้วคือมันเป็นดวงขาวๆ นวลๆ มีความสุข แต่ไม่เท่าสุขครั้งแรกแต่มันสงบ คราวอยู่บนเขาเดือนหนึ่ง

จากนั้นมาถามพระอาจารย์โสภณกับพระอาจารย์อุทัย ที่วัดเขาใหญ่เจริญธรรม ว่าผมปฏิบัติถูกไหม พระอาจารย์ท่านก็บอกว่ามาถูกทางแล้ว ให้ทำไปเรื่อยๆ ท่านไม่ได้บอกว่าให้ทำอย่างไรต่อครับ จนผมจะสึกผมก็กลับมาวัดปทุมฯ มาเจอพระอาจารย์ถาวรที่วัดปทุมฯ ท่านบอกว่าพระพุทธรูปอยู่กับลมหายใจ อย่าไปสนใจ ให้กลับมาที่ลมหายใจ จากนั้นผมก็ทิ้งตรงนั้นไป แล้วก็มาอยู่ที่ลมหายใจเหมือนเดิม มาอยู่ที่ปลายจมูก พอกลับมาทำงานมันก็ไม่สงบเหมือนเดิม คือมาเป็นพรวาสน์ไม่สงบเหมือนพระแล้วครับ คือนานๆ ทีจะเข้าสมาธิได้

เมื่อไม่นานมานี้ผมเปลี่ยนใหม่ ผมเอาจิตวางที่ระหว่างคิ้ว ไม่ได้วางที่ปลายจมูก แล้วเอาลมที่กระทบระหว่างคิ้วเป็นพุท แล้วออกที่ปลายจมูกเป็นโธ พอนั่งได้สักแป๊บ จิตมันเหมือนเข้ามารวมตรงระหว่างคิ้ว คือเหมือนเราอยู่ในห้องๆ หนึ่ง แล้วไม่มีความสุขไม่มีความทุกข์ มันคือความสบาย แต่เราไม่ได้สุขเหมือนหลัง



อะตริณาสิน เหมือนจิตเราแยกเป็นสองคน จิตดวงหนึ่งเหมือนนั่งมองมัน อีกจิตมารวมที่ระหว่างคิ้ว ผมไม่รู้ว่าการปฏิบัติทุกวันนี้มันถูกหรือเปล่า มันไม่ใช่ อานาปานสติอย่างที่หลวงพ่อดาวรท่านบอกครับ

คือตอนนี้ภาวนาแล้วมันไม่มีความสุขไม่มีความสุข ในอดีตก่อนหน้ามันรู้สึกปวดเมื่อย ตอนนี้ก็ไม่มีความรู้สึกปวดเมื่อย แต่ความสุขที่เคยเข้าก็ไม่มีอีกแล้ว มันมีแต่ความสงบอย่างเดียวกับแสงสว่างขาวนวลระหว่างคิ้ว ไม่รู้ว่ามันถูกหรือเปล่า แล้วพอเอาจิตมาวางที่ระหว่างคิ้วแล้วมาดูที่ลมหายใจสักพัก จิตมันไม่สนใจลมหายใจตรงที่เราตั้งไว้ พุทโธก็ไม่สนใจ คือมันอยากจะอยู่ตรงนั้นคือความสงบอย่างเดียว แบบนี้มันเป็นอานาปานสติหรือเปล่า คือไม่รู้ว่ามันเป็นกรรมฐานกองไหน คือกลัวว่าจะมาผิดทาง

แล้วทำไมเวลานั่งสมาธิจนสงบแล้วรู้สึกว่าจิตมันแยกเป็นสองจิต จิตที่สงบอยู่ระหว่างคิ้ว ส่วนอีกจิตมันเป็นเหมือนคอยติดตามดูตลอดเวลา จิตที่สงบมันสงบหรือเปล่า มันรู้ทุกอาการครับ รู้หมดเลย ผมเคยได้ยินมาว่าจิตที่มีสมาธิมันต้องไม่รู้ มันต้องรวมเป็นหนึ่ง แต่คราวนี้มันเหมือนแยกเป็นสองคนครับ คือคนหนึ่งคอยตามเหมือนตำรวจตามจับผู้ร้าย ผมไม่รู้ว่ามันมาถูกทางหรือไม่ และต้องปฏิบัติอย่างไรต่อครับ

พระอาจารย์ : มันก็เป็นการปฏิบัติที่ได้ผลคือจิตสงบ ผู้รู้ปรากฏขึ้นมา สักแต่ว่ารู้ คือจิตนี้มีสองส่วน **จิตที่คิด กับ จิตที่รู้** ส่วนใหญ่จิตที่รู้จะถูกจิตที่คิดบดบังไว้ เวลาจิตคิดไป จิตผู้รู้ก็เลยกลืนไปกับความคิด พอเราใช้สติควบคุมจิตไม่ให้คิด พอความคิดหยุดไปก็จะปรากฏเป็นผู้รู้โผล่ขึ้นมา ผู้รู้ก็จะเห็นชัดขึ้นมา ก็อาจจะคิดว่าเป็นสอง ความจริงมันเป็นหนึ่ง คือสักแต่ว่ารู้ รู้ว่าตอนนั้นจิตสงบ จิตไม่มีความคิดปรุงแต่งอะไรต่าง ๆ

ดังนั้นถ้านั่งไปแล้วทำให้จิตสงบจะใช้วิธีไหนก็ได้ เพราะกรรมฐานที่เป็นเครื่องผูกจิตให้สงบนี้มีหลากหลายวิธี ของเราอาจจะไม่ใช่เป็นอานาปานสติ อาจจะเป็นสติอีกแบบหนึ่งก็ได้ คือการจดจ่ออยู่กับความสงบ นี่ก็เป็นสติอีกอย่างหนึ่ง หนึ่งใน

อนุสติ ๓๐ ประการ นี้มีสติรู้อยู่กับความสงบ อันนี้ก็คือว่าเป็นการใช้สติทำให้ให้สงบได้เหมือนกัน ไม่ต้องใช้ลมหายใจก็ได้ เพราะว่าแต่ละคนแต่ละจิตนั้นไม่เหมือนกัน บางคนก็ใช้พุทโธ เขาเรียกว่า**พุทธานุสติ** บางคนก็ใช้ลมหายใจก็เรียกว่า**อานาปานสติ** บางคนก็ใช้ร่างกายก็เรียกว่า**กายคตาสติ** เช่นคอยติดตามเฝ้าดูการกระทำของร่างกายอย่างต่อเนื่อง ไม่ปล่อยให้ใจไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ อันนี้ก็เรียกว่ากายคตาสติ บางคนก็ใช้**มรณานุสติ** ระลึกถึงความตาย อันนี้ก็เป็นการใช้สติเพื่อให้ใจเข้าสู่ความสงบ

เป้าหมายของการเจริญสตินี้เพื่อให้ใจสงบ หยุดการคิดปรุงแต่ง ให้เหลือแต่ผู้รู้ปรากฏขึ้นมา ให้ผู้รู้รู้ว่าตอนนี้ใจสงบแล้ว จะว่าเป็นสองก็ได้ คือใจรู้เห็นใจสงบแล้ว จะเรียกว่าเป็นหนึ่งก็ได้ เพราะเหลือแต่ผู้รู้เพียงผู้เดียว ผู้คิดนั้นหยุดทำงานไปใช้ไหม สงบแล้ว ตัวคิดนี้มันสงบ ตัวรู้ก็จะปรากฏขึ้นมาให้เห็นชัด **หน้าที่ของเราก็คือพยายามฝึกให้อยู่กับตัวรู้ อย่าไปอยู่กับตัวคิด** เพราะตัวคิดของเราเนี่ยมันจะพาให้เราไปเกิดต้นหาความอยากต่างๆ ขึ้นมา จะอยู่กับตัวคิดได้ก็ต้องมีปัญญาคอยประกบ ถ้าคิดไปในทางต้นหาที่ใช้ปัญญาใช้ไตรลักษณ์มาระงับมันเพื่อที่จะได้กลับมาอยู่กับตัวรู้ เป้าหมายของเราคือให้เราสักแต่ว่ารู้กับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เราต้องสัมผัสรับรู้ไม่ว่าอะไรก็ตาม จะเป็นสิ่งที่เจริญหรือเสื่อม ถ้าเราสักแต่ว่ารู้ เราจะไม่ทุกข์กับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เราสัมผัสรับรู้ ถ้าเราไม่สักแต่ว่ารู้เห็นแล้วรู้แล้วไปเกิดอารมณ์เกิดความคิดปรุงแต่งเกิดต้นหาความอยากขึ้นมาก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา

เป้าหมายของการปฏิบัติต่อจากการได้สมาธิก็คือการรักษาจิตให้อยู่กับ**ผู้รู้** อย่าไปอยู่กับ**ผู้คิด** ถ้าจะอยู่กับผู้คิดก็ต้องมี**ปัญญา**เป็นผู้คอยกำกับไม่ให้คิดไปในทางความหลง ไม่ให้ไปคิดทางความอยาก ให้คิดไปในทางความไม่อยาก **การปล่อยวาง** อย่างที่วันนี้เทศน์ให้คิดไปในทางเสียสละ ให้เห็นว่าสิ่งต่างๆ ที่เรามีอยู่นี้มันเป็นทุกข์ มันไม่ได้เป็นสุข มันเป็นภัยต่อความสงบของเรา สละได้สละไปเลย สละทรัพย์ได้สละไปเลย สละอวัยวะได้สละไปเลย สละชีวิตได้สละไปเลย เวลาถึงความตาย ถ้าไม่สละชีวิตมันจะทุกข์มาก ถ้าสละได้มันจะไม่ทุกข์เลย



นี่คือขั้นตอนของการปฏิบัติต่อจากการที่ได้สมาธิแล้ว พอออกจากสมาธิก็ต้อง
 สักแต่ว่ารู้ไป อุเบกขา รู้เฉยๆ อย่าไปยินดียินร้าย อย่าไปรักไปชังไปกลัวไปหลง
 กับสิ่งที่เรารู้ ให้รู้เฉยๆ ถ้ามันเกิดความรักชังกลัวหลงขึ้นมาก็ต้องใช้ปัญญา
 ใช้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ใช้สุสูกะดิ่งมันกลับมาเข้ามาสู่ตัวรู้ ตัวที่สักแต่ว่ารู้นี้
 พอจะเข้าใจไหม

ศิษย์ : คือดูอุเบกขานี้ จิตดวงขาวๆ ที่มันสงบใช้ไหมครับ

พระอาจารย์ : มันเฉย มันสักแต่ว่ารู้ ไม่มีอารมณ์ต่างๆ ไม่มีรัก ไม่มีชัง ไม่มีกลัว ไม่มี
 หลง แล้วเอาอารมณ์อุเบกขานี้ออกมาใช้กับชีวิตประจำวันต่อไป การนั่งสมาธิ
 นี้ยังเป็นเหมือนกับการทำการบ้าน เวลาเราอยู่คนเดียว เวลาที่เราออกมาเจอ
 เหตุการณ์ต่างๆ นี้เรียกว่ามาเข้าห้องสอบ เป็นการดูว่าเราจะรักษาจิตของเราให้
 อยู่ในอุเบกขาในสมาธิได้ไปตลอดหรือไม่ เวลาเห็นเงินเห็นทองเวลาได้เงินมา
 จะดีใจหรือไม่ จะเกิดความรักขึ้นมาหรือไม่ ถ้ามันเห็นก็ต้องใช้ปัญญาว่ามัน
 เป็นทุกข์ มันไม่เที่ยง มันไม่ใช่ของเรา เดียวสักวันหนึ่งมันก็ต้องจากเราไป
 คิดอย่างนี้เพื่อจะได้กลับมารู้เฉยๆ ไม่ยินดียินร้ายกับสิ่งที่เรารับรู้

ศิษย์ : ทำไมเขาบอกว่านั่งสมาธิแล้วมีความสุข แต่ทำไมผมนั่งแล้วไม่สุขไม่ทุกข์
 ความปวดเมื่อยก็ไม่มี ความสุขก็ไม่มี มันมีแต่ความสงบ

พระอาจารย์ : มันก็เป็นความสุขที่เรายังไม่รู้ว่ามันเป็นความสุขก็ได้ หรือว่ามันยังไม่เข้าสู่
 ความสงบที่สมบูรณ์ก็ได้ ถ้ามันเข้าสู่ความสงบที่สมบูรณ์นี้ มันจะเกิดความรู้สึก
 เบาอกเบาใจ สบายอกสบายใจ

ศิษย์ : มันไม่ได้สุขเหมือนเข้าสมาธิครั้งแรก

พระอาจารย์ : นั่นมันปิติ มันคนละแบบ

ศิษย์ : แต่ที่เข้าไปคือความสบายใจเหมือนเราไปพัก

พระอาจารย์ : อันนั้นก็เป็นความสุขอีกแบบหนึ่ง ความสุขที่เกิดจากความสงบ ไม่ได้แต่เกิดจากปิติ

ศิษย์ : แต่ปิติมันสุขยิ่งกว่า

พระอาจารย์ : ขนลุกช้ำน้ำตาไหล แต่มันไม่เที่ยงใจ มันเกิดแล้วมันดับไป แต่**ความสุขจากอุเบกขา**นี้มันจะเที่ยง มันจะอยู่ไปตลอด ถ้าเรามีสติมีปัญญารักษามันไว้ อันนี้มันดีกว่า

ศิษย์ : มาถูกทาง ไม่ผิดใช้ไหมครับ

พระอาจารย์ : ถูกแล้ว เพียงแต่ว่าต้องฝึกเจริญปัญญาเวลาออกจากสมาธิมา พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาอสุภะ เพื่อที่จะดึงใจให้อยู่ในความสงบต่อไป ไม่เช่นนั้นแล้วพอเห็นอะไรก็จะเกิดความรักความชังความกลัวความหลงขึ้นมา จิตก็จะออกจากความสงบไป ออกไปสู่ความวุ่นวาย ถ้าใช้ปัญญาก็จะดึงเอาไว้ได้ รักษาเอาไว้ได้

.

วางใจให้เป็นอุเบกขา

๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ตามคำสอนของพระอาจารย์เรื่องการทำใจให้เฉย หนูและครอบครัวกำลังเผชิญอยู่ในขณะนี้ คุณย่าของหนูอายุ ๑๐๑ ปี ปกติไม่ค่อยป่วยและยังมีความจำดีมาก แต่ตอนนี้กำลังป่วยหนัก ทุกคนในครอบครัวเตรียมตัวเตรียมใจไว้อยู่แล้ว เนื่องจากท่านอายุมากแล้ว แต่ไม่มีใครเตรียมใจว่าในการรักษานั้น หมอจะต้องบอกให้เราตัดสินใจยินยอมให้หมอทำการรักษาด้วยวิธีต่างๆ แม้เป็นทางช่วยชีวิต แต่ก็เหมือนการทรมานคนไข้ หนูเห็นสภาพคุณย่าในตอนนี้อาจไม่สามารถทำให้เฉยได้เลยค่ะ เพราะการตัดสินใจของครอบครัวไม่ว่าจะเป็นทางใดล้วนแต่สร้างความทรมานให้คุณย่าทั้งสิ้น เมื่ออยู่ในเหตุการณ์เช่นนี้ควรวางใจอย่างไรคะ



พระอาจารย์ : วางใจให้เป็นอุเบกขา ใช้สติก็ได้ ใช้ปัญญาก็ได้ ถ้าใจไม่อยู่เป็นกลาง ใจวุ่นวาย ก็ใช้การบริกรรมพุทโธๆ ไปเพื่อให้ใจลึ้ม ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้เรา วุ่นวายใจ ความวุ่นวายใจมันก็จะหายไปได้ แต่มันจะหายไปเฉพาะเวลาที่เรามี สติกำกับ เวลาที่เราเผลอไปเห็นแล้วไปคิดปรุงแต่ง มันก็จะเกิดความวุ่นวายใจ กลับมาใหม่ ถ้าเราอยากจะทำลายความวุ่นวายใจที่เกี่ยวกับคุณย่าหรือคุณยายนี้ ให้หมดไป ก็ต้องพิจารณาว่าคุณย่าหรือคุณยายนี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ร่างกายของท่านเป็นเพียงดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่ใช่ตัวคุณย่าคุณยาย เป็นเหมือนคน รับผิดชอบของคุณย่าคุณยาย ตัวคุณย่าคุณยายนี้ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ตัวคุณย่า คุณยายนี้อยู่ที่ใจที่ไม่มีวันตาย แต่จะต้องจากร่างกายที่เป็นเหมือนคนรับผิดชอบไป

ศิษย์ : หากตัดสินใจผิด เช่น ยังยินยอมให้แพทย์รักษาต่อ แต่คนไข้ทรมาณและไม่อยาก มีชีวิตอยู่แล้ว แต่พูดไม่ได้ หรือในทางกลับกัน คนไข้อยากมีชีวิตอยู่ต่อ แต่ญาติ ขอยุติการรักษา จะถือเป็นการสร้างบาปหรือไม่คะ

พระอาจารย์ : ก็ถือว่าเป็นกรรมของคนไข้ก็แล้วกัน จะทำอะไรได้ก็ไม่สั่งไว้ก่อน เมื่อ ไม่สั่งไว้ก่อน พอถึงเวลาที่ติดต่อสื่อสารกันไม่ได้ก็ต้องปล่อยให้เป็นไปตามบุญ ตามกรรม ถ้าไปเจออนุติที่ฉลาดก็อาจจะไม่ต้องทรมานนาน ถ้าไปเจออนุติที่โง่ ก็อาจจะทรมานนานหน่อย

• • • • •

การจัดลำดับความสำคัญ ของสิ่งต่างๆ บุคคลต่างๆ

๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : โยมเป็นพี่สาวคนโต มีครอบครัวออกเรือนแล้ว มีไปเยี่ยมแม่เกือบทุกสัปดาห์ แต่พอถึงวันหยุดต่อเนื่องก็ชอบไปปลีกวิเวกถือศีลที่วัด การที่เราไม่ได้ไปเยี่ยมแม่ กินข้าวรวมญาติเหมือนน้องๆ คนอื่น ถือว่าเราผิดเพราะไม่ทำหน้าที่ลูกที่ดีไหมคะ บางทีชวนน้องที่ดูแลแม่ไปวัด น้องก็บอกว่าต้องดูแลแม่ เพราะแม่เป็นพระอรหันต์ที่บ้าน

พระอาจารย์ : ก็ขึ้นอยู่กับว่าการดูแลนั้นมันจำเป็นหรือไม่จำเป็น ถ้าไม่จำเป็น แม่ดูแลตัวเองได้ก็ไม่ต้องไปดูแล เพราะเราก็มีสิ่งที่เราต้องดูแลที่สำคัญกว่าพ่อกับแม่ คือจิตใจของเราที่ไม่มีใครจะสามารถดูแลแทนเราได้ ดังนั้นเราก็ต้องรู้จักจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ ของบุคคลต่างๆ ที่เราจะต้องมีการปฏิบัติว่า ควรจะมาลำดับไหนก่อนหลังอย่างไร บางครั้งถ้าแม่ไม่สบายมาก บางทีเราก็ต้องยกลำดับแม่ขึ้นมาสู่ลำดับหนึ่ง แล้วลำดับการดูแลจิตใจของเราก็ขยับลงไปก่อน แต่ถ้าเวลาที่แม่อยู่อย่างสุขสบาย ไม่เดือดร้อน เราจะอยู่หรือไม่อยู่ท่านก็อยู่ได้มีความสุขเหมือนเดิม อันนี้เราก็ไปปฏิบัติดีกว่า

.



ทำได้เท่าไร มันก็จะได้เท่านั้น

๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ตอนนี้กำลังฝึกเจริญสติ เวลาอยู่โรงพยาบาลก็จะเห็นคนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ที่นี้เราก็เลยมาคิดว่าถ้าเกิดเราประสบอุบัติเหตุ เราเป็นอะไรไปช่วงนี้ คือใจเราจะไปแบบไหน แล้วช่วงนั้นเราควรที่จะเจริญสติหรือนั่งสมาธิในช่วงนั้นเพื่อป้องกันการประมาทหรือเปล่าคะ

พระอาจารย์ : ช่วงทำงาน ช่วงขับรถ หรือช่วงไหน

ศิษย์ : ทั้งช่วงขับรถ เวลาเรานั่งรถนั่งเครื่องที่เราไม่ต้องใช้สมาธิหรือสติกำลังขับรถ คือกำลังมองว่าเราไม่อยากจะประมาท เราควรที่จะนั่งสมาธิในช่วงนั้นใช่ไหมคะ

พระอาจารย์ : ถ้าเรานั่งได้เราก็นั่งถ้าเราไม่ต้องขับรถ ถ้ามีคนขับรถแล้วเราก็นั่งอยู่เฉยๆ นั่งหลับตาทำสมาธิไป หรือถ้าเราต้องขับรถหรือทำอะไรก็ให้เราสติอยู่กับการกระทำ ถ้าเราขับรถก็ให้มีสติอยู่กับการขับรถ อันนี้ก็เป็นการเจริญสติในระดับหนึ่ง เวลาทำงานเราก็มีสติอยู่กับการทำงาน ไม่ปล่อยใจให้คิดเรื่อยเปื่อย อันนี้ก็เป็นการเจริญสติได้เหมือนกัน การเจริญสตินี้เป็นสิ่งที่ควรจะทำอยู่ตลอดเวลาเพราะเป็นคุณเป็นประโยชน์แก่จิตใจเป็นอย่างมาก เพราะยังมีสติมากเท่าไร ก็จะสามารถควบคุมจิตใจให้อยู่ในความสงบให้อยู่ในความดีงามได้มากขึ้นไปเท่านั้น

ดังนั้นไม่ต้องไปกังวลว่าเกิดเวลาตอนตายไปนี่จิตจะเป็นอย่างไร จิตมันก็จะเป็นอย่างที่เราทำอยู่จนถึงขีตนั้นแหละ ตอนนั้นเราทำได้เท่าไรมันก็จะได้เท่านั้น ถ้าทำถึงสวรรค์ก็ได้สวรรค์ ทำถึงชั้นพรหมก็ได้ชั้นพรหม ถ้าทำถึงชั้นอริยะมันก็จะถึงชั้นอริยะไป มันไม่เสื่อมมันไม่เปลี่ยนไปกับความตายของร่างกาย มันก็จะไปต่อ ถ้าจิตเป็นสวรรค์เป็นเทพมันก็จะไปเป็นเทพต่อไป ถ้าเป็นพรหมก็จะไปเป็นพรหมต่อไป ถ้าเป็นพระอริยบุคคลก็จะเป็นพระอริยบุคคลต่อไป ถ้าเป็นพระอรหันต์ก็จะเป็นพระอรหันต์ต่อไป

อย่างพระพุทธเจ้านี้ ท่านเป็นพระอรหันต์ตั้งแต่วันเพ็ญเดือน ๖ อายุ ๓๕ ปี แล้วท่านอยู่อีก ๔๕ ปี ก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไร จิตใจของท่านก็เป็นเหมือนเดิม เป็นนิพพานเป็นพระอรหันต์ ร่างกายตายไปจนถึงบัดนี้ จิตของท่านก็ยังเป็นเหมือนเดิม เป็นพระอรหันต์เป็นนิพพานเหมือนเดิม

ดังนั้น**ไม่ต้องกังวลว่าจิตของเราจะเป็นอะไรในเวลาตาย ขอให้กังวลในเวลา**
ที่เรามีชีวิตอยู่ว่าเราทำให้มันดีขึ้นกว่านี้ได้หรือเปล่า ขอให้ทำตรงนี้ วิธีที่จะ
ทำให้จิตของเราดีขึ้นก็คือให้มีสติมากขึ้นให้ต่อเนื่อง แล้วความดีต่างๆ คุณธรรม
ต่างๆ ก็จะตามมาเอง ไม่ว่าจะเป็นสมาธิที่ดี ปัญญาที่ดี นิพพานที่ดี จะตามมา
ถ้าเรามีสติเป็นจุดเริ่มต้น

.

การเริ่มต้นฝึกกรรมฐาน ต้องเริ่มจากสติ

๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : การฝึกสมาธิกรรมฐาน ต้องเริ่มจากสิ่งใดเป็นอันดับแรกครับ

พระอาจารย์ : พุทมาปากเปือกปากจี้กอยู่นี้ ก็เริ่มที่สติ เวลาเราจะขับรถนี้เราเริ่มที่ไหน
เราเริ่มที่กุญแจไขไหม ต้องมีกุญแจถึงจะเปิดประตูรถได้ เมื่อเปิดประตูรถได้ก็จะ
สตาร์ทรถได้ อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีสติก็จะได้สมาธิ ถ้าไม่ได้สมาธิก็จะได้
ปัญญา ถ้าไม่ได้ปัญญาก็จะได้วิมุตติไม่ได้มรรคผลนิพพาน ดังนั้นก็กลับมาที่สติ

แต่ก่อนจะมีสติก็ต้องมีทานมีศีลเป็นผู้ที่คอยสนับสนุน เพราะว่าการทำทาน คือ
การลดละการหาเงินหาทองนี้ก็จะทำให้เรามีเวลามาเจริญสติมากขึ้น แล้วจะทำให้
เรารักษาศีลได้บริสุทธิ์มากขึ้น เมื่อเรามีทาน มีศีล จิตของเราก็พร้อมต่อการเจริญ



สตืออย่างต่อเนื่อง สามารถที่จะออกไปอยู่ตามลำพังได้ การเจริญสติที่จะเป็น กอบเป็นกำนี้ต้องไปอยู่คนเดียว อยู่ในสถานที่ๆ ไม่มีเรื่องราวต่างๆ ที่ใจต้องไป วุ่นวายด้วย ถ้าใจไปวุ่นวายกับเรื่องราวต่างๆ นี่มันก็จะยากต่อการควบคุมมัน ดังนั้นต้องพยายามปลีกวิเวกให้ได้ การจะปลีกวิเวกได้นี้ก็ต้องเลิกใช้เงินใช้ทอง ซื้อความสุขต่างๆ เพื่อจะได้ไม่ต้องไปหาเงินหาทอง จะได้มีเวลามาหาสติมาหา ธรรมกัน

.

พิจารณาว่ามันเกิดดับๆ

๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ขณะทำงานบางครั้งเหมือนมีกระแสไฟฟ้าช็อตตรงหัวใจ แต่เป็นกระแสอ่อน เวลา ต่อมาก็มีกระแสเย็นแผ่ออกเป็นรัศมีกว้าง เวลาเมื่อจับสิ่งของก็มักมีแสงเกิดขึ้น ตรงดวงตาแล้วก็หายไป จึงตามดูอาการที่เกิดขึ้นแล้วพิจารณาว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน สุดท้ายก็ดับสลายคืนสู่ธรรมชาติ ถามว่าสิ่งที่ สัมผัสคืออะไร และสิ่งที่ถูกพิจารณาถูกต้องหรือไม่คะ

พระอาจารย์ : สิ่งสัมผัสคือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเอง เพื่อให้สักแต่ว่ารู้ไป รู้ว่าเขา เกิดแล้วเขาก็ดับไป ไม่ต้องไปเกิดความอยากให้เขาเกิดขึ้นมาอีก หรือเวลาเขา เกิดแล้วไม่อยากให้เขาเกิด อันนี้อย่าไปเกิดความอยากก็แล้วกัน ให้ปล่อยเขา เป็นไปตามธรรมชาติของเขา เหมือนกับเราปล่อยฝนฟ้าอากาศ ฝนตกแดดออกนี้ เราก็ไม่ได้ไปวุ่นวายกับเขา ฉันทิด สิ่งต่างๆ ที่ปรากฏผ่านทางจิตของเราก็ออย่างนั้น อย่ายาวุ่นวายไปกับมัน ให้รู้ว่ามันก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งเหมือนกับฝนฟ้า อากาศ

ศิษย์ : และสิ่งที่พิจารณานั้นถูกต้องหรือไม่

พระอาจารย์ : ก็ถูกต้อง เพราะพิจารณาว่ามันเกิดดับๆ ไม่มีอะไร

.

มัชฌิมาที่เหมาะสม

๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : คำสอนเรื่องอุบายอดอาหารของพระอาจารย์แตกต่างจากครูบาอาจารย์หลายๆ ท่าน แต่ตรงใจระผมมากๆ ครับ เรื่องความเพียรที่ว่าสุดโต่งไป แม้กระทั่งครูบาอาจารย์บางองค์ท่านก็ตำหนิผมว่าตึงเกินไป มันไม่ดี ความตึงของแต่ละคน น่าจะไม่เท่ากันอย่างมากใช้ไหมครับ

พระอาจารย์ : ถูกต้องแล้วแหละ เพราะกิเลสของแต่ละคนมันไม่เท่ากัน **หลวงตาบอกว่า ถ้ากิเลสมันมาแรง เราก็ต้องไปแรง ถ้ากิเลสมาเบา เราก็ไปเบา ต้องให้เหมาะกับกิเลส เขาเรียกว่ามัชฌิมา**

มัชฌิมาที่แท้จริงต้องเหมาะกับคู่ต่อสู้ของเรา คู่ต่อสู้เอาจริงมา เราก็ต้องใช้รัดถึงสู้กับมัน ถ้าคู่ต่อสู้เดินมา เราไปใช้รัดถึงมันก็มากเกินไป เราก็ต้องให้มันเหมาะสมกับคู่ต่อสู้ของเรา ถ้ามันหิวมากอยากมากก็ต้องอดมันมาก ถ้ามันหิวน้อยอยากน้อยก็ไม่ต้องอดมากก็ได้ ต้องดูปัญหาผลกระทบที่เกิดจากการกินมากกว่า กินแล้วมันง่วงหรือเปล่า ถ้ามันง่วงแล้วมันภาวนาไม่ได้ก็ต้องอด ถ้าอดไม่ได้ก็ต้องไปอยู่ที่นั่นกลัว ถ้าไปอยู่ป่าช้ามันจะไม่ง่วง ต่อให้กินอ้อมอย่างไรมันก็ไม่ง่วง ถ้าอยากกินก็ต้องไปอยู่ป่าช้า ถ้าไม่อยากไปอยู่ป่าช้าก็ต้องอด

• • • • •



ไม่ใช่ว่ามันไม่มี แต่เรายังไม่เจอ

๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เท่าที่พูดคุยสอบถามการปฏิบัติจากเพื่อนนักปฏิบัติด้วยกัน มีบางคนไม่มีนิรณ ๕ เลย ทั้งความโกรธ ความง่วง ความฟุ้งซ่าน ความลึกลับสงสัย เป็นเพราะเขาผ่านแล้วหรือเขาไม่ปฏิบัติ และถ้าผ่านอุปสรรคคือนิรณ ๕ แล้ว แสดงว่าเป็นอริยบุคคลแล้วใช่หรือไม่คะ

พระอาจารย์ : ไม่ใช่หรอก การไม่มีนิรณ นี้ไม่ได้หมายความว่ามันไม่มี เราอาจจะยังไม่ได้เข้าไปในแดนของมันก็เลยไม่เจอมัน เหมือนกับศัตรูนี้ บางทีเราไม่เจอมัน ไม่ใช่ว่ามันไม่มี เพราะเรายังไม่เข้าไปลুক้าแดนของมัน ลองเข้าไปลুক้าแดนของมันดู เดี่ยวมันก็แผลงฤทธิ์ออกมาเอง

.

ความสุขทดแทนที่ดีกว่า

๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : รู้ว่าความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นความสุขของคนติดยาเสพติด แต่บางครั้งก็เลือกที่จะเสพเพราะมันเป็นความสุขตรงหน้า นั่นเป็นเพราะกำลังสติที่จะยับยั้งไม่พอใช่ไหมคะ และถ้ามีอุเบกขาจากความสงบจากจิตรวมถึงฐานก็จะมีกำลังที่จะยับยั้งความสุขแบบนี้ได้ใช่ไหมคะ

พระอาจารย์ : ถูกต้อง เราต้องมีความสุขทดแทน ถ้าเราไม่มีความสุขทดแทน เราก็จำเป็นที่จะต้องอยู่กับความสุขแบบชั่วคราวความสุขปลอมไปก่อน เหมือนถ้าเรายังไม่มีแฟนใหม่ เราก็ยังต้องทนอยู่กับแฟนเก่าไปก่อน ถ้าเราได้แฟนใหม่ที่ดีกว่าแฟนเก่า เราก็ทิ้งแฟนเก่าได้

.

มิจาชีพ

๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : คนที่เลี้ยงสัตว์ไว้ขายแต่ไม่ได้ฆ่า จะผิดข้อปาณาติบาตไหมครับ

พระอาจารย์ : ถ้าเราไม่ได้ฆ่าหรือสั่งให้ผู้อื่นฆ่านี้ไม่ผิดข้อปาณาติบาต เพียงแต่ถือว่าเป็นอาชีพที่ไม่ควรจะทำเพราะมีผลกระทบต่อชีวิตของผู้อื่น ถึงแม้ว่าเราไม่ฆ่าเอง แต่เราขายไปเขาก็เอาไปฆ่าต่อ เช่น เราจับปลา ปลายังมีชีวิตอยู่ แต่พอเขาซื้อไปแล้วเขาจะไปทำอะไร ส่วนใหญ่เขาไม่เอาไปเลี้ยง แต่เขาจะเอาไปรับประทาน เขาก็ต้องฆ่า แต่เราไม่บาป เราไม่ได้ทำปาณาติบาต แต่เรามี **มิจาชีพ** คือเป็นอาชีพที่จะทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน แล้วไม่ช้าก็เร็วมันก็จะกลับมาหาเรา คืออนาคตชาติหน้าเราอาจจะกลับมาเกิดเป็นปลาก็ได้ อาจจะต้องถูกเขาจับมาขายแล้วให้เขาฆ่าแกงต่อไป ถ้าพวกเราทุกคนไม่มีการฆ่ากัน มันก็จะทำให้โลกนี้น่าอยู่ขึ้นปลอดภัยขึ้น

.

ไม่มีใครตาย จากการนั่งอานาปานสติ

๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เวลาดูลมจากหยาบจนละเอียดแล้วหายไป ก็จะสะดุ้ง เลยกกลับมาดูลมหยาบใหม่ เพราะความกลัว ไม่ทราบว่าจะแก้ไขอย่างไรครับ

พระอาจารย์ : ต้องทำความเข้าใจว่า **การดูลม**นี้ไม่ได้ทำให้เราตายได้ ผู้ที่ดูลมมานี้มีแต่จะเข้าสู่ความสงบเข้าสู่อุปนาสมาธิกัน ดังนั้นความกลัวนี้ก็เป็นความเหลวไหล ความไร้สาระ หรือเรื่องไร้เหตุไร้ผลของเราเอง



ดังนั้นเราต้องเอาความจริงมายืนยันกับใจเราว่าไม่มีใครตาย พระพุทธเจ้าสอน อานาปานสติ คนที่ศึกษาและปฏิบัติตาม เวลาลมหมดนี้ส่วนใหญ่จะเข้าสู่ความสงบกัน เข้าสู่อัปนาสมาธิกัน เราควรจะได้ใจว่าเรากำลังจะเข้าถึงอัปนาสมาธิแล้ว ขอให้เราประคับประคองสติให้สักแต่ว่ารู้ไปเท่านั้นเอง แล้วเดี๋ยวจิตมันก็จะรวมเข้าไปเอง แต่พอเราตกใจกลัวขึ้นมา มันก็จะดึงจิตออกมาทันที **ความกลัวนี้เรียกว่า วิภวตัณหา ความไม่อยากตาย ความกลัวตาย** ดังนั้นเราต้องกำจัดตัวนี้ไป คือต้องใช้สติประคับประคองไป แล้วก็ใช้ปัญญาให้รู้ว่าไม่ตายอย่างแน่นอน ไม่มีใครตายจากการนั่งอานาปานสติ

.

ถ้าจะช่วย ให้ช่วยเฉพาะเรื่องปัจจัย ๔

๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : คนใกล้ชิดมีแต่ปัญหามาให้เราต้องไปมีส่วนเกี่ยวข้องแทบจะตลอดเวลา เราช่วยเขา เขาก็มีใจยินดี ถ้าไม่ช่วย เราก็อทุกข์ใจ แต่จะให้เราช่วยตลอดเลย เราก็อทุกข์ใจ ทั้งที่ปัญหาเหล่านี้เราไม่ได้เป็นคนก่อ หนูพยายามวางแผน แต่บ่อยเกินไปก็ทนไม่ได้ หนูต้องเจริญสติให้ผ่านปัญหานี้ไปได้อย่างไรคะ

พระอาจารย์ : การที่เราจะช่วยเหลือผู้อื่นนี้เราต้องพิจารณาด้วยเหตุผลว่าควรจะช่วยในรูปแบบไหน สิ่งที่เราจะช่วยก็คือเรื่องของปัจจัย ๔ ถ้าเกิดเขาขาดอาหาร เขาไม่สามารถหาอาหารเองได้ เราก็ต้องช่วยให้เขามีอาหารรับประทาน ไม่มีที่อยู่อาศัย ไม่มียารักษาโรค ไม่มีเครื่องนุ่งห่ม อันนี้เราก็ต้องช่วยกัน แต่เรื่องอย่างอื่นนี้ไม่จำเป็นต้องช่วย ถ้าเขาสร้างปัญหาขึ้นมา เขาก็ต้องแก้ของเขาเอง ถ้าเขาแก้ไม่ได้ เขาต้องไปติดคุกติดตารางมันก็เป็นเรื่องของเขา ถ้าเราช่วย มันก็แค่แก้ปัญหาก็เพราะเขาก็จะทำต่อไป เช่น เขามีหนี้สิน เราก็ต้องไปช่วยไถ่ถอนหนี้สินให้

กับเขา พอไถ่หมด เขาก็ไปสร้างหนี้ใหม่ขึ้นมาแล้วก็ไปขอร้องให้เราช่วย แต่ถ้าเราปล่อยให้เขาไปแก้ปัญหานี้เอง แก่ไม่ได้ต้องล้มละลาย ติดคุกไป เขาจะได้เจ็บตลบต่อไปเขาจะได้รู้จักวิธีการบริหารจัดการเงินทองของเขาให้อยู่ในกรอบที่ไม่สร้างความทุกข์ให้กับเขา

• • • • •

ต้องขอยืมมากัน ตอนมีชีวิตอยู่

๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เวลาไปงานศพ เขามักพูดว่าให้ไปขอยืมมาศพ ลูกพิจารณาว่าที่เราเห็นตรงหน้าก็แค่ซากศพ ไปขอยืมมาศพได้อะไร การขอยืมมาควรทำเมื่อมีชีวิตอยู่เพื่อให้ภัยซึ่งกันและกัน ไม่จองเวรจองกรรมกัน ตอนมีชีวิตอยู่ไม่ยอมให้อภัยกัน แต่พอฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งตายก็รีบไปขอยืมมาศพ แล้วเราจะได้รับการอภัยหรือเปล่านั้นจะรู้ได้อย่างไร พิจารณาแบบนี้ถูกไหมคะ

พระอาจารย์ : ถูกแล้ว ถ้าอยากจะขอยืมมาก็ควรขอยืมมาตอนที่ยังมีชีวิตอยู่ ถ้าตายไปแล้วผู้ที่เราไปขอยืมมาเขาไม่รู้เรื่องแล้ว เขาไปแล้ว

• • • • •



ความเชื่อของสังคม

๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เวลานำศพคนตายไปที่วัด มีคนบอกว่าต้องจุดธูปตลอดเวลา ธูปห้ามดับ ถ้าดับแล้วคนตายจะหาศพไม่เจอ ลูกมาพิจารณาว่าคนตายไปแล้ว ไปไหนแล้วก็ไม่รู้ จุดธูปหรือธูปดับมันจะเกี่ยวกันได้อย่างไร ต่างประเทศก็ไม่ได้มีธูปทุกประเทศ แล้วถ้าไม่จุดธูปจะเป็นอะไรไหมคะ

พระอาจารย์ : ไม่เป็นหรอก มันเป็นความเชื่อของแต่ละสังคมเท่านั้นเอง

.

อสุภกรรมฐาน เป็นเหมือนอาวุธปกป้องจิตใจ

๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ต่อเนื่องจากปีที่แล้วที่ผมมากราบสนทนาธรรม คือผมภาวนาจนมันมีแต่ครั้งที่รู้สึกเห็นโครงกระดูกตัวเองและเห็นเป็นซากศพครับ หลังจากนั้นพระอาจารย์ก็ให้ผมพิจารณาอสุภกรรมฐาน เจริญสติต่อไปเรื่อยๆ ผมก็ทำตามเรื่อยๆ จน ๑ ปีกว่า เห็นการเปลี่ยนแปลงคือผมดูเศษคนไข้ไปเรื่อยๆ เขาเสียชีวิตนี้ เห็นเขาเป็นศพ ที่เห็นเพราะความเคยชินเพราะเป็นอาชีพ แต่มันไม่จับใจเท่ากับเห็นจากที่ตัวเองภาวนามา จนกระทั่งผมพิจารณาเห็นคนสวยๆ งามๆ ครับ ปกติถ้าเราเห็นปั๊บ ถ้าสติไม่ดีผมก็จะเกิดความคิดฟุ้งซ่านหรือมีการปรุงแต่งอย่างอื่นต่อไปเรื่อยๆ จนเกิดอารมณ์ต่างๆ ตามมา แต่ตอนหลังๆ มา ผมสังเกตตัวเองว่าพอผมเห็นคนสวยเดินผ่านมาหรือเราเห็นในตามสื่อต่างๆ จากเดิมคือเรานึกว่าคนนี้สวย แต่ว่าตอนหลังมันเฉย พอมันเฉยหลายๆ ครั้ง ความรู้สึกบางทีเห็นรูปร่างคนนี้ปั๊บ เต๋ยวสัักพักความรู้สึกของผมจะเห็นเป็นซากศพตลอดมาเรื่อยๆ

หลายครั้งเวลาภาวนา พอกำหนดสติไปเรื่อยๆ ผมภาวนาใช้ยุบหนอ พองหนอ ครับ จนความฟุ้งซ่านไม่มี ก็จะได้กลิ่นเหม็นๆ ตัวเอง กลิ่นเหม็นศพ เป็นมาเรื่อยๆ อย่างนี้มาตลอด ผมพิจารณาอสุภกรรมฐานคือเริ่มจากตัวเองก่อน เดี่ยวเป็น กระดุก เป็นซากศพ จนมันติดมาเรื่อยๆ จนเดี๋ยวนี้กลายเป็นว่าผมเห็นคนเดินไป เดินมาแม้กระทั่งตัวเองก็รู้สึกมีกลิ่นเหม็นเน่ามากเหมือนศพที่ค้างไว้ออามา ชันสูตรเยอะๆ เป็นอย่างนี้ตลอด อยากเรียนถามพระอาจารย์ว่าผมจะอย่างไร ต่อครับ

พระอาจารย์ : การพิจารณาอสุภะนี้ เป้าหมายก็คือการดับกามารมณ์ การที่อยู่คนเดียว ไม่ได้ ต้องมีเพื่อนนอนอย่างนี้ อยู่คนเดียวแล้วเหงาว่าเหว การไปมีเพื่อนนอน ไปมีคู่ครองก็เหมือนเป็นการไปสร้างเวรสร้างกรรมกัน ถ้าเราหลีกเลี่ยงการกระทำ เหล่านี้ได้ มันก็ตัดปัญหาตัดกองทุกข์ไปได้กองหนึ่ง ดังนั้นถ้าหมอเป็นโสดได้ ก็ยังถือว่าดี ถ้าขนาดเห็นอย่างนี้แล้วไปแต่งงานก็แสดงว่าใช้ไม่ได้

ศิษย์ : ยังโสดอยู่ครับ ยังไม่มีแฟนครับ

พระอาจารย์ : ถ้าเห็นอย่างนี้ก็คิดว่าคงจะไม่อยากจะมีแฟนกับใครนะ อันนี้เป็นผลที่เราต้องการ โดยเฉพาะถ้าเราต้องการจะไปในทางธรรมต่อไป เช่น เราไปบวชหรือ ไปถือศีล ๘ **การที่เรามีอสุภกรรมฐาน**นี้จะเป็นเหมือนอาวุธปกป้องจิตใจของเราไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่านไปกับกามารมณ์ต่าง ๆ ก็ให้ใช้ไปพอมันเป็น **มัชฌิมา** อย่าถึงขั้นว่าพอเห็นใครก็เบื่อหน่ายจนกระทั่งไม่อยากจะพบปะกับใครเลย อันนั้นก็แสดงว่ากิณยามากเกินไป เราต้องการกิณยาเพื่อให้ **ตั้งใจเข้ามาอยู่ตรงจุดอุเบกขา คือ เฉย ๆ ไม่รัก ไม่ชัง** ถ้าเรากิณมากเกินไป แล้วทำให้เราเกิดความชัง ไม่สามารถเข้าใกล้ใครได้เลยนะ เราก็ต้องหยุดการพิจารณาไว้ชั่วคราว แล้วใช้เมตตาแทน ให้ความเมตตาความรักความปรารถนาดี ต่อผู้อื่นเพื่อเราจะได้กลับมาคบค้าสมาคมกันได้ตามปกติ

.



เวลาจิตรวม เดินปัญญาไม่ได้

๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : พอดีจิตรวมเป็นสมาธิแล้วจะสามารถเดินปัญญาต่อได้ไหมครับ

พระอาจารย์ : ช่วงที่รวมนั้นเดินปัญญาไม่ได้ เพราะเป็นช่วงที่ความคิดปรุงแต่งไม่มี จะเจริญปัญญาต้องรอให้ออกมาจากความสงบแล้วเริ่มมีความคิดปรุงแต่ง ก็ถึงความคิดปรุงแต่งนี้มาคิดไปในทางไตรลักษณ์ คิดไปในทางอสุภะ อย่าปล่อยให้ไปคิดในทางตรงกันข้ามกัน

ศิษย์ : ที่คิดเป็นไตรลักษณ์ คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มาคิดเป็นพักๆ แล้วกลับมาอยู่กับโลกครับ จะทำอย่างไรให้มันมาอยู่กับไตรลักษณ์ หรือคิดบ่อยๆ ครับ

พระอาจารย์ : ก็ต้องบ่อยๆ เห็นอะไรก็ต้องบอกว่าเป็นไตรลักษณ์ เห็นคนนั้นคนนี้ก็ว่าเป็นไตรลักษณ์ เห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ก็เห็นไตรลักษณ์ เห็นลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็ว่าเป็นไตรลักษณ์ มีเจริญมีเสื่อม ไม่ใช่ของเรา มันมีทุกข์ตามมา ถ้าเราเห็นอย่างนี้ เราก็จะไม่อยากได้ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เราก็จะอยู่เฉยๆ ได้ อยู่กับการไม่มีลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ได้

ศิษย์ : บางที่ทำงานแล้วจิตมันรวมเป็นสมาธิครับ อยู่กับลมหายใจบางที่ลมหายใจมันดับไปเลยครับ

พระอาจารย์ : ก็ดี ก็ปล่อยมันดับไป

ศิษย์ : ไม่เป็นไรใช่ไหมครับ เพราะผมตกใจว่ามันอยู่กับลมหายใจมากเกินไปจนสติไม่เหมือนอยู่กับปัจจุบันครับ มันเหมือนไปอยู่ลึกเข้าไปในลมหายใจ

พระอาจารย์ : กิจิตรวมใจ จิตเป็นสมาธิ แต่ก็ต้องระมัดระวังว่ามันควรเป็นเวลาที่เราไม่ได้ทำอะไร ถ้าเรากำลังทำอะไรอยู่ เช่น ควบคุมเครื่องจักรอยู่ ถ้าจิตมันรวม เต็มมันก็จะเกิดปัญหาตามมาได้ ตอนนั้นมันรวมตอนไหน

ศิษย์ : ตอนนั่งทำงานครับ

พระอาจารย์ : นั่งทำงานมันรวมหรือ แล้วทำอะไร ก็นั่งเฉยๆ ไปหรือ

ศิษย์ : ก็ออกไปเดินบ้างครับ

พระอาจารย์ : เวลามันรวม มันจะเดินได้อย่างไร เดินได้หรือ ถ้าเดินได้ก็ไม่รวมซิ อาจจะรวมแบบไม่เต็มที่ได้ก็ได้ ถ้ามันใจเย็นสบาย เบาทะ ไม่มีอารมณ์กับอะไรต่างๆ ก็ถือว่าดี สามารถดำเนินกิจกรรมต่างๆ ได้ก็ยิ่งดี

.

ให้รู้ว่ามันเป็นแต่ไม่ต้องสนใจ

๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : หลังออกมาจากปฏิบัติธรรมแนวเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประมาณ ๕ วัน พอกลับมาถึงบ้านมีอาการดื่บบ่อยๆ คือความรู้ตัวดับ เหมือนปิดเปิดไฟเร็วๆ เกิดขึ้นเกือบทุกวินาทีทุกจังหวะที่จะทำอะไร เช่น จะคิดก็ดับ จะยกช้อนก็ดับ จะยกช้อนเข้าปากก็ดับหรือแม้จะก้าวเท้าแต่ละก้าวก็จะมีอาการดื่บดับตลอด แรงมาก และเบาและห่างลงในวันที่ ๒ ก่อนจะเริ่มหายจากอาการนี้ได้ในวันถัดไป กราบพระอาจารย์ช่วยอธิบายให้ความรู้ที่รู้ว่าเป็นอะไร และแนะนำทางในการปฏิบัติต่ออาการแบบนี้ เพราะตอนนั้นที่ทำก็คือตั้งสติที่จะพยุขตัว พยายามมีความรู้ตัวให้มาก กังวลที่จะล้มหรือของที่จะตก เพราะต้องใช้ชีวิตในการทำงานปกติค่ะ

พระอาจารย์ : ให้รู้ว่ามันเป็นอย่างนี้ก็แล้วกัน ไม่ต้องไปสนใจว่าทำไมมันถึงเป็นอย่างนี้ มันเป็นอย่างนี้ก็รู้ว่ามันเป็นอย่างนี้ แล้วก็พิจารณาว่ามันก็เป็นไตรลักษณ์ไป คือมันไม่เที่ยง มันเกิดแล้วมันก็ดับไป เราก็อย่าทุกข์กับมัน อย่าไปวุ่นวายไปกับมัน มันเป็นอย่างนี้ก็รู้ว่ามันเป็นอย่างนี้ อย่าไปอยากให้มันเป็นอย่างอื่นก็เท่านั้นเอง



ถ้าเรามีสติมีปัญญามันก็จะไม่มีปัญหาแต่อย่างใด ถ้าไม่มีสติไม่มีปัญญาก็จะเกิด
ความสงสัยเกิดความวุ่นวายใจต่างๆ ตามมาก็ได้ เช่น อยากจะไม่ให้มันเป็นอย่างนี้
ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ไม่อยากให้มันเป็นมันก็เป็น เวลามันจะหายมันก็หาย
ให้รู้ตามความเป็นจริงของมัน มันเป็นที่รู้ว่ามันเป็น มันไม่เป็นที่รู้ว่ามันไม่เป็น
เท่านั้นเอง อย่าไปอยากให้มันเป็นเป็นอย่างอื่น แล้วก็จะไม่เป็นปัญหาอย่างไร

• • • • •

เลือกใช้กรรมฐาน ตามแต่เหตุการณ์

๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เราจะสังเกตอย่างไรว่าอารมณ์และจิตของเราเหมาะกับกรรมฐานกองไหนครับ

พระอาจารย์ : ก็ต้องลองไปดูก็แล้วกัน เอาของง่ายๆ ก็พุทโธไปก่อน ถ้าพุทโธไม่ได้
ก็เฝ้าดูร่างกาย ดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย ถ้าไม่ได้ก็ลองมรณานุสติ คือคิดถึง
ความตายอยู่เรื่อยๆ หรือถ้าเวลานั่งก็ดูลมหายใจเข้าออก มันก็มีหลากหลายวิธี
ที่ผู้ปฏิบัติจะสามารถเลือกทดลองใช้ได้ตามจริตของตน

ท่านบอกว่าถ้ามีโทสะก็ให้เจริญเมตตา ถ้ามีกามารมณ์ก็ให้เจริญอุสุภะ ถ้ามีความ
หลงก็ให้ใช้ปัญญา พิจารณาด้วยไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังนั้นก็ต้องอยู่
กับภาวะจิตของเราที่อาจจะเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาได้ ถ้าเวลาโกรธนี้ไปเจริญอุสุภะ
ก็แก้ไม่ได้ เหมือนเวลาที่ปวดหัวแล้วไปกินยาแก้ปวดท้อง มันก็ไม่หาย ต้องรู้ว่า
ตอนนี้เราเป็นโรคอะไรแล้วใช้ยาชนิดไหน **พระพุทธเจ้าก็ทรงแสดงไว้แล้วว่า**
ให้ใช้เมตตาระงับความโกรธ ให้ใช้อุสุภะระงับกามารมณ์ เวลาอยากเสพกาม
อยากจะทำอะไรนอน อยากมีแฟนกับคนนั้นคนนี้ ก็ให้อุสุภะ ดูความ
ไม่สวยงามของร่างกายของเขา อย่าดูของเราเพราะของเรามันไม่มีปัญหา ถ้าเรา

ไปเป็นปัญหากับร่างกายของใครก็ต้องดูร่างกายของเขว่าไม่สวยไม่งาม ถ้ามี **ความหลงก็พิจารณาปัญญา พิจารณาไตรลักษณ์** ว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดแล้วก็ต้องดับไป ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเรา ก็จะหายหลงได้

อันนี้ก็แล้วแต่เหตุการณ์ที่มาрумเร้าจิตใจ แต่ถ้าจิตใจเป็นปกติก็สามารถใช้กรรมฐานแบบทั่วไปได้ เช่น การบริกรรมพุทโธ ถ้าไม่ชอบบริกรรมพุทโธก็ดูการเคลื่อนไหวการกระทำต่างๆ ของร่างกาย ให้ใจจดจ่อเฝ้าดูการกระทำเพียงอย่างเดียว ไม่ให้ไปคิดเรื่องอื่น เช่น กำลังเดินก็ให้อยู่กับการเดิน ก้าวเท้าซ้ายไปก็ว่าซ้าย ก้าวเท้าขวาก็ว่าขวา ซ้ายขวาๆ ไป กำลังรับประทานอาหารจะว่าก็ได้หรือจะดูก็ได้ กำลังดื่กข้าวกำลังป้อนข้าวเข้าไปในปาก กำลังกลืน ก็ให้เฝ้าดูทุกอิริยาบถของการทำงานของร่างกายไป อย่าให้ใจลอยไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ คนนั้นคนนี้ ใจก็จะมีสติ เมื่อมีสติ เวลานั่งถ้าใช้การดูร่างกายก็ให้ดูที่ลมหายใจต่อไป หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ลมหายใจสั้นก็รู้ว่าสั้น ยาวก็รู้ว่ายาว หยาบก็รู้ว่าหยาบละเอียดก็รู้ว่าละเอียด ลมหายใจหายไปก็รู้ว่าหายไป ให้รู้เฉยๆ อย่าไปปรุงแต่ง อย่าไปเกิดความวิตกวิจารณ์ขึ้นมา แล้วเดี๋ยวใจจะรวมเข้าสู่ความสงบเป็นสมาธิขึ้นมา

• • • • •

การสร้างสกุ๊ป เพื่อบูชาผู้ยิ่งใหญ่ทางโลก และทางธรรม

๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ผมอยากเข้าใจแบบคร่าวๆ เกี่ยวกับบุคคลที่ควรสร้างสกุ๊ปไว้บูชาว่าทำไมจึงต้องมีพระเจ้าจักรพรรดิรวมอยู่ด้วย เพราะในความเข้าใจส่วนตัวแล้ว พระเจ้าจักรพรรดิยังไม่บรรลุเป็นพระอรหันต์



พระอาจารย์ : คือตามขนบธรรมเนียมประเพณีในสมัยพระพุทธกาลนี้ เขาจะบรรจุอัฐิของผู้ที่ถือว่าเป็นคนยิ่งใหญ่ของโลกหรือของธรรม เช่น เขาจะนิยมบรรจุอัฐิของพระพุทธเจ้า ของพระปัจเจกพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์ และของพระมหาจักรพรรดิ เพราะพระมหาจักรพรรดินี้ทางโลกเขาก็ถือว่าเป็นสุดยอดของมนุษย์ เหมือนกับพระพุทธเจ้ากับพระอรหันต์สาวก เลยเป็นธรรมเนียมที่เชื่อกันมา และปฏิบัติกันมาเท่านั้นเอง ไม่ได้มีอะไร ไม่ได้ไปเปรียบว่าพระมหาจักรพรรดินี้เป็นพระอรหันต์แต่อย่างใด แต่ในทางโลกเขาถือว่าเป็นบุคคลที่สุดยอดของมนุษย์ ส่วนพระพุทธเจ้ากับพระอรหันต์นี้ ท่านถือว่าเป็นสุดยอดของทางธรรม ก็ถือว่าอยู่ในระดับเดียวกันได้ จึงมีการปฏิบัติคล้ายคลึงกัน ให้เกียรติให้ความเคารพเท่ากัน

.

ใช้ปัญญาอย่างเดียว
โดยไม่มีสมถภาวนา
ไม่มีวันสำเร็จได้

๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : จิตใจของลูกไปวิตกกังวลกับความสวยงาม คือกังวลไม่อยากให้แก่เนื่องจากทำงานเป็นแอร์โฮสเตส แต่อีกใจหนึ่งก็พยายามดึงกลับไปต่อสู้อย่างกับกิเลสภายใน คือพยายามเอารูปศพขึ้นอัดแน่นเปื่อยมาดูและพยายามมองให้เห็นว่าไม่มีอะไรน่าดู เวลาเราตายก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน แต่ก็ยังสู้กิเลสไม่ได้อยู่ดี เลยพยายามวางเฉยกับกระแสฟุ้งพล่านในความไม่อยากแก่ ความรู้สึกนั้นก็จางไป มันเกิดขึ้นเป็นระยะๆ ขอเมตตาหลวงพ่อกับอุบายธรรมแก่ผู้ที่ยังง้อเวลาเช่นลูกด้วยค่ะ

พระอาจารย์ : ที่ทำใจไม่ได้เพราะไม่มีสมาธิ ไม่มีอุเบกขา มีปัญญาแต่เป็นปัญญาที่ไม่สามารถจะสู้กับกำลังของกิเลสความรักความสว ความงามได้ เพราะฉะนั้นต้องกลับมาสร้างสมณะ สร้างอุเบกขา ต้องมาดำเนินสมถภาวนาทำใจให้สงบ ถ้าใจรวมเป็นอัปปนาฯ ได้แล้ว พอพิจารณาความไม่สวไม่งามของร่างกาย ความแก็ ความเจ็บ ความตายของร่างกาย ก็จะรับได้อย่างสบาย จะไม่มีความอยากไม่แก็ ความอยากไม่สว เพราะรู้ว่ามันเป็นไปไม่ได้ อยากไปก็จะทุกข์ใจไปเปล่าๆ ก็จะทำให้ปลงได้ แต่ที่ปลงไม่ได้เพราะไม่มีกำลังปลง ไม่มีอุเบกขา

อย่างเมื่อกี้ที่พูดว่าพอทำใจเฉยได้ก็รู้สึกสบายขึ้นมา นั้นแหละ เพียงแต่ว่ามันเฉยไม่ได้นาน เตี้ยพอเพลอ มันก็กลับมาคิดถึงความสุขความงามอีก มันก็เกิดความทุกข์ขึ้นมาใหม่ ดังนั้นต้องพยายามเจริญสติเพื่อกำจัดความรัก ความสว ความงาม ความคิดแต่เรื่องสวเรื่องงามให้มันสงบลง ใจสงบมีความสุข แล้วก็ยอมรับกับความไม่สวไม่งามได้ ตอนนี้ใจไม่สงบ ไม่มีความสุข เลยต้องพึ่งความสุขจากความสวงาม พอรู้ว่าจะต้องสูญเสียความสวงามไป ก็กลัวว่าจะสูญเสียความสุขไปด้วย แต่ถ้ามีความสุขจากการนั่งสมาธิแล้ว จะไม่ต้องอาศัยความสุขจากความสวงาม มันจะสวไม่สวก็จะเป็นปัญหาเพราะยังมีความสุขได้เหมือนกับตอนที่สว คือมีความสุขจากความสงบของใจ

ความสงบเป็นบาทเป็นฐานเป็นกำลังของวิปัสสนา ใครอยากจะใช้ปัญญาอย่างเดียวโดยไม่มีสมถภาวนาไม่มีความสงบนี้ก็จะไม่มีวันทำได้สำเร็จ ดังนั้นอย่าข้ามขั้นตอนไป พระพุทธเจ้าสอนศีล สมาธิ แล้วปัญญา เตี้ยวันสมัยนี้เขาข้ามสมาธิกันไปเพราะมันยากก็เลยไม่ต้องทำมัน ปัญญามันง่ายกว่า คิดปั๊บมันก็ได้แล้วปัญญา แต่เอาไปฟันกิเลสไม่ได้เท่านั้นเอง มันเป็นจินตตามยปัญญา มันไม่ใช่ภาวนามยปัญญา

.



ต้องมาเริ่มต้น ที่สติใหม่

๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ผมกำหนดลมหายใจ พักเดียวจิตมันรวมลงที่หน้าผาก ผมควรทำอะไรครับ ผมเคยถอดจิตบนรถเมล์ อยากทราบว่ามันเกิดได้อย่างไรเพราะตอนออกและตอนเข้าก็ไม่รู้ และวันนั้นก็ได้พิจารณาให้เห็นเส้นขนมันใหญ่ขนาดนิ้วมือ มีอีกครั้งที่ผมถอดจิตเห็นคนแต่หัวเป็นไก่ การวางอารมณ์คืออย่างไร เวลาที่จิตวางอารมณ์ ทำไมเราจึงไม่สามารถบังคับการแสดงนิมิตที่เป็นอยู่ได้ การสวดมนต์บ่อยๆ แล้วเวลาเราทำงานอะไรมักจะได้ยินเสียงสวดมนต์เสมอ อยากรู้คือจิตตั้งมั่นครับ

พระอาจารย์ : การภาวนาของเรา เราไม่ได้ภาวนาด้วยสติ มันก็เลยเป็นอย่างนี้ ถ้าเราใช้สตินี้ เราจะสามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นมาได้ คือเราสามารถที่จะไม่ให้ความสนใจกับมัน แล้วเราจดจ่อสติให้อยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น การบริการมพุทธ หรือการดูแลสุขภาพเข้าออกต่อไปเรื่อยๆ สิ่งต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นมามันก็จะหายไปเอง เพราะจิตจะเข้าไปข้างใน ลึกเข้าไปเรื่อยๆ พอเข้าไปยิ่งลึก สิ่งต่างๆ ที่ปรากฏก็จะหายไป จนในที่สุดก็ไปสู่ความว่าง ไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่

ดังนั้นการภาวนาต้องมาเริ่มที่สติกัน ต้องฝึกสติ ต้องให้มีสติ ไม่ใช่ปล่อยให้จิตมันแสดงอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์แสดงอะไรของมันต่างๆ ตามภาวะตามกำลังที่มันมีอยู่ เราต้องมาเริ่มต้นที่การเจริญสติคือควบคุมการเคลื่อนไหวของจิต อย่าปล่อยให้มันเคลื่อนไหวไปตามเรื่องตามราวของมัน เพราะเราจะไม่สามารถควบคุมบังคับมันได้ ถ้าเรามีสติ เราจะสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของปรากฏการณ์ต่างๆ ของจิตได้ จะสามารถดึงจิตให้เข้าสู่ความว่างความสงบได้ตามลำดับต่อไป

.

สีกาไม่ควรเข้าไปทำภารกิจต่างๆ ของพระ

๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : โยมอุปัฏฐากที่เป็นผู้หญิงสามารถเก็บกวาดที่นอนเช็ดถูห้องของพระสงฆ์
ได้ไหมครับ ถ้าไม่ได้ แต่ถ้าในอีกกรณีหนึ่งคือถ้ามีผู้ชายอยู่ด้วยจะทำได้ไหมครับ

พระอาจารย์ : ผู้หญิงไม่ควรเข้าไปเกี่ยวข้องกับพระมาก ไม่ควรที่จะไปยุ่งกับเรื่องเก็บกวาด
ทำความสะอาด ซักจีวรซักจีวร ล้างบงล้างบาตร หรืออะไรที่เป็นของพระ ผู้หญิง
ไม่ควรที่จะเข้าไปใกล้ ควรที่จะอยู่ห่าง ไม่ควรจะไปทักฎิพระเลย

ที่วัดป่าบ้านตาดนี้ ท่านไม่ให้นำราวาสญาติโยมไปเยี่ยมพระที่กุฏิ ถ้ามีธุระก็ให้มา
ที่ศาลาเพื่อมาพบปะกัน ส่วนเรื่องการกวาดถูทำความสะอาดศาลา หรือกุฏิของ
พระนี้ ท่านทำกันเอง หรือถ้าเป็นพระผู้ใหญ่ ก็จะมีพระผู้น้อยคอยอุปัฏฐากคอย
ดูแลให้ ดังนั้นเรื่องของสีกาหรือญาติโยมที่เป็นสุภาพสตรีนี้ ไม่ควรที่จะเข้าไป
ทำภารกิจต่างๆ ของพระเลย ไม่ควรเข้าไปในที่อยู่ที่พักของพระ ควรจะอยู่ในที่
สาธารณะ เช่น ที่ศาลา

.

พระคุณกับบุญคุณ

๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ผู้มีพระคุณกับผู้มีบุญคุณเหมือนกันคะ

พระอาจารย์ : ต่างกันตรงภาษา บุญคุณกับพระคุณมันก็ความหมายอันเดียวกัน

.



ปฏิบัติแล้วเย็น ถือว่ามาถูกทาง

๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : การวางฐานจิตไว้ที่หน้าผาก ตอนเดินจงกรมและนั่งสมาธิจะรู้สึกร้อนวูบๆ ดิงๆ ที่ฐานจิต หนูปฏิบัติถูกไหมคะ

พระอาจารย์ : คือการภาวนาไม่ว่าจะวางจิตไว้ตรงไหน เป้าหมายคือให้มันเย็น ไม่ใช่ให้มันร้อน เราทำเพื่อให้มันสงบให้มันสบาย การเดินนี้ ปกติท่านจะดูที่การเดินเป็นหลัก ถ้าบริกรรมพุทโธก็ให้อยู่กับคำบริกรรมพุทโธ ไม่ต้องไปตั้งไว้ที่ไหนทั้งนั้น ให้ตั้งไว้อยู่กับคำบริกรรม เช่น เราพุทโธ เราก็คืออยู่กับคำบริกรรมไป ไม่ต้องไปตั้งอยู่ที่กลางศีรษะ หน้าผาก หรือที่ไหนก็ตาม ให้อยู่กับคำบริกรรมพุทโธ ถ้าเดินจงกรมก็ดูที่เท้านี้แหละ ซ้ายขวาๆ ไป แล้วถ้าทำอย่างนี้จิตจะว่างจะเย็นแล้วจะสบาย ถ้าทำแบบที่ทำอยู่นี้ มันเป็นการทำหลายเรื่องโดยใช้เหตุ เอาจิตไปวางไว้ที่หน้าผาก แล้วก็มาบริกรรมพุทโธๆ มันก็เลยไปอยู่ ๒ ที่ อยู่ที่พุทโธแล้วก็มาอยู่ที่หน้าผาก มันก็เลยงง ไม่รู้ว่าจะไปอยู่ที่ไหนดี มันก็เลยร้อนขึ้นมา

ดังนั้น**ให้อยู่ที่เดียว** ถ้าบริกรรมก็อยู่กับคำบริกรรมไป ถ้าดูลมก็ดูที่ลมไปอย่าไปให้มันมากเรื่อง บางคนเอาพุทเข้า โธออก มันก็เลยมากเรื่อง แต่ถ้าทำแล้วมันสงบมันเย็นก็ถือว่าเป็นกรณีเฉพาะตนไป บางคนพุทเข้า โธออก แล้วจิตรวมได้ก็ไม่ใช่ปัญหาอะไร ดังนั้น**ต้องดูผลที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติว่ามันเย็นหรือมันร้อน** ถ้ามันร้อนก็แสดงว่าผิดทางแล้ว ถ้ามันเย็นก็ถูกทาง

.

คนที่มีอุเบกขา จะแยกตนเองจากเหตุการณ์ได้

๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : คนที่เขาจะมีจิตหรือสมาธิที่เข้มแข็ง หากเขาไปดูภาพยนตร์ที่ออกแนวรุนแรง มีเลือดสาด อวัยวะขาด ฟาดกันด้วยความรุนแรง เขาสามารถดูอย่างหน้าตาเฉย ไม่รู้สึกอะไร แต่เวลาหนูไปดูแล้วกลับบอกสั้นขวัญแขวนค่ะ กลับมาก็จะมีอาการ สะทกสะท้าน ไม่สามารถดูหนังพวกนี้ได้ แสดงว่าจิตของเราไม่เข้มแข็งเท่าคนที่ อยู่ในโรงภาพยนตร์ใช้ไหมคะ

พระอาจารย์ : คือเราไม่มีสมาธินั่นเอง ไม่มีอุเบกขา พอเห็นอะไร ใจก็ไหลไปตามสิ่งที่เห็น เหมือนกับว่าตนเองอยู่ในเหตุการณ์นั้นจริงๆ แต่คนที่มีอุเบกขานี้ เขาจะแยก ตัวเขาออกมาจากเหตุการณ์ได้ เขาจะเป็นเหมือนคนดูหนัง คือเขารู้ว่าเขาไม่ได้ อยู่ในจอหนัง แต่คนที่มีอาการหวั่นไหวนี้ เขาไปคิดว่าเขาอยู่ในจอหนังด้วย เพราะเขาไม่มีอุเบกขา พอเห็นอะไรก็คิดว่าเป็นไปตามที่เห็น ทั้งๆ ที่มันเป็นเพียง ภาพหลอกภาพหลอนเราเท่านั้นเอง ไม่ได้เป็นเหตุการณ์จริง

ดังนั้นต้องฝึกสติให้มากๆ แล้วต่อไปจิตก็จะมีอุเบกขา มีพลังที่จะสักแต่ว่ารู้ได้ ตอนนี้ไม่สักแต่ว่ารู้ เห็นแล้วปรุงแต่งตามเหตุการณ์ไป

ศิษย์ : หนูจะต้องไปฝึกแบบดูละเอียดๆ แล้วเดี๋ยวก็ชินไปเองอย่างนั้นหรือเปล่าคะ

พระอาจารย์ : ดูเรื่องเดียวซ้ำๆ ต่อไปมันก็ชิน แต่จะดูซ้ำไปทำไม ถ้าทำสมาธิไม่ต้อง ไปดูหนังแล้ว ถ้าไปดูหนังก็แสดงว่าทำสมาธิไม่ได้ผล ถ้าทำสมาธิได้ผลแล้ว มันไม่อยากจะดูอะไร

.



คนเป็นอัมพาต จะรับรู้เวทนาไหม

๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : คนที่เป็นอัมพาตจะรับรู้เวทนาที่เกิดขึ้นไหมคะ

พระอาจารย์ : ก็อยู่ที่ส่วนร่างกาย ถ้าส่วนไหนประสาทไม่ทำงาน มันก็จะไม่รับรู้ตรงส่วนนั้น เหมือนกับเวลาที่เราไปถอนฟันแล้วหมอฉีดยาชา พอยาชาเข้าไปแล้ว มันก็เลยไม่รับรู้ความรู้สึกในส่วนนั้น ถ้าร่างกายเป็นอัมพาตหรือเป็นอะไรแล้วไม่สามารถที่จะแสดงความเจ็บของร่างกายตรงส่วนนั้นได้ ใจก็ไม่รับรู้ตามเท่านั้นเอง

• • • • •

ปรณนิบัติคุณตาที่ลามก

๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : มีเพื่อนหญิงคนหนึ่งต้องดูแลคุณตาอายุเกือบ ๘๐ ปี ที่ป่วย คุณตาทานอาหารได้ดี แต่ไม่พยายามช่วยเหลือตัวเองเพราะชอบคนปรณนิบัติเอาใจ คุณตาเคยเล่าให้ฟังว่าตัวเองเป็นคนที่ชอบเรื่องผู้หญิงมาก ขนาดตอนสึกก็ยังอธิษฐานขอให้ได้ผู้หญิงมากตามที่ต้องการ ทุกวันนี้เพื่อนของดิฉันอึดอัดมากที่ต้องคอยเช็ดตัวทาแป้ง ต้องคอยใส่และถอดกระบอกฉีให้คุณตา โดยที่คุณตามีท่าทางพอใจให้เธอทำเช่นนั้น เธอปรึกษาดิฉันว่าหากยังต้องทำงานตรงนี้อยู่ควรใช้ธรรมชาติไหนข่มใจดีคะ ทุกวันนี้เธอพยายามแผ่เมตตาและพยายามสวดมนต์ในใจตลอดเวลาที่ต้องดูแลคุณตา เธอไม่อยากให้มีความคิดผิดเป็นบาปเป็นอกติติดใจเธอไปค่ะ

พระอาจารย์ : คือเราก็ต้องแยกเป็น ๒ ส่วน ส่วนของเรา คือถ้าเป็นหน้าที่ที่เราต้องทำ เช่น ท่านมีพระคุณต่อแม่เรา ก็เป็นเหมือนกับท่านมีพระคุณต่อเรา เพราะถ้าไม่มีแม่ ก็ไม่มีเรา ถ้าเราทำตามหน้าที่ของเราไปก็เป็นการกระทำที่ดี เป็นความกตัญญูทุกเวที ส่วนของคุณตานั้น แกจะเป็นคนลามกก็เรื่องของแก ห้ามแกไม่ได้ เราก็คอยระวังไว้ก็แล้วกัน อย่าให้แกมาแตะอั้ง หามิดไว้ใกล้ๆ มือก็ได้ ถ้าเอามือมาก็เอามิดฟันเข้าไป

.

รูปก็รูป นามก็นาม

๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ตำราอิทธิธรมกล่าวว่า มีนามย่อมมีรูป มีรูปย่อมมีนาม อย่างนี้ ดิน หิน ต้นไม้ เป็นรูป ดิน หิน ต้นไม้ ต้องมีนาม คือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือไม่คะ

พระอาจารย์ : คำพูดนี้คงจะไม่ใช้เป็นคำพูดของพระพุทธเจ้านะ ไม่ทราบว่าเป็นของใคร เพราะว่ารูปก็รูป นามก็นาม มันคนละเรื่องกัน จะว่ามีรูปแล้วต้องมีนาม ไม่ทราบว่ามันมาจากที่ไหน รูปมี นามมี บางทีมันก็มีอยู่ร่วมกัน เพราะฉะนั้นก็อย่าไปสนใจคำพูดนี้ก็แล้วกัน

.

ความเชื่องมง่าย

๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : คนโบราณกล่าวว่า ให้ไหว้พระแม่โพสพก่อนกินข้าว ไหว้แม่น้ำ ไหว้พระแม่ธรณี อย่างนี้หมายความว่าเรากำลังทำบุญให้ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือไม่คะ เราจะได้รับประโยชน์อะไรจากการทำสิ่งเหล่านี้คะ



พระอาจารย์ : คือเป็นความเชื่อมกายเท่านั้นเอง เพราะไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นสิ่งที่ควรบูชา อะไรเป็นสิ่งที่ไม่ควรบูชา เพราะไม่ได้ฟังเทศน์ฟังธรรม อาจจะคิดไปตามความรู้สึกนึกคิดว่าแม่น้ำก็มีพระคุณ เพราะอาศัยน้ำในการทำเพาะปลูกในการใช้อะไรต่างๆ ก็เลยเห็นแม่น้ำว่าเป็นสิ่งที่มีพระคุณ ก็เลยกราบไหว้บูชาไป ซึ่งก็ไม่ได้เกิดประโยชน์อะไร

ถ้าอยากจะเกิดประโยชน์ อยากจะตอบแทนพระคุณของแม่น้ำ ก็ควรจะรักษาคุณภาพของแม่น้ำไว้ ไม่ใช่โยนขยะโยนอะไรต่างๆ ลงไปในน้ำ ให้รักษาความสะอาดของน้ำไว้เพื่อน้ำจะได้เป็นสิ่งที่เราจะได้ใช้กันได้อย่างต่อเนื่องต่อไป ไม่ใช่โยนขยะ โยนซากศพ โยนอุจจาระอะไรต่างๆ ทั้งลงไปในแม่น้ำ ต่อกันในแม่น้ำ ก็จะสกปรก เราจะไม่สามารถที่จะพึ่งพาอาศัยได้ต่อไป ถ้าอยากจะบูชาก็ให้ปฏิบัติบูชา คือรักษาน้ำให้สะอาดเพื่อเราจะได้ใช้กันไปได้อย่างต่อเนื่อง

สิ่งที่ควรบูชาจริง ๆ ก็คือบุคคลที่มีพระคุณแก่เรา เช่น บิดามารดา ผู้บังเกิดเกล้า ผู้ให้ชีวิตกับเรา เราต้องบูชาพระคุณของท่านด้วยการเลี้ยงดูท่าน ยกย่อง เทิดทูนท่าน แล้วบุคคลที่เราต้องบูชา นอกจากพ่อแม่ก็คือพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ครูบาอาจารย์ต่างๆ เพราะท่านให้ความรู้แก่เรา ความรู้ที่จะทำให้เราได้หลุดพ้นจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย แต่การบูชาพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์นี้ พระพุทธรูปเจ้าก็ต้องการให้เราบูชาด้วยการปฏิบัติบูชา คือให้เราปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธรูปเจ้า ท่านไม่ต้องการอะไรจากพวกเราเพราะท่านมีมากกว่าเรา ท่านเป็นมหาเศรษฐีแล้ว ท่านอยากจะให้พวกเราเป็นมหาเศรษฐีเหมือนท่าน ท่านก็เลยบอกให้พยายามปฏิบัติกัน ปฏิบัติแล้วจะเป็นมหาเศรษฐีทางใจ คือทางความสุขใจ

ศิษย์ : การที่เรา นำอาหาร ผลไม้ ขนมหเครื่องดื่มต่างๆ มาไหว้พระรัตนตรัยและไหว้เจ้าที่บ้าน ท่านเหล่านั้นจะได้รับของที่นำไปไหว้หรือไม่เจ้าคะ หรือเป็นพวกเปรต สัมภเวสี มากินเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ไม่มีใครได้หรอก มันก็เป็นของที่ตั้งไว้เหมือนกับผลไม้ที่อยู่ในสวน นอกจากนกมากินเท่านั้นเอง ของที่ตั้งไว้อย่างนั้น พระพุทธรูปก็เป็นวัตถุที่ทำด้วยอิฐ

ด้วยปูนด้วยโลหะ อันนี้ไม่ใช่ตัวพระพุทธเจ้า เป็นเพียงแต่สัญลักษณ์หรือ
รูปเหมือนเท่านั้นเอง

อย่างที่ได้ตอบปัญหาในคำถามเมื่อีกว่า พระพุทธเจ้าไม่ต้องการให้เราบูชาด้วย
สิ่งของเหล่านี้ พระพุทธเจ้าท่านไม่มีร่างกายแล้ว ท่านกินไม่ได้แล้ว ถ้าอยากจะ
บูชาของเหล่านี้ต้องใส่บาตรพระพุทธเจ้า แต่ตอนนี้ไม่มีพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ให้
ใส่บาตรพระสงฆ์แทน พระพุทธเจ้าบอกว่าถ้าใครได้ดูแลพระสงฆ์โดยเฉพาะ
พระป่วยก็เท่ากับได้ดูแลพระพุทธเจ้า ถ้าอยากจะดูแลพระพุทธเจ้า อยากจะรับใช้
พระพุทธเจ้า ก็ไปดูแลพระป่วยก็ได้ ถ้าพระไม่ป่วยก็ใส่บาตรได้ มันก็เหมือนดูแล
เพราะพระก็เป็นเหมือนลูกของพระพุทธเจ้า

ดังนั้นถ้าเราอยากจะบูชาพระคุณของพระพุทธเจ้าก็ให้ปฏิบัติ ให้ทำงาน
ใส่บาตรนี้เขาเรียกว่าทำงาน รักษาศีล ๕ ไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำใจ
ให้สงบ อย่างนี้คือจะได้บูชาพระพุทธเจ้า

.

คนฆ่าตัวตาย คือคนขาดปัญญา

๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : คนที่ฆ่าตัวตาย เขาขาดคุณธรรมข้อไหนคะ

พระอาจารย์ : ขาดปัญญา คือเขาไม่รู้ว่าต้นเหตุของความทุกข์ของเขาอยู่ที่ไหน เขาไป
คิดว่าอยู่ที่ร่างกาย แล้วคิดว่าได้ฆ่าร่างกายแล้วความทุกข์ของเขาจะหมดไป
แต่ความทุกข์มันไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย แต่มันอยู่ที่ใจ และเกิดจากความอยาก
เกิดจากตัณหา ถ้าเขารู้แล้วเขาหยุดความอยากได้เขาก็จะหายทุกข์ เขาก็ไม่ต้อง



ฆ่าตัวตาย แต่เขาไม่รู้ เขาก็เลยต้องไปฆ่าตัวตาย แล้วเขาก็ทำอย่างนี้ไปทุกภพทุกชาติจนกว่าเขาจะได้สติตั้งขึ้นมา หรือจนกว่าจะมีใครมาสอนเขาบอกให้เขารู้ว่านี่ไม่ใช่เป็นวิธีแก้ปัญหา วิธีแก้ปัญหามาของเขาคือต้องแก้ที่ใจ เพราะความทุกข์อยู่ที่ใจ และต้นเหตุของความทุกข์ใจก็คือความอยากต่างๆ นี่เอง พอไม่ได้อะไรดังใจก็อยากจะฆ่าตัวตาย น้อยเนื้อต่ำใจ น้อยอกน้อยใจ เกิดจากความอยากอยากให้เรารักเรา เขาไม่รักเราก็น้อยเนื้อต่ำใจแล้ว ถ้าไม่อยากให้เรารักเราเราก็ไม่น้อยเนื้อต่ำใจ เขาจะไปรักใครก็เรื่องของเขาใช้ไหม ก็อยู่แค่ตรงความอยากถ้าเรามาแก้ตรงความอยากนี้ได้มันก็จบ ผู้หญิงผู้ชายมันมีคนเดียวที่ไหนในโลกนี้ มีเป็นล้าน ไม่ได้คนนี้ก็เปลี่ยนคนใหม่ก็ได้ มันก็มีอาการ ๓๒ เหมือนกัน มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เหมือนกัน ถ้าใช้ปัญญาชะหน้อยมันก็ไม่ต้องมาฆ่าตัวตาย

ศิษย์ : ทุกข์จากการสูญเสียบุคคลที่รัก จะทำใจได้อย่างไรคะ

พระอาจารย์ : ก็หยุดความอยาก อย่าไปอยากให้เขากลับมา เขาไปแล้วก็ปล่อยให้เขาไป มันก็หายทุกข์แล้ว

.

การรักษาศีล

๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ผมเคยได้ยินมาว่าการรักษาศีล ๘ ต้องรักษาให้ครบ หากผิดศีลข้อใดข้อหนึ่งจะเหลือเป็นศีล ๗ แต่หากรักษาศีล ๗ แล้วผิดข้อใดข้อหนึ่ง ก็เหลือข้อที่ยังไม่ผิดศีลอยู่ อย่างนี้ถูกต้องไหมครับ

พระอาจารย์ : ถ้ารักษาข้อไหนได้ข้อนั้นก็ยังอยู่ รักษาข้อไหนไม่ได้ข้อนั้นมันก็ไม่อยู่ มันไม่ได้หมดไปทั้งหมด เข้าใจไหม

ศิษย์ : หากตั้งใจรักษาศีล ๘ แล้วอุ้มลูกสาวอายุ ๔ ขวบ อาบน้ำให้ลูกสาวที่ยังเล็ก ผิดศีลไหมครับ

พระอาจารย์ : ความจริงมันไม่ผิดหรอก เพราะศีลนี้มันเกี่ยวกับการจับเนื้อต้องตัว มันเกี่ยวกับเรื่องการหลับนอนกัน ศีลข้อ ๓ นี้จะไม่ร่วมหลับนอนกัน ที่นี้การไปแตะเนื้อต้องตัวของบุคคลเพศตรงกันข้าม มันอาจจะทำให้เกิดอารมณ์ขึ้นมาได้ ท่านก็เลยต้องป้องกันไว้ก่อน คืออย่าไปแตะเนื้อต้องตัวกัน แต่ในกรณีเป็นพ่อ ต้องเลี้ยงลูกอย่างนี้ แล้วอยากจะรักษาศีล ๘ มันก็ไม่น่าจะมีข้อเสียหายตรงไหน คิดว่าคงจะไม่ไปหลับนอนไปร่วมเพศกับลูก

ศิษย์ : แล้วเวลากินข้าวเที่ยง เหลืออีก ๑ นาฬิกาจะเที่ยง แต่ยังไม่เสร็จ ถ้ากินต่อ จะเลยเที่ยง จะผิดศีลไหมครับ

พระอาจารย์ : ผิดก็ไม่ใช่ไรหรอก แค่นาทีเดียว **การถือศีลข้อนี้ก็เพื่อไม่ให้กินมากเกินไปนั่นเอง ถ้ากินมาก ๆ ถึงแม้จะกินก่อนเที่ยงมันก็ผิดศีลแล้วแหละ เพราะเจตนาไม่ต้องการให้กินมาก ให้กินพออยู่ได้เพื่อจะได้ไม่เป็นนิรณ** เพราะเวลากินมาก ๆ เวลานั้นสมาธิมันจะว่ง ถ้ากินแล้วแบบว่าไม่อิ่มเต็มทีนี้มันจะไม่ว่ง

ฉะนั้นเวลาให้ถือศีลข้อนี้ก็เพื่อจะให้ตัดเรื่องการรับประทานอาหารมากเกินไป รับประทานน้อยๆ เพื่อเวลานั่งสมาธิจะได้ไม่ว่งเหวี่ยงหาวนอน และที่ไม่ให้กินหลังเที่ยงวันเพื่อจะได้ไม่ต้องมากังวลกับเรื่องการรับประทานอาหารเย็นกัน ไม่งั้นเดี๋ยวเวลาภาวนาก็นึกถึงอาหารเย็นก่อนแล้ว นั่งภาวนาไปใจก็จะไม่สงบ คิดว่าจะกินอะไรดี กินโน้นกินนี่ดี แต่ถ้าไม่กินอาหารเย็นแล้วมันก็สบาย พอผ่านเที่ยงวันไปแล้วก็ไม่มีอะไรมารบกวนใจเกี่ยวกับเรื่องการรับประทานอาหาร

.



ถ้าตัดได้แล้วก็คือจบ

๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ถ้าเราแน่ใจว่าตัวเองละสังโยชนได้ข้อหนึ่งแล้ว ข้ออื่นๆ จะเป็นไปอัตโนมัติหรือไม่ครับ แล้วถ้าเกิดเราตายเสียก่อน แต่ยังมีสังโยชนที่ละได้แล้วแต่ไม่ถึง ๓ ข้อ เราจะกลับมาเริ่มใหม่ไหมครับ

พระอาจารย์ : **สังโยชน**นี้มันแบ่งเป็นกลุ่มเป็นพวก ของพระโสดาบันมี ๓ ข้อ มันมาด้วยกัน ถ้าเห็นข้อใดข้อหนึ่งมันก็จะละอีก ๒ ข้อได้ คือถ้าละ**สักกายทิฏฐิ**ได้ เห็นว่าร่างกายมันไม่ใช่ตัวเราของเรา มันเป็นทุกข์ เพราะเราไปอยากให้มันไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย มันก็จะเห็นอริยสัจ ๔ เห็นธรรม การเห็นธรรมก็จะเห็นพระพุทธเจ้า ผู้ที่จะเห็นธรรมเห็นพระพุทธเจ้าก็คือพระสงฆ์ พระอริยสงฆ์คือผู้ที่บรรลุเป็นพระโสดาบัน มันก็จะไม่สงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วมันก็จะไม่มี**สัลลพตปรามาส** คือจะไม่ปฏิบัตินอกคำสอนของพระพุทธเจ้า จะรู้ว่าการดับความทุกข์การแก้ปัญหานั้นต้องแก้ด้วยการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คือมาหยุดความอยากของเราเอง ความทุกข์ของเราเกิดจากความอยาก ดังนั้นเวลาเราทุกข์นี้ เราไม่ต้องไปบนขอสุนัขนั่นสิ่งนี้ ให้เรามาหยุดความอยากของเราเอง เช่น เสียสามีไป อยากจะให้สามีกลับมา ก็ไปบนบานหรือไปทำคุณไสย์หรืออะไรต่างๆ อันนี้ไม่ต้องไปทำดีกว่า เขาไปแล้วก็ทำใจดีกว่า เขาจะกลับมาไม่กลับมาเราก็ไม่รู้ คือเราไปควบคุมบังคับเขาไม่ได้ ดังนั้นความทุกข์ของเราอยู่ที่การอยาก ให้เขากลับมา แต่ถ้าเรามีสติเห็นธรรม เราจะเห็นอริยสัจ ๔ เห็นว่าความทุกข์ของเราเกิดจากความอยากของเราเอง เราก็มาแก้ที่ความอยากของเรา ไม่ต้องไปแก้ที่แฟนเรา ไม่ต้องไปทำพิธีกรรมอะไรต่างๆ เพื่อที่จะทำให้เขากลับมาหาเรา เรื่องอื่นก็เหมือนกัน เรื่องเงินเรื่องทองเรื่องอะไรต่างๆ ก็เกิดจากความอยากของเราทั้งนั้น ยังไม่ได้ก็ไม่สบายใจ มีแล้วเสียก็ไม่สบายใจเพราะไม่อยากเสีย มันก็อยากเหมือนกัน **คนที่เห็นอริยสัจ ๔ เห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ในระดับนี้ จะไม่สงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จะไม่ทำพิธีกรรมอะไรต่างๆ เพื่อมาแก้ความทุกข์ จะหยุดความอยากเพียงอย่างเดียว**

ดังนั้น ถ้ายังไม่ตัด หรือตัดไม่ได้ พอตายไปกลับมาเกิดใหม่ก็ยังต้องทำต่อ ทำใหม่ แต่ถ้าตัดได้แล้วก็ไม่ต้องกลับมาทำใหม่ ถ้าเป็นโสดาบันแล้วก็จบ ไม่ต้องกลับมา ตัดสังโยชน์ของโสดาบัน แต่ต้องไปตัดสังโยชน์ของสกิทาคามีกับอนาคามี ถ้าตัดได้แล้วก็ไม่ต้องมาตัดแล้วเพราะมันขาดแล้ว

• • • • •

ขึ้นอยู่กับบุญและบาปที่ทำไว้

๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : คนมีฉานแล้วทำผิดศีล ๕ เช่น เขาโกหก พอเขาตายไป เขาจะยังเกิดเป็นพรหม หรือเปล่าครับ

พระอาจารย์ : อยู่ที่บ้านกับบุญที่เขาทำว่าอันไหนมีกำลังมากกว่ากัน อย่าพระเทวทัตนี้ บวชมาตั้ง ๒๐ กว่าปี ได้ฉานได้อิทธิฤทธิ์ แต่ไปทำบาปที่หนักคือพยายามฆ่า พระพุทธเจ้าถึง ๓ ครั้ง บาปที่เขาทำมันมีมากกว่ากำลังของบุญที่เขาได้สร้างไว้ พอตายไปเลยต้องไปใช้บาปก่อน แต่บุญที่เขาได้ทำไว้ก็ไม่ได้หายไปไหน เพียงแต่ว่าต้องรอให้บาปที่มีกำลังมากกว่าดึงเขาให้ไปใช้บาปก่อน พอใช้บาปแล้ว บุญที่เหลืออยู่ก็จะดึงกลับมาเกิดใหม่ แล้วจะได้มาเป็นพระพุทธเจ้าต่อไป

ดังนั้นไม่ว่าจะได้อะไรมา มันก็ยังอยู่ เพียงแต่ว่าเวลาตายไปนั้นอันไหน จะมีกำลังมากกว่า บุญมีมากกว่าหรือบาปมีมากกว่า บุญมีมากกว่าก็ดึงไปสวรรค์ แต่พอบุญอ่อนกำลังลง บาปก็จะดึงกลับมาให้ไปใช้บาปต่อได้ นอกจากถ้าไปนิพพานก็ไม่ต้องกลับมา อย่างองคุลีมาลนี้ เขาทำบาปมามาก ฆ่าคนตั้ง ๙๙๙ คน แต่เขามีบุญดึงไปถึงพระนิพพานได้ก็เลยไม่ต้องกลับมาเกิดอีกเลย ดังนั้นบุญที่มีกำลังมากที่สุดก็คือ **พระนิพพาน** และบาปที่มีกำลังมากที่สุดก็คือ **อนันตริยกรรม** คือการฆ่าพ่อฆ่าแม่ ฆ่าพระอรหันต์ ทำให้พระพุทธเจ้าห้อเลือด ยุยงทำให้สงฆ์เกิดการแตกแยกแตกสามัคคี ถ้าทำกรรมอย่างนี้ ต่อให้ทำบุญมาากน้อยเพียงไร กรรมนี้มันจะมีกำลังมากกว่า อย่างเช่น พระเทวทัตเคยได้ทำเอาไว้



ความเหมาะสม ของการฟังธรรม

๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : หากมีศรัทธาและชอบฟังธรรมะคำสั่งสอน แต่ฟังในห้องน้ำ เวลาอาบน้ำ หรือเวลาขับรถ ซึ่งมีสมาธิได้ดี จะบาปหรือผิดประการใดหรือไม่คะ

พระอาจารย์ : มันก็อยู่ที่ความเหมาะสม แล้วก็อยู่ที่ผลที่จะได้รับจากการฟัง คือความเหมาะสมของการฟังธรรมนี้ เขานิยมฟังในเวลาที่อยู่ในสภาพที่เรียบร้อย ไม่ได้อยู่ในห้องน้ำห้องท่าอะไร อย่างนั้นมันไม่เหมาะสม แต่มันไม่เสียหายตรงไหน ถ้าเราใส่หูฟังแล้วทำธุระไปฟังไปก็ไม่มีปัญหาอะไร เพียงแต่ว่าในสายตาชาวบ้าน ในสายตาของคนอื่น เขาอาจจะมองว่าไม่ให้ความเคารพต่อพระธรรมคำสอน แต่**การฟังธรรมเพื่อจะให้เกิดผลจริง ๆ นี้ ควรจะฟังด้วยกาย วาจา ใจ ที่สงบ คือร่างกายไม่ควรจะทำอะไร เพราะเวลาเราทำงานหรือทำอะไรไป ใจของเราจะแบ่งเป็นสองฝั่ง ครึ่งหนึ่งก็ไปอยู่ที่ร่างกายอยู่ที่การทำงาน อีกครึ่งหนึ่งก็จะอยู่ที่การฟัง การฟังก็อาจจะไม่ต่อเนื่อง แล้วก็ไม่ได้รับผลเท่าที่ควรจะได้รับ**

แต่ถ้าถามว่าระหว่างฟังธรรมกับฟังเพลงอันไหนดีกว่ากัน การฟังธรรมย่อมดีกว่า การฟังเพลง ในขณะที่เราขับรถหรือเราทำงานอะไรต่างๆ แทนที่เราจะฟังเพลง เราก็เปลี่ยนมาฟังธรรมแทน อันนี้ก็ดีกว่า แต่ถ้าจะให้ดีกว่านี้ก็ให้นั่งอยู่เฉยๆ แล้วฟังธรรมจะยิ่งดีใหญ่ เพราะจะได้เต็มร้อย ใจของเราจะได้จดจ่ออยู่กับ การฟัง อย่างเดียว ไม่ต้องมากังวลกับงานที่เรา กำลังทำอยู่ ถ้าทำพร้อมกันมันก็จะวิ่ง สลับกันไปมาระหว่างธรรมกับงานที่เราทำ

ดังนั้นจึงดูความเหมาะสมและดูผลที่เราฟังจะได้รับว่าอย่างไรจะดีกว่ากัน

• • • • •

อาชีพทุกอาชีพเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม

๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ผมเป็นคนพิการ มีอาชีพขายล็อตเตอรี่ แต่อยากปฏิบัติธรรม อาชีพนี้เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมหรือไม่ครับ

พระอาจารย์ : **อาชีพทุกอาชีพ**มันเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมทั้งนั้นแหละ เพราะว่ามันจะเอาเวลาของการปฏิบัติธรรมไปทำกับอาชีพนั่นเอง ดังนั้นคนที่อยากจะปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ก็ต้องหยุดอาชีพต่างๆ เป็นพระราชโอรสก็ต้องสละราชสมบัติ เป็นเจ้านายใหญ่โตก็ต้องลาออกจากการงานแล้วก็มาปฏิบัติ เพราะการปฏิบัติต้องใช้เวลา ต้องมีเวลาปฏิบัติ ถ้าเราเอาเวลาไปทำมาหากินเลี้ยงชีพต่างๆ เราก็จะไม่มีเวลามาปฏิบัติ แต่ถ้าเรายังต้องมีอาชีพอยู่ ก็ต้องหาอาชีพที่มันใช้เวลาน้อยที่สุด เช่น แทนที่จะทำงาน ๕ วันต่ออาทิตย์ อาจจะทำงานแค่อาทิตย์ละวันสองวัน เช่น เป็นพนักงานขายตรง ขายประกัน ขายอะไรต่างๆ ที่ไม่จำเป็นจะต้องไปที่สำนักงาน ที่จะต้องทำงานทั้ง ๕ วัน ตั้งแต่เช้าถึงเย็น สามารถเลือกเวลาทำงานได้

ถ้าเราอยากจะมีเวลาปฏิบัติธรรม เราก็ต้องแบ่งเวลาจากการเอาเวลาไปใช้กับการทำมาหากินนี้ คือทำให้มันน้อยลง ทำพออยู่ได้ก็พอ อย่าทำเพื่อให้รำให้รวย เพื่อให้มีเกียรติมีอะไรต่างๆ เพราะมันเป็นของชั่วคราว แล้วมันจะทำให้เราไม่มีเวลาที่จะมาปฏิบัติธรรมที่เป็นของถาวรได้

.



ไม่ควรใช้พ่อแม่

๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ลูกที่ใช้ให้พ่อแม่ทำงานให้ เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า ทำกับข้าว ลูกจะบาปไหมคะ และพ่อแม่ควรจะวางใจอย่างไรถ้าจะไม่ให้ลูกเป็นบาป

พระอาจารย์ : การใช้พ่อแม่เนี่ยมันเป็นเรื่องของความไม่ปกติ ซึ่งปกติแล้วมีแต่พ่อแม่ที่จะใช้ลูก ลูกไปใช้พ่อแม่อันนี้ก็เหมือนกับว่า **ยกตนข่มท่าน** ทำตนเองสูงกว่าพ่อแม่ ทำพ่อแม่เป็นเหมือนคนรับใช้ ทำตนเองเป็นเจ้านายซึ่งไม่เหมาะสมกับฐานะ ผู้ที่รู้ตนรู้บุคคลนี้จะต้องรู้จักที่สูงที่ต่ำว่าพ่อแม่นี้เป็นบุคคลที่เราต้องยกย่องเทิดทูนบูชากราบไหว้เคารพนับถือรับใช้ท่าน เพราะท่านทำอะไรให้กับเรามากมาย เราควรที่จะหาโอกาสตอบแทนบุญคุณของท่านด้วยการช่วยเหลือทำงานทำการต่างๆ ยกเว้นว่าเราเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่สบาย ถึงขนาดนั้นเราก็ใช้พ่อใช้แม่ไม่ได้ นอกจากพ่อแม่สมัครใจที่จะมาทำเอง อันนี้ก็เป็นเรื่องของพ่อแม่ ไม่เป็นบาป ถ้าเราไม่ใช้ท่าน ถ้าเราไปใช้ท่านนี้แสดงว่าเราเป็นคนที่ไม่ฉลาดเบาปัญญา ไม้รู้ที่สูงที่ต่ำ ก็จะทำให้เราเป็นคนที่น่ารังเกียจ ใครรู้เข้าก็จะไม่มีใครอยากคบค้าสมาคมหรือให้การสนับสนุน เพราะถ้าไปสนับสนุนคนอย่างนี้ต่อไปเดี๋ยวเขาก็มาใช้เราเป็นข้าต่อไป

• • • • •

คนมาจากที่สูง คนมาจากที่ต่ำ

๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : สังเกตพฤติกรรมคนใกล้ชิดแล้วเห็นว่า บางคนมีเหตุผลโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อ เพื่อแผ่ จะทำอะไรนึกถึงจิตใจคนอื่น แต่บางคนไม่มีเหตุผล คิดถึงแต่ตัวเอง เอาความสุขของตัวเองเป็นใหญ่โดยไม่สนใจใครแม้จะมีความสุขบนความทุกข์ของคนอื่น แบบนี้หรือเปล่าคะที่เรียกว่าจิตใจคนมีที่มาต่างกัน บางคนมาจากที่สูง บางคนมาจากที่ต่ำ ดูได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกในปัจจุบันใช่ไหมคะ

พระอาจารย์ : ใช่ **คนที่มีความเมตตา ก็เป็นคนที่มาจากที่สูง** คนที่เป็นเทพเป็นพรหม พอลงมาเกิดเป็นมนุษย์ จิตใจจะมีศีล มีสัจย์ มีธรรม มีความเมตตา เวลาจะทำอะไรนี้จะคำนึงถึงความเดือดร้อนของผู้อื่น จะไม่สร้างความเดือดร้อน จะไม่เบียดเบียนผู้อื่น ส่วน **บุคคลที่มาจากอบาย** เช่น มาจากการเป็นเดรัจฉาน จะเป็นบุคคลที่ปราศจากความเมตตา จะมีแต่ความโลภโมโทสัน ความเห็นแก่ตัว ความอยากได้ประโยชน์ใส่ตน ก็จะไม่คำนึงถึงความทุกข์ความเดือดร้อนของผู้อื่น

นี่คือลักษณะของจิตที่ทำบุญหรือทำบาป **ทำบาป** ก็จะเป็นคนลักษณะเห็นแก่ตัว เอาวัดเอาเปรียบเบียดเบียนสร้างความทุกข์สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น **คนที่ทำบุญ** ก็จะเป็นคนที่เสียสละ มีความเมตตา เอื้อเฟื้อเพื่อแผ่ มีความกังวลกับการกระทำของตนว่าจะไปกระทบไปสร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นหรือไม่

.



ยิ่งเดินนานนั่งนาน จะได้ผลมาก

๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ถ้าเราตั้งใจว่าจะภาวนาตลอดทั้งวันโดยการเดินจงกรมสลับกับการนั่งสมาธิ อย่างละ ๑ ชั่วโมง ทำกันไปสลับกันตลอดทั้งวัน แบบนี้ได้ไหมคะ

พระอาจารย์ : ได้ ถ้าจะให้ดีก็ให้มันนานกว่า ๑ ชั่วโมง ได้ยิ่งดี เดิน ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง แล้วก็นั่ง ๒ - ๓ ชั่วโมง ยิ่งเดินนานนั่งนานก็จะได้ผลมากขึ้น เพราะจิตจะได้รับการขัดเกลาได้มากขึ้นกว่าการนั่งสั้นๆ เดินสั้นๆ แต่ในเบื้องต้นถ้ายังนั่งนานเดินนานไม่ได้ ก็นั่งไปตามกำลังของเราก่อน เดินไปตามกำลังของเราก่อน แล้วพยายามเพิ่มการนั่งการเดินให้มันมากขึ้นไปตามลำดับ

• • • • •

สมาธินี้ ต้องเข้าถึงตัวรู้

๕ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : การนั่งสมาธิของผมคือมันควบคุมไม่ได้ว่าจะให้สงบหรือไม่สงบ บางทีนั่งก็ไม่สงบ คือพุทโธไปแล้วเกิดความฟุ้งซ่านแล้วก็หลับ แต่บางทีเราไม่ตั้งใจ เราสบายๆ นั่งพุทโธๆ ไปแล้วก็เกิดความสงบขึ้นเองครับ แต่มีบางคนบอกว่าเขาสามารถนั่งให้สงบได้ คือทำอย่างไรให้เป็นอย่างนั้นครับ

พระอาจารย์ : สติต้องมีกำลังมากและมีอยู่ตลอดเวลา เหมือนกับน้ำมันรถ ถ้ามีน้ำมันในถังอยู่ตลอดเวลา มันก็วิ่งได้ตลอดเวลา ถ้ามีแบบมีบ้างไม่มีบ้าง เวลาที่มันก็วิ่งได้ เวลานั้นมันหมดมันก็ไม่วิ่ง ดังนั้นถ้าเราอยากจะทำสมาธิได้ตลอดเวลาตามที่เรากำลังต้องการ เราก็ต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา ผลที่เรานั่งได้บ้างไม่ได้บ้างเพราะสติของเรายังลุ่มๆ ดอนๆ อยู่ บางช่วงก็มีมาก บางช่วงก็มีน้อย ช่วงที่มีมาก นั่งแล้วมันก็สงบได้ ช่วงที่มีสติน้อย มันก็สงบไม่ได้ แสดงว่าการเจริญสติของเรายังไม่สม่ำเสมอยังไม่ต่อเนื่อง เราต้องหมั่นเจริญสติอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาทุกเวลานาทีของการตื่นของร่างกาย พอตื่นขึ้นมาจะต้องเจริญสติ แล้วสติต้องต่อเนื่องด้วย ถ้ายังไม่ต่อเนื่องนี้เวลานั่งสมาธิก็จะได้บ้างไม่ได้บ้าง

ศิษย์ : คือเวลาเข้าสมาธิ อย่างเช่น เรานั่งพุทโธไป เรารู้ตลอดครับว่าเราเบื่อพุทโธจิตมันหน่ายพุทโธ แล้วมันก็เลิกพุทโธไปเองครับ แล้วเราก็ดูตามลมหายใจ แล้วลมหายใจมันหายไปเอง คือค่อยๆ นั่งไปแบบว่าเรียบไปจนไม่มี เรารู้ทุกอย่างรู้ทุกอาการ พอรู้เสร็จจิตก็มารู้ที่จิตว่างเปล่า เรารู้รู้ตลอด แต่คนที่ผมไปสนทนาธรรมด้วยเขาบอกว่าถ้าจิตมีสมาธิมันต้องไม่รู้ มันต้องเป็นเหมือนนางค์คือไม่รู้อะไรเลย ผมไม่รู้ว่่าอันไหนมันถูกระหว่างการที่เราอยู่กับการที่เราไม่รู้

พระอาจารย์ : ต้องรู้ สมาธินี้ต้องเข้าถึงตัวรู้คือสักแต่ว่ารู้ ไม่มีอะไรให้รู้ นอกจากความว่าง ถ้าไม่รู้ก็แสดงว่าหลับ

ศิษย์ : ที่ผมรู้ก็แสดงว่าถูกใช้ไหมครับ

พระอาจารย์ : ถูก เพียงแต่ว่ามันอาจจะยังไม่สงบเต็มที่ มันยังมีความคิดปรุงแต่งเล็กๆ อยู่ที่เรายังไม่สามารถหยุดมันได้ ถ้าเราสามารถหยุดมันได้แล้วมันจะว่างไปหมดมันจะเบา จะสบาย จะมีความสุข จะเป็นความรู้สึกมหัศจรรย์ใจอย่างยิ่ง

• • • • •



ให้รู้ใจของเราเองดีกว่า

๕ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ตอนที่ผมบวชเป็นพระคือไม่เคยมีอาการนี้ คือตั้งพุทโธไว้ที่หน้าผาก มันก็จะ มีตุ๊บๆ ขึ้นที่หน้าผากเวลาเราเริ่มพุทโธ หรือตั้งพุทโธไว้ที่หู มันก็จะมีชีพจรอยู่ เหมือนมีชีพจรขึ้นที่ข้อมือ แล้วพอออกจากสมาธินี้หุ้มนั้นจะได้ยินทุกอย่างเลย เหมือนกับว่าเสียงหัวใจเราเต้นซึ่งดังมากที่หู หรือคนเขาเดินอยู่นอกบ้าน เสียง มันมากระทบแบบแสบหู เขาพูดอะไรโกลๆ เราก็ได้ยิน ผมไม่รู้ว่ามันคืออาการอะไร แต่ว่าไปถามพระที่บวชด้วยกัน ท่านว่าคือสติ ไม่รู้ว่าถูกหรือเปล่าครับ

พระอาจารย์ : เป็นการรับรู้ของจิตที่มีความรวดเร็วขึ้น สามารถรับรู้อะไรต่างๆ ได้ดีกว่าปกติ แต่มันไม่ได้เป็นผลที่เราต้องการ **ผลที่เราต้องการคือให้เรารู้ใจของเรามากกว่า ไปรู้เรื่องราวของผู้อื่น** ให้ความทุกข์ให้ความอยากของเราว่าเป็นผู้ผลิต ความทุกข์ขึ้นมาจะดีกว่า **การรู้เรื่องของคนอื่นนี้เราไม่ควรจะไปสนใจ ควรที่จะน้อมจิตกลับมาที่จิต กลับมาที่ตัวรู้** กลับมาดูว่ากำลังผลิตความอยากเพื่อ สร้างความทุกข์ให้กับเราหรือไม่ ถ้ามันผลิตความอยากขึ้นมา เราก็ใช้ปัญญา หยุดมัน พิจารณาสิ่งที่เราอยากได้ว่ามันเป็นทุกข์ไม่ใช่เป็นสุข เพราะว่ามันไม่เที่ยง ได้อะไรมาแล้วไม่ช้าก็เร็วมันก็ต้องจากเราไป เวลามันจากเราไป ความสุขที่เรา ได้จากสิ่งที่เราสูญเสียไปมันก็จะหมดไป เมื่อมันหมดไปความทุกข์ก็จะมาแทนที่ ให้รู้แบบนี้ดีกว่า เป็นประโยชน์กว่า

ศิษย์ : ถ้าผมแค่พุทโธที่ตรงหน้าผากแล้วมันเกิดขึ้นเลย ที่นี้ผมเอาจิตมาวางตรงนั้น ได้ไหมครับ

พระอาจารย์ : ความจริงเวลาบริกรรมพุทโธไม่ควรจะไปวางไว้ที่ตรงไหน ควรจะอยู่ที่ **คำบริกรรมเพียงอย่างเดียว** อยู่ที่มีการปรุงแต่ง อยู่ที่สังขาร อยู่ที่มีการบริกรรม พุทโธๆ นี้ อย่าไปตั้งไว้ที่หน้าผากหรือกลางอกหรือที่ไหน มันจะทำให้จิตเป็นสองไป มันจะทำให้จิตไม่สงบ ให้มันอยู่จุดเดียว อยู่ที่เกิดของคำบริกรรม จุดที่เกิด

ของคำบริกรรมก็คือคำบริกรรมนั้นแหละ มันเกิดตรงนั้นเราก็ออยู่ตรงนั้น อยู่กับ คำบริกรรมไปเพียงอย่างเดียว อย่าไปสนใจกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่เรากำลังบริกรรมอยู่

ศิษย์ : แล้วผมจะวิปัสสนาได้เมื่อไหร่ครับ คือต้องทำอะไรครับ

พระอาจารย์ : วิปัสสนา คือเวลาที่เราได้สมาธิแล้ว จิตเรามีอุเบกขาแล้ว มีความสุขในตัวเองแล้ว ไม่หิวไม่อยากกับสิ่งต่างๆ แล้ว พอเกิดต้นหาความอยากออกมา หลอกออกมาล่อให้เราไปอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ เราก็เจริญวิปัสสนา ก็พิจารณาไตรลักษณ์นี้เอง พิจารณาสິงที่เรอยากได้นั้นว่ามันเป็นทุกข์ เพราะมันไม่เที่ยง มันไม่ได้เป็นของเรา เป็นของเราเพียงชั่วคราว ได้มาแล้วเดี๋ยวก็ต้องหมดไปจากเราไป เวลาจากเราไป ความสุขที่ได้ก็จะหายไป ความทุกข์ก็จะเป็นตัวปรากฏขึ้นมา ถ้าไม่อยากจะพบกับความทุกข์ก็อย่าไปหาความสุขจากสิ่งเหล่านี้ คืออย่าไปทำตามความอยาก นี่เรียกว่า**วิปัสสนา** เป้าหมายคือสอนใจไม่ให้ไปทำตามความอยาก เพราะการทำตามความอยากเป็นการเดินเข้าหาความทุกข์ ไม่ใช่เดินเข้าหาความสุข

ศิษย์ : ความแตกต่างระหว่างความสุขของสมาธิกับความสุขของปิติครับ คือความสุขของสมาธิตันเกิดจากความเป็นอุเบกขา ส่วนปิติคือความสุขที่ซาบซ่าน มันไม่เหมือนกันใช่ไหมครับ

พระอาจารย์ : ไม่เหมือน **ความสุขแบบปิตินี้มันไม่นาน มันชั่วคราว แต่ความสุขที่เป็นอุเบกขานี้มันจะอยู่ไปตลอด** トラบใดที่ใจสงบ มันจะมีความสุขนี้ไปตลอดเวลา

ศิษย์ : มันก็คือความนิ่ง ความว่าง ความปล่อยวาง มากกว่าใช่ไหมครับ

พระอาจารย์ : เวลานั้นมันก็ปล่อยวางทุกอย่าง มันปล่อยวางร่างกาย ปล่อยวางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มันหยุดความอยากต่างๆ ได้หมดในขณะนั้น แต่พอออกมาปั๊บ ความอยากเหล่านี้มันยังไม่ตาย เพราะสมาธินี้ไม่มีความสามารถที่จะ



ทำลายความอยากได้อย่างถาวร เหมือน**หินที่ทับหญ้า** หินนี้ไม่สามารถทำลายหญ้าได้ เพียงแต่กันไม่ให้หญ้างอกขึ้นมาได้ แต่ถ้าอยากจะให้หญ้ามันงอกขึ้นมาใหม่ ถ้าอยากจะให้หญ้าตายอย่างถาวร ก็ต้องถอนมันออกมาจากดิน ถอนรากถอนโคนมัน **ผู้ที่สามารถถอนรากถอนโคนของตัณหาความอยากได้ก็คือปัญญา เพราะรากโคนของตัณหาก็คือความหลง**นั่นเอง ความหลงที่ไปคิดว่าสิ่งต่างๆ ในโลกนี้เป็นสุข แต่ปัญญาจะเห็นว่ามันเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะว่ามันไม่เที่ยง ได้มาแล้วเดี๋ยวก็ต้องหมดไป ทุกข์เพราะว่ามันไม่ใช่เป็นของเรา มันจะไม่อยู่กับเราไปตลอด เวลามันอยู่กับเราก็คือความสุข เวลามันจากเราไป มันก็จะกลายเป็นความทุกข์

นี่คือวิปัสสนา ปัญญา ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วต่อไปใจก็จะไม่ได้อยากได้อะไร พอไม่อยากได้อะไรก็จะไม่มีความทุกข์ตามมา

ศิษย์ : แล้วอย่างที่เขายกเรื่องการเข้าสมาธิมันเกิดวิตกวิจารณ์ ปิติ สุข ความหมายของสุขนี่คือสุขจากอุเบกขา ไม่ได้สุขจากปิติ

พระอาจารย์ : สุขที่เกิดจากปิติมันเกิดพร้อมกัน ปิตากับสุขมันมาพร้อมกัน ตอนนั้นมันจะวิตกวิจารณ์เวลาดูลมหรือเวลาพุทโธนี้ เรียกว่า **วิตกวิจารณ์** พอดูไปอย่างต่อเนื่องสักพักมันก็จะเกิดปิติเกิดสุขขึ้นมา แล้วมันก็จะหายไป เหลือแต่อุเบกขา ที่นี้อุเบกขาท่านก็ไม่ได้พูดถึงความสุขเกิดจากอุเบกขา ท่านเพียงแค่บอกว่าอุเบกขา แต่ผู้ปฏิบัติพอถึงอุเบกขาก็จะรู้ว่า อ้อ นี่คือความสุขที่เรียกว่า **นัตถิ สันติ ปริง สุขัง ความสุขที่เกิดจากความสงบ**

ศิษย์ : ที่เรานั่งครั้งแรก เรารู้สึกถึงความสุขครับ แต่พอนั่งไปเรื่อยๆ บ่อยๆ มันไม่มีความสุข แต่มันเข้าอุเบกขาเลย มันถูกไหมครับ

พระอาจารย์ : ได้ มันเข้าไปอย่างรวดเร็ว ถ้ามันชำนาญแล้วมันก็ปั๊บเข้าไปเลย

ศิษย์ : เราเลยขั้นตอนได้ ไม่จำเป็นต้องตามขั้นตอนใช้ไหมครับ

พระอาจารย์ : แล้วแต่จิต ถ้าจิตมันชำนาญ มันก็จะไต่เข้าไปที่จุดหมายปลายทางของมันเลย

ศิษย์ : คือเราไม่ต้องเสพสุขก็ได้

พระอาจารย์ : เราก็เพียงแค่กำหนดจิตเท่านั้นเอง

ศิษย์ : ผมสงสัยว่าเมื่อก่อนมันมีทั้งอาการของปีติคือน้ำตาไหลหรือตัวขยับ เดี๋ยวนี้มันไม่มีแล้ว มันเข้าอุเบกขาเลย

พระอาจารย์ : ไม่มีก็ไม่เป็นไร ไม่สำคัญ เหมือนขับรถไม่ต้องเข้า ๑ ๒ ๓ ก็ได้ เข้าเกียร์ ๔ ไปเลย ถ้ามันวิ่งได้ก็ไปเลย

ศิษย์ : คือไม่ผิदनะครับ ผมเข้าใจว่าผิदไหมเพราะไม่มีขั้นตอน

พระอาจารย์ : ไม่ผิद ถ้าได้อุเบกขานี้ถูกแล้วแหละ ต้องการอุเบกขาเท่านั้นเอง

ศิษย์ : ไปถึงอุเบกขาโดยไม่มีปีติเลยสักครั้งได้ไหมคะ

พระอาจารย์ : ได้

.



ความแตกต่างของคำว่า เจริญสติ กับ พลั้งจิต

๕ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : คำว่า เจริญสติ กับคำว่า พลั้งจิต อันนี้คำเดียวกันไหมคะ

พระอาจารย์ : ไม่ใช่คำเดียวกัน สติเป็นตัวที่จะทำให้จิตตั้งมั่น ไม่ให้ลอยไปลอยมา กับอารมณ์ต่าง ๆ เรียกว่าสติ เช่น บริกรรมพุทโธ ๆ นี้ เรียกว่า **เจริญสติ** ส่วน**พลั้งจิต**คือผลที่รับจากการมีสตินี้เอง พอจิตมีสติ จิตก็จะตั้งมั่น ความตั้งมั่นของจิตก็จะมีพลังของจิตทำให้ไม่โลเลไหลไปตามความโลภ ความโกรธ ความหลง

ศิษย์ : ทำให้ตั้งมั่นได้ดีขึ้น

พระอาจารย์ : ทำให้จิตสงบ แล้วถ้าเป็นวาสนาก็จะมีความสามารถพิเศษต่างๆ เกิดขึ้นมาได้ เช่น มีตาทิพย์ หูทิพย์ ความสามารถพิเศษที่เรียกว่าพลั้งจิตนี้เกิดขึ้นได้

ศิษย์ : แต่คนสามารถไปไกลมีวิปัสสนาโดยไม่ต้องผ่านหูทิพย์ ตาทิพย์ อย่างนี้มีไหมคะ

พระอาจารย์ : ได้ ไม่ต้องใช้หูทิพย์ตาทิพย์ มันเป็นของแถม เหมือนเราไปเติมน้ำมันรถแล้วเขาแถมผ้าเช็ดหน้า หรือขนมหรืออะไรนี้ เราไม่ได้ไปหวังของเหล่านี้ เราแค่ต้องการที่จะไปเติมน้ำมันรถ ฉะนั้นใด การภาวนานี้ก็เพื่อต้องการทำให้ใจสงบ เป็นอุเบกขา ส่วนจะมีตาทิพย์หูทิพย์หรือไม่นี้ก็ไม่ใช่ปัญหาแต่อย่างใด เพราะทุกคนก็ไม่ได้ผลเหล่านี้

ผู้ที่ได้ตาทิพย์หูทิพย์นี้เป็นบุคคลพิเศษ มีความสามารถพิเศษ ซึ่งมีจำนวนน้อยมาก แต่ไม่มีก็ไม่เป็นปัญหาอะไรเพราะไม่ได้เป็นตัวที่จะทำให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ และดีไม่ดีถ้าไม่มีครูบาอาจารย์คอยสอนก็อาจจะหลงได้ คือหลงไปติดอยู่กับหูทิพย์ตาทิพย์แทน มันก็จะทำให้เราไม่หลุดพ้น

เพราะเหตุพิพัตาทิพย์ท่านเรียกว่า **โลกียวิชา** วิชาที่ยังทำให้ติดอยู่ในโลกของการเวียนว่ายตายเกิด ไม่ใช่**โลกุตระวิชา** โลกุตระวิชานี้เป็นวิชาที่ทำให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ซึ่งจะเกิดจากใจที่มีอุเบกขาก่อน เมื่อใจมีอุเบกขาก็สามารถเจริญปัญญาได้ ปัญญานี้แหละเป็นโลกุตระวิชาที่จะทำให้ผู้มีปัญญาเห็นทุกข์ของสรรพสิ่งทั้งหลาย ปลอ่ยวางสรรพสิ่งทั้งหลาย หยุดความอยากในสรรพสิ่งทั้งหลายได้ พอไม่มีความอยาก ความทุกข์ทั้งหลายก็จะหมดไป แต่ไม่ได้หมดไปเพราะเหตุพิพัตาทิพย์

• • • • •

สิ่งที่ดีเราต้องบังคับให้ทำ

๕ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ระหว่างการกระทำที่เต็มใจทำกับการกระทำที่ถูกบังคับให้ทำ สองอย่างนี้ อย่างไหนจะสัมฤทธิ์ผลมากกว่ากัน เหมือนงานที่เราเต็มใจทำกับงานที่เราโดนบังคับให้ทำ อย่างไหนจะให้ผลสำเร็จมากกว่ากันคะ

พระอาจารย์ : ถ้าทำด้วยเต็มใจมันก็จะง่ายกว่าทำด้วยความจำใจ แต่ถ้ามันไม่เต็มใจทำ บางทีก็ต้องบังคับให้มันทำ ถ้ามันเป็นสิ่งที่ดีก็ต้องบังคับมัน เช่น การปฏิบัติธรรมของพวกเราส่วนใหญ่มันต้องบังคับมันถึงจะทำ นอกจากคนที่ได้รับผลแล้ว **คนที่ได้รับผลได้ความสงบแล้วมันไม่จำใจทำ มันจะเต็มใจทำ จะเกิดอิทธิบาท ๔ ขึ้นมา คือ จันทะ** ความยินดี ความชอบที่จะทำ พอมีความชอบก็จะมี **วิริยะ** ความหมั่นเพียร มี**จิตตะ** ใจจดจ่ออยู่กับการกระทำ **วิมังสา** ใจจะคิดแต่เรื่องการปฏิบัติกรกระทำอย่างเดียว แต่ก่อนที่จะเกิดความยินดีขึ้นมาได้ มันต้องเกิดผลขึ้นมาก่อน ซึ่งเป็นผลจากการปฏิบัติ และก่อนที่จะเกิดผลจากการปฏิบัติได้ก็ต้องบังคับมันให้ทำ ถ้าไม่บังคับมัน มันก็ไม่ยอมนั่งสมาธิ

อย่างอาตมานี้ ตอนที่เริ่มใหม่ก็อ่านหนังสือศึกษาเกี่ยวกับวิธีนั่งสมาธิอยู่ตั้ง ๒ - ๓ เดือนมั้ง ยังไม่ได้นั่งสักครั้งเลย แล้วอยู่ดีๆ มันก็ถามว่า เฮ้ย มึงเมื่อไหร่



จะนั่งวะเนี่ย ก็นั่งมันเดี๋ยวนั้นแหละ พอนั่งปั๊บ เดี่ยวเดี๋ยวมันก็ได้ของมันเอง
 นี่บางทีกิเลสมันคอยกีดคอยกันเรา มันไม่ชอบให้เรา นั่ง เพราะเวลานั่งแล้ว
 เราสงบ กิเลสมันเหมือนกับถูกจับขังในกรง มันถึงไม่ชอบ กิเลสมันชอบออกมา
 เพ่นพ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย พอจะให้มันเข้ากรงมันเลยไม่ยอมเข้า เหมือน
 จับหมาหรือลิงเข้ากรง ลองไปเชิญมันเข้าไปดีๆ มันไม่เข้าหรอก ต้องลากมัน
 ต้องมีไม้คอยไล่ตีมันถึงจะเข้าไป

จิตของพวกเราก็เหมือนกัน มันต้องมีการบังคับ สิ่งที่จะบังคับให้จิตเราเข้าไปก็คือ
 ให้คิดถึงความแก่ ความเจ็บ ความตาย อยู่เรื่อยๆ คิดถึงความทุกข์ที่จะตามมา
 อยู่เรื่อยๆ มันก็จะทำให้เราต้องรีบขวนขวาย รีบเข้ากรงแล้ว รีบเข้าสู่ความสงบ
 เพราะกรงนี้มันปลอดภัย แต่ความหลงมันกลับทำให้เราเห็นผิดเป็นชอบ คิดว่า
 อยู่นอกกรงสนุกกว่า แต่ความจริงอยู่นอกกรงนี้มันอันตราย มันมีแต่ความทุกข์
 รอบด้าน พอเข้าไปอยู่ในกรงแล้วเหมือนเข้าไปอยู่ในที่ปลอดภัย จึงต้องอาศัยคน
 ที่เข้ากรงไปแล้วมาคอยสอนคอยบอก เพราะเราไม่ยอมเชื่อกัน

.

อานิสงส์ผลบุญ

๕ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ถ้าเราไปวัดทำสังฆทาน แต่สังฆทานในวัดเป็นสังฆทานเวียน เราจะได้บุญ
 หรือไม่คะ

พระอาจารย์ : บุญส่วนของเราได้เต็มที่อยู่แล้ว บุญคือการเสียสละสิ่งที่เรามีแบ่งปันให้
 แก่ผู้อื่น อันนี้เราได้เต็มที่แล้ว จะให้กับใครก็ได้เหมือนกัน ให้กับพระ ให้กับโยม
 ให้กับสัตว์เดรัจฉาน ก็ได้เหมือนกัน บุญนี้คือความสุขใจ อันนี้ไม่ได้อยู่ที่ผู้รับ
 แต่อยู่ที่ผู้ให้ คือต้องให้ด้วยความบริสุทธิ์ใจถึงจะได้เต็มที่ คือไม่ต้องการผล
 ตอบแทนและไม่มีเงื่อนไขในการให้ ไม่ใช่ว่าให้แล้วเธอต้องขอบใจฉัน เธอจะ

ต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ให้ฉัน ถ้าอย่างนี้ไม่เป็นบุญ แต่เรียกว่าเป็นการซื้อขาย เป็นการแลกเปลี่ยน เหมือนกับเราไปซื้อของที่ร้าน เขาก็ต้องให้ของเรา เราจึงจะให้เงินเขา อย่างนี้เราก็ไม่มีความสุขใจจากการให้ แต่ถ้าเราไปที่ร้านแล้วเราให้เงินเขา แล้วบอกว่าของไม่เอา อยากจะให้เงินเธอเฉยๆ ถ้าอย่างนี้เราก็จะได้ความสุขใจ ได้บุญ

ศิษย์ : อานิสงส์เท่ากันไหมคะ

พระอาจารย์ : บุญที่ให้เท่ากัน ไม่เท่ากันอยู่ที่ว่าเราต้องการผลตอบแทนหรือไม่ ถ้าต้องการผลตอบแทนแม้แต่นิดหนึ่งมันก็จะน้อยลงไปแล้ว

ศิษย์ : หมายถึงผู้รับค่ะ เคยได้ยินคำสั่งสอนว่าต้องเลือกผู้ที่เราจะให้นะ ผู้ที่เราจะให้ ถ้าเป็นพระสงฆ์ผู้บริสุทธิ์ก็จะได้บุญมากกว่าอย่างนี้ค่ะ อันนี้เป็นคำพูดที่ถูกต้องไหมคะ

พระอาจารย์ : นั่นเป็นบุญอีกกระทงหนึ่ง คนละกระทงกัน บุญที่อาตมาพูดถึงนี้คือบุญที่ได้รับจากการเสียสละแบ่งปัน ส่วนประโยชน์ของผู้ที่รับนี้เขาจะเอาไปทำอะไรก็อยู่ที่คนให้ ให้คนกินเหล้านี้ เขาก็จะเอาเงินนี้ไปซื้อเหล้ากิน ให้คนไปเรียนหนังสือ เขาก็จะไปศึกษาหาความรู้ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น มันก็ต่างกัน มันขึ้นอยู่กับบุคคลที่เราให้ และอีกอย่างหนึ่งคือประโยชน์ที่เขาจะให้กับเราก็คงต่างกันเหมือนกัน เพราะถ้าเราไปให้เงินกับคนกินเหล้า เขาก็จะพูดเรื่องกินเหล้าให้เราฟัง และชวนเราไปกินเหล้า แต่ถ้าเราไปทำบุญกับพระ ท่านก็จะสอนเราเรื่องธรรมะ สอนให้เราปฏิบัติธรรมรักษาศีล อันนี้ก็เป็นบุญอีกแบบหนึ่ง บุญที่เกิดจากการได้รับธรรมะจากผู้ที่เราให้ อย่างเช่นได้ทำบุญกับพระพุทธเจ้า ก็จะได้บุญสูงสุด เพราะมีโอกาสได้ฟังเทศน์ฟังธรรม ได้คุยกับพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเป็นผู้มีความรู้ความสามารถมาก อาจจะรู้ว่าเรากำลังติดอยู่ตรงไหน อาจจะพูดธรรมะทำให้เราหลุดพ้นในตอนนั้นเลยก็ได้ ท่านถึงบอกว่าถ้าได้ทำบุญกับพระพุทธเจ้านี้จะได้บุญอย่างสูงสุด นี่คือนิยามที่ได้รับจากการทำบุญกับพระพุทธเจ้า

.



วิธีผ่านความเจ็บ

๕ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : นั่งสมาธิไม่เคยได้เกิน ๒ ชั่วโมง พอเจ็บแล้วก็ขยับ ยังสอบไม่ผ่านขั้นที่ ๑ ใช้ไหมคะ แล้วต้องนั่งไปอีกแค่ไหนคะ

พระอาจารย์ : เวลาเจ็บนี้เราต้องใช้สติเพิ่มให้มากขึ้น อย่าไปสนใจไปหาความเจ็บ อย่าปล่อยให้อใจมีโอกาสคิดสร้างความอยากให้ความเจ็บหายไป เพราะมันจะทำให้เราไม่สามารถนั่งต่อไปได้

วิธีที่จะผ่านความเจ็บได้ก็มี ๒ วิธี วิธีแรกที่ย่างก็คือการบริการรพทุโธต่อไป อย่าไปสนใจกับความเจ็บ บริการรพทุโธอย่างเดียวกั้มันขาดใจตายไปกับคำบริการรพทุโธเลย หรือถ้าไม่ชอบคำบริการรพทุโธ จะนับ ๑ ๒ ๓ ไปก็ได้ ทำอะไรก็ได้ให้ใจมันไม่มีเวลาว่างที่จะไปคิดให้เกิดความอยากให้ความเจ็บหายไป เพราะถ้าเกิดมีความอยากให้ความเจ็บหายไป มันจะทนนั่งต่อไปไม่ได้ ดังนั้นเราต้องใช้การบริการรพทุโธไปหรือนับ ๑ ๒ ๓ ไป หรือสวดมนต์ไปก็ได้ ขอให้ทำไป แล้วอย่าไปสนใจความเจ็บ แล้วความเจ็บมันจะรู้สึกเบาไปจนกระทั่งไม่มีผลกระทบต่อดิจใจของเรา ความจริงมันไม่ใช่ความเจ็บลดน้อยลงไป แต่ความทรมานใจมันลดน้อยลงไป เพราะว่าใจไม่สามารถผลิตความอยากให้ความเจ็บหายไปได้อันนี้วิธีหนึ่งแต่ต้องเป็นวิธีที่ต้องทำซ้ำแล้วซ้ำอีก

ถ้าอยากจะใช้วิธีหนึ่งที่ทำแล้วสามารถจะแก้ปัญหาได้อย่างถาวร ก็คือ ต้องใช้ปัญญา ต้องสอนใจว่าความเจ็บนี้มันก็เป็นปรากฏการณ์ขึ้นมาที่ใจรับรู้ ถ้าใจไม่ไปรังเกียจมัน ไม่ไปอยากให้มันหาย ใจจะอยู่กับมันได้อย่างสบาย ที่อยู่กับมันไม่ได้เพราะไปเกลียดมัน เหมือนคนนี้หรือคนไหนถ้าเราเกลียดเขาเนี่ย เรากั้ไม่อยากจะอยู่กับเขาใช้ไหม อยู่แล้วรู้สึกมันทุกข์เหลือเกิน แต่ถ้าคนไหนที่เราชอบเนี่ย เรากั้อยู่กับเขาได้ตลอดเวลา ฉันทไ้ เวทนากั้เหมือนกับคนที่เราต้องอยู่ด้วย ถ้าเราเกลียดแล้ว เราจะอยู่กับเขาไม่ได้ เราจะทุกข์ แต่ถ้าเราไม่มีความเกลียดเนี่ย เราจะอยู่กับเขาได้ ดังนั้นเราต้องมาหยุดความเกลียดทุกข์เวทนาให้ได้ หยุดความเกลียดความเจ็บปวด

สิ่งดีหรือสิ่งไม่ดีนั้น รวมอยู่ที่ใจ

๖ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : สงสัยว่าบางครั้งคนเรานี้มีใจสองใจคือมีกุศลและอกุศลเกิดขึ้น คือถ้าเราคิดไม่ดีแล้วมันจะมีเหมือนคำตอบที่เตือนเราตลอด อย่างนี้เขาเรียกว่าอะไรคะ

พระอาจารย์ : ใจเราก็เป็นเหมือนกระเป๋ ในกระเป๋าก็ใส่ของหลากหลายชนิดด้วยกัน ของดีก็มี ของไม่ดีก็มี มันก็เหมือนกัน ใจของเราที่สะสมทั้งความดีและความไม่ดีไว้ ทุกครั้งที่เราทำความดี มันก็จะสะสมไว้ในใจเรา ทุกครั้งที่เราทำความไม่ดี มันก็จะสะสมอยู่ในใจเรา แล้วมันก็จะสลับกันออกมาแสดงตัว ดังนั้นถ้าเราไม่มีสตินี้ เวลาที่เกิดความคิดไม่ดีขึ้นมาเราอาจจะทำตามมันไปได้ แต่ถ้าเราฝึกสติคอยดูใจอยู่เรื่อยๆ เราก็จะสามารถแยกแยะความดีกับความไม่ดีย่อออกจากกันได้ ความไม่ดีเราก็อย่าไปทำตามมัน ถ้าเราไม่ทำตามมัน ต่อไปมันก็จะหมดกำลังของมันไปเอง แต่ถ้าเราไปทำตามมันก็เท่ากับเป็นการสร้างให้มันกลับมามีกำลังมากขึ้น เหมือนกับความอยากนี้ เราถือว่าเป็นความไม่ดี ถ้าเราไปทำตามความอยากก็เหมือนกับเราไปสนับสนุนมันให้มีกำลังวังชามากขึ้น ถ้าเราไม่ทำตามความอยาก ความอยากมันก็จะอ่อนกำลังลงไปเรื่อยๆ และหมดกำลังไปในที่สุด

ดังนั้น**เวลาเรามีสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้นในใจเรา** ไม่ต้องไปโกรธไปเกลียดมัน หรือไปรังเกียจหรือไปเสียอกเสียใจ ขอให้รู้ว่าเรายังอยู่ในภาวะที่จิตใจของเรา มันยังมีทั้งดีทั้งชั่วอยู่ แต่เราสามารถที่จะกำจัดความชั่วต่าง ๆ ให้หมดไปจากใจของเราได้ด้วยการไม่ทำตามมัน ส่วน**ความดีที่มันปรากฏขึ้นมา** ชวนให้เราไปทำความดี เราก็จะไปทำกัน ต่อไปเราก็จะทำแต่ความดี ไม่ทำ ความชั่ว แล้วต่อไปความชั่วต่าง ๆ มันก็จะหายไป ในใจของเราก็จะมีแต่ความดีปรากฏขึ้นมาเพียงอย่างเดียว

.



วิธีให้ใจอยู่กับที่

๖ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : สมมุติว่าเราพุทโธๆ ไปตลอดเวลา กับการที่เราสมมุติว่าเราจับ เราก็คิดว่าจับ เหมือนที่คุณแม่สิริสอนว่าจับหนอ อย่างหนอ อะไรอย่างนี้เป็นลักษณะเดียวกันไหมครับ

พระอาจารย์ : ได้ อย่างเดียวกัน เป้าหมายก็คือให้ใจอยู่ในปัจจุบัน ไม่ให้ใจลอยไปในอดีต ลอยไปในอนาคต ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ให้ใจอยู่กับที่ ให้มันนิ่ง ไม่ลอยไปกับ เหตุการณ์หรือความคิดต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจเรา ใจเรานี้ก็เหมือนกับกระแสน้ำ เราก็เป็นเหมือนคนที่ลอยอยู่ในน้ำ ถ้าเราไม่มีอะไรยึดอะไรเกาะไว้ กระแสน้ำ ก็จะพัดไหลให้เราไปตามกระแสน้ำ แต่ถ้าเรามีอะไรยึดอะไรเกาะไว้ กระแสน้ำก็จะไม่สามารถพัดเราให้ไปตามกระแสน้ำได้ เราก็จะปลอดภัย ใจของเราถ้ามีอะไรยึดอะไรผูกไว้ มันก็จะไม่ไหลไปตามอารมณ์ต่างๆ ไม่ไหลไปตามความอยาก เพราะ ถ้าไหลไปตามความอยาก เดี่ยวมันก็จะไหลพาให้เราไปทำสิ่งต่างๆ แล้วในที่สุด ก็จะต้องไปเจอกับปัญหาไปเจอกับความทุกข์ต่างๆ แต่ถ้าเราอยู่เฉยๆ ได้ ไม่ต้องทำอะไร เราก็จะไม่ต้องไปเจอปัญหาต่างๆ ไม่ต้องไปเจอความทุกข์

การใช้พุทโธก็เป็นเหมือนที่ยึดเหนี่ยวจิตใจอย่างหนึ่ง การจดจ่อดูการเคลื่อนไหวของร่างกายก็เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจอีกแบบหนึ่ง ความจริงพระพุทธเจ้าก็ทรงแสดงไว้ถึง ๔๐ ชนิดด้วยกัน ที่เรียกว่ากรรมฐาน ๔๐ คำว่ากรรมฐานนี้ความจริงก็คือเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ การใช้กรรมพุทโธนี้เขาเรียกว่า พุทธานุสติ ถ้าเราบริกรรมธัมโม หรือเราสวดมนต์ ก็เรียกว่า ธัมมานุสติ มันมีหลากหลายวิธี ถ้าเราระลึกถึงความตาย อย่างวันนี้ที่เทศน์ให้ฟัง ถ้าเราระลึกอยู่ตลอดเวลาว่าเราต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย คิดอย่างนี้ไปทั้งวัน ใจเราก็เหมือนกับมีพุทโธ แต่มันจะดีกว่า พุทโธก็ตรงที่ว่ามันเป็นปัญญาด้วย นอกจากจะเป็นสติแล้วมันเป็นปัญญาด้วย มันจะทำให้เราตื่นตัว จะทำให้เราแข็งแรงขวนขวายปฏิบัติเพื่อที่เราจะไม่มาทุกข์กับ

ความแก่ ความเจ็บ ความตาย แต่ถ้าเราพุทโธๆ อย่างเดียวนี้ เรายังลืมความแก่ ความเจ็บ ความตาย ได้อยู่ แต่เราต้องมาทำที่หลังต่อไป แต่เรื่องเหล่านี้มันก็อยู่ที่ จิตของแต่ละคน คนบางคนมีจิตใจที่ค่อนข้างจะอ่อนไหวง่าย ถ้าคิดถึงความแก่ ความเจ็บ ความตาย แล้วเกิดอารมณ์บูดเบี้ยวขึ้นมา เกิดความหดหู่ใจขึ้นมา ก็ไม่สามารถที่จะปฏิบัติหรือทำอะไรได้ ก็ไม่เหมาะที่จะทำอย่างนั้น ก็อาจจะต้องใช้ พุทโธๆ ที่เป็นอารมณ์กลางๆ ไปก่อน จนกว่าใจจะมีกำลังมากขึ้นที่จะสามารถ เพลิดเพลินกับความจริงได้ จึงค่อยมาพิจารณาความแก่ ความเจ็บ ความตาย ต่อไป

ศิษย์ : อย่างเวลาเราปฏิบัติแล้วมันก็ขาดเป็นช่วงๆ แล้วถ้าเรานึกอะไรได้ เราก็ทำอย่างนั้น ได้เลยใช่ไหมคะ

พระอาจารย์ : ใช่ ปกติใจเราชอบเผลออยู่เรื่อยๆ ชอบไหลไปกับความคิด บางทีเรากำลัง ทำอะไรอยู่ บางทีเรายังลืมว่าเราทำไปแล้วหรือยัง เสร็จหรือยัง แสดงว่าตอนนั้นเรา ไม่ได้อยู่กับงานที่เรา กำลังทำอยู่ แต่ถ้าใจของเราเฝ้าอยู่กับงานที่เราทำอยู่ตลอดเวลา เราจะไม่เผลอ เราจะไม่ลืม แต่**ปกติใจของพวกเราผู้ที่เริ่มปฏิบัตินี้จะ เป็นใจที่ไม่ค่อยมีสติกัน มีบ้างพอที่จะดำรงชีวิตตามปกติแบบปุถุชนได้ แต่ที่จะมีสติแบบที่จะให้เป็นสมาธิเป็นอริยบุคคลนี้ยังไม่พอ ต้องเจริญ ให้มาก ต้องเจริญตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นจนหลับเลย** พอลืมตาขึ้นมาก็เฝ้าดู ร่างกายเลยว่าตอนนี้ร่างกายกำลังอยู่ในท่าไหน เช่น กำลังนอน กำลังจะลุก กำลัง จะยืน กำลังจะเดิน เฝ้ามันไปทุกอริยาบถของการเคลื่อนไหว อย่างนี้เรียกว่า มีสติ หรือลืมตาขึ้นมาก็พุทโธไปเลย อย่าให้มันไปคิดถึงคนนั้นคนนี่เรื่องนั้นเรื่อง นี้ ยกเว้นในกรณีที่จะต้องคิด ถ้าเรายังต้องไปทำงาน เราก็คิดว่าวันนี้วันอะไร มีธุระกับใครที่ไหน อันนี้ก็คิดได้ถ้ามันเป็นความจำเป็น แต่ถ้าไม่มีความจำเป็น ก็อย่าไปคิด คิดกังวลกับเรื่องนั้นคิดกังวลกับเรื่องนี้ ห่วงใยคนนั้นห่วงใยคนนี้ อยากได้สิ่งนั้นอยากได้สิ่งนี้ อย่าไปคิดให้มันเสียเวลา เอาพุทโธๆ สักดมนัไว้ ใจจะได้เย็นสบายและตั้งมั่น เวลานั่งสมาธิใจก็จะสงบได้อย่างรวดเร็ว

* * * * *



การเจริญสตินี้เป้าหมายเพื่อให้เรามานั่งสมาธิเพื่อให้ใจรวมเป็นหนึ่ง ให้เป็น **เอกัคคตารมณ์ ที่เรียกว่าสักแต่ว่ารู้ อัปนาสมาธิ** เราต้องการตัวนี้ เพราะถ้าเราได้ตัวนี้เราจะได้พบกับความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขทั้งปวง แล้วเราจะมีกำลังที่จะเลิกทำตามความอยากต่างๆ ได้ เพราะเรามีความสุขอยู่ในตัวของเราแล้ว เราไม่ต้องออกไปหาความสุขข้างนอกใจ ถ้าเราไม่มีความสุขในใจ ต่อให้เรารู้ว่าทำตามความอยากไม่ดีก็ยังต้องทำไปก่อน เพราะว่ามันไม่มีความสุข อยู่เฉยๆ มันไม่มีความสุข ก็เลยต้องไปทำโน่นทำนี่ให้มันมีความสุขขึ้นมา

• • • • •

ปัจจุบันธรรม

๖ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : เวลาพิจารณากาย ถ้าเรามีความจำสัญญาของเก่าอยู่แล้ว มันจะกลายเป็นอดีตไปไหมครับหลวงพ่อ ไม่เป็นปัจจุบันธรรม

พระอาจารย์ : ทุกครั้งที่เราระลึกขึ้นมามันก็จะปัจจุบันขึ้นมาใหม่ เข้าใจไหม คือตอนนี้ถ้าเราไม่ระลึกปั๊บ มันก็กลายเป็นอดีตไปแล้ว ดังนั้นเราต้องพยายามระลึกมันอยู่เรื่อยๆ พอเราหยุดระลึกปั๊บ มันก็กลายเป็นอดีตไป

ศิษย์ : คืออย่างพิจารณากาย กายวิภาค เพราะเราจำได้ เราเคยเห็นบ่อยๆ มันก็กลายเป็นว่าเราไปพิจารณาความจำของเราใช้ไหมครับหลวงพ่อ

พระอาจารย์ : ไม่ เราก็อธิบายความจริง ถึงแม้มันจะเป็นสิ่งที่เราเคยจำได้ มันก็ยังเป็นความจริงอยู่เสมอ ร่างกายของเรานี้พิจารณาก็ครั้งมันก็จะความจริงทุกครั้งไป เราต้องการดูความจริงของร่างกายเพื่อมาแก้ความหลง ให้ดูว่าร่างกายต้องแก้ต้องเจ็บ ต้องตาย นี่มันเป็นความจริง แต่ถ้าเราไม่พิจารณาปั๊บ มันจะกลายเป็นความจำไปแล้ว พอเราเกิดกิเลสขึ้นมาเราก็ดับมันไม่ได้ เกิดความกลัว ความแ

ความเจ็บ ความตาย ขึ้นมา แสดงว่าเราไม่มีปัญญา แต่ถ้าเราเกิดความแก่ ความเจ็บ ความตายขึ้น เราดับมันได้ขึ้น แสดงว่าเรามีปัญญา ถ้าดับไม่ได้ก็แสดงว่าไม่มีปัญญา

ศิษย์ : ถึงแม้ว่าเราใช้ข้อมูลเก่าขึ้นมากก็ไม่ต้องวิตกกังวลว่ามันไม่ใช่

พระอาจารย์ : ที่ให้พิจารณาซ้ำๆ ซากๆ เพื่อไม่ให้ลืม เพื่อจะได้ทันการณณ์ เหมือนกับเรา ท่องบทสวดธรรมาสน์ เราต้องท่องไว้ แล้วพอเราต้องการใช้มันเราก็ใช้มันได้ ทันทีทันใด แต่ถ้าเราไม่เตรียมท่องไว้ก่อน พอถึงเวลาจะใช้มันนึกไม่ออก

ศิษย์ : ก็ยังเป็นปัจจุบันธรรมอยู่ดีใช่ไหมครับ

พระอาจารย์ : ใช่ เวลาใช้มันจะเป็นปัจจุบัน เวลาใช้แก้ปัญหา เพราะปัญหามันเกิดขึ้น ในปัจจุบัน ความทุกข์มันเกิดขึ้นในปัจจุบัน พอเราเอาปัญญาซึ่งเราจำได้มัน ก็จะเป็นปัญญาขึ้นมาทันที เหมือนกับเราเตรียมเครื่องดับเพลิงไว้ในบ้านอย่างนี้ เราเตรียมไว้มันเป็นอดีต แต่พอไฟลุกขึ้น เราก็เอาเครื่องดับเพลิงที่เราเตรียมไว้ มาใช้ มันก็เป็นปัจจุบันขึ้นมาทันที แต่ถ้าเราไม่เตรียมไว้ มันก็จะมีอะไรให้เรา มาใช้ พอเวลาเกิดไฟไหม้ขึ้นมาเราก็จะไม่มีเครื่องดับเพลิงมาใช้ ปัญหานี้ก็เป็น เหมือนเครื่องดับความทุกข์ใจ ดับกิเลสตัณหา ถ้าเราไม่เตรียมสะสมมันไว้ก่อน พอถึงเวลาเราจะใช้มัน มันก็ไม่มีให้เราใช้

• • • • •



ถ้ามันขาดแล้ว มันจะขาดไปตลอด

๖ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : หลวงพ่อครับ การผ่านเวทนาด้วยภาวนามยปัญญาเนี่ย มันผ่านครั้งเดียวขาดเลย
ไหมครับถ้าเกิดว่ามันเป็นของจริง

พระอาจารย์ : ถ้ามันขาดแล้ว มันก็จะขาดไปตลอด ถ้ามันผ่านไปแล้ว มันก็จะรู้วิธีปฏิบัติ
กับมัน

.

อุทธรณ์จะ ความฟุ้งซ่าน

๖ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ที่พระอาจารย์บอกการพิจารณาทางปัญญาใช้อุเบกขาในการพิจารณา พอเรา
พิจารณาไปต่อเนื่องเหมือนน้ำที่มันคลายความเย็นลง แล้วเหตุผลทางปัญญา
ก็จะน้อยลง แล้วเกิดอาการฟุ้งซ่าน ฟุ้งซ่านตัวนี้คืออุทธรณ์จะซึ่งเป็นตัวเดียวของ
สังโยชน์ที่เกี่ยวกับจิต หรือว่าอุทธรณ์จะเป็นนิรณันที่เป็นตัวขัดขวางการก้าวหน้า
ของการปฏิบัติครับ

พระอาจารย์ : เหมือนกัน ตัวไหนก็เหมือนกัน คือฟุ้งเหมือนกัน เข้าใจไหม

ศิษย์ : แล้วอุทธรณ์จะตัวนี้ ถ้าเรากลับเข้าไปในสมาธิแล้วใจผลิตอุเบกขาได้ เรากลับมา
พิจารณาเป็นเหตุเป็นผล ก็สามารถมาตัดสังโยชน์ส่วนของใจได้ใช่ไหมครับ

พระอาจารย์ : ได้ ถ้ามันทันกับกิเลส เวลาเกิดกิเลสเกิดตัณหาขึ้นมาแล้วปัญญาเราทัน เราก็จะดับความทุกข์ที่ผลิตจากกิเลสได้ ถ้ายังตัดไม่ได้ก็แสดงว่าปัญญาเรายังไม่ทันมัน เหมือนดวลปืนกันนะ เขาชักเร็วกว่าเรา เขายังเราตายเสียก่อน เราก็ต้องฝึกให้มันเร็วขึ้น พิจารณาให้มันบ่อยขึ้นๆ จนกระทั่งมันรวดเร็วทันใจ พอตัณหาจะโผล่วับขึ้นมา ปัญญามาก่อนแล้ว ก็จะดับมันได้ทันที

.

สิ่งที่นักปฏิบัติอธิษฐาน

๖ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : บารมี ๑๐ ทศ มีอธิษฐานบารมี อยากทราบว่าสำหรับนักปฏิบัติควรอธิษฐานว่าอะไร บางคนว่าขอพบพระนิพพาน ขอสำเร็จเป็นอริยบุคคลบ้าง ขอชาติหน้าเกิดเป็นมนุษย์เพื่อปฏิบัติธรรมบ้าง แต่จะไม่ได้ขอเงินทองแบบโลกเขา อยากทราบว่า คุณพระ คุณแม่ชี นักปฏิบัติ ท่านเหล่านี้อธิษฐานว่าอะไร

พระอาจารย์ : การอธิษฐานนี้ไม่ให้อธิษฐานที่ผล ให้อธิษฐานที่เหตุ เพราะอธิษฐานที่ผล มันก็จะได้ เพราะผลมันจะเกิดจากการสร้างเหตุ ดังนั้นเราต้องอธิษฐานที่การสร้างเหตุ เช่น วันนี้จะมาวัดเพื่อจะมาฟังเทศน์ฟังธรรม อันนี้เป็นเหตุ การฟังเทศน์ฟังธรรมจะทำให้เราเกิดปัญญาขึ้นมาที่จะนำไปสู่การหลุดพ้นต่อไป

ดังนั้นถ้าอยากจะอธิษฐาน **ก็ให้อธิษฐานที่เหตุ** เหตุที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราสร้าง อย่างที่วันนี้ได้เทศน์ให้ฟัง คือจะขอทำทานไปตลอดชีวิต จะขอรักษาศีลไปตลอดชีวิต จะขอภาวนาไปตลอดชีวิต จะขอภาวนารักษาศีล ทำทานให้มากขึ้นไปเรื่อย ๆ จนถึงขั้นเต็มร้อย **นี่คือสิ่งที่เราควรจะอธิษฐาน** ถ้าเราอธิษฐานแล้วเราทำเหตุเหล่านี้ได้ ผลมันก็จะมาเอง **อย่าไปอธิษฐานที่ผล** อธิษฐานที่ผลมันเป็นการขอ ขอจนวันตายมันก็ไม่ได้ ต้องอธิษฐานที่เหตุคือต้องกระทำต้องสร้างมันขึ้นมาด้วยตัวเราเอง ท่านถึงเรียกว่า **อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ** ตนเป็นที่พึ่งของตน

.



ความโลภ

ต่อต้านการเจริญมรรค

๖ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : การอ่านหนังสือเรียนเป็นการส่งจิตออกนอก การเป็นพนักงานขายคืออยากขายให้ได้กำไรเยอะๆ แต่ไม่ผิดศีล ๕ แต่เป็นการเพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น ทำให้เป็นผลเสียและเป็นอุปสรรคต่อการเจริญมรรคมรรคมีองค์ ๘ หรือไม่อย่างไรครับ

พระอาจารย์ : ถ้ามันเป็นความโลภ มันก็เป็นสิ่งที่ต่อต้านการเจริญมรรคนั่นเอง การเจริญมรรคก็เพื่อจะมามาตัดมาทำลายความโลภ ดังนั้นถ้าเรายังมีความโลภอยู่ เราก็ต้องพยายามตัดมัน

อย่างเมื่อก่อนก็สอนให้ตัดความโลภด้วยความมักน้อย สันโดษ อย่าไปอยากได้มาก เอาเท่าที่จำเป็น พออยู่ได้ก็พอ ไม่ต้องอยากร่ำรวยเป็นใหญ่เป็นโต การทำมาหากินของเรานี้เพื่อเลี้ยงปากเลี้ยงท้องเท่านั้นเอง พอร่างกายนี้อยู่ได้ก็ถือว่าเรียบร้อยแล้ว พอแล้ว

ศิษย์ : ในฐานะของฆราวาส ถ้าความโลภเกิดขึ้น เราควรไปประกอบสัมมาชีพ หรือเราควรไปนั่งสมาธิวิปัสสนาให้หายโลภดีครับ

พระอาจารย์ : ก็ต้องไปวิปัสสนาสิ มันจะดีกว่า มันจะได้หมดปัญหา ถ้าทำตามความโลภ มันก็จะโลกมากขึ้นไปเรื่อยๆ ไม่มีวันสิ้นสุด **วิธีทำตามความโลภไม่ใช่วิธีแก้ปัญหา วิธีแก้ปัญหาคือตัดความโลภ หยุตความโลภ**

• • • • •

ต้องคิดถึงปัญหาละเอียดๆ จะได้ขยัน

๖ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : สำหรับคนที่ขี้เกียจมาก และชีวิตสุขสบายดี ขั้นตอนแรกของการเริ่มปฏิบัติธรรม ควรเริ่มจากจุดไหนคะ

พระอาจารย์ : ให้ระลึกถึงความแก่ ความเจ็บ ความตาย อยู่เรื่อยๆ แล้วมันจะทำให้ความเกียจคร้านหายไป จะทำให้เกิดความขยันหมั่นเพียรขึ้นมา เพราะมันจะเริ่มรู้ว่าต่อไปต้องมีปัญหาเกิดขึ้น แล้วเราจะต้องหาวิธีแก้ปัญหานี้ให้ได้ ถ้าเราไม่คิดถึงปัญหา เราก็คงคิดว่าชีวิตของเราจะสบายอย่างนี้ไปเรื่อยๆ พอเวลาเกิดเหตุการณ์ขึ้นมาก็จะไม่สามารถแก้ปัญหาก็ได้

.

ไม่ให้ถึงสติและปัญญา

๖ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : รูป สัตถ์ ฌาน มันไม่ต่อเนื่องกันแล้ว เหลือแต่สัญญาอารมณ์ ต่อมาจิตว่างเป็นช่วงยาวถึงขึ้น มาบ่อยขึ้น หนูมีความวิตกกังวลอยู่บ้างว่าจะไม่ถึงที่หมาย ถึงแม้อารมณ์ที่ผ่านเข้ามามันมีผลต่อใจน้อยลง บางวันมีปีติปรองเปาใจอยู่ หลังๆ เติบงกรรมน้อยลง ปล่อยให้สติทำงานเอง แต่บางทีก็หลงไปนานจมกับการอ่าน เพราะเหมือนไม่มีอะไรจะทำ ไม่รู้จะทำอะไรดีคะ ช่วงนี้ไปไม่ค่อยถูกแล้วค่ะ รบกวนขอคำแนะนำด้วยค่ะ

พระอาจารย์ : ต้องกลับมาที่การเจริญสติ หรือการเจริญปัญญา สติก็คือการบริกรรมพุทโธฯ ไป เจริญปัญญาก็ให้คิดถึง ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ไปเรื่อยๆ แล้วจิตมันก็จะเริ่มพัฒนาต่อไปของมันเอง

.



จิตเห็นจิต

๑๒ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : จิตเห็นจิต หมายความว่าอย่างไรคะ

พระอาจารย์ : **จิตเห็นจิต**ก็คือเห็นตัวเองซิ เราเห็นตัวเรา เราไม่ได้เห็นคนอื่น ถ้าเราเห็นคนอื่นก็ไม่เห็นตัวเรา จิตส่วนใหญ่ไม่ชอบเห็นจิต ชอบไปเห็นคนอื่น ชอบเห็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เห็นแล้วก็เกิดตัณหาความอยากกันขึ้นมา เกิดความทุกข์ความวุ่นวายใจกันขึ้นมา ถ้าตั้งจิตกลับเข้ามาให้ดูจิต จิตก็จะสงบเย็นสบาย

.

นั่งสมาธิให้จิตตั้ง

๑๒ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : นั่งสมาธิแล้วจิตตั้งจะต้องทำอย่างไรครับ

พระอาจารย์ : ก็ต้องการให้มันตั้ง มันตั้งก็ให้รู้ว่ามันตั้ง มันตั้งแล้วมันก็จะนิ่งแล้วมันก็จะเย็นจะสบายไปชั่วระยะหนึ่ง สั้นยาวอยู่ที่กำลังของสติใหม่ๆ จะอยู่เดี่ยวเดี่ยวแล้วก็จะเต้งออกมาเพราะสติยังไม่มีกำลังมาก ตัณหาความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นี่มีกำลังมากที่คอยดันอยู่แล้ว พอกำลังสติดันไปถึงข้างในปั๊บ กำลังตัณหาที่ดันออกมา เหมือนเล่นปิงปองกัน ตีไปหาเขาปั๊บ เขาก็ตีกลับมาหาเรา เราก็ต้องตีกลับเข้าไปใหม่ คือต้องกลับมาเจริญสติใหม่ ควบคุมความคิดปรุงแต่ง อย่าให้คิดไปทางเรื่องราวต่างๆ เดี่ยวจิตมันก็จะเต้งเข้าไปใหม่ ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ แล้วต่อไปกำลังสติจะมีมากขึ้นๆ ก็จะนิ่งอยู่ได้นานขึ้น จากเพียงระยะเวลาสั้นๆ ก็จะเป็นเวลานานๆ ได้

ถ้าอยู่สั้นเขาเรียกว่า ขณิกสมาธิ ถ้าอยู่ได้นานเขาเรียกว่า อัปนาสมาธิ สมาธิที่เราต้องการก็คือ อัปนาสมาธิ ให้นิ่งอยู่นานๆ เหมือนกับเวลาเราชาร์จ แบตเตอรี่เครื่องมือถือนี่ ถ้าชาร์จแป๊บเดียว ไฟก็เข้าไปนิดเดียว ใช้ไปไม่นาน ก็หมด ถ้าเราอยากจะให้มีไฟอยู่ในเครื่องนานๆ ใช้ได้นานๆ เราก็ต้องชาร์จมัน นานๆ ชาร์จให้มันเต็ม พอแบตเต็มแล้วก็ออกมาใช้ได้เป็นเวลายาวนาน

งานที่เราต้องทำก็คือ วิปัสสนาภาวนา เราต้องมาศึกษามองความจริง มอง ความทุกข์ที่เกิดจากความเสื่อม เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ ถ้าเรา ไม่มีกำลังของอุเบกขาก็จะดูไม่ได้ เหมือนเรามีแบตที่ชาร์จได้ทีเดียวเดียว พอจะไป ติดต่อกับคนนั้นคนนี้ก็พูดกันไม่ทันจบเรื่องก็สายขาดไปเสียแล้ว แบตหมด เสียแล้ว ต้องกลับไปชาร์จแบตใหม่ อันนี้ก็แบบเดียวกัน **การเข้าสู่อัปนาสมาธิ** ก็เป็นการชาร์จแบต แบตที่เราต้องการชาร์จก็คือ **อุเบกขา** พอเรามีอุเบกขา เราจะสามารถมองทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริงได้ **ไม่มีอคติ** ถ้าเรา **ไม่มีอุเบกขา** เราจะมองสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรัก ชัง กลัว หลง เห็นภาพที่น่ากลัว ก็กลัวแล้ว เห็นซากศพก็กลัวแล้ว ทั้งๆ ที่เราก็ออยู่กับซากศพมาตั้งแต่เกิด ซากศพ มาจากไหนถ้าไม่มาจากร่างกายของพวกเราทุกคน แต่เราไม่มองกัน เราก็เลย ไม่รู้ว่าเราอยู่กับซากศพ พอเราไปดูซากศพของคนอื่นเราก็เกิดความกลัวขึ้นมา เพราะเราไม่มีอุเบกขา ถ้าเรามีอุเบกขา ใจของเรามองแล้วก็จะเฉยๆ จะไม่มีความ รู้สึกกลัวหรือตื่นเต้นหวาดเสียวหรือตกใจแต่อย่างใด

ดังนั้นเราต้องพยายามชาร์จแบตเข้าไปในอัปนาสมาธิให้มาก ๆ ให้จิตตั้ง แล้วให้ตั้งอยู่นาน ๆ อยู่ในความสงบ

• • • • •







มีบุญกับบาปเท่ากัน จึงได้มาเกิดเป็นมนุษย์

๑๒ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ชาตินี้ที่แล้วเราต้องเคยทำบุญมาพอสมควรจึงมาเป็นมนุษย์ได้ใช้ไหมคะ

พระอาจารย์ : ไม่จำเป็นหรอก การมาเป็นมนุษย์นี้เป็นช่วงระยะที่บุญกับบาปไม่มีกำลังพอที่จะดึงไปทางใดทางหนึ่ง บุญก็ไม่พอที่จะดึงไปสวรรค์ บาปก็ไม่พอที่จะดึงไปอบายก็เลยกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ เวลาที่เราตายไป สมมุติว่าบาปมีมากกว่าบุญ มันก็จะดึงเราไปอบาย พอกำลังของบาปที่ดึงไปอบายมันหมดลงคือไม่สามารถดึงใจไว้ในอบายได้ มันก็จะกลับมาเป็นมนุษย์ เพราะบุญไม่มีกำลังที่จะดึงไปสวรรค์ เช่นเดียวกับเวลาที่เราทำบุญมากๆ เวลาเราตายไปบุญก็จะดึงไปสวรรค์ พอบุญที่ดึงไปสวรรค์หมดกำลังลง ไม่สามารถดึงให้อยู่ในสวรรค์ได้ ก็ต้องกลับมาเป็นมนุษย์ใหม่

ดังนั้นการกลับมาเกิดเป็นมนุษย์นี้ เหมือนกับการมาซาร์จแบตเตอรี่หรือมาสร้างหนี้ มาทำบาปก็เป็นการมาสร้างหนี้ สร้างหนี้แล้วก็ต้องไปใช้ในอบาย เกิดเป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต ไปตกนรก จนกว่าหนี้จะหมดหรืออ่อนกำลังลง ไม่สามารถที่จะกักขังเราไว้ในคุกตะรางของอบายได้ เราก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ เช่นเดียวกับบุญที่เคยทำมาแล้ว บุญก็ดึงไปสวรรค์ พอบุญหมดกำลังลง เราก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ พวกที่ชอบทำบุญก็กลับมาทำบุญต่อ พวกที่ชอบทำบาปก็จะกลับมาทำบาปต่อ มันก็จะวนกันไป ๒ ระดับ **พวกที่ทำบุญก็จะทำอยู่ในระดับสูง ระดับที่มีแต่ความสุข ที่เรียกว่า สุกคติ พวกที่ทำบาปก็จะวนอยู่ในระดับต่ำที่เรียกว่า ทุกคติ หรือ อบาย** แต่เปลี่ยนได้ อยู่ที่สิ่งแวดล้อม เวลาเกิดเป็นมนุษย์ ถ้ามาเกิดอยู่กับคนดี พ่อแม่ชอบทำบุญ พ่อแม่ก็พยายามดึงให้ลูกที่ชอบทำบาปไม่ชอบทำบุญนี้มาทำบุญ ถ้าทำไปเรื่อยๆ แล้วติดเป็นนิสัยก็จะเปลี่ยนนิสัยจากการชอบทำบาปมาทำบุญได้ เช่นเดียวกับคนที่ชอบทำบุญ แต่ถ้า

มาอยู่กับครอบครัวที่ชอบทำบาป ก็อาจจะถูกเขาตึงไปได้ถ้าการชอบทำบุญของเรา
ยังไม่ลึกพอยังไม่มีกำลังมากพอ แต่ถ้ามันมีกำลังมาก ต่อให้ไปเกิดอยู่กับ
ครอบครัวไหน เขาจะตึงไปทำบาปก็ไม่ไป อย่างพระพุทธเจ้านี้มีกำลังที่จะไป
ทำบุญมาก อยู่กับพ่อที่อยากจะให้อยู่ทางโลก อยากให้ไปทำสงครามเพื่อให้เป็น
มหาจักรพรรดิ ท่านก็ไม่ไป ท่านจะไปทางบุญ ดังนั้นพยายามทำบุญให้มากๆ
จนกระทั่งมีกำลังมากจนไม่มีใครที่จะมาตึงเราไปทำบาปได้ แล้วเราก็จะพ้นจาก
อบาย

.

สติอ่อนเลยเข้าสมาธิไม่ได้

๑๒ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ปกตินั่งสมาธิ จิตจะลงเร็ว ลงลึก แต่ตอนนี้จิตไม่ลงแต่ยังอยู่กับคำบริกรรม และ
จิตจะถอนเร็วมากเลยทำให้ไม่ได้สมาธิ จะต้องทำอย่างไรคะ

พระอาจารย์ : ต้องฟื้นฟูกำลังของสติขึ้นมาใหม่ อาจจะไม่ได้เจริญอย่างต่อเนื่อง
เราปล่อยปละละเลยไป กำลังของสติก็เลยอ่อนไป เหมือนกับที่หลวงตาท่านเคย
เล่าให้ฟังว่าท่านเคยเข้าสมาธิได้ แล้วพอท่านมาทำกวดอยู่เดือนหนึ่ง ท่านเลย
ไม่ได้เจริญสติ พอจะกลับเข้าสมาธิก็เข้าไม่ได้แล้วทุกๆ ที่เมื่อก่อนเคยเข้าได้อย่าง
ง่ายดาย แต่พอหยุดการเจริญสติไปชั่วคราว จิตมาปรุงแต่งกับการทำกวด พอทำ
เสร็จจะกลับเข้าสมาธิ มันไม่เข้าเสียแล้วเพราะมันไม่มีสติ มีแต่ความอยากจะเข้า
ยิ่งอยากจะเข้ามันยิ่งเข้าไม่ได้ใหญ่ เพราะการจะเข้าสมาธิมันไม่ได้เข้าด้วยความ
อยาก ต้องเข้าด้วยสติ ตอนหลังท่านก็กลับมาทบทวน พอทบทวนไปทบทวนมาเลยได้
คำว่าไม่มีสติ ท่านก็เลยกลับมาที่พุทโธฯ พอท่านบริกรรมพุทโธตลอดเวลา ยืน
เดิน นั่ง นอน เตียวไม่นานท่านก็กลับเข้าสู่สมาธิได้ แสดงว่าสติอ่อนกำลังลง
สติขาดการดูแลรักษา ปล่อยปละละเลย มัวแต่คิดไปทำเรื่อนนั้นเรื่อนนี้โดยไม่ได้



เจริญสติ พอถึงเวลาจะมานั่งสมาธิ ถึงแม้จะบริกรรมพุทโธๆ แต่มันไม่มีกำลังพอ มันก็เลยเข้าไม่ได้ หรือเข้าได้เดี๋ยวเดียว

ดังนั้นต้องกลับมาเจริญสติให้มากขึ้นใหม่ เหมือนกับรถที่เติมน้ำมัน พอน้ำมันหมด เราอยากจะให้มันวิ่งมันก็ไม่วิ่ง ถ้าอยากจะให้มันวิ่งได้ก็ต้องไปเติมน้ำมันใหม่ก่อน มันถึงจะวิ่งได้

• • • • •

จิตฟุ้งซ่าน

๑๓ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : สวดมนต์แล้วนั่งสมาธิก่อนนอนทุกวัน ทำไมถึงนอนฝันทุกคืน ไม่เคยเว้นเลย ฝันทั้งดีและไม่ดี เช่น เห็นคนตายแล้ว เป็นเพราะอะไรคะ

พระอาจารย์ : เพราะจิตฟุ้งซ่าน

• • • • •

เวลาเป็นลม จิตอยู่ไหน

๑๓ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ขณะที่เราเป็นลม จิตไปไหนครับ

พระอาจารย์ : จิตก็เป็นจิตนะซิ จิตจะไปไหน

• • • • •

การปฏิบัติธรรม เหมือนการรักษาโรค

๑๓ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : การที่เราปฏิบัติธรรมประจำโดยการนั่งสมาธิ อ่านหนังสือธรรมะ สวดมนต์ ไปปฏิบัติธรรมบ้าง แต่เรายังโกรธโมโหอยู่ตลอดเวลา ถือว่าได้ผลไหมคะ หรือว่า เสียเวลาเปล่าคะ

พระอาจารย์ : ก็เหมือนเวลารักษาโรคภัยไข้เจ็บ พอเริ่มกินยา เราจะให้โรคมันหายเลย ก็ไม่ได้ มันก็ต้องกินไปเรื่อยๆ ถ้าโรคยังไม่หายก็ต้องกินไปเรื่อยๆ ถ้าปฏิบัติไปแล้ว **โลก โกรธ หลง** ยังไม่หาย ก็ต้องปฏิบัติไปเรื่อยๆ ถ้าปฏิบัติไม่หยุด ไม่ช้าก็เร็วมันก็ต้องหายอย่างแน่นอน เพราะคนที่หายจากโรคนี้หายมาได้แล้วด้วยวิธีการนี้

.

การติดสมาธิ

๑๓ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : หนูนั่งสมาธิแล้วติด ตอนนี้ไม่อยากจะฟังเทศน์ อยากนั่งเฉยๆ เวลานั้นสมาธิเปิดพระเทศน์ด้วย หนูอยากเอื้อมมือไปปิด เกิดจากกิเลสใช้ไหมคะ แล้วเราควรปฏิบัติอย่างไรถ้าเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้นอีก

พระอาจารย์ : ขึ้นอยู่ว่าเราติดสมาธิเกินไป ถ้ายังเป็นนาที่อยู่มองยังไม่ถือว่าติด ถ้าติดเป็นวันเป็นปี อย่างนี้ถึงจะเรียกว่าติด ในเบื้องต้นเวลาเรานั่งทำใจให้สงบ พอมันมีความสุข มันก็จะไม่อยากจะทำอะไร อันนี้เป็นผลที่ได้จากการทำสมาธิ แต่ถ้าเวลา



ที่เราไม่นั่ง เราไม่ได้อยู่ในความสงบ เราไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็แสดงว่าเราไม่ได้
 ดิตสมาธิ ถ้าดิตสมาธิจริงๆ แล้ว ต้องทำแต่สมาธิเพียงอย่างเดียว ไม่ทำ
 อย่างอื่นเลย

ดังนั้นการที่จะดิตสมาธินี้ยาก เพราะการที่จะมีสมาธินี้มันยากกว่า
 หลายเท่า ก่อนอื่นก็ขอให้มีความสมาธิให้ได้ก่อน ขอให้ลองมีสมาธิทั้งวันทั้งคืน
 ให้ได้ก่อน แล้วค่อยมาบอกว่าดิตสมาธิ

• • • • •

สวดมนต์แล้ว หายป่วยจริงไหม

๑๓ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : มีคนบอกว่าการท่องบทสวดมนต์บทพระปริตรบ่อยๆ ทำให้หายป่วย ยืดเวลาชีวิต
 ออกไปได้ จริงหรือคะ

พระอาจารย์ : มันเป็นด้านจิตวิทยา เวลาสวดมนต์นี้ทำให้ใจสงบได้ พอใจสงบ ความ
 อยากให้ความเจ็บป่วยหายไปมันก็หยุดทำงาน พอมันหยุดทำงาน ความทุกข์ใจ
 มันหายไป เลยรู้สึกเหมือนหายป่วย บางทีการป่วยส่วนใหญ่มันไม่ได้อยู่
 ที่ร่างกาย มันอยู่ที่ใจ การป่วยทางร่างกายมันเพียงเล็กน้อยเท่านั้นเอง แต่ใจ
 มันป่วยมากกว่า เพราะใจอยากจะให้มันหาย พอมาสวดพระปริตรเข้า ใจมันสงบ
 มันก็เลยรู้สึกว่ามันหายป่วยขึ้นมา

• • • • •

ช่วงเวลา ที่กิเลสถูกประหาร

๑๓ กันยายน ๒๕๕๘

ถาม : ช่วงเวลาที่กิเลสถูกประหาร คือช่วงที่ศีล สมาธิ ปัญญา ทำงานพร้อมกัน ใส่มะคะ เคยสังเกตว่าทุกข์ตัวเดียวกัน ประหารที่บ้านไม่สำเร็จ แต่ไปถือศีล ๘ ที่วัดแค่ ๓ วัน ประหารเกลี้ยงไม่เหลือซาก

พระอาจารย์ : ต้องมีทั้ง ๓ ส่วน เป็นเครื่องมือ เหมือนยาที่บางที่แพทย์ต้องให้ยาหลายเม็ดด้วยกัน แต่ทำหน้าที่ต่างกัน ศีลก็ทำหน้าที่ของศีล สมาธิก็ทำหน้าที่ของสมาธิ ปัญญาก็ทำหน้าที่ของปัญญา พอครบทั้ง ๓ ตัว ตัดหาความอยากก็จะถูกทำลายได้ ความทุกข์ก็จะหายไป

• • • • •

อุปสรรคในการนั่งสมาธิ

๑๓ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : เวลานั่งสมาธิ ผมจะตึงหน่วงๆ ที่หน้าผาก และจะเป็นบ่อยหลังจากออกจากสมาธิ ไม่ทราบว่าจะเกิดจากสาเหตุอะไรและมีวิธีแก้ไขอย่างไรครับ

พระอาจารย์ : การนั่งสมาธินี้มันจะต้องไปเจออุปสรรคต่างๆ ที่จิตสร้างขึ้นเอง ดังนั้นไม่ต้องไปกังวลกับมัน ให้รับรู้ไว้แล้วก็ปล่อยวาง ถ้ามันไม่มาขัดขวางการนั่งสมาธิของเราหรือขัดขวางการดำเนินชีวิตของเรา เราก็ไม่ต้องไปสนใจมัน

• • • • •



ต้องรู้และหยุดกิเลสให้ได้

๑๓ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : เราต้องตามดูรู้ทันในปัจจุบันตามที่มันเป็นตามความเป็นจริง หรือต้องฝึกในการฆ่ากิเลสคือไม่ตามกิเลส คือสงสัยว่าเป็นการปฏิบัติที่ตรงข้ามกัน หรือจริงๆ แล้วคนละเรื่องกัน แล้วเราสับสนเอามารวมกันเองคะ

พระอาจารย์ : มันก็เป็นทั้ง ๒ อย่าง คือเราต้องรู้ทันกิเลส คือเราต้องหยุดกิเลสต้นเหตุให้ได้เวลาเกิดขึ้น การจะหยุดกิเลสต้นเหตุได้ก็ต้องรู้ทันสภาวะต่างๆ ว่าเขาเป็นของเขาอยู่อย่างนั้น เราอย่าไปอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ดังนั้นมันก็ต้องรู้ทั้ง ๒ อย่าง เวลาเกิดต้นเหตุขึ้นมาก็ต้องรู้ว่าเกิดต้นเหตุ และวิธีที่จะแก้ต้นเหตุก็ต้องปล่อยวาง อย่าไปอยากให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามความต้องการของเรา ก็ให้เรารู้ตามความเป็นจริงของเขา

• • • • •

หลุดพ้นจากเวทนาได้ ถ้าเรามีสติและปัญญา

๑๓ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : การมีสติกำหนดดูแต่เวทนาอย่างเดียว จะสามารถทำให้เราหลุดพ้นได้หรือไม่ครับ

พระอาจารย์ : คือหลุดพ้นจากเวทนาได้ถ้าเรามีสติและต้องมีปัญญาด้วย คือต้องรู้ว่าเวทนานี้เป็นอนัตตา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ อย่าไปอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เขาทุกข์ก็อย่าไปอยากให้เขาหาย เขาสุขก็อย่าไปอยากให้เขาอยู่ไปนานๆ เพราะถ้าเรามีความอยากแล้วมันจะเกิดความทุกข์ทางใจขึ้นมาทำให้เราต้องมา

ทุกข์กับเวทนาไม่ว่าจะสุขหรือจะทุกข์ **ทุกข์กับสุขเวทนา** เพราะอยากจะให้
เขาอยู่ไปนาน ๆ พอเขาไม่อยู่เราก็ทุกข์ **ทุกข์กับทุกขเวทนา** เพราะอยากจะ
ให้เขาหายไปเร็ว ๆ พอเขาไม่หายไปเราก็ทุกข์

ถ้ามีสติมีปัญญาก็จะรู้ว่า **เวทนาเป็นอนัตตา เป็นอนิจจา** เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา
เราควบคุมบังคับไม่ได้ พอเราเห็นว่าเขาเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาควบคุมบังคับไม่ได้
เราก็ต้องปล่อย วิธีปล่อยก็คืออย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ก็จะ
หลุดพ้นจากทุกข์ของทุกขเวทนาได้

• • • • •

ลมหายใจติดขัด

๑๓ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ขณะที่นั่งสมาธิอยู่ ติดตามลมหายใจเข้า ออก แล้วเกิดหายใจติดขัด ไม่ทราบว่า
ควรจะทำอย่างไรเพื่อแก้ปัญหานี้คะ

พระอาจารย์ : ก็ต้องหายใจไป ถ้าไม่หายใจเดี๋ยวก็ตายนะ จะไปติดขัดได้อย่างไร มีใคร
ติดขัดบ้างไหม ลมหายใจนี้มันจะมาติดขัดตอนนั่งสมาธิ ตอนอื่นไม่ติดไม่ขัดหรือ

• • • • •



ใช้ไตรลักษณ์ แก้ตัณหา

๑๓ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ภาวตัณหาและวิภาวตัณหาอันละเอียด เราจะใช้วิธีคิดอย่างไรให้ทันกับกิเลสคะ

พระอาจารย์ : ก็ใช้ไตรลักษณ์เหมือนกัน เพียงแต่ว่าเราจะเห็นมันหรือไม่เท่านั้นเอง เพราะมันละเอียด ถ้าสติปัญญาเราไม่ไวพอ ไม่ละเอียดพอ เราจะไม่เห็นมัน เราจะถูกมันตลบหลังอยู่ตลอดเวลาโดยไม่รู้สีกตัว เราคิดว่ามันอยู่ข้างหน้า ที่ไหนได้ มันย่องมาข้างหลัง นั่นแหละเขาเรียกว่า **กิเลสแบบละเอียด** มันไม่เผชิญหน้ากับเราเข้าใจไหม มันชอบลอบกัด

.

ต้องไปแก้ ที่ตัวตัณหาความอยาก

๑๓ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : หนูบวชเป็นแม่ชีปีที่ ๖ ค่ะ ปฏิบัติภาวนาใช้กรรมพุทโธทุกอิริยาบถ นั่งสมาธิ เจอเวทนาที่สูดทนอาศัยค่าบริการเร็วถึงเป็นที่อยู่ แล้วก็ค้นหาเวทนาด้วยการพิจารณาความเป็นธาตุ ผลก็ค่อนข้างดี ขณะนี้ทุกอิริยาบถภายในมันหมุนวน ขุดค้นเรื่องกายบ้าง เรื่องของผัสสะเวทนา आयตนะต่างๆ บ้าง ราคะโทสะบ้าง แล้วแต่สภาวะที่เป็นปัจจุบันขณะ ทั้งปรุงแต่งภายในจิต ภายนอกร่างกาย มีสติกำกับรู้เห็นการเกิดดับแต่ละครั้ง ภายในสอนจิตด้วยข้อธรรมต่างๆ หมุนวนสอนธรรมแบบนี้มาสองถึงสามอาทิตย์แล้ว มองอะไรก็เป็นธรรม เป็นเหตุเป็นผล

ไปหมด ทั้งหมดนี้ไม่รู้ว่าหนูเดินถูกทางไหม ต้องแก้ไขอย่างไรบ้าง หนูเดินต่อ
ไม่ถูกค่ะ

พระอาจารย์ : หนูต้องเข้าไปที่ตัวค้นหาความอยาก เวลาทุกข์กับเรื่องอะไร เช่น ทุกข์
กับร่างกาย ทุกข์กับเวทนา ทุกข์กับอายตนะ ทุกข์กับคนนั้นทุกข์กับคนนี้
ต้องเข้าไปดูที่ตัวความอยากว่าเราอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้หรือเปล่า
ถ้าเราอยาก เราต้องหยุดความอยาก เราต้องมองว่าเขาเป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา
คือเราไม่สามารถจะไปสั่งให้เขาเป็นไปตามความอยากของเราได้เสมอไป ถ้าเห็น
อย่างนี้แล้วเราก็ต้งหยุดความอยากได้ แล้วใจของเราท้งจะหายจากความทุกข์
ใจของเราท้งจะสบาย

นี่คือวิธีการปฏิบัติ ไม่ว่าจะทุกข์กับเรื่องใดต้องใช้ไตรลักษณ์ คือปัญญานี้เป็น
ตัวเข้ามาแก้ไขทุกครั้งไป ถ้าไม่ใช้ไตรลักษณ์ มันท้งจะไม่แก้ปัญหา ค้นหาความ
อยากท้งจะอยู่ต่อไป ยังอยากจะให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ

.

พระอรหันต์ ไม่มีราคะและโทสะ

๑๓ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : อารมณ์พอใจ คือราคะ ไม่พอใจ คือโทสะ ใช่หรือไม่คะ แล้วอารมณ์พอใจและ
ไม่พอใจของพระอรหันต์ต่างจากปุถุชนอย่างไรคะ

พระอาจารย์ : พระอรหันต์ท่านไม่มีอารมณ์เหล่านี้

.



ปัญญาทางโลก กับปัญญาทางธรรม

๑๓ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ปัญญาในทางโลกกับปัญญาในทางธรรม ในพระพุทธศาสนาต่างกันอย่างไรคะ

พระอาจารย์ : **ทางโลกก็คือวิธีหาเงินหาทอง** ที่เราไปเรียนหนังสือกัน ปริญญาตรีโท เอก นี่เรียกว่าปัญญาทางโลก เป็นวิชาชีพที่เราสามารถเอามาใช้หาแลก ยศ สรรเสริญ สุข ได้ แต่ไม่สามารถที่จะมาดับความทุกข์ใจของเราได้ ส่วน **วิชาทางธรรม** เป็นวิชาที่ไม่ใช่เป็นวิชาชีพ แต่เป็นวิชาที่จะมาดับความทุกข์ที่มีอยู่ภายในใจของเรา ต่างกันตรงนั้น

• • • • •

มาพิสูจน์ดูก่อน แล้วค่อยเชื่อ

๑๓ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : มีเพื่อนแนะนำว่า ถ้าอยากให้ลูกได้ดีให้สวดมนต์ เขาเอาหนังสือสวดมนต์มาให้หนูค่ะ เขาบอกว่าให้สวดคาถาพาหุงหลายๆ รอบ ให้เกินอายุ เขาบอกว่าเขาสวดจนลูกเขาได้เป็นแพทย์ที่มิดิลเลนเคะ แต่ตอนนี้ลูกหนูเล่นเกมสค์ค่ะ แต่หนูไม่ได้สวดพาหุงได้แต่ทำวัตรเช้าวัตรเย็นอย่างเดียว พอสงบแล้วหนูก็นั่งสมาธิต่อการที่เพื่อนเขาแนะนำอย่างนั้น หนูก็ไม่ได้คิดตามเขา หนูคิดว่าบทสวดมนต์น่าจะทำให้ใจหนูสงบแล้วก็ได้ดับทุกข์ทางใจมากกว่าเป็นอภินิหารค่ะ แล้วเพื่อนบอกว่าทำไมไม่เชื่อ เขาก็เอามาให้อีกเล่มเป็นสองเล่ม หนูก็เลยขอลถามว่าเพื่อนเจตนา

ดีแล้ว ถ้าหนูสวดไปด้วยอธิษฐานไปด้วยให้ลูกเล่นเกมส์ แล้วลูกจะเล่นเกมส์ใหม่คะ

พระอาจารย์ : ก็ลองทำดูซิ

ศิษย์ : หนูเคยลองแล้วค่ะ สวดตั้ง ๔๐ กว่าจบ แล้วใจหนูร้อนมากเลยคะว่าเมื่อไหร่จะถึง ๔๔ จบสักที หนูก็คิดว่าใจไม่เย็นเท่าทำวัตรเช้าวัตรเย็น

พระอาจารย์ : เขาให้แม่สวดหรือให้ลูกสวด

ศิษย์ : เขาบอกว่าถ้าแม่สวด อานิสงส์ผลถึงลูกค่ะ แต่สวดมากๆ หนูก็ฟุ้งคะ ทำวัตรเช้าวัตรเย็นแล้วนั่งสมาธิสบายใจกว่า

พระอาจารย์ : ที่มันฟุ้งไม่ใช่เพราะอะไร เพราะอยากจะให้มันครบเร็วๆ เวลาสวดนั้นก็เป็นการทำสมาธิอยู่แล้ว ถ้าเราไม่ไปนับว่ามันกี่รอบ อย่าไปอยากให้มันครบ สวดไปเรื่อยๆ อย่างนี้ก็เป็นการทำสมาธิไปในตัวอยู่แล้ว

ศิษย์ : ลูกก็ได้านิสงส์ด้วยใช่ไหมคะ

พระอาจารย์ : ไม่ได้หรอก ลูกก็ต้องเรียนหนังสือซิ แม่สวดแล้วลูกไปเล่นเกมส์ จะเรียนจบได้อย่างไร

ศิษย์ : แบบจะมีเทวดาไปตักเตือนเขาอย่างนี้ค่ะ

พระอาจารย์ : ไม่มีหรอก เทวดาเขายังต้องเตือนตัวเขาเองเลย เทวดาก็มีกิเลสเหมือนเรา เป็นเรื่องไร้สาระ แต่ถ้ามันดีสำหรับเขาก็ปล่อยให้เขาดีไป เราก็มาลองทำดู ถ้าทำแล้วไม่ดีก็ไม่ต้องทำ พระพุทธเจ้าบอกว่าย่าไปเชื่อใคร ใครเขาสอนบอกอะไรให้ฟังหูไว้หู แล้วนำเอามาพิสูจน์ดูว่าทำแล้วได้ผลตามที่เขาพูดหรือเปล่า

ศิษย์ : หนูไม่ได้ไปเถียงเขาหรอกค่ะ แต่หนูก็ไม่ได้ไปทำตามเขาบอก



พระอาจารย์ : ต้องพิสูจน์ก่อน ใครจะบอกอะไรเรานี้อย่าเพิ่งไปเชื่อ ต้องเอามาพิสูจน์ดูว่าได้ผลอย่างที่เขาสวดหรือเปล่านั้น เหมือนกับไปเอายาจากหมอ หมอให้กินเราก็ต้องกินถ้าเราอยากจะรู้ว่ายาดีหรือไม่ดี ถ้าเราไม่กินเราก็คงไม่รู้

ศิษย์ : เวลาหนูทำวัตรเช้าวัตรเย็นเสร็จ หนูนั่งสมาธิ พอเสร็จแล้วหนูก็จะอธิษฐานว่าขอให้หนูได้ทำทานทุกวัน ขอให้ได้รับรักษาศีล ๕ ให้ได้ทุกๆ วัน และขอให้ได้สวดมนต์นั่งสมาธิภาวนาให้ได้ทุกๆ วัน แต่ไม่ได้อธิษฐานว่าขอให้ลูกเล่นเกมสักละ

พระอาจารย์ : ขออย่างนั้นก็ขอไม่ได้ ให้ขอในสิ่งที่เราทำได้

ศิษย์ : คนเป็นแม่อธิษฐานขอให้ลูกได้อย่างนั้นได้อย่างนี้ได้หรือเปล่าคะ

พระอาจารย์ : คือจะอธิษฐานก็ได้ ไม่อธิษฐานก็ได้ มันก็ได้อยู่ดี มันไม่ได้อยู่ดี การอธิษฐาน หรือไม่อธิษฐาน มันอยู่ที่การสั่งสอนลูกของเรามากกว่า เราต้องสั่งสอนให้ลูกเป็นคนดี ให้ขยันเรียนหนังสือ

ศิษย์ : ตอนเล็กๆ ก็ดีคะ ตอนนี้ไม่ค่อยฟังคะ ตอนเล็กๆ ขวนมาวัดก็มา ตอนนีโตแล้วไม่มา ชอบอยู่บ้านคะ

พระอาจารย์ : เป็นธรรมชาติของคนทุกคน พอเริ่มโตก็จะเริ่มเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ก็อยากจะทำอะไรตามนิสัยเดิมของตัวเอง ก็อย่าไปทุกข์กับเขา เราทำหน้าที่ของเราไป เขาทำตามกิตติ เขาไม่ทำตามก็ถือว่าเป็นกรรมของเขาไปก็แล้วกัน

ศิษย์ : หนูก็หวังว่าสักวันเขาจะดีขึ้นคะ

พระอาจารย์ : หวังได้ แต่ดีไม่ดีไม่ได้อยู่ที่ความหวัง

.

สภาวะที่ว่างสมาธิ

๑๓ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : เคยฟังพระอาจารย์เทศน์บอกว่าให้วางจากสมาธิก่อนแล้วมาพิจารณากาย สภาวะที่ว่างสมาธินี้เป็นอย่างไรครับ

พระอาจารย์ : ก็เวลาออกจากสมาธิไง หลังจากที่เรานั่งสมาธิแล้ว ออกมาคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ให้เราคิดไปทางเรื่องของร่างกายว่าร่างกายไม่เที่ยง เกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ร่างกายไม่ใช่ของเรา เป็นของดิน น้ำ ลม ไฟ ให้คิดอยู่เรื่อยๆ จะได้ไม่หลงไปคิดว่าร่างกายเที่ยง ว่าเป็นตัวเราของเรา เพื่อเราจะได้ไม่ทุกข์เวลาที่ร่างกายเป็นอะไรไป และทำได้เวลาที่ไม่ได้นั่งสมาธิ แต่เวลานั่งสมาธิไม่ต้องทำให้ทำสลับกัน เหมือนเรียนวิชาที่ช่วงเวลาต่างกัน เวลาสมาธิก็นั่งสมาธิไป ทำใจให้สงบไป เวลาออกจากสมาธิมา ไม่ได้ทำสมาธิ ก็มาคิดทางปัญญาแทน

ศิษย์ : เวลาว่างสมาธิก็ไม่ต้องภาวนาพุทโธอะไรใช่ไหมครับ เวลาออกจากสมาธิแล้ว

พระอาจารย์ : ถ้าอยากจะรักษาอยากจะทำให้จิตสงบอีกก็ใช้พุทโธก็ได้ แต่ถ้าอยากจะทำให้จิตมีปัญญาก็ต้องคิดทางอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

• • • • •

อาการของสติที่ฝึกดีแล้ว

๑๓ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ปฏิบัติเริ่มแรกควรตั้งสติก่อนใช่ไหมครับ แบบว่าไม่ต้องไปยุ่งเรื่องปัญญาเลยใช่ไหมครับ แล้วเมื่อปฏิบัติมาจนสติตั้งได้แล้ว อาการของสติที่ตั้งได้แล้วและฝึกมาดีแล้วจะเป็นอย่างไรครับ



พระอาจารย์ : เวลานั้นสมาธิ จิตก็จะรวมเป็นหนึ่ง สักแต่รู้ว่า ถ้ามีสติต่อเนื่อง ไม่พลั้ง ไม่เผลอ นั่งสมาธิ ๕ นาที ๑๐ นาที จิตก็รวมเข้าสู่ความสงบได้ อันนั้นแสดงว่า เรามีสติแล้ว ได้สมาธิแล้ว พอหลังจากออกจากสมาธิมาก็ฝึกคิดทางปัญญาได้ ถ้าเราอยากจะออกไปทางปัญญา แต่ถ้าเรายังอยากจะสร้างฐานสมาธิให้มันแน่นกว่านี้ เราก็กลับมาเจริญสติมาพุทโธๆ ต่อไปก่อน เพื่อให้มันมีความสามารถที่จะเข้าสมาธิได้ทุกเวลา เพราะว่าการมาเจริญปัญญานี้ต้องใช้ความคิด แล้วถ้าเผลอไป อาจจะคิดไปในทางกิเลสทำให้ฟุ้งซ่านขึ้นมาได้ แล้วอาจจะทำให้ยากต่อการเข้าสมาธิในครั้งต่อไปได้

ดังนั้น**ถ้าเราได้สมาธิใหม่ ๆ แล้วยังไม่แน่น คือยังไม่สามารถเข้าได้ทุกเวลา ที่เราต้องการ เราควรจะมาฝึกสติต่อไปก่อนที่จะได้หยุดความคิดต่าง ๆ แล้วเวลาเราจะเข้าสมาธิก็จะเข้าได้** เพราะเราสามารถควบคุมความคิดได้ สามารถเข้าสมาธิได้ในเวลาใดที่เราต้องการ แล้วเวลาที่เราไม่ได้เข้าสมาธิ ออกจากสมาธิมา เราก็ออกทางปัญญาได้ คิดไปทางปัญญาได้ เพราะว่าถ้าเราคิดไปแล้ว ถ้าเกิดมันฟุ้งเราก็จะมีสติหยุดมันได้

ในเบื้องต้นนี้ต้องมีความสามารถควบคุมความคิดได้อย่างตลอดเวลา เวลามันจะฟุ้งเมื่อไหร่หยุดมันได้ อย่างนี้จะดีกว่า ถ้ายังควบคุมมันไม่ได้ เต็มเวลาออกทางปัญญา พอมันเผลอไปคิดทางกิเลสเต็มเวลาจะฟุ้งขึ้นมา แล้วจะทำให้เวลาจะนั่งสมาธิต่อไปจะนั่งไม่ได้ เพราะมันไม่ยอมหยุดฟุ้งนั่นเอง ดังนั้นต้องดูกำลังสติเราก่อนว่ามีมากพอที่จะสนับสนุนในการเจริญปัญญาหรือไม่ ถ้ายังไม่พอก็ให้สร้างสติต่อไป สร้างสมาธิต่อไปก่อน ให้เข้าสมาธิเข้าออกให้ได้อย่างชำนาญก่อนจะดีกว่า เหมือนขับรถ ตอนแรกหัดขับแถวบริเวณที่ไม่มีรถราวิ่งไปก่อน ซ้อมขับให้มันชำนาญก่อน พอขับชำนาญแล้วที่นี้ก็ออกไปถนนใหญ่ ถ้ายังไม่ชำนาญออกไปถนนใหญ่เดี๋ยวก็ไปชนกับคันนั้นคันนี้ได้

.

ให้ดูที่ผล

๑๙ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ผมสังเกตเวลาภาวนาบางทีจะมีอาการเพลอ แต่ถ้าผมพิจารณากาย ผมจะไม่เพลอเลย อยากทราบว่าควรปฏิบัติอันไหนดีกว่ากันครับ

พระอาจารย์ : อันไหนก็ได้ถ้ามันได้ผล ถ้ามันไม่ได้ผลทั้ง ๒ อัน มันก็ไม่ได้ ให้ดูที่ผลถึงแม้ว่าเราอาจจะพิจารณากายได้ แต่ใจมันไม่สงบ มันก็ยังไม่ได้ผลอยู่ดี

.

จินตามยปัญญา คิดได้ แต่ดับความทุกข์ไม่ได้

๑๙ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : จินตามยปัญญา สามารถตัดกิเลสได้ไหมครับ แล้วจินตามยปัญญาต่างจากภาวนามยปัญญาอย่างไรครับ

พระอาจารย์ : **จินตามยปัญญา คือความคิดของจิตที่ยังไม่มีความสงบ** อย่างเราคิดถึง ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เราก็คิดกันได้ อันนี้ก็เรียกว่าเป็นปัญญา แต่เวลาเราคิดถึง ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เราก็เกิดความไม่สบายใจขึ้นมา เกิดความหดหู่ใจ เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา แทนที่จะเกิดความสงบแต่มันไม่สงบ แสดงว่าจินตามยปัญหานี้มันไม่มีกำลังที่จะหยุดความหดหู่ความไม่สงบได้ แต่ถ้าเป็น **ภาวนามยปัญญา คือความคิดที่มีสมาธิเป็นผู้สนับสนุน คือจิตของผู้ที่มีความสงบแล้วมีอุเบกขา** พอมาพิจารณาทางปัญญา พิจารณาความไม่เที่ยง เช่น ร่างกายต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย แทนที่จะมีความรู้สึกหดหู่หรือไม่สบายใจ



หวาดกลัว ก็จะไม่มีความรู้สึกเหล่านี้ แต่จะรู้สึกเฉยๆ ปล่อยวางได้ ยอมรับกับความแก่ ความเจ็บ ความตายได้ นี่คือการแตกต่างระหว่างจิตตามปัญญา กับภาวนามยปัญญา

จิตตามปัญญา คิดได้ แต่ดับความทุกข์ไม่ได้ ส่วน ภาวนามยปัญญา คิดแล้วดับความทุกข์ได้ เวลาเจอความแก่ก็จะเป็นทุกข์ เจอความเจ็บก็จะเป็นทุกข์ เจอความตายก็จะเป็นทุกข์

• • • • •

อยากนั่งให้สงบ ได้โดยไม่ต้องฟังเสียงเทศน์

๑๙ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : เมื่อผมนั่งภาวนา สังเกตเห็นได้ว่าเมื่อนั่งเงียบบๆ คนเดียว ผมจะสัปหงกซะส่วนใหญ่ และมีความคิดแบบไม่ได้ตั้งใจคิดโผล่มาบ่อย และจับไม่ค่อยได้ว่าเป็นเรื่องอะไร แต่ถ้านั่งภาวนาแล้วฟังเทศน์ไปด้วยจะไม่วอกแวกหลับครับ และได้ผลดีกว่านั่งแบบไม่ฟังเทศน์ เพราะจะไม่วอกแวกมีความคิดแบบนั่งเงียบบๆ โผล่ขึ้นมาข้อนี้ถ้าจะให้สงบ ผมต้องอาศัยฟังไปนั่งไป ผมควรจะทำอย่างไรครับให้นั่งได้สงบโดยไม่ต้องอาศัยการฟังไปด้วยครับ

พระอาจารย์ : ต้องพยายามหมั่นเจริญสติอยู่เรื่อยๆ ไม่ใช่แต่เฉพาะเวลาที่เรานั่งเพียงอย่างเดียว ควรจะเจริญสติอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นขึ้นมา ต้องคอยควบคุมใจอย่าให้ล่องไปตามเรื่องราวต่างๆ ตามความคิดต่างๆ ให้อยู่กับเรื่องเดียว เช่นอยู่กับคำบริกรรมพุทโธฯ และอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกายไป ต้องเจริญสติให้มากๆ ก่อน แล้วเวลามานั่งจะสามารถควบคุมความคิดควบคุมใจให้สงบได้โดยไม่ต้องอาศัยการฟังเทศน์ฟังธรรม

แต่ถ้าเรานั่งแล้วเราไม่สามารถทำให้มันสงบได้ แต่ถ้ามีการฟังเทศน์ฟังธรรมแล้ว
ช่วยให้มันสงบได้ ก็ฟังเทศน์ฟังธรรมไปก่อนก็ยังดีกว่าไม่ได้ทำเลย แต่เป้าหมาย
สุดท้ายก็คือไม่ต้องการที่จะฟังอะไรเลยนอกจากสติปัญญาของเราเท่านั้น

• • • • •

ปัญญาจริง ปัญญาปลอม

๑๙ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ปัญญาของจริงกับปัญญาที่เราคิดว่าเป็นปัญญาแต่ที่จริงคือความฟุ้งซ่าน สังเกต
อย่างไรครับ เพราะถ้ารู้ว่าเป็นความฟุ้งซ่าน ผมจะได้หยุดคิดครับ

พระอาจารย์ : ถ้าเป็น**ปัญญาจริง**มันก็ต้องสงบ ถ้าเป็น**ปัญญาปลอม**มันก็จะไม่สงบ

• • • • •

เป็นผลเสียไหม หากอ่านและฟังธรรมะเยอะๆ

๑๙ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : การอ่านหนังสือธรรมะเยอะๆ ฟังเยอะๆ จะเป็นผลเสียไหมครับ ตอนปฏิบัติ
จะทำให้เกิดอาการอยากตามหนังสือและเกิดสัญญาที่เป็นผลเสียไหมครับ

พระอาจารย์ : มันก็อยู่ที่ผู้ปฏิบัติอีกแหละ คนที่เขาอ่านแล้วเขารู้ว่าเขาควรจะทำอะไร
แล้วเขาปฏิบัติตามที่ควรจะปฏิบัติโดยที่ไม่มีความอยากก็ไม่เสียหายตรงไหน
คนบางคนนี้ศึกษาแล้วแต่ไม่ปฏิบัติแต่อยากจะได้ผล เวลาปฏิบัติก็ไม่ได้ปฏิบัติ
เวลานั่งก็มีแต่ความอยาก อย่างนี้ก็เกิดความเสียหายได้



ดังนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องรู้ว่าเวลาปฏิบัติแล้วจะต้องไม่มีความอยากให้ได้ผล ให้เพิ่งไปที่เหตุเพียงอย่างเดียว ถ้าเจริญสติก็ต้องอยู่กับสติไปเรื่อยๆ อย่าไปกังวลว่าผลจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ จะเกิดเร็วหรือเกิดช้า ถ้าไปกังวลนี้ท่านเรียกว่าเป็นความอยากแล้ว ไปปรุงแต่งแล้ว ใจก็จะไม่สงบ ให้อยู่กับพุทโธไปหรือให้อยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกายไปเพียงอย่างเดียว จะสงบไม่สงบไม่ต้องไปสนใจ เดี่ยวเวลามันสงบ มันโผล่ขึ้นมาเองโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ ถ้าตั้งใจแล้วมันจะไม่โผล่ขึ้นมา

• • • • •

ต้องพิจารณาความจริง อยู่เรื่อยๆ เพื่อให้จิตยอมรับ

๑๙ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ผมมีความคิดความเห็นที่เราเป็นทุกข์เพราะไม่ยอมรับในสัจธรรมครับ อย่างนี้ถูกต้องไหมครับ

พระอาจารย์ : เราจึงต้องพิจารณาความจริงอยู่เรื่อยๆ เพื่อให้จิตยอมรับให้ได้ เพราะถ้าเราไม่มีความจริงมาคอยสอนคอยบอกใจ ใจก็จะถูกความหลงให้ปฏิเสธความจริง ไม่อยากจะเจอความจริง เช่น ความตาย พวกเราไม่มีใครอยากคิดถึงมัน ไม่อยากจะเจอมัน แต่มันก็ต้องเจอเพราะมันเป็นของที่ต้องเกิดขึ้นกับทุกคน เวลาเจอก็เจอแบบไม่สบายใจ เช่น เวลาคนที่เรารู้จักตายไป เราก็ต้องไปงานศพเขา เวลาไปนี้ไม่มีใครอยากจะไปกันแต่ก็ต้องไปเพราะสังคมบังคับให้ไปกัน อันนี้เป็นเพราะว่าใจเราไม่ยอมรับความจริงกัน แต่ถ้าเราหมั่นคิดอยู่เรื่อยๆ ว่าทุกคนเกิดมาแล้วต้องแก่ เจ็บ ตาย คิดอยู่บ่อยๆ คิดอยู่ทั้งวัน ถ้าเราสามารถคิดได้ต่อไปมันจะติดอยู่กับใจแล้วมันจะไม่ปฏิเสธ มันจะยอมรับได้

• • • • •

วูบแบบตื่น

๑๙ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : เวลานั่งสมาธิ พอเราบริการรรมพุทโธฯ แล้วไม่คิดอะไรเลย อีกสักแป๊บรู้สึกเหมือนวูบๆ แล้วก็ตื่นอีก แล้วพอบริการรรมอีกก็กลับไปเป็นเหมือนเดิมอีก เป็นอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ ไม่ก้าวหน้าสักที จะแก้ไขอย่างไรคะ

พระอาจารย์ : เวลามันวูบ ลองไม่ต้องบริการรรมดู ให้ดูเฉยๆ ไป ดูว่ามันจะนิ่งอยู่เฉยๆ ได้หรือเปล่า ไม่คิดอะไรได้หรือเปล่า เพราะบางทีจิตสงบแล้วไปบริการรรมมันก็จะทำให้ไม่สงบ เวลามันสงบนี้มันจะวูบแบบไหน วูบแบบหลับหรือวูบแบบตื่นเท่านั้น ถ้า **วูบแบบตื่น** คือมีความรู้สึกตัวตลอดเวลา พอมันวูบเราก็สักแต่ว่ารู้ไป ดูว่าวูบแล้วมันจะสงบหรือเปล่า มันไม่คิดปรุงแต่งหรือเปล่า ถ้ามันนิ่ง ไม่คิดปรุงแต่ง ก็ใช้สติประคับประคองให้มันอยู่ในสภาพนั้นให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ แต่ถ้ามันเริ่มคิดปรุงแต่ง เราค่อยมาพุทโธหยุดมันใหม่อีกที

.

การม้างกาย

๑๙ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ม้างกายควรทำเวลาไหนดี เพราะตอนนั่งสมาธิไม่ควรคิดนึกอะไรเพื่อจิตจะได้รวม และตั้งแต่ตื่นนอนให้มีสติอยู่กับพุทโธตลอดเวลา จำเป็นต้องทำไหมคะและจุดประสงค์ทำเพื่ออะไร

พระอาจารย์ : การม้างกายก็คือการพิจารณาภายในสภาพต่าง ๆ ร่างกายนี้มีหลายมิติ มีทั้งข้างนอกทั้งข้างใน มีทั้งที่เป็นหนุ่มเป็นสาว ในขณะที่แก่ ในขณะที่เจ็บ ในขณะที่ตาย การม้างกายนี้สามารถทำแทนการบริการรรมพุทโธได้ถ้าเรามีสมาธิแล้ว



แทนที่เราจะบริโภคมุกตลกๆ เวลาออกจากสมาธิ เราก็ใช้การม้างกายไปแทนก็ได้ หรือถ้าสมาธิของเรายังไม่แน่นหนามั่นคง แล้วเรายังอยากจะฝึกสติไปก่อน เราก็แขวนเรื่องของการม้างกายไว้ก่อน มาเจริญสติให้มันเข้มแข็งให้มันมีกำลังมากๆ ก่อน แล้วพอเรามีกำลังมากพอ ต่อไปแทนที่จะใช้มุกตลก เราก็ใช้การม้างกาย การพิจารณากายแทนมุกตลกไปก็ได้ ก็จะกลายเป็นปัญญาไป

• • • • •

ทุกอย่างต้องมีการเริ่มต้น

๑๙ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : จะทำอะไรให้คนที่ชอบทำทานหันมาให้ความสำคัญเรื่องการภาวนาครับ

พระอาจารย์ : ก็พาเขาไปฟังเทศน์ฟังธรรม พาไปทำบุญอยู่เรื่อยๆ ชวนไปรักษาศีล ชวนไปภาวนา ทุกอย่างก็ต้องมีการเริ่มต้น ถ้าตนเองไม่เริ่ม ก็อาจจะอาศัยคนอื่น เขาตั้งไปก็ได้ การอ่านหนังสือ การฟังเทศน์ฟังธรรม ก็เป็นการตั้งไปอย่างหนึ่ง แต่ถ้าตั้งแล้วไม่ไปก็ช่วยไม่ได้ เหมือนกับตั้งสุนัขอาบน้ำแล้วมันไม่ยอมอาบ ก็ช่วยไม่ได้

• • • • •

ต้องฝึกความคิด

๑๙ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : เวลานั้นสมาธิ ทำไมผมชอบคิดสิ่งที่เป็นอกุศลครับ คิดแต่เรื่องในสิ่งที่ไม่ดี พอคิดแล้วมันทำให้ผมนั่งสมาธิไม่ได้ และผมก็รู้สึกกลัวต่อสิ่งที่ผมคิดมากครับ แต่กลับกัน เวลาผมคิดในสิ่งที่ไม่ดีแล้วผมไปดูหนังฟังเพลง มันกลับทำให้ผมรู้สึกดีกว่าการนั่งสมาธิ ใจก็รู้สึกดี แต่ผมไม่คิดว่ามันคือทางหลุดพ้น ผมควรปฏิบัติตัวอย่างไรครับ

พระอาจารย์ : ก็ต้องฝึนความคิดนั้น เวลานั่งสมาธิก็อย่าปล่อยให้มันคิด บังคับให้มัน
บริกรรมพุทโธไปแทน หรือคิดว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย คิดถึง
อาการ ๓๒ คิดถึงไตรลักษณ์แทน **ความคิดนี้เราต้องบังคับมันถึงจะคิดไปในทาง
ที่เราให้มันคิดได้ ถ้าเราไม่บังคับ มันก็จะคิดไปในทางที่มันเคยคิด มันเคยคิด
ไม่ดี มันก็จะคิดไม่ดีไป แต่ถ้าเราดึงมันมาคิดในทางที่ดี ดึงมาบ่อย ๆ คิด
บ่อย ๆ ต่อไปมันก็จะคิดไปในทางที่ดีได้เอง การควบคุมจิตใจนี้ต้องบังคับ
ถ้าไม่บังคับแล้วจะไม่สามารถทำให้เกิดผลสำเร็จขึ้นมาได้**

.

เรื่องโลกียะเป็นเหมือนสไลเดอร์

๑๙ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ที่พระอาจารย์พูดว่า ถ้ายังไม่ถึงพระนิพพานนี้มันยังเสื่อมได้อยู่ เสื่อมมาก
เสื่อมน้อย อยู่ที่ชั้นโสดาบัน ชั้นสกิทาคามี ชั้นอนาคามี นี่มันมีความเสื่อมต่างกัน
พระโสดาบันนี้ยังเสื่อมมากกว่าพระสกิทาคามี พระสกิทาคามีก็จะมีเสื่อม
มากกว่าพระอนาคามี คือความทุกข์ที่ท่านได้นี้มันจะเสื่อม เพราะมันมีความ
อยากตัวอื่นเข้ามารบกวน บางตำราบางท่านกล่าวว่า เข้าสู่กระแสพระนิพพาน
แล้วไม่มีการเสื่อมลงไม่เกิน ๓ ๗ ๙ชาติ ก็ถึงพระนิพพาน ฟังแล้วไม่แน่ใจ
ขอพระอาจารย์ชี้แนะด้วยครับ

พระอาจารย์ : **ผู้ใดถ้าได้เข้าสู่ธรรมคือได้เป็นพระอรหันต์แล้วนี้ จิตจะไม่เสื่อม
ลงมาจากขั้นที่ได้** เช่น ถ้าได้เป็นพระโสดาบันแล้ว ก็จะไม่เสื่อมลงมาเป็นปุถุชน
ผู้ที่ได้ขั้นที่ ๒ คือเป็นพระสกิทาคามีแล้ว ก็จะไม่เสื่อมลงมาเป็นพระโสดาบัน พอได้
ขั้นที่ ๓ คือเป็นพระอนาคามีแล้ว ก็จะไม่เสื่อมลงมาเป็นพระสกิทาคามี แล้วพอ
ได้ขั้นที่ ๔ เป็นพระอรหันต์แล้ว ก็จะไม่เสื่อมลงมาเป็นพระอนาคามี



อันนี้คือขั้นของพระอริยบุคคล ๔ ขั้น เหมือนขึ้นบันได เวลาขึ้นถึงขั้นไหนแล้ว มันจะไม่เลื่อนไหลลงมา ไม่เหมือนกับขั้นที่มันเป็น Slope นี้ มันอาจจะไหลลงมาได้ แต่ขั้นนี้เป็นขั้นบันได แต่ที่ขั้น Slope นี้เป็นขั้นโลกียะ เช่น สวรรค์ชั้นเทพ สวรรค์ชั้นพรหม นี่เหมือน Slope พอขึ้นไปถึงสวรรค์ชั้นพรหมแล้วมันก็จะเลื่อนลงมาสู่ชั้นเทพ แล้วก็เลื่อนลงมาสู่ชั้นมนุษย์ แล้วถ้าประมาททำบาปก็จะเลื่อนลงไปสู่เปรต เดรัจฉาน ต่อไป อันนี้เป็นเรื่องโลกียะ มันจะเป็นเหมือนสไลเดอร์ที่เด็กเล่นกัน มันจะเลื่อนลงไปเรื่อยๆ ก็ต้องปีนบันไดขึ้นไปแล้วก็นั่งสไลด์ลงมา เวลาทำบุญทำทานก็เหมือนกับปีนบันไดขึ้นไปอยู่บนยอดของสไลเดอร์ พอนั่งปีนมันก็ไหลลงมา อันนี้เป็นระดับโลกียะ ระดับทำทาน รักษาศีล นั่งสมาธิ มันจะได้ธรรมที่ยังไม่ถาวร ได้แล้วจะต้องเสื่อม แต่พอเข้าสู่ธรรมโลกุตระคือระดับปัญญาวิปัสสนา มันจะไม่เสื่อม พอมันได้ขั้นโสดาบันมันก็จะติดอยู่ตรงนั้น แล้วจะติดอยู่ไม่เกิน ๗ ชาติเป็นอย่างมาก มันก็จะเลื่อนขึ้นไปสู่ขั้นสกิทาคามี ขั้นสกิทาคามีก็จะติดอยู่ไม่เกิน ๑ ชาติ แล้วก็จะเลื่อนขึ้นไปสู่อานาคามี ถ้าเป็นอนาคามีก็จะไม่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกต่อไป ก็จะเลื่อนขึ้นไปเป็นพระอรหันต์ต่อไป

นี่คือขั้นโลกุตระ ขั้นของพระอริยบุคคลทั้งหลาย **ได้แล้วไม่เสื่อม** แล้วไม่เกิน ๗ ชาติเป็นอย่างมาก เมื่อถึงบอก ๓ ชาติ ๔ ชาติ นี่ก็พูดแบบไม่ได้ศึกษากัน ตามตำราท่านบอกพระโสดาบันนี้เหลือภพชาติไม่เกิน ๗ ชาติ พระสกิทาคามีก็จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์เพียงชาติเดียวที่จะมาบำเพ็ญต่อ พอเป็นพระอนาคามีก็ไม่ต้องมาเป็นมนุษย์ได้ไปเป็นพรหมแทน แล้วก็จะบรรลุเป็นพระอรหันต์ในขั้นของพรหมได้

• • • • •

ตั้งสัจจะ แล้วต้องทำได้

๑๙ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ผมตั้งสัจจะไว้ว่าจะปฏิบัติสวดมนต์เป็นภavanaไว้ในใจจนถึงกำหนดสิ้นปี แต่พอทำไปได้ ๒-๓ เดือน มีความรู้สึกอยากเปลี่ยนไปฟังธรรมะของหลวงพ่อ โดยไม่กำหนดอะไรนอกจากฟังเสียงแล้วนั่งสมาธิไปด้วย รู้สึกจิตใจเบาสงบ เดินปัญญาตามได้บ้าง ปฏิบัติแล้วรู้สึกดีกว่าที่กำหนดบทสวดมนต์ แต่ผมมีความกังวลเรื่องจะเสียการตั้งสัจจะว่าจะบริกรรมสวดมนต์ ผมจึงอยากให้หลวงพ่อช่วยแนะนำครับ

พระอาจารย์ : ก็ทำทั้งสองอย่างก็ได้ สวดมนต์ไป แล้วก็ฟังเทศน์ฟังธรรมไป ก็ไม่เห็นจะเสียหายตรงไหน คือถ้าเราตั้งสัจจะไว้แล้วเราไม่ควรที่จะเสียสัจจะ เพราะต่อไปมันจะทำให้เราโลเลได้ จะทำอะไรจะไม่ทำให้สำเร็จได้

การมีสัจจะนี้เป็นเหมือนกับการบีบบังคับตัวเราให้ทำสิ่งที่เราตั้งใจว่าจะทำนั่นเอง ถ้าเราไม่มีตัวบังคับ ต่อไปเราจะตั้งใจทำอะไรไม่ได้ ทำแล้วก็ต้องล้มเหลว ดังนั้นถ้าเราได้ตั้งสัจจะแล้ว เราควรจะต้องรักษามันไว้ให้ได้ ถ้าเราไม่แน่ใจว่าเราจะรักษาได้หรือไม่ก็อย่าไปตั้งมัน ปฏิบัติไปแบบไม่ตั้ง ขอบปฏิบัติไปเรื่อยๆ ได้มากได้น้อยก็ขอบปฏิบัติไปเรื่อยๆ แบบนี้มันยังจะดีกว่า แต่สำหรับบางคน ถ้าไม่ตั้งก็จะไม่ปฏิบัติเลย อันนี้อยู่ที่ปัญหาของแต่ละคน มันไม่เหมือนกัน ก็ต้องใช้วิจารณญาณดูเอาแล้วกันว่าอันไหนจะดีอันไหนจะเหมาะสม

แต่ในกรณีนี้ก็สามารถทำได้ทั้ง ๒ อย่าง เราก็สวดมนต์ไปตามที่เราตั้งสัจจะไว้ แล้วเราก็ฟังเทศน์ฟังธรรมต่อหลังจากที่เราสวดมนต์เสร็จก็ได้

• • • • •



ขอให้รู้หรือริยสัจ ๔ เท่านั้นพอ

๑๙ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ในบทสวดมนต์ที่ว่ามีขันธ ๔ มีขันธ ๑ หมายถึงอะไร และสิ่งที่เป็นสังขารและไม่ใช่สังขาร ขอคำตอบสิ่งที่ไม่ใช่สังขารค่ะ

พระอาจารย์ : คือเป็นเรื่องของคนที่เขาเขียนเขาแต่ง เราก็ไม่รู้ใจของเขาว่าหมายความว่าอย่างไรเหมือนกัน ถ้าเขาไม่แปลก็ช่วยไม่ได้ ก็ไม่ต้องไปสนใจ ไม่รู้ก็ไม่เป็นไรของเหล่านี้

ขอให้รู้ว่าเวลาเกิดตัณหาแล้วหยุดมันได้อย่างไรก็พอ ขอให้รู้แค่นี้แหละ การปฏิบัติทั้งหมดนี้มาอยู่ตรงจุดนี้จุดเดียวเท่านั้นเอง คือหยุดตัณหาต่างๆ ที่มีอยู่ ๓ อย่าง คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา นี่เท่านั้นแหละ และถ้าจะรู้ก็รู้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้สภาวะ รู้หาเราปฏิญญสัญญา รู้แค่นี้แล้วจะสามารถตัดตัณหาต่างๆ ทั้งหมดให้หมดไปได้ ส่วนความรู้อย่างอื่นนี่ก็เป็นความรู้เสริม รู้ก็ได้ ไม่รู้ก็ได้ มันก็ไม่ใช่ปัญหาอะไร แต่ขอให้รู้หรือริยสัจ ๔ เท่านั้นพอ รู้ทุกข์ รู้สมุทัย รู้นิโรธ รู้มรรค และรู้จักวิธีปฏิบัติกิจในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ต้องกำหนดรู้ สมุทัยต้องละ นิโรธต้องทำให้แจ้ง มรรคต้องเจริญให้มากเท่านั้นเอง ถ้าสามารถปฏิบัติภารกิจทั้ง ๔ ประการในอริยสัจ ๔ ได้ ก็บรรลุมรรคผลนิพพานได้ ก็หมดปัญหาแล้ว

• • • • •

ต้องเห็นตอนที่เรายาก แล้วเราไม่ได้

๒๐ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : เป้อันธ ๕ ก็ควรเปือราคะปฐิมะด้วย ทำอย่างไรเราจึงจะเห็นทุกข์เห็นโทษ ในอารมณทั้ง ๒ ด้วยคะ

พระอาจารย์ : เห็นเวลาที่เราไม่มีมัน เวลาที่เราอยากจะได้อะไร เราได้สิ่งที่เราอยากได้ เราก็จะไม่เห็นโทษของความอยาก เราต้องเห็นตอนที่เรายากแล้วเราไม่ได้ เช่น เวลาที่เราไม่สบายแล้วเรายากไปเที่ยว แต่เราไปเที่ยวไม่ได้ เวลาที่เราแก่ เรายากจะไปเที่ยวเหมือนสมัยที่เราเป็นหนุ่มเป็นสาว เราเที่ยวไม่ได้ ให้คิด อย่างนี้ ถ้าเรามาคิดตอนที่เราเป็นหนุ่มเป็นสาวนี้เราจะไม่เปือ เพราะเรายาก จะได้อะไรเราก็สามารถทำตามใจอยากได้ แต่เราต้องคิดว่าเวลาที่ร่างกายมัน ไม่สามารถทำตามใจอยากได้แล้วจะเป็นอย่างไร หรือเวลาสูญเสียสิ่งที่เรารัก เราชอบไปนี่จะเป็นอย่างไร คนที่เสียคนรักไปนี่บางทีถึงกลับอยากจะฆ่าตัวตาย ไปก็มี ต้องดูตอนที่สูญเสีย ตอนที่ไม่สามารถทำตามความอยากได้ แล้วก็จะเห็น ความทุกข์ แล้วก็จะเปือกับการมีความอยากกับสิ่งต่างๆ ได้

.

แก้ความจำในทางเลวๆ

๒๐ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : สัตว์ทั้งหลายมีสัญญาอารมณจำรัก จำโลก จำโกรธ จำหลง ได้ ทำอย่างไรเราจะ แก้ความจำในทางเลวๆ นี้ได้คะ



พระอาจารย์ : ก้อย่าไปโลภ ไปโกรธ ไปหลง ทุกครั้งที่โลภก้อย่าทำตามความโลภ ทุกครั้งที่โกรธก้อย่าทำตามความโกรธ ต่อไปมันก็จะไม่มีความโลภความโกรธอยู่ในความทรงจำต่อไป

ศิษย์ : แล้วเราจะมีโอกาสที่จะลืมความจำทั้งในทางดีและทางเลวได้หรือไม่คะ

พระอาจารย์ : ถ้าเราควบคุมความคิดความอยากของเราได้ เราก็สามารถที่จะคิดไปในทางใดก็ได้ แต่ถ้าเรายังไม่มีความสามารถที่จะควบคุมใจของเราได้ เวลาใจเราคิดถึงอะไร มันก็จะทำตามที่มันคิดทันที ซึ่งส่วนใหญ่มันก็จะคิดไปในทางที่ไม่ดี คิดไปในทางที่จะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา

ดังนั้นการปฏิบัติก็เพื่อมาสอนใจให้หยุดความคิดที่ไม่ดีแล้วก็อย่าทำตามความคิดที่ไม่ดี แล้วให้เราหันมาคิดไปในทางที่ดีแล้วก็ทำตามความคิดที่ดี เพราะความคิดที่ดีนำความสุขมาให้ ความคิดที่ไม่ดีนำความทุกข์มาให้

.

ข้อห้ามที่เยอะกว่า
ทำให้ปฏิบัติได้มากกว่า

๒๐ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : การถือศีล ๕ กับ ศีล ๘ ช่วยพัฒนาในการนั่งสมาธิต่างกันไหมครับ เพราะอะไร

พระอาจารย์ : ศีล ๕ ยังเป็นข้อห้ามที่มันไม่มากพอ คือยังไม่ได้ห้ามไม่ให้ไปเที่ยว ไม่ให้ไปดูหนังฟังเพลง ไม่ได้ห้ามไปร่วมหลับนอนกับสามีภรรยาของตน ไม่ได้ห้ามรับประทานอาหารเย็น ไม่ได้ห้ามของเหล่านี้อะไรก็เลยทำให้ไปทำสิ่งเหล่านี้ได้ คนที่ถือศีล ๕ เนี้ยนั้นอยากจะไปเที่ยวก็ได้ อยากไปงานเลี้ยงก็ได้ อยากจะไปดูหนังฟังเพลงก็ได้ แต่คนที่ถือศีล ๘ นี่ไปไม่ได้ เมื่อไปไม่ได้จะทำอะไร ก็ต้องนั่งสมาธิ นี่คือการแตกต่างระหว่างศีล ๕ กับศีล ๘

.

ผู้ปรารถนาความหลุดพ้น ต้องออกจากบ้าน

๒๐ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : คนที่มีปัญหาเรื่องที่อยู่อาศัย เช่น ไม่มีบ้านเป็นของตัวเอง จำเป็นไหมคะว่า
ต้องทำบุญเกี่ยวกับเสนาสนะเพื่อหวังอันสงส์ว่าตายไปจะได้มีวิหารทาน หรือว่า
แค่ทำบุญด้วยการสละทรัพย์โดยไม่เจาะจงว่าต้องทำบุญเสนาสนะ ก็ได้อันสงส์
เท่ากัน

พระอาจารย์ : คือการไม่มีบ้านดีกว่าการมีบ้าน **พระพุทธเจ้า พระอรหันต์** นี่ท่านเป็น
พระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์ เพราะท่านไม่มีบ้านอยู่ เพราะถ้าท่านมีบ้านอยู่
ท่านก็จะติดบ้านติดความสุขกับการอยู่ในบ้าน ก็จะติดกับการเวียนว่าย
ตายเกิด ผู้ที่ปรารถนาความหลุดพ้นจากกองทุกข์จึงต้องออกจากบ้านกัน
ออกจากการเป็นคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนเพื่อไปอยู่แบบผู้ที่ไม่มีบ้าน คือ
บรรพชิต

ดังนั้น ถ้าทำบุญก็ทำเพื่ออย่ามีบ้านดีกว่า ถ้าทำบุญเพื่อมีบ้านก็แสดงว่ายังเป็น
กิเลสยังเป็นตัณหาอยู่ ทำบุญแบบนี้ไม่ดี ให้ทำบุญเพื่อจะได้ไม่มีเงินไม่มีทอง
ซื้อบ้าน ไม่มีเงินไปเที่ยว เพราะจะได้มีเวลาไปปฏิบัติธรรม ให้คิดอย่างนี้จะดีกว่า

• • • • •



ความเจ็บที่ร้ายกาจ คือความเจ็บของใจ

๒๐ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : เกิด แก่ เจ็บ ตาย แล้วถ้าตายโดยอุบัติเหตุนี้

พระอาจารย์ : ตายแบบไหนก็กลับมาเกิดเหมือนกันเพราะว่ามันไม่ได้ไปตัดความอยาก

ศิษย์ : หมายถึงช่วงเจ็บครับ

พระอาจารย์ : ตายกะทันหันมันก็เจ็บเดียวเดียว เจ็บเร็วหน่อย ถ้าตายแบบเป็นโรคมะเร็งนี้
ก็ ๓ เดือน ๖ เดือน

ศิษย์ : เจ็บมันนิดเดียว แต่จิตมันเยอะกว่า

พระอาจารย์ : เจ็บมากเจ็บน้อยไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย แต่**เจ็บที่ใจ** ถ้ากลัวเจ็บมากก็จะ
เจ็บมากทางใจ ถ้ากลัวเจ็บน้อยก็จะเจ็บน้อย การมาปฏิบัติธรรมนี้เพื่อมาฝึก
ไม่ให้เกิดความเจ็บ พอไม่กลัวความเจ็บแล้วเวลาเจ็บใจจะไม่เจ็บ ความเจ็บที่
ร้ายกาจไม่ใช่ความเจ็บของร่างกาย แต่เป็นความเจ็บของใจ อย่างเวลาหมอบอก
ว่าต้องฉีดยาให้สักเข็มนี้ ยังไม่ทันฉีดยาใจมันเจ็บไปก่อนแล้วเข้าใจไหม
เราต้องการมาหยุดไอ้ตัวความ**เจ็บที่ใจ**ด้วยการให้มันฝึกเจอความเจ็บ
บ่อยๆ นั่งสมาธิให้มันเจ็บ แล้วพยายามควบคุมใจให้มันอยู่กับความเจ็บ
ให้ได้ ที่มันทุกข์เพราะมันไม่ใช่ความเจ็บของร่างกาย แต่เป็นเพราะความ
เจ็บของใจ ความกลัวความเจ็บ ความไม่อยากเจ็บ เราต้องทำลายตัวนี้
เพราะตัวนี้มันเป็นตัวสร้างความเจ็บที่ร้ายกาจให้กับใจของเรา

เวลาเจ็บก็อย่าไปคิดถึงความเจ็บ ให้พุทโธๆ ไปอย่างเดียว แล้วความเจ็บในใจจะ
ไม่มี แล้วมันจะอยู่กับความเจ็บของร่างกายได้ **พระพุทธเจ้า พระอรหันต์** ใจของ
ท่านไม่เจ็บกับความเจ็บของร่างกาย จะตายแบบไหนท่านก็ไม่เดือดร้อน
ท่านรับมันได้ทุกรูปแบบ

มาเป็นมนุษย์แล้วทำบาป ถึงจะตกนรก

๒๐ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ถ้าเป็นเทวดาแล้วยังตกนรกได้ไหมครับ

พระอาจารย์ : ได้ คือกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ก่อนไง แล้วถ้าทำบาปมากกว่าทำบุญ
คราวหน้ามันก็ไปนรก

ศิษย์ : ไม่ใช่ว่าเป็นเทวดาแล้วมาลงนรกเลยใช่ไหมครับ

พระอาจารย์ : ไม่ ต้องผ่านมาเกิดเป็นมนุษย์ก่อน มาสร้างบาปใหม่ก่อน อย่างพระเทวทัตนี้
เป็นมนุษย์แล้วมาบวชเป็นพระก็ได้จิตอยู่ในระดับสวรรค์แล้ว แต่พอมาทำบาป
คิดฆ่าพระพุทธเจ้า จิตก็เลยกลายเป็นนรกไป พอตายก็ไปตกนรก

.

แยกรูปแยกนาม

๒๐ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ผมอ่านของครูบาอาจารย์ท่านบอกว่าการแยกรูปแยกนามครับ พอดีเห็นสภาวะ
กายอยู่สิ่งหนึ่ง ใจอยู่สิ่งหนึ่ง อยากสอบถามท่านในสภาวะที่บอกว่าเห็นกายจะ
เห็นใจแยกกัน มันไม่มาจับกัน นี่ใช่สภาวะการแยกรูปแยกนามไหมครับ

พระอาจารย์ : จะว่ามันเป็นการแยกรูปแยกนามก็ได้ เพราะใจก็ถือว่าเป็นนาม ส่วนร่างกายนี้
ก็ถือว่าเป็นรูป และที่จะแยกขั้นต้นก็ต้องแยกด้วยสติคือทำให้สงบ พอใจสงบ
แล้วใจกับร่างกายจะแยกออกจากกัน ใจจะรวมเข้าสู่ความสงบ เป็นใจล้วนๆ
ส่วนร่างกายก็ไม่ไปรับรู้มัน แยกมันออกจากกัน นี่เรียกว่าแยกด้วยสมาธิ แยก
ด้วยสติ



พอออกจากสมาธิมา มันก็จะกลับมารวมกัน คือนามกับรูป กายกับใจก็ต้องกลับมารวมกัน ก็ต้องใช้ปัญญาแยกต้องสอนใจว่าร่างกายไม่ใช่เรา เราเป็นใจ อย่าไปผูกใจเราไว้กับร่างกาย ร่างกายเป็นอะไร ดูแลมันได้ก็ดูแลมันไป ดูแลไม่ได้มันจะเป็นอะไรก็ปล่อยมันไป เหมือนกับเราเลี้ยงหมาตัวหนึ่ง ดูร่างกายนี้เป็นเหมือนหมา ส่วนใจนี้เป็นเหมือนเจ้าของหมา ก็ดูมันไป แต่อย่าไปทุกข์กับมัน เพราะว่าทุกข์อย่างไรมันก็ต้องแก่ เจ็บ ตาย อยู่ดี นี่คือการแยกด้วยปัญญาหลังจากที่เราแยกด้วยสมาธิแล้ว

ศิษย์ : ปัญหานี้เราคิดเองหรือบางทีเขาสอนเรา

พระอาจารย์ : ก็คิดเองด้วย แล้วปัญญาเก่าที่มีอยู่มันก็จะออกมาเอง ปัญญาใหม่ไม่มีก็ต้องคิดขึ้นมาใหม่ ถ้าเราเคยคิดแล้วมันก็จะอยู่ในใจเรา ส่วนไหนที่เรายังไม่คิดเราก็ต้องคิดขึ้นมาใหม่

.

ถ้าปล่อยวางเต็มที่
แล้วจะไม่ทุกข์

๒๐ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : แต่ก่อนเข้าใจว่ามันเป็นทุกข์ใช้ไหมครับ แต่ที่นี้เห็นสุขมันก็ยังทุกข์อยู่ครับ ยังเห็นว่าเราสุข ทุกข์นิดเดียวทุกข์น้อยลงก็แค่สุข

พระอาจารย์ : เพราะเรายังอยากให้ร่างกายของเราเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้อยู่ไง เราไม่ปล่อยวางมันเต็มที่ ถ้าเราปล่อยวางมันเต็มที่ เราก็จะไม่ทุกข์กับมัน ถ้าเรายังมีความอยากอยู่กับเรื่องใด เราก็จะมีความทุกข์กับเรื่องนั้นขึ้นมาทันที ถ้าเรารู้ว่าความอยากของเราเป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจ เราก็หยุดความอยากเราเสีย พอหยุดความอยากเราเสีย ความทุกข์ใจเราก็ไม่มีกับเรื่องนั้นเรื่องนี้

ศิษย์ : เพราะความอยากใช้ไหมครับ

พระอาจารย์ : นั่นแหละ ปัญญาต้องเห็นว่าความอยากนี้เป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจ ไม่สบายใจของเรา

ศิษย์ : บางทีเราไปเห็นร่างกายเห็นใจไม่เป็นไร กลับมากลับไปได้ถ้าเรารู้สึก ๒ อย่าง

พระอาจารย์ : ก็ธรรมดาถ้าเราไม่มีปัญญา ใจกับร่างกายมันรวมกันก็จะคิดว่าเป็นตัวเดียวกัน เราถึงต้องใช้ปัญญามาคอยสอนใจบอกว่าเราไม่ได้เป็นคนเดียวกัน เราเป็นพี่น้องกัน **ใจเป็นนาย** **กายเป็นบ่าว** **ใจถาวร** **ร่างกายไม่ถาวร** สักวันหนึ่งร่างกายต้องจากเราไป แต่เราไม่ต้องทุกข์ไปกับมันเพราะเราไม่ได้ตายไปกับมันที่เราทุกข์เพราะเราหลงคิดว่าเราเป็นมัน คิดว่าเราตายไปกับมัน

นี่คือปัญญามาแยกแยะอีกทีหนึ่ง แยกใจออกจากร่างกาย ให้รู้ว่าใจเป็นผู้รู้ ผู้คิด ส่วนร่างกายเป็นผู้รับคำสั่งของใจอีกที ร่างกายไม่รู้เรื่องอะไรทั้งนั้น มันจะแก่ เจ็บ ตาย นี่มันไม่รู้ อย่างผมนี้มันจะสีขาวสีดำ มันไม่รู้ว่ามันขาวหรือดำ แต่คนที่รู้คือใจ แต่ใจไปหลงคิดว่าเป็นร่างกาย มันก็เลยทุกข์กับการแก่ของร่างกายไปเท่านั้นเอง เพราะยังไม่อยากแก่ เพราะอยากจะใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขต่างๆ แต่ถ้าเรามีความสุขจากการปฏิบัติธรรม พอได้ความสงบแล้ว เราก็ทิ้งร่างกายได้ ไม่ต้องพึ่งร่างกาย เราก็ปล่อยได้ เวลามันจะเป็นอะไรเราก็ไม่ไปทุกข์กับมันได้

ศิษย์ : มันก็ยังมีคำว่าเราอยู่ใช่ไหมครับ มันยังมีเรา มีตัวตน

พระอาจารย์ : ก็ให้รู้ว่ามันไม่ใช่เราไง ก็ต้องสอนอยู่เรื่อยๆ แล้วต่อไปมันก็จะไม่ยึดไม่ติด มันก็จะรู้ว่าร่างกายนี้เป็นเหมือนสุนัขตัวหนึ่งที่เรารู้สึกไว หรือคนรับใช้ที่สักวันเขาจะต้องจากเราไป เพราะชีวิตเขาสั้นกว่าเรา ใจนี้มีชีวิตที่ยาวนานกว่าร่างกาย เป็นแสนล้านเท่า เพราะใจไม่มีวันสั้นไม่มีวันตาย แต่ร่างกายนี้มันต้องตาย เราจึงต้องเปลี่ยนร่างกายอยู่เรื่อยๆ พอร่างกายนี้ตายไป เราก็ยังต้องไปหาร่างกายอันใหม่ เพราะเรายังต้องพึ่งร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขอยู่ แต่ถ้าเรามีความสุขจากการปฏิบัติธรรมจากการได้สมาธิ เราก็หยุดใช้ร่างกายได้ พอเราไม่ต้องใช้ร่างกาย เราก็ไม่ต้องไปเกิดใหม่ เข้าใจนะ



วิธีที่ดีที่สุด คือทำบุญให้มาก

๒๐ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ในกรณีที่เรากำลังจะตาย แล้วเราไปนึกถึงบาปที่เรากระทำ แล้วเราเกิดสำนึกผิด แล้วตายในขณะนั้น ดวงจิตนี้จะไปนรกหรือว่าไปสวรรค์ครับ

พระอาจารย์ : คือไม่อยากตอบปัญหานี้เพราะไม่รู้ว่าจะเป็นอย่างที่ถามหรือเปล่า วิธีที่ดีที่สุดก็พยายามทำบุญให้มาก ทำให้มันมากกว่าบาป แล้วเวลาตายไปนี้ บุญจะมีกำลังมากกว่าที่จะดึงใจของเราไปได้ ถ้าเรามานั่งคิดทางทฤษฎีนี้มันยาก เข้าใจไหม

ถ้าอยากไปทางสวรรค์ก็คิดดีเสียตั้งแต่วันนี้ สำนึกผิดเสียแต่ตอนนี้ดีกว่า จะได้มั่นใจ ไม่ใช่มารอระยะสุดท้าย แล้วเวลานั้นบางทีมันไม่มีสติตั้งมานึกถึงอะไรแล้วสังเกตดูเวลาเกิดภัยใกล้ตัวนี้มันไม่รู้จะทำอะไรแล้ว มันคิดไม่ออก จะคิดออกตอนที่เรายังไม่เดือดร้อน พอเดือดร้อนแล้วที่นี้สัญชาตญาณมันมาแทนที่ทันที มันเคยคิดอะไรเคยทำอะไรเคยรักษาชีวิตมันแบบไหน มันก็จะทำแบบนั้นทันที เหมือนกับนักมวย เคยฝึกซ้อมอย่างไร พอขึ้นเวทีมันก็จะต่อไปตามที่เคยฝึกซ้อมมา ดังนั้นถ้าเราต้องการให้มันต่อได้ดี เราก็ต้องซ้อมไว้ก่อน สารภาพบาปตอนนี้แล้วอย่าไปทำบาป พอเวลาใกล้ตาย มันก็จะคิดถึงการสารภาพบาปได้ แต่ถ้าตอนนี้ไม่เคยสารภาพเลย มัวแต่ทำบาปๆ ไปเรื่อยๆ พอตายนี้มันจะคิดถึงการสารภาพบาป มันทำไม่ได้หรอก เข้าใจไหม

.

เป็นพระเจ้าเจริญมรรค ๘ ได้ง่ายกว่าขรवास

๒๐ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ผมอยากจะทราบเรื่องมรรคมีองค์ ๘ เรื่องสัมมาทิฐิ แล้วก็ต้องลงด้วยสัมมาสมาธิ ถ้าเกิดว่าเป็นขรवासอย่างเรา ปฏิบัติทั้ง ๘ ข้อจนเข้าใจแล้ว ผมไม่ทราบว่าเราต้องกลับมาเกิดอีกไหม

พระอาจารย์ : **มรรค ๘** นี่มันสำหรับใครก็ได้ จะเป็นขรवासก็ได้ เป็นพระก็ได้ ตอนที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงมรรค ๘ นี้ ท่านสอนพระภิกษุ แต่ใครก็สามารถนำไปปฏิบัติได้ แต่การที่ขรवासจะปฏิบัติแบบพระนี่มันจะยาก เพราะว่าความสามารถมันไม่เท่ากัน เหมือนเด็กอนุบาลไปปฏิบัติกับเด็กที่เรียนมหาวิทยาลัยอย่างนี้ คำสอนคำเดียวกัน แต่ความสามารถที่จะปฏิบัติตามนี่มันไม่เท่ากัน ดังนั้นถ้าเป็นพระนี้จะเจริญมรรค ๘ ได้ง่ายกว่าขรवासไปเจริญมรรค ๘

ทาน ศีล ภาวนา นี่ก็มรรค ๘ เหมือนกัน เพียงแต่พระพุทธเจ้าเพิ่มอีกข้อหนึ่งขึ้นมาก็คือทาน ก่อนที่จะรักษาศีล ภาวนา นี่ก็ต้องทำทานให้ได้ก่อน ส่วนพระนี่เขาทำทานไปหมดแล้ว เขามีเงินทองเท่าไรเขาสละไปหมดแล้ว เขาก็รักษาศีล เจริญมรรค ๘ ได้เลย มรรค ๘ ก็คือศีล สมาธิ ปัญญา นี่เอง

ศิษย์ : ไตรสิกขาใช้ไหม

พระอาจารย์ : ใช่ ไตรสิกขา ทาน ศีล ภาวนา ก็เหมือนกัน ศีลก็ศีล ภาวนาก็คือสมาธิและปัญญา เหมือนกัน มรรค จะเรียกว่า ทาน ศีล ภาวนา ก็ได้ มรรค ๘ ก็ได้ เพียงแต่ว่าผู้ปฏิบัตินี้มีความแตกต่างกัน ถ้าเป็นพระภิกษุ พระพุทธเจ้าก็บอกว่าไม่ต้องทำทานแล้ว เพราะไม่มีเงินแล้ว สละไปหมดแล้ว แต่ถ้าเป็นขรवासญาติโยมนี้ยังมีเงินอยู่ ต้องสละมันเสีย ไม่งั้นมันจะขวางทาง เป็นเหมือนสมอเรือ เวลาจะออกเรือนี้ต้องถอนสมอก่อน ถ้ายังมีเงินติดตัวอยู่นี่มันไม่ยอมไปภาวนาไม่ยอม



ไปปฏิบัติ มันจะไปเที่ยวไปเล่น ดังนั้นถ้าเป็นพราวาสยังมีเงินทองอยู่ก็ต้อง
สละเงินแล้วไปบวช พอบวชแล้วก็ไปเจริญไตรสิกขาได้ เจริญศีล สมาธิ ปัญญา ได้
ถ้ายังเป็นพราวาสก็ต้องทำทานให้หมดเสียก่อน พอเงินหมดแล้วที่นี้ก็รักษาศีล
ภาวนาได้เหมือนกัน

ศิษย์ : แต่มันก็มีความพยายามมาก

พระอาจารย์ : ทุกคนก็เป็นอย่างนั้น ก่อนที่จะมาเป็นพระได้ก็ต้องเป็นพราวาสก่อน
พอศึกษาพระธรรมของพระพุทธเจ้าก็เห็นว่าธรรมนี้เป็นสิ่งทีวี่เศษ ก็เลยกล้าที่จะ
สละความสุขทางทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองไป สละทรัพย์ไปแล้วก็ออกบวช
อย่างโยมนี่ก็สามารถทำได้ ถ้าสละทรัพย์ไปแล้วก็บวชได้

ศิษย์ : ยังตัดใจไม่ได้ครับ แต่ก็ลองดูครับ ในกรณีตัวคนเดียวผมว่าไม่ยากที่จะปฏิบัติ
แบบนี้ได้ แต่สำหรับคนที่มีการบวชแล้วละครับ

พระอาจารย์ : ก็ต้องทำตัวให้เป็นคนเดียวชั เวลาเกิดก็เกิดคนเดียวไม่ใช่เหรอ ก่อนที่จะ
อยู่หลายคนก็อยู่คนเดียวมาก่อนไม่ใช่เหรอ

ศิษย์ : จังหวะที่ไม่เข้าใจธรรมก็ปฏิบัติสร้างห่วงเอาไว้แล้วครับ

พระอาจารย์ : ก็ใช้ธรรมตัดมันสิ ถ้ามีธรรมก็ตัดได้ทุกอย่าง ดูพระพุทธเจ้าท่านก็มี
ครอบครัวเหมือนกัน ทำไมท่านตัดได้ เพราะท่านมีธรรม

ศิษย์ : ท่านต้องการแสวงหาความหลุดพ้นใช่ไหมครับ

พระอาจารย์ : นั่นแหละ คือธรรม เห็นโทษของการเวียนว่ายตายเกิด ท่านก็เลยตัดมันได้

ศิษย์ : ถ้าเราตัดมันไม่ได้ สุดท้ายเราก็คืออยู่วัฏจักรเดิม

พระอาจารย์ : ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดต่อไป

ศิษย์ : ก็ต้องยอมรับไป

พระอาจารย์ : ยอมรับไม่ยอมรับ มันก็ต้องรับแหละ

.

วิธีแก้ความหลงในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส

๒๖ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : กระผมเป็นผู้ครองเรือนอยู่ เรื่องความโลภความโกรธก็มีทางแก้ได้ แต่ที่แก้ไม่ได้คือความหลงในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส จะทำอย่างไรดีครับ

พระอาจารย์ : ต้องดูรูปที่มันไม่สวยไม่งาม มันก็จะไม่หลง ถ้าเห็นแต่รูปที่สวยงาม กลิ่นที่หอม มันก็จะติด ถ้าไปดูรูปที่น่าเกลียด น่ากลัว ตมกลิ่นที่เหม็น ก็จะ
ไม่อยากเข้าใกล้ เช่น ให้ไปดูซากศพ ไปเยี่ยมป่าช้า ไปเห็นรูปที่ไม่สวยไม่งาม ตมกลิ่นที่ไม่หอม อย่างนี้มันก็จะทำให้ไม่อยากได้ แล้วทำให้ไม่หลงกับมัน เราชอบไปดูของที่มันสวยๆ งามๆ แต่มันเป็นของปลอมใช้ไหม

คนเราแต่งหน้าแต่งตัวใส่เสื้อผ้าใส่น้ำหอมใส่อะไรต่างๆ เพื่อปกปิดความสกปรกของร่างกาย ร่างกายนี้ถ้าไม่ได้อาบน้ำอาบท่าสักสองสามวัน ดูซิว่ามีใครจะเข้าใกล้ได้ แต่เราปกปิดความสกปรกความไม่สวยงามของร่างกายด้วยการเสริมสวยด้วยวิธีการต่างๆ จึงทำให้เราไม่เห็นความสกปรกความน่าเกลียดของร่างกาย เราจึงต้องไปเยี่ยมป่าช้า สมัยก่อนนี้คนตายเขาจะเอาไปทิ้งไว้ป่าช้า แล้วให้พระนี้ไปดู ใครอยากจะไปดูก็ไปพิจารณาดูซากศพที่ตายในระยะต่างๆ ตายวันหนึ่ง ตาย ๓ วัน ตาย ๗ วัน มันจะมีสภาพที่เปลี่ยนใจ

• • • • •



ความว่างเป็นความสุขอย่างยิ่ง

๒๖ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : มีอาการเหมือนตัวไหวๆ เวลานั้นสมาธิ แต่ตัวนอกปกติ เกิดจากอะไรครับ

พระอาจารย์ : เป็นเรื่องของจิต ไม่ต้องไปให้ความสำคัญ เวลาเราจะควบคุมจิตนี้มันก็จะ
มีอาการอะไรแปลกๆ มาปรากฏให้เรารับรู้ วิธีที่ปฏิบัติกับมันคือเราไม่ต้องไปสนใจ
ให้เราภาวนาต่อไป ถ้าเราพุทโธก็ให้พุทโธต่อไป อย่าหยุด อย่าไปดูสิ่งที่เราเห็น
ให้อยู่กับพุทโธไป ไม่ต้องไปสนใจกับสิ่งที่เราเห็นหรือได้ยิน ให้อยู่กับพุทโธ หรือถ้า
ใช้ลมหายใจก็ให้อยู่กับลมหายใจไปเรื่อยๆ จนกว่าใจจะรวมเข้าสู่ความสงบ เวลา
สงบแล้วทุกอย่างจะไม่มีอะไร จะว่าง ภายในจิตนี้จะเหมือนกับอยู่ในอวกาศคือจะ
ไม่มีอะไร ความว่างนี้แหละเป็นความสุขอย่างยิ่ง

* * * * *

อาศัยผู้รู้ในการดูแลบาอาจารย์

๒๖ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : เวลาเราเสาะหาครูบาอาจารย์ เราจะทราบได้อย่างไรครับว่าครูบาอาจารย์ที่เราอาศัย
บุญบารมีท่านสอนสั่งอยู่นี้ ท่านมีธรรมที่ถึงพร้อมที่จะบอกสอนให้เราพ้นอบาย
ได้ครับ

พระอาจารย์ : ถ้าเราไม่มีความสามารถที่จะดูได้เอง เราก็ต้องไปอาศัยคนที่มีความสามารถ
เหมือนกับเวลาที่เราไปซื้อเพชรนิลจินดา ถ้าเราไม่สามารถมองเพชรนิลจินดา
ได้ว่าเป็นของแท้หรือของเทียม เราก็ต้องไปหาคนที่เขามีความชำนาญคนที่เขา
ได้ศึกษามา เขาจะรู้ว่าเพชรเทียมกับเพชรแท้นั้นเป็นอย่างไร ฉะนั้น **การเข้าหา**
ครูบาอาจารย์ ถ้าเราไม่สามารถจะแยกแยะได้ว่าเป็นอาจารย์ที่แท้หรือ
ไม่เป็นอาจารย์ที่แท้ เราก็ต้องอาศัยบุคคลที่รู้จักบุคคลที่ใกล้ชิดกับท่าน คนที่
ไปพบกับท่านนาน ๆ อยู่กับท่านนาน ๆ ได้รู้ได้เห็นอะไรต่าง ๆ เขาจะรู้ว่า
ท่านเป็นอย่างไร

* * * * *

ผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรม

๒๖ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : คนที่มีดวงตาเห็นธรรม หมายถึงคนประเภทไหนครับ

พระอาจารย์ : คนที่มองเห็นอริยสัจ ๔ ใครเห็นว่าทุกข์นี้เกิดจากความอยาก แล้วการดับความทุกข์นี้เกิดจากการเห็นว่าคุณอยากนี้เป็นสิ่งที่ไม่ได้นำความสุขที่แท้จริงมาให้ นำมาแต่ความสุขชั่วคราว เป็นความสุขประเดี๋ยวประด๋าว เวลาได้มาก็ดีใจ แล้วสักพักหนึ่งมันก็หายไป เช่น เวลาเราอยากจะทำกาแฟ พอเราได้ดื่มกาแฟเรารู้สึกมีความสุขใจ เดียวสักพักหนึ่งความสุขใจที่ได้ดื่มกาแฟนั้นก็หายไป แล้วก็จะเกิดความอยากดื่มกาแฟถ้วยใหม่ขึ้นมา ถ้าไม่ได้ดื่มก็จะเครียดจะหงุดหงิดรำคาญใจ นั่นเรียกว่าความทุกข์ที่เกิดจากความอยาก

ถ้าอยากจะทำมันเป็นทุกข์หรือไม่ทุกข์ ลองอย่าทำตามความอยากดู อย่างที่สอนวันนี้ บอกลองให้นั่งในห้องสัก ๘ ชั่วโมงดู ไม่ต้องทำตามความอยาก แล้วดูว่ามันจะทุกข์หรือไม่ทุกข์ แล้วจะใช้อะไรมาดับมัน ก็ต้องใช้มรรค ใช้สติ ใช้สมาธิ ใช้ปัญญา ใช้ไหม ถึงจะดับมันได้

ศิษย์ : ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต ธรรมในที่นี้หมายถึงธรรมในขั้นไหนครับ

พระอาจารย์ : ธรรมในอริยสัจ ๔ เพราะเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบด้วยพระองค์เอง และไม่มีใครค้นพบ **ถ้าเราเห็นอริยสัจ ๔ เราก็มองเห็นพระพุทธเจ้า** ว่าใจของพระพุทธเจ้านี้มีธรรมอยู่ในใจ มีอริยสัจ ๔ **ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต คือเราจะไม่สงสัยว่ามีพระพุทธเจ้าหรือไม่** ตอนนี้เราอาจจะสงสัยเพราะเราไม่เคยเห็นหน้าตาของพระพุทธเจ้า แต่พอปฏิบัติธรรมไปจนถึงธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงเห็นนี้ปรากฏขึ้นมาภายในใจของเรา เราก็มองได้ว่ามีพระพุทธเจ้า ก็คือคนที่เห็นธรรมอันนี้แล้วเอาธรรมอันนี้มาสั่งสอนเผยแผ่ให้กับพวกเรา เราก็มองจะไม่สงสัยในพระพุทธเจ้า จะไม่สงสัยในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และจะไม่สงสัยในพระอริยสงฆ์สาวก เพราะผู้ที่เห็นธรรมนี้แหละก็คือพระอริยสงฆ์สาวก ตั้งแต่นั้นสืบต่อกันไป

• • • • •



สมองคิดไม่ได้ ตัวที่คิดคือจิต

๒๖ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ระหว่างจิตที่คิดกับสมองที่คิด มีความเหมือนหรือต่างกันอย่างไร

พระอาจารย์ : ตามแนวทางพุทธนี้ สมองคิดไม่ได้ มีแต่ตัวจิตเป็นผู้คิด สังขาร ความคิดปรุงแต่งอยู่ในจิต แต่ใช้สมองนี้เป็นเครื่องมือในการถ่ายทอดความคิด เช่น พอคิดแล้วว่าอยากจะได้อะไร จิตก็ส่งไปที่ร่างกายคือส่งไปที่สมอง สมองก็จะส่งให้ร่างกายขยับไปทำอะไรต่างๆ แต่สมองนี้ไม่มีความคิด มันคิดไม่ได้ ความคิดอยู่ที่จิต

.

จะทำอะไรต่างๆ ใจเป็นคนสั่งทั้งนั้น

๒๖ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : เวลาที่เราเผชิญกับความกลัว เช่น กลัวความสูง แต่คิดว่าความกลัวเกิดจากจิตเราคิดเอง เลยใช้คำบริกรรมพุทโธตลอด แต่ทำไมพอผ่านมาได้ร่างกายเราถึงสั่นคะ แต่ใจก็เฉยๆ เป็นเพราะอะไรคะ

พระอาจารย์ : ความจริงร่างกายสั่นก็เพราะใจสั่งนั้นแหละ เพราะถ้าหัวใจไม่กระดิก หางก็ไม่กระดิก ใจเป็นผู้ทำให้ร่างกายสั่น แต่เราอาจจะมองไม่เห็นความจริงถึงความละเอียดของใจที่มันสั่น เราก็เลยไปเหมารว่าร่างกายสั่นแต่ใจไม่สั่น ร่างกายนี้จะสั่นไม่สั่น จะลุกจะเดิน จะยืนจะนอน จะทำอะไรนี้ ใจต้องเป็นคนสั่งมันถึงจะทำได้

.

พุทโธไปเรื่อยๆ จนกว่ามันจะสงบ

๒๖ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : พุทโธมานาน พุทโธเร็วๆ ช่วงแรกมันก็นึกพุทโธได้ พอนานๆ เข้านึกไม่ค่อยออก แต่ใจไม่สงบ ไม่มีจุดแห่งผู้รู้ปรากฏ พอปล่อยไม่พุทโธเร็วๆ สักพักก็พุทโธใหม่ มันก็ไปถึงที่มันเป็นแบบนี้อีก จะแก้ยังไงดีครับ

พระอาจารย์ : ก็พุทโธต่อไป พุทโธไปเรื่อยๆ จนกว่ามันจะถึงจุดที่เข้าสู่ความสงบ ถ้ายังไม่ถึงก็เหมือนกับกินข้าวยังไม่อิ่ม ก็ต้องกินต่อไป กินไปเรื่อยๆ เต็มมันก็อิ่มเอง พุทโธไปเรื่อยๆ เต็มมันก็สงบเอง แต่อย่าไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้เท่านั้นเอง ปัญหา คือมันจะไม่พุทโธอย่างเดียว พุทโธคำก็ขณมคำ พุทโธคำก็กาแฟถ้วย ถ้าอย่างนี้ มันก็ไม่มีวันที่จะสงบได้

.

อย่าไปสนใจกิเลส

๒๖ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : เพื่อนดิฉันเดินจงกรมแล้วรู้สึกร้อนทั้งๆ ที่อยู่ในห้องแอร์ และเกิดขึ้นบ่อยๆ ไม่ทราบว่าเป็นเพราะอะไร และสภาวะธรรมเช่นนี้เป็นการปฏิบัติถูกหรือผิดคะ

พระอาจารย์ : เวลาทำอะไรที่กิเลสมันไม่ชอบ มันก็จะทำให้เราเกิดความรู้สึกเครียดขึ้นมาได้ ความเครียดนี้ก็จะทำให้ร่างกายร้อนขึ้นมาได้ ดังนั้นต้องอย่าไปสนใจมัน จะร้อนก็ปล่อยมันร้อนไป เราก็เดินจงกรมของเราไปเรื่อยๆ

.



ความเห็นแก่ตัว

๒๖ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : น้องชายไม่เคยปฏิบัติธรรม แต่งงานมาแล้ว ๒ ครั้ง มีลูกชายกับภรรยาคนแรก และถูกรถชนพิการ เขาดูแลลูกพิการเพียงลำพัง ภรรยาเก่าไปดูดวงบอกว่าให้พ่อ กับแม่ไปถือศีล โยมเลยให้น้องชายไปปฏิบัติธรรมในป่าช่วงเข้าพรรษา ๓ เดือนนี้ และขอให้ภรรยาเก่ากับแม่ดูแลลูกที่พิการแทน โยมให้น้องชายฟังธรรมะของ พระอาจารย์ทุกวันจนเขาซึมซับและบอกว่าออกพรรษานี้จะบวช

คำถามคือถ้าเขาบวชจริงจะเป็นการเห็นแก่ตัวไหม เพราะต้องกลับมาดูแลลูก พิการและยังมีภรรยาใหม่อีก แต่โยมเคยบอกเขาให้ดูพระพุทธเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : คือเราทำอะไรเราก็ต้องทำเพื่อตัวเราไม่ใช่เหรอ การทำอะไรเพื่อตัวเราฉัน เรียกว่าเห็นแก่ตัวหรือเปล่า เวลาเรากินข้าวนี้เห็นแก่ตัวหรือเปล่า เวลาอาบน้ำนี้ เห็นแก่ตัวหรือเปล่า มันก็ต้องเห็นแก่ตัว เพียงแต่ว่าเราละเลยหน้าที่ที่เราต้องทำ หรือเปล่า ถ้าเรามีหน้าที่ที่ยังต้องทำอยู่ เราก็ต้องทำหน้าที่นั้นไปก่อนจนกว่าเราจะ หาผู้มาทำแทนเราได้

การทำอะไรต่างๆ นี่เป็นเรื่องของการเห็นแก่ตัวทั้งนั้นแหละ การมาฟังเทศน์ นี้ก็เห็นแก่ตัวใช้ไหม ไม่เช่นนั้นจะมาทำไม ถ้ามาเพื่อผู้อื่นจะมาทำไม มากก็เพื่อ ตัวเรานั้น **การทำอะไรที่เห็นแก่ตัวนี้ไม่เสียหายถ้าไม่ไปสร้างความเดือดร้อน ไม่ไปละเลยหน้าที่ที่เราจะต้องทำ** เช่น เลี้ยงดูพ่อแม่แล้วก็ปล่อยปละละเลย แล้วไปบวชอย่างนี้ก็อาจจะไม่ถูกถ้าพ่อแม่เขาต้องพึ่งเรา แต่ถ้าเราสามารถหา คนอื่นมาดูแลพ่อแม่แทนได้ เราก็ไปได้ อย่างพระพุทธเจ้าท่านมีบริษัทบริวาร ที่จะดูแลภรรยา ดูแลลูก ดูแลพ่อแม่ ไม่ให้เดือดร้อน ท่านก็ไปได้

ศิษย์ : เขาอยากมาบวชที่วัดพระอาจารย์ ไม่ทราบว่าจะมีทางไหมคะที่จะบวชอยู่ที่นี่

พระอาจารย์ : คือที่วัดญาณฯ นี้ เขาก็มีการบวชพระอยู่อย่างต่อเนื่อง คือหลังจากออกพรรษาไปแล้วตั้งแต่ปีใหม่นี้ก็จะมีคนมาสักรบวช ทางวัดก็จะกำหนดบวชให้เดือนละครั้ง คือจะบวชเป็นหมู่ บวชรวมกัน ใครต้องการจะบวชก็ไปสมัครบวชได้ที่วัด ส่วนจะขึ้นมาอยู่กับเรากับเขาในเบื้องต้นก็คงยังจะขึ้นมาไม่ได้ ต้องฝึกเรียนพระธรรมวินัยอะไรก่อน ต้องฝึกดูก่อน แล้วก็แสดงฝีมือให้เห็นว่ามีความมุ่งมั่นมาน้อยเพียงไร มีความเอาจริงเอาจังมาน้อยเพียงไร ถ้าทำแบบเหลวๆ แหละๆ พอขอไปทีนี้ก็จะไม่ให้ขึ้นมา

.

คำว่า “ธรรมดา”

๒๖ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : พิจารณาอย่างไรเราจึงจะเห็นว่าเวทนาของร่างกายเป็นเรื่องธรรมดา เป็นเพียงสังขารของการมีร่างกาย และทำอย่างไรจึงจะพิจารณาจนจิตไม่ทุกข์ไปกับเวทนาของร่างกาย

พระอาจารย์ : คำว่า **ธรรมดา** ก็คือมันเกิดขึ้นของมันเอง แล้วมันก็ดับไปของมันเอง เราไปสั่งมันไม่ได้ สั่งให้มันเกิดหรือสั่งไม่ให้มันเกิดนี้ไม่ได้ มันเป็นเรื่องธรรมดาของร่างกายที่จะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไป คำว่า**ธรรมดา**ก็คือเป็นความจริง

วิธีปฏิบัติกับใจนี้คือให้ใจรู้ความจริงว่าไปเปลี่ยนเขาไม่ได้ ไปเปลี่ยนให้เขาไม่เจ็บไม่ได้ ก็ต้องใช้ปัญญาใช้ความสงบรับรู้ความเจ็บของร่างกายไป ถ้ารับรู้เฉยๆ ไม่มีความอยากให้ความเจ็บหายไป ใจก็จะไม่ทุกข์ หน้าที่ของใจมีเพียงให้รับรู้เรื่องราวต่างๆ ที่ใจไปสัมผัสรับรู้ อย่าไปปรุงแต่ง อย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เพราะจะทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา

.



จะไปสวรรค์ได้ต้องรักษาศีล ๕ และทำบุญด้วย

๒๖ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ถ้าเราอยากไปสวรรค์ เราก็พิจารณาสุขจากการทำความดีอยู่เนืองๆ เวลาตายไป เราจะได้ไปสวรรค์ไหมคะ

พระอาจารย์ : **จะไปสวรรค์ต้องรักษาศีล ๕ ให้ได้** เพราะถ้ารักษาศีล ๕ ไม่ได้ก็ต้องไปอบาย ถ้ารักษาศีล ๕ ได้ก็ต้องทำบุญด้วย ถ้าไม่ได้ทำบุญ รักษาศีลอย่างเดียวยังจะไม่ได้ไปสวรรค์ จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ แต่ถ้าได้ทำบุญด้วยก็จะไปเกิดในสวรรค์ก่อน แล้วพอบุญหมดก็จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่

.

สุขทุกขนั้น
เกิดจากเหตุที่กระทำ

๒๖ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ถ้าเราพิจารณาสุขจากบุญกุศลอยู่เนืองๆ โดยไม่พิจารณาทุกข์เลย เราจะเห็นทุกข์ไหมคะ เราจะเป็นผู้หลงไหมคะ

พระอาจารย์ : คือของพวกนี้มันไม่ต้องพิจารณาหรอก มันจะปรากฏให้เราเห็นเอง เวลามันสุขมันทุกข์นี้ถ้าเรามีสติเราจะเห็นเอง ไม่ต้องไปพิจารณา เพราะเราไปพิจารณาให้มันสุขไปเรื่อยๆ ไม่ได้ เพราะ**ความสุขหรือความทุกข์นี้มันไม่เกิดจากการพิจารณาของเรา แต่เกิดจากเหตุคือการกระทำของเรา** ถ้าเราทำบาปมันก็จะทุกข์ใจขึ้นมา ถ้าเราทำบุญมันก็จะสบายใจขึ้นมา

.

ปล่อยเขาไป อย่าไปทุกข์

๒๖ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : สามิไปมีภรรยาใหม่ ดิฉันทุกข์มาก ทำอะไรก็ไม่มีความสุข ดิฉันต้องทำอะไรคะ

พระอาจารย์ : ต้องหย่ากัน ปล่อยเขาไป เขาอยากจะไปก็ปล่อยเขาไป ในโลกนี้ไม่มีผู้ขายคนเดียว มีตั้งเยอะแยะที่พร้อมจะมารับบริการดูแลเราต่อไป

.

ส่วนร่างกายกับส่วนพฤติกรรม

๒๖ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : เมื่อเราพิจารณาร่างกายเราแล้ว เราก็พิจารณาของคนอื่น แท้ที่จริงแล้วทุกคนคือเหมือนกัน ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ เหมือนกัน แต่ในความจริง เวลาที่เราจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น เราเห็นว่าถึงแม้จะมีธาตุเหมือนกัน แต่พฤติกรรมต่างกัน การกระทำต่างกัน แล้วนั่นนำมาซึ่งความทุกข์ความไม่พอใจของเราค่ะ

พระอาจารย์ : เราต้องแยกแยะกันว่าคนแต่ละคนนี้มี ๒ ส่วน ส่วนร่างกายกับส่วนพฤติกรรม ส่วนร่างกายนี้เรารู้ว่าเป็นเหมือนกัน คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เหมือนกัน ไม่ต้องไปทุกข์กับเขา ส่วนพฤติกรรมของเขาคือสิ่งที่เราไปกำหนดควบคุมบังคับไม่ได้เหมือนกัน เขามีพฤติกรรมอย่างไรมันเป็นเรื่องของเขา ถ้าเราไปอยากให้เขาเปลี่ยนพฤติกรรม เราก็จะทุกข์ขึ้นมา ถ้าเรายอมรับพฤติกรรมของเขาได้ เราก็จะไม่ทุกข์

ศิษย์ : อันนี้คือจะต้องพยายามมีสติ

พระอาจารย์ : สติและปัญญา ปัญญาเห็นว่าเขาเป็นอนัตตา เราไปสั่งเขาไม่ได้ ไปเปลี่ยนเขาไม่ได้ เขาต้องเปลี่ยนตัวเขาเอง พฤติกรรมต่างๆ ไม่ดีนั้นเขาเปลี่ยนได้ ถ้าเราไปสั่งให้เขาเปลี่ยน ถ้าเขาเชื่อเรา เขาก็เปลี่ยนได้ แต่ถ้าเขาไม่เชื่อเรา เขาก็ไม่เปลี่ยน

.



อริยสัจว่าอริยสัจ

๒๗ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ได้ฟังเทศน์ของหลวงตามหาบัว ไม่แน่ใจว่าจับใจความถูกหรือไม่ ให้เอาอริยสัจ
มาอริยสัจ หมายความว่าอย่างไร

พระอาจารย์ : อริยสัจมี ๒ พวก พวกที่สร้างความทุกข์ กับพวกที่ดับความทุกข์ ท่านก็บอก
ให้เอาอริยสัจที่ดับความทุกข์มาว่าอริยสัจที่สร้างความทุกข์ อริยสัจที่สร้าง
ความทุกข์ก็คือ **ตัณหาความอยาก** อริยสัจที่จะฆ่าตัณหา ก็คือ **มรรค ๘** นี้เอง
คือ ทาน ศีล ภาวนา

• • • • •

ขึ้นอยู่กับคำมั่นสัญญา

๒๗ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ดิฉันมีแฟนซึ่งยังไม่ได้แต่งงานกัน เขาประสบอุบัติเหตุมีผลกระทบต่อสมอง
ช่วยเหลือตัวเองได้ แต่ไม่สามารถกลับมาเป็นปกติ ดิฉันไปเยี่ยมดูแลเขา
เขาทุกข์มากเพราะต้องเจอปัญหาารอบด้าน แต่ตัวดิฉันเองยังเอาตัวไม่รอด
ถ้าจะถอยออกมาจากแฟนจะผิดไหมคะ

พระอาจารย์ : ถ้าเราไม่ได้สัญญาว่าเราจะอยู่กับเขาไปตลอดก็คงไม่ผิด แต่ถ้าเราให้คำมั่น
สัญญาว่าจะอยู่กันไปจนวันตาย อันนี้ก็แสดงว่าโกหก

• • • • •

สวรัศน์รกรนั้อยุ่ที่ใจ

๒๗ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : หลวงฟอกล่าวว่านรกรหรืสวรัศน์คืสภาวะของจิตใจ ไม่ใช่สถานที่ แต่มีครูบาอาจารย์เคยกล่าวไว้ว่าไปเที๋ยวดูนรกรและสวรัศน์ นั้นหมายความว่าอย่างไรคะ และหลวงตามหาบัวก็เคยล่าวว่าท่านเคยไปเที๋ยวมืองผี นั้นหมายความว่าอย่างไรคะ

พระอาจารย์ : ก็**เที๋ยวในจิตของเรา**นี้แหละ จิตของเราที่พาเราไปท่องเที๋ยวใน**โลกทิพย์** มันไม่ได้ยู่ในโลกที่เราอยู่ โลกที่ร่างกายอยู่นี้ไม่มี มันหาไม่ได้ จะหาสวรัศน์หานรกรจากโลกนี้ไม่ได้ เพราะ**สวรัศน์รกรนั้อยุ่ที่ใจ** ตอนที่ไปนั้นมันไปแบบนิมิตพาไปเป็นเรื่องเป็นราวไปเท่านั้นเอง

.

ถ้าอยากรจะเก่งต้องทำให้มากๆ

๒๗ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ผมเป็นคนมีจิตใจอ่อนแอ ทำงานก็มักจะไม่จริงจ้งกับเรื่องอะไรเลย เวลามีคนมาติหรือทำงานหนักๆ ก็จึรู้สึกไม่อยากรทำ เวลานั้นสมาธิก็ั้งนานๆ เหมือนคนอื่นไม่ได้ บางครั้งก็ท้อ เวลาเห็นคนอื่นทำได้หมดแต่ตัวเองทำไม่ได้ ถึงขั้นอยากรเลิกฝึกปฏิบัติ มีวิธีภาวนาอย่างไรไม่ให้อ่อนไหวต่อคำพูดคนอื่นและไม่เกีย่งงานที่ทำไหมครับ และหากรู้ว่าตัวเองปฏิบัติธรรมได้ไม่เท่าคนอื่นควรทำอย่างไรครับ

พระอาจารย์ : เราต้องเจริญสติยู่บ่อยๆ เพราะถ้าเรามีสติแล้วใจของเราจะมันคง แล้วเราจะไม่รู้สึกเสียใจหรืน้อยเนื้อต่ำใจเวลาเราเห็นคนอื่นดีกว่าเราเก่งกว่าเรา ให้เราทำความเข้าใจว่าเขาทำมามากกว่าเรา ถ้าเราอยากรจะเก่งแบบเขา เราก็ต้องทำให้มากกว่าเขา มันอยู่ที่เหตุ เหตุคืการกระทำ ถ้าอยากรจะเก่งกว่าเขาก็พยายามเจริญสติยู่เรื่อยๆ แล้วเดี๋ยวดต่อไปก็จะเก่งกว่าผู้อื่นได้

.



เราทำอะไรดีๆ ได้เราก็กทำไป ส่วนของคนอื่นไม่ต้อง

๒๗ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ตอนนี้มีการต่อต้านหนังเรื่องอาบัติจากพระและองค์กรพุทธ หลังจากที่ได้ดูตัวอย่างหนัง ซึ่งเป็นหนังเกี่ยวกับพระ ในเรื่องเล่าถึงเณรที่ถูกพ่อจับบวชเพราะเกเร แต่แล้วก็มาเจอผู้หญิงรุ่นราวคราวเดียวกัน ในตัวอย่างมีภาพเณรแตะเนื้อต้องตัวกัน มีพระจับกลุ่มอบายมุข ซึ่งเหตุผลที่คัดค้านหนังเรื่องนี้บอกว่าเป็นหนังที่ไม่จรรโลงพระพุทธศาสนา จะยิ่งทำให้คนดูที่ไม่ชอบศาสนาพุทธอยู่แล้วต่อต้าน ส่วนอีกฝ่ายก็บอกว่าเป็นการสร้างจากเรื่องจริง ต้องการนำเสนอความจริงในสังคมเพราะพระที่ไม่ดีก็มีให้เห็นทั่วไปในสังคม ส่วนจะทำให้คนดูเสื่อมศรัทธาหรือไม่ก็อยู่ที่วิจารณ์ญาณคนดู ถามว่า ถ้าในฐานะคนทำสื่อเรื่องราวที่ไม่ดีขององค์กรศาสนาเนี่ย เราควรตีแผ่เพื่อให้เกิดการแก้ไขหรือแก้ปัญหาไหมคะ ส่วนอีกฝ่ายอย่างองค์กรพุทธหรือพระควรทำอย่างไรคะ

พระอาจารย์ : คือเราทำส่วนของเราก็อพอ ส่วนของคนอื่นนี่ไม่ต้อง เพราะเราไม่สามารถที่จะไปบอกไปสั่งเขาได้ เราทำส่วนของเราก้ถ้าเราคิดว่าเราทำอะไรดีๆ ได้ก็ทำไป

.

จิตจะเจริญ อยู่ที่การหยุดคิด

๒๗ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : ฟังเทศน์ของหลวงพ่อกัณฑ์หนึ่งที่พูดถึงเรื่องรถเข็น ใจเราใช้ร่างกายหาความสุขจนชิน แล้วไม่ยอมเข้าหาความสุขภายในใจ เหมือนคนเจ็บป่วยที่พึ่งรถเข็นตลอด ทั้งที่พอเดินได้ก็ไม่เดิน ฟังแล้วรู้สึกว่ทุกข์ ทุกวันนี้เป็นเหมือนที่หลวงพ่อบุเทศน์จริงๆ คิดว่าถ้าเป็นอย่างนี้คงต้องไปเกิดแล้วเกิดอีก เพราะยังเลี้ยงร่างกายอ้อมหมีพื้มน้อยอย่างสุขสบาย แต่ใจกลับแห้งแล้งเป็นขอทาน พอคิดแบบนี้ได้แทนที่จะฮึดปฏิบัติแบบทุ่มสุดตัว แต่มันก็ยังทำไม่เต็มที่อยู่มาก ใจลึกๆ มันยังหวังร่างกายอยู่ ยังไม่มีความอดทนพอที่จะทนกับความลำบากกายก่อนเข้าสู่ความสุขทางใจ ขอหลวงพ่อบุให้อุปบายในการเสริมแรงกำลังใจในการปฏิบัติด้วยคะ

พระอาจารย์ : พยายามฝึกสตินี้แหละ ถ้าเรามีสติเราก็ได้ผลจากการปฏิบัติ พอเราได้ผลแล้วเราก็จะมีกำลังจิตกำลังใจที่จะปฏิบัติเพิ่มมากขึ้นไปเอง ถ้าไม่มีสติแล้วจะไม่มีวันที่จะเจริญก้าวหน้าในทางปฏิบัติได้ อย่าไปคิดให้ฟุ้งซ่าน ให้มาทำใจให้สงบ หยุดคิดเสีย จิตจะเจริญอยู่ที่การหยุดคิด ไม่ใช่อยู่ที่การคิด ฟุ้งซ่าน ยิ่งคิดก็ยิ่งฟุ้ง ไม่เกิดประโยชน์อะไร ลองมาหยุดคิดดู ลองใช้พุทโธๆ หยุดมันดู แล้วเราจะได้พบกับความสงบความสุข

.

ถ้าได้สติแล้วมันไปได้เอง

๒๗ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : หนูตั้งใจไว้ว่าจะมาวิเวกที่วัดทุกเดือน พอครั้งนี้ใจหนูกลับรู้สึกไม่ตื่นเตนที่จะมาปฏิบัติที่วัด กลับรู้สึกเฉยๆ ทั้งที่ได้มาอยู่ใกล้ครูบาอาจารย์ อยู่ในที่ๆ เอื้อต่อการ



ปฏิบัติ และช่วงที่อยู่วัดก็โดนกิเลสเล่นงานจนฟุ้งซ่าน เวลานั้นสมาธิ เดินจงกรม ก็ไม่สงบเหมือนครั้งก่อนๆ แถมระยะเวลาที่นั่งหรือเดินก็สั้นลง แต่อาศัยทำบ่อยๆ ทำทั้งที่ฟุ้งซ่าน ตามหลวงพ่อบอกว่าการแบบนี้เป็นเพราะ هنوزไม่ถึงสภาวะที่จิต รวมเป็นอัปนาสมาธิใช้ไหมคะถึงทำให้ไม่มีความรู้สึกตื่นเต็นยินดีกับการปฏิบัติ ไม่มีฉันทะ แต่ทำเพราะต้องทำ จะแก้อาการเหล่านี้อย่างไร หนูอยากขยับปฏิบัติ อยากปฏิบัติให้มากๆ แต่คราวนี้ใจมันไม่ไป

พระอาจารย์ : พยายามเจริญสติ ถ้าได้สติแล้วมันไปเอง มันอยู่ตรงนั้นแหละ ถ้ามีสติ มันก็สงบ สงบแล้วมันก็มีความสุข มันก็จะมีฉันทะ วิริยะ ตามมา ถ้าไม่มีสติมัน ก็ฟุ้งซ่าน ฟุ้งซ่านแล้วมันก็ไม่ได้ผล แล้วมันก็คิดไปหงุดหงิดกับการปฏิบัติของตน ก็เลยไม่เกิดประโยชน์อะไร ถึงบอกว่าสตินี้เป็นธรรมที่สำคัญที่สุด พยายาม ควบคุมความคิดของเราให้ได้ หยุดความคิดของเราให้ได้ ใช้พุทโธๆ นี่ ถ้าเราท่อง พุทโธๆ ไป เดี่ยวความคิดของเรามันก็ต้องหยุดเอง ตอนต้นมันอาจจะแข่งกับเรา เราก็อย่าไปสนใจมัน มันจะแข่งคิด เราก็อย่าไปคิดมัน ให้เราตามอยู่กับพุทโธไป แล้วเดี๋ยวต่อไปมันก็จะจางหายไป

.

พระอรหันต์ทำลายเหตุ
ที่จะสร้างปัญหาหมดแล้ว

๒๗ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : พระอรหันต์ท่านควบคุมจิตของตนได้ตลอดเวลาเลยหรือไม่คะ

พระอาจารย์ : ท่านไม่ต้องควบคุมแล้ว เพราะท่านทำลายเหตุที่จะมาสร้างปัญหาให้หมด ไปแล้ว เหมือนคนที่หายจากโรคภัยไข้เจ็บแล้วไม่ต้องกินยา ไม่ต้องใช้สติ ไม่ต้องใช้สมาธิ ไม่ต้องใช้ปัญญา

.

การคิดในทางธรรม นี้มีแต่ความสุข

๒๗ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : พระอาจารย์พูดว่า ในยามปกติจิตของเรายังไม่ได้ถูกฝึกให้ควบคุมได้ จิตของเราจะทำงานต่างๆ ไปตามอำนาจของกิเลส แสดงว่าเราปฏิบัติธรรมเพื่อฝึกควบคุมจิตของเราให้อยู่ภายใต้คำสั่งของเราใช้ไหมคะ

พระอาจารย์ : ใช่ ควบคุมความคิดของเรา เบื้องต้นให้มันหยุดคิดก่อน แล้วพอมันหยุดคิดได้แล้ว เราก็สั่งให้มันคิดไปในทางที่ดี คิดไปในทางมรรคผลนิพพาน ตอนนี้นั้นมันคิดไปในทางเวียนว่ายตายเกิด คิดไปในทางค้นหาทั้ง ๓ พอเราสามารถควบคุมความคิดให้มันหยุดคิดได้ คือมีสมาธิแล้ว ทีนี้เราก็สามารถสอนให้มันคิดไปในทางมรรคผลนิพพานได้ ให้มันละต้นหาความอยากต่างๆ ได้

ศิษย์ : ร่างกายมีทุกขเวทนาเป็นปกติของมัน แล้วอย่างนี้จิตก็คิดดีชั่วได้ เรามองว่ามันเป็นปกติบ้างไม่ได้หรือคะ

พระอาจารย์ : ถ้ามันชั่วมันก็จะทำให้ทุกข์วุ่นวายใจ ความคิดที่ไม่ดีมันก็เหมือนกับเชื้อโรค เรามีเชื้อโรคเราก็ต้องกำจัดมัน เพราะเราไม่อยากจะเจ็บไข้ได้ป่วยจากเชื้อโรค ความคิดทางกิเลสตัณหา มันก็เป็นความคิดที่จะสร้างความทุกข์ทรมานใจให้กับเรา เราก็ต้องหยุดมันให้ได้ ทำลายมันให้ได้ แล้วคิดไปในทางธรรม เพราะการคิดไปในทางธรรมนี้มีแต่ความสุข

• • • • •



เวทนา มีสามอย่าง

๒๗ กันยายน ๒๕๕๘

ศิษย์ : จริงๆ แล้วร่างกายมีแต่ทุกข์เวทนาหรือคะ ไม่มีสุขเวทนาหรือคะ เช่น นอนบนฟูก กินอาหารอร่อย ใส่เสื้อผ้าเนื้อละเอียด มันก็ทำให้เราสุขสบายกายไม่ใช่หรือคะ

พระอาจารย์ : ก็ใช่ไง ไม่ได้บอกว่ามันทุกข์อย่างเดียว **เวทนามี ๓ คือ มีสุข มีทุกข์ และมี ไม่สุขไม่ทุกข์ แต่ที่เป็นปัญหากับพวกเราคือทุกข์เวทนา** พอเจอทุกข์เวทนาจิตินพลาญไปเลย เราต้องมาปฏิบัติกับทุกข์เวทนาให้ได้ อยู่กับมันให้ได้ ด้วยการทำให้ปล่อยวางให้เฉยกับทุกข์เวทนาให้ได้

วิธีที่จะปล่อยวางได้เบื้องต้นก็ให้ใช้พุทโธนี่แหละ พอเวลาเกิดการเจ็บปวดตามร่างกายก็พุทโธๆ ไป แล้วมันจะลดความเจ็บปวดภายในใจลง การภาวนานี้ไม่ได้ไปลดความเจ็บปวดทางร่างกาย แต่จะลดความเจ็บปวดทางใจที่รุนแรงกว่าความเจ็บปวดทางร่างกาย พอเราหยุดความเจ็บปวดทางใจได้แล้ว ความเจ็บปวดทางร่างกายนี้มันจะมีนิดเดียว มันจะรู้สึกไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใด อันนี้ขั้นแรกขั้นที่สองก็ให้พิจารณาด้วยปัญญาว่า เวทนามันก็อย่างนี้ มันไม่เที่ยง มันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เดียวก็สุขเวทนา เดียวก็ทุกข์เวทนา เดียวก็ไม่สุขไม่ทุกข์เวทนา เป็นเหมือนฝนฟ้าอากาศนี้ เดียวก็ตก เดียวก็ไม่ตก แต่ทำไมเราอยู่กับฝนฟ้าอากาศได้ เพราะเราไม่มีความอยากกับเขา เราอยู่ตามสภาพได้ อันนี้ก็เหมือนกัน เวทนาทั้ง ๓ นี่ถ้าเราฝึกจิตเราได้ มีสติควบคุมบังคับจิตของเราได้ เราก็จะสามารถอยู่กับทุกข์เวทนาได้ ด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาว่ามันเป็นอนัตตา คือเราไปห้ามเขาไม่ได้ เราไปสั่งเขาไม่ได้ มีทางเดียวเท่านั้นคือปล่อยเขาไป เขาจะเจ็บก็ปล่อยเขาเจ็บไป แต่ถ้าใจของเราไม่มีความอยากแล้วมันจะไม่เจ็บ มันจะเจ็บเพียงนิดเดียว เจ็บที่ร่างกายแต่ไม่เจ็บที่ใจ

.

ไม่ได้ลักทรัพย์ ไม่ได้ฉ้อโกง มันก็ไม่บาป

๓ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : การขายพระ ประมูลพระเครื่อง ปล่อยพระให้คนอื่นบูชา จะบาปไหมครับ

พระอาจารย์ : ไม่บาปหรอก เพราะเป็นสินค้าอย่างหนึ่ง เป็นธุรกิจอย่างหนึ่ง ไม่ผิดกฎหมาย
ไม่ได้ลักทรัพย์ ไม่ได้ฉ้อโกง มันก็ไม่บาป

.

เราจะอยู่เพื่อใคร

๓ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ถ้าเราบวชแล้วไม่อยากสึก แต่ทางบ้านต้องการให้สึกเพราะเขาอยากให้เรา
เรียนให้จบ เพราะเขาตั้งความหวังไว้กับการเรียนมาก แต่เรากลัวว่าถ้าสึกแล้วจะ
ไม่มีโอกาสกลับมาบวชอีก ดังนั้นเราควรจะต้องทำตามหัวใจตัวเองอยากอยู่ หรือ
สึกไปเพื่อให้ทางบ้านเขาสมหวัง ควรทำอย่างไรดีครับ

พระอาจารย์ : เราจะอยู่เพื่อใครล่ะ เราอยู่เพื่อเขาหรืออยู่เพื่อเรา ถ้าเราอยู่เพื่อเขาก็ทำ
ตามที่เขابอก ถ้าอยู่เพื่อเราก็คทำตามที่เราบอก

.



ต้องการเวลาปฏิบัติให้มากขึ้น

๓ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ถ้ามีปัญหาในชีวิตการทำงาน แล้วในบางครั้งบางเวลาไม่สามารถใช้สติมาระับจิตได้ มันจะคอยแต่คิดวกไปวนมาแต่กับเรื่องกับตัวบุคคลนั้นจนทำให้ขาดความสุขในชีวิต จนบางทีก็อยากถอย แต่ในทางกลับกันก็อยากต่อสู้จนไม่ยอมพบปะบุคคลใดๆ ต้องการนั่งทำงานแบบเงียบๆ อย่ามายุ่งและวุ่นวาย แต่เพราะหน้าที่การงานและความรับผิดชอบก็ทำแบบนั้นไม่ได้ พยายามปฏิบัติตามคำแนะนำของพระอาจารย์อยู่ค่ะแต่จิตก็ยังไม่นิ่ง ขอคำแนะนำด้วยค่ะ

พระอาจารย์ : ต้องปฏิบัติให้มากขึ้น หาเวลาปฏิบัติให้มากขึ้น วันที่ไม่ต้องทำงานแทนที่จะไปเที่ยวไปหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็ไปอยู่วัดปฏิบัติธรรมกัน ต้องการหาเวลาปฏิบัติให้มาก **ปฏิบัติได้มากขึ้นเท่าไร สติธรรมก็จะมากขึ้น สมาธิธรรมก็จะมากขึ้น ปัญญาธรรมก็จะมากขึ้น แล้วก็จะสามารถควบคุมจิตใจของเราไม่ให้วุ่นวายไปกับบุคคลต่าง ๆ กับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้**

.

ลองเปลี่ยนวิธีใหม่

๓ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ดิฉันได้ลูกมาเดินจงกรม นั่งสมาธิ ช่วงตีสามก็ไม่ง่วงนอนอะไร แต่ตอนนั่งสมาธิพอตามตุลมหายใจรู้สึกหายใจเร็วขึ้นๆ จนรู้สึกเหนื่อย หายใจไม่ทัน แล้วตัวก็เริ่มโยกไปโยกมาแรง ไม่ทราบว่าจะสภาวะนั้นตัวโยกจริงๆ หรืออุปาทานไป จากนั้นก็อึดอัดจนทนไม่ไหวจนต้องร้องออกมา แต่ไม่มีเสียงนะคะ แล้วตัวก็ฟุบลงไป ที่หน้าตัก แล้วก็เริ่มรู้สึกสบายขึ้น ตัวก็เริ่มตั้งขึ้นมาเอง กลับมาสู่นั่งสมาธิอีกครั้ง จึงออกจากการนั่งสมาธิ อยากเรียนถามว่าอาการที่เกิดขึ้นเป็นเพราะอะไร

และจะแก้อย่างไร ตอนนี้อยู่นั่งสมาธิตอนดึก ได้แต่เดินจงกรม นั่งสมาธิ
ก่อนนอนอย่างละ ๑ ชั่วโมง แต่ไม่ถึงชั่วโมงก็หยุดเพราะยังรู้สึกกลัวอยู่คะ
อยากกราบขอแนวทางปฏิบัติจากพระอาจารย์ด้วยคะ

พระอาจารย์ : ถ้าใช้ลมแล้วมันไม่เป็นผลดีก็ให้ลองมาใช้พุทโธแทน ให้บริการมพุทโธฯ
แทนที่จะไปตุลมหาโยใจเข้าออก

• • • • •

ต้องทำเองถึงจะรู้

๓ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : จะทราบได้อย่างไรครับว่า จิตของเราในขณะนั้นได้เข้าสู่ขณิกสมาธิหรือ
อัปนาสมาธิแล้ว ในสภาวะเช่นนั้นจะมีอาการอย่างไรบ้างครับ

พระอาจารย์ : เวลาเห็นคนอื่นเขากินอาหาร เราอยากจะทำว่าเขาอึดไม่อึดนี้เราจะ
ทำอย่างไร เราไม่มีวันรู้หรอก เราต้องกินดู พอกินแล้วเราจะรู้ว่าอึดมันเป็น
อย่างไร ฉันทใด ผลที่ได้จากสมาธิก็เป็นอย่างนั้น ต่อให้มานั่งมาแล้วให้ฟังปากเปือก
ปากฉีก มันก็ไม่ใช่ประโยชน์อะไร ให้ไปลองนั่งดู ถ้ามันสงบแล้วมันจะร้อง อ้อ
เองว่าสมาธิเป็นอย่างนี้เอง

• • • • •



ใช้เวลางานไปทำอย่างอื่น ที่ไม่ใช่งาน ผิดศีลข้อที่ ๒

๓ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ผมอยากทราบเกี่ยวกับศีล ๕ ครับ ถ้าคนทำงานบริษัทเอาเวลาทำงานไปเล่นเกมส์ เล่นมือถือ แบบนี้ถือว่าผิดศีล ๕ ไหมครับ

พระอาจารย์ : เขาให้มาทำงานไม่ใช่หรือ เมื่อเอาเวลาไปใช้ทางอื่นมันก็ถือว่าโมฆเวลา ถือว่าผิดศีลข้อที่ ๒ คือ อทินนา

.

ทานบารมี

๓ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : โยมฟังธรรมะของพระอาจารย์และอ่านในเฟสบุ๊คบ้าง ชอบเตือนตัวเองว่าบุญต้องรีบทำ เดี่ยวเกิดวันนี้ตายจะไม่ได้ทำ ชอบไปทำบุญวัดป่า ทำทานและบริจาคด้วยความศรัทธาในพระพุทธศาสนา แต่พอกับแม่ทุกข์ใจ บอกว่าทำเกินตัว คนอื่นไม่เห็นเขาทำเลย เก็บเงินไว้ดีกว่าเดี๋ยวแก่ไปจะลำบาก ตอนนี้โยมลาออกจากงานมาอยู่บ้านนอกเพราะใกล้วัดและจะได้มีเวลาฝึกปฏิบัติภาวนา วันพระจะไปปฏิบัติที่วัดป่าใกล้บ้าน อยากจะถามว่าการที่เราทำทานและช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่กลัวว่าจะจนแบบนี้เป็นกิเลสหรือเปล่าคะ

พระอาจารย์ : ไม่เห็นจะเป็นตรงไหน พระเวชสันดรท่านทำมากกว่าเราหลายร้อยเท่า ก็ไม่เห็นจะเป็นกิเลสตรงไหน ท่านกลับได้ทานบารมี ทำให้ท่านได้มาเกิดเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ได้ออกบวช และได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าตามลำดับต่อไป เรียกว่า**ทานบารมี** ไม่ใช่กิเลสบารมี

.

ทำบุญกับพ่อแม่อย่างเดียวพอไหม

๓ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : พ่อแม่ได้ชื่อว่าเป็นพระอรหันต์ของลูก ถ้าเราทำบุญกับพ่อแม่เพียงอย่างเดียวจะนับว่าเพียงพอหรือยังครับ

พระอาจารย์ : ไม่พอหรอก ถึงแม้พ่อแม่จะเป็นพระอรหันต์สำหรับลูกๆ แต่ไม่ได้เป็นพระอรหันต์ในเชิงที่จะสอนให้เราหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้

.

ทำบุญ แบบไหนก็ได้บุญ

๓ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ถ้าสมมุติว่าการทำบุญที่ทั้งผู้ให้และของที่ให้และผู้รับอย่างสันตอโคกหรือพระบ้านซึ่งเป็นพุทธพาณิชย์อย่างนี้ แล้วเราไปทำบุญด้วย บุญนั้นจะสมบูรณ์ไหมคะ แล้วบุญนั้นอุทิศได้หรือไม่คะ

พระอาจารย์ : ได้ บุญมันอยู่ที่ใจเรา บุญที่เกิดจากการเสียสละแบ่งปันทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองของเรา พอเราสละไปเราก็เกิดความสุขใจขึ้นมา ผู้รับไม่สำคัญจะเป็นสุนัขก็ได้ เป็นแมวก็ได้ เป็นอะไรก็ได้ เขาเป็นเพียงแต่ปัจจัยที่ทำให้เรามีโอกาสได้ทำบุญเท่านั้นเอง

ดังนั้นทำบุญแบบไหนก็ได้ การทำบุญด้วยการทำทานนี้มันง่าย เหมือนกับไปร้านเซเว่น มันเร็วพรวดพราด แต่ถ้าจะบุญยากก็ต้องแบบว่าไปซื้อข้าวที่ตลาดแล้วต้องมาหุงมาต้มมาผัดมาอะไร กว่าจะได้มันก็เหนื่อย เขาถึงไม่นิยมอุทิศบุญจากการภวณาเพราะว่ามันยาก กว่าจะได้บุญคือความสงบนี้มันไม่ใช่ของง่าย







จึงเป็นธรรมเนียมที่เราปฏิบัติกันมาก็คือเอาแบบเร็วๆ ไปร้านเซเว่น ค้าโน่นค้านี่ ได้เลย ทำทานใส่บาตรปู้ก็อุทิศบุญได้เลย คำว่าบุญก็คือความสุขใจนี้เอง มีหลายลักษณะ

.

จิตออกนอกเป็นกิเลส จิตเข้าข้างในเป็นมรรค

๓ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ตามที่หนูเคยกราบเรียนว่าจิตของหนูมันโลดโผน แล้วเมื่อคืนมันลอยออกมาจากร่าง ถ้าเป็นเมื่อก่อนหนูจะไม่มีสติรู้ว่ามันเป็นแบบนี้ แต่มาถึงตอนนี้หนูมีความรู้ตัวในขณะหลับมากขึ้น แต่หนูก็ไม่รู้ว่าจะต้องประคองจิตอย่างไรเมื่อมันออกมาข้างนอก

พระอาจารย์ : ให้ดิ่งมันกลับเข้ามา ใช้พุทโธดิ่งมันกลับเข้ามา เต๋ยมมันก็กลับเข้ามาสู่ข้างใน **หลวงปู่ดูลย์** ท่านบอกว่า จิตออกนอกเป็นกิเลส จิตเข้าข้างในเป็นมรรค ดังนั้นเป้าหมายของเราคือต้องการดิ่งจิตเข้าข้างใน อย่าปล่อยให้มันออกไปข้างนอก ออกไปข้างนอกแล้วมันจะทำให้เกิดความเสียหายต่าง ๆ ได้ แต่ถ้าเข้าข้างในแล้วจะมีแต่คุณมีแต่ประโยชน์ ทำให้จิตเราสงบเย็นมีความสุข ดังนั้นเวลามันออกไปข้างนอก ออกไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ไปตามสถานบันเทิงต่างๆ ไปตามศูนย์การค้าต่างๆ ไปตามร้านอาหารต่างๆ ต้องดิ่งมันกลับมาด้วยพุทโธ ดิ่งมันกลับเข้ามาที่วัดให้ได้ เข้าใจไหม

ศิษย์ : คือถ้ามันออกมาแล้วเจอสิ่งที่ผิดปกติแล้วมองไม่เห็น หนูก็พุทโธๆ

พระอาจารย์ : ใช้พุทโธดิ่งกลับเข้ามา หรือจะใช้ปัญญามองว่าสิ่งที่เราเห็นเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ต้องไปกังวลไม่ต้องไปยุ่งกับมัน ปล่อยวาง

.

ถ้าปฏิบัติทั้งวันทั้งคืน อยู่ในท่าเดียวไม่ได้

๓ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ถ้านั่งสมาธิเฉยๆ แต่ไม่เดินจงกรมได้ไหมคะ

พระอาจารย์ : ได้ คือการปฏิบัติมันไม่ได้อยู่ที่ทำนั่งหรือทำเดิน เพียงแต่ถ้า**ปฏิบัติแบบมืออาชีพ** คือปฏิบัติแบบทั้งวันทั้งคืน มันนั่งท่าเดียวไม่ได้ อยู่ในท่าเดียวไม่ได้ เตี้ยร่างกายพิกลพิการไป ก็เลยต้องมีการเปลี่ยนท่า นั่งมากๆ นั่งนานๆ เลยต้องเปลี่ยนเป็นยืนบ้าง เดินบ้าง นอนบ้าง สลับกันไป เพื่อที่ร่างกายจะได้ไม่พิกลพิการ การปฏิบัติก็เหมือนกัน ไม่ว่าจะอยู่ในท่าไหนต้องมีสติระลึบ ประคองใจตลอดเวลา

ถ้ายังไม่ได้ปฏิบัติมาก ปฏิบัติชั่วโมงเดียว จะนั่งก็ได้ จะเดินก็ได้ มันก็เหมือนกัน แต่ถ้าปฏิบัติทั้งวันทั้งคืนอย่างนี้มันต้องเปลี่ยนท่า นั่งแล้วเมื่อยก็ลุกขึ้นมาเดิน เดินแล้วเมื่อยก็กลับมานั่ง ถ้าง่วงก็พักนอนสัก ๒ - ๓ ชั่วโมง ตื่นขึ้นมาก็ปฏิบัติต่อ

• • • • •



ของทุกอย่างที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดทุกข์ตามมา

๔ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : คำสอนของพระพุทธเจ้าที่ท่านกล่าวว่า นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ

พระอาจารย์ : คือของทุกอย่างที่เกิดดับก็ทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมาทั้งนั้น มันจึงมีแต่ความทุกข์ เกิดมาก็มีแต่ทุกข์ แต่เรากลับมาเห็นว่าเป็นสุขกัน ดีใจเลี้ยงฉลองวันเกิดกัน ใช้ไหม ความจริงมันทุกข์แต่เราไปเห็นว่ามันสุข **ของทุกอย่างที่เกิดขึ้นมันก็ทำให้เกิดความทุกข์ตามมา ไม่มีอะไรที่นอกจากความทุกข์ที่เกิดแล้วดับเท่านั้นในโลกนี้** เข้าใจหรือยัง

.

แยกกายกับจิตออกจากกัน

๔ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ดิฉันเพิ่งได้รับการผ่าตัด หลังผ่าตัดมีอาการเจ็บแผล น้ำดิฉันให้ภานาพุทโธไปเรื่อยๆ แล้วบอกให้ดิฉันพยายามแยกกายกับจิตออกจากกัน ดิฉันฟังธรรมได้นั่งภานาพุทโธได้ แต่แยกกายกับจิตไม่ได้ ต้องทำเช่นไรคะ

พระอาจารย์ : ก็ใช้การบริกรรมพุทโธนี่เป็นการแยกไปก่อน แต่เป็นการแยกชั่วคราว เวลาที่เราอยู่กับคำบริกรรมพุทโธ เราก็ตีลึมเรื่องราวร่างกายไป ก็เหมือนกับแยกออกจากร่างกายไปชั่วคราว ถ้าอยากจะแยกอย่างถาวรก็ต้องใช้ปัญญา พิจารณาว่าร่างกายเป็นเพียงดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่มีความรู้สึกในตัวของมันเอง ดินไม่รู้ น้ำไม่รู้ ลมไม่รู้ ไฟไม่รู้ อาการ ๓๒ ในร่างกายเขาไม่รู้ เวลาที่ถูกผ่าตัดเขาไม่รู้ว่าเขาเจ็บ ผู้ที่รู้คือใจ แต่ใจไม่ได้เป็นผู้เจ็บ

ดังนั้นขอให้รู้จักวิธีแยกแยะให้เข้าใจว่าใจนั้นมีหน้าที่รับรู้รับรู้ไป แต่อย่าไปเจ็บกับร่างกาย ร่างกายเขาเจ็บก็รับรู้ว่าเขาเจ็บ ถ้าใจเจ็บก็เพราะว่าใจอยาก จะให้ความเจ็บหายไป เมื่อเกิดความอยาก ใจก็จะทรمانเกิดความทุกข์ขึ้นมา อันนี้เป็นตัวที่เราสามารถจะกำจัดได้คือความทุกข์ทางใจ คือให้รู้เฉยๆ ให้รับสภาพ กับร่างกาย เหมือนกับเรารับสภาพกับสิ่งต่างๆ เช่น ฝนตกแดดออกนี้เราก็รับไป เรารู้ว่าฝนตก รู้ว่าแดดออก แต่เราจะไม่ทุกข์กับฝนถ้าเราไม่มีความอยากให้ ฝนหยุด แต่ถ้าเราอยากให้ฝนหยุด เราก็จะทุกข์กับฝนได้เช่นเดียวกัน ร่างกาย ก็เป็นเหมือนฝนฟ้าอากาศ เราสามารถที่จะอยู่กับเขาได้โดยไม่ทุกข์หรือทุกข์ก็ได้ มันอยู่ที่เราจะเลือก ถ้าเราอยากให้เขาไม่เจ็บ อยากจะให้หายเร็วๆ เราก็จะทุกข์ ถ้าเขายังไม่หาย แต่ถ้าเราอยู่กับเขาไป เขาจะหายก็หาย ถ้าไม่หายก็เป็นเรื่องของ เขา เราก็จะไม่ทุกข์ นี่คือวิธีแยกด้วยปัญญา

ถ้ายังแยกไม่ได้ ยังไม่มีกำลังแยกเพราะไม่มีสมาธิ ไม่มีใจที่เป็นอุเบกขา ก็ต้องใช้ พุทโธแยกและสร้างอุเบกขาขึ้นมาก่อน ถ้าเราบริกรรมพุทโธๆ ไป ไม่ไปสนใจกับ ความเจ็บของร่างกาย จิตก็จะรวมเข้าสู่ความสงบ จิตก็จะเป็นอุเบกขาแยกออก จากร่างกายชั่วคราว จิตอยู่ที่หนึ่ง ร่างกายอยู่ที่หนึ่ง อยู่คนละส่วนกัน เหมือนน้ำ กับขวดน้ำ เราแยกกับขวดน้ำอย่างไร เราก็เทออกมาใช้ใหม่ เทน้ำออกจากขวด น้ำก็อยู่ที่หนึ่ง ขวดน้ำก็อยู่ที่หนึ่ง เวลาเราบริกรรมพุทโธ นั่งสมาธิทำจิตให้รวม ก็เหมือนกับเราเอาจิตมารวมไว้ในสมาธิ สมาธิเป็นเหมือนถ้วยน้ำที่เราเทเอาน้ำ คือใจนี้เข้าไปในถ้วยคือในสมาธิ สมาธิออกมาจากร่างกายมันก็เลยไม่ไปรู้สึก รับรู้ความเจ็บของร่างกาย ร่างกายจะเจ็บอย่างไร ขณะที่อยู่ในสมาธินี้จะไม่ เตือดร้อน แต่พอเอากลับมารวมกันใหม่ เทน้ำกลับเข้าไปในขวดใหม่ ก็เหมือนกับ เอาจิตออกจากสมาธิมาสู่ร่างกาย มารับรู้เรื่องราวร่างกาย พอร่างกายเจ็บตรงนั้น ปวดตรงนี้ก็รู้ว่าเจ็บ แล้วไม่พอ ยังมีกิเลสอยากไม่ให้มันเจ็บขึ้นมา มันก็เลยเจ็บ ตรงใจขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง แต่ถ้ามีปัญญาก็จะรู้ว่าต้องอย่าไปอยากให้มันไม่เจ็บ อย่าไปอยากให้มันหาย อย่าให้เกิดความอยากเกี่ยวกับความเจ็บโดยเด็ดขาด แล้วมันจะไม่เจ็บทางใจ นี่คือแยกด้วยปัญญา

.



ฝึกสติได้ในขณะทำงาน แต่ไม่สงบเต็มที่

๔ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ได้ฟังคำตอบพระอาจารย์เมื่อวันที่ ๒๖ กันยายน ๒๕๕๘ ว่าเราไม่จำเป็นต้องพิจารณาสุขหรือทุกข์อยู่ทุกวัน เพราะสุขและทุกข์เกิดจากเหตุ ถ้าเราทำเหตุที่ทำให้เรามีสติเราก็เป็นสุข แสดงว่าถ้าเราฝึกทำเหตุที่ทำให้เกิดสติทุกๆ วัน ในอิริยาบถ ๔ เดิน ยืน นั่ง นอน ไม่ว่าเราจะประกอบอาชีพใด ก็เป็นการฝึกสติได้เหมือนกันใช่ไหมคะ อย่างนี้นั้นทางโลกก็ทำให้เรามีความสุขไปสวรรค์ได้หรือไม่คะ

พระอาจารย์ : ได้ ถ้าเราสามารถฝึกสติได้ในขณะที่เราทำภารกิจการทำงานต่างๆ เราก็จะได้สติที่ทำให้ใจเราว่าง ใจเราเย็นสบาย แต่ยังไม่ถึงขั้นสงบอย่างเต็มที่ ถ้าเราอยากจะทำให้จิตเราสงบมากกว่าการเจริญสติ เราก็นั่งเฉยๆ นั่งหลับตา ไม่ใช้ร่างกายทำงาน ทำการเพื่อใจจะได้ไม่ต้องทำงานเกี่ยวกับร่างกาย ไม่ต้องคอยสั่งร่างกายให้เดิน ให้ทำโน่นทำนี่ พอใจไม่ต้องสั่งร่างกาย ใจก็จะสงบมากขึ้นกว่าในขณะที่ใช้ร่างกายทำงานด้วยสติ ใจก็จะรวม ใจก็จะแยกออกจากร่างกาย ใจก็จะได้สมาธิ ได้อุเบกขา ได้ความสุขเต็มเปี่ยม แต่เป็นความสุขเต็มเปี่ยมชั่วคราวในขณะที่อยู่ในสมาธิ พอออกจากสมาธิมาความสุขนั้นก็ค่อยๆ ลดลงไปตามลำดับ เพราะจิตจะเริ่มทำงานเริ่มคิดเริ่มปรุงต่างๆ ความสงบก็จะค่อยๆ หายไป

ถ้าอยากให้ความสุขนั้นเต็มเปี่ยมต่อไปก็ต้องใช้ปัญญา แล้วจะไม่ทำให้ความสุขที่ได้จากสมาธิมันลดน้อยหายไป ต้องคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ร่างกายไม่สวยไม่งาม เป็นอสุภะ อย่าไปเห็นสิ่งต่างๆ ว่าสวยว่างามว่าดีเป็นอันขาด มันจะทำให้เกิดตัณหาขึ้นมา ให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่สวยไม่งาม ทุกสิ่งทุกอย่างต้องเสื่อมต้องหมดไป แล้วมันจะระงับดับตัณหาความอยากต่างๆ ที่จะมาทำลายความสุขที่ได้จากความสุขสงบไปได้

เป้าหมายคือต้องตัดความโลภ โกรธ หลง ความอยากต่างๆ ให้หมดไปจากใจ

๔ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ดิฉันนั่งสมาธิโดยไม่มีคาบบริกรรม ได้พบปิติแล้วอยากนั่งต่อไปเรื่อยๆ และนั่งต่อไป เคยพบนิมิต ๔ ครั้ง แต่ไม่เคยเข้าอบรมการปฏิบัติธรรม เกิดอาการกลัว หลังจากนั้นก็ไม่พบอีกเลย ตอนนั้นสมาธิที่เรานั่งได้ดำเนินต่อไหมคะหรือตกไปแล้ว ปัจจุบันไม่มีฟุ้งซ่านแล้ว อยากพยายามพัฒนาปัญญาเพิ่มเติมแต่ไม่ทราบว่าต้องทำอะไร และหากสมาธิตกลงแล้วจะแก้ไขอย่างไร ปัจจุบันชีวิตทางโลก อารมณ์โกรธ โมโห มีแต่ดับลงเร็วมาก ส่งผลให้หงๆ กับชีวิตว่าเราจะปรับตัวอย่างไร

พระอาจารย์ : เป้าหมายของการปฏิบัติก็เพื่อตัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้หมดไปจากใจ ถ้าเราตัดได้ เราจะมีสติมีสมาธิหรือไม่ก็เหมือนว่ามี เพราะถ้าไม่มีมันก็จะตัดไม่ได้อยู่ดี ดังนั้นเราดูที่คำตอบของโจทย์ก็แล้วกัน โจทย์ของเราคือการกำจัดความโลภ โกรธ หลง ความอยากต่างๆ ให้หมดไปจากใจ เรากำจัดได้หรือยัง ถ้าเรากำจัดได้หมดแล้ว เราก็ไม่ต้องไปปฏิบัติธรรมก็ได้ ไม่ต้องไปเจริญสติ ไม่ต้องไปนั่งสมาธิ ไม่ต้องไปเจริญปัญญา ถ้าใจไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากอยู่ภายในใจ แต่ถ้ายังมีโลภ โกรธ หลง ยังมีต้นหาความอยากอยู่ ก็ต้องกลับไปทำการปฏิบัติให้เกิดปัญญา ให้เกิดสมาธิ ให้เกิดสติขึ้นมาถึงจะสามารถกำจัดความโลภ โกรธ หลง ความอยากต่างๆ ให้หมดไปจากจิตจากใจได้

วิธีที่จะทำให้มีสมาธิอย่างต่อเนื่องอย่างตลอดเวลาก็ต้องมีสติเป็นตัวหลัก ถ้าปฏิบัติแล้วไม่มีสติ จิตมันสงบก็อาจจะเป็นความสงบด้วยความบังเอิญหรือด้วยเหตุอื่น แต่มันก็จะไม่ถาวร มันจะไม่ได้เป็นทุกครั้งไป แต่ถ้าสงบด้วยสติ



มันก็จะทำให้เราสามารถทำให้มันสงบได้ทุกครั้งที่เราต้องการถ้าเรามีสติควบคุม
บังคับจิตของเรา

ดังนั้นต้องกลับมาเริ่มต้นที่การฝึกสติ เช่น การบริกรรมพุทโธๆ เวลานั่งสมาธิ
ก็ให้บริกรรมพุทโธไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะรวมเข้าสู่ความสงบอย่างเต็มที่ ถ้ายัง
ไม่สงบอย่างเต็มที่ ยังมีนิมิตเห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ก็อย่าเพิ่งหยุด ให้บริกรรมต่อไป
ให้มันไปสู่ความว่าง ความสงบ ความนิ่ง อุเบกขา สักแต่ว่ารู้ ให้ถึงจุดนั้น ถ้ายัง
ไม่ถึงก็อย่าเพิ่งหยุด เพราะยังไม่ใช่เป็นสมาธิ ยังไม่เป็นประโยชน์ต่อการเจริญ
ปัญญาต่อไป ถ้าได้สมาธิระดับอุเบกขาแล้วที่นี้ก็ออกมาเจริญปัญญาได้ ให้คิด
ให้พิจารณาสิ่งต่างๆ ว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้พิจารณา
ร่างกายว่าเป็นเพียงดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นอาการ ๓๒ ไม่สวยไม่งาม จะต้องเป็น
ซากศพในที่สุด ให้ดูความไม่สวยไม่งามของร่างกายแล้วจะสามารถตัดตัณหา
ต่างๆ ให้หมดไปจากใจได้

• • • • •

พิจารณาอสุภะได้ตลอดเวลา ยกเว้นขณะทำสมาธิเท่านั้น

๔ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : การพิจารณาอสุภะควรทำในอิริยาบถใดบ้างครับ แต่ถ้าไม่มีเวลาทั้งวัน แต่อยาก
ทำร่วมกับการนั่งสมาธิได้หรือไม่ครับ

พระอาจารย์ : การเจริญปัญญา เช่น อสุภะ ทำได้ตลอดเวลา ยกเว้นในขณะที่ทำสมาธิ
เท่านั้น **เวลาทำสมาธินี้ต้องการหยุดความคิดต่างๆ ตอนนั้นไม่ใช่เวลา
เจริญอสุภะเจริญปัญญา เป็นเวลาที่จะหยุดความคิดปรุงแต่งเพื่อให้เข้าสู่
ความสงบ** แต่พอออกจากสมาธิมาแล้วนี้สามารถพิจารณาได้ตลอดเวลา

• • • • •

สร้างกำลังพุทธโธ

๔ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เวลานั้นสมาธิ บางครั้งก็รู้สึกว่พุทธโธขัด สติเกาะอยู่กับพุทธโธ เวลาที่มีความคิด ก็ไม่สนใจ ตัดมันไปได้ ก็ทำให้นั่งได้นานและไม่รู้สึกถึงอาการเจ็บปวดจากการนั่ง แต่บ่อยครั้งพุทธโธไม่ขัดเพราะความคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้แทรกเข้ามาบ่อยๆ บางครั้ง ก็ไหลไปกับความคิด มันเลยทำให้พุทธโธกับความคิดเหมือนภาพซ้อนแล้วทำให้นั่งได้ไม่นาน และสุดท้ายก็ไปทำตามความอยากเพราะกำลังสติไม่มากพอถามหลวงพ่่ว่าจะทำอย่างไร ใจมันแบ่งเป็นสองระหว่างพุทธโธกับความคิด เคยลองนับพุทธโธ ๑ - ๑,๐๐๐ สวดอิติปิโส แต่ก็ได้ไม่นาน เดียวก็เผลอไหลไปกับความคิดเพราะสติสู้ไม่ได้ อาการมันเหมือนชักเย่อระหว่างความคิดกับพุทธโธจริงๆ ค่ะ เหนื่อยจนทำให้สู้ไม่ไหวคะ

พระอาจารย์ : ก็ต้องพยายามดึงมาทางพุทธโธอยู่เรื่อยๆ ต่อไปก็จะมีกำลังมากขึ้นเรื่อยๆ ให้พยายามอยู่กับพุทธโธไป เวลาที่มีความคิดมาดึงก็อย่าไป ดึงกลับมาหาพุทธโธ ทำไปเรื่อยๆ ตอนนี้มันเป็นการสร้างกำลัง พอกำลังเราเพิ่มมากๆ ต่อไปมันก็จะไม่สามารถที่จะมาดึงเราออกจากพุทธโธได้

.

ถ้าเป็นสมาธิ จะต้องไม่มีความคิด

๔ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : โยมมีปัญหา คือเวลานั้นสมาธิ โยมจะใช้พุทธโธๆ ไป แต่คราวนี้มันกลับไม่สงบ ไม่ทราบว่ามันเป็นความคิดหรืออย่างไร มันเห็นว่าเสียงที่เราได้ยินมันไม่ได้เป็น



ตัวเรา แต่มันเป็นสิ่งที่ลืมหามาให้ได้ยิน หรือแม้แต่ในร่างกายก็ไม่ใช่ตัวเรา แต่มันเป็นสิ่งที่ป็นธาตุ พอโยมนั่งไปนานๆ มันมีเวทนา ทุกทีมันจะหงุดหงิดกับเวทนา อันนั้น ก็ใช้พุทโธข่ม แต่คราวนี้มันไม่เป็นเวทนาอย่างที่โยมเคยเห็นมัน มันกลับกลายเป็นธาตุที่เป็นความแข็งความอ่อน เป็นลมที่มันวิ่งไม่ได้ มันมีสภาพเป็นแบบนี้ โยมว่าโยมฟังไปหรือว่าอย่างไร

พระอาจารย์ : แล้วมันเป็นอย่างไร มันทำให้ใจสงบหรือไม่สงบละ

ศิษย์ : มันก็สงบค่ะ แต่ทุกครั้งโยมจะพุทโธ แต่คราวนี้มันกลายเป็นความคิดอันนี้ขึ้นมา โยมสงสัยว่ามันถูกมันใช้ไหม ทำต่อไปได้ไหม

พระอาจารย์ : อยู่ที่ผล ถ้ามันสงบมันก็ได้มันก็ถูก ถ้ามันไม่สงบมันก็ไม่ถูก เหมือนกินอะไร กินแล้วอึดมันก็ถูก ถ้ากินไม่อึดมันก็ไม่ถูก นั่งสมาธิก็เพื่อให้ใจสงบ ถ้ามันยังคิดอยู่มันก็ไม่ใช้สมาธิ สมาธิมันต้องสงบ นิ่ง เจยสบาย เป็นอุเบกขา เป็นทองไม่รู้ร้อน ไม่เดือดร้อนกับอะไรทั้งนั้น

ศิษย์ : อันนี้ก็เท่ากับเป็นความคิด

พระอาจารย์ : คือมันไม่เป็นความรู้สึก ความคิดคือคิดถึงเรื่องคนนั้นคนนี้ อันนี้เรียกว่าความคิด แต่ความรู้สึกก็คือใจรู้สึกเจยๆ เย็นสบาย

ศิษย์ : บางครั้งพอนั่งไปแล้วจิตมันเหมือนดังลงไป แต่สัักพักมันกลับขึ้นมาแล้วก็คิดถึงอกุศล

พระอาจารย์ : ถ้าเป็นความคิดมันก็ไม่ใช้สมาธิแล้ว มันต้องไม่มีความคิด ถ้ามันดังเข้าไปแล้วต้องให้มันอยู่นานๆ จะอยู่นานๆ ก็ต้องมีสติอย่างใดอย่างหนึ่ง พุทโธๆ หรือมีอะไรกำกับจิต ถ้าไม่มีอะไรกำกับมันก็จะไปแบบนี้แหละ ไปตามเรื่องของมัน มันจะดังก็ดัง มันจะดังก็ดัง แต่ถ้ามีพุทโธนี้มันจะคุมไว้ไม่ให้ดัง มันจะให้ดังอย่างเดียว

ผลของการเจริญสติ อย่างต่อเนื่อง

๔ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ได้ฟังเทศน์ของหลวงพ่อบุญในธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๕๖ หลวงพ่อตอบ
พิธีกรที่ถามว่าหลวงพ่อบอกว่าสมาธิด้วยการจำหรือเปล่า แล้วหลวงพ่อบอกว่า ใช้สติ
อย่างเดียว ใช้ดุลมหยุดความคิดอย่าให้มันคิด เต็มมันก็เข้าไปเอง ถ้ามีกำลัง
มากๆ ไม่ต้องดุลม ไม่ต้องใช้อะไร เพียงแต่หยุดความคิดปั๊บมันก็เข้าไปเอง
ถามว่าการที่จะเข้าสมาธิได้แบบนี้เป็นผลมาจากการเจริญสติทั้งวันทั้งคืนยกเว้น
เวลาหลับ โดยไม่สนใจเรื่องอื่นนอกจากการเจริญสติใช่หรือไม่คะ

พระอาจารย์ : มันเป็นผลที่ทำให้สติมีกำลังมาก การจะมีมากก็ต้องมีการเจริญสติอย่าง
ต่อเนื่อง ไม่พลั้งเพลอ ไม่ปล่อยให้คิดเรื่อยเปื่อย

ศิษย์ : หนูได้อ่านเทศน์ของหลวงตาที่ท่านเล่าตอนท่านจิตเสื่อม ช่วงที่ท่านใช้พุทโธ
ปิดความคิด ท่านว่าพุทโธปิดช่องไว้ไม่ให้มันออก มันเหมือนนอกจะแตก ทุกข์แสน
ทุกข์ ชัดกัณฑ์ตลอดหลับ ไม่มีคำว่าเพลอ นี่ก็คือการต่อสู้กันระหว่างพุทโธกับ
ความคิดใช่ไหมคะ ถ้าเรามีความอดทนกับความทุกข์ทรมานในช่วงนี้ได้คือ
ไม่เพลอไปจากพุทโธใช่หรือไม่คะ ถึงจะสามารถควบคุมความคิดได้เหมือนอย่าง
ที่หลวงพ่อบอกว่าสั่งให้หยุดคิดแล้วจิตก็เข้าสู่ความสงบได้ทันที

พระอาจารย์ : ใช่แล้ว ให้อยู่กับพุทโธไปเรื่อยๆ

.



ปฏิกิริยาต่อต้านของใจ

๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : นั่งสมาธิแล้วมันมีอาการแน่นตรงบริเวณหัวคิ้ว แน่นในโพรงจมูก ลูกตาสองข้างเกร็งปวดแน่นไปหมด สักพักก็ปวดทั้งหัวเลย แต่จิตมีความตั้งมั่น มีสมาธิ สงบ ความปวดความแน่นนั้นยังอยู่ แต่บางทีก็แอบหงุดหงิดอยากให้มันหาย รำคาญมัน แต่ก็พยายามไม่เฟ่ง หายใจสบายๆ ดูรู้มันไป แต่มันก็แน่นอีก เป็นแบบนี้ตอนนั่งสมาธิหรือตอนนั่งเฉยๆ มันจะแน่นเกร็งทันที แต่ตอนเดินหรือทำอะไรในชีวิตประจำวันก็เบาๆ ไม่ค่อยแน่น เรียนถามว่าที่ทำอยู่ถูกต้องไหมครับ

พระอาจารย์ : ถ้าเราสามารถนั่งได้โดยที่ไม่มีปัญหากับสิ่งที่ปรากฏขึ้นก็ใช้ได้ แต่ถ้าเรานั่งแล้วไม่สามารถที่จะทนอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ก็อาจจะต้องใช้วิธีอื่น ไม่ทราบว่าคุณเวลานั่งนั้นใช้อะไรอยู่ ถ้าใช้การเพ่งการดูลมแล้วเกิดอาการเหล่านี้ขึ้นมาก็อย่าเพ่งไป ดูลม ให้มาใช้คำบริกรรมพุทโธไปก่อน หรือถ้าใช้คำบริกรรมแล้วเกิดอาการเหล่านี้ขึ้นมาก็ให้ใช้การสวดมนต์ไปก่อน สวดมนต์ไปให้ใจสบายก่อนแล้วค่อยมาพุทโธ หรือค่อยมาดูลมหายใจเข้าออก เพราะ**ธรรมชาติของจิตที่เคยคิดเคยปรุงเคยทำอะไรตามอิสระ พอมาถูกบังคับให้อยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง คืออยู่กับการบริกรรม อยู่กับการดูลมหายใจเข้าออก จะเกิดปฏิกิริยาต่อต้านด้วยการสร้างความรู้สึกแน่นตรงนั้นปวดตรงนั้นขึ้นมา แต่ถ้าให้นั่งทำอะไรตามใจชอบนี่จะไม่เป็น** ให้นั่งดูหนังดูละครนี่จะไม่เป็น นั่งเล่นไฟทั้งคืนอย่างนี้จะไม่เป็น แต่พอมานั่งพุทโธๆ แป๊บเดียวเป็นไปหมดเลย

ดังนั้นถ้ายังไม่มีสติพอที่จะหยุดปฏิกิริยาของใจได้ก็ต้องหาอย่างอื่นแทนไปก่อน เช่น การสวดมนต์ สวดในใจไปในขณะที่เรานั่งสมาธินี้แหละ ไม่ต้องลืมตา ไม่ต้องพนมมือ หรือว่าจะฟังเทศน์ฟังธรรมไปก่อนก็ได้ บางคนยังนั่งเองไม่ได้ก็อาศัยการฟังเทศน์ฟังธรรมไป ฟังแล้วใจก็จะเบาจะเย็นลง พอรู้สึกว่างสบายก็ลองปิดเทศน์แล้วก็ลองเพ่งดูลมหายใจหรือบริกรรมพุทโธไป ก็อาจจะไม่มีอาการต่อต้านต่างๆ เกิดขึ้นมา

• • • • •

ดาวนัโหลดธรรมะเป็นบาปไหม

๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ดาวนัโหลดธรรมะจากยูทูปที่ผู้เทศน์แจกฟรี ปกติเว็บนี้จะให้ดูผ่านเน็ต ถ้าโหลดมาแล้วต้องลบหรือไม่ ถ้าฟังต่อจะถือว่าบาปหรือไม่ จะเป็นบาปอทินนาหรือไม่ครับ

พระอาจารย์ : สำหรับธรรมะที่แสดงไว้ที่ใส่ไปในอินเทอร์เน็ตนี้ เราไม่มีสงวนลิขสิทธิ์เป็นธรรมทาน แจกฟรี แต่คนอื่นเขาจะมากัดใช้จ่ายอย่างอื่นนี้ เราก็มไม่สามารถที่จะไปห้ามเขาได้ เช่น เขาอ้างว่าต้องเสียค่าเผยแผ่ ถ้าไปเอาจากเว็บไซต์ของเขาต้องมีค่าใช้จ่าย เราก็ต้องจ่ายเขาไป แต่ถ้าเขาไม่มีค่าใช้จ่ายก็ไม่มีปัญหาอะไร

.

อุปาทานของเราต่อบุคคลต่างๆ

๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ทำไมเราถึงมีอารมณ์กับการกระทำหรือคำพูดของแต่ละบุคคลที่ติดต่อกันด้วยไม่เท่ากัน บางคำพูดคล้ายๆ กันแต่กลับไม่รู้สึกละไร แต่ถ้าเป็นบางคนกลับมีอารมณ์พุ่งเหวี่ยงๆ ที่เขาก็พูดเหมือนคนแรกๆ ที่พูดแล้วทำให้เราไม่มีอารมณ์ แต่กับคนนี้ทำไมเราถึงรู้สึกไม่ดีเวลาที่พูดคุยด้วยคะ

พระอาจารย์ : เพราะเราให้น้ำหนักกับคนแต่ละคนนี้ไม่เท่ากัน บางคนเราก็ให้น้ำหนักมาก หวังมาก บางคนเราก็หวังน้อย ถ้าบางคนเราหวังมาก เวลาเขาไปพูดในสิ่งที่ทำให้เราผิดหวังแล้วเราก็จะทุกข์มาก แต่ถ้าเราหวังน้อย เวลาเขาพูดในสิ่งที่เราผิดหวัง เราก็มารู้สึกทุกข์เหมือนกับคนที่เราหวังมาก ดังนั้นมันอยู่ที่อุปาทานของเราต่อบุคคลต่างๆ คนไหนที่เรารักมาก เรามักจะเสียใจมาก คนที่เราไม่รักนี้ เรามักจะไม่เสียใจ ดังนั้นถ้าไม่อยากเสียใจก็อย่าไปรักใคร

.



เราห้ามเขาไม่ได้ แต่เราห้ามใจเราได้

๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เวลาที่เรามีอารมณ์โกรธไม่พอใจกับการที่ถูกล้ำเส้นความเป็นส่วนตัว เราจะระงับอาการนี้ได้อย่างไร หรือมีวิธีป้องกันไม่ให้มันเกิดอย่างไร หนูอยากเป็นแบบปฐพีที่หลวงพ่อสอนว่าใครจะทำอะไรก็ได้ จะเหยียบย่ำจะอะไรก็ไม่มีอารมณ์ แต่หนูเป็นเหมือนแผ่นดินที่จะคอยไหวและสั่นสะเทือนอยู่ตลอดเวลา

พระอาจารย์ : ต้องพยายามแก้มันไปเพราะเราห้ามเขาไม่ได้ แต่เราห้ามเราได้ วิธีเวลาเกิดอารมณ์ขึ้นมาก็ให้ภาวนาไป บริกรรมพุทโธๆ ไป นับ ๑ ๒ ๓ ไปก็ได้ นับไปจนกว่าใจจะสงบ อย่าส่งใจเราไปคิดถึงเหตุการณ์หรือบุคคลที่ทำให้ใจเราวุ่นวาย เราต้องถือหลักว่าเราห้ามเขาไม่ได้ แต่เราห้ามใจของเราได้ ดังนั้นอย่าไปพยายามห้ามเขา อย่าไปตอบโต้เขา อย่าไปพูดอะไรกับเขา ถ้าพูดแล้วไม่เกิดประโยชน์ อย่าไปพูด เรากลับมาทำใจของเราดีกว่าว่าเราอยู่ในโลกนี้เราก็จะต้องเจอสิ่งต่างๆ สิ่งที่เราชอบและสิ่งที่เราไม่ชอบ เราไม่สามารถที่จะเลือกได้เสมอ เมื่อเราเจอสิ่งที่ไม่ชอบ เราก็ต้องหัดทำใจ ถ้าเราทำใจได้ สิ่งที่เราไม่ชอบจะไม่ทำให้เราเดือดร้อนใจ

.

อยากเป็นคนมีเมตตา

๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : หนูอยากเป็นคนเมตตากับทุกคนได้เท่าๆ กัน แต่ทำไมกับบางคนหนูรู้สึกไม่ชอบ ไม่พอใจเขาเลยทั้งที่ในใจก็อยากเมตตา ไม่อยากถือสากับคำพูดหรือการกระทำของเขา แต่พอได้เข้าใจได้เจอเขาได้พูดคุยก็มีความสุขทุกครั้ง หนูจะแก้ปัญหานี้อย่างไรดีคะถึงได้ชื่อว่าเป็นคนมีเมตตา

พระอาจารย์ : เราต้องมองในส่วนที่เหมือนกันทุกคน ทุกคนนี้มีส่วนเหมือนกันตรงไหน ก็ตรงที่เกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องเจอความทุกข์ด้วยกันทุกคน ถ้าเรามองตรงส่วนนี้เราก็จะมีความเมตตากับเขาได้ แต่ถ้าเราไปมองเห็นส่วนต่างๆ ที่บางคนก็มีความสุขมากกว่า มีความทุกข์น้อยกว่า มีสิ่งนั้นมากกว่า มีสิ่งนี้น้อยกว่า อะไรอย่างนี้ ถ้าเราไปเห็นส่วนต่างก็อาจจะทำให้เราไม่สามารถจะให้ความเมตตาเท่าเทียมกันได้

ดังนั้นเราต้องมองส่วนที่เหมือนกันและส่วนที่มีน้ำหนักรวมที่สุดก็คือทุกคน เกิดมาแล้วจะต้องเจอกับ**ความทุกข์**ด้วยกันทุกคน ทุกข์กับความแก่ ทุกข์กับความเจ็บ ทุกข์กับความตาย เราไม่จำเป็นจะต้องไปเพิ่มความทุกข์ให้กับเขา เพราะความทุกข์ที่เขาจะต้องแบกนี้มันมากอยู่แล้ว เวลาเราไปให้ความทุกข์กับเขา มันก็ไม่เพิ่มมากขึ้นก่ายกอง แต่กลับจะทำให้เขากลับมาให้ความทุกข์กับเราอีก **ถ้าเรายังไม่สามารถให้ความเมตตาได้ ก็ให้ใช้อุเบกขาไปก่อน** คือปล่อยเขาไปตามเรื่องของเขา เขาจะดีจะชั่วก็เรื่องของเขา ตอนนี้เรายังให้ความเมตตาไม่ได้ก็อย่าไปทำร้ายเขาก็แล้วกัน ทำใจเฉยๆ ปล่อยเขาไป เขาจะร้ายก็เรื่องของเขา เขาจะดีก็เรื่องของเขา

.

การละสักกายทิฐิ ร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา

๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : วิธีละสักกายทิฐิ จำเป็นต้องทรมานตนหรือไม่คะ

พระอาจารย์ : **ไม่ต้องทรมานหรอก แต่มันต้องเจอความจริงของร่างกาย** ร่างกายนี้คือสิ่งที่เราไปยึดไปติดว่าเป็นตัวเราของเรา แต่ร่างกายนี้มันจะต้องเจ็บต้องตาย ทีนี้



เราจะทำอย่างไรเพื่อให้เราปล่อยวางร่างกายได้เวลาที่ร่างกายเจ็บ เวลาที่ร่างกายตาย เพราะถ้าเราปล่อยไม่ได้เราจะเกิดความทุกข์ทรมานใจ เพราะเราอยากจะให้ความเจ็บหายไป เราไม่อยากจะตาย ดังนั้นเราต้องหาวิธีที่จะมาซ่อมใจของเราไว้ก่อน วิธีซ่อมกับความเจ็บก็คือเราต้องนั่งไปจนกว่ามันจะเจ็บ เจ็บแล้วเราก็ต้องหัดทำใจให้อยู่กับมันว่าความเจ็บนี้เราไปหยุดมันไม่ได้ ห้ามมันไม่ได้ คราวนี้เราอาจจะห้ามมันได้ด้วยการเปลี่ยนอิริยาบถ แต่เวลามันเกิดอาการเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นโรคมะเร็งขึ้นมาอย่างนี้ เราห้ามไม่ได้ เราต้องอยู่กับมัน ถ้าเราเคยฝึกรู้กับความเจ็บของร่างกายได้ ต่อไปเวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยเราก็จะไม่ทุกข์กับมัน

อย่างนี้จะเรียกว่าทรมานหรือไม่ทรมานก็ไม่รู้ แต่มันเป็นข้อสอบหรือว่าเป็นการบ้านที่เราจะต้องทำกัน เพราะต่อไปร่างกายของเราก็ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยแล้วมียามิหมขนาดไหนก็ไม่สามารถที่จะรักษามันได้ เช่นเดียวกับความตายมันจะต้องมาอย่างแน่นอน เราอาจจะต้องพาร่างกายไปหาที่มันเสี่ยงกับความเป็นความตายดู เช่น ไปอยู่ในป่าช้า อยู่ในป่าในเขาที่มีสิ่งสาธาส์อะไรต่างๆ แล้วลองดูซิว่าเราพร้อมที่จะให้ร่างกายนี้ตายไปหรือไม่ ถ้าไม่พร้อม เราก็จะทุกข์ ถ้าเราพร้อม เราก็จะไม่ทุกข์

นี่คือ**การละสังขารทิฐิ** คือเราต้องพิจารณาว่าร่างกายมันไม่ใช่ตัวเราของเราสักวันหนึ่งมันจะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย จากเราไป เราจะปล่อยมันแก่ เจ็บ ตาย ไปต่อหน้าต่อตาเราได้หรือเปล่า ถ้าเราปล่อยได้ เราจะไม่ทุกข์กับมัน ถ้าเราปล่อยไม่ได้ เราจะทุกข์กับมัน

• • • • •

ต้องพิจารณาอสุภะ ให้มันติดตาติดใจ

๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ได้มีโอกาสดูภาพยนตร์ดูละคร รู้สึกว่าตัวเองติดใจในรูปร่างหน้าตาของดารานักแสดงมากๆ พอพยายามพิจารณาทางอสุภะก็จะช่วยได้แค่วาระหนึ่งเท่านั้น แล้วความยินดีพอใจเหล่านั้นจะเข้ามาใหม่เหมือนเดิม กราบขออุบายวิธีที่จะช่วยในการขัดเกลาสีงเหล่านี้ด้วยครับ หากยังต้องดำเนินตามวิถีชีวิตแบบฆราวาส คือมีการดูหนังฟังเพลงเที่ยวเตร่ทั่วไปอยู่ ยังต้องพบเจอกับคนหน้าตาดีในการใช้ชีวิตประจำวันอยู่ครับ

พระอาจารย์ : ก็ต้องพยายามพิจารณาอสุภะอยู่เรื่อยๆ ให้มันติดตาติดใจ เวลาเห็นคนหน้าตาดีๆ ก็จะได้เห็นส่วนที่ไม่ดีของเขาด้วย ถ้าเราไม่ดูอยู่เรื่อยๆ พอเห็นคนหน้าตาดีๆ เราก็จะลืม แล้วเราจะเกิดอารมณ์คลั่งไคล้หลงใหลไป แต่ถ้าเราหมั่นพิจารณาภาพที่ไม่สวยงามไม่งามของร่างกายอยู่เรื่อยๆ อย่าหยุด เวลาที่ไม่ต้องคิดเรื่องใดก็ให้นึกถึงอสุภะไปเรื่อยๆ จนมันจำได้ เหมือนกับหัดท่องสูตรคูณ หัดท่องไปเรื่อยๆ จนจำได้ เหมือนหัด ก.ไก่ ถึง ฮ.นกฮูก ถ้าเราหัดท่องอยู่เรื่อยๆ หัดท่องอยู่ตลอดเวลา เราก็จะไม่ลืม ก.ไก่ ข.ไข่ ฉันทิ ถ้าเราหมั่นพิจารณาระลึกถึงภาพที่ไม่สวยงามไม่งามของร่างกายอยู่เรื่อยๆ ต่อไปพอเราเห็นภาพที่สวยงาม เราก็จะสามารถดึงภาพที่ไม่สวยงามที่อยู่ในใจของเราเนี่ยลบล้างกับภาพที่สวยงามได้ที่เรากำหนดไม่ได้ เพราะว่าเราไม่ขยันพิจารณา ไม่ขยันจดจำกัน เห็นปั๊บแล้วเดี๋ยวก็ลืม พอไปเห็นภาพที่สวยงามปั๊บ เราไม่สามารถเห็นภาพที่ไม่สวยงามได้นึกอย่างไรก็ไม่มา เพราะว่าเราไม่พิจารณาให้มันฝังอยู่ในใจของเรา ให้มันอยู่ในจิตสำนึกของเรา

ดังนั้นเราต้องหมั่นพิจารณาอสุภะอยู่เรื่อยๆ ถ้าเราอยากที่จะกำจัดกามราคะให้หมดไปจากใจ

• • • • •



จะเชื่อคนตาบอด หรือคนตาดี

๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ในทางพระพุทธศาสนาบอกว่า คนเรานี้มีการเวียนว่ายตายเกิดไม่มีเบื้องต้นไม่มีเบื้องปลาย เกิดมาแล้วนับไม่ถ้วน แต่หากมองไปในทางวิทยาศาสตร์ได้กล่าวว่า มนุษย์ได้มาบนโลกนี้เพียง ๒๐๐,๐๐๐ ปีที่ผ่านมา ขอโอกาสพระอาจารย์อธิบายในสิ่งที่กระผมยังสงสัยในส่วนที่มีความขัดแย้งกันตรงนี้ด้วยครับ

พระอาจารย์ : เรื่องของนักวิทยาศาสตร์นี้เป็นเหมือนเรื่องของ **คนตาบอด** ส่วนเรื่องของพระพุทธศาสนานี้เป็นเรื่องของ **คนตาดี** เราก็ต้องเลือกว่าเราจะเชื่อคนตาดีหรือเชื่อคนตาบอด ถ้าเราเชื่อคนตาบอดก็เชื่อนักวิทยาศาสตร์ ถ้าเราเชื่อคนตาดีเราก็ต้องเชื่อพระพุทธเจ้า

.

ทำไมถูกประเพณี ถือว่าผิดประเพณี

๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : หากพวกหนุ่มสาวที่ซิงสุกก่อนห้าม เขาผิดศีล ๕ ไหมครับ

พระอาจารย์ : ตามธรรมเนียมของชาวพุทธเรา คือการที่จะร่วมหลับนอนกับใครนั้นต้องทำให้ถูกประเพณี ประเพณีก็คือต้องไปขออนุญาตจากบิดามารดาของทั้งสองฝ่ายถึงจะสามารถร่วมหลับนอนกันได้ ถ้าไม่ผ่านการรับรู้ของบิดามารดาของสังคมก็จะถือว่าผิดประเพณี

.

ควรดูในสิ่งที่ทำให้ กิเลสตัณหาดับไป

๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เวลานั่งสมาธิ บางท่านก็ให้ดูลมหายใจ บางท่านก็ดูอาการของร่างกาย บางท่านก็ให้ดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย แต่ทั้งหมดก็เหมือนให้ดูกายของเราเป็นหลัก ทั้งนั้น ทำไมถึงดูสิ่งรอบตัวที่ไม่ใช่กายไม่ได้หรือครับ

พระอาจารย์ : เพราะว่าของบางอย่างเราดูแล้วมันจะทำให้เกิดอารมณ์ขึ้นมา เช่น ดูภาพสวยๆ งามๆ มันก็เกิดอารมณ์ ดูนักร้องมันก็เกิดอารมณ์อยากได้ ดูหุ่นอย่างนี้ มันก็จะมีอาการรุ่มรวย หุ่นขึ้นก็ดีใจ หุ่นตกก็เสียใจ ดังนั้นการดูของบางอย่างนี้ไม่ควรดู เพราะถ้าดูแล้วทำให้เกิดกิเลสตัณหาขึ้นมากก็ไม่ควรดู ควรดูในรูปในสิ่งที่ทำให้กิเลสตัณหาดับไป

.

การบูชาด้วยสิ่งสักการะ ไม่สำคัญเท่ากับการปฏิบัติบูชา

๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ผมเห็นคนถวายอาหารพระพุทธรูปที่บ้าน เขาถวายเพื่อบูชาพระพุทธรูป อาหารที่ถวายแล้วนำมากินจะเป็นบาปไหมครับ

พระอาจารย์ : ไม่บาปหรอก อาหารก็ไม่ใช่ของพระพุทธรูป พระพุทธรูปกินไม่ได้ เป็นความเชื่อเท่านั้นเอง แล้วเป็นการกระทำที่ไม่เกิดประโยชน์อะไร เป็นเหมือนกับการเล่น



กิเลส เอาอาหารไปตั้งไว้ เสร็จแล้วก็เอามากินเอง เอาไปตั้งทำไม ก็กินมันสดๆ ร้อนๆ ไม่ได้กว่าหรือ

พระพุทธเจ้าสอนแล้วว่า การบูชาพระพุทธเจ้านี้ต้องบูชาด้วยการปฏิบัติบูชา ถ้าจะบูชาด้วยเครื่องสักการะก็ให้บูชาด้วยดอกไม้ธูปเทียน แต่อาหารนี้มันไม่**เป็นสิ่งที่สมควรบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์** แต่การบูชาที่แท้จริงต้องอยู่ที่การปฏิบัติบูชา **ไม่มีธูปเทียน ไม่มีดอกไม้ ก็ไม่เป็นไร** แต่ขอให้เรามีการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ถือว่าเราได้บูชาพระพุทธเจ้าอย่างเต็มที่แล้ว และเป็น**การบูชาที่พระพุทธเจ้าต้องการให้พวกเราบูชากันด้วย**

ศิษย์ : ดิฉันจุดธูปเทียนไหว้พระสวดมนต์ บางวันก็จุด บางวันก็ไม่จุด เป็นอะไรไหมคะ แล้วจุดธูป ๙ ดอก ได้ไหมคะ

พระอาจารย์ : ก็อย่างที่ได้อธิบายไปเมื่อกี้แล้วว่า การบูชาด้วยสิ่งสักการะนี้ไม่สำคัญเท่ากับการปฏิบัติบูชา ถ้าจุดธูปเทียนแล้วไม่ได้ปฏิบัติ ก็สวดปฏิบัติแล้วไม่ได้จุดธูปเทียนไม่ได้ ขอให้ถือการปฏิบัติบูชาเป็นหลัก

.

ความยึดติดในบุญที่ทำ

ธ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : การสร้างองค์พระประธานถวายเข้าโบสถ์ แล้วทางเจ้าภาพได้จารึกชื่อผู้ร่วมบุญไว้ที่ฐานองค์พระประธาน แล้วเวลามาราวสเข้ามาราบไหว้บูชาสักการะองค์พระ ก็กราบรายชื่อผู้สร้างไปด้วย สมควรจะจารึกชื่อลงไปหรือไม่คะ

พระอาจารย์ : เวลาเขากราบก็ไม่ได้ไปดูว่าชื่อใครหกรอก เขาก็กราบพระพุทธรูปกราบพระพุทธเจ้า การที่เขาใส่ชื่อลงไปเพราะว่าเขายังมีความยึดติดในบุญที่เขาทำอยู่

เขากลัวว่าถ้าไม่มีบุญติดอยู่กับพระพุทธรูปแล้วเขาจะไม่ได้บุญ ก็ไม่ได้ถือว่า เป็นเรื่องเสียหายอะไร อยากจะติดก็ติดไป แต่ไม่ติดก็ได้บุญเท่ากัน ไม่ติด กลับจะได้บุญมากกว่าเพราะเราไม่ไปมีความยึดติดกับสิ่งที่เราทำ ทำบุญแล้วเรา ต้องปล่อย ให้ของใครไปแล้วเราต้องปล่อย ของที่เราให้เขาไปแล้วมันไม่ได้เป็น ของเราแล้ว เป็นของคนที่เขาจับไปแล้ว

.

การเห็นและรู้วิธีดับกิเลสได้ คือเป้าหมายสำคัญ

๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ขณะภาวนาในระยะหลังมานี้ มักได้รู้และได้ยินการเต้นการสั่นสะเทือนการทำงานของ หัวใจทุกครั้ง ความละเอียดแต่ละครั้งแตกต่างกันไป เกิดๆ ดับๆ สลับกันไป เรื่อยๆ เมื่อเกิดขึ้นก็รู้ แล้วกลับไปรู้ลมหายใจต่อไป ถามว่ามีประโยชน์กับการ ภาวนาหรือไม่อย่างไรครับ

พระอาจารย์ : การเห็นหัวใจเต้นนี้ไม่มีประโยชน์อะไร ให้ดูว่ากิเลสในใจเราเกิดหรือไม่เกิด จะดีกว่า ถ้าเห็นมันเกิดแล้วเรามีวิธีดับมันได้ก็ยิ่งจะดีใหญ่

เป้าหมายของปฏิบัตินี้ไม่ต้องการเห็นหัวใจ ตับ ไต ไข่ พุง เต้นหรือทำงาน เราต้องการเห็นการทำงานของกิเลสต้นเหตุและต้องการเห็นวิธีที่จะระงับ ดับกิเลสต้นเหตุให้มันหมดไปจากใจ

.



ให้ทานเพื่อหวังผล

๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เมื่อก่อนนี้ให้ทานก็มักจะหวังผลในชาตินี้บ้างชาติหน้าบ้าง ตอนนี้อยากรู้ว่าการให้ทานเป็นเครื่องปรุงแต่งจิตโดยจะมีผลมากมีอานิสงส์มาก อยากทราบว่า การปรุงแต่งจิตนี้เป็นการสละเพื่อลดความตระหนี่หรือหมายถึงอะไรครับ

พระอาจารย์ : การสละก็เพื่อที่เราจะได้เลิกพึ่งเงินทองข้าวของต่างๆ เพื่อที่เราจะได้มาพึ่งการปฏิบัติธรรมแทนนั่นเอง เป้าหมายของการทำทานที่แท้จริงอยู่ตรงนั้น

ศิษย์ : รู้แบบนี้แล้วเมื่อให้ทานจึงคิดว่าเป็นการปรุงแต่งจิตของฉัน แต่เหตุที่คิดว่าเพื่อปรุงแต่งจิตก็เพราะหวังจะได้อานิสงส์มาก แบบนี้ก็เท่ากับว่าให้ทานเพื่อหวังผล อยู่ดีใช้หรือไม่ครับ

พระอาจารย์ : **ทำอะไรก็ต้องหวังผลทั้งนั้น ไม่มีใครทำอะไรแล้วไม่หวังผล เพียงแต่ว่า ผลที่ควรจะหวังนั้นมันเป็นผลอันใด** ทำทานแล้วหวังให้คนอื่นทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ให้กับเราก็คงจะผิดหวังได้ เพราะทำแล้วเขาอาจจะไม่ทำให้เราได้ ดังนั้น ผลแบบนั้นเราไม่ต้องการ **การทำทานก็เพื่อละความโลภ ละความตระหนี่ ละการพึ่งสิ่งต่าง ๆ ที่เรามีอยู่**นี้เพื่อที่เราจะได้มาพึ่งธรรมแทน

.

เป็นคนทาศิลแต่ให้ธรรมทาน เขาก็ได้บุญส่วนนั้น

๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ธรรมทานเป็นเลิศในทานทั้งหลาย มีคนขี้เมาติดพนัน มาสัตว์เป็นนินยน์ นับว่าเป็นคนทาศิล แต่ได้จัดพิมพ์หนังสือธรรมะแจกจ่ายให้แก่ผู้อื่น ถือว่าเขาเป็นผู้ที่ให้ธรรมทานหรือไม่ครับ

พระอาจารย์ : ถ้าเขามีส่วนสร้างหนังสือธรรมะแล้วแจกจ่ายหนังสือธรรมะ เขาก็ได้ทานจากการให้ธรรมะอยู่แล้ว

• • • • •

ถ้าเป็นพีชมันก็ผิด

๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : วาณิชา ๕ การค้าขาย ๕ อย่าง ในที่นี้หมายถึงการค้าขายที่เป็นอภรณ์ียะสำหรับอุบาสก คืออุบาสกไม่ควรประกอบ ๑. ค้าขายอาวุธ ๒. ค้าขายมนุษย์ ๓. ค้าขายเนื้อสัตว์ ๔. ค้าขายน้ำเมา ๕. ค้าขายยาพิษ อาชีพที่มราวาสไม่ควรทำ ๕ อย่างข้างต้นนั้น ปัจจุบันมีอาชีพมากมายยากแก่การจำแนกว่าเป็นอาชีพที่มีโทษหรือไม่จะมีหลักการใดให้เราเข้าใจได้ง่ายๆ ตามที่พระพุทธเจ้าท่านแนะไว้ ขออนุญาตยกที่สงสัยเกี่ยวกับอาชีพมา ๒ ข้อ ซึ่งอาจจะตรงกับข้อที่ห้ามขายยาพิษ ๑. อาชีพทำขนมหรืออาหาร มีวัตถุดิบเป็นส่วนผสมที่ทำมาจากสารเคมีเพื่อประโยชน์ทางการค้าเพื่อลดต้นทุนการผลิต เช่น เนยชนิดทรานส์ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและพวกสารกันบูด ๒. ในเครื่องสำอางและผลิตภัณฑ์เพื่อความงาม เช่น ใส่สารปรอทและคลอรีน ตัวอย่างทั้ง ๒ นี้ถือว่าเข้าข่ายการค้าขายยาพิษหรือไม่คะ



พระอาจารย์ : มันเป็นพิษหรือเปล่า ถ้ามันเป็นพิษก็เป็น ถ้าไม่เป็นพิษก็ไม่เป็น

ศิษย์ : โยมคิดจะทำขนมขายและได้เห็นสารเคมีต่างๆ เป็นสิ่งที่ช่วยลดต้นทุน ช่วยเสริมประสิทธิภาพของขนม หากการลดต้นทุนต้องใช้สารเคมีเหล่านี้ แต่ไม่ดีต่อสุขภาพของคนกิน โยมเห็นว่าก็เหมือนกับขายยาพิษนั่นเอง แต่คนบางกลุ่มที่รู้แล้ว แต่ก็ยังใช้สารเคมีและมองเรื่องของการลดต้นทุนให้อยู่ได้ในการแข่งขันในตลาด ค้าขายมองเป็นเรื่องไม่ผิดจริงหรือไม่คะ

พระอาจารย์ : เรื่องของคนอื่นเราไม่ต้องไปสนใจ เราสนใจเรื่องของเราก็คพอ ถ้าเราจะขาย เราก็คขายสิ่งที่ไม่เป็นพิษอยู่แล้วกัน ส่วนคนอื่นเขาจะขายสิ่งที่เป็นพิษ มันก็เรื่องของเขา

.

ไม่บาป แต่ไม่เหมาะสม

๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เวลาที่เราใส่บาตรแล้วใส่ส탕ค์ลงไปนี้ เราบาปไหมคะ

พระอาจารย์ : ไม่บาปหรอก เพียงแต่ว่ามันไม่เหมาะสม เพราะพระวินัยห้ามพระรับเงินทองด้วยมือของตนเอง ถ้าญาติโยมอยากจะถวายเงินทองก็ฝากไว้กับลูกศิษย์ และลูกศิษย์เขาจะเป็นคนดูแลรักษาเงินทองให้พระ เวลาพระต้องการใช้ก็จะบอกให้ลูกศิษย์ไปจัดซื้อข้าวของต่างๆ ดังนั้นต้องสังเกตดูว่ามีลูกศิษย์มากับพระหรือเปล่า ถ้ามา ก็แยกเงินทองนี้อะไว้แล้วบอกเขา ถ้ามีซองมีอะไรเขียนไว้ชัดเจนก็จะดี เขียนว่าถวายให้กับพระหรือถวายให้กับวัด หรือถวายให้กับค่าน้ำค่าไฟอะไรก็สุดแท้แต่ แต่ไม่ควรถวายให้กับมือพระ อย่างญาติโยมมาถวายเงินทองนี้ก็ไม่ได้ถวายกับมือพระโดยตรง ให้ถวายใบปวารณาแทนได้เหมือนกัน ดังนั้นไม่ควรใส่เงินลงในบาตร มันไม่บาป แต่ต้องให้มันถูกต้องกับพระวินัยเท่านั้นเอง

.

ทำไปเรื่อยๆ เดี๋ยวมันก็เกิดผลขึ้นมาเอง

๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : คนที่เพิ่งจะนั่งสมาธิหรือเริ่มที่จะนั่งสมาธิ ท่านมีวิธีการแนะนำอย่างไรคะสำหรับคนที่เพิ่งเริ่ม

พระอาจารย์ : ฟังไปแล้วก็ทำซิ จะให้แนะนำอะไรอีก วันนี้ก็พูดมาเกือบชั่วโมงแล้ว

ศิษย์ : ทำแล้วจะรู้ได้อย่างไรคะ

พระอาจารย์ : ทำไปเรื่อยๆ กินไปเรื่อยๆ เดี่ยวมันก็อิ่มเอง ถ้าทำไปเรื่อยๆ เดี่ยวมันก็เกิดผลขึ้นมาเอง ถ้ากิน ๒ คำ แล้วก็มานั่งรอผล มันไม่มีวันที่จะได้ผล บางคนเขาใช้เวลา ๕ เดือน ๖ เดือน ปีหนึ่ง ถึงจะได้ผล บางคนก็ไม่แน่ วันสองวันอาจจะได้ผล มันอยู่ที่ว่าเราทำถูกหรือทำไม่ถูก ทำมากหรือทำน้อย

• • • • •



ถ้ามีสติแล้ว ไม่ต้องใช้พุทธโร

๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เมื่อก่อนเวลาทำสมาธิต้องนึกพุทธโรไปด้วย สักระยะหนึ่งจึงพบว่าจิตสามารถรวมลงกลายเป็นสงบ สุข ว่าง แต่ตอนนี้เหมือนไม่ต้องอาศัยพุทธโรเลย แค่ว่าได้ลงนั่งสมาธิก็รู้สึกว่จิตรวมลงเป็นสมาธิได้แล้วในเวลาสั้นๆ ครั้นพอนึกขึ้นมาได้ว่าต้องนึกพุทธโรด้วยชิตีเดียวจะไม่ถูกต้อง สติก็ดึงเอาพุทธโรมาภาวนาต่อ อย่างนี้ถูกหรือผิดคะ หรือว่าปล่อยให้จิตสงบลงไปเลย ไม่ต้องอาศัยพุทธโรก็ได้

พระอาจารย์ : ถ้าจิตสงบโดยไม่ต้องใช้พุทธโรก็ไม่ต้องใช้พุทธโร แสดงว่าสติของเรามีกำลังพอ ไม่ต้องอาศัยพุทธโรเป็นตัวกระตุ้นเป็นตัวสร้างขึ้นมา ผู้ที่ยังไม่มีสติมักจะต้องใช้พุทธโรเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดสติขึ้นมา แต่ผู้ที่ได้ฝึกสติมาอย่างต่อเนื่องจนสติมีกำลังพอที่จะสั่งให้จิตเข้าสู่ความสงบได้โดยที่ไม่ต้องใช้พุทธโรก็ไม่จำเป็นต้องใช้ ถ้ากลับมาใช้พุทธโรแทนที่จะสงบมันก็กลับมาไม่สงบ เพราะว่าดึงจิตที่สงบออกมาคิดปรุงแต่ง ถึงแม้ว่าจะเป็นพุทธโร มันก็ยังเป็นความคิดปรุงแต่งอยู่ เพียงแต่ว่ามันไม่เป็นความคิดที่ทำให้ฟุ้งซ่าน มันจะสงบ แต่เมื่อมันสงบแล้วมันก็เหมือนกับเดินถอยหลัง เหมือนกับเดินเข้าไปในห้องแล้วโดยไม่ต้องใช้กุญแจ เราคิดว่าเมื่อก่อนเวลาเข้าไปในห้องต้องใช้กุญแจ เลยถอยออกไปแล้วไปเอากุญแจมาเปิดประตูใหม่ มันก็เข้าไปเหมือนเดิมคือเข้าไปอยู่ที่เดียวกัน คือถ้ามีสติแล้วก็ไม่ต้องใช้กุญแจ เขาเรียกว่ามีกุญแจผี เพียงแต่จับบีบมันก็เปิดแล้วประตู เพราะฉะนั้น **ถ้ามีสติแล้ว เป็นผู้ที่เชี่ยวชาญในสติแล้ว เขาไม่ต้องใช้พวกพุทธโร ไม่ต้องใช้ลมหายใจ เขาเรียกกำหนดจิต** เพียงแต่กำหนดว่าไม่ให้คิดปรุงแต่ง ให้สักแต่ว่ารู้ มันก็สงบได้

ศิษย์ : หลังจากทีจิตรวมสงบแล้วต้องทำอะไรต่อไปอีกคะ

พระอาจารย์ : พยายามให้มันสงบไปนานๆ ไม่ต้องทำอะไร ให้มันพักอยู่ในความสงบนั้น จนกว่ากำลังสติมันจะหมด แล้วกำลังของกิเลสตัณหา มันก็จะดันให้จิตออกมาคิด ประจักษ์ ถ้าอยากจะให้สงบใหม่ ก็กำหนดสติใหม่ให้มันสงบต่อ ถ้าไม่อยากจะอยู่ หรือว่าจำเป็นจะต้องลุกไปทำอะไร เวลาออกมาก็ใช้สติประคับประคอง อย่าให้มันไปคิดเรื่องฟุ้งซ่านไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ หรือถ้าจะให้คิดก็ให้คิดไปในทางปัญญา ให้พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาร่างกายว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่เป็นของเรา

• • • • •

ให้ดูที่เหตุผล และส่วนเกี่ยวข้อง

๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เวลาเห็นบุคคลที่ไม่ถูกต้อง เช่น เขียนบทความหรือความคิดเห็นที่ไม่ถูกต้อง ตามจริง หรือให้ข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง จะรู้สึกไม่พอใจ ต้องเข้าไปเขียนหรือแสดง ความคิดเห็นที่เป็นจริงเพื่อแสดงความจริงให้ปรากฏ สิ่งที่ทำนี้เป็นความโกรธ ความหลงหรือไม่ แล้วควรจะทำต่อไปหรือเลิกทำดีครับ

พระอาจารย์ : ก็ขึ้นอยู่กับเหตุผลว่าทำด้วยความโกรธหรือทำด้วยความหลง ถ้าทำด้วยความ โกรธความหลงก็อย่าไปทำ แต่ถ้าทำด้วยเหตุผลซึ่งบางครั้งอาจจะมี ความจำเป็น จะต้องทำ เมื่อมีการแสดงอะไรที่ไม่ถูกต้องแล้วเรามีหน้าที่จะต้องไปทำความ เข้าใจให้ผู้อื่นไม่ให้เกิดความหลงผิดขึ้นมา เราก็อาจจะต้องไปแสดงไปตอบไปบอก ความถูกต้องว่าเป็นอย่างไร แต่ถ้าเราไม่มีส่วนเกี่ยวข้อง ไม่มีหน้าที่ เราจะทำก็ได้ ไม่ทำก็ได้ ทำก็ไม่เดือดร้อน ไม่ทำก็ไม่เดือดร้อน

• • • • •



ใจควรเปลี่ยนไปในทางธรรม

๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๘

พระอาจารย์: กลุ่มพวกเราไม่มีใครอยากจะถามอะไรหรือ ถามว่าเมื่อไรจะไปปฏิบัติเสียทีนะ เริ่มมาเมื่อปี ๒๕๔๗ ใช้ไหม

ศิษย์ : ๒๕๔๘

พระอาจารย์ : มิถุนายน ๒๕๔๘ นี่ก็ครบ ๑๐ ปี ผ่านมาก็ ๔ เดือน ไม่น่าเชื่อนะ ๑๐ ปีผ่านไป เคยดูรูปร่างหน้าตาตอนนั้นกับตอนนี้บ้างไหม ร่างกายมันเปลี่ยนไปใจก็ควรที่จะเปลี่ยนด้วย เปลี่ยนไปในทางธรรม คือร่างกายเราก็ต้องเชื่อมไปตามเวลาของมัน แต่ก่อนที่มันจะหมดสมรรถภาพหมดความสามารถที่จะใช้มันเราก็ควรที่จะรับฉวยโอกาสนี้ เพราะต่อไปร่างกายก็จะเป็นอัมพาตเดินจงกรมได้นั่งสมาธิได้ การที่เราจะต้องใช้ร่างกายก็เพราะว่าเรายังไม่สามารถที่จะใช้ใจได้โดยตรง เรายังไม่สามารถกำหนดใจให้สงบได้โดยไม่ต้องใช้การนั่งหรือการเดิน ดังนั้นตอนนี้เรายังต้องใช้ร่างกายอยู่ ใช้ในการเดินจงกรม ใช้ในการนั่งสมาธิใช้ในการฟังเทศน์ฟังธรรม ก็ควรที่จะเอามาใช้เสียก่อนที่มันจะไม่สามารถรับใช้เราได้ แล้วตอนนั้นมันก็จะลำบาก ถ้าเราสามารถเอาร่างกายนี้มาสร้างให้ใจเกิดสมาธิเกิดปัญญาขึ้นมาได้ ต่อไปร่างกายเป็นอะไรเราก็ไม่ต้องพึ่งร่างกาย เราก็ใช้สมาธิได้ใช้ปัญญาได้โดยตรง ไม่ต้องใช้ผ่านทางร่างกาย จึงอย่าประมาท เวลา มันก็จะน้อยลงไปเรื่อยๆ เหลืออีกไม่กี่ปีก็ไปกันแล้ว พออายุ ๖๐ นี่ก็เริ่มนับเข้านิดาวนัได้แล้ว ถ้า ๘๐ ก็เหลืออีก ๒๐ ปี พอ ๙๐ ก็เหลืออีก ๑๐ ปี มันจะสั้นลงไปเรื่อยๆ

ดังนั้นอย่าประมาทนอนใจให้รับปฏิบัติ โอกาสจะได้มีที่ปฏิบัติและมีผู้คอยตอบปัญหาคอยให้กำลังใจนี้นาน ๆ จะมีสักครั้งหนึ่ง ถ้าไม่มีหลวงปู่มีท่านขึ้นมาฟื้นฟูแนวทางของการปฏิบัตินี้ก็จะแทบจะไม่มีการปฏิบัติเลย การปฏิบัติก็จะไม่อยู่ในแนวทางของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอน ก็จะออกไปโน่นมานี่กัน ไปเที่ยว

สรวรค์ไปเที่ยวรกกัน ไปหาหุทิพย์ตาทิพย์กัน ไปดูอะไรกันต่างๆ นานา อันนั้นถึงแม้จะเป็นการปฏิบัติ แต่ไม่ได้เป็นการปฏิบัติเพื่อตัดภพตัดชาติ ตัดกิเลส ตัดการเวียนว่ายตายเกิด อันนี้มันมีมานานแล้วตั้งแต่สมัยโบราณของประเทศไทย พวกคาถาอาคม พวกอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ต่างๆ นี่มีคู่มากับพระพุทธศาสนา แต่แทบจะไม่ได้ยินได้ฟังเรื่องมรรคผลนิพพานกันเลย จะมาได้ยินได้ฟังก็ยุคของหลวงปู่มั่น และความพยายามของหลวงตาที่พยายามนำเอาประวัติของหลวงปู่มั่นและพระอาจารย์ต่างๆ ที่เป็นลูกศิษย์ของหลวงปู่มั่นนี้ออกมาเผยแพร่ จึงทำให้เราได้พบได้รู้ได้เห็นเกี่ยวกับเรื่องมรรคผลนิพพาน ได้รู้ได้เห็นถึงวิธีการปฏิบัติของพระพุทธเจ้าและของพระอรหันตสาวกทั้งหลายที่มีมาอยู่ในอดีตกาล แต่มายุคปัจจุบันนี้ผู้ปฏิบัติจะหลงทางกัน จะไม่เห็นความสำคัญของการตัดภพตัดชาติตัดกิเลสตัณหา แต่จะไปเห็นความสำคัญของการมีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ มีคาถาอาคมไว้ปกป้องคุ้มครองรักษากายอันตรายต่างๆ ซึ่งปกป้องได้หรือไม่ก็ไม่รู้ มีหรือไม่มีบางคนห้อยพระราคาเป็นล้านก็ตาย ดังนั้นความจริงเป็นไปไม่ได้หรอก **ไม่มีอะไรที่จะมายับยั้งความตายได้ ความตายนี้มันเป็นสิ่งที่จะต้องตามมาเสมอ เมื่อมีการเกิดแล้วถ้าไม่ต้องการตายก็ต้องอย่ากลับมาเกิด ถ้าไม่มาเกิดก็ต้องไปพระนิพพาน ต้องบรรลุมรรคผลนิพพาน ต้องเห็นอริยสัจ ๔ เห็นเหตุของการเกิดคือความอยากต่างๆ มีความอยากก็ทำให้มีการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ถ้าตัดความอยากได้ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็หมดไป จะตัดได้ต้องเห็นว่าการเกิด แก่ เจ็บ ตาย นี่เป็นโทษเป็นทุกข์ **การทำตามความอยากนี้ถือว่าเป็นการเดินเข้าหากองไฟ ยกเว้นความอยากที่จะออกจากกองไฟเท่านั้นที่ไม่ใช่เป็นความอยาก** เช่น ความอยากปฏิบัติธรรม ความอยากจะรักษาศีล ความอยากจะบวช อย่างนี้เป็นความอยากที่จะนำออกจากกองไฟ แต่ความอยากมีอยากเป็น อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ อยากไม่ให้สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นอย่างนี้ ความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ ความอยากเหล่านี้แหละเป็นตัวที่จะดึงใจให้เข้าสู่กองไฟ กองทุกข์ ต้องพยายามฝืน ต้องพยายามตัด จะฝืนจะตัดได้ก็ต้องมีสติมีสมาธิ จะมีสติมีสมาธิก็ต้องมีศีล เป็นรั้วคอยควบคุมใจไม่ให้เผลอเผลอออกไปจากการปฏิบัติ ถ้าไม่มีศีล เตี้ยมมันก็หลอกให้ไปกินข้าวเย็นได้ หลอกให้ไปดูหนังฟังเพลงได้ บางทีตัวเองก็ไม่อยาก**



ไปหรอกแต่เพื่อนชวนไป ถ้าไม่อยากไปจริงๆ ต่อให้ช่างมาลากก็ไม่ไป ถ้ามันอยากไปอยู่แล้วแค่อ้าปากเท่านั้น ถามเลยไปไหน จริงไหม ถ้าเราไม่อยากไปเสียอย่างใครจะมาชวนเราไปได้

ศิษย์ : บางทีมันเป็นความจำเป็นค่ะ

พระอาจารย์ : นั่นแหละเพราะมันยังอยากอยู่ ทุกอย่างมันเลยกลายเป็นความจำเป็น

ศิษย์ : เดี่ยวพี่น้องทะเลาะกัน

พระอาจารย์ : นั่นแหละ ถ้าไม่อยากแล้วจะทะเลาะก็เรื่องของเขา

ศิษย์ : ตัดความเป็นน้องออก

พระอาจารย์ : ไม่ถึงขนาดนั้นหรอก ตัดก็ตัดซิ ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องตัดอยู่ดี เดี่ยวก็ต้องตายจากกันอยู่ดี มันก็ต้องตัดอยู่แล้ว มันไม่คิดอย่างนี้ละซิ ตอนนี้มันถึงกำลังครั่นคร้าง ถ้าคนไปชวนให้เราไปทำสิ่งที่เราไม่อยากทำ เราจะไปไหม เช่น เขาชวนให้เราไปกินยาพิษ เราจะไปไหม

ศิษย์ : ไม่ไปค่ะ

พระอาจารย์ : อันนี้มันยิ่งร้ายกว่ายาพิษอีก **ยาพิษทางใจนี้ร้ายแรงยิ่งกว่ายาพิษทางกายอีก**

ศิษย์ : เขาบอกว่าโดนพีดุ ลูกขึ้นมามาว่าทำไมกลางคืน

พระอาจารย์ : ไซ้ จิตมันยังใฝ่อยู่ มันยังเสียดายอยู่ รักพี่เสียดายน้อง ก็เป็นอย่างนี้แหละ มันถึงไปไม่ถึงไหนกัน เพราะยังห่วงนั้นห่วงนี้ ยังกังวลความรู้สึกของคนนั้นคนนี้ก็ไม่มีวันที่จะไปได้ **พระพุทธเจ้า พระอรหันต์แต่ละองค์นี้ท่านไม่กังวลถึงความรู้สึกของใคร ท่านกังวลถึงการเวียนว่ายตายเกิดของท่านว่าท่านจะกำจัดมันได้อย่างไร เพราะการไปกังวลกับความรู้สึกของคนอื่นมันไม่ได้**

มาช่วยการตัดพดตัดชาติ ตัดการเวียนว่ายตายเกิดได้ อยู่กับการเห็นโทษ เห็นทุกข์ของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย นี่แหละเป็นตัวที่ทำให้เราไม่กังวลกับเรื่อง ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น เพราะเวลาเราทุกข์นี้ ผู้อื่นเขามาทุกข์แทนเราได้ หรือเปล่า เวลาเรานอนอยู่บนเตียงหายใจระแदैวๆ คนอื่นบอกมานอนแทนที่ แต่เขาทำไม่ได้หรอก ถึงแม้เขาอยากจะทำเขาก็ทำไม่ได้ เราไม่คิดให้มันลึกซึ้ง กว้างขวาง เราคิดแต่วงแคบๆ เพราะเราถูกอำนาจแห่งโมหะความหลงมันครอบงำ ใจอยู่ มันจะให้เราคิดไปในทางค้นหาความอยากเสมอ ต้องอาศัยได้ยินได้ฟัง แบบนี้มันอาจจะช่วยกระตุ้นบ้าง ถ้าไม่ได้ยินได้ฟังมันก็ไม่รู้จักแนวความคิด

การได้อยู่กับครูบาอาจารย์ก็ได้ประโยชน์อย่างนี้ บางทีไม่ได้คิดปัญหาของเราหรอก แต่บางทีท่านเล่าถึงการแก้ปัญหาของคนนั้นของคนนี้ให้เราฟัง ต่อไป เวลาเราเจอปัญหานี้เราก็จะรู้จักวิธีแก้ ดังนั้น**การได้อยู่กับผู้รู้** ผู้ได้กำจัด **ความหลงความอยากต่างๆ** แล้วนี่มันเป็นประโยชน์กับเรา เพราะว่าเรา **จะต้องเจอปัญหาคล้ายคลึงกัน** แล้วเราก็จะสามารถเอาวิธีที่ท่านใช้นี้ มาแก้ปัญหาก็ได้ เพราะลำพังให้เราคิดแบบท่านเราคิดไม่ได้ เพราะใจของเรา ถูกอำนาจของความหลงของความอยากนี้มันคอยดึงคอยจูงให้ไปคิดใน ทางของมัน คิดยังไงก็ไม่มีทางที่จะคิดย้อนศรมันได้ ต้องคิดตามมันเสมอ มันถึงเป็นเจ้าของใจเรามาตลอด **อวิชา ปัจจยา สังขาร** ความหลงเป็น ผู้ผลักดันความคิดปรุงแต่งของเรา มันก็คิดปรุงแต่งให้เราออกไปหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไปหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วก็ไปเกิดค้นหา ความอยาก ไปเกิดอุปาทานติดอยู่กับความสุขแบบนี้ ดิ้นไม่หลุด ตายไปก็กลับมาเกิดใหม่ กลับมาหาความสุขแบบนี้ใหม่ แล้วก็มาพบกับความทุกข์ที่ต้องเกิด จากการแก่ การเจ็บ การตาย ใหม่ ก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไม่มีวันจบสิ้น จึงต้อง เข้าหาครูบาอาจารย์ พยายามฟังธรรมมากๆ ศึกษาพระธรรมคำสอนมากๆ ของ พระอริยะทั้งหลาย แล้วมันจะช่วยให้เราคิดไปในทางของพระอริยะ แล้วมันจะทำให้ เราออกจากอำนาจของอวิชาที่คอยควบคุมบังคับความคิดปรุงแต่งของเราได้

.



ให้ฝึกตายตั้งแต่ตอนนี้

๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เพื่อนฝากถาม คือว่าเขาก็ปฏิบัติไปเรื่อยๆ แล้วเขาอยากรู้ว่าถ้าเขาใกล้จะตายจริงๆ ท่านอาจารย์ตอบในเล่ม ๔๐ แล้ว (จุลธรรมนำใจ ๔๐) ถ้าใกล้จะตายทำอะไรถึงจะไปปฏิบัติได้

พระอาจารย์ : ถ้ายังไม่ตายยังไปไม่ได้ แล้วใกล้จะตายจะไปได้อย่างไร เหมือนไม่ทำการบ้าน แล้วจะไปทำข้อสอบได้อย่างไร ก็ต้องทำการบ้านให้ได้ก่อน ถ้าทำการบ้านได้แล้วเวลาทำข้อสอบก็จะได้

ศิษย์ : บอกว่าจะไปทำตอนนั้นเลย

พระอาจารย์ : ก็ได้ ลองดูซิถ้ามันทำได้ จะผ่านหรือไม่ผ่านเท่านั้นเอง

ศิษย์ : เขาบอกว่าเพื่อพระอาจารย์จะแนะนำอะไรเพื่อตอนนั้นมาถึง

พระอาจารย์ : ก็แนะนำตั้งแต่ตอนนี้แล้วไง ให้ไปฝึกตายตั้งแต่ตอนนี้ก่อน ให้ไปอยู่ในที่ๆ กลัวตาย

ศิษย์ : คำตอบคือเป็นไปไม่ได้ใช่ไหมคะที่จะไปทำตอนก่อนตาย

พระอาจารย์ : ถ้าได้ก็ไปนิพพานกันหมดแล้วซิใช้ไหม ก็บรรลุธรรมกันตอนตายทุกคน คนที่บรรลุธรรมได้ในตอนก่อนตายมีกรณียกเว้นมากกว่า เช่น พระราชบิดาของพระพุทธเจ้า เพราะมีครูสอนอยู่ใกล้ชิดคอยสอนอยู่ตลอดเวลา หรือคุณพ่อกำลังมีหลวงตามคอยสอนคอยเทศน์อยู่ถึง ๙๒ คืนมั้ง ๙๒ กัณฑ์ ได้ฟังธรรมอย่างนี้มันก็มีโอกาส แต่ถ้าไม่ได้ฟังแบบนี้ ไม่มีครูบาอาจารย์ที่รู้จักจริงเห็นจริงมาคอยสอนแล้วใครจะมาคอยสอนเราละ ใจของเรานั้นก็คิดแต่ไม่อยากจะตายๆ เท่านั้นแหละอยากจะหาวิธีรักษาให้มันหาย พอรักษาไม่ได้ก็ทุกข์เพียงอย่างเดียว มันไม่มีทางที่จะมาคิดปล่อยวางได้หรอก

ดังนั้นอย่าประมาท พระพุทธเจ้าก็สอนอยู่เรื่อยๆ ว่าให้รีบทำกิจที่ต้องทำเสีย ในขณะนี้ อย่ามารอเวลาที่มันใกล้จะหมด เหมือนเด็กนักเรียน อย่ามาดูหนังสือ ในคืนจะสอบ ต้องพยายามดูไปเรื่อยๆ มันจะได้จดจะได้จำได้ เพราะการเรียนรู้ บางที่ต้องใช้เวลาซึมซาบ มันไม่ใช่จะผลัดกันได้ทั้งหมดในเวลาดูหนังสือทั้งเล่ม ทั้งคืนแล้วให้มันฝังอยู่ในใจ มันไม่ฝังหรอก แต่ถ้าเราคอยอ่านทีละสัปดาห์ๆ ไป มันก็จะค่อยซึมเข้าไป แล้วเราก็กลับมาทบทวนใหม่ ต่อไปมันก็จะอยู่ได้ทั้งเล่ม

สรุปก็คือเป็นไปไม่ได้หรอก ถ้าเป็นไปได้ก็ต้องเป็นกรณีพิเศษ ถ้าได้ปฏิบัติมาก แล้วอย่างโชกโชน ได้เตรียมตัวแล้วแต่ยังไม่บรรลุเพราะยังไม่ได้เจอเหตุการณ์จริง แต่พอมาเจอเหตุการณ์จริง การที่ได้ซักซ้อมมาก่อนมันก็จะสามารถที่จะปฏิบัติ กับเหตุการณ์จริงนั้นได้ แต่ถ้าไม่ฝึกซ้อมมาก่อน เหมือนนักมวยไม่ได้ซ้อมกับ คู่ต่อสู้มาก่อน พอไปขึ้นเวทีเจอคู่ต่อสู้โดนเขาแย็บทีเดียวก็กล้มแล้ว

.

การเข้าสู่ชั้น อริยมรรค

๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : พระโสดาบันต้องเกิด ๗ชาติ ๑ชาติ คือกัปคะ

พระอาจารย์ : ก็เกิดมา ๑ ครั้งไง เกิดมาแล้วก็ตายหนึ่งครั้ง อายุสั้นอายุยาวก็แล้วแต่ เหตุการณ์ แต่จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์นี้ไม่เกิด ๗ ชาติเท่านั้นเอง ถ้าเป็น พระสัทธาคามิก็ยังคงกลับมาเกิดอีก ๑ ชาติ เป็นอย่างมาก ส่วนพระอนาคามิ ก็จะไปเกิดในสวรรค์ชั้นพรหม ชั้นสุทธาวาส แล้วก็จะบรรลุเป็นพระอรหันต์ในขณะที่ ที่อยู่ในสวรรค์ชั้นพรหม ไม่ต้องมีร่างกาย เพราะว่าพระอนาคามินี้เข้าใจธรรมชาติ



ของร่างกายทุกสัต์ทุกส่วน ท่านเห็นว่าเป็นทุกข์ ท่านเห็นความแก่ ความเจ็บ ความตาย เห็นความไม่สวยไม่งามของร่างกาย จึงไม่มีความหลงใหลคลั่งไคล้กับ เรื่องของร่างกาย เหมือนกับคนที่เห็นโทษของยาเสพติดก็จะไม่กลับไปเสพยา เสพติดอีกต่อไป ฉันทิดก็ฉันทันนั้น

นี่คือการปฏิบัติถ้าเข้าสู่ขั้นอริยมรรคแล้ว **อริยมรรคก็ต้องเข้าสู่ขั้นปัญญา** นั่นเอง **เข้าสู่ขั้นพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ในขั้นเบื้องต้นก็พิจารณา เรื่องของร่างกาย เรื่องของความไม่เที่ยง เรื่องของความไม่มีตัวตน เรื่อง ของความไม่สวยไม่งามของร่างกาย แล้วก็จะปล่อยวางร่างกายได้ แต่จะ ไปติดอยู่กับเรื่องของภัยที่มีอยู่ภายในใจที่ยังมีความหลงอยู่กับความสุข ความสงบของใจ ยังมีความหลงความยึดติดอยู่กับความรู้สึกนึกคิดว่า มีตัวมีตน มีเรามีเขาอยู่ ยังมีความอยากให้จิตของตนนั้นมีแต่ความสุข ไม่มีความทุกข์ อันนี้เป็นอวิชชาที่ยังไม่เข้าใจว่าจิตของตนนั้นยังเป็นจิตที่ อยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์อยู่ ยังมีเจริญ มีเสื่อม มีสุข มีทุกข์อยู่ พอใช้ ปัญญาพิจารณาไปก็จะผ่านไปได้ แล้วก็จะไปพบกับจิตที่ไม่มีอะไรเลย จิตที่บริสุทธิ์ อันนั้นแหละถึงจะไปถึงพระนิพพานได้ ก็มีเท่านั้น

.

ดวงวิญญาณ ทำอะไรใครไม่ได้หรอก

๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ที่จะถามนี้ไม่ได้เกี่ยวกับปัญหาธรรม แต่เกี่ยวกับเรื่องลูกสะใภ้เขาถึงตัวตายคะ แต่จิตเขายังวนเวียนอยู่ที่บ้าน คือเขาเป็นคนหวงข้าวของ เราควรทำอย่างไรถึงจะให้เขาได้ไปเกิดหรือไปอีกภพหนึ่งคะ

พระอาจารย์ : เราทำอะไรไม่ได้หรอก ต้องปล่อยไปตามบุญตามกรรมของเขา เดี่ยวเขาหมดห่วงเขาก็ไปเอง พระรูปหนึ่งท่านตายไป ท่านกลับมาเกิดเป็นตัวเส้นมาเกาะจิ๋วของท่านเพราะท่านรักห่วงจิ๋วของท่านมาก แต่พอมาเป็นตัวเส้นก็รู้ว่าไม่สามารถที่จะห่มจิ๋วนั้นได้เดี๋ยวเขาก็ไปเอง

พอเขาตายแล้ว ถ้าเขามาเป็นจิ้งจกหรือเป็นตุ๊กแกเป็นแมวเป็นอะไร เขาก็จะรู้ว่าเขาไม่สามารถที่จะมาครอบครองสมบัติของที่เขารักได้ เดี่ยวเขาก็จะไปของเขาเอง เราทำอะไรไม่ได้หรอก

ศิษย์ : ตอนนี้นำบุญอุทิศให้เขา สวดมนต์อุทิศให้เขา

พระอาจารย์ : ถ้าเขาเป็นดวงวิญญาณ เราก็ทำบุญอุทิศให้เขาไป ถ้าเขามาเป็นตุ๊กแกเป็นแมว เราก็เลี้ยงเขาไป

ศิษย์ : ทางสามีเขาคือลูกชายก็กลัวเขา หลานก็กลัวเขา เข้าบ้านกันไม่ได้

พระอาจารย์ : ไม่มีอะไรน่ากลัวหรอก เขาก็เป็นเหมือนตอนที่เขายังมีชีวิตอยู่ มีร่างกายอยู่ เพียงแต่ตอนนี้เขาไม่มีร่างกายเท่านั้นเอง ตัวเขาก็เป็นเหมือนเดิมความรู้สึกนึกคิดเขาก็เป็นเหมือนเดิม

ศิษย์ : คนข้างบ้านก็กลัวกัน



พระอาจารย์ : เราไม่รู้ไม่เข้าใจว่าเขาทำอะไรเราไม่ได้ เราไปกลัวกันเอง เพราะเราไปเห็น
หนังสือหนังสืออะไรที่หลอกเราจนกระทั่งกลัวกัน

ศิษย์ : หมาหอนทุกๆ วัน

พระอาจารย์ : ไม่เป็นไรหรอก ดวงวิญญาณทำอะไรใครไม่ได้หรอก ดวงวิญญาณเขาก็
วนเวียนไปตามเรื่องของเขา เขาก็แผ่เมตตาให้เขาไปก็ไม่ต้องกลัว อย่าไปแผ่แบบ
ไล่ละ แผ่บอกว่าอยากจะอยู่ก็อยู่นะ เมื่อก่อนมีร่างกายยังอยู่ด้วยกันได้ ตอนนี้
ไม่มีร่างกายก็ยังอยู่ด้วยกันได้เหมือนกัน ไม่มีอะไรแตกต่างกัน

.

ความหมายของน้ำปานะ

๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ถ้าจะถือศีล ๘ คำว่า “น้ำปานะ” คืออะไรบ้างคะ เช่น นม กาแฟ น้ำเต้าหู้ ถือว่า
ใช้ไหมคะ

พระอาจารย์ : **น้ำปานะ** ถ้าแปลความหมายก็คือน้ำผลไม้ แล้วผลไม้ที่เราจะมากินน้ำ
เอามาดื่มได้นี้ต้องไม่ใหญ่กว่ากำปั้น ถ้าใหญ่กว่านี้ท่านห้าม เช่น น้ำแดงโม
สับปะรด มะพร้าว ท่านว่ามันใหญ่กว่ากำปั้น ต้องขนาดมะม่วง ส้ม องุ่น แอปเปิ้ล
อะไรอย่างนี้ถือว่าเอามากินได้ เวลาคั้นแล้วก็ต้องมีผ้ากรองไม่ให้มีกากไม่ให้มีเนื้อ
ให้ดื่มเฉพาะน้ำเพราะไม่อยากให้อิ่ม ถัดจะมาเอาน้ำผลไม้ที่กินให้มันอิ่มอีก
ถ้าอยากจะกินก็อย่าไปถือศีล ๘ เลย ให้ถือศีล ๕ ไป

การถือศีล ๘ นี้เพื่อไม่ให้อิ่ม ให้มันหิว เพราะหิวแล้วมันจะไม่ง่วง ไม่ขี้เกียจ
ถ้าอิ่มแล้วมันจะง่วงมันจะอยากนอน มันจะไม่นั่งภาวนา ไม่นั่งสมาธิ ไม่ปฏิบัติธรรม
ท่านเลยให้ถือศีล ๘

ศิษย์ : ผ้ากรองนี้ต้อง ๗ ชั้นใช้ไหมคะ

พระอาจารย์ : ต้อง ๗ ชั้น มันจะได้ไม่มีเนื้อรอดไปเลย มีแต่น้ำอย่างเดียว

ศิษย์ : ใช้ผ้าขาวอย่างเดียวใช้ไหมคะ

พระอาจารย์ : แล้วแต่มั้ง สมัยก่อนมีผ้าขาวอย่างเดียวก็คงจะใช้อย่างเดียว สมัยนี้อะไรก็ได้ถ้ากรองแล้วมันใส ไม่มีเนื้อ ก็ถือว่าใช้ได้เหมือนกัน เป้าหมายอยู่ที่การไม่ให้มีเนื้อ ไม่ได้อยู่ที่ตัวกรอง สมัยก่อนเขามีผ้าอย่างเดียวก็เลยใช้ผ้า แต่สมัยนี้เขาอาจจะมีเครื่องกรองน้ำที่เรากรองกันอย่างนี้ใส่เข้าไปก็ได้ กรองมันอย่างนั้นขอให้มันมีแต่น้ำล้วนๆ ไม่ให้มีเนื้อ ไม่ให้มีกาก นี่คือน้ำปानะ

ส่วนน้ำที่ไม่ใช่ปานะแต่อนุญาตให้ดื่มได้ เขาเรียกว่ายา พวกกาแฟ พวกชา พวกผงโกโก้ เขาถือว่าเป็นยาเหมือนกัน ให้มาขงน้ำใส่น้ำตาลดื่มได้แต่ไม่ให้ใส่นม เพราะนมนี้ทางสายพระธรรมยุตท่านถือว่าเป็นอาหารเสริม ไม่ใช่เป็นยา แต่ทางสายของพระมหานิกายท่านถือว่าเป็นยา สามารถดื่มได้ ดังนั้นพระมหานิกายนี้ท่านจะดื่มนม ดื่มโอวัลติน ดื่มนมถั่วเหลืองได้ในตอนบ่าย แต่ทางพระสายธรรมยุตนี้ท่านจะไม่ดื่ม อันนี้อยู่ที่การแปลความหมายของพระวินัยว่าอะไรเป็นยาอะไรเป็นอาหาร

.

ต้องแยกความทุกข์ ว่าเกิดจากอะไร

๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : คนที่ทำให้แม่ทุกข์ใจลำบากใจ เขายังมีความสุขในความทุกข์ของแม่ไหมคะ แต่หนูก็เห็นเขาทำทุกครั้งไป ชอบทำให้แม่เป็นทุกข์ หนูสงสารแม่ค่ะ หนูจะช่วยเหลือแม่อย่างไรดี



พระอาจารย์ : ต้องแยกความทุกข์ของแม่ว่าเกิดจากเหตุอะไรกันแน่ ถ้าเกิดจากเหตุ
ของแม่เองโดยที่เขาไม่มีส่วนด้วย ก็ไม่ถือว่าเขาทำอะไรเสียหาย เช่น เราไม่ทำ
ตามความอยากของแม่ แม่ก็ทุกข์ แม่อยากให้เรากินเหล้าเมายา อยากให้ออก
สังคม แต่เราชอบไปวัด พอเราไปวัดแม่ก็ทุกข์ แต่ถ้าเราออกสังคมไปกินเหล้า
เมายาแม่ก็สุข ถ้าอย่างนี้ก็ช่วยไม่ได้ อันนี้เป็นเรื่องความทุกข์ของแม่เอง แต่
ถ้าเป็นความทุกข์ที่เกิดจากการกระทำโดยตรงของเรากับแม่ เช่น กลั่นแกล้งแม่
ทุบตีแม่ ด่าพ่อแม่ อย่างนี้เรียกว่าบาป ไม่ควรจะทำ ควรจะละเว้น

• • • • •

ศรัทธาอย่างเดียว ไม่พอจะก้าวขึ้นสู่พระอริยเจ้า

๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : บุคคลสามารถก้าวข้ามความเป็นปุถุชนได้ด้วยศรัทธาอย่างเดียวได้หรือไม่
เพราะเหตุใด

พระอาจารย์ : ไม่ได้หรอก **ศรัทธา**มันเป็นเพียงแต่เครื่องจูงใจให้ไปสู่การศึกษาสู่
การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา การที่จะข้ามจากปุถุชนไปสู่พระอริยเจ้าได้
ต้องมีปัญญา แต่ปัญญาก็ต้องมีสมาธิก่อนเป็นผู้สนับสนุน สมาธิก็ต้องมีศีล
เป็นผู้สนับสนุนก่อน ศีลก็ต้องมีทานเป็นผู้สนับสนุนก่อน ทานก็ต้องมีศรัทธามี
ความเชื่อในคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าถ้าอยากจะเป็นพระอริยบุคคล ถ้าอยาก
จะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ก็ต้องปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า
ถ้าไม่เชื่อก็จะไม่ชอบทำบุญให้ทานรักษาศีล ไม่ชอบปฏิบัติธรรม แต่ถ้าเชื่อแล้ว
ก็ชอบอยากจะทำ พอทำแล้วก็จะได้ผล

ดังนั้น **ศรัทธา**เพียงองค์เดียวนี้ไม่พอ แต่เป็น**องค์สำคัญ**ที่ต้องมี พวกเราทุกคนที่มาหาพระพุทธศาสนา กัน เพราะว่าเรามีศรัทธามีความเชื่อว่าการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าจะทำให้ชีวิตของเราดีขึ้นทำให้เรามีความสุขมากขึ้น มีความทุกข์น้อยลง จะทำให้เราได้หลุดพ้นจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้อย่างแน่นอน อันนี้เกิดจากศรัทธา เพราะเรายังไม่สามารถเห็นได้ด้วยตาเราเองว่าการปฏิบัติเหล่านี้จะทำให้เราหลุดพ้นได้ เราก็ก็น่าจะต้องเชื่อก่อน เหมือนกับเราเป็นคนตาบอดแล้วเราต้องเชื่อคนตาดี เราจะเดินไปไหนมาไหน ถ้าเรามีคนตาดีบอกทาง เราก็ก็น่าจะไปได้อย่างง่ายดาย ถ้าไม่มีคนตาดีบอกทาง เราก็ก็น่าจะต้องคลำทางไปเอง ถ้าเราเชื่อคนตาดีแล้วเดินตามเขาไป เราก็ก็น่าจะไปอย่างปลอดภัยไปถึงจุดหมายปลายทางที่เราต้องการไป ถ้าเราไม่เชื่อเราก็ก็น่าจะต้องคลำทางไปเอง ซึ่งถ้าเราคลำทางไปเอง โอกาสที่เราจะไปถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องการไปนั้นแทบจะไม่มีเลย

ดังนั้น**ทุกอย่างเกี่ยวกับเรื่องศาสนา**นี้ต้องเกิดจาก**ศรัทธา**ก่อน เพราะเราไม่สามารถเห็นได้ด้วยตาเราเอง เราไม่รู้ทางที่จะพาไปสู่พระนิพพาน เราก็ก็น่าจะต้องอาศัยคนที่ไปถึงแล้วพาเราไปด้วยการทำตามคำสอน พอเราทำตามคำสอน เราก็ก็น่าจะเดินทางไปถึงพระนิพพานเอง

• • • • •

เมื่อจิตหยุดดับ มันก็สงบ

๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ปกติผมมีโรคประจำตัวคือน้ำตาลในเลือดน้อย เวลาเกิดอาการก็จะมีอาการเวียนหัว มีวันหนึ่งหลังจากกลับบ้าน ซึ่งวันนั้นผมก็เวียนหัวทั้งวัน เย็นนั้นพอทานข้าวเสร็จจึงนอนเพราะเวียนหัวมากๆ เวียนหัวจนไม่มีเรี่ยวแรงแม้แต่จะยกแขน สักครู่ก็มีจิตถามมาว่า จะตายแล้วหรือ แล้วจิตก็ตอบไปว่า จะตายก็ตาย ไม่ได้ว่าอะไร เมื่อสิ้นคำ จิตก็ดับวูบไปทันที มารู้สึกตัวอีกทีตอนมีคนมาเรียก



ปัญหาคือเกิดอะไรขึ้น แล้วทำไมเวลานั้นไม่รู้สึกเป็นห่วงอะไรเลยสักนิด จิตดับไปเองเฉยเลยครับ

พระอาจารย์ : เพราะจิตปลงได้ไง จิตยอมรับความจริง ปล่อยาวง ไม่ต่อต้าน ไม่มีความอยาก ถ้ายังมีความอยากอยู่ก็จะทำให้มันทุกข์ทรมาน มันดิ้นรน พอยอมปั๊บ มันก็จะหยุดดิ้น พอหยุดดิ้นมันก็สงบ ถ้าสติมีน้อยก็กลับไปเลย ถ้ามีสติมากก็จะอยู่ในสมาธิ สำหรับผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติก็คงจะมีสติไม่มาก พอจิตปลงได้ยอมรับได้ก็เลยกลับไปวุ่นวายไป

.

การจะบรรลุได้ อยู่ที่มีมรรค ๘

๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เทวดา พรหม สามารถฟังธรรมข้างบนแล้วสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกได้ไหมเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ถ้าได้ฟังธรรมก็สามารถบรรลุธรรมได้ แต่รู้สึว่าพรหมนี้จะไม่ติดต่อกับใคร พรหมจะอยู่เหมือนกับอยู่ในสมาธิ ส่วนเทวดานี้ยังออกมารับรู้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เสียงทิพย์รูปทิพย์ได้ เช่น เทวดามาฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า เทวดาเหล่านั้นถ้าเขามีธรรมเขาก็สามารถบรรลุธรรมได้ ถ้าเขาสามารถปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเขาก็บรรลุได้

การบรรลุไม่ได้อยู่ว่าเป็นเทวดาหรือเป็นพรหมหรือเป็นมนุษย์ อยู่ที่ว่ามีมรรค ๘ หรือเปล่า มีศีล สมาธิ ปัญญา หรือเปล่า การฟังธรรมนี้เป็น การเสริมปัญญาในส่วนที่เรายังไม่มี แต่ถ้าเราไม่มีสมาธิ ไม่มีศีล ฟังไป

ก็จะไม่มีวันบรรลุได้ ผู้ที่จะบรรลุธรรมได้นั้นจึงต้องมีศีลมีสมาธิรองรับก่อนเตรียมไว้ก่อน เพราะไม่เช่นนั้นปัญญาที่ฟังจะไม่ใช่ **ภาวนามยปัญญา** แต่จะเป็น **จินตามยปัญญา** เป็น **สุดมยปัญญา** เหมือนกับพวกเรตอนนี้ ฟังธรรมมาเกือบชั่วโมงแล้ว ถ้ามีศีลมีสมาธิคือมีอปปนาสมาธิ ปานนี้ก็บรรลุกันได้แล้ว แต่ที่บรรลุกันไม่ได้ก็เพราะว่าไม่มีอปปนาสมาธิ ศีลก็ขาดๆ แหว่งๆ มีบ้างไม่มีบ้าง มี ๓ วัน หายไปสัก ๗ วัน อย่างนั้นมันก็ยากที่จะบรรลุได้ **ศีลต้องบริสุทธิ์อย่างต่อเนื่อง สมาธิก็ต้องสงบอย่างต่อเนื่องมีอยู่ตลอดเวลา อันนั้นละถึงจะเรียกว่าเป็นศีลที่แท้จริง เป็นสมาธิที่แท้จริง แล้วพอฟังธรรมปั๊บ มันก็จะบรรลุธรรมได้** อย่างบุคคลในสมัยพระพุทธกาลที่พระพุทธเจ้าแสดงธรรมแล้วบรรลุได้ในขณะที่ฟังเลยก็เพราะว่าเขามีศีลตลอดเวลา เขามีสมาธิตลอดเวลา พอเขาฟังธรรมที่เป็นส่วนปัญญาที่เขาไม่มี พอเขาได้ปัญญาปั๊บ เขาก็บรรลุได้เลย แต่ไม่ได้บรรลุเพราะปัญญาจากการฟังเพียงอย่างเดียว แต่บรรลุเพราะว่ามีศีลมีสมาธิสนับสนุนปัญญาที่ได้จากการฟัง มันทำให้กลายเป็นภาวนามยปัญญาคืนมา มาหยุดค้นหาความอยากที่มีอยู่ภายในใจของตนได้

• • • • •

การพิจารณา

กายคตาสติและอสุภะ

๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : การพิจารณากายคตาสติและอสุภะ เป็นการทำงานเหมือนกันหรือแตกต่างกันคะ

พระอาจารย์ : เป้าหมายของการพิจารณาร่างกายมีอยู่ ๒ - ๓ ประเด็นด้วยกัน ประเด็นหนึ่งก็ให้พิจารณาว่าร่างกายนี้เป็นเพียงอาการ ๓๒ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก อวัยวะต่างๆ ที่มีอยู่ในร่างกายนี้ ไม่มีตัวตน ผมมีตัวตนไหม เวลาตัดผมไปแล้วตัวเราหายไปกับผมหรือเปล่า เวลาตัดเล็บไปนี้ ตัวเราหายไป



กับเล็บหรือเปล่า เวลาเปลี่ยนหัวใจเปลี่ยนดับเปลี่ยนไต้ ตัวเราหายไปกับหัวใจ กับดับกับไต้หรือเปล่า มันก็ไม่หาย เราไม่ได้อยู่ในร่างกายนี้ เราอยู่นอกร่างกาย อันนี้ เพียงแต่เรามาคบครองร่างกายอันนี้ พิจารณาให้เห็นว่าร่างกายไม่ใช่เรา เพราะเวลามันเป็นอะไรเราจะได้ไม่เดือตร้อน ไม่ทุกข์ ตอนนี้ความหลงหลอกให้เราคิดว่าร่างกายเป็นเราเป็นตัวเรา พอร่างกายเป็นอะไรเราก็เลยทุกข์ เราก็เลยเดือตร้อนขึ้นมา นี่คือเป้าหมายของ**การพิจารณาร่างกาย**ในส่วนของ**ความหลง**ที่**ไปหลงคิดว่าร่างกายเป็นตัวเราของเราแล้วทำให้ยึดติดทำให้ทุกข์เวลา**ร่างกายเป็นอะไรไป

อีกส่วนหนึ่งก็ให้**พิจารณาความไม่สวยงามของร่างกายที่เรียกว่าอสุภะ** อันนี้ ต้องพิจารณาร่างกายของคนที่เราหลงรักคลั่งไคล้ เช่น ดาราภาพยนตร์ นางงาม นายแบบ ถ้าเราเห็นเขาแล้วเรารู้สึกอยากจะได้เขามาเป็นแฟนอย่างนี้ แสดงว่าเกิดกามารมณ์ขึ้นมา ถ้าเราอยากจะละกามารมณ์ ไม่อยากจะต้องมาติดกับรูปของคนอื่น ก็ให้เราดูส่วนไม่สวยงามของเขา เช่น ดูตอนที่เขาตายไปหรือดูเข้าไปข้างในร่างกายของเขา ดูไปได้ผิวหนังของเขาเข้าไป เช่น ใบหน้านี้ถ้าเราลอกหนัง ศีรษะออกมา ข้างใต้หน้านี้มีอะไร ก็มีกะโหลกศีรษะ ร่างกายนี้ก็เหมือนกัน ถ้าเราลอกผิวหนังออกมาก็จะเห็นมีโครงกระดูก เห็นหัวใจ เห็นปอด เห็นตับ เห็นไต เห็นลำไส้ เห็นอะไรต่างๆ ถ้าเราเห็นส่วนที่ไม่สวยงามไม่น่าดู เราก็จะไม่มีกามารมณ์กับร่างกายอันนั้น อันนี้เหมาะสำหรับผู้ที่คือนักบวชหรือผู้ที่ถือศีล ๘ ผู้ที่ต้องการกำจัดกามารมณ์เพราะว่ามันเป็นทุกข์ ไม่ใช่เป็นสุข ผู้ที่พิจารณาความสุขจากความสงบต้องกำจัดกามารมณ์ให้ได้ เพราะถ้ากำจัดไม่ได้ ใจจะเข้าสู่ความสงบไม่ได้นั่นเอง จึงจำเป็นที่จะต้องพิจารณาอสุภะเพื่อดับความอยาก อยากเสพรูปที่น่าดูน่าชมนี้ก็ต้องพิจารณารูปที่น่าดูน่าชมว่ามันก็มีส่วนที่ไม่น่าดูไม่น่าชมเหมือนกัน ต้องดูส่วนนั้น พอเห็นส่วนนั้นแล้วความอยากก็จะหายไป ใจก็จะเข้าสู่ความสงบได้

• • • • •

ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ ทาน ศีล ภาวนา คือเครื่องขัดเกลากิเลส

๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : สิ่งสำคัญที่สุดในการเกลากิเลสให้เบาบางคืออะไรคะ

พระอาจารย์ : คือ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ ทาน ศีล ภาวนา ที่พวกเรากำลังบำเพ็ญกันอยู่นี้ เป็นเครื่องขัดเกลากิเลสทั้งนั้นแหละ ทำทานก็ขัดเกลากิเลส รักษาศีลก็ขัดเกลากิเลส ภาวนาก็ขัดเกลากิเลส ทำไปตามกำลังของเรา บางคนทำได้แต่ทานก็ยังดี บางคนทำทานได้รักษาศีลได้ก็ยิ่งดีใหญ่ บางคนทำทานแล้วรักษาศีลภาวนาได้ก็ยิ่งดีใหญ่ เหมือนกับซักเสื้อผ้านี้ ถ้าซักด้วยน้ำเปล่ามันก็สะอาดหน่อย ถ้าใส่สบู่ มันก็สะอาดขึ้นอีกหน่อย ถ้าใส่ผงซักฟอกเข้าอีกมันก็กำจัดได้อย่างราบคาบ มันมีเครื่องขัดเกลากิเลส ๓ ชั้นด้วยกัน **ทาน**ก็เป็นเครื่องขัดเกลาขั้นแรก **ศีล**ก็เป็นขั้นที่สอง และ**ภาวนา**ก็เป็นขั้นที่สาม

ศิษย์ : ธรรมข้อใดบ้างที่จะทำให้เราตั้งมั่นศรัทธาในทาน ศีล ภาวนา ได้ครับ

พระอาจารย์ : คือการใฝ่รู้ใฝ่ศึกษา หมั่นฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ เพราะการฟังเทศน์ฟังธรรมจะทำให้เราได้ฟังในสิ่งที่เราไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน สิ่งที่เราได้ยินได้ฟังแล้ว ถ้าได้ฟังซ้ำอีก เราก็จะเกิดความเข้าใจที่ดีขึ้น จะทำให้เรากำจัดความลังเลสงสัยต่างๆ ได้ จะทำให้เรามีความเห็นที่ถูกต้องคือมีปัญญา จะทำให้ใจเรามีความสงบ มีความสุข

.



อธิษฐาน หมายถึงความตั้งใจ

๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เวลาทำบุญแล้วเราไม่ได้อธิษฐาน ผลบุญแตกต่างจากการอธิษฐานหรือไม่ครับ

พระอาจารย์ : การอธิษฐานนี้เป็นการเข้าใจความหมายผิดกัน คำว่าอธิษฐานของพวกเรา แปลว่าขอให้ได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่ความหมายของอธิษฐานทางธรรมนี้หมายถึงความตั้งใจ ก่อนที่จะทำทาน เราจะตั้งใจก่อนใช้ไหม เช่น วันนี้ญาติโยมจะมาฟังธรรมมาทำทานนี้ ญาติโยมต้องมีความตั้งใจก่อน อันนั้นมีอธิษฐานแล้ว ดังนั้นการกระทำอะไรต้องมีการอธิษฐาน คือต้องมีความตั้งใจก่อนถึงจะทำได้ เมื่อทำแล้วไม่ต้องขอผล ผลมันมากับการกระทำของเรานั้นแหละ เหมือนกับการซักผ้า ซักแล้วไม่ต้องไปขอให้ผ้ามันขาวมันสะอาดหรอก มันสะอาดแน่ๆ ถ้าเราซักใช้ไหม ถ้าเราไม่ซักแล้วมานั่งขอ มันก็ไม่สะอาดอยู่ดี

ดังนั้น**คำว่าขอ**นี้ควรจะตัดออกจากสารบบของเราได้ เพราะพระพุทธศาสนาไม่ได้สอนให้ขอ พระพุทธศาสนาสอนให้ทำ ทำแล้วของที่เราต้องการสิ่งที่เราต้องการมันจะปรากฏขึ้นมาเอง คือความสะอาดบริสุทธิ์ใจของพวกเรา อันนี้คือเป้าหมายของการปฏิบัติธรรม คือการชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ กำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ ให้หมดไปจากใจ เพราะความบริสุทธิ์ของใจนำความสุขมาให้อย่างใหญ่หลวง คือนำบรมสุขมาให้กับพวกเรานั่นเอง

ดังนั้นไม่ต้องขอ ทำไปเถิด เหมือนกับซักผ้า ไม่ต้องไปขอน้ำขอแป้บว่าช่วยทำให้มันสะอาด ซักไปแล้วเดี๋ยวมันทำหน้าที่ของมันเอง ซักเสร็จแล้วเอามาตากแห้งปั๊บมันก็ขาวสะอาด ดังนั้น**ตัดคำว่าอธิษฐานไปได้** ศาสนาพุทธไม่ได้สอนให้ขอเลย พวกเรามาขอกันเอง กราบพระจุตรูปเทียน ๓ ดอก ก็ขอ กัน วุ่นไปหมด ขอให้ลูกดี ให้สามีดี ให้ภรรยาดี ให้การค้าขายดี ถ้าขอได้ปานนี้ก็ดีกันไปทั้งประเทศทั้งโลกแล้ว ไม่ต้องมาปฏิบัติกันให้เหนื่อยยากไปเปล่าๆ

อย่าฝืน

ธรรมชาติของร่างกาย

๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : คนป่วยที่นอนไม่รู้สึกตัวที่โรงพยาบาลมาหลายเดือนแล้ว หมดทางรักษา ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ ลูกหลานหรือญาติควรดำเนินการอย่างไรดีให้ถูกต้องต่อไปครับ

พระอาจารย์ : รักษาไปตามธรรมชาติ เอาของที่ไม่ใช่ธรรมชาติออกไปเสีย ปลดปล่อยให้ร่างกายอยู่ไปตามอัฐภาพของเขา ถ้าเขาหายใจได้ก็ให้เขาหายใจไป ต้มได้ก็ปล่อยให้เขาต้ม กินได้ก็ปล่อยให้เขากิน อย่าไปบังคับเขาให้หายใจ อย่าไปบังคับเขาให้ดื่ม ให้รับประทาน ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะมันฝืนธรรมชาติของร่างกาย เพราะว่าร่างกายมันหมดสภาพแล้ว มันไม่อยากจะอยู่แล้ว อย่าไปยึดมันเพราะจะทำให้จิตที่ติดอยู่กับร่างกายต้องทรมาน เหมือนกับคนที่ติดอยู่ในรถเสียนี้ แทนที่จะเอาคนออกจากรถแล้วเอารถทิ้งไป กลับปล่อยให้อยู่ด้วยกันไปอย่างนั้น นั่งอยู่ในรถเสียไปทั้งวันทั้งคืนมันมีประโยชน์อะไร จะไปไหนก็ไปไม่ได้ใช้ไหม แยกคนขับออกจากรถดีกว่า เอาคนขับออกมาแล้วก็เอารถไปทุบทิ้งขายเข้าเชียงกงไป เอาเงินไปซื้อขนมกินดีกว่า ดีกว่ามานั่งยึดร่างกาย มาเลี้ยงกันไปแบบเจ้าชายเจ้าหญิงนิทรา ไม่เกิดประโยชน์อะไร

ศิษย์ : ถ้าทางการแพทย์เขาจัดยาระงับเวทนาให้กลับไปเสียชีวิตที่บ้านอย่างสงบเหมือนการนอนหลับ จะเป็นผลดีหรือผลเสียอย่างไรหรือไม่ครับ

พระอาจารย์ : การให้ยาระงับความปวดนี้ก็เป็นเรื่องของทางโลก ถ้าเป็นทางธรรมแล้วท่านไม่อยากจะใช้ยาระงับความปวด ถ้าเป็นนักปฏิบัติธรรม ท่านจะสามารถระงับความปวดที่ส่วนใหญ่มันปวดภายในใจมากกว่าปวดที่ร่างกาย ความปวดของร่างกายนี้เป็นส่วนย่อย ถ้าท่านภาวนาเป็นปฏิบัติธรรมเป็น ท่านไม่ต้องใช้ยา



แก้ปวด แต่สำหรับผู้ที่ไม่ปฏิบัติไม่เป็น พอเจอความปวดก็จะทุกข์ทรมาน เขาก็ให้ ยาระงับความปวดไป แต่เขาก็จะเสียโอกาสที่จะได้ปฏิบัติธรรมเพื่อจะก้าวข้าม ความปวดของร่างกายไป

ศิษย์ : ให้ยาหลับแล้วเสียชีวิตไปเลย ผลดีผลเสียจะเป็นอย่างไรบ้างคะ

พระอาจารย์ : อันนี้ไม่ทราบว่ายานี้เป็นเหตุให้เขาตายหรือเปล่า ถ้าเป็นเหตุให้เขาตาย ก็ไม่ควร แต่ถ้าเป็นยาเพื่อระงับความปวดเพื่อให้เขาพักหลับนอนนี้ก็ไม่ถือว่าเป็นการฆ่าเขา ต้องแยกประเด็นตรงนี้เป็นอะไรกันแน่

• • • • •

ถ้าไม่มีสมาธิแล้วไตร่ตรอง จะตัดกิเลสไม่ได้

๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เดี่ยวนี้หนูทำสมาธิไม่ค่อยรวม แล้วพอรวมก็รวมประมาณ ๔๐ นาที ก็ถอนขึ้นมา แต่จิตกลับไปเน้นในการไตร่ตรอง ทุกครั้งที่มึนอะไรมากระทบ จิตจะไตร่ตรอง ไม่รู้ว่าผิดถูกประการใด

พระอาจารย์ : การไตร่ตรองก็ไม่ผิด เพียงแต่ว่าการไตร่ตรองโดยไม่มีสมาธิเป็น **ผู้สนับสนุน จะไม่สามารถตัดความอยากของกิเลสตัณหาได้** เพราะกำลังไม่พอ ถ้ามีสมาธิแล้วไตร่ตรอง จะสามารถตัดตัณหาตัดกิเลสต่าง ๆ ให้หมดไปจากใจได้ ดังนั้นตอนนี้พยายามหยุดการไตร่ตรองไว้ก่อน แล้วพยายามเจริญสติ ควบคุมความคิดให้สักแต่ว่ารู้ อย่าไปคิดปรุงแต่ง แล้วพยายามนั่งสมาธิให้จิตรวมนาน ๆ รวมบ่อย ๆ ทั้งวันทั้งคืน ให้จิตสงบก่อนแล้วค่อยออกไปทางปัญญา ถ้าออกทางปัญญาไตร่ตรองแล้วเห็นว่าเป็นทุกข์เป็นโทษก็จะละได้ทันที

ศิษย์ : แต่การไตร่ตรองนี้มันขึ้นทุกขณะค่ะ

พระอาจารย์ : ก็ต้องหยุดมันก่อน บังคับมันก่อน อย่าปล่อยให้มันไตร่ตรอง นอกจากว่าไตร่ตรองแล้วสามารถดับความทุกข์ได้ก็ใช้ได้ ถ้าไตร่ตรองแล้วดับความทุกข์ไม่ได้ กลับทำให้จิตฟุ้งซ่านก็อย่าไปไตร่ตรองให้เสียเวลา ต้องดูผลของการไตร่ตรองว่าไตร่ตรองแล้วสามารถดับความทุกข์ดับความไม่สบายใจ ละตัณหาทั้ง ๓ ได้หรือไม่ ถ้าไม่ได้ ไตร่ตรองไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไรเพราะกำลังยังไม่มี ต้องสร้างกำลังไว้หยุดตัณหาความอยากให้ได้ก่อน กำลังที่จะหยุดก็คือสมาธิหรืออุเบกขาที่ได้จากสมาธินี้ ถ้ามีอุเบกขาลแล้วพอไตร่ตรองว่าความอยากเป็นทุกข์ เราก็หยุดความอยากได้เลย ถ้ายังหยุดไม่ได้ ไตร่ตรองไปก็เสียเวลาไปเปล่า ๆ พยายามทำสมาธิให้มากๆ

• • • • •



วิธีการบริหารมพุทธโธ

๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : พระอาจารย์บอกให้บริหารมพุทธโธ คำว่าบริหารมคือนึกในใจเฉยๆ หรือคือการพูดแบบไม่มีเสียง พอลองทำจริงๆ แล้วสงสัยครับ

พระอาจารย์ : อย่างไหนก็ได้ ขอให้อำนาจมพุทธโธอยู่ภายในใจ ไม่ต้องส่งเสียง ไม่ต้องไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้าพุทธโธๆ แล้วยังคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ก็ยังไม่ใช้ไม่ได้ ต้องพยายามให้อยู่กับพุทธโธไปใหม่ๆ อาจจะมีการแย่งกันระหว่างความคิดกับพุทธโธ ขอให้เราเกาะติดกับพุทธโธไป อย่าไปสนใจกับความคิดที่เข้ามาที่จะคอยชวนเราให้ไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ให้เกาะติดอยู่กับพุทธโธๆ ไป แล้วต่อไปกำลังของสติมากขึ้นๆ แล้วความคิดต่างๆ ก็จะจางหายไป เหลือแต่พุทธโธๆ ถ้าไม่มีความคิดเราก็หยุดพุทธโธได้ เราก็สักแต่ว่ารู้ไป รู้ว่าตอนนี้ไม่มีความคิดปรุงแต่ง รู้กับสิ่งต่างๆ ที่มาปรากฏให้เรารับรู้ รู้เสียงก็สักแต่ว่ารับรู้ เห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น ไม่คิดปรุงแต่งว่าเป็นรูปนั้นรูปร่างนี้ คนนั้นคนนั้น ดีชั่วประการใดไม่สนใจ ต้องการให้รู้เฉยๆ อันนี้เป็นสิ่งที่เราต้องการคือสติ

เมื่อจิตเรารู้สักแต่ว่ารู้แล้ว เวลานั่งสมาธิมันก็จะรวมเข้าสู่ความสงบ และก็จะมีความสุขมีอุเบกขา มีความอึด ไม่หิวกับอารมณ์ต่างๆ ความอยากต่างๆ ก็จะถูกตัดกำลังไปด้วยกำลังของสมาธิแต่ยังไม่ถูกทำลาย เพราะรากเหง้าของต้นหาความอยากนี่คือความหลงยังไม่ได้รับการกำจัดด้วยสมาธิ ต้องอาศัยปัญญาต้องมาไตร่ตรองแล้วว่าทำไมเราจึงต้องอยากกับสิ่งนี้ ทำไมเราจึงต้องอยากกับคนนั้นอยากกับคนนั้น อยากแล้วมันได้สุขหรือทุกข์กันแน่ ถ้ามันสุข มันเป็นสุขถาวรหรือสุขชั่วคราว ถ้ามันเป็นสุขชั่วคราว พอเวลามันหายไปแล้วมันเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เวลาได้แฟนมาก็ดีใจ พอเสียแฟนไปแล้วเป็นอย่างไร ยังดีใจอยู่หรือเปล่า เหมือนกับตอนที่ได้มาหรือเปล่า ถ้ามันดีใจก็ถือว่าใช้ได้ แต่มันไม่ดีใจซิ เวลาเสียไปก็ร้องไห้ร้องให้ กินไม่ได้นอนไม่หลับ นี่ก็คือความทุกข์ ต้องไตร่ตรองให้เห็นอย่างนี้ เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ใจเราไปอยากมันเป็นทุกข์ ไม่ใช่เป็นสุข เมื่อเราเห็นว่ามันเป็นทุกข์แล้วเราจะไปหามันไปเอามันมาทำไม เราก็หยุดความอยากได้

ปัญญาอบรมสมาธิ

๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ปัญญาอบรมสมาธิเป็นอย่างไรรครับ เคยแต่ถูกสอนให้มีสมาธิก่อนแล้วถึงจะมีปัญญา

พระอาจารย์ : อย่างเวลานั่งพุทโธๆ ไป แล้วมันไม่ยอมพุทโธ มันจะไปคิดถึงแฟน ห่วงแฟน กลัวแฟนจะมีอีหนูไปมีคนใหม่ ก็ต้องใช้ปัญญาอบรมทำให้สงบ พิจารณาว่าแฟนเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ไม่แน่นอน เขารักเราวันนี้ วันหน้าเขาอาจจะไม่รักเราก็ได้ เขารักเราเมื่อวานนี้ วันนี้เขาไม่รักเราแล้วก็ได้ เขาจะไปหาคนอื่น เราก็ห้ามเขาบังคับเขาไม่ได้ ถ้าเราอยากให้เขาอยู่กับเรา เราก็จะทุกข์ ถ้าเราปล่อยให้เขาไป เราก็จะไม่ทุกข์ พอเราพิจารณาเห็นอย่างนี้เราก็ปล่อย ก็จะหยุดความอยาก ให้เขาอยู่กับเรา เขาอยากจะไปก็ปล่อยเขาไป เขาอยากจะอยู่กับเราปล่อยให้เขาอยู่ ไม่ไปสนใจไม่ไปกังวลกับเขา ใจก็กลับมาสู่ความสงบแต่ไม่รวมเท่านั้น แต่สงบกลับมาเป็นปกติ ทำให้สามารถพุทโธต่อไปได้ ถ้าพุทโธต่อไปได้ เดี่ยวไม่นานมันก็จะรวมเข้าสู่ความสงบอีกทีหนึ่ง นี่เรียกว่า ปัญญาอบรมสมาธิ

• • • • •

สัมมาอาชีโว

๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : คำว่า **สัมมาอาชีโว** คืออาชีพชอบ ถ้าหากว่าเราทำอาชีพหอบักนักศึกษาหญิง โดยที่ไม่ได้ทำงานอย่างอื่น จะถือว่าไม่มีสัมมาอาชีโวไหมคะ หรือถ้าเราไม่ได้ทำงาน มีสามีเลี้ยง แต่ไม่ได้ไปขอยืมใคร จะถือว่าเราไม่มีอาชีพชอบหรือเปล่าคะ จะไม่ครบมรรคมีองค์ ๘ เลยใช่ไหมคะ



พระอาจารย์ : ภรรยาก็เป็นอาชีพอย่างหนึ่งไม่ใช่หรือ

ศิษย์ : หากว่าไม่มีอาชีพ และต้องไปขอหยิบยืมเงินจากคนอื่นโดยที่ไม่มีเงินคืนเขา จะถือว่าเราผิดศีลหรือเปล่าคะ หากว่าญาติที่เรายืมหรือคนที่เรายืมเต็มใจให้

พระอาจารย์ : ถ้าเรายืมเขาแล้วเราไม่คืนก็แสดงว่าเราไม่มีสัจจะ ก็ถือว่าเราผิดศีลข้อมุสาได้ โกหกหลอกลวงเขา ถ้าขอยืมเงินเขาแล้วจะเอาเงินมาคืนให้ พอยืมแล้วก็ไม่คืนให้ ก็อาจจะผิด ๒ กระทง คือผิดข้อมุสา แล้วก็ผิดด้วยข้ออทินนา คือลักทรัพย์

ศิษย์ : อาชีพดารา นักร้อง ผู้กำกับ คนเขียนบทภาพยนตร์ ดีเจ พิธีกรบันเทิง นักเขียนนวนิยาย เป็นอาชีพที่จะต้องไปรบกวนหรือเปล่านั้น เพราะมีเพื่อนที่อ่านพระไตรปิฎก บอกหลายคนจากเรื่องพระตาลปุตตคามณี ที่เป็นนักแสดงมีชื่อเสียงมาก ไปเปิดการแสดงที่ใดก็มีคนไปดูมหาศาล ถึงไปทูลถามพระพุทธเจ้าว่าตนจะได้ไปเกิดในสวรรค์ไหม พระพุทธเจ้าตรัสว่า นักแสดงทั้งหลายหากไม่มีบุญส่วนอื่นช่วย ก็จะลงอเวจีนรก เพราะสิ่งที่ทำเป็นมายา การทำให้คนหลงยึดติดมาก ทำให้ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นอย่างนั้นจริงๆ หลงกับบทบาทของเขา ดังนั้นคนที่ทำงานในวงการมายาที่สร้างรัก โลภ โกรธ หลง ให้เกิดขึ้นในใจของผู้คนมันกระทบเป็นวงกว้าง จะต้องไปอบายภูมิหรือเปล่านั้น หากไม่ต้องการตกนรก ต้องเลิกอาชีพเหล่านี้ใช้ไหมคะ แต่อาชีพดานานักร้องต้องเป็นคนที่ทำบุญมาก เพราะเกิดมามีรูปงาม มีชื่อเสียงมีเงินทองครบใช้หรือเปล่านั้น สัมพันธ์กับที่ต้องตกนรก

พระอาจารย์ : จะตกนรกก็ต้องทำบาป ก็คือต้องฆ่าผู้อื่น อย่างนี้ถึงจะไปตกนรกได้ แต่ถ้าเราทำอาชีพแล้วเราไม่ได้ไปฆ่า ไม่ได้ทำผิดศีล ไม่ได้ทำบาป อันนี้ไม่ไปตกนรกไม่เกี่ยวกัน อาชีพนี้อาจจะมีอิทธิพลต่อการกระทำของผู้อื่นเท่านั้นเอง ท่านจึงสอนให้หลีกเลี่ยงอาชีพที่ไปกระทบหรือไปสร้างความเสียหายแก่ผู้อื่น เช่นไม่ให้มีอาชีพค้าสุรายาเมา เพราะถึงแม้เราไม่ได้ดื่มเอง เราไม่ได้ทำบาป แต่เราก็นับสนุนให้ผู้อื่นเขาทำบาป เมื่อเขาทำบาปแล้วเขาก็จะไปสร้างความเสียหายให้แก่ผู้อื่น เช่น เขาเมาแล้วขับรถไปชนจนเกิดอุบัติเหตุทำให้ผู้อื่นเสียชีวิตได้

อันนี้ก็เกิดจากการขายสุรายาเมาของเรา หรือเกิดจากการขายยาพิษสารพิษต่างๆ หรือขายเครื่องมือสัตว์ดักสัตว์ต่างๆ อันนี้เป็นการสนับสนุนให้เขาทำปาณาติบาต ทำบาป ไปฆ่าผู้อื่น แต่คนขายไม่ได้ทำบาป ไม่ได้ไปนรก เพียงแต่จะไปส่งเสริมเขา พระพุทธเจ้าว่าเราเป็นชาวพุทธที่มีจิตใจเมตตา เราไม่อยากจะส่งเสริมคนให้ ทำบาป เราอยากจะส่งเสริมให้คนทำบุญกัน แทนที่จะขายน้ำเมาก็ขายน้ำที่ทำให้ เป็นประโยชน์ เช่น น้ำดื่มอย่างนี้ เป็นต้น

.

ถ้าได้อัปปนาสมาธิแล้ว จะไม่ค่อยฝัน

๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เคยได้ยินว่าผู้ปฏิบัติธรรมนั้นมักจะไม่นอนหรือนอนน้อย ของผมนี้รู้สึกจะทำสมาธิ แล้วยังฝันมากมายหลายเรื่อง โดยเฉพาะหลังๆ มาเนี่ยมักจะฝันเกี่ยวข้องกับบุคคล ต่างๆ แต่ยังมีกำลังใจบ้างเมื่อฝันเห็นครูบาอาจารย์ ไม่ทราบว่าเป็นปฏิบัติผิดวิธีหรือ เป็นเพราะเหตุใดครับ

พระอาจารย์ : เพราะว่าเรายังไม่ได้สมาธิจริงๆ เรายังไม่ได้อัปปนาสมาธิ **ถ้าได้อัปปนาสมาธิแล้วจะไม่ค่อยฝัน เพราะจิตสงบ ไม่คิดปรุงแต่ง แต่ถ้ายังไม่ได้ อัปปนาสมาธิ เวลาหลับจิตก็ยังคงคิดปรุงแต่งได้อยู่ ก็ฝันเป็นเรื่องเป็นราวไป** ดังนั้นอย่าไปคิดว่าเรานั่งสมาธิแล้วจะได้สมาธิ ไม่ใช่อย่างนั้น บางคนนั่งสมาธิ เป็นสิบๆ ปี ยังไม่เคยได้อัปปนาสมาธิแม้แต่ครั้งเดียวเลย ต้องดูว่าได้ผลจากการนั่งสมาธิหรือไม่ ถ้าจิตได้อัปปนาสมาธิ จิตรวมเป็นหนึ่ง สักแต่ว่ารู้ ไม่คิด ปรุงแต่ง อย่างนั้นแหละเวลาหลับจะไม่ค่อยฝันเท่าไร

.



ความสุขจากความว่าง

๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : อย่าไปตั้งความสุขไว้กับสิ่งที่มีมันจะต้องหาย ให้ตั้งความสุขไว้กับสิ่งที่ไม่มีวันหาย สิ่งที่ไม่มีวันหายคือความว่าง จากสูตรมนำใจ ๔๐ ในฐานะฆราวาสควรจะว่างจากอะไรบ้างครับ เพราะยังต้องเสพรูป เสียง สัมผัส อยู่

พระอาจารย์ : ก็ต้องว่างจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ว่างจากลาภ ยศ สรรเสริญ

• • • • •

พระพุทธเจ้า ไม่ได้สอนให้กินเจ

๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ศาสนาพุทธกับการกินเจเกี่ยวกันอย่างไรคะ บางท่านบอกว่าการกินเจไม่ได้บุญ แต่ก็ไม่เป็นบาปค่ะ

พระอาจารย์ : ความจริงไม่เกี่ยวกันเลย **พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้กินเจ ท่านเพียงแต่สอนห้ามไม่ให้กินเนื้อสัตว์ คือกินเนื้อสัตว์ได้ แต่ไม่ต้องฆ่าสัตว์เพื่อเอาเนื้อเขามากิน** แต่ถ้าเขาตายด้วยอุบัติเหตุ เช่น เลี้ยงไก่แล้วไก่มันไปถูกอะไรทับตาย โดนต้นไม้ทับตาย จะเอาไก่ตัวที่ตายนั้นมาทำแกงก็ไม่ใช่ปัญหาอะไร กินได้ แต่อย่าไปเชือดคอมันแล้วเอามาทำเป็นอาหาร พุดง่าย ๆ คือห้ามทำบาป ฆ่าฆ่า เนื้อสัตว์กับผักน้ำมันไม่ต่างกัน มันเป็นธาตุเหมือนกัน มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกัน เวลามันตายแล้วมันก็เป็นอาหารเหมือนกัน ปัญหาอยู่ที่ว่าเราไปฆ่าเขาเพื่อเอาเขามาเป็นอาหารเท่านั้นเอง ตรงนั้นอย่าทำ

พระพุทธเจ้าสอนไม่ให้ฆ่า แต่ไม่ห้ามในการรับประทานเนื้อสัตว์ แต่ท่านก็ห้ามพระไม่ให้รับประทานเนื้อสัตว์ ๑๐ ชนิดด้วยกัน เช่น สัตว์ป่าทั้งหลาย พวก งู สิงโต เสือ ช้าง อะไรต่างๆ เหล่านี้ อันนี้ท่านห้ามไม่ให้พระฉัน และห้ามไม่ให้พระรับอาหารที่มีผู้ตั้งใจฆ่าเนื้อสัตว์นั้นเพื่อที่จะเอามาถวายพระโดยตรง เช่น โยมเอาแกงไก่มาแล้วบอกว่าดิฉันฆ่าไก่มาเพื่อมาถวายหลวงพ่อ เพราะดิฉันอยากจะบุญมากๆ อย่างนี้ท่านบอกห้ามรับ แล้วต้องสอนเขาว่าอย่าทำอย่างนี้ ทำอย่างนี้ไม่ถูก แต่ถ้าเป็นปกติของเขาที่เขาทำอาหารแล้วก็ต้องฆ่าของเขาตามปกติ เช่น เขาทำแกงไก่โดยฆ่าไก่ของเขาตามปกติ แล้วเขาก็แบ่งส่วนหนึ่งมาใส่บาตร อันนี้ก็รับได้ถ้าเขาไม่ได้เจาะจง เขาทำเพื่อเขาอยู่แล้ว เป็นปกตินิสัยชีวิตของเขาที่เขาต้องฆ่าสัตว์ ไปยิงนกตกปลา หรือฆ่าเปิดฆ่าไก่ที่เขาเลี้ยงอยู่เพื่อมาทำเป็นอาหาร แต่เขามีศรัทธาที่อยากจะแบ่งอาหารที่เขาทำนี้มาใส่บาตร อันนี้ก็รับได้ แต่ถ้าเขาทำเจาะจงโดยเฉพาะว่าปกติดิฉันไม่เคยฆ่าไก่เลย แต่อยากจะให้หลวงพ่อดีกินแกงไก่ก็เลยไปฆ่า ถ้าบอกอย่างนี้ก็ต้องปฏิเสธเขาไป แต่ถ้าเขาไม่บอก เราไม่รู้ก็ไม่เป็นไร ก็รับไปได้

.

การบวช

๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ผมกับแฟนตัดสินใจที่จะสละทางโลกเพื่อเข้าสู่ทางธรรม ผู้หญิงต้องบวชและปฏิบัติแบบไหนครับ

พระอาจารย์ : บวชเหมือนกับนักบวชผู้ปฏิบัติทั้งหลาย คือการบวชนี้มี ๒ แบบเข้าใจไหม บวชแบบที่มีรูปแบบอยู่ เช่น พระภิกษุ สามเณร แม่ชี แต่ไม่มีภิกษุณี แต่ถ้าอยากจะเป็นภิกษุณีก็บวชได้โดยที่ไม่ต้องมีรูปแบบเท่านั้นเอง แต่ก็ปฏิบัติเหมือนภิกษุณีได้ ไปศึกษาข้อห้ามของภิกษุณีว่ามีอะไรบ้าง มี ๓๑๑ ข้อก็รักษาไปรักษาได้ก็ถือว่าเป็นภิกษุณีแล้ว เราไม่ได้บวชเพื่อให้คนอื่นเขามารับรองให้ความ



เคารพเรา เพราะเราเป็นภิกษุณี เราบวชเพื่อต้องการเอาศีลของภิกษุณีนี้มากำจัด
กิเลสตัณหาของเราเพื่อให้เราได้รับบรรลุธรรมต่างหาก

นี่คือการบวชเป็นอย่างนี้ บวชได้ ๒ รูปแบบ แต่ถ้าสมมุติเราไปอยู่ต่างประเทศนี้
ถ้าเป็นผู้ชายอยากเป็นพระ ก็เอาศีล ๒๒๗ ของพระมาศึกษา ดู แล้วก็รักษาไป
จะโกนหัวจะนั่งเหลื่องหรือนั่งอะไรก็ได้ไม่เป็นปัญหาอะไร มันก็เป็นการบวช
เหมือนกัน แต่**การบวช**นี้มันเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้นเอง มันไม่ได้เป็นส่วน
**ที่จะทำให้เราได้หลุดพ้นจากกองทุกข์ได้ การที่เราจะหลุดพ้นจากกองทุกข์
ได้นี้ต้องมีศีล สมาธิ ปัญญา การบวชนี้ช่วยทางด้านศีลเท่านั้นเอง คือ
ให้เรามีศีลให้มีข้อวัตรปฏิบัติที่สวयงาม ไม่ไปสร้างความทุกข์สร้างความ
เดือดร้อนให้กับผู้อื่นและกับตนเอง**

ดังนั้นเราจะบวชแบบมีขั้นตอนมีการรับรองเป็นทางการก็ได้ หรือเราจะบวชแบบ
ไม่มีการรับรองก็ได้ ถ้าเรารักษาศีล ๒๒๗ ข้อได้มันก็เหมือนกัน ถ้าคนมาบวช
แบบมีการรับรองแต่มาทุศีลคือไม่รักษาศีล ก็ผู้คนที่ไม่ได้บวชแบบมีการรับรอง
แต่รักษาศีล ๒๒๗ ข้อได้ ประเด็นอยู่ที่ศีลต่างหาก มันไม่ได้อยู่ที่ว่าโกนศีรษะแล้ว
นั่งเหลื่องห่มเหลื่องหรือไม่ อยู่ที่ว่าเรารักษาศีลของพระภิกษุของพระภิกษุณีได้
หรือไม่เท่านั้นเอง

ศิษย์ : ผมอยากจะบวชเพื่อปฏิบัติให้พ้นทุกข์ แต่ผมชอบปลีกวิเวก ไม่ชอบวุ่นวายกับ
กิจกรรมสงฆ์หรือคนหมู่มาก ผมจะขอเรียนถามเป็นข้อๆ ข้อที่ ๑ บวชแล้วหลุด
ได้เลยไหมครับ

พระอาจารย์ : ไม่ได้หรอก เพราะคนที่เพิ่งบวชใหม่นี้เป็นเหมือนกับเด็กที่เพิ่งคลอดออก
มาจากท้องใหม่ๆ ยังไม่สามารถที่จะดูแลรักษาตนเองให้ปลอดภัยได้ ต้องอาศัยพ่อแม่
แม่เลี้ยงดูไปก่อน อย่างน้อยก็ ๒๐ ปีใช้ไหม จนกว่าจะเรียนจบ มีงานทำ แต่งงาน
แล้วถึงจะไปอยู่ตามลำพังของตนเองได้ ฉันทิด พระก็เหมือนกัน พระพุทธเจ้าบอก
ว่าพระที่บวชใหม่นี้ต้องอยู่กับครูบาอาจารย์อย่างน้อย ๕ พรรษาขึ้นไป เพราะจะได้
มีคนอบรมสั่งสอนวิธีการอยู่ของพระว่าอยู่แบบไหน การคิดของพระคิดแบบไหน
การพูดของพระพูดแบบไหน การรับประทานของพระรับประทานแบบไหน

ทุกอย่างนี้ต้องเรียนรู้กัน ถ้าบวชบิณฑบาตแล้วไปอยู่คนเดียว เราจะไปเอาความรู้ของพระมาจากใคร เมื่อเราไม่มีความรู้ของพระ เราก็เอาความรู้ของเราที่เป็นฆราวาสนี้มาใช้ เมื่อเอามาใช้ก็เหมือนกับเอาลิงมาใส่ผ้าเหลือง แล้วดูซิว่าลิงมันจะทำเหมือนพระได้หรือเปล่าใช้ไหม มันก็ต้องจับลิงมาสอนก่อน จับลิงมาควบคุมบังคับให้มันรู้จักวิธีอยู่แบบพระก่อนว่าเป็นอย่างไร นี่คือข้อที่ ๑ **ต้องอยู่กับครูบาอาจารย์หรือพระอุปัชฌาย์อย่างน้อย ๕ พรรษาขึ้นไปก่อนถึงจะไปสุดงค์ได้ หรือหากจะไป ถ้าครูบาอาจารย์ยังเห็นว่าไม่พร้อมก็ไม่ให้ไป หรือถ้าไปบางที่อาจจะต้องมีพี่เลี้ยงคอยกำกับไป ไม่ปล่อยให้ไปตามลำพัง**

ศิษย์ : ข้อที่ ๒ ต้องหัดสวดมนต์ได้กับทศรับ

พระอาจารย์ : การสวดมนต์นี้แล้วแต่ๆ ละวัดที่จะกำหนดบังคับ แต่ถ้าเป็นวัดปฏิบัติจริง ๆ ท่านไม่ให้ความสำคัญกับการสวดมนต์ ท่านให้ความสำคัญกับการเจริญสติ คือการบริการรรมพุทโธ

• • • • •

ขาดสติรักษาใจ

๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ผมเริ่มนั่งสมาธิตั้งแต่ปี ๒๕๕๐ จิตสงบ จิตลงเร็วดี ใช้บริการรรมพุทโธแล้ว กำหนดอสุภะตั้งแต่หัวจนถึงเท้าให้เห็นเป็นของเน่าเปื่อย พิจารณาแบบนี้บางครั้งจิตจะลงลึกไม่มีตัวให้รู้เลย จะว่าง สุขมาก แต่ปัจจุบันเข้าแบบนี้ไม่ได้แล้วครับ ทำงานก็จะกำหนดพุทโธหรือกำหนดความรู้สึกตัวเคลื่อนไหว แต่ปัจจุบันก็เพลินมากขึ้น การรักษาสติสัมปชัญญะให้สม่ำเสมอทั้งวันยากมากครับ อย่างนี้เรียกอาการจิตเสื่อมแบบองค์หลวงตาเทศน์ว่าจิตท่านเข้าได้บ้างไม่ได้บ้างใช้ไหมครับ

พระอาจารย์ : ใช่แล้ว เพราะว่าไม่มีสติรักษาใจอย่างต่อเนื่องนั่นเอง ปล่อยให้ใจคิดปรุงแต่งไปตามอารมณ์ พอจะให้ใจสงบมันก็สงบไม่ได้

• • • • •



ใช้ปัญญา หาทางออก

๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ถ้าทั้งสามมีและภรรยาปฏิบัติสมาธิภาวนาด้วยกันทั้งคู่ แต่มีลูกต้องดูแลเลี้ยงดู ถ้าเราอยากออกบวชทั้งคู่แต่ลูกก็ยังเล็ก ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ถ้าคนใดคนหนึ่งหนีไปบวชแล้วทิ้งให้อีกคนดูแลลูก การกระทำดังกล่าวจะสมควรหรือไม่ เพราะถ้าคนใดไปบวช ภรรยาจะตกอยู่กับอีกคน ถ้าเป็นกรณีแบบนี้จะอย่างไรให้ถูกต้องตามหลักธรรมคะ

พระอาจารย์ : ก็แล้วแต่ๆ ละคนที่จะต้องคิดหาทางออกของตนเองว่าทางไหนเป็นทางเหมาะสมที่สุด อันนี้ก็เป็นสิ่งที่**ผู้มีปัญหาจะต้องข่งน้ำหนักเอาว่าอย่างไร มีความสำคัญต่อกัน การเลี้ยงลูกหรือการเลี้ยงดูแลจิตใจของเรา คือถ้ามันจะทำจริง ๆ มันมีทางออก เพียงแต่ว่าเรามีปัญญาหาทางออกนั้นหรือเปล่า** เช่น ยกลูกให้คนอื่นเขาไปได้ไหมถ้ามีคนเขาขอมาเลี้ยง หรือไปให้สถานเลี้ยงเด็กไป ตราบใดที่ลูกมีคนเลี้ยงดู เขาก็สามารถเจริญเติบโตได้เหมือนอยู่กับเรา มันก็ไม่น่าจะมีปัญหาอะไรใช่ไหม ที่นี้ใจของเราจะทำใจได้หรือเปล่า จะตัดอุปาทาน ความผูกพันว่าเป็นลูกของเราได้หรือเปล่าเท่านั้นเอง แต่ถ้ามองว่าเป็นเพียงร่างกายร่างหนึ่งที่ต้องมีคนดูแลเลี้ยงดู ใครจะเลี้ยงดูก็เหมือนกัน ขอให้เขามีคนเลี้ยงดูแล้วให้เขาเจริญเติบโตขึ้นมาเป็นที่พึ่งของตัวเองได้ก็ไม่น่าจะเป็นปัญหาอะไร อันนี้ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาดูเอาที่แล้วก็แล้วกันว่าจะอย่างไร

* * * * *

สัพพิว ธัมมา อนัตตา

๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เราจะนำหลักธรรมข้อใดมาพิจารณาเมื่อต้องพบหรืออยู่ร่วมกับบุคคลที่ชอบตตินินนา มีมิจฉาทิฎฐิ เพราะรู้สึกไม่ชอบเลยแต่ก็ต้องอยู่ทำงานร่วมกันคะ

พระอาจารย์ : ให้ใช้หลัก สัพเพ ธัมมา อนัตตา ก็แล้วกัน ว่าทุกสิ่งทุกอย่างเราไปควบคุมบังคับไปสั่งให้ไปเป็นตามความต้องการของเราไม่ได้เสมอไป แม้แต่ร่างกายของเรา เรายังสั่งมันไม่ได้ บางครั้งไม่อยากจะมันไม่สบาย มันก็ยังไม่สบายได้ แล้วนับประสาอะไรกับคนอื่นที่เราจะไปสั่งให้เขาพูดดีทำดีตามใจเราได้อย่างไร เราทำใจปล่อยวางก็เท่านั้น ปล่อยเขา เขาจะทำอะไรก็ปล่อยเขาไป เราอย่าไปยุ่งอย่าไปสนใจเขา เราก็จะไม่มีปัญหาอะไรกับเขา

.

จะรับหรือไม่รับศีลไม่สำคัญ ถ้ารักษาศีลได้ก็ได้บุญเท่ากัน

๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : คนไทยที่รักษาศีลโดยรับศีลจากพระ กับฝรั่งที่ไม่ได้นับถือศาสนาพุทธ แต่ชีวิตประจำของเขาอยู่ในกรอบของศีล ๕ โดยที่เขาก็ไม่รู้ตัว ๒ คนนี้ได้บุญจากศีลเท่ากันหรือเหมือนกันไหมครับ

พระอาจารย์ : ถ้ารักษาศีลได้ก็เท่ากันหมด จะรับหรือไม่รับก็ตาม ความจริงศีลนี้รับจากพระไม่ได้ การที่ไปขอศีลจากพระนี่คือการไปถามว่าศีลมีอะไรบ้างเพื่อไปศึกษา พระที่เป็นอาจารย์ก็บอกว่าศีล ๕ ก็มี ๕ ข้อ คือ ห้ามฆ่า ห้ามลักทรัพย์ ห้ามประพฤตินิन्दประเวณี ห้ามพูดปด ห้ามเสพสุราเมา ถ้ารู้แล้ว คราวต่อไปไม่ต้องไปขอก็ได้ อยากจะรักษาศีลวันไหนก็ตั้งใจขึ้นมาเลย บอกว่าวันนี้จะรักษาศีล จะไม่ทำ







ผิดศีล ๕ ข้อนี้อันนี้ก็ถือว่ามีศีลแล้ว และจะได้รับานิสงส์จากการมีศีล
คือตายไปไม่ต้องไปเกิดในอบายเป็นต้น

ศิษย์ : การที่ศีลขาดหรือต่างพร้อยมีผลต่อผู้ปฏิบัติธรรมอย่างไรบ้างครับ

พระอาจารย์ : ทำให้มีโอกาสที่จะไปเกิดในอบายมากขึ้นนั่นเอง ถ้าต่างพร้อยมากโอกาส
ก็จะมีมากขึ้น ถ้าต่างพร้อยน้อยโอกาสที่จะไปเกิดในอบายก็น้อย แต่ก็ยังมี
โอกาสอยู่ เหมือนกับรูรั่วของตุ่มน้ำอย่างนี้ ถ้าตุ่มน้ำไม่มีรูรั่ว น้ำก็จะไม่ไหล
ออกมา แต่ถ้าตุ่มน้ำมีรูรั่ว น้ำก็จะมีไหลออกมาได้ ฉะนั้น **ใจของเราถ้ามี**
ศีลที่ไม่ครบ มันก็จะมีรูให้เราไปเกิดในอบายได้ แต่ถ้าไม่มีรูเลยคือมีศีล
ครบถ้วนบริบูรณ์ มันจะไปเกิดในอบายไม่ได้ เพราะศีลนี้ก็จะเหมือน
ตุ่มน้ำที่จะคอยรักษาใจของเราไม่ให้ไหลไปทางอบายนั่นเอง

.

การอุทิศบุญที่เกิดจากศีล

๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เราอุทิศบุญที่เกิดจากการรักษาศีลให้ผู้อื่นได้ไหมครับ

พระอาจารย์ : ถ้าเราจะพูดถึงการอุทิศบุญนี้ คือเป็นการอุทิศให้แก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว ที่นี้บุญ
ก็มีหลายระดับ บุญที่เกิดจากการทำทาน บุญที่เกิดจากการรักษาศีล บุญที่เกิด
จากการภาวนา มันก็เป็นบุญเหมือนกันทั้งนั้น **ถ้าถามว่าจะอุทิศได้หรือเปล่า**
มันก็น่าจะได้ ปัญหาอยู่ที่ว่าศีลของเรามันบริสุทธิ์จริงหรือเปล่า สมาธิ
ของเราเป็นสมาธิจริงหรือเปล่า กลัวว่าเดี๋ยวจะอุทิศของปลอมไปให้เขา
เวลาเราทำทานนี้มันเป็นบุญแท้แน่นอน เพราะทำบุญนี้เราได้บุญทันที เวลาเรา
บริจาคทรัพย์ไปนี้มันเป็นบุญเป็นทานขึ้นมาทันที ดังนั้น**ทางที่ดีคือทำทานแล้ว**
ก็อุทิศทานไปดีกว่า แน่ชัวร์กว่า ดีกว่าไปอุทิศด้วยศีลของเรา บางที่อุทิศศีล
ที่ต่างพร้อยด้วยสมาธิที่ฟุ้งซ่าน อุทิศไปมันก็ไม่เป็นบุญอยู่ดี เขาก็ไม่ได้รับบุญ

ศิษย์ : เคยได้ยินมาว่าการอุทิศบุญนี้ไม่ได้ทำให้บุญที่เราได้ลดลงเลยจริงหรือไม่

พระอาจารย์ : ใช่ มันเป็นบุญที่เราสามารถแบ่งไปได้โดยที่เราไม่เสียบุญที่เราได้อยู่ หรือ ถ้าเสียก็เสียเป็นส่วนน้อยเพราะบุญที่อุทิศนี้อุทิศได้เพียงส่วนเล็กน้อย เหมือนกับเงินที่เราให้กับขอทาน เราจะไม่ให้เงินขอทานเป็นร้อยเป็นพัน เราจะให้แค่ ๑๐ บาท ๒๐ บาท เท่านั้นเอง เพราะความสามารถของขอทานที่จะดูแลรักษาเงินทองให้เป็นประโยชน์กับเขาได้นี้มันมีไม่มาก ถ้าเราให้เขามากเกินไปอาจจะไม่ได้รับประโยชน์ อาจจะเป็นโทษกับเขาก็ได้ ทำให้เขาไปซื้อสุรายาเมา ไปเล่นการพนัน แทนที่จะไปซื้อข้าวซื้ออาหารซื้อเสื้อผ้าใส่ ดังนั้นบุญอุทิศก็เป็นแบบนั้น อุทิศได้เพียงเสี้ยวเดียวเท่านั้นเอง พอให้เขาประทังชีวิตไปได้วันๆ หนึ่ง

.

กำลังสติ

๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เวลาเรานั่งภาวนาเจริญสติไประยะหนึ่ง ถ้าจิตไม่ออกนอกก็จะรู้อยู่กับคำบริกรรม จะมีอาการดัดแปลงไปซึ่งเกิดขึ้นในบางครั้ง แต่สะดุ้งออกมา และบางครั้งบริกรรมไปเรื่อยๆ รู้ว่านั่งสงบ จะสะดุ้งเมื่อมีเสียงมารบกวน การปฏิบัติก็จะได้เท่านั้นเอง อาการที่เกิดขึ้นเป็นเพียงสมณะ ไม่ใช่สมาธิ และอาการดัดแปลงก็เป็นเพียงการตกวงค์ใช้ไหมครับ

พระอาจารย์ : เป็นสมาธิทั้งนั้นแหละ เพียงแต่ว่ากำลังสติของเราที่จะรักษาจิตให้อยู่ในสมาธิมันมีน้อย พอมีอะไรมากระทบมาตึงมันก็ออกไปทันที ดังนั้นต้องฝึกสติของเราให้มีมากขึ้นไป ถ้าสติมีมากขึ้นไป จิตก็จะเข้าลงไปลึกแล้วจะออกมายาก แต่ถ้าสติมีน้อยก็จะเข้าไปไม่ลึกแล้วก็จะออกมาง่าย ดังนั้นอยู่ที่กำลังสติของเรา

.



ยิ่งปฏิบัติ ยิ่งขวางโลก

๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ยิ่งปฏิบัติยิ่งขวางโลกคะ เห็นสิ่งใดที่ไม่ถูกต้อง ใจมันก็อดตำหนิเขาไม่ได้คะ
ทั้งๆ ที่ก็ดูจิตดูใจเราตลอดนะคะ อยากถามวิธีแก้ไขค่ะ

พระอาจารย์ : คือการปฏิบัติเราก็จะเห็นสิ่งที่ดีที่ควรมากขึ้น แล้วเราก็จะเห็นสิ่งที่ไม่ดี
ไม่งามต่าง ๆ มากขึ้นไป แต่สิ่งที่เราเห็นนี้เราสามารถที่จะเก็บไว้ในใจของ
เราได้ **ไม่จำเป็นที่จะต้องระบายออกมา** ไม่ต้องไปบอกเขาว่าเธอทำอย่างนั้นไม่ดี
ทำอย่างนี้ไม่ดี เขาก็ทำของเขาอย่างนี้มานานแล้วตั้งแต่ก่อนเราปฏิบัติ ทำไมเรา
เพียงแต่หุบปากไม่ได้เท่านั้นหรือ ทำไมต้องไประบายไปบอกเขาทำไม ให้ตัวเรารู้ว่า
ผิดถูกดีชั่วเป็นอย่างไรแล้วเราอย่าไปทำในสิ่งที่มันผิดก็แล้วกัน ส่วนคนอื่นเขาจะ
ทำผิดมันก็เป็นเรื่องของเขา เราไปห้ามไปสั่งเขาไม่ได้

.

ดับต้นหาความอยากได้ก็พอ

๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ตำราว่าให้พิจารณาจนรู้ความจริง อย่างนี้ไม่ต้องพิจารณาจนกะโหลกข้าวเลยหรือคะ

พระอาจารย์ : คือให้พิจารณาจนสามารถดับต้นหาความอยากได้ ถ้าเรามีปัญหาเกี่ยวกับ
เรื่องใดแล้วเราพิจารณาความจริงของเรื่องนั้นได้ว่าเป็นทุกข์ก็ดี เป็นอนัตตาที่ดี
เป็นอนิจจังที่ดี หรือเป็นอสุภะที่ดี แล้วเราดับต้นหาความอยากได้ก็พอ

.

ต้องสร้างจิตสำนึกใหม่

๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ดิฉันฝึกพิจารณาอาการ ๓๒ วันละ ๑-๓ ครั้ง ไม่แตกฉานอะไร เหมือนท่องจำเอา ไม่เห็นว่าเป็นปฏิถุสเลย ควรทำอย่างไรดีคะ

พระอาจารย์ : ก็กิเลสของเรามันเห็นทั้งวันว่าเป็นสุขะ เป็นของสวยของงาม แต่วันหนึ่งเราทำแค่ ๒-๓ ครั้ง แล้วมันจะไปเห็นได้อย่างไร เราต้องทำทั้งวันทั้งคืน ทุกครั้งที่เราเห็นว่าสวยว่างามแสดงว่ากิเลสพาไปให้เห็นแล้ว เราก็ต้องแก้ทันที เราต้องเห็นว่าไม่สวยไม่งามทันที ถ้าเราไม่พิจารณาเราก็จะแก้ไม่ได้ เพราะมันจะไม่มีอยู่ในจิตสำนึกของเรา พอเห็นอะไรก็จะเห็นว่าสวยว่างามทันที เพราะมันถูกฝังอยู่ในจิตสำนึกของเรามาดตลอด เราต้องสร้างจิตสำนึกใหม่ขึ้นมา ต้องพิจารณาสุขะให้มากๆ จนมันฝังอยู่ในจิตสำนึกของเรา พอเราเห็นอะไรขึ้นมา พอจะเห็นว่าสวยว่างาม มันก็จะขึ้นมาต้านกันได้ทันที ถ้ายังขึ้นมาไม่ทันก็แสดงว่ายังพิจารณาน้อยไป ต้องพิจารณาเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ

.

จิตของเทวดา เปרט สัตว์นรก

๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เทวดา เปרט สัตว์นรก ไม่มีการหลับนอนหรือคะ

พระอาจารย์ : ก็เป็นดวงจิตดวงใจ เมื่อเขาไม่มีร่างกาย เขาก็ไม่ต้องหลับไม่ต้องนอน เพราะว่ามันไม่มีอะไรที่จะต้องพักผ่อน มันก็คิดปรุงแต่งไป ถ้าเป็นเทวดาก็เสพสุขไป ถ้าเป็นเปรตก็เสพทุกข์ไปตลอดเวลาจนกว่าบาปหรือเหตุที่ทำให้เสพความทุกข์มันหมดกำลังไปถึงจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ แล้วก็มาสร้างบุญสร้างบาปใหม่ **จิตนี้มันไม่ต้องหลับไม่ต้องนอน วิธีพักจิตต้องพักในสมาธิเท่านั้นเอง แต่ถ้าไม่มีกำลังที่จะเข้าสมาธิก็ต้องปรุงแต่งไปเรื่อย** ถ้าปรุงไป



ในทางดีก็เป็นสุข ถ้าปรุ่งไปในทางที่ไม่ดีก็เป็นทุกข์ พวกที่ปรุ่งไม่ดีคือไปตกนรก อเวจีกันก็จะเป็นบาปตลอดเวลาไม่มีหยุดไม่มีหย่อนจนกว่าแรงปรุ่งแต่งไปในทางที่ไม่ดีมันหมดกำลังลง เช่น ความอาฆาตพยาบาทเคียดแค้นโกรธเกลียดนี้ ถ้ามันหมดมันถึงจะพากลับมาให้เป็นจิตปกติเป็นจิตของมนุษย์ได้

ศิษย์ : อย่างนี้จิตของเขาต้องทำงานตลอดเวลา เขาจะรู้สึกเหนื่อยไหมคะ

พระอาจารย์ : ก็เหมือนจิตของเรา จิตของเราก็กงานตลอดเวลาเรารู้สึกเหนื่อยไหม บางทีก็เหนื่อย บางทีก็ไม่เหนื่อย เพราะขึ้นอยู่กับว่าเราคิดไปในทางไหน ถ้าเราคิดไปในทางที่ดีเราก็บาย ถ้าเราคิดไปในทางที่ไม่ดีเราก็กเหนื่อย ชีวิตของเราบางทีก็รู้สึกเหนื่อยท้อแท้ใช้ไหมเพราะเราคิดไปในทางที่ไม่ดี ถ้าเราคิดไปในทางที่ดี ชีวิตของเราก็มีความสุขสดชื่นเบิกบาน ดังนั้นมันอยู่ที่ความคิดของเราว่ามันไปในทางไหน

.

การพักผ่อนทางร่างกายและจิตใจ

๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ทำไมมนุษย์จึงต้องมีการหลับนอนด้วยคะ

พระอาจารย์ : เพราะร่างกายเหมือนกับรถยนต์ ทำไมรถยนต์มันต้องพัก เพราะไม่พักมันก็พัง ถ้าขับรถไปตลอด ๒๔ ชั่วโมง ๗ วันต่ออาทิตย์ ขับไปไม่นานเดี๋ยวรถก็ต้องพัง เพราะมันเป็นสิ่งที่ต้องเชื่อมไปกับการใช้งานนั่นเอง ร่างกายก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีการพักผ่อนหลับนอน มันก็จะเสื่อมจะพังเร็วขึ้น พอถึงเวลาร่างกายมันก็จะขอพักไปเอง มันก็จะไม่มีกำลังที่จะทำอะไรต่างๆ ที่เราต้องการจะกระทำได้ แต่สมัยนี้มนุษย์ก็ร้ายกาจกิเลสก็ร้ายกาจ มันหาอาการกระตุ้นกัน เวลาง่วงนอนก็หาอาการกินกัน ถ้านอนไม่หลับก็หายานอนหลับมาทำให้มันหลับ ร่างกายมันเลยไปวนไปกับความอยากของใจ **เราควรปล่อยให้ร่างกายอยู่ไปตามธรรมชาติของเขา ถึงเวลาเขาอยากจะทำก็ปล่อยเขาพักผ่อน อย่าไปฝืน ถึงเวลา**

เขาไม่หลับก็อย่าไปบังคับ เดี่ยวเขาก็หลับเอง ใจที่ไม่หลับนี้ไม่ใช่เพราะร่างกาย ไม่อยากจะหลับ ที่ไม่หลับก็เพราะใจมันไม่ยอมหยุดคิด พอมันไม่หยุดคิดมันก็ เลยฟุ้งก็เลยนอนไม่หลับ ถ้าอยากจะให้นอนหลับก็พุทโธๆ ไป ดูลมหายใจเข้า ออกไป เดี่ยวพอมันหยุดคิดถึงเรื่องราวต่างๆ มันก็จะสงบ แล้วมันก็จะหลับไปเอง

ศิษย์ : การพักผ่อนร่างกายและจิตใจโดยการทำสมาธิจะดีกว่าการพักผ่อนนอนหลับหรือไม่คะ

พระอาจารย์ : ต้องมีทั้ง ๒ ส่วน เวลานั่งสมาธิ เวลาจิตสงบแต่อยู่ในท่านั่ง มันก็ยังไม่ได้นอน เหมือนกับอยู่ในท่านอน ร่างกายก็ยังไม่ได้นอนอย่างเต็มที่ ดังนั้น**ต้องมีการพักทั้ง การหลับนอนและมีการพักทางสมาธิ พักทางสมาธิก็เป็นการพักทางจิตใจ พักทางหลับนอนก็เป็นการพักทางร่างกาย**

.

จิตไม่มีรูปร่าง จิตมีแต่ตัวรู้

๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : รูปของเปรต เทวดา สัตว์นรก จะประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ หรือไม่คะ

พระอาจารย์ : จิตมันไม่มีรูปร่าง จิตมันมีแต่ตัวรู้แล้วก็ความคิดปรุงแต่งเท่านั้นที่ **ทำให้เกิดรูปร่างขึ้นมา** เช่น เวลาเราคิดว่าเราสวยเรางาม มันก็เกิดเป็นรูปร่าง สวยงามขึ้นมา เวลาเราคิดว่าเราน่าเกลียดน่ากลัว มันก็เป็นรูปร่างน่าเกลียดน่ากลัว ขึ้นมา มันเกิดจากความคิดปรุงแต่งของเราเท่านั้นเอง แต่ตัวจิตเองไม่มีรูปไม่มีร่าง มีแต่ตัวรู้ สักแต่ว่ารู้ **ตัวที่ทำให้มีรูปร่างก็คือสังขารความคิดปรุงแต่ง ความจำได้ เราไปเห็นรูปภาพที่ไม่ดีมาแล้วก็มาคิดว่ามันเป็นรูปของเรา เป็นต้น มันก็เป็นเรื่องความคิดปรุงแต่งของใจเราเท่านั้นเอง**

.



ได้สุขไม่จริง

๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : มาส่งการบ้านพระอาจารย์ครับ ผลการปฏิบัติคือมันเกิดประสบการณ์ใหม่ จึงอยากมาหาคำตอบ เพราะหาคำตอบไม่ได้ ตอนนั้นผมฝึกใช้อานาปานสติครับ ก็คือกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก เข้ายาวออกยาว เข้าสั้นออกสั้น คือการนั่ง ตอนแรกกำหนดรู้ไป แล้วสักพักอาการที่เรากำหนดรู้มันไม่ยากกำหนดรู้แล้ว มันอยากอยู่กับลมหายใจอย่างเดียว รู้ว่าลมหายใจเข้าลมหายใจออก แล้วเราก็ดูตอนนั้น ตอนนั้นเหมือนกับร่างกายเราโดนตัดขาดไปแล้ว หมายความว่า พวกคุณพวกอะไรที่เข้ามาใกล้เรา เราไม่รู้สึกละแล้ว จิตเราจะแนบแน่นกับสมาธิ คืออยู่กับลมหายใจ หลังจากที่เราอยู่กับลมหายใจไปเรื่อยๆ ครับ มันจะค่อยๆ แผ่วเบาจนเหมือนมันไม่มีไปแล้ว แล้วมันเป็นความมืดสนิททว่างเปล่า แล้วก็ไม่มีลมหายใจ จิตมันอยู่กับความมืดแล้วมองความมืดไปเรื่อยๆ มันจะเกิดเป็น ดวงขาวๆ นวลสว่าง แล้วก็วางจิตนิ่งเฉยไว้ตรงนั้น ก็คือติดมาอยู่ตรงนี้ตั้งแต่ บวชเมื่อ ๕ ปีที่แล้ว บวชอยู่กับพระอาจารย์โสภาคย์ หลังจากสึกมาแล้วเป็น ฆราวาสก็มาทำงาน นานๆ ที จะเข้าอย่างนี้ได้ วันไหนทำงานเครียดเรื่องงาน ก็เข้าจุดนี้ไม่ได้ แต่วันไหนที่เราไม่ได้เครียด เรามานั่งแบบสบายๆ เรานั่งไม่ได้ คิดอะไรก็เข้าตรงนี้เอง

ประสบการณ์ใหม่ครับ วันอาทิตย์ที่ผ่านมาเป็นวันหยุดผม ผมก็ลองนั่งสบายๆ ตอนประมาณ ๔ โมงครับ นั่งไปก็เกิดประสบการณ์ดวงจิตสว่างขึ้นมา ไม่มีลมหายใจ ลมหายใจดับไปหมด เหมือนกับตอนนั้นเราไม่มีกายไม่มีลมหายใจ เหลือแต่ดวงจิตที่สว่าง เราก็มองดวงจิตนั้นไปเรื่อย วางอุเบกขาไป เอาจิตไปความสงบไป ตรงนั้นครับ มองไปเรื่อยๆ ดวงจิตตัวนั้นมันขยายเป็นแบบทั้งจักรวาล คือหมายความว่าจิตเรามันขยายครอบคลุมจักรวาลไปเลยครับ ตอนนั้นจิตคือความรู้สึก ผมคือเอาอุเบกขาไปวางไว้กับความเว้าว่างของจักรวาล มันก็นิ่งเฉยอยู่อย่างนั้น มันเป็นความสงบ เมื่อก่อนดวงจิตที่ผมประสบคือมันเป็นแค่ดวงขาวๆ นวลๆ

เท่ากำปั้นที่หน้าผากครับ แต่คราวนี้มันกลายเป็นทั้งจักรวาลไปเลย คือเห็นเป็น
กาแล็กซี แต่ว่าไม่ได้ขยับ คือเป็นความกว้างใหญ่ไพศาลเว้งว้าง ก็อยู่ตรงนั้นไป
ด้วยความสงบ ไม่ได้มีอารมณ์อะไร คือเป็นการไม่สุขไม่ทุกข์อยู่ตรงนั้นไปครับ
แล้วสักพักหนึ่งพอจิตหมดกำลังสมาธิ มันเหมือนตกวูบออกมาครับ ตกวูบมาปุ๊บ
ปีติมันก็เข้ามาครับ คือตอนที่นั่งอยู่มันไม่ได้สุขทางกาย แต่มันสุขทางใจ มันสงบ
แต่พอหลุดจากสมาธินี้ปีติมันเข้ามา ความสุขทางกายมันเกิดขึ้นทันที มันสุข
แผ่ซ่านไปทั้งกายเลย มันสุขมากๆ คือตอนนั้นอารมณ์ก่อนนั่งมันง่วง แต่พอนั่ง
มันไม่ง่วง แล้วพอหลังจากนั้น มันหายง่วงหมดเลยเพราะร่างกายมันแอ็คทีฟ
คือไม่หลับไม่ง่วงเลยครับ ผมพยายามนอนก็นอนไม่หลับเพราะมันสุขยันตี ๓
พยายามหลับไปได้ ตื่นมาตี ๕ มาออกกำลังกาย คือนอนไปแค่ ๒ ชั่วโมง ทั้งวัน
รู้สึกสุข ตื่นเช้ามาก็รู้สึกสุข ติดมาทั้งวันเลยครับ จนมีความเครียดเข้ามาจาก
การทำงาน แล้วสุขก็ค่อยๆ หายไปจางไปเรื่อยๆ ครับ คือมันเป็นประสบการณ์ใหม่
ทำไมดวงจิตที่มันเคยสว่างมันกลายเป็นจักรวาลที่กว้างใหญ่ไพศาลไปครับ โดยที่
ผมไม่ได้กำหนดว่าอยากให้มันเป็น แต่มันเป็นของมันไปเองครับ

พระอาจารย์ : ไม่ต้องไปทำไมมัน ให้รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้นก็แล้วกัน

ศิษย์ : มันเป็นความก้าวหน้าหรือว่าเป็นการถอยหลังของสมาธิครับ

พระอาจารย์ : มันก็อยู่ที่ความสุขของเราว่ามีมากขึ้นหรือน้อยลง

ศิษย์ : คือผมว่ามันสุขมากกว่าเดิม ลึกกว่าเดิม

พระอาจารย์ : ถ้ามันมากขึ้นลึกกว่าเดิม มันก็ต้องดีกว่าเดิมซิ

ศิษย์ : คือผมสงสัย อย่างเช่นการที่ผมเข้าสมาธิได้ครั้งแรกในชีวิตครับ มันเกิดปีติ
มันเกิดสุขมากๆ แล้วจากนั้นมันเข้ามาอาการที่แบบเข้าสมาธิแล้วมันไม่สุข
ทางกายครับ มันสุขทางใจแทน แล้วอย่างการเข้าสมาธิครั้งสุดท้ายเมื่อวันอาทิตย์
ที่ผ่านมาครับ มันเกิดสุขปีติขึ้นอีกรอบครับ



พระอาจารย์ : ได้ มันจะเกิดอย่างไรก็รู้ตามความเป็นจริงไปเท่านั้นเอง ถ้ามันไม่ทุกข์ ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร นั่งเพื่อให้มันเกิดความสุขไม่ใช่หรือ เกิดแล้วจะไปทำอะไร กับมันก็ทำต่อไปซิ เหมือนทำกับข้าวมือนี้อร่อย มือหน้าก็ทำใหม่ซิ

ศิษย์ : คือให้นั่งอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ใช่มั้ยครับ

พระอาจารย์ : ใช่ นั่งไปให้มากขึ้น วันหยุดทำงานก็นั่งทั้งวันทั้งคืนดู ไม่ต้องไปเที่ยว ไม่ต้องไปดูหนังฟังเพลง ไม่ต้องไปสังสรรค์กับเพื่อนฝูง ไปอยู่คนเดียว เก็บตัวนั่งกับเดิน อย่างนี้ไปทั้งวันทั้งคืน ทำให้มันมากๆ ทำจนกระทั่งมันเบื่อโลกแล้วจะได้ไปวชได้

ศิษย์ : ผมอยากถามว่าทำไมบางคนเขาไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิขนาดนี้ ทำไมเขาวิปัสสนาได้ แต่ทำไมดวงจิตผมมันไม่เคยเข้าวิปัสสนา

พระอาจารย์ : คนไม่เหมือนกัน คนมีหลากหลายนานาจิตตัง ไม่ต้องไปสนใจเรื่องของคนอื่น สนใจเรื่องของเราก็อพอ ถ้าไปสนใจเรื่องของคนอื่นแล้วมันจะไม่มีข้อสรุป เพราะแต่ละคนมีบุญมีวาสนามีการพัฒนามาไม่เหมือนกัน ดูของเราก็อพอ ดูว่าทำอะไรให้ใจเราสงบ มีความสุข ไม่เกิดความอยากไม่เกิดความทุกข์ก็พอแล้ว เอาแค่นี้แหละ

ศิษย์ : ถ้ายังเข้าไปสงบมีความสุขทางจิตใจมากขึ้นอันนี้ก็ถือว่าดีขึ้นใช่มั้ยครับ

พระอาจารย์ : ถ้าความอยากในลาภ ยศ สรรเสริญ ความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โภจรรย์พะ น้อยลงไป ก็แสดงว่าก้าวหน้า

ศิษย์ : แล้วทำไมบางคนเขาบอกว่าอย่าไปยึดติด คือกลับมาให้มันอยู่จุดเดิม คือจิตในกายเรารับ

พระอาจารย์ : คนไม่ปฏิบัติมันก็หลุดไปตามความรู้สึกนึกคิด เราหลุดจากการปฏิบัติของเราซิ ตรงไหนมันดีเราก็ออยู่กับมันตรงนั้นซิ ใช่มั้ย เราปฏิบัติเพื่อหาของดีในใจตัวเราไม่ใช่หรือ เมื่อเราเจอแล้วทำไมเราไม่ไปอยู่กับมันล่ะ ทำไมกลับมาหา รูป เสียง กลิ่น รส โภจรรย์พะ มาหาลาภ ยศ สรรเสริญ ทำไม

ศิษย์ : พระอาจารย์ครับ คือก่อนหน้านี้ผมมีคำถามอยู่เสมอว่าการที่เราไปนิพพานนี้ ไปที่ไหน แต่หลังจากที่ผมได้ตรงนั้นมา ที่เห็นจักรวาลครับ มันได้ความรู้ใหม่ ขึ้นมาคือ สรรพสิ่งทุกอย่างคือตัวเราเกิดจากจักรวาลเกิดจากธรรมชาติครับ แล้วเมื่อถึงการดับสูญคือการตัดกิเลสได้แล้ว เราจะกลับไปรวมกับจักรวาลคืออยู่กับธรรมชาติ ไม่รู้ว่ามันใช่คำตอบนี้หรือเปล่าครับ

พระอาจารย์ : มันจะใช้ไม่ใช้ก็ไม่สำคัญ สำคัญขอให้เรามีความสุขเท่านั้นแหละ สำคัญว่าอย่าให้เรามีความสุข อย่าให้มีความอยากกับอะไรเท่านั้นเอง มันจะกลับสู่ธรรมชาติหรือไม่กลับก็ช่างหัวมัน ขอให้มันสุข ประมัตถ์ สุขัง ตลอดเวลาที่ใช้ได้

ศิษย์ : คือต้องเอาความสุขจากสมาธิมาใช้ในชีวิตประจำวันให้ได้ใช่ไหมครับ

พระอาจารย์ : มันต้องสุขตลอดเวลาไม่ว่าจะอยู่กับเหตุการณ์อันใด ลาม ยศ สรรเสริญ จะเจริญจะเสื่อมก็เหมือนเดิม ไม่กระเพื่อม ไม่เดือดร้อน เจริญก็ไม่ดีใจ เสื่อมก็ไม่เสียใจ

ศิษย์ : คือเอาอุเบกขาที่ได้จากสมาธิมาใช้ในชีวิตประจำวัน

พระอาจารย์ : ใช่

ศิษย์ : พระอาจารย์มีวิธีการอย่างไรให้เราเข้าจุดนั้นได้บ่อยๆ

พระอาจารย์ : ก็ทำบ่อยๆ ซิ

ศิษย์ : ผมก็พยายามนั่งทุกวัน แต่วันที่เราทำงานมาเครียดๆ มันเข้าไม่ได้ครับ

พระอาจารย์ : ก็เพราะไปทำงานมันถึงทำไม่ได้ ก็อย่าไปทำซิ เมื่อรู้ว่ามันเป็นอุปสรรคแล้วไปทำไม เรายังลาออกจากงานเลย มันก็เหมือนกัน

ศิษย์ : แต่ถ้าวันไหนที่ไม่ทำงาน มันนั่งได้ละเอียดลึกมากเลย



พระอาจารย์ : อย่างนั้นแหละ กวีเคราะห์เอาซิ เราเป็นวิศกร วิเคราะห์ด้วยเหตุด้วยผล อะไรเป็นปัจจัยที่ทำให้มันเป็นอุปสรรคก็ตัดมันไปซิ อันไหนที่ส่งเสริมก็สร้างมันขึ้นมา ก็มีอยู่แค่นั้นแหละ

ศิษย์ : คือต้องลาออกมา

พระอาจารย์ : เอ้า พระพุทธเจ้าก็ยังต้องลาออกจากพระราชโอรสเลย

ศิษย์ : อันนี้เป็นเรื่องทางโลกครับ คือผมตั้งใจจะบวชปีหน้า จะลางาน ๓ เดือนไปบวช แต่คราวนี้คุณยายของแฟนผมเขาป่วยเป็นมะเร็งขั้นสุดท้าย ก็เลยว่าจะแต่งก่อนบวช แต่เคยบวชมาแล้วครับเมื่อ ๕ ปีที่แล้ว

พระอาจารย์ : ขนาดได้ความสุขแบบนี้ยังอยากจะแต่งงานอีกหรือ แสดงว่าไม่สุขจริงละซิ มันไม่ได้สุขเหนือกว่าความสุขทั้งปวงซิ

ศิษย์ : คือผมมีเป้าหมายในชีวิตอยู่ครับ คือบอกพระอาจารย์ก็ได้ คือมีความตั้งใจอยากช่วยสรรพสัตว์ ผมมีความปรารถนาเป็นพระพุทธภูมิครับ มันทั้งตรงนี้ไม่ได้ มันเลยไม่สามารถละกิเลสได้เลย

พระอาจารย์ : แล้วพุทธภูมิมันเกี่ยวอะไรกับการแต่งงานละ มันขัดกันแล้วนี่ พุทธภูมิกับแต่งงานมันก็คนละทาง อ้อ แต่งงานเพื่อสงเคราะห์เมียหรือ

ศิษย์ : ไม่ใช่ครับ คืออยากจะทำงานทางโลกเพื่อช่วยเหลือคนหมู่มากให้ได้ก่อนครับ

พระอาจารย์ : ช่วยอะไร ช่วยให้เขาแก่ เจ็บ ตาย เร็วขึ้นหรือช้าลง มันก็แค่นั้นแหละ ช่วยได้แค่นั้น ทำไมไม่ช่วยให้เขาหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด อย่างหลงปู่ หลงตา ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ได้ช่วยพวกเราอยู่ในขณะนี้ ทำไมไม่ช่วยแบบนี้ละ

ศิษย์ : ครับ คือความคิดผมคืออยากจะทำงานให้ตำแหน่งก้าวหน้า

พระอาจารย์ : นั่นมันกิเลสล้วนๆ ลาภ ยศ สรรเสริญ ความอยาก เห็นไหม อยากในลาภ ยศ สรรเสริญ

ศิษย์ : คืออยากทำให้ตัวเองก้าวหน้าแล้วสามารถเอาตรงนี้มาช่วยเหลือคนหมู่มากให้ได้

พระอาจารย์ : กิเลสมันอ้างอย่างนั้นแหละ ความจริงมันอยากจะช่วยตัวเองใช้ไหม

ศิษย์ : จริงครับ คือผมยอมรับเลยว่าฝึกได้แต่สมาธิ สมณะ แต่วิปัสสนามันไม่เคยเข้าได้เลย

พระอาจารย์ : ก็มันไม่ได้ให้เข้า มันต้องพิจารณาวิปัสสนา มันต้องพิจารณาว่าสิ่งต่างๆ ที่เราปรารถนาอยู่นี้มันเป็นทุกข์ ไม่ใช่เป็นสุข

ศิษย์ : คืออย่างฝึกสมณะนี่ สิ่งที่ได้มาคือการวางอุเบกขาได้ คือเอามาใช้ชีวิตประจำวัน คือวางอุเบกขา มีสติมากขึ้น แต่จิตใจเราดีขึ้นหรือไม่ดีขึ้นนั้นคือว่าผมยังละกาม ละอะไรไม่ได้ ละเรื่องกามคุณ

พระอาจารย์ : เราละมันไม่ได้ มันก็ละไม่ได้ซิ

ศิษย์ : แต่สิ่งที่ได้มาคืออุเบกขา คือบางทีเราสามารถวางอุเบกขาได้ คืออะไรมากระทบ เราวางเฉยได้

พระอาจารย์ : แต่พอความอยากมาวางไม่ได้

ศิษย์ : ยังติดในกามคุณอยู่ครับ

พระอาจารย์ : ก็ต้องพุ่งเป้าไปที่ตัวนี้ซิ ตัวไหนที่เราทำได้เราก็ไม่ต้องไปสนใจแล้ว ไอ้ตัวไหนที่เราทำไม่ได้ก็ไปทำ เหมือนกับการทำข้อสอบ เราก็ทำข้อที่เราทำได้ก่อนซิ ทำเสร็จแล้วค่อยกลับมาทำข้อที่เราทำไม่ได้ ไม่ใช่ปล่อยให้มันคาราคาซังอยู่อย่างนั้น ข้อไหนเรายังทำไม่ได้ เราก็ต้องกลับมาทำมันให้ได้

ศิษย์ : แล้วต้องทำอะไรครับ

พระอาจารย์ : ก็บวชไง ไม่ต้องแต่งงาน จะบวชอยู่แล้วไม่ใช่หรือ ถ้าบวชแล้วสึกก็อย่าไป บวชให้มันเสียเวลา ชักเข้าชักออกมันได้อะไร เสียเวลาเปล่าๆ เสียเวลาพระมานั่งบวชให้เรา บวชเสร็จแล้วก็ต้องมานั่งสึกให้เราอีก



ศิษย์ : จะลองบวชอีกรอบหนึ่งครับ ครั้งก่อนบวชได้ ๒ เดือน แต่คราวนี้จะตั้งใจ ๓ เดือนครับ

พระอาจารย์ : จะเป็นชายสามโบสถ์แล้วหรือ

.

จะปฏิบัติธรรมอย่างไร ถ้ายังต้องดูแลแม่ตลอดเวลา

๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : คุณแม่อายุ ๘๙ ค่ะ แล้วติดการดูแลของลูกมาก ต้องดูเช้า กลางวัน เย็น แล้วกลางคืนก็ต้องนอนต้องอะไรสารพัด แล้วไม่ทราบว่าเราจะปฏิบัติได้ตอนไหน พอเสร็จแล้วก็วังง

พระอาจารย์ : จ้างคนมาทำแทนบ้างสิ จ้างคนมาช่วย เวลานวดก็จ้างหมอนวดมานวดให้เราก็อะเวลานั้นมาทำได้สิ หวงเงินไว้ทำไม ตายไปก็เอาไปไม่ได้ หากคนมาแบ่งเบาภาระของเรา เราจะได้มีเวลามาภาวนาบ้าง หรือจะภาวนาในขณะที่นวดก็ได้ นวดไปก็ภาวนาไป มีสติอยู่กับการนวด พุทโธๆ ไป มันก็ได้ปฏิบัติในระดับหนึ่ง แต่ยังไม่ได้แบบเต็มที่ ถ้าอยากจะได้เต็มที่ก็ต้องนั่งเฉยๆ หลับตา แต่ถ้ายังไม่สามารถนั่งเฉยๆ หลับตาได้ ไม่มีโอกาส ก็ทำในขณะที่เราทำงานนั้นก็ได้ พุทโธในทุกขณะทุกเวลาที่เรากำลังทำงาน อย่างน้อยเราก็ได้เจริญสติไปก่อน ถ้าเราไม่มีสติเวลามานั่งมันก็ไม่สงบอยู่ดี ดังนั้นถ้าเรายังไม่สามารถที่จะนั่งหลับตาได้เราก้ใช้พุทโธๆ ไปในขณะที่เราทำภารกิจงานต่างๆ ไปก่อน ให้ใจมันอยู่ในปัจจุบัน อย่าปล่อยให้มันล่องลอยไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้าใจอยู่ในปัจจุบัน เวลานั้นหลับตามันก็จะสงบได้

.

การสร้างเวรสร้างกรรม

๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ถ้าเรามีที่ดินเป็นกรรมสิทธิ์ร่วมกับพี่น้อง พี่น้องทุกคนลงมดจะขายที่ดิน แต่มีเราคนเดียวที่ไม่เห็นด้วย ทำให้พี่น้องเดือดร้อนคือเขาไม่สามารถขายที่ดินแปลงนี้ได้ ทำให้เขาโกรธไม่พอใจ ซึ่งมันก็เป็นเรื่องของเขา ที่เราทำแบบนี้ถือว่าทำบาปก่อกรรมสร้างเวรหรือไม่คะ

พระอาจารย์ : บาปคงไม่ได้ทำ เพราะเราไม่ได้ทำผิดศีล ๕ เราไม่ได้ไปฆ่า ไม่ได้ไปลักทรัพย์ ไม่ได้ไปประพฤติผิดประเวณี ไม่ได้ไปพูดปด ไม่ได้เสพสุรายาเมา มันก็ไม่ได้ถือว่าเป็นการกระทำความบาป แต่การสร้างเวรสร้างกรรมหรือไม่นี้อาจจะสร้าง เพราะไปทำให้คนอื่นเขาโกรธเกลียดเรา เราทำเขาไว้ โอกาสหน้าเดี๋ยวเขาจะทำกับเราบ้าง

• • • • •

อริยบุคคล อริยมรรค

๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ผู้ที่กำลังปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา นั้น จิตของเขาอยู่ในขั้นโสดาปัตติมรรคหรือไม่คะ

พระอาจารย์ : ไม่หรอก แล้วแต่ว่าศีลบริสุทธิ์หรือไม่ สมาธิต่อเนื่องหรือไม่ ปัญญาต่อเนื่องหรือไม่ ถ้าศีลบริสุทธิ์ สมาธิต่อเนื่อง ปัญญาต่อเนื่อง นั้นแหละถึงจะถือว่าเข้าสู่โสดาปัตติมรรคได้

ศิษย์ : โสดาปัตติมรรค จิตต่างจากปุถุชนอย่างไรคะ



พระอาจารย์ : จิตเขามีสลบริสุทธิ อย่างน้อยศีล ๘ เขารักษาได้อย่างสบาย สมาธิ จิตเขาก็สงบอยู่ตลอดเวลา ไม่ฟุ้งซ่าน จิตเขาก็พิจารณาร่างกายขั้น ๕ อยู่ตลอดเวลาว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ศิษย์ : เมื่อเข้าสู่ขั้นอริยบุคคลหรืออริยมรรค ผู้ปฏิบัติจะทราบด้วยตนเองหรือไม่คะ

พระอาจารย์ : คือผู้ปฏิบัติจะรู้ว่าการทำอะไรอยู่ แต่ไม่รู้ว่าการทำนั้นอยู่ในขั้นไหน จะรู้ก็ต่อเมื่อไปศึกษาตำราดูเปรียบเทียบดู เหมือนกับเวลาเราขับรถ ถ้าเราไม่มีมาตรวัดความเร็ว เราก็จะไม่รู้ว่าวิ่งกี่ร้อยกิโล ๑๒๐ หรือ ๑๐๐ หรือ ๘๐ เราจะไม่รู้ แต่เราจะรู้ว่ามันช้าหรือมันเร็ว เวลาขับรถช้าเราจะรู้ เวลาขับรถเร็วเราจะรู้ว่ามันเร็ว แต่เราจะรู้ว่ามันเร็วขนาดไหนช้าขนาดไหนจนกว่าจะมีมาตรวัดมาติดไว้ถึงจะรู้ว่า อ้อ ตอนนี้นิ่งแค่นั้นแค่นั้น อันนั้นก็เหมือนกัน เราก็รู้ว่าเรากำลังทำอะไร เราก็รู้ว่าศีลบริสุทธิ เราก็รู้ว่าจิตเราสงบ มีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน เราก็รู้ว่าเราพิจารณาปัญญาเรื่องนั้นเรื่องนี้ เราก็รู้ แต่เราไม่รู้ว่าการปฏิบัติแบบนี้ระดับนี้เขามีชื่อว่าอะไรแค่นั้นเอง เหมือนกับตัวเรา ถ้าไม่มีคนมาบอกว่าเราชื่ออะไร เราจะรู้จักชื่อเราหรือเปล่า เราเกิดมานี้เราจะมีชื่อติดมากับเราหรือไม่ ไม่มีใช้ไหม เขาต้องมาตั้งชื่อให้เรา พอเขาตั้งชื่อให้เรา เราจึงรู้ว่าเราชื่อนี้ชื่อนั้นขึ้นมา ถ้าเขาไม่ตั้งก็ไม่มีชื่อ แต่เราก็รู้ว่าเราเป็นใครไม่ใช่หรือ เราต้องมีชื่อเราหรือเปล่าว่าชื่อนาย ก. นาย ข. ถึงจะรู้ว่าเป็นตัวเรา ไม่มีใช้ไหม พอตื่นขึ้นมาลืมตาเห็นร่างกายก็รู้ว่าเป็นตัวเราแล้ว มันจะมีชื่อไม่มีชื่อนั้นสำคัญไหม ชื่อนี้ไม่ชอบก็เปลี่ยนได้ไม่ใช่หรือ อันนั้นก็เหมือนกัน **การปฏิบัติเราไม่ต้องไปสนใจกับป้ายที่เขียนว่าตอนนี้อยู่ตรงไหน** **ช้าเร็วเท่าไรไม่ต้องไปสนใจ สนใจตัวทุกข์กับความอยากเท่านั้นเองว่า** **เราหยุดมันได้หรือเปล่าเวลาเกิดความอยากเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เอาแค่** **ตรงนั้นแหละ ถ้าดับได้ก็ใช้ได้แล้ว มันจะเป็นโสดาปัตติมรรค สกิทาคามิมรรค** **ก็ไม่ใช่ปัญหาอะไร**

ศิษย์ : ขั้นโสดาปัตติมรรคแต่ยังไม่ได้โสดาปัตติผลนั้น ถือได้ว่าเป็นอริยมรรคและเรียกว่าเป็นอริยบุคคล ใช้เวลาไม่เกิน ๗ ชาติ ใช่หรือไม่คะ

พระอาจารย์ : ถ้ามันปฏิบัติไปเรื่อยๆ มันก็ต้องสำเร็จภายใน ๗ ปี หรือ ๗ ชาติอย่างแน่นอน

ทาน คีล ภาวนา คือโรดแมปในการปฏิบัติ

๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : มีโรดแมปให้ศึกษาข้อมูลเพื่อเตรียมตัวให้จิตหลุดจากร่างไหมคะ ปัจจุบันมีข้อมูลแค่แรงความเพียร ทาน คีล ภาวนา จะได้ไม่ต้องไปอบาย

พระอาจารย์ : อันนี้เป็นโรดแมปแล้ว เพียงแต่ทำให้มันมาก ทาน ก็คิดเสียว่าพรุ่งนี้เรา จะตาย มีทรัพย์สินสมบัติเท่าไรก็ยกให้คนอื่นไปเลย จิตมันจะได้ไม่ต้องมากังวลกับ ทรัพย์สินสมบัติ มันจะได้รักษาศีลได้บริสุทธิ์ แล้วมันจะได้ทุ่มเทเวลาให้กับการภาวนา ได้อย่างเต็มที่ ถ้ายังมีสมบัติมากคอยดูแลรักษาจัดการอยู่ มันก็พะวักพะวน มันก็ไม่มีกระจิตกระใจที่จะมาภาวนา แต่ถ้าคิดว่าวันนี้หรือพรุ่งนี้เราจะต้องตาย ไปหาหมอแล้วหมอบอกว่าเป็นมะเร็ง รักษาไม่ได้แล้ว ทีนี้ยังจะมาห่วงเรื่องสมบัติ ข้าวของเงินทองหรือเปล่า หรือจะห่วงเรื่องการรักษาใจให้มันสงบ ไม่ให้มันทุกข์ มันก็อยู่ตรงนี้แหละ เพียงแต่ทำให้มันมากเท่านั้นเอง ตอนนี้เราทำกันไม่มาก เพราะเราประมาท เรายังไม่เจ็บ ยังไม่ใกล้ตายกัน จะมาทำตอนเจ็บหรือตอน ใกล้ตายมันก็จะสายไป เพราะเราไม่มีเวลาฝึกซ้อม เหมือนกับนักมวยจะมาซ้อม วันนี้แล้วพรุ่งนี้ขึ้นเวทีก็ไม่ทันการณ์ โดนเขาน็อกแน่ๆ ถ้าขึ้นไปก็ต้องซ้อมไว้ก่อน ซ้อมล่วงหน้าไว้เป็นระยะเวลายาว ถ้าซ้อมไว้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน มีความชำนาญ ขึ้นเวทีก็ต้องชกชนะเขา

ดังนั้นขอให้เราคิดถึงความตายอยู่เรื่อยๆ ว่าอาจจะเกิดขึ้นกับเราได้ในวันนี้หรือ วันพรุ่งนี้ เราจะได้ไม่ห่วงสมบัติข้าวของเงินทอง เราจะได้ไปปฏิบัติธรรมได้อย่าง เข้มข้น ถ้าเราปฏิบัติอย่างเข้มข้น เราก็จะมีความพร้อมที่จะรับกับความตายได้ อย่างสบาย

.



อย่าประมาทนอนใจ เรื่องความตาย

๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ตอนที่พระอาจารย์เทศน์ หนูสะดุดตรงเรื่องทุกขเวทนาพอดี ที่นี้หนูสงสัยว่า อย่างคนที่ร่างกายไม่พร้อมคือเจอโรคภัย มีเวลาอีกไม่นานก็จะเสียชีวิต ถ้าได้ โค้ชดีตีวเตอร์ตีก็จะผ่านได้ อย่างพ่อของพระพุทเจ้าก็มีพระพุทเจ้า หรือถ้า ยุคปัจจุบันที่สัมผัสได้ก็คือคุณเพาพากับหลวงตา ที่นี้อย่างคนที่ร่างกายแข็งแรง แล้วก็เจอโค้ชดี เพียงแต่ว่าเราเจอข้อสอบแล้วเรารู้สึกว่าเลื่อนไปทำวันพรุ่งนี้ได้ เหมือนผัดวันประกันพรุ่ง แล้วจะมีอุปายข้อไหนหรือธรรมข้อไหนที่ทำให้เรารู้สึกว่าเราเจอสถานการณ์จนตัวแล้วเหลือเวลาอีกไม่นาน

พระอาจารย์ : ต้องสมมุติเหตุการณ์ขึ้นมา สมมุติว่าวันนี้เราเกิดเป็นอะไรขึ้นมา ถ้าเรา ไม่สมมุติก็จะคิดว่ามันไม่เป็น ต้องจำลองเหตุการณ์ขึ้นมา คิดอยู่เรื่อยๆ หรือ เห็นเหตุการณ์ที่เกิดกับคนอื่นแล้วก็โน้มกลับเข้ามาที่ตัวเรา เช่น เวลาคนตาย เราไปงานศพแล้วก็คิดว่าถ้าเราเป็นเขา เราจะทำอะไรได้หรือเปล่า ถ้าเราไปนอนใน โลงศพ เราก็จะทำอะไรไม่ได้ แล้วมีใครมารับประกันว่าวันนี้หรือพรุ่งนี้เราจะไม่ไป นอนในโลงศพบ้าง ต้องคิดอย่างนี้ **ต้องไปดูคนตาย ดูคนแก่ ดูคนเจ็บ อยู่เรื่อย ๆ มันจะได้ประทับใจ และจะทำให้ไม่ประมาทนอนใจ จะได้รับขนขวาย รับผิดชอบต่อเวลามันใกล้เข้ามาเรื่อย ๆ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย นี่มันไม่ห่างไป มันมีแต่จะเข้ามาใกล้เรื่อย ๆ เรากำลังเดินไปหาเขาอยู่ หรือ บางทีเขาก็เดินมาหาเราก่อน เช่น มีอุบัติเหตุมีภัยอะไรต่าง ๆ เกิดขึ้นมา**

เมื่อก็ก็มีท่านหนึ่งมาแจ้งให้ทราบว่าผู้ที่มาฟังเทศน์ฟังธรรมอย่างสม่ำเสมอ ก็ไปหกล้มแล้วเส้นเลือดในสมองตีบตันอะไรทำนองนี้ไม่ทราบ ตอนนั้นนอนอยู่ใน ห้องไอซียู ใครจะไปคิดว่ามันจะเกิดขึ้น เราจะคิดว่ามันจะเกิดขึ้นกับเราหรือเปล่า เขาคิดว่าจะเกิดขึ้นกับเขาหรือเปล่า ไม่มีใครคิด เวลามันเกิดมันอยู่ที่ว่าคิด

หรือไม่คิดหรือเปล่า ดังนั้นเราต้องคิดว่ามันเกิดไม่ดีกว่าหรือ ถ้าคิดว่ามันจะต้องเกิด เราก็จะได้เตรียมรับกับเหตุการณ์ได้ เหมือนกับน้ำท่วมเมื่อ ๓-๔ ปีที่แล้ว ใครจะไปคิดว่ามันจะท่วม แต่คนที่เขาคิดเขาก็เตรียมทางหนีที่ไล่ไว้แล้ว พอน้ำท่วมเขาก็ไม่เดือดร้อน แต่คนที่ไม่คิด พอน้ำท่วมแล้วค่อยมาหาวิธีแก้ มันก็ไม่ทันการณ์ ฉะนั้น **เราต้องคิดว่า ความแก่ ความเจ็บ ความตาย นั้นมันอาจจะเกิดขึ้นกับเราได้ทุกเวลานาที ดังนั้นเราจะต้องไม่ประมาทนอนใจ** เหมือนกับทหารตำรวจนี้ เขารู้ว่าจะต้องมีเหตุการณ์อย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้นเสมอ เขาจึงต้องฝึกซ้อมวิทยายุทธต่างๆ อยู่สม่ำเสมอ พอเวลาเกิดสงครามหรือเกิดเหตุฉุกเฉิน เขาจะได้อย่างที่เขาได้ อย่างเต็มประสิทธิภาพ แต่ถ้าเขาไม่ฝึกซ้อมไม่เตรียมการไว้ก่อน พอเกิดเหตุการณ์ขึ้นมา เขาก็จะไม่สามารถที่จะทำหน้าที่เขาได้ ไม่สามารถปกป้องประเทศชาติไม่สามารถรักษาความสงบได้ บ้านเมืองก็จะวุ่นวาย ฉะนั้น เหตุการณ์ต่าง ๆ มันไม่มีอะไรที่ใครจะสามารถกำหนดได้ว่าจะต้องเป็นอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ คำว่า **อนิจจัง** เขาให้พิจารณาอยู่ว่า มันไม่แน่นอน มันมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เปลี่ยนช้าเปลี่ยนเร็ว ได้ทุกเวลาล้ำทุกเวลา กับทุก ๆ คน เราจึงมีคนตายทุกอายุเลย ตายตั้งแต่เกิด ออกมาจากท้องก็มี ตาย ๗ วันก็มี ตายเดือนหนึ่งก็มี ตายปีหนึ่งก็มี สองปี สิบปี สามสิบปี มีทุกวัยความตายนี้ เราจะไปถูกแจ็กพอตไปไหนเข้า ให้คิดอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ

พระพุทธเจ้าสอนพระอานนท์ให้พิจารณาความตายอยู่เรื่อย ๆ เราไม่พิจารณาก็เลยทำให้เราลืมไปว่าเราจะตายกัน เราก็เลยคิดว่าเราจะดำเนินชีวิตของเราตามปกติ อยู่อย่างที่เราทำอยู่อย่างนี้ได้ ถ้าไปถามคนที่ตายได้ว่า คุณคิดหรือเปล่าว่าวันนี้ คุณจะตาย เขาจะบอกว่าไม่คิดหรอก ไม่มีใครคิดว่าจะตายกันหรอก แล้วทำไมคุณตายล่ะ ก็เพราะว่ามันถึงเวลา ไม่มีใครไปหักไปห้ามมันได้ ถ้าคนคิดว่าวันนี้เขาจะตาย เขาจะได้รับทำกิจที่ควรจะทำ เลิกทำกิจที่ไม่ควรทำ กิจที่พวกเราทำกันอยู่นี้เป็นกิจที่ไม่ควรทำทั้งนั้น เสพยาเสพติดนี้ไปเสพมันทำไม มันได้ประโยชน์อะไรจากการเสพรูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ เสพมาตั้งแต่เกิดจนถึงวันนี้ แล้วอ้อมหรือยัง พอหรือยัง หรือยังต้องเสพมันอยู่ต่อไปอีก แล้วเวลาไม่ได้เสพเป็นอย่างไร ทุกข์ไหม ทุกข์หรือสุขเวลาไม่ได้เสพรูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ เวลาไฟดับทีหนึ่ง เวล่าน้ำประปาไม่ไหลทีหนึ่งเป็นอย่างไร ทุกข์หรือสุขกัน เวลา



ทีวีไม่ได้ดู เวลาไม่ได้ดูละครหนังโปรดที่กำลังติดตามอยู่นี้สุขหรือทุกข์กัน ต้องคิดอย่างนี้ว่าเรากำลังเสพยาเสพติดกัน ของพวกนี้ไม่ได้นำไปสู่ความสุขเลย นำไปสู่ความทุกข์ความวุ่นวายความเดือดร้อนตลอดเวลา แต่เราก็อุตส่าห์เสพมันอยู่อย่างนั้น ส่วนของที่จะทำให้มีความสุขความสบายไปตลอด เรากลับไม่สนใจกัน

มันไม่ยากหรอกทางของพระพุทธเจ้า ที่มันยากก็เพราะมันไปติดอีกทางหนึ่งเท่านั้นเอง มันยากตรงที่จะดึงตัวเองให้ออกจากทางเก่าเพื่อมาเดินสู่ทางใหม่ นี่เท่านั้นเอง แต่ทางเดินเหมือนกัน เดินไปเหมือนกัน พอเข้าทางไหนมันก็เหมือนกัน เหมือนคุณขับรถ คุณขับอยู่ทางนี้มันก็เหมือนกัน พอคุณไปเปลี่ยนอีกทางมันก็เป็นทางเหมือนกัน มันก็ขับไปได้เหมือนกัน มันยากตรงที่จะเปลี่ยนช่องทางเท่านั้นเอง หากที่กลับรถ หรือไม่ยากจะกลับกัน ขึ้นเกย พออยู่ทางนี้แล้วก็ติดมัน พอจะต้องมาเดินใหม่ก็รู้สึกอึดอัด ไม่สะดวกไม่สบาย เพราะไม่เคยเท่านั้นเอง เวลาที่เราต้องทำอะไรใหม่นี้มันไม่เคย มันจะรู้สึกไม่คล่องแคล่วว่องไวก็เลยไม่อยากทำ เพราะต้องมาเรียนรู้อะไรใหม่ๆ เช่น เรานัดมือซ้ายหรือมือขวานี้ พอมือที่เรานัดเกิดเสียไป เราต้องมาใช้อีกมือหนึ่ง ใหม่ ๆ ก็รู้สึกว่ามันไม่ค่อยสะดวก แต่มันไม่มีมือเก่าแล้ว มันมีมือนี้มือเดียวก็ฝืนใช้ไป ใช้ไปเรื่อยๆ เดียวมันก็ชำนาญ มันก็สามารถใช้ได้เหมือนกับมือเก่า ฉะนั้น **ทางของพระพุทธเจ้า** ก็ไม่ได้ยากลำบากอะไรเหมือนกับทางที่พวกเรากำลังเดินอยู่นี้เลย ดีไม่ดีง่ายกว่าเสียเยอะแยะไป เพราะว่าพอได้เดินแล้วมันสบายกว่าเยอะ ทางพระพุทธเจ้านี้เหมือนเป็นทางเต๋ด้วยคอนกรีตนะ ทางของพวกเรานี้เป็นทางหลุมทางลูกรัง หน้าฝนนี้มีร่องมีหลุมมีบ่อ วังกันไปแบบขรุขระ แต่**ทางของพระพุทธเจ้า**นี้เป็นทางที่เต๋ด้วยคอนกรีต เป็นทางเรียบ วังได้สบาย แต่ไม่ไปกัน เพราะมันติดทางเก่าเท่านั้นเอง มันไม่มีอะไรหรอก มันยากเพราะมันติดของเก่า ไม่ยอมสลัดของเก่าทิ้ง เหมือนคนที่ติดสินค้าชนิดใดแล้วก็ติดกันไป เคยกินกาแฟชนิดไหนยี่ห้อไหนก็ต้องกินยี่ห้อนั้นยี่ห้อเดียว พอต้องกินยี่ห้ออื่นก็ไม่อยากจะกิน แต่พอยี่ห้อเก่าไม่มีจะกินมันก็ต้องกินยี่ห้อใหม่ พอกินไม่นานก็ไปติดยี่ห้อใหม่อีกแหละ พอยี่ห้อเก่ากลับมาบางทีก็ไม่เอาแล้ว นั่นแหละมันเรื่องของความติด ความเคยชิน เราทำอะไรแล้วมันจะเคยชินกับสิ่งที่เราทำแล้วมันสะดวก

ง่าย รวดเร็ว ไม่ต้องฝืนเท่านั้นเอง พอเราต้องมาทำอะไรใหม่ที่เราไม่เคยทำ มันก็ต้องฝืนเท่านั้น แต่ถ้าเราฝืนได้แล้วต่อไปมันก็ไม่ต้องฝืน ทำไปสักพักมันก็เคยชินขึ้นมาใหม่

ดังนั้นขอให้พวกเราคิดแบบนี้แล้วเราจะมีกำลังใจตั้งใจที่จะเปลี่ยนทางเดินของเรา จากทางเดินที่เรา กำลังเดินอยู่นี้ไปสู่ทางเดินของพระพุทธเจ้า แล้วเราจะพบว่าเป็นการตัดสินใจที่ถูกต้อง เป็นการตัดสินใจที่มีคุณค่าแก่ชีวิตของเราอย่างแท้จริง

• • • • •

ให้ปฏิบัติไปตามธรรม

๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : หนูหนึ่งสมาธิไปสักชั่วโมงหนึ่ง พอเราตั้งหลักว่า เอ๊ะ เอละ ทุกขเวทนาต้องเกิดแน่ เราก็ตึงใจ Pre-Condition เอาจริงมันไม่เกิดเจ้าคะ พอไม่เกิดปั๊บ เราก็อ๋อ ไม่เกิด แล้วก็บริหารต่อไปเรื่อยๆ พอไปสักชั่วโมงกว่าๆ เราก็อ๋อ รู้สึกว่า เอ๊ะ มันเริ่มเบื่อกันแล้ว เจ้าคะ ดูกายวิภาคเสร็จเริ่มเบื่อกันแล้ว พอเบื่อกันก็มาพิจารณาต่อ เมื่อเข้านั่งคิดว่า เอ๊ะ หรือว่าเราต้องหาอุบายดันมันเข้าไป อย่าเพิ่งลุก คือเราก็อธิษฐาน ตัดหัว ตัดแขน ตัดขา พิจารณาในร่างกายไปเรื่อยคะ อย่างนี้พอจะทำได้ไหมคะ หรือว่ามันไม่ถูกต้อง

พระอาจารย์ : การปฏิบัติควรจะให้มันเป็นไปตามธรรมชาติจะดีกว่า อย่าไปตั้งเป้าว่าจะต้องนั่งให้มันเจ็บ เราก็อ๋อไป เพราะถ้าสติดีมันจะไม่เจ็บ ถ้าสติดีต่อเนื่องจิตมันจะไม่วอกแวก มันจะไม่ปรุงแต่ง มันก็จะไม่รู้สึกเจ็บ มันก็จะสงบ จะเข้าสู่ความสงบ ไม่ต้องไปกำหนด อย่าไปบังคับมันว่าจะให้มันเจ็บ ถ้าอยากจะเจ็บก็ต้องนั่งแบบไม่ลุกไปเรื่อยๆ ๕ -๖ ชั่วโมง เดี่ยวมันก็ต้องเจอความเจ็บอย่างแน่นอน แต่ถ้านั่งแค่ชั่วโมงสองชั่วโมงนี้บางทีมันไม่เจ็บก็ได้ เพราะถ้าจิตมันรวมลงเข้าสู่ความสงบ รวมมากรวมน้อยมันก็จะไม่รู้สึกเจ็บ



ให้ปฏิบัติไปตามธรรม เจริญไปให้มันมีสติ ให้มันไม่คิดปรุงแต่ง ให้จิตมันสงบ ให้มันรวม มันจะผ่านความเจ็บหรือไม้อันนั้นไม่ต้องไปกังวลมัน ขึ้นแรกที่เราต้องการก็คือสร้างฐานของสมาธิสร้างฐานของใจคือความสงบ ให้ใจมีความสงบ เพราะความสงบนี้จะทำให้ใจมีความมั่นคง มีพลังที่จะต่อสู้กับทุกข์ต่างๆ ที่จะเกิดจากต้นหาความอยากได้ ฉะนั้นเรื่องของทุกข์เวทนา ถ้าอยากจะทุกข์ก็อย่ากินข้าวดูชิ อดสัก ๓ วัน มันก็ทุกข์แล้วแหละทุกข์ทางกาย หรือนั่งไปนานๆ เดียวมันก็ทุกข์เอง นั่งไป ๔ - ๕ ชั่วโมง เดียวมันต้องเจ็บแน่ๆ ถ้าอยากจะเจอความเจ็บก็ให้นั่งไปเรื่อยๆ ไม่ต้องลุก แล้วเดี๋ยวมันต้องเจอเอง

ศิษย์ : แต่มันจะเกิดจุดที่มันเบื่อก่อนเจ้าคะหลวงพ่

พระอาจารย์ : อันนั้นก็เป็นกิเลสตัวหนึ่ง เหมือนกับทุกข์เวทนา ก็ต้องอยู่กับความเบื่อไป เหมือนกับอยู่กับความเจ็บของร่างกายไป มันเบื่อก็กบายมันเบื่อไป เราก็ออกไปเราก็อธิษฐานไป ตูมหายใจเข้าออกต่อไป **อย่าให้ความเบื่อนั้นมาลบล้างการภาวนาของเรา เพราะความเบื่อก็คือความอยากอย่างหนึ่ง** อยากจะไปหาของแปลกของใหม่ มันเลยเบื่อของเก่า ที่คนเปลี่ยนคู่เปลี่ยนอะไรบ่อยๆ ก็เพราะเบื่อของเก่า ต้องไปหาของใหม่ มันก็เป็นเพราะความอยาก อยากได้ของใหม่ ไม่ชอบของเก่า มันก็เป็นกิเลส เราก็คงสู้กับมันไป อย่าให้มันเบื่อ **ถ้าเบื่อก็อย่าปล่อยให้มันมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของเรา เบื่อก็เบื่อไป มีหน้าที่ภาวนาก็ภาวนาไป ไม่ต้องไปสนใจกับความเบื่อ แล้วเดี๋ยวความเบื่อนั้นก็จะหายไปเอง** ถ้าเบื่อนั่งก็ลุกขึ้นมาเดินก็ได้ ถ้าทนไม่ไหวก็อย่าลุกไปดูทีวี ไปดูมากาแฟก็แล้วกัน อย่าไปหากามฉันทะ อย่าไปหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ถ้าเบื่อนั่งก็ลุกขึ้นมาเดิน เบื่อเดินก็กลับไปนั่ง เอามันอย่างนี้

ศิษย์ : คำถามก็คือว่าหนูตูลมไม่ได้เจ้าคะ พอดูกายวิภาคเสร็จ

พระอาจารย์ : ก็ไม่เป็นไร ดูอย่างอื่นก็ได้ ก็บอกแล้วว่าให้เป็นตามธรรมชาติของเรา อันไหนที่มันถูกกับเราก็ออย่างนั้น เราเหมาะเราชอบดูกายวิภาคก็ดูไป ดูผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ได้เหมือนกัน เป้าหมายก็คือให้จิตสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน แล้วก็ละความอยากต่างๆ ให้ได้เท่านั้นเอง

ให้มีความสงบ

๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : คือผมพยายามทำจิตให้สงบโดยการบริกรรมพุทโธไปเรื่อยๆ ก็ปรากฏว่ามีครั้งหนึ่งผมบริการไปจนจิตมันมีความสุขอยู่กับการบริกรรม ไม่อยากปล่อยคำบริกรรม คือมันไม่คิดโน้นคิดนี้แล้ว แต่ที่นี้คำถามของผมคือว่าผมควรจะทำต่อไปให้คำบริกรรมมันหายไปเลยหรือเปล่า

พระอาจารย์ : เต็มมันสงบมันจะหายไปเลย หายไปเอง มันจะตกหลุมตกบ่อไปเอง แต่เราอย่าไปคาดหวังไปจ้อง ให้เราอยู่กับคำบริกรรมเพียงอย่างเดียว อย่าไปคาดหวังว่าเมื่อไรมันจะหยุด เมื่อไรมันจะตกหลุมตกบ่อ ให้พุทโธๆ ไปอย่างเดียว ทำแบบไม่รู้ไม่ชี้ มันก็เหมือนกับคนตาบอดเดินไปเจอหลุม มันก็วูบลงไปเอง

ศิษย์ : คือถ้าวูบลงไปก็อยู่กับผู้รู้ไปแล้วก็อยู่กับมันไปจนมันถอนมาแล้วทำไปเรื่อยๆ ใช่มั้ยครับ

พระอาจารย์ : มันจะหายไปเอง เหลือแต่ผู้รู้ มันก็นิ่งสงบ ให้มันชำนาญให้มันเข้าได้บ่อยๆ มีฐานของความสงบ แล้วต่อไปค่อยไปออกทางปัญญา

ศิษย์ : คือสร้างฐานให้แน่นก่อน

พระอาจารย์ : เพราะถ้าเราใช้ทางปัญญาเราต้องใช้ความคิด แล้วถ้าสมาธิเราไม่ค่อยดี คิดไปแล้วมันฟุ้งซ่าน มันจะหยุดไม่ได้ มันจะกลับเข้าสมาธิไม่ได้ ถ้าเราไม่ชำนาญในการเข้าทางสมาธิ ดังนั้นให้เราชำนาญก่อน มีความแม่นยำ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ต้องการเข้าเมื่อไรเวลาใดก็เข้าได้ทันที ได้อย่างนั้นแล้วค่อยไปทางปัญญา มันจะปลอดภัยกว่า เพราะว่าพิจารณาทางปัญญาใหม่ๆ มันไม่เป็นปัญญาเสมอไป เต็มกิเลสมันก็มาหลอกให้เราไปคิดในทางกิเลสได้ พอมันไปทางกิเลส เราก็ต้องหยุดมันให้ได้ ถ้าเรามีความชำนาญในการเข้าสมาธิ เราก็จะหยุดมันได้



ศิษย์ : เพราะฉะนั้นก็ไม่ควรจะปล่อยวางคำบริกรรมจนกว่ามันจะจบลงไปก่อนใช้ไหมครับ

พระอาจารย์ : ทำต่อไปจนกว่ามันจะจบลงไปแล้วก็นิ่งสงบ สบาย แต่อย่าคาดหวังเวลาทำ
อย่าไปคาดหวังว่ายังไม่จบสักทีเมื่อไรจะจบ อย่าไปคิด ให้ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ เหมือนเดิน
ไปในที่ๆ เราไม่รู้จักร เราไม่รู้ว่าจะหลุมบ่ออยู่ตรงไหน ถ้าเดินไปเหยียบบ่อหลุมเข้ามัน
ก็ลงไปเอง เราก็พุทโธของเราไปเรื่อยๆ

ศิษย์ : คือสงสัยครับ เพราะมีบางที่ท่านสอนมาว่าถ้าไม่คิดโน้นคิดนี้แล้วก็ให้หยุด
คำบริกรรมได้ แล้วก็ให้มาอยู่กับตัวผู้รู้ แล้วก็ให้พิจารณาทางด้านปัญญา แต่ที่นี้
ผมก็จะลองทำแนวทางแรกแล้วให้มันตกไปดีกว่าเหมือนการลงทุน

พระอาจารย์ : ให้มันลงถึงฐานเลยดีกว่า บางทีบริกรรมมันไม่คิดปรุงแต่ง พอเราหยุดปั๊บ
มันก็ไม่กลับมาใหม่ แล้วไปทางปัญญามันก็กลายเป็นกิเลสไป เป็นสังขารความ
คิดปรุงแต่งไป

.

วิธีฝึกมรณานุสติ

๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : มรณานุสติ คือการระลึกถึงความตายตลอดเวลาใช้ไหมครับ มันฝึกอย่างไรครับ
คือเราไม่เคยเห็นตัวเราเองตอนตายครับ

พระอาจารย์ : อ้อ เพียงแต่ทำตามทีพระพุทธเจ้าสอนพระอานนท์ให้ระลึกว่า หายใจเข้า
แล้วไม่หายใจออกก็ตาย หายใจออกแล้วไม่หายใจเข้าก็ตาย ถ้าไม่เชื่อลองทำ
ดูซิ ลองหายใจเข้าแล้วอย่าหายใจออกดู ดูซิว่าจะตายไม่ตาย

.

ต้นไม้มีชีวิต แต่ไม่มีความรู้สึก

๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ต้นไม้มีชีวิตไหมครับ เวลาเอามือไปกรีดต้นไม้จะรู้สึกเจ็บปวดไหมครับ คือผมมีสวนยางต้องกรีดยางครับ จะเป็นการเบียดเบียนหรือเปล่าครับ

พระอาจารย์ : **ความมีชีวิตกับความรู้สึก**นี้มันเป็นคนละประเด็นกัน **สิ่งที่มีชีวิตที่ไม่มีความรู้สึกก็มี สิ่งที่มีชีวิตที่มีความรู้สึกก็มี ต้นไม้ใบหญ้า**เขาก็มีชีวิตของเขา แต่เขาไม่มีความรู้สึก แต่**มนุษย์กับสัตว์เดรัจฉาน**นี้เขามีชีวิตและ**ก็มีความรู้สึก**เพราะเขามีใจที่มากครอบครองร่างกายที่มีชีวิตนี้ เวลาอะไรมาสัมผัสกับร่างกาย เขาก็จะรับรู้การสัมผัสของสิ่งที่มาสัมผัสกับร่างกายทันที มีทั้งเจ็บ มีทั้งไม่เจ็บ มีทั้งดี มีทั้งไม่ดี มีทั้งแข็งบ้าง นุ่มบ้าง **ผู้ที่รับรู้คือใจ** ถ้าไม่มีใจ ร่างกายก็เป็นเหมือนต้นไม้ เช่น เวลาคนตาย หมอผ่ากรีดศพเขาออกมาเพื่อศึกษาว่าตายด้วยโรคอะไร ชันสูตรศพอย่างนี้ ศพมันไม่ได้กรีดกร้าว มันไม่ได้ร้องไห้อววย ไม่ต้องฉินยาสลบ ไม่ต้องฉินยาชา เพราะตอนนั้นผู้ที่รับรู้ไม่ได้อยู่แล้ว แล้วร่างกายมันก็หยุดทำงานแล้ว มันไม่มีความรู้สึกอะไร แล้วมันไม่ได้ส่งความรู้สึกนี้ไปให้ผู้รับรู้อีกทีหนึ่ง

ดังนั้นสิ่งต่างๆ ที่มีชีวิตแต่ไม่มีความรู้สึกก็มี สิ่งที่มีชีวิตแล้วมีความรู้สึกก็มี เช่น มนุษย์กับเดรัจฉาน ต้นไม้ใบหญ้านี้เขามีชีวิตแต่เขาไม่มีความรู้สึก เช่นเดียวกับพวกเชื้อโรคอะไรต่างๆ เขาก็มีชีวิต ไวรัสอะไรนี้เขาก็มีชีวิต แต่เขามีความรู้สึกหรือไม่อันนี้เราไม่ทราบ เพราะว่าอันนี้เราไม่ได้สนใจที่จะเข้าไปศึกษาถึงขั้นนั้น เพราะสมัยก่อนนี้เราไม่มีเครื่องมือเครื่องมือ พระพุทธเจ้าไม่มีเครื่องมือเครื่องมือที่จะเข้าไปสอน สอนแล้วก็ไม่มีใครที่จะรู้จะเห็นได้ ท่านก็เลยคิดว่าไม่สอนดีกว่า ไม่ต้องรู้ ไม่สำคัญ เอาส่วนที่เป็นประเด็นสำคัญก็คือร่างกายของเราแค่นี้ก็พอรู้ว่ามันมีชีวิต มันเกิดแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ไปห้ามมันไม่ได้ ที่ทุกข



ก็เพราะว่าไม่ใช่มันแก่ เจ็บ ตาย ที่ทุกข์เพราะว่าไปอยากให้มันไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เท่านั้นเอง ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็อย่าไปอยากให้มันไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ปล่อยมันไป **ปัญหาของเราคือเรามีความอยากฝังอยู่ในใจ** อยากให้มันไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย มาตั้งแต่ไหนแต่ไร พอมีร่างกายที่ไรก็ต้องทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ ความตายเสมอ เรามาแก้ปัญหาดังนี้ มาแก้ความอยากไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ปล่อยให้มันแก่ มันเจ็บ มันตาย ไปตามธรรมชาติของมัน แล้วเราจะได้ไม่ทุกข์ไปกับมัน

• • • • •

สติ เป็นเหตุให้จิตสงบ

๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ทำสมาธิติดต่อกันมาประมาณ ๗ ปี หลังสวดมนต์จะนั่งสมาธิ จิตจะรวมไว้มากขึ้น มีความสว่างเกิดขึ้น เบาสบาย แต่เมื่อเดือนมีนาคมถึงต้นเดือนพฤษภาคม ได้กลับมาประเทศไทย ทำให้ขาดการปฏิบัติ พอกลับมาที่ไอซ์แลนด์ตั้งแต่ต้นเดือนพฤษภาคมจนถึงปัจจุบัน สวดมนต์นั่งสมาธิแทบทุกวันแต่จิตกลับไม่รวมเป็นสมาธิ เวลาภาวนาพุทโธมีสติรู้ตัวตลอดเวลา ความคิดแวบออกไปก็ดึงจิตกลับมาภาวนาต่อ ปัญหาคือจิตไม่รวมและแสงสว่างก็หายไป มีแต่ความมืด รู้สึกกังวล และทุกข์ใจนิดๆ สงสัยว่าเกิดอะไรขึ้น สมาธิเสื่อมหรือจิตเสื่อมหรือเปล่า รู้สึกท้อแท้ต่อการปฏิบัติและอยู่ที่นี่ก็ไม่มีครูบาอาจารย์ให้สอบถามได้เลย รบกวนหลวงพ่ช่วยเหลืด้วยเถิดค่ะ

พระอาจารย์ : สิ่งที่เสื่อมก็คือสติ สติเป็นเหตุที่ทำให้จิตสงบ และเมื่อจิตไม่สงบก็คืออยู่ที่เหตุก็คือสตินั่นเอง สติตอนนี้ไม่เหมือนกับสติดอนนั้น ถ้าเป็นเหมือนสติดอนนั้น ผลมันก็ต้องเป็นเหมือนดอนนั้น ดังนั้นต้องมาแก้ที่เหตุ เหตุคือสติ

ใจอาจจะไม่นิ่งไม่สงบ สติไม่ต่อเนื่องกับอารมณ์ที่เรากำหนดให้อยู่ด้วย อยู่ได้แป๊บเดียวเดี๋ยวก็แวบไปเรื่องนั้นแวบมาเรื่องนี้ ถ้าอย่างนั้นมันก็สงบไม่ได้

ลองไปพิจารณาดูว่าสติในอดีตที่ทำให้จิตสงบนั้นเป็นเหมือนกับสติที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้หรือไม่ เพราะมันไม่มีเหตุอย่างอื่นที่จะทำให้จิตสงบหรือไม่สงบ มันอยู่ที่ตัวสติตัวเดียว ถ้าอย่างอื่นเหมือนกัน สถานที่สงบ ไม่มีอะไรมากอรรบกวนใจเหมือนกัน ถ้าไปอยู่ในสถานที่ที่มีเสียงพลุกพล่าน มีคนพลุกพล่าน มีเสียงอะไรมาก อันนั้นก็อาจจะเป็นเหตุอีกอันที่ทำให้ไม่สงบก็ได้ ต้องพิจารณาหลายอย่างด้วยกัน แต่เหตุหลักๆ ก็คือสติเป็นหลัก ถึงแม้ว่ามันจะมีเสียงดังขนาดไหน ถ้าสติดีมันก็สงบได้ ถ้าสติไม่ดี ที่สงบอย่างไรมันก็ไม่สงบ

.

ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว

๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : อยากถามว่าตอนที่กำลังกินข้าวอยู่ครับ รู้สึกว่าร่างกายมันเหมือนกับว่าเอาอาหารใส่ในปากเอง พอมันใส่เต็มแล้ว ใจมันยังสั่งให้กินอยู่อีก แต่พอटकเข้าปากไปรู้สึกว่าร่างกายมันชะงัก ไม่ทราบว่าเป็นจิตหรือร่างกายที่หยุดเองครับ

พระอาจารย์ : เราเป็นคนอยู่กับมัน มาถามคนที่ไม่ได้อยู่กับมันได้อย่างไร ก็ถามมันซิว่าอะไรหยุดกันแน่ ใจหรือร่างกาย ส่วนใหญ่ใจนี่แหละเป็นตัวสั่งให้ร่างกายทำ ถ้าใจไม่สั่ง ร่างกายมันทำอะไรไม่ได้ อย่างคำที่เขาพูดว่า ถ้าหัวไม่ส่าย หางไม่กระดิก หรอก เข้าใจไหม ถ้าใจไม่สั่งให้มันกิน มันก็จะไม่กิน ถ้าใจไม่สั่งให้มันหยุด มันก็จะไม่หยุด



ดังนั้นคิดว่าคำตอบที่หนูถามก็คือใจนั้นแหละเป็นตัวการ ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว
เข้าใจไหม **ถ้าใจไม่สั่งนี้กายทำอะไรไม่ได้** ถ้าตอนนี้หนูไม่สั่งให้กิน มันไม่
กินหรอก แต่ถ้าสั่งให้ไปเอาข้าวมาบิ๊บ ตักข้าวเข้าปาก มันก็ตักเข้าไปทันที ดังนั้น
ใจเรานั้นแหละเป็นตัวการ **ถ้าอยากจะหยุดกินให้หยุดที่ใจ อย่าไปหยุดที่**
ร่างกาย ร่างกายมันไม่รู้อิโหน่อิเหน่ ตอนนี้กินมากเกินไปแล้วรู้หรือเปล่า
ลองหยุดกิน ๗ วัน ไม่ตายหรอก ต้มแต่น้ำอย่างเดียวไหวไหม

ศิษย์ : ไหวครับ

พระอาจารย์ : ลองดู แล้วจะได้หุ่นดีกลับคืนมา โรคภัยไข้เจ็บก็จะได้น้อยลงไป ถ้าไม่
หยุดกินเดี๋ยวก็เจอเบาหวาน เดี่ยวก็เจอความดันต่อไป

.

พอคิดก็ต้องหยุดความคิด

๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ผลของการปฏิบัติ เวลาทำสมาธิลูกจะดูลมหายใจเข้าออก พอดูลมหายใจ
เข้าออกแล้วจิตสงบ พอจิตสงบแล้วมันไม่ไปไหนต่อ มันก็กลับมาคิดอีก พอคิด
แล้วก็ดูลมใหม่ พอดูลมใหม่จิตสงบแล้วก็กลับมาคิดอีก วนเวียนอยู่อย่างนี้
ลูกต้องทำอะไรต่อไปเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ก็ต้องทำให้มันสงบนานๆ อย่าให้มันคิด พอคิดก็ต้องหยุดความคิด ทำไป
เรื่อยๆ ให้มันหยุด พอมีความคิดก็ต้องหยุดมัน ตอนนี้สติเราเหมือนรถที่เบรก
ไม่ดี พอแตะเบรก มันก็หยุด เดี่ยวพอเราปล่อยเบรก มันก็วิ่งไปใหม่ เราต้อง
เหยียบเบรกตลอดเวลา ต้องพุทโธไปตลอดเวลา นอกจากเวลามันหยุด ถ้ามัน
หยุดก็ไม่ต้องเบรก พอมันเริ่มคิดก็ต้องเบรกมันใหม่ ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่า
มันจะไม่คิด

ศิษย์ : ถ้ามันไม่คิด คือจิตมันจะนิ่งไปยาวๆ ถ้านั่งสัก ๒ ชั่วโมง ก็คือผลที่ดีที่สุด นิ่งไป ๒ ชั่วโมงเลยใช้ไหมเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ใช่ หรือนิ่งไปได้ทั้งวันทั้งคืนยิ่งดีใหญ่

ศิษย์ : ถ้าเกิดว่านั่งสมาธิแล้วจิตนิ่งไป บางทีความคิดต่างๆ ในการทำงานในการดำเนินชีวิต มันก็นิ่งเอื่อยไปเลยเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ก็อย่าไปทำงาน ไปบวชเป็นแม่ชีไป ถ้ายังอยากจะทำงานก็อย่าไปนั่งสมาธิ

ศิษย์ : ถ้ายังครองเรือนอยู่ ผลของการปฏิบัติก็จะอยู่อย่างนี้ กลับไปกลับมาอย่างนี้

พระอาจารย์ : ใช่

.

การกระทำของเธอ ก็เป็นเรื่องของเธอ

๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ถ้ามีใครสักคนคิดฆ่าตัวตายจากการปฏิเสธของเรา แล้วถ้าเกิดเขาทำสิ่งนั้นขึ้นมาจริงๆ เราจะมีส่วนในบาปนั้นไหมคะ

พระอาจารย์ : การกระทำของเขานั้นเป็นเรื่องของเขา เราไม่มีส่วนอะไร

.



เจตนาของการกราบพระ

๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : เวลาเรากราบพระรัตนตรัย พระอริยเจ้าที่กราบนั้นหมายรวมถึงอริยบุคคลที่ไม่ได้บวชพระด้วยหรือไม่คะ เราจำเป็นต้องกราบไหว้หรือไม่

พระอาจารย์ : คือ**การกราบพระ**นี้เป็นการระลึกถึงพระพุทธเจ้า ระลึกถึงพระธรรม คำสอน และระลึกถึงพระอริยบุคคล ไม่ได้เจาะจงกับพระอริยรูปไหนรูปหนึ่ง หรือเราอยากเจาะจงก็ได้ อันนี้เป็นเรื่องของเรา แต่เจตนา ก็คือให้ใจเรานั้นอยู่ใกล้ชิดกับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นั่นเอง ถ้าเราระลึกถึงพระพุทธเจ้า ระลึกถึงพระธรรม คำสอน ระลึกถึงพระอริยสงฆ์สาวก เราก็จะทำตัวของเรานี้เหมือนกับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นี่คือเป้าหมายหรือเจตนาของการกราบพระ เพื่อให้เราไม่ออกนอกกลุ่มนอกทางของธรรม ให้อยู่ในทำนองคลองธรรม พอกราบพระพุทธเจ้าก็ระลึกถึงความเพียรของพระพุทธเจ้า นึกถึงการปฏิบัติของพระพุทธเจ้า พอกราบพระธรรมก็ระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า พอกราบพระอริยสงฆ์สาวกก็นึกถึงการปฏิบัติของพระอริยสงฆ์สาวกแต่ละรูปที่เรารู้จักที่เราเคารพ มันจะทำให้เรามีศรัทธาที่แก่กล้า ไม่เสื่อมศรัทธา และจะปลุกกำลังใจให้เรามีกำลังที่จะปฏิบัติธรรมต่อไป

• • • • •

การนอนหลับ ไม่เป็นการทำสมาธิ

๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : การนอนหลับเป็นการทำสมาธิอย่างหนึ่งเพราะจิตและร่างกายได้พักใช้ไหมคะ

พระอาจารย์ : ไม่ใช่ การนอนหลับนี้ไม่มีสติ ไม่เป็นการทำสมาธิ เพราะไม่ได้รับรู้
ความสงบ เวลาหลับ จิตก็ไม่ได้สงบ บางทีจิตก็ปรุงแต่งฝันเป็นเรื่อง
เป็นราวไป เป็นตุเป็นตะไป ดังนั้นเวลานอนหลับนี้เป็นการพักผ่อนของร่างกาย
เสียส่วนใหญ่ ส่วนการพักผ่อนของจิตนี้ ถ้ามีสติ จิตก็ยังทำงานต่อไปได้

.

การปฏิบัติที่ถูกต้อง

๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : หลายปีก่อนโยมได้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี นั่งภาวนาอยู่
จิตเริ่มสงบนิ่ง มีอาการรบกวนแล้วสะดุ้งรู้ตัว เอะใจว่าหายไปไหนมาทั้งที่ไม่ได้หลับ
จึงตั้งสติกำหนดคำบริกรรม พอเริ่มนิ่งก็มีอาการเหมือนเดิม เป็นอยู่ ๓ ครั้ง
พอครั้งที่ ๔ จิตนิ่งสงบอยู่ มีอาการไหวตัวคล้ายจะรบกวน โยมจึงตามดูก็ไม่รบกวน
เพียงรู้สึกไหวที่จิตเท่านั้น พอจิตรวมคราวนี้กลับรวมนิ่ง ภายหายไป เหลือแต่ความ
รู้สึกเบาสบาย ไม่ปวดขา เกิดปีติทั้งวัน สิ่งที่ยอมรับปฏิบัตินั้นถูกผิดประการใด
ขอความเมตตาชี้แนะด้วยค่ะ

พระอาจารย์ : ถ้าเป็นอย่างที่พูดในตอนท้ายนี้ก็ถูกแล้วแหละ ให้จิตสงบ วางจากทุกสิ่ง
ทุกอย่าง แม้แต่ความเจ็บปวดของร่างกายก็ไม่รับรู้ ออกจากสมาธิมาก็มีความ
ปีติมีความสุข อันนี้ก็ถือว่าเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง

.



เพราะเราคิดไปเอง

๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ขณะนั่งภาวนารู้สึกมีมดจำนวนมากไต่ตามตัว พยายามนั่งภาวนาต่อ แต่ใจลัวมดจะกัดแต่ก็ไม่กัด ครบเวลาจึงลืมตาออกจากสมาธิ แต่ปรากฏว่าไม่มีมดแม้แต่ตัวเดียว เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้นคะ

พระอาจารย์ : ก็เราคิดไปเองซิ

• • • • •

ธรรมย่อมรักษาคุ้มครอง ผู้ปฏิบัติธรรม

๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : ครั้งหนึ่งโยมขับรถไปกับคุณพ่อ ขณะนั้นฝนตก โยมจะเลี้ยวซ้ายจึงเตะเบรกทำให้รถหมุนเสียหลักอยู่กลางถนน โยมจึงเอามือกอดดอก รู้สึกจิตนิ่งสงบ ไม่มีความกลัวหรือตกใจ แต่คนที่เห็นเหตุการณ์เขตกตะลึง แล้วโยมก็ขับรถไปต่อ แต่เอะใจว่ามันเกิดอะไรขึ้น ทำไมเราไม่ตกใจเลย และรถก็ไม่กระแทกหรือชนกับคันอื่นเลย ทำให้ระลึกถึงคำสอนของหลวงพ่ोजรรณว่า เราทำกรรมฐาน อย่างนี้กว่าไม่ได้อะไร ให้ฝึกเจริญสติไว้ พอเกิดเหตุคับขัน สติจะออกมาช่วยเรา เพราะเหตุใดจิตโยมจึงไม่ตกใจหรือกลัวเลย และไม่มีอันตรายต่อทรัพย์สินเลยคะ

พระอาจารย์ : ดังคำพูดที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า ธรรมย่อมรักษาคุ้มครองผู้ปฏิบัติธรรม

• • • • •

แบกไว้มันไม่ให้ความสุขหรอก

๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : พระที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบนี้จะดูอายุไม่มากนักทั้งนั้นเลยนะเจ้าคะ

พระอาจารย์ : เพราะท่านไม่แบกใจ เบาใจ ใจเบา ใจสบาย **คนที่แบก** มันก็หนัก หนักอก หนักใจ มันเลยเครียด มันเลยดูแก่ **คนที่ไม่แบก** นั้นเบา มันสบาย ไม่มีอะไรจะต้องแบก เพราะไม่มีอะไรเป็นของเรา เป็นของเรานั้นมันแบกแล้วใช้ไหม แบกทางใจนี้หนักกว่าแบกทางร่างกายอีกนะ เพราะมันแบกได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง เวลานอนยังแบก นอนไม่หลับก็นอนก่ายหน้าผาก แบกทางร่างกายมันยังพอมีเวลาปล่อยวางบ้างใช้ไหม เวลานอนก็ไม่ได้แบก คนทำงานแบกข่าวสารนี้ พอเขาเลิกงานเขาก็ไม่แบกแล้ว แต่แบกทางใจนี้ เวลากลับบ้านแล้วมันก็ยังเอามาแบกต่ออีก บางทีนอนยังเอามาแบกต่ออีก ปล่อยไม่ลง ปลงไม่ลง เพราะความอยาก อยากจะให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ คิดหาวิธีต่างๆ นานา คิดไปจนกระทั่งนอนไม่หลับก็ยังหาทางออกไม่ได้ เพราะ**ทางออกมีทางเดียวก็คือปล่อย** แต่ไม่ยอมปล่อย ถ้าปล่อยแล้วก็สบาย

มีวิธีอื่นไหมที่ให้แบกไว้แล้วยังมีความสุข มันไม่ได้หรอก **แบกแล้วมันไม่ให้ความสุขหรอก มันจะให้ความทุกข์** เพราะมันไม่เป็นดังใจเรา เราอยากให้มันเป็นไปดังใจเรา แต่พอมันไม่เป็นไปดังใจเรา เราก็ทุกข์ มันก็หนักอกหนักใจ ก็ต้องปล่อยเท่านั้นเอง ปล่อยก็จะเบา เหมือนไปเล่นกับไฟ ก็หยุดเล่นเสียมันก็หายร้อน ไม่ยอมหยุดเล่น มันก็เผาเราตลอดเวลา **ไฟแห่งราคะ ไฟแห่งโทสะ ไฟแห่งโมหะ นี่คือไฟที่เผาใจเรา ราคะคึกคะ โทสะคึกคะ โมหะคึกคะ** พระพุทธเจ้าทรงสอนพวกฤๅษีที่เขาบูชาไฟ ท่านก็เลยเอาไฟนี้มาเป็นเหตุที่จะสอนว่าไฟที่แท้จริงคือไฟที่เผาใจเขานี้แหละ ไม่ใช่ธาตุไฟที่เขาบูชากัน

• • • • •



สติเป็นเหตุ สมาธิเป็นผล

ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : สติกับสมาธิต่างกันอย่างไรคะ

พระอาจารย์ : สติเป็นเหตุ สมาธิเป็นผล เหมือนการกินข้าวเป็นเหตุ การอ้อมท้องนี้เป็นผล ได้กินข้าวเข้าไปเรื่อยๆ เคี้ยวข้าวไปเรื่อยๆ เคี้ยวมันก็อ้อม พออ้อมแล้วมันก็สบาย ถ้าพุทโธไปเรื่อยๆ เคี้ยวใจก็สงบ สงบแล้วก็สบาย ปัญหาคือเราไม่ค่อยกินกัน **เราชอบฟัง ชอบคุย ชอบคิด ใจมันเลยลอยไปลอยมากับเรื่องต่าง ๆ เลยเรียกว่า ไม่มีสติ** ถ้าจะมีสติมันต้องมีอยู่เรื่องเดียวอยู่กับเรื่องเดียว ต้องอยู่กับพุทโธๆ ไปอย่างเดียว เคี้ยวมันก็จะอ้อมใจขึ้นมา **ถ้าอยากจะได้สมาธิก็ต้องหมั่นเจริญสติ** ไม่ใช่เฉพาะตอนที่เรามา นั่งเท่านั้น ต้องเจริญก่อนมานั่ง ถ้าเราไม่เจริญก่อนมานั่ง เวลามานั่งมันจะไม่อยู่กับการณ์ มันจะลอยไปกับเรื่องโน้นเรื่องนี้ นั่งไปได้ไม่นาน ก็ปวดเมื่อยแล้วก็นั่งไม่ไหวเลยเลิกนั่ง ก็เลยไม่เคยเจอผลของสมาธิเสียที ถ้ามีสติแล้วมานั่ง สติมันจะดึงใจไม่ให้ลอยไปลอยมา ๕ นาที ๑๐ นาที มันก็สงบ ต้องพยายามฝึกสติก่อนมานั่ง มันยากเย็นอะไรคำว่าพุทโธคำเดียวนี้ ตื่นขึ้นมา ก็พุทโธๆ ไปในใจ พุทโธๆ ไป ทำอะไรก็พุทโธๆ ไป ถ้าเวลาทำแล้วมีความคิดมาก ก็พุทโธๆ ไป ถ้าต้องคิดรายรับรายจ่ายก็ให้คิดเลขเสร็จก่อน แล้วก็กลับมา พุทโธต่อ ห่วงคนโน้นห่วงคนนี้ กังวลคนโน้นกังวลคนนี้ คิดไปไม่เกิดประโยชน์อะไร คิดแล้วจะทำให้ใจทุกข์ใจร้อนขึ้นไปเปล่าๆ **วิธีทำใจให้สงบต้องมีสติ ถ้ามีสติ แล้วเดียวสมาธิก็ตามมา**

• • • • •

อริยาบถไม่สำคัญ สำคัญที่ใจ สำคัญที่ธรรม

๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : บางครั้งถ้าเรานัดกับการเดินได้ไหมคะ

พระอาจารย์ : อริยาบถไม่สำคัญ สำคัญที่ใจ สำคัญที่ธรรม คือสติ สตินี้มันมีได้ ๔ อริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน แต่ถ้านอนมันจะทำให้เพลอสติขาดสติได้ง่าย นอนแล้วมันสบายมันหลับ ก็ต้องยืน หรือเดิน หรือนั่ง แต่ถ้าจะให้มันรวมได้สมาธิได้ผลที่เป็นกอบเป็นกำก็ต้องนั่ง เพราะเวลาเดินนี้ใจมันยังต้องทำงาน ต้องสั่งให้ร่างกายเดิน ถ้านั่งเฉยๆ มันก็ไม่ต้องไปสั่งให้ร่างกายเดิน มันก็ไม่ต้องทำงาน

ศิษย์ : แปลกนะเจ้าคะ บางทีเดินรู้สึกว่สติมันดีกว่า

พระอาจารย์ : ก็สร้างสติขึ้นมาก่อน แล้วถ้าอยากจะให้จิตมันรวมก็ต้องนั่ง เห็นไหม ของพระพุทธเจ้าก็มีแต่ท่านั่งสมาธิ ท่านั่งขัดสมาธิ อยากจะได้สมาธิก็ต้องนั่งอย่างนี้

ศิษย์ : อย่างเมื่อวานเดินจงกรม ใจมันนิ่งมากเลย แต่พอลงไปนั่ง มันกลับไปคิด ช่วงพอเปลี่ยนจากเดินจะไปนั่ง

พระอาจารย์ : ก็มันไปคิดไง เพราะมันไม่มีสติ ทำไมเวลาเดินกลับมีสติ เวลานั่งกลับไม่มีสติ

ศิษย์ : ไม่ทราบเหมือนกันค่ะ

พระอาจารย์ : เอ้า ตัวเราไม่ทราบแล้วใครจะทราบละ ก็เราปล่อยชิ พอเรานั่งเราก็ไม่รักษามัน มันก็ไม่มีชิ เวลาเดินเรารักษามัน พอเรานั่งเราไม่รักษามัน มันก็ไม่มี



ศิษย์ : มันเหมือนพยายามประคองไว้ แต่พอมันไปนั่ง มันวูบเหมือนหลุดออกไป ดึงมันกลับมาใหม่ก็ไม่เหมือนเดิมแล้ว

พระอาจารย์ : ก็นั่งไปนั่ง เดินไปเรื่อยๆ ถ้าเดินแล้วมันได้สมาธิก็โอเค ถ้ามันไม่ได้ก็หาวิธีทำให้มันได้สมาธิ เพราะนั่นเป็นเพียงการเจริญสติ ถ้าจิตไม่รวมมันก็ยังไม่ได้สมาธิ

ศิษย์ : คือจิตมันอาจจะนิ่งแต่มันยังไม่เป็นสมาธิ

พระอาจารย์ : ยังไม่เป็นอัปนาสมาธิ

ศิษย์ : แต่มันนิ่ง มันรู้สึกหัวใจเราไม่ได้คิดอะไร แต่มันก็ไม่ได้ลงวูบวาบอะไร แต่พยายามประคองแล้วพยายามจะมานั่ง ช่วงที่ประคองแล้วมานั่งมันเหมือนเริ่มเปลี่ยนแล้ว มันก็ไม่เหมือนเดิม

พระอาจารย์ : ก็ไม่ทราบ ทำไมไม่รักษา เวลาเดินรักษาได้ ทำไมเวลามานั่งกลับไม่รักษา ก็ไม่ทราบ ต้องถามตัวเอง ต้องค้นดูตัวเองว่าทำไมเวลานั่งแล้วไม่มีสติ ทำไมเดินถึงมีสติ สติมันไม่ได้อยู่กับท่าเดินหรือท่านั่ง

ศิษย์ : อาจจะเป็นความต่อเนื่อง เพราะว่าช่วงที่เดินนั้นเดินนาน พอเปลี่ยน มันไม่ได้นั่งแถวนั้น มันขึ้นไปนั่งบนกุฏิ

พระอาจารย์ : เวลาเดินก็เดินจากที่เดินจงกรม เวลาเดินขึ้นไปกุฏิก็ให้มีสติต่อไปซิ ทำไมไปทิ้งมันละ ช่วงที่ออกจากทางจงกรมไปที่นั่นก็เหมือนกับเดินจงกรมต่อไป

ศิษย์ : ตอนแรกก็คิดว่ามันเป็นอย่างนั้น พอคราวนี้อาจจะเป็นเพราะว่ามันมีไอโน่นไอ้นี้นหรือเปล่า

พระอาจารย์ : ก็เราไม่มีสติ มันก็ไม่มีสติ มันจะว่าอย่างไร

ศิษย์ : ก็แสดงว่าช่วงที่เราเดินขึ้นไปกุฏินี้เราเผลอ

พระอาจารย์ : เราไม่มีสติ ใจเราลอยแล้ว พอนิ่งก็ยิ่งลอยใหญ่เลย ไม่คุมมันแล้ว ทำไม ไม่คุมต่อไปละ ใช้อะไรเป็นการสร้างสติ

ศิษย์ : ช่วงที่เดินใช้เท้า

พระอาจารย์ : เวลาเดินขึ้นกุฏิมันก็ต้องเดินเหมือนกันไม่ใช่หรือ

ศิษย์ : เดิน แต่ตอนนั้นไม่ได้กำหนดแล้ว

พระอาจารย์ : ก็กำหนดต่อไปซิ ต้องกำหนด เวลายืนก็กำหนดว่ายืน เวลานั่งก็กำหนด นิ่งต่อไปซิ คุมมันต่อไปซิ เพราะนิ่งแล้วจะดูอย่างอื่นต่อไปก็ได้ ดูลมหายใจ เข้าออกก็ได้

ศิษย์ : รู้สึกว่าถูกกับการเดินเพราะมันอาจจะเป็นอะไรที่จับต้องได้ชัด เท้าเรากำหนด ได้ตลอด

พระอาจารย์ : ถ้ามี**สติ**แล้วมันอยู่ท่าไหนมันก็มี**สติ** แต่ถ้ายังไม่มีสติ พอมันเปลี่ยนท่า มันก็หายไป ถ้ายังไม่รักษาต่อมันก็หายไป ก็ต้องฝึกให้มีสติจนกระทั่งมีสติไม่ว่า อยู่ในท่าไหนได้

ศิษย์ : เข้าใจแล้ว ผิดตรงนี้เองว่าพอใจนิ่งแล้วก็เลยพยายามประคองความนิ่ง แล้วไม่ได้ อยู่กับเท้าช่วงที่ขึ้นกุฏิ

พระอาจารย์ : ไปประคองผล ไม่ประคองเหตุ พอไม่มีเหตุแล้วความนิ่งมันก็หายไป ความนิ่งไม่ต้องไปประคองมัน มันนิ่งเพราะมันมีเหตุทำให้มันนิ่ง เราประคองเหตุ มันก็นิ่ง พอเราไปประคองผล มันก็ไม่มีเหตุ พอไม่มีเหตุเดี๋ยวก็หายนิ่ง

ศิษย์ : เข้าใจแล้วค่ะ มันนิ่งอยู่นานพอสมควร แล้วก็คิดว่าเดี๋ยวจะไปนั่งแล้ว แล้วพอ ช่วงนั้นก็เริ่มรู้สึกว่าเราต้องเอาความนิ่งไว้กับตัวเราแล้วก็ประคอง ไม่ได้สนใจ เท้าแล้ว ถ้ามันคงหลุดช่วงนั้น พอจะนั่งก็พยายามพุทโธอะไรมันก็ไม่อยู่แล้ว มันไปคิดอะไรแล้ว



พระอาจารย์ : เปิดกรงให้ลิงออกแล้ว

ศิษย์ : เพราะฉะนั้นถึงนึ่งอย่างไรเราต้องไม่สนใจ

พระอาจารย์ : ต้องปิดกรงไว้อยู่เรื่อยๆ

ศิษย์ : เพราะเราไปสนใจกับความนิ่งก็เลยคิดแล้ว

พระอาจารย์ : เห็นลิงแล้วก็เปิดประตูให้มัน พอลิงมันเห็นเปิดประตู มันก็แวบไปเลย

.

การไม่มีสติ คือการปิดกั้นธรรมอันยิ่งใหญ่

๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : การที่เราจะมีพุทโธตลอดแบบว่าสั่งให้หยุดคิดได้แล้วก็เข้าสู่ความสงบได้นี้ มันต้องทำมากๆ เลยใช้ไหมคะ

พระอาจารย์ : ทำเท่าที่มันได้ผลนั้นแหละ จะมากจะน้อยก็ไม่รู้ บางคนเขา ๕ นาที ๑๐ นาที เขาก็ได้แล้ว บางคน ๕ ปี ๑๐ ปี ถึงจะได้ก็มี

ศิษย์ : ๕ ปี ๑๐ ปี มีหวังใช้ไหมคะ

พระอาจารย์ : แต่ละคนไม่เหมือนกัน กินข้าวยังอิมเร็วอิมช้าต่างกันเลยใช้ไหม

ศิษย์ : หลวงตาบอกว่าต้องพยายามพุทโธตลอด แล้วพยายามปิดช่องไม่ให้มันคิด พอมันตั้งใจทำจริงๆ มันยาก พอช่องมันออกมานิดเดียวมันก็ขยายใหญ่ไป กว่าจะปิดได้มันก็เหนื่อยแล้วค่ะ

พระอาจารย์ : ทำไปมันก็ได้เองนั่นแหละ ไม่ทำเองนะซิ

ศิษย์ : พอมีสักเรื่องเข้ามามันก็ยึดเป็นใยแมงมุม

พระอาจารย์ : ชอบคิด ชอบปล่อย ชอบเปิดช่องให้มันกว้างไปเรื่อย ๆ วันหนึ่งมีพุทโธอยู่ ต่อเนื่องสักก็ช่วง ส่วนใหญ่หายไปกับอะไรไปหมด หายไปกับเรื่องคนนั้นเรื่องคนนี่ เรื่องนั้นเรื่องนี้ มันเป็นเหมือนเส้นผมบังภูเขาสั้นๆ เส้นผมเล็กๆ มันปิดภูเขาได้ การไม่มีสตินี้มันเหมือนเส้นผม มันหลอกเราให้ไม่มีสติโดยที่ไม่รู้สึกตัว ไม่เห็น ความสำคัญ of เส้นผมตัวนี้ที่มันบังตาเรา เราไม่ดึงมันออก มันปิดภูเขาสูง เบื่อเริ่มเติมได้ **การไม่มีสติ นี่มันปิดกั้นธรรมอันยิ่งใหญ่คือ สมาธิ ปัญญา ได้อย่างสบาย เพราะเราเห็นว่ามันไม่สำคัญ** เส้นผมชนิดเดียว ไม่เห็นความสำคัญของการเปลอสติว่ามันร้ายกาจขนาดไหน ชอบปล่อยให้มันปล่อยให้ไหลลื่นไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้

ศิษย์ : มันก็เห็นความสำคัญแต่ว่ามันยากมาก เพราะมันเป็นนิสัยชอบคิดอะไรอย่างนี้ เจ้าคะ

พระอาจารย์ : ทำอย่างไรละ เราทำอะไรให้ไม่ได้

.

ผู้เสียสละจะเป็นผู้ได้รับบุญ

๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๘

ศิษย์ : คุณแม่ฝากของมาทำบุญนี้คุณแม่ได้บุญไหมคะ

พระอาจารย์ : ถ้าเป็นของคุณแม่ก็ได้ ถ้าเป็นของคนอื่นก็ได้ อย่างเรามาทำบุญแล้ว บอกว่ามาทำบุญให้คุณแม่โดยที่คุณแม่ไม่ได้สั่งไม่ได้เสีย ของที่จะมาทำบุญนี้ ก็ไม่ได้ นอกจากได้อนุโมทนาบุญว่าดีใจกับลูกที่ลูกได้มาทำบุญ ได้ความสุขเล็กๆ น้อยๆ จากการมาทำบุญของลูก แต่บุญที่ได้จากการทำบุญนี้ไม่มี



ศิษย์ : แต่ถ้าคุณแม่เป็นคนจัดเตรียมของมาทำ

พระอาจารย์ : ไม่ต้องจัดเตรียมก็ได้ เพียงแต่มีเงินแล้วบอกลูกช่วยไปซื้อของให้แม่ทำบุญให้หน่อย แค่นี้ก็ได้แล้ว **สำคัญขอให้เราเสียสละ ยิ่งเสียมากเท่าไรยิ่งได้บุญมาก**

ศิษย์ : เพิ่งนึกขึ้นได้ว่าไม่ได้ไปใส่บาตรเทโว แต่ฝากคุณแม่ซื้อของไปร่วม อย่างนี้ก็ได้บุญใช่ไหมคะ

พระอาจารย์ : ได้ อะไรถ้าเป็นของเราแล้วเราเสียสละไปนี้เป็นบุญทั้งนั้น การทำบุญก็คือการเสียสละแบ่งปันประโยชน์สุขของตนให้แก่ผู้อื่น ไม่ใช่เอาเงินของคนอื่นไปทำบุญ อย่างนี้เราไม่ได้บุญ คนที่เราไปเอามาเขาได้บุญ แต่เขาก็ไม่ได้บุญถ้าเราไปขโมยมาแล้วเขาเสียดาเงินที่หายไป ถ้าเขาคิดว่าเป็นเงินทำบุญ ใครจะเอาไปก็เอาไป เขาก็ได้บุญ บุญเกิดจากใจปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติดกับทรัพย์สินสมบัติ ข้าวของเงินทอง เป้าหมายของการทำบุญอยู่ตรงนั้น

บางที่เราอาจจะถูกทำบุญโดยที่เราไม่ตั้งใจ เช่น ของหายไป แล้วเราก็คิดว่าช่างมัน มันเหมือนกับทำบุญ ถ้าคิดอย่างนี้ใจมันก็บุญขึ้นมา มันก็มีความสุขขึ้นมา ดีเสียอีกไม่ต้องไปถึงวัด มีคนมารับของจากที่บ้านเลย ไม่ต้องเหนื่อยแล้วดีไม่ได้ของใหม่ใช้อีก เช่น ขโมยทีวีไป ก็ต้องซื้อทีวีใหม่มาใช้ทดแทนมองโลกในแง่ดีแล้วจะมีความสุข หรือไม่มีทีวีก็ไม่ต้องดูมันเลย ถือศีล ๘ ไปเลยยิ่งดีใหญ่ ดีทั้งนั้นแหละถ้ารู้จักมองความจริง มองโลกในแง่ดีมันดีทั้งนั้น แต่คนโง่จะมองด้วยความทุกข์ โอ้ย เสียดาของฉัน ฉันหามาแทบเป็นแทบดา จะซื้อใหม่ก็เสียดาเงินอีก เสียหมดทุกอย่าง ไม่มีความสุขสักอย่าง

• • • • •

บางเรื่องนี่ก็ขอภัยด้วยถ้าไม่สามารถให้คำตอบได้ เพราะเราก็ไม่ใช่เป็น
สัพพัญญูรู้ทุกเรื่องรู้ทุกอย่าง บางเรื่องมันเหนือปัญญาของเรา เราต้อง
ขอภัยด้วยถ้าตอบแบบว่าไม่รู้ เพราะเราไม่รู้จริงๆ เราก็เลยไม่อยาก
จะตอบ ตอบไปแล้วมันเสี่ยงต่อความผิดพลาด สู้บอกไม่รู้ดีกว่า ยอมเ
ดีกว่า ไม่อยากจะอวดฉลาด ปลอดภัยกว่า ใจแล้วสบายใจ ฉลาดแล้ว
เดี๋ยวถูกเขาตีกลับ เอ้า ทำไมเป็นอย่างนั้น ทำไมเป็นอย่างนี้ แยกกลับ
มาช่วยเหลือฯ ตอบไม่ได้แล้ว

ดังนั้น **อย่าตอบดีกว่าถ้าเราไม่มั่นใจ** ถ้าเราไม่รู้คำตอบก็อย่า
ไปตอบมัน ยอมสารภาพว่าเ
ก็แล้วกัน ไม่สามารถที่จะตอบ
คำถามทุกคำถามของญาติโยมได้ คำถามไหนที่อยู่ในวิสัยที่พอจะ
ตอบได้ก็ตอบไป คำถามไหนอาจจะตอบไปแล้วอาจจะไม่ถูกต้อง
ก็ขอภัยด้วย บางทีมันก็พลาดได้ **สี่เท่ายังรู้พลาด นักปราชญ์ยังรู้พลั้ง**
แล้วปุณณคนธรรมดาอย่างเราทำไมมันจะไม่ผิดไม่พลาดบ้าง

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต





กิจและเวลาประจำวันที่สามารถเข้าพบ พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

เวลา ๐๕.๕๐-๐๖.๔๕ น. (โดยประมาณ)

เดินบิณฑบาตพร้อมคณะสงฆ์ วัดญาณฯ บริเวณบ้านอำเภอ เริ่มที่ซอย
นาจอมเทียน ๓๐ (เริ่มเดินเมื่อฟ้าสว่างเห็นลายมือ ทั้งนี้เวลาสามารถเปลี่ยนแปลง
ตามสภาพอากาศ)

แผนที่เส้นทางเดิน

A. จุดเริ่มต้น

(พิกัด : 12.813922,100.916639)

เส้นสีน้ำเงินคือเส้นทางเดินบิณฑบาต

B. จุดสิ้นสุดการเดิน

(พิกัด : 12.821044,100.916247)





เวลา ๐๗.๓๐-๑๐.๐๐ น. (โดยประมาณ)

ฉันเช้าที่ศาลาอเนกกุศล สว.กว. (ศาลาฉัน) โดยจะมีการแสดงธรรมก่อนฉันประมาณ ๓๐ นาที ในวันพระ วันสำคัญทางศาสนา วันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดตามที่ ครม. ประกาศ

เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น. (โดยประมาณ)

ณ จุลศาลา เขตปฏิบัติธรรมเขาชีโอน

- วันเสาร์-อาทิตย์ และวันสำคัญทางศาสนา แสดงธรรมและตอบปัญหาข้อสงสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติ
- วันจันทร์ถึงศุกร์ (วันพระ) หรือวันหยุดตามที่ ครม. ประกาศ สนทนาและตอบปัญหาธรรมะ

หมายเหตุ : ขอความกรุณางดเข้าพบพระอาจารย์นอกเหนือจากเวลาดังกล่าว และขอความร่วมมือสุภาพสตรึงดสวมกางเกงขายาวและกระโปรงสั้น

****งดรับกิจนิมนต์ในทุกกรณี****

สามารถดาวน์โหลดพระธรรมเทศนา
ของท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ที่

www.kammatthana.com

www.PhraSuchart.com

www.facebook.com/PhraAjarnSuchart





ชมการถ่ายทอดสด



แสดงธรรมและตอบปัญหาธรรมะ

โดย **พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต**

ณ จุลศาลา เขตปฏิบัติธรรมเขาชีโอน

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

ทุกวัน เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น.

ทาง <https://www.facebook.com/Abhijato/>

หรือ <http://phrasuchart.com/dhammalive/>