

เผยแผ่เป็นธรรมทาน

สิบทาน  
ธรรม  
ตามกาล

ตอบปัญหาธรรมะโดย  
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

& Answer

?

พี่ชายกลัวโรคโควิด  
จนเครียดมา ๓ เดือนแล้ว  
กินไม่ได้นอนไม่หลับ  
ไปหาหมอโรคจิตมาก็ไม่ดีขึ้น  
รบกวนพระอาจารย์ช่วยชี้แนะ  
แนวทางหาทางออกให้ด้วยครับ

ในเบื้องต้นก็ต้องพยายามทำจิตใจให้สงบ อย่าไปคิดถึงเรื่องนี้ เช่น เวลานอนหลับ ถ้าไม่ได้คิดถึงเรื่องนี้ ความเครียดก็หายไป พอตื่นขึ้นมาพอเริ่มคิดถึงเรื่องนี้ก็เครียดขึ้นมาใหม่ ฉะนั้นพอตื่นขึ้นมาต้องหยุดมันเลย อย่าให้มันคิดถึงเรื่องโควิด ให้คิดถึงพุทธโธแทน ให้มันท่องพุทธโธแทน อย่าไปโควิดๆ ยิ่งโควิดยิ่งเครียด แต่ถ้าให้ท่องพุทธโธ คิดถึงพุทธโธได้ ความเครียดมันก็จะไม่เกิดขึ้นคือวิธีเบื้องต้นง่ายที่สุด แต่ก็ต้องใช้ความเพียรพยายาม ถ้าไม่ขยันพุทธโธ แต่ไปขยันโควิดก็เครียดขึ้นมาใหม่ ฉะนั้นต้องพยายามสู้กับโควิดให้ได้ สู้กับความคิดถึงโควิดด้วยการคิดถึงพุทธโธแทน พุทธโธๆ ไป ตื่นขึ้นมาพอมันจะโควิดก็พุทธโธๆ ไปเลย ทำอะไรก็พุทธโธไป อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ก็พุทธโธไป สักพักโควิดมันก็จะหายไป ใจก็จะสบาย แต่ถ้าเกิดมันกลับมาคิดใหม่ก็พุทธโธใหม่ สู้มันไปอย่างนี้ ถ้าเราสู้ไปเรื่อยๆ เราสู้มันได้แล้วทีนี้เราไม่กลัวมัน พอมันจะโควิดปั๊บ เราก็พุทธโธไป

อย่าไปคิดให้เสียเวลา เพราะเรื่องของโควิดนี้เราไปจัดการมันไม่ได้ในตอนี้ เราต้องจัดการตัวเราเอง ป้องกันตัวเราเอง ตอนี้ยังไม่มีวิธีการกำจัดโควิดได้ ก็เลยต้องป้องกันตัวเองไปก่อน ส่วนทางใจเรานี้ พอเรามีกำลังที่จะทำใจให้สงบได้ ไม่หวาดกลัวกับโควิดแล้ว ชั้นที่ ๒ ก็หัดมาใช้ปัญญาสอนใจว่าร่างกายของเรามีโควิดหรือไม่ โควิด มันก็ต้องเจอโรคใดโรคหนึ่งอยู่ดี ไม่เจอโควิดก็ไปเจออหิวาต์ ไม่เจออหิวาต์ก็ไปเจอไข้หวัดใหญ่ ไข้มาลาเรีย โรคอะไรต่างๆ โรคเอดส์ก็ยังมีรอเราอยู่ มันก็ไม่ได้หายไป มันมีเรื่องอะไรต่างๆ ที่จะเข้ามาสร้างความร่างกายของเราได้เสมอ แล้วถึงแม้จะไม่มีโรคเหล่านี้ มันก็มีโรคในตัวของมันเองอีก ร่างกายก็มีโรคของมันรออยู่ เช่น โรคหัวใจ โรคตับ โรคไต โรคปอด อวัยวะต่างๆ ของร่างกายนี้ มันเป็นที่เพาะเชื้อทั้งนั้นแหละ ฉะนั้นให้พิจารณาเรื่องของโรคภัยไข้เจ็บของร่างกายว่ามันเป็นธรรมดา ล่วงพ้นมันไม่ได้ หนีมันไม่พ้น เกิดมาแล้วต้องเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความเจ็บไข้ได้ป่วยไปไม่ได้ แล้วถ้าเจ็บแล้วรักษาไม่ได้ มันก็ต้องตายไปเป็นธรรมดา ร่างกายมันไม่ได้ตายด้วยโรค มันก็ตายด้วยความหมดแรงตายไป หมดลม มันก็ตาย ไม่มีแรงหายใจมันก็ตายเหมือนกัน ฉะนั้น

เกิดมาแล้วหนีไม่พ้นเรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วย เรื่องของความตาย ทุกคนจะต้องเจอกัน ช้าหรือเร็วเท่านั้นเอง ถ้าใจเป็นปกติใจสงบแล้วถึงจะสอนเรื่องนี้ได้ ถ้าใจยังเครียดอยู่ ยังกลัวอยู่ ยังสอนไม่ได้ ถ้ายังเครียดอยู่ก็ใช้พุทโธดับความเครียดความกลัวไปก่อน พยายามนึกถึงพุทโธอยู่เรื่อยๆ อย่าปล่อยหัวใจไปคิดถึงโควิด คิดถึงการเจ็บไข้ได้ป่วย คิดถึงความตาย เพราะคิดแล้วมันยิ่งกลัว ยิ่งเครียดใหญ่ เตียวเป็นบ้าเอา

ในเบื้องต้นนี้ต้องทำใจให้กลับมาเป็นปกติก่อน ให้มันสงบเป็นปกติ ไม่เครียดก่อน ด้วยการใช้สติคือพุทโธยับยั้งความคิดปรุงแต่งต่างๆ ให้ได้ พอใจหยุดคิดแล้วใจก็จะหายเครียด ใจจะเป็นปกติได้ ต่อไปถึงจะสามารถใช้ปัญญา มาสอนใจให้ปล่อยวางร่างกายได้ พอเห็นว่าร่างกายนี้ต้องเจ็บต้องตายอย่างแน่นอน ไม่มีทางอื่น ถ้าไม่อยากจะเครียดไม่อยากจะทุกข์กับมันก็ปล่อยมันไปเท่านั้นเอง พอปล่อยได้แล้วใจก็หายทุกข์หายเครียดกับความเจ็บและความตาย ●●●

?

ถ้าเกิดกองทุนพำป่า  
หลุดไฟครบแล้ว  
เงินที่เหลือถวายวัดไปด้วย  
เรียกว่าย้ายกองทุนได้ไหมคะ

ได้ มันเป็นการทำบุญเหมือนกัน ทางที่ตีก่อนที่เราจะสร้างกองทุนก็บอกคนเขาก่อนว่าถ้าเงินเหลือก็จะถวายวัดไปนะ เขาจะได้โอนุโมทนา จะได้ไม่มีใครมาจับผิดว่าเรายักยอกเอาเงินหรือเปล่า ทำตามจุดประสงค์หรือเปล่า เวลาบอกบุญใครก็วงเล็บบอกว่าเพื่อถ้าได้เงินมากกว่าที่จะเอาไปใช้ในการใช้จ่ายซื้อสิ่งของต่างๆ ก็จะขอนำเอาไปถวายวัดต่อไป ถ้าเขาไม่ว่าอะไร ถ้าเขาบริจาคก็แสดงว่าเขาไม่ขัดข้อง ก็จะได้ไม่ต้องกังวล ทำบุญเหมือนกัน เอาไปใช้ที่ไหนมันก็ได้บุญเท่ากัน บุญไม่ได้อยู่ที่วัดที่จะไปใช้ที่ไหนกับใคร บุญอยู่ที่การเสียสละแบ่งปันของผู้ให้ พอผู้เสียสละแบ่งปันให้ไปแล้วไม่มีจิตใจที่ตะขิดตะขวงใจแล้ว บุญก็จะเกิดขึ้นเต็มร้อย แต่ถ้ายังไปติดคิดว่าเงินนี้จะไปทำที่ไหน ถูกต้องหรือไม่อย่างไร อันนี้ก็ยังอาจจะทำให้บุญไม่เต็มร้อย เพราะยังยึดติดในเงินก้อนนั้นอยู่ ฉะนั้นผู้ที่ทำบุญอยากจะได้บุญเต็มร้อย เวลาทำแล้วก็แล้วไปเลยอย่าไปคิดถึงว่ามันจะไปถึงไหน ถึงหรือไม่ก็ตาม แต่สำหรับผู้ให้นี้ได้บุญเต็มร้อยแล้ว ●●●

?

เรียนถามพระอาจารย์ว่า  
ถ้าเราซื้อลอตเตอรี่รัฐบาล  
หรือหวย  
ไม่ทราบที่เราติดอบายมุข  
หรือไม่ครับ

ก็อยู่ที่ว่าเราติดหรือไม่ติด ถ้าเราซื้อแบบเสี่ยงโชค หรือซื้อแบบทำบุญนี้ก็ไม่ติด คิดว่าซื้อแล้วถูกก็ดี ไม่ถูกก็ ถือว่าเป็นการทำบุญไป แต่ถ้าซื้อแล้วจิตใจมาคอยจดจ่อ มาคอยกังวล กินไม่ได้นอนไม่หลับ เวลาไม่ถูกก็เสียอก เสียใจ นี่เรียกว่าติดแล้ว แล้วก็อยากจะได้คืน คราวนี้ไม่ได้ คราวหน้าก็แทงใหม่ เล่นใหม่ ถ้าเล่นแบบนี้เรียกว่าติด แต่ถ้าเล่นแบบทำบุญ คราวนี้ไม่ถูกก็ไม่เป็นไร ได้บุญ ดีกว่าได้เงิน มีเงินวันไหนอยากจะซื้อก็ซื้อ วันไหนไม่มีเงิน ก็ไม่ซื้อก็ได้ ถ้าแบบนี้ก็ไม่ติด ●●●

?

การซื้อหวยหรือลอตเตอรี่  
พิกัด ๕ หรือไม่เจาะ:

ไม่ผิดหรอก มันก็เป็นเหมือนสินค้าอย่างหนึ่ง จะผิดก็ต่อเมื่อเราไปตีคมัน ไปซื้อแล้วติด เวลาไม่ได้ซื้อแล้วหงุดหงิด ต้องซื้ออยู่ทุกงวด อย่างนี้เรียกว่าติด ถ้าติดแล้วก็เป็นอบายมุข ถ้าซื้อแบบเสี่ยงโชค ซื้อแบบทำบุญ คิดว่าเอาเงินไปทำบุญให้กับรัฐบาลหรือให้กับคนขายหวยก็ได้ ตอนนี้รัฐบาลแจกให้คนละ ๕,๐๐๐ ได้ ทำไมเราจะไปแจกให้คนขายหวยไม่ได้ คนขายหวยเขาก็อาจจะแจกคืนให้กับเราก็ได้ ข้อสำคัญคืออย่าไปตีคมัน ถ้าติดแล้วมันเป็นพิษกับจิตใจเพราะมันทำให้ใจทุกข์ แล้วมันจะทำให้ติดมากขึ้น และจะเป็นปัญหาเพราะมันใช้เงินทองมาก เวลาตีคการพนันนี้ พอมันเสียก็อยากจะไต่คืน มันก็ต้องไปขายทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองเพื่อไปเล่นต่อ อย่างนี้เรียกว่าติด เป็นอบายมุข แต่ถ้าเรามีเงิน ๕๐๐ บาท ไม่รู้จะทำอะไรดี ลองไปซื้อหวยดูสักวัน เผื่อโชคเรามันจะมาอาจจะถูก ถ้าไม่ถูกก็คิดว่าทำบุญไปก็แล้วกัน งวดนี้ไม่ถูก งวดหน้าก็ไม่ใช่อยากจะไปซื้อเอาคืน ถ้าทำแบบเฉพาะกิจอย่างนี้ได้อยู่ ซื้อเฉพาะกิจได้อยู่ แต่ถ้าซื้อเป็นแบบติดนี้ไม่ได้ จะถือว่าเป็นอบายมุข ●●●

## คำถามที่ ๕

พระอาจารย์ตอบ

?

กราบพระอาจารย์ค่ะ  
ตั้งค้ถูกหวยแบ่งทำบุญ  
จะได้านิสงส์บุญหรือไม่เจ้าคะ

ได้ ไม่เสียหาย การซื้อหวยก็ไม่บาป ไม่ได้เป็นการ  
ไปลักทรัพย์ของผู้อื่น เป็นการเสี่ยงโชค ●●●

?

กราบเรียนถามเจ้าคะ  
บ้านที่สร้างเสร็จจำเป็นไหมเจ้าคะ  
ว่าต้องขึ้นบ้านใหม่  
แต่ปกติโยมก็จะทำบุญตักบาตร  
รักษาศีล ปฏิบัติธรรม  
ทำความเพียรสม่ำเสมอ  
อยู่แล้วเจ้าคะ

คำว่าขึ้นบ้านใหม่ มันก็มี ๒ ความหมาย บ้านใหม่  
สร้างเสร็จก็ต้องขึ้นบ้านใหม่กันทุกคนแหละ จะสร้าง  
ไปทำไม ถ้าสร้างแล้วไม่ขึ้นไปอยู่ ถ้าขึ้นแบบนั้นก็ไม่มี  
ปัญหาอะไร ต้องขึ้นอยู่แล้ว สร้างบ้านเสร็จก็ต้องเข้า  
บ้านใหม่ ขึ้นบ้านใหม่ ไปใช้บ้านใหม่ อยู่บ้านใหม่ แต่ถ้า  
ขึ้นบ้านใหม่แบบประกอบพิธีนิมนต์พระมาสวด นิมนต์  
พราหมณ์มาเจิม นิมนต์ใครมาทำพิธีอะไรต่างๆ ไม่ต้อง  
ทำหรอก บ้านมันไม่เกี่ยว ความดีความชั่วมันไม่ได้อยู่  
ที่บ้าน มันอยู่ที่คนอยู่ ถ้าคนอยู่บ้านเป็นคนชั่ว บ้านมัน  
ก็ชั่วอยู่ดี เป็นโจรแล้วไปสร้างบ้านใหม่ ไปอยู่บ้านใหม่  
บ้านใหม่มันก็ไม่ต่างจากบ้านเก่า เพราะคนที่ทำมันไม่ได้  
เปลี่ยน ถ้าคนเราไม่ดี เราต้องเปลี่ยนที่คน อย่าไปเปลี่ยน  
ที่บ้าน บ้านมันไม่รู้เรื่องรู้ราว ●●●



?

โยมไม่ค่อยได้ใส่บาตรตอนเช้า  
แต่ใช้วิธีโอนเงินร่วมบุญ  
จำกัดอาหารกับวัดแทน  
ขอเรียนถามพระอาจารย์ว่า  
อานิสงส์ของบุญนี้  
จะเหมือนกับไปใส่บาตรพระ  
ด้วยตนเองหรือไม่คะ

เหมือนกัน บุญนี้เป็นแก้วสารพัดนึก ถึงแม้ไม่ได้  
ทำบุญใส่บาตรก็ไม่ต้องกังวล ไม่ต้องกลัวอดตาย  
บุญนี้แหละเป็นตัวที่ทำให้จิตใจไม่หิว ไม่ทุกข์ ไม่ต้อง  
กังวล ทำบุญปล่อยนกปล่อยปลาก็ได้ ไม่ต้องกลัวอด  
ตายว่าปล่อยนกปล่อยปลาแล้วชาติหน้าไม่มีกิน ไม่ต้อง  
กลัว เพราะมีบุญเป็นอาหารใจ การทำบุญแบบไหนขึ้นอยู่กับ  
ที่จริตความชอบของเราเท่านั้นเอง เราชอบปล่อยนก  
ปล่อยปลา เราก็ปล่อยนกปล่อยปลาไป เราชอบทำบุญ  
ใส่บาตรก็ทำไป ได้บุญเหมือนกัน ได้รับความอึดความสุข  
เหมือนกัน ●●●

?

ถ้าศีลยังบกพร่องเป็นระยะๆ  
แต่ขณะเดียวกันก็เพียร  
ฝึกปฏิบัติสมาธิไปด้วย  
จะยังสามารถพัฒนาได้ไหมคะ  
หรือต้องทำศีลให้ครบถ้วน  
ตลอดเวลาถึงจะเจริญ  
ในสมาธิและปัญญาได้คะ

ก็ต้องทำควบคู่กันไป ศีลร้อยละ ๕๐ ก็จะมีสมาธิได้  
ร้อยละ ๕๐ รักษาศีลได้ร้อยละ ๗๐ จะมีสมาธิได้ร้อยละ  
๗๐ คือทุกอย่างมันไม่จำเป็นจะต้องเต็มร้อยพร้อมๆ กัน  
สามารถทำควบคู่กันไป เช่น ทานร้อยละ ๑๐ ก็ได้ศีล  
ร้อยละ ๑๐ ได้สมาธิร้อยละ ๑๐ ได้ปัญญาร้อยละ ๑๐  
ให้ทำไปตามกำลัง ทาน เราทำได้ เรามีเงิน เราก็ทำไป  
ศีล เราก็รักษาได้ สมาธิ เรามีเวลาว่างเราก็นั่งได้ ปัญญา  
เราก็ฟังเทศน์ฟังธรรมได้ มันก็ทำไปตามกำลังของที่เรา  
มี ถ้ามีร้อยละ ๑๐ ก็ทำได้ร้อยละ ๑๐ ถ้ามีร้อยละ ๒๐ มันก็  
จะทำได้ร้อยละ ๒๐ ไป ●●●

?

การสวดมนต์  
ทำสมาธิบนที่นอน  
ในห้องนอนมีนอนกันหลายคน  
แต่เรานั่งสมาธิสวดมนต์ของเรา  
ถือว่าผิดไหมคะ

ไม่ผิดหรอก แต่ถ้าที่ไหนที่อยู่คนเดียวได้ก็ไปนั่ง  
คนเดียวดีกว่า เพราะนั่งอยู่กับหลายคนมันอาจจะรบกวน  
สมาธิกัน จะทำให้สงบยากกว่า ถ้ามีหลายคนเราก็ออกไป  
นั่งนอกห้อง นั่งหน้าระเบียง ไปนั่งที่ไหนที่ไม่มีคน

การนั่งสมาธิต้องปลีกวิเวกถึงจะได้ผลได้ประโยชน์  
ถ้านั่งอยู่กับคนหลายคน เดี่ยวคนนั้นขยับตัว เดี่ยวคนนั้น  
กรนหรือไอคอกแคะขึ้นมา มันก็จะมารบกวนสมาธิของ  
เราได้ ●●●

?

ทำไมตอนฟังธรรมพระอาจารย์  
ใจระพมอยากจะบวชครับ  
อยากทั้งทุกอย่างแล้วไปบวชครับ

ก็เกิดศรัทธา เกิดศรัทธาแล้วเกิดวิริยะขึ้นมา  
เกิดฉันทะความยินดีในธรรมขึ้นมา เหมือนไปดูหนัง  
ตัวอย่าง เห็นหนังตัวอย่างแล้วก็อยากจะดูหนังจริง  
เดี่ยวพอหนังจริงเข้าปื้บก็ไปดูกันเลย

การฟังธรรมเป็นเหมือนการดูหนังตัวอย่างของธรรม  
พอได้ดูหนังตัวอย่างแล้วทีนี้ก็อยากจะได้ของจริงแล้ว ก็รู้  
ว่าการจะได้ของจริงต้องไปบวช ต้องไปปฏิบัติธรรม ●●●

?

เติมเต็มศรัทธาได้อย่างไรครับ  
และทำให้ศรัทธามั่นคงได้  
อย่างไรครับ

ก็ต้องอยู่ใกล้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ สิ่งที่พึงกระทำบ่อยๆ คืออ่านหนังสือธรรมะบ่อยๆ ใกล้ชิดกับพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบอยู่เรื่อยๆ ศรัทธาก็จะเกิดขึ้น ●●●

?

เป็นแม่ชั้บปฏิบัติที่บ้าน  
ตลอดพรรษาได้ไหมคะ  
เนื่องจากป่วย ถ้าอยู่วัด  
อาจไม่สะดวก จะเป็นภาระ  
กับคนอื่นมากเกินไปเจ้าค่ะ

ได้ ปฏิบัติที่ไหนไม่เป็นปัญหา ขอให้ปฏิบัติเท่านั้น  
ไปอยู่วัดแต่ไม่ได้ปฏิบัติ ถ้าอยู่บ้านแล้วได้ปฏิบัติก็อยู่บ้าน  
ดีกว่าไปอยู่วัด ตัวสำคัญไม่ใช่อยู่ที่สถานที่ แต่อยู่ที่การ  
ปฏิบัติ ...

?

หนูอยู่ภาวนาที่วัดเป็นเวลา  
นานหลายวัน กินข้าววัด  
ถวายปัจจัยให้วัดนิดๆ หน่อยๆ  
แต่ทำงานแทน เช่น ล้างจาน เก็บจาน  
สวดมนต์วัตรเช้า วัตรเย็น  
ทำงานวัดเท่าที่ทำได้ และอยู่อย่างสงบ  
แบบนี้หนูตัดหนี้สงฆ์วัดหรือไม่คะ

อ้อ ไม่ติดหรอก ถ้าทางวัดเขาไม่ได้มีการกำหนด  
ว่าจะต้องจ่ายเท่านี้จ่ายเท่านี้ ถ้าที่วัดเขาให้อยู่ฟรี  
ก็อยู่ไป กินฟรี อยู่ฟรี ไม่เป็นหนี้แต่อย่างใด แต่อย่าทำงาน  
อย่างเดียว ต้องปฏิบัติธรรมด้วย สำคัญการอยู่วัดนี้ ถึงแม้  
เราจะไม่มีเงินแล้วเราชดใช้ค่าใช้จ่ายด้วยการทำงานให้  
กับวัดก็ตาม อย่างนี้ก็ยิ่งถือว่าไม่ดี เราควรจะปฏิบัติธรรม  
เพราะที่วัดนี้เป็นที่สะดวกต่อการปฏิบัติธรรม ส่วนการ  
ทำงานเพื่อชดใช้ค่าอาหารค่าที่อยู่ที่พักก็ทำไปตามกำลัง  
ของเรา ทำได้มากได้น้อยก็ทำไป แต่เป้าหมายควรอยู่ที่  
การปฏิบัติธรรมเป็นหลัก ●●●

?

เรียนถามพระอาจารย์ครับ  
เวลานั่งสมาธิไป ๒-๓ ชั่วโมง  
ก็เริ่มปวดขา  
แล้วทำให้ไม่อยากนั่งสมาธิต่อ  
จะมีอุบายหรือวิธีแก้ไข  
อย่างไรไหมครับ

ก็บริกรรมพุทโธต่อไป เวลานั่งมีอาการเจ็บก็อย่า  
ซีเกียจ ต้องขยันท่องพุทโธๆ ไป หรือสวดมนต์ไป สวดบท  
อิติปิโสไป มันก็จะทำให้มีกำลังที่จะนั่งต่อไปได้ ...



?

กราบเรียนถามพระอาจารย์ขอรับ  
เวลาผมฟังพระอาจารย์  
กระผมรู้สึกนั่งสงบ  
และรู้สึกมีพลัง  
จากนั่งตัวสั่นก็ไม่สั่น  
กลับมาเป็นนั่งสงบ  
กระผมมาถูกทางไหมครับ

ถูกแล้วๆ ฟังใครก็ได้ไม่ต้องฟังเราก็ได้ เดี่ยวจะหาว่า  
ยอตัวเอง ฟังอะไรแล้วใจสงบนิ่งก็ถือว่าใช้ได้ ●●●

?

จิตของตัวเองสามารถเรียก  
หรือปลุกตัวเองโดยเรา  
ไม่รู้ตัวได้ไหมคะ เวลาตอนเช้า  
เคยได้ยินเสียงเรียกชื่อทำให้สะดุ้งตื่น  
เป็นเสียงจากพ่อบ้าง  
แม่บ้าง คนรู้จักบ้าง  
คิดว่าเป็นจิตตัวเองปลุกตัวเอง  
ไม่แน่ใจว่าใช่หรือไม่เจ้าคะ

ใช่ จิตคิดไปเอง สร้างเรื่องขึ้นมาเอง ...

?

สามารถกลืนน้ำลาย  
ในขณะนั่งสมาธิได้หรือไม่เจ้าคะ

ไม่มีข้อห้าม แต่ถ้ากลืนแล้วมันก็เหมือนเริ่มต้นใหม่  
เพราะว่าจิตกลับมาหาร่างกาย การภาวนานี้เพื่อดึงจิต  
ออกจากร่างกาย ถ้ายังผูกพันกับเรื่องของร่างกายอยู่  
มันก็ออกจากร่างกายไปไม่ได้ เข้าสู่ความสงบไม่ได้ ●●●

?

รู้สึกว่าจะนอน  
จิตถึงร่างแบบไร้สติ  
แต่เวลานั่งสมาธิมีสติรับรู้  
ความรู้สึกต่างๆ ของร่างกาย  
ไม่ทราบว่าจะถึงทางร่างกาย  
อย่างไรเจ้าคะ

ก็พุทโธไปเรื่อยๆ เดี่ยวมันสงบมันก็จะทิ้งเอง แต่  
เวลาทิ้ง มันจะต่างจากตอนนอน ตอนหลับมันไม่รู้เรื่อง  
อะไรเลย แต่ถ้านั่งสมาธิแล้วเวลาทิ้งร่างกายมันจะรู้ว่า  
อ้อ ตอนนี้จิตกับร่างกายมันแยกออกจากกัน ●●●

?

เวลาเดินจงกรมเหมือนเห็น  
บางอย่างบ้างๆ ตัวเราตลอด  
แต่ก็กำหนดต่อไป  
ไม่ได้สนใจอยากรู้ว่าคืออะไร  
ทำถูกแล้วหรือไม่คะ

ถูกต้อง อย่าไปสนใจกับอะไรทั้งนั้น จิตชอบหลอกเรา  
ชอบหลอนเรา ชอบสร้างนั่นสร้างนี่มาให้เราไม่ให้มีสติไม่  
ให้มีสมาธินั่นเอง ฉะนั้นให้เราจดจ่ออยู่กับอารมณ์ที่เรา  
ใช้ในการภาวนา ถ้าพุทโธก็พุทโธไป ถ้าเดินจงกรมคิดว่า  
มีใครเดินตามหลังเราแล้วจะเอามือมาจี้มาแทงก็ให้มัน  
จี้มันแทงไป ไม่ต้องมัวแต่เสียวซ้ายเสียวขวาอยู่นั้น  
มันไม่เป็นสมาธิ

เวลาทำสมาธิหรือเดินจงกรม อย่าไปคิดถึงเรื่องอะไร  
อย่าไปสนใจกับความรูสึกต่างๆ ที่โผล่ขึ้นมาเพราะมันจะ  
ทำให้เสียสมาธิ แล้วจะไม่ได้ผลนั่นเอง ●●●

?

มีศรัทธาแต่ขาดความเพียร  
ทำอย่างไรจึงจะมีความเพียรได้เจ้าคะ

อ้อ ยังไม่ศรัทธาจริง ถ้าศรัทธาจริง ความเพียรมันก็จะมา ตอนนี้อย่างเป็นศรัทธาแบบลุ่มๆ ดอนๆ ต้องพยายามทำให้มีศรัทธาที่แก่กล้า ต้องพยายามอยู่ใกล้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศน์ฟังธรรม อยู่ใกล้กับพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ คอยเข้าหาพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ คอยฟังคำสั่งคำสอนของท่าน เดี่ยวศรัทธาแท้ มันก็จะไหลขึ้นมา ●●●

?

ถ้าปฏิบัติแล้วรู้สึกท้อใจ  
จะมีวิธีทำให้มีกำลังใจอย่างไรคะ  
และความรู้สึกท้อใจมีเฉพาะบางคน  
ตอนที่พระอาจารย์ฝึกอยู่  
ที่วัดหลวงตา พระอาจารย์เคยรู้สึก  
ท้อใจหรือไม่เจ้าคะ

ไม่หรอก ถ้าอยู่ใกล้พระปฏิบัติปฏิบัติชอบนี้ ท่านจะ  
คอยเติมพลังให้อยู่เรื่อยๆ ทุก ๓ วัน ๔ วัน ๕ วัน ท่านจะ  
เรียกประชุมที ท่านจะให้พลัง แสดงธรรมให้ฟังแล้วเกิด  
ศรัทธาเกิดวิริยะขึ้นมา ถึงบอกว่าอย่าอยู่ห่างไกลจาก  
พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ถ้าเกิดความท้อแท้เมื่อไร  
เราต้องเข้าหาพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยวิธีฟัง  
เทศน์ฟังธรรม อ่านหนังสือธรรมะ เข้าหาครูบาอาจารย์  
ไปฟังธรรม บางทีท่านพูดคำสองคำ พอเห็นหน้าท่าน  
กำลังใจก็กลับคืนมาแล้ว ●●●

?

กราบนมัสการพระอาจารย์  
เคยอ่านประวัติครูบาอาจารย์  
ท่านกล่าวว่าเคยปรารถนาพุทธภูมิ  
ทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้า  
ต้องอธิษฐานละความปรารถนานั้น  
ขอมุ่งสู่นิพพาน เป็นสาวกใน  
พระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน  
แล้วจึงจะก้าวหน้าในธรรมต่อไป  
เรียนถามว่าในส่วนนี้  
ควรปฏิบัติตามอย่างไรครับ

คือคนที่ติดพุทธภูมิก็คือคนที่ต้องทำทาน  
ต้องช่วยเหลือผู้อื่นก่อนช่วยเหลือตนเอง พอมุ่งไปสู่การ  
ช่วยเหลือผู้อื่นก็จะไม่มีเวลามาช่วยเหลือตนเองนั่นเอง  
ฉะนั้นถ้าอยู่ในยุคที่ไม่มีคำสอนก็ไม่เป็นไร เพราะไม่รู้ว่า  
จะไปทำอะไร ก็เลยช่วยคนอื่นไปก่อนดีกว่า แต่พออยู่ใน  
ยุคที่มีคำสอน ท่านสอนให้ไปภาวนา ให้ไปช่วยตัวเองก่อน  
พออยู่ในยุคที่มีคำสอนก็ต้องเปลี่ยนจากการมุ่งไป  
ช่วยเหลือผู้อื่นมาช่วยตนเองก่อน คือไปปลีกวิเวก  
ไปภาวนาก่อน

อย่างหลวงปู่มั่นท่านก็ปรารถนาพุทธภูมิ ท่านก็  
ช่วยเหลือคนอื่นจนถึงอายุ ๖๐ ปี ท่านเป็นครูอาจารย์  
ตัวท่านเองยังไม่บรรลุ แต่ท่านอาจจะได้ธรรมขั้นไหน  
ก็ไม่ทราบ ได้สมาธิหรือได้ปัญญา หรือไม่ก็ไม่ทราบ แต่ท่าน  
ก็สอนให้อย่างน้อยได้สมาธิ เพราะท่านมีอุปจารสมาธิและ



อัปนาสมาธิ ท่านมีดาทิพย์หุทิพย์ แต่ท่านก็เมตตาสอน  
พวกญาติโยม ลูกศิษย์ พระเณร ปฏิบัติธรรม แต่ใจท่านก็  
ไม่ได้หลุดพ้นซะที จนพออายุ ๖๐ ปี ท่านบอกว่า ใกล้จะ  
ตายแล้วว้าย ต้องเปลี่ยนแผนแล้ว ก็เลยทิ้งหมดเลย หนีไป  
อยู่เชียงใหม่องค์เดียว ไปปลีกวิเวกอยู่กับพวกชาวป่า  
ชาวเขา อยู่ถึง ๑๐ ปีด้วยกัน ใครจะติดตามไปขออยู่ด้วย  
ท่านก็ไม่รับ ท่านหนี แต่ถ้าติดช่วงเข้าพรรษา ท่านก็ให้อยู่  
กับท่านได้แค่ ๓ เดือน พอออกพรรษาแล้วก็ตัวใครตัวมัน  
ท่านไม่อยู่กับใคร ท่านมุ่งไปสู่วิมุตติอย่างเดียว

พอท่านอายุ ๗๐ ปีแล้วนี้ ท่านก็รับนิมนต์มาโปรด  
สั่งสอนเขา ไม่ทราบที่ท่านบรรลุตอนไหน ระหว่างอายุ  
๖๐ ปี กับ ๗๐ ปีนี้ พอท่านบรรลุแล้วท่านก็เลยมา หลัง  
จากอายุ ๗๐ ปี ก็กลับมาโปรดญาติโยมทางภาคอีสานต่อ  
มาสั่งสอนครูบาอาจารย์ทั้งหลายที่เรารู้จักได้กราบไหว้  
บูชากัน ยุคแรกท่านก็สอนบ้าง แต่ยุคที่มาอยู่ทางภาค  
อีสานนี้ท่านก็สอนอยู่เยอะ

อันนี้ก็เป็นเรื่องของทุกคน เวลาที่ไม่มีพระพุทธรูป  
ศาสนา ก็ต้องตั้งเป้าไปที่พุทธรูป เหมือนพระพุทธรูปเจ้าของ  
เราท่านก็ตั้งไปที่พุทธรูป แต่พอมีคนสอนแล้ว ก็ไม่จำเป็น  
จะต้องไปพุทธรูปให้เสียเวลา ก็ให้มาเจริญธรรมะในส่วนที่  
มีคือปัญญา ●●●

?

พิจารณาชั้น ๕  
สำหรับพระโสดาบันได้อย่างไรครับ

ก็ให้เห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา เป็นเพียงธรรมชาติ  
อย่างหนึ่ง เหมือนต้นไม้ ต้นไม้ก็ทำมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ  
ร่างกายก็ทำมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ เดี่ยวต้นไม้ก็ต้องตาย  
ร่างกายก็ต้องตาย ไม่มีใครห้ามมันได้ เราไม่ได้เป็นต้นไม้  
เราไม่ได้เป็นร่างกาย เราเพียงแต่มาเกาะติดร่างกายนี้  
เพื่อใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือพาเราไปไหนมาไหน ไปทำ  
อะไรต่างๆ เท่านั้นเอง พอร่างกายตาย เราไม่ได้ตายไป  
กับร่างกาย ●●●

?

เรียนถามพระอาจารย์  
อริยสังขี ๑๒ รอบ  
คืออะไรครับ

ไม่รู้เหมือนกัน รู้รอบเดียวก็เอารอบเดียวก็พอ คือ อริยสังขี มันมี ๔ ความจริง รอบที่ ๑ รอบของพระโสดาบัน รอบที่ ๒ รอบของพระสกิทาคามี รอบที่ ๓ รอบของพระอนาคามี และรอบที่ ๔ คือรอบของพระอรหันต์ เพราะตัวความอยากมันเปลี่ยนไป ความอยากของพระโสดาบัน คืออยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย ความอยากของพระสกิทาคามีก็อยากเสพกาม พระสกิทาคามีห้ามความอยากเสพกามได้ครั้งหนึ่ง ทำให้เบาบางลง แต่ยังไม่ทำให้ไม่หมด ส่วนพระอนาคามีทำให้ความอยากเสพกามนี้หายไปหมดด้วยอำนาจของอสุภะที่เจริญอย่างเต็มที่ มีอยู่ตลอดเวลา พอเห็นอะไรว่าสวยงาม อสุภะมันก็จะเข้ามาทันที จนทำให้กามารมณ์นี้เกิดขึ้นมาไม่ได้ แต่พระสกิทาคามีบางทีเผลอ ไม่ทันเห็นสวยแล้วสวยเลย หล่อแล้วหล่อเลย มารู้สึกตัวอีกที หมดเวลาไปตั้งหลายวัน อันนี้ความเร็วของอสุภะยังไม่เพียงพอ ก็พ้นได้บางเวลา บางเวลาก็เร็ว พอเกิดกามารมณ์ปั๊บ อสุภะก็มาปั๊บเลย ก็หายไปเลย ก็เป็นอสุภะ

อสุภะก็เป็นมรรค แล้วกามารมณ์ก็เป็นสมุทัย สู้กัน เป็นอริยสัจ ถ้ามรรคชนะก็เป็นนิโรธ กามารมณ์ก็ดับไป ความทุกข์ก็ดับไป ถ้ากิเลสชนะ กามารมณ์ชนะ ก็ทุกข์ ขึ้นมากินไม่ได้นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย กระวนกระวาย แต่ละรอบของพระสัททวาราก็มีของท่าน พระอนาคามีของท่าน พระอรหันต์ก็มีของท่าน ก็คือเรื่องจิตใจของท่าน อารมณ์ต่างๆ ภายในจิตใจของท่าน อยากให้เป็นอย่างนั้น อยากให้เป็นอย่างนี้ ก็จะทุกข์ขึ้นมา แต่พอรู้ทัน อยากไม่ได้ ต้องปล่อยมัน มันจะเป็นยังไงก็ปล่อยมันเป็นไป รู้ทันมัน รู้ว่ามันเกิดแล้วมันก็ดับไป อารมณ์ต่างๆ มันก็ไม่ทุกข์ อันนี้ก็เป็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค อีกรอบหนึ่ง พุดตามหลักก็มีอยู่ ๔ รอบ สมาธิชั่วคราว เวลาเข้าสมาธิหรือเวลา ชนะกิเลสแต่ละครั้งก็เหมือนนิโรธชั่วคราว กิเลสตัวหนึ่ง ไม่ได้แสดงผล มันมีตัวอื่นรออยู่ แต่มันยังไม่ได้ไหลขึ้นมา เช่น พอได้เป็นพระโสดาบันนี้ จิตก็สงบปั๊บ ตัวกิเลสที่ ความอยากมี ความอยากไม่ตาย อยากไม่เจ็บ ไม่แค้น มันก็หมดไป จิตก็สงบลง แล้วเดี๋ยวสักพักไปเห็นคนสวย คนงาม เห็นคนหล่อขึ้นมา กิเลสตัวใหม่ก็ไหลขึ้นมา ก็ต้อง สู้กับมันอีกรอบหนึ่ง มันก็เป็นนิพพานแบบชั่วคราว ในช่วงขณะที่ชนะกิเลสแต่ละรอบ หรือช่วงอยู่ในสมาธิ ก็เป็นนิพพานชั่วคราว เวลาพุทโธแล้วจิตรวมเป็นหนึ่ง

เป็นอัปนาสมาธิขึ้นมา กิเลสก็ไม่ทำงาน มันก็เป็นนิพพานชั่วคราวอีกแบบหนึ่ง ฉะนั้นก็มีตั้งแต่สมาธิขึ้นไป สมาธิที่ชั่วคราว โสดาบันก็ชั่วคราว สกิทาคามีก็ชั่วคราว อนาคามีก็ชั่วคราว โดยถาวรก็ต้องเป็นพระอรหันต์ ไม่มีกิเลสหลงเหลืออยู่ในใจ กิเลสหายหมดเลย เชื้อก็หมดเลย

เวลาเรากำจัดเชื้อโควิดแต่ก็ยังมีเชื้อเอ็ดส์อยู่ จากเชื้อเอ็ดส์ยังมีเชื้อมาลาเรียอยู่ ไล่กำจัดมันไปที่ละตัว เพราะมันใช้ยาคนละขนานกัน ยาที่ใช้แก้กิเลสแต่ละตัวก็ไม่เหมือนกัน พระโสดาบันก็ต้องพิจารณาชั้น ๕ ว่าเป็น อนัตตา ไม่มีตัวตน พระสกิทาคา พระอนาคามี ก็พิจารณา อสุภะว่าร่างกายไม่สวยไม่งาม พระอรหันต์ก็ต้องพิจารณา จิตว่าไม่เที่ยง จิตไม่มีตัวตน จิตไม่ใช่ตัวตน จิตจะหลุดพ้นได้ จิตต้องไม่มีความอยากเลย ถ้าตราบไดยังมีความอยาก แม้แต่อยากจะหลุดพ้นก็หลุดพ้นไม่ได้ อย่างพระอานนทนี่ อยากจะหลุดพ้นก็เลยหลุดไม่ได้ พอรู้ว่าหลุดไม่ได้ก็ไม่อยาก พอไม่อยากมันก็เลยหลุดเลย เข้าใจไหม

ฉะนั้นความอยากมันไม่เหมือนกัน เชื้อโรคแต่ละระดับคนละชนิดกัน เหมือนมาลาเรียชนิดหนึ่ง ไข้เลือดออก ชนิดหนึ่ง ไข้หวัดใหญ่ชนิดหนึ่ง โรคเอ็ดส์ชนิดหนึ่ง มันต้อง ใช้ยาแต่ละชนิดไม่เหมือนกัน ●●●

?

จะปฏิบัติให้บรรลุใน  
๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี  
จะต้องเข้มข้นขนาดไหนเจ้าคะ

ไปบวชแล้วก็ถือศีล ไปอยู่กับพระอาจารย์ที่ดูๆ เข้มข้น  
ที่คอยเคี่ยวเข็ญคอยผลักคอยดันให้ภาวนาอย่างเดียว  
ไม่ให้ไปทำภารกิจอย่างอื่น ...

?

มีแนวทางการตัดภาระ  
เพื่อพระนิพพานไหมครับ

ก็ต้องเห็นว่าภาระต่างๆ สิ่งต่างๆ ที่เรามีอยู่เป็นของไม่เที่ยง ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องจบลงด้วยกันทุกคน จะทำอะไรดีขนาดไหนเดี๋ยวก็ตายหมด ต้องพิจารณาความตายทั้งเราทั้งเขา มันก็จะเห็นว่าไม่มีอะไรต้องเป็นภาระต่อไป แต่ถ้ายังไม่เห็นความตายของเขา ไม่เห็นความตายของเรา ก็คิดว่าต้องทำนู่นทำนี่ให้กับเขา ต้องทำนู่นทำนี่ให้กับเรา ทำดีขนาดไหน ได้มากน้อยเพียงไรเดี๋ยวก็ตาย พอตายแล้วมันก็จบ ทำหรือไม่ทำก็เท่ากัน ไม่ทำก็ตายเหมือนกัน ทำก็ตายเหมือนกัน แล้วไปทำทำไมให้เหนื่อยเปล่าๆ ไซ้หมคิดแบบนี้มันก็จะตัดภาระต่างๆ ได้ แต่ถ้ายังต้องทำให้เขาเขาจะได้สบาย เขาจะได้ไม่ตาย เราจะได้ไม่ตาย เราจะได้สบาย ถ้าคิดอย่างนี้ก็ตัดไม่ได้ อันนี้เดี๋ยวก็ตายด้วยกันทุกคนทั้งเราทั้งเขา มันก็ตัดได้ ทำไปทำไม ทำก็ตาย ไม่ทำก็ตาย แล้วทำไปทำไม ทำให้เหนื่อยไปทำไม ไปทำในเรื่องที่เราได้ประโยชน์กับเรามากกว่าไม่ดีกว่าหรือ มันก็จะทิ้งเรื่องของร่างกายไปได้ แล้วก็จะได้ไปทำเรื่องของจิตใจต่อไปได้ ●●●

?

ความแตกต่างระหว่างสมมุติกับวิมุตติ  
แตกต่างกันอย่างไรเจ้าคะ

สมมุติก็คือการติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิดในไตรภพ เพราะสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในไตรภพนี้เป็นสมมุติทั้งนั้น เป็นของชั่วคราว ไม่ใช่เป็นของที่เป็นแก่นแท้สาระที่แท้จริง ส่วนวิมุตตินี้เป็นการหลุดพ้นจากสมมุติ การไปสู่สิ่งที่เป็นแก่นแท้สาระที่แท้จริงก็คือพระนิพพาน ●●●

?

จิตที่พันที่แน่นอนคือพระนิพพาน  
ไม่ทราบคือจิตแบบใดเจ้าคะ

จิตที่สิ้นกิเลส สิ้นจากความโลภ โกรธ หลง สิ้นจาก  
ความอยาก สิ้นจากโมหะอวิชชา ●●●





กาเลนะ ชัมมะสากัจฉา เอตัมมังคะละมุตตะมัง  
การสนทนาธรรมตามกาล เป็นมงคลอันสูงสุด