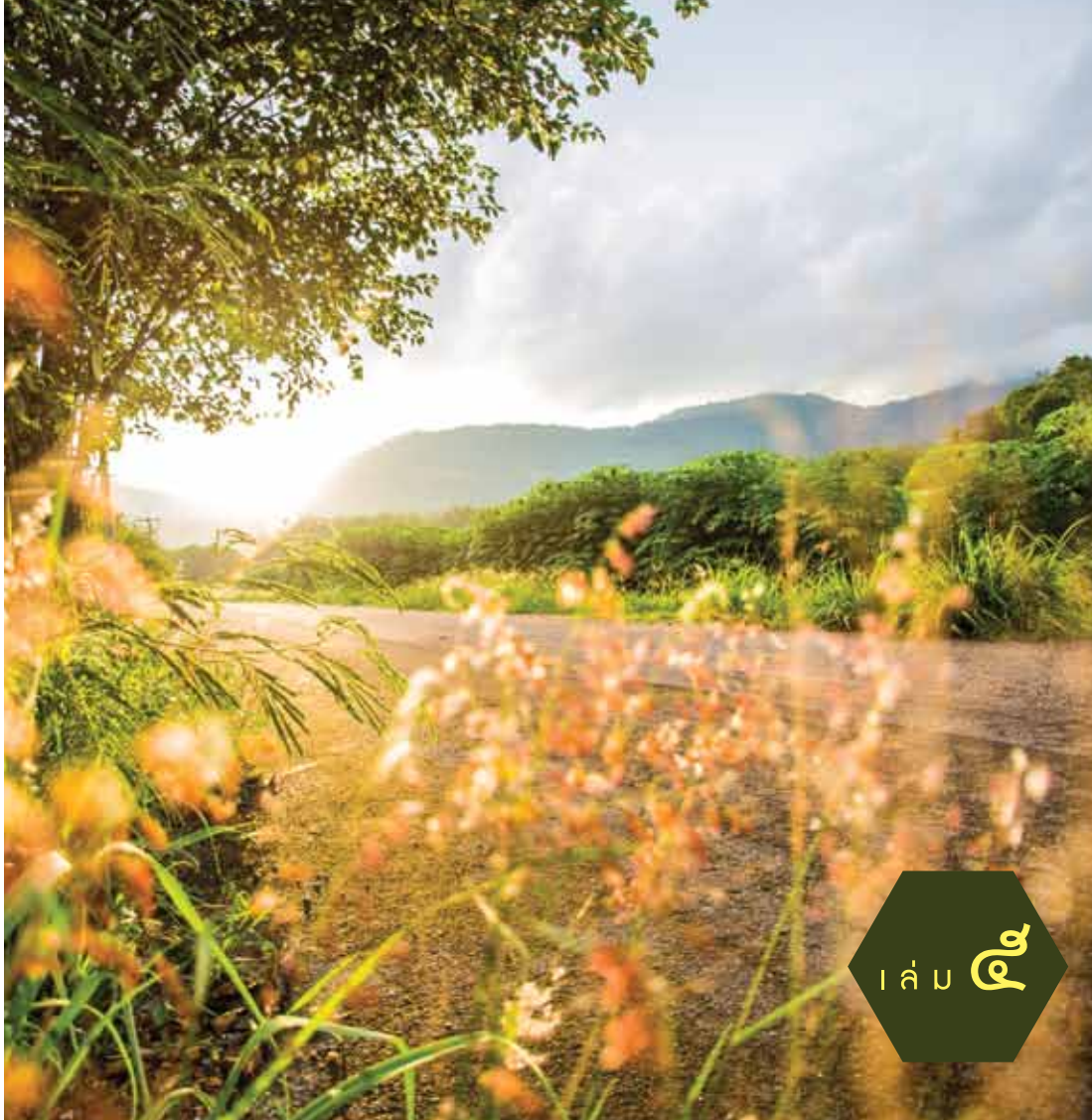




ธรรมะบนเขา

พระจูลนายก (พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)
วัดญาณสังวราราม จังหวัดชลบุรี

เสกุนทโท เสกมุเปติ จานัน.

ผู้ให้สิ่งประเสริฐ ย่อมถึงฐานะที่ประเสริฐ.

อง. ปญจก. ๒๒/๕๖.

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ห้ามจำหน่าย

คนฉลาดที่เข้าหาพระพุทธรศาสนาอย่างสม่ำเสมอก็เป็นเหมือนกับการเข้ามารับการตรวจรักษาโรคของจิตใจ ก็คือรักษาความทุกข์ของใจ ถ้ามาศึกษาพระธรรมคำสอนอยู่เรื่อยๆ ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนอยู่เรื่อยๆ ก็จะได้รู้จักวิธีที่จะปฏิบัติตนเองไม่ให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา หรือถ้าเกิดความทุกข์ใจขึ้นมาก็จะรู้จักวิธีดับความทุกข์ใจ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ธรรมะบนเขา
เล่ม ๕

ท่านอาจารย์กล่าวว่า

“นี่คือการเติมน้ำมันชนิดต่างๆ เริ่มต้นที่ศรัทธาความเชื่อที่เกิดจากการได้ยิน ได้ฟัง ได้อยู่ใกล้ชิดกับพระศาสนา ได้อยู่ใกล้ชิดกับพระธรรมคำสอน ฟังเทศน์ ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ เมื่อฟังเรื่อยๆ ศึกษาอยู่เรื่อยๆ ก็เกิดความรู้ความเห็น ที่ถูกต้อง”

คณะศิษย์จึงพากันเติมน้ำมัน ณ สถานียอดเขาซีโอนทุกเวลา เพราะศรัทธา และมั่นใจว่าน้ำมันบนยอดเขาเป็นน้ำมันชนิดพิเศษ ซึ่งเมื่อเติมแล้ว ใจคอ ผู้รับจะเบิกบานแจ่มชื่น และน้ำมันพิเศษชนิดนี้สามารถพาเราไปสู่มรรคผล นิพพานได้หากเราขยันเติม

ด้วยความเคารพบูชาอย่างสูงสุด

ศิษยานุศิษย์

ตุลาคม ๒๕๕๘



คำปฐก

ธรรมะบนเขา เล่ม ๕

กัณฑ์ที่ ๒๖	ใจไม่มีวันหมดสภาพ	๑
กัณฑ์ที่ ๒๗	เป้าหมายของการปฏิบัติ	๗๗
กัณฑ์ที่ ๒๘	ยาของพระพุทธศาสนา	๑๕๗
กัณฑ์ที่ ๒๙	การดับทุกข์ที่แท้จริง	๒๒๓
กัณฑ์ที่ ๓๐	สอนใจให้รู้ความจริง	๒๙๗



สารบัญ

ธรรมะบนขา เล่ม ๕



ธรรมะบนเขา
กัณฑ์ที่

๒๖

วันที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๖

ใจไม่มีวันหมดสภาพ

วันนี้

พวกเรา มาหา
ธรรมะ มาหาที่พึ่ง
ทางใจ เพราะเรามีทั้งสองส่วน
เรามีทั้งร่างกายและมีจิตใจ

ร่างกายก็
ต้องการที่พึ่ง
จิตใจก็ต้องการ
ที่พึ่ง ถ้าเรามี
ที่ พึ่ง ท ำ ง
ร่างกายเพียง
อย่างเดียว
เราก็จะมีที่พึ่ง
เพียงครึ่งเดียว
เพราะว่าเรา
มีสองส่วน และ

ส่วนที่สำคัญที่สุดก็คือจิตใจ
ร่างกายนี้เป็นส่วนที่สำคัญ



น้อยกว่าจิตใจ เพราะว่า
ร่างกายเป็นของชั่วคราว
ส่วนจิตใจนี้สำคัญกว่า
เพราะจิตใจเป็นของ

ถาวร แล้วก็
คว ำ ม ส ุ ข
ความทุกข์
ของร่างกายก็
เป็นส่วนย่อย
ความสุขความ
ทุกข์ของใจ
เป็นส่วนใหญ่
คว ำ ม ส ุ ข
ความทุกข์
ของร่างกาย

เป็นของชั่วคราว ส่วนความสุข
ความทุกข์ของใจนี้เป็นของ
ยั่งยืนยาวนาน



ดั่งนั้น

สิ่งที่สำคัญ
จึงอยู่ที่จิตใจ
ร่างกายนี้ไม่สำคัญ เพราะว่า
ร่างกายนี้ต่อให้เราดูแลรักษา
ให้ดียังไงก็ตาม ร่างกาย
ก็มีกฎที่จะบังคับที่จะทำให้
ร่างกายนี้ต้องเสื่อมต้องหมด
สภาพไป แต่ใจของเราไม่มี
กฎที่จะมาบังคับให้ใจของ
เรานั้นเสื่อมหมดสภาพไปได้
ความสุขหรือความทุกข์ที่เรา
สร้างขึ้นมาในใจ มันก็จะ
อยู่ยาวไปกับใจ แต่ความสุข
ความทุกข์ของร่างกายมันก็
จะอยู่ชั่วที่ร่างกายมีชีวิตอยู่
พอร่างกายตายไปแล้ว ความสุข
ความทุกข์ทางร่างกายก็หมด

สภาพไป แต่ความสุขความทุกข์
ของใจไม่ได้หมดสภาพไปกับ
การหมดสภาพของร่างกาย
เพราะใจยังไม่ได้หมดสภาพไป
ใจไม่มีวันหมดสภาพ
พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสว่า
ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นสิ่งที่สำคัญ
ที่สุดในบรรดาสิ่งต่างๆ ทั้งหลาย
ในสากลโลกนี้ ไม่มีอะไรสำคัญ
ที่ยิ่งใหญ่เท่ากับใจ ผู้ที่ได้
ดูแลรักษาใจให้มีความสุข
ได้ตลอดเวลา ก็จะได้พบ
กับความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่ถาวร
ดังนั้นการรักษาใจจึงเป็นเรื่อง
สำคัญ การรักษาใจ ก็คือการมี
ที่พึ่งทางใจนั่นเอง ที่พึ่งทางใจ
ก็คือพระพุทธ พระธรรม



พระสงฆ์ ที่เรายึดถือเป็นสรณะ เป็นที่พึ่ง เป็นที่พึ่งทางใจ ไม่ใช่เป็นที่พึ่งทางกาย ที่พึ่งทางกายนี้ ก็คือปัจจัย ๔ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยา รักษาโรค อันนี้เป็นที่พึ่งทางร่างกาย แต่ที่พึ่งทางใจนี้ก็คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พุทธัง สรณัง คัจฉามิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ ผู้ใดมีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ประดิษฐานอยู่ภายในใจ ผู้นั้นก็จะมีที่พึ่งทางใจ ผู้นั้นจะมีแต่ความสุข จะไม่มี ความทุกข์อยู่ภายในใจ

การที่เราจะเข้าถึง
พระพุท

พระธรรม พระสงฆ์ได้ ก็เกิดจากการศึกษาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าท่านเป็นใคร เป็นอะไร ท่านดำเนินชีวิตอย่างไร ท่านสั่งสอนให้เราดำเนินชีวิตของเราอย่างไร ถ้าเราได้ศึกษาแล้ว เราก็จะได้ปฏิบัติตามได้ พอเราปฏิบัติตามได้แล้ว เราก็จะมีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ภายในใจของเรา ตอนนี้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ยังไม่ได้ อยู่ในใจของเรา เพราะใจของเรายังมีความทุกข์อยู่ ถ้าใจของเราไม่มีความทุกข์เมื่อไร หมดความทุกข์เมื่อไร ก็แสดงว่าเรามีพระพุทธ พระธรรม



พระสงฆ์ อยู่ในใจของเรา
สมบูรณ์เต็มสมบูรณ์ ดังนั้น
การให้มีพระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ อยู่ภายในใจของเรานั้น
จึงต้องเกิดจากการศึกษาใน
เบื้องต้น หลังจากศึกษาแล้ว
ก็ต้องนำเอาสิ่งที่ได้ศึกษา
เอามาปฏิบัติ พอปฏิบัติแล้ว
ผลก็คือ พระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ ก็จะปรากฏขึ้นมา
ภายในใจ พอมีพระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ ปรากฏ
ภายในใจ ความทุกข์ภายในใจ

ก็จะถูกดับไป เพราะพระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ นี่เป็นเหมือน
แสงสว่าง ส่วนความทุกข์
ภายในใจนี้เป็นเหมือนความมืด
ที่ไหนมีความสว่างมีแสงสว่าง
ที่นั่นก็就不用มีความมืด ที่ไหน
ไม่มีแสงสว่าง ที่นั่นก็จะมี
ความมืด ตอนนี้ใจของพวกเรา
ยังมีความมืดอยู่ ความมืด
ที่เกิดจากความหลง โมหะ
เกิดจากอวิชชา ความไม่รู้
ไม่รู้ความจริงของพระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ นี้เอง

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
นี้เป็นเหมือนแสงสว่าง ส่วนความทุกข์
ภายในใจนี้เป็นเหมือนความมืด

ดังนั้น

เราจึงต้อง
ศึกษาให้รู้
ความจริงของพระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ ว่าคืออะไร
เป็นอะไร เช่น พระพุทธเจ้า
เป็นใคร ทำไมเราจึงถือว่า
ท่านเป็นสรณะเป็นที่พึ่ง
ของเรา เราก็ต้องศึกษา
พระพุทธประวัติ พระธรรม
คำสอนท่านสอนว่าอย่างไร
เราก็ต้องศึกษาดูเพื่อเราจะได้
ปฏิบัติได้ พระอริยสงฆ์สาวก
ท่านเป็นใคร ทำไมท่านจึงเป็น
ที่พึ่งของพวกเราได้ ท่านก็คือ
ผู้ที่ได้ ศึกษาและได้ ปฏิบัติ
ตามพระธรรมคำสอนของ
พระพุทธเจ้า จนปรากฏมี

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
ปรากฏขึ้นภายในใจของท่าน
ทำให้ท่านมีที่พึ่ง และก็
สามารถเอาที่พึ่งที่ท่านได้มีนี้
เอามาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่
ผู้อื่นต่อไป นี่แหละคือเรื่องของ
การศึกษาพระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ ศึกษาให้รู้ว่า
พระพุทธเจ้าเป็นใคร ท่าน
ดำเนินชีวิตอย่างไร ท่านปฏิบัติ
อย่างไรจึงทำให้ท่านกลายเป็น
จากบุรุษคนธรรมดาอย่าง
เราอย่างท่าน มากลายเป็น
พระพุทธเจ้า เป็นพระอรหันต-
สัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ที่ได้ตรัสรู้
ธรรมที่ทำให้พระทัยของท่าน
หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย



หลุดพ้นจากการเวียนว่าย
ตายเกิดทั้งหลาย

เราก็ต้องเริ่มศึกษา
พุทธประวัติ
ถ้าเป็นชาวพุทธแล้วไม่รู้จัก
ว่าพระพุทธเจ้าเป็นใคร
แสดงว่าไม่ใช่เป็นพุทธแท้
พุทธแท้ต้องรู้พระประวัติของ
พระพุทธเจ้า เช่น พระประสูติ
ตรัสรู้ ทรงแสดงธรรมครั้งแรก
ที่ไหนเมื่อไร และทรงเสด็จ
ดับขันธปรินิพพานไปที่ไหน
เมื่อไร อันนี้แหละเป็นการ
ศึกษาเรื่องของพระพุทธเจ้า
ดังนั้นเราต้องรู้ว่าพระพุทธเจ้า
เป็นใคร ท่านเกิดมาใน
ตระกูลใด ท่านมีสถานภาพ

อย่างไร แล้วสาเหตุอะไรถึง
ทำให้ท่านออกบวช ทำให้ท่าน
แสวงหาความหลุดพ้นจาก
ความทุกข์ด้วยการไปอยู่ในป่า
ในเขา เจริญ ศีล สมาธิ ปัญญา
จนได้ตรัสรู้พบพระอริยสัจ ๔
ต้นเหตุความจริงของความสุข
และความทุกข์ภายในใจ



หลังจากที่ได้ทรงตรัสรู้แล้ว ก็ทรงนำเอาสิ่งที่พระองค์ได้ ทรงตรัสรู้มาเผยแผ่สั่งสอน สิ่งที่ทรงนำมาเผยแผ่สั่งสอน ก็คือพระธรรมคำสอน ถ้าไม่มี พระธรรมคำสอน พวกเราก็จะ ไม่รู้วิธีปฏิบัติ ถึงแม้จะรู้ พุทธประวัติว่าพระพุทธเจ้า ทรงประสูติในตระกูลของ กษัตริย์ และทรงออกบวช และ ทรงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า แต่ถ้าไม่มีพระธรรมคำสอน เราก็จะไม่ว่าการที่จะทำให้ เป็นพระพุทธเจ้า ทำให้หลุดพ้น จากความทุกข์จากการเวียนว่าย ตายเกิดนั้นทำอย่างไร เช่น มีพระพุทธเจ้าบางพระองค์ ที่หลังจากทรงตรัสรู้แล้วก็

ไม่ประกาศพระธรรมคำสอน พระองค์ก็เป็นปัจเจกพุทธเจ้า ทรงรู้เฉพาะตน รู้แล้วไม่เอา ความรู้ที่ได้รู้นี้มาเผยแผ่ สั่งสอนให้แก่ผู้อื่น แต่ถ้ารู้แล้ว นำเอาความรู้ที่รู้นี้มาเผยแผ่ สั่งสอนให้แก่ผู้อื่น ผู้อื่นก็จะได้ รู้จักว่านี่คือพระอรหันตสัมมา- สัมพุทธเจ้า

อย่าง พระพุทธเจ้า
ของ เรานี้

หลังจากที่ทรงตรัสรู้แล้ว ในเบื้องต้นก็มีความท้อแท้ พระทัย ไม่ทรงอยากที่จะนำ เอาพระธรรมคำสั่งสอนมา เผยแผ่ให้แก่สัตว์โลก เนื่องจาก ทรงเห็นว่าเป็นคำสอนที่ยาก



สำหรับสัตว์โลกทั้งหลาย
ที่สามารถจะปฏิบัติตามได้
นี่คงจะเป็นเหตุที่ทำให้
พระพุทธเจ้าบางองค์บางรูป
ไม่ประกาศพระธรรมคำสอน
เพราะทรงท้อพระทัย ทรงเห็น
ว่าสอนแล้วก็ไม่เกิดประโยชน์
ผู้ฟังไม่สามารถที่จะน้อมนำ
เอาไปปฏิบัติได้ เหมือนกับ
อาจารย์มหาวิทยาลัยเห็น
เด็กอนุบาลนี้ จะสอนวิชา
แพทยศาสตร์ให้แก่เด็กอนุบาล
นี้ก็คงเห็นว่าไม่ไหว สอนไม่ได้
ความรู้ของเด็กสติปัญญา
ของเด็กอนุบาลนี้มันไม่อยู่
ในชั้นที่จะรับความรู้ระดับ
แพทยศาสตร์ได้ อันนี้ก็อาจ



จะเป็นเหตุที่ทำให้พระปัจเจก-
พุทธเจ้าไม่ทรงประกาศ
พระธรรมคำสอน แต่สำหรับ
พระพุทธเจ้าของเรานี้ ในเบื้องต้น
พระองค์ก็เกิดความท้อพระทัย
แต่หลังจากที่ได้ใช้เวลา
พิจารณาดู ก็ทรงเห็นว่าคนนี้
สัตว์โลกนี้ไม่เป็นเหมือนกัน
ทุกคน สัตว์โลกนี้มีระดับสติ
ปัญญาต่างกัน ระดับอนุบาล

ก็มี ระดับประถมก็มี ระดับมัธยมก็มี ระดับปริญญาตรีโท เอก ก็มี เมื่อทรงพิจารณาเห็นอย่างนั้น ก็เลยทรงเกิดมีพระอุตสาหะวิริยะว่ายังมีพวกที่ยังสามารถที่จะรับรู้คำสอนของพระองค์ได้อยู่ เช่น ผู้ที่เป็นอาจารย์ทางแพทยศาสตร์ก็ยิ่งเห็นว่ามีเด็กที่เรียนจบระดับมัธยมเป็นผู้ที่พร้อมที่จะรับคำสอนได้อยู่ พระองค์ก็เลยทรงมุ่งไปที่บุคคลที่จะรับคำสอนได้

บุคคลที่ ทรง แยกแยะ

ก็มี ๔ ระดับ ระดับอนุบาล
ระดับประถม ระดับมัธยม

และระดับอุดมศึกษา ระดับมหาวิทยาลัย บุคคล ๔ ระดับนี้เป็นภาษาปัจจุบัน ถ้าภาษาโบราณท่านก็เรียกว่า **บุคคล บัว ๔ เหล่า** ทรงเปรียบมนุษย์สัตว์โลกนี้เป็นเหมือนบัว ๔ เหล่า เป็นบัวที่พร้อมที่จะบาน บัวที่อยู่เหนือน้ำแล้วพร้อมที่จะบาน พอได้สัมผัสกับแสงพระอาทิตย์นี้เป็นบัวเหล่าที่หนึ่ง บัวเหล่าที่สองก็เป็นบัวที่อยู่ปริ่มน้ำ ต้องรอให้โผล่ขึ้นมาเหนือน้ำก่อน ใช้เวลาวันสองวันแล้วพอได้สัมผัสกับแสงพระอาทิตย์ก็จะบานขึ้นมา และบัวพวกที่สามก็บัวกลางน้ำ บัวที่ยังอยู่กลางน้ำอยู่ ต้องใช้เวลาหลายวันกว่าที่จะโผล่

ขึ้นมาเหนือน้ำได้ และบัวเหล่า
ที่สี่ก็บัวที่ยังอยู่กับโคลน
กับตมอยู่ เพิ่งจะเจริญงอกงาม
เพิ่งจะเจริญเติบโตขึ้นมา
จากโคลนตม บัวชนิดที่สี่นี้
โอกาสที่จะโผล่ขึ้นมาเหนือน้ำ
นี้จะยาก เพราะจะกลายเป็น
อาหารของปูของปลาไป
เสียก่อน นี่คือการพิจารณา
ของพระพุทธเจ้าในสถานภาพ
คือสติปัญญาความรู้ของ
สัตว์โลก ทรงเห็นว่ามียู ๔ ระดับ
ด้วยกัน ระดับที่อยู่ต่ำสุดก็
คือบัวที่อยู่กับโคลนกับตมนี้
ทรงต้องตัดไปเพราะจะ
ไม่สามารถรับคำสอนของ
พระองค์ได้ มีบัวอีกสามเหล่า
คือ บัวกลางน้ำ บัวปริ่มน้ำ และ

บัวที่เหนือน้ำ ที่จะพร้อมรับ
แสงสว่างแห่งธรรมซึ่งเหมือน
กับแสงสว่างของพระอาทิตย์
ที่จะทำให้บัวนั้นบานขึ้นมาได้

พระองค์^๑ จึงทรง

ไปโปรด
พวกที่บัวเหนือน้ำก่อน เพราะ
ว่าจะบรรลุได้ง่ายและรวดเร็ว
นั่นเอง เพราะพร้อมแล้ว พอได้
สัมผัสกับกระแสแสงสว่าง
แห่งธรรมที่ทรงแสดงก็จะ
บรรลุทันทีเลย ดังที่ครั้งแรก
ทรงแสดงพระธรรมเทศนา
ให้กับพระปัญจวัคคีย์ทั้งห้า
ธรรมะที่ทรงแสดงมีชื่อว่า
ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร
ทรงแสดงถึงพระอริยสัจ ๔

ธรรมที่ทำให้พระองค์ทรงดับ
ความทุกข์ทั้งหลายได้หมด
สิ้นไป พอทรงแสดงเสร็จแล้ว
หนึ่งในพระปัญญาวัคคีย์ก็
บรรลุธรรมขึ้นมา บรรลุธรรม
ขั้นที่หนึ่ง ธรรมนี้มีอยู่สี่ขั้น
ด้วยกัน ขั้นที่หนึ่ง ก็คือขั้น
พระโสดาบัน ขั้นที่สอง ก็คือ
พระสกิทาคามี ขั้นที่สาม ก็คือ
พระอนาคามี ขั้นที่สี่ ก็คือ
พระอรหันต์ ในแต่ละขั้นนี้ก็จะ
ดับความทุกข์ไปตามลำดับ
พอถึงขั้นที่สี่ก็จะดับความทุกข์
ได้หมดสิ้นไป เช่น ขั้นที่หนึ่ง
ก็จะดับความทุกข์ได้ประมาณ
หนึ่งในสี่ ขั้นที่สองก็จะดับ
ความทุกข์ได้สองในสี่ ขั้นที่สาม

ก็สามในสี่ ขั้นที่สี่ก็สี่ในสี่ นี่คือ
ขั้นตอนของการบรรลุธรรม
ของการดับความทุกข์ต่างๆ ที่
มีอยู่ภายในใจ เป็นไปเป็นขั้นๆ
การจะบรรลุทั้งสี่ขั้นนี้ในแต่ละ
บุคคลก็มีความแตกต่างกัน
บางท่านก็บรรลุพรวดพราด
ได้รวดเร็ว บางท่านก็ใช้เวลา
ไต่เต้าขึ้นไปทีละขั้น ขึ้นอยู่กับ
ความพากเพียรของการปฏิบัติ
ถ้ามีความพากเพียรอย่าง
เข้มข้น ไม่มีอะไรมาคอยขัดขวาง
ความพากเพียร การปฏิบัติ
การบรรลุผลก็จะเป็นไปได้
อย่างรวดเร็ว แต่ถ้าปฏิบัติไป
แล้วก็มีอุปสรรคบ้าง มีภารกิจ
อย่างอื่นมาดึงไปบ้าง อย่างนี้

ก็จะทำให้บรรลุน้ำใจ อย่าง
พระอานนท์นี้ ท่านบรรลุเป็น
พระโสดาบัน ๒๐ กว่าปี แล้ว
ถึงได้บรรลุเป็นพระอรหันต์
เพราะเนื่องจากท่านมีการกิจ
ต้องคอยอุปฐากพระพุทธเจ้า
แต่พอพระพุทธเจ้าทรงเสด็จ
ดับขันธปรินิพพานไปแล้ว
พระอานนท์ก็ใช้เวลาเพียง
สามเดือนเร่งความเพียรก็
บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ นี่คือ
บุคคลบัวเหล่าที่หนึ่ง บัวที่อยู่
เหนือน้ำพร้อมที่จะรับกับแสง
พระอาทิตย์เพื่อจะบานขึ้นมา
บุคคลที่จะรับพระธรรม
คำสอนของพระพุทธเจ้าและ
บรรลุได้ก็ต้องเป็นบุคคลที่

มีศีลแล้ว มีสมาธิแล้ว เช่น
พระปัญจวัคคีย์นี้ก็เป็นผู้ที่ได้
บรรลุฉานสมาบัติกันแล้ว
ได้รูปฉาน ได้รูปฉานกันแล้ว
ได้รักษาศีลกันอย่างบริสุทธิ์
ตลอดเวลา แต่สิ่งที่ขาดก็คือ
ปัญญาความรู้ที่จะทำให้
เห็นเหตุและผลของความทุกข์
และความทุกข์ที่ปรากฏขึ้น
ภายในใจ พอมีผู้มาแสดง
คือพระพุทธเจ้าทรงมาแสดง
เหตุและผลของความทุกข์ และ
ความทุกข์ภายในใจ ก็สามารถ
ระงับเหตุที่ทำให้เกิดความ
ทุกข์ขึ้นมาได้ สามารถสร้าง
เหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้น
มาได้ ก็เลยทำให้ใจนั้นมีแต่



ผู้ใดมีมรรค ผู้นั้นก็จะดับความทุกข์ ที่มีอยู่ภายในใจได้

ความสุข ดับความทุกข์ทั้งหลาย
ที่มีอยู่ภายในใจจนหมดไปได้
นี่คือแสงสว่างแห่งธรรม คือ
พระอริยสัจ ๔ นั่นเอง ที่ทรง
แสดงทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

ทุกข์ ก็คือความทุกข์
ภายในใจ สมุทัย
ก็คือเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์
ภายในใจ นิโรธ ก็คือความดับ
ทุกข์หรือความสุขใจ นิโรธนี้
ก็คือความสุขใจดีๆ นี่เอง เวลา

ที่เรามีความสุขใจก็แสดงว่า
เราไม่มีความทุกข์ใจ นิโรธ
แปลว่า การไม่มีความทุกข์ใจ
การมีความสุขใจ และนิโรธนี้
เกิดได้อย่างไร นิโรธก็เกิดขึ้น
จากการเจริญมรรค มรรคที่มี
องค์แปดหรือองค์สาม องค์แปด
ก็คือสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปป
ซึ่งเป็นส่วนประกอบของปัญญา
สัมมากัมมันโต สัมมาวาจา
สัมมาอาชีโว อันนี้ก็เป็นส่วน
ประกอบของศีล สัมมาวาจาโม
สัมมาสติ สัมมาสมาธิ อันนี้
ก็เป็นส่วนประกอบของสมาธิ
เราจึงมีมรรคที่เป็นองค์สาม
และองค์แปด องค์แปดก็คือ
สัมมาต่างๆ เหล่านี้ องค์สาม
ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ

ทาน ศีล ภาวนา นี่คือ มรรค
คือทางเดินหรือเครื่องมือที่
จะทำให้เกิดนิโรธ เกิดความ
สุขใจขึ้นมา เกิดความดับทุกข์
ขึ้นมา ผู้ใดมีมรรค ผู้นั้นก็จะดับ
ความทุกข์ที่มีอยู่ภายในใจได้
เช่น พระปัญจวัคคีย์ก็มีศีล
มีสมาธิ พอได้รับปัญญาจาก
พระพุทธเจ้าก็ได้พบมรรค
ทั้งสามส่วน ได้ศีล ได้สมาธิ
ได้ปัญญา พอได้ศีล สมาธิ
ปัญญา นิโรธคือความสุขใจ
หรือความดับของความทุกข์
ภายในใจก็ปรากฏขึ้นมา นี่คือ
พระอริยสัจ ๔ ที่ไม่มีใครรู้
มาก่อน แม้แต่พระพุทธเจ้าเอง
ก็ทรงไม่รู้ พยายามไปศึกษา

กับใครในโลกนี้ก็ไม่มีใครรู้
จึงต้องค้นคว้าด้วยพระองค์เอง
เนื่องจากทรงมีพระปัญญาที่
เฉลียวฉลาดแหลมคม เก่งกาจ
แก่กล้า สามารถมองเห็นทุกสิ่ง
ทุกอย่างที่ไม่มีใครสามารถ
มองเห็นได้ จึงได้กลายเป็น
พระพุทธเจ้าขึ้นมา เป็นที่พึ่ง
ของสัตว์โลกขึ้นมา แล้วก็นำเอา
ความรู้นี้แลที่เรียกว่าพระธรรม
คำสอนมาเผยแผ่ให้แก่สัตว์โลก
ทั้งหลาย เช่น บัวเหล่าที่หนึ่ง
คือพระปัญจวัคคีย์ทั้งห้า พอท่าน
ได้ฟังแล้วท่านก็บรรลुเป็น
พระอรหันตสาวกกันขึ้นมา
ขั้นต้นก็เป็นพระโสดาบันก่อน
แล้วหลังจากนั้นฟังพระธรรม

คำสอนอีกครั้งสองครั้งก็
บรรลुเป็นพระอรหันตสาวก
ขึ้นมา เป็นผู้ที่ได้หลุดพ้น
เป็นผู้ที่ได้เห็นอริยสัจ ๔
เหมือนกับที่พระพุทธเจ้า
ได้ทรงรู้ทรงเห็น ก็เป็นผู้ที่
สามารถที่จะนำเอาพระธรรม
คำสอนของพระพุทธเจ้ามา
เผยแผ่สั่งสอนให้แก่ผู้อื่นต่อไป
ท่านจึงได้เป็นพระอริยสงฆ์
เป็นพระรัตนตรัยองค์ที่สาม
เป็นสังฆะรัตนะ สังฆัง สรณัง
คัจฉามิ ขึ้นมานั่นเอง นี่คือ
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
เกิดจากการศึกษาและเกิดจาก
การปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติแล้วก็จะ
บรรลุธรรมขึ้นมา

เมื่อ^๕ ได้ทรงแสดง
ธรรมให้ กับ
บุคคลเหล่าที่หนึ่ง ในเบื้องต้นนี้
พระองค์จะทรงไปโปรดพวก
บัวเหล่าที่หนึ่ง พวกนักบวช
ทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นฤาษีชีไพร
หรือบวชในลัทธิไหนก็ตาม
ถ้ามีศีลมีสมาธินี้พร้อมที่จะ
รับคำสอนคือปัญญาของ
พระพุทธเจ้าได้หมด เวลาไป
ทรงแสดงในสำนักใด ผู้ที่ฟัง
ก็บรรลुเป็นพระอรหันต์กัน
ขึ้นมาพร้อมๆ กันเลย เช่น
มีอยู่ครั้งหนึ่งไปแสดงให้พวก
ที่มีลัทธิบูชาไฟ หลังจากที่ทรง
แสดงพระอริยสัจ ๔ ให้เขาฟัง
เขาก็บรรลุเป็นพระอรหันต์

ขึ้นมาพร้อมกันทั้ง ๕๐๐ รูป
นี่เขาเป็นบัวเหล่าที่หนึ่ง พวกเขา
มีศีลมีสมาธิเต็มร้อยอยู่แล้ว
สิ่งที่เขาขาดก็คือปัญญา
พอได้ยินได้ฟังเรื่องอริยสัจ ๔
ก็ทำให้ใจของเขาหลุดพ้นจาก
ความทุกข์ ทำให้ใจของเขา
สร้างความสุขที่เป็น **ปรมัง สุขัง**
ขึ้นมาได้ทันที นี่คือบัวเหล่า
ที่หนึ่ง

บัว เหล่าที่สองก็คือ
พวกไหน ก็พวกที่มี
ศีลแต่ยังไม่มีสมาธิ ยังกำลัง
เจริญสมาธิอยู่ ยังฝึกสมาธิ
ยังหัดเจริญสติอยู่ บริกรรมพุทโธ
หรือเฝ้าดูร่างกายทุกอิริยาบถ
การเคลื่อนไหว เรียกว่า

กายคตาสติ หรือวิธีใดวิธีหนึ่งที่จะ
จะควบคุมใจให้เข้าสู่ความสงบ
ให้เป็นสมาธิได้ พวกนี้ก็ต้อง
สร้างสมาธิให้เกิดขึ้นก่อน
ถ้าได้สมาธิแล้ว พอได้ยิน
ได้ฟังพระอริยสัจ ๔ ก็จะได้
ปัญญา ก็จะสามารถบรรลु
เป็นพระอรหันต์ได้ นี่เป็นบัว
เหล่าที่สอง

ส่วน บัวเหล่าที่สาม
ก็คือพวกที่ยัง
ไม่มีศีล ยังไม่มีสมาธิ กำลังฝึก
รักษาศีลกันอยู่ รักษาศีลได้บ้าง
ไม่ได้บ้าง บางวันก็ได้บางวัน
ก็ไม่ได้ สมาธินี้อย่าไปพูดถึงเลย
ถ้าศีลยังไม่ได้นี้ สมาธินี้ยัง
ไม่มีวันที่จะได้ ต้องรักษาศีล



ให้ได้ก่อน และการที่จะรักษา
ศิลปะได้ก็ต้องมีใจเป็นทานก่อน
ใจต้องเสียสละ ใจต้องไม่หวง
ไม่โลภกับทรัพย์สมบัติข้าวของ
เงินทองต่างๆ ถ้าตราบใด
ยังมีความโลภความหวงใน
ทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง
ตราบนั้นจะรักษาศิลปะยาก
เพราะยังอยากจะได้ทรัพย์
ยังอยากจะได้เก็บรักษาทรัพย์
ของตนไว้ ซึ่งอาจจะต้องทำให้
ต้องทำบาปในบางเวลาเพื่อจะ
ให้ได้ทรัพย์สมบัติข้าวของ
เงินทอง หรือเก็บรักษาเอาไว้
บางครั้งอาจต้องโกงบ้างต้อง
โกหกบ้างอย่างนี้ เพราะยังม
ีความโลภยังมีความอยากได้

ทรัพย์ ถ้าอยากจะรักษาศิลปะให้
ได้บริสุทธิ์นี้ต้องตัดความโลภ
ความอยากได้ทรัพย์ คือทำมา
หากินทำได้แต่อย่าไปโลภ
ได้เท่าไรก็เท่านั้น ไม่ต้องการ
ความร่ำรวย ต้องการพอม
ีพอกินเท่านั้น ถ้าทำมาหากิน
แบบพอมีพอกินนี้ไม่จำเป็น
จะต้องทำบาปทำกรรม รักษา
ศิลปะได้ แต่ถ้ายังโลภยังอยากได้
เงินมากๆ เพื่อจะได้เอาเงินทอง
ไปใช้ซื้อความสุขต่างๆ หรือ
เพื่อจะได้มีหน้ามีตาให้คนอื่น
เขาเคารพนับถือ ไม่ดูถูก
ดูแคลนว่าเราเป็นคนยากจน
ถ้ายังมีความโลภอย่างนี้อยู่
ก็จะรักษาศิลปะได้ยาก ดังนั้น ผู้ที่

อยากจะรักษาศีล ใจต้องสละ
ใจต้องไม่यरกรำยกรวย
ไม่यरกรเป็นใหญ่เป็นโต ไม่यरกร
จะให้ใครยกย่องเคารพนับถือ
ไม่यरกรใช้เงินทองซื้อความสุข
ต่างๆ แต่หาเงินทองเพื่อมา
เลี้ยงปากเลี้ยงท้องเท่านั้น
ถ้าหาเงินเพื่อเลี้ยงปากเลี้ยง
ท้องนี้จะไม่ต้องใช้เงินมาก
จะไม่ต้องทำบาป จะรักษาศีล
ได้อย่างง่ายดาย นี่คืกรลุ่มที่สาม
คือต้องรักษาศีลให้ได้ก่อน
เพราะเมื่อรักษาศีลได้แล้วก็จะ
สามารถเจริญสติเจริญสมาธิได้
พอได้สมาธิแล้ว พอได้สัมผัส
กับพระธรรมคำสอนของ
พระพุทธเจ้า เข้าถึงพระอริยสัจ ๔

ก็จะบรรลุได้ นี่เป็นบัวเหล่าที่สาม
บุคคลลุ่มที่สาม

บุคคล ลุ่มที่สี่ก็
เป็นบุคคล
ที่ไม่สนใจไยดีกับเรื่องกร
ทำทาน กับเรื่องกรรักษาศีล
กับเรื่องของการนั่งสมาธิ
กับเรื่องกรศึกษาพระธรรม
คำสอนของพระพุทธเจ้า
เป็นบุคคลที่ยังติดอยู่กับบ่วง
ของอบายมุขต่างๆ ยังชอบ
เสพสุรยาเมา เล่นกรพนัน
เที่ยวกลางคืน คบคนชั่วเป็นมิตร
เกียจคร้าน ชอบทำบาปทำกร
ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์
ประพฤดิผิดประเวณี พุดปด
มดเท็จโกหกหลอกลวง นี่คืกร

บุคคลกลุ่มที่สี่หรือบัวเหล่าที่สี่
บุคคลเหล่านี้จะไม่สามารถ
รับแสงสว่างแห่งธรรมของ
พระพุทธเจ้าได้เลย เพราะจะ
ไม่มีศรัทธาความเชื่อ เพราะจะ
คิดว่าเป็นคำโกหกหลอกลวง
หรือจะมองเห็นว่าทำไปแล้ว
ไม่ได้ความสุข ไม่เหมือนกับ
การได้ดื่มสุรายาเมา ได้เล่น
การพนัน ได้เที่ยวกลางคืน
มีความเกียจคร้าน พวกนี้เขา
จะเห็นกลับตาลปัตร เห็นทุกข์
ว่าเป็นสุข เห็นนรกว่าเป็นสวรรค์

บุคคลเหล่านี้ก็เป็นบุคคล
ที่จะไม่มีวันที่จะได้รับ
แสงสว่างแห่งธรรม ได้รับ
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
เป็นสรณะเป็นที่พึ่ง ถ้าจะได้
ก็ได้แต่พระพุทธรูปห้อยคอ
เท่านั้นเอง การมีพระพุทธรูป
ห้อยคอไม่ได้หมายความว่า
เราได้เข้าถึงพระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ ถ้าห้อยพระแล้วยัง
ดื่มสุรา ยังเล่นการพนัน ยังเที่ยว
กลางคืน ยังคบคนชั่วเป็นมิตร
ยังมีความเกียจคร้านอยู่ ห้อยไป

พระพุทธรูปที่เราห้อยไว้
ไว้เพื่อเตือนสติเตือนใจให้เราระลึกถึง
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

ก็หนักคอไปเปล่าๆ อย่าห้อยไป
ให้เสียเวลา การห้อยพระนี้
ไม่ได้เป็นสรณะเป็นที่พึ่ง แต่เป็น
การเตือนสติ เป็นการเตือนใจ
ให้เราคิดถึงคำสอนของ
พระพุทธเจ้า ให้เราปฏิบัติ
ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า
พระพุทธรูปที่ห้อยคอนี้มีหน้าที่
เพียงเท่านี้ แต่ไม่สามารถ
ปกป้องให้เราไม่แก่ ไม่เจ็บ
ไม่ตาย ตายแล้วไม่ให้ไปนรกได้
นี่ไม่ใช่หน้าที่ของพระพุทธรูป
ที่เราห้อยคอกันไว้ พระพุทธรูป
ที่เราห้อยไว้นี้ไว้เพื่อเตือนสติ
เตือนใจให้เราระลึกถึงพระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ ให้ระลึกถึง
วิถีชีวิตของพระพุทธเจ้าของ

พระอรหันตสาวกทั้งหลาย
ให้ระลึกถึงพระธรรมคำสอน
ที่ทรงสอนให้เราปฏิบัติ ทำบุญ
ละบาป หลุดความอยากต่างๆ
อันนี้คือหน้าที่ของพระพุทธรูป
ที่เราห้อยคอไว้

ดังนั้น เราต้องศึกษา
พระพุทธรูป -
ประวัติ พระสาวกประวัติ
เพื่อเราจะได้รู้วิถีชีวิตการ
ดำเนินของท่านว่าท่านดำเนิน
อย่างไรจึงทำให้ท่านได้เป็น
พระพุทธเจ้า ได้ทำให้ท่าน
เป็นพระอรหันตสาวกขึ้นมา
เช่น พระพุทธเจ้าเกิดในวัง
มีความสุขรอบด้านในเรื่อง
รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐ์พพะ



แต่พระองค์กลับมีความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ เพราะทรงเห็น คนแก่ เห็นคนเจ็บ เห็นคนตาย แล้วก็เห็นนักบวช นี่คือเทวทูตสี่ เพื่อเตือนสติให้พระพุทธเจ้า ตื่นจากความหลงติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิด พอทรงเห็นเทวทูตสี่ บั๊ก็ทรงเห็นทางออก เห็นทางออกจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทางออก ก็คือการไปเป็นนักบวชนั่นเอง จึงทรงสละราชสมบัติเสด็จ ออกบวช เจริญศีล สมาธิ ปัญญา ได้บรรลุเป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมา ได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย พระสาวกทั้งหลาย

ก็เช่นเดียวกัน หลังจากทีพิจารณาเห็นว่าตนเองเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ถ้าไม่หยุดการเกิดก็ต้องกลับมาแก่ มาเจ็บ มาตาย แล้วพอได้พบกับสมณะนักบวช คือได้พบกับพระพุทธเจ้า หรือได้พบกับพระสาวกที่ได้บรรลุแล้ว พอได้ยินได้ฟัง พระธรรมคำสอนก็เกิดศรัทธา ออกบวชกัน ปฏิบัติกันอย่างเต็มที่ ก่อนจะออกบวชก็สละข้าวของเงินทองทั้งหลายไปหมด นี่เป็นการทำทานที่ยิ่งใหญ่ของชีวิต ทำหนเดียว ทำแล้วไม่ต้องทำอีก

พอ ออกบวชแล้วทีนี้
ไม่ต้องมายุ่งกับ
เรื่องการทำบุญทำทานแล้ว
ทีนี้มายุ่งกับการรักษาศีล
มายุ่งกับการภาวนา เจริญ
สมถภาวนา คือสมาธิ และเจริญ
วิปัสสนาภาวนา คือปัญญา
จนกว่าจะได้ตรัสรู้หลุดพ้นจาก
ความทุกข์ นักบวชที่แท้จริง
ไม่ต้องทำทานแล้ว ไม่ต้องไป
ใส่บาตร ไม่ต้องไปจัดผ้าป่า
ไปทำงานบุญต่างๆ อันนี้ไม่ใช่
หน้าที่ของนักบวช นักบวช
ได้ทำบุญไปหมดแล้ว เงินทอง
หมดแล้ว ไม่มีหลงเหลืออยู่แล้ว
ไม่ต้องไปเรียกรวบรวมเงินชาวบ้าน
เพื่อที่จะมาทอดผ้าป่าทอด



กฐินกัน อันนี้เป็นหน้าที่ของ
ชาวบ้านหรือของคนที่ยัง
มีทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงิน
ทองอยู่ แต่นักบวชนี้สละ
หมดแล้วข้าวของเงินทอง
มีสมบัติเหลืออยู่เพียง ๘ ชิ้น
เท่านั้น ก็คืออัฐบริขาร หน้าที่

ของนักบวชไม่ใช่ว่าการเงิน
หาทอง มาสร้างโบสถ์สร้างเจดีย์
สร้างวัดสร้างวาสร้างอะไรต่างๆ
หน้าที่ของนักบวชมีหน้าที่
สร้างมรรคผลนิพพานเท่านั้น
ยกเว้นนักบวชที่ได้หลุดพ้น
จากการเวียนว่ายตายเกิดแล้ว
ได้บรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว
ปรากฏมีศรัทธาที่เคารพนับถือ
ถวายจตุปัจจัยข้าวของเงินทอง
ทรัพย์สินสมบัติต่างๆ ท่านก็จะ
เอาไปสงเคราะห์โลกต่อไป
แต่การทำบุญของท่านไม่ได้
ทำบุญเพื่อตัดภพตัดชาติ
ตัดกิเลสตัณหา เพราะท่าน
ตัดไปหมดแล้ว ท่านทำไป
เพราะว่ามันเป็นภาวะที่เกิดขึ้น

เมื่อได้มาแล้วไม่ได้ใช้จะเก็บ
ไว้ทำไม ก็เอาไปสงเคราะห์
ผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากเดือดร้อน
เท่านั้นเอง แต่ตัวท่านไม่ได้
รับประโยชน์อะไรจากการ
สงเคราะห์โลกจากการทำบุญ
เพราะบุญของท่านมันมี
เต็มเปี่ยมอยู่ในหัวใจแล้ว
เหมือนน้ำที่เต็มแก้วแล้ว ต่อให้
เทน้ำเข้าไปอีกก็ขดมันก็ได้
แค่นั้น น้ำมันจะไม่ได้มากกว่านั้น
มันจะล้นออกมาหมด ฉะนั้น



ใจที่เป็นนิพพานแล้ว เป็น
ปรมมัง สุขัง แล้วนี้ ต่อให้ทำบุญ
อีกมากมายก่ายกองเป็น
หมื่นล้านแสนล้าน มันก็ไม่ได้
ทำให้ใจมีบุญเพิ่มมากขึ้น
แต่อย่างใด แต่ที่ทำได้เพราะว่า
อยู่ในภาวะที่ต้องทำ ก็มีคนให้
เงินมาแล้วจะทำอย่างไร
จะเก็บเอาไว้หรือจะเอาไปฝังดิน
มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร
ก็เอาไปทำประโยชน์สงเคราะห์
โลกต่อไปเท่านั้นเอง

นี่ คือการศึกษาพระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ เพื่อที่
เราจะได้รู้วิถีชีวิตการดำเนิน
ของท่าน เพื่อที่เราจะได้รู้ว่า

ท่านสอนให้เราปฏิบัติให้เรา
ทำอะไรกัน สิ่งที่ท่านสอนก็คือ
ให้ทำบุญ ละบาป หยุดความ
อยากต่างๆ ด้วยการภาวนา
สมถภาวนาและวิปัสสนา
ภาวนา จะหยุดความอยาก
ที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์
ต้นเหตุของการเวียนว่ายตาย
เกิด ถ้าปฏิบัติได้ทั้งสามข้อนี้
ก็จะมีพระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ สถิตอยู่ในใจเป็นที่พึ่ง
จะปกป้องรักษาใจไม่ให้ทุกข์
กับเรื่องราวต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น
เรื่องของความแก่ ความเจ็บ
ความตาย เรื่องของการ
พลัดพรากจากกัน จากสิ่งที่รัก
สิ่งที่ชอบ จากบุคคลที่รัก

บุคคลที่ชอบ จะไม่เป็นปัญหา
กับใจของผู้ที่มี พระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ สถิตอยู่
ภายในใจ ใจนั้นจะไม่วุ่นวาย
ไม่เดือดร้อนกับการเจริญและ
เสื่อมของลาภ ยศ สรรเสริญ สุข
ทั้งหลายในโลกนี้ เพราะไม่ได้
ยึดไม่ได้ติด เป็นเหมือนน้ำ
บนใบบัวนี้เอง บัวนี้น้ำจะไม่ซึม
เข้าไปในใบบัว เพราะใบบัว
ไม่ดูดน้ำ ใจของพระอรหันต์
ไม่ดูดลาภ ยศ สรรเสริญ สุข
เพียงแต่สัมผัสรับรู้เท่านั้นเอง
ดังนั้น ลาภ ยศ สรรเสริญ
จะเจริญหรือเสื่อมก็จะ
ไม่ไปเปลี่ยนแปลงใจของ
พระอรหันต์ได้ แต่ใจของ

ปุถุชนนี้ไม่ได้เป็นใบบัว แต่เป็น
เหมือนกระดาดชั้บกระดาดขี้ม
พอหยดน้ำเข้าไปที่กระดาด
กระดาดชั้บนี้จะดูดน้ำหายไป
หมดเลย นี่คือใจของปุถุชน
พอสัมผัสกับลาภ ยศ สรรเสริญ
สุข ก็จะต้องดีใจเหมือนขึ้น
สวรรค์ พอสัมผัสกับการ
เสื่อมลาภ ยศ สรรเสริญ สัมผัส
กับความทุกข์ ก็เหมือนกับ
ตกนรก อันนี้คือใจของปุถุชน
เพราะยังไม่มีพระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ มาแยกใจให้ออกจาก
สิ่งต่างๆ ทั้งหลายไม่ให้หลง
ยึดติดกับความสุขและความ
เสื่อมของสิ่งทั้งหลาย



นี่คือเรื่องของพระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ เรื่อง
ของสัจจะที่ฟังที่พวกเรา
เข้ามาหากัน ขอให้พวกเรา
จงพยายามศึกษาให้เกิดความ
เข้าใจอย่างถ่องแท้ แล้วขอให้
เรานำเอาไปปฏิบัติด้วยความ
วิริยะอุตสาหะ รับรองได้ว่า

ไม่ช้าก็เร็วก็จะได้ที่ฟังทางใจ
จะได้หลุดพ้นจากความทุกข์
หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตาย
เกิดอย่างแน่นอน

การ แสดงก็เห็น
ว่าสมควรแก่
เวลา ก็ขอยุติเอาไว้เพียงเท่านี้

ที่พระอาจารย์เทศน์ว่า
เหมือนอยู่ในกองเพลิง
หมายความว่าชีวิตตอน
เป็นขรवासมันแย่หรือ

๒๖

ศิษย์ถาม

๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๖

⋮

พระอาจารย์ตอบ

คำถามจากเฟซบุ๊กและแฟนเพจ ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
และคำถามจากในศาลา

ศิษย์ : ฟังท่านอาจารย์ทุกเข้าเลยครับ ฟังในรถ
ก่อนเข้าที่ทำงานครับ

พระอาจารย์ : ถ้าจะให้ดีฟังแบบนั่งเฉยๆ
จะดีกว่า จะได้เต็มร้อย ถ้านั่งฟังแล้วขับรถไป
มันจะได้ครึ่งเดียว

ศิษย์ : นั่งฟังครับ ไม่ได้ขับครับ



พระอาจารย์ : ถ้านั่งเฉยๆ ดี ถ้าขับรถไปฟังไปมันจะได้ ครึ่งเดียว เพราะอีกครึ่งหนึ่ง มันต้องคอยดูถนน บางทีมันก็ เข้าบางที่มันก็ออก แต่ก็ยังดีกว่า ฟังเพลงนะ แต่ถ้าอยากจะฟัง ให้มันได้เต็มร้อยนี้ต้องนั่งเฉยๆ อย่างที่เรามานั่งฟังกันแบบนี้ อันนี้ใจมันจะจดจ่อฟังได้ จะไม่ต้องไปกังวลกับเรื่องอื่น ก็ดีฟังไปเถอะ

ศิษย์ : ๗๐ บางทีหลวงพ่อก
พมไม่หลับนะ บางทีเคยมีน้อง
มาแอบถ่ายว่าพี่นะหลับหรือเปล่า
พมว่าพมไม่หลับ

พระอาจารย์ : มันเพลินแล้ว
บางทีมันก็เพลอได้ ไม่เป็นไร
หลับก็หลับไป แสดงว่าสติ
เรายังไม่มากพอ พอใจเรา
สบายแล้วมันก็จะหลับ ต้อง
มาอยู่ที่นั่นสักๆ แล้วมันจะ
ไม่หลับ ลองมาอยู่ที่นี่สัก
คืนหนึ่งสิ ที่แคร่ในป่า ไม่มีไฟฟ้า
ไม่มีอะไร กางมุ้งแล้วก็นั่งอยู่
ในมุ้งเหมือนพระธุดงค์ อันนั้น
มันจะไม่ค่อยหลับหรอก เพราะ
มันจะหวาดระแวง คอยจะ
ตื่นตัว การอยู่ในป่าในเขา
มีอาณิสสส์ช่วยเสริมสติ ช่วย
สร้างให้จิตตื่นตัว ไม่ประมาท
นอนใจ ให้มีความระมัดระวัง

ความระมัดระวังนี้ก็คือสติ ถ้าทำอะไรเราทำด้วยความระมัดระวังนี้ เรียกว่า “สติ” ถ้าทำด้วยความรอบคอบ เรียกว่า “ปัญญา” รอบคอบก็ต้องคิด คิดว่าเรียบร้อยไหม ถูกต้องไหม นี่เรียกปัญญา เวลาอยู่กับครูบาอาจารย์ ทำกิจวัตรอะไรต่อหน้าท่านนี้ ต้องเรียบร้อยรอบคอบ ต้องระมัดระวัง ทำผิดไม่ได้ ทำเสียงดังไม่ได้ ซ่อนซามอะไรอย่างนี้ เช็ดนี้ดังโกล้งโกล้งๆ นี่โดนเลย นั่นคือทำโดยไม่มีสติ จะเช็ดถ้วยเช็ดชามจะทำอะไร ต้องเจียบ เรียกว่ามีความระมัดระวัง เวลาระมัดระวังนี้

ก็เท่ากับเรามีสติ ใจเราจดจ่ออยู่กับงานที่เราทำ ถ้าเราทำแล้วไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ เดียวก็เสียงดังปั้งปั้งโป้งป้างไป

เวลานั้นก็เหมือนกัน เวลานั้นนี้ก็ต้องมีสติอยู่กับการฉัน การเคี้ยว ถ้าเคี้ยวพังกบุงเสียงดังกรอบๆ พระนั่งเจียบๆ นี่ได้ยินกันทั้งศาลา เชื้อไหม องค์ที่ยังเคี้ยวกรอบๆ ไม่หยุดนี้ เดียวโดน แสดงว่ากำลังเพลินกับการเคี้ยว นี่เรียกว่าฉันแบบไม่มีสติ ถ้าฉันแบบมีสตินี้ พอมันดังกรึบก็ต้องหยุดนะ หันไปมองว่ามีใครมองไหม ถ้าไม่มองก็อีกกรึบหนึ่ง ถ้ามี



คนมองก็ไม่กินดีกว่า เอาของ
ที่ไม่มีเสียงดีกว่า การทำอะไร
ต้องระมัดระวังมาก ไม่ให้
เสียงดังกรึบกรึบจ๊ับจ๊ับอะไร
อย่างนี้ พระกรรมฐานนี้จะ
ไม่นิยมใช้ช้อนตักอาหาร
ในบาตร เพราะเวลาใช้ช้อน
บางทีช้อนมันไปเคาะกับบาตร
เพราะบาตรสมัยก่อนนี้
ไม่เหมือนบาตรสมัยนี้ บาตร
สมัยก่อนเป็นบาตรเหล็กที่

ขึ้นสนิมได้ ก่อนที่จะเอาบาตร
เหล็กมาใช้ได้นี้ต้องเอาไป
เผาก่อน เผาเพื่อให้เห็นเกิด
ผิวเคลือบตัวเหล็กอีกทีหนึ่ง
เขาเรียก บ่มบาตร ไม่ได้เผา
หรรอกเหมือนกับไปอบ เอาบาตร
ไปใส่ไว้ในครอบเหล็กอีกทีหนึ่ง
แล้วก็เอาไฟเผา เอาความร้อน
ทำให้เหล็กมันจะผลิตผิว
ขึ้นมาครอบ แต่มันเป็นผิวบางๆ
ถ้าเราเอาบาตรไปกระแทก
กับอะไรปั๊บ นี่มันจะหลุดเลย
พอหลุดแล้วนี้ก็ใช้ไม่ได้ เพราะ
เดี๋ยวน้ำมันเข้าไปเดี๋ยวมัน
จะเกิดสนิมได้ เวลาพระฉัน
สมัยก่อนนี้ต้องระมัดระวัง
รักษาบาตรกันมาก ไม่ให้

มันกระทบกระแทกกับอะไร
เพราะไปกระทบกระแทกกับ
เด็ยวฟิวที่มันเคลือบบาตรนี้
มันจะหลุด พอหลุดแล้วก็
ต้องมาลอกมันออกให้หมด
แล้วก็เผาใหม่ ถ้าเผาสักสอง
สามรอบ บาตรมันก็จะหลุดเลย
เหล็กมันหมด เนื้อเหล็กหมด
สมัยก่อนนี้ครูบาอาจารย์ท่าน
ไม่ให้ใครแตะบาตรของท่าน
ง่าย ๆ เพราะว่าคนไม่รู้เด็ยว
ไปจับแล้วไม่ระมัดระวัง เวลา
วางบาตรก็ไปตั้งกับของแข็ง
เวลาล้างบาตรนี้ไม่ให้ตั้งบน
ของแข็ง ไม้แข็งๆ นี่ไม่ให้วาง
เห็นไหม เขาให้มีดินบาตร
เวลาล้างบาตรก็มีห่วงยางล่อ

วางไว้ ไม่ให้ตั้งบนพื้นแข็ง
เพราะเด็ยวฟิวมันจะหลุดได้

แต่สมัยนี้มันเป็นยุคสแตนเลส
แล้ว ไม่ต้องเผาแล้ว สนิม
ไม่ขึ้นแล้ว แต่สมัยก่อน
ระมัดระวังมากเรื่องบาตรนี้
ถ้าคนที่ไม่รู้จักจะมาขอเอาไป
ล้างบาตรนี้ ท่านจะไม่ให้ล้าง
ท่านกลัว พอล้างบาตรแล้วแต่
ท่านต้องไปเผาบาตรใหม่
เผาบาตรนี้มันใช้เวลาทั้งคืน
ต้องไปหาไม้ไผ่หาไม้พินมา
กองไว้ก่อน มันไม่คุ้ม ให้เขา
เอาไปล้างบาตรเด็ยวเด็ยวแล้ว
เขามาทำแตก ไม่คุ้มค่า ดังนั้น
คนที่ไม่รู้เรื่องนี้ท่านจะไม่ให้แตะ
บาตรของท่าน ไม่ให้รับบาตร

คนต้องรู้ก่อนว่าวิธีปฏิบัติ
ต่อบาตรเป็นอย่างไร แล้วการ
ปฏิบัติก็ต้องระมัดระวังเรียก
ว่าต้องมีสติรอบคอบ ต้องมี
ปัญญา จะวางไว้ตรงไหน
เป็นภัยต่อบาตรหรือไม่

ครูบาอาจารย์ท่านเอาเรื่อง
เล็กๆ น้อยๆ นี่มาเป็นตัวสอน
ให้เราเกิดสติเกิดปัญญาขึ้นมา
แต่ทางโลกจะเห็นว่าเรื่องอะไร
จืดจืดๆ ทำไมต้องมาพิธีพิถัน
กันเหลือเกินกับบาตรใบเดียว
กับช้อนอันหนึ่ง กับอะไรแค่นี้
แต่เขาไม่เห็นว่าเป็นของเหล่านี้
ไม่ใช่เป็นตัวปัญหา ไม่ใช่
ตัวสำคัญ ไฉนตัวสำคัญก็คือ
ธรรมที่จะเกิดขึ้นภายในใจเรา

เพราะถ้าไม่มีสติไม่มีปัญญา
ปราบกิเลสไม่ได้ สู้กิเลสไม่ได้
โดนมันน็อคทุกที กิเลสมัน
รื้อยสั่นพันคม มันถึงเป็น
เจ้าโลก มันเป็นเจ้าของวัฏจักร
สัตว์โลกทั้งหลายนี้เป็นขี้ข้า
ของมันทั้งนั้น มันเป็นผู้สั่งให้
มาเวียนว่ายตายเกิด มันไม่ให้
หลุดออกจากวัฏฏะ มันไม่ให้
ลาออกจากเป็นสมาชิก ถ้าเป็น
ลูกศิษย์ของกิเลสแล้วมัน
ไม่ยอมให้ลาออกกันง่ายๆ
ถ้าไม่เจอพระพุทธเจ้าเจอ
พระอรหันตสาวก นี่ไม่มีทางที่
จะไปเอง ยาก แม้แต่มีหนังสือ
ธรรมะของพระพุทธเจ้าอ่านก็
ยังหลงได้ แต่ถ้ามีผู้ที่ปฏิบัติดี

ปฏิบัติชอบที่รู้แล้ว หลุดพ้นแล้ว
นี้มาสอนมันง่ายกว่าเยอะ
ง่ายกว่าเรียนจากหนังสือ
แต่หนังสือเรียนไว้ก็ดีจะได้
รู้แนวทาง เพื่อไปเจอคนที่
ไม่รู้จริงมาหลอกจะได้รู้ว่า
เขาหลอกเรา อย่างตอนนี้
ชาวพุทธโดนพระหลอกกัน
ฉิบหายวาววอด ใครมาพูดว่า
เป็นอะไรก็ตื่นเต้นกัน

ศิษย์ : วันนี้มาขอเมตตา
พระอาจารย์ช่วยสอนการ
วางจิตให้คนที่กำลังเสพสื้อว่า
พระต่างๆ นานาอยู่ครับ ผมว่า
บางทีคนที่เสพนี้บางทีก็ยังไม่
ได้พิจารณาอะไรเลยก็แสดง

ความคิดเห็นออกมาในทางที่ไม่ดี
อย่างนี้โดยมิใช่ปัญญาเลย

พระอาจารย์ : คือเขามีอคติ
อยู่แล้ว เขาไม่ชอบอยู่แล้ว
เขาก็สะใจ ได้เหยียบย่ำใหญ่
พวกที่เคารพนับถือก็เลย
เสื่อมศรัทธาไป ท้อแท้ไป
หมดศรัทธาไป เพราะว่าไม่ได้
ใช้เหตุใช้ผล ไม่ได้ฟัง ไม่ได้
แยกแยะว่า อ้อ มันก็เหมือน
ปลาทุ่นในแข่ง ปลาเน่าในแข่ง
ปลาไหนเน่าก็โยนมันทิ้งไปสิ
นี่มันเททิ้งทั้งแข่งเลย พอเจอ
พระไม่ต้องค์เดียว ภูไม่เข้าวัด
เลยต่อไปนี้ อย่างนี้มันก็ไม่ใช่
ไม่ใช่ปัญญา พอใครเขาร่ำลือ
ว่าองค์นี้ดีวิเศษก็แห่กันไป

เป็นพายุอย่างนี้ ไม่รู้ว่าเขาวิเศษ
อย่างไรตรงไหน พอเขาว่าวิเศษ
ก็เอากันใหญ่เลย

จึงบอกว่าต้องศึกษาพระธรรม
คำสอนบ้าง อย่างน้อยถ้าไม่มี
ครูบาอาจารย์ก็เอามาจาก
พระไตรปิฎก ขอให้รู้ว่า
อริยสัจ ๔ มรรค ผล นิพพาน
เป็นอย่างไร ขอให้รู้ว่าอะไร
เป็นธรรม อะไรไม่เป็นธรรม
อย่างอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์นี้
ไม่ใช่เป็นธรรมนะ เป็น
เดรัจฉานวิชา ไม่ได้เป็นธรรม
ที่จะทำให้สู่การหลุดพ้นจาก
การเวียนว่ายตายเกิด ไม่ได้
เป็นธรรมที่จะทำให้บรรลุ
มรรคผลนิพพาน เดรัจฉาน



วิชานี้ก็เป็นเหมือนวิชาทาง
โลกดีๆ นี่เอง สมัยนั้นมนุษย์
เราก็บินกันได้ทุกคนแล้วไม่ใช่
เหรอ มีเงินซื้อตัวเครื่องบิน
ก็บินกันได้แล้ว บินได้แล้ว
มันทำให้เราวิเศษอยู่เหนือ



กิเลสได้หรือเปล่า ขำกิเลสได้
หรือเปล่า ตัดกิเลสได้หรือเปล่า
เมื่อสองวันก่อนก็เล่าเรื่อง
ฤาษีองค์หนึ่งบินได้และเข้าไป
ในวัง พระราชาชอบใจ
เคารพนับถือใหญ่ เหาะเหิน

เดินอากาศได้ วันหนึ่งบินไป
ผ่านหน้าห้องของมเหสีกำลัง
แก้ผ้าอยู่ ก็เลยเกิดกามราคะ
เกิดขึ้น ขอเข้าไปเสพกาม นี่มัน
บินได้แต่มันขำกิเลสไม่ได้
ระลึกรู้ชาติได้แต่มันขำกิเลส

ไม่ได้ ธรรมะของพระพุทธเจ้า
นี้มีไว้เพื่อฆ่ากิเลส เพราะ
ไม่มีอะไรที่จะโหดร้ายทารุณ
ต่อชีวิตจิตใจของเรายิ่งเท่ากับ
กิเลสตัณหา ทุกวันนี้ที่เราคิด
วุ่นวายกันทุกวันก็เพราะกิเลส
ตัณหาทั้งนั้น ไม่ใช่อะไร

ดังนั้น ต้องศึกษาว่าพระพุทธเจ้า
สอนอะไร สอนให้ปฏิบัติเพื่อ
อะไร และการปฏิบัตินี้จะเจอ
อะไรบ้าง เวลานั่งสมาธิ
อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์มันเจอได้
ระลึกชาติได้ เจอเทวดา เจอ
อะไรต่างๆ เหล่านี้ได้ แต่มัน
ไม่มีประโยชน์กับการฆ่ากิเลส
ดังนั้นอย่าไปตื่นเต้น

ศิษย์ : จะเกิดเป็นการยึดติดอีก
พอวันรุ่งขึ้นจะมานั่งก็อยากเห็นอีก
พอมันไม่ได้แล้ว ตอนนี้อึดติดแล้ว

พระอาจารย์ : ก็เหมือนไป
ดูหนัง พอวันนี้ดูเดี่ยวพรุ่งนี้
ก็อยากจะดูอีก นั่งสมาธิแล้ว
ได้ไปเที่ยวสวรรค์ ได้สัมผัส
อะไรที่สวยงาม สนุกสนาน
เฮฮา ตื่นเต้นเร้าใจ เดี่ยวครั้ง
ต่อไปก็จะติด ถ้าระลึกชาติได้
ก็อยากจะระลึกต่อไป ชาติก่อน
เป็นอะไรๆ มันก็เหมือนกับเปิด
ดูทีวีดีๆนี่เอง ไม่ได้ฆ่ากิเลส
แต่กลับทำให้กิเลสมากขึ้น
เกิดความอยากมากขึ้น

ทุกวันนี้ประชาชนจะเห่อกับ
ของพวกนี้กัน ถ้ามีพระออกมา

ทางฤทธิ์ทางเดชนี้ โอ้โห
แห่กันไปเป็นหมื่นเป็นแสน
ถ้ามีพระมาสอนให้ดับกิเลสนี้
ถอยกันหมดเลย พอมาสอน
ให้พิจารณาอสุภะ สอนให้
พิจารณาความตายนี้ไม่เอาแล้ว
ไปดีกว่า ถ้ามาสอนให้ร่ำให้รวย
โอ้โห ไปกัน ไปวัดนี้แล้ว
ถูกหวยรางวัลที่หนึ่ง โอ้โห
ไปกันใหญ่เลย

ศิษย์ : แล้วอย่างนี้ถ้าเกิด
เรารู้ว่าท่านยังติดอยู่ในภพนี้
แล้วบางทีเราไปปรามาสอย่างนี้
เราจะบาปไหมครับ เพราะขนาดท่าน
ยังติดอยู่ในสิ่งนี้อยู่เลย แล้วเรา
คิดในใจของเรา เราไม่ได้พูด

พระอาจารย์ : มันอยู่ที่ว่า
เราคิดดีหรือคิดไม่ดี ถ้าเรา
คิดตามหลักธรรม มันก็
ไม่บาป แต่ถ้าเราคิดเพราะว่า
เราเกลียดท่านโกรธท่าน ถ้าเป็น
อารมณ์ ไม่ได้ แต่ถ้าพิจารณา
ด้วยเหตุผลแล้ว นี่มันเป็น
อย่างนี้ มันไม่ดี แต่เราไม่ต้อง
ไปว่าใครหรอก ว่าไปก็ไม่เกิด
ประโยชน์อะไร เขาไม่ฟังเรา
อยู่แล้วใช้ไหม เราจะว่าใคร
ก็ต้องดูว่าเขาให้เราว่าได้
หรือเปล่า เขาฟังเราหรือเปล่า
ถ้าเขาเป็นลูกศิษย์ลูกหาเรา
เรามีหน้าที่ต้องว่าเขา เราก็
ว่าเขา

การไปปราชญ์ถูกเหยียด
หยามเขามันไม่เกิดประโยชน์
อะไร น่าจะสมเพชเวทนากัน
ดีกว่า ต้องแพ้เมตตาต้อง
สงสารไปดีกว่า สมเพชสงสาร
นี้ เห็นไหมคนมันหลงทางก็เป็น
อย่างนี้แหละ น่าสงสาร

ศิษย์ : ถ้าพิจารณาแบบนี้คือ
ไม่บาปใช่ไหมครับ

พระอาจารย์ : ไม่บาป

ศิษย์ : อยากเรียนถาม
พระอาจารย์ค่ะ คำบาลีที่ตรงกับ
คำว่า “ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น
ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป”

พระอาจารย์ : ก็คือว่าประเด็น
สำคัญในชีวิตของเราก็มีแค่นี้
มีที่ทุกข์ตัวเดียว

ศิษย์ : ค่ะ เรียนถามเป็นคำบาลีค่ะ

พระอาจารย์ : เราไม่ได้เรียน
มาเหมือนกันนะ เรายังไม่มี
นักธรรมตรีเลยตั้งแต่บวชมานี้
พอบวชก็ไปอยู่วัดป่าเลย วัดป่า
ก็ไม่มีเรียน มันไม่สำคัญ
จะบาลีไม่บาลี ขอให้เข้าใจ
ความหมายก็แล้วกัน ลองเสิร์ช
(search) เข้าไปในกูเกิ้ล
(google) ดูก็ได้ ทุกข์เท่านั้น
ที่เกิด แล้วเขียนว่าคำบาลี
เดียวมันก็จะหาให้ หาง่าย
เดี๋ยวนี้ มีห้องสมุดใหญ่โต
อยากจะรู้อะไร บางทีเราไม่รู้

เราก็เข้าไป บางคนมาถาม
ธรรมะบางข้อ เราไม่รู้จะตอบ
อย่างไร เราก็เข้าไปในกุฏิ
คือเราเอาคำที่มันชัดๆ มาพูด
ไม่ได้ บางทีเราก็เข้าไป เรา
รู้คำอยู่ในใจแต่มันนึกไม่ออก
ภาษาที่จะมาใช้ สละสลวย
เหมือนคำพูดของพระพุทธเจ้า
ก็เข้าไปหาในนั้น

ศิษย์ : มีข้อหนึ่งที่สงสัย
อย่างที่เป็นข่าวอยู่ในขณะนี้ครับ
มันจะมีคลิปวิดีโอหนึ่งครับ
ที่ลูกศิษย์ถามเกี่ยวกับปฏิจจ-
สมุปบาทนะครับ ท่านก็ตอบ
กลับมาประมาณว่ามันคืออะไร
อย่างนี้ครับ แล้วท่านก็บอกว่า

เรารู้แต่พลัมพ์ แต่เราไม่รู้วิธี
พวกนี้ คำนี้มันสำคัญมากไหมครับ
มันจำเป็นต้องรู้ไหมครับ หรือ
ไม่ต้องรู้ก็ได้

พระอาจารย์ : คือคนที่รู้ผล
ก็ต้องรู้เหตุใช่ไหม รู้ว่าเกิดผลนี้
ขึ้นมาได้อย่างไร เช่น ทุกข์
ดับได้อย่างไร และมันก็ต้อง
รู้ว่าเพราะเห็นต้นเหตุของ
ความทุกข์ก็คือความอยาก
และเห็นว่าความอยากนี้ก็เกิด
จากความหลง ความหลงก็คือ
ไปอยากในสิ่งที่มันเป็นทุกข์
นั่นเอง สิ่งที่เป็นสุขไม่ไปอยาก
กลับไปอยากในสิ่งที่มันเป็นทุกข์
มันก็เลยทุกข์นะสิ คือไปเห็นว่า
รูป เสียง กลิ่น รส ลาภ ยศ

สรรเสริญ นี่เป็นสุข อันนี้
เรียกว่าความหลง ทุกวันนี้
คนหาเงินหาทองเพราะอะไร
เพื่อความสุขใช่ไหม หาผ้า
หาเมียเพื่ออะไร เพื่อความสุข
ใช่ไหม แล้วพอได้มาแล้วมันสุข
หรือทุกข์ นั่นแหละดูตรงนั้น
มันทุกข์ใช่ไหม มันสุขนิดเดียว
สุขแบบยาขมเคลือบน้ำตาล
สุขใหม่ๆ แต่งงานใหม่ๆ
หม้อข้าวยังไม่ทันดำสมัยนี้
เมื่อสองวันก่อนมีคนมาหา
เราบอก เอ๊ะ เมื่อก่อนนี้คุณ
กำลังจะแต่งงานไม่ใช่หรือ
เขาว่าหย่าแล้ว ไม่กี่เดือน
ก็หย่าแล้ว ก่อนจะแต่งงานก็
มาหา ตอนนั้นทั้งแฟนทั้งอะไร
มาขอพร แล้วนี่วันก่อนมา

คนเดียว แฟนไม่ได้มา เราถาม
ว่าแฟนไปไหน เขาว่าหย่ากันแล้ว
นี่มันสุขหรือทุกข์ ถ้ามันสุข
มันก็ต้องอยู่กันต่อสิใช่ไหม เนี่ย
มันหลงไ้

ของทุกอย่างในโลกนี้
พระพุทธเจ้าบอกเป็นทุกข์หมด
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะ



มันอนิจจัง มันไม่เที่ยง มัน
อนัตตา เพราะเราไปสั่งมัน
ไม่ได้ ถ้าเราเห็นอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา เราก็จะไม่หลง เราก็
จะไม่อยาก มันก็ต้องรู้อย่างนี้
ถ้าไม่พูดอย่างนี้ บอกว่าฉัน
ดับทุกข์หมดแล้วโดยที่ไม่รู้
ว่าฉันดับอย่างไร ก็โหมเมแล้ว
อย่าไปเชื่อ พระพุทธเจ้า
แสดงทั้งเหตุแสดงทั้งผล
ใช้ไหม คุณได้เงินร้อยล้าน
มาได้อย่างไร คุณต้องมา
เล่าให้เราฟังหน่อยสิใช้ไหม
ไม่ใช่ว่าไม่รู้อยู่ดีๆ มันก็มาเอง
ฝัน พอตื่นขึ้นมามันก็มาเอง
อย่างนี้ก็มีด้วยหรือ

ศิษย์ : พระอาจารย์ครับ แล้ว
วินาทีแรกของผู้รับรู้ข่าวสาร
ที่ควรระวังจิตใจให้เป็นอย่างไร
ใช้หลักธรรมข้อไหนครับ

พระอาจารย์ : ใช้ กาลามสูตร
แปลว่า ไม่ให้เชื่อเมื่อเราได้ยิน
ได้ฟังจากใครก็ตาม จะเป็น
อาจารย์ของเราก็ดี เป็นคน
ที่เราเคารพนับถือก็ดี เขา
ร่ำลือมาอย่างไรก็ดี เราต้อง
ฟังหูไว้หูก่อน

ศิษย์ : แล้วถ้าเกิดว่าเชื่อแล้ว
มาพิจารณาดูแล้วว่ามันเป็นจริง
อย่างนั้น ต้องทำอย่างไรต่อครับ

พระอาจารย์ : ก็ต้องไปดูว่า มันจริงหรือเปล่า เช่น ไฟไหม้ บ้านของคุณ คนเขาโทรศัพท์ มาบอกคุณตอนนี้ คุณจะ ตื่นเต้นตกใจ หรือเสียใจ หรือ เฉยๆ มันก็ไม่ใช่อยู่ที่ใช่ไหม คุณต้องไปถึงที่บ้านถึงจะรู้ คนมันอาจจะหลอกเล่นก็ได้ เอพริลฟูล (April Fool) ก็ได้ ใช่มั้ย

ศิษย์ : IWSระสมัยนี้ได้รับ สื่อทางอินเทอร์เน็ต (Internet) มันทง่ายเหลือเกินทีคนๆ หนึ่ง จะปรามาสาไปถึงพระพุทศาสนา หรือพระสงฆ์

พระอาจารย์ : ต้องเขียน กาลามสูตร ๑๐ ประการไว้ เขาไม่ให้เชื่อ ไม่ได้หมายความว่าไม่ให้เชื่อเลย เพียงแต่ว่า ฟังหูไว้หู เขาพูดอะไรมาก็ฟัง รับฟังไว้ แต่อย่าไปเชื่อร้อย เปอร์เซ็นต์ ต้องไปพิสูจน์ก่อน อย่างหมอบอกเอายานี้ไปกิน แล้วจะหายอย่างนี้ คุณก็ต้อง เชื่อก่อนใช่ไหม แต่คุณยังไม่รู้ จะหายไม่หายจนกว่าคุณจะ กินยานั้น ก็ต้องกินยาต้องไป พิสูจน์ก่อน พอหายแล้วทีนี้ หมอบอกว่ายานี้ก็เชื่อทันทีเลย กินได้ ต่อไปใครเป็นอะไรก็ เอายานี้ให้เขากินได้เลย

ศิษย์ : พระอาจารย์ครับ แล้วถ้า
พิสูจน์แล้วเป็นจริงตามข้อเท็จจริง
ต้องวางใจอย่างไรต่อครับ

พระอาจารย์ : อุเบกขา เป็น
กรรมของสัตว์ไป จะดีจะชั่วก็
เป็นกรรมเป็นบุญของเขาไป
สัตว์ทั้งหลายมีบุญมีกรรมเป็น
ของตน จะทำกรรมอันใดไว้
ดีหรือชั่ว จะต้องเป็นผู้รับผล
ของกรรมนั้น เราไม่มีส่วน
เกี่ยวข้องกับเขาเท่านั้นเอง
อุเบกขาเป็นตัวสำคัญ

ศิษย์ : คนสมัยนี้เขาเก่ง
คือออกความคิดเห็นกันเร็วไป
หน่อยครับ ต่างๆ นานาอนาคต
การพิจารณา พวกก็เลยกังวลใน

จุดนี้ ก็เลยอยากจะให้พระอาจารย์
สอนพวกเขานะครับ

พระอาจารย์ : โลกนี้มันเป็น
อย่างนี้มาแต่ดั้งเดิมแล้วละ
เรื่องสรรเสริญนินทานี้มีอยู่
คู่กับโลกมาตลอด มันก็เป็น
เรื่องธรรมดา

ศิษย์ : อย่างล่าสุดครับ
พระอาจารย์ ในเฟซบุ๊กนี่เองครับ
มีคนเข้ามาถามเป็นร้อยหน่อย
ว่าพระอาจารย์สุชาติเป็นใคร
ที่ไหนยังไง และก็มีคนที่จะ
รู้จักกันมาว่ากันมาแล้วเป็นลูกศิษย์
หลวงตามหาบัว พอพูดอย่างนี้
เขาเขียนว่า ปกติไม่ฟังลูกศิษย์
ฟังแต่อาจารย์ อะไรอย่างนี้ละครับ

คนที่มาตั้งก็มาพูดเอง อ้อ เป็น
แนวศิษย์หลวงตามหาบัวก็คง
เหมือนพระอาจารย์อึกองค์หนึ่ง
ที่พูดจาโผงผางๆ อะไรอย่างนี้
เหมือนกับว่าอย่างนี้เขาไม่ติดตามล่ะ
เขาก็ออกไปเลย แต่เราก็เฉย
แต่ก็ไม่น่าเชื่อว่าจะเป็นอย่างนี้

พระอาจารย์ : เป็นนานาจิตตัง
ไม่เป็นอะไร เพราะเตรียมตัวรับ
เตรียมใจเถอะว่าเดี๋ยวก็จะมี
คนด่า เดี่ยวก็จะมีประวัติ
อันไม่ดีของเราออกมาให้เขาฟัง
เดี๋ยวต่อไปมันก็จะไปชุดคู่ย
สมัยเราเป็นฆราวาส เคยเป็น
ฮิปปี (Hippie) เคยเที่ยวผู้หญิง
เคยไปเล่นการพนัน เราก็คเคย
เราไม่ปกปิด เราไม่กลัวหรอก

แถวพัทยาใต้ไปถามคนเก่าๆ
เก่าๆ ดู เป็นฆราวาสก็ต้องอยู่
แบบฆราวาส จะไปอยู่แบบพระ
ได้ไง

ศิษย์ : พระอาจารย์ตอบข้อ
สงสัยว่าพระอาจารย์เคยใช้ชีวิต
แบบคนปกติมาหรือไม่เล่า

พระอาจารย์ : ปกติ เป็น
เหมือนคนธรรมดาทุกคน
เพียงแต่ว่ามันลึมรสแล้วมัน
รู้ผิดรู้ถูกแล้วมันไม่เอาละ พอรู้
ไม่ใช่มันก็ไม่เอา แต่ตอนเป็นเด็ก
มันก็อยากจะลองทุกอย่าง

ศิษย์ : ที่พระอาจารย์เทศน์
ว่าเหมือนอยู่ในกองเพลิง

อยู่แบบเรียบง่าย
มักน้อย สันโดษ
อันนี้จะเป็นวิธีที่จะกำจัด
ความทุกข์ได้เยอะ

หมายความว่าชีวิตตอนเป็น
บราฮ์มาสันแยะหรือ

พระอาจารย์ : มันมีแต่ความ
ทุกข์ส่วนใหญ่ สุขน้อยมาก
ถ้าเปรียบเทียบกับชีวิตของ
นักบวชแล้วมันต่างกันเยอะ
โดยเฉพาะถ้าชีวิตที่ได้ธรรมะ
แล้วนี่มันต่างกันอย่าง
มีธรรมะนี้แทบจะไม่มีทุกข์เลย
หมายถึงว่าถ้ายังไม่หมดนะ
แต่มันจะน้อยลงไปเรื่อยๆ

จนไม่มีหลงเหลืออยู่เลย แต่
ชีวิตฆราวาสนี่มันสุขนิดเดียว
สุขเหมือนเหยื่อที่ติดอยู่
ปลายเบ็ด แล้วก็ถูกเบ็ดเกี่ยวปาก
อยู่ตลอดเวลา มันทุกข์อย่างนั้น
มีวันไหนที่ไม่ทุกข์บ้างไหม
เป็นทุกข์มากหรือทุกข์น้อย
เท่านั้นเอง มันไม่ทุกข์เรื่องนั้น
ก็ทุกข์เรื่องนี้ นั่งรถไปมันก็
หงุดหงิดใจ นี่ก็ทุกข์แล้ว
บางที่เราไม่รู้ว่ามันทุกข์แต่
มันทุกข์ตลอดเวลา พอไม่ได้
ตั้งใจหน่อยก็ทุกข์แล้ว ใคร
ปวดหน้ารถเรา เราก็ทุกข์แล้ว
ไปไม่ถึงที่ก็ทุกข์แล้ว อยากจะ
ไปเร็วๆ ไม่ได้ไปก็ทุกข์แล้ว
สั่งถ้วยเตี๋ยแล้วเอาบะหมี่



มาให้ก็ทุกข์แล้ว ทุกข์เพราะ
ความอยาก ไม่ได้ตั้งใจอยาก
เป็นพระนี่ไม่ต้องสั่ง ได้อะไรมา
ก็กินไปอย่างนั้น

พระพุทธเจ้ารู้จักวิธีกำจัดทุกข์
ท่านถึงได้สอนวิธีอยู่แบบ
เรียบง่าย มัคน้อย สันโดษ
อันนี้ล่ะเป็นวิธีที่จะกำจัด
ความทุกข์ได้เยอะ ไม่หมด
แต่ก็ได้เยอะ สันโดษ ก็ยินดี
ตามมีตามเกิด วันนี้ภรรยา
ทำอะไรให้กินก็กินไป อย่างบ่น
กินไม่ได้ก็อย่ากิน อดไปเสียเลย
ตัดไปเลย ถ้าอดสักสองสามมื้อ
เดี๋ยวข้าวเปล่าคลุกน้ำปลา
ก็อร่อย มันอยู่ที่ใจเรา ใจเรา
ไปผูกพันกับมันเอง ของอร่อยนี้

ให้กินสักสิบวันมันก็ไม่อยาก
กินแล้ว มันเบื่อ สมัยอยู่เมืองนอก
เราไปทำงานร้านอาหาร ใหม่ๆ
เขาให้กินฟรี กินหลากหลาย
พอทำงานสักสองสามเดือน
ไม่อยากจะกินอะไรแล้ว ของใน
โลกนี้มันเป็นเป็นอย่างนี้ ถ้ามัน
ใหม่ๆ ก็มัน หวานมัน พอมัน
จำเจแล้วมันก็เบื่อหน่ายแล้ว
ไม่เอร็ดอร่อยเหมือนใหม่ๆ
มันก็อยากจะหาของใหม่ๆ
มาเรื่อยๆ เปลี่ยนไปเรื่อยๆ
เสื้อผ้านี้ก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ นะ
เดี๋ยวก็เอาสีนี้เดี๋ยวก็เอาสีนั้น
เดี๋ยวก็สั้นเดี๋ยวก็ยาว เดียวก็
เป็นกางเกงเดียวก็เป็นกระโปรง
มันก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ เปลี่ยนไป

ตามอารมณ์ นี่ละคือความทุกข์
ของฆราวาส คือไม่ควบคุม
อารมณ์ ไม่ควบคุมความอยาก
ความอยากตัวเดียวเท่านั้นแหละ

ศิษย์ : อะถามเรื่องการเฝ้า
เมตตากะ คือว่าเราทำอะไรไปแล้ว
เวลาเฝ้าเมตตาไปแล้ว สำหรับ
ผู้รับเองนี่จะได้รับสิ่งที่เราส่ง
ไปให้ หรือตัวผู้รับเองต้องเป็น
อย่างไรบ้างถึงจะได้รับ

พระอาจารย์ : ก็เวลาคุณเอา
ของขวัญไปให้เขา นี่เขาได้รับ
หรือเปล่า

ศิษย์ : ไต๋กะ ๗๓ จะเปิดหรือ
ไม่เปิดนี่อีกเรื่องหนึ่ง

พระอาจารย์ : เรื่องของเขา
เราให้เขาแล้วไง เช่น ปีใหม่
เราก็ซื้อของขวัญแล้วก็เอาไป
ให้เขา อันนั้นละเมตตาแล้ว
รู้เปล่า แต่เมตตาแบบลอยๆ
แบบใจคิดไปนี่มันไม่ใช่เมตตา
มันเป็นการซอม เป็นการ
ทำการบ้าน เมตตาจริงๆ
ต้องเวลาเจอกัน เจอกันก็
ยกมือไหว้กัน ยิ้มแย้มแจ่มใส
ทักทาย ถามสารทุกข์สุขดิบ
อย่างนี้ ให้เขาเกิดความสุขใจ
ขึ้นมา นี่ละความเมตตา หรือ
มีขนมมีอะไรพอแบ่งปันให้
ก็ได้ให้เขาไป อันนี้เรียกว่า
เมตตา หรือเวลาที่เขาทำให้
เราโกรธแล้วเราก็ให้อภัยเขา

ไม่จองเวรจองกรรม อันนี้
ก็เมตตา หรือเวลาเราโกรธ
อยากจะฆ่าเขา อยากจะตีเขา
เราก็ไม่ฆ่า ไม่ตี ไม่ด่า เราหยุด
อย่างนี้ก็เรียกว่าเมตตา ต้องอยู่
ในเหตุการณ์จริงถึงจะเรียกว่า
แผ่เมตตา

เวลาอยู่คนเดียวอยู่หน้าห้อง
พระนี้ แผ่นี้เป็นเพียงการซ่อม
ทำการบ้าน ยังไม่ได้แผ่จริง
แผ่เมตตาเพื่อดับความโกรธ
ดับความทุกข์ภายในใจ
ของเรา ความหมายของการ
แผ่เมตตาไม่ใช่เพื่อคนอื่น
แต่เพื่อใจเรา เพื่อใจเราจะได้
หายจากความโกรธเกลียด
อาฆาตพยาบาท คิดร้ายต่อ

ผู้อื่น เพราะมันเป็นทุกข์แก่
ใจเรา แล้วจะทำให้เราไป
ทำบาปทำกรรม แล้วจะเกิด
วิบากตามมาอีก นี่แหละคือ
การแผ่เมตตา ไม่ใช่เพื่อผู้อื่น
เพื่อตัวเราเอง

ศิษย์ : ไปเข้าคอร์สวิปัสสนา
แล้วเขาบอกว่าปฏิบัติแล้วก็ไป
แผ่เมตตาสิ

พระอาจารย์ : เนี่ยคน
ตาบอดหูหนวกสอนกันก็สอน
แบบนั้นแหละ ใช้ไหม

ศิษย์ : แต่ก็ได้ไปไหมคะ

พระอาจารย์ : ก็ต้อง
ทำก่อน ต้องซ่อมก่อนไง

มันต้องสมมติว่า เออ เดี่ยวเรา
ไปเจอตาสีตาสาเขาดำเรา
เราจะทำยังไง จะแผ่เมตตาออก
หรือเปล่า

ศิษย์ : หมายความว่าตายไปแล้ว

พระอาจารย์ : ไม่เกี่ยวๆ คน
ที่ตายก็เป็นเรื่องของเขาแล้ว
อันนี้เรื่องของคนเป็น

ศิษย์ : อย่างนี้ก็แปลว่าเรา
ไม่สามารถแผ่เมตตาให้คนตายได้

พระอาจารย์ : เราอุทิศบุญได้
เราต้องสร้างบุญ เช่น มาทำบุญ
วันนี้ก็ส่งบุญไปให้เขาได้ อุทิศ
กับแผ่เมตตาคนละเรื่องกัน
จะแผ่เมตตาให้กับคนตายไปแล้ว

คือถ้าดวงวิญญาณเขาจะมา
ฆ่าเราอย่างนี้ เราก็แผ่เมตตา
ให้เขา ถ้าเขาจะมารบกวนเรา
เราก็แผ่เมตตาให้เขา บอกว่า
อย่ามีเวรมีกรรมกันเลย เราไม่
เอาอะไรคุณหรอก

ศิษย์ : แล้วที่ว่า สัพพัญญู สัพพ
ละการุญ

พระอาจารย์ : ก็ให้คนทุกคน
สัตว์ทุกชนิดไง เวลาเจอ
หมาเห่า เราอย่าไปตีมัน
อย่าไปโกรธไปเกลียดมัน
ถึงมันมาทำลายข้าวของเรา
ก็อย่าไปฆ่ามัน ให้อภัยมัน
มันไม่รู้ประสีประสา เข้าใจไหม

ศิษย์ : พระอาจารย์คะ แล้วอย่าง
ฟังพระอาจารย์อยู่บ้าน ทุกครั้ง
ที่พระอาจารย์ให้พรนี้เราสาธุด้วย
อย่างนี้ได้ไหมคะ

พระอาจารย์ : พรนี้เป็นการให้
ถ้าแปลความหมายเข้าใจก็เป็น
คำสอนเท่านั้นเอง เป็นธรรมะ
เท่านั้นเอง ไม่ได้เป็นพรแบบ
ว่าจะให้เราขึ้นสวรรค์หรือ
ตกนรก เข้าใจหรือเปล่า จะขึ้น
สวรรค์หรือตกนรกอยู่ที่เรา
ทำบุญหรือทำบาป แต่ที่พระ
ให้พรนี้ความจริงเป็นคำสอน
มันมีสองส่วนการให้พร ยถา
กับสัพพี

ยถา นี่แสดงถึงอันิสงส์ของ
การอุทิศบุญให้แก่ผู้อื่น บุญที่

เราทำนี้เราสามารถอุทิศให้
แก่ดวงวิญญาณที่ตายไปแล้ว
ที่ไม่มีบุญ เขาสามารถมาขอแบ่ง
บุญส่วนนี้ไปได้ เรียกว่า ยถา

ส่วน สัพพี นี่เป็นการแสดง
ความยินดีหรือแสดงอันิสงส์
ของการทำบุญว่าทำให้เราสุข
เจริญด้วยการทำบุญ เป็นคำสอน
เป็นธรรมะ เขาเรียกว่า ยถา
ให้ผี สัพพีให้คน เท่านั้น เวลา
พระยถา นี่แสดงว่าท่านกำลัง
พูดถึงเรื่องของผี การอุทิศ
บุญให้แก่ผี ยถาให้ผี พอสัพพี
นี่แสดงว่าท่านกำลังอนุโมทนา
แสดงความชื่นชมยินดีกับการ
ทำบุญของเราว่าเราทำอย่างนี้
ดีแล้ว ความสุขความเจริญอยู่

ที่การทำบุญนี้แหละ ไม่ได้อยู่ที่ไหนหรอก มันไม่ได้หรอก ที่พระสวดๆ ไปนี่ เป็นการสอน เพียงแต่พอมันเป็นภาษาบาลีนี้ เราไม่เข้าใจ เราเลยแปลเป็น คาถาอาคมไปเข้าใจไหม เป็น คำสอน อนุโมทนาไง ชื่นชม ยินดี ให้กำลังใจกับเราว่า ทำต่อไปนะ ทำอย่างนี้ดี ถูกต้องแล้ว อย่างนี้เรียกว่า การให้พรของพระ

ศิษย์ : เหมือนกุศโลบายไข่ไข่มุข ครับพระอาจารย์ว่าคุณได้บุญ ไปแล้ว

พระอาจารย์ : ใช่ ก็คนทำบุญ บางทีก็อยากจะให้ คนเขา

ชื่นชมยินดี สนับสนุน อย่างคุณ มาทำบุญอย่างนี้ พอดคนเขา บอกดีเหลือเกินที่ทำอย่างนี้ เกิดกำลังใจขึ้นมาเลย ถ้าเขา บอกว่าอย่าทำเลยพี่ เกะกะ ยุ่งยากเหลือเกิน หหมดกำลังใจ เลยใช้ไหม เวลาพระให้พร ก็เรียกอนุโมทนา อนุโมทนาบุญ ให้ความยินดีชื่นชมยินดีกับการทำบุญของเรา ให้เรามีกำลังใจที่จะทำต่อไป

ศิษย์ : พระอาจารย์ครับ คือ ในชีวิตประจำวันนี้ครับ คือคนทั่วไป ใช้ชีวิตเฉยๆ แต่ถ้า ณ เวลานั้น แม้แต่ตอนทำงาน แม้แต่ตอน เวลายืนเดินนั่งนอน ไม่เกี่ยวกับ ธรรมะเลย แต่ในวาระตอนนั้น



จิตเป็นสมาธิขึ้นมาไม่ว่าด้วย
เหตุใดก็ตาม อาบิสงส์เกิดขึ้นทันที
มัยครับพร:อาจารย์

พระอาจารย์ : ถ้าเป็นสมาธิ
มันก็เป็นกุศลทันที บางที
ธรรมะมันเกิดขึ้นได้โดยที่เรา
ไม่ได้ตั้งใจ อย่างพระพุทธเจ้า

ตอนที่เป็เด็ก พอดีวันนั้น
เขามิงานแรกนาขวัญพีชมงคล
พวกบรืวารที่เคยห้อมล้อม
ต้องไปทำภารกิจอย่างอื่น
ปล่อยให้ท่านนั่งอยู่ใต้ต้นไม้
คนเดียว พออยู่คนเดียวไม่มี
ใครมายุ่งรบกวน รูป เสียง กลิ่น
รส ไม่เข้ามาทางใจปั๊บ จิตมัน
ก็ตั้งเข้าสู่อัปปนาเลย เพราะ
ท่านเคยทำมาแล้วในอดีต
พอกายวิเวกปั๊บ จิตก็วิเวกเลย
เกิดสมาธิขึ้นมา อย่างคน
บางคนก็มาเล่าให้ฟังว่าเขา
เตรียมจัดงานบวชลูกของเขา
เตรียมข้าวเตรียมของเตรียม
อะไรต่างๆ วุ่นวายไปหมดเลย
พอถึงเวลาเข้าโบสถ์ ไปนั่งอยู่

ได้ฟังพระสวด จิตสงบเลย
ส่วนหนึ่งก็อาจจะเป็นบุญเก่าที่
เขามีอยู่แล้ว เคยมีความสงบ
อยู่แล้ว พอมีปัจจัยรอบข้าง
เสริมให้เกิดความสงบ มันก็
จะสงบทันที

ศิษย์ : อย่างนี้จะได้อานิสงส์ใน
หมวดของภาวนาใจไหมครับ

พระอาจารย์ : สมาธิใจ ก็ได้
สมาธิ ที่นี้มันจะได้มากได้น้อย
ก็อยู่ที่ว่าสงบนานหรือสงบ
ไม่นาน แล้วจะทำต่อหรือไม่ทำ
ต่ออีก

ศิษย์ : จะได้อะไรคนที่เขารับฟัง
กราบไว้ว่าไม่จำเป็นจะต้องใช้เงิน

ใช้ทอง แค่เกิดสมาธิก็เป็น
อานิสงส์แล้ว เพราะเยอะครับที่เข้าเฝ้า
ผมว่า ๙๐% ครับชาวพุทธสมัยนี้
ที่เข้าใจว่าทำบุญต้องใช้เงิน

พระอาจารย์ : ที่ใช้เงินก็
หมายความว่าสำหรับคนที่ม
เงินมากเกินไป ไม่ให้เก็บเอาไว้
ไม่ให้ใช้ เพราะมีเงินเก็บเอาไว้
มันจะเป็นโทษกับเรามากกว่า
เป็นคุณ เพราะจะถูกกิเลสดึง
ให้เอาไปใช้ทางกิเลส ถ้ากิเลส
จะดึงให้เอาไปเที่ยวอย่างนี้
ก็ให้เอาเงินที่จะเอาไปเที่ยวมา
ทำบุญแทน เข้าใจไหม แต่ถ้า
ไม่มีเงินมันก็จบ อย่างพระนี้
พอออกบวชแล้วไม่มีเงินเลย
สักบาท อย่างนี้ไม่ต้องไปเรียไร



ผ้าปากลินแล้ว ไม่ใช่หน้าที่แล้ว
ต้องทำขั้นตอนต่อไปคือศิลปะกับ
ภาวนานะ ทานนี้ทำให้
เราปลดภาระของเราที่ต้อง
ไปรบกวนเกี่ยวกับการหาเงินใช้เงิน
พอเราไม่ต้องใช้เงินหาเงิน
เราก็จะได้มีเวลารักษาศิลปะ
ภาวนาได้อย่างเต็มที่ ถ้าไม่มี
ก็จบ ถ้าไม่มีเงินจะทำบุญ
ทำทานก็จบ รักษาศิลปะไปได้เลย

ศิษย์ : ไม่มีเงินทำบุญ ก็เอา
แรงงานไปช่วยวัด ไปช่วย
พุทธศาสนาแทน

พระอาจารย์ : ได้ๆ ถ้ายังอยาก
จะทำบุญอยู่ก็เป็นอย่างอื่น บุญมี
ตั้ง ๑๐ ประการ เช่น รับใช้

ผู้อื่นก็เป็นบุญ ฟังเทศน์
ฟังธรรมก็เป็นบุญ ช่วยเผยแผ่
ธรรมะก็เป็นบุญ

ศิษย์ : IWS:พบคนมามาก
เหลือเกินครับพระอาจารย์ที่
บอกว่าไม่มีตังค์ ทำบุญไม่ได้ก็ไป
ถือศีลภาวนาเอาซิ เราไม่รู้จะพูด
ยังไง เรายกเชื่อมาอย่างนั้น

พระอาจารย์ : เขาเข้าใจ
ว่าบุญเกิดจากการให้ทาน
อย่างเดียวเท่านั้นเอง เราก็
ต้องอธิบายให้เขาฟังเข้าใจว่า
บุญนี้มันมีหลายระดับ
ด้วยกัน แต่ส่วนใหญ่คนอ้างกัน
มากกว่าไม่มีเงินทำบุญ ข้าว
ช้อนเดียวก็ทำได้ อย่างในสมัย

พระพุทธกาลนี้มีชายแก่
คนหนึ่งรู้สึกว่ดักขำใส่บาตร
พระสารีบุตรมั่ง แล้วพออยาก
จะบวช พระพุทธเจ้าก็ถามว่า
ชายคนนี้เคยทำบุญให้กับ
ศาสนาหรือเปล่า พระสารีบุตร
ว่าเคยใส่บาตรให้ผมซ้อนหนึ่ง
เออ ดี คนนี้มีใจเป็นบุญ
บวชได้ คนที่ไม่ทำมันอ้ำกั้น
มากกว่า ใจไม่เป็นทานมันก็
ทำไม่ได้ ต่อให้มีมากมีน้อย
มันก็ไม่ทำ

ศิษย์ : แล้วมันมีข้อหนึ่งครับ
พระอาจารย์ ไม่ทราบว่ผมเข้าเฝ้า
ถูกไหม ผมมักจะสอนเพื่อนบอก
เพื่อนบอกคนรู้จักบอกคนที่ได้มา
คุยกันเนี่ยว่าการทำสังฆทานนี้

ไม่จำเป็นว่จะต้องมานั่งต่อหน้า
พระสังฆ์ ไม่จำเป็นว่จะต้องเป็น
ถึงสังฆทานหรือบุตสังฆทานมา
แต่ว่าสังฆทานเนี่ยแค่ตักบาตร
หนึ่งช้อนใส่บาตร หรือทำอะไร
ให้พระพุทธรศาสนา ก็ถือว่าเป็น
สังฆทาน แต่ว่าเราจิตเราเนี่ยต้อง
ทำถวายสงฆ์ อย่างนี้ถูกไหมครับ
พระอาจารย์

พระอาจารย์ : คือทานที่
เราทำกับพระเนี่ยมีสองลักษณะ
หนึ่ง เขาเรียก บุคลิกทาน
สอง เขาเรียก สังฆทาน

บุคลิกทาน ก็คือถวายให้องค์ใด
องค์หนึ่ง เช่น วันนี้คุณซื้อของ
มาให้เราคนเดียวเป็นของเรา

นี้เรียกว่า บุคลิกทาน แต่ถ้า
คุณซื้อของมาแล้วบอกว่า
ขอให้ถวายของให้กับพระพุท
รูปในวัดนี้ อย่างนี้เรียกว่า
สังฆทาน

ศิษย์ : อย่างการตักบาตรเนี่ย
ผมจะให้คิดประมาณว่าตักบาตร
นี้เราถวายสงฆ์นะ IWR:องค์นี้
คือหนึ่งในสงฆ์ แล้วพอท่านฉัน
ท่านก็มีแรงเพื่อไปปฏิบัติธรรม
เพื่อทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา
ก็กลายเป็นของสงฆ์ไป อย่างนี้
ถูกไหมครับพระอาจารย์

พระอาจารย์ : ถูก อย่างที่
พระพุทธเจ้าไม่ยอมรับผ้าจาก
พระพุทธรูปมาแต่เลี้ยงที่ท่าน

ตัดเย็บจีวรมาถวายให้กับ
พระพุทธเจ้า พระพุทธรูป
บอกให้เอาไปถวายสงฆ์ไป
ให้เป็นสังฆทาน ให้สงฆ์เป็น
ผู้พิจารณาว่าใครควรจะได้รับ
ผ้าผืนนี้ คือถ้าองค์ไหนขาดผ้า
ก็ควรจะได้ ไม่ใช่จะให้แต่เรา
องค์เดียว ให้แต่พระพุทธเจ้า
องค์เดียว พระพุทธรูปบอก
ให้เอาไปให้สงฆ์ แล้วสงฆ์
จะไปพิจารณากันเองว่าองค์
ไหนกำลังขาดแคลนผ้าก็ให้
องค์นั้นไป

ศิษย์ : คือเหตุสำคัญไม่ได้อยู่ที่
วัตถุกานที่ให้ แต่อยู่ที่จิตของเรา
ที่ให้สงฆ์ ถวายสงฆ์ หรือให้แก
องค์เดียวไม่ไหมครับ

ศาสนาพุทธ จะอยู่ต่อไปได้ ก็อยู่ที่สงฆ์

พระอาจารย์ : คือถ้าสรุป
ง่ายๆ คือถวายส่วนรวม
หรือถวายส่วนตัว ถ้าถวาย
ส่วนตัว พอคนนี้ตายไปบางที
จะเขียนมรดกมอบให้กับใคร
ก็ได้ แต่ถ้าเป็นส่วนรวมนี้จะ
เป็นของพระพุทธศาสนาไป
ตลอด เช่น ศาลาหลังนี้เขา
ก็ถวายเป็นสังฆทาน วัดเขาก็
ถวายเป็นสังฆทาน เขาไม่ได้
ถวายให้เจ้าอาวาส ถ้าถวาย
ให้เจ้าอาวาส เดี่ยวท่านเขียน

มรดกว่าฉันตายไปขอมอบให้
กับนาย ก นาย ข

ศิษย์ : เพราะว่าคนส่วนใหญ่
ยังยึดติดอยู่ที่คำว่าถวาย
สังฆทาน คือบางทีก็พระสี่รูปและ
ก็ถึงบุตรสังฆทานอย่างนั้นครับ

พระอาจารย์ : ก็คือพระท่าน
ก็เลยมาแก้เคล็ดไงว่า ถ้าอยาก
ถวายสังฆทานให้ถูกต้องหลัก
พระวินัย ก็ต้องมีพระอย่างน้อย
สี่รูป เพราะว่าคำว่าสงฆ์นี้
แปลว่าต้องมีพระสี่รูปถึงจะ
เรียกว่าเป็นองค์สงฆ์ ถึงจะ
ครบองค์สงฆ์

ศิษย์ : เพราะคนส่วนใหญ่
ความเข้าใจจะไม่เข้าใจตรงนี้ ก็เลย

ต้องมีกุสโลบายสร้างขึ้นมาให้คน
รู้สึกว่าเป็นข้อสงสัย

พระอาจารย์ : คือความจริง
ขอให้เข้าใจว่าเป็นการถวายน
ส่วนรวม ถวายให้กับศาสนา
ไม่ได้ถวายให้กับพระรูปหนึ่ง
รูปใด เช่น เวลาถวายศาลา
หลังนี้ก็ได้ไม่ได้ถวายให้เรา
คนเดียว เพราะถ้าถวายเรา
องค์เดียว พระองค์อื่นจะมาใช้
เราจะห้ามได้

ศิษย์ : ถ้าพูดถึงว่าไม่ใช่
ความอยากน่ะครับพระอาจารย์
ถ้าพระอาจารย์เปรียบเทียบกับ
แล้วเนี่ยระหว่างถวายพระหนึ่งรูป
ที่เจาะจงกับถวายสงฆ์ อนิสสงฆ์
ต่างกันมากไหมครับ

พระอาจารย์ : เวลาจะบวชพระ
ต้องมีสงฆ์ไม่ใช่หรือ มีพระ
ที่รูปถึงจะบวชได้ ๑๐ รูปใช้ไหม
ถ้าไปถวายพระองค์เดียวนี้
แล้วเกิดพระองค์อื่นเขาไม่มี
ข้าวกินเขาก็สึกกันไปหมด
ก็เหลือพระองค์เดียว แล้วพระ
องค์เดียวจะบวชพระใหม่ได้
หรือเปล่า ไม่ได้ เราต้องมีพระ
อย่างน้อย ๑๐ รูป เราถึงต้อง
รักษาสงฆ์ไว้ให้ได้ เพราะถ้า
ขาดสงฆ์ไปแล้วก็ทำอะไรไม่ได้

ศิษย์ : จันอนิสสงฆ์ก็ต่างกัน
มากใช่ไหมครับพระอาจารย์

พระอาจารย์ : ใช่ ศาสนาพุทธ
จะอยู่ต่อไปได้ก็อยู่ที่สงฆ์

ถ้าถวายแต่พระพุทธรเจ้า
องค์เดียว ไม่มีใครไปถวายให้
กับพระรูปอื่น พระรูปอื่นก็สึก
ไปกันหมดเพราะไม่มีข้าวกิน
ไม่มีอะไร อยู่ไม่ได้ใช่ไหม
พอพระพุทธรเจ้าตายไปศาสนา
พุทธก็จบไป เหมือนพระ
ปัจเจกพระพุทธรเจ้า พอท่าน
ตายไปก็จบ

ศิษย์ : สังเกตที่ศาลานะครับ
พระอาจารย์ ศาลาจีนครับ เห็น
ในรูปบ้างอะไรบ้าง มีคนบอก
มาว่ามีแต่คนต่อคิวจะถวาย
พระอาจารย์อย่างเดียว

พระอาจารย์ : ไม่ๆ ถวาย
หัวแถวใจ ถวายพระหัวหน้าก่อน

โดยธรรมเนียมพระปา
พระปฏิบัตินี้จะต้องให้พระ
ผู้ใหญ่รับก่อน รับแล้วต่ำลงไป
ตามลำดับ อย่างที่วัดป่าบ้านตาด
ก็ถวายหลวงตาก่อน พอหลวงตา
ดักใส่บาตรท่านแล้ว ท่านก็
ส่งให้พระไปตักบาตรองค์อื่น
ต่อไป ธรรมเนียมของพระป่า
เขาทำกันอย่างนี้ ทุกอย่างจะ
ต้องไปที่หัวหน้าก่อน เคารพ
หัวหน้ามากพระปानी เวลา
จะฉันนี้ถ้าหัวหน้ายังไม่ฉัน
ไม่ฉันนะ นั่งรอดูหัวหน้าฉันก่อน
ถึงจะฉัน มันต่างกัน ธรรมเนียม
ของพระป่ากับพระบ้าน
ไม่เหมือนกัน พระบ้านนี่ของใคร
ของมัน บิณฑบาตกลับมาที่

เข้ากุฏิเลย กุฏิใครกุฏิมันเลย
ไม่มีเรื่องครูบาอาจารย์เรื่อง
ลูกศิษย์ ส่วนใหญ่ไม่มีความ
สัมพันธ์กัน แล้วบางทีก็จะ
หลงคิดว่าเท่ากันเลย

ศิษย์ : พุทธถึงที่พระอาจารย์
พุทธะก็นี้ว่าพระอาจารย์ยังไม่ได้
นักธรรมตรีเลย เหมือนสมัยผม
ไปบวชอยู่ที่แม่ฮ่องสอน ผมบวช
มาทั้งพรรษา จะหมดพรรษา
อยู่แล้วยังท่องปาหุงไม่ได้เลย
เพราะว่าให้ปฏิบัติอย่างเดียว
สวดมนต์นี้สวดกันไม่ได้เลย

พระอาจารย์ : เหมือนกัน
ตั้งแต่เราเริ่มปฏิบัติมา เราไม่

เคยสวดมนต์ เราไม่ได้ปฏิบัติ
ทางการสวดมนต์

ศิษย์ : ถ้าจิตเป็นสมาธิเนี่ยก็มีค่า
เท่ากับการสวดมนต์ ไม่ต่างกัน
เลยไหมครับพระอาจารย์

พระอาจารย์ : ใช่ การสวดมนต์
ก็เพื่อทำให้จิตสงบ ถ้ามัน
สงบแล้วไปสวดมันทำไม ถ้าไป
สวดมันก็ไม่สงบนะสิใช้ไหม
จิตสงบแล้วก็ต้องปล่อยมันอยู่
เฉยๆ ดูลมไปเรื่อยๆ ไม่ใช่ว่า
พอจะนั่งจิตสงบแล้วกลับดึง
ให้มาสวดมนต์ๆ เหมือนคน
นอนหลับแล้วปลุกขึ้นมาตื่น
ไม่หรอก การสวดมนต์นี้เป็น
อุบายหยาบๆ เป็นขั้นต้นขั้นง่ายๆ

ศิษย์ : วันไหนจิตว่างูนมากๆ
นั่งสมาธิก็นั่งยาก ก็ต้องเอา
สวดมนต์นี้มาใช้

พระอาจารย์ : ก็ได้ ฟังธรรม
ก็ได้

ศิษย์ : อย่างวันไหนเรา นะโม
ตัสสะ เราคือตัสส โส เสริง เราคือ
ขอนั่งปฏิบัติธรรมได้เลย
ใช่ไหมครับ

พระอาจารย์ : ได้ เราก็
ต้องการให้มันสงบเท่านั้น
จะทำวิธีไหนก็ได้ ขอให้จิตมัน
สงบอย่างเดียว จะสวดก็ได้
ไม่สวดก็ได้ จะพุทโธก็ได้ จะดู
ลมก็ได้ จะฟังธรรมก็ได้ วิธีไหน



ที่จะทำให้จิตมันสงบ อย่าง
พระพุทธเจ้าอยู่องค์เดียวตอน
เป็นเด็กก็สงบแล้ว อย่าให้คน
มาวุ่นวายกับท่าน จิตก็สงบ
ได้แล้ว มันแล้วแต่กำลังของ
สติของแต่ละคนมีมากมีน้อย
ถ้าสติอ่อนนี้มันก็จะไปวุ่นกับ

เรื่องราวมาก ก็จะทำให้มัน
สงบยาก

ศิษย์ : บางทีเหมือนพอกำลัง
สวดมนต์ยังไม่เสร็จ จิตมันเริ่ม
เบาแล้ว สวดไม่รู้เรื่องแล้ว

พระอาจารย์ : ก็ไม่ต้องสวด
ก็นั่งไปเลย คุณลมต่อก็ได้
เวลาสวดก็นั่งอยู่ในท่าสมาธิ
ไปเลย นั่งหลับตาแล้วก็สวด
ไปเลยภายในใจ

ศิษย์ : มันลงไปเลย มันเบา
พอเริ่มเบาแล้วมันจับไม่ได้แล้ว
มันเริ่มสงบแล้ว คือปล่อยตาม
เรื่องไปเลย คืออย่างนี้ถูกแล้ว

พระอาจารย์ : ถูก เป้าหมาย
ก็คือทำให้ใจให้สงบ วิธีใดก็ได้
ฟังเทศน์ก็ได้ สวดมนต์ก็ได้
พุทโธก็ได้ มันมีตั้ง ๔๐ วิธี
กรรมฐาน ๔๐ นี่เป็นอุบาย
ของการทำให้ใจให้สงบทั้งนั้นเลย
แล้วแต่ว่าจะถูกกับจริตเรา
ชนิดไหนเราก็ใช้อันนั้นไป

ศิษย์ : วันไหนไม่อยากสวด
ก็เปิดบทธรรมะของหลวงปู่
พระอาจารย์ ฟังไปเรื่อยๆ ปล่อย
ไปเลยปล่อยตามที่พระอาจารย์
เทศน์ไปเรื่อยๆ ปล่อยแล้วมันก็
วางลงไปเลย

พระอาจารย์ : การฟังธรรม
ก็ทำให้จิตสงบได้แต่สงบ

ระดับหนึ่ง ไม่รวมเต็มร้อย
อย่างน้อยก็ ๕๐ เปอร์เซ็นต์
พอเราหยุดฟังปั๊บ เราก็ต้อง
เข้าไปได้ต่อไป เหมือนๆ กับ
ขับรถนะ บางวันถ้าจิต
ฟุ้งซ่านมากก็ต้องเข้าเกียร์หนึ่ง
เหมือนเวลารถจอดเวลาจะ
ออกรถนี้ต้องเข้าเกียร์หนึ่ง
แต่ถ้ารถมันวิ่งอยู่แล้วมันก็เข้า
เกียร์สอง เข้าเกียร์สามก็ได้
จิตของเราอยู่ระดับความสงบ
ว่าน้อยว่ามาก วุ่นมากหรือ
วุ่นน้อย ถ้าวุ่นมากนี้อาจจะ
ต้องมีการทอ้งบทสวดมนต์
ไปก่อน ถ้าวันไหนมันไม่
วุ่นวายนัก นั่งเฉยๆ ได้ก็ดูลม
ไปเลย แล้วแต่อุบายของเรา

เรื่องนี้มันจะไปกำหนดว่าเป็น
อันนั้นอันนี้ไม่ได้ แต่ละคนนี้
จะต้องหาธรรมะที่เหมาะสมกับ
จริตของตน เหมาะกับภาวะ
ของตนในเวลานั้น

ศิษย์ : แล้วอย่างบางคนก็
ต้องสวดทำวัตรเช้าทำวัตรเย็นนี้
ละครับ

พระอาจารย์ : ก็จะได้สวดมนต์
แทนที่จะไปดูทีวี บังคับให้มัน
มีกิจทางจิตใจ ไม่ใช่กิจทาง
กิเลส ถ้าไม่มีกิจเลยเดี๋ยวมัน
ตื่นขึ้นมามันก็จะเปิดทีวีดูแล้ว
ดูข่าวดูอะไรไปแล้ว ก็ให้มีกิจ
ทางจิตใจบ้าง จิตใจจะได้มี
ความสงบบ้าง

ศิษย์ : แล้วอย่างตอนนั่งเสริอ เราต้องไข่หัวข้อหลักธรรมมา พิจารณาให้เกิดปัญญาไหมครับ

พระอาจารย์ : อันนี้ต้องอยู่ที่ ขั้นตอนของการปฏิบัติของเรา ว่าเราอยู่ในระดับไหน มันต้อง ผ่านสมาธิก่อนถึงจะใช้ปัญญา ได้อย่างมีเหตุมีผล

ศิษย์ : ก็อย่างวันนี้อันที่จริง ผมก็คิดมาถามพระอาจารย์ เหมือนกันว่าเราเป็นมราวาส เราไม่รู้หัวข้อธรรมที่ว่ามรรคเป็น องค์แปดอะไรเนี่ย ให้มาหาเหตุผล ให้หาจนมันไม่มีเหตุผลแล้ว ส่วนมากเขาจะแนะนำให้เป็นแบบนี้นะครับ ให้รู้ว่าเมตตา กรุณา

เป็นอย่างไร ภาเมตตาก็เป็นอย่างไร หาเข้าไปๆ จนละเอียด ละเอียด ปานกลาง แล้วมันก็จะละเอียดๆ เข้าไป แล้วก็นี่เราเป็นมราวาส เราไม่รู้ตรงจุดนี้นะครับ

พระอาจารย์ : บางทีของพวกนี้ มันไม่ต้องรู้หรอก ปฏิบัติไป มันจะรู้เอง ขอให้มันเข้าสู่ ระดับปัญญาแล้วทุกอย่างมัน จะแจ่มแจ้งขึ้นมาเอง

ศิษย์ : อ้อ ครับนั่นเอง

พระอาจารย์ : ขอให้ได้ สมาธิก่อน ก่อนจะได้สมาธิ ก็ขอให้ได้สติก่อน ก่อนจะได้ สติก็ขอให้ได้ศีลก่อน ก่อนจะได้ศีลก็ขอให้ได้ทานก่อน

เป็นขั้นตอน อย่าไปข้ามขั้น
ทุกวันนี้มันมั่วกัน ทำทุกขั้น
ไปเลย ทานก็เอา ศีลก็เอา
ปัญญาก็เอา

ศิษย์ : ครับ บางทีมันยากเกินไป
แหละบางอย่างเราไม่เคยรับรู้ตรง
จุดนี้

พระอาจารย์ : เอาทีละขั้น
เหมือนเรียนหนังสือนะ อยู่ชั้น
ป.หนึ่ง ก็อยู่กับ ป.หนึ่งไปก่อน
ท่อง ก.ไก่ ข.ไข่ ไปก่อน อย่าเพิ่ง
ไปอ่านหนังสือปรัชญาเลย
มันคนละชั้นกัน

ศิษย์ : เอาตามวิธีที่ท่านครับ

บุญล้างบาปไม่ได้
บุญก็เรื่องของบุญ
แต่บุญกับบาป
มันจะมีผล
ตอนที่เราตาย

พระอาจารย์ : ตามฐานะจิต
ของเรา ถ้าจิตของเราอยู่ใน
ชั้นศีลก็ขึ้นไปสู่สมาธิ ถ้าอยู่ชั้น
สมาธิก็เข้าไปสู่ขั้นปัญญาได้

ศิษย์ : แต่ถ้าศีลไม่สมบูรณ์
ล่ะครับพระอาจารย์ เช่น ข้อมูล
ซึ่งยากที่สุด

พระอาจารย์ : ไม่สมบูรณ์
ก็แสดงว่ายังไม่สมบูรณ์นะสิ
แล้วจะให้ว่ายังไง

ศิษย์ : เราจะภาวนาต่อไปเลย
ได้ไหมครับ

พระอาจารย์ : ก็ได้ แต่มัน
อาจจะมึนอุปสรรค บางที
ภาวนาไปแล้วกังวลว่าเราไป
โกหกคนนั้น มันก็ไม่สบายใจ
มันเป็นนิรर्थ

ศิษย์ : โอ้ตัวโกหกนี้ตัดได้
พอสมควร แต่ว่าไอ้พวกเพ้อเจ้อ
มันยาก

พระอาจารย์ : บางทีพูดไป
แล้วเรามาตั้งคิดว่าเราไม่น่า
พูดเลยนะ พอมาภาวนาก็
ทำให้มารบกวนการภาวนา

ศิษย์ : แล้วอย่างนี้มันจริงไหม
จิตมันจะพาไปเองคือว่าไม่จำเป็น
ต้องพูด ให้พูดน้อยๆ ลง

พระอาจารย์ : ถ้ามันเริ่ม
สงบแล้วมันก็จะพูดน้อยลงไป
เรื่อยๆ เพราะคำพูดมันออกมา
จากจิตที่มันไม่สงบไง พอมัน
สงบแล้วมันไม่อยากจะพูด

ศิษย์ : บังเอิญตอนนี้เป็น
อย่างนั้นครับ ขนาดที่บ้านเดิน
สวนไปสวนมายังไม่อยากจะพูดเลย

พระอาจารย์ : ไม่อยากจะพูด
บางทีไม่อยากจะยุ่งด้วย
มันเป็นอุเบกขาไง ความสงบนี้
จะทำให้ใจเป็นอุเบกขา

ศิษย์ : แล้วอย่างนี้เราจะบาป ไหมครับ อย่างพ่อแม่ออย่างนี้ เหมือนกัน เดินสวนกันไปสวนกันมา

พระอาจารย์ : จะบาปได้ไง เราไม่ได้ฆ่าสัตว์ เราไม่ได้ไป ทำร้ายใคร แต่ถ้าไปตีท่านนะ บาป ไปด่าท่านนะบาป แต่ถ้า ถึงเวลาจะต้องทำหน้าที่ ประณิบัติท่านแล้วไม่ทำ อย่างนี้ ถึงจะเรียกว่าไม่ได้บุญ ไม่กตัญญู แต่ก็ไม่ได้บาปอีก นะแหละ บาปก็คือการกระทำ ร้ายผู้อื่น แต่ไม่ปฏิบัติหน้าที่ ตอบแทนบุญคุณนี้ ก็เรียกว่า ไม่กตัญญูเท่านั้นเอง ไม่กตัญญู ก็คือไม่ได้บุญ แต่ไม่ได้บาป เพราะถ้าเกิดคุณเป็นอัมพฤกษ์

อัมพาตแล้วคุณไม่ได้ไปดูแล พ่อแม่ของคุณอย่างนี้ก็บาปสิ มันไม่บาปแต่ไม่กตัญญูเพราะ มันทำไม่ได้

ศิษย์ : อย่างเมื่อวานนี้มีคนมา กราบเรียนถามพระอาจารย์ว่า สมมติว่าเขากินเหล้าแต่เขาไม่ได้ไป ทำร้ายใคร ไม่ไปสร้างความ เตือนรอนให้ใคร อย่างนี้บาปไหม

พระอาจารย์ : ไม่บาป แต่ไม่ได้ ประโยชน์ไง ไม่ได้ภาวนา ไม่ได้ นั่งสมาธิ

ศิษย์ : แต่ถ้ากินเยอะแล้วทำให้ ร่างกายตัวเองเสื่อมโทรมเร็ว นี่บาปไหมครับ

พระอาจารย์ : ก็ฆ่าตัวเอง
เท่านั้นเอง ก็ทำร้ายตัวเอง
ก็จะว่าบาปก็ได้ ถ้าฆ่าตัวตาย
ก็บาป ทำให้ชีวิตสั้นลง ก็มี
ใครอยากจะอยู่สั้นล่ะ ก็อยาก



จะอยู่ยาวกัน ทำโทษตัวเอง
ทางที่ดีไม่ใช่คำว่าบาปดีกว่า
บาปมันจะเกี่ยวข้องกับการ
ทำร้ายผู้อื่น

ศิษย์ : พระอาจารย์คะ เล่นห่วย
อย่างนี้ล่ะคะพิศคลัทโหมคะ

พระอาจารย์ : ก็เป็นการ
เล่นการพนัน เป็นอบายมุข
มันยังไม่พิศคลัท แต่ถ้าเล่นมากๆ
เสียมากๆ เตี้ยวต่อไปเงิน
ไม่พอเล่น ก็จะไปขโมยเงินมา
เล่นต่อ มันจะเป็นเหตุที่ทำให้เรา
จะไปทำบาปต่อไป

ศิษย์ : ผมสงสัยเรื่องอย่าง
บริษัทใหญ่ๆ นะครับพระอาจารย์

ที่เขาสีงสัตว์เพื่อขาย แล้วเขาก็
ทำบุญใหญ่ๆ เลยนะครับคืนให้

พระอาจารย์ : บุญล้างบาป
ไม่ได้ บุญก็เรื่องของบุญ แต่บุญ
กับบาปมันจะมามีผลตอนที่

เราตาย ถ้าบุญมีกำลังมากกว่า
บาป บุญมันก็จะดังไปสวรรค์
ก่อน ยังไม่ต้องไปใช้กรรม
แต่กรรมยังมีอยู่บาปยังมีอยู่
ยังรอให้บุญมันหมดกำลังก่อน
แล้วมันถึงค่อยดังเราไป



ศิษย์ : แต่บาทที่การฆ่าสัตว์เป็น
ล้านๆ ตัว ซึ่งมันหนักมากใช้ไหม
ครับพระอาจารย์

พระอาจารย์ : ก็คุณไปเง
ก็ฆ่าหนึ่งตัว มันก็หนึ่งเท่า
ฆ่าล้านตัว มันก็ล้านเท่า

ศิษย์ : ล้างไม่ได้ก็ต้องรอพล
ว่าอันไหนจะมาก่อน แต่ถ้าปีหนึ่ง
เขาจะทำบุญใหญ่ให้เลย

พระอาจารย์ : มันจะพอหรือ
เปล่าไม่รู้ เวลาตายถึงจะรู้ว่า
ใจไปสวรรค์หรือไปนรก

ศิษย์ : พระอาจารย์คะ พระมีอก-
พุทธเจ้าที่พระอาจารย์เทศน์

จริงๆ ในยุคของพระพุทธองค์
มีไหมคะ

พระอาจารย์ : มีไม่ได้
เพราะคนที่จะบรรลุได้ต้องรู้
คำสอนและใช้ คำสอนของ
พระพุทธเจ้า จะเป็นแค่พระสาวก
อย่างยุคพระพุทธเจ้าเนี่ย
คือไม่มีพระพุทธเจ้า ต้องหา
ธรรมะเอง ต้องหาอริยสัจ ๔ เอง
แต่ตอนนี้ได้ยินได้ฟังอริยสัจ ๔
แล้วก็ไม่ได้ถือว่าเป็นพระพุทธเจ้า
เป็นพระอรหันต์ไป แต่ก็เหมือนกัน
ใจก็ถึงนิพพานเหมือนกัน

ศิษย์ : และที่บอกว่า “นิพพาน
เป็นบรมสุข” คืออย่างไร

พระอาจารย์ : คือสุขใจ อิ่มใจ
ไม่มีความทุกข์ใจเลย แก่ก็
ไม่ทุกข์ เจ็บก็ไม่ทุกข์ ตายก็
ไม่ทุกข์ โดนคนด่าก็ไม่ทุกข์
โดนคนทุบตีอย่างพระ
โมคคัลลาน์นี้ เขาจะมาฆ่า
ท่านก็ไม่ใช้ อิทธิฤทธิ์หนี
เพราะหนีวันนี้แล้วเดี๋ยวพรุ่งนี้
เขาก็ตามมาใหม่ ก็ให้เขาฆ่า
ได้เลยเพราะใจไม่เดือดร้อน
เพราะใจไม่ได้ถูกฆ่า สิ่งที่ถูกฆ่า
ก็คือร่างกาย เหมือนคนขับรถ
กับรถยนต์นะ คนเอาค้อน
มาทุบรถยนต์ นี่ไม่ได้ตีคนขับ
แต่คนขับไปเดือดร้อนใช่ไหม
คนที่หลงก็คิดว่าตนเองเป็น
ร่างกาย พอใครมาทำร้าย

ร่างกาย ก็คิดว่าทำร้ายตนเอง
แต่คนที่บรรลุธรรมแล้วจะแยก
ร่างกายออกจากใจ ใจออกจาก
ร่างกาย เป็นคนละคนกัน
ดื้อน้องแต่ไม่ได้ตีพี่ ใจเป็นนาย
กายเป็นบ่าว ตีบ่าวแต่ไม่ได้
ตีนาย นายนี้ตีไม่ได้เพราะใจนี้
ไม่มีรูปร่าง หาด่วนายไม่เจอ
เข้าใจไหม เจอแต่ลูกน้อง
เจอแต่ร่างกาย เวลาโกรธใคร
เขามาฆ่าร่างกาย เขาไม่ได้มา
ฆ่าเราหรอก เขามาฆ่าร่างกาย
ฆ่าลูกน้องเรา เพราะเรา
นี้ฆ่าไม่ได้ เราเป็นมนุษย์ล่องหน
ใจนี้เป็นมนุษย์ล่องหน ไม่มีรูป
ไม่มีร่าง เหมือนอวกาศอย่างนี้
คุณยิงอวกาศได้ไหมนี้ ยิงเข้า
ไปสีในอวกาศจะถูกตรงไหนล่ะ

ศิษย์ : จิตเรานี้ก็เป็นพลังงาน
อยู่ไปไหนครับ

พระอาจารย์ : จิตนี้มันไม่ได้
อยู่ในมิติของคำพูดของเรา
เราพูดได้แต่เพียงว่ามันเป็น
ตัวรู้ตัวคิด แต่ถ้าเราไปพูดว่า
เป็นพลังงานนี้ เดี่ยวจะเอาไป
เปรียบเหมือนกับไฟนี้ไม่ใช่แล้ว
มันไม่ใช่อย่างนั้น

ศิษย์ : แล้วทำไมบางอย่าง
พลังจิตสามารถไปบังคับทำโน่น
ทำนี่ได้

พระอาจารย์ : ก็จิตเหมือนกับ
โทรศัพท์มือถือ ถ้ามันรู้เบอร์
มันก็ติดต่อกันได้ ถ้าเขาปรับ

กระแสจิตให้เข้ากับกระแส
ของคุณ เขาก็รับความคิดของ
คุณได้ อย่างวันนี้เราอาจจะ
ปรับตรงกันก็ได้

ศิษย์ : ใช่ครับ อยู่ๆ ก็เทคนิ
เรื่องที่สงสัยอยู่พอดี

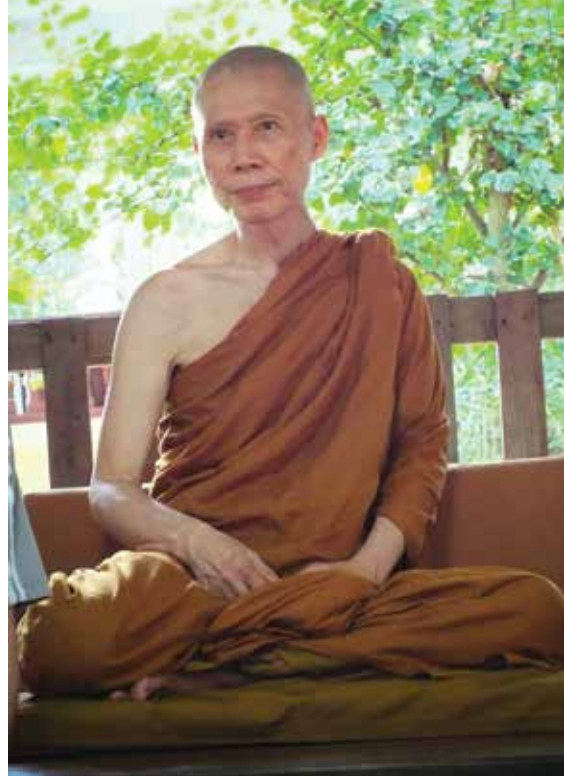
พระอาจารย์ : เราก็ไม่รู้หรอก

ศิษย์ : พระอาจารย์เทคนิคคำแรก
ขึ้นมานับ โอ้ ใช่เลย

พระอาจารย์ : เราไม่รู้เองนะ
เราไม่ได้ตั้งใจพูด เราก็ปล่อย
มันพูดไปตามธรรมชาติ ตาม
กระแสธรรม ดังนั้นเวลาคนมา
หาเราบอกให้เราเทศน์เรื่อง
นั้นเรื่องนี้ เราว่าอย่ามาบอก

ไม่ได้หรอก ถึงเวลามันก็ต้องไปตามกระแสของมันเอง ถ้าบังคับแล้วมันจะไม่เป็นไปตามธรรมชาติ ฟังแล้วจะไม่มีรสไม่มีชาติ เพราะเหมือนเราจะไปปรุงแต่ง เราไม่ต้องไปปรุงแต่ง ธรรมะต้องให้มันเป็นไปตามธรรมชาติของมัน แล้วมันจะไหลของมันไปเอง

ศิษย์ : พระอาจารย์ครับตอนนี้ผมกำลังฝึกข้ามเวทนา พอถึงเวลามันได้จริงปึบ มันออกกับร่างกายเลย คือกั๊กก้องเสีย กั๊กตาเจ็บ เจ็บข้างในครับ ตัวนี้มันเพราะอะไรครับถึงเกิดได้



พระอาจารย์ : คือใจกับใจมันมีส่วนสัมพันธ์กัน มันก็กระทบกระทบต่อกันได้ เวลาเราไม่สบายใจนี้ ร่างกายเราก็ดอนด้วย



ธรรมะบนเขา
กัณฑ์ที่

๒๗

วันที่ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๖

เป้าหมายของการปฏิบัติ



วันนี้

พวกเราก็มีเวลา
ว่างอีกวันหนึ่ง
มีเวลาที่เราจะได้มาฟังสิ่งที่
เป็นคุณเป็นประโยชน์กับชีวิต

จิตใจ สิ่งที่เป็น
ประโยชน์กับ
ชีวิตจิตใจ ก็
คือความสงบ
แต่พวกเรา
ไม่รู้กันว่าความ
สงบนี้เป็นสิ่งที่
มีคุณมีประโยชน์
กับจิตใจ เพราะ
ความสงบนี้เป็น

ความสุขที่เหนือกว่าความสุข
ทั้งหลายในโลกนี้ ถ้าไม่มี
พระพุทธศาสนา ไม่มีพระพุทธเจ้า



มาตรัสรู้มาเผยแผ่ความจริง
อันนี้ พวกเราก็จะไม่ได้รู้กัน
และจะไม่ได้พบกับความสุขที่
เลิศที่ประเสริฐนี้กัน พวกเรา

ก็จะเป็นเหมือน
กับพวกที่ไม่รู้จัก
พระพุทธศาสนา
ก็จะหาความสุข
จากสิ่งต่างๆ ทั้ง
หลายในโลกนี้
เช่น หาความสุข
จากลาภ ยศ
สรรเสริญ
หาความสุข

จากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
ซึ่งเป็นความสุขชั่วคราว เป็น
ความสุขประเดี๋ยวประด๋าว

แล้วก็เป็นความสุขที่เพิ่มความอยากให้อยากได้มากเพิ่มขึ้นไป เพราะว่า เป็นความสุขที่ไม่ให้ความอึดความพอตึงคอตึงอยู่เรื่อยๆ เหมือนกับอาหารที่เรารับประทาน เราต้องรับประทานอยู่เรื่อยๆ ให้ความอึดความพอสบายไม่กักขังแล้วก็ต้องรับประทานอีก ถ้าไม่ได้รับประทานก็จะมี ความหิว ความทุกข์ ความสุขทางใจที่เราได้จากการได้ลาภยศ สรรเสริญ จากการที่ได้ เสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ชนิดต่างๆ ก็เป็นอย่างนั้น เวลาเราได้เสพได้สัมผัส เราจะมีความรู้สึกสุข มีความ

สบายใจ พอหลังจากนั้นไม่นานผ่านไป ความสุขเหล่านั้นก็จะจางหายไป แล้วก็จะเกิดความหิว เกิดความอยากที่จะได้ เสพอีก เช่น ได้เงินมาก่อนหนึ่ง อีกวันสองวันก็อยากจะได้ อีกก่อนหนึ่ง แล้วอยากจะได้ ก่อนใหญ่กว่าก่อนเดิม เคยได้ ร้อยหนึ่งก็อยากจะได้มากกว่านั้น ถ้าได้น้อยกว่านั้นก็จะไม่พอใจ เช่น เราเคยได้รับเงินจาก คนเขาให้มาครึ่งละร้อยบาท พอครั้งที่สองเขาให้น้อยกว่า ร้อยบาท เราก็จะไม่พอใจ ไม่อึดใจ แล้วถ้าให้ร้อยบาท ก็จะไม่ดีอกดีใจ จะรู้สึกเฉยๆ แต่ถ้าให้สองร้อยบาทนี้จะ

ดีอกดีใจ พอครั้งต่อไปถ้าให้
น้อยกว่าสองร้อยบาทก็
ไม่พอใจ ให้สองร้อยบาท
ก็รู้สึกเฉยๆ ต้องให้มากกว่า
สองร้อยบาทถึงจะรู้สึกดีใจ

นี่ คือความสุขที่เราจะได้
รับจากสิ่งต่างๆ ในโลกนี้
ได้รับมามากน้อยเพียงไร
ก็จะมีวันอิ่มไม่มีวันพอ ยังมี
ความหิว มีความอยากความ
ต้องการอยู่ไปเรื่อยๆ ความสุข
เหล่านี้จึงเป็นความสุขปลอม
เป็นความทุกข์ในรูปแบบของ
ความสุข เป็นความทุกข์ที่
หลอกเราให้หลงคิดว่าเป็น
ความสุข แต่ความสุขที่เราจะ
ได้รับจากความสงบนี้ จะเป็น

ความสุขที่จะให้เราเกิด
ความอิ่มเกิดความพอขึ้นมาได้
แล้วจะไม่หิวไม่อยากได้อะไร
เพียงแต่ว่าในเบื้องต้นความสุข
ที่เราได้จากความสงบยังเป็น
ส่วนย่อยส่วนน้อย และยังมี
ไม่มาก และถ้าเราไม่ทำต่อ
มันก็จะจางหายไปได้เหมือนกัน
แต่ถ้าเราทำต่อ ทำอยู่เรื่อยๆ
เต็มอยู่เรื่อยๆ ความสุขที่เกิด
จากความสงบนี้ก็จะเพิ่ม
มากขึ้นไปเรื่อยๆ และจะอยู่
กับใจเราไปเรื่อยๆ จนถึงขั้น
ที่จะอยู่กับเราไปตลอด ถ้าเรา
สามารถสร้างความสุข
สร้างเหตุที่จะทำให้เกิด
ความสุขที่ถาวรได้ ความสุข

ที่เราจะได้รับจากความสงบ
ของใจนี้ก็มีเป็นชั้นๆ

ขั้นต้น

ก็คือ ทาน เวลาให้ทาน
เสียสละสิ่งของหรือประโยชน์
สุขของตนให้แก่ผู้อื่นก็จะทำให้
เกิดความสุขใจอิ่มใจขึ้นมาใน
ระดับหนึ่ง แล้วถ้าเราขยับขึ้น
ไปขั้นที่สอง คือรักษาศีลได้
ไม่ทำบาป ไม่สร้างกรรม
เดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นได้ เราก็จะ
ได้รับความสงบที่มากเพิ่ม
ขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง แล้วพอ
เราได้รับความสงบจากขั้นทาน
ขั้นศีลแล้ว เราก็จะสามารถ
ก้าวเข้าสู่ความสงบของขั้น
ภาวนาได้ คือเราจะสามารถ

ทำใจให้สงบได้ คือมีเวลา
ทำใจให้สงบเพราะว่าเราได้
ดึงเวลาที่เราเคยเอาไปใช้กับ
การหาเงินหาทอง หาความสุข
ทางลาภ ยศ สรรเสริญ ทางรูป
เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
เราเอาเวลาที่เรามาหาเงิน
หาทองเพื่อมาซื้อความสุขต่างๆ
เราเอามาใช้กับการทำทานแทน
เช่น เรามีเงินทอง แทนที่เรา
จะเอาเงินไปเที่ยว ไปซื้อของ
ฟุ่มเฟือยที่ไม่จำเป็นจะต้องมี
เราเอาเงินนั้นมาทำบุญให้ทาน
ก็จะทำให้เกิดความสุขใจ
เกิดความอิ่มใจขึ้นมา ก็จะ
ทำให้เราไม่อย่างจะต้องไป
เที่ยวไปซื้อข้าวของฟุ่มเฟือย



ถ้าเรากำบุญอยู่เรื่อยๆ
ใจเราจะมีคามอึดมีความพอ
กลับมาอยู่บ้านเฉยๆ ได้
ไม่รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ

ต่างๆ เราก็ไม่จำเป็นจะต้อง
ใช้เงินใช้ทอง เราก็ไม่ต้อง
ไปหาเงินหาทอง เพราะถ้าไม่
ใช้เงินใช้ทองก็ไม่ต้องหาเงิน
หาทอง

การ ทำทานนี้ก็
เพื่อเป็นการ
ตัดการใช้เงินใช้ทองไปกับการ
ซื้อความสุขต่างๆ ที่จะทำ
ให้เกิดความหิว เกิดความ
อยากเพิ่ม อยากจะใช้เงินเพิ่ม
มากขึ้นไปเรื่อยๆ ก็จะต้อง

ไปหาเงินมาใช้ให้มากขึ้นไป
เรื่อยๆ ถ้ายังหมกมุ่นอยู่กับการ
หาเงินกับการใช้เงินอยู่
ก็จะไม่สามารถที่จะมาทำให้
ให้สงบได้จากการไม่ทำบาป
ไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความ
เดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น การไป
หาเงินหาทองนี้ก็เป็นเหตุที่จะ
ทำให้เราไปทำบาปกัน เวลาที่
หาไม่ได้โดยวิธีที่ไม่ทำบาป
ถ้ายังมีความอยากที่จะได้
เงินทองหรือได้สิ่งต่างๆ มา
ก็จะทำบาป เพราะว่าเวลา
เกิดความอยากแล้วมันรู้สึก
ทุกข์ทรมานใจถ้าไม่ได้สิ่งที่
ตนเองอยากได้ ถ้าไม่ได้ด้วย
ความสุจริต ก็ต้องเอาด้วย

ความทุจริต อันนี้ก็จะทำให้
ไม่สามารถก้าวผ่านขึ้นสู่ความ
สงบขั้นที่สองคือศีลได้ ถ้ายัง
ไม่ผ่านความสงบขั้นที่หนึ่งคือ
การทำทาน การทำทานก็คือ
ต้องหยุดใช้เงิน แล้วเอาเงินที่
เราจะไปใช้ซื้อความสุขต่างๆ นี้
มาทำบุญให้ทาน เพราะจะทำให้
ใจเรามีความสุขมีความสุขอึด
พอที่จะทำให้เราหยุดความ
อยากที่จะไปหาความสุข
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ได้
เช่น ออกไปเที่ยวตามสถานที่
ต่างๆ ถ้าเราทำบุญอยู่เรื่อยๆ
ใจเราจะมีอึดมีความพอ
กลับมาอยู่ที่บ้านเฉยๆ ได้ ไม่รู้สึก
หงุดหงิดรำคาญใจ การที่เรา

อยู่บ้านไม่ได้ก็เพราะว่าใจเรา
ไม่มีความสุขที่เกิดจากการ
ทำทานนี้เอง ก็อยากจะออกไป
หาความสุขภายนอกบ้าน
เวลาออกไปนอกบ้านก็ต้อง
ใช้เงินใช้ทอง เมื่อใช้เงินใช้ทอง
ก็ต้องไปหาเงินหาทอง ก็
จะไม่มีเวลาที่จะมาทำบุญขึ้น
ที่สอง ขั้นที่สาม หรือขั้น
ที่หนึ่งได้ มาหาความสงบ
หาความสุขจากการทำทาน
จากการรักษาศีล จากการ
ภาวนาไม่ได้

ดังนั้น เราต้องยุติการ
ใช้เงินใช้ทอง
ซื้อความสุขต่างๆ เอาเงินทอง
ที่เราจะไปซื้อความสุขจาก

สิ่งต่างๆ มาทำทานเพื่อให้ได้ความสุขที่แท้จริง ให้ใจสงบ ให้มีความสุขที่เกิดจากการให้ที่เกิดจากการเสียสละ แล้วก็จะทำให้เรามีจิตเมตตา ทำให้เราไม่มีความอยากถึงกับจะต้องไปทำบาปเพื่อให้ได้สิ่งที่อยากได้มา เพราะเรามีความสุข มีความอิ่มที่ได้จากการทำทาน มาคอยต้านความอยาก ที่อยากจะไปเอาสิ่งนั้นสิ่งนี้ มาด้วยการกระทำความบาป เราก็จะสามารถรักษาศีลได้ แล้วเมื่อเรารักษาศีลได้ ใจของเราก็จะมีความสงบเพิ่มมากขึ้น ก็จะทำให้เราสามารถที่จะเจริญสติ ควบคุมใจให้เข้าสู่ความสงบ

ได้อย่างเต็มที่ เราจะต้องมีเวลาด้วย ถ้าเราไม่ต้องไปทำมาหากินหาเงินหาทอง เพื่อมาซื้อความสุขต่างๆ เราก็จะมีเวลามารักษาศีล มาภาวนาได้อย่างเต็มที่ ถ้าเราทำเราอาจจะทำเท่าที่จำเป็น แทนที่จะต้องทำงานอาทิตย์ละ ๕ วัน เราอาจจะทำเพียงอาทิตย์ละวันเดียวก็พอ ถ้าเราทำเพื่อเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง หรือว่าไม่สามารถทำงานแบบอาทิตย์ละวันได้ ต้องทำงานที่หนึ่งอาทิตย์ละ ๕ วัน เราก็ทำมันไปสัก ๕ ปี ๑๐ ปี เก็บเงินเอาไว้ พอเรามีเงินทองเหลือกินเหลือใช้ แล้วที่นี้



เราก็เลิกทำงานได้
เอาเงินทองนี้
มาใช้เป็นเครื่อง
สนับสนุนในการ
รักษาศีลในการ
ภาวนาของเราได้
หรือถ้าเราออก
บวชได้ ถ้าเป็นชายก็ไม่
จำเป็นจะต้องใช้เงินใช้ทอง
ถ้าเป็นหญิงก็ขึ้นอยู่กับอยู่
ที่ไหนไปอยู่วัดใดแห่งใด
ถ้าไปอยู่กับวัดที่มีพระดูแล
สนับสนุนก็ไม่จำเป็นจะต้อง
มีเงินทองก็อยู่ได้ อยู่แบบ
นักบวชได้เหมือนกัน นี่แหละ
คือวิธีการที่จะดึงให้เราได้เข้า
สู่ความสงบ เข้าสู่ความสุขที่
แท้จริง เราต้องตัดการหา



ความสุข ทางตา หู จมูก ลิ้น
กาย ถ้าเราไม่ตัด เราจะ
ไม่มีเวลาที่จะมาภาวนาได้
เราจะต้องวุ่นกับการหาเงิน
หาทองเพื่อที่เราจะได้ใช้
เงินทองซื้อความสุขทางตา หู
จมูก ลิ้น กาย ดังนั้นถ้าเรา
อยากจะปฏิบัติ เราต้องควบคุม
ความอยากในการหาความสุข
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย

ใน เบื้องต้นก็คือไม่ออกไปเที่ยว ไม่ออกไปซื้อข้าวซื้อของ ซื้อความสุขต่างๆ ที่มันไม่จำเป็น แทนที่จะเอาเงินไปซื้อความสุข ก็เอาเงินมาทำบุญให้ทานแทนถ้ามีพอที่จะทำได้ ถ้าไม่มีต้องเก็บไว้เพื่อที่จะใช้ในการสนับสนุนในการรักษาศีลในการภาวนาก็ไม่ต้องทำบุญก็ได้ ไม่ต้องให้ทานก็ได้ แต่ถ้าเราไม่ทำทาน เราก็ต้องรักษาศีลและเราก็ต้องภาวนาเลย เพราะว่าเราจะไม่ไปหาความสุขจากภายนอกแล้ว ไม่ออกไปหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เราจะเข้าข้างในหาความสุขภายในใจของเรา

เราก็ต้องภาวนา ต้องเจริญสติอย่างต่อเนื่อง เพราะสตินี้เป็นเหมือนเชือกที่จะดึงใจที่ชอบลอยออกไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ลอยออกไปหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ให้ดึงกลับเข้ามาสู่ภายในใจด้วยอุบายของการเจริญสติที่มีหลากหลายวิธีด้วยกัน เช่น **พุทธานุสติ** ก็คือให้ระลึกถึงพระพุทธรเจ้า เช่น ระลึกคำว่า **พุทโธ** ก็ได้ ถ้า**อัมมานุสติ** ก็ระลึกถึงพระธรรมคำสอน เช่น ฟังเทศน์ฟังธรรม หรือ สวดมนต์ มนต์นี้ก็เป็นคำสอนของพระพุทธรเจ้า หรือจะระลึกถึงคำว่า **อัมโม**ๆ ไปก็ได้

สังฆานุสติ ก็ให้ระลึกถึง
พระสงฆ์ พระอริยสงฆ์สาวก
จะระลึกด้วยการศึกษาประวัติ
ของพระอริยสงฆ์สาวกต่างๆ
เช่น ครูบาอาจารย์ต่างๆ ก็ได้
หรือจะฟังคำสอนของท่าน
ก็ได้ หรือจะบริการรม สังฆา
ไปก็ได้ ขอให้เราดึงใจไว้
ให้อยู่กับอย่างใดอย่างหนึ่ง
อยู่กับพุทโธก็ได้ อยู่กับธัมม
ก็ได้ อยู่กับสังฆาก็ได้ หรือ
จะอยู่กับลมหายใจก็ได้ แต่จะ
อยู่กับลมหายใจนี้ก็ต้องใช้
ขณะที่เวลานั่งเฉยๆ ถ้าเวลา
ทำภารกิจต่างๆ การดูลมนี้
จะยาก ถ้าทำอะไรต่างๆ ก็ใช้
กายคตาสติ คือดูการเคลื่อนไหว

ของร่างกาย ไม่ว่าร่างกาย
กำลังทำอะไรอยู่ ใจต้องจดจ่อ
เฝ้าดูอยู่ทุกอิริยาบถทุกขณะ
ของการเคลื่อนไหว ไม่ส่งใจ
ไปที่อื่น ไม่ส่งไปคิดถึงเรื่องนั้น
เรื่องนี้ คนนั้นคนนี้ ไม่ว่าจะ
เป็นอดีตหรืออนาคตก็ตาม
ให้ดึงใจให้อยู่ในปัจจุบัน ให้อยู่
กับการกระทำของร่างกาย
เช่น ร่างกายกำลังอาบน้ำก็อยู่
กับการอาบน้ำ กำลังแปรงฟัน
ก็อยู่กับการแปรงฟัน กำลัง
หิวหมก็อยู่กับการหิวหม กำลัง
แต่งเนื้อแต่งตัวก็ให้อยู่กับการ
แต่งเนื้อแต่งตัว ไม่ให้ไปคิดถึง
คนนั้นคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้
อย่างนี้ถึงเรียกว่ามีสติตั้งใจ

เอาไว้ไม่ให้ลอยไปหาสิ่งต่างๆ
ถ้าไม่ตั้งใจเอาไว้ เวลาจะทำให้
ให้สงบนี้จะไม่ทำได้ เพราะว่า
ใจไม่ยอมเข้าข้างใน ถ้าไม่เข้า
ข้างใน ใจก็จะไม่สงบ ถ้าใจ
ยังรับรู้กับรูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ ยังคิดถึงเรื่องนั้น
เรื่องนี้ คนนั้นคนนี้อยู่ ใจก็จะ
ไม่มีวันที่จะเข้าสู่ความสงบได้



ถ้าไม่เข้าสู่ความสงบก็จะไม่ได้
พบกับความสุขที่สมบูรณ์แบบ
ความสงบที่สมบูรณ์แบบ

ความสงบที่
ได้จาก
ทานที่ได้จากศีลนี้เป็นส่วน
ย่อยเป็นส่วนน้อย เป็นส่วน
ที่จะสนับสนุนให้ได้เจริญสติ
เพื่อให้ได้เข้าสู่ความสุข
ความสงบที่สมบูรณ์แบบ ก็คือ
จิตรวมลงเป็นเอกัคคตารมณ์
สักแต่ว่ารู้ เป็นอุเบกขา ว่างจาก
ความคิดปรุงแต่งต่างๆ บางครั้ง
ก็ว่างจากรูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ ว่างจากร่างกาย
หายไปหมด เหลือแต่สักแต่ว่ารู้
อยู่ตามลำพัง บางครั้งก็รับรู้กับ

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อยู่
รับรู้ว่ายังมีร่างกายอยู่ แต่ไม่มี
อารมณ์กับรูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ ใจจะเป็นอุเบกขา
เฉยๆ ร่างกายจะเจ็บตรงนั้น
ปวดตรงนี้ จะคันตรงนั้น
คันตรงนี้ จะได้ยินเสียงนั้น
เสียงนี้ ก็จะไม่รู้สึกรำคาญใจ
จะรู้สึกเฉยๆ รู้สึกมีความสุข
มีความสบายใจ เบาอกเบาใจ
อันนี้แหละคือความสุขที่
เกิดจากความสงบและสมาธิ
แบบนี้แหละที่เรียกว่าเป็น
สัมมาสมาธิ เป็นสมาธิที่จะมี
กำลังในการต่อสู้กับกิเลส
ตัณหาที่เป็นข้าศึกศัตรูต่อ
ความสุขต่อความสงบ

เป้าหมาย

ของการปฏิบัติก็คือต้อง
ทำลายกิเลสตัณหาให้หมดไป
เพื่อที่จะได้ความสุขความสงบ
ที่ถาวร การปฏิบัติทั้งหมดนี้
มีเป้าหมายอยู่ตรงนี้เอง อยู่ที่
การฆ่ากิเลสดับต้นหาความ
อยากต่างๆ เพราะว่าถ้าตราบใด
ยังมีกิเลสมีต้นหาอยู่ภายในใจ
ใจก็ยังไม่สงบอย่างเต็มที่
และถาวร พอเกิดกิเลสเกิด
ต้นหาขึ้นมา ความสงบที่ได้
จากการทำทาน ได้จากการ
รักษาศีล หรือได้จากการ
นั่งสมาธิ ก็จะถูกทำลายไป
ถ้าได้ความสุขความสงบจาก

การนั่งสมาธิแล้ว เวลาออกมา
ต้องต่อสู้กับความโลภ ต่อสู้กับ
กิเลส ต่อสู้กับค้นหาความอยาก
ต่างๆ ไม่ให้ตั้งใจไปหาความสุข
จากความโลภความอยากต่างๆ
เช่น ออกจากสมาธิแล้ว พอเกิด
ความอยากเสพสัมผัสกับรูป
เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
ก็ต้องหยุดมัน ยกเว้นในกรณี
ที่จำเป็น เช่นถึงเวลาต้อง
ดื่มน้ำ อันนี้ถ้าดื่มน้ำเพื่อ
ร่างกายที่กระหายที่ขาดน้ำ
ก็ดื่มได้ หรือถึงเวลาที่จะต้อง
รับประทานอาหารให้อาหาร
แก่ร่างกายเพราะถึงเวลาแล้ว
ก็ต้องรับประทานไป แต่ไม่ได้
รับประทานเพื่อจะได้เสพกับ

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
ของอาหาร รับประทานเพื่อ
เติมธาตุเติมอาหารให้กับ
ร่างกายเพื่อร่างกายจะได้อยู่
ต่อไป อันนี้เป็นข้อยกเว้น
คืออาหารกับน้ำที่จะต้องดื่ม
จะต้องรับประทานตามความ
ต้องการของร่างกาย อาหารนี้
รับประทานเพียงวันละครั้ง
ก็พอ เหมือนกับการเติม
น้ำมันรถ เติมทีเดียวให้เต็มถัง
ไปเลย เติมหนเดียวก็น้ำมัน
สามารถเดินทางไปถึง
จุดหมายปลายทางได้ หรือ
สำหรับร่างกาย รับประทาน
วันละมื้อก็พอที่จะประคับ
ประคองไม่ให้ร่างกายอดอยาก

ขาดแคลน เจ็บไข้ได้ป่วย หรือ
ตายไปได้ คือรับประทาน
วันละมือนี้อาจอยู่ได้อย่างสบาย

นี่ คือข้อยกเว้นเวลาที่
ออกมาจากสมาธิแล้ว
ใจเกิดความอยากขึ้นมา ก็ต้อง
พิจารณาว่าอยากเพราะอะไร
ถ้าอยากเพราะความต้องการ
ของร่างกาย เช่น อยากจะดื่มน้ำ
เพราะร่างกายกระหายน้ำ
อย่างนี้ก็ดื่มน้ำเปล่าๆ ก็ได้
ร่างกายไม่ต้องการอะไร
ไม่ต้องการรส ไม่ต้องการ
กลิ่นของน้ำ ถ้าต้องการดื่ม
เครื่องดื่มชนิดต่างๆ อันนี้
เรียกว่าเป็นการดื่มตาม
ความอยาก ถ้าเราดื่มตาม

ความอยาก ความอยากนี้ก็จะ
มาทำลายความสงบที่เรา
ได้จากสมาธิ ดังนั้นเราต้อง
ระมัดระวังเรื่องของการดื่ม
ถ้าอยากจะดื่มเครื่องดื่มที่
มีสี มีกลิ่น มีรส เพราะจะช่วย
ให้ร่างกายมีกำลังก็ต้องดื่ม
เป็นเวลา เช่นวันละหนึ่งครั้ง
พระปฏิบัตินี้จะมีการดื่ม
น้ำปานะกันวันละหนึ่งครั้ง
ในช่วงบ่ายๆ จะก่อนปิดกวาด
หรือหลังจากปิดกวาดก็ได้
แล้วแต่วัดจะกำหนดเวลา
ขึ้นมา แต่จะอนุญาตอนุโลม
ให้ดื่มเพียงวันละหนึ่งครั้ง
แต่สำหรับพระที่ท่านปฏิบัติ
อย่างเข้มข้นนี้ ท่านไม่สนใจ

กับเรื่องการดื่มน้ำปานะเลย
เหตุผลอันหนึ่งก็อาจจะเป็น
เพราะว่าท่านไปอยู่ในป่าคนเดียว
ไม่มีน้ำปานะให้ดื่ม ท่านก็ดื่ม
แต่น้ำเปล่าไป หรือเป็นเพราะ
ว่าท่านต้องการที่จะปิดกั้น
ทางออกของกิเลสตัณหา ท่าน
ก็เลยไม่ดื่มน้ำปานะทั้งหมด
เอาแต่น้ำเปล่าๆ เพียงอย่างเดียว
ดื่มเพื่อร่างกายเท่านั้นเอง
รับประทานเพื่อร่างกาย แต่จะ
ไม่รับประทานไม่ดื่มเพื่อกิเลส
ตัณหา เพราะว่าถ้าทำตาม
กิเลสตัณหา ก็จะมาทำลาย
ความสงบ ทำลายความสุขที่
ได้จากความสงบนี้เอง

นี่ คือ ความระมัดระวัง
หรือหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ
พอออกจากสมาธิมาแล้ว ใจนี้
ต้องคอยตั้งเป้ารับความโลภ
ความอยาก เวลาเกิดขึ้นมานี้
ต้องขัดขวางมัน ต้องต่อสู้มัน
ทุกวิถีทาง ไม่ปล่อยให้ทำไป
ตามความอยากของกิเลส



ค้นหาเลย ด้วยการใช้อุปมา
สอนใจเตือนใจว่า ความอยาก
นี้เป็นตัวที่จะทำให้ทำลาย
ความสงบ เป็นตัวที่จะทำให้
เกิดความทุกข์ขึ้นมา และเป็น
ตัวที่จะจุดลากให้จิตนี้ต้อง
อยากไปเรื่อยๆ การทำตาม
ความอยากเท่ากับการต่ออายุ
ของความอยากให้ยาวขึ้นไป
เรื่อยๆ การฝืนความอยาก
ไม่ทำตามความอยาก เป็นการ
ตัดอายุของความอยากให้
สั้นลงไปเรื่อยๆ และให้กำลัง
ของความอยากอ่อนลงไป
เรื่อยๆ ทั้งนี้เราหยุดความ
อยากได้ ถ้าสมมติว่าเราติดกับ
การดื่มกาแฟ พอเราออกจาก

การที่จะทำลาย
ความอยาก
อย่างถาวรนี้
ต้องทำลาย
ด้วยปัญญา

สมาธิมา อยากจะดื่มกาแฟ
เราก็ต้องไม่ดื่ม ถ้าจะดื่มก็ดื่ม
น้ำเปล่าให้กับร่างกาย ครั้งแรก
ก็จะรู้สึกรุนแรงหน่อย รู้สึก
ทุกข์มากหน่อย แต่พอเรา
รักษาความสงบไว้ได้ เรามี
สมาธิ ความสงบนี้จะช่วย
ประคับประคองไม่ให้รู้สึก
ทรมานมากจนเกินไป แล้วพอ
ครั้งที่สองอยากขึ้นอีก ก็ฝืน
ไม่ทำตามอีก ความอยากก็จะ

เบาลงไปน้อยลงไปตามลำดับ จนไม่มีความอยากดื่มกาแฟ เกิดขึ้นมาอีกต่อไป ถ้าไม่มีสมาธิไม่มีความสงบจะรู้สึก ทุกข์ทรมานใจ จะไม่มีกำลัง ที่จะต่อสู้กับความอยากดื่ม กาแฟได้ ดังนั้นการที่เราจะ ต่อสู้หยุดความอยากต่างๆ ได้ เราต้องมีสมาธิก่อน ถ้าเป็น ร่างกายก็เหมือนกับว่าต้อง มีอาหารรองท้องก่อน ถ้ามี อาหารรองท้องก่อน พออยาก จะกินอะไรที่ยังไม่ถึงเวลา เราก็บอกว่าไม่กิน ยังไม่ถึงเวลา เราก็พอที่จะทนได้เพราะว่า เรามีอาหารรองท้องอยู่บ้างแล้ว ฉะนั้นได้ ถ้าเรามีความสุขที่เกิด

จากความสงบจากการนั่ง สมาธิแล้ว เวลาออกมานี้จะ ไม่หิวกระหายเหมือนกับคนที่ไม่มีสมาธิ จะมีความอึด ความพอ เพียงแต่พอเหลือไป คิดถึงกาแฟเข้าเท่านั้นแหละ ก็เกิดความอยากขึ้นมา ถ้าเรา มีสติปัญญาจะจับความอยาก นั้นทันที มันก็จะระงับได้ อย่างง่ายดาย แต่ถ้าเราปล่อย ปล่อยให้คิดอยู่เรื่อยๆ ประดัง ถึงกาแฟอยู่เรื่อยๆ มันก็จะมี กำลังเพิ่มมากขึ้นไป ถ้าเรา ไม่หยุดความคิดปรุงแต่ง อันนี้เสีย มันก็จะทำให้เรา ทนไม่ได้ ต้องไปดื่มกาแฟต่อ ก็ได้อ



ดังนั้น เวลาเกิด
ความอยากนี้
เราต้องหยุดมันทันที อย่าไป
ทำตามความอยาก อย่าไป
คิดถึงเรื่องที่ทำให้เราอยาก
หรือถ้าจะคิดถึงเรื่องที่เรา
อยากก็ต้องคิดถึงมุกกลับ
คิดถึงส่วนที่มันน่าขยะแขยง
คิดถึงในส่วนที่ไม่น่ารับประทาน
เช่น ดูกาแฟที่ดื่มเข้าไปแล้ว
เวลาปัสสาวะออกมามันก็เป็น
แค่ปัสสาวะนี่เอง ถ้าอยากจะ
ดื่มกาแฟก็ต้องถามตัวเองว่า
ดื่มปัสสาวะแทนได้ไหม มันก็
เป็นกาแฟเหมือนกัน ถ้าคิด
อย่างนี้มันก็จะไม่อยาก
จะดื่มก็ได้ นี่คือการต่อสู้กับ

ความอยากหลังจากที่ออกมา
จากสมาธิแล้ว เราต้องใช้
ปัญญามาเป็นเครื่องต่อสู้
ต้องพิจารณาว่ามันเป็นความสุข
ชั่วคราวประเดี๋ยวประด๋าว
ได้มาแล้วดื่มแล้วก็หมดไป
แล้วก็จะสร้างความอยากดื่ม
เพิ่มขึ้นมาอีก ก็จะกลายเป็น
ทาสของความอยากไป จะต้อง
ดื่มไปเรื่อยๆ เวลาใดที่ไม่ได้ดื่ม
เวลานั้นก็就会有ความหงุดหงิดใจ
ไม่สบายใจ ทุกข์ใจ ถ้าไม่ดื่มตาม
เราหยุดความอยากได้ ไม่ไป
คิดถึงมันได้ ความอยากก็จะ
หายไป นี่แหละคืองานของเรา
คืองานต่อสู้กับความอยาก
ทุกรูปแบบ จนไม่มีความอยาก

ต่างๆ หลงเหลืออยู่ภายในใจ
เบื้องต้นก็ต้องทำให้สงบ
หยุดความอยากด้วยการเจริญ
สติ พุทธานุสติ อัมมานุสติ
สังฆานุสติ หรืออานาปานสติ
กายคตาสติ อย่างใดอย่างหนึ่ง
ควบคุมไม่ให้ใจคิดถึงเรื่องราว
ต่างๆ พอไม่คิดถึงเรื่องราว
ต่างๆ ก็จะไม่สามารถอยาก
มันก็จะไม่เกิดความอยากได้
ใจก็จะเข้าสู่ความสงบได้
พอออกมาจากความสงบก็
จะต้องควบคุมความคิดต่อ
ถ้าควบคุมความคิดต่อ มันก็จะ
เป็นการเจริญสติต่อ มันก็จะ
ได้เพียงทำให้ใจให้สงบและหยุด
ความอยากไว้ชั่วคราว แต่ถ้า

ออกจากสมาธิมาแล้ว ใช้ปัญญา
คอยสกัดคอยต่อสู้กับความ
อยาก เวลาความอยากเกิดขึ้น
ถ้าปัญญาสนใจให้เห็นโทษ
ของความอยาก แล้วใจเห็นโทษ
ใจก็จะหยุดความอยากได้
แล้วต่อไปจะไม่อยากอีกต่อไป

การที่จะทำลาย
ความอยาก
อย่างถาวรนี้ต้องทำลายด้วย
ปัญญา ต้องทำลายด้วยเหตุผล
คือต้องเห็นโทษของความอยาก
ว่าจะนำไปสู่ความอยากที่ไม่มี
วันสิ้นสุด นำไปสู่ความทุกข์
ที่ไม่มีวันสิ้นสุด ถ้าเห็นโทษแล้ว
ก็จะไม่อยาก พอไม่อยากแล้ว
ต่อไปก็อยู่เฉยๆ ได้ ไม่มีรูป เสียง



กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็ไม่เดือดร้อน
ไม่มีกาแฟดื่มก็ไม่เดือดร้อน
ไม่มีทีวีดูก็ไม่เดือดร้อน ไม่มี
เพื่อนไม่มีคู่ครองอยู่ด้วยกัน
ก็ไม่เดือดร้อน อยู่คนเดียวได้
อย่างสบาย ดีกว่าอยู่สองคน
เพราะว่าเป็นไปไม่ได้ที่คน
สองคนอยู่กันแล้วจะรักกันไป
ตลอดเวลา จะต้องใช้เวลา
ที่จะต้องโกรธกันเกลียดกัน
เพราะจะมีความเห็นที่ไม่
เหมือนกัน เวลาใดที่มีความเห็น
ไม่เหมือนกัน เวลานั้นก็จะเกิด
ความทุกข์ขึ้นมา คนหนึ่ง
อยากจะอยู่บ้าน คนหนึ่ง
อยากจะออกนอกบ้าน อันนี้
ก็จะเกิดปัญหาขึ้นมาแล้ว แต่ถ้า

อยู่คนเดียวแล้วจะไม่มีปัญหา
กับใคร ถ้าอยู่คนเดียวได้
มีความสุขแล้ว จะไม่รุ่มรวย
ไม่เดือดร้อน ไม่ต้องมีอะไร
มีความสุขที่ใจผลิตขึ้นมาด้วย
สติ ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา
อันนี้ละเป็นความสุขที่แท้จริง
เป็นความสุขที่ถาวร เป็นความสุข
ที่ไม่มีวันเสื่อม ถ้าเรามีสติ
มีสมาธิ มีปัญญาสมบูรณ์แล้ว
สติ สมาธิ ปัญญา นี้จะรักษา
ความสงบไปตลอดไม่มีวัน
สิ้นสุด หรือจะส่งให้ความสุขนี้
ไปถึงขีดที่ไม่มีวันเสื่อม ก็คือ
ความสุขของพระนิพพาน ปรมา
สุข ถ้าจิตได้เข้าถึงความสุขของ
พระนิพพานแล้ว ก็หมดหน้าที่

ของสติ สมาธิ ปัญญา เพราะว่า
เมื่อถึงขีดนั้นแล้วจะไม่มี
วันเสื่อมไม่มีวันหมดไป ไม่ต้อง
เจริญสติ ไม่ต้องนั่งสมาธิ ไม่ต้อง
เจริญปัญญา อีกต่อไป สติ สมาธิ
ปัญญา เป็นเหมือนบันไดที่จะ
พาให้เราไปสู่ห้องที่เราต้องการ
ห้องที่มีแต่ความสุข พอเรา
เข้าห้องนั้นแล้ว เราก็ไม่ต้อง
ใช้บันไดนั้นอีกต่อไป

นี่คือเรื่องของการเข้าหา
ความสุขที่แท้จริงด้วยการ
ทำทาน ด้วยการรักษาศีล
ด้วยการภาวนา ด้วยการตัดกิเลส
ตัดความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น
กาย ไม่เสพความสุขทางตา
หู จมูก ลิ้น กาย ศีลก็เป็น

ศีล ๘ เช่น ไม่รวมหลับนอน
กับใคร ไม่รับประทานอาหาร
แบบไม่มีขอบไม่มีเขต ไม่หา
ความสุขจากเครื่องบันเทิง
ต่างๆ ไม่หาความสุขจากการ
แต่งเนื้อแต่งตัวด้วยเสื้อผ้า
อาภรณ์สวยสดพิสดาร หรือ
ใช้เครื่องสำอางใช้น้ำมัน
น้ำหอมต่างๆ ไม่หาความสุข
จากการหลับนอนบนฟูกหนาๆ
ถ้าหลับนอนก็หลับเพื่อพักผ่อน
ร่างกาย ร่างกายนี้นอนบน
พื้นไม้พื้นแข็งก็ได้ ถ้านอนบน
พื้นแข็งก็จะนอนไม่นาน จะได้
ไม่เสียเวลา จะได้เอาเวลาที่จะ
หมดไปกับการหลับนอนมาใช้
ในการภาวนา มาสร้างความสุข

ความสงบ มาตัดความอยาก
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย
ถ้าเราไม่ปฏิบัติ ถ้าเราไม่บังคับ
ตัวเราเองให้ปฏิบัติ เราก็จะ
ไม่สามารถจะปฏิบัติได้ เพราะ
ไม่มีใครสามารถที่จะบังคับ
เราได้ เราต้องเป็นผู้บังคับตัว
เราเอง ด้วยการเห็นคุณเห็นโทษ
ของการปฏิบัติและไม่ปฏิบัติ
เห็นคุณว่าปฏิบัติแล้วจะได้
ประโยชน์มาก ได้ความสงบ
ได้ความสุขมาก เห็นโทษว่า
ถ้าไม่ปฏิบัติก็就会被ความโลภ
ความโกรธ ความหลง ความ
อยากต่างๆ มาสั่งการ ก็จะมี
กลายเป็นทาสของความโลภ
ความโกรธ ความหลง ความ

อยาก ไปอย่างที่เคยเป็นอยู่อย่าง
ไม่มีวันหมดสิ้นไป ถ้าเราไม่
ต้องการจะเป็นทาส ต้องการ
มีความเป็นอิสระภาพ เป็นตัว
ของตัวเอง อยู่เฉยๆ ได้โดย
ที่ไม่ต้องไปรับใช้ความโลภ
ความอยาก เราก็ต้องหมั่น
ปฏิบัติ หมั่นทำบุญให้ทาน
รักษาศีลและภาวนา เพราะ
นี่คือทางที่จะนำไปสู่ความ
สิ้นสุดของกิเลสตัณหา ความ
สิ้นสุดของความทุกข์ทั้งหลาย

การปฏิบัติของ
เรา นี้ เราไม่
ต้องการที่จะได้ลาภ ยศ
สรรเสริญ ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อให้
ร่ำรวย ให้มียศสูงขึ้นใหญ่ขึ้น

เราไม่ได้ภาวนา
เพื่ออิทธิฤทธิ์
ปาฏิหาริย์ต่างๆ
ถ้ามีก็อย่าไปสนใจ

ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อจะได้ไปเที่ยว
สวรรค์ไปเที่ยวนรก ไม่ได้
ปฏิบัติเพื่อให้ มีอิทธิฤทธิ์
ปาฏิหาริย์ต่างๆ เช่น มีตาทิพย์
หูทิพย์ อ่านวาระจิตของผู้อื่นได้
ติดต่อกับกายทิพย์ต่างๆ ได้
อย่างนี้ไม่ได้เป็นเป้าหมาย
ของการปฏิบัติ แต่อาจจะ
เกิดผลเหล่านี้ขึ้นมาได้ก็ต้อง
ไม่ไปหลงไปคิดว่าเป็นผลที่เรา
ต้องการ ขอให้ถือว่าเป็นของแถม
เหมือนกับเวลาไปเติมน้ำมันรถ

สิ่งที่เราต้องการก็คือน้ำมัน
เราไม่ต้องการของแถม เช่น
ผ้าขนหนูหรือน้ำดื่ม แต่ถ้า
เขาให้มาก็รับเอาไว้ก็ได้ แต่
อย่ารับมาแล้วขับรถออกไป
โดยไม่ได้เติมน้ำมัน เพราะว่า
ถ้าไม่มีน้ำมันเดี๋ยวรถก็วิ่งไม่ได้
ฉันทิด การภาวนาการปฏิบัตินี้
ก็เพื่อที่จะเติมความสงบให้
กับใจ เติมอุเบกขาให้กับใจ
เติมปัญญาให้กับใจ เพื่อจะได้
มาทำลายกิเลสตัณหา แต่พอ
นั่งสมาธิไปแล้วได้บรรลु
อิทธิฤทธิ์ต่างๆ แล้วก็ไปรับเอา
อิทธิฤทธิ์นี้มาใช้ เอามาเล่น
กับอิทธิฤทธิ์ โดยที่ไม่ได้สนใจ
ที่จะภาวนาให้จิตเข้าสู่ความ

สงบเป็นอุเบกขา เวลาออกจากสมาธิมาก็จะไม่มีกำลังที่จะต่อสู้กับกิเลสตัณหา จะไม่อยากจะต่อสู้กับกิเลสตัณหา แต่อยากจะทำตามกิเลสตัณหา เช่น กิเลสตัณหาจะบอกว่าเอาอิทธิฤทธิ์นี้เอามาใช้เป็นเครื่องมือหาความสุขต่างๆ อยากได้อะไรก็ได้ อย่างสบาย บอกคนอื่นให้รู้ว่าเรามีฤทธิ์เดชขึ้นมา คนอื่นเขาก็จะตื่นมงคลตื่นเด่นดีใจว่าได้ทำบุญกับผู้ที่มีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ จะได้บุญมากๆ จะได้ร่ำจะได้รวย เขาก็จะเอาเงินเอาทองมาให้ อย่างมากมายกำยกอง พอมีเงินทอง

แล้วทีนี้ อยากจะเสพกามก็เสพได้แล้ว อยากจะซื้อรถซื้อเครื่องบิน ซื้อคอนโดซื้อบ้าน อยากจะไปเที่ยวต่างประเทศ ก็ไปได้อย่างสะดวกอย่างสบาย นี่แหละถ้าเราไปติดกับเรื่องอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์แล้ว มันก็จะกลายเป็นเครื่องมือของกิเลสตัณหาไป มันก็จะจูงลากให้เราไปเสพกามต่อไป เราก็คจะเป็นทาสของกิเลสตัณหา เราก็คงต้องรับผลที่เราเป็นทาสของกิเลสตัณหา ก็คือรับความทุกข์ต่อไป เวียนว่ายตายเกิดต่อไป ไม่มีวันสิ้นสุด



ดังนั้น เวลาภาวนา ต้องระมัดระวัง เราไม่ได้ภาวนาเพื่ออิทธิฤทธิ์ ปาฏิหาริย์ต่างๆ ถ้ามีก็อย่าไปสนใจ เป้าหมายของเราก็คือ การรวมของจิตเข้าสู่ความสงบอย่างเต็มที่ ไม่มีความคิดปรุงแต่ง เป็นอารมณ์เดียว คือสักแต่ว่ารู้ เป็นอุเบกขาเท่านั้นที่เราต้องการ ถ้าได้สมาธิอย่างนี้ก็ให้อยู่ในนั้นให้นานๆ จนกว่ามันจะถอนออกมาเอง ยังไม่ต้องไปยุ่งกับเรื่องการเจริญปัญญา การเจริญปัญญานี้ต้องมาอยู่ตอนที่ออกจากสมาธิมาแล้ว เพราะตอนอยู่ในสมาธิไม่มีความอยาก

ไม่มีปัญหา ไม่จำเป็นจะต้องเจริญปัญญา แต่เวลาออกจากสมาธิมาแล้วนี้ เวลาเกิดตัณหาขึ้นมา ตอนนั้นแหละจะต้องใช้ปัญญาเข้ามาหยุดมันให้ได้ ถ้าออกมาใหม่ๆ ยังไม่มีปัญหาก็ต้องทำการบ้านเตรียมตัวไว้ก่อน ต้องซ้อมไว้ก่อน สมมติไว้ก่อนว่าถ้าเกิดความอยากขึ้นมา เราจะหยุดมันได้หรือเปล่า ถ้าอยากจะดื่มกาแฟ อยากจะไปเที่ยวที่นั่นที่นี่ อยากจะไปทอดผ้าป่า ไปทอดกฐินไปทำบุญอย่างนี้ ถ้าเป็นนักภาวนาแล้วการอยากเหล่านี้ก็เป็นกิเลสเหมือนกัน

นัก ภาวนาแล้วจะ
ไม่ยากอะไร
ทั้งนั้น แม้แต่บุญก็ไม่ยาก
จะทำ ผู้ที่หยุดความอยากได้
หมดนั้นแหละ ถึงจะเป็นผู้
ที่ไม่อยากอะไรทั้งนั้น บุญก็
ไม่ยากทำ บาปก็ไม่ยากทำ

ภาวนาก็ไม่ยากภาวนา
เพราะถ้าจิตได้หลุดพ้นแล้ว
หลุดพ้นจากความอยากแล้ว
มันไม่ต้องทำอะไรแล้ว มันมี
ความอึดความพอของมัน
อยู่อย่างนั้น ถ้าจะภาวนาก็
ภาวนาไปแบบสบายๆ พักผ่อน



จิตใจไปเท่านั้นเอง ไม่ได้
ภาวนาเพื่อหาความสงบ
หาความสุขแต่อย่างใด เพราะ
ความสงบความสุขมันมี
อยู่เต็มหัวใจอยู่แล้วนั่นเอง
ดังนั้น ขอให้เราเข้าใจถึง
เป้าหมายของการปฏิบัติ
ของเราว่าเพื่ออะไร เราปฏิบัติ
เพื่อความสงบความสุขใจ
ด้วยการทำลายตัณหาความ
อยากต่างๆ ให้หมดไป นี่คือ
เป้าหมายของเรา ส่วนของ
อย่างอื่นที่ได้มาก็ถือว่าเป็น
ของแถม ไม่ต้องไปสนใจ
ได้มาก็รับเอาไว้แล้วก็ทิ้งไป
ก็ได้ เช่น ได้ผ้ามาก็รับมา
แล้วก็ทิ้งไว้ในรถ ได้น้ำมา

ก็ทิ้งมันไว้ในรถก็ได้ เพราะ
เวลาเราไปเติมน้ำมันรถ
เราไม่ต้องการผ้าหรือต้องการ
น้ำดื่ม เราต้องการน้ำมันรถ
เพื่อให้รถวิ่งไปได้ การภาวนา
เราต้องการความสงบเท่านั้น
เราไม่ต้องการอิทธิฤทธิ์
ปาฏิหาริย์อะไรต่างๆ เหล่านี้
ไม่ต้องการ ไปเที่ยวรถไป
เที่ยวสวรรค์ ไม่ต้องไปอ่าน
วาระจิตของผู้อื่น ไม่ต้องการ
ระลึกชาติ ของเหล่านี้มันไม่ได้
เป็นเครื่องมือดับความทุกข์
ดับความอยาก ถ้าเราต้องการ
ดับความทุกข์ดับความอยาก
เวลาออกจากสมาธิเราต้องให้
เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ให้เห็นอริยสัจ ๔ ให้เห็นว่า
ทุกข์เกิดจากความอยาก
ให้เห็นว่าเครื่องมือที่จะดับ
ความทุกข์ก็คือการเห็นอนิจจัง
เห็นอนัตตา เห็นความทุกข์
เห็นว่าทุกสิ่งในโลกนี้ไม่ได้ให้
ความสุขกับเรา มันให้ความ
ทุกข์กับเรา เพราะว่าเรา
ไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลง
มีการเจริญมีการเสื่อม แล้วเรา
ก็ห้ามเขาไม่ได้ เขาเป็นอนัตตา
เป็นเหมือนธรรมชาติ ของ
ต่างๆ ในโลกนี้ความจริงเป็น
ธรรมชาติหมด แม้แต่ร่างกาย
นี้ก็เป็นธรรมชาติ เราจะไปสั่ง
ให้มันเป็นไปตามความต้องการ
ของเราไม่ได้เสมอไป ได้บ้าง

บางเวลา บางเวลาก็สั่งไม่ได้
เวลาสั่งไม่ได้เวลานั้นจะทุกข์
ทรมานใจ ถ้าไม่สั่งแล้วจะ
ไม่ทุกข์ทรมานใจ เช่น ถ้าไม่
ไปสั่งให้ร่างกายไม่แก่ ไม่เจ็บ
ไม่ตาย ใจจะไม่ทุกข์กับ
ความแก่ ความเจ็บ ความตาย
ของร่างกาย

ดั่งนั้น ขอให้เราเตือน
สติ สอน ใจ
อยู่เรื่อยๆ ว่าการเดินทาง
ทางพระพุทธเจ้านี้ทำเพื่อ
ความสงบสุขของใจ ทำเพื่อ
ความหลุดพ้นจากความทุกข์
ทั้งหลาย ทำเพื่อดับต้นเหตุ
ที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์
ทั้งหลายเท่านั้น ให้เราพุ่งเป้า



ไปดูพระพุทธเจ้า ดูพระอรหันต-
สาวก และพระธรรมคำสอน
เท่านั้น อันนี้จะทำให้เรา
ไม่หลงทาง ถ้าเราไม่ดูพระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ แล้วเรา
จะถูกกิเลสหลอกให้เราออก
นอกเส้นทางไปได้ แล้วเรา
ก็ต้องพบกับความเสียหาย
พบกับความผิดหวังที่เดินทาง
ไปไม่ถึงจุดหมายปลายทาง
กลับมาอยู่ที่เดิม เช่น พระที่
บวชแล้วสึกนี้ก็เป็นเหมือน
กับเดินเป็นวงกลมดีๆ นี่เอง
เดินออกไปแล้วแทนที่จะไป
ไม่กลับ บวชไปไม่นานก็สู้
ความอยากไม่ได้ ก็สึกขา

ลาเพศออกมากลับมาอยู่แบบ
ฆราวาสใหม่ อันนี้เท่ากับ
เดินในวงกลม ไม่ได้เดินแบบ
พระพุทธเจ้าคือเดินไปแบบ
ไม่มีวันกลับ พระพุทธเจ้า
บวชแล้วไม่สึก พระอรหันต-
สาวกทั้งหลายท่านบวชแล้ว
ไม่สึก ท่านตายในผ้าเหลืองกัน
ครุบาอาจารย์ทั้งหลายท่าน
ก็ตายในผ้าเหลืองกัน พวกเรา
นักปฏิบัติก็ต้องตายแบบ
พระพุทธเจ้า ตายแบบ
พระอรหันตสาวก ไม่ใช่ตาย
แบบผู้เสพกาม ถ้ากลับมา
เสพกามก็ถือว่าเราเดินกลับ
มาที่จุดเดิม ไม่ได้ไปไหน

ขอฝากเรื่องของ
การพึ่งเทศน์
ฟังธรรมเกี่ยวกับความสุข
ความสงบนี้ให้ท่านได้
นำเอาไปพิจารณา
และปฏิบัติเพื่อความสุข
และความเจริญในธรรมที่
จะตามมาต่อไป การแสดง
ก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา
จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้
ขออนุโมทนาให้พร



ท่านอาจารย์คะ ควรจะ
เตือนกรรมการก่อนการ
นั่งสมาธิไหมคะ

๒๗

๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๖

ศิษย์ถาม

⋮

พระอาจารย์ตอบ

คำถามจากเฟซบุ๊กและแฟนเพจ ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
และคำถามจากในศาลา

พระอาจารย์ : ใครมีคำถามอะไรไหม ฟังแล้ว
ไม่เข้าใจหรือต้องการให้ขยายความให้
กว้างขึ้นลึกซึ้งขึ้นก็ได้ เวลาแสดงธรรมก็จะพูด
แบบกลางๆ อาจจะไม่ละเอียด อาจจะไม่เข้าถึง
ประเด็นที่เราติดขัดอยู่ก็ได้ ถ้าต้องการให้
เข้าลึกกว่านั้นก็ต้องถามมา

ศิษย์ : ท่านอาจารย์คะ การเฝ้าธรรมนี้ถือว่าเป็น
การทำสมาธิขั้นหรือเปล่าคะ



พระอาจารย์ : การเดินจงกรมนี้ทำได้สองอย่าง เจริญสติ หรือเจริญปัญญา ถ้าเจริญสติก็ให้จิตอยู่กับอารมณ์เดียว หรืออยู่กับร่างกาย เช่นร่างกายเดินก็ให้เฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เท้าเท้าซ้าย เท้าขวา ให้จิตมีงานทำเพื่อจะได้ไม่ไปคิดปรุงแต่ง นี่คือการเข้าหมายของการเดินจงกรมเพื่อเจริญสติ คือไม่ให้คิดปรุงแต่ง ให้จิตอยู่กับเรื่องเดียว เรื่องการก้าวเท้าของร่างกาย หรือจะใช้การบริกรรมพุทโธไปก็ได้ อย่างนี้เรียกว่าเป็นการเจริญสติ เพื่อที่จะได้กลับเข้าไปนั่งสมาธิใหม่

เพื่อสร้างฐานสมาธิให้มั่นคงก่อน เวลาที่ปฏิบัติเบื้องต้นนี้จะต้องสร้างฐานให้แข็งแรง เหมือนกับการที่จะสร้างอาคารสูงๆ นี้ จะต้องตอกเสาเข็มให้มันแน่นก่อน ให้พื้นมันแน่นเพื่อจะได้รองรับน้ำหนักของอาคารได้ สมาธินี้เป็นฐานของปัญญา ก่อนที่จะออกทางปัญญาได้ สมาธินี้จะต้องแข็ง จะต้องแน่น จิตจะต้องเป็นเหมือนหิน มีความหนักแน่น มีอุเบกขา ความหนักแน่นของจิตก็คืออุเบกขา ถ้ามีสมาธิมากๆ จะมีอุเบกขามากๆ และต้องมีความชำนาญเข้าสมาธิได้

ตลอดเวลาที่ต้องการ และ
เข้าได้อย่างง่ายดาย รวดเร็ว
ถึงจะเรียกว่ามีฐานมีสมาธิ
ถ้าใหม่ๆ นี่ยังแบบลุ่มลุกคลุก
คลานอยู่ กว่าที่จะเข้าได้ก็เอา
เข้าไปเกือบครึ่งชั่วโมงหรือ
ชั่วโมง อย่างนี้ยังถือว่ายังไม่เป็น
สมาธิที่หนาแน่น ยังไม่พื้นฐาน
ของปัญญา ถ้าเป็นอย่างนี้
ออกจากสมาธิมากก็ต้อง
เจริญสติต่อ ควบคุมใจไม่ให้
คิดปรุงแต่งต่อไป ให้อยู่ใน
อารมณ์เดียว จะนั่งก็ได้ จะเดิน
ก็ได้ จะยืนก็ได้ หรือจะทำอะไร
ก็ได้ เช่น ต้องทำภารกิจ
อาบน้ำอาบท่า ล้างถ้วยล้างชาม
ซักเสื้อผ้า กวาดบ้านถูบ้าน

เวลาออกจากสมาธิ
มาแล้วนี่
ถ้าฐานสมาธิยังไม่แน่น
ก็ต้องเจริญสติต่อ

ก็เจริญสติไปได้ด้วยกัน
พร้อมๆ กัน จะให้ใจเฝ้าอยู่กับ
งานที่กำลังทำอยู่ก็ได้ หรือ
จะให้บริกรรมพุทโธๆ ไปก็ได้
ข้อสำคัญก็คืออย่าไปคิด
เรื่องนั้นเรื่องนี้ อันนี้เรียกว่า
เป็นการเจริญสติ หรือว่า
ถ้านั่งนานๆ แล้วเมื่อย ก็ลุกขึ้น
มาเดินจงกรม การเดินนี้ก็
เป็นประโยชน์สองส่วน ประโยชน์
ทางร่างกายก็คือได้ผ่อนคลาย
อิริยาบถที่นั่งนานๆ แล้วเมื่อย

ก็ต้องลุกขึ้นมาเดิน แล้วก็ได้ออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรง อันนี้ประโยชน์ทางร่างกายที่จะได้จากการเดินจงกรม ประโยชน์ทางจิตใจก็จะได้สองอย่าง คือได้สติหรือได้ปัญญา ถ้ายังต้องการเจริญสมาธิให้หนาแน่นก็เจริญสติต่อควบคุมความคิดให้อยู่กับพุทโธอย่างเดียวหรือให้อยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย แต่ถ้ามีฐานของสมาธิที่แน่นหนามั่นคง มีอุเบกขาที่หนาแน่นแล้ว ออกจากสมาธิมาก็เอามาเจริญปัญญาได้

การเจริญปัญญาก็มีสองลักษณะ การเจริญแบบทำ

การบ้าน และการเจริญแบบเข้าห้องสอบ การเจริญแบบทำการบ้านก็คือยังไม่มีความอยาก เราก็พิจารณาไตรลักษณ์ไปก่อน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อเตรียมรับกับความอยาก เวลาที่จะเกิดขึ้นมา หรือถ้ามีเหตุการณ์ที่จะต้องเข้าห้องสอบทันที เกิดความอยากขึ้นมาทันที ออกมาจากสมาธิก็ได้ยินข่าวว่าไฟไหม้บ้านแล้วที่นี้แหละก็จะดูว่าใจเป็นอย่างไร ใจจะหวั่นไหวจะตื่นเต้นตกใจหรือเปล่า คนนั้นตายแล้วคนนี้ตายแล้ว อันนี้เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่บังคับให้เราเข้าห้องสอบ

ตอนนั้นก็ต้องดูว่าใจมีความอยากหรือเปล่า ถ้ามีความอยากก็จะเกิดความเสียอกเสียใจ ยังอยากให้บ้านอยู่เหมือนเดิม อย่างนี้ก็จะเกิดความเสียใจเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้าพิจารณาไว้ล่วงหน้าก่อนว่าทุกอย่างมันไม่เที่ยง มีเกิดมีดับ บ้านมันก็มีพังได้ มีท่วมได้ มีไหม้ได้ พอได้ยินข่าวก็รู้สึกเฉยๆ มันไม่เที่ยง มันก็อย่างนี้แหละ อนิจจัง ถ้าอย่างนี้ก็แสดงว่าทำการบ้านไว้แล้ว พอเข้าห้องสอบก็ทำได้เลย หรือว่าถ้ายังไม่ทำการบ้าน พอเข้าห้องสอบถูกบังคับให้ทำข้อสอบ ก็ต้องพิจารณาให้

เห็นว่ามันเป็นไตรลักษณ์ให้ได้ ถ้าเห็นว่ามันเป็นไตรลักษณ์ได้ เราไปห้ามมันไม่ได้ มันจะไหม้ก็ต้องไหม้ เราไปหยุดไม่ได้ เราอยู่ตรงนี้ บ้านอยู่ตรงโน้น ป่านนี้มันไหม้หมดแล้ว กลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไปหมดแล้ว ไปเศร้าโศกเสียใจไปเดือดเนื้อร้อนใจก็ไปหยุดมันไม่ได้ ถ้าเราสามารถหยุดความอยาก หยุดความรุ่มรวย หยุดความทุกข์ได้ มันก็เป็นปัญญา ปัญญานี้ทำได้สองลักษณะ ทำแบบทำการบ้านไปก่อน หรือทำแบบเข้าห้องสอบ ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ ตอนที่เรามาออกจากสมาธิว่าใจเราเกิดความอยากขึ้นมา



หรือเปล่า ถ้าเกิดความอยาก ก็ต้องใช้ไตรลักษณ์เข้ามาหยุด ความอยาก ถ้าไม่มีความอยาก ก็ต้องทำการบ้านคิดเพื่อไว้ ก่อน คิดถึงเรื่องราวต่างๆ ที่ อาจจะเกิดขึ้นกับตัวเรา ของๆ เรา บุคคลของเราได้ ทุกอย่างมันจะต้องเกิดขึ้นอย่าง แน่นนอน ต้องมีการพลัดพราก จากกัน ต้องมีการสูญเสียน อย่างแน่นอน เพียงแต่ตอนนี้ ยังไม่สูญเสีย เราก็ต้องซ่อม ทำไว้ก่อน ถ้ามัวตัวเองไว้ก่อน ว่าเวลาเสียแล้วจะตกใจไหม จะเสียใจไหม จะทุกข์ใจไหม จะอยากให้กลับคืนมาหรือเปล่า

ถ้าอยากแล้วมันกลับคืนมา ได้หรือเปล่า ของมันไปแล้ว มันจะกลับมาได้อย่างไร มัน เป็นอนัตตา เราไปสั่งให้มัน กลับมาไม่ได้ ถ้าเราคิดอย่างนี้ พอเวลาเกิดเหตุการณ์ขึ้นมา เราก็จะเฉยได้ ยังรักษาอุเบกขา รักษาความสงบสุขได้ต่อไป ยังมีความสุขได้ ดีไม่ดีกลับมี ความสุขมากขึ้นอีก เออ ดีแล้ว ไม่ต้องเฝ้าบ้าน ไม่ต้องหวงบ้าน ไม่ต้องกวาดบ้านถูบ้าน สบาย จะตาย ไปอยู่บ้านคนอื่นดีกว่า อยู่วัดสบาย กวาดถูก็ง่าย มีห้องเดี่ยวไว้หลบแดดหลบฝน ก็พอ นี่คือปัญญา

เราต้องพิจารณาทุกสิ่ง
ทุกอย่างว่าไม่เพียง
มีเกิดต้องมีดับ ต้องมี
การพลัดพรากจากกัน
เบื้องต้นก็ต้องคิดถึง
เรื่องที่เรารักเราชอบ
ตัวนี้แหละที่จะทำ
ให้เราทุกข์ อย่าไป
พิจารณาเรื่องที่
เราไม่ชอบไม่สนใจ
มันตายไปเราไม่
เดือดร้อน อย่างนี้

เราไม่ต้องไปพิจารณาให้มัน
เสียเวลา ให้พิจารณาของ
ที่เวลาเขาตายจากเราไปแล้ว
เราเดือดร้อนนั้นนะ เราต้อง
พิจารณาให้เราทำใจให้ได้



ให้รับกับการจากไปของเขา
ให้ได้ ถ้าเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์
ห้ามไม่ได้ สัพเพ ธัมมา
อนัตตา ทุกสิ่งทุกอย่างเราไป
ห้ามไปสั่งเขาไม่ได้ เวลาเขา

จะอยู่เขาก็อยู่ เวลาเขาจะไป เขาก็จะไป เพราะเขาไม่เที่ยง ไม่แน่นอน ถ้าไปอยากให้เขาอยู่ก็จะไปเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา อยากจะให้เขากลับมา ถ้าเขาไปแล้วก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา นี่แหละคือการเจริญปัญญาที่เราจะต้องใช้หลังจากที่ออกจากสมาธิมาแล้ว อย่าปล่อยให้ใจคิดเรื่อยเปื่อย ออกจากสมาธิมาก็คิดถึงตุ๋นเย็น คิดถึงทีวี คิดถึงขนมมณเฑียรมันจะคิดทันทีเพราะกิเลสมันยังมีอยู่ กิเลสมันก็อยากจะดื่มโค้ก ดื่มน้ำกาแฟ อยากกินขนมขึ้นมาทันที ถ้าเราไม่มีปัญญา เราก็จะตัดมันไม่ได้

หรือถ้าเราไม่มีสติควบคุม บังคับความคิดของเราไม่ให้ไปคิด เดี่ยวเราก็แพ้มัน

ดังนั้น เวลาออกจากสมาธิมาแล้วนี้ ถ้าฐานสมาธิยังไม่แน่นก็ต้องเจริญสติต่อเพื่อจะฝึกการเข้าออกสมาธิให้คล่องแคล่วว่องไว ให้สามารถเข้าได้ตามเวลาที่ต้องการ เพราะเวลาเรามีปัญหา เราแก้ไม่ได้ อย่างน้อยเราเข้าไปในสมาธิก่อนได้ มีที่หลบภัย ถ้าปัญญาผลิตไม่ทัน คิดไม่ออกก็หลบเข้าไปในสมาธิก่อน เช่น ทุกข์มากๆ กับบ้านที่ไฟไหม้ ทำอย่างไรก็ยังไม่ทุกข์อยู่นั่น ก็เข้าไปในสมาธิก่อน

อย่าไปคิดถึงมัน พอออกมาใหม่
จะได้ตั้งหลักใหม่ได้ พอจิต
สงบ มีอุเบกขาแล้ว พอออกมา
ก็ต้องสอนว่ามันไม่เที่ยง เราทุกข์
เพราะเราไปอยากให้มัน
กลับมาให้มันเหมือนเดิม
อันนี้มันไม่เหมือนเดิมแล้ว
มันหมดไปแล้ว เราห้ามมัน
ไม่ได้ ถ้าพิจารณาไปเรื่อยๆ
เดี๋ยวมันก็ยอมรับความจริง
เพราะมันไม่อยากจะทุกข์
พอเห็นว่ามันทุกข์เพราะ
ความอยาก มันก็ต้องหยุด
ความอยากเอง เหมือนกับ
เราตีหัวเรา นี่เราเจ็บศีรษะ
เพราะเราตี นี่เราไม่รู้ที่เรา
ตีมันไง เราไม่รู้ที่เราเจ็บ

ศีรษะนี้เกิดจากการตีหัวของ
เราเอง เราก็ตีมันอยู่เรื่อย
อันนี้ก็เหมือนกัน ที่เราทุกข์
ไม่สบายใจก็เพราะความอยาก
ของเราเอง แต่เราก็ไม่หยุด
ความอยาก ความไม่สบายใจ
มันก็ไม่หายไป กลับไปทำตาม
ความอยากเสียอีก ก็ยิ่งกลับ
มาตีศีรษะมาทำให้เกิดความ
ทุกข์ใหม่เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ การ
ทำตามความอยากมันก็หยุด
ความอยากชั่วคราวเท่านั้นเอง
มันก็เลยรู้สึกว่ายากทุกข์ พอได้
กินกาแฟแล้วมันก็ไม่อยาก
กินแล้ว ตอนนั้นความอยาก
ดื่มกาแฟก็หายไป แต่เดี๋ยว
ไม่นานมันก็ไหลขึ้นมาใหม่



ปัญหาต่างๆ
เรื่องราวต่างๆ
ที่เราได้ยินได้ฟังกันนี้
ก็เกิดจาก
ความอยากทั้งนั้น

นี่เราต้องเห็นว่าความทุกข์ของเราเกิดจากความอยาก เหมือนกับการเจ็บศีรษะของเราเกิดจากการที่เอาค้อนมาทุบศีรษะเราเอง นี่เราไม่เห็นนะซี เราไม่เห็น่ว่าที่เราไม่สบายใจเพราะความอยากของเรา เรากลับไปโทษสิ่งนั้น สิ่งนี้ คนนั้นคนนี้ ทำให้เราไม่สบายใจ เราไปดูผิดจุด คนนั้นคนนี้เขาไม่ได้เป็นต้นเหตุของความไม่สบายใจ

เขาไม่ทำตามความต้องการของเรา เราไม่สบายใจเราก็ก็นไปโทษเขาว่าเขาทำไม่ดี ทำไม่ดี แทนที่จะมาโทษเราว่าไปอยากให้เราทำถูกทำดี พอเขาทำไม่ดีถูกทำไม่ดีเราก็ก็นไม่สบายใจ แต่ถ้าเราเฉยๆ ไม่มีความอยากให้เราทำถูกทำดี เขาจะทำถูกหรือไม่ถูก ทำดีหรือไม่ดี เราก็ก็นไม่ทุกข์ไปกับการกระทำของเขา

นี่คือการเจริญปัญญา ต้องเจริญอยู่ตลอดเวลา ถ้ามีสมาธิแล้ว ออกจากสมาธิมาแล้ว แต่ไม่เจริญในขณะที่จิตสงบ ขณะที่สงบนั้นเป็นเวลาชำระจิตแต่เดอริ

เวลาเต็มน้ำมัน เต็มอุเบกขา
เต็มความสุข เต็มความอิม
เต็มความพอ ตอนนั้นไม่ต้อง
ไปพิจารณา ให้ออกจากสมาธิ
ก่อน ออกจากความสงบก่อน
ที่นี่พอเริ่มคิดปรุงแต่งแล้ว
ต้องเอาความคิดนี้มาคิดทาง
ธรรมะ คิดทางอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา ไม่ไปคิดทางอริชชา
ปัจจัยา สังขารา ถ้าอริชชา
ก็คิดว่ำนั่นก็ดีนี่ก็ดี นั่นก็สุขนี้
ก็สุข ก็อยากได้ขึ้นมาทันที
ต้องคิดว่ำนั่นก็ไม่ดีนี่ก็ไม่ดี
นั่นก็ทุกข์นี่ก็ทุกข์ ทุกข์เพราะ
ว่ามันไม่เที่ยง ทุกข์เพราะว่า
เราไปควบคุมบังคับมันไม่ได้
ให้คิดอย่างนี้แล้วมันจะไม่อยาก

จะไม่เกิดความอยากขึ้นมา
แล้วพอเกิดเหตุการณ์จริง
ก็จะผ่านได้ ทำข้อสอบผ่าน
ได้อย่างสบาย เช่น เวลาแก่
ก็จะผ่าน เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย
ก็จะผ่าน เวลาตายก็จะผ่านได้
อย่างสบาย เพราะว่ามันไม่เที่ยง
เราไปห้ามมันไม่ได้ ถ้าเรา
ไปอยากให้มันไม่แก่ ไม่เจ็บ
ไม่ตาย เราก็จะทุกข์ทันที
ถ้าเราไม่อยากทุกข์ เราก็ต้อง
หยุดความอยาก เหมือนกัน
ถ้าเราไม่อยากจะเจ็บศีรชะ
เราก็อย่าเอาค้อนมาทุบศีรชะ
นี่แหละคือปัญญา

ปัญหาต่างๆ เรื่องราวต่างๆ ที่
เราได้ยินได้ฟังกันนี้ก็เกิดจาก

ความอยากทั้งนั้น ที่เป็นข่าว
หน้าหนึ่งทุกวันนี้ก็มาจาก
ความอยากทั้งนั้น ความอยาก
เสพงามจึงเป็นปัญหาขึ้นมา
อยากเสพรูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ อยากนั่งรถเบนซ์
นี่ก็เป็นความอยากเสพงามนะ
อยากจะนั่งเครื่องบินส่วนตัว
นี่ก็เป็นความอยากเสพงาม
ความอยากจะใส่แว่นตาหรูๆ
ใช้กระเป๋าหรูๆ ใช้เครื่องไม้
เครื่องมือต่างๆ อันนี้เป็นเรื่อง
ของการเสพงามทั้งนั้น

นักบวชต้องไม่เสพงาม
นักบวชต้องมกน้อยสันโดษ
สมณะ เรียบง่าย ดูครูบาอาจารย์
ท่านซี ใส่แว่นตาหรูๆ ใช้กระเป๋า
หรูๆ นั่งเครื่องบินส่วนตัว
หรือเปล่า พระพุทธเจ้ามี
พระราชรถนำขบวนหรือเปล่า
พระพุทธเจ้าเวลาจาริกไปไหน
ไปโปรดสัตว์โลกนี้ท่านเดินไป
ท่านเดินภาวนาไป นี่แหละคือ
แบบฉบับพุทธัง สรณัง คัจฉามิ
ชาวพุทธเราไม่มอง มองไม่
เห็นกัน พอมาเจอพวกท่มเหลื่อง

นักบวชต้องไม่เสพงาม
ถ้าเป็นนักบวชแล้วเสพงามนี้
มันไม่ใช่นักบวชแล้ว เป็นนักเบียด

ที่กลายเป็นผู้เหาะเหินเดิน
อากาศได้ ก็ตื่นเต้นตกใจ
มีเงินมีทองเท่าไรก็ประเคน
ไปให้หมดเลย เพราะหวัง
จะร่ำจะรวยจากการทำบุญ
กับพระผู้วิเศษเหาะเหินเดิน
อากาศได้ แล้วท่านก็เอาไป
เสพกามอย่างสบาย พอเป็นชาว
โพล์ขึ้นมาก็ตกใจกัน ก็เราเป็น
คนส่งเสริมท่านเอง เอาเงินไป
ให้ท่านเอง เพราะหลงคิดว่า
ท่านเป็นผู้วิเศษ ผู้วิเศษต้อง
แบบพระพุทธเจ้า แบบครูบา
อาจารย์ทั้งหลาย หลวงปู่มั่น
ที่ท่านเป็นพ่อแม่ของพระ
ครูบาอาจารย์ในสมัยปัจจุบันนี้
ท่านอยู่อย่างไร ท่านมีรถเก๋ง

มีรถเบนซ์หรือเปล่า ถ้าอ่าน
ประวัตินี้ตอนที่ท่านอยู่
เชียงใหม่ นิมนต์อาราธนา
ท่านลงมาจากเชียงใหม่
มาโปรดญาติโยมที่อีสาน
ท่านก็นั่งรถไฟมา ท่านเดินทาง
แบบชาวบ้าน ชาวบ้านเขา
เดินทางกันอย่างไรก็เดินทาง
แบบชาวบ้าน เวลาที่ท่านจะ
ไปต่ายที่สกลนคร เขาก็ต้อง
แบกท่านไป ไม่มีรถ ไม่มีอะไร
ไม่มีเครื่องบิน ท่านไม่หวั่น
ความสำคัญกับร่างกาย ไม่ได้
ให้ความสำคัญกับการเสพกาม
เพราะท่านรู้ว่าการเสพกาม
นี้มันเป็นบ่วงที่จะรัดสัตว์โลก
ให้เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ



แห่งการเวียนว่ายตายเกิด
ในกามภพ ผู้ที่เสพกามนี้ก็จะ
ต้องกลับมาเกิดในกามภพ

กามภพคือภพของใคร ก็ภพ
ของเทวดาลงมา เทวดา มนุษย์
เดรัจฉาน เปเรต นรก นี่เป็น
ผู้ที่เสพกามทั้งนั้น ผู้ที่เป็นเปเรต
เป็นเดรัจฉาน เป็นนรก เพราะ
เสพกามด้วยการทำบาป เช่น
ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติ
ผิดประเวณี โกหกหลอกลวง
เสพอบายมุขต่างๆ พวกนี้ก็
ต้องเกิดเป็นเดรัจฉานเป็น
เปเรตไปตกนรก ผู้ที่เสพกาม
ด้วยการรักษาศีลได้ ก็จะไป
สวรรค์ เป็นเทพ เป็นมนุษย์
นี่เรียกว่าเป็นผู้เสพกาม ผู้ที่

ไม่เสพกามก็จะไปเป็นพรหม
คือผู้ที่ถือศีล ๘ ได้ ผู้ที่เข้า
ฌานได้ ทำจิตใจให้สงบได้
หาความสุขจากการทำใจ
ให้สงบ พวกนี้ก็จะไปเกิดเป็น
พรหมกัน พวกนี้ไม่เสพกาม
นักบวชต้องไม่เสพกาม
ถ้าเป็นนักบวชแล้วเสพกามนี้
มันไม่ใช่ นักบวชแล้ว เป็น
นักเบียด ต้องบอกว่าเบียด
ก่อนบวชหรือบวชก่อนเบียด
นี้ทั้งบวชทั้งเบียดไปด้วยกัน
บวชด้วยเบียดด้วย ธรรมเนียม
คนไทยก็คือต้องบวชก่อน
เบียดใช้ไหม อายุครบยี่สิบ
ก็บวช บวชแล้วก็ค่อยไป
แต่งงานแต่งงาน แต่สมัยนี้

บวชแล้วก็เปิดไปพร้อมๆ กันเลย เพราะไม่มีใครควบคุมดูแลพระเณร เพราะญาติโยมไม่รู้วิธีการปฏิบัติของพระเณร ที่ถูกต้องว่าควรจะปฏิบัติอย่างไร กลับถูกพระเณร หลอกให้สนับสนุนเรื่องการ เสพกามโดยไม่รู้สีกตัว นี้ออก ไปข้างนอกจิวรปลิวว่อนไป หมดนี้เรียกว่าไปเสพกามนะ นักบวชที่แท้จริงต้องไปเข้าป่า ต้องสำรวมอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้ออกไปหมด ที่ไหน ญาติโยมไป ฟังเลื่องเราก็คงไปกันหมด มีเขาถ่ายรูปมา ต่อกันในหนังสือพิมพ์ก็รู้สึก เดือดร้อนอะไร เพราะว่าไม่มี

ใครรู้เรื่องของพระว่าวิถีชีวิต ของพระเป็นอย่างไรกัน ก็คิด ว่าเป็นเรื่องธรรมดาไปแล้ว เดี่ยวนี้พระออกไปข้างนอกวัด นี่เป็นเรื่องธรรมดา ไปซื้อบั้ง ที่โน่นที่นี้เป็นเรื่องธรรมดา ไปหมดแล้ว ไม่ใช่เป็นเรื่อง ตื่นตระหนก เมื่อก่อนนี้เป็น เรื่องตื่นตระหนกนะ มีพระไป โพล่ตามสถานอโคจรต่างๆ แม้แต่กนิมนต์ พระเคร่งๆ พระที่ท่านเข้มข้นท่านก็ไม่รับ เห็นไหม หลวงตาไม่ให้พระ รับกนิมนต์ก็เพราะไม่อยาก ให้ออกไปข้างนอก ไม่ให้ออก ไปเสพกามนั่นเอง ออกไป ข้างนอกมันก็เห็นรูป ฟังเสียง



ได้กลิ่น มันก็เห็นรูปเสียงของ
ฆราวาสญาติโยม เดียวมัน
ก็เกิดกามอารมณ์ขึ้นมา
พอลกลับมาวัดกว่าจะทำใจให้
สงบได้ก็อีกหลายวัน เห็นรูปนั้น
แล้วมันก็ยังติดตาติดใจอยู่
อย่างนั้น ท่านถึงไม่ให้รับ
กิจนิมนต์เพราะว่ามันได้
ไม่คุ้มเสีย ไปโปรดญาติโยม
นิดเดียวแต่ตัวเองกลับมานี้
แทบจะตายเอา แทบจะต้อง
สึกนะ บางทีกลับมาอารมณ์
วุ่นมากๆ กว่าจะทำใจให้สงบได้
พระเณรที่ยังไม่มีหลักไม่มี
เกณฑ์นี้ ถ้าออกไปข้างนอก
นี้รับรองได้ ไม่สึกก็อยู่แบบ
ไม่เป็นพระ คือไม่สำรวมตา

หู จมูก ลิ้น กาย ไม่สำรวม
กาย วาจา ใจ ใจมันก็จะสงบ
ไม่ได้ เมื่อไม่สงบมันก็จะมี
ความอยากความโลภ

ถ้าชาวพุทธเรารู้หน้าที่ของพระ
เวลาพระทำอะไรไม่ถูก เราก็
ไม่สนับสนุน นี่เราไม่รู้ เรากลัว
บาปกันไปหมด ท่านพูดอะไร
ก็เชื่อไปหมด ดีไปหมด เพราะ
พระโกหกไม่ได้ใช่ไหม บอกว่า
ระลึกชาติได้ก็ต้องเชื่อ บอกว่า
ตัดกรรมได้ก็ต้องเชื่อ บอกว่า
ไปเที่ยวสวรรค์ไปเที่ยวนรก
มาก็ต้องเชื่อ แล้วใครไปพิสูจน์
ได้ว่าพูดจริงหรือพูดไม่จริง
ของบางอย่างถึงแม้จะเป็น
ความจริงก็ไม่กล้าพูด คนที่

รู้จักเห็นจริงเขาไม่กล้า
พูดหรอก ถ้าคนเชื่อก็ดีไป
แต่คนไม่เชื่อก็อาจจะมา
กล่าวหาได้ว่าอูตริหรือเปล่า
หรือว่าถ้าพูดไปแล้วไม่เกิด
ประโยชน์ เรื่องของเดรัจฉาน
วิชาต่างๆ นี่พูดไปแล้วมัน
ไม่เกิดประโยชน์กับคนฟัง
ทำให้คนฟังเกิดความลุ่มหลง
ขึ้นมาก็ไม่ควรพูด ควรจะพูด
ในเรื่องที่ทำให้เขาหุตาสว่าง
พูดเรื่องไตรลักษณ์ พูดเรื่อง
อริยสัจ ๔ ถ้าจะเห็นก็ให้เห็น
ไตรลักษณ์ เห็นอริยสัจ ๔
แล้วจะพูดก็พูดได้เต็มปาก
ไม่เป็นปัญหาไม่เป็นโทษกับใคร
แต่ถ้าพูดเรื่องเดรัจฉานวิชา

พูดเรื่องระลึกชาติได้ หรือพูด
เรื่องชาติก่อนเป็นอย่างนั้น
อย่างนี้ ชาตินี้เลยต้องมา
เป็นหลวงปู่ นี่มันไม่รู้พูดไป
ทำไม พูดเพื่อสร้างยกตนเอง
ให้มีความสำคัญให้น่าเลื่อมใส
ศรัทธา คนที่จะเลื่อมใสศรัทธา
คนแบบนี้ก็คือคนตาบอด
เท่านั้นละ คนที่ไม่รู้ธรรม คนที่
รู้ธรรมเขาไม่เลื่อมใสศรัทธา
กับเรื่องแบบนี้หรอก

ชาวพุทธเราต้องฉลาด ต้อง
ศึกษาพระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ ให้รู้ว่าพระแท้จริง
เป็นอย่างไร พระปลอม
เป็นอย่างไร พระแท้ท่านอยู่
อย่างไร ท่านปฏิบัติอย่างไร





เขามาบวช เขาไม่ได้
มาเพื่อจะมาหา
लग्नการะต่างๆ
พวกเราเป็นเหมือน
ไก่ได้พลอย มีของดี
กลับเฉยทิ้งไป ชอบของ
ไม่ดี ชอบตัวนอนตัว
ไส้เดือน ชอบอธิธิฤทธิ์

ไม่มีใครศึกษาสนใจกัน
เป็นชาวพุทธแท้ๆ แต่ผู้คนที่
ไม่ใช่เป็นชาวพุทธไม่ได้
พวกชาวต่างประเทศนี้เขา
ศึกษาถึงแก่นเลย เวลาเขา
เข้าหาศาสนานี้เขาเข้าไปใน
พระไตรปิฎกเลย ศึกษา
พระพุทธประวัติ ศึกษา
พระธรรมคำสอน เขาจึง
ไม่หลงกัน เขามาเมืองไทยนี้

ปาฏิหาริย์ ชอบวัตถุมงคล
ชอบเสกชอบเป่า ชอบฟัง
พระสวด พระสวดแล้วรู้สึก
โอ้โฮ มีความสุขเหลือเกิน
ได้บุญมาก แต่ไม่รู้ว่าจะอะไร
ไม่เข้าใจความหมายเลย
การสวดก็คือสวดพระธรรม
คำสอน เป็นการสั่งสอน
เพียงแต่เข้าไปสอนภาษาบาลี

ไม่สอนภาษาไทย คนฟังก็เลย
ไม่เข้าใจ เลยไม่ได้ปัญญา
ถ้าตั้งใจฟังก็อาจจะได้สมาธิ
คือเวลาฟังพระสวดแล้ว
ตัวเองไม่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้
ใจจดจ่ออยู่กับการฟัง ก็จะได้
ได้อานิสงส์ทำให้ใจสงบได้
แต่จะไม่ได้ปัญญา จะไม่รู้
ว่าพระพุทธรูปเจ้าสอนให้เราปฏิบัติ
อะไรกัน สอนให้เราทำความ
หรือสอนให้เราทำความดี ถ้าปฏิบัติ
ถ้าศึกษาแล้วจะรู้ว่าสอนให้
เราทำความดี เพราะความดีนี่
เป็นทุกข์ ความดีระดับความทุกข์
ไม่ได้ ความดีร้ายจะเป็นตัว
สร้างความทุกข์ให้เกิดมากขึ้น
เพราะความดีแล้วก็ไม่อยาก

จะจน กลัวความจน ความกลัว
ความจนนี่คือความทุกข์
แต่พวกเราทุกคนนะในที่สุด
ก็ต้องจนกันหมด เวลาตายก็
ไม่มีสมบัติเหลืออยู่เลยแม้แต่
บาทเดียว เวลาจะตายนี้จะ
ทุกข์มาก คนที่กลัวความจน
ความตายนี้มันยังไม่ค่อยกลัว
แต่กลัวที่จะต้องจากทรัพย์
สมบัติจากสิ่งต่างๆ ไปมากกว่า
คนที่ไม่มีอะไรนี้ เวลาตาย
เขาไม่ค่อยเดือดร้อน อย่าง
ขอทานนี้ เวลาเขาตายนี้
เขาไม่มีอะไรต้องเสียใจ
เสียตาย เขากลับดีใจว่าจะได้
หมดทุกข์เสียที อยู่มาก็ทุกข์
ทรมานเหลือเกิน



ศาสนาพุทธสอนเราให้มีความสุขใจ ให้รวยทางจิตใจ รวยด้วยทรัพย์ภายใน รวยด้วยทาน รวยด้วยศีล รวยด้วยภาวนา รวยด้วยมรรคผลนิพพาน เพราะอันนี้แหละเป็นทรัพย์ที่จะให้มีความสุขกับเราอย่างแท้จริง และจะเป็นทรัพย์ที่จะติดไปกับเราทุกภพทุกชาติ ก็ขอให้เราศึกษาธรรมะกันให้มากๆ เราจะได้ไม่หลงทางกัน จะได้ไม่ถูกหลอก นี่มันมีเหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้นมาตั้งกี่ครั้งกี่หนแล้ว พอจางหายไป สักสองสามปีก็โผล่ขึ้นมาใหม่ ลองนับมาซิ เวลาโผล่ขึ้นมาใหม่ๆ ก็ตื่นเต้นกันคิดว่ามีศาสดา

องค์ใหม่มากันแล้ว แล้วเดี๋ยวก็เกิดเรื่องฉาวกันตามมาแล้วพอสงบตัวไปสักพักก็โผล่ขึ้นมาใหม่อีกแล้ว ก็มาแนวเดิม แนวอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ชาวบ้านก็ชอบเพราะชาวบ้านไม่เคยศึกษาธรรมะกัน ไม่รู้ว่าของที่วิเศษวิโสจริงๆ นั้นเป็นอย่างไร คิดว่าอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์นี้เป็นของวิเศษ ไม่ได้คิดว่าการดับความทุกข์นี้เป็นของวิเศษกัน เวลาสอนให้ดับความทุกข์นี้ไม่ชอบกัน ไม่อยากให้รักษาศีลไม่เอา ให้ภาวนาให้นั่งสมาธินี้ไม่เอา ถอยหนีให้พิจารณาความแก่ ความเจ็บ ความตาย นี่ยังไม่เอาใหญ่เลย

พอคิดคำว่าตายเท่านั้น โอ้ย
ไม่เอาแล้ว ไม่เป็นมงคลแล้ว
เพราะขาดการศึกษา เป็นพุทธ
แต่ชื่อ พุทธในทะเบียนบ้าน
ไม่ใช่พุทธแท้ พุทธแท้ต้อง
รู้จักพระพุทธเจ้า ต้องรู้จัก
พระธรรมคำสอน ต้องรู้จัก
พระอรหันตสาวก นี่ไม่รู้เลย
ไม่รู้ว่าพระพุทธเจ้าวิเศษ
ตรงไหนวิเศษอย่างไร คำสอน
ของพระพุทธเจ้าวิเศษอย่างไร
พระอรหันตสาวกท่านวิเศษ
อย่างไร พวกนี้ไม่รู้จัก จะรู้จัก
แต่พระที่แจกวัตถุมงคลเท่านั้น
ถ้าที่ไหนมีแจกวัตถุมงคลนี้
โอ้ย คนไปเป็นหมื่นเป็นแสน
พอไปแจกธรรมะนี้กระจายเลย

พอตั้งนะโมจะเทศน์เท่านั้น
ลูกไปหนีกันไปแล้ว

ช่วงระหว่างการถวายของ

พระอาจารย์ : ของพวกนี้ได้
ถวายแล้วละโยม เพียงแต่ว่า
ของบางอย่างมันยังรับประเคน
ไม่ได้ เพราะว่าถ้ารับประเคน
แล้วมันมีอายุ แต่บุญได้เท่ากัน
ได้เต็มร้อยแล้ว ได้มากกว่าด้วย
เพราะได้ทำตามพระธรรม
วินัย ไม่ไปบังคับให้พระทำผิด
พระวินัย เข้าใจไหม ถ้าจะให้
ประเคนของที่ เป็นของฉัน
นี่ก็ผิดพระวินัยแล้ว บางที
ของสังฆทานที่ใส่มา มีทั้งนม
มีทั้งขนม มีทั้งอะไรแล้วจะให้

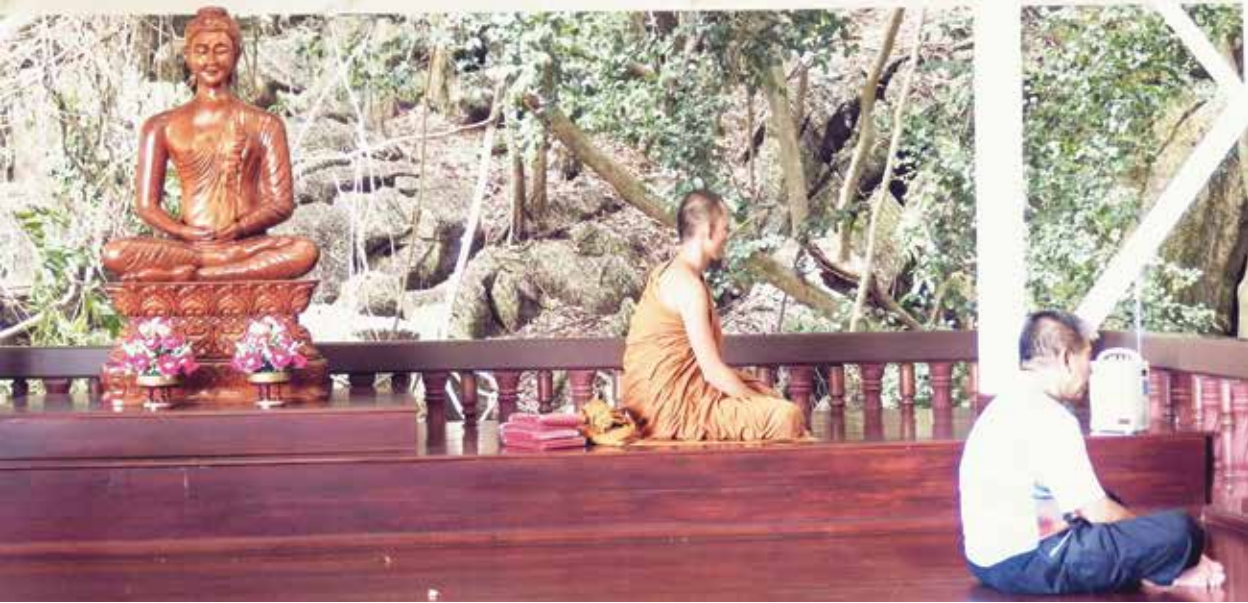


พระรับพระเคน ถ้าไม่รับพระเคน
กลัวไม่ได้บุญ ถ้าพระรับพระเคน
พระท่านก็พิศพระวินัย แล้วของ
ที่รับพระเคนก็เก็บไว้ฉันไม่ได้
ต้องสละไป เข้าใจนะ ดังนั้น
เวลาพระบอกให้ทำอะไรให้เชื่อ
อันนี้ไม่โกหก เชื่อได้

ศิษย์ : พระอาจารย์คะ กวดะ
เดินจงกรมก่อนการนั่งสมาธิ

พระอาจารย์ : อ้อ ไม่ แล้วแต่
อธยาศัย ถ้านั่งนานก็นาน
ก็ต้องลุกขึ้นมาเดิน เดินมาก
ก็ต้องกลับไปนั่ง แล้วแต่
การเจริญสติก็ต้องเจริญขึ้นมา
ตั้งแต่ตื่นจนหลับเลย ไม่ใช่แต่
เฉพาะเดินจงกรม พอลุกขึ้นมา

จากเตียงก่อนจะลุกไปทำอะไร
ก็ตั้งสติก่อนนะ ไม่ให้ใจลอยไป
เรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้ควบคุมอยู่
กับปัจจุบัน อยู่กับเหตุการณ์ที่
กำลังเกิดขึ้น หรืออยู่กับพุทธโธ
ไปเลย แล้วพอมีเวลาว่างก็นั่ง
สมาธิไป ทีนี้คนบางคนเขา
ไม่มีภารกิจจะต้องทำ เขาก็นั่ง
ทั้งวัน พอเขานั่งมากๆ เขาก็เมื่อย
เขาก็ต้องลุกขึ้นมาเดิน อย่างพระ
นี้ก็ได้ทำงานอะไร ก็มีแต่นั่ง
นั่งเสร็จเมื่อยก็ลุกขึ้นมา
เดินจงกรมต่อ พอเดินเมื่อย
ก็กลับไปนั่งต่อ พระพุทธเจ้า
ให้ปฏิบัติทั้งวันทั้งคืนยกเว้น
เวลานอนหลับเท่านั้น ดังนั้น
งานภาวนาของพระส่วนใหญ่



จึงอยู่ที่ทำเดินกับท่านั่ง แต่
ญาติโยมนี้วันหนึ่งมันไม่มี
เวลาปฏิบัติ มัวแต่ไปยุ่งกับ
การทำงานทำการหาเงิน
หาอะไรอยู่ ก็ทำได้แค่ควบคุม

ความคิดควบคุมใจให้อยู่กับ
ปัจจุบัน ให้อยู่กับงานที่ทำ
ไม่ให้คิดปรุงแต่ง ก็ห้ามไม่ได้
บางที่ต้องคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้
คุยกับคนนั้นคนนี้มันก็ไปแล้ว

พอใจสงบเต็มที่แล้วมันก็ไม่ต้องใช้
สติ สมาธิ ปัญญา อีกต่อไป พอถึงคำว่า
นิพพานแล้วมันก็จะสงบอย่างถาวร



มันก็ลอยไปฟุ้งไปแล้ว ถ้าอยาก
จะควบคุมความคิดให้ได้ต้อง
อยู่คนเดียว ปลีกวิเวก อันนั้น
จะได้ต่อสู้กับมัน ไม่มีคนอื่น
มาคอยมาเป็นกองเชียร์ ถ้าอยู่
กับคนอื่นเดี๋ยวก็อ้างได้ว่า
ต้องคุยกับคนนั้นคุยกับคนนี้
อยู่คนเดียวนี้ถ้ามันจะคิด ก็มา
บังคับให้มันหยุดอย่างเดียว

ศิษย์ : พระอาจารย์ครับ เมื่อก่อน
เวลาผมทำบุญ เวลามีคนเอา
ของฟ้าผ่าของอะไรมาให้ แล้วเรา
ใส่ของแล้วก็อบขอนั่นนู่นนี่อะไร
อย่างนี้ แต่พอเดี๋ยวนี้พอได้ศึกษา
ธรรมกับพระอาจารย์ พอใคร
มาบิ๊บ ผมก็จะหยิบเงินใส่แล้วก็
วางไป

พระอาจารย์ : ถือว่าเป็น
การสละ ฎกทางแล้ว คือเรา
ไม่เสียดาเงิน ไม่หวงเงิน
และไม่ต้องการอะไรจากการ
ทำบุญ เพราะผลที่เราได้ก็คือ
ความสงบ ความไม่ตระหนี่
ความไม่ยึดติด ดับความโลภ
ดับความทุกข์ ที่เกิดจากเรื่อง
เงินทอง ไม่เสียดาเงินทอง
คนที่เสียดาเงินทองเวลา
เงินหายไปสักบาทหนึ่งนี่
กินไม่ได้นอนไม่หลับ จริงๆ นะ
เพราะหวง แต่ถ้าเราทำบุญ
ทำทานนี้ก็เป็นการศึกษา
ตัดความโลภ ตัดความตระหนี่
ตัดการใช้เงินทองไปซื้อ
ความสุขต่างๆ แล้วก็จะได้

ความสุขใจอืมใจ ต่อไปแทนที่
จะเอาเงินไปเที่ยวก็เอาเงิน
ไปทำบุญแทน แล้วต่อไปเรา
จะได้ไม่ต้องหาเงินมาก เมื่อ
ไม่หาเงินมากก็จะมีเวลามา
รักษาศีลมาภาวนาได้ นี่सार
อาทิตยคุณก็มีเวลามาวัดได้
ถ้าคุณไปเที่ยว วันนี้คุณก็มา
ไม่ได้

ศิษย์ : พระอาจารย์คะ อย่างเวลา
ที่เราพยายามเหมือนกับปลีก
วิเวกแล้วเราทำสมาธิเตนองกรม
ทั้งวันอย่างนั้นะคะ มันจะมีช่วง
เมื่อคะพระอาจารย์ เพราะเรา
เราไปฟันสิ่งที่เราเคยทำ

พระอาจารย์ : ไม่หรอก
เราเพลอ เราไม่ทำต่อ เราไปคิด
ปรุงแต่ง ถ้าเราภาวนาต่อมัน
ก็จะไม่เบื่อ พอมันเบื่อต้อง
รีบภาวนาทันที ต้องนั่งทันที
ต้องพุทโธทันที หรืออะไร
ทันที อย่าปล่อยให้มันคิด
ปรุงแต่ง พอมันคิดปรุงแต่งแล้ว
มันก็จะเบื่อ เราผ่านมาแล้ว
เรารู้กลมัน พอเราภาวนา
นั่งสมาธิปั๊บมันก็หายไป ความ
เบื่อก็หายไป พอใจสงบไม่คิด
ปรุงแต่งมันก็หายไป

ศิษย์ : ท่านอาจารย์คะ ลูกก็
เตนองกรมเยอะมากแต่ว่านั่ง
สมาธิน้อย ไม่เป็นไรไหมคะ



พระอาจารย์ : แล้วแต่ ได้
ทั้งนั้นนะ ขอให้ใจไม่เบื่อ
ไม่ทุกข์ก็แล้วกัน วิธีไหนก็ได้
แต่ถ้าอยากให้จิตรวมเข้าสู่
ความสงบอย่างเต็มทีก็ต้องนั่ง
เพราะการเดินนี้จะทำให้
รวมยาก ไม่ค่อยรวมเท่าไร
เพราะยังต้องเคลื่อนไหวอยู่
ร่างกายต้องเคลื่อนไหว ใจต้อง
ทำงาน เวลานั้นเฉยๆ นี่ไม่ต้อง
ใช้ใจควบคุมการเคลื่อนไหว
ของร่างกาย ใจก็จะได้ปล่อย
วางร่างกายได้อย่างเต็มที่
ยกเว้นในกรณีพิเศษ เช่น
หลวงปู่ชอบนี้ท่านเดินธุดงค์
ในป่าตอนกลางคืน ท่านก็
เดินจงกรมไป พอท่านเดินไป
จะเอ่กับเสือ เสือมันก็เลย

บังคับให้จิตของท่านรวม
เพราะท่านมีสติ พอเห็นเสือบีบ
ใจมันก็รีบเข้าไปข้างในเลย
ดิ้งเข้าไปสงบ เสือก็หายไป
ร่างกายก็หายไป พอออกมา
จากสมาธิ เทียนที่จุดไว้ก็
มอดไปหมดแล้ว ท่านถือ
โคมไฟเป็นโคมผ้า มีเทียนอยู่
ข้างใน พอเจอเสือบีบ จิตมัน
ก็ดิ้งเข้าข้างในเลย หลบรวม
ร่างกายก็หายไป เสือก็หายไป
พอถอนออกมาเห็นตัวเอง
ยืนถือโคมไฟอยู่ แต่เทียนที่อยู่
ในโคมไฟนั้นไหม้หมดไปแล้ว
เสือก็หายไปไหนแล้วก็ไม่รู้
เสือไม่ทำอะไรเพราะท่านเป็น
เหมือนต้นไม้ ท่านยืนอยู่เฉยๆ
แต่ถ้าวิ่งนี้มันคงจะไล่ตาม

แล้วมันจะรวมได้เฉพาะช่วง
ที่มันมีเหตุการณ์วิกฤติและ
สติต้องดี ถ้าสติไม่ดีสติแตก
ก็วิ่งเลยล่ะ หรือเป็นลมเลย แต่
ถ้าสติดีมันจะประคับประคอง
จิตให้เข้าข้างใน อันนี้เป็นวิธี
เขาเรียกกรณีพิเศษ

การเดินทางกรมส่วนใหญ่จะ
ไม่รวม แต่สงบได้ บางทีเดินไป
แล้วจิตก็จะเป็นอุเบกขาขึ้นมา
รู้สึกเดินแบบเดินบนเมฆเลยล่ะ
เดินแล้วรู้สึกว่ามันเบาตัวเบา
เท้าที่เหยียบบนพื้นก็นิ่มไป
หมดเลย ใจก็รู้สึกเบาสบาย
ไม่รู้สึกเหนื่อยไม่รู้สึกเมื่อย
อะไรเลย อย่างนี้ก็เกิดขึ้นได้
เวลาใจสงบจากการเดินทางกรม

ศิษย์ : ตรงจุดนั้นนี่ถ้าเกิดขึ้น
แล้วเราต้องหยุดเลยไหมคะ

พระอาจารย์ : ก็แล้วแต่เรา
เดินต่อไปก็ได้

ศิษย์ : กลัวมันหลุด คือมัน
รู้สึกว่ามันไม่นิ่งเหมือนนั่งนะคะ

พระอาจารย์ : เพราะกลัว
มันหลุด กลัวคือความอยาก
อยากจะทำให้มันอยู่ อย่าไปอยาก
มันนิ่งเราก็ทำของเราต่อไป
มันนิ่งเพราะอะไร เราก็เดินของ
เราต่อไป ทำอย่างนั้นต่อไป
พอเราหยุด นี่ละมันถึงจะ
หายไป เข้าใจไหม เราก็เดิน
ต่อไป ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้เดินต่อไป
ดูสิมันจะเป็นยังไง เดินของเรา



ต่อไปหรือจะยืนเฉยๆ ก็ได้
ข้อสำคัญก็คือใจเราอย่าไป
คิดปรุงแต่ง ถ้าไม่คิดปรุงแต่ง
มันก็จะอยู่เฉยๆ ต่อไปได้
ถ้าพอไปคิดปรุงแต่ง ไปเกิด
ความอยาก มันก็จะหายไป
ต้องสักแต่ว่ารู้

ศิษย์ : ท่านอาจารย์เคยพูดถึง
ความสงบและพูดถึงพระพุทธรูป
กับพระสาวกกัณฑ์หลายว่าไม่ได้หายไปไหน ท่านยังอยู่ แต่ท่านอยู่ใน
ความสงบ อันนั้นลูกไม่เข้าใจ

พระอาจารย์ : คือใจ
ของเรานี้ไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย
ใจของเราอยู่ที่โลกทิพย์ ถ้าเรา
เปรียบเทียบใจของเรากับ

ร่างกาย ก็เหมือนกับผู้ควบคุม
ยานอวกาศกับยานอวกาศ
ยานอวกาศตอนนี้มันอยู่
ดาวอังคารใช่ไหม แต่ผู้
ควบคุมอยู่ตรงโลกนี้ เราเป็น
ผู้ควบคุมสั่งยานให้ทำอะไร
ต่างๆ ถ้าเกิดยานนั้นพังไป
หมดสภาพไป ผู้ควบคุมก็ยังคงอยู่
ที่นี่เหมือนเดิม ใจของพวกเรา
ทุกคนเหมือนกัน ร่างกายของ
เราเป็นยานอวกาศ ใจของเรา
เป็นผู้ควบคุมยาน ใจของ
เราอยู่ในโลกทิพย์ ที่นี่ใจของ
พวกเรากับใจของพระพุทธเจ้า
ต่างกันตรงที่ว่าใจของเรา
ยังไม่สงบยังไม่บริสุทธิ์ ยังมี
ความโลภความอยากอยู่ แต่

ใจของพระพุทธเจ้านี้ไม่มี
ความโลภความอยากแล้ว
มีแต่ความสงบ แต่ก็อยู่ที่
เดียวกัน แต่อยู่คนละแบบ
อยู่แบบสุขกับอยู่แบบทุกข์
เข้าใจไหม พวกเราอยู่แบบทุกข์
ท่านอยู่แบบสุข ท่านนั่นเอง
ก็อยู่ในโลกทิพย์เหมือนกัน



ศิษย์ : แต่ไม่ได้หมายความว่า
พระพุทธเจ้าต้องทรงอยู่ในสมาธิ
ไปไหมเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ท่านทำสมาธิ
ทำปัญญาจนกระทั่งมันสงบ
อย่างถาวรแล้วไง ก็เหมือนกับว่า
สติ สมาธิ ปัญญา นี่เป็นเหมือน
บันไดงี้ เป็นเครื่องมือที่ทำให้
ใจสงบ พอใจสงบเต็มที่แล้ว
มันก็ไม่ต้องใช้สติ สมาธิ ปัญญา
อีกต่อไป พอถึงคำว่านิพพาน
แล้วมันก็จะสงบอย่างถาวร
ไม่มีวันเสื่อม แต่ถ้ายังไม่ถึง
พระนิพพานนี้มันยังเสื่อมได้อยู่
เสื่อมมากเสื่อมน้อยอยู่ที่ชั้น
ชั้นโสดาบัน ชั้นสกิทาคามี
ชั้นอนาคามี นี่มันมีความเสื่อม



ต่างกัน พระโสดาบันนี้ยัง
เสื่อมมากกว่าพระสกิทาคามี
พระสกิทาคามีก็จะมี
เสื่อมมากกว่าพระอนาคามี
คือความทุกข์ที่ท่านได้นี้มัน
จะเสื่อม เพราะมันจะมีความ
อยากตัวอื่นเข้ามารบกวน
แต่พระอรหันต์นี้ไม่มีความ
อยากมารบกวน ความสุข
ความสงบของท่านก็จะไม่มี
วันเสื่อม แต่ใจของท่านกับใจ
ของเราก็คงอยู่ในโลกทิพย์
เหมือนกัน ไม่มีวันตาย ใจของ
พวกเรา ใจของเปรต ใจของ
เดรัจฉาน ใจของไส้เดือน
ของหนูของแมว ก็อยู่ใน
โลกทิพย์เหมือนกัน เพียงแต่

ว่าไปทำบาปก็เลยต้องไปรับ
ผลบาป ถ้าทำบุญก็ได้ลาภ
อยู่ในโลกทิพย์ของเทวดาเป็น
เทวดาไป ถ้านั่งสมาธิก็ได้เป็น
พรหมไป ถ้าได้เห็นอริยสัจ ๔
ก็เป็นพระโสดาบัน สกิทาคามี
อนาคามี อรหันต์ไป ก็ยังอยู่
ในโลกทิพย์เหมือนเดิม

ศิษย์ : พระอาจารย์คะ แล้วใน
สติปัฏฐานสูตรบอกว่าให้ทำ
อวิชชาโทมนัสในโลกให้พินาศเสีย
ความหมายตรงนี้หมายความว่าอะไร
ว่ไฉน:

พระอาจารย์ : ความทุกข์ต่างๆ
นี้เอง ให้ทำใจให้เป็นอุเบกขา
ดีใจก็เป็นทุกข์อย่างหนึ่ง
เสียใจก็ทุกข์อย่างหนึ่ง ดีใจก็

ใครชมก็อย่าไปหลง
ใครด่าก็อย่าไปหลง
ให้ใช้ปัญญา
พิจารณาว่า
เป็นเพียงเสียง

อยากจะให้สิ่งที่เรารักเราชอบ
อยู่กับเราไปนานๆ ก็เกิด
ความวิตกเกิดความห่วงใย
ขึ้นมา แล้วเวลาเขาจากไป
เปลี่ยนไป เราก็คะทุกข์ใจอยู่ดี
เวลาเสียใจก็รู้อยู่แล้วว่ามัน
ทุกข์อยู่แล้ว แต่ถ้าทำใจให้เฉยๆ
เป็นกลาง มันก็ไม่เดือดร้อน
ไม่ดีใจไม่เสียใจ คนด่าก็ไม่
เสียใจ คนชมก็ไม่ดีใจ เฉยๆ
เพียงแต่สักแต่ว่ารู้เท่านั้นเอง

นี่คือเป้าหมายของการภาวนา
ของการปฏิบัติ ให้ใจเข้าสู่
อุเบกขา ให้อยู่ตรงกลาง อยู่
ระหว่างความดีใจกับความ
เสียใจ

อุเบกขานี้มันเข้าได้สองทาง
เข้าทางสมาธิก่อน แล้วพอ
ได้อุเบกขานี้แล้ว ก็ใช้ปัญญา
รักษามันด้วยการสกัดความ
อยาก ถ้าไม่มีสมาธิเลย
มีแต่ความอยาก มันก็ไม่มี
อุเบกขา อย่างพวกที่ไม่ภาวนานี้
ไม่มีอุเบกขา พอใครชมหน่อย
ก็ดีใจตัวลอยขึ้น พอใคร
ด่าหน่อยก็หน้าขวิดหน้าคร่ำ
ขึ้นมาทันที แต่คนที่มีสมาธินี้
เวลาจิตมีอุเบกขาความสงบนี้



ใครชมก็เฉย ใครว่าก็เฉย แต่พอ
สมาธิเสื่อมปั๊บ ใครว่าใครชม
ก็จะดีใจเสียใจ ถ้าไม่ยาก
ให้มันเสื่อมก็ต้องรักษาด้วย
ปัญญา เวลาออกจากสมาธิ
แล้วต้องรักษาปัญญา สอนให้
อย่าไปหลงกับความดีใจเสียใจ
ใครชมก็อย่าไปหลง ใครด่า
ก็อย่าไปหลง ให้ใช้ปัญญา
พิจารณาว่าเป็นเพียงเสียง
เหมือนเสียงนก เสียงกา
มันด่าเรา เราก็ไม่รู้ว่ามันด่าเรา
เราก็ไม่ดีใจเสียใจอะไร เราไป
หลงมันเอง เราไปปรุงแต่งขึ้น
มาเองว่าเขาด่าเรา เขาชมเรา
ความจริงมันก็เป็นแค่เสียง
เท่านั้นเอง

ศิษย์ : สงสัยว่าเวลาเราไป
ดูคลิปวิดีโอที่เขาฟาดพอะไร
อย่างนี้ คือศพนี้เวลาที่มันโดน
กรีดเนื้ออย่างนี้ มันมีเวทนา
ทางกายตรงนั้นใช่ไหมคะ เพียงแต่
ไม่มีดวงจิตรับรู้

พระอาจารย์ : ไม่มีหรอก
สิ่งที่ไม่มีผู้รับรู้มันก็ไม่มีเวทนา
หรอก เวณามันอยู่ที่จิต
มันไม่ได้อยู่ที่ศพ ศพเหมือน
ต้นไม้ ต้นไม้เราฟันมันก็
ไม่มีความรู้สึก ไม่มีเวทนา
นอกจากเวลามีจิตไปรับรู้มัน
ถึงจะมีเวทนา เวณามันอยู่ใน
จิต ไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย ร่างกาย
เป็นเพียงส่งความรู้สึกไปให้จิต
รับรู้อีกทีหนึ่ง ถึงแม้มันก็เหมือน
กับไม่มี พูดอย่างนั้นดีกว่า

ศิษย์ : เพราะมันเชื่อมกันไม่ได้
แล้วใช้ไหมคะ

พระอาจารย์ : เชื่อมกันไม่ได้
คนตายเวลาเอาเข็มไปทิ่ม
มันไม่สะดุ้งหรืออะไรไหม

ศิษย์ : แต่ว่าโดยธรรมชาติ
ของมันนี่คือร่างกายมีการกระทบ
กระตุ้น แต่ว่ามันไม่สามารถส่ง
ความรู้สึกตรงนี้ให้กับจิตได้

พระอาจารย์ : มันไม่มีผู้ไป
รับรู้ดีกว่า จิตไม่ได้ไปยึดติด
เหมือนกับสายโทรศัพท์มันขาด
ต่อกันยังงี้ก็ไม่ได้ยินแล้ว เวลา
คนด่าเราหลายๆ ก็ปิดสายชะ
วางสายชะ แล้วปล่อย เวลา
เข้าสมาธิก็เหมือนกัน เวลา

เข้าสมาธิแล้วร่างกายเจ็บปวด
ยังงี้ก็ไม่รับรู้แล้ว ก็แบบ
เดียวกัน ตอนนั้นจิตถอน
วิญญาณตัวรับรู้ความเจ็บนี้
เข้ามาข้างใน เข้ามาในตัวจิต
ไม่ส่งออกไป มันก็เหมือนกับ
ไม่มีร่างกายไป แต่การดู
การผ่าศพนี้ดูให้เห็นความ
ขยะเขยงความน่าเกลียด
ของร่างกายเพื่อจะได้ดับ
กามารมณ์ และอีกอย่างหนึ่ง
ดูเพื่อให้เราับความจริง
ว่าร่างกายนี้มันไม่มีอะไร
มันไม่มีตัวไม่มีตน มีแต่อวัยวะ
ต่างๆ ลองไล่ถามมันดูแต่ละ
อวัยวะดูสินี้ตัวเราหรือเปล่า
ผมนี้ตัวเราหรือเปล่า ขนนี้



ของเราหรือเปล่า ปอด หัวใจ
เป็นเราหรือเปล่า เป็นของเรา
หรือเปล่า ถ้าเกิดเราเปลี่ยน
หัวใจนี้ คุณไปเอาหัวใจคนอื่น
มานี้ เป็นของคนอื่นเขาไปแล้ว
หรือเปล่า ไข้ไหม มันเป็นเพียง
อะไหล่เป็นชิ้นส่วนเท่านั้นเอง
คือร่างกาย แต่ตัวเรานั้นอยู่ที่
ตัวจิต เราสร้างตัวจิตขึ้นมาจาก
ความคิดปรุงแต่งของจิตนี้เอง
พอคิดว่าเป็นเรานี้ เราก็
เชื่อมั่น คิดว่าร่างกายนี้เป็น
ของเราก็เชื่อมั่นขึ้นมา เขาเรียก
ว่าหลงใหล เพราะไม่ใช่ปัญญา
ไม่พิจารณาว่าร่างกายนี้มัน
มาจากที่ไหน แล้วเรามันมา
จากที่ไหน มันมาเป็นของเรา

ตั้งแต่เมื่อไร มันมาเป็นตอนที่
มันผสมกันในห้องแม่แล้ว
เราก็ไปยึดติดว่าเป็นของเรา
ก็เหมือนกับเราไปจองรถยนต์
ที่เขากำลังสร้างอยู่ในโรงงาน
ว่ารถคันนี้เป็นของเรา พอรถ
คันนี้เสร็จเราก็จ่ายเงิน แล้ว
เราก็ขับรถออกมา แล้วก็อยู่
กับมัน ก็เลยคิดว่าเป็นของเรา
พอเวลามันพังไปต้องทิ้งมันไป
ก็เสียอกเสียใจ ตอนนั้นมันกับ
เราก็แยกกันไปคนละทางแล้ว
ใจกับร่างกายก็เป็นอย่างนี้ ถ้าใจ
รู้ว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราก็จะ
ไม่ยึดไม่ติด ก็เหมือนกับร่างกาย
ของคนอื่น ร่างกายคนอื่นแก่
เจ็บ ตาย เราเดือดร้อนไหม

คนที่เราไม่รู้จัก ทำไมร่างกาย
ที่เรายึดติดอยู่นี้เราเดือดร้อน
ก็เพราะเราคิดว่าเป็นตัวเรา
ของเรานั้นเอง เราไม่ได้ตาย
ไปกับร่างกาย เราไม่รู้ความจริง
อันนี้ เราคิดว่าเวลาร่างกาย
ตายไปนี้เราตายไปกับร่างกาย
เวลาร่างกายแก่เราก็คิดว่า
เราแก่ไปกับร่างกาย เวลา
ร่างกายเจ็บเราก็คิดว่าเราเจ็บ
ไปกับร่างกาย แต่ความจริง
เราเป็นเหมือนกับเป็นหมอ
เท่านั้นเอง ร่างกายเป็นเหมือน
คนใช้ หมอก็ดูแลรักษา
ร่างกายไป เลี้ยงดูร่างกายไป
แต่พอไปหลงไปคิดว่าเป็น
ตัวเราของเราก็คือเลยอยาก
จะให้มันอยู่กับเราไปตลอด ที่นี้

ถ้าเราพิจารณาด้วยความจริง
ก็รู้ว่าทุกอย่างมันไม่มีอะไรจะ
อยู่ไปตลอด ทุกอย่างไม่เที่ยง
มีเกิดมีดับ เราไปห้ามไม่ได้
พอเราเห็นความจริงอันนี้บ่อยๆ
มันก็จะฝืนไม่ได้ มันก็ต้อง
ยอมรับความจริง มันก็จะหยุด
ต่อต้าน มันก็จะหยุดความอยาก
ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย พอหยุด
ได้แล้วเวลาแก่ เจ็บ ตาย ก็ไม่
เดือดร้อน จะทำได้ใจก็ต้อง
สงบก่อน ต้องมีอุเบกขาก่อน
ถ้าไม่มีอุเบกขานี้กิเลสมันจะ
ไม่ยอมให้เราคิด คนบางคนนี้
เพียงแค่พูดคำว่าตายนี้ก็
ไม่เอาแล้ว หาวาเป็นอุปมุงคล
แล้ว นั่นแสดงว่ากิเลสแรงมาก
ความหลงแรงมาก



ศิษย์ : พระอาจารย์คะ เวลาหนูนั่งสมาธิอยู่ที่บ้านคนเดียว ถ้าเกิดคุณแม่ไม่อยู่นะคะ หนูก็จะรู้สึกกลัวพิคะ หนูนั่งๆ สักพักอยู่ แล้วก็จินตนาการว่ามีปีศาจอยู่ หนูเลย

พระอาจารย์ : เวลาดูทีวีก็กลับไม่กลัว ก็อยู่คนเดียวเหมือนกัน จิตเราไปปรุงแต่งมันเอง ก็อย่าไปปรุงแต่งมันซิ เราหลอกตัวเราเอง มันมีที่ไหน ถ้ามันมี มันก็มาหลอกเราตั้งนานแล้ว ทำไมมันจะมาหลอกตอนที่เรานั่งสมาธิ ทำไมเวลาดูทีวีมันไม่มาหลอกเรา ถ้ามันจะทำเรา มันก็ต้องฆ่าเราตั้งแต่เรานั่งดูทีวีแล้ว ใช้ปัญญาสิ

ใช้เหตุผล แล้วพยายามปลงว่าถึงคราวจะต้องตาย ไปอยู่ที่ไหนก็ต้องตาย เวลาไหนก็ต้องตาย ถ้ามันถึงเวลาที่จะต้องตายก็ยอมตาย ก็จบ เวลาคุณนอนหลับคุณไม่เห็นกลัวอะไรเลยใช่ไหม เพราะใจไม่ได้ปรุงแต่ง ความกลัวมันเกิดจากการปรุงแต่ง มันก็มีสองวิธี ถ้าปลงไม่ได้ ยอมรับความจริงไม่ได้ ยอมตายไม่ได้ ก็อย่าไปคิดถึงเรื่องผีให้ท้องพุทโธๆ แทน เวลาเกิดความกลัวขึ้นมาก็ให้ท้องพุทโธๆ ไป สวดมนต์ไปอย่าให้ไปคิดถึงเรื่องความกลัว พอจิตสงบแล้วความกลัวก็จะหายไป เราไม่มีสติที่จะตั้งใจ

มาสวดนะสีเพราะเราไม่ฝึกไว้ก่อนล่วงหน้า ฉะนั้นต้องฝึกตั้งแต่ตื่นขึ้นมาไม่ว่าเราจะทำอะไรก็พุทโธๆ ไป แล้วต่อไปเวลาเกิดความกลัว เราจะได้ท่องพุทโธได้อย่างสบาย พอเราท่องพุทโธได้นี้มันจะหายกลัว

สตินี้สำคัญมาก พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เป็นกุญแจดอกแรกที่จะนำไปสู่ธรรมทั้งหลาย ถ้าไม่มีสตินี้จะเข้าถึงสมาธิไม่ได้ เข้าถึงปัญญาไม่ได้ เข้าถึงมรรคผลนิพพานไม่ได้ ฉะนั้นอย่าประมาทในความสำคัญของสติ พยายามเจริญให้มากแล้วทุกอย่างจะตามมาเอง มีสติแล้วนั่งสมาธิ

ก็จะได้ผลง่าย มีสมาธิปลงพิจารณาความจริงก็ยอมรับได้ ถ้ารับได้ก็หลุดพ้นได้ ต่อไปนี้จะต้องตั้งเป้าหมายว่าต่อไปนี้จะเจริญสติไปตั้งแต่ตื่นจนหลับจะได้มากหรือได้น้อยก็จะพยายาม ถ้าไม่พุทโธก็ต้องให้มันอยู่กับร่างกาย ไม่ให้มันไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ที่ไม่จำเป็นจะต้องคิด ถ้าจำเป็นก็คิดเดียวเดียว วันนี้ต้องทำอะไร คิดแค่สองวินาทีก็เสร็จแล้วใช้ไหม แล้วก็กลับมาอยู่กับสติ อยู่กับพุทโธ หรืออยู่กับร่างกายต่อไป

พยายามฝึกไป มันไม่ยากหรอก ถ้าทำแล้วต่อไปมันก็จะง่ายเอง

มันเหมือนกับการใช้มือซ้าย ถ้าเราถนัดมือขวาแล้วเราต้อง มาใช้มือซ้ายใหม่ๆ ก็ารู้สึกว่า มันยาก แต่ถ้ามือขวาเราเสีย เราต้องใช้มือซ้ายเราจะทำ อย่างไร เราก็ต้องบังคับใช้ มันไป ใช้มันไปเรื่อยๆ เต็มๆ ต่อไปมันก็จะชำนาญเอง ตอนนี้ เราถนัดกับการเพลอสติ ชอบ ปลอ่ยให้ใจลอยคิดเรื่องนั้น เรื่องนี้ คิดได้ทั้งวัน ทำไม่คิดได้ พอให้คิดคำว่าพุทโธหรือให้ สวดมนต์แค่นี้ทำไม่ได้เพราะ เราไม่ถนัด เมื่อเราไม่ถนัด เราก็ต้องฝืนต้องบังคับมัน ฝืนบังคับไปแล้วต่อไปมันก็จะ ถนัด ต่อไปมันจะพุทโธอย่าง ง่ายดาย เวลากลัวอะไร โกรธ

อะไร กลียดอะไร ไม่อยาก จะให้ใจวุ่นวาย ก็พุทโธๆ ไป แปปเดียวไม่ถึงนาที มันก็ หายแล้ว พอมันลืมเรื่องที่ ทำให้เราวุ่นวายใจปั๊บ มันก็ หายไปแล้ว แต่เราทำไม่ได้ นาทีเดียวเรายังทำไม่ได้เลย พุทโธนี่ ลองไปทำดูนะ แล้วจะ เห็นคุณค่า ครูบาอาจารย์ท่าน ไม่หลอกเราหรอก

ศิษย์ : พระอาจารย์ครับ มีโยม เขากถามว่าที่บ้านเขามีต้นโพธิ์ บ่ครับ เขาจะขอมาปลูกที่นี้ ได้ไหมครับ เล็กๆ ครับ

พระอาจารย์ : ต้นโพธิ์เป็น มงคลอยู่ที่บ้านแล้วจะเอามา

ปลูกที่วัดท่าไม้ คนอุตสาห์
บินไปถึงอินเดียเพื่อจะได้ไปนั่ง
ใต้ต้นโพธิ์ นี่เรามีต้นโพธิ์ถึง
บ้านเรา เราไม่ต้องบินไปแล้ว
จะเอามาไว้ที่วัดท่าไม้ วัดมี
ต้นไม้เต็มไปหมด มีที่ปลูก
ที่ไหน

ศิษย์ : พระอาจารย์ครับ ถ้าต้นโพธิ์
มาอยู่หน้าบ้าน อยู่หลายปีแล้ว
มีนกคาบมาแล้วเป็นต้นโพธิ์
หลายๆ เลยครับ โพธิ์แบบว่า
เท่ากับตึกห้าชั้นนี่ครับ

พระอาจารย์ : เราตอนได้นี่
คอยตัดกิ่งมันไว้เรื่อยๆ

ศิษย์ : แล้วก็นี่บ้านหลังนี้จะขาย
จะทำอย่างไรครับ

พระอาจารย์ : ก็ตัดทิ้งไปสิ
ต้นโพธิ์ก็ตัดได้ ไม่เห็นมีปัญหา
อะไร ต้นโพธิ์ก็เป็นต้นไม้ต้นหนึ่ง
แค่นั้นเอง เป็นสัญลักษณ์
เป็นเครื่องเตือนใจเราถึงการ
ตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ให้ระลึก
ถึงการตรัสรู้เท่านั้นเอง
แต่ต้นโพธิ์เองมันไม่มีความ
ศักดิ์สิทธิ์หรือความวิเศษอันใด
ทั้งนั้น แม้แต่พระพุทธรูปนี้
ถ้ามันหักมันแหวกเขายังทิ้ง
กันเลย เขาไม่เก็บไว้ในบ้าน
ใช้ไหม มันเป็นสัญลักษณ์
เท่านั้นเอง มันไม่ได้เป็น
ของจริง แต่เราไปยึดติดกับ
สัญลักษณ์จนกระทั่งไม่กล้า
ทำอะไร บางทีไปกองไว้ตาม



ข้างถนนก็มี พระหักซากปรักหักพังเก็บไว้ที่บ้านก็กลัวเป็นอัมภมฺคฺลก็เลยเอากองทิ้งไว้ข้างถนน แล้วมาทิ้งไว้ตามวัดวัดที่ไหนมีต้นโพธิ์ มักจะไปโยนกองไว้โคนต้น ความจริงน่าจะมาทูปให้มันละเอียดแล้วก็ทำให้มันสะอาด เก็บให้มันเรียบร้อย ก็มันมาจากดินนี่คนปั้นขึ้นมา คนปั้นขึ้นมาได้ทำไมคนทูปทิ้งไม่ได้ มันเสียหายตรงไหน เราไม่ได้ทูปทิ้งด้วยความประมาทหรือว่าเราไม่เคารพหรืออะไร มันมีเหตุมีผล เมื่อมันไม่สวยไม่งามและไม่เหมาะสมกับการกราบไหว้บูชาแล้วก็ทูปทิ้งมันไปให้

มันหายไปไม่ดีกว่าหรือ แล้วก็ไปหาองค์ใหม่มา ถ้ายังอยากจะมีก็หาองค์ใหม่มาไหว้ต่อก็ได้

การไหว้นี้ เราไม่ได้ไหว้พระพุทธรูป เราไหว้พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เราระลึกถึงพระพุทธรูป พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ เพื่อจะได้เป็นเครื่องเตือนสติสอนใจให้เรารู้วิธีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องเท่านั้นเอง พระพุทธรูปไม่สามารถเสกเป้าให้เราร่ำให้รวย ให้เราแคล้วคลาดปลอดภัยจากภุตผีปีศาจต่างๆ ได้ ภุตผีปีศาจมันอยู่ในใจเรา มันไม่ได้อยู่ที่ไหน ใจเราผลิต

มันขึ้นมาเอง พออยู่คนเดียว
มันมาเลย พออยู่หลายคน
มันหายไปไหนหมด ถึงต้อง
ไปอยู่คนเดียวเพื่อจะได้ล่องมัน
ออกมาแล้วก็จะได้ใช้พระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ ชำมัน
ให้มันตายไปเลยจะได้หมด
ปัญหาไป พอใจสงบแล้ว
ภูตผีปีศาจหายไปหมด จะได้
ธรรมะมาแทน ได้ความสงบ
มาแทน ได้พุทธรัง สรณัง ได้
ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ มาแทน
พระที่ต้องไปอยู่ในป่าไปอยู่
ในที่น้ำกลัว ไปอยู่ป่าช้านี้
ก็เพื่อจะล่องพวกภูตผีปีศาจ
ให้มันออกมา แล้วจะได้ใช้
พุทธโอชะมัน พอจิตสงบ



แล้วหายหมดเลยภูตผีปีศาจ
หลังจากนั้นจะไม่มีวันกลัวพวก
ภูตผีปีศาจอีกต่อไป อยู่ที่ไหน
ก็อยู่ได้ ไปนอนในป่าคนเดียว
ก็ไม่เดือดร้อน ผีसाงเทวดา
สิ่งสสารสัตว์ต่างๆ ไม่กลัว
ไม่มีอะไร ใจเราไปคิดปรุงแต่ง
สิ่งสสารสัตว์มันก็ไม่อยากมา
กัดมากินเราเพราะกินเรา
ไม่ได้ เราไม่ใช่เป็นอาหาร
ของมัน

ศิษย์ : บางคนเขาบอกว่า ถ้าเรามีเวรกรรมกับเขามาก่อน

พระอาจารย์ : ถ้าเป็นเวรกรรม นั้นเรื่องเวรกรรม ไม่ใช่เรื่อง ภูตผีปีศาจ มันเป็นเรื่องวิบาก ดังนั้น เราอย่าไปทำบาป ทำบาป แล้วใจมันจะวิตกกังวล บางที คนที่เราทำบาปด้วยเขาไม่รู้เรื่อง เขาไม่สนใจแล้ว เขาให้อภัยเรา ไปแล้วก็ได้ แต่เรายังกลัว อยู่ นั่น ไม่มีหรอก มันอยู่ในใจเรา ทำอะไรขึ้นมาแล้วมันก็จะฝัง อยู่ในใจของเรา

ศิษย์ : แล้วจะแก้ยังไงครับ

พระอาจารย์ : ก็อย่าไปทำมัน หรือถ้ามันเกิดขึ้นแล้วก็ต้อง

ยอมรับกรรมไป อย่างมาก อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด มันจะตาย ก็ตาย มันจะเป็นอะไรก็ต้อง ยอมรับมันไป พอมันหมดแล้ว มันก็ผ่านไป มันก็หายไปเอง สิ่งที่ยึดมันทำลายได้ก็แค่ร่างกายนี้ ร่างกายนี้ไม่มีใครมาทำลาย มันก็ทำลายตัวมันเองอยู่ดี เมื่อถึงเวลามันก็ต้องหมด สภาพไปอยู่ดี ดังนั้น มันจะ หมดสภาพเพราะความ เสื่อมความธรรมดาของมัน หรือหมดสภาพเพราะเป็น วิบากกรรม มันก็เหมือนกัน อย่างพระโมคคัลลานะท่าน มีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ท่านก็ ไม่ใช่อิทธิฤทธิ์มาปกป้อง

รักษาร่างกาย เพราะท่านว่า
ร่างกายนี้ยังไถ่มนั้ก็ต้องตาย
อยู่ดี แล้วเวรกรรมนี้ก็หนีไม่ได้
หนีวันนี้ได้ยวพรุ่งนี้ก็ตาม
มาใหม่จนกว่าเขาจะได้สิ่ง
ที่เขาต้องการแล้วเขาก็จะ
เลิกราไป เหมือนที่เราเป็น
ลูกหนีใคร หนีไปเท่าไรเขาก็
ตามมาทวงหนีอยู่นั่นละ พอเขา
ได้เงินคืนแล้วเขาก็ไม่มาตาม
ทวงอีกแล้ว เราเป็นหนีเขา
เราก็ตอ้งใช้หนีเขา อย่าหนี
หนีไม่พ้นหรอก ถ้าไม่อยากจะ
เป็นหนีก็อย่าไปก่อหนี้ อย่าไป
ทำบาป รักษาศีลห้าไว้ให้ดีๆ
เท่านั้นเอง เวลาทำบาปนี้
ไม่กลัวกันนี่ พอทำแล้วค่อยมา

กลัวทีหลัง มันสายไปเสียแล้ว
ทำแล้วก็ต้องเตรียมตัวรับ
กับวิบากนะ

ศิษย์ : เมื่อกั้ท่านอาจารย์พูด
ถึงอินเดีย อย่างไปนั่งสมาธิ
ใต้ต้นโพธิ์ที่พุทธคยาณะะ แบบว่า
อาบิสงสนั้มนะพิศจากที่อื่นไหม
เจ้าคะ

พระอาจารย์ : ก็มีใครตรัสรู้
หรือเปล่านั้น ถาพวทที่ไปนั่ง
หลวงปู่มนั้ท่านตรัสรู้ที่ไหน
หลวงปู่มนั้ท่านบรรรลุที่ไหนละ
หลวงตาท่านบรรรลุที่ไหนละ
ตอ้งไปที่อินเดียหรือเปล่า
มันบ้ากัน ไม่ดูเหตุดูผลกัน
หลวงปู่มนั้เคยไปอินเดีย



หรือเปล่า หลวงตาเคยไป
อินเดียหรือเปล่า เราเคยไป
อินเดียหรือเปล่า มัณเฑียรที่ใจ
เพียงแต่ต้องอาศัยสถานที่
ที่สงบเป็นเครื่องช่วย เพราะถ้า
ที่ไม่สงบ มันจะไม่สงบข้างใน
กายต้องวิเวกก่อนจิตถึงวิเวก
ตอนนี้ที่พุทธคยาที่ต้นโพธิ์
ต้นนั้นมันไม่วิเวกแล้ว มันเป็น
ที่ท่องเที่ยวแล้ว ไปนั่งอีก
ร้อยชาติก็ไม่มีวันบรรลุหรอก
เข้าใจไหม มันต้องไปอยู่
คนเดียวในป่า ตอนนั้นที่ท่าน
นั่งอยู่ใต้ต้นนั้นมันเป็นป่า
ไม่มีใคร แล้วก็ไม่รู้เป็น
ต้นเดียวกันหรือเปล่านั้นไม่รู้
นั่นเป็นเรื่องของคนที่ไม่ใช้

ปัญญา พอเชื่อก็เชื่อสุดๆ ไปเลย
แต่เชื่ออย่างนี้ก็ยังมี ยังดีกว่า
เชื่อญาติพี่น้อง ให้เชื่อพระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ ถึงแม้ยังไม่
เชื่อด้วยเหตุผลก็ตามก็ยังดี
ถึงแม้ว่าเราจะทำไม่ถูกต้อง
ร้อยเปอร์เซ็นต์ อย่างน้อย
ก็ยังมีส่วนดีมีส่วนถูกอยู่บ้าง
อย่างน้อยก็ได้นั่งสมาธิ อยู่บ้าน
มันนั่งไม่ได้

ศิษย์ : สมมติเราใช้ชีวิตประจำวัน
ก็ไม่ได้เจริญสติทั้งวันอย่างนี้ค่ะ
แต่ว่าพอเราเย็นล้างจานไป เราก็ค
จะเห็นความคิดเข้ามา แล้วเราก
บอกตัวเองว่าเหตุการณ์อย่างนี้
มันเกิดไปแล้ว มันดับไปแล้ว
มันเป็นอดีตไปแล้ว แล้วเราก็ก

อะไรไม่ได้ แล้วมันก็หายไป หรือ บางจังหวะนี้มันก็ปรุงแต่ไป แล้ว เราก็บอกกับตัวเองว่า มันปรุงแต่ บนพื้นฐานที่เป็นอดีตแล้วมันก็ ผ่านไป เราควรทำแบบนี้ไหมคะ

พระอาจารย์ : มันก็เป็น ปัญญาเหมือนกัน เพียงแต่ว่า มันเป็นปัญญาที่มันไม่เกิด ประโยชน์กับใจเรา เพราะว่า ตอนนั้นเหตุการณ์มันไม่ เกิดจริง ต้องเอาตอนที่เกิด เหตุการณ์จริงตอนที่ใครเขา ด่าเราแล้ว เราต้องพิจารณา ว่ามันผ่านไปแล้ว เขาพูดบ๊ิบ มันก็ผ่านไปแล้ว แล้วเราไม่ ไปทุกข์ ไม่ไปวุ่นวายกับเขา อย่างนั้นนะถึงจะเรียกว่า

เป็นปัญญาจริง แต่ถ้าปัญญา แบบนี้เรียกว่าปัญญาซ้อม ไปก่อน ซ้อมคิดไปก่อนว่า ทุกอย่างมันเกิดแล้วมันดับ ไปแล้ว แล้วเวลาเกิดเหตุการณ์ จริงขึ้นมาจะได้คิดแบบนี้ได้ คิดว่าเขาด่าแล้วมันก็จบไป แล้วผ่านไปแล้ว เขาตีหัวเรา มันก็จบไปแล้วผ่านไปแล้ว ไม่ต้องไปโกรธเขา ไปเกลียดเขา ไม่ต้องไปอาฆาตพยาบาท

ศิษย์ : เราควรจะไปบางที่ ที่เรามีความคิดแบบนี้อยู่มา เราควรละทิ้งเป็นแบบนี้ไหมคะ

พระอาจารย์ : ถ้าเราอยู่ใน ขั้นที่ทำให้ใจให้สงบให้มีสมาธิ





เราไม่ควรจะไปคิดเพราะมัน
จะไม่ใช่ประโยชน์ มันข้าม
ขั้นตอนไปแล้ว มันจะไม่มี
ผลมาก ไม่มีประโยชน์มาก
ถึงเวลาจริงๆ ก็อาจจะทำไม่ได้
ถึงเวลาใครทำให้เราเกิดความ
ทุกข์ใจขึ้นมาก็อาจจะปล่อย
ไม่ได้ แต่ถ้าเรามีสมาธิแล้ว
เราจะปล่อยได้ ถ้ามีสมาธิแล้ว
คิดแบบปัญญาเราจะปล่อยได้

ดังนั้น ก็ลองดู อาจจะต้อง
รอให้เจอเหตุการณ์จริงก่อน
ต้องให้สามีไปมีชู้ก่อนแล้ว
ดูสิว่าเป็นยังไง ดูซิว่าเขาทำ
ไปแล้วมันเกิดขึ้นแล้ว เราไป
เปลี่ยนแปลงไม่ได้แล้ว เรา
ไปทุกข์กับเขาไหม ถ้ายังทุกข์
อยู่ก็แสดงว่าเราไม่มีสมาธิ
เราหยุดความโกรธของเรา
ไม่ได้ ไม่มีกำลัง ดังนั้น ถ้ายัง

ไม่มีสมาธิ เราอย่าเพิ่งไปทาง
ปัญญา มันจะไม่เกิดประโยชน์
อะไร ควรจะพยายามเจริญสติ
ควบคุมความคิดให้จิตรรวม
เข้าสมาธิได้ตลอดเวลาที่เรา
ต้องการก่อน ให้หยุดกิเลส
ได้ก่อน ให้หยุดกิเลสด้วย
สมาธิให้ได้ก่อน ไม่อย่างนั้น
เวลาเกิดเหตุการณ์จริงเรา
จะได้ใช้ปัญญาสอนใจให้
ปล่อยได้ว่าเราห้ามเขาไม่ได้
เหตุการณ์มันก็เกิดขึ้นแล้ว
เราไปโกรธไปแค้นเราก็เสียใจ
เราก็ทุกข์ไปเปล่าๆ โดยไม่ได้
ไปเปลี่ยนแปลงความจริงแต่
อย่างใด ถ้ามีสมาธิแล้วมันก็
จะหาย มันจะไม่ไปโกรธใคร

เมื่อเข้าก็มีลูกศิษย์คนหนึ่ง
มาเล่าว่าก็โกรธเหมือนกัน
โกรธอยู่สองชั่วโมง แต่ใน
ที่สุดปัญญากับสมาธิก็หยุด
มันได้ มีคนกล่าวร้ายป้ายสีว่า
เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้
ตอนต้นก็คิดจะปรับความ
เข้าใจมาพูดกับคนที่เขามา
ให้ร้ายป้ายสี แต่หลังจาก
พิจารณาไปแล้วก็เขาพูด
ไปแล้ว เขาป้ายไปแล้ว เราก็
ไปห้ามเขาไม่ได้ ปากของเขา
แกพิจารณาไปสองชั่วโมงถึง
จะปลงได้ถึงจะหยุดได้ ก็เลย
มาเล่าให้ฟัง ดีใจใหญ่ ชนะ
ตัวเองได้





ธรรมะบนเขา
กัณฑ์ที่

๒๘

วันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๕๖

ยาของพระพุทธศาสนา



วันนี้พวกเราก็ได้มา
ฟังเทศน์ฟังธรรมกัน
อีกครั้งหนึ่ง ธรรมที่พระพุทธเจ้า
ทรงสั่งสอน เป็นธรรมที่คน
ชาวโลกที่ยังรัก
กับความสุขของ
ทางโลกอยู่มาก
จะไม่ชอบฟัง
เพราะว่าเป็น
คำสอนที่พูดแต่
เรื่องของความ
ทุกข์ พูดถึงเรื่อง
ความแก่ ความ
เจ็บ ความตาย



พูดถึงเรื่องการปลดพรากจาก
สิ่งต่างๆ ทั้งหลายในโลกนี้ไป
คนที่ไม่ฉลาดจึงมองศาสนาพุทธ

ว่าเป็นศาสนาที่สอนแต่เรื่อง
ไม่เป็นมงคล คือสอนแต่เรื่อง
ของความทุกข์ และวิธีการ
ดับทุกข์ คำสอนของพระพุทธเจ้า

ที่ปรากฏอยู่ใน
พระไตรปิฎก
ทั้งหมดซึ่งมี
จำนวนมากมาย
หลายกัณต์
ด้วยกัน คือ
มีอยู่ ๘๔,๐๐๐
พระธรรมชั้น
เป็นคำสอนที่
มีเนื้อหาเหมือน

กันหมด พระองค์ทรงเปรียบ
คำสอนของพระองค์ว่าเป็น
เหมือนน้ำในมหาสมุทรที่มี

รสเพียงรสเดียว คือรสของ
ความเค็ม มหาสมุทรจะ
กว้างใหญ่ไพศาลขนาดไหน
จะมากมายขนาดไหน น้ำใน
มหาสมุทรทั้งหมดก็มีรสอัน
เดียวกันคือรสเค็ม ฉะนั้นใด
พระธรรม คำสอน ของ
พระพุทธเจ้าจะมีมากมาย
เพียงไรก็ตาม ก็จะมีรสอัน
เดียวกันเช่นกัน คือเรื่องของ
ความทุกข์และวิธีการดับทุกข์

ฉะนั้น ถ้าเข้าหา
พระธรรม
คำสอนแล้วอยากจะฟังแต่
เรื่องเจริญหูเจริญใจก็คงจะ
ต้องผิดหวัง แต่ถ้าฟังด้วยเหตุ
ด้วยผลด้วยจิตใจที่เป็นกลาง

ก็จะเห็นว่าเป็นคำสอนที่น่าฟัง
เป็นคำสอนที่มีคุณมีประโยชน์
แก่จิตใจเป็นอย่างมาก เหมือน
กับโรงพยาบาลและหมอที่จะ
ไม่พูดถึงเรื่องอื่น เวลาไปหาหมอ
ที่โรงพยาบาล หมอจะพูดแต่เรื่อง
ของโรคภัยไข้เจ็บของคนไข้
และวิธีที่จะรักษาโรคภัยไข้เจ็บ
ของคนไข้ให้หายไป คนเรา
ส่วนใหญ่ก็ไม่ชอบไปหาหมอ
ไม่ชอบไปโรงพยาบาลกัน
เพราะว่าไปแล้วก็ต้องไป
ฟังไปรับการรักษาเรื่องของ
โรคภัยไข้เจ็บ แต่จะชอบไม่ชอบ
ก็แล้วแต่ เมื่อถึงเวลาก็ต้อง
ไปกันทุกคน เมื่อถึงเวลา
ที่เจ็บไข้ได้ป่วยแล้วก็ต้องไป



หาหมอ แต่คนฉลาดนี้
เขาจะไม่รอให้เจ็บไข้ได้ป่วย
แล้วค่อยไปโรงพยาบาลไป
หาหมอ เขาจะไปก่อน เช่น
ไปตรวจโรคทุกๆ ๖ เดือน หรือ
ทุก ๓ เดือน หรือทุกปี เพื่อจะ
ได้รู้ล่วงหน้าไว้ก่อนว่าร่างกาย
จะเจ็บไข้ได้ป่วยด้วยโรคอะไร
หรือไม่อย่างไร ถ้าไปก่อน
ล่วงหน้าก็จะมีโอกาสที่จะ
ป้องกันหรือรักษาโรคภัยไข้เจ็บ
ให้หายได้ให้เร็วทันการกับ
เหตุการณ์ ถ้าไปหลังจากที่
เจ็บไข้ได้ป่วย ต้องแบกหามเข้า
ไปในโรงพยาบาล ก็อาจจะ
สายเกินไป

คนฉลาดที่เข้าหา
พระพุทธศาสนา
อย่างสม่ำเสมอก็เช่นเดียวกัน
ก็เป็นเหมือนกับการเข้ามารับ
การตรวจรักษาโรคของจิตใจ
ก็คือรักษาความทุกข์ของใจ
ถ้ามาศึกษาพระธรรมคำสอน
อยู่เรื่อยๆ ได้ยินได้ฟังพระธรรม
คำสอนอยู่เรื่อยๆ ก็จะได้รู้จัก
วิธีที่จะปฏิบัติตนเองไม่ให้เกิด
ความทุกข์ใจขึ้นมา หรือถ้าเกิด
ความทุกข์ใจขึ้นมา ก็จะได้รู้จัก
วิธีดับความทุกข์ใจ เพราะว่า
นอกจากการที่จะต้องรู้จักวิธี
แล้ว ยังต้องซ้อมวิธีของการ
ดับความทุกข์ใจด้วย เวลา
ได้ยินได้ฟังครั้งแรกถึงวิธี

ของการรักษาโรคของความ
ทุกข์ใจ การได้ยินได้ฟังเพียง
อย่างเดียวน่าจะไม่พอกับ
การที่จะไปทำให้โรคภัยคือ
ความทุกข์ใจของใจนั้นหาย
ไปได้ จะต้องกลับมาเตรียมตัว
ฝึกฝนอบรมตนเองให้มีกำลัง
คือจะต้องรับประทานยาที่
ได้รับจากพระพุทธเจ้ามา คือ
เอาพระธรรมคำสอนของ
พระพุทธเจ้ามาใคร่ครวญต่อ
ใคร่ครวญแล้วก็นำเอามา
ปฏิบัติต่อถึงจะสามารถรักษา
ความทุกข์ใจได้ หรือสามารถ
ป้องกันไม่ให้ความทุกข์ใจเกิด
ขึ้นมาได้

สุดตมยปัญญา
จินตามยปัญญา
ภาวนามยปัญญา
นี่คือธรรมโอสภ
ยาดับความทุกข์ใจ

ยา ของพระพุทธศาสนา
ก็คือปัญญา ซึ่งมีอยู่
๓ ขั้นตอนด้วยกัน ขั้นตอนแรก
เรียกว่า สุดตมยปัญญา ขั้นตอน
ที่สองเรียกว่า จินตามยปัญญา
ขั้นตอนที่สามเรียกว่า ภาวนา-
มยปัญญา นี่คือธรรมโอสภ
ยาดับความทุกข์ใจ สุดตมย-
ปัญญา ก็คือปัญญาความรู้ที่
เกิดจากการได้ยินได้ฟัง เช่น





เราเข้าหาพระพุทธศาสนา
แล้วเราก็ได้ศึกษาด้วยการ
ฟังเทศน์ฟังธรรม ในสมัยก่อน
จะมีแต่การฟังธรรมเพียง
อย่างเดียว เพราะสมัยก่อนไม่มี
ภาษา ไม่มีการเขียนหนังสือ

คนส่วนใหญ่ไม่มีการศึกษา
ไม่สามารถอ่านออกเขียนได้
จึงต้องอาศัยการฟังเทศน์
ฟังธรรม การฟังเทศน์ฟังธรรม
ก็เป็นเหมือนกับการไปรับยาจาก
หมอนั่นเอง รับคำสั่งจากหมอ



เวลาเราไม่สบาย เช่น เป็น
ไข้หวัด เราไปหาหมอ หมอก็
สั่งให้เอายามารับประทาน
ตามเวลา เช่น วันละ ๔ ครั้ง
หลังอาหารและก่อนนอน
ถ้าเรานำเอายาที่หมอมอบให้

กับเรามารับประทานตาม
คำสั่งของหมอ ยาก็จะได้
เข้าไปในร่างกาย แล้วยา ก็จะ
ได้ไปทำลายเชื้อโรคที่ทำให้
เกิดไข้ขึ้นมา พอเชื้อโรคถูก
ทำลายไปหมดแล้ว โรคภัย
ไข้เจ็บก็จะหายไป นี่คือขั้นแรก
คือการฟังเทศน์ ฟังธรรม
เพื่อจะ ได้รับฟังถึงเรื่องของ
ความทุกข์ เรื่องของวิธีการ
เกิดขึ้นของความทุกข์ และ
เรื่องของวิธีของการที่จะทำให้
ความทุกข์นั้นหายไป

พอ เราได้ยินได้ฟัง
แล้ว ขั้นต่อไปเราก็
เอาคำสอนที่เราได้ยินได้ฟังนี้
มาใคร่ครวญมาคิดอยู่เรื่อยๆ



มาพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เพราะถ้าเราไม่นำมาใคร่ครวญมาพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ก็จะลืมไปได้ เพราะว่าเรามีงานการที่ต้องทำ มีภารกิจอะไรต่างๆ ที่ต้องทำที่ต้องใช้ความคิด พอไปใช้ความคิดเกี่ยวกับเรื่องการทำงานทำการ วิธีการดับทุกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรารู้จักก็จะเลือนรางจางหายไป เราก็จะลืมไป จึงต้องกลับมาฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ อันนี้เป็นเหตุผลหนึ่งที่มีวันพระวันธรรมสวนะขึ้นมา ก็คือวันฟังธรรม ให้เป็นหน้าที่ของพุทธศาสนิกชนที่จะหยุดภารกิจการทำงานต่างๆ

เพื่อที่จะได้เข้ามาวัดเพื่อมาฟังเทศน์ฟังธรรม มาทบทวนพระธรรมคำสอนหรือมารับคำสอนเพิ่มเติม เพราะคำสอนของพระพุทธเจ้านี้มีหลายชั้น มีหลายตอน มีหลากหลายตัวอย่าง หรือหลากหลายข้อมูลที่จะต้องนำเอาไปใช้ในการดับความทุกข์ใจ แล้วพอเราได้ยินได้ฟังแล้วเรานำเอาไปคิดใคร่ครวญอยู่เรื่อยๆ เพื่อไม่ให้หลงไม่ให้ลืม พอเวลาเกิดเหตุการณ์คือเวลาเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เราจะได้ใช้คำสอนของพระพุทธเจ้ามาดับความทุกข์ใจได้ ถ้าเราไม่สามารถดับความทุกข์ใจได้

ก็เป็นเพราะว่าเราไม่ได้ทำการบ้าน คือไม่ได้ทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้ามาก่อนนั่นเอง ถึงแม้อาจจะใคร่ครวญอยู่ คิดอยู่เรื่อยๆ แต่ถ้าไม่นำสิ่งที่ใคร่ครวญนี้มาปฏิบัติมาพิจารณาทำพอถึงเวลาที่จะใช้ธรรมะมาดับความทุกข์ ใช้ปัญญามาดับความทุกข์ ก็ดับไม่ได้

นี่ คือปัญญา ๓ ชั้น เป็นเหมือนกับการไปเรียนหนังสือที่โรงเรียน เวลาเราเข้าห้องเรียนนี้ เราก็จะได้ยินได้ฟังคำสอนของครูบาอาจารย์ แล้วพอกลับบ้านครูบาอาจารย์ก็ให้การบ้าน

ไปทำ ถ้าเราไม่ทำการบ้านถึงเวลาที่เข้าห้องสอบเราก็จะสอบไม่ผ่าน เวลาฟังคำสอนของครูบาอาจารย์ในห้องเรียนก็เรียกว่า สุตตมยปัญญา เวลากลับไปบ้านเอากลับไปทำที่บ้านก็เรียกว่า จินตมยปัญญา เวลาเข้าห้องสอบก็เรียกว่า ปัญญามยปัญญา ดังนั้น จะดับความทุกข์ได้หรือไม่ได้นั้นจึงต้องดับด้วยปัญญาภาวนามยปัญญา คือต้องเข้าห้องสอบ ความรู้ที่ได้จากการได้ยินได้ฟังและความรู้ที่เกิดจากการใคร่ครวญพิจารณาอยู่เนืองๆ นี้ ยังไม่ได้เป็นความรู้ที่จะมาใช้ดับความทุกข์ได้



เพราะว่ายังไม่ได้เข้าห้องสอบ
ยังไม่ได้เคยเห็น ยังไม่ได้พบ
กับเหตุการณ์จริง แต่เวลาเรา
ได้พบกับเหตุการณ์จริง เช่น
พบกับความแก่ พบกับความ
เจ็บไข้ได้ป่วย พบกับความตาย
พบกับการพลัดพรากจากสิ่ง
ที่รักที่ชอบจากบุคคลที่รัก
ที่ชอบ ตอนนั้นเราจะรู้ว่า
เราผ่านหรือไม่ผ่าน ถ้าเรา
ยังทุกข์อยู่กับความแก่ ทุกข์
อยู่กับความเจ็บ ทุกข์อยู่กับ
ความตาย ทุกข์อยู่กับการ
พลัดพรากจากสิ่งรักที่ชอบ
จากคนที่รักที่ชอบอยู่ ก็แสดงว่า
เรายังสอบไม่ผ่าน แต่ถ้าเรา
สามารถผ่านกับเหตุการณ์ต่างๆ

ไปได้อย่างไม่มีความรู้สึก
ทุกข์เลย รู้สึกเฉยๆ เหมือนไม่มี
เหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นมา
อันนั้นนะแสดงว่าเราได้สอบ
ผ่านแล้ว การปฏิบัติของเรา
การสอบของเราไม่ต้องมี
คนอื่นมาตรวจข้อสอบให้
กับเรา ไม่มีการโกงข้อสอบกัน
อย่างเด็ดขาด เพราะผู้สอบเอง
จะรู้เองอยู่ในใจของตนเองว่า
ตนเองสอบผ่านหรือสอบ
ไม่ผ่าน นี่คือปัญญาความรู้
ทางพระพุทธศาสนาที่จะสอน
ให้สัตว์โลกทั้งหลาย สอนให้
พุทธศาสนิกชนทั้งหลายได้
อยู่เหนือความทุกข์ได้ ได้ดับ
ความทุกข์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้

และป้องกันไม่ให้เกิดความ
ทุกข์ต่างๆ เกิดขึ้นมาอีกได้
ถ้าดำเนินตามการบำเพ็ญ
เจริญปัญญาทั้งสามขั้นตอนนี้
ขั้นตอนแรกก็เหมือนอย่างที่ว่า
พวกเรากำลังมาทำกันอยู่
ตอนนี้ เรากำลังมาศึกษามาฟัง
วิธีการการดับทุกข์ มาฟังเหตุ
ที่ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา
พอเรารู้แล้วเราก็จะได้ไป
ปฏิบัติ คือไปสอนใจให้ละเหตุ
ที่จะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา
ให้เรามาสร้างเหตุที่จะมาหยุด
ความทุกข์ และมาหยุดต้นเหตุ
ที่ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา
นี่คือเรื่องของพระพุทธศาสนา
ถ้าพูดโดยสรุปแล้วก็ง่ายมาก

มีหัวใจของคำสอนนี้อยู่ ๔ ข้อ
ด้วยกันเท่านั้น คือ ให้เรารู้ว่า
ทุกข์นี้เป็นอะไร ให้เรารู้ว่า
ต้นเหตุของความทุกข์นี้เกิด
จากอะไร ให้เรารู้จักวิธีที่จะ
กำจัดความทุกข์นี้ให้หมดไป
ให้เรารู้ว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้น
ภายในใจนี้ได้ถูกกำจัดไป
หมดแล้ว นี่คือแก่นของพระ
ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
ถ้าเราเข้าใจแก่นนี้ ความรู้
๔ ข้อนี้ เราก็จะสามารถนำ
เอาไปเป็นเครื่องมือเป็นแผนที่
ที่จะพาให้เราได้ไปสู่ความดับ
ของความทุกข์ทั้งหลายได้

ข้อ ที่ ๑ พระพุทธเจ้าทรง
สอนให้เรารู้จักทุกข์



ความอยากนี้ คือต้นเหตุ ที่ทำให้เกิด ความทุกข์

ว่าเป็นอะไร อะไรคือความทุกข์ ความทุกข์ในพระพุทธศาสนา ก็คือการเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย การพลัดพรากจาก สิ่งที่เราชอบไป การพบกับ สิ่งที่ไม่ชอบ ที่ไม่รักไม่ชอบ ไม่ปรารถนา การยึดติดอยู่ใน ชันธ์ห้า คือในชีวิตจิตใจของเรา คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูป ก็คือร่างกาย ที่มีอาการ ๓๒ ที่ทำมาจาก ดิน น้ำ ลม ไฟ เวทนา ก็คือ

ความรู้สึก ความรู้สึกทุกข์ รู้สึกสุข รู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข สัญญา ก็คือความจำได้หมายรู้ ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่ได้สัมผัสรับรู้ วิญญาณ ก็คือ การรับรู้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ สังขาร ก็คือความ คิดปรุงแต่ง คิดไปต่างๆ นานา คิดไปในทางความอยาก หรือ คิดไปในทางความไม่อยาก หรือคิดไปในทางปล่อยวาง เหล่านี้คือสิ่งที่เป็นความทุกข์ เพราะเรามีความอยาก ความอยากนี้ก็คือต้นเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ เช่น อยากเกิด ที่อยากเกิดก็เพราะ ยังอยากมีความสุขกับการเสพ

สัมผัสรับรู้กับรูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ ชนิดต่างๆ การ
ที่จะเสพรูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะได้ ก็ต้องมีตา หู
จมูก ลิ้น กาย การที่จะมีตา หู
จมูก ลิ้น กายได้ ก็ต้องมีการ
เกิด มีร่างกายเกิดขึ้นมา ผู้ที่
มีความอยากก็จะหาร่างกาย
มาเกิด เวลาที่มีการสร้าง
ร่างกายใหม่ขึ้นมา เช่น เวลา
ที่มารดาตั้งครรภ์ ตอนนั้น
ก็จะมีใจที่ไม่มีร่างกายเข้าไป
จับจองเป็นเจ้าของ เพราะ
อยากจะได้ร่างกาย อยากจะ
ใช้ร่างกายมาเป็นเครื่องมือกับ
การเสพรูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ พอคลอดออกมา

ก็ใช้ร่างกายนี้แสวงหารูป
เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
ชนิดต่างๆ อย่างต่อเนื่องไป
จนถึงวันแก่ วันเจ็บ วันตาย
พอถึงความแก่ ถึงความเจ็บ
ถึงความตาย ก็เป็นความทุกข์
ขึ้นมาอีก เพราะว่าใจไม่ยอม
ที่จะให้ร่างกายแก่ ไม่ยอมให้
ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ยอม
ให้ร่างกายตายไป เพราะ
ถ้าแก่ เจ็บ ตาย แล้วจะ
ไม่สามารถใช้ร่างกายเป็น
เครื่องมือเสพความสุขทางตา
หู จมูก ลิ้น กาย ได้นั่นเอง
แล้วก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา
เวลาที่จะต้องสูญเสีย
พลัดพรากจากสิ่งของและ



บุคคลที่รักที่ชอบไป เพราะ
สิ่งของและบุคคลที่รักที่ชอบ
ก็คือรูป เสียง กลิ่น รส
โงฐัพพะ ที่รักที่ชอบ ที่ใจ
เสพอยู่หาความสุขอยู่นั่นเอง
พอสิ่งที่ใจเสพได้รับความสุข
จะต้องพลัดพรากจากไปดับไป
ก็เกิดความอยากไม่ให้ดับ
ความอยากนี้จึงทำให้เกิด
ความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้าต้องการที่
จะดับความทุกข์ใจ พระพุทธเจ้า
ก็ทรงสอนว่าต้องหยุดความ
อยาก ต้องอย่าไปมีความอยาก
เช่น อย่าไปอยากเสพรูป เสียง
กลิ่น รส โงฐัพพะ ถ้าสมมติ
ว่าชาตินี้สามารถหยุดความ
อยากเสพรูป เสียง กลิ่น รส

โงฐัพพะ ได้ ชาติหน้าก็ไม่ต้อง
กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ไม่ต้อง
มีร่างกาย ถ้าไม่มีร่างกายก็
จะไม่มีความแก่ ความเจ็บ
ความตาย ไม่มีการพลัดพราก
จากสิ่งที่รักที่ชอบจากบุคคล
ที่รักที่ชอบไป ก็จะไม่เกิด
ความทุกข์ใจขึ้นมา หรือถ้า
มีร่างกายแล้ว ถ้าหยุดความ
อยากได้ก็จะไม่เกิดความทุกข์
ใจเหมือนกัน ถึงแม้ว่าร่างกาย
จะแก่ จะเจ็บ จะตาย ถ้าใจ
ไม่มีความอยากไม่แก่ ไม่เจ็บ
ไม่ตาย ความแก่ ความเจ็บ
ความตาย ของร่างกายก็จะไม่
ทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา
แต่อย่างใด เพราะความทุกข์ใจ

ไม่ได้เกิดที่ความแก่ ความเจ็บ
ความตาย แต่เกิดจากความ
อยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยาก
ไม่ตาย ถ้าหยุดความอยาก
ไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยาก
ไม่ตายได้ ใจก็จะไม่ทุกข์ การที่
จะหยุดความอยากไม่แก่ อยาก
ไม่เจ็บ อยากไม่ตายได้ ก็ต้องมี
ปัญญา ต้องมีสมาธิ ต้องมีสติ
ต้องมีศีล มีทาน เพราะว่าการ
ที่จะสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นได้
ต้องมีสมาธิ การที่จะสร้าง
สมาธิให้เกิดขึ้นได้ก็ต้องมี
สติมีศีล การที่จะสร้างให้มีศีล
ให้เกิดขึ้นมาได้ก็ต้องมีทาน
ทาน ศีล สติ สมาธิ ปัญญา
จึงเป็นเหมือนกับขั้นบันไดที่

เราจะต้องไต่เต้าจากขั้นต่ำไป
สู่ขั้นสูง เป็นไปไม่ได้ที่อยู่กับพื้น
แล้วจะไต่ขึ้นไปชั้นสูงเลย
โดยที่ไม่ผ่านขั้นต่ำขึ้นไปตาม
ลำดับก่อน

ข
ถ้า เรามีปัญญาอย่าง
ที่ พระพุทธเจ้าได้ทรง
สอนไว้ให้เราหยุดความอยาก
ถ้าปัญญาของเรามีกำลัง



แก้ก่ล้า มีการสนับสนุนด้วย
สมาธิ ด้วยสติ ด้วยศีล ด้วยทาน
ปัญญานั้นก็จะเป็นภาวนามย-
ปัญญา คือจะสามารถหยุด
ความอยากได้ หยุดความ
อยากไม่แก้ ความอยากไม่เจ็บ
ความอยากไม่ตาย ความอยาก
ไม่พลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ชอบ
จากบุคคลที่รักที่ชอบได้
แต่ถ้ายังไม่สามารถหยุดความ
อยากได้ ก็แสดงว่ายังไม่ใช่
เป็นภาวนามยปัญญา ยังไม่มี
กำลัง สิ่งที่จะให้มีกำลังใน
การที่จะหยุดความอยากก็คือ
สมาธิ การที่จะมีสมาธิได้ก็
ต้องมีสติคอยควบคุมความคิด
ไม่ให้คิดเรื่อยเปื่อย เพราะ

ถ้าคิดเรื่อยเปื่อยแล้วใจก็จะ
ไม่สงบ ไม่เป็นสมาธิ การที่
จะมาเจริญสติได้ก็ต้องมีศีล
มีเวลา การที่จะมีศีลมีเวลาได้
ก็ต้องทำทาน คือต้อง
ยุติการหาเงินใช้เงินเพื่อซื้อ
ความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย
ถ้าเรายังต้องหาเงินใช้เงินเพื่อ
ซื้อความสุขทางตา หู จมูก
ลิ้น กายอยู่ เราจะไม่มีความ
ที่จะมารักษาศีล มาเจริญสติ
มานั่งสมาธิ มาเจริญปัญญา
ได้นั่นเอง

 คือสาเหตุที่เราต้องหยุด
การหาเงินใช้เงิน เช่น
เวลาเรามีเงิน เราไปหาเงิน
มาได้มากเกินไปจนจำเป็น

ความจำเป็นที่เราต้องหาก็คือ
ปัจจัย ๔ ทุกวันนี้ส่วนหนึ่งที่
เราไปหาเงินหาทองไปทำงาน
ทำการก็เพราะว่าเราต้องหา
ปัจจัย ๔ มาเลี้ยงดูอุปถัมภ์
ชีวิตร่างกายของเรา แต่ถ้า
เราหามาได้มากเกินไปเกินความ
ต้องการของปัจจัย ๔ เราก็
จะเอาไปใช้สร้างความอยาก
แทนที่จะเอาไปใช้หยุดความ
อยาก เรากลับเอาไปใช้
สร้างความอยาก ด้วยการทำ
ตามความอยาก พอเรามีเงิน
เราก็อยากจะไปเที่ยว อยากจะ
ไปเสพสัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น
รส โผฏฐัพพะ ชนิดต่างๆ แต่
เราไม่รู้หรอกว่าเรากำลังไป

สร้างเชื้อโรคของความทุกข์ใจ
ให้มีกำลังมากขึ้น ให้ผลิตความ
ทุกข์ใจให้กับเราเพิ่มมากขึ้น
เราหลงคิดว่าการทำตาม
ความอยากเป็นการดับความ
ทุกข์ใจ เช่น เวลาเราอยู่บ้าน
แล้วเรามีความรู้สึกหงุดหงิด
รำคาญใจ เศร้าสร้อย
หงอยเหงาว้าเหว่ เราก็คิดว่า
ถ้าเราออกไปเที่ยวข้างนอก
ไปดูไปฟังไปดื่มไปรับประทาน
ไปพบปะกับคนนั้นคนนี้
ไปกระทำกิจกรรมอะไรต่างๆ
ก็จะทำให้เรามีความสุข
เราก็ต้องออกไปเที่ยวนอกบ้าน
ออกไปนอกบ้านเราก็ต้องใช้
เงินใช้ทอง พอเราไปเที่ยว



เราก็มีความสุข พอเรากลับมาบ้าน เราก็กลับมาเจอสภาพเดิมอีก ก็คือมีความหงุดหงิดรำคาญใจ เศร้าสร้อยหงอยเหงาว่าเหว่ ก็ต้องอยากออกไปข้างนอกอีก ก็จะทำให้เราต้องใช้เงินอยู่เรื่อยๆ พอเราใช้เงินไปเรื่อยๆ เงินมันก็จะหมด หรือจะน้อยลงไปเรื่อยๆ เราก็ต้องออกไปทำงานทำการหาเงินหาทองเพื่อที่จะหาเงินมาเพิ่มเพื่อที่เราจะได้เอาเงินมาใช้ดับความทุกข์ใจต่อไป การดับความทุกข์ใจด้วยการใช้เงินใช้ทองไปซื้อความสุขทางตาหู จมูก ลิ้น กาย นี่ไม่ได้เป็นวิธีที่ดับความทุกข์ใจที่แท้จริง

ดับได้เพียงเดี๋ยวเดียว แล้วก็เพิ่มความอยากที่จะกดดันให้เกิดความทุกข์ใจเพิ่มขึ้นมาใหม่อีก นี่ไม่ใช่วิธีที่เราจะใช้เงินเพื่อดับความทุกข์ใจ

พระ พุทธเจ้าทรงสอนว่าถ้ามีเงินแล้วอยากจะใช้ให้ดับความทุกข์ใจก็ให้เอาเงินนี้ไปทำทาน เอาไปแจกจ่าย เอาไปแบ่งปันให้แก่ผู้อื่น เช่น แทนที่เราจะไปเที่ยวข้างนอก เราก็ไปข้างนอกแต่เราไปวัดหรือไปสถานที่ๆ บริจาคเงินทอง เราต้องการจะบริจาคเงินทองที่ไหน เราก็ไปที่นั่น เช่นวันเกิดวันนี้เราอยากจะเลี้ยง

อาหารให้กับคนชรา ให้กับ
เด็กกำพร้า ให้กับคนพิการ
หรือให้กับวัด ทำบุญกับพระ
เราก็ไปตามสถานที่เหล่านั้น
แล้วเราก็เอาเงินที่เราจะไป
เที่ยวนี้ เอาเงินที่จะไปทำตาม
ความอยากที่จะทำให้เกิดความ
ทุกข์ใจนี้เอามาทำทานเสีย
แบ่งปันความสุขให้แก่ผู้อื่น
พอเราเห็นผู้อื่นมีความสุข
ใจของเราก็เกิดความสุขใจขึ้นมา
เป็นความสุขที่เกิดจากการ
ที่เราได้ทำให้ผู้อื่นมีความสุข
นั่นเอง แล้วก็เป็นการหยุด
ความอยาก ไม่ทำตามความ
อยาก ความสุขจึงเกิดขึ้น
เพราะความอยากไม่ได้รับการ
ตอบสนอง เป็นความสุขอีก

การปฏิบัติที่จะทำ
ให้ใจสงบได้นี้
ต้องเจริญสติ
อย่างต่อเนื่อง
ตั้งแต่ตื่นนอนจนหลับ
ถึงจะได้ผลเป็นกอบเป็นกำ

รูปแบบหนึ่ง คือความอึดใจ
สุขใจ ถ้าเราทำอย่างนี้ไป
ทุกครั้งที่เราอยากจะใช้เงิน
ไปซื้อความสุขไปทำตาม
ความอยาก ต่อไปความอยาก
ที่จะใช้เงินก็จะหมดไป เรา
ไม่ต้องใช้เงินซื้อความสุขอีก
ต่อไป เพราะว่าเราไม่มีความ
อยากที่จะออกไปเที่ยวตาม
สถานที่ต่างๆ เราสามารถอยู่บ้าน



อยู่เฉยๆ ได้อย่างมีความสุข
ถึงแม้ว่าถ้าเราไม่มีเงินที่จะ
ทำงานอีกต่อไปก็ไม่ใช่ปัญหา
อะไร เราก็ไม่ต้องใช้การทำงาน
ถ้าเงินที่เรามีมากเกินไปนี้มัน
หมดไปแล้ว เหลือแต่เงินที่
เราต้องสำรองเก็บเอาไว้เพื่อ
ดูแลรักษาร่างกายของเรา
การทำงานก็หมดหน้าที่ไป
ก็จะทำให้เรามีเวลาได้อยู่บ้าน
หรืออยู่ตามสถานที่สงบสงัด
เช่น ตามวัดวาต่างๆ เพื่อที่เรา
จะได้รักษาศีล เจริญสติ นั่งสมาธิ
และเจริญปัญญาตามลำดับต่อไป

ท่านนี้เป็นเหมือน
กับการถอน
สมอเรือ การเดินทางของเรา

เราต้องการจะเดินทางจาก
โลกแห่งการเวียนว่ายตายเกิด
ไปสู่โลกที่ไม่มีการเวียนว่าย
ตายเกิด เราก็ต้องถอนสมอ
เรือก่อน ถ้าเรือไม่ถอนสมอเรือ
เรือก็ไม่สามารถวิ่งออกจาก
ท่าได้ การให้ท่านนี้เรียกว่า
เป็นการถอนสมอเรือ เป็นการ
เปลี่ยนจากการเป็นฆราวาส
ผู้ครองเรือน ผู้เสพกาม ไปสู่
นักบวชผู้ที่ละการเสพกาม
นักบวชผู้ที่แสวงหาความสงบ
หาความสุข หากการดับทุกข์
ต้องเกิดจากการสละทรัพย์
สมบัติชั่วของเงินทองต่างๆ
ที่มีอยู่ไปให้หมด ไม่ใช่ทรัพย์
สมบัติชั่วของเงินทองเป็น

เครื่องมือในการหาความสุข
ต่างๆ แต่จะใช่ว่าการปฏิบัติธรรม
คือรักษาศีล เจริญสติ นั่งสมาธิ
เจริญปัญญา เป็นเครื่องมือ
ในการสร้างความสุขให้แก่ใจ
เพราะเป็นความสุขที่ถาวร
เป็นความสุขที่จะไม่มีความ
ทุกข์ตามมา ไม่เหมือนกับ
ความสุขที่ใช้เงินทองเป็น
เครื่องมือ เป็นความสุขที่
ชั่วคราวประเดี๋ยวประด๋าว
แล้วก็มีความสุขที่มีความ
ทุกข์ตามมา เพราะไม่มีความอึด
ไม่มีความพอ ได้เสพเท่าไรก็
ยังอยากจะเสพต่อไป เวลา
ไม่ได้เสพก็จะเกิดความทุกข์ใจ
ขึ้นมา เช่น คนเสพสุรายาเมา

คนสูบบุหรี่ คนเสพยาเสพติด
พวกนี้จะต้องเสพอยู่เรื่อยๆ
เวลาใดที่ไม่ได้เสพ เวลานั้นก็
จะเกิดความหงุดหงิดรำคาญใจ
เกิดความทุกข์ทรมานใจขึ้นมา
ดังนั้น ถ้าเราต้องการที่จะไปสู่
สถานที่ๆ ไม่มีความทุกข์ มีแต่
ความสุขตลอดเวลาไม่มีวัน
สิ้นสุด เราก็ต้องถอนสมอเรือ
เรือที่จะพาเราเดินทางไปสู่
สถานที่นี้คือ ศีล สติ สมาธิ
และปัญญานี้เอง

พอ เราทำทานได้แล้ว
เราไม่โลภไม่อยาก
ได้ทรัพย์สมบัติข้าวของ
เงินทองแล้ว เราจะรู้สึก
ว่ารักษาศีลนี้มันง่ายตาย



เหลือเกิน เพราะว่าเรา
ไม่ต้องการได้อะไรจากใคร
เมื่อเราไม่ต้องการได้อะไร
จากใคร เราก็ไม่ต้องทำบาป
เช่น ไม่ต้องโกหกหลอกลวง
ไม่ต้องฉ้อโกง ไม่ต้องฆ่า ไม่ต้อง
ประพฤติดุร้ายประเวณี เราก็จะ
รักษาศีลได้อย่างง่ายดาย
ถ้าเรารักษาศีลได้ ใจของเรา
ก็จะตั้งอยู่ในความสงบ จะไม่มี
ความวุ่นวายใจเกี่ยวกับการ
กระทำที่ไม่ดีต่างๆ เพราะว่าเรา
ไม่ได้ทำแล้วนั่นเอง การกระทำ
ที่ไม่ดีก็คือ การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต
ลักทรัพย์ ประพฤติดุร้าย
โกหกหลอกลวง เสพสุราเมา
นี่เอง พอเราไม่มีความต้องการ

จะได้อะไรจากใครแล้ว เราก็
ไม่ต้องทำบาป พอไม่ทำบาป
ใจก็จะสงบ ใจจะไม่วุ่นวาย
ไม่วิตกกังวลกับโทษกับผลที่
จะเกิดจากการกระทำความ
นั้นเอง ก็จะทำให้เราสามารถที่
จะควบคุมใจควบคุมความคิด
ให้หยุดได้ ทำให้ใจว่าง ทำให้
ใจเย็น ทำให้ใจสบาย ทำให้ใจ
สงบได้ ดังนั้น ชั้นแรกเราต้อง



ทำทานกันให้มากๆ ตอนนี่ยังเป็นการซ่อมทำไปก่อนทำทีละเล็กทีละน้อย พอทำไปแล้วเห็นผลที่เกิดจากการทำทานก็อยากจะทำเพิ่มมากขึ้นไป ก็ทำเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ จากร้อยละสิบ ก็เป็นร้อยละยี่สิบ เป็นร้อยละสามสิบ ร้อยละสี่สิบ ทำไปจนกระทั่งไม่มีเหลืออยู่เลย ก็จะไปบวชได้ หรือจะไปปฏิบัติธรรมอยู่ตามวัดตามวา หรืออยู่ในบ้านไม่ต้องออกไปข้างนอกได้ ก็จะไม่ต้องไปทำบาปทำกรรมกับใคร ถ้าอยู่คนเดียวก็จะสามารถเจริญสติได้ทั้งวัน

การปฏิบัติที่จะทำ
ให้ใจสงบได้
นี้ต้องเจริญสติอย่างต่อเนื่อง
ตั้งแต่ตื่นจนหลับถึงจะได้ผล
เป็นกอบเป็นกำ ถ้าทำแบบ
ทำบ้างไม่ทำบ้าง บางเวลาก็ทำ
บางเวลาก็ไม่ทำ อย่างชีวิต
ของฆราวาสนี้การเจริญสติจะ
ไม่สามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง
เพราะว่าจะต้องไปทำภารกิจ
การงานต่างๆ เวลาทำภารกิจ
การงานพบปะคนนั้นคนนี้
เห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ การเจริญสติ
ก็จะลืมหเลว เพราะจะถูกรบกวน
เรื่องราวต่างๆ ที่เข้ามาสัมผัส
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ดึงไป
ให้ไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ให้

เกิดความอยากต่างๆ ขึ้นมา
เกิดอารมณ์ต่างๆ ขึ้นมา ใจก็
จะไม่สามารถควบคุมความคิด
ทำใจให้ว่างได้ จึงต้องหยุด
ภารกิจการทำมาหากิน หยุด
การออกไปข้างนอก ออกไป
รับรู้กับรูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ ชนิดต่างๆ เพื่อจะได้
ควบคุมความคิดให้สงบให้ได้
ถ้าอยู่ข้างในบ้านไม่ออกไป
ข้างนอก ไม่ออกไปตามสถานที่
มีแสง สี เสียง มีรูป เสียง กลิ่น
รส โผฏฐัพพะ หรือมีภารกิจ

การงานต่างๆ ที่ต้องใช้ความคิด
การควบคุมความคิดก็จะง่าย
แต่ถ้าต้องออกไปเพราะว่า
ยังต้องอยากหาเงินหาทอง
ยังอยากจะใช้เงินใช้ทองซื้อ
ความสุขอยู่ การบำเพ็ญทาง
จิตภาวนาคือการเจริญสติ
เพื่อให้เกิดสมาธินี้ก็จะเป็สิ่ง
ที่เป็นไปไม่ได้ ผลยังไม่เกิด
หรือเกิดก็เป็นผลเพียงเล็กๆ
น้อยๆ ถ้าเป็นฝนตกก็เหมือน
กับละอองฝน ไม่ได้ตกเป็น
ท่าใหญ่เหมือนกับพายุฝน

ปัญหามันไม่ได้อยู่ที่ไหน
ปัญหาอยู่ที่เราไม่ยอมมองความจริงกัน

จะได้ความสงบหรือไม่ได้เลย ถ้าได้ก็แบบเล็กๆ น้อยๆ ยังไม่ถึงรากถึงฐานของความสงบอย่างเต็มที่ อาจจะได้สัมผัสเพียงเล็กๆ น้อยๆ เหมือนกับฝนที่ท่าท่าจะตก แล้วก็ตกเพียงละอองลงมาให้รับรู้ว่าจะเวลาฝนตกนั้นความเย็นของฝนเป็นอย่างไรเท่านั้น แต่จะไม่ได้สัมผัสกับฝนแบบที่พายุฝนนำมาให้ ถ้าไม่ปฏิบัติไม่เจริญสติอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นจนหลับ ถ้าไม่มีภารกิจการทำงานต้องทำและสามารถปลีกวิเวกอยู่ตามลำพังได้ สามารถควบคุมรูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ต่างๆ

ไม่ให้เข้ามารบกวนกับจิตใจได้ ก็จะสามารถนั่งสมาธิเข้าถึงฐานของสมาธิ คือการรวมของจิต รวมเป็นหนึ่ง รวมเป็นเอกัคคตารมณ์ มีแต่อุเบกขาอยู่ อันนี้แลเป็นผลที่จะได้รับจากการที่เจริญสติอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นจนหลับ แล้วก็จะมีความสงบที่เต็มที่ เป็นความสงบที่จะเป็นฐานของการเจริญปัญญาต่อไป ถ้าไม่มีความสงบในระดับนี้แล้ว การเจริญปัญญาเพื่อจะไปตัดความอยากต่างๆ นั้นจะเป็นไปไม่ได้ จะไม่มีกำลังพอ จะตัดไม่ลง ยังเสียดายยังรักอยู่ ยังไม่เห็นไตรลักษณ์อย่างเต็มที่



ยังไม่เห็นอนิจจังอย่างเต็มที่
ยังไม่เห็นทุกขังอย่างเต็มที่
ยังไม่เห็นอนัตตาอย่างเต็มที่
ก็จะไม่สามารถที่จะหยุดความ
อยากได้ เวลาเกิดความแค้น
เกิดความเจ็บ เกิดความตาย
ขึ้นมา ก็จะต้องทุกข์กับความแค้น
ความเจ็บ ความตาย เพราะว่า
ยังไม่สามารถหยุดความอยาก
ไม่แค้น ไม่เจ็บ ไม่ตายได้
เพราะยังไม่เห็นว่า
ร่างกายนี้ไม่เที่ยง เกิดมาแล้ว
ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย
ไม่เห็นว่าร่างกายนี้เป็นเพียง
ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่ใช่ตัวเรา
ของเรา ไม่เห็นว่าการยึดติด
กับร่างกายนี้จะทำให้เกิด

ความทุกข์ใจขึ้นมา นี่เป็น
เพราะว่าไม่มีกำลังสมาธิมา
คอยสนับสนุน

เวลา ใจไม่สงบ
ไม่มีสมาธิ

เต็มที่นี้ ก็เลยความหลงยัง
ทำงานได้อยู่ ความหลงนี้ก็จะ
มาบังตาบังใจไว้ทำให้มอง
ไม่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ได้อย่างชัดเจนนั่นเอง แต่ถ้า
จิตรวมลงเป็นอุเบกขาแล้ว
เป็นเอกัคคตารมณ์แล้ว สักแต่
ว่ารู้แล้ว เวลานั้นความหลงจะ
หยุดไปชั่วคราว ทำให้เหมือนกับ
แว่นตาที่ใสสะอาด มองเห็น
อะไรตามความเป็นจริงไปหมด
ไม่เหมือนกับแว่นตาที่ฝ้ามัว

เช่น มีละอองน้ำเข้ามา ใอน้ำ
เข้ามา ทำให้ไม่สามารถมองเห็น
ผ่านทางแว่นตาได้อย่างชัดเจน
ว่าสิ่งที่เห็นนั้นเป็นอะไรกันแน่
เป็นสุนัขหรือเป็นแมวหรือ
เป็นอะไร แต่ถ้าได้เช็ดแว่นตา
ให้ใสสะอาดแล้วก็จะเห็นได้
อย่างชัดเจน ฉะนั้น ถ้าใจ
ไม่สงบเต็มที่ จะมองไม่เห็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้อย่าง
เต็มที่นั่นเอง แต่ถ้าใจสงบแล้ว
ออกมาใหม่ๆ ก็เหมือนกับเพิ่ง
เช็ดแว่นตาใหม่ๆ ให้ใสสะอาด
พอมองอะไรก็จะเห็นได้
อย่างชัดเจน เห็นได้ตามความเป็นจริง
เพราะความเป็นจริง
ของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้

มันก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
นั่นเอง แต่ทำไมพวกเรามอง
ไม่เห็นกัน ก็เพราะแว่นตา
ของเราใจของเรามันมัว
นั่นเอง มัวด้วยความหลง ถ้าเรา
ไม่เข้าสมาธิเข้าไปสู่ความสงบ
อย่างเต็มที่ ความหลงมันจะ
ไม่หยุดทำงาน แต่ถ้าเข้าไปใน
สมาธิเต็มที่แล้ว ความหลง
มันจะหยุดทำงาน ใจจะใส
เหมือนกับแว่นตาที่ได้รับการ
เช็ดให้ใสสะอาด พอออกจาก
สมาธิมา ถ้าพิจารณาอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา ก็จะเห็นทันที
จะเข้าใจทันที ถ้าพิจารณา
ร่างกายว่าเกิดมาแล้วต้องแก่
ต้องเจ็บ ต้องตาย ก็จะเห็น



ทันที ถ้าพิจารณาว่าร่างกายนี้เป็นเพียงธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็จะเห็นทันที เพราะมันเป็นอย่างนั้นจริงๆ มันไม่ได้เป็นอะไร มันเกิดมาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ

เริ่ม ต้นตั้งแต่การผสมธาตุของพ่อกับของแม่มารวมกันก็เป็นธาตุ ๔ มารวมกัน แล้วก็ก่อตัวขึ้นมา แล้วก็ได้รับการหล่อเลี้ยงด้วยธาตุ ๔ ที่เข้าผ่านไปในทางสายเลือดของมารดาอีกทีหนึ่ง จนกระทั่งเจริญเติบโต และคลอดออกมาก็รับธาตุ ๔ ต่อไปอีก ดื่มน้ำ ดื่มนม รับประทานอาหารต่างๆ แล้ว

ก็หายใจเข้าออกก็เป็นธาตุลม ความร้อนก็ได้จากแสงอาทิตย์ ความร้อนก็ได้จากอาหารที่เข้าไปในร่างกาย นี่ก็เป็นธาตุทั้งนั้น เวลาตายไปธาตุทั้ง ๔ ที่อยู่ในร่างกายก็แยกทางกันไป ลมไปทาง ไฟไปทาง น้ำไปทางหนึ่ง ที่เหลือก็เป็นธาตุดิน นี่คือการเจริญปัญญา การมองให้เห็นตามความเป็นจริง จะต้องมองด้วยสมาธิ ด้วยใจที่ใสสะอาดที่สงบนิ่งนี้เอง ถ้าใจไม่ใสสะอาด ไม่สงบ จะมีโมหะความหลงครอบงำ มองยังไงก็มองไม่เห็นว่ามันไม่เที่ยง มองยังไงก็คิดว่ามันไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย

เพราะมันมองแค่ปัจจุบัน เช่น
ตอนนี้มองอย่างไรมันก็ไม่แก่
ไม่เจ็บ ไม่ตาย มันมองไม่เป็น
มันไม่ได้มองทั้งอดีตทั้งอนาคต
ถ้ามองทั้งอดีต มองทั้งปัจจุบัน
มองทั้งอนาคต มันก็จะเห็นว่า
มันไม่เที่ยง อดีตก็คือตอนที่
ออกมาจากท้องแม่เป็นอย่างไร
ร่างกายอันนี้ ปัจจุบันนี้มันเป็น
อย่างไร และอนาคตเวลา
มันไม่หายใจแล้วมันเป็น
อย่างไร เวลาเอาเข้าไปในเตา
เผาแล้วออกมาเป็นอย่างไร
มันไม่มองกัน มันจึงมอง
ไม่เห็นกันเพราะความหลงมัน
ไม่อยากให้เรามอง ของอย่างนี้
มันมิให้เห็นชัดๆ อยู่ ทำไม



ไม่มองกัน เพราะว่าความหลง
ไม่อยากให้เรามอง ไม่อยาก
ให้เราเห็นความจริง เพราะ
ถ้าเห็นความจริงแล้วความ
หลงมันก็จะหมดอำนาจ
ไม่สามารถที่จะครอบงำจิตใจ
ของเราได้ต่อไปนั่นเอง ปัญหา

มันไม่ได้อยู่ที่ไหน ความจริงมันเป็นความจริงอยู่ตลอดเวลา ปัญหาอยู่ที่เราไม่ยอมมองความจริงกัน เราก็เลยหลงยึดติดว่าเป็นตัวเราของเรา แล้วก็เกิดความอยากให้มันอยู่กับเราไปนานๆ ไม่ให้มันจากเราไป ความทุกข์ก็เลยเกิดขึ้นมาจากความอยากไม่แก่ออยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย นี่เอง แล้วเวลาตายไปแล้วก็ยังมี ความอยากที่จะกลับมาเกิด ไม่เคยเข็ดสักครั้ง เกิดมาก็ครั้ง มาแก่ มาเจ็บ มาตาย ก็ครั้ง ก็ไม่เคยเข็ดไม่เคยจำก็อยาก จะกลับมาเกิดอีก ตายไปแล้ว ก็อยาก จะกลับมาเกิดอีก

เพราะยังอยากจะเสพรูป เสียง กลิ่น รส โภภะอีก ยังอยาก จะดื่มสุรา ยังอยาก จะสูบบุหรี่ ยังอยาก จะเสพยาเสพติดอีก มันก็เลยต้องกลับมาอยู่เรื่อยๆ อย่างนี้ ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามา สอนเรื่องของความทุกข์ใจ เรื่องของเหตุของความทุกข์ใจ เรื่องของการกำจัดความทุกข์ใจ ให้หมดไปจากใจด้วยวิธีการ ปฏิบัติต่างๆ นี้ พวกเราก็จะ ไม่มีวันที่จะหลุดพ้นเงื้อมมือ ของความหลงนี้ที่ครอบงำ จิตใจของเราที่หลอกให้พวกเรา ต้องมาเวียนว่ายตายเกิด ต้องมาทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำอีกอย่าง ไม่มีวันสิ้นสุดนี้ไปเลย จะต้อง

เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่า
จะได้มีพระพุทธศาสนาปรากฏ
ขึ้นมา แล้วเราได้เข้ามาพบ
มาได้ยินได้ฟังและเกิดศรัทธา
ความเชื่อที่จะน้อมนำเอาไป
ปฏิบัติ เอาไปทำการบ้าน
ได้ยินได้ฟังแล้วก็เอาไปทำ
การบ้าน เอาไปใคร่ครวญแล้ว
ก็ปฏิบัติตามคำสอน สอนให้
ทำทานก็เอาไปทำทาน สอนให้
รักษาศีลก็รักษาศีล สอนให้
เจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญ
ปัญญา ก็เจริญไปเรื่อยๆ ทำไป
เรื่อยๆ พอมีกำลังมากแล้ว
ก็เข้าห้องสอบ หาห้องสอบ
พิสูจน์ดูว่าความรู้ของตน
ความสามารถของตอนนี้

สามารถหยุดความอยากได้
หรือยัง พอเข้าห้องสอบก็จะรู้
ถ้ายังไม่ผ่าน ก็กลับมาทำ
การบ้านเพิ่มเติมต่อไป ทำไป
เรื่อยๆ แล้วก็กลับไปห้อง
สอบใหม่ สอบมันไปเรื่อยๆ
จนกว่ามันจะผ่าน พอผ่านแล้ว
มันก็จะสบาย จะเป็น ประมั่ง
สุขขัง มันจะไม่มีความทุกข์
หลงเหลืออยู่ภายในใจอีกเลย

นี่ คือเรื่องของพระพุทธ
ศาสนาที่สอนแต่เรื่อง
ของความทุกข์ และการ
ดับทุกข์ ก็เพราะว่ามันเป็น
ปัญหาของพวกเราที่เราจะ
ต้องแก้ ถ้าไปสอนในเรื่องที่
ไม่เป็นปัญหาที่จะต้องแก้



สอนไปก็เสียเวลาไปเปล่าๆ เช่น ถ้าเรามีความสุขแล้ว ก็ไม่ต้องสอนกัน ที่ต้องสอน ก็เพราะว่าเรายังมีความทุกข์ กันอยู่ ยังไม่มีแต่ความสุข เพียงอย่างเดียว ยังมีสุขบ้าง ทุกข์บ้าง สุขนี้ไม่ต้องสอน เพราะเรารู้จักวิธีหามัน เพียงแต่ว่ามันเป็นความสุขที่ ปลอมเท่านั้นเอง จึงต้องสอน ให้รู้ว่าความสุขแท้จริงนั้น เป็นอย่างไร ความสุขแท้จริง ก็คือความสุขที่เกิดจากการ ดับความทุกข์ หยุดความอยาก นี้เอง ดังนั้น ขอให้พวกเราจง พยายามศึกษาให้มากๆ แล้ว

ก็พยายามหมั่นทำการบ้าน ปฏิบัติกันให้มากๆ แล้วเมื่อ พร้อมแล้วก็เตรียมหาห้องสอบ เข้าไปพิสูจน์ดูว่าจะผ่านหรือไม่ผ่าน ถ้าไม่ผ่านก็ต้องทำการบ้านต่อไป เข้าห้องเรียน เพิ่มเติม ฟังคำสอนเพิ่มเติม ไปจนกว่าจะผ่าน รับรองได้ว่า สักวันหนึ่งไม่ช้าก็เร็วก็จะ ต้องสอบผ่านกันอย่างแน่นอน เพราะมีผู้ที่ได้เรียนมาได้ ทำการบ้านมาและได้สอบผ่าน กันมาแล้วเป็นจำนวนมาก พวกเราก็จะเป็นเหมือนกับ พวกเหล่านั้นอย่างแน่นอน

จึง ขอฝากเรื่องของการ
มาศึกษามาฟังเทศน์
ฟังธรรม แล้วนำเอาสิ่งที่
ได้ยินได้ฟังไปใคร่ครวญ
พิจารณาและปฏิบัติเพื่อดับ
ความทุกข์ทั้งหลายให้หมด
ไปจากใจนี้ให้ท่านได้นำเอา
ไปพิจารณาพิจารณาและปฏิบัติ
เพื่อความสุขและความเจริญ

ที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็
เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอ
ยุติไว้เพียงเท่านี้ ขอบุญกุศล
ที่ท่านได้มาบำเพ็ญกันในวันนี้
จงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ท่าน
มีแต่ความสุขและความเจริญ
ในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไปโดยทั่วหน้า
กันทุกคนเทอญ



โยมเคยได้ยินมาว่าการ
อ่านหนังสือธรรมะมากๆ
นี่มันทำให้สับสนเกี่ยวกับ
การปฏิบัติ

๒๘

๖ กรกฎาคม ๒๕๕๖

ศิษย์ถาม

⋮

พระอาจารย์ตอบ

คำถามจากเฟซบุ๊กและแฟนเพจ ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
และคำถามจากในศาลา

ศิษย์ : ผมปฏิบัติมาได้หลายปีแล้ว เพราะจริตเป็นคนคิดมากเกินไป ปัญญาอบรมสมาธิตามพิจารณา ความคิดจนหยุดคิด ซึ่งก็ได้ผลลัพธ์พอสมควรในการทำให้ใจสงบ ช่วยให้ใจที่ร้อนรนเย็นสงบไปได้บ้าง แต่ในช่วงอาทิตย์ที่ผ่านมา มันเกิดความรู้สึกกลับกัน ความคิดวนเวียนที่เคยมีมันหายไป มันสงบนิ่งๆ ของมัน ไม่อยากคิด ไม่อยากพิจารณา รวมถึงไม่อยากเจอ ไม่อยากพูดกับใคร เพราะมันจะทำให้



ใจไม่สงบ อยากอยู่เฉยๆ อย่างนี้
นั่งอยู่เฉยๆ ทั้งวัน ไม่ดูหนัง
ฟังเพลงเลยก็ได้ เหมือนถ้าคิด
ถ้าคุยกับคนอื่นแล้วมันจะเกิด
การกระทบ เกิดความอยาก และ
นำไปสู่ความทุกข์ เป็นเหมือนการ
หลบปัญหา เหมือนกลัวความทุกข์
อยากหลบอยู่ในความสงบนี้
ทั้งที่ความจริงผมยังต้องทำงาน
ชีวิตยังมีปัญหาให้แก้มากมาย
แต่มันว่างหมดเลย ไม่อยากจะหยิบ
ไม่ว่างานทางโลกหรืองานทาง
ธรรมมาพิจารณา ขอหลวงพ่
ให้อุบายธรรมเพื่อให้ผมก้าวหน้า
ต่อไปด้วยครับ

พระอาจารย์ : อย่างนี้เรียกว่า
เป็นการติดในสมาธิ คือเวลา
มีสมาธิจิตสงบก็มีความสุข
ไม่อยากจะออกไปรับรู้เรื่องราว
ต่างๆ แต่ชีวิตความเป็นจริง
ของเราเนี่ย เราอยู่ในสมาธิไป
ตลอดไม่ได้ เราต้องออกมา
ดูแลร่างกายของเรา มาหา
อาหารรับประทาน มาทำ
ภารกิจอะไรต่างๆ ที่ยังต้อง
ทำอยู่ ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึง
สอนว่าถ้าออกจากสมาธิแล้ว
ให้ใช้ปัญญา ให้ฝึกสอนใจให้คิด
ให้มองทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คืออย่า
ไปหลง อย่าไปยึด อย่าไปติด
อย่าไปอยากให้เป็นไปตามความ

ต้องการของเราเพียงอย่างเดียว เราพยายามทำหน้าที่ของเราไป มีอะไรที่เราทำได้เราก็ทำไป มีอะไรที่เราต้องทำก็ทำไป ทำได้มากทำได้น้อยเท่าไรก็ต้องพอใจกับผลที่เราได้รับ หรือให้คิดว่ามันก็เป็นผลชั่วคราว เป็นของชั่วคราว ทำให้ดีขนาดไหนเดี๋ยวในที่สุดก็ต้องตายจากกันไปอยู่ดี

ฉะนั้น ถ้าเรามีปัญญาใช้ปัญญา เราก็จะสามารถที่จะดูแลรักษาใจของเราให้สงบต่อไปได้ หลังจากที่ออกจากสมาธิมาแล้ว ถ้าเราใช้ปัญญาไม่เป็น เราก็ต้องใช้การบริการมพุทธ เป็นการเจริญสติรักษาใจไป

พลาจๆ ก่อน เช่น ออกมาแล้ว พอใจจะวุ่นวายกับเรื่องนั้น เรื่องนี้ ก็ให้เจริญสติด้วยการบริการมพุทธๆ ไป อย่าไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้เราไม่สบายใจ แต่ทางที่ดีควรจะหัดฝึกใช้ปัญญาได้แล้ว ควรพิจารณาว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนัตตา คือ เราไม่สามารถที่จะไปสั่งไปควบคุมบังคับให้เป็นไปตามความอยากของเราได้เสมอไป สิ่งไหนเราทำได้ เราก็ทำไป ถ้าทำไม่ได้ เราก็ต้องทำใจปล่อยวาง เช่น อย่าไปอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอเขาไม่เป็นอย่างที่เราอยากได้ เราก็จะเกิดความ

ทุกข์ใจ เราก็จะไม่อยากออกมา
เจอกับเรื่องราวต่างๆ ก็จะทำให้
เราติดอยู่ในสมาธิ ถ้าเรา
ติดอยู่ในสมาธิ เราก็จะไม่มีวัน
ที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้
เพราะสมาธินี้ไม่สามารถดับ
ความอยากดับความทุกข์ได้
อย่างถาวร ต้องใช้ปัญญา
ต้องใช้เหตุผล ต้องพิจารณาให้
เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้
เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่ถาวร
เป็นของชั่วคราว มีเกิดแล้ว
มีดับเป็นธรรมดา แล้วเราไป
สั่งการไปควบคุมบังคับให้
เขาเป็นไปตามความต้องการ
ของเราไม่ได้ เราไม่ต้องไปหลง

กับเขา เพราะว่าไม่ช้าก็เร็ว
เขาก็ต้องจากเราไป หรือไม่
เราก็ต้องจากเขาไปอยู่ดี
แต่เมื่อเรายังอยู่ร่วมกันอยู่
มีหน้าที่เกี่ยวข้องกันอยู่ ต้อง
ปฏิบัติอะไรต่อกันอยู่ เราก็ทำ
ตามหน้าที่ของเราไปให้ดีที่สุด
แต่จะได้หรือไม่ได้ก็ไม่เป็น
ปัญหาอะไร ได้ก็ดี ไม่ได้ก็ดี
ได้ก็จบ ไม่ได้ก็จบอยู่ดี ให้มอง
ที่จุดจบของชีวิตของทุกๆ คน
ไว้ด้วย เราจะได้ไม่หลง ไม่เช่นนั้น
เวลาเราทำอะไรแล้วเราคิดว่า
สิ่งที่เราทำนั้นจะอยู่กับเรา
จะเป็นอย่างนี้ไปตลอด ไม่มี
อะไรจะเป็นอย่างนี้จะอยู่
อย่างนี้ไปตลอด ต่อให้เราทำดี

ขนาดไหนก็ตาม เต็มมันก็ต้อง
เสื่อมหมดไป เช่น เราสร้างบ้าน
จะให้สวยขนาดไหน วิจิตร
พิสดารขนาดไหน เต็มมันก็
ต้องกลายเป็นซากปรักหักพัง
ไปในที่สุด เพราะเวลาจะกลืน
กินทุกสิ่งทุกอย่างไปหมด
นี่คือการพิจารณาให้เห็นว่า
เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
แล้วเราจะได้ปัญญา แล้วต่อไป

เราไม่ต้องหลบเข้าไปในสมาธิ
เพราะว่าเราจะมีปัญญาคอย
คุ้มครองรักษาใจของเรา
ไม่ให้ทุกข์กับเหตุการณ์ต่างๆ
ไม่ให้วุ่นวายไปกับเรื่องราว
ต่างๆ ดังนั้น ถ้าเราได้สมาธิแล้ว
เวลาออกจากสมาธินี้ต้องใช้
ปัญญาสนใจ เวลามองเห็น
อะไร พิจารณาอะไร ให้เห็นว่า
เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
เพื่อใจจะได้ปล่อยวาง
ไม่ไปวุ่นวายกับเขา เขาเป็น
อย่างไรก็เรื่องของเขา เราทำ
อะไรได้เราก็ทำไป เป็นเรื่อง
ของเราไป แล้วต่อไปเรา
ก็ไม่ต้องหลบอยู่ในสมาธิ
เราจะอยู่กับสังคมอยู่กับ
เหตุการณ์ต่างๆ อยู่กับ



ก่อนที่จะเราจะมองได้
ตามความเป็นจริง
เราก็ต้องเซ็ดแว่นตา
คือใจของเรา
ให้ใสสะอาด
ด้วยการ
เจริญสมาธิ

บุคคลต่างๆ ได้อย่างไม่หวั่นไหว
ไม่สะทกสะท้าน เพราะเรารู้ว่า
เขาเป็นเพียงอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา เราไม่สามารถจะทำ
อะไรให้เป็นไปตามความอยาก
ของเราได้ และได้มานั่นก็ไม่ได้
อย่างถาวรอยู่ดี ได้มาเพียง
ชั่วคราวแล้วเดี๋ยวมันก็หมดไป
เปลี่ยนไป

นี่คือความเจริญก้าวหน้าของ
การปฏิบัติ พอได้สมาธิแล้ว
ต้องออกทางปัญญา ต้องฝึก
สอนใจให้มองไปในทาง
ไตรลักษณ์เสมอ หรือมองไปใน
ทางอสุภะบ้าง อสุภะ ก็คือให้
มองส่วนที่ไม่สวยไม่งามบ้าง
อย่ามองแต่ส่วนที่สวยงาม
อย่างเดียว เช่น มองร่างกาย
อย่าไปมองเฉพาะตอนที่เขา
สวยเขางาม มองตอนที่เขา
ไม่สวยไม่งาม เช่น ตอนที่เขา
ตายไป ร่างกายของเขาเป็น
ซากศพขึ้นอืดแล้วก็เน่าเปื่อย
พุพองขึ้นมา หรือกลายเป็นเศษ
กระดูกไป ให้มองอย่างนี้บ้าง
หรือมองในส่วนที่สกปรกของ

ร่างกายบ้าง ร่างกายก็มีสิ่งที่เป็นปฏิถูลขับถ่ายออกมาอยู่อย่างต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ ถ้าเรามองอย่างนี้แล้วเราจะได้ไม่หลงไหลคลั่งไคล้ไปกับความสวยงามของร่างกาย เราก็จะได้ไม่ต้องไปมีความผูกพันกับคนอื่น เพราะการมีความผูกพันก็ต้องเกิดมีความทุกข์ใจตามมาในภายหลัง เวลาที่เขาจากเราไป นี่คือปัญญาที่เราควรจะหมั่นพิจารณากันอยู่เรื่อยๆ แล้วเราจะมีอาวุธที่จะใช้ฆ่าหรือทำลายกิเลสตัณหาและความทุกข์ต่างๆ โดยที่ไม่ต้องหลบเข้าไปอยู่ในสมาธิ นี่คือการตอบ

ศิษย์ : อยากเรียนถาม พระอาจารย์ถึงรายละเอียด แนวทางการปฏิบัติของ โสตาปถัมมรรค เพื่อไปให้ถึง โสตาปถัมพล และความสัมพันธ์กับการทำสมาธิที่เราปฏิบัติอยู่ ว่าสอดคล้องและสัมพันธ์กันอย่างไรครับ รวมถึงการวัดผลของโสตาปถัมพลเมื่อเต็มมรรคถูกต้องครับ

พระอาจารย์ : คือการที่จะบรรลุเป็นพระโสดาบันได้นี้ ต้องมีสมาธิ มีปัญญา คือปัญญานี้ต้องเป็นภาวนามย-ปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟังหรือจากการ



ใคร่ครวญนี้จะไม่มีการลังที่จะ
ละสักกายทิฏฐิ คือความหลง
ความเห็นผิดว่าร่างกายเวทนา
นี้เป็นตัวเราของเรา อย่างที่
เมื่อกี้ก็ได้แสดงไว้ในธรรม
เบื่องตันแล้วว่า ถ้าจิตไม่สงบ
เต็มที่นี้ ความหลงมันจะยัง
ครอบงำจิตใจอยู่ มันก็จะเป็น
เหมือนแว่นตาที่ฝ้า มองไม่
เห็นสิ่งต่างๆ ได้อย่างชัดเจน
เราต้องเช็ดแว่นตาให้มัน
ใสสะอาดเพื่อที่เราจะได้มอง
สิ่งต่างๆ ได้ตามความเป็นจริง

ก่อนที่เราจะมองได้ตามความ
เป็นจริง เราก็ต้องเช็ดแว่นตา
คือใจของเราให้ใสสะอาด
ด้วยการเจริญสมาธิ ให้เข้าสู่

การรวมที่เรียกว่า อัปปนาฯ
ฌาน ๔ เป็นสมาธิที่มีแต่อุเบกขา
และสักแต่ว่ารู้ ในสมาธินั้น
กิเลสความหลงต่างๆ จะสงบตัว
ลงไป จะทำให้เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง
ชัดเจนตามความเป็นจริง
เวลาออกจากสมาธินี้มาก็ให้
พิจารณาชั้น ๕ คือ รูป เวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่า
เป็นสภาวะธรรม เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น
ตั้งอยู่และดับไป ไม่มีตัวมีตน
เช่น ร่างกายนี้ก็ได้ออนไว้แล้ว
ว่าให้พิจารณาให้เห็นเป็น
ธาตุ ๔ ให้เห็นว่าไม่เที่ยง
เกิด แก่ เจ็บ ตาย เวลาตายไป
ก็แยกกันออกไป ธาตุ ๔ ก็แยก
ออกจากร่างกายไป เหลือแต่

ธาตุดิน ร่างกายนี้ถ้าทิ้งไว้
ไม่ได้เอาไปเผาไม่ได้ไปฝัง
ต่อไปมันก็จะเน่าเปื่อยแล้วก็
พุนุเหลือแต่เศษกระดูก ถ้าทิ้งไป
นานๆ มันก็จะกลายเป็นดินไป
ส่วนธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ
ก็แยกออกไปตั้งแต่เวลาที่
ร่างกายเริ่มตาย พอร่างกาย
เริ่มตายมันก็จะเย็นแล้ว ธาตุไฟ
ก็หายไป แล้วธาตุลมก็จะระเหย
ออกมา กลิ่นที่เราได้กลิ่นนี้ก็
เป็นธาตุลม น้ำก็จะไหลออกมา
จากร่างกาย ทิ้งไปเรื่อยๆ ต่อไป

มันก็จะแห้งกรอบกลายเป็น
ดินไป

ส่วนเวทนาก็ต้องพิจารณาว่า
มันเป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น
ตั้งอยู่แล้วดับไป เช่น ความสุข
ความทุกข์ ความไม่สุขไม่ทุกข์
มันไม่เที่ยง มันเปลี่ยนไป
เปลี่ยนมา เราไปสั่งมันไม่ได้
ให้มันสุขไปตลอด เวลามันทุกข์
สั่งให้มันหาย มันก็ไม่หาย
เพราะมันเป็นอนัตตา มันไม่ใช่
ของเราตัวเรา เราไปสั่งมันไม่ได้

เวลานั่งสมาธิไปแล้วร่างกายเจ็บ
ถ้าเราไม่ไปอยากให้มันหายไป
ใจจะไม่ทุกข์



เราต้องอยู่กับมันแบบเฉยๆ
รับรู้มันไป มันจะสุขก็รู้ว่าสุข
มันจะทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ มันจะ
ไม่สุขไม่ทุกข์ก็รู้ว่าไม่สุข
ไม่ทุกข์ อย่าไปเจ้าก็เจ้าการไป
จัดการ อย่าไปเกิดความอยาก
ขึ้นมาเป็นอันขาด เพราะถ้า
เกิดความอยากให้มันหายไป
หรือเกิดความอยากให้มันเกิด
ขึ้นมา ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ใจ
ถ้ามีความทุกข์ใจก็แสดงว่า
ไม่ปล่อย ถ้าปล่อยแล้วจะ
ไม่ทุกข์ เวลานั่งสมาธิไปแล้ว
ร่างกายเจ็บ ถ้าเราไม่ไปอยาก
ให้มันหายไป ใจจะไม่ทุกข์
ถ้าเกิดความอยากให้มันหายไป
ใจจะทุกข์ขึ้นมา จะทนนั่งต่อไป
ไม่ได้

นี่คือการปฏิบัติเพื่อปล่อยวาง
รูป เวทนา สัญญา สังขาร
วิญญาณ ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา เราไปทำอะไรเขาไม่ได้
เขาเป็นของเขาอยู่อย่างนี้
เวทนาเขาเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้ว
ดับไป อย่าไปอยาก อยากแล้ว
จะทุกข์ ร่างกายเกิดมาแล้ว
ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย
ก็อย่าไปอยาก ส่วนสัญญา
สังขารก็เป็นผู้ทำหน้าที่รับรู้
แปลความหมายของรูปของ
เวทนา แต่ไปแปลความหมายผิด
ไปแปลว่าเวทนานี้เป็นตัวเรา
ของเรา ไปแปลว่าร่างกายนี้
เป็นตัวเราของเรา สังขารก็
ไปคิดปรุงแต่งอยากจะให้มัน

ไม่เจ็บ อยากจะให้มันไม่แก่
อยากให้มันไม่ตาย อันนี้เรา
ก็ต้องมาแก้สัญญา แก้สังขาร
ด้วยการสอนใจเอาธรรมะเข้า
มาสอนว่าร่างกายเวทนານี้
ไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นอนัตตา
เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตั้งอยู่
แล้วก็ดับไป สังขารก็ต้องไม่ปรุง
ไปในความอยากให้มันหายไป
หรืออยากให้มันอยู่นานๆ
ต้องปล่อยให้เป็นไปตามความ
เป็นจริงของมัน

นี่คือการเจริญโสดาปัตติมรรค
พิจารณาชั้น ๕ รูป เวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณ
ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ถ้าพิจารณาได้แล้วปล่อยวางได้
จิตก็จะบรรลुเป็นพระโสดาบันได้

ศิษย์ : ขอความเมตตาพร้ออาจารย์
แนะนำเรื่องการนั่งสมาธิ หากเรา
นั่งถึงจุดสงบแล้วไม่ต้องนึกถึง
คำบริกรรม จิตรวมเป็นหนึ่งแล้ว
แต่ก็สงบจริงๆ แบบนั้น จะเจริญ
ปัญญาต่อไปก็ได้ แต่รู้ว่าการสัง
พิจารณากาย มีทราบว่าถูก
หรือเปล่า

พระอาจารย์ : เวลาจิตสงบรวม
ลงแล้ว จิตจะไม่คิดปรุงแต่ง
จะสักแต่ว่ารู้เฉยๆ เวลานั้น
ไม่ใช่เวลาที่จะเจริญปัญญา
ไม่ใช่เวลาจะใช้ ความคิด
เวลานั้นเป็นเวลาที่จะให้เสพ
ความสุขที่เกิดจากความสงบ
ให้จิตตั้งอยู่ในความสงบนั้น
จนกว่าจิตจะถอนออกมาเอง



อย่าไปบังคับจิตใจ เช่น เวลาพอ
จิตสงบปั๊บ ไม่มีความคิดแล้ว
ก็เริ่มสั่งให้คิดไปในทางปัญญา
อันนี้ไม่ใช่เป็นวิธีที่ถูกต้อง เรา
ต้องการให้จิตสงบให้นิ่งให้
นานที่สุด ให้เป็นอุเบกขาให้ได้
นานที่สุด เพราะว่าเราต้องการ
กำลังของอุเบกขา ต้องการ
กำลังของความสงบนี้มาเป็น
เครื่องมือที่จะสนับสนุนทาง
ปัญญาต่อไป เราจะใช้ปัญญาก็
ต่อเมื่อจิตถอนออกจากความ
สงบแล้วเริ่มคิดปรุงแต่ง พอคิด
ปรุงแต่งแล้ว ไม่ว่าจะอยู่ใน
ท่าหนึ่งหรือว่าจะลุกขึ้นมาเดิน
เราก็ต้องสอนใจให้คิดไปใน
ทางปัญญา คือให้พิจารณา

ความเสื่อม พิจารณาความ
ไม่เที่ยงของสภาวธรรม
ทั้งหลาย เช่น ลาก ยศ
สรรเสริญ รูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ พิจารณารูป เวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่า
ไม่เที่ยง ว่าเป็นอนัตตา เราไม่



สามารถควบคุมบังคับสิ่ง
ให้เขาเป็นอะไรได้ตามความ
อยากของเรา ถ้าไปอยากให้
เขาเป็นอย่างนั้น พอไม่ได้ตาม
ความอยาก ก็จะเกิดความ
ทุกข์ใจขึ้นมา ถ้าไม่อยากจะ
ทุกข์ใจ ก็ต้องรู้ไว้เฉยๆ แล้ว

ก็อย่าไปอยาก ทำอะไรได้
ก็ทำ ทำไม่ได้ก็ต้องยอมรับกับ
สภาพมันไป แต่ใจจะไม่ทุกข์
ถึงแม้ว่าจะเสียทรัพย์สมบัติ
ข้าวของเงินทอง เสียคนรักไป
ใจจะไม่ทุกข์ ถ้าไม่มีความ
อยากให้เขาอยู่กับเรา



นี่คือเรื่องของการปฏิบัติ
ที่ควรจะปรับนิดหน่อย เวลา
สงบอย่าเพิ่งไปคิดอะไร ให้สงบ
ให้นานๆ แล้วควรจะทำสมาธิ
ให้ชำนาญด้วย คือต้องเข้าออก
ได้อย่างสบายอย่างรวดเร็ว
ไม่ใช่กว่าจะเข้าได้นี่ต้องใช้
เวลาดั้งครึ่งชั่วโมง อย่างนี้
แสดงว่ายังไม่ชำนาญทางสมาธิ
แสดงว่าสติยังมีกำลังไม่
มากพอ ถ้าออกมาจากสมาธิ
แบบนั้นก็ควรที่จะมาเจริญ
สติต่อ ควบคุมใจไม่ให้คิดอะไร
ไปก่อน ควบคุมความคิดไว้
ให้ได้ก่อนจนกว่าจะสามารถ
เข้าสมาธิได้อย่างรวดเร็ว
ง่ายดาย แล้วหลังจากนั้น

ถึงควรที่จะออกไปในทาง
ปัญญาหลังจากที่ออกจาก
สมาธิมาแล้ว

ศิษย์ : การบริกรรมพุทโธกับการ
การดูลมหายใจ แบบไหนสามารถ
ไปได้ดีกว่ากันครับ ผมไม่แน่ใจ
ว่าควรปฏิบัติแบบไหนดีกว่ากัน
ผมสับสนครับ จิตสงบแค่ตอน
แรกๆ ทั้งสองวิธี

พระอาจารย์ : วิธีไหนมัน
ก็ได้ วิธีใดที่ทำให้จิตสงบก็ได้
ทั้งนั้น เพราะว่าการทำจิตให้
สงบนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดง
ไว้ถึง ๔๐ วิธีด้วยกันที่เรียกว่า
กรรมฐาน ๔๐

สองวิธีนี้อยู่ในกลุ่มของ
อนุสติ เช่น ดุลมหายใจ
ก็เรียกว่า อานาปานสติ
ถ้าบริกรรมพุทโธก็เรียกว่า
พุทธานุสติ ถ้าระลึกถึง
พระธรรมคำสอนหรือท่อง
บริกรรมัมโม ก็เรียกว่า
ธัมมานุสติ สังฆานุสติ ก็ระลึก
ถึงพระสงฆ์ หรือระลึกถึงคำว่า
สังฆโม ดังนั้นวิธีไหนก็ได้ เป็น
อุบายที่จะนำใจให้เข้าสู่ความ
สงบได้เหมือนกัน เพียงแต่ว่า
จริตของแต่ละคนนี้อาจจะมี
ความชอบมีความถนัดใน
กรรมฐานที่ไม่เหมือนกัน
บางท่านก็ถนัดกับการดู
ลมหายใจ ก็ดูลมหายใจไป

บางท่านถนัดกับการบริกรรม
พุทโธ ก็บริกรรมพุทโธไป
บางท่านก็ชอบผสมกัน เช่น
เอาทั้งพุทโธเอาทั้งลมหายใจ
เวลาลมหายใจเข้าก็ว่า พุท
หายใจออกก็ว่า โธ อันนี้ก็ได้อันนั้นสุดแท้แต่จริต การกระทำ
แบบไหนไม่สำคัญ สำคัญว่า
ได้ผลหรือไม่ และจะได้ผล
หรือไม่ได้ผล บางครั้งก็ไม่ได้
อยู่ที่การใช้แบบใดแบบหนึ่ง
การที่ไม่ได้ผลส่วนใหญ่เพราะ
ว่าไม่มีสตินั่นเอง ไม่ได้อยู่กับ
การบริกรรมอย่างจริงจัง
อยู่กับพุทโธได้สองสามคำแล้ว
ก็ลอยไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้
อยู่กับลมได้สองสามเฮือก



ก็หายไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้าทำอย่างนี้แล้วต่อไปให้ใช้กรรมฐานแบบไหนก็จะไม่เกิดผล จะเกิดผลก็ต่อเมื่อจิตเราจดจ่ออยู่กับงานที่เรากำหนดให้จิตทำ ถ้าให้ดูลมก็ต้องดูลมอย่างเดียว ถ้าให้บริกรรมพุทโธ ก็ต้องบริกรรมพุทโธไปอย่างเดียว ไม่ให้คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้วจะเข้าสู่ความสงบได้อย่างรวดเร็วง่ายดาย

ศิษย์ : ขอกราบนมัสการเรียนถามพระอาจารย์ ควรปลูกศรัทธาแบบไหนให้เพียรได้อย่างสม่ำเสมอ

พระอาจารย์ : ศรัทธาก็ควรจะมีศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นี่เอง เพราะนี่เป็นสรณะ เป็นที่พึ่งทางใจของเรา ขอให้เรามีศรัทธาความเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ให้มีความศรัทธาในวิถีชีวิตการดำเนินของพระพุทธเจ้า เช่น ทรงสละราชสมบัติออกบวช ปฏิบัติธรรมอยู่ในป่าในเขาจนบรรลुเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า มีศรัทธาในพระอรหันตสาวกทั้งหลายที่ดำเนินตามวิถีชีวิตของพระพุทธเจ้า สละทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองแล้วก็ออกบวชอยู่ตามป่าตามเขา

จนได้บรรลุปะเป็นพระอรหันต-
สาวกขึ้นมา หลังจากนั้นก็
สละอุทิศชีวิตของตนที่เหลือ
อยู่ให้กับการเผยแผ่สั่งสอน
พระธรรมคำสอนเพื่อช่วยเหลือ
ผู้อื่นที่ยังไม่ได้หลุดพ้นให้
ได้หลุดพ้นต่อไป นี่คือศรัทธา
ที่เราควรจะต้องมีอยู่ ถ้าเรามี
ศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ แล้วเราก็จะมีที่ยึด
ของจิตใจ จิตใจของเราจะ
ไม่หลงไหลไปกับกระแสของ
ความเห่อต่างๆ อย่างที่เป็น
อยู่ในโลกนี้ เวลาที่มีใครมา
เห่อว่าคนนั้นดีอย่างนั้นคนนี้
ดีอย่างนี้ก็จะไหลกันไป แล้ว
พอไปถึงก็ไปเจอว่ามันไม่ได้
เป็นที่พึ่งที่แท้จริง ก็ต้องมา

ผู้ใดที่มีศรัทธา
ในพระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์
ผู้นั้นจะได้หลุดพ้น
จากความทุกข์ได้
อย่างแน่นอน

เสียอกเสียใจกันทีหลัง แต่ถ้ามี
ศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ แล้วรับรองได้ว่า
จะไม่ผิดหวัง เพราะเป็นที่พึ่ง
ที่แท้จริง เป็นที่พึ่งที่เลิศที่
ประเสริฐที่สุด เวลาที่ได้พิสูจน์
มาแล้วถึงสองพันห้าร้อยกว่าปี
ว่าผู้ใดที่มีศรัทธาในพระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ ผู้นั้นจะ
ได้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้
อย่างแน่นอน





ศิษย์ : พระอาจารย์คะ พอที่ว่า
ที่ในบททำวัตรเช้า คำว่าธรรมะ
ไม่ใช่ตัวตน

พระอาจารย์ : สัพเพ ธัมมา
อนัตตา เป็นสภาวะธรรม ทุกอย่าง
ในโลกนี้เป็นสภาวะธรรมทั้งนั้น
แม้แต่ธรรมะคำสอนของ
พระพุทธเจ้าในที่สุดก็จะว่าง

หายไป คือหายไปแต่ไม่ได้
หมายความว่าธรรมะจะหายไป
เพียงแต่ว่าไม่มีการศึกษาไม่มีการ
สืบทอดให้กัน ก็ต้องรอให้มี
พระพุทธเจ้าองค์ใหม่มารู้ฟื้น
ขึ้นมา ธรรมะเป็นอกาลิโก
ความจริงมันเป็นอกาลิโก
ความจริงก็คือ อนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา นี่เอง มันไม่มีวันสูญสิ้น
หมดไป

ศิษย์ : พระอาจารย์คะ คือหนู
ได้ลองนั่งสมาธิโดยนับลมหายใจ
หายใจเข้า หายใจออก นับหนึ่ง
แล้วก็นับไปเรื่อยๆ

พระอาจารย์ : ได้

ศิษย์ : จากนั้นก็นับพิศแล้ว
ก็ต้องเริ่มนับหนึ่งใหม่ หายใจ
เข้าออกแล้วก็ท่องไปเรื่อยๆ ค่ะ
แล้วถ้าพลอตอย่างไรคะ สำคัญ
ที่สติหรือเปล่าคะ

พระอาจารย์ : จะนับหนึ่งใหม่
หรือจะต่อตรงที่เราผิดก็ได้
มันสำคัญที่สติเท่านั้นเอง
คือเราต้องมีอะไรดึงใจไว้
ผูกใจไว้ไม่ให้ลอยไปคิดเรื่องนั้น
เรื่องนี้

ศิษย์ : บางทีก็นับไปใช้วิธี
พิจารณากาย เช่น ขาขวาเป็นหนึ่ง
ขาซ้ายสบายดี อย่างนี้เป็น
กายกตาสติไหมคะ

พระอาจารย์ : ก็เป็นเหมือนกัน
เป็นการเจริญปัญญา ความจริง
เราต้องการที่อยากจะให้จิต
มันสงบมากกว่านี้ ให้มันเข้าไป
ถึงจุดที่เป็นอุเบกขาให้ได้ก่อน
แล้วค่อยมาสนใจเรื่องปัญญา
ทีหลังต่อไป **ขั้นต้น**นี้ขอให้เรา
ฝึกใจทำให้เข้าสู่อุเบกขา
ให้ได้ก่อน พอใจมีอุเบกขา
แล้วทีนี้เราก็คจะมาสอนใจให้
ปล่อยวางสิ่งต่างๆ ได้ เช่น
ปล่อยวางความเจ็บ ปล่อยวาง
ความซาของร่างกายได้ ถ้าใจ
ยังไม่เป็นอุเบกขานี้ มันจะมี
ความอยากให้ความเจ็บหายไป
มันก็จะทนนิ่งไม่ได้ ทนกับ
ความเจ็บไม่ได้



ศิษย์ : ถ้าเกิดว่าเจ็บชอน
ยับตัวแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้อง
รอให้ความเจ็บถึงที่สุดเพื่อที่จะ
กลายเป็นทุกระ (ทุกรทริยา)

พระอาจารย์ : ขณะนี้ยังไม่ใช่
ทุกระ เป็นการสอบไม่ผ่าน
สอบตก

ศิษย์ : เป็นว่าสอบไม่ผ่านครึ่ง
ที่หนึ่ง

พระอาจารย์ : ก็ไม่เป็นไร
ก็ทำต่อไป เพราะเรายังไม่มีสมาธิ
ไม่มีกำลังพอ เราต้องเข้าไป
ในสมาธิก่อน ให้มีอุเบกขาก่อน
ถ้ามีอุเบกขาแล้วต่อไปเวลา
เกิดความเจ็บนี้ เราจะสอนใจ

ให้อยู่เฉยๆ ได้ ดังนั้น อย่าเพิ่ง
ไปรีบร้อนกับเรื่องทางปัญญา
พยายามสร้างฐานคืออุเบกขา
ให้มีภายในใจให้เกิดขึ้นก่อน
ต้องทำใจให้รวมเป็นเอกัค-
คตารมณ์ให้ได้ก่อน เข้าไป
รวมสงบนิ่ง ไม่คิดปรุงแต่ง
ไม่รับรู้เรื่องอะไร หรือถ้ารับรู้
เรื่องอะไรก็ไม่รำคาญใจกับ
สิ่งที่รับรู้ อย่างนั้นแหละถึง
จะเรียกว่าเป็นอุเบกขา พอมี
อุเบกขาแบบนั้นแล้ว เวลา
ร่างกายเจ็บร่างกายชา ก็บอกให้
มันไม่ต้องไปยุ่ง มันก็จะไม่ยุ่ง
แต่ถ้าไม่มีอุเบกขา บอกมัน
อย่างไรมันก็จะอยากให้มันหาย
หรืออยากจะลุกหนีไป เราก็จะ

บังคับมันไม่ได้ ฉะนั้นต้องให้ได้
อุเบกขาก่อน สำคัญมาก สมาธิ
ก็คืออุเบกขานี้เอง

ศิษย์ : โยนกสวดมนต์ เวลา
ที่เราสวดเราก็พิจารณาไปด้วย
เรียกว่าไม่เป็นปัญญาที่เกิดจาก
สมาธิ แต่เป็นปัญญาที่เกิดจาก
การเข้าใจของเราใช้ไหมคะ

พระอาจารย์ : ใช่ เป็นจินตามย-
ปัญญา เป็นการศึกษาคำให้เรา
เกิดความเข้าใจในแนวทาง
ของการปฏิบัติ แล้วพอเรา
ไปปฏิบัติเข้าห้องสอบ เช่น
เวลาเจอความทุกข์ เราก็จะ
สามารถเอาปัญญาที่เราได้

เรียนรู้นี้มาทำข้อสอบ เช่น
สอนให้ปล่อยวาง สอนให้
พิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเรา
ปล่อยวางได้ เราก็สอบผ่าน
ถ้าเรายังปล่อยวางไม่ได้
ก็แสดงว่าเรายังสอบตกอยู่
ก็แสดงว่าเรายังไม่มีสมาธิ
ใจเราไม่มีกำลังที่จะหยุดความ
อยากที่จะปล่อยวางสิ่งต่างๆ ได้
เราก็ต้องกลับมาเจริญสติ
พุทโธ พุทโธ นั่งสมาธิทำใจ
ให้สงบให้ได้ก่อน ถ้าใจสงบ
เป็นอุเบกขาแล้ว เวลาเกิด
ความอยาก เราจะหยุดความ
อยากได้ ถ้าหยุดความอยากได้
ก็จะหยุดความทุกข์ได้



ศิษย์ : โยมเคยได้ยินมาว่า
การอ่านหนังสือธรรมะมากๆ นั้น
ทำให้สับสนเกี่ยวกับการปฏิบัติ

พระอาจารย์ : อ่านมากเกินไป
ก็ไม่ดี อ่านน้อยเกินไปก็ไม่ดี
ทุกอย่างต้องมีขณิกมา ต้องพอดี
ถ้าอ่านน้อยเกินไปความรู้
ไม่ครบถ้วนบริบูรณ์ก็ไม่ดี
มากเกินไปจนทำให้สับสนก็
ไม่ดี ควรจะอ่านไปแล้วศึกษา
ปฏิบัติควบคู่กันไปดีกว่า
อย่ารอให้อ่านจนจบหมด
ทั้งพระไตรปิฎกแล้วค่อยมา
ปฏิบัติ อย่างนี้ท่านถึงสอน
ให้เข้าวัดฟังเทศน์อาทิตย์
ละครั้ง หรือมีศีลก็เปิดฟังไป
แล้วก็เอาไปปฏิบัติ พอสงสัย

อะไร ไม่เข้าใจอะไร ก็ฟังใหม่
แล้วก็ทำต่อไป เหมือนดูแผนที่
อย่าไปดูแผนที่ตั้งแต่จุดเริ่มต้น
ไปถึงจุดหมายปลายทาง
เอาแค่จุดเริ่มต้นว่ามันต้องเข้า
ถนนสายไหนไปก่อน พอถึง
ทางแยกนี้จะเลี้ยวซ้าย
เลี้ยวขวา ก็ดูมันอีกทีเพื่อไม่
ให้หลงทาง ดูมากๆ เดียวก็จำ
ไม่ได้อยู่ดี

ศิษย์ : เติบองกรมแล้วเรา
ควรมึสติกับการเดิน หรือเรา
จะพิจารณาไปด้วยเดินไปด้วย
ได้ไหม

พระอาจารย์ : ได้ พิจารณาไป
ด้วยก็ได้ เพียงแต่ไม่อยากจะ

ให้ทำตอนนี้ อยากจะให้เจริญสติให้มากๆ ก่อน ให้ควบคุมความคิดให้ได้ก่อน อย่าเพิ่งไปใช้ความคิด ถ้าใช้ความคิดแล้วจะควบคุมมันไม่อยู่ ให้เราควบคุมความคิด หยุดความคิดให้ได้ก่อน ถ้าเราหยุดความคิดได้แล้วต่อไปเราจะสั่งให้มันคิดไปในทางปัญญาได้ ถ้าเราพิจารณาทางปัญญาโดยที่เรายังควบคุมความคิดไม่ได้พอเราปล่อยป้บ มันก็จะคิดไปในทางโลกทันที การพิจารณาของเรา ก็จะกลายเป็นเรื่องของกิเลสโดยที่เราไม่รู้สึกรู้สขึ้นมาได้ ฉะนั้นในเบื้องต้นถ้าเรายังไม่มีสมาธิ อยากจะ

ให้เจริญสติควบคุมความคิดไว้ให้มากๆ จนกว่าเราจะหยุดความคิดได้ ยกตัวอย่างเหมือนกับเราขับรถเดินทางไป เรารู้ว่าเราเดินผิดทาง เราต้องเลี้ยวกลับ สิ่งแรกที่เราต้องทำคือต้องหยุดรถก่อน พอหยุดรถแล้วเราค่อยเลี้ยวกลับ พอเลี้ยวกลับแล้วเราก็มักจะขับรถไปในเส้นทางที่ถูกต้อง แต่ถ้าเราหยุดรถไม่ได้ เลี้ยวกลับไม่ได้ มันก็ไร้ประโยชน์ มันก็จะไม่ไปในทางที่เราอยากจะทำให้มันไป มันจะไม่ไปในทางปัญญาถ้าเราหยุดความคิดของเราไม่ได้

ดังนั้น เบื้องต้นเราต้องหยุดความคิดของเราให้ได้ก่อน



พอหยุดได้แล้วเราจึงจะสั่ง
ให้มันคิดไปในทางปัญญาได้
ถ้าเรายังหยุดมันไม่ได้ มันก็จะ
คิดไปในทางของกิเลสเสมอ
คิดไปในทางความอยาก
อยากจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ อยาก
ให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้
อยู่เสมอ แต่บางครั้งถ้าเกิด
มีเหตุการณ์ปัจจุบันทันด่วน
จำเป็นจะต้องใช้ปัญญา
พิจารณาแก้ไขเหตุการณ์ใน
ปัจจุบัน เช่น เกิดความทุกข์ใจ
ขึ้นมาด้วยความอยากอย่างใด
อย่างหนึ่ง ก็ลองพิจารณาใช้
ปัญญาหยุดความอยากนั้น
ให้ได้ ถ้าไม่ได้ก็ต้องใช้สติหยุด
มันไปก่อนชั่วคราว อย่าไป
คิดถึงเรื่องที่ทำให้เราทุกข์ใจ

ให้บริกรรมพุทโธ พุทโธไปเรื่อยๆ
เช่น มีคนมาด่ามาว่าเรา
มากล่าวหาอะไรต่างๆ นานา
ที่ไม่เป็นความจริง ใจของเรา
โดยธรรมชาติจะต่อต้านจะต่อสู้
ทันทีว่าเราไม่ได้ทำอย่างนั้น
ทำอย่างนี้ เรายังคิดก็ยิ่งโกรธ
ยิ่งแค้นยิ่งเคืองใหญ่ ยิ่งทุกข์ใหญ่
ตอนนั้นถ้าเราหยุดไม่ได้ ถ้าเรา



ปลงไม่ได้ แต่ถ้าเรามีปัญญา
เราจะปลงว่าปากของเขา
เราห้ามเขาไม่ได้ เท่านั้นมัน
ก็จบ แต่เราจะไม่มีปัญญาคิด
อย่างนั้น เราจะต่อว่าต่อขานเขา
ทำไมเขาว่าเราอย่างนั้นอย่างนี้
ไม่ได้เป็นความจริงอย่างนั้น
อย่างนี้ ยิ่งคิดก็ยิ่งฟุ้งยิ่งเครียด
ขึ้นมาใหญ่ ถ้าเครียดอย่างนั้น
หยุดไม่ได้ ก็ต้องใช้พุทธโธหยุด
ไปก่อน อย่าไปคิดถึงเรื่องที่
ทำให้เราไม่สบายใจ แต่ถ้า
เราใช้ปัญญาได้ ปลงได้ว่า ปาก
ของเขา หูของเรา เขามีหน้าที่ด่า
ก็ปล่อยเขาด่าไป หูของเรา
มีหน้าที่ฟังก็ฟังไป ถ้าอย่างนี้
มันก็จบได้ มันก็ไม่ทุกข์ได้

งานของนักบวช
ก็ต้องไปปลีกวิเวก
อยู่คนเดียว
ไม่ไปยุ่งกับใครแล้ว
รักษาศีลภาวนา
อย่างเดียว

ศิษย์ : ท่านอาจารย์: ปฏิบัติธรรม
นี้จำเป็นต้องทำตามรูปแบบไหน
เป็นต้นๆ หรือเปล่าคะ

พระอาจารย์ : คือมันมีหลัก
ของมัน อยู่ที่เราต้องดำเนิน
ตามขั้นตอนของหลักนั้น
แต่การปฏิบัติของแต่ละคนนี้
มันเร็วช้าหรือกระโดดข้ามขั้น
อันนี้มันอาจจะเป็นไปได้
เหมือนกับเด็กบางคนฉลาด



เรียน ป.๑ แล้วข้ามไป ป.๓
ป.๔ เลยอย่างนี้ก็ได้ แต่เป็น
กรณีพิเศษ แต่โดยหลักทั่วไป
มันก็ต้องไปตามชั้นอนุบาล
สู่ประถมสู่มัธยมสู่อุดมศึกษา
เช่น ทำทานแล้วก็รักษาศีล
รักษาศีลแล้วก็เจริญสติ
นั่งสมาธิทำให้สงบ แล้วก็
ค่อยออกทางปัญญา ตามลำดับ
ต่อไป ถ้าข้ามขั้นตอนแล้วมัน
ก็จะล้ม มันจะไปไม่ถึงไหน
แต่บางคนนี่เขาทำทานมา
มากแล้ว คือ เขายึดไม่ติด
กับสมบัติข้าวของเงินทอง
เขาไม่หวง เขาไม่ห่วง เขาไม่
อยากได้เงินทอง เขาก็ไม่ต้อง
ทำทานก็ได้ เพราะเขาอาจ

ไม่มีเงินที่จะทำทาน เพราะ
เขาไม่ได้หาเงินหาทอง เขาไม่
สนใจกับการหาเงินหาทอง
เขาสนใจกับการหาความสงบ
กับการรักษาศีล เขาก็ไป
รักษาศีลไปภาวนาเลย ถ้าเรา
ภาวนาแล้วเราก็ไม่ต้องมา
กังวลกับเรื่องการทำบุญให้
ทานแล้ว เราเปลี่ยนบทบาทแล้ว
จากนักบุญมาเป็นนักบวช
เข้าใจไหม เวลาเป็นนักบุญ
มีเงินมีทองก็ต้องทำบุญ
ไปก่อน แต่พอมาเป็นนักบวช
มาภาวนาแล้วที่นี้ก็อย่ามาทำ
ทานเพราะมันจะมาทำลาย
งานของนักบวช งานของ
นักบวชต้องเก็บตัว ต้องอยู่

ตามลำพัง ต้องปลีกวิเวก
ต้องเจริญสติ นั่งสมาธิ
ไม่สังสรรค์กับใคร ไม่คลุกคลี
กับใคร ไม่สังคมกับใคร นี่คือ
งานของนักบวช ถ้าเป็น
นักบวชแล้วออกมาสังสรรค์
กับคนนั้นคนนี้ ไปงานวัดนั้น
วัดนี้ ผำป่านั้นผำป่านี่ อันนี้ก็
จะไม่ก้าวหน้าไปไหนในงาน
ของนักบวช ก็จะกลับมาอยู่ใน
สถานภาพของนักบุญแต่อยู่
ในคราบของนักบวช ก็ปน
สับสนกันไป

เราต้องแยกแยะว่าการเป็น
พุทธของเรานี้มีอยู่สองชั้น
คือเป็นนักบุญหรือเป็นนักบวช
ถ้านักบุญก็ทำไปเลย ผำปา

ที่ไหนก็ไป ใครมาเรียไรให้
พิมพ์หนังสือก็พิมพ์ อย่างนี้
เรียกงานของนักบุญ ถ้างาน
ของนักบวชก็ต้องไปปลีกวิเวก
อยู่คนเดียว ไม่ไปยุ่งกับใครแล้ว
รักษาศีลภาวนาอย่างเดียว
จึงเรียกว่าเป็นงานของนักบวช
มีฉะนั้นมันจะเดินหน้าถอยหลัง
พอไปภาวนาสักสองวันก็ออก
มาไปทอดผำปาที่นั่นที่นี้ต่อ
มันก็ไม่ถึงไหน เดินไป
ข้างหน้า ๒ ก้าว แล้วถอยหลัง
กลับมาอีก ๒ ก้าว ต้องตัดไป
ต้องแยกแยะว่าตอนนี้เราอยู่ใน
สถานภาพไหน เราเป็นนักบุญ
หรือเป็นนักบวช ถ้าเป็น
นักบวชก็แสดงว่าเราทำบุญ



เต็มที่แล้ว เงินทองทรัพย์สมบัติ
ข้าวของเงินทองต่างๆ นี่เรา
ให้ไปหมดแล้ว สละไปหมดแล้ว
อย่างพระพุทธเจ้านี้ท่านเป็น
นักบวช ท่านออกบวชแล้ว
ท่านไม่ไปยุ่งเรื่องกับการ
ทำบุญแล้ว แต่พวกเราชอบ
ทั้ง ๒ อย่าง อยากจะเป็นทั้ง
นักบุญอยากจะเป็นทั้งนักบวช
มันก็เลยได้แบบครึ่งๆ กลางๆ
เหมือนชอบทั้งร้อนชอบทั้งเย็น
ก็มาผสมกัน มันก็เลยได้
น้ำอุ่นไป ร้อนก็ไม่ร้อน เย็นก็
ไม่เย็น

ศิษย์ : เจริญสติไปแล้วเหมือน
จิตใจยังไม่เป็นกลาง

พระอาจารย์ : ก็ยังเจริญ
สติไม่ถูก มันต้องมีอะไรเป็น
อารมณ์ยึดเหนี่ยวอย่างเดียว
เช่น จะใช้พุทโธก็พุทโธไป
อย่างเดียว ไม่ให้ไปคิดเรื่องนั้น
เรื่องนี้ แต่ถ้าเป็นชีวิตของ
ฆราวาสที่ยังต้องทำมาหากิน
อยู่นี้ทำไม่ได้หรอก ถ้าอยู่กับ
พุทโธทั้งวันนี้เป็นไปไม่ได้
เดี๋ยวก็ต้องคิดเรื่องงาน
เรื่องการ เรื่องคนนั้นคนนี้
มันก็จะเกิดอารมณ์ขึ้นมา
มันก็ยังจะไม่สงบ ถ้ายังเป็น
นักบุญอยู่นี้เรื่องปฏิบัตินี้
อย่าไปหวังผลมากเลย คิดว่า
เป็นเหมือนกับใช้ยาหม่องไป
ก็แล้วกัน ทาไปพอคลายความ

เจ็บแทบไปบ้าง แต่จะให้มัน
หายนี้ มันไม่หายหรอก แผล
ต้องผ่าตัดต้องใส่ทิงเจอร์ถึง
จะหาย

ศิษย์ : แล้วเวลาที่เรานั่งสมาธิ
แล้วเราไม่สงบ

พระอาจารย์ : ก็เพราะไม่มีสติ
สติควบคุมความคิดไม่ได้ ไม่อยู่
กับพุทโธ ไปอยู่กับเรื่องนั้น
เรื่องนี้มันก็พุ่งขึ้นมา สติ
มีกำลังน้อย มันชักเย่อกัน
เรามีคนเดียว เรามีสิบคน
อย่างนี้ เขาติงลากรเราไปเรื่อย
กิเลสมันจะลากรเราไปให้เรา
คิดปรุงแต่งอยู่เรื่อยๆ เพราะ
เราไม่มีสติ กำลังเราไม่พอ

เราต้องหาพรรคพวกมาเพิ่ม
ต้องเจริญสติอยู่บ่อยๆ เรื่อยๆ
ก็ต้องปลีกวิเวกบ้าง ไปสร้าง
สติขึ้นมาบ้าง เช่น วันหยุด
นี้แทนที่จะไปเที่ยวสังสรรค์
กับเพื่อนฝูง ก็ไปอยู่วัดบ้าง
ไปสร้างสติขึ้นมาบ้างเพื่อจะ
ได้มีกำลังที่จะหยุดความคิดได้
เวลานั่งสมาธิมันจะได้สงบได้

ตอนนี้เรามันอยู่แบบครึ่งๆ
กลางๆ เรายังเป็นนักบุญ
แต่อยากจะเป็นนักบวช ผลของ
นักบวชก็เลยไม่ค่อยได้เท่าไร
เพราะเรายังติดภาระของ
นักบุญอยู่ ยังอยากจะสังสรรค์
กับเพื่อนฝูง ยังอยากจะร่วมทำ
กิจกรรมทำบุญไปวัดนั่นวัดนี้



ไปถวายผ้าป่า ถวายเจตีย์
ถวายโบสถ์ ถวายศาลากันอยู่
มันก็เลยไปทางของนักบวช
ไม่ได้ ถ้าจะไปทางของนักบวช
คือต้องการความสงบ ต้องการ
สมาธินี้ ต้องตัดการเป็น
นักบุญไป ถ้าทำแบบที่เป็น
นักบุญแล้วได้ผลของนักบวช
พระพุทธรเจ้าก็ไม่ต้องออก
จากวัง อยู่ในวังจะไม่ดีกว่าหรือ
สุขสบาย ภาวนานั่งสมาธิอยู่
ในวัง มันยากเวลาเราอยู่ใกล้คน
ใกล้เรื่องราวต่างๆ มันจะดึง
ใจให้ออกข้างนอก ไม่ดึงใจ
ให้เข้าข้างใน แต่เวลาอยู่ใน
ที่สงบอย่างในป่าในเขานี้
ไม่มีเรื่องที่จะดึงใจให้ออกไป

ข้างนอก พอเราใช้พุทโธ
ดึงเข้ามา มันก็เข้ามาอย่าง
ง่ายดาย คือเราต้องกำจัด
ศัตรูฝ่ายที่ดึงใจเรา เช่น เวลา
ชักเย่อกัน ถ้าเขามีสิบคน
เราก็ต้องพยายามลดคน
ของเขาให้เหลือแค่คนเดียว
เขากับเรา ถ้าเขาคนเดียวเรา
คนเดียว เราก็พอจะสู้กับเขาได้
แต่ถ้าเขาสิบคน เราคนเดียวนี้
เราสู้เขาไม่ไหว ถ้าเขามีทั้ง
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
มีเรื่องราวต่างๆ มันก็จะดึงใจ
ให้ออกไปข้างนอกอยู่เรื่อยๆ
เรามีของเรา มีพุทโธอยู่
คนเดียว จะไปสู้เขาได้อย่างไร

ศิษย์ : ท่านอาจารย์คะ การหาเวลาไปปฏิบัติธรรมสัก ๑๐ วันอยู่นี้อย่างนี้ก็จะช่วยให้เราเจริญสติได้ดีขึ้น

พระอาจารย์ : ใช่ เราต้องอยู่คนเดียว อยู่ที่สงบสงัดห่างไกลจากแสง สี เสียง อย่างที่พูดนี้ลดกำลังของกิเลสให้มันน้อยลง ถ้าเราอยู่ใกล้แสง สี เสียง นี่กิเลสมันจะมีพวกเยอะ แต่พอไปอยู่คนเดียว มันก็เหงาอีก เดี่ยวมันก็ถูกหลอกให้หาเรื่องออกมาอีก ห่วงคนนั้นห่วงคนนี้ มีภารกิจอย่างนั้นภารกิจอย่างนี้ขึ้นมาทันที เวลาไปเที่ยวต่างประเทศ ๑๐ วันนี่ไม่มีห่วงใครเลย

ฉะนั้น เวลาไปอย่าไปหลงกลมันนะ ไปแล้วก็ตั้งใจไปเลย ใครจะเป็นใครจะตายนี้ไม่ใช่เรื่องของเราแล้ว ตอนนี้นี่หน้าที่ของเราคือมาสร้างสติ มาทำให้สงบให้ได้ คนจะเป็นคนจะตายเขาเป็นตายได้ตลอดเวลา เราไม่ต้องมาสร้างเรื่องขึ้นมาพอไปอยู่คนเดียวก็ไปห่วงคนนั้นห่วงคนนี้ขึ้นมาเลย ทั้งๆ ที่เมื่อก่อนนี้ร้อยปีพันปีไม่เคยห่วงเขาเลย กิเลสมันฉลาดนะ ถ้าเราไม่ระมัดระวังนี้เดี๋ยวถูกมันต้มตลอดเวลา เป็นเนื้อเปื่อยไปเลย เป็นเนื้อตุ๋น





ธรรมะบนเขา
ก้นหอยที่

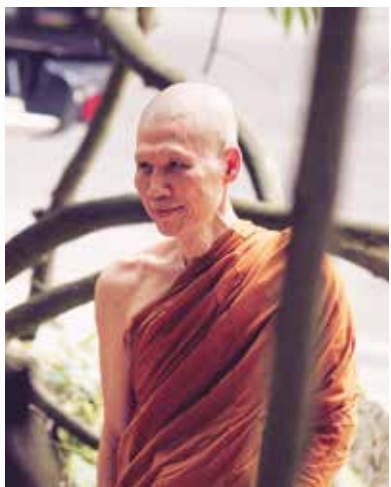
๒๕

วันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๖

การดับทุกข์ที่แท้จริง



พวก เราทุกคน
ที่เข้ามาหา
พระพุทธศาสนา เข้ามาหาวัด
ก็เพราะว่าเราต้องการทราบ
ความจริงว่า
ความสุขที่
แท้จริงนั้นอยู่
ที่ไหน การดับ
ทุกข์ที่แท้จริงนี้
ดับได้อย่างไร
เพราะเท่าที่เรา
ได้ พยายาม
แสวงหากันมา
พยายามทำ
กันมา เราก็ยังไม่ได้พบกับ
ความสุขที่แท้จริงก็คือความ
สุขที่ถาวรที่จะอยู่กับเราไป



ตลอด การดับความทุกข์
ของเราก็เป็นการดับความทุกข์
ชั่วครั้งชั่วคราว ดับแล้วก็
กลับมาใหม่ ความสุขที่หาได้
หามาแล้ว ก็
หายไป ต้องหา
อยู่เรื่อยๆ นั่นก็
เป็นเพราะว่าเรา
ไม่รู้ว่าความสุข
ที่แท้จริงนั้นอยู่
ที่ไหนนั่นเอง
เราเกิดมา ทุกคน
ก็สอนเราว่า
ความสุขของ
พวกเรานั้นอยู่ที่การหาลาภ
ยศ สรรเสริญ หารูป เสียง
กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ชนิดต่างๆ

หาได้มากเท่าไรก็จะมีความสุข
มากเท่านั้น พวกเราทุกคนก็
พยายามหากันมาตลอดเวลา
ตั้งแต่เกิดมาจนถึงปัจจุบัน
ความสุขที่เราหาได้มันก็
ไม่ได้อยู่กับเราไปตลอด อยู่ได้
เพียงเดี๋ยวเดียว ได้แค่เวลาที่
เราได้เสพได้สัมผัสได้รับมา
พอได้รับมาแล้วมันก็หายไป
ทำให้เราเกิดความอยากได้
ความสุขเพิ่มขึ้นอีก ความทุกข์
ก็เหมือนกัน ความทุกข์ที่เรา
พยายามหนีกัน พวกเรา
พยายามจะดับกัน ดับมัน
อย่างไร มันก็กลับมาหาเราอยู่
เรื่อยๆ เพราะเราไม่รู้วิธีที่จะ
ดับทุกข์ที่แท้จริงว่าดับอย่างไร

การหาความสุขที่แท้จริง เราก็
ไม่รู้ว่าหาที่ไหนกัน จนกว่าเรา
จะได้มาพบกับพระพุทธเจ้า
พบกับพระพุทธศาสนา

พระ พุทธเจ้าเป็น
พระองค์แรก
ที่ทรงค้นพบความสุขที่แท้จริง
และการดับทุกข์ที่แท้จริงว่า
ดับได้อย่างไร ความสุขที่แท้จริง
พระองค์ทรงค้นพบว่าอยู่ที่
ความสงบของใจเรานั่นเอง และ
การจะดับความทุกข์ให้หมดไป
ก็ต้องดับที่ใจของเรา เพราะ
ต้นเหตุของความทุกข์ของ
ใจนั้นก็ไม่ได้อยู่ที่สิ่งต่างๆ
ทั้งหลายในโลกนี้ แต่อยู่ที่
ความอยากของเรานั่นเอง



พวกเรามักจะคิดว่าความทุกข์
ของพวกเรานั้นเกิดจากการ
เสื่อมของลาภ ยศ สรรเสริญ
ของความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น
กาย แต่ความจริงพระพุทธเจ้า
ได้ทรงค้นพบว่าความทุกข์
ของพวกเรานั้นอยู่ที่ความ
อยากไม่ให้สิ่งต่างๆ เสื่อม
ความอยากไม่ให้ลาภ ยศ
สรรเสริญ ไม่อยากให้ความสุข
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย
เสื่อมหมดไป จึงทำให้เราเกิด
ความทุกข์ใจ ถ้าเราไม่มีความ
อยากที่จะให้สิ่งต่างๆ เช่น
ลาภ ยศ สรรเสริญ รูป เสียง
กลิ่น รส โภภะ ชนิต
ต่างๆ เสื่อม เวลาเขาเสื่อมก็จะ

ไม่ทำให้เราทุกข์ใจแต่อย่างใด
นี่คือความจริงที่พระพุทธเจ้า
ได้ทรงค้นพบว่าความทุกข์
ทั้งหลายของพวกเราไม่ได้
เกิดจากสิ่งต่างๆ ภายนอก
ไม่ได้เกิดจากการเสื่อมของ
ลาภ ยศ สรรเสริญ การเสื่อม
ของรูป เสียง กลิ่น รส โภภะ
แต่เกิดจากความอยากไม่ให้
สิ่งต่างๆ เช่น ลาภ ยศ
สรรเสริญ เช่น รูป เสียง
กลิ่น รส โภภะ เสื่อมจาก
เราไปนั่นเอง ดังนั้น ถ้าเรา
อยากจะดับความทุกข์ใจ
ของเรา เราก็ต้องมาหยุดที่
ความอยากของเรา ดับความ
อยากของเรา อย่าไปอยากให้

สิ่งต่างๆ ไม่เสื่อม เพราะว่า
มันเป็นไปไม่ได้

สิ่งต่างๆ ทั้งหลายในโลก
นี้เป็นปกติของเขา
ที่มีการเจริญแล้วก็ต้องม
ีการเสื่อมไปเป็นธรรมดา
ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม แม้แต่
พระพุทธเจ้าก็ต้องพบกับความ
เสื่อมของลาภ ยศ สรรเสริญ
ความเสื่อมของรูป เสียง กลิ่น
รส โภภะ ฐัพพะ เช่นเดียวกัน
กับพวกเรา ต่างกันตรงที่ว่า
พระพุทธเจ้าไม่เดือดร้อน
ไม่ทุกข์ใจไปกับความเสื่อม
ของสิ่งต่างๆ เพราะพระองค์
ได้ทรงค้นพบต้นเหตุของ
ความทุกข์ใจว่าเกิดจากความ

การขำร่างกายนี้
ไม่ได้ไปดับความทุกข์
ที่มีอยู่ในใจ
เพราะร่างกายนี้
ไม่ได้เป็นเหตุ
ของความทุกข์ใจ

อย่าไม่ให้สิ่งต่างๆ เสื่อมไป
นั่นเอง พอพระองค์ไม่มีความ
อยากให้สิ่งต่างๆ ไม่เสื่อมไป
เวลาสิ่งต่างๆ เสื่อมไป พระทัย
ของพระองค์ก็เป็นปกติ ไม่
เดือดร้อน ไม่ทุกข์ใจ ไม่เหมือน
กับพวกเราที่ยังหลงยังไม่รู้
ความจริงอันนี้อยู่ เวลาเรา
สูญเสียลาภ ยศ สรรเสริญ
สูญเสียความสุขทางตา หู





จมูก ลื่น กายไป ใจของเรา
จะมีความเศร้าโศกเสียใจ
มีความหมดหวังหมดกำลังใจ
บางครั้งถึงกับอยากจะฆ่า
ตัวตาย นั่นก็เป็นเพราะว่า
ยังมีความอยากให้ลาภ ยศ
สรรเสริญ ให้ความสุขทางตา
หู จมูก ลื่น กาย นั้นกลับมา
มีอยู่เหมือนเดิม พอไม่สามารถ

ให้ลาภ ยศ สรรเสริญ
ให้ความสุขกลับมามีเหมือน
เดิมได้ เราก็ไม่มีความอยาก
จะอยู่ เพราะอยู่ไปแล้วมีแต่
ความทุกข์ใจ เพราะไม่รู้ต้นเหตุ
ของความทุกข์ใจว่าเกิดจาก
ความอยากให้สิ่งต่างๆ ไม่เสื่อม
อยากให้สิ่งต่างๆ ที่เคยมีอยู่
กลับมาหาเราอีก กลับมา
อยู่กับเราอีก พอไม่ได้ก็เกิด
ความทุกข์ทรมานใจจนถึงกับ
ไม่อยากจะอยู่ต่อไป ก็เลยต้อง
ฆ่าตัวตายไป การฆ่าตัวตาย
ไม่ได้เป็นการดับความทุกข์ใจ
เพราะการฆ่าร่างกายนี้ไม่ได้
ไปดับความทุกข์ที่มีอยู่ในใจ
เพราะว่าร่างกายนี้ไม่ได้เป็น

เหตุของความทุกข์ใจ เหตุของ
ความทุกข์ใจก็คือความอยาก
ถ้าเรายังไม่ได้ดับความอยาก
ความทุกข์ใจก็ยังไม่หมดไป
เช่น เวลาฆ่าตัวตายไปแล้ว
ความทุกข์ใจก็ยังมีอยู่ และ
กลับจะมีเพิ่มมากขึ้น เพราะว่า
เวลาที่จะฆ่าตัวตายก็เกิด
ความทุกข์ใจขึ้นมาอีกเพราะ
ความจริงแล้วไม่อยากจะตาย
พอเวลาฆ่าตัวตายก็มีทุกข์
ซ้ำซ้อนขึ้นมาอีก ทุกข์ที่เกิด
จากการฆ่าตัวตาย ทุกข์ที่เกิด
จากความผิดหวังสิ้นหวัง
เป็นทุกข์สองกอง จึงทำให้
เวลาที่ตายไปนั้นจะต้องไปใช้
กรรมในอบาย ไม่สามารถไป



สู่สุคติได้ แต่ถ้ารู้จักทำใจ
ยอมรับความจริงว่าทุกสิ่ง
ทุกอย่างมีวันหมดสิ้นไป
มีวันเสื่อมได้ เมื่อถึงเวลา
ก็เตรียมเนื้อเตรียมตัวทำใจรับ
กับความจริงนี้ เวลาเกิดความ
สูญเสียเกิดความเสื่อมของสิ่ง
ที่เรารักเราชอบ ถ้าเราทำใจได้
เราก็จะไม่เศร้าโศกเสียใจ



เราก็ยังสามารถอยู่อย่าง
ปกติสุขได้ และเมื่อถึงเวลา
ที่เราตายไป เราก็จะไปสู่สุคติได้
ไม่ต้องไปเกิดในอบาย นี่คือ
เรื่องของความทุกข์ และ
ต้นเหตุของความทุกข์ที่เกิด
จากความอยากของเราเอง

ดังนั้น ถ้าเราฝึก
หยุดความ
อยากต่างๆ ได้ ต่อไปเราจะ
ไม่มีความทุกข์ใจ เพราะนั่นแล
คือวิธีที่พระพุทธเจ้าได้ทรง
บำเพ็ญได้ทรงปฏิบัติจนทำให้
พระองค์ได้ทรงหลุดพ้นจาก
ความทุกข์ทั้งหลายได้ หลุดพ้น
จากการเวียนว่ายตายเกิดได้
ไม่ต้องกลับมาเกิด มาแก่

มาเจ็บ มาตาย อีกต่อไป
พระองค์จึงได้ทรงนำเอาวิธี
ที่ได้ทรงปฏิบัตินี้มาเผยแผ่
สั่งสอนให้แก่พวกเราที่ยังไม่
รู้จักการหาความสุขที่แท้จริง
ที่ยังไม่รู้จักการดับความทุกข์
ที่แท้จริงนั่นเอง การหา
ความสุขที่แท้จริงก็ต้องหา
ความสุขภายในใจของเรา
หาความสุขที่เกิดจากความ
สงบของใจ การดับความทุกข์
ก็ต้องมาดับที่ความอยาก
ของเรา อย่าไปอยากได้อะไร
อยากเป็น อย่าไปอยากไม่
อยากได้ ไม่อยากเป็น
จะเป็นอะไรก็ต้อง
เป็น จะได้อะไรก็ต้องได้
เวลาได้ก็อย่าไปปฏิเสธมัน

เวลาไม่ได้ก็อย่าไปอยากได้
ให้ทำใจเป็นกลาง เป็นอุเบกขา
ยินดีตามมีตามเกิด ดีก็ได้
ชั่วก็ได้ เจริญก็ได้เสื่อมก็ได้
สรรเสริญก็ได้นินทาก็ได้ ถ้าเรา
สามารถทำใจของเราให้เป็น
อุเบกขาได้ แล้วใจของเราก็
จะไม่มี ความอยาก พอไม่มี
ความอยาก ใจก็จะไม่มี
ความทุกข์ จะอยู่อย่างมี
ความสุขท่ามกลางการเจริญ
และการเสื่อมของสิ่งต่างๆ
การเจริญและเสื่อมของลาภ
ยศ สรรเสริญ สุข จะไม่มา
กระทำให้ใจของเราวุ่นวาย
เดือดร้อนแต่อย่างใด ใจของเรา
จะมีความสุขสงบมีความสุขอยู่

ตลอดเวลา อันนี้แหละคือ
ความสุขที่แท้จริง อยู่ที่ความ
สงบของใจ และการดับทุกข์
ที่แท้จริงก็ต้องดับความอยาก
ต่างๆ ให้หมดไปจากใจ เพราะ
ถ้าไม่มีความอยากแล้ว ใจของ
เราก็จะสงบจะมีความสุข

นี่ คือหน้าที่ของเรา หน้าที่
ของการที่เราได้มา
เกิดเป็นมนุษย์ เพราะว่า
สิ่งที่เราทุกคนปรารถนา
กัน เราต้องการความสุขที่แท้จริง
ที่ถาวร และเราต้องการ
หลุดพ้นจากความทุกข์อย่าง
ถาวร ไม่ต้องการที่จะพบกับ
ความทุกข์อีกต่อไป อยากจะ
มีความสุขไปตลอดไม่มีวัน



ถ้าอยากให้ ความสงบนี้เต็มร้อย ก็จำเป็นจะต้อง เจริญจิตภาวนา

หมดสิ้น เราก็ต้องปฏิบัติตาม
ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติ
และทรงนำเอามาเผยแพร่
สั่งสอนให้แก่พวกเรา คือ
ทรงสอนให้ทำทาน ทาน
ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนี้
พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญ
มาแล้ว ก็คือการสละราชสมบัติ
มีทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง
มากน้อยเพียงไร พระองค์ทรง
สละหมดสิ้น เสด็จออกจาก
พระราชวังแล้วก็ไปบำเพ็ญ
รักษาศีลและภาวนา นี่คือ

งานที่พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญ
หลังจากที่ได้สละราชสมบัติ
แล้ว ได้ทำทานหมดแล้ว ไม่มี
สมบัติอะไรที่จะทำอีกแล้ว
พระองค์ก็ทรงเสด็จออก
ทรงผนวช ออกบวชแล้วก็
รักษาศีลให้สมบูรณ์ ไม่ให้
ต่างพร้อย เพราะการทำผิดศีล
การทำบาปจะทำให้ใจไม่สงบ
จะทำให้ใจวุ่นวาย จะทำให้ใจ
เกิดความทุกข์ขึ้นมา ก็ต้อง
พยายามรักษาศีล คือการ
กระทำทางกายทางวาจาให้
สะอาดบริสุทธิ์ คือ ไม่ฆ่าสัตว์
ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติด
ประเวณี ไม่พูดปด ไม่เสพสุรา
ยาเมา และอบายมุขต่างๆ เช่น

การเล่นการพนัน เพียงกลางคืน
คบคนชั่วเป็นมิตร ความ
เกียจคร้าน การกระทำเหล่านี้
จะทำให้เกิดความวุ่นวายใจ
จะทำลายความสงบของใจ
ต้องหลีกเลี่ยงการกระทำ
เหล่านี้ถ้าเราอยากจะได้พบ
กับความสุขที่แท้จริงที่ถาวร

พอ รักษาศีลได้แล้ว
ขั้นต่อไปก็ต้อง
มาทำให้ใจให้สงบอย่างเต็มที่
เพราะการทำทาน การรักษาศีล
นี้ไม่ได้ทำให้จิตสงบได้ร้อย
เปอร์เซ็นต์ ทำให้สงบได้บางส่วน
แต่ไม่ครบร้อย ถ้าอยากจะทำให้
ความสงบนี้เต็มร้อยก็จำเป็น
จะต้องเจริญจิตภาวนา คือ

ขั้นแรกก็ให้เจริญสมถภาวนา
ทำจิตให้สงบ หยุดความคิด
ปรุงแต่งต่างๆ ขั้นที่สองหลัง
จากที่ได้ความสงบจากการ
หยุดความคิดปรุงแต่งแล้ว
ก็คือรักษาความสงบที่ได้จาก
การที่ได้นั่งสมาธินี้ ด้วยการ
ป้องกันไม่ให้เกิดความอยาก
หรือหยุดความอยากที่จะมา
ทำลายความสงบที่ได้จากการ
นั่งสมาธิ การเจริญสมถภาวนา
นี่คืองานที่พระพุทธเจ้าได้ทรง
บำเพ็ญได้ทรงปฏิบัติหลังจาก
ที่ได้ทรงออกผนวชแล้วก็ทรง
รักษาศีลให้บริสุทธิ์ตลอดเวลา
แล้วก็ทรงควบคุมความคิด
ของตนด้วยการใช้สติ

สติ นี้จะเป็นเหมือน
เชือกที่จะดึงจิต
ไม่ให้คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้
เพราะถ้าจิตยังคิดเรื่องนั้น
คิดเรื่องนี้อยู่ จิตจะไม่สงบ
เมื่อไม่สงบก็ จะไม่มีความสุข
เมื่อไม่มีความสุขก็จะมี
ความอยาก อยากได้รูป เสียง
กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อยากมี
อยากเป็น อยากไม่มีอยาก
ไม่เป็น พอเกิดความอยากก็ยิ่ง
จะมีความสุขเพิ่มมากขึ้น
ก็ต้องไปทำตามความอยาก
เมื่อไปทำตามความอยาก
ก็ต้องไปทำบาปทำกรรม
ทำผิดศีลผิดธรรมได้ ถ้าไม่
ระมัดระวัง ถ้าไม่มีกำลังที่จะ

รักษาศีลได้ ก็จะไปทำบาปกัน
พอไปทำบาปแล้วจิตก็จะยังมี
ความสุข มีความวุ่นวายใจ
เพิ่มมากขึ้นไปอีกเรื่อยๆ ดังนั้น
หลังจากที่ได้รักษาศีลแล้ว
สิ่งที่จะต้องทำตลอดเวลา
ต่อไปก็คือการควบคุมความคิด
ด้วยการเจริญสติ การเจริญ
สตินี้ก็มีหลายวิธีด้วยกัน
ที่เรารู้จักโดยทั่วไปก็คือใช้
คำบริกรรมพุทโธฯ นี้เรียกว่า
พุทธานุสติ คือใช้การระลึก
ถึงพระนามของพระพุทธเจ้า
เป็นเครื่องมือหยุดความคิด
ปรุงแต่งของเรา ถ้าเราระลึก
ถึงคำว่าพุทโธฯ ไปเรื่อยๆ
เราก็จะไม่สามารถไปคิดถึง

เรื่องนั้นคิดถึงเรื่องนี้ได้ ถ้าเราสามารถควบคุมใจให้อยู่กับพุทโธไปได้อย่างต่อเนื่อง ใจก็จะเข้าสู่ความสงบได้ พอเข้าสู่ความสงบแล้ว ก็จะพบกับความสุขอันมหัศจรรย์ที่ไม่เคยพบมาก่อน เป็นความสุขที่เลิศที่ประเสริฐ เป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่จะอยู่ไปกับใจไปตลอด ไม่มีใครจะสามารถพรากความสุขที่ได้นี้ไปได้ นอกจากความอยากเท่านั้น

ดังนั้น หลังจากที่ได้
ความสุขอันนี้
แล้ว พอออกจากสมาธิมา
ก็ต้องใช้วิปัสสนาภาวนา หรือ
ปัญญา มาคอยสอนใจไม่ให้

ไปอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่ให้
ไปอยากมีอยากเป็น หรืออยาก
ไม่มีอยากไม่เป็น ถ้ามีปัญญา
คอยสอนใจอยู่เรื่อยๆ ใจก็จะ
หยุดความอยากต่างๆ ได้
พอไม่มีความอยากอยู่ภายใน
ใจแล้ว ใจก็จะไม่มีความทุกข์
จะมีแต่ความสุขอยู่ตลอดเวลา
ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับร่างกาย
ก็ดี หรือเกิดขึ้นกับสิ่งต่างๆ
หรือบุคคลต่างๆ ก็ดี จะไม่ทำ
ให้ใจวุ่นวาย จะไม่ทำให้ใจทุกข์
หรือเศร้าโศกเสียใจได้เลย
เพราะใจไม่ได้ไปอยากกับ
สิ่งต่างๆ นั่นเอง เพราะรู้ว่า
ถ้าอยากแล้วจะเกิดความทุกข์
ใจขึ้นมา จึงปล่อยวางทุกสิ่ง





ทุกอย่างให้เป็นไปตามความจริง
ของเขา ใครจะอยู่กับลอยเขา
อยู่ไป ใครจะตายก็ปล่อยเขา
ตายไป ใครจะเจริญหรือใครจะ
เสื่อมก็ปล่อยเขาเจริญปล่อย
เขาเสื่อมไป เป็นภาวะปกติ

เป็นภาวะธรรมดาของโลก
ที่มีการเจริญมีการเสื่อมเป็น
ธรรมดา เป็นสิ่งที่เราไม่
สามารถที่จะไปยับยั้งหรือสั่ง
ให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ได้
เช่น ร่างกายของพวกเรา



เราก็ไม่สามารถที่จะสั่งให้มัน
ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายได้ เมื่อถึง
วาระของเขาที่จะต้องแก่ที่จะต้อง
เจ็บที่จะต้องตาย เขาก็
ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายไป
ตามวาระของเขา แต่ใจนี้ไม่ได้

เป็นร่างกาย ใจไม่ได้แก่ไม่ได้
เจ็บไม่ได้ตายไปกับร่างกาย
ถ้าใจมีปัญญาคอยสอนใจให้
ถอนตัวออกจากร่างกาย ไม่ให้
ยึดติดกับร่างกาย ให้ปล่อยวาง
ร่างกายได้ ใจก็จะไม่ทุกข์กับ
ความแก่ ความเจ็บ ความตาย
ของร่างกาย

การที่จะถอนออก
จาก ความ
ยึดติดในร่างกายได้ ในเบื้องต้น
ก็ต้องทำใจให้สงบก่อน เพราะ
เวลาใจสงบ ใจจะปล่อยวาง
ร่างกายชั่วคราว เช่น เวลา
นั่งสมาธิทำใจให้สงบด้วยการ
บริกรรมพุทโธๆ พอใจรวมเข้า
สู่ความสงบ ใจกับร่างกาย



ก็จะแยกออกจากกันชั่วคราว
ตอนนั้นใจจะรู้ว่าใจไม่มี
ร่างกาย แต่ใจก็ไม่ได้เดือดร้อน
อะไรกับการไม่มีร่างกาย
พอออกจากสมาธิมา ใจกับ
ร่างกายก็จะกลับมารวมกัน
ตอนนั้นก็ต้องใช้ปัญญา
คอยเตือนใจสอนใจว่าร่างกายนี้
ไม่ใช่ตัวเราของเรา ร่างกายนี้
ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไป
อย่าไปอยากให้เขาไม่แก่ ไม่เจ็บ
ไม่ตาย ถ้าไม่อยากจะทุกข์ใจ
ถ้าทำใจเฉยๆ ยอมรับกับ
ความจริงของร่างกาย เวลา
ร่างกายแก่ ก็จะไม่รู้สึกทุกข์
แต่อย่างใด เวลาร่างกายเจ็บไข้
ได้ป่วย ก็จะไม่รู้สึกทุกข์แต่

อย่างใด เวลาร่างกายตายไป
ก็จะไม่รู้สึกรู้สีกทุกข์แต่อย่างใด
เพราะตอนที่ร่างกายตายไป
ก็เหมือนกับตอนที่ใจเข้าสู่
สมาธินั่นเอง เวลาเข้าสู่สมาธิ
ตอนนั้นใจก็ไม่รับรู้เรื่องของ
ร่างกายแล้ว

การทำสมาธิ
จึงเป็นงานที่
สำคัญมากในการที่จะช่วยดับ
ความทุกข์ใจ ถ้าไม่มีสมาธิถึง
แม้จะได้ยินได้ฟังพระธรรม
คำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่
ตลอดเวลาว่าร่างกายนี้ไม่ใช่
ตัวเราของเรา ร่างกายต้องแก่
ต้องเจ็บ ต้องตาย ไปเป็น
ธรรมดา แต่เราจะไม่สามารถ

ทำได้ จะไม่สามารถทำได้
หยุดความอยากไม่แก่ อยาก
ไม่เจ็บ อยากไม่ตายได้ เพราะ
ว่าใจไม่มีกำลัง ขาดสมาธิ
เป็นผู้ที่จะตั้งใจให้ออกจาก
การยึดติดอยู่กับร่างกายนี้เอง
ดังนั้น การทำให้สงบทำ
สมาธินี้จึงเป็นงานที่สำคัญ
อย่างยิ่ง ก่อนที่เราจะก้าวสู่
งานขั้นสุดท้ายก็คืองาน
ขั้นปัญญาขั้นวิปัสสนาได้ต้อง
มีความสงบก่อน และก่อนที่
เราจะมีธรรมะสงบได้ เราก็ต้อง
เจริญสติอยู่ตลอดเวลา เช่น
ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับ ไม่ว่า
เราจะทำอะไร เราไม่ควรปล่อย
ให้ใจเราไปคิดเรื่องราวต่างๆ
ยกเว้นเรื่องที่เรากำลังจะทำ

ต่อให้เป็นพระพุทธรูป
ก็ห้ามความแก่
ห้ามความเจ็บ
ห้ามความตายไม่ได้
เพราะนี่เป็นกฎของ
ธรรมชาติ

ต้องคิดเกี่ยวกับการงานที่เรา
กำลังทำอยู่เท่านั้น ถ้าเรา
ไม่ต้องใช้ความคิด แทนที่เรา
จะไปคิดถึงคนนั้นคนนี้เรื่องนั้น
เรื่องนี้ เราก็ใช้การบริกรรม
พุทโธๆ ไปแทน เพื่อจะให้
มีงานทำ พอมีงานทำใจจะได้
ไม่ต้องไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้
คนนั้นคนนี้ แล้วพอเวลาเรามี
เวลาว่างสามารถนั่งหลับตาได้
เราก็นั่งหลับตาแล้วกับบริกรรม





พุทโธๆ ต่อไป ถ้าทำอย่างนี้
แล้วไม่ซำก็เร็วใจของเราก็คจะ
เข้าสู่ความสงบได้ จะมีสมาธิ
พอมีสมาธิแล้วเราก็คจะมีกำลัง
ที่จะสอนใจให้แยกตัวเองออก
จากร่างกายได้ ให้ปล่อยวาง
ร่างกายได้ ให้ยอมรับความจริง

ว่าไม่มีวันที่เราจะสามารถ
ห้ามความแก่ ห้ามความเจ็บ
ห้ามความตายได้ ต่อให้เป็น
พระพุทธเจ้าก็ห้ามความแก่
ห้ามความเจ็บ ห้ามความตาย
ไม่ได้ เพราะนี่เป็นกฎของ
ธรรมชาติ ไม่มีใครที่จะมารื้อ
กฎอันนี้ได้ ยับยั้งห้ามกฎอันนี้
ไม่ให้เกิดขึ้นได้ แต่สิ่งที่เรา
สามารถห้ามได้ก็คือความอยาก
ที่จะทำให้เกิดความทุกข์ใจ
ขึ้นมา ถ้าไม่มีความอยาก
ไม่มีความทุกข์ใจแล้ว ความแก่
ความเจ็บ ความตาย ของ
ร่างกายจะไม่เป็นปัญหาแต่
อย่างไร จะเป็นเหมือนกับไม่มี
เหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น จะเป็น

เหมือนกับตอนที่เรานั่งอยู่
ตรงนี้ เดี๋ยวนี้ เวลานี้ใจของ
เราสงบเย็นสบาย ไม่เดือดร้อน
ไม่วุ่นวาย ถ้าเราสามารถ
ควบคุมใจของเราให้เป็น
อย่างนี้ได้ตลอดเวลา เวลาที่
ร่างกายแก่เจ็บตายก็จะเป็น
ปัญหาอะไร

นี่ แลคือการเข้าหาความสุข
ที่แท้จริง การดับทุกข์ที่
แท้จริง ต้องดับด้วยการทำทาน
ดับด้วยการรักษาศีล ดับด้วย
การภาวนา คือ สมถภาวนา
ทำใจให้สงบ และวิปัสสนา
ภาวนาสอนใจให้ฉลาด สอนใจ
ไม่ให้อยากได้สิ่งต่างๆ ไม่ให้
อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็น



อย่างนี้ ถ้าเราสามารถปฏิบัติ
ทุกสิ่งทุกอย่างได้ครบบริบูรณ์
ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอน
ให้ปฏิบัติ เราก็จะได้พบกับ
ความสุขที่แท้จริง เราก็จะได้
หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย
เราก็จะได้ไม่ต้องกลับมา



เวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป
อันนี้แหละเป็นสิ่งที่พวกเรา
จะได้รับกันในฐานะที่ได้มาเกิด
เป็นมนุษย์ และได้มาพบกับ
พระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นโอกาส
ที่ยากมากที่จะเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน
ทั้งสองส่วน คือได้เกิดมาเป็น
มนุษย์ และได้เกิดมาพบกับ
พระพุทธศาสนา ส่วนมากจะได้
อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น มาเกิดเป็น
มนุษย์แต่ไม่มีพระพุทธศาสนา
หรือมาเกิดเป็นเดรัจฉานแล้ว
มาพบกับพระพุทธศาสนา
เช่น สุนัขที่มาอาศัยอยู่วัด
ก็จะไม่ได้รับประโยชน์จาก
พระพุทธศาสนา ถ้าเกิดเป็น
มนุษย์แล้วไม่มีพระพุทธศาสนา

ก็จะไม่ได้รับประโยชน์เช่น
เดียวกัน แต่ตอนนี้เราได้รับ
ทั้งสองส่วน เราได้เป็นมนุษย์
 และได้พบกับพระพุทธศาสนา
 จึงเป็นโอกาสอันยิ่งใหญ่
 เป็นโชคอันมหาศาลสำหรับ
พวกเรา เพราะเป็นโอกาสนี้
 โอกาสเดียว นานๆ สักครั้งหนึ่ง
 ที่จะเกิดขึ้นที่จะทำให้เรา
สามารถที่จะบำเพ็ญปฏิบัติ
ให้เราได้พบกับความสุข
ที่แท้จริง และหลุดพ้นจาก
ความทุกข์ได้อย่างถาวร
 จึงอยากจะให้ท่านจงใช้เวลา
อันมีค่านี้ต่อการบำเพ็ญตาม
คำสอนของพระพุทธเจ้า
 เพราะสิ่งที่เราจะได้รับนี้เป็น

ของแท้ของจริงของที่จะติด
ไปกับเราต่อไป คือของที่จะติด
อยู่ภายในใจของเรา ดีกว่า
การแสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญ
หาความสุขทางตา หู จมูก
ลิ้น กาย ที่จะติดอยู่กับเพียง
ร่างกาย พอร่างกายหมด
สภาพไป ร่างกายตายไป ลาภ
ยศ สรรเสริญ และความสุข
ต่างๆ ทั้งหลายก็จะหมดไป

จึง ขอฝากให้ท่านทั้งหลาย
ได้เอาสิ่งที่ท่านได้ยิน

ได้ฟังในวันนี้ไปพิจารณา
และปฏิบัติ เพื่อความสุขที่แท้จริง
และการดับทุกข์ที่ถาวรที่จะ
ตามมาต่อไป การแสดงก็เห็น
ว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้
เพียงเท่านี้ ขอคุณพระศรี-
รัตนตรัยและบุญกุศลที่ท่าน
ได้มาบำเพ็ญกันในวันนี้ จงเป็น
เหตุเป็นปัจจัยให้ท่านมีแต่
ความสุขและความเจริญด้วย
อายุ วรรณะ สุขะ พละ โดยทั่ว
หน้ากันเทอญ



จิตมันชอบคิดอกุศล แต่สติ
มันก็รู้ ขออุบายธรรมมา
ตัดสันดานจิตตัวนี้ด้วยครับ

๒๕

ศิษย์ถาม

⋮

๗ กรกฎาคม ๒๕๕๖

พระอาจารย์ตอบ

คำถามจากเฟซบุ๊กและแฟนเพจ ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
และคำถามจากในศาลา

ศิษย์ : ในคนทุกวันพระหรือทุกวันครับ

พระอาจารย์ : ก็ทุกวัน แต่ส่วนใหญ่คนจะมา
มากวันเสาร์กับวันอาทิตย์เพราะเป็นวันหยุด
แต่วันธรรมดาที่มีมาเป็นประจำอยู่ ช่วงบ่ายสอง
ถึงบ่ายสี่โมงก็จะมีคนขึ้นมาทำบุญถวายของ
มาสนทนาธรรม มาฟังเทศน์



ศิษย์ : มีแต่กายบุตรสาว

พระอาจารย์ : พวกชุดขาวนี้
เขาจะมาพักอยู่ที่ข้างล่างที่
วัดญาณฯ ที่ข้างล่างจะมีที่พัก
ให้กับพวกชุดขาว อยู่ข้างบนนี้
เป็นที่อยู่ของพระ ที่วัดญาณฯ
จะมีที่พักให้ญาติโยมมาจำศีล
อยู่พักได้ครั้งละไม่เกิน ๗ วัน
ต้องแบ่งกันเพราะว่าที่มีไม่มาก
อยู่ได้ประมาณ ๓๐ ถึง ๔๐ คน
ต้องเข้าคิวกัน โทรศัพทมาจอง
ที่พักันได้ ถ้าให้อยู่ประจำ
คนอื่นก็จะไม่สามารถมา
อยู่กันได้อันนี้เป็นนโยบาย
ของสมเด็จพระญาณสังวรฯ
สมเด็จพระสังฆราช ท่านเป็น
ผู้สร้างวัดนี้ขึ้นมา แล้วก็ทรง

อนุญาตให้พระขึ้นมาพัฒนา
ที่บนเขานี้ ทรงสนับสนุน
และได้รับการสนับสนุนจาก
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ
เคยเสด็จขึ้นมาสนทนาธรรม
กับสมเด็จพระสังฆราชฯ
บนศาลาหลังนี้เมื่อปี ๒๕๒๖
ตอนนั้นยังไม่ได้ทำอะไรมาก
ยังเป็นเขา ยังไม่มีเจ้าหน้าที่
ป่าไม้มาดูแลรักษา ทรงเสด็จ
มาทอดพระเนตรแล้วก็ทรงทำ
โครงการพระราชดำริฯ ให้มีการ
ทำอ่างเก็บน้ำต่างๆ เพื่อไว้
ใช้สอยทั้งมนุษย์และสัตว์
ที่อยู่บนเขานี้จะได้อาศัย และ
ทรงให้เจ้าหน้าที่ป่าไม้มาดูแล
รักษา โครงการพระราชดำริ



ที่อยู่ในบริเวณของวัดญาณฯ นี้
มีส่วนที่อยู่บนเขาที่เรียกว่า
เขาชีโอน เขานี้มีเนื้อที่ประมาณ
สองพันกว่าไร่ แล้วก็ทรงให้ซื้อ
ที่เพิ่มครอบบริเวณวัดญาณฯ
อีกสองพันไร่ โครงการอัน
เนื่องจากพระราชดำริของ
วัดญาณฯ นี้จะมีเนื้อที่ประมาณ
สี่ห้าพันไร่ด้วยกัน ทรงให้ปลูกป่า
ให้มีเกษตรมาศึกษาทำการ
สาธิตปลูกพืชพันธุ์ต่างๆ

ศิษย์ : วัดญาณฯ นี้ไม่ผูกพัน
อยู่กับวิหารเซียน

พระอาจารย์ : ไม่ วิหารเซียน
เป็นผู้มาขอใช้ที่ของโครงการ
พระราชดำริฯ คือเซียนที่สร้างนี้

เดิมมีเจตนารมณ์ที่อยาก
จะสร้างวิหารเพื่อถวายเป็น
พระราชกุศลแด่พระบาท
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ในวาระ
ที่ทรงอายุครบ ๖๐ พรรษา
มีชาวจีนที่มีฐานะการเงิน
การทอง อยากจะร่วมกันสร้าง
แล้วถวายเป็นพระราชกุศล
ก็เลยมาราบมูลสมเด็จพระ
พระสังฆราชฯ ขอที่สร้าง เมื่อ
พิจารณาแล้วก็ได้กราบมูล
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ
ก็ทรงอนุญาตให้สร้างตรง
ที่ตั้งอยู่ในปัจจุบันนี้ วิหารเซียน
นี้ก็อยู่ภายใต้การดูแลของ
คณะกรรมการที่โครงการ
พระราชดำริฯ ตั้งขึ้นมา คือ

ไม่ได้เป็นของวิหารเซียน เป็น
ของโครงการพระราชดำริฯ
รู้สึกจะมีองคมนตรีเป็นประธาน
กรรมการ

ช่วงที่เริ่มสร้างวัดใหม่ๆ จนถึง
ตอนที่พระองค์ครบ ๖๐
พรรษานี้ พระองค์เสด็จมาเป็น
ประจำเกือบทุกปี เพราะว่า
มีถาวรวัตถุต่างๆ ที่ได้สร้าง
ขึ้นมา พระองค์ก็จะทรงมา



เป็นผู้เปิดให้ เช่น เปิดเจดีย์
เปิดโบสถ์ เปิดวิหารอะไร
ต่างๆ แต่หลังจากที่สร้างเสร็จ
เรียบร้อยแล้วพระองค์ก็ไม่ได้
เสด็จมาอีก

ศิษย์ : ผมเคยอยู่ที่วัด
ป่าบ้านตาดเมื่อสามสิบปี

พระอาจารย์ : อาตมาบวช
เมื่อปี ๒๕๑๘ บวชที่วัดบวรนิเวศฯ
บวชกับสมเด็จพระสังฆราชฯ
แล้วก็ขออนุญาตท่านไปปฏิบัติ
อยู่ที่วัดป่าบ้านตาดกับหลวงตา
มหาบัวจนถึงปี ๒๕๖๖ อยู่ที่นี่
ตั้งแต่ ๒๕๑๘ ถึง ๒๕๖๖

เคยไปพักอยู่ที่นั่นหรือ ก็คง
จะเคยอยู่ร่วมกันแต่ไม่ได้รู้

เรื่องกัน เพราะปกติหลวงตา
ท่านก็จะไม่แจ้งให้ใครทราบ
เวลามีผู้หลักผู้ใหญ่ใครไปอยู่
ก็จะไปอยู่กันแบบเงียบๆ
หลังจากที่อาตมาออกจาก
วัดป่าบ้านตาดก็ไปพักอยู่วัด
ที่พัทยาอยู่ ๑ ปี เพราะบ้าน
ของอาตมาอยู่ที่พัทยา แล้ว
พอออกพรรษา ปี ๒๕๒๗
ก็มาอยู่ที่วัดญาณฯ นี้ อยู่มา
จนถึงบัดนี้ก็ร่วม ๓๐ ปีแล้ว
อยู่ตั้งแต่ปลายปี ๒๕๒๗ ก็ได้
ขึ้นมาอยู่บนเขา แล้วก็เลย
ได้รับหน้าที่ดูแลสถานที่บนนี้
ข้างบนนี้ทางตำรวจไม่ต้องมา
ดูแล เพราะมีเจ้าหน้าที่ป่าไม้
คอยดูแลให้อยู่

ศิษย์ : อยากจะกราบเรียน
ถามพระอาจารย์ เวลากระทบได้
นั่งสมาธิภาวนา พอเวลาผ่านไป
สักหนึ่งชั่วโมงจะมีเวทนาทางกาย
เกิดขึ้นมากมาย เช่น ปวดหลัง
ปวดขา เหน็บ ซึ่งยังทนไม่สนใจ
มันก็จะรุนแรงขึ้น กระพริบตา
อาการเวทนาเหล่านี้ได้อย่างไร
บ้างครับ



พระอาจารย์ : ก็คือต้องมึนงานอะไรให้จิตทำ อย่าให้ไปสนใจกับความเจ็บตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น ถ้าเราใช้คำบริกรรมพุทโธ ก็ขอให้เราเกาะติดอยู่กับการบริกรรมพุทโธ พุทโธๆ ไปอย่างเดียว อย่าไปคิดถึงความเจ็บ ถ้าเราเกาะติดอยู่กับการบริกรรมพุทโธได้ ความเจ็บบางทีก็จะหายไป ถ้าไม่หายก็จะไม่รุนแรง และจะไม่ทำให้จิตใจเราทนนั่งอยู่ไม่ได้ เพราะเหตุที่ทำให้ใจเราทนนั่งอยู่ไม่ได้นั้นไม่ใช่อยู่ที่ความเจ็บของร่างกาย แต่อยู่ที่ความอยากให้ความเจ็บหายไป หรือความอยากจะลুকหนีความเจ็บไป

อันนี้ต่างหากที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานใจ วุ่นวายใจ กระวนกระวาย กระสับกระส่าย จนถึงกับทนนั่งต่อไปไม่ได้ ถ้าเรามึนงานให้จิตทำ เช่น บริกรรมพุทโธๆ ไป หรือเราจะใช้การสวดมนต์ไปก็ได้ สวดอิติปิ โส สวดอะไรไป สวดไปเรื่อยๆ ถ้าไม่ให้ความสนใจกับความเจ็บปวดของร่างกาย ความเจ็บปวดของร่างกายก็จะไม่เป็นปัญหา เพราะความเจ็บปวดที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ใจ อยู่ที่ความอยากให้ความเจ็บปวดของร่างกายหายไป พอใจไม่มีโอกาสที่จะไปคิดถึงความเจ็บปวดของร่างกาย ก็จะได้ไม่มีความ

อยากที่จะให้ความเจ็บปวด
ของร่างกายหายไป พอไม่มี
ความอยาก ความทุกข์ทรมานใจ
ก็จะหายไป ก็จะนั่งอยู่กับ
ความเจ็บปวดของร่างกายได้
อย่างสบาย เหมือนเวลาเรา
นั่งเล่นไฟกัน นั่งทิ้งคิnnกัnnงได้
ปวดปัสสาวะก็ยังไม่อยาก
จะลุกไปห้องน้ำ หรือเวลา
ดูภาพยนตร์ดูละคร ถ้าใจมี
อะไรให้ทำแล้วมันเพลิดเพลิน
มันก็จะไม่รู้สึกเจ็บปวด มันก็มี
ความเจ็บปวดเหมือนกับเวลา
นั่งสมาธิ แต่มันไม่รู้สึกอะไร
เพราะว่ามันไม่สนใจ มันไม่ได้
ไปอยากให้มันหายไป ตอนนั้น
มันอยากจะนั่งไปนานๆ เช่น
เวลาดูภาพยนตร์ พอถึงช่วง

เวลาใจสงบนี้
ใจจะรู้เฉยๆ
จะเป็นอุเบกขา
จะไม่มีอคติ
ไม่มีรัก ไม่มีชัง
ไม่มีความอยาก

เข้าด้ายเข้าเข็มนี้ ปวดปัสสาวะ
ยังงัก็ยังไม่อยากจะลุก ทนนั่ง
ดูต่อไปจนจบได้ ก็เพราะว่า
ใจไม่มีความอยากที่จะหนีจาก
ความเจ็บไป ไม่มีความอยาก
ที่จะลุกจากจอไปนั่นเอง

ดังนั้น เวลาเกิดความเจ็บ
ถ้าเรายังใช้ปัญญาไม่เป็น ก็ขอ
ให้เราใช้อุบายของสมาธิก็
คือให้เราบริกรรมพุทโธๆ ไป



หรือสวดมนต์ไป แต่ถ้าเรามี
สมาธิแล้ว เราอยากจะแยกแยะ
ทุกขเวทนาเพื่อดับความทุกข์ใจ
ที่เกิดจากการเจ็บของร่างกาย
เราก็ต้องใช้ปัญญาแยกแยะ
ให้เห็นว่าเวทนานี้ก็เป็น
สภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ร่างกาย
ก็เป็นสภาวะธรรมอีกอย่างหนึ่ง
เป็นคนละส่วนกัน ร่างกายก็
เป็นอาการ ๓๒ เช่น กระดูกนี้
ก็เป็นเหมือนกับท่อนไม้
ท่อนฟันดีๆ นี่เอง ท่อนไม้
ท่อนฟันมันไม่มีความรู้สึก
ว่ามันเจ็บหรือมันปวดแต่อย่างใด
ความเจ็บความปวดนี้มันไม่ได้
อยู่ในท่อนไม้ท่อนฟัน ความเจ็บ
มันเป็นปรากฏการณ์ที่ปรากฏ

ขึ้นมาให้จิตรับรู้ ถ้าจิตไม่มี
อคติคือไม่มีความอยากให้มัน
หายไป จิตก็จะไม่มีความทุกข์
ถ้าจิตไม่มีความทุกข์แล้ว
จิตก็จะอยู่กับความเจ็บของ
ร่างกายได้ อยู่กับทุกขเวทนาได้
คือต้องพิจารณาให้ปล่อยวาง
ให้ได้ว่าเวทนานี้เป็นอนัตตา
เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตั้งอยู่
และดับไป เราไม่สามารถที่จะ
ไปสั่งให้เขาหายไปได้ หรือให้
เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ได้
สิ่งที่เราควรจะทำก็คือทำใจ
ทำใจให้นิ่ง ให้เป็นอุเบกขา
ด้วยการยอมรับความจริงว่า
เจ็บก็เจ็บไป ใจเป็นเพียงผู้รับรู้
เท่านั้น ใจไม่ได้เจ็บไปกับ

ความเจ็บ ร่างกายก็ไม่เจ็บ
ร่างกายก็ไม่ว่าเขาเจ็บ ทั้งๆ ที่
ร่างกายนี้แหละเป็นที่ตั้งของ
ความเจ็บ แต่ตัวร่างกายเอง
เขากลับไม่เดือดร้อน ผู้ที่
เดือดร้อนก็คือใจที่เป็นเพียงแต่
ผู้นั่งดูความเจ็บนี้เท่านั้นเอง
แต่ทนดูไม่ได้ พอเห็นความเจ็บ
แล้วก็อยากจะให้ความเจ็บนั้น
หายไป ต้องฝึกใจให้รู้เฉยๆ
จะรู้เฉยๆ ก็ต้องมีสมาธิก่อน
เวลาใจสงบนี้ใจจะรู้เฉยๆ จะเป็น
อุเบกขา จะไม่มีอคติ ไม่มีรัก
ไม่มีชัง ไม่มี ความอยากให้
เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอมี
สมาธิแล้วเวลาเกิดความเจ็บ
ทางร่างกายก็ใช้ปัญญาสอนใจ

ให้ปล่อยวางความเจ็บ อย่าไป
อยากให้ความเจ็บหายไป
สอนใจให้ยอมรับความเจ็บ
ว่าเป็นเรื่องธรรมดาเป็น
เรื่องปกติ มันไม่เป็นเรื่อง
รุนแรงเกินกว่าที่ใจจะรับรู้ได้
ถ้าใจยอมรับรู้เฉยๆ แล้ว ใจก็
อยู่กับความเจ็บของร่างกายได้
แล้วต่อไปความเจ็บของ
ร่างกายนี้จะไม่เป็นปัญหากับใจ
อีกต่อไป

ศิษย์ : จิตมันชอบคิดอกุศล
แต่สติมันก็รู้ ขออุบายธรรมมา
ตัดสันดานจิตตัวนี้ด้วยครับ

พระอาจารย์ : เบื้องต้น
ก็คือให้หยุดความคิดอกุศล

ด้วยการใช้ความคิดกุศลขึ้นมาแทนที่ เช่น ให้บริการมพุทธโธไป พอเกิดอกุศลขึ้นมา ก็ให้บริการมพุทธโธๆ ไป ถ้าเราสามารถบริการมพุทธโธได้อย่างต่อเนื่อง ความคิดทางอกุศลก็จะหยุดไป แต่จะไม่หยุดอย่างถาวร เวลาใดที่เราเพลอไม่ได้บริการมพุทธโธ มันก็จะคิดทางอกุศลได้ ถ้าอยากจะดับอกุศลอย่างถาวรก็ต้องใช้ปัญญาสอนใจว่าอกุศลนี้เป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง นี่ก็เป็นอกุศลทางใจ เวลาโลภ โกรธ หลง แล้วใจก็จะเครียดขึ้นมา ใจก็จะวุ่นวาย

ขึ้นมา ใจก็จะกระวนกระวาย กระสับกระส่าย กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ถ้าไม่อยากจะกระวนกระวาย กระสับกระส่าย ก็ต้องหยุดความคิดอันนี้ ต้นเหตุของความคิดอันนี้ก็คือความหลงที่ไม่รู้ว่าความอยากนี้ทำให้ใจเราทุกข์ ทำให้ใจเราไม่สบาย ทำให้ใจเราคิดไม่ดี คิดอกุศล เวลาเราอยากได้อะไร เราก็คงจะไปทางอกุศลทันที ถ้าได้มาโดยวิธีที่ไม่ถูก เราก็คงทำโดยวิธีที่ไม่ชอบ เช่น ขอบภรรยา ขอบสามีของใครขึ้นมา ถ้าไม่สามารถหยุดความชอบความอยากได้ เดียวก็ต้องไป

ทำบาป ไปยุ่งกับสามีภรรยา
ของผู้อื่น พอไปยุ่งแล้วก็จะ
เกิดปัญหาเกิดโทษตามมา
อาจจะถึงต้องฆ่ากันตายไป
ก็ได้ ถ้าคิดอย่างนี้ก็จะหยุด
อกุศลได้ ต้องใช้ปัญญาสอนว่า
การคิดตามอกุศลนี้เป็นการ
เดินเข้าหาความทุกข์ เข้าหา
เรื่องราวต่างๆ ดังนั้นต้อง
ไม่กระทำ ต้องไม่คิดไปในทาง
อกุศล ถ้าอยากจะอยู่อย่าง
ร่มเย็นเป็นสุข

ศิษย์ : ในกระบวนการของศีล
สมาธิ ปัญญา ถ้าเราเริ่มมีศีล
เป็นปกติ และมีการเจริญสมาธิบ้าง
เพื่อทำให้จิตใจอ่อนโยนพร้อม
สำหรับการเรียนรู้ แล้วใน



ขั้นตอนการเจริญปัญญาใช้วิธี
ฟังธรรมะที่พระอาจารย์สอนแทน
การพิจารณาธรรมเอง อย่างนี้
จะได้ไหมครับ

พระอาจารย์ : ปัญญานี้ก็ม
๓ ขั้นด้วยกัน ขั้นแรกเรียกว่า
ปัญญาที่เกิดจากการได้ยิน
ได้ฟัง ปัญญาขั้นที่สองก
คือปัญญาที่เกิดจากการคิด

ใคร่ครวญ และปัญญาชั้นที่สาม ก็คือปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติ

เบื้องต้นเราต้องอาศัยปัญญาชั้นแรกก่อน คือเราไม่มีปัญญาในตัวเรา เราก็ต้องอาศัยปัญญาของผู้อื่นมาเป็นแนวทางก่อน เช่น ฟังเทศน์ฟังธรรมนี้ ก็เท่ากับฟังแนวความคิดทางปัญญาของผู้แสดงนั่นเอง ผู้แสดงจะสอนให้คิดอย่างนั้น คิดอย่างนี้ คิดให้ถูก พอเราฟังบ่อยๆ เข้า เราก็จะรู้จักวิธีที่คิดให้เป็นปัญญา คือจะคิดหยุดความอยาก จะไม่คิดทำตามความอยาก คิดเสียสละ คิดรักษาศีล คิดภาวนา พอเรา

ฟังไปเรื่อยๆ แล้วต่อไปเราเอามาคิดเองได้ เราก็ไม่ต้องฟังก็ได้ แต่เบื้องต้นเราต้องอาศัยความคิดของผู้อื่นสอนเราก่อน สอนให้เราคิดไปในทางที่ถูกที่ควร พอเรารู้แล้วว่าความคิดไปในทางที่ถูกที่ควรนี้ นำความสุขมาให้กับเรา ดับความทุกข์ภายในใจได้ เราก็จะคิดไปในทางนี้ แล้วต่อไปเราก็จะคิดของเราเองได้ แล้วเวลาเราไปอยู่ในเหตุการณ์ เวลาเราไปปฏิบัติ แล้วเจอเหตุการณ์ที่จะต้องใช้ปัญญา เราก็ใช้ปัญญาดับความทุกข์ใจได้ นี่คือเรื่องของปัญญา ขั้นต้นนี้เราต้องอาศัย

การฟังความคิดของผู้อื่นก่อน ฟังปัญญาของผู้อื่นก่อน เช่น เราฟังปัญญาของพระพุทธเจ้า เวลาเราฟังธรรม พระพุทธเจ้า ทรงสอนให้เราคิดดี พุทธดี ทำดี ให้เรามองทุกสิ่งทุกอย่าง ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเรา ถ้าเรามองอย่างนี้ เราก็จะหยุดความอยากต่างๆ ได้ พอเราหยุดความอยากต่างๆ ได้ เราก็จะหยุดความทุกข์ได้ หยุดการกระทำความบาปได้

ดังนั้น ต้องอาศัยการฟังก่อน ให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า สุตตมยปัญญา พอเราได้ยินได้ฟังแล้ว เราก็เอาสิ่งที่เราได้ยินได้ฟังมาทบทวนอยู่

เรื่อยๆ มาใคร่ครวญอยู่เรื่อยๆ เพราะถ้าเราไม่เอามาคิดมา ทบทวนมาใคร่ครวญอยู่เรื่อยๆ เดี่ยวความรู้ที่เราได้ยินได้ฟัง มันก็จะจางหายไป จะลืมไป แล้วเราก็จะกลับไปคิดในทางเดิม ก็จะคิดไปในทางกิเลสตัณหาต่อไป ถ้าเราสามารถคิดใคร่ครวญอยู่เรื่อยๆ ต่อไปเวลาเราเจอเหตุการณ์ที่ต้องใช้ปัญญา เช่น เกิดความทุกข์ใจเวลาที่เราสูญเสียสิ่งที่เรารักไป เราก็จะได้เอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาดับความทุกข์ใจได้ คือสอนให้เรายอมรับว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยงแท้



แน่นอน มีเจริญมีเสื่อมเป็น
ธรรมดา มีมามีไปเป็นธรรมดา
เราห้ามเขาไม่ได้ หยุดเขาไม่ได้
เช่น เราจะสูญเสียสิ่งที่เรารักไป
เมื่อสูญเสียไปแล้วเราก็ห้าม
ไม่ได้ ถ้าเรายอมรับความจริง
นี้ได้ เราก็จะไม่อยากให้สิ่งที่
เราสูญเสียไปกลับคืนมาอีก
ไปแล้วก็ถือว่าไปเลย ถ้าจะ
กลับมาที่เรื่องของเขา ไม่กลับ
มาเราก็อยู่ได้ ให้คิดอย่างนี้
แล้วเราก็จะดับความทุกข์ภายในใจของเราได้ อันนี้คือ
ปัญญาขั้นสุดท้าย ปัญญาที่จะ
เป็นปัญญาที่แท้จริงต้องเป็น
ปัญญาที่ดับความทุกข์ภายในใจได้ ดับความทุกข์ที่กำลัง
เกิดขึ้นภายในใจของเราได้

การภาวนานี้ เป็นเรื่องของจิตใจ มันไม่ใช่เรื่องของร่างกาย

ศิษย์ : ตอนผมบวชเป็นพระ
ที่วัดหนึ่ง เวลานั้นภาวนา
กระผมจะครองจีวรผาสังฆาฏิ
ให้เรียบร้อยก่อนเหมือนหมู่เพื่อน
แล้วจึงภาวนา พอมาอยู่วัดป่า
(วัดมาบจันทร์ จังหวัดระยอง)
เวลาภาวนาในฤดูจะสวมอังสะ
ไม่ห่มจีวร แต่เอาจีวรไว้ห่มช่วง
หนึ่งหัตถบาท พอสึกเป็นโยม
ก็จะใส่เสื้อภาวนา อยู่มาวันหนึ่ง
ขณะฟังคลิปปเทศน์ท่านพระอาจารย์
ทางเพ่งนิก แต่ถอดเสื้ออยู่กับบ้าน
เพราะอากาศร้อน ฟังไปเกิดปัส

ชู่ซ่าแล้วเหมือนจิตสงบกำลัง
จะรวม ก็กังวลว่าเรายังไม่สวมเสื้อ
ให้เรียบร้อยเลย จิตก็กังวล
เรื่องยังไม่ได้สวมเสื้อ ทำให้ก่อน
จิตออกมา อย่างนี้จะเรียกว่ามี
สัพพตปราคาส คือยึดติดใน
รูปแบบเกินไปไหมครับ เป็นพระ
ไม่ต้องครองจีวรหรือเป็นโยม
ถอดเสื้ออยู่ก็ภาวนาได้ไหมครับ
หรือนั่งทำสมาธิในห้องน้ำ ไม่สวม
เสื้อผ้า ก็ภาวนากำหนดได้ทุก
อิริยาบถถูกไหมครับ

พระอาจารย์ : การภาวนานี้
ไม่จำเป็นจะต้องอยู่ในรูปแบบ
อันใด ภาวนาได้ทุกรูปแบบ
ถ้าอยู่ตามลำพัง แต่ถ้าเรา

อยู่กับบุคคลอื่น เราก็ต้อง
คำนึงถึงความเหมาะสมคือ
กาลเทศะ แต่เวลาที่เรายอยู่
คนเดียวอยู่ในห้องหรือว่าอยู่
ในป่า เราจะแต่งกายอย่างไร
ก็ไม่ใช่ปัญหาแต่อย่างใด
เพราะเรื่องของการภาวนานี้
ไม่ใช่เรื่องของร่างกาย เรื่อง
ของการภาวนานี้คือเรื่อง
ของใจ สำคัญที่ว่าต้องมีสติ
คอยควบคุมใจไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน
เท่านั้นเอง หรือถ้ามีปัญญา
ก็ต้องควบคุมจิตไม่ให้เกิดความ
อยาก ถ้าเกิดความอยากก็ต้อง
หยุดความอยากให้ได้ อันนี้เป็น
ประเด็นสำคัญในการภาวนา
ไม่ได้อยู่ที่การแต่งเนื้อแต่งตัว



ว่าจะแต่งกายอย่างไรหรือไม่แต่งกายอย่างไร หรือจะอยู่ที่ใดก็ตาม จะอยู่ในห้องน้ำ จะอยู่ที่ไหนก็สามารถเจริญวิปัสสนาได้ เวลาซบถ่ายนี้ก็สามารถเจริญวิปัสสนาได้ เห็นสิ่งที่เป็นปฏิฏูลของร่างกาย นี่ก็สามารถเอามาสนใจทำให้ดับกามราคะได้

ดังนั้น การภาวนานี้เป็นเรื่องของจิตใจ มันไม่ใช่เรื่องของร่างกาย แต่เรื่องของกาลเทศะ ความเหมาะสมนี้ก็เป็นเรื่องของร่างกาย ถ้าเราอยู่ในสถานที่ใด ที่ควรจะต้องแต่งกายแบบใด ต้องนั่งอยู่ในอิริยาบถใด เราก็ต้องทำตามกาลเทศะไป แต่เรื่อง

ของการภาวนานี้ไม่เกี่ยวกัน เรื่องของการภาวนานี้จะได้ผล ไม่ได้ผลอยู่ที่การมีสติหรือไม่มีสติ มีปัญญาหรือไม่มีปัญญา มีสมาธิหรือไม่มีสมาธิเท่านั้น

ศิษย์ : ที่ท่านอาจารย์สอนว่า เมื่อจิตสงบแล้วอย่าเพิ่งออกทางปัญญา ควรรอให้ออกจากสมาธิก่อนค่อยใช้ปัญญา พิจารณา กระพมสงสัยว่าคำว่า ออกจากสมาธิ หมายถึงยังหลับตาอยู่แล้วพิจารณาทางปัญญาไป หรือออกจากสมาธิ โดยลืมตาปกติแล้วจึงพิจารณาทางปัญญาเมื่อลืมตาแล้วครับ

พระอาจารย์ : การออกจากสมาธิ ก็คือการออกจากความสงบ เวลาอยู่ในสมาธินี้ จิตจะไม่คิดปรุงแต่ง พอจิตออกจากสมาธิก็จะเกิดความคิดปรุงแต่ง ไม่ว่าร่างกายจะลืมตาหรือไม่ลืมตาก็ไม่สำคัญ ถือว่าพอจิตเริ่มคิดปรุงแต่งแล้วก็ถือว่าออกจากสมาธิแล้ว ออกจากความสงบแล้ว ตอนนั้น

ก็เป็นเวลาที่ควรพิจารณาทางปัญญาได้เลย จะนั่งต่อไปก็ได้ หลับตาก็ได้ ลืมตาก็ได้ หรือจะลุกขึ้นมาทำกิจต่างๆ ก็เจริญปัญญาได้ ไม่ได้อยู่ที่ร่างกายแต่อยู่ที่ใจ สมาธิก็คือเวลาที่ไม่มีความคิดปรุงแต่ง จิตพักผ่อน เหมือนเวลาที่คนหลับนอน ร่างกายหลับนอนนี้ ร่างกายก็จะไม่ทำงานทำการ แต่พอร่างกายตื่นขึ้นมาลุกขึ้นมาทำนั่นทำนี่ก็แสดงว่าร่างกายเริ่มทำงานแล้ว ก็ต้องเอาร่างกายมาทำงานในงานที่เป็นคุณเป็นประโยชน์ อย่าให้ร่างกายไปทำงานที่เป็นโทษ เช่น ไปลักขโมย ไปฆ่าสัตว์



ตัดชีวิต ไปดื่มสุรายาเมา ให้ดื่ม
มาเดินจงกรม นั่งสมาธิ ให้พระ
สวดมนต์ อย่างนี้

จิตก็เช่นเดียวกัน เวลาจิตสงบนี้
เป็นเวลาที่จิตพักผ่อน ตอนนั้น
อย่าไปรบกวนเพราะว่าต้องการ
ให้จิตพักอย่างเต็มที่ ยิ่งสงบ
ได้นานเท่าไร กำลังของจิตยิ่ง
มีมาก กำลังที่จะต่อต้านกิเลส
นี้เองก็คือ อุเบกขา ถ้าอยู่ได้
นานเท่าไร กำลังของอุเบกขาก็
จะมีมาก พอออกจากสมาธิมา
เริ่มคิดปรุงแต่ง เห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้
ได้ยินเสียงนั้นเสียงนี้ ก็เริ่ม
คิดปรุงแต่ง ถ้าคิดไปในทาง
ความอยากก็ต้องใช้ปัญญา
เข้ามาตัดให้ได้ ต้องสอนใจว่า

ความอยากนี้เป็นต้นเหตุของ
ความทุกข์ และสิ่งที่อยากได้
ก็ไม่ได้ให้ความสุขเหมือน
กับความสงบที่ได้จากสมาธิ
ถ้าหยุดความอยากได้ ใจก็
จะกลับเข้าสู่ความสงบของ
สมาธิโดยที่ไม่ต้องเข้าไปใน
สมาธิ คือรักษาความสงบที่ได้
จากสมาธิแล้วนี้ให้คงอยู่ต่อไป
อันนี้คือหน้าที่ของปัญญา
ถ้าเกิดเหตุการณ์คือเกิดความ
อยากเกิดความทุกข์ขึ้นมา
ก็ต้องใช้ปัญญาดับความอยาก
ดับความทุกข์ให้ได้ ถ้ายังไม่มี
เหตุการณ์คือยังไม่มี ความอยาก
ไม่มีความทุกข์ ก็ให้พิจารณา
เหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

ที่จะทำให้เกิดความอยาก
เกิดความทุกข์ขึ้นมา เช่น ให้
พิจารณาตอนที่ไปหาหมอแล้ว
หมอบอกว่าเป็นโรคมะเร็ง
เหลือเวลาอยู่อีกสามเดือน
อย่างนี้ดูสิว่าจะรักษาใจให้เป็น
ปกติ ไม่รุ่มร่าจใจได้หรือเปล่า
ไม่ให้เครียดไม่ให้ทุกข์ได้
หรือเปล่า ถ้าไม่มีความอยาก
ก็จะไม่เครียด ถ้ายอมรับ
ว่าสามเดือนก็สามเดือน
ตายก็ตาย ก็จะไม่เครียด แต่ถ้า
ใจยังไม่ยอมรับว่าจะต้องตาย
ก็จะเกิดความเครียด เกิดความ
ทุกข์ เกิดความอยากขึ้นมา
อยากไม่ตายนั่นเอง ถ้าอย่างนั้น
ก็ต้องใช้ปัญญาสอนใจให้หยุด

ความอยาก ดับความทุกข์ ดับ
ความเครียดให้ได้ ถ้าปัญญาทัน
ปัญญาแหลมคม สมาธิมีกำลัง
มากพอ ก็จะหยุดความอยากได้
ดับความทุกข์ได้ ไม่กลัวความ
ตายที่จะเกิดขึ้นในระยะเวลา
สามเดือนที่จะตามมาต่อไป

นี่ก็คือสิ่งที่เราจะต้องคิด
เตรียมตัวไว้ก่อน ทำการบ้าน
กันไว้ก่อน ถ้าเป็นนักมวยก็
ซ้อมชกกระสอบทราย ซ้อมชก
กับคู่ซ้อมไปเรื่อยๆ ก่อน พอถึง
เวลาขึ้นเวทีจะได้ชกชนะได้
ถ้าเป็นนักรบ เช่น ทหาร ก็ต้อง
ฝึกรบอยู่เรื่อยๆ พอเกิดสงคราม
ก็จะได้ออกรบและชนะข้าศึก
ศัตรูได้ ถ้าไม่ซ้อมรบไว้ก่อน



ไม่เตรียมตัวไว้ก่อน พอเข้า
สนามสอบเข้าสนามรบก็จะ
แพ้ทันทีเพราะไม่รู้จะทำ
อย่างไร ถ้าไม่คิดเตรียมตัวไว้
ก่อนว่าเราจะต้องตายในวันใด
วันหนึ่งอย่างแน่นอน ไม่มีวัน
ที่จะหลีกเลี่ยงได้ ไม่มีวัน
ที่จะหยุดความตายได้ แล้วเรา
พิจารณาจนกระทั่งใจยอมรับ
ความจริงอันนี้ ใจก็จะสงบ
เย็นสบาย พอถึงเหตุการณ์จริง
ไปหาหมอ หมอบอกว่าคุณ
เป็นมะเร็งเหลืออีกสามเดือน
ใจก็จะไม่สะทกสะท้านหวั่นไหว
แต่อย่างใด ถ้ายังสะทกสะท้าน
หวั่นไหวอยู่ก็แสดงว่ายังสอบ
ไม่ผ่าน ยังหยุดความอยากไม่ได้

ยังอยากไม่ตายอยู่ ก็ต้อง
พิจารณาต่อไปให้เห็นว่ามัน
ต้องตาย ไม่มีวันที่จะไม่ตาย
ไม่ว่าใครทั้งนั้น คิดไปเรื่อยๆ
จนในที่สุดมันต้องยอมรับ
หรือมันจะต้องเห็นความทุกข์
ที่เกิดจากความอยากไม่ตาย
ว่ามันทุกข์ทรมานใจ ถ้าไม่
อยากจะทุกข์ทรมานใจก็ต้อง
อย่าไปอยากไม่ตายเท่านั้นเอง
พอเราหยุดความอยากไม่ตาย
ได้ปั๊บ ความทุกข์ทรมานใจก็
จะหายไป

ศิษย์ : โยมคนหนึ่งเขาอยาก
จะไปช่วยรุ่นพี่คนหนึ่งพิมพ์
หนังสือสวดมนต์ แต่รุ่นพี่ก็

เหมือนบ้ายเบียงไม่ยอมให้ช่วย
ประมาณว่างกบุญน่ครับ แล้ว
บางงานเวลาเขาทำ เขาก็จะบอก
พี่เขาให้ช่วยกันโดยที่เข้าใจว่าการ
ร่วมกันทำบุญมีอานิสงส์มากกว่า
การทำคนเดียว และบางครั้งจะ
ไปไหนก็ตามถ้าเราบอกว่าอาจจะ
ไม่ไป แต่เขาก็จะไปบอกคนอื่นว่าเรา
ไม่ไปแล้ว ก็จะทำให้รู้สึกเสียใจมาก
เลยอยากขอคำแนะนำเรื่องการ
วางใจเพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบ
ต่อใจมากไป

พระอาจารย์ : คือเราต้อง
อย่าไปอยากให้เขาทำอย่างนั้น
ทำอย่างนี้ ถ้าเราอยากให้
เขาทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ พอ

เราอย่าไปทำอะไร
ด้วยความอยาก
ถ้าทำด้วยความอยากแล้วนี้
ถือว่าเป็นอกุศล
เป็นบาป

เขาไม่ได้ทำตามที่เราอยาก
เราก็จะไม่สบายใจ เราต้อง
ปล่อยวางเขา เขาจะพูดอย่างไร
เขาจะทำอะไร เขาจะให้เรา
ร่วมบุญหรือไม่ให้เราร่วมบุญ
ก็เป็นเรื่องของเขา เราไป
บังคับใจเขาไม่ได้ สิ่งที่เราห้าม
ได้บังคับได้ก็คือใจของเรา
ใจของเราอย่าไปมีความอยาก
กับเขาก็แล้วกัน ทำใจให้เป็น
อุเบกขา นี่เป็นเพราะว่าเรา



ไม่ได้ฝึกทำให้มีอุเบกขา
พอเราเห็นอะไรเราก็เกิด
ความอยากขึ้นมา เห็นเขา
ทำบุญ ก็อยากจะร่วมทำบุญ
พอเขาไม่ให้ร่วมด้วยก็เกิด
ความเสียใจ นี่เป็นปัญหา
ของเรา เราอย่าไปโทษเขา
ปัญหาอยู่ที่ตัวเราไม่รู้จักทำ
ใจให้เป็นอุเบกขา ทำให้ไม่
มีความอยาก ให้ทำตามเหตุ
ตามผลจะดีกว่า ถ้าเขาทำบุญ
เราทำได้ เราก็ทำ ถ้าเรา
ร่วมไม่ได้ มีที่อื่นที่ทำอีกตั้ง
เยอะแยะไป ไม่ได้ทำกับเขา
เราทำเองของเราคนเดียว
ก็ได้ มันไม่สำคัญหรอกว่าจะได้
มากได้น้อย สำคัญที่ว่าทำแล้ว

ใจเรามีความสุข ถ้าทำแล้วใจ
ไม่มีความสุข ทำด้วยความโลภ
มันก็ไม่ใช่บุญ ก็จะเกิดความ
ทุกข์ใจขึ้นมา เช่น เขาว่า
ทำบุญอย่างนี้ได้บุญมาก
ก็อยากจะทำกับเขา พอไม่ได้ทำ
ก็เกิดความทุกข์ใจ อันนี้ก็เป็น
บาปแล้ว แทนที่จะเป็นบุญ
ก็กลายเป็นบาปแล้ว บาปที่
เกิดจากความอยากที่ไม่ได้ทำ
ตามที่เขวากันว่าเป็นบุญมาก
นี่เอง

ดังนั้น เราอย่าไปทำอะไรด้วย
ความอยาก ถ้าทำด้วยความ
อยากแล้วนี่ถือว่าเป็นอกุศล
เป็นบาป ทำให้จิตใจทุกข์
ถ้าเราอยากจะทำแล้วทำให้

จิตใจเรามีความสุข เราต้องทำตามเหตุตามผลตามโอกาส ถ้ามีโอกาสได้ทำก็ทำ ถ้าไม่มีโอกาaskก็รอไปก่อน ไม่ได้เป็นเรื่องคอขาดบาดตาย เพราะมีบุญอย่างอื่นที่ดีกว่าเหนือกว่า การทำทานเยอะเยาะไป เช่น การรักษาศีล เช่น การปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เดินจงกรม เจริญปัญญา ฟังเทศน์ฟังธรรม อันนี้ก็บุญที่เยอะกว่ามากกว่าบุญที่ได้ทำทานหลายร้อยเท่าด้วยกัน

บุญที่เราทำทานนี้ถ้าเปรียบเป็นเงินนี้ก็เหมือนเงินยี่สิบเงินห้าสิบบาท แต่บุญที่เราจะได้จากการรักษาศีลก็เป็น

เหมือนแบงค์ร้อย ส่วนบุญที่เราได้จากนั่งสมาธิก็จะเป็นแบงค์ห้าร้อย ส่วนบุญที่เราได้จากปัญญานี้ก็จะเป็นแบงค์พัน ดังนั้น เราอย่าไปยึดติดอยู่กับการทำทานเพียงอย่างเดียว และเฉพาะทานอย่างนั้นอย่างนี้ เช่น เขาจะเห่อกันว่าทำทานได้บุญมากก็ต้องทอดกฐินอย่างนี้ ก็แย่งกันทอด แย่งกันเป็นเจ้าภาพทำด้วยความทุกข์ใจ เพราะเวลาอยากได้เป็นเจ้าภาพแล้วไม่ได้เป็นเจ้าภาพก็เสียใจเลยพาลไม่ยอมทำบุญอีกเลย อันนี้มันไม่ใช่เป็นการทำบุญ การทำบุญนี้ต้องการเสียสละ



ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข ได้รับประโยชน์จากการกระทำของเรา แล้วเราต้องการให้ใจเราสุขสบายใจ ถ้าเราทำด้วยความอยาก ใจของเราจะไม่สุข ไม่สบายใจ จะมีความเครียด มีความทุกข์ อันนี้แทนที่จะสร้างบุญก็กลับมาสร้างบาปให้กับใจ คือสร้างความทุกข์ให้กับใจ

ดังนั้น เราต้องใช้ปัญญา ใช้เหตุ ใช้ผล ดูกาลเทศะ ให้ทำบุญแบบปิดทองหลังพระจะดีกว่า จะได้บุญมากกว่า บุญไหนที่เขาแย่งกัน เราไม่ต้องไปแย่งเขาแย่งกันปิดทองอยู่หน้าพระเต็มไปหมด เราไปอยู่หลังพระ

ดีกว่า ทำคนเดียว ไม่มีใครมาแย่งเรา ปิดของเราไป การทำบุญนี้เราต้องการให้เกิดการละความโลภ ละความตระหนี่ต่างหาก คือเราไม่ต้องการที่จะให้เราหวังทรัพย์สมบัติ ข้าวของเงินทอง ไม่ต้องการให้เราโลภอยากได้เงินทองเพิ่มมากขึ้น เราต้องดูว่าตอนนี้มีเงินมากเกินไปแล้วเอาไปทำบุญดีกว่า ต้องคิดอย่างนี้แล้วต่อไปจะไม่โลภ พอมันมีมากเกินไปจนความจำเป็นก็เอาไปทำบุญอยู่เรื่อยๆ มันก็จะตัดความโลภได้หรือตัดความหวังได้ ถ้าไม่ทำบุญนี้มันจะโลภได้เท่าไรก็ไม่พอ แล้วก็หวัง

ไม่อยากจะให้ใคร อยู่ก็ไม่ได้ใช้
ตายไปก็ไม่ได้เอาไป กลายเป็น
ของคนอื่นไป หามาแทบเป็น
แทบตายไม่ได้รับประโยชน์
จากเงินทองที่หามาได้เลย
แต่ถ้าทำบุญด้วยใจที่เสียสละ
หรือใจที่มีเมตตาจะมีความสุข
มาก เห็นคนอื่นเขาเดือดร้อน
เราก็ไปช่วยเหลือเขา ถ้าตรงนี้
มีคนแย่งกันทำเยอะแล้วเราก็
ไปทำที่อื่นก็ได้ เช่น เดียวนี้
คนมาทำบุญที่วัดกันมาก เราก็
ไปทำบุญที่โรงพยาบาลแทน
ก็ได้ ไม่มีใครไปโรงพยาบาล
โรงพยาบาลก็ต้องการคนมา
ทำบุญเหมือนกัน เพราะคนไข้ก็
มีมากขึ้นๆ อยู่เรื่อยๆ ค่าใช้จ่าย

ก็มาก ไปทำบุญที่โรงพยาบาล
ก็ได้บุญเหมือนกัน ได้ละความ
ตระหนี่ ได้ละความโลภ
เหมือนกัน การที่เราไปเลือกทำ
ที่วัดเพราะว่าเราอยากจะได้
ของแถม เข้าใจไหม

คำว่าของแถมก็เหมือนกับ
เวลาเราไปเติมน้ำมันรถตาม
ปั้มต่างๆ บางปั้มเขาก็แจกผ้า
แจกของ ถ้าเราอยากได้ผ้า
ได้ของ เราก็ไปเลือกปั้มที่
เขาแจก การที่เรามาทำที่วัด
เพราะเราอยากจะได้ธรรมะ
ได้ฟังเทศน์ฟังธรรม ถ้าเรา
ไปทำบุญที่โรงพยาบาลเราจะ
ไม่ได้ เราต้องการของแถม
เราจึงมาที่วัดกัน แล้วเราก็ต้อง



เลือกพระที่มีธรรมะ เขาถึงสอนว่า ถ้าอยากจะได้ธรรมะมากๆ ก็ทำบุญกับพระพุทธเจ้าองค์ที่มีธรรมะมากที่สุดก็คือพระพุทธเจ้า รองลงมาก็คือพระอรหันต์ รองลงมาก็คือพระอนาคามี พระสกิทาคามี พระโสดาบัน นี่คือพระที่มีธรรมะต่างลำดับกัน ถ้าอยากได้บุญสูงสุด ธรรมะที่สูงสุดก็ต้องทำกับพระพุทธเจ้า แต่ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้าก็ต้องทำกับพระอรหันต์ ถ้าไม่มีก็ต้องทำกับพระอนาคามีไป เลื่อนลงมาเรื่อยๆ ก็เท่านั้นเอง คือเราต้องการธรรมะเราถึงมาทำบุญที่วัดกัน แต่บุญนี้ทำที่ไหนก็ได้

บุญเหมือนกัน คือความสุขใจ ถ้าเราทำโดยไม่มีความโลภอยากได้สิ่งตอบแทนจากผู้รับ ทำด้วยใจที่สะอาดบริสุทธิ์ ทำเพื่อละความตระหนี่ ทำเพื่อละความโลภ ทำเพื่อสงเคราะห์ให้ผู้อื่นเขาได้มีความสุข เราก็จะได้ความสุขใจกลับมา ความสุขใจนี้ละเรียกว่าบุญ ทำกับมนุษย์ก็ได้บุญ ทำกับสัตว์



เศรษฐานก็ได้บุญ เช่น เห็น
สุนัขโซเซมาไม่มีอาหารกิน
เอาอาหารให้มันกิน มันได้
อาหารมันมีความสุขมันมี
ความสุข เราก็มีความสุขไป
กับเขาด้วยเหมือนกัน ทำกับ
คนขอทานก็ได้ความสุขแบบ
เดียวกัน ทำกับพระที่มา
บิณฑบาตมันก็ได้ความสุขแบบ
เดียวกัน มันอยู่ที่ใจของเรา
อยู่ที่การสละ อยู่กับการตัดความ
ตระหนี่ ตัดความโลภต่างๆ

ดังนั้น อย่าไปหลงยึดติดกับ
รูปแบบกันมากจนเกินไป ถ้ามี
ที่ไหนเขาแย่งกันทำ เข้าไป
แล้วไปตีกันตายเพื่อที่จะไป
ทำบุญ ก็อย่าไป ไปที่เขาไม่

ต้องไปแย่งกัน อย่างหลวงตานี้
ส่วนใหญ่ท่านก็ไม่ได้ทำบุญ
กับวัด หลวงตาได้เงินมา
ท่านก็สงเคราะห์โลก ทำกับ
โรงพยาบาลเป็นส่วนใหญ่
ไปช่วยเหลือโรงพยาบาลซื้อ
อุปกรณ์เครื่องใช้ไม้สอยต่างๆ
สร้างตึกให้กับโรงพยาบาล
ซื้อรถพยาบาลต่างๆ เพราะ
ท่านเห็นว่าไม่มีใครไปช่วย
ทางโรงพยาบาล มาทำบุญกับ
ท่านคนเดียวแล้วท่านจะเอา
เงินนี้ไปทำอะไร วัดของท่าน
ก็ไม่จำเป็นจะต้องใช้เงินใช้ทอง
เอามาสร้างเจดีย์สร้างโบสถ์
ให้มันวิจิตรพิสดารเป็นอาคาร
หมื่นล้านแสนล้าน มันเกิด



ประโยชน์อะไร มันก็เป็นที่อยู่
ของสุนัขกับนกพิราบเท่านั้น
สังเกตไหม ไปดูโบสถ์ดูเจดีย์
แล้วเป็นที่อยู่ของใคร มันก็มี
แต่นกพิราบมีแต่สุนัขที่มันอยู่
แถวนั้นแหละ สร้างไปแล้วได้
อะไรขึ้นมา ฉะนั้น เวลาเรา
ทำบุญขอให้ใช้ปัญญาคิดถึง
ความเดือดร้อนเป็นเป้าหมาย
แล้วก็คิดถึง ความตระหนี่
ความโลภในใจของเราเป็น
เป้าหมาย เราทำเพื่อแค่นี้เอง
ทำเพื่อสงเคราะห์ผู้ที่เดือดร้อน
และกำจัดความโลภความ
ตระหนี่ของเราเท่านั้นเอง
เข้าใจนะ

ศิษย์ : พระอาจารย์เคยสอน
วิธีเดินจงกรม พอเราไปฝึกทำ
ปรากฏว่ามีสิ่งหนึ่งที่พอจะ
ทราบเรียนถามพระอาจารย์ว่า
เราจะรับอาการของจิตที่ปรุง
แต่งด้วยการกำหนดรู้สั้นๆ
พออาการไหนรู้ก่อนก็ดับก่อน
แล้วก็รู้ใหม่ เป็นอย่างนี้เรื่อยไป
เพื่อทำให้ใจเราสงบ อย่างนี้พอมมา
ถูกทางไหมครับ

พระอาจารย์ : ถ้ามันสงบ
ก็ถูกทางแล้วละ วิธีการมัน
มีหลากหลายด้วยกัน อุปาย
การปฏิบัติของแต่ละคนนี้
มันไม่เหมือนกัน เราใช้วิธี
ไหนที่ทำให้ใจเราไม่ฟุ้งซ่าน

ไม่คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ได้
ให้สักแต่ารู้ ให้อยู่กับปัจจุบัน
ให้ใจว่าง อย่างนี้ก็ถือว่าใช้ได้
พอรู้ปั๊บมันก็หยุดปรุงแต่งทันที
พอเพลินมันก็ปรุงแต่งใหม่
พอปรุงแต่งเราก็ต้องหยุดมัน
ให้ได้ ขอให้มีสติดูความคิด
ปรุงแต่งว่ามันคิดปรุงแต่ง
หรือเปล่า ถ้าคิดปรุงแต่ง
เมื่อไหร่ก็หยุดมัน ถ้าหยุดได้
ก็ถือว่าใช้ได้ ถ้าหยุดไม่ได้
ก็ถือว่าใช้ไม่ได้

ศิษย์ : แรกๆ นี่อาจจะกำหนด
มากเกินไปก็เลยรู้สึกว่ามันตึง
จนเกินไป

พระอาจารย์ : ใช่ เรายังไม่รู้
วิธีการ

ศิษย์ : คลังๆ มานี่รู้สึกว่าจะไร
ก็ตามที่มาระทอบกิสบาย

พระอาจารย์ : มันต้อง
มีสมาธิ ไม่ทำด้วยความอยาก
เพราะถ้าอยากให้มันว่างอยาก
ให้มันสงบมันจะเครียดขึ้นมา
มันอยากจะทำทุกซั่มขึ้นมาทันที
เพราะมันจะไม่ได้เป็นไปตาม
ความอยากทันที ต้องคอยดู
เท่านั้นเอง ดูความคิดแล้ว
หาอุบายหยุดความคิดให้ได้
อย่าหลงไปติดตามมัน
เท่านั้นเอง แต่มันชอบมา
ชวนเราคุยเรื่อย พอมันชวน



เราคุย เราก็คุยกับมันต่อไป
พอมันชวนเราให้ทำนู่นทำนี่
เข้า ไป ชวนให้เราคิดเรื่องนั้น
เรื่องนี้ ก็คิดตามมันไป ต้อง
ดูมัน เราเป็นผู้ดู เราอย่า
ไปตอบโต้มัน มันจะชวนเรา
คิดอย่างไร เราไม่เอาแล้ว
เราดูเฉยๆ มันคิดไปคนเดียว
ก็แล้วกัน

ศิษย์ : อีกคำถามหนึ่งก็คือ
ผู้ที่ใกล้ชิดเราเขาประสบปัญหา
คือในสถานที่ทำงานเขาก็ดีหรือ
เพื่อนบ้านก็ดี มักจะไม่ค่อยยินดี
ในตัวเขาเท่าไรนัก ทั้งๆ ที่เขาก็
ไม่ได้ทำอะไรให้ ผมจะใช้ปัญญา
สอนว่าอย่างไรครับ

พระอาจารย์ : ปัญหาก็อยู่
ที่ตัวเขาแหละ ทำไมคนอื่นเขา
ไม่เป็น ถ้าตัวเองรู้จักทำตัว
ให้เป็น ที่รักก็มีแต่คนรัก
นี่ตัวเองทำตัวให้คนอื่นเขา
รักไม่เป็นเท่านั้น มันก็เลย
มีปัญหา ถ้าเป็นคนเสียสละ
เป็นคนมีความเมตตาเอื้อเพื่อ
เพื่อแผ่ โอบอ้อมอารี ยิ้มแย้ม
แจ่มใส ไม่ถือโทษโกรธเคือง
ไม่โลภโมโทสัน ไปอยู่ที่ไหนก็
มีแต่คนรัก แต่ถ้าเราเอาแต่ใจ
ตัวของเราเอง อยู่ที่ไหนก็มีแต่
คนเขาเกลียด ปัญหามันไม่ได้
อยู่ที่คนอื่นหรอก ปัญหาอยู่ที่
ตัวเรา

ศิษย์ : เคยสอบถามเขาว่าเป็นเพราะอะไร เขาว่าไม่ถูกกันกับอีกคนหนึ่ง คนๆ นั้นก็เพื่อนฝูงเยอะพากันมารวมตัวกันไม่ชอบเขา

พระอาจารย์ : ไม่หรอก คนเรามันไม่ยอมมองความผิดของตัวเอง ชอบมองโทษของคนอื่น โทษของตนแม้จะกองเท่าภูเขา ก็เหมือนผงธุลี โทษของคนอื่นแม้จะเป็นผงธุลีก็เป็นเหมือนภูเขา ความดีของตนแม้จะเป็นผงธุลีก็เหมือนภูเขา แต่ความดีของคนอื่นจะเป็นขนาดภูเขาก็คือเป็นเหมือนผงธุลี ปัญหาคือเรามักจะเข้าข้างตัวเราเอง ฉะนั้น ถ้าเราไม่หยุดเข้าข้างตัวเราเอง เราจะไม่มีวันที่จะแก้

ปัญหาของเราได้ เราต้องมองตัวเราเองแล้วโทษตัวเราเอง อย่าไปมองคนอื่น อย่าไปโทษคนอื่น เพราะโทษของคนอื่นเราไปเปลี่ยนเขาไม่ได้ แก่เขาไม่ได้ แต่เราเปลี่ยนโทษของเราได้ แก่ตัวเราได้ เราดูตัวเราว่าเราไม่ดีตรงไหน แล้วเราแก้ให้มันดีเสีย มันก็หมดเรื่อง

ศิษย์ : ก็พยายามจะบอกเขาอย่างนั้น กลับกลายเป็นจืดจางไปซะนั้น เขาคิดว่าตัวเขาไม่ดี เขากำความดีกับคนอื่นไม่ขึ้น เขาคิดไปอย่างนั้นอีก

พระอาจารย์ : เขาคิดผิดเอง ปัญหาของเขาคือ หนึ่ง เขาทำตัว

ไม่ดี สอง เขามีความอยากให้คนอื่นเขาดีกับตน มันก็เลยทำให้เกิดความทุกข์เกิด ความเครียดขึ้นมา เพราะมันเป็นไปไม่ได้ เพราะเขามองไม่เห็นความไม่ดีของเขา เขาจะเห็นแต่ส่วนที่ดีของเขา ส่วนที่ไม่ดีนี้เขามองไม่เห็น แม้แต่พระนี่ พระพุทธเจ้ายังต้องมีการปวารณาตัวกัน คือวันสุดท้ายก่อนออกพรรษานี้ เขาเรียกว่า วันปวารณา คือพระพุทธเจ้าบอกให้พระนี่ประกาศตนท่ามกลางสงฆ์เลยว่า ขอให้สงฆ์ตักเตือนข้าพเจ้าได้ ถ้าเห็นก็ดี ได้ยินก็ดี สงสัยอะไรก็ดี ขอให้ว่า

กล่าวตักเตือนได้เลย เพราะเราจะไม่กล่าวกล่าวตักเตือนตัวเรา เราจะไม่เห็นว่าเราไม่ดี ต้องให้คนอื่นเขาเห็น เราจึงอย่าไปโกรธแค้นผู้อื่น ถ้าผู้อื่นเขว่ากล่าวตำหนิติเตียนเรา เวลาเราได้ยินได้ฟังอะไร ขอให้เราฟังด้วยเหตุด้วยผล คือฟังความจริงว่าสิ่งที่เขาพูดนี้จริงหรือเปล่า เช่น เวลาเขาว่าเราเป็นควายอย่างนี้ เราดูซิเรามีเขาหรือเปล่านั้นมีสี่เท้าหรือเปล่า ถ้าเราไม่มีเขาไม่มีสี่เท้า ก็เป็นความมืดบอดของเขาเอง คนตาบอดพูดเราจะไปเดือดร้อนทำไม แต่ถ้าเขาว่าเรานิสสัยไม่ดีอย่างนั้น

อย่างนี้ แล้วเราลองดู เออ มันจริงอย่างที่คุณพูด เราก็ควรจะยกมือกราบไหว้เขาที่เขาชี้ ชุมทรัพย์ให้กับเรา เพราะถ้าเรามองไม่เห็นเราก็ต้องอาศัยกระจกใช้ไหม ก่อนออกจากบ้าน คุณก็ต้องดูกระจกก่อนใช้ไหม ว่าผมเผ้าเรียบร้อยหรือเปล่า ล้างหน้าล้างตาเรียบร้อยดีหรือเปล่า ไม่ใช่ตื่นขึ้นมาก็พรวดพราดออกจากบ้านเลย ฉันทิด การดำหนิติเตียนของผู้อื่นก็เป็นสองกรณี ติเตียนด้วยความจริง ติเตียนด้วยความอคติ ถ้าเขาอคติ เขาต่ำเขาวว่าเรา เพราะเขาเกลียดเรา เราก็อย่าไปถือสาเขาเพราะสิ่งที่เขาพูด

มันไม่เป็นความจริง ก็เข้าหูซ้ายก็ออกหูขวาไป แต่ถ้าเขาติเตียนด้วยความรัก ด้วยความเมตตา พูดด้วยความจริง เช่น ครูบาอาจารย์ บิดามารดาว่ากล่าวตักเตือนเรานี้ ท่านพูดด้วยความเมตตา ท่านพูดด้วยความจริง เราก็ควรจะพิจารณา ดู ถ้าจริงเราก็ควรจะกราบท่านเพื่อเราจะได้แก้ไขสิ่งที่บกพร่องในตัวเราได้ การฟังท่านสอนให้ฟังอย่างนี้ อย่าฟังด้วยอารมณ์ ให้ฟังด้วยเหตุด้วยผล ฟังด้วยสติ ด้วยปัญญา

ศิษย์ : แล้วกรณีที่เขาสื่ออ่อน ก็ให้ใช้ความอดทน



เวลาจิตสงบ
จิตจะสามารถเห็น
ความจริงได้

พระอาจารย์ : อันนั้นเราก็คือว่าปลงไปว่าเป็นกรรมของเรา แล้วเราก็อำนาจเขาไม่ได้ เขาเป็นอนัตตา ปากของเขา แล้วก็ เป็นกรรมของเราที่มาเจอเขา มาเจอคนที่เขาไม่ชอบเรา ก็ให้คิดอย่างนี้ก็ได้อีก ให้คิดว่าเขาไม่ชอบเราก็คือแล้ว เขายังไม่ด่าเรา ถ้าเขาด่าเราก็คือแล้วเขายังไม่ตีเรา ถ้าเขาตีเราก็คือแล้วเขายังไม่ฆ่าเรา แล้วถ้าเขาฆ่าเราก็คือแล้วเกิดมาก็ต้องตาย บางคนอยาก

จะตายต้องเสียเงินไปซื้อยาพิษมากิน นี่เราตายอย่างไม่ต้องเสียเงิน ให้คิดอย่างนี้ แล้วก็จะมีปัญหาเกี่ยวกับใคร จะได้มีกำลังใจทำความดีต่อไป แล้วความดีนี้ก็ไม่ต้องการสิ่งตอบแทนจากใคร สิ่งตอบแทนเราจากความดีนี้มันอยู่ในใจของเรา มีคุณค่ายิ่งกว่าเงินทองที่เป็นรางวัล เพราะเป็นความสุขใจ อิ่มใจ ภูมิใจ ที่ไม่มีใครสามารถมอบให้กับเราได้ เราต้องการอันนี้ต่างหาก ถ้าเราทำความดีเพื่อรับการชื่นชมยินดีรับรางวัลนี้ แสดงว่าเราไม่ได้ทำความดีแล้ว เราทำบาปแล้ว ทำด้วย

ความโลภ ทำด้วยความอยาก
เราต้องทำโดยไม่ต้องการ
รับสิ่งตอบแทนจากใคร
ทั้งนั้น แม้แต่คำว่าขอบคุณ
ก็ไม่ต้องการ ทำเพื่อให้เรามี
ความอึดใจ สุขใจ ภูมิใจ

ศิษย์ : พอตีเมื่อปลายปีที่แล้ว
ไปบวชมา ๓ เดือน มีโอกาส
ได้ไปปฏิบัติภาวนา ตอนช่วงที่
บวชอยู่ ผมทำสมาธิไปเรื่อยๆ
ประมาณสองเดือนกว่าๆ จิตมัน
รวมลงไปเอง แล้วโลกทั้งโลก
มันหายไป มันมีดๆ แล้วมันมี
สภาวะภายในเกิดขึ้นมาแล้วก็ดับ
เสร็จแล้วพอจิตเห็นสภาวะธรรม
ที่เกิดดับ เกิดดับ อยู่ภายใน



แล้วจิตมันทวนออกมา เหมือน
จิตมันมีความรู้ความเข้าใจเกิดขึ้น
มันเห็นเหมือนกับว่ามีสิ่งใด
สิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นทุกอย่าง
คือดับไป ความเข้าใจอันนี้มัน
เหมือนเข้าไปที่จิตครับ

พระอาจารย์ : เป็นความจริงใจ
เวลาจิตสงบ จิตจะสามารถ
เห็นความจริงได้ อันนี้เป็นการ
เห็นเพียงขั้นต้นเท่านั้นเอง
ขั้นต่อไปคือเราต้องรักษา



ความเห็นนี้ให้คงอยู่กับเราไปตลอดเวลา ถึงแม้ว่าเราออกจากสภาวะนั้นแล้ว เวลาเรามาเจอสภาวะความเป็นจริง เห็นคนตาย เห็นพ่อตาย แม่ตาย เราต้องเห็นแบบเห็นธรรมอย่างนั้น ถ้าเห็นแบบนั้นใจของเราก็คจะไม่ทุกข์กับการดับของสิ่งต่างๆ ถ้าเห็นในสภาวะที่อยู่ในสมาธิแล้วพอออกมาข้างนอก เห็นคนตายก็ร้องห่มร้องไห้ อย่างนี้ก็ใช้ไม่ได้ เข้าใจไหม ดังนั้น อย่าไปคิดว่าการเห็นในสมาธินั้นเป็นตัวที่จะรับประกันว่าเราเห็นแล้วอย่างแท้จริง เราต้องมาพิสูจน์ดูกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น

ศิษย์ : ไปกราบถามครูบาอาจารย์ท่านอื่น ท่านบอกว่าให้ลองดูสักสามเดือน

พระอาจารย์ : ก็ดูเรื่อยๆ ไม่ว่าสามเดือนละ ดูไปจนกระทั่งวันตาย ถ้าตราบใดยังมีตัวตน ผุดขึ้นมา ก็แสดงว่ามันยังไม่ตาย ก็ต้องเอามันให้ตายให้ได้ ถ้ามันโผล่ขึ้นมาเมื่อไรก็ต้องฆ่ามันเมื่อนั้น ถ้ายังมีความยึดติดในสิ่งต่างๆ ก็แสดงว่ายังมองไม่เห็นความดับของสิ่งต่างๆ ว่าเป็นธรรมดานั่น เป็นเพียงแต่ภาวะเริ่มต้น ภาวะการเห็นเบื้องต้นเท่านั้นเองที่จะเป็นเหมือนกับเป็นลูกศร เป็นตัวนำทางให้

เราดำเนินชีวิตต่อไปแบบนี้
ให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีเกิด
มีดับเป็นธรรมดา แล้วเวลา
มีเกิดมีดับจริงๆ ขึ้นมาแล้วใจ
เราเป็นอย่างไร ต้องดูตอนนั้น
เช่น เตี้ยวันเกิดมีใครขโมยของ
กลับไป บ้านนี้ขโมยขึ้นบ้าน
ชนของหมดเลย ใจของคุณซิ
ว่าจะว่าอย่างไร จะไว้วางใจ
เสียอกเสียใจ หรือว่า อ้อ มีเกิด
มีดับเป็นธรรมดา มันอยู่ตรงนั้น
เข้าใจไหม

ศิษย์ : ทำประมาณนี้ถูกไหมครับ

พระอาจารย์ : ถูกแล้ว แต่ต้อง
ทำต่อไป ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น

ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องดับหมด
ต้องพร้อมที่จะรับกับมัน
ร่างกายของเราก็ต้องดับ
ร่างกายของคนอื่นก็ต้องดับ
พร้อมที่จะรับมันหรือเปล่า
การเห็นนั้นเป็นเหมือนกับ
เห็นหนังตัวอย่าง เหมือนเรา
ไปดูหนังตัวอย่าง เรายังไม่ได้
ดูทั้งเรื่อง พอเราออกมาจาก
ตรงนั้นแล้วเราก็ต้องดำเนิน
ต่อไป ต้องเห็นมันตลอดเวลา
เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีเกิด
มีดับเป็นธรรมดา

ศิษย์ : การภาวนาคือทำแบบเดิม
ต่อไป



พระอาจารย์ : ก็ดูแลรักษาใจไม่ให้ยึดไม่ให้ติด ให้ปล่อยวาง ไม่ให้อยากให้สิ่งนั้นเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เช่น อยากรับไม่ให้สิ่งนั้นดับ อยากรับไม่ให้สิ่งนั้นเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ถ้ามันจะดับก็ต้องปล่อยมันดับไป ถ้ามันจะเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ก็ต้องปล่อยมันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ไป ดูที่ใจว่าทุกข์กับมันหรือเปล่า ถ้าทุกข์ก็แสดงว่ายังไม่ปล่อย ถ้าใจไม่ทุกข์ ยึดได้ทุกกรณี ใครด่าเราก็ก้มได้ ใครตบหน้าเราก็ก้มได้ อันนี้ถึงจะเรียกว่าเห็นการเกิดการดับอย่างแน่นอน

ฉะนั้น เวลาภาวนาเห็นอะไรอย่าเพิ่งไปตื่นตื่นดีใจว่าเราเห็นแล้ว เราบรรลุลแล้ว เราหลุดแล้ว มันยังไม่แน่ เพราะเรายังไม่ได้เข้าสนามสอบ เราอยู่คนเดียว ยังไม่ได้เจอเหตุการณ์อะไรที่ถึงกับทำให้เขย่าขวัญเรา ต้องไปหาเหตุการณ์ที่เขย่าขวัญเรา แล้วดูจิตใจของเราจะเขย่าตามมันหรือเปล่า อันนั้นแหละเป็นตัวพิสูจน์จริง เช่น นั่งเครื่องบิน เครื่องบินมันจะตกอย่างนี้ ดูจิตใจมันจะเขย่าหรือเปล่า นั่งรถไปแล้วรถจะพลิกคว่ำอย่างนี้เป็นอย่างไร มันต้องดูตรงนั้น ตอนนี้มัน

ปลอดภัย มันยังไม่มีเหตุการณ์
จริงเกิดขึ้น แต่มันก็เข้าถึง
ภาวะที่จะปล่อยได้ เข้าใจไหม
เรากวนานี้เพื่อให้เราไปอยู่
จุดที่ปล่อยวางได้ทุกอย่าง
คือจุดที่เป็นอุเบกขา เวลาจิต
สงบแล้วมันปล่อยวางทุกอย่าง
ร่างกายหายไปอย่างทีพุด
เหมือนกับลอยอยู่ในอวกาศ
ตอนนั้นจิตอยู่ตามลำพัง แต่
เวลามันกลับมาอยู่สภาพเดิม
นี้มันจะยังยึดติดอยู่กับ
สภาพเดิมอยู่หรือเปล่า หรือ
มันจะแยกอยู่ในอวกาศได้
ตลอดเวลาหรือเปล่า อันนั้น
ต้องรอการพิสูจน์ดู ลองเกิด
เหตุการณ์ที่เขย่าขวัญเราดู ดูว่า



เราจะมีความอกสั่นขวัญแขวน
หรือไม่ หรือเราจะรู้สึกเฉยๆ
เหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น

ทำต่อไปนะ ควบคุมใจดูจิต
นี่เขาเรียกว่าดูจิต การดูจิต
ที่แท้จริงต้องดูหลังจากที่มัน
ออกจากสภาวะนั้นแล้ว ออกจาก
สภาวะที่สงบแล้ว ดูว่ามันจะ

สงบต่อไปหรือไม่สงบ ถ้ามัน
ไม่สงบก็ต้องใช้ปัญญาขยับมัน
ให้กลับเข้าไปในความสงบให้ได้
อันนี้จึงจะเรียกว่าจิตจริง
จะจิตได้ต้องจิตหลังจากที่
จิตเข้าสู่ฐานแล้วเข้าสู่สมาธิ
แล้วถึงจะจิตได้อย่างแท้จริง
ถ้ายังไม่เข้าถึงสมาธิ คุณไปก็
เท่านั้น คุณไปแล้วก็หยุดมันไม่ได้
ทำอะไรมันไม่ได้ มันโลกก็
หยุดมันไม่ได้ มันโกรธก็หยุด
มันไม่ได้ ถ้าดูอย่างนั้นคุณไปก็
เสียเวลาไปเปล่าๆ ต้องดูแบบ
หยุดมันได้ เวลาโกรธบ๊องก็
หยุดมันได้ทันที โลกบ๊องก็หยุด
มันได้ทันที กลัวบ๊องก็หยุดมัน
ได้ทันที ต้องพยายามจิตเรา

แล้วต่อไปนี้ อย่าไปดูคนอื่น
ถ้าดูคนอื่น ดูบ๊องแล้วก็ต้องย้อน
มาดูที่จิตเราทันที เห็นใครบ๊อง
ก็ต้องกลับมาดูที่จิตเราว่า
ความรู้สึกละอย่างไรต่อสิ่งที่
เราเห็น มีอคติหรือเปล่า หรือ
เป็นอุเบกขาเหมือนเดิม ฉะฉาน
ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ ไม่โลภ
ไม่โกรธ ไม่หลง หรือเปล่า

ศิษย์ : สถานการณ์ปัจจุบันใน
ขณะนี้ครับเป็นการยุติสิ่งไม่ดี
ของพระสงฆ์ที่ปฏิบัติไม่ดี แล้ว
เขาก็จะยุติกันออกมาเรื่อยๆ
โดยที่คนยุติเฝ้าไม่ว่าจะเป็น
สื่อหรือเป็นบุคคลธรรมดา
ก็จะใช้คำว่าออกมาปกป้องพระ

พุทธศาสนาครับ แต่ว่าเมื่อออกมาเป็นสื่อแล้วนี้ คนบางคนก็รับเสพสื่อนี้ ถ้ามีปัญหา ก็จะปล่อยวางได้ แต่ถ้าไม่มีปัญหาก็จะมีอารมณ์ร่วมคือต่ำส่งไปเลย ดังนั้น การปกป้องพุทธศาสนา วิธีนี้ถูกต้องหรือเปล่าครับ

พระอาจารย์ : ไม่ถูกหรอก คือการประณามคนที่ไม่ดี ก็เป็นสิ่งที่ควรทำ การยกย่องสรรเสริญคนดีก็ควรจะทำ แต่ถ้าเรายังไม่สามารถที่จะพิสูจน์ได้ว่าเขาดีหรือไม่ดี เขาทำจริงหรือไม่ทำจริง เราก็ยังไม่ควรที่จะตัดสินว่าเขาดีหรือชั่ว ควรจะเป็นช่วงเวลาที่เราหาข้อมูลก่อน กระบวนการ

ยุติธรรมก็มีอยู่ ตอนนี้ทางสื่อเขาตัดสินไปแล้วว่าผิด แต่ความจริงถ้าเอาเรื่องไปถึงศาลนี้ ศาลอาจจะบอกว่าไม่มีหลักฐานก็ได้ ฉะนั้นเราบริโภคสื่อ เราก็ต้องใช้สติใช้ปัญญาฟังไป

เรื่องการรักษาพระพุทธศาสนานั้นมันมีอยู่สองส่วน ส่วนที่สำคัญอยู่ที่ตัวเรามากกว่า ก็คือให้เราศึกษาปฏิบัติธรรมเพื่อให้มีธรรมอยู่ภายในใจ เพื่อเราจะได้นำเอาธรรมนี้ไปเผยแผ่ต่อไป ส่วนการจัดการกับบุคคลที่เข้ามาทำลายศาสนา เราก็ทำไปตามเหตุตามกำลังของเรา



ถ้าเรารู้ว่าเขาไม่ดี เขาแปลก
ปลอมเข้ามา มาสร้างความ
เสียหาย พระพุทธเจ้าก็ทรง
มีการกำหนดไว้แล้ว เช่น
ปาราชิก ๔ ใครมาบวชแล้ว
มาทำผิดปาราชิก ๔ ก็ให้สึก
สิกขาลาเพศไป ก็มีขั้นตอนของ
การรักษาพระพุทธศาสนา
อยู่แล้ว เพียงแต่ว่าบางทีเรา
ใจร้อนกัน ยังไม่ทันได้ข้อมูล
ที่ครบถ้วนบริบูรณ์ เราก็ตัดสิน
กันแล้ว แม้แต่พระพุทธเจ้าเอง
ยังเคยถูกเขาตู่หาว่าไปทำให้
เขาท้องเลย แล้วอยู่ๆ เราจะไป
ตัดสินว่าพระพุทธเจ้าปาราชิก
ได้หรือเปล่า ใช้ไหม เราจะ
ไปฟังฝ่ายเดียวได้หรือเปล่า

อันนี้เราไม่ได้พูดเพื่อที่จะเข้า
ข้างฝ่ายที่ถูกกล่าวหา แต่เรา
ต้องให้ความยุติธรรม ถ้าเรา
อยู่ดีๆ มีคนเข้ามากล่าวหา
เราอย่างนี้ เราจะว่าอย่างไร
ทั้งๆ ที่เราไม่รู้อิโหนอิเห
ไม่เคยได้ทำอะไรเลย แล้วเมื่อ
ก่อนทำไหมไม่โผล่มา เมื่อก่อนนี้
ทำมาตั้งกี่ปีแล้ว วันดีคืนดี
พอมีเหตุการณ์อย่างนี้ขึ้นมา
เห็นเขาล้มทีนี้ก็เลยฉวยโอกาส
จะจริงหรือไม่จริงเราก็ไม่รู้อีก
นั่นแหละ

ศิษย์ : ดังนั้น ผู้ที่เลวสื่อนี้
ควรร้างไถเป็นอุเบกขา



พระอาจารย์ : ใช้ ฟังหูไว้หู
พระพุทธเจ้าบอกให้ฟังหูไว้หู
จนกว่ากระบวนการของ
ยุติธรรม กระบวนการสืบสวน
สอบสวนอะไรต่างๆ ถึงขั้น
สุดท้ายแล้วก็ปล่อยให้เขา
ตัดสินใจ ถ้าเราไม่มีหน้าที่
เกี่ยวข้อง เราเป็นผู้ดูก็ดูไป
เท่านั้นเองใช้ไหม มันเป็นหน้าที่
ของผู้ที่เขา มีหน้าที่ต้องทำ
ใครมีหน้าที่ก็ไปสืบสวน

สอบสวนไปหาข้อมูล ก็ปล่อย
เขาทำไป

ศิษย์ : Iเพราะการวิจารณ์ต่างๆ
ไม่ว่าจะทางหนังสือพิมพ์หรือ
ทางเฟสบุ๊ค อินเทอร์เน็ต การแฉ
ต่างๆ กรับพระอาจารย์ ผู้ที่มอง
ไม่ออกเนี่ยมันเสี่ยงต่อการลบหลู่
พระรัตนตรัยมาก จึงน่าห่วง
พวกนี้ครับ



พระอาจารย์ : ใช่ ถ้าเพื่อไปเชื่อเขาแบบที่สมัยพุทธกาลที่เขาไปคิดว่าพระพุทธเจ้าว่าทำให้เขาท้องนี้ คนก็จะไปตกนรกกัน หรือพวกที่ไปเชื่อเทวทัตว่าดีกว่าพระพุทธเจ้า เก่งกว่าพระพุทธเจ้า พวกนี้ก็จะตามเทวทัตไปตกนรกกัน เพราะว่าบริโศคพึ่งเพียงข้างเดียว แต่สมัยนั้นสมัยที่เทวทัตยกตนเองชมพระพุทธเจ้านี้ ก็มีพระสารีบุตรที่พระพุทธเจ้าส่งไปอธิบายให้พระที่หลงเชื่อเทวทัตฟังว่าสาเหตุทำไมพระพุทธเจ้าจึงทรงปฏิบัติอย่างนั้น พอเขาเข้าใจ เขาก็ถอนออกมา เขาก็

ไม่หลงตามคำสอนของเทวทัต พอเทวทัตไม่มีสมุนไม่มีสาวกก็เลยตรอมใจตาย เพราะฉะนั้นเราต้องยึดหลักกาลามสูตรเสมอเวลาฟังอะไร

กาลามสูตรนี้ท่านทรงห้ามไม่ให้เชื่อ ๑๐ ประการด้วยกัน เราจำไม่ได้แล้ว คือ อย่าไปเชื่อ เพราะเขาเป็นพ่อแม่เรา เป็นครูบาอาจารย์เรา เขาพูดรำลือกันมาฟังแล้วน่าฟังน่าเชื่อ ก็อย่าเพิ่งไปเชื่อ คือให้ฟังหูไว้หู แล้วให้ไปพิสูจน์ก่อนว่า มันจริงอย่างที่เขาคพูดหรือเปล่า อย่างที่เขาว่าพระพุทธเจ้าไปทำให้เขาท้องนี้ก็ไปพิสูจน์ดูว่า มันจริงหรือเปล่า นี่ก็มาว่า

ท่านมีลูกก็คนมีภรรยา ก็คน ก็ให้เขาพิสูจน์กันไปก่อน ถ้าเป็นจริงมันก็เป็นจริง ถ้าไม่เป็นจริงมันก็ไม่เป็นจริง ตอนนี้ไม่มีใครรู้จริง เป็นเพียงข่าว โฟล์ขึ้นมา มีผู้กล่าวหา โฟล์ ขึ้นมา ก่นวอนไปหมด ก็ไม่รู้ว่ามีเจตนา รรมณ์อะไรหรือเปล่า จากการ โฟล์ขึ้นมา ทำไมเมื่อก่อนนี้ไม่ โฟล์ อันนี้เราไม่ได้พูด เพื่อจะเข้าข้างผู้ที่ถูกกล่าวหา นะ เพราะเราก็ไม่รู้ จักท่าน แต่เราพูดแบบให้ความเป็นธรรม กับทั้งสองฝ่าย คิดถึงเวลาที่เรา ถูกเขากล่าวหาบ้าง แล้วเราจะรู้สึกอย่างไร ถ้าเราไม่ได้ทำ อย่างที่เขาว่ากล่าวหา แล้วเรา

ถูกเขากล่าวหาอย่างนี้เราจะ ทำอย่างไร เราก็ต้องทำใจ อย่างเดียว ต้องทำใจเป็น อุเบกขาไป แล้วก็ให้เขาค้นหา กันเอาเอง หรือถ้าเรามีหลักฐาน มีอะไร ไปยืนยันว่า เราไม่ได้เป็น อย่างที่เขาว่า เราก็เอาหลักฐานนี้ไปยืนยัน ก็เท่านั้นเอง

ศิษย์ : ถึงแม้มันจะเป็นเรื่องจริง หรือไม่จริงเนี่ย มันก็เป็นเรื่อง ของท่านเอง เป็นกรรม ของท่านเอง เราไม่มีสิทธิ์ที่จะเข้าไปยุ่งกับเรื่อง ของท่าน ใช่มั้ยครับ

พระอาจารย์ : คือมันไม่ใช่ หน้าที่ของเรา เวลาเราศึกษา



หน้าที่ของเราก็คือ
ควบคุมการกระทำ
ของเราให้มันดีเกิด
จะได้ไม่ต้องไปรับ
เคราะห์กรรมจาก
การกระทำของเรา

หรือได้ยินได้ฟังเรื่องของ
คนอื่นนี้ เรามีหน้าที่อย่างเดียว
ก็คือเอามาเป็นบทเรียนสอนตัว
เราเอง ถ้าเป็นการกระทำที่
ไม่ดีก็อย่าไปทำตาม ถ้าเป็นการ
กระทำที่ดีก็ทำตาม เช่น เรา
ศึกษาประวัติของพระพุทธเจ้า
ว่ามันดี เราก็ควรจะทำตาม เรา
ศึกษาประวัติของพระเทวทัต
ว่ามันไม่ดี เราก็อย่าไปทำตาม
แค่นั้นเอง

ตอนนี้เห็นพระท่านปฏิบัติตน
ไม่เหมาะสม ไม่เหมาะสมกับ
สมณเพศ อยู่แบบหรุหฺร่า
อยู่แบบฟุ่มเฟือย วิบากมันก็
ตามมาทันตาเห็นนะ ตกนรก
กันทั้งเป็นเห็นๆ อย่างนี้
เพราะตนเองไม่ดำรงตนให้
เหมาะสมกับการเป็นสมณเพศ
อยู่ดีกว่าฆราวาสผู้เสพกาม
เสียอีก แล้วจะเป็นสมณเพศ
ได้อย่างไร วิบากมันก็ตามมา
ทันตาเห็น ใครจะเชื่อกรรม
หรือไม่เชื่อกรรมก็ดูเอาตอนนี้
ก็แล้วกัน นี่กฎแห่งกรรมมัน
มาปรากฏให้เห็นชัดๆ อยู่แล้ว
เราไม่ต้องไปซ้ำเติม เราไม่
ต้องไปเกี่ยวข้อง เราทำอะไร

ไม่ได้หรอกเรื่องของกฎแห่ง
กรรม เรามีหน้าที่ของเรา
ถึงเวลาเขาก็จะทำหน้าที่
ของเขาไป ไม่ใช่หน้าที่ของเรา
หน้าที่ของเราก็คือควบคุม
การกระทำของเราให้มันดีเกิด
จะได้ไม่ต้องไปรับเคราะห์
กรรมจากการกระทำของเรา
เดี๋ยวเราไปด่าไปว่าเขา เดี๋ยว
โดนเขาจับเขาฟ้องร้องว่าหมิ่น
ประมาท เดี๋ยวก็ยุ่งอีก ดังนั้น
อยู่เฉยๆ เราเป็นคนดูก็ดูไป

มีชนินา
พระพุทธรเจ้า
บอกทางสายกลาง
อยู่ระหว่าง
ความอยาก
กับความไม่อยาก

ไม่ใช่เรื่องของเรา เขาตกนรก
เราก็ไม่ได้ตกกับเขา เขาขึ้น
สวรรค์ เราก็ไม่ได้ขึ้นสวรรค์
กับเขา เราตกนรกเพราะเรา
คิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำไม่ดี
เราขึ้นสวรรค์เพราะเราคิดดี
พูดดี ทำดี ขอให้คิดอย่างนั้น
รับรู้ได้ รับรู้แล้วทำใจให้
เป็นกลางเป็นอุเบกขา ถ้าเรา
มีหน้าที่ที่ต้องตัดสินใจ เราก็หา
ข้อมูลมา แต่ถ้าเราไม่มีหน้าที่
ตัดสินใจ เราก็ไม่ต้องไปหา
ข้อมูลมา ปล่อยให้คนมีหน้าที่
ทำหน้าที่ของเขาไป ทำใจให้
สงบดีกว่า มีความสุขมากกว่า
ไปวุ่นวายกับเรื่องของคนอื่น
เรื่องของชาวบ้านทำไม



ศิษย์ : สถานการณ์ปัจจุบัน
ครับพระอาจารย์ ผมเห็นคน
มากเหลือเกินที่จะตามลงนรกไป
กับเขาด้วย ไปด่าบ้างอะไรบ้าง
เกิดอกุศลก็ตามไป ก็เลยกังวล

พระอาจารย์ : เพราะจิตยังมี
อคติอยู่ จิตไม่มีอุเบกขา พออะไร
มากกระทบก็ไหลไปตามนั้นทันที

ศิษย์ : แล้วเพลๆ นี่จะลาม
ไปถึงการเสื่อมไม่ศรัทธาใน
พระพุทธศาสนาอีก เพราะเห็นว่า
พระประพฤติดนไม่เหมาะสมครับ
พระอาจารย์

พระอาจารย์ : ทุกครั้ง
มันมีเหตุการณ์อย่างนี้มันก็

คิดอย่างนี้กันทั้งนั้นแหละ
เดี๋ยวสักพักมันก็หายไป
เดี๋ยวก็แห่ไปหาไปกราบไหว้
ศาสตาคใหม่ต่อ อย่าไป
สนใจมาก เรื่องของโลกเป็น
อย่างนี้ มีเจริญมีเสื่อม ให้คิดว่า
เป็นกรรมของสัตว์ก็แล้วกัน
ทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว
ก็ต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น
จบ เอาแค่นี้ล่ะนะ

ศิษย์ : พระอาจารย์คะ เวลาที่
เราพ่อนอาหารลง บางมือเรา
ก็ไม่ได้ทาน แล้วเราก็ดดลงไป
เรื่อยๆ มันก็ดีขึ้นนะเจ้าคะ แต่ว่า
มันจะมีประเภทอย่างนี้คะ คือพอ
ถึงเวลาแล้วมันจะทานไม่ได้เลย



พระอาจารย์ : ก็เป็นไปได้
เพราะว่ามันติดนิสัยการ
ไม่ทานมา ก็ต้องบังคับมัน
ต้องเห็นโทษของการไม่รับ
ประทานว่าถ้าไม่รับประทาน
เดี๋ยวร่างกายก็จะเจ็บไข้
ได้ป่วยได้ การอดอาหารนี้
เราไม่ต้องการฆ่าร่างกาย
เราต้องการฆ่าความอยาก

ฆ่ากิเลสตัณหา เมื่อมันไม่อยาก
กินก็ถือว่าเราได้ชนะมันแล้ว
เราได้ฆ่าความอยากกินแล้ว
เราก็กลับมากินแบบปกติ
กินแบบกินยา ถ้ายังไม่ถึงเวลา
ก็ไม่กิน ถ้าถึงเวลาก็ต้องกิน
เหมือนกับรถ ถึงเวลาก็ต้อง
เติมน้ำมัน ถ้ายังไม่เติมน้ำมัน
เดี๋ยวรถก็ไม่มีน้ำมันวิ่ง ก็วิ่ง





ไปไหนมาไหนไม่ได้ ต้องกิน
ด้วยเหตุผลแต่ไม่ได้กินด้วย
ความอยาก

ศิษย์ : คือเรากำหนดว่าวันหนึ่ง
เราจะรับเท่าไร

พระอาจารย์ : ใช่ เท่าไรก็
กินเท่านั้น วันละครึ่งก็กินมัน
เท่านั้นเวลานั้น นอกเวลานั้น
ก็ไม่รับประทานแล้ว แต่ต้อง

รับประทานถ้ายังอยากให้
ร่างกายนี้อยู่อย่างปกติสุข
การอดอาหารของเราเนี่ย เรา
ไม่ต้องการทำลายร่างกาย
เราต้องการทำลายความอยาก
ตัณหา กามตัณหา ความอยาก
ในรสของอาหาร พอเราไม่มี
ความอยากในรสของอาหาร
แล้วก็ถือว่าเราทำหน้าที่ของ
เราเรียบร้อยแล้ว เราได้ฆ่าตัว

ที่เป็นปัญหาแล้ว ทีนี้เราก็กินตามปกติไป ถึงเวลาก็กินไม่ถึงเวลาก็กินยังไม่กิน

ศิษย์ : คือให้มันเป็นวงจรของมันเป็นตามเหตุผล

พระอาจารย์ : ใช่ อย่าไปติดอันนี้ก็จะไปติดกิเลสอีกอย่างหนึ่ง ไม่อยากกินแล้วนี่เป็นวิภวตัณหา ความไม่อยากกินขึ้นมาก็เป็นตัณหาอีกแล้วฆ่าตัวหนึ่งแล้วก็ไปสร้างอีกตัวใหม่เกิดขึ้นมา พอไม่กินมากๆ มันก็เจ็บไข้ได้ป่วย มันก็ปฏิบัติธรรมไม่ได้ ต้องพอดีมัชฌิมา พระพุทธเจ้าบอก

ทางสายกลาง อยู่ระหว่างความอยากกับความไม่อยากอยากก็ไม่ดี ไม่อยากก็ไม่ดีต้องเฉยๆ ถึงเวลากินก็กินไม่ถึงเวลาก็กิน ไม่อยากกินก็ต้องบังคับให้มันกินบ้างถ้าอยากจะทำให้ร่างกายอยู่ ถ้ายังต้องใช้ร่างกายอยู่ต้องให้มันกิน แต่กินแบบนี้ไม่ทุกข์แล้วสบายแล้ว มีก็กิน ไม่มีก็ไม่กินก็ได้ ไม่เดือดร้อน คนอื่นนี่เขาเดือดร้อนกันจะตายไปถือศีลแปดไม่กินข้าวเย็นแค่นี้ก็ทำกันไม่ได้แล้ว เรานี้อดเป็นวันๆ ได้นี้ก็สบายแล้ว





ธรรมะบนเขา
กัณฑ์ที่

๓๐

วันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๖

สอนใจให้รู้ความจริง



การ ที่พวกเราเข้า
หาพระพุทธ-
ศาสนา เข้ามาฟังเทศน์ฟังธรรม
มาปฏิบัติธรรม ก็เพราะว่า
เรายังมีปัญหา
คือเรายังมีความ
ไม่สบายใจ ยังมี
ความทุกข์ใจ และ
เรายังไม่สามารถ
ที่จะดับความ
ทุกข์ใจให้หมด
ไปได้ เราจึงต้อง
เข้าหาพระพุทธ-
ศาสนา เพราะ

พระพุทธศาสนาเป็นคำสอน
ที่จะสอนให้เรารู้จักวิธีดับ
ความทุกข์ใจให้หมดไป ความ



ทุกข์ใจนี้พระพุทธเจ้าทรง
ตรัสรู้ที่เกิดจากความอยาก
และความอยากนี้ก็เกิดจาก
ความหลง ความหลง ก็คือ

ไม่รู้ความจริงว่า
สิ่งต่างๆ ทั้งหลาย
ในโลกนี้เป็นทุกข์
ไม่ใช่เป็นสุข
เพราะสิ่งต่างๆ
ทั้งหลายในโลก
นี้ไม่เที่ยง มีการ
เกิดแล้วต้องม
ีการดับไปเป็น
ธรรมดา สิ่งต่างๆ

ในโลกนี้ เราไม่สามารถที่
จะไปควบคุมบังคับสิ่งให้
เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้

หรือไม่เป็นอย่างนั้นไม่เป็น
อย่างนี้ได้ สิ่งต่างๆ ทั้งหลาย
เป็นสิ่งที่เคลื่อนไหวไป
เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตาม
ปัจจัย ไม่อยู่นิ่ง ไม่คงเส้น
คงวา ไม่เหมือนเดิม ถ้าเรา
อยากที่จะไม่มีความทุกข์ใจ
เราก็ต้องหยุดความอยากที่
จะให้สิ่งต่างๆ ในโลกนี้เป็นไป
ตามความต้องการของเรา
เพราะความต้องการของเรา
ความอยากของเรามันไม่
เป็นไปตามความเป็นจริง
นั่นเอง คืออยากแล้วก็ได้
ดังใจอยาก อยากเท่าไรก็
ไม่สามารถที่จะได้สิ่งที่ตนเอง
อยากได้

เรา อยากได้อะไรกัน
เราก็อยากได้
ความสุขที่เราจะได้จากสิ่ง
ต่างๆ ในโลกนี้ ซึ่งความสุข
จากสิ่งต่างๆ ในโลกนี้มันไม่มี
หรือถ้ามันมีมันก็เป็นความ
สุขปลอม มันไม่ใช่เป็นความ
สุขจริง ไม่ว่าเราจะได้อะไรมา
เราก็จะต้องทุกข์กับสิ่งที่เราได้
มาเสมอไป เพราะว่าสิ่งที่เราได้
มานั้นจะต้องมีการเปลี่ยนไป
แล้วก็ต้องมีการเสื่อมและ
มีการดับไปนั่นเอง ดังนั้น
ถ้าเราอยากจะดับความทุกข์
เราก็ต้องหยุดความอยาก
อยากจะให้สิ่งนั้นเป็นอย่างนั้น
เป็นอย่างนี้ หรืออยากจะให้



สิ่งนั้นสิ่งนี้ไม่เป็นอย่างนั้น
ไม่เป็นอย่างนี้ การที่เราจะ
หยุดความอยากได้ เราก็
ต้องหยุดความหลง เราต้อง
สอนใจให้รู้ความจริง เพราะ
ว่าความจริงนี้จะทำให้เรา
ไม่หลง ถ้าเราไม่รู้ความจริง
เราก็จะหลง หลงก็คืออยากจะได้
สิ่งที่มันเป็นไปได้ หลงคิดว่า
สิ่งต่างๆ ทั้งหลายในโลกนี้
เป็นสุข หลงคิดว่าสิ่งต่างๆ
ทั้งหลายในโลกนี้เที่ยงแท้
แน่นอน คงเส้นคงวา หลงไป
คิดว่าสิ่งต่างๆ ทั้งหลายในโลก
นี้เราสามารถควบคุมบังคับ
เขาได้ แต่ความจริงแล้วเราไม่
สามารถที่จะควบคุมสิ่งต่างๆ

ให้เป็นไปตามความต้องการ
ของเราได้เสมอไป เพราะสิ่ง
ต่างๆ เขามีการเปลี่ยนแปลง
ไปอยู่ตลอดเวลา เมื่อเขามี
การเปลี่ยนแปลงไป เขาย่อม
ให้ความทุกข์ความผิดหวัง
แก่เรา เพราะเราหวังให้เขา
เป็นอย่างนี้ แต่เขาเปลี่ยนไป
เป็นอย่างนั้น

๖๕
ดังนั้น สิ่งที่เราควรที่
จะคอยสอนใจ
ของเราอยู่เรื่อยๆ ก็คือความจริง
ของสภาวะธรรมทั้งหลายในโลก
นี้ว่า ไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลง
ไปอยู่เรื่อยๆ ตลอดเวลา มีการ
เจริญแล้วก็มีการเสื่อมไป
มีการหมดไป เราไม่สามารถ

ที่จะไปควบคุมบังคับให้เขา
เป็นไปตามความต้องการของเราได้ เพราะความต้องการ
ของเราก็คือเราต้องการให้
ทุกสิ่งทุกอย่างคงเส้นคงวา
เหมือนเดิม ไม่มีการเปลี่ยนแปลง
เราต้องการให้ทุกสิ่งทุกอย่าง
ให้ความสุขกับเราเหมือนเดิม
แต่เราไม่สามารถที่จะไปสั่ง
ให้เขาเป็นเหมือนเดิมได้
ให้ความสุขกับเราไปตลอดเวลาได้ นี่คือสิ่งที่เราควร
จะคอยสอนใจเราอยู่เรื่อยๆ
เพราะถ้าเราไม่สอนใจแล้ว
ความหลงก็จะหลอกให้เรา
คิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้
เราสามารถควบคุมบังคับได้

สามารถสั่งได้ ให้ความสุขกับ
เราได้ตลอดเวลา สั่งให้อยู่
เป็นเหมือนเดิมได้ตลอดเวลา
นั่นเอง เช่น เราต้องพิจารณา
लग यत् स्रस्त्रेण रुप शैय
ग्लिन रत्न पोद्गुत्तपพะ ว่ามี
เจริญมีเสื่อมไปเป็นธรรมดา
เงินทองที่เราได้มาก็คือ लग
यत् ก็คือตำแหน่งต่างๆ ที่เรา
ได้มา สรस्त्रेणที่เราได้มา
รูป เสียง กลิ่น รส पोद्गुत्तपพะ
ชนิดต่างๆ ที่เราได้เสพได้
สัมผัส มีส่วนที่เจริญแล้วก็มี
ส่วนที่เสื่อมไปเป็นธรรมดา
เงินทองบางวันก็ไหลมาเทมา
บางวันก็มีแต่ไหลออกไป
ตำแหน่งบางที่ก็มีการเลื่อน



ขึ้นไปเรื่อยๆ บางทีก็ไม่มี การ
เลื่อน มีการติดอยู่ตรงนั้น
ตรงนี้ บางทีก็มีการเสื่อมลงไป
สรรเสริญก็เป็นเช่นเดียวกัน
สรรเสริญก็ไม่ได้มาตลอด
เวลา บางเวลาก็ไม่มีสรรเสริญ
มีนิทานมาแทนที่ ความสุข
ที่ได้รับจากการเสพสัมผัสกับ
รูป เสียง กลิ่น รส โภญฺฐัพพะ
ชนิดต่างๆ ก็มีการเสื่อมหมดไป
มีการเปลี่ยนไป มีการลดน้อย
ลงไป มีการหมดไป พอความ
สุขที่ได้รับจากรูป เสียง กลิ่น
รส โภญฺฐัพพะ เสื่อมไปหมดไป
ความทุกข์ก็กลับมาแทนที่
เช่น เราสุขกับสิ่งนั้นสิ่งนี้
พอสิ่งนั้นสิ่งนี้เสียไปเสื่อมไป

หมดไป เราก็เสียอกเสียใจ
เช่น บุคคลที่เรารักที่เราอาศัย
ให้เขาให้ความสุขกับเรา เวลา
เขาจากเราไป เวลาเขาไม่ได้
อยู่กับเรา เวลานั้นเราก็จะมี
ความทุกข์ใจ เราอยากให้เขา
อยู่กับเรา แต่เราไม่สามารถ
บังคับให้เขาอยู่กับเราได้
พอเขาจากไปเราก็เสียอกเสียใจ
แต่ถ้าเราคอยสนใจเราอยู่
เรื่อยๆว่า สิ่งต่างๆ ในโลกนี้
มีการมาและมีการไปเป็น
ธรรมดา สิ่งต่างๆ ทั้งหลาย
ในโลกนี้เป็นสมบัติชั่วคราว
สักวันหนึ่งเขากับเราก็ต้อง
แยกทางกันไป

ถ้า เราสนใจอยู่เรื่อยๆ ใจจะได้ไม่ไปยึดติดกับสิ่งต่างๆ ทั้งหลายในโลกนี้ ไม่ไปอยากให้สิ่งต่างๆ ทั้งหลายในโลกนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้เสมอไป เราพร้อมที่จะรับกับความจริงของการเปลี่ยนแปลง พร้อมที่จะรับความจริงของการที่เราไม่สามารถที่จะไปควบคุมบังคับไปสั่งให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามความต้องการของเราได้ ก็คือเราต้องควบคุมความอยากของเราให้อยู่ในกรอบของความเป็นไปได้ เวลาใดที่มันเป็นไปไม่ได้ เราก็ต้องหยุดความอยากนั้นให้ได้

ถ้าเราหยุดความอยากนั้นได้ เราก็จะไม่ทุกข์ใจ เช่น เวลาเราสูญเสียสิ่งที่เรารักไป คนที่เรารักไป เราก็อยาไปอยากให้เขากลับคืนมา อย่าไปอยากให้เหมือนเดิมเหมือนกับตอนที่เขายู่กับเราเพราะว่ามันเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เขาจากเราไปแล้ว เขาไม่กลับมาแล้ว เราต้องอยู่กับความจริง คือเราไม่มีเขาเราก็ออยู่ได้ เมื่อก่อนเราไม่มีเขาเราก็ออยู่ได้ สนใจอย่างนี้ไปเรื่อยๆ แล้วใจจะได้ควบคุมความอยากไม่ให้มันเลยเถิด ไม่ให้มันอยู่ในสภาพที่หยุดไม่ได้ดับไม่ได้ เพราะถ้าเราหยุดไม่ได้ ดับความอยาก



ไม่ได้ ใจจะทุกข์ทรมานเป็นอย่างยิ่ง นี่คือการที่เราต้องคอยกระทำอยู่เรื่อยๆ พิจารณาอยู่เรื่อยๆ ก็คือ ความไม่เที่ยง ความไม่มีตัวตน คือความไม่ได้อยู่ในการควบคุมบังคับของเรา เราไม่สามารถสั่งให้สิ่งต่างๆ เจริญอย่างเดียว ไม่สามารถสั่งให้สิ่งต่างๆ อยู่กับเราไปเรื่อยๆ ไม่มีวันเสื่อม ไม่มีวันหมดไปได้ สิ่งต่างๆ นั้นเขามีเจริญและมีเสื่อม เขามาจากศูนย์แล้วเขาก็กลับไปศูนย์ สิ่งต่างๆ ที่เราได้มานี้สักวันหนึ่งก็ต้องเสื่อมหมดไป จะช้าหรือจะเร็วเท่านั้นเอง แต่ต้องมีวันเสื่อมหมดไป บางสิ่งก็

เสื่อมเร็ว บางสิ่งก็เสื่อมช้า แม้แต่โลกที่เราอยู่นี้สักวันหนึ่งก็ต้องเสื่อมไปหมดไป ผู้ที่อาศัยอยู่บนโลกนี้ก็ต้องหมดสภาพไปตามความเสื่อมของโลกนี้ แต่มีอยู่สิ่งหนึ่งที่ไม่มีการเสื่อมไม่มีวันหมดไป นั่นก็คือตัวเรานี่เอง

ตัว เราคืออะไร ตัวเราก็คือใจ ใจนี้แหละ เป็นสิ่งที่ไม่มีการเสื่อมไม่มีวันหมดไป แต่ใจไม่รู้จักตัวเอง ใจไม่รู้ว่าตัวเองนี้เป็นที่ๆ มีความสุข เป็นที่ให้มีความสุขกับเราแบบไม่มีวันหมดไม่มีวันเสื่อม ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้า มาตรัสรู้มาพบความจริงอันนี้

ว่าใจเป็นสิ่งที่ไม่เสื่อมไม่ตาย
ความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ใจ
เราก็จะไม่มีวันที่จะรู้ความจริง
อันนี้ พอเราไม่รู้ความจริงอันนี้
เราก็จะถูกละเลยหลงหลอกลวง
ให้ไปหาความสุขภายนอกใจ
เช่น ไปหาความสุขทาง
ร่างกาย พอเราไปหาความสุข
ทางร่างกาย เราก็จะไปเจอ
กับความทุกข์ต่างๆ เพราะว่า
ความสุขทางร่างกายนี้มัน
ไม่เที่ยงนั่นเอง มันไม่ถาวร
แล้วเราก็ไม่สามารถที่จะไป
ควบคุมบังคับรักษาให้มันมีไป
ได้ตลอดเวลา พอเราได้พบ
กับคำสอนของพระพุทธเจ้า
พบกับความจริงแล้ว เราก็จะ

ได้เปลี่ยนเป้าหมายของการ
หาความสุข ถ้าเราอยาก
จะได้ความสุขที่ถาวร เราก็
ต้องหาความสุขภายในใจ
ถ้าเราไม่ต้องการความทุกข์
เราก็ต้องหยุดหาความสุข
ผ่านทางร่างกาย เพราะ
การหาความสุขผ่านทาง
ร่างกายนี้เป็นเหตุที่ทำให้
เราต้องทุกข์กันอยู่ทุกวันนี้
เพราะว่าเป็นความสุข
ชั่วคราว เป็นความสุขที่
ไม่จีรังถาวร เป็นความสุขที่
ต้องเสื่อมต้องหมดไป เวลา
เสื่อมเวลาหมดไปก็เป็นเวลา
ที่ทำให้ใจเกิดความทุกข์ขึ้นมา
เพราะความอยากไม่ให้เสื่อม



หมดไปนั่นเอง เพราะไม่รู้ว่ามี
ความสุขที่ไม่มีวันเสื่อมอยู่

ตอนนี้ เราได้ มา
พบกับพระ
พุทธศาสนา เราได้รู้แล้วว่า
มีความสุขที่ไม่มีวันเสื่อมไม่มี
วันหมดไป เป็นความสุขที่อยู่กับ
ตัวเราไปตลอดอยู่ภายในใจ
ของเราเอง เราควรที่จะเข้าหา
ความสุขอันนี้ การที่เราจะเข้า
หาความสุขอันนี้ เราก็ต้อง
ถอนจากการหาความสุข
ทางร่างกาย เพราะว่าเราไม่
สามารถจะหาความสุขจาก
สถานที่สองสถานที่ได้ เช่น
ถ้าเราอยากจะมีความสุข
ภายในบ้าน เราก็ไม่สามารถ

ที่จะออกไปหาความสุขนอก
บ้านได้ภายในเวลาเดียวกัน
ถ้าอยากจะมีสุขภายใน
บ้านก็ต้องอยู่บ้าน ถ้าออก
ไปนอกบ้านก็จะไม่ได้ความสุข
ภายในบ้าน ก็จะไปได้ความสุข
นอกบ้านแทน เช่นเดียวกับการ
หาความสุข ถ้าหาความสุขทาง
ร่างกายก็จะไม่สามารถได้
ความสุขทางใจ ถ้าหาความสุข
ทางใจก็จะไม่สามารถหา
ความสุขทางร่างกายได้ ทีนี้
เราก็ต้องชั่งน้ำหนักดูว่า
ความสุขทางร่างกายกับ
ความสุขทางใจนี้ ส่วนไหนมี
น้ำหนักมากกว่ากัน ส่วนไหน
ดีกว่ากัน ถ้าเราพิจารณา

เราก็จะเห็นว่าความสุขทางใจ
นี้ดีกว่าความสุขทางร่างกาย
เพราะความสุขทางใจไม่มี
วันเสื่อมไม่มีวันหมดไป ไม่มี
ความทุกข์ตามมา แต่ความสุข
ทางร่างกาย ทางลาภ ยศ
สรรเสริญ ทางรูป เสียง กลิ่น
รส โภกฐิ์พะพะ นี่เป็นความสุข
ที่มีวันหมดไป เป็นความสุขที่
มีความทุกข์ตามมา เวลาที่
ความสุขนั้นเสื่อมไปหมดไป
ความทุกข์ก็ตามมา หรือเวลาที่
ยังไม่เสื่อมไม่หมดไป เพียงแต่
คิดถึงความสุขที่จะตามมา
ก็ทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้น
มาแล้ว ดังนั้น ถ้าเราได้
พิจารณาด้วยเหตุด้วยผลแล้ว

เราก็ต้องเห็นว่าความสุขทาง
ร่างกายนี้เป็นความทุกข์ และ
เป็นความสุขที่เราไม่ควรที่จะ
แสวงหา เพราะเท่ากับเป็นการ
แสวงหาความทุกข์ แต่ความสุข
ทางใจนี้แหละเป็นความสุขที่
แท้จริงเพราะว่าไม่มีความทุกข์
ตามมานั่นเอง

ความสุขที่ พระ

พุทธเจ้าและพระอรหันต-
สาวกทั้งหลายได้เข้าถึงนั้น
เป็นความสุขที่เรียกว่า ปรมัง
สุขัง เป็นความสุขที่ไม่มีความ
ทุกข์ตามมา เป็นความสุข
ร้อยเปอร์เซ็นต์ตลอดเวลา
ไม่มีวันสิ้นสุด เพราะว่าเป็น



ความสุขทางร่างกาย
เป็นความสุขปลอม
ความสุขทางใจนี้
เป็นความสุขจริง

ความสุขที่อยู่กับใจอยู่ในใจ และใจเป็นสิ่งที่ไม่มีวันดับ ไม่มีวันหมดไป จึงไม่มีวันที่ความสุขที่มีอยู่ในใจนั้นจะหมดไป ไม่เหมือนกับความสุขที่ได้ผ่านทางร่างกาย ความสุขที่ได้จากลาภ ยศ สรรเสริญ จากรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิ์พพะ จะต้องเสื่อมหมดไป ร่างกายจะต้องแก่จะต้องเจ็บจะต้องตายไป เวลาร่างกายนี้เจ็บไข้ได้ป่วย ความสุขที่เคยได้รับ

จากทางร่างกายก็จะหายไป เพราะไม่สามารถใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขได้อีกต่อไป เมื่อเช้านี้ก็มีผู้มาทำบุญอยู่ท่านหนึ่งก็เป็นอัมพฤกษ์อัมพาต เดินไม่ได้ ต้องให้คนอุ้มเข้ามาถวายข้าวของ ดังนั้นก็ไม่สามารถทำอะไรได้ ไม่สามารถหาความสุขได้ อยู่ก็อยู่อย่าง เศร้าโศกเสียใจ อยู่อย่างไม่มีกำลังจิตกำลังใจที่จะอยู่ แต่ถ้าได้ฝึกหัดหาความสุขทางใจ สามารถเข้าถึงความสุขทางใจได้ ก็จะไม่เดือดร้อนกับการเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกายกับการพิกลพิการของร่างกาย

ที่ไม่สามารถหาความสุขให้
กับใจได้ เพราะใจนี้สามารถ
หาความสุขได้ด้วยตนเอง

ความสุขของ
ใจนี้คือ
อะไร ความสุขของใจนี้ก็คือ
ความสงบนั่นเอง ความสงบ
ของใจ ถ้าใจมีความสงบ
เมื่อไร ใจจะมีความสุขเมื่อนั้น
แต่ส่วนใหญ่แล้วใจจะไม่
เคยพบกับความสุขอันนี้กัน
เพราะใจไม่เคยมีความสงบ
แม้แต่คอยคิดหาความสุข
ทางร่างกาย ทางलग ยศ
สรรเสริญ ทางรูป เสียง
กลิ่น รส โภกฐิพะ อยู่ตลอด
เวลา จึงทำให้ใจไม่เคยมี

ความสงบเลย จึงไม่เคยรู้ว่า
มีความสุขที่ยิ่งใหญ่ความสุข
ที่วิเศษอยู่ภายในตัวของ
ตัวเอง ก็มัวแต่ไปหาความสุข
ภายนอก ไปหาความสุขทาง
รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิพะ
ทางलग ยศ สรรเสริญ ทาง
ร่างกาย จนกว่าจะได้มาพบกับ
พระพุทศาสนา ไดยินได้ฟัง
แล้วก็เบื่อความสุขทางร่างกาย
เบื่อความสุขทางलग ยศ
สรรเสริญ ก็จะมีโอกาสที่จะ
ได้เข้าหาความสุขภายในใจได้
การที่เราจะหาความสุข
ภายในใจได้ เราก็ต้องหยุด
การหาความสุขทางร่างกาย
เราก็ต้องหยุดหาเงินหาทอง





เพราะว่าการหาเงินหาทองนี้ ก็เพื่อที่จะได้เอาเงินทองนี้มาเป็นเครื่องมือหาความสุขทางร่างกายนั่นเอง พอเรามีเงินทอง เราก็สามารถทำอะไรตามความอยากได้ อยากดูอะไรก็ดูได้ อยากฟังอะไรก็ฟังได้ อยากดื่ม อยากรับประทานอะไรก็ดื่มได้ก็รับประทานได้ พอได้ดู

ได้ฟัง ได้ดื่ม ได้รับประทาน ก็เกิดความสุขใจไปชั่วขณะหนึ่ง แต่พอไม่ได้ดู ไม่ได้ฟัง ไม่ได้ดื่ม ไม่ได้รับประทาน ความสุขเหล่านั้นก็หายไป ก็ต้องหามาใหม่ ต้องดูใหม่ ต้องฟังใหม่ ต้องดื่มใหม่ ต้องรับประทานใหม่ เวลาใดที่ไม่สามารถที่จะหาเงินหาทองเพื่อที่จะได้มาซื้อสิ่งต่างๆ เพื่อที่เราจะได้ดู ได้ฟัง ได้ดื่ม ได้รับประทานได้ เวลานั้นก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา

ถ้า เราเห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการหาความสุขผ่านทางร่างกาย หาความสุขผ่านทางลาภ ยศ สรรเสริญ ผ่านทางรูป เสียง กลิ่น รส

โพธิ์โพธิ์พะ แล้วเราได้มาพบกับ
คำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรง
สอนให้เราว่ามีความสุขที่เรา
ไม่ต้องใช้ร่างกาย ไม่ต้องใช้
ลาภ ยศ สรรเสริญ ไม่ต้องใช้
รูป เสียง กลิ่น รส โพธิ์โพธิ์พะ
เป็นเครื่องมือ และเป็นความสุข
ที่ไม่มีวันเสื่อมไม่มีวันหมดไป
เหมือนกับความสุขที่เราได้รับ
จากทางร่างกาย เราก็จะได้มี
ทางเลือก แล้วเราก็จะเลือก
มาทางของพระพุทธเจ้าเพราะ
ว่ามันเป็นความสุขแท้แน่นอน
มีใครอยากจะได้ความสุข
เทียมบ้าง ระหว่างของแท้กับ
ของเทียม ถ้าเราต้องเลือก
เราจะเลือกเอาอย่างใด ทองแท้

กับทองเทียม แบนค์แท้กับ
แบนค์ปลอม เพราะเรารู้คุณค่า
มันต่างกัน ฉะนั้น สุขทาง
ร่างกายก็เป็นความสุขปลอม
ความสุขทางใจนี้เป็นความ
สุขจริง ถ้าเราต้องการความ
สุขจริง เราก็ต้องหยุดการหา
ความสุขปลอม หยุดหาเงิน
หาทอง หยุดใช้เงินใช้ทอง



เงินทองที่เรามีอยู่มายน้อย
เพียงไรเราก็โยนทิ้งไปให้หมด
เอาไปบริจาคทำบุญทำทานไป
แล้วจะได้มีเวลามาหาความสุข
ทางใจได้อย่างเต็มที่ อันนี้พูด
ถึงผู้ที่ต้องการเข้าหาความ
สุขทางใจอย่างเต็มที่ ถือว่า
เป็นหน้าที่การงานที่แท้จริง
ก็ต้องหยุดหน้าที่การงาน
ทางร่างกายไปโดยปริยาย แต่
สำหรับผู้ที่ยังกล้าๆ กลัวๆ อยู่
ยังอยู่แบบลูกผีลูกคนอยู่ ยังรัก
ความสุขทางกาย ยังเสียดาย
ความสุขทางร่างกาย แต่ก็ยัง
อยากได้ความสุขทางใจอยู่
อันนี้ก็ต้องค่อยเป็นค่อยไป
เช่น แบ่งปันทรัพย์ส่วนหนึ่ง

ที่จะใช้กับการซื้อความสุขทาง
ร่างกายเอามาทำบุญ คือลด
ปริมาณการหาความสุขทาง
ร่างกายให้น้อยลงไป เพราะว่า
ยังไม่สามารถที่จะหยุดได้
ร้อยเปอร์เซ็นต์ คือยังต้องหา
ความสุขผ่านทางร่างกายอยู่
ก็ควรจะเริ่มต้นลดการหา
ความสุขทางร่างกายให้น้อย
ลงไป เช่น แบ่งเอาเงินทองที่จะ
ไปซื้อความสุขทางร่างกายนี้
มาซื้อความสุขทางใจ

เวลาที่เราอยาก
จะเอาเงิน
ไปซื้อของฟุ่มเฟือยที่ไม่จำเป็น
จะต้องซื้อ เช่น ซื้อโทรศัพท์มือถือ
เครื่องใหม่ ทั้งๆ ที่เครื่องเก่า

ก็ยังดียังใช้งานได้ทุกประการ เพียงแต่ว่ามันไม่ทันสมัยเท่านั้นเอง แทนที่เราจะเอาเงินไปซื้อเครื่องใหม่ เราก็เอาเงินนี้ไปบริจาคเอาไปทำบุญ เราก็จะมีความสุขอีกรูปแบบหนึ่ง ความสุขที่ได้จากการหยุดความอยากซื้อความสุขทางร่างกาย ทางรูป เสียง กลิ่น รส โภภะ เป็นความสุขที่มีน้ำหนักมากกว่าเพราะว่าทำให้ใจอิ่ม ไม่ได้ทำให้ใจหิว ความสุขในการซื้อของฟุ่มเฟือยนี้ไม่ได้ทำให้ใจอิ่ม แต่กลับจะทำให้ใจหิวเพิ่มขึ้น เพราะอีกไม่นานเดี๋ยวก็มีรุ่นใหม่ ออกมาอีก พอเห็นรุ่นใหม่ รุ่นเก่า

ที่มีอยู่ก็ไม่มีความหมาย อยากจะได้รุ่นใหม่ แต่ถ้าเราเอาเงินที่เราจะซื้อรุ่นใหม่ เราเอามาทำบุญให้ทาน เราก็จะเกิดความอิ่มใจพอใจที่จะใช้เครื่องเก่าต่อไปได้ แม้ว่าจะมีรุ่นใหม่ออกมาสักก็รุ่นก็ตาม ถ้าเครื่องเก่ายังใช้งานได้ตามปกติตามความจำเป็นของเรา เราก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปซื้อเครื่องใหม่รุ่นใหม่ อยู่เรื่อยๆ นี่คือวิธีที่เราจะเริ่มเข้าหาความสุขทางใจ เราต้องแบ่งปันเอาทรัพย์สมบัติ ข้าวของเงินทองที่เราจะเอาไปใช้ซื้อความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ทางร่างกายนี้ แล้วเอา



มาซื้อความสุขทางใจด้วยการ
เอาไปบริจาค เอาไปแจกจ่าย
ให้แก่ผู้ที่เขาตกทุกข์ได้ยาก
เดือดร้อน ของที่เราได้มานั้น
ไม่ได้ให้ความสุขเราเหมือน
กับของคนที่เขาเดือดร้อน
คนที่อดอยากขาดแคลน เขาได้
อาหาร ได้เสื้อผ้า ได้ยารักษาโรค
ได้สิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ
ทำให้ความทุกข์ยากลำบาก
ของเขาเบาบางลงไป ทำให้
ความสุขความสบายของเขา
เพิ่มมากขึ้น การที่เราได้เห็น
เขามีความสุขเพิ่มมากขึ้น
มีความทุกข์น้อยลงไปในนี้ จะทำ
ให้เกิดความสุขภายในใจ
ขึ้นมา เป็นความสุขที่มีน้ำหนัก

มากกว่าความสุขที่ได้จากการ
ซื้อของใหม่ๆ มาใช้ ของที่
ไม่จำเป็น

นี่ คือการทำทานสอง
ระดับด้วยกัน ระดับมือ
สมัครเล่นกับระดับมืออาชีพ
ถ้าอยากจะเป็นมืออาชีพก็สละ
หมดเลย เช่น พระพุทธเจ้าและ
พระสาวกทั้งหลาย ไม่ว่าท่าน
จะมีสมบัติข้าวของเงินทอง
มากน้อยเพียงไร ท่านบอกว่า
ท่านจะไม่หาความสุขผ่านทาง
ร่างกายอีกต่อไป ไม่หาความสุข
ผ่านทางทรัพย์สินสมบัติข้าวของ
เงินทอง จะไปหาความสุขจาก
การทำใจให้สงบเพียงอย่างเดียว
อันนี้คือระดับมืออาชีพ ส่วน

ระดับมือสมัครเล่นก็ทำแบบ
ครึ่งๆ กลางๆ ค่อยๆ ทำไป
เพราะว่ายังมีความรัก มีความ
หวังอยู่กับความสุขทางร่างกาย
ยังมีความรักความหวังในทรัพย์
สมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ
ยังไม่มีอินทรีย์ที่แก่กล้าพอ
คือ ไม่มีสติ สมาธิ ปัญญา
ความเข้มแข็ง ความอดทน
ความพากเพียร ที่จะลุยกับ
การหาความสุขทางจิตใจ
ก็เลยยังต้องพึ่งพาอาศัย
ความสุขทางร่างกายไปพลางๆ
ก่อน แต่ก็พยายามเข้าหา
ความสุขทางใจ อย่างน้อยก็
อาทิตย์ละหนึ่งวัน เหมือนกับ
คนที่เล่นกีฬาสมัครเล่น คือเล่น

เพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ
วันเสาร์อาทิตย์วันที่ไม่ต้องไป
ทำงานทำการก็ไปตีกอล์ฟกัน
หรือไปเล่นเทนนิสกันหรือไป
เล่นกีฬาที่ตัวเองชอบกัน อันนี้
ก็เป็นแบบมือสมัครเล่น

ผู้ ที่จะเป็นมือสมัครเล่น
ในการหาความสุขทาง
จิตใจก็หาวันใดวันหนึ่งใน
หนึ่งสัปดาห์ที่เป็นวันว่างจาก
ภารกิจการงานต่างๆ ในสมัย
โบราณเขาจะมีวันว่างจาก
ภารกิจการงานก็คือวันพระ
วันพระในสมัยโบราณนี้จะเป็น
วันที่จะหยุดการทำงานกัน
ชาวนาชาวไร่จะไม่ไปทำไร่
ไถนา เขาจะเข้าวัดกันเพื่อไป



หาความสุขทางจิตใจกัน
หาความสุขจากการให้ทาน
หาความสุขจากการรักษาศีล
หาความสุขจากการฟังเทศน์
ฟังธรรม หาความสุขจากการ
ปฏิบัติธรรม เจริญจิตภาวนา
นี่คือสิ่งที่มีอสมัครเล่นควรจะ
กระทำกัน ควรจะหาวันปฏิบัติ
ธรรมหนึ่งวันเพื่อหาความสุข
ทางจิตใจ แสวงหาความสุข
ทางจิตใจหนึ่งวัน แล้วพอ
ทำได้หนึ่งวันแล้ว ขึ้นต่อไป
ก็ให้ขยายเพิ่มขึ้นเป็นสองวัน
เป็นสามวัน เป็นสี่วัน เพิ่มไป
เรื่อยๆ จนกว่าจะสามารถทำได้
ครบเจ็ดวัน ถ้าทำได้ครบเจ็ดวัน
ก็ถือว่าได้เป็นมืออาชีพแล้ว
ก็สามารถที่จะอยู่แบบนักบวชได้

การจะเป็นนักบวช
นี้ก็เป็นได้สอง
รูปแบบ เป็นทั้งทางร่างกาย
และทางจิตใจ ก็คือไปบวช
เป็นพระหรือเป็นแม่ชีหรือเป็น
สามเณร หรือถ้าไม่สามารถ
ที่จะบวชทางร่างกายได้ คือ
ไม่สามารถไปเป็นพระหรือ
เป็นแม่ชีหรือเป็นสามเณรได้
ก็บวชทางใจ ก็คือใจยุติการ
หาความสุขผ่านทางร่างกาย
ทุกรูปแบบ แล้วก็ทุ่มเทเวลาให้
กับการหาความสุขทางจิตใจ
ก็คืออาจจะไม่ต้องไปอยู่ที่วัด
ก็ได้ถ้ามีสถานที่สงบสงัด เช่น
บ้านของตน ถ้ายังไม่สามารถ
ที่จะไปอยู่ที่วัดได้ไปบวชได้

เพราะอาจจะมีภาระบางอย่าง เช่น อาจจะต้องดูแลบิดา มารดาหรือบุตรธิดา ก็ยังสามารถที่จะอยู่แบบนักบวชได้ ถ้าใจเป็นนักบวช คือใจยุติการหาความสุขผ่านทางร่างกาย ผ่านทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แล้วก็ทุ่มเทเวลาทั้งหมดให้กับการหาความสงบทางใจ ด้วยการเจริญสติ ควบคุมความคิด ด้วยการเจริญสมาธิ ด้วยการเจริญปัญญาพิจารณาสภาวธรรมทั้งหลายว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเรา ไม่สามารถที่จะควบคุมบังคับให้เขาเป็นไปตามความต้องการของเราได้

แล้วก็พึงเทศน์ฟังธรรมไปด้วย เพราะว่าการฟังเทศน์ฟังธรรมนี้เป็นการดูแผนที่ ถ้าเราไม่ดูแผนที่ เราเดินทางไปเราก็จะหลงทางได้ แต่ถ้าเราคอยดูแผนที่อยู่เรื่อยๆ ว่าเราเดินมาถึงตรงนี้แล้ว เราควรจะไป เลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวาหรือตรงไป ถ้าแผนที่บอกให้เลี้ยวซ้าย เราก็เลี้ยวซ้าย แผนที่บอกให้เลี้ยวขวา เราก็เลี้ยวขวา แผนที่บอกให้ตรงไป เราก็ตรงไป อย่างนี้เราก็จะไม่หลงทาง แต่ถ้าเราไม่ฟังเทศน์ฟังธรรมเลย เอาแต่ปฏิบัติอย่างเดียว เราก็จะหลงทางได้ เพราะว่าการปฏิบัตินี้จะมีหลุมดักล่อให้



เราหลงติดอยู่กับทางที่ผิดได้ เช่น เวลานั่งสมาธิก็จะไปหลงทางได้ เพราะว่าการนั่งสมาธิก็มีทางไปได้ ๒ ทาง คือ ทางที่เข้าสู่ความสงบ เป็นอุเบกขา กับทางที่ไปสู่ความรู้ต่างๆ เช่น รู้รัก รู้สวรรค์ รู้ภพชาติต่างๆ ในอดีต หรือความรู้ความสามารถพิเศษ เช่น สามารถติดต่อกับกายทิพย์ได้ สามารถอ่านวาระจิตของผู้อื่นได้หรืออะไรต่างๆ เหล่านี้ ถ้าหลงไปทางนี้แล้วก็จะไปทางผิด เพราะว่าจะไม่พาไปสู่ความสงบที่จะดับความอยากได้นั่นเอง ต้องไปอีกทางหนึ่ง ต้องไปในทางที่ไม่มีการรับรู้

เรื่องราวต่างๆ ต้องเข้าไปในทางที่พาเข้าไปสู่ความนิ่ง ความสงบ ความว่าง ความเป็นอุเบกขา อันนี้จึงจะเรียกว่าเป็นสมาธิที่ถูกต้อง เพราะจิตที่นิ่งที่สงบเป็นอุเบกขานี้จะมีพลังที่จะสู้กับความอยากต่างๆ ได้ ถ้าไม่มีความสงบแบบนี้ เวลาออกจากสมาธิมาจะไม่มีกำลังที่จะต่อสู้กับความอยาก ที่จะพิจารณาความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนของสภาวะธรรมทั้งหลายได้ ถ้าไม่สามารถพิจารณาให้เห็นความจริงของทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ ก็จะไม่สามารถหยุดความ

อยากได้ ก็จะไม่สามารถดับ
ความทุกข์ได้

นี่ คือสมาธิที่มีทั้งถูกและ
ผิด ผู้ที่ไปทางที่ผิดแล้ว
ก็จะกลายเป็นทาสเป็นลูกน้อง
ของกิเลสไป เวลาได้อภิญญา
ได้อิทธิฤทธิ์ได้ความรู้พิเศษ
ก็จะเอามาขายเป็นอาชีพอไป
เอามาเผยแพร่บอกชาวบ้านให้
รู้ว่าเรามีคุณวิเศษอย่างนั้น
คุณวิเศษอย่างนี้ สามารถที่จะ
ทำอะไรที่คนธรรมดาทำไม่ได้
ชาวบ้านได้ยินได้ฟังก็จะเกิด
ความเลื่อมใสศรัทธา อยาก
จะได้รับส่วนบุญส่วนนี้ด้วย
ก็จะมาร่วมทำบุญหรือถวาย
ลาภสักการะต่างๆ พอได้ลาภ

สิ่งที่ผู้ปฏิบัติต้องการ
จากการมีทรัพย์
ก็เพียงแต่ปัจจัย ๔ นี้
เท่านั้นเอง

สักการะมาแล้ว ก็จะถูกกิเลส
นำไปใช้ในทางที่ไม่ถูกต้องที่
เอาไปซื้อของฟุ่มเฟือยต่างๆ
ของที่ไม่เหมาะกับผู้ปฏิบัติ
เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์
หลุดพ้นจากการเวียนว่าย
ตายเกิด สิ่งที่ผู้ปฏิบัติต้องการ
จากการมีทรัพย์ก็เพียงแต่
ปัจจัย ๔ นี้เท่านั้นเอง แล้วก็
เป็นปัจจัย ๔ แบบเรียบง่าย
แบบสมณะ ไม่ใช่เป็นปัจจัย ๔
แบบหรูหรา แบบของราชา
มหากษัตริย์ แต่เมื่อได้ลาภ

สักการะมาเป็นจำนวนมาก
กิเลสตัณหาที่มีอยู่ภายในใจ
ก็จะแผลงฤทธิ์ออกมาทันที
สั่งให้สร้างปัจจัย ๔ แบบของ
ราชามหากษัตริย์ ก็เลยจะ
ทำให้เกิดเป็นปัญหาขึ้นมาได้
ถ้าเป็นนักบวชแต่อยู่แบบราชา
มหากษัตริย์ก็จะกลายเป็นที่
ตำหนิติเตียน แล้วในที่สุดก็
เป็นเหตุที่จะทำลายตนเองได้
นี่ก็คือผู้ที่หลงไปในทางนี้
หลงไปในทางที่ผิดนี้เอง ฉะนั้น
เราจึงต้องศึกษาอยู่เรื่อยๆ ว่า
วิถีทางเดินของผู้ที่หลุดพ้นนั้น
เขาเดินกันอย่างไร บางท่านก็
บวชไม่ทันได้วันก็เกิดความรู้
สึกว่ารู้แล้วบรรลุแล้ว ซึ่งอาจ

จะเป็นการบรรลุเพียงเบื้องต้น
ก็คือการทำให้ใจให้สงบ หรือ
การเห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ก็เลยตั้งตน
เป็นอาจารย์ขึ้นมาเป็นครูขึ้นมา
ไม่สนใจที่จะปฏิบัติต่อไป แล้วก็
มีลูกศิษย์ลูกหามาถวายลา
สักการะต่างๆ ก็จะหลงอยู่กับ
การแสวงหาลาภสักการะไป
แล้วถ้าไม่ระมัดระวัง ถ้ากิเลส
ตัณหา มีกำลังมากกว่า ก็จะมา
ทำให้ผ้าร้อนได้ ทำให้ต้อง
สีกขาลาเพศออกไปเสพกามต่อ
ไปได้ กลับไปหาความสุขทาง
ร่างกายต่อไป อันนี้ก็เป็นเหตุ
เพราะว่าไม่ศึกษา ไม่คอยฟัง
เทศน์ฟังธรรม ไม่คอยดูแบบ
ฉบับของครูบาอาจารย์ต่างๆ

ครูบาอาจารย์ทางสาย
ของหลวงปู่มนัสนี้
ส่วนใหญ่ท่านจะไม่ตั้งตนเป็น
อาจารย์จนกว่าท่านจะเข้าสู่วัย
ที่เหมาะสม บวชก็อย่างน้อย
ยี่สิบสามสิบปีไปแล้ว ท่านจึง
จะตั้งตนเป็นครูบาอาจารย์
ขึ้นมา ไม่ใช่บวชแค่บางที
ยังไม่ทันได้พรรษาก็ไปเป็น
เจ้าสำนัก ไปเป็นครูเป็น
อาจารย์เสียแล้วทั้งๆ ที่ใจ
ของตนเองนั้นยังไม่ได้หลุดพ้น
จากอำนาจของกิเลสตัณหา
ความโลภความอยากต่างๆ เลย
พอไปได้ลาภสักการะก็เลย
ถูกฤทธิ์ของกิเลสตัณหา
นี้มาทำลายตนเองในที่สุด



แต่ครูบาอาจารย์ทางสาย
หลวงปู่มนัสนี้ท่านจะเก็บเนื้อ
เก็บตัว ไม่ว่าท่านจะบรรล
ธรรมถึงขั้นไหนแล้วก็ตาม ท่าน
จะไม่ค่อยโผล่ออกมาประกาศให้
ชาวโลกชาวบ้านเขารู้กัน ท่าน
จะอยู่แบบสมณะเรียบง่ายไป
ไม่แข่งหน้าแข่งตาครูบาอาจารย์
ต่างๆ ครูบาอาจารย์พระผู้มี



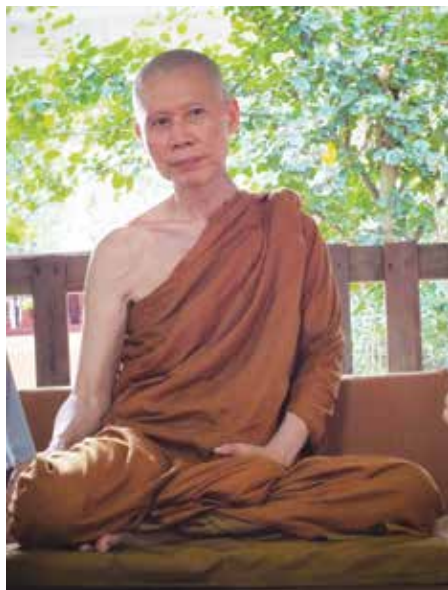
พรรษาแก่กว่าท่านจะเป็นผู้อยู่
ข้างหน้า ผู้ที่มีพรรษาน้อยกว่า
เดินตามข้างหลัง จะไม่แก่งแย่ง
ชิงดีชิงเด่นหาลูกศิษย์ลูกหากัน
ท่านจะอยู่ไปตามเวลาของมัน
เมื่อถึงเวลาที่ทำให้ท่านจะต้อง
เป็นผู้นำ ท่านก็จะนำ แต่เมื่อ
ยังไม่ถึงเวลา มีผู้ที่แก่กว่านำ
หน้าอยู่ ท่านก็จะเดินตามหลัง
เพราะผู้ที่สิ้นกิเลสตัณหาแล้ว
จะไม่มีคามยินดีมีความอยาก
ที่จะเป็นผู้นำแต่อย่างใด
ที่น่าก็เพราะว่าถึงเวลาต้องนำ
เพราะว่าผู้ที่แก่กว่านั้นตาย
ไปแล้วหมดไป ทางพระเรา
นี้จะถือเรื่องพรรษาเป็นอย่างมาก
จะไม่มีการที่จะล่วงล้ำผู้ที่มิ

พรรษาแก่กว่า ต้องเคารพ
นับถือ ต้องยกให้ท่านเป็น
ผู้นำเสมอเวลาที่อยู่ในสถานที่
เดียวกัน ไม่ใช่แก่งแย่งชิงดีกัน
เป็นผู้นำกัน ดังที่เราคงจะเคย
ได้ยินวัดวาต่างๆ เวลาเปลี่ยน
เจ้าอาวาสกันที มีการวิ่งเต้นกัน
มีการหาเสียงกันเพื่อจะได้เป็น
เจ้าอาวาส หรือการแสวงหา
ยศถาบรรดาศักดิ์ต่างๆ วิ่งเต้น
หาเส้นสายกันส่งส่วยกันเพื่อ
ที่จะได้รับตำแหน่งต่างๆ กัน
อันนี้ไม่ใช่วิสัยของผู้ที่หลุด
พ้นจากความโลภ ความโกรธ
ความหลง

ผู้ที่หลุดพ้นจากความโลภ
ความโกรธ ความหลง นี้
จะไม่มีความยินดีในลาภ ยศ
สรรเสริญ ในความเป็นใหญ่
เป็นโตแต่อย่างใด จะอยู่ตาม
อรรถภาพของตน ตนอยู่ใน
ฐานะใด เป็นผู้น้อยก็อยู่แบบ
ผู้น้อย เป็นผู้ใหญ่ก็ค่อยอยู่
แบบผู้ใหญ่อตามลำดับต่อไป
จึงไม่ค่อยมีปัญหากันเท่าไร
เพราะทุกคนรู้จักธรรม รู้จัก
ความพอดี รู้จักความเหมาะสม
รู้จักกาลเทศะ รู้จักตน รู้จัก
บุคคล แต่ถ้าเราไม่ได้ศึกษา
ไม่ได้ดูตัวอย่างที่ดีงาม เวลา
ที่เราปฏิบัติไปแล้วเราได้ผล
อะไรเพียงเล็กน้อย เราก็จะ

หลงคิดว่าเราได้บรรลุแล้ว
ได้สำเร็จแล้ว แล้วเราก็จะเอา
ความหลงนี้มาใช้เป็นเครื่องมือ
ของความโลภความอยากต่อไป
พอตนเองคิดว่าบรรลุแล้วที่นี้
ก็อยากจะมีลาภสักการะแล้ว
อยากจะทำให้คนอื่นเขานับหน้า
ถือตา ก็พยายามที่จะแสดงตน
ว่าเป็นผู้รู้เป็นผู้วิเศษ สั่งสอน
แบบไม่มีวันหยุดไม่มีวันหย่อน
เพื่อสร้างศรัทธาให้แก่ผู้อื่น
ผู้ที่มีศรัทธาก็จะเป็นผู้ที่มี
ปัญญาอ่อน ไม่รู้ว่าสิ่งที่เขา
สอนนั้นเป็นธรรมระดับไหน
เท่านั้นเอง เช่น คนที่ไปหลง
กับผู้ที่สอนเรื่องอิทธิฤทธิ์
ปาฏิหาริย์ต่างๆ เหล่านี้ แสดงว่า





เป็นคนที่ยังมีปัญญาอ่อนอยู่
ยังไม่รู้ว่คำสอนที่เป็นคุณ
เป็นประโยชน์ที่แท้จริงนั้นอยู่
ที่การดับความทุกข์ อยู่ที่การ
ดับความอยาก ดับความโลภ
ความโกรธ ความหลง ไม่ใช่
อยู่ที่การส่งเสริมความโลภ

ความอยาก ความหลง ด้วยการ
เอาอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์มาหลอก
มาล่อว่าถ้าได้ทำบุญแล้วจะได้
ลาภอย่างนั้นได้ลาภอย่างนี้
คนที่ทำบุญก็ทำด้วยความโลภ
ไม่รู้ว่าการทำบุญที่แท้จริงนี้
เป็นการหยุดความโลภหยุด
ความอยาก เช่น เวลาอยากได้
นาฬิกาเรือนใหม่ อยากจะได้รถ
คันใหม่ ใหม่ๆ ที่เรือนเก่าก็ยัง
ใช้ได้อยู่ รถคันเก่าก็ยังใช้ได้อยู่
ก็ยังอยากได้ ก็เอาเงินไปซื้อ
ของใหม่มาใช้ อย่างนี้ไม่ใช่เป็น
การหยุดความโลภ หยุดความ
อยาก ถ้าหยุดความโลภ หยุด
ความอยาก ก็ต้องเอาเงินที่อยาก
จะซื้อของที่ไม่จำเป็นนี้เอาไป

ทำบุญ อันนี้แหละเรียกว่าการ
ทำบุญ ไม่ได้ทำเพื่ออยากจะ
ได้รถคันใหม่ ไม่ได้ทำเพื่อ
อยากจะได้เงินทองเพิ่มขึ้น
มากขึ้น แต่ทำเพื่อต้องการที่
จะหยุดการหาความสุขผ่าน
การใช้เงินทองนั่นเอง

นี่ คือเรื่องของความจำเป็น
ที่เราจะต้องศึกษาให้มาก
ถ้าเราศึกษาไม่มากพอนี้เราจะ
ถูกหลอกอยู่เรื่อยๆ อย่างใน
สมัยปัจจุบันมีผู้ที่ออกมาวัด
ความรู้ความสามารถต่างๆ เพื่อ
ที่จะหลอกล่อเอาลาภสักการะ
จากประชาชนไป มีมาอยู่เรื่อยๆ
แล้วก็มีการค้าค้นพบความผิด
ของการกระทำเหล่านี้ตามมา

อยู่เรื่อยๆ แต่ก็ยังไม่มี
การเข็ดหลาบเสียที ระยะเวลาไม่
นานพอชาวคราวเจียบไปสัก
ระยะหนึ่ง เดี่ยวก็จะมีรูปใหม่
องค์ใหม่ปรากฏขึ้นมาอีก
เพราะชาวพุทธเราไม่สนใจ
กับการศึกษานั้นเอง ไม่สนใจ
กับการฟังเทศน์ฟังธรรม
ไม่สามารถแยกแยะของจริง
ออกจากของปลอมได้ เหมือน
กับคนที่ไม่สามารถแยกแยะ
ทองแท้ออกจากทองปลอมได้
ก็มักจะถูกหลอก คนมักจะเอา
ทองปลอมมาหลอกเอาทอง
จริงไปหรือเอาทองปลอมมา
ขายว่าเป็นทองแท้ ก็เพราะว่า
ดูทองไม่เป็น ไม่เคยไปศึกษา

แต่คนที่เขาดูทองเป็นนี้เขาจะไม่ถูกดัมถูกตุน พ่อค้าขายทองนี้เขาจะรู้จักวิธีทดสอบดูว่าทองแท้กับทองปลอมนี้เป็นอย่างไร ฉันทิดู ผู้ที่ได้ศึกษาพระธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างถ่องแท้แล้วก็จะสามารถแยกแยะของปลอมออกจากของจริงได้ พระแท้ออกจากพระปลอมได้ ดังนั้น เราจึงต้องคอยศึกษากันอยู่เรื่อยๆ เพื่อที่เราจะได้ไม่ถูกผู้อื่นหลอกและไม่ถูกตัวเราเองหลอกด้วย ตัวเราเองก็ชอบหลอกตัวเราเอง ชอบหลอกให้เราไปหาของปลอมกัน ตอนนี้เราก็กังหาของปลอม

กันอยู่ เพราะว่าเรายังไม่ได้ศึกษาอย่างถ่องแท้ว่าความสุขทางโลก ความสุขทางร่างกาย ความสุขทางลาภ ยศ สรรเสริญ นี่มันเป็นความทุกข์มากกว่าเป็นความสุข เพราะเรายังไม่เห็นว่ามันไม่เที่ยง เรายังไม่เห็นว่ามันเป็นสิ่งที่เราไปควบคุมบังคับไม่ได้ เพราะว่าเรายังไม่ศึกษาอย่างถ่องแท้ นั่นเอง

การที่เราจะศึกษาได้อย่างถ่องแท้ โดยที่ทำให้เราไม่หลง ไม่หลอกตัวเราเอง เราต้องพิจารณาอยู่เนืองๆ เช่น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรา

พิจารณาว่า เกิดมาแล้วเรา
ต้องมีความแก่ มีความเจ็บ
มีความตาย เป็นธรรมดา
เราต้องพลัดพรากจากลาภ
ยศ สรรเสริญ จากรูป เสียง
กลิ่น รส โผฏฐัพพะทั้งหลายไป
ถ้าพิจารณาอยู่เนืองๆ ทุกวัน
ทุกเวลา ทุกลมหายใจเข้าออก
แล้ว อย่างนั้นจึงจะถือว่าเรา
พิจารณาอย่างถ่องแท้ เราจะ
ไม่ถูกความหลงมาหลอกเรา
และจะไม่มีใครมาหลอก
เราได้ เพราะสิ่งที่เขาจะมา
หลอกเราก็คือเขาจะมาเอา
ความสุขปลอมนี้มาหลอกเรา
นั่นเอง เอาของปลอมมา
หลอกเรา ในเมื่อเรารู้แล้วว่า

ของต่างๆ ที่เขามาหลอกล่อ
เรานี้มันเป็นของปลอมทั้งนั้น
เขาจะมาหลอกเราได้อย่างไร
เช่น เขาจะมาหลอกให้เราไป
เป็นนายกฯ เราก็คงไม่เป็น จะหลอก
ให้เราไปเป็นเจ้าของอวาส เราก็คง
ไม่เป็น จะหลอกให้เราเป็น
ประธานบริษัท เราก็คงไม่เป็น
เพราะเรารู้ว่ามันเป็นทุกข์มาก
กว่าเป็นสุข มันเป็นอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา แต่ถ้าเราไม่
พิจารณานี้ เราจะตื่นเต้นทันที
ถ้าใครมาเสนอชื่อให้เราไป
เป็นนายกรัฐมนตรีนี้ ทั้งๆ ที่
เราจะมีความสามารถไม่มี
ความสามารถ ก็เลสมันก็จะ
บอกว่าเป็นได้ทันที ขอให้



เสนอมานะ เกิด จะตอบสนอง
ทันที ถ้าใครจะมาให้เราไป
เป็นประธานบริษัท เราก็จะ
รับทันทีเลย แต่เราไม่รู้ว่า
เราถูกเขาหลอกไป หลอกให้
เราไปหาความทุกข์กัน ไม่ได้
ไปหาความสุขกัน เพราะว่า
เราไม่ได้เห็นว่ามันเป็นทุกข์
นั่นเอง เราไม่เห็นว่ามันไม่เที่ยง
เราไม่เห็นว่ามันตอนที่เรตก
เก้าอี้แล้วเป็นอย่างไร พอเวลา
ที่เราถูกเขาปลดออกมานี่เป็น
อย่างไร นี่แหละคือสิ่งที่เรา
ไม่ได้ศึกษากันอย่างถ่องแท้
เราจึงถูกตัวเราเองหลอกและ
ถูกคนอื่นหลอกเราได้ แต่ถ้า
เราศึกษาอย่างถ่องแท้แล้ว

รับรองได้ว่าไม่มีใครจะมา
หลอกเราได้ ตัวเราเองก็
หลอกเราไม่ได้ เพราะเราจะ
ไม่ต้องการอะไรเลย เราจะ
ต้องการเพียงอย่างเดียวก็คือ
ความสงบเท่านั้นเอง

นี่แหละคือเรื่องของการเข้า
มาหาพระพุทธศาสนา
ก็เพื่อที่เราจะได้เข้ามาศึกษา
ได้มารู้ว่าของจริงของปลอมนั้น
อยู่ตรงไหน ความสุขแท้ความ
สุขปลอมนี้อยู่ตรงไหน วันนี้
เราได้ยินได้ฟังแล้ว เราก็รู้แล้ว
ว่าความสุขแท้ที่อยู่ในใจ อยู่ที่
ความสงบ ความสุขปลอมอยู่ที่
ร่างกาย อยู่ที่ลาภ ยศ สรรเสริญ
อยู่ที่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ

ถ้าเราไม่ต้องการความทุกข์
ที่ได้จากความสุขปลอม เราก็
ต้องหยุดการหารูป เสียง กลิ่น
รส โผฏฐัพพะ หยุดการหา
ลาภ ยศ สรรเสริญ หยุดการ
หาร่างกาย แล้วให้เราเข้ามา
หาความสงบกัน ด้วยการ
รักษาศีล ด้วยการปฏิบัติธรรม
ด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรม
แล้วไม่ช้าก็เร็วเราก็จะได้เข้า
สู่ความสงบความสุขที่แท้จริง
ต่อไป



การ แสดงก็เห็น
ว่าสมควรแก่
เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้
ขอคุณพระศรีรัตนตรัยและ
บุญกุศลที่ท่านได้มาบำเพ็ญกัน

ในวันนี้ จงเป็นเหตุเป็นปัจจัย
ให้ท่านมีแต่ความสุข และ
ความเจริญในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป
โดยทั่วหน้ากันเทอญ

พระอาจารย์ครับ ตอนที่
พระอาจารย์บอกให้ใช้
ปัญญาพิจารณานี้ครับ
ผมพยายามแล้วแต่มัน
ยังไม่แยกกาย

๓๐

๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๖

ศิษย์ถาม

⋮

พระอาจารย์ตอบ

คำถามจากเฟซบุ๊กและแฟนเพจ ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
และคำถามจากในศาลา

ศิษย์ : ตอนปฏิบัติมันเห็นการแยกส่วนกัน เห็นจิต
ส่วนหนึ่ง มันเป็นจิตแล้วมันก็จะแยกออกมาอีก
พืดหนึ่ง มันเกิดแล้วมันก็ดับคะ แล้วจิตก็รวม
กลับเข้ามาก็หมุนรอบตัวเองหนึ่งครั้ง

พระอาจารย์ : เห็นอย่างนั้นก็ดีแต่ต้องเห็น
บ่อยๆ ไม่ใช่เฉพาเห็นครั้งเดียว



ศิษย์ : แล้วหลังจากนั้นก็เห็น
ในตอนนั่งสมาธิค่ะ แล้วพอมานั่ง
ในชีวิตประจำวันคือได้ยินที่หูแล้ว
ก็ดับ แล้วมันก็เกิดความรู้สึกนั้นๆ
นึกปุ๊บแล้วมันก็ดับ มันเหมือนกับ
ไปคิดอีกนั้นๆ ค่ะ แล้วมันก็ดับ
แล้วมันก็รู้สึก แล้วมันก็ดับ

พระอาจารย์ : การเห็นอะไรนี้
ความสำคัญของเราก็คือเห็น
แล้วถามว่าเอามาหยุดความ
อยากได้หรือเปล่า

ศิษย์ : เหมือนกับว่ามันรู้สึก
แล้วมันก็ดับลง

พระอาจารย์ : นั่นแหละ
อะไรที่เราเห็นที่เราารู้สึกแล้ว
มันจะหยุดความอยากได้

หรือเปล่า หยุดความอยากใน
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
ได้หรือเปล่า อยากมีอยาก
เป็นได้หรือเปล่า ถ้าหยุดไม่ได้
ก็ไม่ใช่ประโยชน์อะไร เพราะ
ว่าเป้าหมายของการเห็นนี้
ก็เพื่อให้เรามาหยุดความอยาก
หยุดความโลภ หยุดความโกรธ
หยุดความหลง ถ้าเห็นแล้ว
หยุดไม่ได้ก็เหมือนกับไปดูหนัง
ในโรงหนัง ออกจากโรงหนัง
ก็อยากจะกินไอติม อยากจะ
กินขนม อยากจะกินถ้วยเตี๋ย
ถ้าเห็นอย่างนี้ก็ไม่เกิดประโยชน์
อะไร ถ้าเห็นแล้วอึด ไม่อยาก
กินอะไร ไม่อยากดูอะไร
ไม่อยากจะทำอะไร อย่างนั้นถึง
จะดี ฉะนั้นเวลาเรานั่งสมาธิ

แล้วเราเห็นอะไรก็ตาม ต้องถามเราว่าสิ่งที่เห็นนี้ทำให้เราอึดหรือเปล่า ทำให้เราพอหรือเปล่า หรือว่ามีความอยากเหมือนเดิมอยู่

ศิษย์ : มันไม่เหมือนเดิมค่ะ

พระอาจารย์ : ความอยากน้อยลงไปหรือเปล่า ไม่เหมือนเดิมก็ดี ก็ให้มันหมดไปให้ได้

ศิษย์ : รู้สึกเหมือนกับว่ามันไม่ค่อยโกรธ คือโกรธน้อยลง

พระอาจารย์ : คือต้องให้มันไม่มีโกรธเลย การปฏิบัติก็เพื่อตัดความโกรธดับความโกรธ ต้องพยายามทำไปบ่อยๆ ทำให้มันหมดไปเลย ต่อไป

ใครด่าก็ไม่โกรธ ใครตบหน้าเราก็ไม่โกรธ ใครแย่งแฟนไปก็ไม่โกรธ

ศิษย์ : มันรู้สึกแค่แสบหนึ่งน้ะค่ะ แล้วมันก็ดับไป

พระอาจารย์ : นั่นละ มันไม่พอใจ มันเดียวเดียว เหมือนฝนตกแค่แป๊บเดียว ยังรองน้ำไม่ได้เต็มถังเลย ต้องให้มันตกบ่อยๆ

ศิษย์ : ต้องทำอย่างไรต่อคะ

พระอาจารย์ : ก็ต้องทำบ่อยๆ ทำแบบที่มันทำให้เราหยุดความอยากได้

ศิษย์ : แบบนั้นถูกใจไหมคะ



เป้าหมาย
ของการเดินทางกรม
ก็เพื่อให้จิตสงบ
ไม่คิดปรุงแต่ง ไม่ฟุ้งซ่าน
ให้มีความเย็นความสบาย

พระอาจารย์ : ก็คุณบอกว่า ความโกรธน้อยลงไปมันก็ถูก ถ้าความโกรธมากขึ้นก็ไม่ถูก ถ้าความโลภมากขึ้นก็ไม่ถูก เวลาปฏิบัติแล้วเห็นอะไรต้องถามว่าสิ่งที่เราเห็นนี้มันทำให้เราอึดหรือเราหิว ทำให้เราพอหรือยังอยากอยู่ ถ้าทำให้เรายังอยากอยู่ มันก็ไม่ใช่ประโยชน์อะไร เหมือนไปดูภาพยนตร์เรื่องนี้เสร็จก็อยากจะดูอีกเรื่องหนึ่ง เพราะเวลา

ดูภาพยนตร์เรื่องนี้ เขาก็มี ฉายหนังตัวอย่างของอีกเรื่อง มาให้ดู ดูอย่างนี้ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ดูแล้วมันต้องอึด เช่น ดูเห็นฉากศพ อย่างนี้ เห็นคนตายอย่างนี้ เห็นร่างกายเน่าเฟะอย่างนี้ ต่อไปมันจะได้อึด มันจะได้ไม่อยากจะเสพกาม เห็นแล้ว มันก็ไม่อยากจะเสพกามกับใคร เพราะเห็นทีไรแล้วมันก็โธ่ ไม่น่าเสพเลย มันละเทะ มันเฟอะเฟะไปหมด เห็นต้องเห็นอย่างนั้น เห็นแล้วก็ต้องเอามาเห็นต่อ เพราะถ้าเราไม่เห็นต่อ เดียวมันก็จะจางหายไปได้ สมมติว่าเราเห็นแล้วเราก็ต้องเอามานึกต่ออยู่เรื่อยๆ

ไม่ให้มันเลื่อนรางไปจากใจเรา
พอเราเห็นคนสวยคนหล่อ
ขึ้นมา เราก็มองเห็นความน่าเฟะ
ของเขาขึ้นมา พอเห็นความ
น่าเฟะของเขาขึ้นมา ความสวย
ความหล่อของเขาก็หมดไป
ความอยากในกามารมณ์
ก็จะหายไป ความอึดก็กลับมา
อยู่เฉยๆ ได้ ไม่ต้องมีแฟน
ไม่ต้องมีสามี

ศิษย์ : รู้สึกว่าอยู่คนเดียวสบาย
มีความสุข:

พระอาจารย์ : อยู่คนเดียว
สบายกว่ากันเยอะแยะ ที่อยู่
ด้วยกันได้ก็เพราะว่าไม่เห็น
ความน่าเฟะของร่างกายนี้เอง
ถ้าเห็นแล้วมีใครอยากจะ

อยู่กับร่างกายที่เน่าเฟะบ้าง
เข้าใจไหม ฉะนั้นเวลาที่หนูเห็น
อะไรในการภาวนาเวลานั่ง
ต้องแยกแยะว่ามันเป็นคุณ
เป็นประโยชน์หรือไม่ ถ้าเป็น
คุณเป็นประโยชน์เราก็มอง
เจริญต่อ ออกจากสมาธิแล้ว
เราก็มองเอามากำหนดให้
มันปรากฏขึ้นมาอยู่เรื่อยๆ
จนกระทั่งมันทำให้ใจเรา
หายอยาก เข้าใจนะ

ศิษย์ : กระพริบตาองกรม
กำหนดรู้ลมและก้าวซ้ายขวา
ไปพร้อมกัน อะไรเกิดขึ้นตัดไป
กำหนดรู้ลมอย่างเดียว ประมาณ
๒ ชั่วโมง จิตมันพรึบลง ใจมัน
ตึงแล้วลงเหมือนไม่มีลม ผม
ตกใจครับ เอ๊ะ! ใจหยุดตาเดินแล้ว





หยิกตัวเองดู ก็พัวพันเหมือนมีพลังพุ่งออกตลอดเวลา อาการทรงอยู่ประมาณเกือบครึ่งชั่วโมง กราบเรียนถามพระอาจารย์ว่า ถ้าเจออาการแบบนี้อีกควรทำอย่างไรครับ

พระอาจารย์ : ก็ควรจะเฉยๆ ไป ปล่อยให้มันสงบไป ถ้ามันไม่ได้คิดปรุงแต่ง มันไม่มี

อาการอะไร มันมีความสงบ มันมีความเย็นสบาย ก็ปล่อยให้มันอยู่อย่างนั้นไป เพราะนั่นก็คือเป้าหมายของการเจริญกรรมนั้นเอง ก็คือเพื่อให้ใจสงบให้เย็นสบาย ส่วนอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นก็อย่าไปยึดอย่าไปติด ให้รู้ว่าเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป เป้าหมายที่เราต้องการก็คือความนิ่ง ความสงบ ความไม่คิดปรุงแต่งของจิตเท่านั้นเอง ถ้าจิตยังคิดปรุงแต่งอยู่ เราก็ต้องควบคุมความคิดต่อไปด้วยการดูลม หรือด้วยการดูการก้าวเท้าของเราไปจนกว่าจิตจะหยุดคิด ปรุงแต่ง นิ่งสงบ ส่วนอย่างอื่น

อะไรจะเกิดขึ้นมาให้เรารับรู้
ให้รู้ไปเฉยๆ ไม่ต้องไปยึดไปติด
จะเกิดขึ้นมาหรือไม่ก็ไม่สำคัญ
เพราะอันนั้นไม่ใช่เป็นเป้าหมาย
ของการเดินจงกรม

เป้าหมายของการเดินจงกรม
ก็เพื่อให้จิตสงบ ไม่คิดปรุงแต่ง
ไม่ฟุ้งซ่าน ให้มีความเย็น
ความสบาย ความเป็นอุเบกขา
ถ้ามันเป็นก็ปล่อยให้มันเป็น
อย่างนั้นไปจนกว่ามันจะเริ่ม
คิดปรุงแต่ง พอมันเริ่มคิด
ปรุงแต่ง เราก็ต้องควบคุม
ความคิดปรุงแต่งต่อไปด้วย
การภาวนาต่อไป คุมต่อไป
ดูแลต่อไป

ศิษย์ : การที่ผมหยุดเดิน
อาการอย่างนี้จะมีผลต่อการทำ
สมาธิภายหลังหรือไม่

พระอาจารย์ : ไม่หรอก
เวลาเราหยุดเดินก็เพราะว่า
จิตมันสงบ ถ้าจิตสงบเราก็ไม่
อยากจะเดิน เราก็อยู่เฉยๆ ได้
เหมือนกับเรานั่ง ที่นี้ตอนที่
เราเดินตอนนั้นจิตยังไม่สงบ



เราก็เดินได้ พอจิตสงบแล้วมันก็จะไม่อยากเดิน มันก็อยากจะยืนเฉยๆ ไม่มีปัญหาอะไร

ศิษย์ : ขอเรียนสอบถามดังนี้ครับ การเจริญสติด้วยการบริหารลมพุทโธ และขณะเดียวกันก็ทำความรู้สึกตัวท่วพร้อมไปกับอริยาบถต่างๆ ไปด้วย เป็นแนวปฏิบัติที่ถูกต้องหรือไม่ครับ จะเป็นการกำหนดสติสองอารมณ์หรือไม่ครับ

พระอาจารย์ : ก็ถูกต้อง เพราะว่าบางทีการดูอาการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างเดียวนี่ถ้าสติเราไม่มีกำลังมากพอ เราจะไม่สามารถหยุดความคิดได้ ถึงแม้เราจะ

เฝ้าดูการกระทำของร่างกายใจก็ยังออกไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ได้ ถ้าอย่างนั้นเราก็ต้องใช้การบริหารลมพุทโธมากำกับด้วย เป็นการใช้เบรคสองอันก็แล้วกัน ถ้าเบรคอันเดียวมันไม่พอก็ต้องใช้เบรคสองอันหยุด เป้าหมายของเราก็คือให้หยุดความคิดปรุงแต่งให้ได้เท่านั้นละ จะใช้เบรคกี่ตัวก็ได้ อย่างบางท่านก็ใช้พุทโธผสมกับลม เวลานั้นก็ดูลม ลมหายใจเข้าก็ว่า พุทลมหายใจออกก็ว่า โธ อันนี้ก็ใช้สองอย่างเหมือนกัน บางท่านมีสติกำลังมากพอ ก็ใช้อย่างเดียวก็ได้ ดูลมอย่างเดียวกี่ก็ได้ หรือพุทโธ

อย่างเดียวกันได้ อันนี้แล้วแต่กำลังของสติของแต่ละท่านก็แล้วกัน ถ้าเราได้ผลอย่างไรได้ผลจากการใช้พุทโธควบคู่กับการเฝ้าดูร่างกายก็ใช้ไป ถ้าเราได้ผลจากการดูร่างกายอย่างเดียวโดยที่ไม่ต้องใช้พุทโธเราก็ใช้ไป ถ้าเราใช้ได้ผลกับการบริกรรมพุทโธอย่างเดียวโดยที่ไม่ต้องสนใจกับการเคลื่อนไหวของร่างกายก็ใช้ไปได้ทั้งนั้น

การปฏิบัตินี้แต่ละท่านแต่ละจริตมันไม่เหมือนกัน กำลังของสติของแต่ละท่านนี้ไม่เหมือนกัน ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องเป็นผู้รู้เองว่าควรจะใช้วิธีไหนแนวไหน ขอให้เราดูผล

เป็นหลักก็แล้วกันว่าทำไปแล้วจิตสงบหรือไม่ จิตว่างหรือไม่ จิตหยุดคิดปรุงแต่งหรือไม่ อย่าไปเกาะอยู่ที่เหตุอย่างเดียว โดยที่ไม่ดูว่าได้ผลอย่างไร

ศิษย์ : หากนั่งสมาธิโดยไม่ใช้คำบริกรรมหรืออุทมหายใจ แต่ทำความรู้สึกตัวในขณะที่นั่ง และพยายามรักษาจิตไม่ให้คิดปรุงแต่งเรื่องต่างๆ โดยให้ความรู้สึกอยู่กับร่างกายเพียงอย่างเดียว เป็นแนวปฏิบัติที่ถูกต้องหรือไม่ครับ

พระอาจารย์ : ถ้าเวลานั่งก็ต้องดูที่ลมหายใจเข้าออก ลมหายใจเข้าออกก็เป็นการดูร่างกาย ถ้าไม่ดูอะไรเลยนี้



จะใช้สติควบคุมความคิดนี้
จะยาก ใจมันจะไม่สงบ มันต้อง
มีอะไรผูกใจไว้ไม่ให้ไปคิด
เรื่องราวต่างๆ ถ้านั่งก็ควรจะ
ดูลมหายใจเข้าออกถ้าไม่ใช่
การบริกรรมพุทโธ เพราะว่า
เวลานั่งร่างกายไม่ได้เคลื่อนไหว
ก็ไม่มีอะไรให้ดูนอกจากดูลม
หายใจเข้าออก หรือถ้าจะดู
ร่างกายก็ต้องดูอาการ ๓๒
กำหนดนึกถึงอาการต่างๆ
เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ
เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก
ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต
ปอด ตอนต้นเราอาจจะนึกถึง
ชื่อของเขาก่อนก็ได้ ท่องชื่อ
ของอาการ ๓๒ ไป ต่อไปเรา
ก็อาจจะนึกภาพของอาการ

ต่างๆ ว่า ผมอยู่ตรงไหนมี
ลักษณะอย่างไร ขนมีลักษณะ
อย่างไร เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ
มีรูปร่างลักษณะอย่างไร อันนี้
เป็นการทำงานให้จิตไม่ไปคิด
เรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วจิตก็จะ
เข้าสู่ความสงบได้เหมือนกัน

ศิษย์ : หัวใจของการเจริญสติ
คือให้มีความรู้สึกตัวอยู่กับ
ปัจจุบัน ซึ่งอาจจะเป็นวิธีการ
บริกรรม หรือทำความรู้สึกตัว
โดยไม่ให้จิตคิดปรุงแต่งไปใน
เรื่องต่างๆ ใช่หรือไม่ครับ

พระอาจารย์ : ใช่แล้ว
ต้องการให้จิตว่าง จิตสงบ
เป็นอุเบกขา

ศิษย์ : เวลากระทบได้นั่งสมาธิ
ภาวนาพอเวลาผ่านไปสักหนึ่ง
ชั่วโมง จะมีเวทนาทางกายเกิด
มากมาย เช่น ปวดหลัง ปวดขา
เหน็บ ชึ่งย้งทน ไม่สนใจ มันก็จะ
รุนแรงขึ้น กระทบจะข้ามอาการ
เวทนาเหล่านี้ได้อย่างไรบ้างครับ

พระอาจารย์ : สำหรับ
ผู้ปฏิบัติเริ่มต้นนี้ก็ต้องจะต้อง
ใช้การบริกรรมพุทโธๆ ไป
คือควบคุมใจไม่ให้ไปคิดถึง
ความเจ็บ พอบริกรรมพุทโธ
ใจก็จะไม่ไปกังวลจะไม่ไป
รุ่มรวยกับความเจ็บ ไม่ไป
อยากให้ความเจ็บหายไป
เพราะว่าถ้าไปรุ่มรวยกับ
ความเจ็บ อยากจะให้ความ
เจ็บหายไปนี้ มันจะผลิตความ

ทุกข์ขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง คือ
ความทุกข์ภายในใจ ถ้าเกิด
ความทุกข์ภายในใจแล้วจะ
ทนนั่งไม่ได้ ที่ทนนั่งไม่ได้
ไม่ใช่เพราะเป็นความเจ็บ
ของร่างกาย แต่เป็นความเจ็บ
ของใจ แต่ถ้าเราสามารถ
ควบคุมบังคับไม่ให้ใจไปคิด
อยากให้ความเจ็บหายไปได้
เช่น บริกรรมพุทโธแบบให้
มันถี่ไปเลย แบบไม่ให้มัน
มีโอกาที่จะแว็บไปคิดถึง
ความเจ็บ ไปอยากให้ความเจ็บ
หายไปเลย ไม่นานจิตก็จะสงบ
แล้วความเจ็บของร่างกาย
บางทีก็หายไปเลย หรือถ้า
ไม่หายมันก็จะไม่เป็นปัญหา
จะรู้สึกอยู่กับมันได้เพราะ



ใจสงบ อันนี้เรียกว่าอุบาย
ของสมาธิ เป็นวิธีที่ง่ายที่สุด

วิธีที่ยากแต่จะเป็นวิธีที่ได้ผล
ที่ถาวรก็คือ ต้องใช้ปัญญา
ต้องแยกแยะต้องพิจารณาว่า
ความเจ็บนี้เป็นสภาวะธรรม
ที่เราไปควบคุมบังคับไม่ได้
ไปอยากให้เขาเป็นอย่างนั้น
เป็นอย่างนี้ไม่ได้ เหมือนกับ
ร่างกายที่เราไปอยากให้ไม่แก่
ไม่ได้ อยากให้ไม่ตายไม่ได้
อยากให้ไม่เจ็บไม่ได้ ฉะนั้น
เราจะไปอยากให้เวทนาหายไป
ไม่ได้เวลาเขาเกิดขึ้นมา
สิ่งที่เราต้องทำก็คือเราต้อง
อยู่กับเขาให้ได้ รับเขาให้ได้
ยอมรับเขาว่าเขาเป็น
ธรรมชาติอย่างหนึ่ง เราเป็น

ตราบใด
ที่มีร่างกายนี้อยู่
ตราบนั่น
ยังต้องมีความเจ็บอยู่

ผู้รับรู้เท่านั้นเอง เราไม่ได้เจ็บ
ไปกับความเจ็บ เพียงแต่ว่า
เรามีความไม่ชอบความเจ็บนี้
ก็เลยทำให้เราอยากให้ความ
เจ็บนี้หายไป ก็เลยทำให้เรา
เกิดความทุกข์ใจขึ้นมาที่เรา
ทนไม่ได้นั่นเอง ถ้าเรายอมรับ
กับความเจ็บได้ว่า เอ้า เขาเกิด
ก็เกิด เขาต้องอยู่กับเรา เราก็ค
อยู่กับเขาไป ถ้าเราไม่มีความ
อยากให้เขาหายไป เราก็ค
ไม่เดือดร้อนกับความเจ็บของ
ร่างกายแต่อย่างใด อันนี้เป็น

ปัญญา ถ้าเราสามารถสอนใจ
ให้ยอมรับว่าเราไปควบคุม
บังคับสั่งเขาไม่ได้ เขาเป็น
อนัตตา เวทนาเป็นอนัตตา
เขาเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปตามเหตุ
ตามปัจจัยของเขา เขาจะดับ
เขาก็ดับไป เขาไม่ดับเขา
ก็อยู่ไป แต่เราไม่ต้องไป
เดือดร้อนกับเขา ถ้าเราทำใจ
ให้เป็นอุเบกขาวางเฉยได้ เรา
ก็จะอยู่กับเขาได้ ถ้าเราเห็นว่า
เขาเป็นอนัตตา เราก็จะปล่อย
วางเขาได้ พอปล่อยวางเขา
ได้แล้ว เราก็จะไม่เดือดร้อน
ไม่ทุกข์กับความเจ็บต่อไป
แล้วจะไม่กลัวความเจ็บอีก
ต่อไป ไม่ต้องใช้การบริการ
พุทธโฆหยุดความทุกข์ใจ เพราะ

ถ้าใช้การบริการมพุทธโฆ
ทุกครั้งที่เกิดความเจ็บขึ้นมา
ก็ต้องบริการมพุทธโฆไป
ทุกครั้งจึงจะหายเจ็บ แต่ถ้า
ใช้ปัญญาว่าความเจ็บนี้เป็น
สิ่งที่ต้องอยู่กับเราไปตลอด
มันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา
ตราบใดที่มีร่างกายนี้อยู่
ตราบนั้นยังต้องมีความเจ็บอยู่
แต่ถ้าเราไม่ไปกลัวมัน ไม่ไป
อยากให้มันหายแล้ว เราก็อยู่
กับเขาได้อย่างสบาย นี่คือการ
ใช้ปัญญา ถ้าเราอยู่กับเขาได้
อย่างสบายแล้วเขาจะเกิดขึ้น
มาทีไรก็ร้ายครั้งก็ไม่เป็น
ปัญหาอะไรต่อไป



ศิษย์ : ตัวกระผมเองจะหาเวลานั่งสมาธินานๆ ไม่ได้ เพราะมีการที่ต้องทำเยอะ ผมจึงมีเวลานั่งครั้งละ ๕ นาทีบ้าง ๑๐ นาทีบ้าง ๓๐ นาทีบ้าง แล้วแต่โอกาส และโดยส่วนมากผมจะตามลมหายใจ และกำหนดคำภาวนาพุทโธในทุกอิริยาบถ เช่น นั่งเฉยๆ เดินไปทำงาน หรือก่อนนอน ผมก็จะตามลมหายใจและภาวนาพุทโธจนหลับไปตอนไหนก็ไม่รู้ ทำแบบนี้ถูกต้องหรือเปล่าครับ

พระอาจารย์ : ก็ถูกต้อง แต่ก็ทำได้เท่าที่เหตุที่เราทำนั้นแหละ ทำมากก็ได้มาก ทำน้อยก็ได้น้อย ถ้าอยากจะได้ผลมากก็ต้องทำให้มาก ถ้าทำได้เท่านี้ผลก็จะได้เท่านี้

ศิษย์ : เวลาเราภาวนาเราจะทราบได้อย่างไรว่ากรรมฐานกองใดถูกต้องหรือไม่

พระอาจารย์ : ถ้าเราสงบกองนั้นก็ถูกกับเรา ถ้าเราไม่สงบมันก็ไม่ถูก อาจจะไม่ใช่ออยู่ที่กรรมฐานก็ได้ อยู่ที่ความเพียร อยู่ที่สติ ถ้าความเพียรไม่ถึง สติไม่ถึง ถึงแม้กรรมฐานจะถูก มันก็ไม่เกิดผลขึ้นมา เพราะฉะนั้นอย่าไปโทษที่กรรมฐานเพียงอย่างเดียว ต้องดูด้วยว่าเราควบคุมจิตให้อยู่กับกรรมฐานได้อย่างไร ต่อเนื่องหรือเปล่า แล้วเรามีความขยันที่จะปฏิบัติมากน้อยเพียงไร ถ้านั่งเพียงห้านาทีแล้วอยากจะให้มันสงบ พอมันไม่สงบ

ก็ไปโทษกรรมฐาน อย่างนี้
ก็ไม่ใช่ว่าเราจะโทษตัวเอง
มากกว่าที่เราปฏิบัติน้อย
เพราะการที่จะปฏิบัติได้ผลนี้
นักปฏิบัติมืออาชีพนี้เขาต้อง
ปฏิบัติกันทั้งวันตั้งแต่ตื่นจน
หลับ และไม่ใช้ปฏิบัติวันเดียว
แล้วจะได้ผล บางทีปฏิบัติกัน
เป็นเดือนๆ เป็นปีๆ ก็มีกว่า
จะได้ผลขึ้นมา เพราะฉะนั้น
อย่าไปโทษกรรมฐาน ส่วนใหญ่
ขอให้โทษความเพียรของเรา
โทษสติของเราจะดีกว่าว่า
เราเพียรน้อย มีสติน้อย

ศิษย์ : โยมได้ฟังธรรมะของ
พระอาจารย์ที่เทศน์ว่า “ความคิด
อย่าไปคิดตามมัน ให้ดูเฉยๆ”
โยมก็ทำตามพระอาจารย์ พอเรา

หยุดดูความคิดว่าจะคิดอะไร
ต่อไป แต่ความคิดก็ไม่ยอมคิด
ขอความเมตตาพระอาจารย์ชี้แนะ
ด้วยนะคะ

พระอาจารย์ : ไม่ยอมคิด
หมายความว่าความคิดมัน
หยุดเหว

ศิษย์ : เหมือนกับว่าพอเรา
หยุดดูความคิดว่าจะคิดอะไรต่อไป
แต่ความคิดก็ไม่ยอมคิด

พระอาจารย์ : ก็แสดงว่า
มันหยุดคิดใช่ไหม หยุดคิด
ก็ดีแล้ว เพียงแต่มันจะหยุดคิด
ได้ที่วินาทีเท่านั้นเอง พอหยุด
คิดปั๊บ เดี่ยวพอเราเพลอปั๊บ
มันก็คิดใหม่อีก ถ้ามันเป็น
แบบนี้ก็เหมือนกับวิ่งไล่จับลิง



พอเราวิ่งมันก็หยุด พอเราหยุดมันก็วิ่งต่อ อย่างนี้ก็จะไม่ได้ผล วิธีที่จะดีก็คือใช้การบริการมจะดีกว่า จะใช้พุทธก็ได้ จะใช้การพิจารณาอสุภะพิจารณาอาการ ๓๒ ก็ได้ จะดีกว่าที่จะดูเฉยๆ เพราะการดูเฉยๆ ของเรานี้ยังไม่มีกำลังที่จะหยุดมันได้อย่างร้อยเปอร์เซ็นต์ หยุดมันได้เพียงแป๊บเดียว พอเราไม่ดูปั๊บมันก็คิดต่อได้อีก

ศิษย์ : สงสัยตอนที่พระอาจารย์เทศน์เรื่องจิต ท่านว่าจิตของพระพุทธเจ้ากับพระอรหันต์อยู่ในโลกทิพย์ และยังมีอยู่ ไม่ไปไหน คำถามคือ ถ้าจิตของพระอรหันต์ยังมีอยู่แม้ว่าจะถึงพระนิพพาน

แล้ว คือการที่จิตมันยังมีอยู่ แปลว่าจิตยังเที่ยงหรือไม่ จิตของพระอรหันต์ไม่ได้เป็นไปตามความไม่เที่ยง คือ เกิด ตับ ตามกฎของไตรลักษณ์หรือคะ

พระอาจารย์ : คือจิตทั้งหมดนี้ของพระอรหันต์กับของปุถุชนนี้ก็เที่ยงเหมือนกันหมด คือไม่มีวันหมดไป ไม่มีวันสูญหายไป จิตของปุถุชนอย่างพวกเรา ก็อยู่ในโลกทิพย์เหมือนกับจิตของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ ต่างกันตรงที่จิตของพระพุทธเจ้ากับพระอรหันต์นี้ไม่มีความทุกข์ ไม่มีความอยาก แต่จิตของปุถุชนนี้ยังมีความทุกข์มีความอยากอยู่เท่านั้นเอง เข้าใจไหม

เรื่องคำว่าเที่ยงหรือไม่เที่ยงนี้
ไม่สำคัญ จิตมันเที่ยง คำว่า เที่ยง
ก็คือไม่มีวันบับ ไม่มีวันสลาย
ไม่มีวันหายไป ไม่ว่าจะเป็จิต
ของใครก็ตาม จิตของตุ๊กแก
จิตของสุนัข จิตของมนุษย์
จิตของพระอริยเจ้าชั้นต่างๆ
ก็มีอยู่เหมือนกัน อยู่ในโลกทิพย์
เหมือนกัน ต่างกันตรงที่
คุณภาพของจิตแต่ละดวง
นั่นเองว่าทุกข์มากหรือ
ทุกข์น้อย มีความอยากมาก
หรืออยากน้อย หรือไม่มี
ทุกข์เลย ไม่มีความอยากเลย
เท่านั้นเอง ที่ปฏิบัตินี้ไม่ได้
ปฏิบัติเพื่อทำลายให้จิตหายไป
จิตไม่มีวันที่จะหายไป ที่ปฏิบัติ
ก็เพื่อจะทำลายความทุกข์

ทำลายความอยากต่างๆ ที่อยู่
ในใจนี้เท่านั้นเอง

สิ่งที่ไม่เที่ยง ก็คือสิ่งที่เรา
หลงมายึดติดในโลก นี่คือ
โลกธาตุ จิตอยู่โลกทิพย์ ถ้า
เปรียบเทียบกับก็เหมือนกับว่า
โลกที่เราอยู่โลกนี้กับโลก
พระจันทร์อย่างนี้ เราไปติด
กับของที่อยู่โลกพระจันทร์
เราส่งยานอวกาศไปสำรวจ
โลกพระจันทร์ ไปหาสิ่งต่างๆ
จากโลกพระจันทร์ แต่สิ่งต่างๆ
ในโลกพระจันทร์นี้มันไม่เที่ยง
มันหมดไป ก็เหมือนกับจิตที่
อยู่ในโลกทิพย์แล้วส่งกระแส
จิตมาหาสิ่งต่างๆ ในโลกธาตุ
โลกธาตุก็คือโลกที่มนุษย์เรา
อยู่นี้ ทุกอย่างนี้มาจากธาตุ ๔



ทั้งนั้น ร่างกายนี้ก็มาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ต้นไม้ กุฏิ ศาลา นี่ก็มาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกัน แล้วก็ไม่ใช่เหมือนกัน คือมีเจริญแล้วก็เสื่อมไป พอมันเสื่อมไปก็ทุกข์กันเพราะอยากจะให้มันอยู่ไป ไม่อยากให้มันเสื่อม ปัญหาอยู่ที่ความอยากอยากในสิ่งที่มันจะเสื่อมไม่ให้มันเสื่อมได้อย่างไร เมื่อไม่ได้ดังใจ มันก็ทุกข์ใจเสียใจเท่านั้นเอง

ดังนั้น ถ้าฉลาดก็หยุดหา ไม่มาหาสิ่งต่างๆ ในโลกธาตุนี้อีกต่อไป ก็ไม่กลับมาเกิด ไม่มาหาร่างกาย เมื่อไม่มีร่างกาย ก็ไม่ต้องมาหาลาภ ยศ สรรเสริญ

หารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ให้หาความสงบภายในใจดีกว่า ถ้าจิตมีความสงบภายในใจมีความสุข จิตก็ไม่ต้องออกไปหาความสุขภายนอก แต่จิตของใครก็ตามไม่มีวันสูญสลาย มีเท่าเดิม จิตในจักรวาลในสากลโลกนี้เคยมีก็ดวงมันก็ยังมีเท่านั้นอยู่ แต่ร่างกายที่จิตไปจับจองเป็นเจ้าของนี้ มันมีเกิดมีดับ มีเปลี่ยน มีแก่ มีเจ็บ มีตาย ทุกร่างกายไปได้ร่างกายนี้มาเดี๋ยวก็แก่ เจ็บ ตาย กันไปหมด พอหมดร่างกายนี้ยังอยากอยู่ก็ไปหาร่างกายอันใหม่มาแก่ มาเจ็บ มาตายใหม่ ก็เป็นอย่างนี้มาอยู่เรื่อยๆ จนกว่าจะฉลาด

จนกว่าจะพบพระพุทธเจ้าว่า
นี่เป็นความทุกข์นะ สิ่งที่เรา
กำลังหาแก่นี้มันไม่ใช่เป็น
ความสุข สิ่งที่เป็นความสุข
ก็คือการหยุดหาสิ่งเหล่านี้
ให้หาความสุขที่เกิดจากความ
สงบภายในใจที่เกิดจากการ
หยุดความอยากนี้เอง ถ้าหยุด
ความอยากได้หมด ความสงบ
ก็จะตามมาเอง

ดังนั้น ขอให้เราทุ่มเทเวลา
ชีวิตจิตใจไปกับการเข้าหา
ความสุขความสงบภายในใจ
นี้อย่างเดียว อย่าไปหลงกับ
ความสุขทางตา หู จมูก
ลิ้น กาย ทางร่างกาย ทาง
ลาภ ยศ สรรเสริญ เพราะ
ว่ามันเป็นความทุกข์นั่นเอง

เพราะมันไม่เที่ยง เพราะเรา
ไปสั่งมันไม่ได้ สั่งให้มันอยู่
กับเราไปตลอดไม่ได้ แต่ใจ
เราอยากให้มันอยู่กับเราไป
ตลอด พอมีอะไรแล้วเราก็
อยากให้มันอยู่กับเราไปตลอด
พอมันไม่อยู่กับเราไปตลอด
เราก็เศร้าโศกเสียใจ นี่คือ
ปัญหาของเรา เราโง่เอง
เราไปอยากในสิ่งที่ทำให้เรา
เสียใจเอง ทำไมไม่ไปอยากกับ
สิ่งที่ให้ความสุขกับเรา ก็คือ
อยากกับการหาความสงบ
ของใจ อันนี้แหละหาไปเถอะ
หาได้เท่าไรยิ่งดีเท่านั้น ทำบุญ
ได้เท่าไรยิ่งดี มีเงินทองเท่าไร
แจกให้คนอื่นไปให้หมดเลย
จะได้ไม่ต้องไปหาความสุข

จากเงินทองอีกต่อไป แล้วจะได้มารักษาศีล มาบวชได้ มาภาวนาได้ มาทำให้สงบ มาทำให้ฉลาดได้ มาหยุดความอยาก หยุดความทุกข์ต่างๆ ได้ มีแค่นี้เอง ปัญหาของพวกเราคือมันยากตรงที่ว่าเราไม่ยอมมาทางนี้กัน เรายังรักพี่เสียดายน้องอยู่ ความสุขทางใจก็อยากจะได้ ความสุขทางกายก็ยังเสียดาย มันก็เลยกลัๆ กลัๆ บางวันกลัก็มาวัด บางวันกลัวก็ไม่เข้าวัด เข้าโรงหนังแทน มันก็เลยสนุกๆ ดิบๆ อยู่อย่างนี้ สุขบ้างทุกข์บ้างไปเรื่อยๆ เพราะเราไม่เอาอย่างใดอย่างหนึ่งให้มันเต็มทีไปเลย

ถ้าอยากจะสุขเต็มทีก็ต้องทำแบบพระพุทธเจ้า เสด็จออกจากวังเลย ออกจากบ้านไปเลย ทั้งสามีทั้งภรรยาทิ้งลูกทิ้งใครไปหมดเลย ไปอยู่ในป่าในเขา ไปบำเพ็ญรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ทำให้สงบ พิจารณาทุกอย่างว่า ไม่เที่ยง ไม่ใช่ของเรา แค่นี้ก็หยุดความอยากได้แล้ว ได้พบกับความสุขที่ถาวร มันไม่ยากหรอกการปฏิบัติถ้าเราทุ่มเทชีวิตจิตใจ พระพุทธเจ้าทรงรับรองแล้วว่าภายใน ๗ ปีเป็นอย่างมาก ทรงสอนในสติปัฏฐานสูตร ผู้ใดปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เจริญสติได้ภายใน ๗ ปีเป็นอย่างมาก ถ้าเก่งก็ ๗ วัน

ก็สามารถสำเร็จได้ มันยากตรง
ที่ว่าเราไม่ยอมทำ เรายังเสียตายน
ความสุขทางร่างกายอยู่
ยังเสียทายทรัพย์สมบัติข้าว
ของเงินทอง ยังเสียตายนามี
ภรรยา ยังเสียตายนบุตรธิดาอยู่
เราจึงตัดเขาไม่ได้ เราถึงไปไม่ได้
ถ้าเราตัดได้ ไปเดี่ยวเดียว
เท่านั้นเอง เสร็จ ฉะนั้นอยู่ที่เรา
เราต้องเลือกทาง ถ้าเราไม่
เลือกมันก็เป็นอย่างนี้ มันก็
เหมือนเหยียบเรือสองแคม
มันไปไม่ได้ เดี่ยวเรือมันแยก
ไปคนละทางซาก็ฉีกเท่านั้นละ

เวลาที่จะต้องเลือกทางใด
ทางหนึ่งนี้มันทรมานที่
สุดเลย เวลาคิดที่จะตัดสินใจ
ออกบวชอย่างถาวรนี้เป็น

เวลาที่ทรมานใจมากที่สุด
แต่พอตัดสินใจได้แล้วมัน
โล่งเลย เหมือนกับยกภูเขา
ออกจากอกเลย พอตัดได้
ไปดีกว่า อยู่ไปก็เท่านั้น อยู่ไป
ก็ไม่มีวันที่จะเจริญ ไม่มีวันที่
จะพ้นทุกข์ได้ ไปดีกว่า ยอมไป
ตายเอาดาบหน้า พอยอมนี้
มันโล่งอกโล่งใจเลย มัน
สบายใจเลย แต่ก่อนที่จะ
ตัดสินใจได้นี้ โอ้โฮ มันทุกข์
แสนทุกข์ รักพี่ก็รัก น้องก็
เสียตายน ไม่รู้จะเอาทางไหนดี
ใจจะขาดทั้งสองทาง ไปทางนี้
ก็ขาด ไปทางนั้นก็ขาด แต่
พอยอมตัดสินใจเอาทางใด
ทางหนึ่งแล้วมันโล่งไปเลย
คิดถึงพระพุทธเจ้า ท่านก็





เหมือนเรา ท่านก็อยู่แบบสุข
แบบสบายเหมือนเรา ท่านก็
เห็นว่ามันเป็นความสุขปลอม
มันเป็นความสุขที่มีความทุกข์
ตามมา ท่านก็เลยยอมทิ้งมันไป
ยอมไปสู้กับความทุกข์ที่จะพา
ไปสู่ความสุข **ความสุขแท้จริง**
นี้ต้องผ่านนรกก่อน ทางที่
จะไปพระนิพพานได้ **นี้ต้อง**

ผ่านนรกก่อน เพราะจะต้อง
ตกลงมาจากสวรรค์นั่นเอง
ขณะนี้พวกเราอยู่ในสวรรค์กัน
ขณะนี้เราอยู่กับลาภ ยศ
สรรเสริญ เนี่ยเหมือนกับ
เราอยู่บนสวรรค์ พอเราไป
บวชบิณฑบาตเหมือนกับเราตก
ลงมาจากสวรรค์ ไม่มีลาภ ยศ
สรรเสริญ ไม่มีความสุขทางตา
หู จมูก ลิ้น กาย ตอนั้น
ก็เป็นเหมือนกับตอนตกนรก
แต่ตกเดี่ยวเดียว ถ้าเราปฏิบัติ
ธรรม เดี่ยวมันก็ยกเราขึ้นไปสู่
สวรรค์ที่ไม่มีวันเสื่อมอีกต่อไป
ก็คือสวรรค์ชั้นนิพพานนั่นเอง
ถ้าเราไม่ยอมออกจากสวรรค์
เราก็จะไม่มีวันที่จะไปสู่พระ
นิพพานได้

ดังนั้น จึงให้เราศึกษาพระ
พุทธประวัติอยู่เรื่อยๆ ศึกษา
พระประวัติของพระสาวก
ทั้งหลายว่าท่านทำอะไร
ท่านจึงออกบวชกันได้ เพราะ
ว่าท่านเห็นทุกข์ ท่านเห็น
ความไม่เที่ยง ท่านเห็นอนัตตา
เห็นว่าไม่มีอะไรเป็นของเรา
เห็นว่าทุกอย่างในที่สุดก็ต้อง
เสื่อมหมดไป เตี้ยวร่างกาย
ตายไป ทุกอย่างที่เราถืออยู่ก็
หมดไปอยู่ดี สู้หมดไปตอนนี้
ไม่ดีกว่าหรือ หมดไปตอนที่
เรายังสามารถปฏิบัติธรรมได้
ไม่ดีกว่าหรือ หมดตอนตายนี้
เราไม่สามารถควบคุมจิตของ
เราได้นะ ตอนที่เรตายไป
ตอนนั้นกรรมมันจะมาเป็น

ผู้ควบคุม บุญกรรมจะเป็นผู้
มาจุตลากเราไป แต่ตอนนี้
เราเป็นผู้จุตลากมันไปได้
จุตลากมันไปพระนิพพานได้
แต่ถ้ารอเวลาตายนี้จะมีแต่
บุญกรรมที่จะจุตเราไป ทำไม
เราไม่สมมติว่าเราตายจาก
โลกนี้ไปเสียแต่วันนี้ ตายจาก
ทุกสิ่งทุกอย่างไป แล้วเราก็จะ



ได้ไปบำเพ็ญได้ ไปปฏิบัติได้
ไปเดินทางไปสู่พระนิพพานได้

หนังสือที่เกี่ยวกับแม่ชีแก้วนี้
ท่านก็เป็นพระอรหันต์นะ
อย่าไปคิดว่าเป็นผู้หญิงแล้วเป็น
พระอรหันต์ไม่ได้นะ แม่ชีแก้วนี้
ท่านก็เป็นศิษย์พระอาจารย์มั่น
กระดุกของท่านก็กลายเป็น
พระธาตุแล้ว

ศิษย์ : สงสัยเรื่องของจิต
ถ้าจะเข้านิพพานต้องวางจิตวางใจ
อย่าถือว่าเป็นใจของเรา หมายถึง
จิตอันเดียวกับที่พระอาจารย์พูด
เมื่อสักครู่หรือไม่:

พระอาจารย์ : จิตดวง
เดียวกันนั่นแหละ แต่ตอนนี้
เรายังไปไม่ถึงจุดนั้น เรายัง

ไม่ต้องไปกังวล ไว้ปล่อยวาง
อย่างอื่นก่อน ให้ปล่อยวาง
ร่างกายก่อน ปล่อยวางลาภ ยศ
สรรเสริญก่อน ปล่อยแล้วมัน
ก็จะเข้าไปในจิต แล้วมันก็จะ
ไปยึดติดอยู่ในจิตอีกที ก็ต้อง
ปล่อยมันอีกทีหนึ่ง พุดตอนนี
อธิบายตอนนี้ก็จะไม่เข้าใจว่า
จิตเป็นอย่างไร เพราะว่าเรา
ยังไม่เห็นมัน ยังไม่เห็นตัวมัน
เพราะในนั้นมันยังมีของปลอม
ซ่อนอยู่ในจิต ยังมีตัวอวิชชาอยู่
ที่ให้ปล่อยคือให้ปล่อยตัว
อวิชชา ตัวจิตนี้เราปล่อย
ไม่ได้หรอก เพราะตัวจิตมัน
เป็นตัวเรา ให้ปล่อยก็คือตัวที่
แปลกปลอมเข้ามา อันนี้เป็น
ตัวสุดท้าย

ปล่อยระดับประถมก่อน ปล่อย
ลาภ ยศ สรรเสริญ ปล่อย
ครอบครัวก่อน ปล่อยลูก
ปล่อยสามี ปล่อยภรรยา ก่อน
แล้วค่อยมาปล่อยร่างกาย ปล่อย
ความเจ็บความปวด ความสุข
ทางร่างกาย ปล่อยเวทนา
ปล่อยสุขเวทนา ทุกขเวทนา
ไม่สุขไม่ทุกข์เวทนา คือมันสุข
ก็ปล่อยมันสุขไป มันทุกข์ก็
ปล่อยมันทุกข์ไป มันไม่สุข
ไม่ทุกข์ก็ปล่อยมันไป ไม่ต้อง
ไปจัดการกับมัน ตอนนี้เรา
จัดการกับมัน พอมันทุกข์
เราก็หาวิธีดับมัน ร้อนก็หาน้ำ
มาอาบ หาวัดลมมาเป่า แทนที่
จะมาดับความทุกข์ใจที่อยาก
จะให้ความทุกข์กายหายไป

ก็ไม่ทำ กลับไปสร้างความ
ทุกข์ใจขึ้นมาด้วยการอยากให้
ความทุกข์กายหายไป เราต้อง
ดับความทุกข์ใจด้วยการ
ปล่อยวางความทุกข์กาย แล้ว
ค่อยมาปล่อยวางความทุกข์
ภายในจิตอีกที ภายในจิตก็มี
ความทุกข์เพราะก็ยังมี ความ
อยากให้จิตมีความสุขอย่างเดียว
แต่ความสุขภายในจิตมัน
ก็เหมือนกับความสุขภายใน
ร่างกาย มันสุขแล้วมันก็
ทุกข์เหมือนกัน มันไม่เที่ยง
เหมือนกัน อันนี้มันเข้าไปใน
จิตอีกที ให้ไปปล่อยตัวนี้
ปล่อยเหมือนกับเราปล่อย
ร่างกาย ปฏิบัติไปมันจะรู้เอง



ศิษย์ : มันถือว่าไม่มีอะไรในโลก
ที่ต้องห่วง

พระอาจารย์ : ก็ต้องปล่อย
วางทุกอย่าง ทุกอย่างมัน
เป็นทุกข์ ไปถือว่าเป็นของ
เราทำไม ถ้าไม่ยึดไม่ถือว่าเป็น
เป็นของเรามันก็จบแล้ว ที่มัน
เป็นปัญหาก็เพราะว่าไปยึดไป
ติดว่ามันเป็นของเราใช้ไหม
สามีของคนอื่นเราไม่ได้ไปยึด
ไปติด เขาเป็นอะไร เราเดือด
ร้อนไหม ถ้าเราไปยึดไปติด
กับอะไร เราก็จะไปทุกข์กับ
เรื่องนั้นทันที ถ้าเราไม่ยาก
จะทุกข์ เราก็ต้องไม่ยึดไม่ติด
กับทุกสิ่งทุกอย่าง ตอนนี้เรา
ยึดติดกับอะไร เราก็ต้องปล่อย
สิ่งนั้น ตอนนี้ยึดติดกับลูกก็ต้อง

ปล่อยลูก ยึดติดกับเงินทองก็
ต้องปล่อยเงินทอง ยึดติดกับ
ร่างกายก็ต้องปล่อยร่างกาย
ยึดติดกับความรู้ สึกทาง
ร่างกาย สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์
ก็ต้องปล่อยให้เขาเป็นไปตาม
ธรรมชาติของเขา อย่าไปยุ่ง
กับเขา เขาสุขก็ปล่อยเขาสุขไป
เขาทุกข์ก็ปล่อยเขาทุกข์ไป
เขาไม่สุขไม่ทุกข์ก็ปล่อยเขา
ไม่สุขไม่ทุกข์ไป เราไม่ต้อง
ไปยุ่งกับเขา เราก็จะไม่ทุกข์
การที่เราจะปล่อยได้ ใจต้องสงบ
เป็นอุเบกขา ถึงบอกให้เจริญ
สมาธิให้มากๆ เจริญสติให้มากๆ
เพราะสตินี้จะทำให้ใจสงบ
พอใจสงบแล้วใจก็จะปล่อย
ทุกอย่างเอง เวลาจิตเข้าไปใน

สมาธิแล้วมันปล่อยหมดเลย
แต่มันปล่อยชั่วคราว พอออกมา
ปีบมันก็กลับมายึดเหมือนเดิม
ตอนนั้นก็ต้องใช้ปัญญาให้
ปล่อยให้ปัญญาตัดเพื่อจะได้
ปล่อย ให้ตัดถ้าเห็นว่าเป็นทุกข์
เห็นว่าเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
ก็จะปล่อยเอง ต้องสอนใจ
ให้มันเห็นว่าเป็นทุกข์ ลูกนี่
เป็นทุกข์เพราะเขาไม่เที่ยง
เดียวเวลาเขาตายไปเราจะ
รู้สึกอย่างไร ถ้าเราปล่อย
แล้วเวลาเขาตายไปเราจะ
ไม่ทุกข์กับเขา แต่ถ้าเขาเป็น
ลูกเรา เราก็จะอยากไม่ให้
เขาตาย พอเขาตาย เราก็จะ
ทุกข์ขึ้นมาทันที แต่ถ้าเรา
เห็นว่ายังไงเขาก็ต้องตายอยู่ดี

ไม่ก่อนเราก็ต้องหลังเราหรือ
พร้อมกับเรา คิดอย่างนี้แล้ว
ก็จะได้ปล่อยวางได้ ปล่อยวาง
แล้วเราก็ไม่ทุกข์กับเขา ที่ให้
ปล่อยทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้
เพื่อเราจะได้ไม่ทุกข์เท่านั้นเอง
ต้องทำสมาธิให้มากๆ เจริญ
สติให้มากๆ ต้องปลีกวิเวก
ต้องอยู่คนเดียว อย่าส่งใจออก
ข้างนอก ดึงใจเข้าข้างในให้ได้
ดึงใจเข้ามาหยุดความคิดให้ได้
หยุดความคิดแล้วใจจะสงบ
จะเย็น จะสบาย แล้วพอออกมา
ก็สามารถใช้ปัญญาสอนใจ
ให้ปล่อยได้ เพราะจะเห็นว่า
ปล่อยแล้วสบาย ถ้ายึดแล้ว
จะทุกข์ ตอนนี้อย่าเห็น ถ้าใจ
ไม่สงบไม่เห็น จะไม่เห็นว่าเป็นทุกข์



เวลาหยุดติดกับอะไรนี่จะคิดว่าดี
ห่วงยังไ้ ก็นิดไม่ได้นอนไม่หลับ
ก็ยังยึดติดอยู่นั้น ไม่เห็นความ
ทุกข์ แต่เวลาจิตสงบนี้เวลา
มันทุกข์นิดเดียวมันจะรู้เลย
จิตเกิดความทุกข์ขึ้นมานิดเดียว
แค่คิดถึงเขานี้ก็ทุกข์แล้ว
นี่ก็รู้แล้ว แม้แต่คิดก็คิดไม่ได้
พอคิดปั้บก็จะห่วงขึ้นมาทันที
เอ๊ะ เขาเป็นอะไรหรือเปล่า
ต้องใช้ปัญญาว่าเราอยู่ตรงนี้
เราก็ทำอะไรไม่ได้อยู่ดี ถึงไป
อยู่กับเขา เราก็ทำอะไรไม่ได้
อยู่ดี เขาจะตายต่อหน้าต่อเรา
เราก็ห้ามเขาไม่ได้อยู่ดี ต้อง
คิดถึงขนาดนั้นมันถึงจะปล่อยได้

ศิษย์ : แล้วมันจะเร็วขึ้นไหมครับ

พระอาจารย์ : ถ้าคิดบ่อยๆ
มันจะชำนาญขึ้น เหมือนท่อง
สูตรคุณ มันก็จะชำนาญต่อไป
มันก็จะคิดแบบนี้ มันจะไม่
คิดแบบหลง ตอนนี้เราจะคิด
แบบหลง อยากจะให้เขาอยู่
อยากให้เขาไม่เจ็บไข้ได้ป่วย
ต้องปฏิบัติอยู่เรื่อยๆ บ่อยๆ
สติต้องไว เพราะฉะนั้นต้อง
ฝึกอยู่เรื่อยๆ ต่อไปมันก็จะ
อัตโนมัติเอง ต่อไปมันจะเฉย

ศิษย์ : อัตโนมัติหมายความว่า
อย่างไรครับ

พระอาจารย์ : มันจะเฉย
เห็นอะไรก็เฉย

ศิษย์ : กิเลสมันบางหรือว่ามันหมดไปแล้ว

พระอาจารย์ : มันหมดไปเลยหรือไม่หมดก็แบบว่าเราไวพอมันไหลขึ้นมาปั๊บ เราก็ดับมันเลย อัตโนมัตติเลย พอมันห่วงปั๊บก็ตัดมันเลย

ศิษย์ : บางทีมันนาน ๒-๓ วันถึงรู้ หรือ ๒-๓ ชั่วโมง

พระอาจารย์ : เพราะว่าเราไม่มีปัญญา ปัญญาเรายังช้ามาก ยังไม่ทันเขา เพราะเราไม่ฝึกซ้อมทางปัญญา ไม่พิจารณาทางอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่เรื่อยๆ

ศิษย์ : ถ้ามันรวม คือสติปัญญามันรวม

พระอาจารย์ : สติปัญญาและก็มีสมาธิด้วย ถ้ามีสติก็ถือว่า มีสมาธิ ดังนั้น ถ้ามีสติแล้ว ก็จะมีสมาธิ ถ้ามีสมาธิก็จะคิดไปในทางปัญญาได้ ถ้าไม่มีสมาธินี้ ใจมันจะคิดไปในทางกิเลส มันจะไม่คิดไปในทางปัญญา เพราะว่ามันมีกำลังมาก เวลาที่มีสมาธิแล้วสมาธินี้จะไปตัดกำลังของกิเลส

ศิษย์ : คือบางทีเรื่องกิเลสละเอียดย มันมีเรื่องนิดเดียวครับ แต่กว่าสติจะตามจับได้พอมันแวบขึ้นมา



พระอาจารย์ : มันมาหลายรูปแบบ กิเลสมันมาแบบตรงๆ ก็มี มาแบบซ่อนๆ ก็มี แบบไม่รู้สีกตัว แต่พอมันทุกข์ขึ้นมา ก็รู้ทันที่ว่ากิเลสเกิดขึ้นอีกแล้ว ยึดติดอีกแล้ว อยากอีกแล้ว แต่ปัญหาก็คือว่าเวลาทุกข์มันไม่รู้ว่ามันทุกข์นะชิตอนนั้น มันต้องทุกข์แบบจนกระทั่งมันทนไม่ไหวจริงๆ จึงจะรู้ว่า โอ้ นี่มันทุกข์นี่หว่า ถ้ายังไม่รู้สึกขนาดนั้นก็พยายามที่จะทำตามกิเลสให้ได้ พยายามที่จะแก้ พยายามที่จะรักษา พยายามที่จะทำให้เป็นไปตามความอยากของเราให้ได้ พอทำไม่ได้แล้วเครียดเต็มที่ มันจึงจะได้สติว่า โอ้ นี่เรา

กำลังทุกข์กับมัน ทุกข์เพราะอะไร อ้อ ทุกข์เพราะความอยาก เราก็อย่าไปอยากซิ ยอมรับความจริง อะไรจะเกิดก็เกิด อะไรจะเป็นก็เป็น อะไรเป็นไปแล้วก็ปล่อยมันเป็นไป เราไปแก้มันไม่ได้ ยอม หยุด แล้วก็เย็น ให้ใช้สูตร ๓ ย รู้จักสูตร ๓ ย ไหม ยอม ยอมแล้วก็หยุด หยุดอยาก พอหยุดอยากแล้วก็เย็น นั่นแหละก็ยอมแพ้นั่นแหละ หยุดที่อยากจะชนะ พอยอมแล้วก็จะสบายใจ ถ้าไม่ยอมก็ดันอยู่นั่นแหละ นี่ก็นาวาเอก แต่เขาเป็นแพทย์ เขาสายแพทย์ เป็นลิเกแท้ๆ แต่เชื่อกันชอบกันเหลือเกิน เป็นดาวดวงเดียวติดบ่า พระก็ต้องมีพัดยศ

ศิษย์ : ไม่ค่อยได้ยินใครเรียก
พระอาจารย์ว่าท่านเจ้าคุณเลย

พระอาจารย์ : ก็เพราะว่ามัน
ไม่ได้เป็นใจ เขาให้เราเป็นแต่
เราไม่ได้เป็น ถ้าเป็นก็ต้องทำ
นามบัตรแจกเลย ติดป้ายเลย
บางทีก็ใส่ไปตามธรรมเนียม
เพื่อไม่ให้เสียมารยาท เดี่ยวจะ
หาว่าไม่เคารพผู้หลักผู้ใหญ่
อุตส่าห์เมตตาให้แล้วก็ใส่ไป
บางทีก็ใส่ชื่อพัดยศไปด้วย แต่
ก็ไม่ได้ใช้เพราะเราไม่ได้เข้าไป
เกี่ยวข้องกับทางสังคมของ
โลกเขา ไม่มีกิจนิมนต์ที่จะต้อง
เอาพัดยศไปด้วย ไม่รับนิมนต์
ซะอย่างก็จบแล้ว ถ้าใจมันอึด
แล้วมันไม่อยากจะอะไรแล้ว
ปัญหาอยู่แค่ตรงนี้เอง

ศิษย์ : แล้วไม่กลัวตาย

พระอาจารย์ : ก็ไปกลัวอะไร
มันไม่มีอะไรน่ากลัว อย่างมาก
ก็แค่ตาย อยู่ที่ไหนก็ตาย
เหมือนกัน เป็นนายพันก็ตาย
เป็นนายพลก็ตาย เป็นนายสิบ
ก็ตายเหมือนกัน ไม่มีใครหนี
พ้นความตายไปได้ ไปกลัว
อะไร แล้วสิ่งที่ตายก็ไม่ใช่เรา
เสียด้วยซ้ำไป ยิ่งถ้ารู้อย่างนี้
แล้วจะมีอะไรให้กลัว เวลา
ร่างกายตายไปแล้วเราก็กัง
เจ๊ๆ เราไม่ได้ตายไปกับมัน

ศิษย์ : เวลาเรานอนหลับ
เราไม่รู้ว่าเรานอนหลับ บางที
เราตายเราไม่รู้ตัว



พระอาจารย์ : ไซ้ เวลานอน
เราก็เหมือนตายไปชั่วคราว
เราตายเราเกิดทุกวันนะ แต่
เราไม่รู้สึกรู้ตัว พอเราหลับตาไป
นอนหลับไปก็ตายไปแล้ว
พอลืมตาขึ้นมาก็เกิดขึ้นมา
ใหม่อีกแล้ว เพียงแต่ยังได้
ร่างกายอันเก่าอยู่

ศิษย์ : ตอนเด็กๆ เรา
ไม่ค่อยเข้าใจเรื่องพวกนี้ครับ
พอเราแก่ๆ เรารู้ว่าเข้าใจ
ความตายแล้ว เราเริ่มมาสนใจว่า
เอ๊ เราตายยังไง ก็มารู้ว่า
มันก็คือนอนหลับแล้วเราตาย
เราไม่รู้ตัว ไม่ได้สังเสียด

พระอาจารย์ : ไซ้ เพราะเรา
ไม่รู้ว่าตายเมื่อไร ก็ต้องสั่ง

ไว้ก่อน ทำพินัยกรรมไว้ก่อน
เพื่อไว้ก่อน

ศิษย์ : ที่พระอาจารย์พูด
ตอนสุดท้ายน่ากลัวนะค่ะ ที่บอก
ว่าตอนนี้เราลากตัวเราเองไป
นิพพานได้ แต่ถ้าสมมติว่า
เราไม่ได้ทำอะไรก่อนเราตายนี้
บุญกรรมจะลากไป

พระอาจารย์ : บุญกรรม
จะลากไปแทน ถ้าบุญเป็น
ระดับนิพพานมันก็จะลากเรา
ไปนิพพานเวลาเราตาย เช่น
พระพุทธเจ้าเวลาตาย บุญของ
พระพุทธเจ้าก็เป็นนิพพานไป
ก็พาไปนิพพาน ดังนั้น เราต้อง
สร้างบุญให้อยู่ในระดับนิพพาน
ให้ได้ตั้งแต่ตอนนี้ พอเป็น

นิพพานแล้ว เวลาตายบุญนี้ก็จะพาเราไปนิพพาน ความจริงไม่ได้พา มันถึงอยู่แล้ว พอเราปฏิบัติบรรลुถึงพระนิพพาน จิตมันถึงนิพพานแล้ว

ศิษย์ : พระอาจารย์ครับ ถ้าเราทำศีล สมาธิ ปัญญา ไปเรื่อยๆ วิชามันถูกวิธี

พระอาจารย์ : มันก็ชำระโลก โกรธ หลง มันก็สะอาดขึ้นไปเรื่อยๆ จนในที่สุดมันก็บริสุทธิ์ เต็มที่ก็เป็นพระนิพพานไป

ศิษย์ : มันก็เป็นไปตามเหตุปัจจัย

พระอาจารย์ : ก็เหมือนการกรองน้ำ ถ้าที่กรองมัน

ละเอียด มันก็กรองได้เยอะ กรองไปเรื่อยๆ เดี่ยวน้ำมันก็ใสสะอาด ศีล สมาธิ ปัญญา นี่เป็นตัวกลั่นกรองสิ่งที่เป็นเครื่องเศร้าหมองก็คือกิเลส เครื่องเศร้าหมองทั้งหลายให้หมดไปจากใจ ใจก็就不用มีความเศร้าหมองหลงเหลืออยู่ มีแต่ความสว่างไสว มีแต่ความสงบ มีความสุขอย่างเดียว ใจของพระพุทธเจ้า ใจของพระอรหันต์ทั้งหลายเป็นอย่างนั้น พอถึงขั้นนั้นแล้วก็ไม่มีวันเสื่อมด้วยเพราะไม่มีตัวที่จะมาทำให้มันเสื่อม ตัวที่จะทำให้เสื่อมถูกกรองออกไปหมดแล้วก็คือความเศร้าหมองต่างๆ กิเลสต่างๆ แต่ถ้า



ตัดด้วยสมาธินี้มันไม่ได้กำจัด
มันเพียงแค่ตกตะกอนเหมือน
กับแกว่งสารส้ม สิ่งที่เป็นปฏิกูล
ทั้งหลายมันก็จะตกตะกอน
แยกออกจากน้ำไป แต่พอเรา
ไปเขย่าน้ำเข้า ไปคนน้ำเข้า
ตะกอนมันก็จะเกิดขึ้นมาใหม่

ศิษย์ : มันไม่ได้มีปัญหาไปจุด
ตะกอนออก

พระอาจารย์ : ใช่ ถ้ามีปัญหา
มันจะกรองออกไปเลย พอออก
ไปแล้วน้ำก็ไม่มีวันที่จะขุ่นได้
แต่สมาธินี้ขุ่นได้ เวลาอยู่ใน
สมาธินี้ใสเหมือนกับอยู่ใน
นิพพานเลย ออกจากสมาธิ
มาปั๊บ ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้
ความโลภความอยากเกิดขึ้นแล้ว
เริ่มขุ่นมัวขึ้นมาแล้ว

ศิษย์ : สรุปว่าจิตนี้ถ้าฝึกสมาธิ
มากๆ จิตจะมีพลังขึ้นใช่ไหมครับ

พระอาจารย์ : มีพลัง แต่มัน
ไม่สามารถกำจัดกรองกิเลส
ออกไปได้ ต้องใช้ปัญญา ถ้าไม่
ระมัดระวัง ออกจากสมาธิ
มาแล้วหลงตัวเองก็อาจจะ
ถูกกิเลสหลอกให้ไปทำใน
สิ่งที่เสียหายกับตนได้ ไปทำ



ตามความอยากของกิเลส
คิดว่าเป็นผู้วิเศษแล้ว จิตเขา
เข้าฌานเข้าสมาบัติได้แล้ว
ที่นี่ใครให้เงินให้ทองมาก็ซื้อ
ของแหวกเลย มีใครพิสูจน์ได้
ว่าสิ่งที่เขาพูดเป็นจริงอย่างไร
ใช้ไหม อย่างว่าคนไทยเรา
เป็นคนเชื่อง่าย ยิ่งผ้าเหลือง
พูดนี้ยิ่งไม่กล้าที่จะไปสงสัย
เพราะมีผ้าเหลืองแท้ก็มี
ผ้าเหลืองปลอมก็มี เดียวไป
สงสัยผ้าเหลืองแท้มันก็จะไม่
ได้รับประโยชน์ใช้ไหม ก็เลย
เชื่อไว้ก่อนดีกว่า แล้วพอดีไป
ถูกกับความโลภของเขาด้วย
เพราะว่าเชื่องค์นี้แล้วจะ
ร่ำจะรวย จะได้เป็นนายพล
ถ้าไปทำบุญกับคนนี้จะไปไหมล่ะ

ใช้ไหม ที่เขาไปกันเพราะ
เขาร่ำลือกันอย่างนี้แหละ
พวกนี้เขาคงจะมีพลังทาง
สมาธิ คือคนที่ไปนี้ก็อาศัยว่า
คนอื่นได้ เขาก็อยากจะได้ตาม
คงจะไม่ได้ทุกคนล่ะ แต่ว่า
มันเป็นกฎของความเป็นไปได้
คนร้อยคนไปอาจจะได้สักสอง
สามคน คนสองสามคนนี้ก็ไป
โพนทนาไปประกาศ คนอื่น
ที่ไม่ได้ก็อยากจะได้ก็ไปกัน
ไม่ได้ก็ถือว่ายังบุญไม่ถึง บุญยัง
ไม่ถึงก็ทำต่อไป แต่ความจริง
ของพวกนี้เราไม่สามารถที่จะ
ไปสั่งมันได้หรอก ถ้าสั่งมันได้
ก็เป็นนายกฯ กันทุกคนแล้วซิ
ใช้ไหม เป็นความเชื่อมากกว่า
เป็นความหลงมากกว่า เห็น



คนอื่นได้ก็คิดว่าเราก็จะได้
เหมือนเขา

ศิษย์ : ถ้าเขาคิดว่าเขาเป็น
พระโสดาบันแล้วไปรับรอง
พระอรหันต์ได้ไหมคะ คือหนูอ่าน
หนังสือแล้วหนูก็งงๆ เหมือนกัน
หนูอ่านแล้วธรรมะก็ธรรมดา
เล่มไหนก็เหมือนกัน แต่เขา
ประกาศตัวว่าเขาได้พระโสดาบัน
ด้วยการบวชเพียงพรรษาเดียว
แล้วปัจจุบันก็มีชื่อเป็นหนึ่งในสาม
ที่รับรองคนเป็นพระอรหันต์
ก็เลยบอกว่า เอ๊ ตกลงสงสัยว่า
พระอรหันต์ปลอม และพระโสดาบัน
ปลอม เขาเป็นตอกเตอร์แต่แก่
หรือเปล่าก็ไม่รู้ ก็มีหนังสือขายอยู่

พระอาจารย์ : พระโสดาบัน
ไปรับรองพระอรหันต์ได้
อย่างไร คนจบปริญญาตรี
ไปรับรองคนจบปริญญาเอก
ได้อย่างไร มันคนละระดับกัน

ศิษย์ : ผมเคยไปทำบุญกับ
...เนี่ยนะครับ แล้วตอนทำบุญ
ถ้าเราไม่รู้เนี่ยถือว่าเราได้บุญ
ไหมครับ

พระอาจารย์ : ได้ บุญที่เรา
ทำนี้มันมีสองส่วน บุญที่เกิด
จากการเสียสละนี้เราได้เต็มที
เราชนะกิเลส ชนะความ
ตระหนี่ ชนะความหวง อันนี้
เราได้เต็มทีไม่ว่าเราจะให้
กับใคร แต่บุญส่วนที่สอง
คือประโยชน์ที่เขาจะเอาไปทำ

นี้อาจจะไม่ได้ เหมือนเราถูก
คนหลอกอย่างนี้ หลอกว่าจะ
เอาเงินไปเรียนหนังสือแล้ว
เอาเงินไปเที่ยว อย่างลูกหลอก
เราอย่างนี้ เราก็ให้เขาไป

ดังนั้น ไม่ต้องกังวล ถ้าเรา
ทำบุญกับใครแล้วเราทำด้วย
จิตใจที่บริสุทธิ์ คือต้องการ
เสียสละบริจาคเพื่อให้คนอื่น
ได้รับประโยชน์จากการเสียสละ
ของเรา นี่ เราได้เต็มที่แล้ว
ทำกับพ่อกับแม่ก็ได้ ทำกับ
เพื่อนก็ได้ ทำกับใครก็ได้ที่เขา
เดือดร้อน เขาต้องการความ
ช่วยเหลือจากเรา นี่ เราทำให้เขา
ส่วนเขาจะเอาไปทำอะไรต่อ
เป็นเรื่องของเขาแล้ว เช่น
เขามาหลอกเราว่าจะไปเรียน

หนังสือแล้วก็เอาเงินไปเที่ยว
อันนี้ก็เป็นโทษกับเขาเอง

ศิษย์ : พระอาจารย์ครับ ตอนที่
พระอาจารย์บอกให้ใช้ปัญญา
พิจารณาครับ ผมพยายามแล้ว
แต่มันยังไม่แยกกาย

พระอาจารย์ : เพราะมันยัง
ไม่เห็นชัด ยังไม่เห็นว่ามันไม่
เที่ยง ยังไม่เห็นว่ามันเป็นทุกข์
ยังไม่เห็นว่าเป็นลูกกระเบิด ถ้า
เห็นว่าเป็นลูกกระเบิดนี้ไม่กล้า
ไปแตะมันใช่ไหม ถ้ายังเห็นว่าเป็น
ขนมอยู่ เรายังเห็นว่ามัน
ดีอยู่ มองไม่เห็นกัน ให้คิดถึง
ตอนที่มันเสียไปจากเราไปซิ
สมมติว่าเราได้มาแล้วเขาจาก
เราไปนี่เป็นอย่างไร ต้องคิดถึง



ตอนนั้น ต้องดูความไม่เที่ยง
ของเขา ได้รถมาแล้วเกิด
โดนขโมยไปอย่างนี้หรือโดน
ชนอย่างนี้จะรู้สึกอย่างไร
ดูความไม่เที่ยง ให้พิจารณา
ตอนเราสูญเสียเขาไปแล้วเรา
จะไม่อยากได้ ได้มาแล้วเดี๋ยว
ก็เสียไป เราไม่เห็นความเสื่อม
ความดับของสิ่งที่เราอยากได้
เราคิดว่าได้มาแล้วจะอยู่กับ
เราไปตลอด จะดีไปตลอด
จะไม่มีวันเสีย พอรถเสียแล้ว
ก็ปวดหัว ถ้าเสียแล้วซ่อม
ไม่หายก็ยังปวดหัวใหญ่ ยิ่งรถ
ออกใหม่นี้ต้องเข้าอู่ทุกสามวัน
ทุกเจ็ดวันนี่อยากจะทุบมันทิ้ง
เลยใช้ใหม่ ตอนนั้นทุกข์หรือเปล่า
คุณที่เขาถึงกับประกาศออก

ทางหนังสือพิมพ์ใหม่ ซื้อรถ
ออกมาแล้วบริษัทก็ไม่ยอม
เปลี่ยนให้อย่างนี้ ต้องคิดถึง
เวลามันเสื่อมเวลามันหมดไป
โดยเฉพาะเวลาที่เรายังไม่คิด
ว่ามันควรจะจากเราไป เวลาที่
มันจะจากเราไป เราก็อาจจะ
เตรียมทำใจได้ แต่ถ้ามันไป
แบบกะทันหัน แบบที่เรา
ยังไม่ทันคิดว่ามันควรจะไป
ซื้อมาได้สองวันหายไปแล้ว
อย่างนี้ เราต้องมองโลกใน
แง่ความจริง เราชอบมองใน
แง่บวกไง ไม่ยอมมองในแง่ลบ
โลกนี้มันมีทั้งบวกทั้งลบ
ฉะนั้นเราต้องมามองแง่ลบ
เพราะแง่บวกเรามองชัดอยู่
ตลอดเวลา ใหม่ๆ เรายังรัก

ยังเสียดายมันอยู่ แต่ต่อไปมันจะดีขึ้น มันจะไม่เสียใจทำการบ้านก่อน เวลาเข้าห้องสอบจะได้ผ่านได้

ปัญญาสามชั้น ชั้นแรกก็คือได้ยินได้ฟังเหมือนเข้าห้องเรียน มาฟังว่าเราต้องมองความจริงอย่างไร เมื่อเราได้ยินได้ฟังเราก็เอาไปทำการบ้าน คิดถึงความจริง คิดด้านลบบ้าง อย่าไปคิดแต่ความจริงด้านบวก แล้วต่อไปเวลาเกิดความจริงด้านลบขึ้นมา เราจะได้สอบผ่าน เราจะได้ไม่ทุกข์กับมัน ถ้าเราไม่ทำการบ้านซ่อมไว้ก่อนพอเกิดเหตุการณ์ขึ้นเราจะรับมือไม่ได้ เตรียมตัวไม่ทัน ปัญญา

มีสามชั้น สุตตมยปัญญา ก็คือการได้ยินได้ฟังจากครูบาอาจารย์ จินตมยปัญญา ก็คือการไปทำการบ้าน เอาไปคิดอยู่เรื่อยๆ ภาวนามยปัญญา คือเวลาเกิดเหตุการณ์ขึ้นมาถ้าเกิดขึ้นมาแล้วเราไม่ทุกข์ก็แสดงว่าเราสอบผ่าน

ศิษย์ : ต้องซ่อมอย่างไรคะ

พระอาจารย์ : ต้องคิดสุดๆ เลย

ศิษย์ : อย่างนี้เราก็ต้องคิดว่าอยู่ๆ คนที่เรารักต้องจากเราไปอย่างนี้

พระอาจารย์ : ไม่จากก็ได้ เป็นอัมพฤกษ์อัมพาต อย่างเมื่อเช้านี้มีคนหนึ่งผู้ชายอายุ



หกลีบกว่านี้ ท่อนล่างนี้ทำอะไร
ไม่ได้เลย ต้องมีคนพยุง แบบนั้น
แล้วจะรู้สึกว่าเป็นอย่างไร
ร่างกายของคนเราทุกคนต้อง
เป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง

ศิษย์ : ยังกาวนาหรือปฏิบัติ
กับพระอาจารย์ ยิ่งเออทุกๆ
ยิ่งอยากวิ่งเข้าหาเลยครับเพื่อดู
ว่าเรารู้กับมันได้ขนาดไหน

พระอาจารย์ : ก็แสดงว่าเรา
อยากจะเข้าห้องสอบใช้ไหม

ศิษย์ : ครับ พอได้เห็นทุกๆ
ทั้งที่ไม่ใช่เรื่องของเรานะ ลองเข้า
ไปดูหน่อย แล้วจิตเรามันก็ไม่
กระเพื่อมก็สบาย

พระอาจารย์ : ก็ได้ อย่างพระ
ก็วิ่งเข้าหาป่า ไปป่าช้าอย่างนี้
ก็อยากจะไปพิสูจน์ดู ไปหา
ความทุกข์ดู ดูว่าจะผ่าน
หรือไม่ ไปอยู่ในที่ยากลำบาก
ไปอยู่ที่อดอยากขาดแคลน
แล้วดูซิว่าใจจะทุกข์หรือไม่
อย่างนี้วิ่งเข้าหาความทุกข์

ศิษย์ : ก็บอกว่าดูแล้วรู้สึกเฉยๆ
ไม่ไหมครับพระอาจารย์ ความหมาย
คือหมายถึงอะไรครับ

พระอาจารย์ : ใจไม่กระทบ
กระเทือนใจ ใจไม่เดือดร้อน
ใครด่าเรา เราก็เฉยอย่างนี้
ใครตบหน้า เราก็เฉย

ศิษย์ : วิธีฝึกง่ายๆ ผมฝึก
อย่างนี้ เข้าๆ นี ถ้าเราเปิด
อินเทอร์เนตเจอข่าวที่เกี่ยวกับ
พระสงฆ์ เกี่ยวกับข่าวที่คน
เขาไม่ชอบ แล้วเราดูว่าจิตเรา
กระเพื่อมขนาดไหน ถ้าจิตนิ่ง
ก็ว่าปล่อยเป็นเรื่องของเขาไป
ดูเฉยๆ ถ้าเรายังไปตามเรื่องนี้
อีก เราก็ค่อยๆ พัฒนาไปเรื่อยๆ
แต่ง่ายๆ ก็เปิดหนังสือพิมพ์ดูข่าว

พระอาจารย์ : นี่มันยัง
ไกลตัว เอาของใกล้ตัวดีกว่า
แต่ก็ต้องลองของใกล้ตัวก่อน
ขอเอาของง่ายก่อน ถ้าของง่าย
ยังทำไม่ได้ ของใกล้ตัวนี้ของ
ยากยังทำไม่ได้

ศิษย์ : รู้อยู่เฉยๆ ถ้ามัน
เป็นไปตามหลักความจริงคือ
ไตรลักษณ์แล้วมันก็เข้าใจได้

พระอาจารย์ : มันก็ปล่อย
วางได้ รับได้ รับความจริงได้

ศิษย์ : จะถามเรื่องปฏิบัติ
ชอบเปิดเทปซีดีพระเทศน์
เรา:รู้เรื่องพระเทศน์อยู่ได้สับ
หาก่อนนั้นเอง แล้วมันก็จะไต่
แต่เสียงไปจนจบ ก็จะรู้ว่าจบ
นะ:ก็โอเคจบ แต่หลังจาก ๑๕ นาที



ไปแล้วเป็นอย่างนี้ทุกครั้งเลย
ไม่รู้เรื่องว่าเทคนิคอะไร

พระอาจารย์ : แสดงว่าจิต
เราสงบแล้วไง พอเราสงบ
เราก็ปล่อยวาง เพราะว่าเรา
ไม่ได้ฟังเพื่อให้เกิดปัญญา
ถ้าเราฟังเพื่อให้เกิดปัญญา
เราจะพิจารณาตาม เราจะ
ติดตามไปได้ทุกขั้นตอน แต่
บางทีปัญญาเราไม่ถึง ฟังแล้ว
พิจารณาตามไม่ได้ เราก็
หยุดฟัง เราก็ฟังให้มันสงบ
เท่านั้นเอง แล้วแต่กำลังของ
เราว่าระดับจิตของเราตอนนี้
มันอยู่ระดับไหน ถ้าเราอยู่
ในระดับแค่สมาธิมันก็นั่งฟัง
พอจิตสงบแล้วมันก็หยุด มันก็
ไม่ฟังแล้ว มันก็เฉยๆ แล้ว

ศิษย์ : แต่ไม่ได้หลับไม่ได้อะไร
นะ:

พระอาจารย์ : ไม่ได้หลับ
รู้ ได้ยินเสียงแต่ไม่สนใจ จิต
สงบแล้ว อย่างนี้ก็เป็นการฟัง
เพื่อให้เกิดสมาธิ ถ้าจะฟังให้
เกิดปัญญา เราต้องพิจารณา
ตามด้วยเหตุผลที่ท่านแสดง
อย่างที่เราคุยกันอย่างนี้
เรียกว่าฟังด้วยปัญญา อย่างนี้
จะไม่หยุดฟัง จะฟังต่อไป
เรื่อยๆ จนถึงจบเลย

ศิษย์ : ฟังได้แค่สิบห้า นาที
แต่ไม่ได้หลับนะ:

พระอาจารย์ : เราติดสมาธิไป
พอเรานั่งแล้วเราก็จะติด ฟังไป
เพื่อให้มันสบาย พอมันสบาย

แล้วมันก็หยุด ไม่ไปคิดไม่ไป
อะไรแล้ว แต่ถ้าเราจะฟังให้เกิด
ปัญญา เราต้องพิจารณาตาม
เหมือนที่เราคุยตอนนี้

ศิษย์ : อย่างฟังเทศน์สองบนะคะ
แต่จะทำให้มานั่งสมาธิดูลมหายใจ
มันทำไม่ได้ ไม่เคยที่เขาว่าตั้ง
ไอ้ตั้งนี่มันเป็นอย่างไง ไม่เคย

พระอาจารย์ : ก็ลองฟังเทศน์
ไปก่อนซิ พอจิตสงบก็ปิดเทป
แล้วก็ดูลมต่อเลย ดูลมต่อไป
แล้วต่อไปมันจะดัง ถ้าดูลม
อย่างเดียวนี่มันจะดัง มันจะ
วูบลงไปเหมือนตกลิฟท์อย่างนี้
ลงช้าลงเร็วก็แล้วแต่ บางคนก็
ลงเป็นชั้นๆ ลงปั๊บหนึ่งแล้วก็
ลงอีกปั๊บหนึ่งๆ ลงไป อย่าไป

คิดถึงอดีต อย่าไปอนาคต
ให้อยู่กับปัจจุบัน ให้อยู่กับงาน
ที่เรา กำลังทำอยู่ ดูลมก็ดูลมไป
เราใช้อะไรภาวนาเราก็ภาวนา
ต่อไปแล้วผลมันจะตามมา
แต่ถ้าไปคิดถึงผลว่าเคยเกิด
อย่างนี้ ทำไมไม่เกิดสักที
อย่างนี้ไม่มีวันเกิด

ศิษย์ : แต่ตอนผมนั่งให้ตั้งได้นี่
ไม่ต้องคิดอะไรเลยครับพระ
อาจารย์

พระอาจารย์ : แสดงว่าจิต
เราว่างพอดี จิตเราไม่คิดอะไร
มันก็เลยดังเข้าไป แต่อย่างนี้
มันได้หนเดียว พอให้ทำใหม่
ก็ทำไม่ได้ บัจจยมันพร้อมใจ
มันก็เลยเข้าลือคของมันไป



เหมือนโฮลอินวัน (hole in one) นะ ถ้าแน่จริงต้องได้ทุกครั้ง ลองคิดถึงวิธีนั้นดูซิ แล้วลองทำใหม่ เติบจนกรมไปก่อน พอเมื่อยแล้วค่อยมานั่ง

ศิษย์ : ดูความเคลื่อนไหวก็ไม่ได้ไหมครับ

พระอาจารย์ : อะไรก็ได้ ขอให้ใจเราอย่าไปคิดเรื่องต่างๆ เเท่านั้นเอง ให้มันอยู่ในปัจจุบัน ให้ว่าง ให้รู้เฉยๆ สักแต่ว่ารู้

ศิษย์ : แล้วการนั่งที่แบบว่าต้องทน

พระอาจารย์ : นั่นอีกชั้นหนึ่ง ชั้นวิปัสสนา คือเราต้องการ

ผ่านทุกขเวทนา อันนั้นต้องให้เราสมาธิมีกำลังก่อน เราต้องอย่าไปสู้มัน เราต้องชอบมัน ที่เรารู้สึ่ว่าเราต่อต้าน เราอย่าไปทนมัน เราต้องชอบมัน เวลาเจอมันแล้วมีความสุขกับมันอย่างนี้ แล้วเราก็จะไม่ทุกข์กับมัน

ศิษย์ : แสดงว่าถ้ามันยังไม่ถูกกับเรา

พระอาจารย์ : เรายังต่อต้านมันอยู่

ศิษย์ : ใช่ค่ะ ต้องทนกับมัน บางทีมันเจ็บมากแล้วบางทีเราโมโห

พระอาจารย์ : เราต้องยอมรับความจริงว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของเราที่เราจะต้องเจอ แล้วถ้าเราไม่อยากจะทุกข์ เราก็ต้องทำใจเป็นอุเบกขาเวลาเจอเขา ทำใจเฉยๆ อย่าไปปฏิเสธเขา อย่าไปอยาก让他หายไป เขาจะมาก็มา ต้อนรับเขา เขาเป็นอนัตตา เราไปห้ามเขาไม่ได้ ต่อไปเวลาเราเจ็บไข้ได้ป่วยเราจะได้ไม่เดือดร้อน เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยไม่ต้องกินยาแก้ปวดก็ได้ ไม่มียาก็ไม่เดือดร้อน อย่างพระที่ท่านอยู่ในป่าไม่มีหมอไม่มียา ท่านใช้วิปัสสนา ท่านผ่านเวทนามาได้แล้วท่านจะไม่รุ่มรวยไปกับความเจ็บของร่างกาย เจ็บก็

อยู่กับมันไป ยังทำอะไรได้ก็ทำไป ยังเดินได้ก็เดิน เดินไม่ได้ก็นอน แต่ใจเหมือนเดิมใจเป็นเหมือนกับตอนที่ร่างกายไม่เจ็บ ใจไม่ทุกข์ ไม่รุ่มรวยไปกับความเจ็บของร่างกาย อันนี้ก็ต้องซ้อมไว้ก่อน นั่งแล้วปล่อยให้มันเจ็บแล้วให้มันหายเอง มันหายเองได้ แต่ต้องทำบ่อยๆ ต่อไปมันเดียวเดียว พอมันเกิดบ๊องเราก็ก่อนปล่อยได้เลย คือมันไม่หาย แต่ใจเราไม่ไปรุ่มรวยกับมัน ความทุกข์ใจหาย แต่ความเจ็บของร่างกายไม่หาย บางทีก็หาย บางทีก็ไม่หาย ใจไม่รุ่มรวย ใจสบาย ต้องฝึกสมาธิก่อน

ศิษย์ : ทำไมบางครั้งนั่ง
ครึ่งชั่วโมงปวดแล้ว แต่บางครั้ง
นั่งได้เป็นชั่วโมงไม่ปวด

พระอาจารย์ : อยู่ที่สติเราใจ

ศิษย์ : สมมติว่าปวด พอลุก
ขึ้นมาก็เดินได้ปกติ เพราะอะไร
ครับพระอาจารย์

พระอาจารย์ : ก็จิตเรามีจิต
ที่สงบใจ จิตสงบก็จะไม่ปวด
ไม่เจ็บ

ศิษย์ : บางครั้งนั่งแค่ครึ่ง
ชั่วโมงลุกเดินไม่ไหว

พระอาจารย์ : ตอนนั้นจิต
ไม่สงบ สติมันควบคุมความ
คิดปรุงแต่งไม่ได้ จิตมันอยาก
จะลุก อยากจะไปทำโน่นทำนี่

อยากจะไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้
ตอนนั้นนะมันก็จะเจ็บมันก็จะ
ปวด

ศิษย์ : วิธีเข้าสู่สมาธิ พระอาจารย์
ใช้วิธีจำหรือเปล่าครับ อย่างผม
นี่จะใช้วิธีที่ว่าอารมณ์ตอนเนี่ย
นิ่งแล้ว มีสมาธิแล้ว เราก็จำ
ความรู้สึกนั้นไว้ พอครั้งหน้า
เรามาเริ่มใหม่ก็เอาอารมณ์ที่เรา
จำไว้ตัวนั้นมาต่อเหมือนกับสร้าง
ขึ้นมาใหม่

พระอาจารย์ : แล้วแต่ ถ้าเรา
ใช้อะไรให้มันเข้าได้ก็ใช้ได้
ทั้งนั้น

ศิษย์ : พระอาจารย์ใช้จำ
ไหมครับ

พระอาจารย์ : เราใช้สติ
อย่างเดียว ใช้ดูลม ใช้หยุด
ความคิด ดูความคิดอย่าให้
มันคิด ดูลมอย่างเดียว เดี่ยว
มันก็เข้าไปเอง แล้วถ้ามีกำลัง
มากๆ ไม่ต้องดูลมไม่ต้องใช้
อะไร เพียงแต่หยุดความคิด
ปั๊บ มันก็เข้าไปเอง

ศิษย์ : แต่ก็ต้องเจริญสติมา
ตลอด

พระอาจารย์ : สติมันมี
กำลังมาก สติมันชำนาญแล้ว
มันสั่งให้หยุดคิดได้ทันที
เหมือนกับการขับรถใหม่ๆ
เราขับรถก็ต้องเข้าเกียร์โน่น
เกียร์นี้ จับโน่นจับนี้ ต่อไป
ชำนาญแล้วไม่ต้องคิดเลย

มันไปของมันโดยอัตโนมัติสติ
ต่อไปเราไม่ต้องไปสั่งไปดูลม
ไปทำอะไร เพียงแต่บอกว่า
อย่าไปคิดอะไรนะ มันก็หยุดแล้ว
แต่ต้องปฏิบัติทั้งวันทั้งคืน
เป็นปีๆ ถ้าชาตินี้ก็ ๗ ปี ถ้า
ตั้งใจปฏิบัติตามคำสอนของ
พระพุทธเจ้าได้ก็ไม่เกิน ๗ ปี

ศิษย์ : พระอาจารย์ไม่มีลือปากเกี๊
จ:ได้เอาไว้มานะ

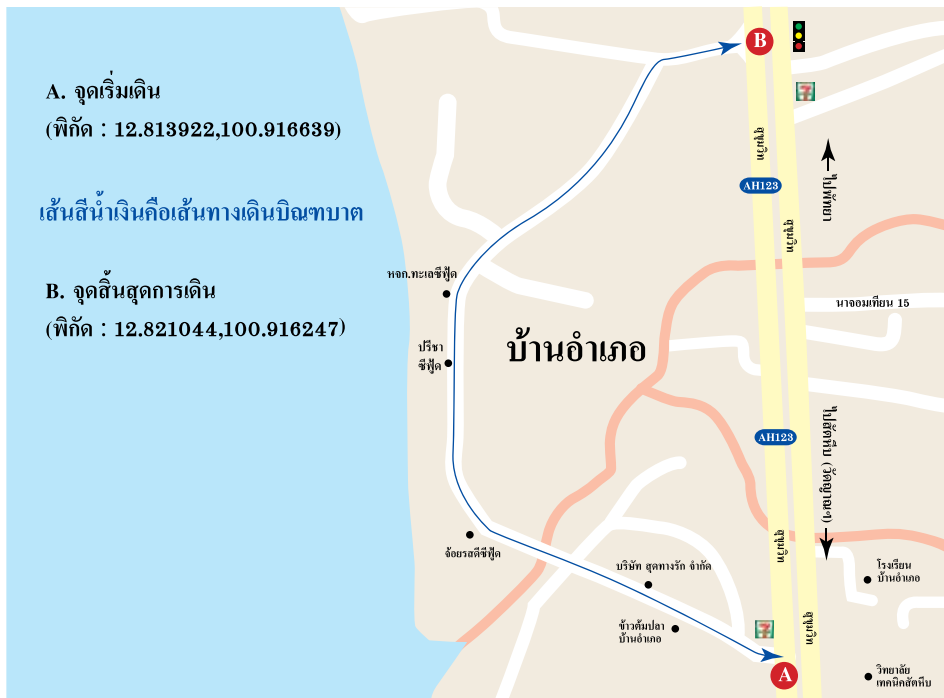
พระอาจารย์ : ของปลอม
ทั้งนั้นละ เอาของจริงนี่ละ
ธรรมะนี้ของแท้ ของพวกนั้น
ดับความทุกข์ไม่ได้ ธรรมะ
นี้แหละดับได้

กิจและเวลาประจำวันที่สามารถเข้าพบ พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

เวลา ๐๕.๕๐-๐๖.๔๕ น. (โดยประมาณ)

เดินบิณฑบาตพร้อมคณะสงฆ์ วัดญาณฯ บริเวณบ้านอำเภอ
เริ่มที่ซอยนาจอมเทียน ๓๐ (เริ่มเดินเมื่อฟ้าสว่างเห็นลายมือ
ทั้งนี้เวลาสามารถเปลี่ยนแปลงตามสภาพอากาศ)

แผนที่เส้นทางเดิน



เวลา ๐๗.๓๐-๑๐.๐๐ น. (โดยประมาณ)

ฉันเข้าที่ศาลาอเนกกุศล สว.กว. (ศาลาฉัน) โดยจะมีการแสดงธรรม
ก่อนฉันประมาณ ๓๐ นาที ในวันพระ วันสำคัญทางศาสนา วันเสาร์-
อาทิตย์ และวันหยุดตามที่ ครม. ประกาศ

เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น. (โดยประมาณ)

ณ จุลศาลา เขตปฏิบัติธรรมเขาชีโอน

- วันเสาร์-อาทิตย์ และวันสำคัญทางศาสนา แสดงธรรมและตอบ
ปัญหาข้อสงสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติ
- วันจันทร์ถึงศุกร์ (วันพระ) หรือวันหยุดตามที่ ครม. ประกาศ สนทนา
และตอบปัญหาธรรมะ

หมายเหตุ : ขอความกรุณางดเข้าพบพระอาจารย์นอกเหนือจาก
เวลาดังกล่าว และขอความร่วมมือสุภาพสตรึงดสวมกางเกงขาสั้น
และกระโปรงสั้น **งดรับกนิมนต์ในทุกกรณี**

สามารถดาวน์โหลดพระธรรมเทศนา
ของท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ที่

www.kammatthana.com

www.PhraSuchart.com

www.facebook.com/PhraAjarnSuchart



ขอให้เรา
ศึกษาธรรมะกันให้มากๆ
เราจะได้ไม่หลงทางกัน
จะได้ไม่ถูกหลอก

ISBN : 978-616-394-836-6

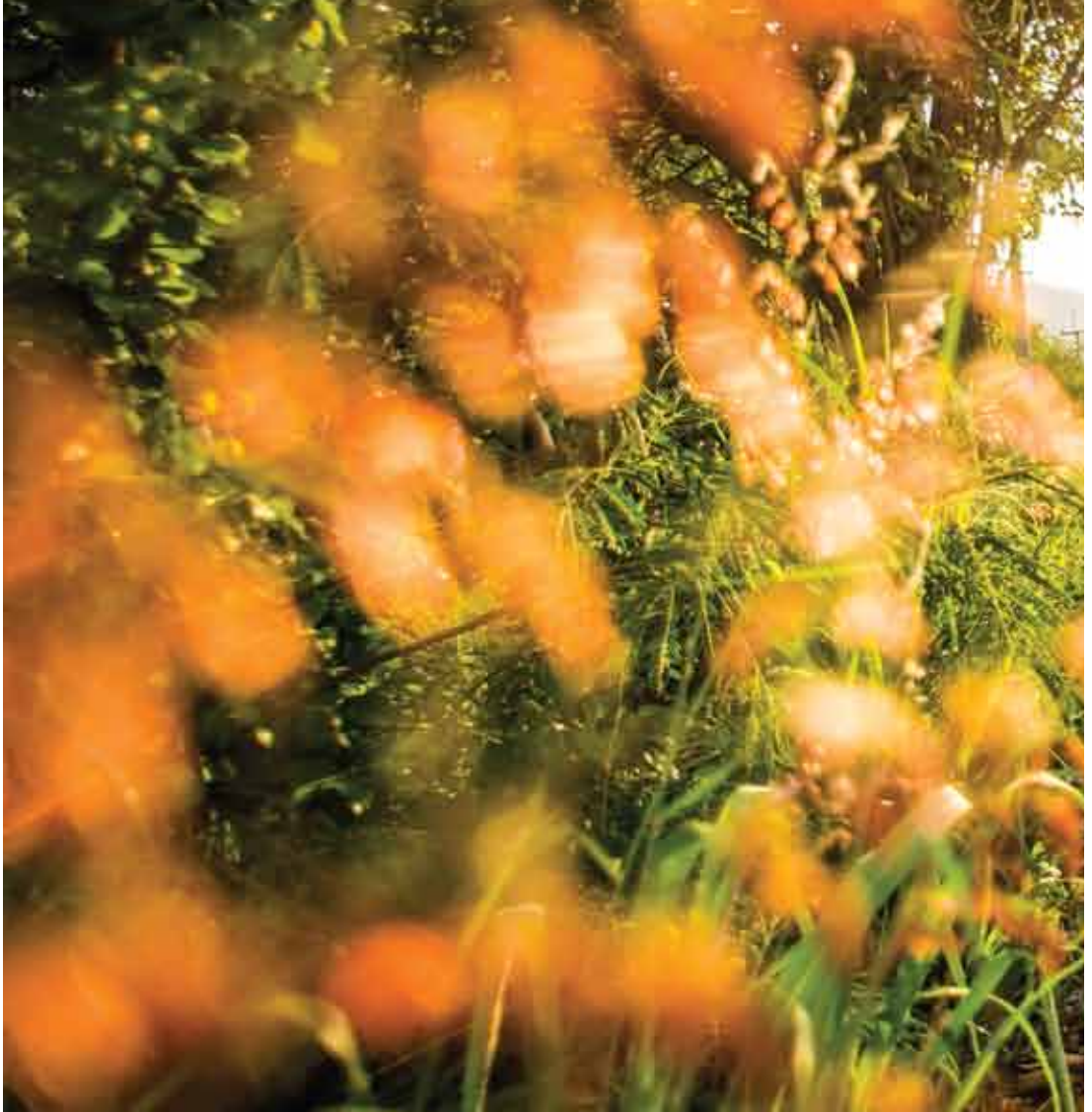
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๕๘ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ : คณะศึกษานาสิกษย

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุกัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด

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

E-mail : silpasiamprinting@hotmail.com



ศาสนาพุทธสอนเราให้มีความสุขใจ ให้รวยทางจิตใจ รวยด้วยทรัพย์ภายใน
รวยด้วยทาน รวยด้วยศีล รวยด้วยภาวนา รวยด้วยมรรคผลนิพพาน
เพราะอันนี้แหละเป็นทรัพย์ที่จะให้มีความสุขกับเราอย่างแท้จริง
และจะเป็นทรัพย์ที่จะติดไปกับเราทุกภพทุกชาติ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต