

קטנת

במקום קטנת  
במקום קטנת

คนเราก็เปรียบเหมือนใบไม้  
ใบไม้ใบไหนๆ ก็เหมือนกัน  
รู้ใบไม้ใบเดียว ก็รู้ ใบไม้ทั้งป่า  
แล้วเราเริ่มต้นศึกษาใบไม้ใบเดียวนี้แล้วหรือยัง



บทธรรมบรรยาย และถามตอบโดย

พระอาจารย์สำราญ ธมฺมสุโร (หลวงพ่อกล้วย)

วัดป่าธรรมอุทยาน

กม. ๑๑ อ.มิตรภาพ บ้านสำราญ-บ้านเพี้ยพาน ต.สำราญ อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ธันวาคม ๒๕๕๑ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : พฤษภาคม ๒๕๕๒ จำนวน ๑๒,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๓ : กรกฎาคม ๒๕๕๓ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๔ : กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ฉบับเรียบเรียงใหม่

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤศจิกายน ๒๕๕๙ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : เมษายน ๒๕๖๑ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดย : คณะศิษยานุศิษย์หลวงพ่อกล้วย


พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มิติน

ความงามและประโยชน์ธรรมใดๆ จากหนังสือเล่มนี้  
คณะผู้จัดทำขอน้อมถวายเป็นอาจารย์บูชาแด่

พระอาจารย์สำราญ ธรรมธโร (หลวงพ่อกล้วย)

หากได้กระทำให้สิ่งใดผิดพลาดไป  
คณะผู้จัดทำกราบขอมาพระรัตนตรัย  
โดยเฉพาะพ่อแม่ครูบาอาจารย์หลวงพ่อกล้วย ไว้ ณ ที่นี้





หลวงพ่  
เพียงแต่เล่าให้ฟัง



## ปฏิบัติให้สนุก

ญาติโยมที่มาวัดวันนี้ นั่งนานๆ เกิดเวทนาใหม่ นั่งให้สบายนะ ทำนให้  
ละรูปละนามออกให้หมด ก็ยังมาแสวงหารูปหานาม แต่ก็ยังเป็นบุญ  
เป็นกองบุญกองกุศล ให้คนได้บุญ ได้กุศล ได้สร้างตบะ สร้างบารมี

*ถ้าจิตให้สนุก อยู่คนเดียวก็สนุก*

*ถ้าการปฏิบัติธรรมไม่สนุกแสดงว่า คนนั้นมีจิตใจท้อถอย*

*ถ้าปฏิบัติธรรมแล้วสนุกสนานเปลิดเพลิน มีความพอใจฝึกฝน*

*อยู่คนเดียวก็สนุก อยู่หลายคนก็สนุก ยิ่งสนุกใหญ่*

*จิตมีความอาจหาญ มีความกล้าหาญ กล้าได้กล้าเสีย*

*กล้าตาย อยู่เหนือตาย ตายก่อนที่จะตายเสียอีก*

*ต้องทำให้จิตของเราตายจากกิเลส*

*ซึ่งกว่าจะทำได้ต้องฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ เยอะ*



## จิตหลอกจิต

ตอนบวชพระใหม่ๆ บางวันยืนอุ้มบาตรทั้งวันทั้งคืน ฝนก็ตก จะไปปักกลด อยู่กลางป่าช้า จะไปไหนก็ไปไม่ได้ เจอลมเจอฝน หนาวก็หนาว ทนทุกข์ ทรมาน ทั้งกลัวผีก็กลัว ผีก็ใหม่ๆ บวชใหม่ๆ นี้ กลัวผีมากที่สุดทีเดียว

ช่วงยังไม่ได้บวชก็ไม่ค่อยกลัวนะ พอมาบวชนุ่งผ้าเหลืองแล้ว วันแรกก็เกิด กลัวผีอย่างจับใจ เพราะว่าจิตมันหลอก เขาบอกว่า ผีชอบหลอกพระบวช ใหม่ เข้าไปอยู่ในกุฏินี้มีรูนิดเดียว ก็หาสำลีมาอุดไว้เลย กลัวผีมันจะมองเห็น มันหลอกถึงขนาดนั้นเลย ขนาดจะไปเบาไปหนักยังต้องกลั่นเอาไว้ จนตะวันโผล่ถึงลงมาได้ นี่ก็ถึงหลวงปู่หลวงตาที่บำเพ็ญมาหลายๆ จิตของท่านคงมีกำลัง ช่วงนั้นแหละ ถึงได้กลับเข้ามาอยู่ป่าช้า มาอยู่คนเดียว

เมื่อก่อนอยู่ในบ้าน กลางคืนสองทุ่มออกมาอยู่ป่าช้า ตีห้ากลับไปในบ้าน ขนาดจะมาเดินจงกรมใหม่ๆ ยังถือไฟฉายด้วย ก่อนจะเดินจงกรมสร้างสติ ก็เอาไฟฉายส่องกราดไปทั่วเลย กลัวผีจะมานั่งดู เดินไป จิตมันคิดปรุงแต่งไป เราก็ดูเร็วขึ้น ซ้ายขวา ซ้ายขวา เอาจิตให้อยู่ เดินเร็วจนเหนื่อย จนเหงื่อ แดกซิกๆ เลย

ก่อนจะเข้าที่พัก เอาสังกะสี ๗ - ๘ แผ่นมาทำเป็นวงกลม ล้อมต้นไม้เอาไว้ แล้วเอากลดไปกางไว้ข้างใน ก่อนที่จะเข้าไปอยู่ในซุ้มในกลด พอถึงประตู วิ่งปรี๊ดเข้าไปเลย กลัวผีหลอกมันตั้งขา ขนาดอยู่ป่าช้านะ ออกมาฝึกอยู่ป่าช้า มันยังหลอกขนาดนั้นนะ จิตของเรา

ฝึกไปฝึกมา ดับไปดับมา ก็เกิดความกล้าหาญมากขึ้นๆ ทีละเล็กทีละน้อย  
ต่อมาก็มานอนอยู่ตามหลุมศพในป่าช้า อยู่คนเดียว หลุมศพใหม่ๆ เสียด้วย  
เป็นศพจากอุบัติเหตุรถชนกันตาย เขาเอามาฝัง เราก็ได้ที่ เอาเสื่อมาปูอยู่  
บนหลุมศพ เอากลตมาวาง

เมื่อก่อนมันรัก เดินเข้าป่าช้า ต้องเอามืดถางๆ เดินมาไม่ได้ มันรัก พอมา  
นั่งมันก็กลัว นอนหงายก็กลัว เลยสู้ นอนคว่ำหน้าใส่กับผีเลย ถึงขนาดนั้น

ใหม่ๆ นี่ สติเฟื่องจิต ไม่อยากให้จิตออกไปรับรู้  
มันกลัว มันเพ่ง เพ่งจ้อง ระวัง ตรงนี้ก็สำคัญ  
เราคอยระวังจิตของเรามากเกินไป  
ไม่อยากให้จิตของเราออกไปรับรู้ต่างๆ  
กลัวมันจะเกิดความกลัว  
สติมันก็เลยเพ่งเหมือนแมวคอยตะครุบหนู  
ก็เลยตั้งเครียดกัน จิตก็ตั้ง สติก็ตั้งทั้งคืน  
เข้าขึ้นมา กายสั่นสะท้านไปหมดเลย  
ซากกรรไกรสั้นกระทบกันอยู่ตลอด  
คือมันปฏิบัติผิด

## ความหลงระดับสมมุติ และระดับวิมุตติ

ตามความเป็นจริงแล้ว จิตของเราเป็น ‘ธาตุรู้’ เราให้เขารับรู้แต่ไม่让他เกิด ถ้าเขาจะเกิด ก็เอาสติเข้าไปดับ ใช้วิธีไหนก็ได้ที่จะให้เขาดับ กำหนดลมหายใจให้เขาดับ ให้เขารับรู้ แต่ไม่让他เกิด ถ้าเราอยากจะรู้อะไร เหตุอะไรที่มันเกิดภายนอก เราก็เอาสติปัญญาพากายเข้าไปดู

ใหม่ๆ จะเป็นกันหมดทุกคน เราต้องพยายามศึกษาให้ละเอียด ให้เข้าใจ ให้ถ่องแท้ การควบคุมจิตเป็นอย่างไร การบริหารจิตเป็นอย่างไร

จิตของเราก็เหมือนเด็กน้อยนั่นแหละ ปล่อยให้เขาเล่น พอเกิดอุปสรรค เราก็ค่อยเข้าไปช่วยเหลือเขา ถ้าเขาจะเกิดส่งออกไปข้างนอก เราก็ต้องรู้จักดับเขา รู้จักแก้ไขเขา

จิตที่ไม่ได้ฝึก จะไปตามเรื่องตามราวของเขา หลงไป ขนาดหลงๆ อยู่ ยังว่าไม่หลงนะ เขาว่าเราไม่มีสติเลย ก็ไปโกรธให้เขา มันก็ไม่มีสติจริงๆ ดังเขาว่านั้นแหละ สติในทางโลกนั้นใช้อยู่ แต่สติในทางธรรมที่จะเข้าไปดูจิต เข้าชำระกิเลสที่จิตนั้น ตรงนี้ไม่มี

นอกจากบุคคลที่มาฝึกจริงๆ ถึงจะรู้ว่า เราไม่มีสติ มาฝึก มาดู มารู้ มาแยกได้จริงๆ นั่นแหละ ถึงจะรู้ว่าเราหลง ทั้งๆ ที่เราหลงๆ อยู่ เราก็ว่ายังไม่หลง เราไม่หลงในระดับของสมมุติเท่านั้นเอง ในระดับวิมุตติ トラบได ที่ยังแยกรูปแยกนามไม่ได้นี้ ก็ยังหลง

## รู้ธรรม วางธรรม

ถึงจิตจะสงบอยู่ ก็เป็นเพียงขั้นที่คว่ำอยู่ ยังไม่ได้หงายขึ้นมา  
เป็นสมาธิเฉยๆ สงบอยู่เฉยๆ ยังไม่ได้หงายขึ้นมา  
ถ้าหงายขึ้นมาแล้ว กำลังสติต้องตามคั่นคว่ำ  
ตามทำความเข้าใจ แล้วละออกให้หมดอีก แม้จิตก็ไม่ให้เกิด  
ถ้าจิตไม่เกิดแล้ว ดับความเกิดแล้ว ต้องวางอีก  
นั่นแหละ เขาเรียกว่า วางธรรม รู้ธรรม แล้วก็วางธรรม

ถ้ารู้จิตแล้วยังไปผูกไปขังจิต เหมือนกับเจอพระแล้วจับพระไปขังเสีย  
ปล่อยให้จิตของเราเป็นอิสระ อิสระจากการเกิด อิสระจากกิเลส  
อิสระจากความยึดมั่นถือมั่น เขาก็สะอาด เขาก็บริสุทธิ์ การเกิดเป็นทุกข์  
เขาก็ไม่เกิด ถ้าเขารู้ความจริง

แต่เวลานี้ ภายในห้านาทีไปแล้วก็เรื่องก็ไม่รู้ เพียงแค่อารมณ์เล็กๆ น้อยๆ  
เกิดขึ้นมา ก็ไปยินดียินร้ายไปด้วยกัน เขาเรียกว่า ไปเสียตายอาลัยอาวรณ์  
กับอารมณ์เล็กๆ น้อยๆ เพราะฉะนั้น ให้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมดา

## เพียรละนิวรรณ์

สมัยก่อน ตอนฝึกใหม่ๆ จิตพลิกจากสมมุติไปหาวิมุตติใหม่ๆ กำลังเร่ง  
ทำความเพียร เวลามองดูพวกท่าน ถึงมานั่งอยู่ใกล้ๆ ก็เหมือนห่างไกล  
เป็นโยชน์ เพราะสภาวะจิตมันต่างกัน

สมัยก่อน ทำความเข้าใจกับนิวรรณ์ หนาวๆ ก็ลุกอาบน้ำ ถ้านิวรรณ์เข้ามา  
ลุกอาบน้ำ เดินดูพื้นศาลาจนเป็นมันวับเลย ตอนกลางคืน เอาการงาน  
เป็นการปฏิบัติธรรม ภูพื้นศาลาด้วย ไล่นิวรรณ์ด้วย เพิ่มความขยัน  
หมั่นเพียร ทำงานไปด้วย กลางวันก็ทำงานไป ถ้านิวรรณ์จะเข้า ก็ลุก  
ตามดูจิตให้ได้ทุกอิริยาบถ

ทุกวันนี้ มันไม่มีอะไรที่จะไปตามดู จิตก็ไม่เกิดมารวมยี่สิบปีแล้ว สติก็  
หยุดร่วมสิบห้าสิบหกปี ความคิดก็ไม่ผุดมาปรุงแต่งร่วมยี่สิบปีเหมือนกัน  
ก็ไม่รู้จะทำอะไร มีแต่จะทำงาน ทำงานเพื่อให้เกิดประโยชน์ ทำงานเพื่อ  
ที่จะให้คนรุ่นหลังได้มาอยู่ดีมีความสุข ได้มาฝึกหัดปฏิบัติก็เพื่อที่จะได้ไป  
ได้เร็วได้ไว

## แก้ไขตัวเอง ปรับปรุงตัวเอง ตลอดเวลา

ทุกวันนี้ อะไรๆ ก็ทำไว้หมด ที่พัก ที่นั่ง ที่เดิน ห้องส้วมห้องน้ำ ก็ทำไว้หมด ก็เหลือเพียงญาติโยมเท่านั้น เมื่อทำให้ขนาดนี้ ถ้ายังจะพากันเกียจคร้านอยู่ ก็ช่วยไม่ได้

เราจะต้องสอนตัวเอง แก้ไขตัวเอง ปรับปรุงตัวเองอยู่ตลอดเวลา มันถึงจะถูกต้อง ไม่ใช่ไปให้คนโน้นเขาขนาบ ไปให้พระองค์โน้นขนาบ พระองค์นี้ขนาบ อย่างนั้น คงเป็นบุคคลที่กิเลสหนา บุคคลที่มีกิเลสเบาบาง ฟังนิดเดียว ไปแก้ไขปรับปรุงตัวเองอยู่ตลอดเวลา

## ไม่ถึง ไม่หย่อน

ใครมาวัดนี้ ถึงได้เห็นแปลกแตกต่างไปจากที่อื่น ตั้งแต่ปากทางเข้ามา แม้แต่ป้ายวัด ทางการเขาก็ก็นัดให้ เขาสงสาร เขาว่าหายากก็เลยมาติดให้ พวกท่านถึงได้เห็นป้ายวัด ป้ายวัดก็เล็กนิดเดียว เข้ามาก็ไม่มีเขียนข้อวัตร ปฏิบัติต่างๆ เอาไว้ให้ แล้วก็ไม่เห็นพากันไปนั่ง ไปเดิน ไปฝึกปฏิบัติอะไรเลย

สำหรับที่นี่ ทุกคนเข้ามาก็ให้รู้สึกเหมือนกลับบ้าน ซึ่งแต่ก่อน ยังไม่ได้ มา อาจคิดไปเองว่า เราจะไปอยู่อย่างไร เราจะไปกินอย่างไร ไปนั่งอย่างไร ไปฝึกอย่างไร มันหลอกเราเสียแล้ว พอเข้ามาจริงๆ มารู้ความจริง

มาที่นี่ก็สบายนะ ใครๆ ก็เหมือนกับพี่กับน้อง มีอะไรก็คอยช่วยเหลือ ซึ่งกันและกัน ความวิตกกังวลก็คลายไปโดยไม่รู้ตัว มันคลายไปเปลาะใหญ่ จิตใจก็เลยสบาย มันสบายแบบหลงๆ หรือสบายแบบไม่มีสติก็ไม่ต้องมาสร้างกำลังสติให้มากไปกว่านี้อีก เวลาจิตของเราสบายเป็นอย่างไร เวลาจิตสงบเป็นอย่างไร เราต้องรู้

ถ้าเป็นบางที่ ถ้าเคร่งครัดมากเกินไป ก็คอยระวังระวาง แต่ที่นี่ไม่มีแบบนั้น ก็เลยไม่ได้กังวลตรงจุดนั้น ความกังวลคลายไป จิตใจก็เลยไม่มีความกังวล แต่พวกเราจะมึสติ คอยสังเกตรู้หรือเปล่าเท่านั้นเอง

ที่นี่จะปล่อยให้ปฏิบัติ ครูจิตของเรา มีสติเข้าไปสังเกต เข้าไปวิเคราะห์ ทั้งที่จิตก็สบายอยู่ สบายแบบธรรมชาติ ทั้งกาย ทั้งจิต ทั้งสติไปด้วยกันหมด ขาดการจำแนกแจกแจง จิตสงบของเราเป็นอย่างไร ความสบายยาวนานหรือไม่

## งานภายนอก งานภายใน

ที่พากันมา ก็มาเพื่อที่จะแสวงบุญ ทุกคนก็มีจิตเป็นบุญเป็นกุศลกันหมด มีศรัทธาน้อมกายเข้ามาเพื่อศึกษา และก็ฝึกฝนในธรรม อยากรจะได้รับ ความสงบสุขทั้งภายนอกภายใน

ภายนอก ก็คือ ภาระหน้าที่ การงานสมมุติต่างๆ  
ที่พวกเราได้สร้างได้ทำกัน

ภายใน ก็คือ ทางด้านจิตใจ ให้มีจิตใจที่สงบ  
ให้มีจิตใจที่เยือกเย็นไม่ทำตามอารมณ์  
ให้มีเหตุผล เพราะทุกอย่างมีเหตุผลหมด



## เจริญสติ สังเกต ทำความเข้าใจกาย-ใจ

ถ้าพวกเรารู้จักวิเคราะห์ รู้จักพิจารณา รู้จักทำความเข้าใจอยู่ในกายของเรา ก็จรรู้ว่าในกายของเรามีอะไรดีเยอะ ทั้งของดีของไม่ดีรวมกันอยู่ที่นี้ กายของเรามีแหละ ก้อนทุกข์ กายของเรามีแหละ ก้อนกรรม แต่พวกเราขาดการพิจารณา มายึดมั่นถือมั่นว่าเป็นกายของเราจริงๆ

ในทางสมมุติก็เป็นกายของเราจริงๆ

แต่ในทางวิมุตติ ในทางหลักธรรมแล้ว

ก็เป็นเพียงแต่สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

ถ้าขาดการจำแนกแจกแจง ขาดการแยกแยะจริงๆ เราก็จะไม่รู้อะไร

ถ้าเรามาวิเคราะห์ มาเจริญสติ มาหัดสังเกต มาหัดทำความเข้าใจ เราก็จะเข้าใจในชีวิตของเราว่า กายของเรามีประกอบขึ้นด้วยอะไรบ้าง อันนี้เป็นส่วนรูปธรรม

ส่วนนามธรรมนั้น เป็นลักษณะอย่างไร ลักษณะของจิตที่สงบ เป็นลักษณะอย่างไร ความว่าง เป็นลักษณะอย่างไร อาการของความคิด หรือสภาวะธรรม อาการของขันธห้า เป็นลักษณะอย่างไร

ที่จิตของเราหลงความคิด หลงขันธห้า ทำให้เกิดอึดติดตัวตน อันนี้เป็นความหลง เป็นโมหะอันลุ่มลึกเลยทีเดียว พวกเราต้องพยายามมาคลายตรงนี้ได้ ก็จะเข้าใจในเรื่องอึดติด ในเรื่องอนัตตา ในเรื่องความทุกข์ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นที่กาย หรือเกิดขึ้นที่จิต เราต้องรู้จักหาวิธีแก้ไข

## รู้จักบุญ

คนเราเกิดมาก็รู้ว่า มีอานิสงส์ มีบุญ มีกุศล ถึงได้มาเกิดมาเป็นมนุษย์ บุญเก่าเราก็มี บุญใหม่เราก็พยายามมาเพิ่ม มาเสริม มาเติม มาแต่งให้เต็ม ตั้งที่พวกเราพากันมานี้แหละ มาสร้างบุญใหม่ให้มี ให้เกิดขึ้น พากันสร้าง แต่จะพากันรู้จักบุญหรือเปล่า

บุญก็คือ ความสบายกายสบายใจ  
ความสบายกายสบายใจ นี่คือบุญ

## ความหลงอันลุ่มลึก

การเจริญสติ การเจริญสมาธิ การทำความเข้าใจ เราต้องรู้จักความหมาย สติที่เราสร้างขึ้นมานี้เป็นลักษณะอย่างไร ความระลึกรู้ตัว รู้กาย และกิริวจิต จะต้องหัดสร้างขึ้นมา

ส่วนจิต ส่วนความคิด ส่วนอารมณ์นั้น ก็เกิดๆ ดับๆ อยู่แล้ว ความคิดเขาก็คือเกิดอยู่ เขาก็มีอยู่เป็นประจำ จิตของเราส่งออกไปภายนอกอยู่เป็นประจำ แต่เราขาดการเจริญสติเข้าไปสังเกต ก็เลยไม่รู้

ถ้าเรามาสร้างสติ หยุดดู รู้อยู่บ่อยๆ เราก็จะเห็นการเกิดการดับของจิต การเกิดการดับของขั้นห้าอยู่ตลอดเวลา นี่แหละ ความหลงอันลุ่มลึก ตรงนี้ คนขาดการวิเคราะห์ ขาดการพิจารณา ส่วนมากก็ทำบุญกันอยู่ ทำบุญถวายทาน ทั้งกำลังกาย กำลังใจ แล้วก็กำลังทรัพย์ มีโอกาสก็พากันชวนชวาย พากันฝึกไฟ พากันสนใจ

*เรื่องจิตซึ่งเป็นฝ่ายนามธรรม*

*ไม่ค่อยสังเกตให้ต่อเนื่องกันสักเท่าไร*

*คิด เราก็รู้ว่าเราคิด*

*ทำ เราก็รู้ว่าเราทำ*

*ทั้งที่จิตกับความคิดเขารวมกันอยู่นั้นแหละ*

*เราหลงอยู่ หลงอยู่ในความรู้ตรงนั้น*

## สร้างสติ รักษาสติ ในทุกอิริยาบถ

เราต้องมาสร้าง ผู้รู้ตัวใหม่ คือมาเจริญสติ เช่น เราสังเกตเรื่องการหายใจ เข้า-ออกของเราให้ต่อเนื่องกัน ตั้งแต่ต้นขึ้นมา ตั้งแต่ยังไม่ลุกออกจากที่ พอรู้ตัวปุ๊บ ตั้งสติให้มั่น สร้างความระลึกถึงสัมผัสของลมหายใจเข้า-ออกของเราให้ต่อเนื่องกัน ถ้าเราพลั้งเผลอ เราก็เริ่มต้นใหม่ เพียงแค่สร้างสติ กับรักษาสติให้ได้เสียก่อน ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถไหน

## ปัญญาแบบโลกๆ คลายทุกข์ในจิตไม่ได้

ส่วนความคิด ส่วนปัญญาแบบโลกๆ ของเรานั้น ทุกคนมีปัญหาเป็น  
อัจฉริยะกันหมด แต่ยังเป็นปัญหาที่เข้าไปคลายทุกข์ในจิตของเราไม่ได้  
เป็นปัญหาระดับโลกีย์ ปัญหาระดับของสมมุติ トラบไตที่จิตของเรายังไม่  
คลายออกจากความคิด ออกจากอารมณ์ จิตของเรายังไม่พลิกจาก  
'สมมุติ' ไปหา 'วิมุตติ' ก็ยังหลงอยู่ ยังหลงอัตตาตัวตนอยู่

ทุกคนก็ว่าตัวเองไม่หลง トラบไตที่ไม่ได้มาเจริญสติ และไม่ได้สังเกต  
จนกว่าจะแยกแยะแยกนามได้ จนกว่าจิตของเราจะพลิกจาก 'สมมุติ' ไปหา  
'วิมุตติ' ได้นั้นแหละ ถึงจะรู้ว่าตัวเองหลง อาจจะไม่หลงในระดับของ  
สมมุติ ยังหลงอยู่ในกองบุญกองกุศล แต่ยังไม่ถึงที่สิ้นสุด ยังไม่ถึงจุดหมาย  
ปลายทาง เหมือนกับโผล่ขึ้นบันได ขึ้นได้แค่สองสามขั้น สี่ห้าขั้น แล้วก็ถอย  
ลงมา ไม่ยอมก้าวไปถึงตัวเรือน คือ ยังไม่แยกแยะแยกนาม

## เจริญตบะบารมี สำรวมกายอินทรีย์

เรื่องการปฏิบัติจิตนี้ ถ้าเรามีความท้อถอย เรียกว่าเข้าไม่ถึง เราต้องเป็นคนขยันหมั่นเพียรจริงๆ ขยันหมั่นเพียรในการวิเคราะห์ ในการตั้งจิต ในการทำความเข้าใจบ่อยๆ อยู่เรื่อยๆ และรู้จักสร้างตบะบารมี

ความเสียสละของเรามีเต็มไหม ความอดทนอดกลั้น สัจจะของเรามีเต็มหรือเปล่า มีความจริงใจต่อตัวเองไหม มีพรหมวิหาร มีความเมตตา มองโลกในทางที่ดีไหม

เจริญตบะบารมีอยู่ตลอดเวลา ตื่นขึ้นมาเราก็รีบสำรวจตรวจตราดูตัวเรา สำรวมกายอินทรีย์ของเรา หู ตา จมูก ลิ้น กายของเราทำหน้าที่อย่างไร เราต้องทำความเข้าใจ เรารู้จักแยก รูป รส กลิ่น เสียง ออกจากจิตของเราหรือไม่ ภาษารธรรมที่ท่านเรียกว่า สักแต่ว่าดู สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าฟัง เป็นอย่างไร

อันนี้ อาตมาเพียงแต่เล่าให้ฟัง ถ้าพวกท่านไม่ไปทำ ก็จะไม่เข้าใจ

## ละความอยาก สะสางกิเลสจากใจให้หมด

การเจริญสติ ก็เพื่อที่จะเข้าไปสะสางกิเลสออกจากจิตใจของเรา  
การเจริญสติ รักษาศีล สร้างสติ สร้างสมาธิก็เพื่อที่จะเข้าไปทำความเข้าใจ  
แล้วก็คลายความหลง แล้วก็ละกิเลสออกจากจิตจากใจของเราให้หมด

*แม้แต่ความอยากเล็กๆ น้อยๆ*

*อยากจะรู้ธรรม อยากเข้าถึงธรรม เราก็ต้องละ*

*แต่การกระทำคือการสังเกต การวิเคราะห์ เราต้องทำ*

*สังเกตไม่ทัน เราก็ต้องใช้สมณะเข้าไปดับ*

เราอาจจะกำหนดอยู่กับลมหายใจบ้าง สร้างความรู้สึ้อยู่ที่การหายใจ  
เข้า-ออก หรือสร้างความรู้สึ้อยู่ที่การเคลื่อนไหวของกาย แล้วแต่ความถนัด  
ของแต่ละบุคคลที่จะเดินให้ถึง

การฝึกหัดปฏิบัติจิต เราต้องค่อยเป็นค่อยไป อย่าไปวู่วาม คือค่อยเป็น  
ค่อยไป ตั้งจิตไม่ทัน เราก็เริ่มใหม่ ทำความเข้าใจ เราเริ่มใหม่อยู่ตลอดเวลา  
ตั้งแต่ต้นขึ้นมา

## เป็นผู้พร้อม ผู้ตื่นตลอดเวลา

บุคคลที่มีสติปัญญา ถ้าหากฟังนิดเดียว ฟังแล้ว ไปน้อมระลึกถึงกาย ระลึกถึงความปกติของเราไปด้วยถึงจะเกิดประโยชน์ น้อมเข้าไปสำรวจตรวจตรา ดูตัวเราทั้งภายนอกภายใน ภาวหน้าที่ สมมุติต่างๆ เราทำไว้เรียบร้อย บริบูรณ์แล้วหรือยัง กับหมู่คณะ กับเพื่อนกับฝูง เรามีพรหมวิหาร มีความเมตตาหรือไม่

จิตของเราจะเกิดอารมณ์ หรือว่าเกิดความโลภ ความโกรธ ความอยาก เรา รู้จักดับหรือไม่ สติที่เราสร้างขึ้นมานี้ เอาไปใช้กับภาวหน้าที่การงานได้หรือไม่ นิเวศธรรมต่างๆ ที่เป็นเครื่องกั้นจิตของเราไม่ให้ได้รับความสงบ เราทำความเข้าใจได้หรือไม่ เราเป็นบุคคลที่เตรียมความพร้อมหรือไม่ เป็นคนที่ถึงพร้อม ทำความเข้าใจได้พร้อม เตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา หรือ เป็นคนที่ตื่นอยู่ตลอดเวลาหรือเปล่า



## เพียรสร้างทรัพย์ภายใน

เราต้องเป็นผู้สร้างทรัพย์ภายในให้มีให้เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา  
ทรัพย์ภายใน ถ้าเราไม่สร้างขึ้น ก็ไม่มี  
เราต้องพยายามสร้างขึ้นมา  
สร้างความว่าง ความสงบ ความสะอาด ความบริสุทธิ์  
นั่นแหละ เขาเรียกว่า ทรัพย์ภายใน  
อริยทรัพย์ภายใน คือ ความว่าง

ในความว่างนั้นมีดวงจิตอยู่ จิตที่ว่างจากการเกิด ว่างจากกิเลส ว่างจาก  
ความยึดมั่นถือมั่น ว่างจากความคิด ว่างจากอารมณ์ เขาก็นิ่ง เขาก็กสงบ  
เขารู้ว่าการเกิดเป็นทุกข์ เขาก็ไม่เกิด

## แยกแยะจิต และอาการของจิต

แต่เวลานี้ จิตของพวกเราายังเกิดอยู่ แต่ละวันๆ ไม่รู้จักเที่ยว แคะหำนาที่ สิบนาที่ ไม่รู้ไปสักกี่เรื่อง เดียวก็เรื่องคนโน้น เดียวก็เรื่องคนนี้ เดียวก็เรื่องอดีต เดียวก็เรื่องอนาคต สารพัดเรื่อง

นอกจากนี้แล้ว บางทีความคิดผุดขึ้นมาปรุงแต่งจิตโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ นั้นแหละ อาการของขันธห้าผุดขึ้นมาปรุงแต่งจิต บางทีจิตของเราก็เข้าไปรวมร่วมกับความคิด ที่เขาเรียกว่าไปเสวย เรื่องดีก็เป็นสุขเวทนา เรื่องไม่ดีก็เป็นทุกข์เวทนา

เราขาดการจำแนกแจกแจง เรารู้เมื่อจิตกับความคิดเขารวมกันแล้ว ก็เลยรู้ว่า เรารู้ เราเห็น แต่ขาดการแยกแยะทำความเข้าใจ ว่าอะไรเป็นจิต อะไรเป็นอาการของจิต อะไรเป็นอาการของขันธห้า แล้วจิตของเราเข้าไปรวมได้อย่างไร

## สัมมาทิฐิ เปิดทางให้รู้เห็นตามความเป็นจริง

มันก็ไม่มีอะไรมากหรือ ถ้าพวกเรามีความตั้งใจจริงๆ ก็มีแค่ร่างกาย เรื่องจิต เรื่องรูป เรื่องนาม ก็วนเวียนอยู่ที่นี้ ทุกคนก็มีกิเลสกันหมด แต่จะมียากมีน้อยต่างกัน เราก็ต้องพยายามทำความเข้าใจ ยิ่งสะอาด ยิ่งเจริญสติ เข้าไปมากเท่าไร เราก็ยิ่งจะเห็นมาก ยิ่งเห็นมากเท่าไร ก็ยิ่งทำความเข้าใจ รู้ความจริงแล้วค่อยละ

ถ้าเรามีความคิด สติปัญญาเก่าๆ ของเรา เราก็ต้องรู้จักดับ รู้จักอด รู้จักข่ม พระพุทธองค์ท่านบอกเอาไว้ว่า สติปัญญาทางโลก อย่าเพิ่งเอามาโต้แย้ง จะตีมากขนาดไหน ก็อย่าเพิ่งเอามาโต้แย้ง

*เราดับ เราอด เราข่ม จนกว่าจิตของเราจะตกกระแสนธรรม จนกว่าจะแยก  
รูปแยกนามได้ สัมมาทิฐิ ความรู้แจ้งเห็นจริง ถึงจะเปิดทางให้ วิปัสสนา  
ก็เริ่มเกิด กำล้างสติก็จะตามดู ตามรู้ ตามเห็นการเกิดการดับของขั้นห้า  
เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นความไม่เที่ยงของความคิด ของอารมณ์ที่  
จิตของเราไปปรุงแต่ง ทำให้เกิดอึดอึดตัวตน*

ถ้าเราเห็นตรงนี้ กำล้างสติของเราก็จะพุ่งแรงเป็นมหาสติ ตามดู ตามรู้ ตามทำความเข้าใจ ก็เห็นการเกิดการดับ เขาเรียกว่า เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นความไม่เที่ยงของความคิด ของอารมณ์ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตามดู จนจิตของเรายอมรับความจริงว่า ไม่มีสาระประโยชน์แก่นสารอะไร นั่นแหละ จิตของเราจึงจะวาง นี่แหละ จุดวาง ก็อยู่ตรงนี้

## เพียรละกิเลส

ตราบไตที่ยังแยกรูปแยกนามไม่ได้ ก็ต้องเพิ่มกำลังสติให้เป็นมหาสติ ถ้ายังแยกรูปแยกนามไม่ได้ ส่วนมากกำลังสติของเราจะพลั้งพลอ เพราะว่าความเคยชินแบบเก่าๆ ซึ่งเป็นปัญญาที่เกิดจากจิต เกิดจากชั้นห้าที่ปรุ้งแต่ส่งออกไป

อันนี้เป็นเรื่องละเอียดมากทีเดียว คนที่ขยันหมั่นเพียรจริงๆ ถึงจะเข้าใจ ถ้าคนเกียจคร้านก็จะไม่เข้าใจ ขยันหมั่นเพียรทุกอย่าง ขยันทำความเข้าใจ เข้าใจ ขยันละกิเลส ละความอยากเล็กๆ น้อยๆ ไม่ใช่ขี้ขลาดเฉพาะในเรื่องอาหารการอยู่การกิน อยากในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง ความยินดียินร้าย ทั้งผลักไส ทั้งดึงเข้ามา ไม่อยากเอา ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ดับออกให้หมดเลยทีเดียว ทำความเข้าใจให้ถึงธรรมชาติที่แท้จริง

## รอบรู้โลกธรรม

ธรรมชาติของจิตที่ไม่มีกิเลส เขาก็สะอาดบริสุทธิ์ ธรรมชาติของโลกภายนอก เขาก็ยังหลงอยู่กับโลกธรรมแปดอยู่อย่างนั้น เรายังอาศัยโลกอยู่ เราก็ต้องทำความเข้าใจกับโลก

โลก ในที่นี้ หมายถึงความคิด หมายถึงอารมณ์ที่อยู่ในกายของเรา รอบรู้ในโลก คือ รอบรู้ในกองสังขารของตัวเอง รู้จักทำความเข้าใจ แล้วค่อยละออก กิเลสก็จะเหือดแห้งไปๆ ถ้าการละการดับไม่มี มีแต่พอกพูน กิเลสมันก็มากขึ้นๆ กำลังก็มากขึ้นๆ คนเราเกิดมาก็เพื่อที่จะเดินให้ถึงจุดหมายปลายทาง

แต่เราไม่เดินให้ถึงจุดหมายปลายทางสักที มีแต่พากันมัวเมาเล่น เพลิดเพลินอยู่กับ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสต่างๆ เพลิดเพลินอยู่กับโลก สมมุติตรงนี้อยู่

## ดับความเกิด

ให้มองให้ลึกกว่าความสุขที่แท้จริง คือ ความว่าง ความสะอาด ความบริสุทธิ์  
การไม่กลับมาเกิดอีก เกิดทางกายเนื้อ พวกเราก็เกิดมาแล้ว แต่การเกิด  
ทางด้านจิตวิญญาณนี่แหละสำคัญ กายเนื้อแตกดับ วิญญาณของเรา  
จะไปอย่างไร นี่คือนสิ่งที่เราต้องศึกษา

*เราดับความเกิดได้แล้วหรือยัง เราตัดภพตัดชาติได้แล้วหรือยัง*

ไม่ว่าจะไปปฏิบัติเอาตอนช่วงหมดลมหายใจ หรือปฏิบัติเอาช่วงที่มีอายุ  
มากแล้ว เราก็ต้องปฏิบัติ ต้องฝึกไปเรื่อยๆ ขณะที่เรายังมีกำลังอยู่

*ตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นมา เราทำบุญให้กับตัวเองแล้วหรือยัง  
เราละความเกียจคร้านออกจากจิตจากใจของเราหรือยัง  
เราละความเห็นผิดออกจากจิตจากใจของเราแล้วหรือยัง  
ตอนนี้จิตของเราเป็นกุศลหรืออกุศล  
อะไรควรเจริญ อะไรควรละ*

## รักษาความเป็นปกติ

ถ้าจิตของเราดี เราก็มองโลกในทางที่ดี คิดดี ทำดีตลอดเวลา รู้จักสำรวจ  
อินทรีย์ของตัวเอง ทุกคนก็มีกิเลสกันหมดนั่นแหละ แต่จะมีมากมีน้อย  
ก็ขึ้นอยู่กับอานิสงส์ตบะบารมีของแต่ละบุคคล ทุกคนล้วนสร้างบุญมาดี  
ถึงได้เกิดเป็นมนุษย์ แล้วเราก็มาสร้างสานต่อ ทำกายให้เป็นบุญ ทำวาจา  
ให้เป็นบุญ ทำจิตให้เป็นบุญ ต้องรู้จักศึกษา รู้จักค้นคว้า

*สติ สมาธิ ปัญญา เป็นอย่างไร*

*ลักษณะของศีลเป็นอย่างไร*

*ความสงบกาย วาจาเป็นอย่างไร*

ศีลก็อยู่ที่จิตของเราดีแหละ ไม่ได้อยู่ที่ไหนหรอก กายของเราก็เป็นศีล  
จิตของเราก็เป็นศีล ทีนี้จะหนักแน่นหรือไม่ หวั่นไหวหรือไม่ จะหลงหรือไม่

เฉพาะบุคคลที่มีความขยันจริงๆ ถึงจะเข้าใจตรงนี้

## เพียรสร้างเหตุปัจจัยที่ถูกต้อง

ส่วนมากก็ยังพากันเพลิดเพลिनอยู่ ก็ยังดีที่ยังพากันฝึกฝนในกองบุญกองกุศล ในการสร้างอานิสงส์ สร้างบุญ สร้างบารมีอยู่ตลอดเวลา อีกอย่างหนึ่งนั้น ถ้ายังไม่ถึงวาระถึงเวลาที่ยากที่จะตกถึงกระแสธรรม ถ้าอานิสงส์บุญบารมีของเราไม่เต็ม

เราก็ต้องสร้างบารมีของเราไปเรื่อยๆ เล็กๆ น้อยๆ ก็ยังดี ดีกว่าไม่ทำ ถ้าคนไม่เคยสร้าง คนไม่เคยทำ ก็ยากที่จะระลึกนึกถึงได้ เราต้องพยายามสร้างอยู่บ่อยๆ ทำอยู่บ่อยๆ ให้ทานกับตัวเรา ให้ทานกับคนอื่น ให้อภัยทาน อโหสิกรรมอยู่ตลอดเวลา

มันก็ไม่มีเรื่องอะไรมากหรอก มีอยู่นิดเดียว แต่พวกเราพลิกไม่ได้ พลิกจาก 'สมมุติ' ไปหา 'วิมุตติ' ไม่ได้ ถ้าพลิกได้ ก็เหมือนเส้นผมบังภูเขา



## เสียสละทั้งภายนอกและภายใน

ทำไมถึงพลิกไม่ได้ ก็เพราะว่าอานิสงส์บารมีทางสมมุติของเราไม่พร้อม บางทีภาระหน้าที่ของเราก็มายึดกันเอาไว้ บางทีครอบครัวก็มายึดกันเอาไว้ ครอบครัวก็ยังไม่บริบูรณ์ ยังไม่สมบูรณ์ บางทีภาระหน้าที่การงาน อันโน้นก็ยึดติดขัด อันนี้ก็ยึดติดขัด สารพัดเรื่องที่เขาจะยึดกันดวงจิตของเราเอาไว้ กายเนื้อก็มายึดกันดวงจิตของเราเอาไว้ ความคิด อารมณ์ก็มายึดกันดวงจิตของเราเอาไว้ บางทีกิเลสต่างๆ ก็มายึดกันดวงจิตของเราเอาไว้

เราก็ต้องพยายามฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ด้วยความขยันหมั่นเพียร เป็นคนเสียสละอย่างยิ่งยวด เสียสละจริงๆ เสียสละหมด เสียสละทั้งภายนอก ภายใน ถ้าจะเอา จะมี จะเป็น ก็เป็นเรื่องของปัญญา ให้ทำความเข้าใจ

ที่เราว่าวัดอย่างนี้ เราก็ได้อยู่ ที่ว่าได้นั้น ได้จากการมาทำจิตของเราให้สงบ ถ้าเราไม่ปล่อยวางภาระหน้าที่การงาน ก็คงจะมาได้ ถ้าไม่มีการเสียสละเวลา เราก็คงจะมาได้ มีโอกาสก็ขอเชิญมา

ที่นี้ก็เหมือนบ้านของเรา ‘ทำกายให้เป็นวัด ทำจิตให้เป็นพระ’ อยู่ที่ไหน ก็เหมือนกันหมด

## อุปายธรรม

ถ้าเรามีสติคอยตรวจสอบจิตของเรา เราก็จะได้ฟังธรรมะอยู่ตลอดเวลา รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ก็จะเป็นอาจารย์สอนธรรมะให้เรา ในส่วนลึกๆ เราก็ต้องสังเกต ดูการเกิด-การดับของจิต การเกิด-การดับของขันธห้า ที่มาปรุงแต่ง จิต ตัวนี้แหละ ชันธมาร ที่ทำให้จิตของเราหลงอยู่ในการเวียนว่ายตายเกิด ในวิภวภูตสังสาร แล้วจิตของเราก็ยังหลอกจิตของเราเองอีก ยังปรุงแต่ง อยู่ตลอดเวลา ยังวิ่งอยู่ตลอดเวลา เรามาพยายามดับ มาอด มาข่ม มาคลายออกจากจิต ออกจากความยึดมั่นถือมั่นตรงนี้ให้ได้

*ถ้าเราอยากเห็นตรงนี้จริงๆ*

*เราลองอดพูด และอดคิดสักวันสองวันดูสิ*

*จิตของเรามันจะตื่นถึงขนาดไหน*

*อดทุกสิ่งทุกอย่าง อดทั้งอาหาร การอยู่ การกิน*

*จิตของเราจะเกิดความอยากไหม*

*กายหิว จิตปรุงแต่งได้เร็วได้ไวไหม*

เราต้องทำความเข้าใจให้หมด ให้รอบรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ใช่จะเที่ยวไป ปฏิบัติธรรมที่โน่นที่นี้ถึงจะรู้ธรรม ถ้าเรารู้จักฝึก เราจะได้ตลอดเวลาตั้งแต่ ตื่นขึ้นมา

## สังเกตการเกิด-ดับของจิต

ทำความเข้าใจกับทวารทั้งหกของเรา ตามมีหน้าที่คู่ ก็ให้เขาดู เราดูจิตของเราว่าเกิดความยินดีไหม ยินร้ายไหม ผลักไสไหม ดึงเข้ามาไหม

ถ้าจะหลบหลีก ก็ต้องหลบหลีกด้วยสติด้วยปัญญา จิตของเราจะเกิดความโลภ เกิดความโกรธ เรา รู้จักดับ รู้จักระงับไหม

*ถ้ามันเกิดแล้ว ทำไมเราถึงรู้ว่ามันเกิด  
เวลามันกำลังเริ่มก่อตัว เราดับได้หรือไม่  
เหตุการณ์จากภายนอกมาทำให้จิตเกิด  
หรือเกิดจากข้างในของเราโดยตรง  
เรา รู้จักดับ รู้จักควบคุมไหม*

การปฏิบัติทุกอย่างมันไม่เหลือวิสัยหรอก ถ้าแก้ไขตัวเอง เราปรับปรุงตัวเองอยู่ตลอดเวลา เราคลายความคิด คลายทิฐิ คลายมานะของเก่าออก ถ้ามีสติปัญญาเต็มร้อย ต้องคลายออกทั้งร้อยนั้นแหละ ให้เหลือศูนย์ แต่เราไม่ได้ทิ้งหรอก เราคลายของเก่าออก เอาสติปัญญาของเราไปทำหน้าที่แทน

## อย่าปล่อยโอกาสทิ้ง

จิตของเราเหนื่อยมานานแล้ว เขาเกิดมาไม่รู้ก็ภพก็กัปก็กลับ เดียวก็เกิดเป็น โนนบ้าง เป็นนี้บ้าง เราได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์นี่ดีมากแล้ว เพราะกว่าจะ ได้เกิดเป็นมนุษย์นี่ก็ยากแสนยากนะ ลำบากมาก แล้วกว่าจะเติบโตขึ้นมา กว่าจะได้รับการศึกษาเล่าเรียน ผ่านร้อนผ่านหนาว ผ่านวิบากกรรมต่างๆ มา จนได้ทำการงานมีความรับผิดชอบ ปกติก็มีครอบครัวมีลูกมีหลาน ก็หาโอกาสยากที่จะชำระสะสางกิเลสออกจากจิตของเรา

พวกเรามีโอกาส โชคดี ก็อย่าปล่อยโอกาสทิ้ง หมั่นสำรวจตรวจตราดู ตลอดเวลา สร้างผู้บริหารใหม่ให้เข้มแข็ง คือมาเจริญสติให้เข้มแข็งอยู่ ตลอดเวลา

อันไหนเป็นจิต อันไหนเป็นลักษณะอาการของจิต การก่อตัวของจิต การ ก่อตัวของขันธห้าเป็นอย่างไร จิตของเรา อารมณ์ของเรานั้นแหละสำคัญ พิจารณาให้ดี

เรามากี่สร้างประสบการณ์ หรือมาหาแผนที่หาแนวทาง พวกเราจะเดินตาม หรือไม่ขึ้นอยู่กับตัวเราเอง พยายามเดินให้ถึงจุดหมายปลายทาง

## กาย-ใจ พร้อมแล้วหรือยัง

อาตมาก็เดินอยู่ตลอดเวลา ฝึกอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้ฝึก มันเป็นอัตโนมัติของมัน เตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา เตรียมพร้อมตั้งแต่ยังไม่ได้บวช เตรียมพร้อมที่จะอยู่ เตรียมพร้อมที่จะไป กายแตกดับเมื่อไร ก็เตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา

*พวกเราพวกท่านพากันเตรียมพร้อมหรือยัง*

*รู้จักหาช่องทางเดินให้จิตหรือยัง*

*หาเครื่องอยู่ให้จิตของเราแล้วหรือยัง*

*สร้างวิหารธรรมให้จิตของเราแล้วหรือยัง*

*ชำระสะสางกิเลสออกจากจิตของเราได้หมดแล้วหรือยัง*

*ต้องเป็นคนที่เตรียมพร้อม*

อาตมาเตรียมพร้อมหมดทั้งกายทั้งใจ ทั้งภาระหน้าที่สมมุติก็เตรียมพร้อม และก็พร้อมให้ญาติโยมด้วย ทุกสิ่งทุกอย่างก็เพื่อให้ญาติโยมได้มาฝึกหัดปฏิบัติให้ถึงจุดหมายปลายทาง อาตมาเตรียมพร้อมตลอดเวลา แม้แต่ร่างกายของอาตมา ถ้าแตกดับเมื่อไร ก็คงไม่ไห้ใครยากลำบากเท่าไร เพราะทุกอย่างก็เตรียมพร้อมแล้ว แม้แต่โลงศพก็ยังเตรียมเอาไว้ แทนเผาก็เตรียมเอาไว้ แม้แต่ที่เก็บกระดูก ถ้ำถ่านต่างๆ อาตมาก็เตรียมไว้หมด แม้แต่พื้นเผาก็เตรียมพร้อม ถ้าถึงวาระเวลา ก็เพียงแต่จับมารวมกัน คงแต่ยกร่างขึ้นเผา แล้วเผาเท่านั้นเอง

## ปฏิบัติทุกที ตลอดเวลา จึงไม่ประมาท

การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องคือ ทำในชีวิตประจำวัน ในปัจจุบัน ทำได้ทุกที ตลอดเวลา ดังนั้น เราต้องเป็นบุคคลที่เตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา อย่าพากันประมาท บุคคลที่ประมาทเหมือนบุคคลที่ตายแล้ว ตายทั้งเป็น

เรามีหน้าที่อย่างไรทางสมมุติ เราก็ทำให้ดีที่สุด ไม่ยึดมั่นถือมั่น ในสิ่งต่างๆ มีได้ เป็นได้ ทำได้ ด้วยสติปัญญา ทุกสิ่งทุกอย่างมันมีเหตุมีผลหมด ทางสมมุติก็มีเหตุผล ทางหลักธรรมก็มีเหตุมีผล

ท่านถึงว่า อริยสัจ คือความจริงอันประเสริฐ  
การเกิดการดับของจิต จิตส่งออกนอก นั้นแหละ ‘สมุทัย’  
จิตหลงความคิด หลงอารมณ์ นั้นแหละ คือ ‘โมหะ’  
ถ้าเราคลายได้ เราพลิกได้ และระลึกได้ นั้นแหละ ‘วิปัสสนา’  
‘โมหะ’ ก็หายไป ‘สัมมาทิฐิ’ ความรู้แจ้งเห็นจริงก็ปรากฏ

พวกเราพากันสร้างกันหรือยัง เจริญกันหรือยัง ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาปั๊บ ยังไม่ลุก จากที่ สติรีบสำรวจตรวจตราดูตัวเราว่าจิตปกติไหม กายปกติไหม สติปัญญา เป็นตัวส่งกายไปไหนมาไหน จิตของเราตั้งมั่นรับรู้้อยู่ภายใน

## อย่าปิดกั้นตัวเอง

จิตของเราเป็นธาตุรู้ เวลานี้ยังเป็นธาตุหลงอยู่ หลงยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ หลงในอัตตาตัวตน พระพุทธเจ้าท่านสอนเรื่องอัตตา เรื่องอนัตตา เรื่องความทุกข์

ถ้าเรารู้สาเหตุแห่งทุกข์ เราดับทุกข์ได้ เราคลายทุกข์ได้ ถึงแม้ว่าเราไม่ต้องการก็จะเกิดมาเอง เวลานี้จิตของเรายังหลงอยู่ ต้องพากันขยันหมั่นเพียร อย่าไปปิดกั้นตัวเองว่าไม่มีโอกาส ไม่มีเวลา

*ทุกคนมีโอกาสมีเวลา เรายังมีลมหายใจอยู่ ยังมีกำลังอยู่  
อย่าไปเลือกกาลเลือกเวลา เวลาโน้นจะปฏิบัติ เวลานี้จะปฏิบัติ  
เราปฏิบัติได้ตลอดเวลา เราก็ทำความเข้าใจได้ตลอดเวลา*

ไม่ใช่จะไปนุ่งขาวห่มขาว ไปอยู่วัดถึงจะเป็นการปฏิบัติ เราก็ออยู่บ้านนั้นแหละ ดูกาย วาจาของเราเป็นอย่างไร เราอยู่กับบ้านอยู่กับครอบครัว เราเคยโกรธ ความโกรธของเราลดลงแล้วหรือยัง เราเคยเกิดความทะเยอทะยานอยาก เราละได้หรือยัง

## แก้ไขตัวเอง ปรับปรุงตัวเอง ตลอดเวลา

ทีนี้เราก็เพิ่มความขยันหมั่นเพียร เพิ่มความรับผิดชอบ ด้วยสติด้วยปัญญา ให้มากขึ้นๆ รู้จักหน้าที่ รู้จักแก้ไข จากน้อยๆ ไปหามากๆ ตรงไหนมันรู้ว่ ตรงไหนมันไม่ดีก็รีบแก้ไขเสีย

เราจะไปแสวงหาธรรม แต่ไม่รู้จักการแก้ไขปรับปรุงตัวเรา มันจะไปถึงธรรมได้อย่างไร

*ทั้งภายนอก ทั้งภายใน เราก็ต้องทำให้บริสุทธิ์  
สภาพกายสมมุติของเราก็อยู่ดีมีความสุข ไม่เดือดร้อน  
ทางด้านภายใน ทางด้านจิตใจของเรา ยังหลงเหลืออะไรอยู่  
เราต้องพยายามขจัดพยายามแก้อยู่ตลอดเวลา*

บุคคลที่มีสติมีปัญหาฟุ้งคิดเตียวไปเดินลอยอยู่ฝั่งกระโน้นเสียแล้ว ไม่ต้องให้ใครคนอื่นเข้ามาเคี่ยวเข็ญ ขนابแล้วขนาบอีก ถ้าคนมีสติ มีปัญญา มีกิเลสเบาบาง สร้างตบะบารมีมาดี ก็ถึงจุดหมายได้เร็วได้ไว



## สงบด้วยการชม หรือสงบด้วยปัญญา

สมัยก่อน พระพุทธรูปองค์ท่านไปบอกกล่าวไปประกาศธรรม เพียงแค่ท่านพูดเล็กน้อย คำสองคำ ผู้ฟังก็บรรลุถึงจุดหมายปลายทางแล้วก็มี เพราะว่าคุณสมัยก่อนฝึกฝนในบุญในกุศลกัน แล้วก็สนใจในเรื่องการปฏิบัติ มีสมาธิสมณะเป็นพื้นฐาน เพียงแค่พระองค์ท่านไปชี้แนะ การเกิดการดับของจิต การเกิดการดับของขันธห้า การแยก रूप แยกนาม ไปตามดู ตามรู้ แค่นั้นจิตก็พลิกเสียแล้ว สำเร็จเป็นพระอรหันต์ก็เยอะเยอะ

แต่พวกเรา ทั้งครูบาอาจารย์ก็เยอะ หนังสือตำรา ก็เยอะ ทำไมยังไม่เข้าใจกันเลย อันนี้ก็แปลกนะ อาจจะเข้าใจในระดับหนึ่ง แต่ต้องพยายามเข้าใจในระดับที่สูงขึ้นไป

*ลักษณะของจิตที่ไม่มีกิเลสเป็นอย่างไร*

*ลักษณะของสมาธิที่สงบ สงบด้วยการบังคับหรือการชม*

*หรือสงบด้วยปัญญาที่เกิดจากการแยกแยะ*

*จำแนกแจกแจงไม่ให้อัตตาของเราหลง*

*จิตของเราหลงอะไรในส่วนเล็กๆ*

## เห็นการเกิด-การดับของความคิด

เราพิจารณากายของเราให้รู้เห็นตามสภาพความเป็นจริง อันนี้ก็เป็นแค่ทางด้านรูปธรรม ส่วนนามธรรม ส่วนสภาวะธรรม ตัวจิตของเรานี้ไปหลงชั้นห้า หลงความคิด หลงอารมณ์

*ตรงนี้แหละ เราต้องพยายามเข้าไปสังเกต เข้าไปแยกให้ได้  
ถ้าเราลงเกตทันเมื่อไร จิตที่จะเข้าไปร่วมก็จะติดตัวของเขาเอง  
เราก็จะเห็นการเกิดการดับของความคิด*

พระพุทธองค์ท่านเปรียบเทียบการเกิด-การดับของความคิดเอาไว้เหมือนกับพยับแดด เวลาเราเดินไปตามถนนเวลาแดดร้อนๆ ก็เหมือนกับมีเปลวเพลิงลุกโชนอยู่ตามถนน เวลาเราเข้าไปใกล้ๆ แล้วมันก็หายไป บางที่ท่านก็เปรียบเอาไว้เหมือนกับลูกคลื่น เวลาเราไปเที่ยวทะเล เราก็เห็นลูกคลื่นเป็นลูกๆ วิ่งเข้ากระทบฝั่งแล้วหายไป แล้วลูกใหม่ก็เข้ามากระทบฝั่งอีก

## รอบรู้กองชั้น

‘อาการของความคิด’ หรือว่า ‘ชั้นห้า’ ก็เหมือนกัน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จิตของเราไปรวมจนเป็นสิ่งเดียวกัน เหมือนกับเชือกเส้นเดียว เชือกเส้นเดียวนี้ มันมีเกลียวอยู่หลายเกลียวรวมกันจนดูเหมือนเป็นเชือกเส้นเดียวกัน ถ้าเราจับแยกออกมาทีละเกลียวๆ ก็จะเห็นเป็นชิ้นของใครของมัน นั่นแหละ ชั้นของใครของมัน

สติที่เราสร้างขึ้นมานี้ก็ส่วนหนึ่ง  
ส่วนจิตของเราที่เกิดๆ ดับๆ นี้ก็ส่วนหนึ่ง  
ถ้ากำลังสติเรามีเพียงพอสังเกตได้  
ก็จะเห็นจิตแยกออกจากความคิด  
ก็จะเห็นเป็นสามส่วน ถ้าสังเกตละเอียดลงไปอีก  
ส่วนของความคิดที่เข้ามาปรุงแต่งจิต มันเป็นเรื่องอะไร  
บางทีก็เรื่องอดีต บางทีก็เรื่องอนาคต  
สารพัดเรื่องที่เข้ามาปรุงแต่งจิต  
ถ้าเป็นเรื่องอดีต ก็เป็นอาการของ ‘สัญญา’  
ความคิดต่างๆ ไม่ว่าจะกลางหรือไม่เป็นกลาง  
เขาเรียกว่ากอง ‘สังขาร’

นี่แหละ ไม่รอบรู้ในกองสังขาร ไม่รอบรู้ในอารมณ์ตรงนี้ ถ้าเรารอบรู้ในกองสังขาร รอบรู้ในความคิด รอบรู้ในอารมณ์ตรงนี้ ‘กำลังสติ’ ของเราก็จะพุ่งแรง ตามทำความเข้าใจ เป็น ‘มหาสติ’ อะไรเข้ามาปรุงแต่งจิต ก็จะตามดูหมด ตามดูไม่ทัน ก็ใช้สมณะอดข่มเอาไว้

## สติตามดู จนนจิตรู้ความจริง

จิตของเรานี้ก็แปลก ถ้าไม่ดับ ไม่อด ไม่ข่ม เขาก็ไม่ยอมเหมือนกัน เขาก็วิ่ง เขาก็เกิดอยู่อย่างนั้น เกิดแล้วเกิดเล่า หลงแล้วหลงเล่าอยู่อย่างนั้น ความคิดผุดขึ้นมาปรุงแต่งเมื่อไร เขาก็วิ่งเข้าไปรับด้วยทั้งหมด อ้าแขนรับเลย แทนที่จะใช้สติปัญญาเข้าไปวิเคราะห์ พิจารณาหาเหตุหาผล

ตรงนี้แหละ ถ้าแยกได้ กำลังสติก็ตามไปดู เขาเรียกว่า เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นการเกิดการดับ เห็นสภาวะธรรม จิตรู้ความจริงตรงนี้ว่าไม่มีสาระประโยชน์แก่นสารอะไร เขาก็จะไม่ยึด เขาก็จะปล่อยวาง

ไม่ใช่ง่ายๆ นะ กำลังสติของเราต้องตามหาเหตุหาผลจนจิตยอมรับความจริงได้ เขาถึงจะวาง

## เท่าทันกิเลส สะสางมลทิน

ที่นี้ จิตจะเกิดกิเลส ก็มาดับที่จิตอีก กิเลส ความอยากเล็กๆ น้อยๆ อยากมี  
อยากเป็น อยากไป อยากมา ความอยากเล็กๆ น้อยๆ นี้แหละ คนมองข้าม  
จะไปเอาแต่กิเลสตัวใหญ่ๆ ตัวไหนมันเกิดก่อนก็เอาตัวนั้น ความคิดมัน  
เกิดขณะนี้ เราก็ดับขณะนี้ ดับตัวนี้ ความคิด อารมณ์ต่างๆ จากหยาบๆ  
ไปหาละเอียด

ลึกลงไป เรามีความอิจฉาริษยาหรือไม่ เรามีความตระหนี่ถี่เหนียวหรือไม่  
เรามองโลกในทางอคติ เป็นมลทินหรือไม่ เราต้องพยายามกำจัดสะสาง  
ออกไป

สำหรับการปฏิบัติ อยู่คนเดียวเราก็สนุก อยู่หลายคนเราก็สนุก อยู่คนเดียว  
เราก็สนุกดูเรา แก้ไขปรับปรุงตัวเรา

*กายวิเวกเป็นอย่างไร จิตวิเวกเป็นอย่างไร  
จิตที่ไม่มีกิเลสมันมีความสุข กำลังจิตของเรามีไหม  
จิตของเราห้วนไหวไหม จิตของเราผวาไหม  
เหตุการณ์ข้างนอกมากกระทบ จิตของเราเกิดหรือไม่  
ตากระทบรูป จิตเกิดหรือไม่  
หูกระทบเสียง จิตเกิดหรือไม่*

บางทีก็เดินยิ้มอยู่คนเดียวเหมือนกับเป็นบ้า ถ้าคนเขาไม่รู้ บางทีก็เกิดปิติ  
เกิดสุขสารพัดอย่าง

## บารมีที่เต็มเปี่ยม

กิเลสสารต่างๆ ก็ไม่ยอมเหมือนกัน เขาก็หาวิธีที่จะเข้ามา ถึงจะเกิดขึ้นมา เราก็ต้องละ ต้องดับออกให้มันหมด หลอกในปัจจุบันไม่ได้ เขาก็ไปหลอก ในนิมิต มันหลายสิ่งหลายอย่างที่มาหลอกเรา กว่าจะฝ่าฝืนอุปสรรคให้ถึง จุดหมายปลายทางได้ก็ต้องขยันหมั่นเพียร เราต้องสร้างตบะ สร้างบารมี ให้เต็มเปี่ยม

*ตบะบารมีสิบของเราเต็มเปี่ยมไหม ศรัทธาของเรามีเต็มเปี่ยมไหม ปัญญา  
ของเราเต็มเปี่ยมไหม สติของเราเต็มเปี่ยมไหม ความเสียสละของเราเต็ม  
เปี่ยมไหม*

ศีลมีลักษณะเป็นอย่างไร ปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงเป็นลักษณะอย่างไร เรา ต้องให้รู้ให้เห็นตามสภาพความเป็นจริงให้หมด ไม่ใช่ไปนึก ไปคิด ไปอ่าน ไปฟัง อันนั้นเป็น ‘ปัญญาโลกีย์’ เท่านั้นเอง

ถึงแม้จะพิจารณา แต่ขาดการจำแนกแจ่มแจ้ง ขาดการแยก रूप แยกนาม ก็ เป็นแค่ปัญญาโลกีย์ ถ้าจิตแยก रूप แยกนามได้แล้ว จะเป็นการ ‘เจริญสติ- ปัญญาอันสี่’ ตลอดเวลา จะพิจารณากาย จิตของเราก็อ้างรับรู้ อยู่ พิจารณา ธรรม จิตของเราก็อ้างรับรู้ อยู่ พิจารณาเวทนา จิตของเราก็อ้างรับรู้ อยู่ เพราะว่าจิตของเราคลายเสียแล้ว จิตของเราตกกระแสนธรรมเสียแล้ว เราดับความเกิดเสียแล้ว ต้องพยายามเดินให้ถึงจุดหมายปลายทาง อย่าพากันเล่นเถลไถล

## เอาการงานเป็นการปฏิบัติ

ถ้าเข้าใจแล้ว เราก็เอาการงานของเราเป็นการฝึกหัดปฏิบัติธรรม ทำงานไปด้วย จิตก็ได้พักผ่อนไปด้วย ถ้าเราขยันหมั่นเพียร ตรงไหนไม่ดีเราก็รีบแก้ไขเสีย แก้ไขให้ดี แก้ไขไม่ได้ อุเบกขาเสีย

ตามความเป็นจริง จิตอุเบกขาตั้งแต่แยกรูปแยกนาม ตามทำความเข้าใจ แล้วก็ละกิเลส ซึ่งเป็นฝ่ายนามธรรม ที่นี้ ภายนอกเราทำหน้าที่ของเราตามสมมุติ ตามอรรถภาพของเรา ทำให้ดีเพื่อที่จะยังสมมุติของเราให้อยู่ดีมีความสุข เพื่อให้เกิดประโยชน์อยู่ตลอดเวลา

## อะไรก็สู้คุณงามความดีไม่ได้

มีหลายสิ่งหลายอย่างที่เกิดขึ้น เหตุการณ์ต่างๆ ยิ่งไปเที่ยววัดดงก็ยิ่งเห็น เยอะ วิญญาณที่ดีก็มี วิญญาณที่ประสงค์ร้ายก็มี แต่สู้คุณงามความดีของเราไม่ได้ เราไม่มีอคติ ไม่ได้ตอบ มีแต่แผ่เมตตาให้ ก็มีแต่ความสุขความเยือกเย็น

วันแรกๆ เขามาทดสอบเรา วันต่อไปก็มีแต่เครื่องหอมมาให้ มาถวาย ไปอยู่ที่ไหนๆ ก็เหมือนกัน อยู่ที่นี่ก็เหมือนกัน มาวันแรก เขาก็มาเล่นงานอาตมาเหมือนกัน อยู่ที่ป่าช้าสมัยก่อนยังไม่มีอะไร ทั้งเผาทั้งฝังเต็มไปหมด ระเกะระกะไปหมด ทั้งป่ารก ป่าหนาม อาตมาอยู่องค์เดียวตามโคนต้นไม้ ตามหลุมศพ มาวันแรกเขาก็เล่นงานอาตมา กระโดดมาจะฆ่าอย่างเดียว อาตมาแผ่เมตตาให้ เขาก็ไม่เอา ตั้งแต่สองทุ่มถึงตีหนึ่งตีสอง ถึงได้หายไปแล้ว

สมัยก่อนจิตของวิญญาณต่างๆ เป็นมิฉชาติภูริ กว่าจะคลายลงไปได้ก็ลำบาก เราก็เหมือนกัน สมัยก่อนก็ไม่มีใครฝึกหัดปฏิบัติ มีอาตมาองค์เดียวที่ออกมาอยู่ป่าอยู่เขา เพราะว่าอะไร เพราะว่าจิตของอาตมา มันว่างตั้งแต่ตอนเป็นฆราวาส ว่างมาตั้งแต่เป็นเด็ก ๖-๗ ขวบก็ว่างแล้ว ก่อนที่จะออกบวชก็ปลงขันธห้าได้หมดแล้ว แต่ไม่รู้ว่าจะจิตของตัวเองเป็นธรรม เพื่อที่จะแสวงหาธรรม พบบวชได้ประมาณ ๑๗-๑๘ วัน จิตก็ตีตอออกจากความคิด ออกจากอารมณ์ ร้องอ้อ! ขึ้นมา เราหลงความคิด แค่นี้เอง!



## หาเครื่องอยู่ เร่งความเพียร

พอปลงผมวันแรก สติก็สั่งเสียให้เราหาเครื่องอยู่ให้เจอ ถ้าหาเครื่องอยู่ไม่เจอ การบวชเป็นพระก็จะลำบาก ก็เร่งทำความเพียรตั้งแต่วันแรก ยิ่งเห็นแล้วก็ยิ่งเข้าใจ แล้วก็ยิ่งเร่งทำความเพียรหนัก ทั้งกลางวันและกลางคืน ตามทำความเข้าใจ เดินปัญญา ละกิเลส ตรงนี้สำคัญ

*การดับการละของพวกเราไม่มี แล้วจะไปแสวงหาธรรมจะได้อย่างไร  
การแยกอุปแยกนามของเราไม่มี จะเข้าใจเรื่องจิตได้อย่างไร  
สติก็ยังไม่รู้จักสร้าง มันจะไปได้อย่างไร*

## ต้องขยันหมั่นเพียรจริงๆ จึงจะเข้าใจ

สร้างสติให้ต่อเนื่อง รักษาสติให้ต่อเนื่อง รู้จักดับ รู้จักละ รู้จักทำความเข้าใจ อยู่ตลอดเวลา แล้วก็เป็นคนขยันหมั่นเพียรจริงๆ ถ้าคนเกียจคร้าน จ้างให้ก็ไม่เข้าใจ ก็จะไม่รู้ไม่เห็น อยู่คนเดียวก็หมั่นวิเคราะห้ แก้ไข ปรับปรุง ความทุกข์เกิดขึ้นที่กายหรือเกิดขึ้นที่จิต มันเป็นอย่างไรร

เราต้องศึกษาค้นคว้าให้ละเอียด นิเวศธรรมต่างๆ เป็นอย่างไร ความว่าง ความสงบเป็นอย่างไร ถ้าเราไม่ศึกษาค้นคว้าแล้วใครเขาจะทำให้เราละ

*แม้แต่จับชายจีวรของพระพุทธองค์อยู่  
ถ้าเราไม่ศึกษาไม่สนใจ เราจะไปเข้าใจได้อย่างไร  
ธรรมะนั้นมีอยู่ประจำโลก  
พระพุทธองค์ท่านเป็นคนค้นพบ ท่านเอามาจำแนกแจกแจง  
เราถึงยกไว้สูงที่สุดเป็นบรมศาสดา*

## คลายออกให้หมด จึงจะรู้ความเป็นจริง

จิตของเรานั้นแหละคือองค์ธรรม แต่เวลานี้ก็ยังหลงอยู่ ยังหลงเกิด ยังหลงยึดมั่นถือมั่นอยู่ ก็ต้องพยายามคลายออกให้หมดหมด พวกกิเลสนี้มีมาที่หลัง เพราะจิตเดิมแท้นั้นไม่มีกิเลสหรือ สะอาด บริสุทธิ์

*ก่อนที่จะคลายกิเลสได้ บารมีของเราต้องเต็มเปี่ยม*

*ความเสียสละของเราต้องเต็มเปี่ยม*

*เอาออกให้หมด อย่าไปกลัวอด กลัวลำบาก*

*ยิ่งเอาออกเท่าไร ก็ยิ่งเยอะ*

*คลายออกให้หมดหมดก็จะรู้ความเป็นจริง*

แต่พวกเราไม่ยอมคลาย อาจจะคลายอยู่เพียงเล็กๆ น้อยๆ ไม่คลายหมด ต้องคลายออกให้หมด คลายความคิด คลายอารมณ์ คลายความยึดมั่นถือมั่น คลายกิเลส สำรอกกิเลสออกให้หมด ที่นี่ จะมีจะเป็น ก็เป็นเรื่องของปัญญาล้วนๆ ไปทำหน้าที่แทนทุกสิ่งทุกอย่าง

ถ้าเราเข้าใจแล้ว อยู่ที่ไหนก็เป็นวัด ทำกายให้เป็นวัด ทำจิตให้เป็นพระ ไปสร้างประสบการณ์ ไปหาประสบการณ์ อย่าปล่อยเวลาทิ้ง เสียตายเวลา ถ้าเราเข้าใจตรงนี้แล้ว เราจะเสียตายเวลามากทีเดียว จะไม่ยอมปล่อยเวลาทิ้ง ทั้งภายนอกภายในสร้างคุณประโยชน์ต่างๆ ประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน ทั้งทรัพย์ภายใน ทรัพย์ภายนอก ผากฝังไว้กับสมมุติ คนรุ่นหลังมาก็จะได้มาสร้างมาสานต่อ เหมือนกับพ่อแม่ฝากฝังทรัพย์ไว้ให้ลูก ต้องพยายามกันนะ

## บทส่งท้าย

ปกติอาตมาไม่ค่อยอยากจะพูด พูดน้อย แต่เหตุการณ์ในทางสมมุติให้  
พูดถึงได้พูด ไม่อยากจะพูดเลย ถ้าพูดตามความจริง อยากจะดูอยู่เฉยๆ  
ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้

วันนี้ให้สำรวจตัวเอง

ก่อนที่จะรับประทานอาหาร จิตนิ่งหรือเปล่า หรือว่าจิตเกิดความอยาก

กายหิว จิตเกิดความอยากใหม่ จิตคิดถึงบ้านวันละกี่เที่ยว

เราปรับปรุงแก้ไขตัวเองได้แล้วหรือยัง

เราเคยใช้อารมณ์กับแม่บ้าน กับหมู่คณะ กับเพื่อนฝูง

เรารู้จักสงบรู้จักนิ่งหรือไม่

เราก็ต้องพยายามวิเคราะห์ แก้ไข ปรับปรุงตัวเราเอง

วันนี้ อาตมาก็ขอเจริญธรรมเพียงเท่านี้

ขอให้ญาติโยมทุกท่านประสบแต่ความสุขความเจริญ





ທາມ - ຕອບ

## คำนำ ก่อน ถาม-ตอบ

คำถาม-คำตอบส่วนใหญ่ที่ท่านกำลังจะได้อ่านต่อไปนี้ ปรากฏครั้งแรกในลักษณะกระทู้ในกระดานสนทนาธรรมของเว็บธรรมะที่มีชื่อเสียงเว็บหนึ่งในอดีต ผู้ดูแลกระดานสนทนาได้รวบรวมคำถามจากผู้สนใจปฏิบัติซัดเกล้าตนเองทั้งผู้เก่าและผู้ใหม่ ไปขอความเมตตาให้หลวงพ่ช่วยตอบให้ในฐานะผู้สนทนาท่านหนึ่ง โดยที่ท่านไม่ได้เปิดเผยตนเอง อีกทั้งยังรวบรวมบทสนทนาจากญาติโยมที่มาสอบถามหลวงพ่โดยตรง

ในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ ได้มีการปรับคำถามให้ชัดเจนและกระชับขึ้น อีกทั้งยังมีการจัดหมวดหมู่และจัดลำดับคำถามใหม่ เป็น ๙ หมวดหมู่ เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ของคำถามต่างๆ ได้แก่ ๑. เริ่มอย่างไร ๒. ว่าด้วยการปฏิบัติ ๓. ธรรมะในชีวิตประจำวัน ๔. ปัญหาในการปฏิบัติ ๕. กิเลส ความไม่สบายใจ และนิรโทษ ๖. กรรม กาม และความตาย ๗. ดวง และวัตถุมงคล ๘. อะไรคืออะไร และ ๙. การบรรลุธรรม

ผู้เรียบเรียงขอจบคำนำด้วย ข้อความสุดท้ายจากหลวงพ่อก ถึงทุกท่านบน  
กระดานสนทนา

“ทุกคนก็ต้องพยายามฝึกหัดปฏิบัติขัดเกลาตัวเอง การได้ยิน การได้อ่าน  
การได้ฟัง หนังสือตำรา ครูบาอาจารย์ มีเยอะแยะ เราต้องพยายามสร้าง  
ครูบาอาจารย์คอยตรวจสอบจิตของเราตลอดเวลา จิตของเราจะไปเปรียบ  
เสมือนกับลูกศิษย์ ว่าสอบได้หรือสอบตก แต่ละวัน จิตของเราหลงอะไร  
ลึกลงไป จิตของเราหลงความคิด หลงอารมณ์ได้อย่างไร จิตของเราเกิด  
ส่งไปข้างนอกได้อย่างไร เราต้องทำความเข้าใจ

อริยสังขลาก็เป็นลักษณะอย่างนี้ รูปนามเป็นลักษณะอย่างนี้ การแยก रूप  
แยกนาม ‘สัมมาทิฐิ’ ข้อแรกในอริยมรรคมีองค์แปดเปิดทางให้เป็นอย่างนี้  
เราต้องพยายามเข้าถึงด้วย รู้ด้วย เห็นด้วย ถึงจะเป็นบุคคลที่มีศักยภาพสูง  
เดินได้ถึงจุดหมายปลายทาง ไม่ใช่เที่ยววิ่งแสวงหาครูบาอาจารย์ แสวงหา  
สิ่งโน้นสิ่งนี้ แสวงหานอกกาย ถ้าเรารู้ความจริงแล้ว เราก็พยายามเดิน  
เข้าไปสู่ในกายของเราให้ถึงจุดหมายปลายทาง การได้ยินได้ฟังได้อ่าน  
ทุกคนมีกันเต็มเปี่ยม ต้องพยายามเดินให้ถึงจุดหมายปลายทางนะ

ทุกคนก็เป็นเพชรหมด ไม่ใช่ว่าจะเป็นเพชรคนเดียว จะได้เจียรระไนให้เป็น  
ระเบียบเรียบร้อยหรือไม่ นั่น ก็อีกอย่างหนึ่ง ทุกคนก็มีจิตที่เป็นเพชรหมด  
จะมีอาสวะกิเลสเข้าไปหมักหมมมากน้อยเท่านั้นเอง ต้องพยายามชำระ  
สะสางกิเลสออกให้หมด เพื่อจะถึงความบริสุทธิ์ได้เอง”



เริ่มอย่างไร



จะศึกษาพุทธ ควรเริ่มจากตรงไหนก่อน ศึกษาพระธรรมคำสอน หรือ  
ศึกษาเรื่องจิต

ตอบ : ก็เริ่มจากตัวเรานั้นแหละ พุทธศาสนาก็คือตัวเรา ภาษาสมมุติ  
เป็นแค่ชื่อเฉยๆ หรือ ศาสนาพุทธนั้นสอนเรื่องอะไร สอนเรื่องอัตตา สอน  
เรื่องอนัตตา สอนเรื่องทุกข์ เรื่องดับทุกข์ สอนเรื่องละกิเลส

เรามาดูสั้นๆ ว่าเราละกิเลสได้กี่ตัว กิเลสตัวไหนบ้างที่ละได้ กิเลสตัวไหน  
บ้างที่เกิดขึ้นขณะนี้ ปัจจุบันนี้ เราก็พยายามละ และก็เจริญพรหมวิหาร  
ให้มากๆ

เมื่ออายุมากขึ้น วิชากรรมมันเบาบางคลายลงไป เราก็จะถึงจุดหมาย  
ปลายทางได้เอง ขอให้เราสร้างต้นเหตุที่ดีไว้ก่อน ขอให้เราเริ่มปัจจุบันให้ดี  
อนาคตก็จะออกมาดีเอง



## หลักการฝึกปฏิบัติมีอะไรบ้างครับ

ตอบ : ต้องฝึกตัวเราเอง หัดตัวเราเอง ให้มีระเบียบวินัย และฝึกให้ตัวเองมีความเสียสละ โดยที่ไม่ต้องหวังอะไรตอบแทน เป็นคนเสียสละทั้งกำลังกาย กำลังใจ กำลังทรัพย์ กำลังวาจา มองโลกในทางที่ดี คิดดี นั้นแหละพยายามเริ่มต้นให้มันได้ ทุกเวลา ทุกลมหายใจเข้าออก



อยากเริ่มปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง ตอนนี่ก็เริ่มดูจิต ก็รู้ตอนมันเกิดไปแล้ว นึกได้ก็ดู การเริ่มต้นที่ตรงนี้ ถูกต้องแล้วหรือเปล่าคะ

ตอบ : การประพฤติถูกต้องมาก่อนแล้ว เพราะว่าทุกคนก็ปฏิบัติธรรมกันมาตั้งแต่ชาติก่อนๆ ไม่ใช่เพิ่งมาเริ่มปฏิบัติแค่ช่วงที่เรามาปฏิบัติธรรมตอนนี้ ตามความเป็นจริงทุกคนก็ได้ประพฤติปฏิบัติธรรมกันมาจึงได้เกิดมาเป็นมนุษย์

ที่นี้ การสำรวจ การทำความเข้าใจ ความขยันหมั่นเพียร เราต้องสังเกตหมั่นทำในใจอย่างเนืองๆ หมั่นวิเคราะห์ หมั่นสังเกตอยู่บ่อยๆ อย่าไปเลือกกาลเลือกเวลา เอาตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจิตของเราปกติอยู่หรือไม่ หรือจิตของเราฟุ้งซ่าน จิตของเราเกิดความกังวล เกิดความลังเล เราต้องรู้จักดับ รู้จักควบคุมจิตควบคุมอารมณ์ ถูกแล้ว ทำไปเรื่อยๆ สักวันจะเดินถึงจุดหมายปลายทางเอง อย่าไปคิดว่าตนเองไม่ได้ปฏิบัติมา



คิดจะฝึคนั่งสมาธิ แต่เริ่มก็ไม่ไหวแล้ว นั่งสักพัก ปวดหลังมาก นั่งได้ไม่ถึง ๑๕ นาที แล้วอีกอย่าง รู้สึกสับสนว่าเวลาภาวนา พุทโธ พุทโธ ภาวนาเพื่ออะไรหรือครับ ขอโทษที่ต้องถามโง่ๆ

ตอบ : อืม ไม่โง่หรอก ดีแล้วที่รู้จักถาม เราต้องรู้จักการเจริญสติ การเจริญสติก็เพื่อที่จะเข้าไปชำระสะสางจิตของเราให้สะอาดให้บริสุทธิ์ถึงเราทำไม่ได้เด็ดขาด เราก็พยายามหมั่นเจริญพรหมวิหารให้มากๆ ถึงวาระเวลา จิตของเราก็จะถึงจุดหมายปลายทางได้เอง



มีความสงสัยว่า ขณะที่เรานั่งสมาธิอยู่นั้น ให้นึกอะไรเป็นมโนที่ระลึกไว้ บางทีก็สอนให้นึกถึงการกำหนดลมเข้าออก ตั้งแต่ปลายจมูกจนไปถึงท้อง แล้วย้อนกลับออกทางจมูก แต่บางคนสอนว่า ไม่ต้องกำหนดอะไรเลย พยายามให้ไม่คิดเรื่องอะไรเลย ซึ่งผมว่ามันทำยากกว่าการกำหนดลมหายใจเสียอีก **สรุปว่าเราควรกำหนดหรือไม่กำหนด**

ตอบ : มันก็ถูกทั้งสองวิธีนั้นแหละ

วิธีแรกสำหรับคนที่ฝึกใหม่ๆ ต้องหาที่ฟัง หาที่ยึด หาที่เกาะ เช่น เมื่อกำหนดระลึกอยู่กับลมหายใจเข้าออก จิตของเราก็ออยู่กับลมหายใจเข้าออก ถ้าจิตของเราคิดไปเรื่องอื่น เราก็พยายามระลึกอยู่กับลมหายใจเข้าออก ทำบ่อยๆ ใหม่ๆ ก็อาจจะไม่ชำนาญ ถ้าเราทำได้ชำนาญแล้ว จิตก็จะกลับมาอยู่กับลมหายใจ

เมื่อเราทำได้ชำนาญแล้ว เราไม่กำหนดเลยก็ได้ เพียงแค่เราใช้วิธีที่สอง คือ ระลึกรู้เฉยๆ รู้ว่าลมเข้าลมออก มันได้หมดทั้งวิธีแรกและวิธีที่สอง มันก็ ถูกหมดนั่นแหละ

จิตของเราชอบอย่างไร ก็เอาอย่างนั้น ขอให้ทำบ่อยๆ ทำให้ต่อเนื่อง อันนี้เป็นแค่เพียงสมณะภาวนาเท่านั้นเอง อยากจะให้จิตปล่อยวางได้จริงๆ เราต้องแยกจิต แยกความคิด แยกรูปแยกนาม ตามทำความเข้าใจ ให้จิต ยอมรับความจริงทุกสิ่งทุกอย่าง นั่นแหละ จิตถึงจะปล่อยวาง วางได้แบบ เป็นอิสระที่สุด



มีความสนใจฝึกปฏิบัติเพื่อให้ใจสงบ แต่ยังไม่เคยฝึกแบบจริงจัง จริงๆ แล้ว วิธีจิตดูจิตเป็นอย่างไร

ตอบ : เราเป็นคนหมั่นสังเกต หมั่นสำเหนียก หมั่นน้อมในใจอยู่บ่อยๆ เราก็จะรู้ ตัวจิตนั้นเขาเกิดๆ ดับๆ อยู่แล้ว บางทีเขาเกิดความโลภ บางทีเขา

เกิดความโกรธ บางทีเขาเกิดความอยาก ใจตัวที่รู้ตัวโกรธ ตัวโลก ตัวอยาก  
นั่นแหละคือตัว ‘สติ’ เราพยายามหมั่นสำเหนียก หมั่นสำรวจ หมั่นสำรวจ  
อยู่ตลอดเวลา อยู่เรื่อยๆ อยู่เนืองๆ สักวันหนึ่งเราจะเข้าใจตรงนี้



เพิ่งจะหัดนั่งแบบเปิดไฟ ดูเหมือนมีสมาธิง่ายกว่า มีอยู่วันหนึ่งกำลัง  
นั่งได้ที่ พอดีคอมไฟที่เปิดไว้ดับวูบ จากที่สงบอยู่ก็กลายเป็นคนลุกชู่  
เลยต้องออกจากสมาธิ **ปกตินั่งสมาธิกันอย่างไรหรือครับ ควรปิดไฟ  
หรือเปิดไฟดี**

ตอบ : เปิดไฟก็ดี ปิดไฟก็ดี ถ้าจะพิจารณาดูตรงนี้ เราต้องพิจารณาดูกายของเรา  
เรา ตาเรามีหน้าที่ดู เราห้ามตาไม่ให้ดูได้ไหม หูมีหน้าที่ฟัง เราห้ามหูได้ไหม  
เราต้องทำความเข้าใจให้ได้ทุกอริยาบถนั้นแหละ

เปิดตาดูทุกสิ่งทุกอย่าง ทีนี้เรารู้จิตของเราว่า จิตของเราเกิดกิเลสไหม  
จิตปกติไหม ผลักไสไหม ดึงเข้ามาไหม จุดหมายปลายทางของเรา เข้าไปให้ถึง  
จิตตรงนั้น ไม่ใช่เราจะไปเอาแค่เปิดไฟ แค่ดับไฟทำสมาธิ

ถ้าเราเข้าใจแล้ว ยืนเดินนั่งนอน ก็เป็นแค่เพียงอริยาบถ แม้แต่ร้องเพลงอยู่  
จิตก็เป็นสมาธิ ถ้าจิตปล่อยวางแล้ว



อยากเริ่มต้นฝึกธรรมะ อยากฝึกจริงๆ จังๆ แต่ก่อนนั่งสมาธิเฉยๆ วันละ  
นิดๆ แต่ไม่นั่ง เวลาตื่นตื่นหรือฟุ้งซ่านจะติดท่องพุทโธตลอด แล้วการ  
สวดมนต์ ไม่สวดได้หรือเปล่านั้น จำเป็นหรือไม่

ตอบ : ดีแล้ว ดำเนินมาถูกแล้ว แต่ยังไม่ถูกจุดหมายปลายทางที่แท้จริง  
ลองผิดลองถูกบ้างก็ยังมี เราต้องพยายาม ส่วนเรื่องการสวด การท่อง  
ถ้าเราไม่ได้เจริญสติ ก็เปรียบเหมือนนกแก้วนกขุนทอง เราต้องพยายาม  
สร้างความรู้ตัว พยายามหมั่นสร้างความรู้ตัวให้ต่อเนื่อง นั่นถึงจะเป็นการ  
เจริญสติ พยายามทำไปเรื่อยๆ วันหนึ่ง สองวัน สามวัน จากห้านาที  
สิบนาที ไปเรื่อยๆ เป็นวัน เป็นเดือน เป็นปี อายุมากขึ้น กำลังความรู้ตัว  
ก็จะมากขึ้น สติปัญญาก็จะมากขึ้น ก็จะมองเห็นความเป็นจริงในชีวิตของ  
เราได้ พยายามดำเนินต่อไปให้ถึงจุดหมายปลายทางกัน



เหตุใดเวลานอนหลับไปพร้อมกับการฟังเทศน์แล้วตื่นมาเร็วกว่าปกติ แถม  
ไม่เพลียด้วย แต่วันไหนหลับปกติ ไม่ฟังเทศน์ วันนั้นจึงเพลียๆ การนอน  
ฟังธรรมจะได้ประโยชน์ไหมครับ

ตอบ : คือจิตของเราไม่มีความกังวล ไม่มีความฟุ้งซ่าน จิตของเรามีความสงบในการรับรู้ รับฟัง จิตของเราก็เลยไม่เพสีย ภายของเราก็เลยไม่เพสีย เวลาตื่นขึ้นมา เหมือนกับเราได้นอนพักหลายชั่วโมง นี่แหละ อานิสงส์ของการฟังธรรม

ถ้าอยากจะทำให้ดีจริงๆ ละก็ ให้ตั้งสติฟังก็จะได้ประโยชน์ ถ้านอนฟัง นិวรรณ์ จะเข้าครอบงำง่าย ก็เลยหลับเร็วไวขึ้น แต่ก็ดีเหมือนกันนั่นแหละ ถ้าเราน้อมภายน้อมจิตเราเข้ามา ก็จะได้ประโยชน์ทั้งสองอย่าง



หลังๆ มาเนี้ ดิฉันได้ไปทำบุญต่างจังหวัดบ่อยๆ เดิมดิฉันได้แต่ทำบุญที่วัดในกทม. เพราะเห็นว่าสะดวกดี แต่ปรากฏว่าในการทำบุญทุกครั้งเป็นการทำบาป เพราะได้แต่ตำหนิพระ เห็นพุทธบูชาที่ดีเตียน จนได้มาเจอกับสามี แต่เขาก็เปลี่ยนเราไม่ค่อยได้ เพราะปากไม่พูด แต่ใจก็คิด จนบังเอิญขับรถผ่านไปเจอวัดอยู่บนเขาในต่างจังหวัด แทบไม่มีอะไรเลย ศาลาก็เป็นเสามีพื้นมีหลังคามุงจาก แต่สิ่งที่กระทบใจเราคือพระที่นั่น ท่านสมณะมากจะดิฉันเลยไปแต่วัดนี้ จนมาวันหนึ่งโดนเพื่อนที่ศึกษาธรรมะต่อว่าๆ ไปยึดติดกับครูบาอาจารย์ ต้องหมั้นไปทำบุญที่อื่นบ้าง **จริงๆ แล้วเราควรเสาะแสวงหาครูบาอาจารย์ไปเรื่อยๆ หรือเปล่าคะ**

ตอบ : ไม่จำเป็นต้องไปยึดติดกับครูบาอาจารย์ หรือวัดโน้นวัดนี้ ไม่จำเป็นต้องไปเสาะแสวงหาครูบาอาจารย์อีกด้วย ถ้าบุคคลมีสติปัญญา จะสร้าง



ครูบาอาจารย์ในตัวของเรา ในกายของเรา อย่างเช่นเราเจริญสติเข้าไป  
หมั่นสำรวจกาย สำรวจจิตของเรานี้ แสดงว่าเราได้สร้างอาจารย์เข้าไป  
ตรวจสอบ จิตของเราเป็นลูกศิษย์ จิตของเราสอบได้สอบตก จิตของเรา  
ยินดีไหม จิตของเราเกิดกิเลสไหม สติของเราคอยตรวจสอบตลอดเวลา

เราไม่รู้มัน เรา รู้จักดับ รู้จักละ รู้จักข่มอยู่ปัจจุบัน วางอยู่ปัจจุบันอย่างเดียว  
นี่แหละ เป็นบุคคลที่มีสติปัญญา จะเดินก้าวหน้าไปถึงจุดหมายปลายทาง  
ได้เร็วได้ไว

การไปวัด ไปหาครูบาอาจารย์ที่โน่น ที่นี้ ก็เพื่อจะไปหาแนวทาง ถ้าเรา  
เข้าใจแนวทางแล้ว เราก็เอาเรานั้นแหละ เป็นอาจารย์คอยสอบเรา รูป  
รส กลิ่น เสียง เป็นอาจารย์คอยสอบเราตลอดเวลา สติก็จะตรวจสอบเรา  
ตลอดเวลา นี่แหละ จะเป็นสิ่งที่ถูกต้องที่สุด







ว่าด้วยการปฏิบัติ

จากพระไตรปิฎก คนมากมายหลงไปในรูปแบบ ว่านั่งสมาธิเท่านั้น  
คือตัวแทนของการปฏิบัติธรรม ผมขออัญเชิญจากพระไตรปิฎก CD ROM  
พระวินัยปิฎก เล่ม ๑ ตอนที่ ๑๗๘ ดังนี้ ทรงแสดงอานาปานสติสมาธิกา  
[๑๗๘] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคเสด็จเข้าสู่อุปัฏฐานศาลาประทับนั่ง  
เหนือพุทธอาสน์จัดไว้ถวาย แล้วรับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้สมาธิในอานาปานสตินี้แล อันภิกษุชอบรทำให้มาก  
แล้ว ย่อมเป็นคุณ สงบ ประณีต เยือกเย็น อยู่เป็นสุข และยังบาปอกุศล  
ธรรมที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรายสงบไปโดยฉับพลัน ดุจละอองและฝุ่น  
ที่ฟุ้งขึ้นในเดือนท้ายฤดูร้อน ฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมิใช่ฤดูกาล ย่อมยังละออง  
และฝุ่นนั้นๆ ให้อันตรายสงบไปได้ โดยฉับพลัน ฉะนั้น

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติสมาธิ อันภิกษุอบรมอย่างไร ทำให้มาก  
อย่างไร จึงเป็นคุณ สงบ ประณีต เยือกเย็น อยู่เป็นสุข และยังบาปอกุศล  
ธรรมที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรธานสงบไปโดยฉับพลัน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ตาม อยู่ ณ โคนไม้  
ก็ตาม อยู่ในสถานที่สงัดก็ตาม นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติบายหน้าสู่  
กรรมฐาน ภิกษุนั้นย่อมมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว  
ก็รู้สึกว่ายาวหายใจเข้ายาว หรือเมื่อหายใจออกยาว ก็รู้สึกว่ายาวหายใจออกยาว  
เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกว่ายาวหายใจเข้าสั้น หรือเมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้สึกว่ายาว  
หายใจออกสั้น

ย่อมสำเนียงกว่า เราจก็รู้แจ้งซึ่งกองลมทั้งปวง หายใจเข้า

ย่อมสำเนียงกว่า เราจก็รู้แจ้งซึ่งกองลมทั้งปวง หายใจออก

ย่อมสำเนียงกว่า เราจก็ระงับกายสังขาร หายใจเข้า

ย่อมสำเนียงกว่า เราจก็ระงับกายสังขาร หายใจออก

ย่อมสำเนียงกว่า เราจก็รู้แจ้งซึ่งปีติ หายใจเข้า

ย่อมสำเนียงกว่า เราจก็รู้แจ้งซึ่งปีติ หายใจออก

ย่อมสำเนียงกว่า เราจก็รู้แจ้งซึ่งสุข หายใจเข้า

ย่อมสำเนียงกว่า เราจก็รู้แจ้งซึ่งสุข หายใจออก

ย่อมสำเนียงกว่า เราจก็รู้แจ้งซึ่งจิตสังขาร หายใจเข้า

ย่อมสำเนียงกว่า เราจก็รู้แจ้งซึ่งจิตสังขาร หายใจออก

ย่อมสำเนียงกว่า เราจก็ระงับจิตสังขาร หายใจเข้า

ย่อมสำเนียงกว่า เราจก็ระงับจิตสังขาร หายใจออก

ย่อมสำเนียงกว่า เราจก็รู้แจ้งซึ่งจิต หายใจเข้า

ย่อมสำเนียงกว่า เราจก็รู้แจ้งซึ่งจิต หายใจออก

ย่อมสำเนียงกว่า เราจก็ยังจิตให้บันเทิง หายใจเข้า

ย่อมสำเหนียกว่า เรารู้จักยังจิตให้บันเทิง หายใจออก  
ย่อมสำเหนียกว่า เรารู้จักตั้งจิตไว้มั่น หายใจเข้า  
ย่อมสำเหนียกว่า เรารู้จักตั้งจิตไว้มั่น หายใจออก  
ย่อมสำเหนียกว่า เรารู้จักปล่อยจิต หายใจเข้า  
ย่อมสำเหนียกว่า เรารู้จักปล่อยจิต หายใจออก  
ย่อมสำเหนียกว่า เรารู้จักพิจารณาเห็นธรรมอันไม่เที่ยง หายใจเข้า  
ย่อมสำเหนียกว่า เรารู้จักพิจารณาเห็นธรรมอันไม่เที่ยง หายใจออก  
ย่อมสำเหนียกว่า เรารู้จักพิจารณาเห็นวิราคะ หายใจเข้า  
ย่อมสำเหนียกว่า เรารู้จักพิจารณาเห็นวิราคะ หายใจออก  
ย่อมสำเหนียกว่า เรารู้จักพิจารณาเห็นนิโรธ หายใจเข้า  
ย่อมสำเหนียกว่า เรารู้จักพิจารณาเห็นนิโรธ หายใจออก  
ย่อมสำเหนียกว่า เรารู้จักพิจารณาเห็นปฏินิสสัคคะ หายใจเข้า  
ย่อมสำเหนียกว่า เรารู้จักพิจารณาเห็นปฏินิสสัคคะ หายใจออก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธิ อันภิกษุอบรมแล้วอย่างนี้แล ทำให้  
มากแล้วอย่างนี้แล จึงเป็นคุณ สงบ ประณีต เยือกเย็น อยู่เป็นสุข และยัง  
บาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรายอันสงบไปได้โดยฉับพลัน แท้จริง  
แล้ว การนั่งสมาธิไม่ใช่แนวทางเดียวในการปฏิบัติธรรม ใช่ไหมครับ

ตอบ : เป็นคำถามที่ดีมากทีเดียว ยืนเดินนั่งนอน กินอยู่ขับถ่าย  
ทุกอิริยาบถ ถ้าเรามีสติ รู้จักสังเกต รู้จักวิเคราะห์ นั่นแหละคือ การปฏิบัติ  
การปฏิบัติธรรมทุกชนิด จุดหมายปลายทางก็คือ ชำระสะสางกิเลส ทำ  
จิตของเราให้สะอาดให้บริสุทธิ์ ไม่ว่าจะยืนเดินนั่งนอน กินอยู่ขับถ่าย เรา  
ต้องพยายามทำความเข้าใจ สำนวญให้ได้ทุกอิริยาบถ ไม่จำเป็นต้องเอา  
เฉพาะเวลานั่ง ถึงแม้เวลานั่ง จิตของเราไม่เป็นสมาธิ มันก็ฟุ้งซ่าน ถึง

ยืนเดินนั่งนอน จิตของเราสงบ มันก็เป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลา จะเป็นสมาธิระดับไหนเท่านั้นเอง สมาธิระดับการข่มเอาไว้ หรือการบังคับ หรือว่าระดับแยกแยะรู้เห็นตามความเป็นจริง ตามธรรมชาติที่แท้จริง เราต้องหัดวิเคราะห์ หัดพิจารณาให้รู้เหตุรู้ผลจริงๆ เราถึงจะเข้าใจความหมายตรงนี้ได้ ต้องพยายามทำกันต่อไป



**ตามดูใจด้วยสตินั้นอย่างไร**

ตอบ : ตามดู ตามรู้ ตามทำความเข้าใจ แล้วก็ค่อยละ ถ้าจิตเกิดกิเลสก็ค่อยละ ถ้าขันธห้าเข้ามา ก็ตามดู ถ้าจิตจะเข้าไปร่วม ก็รู้จักดับ ถ้าสติตามดูตรงนี้ถึงจะเป็นปัญญาเข้าสู่วิปัสสนาได้ เป็นปัญญาที่จะรอบในกองสังขารได้



**ถ้าเราศึกษาเรื่องจิตและสติจนเข้าใจ แล้วฝึกนั่งสมาธิไปเรื่อยๆ ขึ้นตอนต่อไปคืออะไร**

ตอบ : ยืนเดินนั่งนอน เป็นแค่เพียงอิริยาบถ เราอย่าไปเอาแต่เฉพาะ

อิริยาบถของการนั่ง เราต้องฝึกให้ได้ทุกอิริยาบถ ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา แล้วก็ให้จิตของเราว่าง รับรู้ได้อยู่ทุกอิริยาบถ กิเลสตัวไหนเราละได้ เราก็รู้ตัวไหนเราละยังไม่ได้ เราก็พยายามละ พยายามให้จิตของเราสงบทุกสถานการณ์ อยู่กลางโรงแห่ง กลางตลาด อยู่กลางกองเพลิง จิตของเราก็ต้องสงบปราศจากกิเลส



**เหลือบดูจิตบ่อยๆ ทำงานไป เหลือบดูจิตบ้าง ให้สติไปทำงานแทนจิต จิตจึงโล่งโปร่งสบาย**

ตอบ : อันนี้ถูกต้อง แต่คำว่าเหลือบนี้ เราต้องพยายามเข้าใจ คำว่าเข้าใจ คือน้อมเข้าไปสังเกตดูความปกติของจิต จิตว่างก็รู้ว่าว่าง จิตปกติก็รู้ว่าปกติ เราก็จะเห็นเด่นชัด ตัวเข้าใจ หรือว่า ตัวเหลือบเข้าไปดูนี้แหละเขาเรียกว่า ‘ตัวสติตัวปัญญา’ และความปกติ ความโล่ง ความโปร่ง นั่นก็คือ จิต บางทีจิตโล่งโปร่ง จิตที่ไม่มีความโลภ ความโกรธ ความอยาก เขาก็โล่งก็โปร่งอยู่แต่เขายังแยกแยะแยกนามไม่ได้ เปรียบเสมือนกับชั้นที่คว่ำอยู่

ถ้ามีอาการของความคิดผุดขึ้นมา ถ้าไม่ใช่ตัวจิต เราพยายามหมั่นสังเกตดูว่าเขาก่อตัวอย่างไร ขณะจิตจะเคลื่อนเข้าไปรวม ถ้าสติสังเกตทัน เหลือบไปมองเห็นทัน เขาจะติดตัวออกจากกัน จิตจะหายขึ้นมา จิตจะเป็นธรรมชาติมากยิ่งขึ้นไปอีก เราจะมองเห็นทางทะเลอุปรูโปร่งมากขึ้น



ไปอีก เพราะว่าสัมมาทิฐิ ข้อแรกในอริยมรรคที่มีองค์แปด เปิดทางให้พยายามตามทำความเข้าใจ เราจะเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในชั้นห้าที่เกิดขึ้นๆ ดับๆ แล้วตามทำความเข้าใจให้ได้ทุกเรื่อง ถ้าเราปล่อยทิ้งเอาไว้ หรือว่าเราไม่ตามดู จิตของเราก็จะซึมเข้าสู่สภาพเดิม ญกแล้วละ ต้องพยายามดำเนินไปให้ดีที่สุด



**เมื่อเราเจริญสติ เราจะหัดพิจารณาให้เห็นความเกิด ดับ ความเป็นไปของกาย เวทนา จิต ธรรมได้อย่างไร**

ตอบ : เราต้องเจริญสติเข้าไปแยกจิต แยกความคิด แยกรูปแยกนามให้ได้เสียก่อน เราถึงจะพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ครบทั้งสี่ตัวได้ ถ้าเรายังแยกรูปแยกนามไม่ได้ มันจะเป็นแค่เพียง ‘ปัญญาโลกีย์’ เท่านั้นที่พิจารณาธรรม เป็นเพียง ‘กิลเลสธรรม’ เท่านั้นที่จะพิจารณา เพราะว่าจิตของเรายังไม่ตกระแสธรรม หรือว่าจิตของเรายังแยกรูปแยกนามไม่ได้

ถ้าจิตของเราแยกรูปแยกนามได้ จิตของเราจะว่างรับรู้ การพิจารณายกจิตขึ้นมาพิจารณา จิตก็ว่างรับรู้ ยกกายขึ้นมาพิจารณา จิตก็ว่างรับรู้ ยกห้วงธรรมขึ้นมาพิจารณา จิตก็ว่างรับรู้ ยกเวทนาขึ้นมาพิจารณา จิตก็ว่างรับรู้ ถึงจะเป็นการเจริญสติปฏิฐานสี่อยู่ในตัวตลอดเวลา เราต้องพยายามเจาะแยกรูปแยกนามให้ได้เสียก่อน เราจะเข้าใจในความหมายที่เราตั้งคำถามมานี้ได้เอง



## แล้วเราจะเริ่มต้นจิตอย่างไร

ตอบ : เราต้องสร้างผู้รู้ คือสร้างความรู้สึกรู้ตัว แล้วก็รู้จักควบคุมจิต ควบคุมอารมณ์ ต่อไปข้างหน้า ก็รู้จักสังเกตจิต สังเกตความคิด แยกรูปแยกนาม ให้ได้เสียก่อน เราถึงจะมองเห็นทางที่จะเข้าไปดำเนินชีวิตได้อย่างกระจ่างทีเดียว



ขออนุญาตถามในแนวปฏิบัติที่เป็นอยู่ เกรงว่าจะหลงทาง เข้าใจว่าการเจริญสติจริงๆ แล้ว ไม่น่าจะอยู่กับจิตอย่างเดียว อะไรชัดก็ดูอันนั้นได้ไหม เพราะลองพิจารณาแล้ว ถ้าเรารู้ทันจริงๆ ไม่เห็นว่าจะเกินออกไปจากการรู้อยู่กับกาย เวทนา จิต ธรรม เช่น บางครั้งร่างกายเราเจ็บปวด มีทุกขเวทนา เวทนา มันก็เด่นมากๆ เช่น ปวดท้องจากโรคกระเพาะกำเริบ เวทนาชัดเจน เรารู้เวทนา พอเวทนาหายไป ใจเราสบาย สติมันก็ไปอยู่กับจิต หลังจากนั้นหากเราเดินไปมา เรารู้ทัน ก็รู้การเคลื่อนไหวของกาย เป็นต้น เพราะมันรู้ได้คร่าวๆอย่างใช้หรือไม่ ขอภัยหากคำถามดูวุ่น

ตอบ : ไม่ควรถกหรือ ความเข้าใจของเราอยู่ในระดับนี้ ความเป็นจริงแล้ว การเจริญสติปัฏฐานสี่ ถ้าเราแยกแยะรูปแยกนามไม่ได้ หรือว่าจิตยังไม่คลาย ออกจากขันท์ห้า จะไม่ครบ ๔ ฐาน คือตัวจิตของเราส่งออกไปพิจารณา เขาเรียกว่า จิตส่งออกไปภายนอกอยู่

ตามความเป็นจริงแล้ว ทั่วๆ ไป เราแยกแค่เพียงในส่วนรูปกับนาม เราไม่ได้แยกละเอียดถึงจิตกับขันท์ห้า ซึ่งเป็นฝ่ายนามธรรมด้วยกัน ถ้าเราเจาะลึกลงไป แยกจิตออกจากขันท์ห้า ออกจากอารมณ์ ซึ่งเป็นฝ่ายนามธรรมได้ หรือที่เรียกว่า ‘แยกแยะรูปแยกนาม’ จะพิจารณา ก็ให้จิตรับรู้อยู่ พิจารณากาย จิตก็ว่างรับรู้ พิจารณาเวทนา จิตก็ว่างรับรู้ พิจารณาธรรม จิตก็ว่างรับรู้ จะพิจารณาอะไรอยู่ จิตก็ว่างรับรู้ อันนี้ จึงจะครบการเจริญสติปัฏฐานสี่

ถึงเราจะพิจารณาธรรม ถ้าจิตยังแยกแยะรูปแยกนามไม่ได้ หรือจิตยังไม่อยู่ใน ความว่างรับรู้ ก็เป็นแค่เพียง ‘กิเลสธรรม’ เป็นแค่เพียง ‘ปัญญาโลภภัย’ อาจจะถูกอยู่ในระดับหนึ่งเท่านั้นเอง เราพยายามจะให้ลึก ให้จิตของเราแยกออกจากสิ่งพวกนี้ คอยดู คอยสังเกต คอยวิเคราะห์ ถึงจะเป็นการเจริญมหาสติปัฏฐานสี่ครบบริบูรณ์



การศึกษาเพื่อเข้าถึงปัญญา หากมีครูสอบอารมณ์แนะนำวิธี การเข้าถึงก็ คงเป็นเรื่องที่ง่ายขึ้น แต่ถ้าหากยังไม่มีโอกาสที่จะเจอครูบาอาจารย์ เรามี วิธีที่จะสอบอารมณ์ตัวเอง และแก้ไขตัวเองได้ไหมครับ

ตอบ : คำถามนี้เป็นคำถามที่ดีมากที่สุดทีเดียว เป็นคำถามที่จะเดินปัญญาได้ดีมากที่สุดทีเดียว วิธีที่มีการตรวจสอบด้วยตัวเอง ถ้าใหม่ๆ เราไม่เข้าใจ เราก็ต้องแสวงหาครูบาอาจารย์ แสวงหาสถานที่

ถ้าเราเข้าใจแล้ว ก็ตัวเรานั้นแหละ ตรวจสอบเราตลอดเวลา ถ้าเรารู้จักเจริญสติเข้าไป น้อมเข้าไปวิเคราะห์ อะไรคือสติ อะไรคือจิต อะไรคือความคิด อะไรคืออารมณ์ เรามีสติเข้าไปหมั่นสังเกต เข้าไปหมั่นวิเคราะห์ คอยตรวจสอบจิตของเราอยู่ตลอดเวลา จิตของเราเกิดอย่างไร จิตของเราไปอย่างไร จิตของเราหลงอะไร เราแพ้ให้กิเลสไหม

นี่แหละ เราต้อง ‘สร้างผู้รู้’ เข้าไปตรวจสอบจิตของเราตลอดเวลา เราก็จะได้ฟังธรรมะตลอดเวลา รูป รส กลิ่น เสียง ก็จะเป็นอาจารย์สอนธรรมะให้เรา ไม่ต้องไปหาที่ไหนหรอก เราสร้างผู้รู้เข้าไปตรวจสอบเรา

เหมือนดังคำพูดที่ถามมานั้นแหละ ดีมากที่สุดทีเดียว เราต้อง ‘สร้างตัวสติ’ เข้าไปตรวจสอบเราตลอดเวลา ตรวจสอบไม่ทัน เราก็รู้จักดับ รู้จักควบคุม หมั่นตรวจสอบใหม่ หมั่นสังเกตบ่อยๆ เป็นคำถามที่ดีมาก น่าจะเอาไปประพจน์ไปปฏิบัติได้เลยนะ



เคยอ่านและได้ฟังจากหลายๆ ท่านว่า ต้องแยก रूप แยกนามให้ได้ก่อน หากแยก रूप แยกนามได้แล้ว ผู้นั้นจะคิด เห็น หรือทำเช่นไรในการดำเนินชีวิตประจำวัน

ตอบ : เราต้องทำความเข้าใจกับสมมุติ ทำความเข้าใจกับวิมุตติ เราถึงจะอยู่กับสมมุติอย่างมีความสุข อยู่กับวิมุตติอย่างมีความสุข เพราะว่าธรรมกับโลกก็อาศัยกันอยู่ จิตกับกายก็อาศัยกันอยู่ เราต้องทำความเข้าใจกับสมมุติให้หมด แล้วก็ทำความเข้าใจกับวิมุตติ เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างก็อิงอาศัยกันอยู่หมด เราจะไปละสิ่งหนึ่งก็ได้ เพราะว่าเรายังมีลมหายใจอยู่ กายของเราก็ยังอาศัยสมมุติอยู่

ถ้าเราอยากจะอยู่ดีมีความสุข เราก็ต้องทำความเข้าใจให้หมดทุกอย่าง แล้วก็อย่าให้ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ปล่อยวาง วางที่จิต ทำจิตของเราให้สะอาดให้บริสุทธิ์ นั้นแหละดีที่สุด

บริหารสมมุติได้อย่างไร เราต้องรู้จักวิเคราะห์ พิจารณาในสิ่งที่เราชอบ ในสิ่งที่เราถนัด ขณะที่เราบริหาร ขณะที่เราทำนั้น เราเดือดร้อนไหม กายของเราเดือดร้อนไหม จิตของเราเดือดร้อนไหม สมมุติภายนอกเขาเดือดร้อนไหม เราต้องวิเคราะห์พิจารณาให้มันรอบทั้งภายใน รอบทั้งภายนอก ผิดพลาดเราแก้ไขใหม่ จนถึงจุดหมายปลายทางได้นั้นแหละ





A close-up photograph of several heads of green lettuce, likely Butterhead or similar variety. The leaves are tightly packed, showing a ruffled texture. The color is a vibrant green, with some yellowing at the edges of the leaves. The lighting is bright, highlighting the texture and color of the foliage.

รสมะ  
ในชีวิตประจำวัน

การทำงานต้องใช้สมาธิตลอด ใจจะมุ้งแต่กับงาน นึกได้ก็เมื่อมีช่วงเว้น  
ว่างบ้างก็ตามดู ถูกต้องหรือไม่คะ

ตอบ : ถูกต้องอยู่ระดับหนึ่ง แต่ยังไม่ถูกในส่วนลึกๆ ลงไป ตามความเป็น  
จริงแล้ว เราต้องทำความเข้าใจกับจิตให้ละเอียดเสียก่อน

ถ้าเราทำความเข้าใจกับจิตของเราให้ละเอียดแล้ว เราก็จะเอาภาระหน้าที่  
การงานเป็นตัวปฏิบัติ ทำงานไปด้วย ให้จิตรับรู้ไปด้วย ขณะนี้สติของเรายัง  
ไม่ต่อเนื่อง เราจะดูงานข้างนอกก็เลยพลั้งเผลอข้างใน จะเอาข้างในก็เลย  
พลั้งเผลอข้างนอก แต่เราก็ต้องทำควบคู่กันไป สักวัน สักเวลานึงก็จะเต็ม  
รอบเอง พยายามทำไปให้ถึงที่สิ้นสุดนะ





มีอาชีพที่ต้องกระทบกับอารมณ์คน มีบทสวดมนต์ที่ช่วยทำให้อารมณ์ดี  
ไหมคะ

ตอบ : ไม่จำเป็นต้องใช้บทสวดอะไร ถ้าฝึกฝนจิตของเราให้ดี อยู่กับสิ่งดีๆ  
ให้อยู่ในกองกุศล พยายามละอกุศล เจริญเฉพาะกุศลมองโลกในทางที่ดี  
คิดดี สิ่งไหนที่ทำให้จิตของเราเศร้าหมอง หรือว่าทำให้จิตของเรามีความ  
ฟุ้งซ่าน เรา รู้จักดับ แค่ทำให้จิตของเราอารมณ์ดี เจริญพรหมวิหารให้  
มากๆ เท่านั้นแหละ ไม่จำเป็นต้องไปหาบทสวดมาช่วย ทำให้จิตของเรา  
ดีได้ ก็จะเป็นเองนั่นแหละ



การจะเป็นนักวาดรูปต้องสร้างอารมณ์ หรือการร้องเพลงก็เหมือนกัน  
เราก็ต้องใส่อารมณ์ไปตามเนื้อร้อง ต้องคิดว่าเราเป็นอย่างไรในเนื้อเพลง  
ถึงจะร้องออกมาให้ผู้ชมสัมผัสถึงความรู้สึกของเนื้อเพลงได้ อย่างที่เรียก  
ว่า อินในเนื้อร้อง ในพระไตรปิฎกกล่าวถึง คติของนักร้อง นักแสดงว่าไป  
ไม่ได้ พระท่านจึงไม่ร้องเพลง ไม่เล่นดนตรี ฯลฯ คนถือศีลแปด ก็ไม่เช่นกัน  
ร้องเพลงแต่ไม่อินกับเพลง ก็เป็นศิลปินไม่ได้สิ

ตอบ : คำถามตรงนี้ที่ท่านไม่ตอบโดยตรงๆ เพราะว่าคนถามนั้นยังไม่  
เข้าใจ เพราะว่าคนถามนั้นยังมีความหลงอยู่ ถ้าท่านตอบไปก็จะทำให้หลุด  
หนักลงไปอีก ถ้าคนเข้าใจแล้ว จะเล่นดนตรีก็ได้ไม่มีปัญหา หรือว่าจะทำ  
อะไรก็ได้ถ้าเราเข้าใจในเรื่องจิต

ถ้าจิตของเราตกกระแสนธรรม ทำความเข้าใจ สักแต่ว่าดู สักแต่ว่าเล่น สักแต่ว่าฟัง เราเล่นด้วยสติ เล่นด้วยปัญญา ไม่ใช่เล่นด้วยอำนาจของโมหะ ไม่ใช่ว่าเล่นด้วยอำนาจของความหลง

ถ้าเราเข้าใจตรงนี้แล้ว มันเล่นได้หมด เหมือนกับเรารับประทานอาหาร นั้นแหละ เรารับประทานอาหาร ไม่รับประทานอาหารด้วยความอยาก แต่เรารู้ว่าอร่อยหรือไม่อร่อย แต่เราไม่ยึดติด เวลาเราเล่นดนตรี เราก็เล่นด้วยสติ เล่นด้วยปัญญา เล่นด้วยเหตุด้วยผล

ที่พระพุทธรูปท่านไม่ได้ตอบตรงนั้นโดยตรง เพราะว่าคนถามคนนั้นยังมีแต่ความหลงอยู่ ยังไม่เข้าใจในตรงนี้ ถึงตอบไปก็ไม่เข้าใจ ท่านก็เลยปฏิเสธไปก็เท่านั้นเอง



เพิ่งค้นพบกุศโลบายที่ทำให้ตัวเองเป็นคนใจเย็นขณะขับรถ แต่ก่อนใจร้อน ขับรถเร็ว มีอัตราแรง ใครห้ามแซง ห้ามปาดเพราะมีเอาคืน ใจแคบ ไม่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ปัจจุบันใช้วิธี ‘จิตตुจิต’ เวลาเมื่อไหร่ขับรถมาทำให้เราจิตเกิด จะรีบตรวจเช็คจิตเกิดไหม แล้วดับให้มันเข้าที่ทันที จากนั้นก็บอกกับตัวเองว่า ได้สะสมบุญอีกหนึ่งแต้ม นับแต้มสะสมไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงที่ทำงานหรือที่บ้าน ตอนนี้ขับรถสุภาพขึ้นเยอะเลย คนอื่นอาจจะมองว่าไม่แปลก แต่ตัวเองคิดว่าพบการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ แถมประหยัดน้ำมันอีกต่างหาก

ตอบ : มันไม่แปลกหรอก ถูกแล้วละที่ทำอย่างนี้ พยายามทำให้ตลอด แล้วเปรียบเทียบกัน ตอนที่เรายังไม่เคยฝึก ไม่เคยสนใจตรงนี้ กับช่วงที่เรามาสอนใจมาฝึกแล้ว ความทุกข์ของเรามันคลายลงได้มากเท่าไร เราควบคุมจิตได้มากเท่าไร เราต้องพยายาม

ที่เรียกว่าฝึกจิต หรือจิตดุจิต ที่ถูกคือ สตินั้นแหละรู้จิต ตัวเกิดนั่นคือตัวจิต ตัวรู้ตัวจิตนั่นคือตัวสติ ไม่ใช่ตัวจิตดุจิต ตัวสติคือตัวที่ไปรู้ว่าจิตของเราเกิด จิตเกิดเรารู้จักดับ

การดับ การควบคุม นั่นแหละ เขาเรียก การควบคุมจิตในระดับหนึ่งเป็นการควบคุมจิต แต่ยังแยก रूप แยกนามไม่ได้ ถ้า ‘แยก रूप แยกนาม’ ได้ เราต้อง ‘แยกจิตออกจากขันธห้า’ ได้ หรือว่า ‘แยกตัววิญญาน’ ที่จะเข้ามารวมกับความคตินั้นแหละ ถึงจะเดินเข้าสู่วิปัสสนาได้

ถูกแล้วละ พยายามดำเนินไปให้ถึงจุดหมายปลายทาง



เวลาดูรายการที่เศร้าๆ สารคดีเกี่ยวกับชีวิตคนที่น่าสงสาร ตอนนั้นเราจะรู้ก่อนเลยว่า เตียวใจจะรู้สึกอย่างไร เช่น ห่อเหี่ยว สงสาร แบบนี้เรียกว่า **จิตด้วยหรือไม่คะ**

ตอบ : เรียกว่า รู้จิตอยู่ แต่การควบคุมจิต การสร้างความเข้มแข็งให้จิตตรงนั้นยังไม่มี ตัวจิตของเรายังไปเสวยอารมณ์นั้นอยู่ เราต้องให้จิตของ

เรานิ่งรับรู้ ถ้าเราพอที่จะช่วยเหลือได้ ก็ช่วยเหลือด้วยสติ ช่วยเหลือด้วยปัญญา ให้จิตของเราอยู่ในอุเบกขา รับรู้อยู่ อย่าให้จิตของเราเข้าไปร่วมหรือในภาษาโลกๆ เขาเรียกว่าเข้าไป ‘อิน’ ต้องพยายามให้จิตของเรานิ่งรับรู้อยู่ภายใน



**ดูโทรทัศน์แล้วไม่มีอารมณ์ร่วม** ลองเอาสติดูตัวเองเวลาดูข่าวไม่ดีจากโทรทัศน์ ก็เลยเหมือนกับกำลังดูตัวเองไม่ได้ดูข่าวร้าย พอดูไปเรื่อยๆ หลุดบ้าง ก็ดึงสติกลับมาดูอารมณ์ตัวเองอีก เป็นอยู่อย่างนี้ อารมณ์ร่วมในการดูก็ไม่เกิด เห็นว่าเศร้าๆ แต่เราไม่อินไปกับข่าวไม่ดี ภาพการสูญเสียการพลัดพรากเป็นเรื่องใหญ่ของคนเรา หากดูแบบเอาสติดูก็ไม่ร้องไห้เหมือนก่อน การทำแบบนี้ ไม่ทราบว่าจะตัวสมาธิหรือตัวสติมันโตและกว้างขึ้นกันแน่ แต่ว่ามันไม่มีพื้นที่ให้ตัวปรุงมันเกิด เพราะเหมือนมีตัวดักจับตัวปรุงไม่ยอมให้มันก่อตัวเห็นก็เลยเฉยๆ ซึ่งยังไม่แน่ใจว่าถูกต้องหรือไม่

ตอบ : ดีมากทีเดียว ถูกต้องทีเดียว เราพยายามดำเนิน หมั่นสังเกต หมั่นวิเคราะห์ไปเรื่อยๆ นั่นแหละ เราได้ฟังธรรมตลอดเวลา ขณะที่เราดูหนังฟังเพลง เราก็สังเกตดูจิตของเรา จิตของเราก็รับรู้ เราก็จะได้ฟังธรรมะอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่ว่าจะไปให้พระท่านพูด ท่านเทศน์ให้ฟังอย่างเดียว

ในสิ่งที่ถามมานี้ดีมากที่สุดทีเดียว พยายามดำเนินต่อ ทำต่อไป และก็รู้จักสังเกต  
ตัวความคิดที่จะผุดขึ้นมาปรุงแต่งจิตของเรา ซึ่งเป็นอาการของขันธห้า  
จิตของเราจะเคลื่อนเข้าไปรวมได้อย่างไร ให้เราสังเกตตรงจุดนั้น ถ้าเรา  
สังเกตทันเมื่อไร ขณะจิตจะเข้าไปรวม จิตมันจะติดตัวออกมา จิตก็จะแยก  
รูปแยกนาม จิตจะหายไปขึ้นมา ความอิสระของจิตก็จะมีมากขึ้นกว่านี้อีก

อีกอย่างหนึ่ง ขณะที่ดูหนังอยู่นั้น จิตนิ่งอยู่ สงบอยู่ อันนี้มันถูกต้อง  
แล้วละ เราได้สอนตัวเองตลอดเวลา เรารู้จักแยก รูป รส กลิ่น เสียง ออก  
จากจิตของเรา เราหมั่นสังเกต หมั่นวิเคราะห์จิตของเรา ว่าจิตของเรา  
เกิดความยินดีไหม ยินร้ายไหม จิตของเราไป ‘อิน’ หรือว่าเข้าไปรวม  
นั่นแหละ เขาเรียกว่า ‘จิตไปเสวย’

ถ้าจิตเรายังปกติอยู่ ตากระทบรูป หูกระทบเสียง สติเราคอยตรวจสอบ  
นั่นแหละ เราได้ฟังธรรมะอยู่ตลอดเวลา เป็นคนสอนตัวเองอยู่ตลอดเวลา  
‘เอากายเป็นวัด ทำจิตให้เป็นพระ’ ก็ตรงนี้แหละ จิตจะเกิดกิเลส เกิดความ  
โลภ ความโกรธ ความอยาก หรือเกิดความยินดียินร้าย เราก็กัด

อีกอย่างหนึ่งนั่น ถ้ามีความคิดผุดขึ้นมา ถ้าไม่ใช่ตัวจิตก็สังเกตดู อย่าเพิ่ง  
ไปดับ เพราะเราจะได้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงว่า เขาเกิดขึ้นมาได้อย่างไร  
เรื่องอะไรที่เขาเกิด จิตของเราไปหลงได้อย่างไร ซึ่งเราเรียกว่าอวิชชา  
ไม่รู้รอบรู้ในกองสังขาร ไม่รอบรู้ในขันธห้า

เราต้องพยายามตามดูตรงนี้ให้ละเอียด เมื่อจิตรู้ความจริงแล้วเขาก็จะ  
ปล่อย เขาก็จะวาง จิตก็เป็นอิสระอีกชั้นหนึ่ง ดีมากที่สุดทีเดียว พยายามดำเนิน  
ต่อให้ถึงที่สิ้นสุด พยายามให้ถึงจุดหมายปลายทางนะ



ที่ว่า ‘ถ้ามีความคิดผุดขึ้นมา ถ้าไม่ใช่ตัวจิตก็สังเกตดู อย่าเพิ่งไปดับ เพราะ  
ว่าเราจะได้เกิดปัญญาที่แจ่มเห็นจริงว่า เขาเกิดขึ้นมาได้อย่างไร เรื่องอะไร  
ที่เขาเกิด จิตของเราไปหลงได้อย่างไร’

คำถามมีอยู่ว่า เวลาเราดูความคิดที่ผุดขึ้นมา โดยมีสติตามดูรู้เท่าทัน ก็  
ปรากฏว่าความคิดนั้นมันดับหายไป ไม่ปรุ่งต่อ ต้องทำอย่างไรเพื่อไม่  
ให้มันดับ และพิจารณาการเกิดและที่มาของความคิด และขบวนการ  
ที่จิตเข้าไปหลง

ตอบ : อันนี้เป็นคำถามที่ดีมากทีเดียว น่าภูมิใจ ขณะที่เรตามดู รู้ว่ามัน  
ดับมันหายไป ก็ปล่อยมันเสีย เราสังเกตเอาตัวใหม่ที่เข้ามา ถ้าจิตจะส่ง  
ออกไปภายนอก เราก็รู้จักดับรู้จักควบคุม

ถ้าความคิดที่ไม่ใช่ตัวจิตผุดขึ้นมา เราก็ปล่อยให้เขาเกิดขึ้นมา เราก็สังเกต  
ดูว่าเขาก่อตัวอย่างไร จิตของเราจะเคลื่อนเข้าไปรวมเอง ถ้าเราสังเกต  
ทันปุ๊บ จิตเขาก็จะตีตัวออกจากความคิดตรงนั้น เราก็จะเข้าใจ เราก็จะเห็น  
ให้เรตามดูการเกิดการดับของขั้นห้า ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป นั้นแหละ  
เขาเรียกว่า รอบรู้ในกองสังขาร รอบรู้ในอารมณ์ รอบรู้ในอาการของขั้นห้า  
อวิชชาก็คือ ความไม่รู้ตรงนี้

ถ้าเรารู้ตรงนี้ ‘สัมมาทิฐิ’ ก็จะเปิดทางให้เราทันที เมื่อสัมมาทิฐิใน อริยมรรคมีองค์แปดข้อแรกเปิดทางให้เรา เราก็จะมองเห็นทางทะลุ ปรุโปร่ง ที่นี้เราจะชำระสะสางกิเลสของเราได้หมดหรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับ ความเพียรของตัวเองนะ พยายามให้ถึงที่สุดเถอะ



ขออนุญาตเล่า **แนวคิดที่ได้จากการไปชมภาพยนตร์** ตำนานสมเด็จพระนเรศวรมหาราช มีจิตไมโครคอนไทยที่แปรพักตร์ ได้ข้อธรรมเป็นระยะๆ ได้แง่คิดในการปกครองคน สุดท้าย เป็นกุศโลบายให้คนไทยในปัจจุบัน รักษาดี มีความสามัคคีกัน

ตอบ : ดูหนัง ฟังเพลง ก็เป็นการ ฟังธรรมหมั่นนั้นแหละ ถ้าคนเข้าใจ ถ้าจิตของเราเป็นธรรม เราไปดูหนัง หนึ่งก็จะเป็นอาจารย์สอบอารมณ์ หนึ่งเขาแสดงไม่ดี เราโกรธให้เขาใหม่ เขาแสดงดี เราไปหลงดีใจกับเขาใหม่ จิตใจของเรา เป็นกลางใหม่ เห็น เราก็มองเห็น เอ้อ เขาแสดงดี เขาแสดงเข้ากับบทบาทดี แต่จิตใจเข้าไปอินกับเขาใหม่ ไปร้องไห้กับเขาใหม่ หรือว่าไปตื่นตื้น กับเขาใหม่

ถ้าจิตใจของเรายังปกตินั้นแหละ ทุกสิ่งทุกอย่างก็ล้วนเป็นอาจารย์สอบ อารมณ์เรา สอนเรา เราก็จะได้ฟังธรรม ไม่ใช่ว่าได้เฉพาะเวลาที่พระท่าน พูด ท่านเทศน์ให้ฟัง ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นธรรมสอนเราได้ตลอดเวลา รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส จะเป็นอาจารย์สอนเราได้ตลอดเวลา เราจะได้

ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าได้ตลอดเวลา ทุกลมหายใจเข้าออก ถ้าจิตของเรา  
อยู่ในความว่าง ความสะอาด ความบริสุทธิ์



อ้าว! อย่างนี้เวลาไปดูหนังก็ไม่สนุก แล้วจะไปดูทำไม ดูหนังก็ไม่มันส์

ตอบ : ก็มันส์สิ อย่างนั้นไปกินมะนาว มันก็ไม่เปรี้ยวสิ ปล่อยวาง  
แล้วไปกินเกลือ เกลือก็ยังคงเค็มอยู่เหมือนเดิมนั่นแหละ อร่อยก็อร่อย  
รับรู้ ให้จิตของเรารับรู้ มันส์ก็ให้รู้ว่ามันส์ สนุกก็ให้รู้ว่าสนุก  
แต่ไม่ให้จิตของเราไปปรุงแต่งร่วม เพียงแค่ให้เขารับรู้ ถ้าเราจะเข้าไป  
ไปร่วมด้วย ก็ร่วมด้วยสติร่วมด้วยปัญญา ให้จิตรับรู้แต่ไม่ให้จิตกระโดด  
เข้าไปลุยกับเขาด้วย



สรุปแล้ว อาการสนุกเป็นอาการทางกายหรือเปล่า

ตอบ : อาการทางกายเราต้องแยกแยะ เรื่องส่วนของกาย ส่วนของจิต ต้อง  
มีสติเข้าไปดู เข้าไปรับรู้ ให้จิตรับรู้ ไม่ให้จิตของเราเข้าไปเป็นตัววงการ  
เข้าไปสั่ง เข้าไปลุย ถ้าดูแล้วอยากดูอีก ก็ให้เปลี่ยนจากความอยากที่เกิด  
จากจิตให้เป็นความต้องการของสติปัญญา ให้จิตของเรานิ่งรับรู้ เป็นความ  
ต้องการของสติปัญญา เข้าไปทำหน้าที่แทน



## เรียนรู้ธรรมชาติ ผ่านบทเพลง Live and Learn

เมื่อวันที่ชีวิต เดินเข้ามาถึงจุดเปลี่ยน  
จนบางครั้งคนเราไม่ทันได้ตระเตรียมหัวใจ  
ความสุขความทุกข์ ไม่มีใครรู้ว่าจะมาเมื่อไร  
จะยอมรับความจริงที่เจอได้แค่ไหน  
เพราะชีวิตคือชีวิต เมื่อมีเข้ามาก็มีเลิกไป  
มีสุขสมมีผิดหวัง หัวเราะหรือหวั่นไหว เกิดขึ้นได้ทุกวัน  
อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน  
อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด  
สุขก็เตรียมไว้ ว่าความทุกข์คงตามมาอีกไม่ไกล  
จะได้รับความจริงเมื่อต้องเจ็บปวดไหว  
เพราะชีวิตคือชีวิต เมื่อมีเข้ามาก็มีเลิกไป  
มีสุขสมมีผิดหวัง หัวเราะหรือหวั่นไหว เกิดขึ้นได้ทุกวัน  
อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน  
อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด  
อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน  
อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด  
อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน  
อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด  
อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด

ตอบ : เราทำความเข้าใจอยู่ในปัจจุบันให้ดีที่สุดนั่นแหละ เราทำตามความเป็นจริงแล้ว จิตของเราไม่ไปยึดมั่นถือมั่น อันนี้ เรามองอยู่เฉพาะเพียงแค่ระดับของโลกิยะ ระดับของสมมุติเท่านั้นเอง เราต้องพยายามมองให้ลึก

คลายจิตของเราออกจากความยึดมั่นถือมั่น ให้เป็นปรมาตม์ หรือทำให้จิต อยู่เหนือสมมุติต่างๆ ให้จิตของเราอยู่ในความสะอาด ความบริสุทธิ์ และ มองโลกในทางที่ดี คิดดี เราก็มองเห็นความจริงของชีวิตขึ้นมาทันที ไม่ไปยินดี ยินร้าย ไม่ไปเสียใจกับโลกธรรมแปดเขา เพราะโลกธรรมแปด ก็เป็นอยู่อย่างนั้น เราก็ต้องพยายามคลายจิตของเราออกดู รับรู้อยู่ตลอดเวลา ไม่เข้าไปหลงไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น เราก็มองอยู่กับสมมุติอย่างมีความสุข สงบความสุข อยู่กับ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส นั้นแหละ ไม่ได้หายไปไหน หลอก หลงหลมหายใจนั้นแหละ เราถึงจะพราวจากสมมุติตรงนี้ไปได้



**กุศโลบายอะไรที่ทำให้คนอยู่ในโลกสมมุติ ปฏิบัติธรรมได้อย่างต่อเนื่อง**

ตอบ : เราต้องทำความเข้าใจกับโลก โลกกับธรรมก็อยู่ด้วยกัน ธรรมกับ โลกก็อาศัยกันอยู่ เราจะแยกจากกันไม่ได้ เราต้องแยกด้วยสติ แยกด้วย ปัญญา ถึงจะอยู่กับสมมุติอย่างอยู่ดีมีความสุข



แม่เป็นคนความรู้น้อย ทำมาค้าขายไปวันๆ ต้องพบกับผู้คนมากมาย เป็นคนขี้บ่นขี้ใจและเกรงใจคนอื่น ห่วงใยลูกเกินเหตุ ชอบไปดูดวงให้ลูก ถ้าหมอดูทักไม่ดีก็จะไม่สบายใจตลอด วันๆ มีแต่เรื่องของคนอื่นๆ อยู่ในสมอง นำปวดหัว ไม่ยอมปล่อยให้ว่าง หากไปทักท้วงก็จะไม่พอใจ ไปทำบุญเหมือนกัน แต่เมาบุญเสียมากกว่า ชีวิตแม่ก็เลยมีทุกข์มากกว่าสุข สุดท้ายก็ต้องเลิกกับพ่อ พ่อคงทนความเจ้ากี้เจ้าการของแม่ไม่ได้ **จะมีอุปสรรคอะไร แม่ให้รู้จักสติหรือรู้จักธรรมได้อย่างไร**

ตอบ : ไม่ต้องไปกังวลกับท่านหรอก เราประพฤติปฏิบัติตัวให้ดี ปฏิบัติให้เห็นเป็นตัวอย่าง ท่านก็จะมอง พิจารณา ใคร่ครวญว่า ตัวของเราดีแค่ไหน ตัวของเราดีขึ้นหรือยัง หรือว่าเปลี่ยนไปในทิศทางไหน ท่านก็จะคอยดู คอยรู้อยู่ตลอดเวลา

ตามธรรมชาติของผู้เป็นแม่ก็ย่อมรักบุตรเป็นธรรมดา ถึงจะโตขนาดไหน ก็มองเห็นลูกทุกคนเป็นเด็กอยู่ดี เราพยายามมาปรับปรุงแก้ไขตัวของเรา ก็เท่ากับช่วยเหลือท่าน ต่อไปข้างหน้าท่านก็จะปรับปรุงตัวของท่านเอง ได้นั่นแหละ



เวลาชวนเพื่อนเลิกเหล้า มันบอกว่าลงทุนมาเยอะแล้ว กินเพื่อผ่อนคลาย กินไม่มาก แค่นี้ อยากช่วยเพื่อนเลิกเหล้าจะช่วยชี้โทษอย่างไรดีครับ

ตอบ : เราก็กินให้เป็นนิบาการของกรรมเสีย เราก็ช่วยเหลือเท่าที่เราช่วยได้ ถ้าเราช่วยได้เราก็ช่วย ช่วยไม่ได้เราก็อย่าไปทุกข์ด้วย อุเบกขา วางเฉย

เราพอช่วยได้เราก็ช่วย ช่วยไม่ได้ก็ยกให้เป็นวิบากกรรม อีกอย่างหนึ่งนั้น ถ้าไม่ถึงเวลา เขายังคงจะไม่เลิก เมื่อถึงเวลา เขารู้คุณรู้โทษ เขาก็คงจะเลิกได้เอง



**มีเจ้านายไม่ดี จะเตือนสตินายอย่างไรคะ**

ตอบ : เตือนสติตัวเองก่อน ก่อนที่จะคิดอคติกับคนอื่น ถ้าเราทำตรงนั้นไม่ได้ เราก็พิจารณาว่าเราอยู่ในระดับไหน เป็นนายหรือเป็นบ่าว บ่าวจะไปเตือนนายนี้ ก็หาโอกาสหาช่องทางที่ดูเหมาะสมเสียก่อน ค่อยช่วย ค่อยพิจารณา ค่อยแก้ไข เราก็ต้องดูกาล ดูเวลาด้วย ดูจังหวะด้วย ถ้าเราไปพูดตรงๆ ดีไม่ดี เราตงงานเลยนะ



ผมเป็นผู้บริหารหน่วยงานราชการแห่งหนึ่ง ก่อนที่ผมจะมาอยู่ เขาทำงานกันแบบเรื่อยๆ ไม่มีการพัฒนาอะไร ปีแรกผมปล่อยให้ผ่านไปก่อน พอขึ้นปีที่สอง ผมบอกว่าเราต้องช่วยกันพัฒนาองค์กรให้ก้าวหน้า ด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการทำงาน และแจ้งนโยบายการทำงานให้ฟัง พอพูดออกไปเท่านั้นแหละ บางคนเฉย บางคนค้าน บอกว่า トラบไตที่

ผู้บริหารครองใจเขาไม่ได้ เขาจะไม่ยอมพัฒนา ไม่ยอมเปลี่ยนแปลง  
เมื่อลูกน้องไม่ศรัทธาอย่างนี้ ผมควรทำอย่างไร

ตอบ : เราก็ต้องประพฤติปฏิบัติ ขัดเกล้าตัวเอง ทำให้เป็นตัวอย่าง ให้  
เป็นผู้นำที่ดี ต้องเป็นบุคคลที่มีความเสียสละ การกระทำต้องถึงพร้อม  
ต้องทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง ด้วยการพูดจา การกระทำ

เราทำให้เป็นตัวอย่างให้เกิดประโยชน์ ประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน ทั้งนี้  
บริวารเขาก็จะทำตามความประพฤติปฏิบัติของเราได้เอง ไม่ต้องกังวล



หลายวันนี้ได้เข้าฟังสัมมนา มีหลายๆ เรื่อง หลายๆ ประเด็นพูดถึงเรื่องการ  
มุ่งหวังถึงความยั่งยืนในเรื่องต่างๆ พอฟังมากๆ เข้า พิจารณากับหลักธรรม  
ที่ว่า สรรพสิ่งล้วนแล้วแต่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ก็เลยสับสนว่าจะพูด  
ถึงความยั่งยืนไปใย หรือความยั่งยืนในด้านสมมุติทางโลกจะเป็นเพียง  
แค่การอยู่และใช้ทรัพยากรจากธรรมชาติให้นานเท่านั้น トラบเท่าที่  
เทคโนโลยีจะสามารถตัดวงจรธรรมชาติได้

ตอบ : เอ้อ! เอาอยู่แค่ปัจจุบัน ทำสมมุติของเราให้ดี ให้กายของเราอยู่ดี  
มีความสุข ครอบครัวของเราอยู่ดีมีความสุข ภาระหน้าที่การงานของเรา  
ให้อยู่ดี ไม่ให้ขาดตกบกพร่อง ทำอยู่ปัจจุบันนี้ให้ดี อนาคตก็จะออกมาดี  
ถ้ารากฐานตรงนี้ดีแล้ว อนาคตก็จะยั่งยืนเอง

ทุกคนมีแต่พูด แต่การกระทำไม่ถึงพร้อม มันจะไปยั่งยืนได้อย่างไร ต้อง  
รู้จักช่วยตัวเองให้ดีเสียก่อน ทำต้นเหตุให้ดีเสียก่อน ไม่ใช่แต่เอาผักชี  
โรยหน้ากัน



# ปัญหา ในการปฏิบัติ



เราจะรู้ตอนไหน หรือรู้ได้อย่างไรว่า เราเข้าใจจิตและสติแล้ว หรือว่า  
ต้องปฏิบัติไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้เอง

ตอบ : จะเข้าใจอย่างไรในเมื่อสติยังไม่ได้สร้าง เราต้องสร้างสติ การระลึกถึงตัว  
ส่วนการเกิดการดับของจิต ของขันธห้า เขามีอยู่แล้ว เราสร้างความระลึก  
รู้ตัวเข้าไปดับ เข้าไปควบคุมจิตได้เมื่อไร นั่นแหละ เราถึงจะรู้ว่า สติที่เรา  
สร้างขึ้นมานั้นส่วนหนึ่ง ส่วนจิต การควบคุมจิตนั้นก็ส่วนหนึ่ง

ต่อไปข้างหน้า เราก็คลายจิตออกจากขันธห้า เราก็จะเห็นจิต เห็นอาการ  
ของจิต เราก็จะเห็นได้ชัดเจนว่า นี่คือนิสิตที่เราได้สร้างขึ้นมา อันนี้คือจิต  
อันนี้คืออาการของขันธห้า トラบใดที่เราแยกไม่ได้ หรือยังไม่ได้สร้าง  
สติ เราก็ยังไม่เข้าใจตรงนี้ เพราะว่าเราจะเอาแต่ปัญญาโลกๆ มาตัดสินอยู่





เวลานั่งสมาธินานๆ กายกับจิตแยกออกมาได้อย่างไร เราจะรู้สึกได้อย่างไร

ตอบ : กายกับจิตแยกออกจากกันได้อย่างไร อันนี้เราก็ต้องพยายามเจริญสติเข้าไปสังเกต เข้าไปแยกแยะ อะไรคือส่วนรูปธรรม อะไรคือส่วนนามธรรม ถ้าเราเข้าใจเรื่องการแยกรูปแยกนาม เราก็จะเข้าใจในเรื่องการแยกกายกับจิต หรือเรียกว่าแยกรูปแยกนาม

เรารู้ด้วยลักษณะอาการ ด้วยปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนา รู้ลักษณะอาการว่า อาการของจิต ลักษณะของจิตเป็นอย่างไร ลักษณะของสมมุติเป็นอย่างไร อันนี้เขาเรียกว่าแยกกาย แยกรูป แยกนาม



นั่งสมาธิแล้วเส้นตึงปวดหลัง ควรทำอย่างไร

ตอบ : กายของเราเป็นก้อนทุกข์ นั่งนานก็ทุกข์ ยืนนานก็ทุกข์ ให้เราทำความเข้าใจ ถ้าเราอยากจะทำผ่านพ้นเวทนาตรงนี้ เราก็ต้องพยายามนั่งให้นานๆ เวทนาเล็ก เวทนาน้อย เวทนาใหญ่ จนมหาเวทนา แต่มันก็ยังเป็นก้อนทุกข์อยู่ดีนั่นแหละ

หมดลมหายใจนั่นแหละ เราถึงจะวางทุกข์ตรงนี้ได้ ให้เราทำความเข้าใจกับเขาเสีย จิตของเราจะไม่ไปกังวล ยึดมั่นถือมั่นตรงนั้น เราก็คลายตรงนั้นได้ เราก็ไปละ ไปดับ ไปวางที่จิต แต่กายของเราก็เป็นก้อนทุกข์อยู่ดี

นั่นแหละ ให้เราทำความเข้าใจกับเขา ไม่ยึดมั่นถือมั่น จิตของเราก็จะมีความสุขเอง



ปัจจุบัน จะระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกโดยมีคำบริกรรม คือ พุท-เข้า ออก-โธ จะระลึกรู้ลมหายใจตลอดเมื่อมีสติ คือเมื่อระลึกได้ ทำงานไประลึกได้บ้าง เผลอไปคิดบ้าง มีบางขณะที่ระลึกรู้ลมหายใจนั้น เกิดอาการอึดอัดในอกบ้าง มีนตีบๆ ที่ระหว่างคิ้วบริเวณหน้าผากบ้าง ทั้งตอนนั่งสมาธิและตอนที่ทำงานก็มีอาการเช่นว่านี้ ไม่ทราบว่าเป็นปฏิบัติผิดอย่างไร ขอคำแนะนำด้วย

ตอบ : มันก็ปฏิบัติถูกอยู่ แต่ไม่ถูกเต็มร้อย ยังไม่ถูกเต็มที่ ที่ว่าเราระลึกได้เมื่อไรเราก็รีบดู บางทีสมองก็ตึง เพราะว่าเราเอาสติไปเพ่งไปจ้องเกินไปทำให้สมองตึง บางทีเราเอาจิตไปกำหนดไปจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้าออก หน้าอกก็แน่น

เราพยายามสร้างความระลึกรู้ สร้างความรู้สึกตัว รู้สัมผัสของลมหายใจเข้าออก ให้รับรู้ให้ต่อเนื่องกันเฉยๆ ไม่ใช่เราไปเพ่ง หรือว่าไปจดไปจ้อง ถ้าส่วนการเพ่งนี้ สมองจะตึง ส่วนเอาจิตไปจดจ่อนั้น หน้าอกจะแน่น

การเจริญสติ ขอให้เราเจริญสติตั้งแต่ตื่นขึ้นมา ตั้งแต่ยังไม่ลุกจากที่ รู้กายรู้ลมหายใจเข้าออก แล้วก็รู้ลักษณะของจิต ถ้าเรายังแยก रूप แยกนามไม่ได้ เราก็สร้างความรู้สึกตัวอยู่ที่การหายใจเข้าออกของเรา ความหมายของการเจริญสติ ก็เพื่อเข้าไปแยก रूप แยกนาม

ถ้าเราแยกรูปแยกนามได้ หรือว่ากำลังสติของเรามีเพียงพอ ก็จะรู้ลักษณะของจิต รู้ลักษณะของความคิด ถ้าเราไม่รู้ตรงนั้น เราก็รักษาสติอยู่กับกายของเรา ถูกแล้วละ พยายามทำดำเนินไปเรื่อยๆ ถึงเวลาที่จะเข้าใจเรื่องการแยกรูปแยกนามได้เอง



### ถ้าฟังไปแล้ว จะคลายได้อย่างไร

ตอบ : ก็เพียงแค่ว่า สร้างความรู้สึกรับรู้เฉยๆ เช่น เราระลึกถึงการหายใจเข้าออก เวลาที่เราหายใจเข้า เราก็มีความรู้สึกว่ามีลมกระทบที่ปลายจมูก มีความรู้สึกรับรู้ว่ามีลมวิ่งเข้า เวลาที่ลมหายใจออกกระทบที่ปลายจมูก เราก็มีความรู้สึกรับรู้ว่ามีลมวิ่งออก เหมือนกับนายประตู่ทวาร รถคันไหนวิ่งเข้าก็รู้ รถคันไหนวิ่งออกก็รู้ ไม่ต้องตามไปถึงท้องก็ได้ ดูรู้อยู่เพียงแค่ประตู่หรือว่าปลายจมูกของเราก็พอ

ถ้าเราเอาจิตไปจดจ่อ หมายถึงเราเอาตัวจิตไปกำหนดอยู่ปลายจมูกของเรา หน้าอกของเราก็แน่น เราก็ต้องพยายามคลาย คลายสภาพร่างกายของเรา ไม่ต้องไปเกร็งร่างกาย

ถ้าเราไปกำหนด หัวใจของเราก็แน่นจุกขึ้นมาตรงหน้าอกทันที เราก็ต้องพยายามคลายกายตรงนี้ด้วย เราก็สร้างความรู้สึก ลมวิ่งเข้าวิ่งออกก็รู้ ถ้าจิตของเราคิดไปละก็ กระตุ้นความรู้สึกตรงนี้แรงๆ จิตของเราก็จะกลับมาอยู่กับลมหายใจเอง



ตั้งแต่เด็กสงสัยมาตลอด ช่วงเวลาคาบเกี่ยวเข้าสู่การหลับ คือหลับก็ไม่หลับ ตื่นก็ไม่ตื่น จะมีอาการร่างกายกระตุก และมีความรู้สึกตกใจเหมือนตกจากที่สูง แต่ใจไม่เต้นแรง คงเต้นปกติ ความรู้สึกไม่รุนแรง จนอายุ ๓๐ ปี ลองจับความรู้สึกนั้นคืออะไรกันแน่ ถือศีล ๘ ประมาณ ๑ เดือน หลังจากนั้นใช้เวลาตอนพักเที่ยงที่บริษัท ช่วงอาทิตย์แรกก็จับความรู้สึกคาบเกี่ยวระหว่างจะหลับและตื่น คือเฟื่องช่วงเวลานั้น ทำให้รู้สึกตกใจมากขึ้นเรื่อยๆ คล้ายๆ ตกเหวที่ลึกมาก

จนประมาณวันที่ ๘ ความรู้สึกนั้นหายไป แต่เปลี่ยนมาเป็นที่ได้ยินเสียงน้ำก๊อกกระทบกับอ่างในห้องครัว เห็นเป็นภาพลางๆ น่าจะเป็นความฝันว่าเดินไปในห้องครัว แล้วไปเจอน้ำไหลจากก๊อกน้ำกระทบอ่างน้ำ ได้ยินเสียงน้ำก๊อกจากแผ่วเบาจนเสียงน้ำเพิ่มความดังขึ้นเรื่อยๆ จนถึงระดับแสบแก้วหู ก็เลยรีบตื่น

ต่อมาวันที่ ๙ เหมือนเดิม แต่ได้ยินเสียงคนคุยกัน ใกล้ๆ กับที่นั่งนอนหลับ ประมาณ ๕ เมตร เขานั่งคุยกันที่โต๊ะประชุมเล็ก ได้ยินจากแผ่วเบาจนเสียงเพิ่มความดังขึ้นเรื่อยๆ จนถึงระดับแสบแก้วหู ก็เลยรีบตื่น วันที่ ๑๐ ไม่ได้ยินเสียงอะไรเลย แต่รู้สึกเหมือนฝันว่าตัวเองล้มตา เอนตัวไปข้างหน้า ยกแขนขึ้นมาดู และก็หันหน้าซ้ายขวา เห็นคนในออฟฟิศเดินผ่านไปมา และรู้สึกว่าตัวเองอีกคนนั่งหลับอยู่ ในฝันรู้สึกกลัวขึ้นมาว่านี่คืออะไร ก็เลยรีบตื่นขึ้นมา ประสบการณ์แปลกๆ ขณะครึ่งหลับครึ่งตื่นนี่คืออะไร มันคืออะไร เป็นการตกอยู่ในภวังค์ใช่หรือไม่

ตอบ : อันนี้มันเป็นนิมิต มันหลอกเราอยู่ในปัจจุบันไม่ได้ มันไปหลอกในนิมิต บางทีก็เป็นนิมิตที่จริง บางทีก็เป็นนิมิตที่ปลอม แล้วที่ว่าสติของเราตกอวิชชาใน ในช่วงนั้นสติของเราอยู่ในช่วงครึ่งหลับครึ่งตื่น แต่มันจะเข้าไปหาครึ่งหลับเสียมากกว่า สติของเราตามไม่ทัน

ถ้าอยากจะทำให้รู้ความจริงตรงนี้ เราต้องพยายามเจริญสติ ทำความเข้าใจกับนิรวรณ ไม่ให้นิรวรณเข้าครอบงำ หมั่นสังเกตดูว่านิมิตตรงนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร เกิดขึ้นจากจิตของเราปรุงแต่ง หรือว่าเกิดขึ้นจากขันธห้ามาปรุงแต่ง หรือเกิดขึ้นจากเหล่าเทพมาปรุงแต่ง อันนี้สำหรับบุคคลที่มีกำลังสติ หมั่นวิเคราะห์ หมั่นพิจารณาได้ต่อเนื่องทั้งกลางวันทั้งกลางคืน ถึงจะเข้าใจในเรื่องนี้

ถ้ากำลังสติของเรามีไม่เพียงพอ พอตื่นขึ้นมา เรารู้ตัวอยู่ปัจจุบันก็เพียงพอแล้ว ถ้าเอานิมิตตรงนี้เก็บขึ้นมาคิด มาวิเคราะห์ มาพิจารณา พอเราหลับเขาก็มาปรุงแต่งอีก เดียวก็เรื่องนั้นเรื่องนี้เข้ามา ก็จะมากขึ้นๆ นี่แหละมันหลอกเราในปัจจุบันไม่ได้ ก็จะหลอกเราในนิมิต

ที่บอกว่าบางทีบางครั้งจิตก็ยังเฉยอยู่ ยังนิ่งอยู่ นั่นแหละให้พยายามรักษาความเฉยความนิ่ง แล้วหัดสังเกตดู ขณะที่ตื่นตัว รู้ตัวอยู่ปัจจุบันว่า จิตมันเกิดส่งออกไปข้างนอกอย่างไร เราดับได้ไหม ควบคุมได้ไหม และความคิดที่จะผุดขึ้นมาปรุงแต่งจิต หรืออาการของขันธห้า เขาก่อตัวอย่างไร จิตของเราจะเคลื่อนตัวเข้าไปร่วมได้อย่างไร อันนี้เรารู้ตัวอยู่ปัจจุบัน แยก रूप แยกนามอยู่ปัจจุบัน ขณะที่ตื่นตัวอยู่

ส่วนเรื่องนิมิตนั้น ถ้าหากอยากจะรู้ความจริง ให้พยายามเจริญสติ สังเกตดูตั้งแต่แรก ไม่ให้นิรวรณเข้าครอบงำได้เลย ถ้านิรวรณจะครอบงำ เราก็

พยายามกระตุ้นความรู้สึกตัวขึ้นมาใหม่ ลองไม่หลับสัก ๗-๘ วัน ทั้งกลางวันทั้งกลางคืนดูสิ ถ้าเกิดความง่วงขึ้นมา เราก็เปลี่ยนอิริยาบถ ลุกอาบน้ำหรือลุกเดิน ไม่ให้จิตเกิดความกังวล เกิดความฟุ้งซ่านเลย ให้จิตอยู่ในความนิ่ง ความว่าง ความโปร่ง เราจะรู้ความจริงว่า ไอ้สิ่งที่เกิดขึ้นกับเรานั้นเป็นจริง หรือว่าเกิดขึ้นจากอาการของจิต หรือว่าเกิดจากอาการของขันธห้า หรือว่าเหล่าเทพมาปรุงแต่ง เราก็จะเข้าใจทะลุปรุโปร่ง



ก่อนทำสมาธิ ตอนเริ่มหิวถึงห่มอนใหม่ๆ ได้ยินเสียงหมาข้างบ้านเห่าเพียงกลางๆ พอเริ่มดูจิต ทำสมาธิสักพัก ได้ยินเสียงชัดกว่าเดิม ทำให้ตกใจสะดุ้งหลุดเลยคะ เป็นเพราะอะไรคะ ทำอย่างไรถึงจะให้อาการตกใจนั้นหายไป ทำให้ไม่กล้าทำสมาธิเลย

ตอบ : อันนี้แหละ วิบากรรมตรงนั้นมันมาจุดมารั้งไว้ ทำให้ตกใจ ทำให้เราห่างไกลจากการฝึกสมาธิ พยายามฝึกต่อไปให้มันผ่านตรงนี้ไปให้ได้

การที่เราได้ยินเสียงอะไรชัดเจน เพราะว่าจิตของเราสงบนิ่ง สติของเราอยู่กับตัว จิตของเราอยู่กับตัว อะไรก็รับรู้ได้เร็วได้ไวขึ้น เพราะว่าจิตของเราเป็นธาตุรู้ ขณะที่จิตของเราไม่ได้ส่งออกไปข้างนอก จิตของเราไม่ได้มีความกังวล ความฟุ้งซ่าน จิตของเรานิ่งอยู่ในกายของเรา มีสติคอยดูรู้อยู่ จิตจะรับรู้ได้เร็วได้ไว

อย่าไปกังวล จิตของเราไม่มีกำลัง ได้ยินเสียงอะไรก็ทำให้เกิดความกลัว เกิดความกังวล ทำให้ตกใจ เราพยายามฝืนตรงนี้ พยายามดับ ควบคุม ตรงนี้ ผ่านตรงนี้ไปให้ได้

ถ้าจิตของเรามีความกล้าหาญ อาจหาญ เราก็จะไม่ได้เป็นกังวลอีกต่อไป แล้วเราก็จะไม่ตกใจอีกต่อไป เราพยายามทำให้ถึงจุดหมายปลายทาง พยายามฝืนอีกสักพัก ระยะเวลาหนึ่ง เพียงแค่สักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าฟัง ให้สนใจรักษาจิต ควบคุมจิตของเราให้ต่อเนื่องนะ



**ทำไมความฝืนทำให้เรามีความรู้สึกจริงๆ เหมือนฝืนเป็นเรื่องจริง**

ตอบ : อันนี้จิตกับกายก็ยังอาศัยกันอยู่ ขณะที่เราหลับ สติของเราขาด จิตของเราอาจจะปรุงแต่งเป็นเรื่องเป็นราวได้ เจอเหตุร้ายๆ ก็ทำให้จิตของเราเป็นทุกข์ เกิดความเศร้าหมอง ก็จิตยังอาศัยกายอยู่ ก็ส่งผลถึงกายด้วย ทำให้กายของเราเกิดความทุกข์ไปด้วย ทำให้กายของเราเกิดอาการลักษณะนี้ขึ้นมา

ทั้งที่เราไม่อยากให้เกิด แต่มันก็เกิด เพราะว่าจิตกับกายเขายังอาศัยกันอยู่ ขณะที่จิตของเราปรุงแต่งส่งออกไปนั้น เราไม่มีสติรู้ พอเราตื่นขึ้นมา สติรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน รู้เท่าทัน จิตก็อยู่ในกาย กายของเราเกี่ยวเนื่องกับจิตก็เลยเกิดอาการตรงนี้ขึ้นมา นั่นแหละ ให้เราหมั่นสำรวจทำความเข้าใจ ตรงนี้ เราก็จะเข้าใจ



เมื่อไม่นานมานี้ฝันไปว่า เห็นคนนอนอยู่ข้างถนนช่วงพลบค่ำ บรรยากาศ น่ากลัวมาก ไม่เห็นตัว เห็นแต่ขาพาดถนนลูกรังอยู่ ใจคิดว่าเป็นศพแน่ๆ เกิดอาการกลัว จะเข้าไปดูเผื่อจะช่วยได้ แต่อีกใจก็ไม่กล้า แล้วก็เดินต่อไปอย่างไรมาอย่างไรไม่รู้ กลับเห็นคนที่คิดว่าเป็นศพมานั่งหัวเราะอยู่ แถมเป็นเพื่อนเราเสียอีก ผมหัวเราะจนตื่น สงสัยจะโดนทดสอบในฝันเข้าแล้ว ก่อนหน้านี้เคยสงสัยคำคร่ำบออาจารย์ที่ว่า พระอรหันต์มีสติแม้กระทั่งหลับ หรือว่านี่คือคำตอบว่า นี่แหละคือสติขณะหลับ

ตอบ : เราก็ต้องคลายความสงสัยออกไปก่อนสิ เราถึงจะรู้ แล้วเจริญสติ เข้าไปสังเกต เข้าไปวิเคราะห์ว่า สาเหตุของความฝันเกิดจากจิตของเรา ประชงแต่ง หรือขั้นห้าประชงแต่ง หรือว่าภพภูมิวิญญูณเขามาประชงแต่งให้ เราดูเราเห็น

เราต้องหาสาเหตุตรงนั้น เราจะไปวิเคราะห์ไปมันหมายเอาเลยว่า สิ่งที่เรา เห็นนั้นเป็นจริง เป็นไปไม่ได้ เราต้องพยายามศึกษาเรื่องนิमित มันหลอกเรา อยู่ปัจจุบันไม่ได้ ก็ไปหลอกเราในนิमित

เรื่องในนิमितนั้น ถ้ากำลังสติของเรามีเพียงพอแล้ว เราก็จะตามดูว่าเรื่องที่เกิดขึ้นกับเรานั้น เป็นเรื่องจริงหรือว่าเรื่องไม่จริง หรือว่าจิตของเราประชงแต่ง หรือว่าขั้นห้าประชงแต่ง หรือว่าภพภูมิ วิญญูณต่างๆ เขามาประชงแต่ง นั้นแหละ เราก็จะกระจ่างในคำตอบของเราได้ดีที่สุด



ตราบไตที่เรายังปล่อยวางไม่ได้ หรือว่าทำจิตของเราให้สงบนิ่งไม่ได้ เราต้องพยายามตัดทิ้งออกไปให้หมด มันหลอกเราอยู่ปัจจุบันไม่ได้ ก็ไปหลอกในนิมิต ญาณต่าง ๆ นั้นมี ผีไม่มีพรอก มีแต่ญาณ

แม้แต่กายของเรานี้ก็มีญาณเข้ามาครอบครอง ญาณภายนอก ญาณภายใน ญาณที่มีกายเนื้อ กับญาณที่ไม่มีกายเนื้อ แต่คนเรานึกไป เหมือนว่าเป็นผีหมด ไม่ใช่อย่างนั้น ภพภูมิต่างๆ ญาณต่างๆ มี เราต้องพยายามทำความเข้าใจให้ละเอียด ถึงจะเข้าใจในการดำเนินชีวิตของเราได้ ต้องพยายามต่อไป



เป็นอะไรไม่รู้ นั่งไม่ถึง ๕ นาที รู้สึกว่ามันยังไม่นิ่งเลย แต่เหมือนกับว่าคล้ายๆ ดูทีวี แล้วตัวเราเข้าไปในทีวี เข้าไปเรื่อยๆ นั่งได้นานไม่ถึง ๑๐ นาที ก็ต้องออกจากสมาธิ เพราะว่ากลัว ไม่กล้าตามไปดูว่าคืออะไร

ตอบ : พยายามทำไปเรื่อยๆ พยายามฝืน พยายามดับความกลัว ให้มันคลาย ให้มันผ่านพ้นความกลัวไปให้ได้ ตรงนี้จะคลายหายไป ถ้าจิตคิดกังวลหรือคิดฟุ้งซ่านไปต่างๆ เราก็ดับ ใช้สมณะเข้าไปดับ ฝืนไปสักพักหนึ่ง ไม่ต้องให้จิตปรุงแต่งไป ถ้าเราดับได้ ความกลัวก็จะหายไป ความกล้าหาญก็จะเข้ามาแทนที่ ดีแล้ว พยายามทำไปเรื่อยๆ



ตอนนี้สมาธิสั้น ค่อนข้างจะวอกแวก อยากได้วิธีการฝึกสมาธิที่ได้ผล

ตอบ : สมาธิเราสั้น เราก็พยายามรักษาให้มันยาวขึ้นสิ มันก็จะยาวไปเอง พลังผลอเราก็เริ่มใหม่ จากน้อยๆ มันก็จะมากขึ้นๆ เอง



การที่เราเป็นคนที่ไม่โกรธ ใจเย็น นิ่งๆ ทำให้เราไม่มีจิตยในการมาฝึกดูจิตหรือเปล่าคะ

ตอบ : จิตยมีอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นขึ้นมา ถ้าเรารู้จักหมั่นเอาสติไปใช้ รูป รส กลิ่น เสียง นั่นแหละ คือตัวจิตยที่แท้จริง ตากระทบรูป จิตของเราก็ตีใหม่ หูกระทบเสียง จิตของเราก็ตีใหม่ รูป รส กลิ่น เสียง เป็นอาจารย์สอนธรรมะให้เราตลอดเวลา ให้จิตของเรานิ่ง รับรู้ภายใน จิตของเราเกิดความโลภ เกิดความยินดียินร้าย เราต้องรู้จักดับ รูป รส กลิ่น เสียง นั่นแหละ เป็นจิตยที่แท้จริง



ระยะหลัง ภาวนาก่อนจะนอน ดูจิตไปด้วยสักกระยะหนึ่ง รู้สึกว่าหูจะได้ยินเสียงชัดขึ้น ความรู้ตัวก็มีอยู่ แต่รู้สึกจะทำไม ๑ ชั่วโมงมันผ่านไปเร็วจัง

ตอบ : เพราะจิตของคุณไม่ได้กังวลกับสิ่งต่างๆ กาลเวลา ก็เลยเร็วไวขึ้น พยายามทำไปเรื่อยๆ อีกอย่างหนึ่งนั่น การเจริญสติ การเจริญสมาธิ อย่าเอาอยู่แค่อิริยาบถเดียว ยืน เดิน นั่ง นอน พยายามทำให้ได้ ให้ต่อเนื่อง กันตั้งแต่ตื่นขึ้นมา จนกระทั่งนอนหลับ การเจริญสติก็เพื่อที่จะคลายความ หลง คลายความยึดมั่นถือมั่น ชำระสะสางกิเลสออกจากจิตใจของเรา ให้มันหมด

ถึงจะปฏิบัติธรรมคร่ำเคร่งมากมายถึงขนาดไหน จุดหมายปลายทางก็เพื่อ ที่จะชำระสะสางกิเลสเราออกให้หมด ให้ได้ทุกอิริยาบถ พยายามดำเนิน ต่อไปนะ



มีวันหนึ่ง นั่งคุยกันอยู่หลายคนเกิดฝนตกหนัก ช่วงหนึ่งเกิดฟ้าผ่าลงมา เสียงดัง ทุกคนสะดุ้งตกใจกันหมด ก็ไม่ได้สนใจอะไร รู้สึกเฉยๆ ฟ้าผ่า รู้ว่า ฟ้าผ่าห่างจากเรามากไม่มีอันตรายอะไรกับเรา ก็เลยไม่สะดุ้งตกใจอะไร จนมีคนเอ่ยว่า แปลกนะ ทุกคนเขาตกใจกันหมด มีเราคนเดียวนั่งเฉยๆ เหมือนไม่รู้สึกรู้หาย่างไร นี่ใช่เป็นผลจากการเจริญสติไหม

ตอบ : ก็เป็นผลจากการเจริญสติด้วย รู้จักควบคุมจิตด้วย จิตวางเป็น ธรรมชาติ รับรู้ไม่หวั่นไหวไม่ผวา แต่อันนี้ยังเดินปัญญาขั้นสูงไม่ได้ ถ้า เปรียบก็เสมือนกับขั้นที่ยังคว้าอยู่ ก็คลายทุกซั้ได้ระดับหนึ่ง แต่ถ้าสูงขึ้นไปอีก เราต้องพยายามหัดสังเกตดูความคิด หรืออาการของขั้นนี้ห่าจะผุด ขึ้นมา จิตของเราจะเคลื่อนเข้าไปรวมได้อย่างไร

นี่แหละ ถ้าเราสังเกตแยกตรงนี้ได้ จะเดินเข้าสู่วิปัสสนาได้ อันนี้ถ้าพูดตามหลักธรรม ถือเป็นสมาธิสมณะธรรมชาติที่มีอยู่ เราก็ต้องพยายามหัดสังเกต เดินปัญญา สังเกตแยกความคิด หรือว่าแยกจิตออกจากความคิด ซึ่งจิตกับความคิดนี้ เขาเกิดๆ ดับๆ ร่วมกันอยู่แล้ว เราพยายามสังเกตให้ได้ละเอียดตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นขึ้นมา



นั่งสมาธิจนรู้สึกวุ่นๆ หนักๆ แล้วเกิดอาการกับร่างกาย คือมือมันสั่นๆ หยุดๆ แต่ก็อยู่แค่นี้ ไม่ทราบว่าจะข้ามก้าวต่อไปอย่างไร

ตอบ : เรานั่งสมาธิมาถึงระดับนี้ มันก็เกิดอาการขึ้นทางกาย เราพยายามรักษาสติ รักษาความปกติของจิตไว้ ขณะที่เปลี่ยนอิริยาบถ เราก็พยายามรักษาความปกติ และหมั่นฝึกฝนสติของเราเอาไว้ใช้ หมั่นเอาไปสังเกต เอาไปวิเคราะห์ จิตปกติหรือไม่ ตากระทบรูป หูกระทบเสียง จิตปกติหรือไม่ เราพยายามหัดสังเกต หัดวิเคราะห์

ถ้าอาการของความคิดมันผูกขึ้นมา จิตของเราจะเคลื่อนเข้าไปรวม เราก็พยายามสังเกตให้เห็นตั้งแต่เขาเริ่มก่อตัว จิตจะเคลื่อนเข้าไปรวม สติสังเกตตรงนี้ทัน จิตเขาจะตีตัวออกจากความคิดตรงนั้น ถึงจะเรียก แยก รูปแยกนามได้ ก็จะเรียกวิปัสสนา

ถ้าจิตจะส่งออกไปภายนอก เราก็รู้จักดับ ดับเขาให้หนึ่งเสียก่อน แล้วค่อยๆ  
เอาสติไปวิเคราะห์ เอาไปใช้ ทำหน้าที่แทนจิตของเรา พยายามดำเนิน  
พยายามหมั่นสังเกต ดังที่เล่ามาให้ฟังนี้ สักวันหนึ่งก็คงจะเข้าใจ



นั่งสมาธิแล้วรู้สึกมีความสุขแบบบอกไม่ถูก แล้วทำอะไรต่อ มัน  
เหมือนอยากนั่งอีก มันชอบ มันน่านั่งอีก มันมีความสุข ไม่รู้จะบอกอย่างไร  
ทำไมถึงมีอาการแบบนี้ไม่รู้ ดีไม่ดียังไง หรือต้องทำอะไรต่อ

ตอบ : มันดีในระดับหนึ่ง ขณะที่เรานั่งนั้น จิตของเราสงบ จิตของเราปล่อยวาง  
ความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ จิตก็เลยเกิดความสงบ เราอย่าเอาแค่เพียงสงบ  
เวลาเราเปลี่ยนอิริยาบถ เราต้องพยายามรักษาความสงบนั้น และรักษา  
สติด้วย

เราสร้างสติด้วย รักษาความสงบด้วย เราก็จะได้รับความสงบทุกอิริยาบถ  
ยืน เดิน นั่ง นอน กิน อยู่ ขับถ่าย แล้วลึกลงไป เราพยายามชำระกิเลส  
ออกจากจิตจากใจของเราด้วย พยายามทำต่อไปเรื่อยๆ นะ







กิเลส  
ความไม่สบายใจ  
และ นีวรณ

## วิธีการชำระสะสางกิเลสนี้ มีสภาวะอย่างไรบ้างคะ

ตอบ : การชำระสะสางกิเลสที่นั่นแหละ เรา รู้จัก ละ รู้จักดับ แล้วเจริญพรหมวิหารเข้าไปทดแทน ไม่ใช่จะละแต่กิเลสแต่ไม่รู้จักเจริญพรหมวิหารเข้าไปทดแทน เราต้องพยายามเจริญพรหมวิหารเข้าไปทดแทน

สมมุติว่าจิตของเราเกิดความโลภ เราก็พยายามละความโลภ รู้จักบริจาครู้จักเอาออก รู้จักให้ แล้วก็เจริญพรหมวิหารเข้าไปทดแทน จิตเกิดความโกรธ เราก็ดับความโกรธ พยายามสร้างความเมตตา มองโลกในทางที่ดี คิดดี ไม่อคติ ไม่เพ่งโทษ มันก็มีสิ่งทดแทนกันอยู่ตลอด จิตของเราเกิดกิเลส เราก็รู้จักดับ



ถ้าเราไม่รู้จักดับ มันก็เพิ่มเอาอาหารให้กิเลส เราทำในสิ่งที่ตรงกันข้ามกับ  
กิเลส แล้วกิเลสจะออกไปเรื่อยๆ แต่ส่วนมากไม่ใช่อย่างนั้น พอกิเลสวิ่ง  
เข้ามา กลับไปวิ่งอ้าแขนรับทันที มันก็เพิ่มพูนกิเลสไปเรื่อยๆ แทนที่จะ  
เอาออก กลับเอาเข้า พยายามเอาออกให้หมด แม้แต่บุญกุศล เราก็ก้อออก

แต่เราก็ก้อยู่กับบุญ แต่ไม่ให้ยึด ช่วงที่ไม่เข้าใจก็อยากจะได้แต่บุญ อยาก  
จะทำแต่บุญ เลยติดบุญ ถ้าเราเข้าใจเรื่องบุญ เราทำบุญแต่ไม่ติดบุญ เรา  
ทำเพื่อให้เกิดประโยชน์ ถึงเราไม่อยากได้ประโยชน์นั้น เราก็ก้อเื่อง



**อยากถามว่า คติธรรมประจำใจใดที่ใช้อบรมจิตเพื่อไม่ให้ออกไปนอก  
กายและใจของตัวเอง**

ตอบ : ละอายต่อบาป สร้างเฉพาะสิ่งที่ดี สิ่งที่เป็นประโยชน์ สิ่งไหนที่เป็น  
อกุศลเราก็ก้อละ สิ่งไหนที่เป็นกุศลเราก็ก้อพยายามเจริญให้มีให้เกิดขึ้น ขยัน  
หมั่นเพียร ขำระสะสางกิเลสอยู่ตลอดเวลา แม้แต่ความอยากนิดเดียวก็  
อย่าให้เกิดที่จิต มองโลกในทางที่ดี คิดดี ทำดี ทำจิตของเราให้สะอาดให้  
บริสุทธิ์



เหตุปัจจัยอะไรที่ทำให้การปฏิบัติก้าวหน้า

ตอบ : ความขยันหมั่นเพียร ความไม่ขี้เกียจ



ต้องเจริญธรรมใดจึงไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มากระทบ

ตอบ : ต้องเจริญพรหมวิหารให้มากๆ และเจริญสติ สมาธิ รู้จักควบคุมจิต สร้างสมณะภavana หนุนกำลังสติเข้าไปวิเคราะห์ สร้างกำลังจิต จิตของเรา ถึงจะไม่เกิด จิตของเราถึงจะไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบ และ หมั่นชำระสะสางกิเลสออกจากจิตของเราให้หมด



มีวิธีบังคับตัวเองอย่างไรกันบ้าง เช่นบังคับจิตใจ บังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ หรือยากๆ หรือบังคับให้ตัวเองพยายามทำอะไรสักอย่าง

ตอบ : การบังคับตัวเองมีหลายวิธี แล้วแต่บุคคล แล้วแต่จริตของแต่ละบุคคล การบังคับตนเองให้อยู่ในกองกุศลได้ดี ถ้าเป็นอกุศลให้พยายามละ พยายามฝืน อะไรที่จิตเป็นกุศล ถ้าจิตไม่ชอบ พยายามน้อมกายน้อมใจ เข้าไป พยายามทำบ่อยๆ จะเกิดความเคยชินเอง



## การปฏิบัติธรรมต้องบังคับต้องฝืนหรือเปล่า

ตอบ : ฝืนแต่ตอนใหม่ๆ ถ้าเราเข้าใจแล้ว ถ้าจิตเรாதกกระแสรวมแล้ว เราไม่ต้องฝืน ฝืนเฉพาะจิตที่ยังวิ่งไปกับโลก ยังหลงโลก ยังเป็นทาสของอารมณ์ ทาสของกิเลสอยู่ ถ้าจิตของเราตกกระแสรวมแล้ว เราหมั่นชำระสะสางกิเลสแล้วละก็ จิตของเราจะไปตามกระแสรวมเอง ไม่ต้องไปฝืนอะไร



บางครั้งสติขาดไปหรือกำลังอ่อน จนเราเห็นความฟุ้งของสารพัดอารมณ์ ความคิดเมื่อไม่กี่นาทีก่อนที่ผ่านไป จนเกิดอารมณ์หงุดหงิดกับสติของเราว่า มันหายไปนาน หรือหายไปไหนของมัน ขออุบายให้สติกลับมาตั้งมั่น หรือกระตุ้นให้ตื่นครับ

ตอบ : เราก็พยายามสร้างความระลึกตัวบ่อยๆ รู้กาย รู้ลมหายใจวิ่งเข้าวิ่งออก จิตปกติก็ให้รู้ปกติ ไม่จำเป็นต้องไปตรวจสอบหรือกวนใจ ให้ทำความเข้าใจ ทำความเข้าใจแล้วรู้จักละ รู้จักดับนิวรณ์ จิตของเราจะ

เกิดนิเวศน์ เกิดความฟุ้งซ่าน เกิดความกังวล เกิดความลังเล หรือว่าจิต  
ของเราพลั้งเผลอ เราก็พยายามกระตุ้นสร้างความคิดตื่นตัวขึ้นมาใหม่ ขณะ  
สติจะขาด เราก็พยายามกระตุ้นความรู้สึกขึ้นมาใหม่ เราก็จะได้ทำความ  
เข้าใจกับนิเวศน์ธรรมตรงนี้ด้วย



ผมได้รับการปลูกฝังให้ ๑. ให้ทาน ๒. รักษาศีล ๕ (คุณแม่สอนให้ตั้งแต่  
เด็ก) และ ๓. ภาวนา (ตามที่เคยได้ยิน) แต่ก็ยังทำได้ไม่ต่อเนื่อง **ไม่สามารถ  
ชนะใจตัวเองเรื่องความขี้เกียจได้**

ตอบ : ก็ดีแล้วที่รู้ว่าตัวเองขี้เกียจ รู้ว่าขี้เกียจก็จะเพิ่มความขยันหมั่นเพียร  
ขึ้นไปอีก เราจะไปเร่งให้มันได้ตั้งใจเรา เป็นไปไม่ได้ เราก็ต้องพยายามขยัน  
หมั่นเพียรไปที่ละเล็กทีละน้อย

แต่ละวันๆ เราได้สร้างคุณงามความดีอะไรไว้บ้าง อะไรผิดพลาดเราก็รีบ  
แก้ไขใหม่ แก้ไขได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ก็พยายามค่อยแก้ไขไป กาลเวลาก็จะ  
เป็นสิ่งที่พาไปถึงจุดหมายได้เอง



ผมคิดว่าผมเป็นคนที่มีความโอเคเดียวมาก คิดอะไรดีๆ ออกมาเป็นประจำ แต่ผมได้แต่คิด เวลาลงมือทำ จะทำไม่ตลอดรอดฝั่ง เหมือนกับว่า ไม่มีความพยายามเลย ทั้งที่มันใจว่ามั่นใจ อย่างเช่น การอ่านหนังสือ จะอ่านเฉพาะเรื่องที่ชอบอย่างมีสมาธิจนจบ แต่ถ้าเป็นเรื่องที่ไม่ชอบ ต่อให้เห็นประโยชน์ แต่ก็ไม่สามารถอ่านได้ ทั้งที่ใจหนึ่งอยากอ่านมาก แต่อีกใจหนึ่งเบื่อ ชี้แจง ไม่มีความพยายาม มีวิธีแก้ไหมครับ

ตอบ : ก็เพิ่มความขยันหมั่นเพียรให้ตัวเอง ละความเกียจคร้าน

การอ่านการศึกษานั้น มันเป็นแค่เพียงปัญญาโลกีย์ เป็นแค่หนทาง เป็นแค่แนวทาง ถ้าเราจะอ่านศึกษาให้รู้ความเป็นจริงภายในเราจริงๆ ก็กายของเราที่แหละ เป็นตำราเล่มใหญ่ เป็นตำราผืนใหญ่ เรายกกายของเราขึ้นมาพิจารณา ด้วยสติด้วยปัญญาเจาะลึกลงไป อะไรคือส่วนรูปธรรม อะไรคือส่วนนามธรรม

ส่วนรูปธรรมก็คือร่างกาย ส่วนนามธรรม ลึกลงไปอีก จิตกับความคิด ซึ่งเป็นฝ่ายนามธรรมเขาไปหลงกันได้อย่างไร

นี่แหละ คนเราขาดการแยกแยะตรงนี้ ก็เลยรู้อยู่แต่ส่วนรูป ส่วนจิตกับขันธห้าเขายังเกิดอยู่ จิตยังหลงในความคิดตรงนั้นอยู่ เราต้องพยายามแยกจิตออกจากขันธห้าตรงนั้นให้ได้เสียก่อน เราถึงจะเห็นแนวทางเดินของชีวิตได้อย่างแจ่มชัด ก็ต้องพยายามกัน



การคอยตรวจสอบนิรณัม ทั้ง ๕ ประการ ว่าเข้ามาข้องเกี่ยวกับจิต หรือเปล่า แล้วคอยไล่มันออกไป ถือเป็นการปฏิบัติแนวจิตหรือเปล่า

ตอบ : ใช่ มันก็ถูกอยู่ระดับหนึ่ง แต่เราต้องทำความเข้าใจ ว่านิรณัมมันเริ่ม ก่อตัวอย่างไร มันเกิดอย่างไร สติเราจะปลั่งผลอย่างไร จิตเราจะฟุ้งซ่าน หรือเกิดความกังวล หรือเกิดความอาฆาต พยาบาท หรือเกิดความลังเล อันนี้เราต้องพยายามดับพยายามควบคุม

ส่วนสติของเราจะปลั่งผลอ มันจะหลุดมันจะขาดอย่างไร ถ้าสติของเรา มันอ่อนลง เราก็พยายามกระตุ้นสร้างความรู้สึกรู้สึกขึ้นมาใหม่ เราก็ดูว่า มันจะอ่อนมันจะขาดลงอย่างไร ถ้าเราไม่กระตุ้นความรู้สึกรู้สึกขึ้นมา สติของเราก็จะไม่ตั้งมั่น มันก็เพียงแต่ที่อ้อๆ อยู่เฉยๆ ถ้าเรากระตุ้นความรู้สึกรู้สึกขึ้นมา สติของเราก็จะตื่นตัวตั้งมั่นขึ้นมา นิรณัมมันก็จะคลายไป ทำอยู่บ่อยๆ ทำอยู่เรื่อยๆ มันก็จะไม่เข้ามาครอบงำจิตเราได้



เคยฟังเทพธรรมะ ท่านบอกว่า อย่าคิดว่าตนเองดีกว่าเขา เลวกว่าเขา หรือ เสมอกับเขา ตอนนี้นั่งงมาก สงสัยว่า ตกลงจะอยู่ตรงไหนกัน แต่ตอนนี้พอ จะเข้าใจนิดหน่อยว่า นั่นเป็น ธรรมะที่ช่วยให้ใจของเราเป็นกลาง จะได้ ไม่มีอคติ ถ้าเอียง เรียนถามว่า ที่จริงแล้วมีอะไรอยู่เบื้องหลังของคำสอนนี้

ตอบ : ก็ความเป็นจริงในชีวิตนั้นแหละ เราต้องหาความเป็นจริงในกายของเราให้เจอเสียก่อน ไม่เข้าข้างตัวเอง ไม่เข้าข้างคนอื่น ทำใจของเราให้เป็นกลาง ก่อนที่จะเห็นความเป็นกลางได้ เราต้องเจริญสติเข้าไปแยกรูปแยกนาม ชำระสะสางกิเลส เจริญพรหมวิหารให้มีให้เกิดขึ้นตลอดเวลา มองโลกในทางที่ดี คิดดี ถ้าจิตของเราปล่อยวาง หรือว่าแยกรูปแยกนามได้ เราจะมองเห็นความเป็นกลาง เข้าใจเรื่องอัตตา เข้าใจในเรื่องอนัตตา

เราก็ต้องพยายามทำความเข้าใจให้ละเอียด เรื่องอัตตา เรื่องอนัตตา ถ้าจิตเกิด อัตตาก็เกิด ถ้าจิตของเรา ‘ว่าง’ เราก็มองโลกของเรานี้เป็นของ ‘ว่าง’ จิตของเราเป็น ‘ธรรม’ เราก็มองเห็นโลกนี้เป็น ‘ธรรม’ ขณะนี้จิตของเรายังแยกรูปแยกนามไม่ได้ เราก็มองเห็นโลกนี้เป็น ‘โลภีๆ’ อยู่



ตอนที่ผมสงสัย ครูบาอาจารย์ท่านเคยสอนว่า ‘ไม่ต้องสงสัย ทำไปเรื่อยๆ แต่รำมือไม่ได้ แล้วจะรู้เอง’ ‘การปฏิบัติก็เหมือนกับการกินข้าว กินไปเรื่อยๆ ไม่ต้องอยากอิม มันก็อิมของมันเอง’ ตกลงว่าเราต้องฝึกจนหายสงสัยใช่ไหม

ตอบ : อิม เป็นคำถามที่ดี เราทำไปเรื่อยๆ หมายถึงว่า เราต้องสร้างสติ ระลึกรู้ หมั่นสังเกตไปเรื่อยๆ ไม่ใช่ว่า เราคิดพิจารณาไปเรื่อยๆ ไม่ใช่ อันนั้นมันเป็นปัญญาโลภีๆ เราสร้างสติสังเกต ระลึกรู้การเกิดการดับของจิตให้ทัน

เราตระลึกรู้ไม่ทันตั้งแต่นั้นเหตุ เราก็รู้จักดับ รู้จักควบคุม จนกำลังสติของเรา มีกำลังเพียงพอ จนสังเกตเห็นอาการของจิตที่เขาก่อตัว หรือว่าอาการของขันธห้าที่เขาก่อตัว จิตของเราจะเคลื่อนเข้าไปรวม นั่นแหละถ้าเราสังเกตทันตรงนั้น จิตจะติดตัวออกมาเอง จิตก็จะว่างโล่งโปร่ง เราก็ตามดู การเกิดการดับของขันธห้า ซึ่งเรียกว่า ครอบรู้ในกองสังขาร เราจะรู้ตรงนั้น เข้าใจตรงนั้น วิปัสสนา สัมมาทิฎฐิ ก็จะเปิดทางให้เราเอง

ถ้ากำลังสติของเรามีเพียงพอ ทั้งที่เราไม่อยากจะดู ไม่อยากจะรู้ ไม่อยากจะเห็น แต่การสังเกตการวิเคราะห์ของเรามี เราก็จะเห็นเอง อันนี้เราต้องทำความเข้าใจ ไม่ใช่ว่ามันจะดีดออกง่ายๆ กำลังสติของเราต้องพยายาม หัดสังเกต หัดวิเคราะห์ให้รู้เห็นลักษณะอาการของเขาจริงๆ เขาถึงจะแยกออกจากกันได้

ถ้าเราไม่มีกำลังสติเพียงพอ ก็ยากอยู่เหมือนกัน เพราะว่ากิเลสมารต่างๆ เขาก็ไม่ยอมแพ้ง่ายๆ เหมือนกัน พอเราเริ่มจะลงมือปุ๊บปั๊บ เขาก็เล่นงานเราทันที เราก็ต้องตั้งเจริญพรหมวิหาร เจริญความเมตตา ทุกสิ่งทุกอย่าง ต้องให้พร้อมมวลง ทั้งกำลังสติ กำลังสมาธิ การแยกแยะ การสังเกต การวิเคราะห์ อย่ายให้พลาดสายตาของสติไปได้ แม้กระเปียดนิ้วเดียวเลยที่เดียว

เราก็ต้องพยายามจนทำให้เป็นอัตโนมัติ ส่วนสติของเราถ้ายังแยกแยะ แยกนามไม่ได้ กำลังสติของเราจะช้า ถ้าเราแยกแยะนามได้ แต่เราไม่ติดตามทำความเข้าใจ จิตของเราก็จะซึมเข้าสู่สภาพเดิมอีก ซึมเข้าสู่สภาวะเดิมกับขันธห้าอีก



เราต้องทำความเข้าใจกับจิตของเราให้เรียบร้อยเสียก่อน เราจะเข้าใจในเรื่องการดำเนินชีวิตของเราได้ดี ทุกสิ่งทุกอย่างเราก็เอามาเป็นอาจารย์ สอบอารมณ์ เราก็จะเอาการเอางานทุกสิ่งทุกอย่างมาเป็นการฝึกหัดปฏิบัติธรรมไปในตัว ขณะทำการทำงาน จิตของเราก็ได้พักผ่อน กายของเราก็ไม่เครียด จิตก็ไม่เครียด สนุกกับการทำงาน ถึงเวลานั้นเราก็จะเข้าใจเอง



**เวลาเรารู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง เราจะใช้ธรรมะข้อไหนมายึดเหนี่ยวจิตใจ ถึงจะมีกำลังสู้ต่อไปได้**

ตอบ : เราก็ต้องทบทวนความเป็นอยู่ของเรา ทบทวนตั้งแต่อดีตที่เข้ามา ผ่านมาในชีวิตของเราดูเสียก่อนว่า ที่ผ่านๆ มา อะไรมันผิดพลาดบ้าง อะไรมันผิดพลาดตรงไหน เราจะได้นำมาแก้ไขในชีวิตประจำวันของเรา ไม่ใช่จะคิดไปข้างหน้าก่อน เราต้องมองย้อนเข้าไปข้างหลัง หาความผิดพลาดของเรา หาข้อดีข้อเสียของเรา ว่ามันผิดพลาดตรงไหน มันดีตรงไหน แล้วก็เอามาแก้ไขในปัจจุบันเป็นหลัก

ถ้าแก้ไขยังไม่ได้ เราก็พยายามนิ่งเสียก่อน ดู รู้ หาเหตุ หาผล อยู่ปัจจุบันให้ได้เสียก่อน เราค่อยเอาเรื่องอดีตมาทบทวน แล้วก็เอาไปแก้ไขในอนาคต ในการดำเนินชีวิต



เวลาที่ผมเครียด ผมจะคิดหรือทำอะไรไม่ค่อยถูกทางเลย เช่นเวลาที่ผมอ่านหนังสือมากๆ วันละหลายชั่วโมง มันเครียดหัวเหมือนจะระเบิดจนต้องหยุดอ่าน **ใครที่รู้วิธีดับความเครียด ช่วยหน่อยครับ**

ตอบ : มีหมด ดับความเครียด ดับความทุกข์ เราก็ศึกษาดูตัวเรา ศึกษาธรรมะ เครียดเรื่องอะไร เราก็พยายามวิเคราะห์ดู เหตุจากข้างนอกมาทำให้เครียด หรือเหตุจากข้างใน เราก็ต้องหาอุบาย กายของเราเครียด หรือว่าจิตของเราเครียด เราต้องหมั่นวิเคราะห์ หมั่นพิจารณาบ่อยๆ เราก็จะเข้าใจว่าความเครียดเกิดขึ้นได้อย่างไร เราก็รู้จักหาวิธีแก้ไข จากนั้นอย่าไปหามาๆ จนกว่าความเครียดมันจะหายไปเอง



เวลาเรามีความเครียดจากการทำงาน หรือจากสถานการณ์รอบตัว **มีวิธีไหนบ้างที่จะช่วยลด หรือกำจัดความเครียดได้ดีที่สุด**

ตอบ : เราต้องเป็นบุคคลที่หัดสังเกตบ่อยๆ หมั่นทำความเข้าใจบ่อยๆ ว่าความเครียดเกิดขึ้นได้อย่างไร ความเครียดเกิดขึ้นที่กาย หรือว่าเกิดขึ้น

ที่จิต เวลาที่เกิดความเครียด เราจะได้หาวิธีแก้ไขได้ทันที่ซึ่งต้องเป็นบุคคลที่หมั่นสังเกต หมั่นวิเคราะห์ที่อยู่ตลอดเวลา แล้วก็หาอุปบายคลายความเครียด วิธีไหนที่จะคลายความเครียดได้เร็วได้ไว เราก็ต้องพยายามทำ ไม่ใช่ว่าเกิดความเครียดที ถึงจะหาอุปบายที

ตามปกติแล้ว เราต้องหมั่นสังเกต หมั่นวิเคราะห์ อย่าให้ความเครียดเกิดขึ้นได้เลยเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ถ้าเกิดเราก็รีบกำจัด รีบดับทันที



การบอกเลิกรัก คือเราก็คงรักเขาอยู่ ผมเลยคิดว่าอยากรักก็รักไป แต่สิ่งที่ทำให้แยมมากๆ คือความผูกพัน จะทำเช่นไรถึงจะชนะความผูกพันได้

ตอบ : อันนั้นความผูกพันภายนอก แต่ที่นี้ ของเรามันคลายความผูกพันภายในไม่ได้ คือยังแยกอุปแยกนามไม่ได้ ก็เลยคลายความยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ ถ้าเราคลายตัวภายในไม่ได้ ข้างนอกก็จะผูกพัน ยึดมั่นถือมั่นไปตลอด

ถ้าเราอยากจะคลายความยึดมั่นถือมั่น หรือว่าความผูกพันภายนอกได้ เราต้องแยกภายในให้ได้เสียก่อน ถ้าเราไม่รู้จักจุดปล่อยจุดวาง เราก็วางไม่ได้ให้เราเจริญสติ หมั่นสังเกต หมั่นวิเคราะห์ และก็หมั่นเจริญพรหมวิหารไปเรื่อยๆ ถึงวาระถึงเวลา เราก็จะเข้าใจความหมายตรงนี้ได้เอง



## มัญจาคีรีพิชิตกามโหมครับ

ตอบ : อืม เราต้องแยก เราต้องพิจารณาดูว่า กิเลสเกิดขึ้นที่กายหรือว่าเกิดขึ้นที่จิต เกิดขึ้นที่กายเราก็กี่นกาย เกิดขึ้นที่จิตเราก็กี่นจิต หัดวิเคราะห์ หัดพิจารณาให้ละเอียดว่า ขณะกิเลสเกิดขึ้นที่กายนั้น จิตปรุงแต่งร่วมหรือไม่

เหมือนกับเรารับประทานอาหาร กายของเราต้องการอาหาร หรือจิตของเราเกิดการปรุงแต่งร่วมกันหรือไม่ เราดับความอยาก ละความอยากและพยายามเข้ยนกาย กิเลสเกิดขึ้นที่กาย เราก็กี่นกาย

กิเลสเกิดขึ้นที่จิต เราก็กี่นจิต เราต้องทำความเข้าใจทั้งกายทั้งจิต เพราะว่าเขาอาศัยกันอยู่ ทำความเข้าใจกับสมมุติตรงนี้ให้ละเอียด แล้วไม่ให้จิตของเราเข้าไปยึดมั่นถือมั่น เราก็กี่นอยู่ดีมีความสุข



อยากรู้วิธีละความพยายามให้ได้ พยายามหลายต่อหลายครั้งก็ไม่สำเร็จสักที ยิ่งถ้าได้เห็นหน้าด้วย รู้สึกคับแค้นเป็นทวีคูณ อยากหลุดพ้นจังเลยค่ะ

ตอบ : อยากจะหลุดพ้น อยากจะละความพยายามได้ เราก็ต้องพยายามดำเนินต่อไป

ดีแล้วล่ะที่เรายังรู้ว่าเรายังละไม่ได้ เรายังมีความพยายาม มองโลกในทางที่ดี คิดดี พยายามให้อภัยตัวเอง และก็ให้อภัยคนอื่นไปด้วย เราพยายามทำไปเรื่อยๆ จาก ๑ ครั้ง ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง มันก็จะมากขึ้นๆ ไม่ใช่จะทำให้มันละ จะให้มันดับได้โดยที่เดียว เราต้องอาศัยกาล อาศัยเวลา อาศัยความเพียรอย่างยิ่งยวดเลยที่เดียว ขออนุโมทนาสาธุในตรงนี้ด้วย



**ความเหงาเป็นโมหะหรือไม่ มีวิธีจัดการอย่างไร**

ตอบ : ความเหงาไม่ใช่โมหะ โมหะคือความหลง ความหลง หลงในรูป หลงในนาม หลงในความคิด หลงในอารมณ์

ความเหงาเกิดจากจิตของเราขาดที่พึ่ง หรือว่าเหววังเวง หาที่พึ่งที่เป็นหลักแหล่งแน่นอนไม่ได้ จิตของเราอาจจะเหงา ภายหงุดหงิด หรือว่าจิตหงุดหงิด เราต้องหัดวิเคราะห์ หัดสังเกต หัดพิจารณาให้ละเอียด ว่าเป็นที่กายหรือเป็นที่จิต



ผมเคยไปอบรมเรื่องนพลักษณ์ ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับการแจกแจง บุคลิกลักษณะของคนไว้เก้าประเภท และผมเป็นพวกลักษณะที่เก้า คือ พวกประนีประนอม อะไรอย่างไอก็ได้ อย่าให้มันมีปัญหาที่แก้กัน เพราะเป็นคนกลัวเรื่องการตัดสินใจหาตัวเอง นอกจากนี้ยังติดสบาย ติดสุข แบบว่าขอให้ได้ทำอะไรที่ถูกต้อง อยู่ได้เป็นวันๆ อย่างเช่น การเล่นเกมนี้ ก็เปลี่ยนมาเรื่อย สุดท้ายตอนนี้ติดเว็บธรรมะ ดูจิตยังกลายเป็นเรื่องรอง งานอาชีพยิ่งกลายเป็นอะไรที่ไม่มองเลย ทำน้อยมาก ดีว่าเป็นธุรกิจส่วนตัว และกิจการก็พอไปได้ด้วยตัวของมันเอง แต่ปัญหาก็เริ่มตั้งคำถามให้เห็นบ้างแล้ว จึงทำให้คิดว่าผมเป็นพวกโมหะแรง คือหลงในความสบายชั่วคราว ชั่วคราวไปวันๆ อายากทราบ ว่า **คนติดสุขติดสบายจะก้าวหน้าได้ไหม**

ตอบ : มันก็ดีแล้ว จิตของคนก็ค่อยๆ พัฒนาไปเรื่อยๆ จากเด็ก พัฒนาเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ มีความรับผิดชอบ มีความเสียสละ จะให้รู้แจ้งเห็นจริงจริงๆ นั้น มันก็ต้องพยายามมีความเพียรให้ต่อเนื่อง และก็มีความขยันหมั่นเพียรกันจริงๆ เราจะให้รู้ปุ๊บปั๊บ มันเป็นไปได้หรือ

เหมือนกับเราปลูกผลไม้สักต้น เราจะไปเร่งให้เขาออกดอกออกผลวันนี้ก็ได้ ก็ต้องอาศัยกาล อาศัยเวลา อาศัยหมั่นรดน้ำ หมั่นพรวนดิน ถ้าถึงกาลถึงเวลา เขาก็จะออกดอกออกผลให้เรา

การประพฤติปฏิบัติจิตก็เหมือนกัน เราจะไปรีบไปเร่งก็ไม่ได้ เราก็ไปเรื่อยๆ การสำรวจทำความเข้าใจของเรา มี วันนี้จิตของเรารู้อะไรวันนี้ วันพรุ่งนี้

จิตของเราผู้ระดับนี้ บางทีจิตของเราอาจจะไปแวะเที่ยวเล่นที่โน้นบ้าง  
ที่นี้บ้าง เราก็พยายามหมั่นขัดเกลา หมั่นประคับประคอง ให้เดินให้ถึงจุด  
หมายปลายทาง สักวันหนึ่งก็คงจะไปถึงจุดหมายปลายทาง

โชคตินะ ที่เล่าให้ฟังลักษณะอย่างนี้ กับภาวะสมมุติก็ยังไม่ได้เดือดร้อน  
แสดงว่าอานิสงส์ก็มีอยู่ระดับหนึ่ง ที่นี้ก็ยังเพียงแค่ทำความเข้าใจเกี่ยวกับ  
เรื่องการเกิดการดับของจิต ซึ่งเป็นฝ่ายนามธรรมให้ละเอียดเท่านั้นเอง  
ถ้าถึงวาระเวลา ก็จะถึงจุดหมายปลายทางได้เอง อย่าไปปิดกั้นตัวเอง  
อย่าไปโทษตัวเองว่าเป็นโมหะจริต ไม่ใช่ ค่อยดำเนินไปเรื่อยๆ ถึงวาระ  
ถึงเวลา ก็จะถึงจุดหมายปลายทางได้เอง พยายามให้มันถึงนะ




**เห็นพระท่านหลายรูปนอนวันละ ๔-๕ ชม. แต่ไม่รู้ว่าจะทำได้อย่างไร  
ถึงไม่่วง ตื่นมาก็สดชื่น ผมคิดว่าคงเกี่ยวกับเรื่องสติหรือสมาธิ ช่วยแนะนำ  
หน่อยครับ**

ตอบ : อันนี้เราต้องพยายามฝึกฝนสภาพร่างกายของเรา อย่าไปหักโหม  
เราทำไปทีละเล็กทีละน้อย จากนั้นค่อยๆ ไปหามากๆ วันนี้เราทำได้เท่านี้  
วันพรุ่งนี้เราก็เพิ่มไปได้เรื่อยๆ เราขาดตกบกพร่องตรงไหน เราก็แก้ไขตัวเรา  
ไม่ใช่ที่เราจะไปหักโหมเอาเลยทีเดียว เมื่อเราอายุมากขึ้น เราพัฒนาไป  
เรื่อยๆ เดียวก็จะได้เอง









ກຣຸມ ກາມ  
ແລະ ຄວາມຕາຍ

จะบอกว่าไม่เชื่อก็คงไม่ใช่ จะบอกว่าเชื่อก็ไม่ใช่ แต่ความไม่เชื่อมั่นเยอะกว่า  
นรก สวรรค์ ชาตินี้ชาติหน้าก็เหมือนกัน แต่ก็ไม่วายเป็นกังวลว่า เพราะเหตุนี้  
หรือเปล่า ทำให้ทั้งการนั่งสมาธิ ทั้งการดูจิตของผมไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร  
**ผิดไหมที่ไม่เชื่อเรื่องกรรม**

ตอบ : ถูกต้องที่สุด สิ่งทีกังวลพวกนี้แหละ ทำให้จิตไม่เป็นสมาธิ เพราะ  
ความกังวลตรงนั้นมันไปปิดกั้นเอาไว้หมด ถ้าอยากจะรู้เรื่องกรรม เราต้อง  
เข้าใจถึงเรื่องบุญเรื่องกรรม ถ้าเราอยากจะเข้าใจจริงๆ เราต้องเจริญสติ  
เข้าไปแยกรูปแยกนาม เราก็จะเข้าใจเรื่องกรรม วิชากรรม ชันธมาร นั้น  
เป็นตัวกรรมที่มาปรุงแต่งจิตของเราให้วนเวียนว่ายตายเกิดอยู่ตลอดเวลา  
เราต้องแยกรูปนามให้ได้เสียก่อน ถึงจะเข้าใจเรื่องกรรมได้ดี

ถ้าเรายังไม่เชื่อ อันนี้ก็เป็นที่สิทธิ์ส่วนบุคคล ในหลักของพุทธศาสนานั้น ท่านให้ละทิฐิ ละมานะ ละความคิดเห็นเก่าของเราออกให้มันหมด แล้วเจริญตามรอยที่พระพุทธองค์ได้ชี้แนะแนวทางเอาไว้ให้รู้ด้วย เห็นด้วย เข้าถึงด้วย แล้วค่อยเชื่อ

ตราบใดที่เรายังเดินไม่ถึงตรงนี้ เราอย่าเอาทิฐิมานะของเราผุดขึ้นมาโต้แย้ง ให้เราพยายามดับ พยายามควบคุม แล้วเดินตามทางที่พระพุทธองค์ท่านชี้แนะไว้ก่อน ถ้าเราเข้าถึงตรงนี้แล้ว ความไม่เชื่อของเราจะหายไปเอง ความเชื่ออย่างบริสุทธิ์ใจก็จะตามมา แล้วตามทำความเข้าใจจนถึงจุดหมายปลายทางได้ ต้องพยายามกลับใจใหม่นะ



คนที่จิตลุ่มหลงอยู่ในกามารมณ์ ดูหนังลามก รวมไปถึงประพฤติดีในกาม ผิดลูกเมียคนอื่น บาปหนักไหม แล้วมี วิธีผ่อนหนักให้เป็นเบาจากความลุ่มหลงในกาม หรือไม่ครับ

ตอบ : ก็พยายามปรับปรุงแก้ไขตัวเองใหม่ บาปมันบาปหนักแน่นอน ทำไม่ถึงว่าบาปหนัก เพราะว่าหลงด้วย แล้วก็ทำผิดด้วย ผิดซ้ำๆ ซากๆ ไม่รู้จักพยายามแก้ไขตัวเอง

ถ้าเรารู้จักแก้ไขตัวเอง รู้จักปรับปรุงตัวเองอยู่ตลอดเวลา สักวันหนึ่งเราก็จะเดินถึงจุดหมายปลายทาง เหมือนกันกับองคุลีมาล ฆ่าคนมาเป็นร้อย เป็นพัน ก็ยังกลับจิต กลับกลายเป็นพระอรหันต์ได้ ถ้าเรารู้จักปรับปรุง

แก้ไขตัวเราเอง ในทางที่ถูกในทางที่ควร สักวันหนึ่งเราก็จะคลาย เดินถึง  
จุดหมายปลายทางได้



**ทำแท้ง ถือว่าบาปรีเปลา**

ตอบ : ถ้าจิตของเรานั้นเป็นอกุศล หรือว่าจิตของเรามีความทุกข์ความ  
เศร้าหมอง เราเป็นบาปตั้งแต่ยังไม่ได้ทำนั้นแหละ



**ทำอย่างไรกับแมลงสาบตี ตีมันทุกวัน บาก็รู้ว่าบาป แต่ไม่ตีมันก็มาบ้านเรา**  
ทำอย่างไรดี จะมาให้คูจิตเหวอ มันคงไต่เข้าปากแล้วพอดี จัดบ้านให้  
สะอาดก็ทำไม่ได้ บ้านมันแคบ

ตอบ : เราก้ใช้ปัญญาหาทางหลบหลีก หรือใช้วิธีอื่น เอายาหรือสารอะไร  
ไปโปรย ไม่ให้เขาเข้าใกล้ ถึงวาระเวลาเขาก็จะไปเองนั้นแหละ อย่าไป  
ใช้อารมณ์กับเขา เห็นแล้วบางทีจิตมันนึกมันคิดไปก่อนว่าจะทำลายเขา  
เราต้องไปดับควบคุมภายในของเรา ช้างนอกเราแก้ไข้ปัญหาไป ด้วยสติ  
ด้วยปัญญา ด้วยเหตุด้วยผล สักวันเขาก็หายไปเองนั้นแหละ



โน้ตบุ๊กหายทำใจอย่างไร ตอนนี้รู้สึกเสียดายมาก เหมือนของรักของหวง  
เสียดายทั้งตัวทรัพย์สินและข้อมูลในเครื่อง จะใช้หลักกรรมข้อใดขอครับ  
ไม่รู้คืนนี้จะนอนหลับหรือเปล่า

ตอบ : ก็ทำใจ และหาใหม่ ของนอกกาย หรือบอกขโมยว่า ถ้าเขามีความ  
เมตตา ก็ส่งกลับคืนด้วย



ถ้ารู้ตัวว่าเรากำลังจะตาย ไม่ว่าจะไปด้วยโรคร้ายไข้เจ็บ หรืออาจจะโดน  
ฆ่า ก่อนตายเราควรทำจิตให้เป็นอย่างไร

ตอบ : เราก็เตรียมตัวตายสิ ก่อนจะตายเราก็ต้องรู้จักเตรียมตัวตายให้  
ได้เสียก่อน คนเราไม่รู้จักฝึกหัดปฏิบัติเตรียมตัวตายตั้งแต่ยังเป็นๆ ตั้งแต่  
มีกำลังอยู่ ยังไม่ได้ฝึกหัดปฏิบัติ ยังไม่ได้เตรียมตัว ถ้าเวลาจะตายจริง  
เราจะไปเตรียมทันไหมล่ะ

เราต้องฝึกก่อน ทำความเข้าใจก่อน ก่อนที่จะถึงเวลานั้น คือเตรียมตัวตาย นั้นแหละ ถ้าไม่ถึงเวลาก็ไม่ได้ตาย ถ้าเราจะตายก็พร้อมที่จะไปตลอดเวลา ภายเนื้อของเราแตกดับ แต่จิตของเราไม่ตาย ตราบใดที่จิตยังเกิดอยู่ ก็ต้องเกิดเราก็ต้องพยายามดูแลจิต ควบคุมจิตของเราให้อยู่ในกองกุศล เอาไว้ ตราบเท่าที่จิตของเราปล่อยวางยังไม่ได้

การเตรียมจิต เราก็เตรียมไปตั้งแต่เล็กๆ เนินๆ นี่แหละ ไม่ใช่ไปเตรียม เอาเฉพาะวันที่จะหมดลมหายใจ เราก็ดูว่าจิตของเราเป็นกุศลหรือว่า อกุศล จิตของเรามีพรหมวิหาร มีความเมตตาไหม มีความเสียสละ มีความรับผิดชอบไหม รู้จักให้อภัยทาน อโหสิกรรม ไม่ใช่จะไปอคติเพ่งโทษแต่คนอื่น เราพยายามแก้ไขปรับปรุงตัวเราอยู่ตลอดเวลา อะไรควรละ อะไรควรเจริญ

มันยังไม่สายหรอก เรารู้ธรรมตอนไหนก็ไม่สายหรอก เรารู้ธรรมตอนหนุ่ม ตอนแก่ แม้แต่คนจะหมดลมหายใจก็ไม่สาย ถ้าคนรู้จักเตรียมตัว



**ถ้ามีคนที่คุณรักต้องจากไป จะเสียใจไหม เพราะอะไรถึงเสียใจ และ เพราะอะไรถึงไม่เสียใจ**

ตอบ : มันมี ๒ ระดับ ตอบได้ ๒ ลักษณะ

ถ้าจิตยังปล่อยยังวางไม่ได้ ก็มีการเศร้าโศกเสียใจเป็นธรรมดา ถ้าจิตของเราปล่อยวางได้ เราก็จะเห็นตามสภาพความเป็นจริงว่าเป็นอย่างไรเอง ก็จะไม่เสียใจ เพราะแม้แต่ร่างกายตัวตนของเราก็จะดับเหมือนกัน

ในขณะที่เรายังมีชีวิต มีลมหายใจอยู่ เราพยายามหมั่นสร้างบุญ สร้างกุศล เอาไว้ เราก็จะไม่ได้ไปกังวล ยึดมั่นถือมั่นอะไรมากมาย ถ้าเรามีความยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวางไม่ได้ ก็มีความเสียใจเป็นธรรมดา ถ้าเรารู้จักเดินปัญญา แยกรูปแยกนาม รู้จักปลง รู้จักวางได้ เราก็มองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมดา ความเสียใจก็จะไม่เกิดขึ้น









ดวง  
และ วัตุมงคล

เมื่อก่อนผมเป็นคนที่ไม่เชื่อเรื่องหมอดู หรือโหราะไรทั้งสิ้น แต่พอได้ลอง  
ได้ดู และกับการที่ผมได้พิจารณาจึงเชื่อว่า เรื่องการดูหมอดู น่าจะเป็นเรื่อง  
จริง บวกกับการที่ได้เห็นพระท่านหลายองค์ที่มีญาณสูงๆ ก็สามารถ  
ทำนายดวงได้ ดูเหตุการณ์ต่างๆ ในอนาคตได้ผมจึงเชื่อสนิท เพราะได้  
เห็นได้เจอกับตัว ประเด็นที่จะถามมีอยู่ว่า หมอดูส่วนใหญ่ทำนายเช่นว่า  
คนเกิดวันนี้ เดือนนี้ ปีนี้ ต้องมีนิสัยอย่างนี้ ต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนั้น  
ที่สำคัญคือผมเชื่อเพราะว่าเขาพูดตรง แล้วอย่างนี้ คนที่ไม่ต้องการให้เป็น  
ไปตามที่ทำนาย เป็นไปได้ไหมว่าเราจะบังคับดวงชะตาชีวิตของเราเองได้

ตอบ : มันไม่จริงเสมอไป อย่าเพิ่งไปเชื่อ มันไม่จริงเสมอไป เราต้องหา  
ความเป็นจริงในใจของเราให้รู้แจ้งเห็นจริง หาเครื่องตัดสินภายในของเรา  
ให้ได้เสียก่อน เราถึงจะรู้ว่ามันจริงหรือมันเท็จ เราต้องหาเครื่องตัดสิน  
ภายใน คือ ความเป็นกลางความว่างของเราให้เจอเสียก่อน

เรายังไม่เข้าถึงความเป็นกลาง เพราะยังเข้าไม่ถึงความว่าง จิตของเรายังเป็นโลกอยู่ ยังวิ่งไปกับกระแสโลกอยู่ เราก็ยังจะไม่เข้าใจในชีวิตของเรา เราต้องมาค้นคว้าหาชีวิตภายในของเรา ด้วยการเดินตามทางที่พระพุทธองค์ท่านได้ชี้แนะแนวทางเอาไว้ให้ได้เสียก่อน

ถ้ารู้ความจริงตรงนี้ เราก็จะมองออกว่าอะไรจริง อะไรเท็จ อะไรควรเชื่อ หรืออะไรไม่ควรเชื่อ มันถึงจะถูกต้อง ไม่ให้เชื่อแบบมงมาย แม้ตั้งแต่คำสอนของพระพุทธองค์ ท่านก็บอกว่าอย่าเพิ่งเชื่อ ให้ประพฤติปฏิบัติตามเสียก่อน ให้รู้ให้เห็นตามที่ท่านชี้แนะแนวทางเสียก่อน นั่นแหละท่านถึงบอกให้เชื่อ



เรื่องแบบนี้มีจริงไหมครับ ถ้ามีจริงแล้วผมคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันมีอะไรกำหนดไว้แล้ว ผมคิดถูกหรือเปล่า

ตอบ : มันก็มีอยู่ในระดับของโลกียะ มันไม่ใช่หนทางดับทุกข์ มันไม่ใช่หนทางหลุดพ้น มันก็มีอยู่ในระดับหนึ่ง แต่มันก็ยังไม่ใช่หนทางที่แท้จริง ยังดับทุกข์ไม่ได้ มันยังเป็นวิสัยของปุถุชนอยู่

หนทางที่แท้จริง ก็คือการเจริญสติ การทำความเข้าใจ การชำระสะสางจิตของเราให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ นั่นแหละคือหนทางที่แท้จริง



## ดวงเกี่ยวข้องกับพุทธศาสนาไหม

ตอบ : คนเราถ้าไม่เคารพสมมุติ สมมุติก็วุ่นวาย เพราะว่าทุกคนอยู่กับสมมุติ มันก็ถูกต้องของคุณนั้นแหละ ดวงเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาไหม มันก็เกี่ยวเนื่องกันอยู่ แต่มันก็ยังดับทุกข์ไม่ได้ เราก็เลือกเอาส่วนที่จะดับทุกข์ได้ เหมือนกับต้นไม้ มีทั้งเปลือก มีทั้งกระพี้ มีทั้งแก่น แต่ถ้าเอาเปลือกออก ต้นไม้จะอยู่ได้ไหม มันก็ต้องตาย เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างก็อาศัยกันอยู่

ถ้าเราพิจารณาหาเหตุผล ด้วยสติด้วยปัญญาในทางที่ถูกต้อง เราจะมองเห็นทางอันประเสริฐได้เอง พยายามดำเนินไปเรื่อยๆ ก็จะถึงจุดหมายปลายทาง อย่าไปยึดเอาแค่เปลือกแค่กระพี้ พยายามให้เข้าถึงแก่น แก่นก็อยู่ในภายในใจของเราแหละ เราพยายามหาให้เจอ ถ้าเรายังไม่ได้แก่น เราก็รักษาทั้งเปลือกทั้งกระพี้ รักษาอยู่ในกองบุญกองกุศลเอาไว้ ก็จะทำให้จิตใจของเราไม่ตกไปสู่ที่ต่ำได้เหมือนกัน



## มีข้อห้ามอะไรในการแขวนพระหรือไม่

ตอบ : เราต้องเข้าใจความหมาย วัตถุประสงค์ หมายถึงสิ่งที่เป็นสิริมงคล เหมือนกับเรารักเคารพพ่อ เคารพแม่เรานั้นแหละ แต่ก็เคารพให้ถูก ไม่ใช่ว่า เคารพแบบยึดมั่นถือมั่น เอามายึดเป็นของขลังเป็นของศักดิ์สิทธิ์ อันนั้นมัน ไม่ใช่หนทางดับทุกข์ จะดับทุกข์ได้ เราก็ต้องประพฤติปฏิบัติตามคำสอนของท่าน มันถึงจะถูก







อะไรคืออะไร

นึกถึงคำพระที่ว่า สุขไม่มี มีแต่ทุกข์มากหรือทุกข์น้อย อดเก็บมาคิดไม่ได้ ว่าถูกหรือเปล่า คิดไปคิดมาก็บอกกับตัวเองว่า ทุกข์คืออาการของจิตที่ ดิ้นรน กระทบกระวาย ไม่นิ่ง ไม่สงบ สุขคืออาการของจิตที่สงบระงับ และเป็นกลาง ตกลงแล้ว **ทุกข์คืออะไร สุขคืออะไร** ถูกผิดอย่างไรช่วยบอกด้วย

ตอบ : ถูกหมดนั่นแหละ แต่มันยังไม่ถูกเต็มที่ เราต้องพยายามดูความเกิด ความดับ ความไม่เที่ยง ความไม่เที่ยงของจิต ความไม่เที่ยงของรูป ความไม่เที่ยงของนามธรรมที่มันเกิดๆ ดับๆ ถ้าเราทำความเข้าใจตรงนี้ได้ ดับความเกิดได้ ละความยึดมั่นถือมั่นได้ เราก็จะเดินเข้าไปถึง เข้าไปเจอ ความสุขที่สูงขึ้นไปกว่านั้นอีก คือการปล่อยการวาง



ทำจิตของเราให้สะอาดให้บริสุทธิ์ เราก็จะเข้าใจในเรื่องสภาวะธรรม ในเรื่อง การเกิดการดับ ในเรื่องความไม่เที่ยง ก็จะเข้าใจในเรื่องทุกข์ เรื่องสุขมากขึ้น ต้องพยายามกันไป



**แล้วเราจะพ้นทุกข์ได้อย่างไร**

ตอบ : จะพ้นทุกข์ได้ เราก็ต้องหมั่นวิเคราะห์หมั่นพิจารณาหาสาเหตุ แห่งทุกข์สิ ถ้าเรารู้จุด รู้สาเหตุแห่งทุกข์ เราก็พยายามดับทุกข์สิ ดับทั้ง ภายนอกทั้งภายใน

ภายนอกคือสมมุติ ส่วนเรื่องของวิมุตตินั้น ก็ขึ้นกับความขยันหมั่นเพียร หมั่นชำระสะสางกิเลส หมั่นคลายจิตใจ คลายอารมณ์ หมั่นแยก रूप แยกนาม แล้วก็ชำระกิเลสออกจากจิตของเราให้หมด จิตของเราถึงจะ สะอาด ถึงบริสุทธิ์ มันถึงจะดับทุกข์ พ้นทุกข์ได้เด็ดขาด



## มรรค ๘ หมายถึงอะไร โปรดอธิบายด้วยค่ะ

ตอบ : คือความเห็นถูก ความเห็นที่ถูกต้อง เราต้องแยกรูปแยกนาม มีสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นข้อแรกให้ถูกต้องเสียก่อน แล้วถึงจะเดินทางถูกต้อง ได้ตลอด

ถ้าเรายังแยกรูปแยกนามไม่ได้ สัมมาทิฐิก็จะไม่เปิดทางให้เรา ถ้าเรายังแยกไม่ได้ ยังเป็นมิจฉาทิฐิอยู่ ถ้าแยกรูปแยกนามได้ ก็เป็นสัมมาทิฐิ รู้ด้วย เห็นด้วย เข้าถึงด้วย ตามทำความเข้าใจได้ด้วย ก็จะเป็นองค์มรรคตลอด ถึงทั้งแปด



**ภาวนาคือ** การทำให้มีขึ้น เป็นขึ้น, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การบำเพ็ญ คือ การฝึกอบรม ตามหลักพระพุทธศาสนา มี ๒ อย่าง คือ

- สมถภาวนา ฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ
- วิปัสสนาภาวนา ฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ เข้าใจ

ตามความเป็นจริง

อีกนัยหนึ่ง จัดเป็น ๒ เหมือนกันคือ

- การฝึกจิตภาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใส

- ปัญญาภาวนา การฝึกอบรมเจริญปัญญา ให้รู้เท่าทัน เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนมีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลส และความทุกข์

คือ การเจริญสมถกรรมฐานเพื่อให้เกิดสมาธิ มี ๓ ชั้น คือ

- บริกรรมภาวนา ภาวนาขั้นเตรียม คือกำหนดอารมณ์กรรมฐาน
- อุปจารภาวนา ภาวนาขั้นจวนเจียน คือเกิดอุปจารสมาธิ
- อัปนาภาวนา ภาวนาขั้นแน่นแน่ คือเกิดอัปนาสมาธิเข้าถึงฌาน

ในภาษาไทย ความหมายเลื่อนมาเป็น การท่องบ่นหรือว่าซ้ำๆ ให้ซังกะ มี  
จึงอยากทราบว่า ในทางปฏิบัติแล้ว ภาวนาคืออะไร

ตอบ : การภาวนา คือการทำความเข้าใจ คือการเจริญสติเข้าไปทำความเข้าใจกับการเกิดการดับของจิตของเรา ทำความเข้าใจหมดทุกสิ่งทุกอย่างนั้นแหละ ให้รู้แจ้งเห็นจริงว่า อะไรคือสมมุติ อะไรคือวิมุติ อะไรคือธรรมชาติทั้งภายนอก ภายใน ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง

การเจริญภาวนา ไม่ใช่ที่เราจะไปนั่งหลับตาอย่างเดียว เราต้องรู้จักหลักของการเจริญภาวนา ว่าจุดมุ่งหมายปลายทางอยู่ที่ไหน ที่เราจะเดินเข้าไปให้ถึง เราต้องพยายามทำความเข้าใจให้รู้แจ้งเห็นจริงให้ได้ จึงจะถึงจุดหมายปลายทางที่เราตั้งใจเอาไว้

การเริ่มภาวนาก็เริ่มที่ตัวของเรานั้นแหละ ไม่ได้ไปเริ่มที่ไหนหรอก เรามีความพร้อมเมื่อไร เราก็เริ่มได้

ถ้าเราเข้าใจ ตั้งแต่ต้นขึ้นมา ถ้าเราเจริญสติ ก็เป็นการเจริญภาวนาอยู่ตลอดเวลา ยืน เดิน นั่ง นอน ก็จะเป็นการเจริญภาวนาอยู่ตลอดเวลา



## สติปัญญากับมหาสติปัญญานต่างกันอย่างไร

ตอบ : สติปัญญาน หมายถึง การเริ่มสร้างสติลงที่กายเรานี้แหละ ‘มาก’ เขาเรียกว่า ‘มหา’ มหาสติปัญญาน คือกำลังสติมีมาก สติต่อเนื่องกันมาก จนสามารถแยกรูปแยกนาม ตามทำความเข้าใจได้แล้ว ถ้าเรายังแยกรูปแยกนามไม่ได้ หมายความว่า กำลังสติไม่พอ สติไม่ต่อเนื่อง สติของเราจะพลั้งเผลอ

อันนี้ก็ให้เน้นลงที่กายของเรา เราจะเอาฐานใดฐานหนึ่งก็ได้ อยู่ที่ลมหายใจ หรืออยู่ที่การเดิน อันนี้เขาเรียกว่า การเจริญสติอยู่ในระดับหนึ่ง ถ้ากำลังสติต่อเนื่อง สามารถแยกรูปแยกนามได้ ตามทำความเข้าใจได้ ถึงจะเป็นมหาสติ และรู้จักละกิเลสให้มันหมด นี้แหละ ถึงจะเป็นมหาสติ มหาปัญญาได้เต็มรอบ



สารุ จะพยายามปฏิบัติให้ได้มหาสติ มหาปัญญา แต่ตอนนี้ยังอยู่ในโลก  
ที่วุ่นวาย มันก็ยากหน่อย

ตอบ : อันนี้เราก็ต้องพยายามให้จิตของเราสงบอยู่กับสมมุตินั้นแหละ สงบ  
อยู่กลางโรงหนัง กลางตลาด ถ้าเราเข้าใจแล้ว ยืน เดิน นั่ง นอน ก็จะเป็น  
แค่เพียงอิริยาบถ トラบใดที่จิตของเรายังชำระสะสางกิเลสไม่หมด เราก็  
ต้องพยายามชำระสะสางให้ได้ทุกอิริยาบถ



จิตดูจิต ดูอย่างไร ต่างกับวิปัสสนาอย่างไร

ตอบ : เราต้องพยายามสร้างสติเข้าไปทำความเข้าใจกับจิต มันถึงจะถูก  
ถ้าเราแยก रूप แยกนามได้ ถึงจะเรียกว่า วิปัสสนา ถ้ายังแยก रूप แยกนาม  
ไม่ได้ ไม่ใช่วิปัสสนาเด็ดขาด ถึงจะพิจารณาในธรรมข้อไหน หรือยกธรรม  
ข้อไหนขึ้นมาพิจารณา มันก็ยังเป็นกิเลสธรรม ยังเป็น ‘ปัญญาโลกีย์’ อยู่



## ปฏิบัติกรรมฐานมีกี่แบบก็สาย

ตอบ : ก็แล้วแต่จะเลือกเอา จริตของเราชอบอย่างไร เราก็เอาอย่างนั้น ตามความเป็นจริงแล้ว การปฏิบัติการประพฤติกรรมฐานนั้น ก็ตั้งลงอยู่ที่กายของเรานี้แหละ ก็มีฐานเดียวอยู่ที่กายของเรานี้แหละ

ถ้าออกจากกายของเราแล้ว มันก็นอกกายทันที ปฏิบัติลงอยู่ที่กายของเรา จะวิธีไหนก็ช่าง อย่่างไรก็ช่าง ขอให้เน้นลงอยู่ที่กายอย่างเดียว เราพยายามเจาะลึกให้เข้าถึงจิตของเราให้ได้ เป็นการแยก रूप แยกนาม เดินปัญญา เข้าสู่วิปัสสนา ตรงนั้นสำคัญ เราต้องชำระสะสางกิเลส

นี้แหละ ต้องไม่ออกนอกกายของเรา ถ้าออกนอกกายของเราแล้ว อันนั้น ยิ่งห่างไกล เอากายของเรานี้แหละ เป็นฐาน เป็นที่ตั้ง เป็นสมรภูมিরบกับ กิเลส พยายามเน้นลงที่กายอย่างเดียว



**ความรู้มีกี่แบบ** เข้าใจอย่างนี้ถูกต้องไหมว่า รู้นั้นมี ๓ แบบ คือ รู้จำ รู้จริง และ รู้แจ้ง แต่เมื่อไรจึงจะเรียกว่า ‘รู้จริง’ เมื่อไรจึงจะเรียกว่า ‘รู้แจ้ง’ ต่างจาก รู้แจ้งแทงตลอดหรือไม่

ตอบ : ที่ถามว่า รู้มีกี่แบบ และมีความเข้าใจว่ามีความรู้ ๓ แบบ มันก็ถูก อยู่ในระดับหนึ่ง แต่ความเป็นจริง มันมีความรู้อยู่ ๒ ระดับ คือ รู้สมมุติ กับรู้วิมุติ

ถ้าเรารู้เรื่อง ‘วิมุตติ’ คือรู้เรื่องจิต เรื่องหลุดพ้นตามสภาวะธรรม ตามความเป็นจริง ถ้ารู้เรื่อง ‘สมมุติ’ ก็อาจจะถูกต้องตามระดับของสมมุติ ถ้าเราแยกแยะเดินปัญญา แยกรูปแยกนามได้ เราก็จะเข้าใจในเรื่องวิมุตติ ถ้าเรายังแยกรูปแยกนาม หรือว่าแยกจิตแยกความคิดไม่ได้ เราก็อาจจะเข้าใจถูกในระดับของสมมุติเท่านั้นเอง



### สมมุติและวิมุตติ คืออะไร ต่างกันอย่างไร

ตอบ : ธรรมกับโลกก็อยู่ด้วยกัน สมมุติกับวิมุตติก็อยู่ด้วยกัน จิตกับกายก็อยู่ด้วยกัน แต่เรายังแยกไม่ได้ เรายังแยกรูปแยกนามไม่ได้

ถ้าเราแยกรูปแยกนามได้ เราก็จะเข้าใจในเรื่องสมมุติ เข้าใจในเรื่องวิมุตติ เข้าใจในเรื่องอตตะ เข้าใจในเรื่องอนัตตา แต่เวลานี้เรายังแยกรูปแยกนามไม่ได้ เราเลยไม่เข้าใจตรงนี้ เราก็เลยไปเหมารวมกันอยู่

ให้พยายามหมั่นสังเกต หมั่นวิเคราะห์ จนกระทั่งจิตของเราคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่น และแยกรูปแยกนามได้ เราก็จะเข้าใจคำว่า วิมุตติกับสมมุติทันที ความสงสัยตรงนี้ก็เลยจะคลายหายไป หหมดความสงสัยได้ทันที



## ธรรมชั้นสูงคืออะไร การปฏิบัติมีลักษณะอย่างไร

ตอบ : ธรรมชั้นสูง มันไม่มีอะไรหรอก ไม่มีอะไรทั้งสิ้น

คำว่า ‘ธรรมชั้นสูง’ นั้น ต้องฝึกหัดปฏิบัติ ขัดเกลากิเลส ถึงจะขัดเกลากิเลส มากมายถึงขนาดไหน จุดหมายปลายทางคือ ‘การปล่อยการวาง’ เข้าสู่ ความว่าง เข้าสู่ความบริสุทธิ์ แม้แต่จิต เราก็ต้องวาง นั่นแหละ รู้ธรรม แล้วก็วางธรรม ปฏิบัติเพื่อที่จะรู้ เพื่อที่จะละ เพื่อที่จะวางในที่สุด ถึงจะ ถึงจุดหมายปลายทางได้



## นั่งสมาธิเป็นการเดินลมปราณหรือเปล่า

ตอบ : การเดินลมปราณ หรือการเจริญสติ อานาปานสติก็เป็นการเดิน ลมปราณเหมือนกัน เราต้องพยายาม ในการที่เราเจริญสติเพื่อรู้กาย รู้ลม หายใจ ก็เพื่อที่จะเข้าไปรู้เท่าทัน รู้อาการของจิต อาการของขันธห้าที่เขา เกิดๆ ดับๆ ว่าเข้าไปรวมกันได้อย่างไร เข้าไปหลงกันได้อย่างไร

ไม่ว่าเราจะเจริญสติอยู่ที่กาย อยู่ที่ลมหายใจ หรือว่าอยู่ที่การเคลื่อนไหว ของกาย จุดมุ่งหมายของการเจริญสติ ก็เพื่อที่จะเข้าไปชำระสะสางกิเลส ออกจากจิตจากใจของเราให้มันหมด เราต้องพยายามรู้จุดหมายที่เรา จะเดิน





**ถ้าสัตว์โลกยอมเป็นไปตามกรรม แล้วชาติแรกของเราเป็นอย่างไร**

ตอบ : เอาชาติปัจจุบันให้ได้เสียก่อนเถอะ อย่าไปสาวถึงที่ไปที่มาตรงนั้นเลย ขนาดสติอยู่ปัจจุบัน รู้ตัวอยู่ปัจจุบัน เรายังทำไม่ได้ต่อเนื่องกันเลย ยังจะไปเอาภพก่อนๆ ชาติก่อนๆ ไร้สาระ ไร้ประโยชน์ เอาอยู่ปัจจุบันให้ได้

ทำจิตของเราให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ อยู่ปัจจุบัน เราก็มองเห็นทาง อยากรู้ปัจจุบันของเรา เราก็มองอดีตของเราว่าสร้างมาอย่างไร ปัจจุบันของเราได้รับความสุขอย่างไร ถ้าเราอยากจะรู้อนาคต เราก็ต้องดูเราปัจจุบันนี้แหละ ว่าเราได้สร้างคุณงามความดี จิตของเราสะอาดบริสุทธิ์อยู่ปัจจุบัน อนาคตก็จะออกมาดีเอง



**เคยได้ยินว่า ทำอย่างนี้ได้บุญ อย่างนี้ได้กุศล บุญกับกุศลต่างกันไหม**

ตอบ : บุญกับกุศล มันก็ต่างกันอยู่ คำว่ากุศลคือ การสร้าง การทำให้มีให้เกิด บุญก็คือผลของกุศล ผลของการสร้าง สมมุติว่าเราสร้างกุศลอะไรสักอย่าง เมื่อเราสร้างเสร็จจบไปแล้ว จิตใจของเรามีความอิ่ม ปิติ นั่นคือผลของการสร้าง นั่นแหละคือบุญ หรือผลของกุศลที่ทำให้จิตของเราเกิดความอิ่ม ความเต็ม หรือเกิดความสุข

กุศลคือการสร้าง บุญคือผลของกุศลที่เราสร้างนั้นแหละ พยายามทำความเข้าใจ ให้แจ่มชัด เราก็จะเห็นเป็นคนละส่วน แต่ก็เกี่ยวเนื่องกันอยู่



**ศีลก็คือความเป็นปกติ** อย่างเช่น ศีลห้า ก็คือคนปกติไม่ควรทำผิดศีลห้าข้อ ส่วนศีลแปด ก็คือศีลปกติของคนอยู่ในอุโบสถ ส่วนพระอริยเจ้าท่านรักษาศีลหนึ่งข้อ ก็คือ รักษาใจของท่านให้เป็นปกติ ไม่ให้เกิดอาการใดๆ

ตอบ : เรารู้จักคำว่าปกติแล้วหรือยัง อะไรคือปกติ กายปกติ วาจาปกติ ลึกลงไป จิตของเราปกติไหม ต้องให้ครบทั้งสามอย่าง มันถึงจะบริบูรณ์ ศีลก็คือความปกติ สุดยอดของศีลคือความปกติ นั่นแหละ

เราต้องหาศีลให้เจอ ไม่ใช่ว่าศีลเฉพาะอยู่ในตำรา ไม่ใช่เฉพาะศีลในความจำ เราต้องหาตัวศีลให้เจอ คือตัวจิตของเรานั้นแหละ รักษาจิตของเรา รักษาความปกติให้ได้ มันก็จะรวมยอดลงอยู่ที่จิต นั่นแหละคือตัวความปกติ นั่นแหละก็คือบุญ

ความปกติ นั่นแหละก็คือสมาธิ ถ้าเราแยก रूप แยกนามได้ เราก็จะเดิน ปัญญาละกิเลสได้ ก็ถึงจุดหมายปลายทางได้เหมือนกัน จะถึงช้าหรือเร็ว ก็พยายามรีบเดินเอา ก็ขึ้นกับความขยันหมั่นเพียรของแต่ละบุคคล



## เมตตาไม่มีขอบเขต หรืออภัยมัญญาในพรหมวิหาร มีลักษณะอย่างไร

ตอบ : เมตตาไม่มีขอบเขต อันนี้ต้องสำหรับบุคคลที่เจริญวิปัสสนา แยกรูป แยกนาม ไม่เอาจิตเข้าไปรวม เข้าไปหลง เข้าไปยึด คือเมตตาอย่างหาประมาณมิได้ ไม่เลือกชั้นวรรณะ เลือกข้อวัตร เลือกปฏิบัติในสิ่งต่างๆ เมตตาที่เกิดจากจิตที่สะอาดที่บริสุทธิ์โดยตรง ถึงจะเรียกว่าเมตตาที่ไม่มีประมาณ หมายถึงเมตตาที่ไม่ได้เกิดจากสงัดออกไปข้างนอก เป็นเมตตาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา ขำระสะสงากิเลส ได้หมดจด จบสิ้นแล้ว



## สาธุ มีความหมายว่าอย่างไร

ตอบ : สาธุ คือการอนุโมทนาในคุณงามความดี เห็นคนอื่นได้ดี เราก็อนุโมทนาสาธุ ดีใจด้วย ภูมิใจด้วย แม้แต่ตัวเรา เราก็สาธุให้กับตัวเรา การที่เราสร้างคุณงามความดี เราก็มีความสงบ ความสุข เราก็สาธุให้กับตัวเราได้ตลอดเวลา

เราสาธุให้ตัวเองได้แล้วหรือยังล่ะ







การบูรณาการ

**ทำไมต้องนิพพาน หลังนิพพานแล้วไปอยู่ที่ไหน**

ตอบ : อย่าถกเถียงกันไปเลย ปฏิบัติเสียเถิดก็จะรู้เอง ปฏิบัติตามที่  
พระพุทธองค์ท่านได้ชี้แนะแนวทางให้ถึงจุดหมายปลายทางก็จะรู้ได้เอง  
นั่นแหละ ถกเถียงกันไปก็ไม่มีประโยชน์อะไรหรอก มีแต่คนโง่เท่านั้นที่  
เขาเถียงกัน คนฉลาดฟังนิดเดียวก็ไปยืนรออยู่ฝั่งนู้นแล้ว จงเลือกดูเถิด



## นิพพาน คืออะไร

ตอบ : อยากรู้ความจริงตรงนี้ เราก็ต้องพยายามทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ด้วยการเจริญสติเข้าไปแยกรูปแยกนาม เดินตามทางในอริยมรรคมีองค์แปด แล้วก็ทำความเข้าใจในหลักของอริยสัจสี่ การเกิดของจิตเป็นอย่างไร การดับของจิตเป็นอย่างไร จิตของเราเข้าไปหลงเข้าไปยึดชั้นรหิ ทำได้อย่างไร

จนกว่าเราจะแยกรูปแยกนามได้ ประกาศด้วยตัวเองได้ด้วย รู้ด้วยเห็นด้วย เข้าถึงด้วย นั่นแหละ เราก็จะเข้าใจ โดยไม่ต้องไปเที่ยวหาครูบาอาจารย์ที่ไหน



## นิพพานคือดับสิ้นเหมือนไฟหมดเชื้อ ใช่ไหม

ตอบ : มันไม่ใช่ คำว่า ‘นิพพาน’ หมายถึงดับ ดับสนิทจากความยึดมั่นถือมั่น ละกิเลสออก ให้หมดจากจิตจากใจของเรา ทำจิตทำใจของเราให้สะอาด แต่ดวงจิตของเราก็มีอยู่ อยู่ได้ทุกที่ แต่การเกิดไม่มี การเกิดเป็นโน่นเป็นนี่ เกิดในภพโน้น ในภพนี้ไม่มี การเกิดไม่มี การเวียนว่ายตายเกิดไม่มี จิตก็จะอยู่ในความสงบ ความสุข ความว่าง ความบริสุทธิ์ อันนี้แหละ เขาเรียกว่า นิพพาน

ไม่ใช่ว่าดับสนิทแล้วจะไปอยู่ เหมือนกับไปอยู่ที่โน่นที่นี้ อยู่ได้ทุกที่แต่การเกิดไม่มี



คนที่สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ถ้ายังไม่บวช บ้างก็ว่าอยู่ได้ไม่เกิน ๗ วัน บ้างก็ว่าอยู่ได้ไม่เกิน ๑ ราตรี แล้วต้องดับขันธปรินิพพาน หรือตาย ถ้าเราชำระกิเลสหมดแล้ว อยู่โดยไม่บวชได้หรือไม่

ตอบ : เราต้องทำความเข้าใจให้ละเอียด ในหลักธรรมจริงๆ พระพุทธองค์ท่านหมายถึง ดวงจิตเป็นพระ ไม่ใช่หมายถึง สภาวะของสมมุติ นั่นหมายถึง ดวงจิตใครชำระสะสางกิเลสได้มากเท่าไร หรือจิตสะอาดบริสุทธิ์ได้มากเท่าไร ตายในที่นี้หมายถึง จิตของเราตายจากกิเลส จิตของเราตายจากกิเลสได้เร็วได้ไวเท่าไร จิตของเราก็เข้าถึงความบริสุทธิ์ได้เร็วได้ไวเท่านั้น

ทำจิตของเราให้เป็นพระ เราก็จะเข้าใจความหมายตรงนั้น เราจะไปคิดว่าถ้าหมดจากกิเลสของเราแล้ว ชาติขันธ์จะแตกจะดับนั้นไม่ใช่ ชาติขันธ์จะแตกจะดับไปเมื่อหมดสภาวะ หมดปัจจัย หรือถึงวาระถึงเวลาจริงๆ นั้นแหละ ชาติขันธ์ของเราถึงจะแตกจะดับ ตามความเป็นจริงแล้ว ให้จิตของเราตายจากกิเลสได้เร็วได้ไวเท่าไรยิ่งดี





ถ้าเราไปถึงนิพพานแล้ว เราไปโปรดดวงวิญญาณในนรกภูมิได้หรือไม่  
จำได้ว่าเคยอ่านเจอจากหนังสือธรรมะเล่มหนึ่ง มีพระอรหันต์ หรือ  
พระโพธิสัตว์องค์หนึ่งไปโปรดบุพการีที่ตกไปในนรกภูมิให้บรรลุเป็น  
พระอรหันต์ได้

ตอบ : เฮ้อ! เอาอยู่ปัจจุบันให้ได้เสียก่อนเถอะ รู้ตัวเองแก้ไขตัวเองให้  
ได้เสียก่อน ถ้าเรารู้เราแล้ว รู้จักหนทางเดินได้แล้ว โปรดตัวเองได้แล้ว  
ค่อยว่ากัน แต่ขนาดมนุษยด้วยกันยังโปรดกันไม่ได้ จะไปโปรดในนรก  
ในสวรรค์ได้อย่างไร

โปรดในมนุษยให้ได้เสียก่อน แล้วค่อยว่ากันเรื่องสวรรค์ เรื่องนอกกาย  
ตรงนั้น ภูมิต่าง ๆ มีจริงหมดนั่นแหละ แต่เราโปรดคนปัจจุบันให้ได้เสีย  
ก่อน ขนาดคนปัจจุบันยังโปรดไม่ได้ แล้วเราจะไปโปรดที่อื่นได้อย่างไรละ



คนที่นับถือศาสนาอื่นสามารถเข้าถึงนิพพานได้หรือไม่

ตอบ : พุทธศาสนาที่ไปนิพพานได้ เพราะดำเนินอริยมรรค คือแยกgrup  
แยกนาม มีสัมมาทิฐิ ความรู้แจ้งเห็นจริง ถึงจะไม่รู้จักชื่อนี้ แต่ถ้าจิตของเขา  
ละเอียดได้ ไม่มีกิเลส ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น มันก็ถึงนิพพานได้เหมือนกัน  
เพียงแต่เขาไม่เข้าใจในภาษาสมมุติเท่านั้นเอง

แม้แต่คนในป่าในดงในเขาก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีกิเลส ก็ถึงนิพพาน แต่เขา  
ไม่รู้คำว่า ‘นิพพาน’ ที่เราพูดกัน ซึ่งเป็นเพียงชื่อภาษาสมมุติเท่านั้น



## เราจะรู้ว่าใครเป็นพระอริยสงฆ์ได้อย่างไร

ตอบ : ถ้าอยากจะรู้พระอริยะ เราก็ต้องทำจิตของเราให้เป็นพระเสียก่อน  
เมื่อเรารู้เราแล้ว เราก็จะรู้พระอริยะ

เราละกิเลสได้แล้วระดับไหน เราก็จะมองเห็นพระได้มากขึ้น อันที่จริงแล้วก็คือการทำจิตของเราให้เป็นพระ ให้เข้าถึงพระ เมื่อเราเข้าถึงพระตรงนี้แล้ว เราก็มองเห็นพระข้างนอกได้โดยปริยาย



ในชีวิตประจำวันเราอาจไม่รู้ว่า ใครเป็นใคร ใครเป็นพระอริยะ เพราะท่านอาจบอก หรือไม่บอกเราก็ได้ แต่ถ้าท่านไม่บอก แล้วบังเอิญมีคนปรามาส ท่าน ท่านก็คงให้อภัยอยู่แล้ว แต่ถ้าเกิดซ้ำๆ ซึ่งกรรมย่อมเกิดแก่เขาผู้นั้น เป็นแน่ การที่พระอริยะมีพรหมวิหารสี่ ท่านจะใช้ธรรมข้อใดมาใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้ปรามาส

ตอบ : ‘อุเบกขา’ รักษาตัวเรา และรักษาตัวเขา เราต้องพยายามหมั่น  
สำรวจสำรวจกายอินทรีย์ของเราตลอดเวลา รักษาตัวเรา หมั่นระวังไม่  
ให้เกิดวิบากกรรม แม้แต่ความคิด เราก็ไม่ให้เกิดอกุศล แม้แต่กาย แม้แต่  
วาจาของเราก็ไม่ให้เกิดอกุศล

นี่แหละ สำรวมตัวเราด้วย รักษาตัวเราด้วย และรักษาคนอื่นด้วย ถ้าเรา  
อยากจรรู้ตรงนี้ เราต้องฝึกฝนตนเอง ให้จิตของเราแยกแยะนาม ชำระ  
สะสางกิเลสได้เมื่อไร นั่นแหละเราก็จะเข้าใจ ว่าบุคคลอยู่ในระดับไหน  
จิตอยู่ในระดับไหน ถ้าเราอยากเห็นพระอริยะ เราต้องทำจิตของเราให้ถึง  
พระอริยะ เราก็รู้ได้เอง



### มีเหตุบอกไหมว่าจะบรรลุธรรม

ตอบ : ก็ปัญญาเฝ้าบอก เจริญสติเข้าไปแยกแยะนาม รู้ตัวเอง แก่ไขตัวเอง  
ปรับปรุงเอง เรามองเห็นทางแล้ว เราชำระสะสางกิเลสได้แล้ว นั่นแหละ  
ไม่ต้องให้คนอื่นเขาบอก เราประกาศด้วยตัวเอง นั่นแหละ เป็นสิ่งที่ถูก  
ต้องที่สุด



จริงหรือที่มีผู้กล่าวว่า เวลาจะบรรลุธรรม จะฝันว่าเราวิ่งไปที่ไหนสักแห่งหนึ่ง

ตอบ : ไม่จริง



ผู้ที่บรรลุธรรมเข้าถึงโสดาบันจะรู้ตัวเองหรือเปล่า

ตอบ : อันนี้เป็นคำถามที่ดีมาก คนที่จะบรรลุธรรม รู้ธรรมได้ เกิดจากการเจริญสติ การเจริญสมาธิ รู้จักแยกแยะนาม ทำความเข้าใจและกำจัดชำระสะสางกิเลส เพียงแค่แยกแยะนาม จิตก็ตกกระแสธรรมแล้ว

การเจริญสติ การสร้างสติ การรักษาสติ พวกเรายังไม่ได้สร้างกัน มันจะไปแยกแยะนามได้อย่างไร มีแต่ไปนึกเอาไปคิดเอา อันนั้นยิ่งห่างไกล ถ้าเราแยกแยะนามได้เมื่อไร เราสังเกตดู ตามดู ตามทำความเข้าใจได้ นั่นแหละ เราก็ตกกระแสธรรม

ที่นี่ การชำระสะสางกิเลส เราจะชำระสะสางได้หมดหรือไม่ ถ้าเราชำระสะสางกิเลสได้หมด เราอาจจะเข้าถึงนิพพานก็ได้ ชำระสะสางกิเลสได้ระดับไหน ระดับกลาง ระดับเล็ก ระดับละเอียด ลึกลงไปจนจิตยอมรับความเป็นจริงทุกสิ่งทุกอย่าง ชำระสะสางกิเลส จิตคลาย จิตสำรอกกิเลส ออกหมด นั่นแหละ จิตก็จะว่าง สะอาดบริสุทธิ์ นั่นก็คือองค์ฌาน องค์นิพพาน



**ฉราวาสสามารถบรรลุโสดาบันได้หรือไม่ครับ**

ตอบ : ได้ทั้งหมดทุกคนนั่นแหละ ขอให้เราทำความเข้าใจให้ถูกต้อง  
อันนี้เป็นธรรมะขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทั่วไปเท่านั้นเอง ถ้าเราสนใจ รู้จัก  
วิเคราะห์ พิจารณา ก็ถึงทั้งหมดทุกคนนั่นแหละ



**เอาหลักเกณฑ์อะไรวัดครับ**

ตอบ : เราต้องรู้ตัวเราเสียก่อนว่า เราละอะไรได้บ้าง แก้ไขตัวเราเองอะไร  
ได้บ้าง ความเป็นอยู่ของเราตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน เราดีขึ้นไหม นั่นแหละ  
ข้อเปรียบเทียบ คำตอบที่ถูกต้อง



## แล้วพระโสดาบันนี้เป็นกันยากไหม

ตอบ : เป็นกันได้ทุกคน ถ้าน้อมจิตน้อมกายของเราเข้ามาสำรวจตรวจตรา  
เชื่อมั่นในคุณพระรัตนตรัย แล้วประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนของท่าน  
ให้รู้ให้เห็น ทำความเข้าใจ แล้วชำระสะสางกิเลสออกจนกว่าจะหมดจาก  
จิตจากใจของเรา เพียงแค่น้อมกายน้อมใจของเราเข้ามาเชื่อมั่นในองค์คุณ  
พระรัตนตรัย เราก็คตกกระแสนธรรมพระโสดาบันแล้ว



## พอจะมีทางเป็นพระโสดาบันง่ายๆ ไหม

ตอบ : ง่ายที่สุดคือเรารู้จักจิตของเรา ไม่ให้จิตของเราไปสร้างอกุศลต่างๆ  
ละอกุศล เจริญกุศลให้มากๆ อยู่ในกองบุญกองกุศล อย่างนี้ก็ไปสู่ทางที่มี  
ความสุขความสงบแล้ว







สุนทรภู่  
กับหลวงพ่อ





## คำนำ สนวนาธรรมกับหลวงพ่อ

โดยปกติโอวาธรรมหลวงพ่อจะมีลักษณะคล้ายส่วนที่หนึ่งของหนังสือ ‘หลวงพ่อเพียงแต่เล่าให้ฟัง’ คือเป็นโอวาที่เน้นเรื่องการปฏิบัติโดยตรง บทสนทนาชุดนี้จึงแตกต่างจากโอวาธรรมหลวงพ่อที่เรามักคุ้นเคย ทั้งในเชิงรูปแบบที่เต็มไปด้วยคำถามจำนวนมาก และประเด็นสนทนาที่ค่อนข้างหลากหลาย

ในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ ผู้เรียบเรียงนำเสนอเนื้อหาในรูปแบบการสนทนา แทนการถามตอบ เพื่อให้ผู้อ่านรู้สึกเหมือนได้ร่วมวงสนทนากับโยมและหลวงพ่อด้วย



๑.

โยม : บุญกุศลที่เกิดขึ้นจากเรา สามารถแก้เคราะห์กรรมที่เกิดขึ้นรอบตัว  
เรากับบุคคลที่สำคัญกับเราได้ไหม

หลวงพ่ : มันอาจจะช่วยได้จากหนักให้เป็นเบา ถ้าวิบากกรรมหนักก็อาจ  
จะผ่อนคลายเป็นเบา

จากเบา มันอาจจะคลายไปได้ถ้าเรามีอานิสงส์ อานิสงส์บุญช่วยเราได้ ทีนี้  
บุญกุศลที่เราสร้างมากับวิบากกรรม วิบากกรรมหนักหรือวิบากกรรมเบา  
ตัวไหนมันจะมาก่อนกันเท่านั้นเอง

๒.

โยม : คนโบราณในอดีตที่ฆ่าทำร้ายคนเยอะ เช่นในการทำสงคราม แต่ขณะเดียวกันก็สร้างวัดวา บำรุงศาสนาด้วยใจที่บริสุทธิ์ เพื่อให้เป็นศูนย์รวมจิตใจคน ให้เป็นบุญเป็นกุศล บุญบารมีที่ได้สร้างอย่างนี้ จะทำให้อยู่เหนือกรรมได้ไหม

คือว่าความรู้สึกผิดก็ยังอยู่ ยังรู้สึกทุกข์อยู่ในใจแต่ก็ได้กระทำไปแล้ว ขณะเดียวกันก็เป็นผู้มีความกตัญญูต่อบิดามารดา พยายามทำบุญกุศลเป็นประจำ อย่างนี้จะสามารถแก้วิบากกรรมที่ทำได้ไหม

หลวงพ่อบอก : ก็ทำให้จิตคลายความทุกข์ คลายความกังวล มันก็แก้ได้ตรงจุดนั้นระดับหนึ่ง ทีนี้ การสร้างบุญสร้างกุศลที่เป็นมหาบุญมหากุศล ถ้าอาณิสต์ผลบุญตรงนั้นมาถึงก่อน มาก่อนวิบากกรรมตัวอื่นที่จะมา มันก็เสวยผลบุญตรงนั้นเสีย ถ้าจิตของเราไปอยู่ในกองกุศลผลบุญตรงนั้น วิบากกรรมตัวนั้นก็ตามไม่ทัน

๓.

โยม : เป็นบารมีด้วยใช่ไหม

หลวงพ่อบอก : ตรงนี้ก็เป็นบารมี ถึงเราจะสร้างบุญสร้างกุศลมากมาย แต่จิตของเราไปกังวลเรื่องอดีตที่ผ่านมา เมื่อธาตุขันธ์แตกดับ จิตของเรา ก็ไปเสวยตรงนั้น แทนที่จะได้อานิสงส์ผลบุญที่เราสร้างใหญ่ กลับไปกังวลตรงจุดนั้น

หลวงพ่อก็เล่าให้ฟัง มีโยมคนหนึ่งเป็นคนหอบดี เป็นเศรษฐีใหญ่ในเมือง  
ขอนแก่น ท่านบริจาคทำบุญเป็นร้อยกว่าล้าน แต่ไม่เคยเข้าวัด ทำบุญให้  
โรงเรียน ให้โรงพยาบาล แต่ไม่เคยเข้าวัดหาพระ ก็มีแต่พยาบาลไปอยู่ด้วย  
กลัวตัวเองจะตาย เกิดความทุกข์เกิดความกังวล กลัวตาจะบอด กลัวจะ  
มองไม่เห็น กลัวจะตายอย่างเดียว เกิดความทุกข์เกิดความกังวล กังวลอยู่  
ตรงจุดๆ นั้น กลัวตาจะบอด กลัวจะลำบากอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่มีใครเล็งดู  
พยาบาลชวนไปวัดก็ไม่ไปๆ พอชวนไปหาหลวงพ่อก็ไป

พอเจอหลวงพ่อก็หลวงพ่อมองดูว่า เออ ผู้ชายคนนี้ทำไม่ถึงเป็นอย่างนี้ ก็เลย  
พิจารณาดู เราจะแก้จิตของเขาได้อย่างไร เลยบอกว่า ตากับยายสองคนนี่  
สร้างบุญสร้างกุศลมาเยอะแต่ไม่รู้จักอานิสงส์ผลบุญของตัวเอง มีแต่สร้าง  
เพราะว่ามีคนยุยงให้สร้าง เป็นการสร้างแบบเอาหน้าเอาตา แต่ใจมันไม่ได้  
สนใจในแรงบุญของตัวเอง

หลวงพ่อก็คิด จะทำอย่างไรให้จิตของสองคนอยู่ในกองบุญตรงนี้ หลวงพ่อก็  
เลยเปลี่ยนอุบาย เอาอย่างนี้พอตา ได้สร้างบุญสร้างกุศลใหญ่แล้ว อย่า  
ไปกลัว อย่าไปกังวล ไม่ต้องกลัวตาย มาหาหลวงพ่อกันแล้ว เดี่ยวบุญอานิสงส์  
ของพวกท่านก็คงจะเต็ม มีกระดาศักแผ่นใหญ่นะ ให้สองตากับยาย  
นี้แหละ ระลึกนึกถึงผลทานของตัวเองตั้งแต่อยู่ร่วมกันมาว่า ทานอะไร  
บ้าง แล้วให้จดมาให้หลวงพ่อกันได้มาให้หมด ให้ไปช่วยกันนึกแล้วไล่มาให้  
หมด นึกได้อะไรก็จดไว้ๆ แล้วทบทวนเอามาให้หลวงพ่อกัน เดี่ยวแผ่เมตตาให้

พอกลับไปบ้าน ก็พากันไปไล่ ไปนั่งนึกถึงผลทานของตัวเองแล้วก็เขียนๆ  
ออกมา จิตก็เลยไม่คิดเรื่องตาย ก็เลยมีตั้งแต่ความสุข เขียนได้ตั้งยี่สิบ  
แปดล้านอยู่ในแผ่นกระดาศัก เอามาให้หลวงพ่อกันดูโมทนา แล้วบอกว่า  
ยังเหลืออีกนะหลวงพ่อกัน ผมจะได้ไปเขียนอีก เขียนใหม่แล้วก็ทบทวน

ของเก่า มีกำลังใจ อยากจะเดินสร้างสติ อยากจะฝึกสติฝึกสมาธิ แทนที่จะไปคิดถึงเรื่องตาย

ทั้งๆ ที่บุญสร้างอยู่แต่ไม่เคยระลึกนึกถึงบุญ ก็เลยให้ไปเขียนระลึกนึกถึงมา ก็เลยทำให้ท่านมีกำลังใจขึ้น ฮีทหาญขึ้น แล้วก็มีความปิติ มีความสุขขึ้น จนพยาบาลว่า เอ้า ไม่มีใครเขาเปลี่ยนได้ ไปหาหลวงพ่อนิตเดียวเปลี่ยน

แค่นั้นเอง มันก็แค่นั้นแหละ เพราะว่าจิตของผู้เฒ่า เมื่อให้เขียน ให้ระลึกถึง อานิสงส์ผลทานที่เคยทำมา จิตท่านก็เลยเปลี่ยนจากกลัวตาย กังวลต่างๆ มานึกถึงแต่เรื่องบุญ

ถึงเราทำบุญใหญ่มากมายมหาศาล ถ้าจิตของเราคิดว่าเราไปทำบาปตรงนั้นนิตเดียว อานิสงส์ผลบุญใหญ่ที่เราได้สร้างเอาไว้เราไม่เคยนึกตัวอานิสงส์ผลบุญผลบาปตรงนั้นมันมาก่อนแล้ว เราต้องพยายามดับไม่ให้เกิดความกังวล อย่าเอาอดีตมาคิด เอาปัจจุบัน หรือว่าถ้าจะคิดก็ให้คิดในกองกุศล

ถ้าสูงขึ้นไปก็แยกจิต แยกชั้นห้า แยกความคิด แยกอารมณ์ ตามทำความเข้าใจ แล้วละวิบากกรรมเก่าคือชั้นห้า อากาโรของชั้นห้ามาปรุงแต่งจิต มันก็ตามไม่ทัน ก็เป็นอโหสิกรรม ตัวกรรม กุศลกรรมใหม่ เราสร้างเฉพาะกุศลแต่ไม่ยึด มันก็เลยอยู่เหนือบุญเหนือบาปเหนือกรรม

๔.

โยม : มีความฝันๆ ก็น้อยตลอดเวลา

หลวงพ่ : นั่นแหละ ที่เราฝันอย่างนี้ ถ้าเราเก็บเอามาคิด เอามาพิจารณา เอามาวิเคราะห์ หลับปุ๊บมันก็มาปรุงแต่ง หลับปุ๊บก็มาปรุงแต่ง มันก็เลย เป็นเรื่องเป็นราว

ถ้าเราอยากจะทำความจริงตรงนี้ เราต้องเจริญสติเข้าไปดูว่าความฝันมัน เกิดจากตัวจิตปรุงแต่ง หรือว่าเกิดจากผัสสะห้าปรุงแต่ง หรือว่าเกิดจาก เหตุการณ์เข้ามาปรุงแต่ง หรืออาจจะภพภูมิต่างๆ เข้ามาปรุงแต่ง

ถ้าเราไม่อยากจะสนใจตรงนี้ ตื่นขึ้นมาปุ๊บ เราตัดทิ้งไปๆ จิตของเราไม่ เกิดความกังวล เราถึงจะอยู่เหนือนิมิตตรงนั้นได้ ถ้าเราไม่ทำอย่างนี้ จิตก็ จะไปกังวลอยู่ตรงจุดนั้น มันก็ไปจมลงแต่ในนิมิต จมลงแต่ในนิมิต

โยม : พอจมอยู่ในนิมิต มันก็มีผลต่อบุคลิกนิสัยใจคอของเราด้วย

หลวงพ่ : นั่นละ เพราะว่าครั้งที่หนึ่งแล้ว ครั้งที่สอง ครั้งที่สามก็ตามมา มันก็เลยเป็นกสิณตรงนั้น พอหลับปุ๊บ ทำอะไรปุ๊บ มันก็ขึ้นมาปั๊บ ถ้านิมิต เข้าปุ๊บ มันก็ขึ้นมาปั๊บ กลายเป็นความเคยชิน พอมันหลอกเราอยู่ปัจจุบัน ไม่ได้ มันก็ไปหลอกในนิมิต

ถ้าเรารู้จักดับ รู้จักตัด ตัดปุ๊บๆ ไม่ต้องเอามาทกังวล จะนิมิตดีหรือไม่ดี เราก็ไม่สนใจ ถ้าจิตของเราไม่กังวลแล้ว เราถึงเอานิมิตนั้นมาพิจารณา



ลงไตรลักษณ์หมด คือลงความว่างหมด เรามาพิจารณาแล้วลงความว่าง  
พิจารณาลงในธรรมหมด ถ้าจิตของเราไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวตรงนั้น

๕.

โยม : แล้วสติปัฏฐานสี่เอามาใช้ได้ไหม

หลวงพ่ : สติปัฏฐานสี่อย่าเพิ่งไปพูดถึง เรายังแยกจิตคลายจิตออกจาก  
ขันธห้าไม่ได้ ถึงเราจะพิจารณาในธรรม มันก็ยังเป็นกิเลสธรรมอยู่ ยัง  
ไม่ครบสี่ ถ้าอยากจะให้ครบสี่ เราต้องแยกจิต แยกรูป แยกนาม แล้ว  
ให้จิตของเราคลายออกไปรับรู้อยู่ในความว่าง จะพิจารณาจิต จิตก็ว่าง  
จะพิจารณาธรรม จิตก็ว่าง จะพิจารณาอะไร จิตก็ว่างรับรู้ นี่ถึงจะครบสี่

โยม : รูปกับเวทนาพอจะเห็น แต่สัญญานี่สิ

หลวงพ่ : ตัวความคิด ตัวอารมณ์ตัวนี้แหละ ทำจิตของเราหลง ตัวโมหะ  
ตัวนี้แหละ ที่เราต้องคลายให้ได้เสียก่อน มันจะฝืนกันมาก ถ้าเรามาดับ  
มาฝืน ถ้าเรามีความเด็ดขาด ตายเป็นตาย ให้อยู่เหนือตาย มันจะรู้อะไร  
จะเห็นอะไรไหม

ไปไหม ไปด้วยกันไหม เอาให้มันถูกทางเลย ถ้าจะเดินตามทางนี้จริงๆ ลอง  
ไปฝืนตรงนี้ ให้ออกดูสิ ให้มันถึงจุดหมายปลายทางดูสิ ที่นี้เราจะทำความ  
เข้าใจได้ตลอดหรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับความเพียรของเราอีก

โยม : ให้แยกชั้นก่อน แล้วพิจารณาทุกอย่างลงเป็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หมตใช้ใหม่

หลวงพ่ : ให้แยกให้ได้ ให้จิตแยกตรงนี้ คลายตรงนี้ได้ สติตามดูให้ได้ มันจะลงของมันเอง แล้วก็มาฝึกดับ ไม่ให้จิตของเราเกิด เอาสติปัญญา ไปเกิดแทนอีก

โยม : แสดงว่ามนุษย์ทุกคนที่มีความทุกข์เพราะไปยึดในชั้นห้า แล้วเอา ทุกตัวมาพันพัวกันไปหมดเลยใช่ไหม

หลวงพ่ : มันยึดชั้นห้าตัวเดียว แล้วทุกสิ่งทุกอย่างมันก็ไปยึดหมด ถ้า ปล่อยวางชั้นห้าตัวเดียว ก็ปล่อยวางอึดตาตัวตนได้ คือแยกรูปแยกนาม ได้ ก็วางอึดตาตัวตนได้ ทีนี้ เราก็ไปละที่จิต ดับความเกิดที่จิต แล้วก็มิได้ เป็นได้ด้วยสติด้วยปัญญา

โยม : ทั่วๆ ไปไม่เห็นมีคนบอกเลย มีแต่บอกว่าให้วางอึดตาหรือชั้นห้า

หลวงพ่ : อยู่ๆ มันจะไปวางได้อย่างไร ในเมื่อมันไม่เห็นนะ ทุกคนก็อยาก จะวางแต่ไม่รู้จุดวาง มันจะวางได้อย่างไร นั่นละเราก็ต้องเห็น เห็นแล้วก็ ต้องตามทำความเข้าใจให้หมดทุกเรื่อง จนจิตหายความสงสัย จนจิตเกิด ความเบื่อหน่ายมันถึงจะยอมวางได้

ทุกเรื่องตั้งแต่ตื่นขึ้นมา ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเช้านี้ เราดูว่าจิตของเราไปแล้วสัก ก็เรื่อง อะไรเข้ามาปรุงแต่งจิต จิตของเรานิ่งไหม สงบไหม เราแยก รูป รส กลิ่น เสียง ออกจากดวงจิตของเราได้หรือไม่ เราต้องรู้ให้ชัดแจ้ง รู้ด้วย เห็นด้วย เข้าถึงด้วย

๖.

โยม : บางคนเป็นอิสระต่อภาระหน้าที่ทางสมมุติ เช่นเป็นนายตัวเอง เป็นเจ้าของกิจการ แต่คนส่วนใหญ่ยังต้องอยู่ภายใต้ภาระหน้าที่ที่คนอื่น ตั้งให้ เขาจะวางใจอย่างไรดี

หลวงพ่ : นั่นคือวิบากกรรมตรงนั้นยังมีอยู่ เพราะว่ามันยังไม่ถึงวาระเวลา บางคนเป็นเจ้าของกิจการเป็นนายตัวเอง อันนั้นก็อิสระอยู่ในระดับหนึ่ง

‘ความอิสระทางสมมุติ’ ตรงนี้ เรามีเต็มที แต่ลึกลงไปที่ ‘อิสระทางด้านจิต’ นี่สิ เราต้องพยายามคลายตรงนี้ให้ได้อีก

๗.

โยม : ในพระไตรปิฎกพระพุทธองค์เคยตอบปริพาชกที่เพียรถาม พระพุทธองค์เรื่องหนทางของผู้มีอาชีวะแสดงระบำรำฟ้อน แล้วพระองค์ ท่านไม่ตอบ จนถึงสามครั้ง ในที่สุดพระองค์ท่านทรงตอบว่า หนทาง ของพวกที่มีอาชีวะแสดงละคร ระบำรำฟ้อน คือนรกภูมิ เป็นอย่างนั้นทาง เดียวเลยหรือ

หลวงพ่ : อันนี้ พระองค์ท่านอาจจะมองเห็นว่า คนที่มาถามพระองค์ ท่านยังไม่มีความนิสงส์ ไม่มีบารมีพอ ถึงตอบไปเช่นนั้น เพราะว่าเขายังคง หลงอยู่ ยังไม่มีความนิสงส์พอที่จะเข้าใจในเรื่องสภาวะจิต คือเขาทำอย่างนั้น เขาก็ยังหลงอยู่

โยม : หมายความว่าหน้าที่การงานก็ทำไป แต่ถ้ามีการประพฤติปฏิบัติ ก็วางตัวอยู่ในศีล ในธรรม ในบุญกุศล ก็จะได้รับอานิสงส์ผลบุญตามนั้นอยู่ ไม่จำเป็นว่าจะต้องไปนรกภูมิทางเดียวเพียงเพราะว่าเขาเป็นนักแสดงใช้ไหม

หลวงพ่ : เขาเป็นดารา อันนั้นก็คืองานของเขา แต่จิตใจของเขาก็กังมีกองบุญกองกุศลอยู่ เขาก็จะมีเทพฝ่ายบุญฝ่ายมาร

โยม : ฝ่ายเทพฝ่ายมารมีด้วยหรือ ทำไมเทพถึงเป็นฝ่ายมารได้

หลวงพ่ : ขณะเป็นมนุษย์เขาก็ยังสร้างบุญสร้างกุศล เขาได้รับอานิสงส์ตรงนั้น เขาถึงเป็นเทพได้ แต่จิตเขายังเป็นมิจฉาธิภูมิจิต คือความเห็นผิด แต่อานิสงส์ผลบุญของเขาทำให้เขาได้เป็นเทพ

แต่คนที่ไปถามนั้น เขาไม่ได้สนใจเรื่องตรงนี้ แล้วอานิสงส์ผลบุญผลทานเขาก็ไม่ได้ทำตรงนี้ ถึงตอบไปมันก็ไม่มีประโยชน์ เพราะเขาไม่มีโอกาสที่จะรับได้

๘.

โยม : การที่ได้มาสนทนาธรรมกับพระ จะทำให้เราได้บุญกุศลหรือไม่ เพราะคนทั่วไปมักจะคิดว่าบุญคือทาน ศีล ภาวนา

หลวงพ่ : เราต้องเข้าใจว่าบุญคืออะไร ทานคืออะไร เราต้องเข้าถึงความหมายนั้น ทานเพื่ออะไร เพื่ออนุเคราะห์ เพื่อละความตระหนี่เหนียวแน่น บุญคือความสบายอกสบายใจ แต่บางที่เราก็กินสบายใจทำไมเราไม่รักษาความสบายตรงนั้นให้มันได้ทุกอิริยาบถ มันสบายจากอะไร สบายจากการเกิด สบายจากกิเลส สบายจากอารมณ์ต่างๆ สบายปลอดภัยไปร้องปราศจากสิ่งเหล่านี้มารบกวน

๙.

โยม : หลวงพ่อบวชมากี่ปีแล้ว

หลวงพ่ : ตามความเป็นจริง จิตของหลวงพ่ว่างมาตั้งแต่เป็นเด็ก ปลงขันธห้าได้ตั้งแต่ยังไม่ได้บวช แล้วก็จิตไม่คิดมาร่วมยี่สิบปีแล้ว จิตไม่เกิดร่วมยี่สิบปี มันไม่เกิดเลย แม้แต่ขันธห้าความคิดก็ไม่มาปรุงแต่งจิต จิตก็ไม่เกิด

โยม : ไม่รู้สึก รู้ทุกข์แล้วหรือ แล้วป่วยทำอย่างไร

หลวงพ่ : รับรู้แต่ไม่ทุกข์ กายมันก็ป่วย เรื่องของกาย เราก็ดูแลรักษาเขาไป เวทนามันก็มีเป็นธรรมดา กายมันเป็นก้อนทุกข์

โยม : ปลงเวทนายังไงให้ตก

หลวงพ่ : เราก็กินรู้จักแยกจิต แยกขันธห้าให้ได้เสียก่อน เวทนามันเกิดขึ้นที่กาย หรือเกิดขึ้นที่จิต เราต้องแก้ไขตรงนั้นสิ ถ้าเกิดขึ้นที่กาย เราแก้

ที่กาย ถ้าเกิดขึ้นที่จิต เราแก้ที่จิต ก็เลสเกิดขึ้นที่กายหรือเกิดขึ้นที่จิต เราต้องแยกแยะตรงนั้นให้ได้เสียก่อน เราต้องทำความเข้าใจให้ละเอียดให้หมดทุกอย่างเสียก่อน

๑๐.

โยม : มีอาการเหมือนเรื่องเก่าๆ เรื่องในอดีตมักจะหวนกลับมาให้ได้รับรู้ ในลักษณะต่างๆ อยู่เรื่อย

หลวงพ่ : ไปติดอดีตมาก ไปติดสัญญา สัญญามันผูกขึ้นมาเยอะเลย เราต้องพยายามแก้ไขสัญญา เราต้องดับวาง ดับวางให้เร็วให้ไว มันผูกขึ้นมาแล้ว มันก็จะถลำเข้าไปๆ จากครั้งที่หนึ่ง ครั้งที่สอง ครั้งที่สาม มากขึ้นๆ ตัดทิ้ง ไม่ต้องเก็บเอามาคิด พยายามดูเอาปัจจุบัน

ภายในสามวันนี้ เราจะอดคิด เราจะสังเกตความคิด สร้างตัวรู้เข้าไปสังเกต ความคิดเรามันเกิดอย่างไร มันก่อตัวอย่างไร มันไปอย่างไร มาอย่างไร สังเกตให้ทัน จะยิ่งสนุก ปัญญาทางโลกก็มีอยู่แล้ว มันได้อยู่ แต่มันไม่ได้ต่อเนื่อง เราต้องทำให้ได้ต่อเนื่อง อย่าไปปิดกั้นตัวเอง มันมองเห็นทาง อยู่แล้ว ศึกษาที่ศึกษามาแล้ว เรียนก็เรียนมาแล้ว รู้ก็รู้มาแล้ว เราต้องเข้าไปถึงแก่นมันสิ

๑๑.

โยม : ผมอยากจะรับศีลกับหลวงพ่

หลวงพ่ : (นี่เป็นการตอบเฉพาะบุคคล) ไม่ต้องรับ ศีลคือความปกติของเรา มันมีอยู่แล้ว อันนั้น ศีลสมมุติ ศีลสังคม เราต้องทำความเข้าใจ ถ้าคนมีสติมีปัญหาไม่ต้องรับเลยตลอดชีวิต แก้ไขตัวเอง สำนวญดูกาย วาจา ใจของเราเอง

โยม : ถ้าผิดพลาดบกพร่องก็แก้ตามกรอบของศีลธรรมหรือครับ

หลวงพ่ : อันนั้น มันสำหรับคนหมู่่มากส่วนมาก แต่เราพยายามแก้ไขเรา พร้าสอนเรา ตรงนี้ละดีที่สุด หมั่นแก้ไขหมั่นปรับปรุงตัวเราเอง คนมีสติปัญญา อะไรมันผิดพลาด ก็แก้ไขใหม่ ผิดพลาดก็แก้ไขใหม่ ตรงนี้สำคัญ

๑๒.

โยม : มีนิทานว่าพระอรหันต์อยากได้ดินเหนียวไปขอบ้านช่างหม้อ อาณิสสของการทำบุญนั้นทำให้เป็นที่รัก

หลวงพ่ : มันไม่เฉพาะเรื่องนี้เรื่องเดียว มันทุกเรื่องนั่นแหละ ถ้าคนมีนิสัยมีวาจาที่ดี ไปที่ไหนก็เป็นที่รักของคน มันไม่จำเป็นต้องทำอย่างนั้นอย่างเดียว ถ้าเรามีโอกาสได้ช่วยเหลือคน ทำให้จิตใจของคนสบาย ได้ช่วยเหลือคน ก็บุญแล้ว

๑๓.

โยม : การทำบุญด้วยการสร้างสิ่งให้ผู้คนได้มาเคารพกราบไหว้บูชา กับ การสร้างเสนาสนะให้กับพระสงฆ์อันไหนดีที่สุด

หลวงพ่อบุญ : ดีหมด อันไหนก็ดีหมด หลวงพ่อบุญมาวิเคราะห์พิจารณาตรงจุดนี้แล้วว่า ในโลกมนุษย์ของเรานี้ มีอะไรที่เป็นอานิสงส์ที่สูงที่สุดขณะนี้ คือ ธรรมะของพระพุทธองค์ เราต้องประพฤติปฏิบัติตาม ขัตติยเมตตธรรมให้ถึงความสะอาด ความบริสุทธิ์ อันนี้คือสิ่งที่สูงสุด

สิ่งที่สูงที่รองลงมา คือองค์แทนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือองค์พระพุทธรูป เราสร้างขึ้นมาเป็นองค์แทนของท่าน แล้วก็ให้คนได้กราบไหว้สักการบูชา แม้แต่เหล่าเทวดา เรามีโอกาสแล้ว เราาร่วมมาสร้างให้เป็นอานิสงส์ ระลึกนึกถึงคุณของท่าน ก็ทำให้จิตใจของทุกคนน้อมนำเข้ามาในกองบุญกองกุศล ตั้งอยู่ในกองบุญ

๑๔.

โยม : การที่เราสร้างพระ เรามีจิตศรัทธาในการสร้าง แล้วต่อไปภายหน้ามีคนมากกราบไหว้บูชา บุญกุศลนั้นจะเกิดขึ้นกับเราอีกไหม

หลวงพ่อบุญ : มันก็สำเร็จตั้งแต่เราคิดว่าจะสร้างนั้นแหละ ถ้าเราไม่มีศรัทธา ไม่มีจิตใจ จะน้อมนำเข้ามาสร้างได้ไหม มันก็เกิดขึ้นตั้งแต่เราคิดว่าจะสร้างนั้นแหละ เพียงแค่คิดมันก็เกิดแล้ว ที่นี้ การกระทำก็ต้องถึงพร้อม ก็เป็นมหาอานิสงส์ขึ้นไปอีก



โยม : แล้วเทพเทวดาต่างๆ ที่รักษาพระหรือพระศาสนาเขามาช่วยหรือไม่

หลวงพ่ : ก็มาช่วยอยู่ตลอดเวลา มาช่วย มาอนุเคราะห์ อะไรติดขัดเขาก็จะมาช่วยแก้ไขให้ทุกสิ่งทุกอย่าง

โยม : ถ้าอย่างนั้นเวลาสร้างนี้ เราควรอุทิศบุญให้กับผู้มาช่วยรักษาพระศาสนาด้วยไหม

หลวงพ่ : อันนี้ หลวงพ่ไม่อุทิศ หลวงพ่บอกว่า ‘ให้อนุโมทนาสาธุ ได้ตลอดเวลา’ สำหรับของหลวงพ่ ไม่จำเป็นต้องบอกกล่าว หลวงพ่บอกกล่าวครั้งเดียวว่า เหล่าเทพเทวดาหรือมนุษย์ทั้งหลาย สำหรับอาณิสย์ของหลวงพ่ อนุโมทนาสาธุได้ตลอดเวลา ไม่จำเป็นต้องให้หลวงพ่ได้บอก อย่างนี้มันเป็นมหากุศลใหม่ ไม่จำเป็นต้องบอก เพราะว่าจิตเป็นบุญอยู่ตลอดเวลา ไม่ต้องกล่าว

๑๕.

โยม : เปื่อน่ายสมมุติ มันทุกซ์

หลวงพ่ : อันนั้น มันเปื่อน่ายสมมุติ ไม่ได้เปื่อน่ายในอารมณ์ในกองสังขารนะ ตรงนั้น มันเปื่อน่ายข้างนอก แต่ข้างในเราต้องให้มันเปื่อน่ายในเรื่องกองสังขาร จิตถึงจะวางได้

๑๖.

โยม : พระโพธิสัตว์ที่มีเมตตากรุณา ทำไมท่านถึงไม่รับอารมณ์ทุกข์ทั้งหลายของสรรพสัตว์ที่เข้ามาสัมผัส

หลวงพ่ : ท่านเข้าใจในหลักธรรมแล้ว ท่านก็ช่วยเหลือด้วยสติด้วยปัญญา ด้วยพรหมวิหารของท่าน สมมุติว่า ถ้าเราว่ายน้ำไม่เป็น เราจะไปช่วยคนได้ไหม ท่านว่ายน้ำเป็นแล้ว ท่านกลับมาช่วยคน แล้วท่านจะจมน้ำไปด้วยไหม ถ้าท่านช่วยไม่ได้ จะยอมจมน้ำไปด้วยไหมละ เราต้องดูตรงนั้น คนไหนพอช่วยได้ท่านก็ช่วย ช่วยไม่ได้ท่านก็อุเบกขา

โยม : แล้วเราจะรู้ได้อย่างไร

หลวงพ่ : เราต้องเดินให้ถึงสี ถึงจะรู้

๑๗.

โยม : ช่วงใหม่ๆ เวลาทำอะไรเหมือนจิตมันจะเข้าไปร่วม ตื่นเต้น รู้สึกทุกข์สุขตามเขาไปหมด แต่พอผ่านไประยะหนึ่งจะรู้สึกธรรมดา เห็นมันก็เป็นอย่างนั้นของมันอยู่เรื่อยเลย เหมือนกับเห็นเป็นธรรมดา ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น หรือว่าเราเห็นมากๆ เข้าเลยปล่อยวาง

หลวงพ่ : มันเป็นความเคยชิน เคยชินที่ประสบสิ่งนี้มาตลอด บ่อยเข้ามันก็เลยเป็นความเคยชิน เลยเห็นเป็นธรรมดา ไม่ใช่ด้านชา ช่วงใหม่ๆ มันยังตื่นเต้น ยังไปซอกแซกสารพัด ทั้งศึกษาทั้งค้นคว้าทั้งหา เหมือนกับจิตของเราช่วงใหม่ๆ เหมือนกับมันไปค้นไปหา ค้นหาได้ระดับหนึ่งแล้วก็หยุด มันเสมอตัว ก็เลยมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมดา

๑๘.

โยม : เหมือนล่องรู้สภาวะกรรมของคนอื่น

หลวงพ่ : เราต้องตรวจดูกรรมของเราด้วย ส่วนที่มันมาปรุงแต่งจิตของเรา หรือว่าจิตของเราไปปรุงแต่ง เราต้องตรวจให้ละเอียดตรงนั้น ไม่ใช่ตรวจ ต้องสังเกต ต้องแยก ต้องแยะให้ได้

๑๙.

โยม : หลากๆ คนมาราบหลวงพ่ เวลาเขากลับไปแล้วหลวงพ่แผ่เมตตาให้เขาไหม

หลวงพ่ : แผ่อยู่ตลอดเวลา ขณะนี้ก็แผ่ ไม่ได้อุทิศ มันก็ให้อยู่ตลอดเวลา อยู่แล้ว ได้ตลอดเวลาอยู่แล้ว อานิสงส์ตลอดเวลา เพราะมันแผ่ตลอดเวลา ที่ว่าได้นี้ คือจิตใจของเราระลึกนึกถึง แล้วจิตใจของเราสบาย มันได้แล้ว ขณะจิตใจของเราสบายมันได้เต็มที่แล้ว อานิสงส์ก็รับขณะนั้นแหละ ถ้าอยากจะให้มันถาวรจริงๆ เราก็รักษาความสุขความสบายนั้นให้ได้ตลอด

๒๐.

โยม : ก่อนจะมาบวชถึงตรงนี้ หลวงพ่อเอาจริงเอาจังสุดๆ เหมือนกันใช่ไหมครับ

หลวงพ่อ : อันนี้มันมีมาตั้งแต่เป็นเด็ก มันเป็นเอง เป็นธรรมชาติของมัน

โยม : หลวงพ่อมองดูตรวจดูเห็นตั้งแต่อดีตไหม

หลวงพ่อ : หลวงพ่อตรวจดูแค่จากเด็กมาหาผู้ใหญ่ก็พอ ไม่ต้องไปตรวจจนถึงอดีต เพราะว่าหลวงพ่อตัดทิ้งหมด อยู่ปัจจุบันเป็นหลัก

๒๑.

โยม : หลวงพ่อมองเห็นบางคนเป็นอย่างที่เขาเป็นอยู่อย่างนั้น เพราะอะไร

หลวงพ่อ : มองเห็นวิบากกรรมอดีตที่เราไปเกี่ยวข้อง แต่มันอาจจะเป็นอดีตที่เกิดจากจิตปรุงแต่ง ตัวจิตปรุงแต่งไปโดยตรง มันปรุงแต่งไปเกี่ยวพันกับเรื่องนั้น จากครั้งที่หนึ่ง ครั้งที่สอง ครั้งที่สาม มันพัวพันมาๆ เราไม่ยอมวางตรงนั้น

เราไม่ยอมดับตรงนั้น มันก็สะสมมากขึ้นๆ ก็ยากที่จะถอนตัว เพราะกรรมอดีตตัวนั้น บางทีมันอาจจะเป็นวิบากกรรมจริง หรืออาจจะเป็นการปรุงแต่ง เรายังไม่ได้ค้นคว้าให้ถึงพริกถึงแก่น ถ้าเราจะตัดกรรมจริงๆ ต้องมีความเด็ดขาดกับตัวเอง กับสภาวะจิตกับสภาวะเหตุการณ์ที่มันเข้า

มาปรุงแต่งจิต ถ้าไม่มีความเด็ดขาดมันก็ยากที่จะตัดได้ เพราะเราจะไปอาศัยอารมณ์กับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ต้องยกระดับจิตให้มันเหนือบุญเหนือบาปไปเลย

๒๒.

โยม : บางทีเห็นความทุกข์ของคนอื่นเขา เมื่อก่อนจะรู้สึกเป็นทุกข์ไปกับเขาด้วย แต่ช่วงนี้บางครั้งมันก็เฉยๆ เป็นเพราะเราด้านชาไปแล้วหรือไม่ทราบ

หลวงพ่ : ทำไมไม่ดูว่ามันเฉยนั้น เฉยด้วยการปล่อยวาง หรือว่าเฉยด้วยการอุเบกขา หรือด้วยการข่มเอาไว้

ความเฉยนั้นแหละ คือความปกติ คือสมาธินั้นแหละ คือศีลในดวงจิต บางทีมันเฉย มันสงบ แต่มันยังแยก रूप แยกนามไม่ได้ คือมันปกติ มันสงบ แต่ยังเหมือนกับชั้นที่คว่ำอยู่ มันยังไม่พลิก

ถ้าเราสังเกต รักษาตรงนั้น มันเกิดอย่างไร เราดับได้อย่างไร มีความคิดผุดขึ้นมาปรุงแต่ง ตัวนี้มันจะไปรวมกับความคิดได้อย่างไร เราพยายามสังเกตว่า มันก่อตัวอย่างไร มันจะหงายขึ้นมา นั่นล่ะ เราถึงจะมองเห็น จิตของเราถึงจะเป็นอิสระจากพวกนี้อีก เราอาจจะรู้ความเฉย แต่มันเฉยไม่ได้ตลอด รู้จักควบคุมจิตได้อยู่ในระดับหนึ่ง คือความสงบ ‘สมณะ’ ภาษาธรรมะเขาเรียกสมณะ คือความเฉย ความนิ่งตรงนั้นมันมีอยู่ แต่เราไม่ดักดวงเอาตรงนั้น หงายจิตของเราออกจากความคิดตรงนี้ ให้มันสูงขึ้นไปอีก พอที่จะมองออกไหมจุดนี้

เราสังเกตเห็นต่อนื่องกันเข้าไปอีก ว่าสติเราพลั้งเผลอใหม่ มีนิเวศน์ใหม่ บางครั้งอยู่เฉยๆ มีความคิดมันผุดขึ้นมาเรื่อยๆ นี้ มีใหม่ มันยอมมีทุกคน ถ้าเราสังเกตดูเราจะเห็น ไม่เห็นครั้งนี้ อาจได้เห็นครั้งหน้า

โยม : หลวงพ่อให้พิจารณา

หลวงพ่อ : ให้สังเกตดูให้ทันเสียก่อนค่อยพิจารณา มันมีอยู่แล้วความคิด กับจิต มันเกิดร่วมกันอยู่แล้ว แต่ความนิ่งความเฉยที่พูดมาเมื่อกี้มันมีอยู่ แล้ว แต่อาจจะมีไม่ได้ยาวนาน หรืออาจจะมีเป็นบางช่วง

๒๓.

โยม : โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้น มันไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค มันเกิดจากความผิดปกติของการทำงานของร่างกาย อย่างเบาหวานนี้ ไม่มีเชื้อโรคเลย

หลวงพ่อ : มันเป็นที่กาย เป็นเรื่องของกาย

โยม : อันนี้เป็นเศษกรรมใช่ไหม

หลวงพ่อ : มันเป็นเรื่องของกาย กายของทุกคนมันเป็นก้อนทุกข์ แล้วก็ เป็นรังแห่งโรค โรคนั้นโรคนี้ มันเป็นก้อนกรรมอยู่แล้ว ถ้าว่าเป็นเศษกรรม ก็ร่างกายของเรามันเป็นก้อนกรรม มีวิบากกรรมถึงได้เกิดมาเป็นมนุษย์ อยู่ในภพของมนุษย์ ทีนี้ ไม่ให้จิตไปเกาะเกี่ยว ไม่ให้จิตเป็นทุกข์ไปกังวล อะไร ดูแลรักษาเขาไป ถึงเวลาแตกดับ เขาก็แตกดับ ไม่ถึงเวลา เขาก็ไม่แตกดับ ต้องพยายามวิเคราะห์

๒๔.

โยม : คนจะเป็นคู่กันต้องศีลเสมอกันไหม

หลวงพ่ : คนจะเป็นคู่กัน อยู่ใกล้อยู่ไกลก็ได้อยู่ร่วมกัน แม้อยู่ต่างประเทศ ก็ได้อยู่ร่วมกัน ถ้าศีลเสมอกันก็อยู่ร่วมกันได้

โยม : บุญกุศลต้องเท่าเทียมกันด้วยไหม

หลวงพ่ : บางทีมันก็เท่าเทียมกัน บางทีถ้าไม่เท่าเทียมกัน มันก็มีอุบัติเหตุ ที่ต้องให้แยกทางกัน เพราะว่าบุญไม่เสมอกัน ทำไมต้องได้แยกทางกัน เพราะว่าบุญกับอกุศลมันอยู่ร่วมกันไม่ได้ มันก็อาจจะอยู่ร่วมกันได้สักพัก หนึ่ง แต่อานิสงส์ไม่เสมอกัน มันก็แยกกัน

๒๕.

โยม : จิตที่หลวงพ่เทศน์เสมอๆ หมายถึงวิญญาณของขันธห้า ตัววิญญาณ ตัวสุดท้ายในขันธห้า หลวงพ่บอกว่า ให้สังเกตจิตกับความคิดมันจะรวมกันกับอาการตรงนั้น

หลวงพ่ : อาการความคิดที่มันผุดขึ้นมาปรุงแต่งจิต จิตจะเข้าไปรวมกันได้ อย่างไร ขณะที่มันจะก่อตัว ขณะที่กำลังจะเคลื่อนเข้าไปรวมกัน ให้สังเกตตรงจุดนั้น ถ้ามันติดตัวออกจากกัน จะแยกเห็นชัดเจน

โยม : จะแยกอย่างไร สิ่งที่เราไม่รู้ เรารู้สึกเฉยๆ

หลวงพ่ : อ้อนั้นแหละ ใจตัวเฉยนั้นแหละคือตัวจิต ใจตัวที่จะมาปรุงแต่ง ตัวเฉย ตัวเฉยจะเข้าไปรวมได้อย่างไร พยายามหัดสังเกต หัดวิเคราะห์ ตัวสังเกตนั่นคือตัวสติ ความเฉย ความนิ่งคือตัวจิต บางทีก่อนที่เราจะคิด จิตยังนิ่งอยู่ไหม เราต้องดูตรงนั้นด้วย ความโล่งความโปร่งมีไหม

โยม : มีเป็นบางครั้ง

หลวงพ่ : นิ่งแหละ ตัวโล่งตัวโปร่งนั้นแหละ คือช่วงนั้นจิตของเรามันวาง เราต้องพยายามรักษาความโล่งเอาไว้ แล้วก็หัดฝนสติของเราให้เร็วให้ไวขึ้น

๒๖.

โยม : บางครั้งมันเห็นความอึดอัดความหงุดหงิดเกิดขึ้น ทำอย่างไรต่อครับ

หลวงพ่ : ถ้ามันอึดอัด เราต้องดูว่าอึดอัดที่กาย หรือว่าจิตมันอึดอัด สาเหตุที่ทำให้มันอึดอัดมาจากข้างนอก หรือเกิดขึ้นจากข้างใน ก็ต้องพยายามแก้ แล้วก็ทำความเข้าใจกับเขา ต้องทำความเข้าใจด้วย หาเหตุหาผล ตัวสติปัญญาไปหาเหตุหาผลให้จิตของเรายอมรับความจริง แล้วค่อยแก้ ไม่ใช่ไม่เห็นเฉยๆ

เราจะแก้วิธีไหนก็ช่าง ที่มันจะคลายจากสิ่งพวกนั้น ไม่ต้องคงความโล่ง ความโปร่ง เพียงแค่รู้เฉยๆ ว่าจิตของเราโล่งเราโปร่ง



เพียงแค่ตากระทบรูป จิตโล่งไหม หูกระทบเสียง จิตโล่งไหม เราจะทำอะไร จิตของเราโล่งโปร่ง หนักแน่น รับรู้แต่ไม่ให้เกิด ให้รับสภาพ ให้เขารับรู้แต่ไม่ให้เกิด เราเอาสติปัญญาไปเกิดแทน ไม่ให้จิตเกิดความอยาก ความโลภ ความโกรธ เกิดความยินดียินร้ายต่างๆ จะทำการทำงาน ก็ให้จิตโล่งโปร่งรับรู้ คือจิตมันวางขั้นห้า วางความคิด วางอารมณ์ ถึงเราจะยังไม่เห็นขั้นห้า แต่จิตมันก็วาง

ตัวความว่างนั้นแหละคือตัวจิต ในความว่างมีดวงจิตอยู่ เราต้องดูตัวนั้น แล้วขณะทำการทำงาน ขณะรับประทานอาหาร จิตก็ยังโล่งโปร่ง ไม่ให้เกิดความอยาก เราทานให้กาย จะทานมากทานน้อยก็เป็นเรื่องของปัญญา เราต้องดูตรงนั้นด้วย จิตคือธาตุรู้ คือผู้รับรู้ ไอ้ตัวรู้คือตัวสติเข้าไปรู้จิต เราสร้างขึ้นใหม่ แต่เวลานี้บางที่จิตของเรายังเกิดอยู่ยังหลงอยู่ มันยังไม่นิ่งคือ ยังไม่รู้รู้อยู่ภายใน ทั้งๆที่รู้ แต่การเกิดของเขายังมีอยู่ เราต้องดับความเกิดของเขาก็คด้วย ดับกิเลส ดับความเกิด ไม่ให้เขาเกิด แล้วก็ละกิเลสออกให้มันหมด

๒๗.

*โยม : จริงๆ การเกิดของจิต มีทั้งหยาบทั้งละเอียด*

หลวงพ่ : ทุกอย่างเลาะ ทั้งหยาบทั้งละเอียด ทั้งนิเวศธรรมต่างๆ เราต้องดับให้มันหมด ดับแล้วก็วางให้มันหมด

โยม : จริงๆ แล้วจิตยึดตัวจิตเอง อันนี้ก็เป็นการของจิต

หลวงพ่ : จิตก็ต้องวางอีก ถ้าเรายังยึดอยู่ ก็ยังยึดอัตตาตัวตนอยู่ เราต้องวางจิตอีก ดับแล้วก็วางให้เขาอิสระอีกทีหนึ่ง ช่วงที่เรายังควบคุมอยู่ เหมือนกับนักโทษ เราควบคุมเขาจนเขาอยู่เขานิ่ง แล้วก็วางเขา ไม่ต้องไปควบคุมเขา เพียงแค่รู้เฉยๆ ถ้าเขาเกิดเราก็กดดับ ไม่ต้องไปควบคุมแล้ว

ช่วงใหม่ๆ ก็อึดอัด มันจะเปลี่ยนสภาวะจากความอึดอัดเป็นความโล่งความโปร่ง ถ้าเขาเกิด เราก็กด ดับเขาอยู่แล้ว เราก็กวางเขา ถ้าเขาจะเกิดกิเลส เราก็กด เขาส่งออกไปข้างนอก เราก็กด ใช้สมณะเข้าไปดับ จะระลึกรู้อยู่กับลมหายใจ หรือจะระลึกรู้เกี่ยวกับการเดิน หรือจะควบคุมไม่让他คิดเลยก็ได้ แล้วก็วาง ไม่ใช่ว่าดับเฉยๆนะ ดับแล้วก็เจริญพรหมวิหารเข้าไปทดแทนมองโลกในทางที่ดี คิดดี ขยันหมั่นเพียร รู้จักวิเคราะห์หาเหตุผล

ความโล่งความโปร่งมันมีได้ยาวนานไหมล่ะ ก็ต้องพยายาม แม้แต่การหายใจเป็นธรรมชาติไหม อึดอัดไหมเราก็กดดู เราก็กดพยายามเอา ของโยมล่ะเป็นอย่างไร โล่งโปร่งไหม

โยม : พอมองเข้าไปก็จะโล่ง

หลวงพ่ : อือ นั่นแหละ พยายามรักษาความโล่ง แล้วก็ให้หนักแน่นไม่ให้หวั่นไหวในสิ่งต่างๆ

โยม : พอเราไม่มอง เราก็...

หลวงพ่อบุญ : ช่วงที่เรามองเข้าไปภายใน คือเรามีสติอ่อนเข้าไปดูภายใน  
ที่นี้ เราก็ทำความเข้าใจกับทวารทั้งหกด้วย ตาทำหน้าที่ดู หูทำหน้าที่ฟัง  
ภาษาธรรม สักแต่ว่าดู สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าฟัง จิตของเราที่ว่างรับรู้อยู่ จะ  
ทำอะไรก็อย่าให้จิตเกิดกิเลส

โยม : พอมันโล่งเสร็จแล้วก็จะเย็น

หลวงพ่อบุญ : นั้นแหละ ความเย็นนั้นแหละ มันจะเกิดปีติ เกิดสุข แต่เรา  
ก็ไม่ไปยินดียินร้าย เราก็เพียงรับรู้ไม่ไปยินดียินร้าย เขาก็เกิดของเขาอยู่  
แล้ว แต่เราไม่ไปหลงไปยึด เพียงแค่รับรู้ ไม่ให้หวั่นไหว ไม่ให้ผวา แล้ว  
ก็สร้างขวัญกำลังใจของเราให้มันหนักแน่น ให้เต็มรอบ จิตจะเกิดกิเลส  
เราก็รู้จักดับ รู้จักละ

๒๘.

โยม : ก่อนนอนพยายามดูจิต ทำให้นอนไม่หลับ

หลวงพ่อบุญ : คือเราไปตั้งเกินไป เราพยายามเพียงแค่รับรู้ การหายใจเข้า  
หายใจออก เพียงแค่รู้สึกสัมผัสของลมหายใจเข้าหายใจออก มันเป็นการ  
ผ่อนคลาย

ถ้าเราไปจดจ้องไปประวัง ไม่ให้พลังผลอนี้ ถึงอย่างไรก็ไม่หลับ เพราะว่าสติ  
ของเรามันตั้งมั่น นิรวณีย์ไม่เข้าครอบ เพียงแค่เราผ่อนคลาย เพียงแค่เรารับ

รู้ว่า ลมวิ่งเข้าวิ่งออกให้สบายๆ มันก็จะค่อยหลับไปอัตโนมัติ โดยปริยาย  
เพียงแคร์ู้เฉยๆ สร้างความรู้สึกตัวให้ผ่อนคลายเป็นธรรมชาติ

ถ้าเราไปจ้อง พลังเพลอกก็เริ่มใหม่ๆ อันนั้นเป็นการกระตุ้นให้ตื่นตัวตลอด  
เวลา ถ้าเราเจริญสติหนึ่งชั่วโมงก่อนนอน กำลังสติของเรามันมาก มันไม่  
ได้นอนหรอก ถ้ากำลังสติของเรามีมาก เราผ่อนคลายของเราไปเรื่อยๆ มัน  
จะหลับเมื่อไรก็ช่าง ไม่ต้องไปกำหนดกาลกำหนดเวลา

๒๙.

*โยม : อย่างนี้เราควรจะเจริญสติตอนกลางวันไหม*

หลวงพ่ : ทุกอิริยาบถ แล้วก็หมั่นสร้างความรู้สึกอยู่ที่ลมหายใจ หรือ  
การเดิน ถ้าเราเข้าใจ เรื่องจิตว่าจิตปกติไหม เราไปดูฐานของจิต คือความปกติ  
เป็นหลัก แล้วก็เอาสติไปวิเคราะห์ ไม่จำเป็นเฉพาะจะมาอยู่กับลม อยู่กับจิต  
อยู่กับลม อยู่กับการเดิน อยู่ได้หมด ขณะคิดพิจารณา จิตปกติไหม

เราต้องหัดรู้จักเอาสติไปใช้ ถ้าเราชี้แจงเอาไปพิจารณา ก็ให้สติอยู่กับ  
ลมหายใจของเรา หรือว่ารู้อยู่กับความปกติของจิตเป็นหลัก

*โยม : กราบขอบพระคุณหลวงพ่ครับ*

## รายชื่อผู้ร่วมจัดพิมพ์หนังสือ “หลวงพ่อเพียงแต่เล่าให้ฟัง”

คณะลูกศิษย์หลวงพ่อสำราญมมจฺโร (หลวงพ่อกล้วย)

กองบุญแสงธรรมนำทาง

กิ่งทอง เลิศอมรชัย

กิตติสาร นิคงรัมย์

กิมล้วน แซ่อึ้ง

กิตติ - ผุสดี อภิมนสิริ

โกมินทร์ आयुสี

ครอบครัวธนะดิษยพัฒน์

ครอบครัววงศ์พฤกษา - ทิมน้อย

ครอบครัวพูนกวินศิริ และ ครอบครัวสรรพปัญญาวงศ์

ครอบครัวลิวศรีสกุล

ครอบครัวเหล่าพาณิชย์เจริญ

จตุภรณ์ สมานฉันท์ และครอบครัว

จันทร์เพ็ญ เลิศอมรชัย

จิตติมา ชั้นทอง

จิระนันท์ ภาปะนา

จุฑาพิสุทธิ์ บูรณประสิทธิ์

เจ็งแกมิ่ง ลิมมุ่ยอายุ

ฉันทชัย - โกสิขัฐ์ เลิศฤทธิกุล

ชญาพัฒน์ ธงไชยะ

ชนาภา ภาณุกุลพัฒน์

ชยุตม์ ไสวังเงิน

ญดา ชั้นทอง

ฐิตยามล ศิลปญาณ

ณฉัตรชัย ศิลปญาณ

ณภัทร เลิศอมรชัย

ณัฐชรัช บุนนาค – เชิดศักดิ์ ตติยานุพันธ์วงศ์ และครอบครัว  
ณัฐชา มาลีวงศ์  
ณัฐวีลดา ศิลปญาณ  
ดนตรี มาลีวงศ์  
ทวีชัย สีสานวงศ์ และครอบครัว  
ทองหล่อ – บังอร ชันทอง  
ทัศพร ประภาตะนันท์ และครอบครัว  
เทียนหอม โนนจาด  
ธนโชค – สมกมล ลีมีธนาคมและครอบครัว  
ธนพรหม – สมจิตร ชันทอง  
ธัญชนก ขาวสอาด  
นิชาภา เหล่าจันอัน  
นิกัทภา โรจนบุญชัย  
นิชา – สรณท เจริญสุข  
บั้งเห่า แซ่โจ้ว และครอบครัว  
บุญเลิศ ชันทอง  
ปรัชญา – พัชราภรณ์ ปราโมช ณ อยุธยา  
ปรัชญา – กฤษดา ม่วงแก้ว และครอบครัว  
บัณฑิตพัฒน ตั้งเสาวภาคย์ เพื่อนๆ และครอบครัว  
ปิยะพล ประดิษฐ์ศร  
ผสม เฉลิมทรัพย์ และครอบครัว  
พรรณพชรนันท์ ฉัตรนฤรงค์  
พลวัฒน์ ชันทอง  
พลศักดิ์ ชุ่มวัฒนะ  
พัชนีย์ นาคประเวศน์ และครอบครัว  
พัฒนิดา คำศาสตร์ และครอบครัว  
พิชญากัศ สุพิศ  
พิชาญ พึ่งสก  
เพชรภรณ์ ศิลปญาณ – ทินภัทร สุชาครีย์

เพ็ญศิริ ลามิ่ง  
ไพศาล แซ่ลี้ม  
ภัทรพร ศิริพันธ์  
ภูติส - เอวรา ชั้นทอง  
ยอดคนภา - กฤติมา ชั้นทอง  
เยื่อ โรจนราธา  
ลำตวน อุ้นทะเล  
วรากร กริมวงษ์รัตน์ และครอบครัว  
วิรัตน์ - ทองล้อม เปนาละวัด  
วิไล ลอองฉ่ำ  
สนตรี ภาปะนา  
สมจิต บุญโถม  
สมพงษ์ - ศุภีพร - ภรณ์ชนก คุปต์เสถียรวงศ์  
สมหมาย ชิตชูสกุล  
สอรัล โพนสิงห์  
สิริกาญจน์ แซ่ลี้  
สิวลีย์ ชั้นทอง  
สีโอ - รัตตา ขาวโยธา  
สุกัญญา ยอดมา  
สุจิตร์ - ยุพิน ว่างอน  
สุจิตรา ธงไชยะ  
สุรพงษ์ รักษ์วงศ์ตระกูล  
สุวรรณี เจริญชัยยุทธ  
เสาวภาคย์ - จินตนา สมาน  
แสวง ชั้นทอง  
ศรีพงษ์ สิริบัณฑิตานนท์ และครอบครัว  
ศรีเมือง อ่างลี และครอบครัว  
หอมจันทร์ ยุทธโกวิทย์ และครอบครัว  
อภิวัฒน์ - ธนวรรณ สมาน

อริยมุต สุขโสภณ และครอบครัว

อรุณนี งามธรรม และครอบครัว

อารี สุขอุดม

อุดม บุญยอิน

อำนาจ พุทวงค์

Nobita nobitee

ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม อุทิศกุศลให้พ่อแม่ ครูอาจารย์ สรรพสัตว์ทั้งหลาย

รายชื่อเพิ่มเติม

กานต์ ถนอมสิงห์

จักรพันธ์ ตรวจจับราคา

จิสุรางค์ โมริดา

จุมพล เอี่ยมละออและครอบครัว

ฉัตรภากรณ์ มณีโชติ

โชคชัย กี่รี

ทรงพล แสงสระคู

นรินทร์ อธิชัยมานนท์

นฤนีย์ อธิชัยมานนท์

นฤกร เปรมมณี

นวพร อธิชัยมานนท์

บุญชู แสงศรี

ปัญญาภรณ์ สนิวิวัฒนกุลและครอบครัว

บุญญาสา แสงศรี

พนิดา ชินจตุรภัทร

มธิฐัญญ์ เฉลิมสันต์ และครอบครัว

มยุรินทร์ ฟองเขียว

ร้านกานิชเฮ้าส์ ลาซาล

วรพรรณ ธนังธีรพงษ์

วริฎฐา เปรมมณี

วิน ชินสรนันท์



วิภาส วนิขอากาศพรรณและครอบครัว  
ศรีสุดา วงศ์วัชรรัตน์และครอบครัว  
ศิริวรรณ ทรงจิตสมบุญ  
สนองพร เปรมมณี  
สมควร บุตรน้ำเพชร  
สมศักดิ์ เปรมมณี  
สุกัญญา บัวงามและครอบครัว  
สุซานิตา มาเพิ่ม  
อำนาจ สุวัตติพงษ์ และครอบครัว  
อิสนีย์ อธิชัยมานนท์  
อุบาสิกาจิ่ง  
ศุภชัย ศิริธรรมรักษ์  
พัทธ์ธีรา ศิริธรรมรักษ์  
ภัทรนิษฐ์ ศิริธรรมรักษ์  
ภัทราทิพย์ ศิริธรรมรักษ์  
วิจิตร ศุภษัษฐี  
สมหมาย ศุภพิพัฒน์  
สุธัญศักดิ์ ศุภษัษฐี  
ศิริวัฒน์ ศุภษัษฐี  
ชมรมกัลยาณธรรม - [www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

