

# ถามตอบ ปัญหาธรรม เล่ม ๑



ท่านอาจารย์พระอักรเดช (ต้น) ทิรจิตฺโต  
วัดบุญญาวาส อ.บ่อทอง จ.ชลบุรี





# หนังสือถามตอบปัญหาธรรม

โดย

ท่านอาจารย์พระอัครเดช (ต้น) ธีรจิตโต

# คำนำ

หนังสือถามตอบปัญหาธรรม  
โดย ท่านอาจารย์พระอัครเดช (ต้น) ธีรจิตโต

ISBN 978-616-7049-17-5

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๓  
จำนวนพิมพ์ ๑๕,๕๐๐ เล่ม

ออกแบบปก โดย คุณกวิณ ฉัตรานนท์  
ออกแบบรูปเล่ม โดย คุณอาบทิพย์ ธีรวงศ์กิจ

พิมพ์ที่  
บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด  
๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์  
เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๑๑๒๓

สงวนลิขสิทธิ์

จัดพิมพ์เพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

## คำนำ

เนื่องด้วยระยะหลังนี้ ได้มีผู้เข้ามาศึกษาปฏิบัติและสนทนาธรรม กับท่านอาจารย์เป็นจำนวนมากขึ้น บางคำถามในการสนทนาหลาย ครั้งมีเนื้อหาที่ค่อนข้างซ้ำ ขณะผู้จัดทำจึงมีดำริที่จะพิมพ์หนังสือถาม ตอบปัญหาธรรมขึ้น โดยได้คัดเลือกคำถามที่น่าจะเป็นประโยชน์ สำหรับผู้ศึกษาทุกท่านทั้งในเรื่องการปฏิบัติและเรื่องเบ็ดเตล็ดต่างๆ ที่หลายท่านอาจสนใจแต่ไม่สะดวกที่จะถามเอาไว้ด้วย

โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อลดภาระในการตอบปัญหาที่ซ้ำๆ ของ ท่านอาจารย์ และเพื่อให้ผู้ที่สนใจศึกษาปฏิบัติในแนวทางของท่าน อาจารย์ได้ใช้ศึกษาหาความรู้ได้ในเบื้องต้นได้ด้วยตนเองก่อน

คณะผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ที่เสียสละเวลาใน การให้สัมภาษณ์ถามตอบและตรวจแก้ต้นฉบับในเบื้องต้น ขอ ขอบคุณคุณสุวารี เจนจิรวัดนา (พีฮัน) ที่ได้ช่วยตรวจแก้ต้นฉบับ อย่างละเอียดอีกครั้ง และขอขอบคุณคณะทำงานทุกท่านที่ได้ช่วยให้ หนังสือนี้ได้จัดพิมพ์เป็นรูปเล่มขึ้น

สุดท้ายนี้ ขออนุโมทนากับท่านที่ร่วมสนับสนุนในการจัดพิมพ์ หนังสือเล่มนี้ทุกท่าน หากมีสิ่งผิดพลาดประการใด คณะผู้จัดทำต้อง กราบขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

ตุลาคม ๒๕๕๓





# สารบัญ

๑. คำถามเกี่ยวกับการเตรียมพร้อมในการปฏิบัติธรรม	๖
๒. คำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนา	๒๒
๓. คำถามเบ็ดเตล็ด	๕๐





คำถามเกี่ยวกับ  
การเตรียมพร้อม  
ในการปฏิบัติธรรม



## การสร้างบารมีและการสร้างบุญ เกือบหนุ่กับการปฏิบัติธรรมหรือไม่ หรือเป็นคนละส่วนกันครับ?

การสร้างบารมี ๑๐ ประการที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้บำเพ็ญบารมีเพื่อปรารถนาโพธิญาณ หรือ พระอรหันตสาวกทั้งหลายที่ปรารถนาพระสาวก ก็ต้องบำเพ็ญบารมีทั้ง ๑๐ ประการมา การบำเพ็ญบารมีทั้ง ๑๐ หมายถึง อันแรก ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี ชันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี บารมีทั้ง ๑๐ ประการนี้ พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกต้องสร้าง ยิ่งหย่อนกว่ากันก็ตาม แต่นิสัยปัจจัย พระพุทธเจ้าท่านสร้างบารมีทั้ง ๑๐ ประการเต็ม เป็นปรมาตบารมี พระอสีติสาวกก็ยิ่งหย่อนลงมา พระอรหันตสาวกธรรมดาก็ยิ่งหย่อนลงมา ที่นี่พระภิกษุ หรือฆราวาสทั้งหลายผู้ปรารถนาความพ้นทุกข์นี้ ก็ต้องสร้างบารมีทั้ง ๑๐ ประการเก็บเล็กผสมน้อย ทุกสิ่งทุกอย่างมันเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมโดยตรง เพราะผู้มุ่งหวังความพ้นทุกข์ก็ต้องสร้างบารมีทั้ง ๑๐ ประการเป็นพื้นฐานจิต แล้วแต่โอกาสเวลาว่าในขณะที่ใดที่เหมาะสมที่จะบำเพ็ญบารมีในลักษณะไหน แต่โดยรวมแล้วนี้ มันเป็นเรื่องที่สนับสนุนในการบำเพ็ญศีลบารมี สมาธิบารมี ปัญญาบารมี รวมแล้วลงตรงนั้น ศีลบารมี สมาธิบารมี ปัญญาบารมี อันนี้เป็นหนทางที่จะดำเนินไปเพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน อันนี้เกี่ยวข้องโดยตรงเลย

**มีมรवासบางท่าน ด้วยหน้าที่การงานบังคับทำให้ศิลปะไม่บริสุทธิ์ จะสามารถปฏิบัติธรรมได้ตลอดรอดฝั่งหรือเปล่าครับ? หรือถ้า ยังรักษาศิลปะให้บริสุทธิ์จริงๆ ไม่ได้ควรวางใจอย่างไรครับ?**

ก็ควรที่จะพยายามรักษาศิลปะ ให้ได้เป็นปกติเท่าที่จะทำได้ การที่จะรักษาศิลปะ ให้ได้เป็นปกติ คนทั้งหลายก็ต้องมีปัญญาที่จะพิจารณาเห็นโทษของการผิดศิลปะและรักษาศิลปะ ให้เป็นปกติ แต่บางที การรักษาศิลปะก็เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันและหน้าที่การงานต่างๆ อันนี้เรื่องของกิเลส เราจะทนกิเลสได้มั๊ยมันอยู่ที่ความตั้งใจจริงของเรา ว่าเราอยู่ในสังคมนั้น เราจะเอาศิลปะเรามีเราหรือจะย่อหย่อน อันนี้มันก็แล้วแต่กำลังบารมี กำลังจิตใจของแต่ละคน ว่าเราจะมี ความเข้มแข็งในจิตใจของเรานั้นมากน้อยขนาดไหน ถ้ากำลังใจเรา ย่อหย่อน ศิลปะเรามีเราก็อย่อหย่อนไปด้วย บางทีเราก็อโนโลม บางครั้ง เราก็อผิดศิลปะ หรือบกพร่องในศิลปะข้อใดข้อหนึ่ง แต่ว่าถ้าเราพิจารณา ด้วยปัญญาเห็นโทษของการกระทำผิดศีลธรรมจริงมันจะเห็น ประโยชน์และก็จะไม่ยอมที่จะล่วงละเมิดศิลปะ มีสังฆบารมี มีศิลปะเรามี ที่จะรักษากาย วาจา ให้สงบ

**แล้วจะสามารถปฏิบัติธรรมได้ไหมครับ?**

มันก็ปฏิบัติได้ แต่ว่ามันก็ไม่มั่นคง พื้นฐานของจิตไม่มั่นคง ถ้า ศิลปะบกพร่องนะ มันไม่บริสุทธิ์ เราจะนั่งสมาธิ เจริญภาวนาก็ได้ แต่ว่าเหมือนกับเราสร้างอาคารมาหลังหนึ่ง รากฐานมันไม่มั่นคง

จะพังลงมาวันใดวันหนึ่งก็ได้ เหมือนกับที่เขาสร้างตึกมา แล้วตึกล้ม ตึกถล่ม พอรากฐานตอม่อ หรือว่าโครงสร้างไม่ดี มันก็อาจจะล้มได้ ตีลังกาก็เหมือนพื้นฐานเหมือนตอม่อ มันคงเป็นปกติ พอเราสร้างสมาธิ บารมี ปัญญาบารมีขึ้นมา มันจะมั่นคงมาก มันจะไม่เสียหาย แต่ว่า ถ้าตีลังกายังบกพร่องเนี่ย ทำสมาธิ ภาวนา ถ้ากิเลสเกิดขึ้น ก็เสียหายได้ มันกลับมาทำผิดศีลอีกได้ มันก็เลยว่ามันก็เกี่ยวข้องซึ่งกันละกัน

**สถานที่ที่สอนการปฏิบัติธรรมมีอยู่หลายสำนัก คนที่สนใจ จะเรียน ควรมีหลักในการเลือกอย่างไรครับ?**

ควรเลือกสำนักที่สอนในแนวทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ เราต้องสังเกตดูให้ดี แต่ทุกคนก็คิดว่าเข้าไปสำนักไหนเราก็ปรารถนาที่จะปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ เราคิดว่าแต่ละสำนัก ครูบาอาจารย์ก็สอนเพื่อความพ้นทุกข์เหมือนกัน โดยมากเราก็จะรู้ยาก เพราะฉะนั้น เราต้องมีสติ มีปัญญา เมื่อฟังคำสั่งสอนของครูบาอาจารย์ เราต้องมาพิจารณา ด้วยสติปัญญาหาเหตุผลว่าสิ่งที่ท่านสอนนี้เป็นไปเพื่อละกิเลสไหม? เป็นไปเพื่อให้กิเลสบรรเทาเบาบางลงไปไหม? หรือเป็นไปเพื่อให้กิเลสสิ้นไปจากใจเราไหม? ถ้าเป็นไปเพื่อพอกพูนกิเลสนั้นไม่ถูกต้องตามพระธรรมวินัยก็ไม่ถูกต้อง เราก็ควรที่จะเลือกสถานที่ที่เหมาะสมในการประพฤติปฏิบัติของเรา แล้วแต่จริตนิสัยแล้ว แต่กรรมด้วย บางคนก็ถูกกับครูบาอาจารย์บางท่าน เคยทำกรรมเกี่ยวข้องกันมาอย่างนี้ก็ถูกกันในการประพฤติ ปฏิบัติ กรรมเป็นเผ่าพันธุ์

อันนี้สถานที่ในการปฏิบัติธรรมมีหลากหลาย การเลือกก็สำคัญ ครูบาอาจารย์เป็นสำคัญ สถานที่ที่ไม่สำคัญเท่ากับครูบาอาจารย์นะ บางทีสถานที่ดีอย่างไรมันก็ดีแต่สถานที่ แต่ถ้าครูบาอาจารย์อยู่ใน สถานที่ที่บางทีไม่น่ารื่นรมย์อะไรหรอก สถานที่ไม่ค่อยเหมาะสม หรือ แต่ก็เป็นที่ที่น่ารื่นรมย์ไปตามธรรมชาติ แต่บางทีสถานที่ดี แต่ ไม่มีครูบาอาจารย์ที่ดี มันก็ไม่สบายะ ให้ยึดครูบาอาจารย์เป็นหลัก แต่การเลือกครูบาอาจารย์สำคัญ เพราะว่าทุกวันนี้ลัทธิต่าง ๆ มีมาก บางทีเราคิดว่าลัทธินี้สอนถูกต้องแล้ว ครูบาอาจารย์สำนักนี้ สอนถูกต้องแล้ว แต่บางทีก็หลงในทางได้อีก ถ้าครูบาอาจารย์มีความเห็นผิดก็พากันเห็นผิดตลอดสาย ถ้าครูบาอาจารย์มีความเห็น ถูกต้อง ถ้าเข้าไปในสำนักนั้น ก็พาในการประพฤติปฏิบัติไปเพื่อความพ้นทุกข์หรือเพื่อความสิ้นทุกข์ได้โดยง่าย เหมือนต้นไม้ถ้าขึ้น มาตรงก็จะตรง ถ้าขึ้นมาคดไปคดมา มันก็ไม่แน่นอน

ที่นี้เรื่องการปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน อันนี้ก็เลือกลำบากนิดหนึ่ง เราก็เทียบเคียงกับพระธรรมวินัย ว่าสำนักไหน อย่างน้อย ศีลของท่านอยู่ในขอบข่ายของพระธรรมวินัย ไม่ล่วงละเมิด พระธรรมวินัย ไม่ล่วงละเมิดศีลของพระ และก็ครูบาอาจารย์นั้น สอนศีล สมาธิ ปัญญา ไปเพื่อให้แจ้งซึ่งอริยสัจ ๔ หรือเปล่า ถ้าสอน ให้กำหนดรู้ในความทุกข์ สอนให้กำหนดรู้ถึงสาเหตุให้เกิดความทุกข์ กำหนดให้รู้ถึงความดับทุกข์ กำหนดให้รู้ถึงข้อประพฤติปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ อันนี้ก็เป็นแนวทางของพระพุทธองค์ ที่ท่านทรง สอนไว้

เมื่อครั้งที่ท่านอาจารย์กำลังจะบวช ยุคนั้นสี่ธรรมะยังมีไม่มากนัก อาจารย์ใช้หลักอย่างไรในการเลือกหลวงพ่อบวชเป็นครูบาอาจารย์ครับ?

แต่ก่อนนั้น ก่อนจะบวชเนีย ไม่เคยรู้จักครูบาอาจารย์ท่านใดเลยในสายปฏิบัติ เพราะความเปลี่ยนแปลงภายในจิตในเรานี้ เราเห็นโทษของการใช้ชีวิตของการอยู่ในเพศของฆราวาส เราเห็นประโยชน์ของการบรรพชาอุปสมบทเพื่อการปรารถนาความพ้นทุกข์

อันนี้เมื่อเราจะบวช เรามีหลักของเราว่า เราจะต้องบวชที่ต่างจังหวัด ไกลชุมชน ไกลเมือง เป็นวัดป่า แล้วก็ เป็นวัดปฏิบัติ แล้วก็บวชแบบเรียบง่าย ที่นี้ก็มีคนที่รู้จัก ผู้มีพระคุณในทางธรรม เขาก็แนะนำครูบาอาจารย์สองท่านให้เราได้รู้จัก ซึ่งเราไม่เคยได้ยินไม่เคยรู้จัก เป็นครั้งแรก ก็แนะนำ ๑) หลวงพ่อบวช ๒) หลวงตามหาบัวว่าสองท่านนี้เป็นพระครูบาอาจารย์ที่มีชื่อเสียงในยุคนั้นนะ แต่เราไม่รู้จักหรอก

แต่เราเลือก เลือกอย่างไร? พอเราได้เห็นรูปขององค์ท่าน เขาเอารูปมาให้ดู เราก็คิดว่าท่านทั้งสองเป็นครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เราก็พิจารณาว่าหลวงพ่อบวชอยู่อุบลฯ หลวงตามหาบัวอยู่อุดรฯ พอดีโยมเราย้ายไปอยู่อุบลฯ ถ้าเราไปอยู่อุดรฯ ก็โยมไปมาไม่สะดวก แต่พอภายหลังเราบวชได้ ๑๐ พรรษา ก็ชักจูงโยมพ่อบวช พอบวชได้ ๑๖ พรรษาท่านก็มรณภาพ อันนี้เราก็เลือกว่าต้องเป็นครูบาอาจารย์ที่เป็นพระปฏิบัติ อยู่ป่า อยู่ชนบทไกลจากเมือง

และสอนการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์จริงๆ เราก็เลือกเอง ไม่ได้ศึกษาที่ไหน แต่ว่าใจเรา เราค้นคว้าภายในจิตใจ เราปรารถนาที่จะแสวงหาโมกขธรรม คือการหลุดพ้น เราก็เพียงแต่ว่าหาสำนักที่เหมาะสมแค่นั้น และเรามีความเชื่อในใจว่าท่านเป็นพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เราก็ปลงใจลงไป

แต่ก็ไม่ผิดหวังนะที่เลือก เพราะว่าท่านก็เป็นพระ เป็นครูบาอาจารย์ที่เป็นพระอรหันต์บุคคล ที่ลูกศิษย์ทั้งหลายก็เชื่อว่าท่านเป็นพระอรหันต์ก็ว่าได้ ก็มีความเชื่ออย่างนั้น

**แต่คนยุคนี้ก็ดูยากนะครับ จะสามารถรู้ได้อย่างไรว่าองค์ไหนเป็นอย่างไร?**

แต่เราดูรูปเราก็พอรู้ว่าท่านทั้งสององค์นี้ดี แต่ว่าเราจะเลือกใครแค่นั้นเอง เราดูรูปนะ ดูรูปหลวงตา และหลวงพ่อบุญ ก็พิจารณาว่าใครเท่านั้น เพราะดีทั้งสององค์ตอนนั้น แต่ว่าอาจจะวิบากกรรมเรามีความเกี่ยวข้องกับหลวงพ่อบุญมากกว่า แต่ว่าจริงๆ แล้ว เราเอาทั้งสองทางมาผสมผสานกันโดยไม่รู้ตัว เราวชกับหลวงพ่อบุญกับหลวงพ่อบุญ แต่ว่าการปฏิบัติเนี่ยสายหลวงปู่มั่นและหลวงตามหาบัวมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติของหมู่คณะเรา เพราะว่าท่านไม่มีการประชุมรวมกัน ท่านให้ต่างคนต่างภาวนา เราก็นำมาใช้ อย่างที่วัดหนองป่าพงเนี่ย โดยส่วนใหญ่แล้ว ๗๐ เปอร์เซ็นต์ จะมีการประชุมกันทำวัตรเช้าวัตรเย็น แต่เราเปลี่ยน เราเป็นลูกศิษย์

ผู้มุ่งหวังความพ้นทุกข์

ก็ต้องสร้างบารมีทั้ง ๑๐ ประการ เป็นพื้นฐานจิต

แล้วแต่โอกาสเวลาว่าในขณะใดที่เหมาะสม

ที่จะบำเพ็ญบารมีในลักษณะไหน

แต่โดยรวมแล้วนี้ มันเป็นสิ่งที่สนับสนุน

ในการบำเพ็ญศีลบารมี สมาธิบารมี ปัญญาบารมี

หลวงพ่ोजาจริง แต่เราเอาข้อวัตรของหลวงตามาใช้ คือว่าวันพระ จึงจะรวมกันครั้งหนึ่ง ถ้าวันธรรมดาไม่รวม ต่างคนต่างภาวนา หลายๆ แบบ เพราะเราประทับใจทั้งสององค์ แล้วเอาของทั้งสององค์ มาผสมกัน แล้วมาเกิดเป็นเราขึ้นมา

ที่นี้ถ้าเป็นวัดหลวงดาเนี่ยท่านก็จะได้นิสัยของพ่อแม่ครูบา อาจารย์ คือหลวงปู่มั่น ท่านจะสมณะมาก มักน้อยสันโดษมาก แต่เรา ทำถาวรวัตถุค่อนข้างจะมั่นคง เป็นอีกอย่างหนึ่ง แต่ถ้าเป็นอย่าง หลวงดาไม่ได้ ท่านจะสมณะ ให้ลูกศิษย์สมณะ มักน้อย สันโดษ อันนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก แต่จริตนิสัยเราถ้าพูดถึง เราก็ดิตตั้งแต่เป็น ฆราวาสเราแล้ว ก็ชอบอะไรที่สวยงาม ดิตความสวยงาม ความมั่นคง จะทำอาคารเสนาสนะ เราก็อำทำที่เดียวให้จบเลย ไม่ต้องมายุ่งยาก นิสัยมันก็ชอบอย่างนั้น ถึงแม้มันวางสมมุติได้แล้ว แต่ก็ยังใช้สมมุติ นั้นอยู่ เราก็เลยเป็นอีกนิสัยหนึ่ง อย่างทำอาคารเนี่ย เราก็คิดว่า เราวางล่วงหน้าว่า ในอนาคตเราจะรับพระได้ที่รูป เราก็อะว่าไม่ต่ำกว่า ๕๐-๖๐ รูป เพราะฉะนั้นต้องเผื่ออาคารสำหรับพระ ๕๐-๖๐ องค์ ในเวลาปกติ แต่เวลามีงานเทศกาลอาจจะ ๑๐๐ องค์ ต้องเผื่อให้พอ แล้วเราก็อะว่าทำอาคารอันนี้ ถ้าเรามีชีวิตยืนนาน อีก ๒๐-๓๐ ปี หรือมากกว่านั้น เราจะใช้อาคารนี้ไปตลอดชีวิตของเรา ไม่ต้องไปยุ่ง ไม่ต้องมาก่อสร้างอีก เราเลยยอมที่จะทำใหญ่ที่เดียว เพราะฉะนั้น ถ้าทำใหญ่แล้วทำใหญ่ไม่พอเดี๋ยวก็ต้องมาขยายอีก

แต่เรา รู้เลยนะเนี่ย พอทำเสร็จนะ คอยดูนะ ทำเสร็จนะกฐิน ปีแรกเต็ม มันเต็มหมดนะ ยังไงก็เต็ม คอยดูใหญ่ขนาดนี้มันก็เต็ม

พอกฐินมันก็เต็มหมด มันก็แน่น แต่เราก็ใช้ปีหนึ่งก็ครั้งหนึ่ง เราอาจจะกางเต็นท์ด้านนอกบ้างก็ได้ ก็รวมๆไป

*อย่างสายของท่านอาจารย์ เป็นสายกรรมฐานที่เปิดโอกาสให้สร้างบารมีด้านวัตถุด้วย ซึ่งคนไม่ค่อยจะได้เจอ คิดว่าคนจะสนใจอยากจะทำกันครับ*

คือว่าเราคิดหลายแง่หลายมุม เช่นตอนที่เราเปิดสำนักปี ๒๕๓๖ เราอาศัยครอบครัวหนึ่ง คือครอบครัวของโยมฮุ้นนี่ เขาอุปัฏฐากดูแลเรื่องอาหารทุกอย่าง ปัจจัย ๔ พร้อม พระก็ไม่กี่รูป ตอนพระครบ ๕ รูปแล้วเราพิจารณาว่า เราไม่ยอมให้มีกฐินไง ถ้ามีกฐินพระก็ต้องมาจัดเตรียมสถานที่แล้วโยมมาเยอะๆ เราเป็นพระที่ชอบสงบเงียบ เราก็เลยคิดในใจว่าเราจะไม่มีกฐินหรอก

แต่มาพิจารณาดูว่า ทำไมพระพุทธรูปของคัมภีร์จึงมีพุทธานุญาตให้มีกฐินได้ เราก็คิดพิจารณาย้อนดูว่า แล้วแต่ก่อนในอดีตชาติ เราสร้างบารมีมาแบบไหน เราไม่เคยทำทานบารมีหรือ? เราก็ว่าเราเคยทำ เราไม่เคยถวายผ้าป่ากฐินหรือ? เราเคยทำ แล้วทำไมทุกวันนี้เราจะปิดกั้นไม่ให้คนอื่นรุ่นใหม่ได้สร้างบารมี เราก็เลยมาคิดว่าเราทำไมจะมาปิดกั้นให้ลูกศิษย์ที่มาใหม่ไม่ได้สร้างบุญสร้างกุศล เรามาอยู่ในปัจจุบันชาติแต่เดิมเราเคยสร้างทานบารมีมาไหม? เคยสร้างกุฎิวิหารหรือว่ากฐินผ้าป่าไหม? ก็เคย แล้วพระพุทธรูปทำไมไม่มีพุทธานุญาตว่าถ้าพระภิกษุครบ ๕ รูปให้แต่ละวัดจัดกฐินได้ให้โยมได้มีโอกาสได้

ถวายผ้ากฐินเพื่อพระได้ผลัดเปลี่ยนบริวารที่ชำรุดเนี่ย เราคิดว่า  
ความเห็นของเราทิ้งไปเลย เอาความเห็นของพระพุทธรองค์เนี่ยเป็น  
หนึ่งไม่มีสอง กระทั่งความเห็นเรื่องกฐินท่านก็ไม่พรั้มเพรื่อ แค่นี้  
มีครั้งเดียว ภายในระยะเวลา ๑ เดือนหลังออกพรรษา ความเห็นของ  
ท่านย่อมถูกต้อง เราจึงทิ้งความเห็นของเรา นี่ทิ้งง่าย ๆ เมื่อเทียบ  
เคียงกับพระพุทธรองค์

เราก็คิดว่าในการทำอะไรที่ผ่านชีวิตซึ่งอาพาธมาปีหนึ่งแล้ว เรา  
ก็คิดว่าชีวิตส่วนที่เหลือเนี่ย เราจะพาโยมสร้างบุญบารมี ในการสร้าง  
พระประธานก็ดี สร้างโบสถ์ก็ดี สร้างเจดีย์ก็ดี สร้างเสนาสนะต่างๆ  
ให้เขาได้สร้างบารมีตรงนี้ และเพื่อทำความเห็นชอบให้มันเกิดขึ้น  
จะชี้ทางบอกทาง ในการเจริญ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้มีความเห็นที่  
ถูกต้องในอันที่จะเป็นไปเพื่อพระนิพพาน จุดประสงค์ที่เราอยู่ ในการ  
ที่เราอาพาธ ส่วนที่เหลือเราจะทำตรงนี้ อันนี้ก็แล้วแต่กรรมว่าใครได้  
เข้ามาเกี่ยวข้อง เราก็แนะนำชี้ทางบอกทางแค่นั้นละ อันนี้เป็น  
ความตั้งใจเรานะ

เพราะเราบอกไว้แล้วว่าตอนเราอาพาธนี้ ที่เราอาพาธทุกคนก็  
เป็นห่วง เพราะเราอาพาธเป็นมะเร็งขั้น ๓ เราก็บอกกับตนเองว่า  
อธิษฐานบารมีไว้ว่า ถ้าเราจะเป็นประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาใน  
กาลต่อไปก็ขอให้อาพาธโรคร้ายนี้ให้ได้ ทีนี้ทางเลือกก็มี ๒ ทาง  
จะผ่าหรือไม่ผ่า ทางเลือกไหนดีที่สุดให้ออกไปทางเลือกนั้น อธิษฐาน  
ไว้ แต่วิบากกรรมเรามันก็ต้องผ่า แล้วก็มารักษาแผนโบราณด้วย  
แผนยาสมุนไพรด้วย คือว่าจริงๆ แล้วใจของเรามันพร้อมพอสมควร

คือว่า เราได้ยินเขาบอกว่าเป็นมะเร็ง จิตของเรามันก็เฉย มันไม่สะทก สะท้านเลย แล้วถ้ากายจะแตกมันก็ไม่มีห่วงอะไรเลย ไม่มีห่วง ทั้งหลายในโลกนี้ แต่ว่าลูกศิษย์ร้องให้ ลูกศิษย์อยากให้อยู่ นิมนต์ให้อยู่ อาราชนานิมนต์ไว้ เราก็มีความคิดสงสาร เราก็คิดว่าถ้า ชั้นนี้ยังทรงตัวอยู่ได้ ก็เลยอธิษฐานอยู่ แค่นั้นเอง จะอยู่ก็ให้ได้ทำ ประโยชน์เพื่อพระพุทธศาสนา ได้แนะนำชี้ทางให้คนทั้งหลายได้มีความเห็นชอบเท่านั้นเอง

**การสร้างถาวรวัตถุ ถ้าลูกศิษย์ได้สร้าง แม้ไม่ได้มรรคผลในชาติ นี้ก็จะเป็นพื้นฐานปัจจัยนำร่องไปใช้ไหมครับ?**

เป็นเสียบึงเป็นทานบารมี สละความโลภ ความตระหนี่ถี่เหนียว ออกจากใจเรา เป็นเสียบึง ที่นี้การเดินทางในปัจจุบันเรายังมี อັตตภาพร่างกาย มีธาตุขันธ์ เราก็ใช้เสียบึง ต้องใช้ทรัพย์ในการ ใช้จ่ายเดินทางไปแต่ละแห่ง จิตวิญญูณก็เหมือนกัน จิตวิญญูณ เป็นหนักท้องเที่ยว จะเดินทางไปในภพน้อยภพใหญ่ ถ้ายังมีการ เวียนว้ายตายเกิดในวัฏฏสงสาร บุญกุศลที่เราทำไว้คือเสียบึง ทานบารมีที่เราเสียสละนี่คือเสียบึงเลยละ

ฉะนั้นคนเกิดขึ้นมา ทำไมบางคนอยู่ในเพศฐานะของกษัตริย์ เศรษฐี หรือคนยากจน คนพิการ ทำไมแตกต่างกัน เพราะทำบุญ ทำกรรมมาไม่เหมือนกัน อาศัยอานิสงส์ผลของทานบารมี ผลของ บุญที่ได้ทำไว้นี้ ให้คนเราที่เกิดมาดีบ้าง หยาบบ้าง รวยบ้าง จนบ้าง

แตกต่างกันเพราะบุญกุศลทำมาไม่เหมือนกัน แต่พอเราเกิดมาแล้ว ถ้าเรามีสติปัญญาไม่ประมาท เราก็สร้างบุญต่อ ทานบารมีถ้าพูดถึงสร้างนะ เราอย่าคิดว่ามันพอนะ มันต้องสร้างถึงชาติสุดท้าย ทำไปเรื่อยๆ มีโอกาสทำไปตามเวลาที่เหมาะสม แต่ไม่ใช่ที่เราเกิดมามีทรัพย์เท่าไรทั้งหมด ถ้าทำหมดยังนั้นนี่หมายถึงจะออกบรรพชาอุปสมบทแล้ว ออกแสวงหาโมกขธรรมแล้ว แต่ถ้ายังไม่พร้อมอยู่ในเพศของฆราวาสนี้ทำตามกำลัง

อย่างพระพุทธเจ้านี้ ท่านให้แบ่งทรัพย์ที่หามาได้นี้ ส่วนหนึ่งไว้ใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ส่วนหนึ่งฝากไว้ในธนาคารยามจำเป็นเจ็บไข้ได้ป่วยได้เบิกมาใช้จ่าย ส่วนหนึ่งทางสังคมใช้दान้ำพริกละลายแม่น้ำตามงานเพื่อนฝูงสังคม เอาไว้ช่วยเหลือเกื้อกูลกันอนุเคราะห์กัน บางทีเสียปัจจัยไปเฉยๆ เสียทรัพย์สมบัติไปเฉยๆ อีกส่วนหนึ่งฝังไว้ใต้ดินเป็นอริยทรัพย์ภายในทำบุญในพระพุทธศาสนา นี่ท่านก็แบ่งทรัพย์ไม่ใช่ว่ามีทรัพย์เท่าไรก็ทั้งหมดนะ มันจะอยู่อย่างไร อันนั้นเป็นเสบียงที่ติดตามไป

บางคนคิดว่าเราเกิดมามีความทุกข์ยากลำบากแล้วนี่ เราหาเข้ากินค้ายากลำบากแล้วก็ไม่ได้ทำบุญต่อ มันก็ไม่ได้ เพราะเราทำบุญมาน้อย ถ้าไม่ทำบุญต่อ มันก็ไม่มีบุญต่อไป ยิ่งบางคนมีน้อยก็ทำน้อย ข้าวทัพพินึ่งก็ได้บุญ ข้าวชั๊กอย่างหนึ่งก็ได้บุญ มีน้อยทำน้อยก็ไม่ใช่ไร ไม่ต้องอายทำความดีนี้ แต่บางคนนี่คิดว่า ฉันยังไม่ค่อยมีพอรวยก่อนแล้วค่อยทำแล้วกัน ระยะเวลาระหว่างนี้ไปจนถึงเราจะตั้งฐานะได้ ๕ ปี ๑๐ ปี เกิดตายก่อนยังไม่ทันได้ทำ มันรอไม่ได้

บางคนก็มีศรัทธาอยากจะทำนะ ตั้งใจจะทำนะ แต่พอกาลเวลาผ่านไป อี้อีกอาทิตย์หนึ่ง เกิดเปลี่ยนใจไม่อยากจะทำแล้ว นี่พระพุทธเจ้าบอกถ้ามีจิตเป็นบุญเป็นกุศล อยากทำบุญให้รีบทำ เพราะถ้าไม่รีบทำกิเลสจะมา ความหวงความตระหนี่ จะไม่อยากจะทำแล้วมันเปลี่ยนสังเกตดูบางคนคิดว่าจะทำบุญนะ ก็ยังไม่ทำซักที ยังไม่มีโอกาสจะทำคอยไปมา ไม่ทำแล้ว คือกิเลสเข้ามาแหง เพราะฉะนั้นทานบารมีสำคัญ เราคิดว่าพอ แต่ไม่พอ

อย่างเราเป็นพระนะ เราสละมาแล้วนี่ เราไม่แสวงหาทรัพย์ภายนอกแล้วนี่ ขนาดเราเป็นพระนะ มีอะไรที่สงเคราะห์เจือจานได้ก็ของที่มันเหลือของสงฆ์จากแจกหมู่คณะ ก็เอาไปทำทาน แต่เราไม่ปรารถนาอะไรนะ แต่บางที่หมู่คณะมา อย่างกฐิน หมู่คณะมาจากสาขานะ ที่อีสานขาดผ้า เราแจกเลย ของอย่างไหนขาด ไปดูที่ห้องคลังเลยมีอะไรเอาไป เพราะว่าเราเหลือใช้จากหมู่คณะเราแล้วเราก็แจกให้เป็นประโยชน์ นี่ก็เป็นทานบารมีอย่างหนึ่ง แต่ว่าเราไม่ได้หวังอานิสงส์ แต่เราสงเคราะห์หมู่คณะไป หรือเขาจะไปแจกพวกชาวเขา มีของอะไรเขาก็มาเอา พวกพระนะ มันก็ต้องทำทุกคน



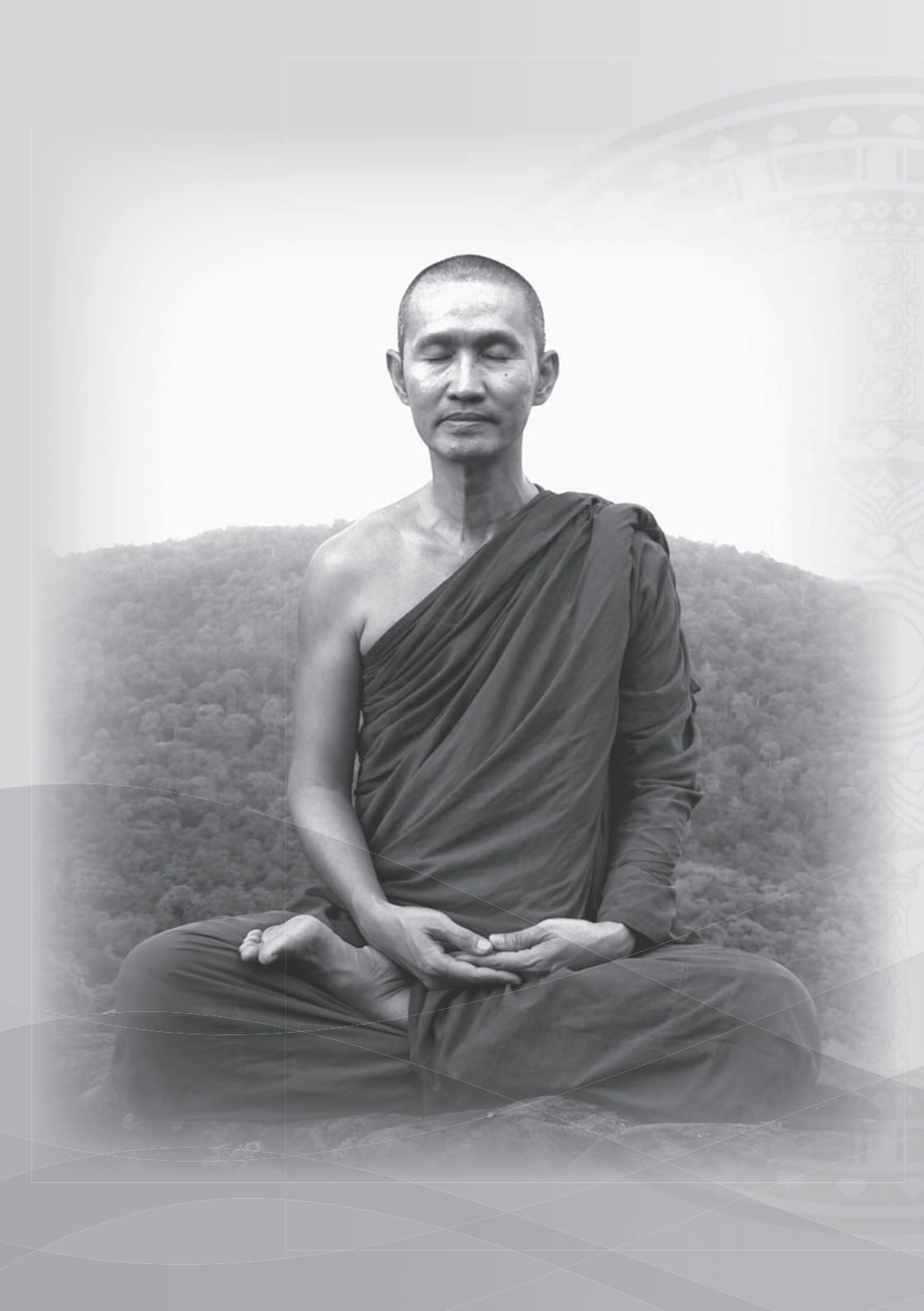
พระพุทธเจ้าบอกถ้ามีจิตเป็นบุญเป็นกุศล

อยากทำบุญให้รีบทำ

เพราะถ้าไม่รีบทำกิเลสจะมา

ความหวังความตระหนี่

จะไม่อยากทำแล้ว



# ๒๓

คำถามเกี่ยวกับ  
การปฏิบัติสมณะและวิปัสสนา

การปฏิบัติในพระพุทธศาสนามีหลายวิธีการ ซึ่งถ้านำมาแยกย่อยก็มี สมถะกับวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติจะเริ่มด้วยวิธีใดก่อนดีครับ? เพราะเท่าที่ได้อ่านได้ฟังมาก็จะมีวิธีการใช้สมาธินำปัญญาและใช้ปัญ्यानำสมาธิ

จริง ๆ แล้วมันทำได้ทั้งสองวิธี ทำควบคู่กันไป ส่วนมากโดยที่เราไม่รู้ตัวว่าเรามีสมาธิ มันก็ใช้ปัญ्यानำสมาธิ ใช้ปัญ्यानำเพราะอะไร? ถ้าเราไม่เห็นโทษของการกระทำผิดศีลก็ไม่มีปัญญาเห็นประโยชน์หรอก ต้องใช้ปัญ्यानำถ้าเราไม่รู้จักว่าการกระทำอันนี้เป็น การกระทำที่ผิด เราก็หลงกระทำอยู่นั้นแหละ มันต้องมีปัญญาเห็นว่าเรากระทำกรรมนี้ลงไปแล้วจะเป็นโทษแก่ตัวเรา แก่บุคคลอื่นทั้งในปัจจุบันและภายภาคหน้ามันจึงจะเลิกได้ นั่นปัญญาเห็น ถ้าปัญญาไม่เห็นโทษของการกระทำผิดศีล มันก็ไม่มีปัญญาในการรักษาศีล มันต้องมีปัญญาก่อน

เช่น เรามีความทุกข์ใจ มีความไม่สบายใจ มีความฟุ้งซ่านภายในใจนะ เราต้องเห็นตรงนี้ก่อน เราจึงมาทำสมาธิ ถ้าจิตเราฟุ้งซ่านปรุงแดงไปในเรื่องไร้สาระ เป็นความคิดที่เป็นอกุศล เป็นความคิดที่เป็นบาป เป็นความคิดที่ไม่ดีเนี่ย เรามีสติเห็นตรงนั้นนะ เราต้องการที่จะควบคุมใจให้เราสงบ ควบคุมใจเราให้ได้ เราก็ต้องทำสมาธิไป มันก็จะกลับมาทำสมถะ มันต้องมีปัญญาก่อน พอเราเห็นนะว่าจิตใจเราทำไม่มั่นว่าุ่นขนาดนี้ เราต้องการให้ใจเราสงบทำยังไง มันก็กลับมาทำกรรมฐาน ก็ต้องมาหาวิธีแล้วว่าเราจะทำสมาธิแนวไหน อย่างที่เราไปศึกษากัน บางสำนักก็อานาปานสติกรรมฐาน กำหนด

ลมหายใจ บางสำนักก็ พุทธานุสติกรรมฐานกำหนดพุทโธ บางสำนักก็ ขยับหนอพองหนอ บางสำนักก็ สัมมาอรหัง แล้วแต่ที่ที่จะไป แล้วแต่กรรมไปศึกษา แต่กรรมฐาน ๔๐ กอง จะเป็น กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสติ ๑๐ ก็แล้วแต่ มันเป็นสมถกรรมฐานเพื่อให้จิตสงบ แต่แล้วแต่ว่าอุปายจริตนิสัยบารมีของแต่ละคนนั้นจะถูกกับกรรมฐานบทใดเอามาเป็นพื้นฐานของจิตแค่นั้น เช่น ภาวนาพุทธานุสติกรรมฐาน กำหนดพุทโธก็เพื่อให้จิตสงบ ระลึกถึงสังฆานุสติกรรมฐานนี้ ระลึกถึงครูบาอาจารย์พระอรหันตสาวกก็เพื่อให้จิตสงบ กำหนดอานาปานสติกรรมฐานกำหนดลมหายใจเข้าออกนี้รู้ลมสัมผัส ก็เป็นสมถกรรมฐานเพื่อให้จิตสงบ มันเป็นอุปายเพื่อให้จิตสงบหมด

แต่ว่าสิ่งที่จะเกิดวิปัสสนากรรมฐานนี้ เมื่อจิตสงบแล้ว เราก็เอาความสงบนั้นมาใช้ คือว่าจิตสงบแล้ว มันจะเกิดพลังของสติขึ้นมา เราเอาพลังของสติปัญญามาใช้พิจารณาภายใน พิจารณาอารมณ์ภายในใจของเรา นี่แหละจึงจะเกิดวิปัสสนา เพราะเราจะเห็นว่าร่างกายไม่เที่ยง ร่างกายไม่ใช่ตัวตน มาพิจารณาอารมณ์ มันก็จะเห็นอารมณ์นี้ มีความเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป มันจะเป็นวิปัสสนา ต้องมีสมถะ และ วิปัสสนาควบคู่กัน มันจะอยู่ด้วยกัน อยู่ที่ใจดวงเดียวกันนี้แหละ

บางคนมาถามนะว่า “ศีล สมาธิ ปัญญา นี่มันคนละตัวกันหรือเปล่า?” ถามหลวงพ่อบุญจะ หลวงพ่อบุญก็ว่า “มะม่วงลูกเล็กๆ มะม่วงที่แก่ มะม่วงที่สุกมันคนละใบกันหรือ?” มะม่วงลูกเดียว มันจากเล็กๆ แล้วมันเป็นที่มันแก่ขึ้นมาหน่อย แล้วมันห่ามแล้วก็สุก มันใบเดียวกันนะ ศีลก็อยู่ที่ใจ สมาธิอยู่ที่ใจ ปัญญาอยู่ที่ใจ มันเกิดด้วย

กันอยู่ที่ใจนี่นะ มันต้องมีปัญญาเป็นวงจร คล้ายๆ ว่า คีล สมาธิ ปัญญาเนี่ย มันเป็นวงจร มันต้องมีปัญญาเห็นโทษของการผิดศีล รักษาศีลได้ เมื่อรักษาศีล คีลมันก็เกือหนุน กายสงบ วาจาสงบ ทำสมาธิภาวนาจิตมันก็สงบ เมื่อทำสมาธิจิตสงบ ก็จะมีเกือหนุนให้เกิดปัญญาเอง เป็นวงจรต่อเนื่องกันเลย มันจะเริ่มจากปัญญาก่อนก็ได้

บางคนที่ว่าถ้าศีลยังไม่ปกติเรายุ่งหน้าที่การงานนี้ บางคนก็ไม่ฉลาดนะ คีล ๕ เรายังไม่ได้ มันเรายังไม่ทำสมาธิ ไม่นั่งสมาธิ กลัวนั่งไม่ได้ นั่งได้เลย สมมติศีลเราเนี่ย รักษาได้ ๓ ข้อ ๔ ข้อไม่ถึง ๕ ข้อนะ ฝึกนั่งได้เลย ไม่ใช่ว่านั่งไม่ได้เพราะว่าศีลเรายังไม่ปกติจะทำสมาธิเจริญภาวนาไม่ได้ ไม่ใช่ ทำได้เลย เพราะอะไรรู้ไหม? ทำไปแล้ว เมื่อจิตใจสงบแล้วมันจะกลับมารักษาศีล ปัญญามันจะเกิดอีก พอจิตมันสงบปั๊บมันจะเห็นว่า จิตสงบแบบนี้เราอยากจะสงบให้มากกว่านี้อีก จะทรงความสงบให้ได้ทำอย่างไร? มันก็จะมีสติ ปัญญาว่าเราจะต้องรักษาศีล มันจะฉลาด เอาตรงไหนก่อนก็ได้ คีล ไม่ใช่ว่ามันจะต้องครบเป๊ะครบ ๕ วันนี่จึงจะนั่งสมาธิได้ วันนี้ศีล ๔ ศีล ๓ ศีล ๒ เอง ศีลขาด นั่งสมาธิไม่ได้ ไม่ใช่ เรายังรักษาศีลได้ข้อหนึ่ง สองข้อก็นั่งได้ เต็มของมันจะสงบจะมีปัญญาเองละ ว่าเราอยากจะพบกับความสงบนั้นอีก อยากจะมีความสุขของสมาธิที่มันมากขึ้น อยากจะรักษาตรงนี้ได้ และจะมีปัญญาว่าถ้าอยากจะให้จิตสงบมากขึ้น มันต้องรักษาศีล ถ้าศีลบริสุทธิ์แล้วสมาธิมันจะเกิดขึ้นได้ง่าย มันจะต่อเนื่องกัน เพราะฉะนั้นทำได้หมด

## สมถกรรมฐานมีวิธีใดบ้างครับ?

ก็อย่างที่บอก ส่วนมากพระเถระ นักปราชญ์ทั้งหลายท่านจัดไว้ ก็มีกรรมฐาน ๔๐ กอง แต่ว่าแล้วแต่ว่าจริตนิสัยเราจะถูกกับกรรมฐาน บทใดเช่น ระลึกถึงอนุสติกรรมฐานมีอยู่ ๑๐ อย่าง พุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ แล้วก็สุภกรรมฐาน ๑๐ กสิณ ๑๐ อะไรอย่างนี้ หรือทุกวันนี้ที่ได้ยินกันบ่อยๆ ก็กำหนดลมหายใจเข้าออก หรือ กำหนดพุทโธ หรือสัมมาอรหัง หรือยุบหนอพองหนอ ที่ได้ยินกันบ่อยๆ นะ

ที่นี่ จำเป็นต้องบริกรรมประกอบกับลมหายใจหรือไม่? ถ้าพูดถึงสายหลวงพ่อชานะ พื้นฐานคนใหม่ท่านให้ฝึกอาปานสติกรรมฐานควบพุทธานุสติกรรมฐาน คือกำหนดลมหายใจ พร้อมกับบริกรรมภาวนาว่าพุทโธ เมื่อเรานั่งสมาธิใหม่ๆ ลมหายใจยังไม่เป็นปกติ ท่านให้ตั้งธาตุลมก่อนคือ กำหนดสติ ค่อยๆ สูดลมหายใจเข้าๆ เข้าไปในปอดลึกๆ อัดเข้าไปในปอดแล้วตามลมออกมา ค่อยๆ ผ่อนออกมาสัก ๓ ครั้ง สูดลมหายใจไปลึกๆ แล้วผ่อนออก ตามลมเข้าลมออกพอตั้งธาตุลมได้แล้ว ให้กำหนดสติที่ปลายจมูกที่มันรู้ลมสัมผัส หายใจเข้าพอลมสัมผัสปลายจมูกอย่างแผ่วเบาตรงไหนก็แล้วแต่ให้กำหนดตรงจุดนั้นแล้วบริกรรมภาวนาภายในใจว่า พุท หายใจออก พอลมสัมผัสปลายจมูกให้บริกรรมว่า โธ อันนี้สำหรับผู้ใหม่นะ

ที่นี่คนที่จิตว่าง่ายสอนง่ายเขากำหนดลมอย่างเดียว พอหายใจเข้า พอลมสัมผัสปลายจมูกให้กำหนดสติอยู่ตรงนั้น รู้ลมสัมผัส หายใจ

ออกให้รู้ลมสัมผัสตรงนั้น ให้มีสติอยู่ตรงนี้ ไม่ต้องตามลมเข้าลมออก อันนี้สำหรับคนจิตว่าง่ายสอนง่าย เขากำหนดสติอยู่ตรงนี้ จิตก็ไม่คิดถึงเรื่องอดีตอนาคตแล้ว แต่คนที่หัดใหม่นี้ทำไมทำจนถึงให้กำหนด ควบคุมพุทโธด้วย เพราะว่าพอเรากำหนดสติที่ลมนี้จิตจะติดถึงเรื่องอดีต เรื่องอนาคต เนี่ยท่านก็ให้มาคิดเรื่องพุทโธแทนเพื่อจะล่อมให้จิตสงบ แต่ว่าบางคนกำหนดลมไม่สะดวกอีก ท่านก็ให้บริกรรมพุทโธ อย่างเดียว เหมือนท่องศัพท์ พุทโธ พุทโธ พุทโธ อย่างเดียว ก็ทำ จิตให้สงบได้

**บางคนบอกว่าจิตใจฟุ้งซ่านเนื่องจากการทำงานทางโลก บางทีไม่สามารถทำสมถกรรมฐานได้ จริงหรือไม่ครับ?**

จริง ๆ แล้ว การที่จิตใจฟุ้งซ่านสามารถทำสมถกรรมฐานได้ดี เพราะเราก็เริ่มทำสมถกรรมฐานจากการที่จิตใจฟุ้งซ่าน ครั้งแรกที่นั่งสมาธิภาวนา เพราะจิตใจฟุ้งซ่าน ตอนนั้นเรียนอยู่ปี ๓ เรียนอยู่หอการค้า เรียนตอน ๑ ทุ่ม กลับบ้าน ๓-๔ ทุ่ม แล้วพอตี วันนั้นจิตมันปรุงแตงไม่หยุด คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วสติมันเห็น เป็นครั้งแรกที่เห็นนะ สติมันเห็นว่า เอ๊ะ ทำไมจิตเรามันฟุ้งซ่านวุ่นวายอย่างนี้ ทำไมจิตไม่สงบ ทำไมจิตไม่นิ่ง ทำไมคิดอะไรไม่หยุด อยากจะหยุดนะมันไม่หยุด นี่แหละฟุ้งซ่าน พอจิ้งหะโงะคิดว่าได้เห็นพ่อของเรา พอวันพระท่านจะเข้าห้องพระนั่งสมาธิหนุ่มสาวเราก็เห็นเป็นแบบอย่าง และก่อนหน้านั้นเราก็ได้อ่านประวัติของหลวงปู่มั่น ซึ่งโยมพ่อได้ร่วมพิมพ์แล้วเอามาทิ้งไว้ที่ห้อง เราได้เปิดอ่าน ๒-๓ แผ่น มีอยู่เรื่องหนึ่ง

ที่สมัยหลวงปู่มั่นไปบำเพ็ญภาวนาอยู่ที่ป่าที่เขาที่เชียงใหม่ ไป  
ภาวนาอยู่กับพวกชาวเขาดอย ท่านก็สอนให้พวกชาวเขามาภาวนา  
โดยมีอุบายที่จะให้พวกชาวเขาช่วยเดินจงกรมไปมา เขาก็มาถาม  
ท่าน (หลวงปู่มั่น) ว่า “ท่านหาอะไร?” ท่านก็ว่า “หาพุทโธ” ชาวเขา  
ถามว่า “พุทโธเป็นยังไง?” ท่านว่า “พุทโธคือดวงแก้วที่สว่างไสว”  
(ชาวเขาถามว่า) “เราจะช่วยหาได้ไหม” ท่านว่า “ได้” ชาวเขาถาม  
ว่า “ให้เราทำยังไง?” ท่านว่า “ให้เดินภาวนาพุทโธ”

เราคิดว่าพวกชาวเขาอยู่ป่าอยู่เขา และเราเป็นคนกรุงเทพฯก็มี  
ทิฏฐิมานะ ชาวเขามาชวนคนชนบทยังภาวนาได้เลย เราคนเมือง  
ทำไมจะภาวนาไม่ได้ เราก็เลยเข้าห้องพระ นั่งสมาธิ พอนั่งสมาธิแล้ว  
สงบ ที่ปลายจมูก หายใจเข้า ลมสัมผัสปลายจมูกหายใจเข้าระลึกถึง  
คำว่า พุท ลมสัมผัสปลายจมูกหายใจออกระลึกถึงคำว่า โธ

ตอนแรกตอนนั้นรู้สึกว่าจะกำหนดรู้ลมแค่ลมสัมผัสเท่านั้น  
พอกำหนดสติอยู่ตรงนี้จิตมันสงบเป็นสมาธิขึ้นมา จิตที่พุ่งชานมัน  
หยุดเลย พอกำหนดที่ลม จิตอยู่ที่ลม มันก็ค่อยๆ สงบ กายเบา จิตเบา  
มีสติเกิดขึ้น มันสงบเยือกเย็น พอเราเปลี่ยนอิริยาบถจากนั่งสมาธิ  
ลุกมาทำกิจธุระภายในบ้าน สติมันตั้งมั่น เราเลยเห็นผลอันสังสของการ  
การทำสมาธิ หลังจากนั้นทุกครั้งที่เรามีความพุ่งชานมีความวุ่นวายใจ  
เราจะนั่งสมาธิ

สมัยนั้นเราคิดว่าเราโชคดี แต่พอมาดอนนี้เราคิดว่าเป็นนิสัย  
ปัจจัยเก่า เพราะทุกครั้งที่เรา นั่งสมาธิจิตใจเราสงบ เพราะฉะนั้นเรื่อง

เราคิดว่าพวกชาวเขาอยู่ป่าอยู่เขา

และเราเป็นคนกรุงเทพก็มีทิวภูมิมานะ

ชาวเขาชาวป่าคนชนบทยังภาวนาได้เลย

เราคนเมืองทำไมจะภาวนาไม่ได้

เราก็เลยเข้าห้องพระ นั่งสมาธิ

ว่าจิตใจฟุ้งซ่านมาก ๆ เนื่องจากการงานทางโลก ทำให้เราจะนั่งสมาธิไม่ได้ จริง ๆ ยิ่งดี มันจะตัดอารมณ์ความฟุ้งซ่านออกไป ทำให้จิตสงบ และเมื่อจิตสงบแล้วจะมีสติที่มากควบคุมใจให้คิดในสิ่งที่ดี พุดในสิ่งที่ดี ทำในสิ่งที่ดี

ที่นี้ตัวเราเองก็ฝึกจากตรงนั้น แล้วเราโชคดีที่สติเราค่อนข้างที่จะตั้งมั่น สติค่อนข้างที่จะเข้มแข็ง เพราะพออยู่ในอิริยาบถทั่วไป สติเราจะคุมจิตได้ ตอนนั้นเราเริ่มคุมอย่างไรรู้ไหม? สามารถควบคุมได้ระดับหนึ่งว่า ให้เราคิดในสิ่งที่ดี เมื่อคิดดีเราพูดดี ทำดี แต่ถ้าเกิดเราฟุ้งซ่านคิดเรื่องไม่ดีปั๊บ สติปัญญาเราจะพิจารณาตัดเลย ละให้จิตว่างจากอารมณ์ ยิ่งเวลาฟุ้งซ่านมากถ้าเราอยู่บ้าน เราจะนั่งสมาธิ ความฟุ้งซ่านก็หายไป อันนี้ทำได้

**สำหรับคนที่อาจคิดว่าไม่มีนิสัยปัจจัยเก่าเหมือนท่านอาจารย์ล่ะครับ ท่านอาจารย์จะมีคำแนะนำอย่างไรบ้างครับ?**

เราต้องทำสิ ก็ทำให้มันมี คือเหมือนว่าเราต้องการจะเก็บเงินให้ได้สักร้อยหรือพัน เราเก็บทีละบาทสองบาทให้ครบ แบบอาจารย์ที่ว่าถ้าอาจารย์มีวาสนาบารมีมาแต่เดิม เพราะอะไร? เพราะแต่อดีตอาจารย์ทำ อาจารย์จึงมีปัจจุบัน จึงมีวันนี้ ที่นี้ถ้าเราทำปัจจุบันนี้ เก็บเล็กผสมน้อยชาติต่อไปในอนาคตเราก็สบายขึ้น แต่ถ้าเราไม่ทำ เราก็ต้องเหนื่อยยากลำบากอยู่ เพราะฉะนั้นเราเก็บเล็กผสมน้อยตั้งแต่ใน

ปัจจุบันนี้ดีกว่า ทำสมาธิบารมีไว้ ก็จะทำให้ง่ายเข้า ทำให้จิตใจเราสงบได้ง่ายขึ้น ถ้าเราไม่ทำเลยมันก็วุ่นวายไปตลอด

**ถ้าจะทำสมถกรรมฐานให้ได้ดี พอที่จะเจริญวิปัสสนาต่อ ท่านอาจารย์มีความเห็นว่าจำเป็นต้องถึงฌานหรือไม่ครับ? ถ้าไม่ถึงฌานจะสามารถทำต่อไปได้หรือไม่ครับ?**

จริงๆ แล้ว ฌาน รูปฌาน อรูปฌาน ไม่อยากให้สนใจทางปริยัติเลย อยากให้สนใจที่ว่า เราทำสติอยู่กับกรรมฐานบทใดบทหนึ่ง พอจิตใจเราสงบ ให้รู้จักว่าจิตใจเราสงบ ความสงบนั้นจะทรงตัวอยู่ได้นานหรือไม่นานก็ให้รู้จัก และเมื่อจิตถอนออกจากความสงบ เริ่มนึกคิด ลองเอาความสงบนั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ใช้สติปัญญาพิจารณาภายในกาย ถ้าจิตมันอยู่ในเรื่องเดียว ในร่างกาย ถ้าพิจารณาผม ก็ให้อยู่ในเรื่องผม ถ้าพิจารณาหนัง ก็อยู่ในเรื่องของหนัง ถ้าพิจารณากระดูกก็ให้อยู่ในเรื่องกระดูก ถ้าสติปัญญา มันเห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของส่วนต่างๆ ของร่างกายก็ถือว่าใช้ได้

**หมายความว่าไม่ต้องไปวัดว่าได้ถึงฌานขั้นไหน เพียงแต่ให้จิตสงบลงมาก็พอใช่ไหมครับ?**

ใช่ พอเป็นบาทฐานในการพิจารณาได้

## ส่วนเรื่องวิปัสสนากรรมฐานจะมีวิธีใดบ้างครับ?

วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของร่างกายเรา ของร่างกายบุคคลอื่น ของวัตถุธาตุทั้งหลาย เราจะพิจารณาในปัจจุบันก็ได้ ในขณะที่เราอยู่ในอิริยาบถทั่วไป สติปัญญาที่เราพิจารณาเนี่ย เช่น เราเห็นใบไม้ร่วง ถ้าจิตเราเกิดคิดพิจารณาว่า เอ๊ะ ใบไม้เนี่ยบางที่ถูกลมพายุพัดแรงๆ ใบไม้เขียวก็ร่วงหล่นได้ ใจมันไม่เที่ยงนะ เปรียบเหมือนชีวิตของเรา บางที่ยังไม่ถึงความแก่ความชราเลย วัยหนุ่มนี่เกิดอุบัติเหตุก็เสียชีวิตได้ หรือว่ามีโรคภัยไข้เจ็บก็เสียชีวิตได้ มันไม่เที่ยง คือวิปัสสนา ปัญญาอย่างน้อยๆ อย่างไปเห็นใบแก่ร่วงหล่นมาก็เห็นว่าชีวิตทุกคนก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน ที่สุดแล้วความแก่มาถึง ความตายก็ปรากฏขึ้นเหมือนใบไม้ที่แก่และร่วงหล่นไป เหมือนชีวิตของเราที่ย่อมมีความตายเป็นธรรมดา นี่คือวิปัสสนาอย่างน้อยๆ

เช่น เราไปโบราณสถาน ไปจังหวัดสุโขทัยอยุธยาเนี่ย ไปเที่ยวเมืองโบราณ เราเห็น เรามองดู เราอาจจะคิดพิจารณาไปสักขณะจิตหนึ่งว่า แต่ก่อน สมัย ๗๐๐ - ๘๐๐ กว่าปีสมัยสุโขทัย แล้วมาเป็นสมัยปัจจุบันเป็นรัตนโกสินทร์ ทำไมถาวรวัตถุเจดีย์วิหารเสื่อมสลายไป มันไม่เที่ยงเลยนะ นี่คือวิปัสสนานะ วิปัสสนาอย่างอ่อน แล้วจากนั้นเราน้อมมาพิจารณาภายในกายเราว่า ไม่วันใดวันหนึ่ง ร่างกายเราที่ประกอบด้วยธาตุ ๔ มันก็ย่อมแตกสลายไปเหมือนโบราณสถานหรืออยุธยาที่เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน มันก็เสื่อมลงไป ๔๐๐ กว่าปีมันก็เสื่อม ร่างกายเราก็ไม่เที่ยงหรอก ไม่เกิน ๑๐๐ ปี ก็ต้องเสื่อม นี่คือ

เราสามารถที่จะพิจารณาได้ตลอด มันก็เป็นวิปัสสนา แต่วิปัสสนา  
ตรงนี้คืออย่างอ่อนๆ ในความสงบของจิตในระดับหนึ่ง ถ้าจิตเกิดสลด  
สังเวช เกิดความเบื่อหน่ายก็ถือว่าใช้ได้ ปัญญาก็จะค่อยๆ เข้มข้น  
ขึ้น ชัดขึ้น ความเห็นชอบจะค่อยๆ เกิดขึ้นมาเอง

พอเรามีเวลาว่างเราก็สำรวจอิริยาบถ นั่งสมาธิ เดินจงกรม เพื่อ  
ให้มีกำลังของสมาธิ พอเป็นบาทฐานในการพิจารณา แต่บางคนก็  
บอกว่าอย่าคิด อย่านึก อย่าปรุงแต่ง มันไปเป็นสัญญาความความ  
จำ อันนั้นก็อย่างหนึ่ง แต่ว่าถ้าจิตเรามีความสงบเป็นฐาน สติปัญญา  
ที่ออกไปพิจารณามันเป็นปัญญาที่พิจารณาในความสงบของจิต  
จิตมันสงบเป็นฐาน แล้วสติปัญญาออกพิจารณา เช่น ออกพิจารณา  
กาย พิจารณาอารมณ์ ความโลภ ความโกรธ ความทุกข์ที่เกิดขึ้น  
ในใจเรา นั่นละสติปัญญามันพิจารณาในความสงบ มันอยู่ใน  
เรื่องเดียว และมันสามารถที่จะเห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน  
ของอารมณ์นั้นได้ มันก็วางอารมณ์นั้นได้

แต่ถ้าถ้ามันเป็นความนึกคิดปรุงแต่งมันวางไม่ได้หรอก เพราะ  
มันไม่มีความสงบหนุน มันคิดปรุงแต่งมันก็แก้ความทุกข์ไม่ได้  
แก้กิเลสไม่ได้ อันนั้นจึงเรียกว่าความฟุ้งซ่าน ความปรุงแต่งของกิเลส  
มันยังไม่เป็นปัญญา ที่นี้บางคนเนียศึกษาทางปริยัติ ได้ยินได้ฟัง  
บางทีไม่เข้าใจ บางทีเข้าใจว่า “ทำสมาธิ ทำจิตให้สงบ มีสติดูอยู่เฉยๆ  
ไม่ต้องปรุงแต่ง ไม่ต้องคิด มันเป็นความฟุ้งซ่าน มันเป็นสังขาร” มัน  
ไม่ใช่หรอก มันอยู่ด้วยกัน ปัญญากับกิเลสมันอยู่ด้วยกัน แล้วแต่เรา  
จะเปลี่ยน เหมือนสันมีดกับคมมีดมันอยู่ด้วยกัน เราจะใช้ด้านไหน

ใช้ด้านสันพื้นไม่เข้า ใช้ด้านคมก็พื้นเข้า อันนี้เหมือนกัน กิเลสมันจะเกิดขึ้นถ้าเราไม่มีศีล ไม่มีสมาธิเนี่ย สติมันเป็นสติความฉลาด ไม่ใช่สติปัญญา มันออกไปทางกิเลสหมด คนเราที่มีทกขณญาณ มีความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ถ้าไม่มีศีลรองรับนะ ไม่มีสมาธิเป็นท่ามกลางนะ สติความฉลาดเป็นเรื่องของกิเลส บางทีคิดพูดทำ ตามกิเลสหมด ถ้ามีศีล ๕ เป็นพื้นฐานนะ หรือศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ เป็นพื้นฐาน ทำสมาธิเป็นท่ามกลาง มันจะเปลี่ยนเป็นสติปัญญาแล้ว เพราะว่าความเห็นชอบมันเกิดขึ้น เนี่ยมันมีเหตุมีผล มันมีเหตุมีผลเริ่มต้นตั้งแต่การพิจารณาเห็นโทษตั้งแต่การผิดศีลแล้ว มันจึงค่อยๆ สร้างปัญญาให้เข้มแข็งขึ้น ปัญญามันค่อยๆ เจริญเติบโตงอกงามขึ้น มันเป็นอย่างนั้น

### การพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ทำอย่างไรครับ?

อย่างพิจารณาผมนะ เราก็นึกถึงผมของเรา แล้วก็พิจารณาว่าผมนี้สะอาดหรือสกปรก ถ้าไม่สระสัก ๒-๓ วันเนี่ย มันก็มีมันศีรษะหรือมีกลิ่น เมื่ออยู่กับกายเราก็เป็นสิ่งสวยงาม แต่พอหล่นมาก็เป็นธาตุดิน แล้วผมของเราที่เราคิดว่าสะอาดแต่ถ้าผม ๒-๓ เส้นหล่นใส่ในแกงกับข้าว เราก็คิดว่าเป็นของไม่สะอาด

หรือหนังเนี่ย ถ้าเราจะพิจารณานะ เราก็มองหนัง จะมองสัก ๒ นิ้วก็ได้ เป็นวงกลม หลับตาก็นึกถึงเห็นหนัง เมื่อจิตสงบก็เพ่งภาพหนัง นิमितภาพหนังเราเนี่ยก็ให้เห็นเป็นธาตุดินธาตุน้ำธาตุลม

ธาตุไฟในหนึ่งนั้นแหละ ตรงนี้ยากหน่อยต้องมีสมาธิเป็นฐาน เมื่อแตกสลายลงไปแล้วก็ยุบกลายเป็นธาตุดินธาตุน้ำธาตุลมธาตุไฟแตกสลายไปหมด ไม่มีอะไร หรือเราพิจารณาหนึ่งบนเนื้อเราเนี่ย ถ้าเราลอกหนังออกบีบ น้ำเลือดน้ำเหลืองน้ำหนองไหลตามรูขุมขนแล้วเพียงลอกแผ่นหนังบางๆ เนี่ย อย่างเราถูกมีดบาดเนี่ยเราจะเห็นน้ำเลือดน้ำเหลืองน้ำหนองไหลออกมา ก็แสดงว่าข้างในไม่สะอาดใจไม่ว่าชายว่าหญิง

*ผมเคยพิจารณาเห็นนิมิตตสุภะแปรเปลี่ยนกลายเป็นปฏิภาคนิมิต แล้วได้ความเข้าใจอย่างหนึ่ง ไม่ทราบว่าคุณหรือผิด ว่าเราพิจารณากายนี้ไม่ใช่เพื่อให้เกลียดมัน แต่เพื่อให้เห็นความจริง อีกด้านของมัน คล้ายๆ จิตคนเรามีความโน้มเอียงไปในทางยินดีในกาย การพิจารณาก็เพื่อให้ยินร้ายในกาย เหมือนดัดจิตไปอีกด้าน แล้วสุดท้าย จิตมันจะไม่ยินดียินร้าย กลายเป็นกลางไป ใช่ไหมครับ?*

ใช่ๆ ให้เห็นความไม่เที่ยงที่จิตเรายึดว่าเป็นตัวเป็นตน เราพิจารณาอสุภกรรมฐาน ธาตุกรรมฐาน จะเห็นเป็นปฏิภาคนิมิตคือเห็นความแปรเปลี่ยนไปหรือเห็นความแตกสลายไปก็ตาม เพื่อให้จิตยอมรับความจริงว่าร่างกายนี้ไม่ใช่จิตนี้ จิตนี้ไม่ใช่ร่างกายนี้ ไม่ใช่ให้เกลียดร่างกายเรา เพื่อให้จิตคลายจากความยึดมั่นถือมั่น

ปกติจิตเรามีความยินดีอยู่ในกายนี้ แต่เราพิจารณาต้องพิจารณาตรงข้ามให้ยินดีร้าย พอพิจารณาตรงนี้บีบเสร็จแล้วจิตมันจะปล่อยวางเอง จะมาอยู่ตรงกลางเองเป็นอุเบกขา มันจะไม่จับกับทางสองฝั่ง ผลคือตรงนี้ต้องการตรงนี้ จิตมันต้องเดินไปในท่ามกลางของความสงบ ไม่ยินดียินร้ายในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส แต่จิตของคนจะยินดียินร้ายในรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัส มันจะปรุงแต่งไปตามอารมณ์ความพอใจความไม่พอใจ

แต่พอมานปฏิบัติจริงๆ เราต้องฝึกจิตให้เป็นกลางใจ เมื่อยินดีในรูปต้องพิจารณาเห็นรูปไม่เที่ยง เมื่อยินดีในเสียงก็พิจารณาเห็นเสียงไม่เที่ยง กลิ่นรสสัมผัสเช่นเดียวกัน จิตมันจะติดกลับมาตรงกลาง มันจะติดกลับมาหมดถ้าเราพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง อนิจจัง อนัตตา นี่คือวิปัสสนาใจ ที่มันจะปล่อยวาง ไม่มีอะไรจะปล่อยวางได้ นอกจากวิปัสสนา แต่วิปัสสนาต้องมีสมาธิเป็นฐาน ขาดสมาธิไม่ได้

ที่นี้ถ้าไม่วิปัสสนาเนีย สมาธิข่มไว้ ที่เขาย่ำเพ็ญฉานสมาบัติคือว่าจิตเป็นอุเบกขาเลย เป็นอุเบกขาของสมาธิ ไม่ยินดีในรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัส ก็อยู่ตรงนี้เลย แต่มันไม่สามารถละกิเลสออกจากใจได้ เพราะว่ามันเข้าไปหลบอยู่ในความสงบ

### การเดินทางกรรมทำอย่างไรครับ?

ถ้าวิธีของหลวงพ่อกษานะ การเดินทางกรรมท่านบอกว่าเป็นอิริยาบถที่หยาบ ไม่ต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกหรืออานาปานสติ

กรรมฐาน ให้กำหนดสติที่การก้าวเดิน การเดินจงกรมของเราเนี่ย เราจะยืนในอิริยาบถแบบหลวงปู่มั่นรูปยืน ยืนสำรวจมือขวาทับมือซ้าย แล้วก็ทอดสายตาไปเบื้องต่ำประมาณสี่ห้าก้าว แล้วกำหนดต้นทางปลายทาง ทำความสะอาดทางให้เรียบร้อย

ทีนี้ พอเรายืนที่ต้นทางเนี่ย อาจจะมีระลึกพระพุทธรูปพระธรรม พระสงฆ์ไว้ภายในใจของเรา แล้วคิดว่าต่อไปเนี่ยเราจะฝึกสติอยู่กับกรรมฐานที่เราภาวนาเนี่ย ขอให้จิตเราสงบเป็นสมาธิ อันนี้เป็นการน้อมจิต ถ้าก้าวเท้าขวาออก เท้าสัมผัสพื้นก็นึกในใจว่าพุท ถ้าก้าวเท้าซ้ายออก เท้าสัมผัสพื้นก็นึกในใจว่าโ พุโ พุโ พุโ พุโ ไปเรื่อย ๆ พอสุดทางให้ยืนเฉย ๆ ไม่ต้องบริกรรมภาวนา มีสติหมุนตัวกลับ จะหมุนทางขวาก็ได้ทางซ้ายก็ได้ มีสติรู้ตัว แล้วก็ตั้งสติก้าวเดินต่อไป พุทโ พุทโ มีสติอยู่กับการก้าวเดิน

สำหรับคนใหม่ยังไม่จำเป็นต้องพิจารณาอะไรในเบื้องต้น เพราะว่าจิตเรายังไม่สงบ เพราะฉะนั้นเราต้องทำสมาธิก่อน สำหรับคนที่จิตสงบแล้วเนี่ย เขาสามารถที่จะไม่ต้องภาวนาพุทโ กำหนดรู้เท้าสัมผัสที่พื้นแค่นั้น กำหนดสติรู้การก้าวเดินแต่วางพุทโ เพราะจิตเขานิ่งเป็นสมาธิ ทีนี้ถ้านิ่งกว่านั้นอีกจิตทรงความสงบได้แล้ว เขาสามารถพิจารณาร่างกายให้เห็นความไม่เที่ยงความไม่ใช่ตัวตนในขณะที่เดินจงกรมก็ได้ ก็วางสติที่กำหนดที่เท้ามาพิจารณาภายในขณะเดิน

**ถ้าพราวาสที่ยังไม่สามารถสละโลกมาบวชได้ แล้วอยากได้  
ธรรมะเบื้องต้น กรรณฐานใดที่จะเหมาะกับพราวาสมากที่สุด  
ครับ?**

จริงๆ แล้วควรพิจารณาภรรณานุสติ สิ่งที่คุณไม่อยากพิจารณา  
พิจารณาความตายเพื่อไม่ให้ประมาทในชีวิต ถ้าเราพิจารณา  
ความตายมันจะตัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ทำให้จิตมันกลับ  
มาปัจจุบัน ว่าฉันใช้ชีวิตนี้มันไม่แน่นอน ชีวิตอาจไม่ยืนยาวก็ได้  
เพราะฉะนั้นทำความดีให้มันถึงพร้อม มันจะกลับมา กรรณฐานที่ดี  
คือการพิจารณาภรรณานุสติ มันทำให้จิตกลับมาไม่ประมาท ว่าเวลา  
ที่เหลือ เราจะทำอะไรให้เป็นประโยชน์ แก่นสารสาระกับชีวิตเราบ้าง  
มันจะย้อนนึกถึงอดีตที่ผ่านมาแล้ว เป็นวันเป็นเดือนเป็นปีมาหลาย  
๑๐ ปีแล้วเนี่ย เราทำความดีไว้พอหรือยัง ถ้ายังไม่พอมันจะคิด  
ไปล่วงหน้าว่าชีวิตเราจะเหลือมากน้อยแค่ไหน ถ้าพิจารณา  
ภรรณานุสติมันจะไม่ประมาท มันจะพยายามรีบเร่ง ขวนขวายสร้าง  
บารมีทั้ง ๑๐ ประการ ทำความดี รักษาศีล ทำสมาธิ เจริญภาวนา  
อันนี้เหมาะ ความจริงมันเหมาะสำหรับคนทุกคน

เราพิจารณาความตายทุกวันนี้ะ

สามารถบรรลุพระโสดาบันผลได้

แค่พิจารณามรณานุสตินี้แหละ

พิจารณาว่าร่างกายนี้ไม่ใช่จิตนี้

จิตนี้ไม่ใช่ร่างกายนี้

ร่างกายนี้มีความไม่เที่ยงเกิดขึ้นมาแล้ว

ย่อมมีความตายเป็นที่สุด

พิจารณาแค่นี้

*ผมเข้าใจว่ามรณานุสตินี้ หากเราพิจารณาดีๆ น้อมเข้ามาในรูป  
ในนามเรา บางทีมันก็กลายเป็นวิปัสสนาได้ เช่น เห็นร่างกายว่า  
มีการตายไป มองว่าเป็นการเกิดดับ เช่นนี้ถูกหรือไม่ครับ?*

ใช่ การพิจารณามรณานุสติเป็นกรรมฐานบทหนึ่งใน ๔๐ กอง  
เราพิจารณาความตายทุกวันนี้ละ สามารถบรรลุพระโสดาบันผลได้  
แค่พิจารณามรณานุสตินี้แหละ พิจารณาว่าร่างกายนี้ไม่ใช่จิตนี้ จิตนี้  
ไม่ใช่ร่างกายนี้ ร่างกายนี้มีความไม่เที่ยงเกิดขึ้นมาแล้ว ย่อมมีความ  
ตายเป็นที่สุด พิจารณาแค่นี้ ไม่ต้องพิจารณาอาการ ๓๒ หรือ  
อสุภกรรมฐาน พิจารณาแค่มรณานุสติเนี่ย บรรลุโสดาบันได้ แต่ถ้า  
จะเจริญให้จิตเป็นพระสกิทาคามีหรือพระอนาคามี ต้องเจริญ  
พิจารณาอาการ ๓๒ หรืออสุภกรรมฐานหรือธาตุกรรมฐาน เข้าไปให้  
ละเอียดขึ้นไปอีก มรณานุสตินี้ไปได้ส่วนมากก็ระดับพระโสดาบันผล  
แต่ว่าบางคนยังสนับสนุนด้วยการพิจารณาอาการ ๓๒ หรือกรรมฐาน  
๕ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อันนี้ยังสนับสนุนให้เร็วใหญ่

*การพิจารณาอสุภะ จำเป็นต้องมีนิมิตอสุภะเกิดขึ้นอย่างเช่นที่  
ท่านอาจารย์เคยผ่านไหมครับ?*

สำหรับคนที่ไม่ค่อยมีนิสัยปัจจัยในการพิจารณาร่างกายมา  
แต่เดิม จะไม่มีนิมิตอสุภะปรากฏ คนที่มีนิสัยปัจจัยในอดีต ที่เคย  
พิจารณาร่างกาย ๓๒ มาบ้าง จะมีนิมิตปรากฏขึ้น ถ้ามีมากก็ปรากฏ  
มาก แล้วเราจะใช้ให้เป็นประโยชน์คือพิจารณาเพื่อปล่อยวางความ

ยึดมั่นถือมั่นในกายตน แต่สำหรับคนที่สร้างบารมีในการพิจารณา อสุภกรรมฐานมาน้อย ต้องมาทำให้มาก ต้องเริ่มต้นใหม่ทำสมาธิภาวนา และพิจารณาภายในกายนี้ และพิจารณาผมขนเล็บฟันหนัง และอสุภกรรมฐาน ก็ค่อยๆพิจารณาไป ก็จะเกิดความแคล้วคล่อง ความชำนาญขึ้นทีละเล็กละน้อยเอง ใหม่ ๆ อาจจะพิจารณาไม่เห็น สติ ปัญญายังไม่คมพอ จิตมันยังไม่ยอมรับ ก็ต้องทำสมาธิให้เป็นพื้นฐาน ให้เป็นบาทฐาน เพื่อให้มีสติปัญญาพิจารณาอยู่เรื่อยๆ มันจะค่อยๆ ชัดขึ้นเรื่อยๆ แต่การพิจารณาร่างกาย ถ้าผู้มุ่งหวังเพื่อมรรคผลนิพพานจำเป็น ถ้าพระโสดาบันต้องผ่านการพิจารณาภายใน พระสกิทาคามีต้องผ่านการพิจารณาภายใน พระอนาคามีต้องผ่านการพิจารณาภายใน เว้นพระอรหันต์ไม่ต้องผ่าน เพราะละการพิจารณาภายในหมดแล้ว

พระอรหันต์ท่านพิจารณาแต่ส่วนของจิตพิจารณาแต่ธรรมส่วนละเอียด เรื่องของภายในท่านวางหมดตั้งแต่อนาคามีผลแล้ว ไม่ต้องพิจารณาอาการกรรมฐาน ๕ ผมขนเล็บฟันหนัง ไม่ต้องพิจารณาอสุภกรรมฐาน ไม่ต้องพิจารณาธาตุกรรมฐาน เพราะจิตท่านเป็นธรรมชาติ เห็นสักแต่ว่าเห็น ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน นี้ มันก็แตกต่างกันตรงนี้ แต่ว่าผู้ที่มุ่งหวังพระโสดาบันผล จะพิจารณาแต่อารมณ์พิจารณาแต่จิตไม่ได้ เพราะต้นตอของกิเลสคือความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย จึงก่อให้เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง เพราะฉะนั้นต้องถอนกิเลสตรงนี้ เหมือนเราจะตัดต้นไม้ตัดกิ่งมันก็ไม่ตายหรือกวันจันทร์ตัดกิ่งนี้ อาทิตย์ตัดกิ่งนี้ วันอาทิตย์ตัดกิ่งที่ ๗ กิ่งวันจันทร์

แตกอีกแล้ว ต้องมาไล่ตัดกิ่งเรื่อยๆ ไม่ตาย อยากให้ต้นไม้ตายต้อง  
ขุดรากถอนโคน มันตายแน่

ที่นี้รากโคนของกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความยินดีในกาม  
ทั้งหลายอยู่ที่นี้อยู่ที่ความยึดมั่นถือมั่นในกายตน เพราะสิ่งต่างๆ มี  
อุปาทาน ความโลภก็เพื่อเรา ความโกรธก็เพื่อเรา ความยินดีในกาม  
ก็เพื่อตัวตน เพราะมีกายนี้ ถ้าละความยึดมั่นถือมั่นในกายตน ไม่มี  
อะไรในโลก ไม่มีอะไรที่โกรธ ไม่มีกามทั้งหลายเกิดขึ้น เพราะมันมีแต่  
จิต สภาวะธรรม นี่มันเป็นอย่างนั้น

### การพิจารณาเวทนาอะไรบ้าง?

ถ้ามีเวทนาทางกายก็พิจารณากาย มันจะต่อเนื่องไปตั้งแต่  
โสดาตย สกิทาคาย มันต้องพิจารณาเรื่องของเวทนาทางกาย แต่ว่า  
ถ้ามีเวทนาทางจิต ความยินดียินร้าย ความพอใจไม่พอใจ ความเฉยๆ  
เราก็พิจารณาอารมณ์ไปในใจเรา มันก็พิจารณาควบคู่กันไป

### แนวทางของท่านอาจารย์จะเน้นกายเวทนาในจุดตั้งต้นใช่ไหม ครับ?

ใช่ ถ้าเราพิจารณากาย แล้วมีเวทณาก็พิจารณาเวทนา แยกจิต  
ออกจากกาย แยกจิตออกจากเวทนา ให้มันเห็นกายว่าสักแต่ว่าเป็น  
ธาตุตามธรรมชาติส่วนหนึ่ง ว่าจิตนี้ไม่ใช่กายนี้ กายนี้ไม่ใช่จิตนี้

แล้วเวทนาทางกายก็สักแต่ว่าเป็นอาการเกิดขึ้นแล้วดับไป เวทนานี้ก็ไม่ใช่จิต จิตนี้ก็ไม่ใช่เวทนา เป็นคนละส่วนกัน สอนให้พิจารณาตั้งแต่ต้น เพราะฉะนั้นจริงๆ สติปัฏฐาน ๔ ไม่ต้องไปไล่หอรอก ภาวนาไปก็เห็นเอง เอาสติมาพิจารณาภายในกาย ก็เป็นพิจารณาภายในกาย เอาสติมาพิจารณาเวทนา ก็เป็นเวทนาในเวทนา เอาสติมาพิจารณาจิต ก็เป็นจิตในจิต เอาสติมาพิจารณาธรรมก็เป็นธรรมในธรรม มันอยู่ในเรื่องนี้หมด

จริงๆ แล้วเราต้องดูว่าถ้ากิเลสอะไรเกิดก่อนเราก็พิจารณาตรงนั้น เกิดความโลภเกิดขึ้น เราจะไปพิจารณาความโกรธได้ไง ก็เรามีความโลภเราก็พิจารณาความโลภ เราพิจารณาความโกรธความไม่พอใจเกิดขึ้น เราจะพิจารณาแก้ความโลภเหรอก ก็ไม่ต้อง ถ้ามันเกิดอารมณ์อะไรก่อน เราก็พิจารณาตรงนั้นละ อยู่ในปัจจุบันนั้นละ เพราะกิเลสมันเกิดในปัจจุบัน มันไม่ได้เกิดขึ้นในอดีตหรือ อดีตมันผ่านไปแล้ว ปัจจุบันเนี่ยกิเลสมันเกิดในปัจจุบัน แต่ว่าถ้าเวลาล่วงไปแล้วสิ่งที่ผ่านไปคืออดีต อนาคตยังไม่ถึงกิเลสยังไม่เกิดหรือ มันเกิดในจิตปัจจุบันเนี่ย เพราะฉะนั้นที่สำคัญคือให้ดูในปัจจุบัน ให้แก้กิเลสในปัจจุบัน

ผมเคยใช้การดูเวทนาทางกายทางใจไปด้วย พอดูเวทนาไป ก็สังเกตว่า เมื่อเรามีกำลังสติไม่เพียงพอ เหมือนการดูนั้นไม่ค่อยมีกำลัง แล้วบางทีก็รู้สึกเหมือนว่าจิตหดตัวมาเป็นสมณะของมันเอง ลักษณะนี้เป็นไปได้ไหมครับ?

ยาก น้อย นอกจากฟลุค คือสติถ้าเราไม่เสริมด้วยสมณะ ด้วยความสงบนะ สติมันจะอ่อน เพราะสติมันส่งออก จิตมันส่งออกไปกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ปปรุงแต่งกับเรื่องหน้าที่การงาน เรื่องครอบครัว เรื่องการพูดคุย มันส่งออกไปหมด กระแสของจิตมันส่งออกไป สติมันจะอ่อนเรื่อย ๆ เหมือนแบตเตอรี่ใช้ไปมันก็อ่อน จะเป็นโทรศัพท์ก็แล้วแต่ ใช้น้อย ๆ มันก็อ่อน ๆ ถ้าเราไม่ซาร์จเข้ามันก็หมด สติเราเหมือนกัน เราจะมาดูจิตอย่างเดี่ยวดูไปเรื่อย ๆ ทั้งวัน ฟุ้งนี้มาดูใหม่ อิกอากิตยี่มาดูใหม่ ดูไปอย่างนี้จากอากิตยี่เป็นเดือน ไม่ทำสมาธินะ อ่อน แบทอ่อน ไม่มีกำลังสติที่ตั้งมั่น มันไม่รู้เท่าทัน อารมณ์ บางครั้งอาจจะเห็นชัดเป็นช่วง แต่ส่วนมากจะไม่ค่อยชัด จิตกับอารมณ์จะเป็นอันเดียวกัน แยกจากกันไม่ออก แล้วมันจะหลง อารมณ์

**ถ้าจะต่อจากขั้นต้น ไปจนถึงสภิกทาคามิผล อนาคามิผล และ อรหัตตผลล่ะครับ ควรปฏิบัติอย่างไร**

ก็จริง ๆ แล้วเนี่ย การปฏิบัติเพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพานคือการดับความทุกข์ ความโลภ ความโกรธ ความหลง มรรคคือทางดำเนินไปเนี่ยเพื่อที่จะไปถึงคุณธรรมเบื้องต้นเนี่ย คนทั้งหลายต้องมีศรัทธา เชื่อว่าพระพุทธเจ้านั้นตรัสรู้ได้จริง เชื่อในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ว่าคำสั่งสอนนั้นเป็นไปเพื่อการพ้นทุกข์ได้จริง เชื่อในพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ซึ่งท่านปฏิบัติตามพระธรรมวินัยนี้ ทำให้จิตสะอาดบริสุทธิ์ ได้จริง มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ในใจ และเชื่อในกรรมว่าทำดี

ได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว อันนั้นให้อยู่ในใจ คราวนี้เราก็อปรารถนาสร้างความดีคือชราวาสวิสัยก็ต้องมีศีล ๕ เพราะฉะนั้นเมื่อเราเจริญศีลสมาธิปัญญา อันนั้นจะดำเนินไปเพื่อพระโสดาบันผล

แต่ว่าถ้าหากเราต้องการปฏิบัติให้ถึงที่สุดแห่งความพ้นทุกข์ เราก็เจริญศีล สมาธิ ปัญญา ไปตรงนี้แหละ ทุกขั้นตอน ตั้งแต่โสดาบรรค สกิทาคามีบรรค อนาคามีบรรค อนาคามีผล เขาเจริญศีลสมาธิปัญญา เหมือนกัน แต่ว่ามันเข้มข้นขึ้นไปละเอียดขึ้นไป ก็สามารถบรรลุหัตตผลได้ พระโสดาบันผล หรือสกิทาคามีผล ชราวาสนี่แค่ศีล ๕ เท่านั้น ทำสมาธิภาวนา พอเป็นบาทฐานในการพิจารณา โดยมากก็ถอนออกมาแล้วอยู่ในระดับอุปปจารสมาธิ มีสติปัญญาที่จะพิจารณาถึงความยึดมั่นถือมั่นในกายตน มันก็จะเข้าสู่มรรคผลไปเรื่อยๆ แต่ว่าถ้ามรรคของอนาคามีมรรค ต้องประพฤติพรหมจรรย์ ชราวาสต้องศีล ๘ เณรศีล ๑๐ พระสงฆ์ ๒๒๗ คืออันนี้ต้องตัดการใช้ชีวิตครองเรือนหรือครองคู่ ประพฤติพรหมจรรย์ และเจริญศีลสมาธิ ปัญญาไป พิจารณากาย ให้รู้ทั่วถึงร่างกาย มันจะวางแล้วก็บรรลุพระอนาคามีผลได้

แล้วถ้าจะเจริญมรรคไปสู่อรหัตตผลเจริญศีล สมาธิ ปัญญา พิจารณาจิต พิจารณาธรรมในจิต ไม่ได้พิจารณากายแล้ว วางกาย แต่เป็นธรรมที่ละเอียด ธรรมชั้นสูง คือสติปัญญาต้องละเอียดตาม พิจารณาจิตว่าจิตนี้ไม่อยู่ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จิตนี้ไม่มีในรูป ไม่มีในเวทนา ไม่มีในสัญญา ไม่มีในสังขาร ไม่มีในวิญญาณ ถอยจิตออกมาให้เห็นว่า รูปก็ไม่เที่ยง เวทนามก็ไม่เที่ยง

สัญญาที่ไม่เที่ยง สังขารที่ไม่เที่ยง วิญญาณที่ไม่เที่ยง รูปไม่ใช่ตัวตน เวทนาไม่ใช่ตัวตน สัญญาไม่ใช่ตัวตน สังขารไม่ใช่ตัวตน วิญญาณไม่ใช่ตัวตน เจริญมรรคตรงนี้ไปถึงมันจะละกิเลสถึงที่สุดได้

เพราะฉะนั้นเหมือนกับคนเนียทำนาหว่านกล้าข้าว แล้วก็ดำนา แล้วก็ฤดูแล้งปลายปีเดือนธันวาคม เก็บเกี่ยวพืชผล ปีหน้าก็มาหว่าน กล้าตรงนี้ ปักดำตรงนี้อีก และก็เก็บเกี่ยวพืชผลตรงนี้อีก การเจริญมรรคเนียไปเพื่อโสดาบันผล หรือสกิทาคาญ อนาคาญ อรหัตตผลเนี่ย การเจริญมรรคเดินเส้นทางเดียวกัน ต้องประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา เพราะฉะนั้นบารมีทั้ง ๑๐ เนี่ยรวมแล้วก็คือศีล สมาธิ ปัญญา

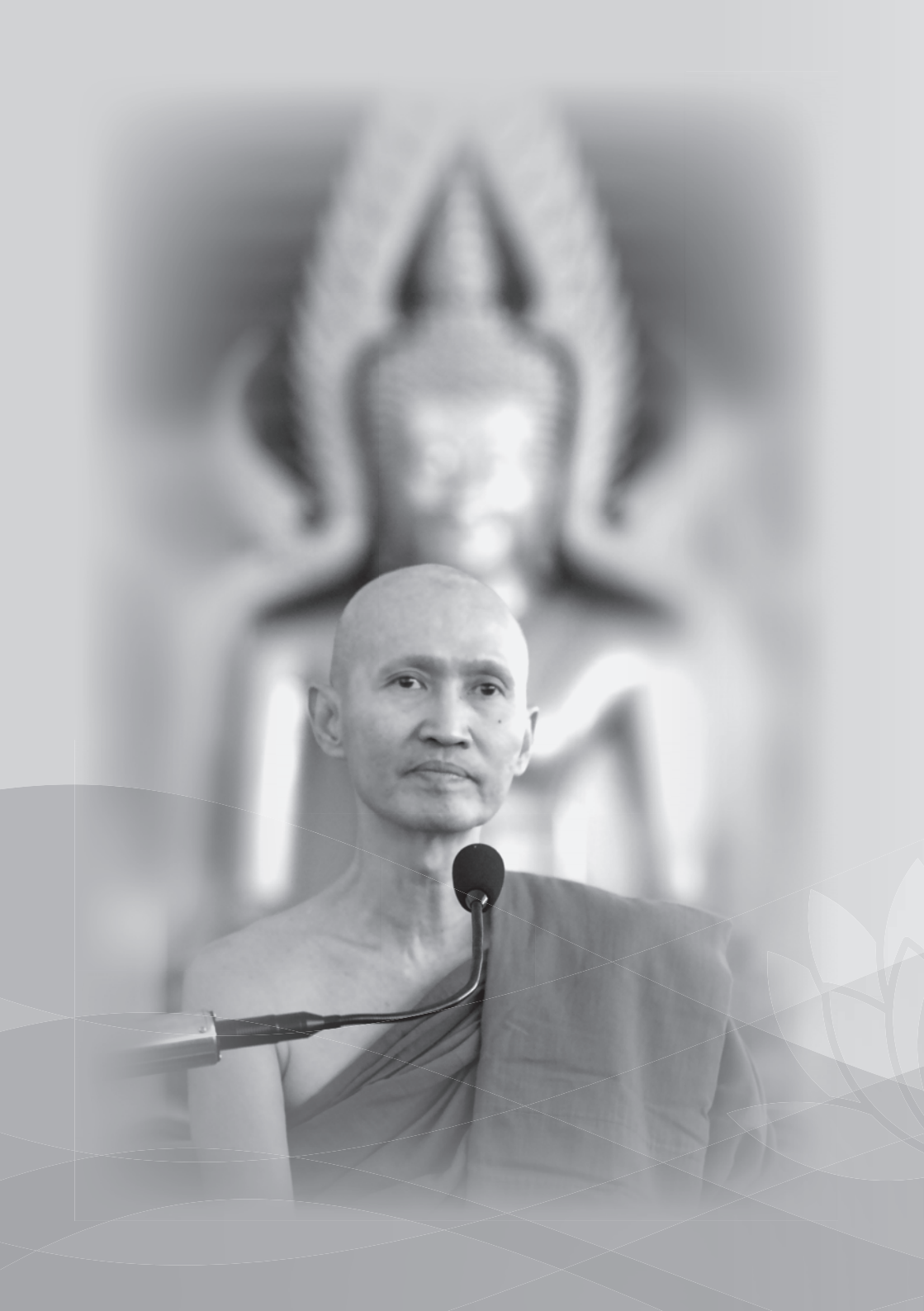
แต่ถ้าเราแยกแยะมันจะแตกออกไปไง เช่น บางคนมาอยู่วัดเนี่ย อันนี้อย่างอ่อนนะ เนกขัมมบารมี สละหน้าที่การงาน สละชีวิตครอบครัว เข้ามาอยู่วัด ไกลจากบ้าน ไกลจากครอบครัว ไกลจากสังคม มาอยู่ป่า อยู่สถานที่ปฏิบัติทั้งหลาย เหมือนเนกขัมมบารมี ออกบวชชั่วคราว ๓ วัน ๗ วัน ๑๐ วันแล้วก็มารักษาศีลบารมี มันได้โดยไม่รู้ตัว ถ้าแจกแจงมันจะเป็นบารมีทั้ง ๑๐ ออกมาแล้วต้องสละทานบารมีมันสละทุกสิ่งทุกอย่างแล้วจึงออกมาได้ เราการรักษาศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมีต้องมีปัญญาเห็นประโยชน์ในการที่จะทำแบบนี้ มันได้ทุกอย่าง มาอยู่วัดต้องมีความอดทน มีขันติ มีวิริยบารมีอะไรต่างๆ มันอยู่ในนี้หมดเลย ถ้าแจกแจงบารมีจะเจอบารมีทั้ง ๑๐ ประการหมดเลย

แต่บางทีถ้าเราไม่ได้กำหนดดู เราก็ไม่รู้ว่ามันเป็นบารมีทั้ง ๑๐ โดยไม่รู้ตัว เช่น เราพูดกับใคร เราสัญญาไว้ว่าพรุ่งนี้นะ นัดว่าจะไปทำอะไรก็รักษาคำพูด นี่คือสัจจบารมีอย่างอ่อนๆ ถ้าสัจจะในเรื่อง ธรรมะเพื่อจะละกิเลสก็จะเข้มข้นขึ้นไปอีก บางทีเราทำการงาน ทางโลก เราต้องขยันขันแข็งในหน้าที่การงานที่เรารับผิดชอบ คือมีความเพียร แต่ถ้าเราเปลี่ยนมาเพียรจงกรมนั่งสมาธิ ความเพียร คนละอย่างกัน แต่มันเป็นความเพียรลักษณะเหมือนกัน แต่ว่าอันนี้ เพื่อมรรคผล อันนั้นเพื่อทางโลก มันเป็นการสร้างบารมีทุกอย่าง แต่ถ้าเราไม่แยกแยะไม่กำหนดดู เราไม่รู้ เช่นบางทีเราทำบุญเนี่ย “บุญกุศลนี้ขอให้ถึงบิดามารดา ญาติพี่น้องเราที่ล่วงลับไปแล้ว” คือ อธิษฐานบารมี หรือ “บุญกุศลนี้ที่เราได้ ทำทานบารมี ศีลบารมี สมาธิบารมี ปัญญาบารมี ที่เราได้สร้างพระประธาน สร้างโบสถ์ สร้างเจดีย์ ขอปรารถนาซึ่งพระนิพพาน” นี่คืออธิษฐานบารมี

แล้วมันจะไปได้อย่างไร? ไม่ใช่อธิษฐานแล้วไปได้ ต้องกลับมา ทำเหตุ เราปรารถนาไว้เป็นจุดมุ่งหมาย ให้ตั้งใจไว้ให้แน่วแน่แล้วมา ทำเหตุ ประกอบการบุญการกุศลทั้งหลายทั้งปวงประกอบกัน สร้าง คุณงามความดี รักษาศีล ทำสมาธิ เจริญภาวนา บุญกุศลจะสนับสนุน กันให้เป็นกำลังจิตซึ่งเข้มแข็งในการละกิเลส แต่มันต้องประกอบกัน ถ้าเราไม่ตั้งจุดมุ่งหมายเนี่ย มันเหมือนว่าจิตใจมันลอยๆ มันไม่มี เป้าหมาย เหมือนเราทำงานบางทีเราตั้งจุดมุ่งหมาย งานนี้ในเดือนนี้ต้องให้ได้เป้าหมายจึ๊ๆ และเราก็ทำเหตุ มันจะมีกำลังเอง เพราะเราตั้งเป้าหมายไว้ ว่าตรงนี้ต้องให้ได้ผลตรงนั้น

เนี่ย เราตั้งเป้าหมายปรารถนาความพ้นทุกข์ เมื่อเราปรารถนาตรงนั้น เราต้องการพ้นทุกข์เราจะต้องทำอะไร ต้องละความโลภ ใจใหม่ ต้องละความโกรธใจใหม่ ต้องละกิเลสออกจากใจใจใหม่ เอ้า เราก็ตั้งใจละสิ ถ้าเราไม่ตั้งใจปรารถนาความพ้นทุกข์นะ เราก็ใช้ชีวิต ล่องลอยไป ตกกระแสนของอารมณ์ กระแสนของโลก เหมือนเรือไม่มีหางเสือ เรือปล่อยลงทำน้ำ แม่น้ำมหาสมุทรเนี่ย ไม่มีหางเสือมันก็ลงไป เตี้ยมันก็วนไปวนมา พายไปไหนไม่ได้ มันก็เลี้ยวไปเลี้ยวมา ถ้าเราติดตั้งหางเสือเรือดีๆ หมายถึงว่า เราจะตัดข้ามฝั่งแม่น้ำข้ามฝั่งมหาสมุทรนั้น ตั้งหางเสือให้ดีแล้วมุ่งตรงไปเลย เหมือนเราปรารถนาพระนิพพาน ตัดตรงไปโน่น ฝั่งพระนิพพาน เราก็มาประกอบการบุญการกุศลทั้งหลายสนับสนุนให้กำลังใจมันเข้มแข็ง กำลังใจเด็ดเดี่ยวเป็นกำลังบารมี เมื่อมันเต็มมันก็จะกิเลสได้ มันเป็นลักษณะนี้





# ๓

คำถามเบ็ดเตล็ด



**กรณีที่ห่างไกลครูบาอาจารย์ เราควรมีวิธีสำรวจตนเองอย่างไร ว่าเรากำลังเข้าใกล้หรือออกห่างจากเป้าหมายการปฏิบัติครับ?**

ดูว่าศีลของเรามั่นคงไหม ศีล ๕ นะ ถ้าเราศีล ๕ ไม่ค่อยมั่นคง จิตใจเราไม่มีความเข้มแข็ง บางที่เราประพฤติดีศีลหรือว่าตั้งใจที่จะทำผิดศีลเนี่ย จิตใจเราอ่อนแล้ว แต่ถ้าเรามีความมั่นคงศีล ๕ ให้เป็นปกติ มีความมั่นคงเป็นฐาน ทีนี้ต้องดูสมาธิ เราทำสติสมาธิจิตใจเราสงบเพียงพอไหม บางทีถ้าอยู่ไกลครูบาอาจารย์เราขี้เกียจทำสมาธิ สติก็ไม่ตั้งมั่นเราก็สังเกตเห็น แล้วใจของเราเนี่ยที่เราอยู่ไกลครูบาอาจารย์เราทำสมาธิภาวนาเนี่ย ก็เลสมันบรรเทาเบาบางลงไปไหม หรือเรามีความโลภความโกรธความพ้อใจความไม่พอใจ ความทุกข์นั้นมาก ถ้ามากแสดงว่าเราดำเนินปฏิบัติในทางที่ออกนอกทางไม่ถูกต้อง ไม่เป็นไปในทางดำเนินไปเพื่อละกิเลส เราต้องปรับจิตให้ได้ หากความพ้อดีให้ได้ว่า ทำอย่างไรทำให้ความทุกข์บรรเทาเบาบางลงจากจิตใจของเรา

**สิ่งที่สนับสนุนและสิ่งที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติ สำหรับพระมีอะไรบ้างครับ?**

สำหรับพระเนี่ย สิ่งที่สนับสนุนในการปฏิบัติธรรมคือว่า พระผู้เข้ามาบวชในเพศผ้ากาสาวพัสตร์แล้วเนี่ย ต้องประพฤติปฏิบัติตามธรรมวินัยคือศีลของพระ และข้อปฏิบัติที่แต่ละสำนักวางไว้ แล้วก็มีรูปดวงควัตรเป็นเครื่องขัดเกลากิเลส แล้วก็หลีกเลี่ยงในสถานที่สงบสงัด

บำเพ็ญเพียรภาวนาไปตลอด เพื่อการรู้ธรรมเห็นธรรมหรือการดับ  
ความทุกข์

สิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการภาวนาของพระ คือว่าไปยุ่งเกี่ยวกับ  
กิจที่ไม่ใช่กิจสงฆ์ ภายนอกมากเกินไป ไปยุ่งเกี่ยวกับภาระ  
ความกวนใจต่างๆ มากเกินไป แล้วก็ปัญหาที่ทำให้ล่าช้าของพระมี  
อยู่ ๒ ปัญหาที่เป็นปัญหาใหญ่สำหรับสมณะ คือ ๑. *เอกลาภฆ่า*  
*สัตบุรุษ* ๒. *สตรีเพศเป็นอันตรายต่อการประพฤติพรหมจรรย์* พระ  
ต้องสำรวมไม่ให้เกิดกิเลสคือไม่ให้เกิดความยินดีในลาภสักการะ รู้จัก  
มีสติที่จะควบคุมใจของเรา ไม่แสวงหาลาภสักการะหรือเสียง  
สรรเสริญเยินยอ และสตรีเพศ การปฏิบัติก็มีพระธรรมวินัยเป็นเครื่อง  
ป้องกันแล้ว ควบคุมจิตใจไม่ให้เกิดกิเลส สตรีเพศก็มีอันตรายคือบุรุษ  
ส่วนภิกษุณีโยมชื่ก็บุรุษก็เป็นอันตรายต่อการประพฤติพรหมจรรย์  
ของเขา

ไม่ใช่ว่าอันตรายอะไร เพราะถ้าพระสงฆ์สำรวมจิตใจให้อยู่ใน  
ความสงบของจิต ให้มีปัญญาในการพิจารณาคลายจากความยึดมั่น  
ถือมั่นในตัวตนก็เป็นไปได้ แต่ว่าถ้าไปคลุกคลีไปข้องเกี่ยวเรื่องที่ไม่  
เป็นเรื่องหลายๆ ก็จะทำให้เกิดความเสียหายได้ภายในจิตใจ ทีนี้ถ้าผ่านสอง  
เรื่องนี้ไปได้ส่วนมากก็จะอยู่ได้ตลอดรอดฝั่ง บางคนไม่มีเรื่องสตรีเพศ  
แต่มีเรื่องลาภสักการะมามากๆ แล้วก็ยังมีลาภสักการะปัจจัย ๔ มาก  
บางทีมีลูกศิษย์ลูกหามาก มีเสียงสรรเสริญเยินยอมาก บางทีก็ลืมหัด  
ลืมนใจเสียหายได้ พระธรรมวินัยท่านก็บอกไว้หมดแล้วว่าสำรวม  
จิตใจอย่างไรในการเกี่ยวข้องในเรื่องต่างๆ

### สำหรับฆราวาสล่ะครับ?

ฆราวาสเนี่ย จริงๆ แล้วเป็นเพศที่คับแคบหรือขัดข้อง เพราะฆราวาสมีหน้าที่การทำงานที่ทำให้การภาวนานั้นเป็นไปได้ไม่สะดวกเท่าไร เพราะปัญหาเดียวกันเรื่องลูกน้อง เดี่ยวคนที่มาติดต่ออะไรต่างๆ เป็นปัญหาเยอะ สองก็คือปัญหาภายในครอบครัวที่เป็นภาระ เพราะว่าอารมณ์มันเยอะต้องเกี่ยวข้องกับสังคมเลยยาก การสนับสนุนฆราวาสให้ภาวนาเป็นไปได้มันก็ต้องหาโอกาสมาอยู่วัด เพราะอยู่ในสังคมอยู่ในบ้านในหน้าที่การทำงานในครอบครัวมันภาวนายาก มันทำได้แต่ไม่สามารถที่จะต้านทานอารมณ์ได้ เพราะจิตไม่ทันต่ออารมณ์ มันกระทบ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง อารมณ์มันเกิดขึ้นที่ใจ แล้วมันเกิดขึ้นบ่อยมาก มันเกิดดับเกิดดับอยู่นั้นแล้วสติเรารู้ไม่ทัน ทีนี้เขาจึงว่าให้มาฝึกเนกขัมมบารมี ไกลจากบ้านไกลจากที่ทำงาน มาอยู่วัดเนี่ย หลีกเร้นมาอยู่ในสถานที่สงบสงัดเพื่อที่จะให้กายวิเวกจิตวิเวก ทีนี้การบำเพ็ญภาวนาก็จะเป็นไปได้ง่าย แต่ฆราวาสไม่สามารถที่จะมาอยู่วัดได้บ่อยหรือมาได้ประจำเพราะว่ามีภาระในหน้าที่การทำงานครองเรือน เพราะฉะนั้นหากจะมาได้ช่วงสั้นๆ ก็ยังดี อันนี้สำหรับสนับสนุนนะ

แล้วสำหรับบางคนที่มีเป้าหมายในการปฏิบัติที่แตกต่างไปจากบุคคลอื่น เช่น อาจจะปรารถนาไปเป็นพระพุทธเจ้าล่ะครับ?

ก็ต้องสร้างบารมีทั้ง ๑๐ ประการ จะปรารถนาสร้างบารมีเป็นพระพุทธเจ้า ปรารถนาสร้างบารมีพุทธภูมิ ปรารถนาเป็นอัสติสาวก ปรารถนาเป็นสาวกปกติ หรือพระอรหันตสาวกทั่วไปเนี่ย ต้องสร้างบารมีทั้ง ๑๐ ประการหมด แต่ถ้าปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้าต้องสร้างบารมีนาน นานมาก สมมุติว่าแสนคนล้านคนปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้าเนี่ย ระหว่างการเดินทางไปเนี่ย มันเหมือนข้ามทะเลทรายกันดาร บางคนละความปรารถนา กลับก่อนดีกว่า เลิกเลย เอาแค่นี้พอ พักอยู่ตรงนี้พอ เพราะว่ามันลำบากนะ มันเกิดตาย เกิดตายไม่รู้กี่ภพกี่ชาติ พระพุทธเจ้านี้เกิดมาในภพภูมิแทบทุกภพทุกภูมิ เกิดตายเพื่อที่จะเรียนรู้หมด เพื่อให้รู้จักทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะต้องรู้มากกว่าเขา รู้มากกว่าสาวกชายชวา รู้มากกว่าอัสติสาวก ต้องรู้คลุ้มไปหมดเลย เพราะฉะนั้นบารมีต้องสร้างมาก ต้องเวียนตายเวียนเกิดในวัฏสงสารยาวนาน สร้างบารมีมากกว่าสาวกทั้งหลาย ถ้าปรารถนาก็ได้ แต่ต้องสร้างบารมีทั้ง ๑๐ ประการ เหมือนกัน เราดูประวัติพระพุทธเจ้าสิ เฉพาะชาติใหญ่ๆ ที่เรียกว่า ทศชาติ คือ ๑๐ ชาติสุดท้าย เห็นไหม? ท่านสร้างบารมีมามากแล้วยังมาสร้างทานบารมีเป็นพระเวสสันดร สร้างในชาติที่เป็นวิริยบารมี พระมหาชนก เห็นไหม? เนี่ยแต่ละชาติคือเด่นๆ อย่างรักษาศีลบารมี คือชาติที่เป็นพญานาคที่มารักษาศีล ๘ ศีล ๘ ท่านสร้างขนาดไหน? คือสละชีวิต ใครต้องการชีวิตให้เลย ท่านรักษาศีลบารมีถ้าใครจะมา

ทำร้ายชีวิตของท่านที่เป็นภาคเป็นงูเนี่ยทำร้ายได้เลย ท่านมีฤทธิ์ จะใช้ฤทธิ์ทำร้ายบุคคลก็ได้ แต่ไม่ทำ นี่แหละศีลบารมีเป็นปรมัตตบารมี ถ้าปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้าทุกคนปรารถนาได้ แต่จะทำถึงไหม

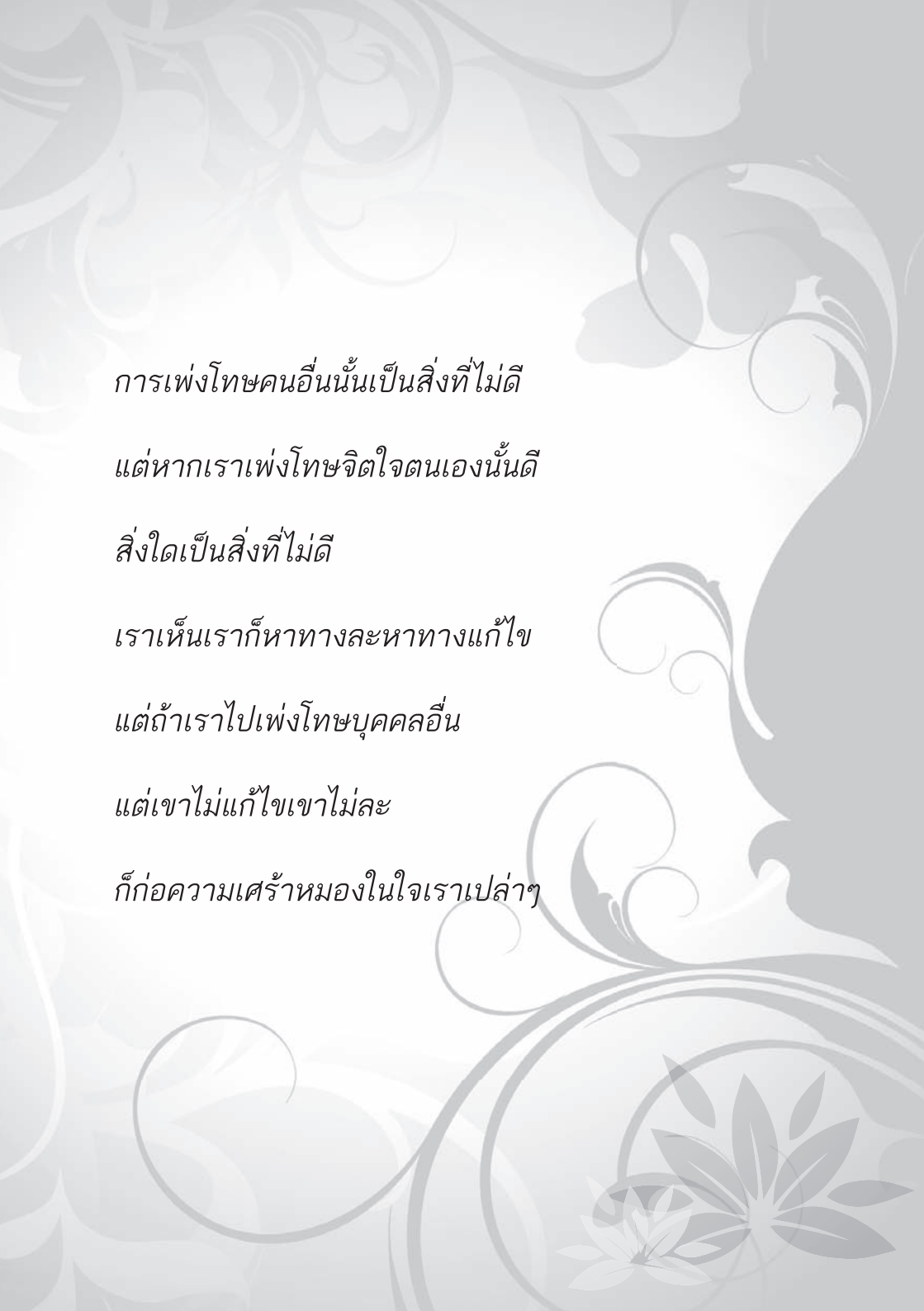
หลวงปู่มั่นปรารถนาพุทธภูมิ แต่มาลาพุทธภูมิเพราะว่าท่านเปื้อน่ายในภพในชาติ และครูบาอาจารย์หลายท่านที่ปรารถนาพุทธภูมิ และลาพุทธภูมิ และสำเร็จอรหันตสาวก ตั้งแต่ยุคหลวงปู่มั่นมามีมานะ ส่วนมากปรารถนาสักแสนคน ที่ปรารถนาพุทธภูมิเนี่ย ล้านคนจะรอดสักหนึ่ง หลวงพ่อปานก็ปรารถนาพุทธภูมิ สมเด็จโตก็ปรารถนาพุทธภูมิ หลวงปู่ทวดก็ปรารถนาพุทธภูมิ หรือสมเด็จโตไม่แน่ อาจจะปรารถนาสาวกภูมิก็ได้ อาจจะปรารถนาเป็นอสีตสาวก หรือสาวกซ้ายขวาที่ไม่ทราบนะ หรือครูบาอาจารย์ที่เป็นเกจิอาจารย์ต่าง ๆ ที่สายปริยัติวัดบ้านต่าง ๆ ที่สมัยโบราณเขาปฏิบัติจริงนะ ถึงแม้จะอยู่สายปริยัติสายวัดบ้านก็ตาม แต่สมัยก่อนอยู่ชนบทนี่ เช่น หลวงปู่ศุข วัดมะขามเฒ่า นี่ปรารถนาพุทธภูมิ แต่ท่านต้องสร้างบารมีสร้างไปเรื่อย ๆ จนบารมีเต็ม

สมมุติว่าพระพุทธเจ้านะ เหมือนว่ามีพระพุทธเจ้าเหมือนว่า ชื่อรัตนตัสกคันคันละ ๕ ล้านนะ คันละ ๕ ล้านนี่คือเป็นพระพุทธเจ้า เราเก็บเงินสะสมเรากะว่าชื่อรัตนตัสก ๕ ล้าน เก็บเงินมาได้ ๒-๓ ล้าน ก็ไม่ไหว ถึงเวลาไม่เอาดีกว่าเอาแค่อรหันตโยธาสักล้านหนึ่งพอ ก็ได้เลย บรรลุอรหันต์ได้ง่ายเลย เราทำไม่นานเลยเพราะสั่งสมไว้พอแล้ว ถ้า ๓-๔ ล้านยังชื่อไม่ได้ ตั้งคียังไม่พอ เนี่ยคือเรามีความอดทนเพียงพอไหม

ผู้ที่ปรารถนาพระพุทธเจ้าเหมือนว่ากิเลสมาก กิเลสใหญ่ แต่เป็นความพอใจในการช่วยเหลือสัตว์ทั้งหลาย กิเลสมากกว่า พระสาวก สาวกจะมักน้อยพอตัว พระปัจเจกมักน้อยสอนพอตัว ไม่ต้องการสอนใครมาก เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าต้องอดทนมาก บารมีของพระพุทธเจ้าแต่ละองค์ก็ต่างกัน บางยุคบางสมัยอย่างพระสมณโคตมบรมครูเนี่ย สร้างมาเท่านี้สงฆ์ไชย พระศรีอาริยมุตไตรสร้างมากกว่าอีก ก็จะช่วยเหลือสัตว์ทั้งหลายได้มากกว่าอีก ปรารถนาได้ทุกคนนะ ปรารถนาพุทธภูมิได้ แต่ว่าเราไหวไหม ก็ทำไป เดี่ยวไม่ไหวก็เลิกเอง มีครูบาอาจารย์หลายท่าน เลิก

**อย่างที่ท่านอาจารย์บอกว่ามาจากกิเลสที่ใหญ่ แต่ว่าเป็นกิเลสฝ่ายดี ใช่ไหมครับ?**

ใช่ อยากรใหญ่ อยากรเก่ง อยากรเป็นพระพุทธเจ้า ไม่อยากรใหญ่หรือ ใหญ่กว่าเขาอะ อยากรมีบารมีมากเป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว โอ้โหยิ่งใหญ่เลย เห็นพระพุทธเจ้าแล้วมีความศรัทธาอยากเป็นดังเช่นพระองค์ ลูกศิษย์ลูกหามีทั้งมนุษย์เทวดา พรหมเป็นลูกศิษย์ท่าน เราก็อยากสร้างบารมีแบบนั้น แต่ว่าคนสร้างบารมีไปแล้วก็จะละพุทธภูมิไปเรื่อยๆ หลวงปู่เสาร์เคยปรารถนาเป็นปัจเจกพระพุทธเจ้า หลวงปู่มั่นเคยปรารถนาพุทธภูมิ ครูบาอาจารย์หลายท่านก็เคยปรารถนาพุทธภูมิก็ละๆ แล้วแต่



การเพ่งโทษคนอื่นนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี  
แต่หากเราเพ่งโทษจิตใจตนเองนั้นดี  
สิ่งใดเป็นสิ่งที่ไม่ดี  
เราเห็นเราก็ก้นหาทางละหาทางแก้ไข  
แต่ถ้าเราไปเพ่งโทษบุคคลอื่น  
แต่เขาไม่แก้ไขเขาไม่ละ  
ก็ก่อความเศร้าหมองในใจเราเปล่าๆ

## แล้วอย่างพระโพธิสัตว์ผู้ปรารถนาพุทธภูมิ จะสามารถเจริญวิปัสสนาไปจนถึงจุดไหนครับ?

เจริญวิปัสสนาได้แต่ไม่สามารถละกิเลสได้ เช่น หลวงพ่อปาน หรือหลวงปู่ทวด ท่านบำเพ็ญฌานสมาบัติ ท่านมีอภิญญาแต่ทางโลกีย์นะ ท่านสามารถแสดงฤทธิ์ได้ แต่ว่าหลวงปู่ปานตามประวัติท่านที่เคยได้ยินได้ฟังบ้างนะ ท่านสอนให้หลวงพ่อฤาษีฯ ท่านพิจารณาชั้น ๕ พิจารณารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือพิจารณากรรมฐาน ๕ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ท่านซ้อมไว้พิจารณาแต่ไม่สามารถที่จะตัดกิเลสได้ เพราะว่าความปรารถนาขวางไว้เมื่อพิจารณากาย เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง พิจารณาได้เพื่อให้เบื่อหน่าย เพื่อให้ทรงฌาน แต่ไม่สามารถที่จะละวางได้ เพราะว่าความปรารถนาเป็นพระพุทธรูปเจ้า นั้นขวางอยู่ ถ้าเมื่อไรที่ละความปรารถนาเมื่อพิจารณาขาดเลย เพราะบารมีท่านมาก แต่ท่านไม่ละเพราะท่านปรารถนาเป็นพระพุทธรูปเจ้า เพราะฉะนั้นท่านพิจารณาเพื่อความอยู่เป็นสุขในชีวิตของท่าน เพื่อทรงฌานสมาบัติ แต่ท่านพิจารณาซ้อมไว้พิจารณาอสุภกรรมฐาน ซ้อมไว้ แต่ไม่ได้ละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ไม่ได้ละความยินดีในกามทั้งหลาย แต่ทรงไว้ด้วยสมาธิกตไว้ ท่านมีวิหารธรรมตรงนี้ กตไว้ด้วยรูปฌาน อรูปฌานกตไว้ด้วยฌานสมาบัติ กตไว้ด้วยการพิจารณาอสุภกรรมฐาน ชาติกรรมฐาน แต่ว่าต้องพิจารณาอยู่เรื่อย ถ้าผู้ที่ละกิเลส เช่นพระอนาคามีผล อรหัตตผล ท่านเลิกพิจารณาไม่ต้องระวังสติเป็นอัตโนมัติ สติเป็นธรรมชาติ มันต่างกัน

อันนี้ครูบาอาจารย์ที่ท่านสร้างบารมีตรงนี้ ท่านจะพิจารณาเพื่อความอยู่เป็นสุขเท่านั้นเอง แต่ไม่ได้เพื่อมุ่งอรรถัตผล เพราะถ้าท่านเข้าอรรถัตผลท่านก็จะไม่ได้เป็นพระพุทธรเจ้า เช่นหลวงปู่เสาร์ท่านภาวนาจนจิตมีความสว่าง จิตมีความผ่องใส แต่เอ...ทำไมกิเลสมันไม่ออกไม่หลุด ท่านก็มาย้อนพิจารณาดูท่านก็เห็นว่า เออ ท่านเคยปรารถนาเป็นพระปัจเจกพุทธรเจ้า ชาตินี้ท่านไม่เอาแล้วก็เลยเข้าสมาธิ เมื่อจิตถอนออกมา อธิษฐานละความปรารถนาในการเป็นพระปัจเจกพุทธรเจ้า แล้วเข้าสมาธิถอนอนุสัยที่มันลึกๆ ในใจให้มันออกไปไม่ต้องกังวล แล้วมุ่งอรรถัตผลโดยตรง ท่านก็บรรลุธรรม เพราะท่านมีเงินเกินล้านแล้ว ท่านก็ซื้อถ้อยนิดเดียว

**สำหรับคนที่ยังลังเลว่าจะไปทางไหนดี จะมีหลักวัดใจตัวเองอย่างไรดีครับ?**

เราก็ต้องพิจารณาตัวเองให้แน่ใจ เราต้องเลือกนะ หาเวลาสงบๆ เลือกที่เราจะปรารถนาพุทธรภูมิใหม่ ไหวใหม่ ถ้าปรารถนาพุทธรภูมิ เอาก็เอาสิไม่ต้องลังเล เอาก็เอาไป ตั้งใจอันไหนก็เอา พิจารณาสักวัน หรืออาทิตย์หนึ่ง หรือสัก ๑๐ วัน ให้มันปลงใจไปเลยว่าจะปรารถนาพุทธรภูมิ หรือปรารถนาอรหันตสาวก ถ้าปรารถนาอรหันตสาวกเนี่ย ไม่ใช่ที่เราจะได้นะในปัจจุบันชาติ ถ้าบารมียังไม่พร้อมเราก็ต้องสะสมต่อ แต่มันทำให้ภพชาติสั้นเข้า ถ้าปรารถนาพุทธรภูมิมันยังยาวอยู่ แต่ถ้าปรารถนาอรหันตสาวกถึงแม้ปัจจุบันชาติไม่ถึง แต่เรา

ประกอบการบุญการกุศล บารมีทั้ง ๑๐ ประการสนับสนุนกันไว้ มันจะทำให้ภพชาติสิ้นเข้า

### การเจริญวิปัสสนาที่เขาว่ามีวิปัสสนูปกิเลสนี้เป็นอย่างไรครับ?

อันนั้นเป็นกรรมของแต่ละบุคคล เป็นวิปัสสนูปกิเลส วิปลาสกัมม อันนี้เป็นกรรมท่าน น้อยคนที่จะมาหลงติด แต่ก็มิฉะนั้น เพราะฉะนั้น ต้องพยายามระวัง ทำสมาธิภาวนาไม่ใช่เพื่อให้เรามีฤทธิ์หรือว่ารู้นั้น รู้นี้เห็นนั้นเห็นนี้ ไม่ใช่รู้นั้นรู้นี้เห็นนั้นเห็นนี้ เพราะถ้าออกไปทางนั้น จะหลงได้ง่าย มันจะหลงยึดมั่นถือมั่นในภาพนิมิตนั้นว่าเป็นเรา เช่น เราระลึกถึงชาติในอดีต เคยเป็นกษัตริย์ เคยเป็นเศรษฐี เราก็มียึดถือในอดีต ทั้งที่ในปัจจุบันไม่ใช่แล้ว เราเป็นคนปกติธรรมดา เราเป็นกษัตริย์นะ มันก็ยกตัวเองลืมหืมตัวเอง เราเป็นเศรษฐีเราเป็นนักรบคนนั้นคนนี้นะ มันจะเอาอดีตมาเป็นปัจจุบัน มันไม่ได้ เป็นอดีตไปแล้ว จบไปแล้ว เหมือนละครปิดฉากไปแล้ว อันนี้เป็นคนใหม่แล้ว มันต้องเอาปัจจุบันเป็นหลัก แต่บางทีเราไปหลงว่าเราเป็นนั่นเป็นนี่ มันทำให้เราวิปลาสไป เอาอดีตมาเป็นปัจจุบัน คือว่าไม่มีปัญญาพอ ไปทำพวกกสิณ พวกอะไร เพราะบางทีมันจะออกไปทางนี้ มันไปรู้ไปเห็นแล้วไปหลงนิมิต บางทีไปเห็นอนาคตจริงไม่จริงไม่รู้ เราก็คิดว่าเราจะมีชื่อเสียงใหญ่โตนี้บ๊อบก็ไปหลงลืมหืมตัวก่อน ทั้งๆ ที่นิมิตนั้นอาจจะเป็นยังไม่แน่นอนก็ได้ เพราะว่ายังเป็นฆานโลกีย์ วิปัสสนูปกิเลสก็เกิดขึ้นได้ เฉพาะพระก็มีหลายท่าน นานๆ ทีจะเจอสักองค์ก็มี หลงที่กักทักภาวนาไปแล้วจิตมันแตก จิตแตกชาน ไม่มีหลัก จริงๆ ถ้ามีอะไรก็

แล้วแต่ให้อาสติมาอยู่ที่ใจ มาอยู่ที่จิต กลับมาอยู่ตรงนี้อะไรไปส่งออกไปให้สติมากำหนดที่จิต มาอยู่ที่จิตของเรา อะไรข้างนอกสภาวะอะไรเกิดขึ้นก็ดับไป อย่าไปสนใจ ถ้าจิตส่งออกไปข้างนอกอะไรก็เป็นเราเป็นตัวเป็นตนหมด เสร็จ ต้องมีหลักเกณฑ์ในใจของเราให้ดี คือปฏิบัติภาวนาต้องเตือนสติของเราเรื่อยๆ ว่า เรากวนเอาไปไปอ้าววดอย่าหลงว่าเราดีเด่น เก่ง ต้องควบคุมไว้ เรากวนเอาเพื่อละความโลภ ความโกรธ ละความทุกข์ออกจากใจเท่านั้น มุ่งตรงนั้น ไม่ได้เพื่อเป็นนั่นเป็นนี่

**อย่างครูบาอาจารย์ ถ้าท่านไปเห็นอดีตชาติ ท่านมีวิธีพิจารณา สะท้อนในอดีตอย่างไรครับ?**

คือส่วนมากถ้าท่านมีปัญญา อดีตก็ส่วนอดีตท่านก็วาง ท่านไปเห็นอดีตว่าท่านเคยเกิดในภพนั้นเป็นคนนั้น ภพนี้เกิดเป็นคนนี้ เกิดเป็นกษัตริย์ เกิดเป็นทหาร เกิดเป็นเศรษฐี เกิดเป็นคนยากจน ท่านก็วาง ท่านพิจารณาเพื่อให้เกิดความสลัดสังเวช ว่าในอดีตนะเคยเกิดเป็นคน เป็นสัตว์อยู่ในภพภูมินั้นนะแต่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดน่าเบื่อหน่าย มันก็ต้องมาพบกับความทุกข์อีก เกิดก็ภพก็ชาติก็ต้องพบกับความทุกข์ซ้ำไป มันใช้วิปัสสนาญาณเป็นหลัก ท่านก็ปล่อยวาง บางคนท่านก็รู้อดีต แต่ก็ไม่มีติด ก็ไม่จำเป็นต้องพูดอะไร

## ควรวางใจอย่างไรครับ หากชอบฟังโทษผู้อื่น?

การฟังโทษมันก่อให้เกิดความไม่ชอบใจความทุกข์ใจเกิดขึ้น เราต้องพยายามฝึกนิสัยใหม่ พยายามมีสติดูใจของเรา ถ้าเราไปฟังโทษบุคคลอื่นก็พยายามตัดอารมณ์นั้นออกไป คนอื่นเขาทำไม่ดีก็เรื่องของเขา ถ้าเขาทำไม่ดีก็ได้รับผลที่ไม่ดี ถ้าเขาทำดีก็ได้รับผลดี เพราะฉะนั้นเขาจะดีหรือไม่ดีเป็นเรื่องของเขา การฟังโทษคนอื่นนั้น ทำให้จิตเศร้าหมองทำให้ไม่สบายใจ การมองคนในแง่ดีใจเราจะสบาย หากเราฟังโทษเราจะทุกข์ ใจเรามีความทุกข์อยู่แล้ว ทำไมเราต้องเอาอารมณ์เรื่องคนอื่นมาทับถมจิตใจเราทำไมอีกล่ะ

การฟังโทษคนอื่นนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่หากเราฟังโทษจิตใจตนเองนั้นดี สิ่งใดเป็นสิ่งที่ไม่ดี เราเห็นเราก็หาทางละหาทางแก้ไข แต่ถ้าเราไปฟังโทษบุคคลอื่น แต่เขาไม่แก้ไขเขาไม่ละก็ก่อความเศร้าหมองในใจเราเปล่าๆ



ความโลภก็เพื่อเรา  
ความโกรธก็เพื่อเรา  
ความยินดีในกามก็เพื่อตัวตน  
เพราะมีกายนี้  
ถ้าละความยึดมั่นถือมั่นในกายตน  
ไม่มีอะไรที่โลก ไม่มีอะไรที่โกรธ  
ไม่มีกามทั้งหลายเกิดขึ้น  
เพราะมันมีแต่จิต สภาวะธรรม  
นี่มันเป็นอย่างนั้น