

# ເລືອກຖານເຕີບ ວອງຊົວຕ

ພຣະຈາຣຍ່ອນນັ້ຕ ອກິດຈົນ  
ວັດນາບຈັນທິກ ອ.ມີ້ອງ ຈ.ຮຍວງ (ສາຂາວັດທະນອງປໍາພັກ ຕົກ)



## เลือกทางเดินของชีวิต

พระครรภ์เทคโนโลยี  
พระอาจารย์อนันต์ อกิญาโน<sup>†</sup>  
วัดมหาจันทร์ อ.เมือง จ.ระยอง  
(สาขาวัดหนองป่าพงที่ ๗๓)

# ເລືອກທາງເດີນຂອງໜົວໃຕ

ຜູ້ດຳເນີນການ / ຜູ້ຈັດພິມພໍ

ຄະະຄີ່ຍານຸ້ມື່ຢູ່ ວັດມາບຈັນທີ

ຕ.ແກລິງ ອ.ເມືອງ ຈ.ຮະຍອງ ແລ້ວ ១០

ໄທຣ. ០-៣៥០២៦-៤៥១

ສ່ວນລືຂລືຖື

ວັດມາບຈັນທີ

ພິມພໍແຜ່ເປັນອຣມທານ ທຳມະຈານໄຍ

ທ່ານໄດປະສົງຄັດທຳເປັນອຣມບຣວນາກາຮ

ໂປຣດຕິດຕໍ່ວັດມາບຈັນທີ

ເຢ ຈິຕຸຕໍ່ ສະບູມເມສສນຸຕີ ໂມກຸນຸຕີ ມາຮພນອນາ

ຜູ້ໄດ້ຕາມຮັກໝາຈິຕຂອງຕນ ຜູ້ນັ້ນຈະພັນຈາກປ່ວງຂອງນາຮ



ทำไมต้องปฏิบัติธรรม  
๒ มิถุนายน ๒๕๕๐



ในวันนี้พากเรา ก็ได้มาปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ต้นเดือน ทำไม่เราถึงต้องมาปฏิบัติธรรมด้วย เพราะว่าเราเกิดขึ้นมาแล้ว เรา ก็มีการศึกษา การเล่าเรียน การทำกิจกรรมงาน ก็เป็นการศึกษาทั้งนั้น ศึกษาในวิชาชีพ ศึกษาในหน้าที่การงานที่เราจะต้องใช้ชีวิตอยู่ ก็ต้องอาศัยปัจจัยสี่ เราถึงจะอยู่ได้และมีความสุขพอสมควรแล้ว เรา ก็ศึกษากันไปหมดแล้ว เหลือแต่่ว่าเราต้องศึกษาในเรื่องของตัวเอง ศึกษาเรื่องใจของเรานายของเรานางที่เรายังไม่ได้ศึกษาในความเป็นจริง อาจจะรู้อยู่ว่าคนเราเกิดมาต้องแก่ แก่แล้วต้องเจ็บ เจ็บแล้วต้องตาย เป็นธรรมดาว่ายังนี้

แต่เมื่อความจริงมาปรากฏขึ้นกับเรา ความแก่ ความเจ็บ หรือความตายที่จะเกิดขึ้นกับเราแล้ว ใจของเราก็ไม่มีที่จะพึงพิง เพราะมนุษย์เกิดขึ้นมาแล้ว มีความปรารถนาที่จะมีความสุข หรือที่ปรารถนาได้ยากยิ่งก็คือว่า ตายไปแล้วก็ขอให้ไปเกิดในสวรรค์อย่างนี้ เมื่อมีความปรารถนาอย่างนี้ก็มีความครั้งๆ ในคำสอน มีความเชื่อมั่นว่าตายไปแล้วเราจะขึ้นไปเกิดในสวรรค์ก็ตี หรือจะ



ไปสู่ในที่มีความลุขก็ดีตามที่เราตั้งไว้ แต่ในชีวิตประจำวันของเรานี้ มีอยู่นี่ เราอาจไม่ได้ปฏิบัติธรรมะ หรือเป็นผู้ที่ไม่มีธรรมะความดีในใจ แต่ตั้งใจ ปราณาย่อป่ายเดียวที่จะไปเกิดในที่ดี ความสมหวังของผู้ที่ตั้งใจนึกสำเร็จได้ยาก ไม่มีใครที่จะมาช่วยเราให้ไปเกิดในที่ๆ ดีได้ เพราะสัตว์ทั้งหลายนั้น มีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแคนเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัยทั้งนั้น

ถ้าเราอยากจะไปเกิดในสถานที่ดี มีความสุข เราก็ต้องประกอบธรรมที่ดี อาศัยความเชื่ออย่างเดียวบ้างไปไม่ได้ ต้องอาศัยการกระทำที่ดี ในปัจจุบันนี้ล่ะ เมื่อเราทำกรรมที่ดีในปัจจุบันนี้ ฝ่ายกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมที่สุจริตอย่างที่เราได้สามารถคือ ๕ ศีล ๕ ก็เป็นกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมที่สุจริต ในวันศุกร์ วันเสาร์ วันอาทิตย์ เราก็มาปฏิบัติธรรม ในวันธรรมดาวันอุปถัมภ์ เราพยายามบำเพ็ญปฏิบัติธรรมคือการสวดมนต์ นั่งสมาธิ

อันนี้คือการที่เราจะเข้าถึงพระรัตนตรัย ที่



เรากล่าวว่า “พุทธัสดนัง คจฉามิ” เริ่มต้นนั้นเอง จนถึง “อัมมัง สังฆัง สรณัง คจฉามิ” เมื่อเรากล่าว เรา มีความเชื่อมั่นหรือว่าครรัททา ในเบื้องต้นก็คือเรามี ความครรัททา ความเชื่อ ความเลื่อมใส แต่ความเชื่อ ความเลื่อมในนี้ บางคนอาจจะตีความไปว่า เมื่อเรา มีความเชื่อ มีความเลื่อมใสแล้ว เราอาจจะมีการ อ่อนหวานหรือว่าขอต่างๆ ให้เราได้ประสบความสำเร็จ ในชีวิต อย่างเราประถวนาที่จะเป็นคนรายกีดี ประถวนานะเป็นคนที่ไม่มีโรคภัย ต่างๆ เหล่านี้มันจะ ต้องมีเหตุ หรือมีปัจจัยมาแล้วแต่ก็ไม่ใช่ว่าเรามีทรัพย์ มากๆ แล้วจะมีความสุขไปเลย อันนั้นอยู่ที่ใจของเรา ต้องมีเหตุ มีผล มีสติ มีปัญญาประกอบด้วย

ที่นี่ความประถวนานี้ ถ้าเราประถวนา แล้วไม่ได้ เราอาจจะคลอนแคลนในศาสนาที่เรา นับถืออยู่ เช่น เรา nbถือพระพุทธศาสนา เราอยาก จะเรียนดี เราก็ไปขอพระ ไปกราบพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสัngha แล้วก็ประถวนาว่าให้การ เล่าเรียนของเรางามาก ให้เราสอบได้ต่างๆ ก็เป็น ครรัททาความเชื่อ แต่ถ้ามองด้วยเหตุด้วยผลที่ลึกซึ้ง ขึ้นไปแล้ว พระพุทธเจ้าจะตรัสถึงเหตุ ธรรมทั้งหลาย



มีเหตุเป็นแדןเกิด พระพุทธเจ้าจะตรัสรถึงเหตุของธรรมทั้งหลายนั้น และธรรมทั้งหลายจะดับไป เพราะเหตุดับ เมื่อพระสารีบุตรได้รับฟังธรรมจากพระอัลลัชชิเดระจึงเข้าใจในความเป็นจริงว่า ธรรมทั้งหลายมีเหตุเป็นแדןเกิดทั้งนั้น ไม่ได้เกิดขึ้นโดยๆ แต่ก็มีความเกิดความดับไป หากความเป็นตัวตนไม่ได้ อันนี้คือความลึกลับของพระพุทธเจ้า

ในเบื้องต้นเลย คนเรา ก็คิดว่า ศาสสนานพุทธ จะเป็นศาสโน้อันวนนี้ เมื่อเรารอ้อนวนแล้ว ขอแล้ว ไม่สำเร็จ ก็เกิดความเคลือบแคลลงว่า พระไม่ช่วย เรา ก็ล้มหลักความเป็นจริงไปว่า พระพุทธเจ้า ตรัสว่า “อัตตาหิ อัตตโน นาโน โกหิ นาโน ปโรสิยา” ตนแลเป็นที่พึงแห่งตน ใครจะช่วยเราได้ เราต้องช่วยเหลือตัวเอง เป็นต้น ดังพุทธภาษิตตรัสไว้

เมื่อเราช่วยเหลือตัวเอง สมมุติว่าเราเป็นวัยเรียน เรายังนั่งเพียรในการเรียน ขยันเรียน ขยันท่อง ขยันจำ ขยันอ่าน คือมีฉันทะ วิริยะในเรื่องการเล่าเรียน เอาจิตใจฝึกใฝ่ในการเรียน ใช้สติ ปัญญาคิดพิจารณาอย่างนี้ เรายังสามารถสำเร็จใน



การศึกษาเล่าเรียนนั้นได้ พระพุทธเจ้าของเรามี  
พระองค์เป็นพระบรมโพธิสัตว์มีความขยันหมั่นเพียร  
มีจิตใจฝักใฝ่ มีความอดทนศึกษาคิดประวิทยาการ  
ทั้งหลายจนประสบความสำเร็จเป็นเลิศมาตั้งแต่  
พระองค์ได้บำเพ็ญบารมีมาแล้วนั้นเอง

ดังนั้น ครออยากจะเรียนดี เรียนเก่งก็ต้อง<sup>๑</sup>  
ขยันหมั่นเพียร บางทีมหาพระเจ้าพระสงฆ์ให้  
สำเร็จให้พรเพื่อเป็นกำลังใจให้ แต่เราต้อง<sup>๒</sup>  
ปฏิบัติตามความตั้งใจของเราด้วย แต่ถ้าเกิดว่า<sup>๓</sup>  
เราตั้งใจแล้ว แต่ก็ไม่ทำความเพียร ไม่พยายาม  
ความสำเร็จก็ไม่เกิด เรา ก็อาจจะว่าพระไม่ช่วย  
พระพุทธเจ้าไม่ช่วย พระธรรม พระสงฆ์ไม่ช่วย อันนี้  
คือความเชื่อในเบื้องต้น

เหมือนเราทำการงานประกอบการค้าขาย  
ต่างๆ ทุกคนเกิดมาก็เป็นธรรมดาว่าต้องการ  
ทรัพย์สินสิ่งของมากมาย แต่พระพุทธเจ้าตรัสว่า  
เราต้องทำเหตุ ทำปัจจัยมา อย่างท่านใช้ติกเครชฐี  
ในสมัยพุทธกาลนั้นนี่ ใช้ติกเครชฐีสองพืนองเนี่ย  
มีเหตุ มีปัจจัย ทำบุญมาก ก็เกิดขึ้นมาในสมัย  
พระพุทธเจ้าของเราก็มีทรัพย์สมบัติเกิดขึ้นมา มี



ภูเขากองคำ มีผู้ที่รักษาทรัพย์สินเงินทองของท่าน  
มีแก้วมณีสว่างไสว ไม่ต้องจุดเทียน จุดไฟอะไรก็  
สว่างได้ในบ้านในเรือน อันนี้ก็ เพราะบุญบารมีที่  
ใช้ติดเคราชี้ให้มาแล้วในสมัยก่อน ไม่ใช่ว่าความ  
รู้รายนั้น ทรัพย์สินนั้นจะเกิดขึ้นมาโดยๆ โดย  
ไม่ทำอะไร สติปัญญาของเราก็จะเกิดขึ้นเองได้  
โดยที่เราไม่ได้ทำอะไรเลย ไม่ใช่อ้างนั้น

คำสอนของพระพุทธศาสนาไม่ได้สอน  
อ้างนั้น สอนด้วยความมีเหตุมีผล เมื่อนพากเรา  
มานั่งสมาธิ เรายังต้องมาฝึกเอง มานั่งเอง มา  
พยายามปฏิบัติฝึกจิต เพาะถ้าจิตไม่ได้ฝึกแล้ว  
มันจะเป็นอย่างไร มันก็เหมือนกับเด็กเล็กๆ ที่  
ไม่มีผู้ที่ดูแล ยอมจะมีอันตรายแก่เด็กเล็กๆ นั้น  
มากที่เดียว คลานลงไปตกบ่อน้ำก็ได้ ตกจากที่สูง  
ก็ได้ รับอันตรายจากไฟก็ได้ จากสัตว์ทั้งหลาย  
ที่มีพิษก็ได้ เพราะไม่รู้จักอันตรายอะไร

จิตของคนเรานั้น ถ้าไม่ได้ฝึกแล้ว ปล่อย  
ไปตามยถากรรมแล้ว จิตก็เสียหายเป็นอันตราย  
มากที่เดียว ไม่มีที่พึ่ง ไม่มีคนดูแล ในเมื่อเรามา  
ฝึกจิตนี้ เรายังต้องมีสติสัมปชัญญา มีปัญญา



คอยควบคุมจิตของเราว่าไว้ เพื่อเรียนรู้ในเรื่องของพระพุทธศาสนาให้ลึกซึ้งขึ้น จากศรัทธาความเชื่อธรรมดายังไม่มีปัญญา ที่แรกเราเชื่อ เรายังศรัทธาพระพุทธเจ้าว่ามีจริง พระธรรมของพระพุทธเจ้ามีจริง พระสัมมาสัมพุทธบัตติได้จริง เรายังไม่ปฏิบัติ ในขั้นต้นก็เป็นการอ่อนวน การยึดถือ ความประณานา ความตั้งใจ หรือบางทีก็ติดลินบน ถ้าเราเรียนได้อย่างนี้ เรายังจะทำอย่างนี้ ลือศีล ถ้าเราทำภารกิจ สำเร็จ เรายังจะบันบานไว้ อันนี้ก็เป็นระดับหนึ่งล่ะ เป็นกำลังใจด้วย

แต่ก็อย่าลืมว่าเราจะสร้างความดีกับสิ่งที่เราต้องการ ถ้าเป็นอย่างนี้ เรายังสร้างความดีเอาไว้ทุกวันเลี่ยก่อน สร้างทานเอาไว้ทุกวัน สร้างศีลของเราเอาไว้ทุกวัน สร้างการภูนาของเราทุกวัน เรายังมีทุนที่ดีอยู่ในใจ อันนั้นเบื้องต้นอาจเป็นของผู้ที่ยังไม่มีต้นทุนเลย ก็จะบอกว่าถ้าสำเร็จแล้วจะทำอะไรบ้าง ถ้าทำอย่างนั้นก็เป็นอันตรายอยู่อย่างหนึ่งว่า ถ้าไม่สำเร็จก็จะไม่สร้างความดี แล้วจะเกิดความไม่เชื่อว่าพระช่วยเราไม่ได้ เรายังต้องช่วยตัวเอง พระก็จะสอนว่า เราต้องช่วยตัวเอง พระ



จะช่วยตัวเองก็ต้องปฏิบัติเหมือนกัน ไม่ใช่ว่าบวชเข้ามาแล้วเป็นพระ จิตจะสงบเลยนั้น ไม่ใช่

การเข้ามาบรรพชาอุปสมบทก็เป็นโอกาสที่ดี มีโอกาส มีเวลา เพราะว่าอาศัยญาติโყมเสียสละ ถวายปัจจัยสืบมาแล้ว ท่านไม่ต้องไปหาปัจจัยสี ซึ่ง เป็นการยกลำบากพอสมควรในการดำรงชีวิต อาศัยชาวบ้านชาววัดมาถวายไว้นี่ล่ะ ท่านก็อยู่ได้ ก็มีเวลาเดินทาง นั่งสมาธิ ภารนา ปฏิบัติ ความดี คือมีโอกาส มีเวลาได้มากกว่า แต่ถ้าเกิด มีโอกาสมีเวลามากแล้ว แต่ไม่ปฏิบัติ ความสงบ ก็ไม่เกิดในใจ ต้องพยายามปฏิบัติธรรมะ มีศีล เจริญสมาธิ มีปัญญา มีการทำวัตรเช้า วัตรเย็น ไม่ได้ขาด ทำกิจวัตรหน้าที่ในวัด ในส่วนกลางก็ ไม่ขาด การปฏิบัติของเราก็ไม่ขาด การลอดมนต์ ก็คล่องแคล่ว เป็นผู้ที่ศึกษาเรียนรู้อยู่ อันนี้ก็เป็น บุณ্ঘุศลเกิดขึ้นมา เป็นการพัฒนาจิตของท่าน

ส่วนของมรรคาลัตน์ เรายังต้องพัฒนาตัวเอง พระพุทธเจ้ากล่าวไว้แล้วว่า “อัตตาหิ อัตตโนโน” ตนและเป็นที่พึงแห่งตน เป็นตน ตนนี้ล่ะเป็นที่พึง แห่งตน ถ้าเราไม่ฝึกตน เօาแต่ที่พึงข้างนอกแล้ว



เราจะไม่พากับความดี ไม่พากับค่าสนา ไม่พากับพุทธศาสนาหารือ

เมื่อเรามีความเชื่อมั่นแล้ว เราปฏิบัติตามด้วยต่อมาก็เริ่มเป็นสมาชิก พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าເຂົ້າກຳຫັນດສຕິໄດ້ຕ່ອນເນື່ອງ ດູກາຮູ້ລົມຫາຍໃຈເຂົ້າອອກນີ້ແລະເປັນອາຮມນີ້ ອີງອາບຣິກຣົມພຸທໂທ ອຍ່າງນີ້ເປັນຕົ້ນ ເປັນອຸບາຍໃໝ່ຕົວອານັ້ນມີສຕິອູ່ໃນອາຮມນີ້ ເດືອນ ແລ້ວເຮົາທຳໄປຕ່ອນເນື່ອງ ເມື່ອເຮົາທຳຕ່ອນໄປນາກາ ເຂົ້າ ສຕິຂອງເຮົາອູ່ໃນອາຮມນີ້ເດືອນ ແລ້ວເກີດຄວາມສົງບັນຍາ ມີປຶກ ມີຄວາມສຸຂໃຈເກີດຂຶ້ນ ມີລົມາຊີຕັ້ງມັ້ນ ເຮັກຈະເຮັມເຂົ້າໃຈແລ້ວວ່າ ທີ່ພຣະພຸທອຈຳສອນວິທີກາທຳຈິຕໃຫ້ສົງບັນມີຈິງ ສຽກຫາຈາກຄວາມເຂືອຕ່ອນກີມີປັ້ງຄູາເກີດຂຶ້ນດ້ວຍ

ທີ່ແຮງສຽກຫາເຊຍໆ ຍັງໄມ່ມີປັ້ງຄູາ ເຂົ້ອອູ່ແຕ່ຍັງໄມ່ເໜັນ ເຮັກຈະເຮັມເໜັນດີ່ງຄວາມຈິງຂຶ້ນມາແລ້ວວ່າ ທີ່ພຣະພຸທອຄາສනາສອນນີ້ເປັນອຸບາຍວິທີທຳຄວາມສົງບັນໄດ້ຈິງ ແລະເມື່ອເຮັປັບຕິຕ່ອໄປອີກ ຄວາມສົງບັນຊັດເຈນຂຶ້ນ ມີຈິຕໃຈທີ່ເຢົກເຢັນຂຶ້ນເມື່ອກ່ອນເປັນຄົນໃຈຮ້ອນ ແຕ່ເມື່ອເຮັມປັບຕິ ມີສືລໃຈຮ້ອນອູ່ ແຕ່ກີມີ່ພຸດ ໄມ່ທ່າ ຍັງມີຄວາມຄິດອູ່ ມີ



ความกรอญ มีความพยายามอุดหน  
ไว้ก่อน ไม่พูด ไม่ทำก็เป็นศีล เราจะเห็นความ  
ร้อนในใจว่า เมื่อเรามีความทุกข์โดยโทสะเกิด  
มันมีความร้อนอย่างนี้ ไม่เอาร้อนไปให้  
ใครแล้ว ขั้งมันเอาไว้ก่อน เจริญเมตตาภavana  
กำราบจิตของเราให้เยือกเย็นขึ้นมา

ชีวิตของคนเราเกิดมาก็ตาย ครับ้าง  
เกิดมาไม่ตาย เมื่อเกิดมาแล้วต้องตาย เอา  
อะไรไปได้บ้าง เราเก็บเงินตามมาก ก็ไม่  
เห็นว่าใจจะเอาอะไรจากโลกนี้ไป แม้แต่  
สังขารร่างกายนั้นก็ต้องเอาไว้ในโลกนี้ ตายไป  
แล้วหมดลมหายใจก็ต้องเอาไปเผาทิ้งอีกเป็น  
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ทรัพย์ข้างนอกมีมากมายก่ายกองเอาไป  
ได้ไหม เอาไปไม่ได้ ถ้าตอนมีชีวิตอยู่ ไม่รู้จัก  
เอาทรัพย์นั้นสร้างความดี เอาเก็บไว้อย่างนั้นก็  
ไม่เกิดประโยชน์อะไรมากมาย ถ้าบุคคลที่ฉลาด  
ก็เอาทรัพย์ที่มีอยู่ไปสร้างความดีไว้ในโลก ในพระ-  
พุทธศาสนา ในชาติ ในประเทศไทย ก็จะเกิดประโยชน์  
ขึ้นมาแก่ใจของเรา ความดีนี้มันจะอยู่ในใจ ใจ





ดวงนี้นี่ล่ะสำคัญ มันจะเก็บความดี เก็บกรรมที่ดี และไม่ดีเอาไว้

ที่นี่ถ้าปราณนาว่าเราต้องการมีความสุขในทรัพย์ทุกสิ่งทุกอย่าง เราเก็บต้องสร้างเอาไว้ สร้างทานของเราวา สร้างคีลของเราไว้ เราอยากจะมีปัญญาฉลาดเฉียบแหลม เราเก็บต้องสร้างปัญญาบำรุงมีของเราวา ด้วยการมาศึกษาเรียนรู้ความเป็นจริง ยิ่งปัญญานาทางพระพุทธศาสนา เราเก็บต้องมาสร้างเอาไว้เพื่อมาพิจารณา พระพุทธเจ้าสอนว่า “รูปัง อโนจัง ไม่เที่ยง” เรายังแล้ว เราจำได้ เราคิดได้ แต่ทำไมความไม่เที่ยงยังเกิดกับเรา เราเป็นทุกข์ ความไม่เที่ยงเกิดกับญาติของเรา ทำไม่ใจเรายอมรับไม่ได้ เพราะใจมีความยึด ความถือ

คราวนี้เมื่อเราเข้ามาสู่พระพุทธศาสนาในเบื้องต้น เรียกว่าเข้ามาสู่พุทธศาสนาในระดับหนึ่ง เมื่อตอนต้นไม่ต้นหนึ่งก็มีใน เมื่อเราเข้ามาสู่พระพุทธศาสนาในเบื้องต้น ก็เข้ามาอยู่ในระดับใบของต้นไม้ ต่อมาเราก็มีศรัทธามากขึ้น เรามีคีลสามารถคีล ก็ระดับเปลือกของต้นไม้ แทนบารมีนี้เท่ากับใบหรือสะเก็ดของต้นไม้ แต่ก็สำคัญ ถ้าไม่มี



ทานบารมีเสียสละ พระก็จะอยู่ไม่ได้ ผู้ที่ปฏิบัติก็จะไม่มีโอกาสปฏิบัติธรรมแล้ว

ครานี้เมื่อมาถึงศีล ก็มาถึงเปลือกของต้นไม้แล้ว ถ้าต้นไม้นั้นไม่มีเปลือกดูไม่งาม เมื่อคนเรามีศีลก็ดูดีขึ้นมาแล้ว ครานี้เราก็ต้องเจริญสมາชิ มันยกขึ้นไปอีก เรียกว่าเป็นกระพีของต้นไม้ มันยกขึ้นไปอีก แต่ก็ต้องพยายามทำมันยกลำบากอะไรเช่นนี้ ขอให้เราได้สัมผัสกับจิตที่มีสมາชิลักษณะนั้น แม้จะทำหั้งชีวิตนี้ก์ตามจิตที่มีสมາชิ มีความอิ่มใจ ปิติใจ สุใจนั้นมีได้

เมื่อก่อนอาทมาก็อ่านในตำราเหมือนกัน ตำรา ก็บอกว่าเราเจริญในกายคตตาสติ ดูลามหายใจเข้าออก มีสติการเคลื่อนไหวไปมา ไปทำดูก็ไม่เห็น มีอะไรเกิดขึ้นมาเลย ทำสิ่งนั้นบ้าง ทำข้อนั้นบ้าง ขอนี้บ้าง สับสนไปเรื่อยๆ ก็ยังไม่สงบ ต่อมาก็พยายามทำ พิจารณาอยู่ สงบสัยไปด้วย ปฏิบัติไปด้วย ก็ไปได้เหมือนกัน หลวงพ่อชาท่านบอก จะหมายถึงนักปฏิบัติบางคน บางคนปฏิบัติไปก็สงบสัยไป แต่ปฏิบัติไม่หยุดก็ไปได้ ต้องปฏิบัติไม่หยุด เมื่อปฏิบัติไม่หยุด พิจารณาธรรมฐาน เพ่งความตาย เป็นต้น



ชีวิตทุกคนก็ต้องตาย กรรมฐานนี่เป็นเครื่องอบรมจิตของเราให้สงบนั่นล่ะ เรายieldกรรมฐานบทได้บทหนึ่งก็ได้ เราลองพิจารณา เมื่อเราพิจารณาแล้ว จิตก็เกิดสงบขึ้นมาในกรรมฐานบทนั้น และเรา ก็จะรู้ว่าจิตของเรานึงสงบขึ้นมาได้

อย่างเราจะลึกถึงความตายว่าชีวิตนี้ก็ต้องตาย คนเราเกิดมาก็ต้องตาย อย่างนี้เป็นต้น เท่านั้นแหล่ะ จิตรวมสงบ เกิดลดลงสังเวชใจขึ้นมา ชีวิตของคนนะ มีเงินทองมากมายก็ตาย และก็น้อมมาเป็นธรรมะ ชีวิตของคนมีเงินทองมากมายก็ยัง เป็นทุกข์อยู่ แสดงว่าเงินทองทรัพย์สมบัติข้างนอก ให้ความสุขแก่ใจตลอดไม่ได้ ให้ใจมีความสุขไปตลอดเลยไม่มี ทรัพย์ก็คือเครื่องปล้มใจ ทำให้มันปล้มใจ เป็นความสุขอันเกิดจากวัตถุสิ่งของข้างนอก

บางทีพระท่านก็เป็นชาวต่างประเทศมาบวช ความสุขข้างนอก ความเพลิดเพลินข้างนอก ไม่ได้ เป็นความสุขที่แท้จริงเลย มันมีความสุขที่ต้องแสวงหาไปเรื่อยๆ ท่านต้องการความสุขที่แท้จริง ก็คือทางพระพุทธศาสนา พังแล้วกรรมก็น่าพัง แม้ว่าเป็นพระ เป็นเนตร เป็นมราวาส ถ้าพูดกรรมะ



เป็นธรรมะแล้วก็น่าพัง โอ้ อันนี้เป็นธรรมะ เป็นความจริงอย่างนั้น

ที่นี่คนเราคิดว่า เรา มี ทุ ก สิ่ง ทุ ก อ ย่าง ข า ง น ก อก แล้ว เรา จะ มี ค ว า น ສ ุ ช อย่าง เด ิ ย ว ก ไม่ ใช่ เพราะ ค ว า น ສ ุ ช ข า ง น ก อก น ก ที่ เป็น เห ต ุ ให้ เก ด ค ว า น ทุ ก ช ร ข ึ น มา อ ី ក เป็น ของ ค ु ก น

เมื่อเรามีทรัพย์มากๆ ก็จะมีห่วง มีกังวล เมื่อเราสูญเสียสิ่งเหล่านี้ไปแล้ว ใจก็เป็นทุกชี มีลากก์เลื่อนลาก เรามีศต่ำแหน่งมากๆ ถ้าเกิด มันเลื่อนไปเราก็เป็นทุกชีอิก เมื่อเรามีแล้วก็ต้อง พิจารณาอิก อย่าไปยึดติด มีมากแล้วจะทุกชี มีลาก มีศต มีสธรเสริญ มีคนมาสธรเสริญมากๆ ต่อมามี คนนานินทาก็จะเป็นทุกชีอิกแล้ว เมื่อเรามีความสุขสบายแล้ว ต่อมาเราพลัดพรากจากความสุขนั้น ความทุกชีก็เกิดขึ้นอิก ความห่วง ความกลัวที่จะต้อง พลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกชีอิก นี่เป็นสัจธรรม ความเป็นจริงอย่างนี้

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า พວกเรามาเกิดขึ้น ในโลก ธรรมะที่คุ้กับโลกนี้คือโลกธรรม โลกธรรม มีด้วยกัน ๘ ประการ โลกธรรมฝ่ายที่ดีคือ มีลาก





มียศ สรรเสริญ สุข โลกธรรมฝ่ายที่มั่นเลื่อมก็  
คือเลื่อมลาภ เลื่อมยศ นินทา ทุกช์ เพราะฉะนั้น  
เราต้องพิจารณาเน่องๆ ว่า เมื่อเรามีลาภ ยก  
สรรเสริญ สุข เกิดขึ้น ก็ต้องพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้  
ไม่เที่ยงไม่แน่นะ หรือเมื่อเลื่อมลาภ เลื่อมยศ  
นินทา ทุกช์เกิดขึ้น โอ อันนี้มั่นเป็นธรรมที่อยู่ใน  
โลกนี้นะ เราเกิดขึ้นมาในโลก เราจะมาเจอธรรม  
อย่างนี้

เราต้องพิจารณาแล้ว อันนี้คือเรื่องของสมารถ  
คือเรื่องของปัญญา ถ้าเราไม่มีปัญญา จิตก็จะลุ่มหลง  
ไป ยึดไป ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ทรัพย์ข้างนอก  
มั่นไม่แน่นอนอย่างนี้แหละ สิ่งข้างนอกไม่แน่นอน

หลวงพ่อชาท่านเปรียบเทียบว่า “เราพิง  
อยู่ที่ตอไม้ผุๆ” โอ น่าพัง ลึกซึ้งมากเลยคำนี้  
“เราがらังพิงอยู่ที่ตอไม้ผุๆ” ท่านว่าอย่างนี้  
“ระวังให้ดีนะ” ท่านก็เตือนสติ “ระวังให้ดีนะ  
พิงไปพิงมา ถ้ามั่นยังอยู่ได้ก็สบายใจ แต่เมื่อมันผุ  
มั่นพังไปเมื่อไหร่ เราจะล้มไปด้วย เพราะตอไม้  
มั่นผุอยู่” ท่านว่าอย่างนี้ “มั่นไม่ได้มีแก่นสาร  
นั่นเอง” ถ้ามีแก่นสารต้องใจที่มีธรรมะ



เพราะฉะนั้นที่พากเรามาเกิดนี้ มาเป็นมนุษย์ได้พบพระพุทธศาสนา ใจเป็นมนุษย์แล้วนี่ นับว่าเราเดินเข้าสู่ในทางธรรมะ เราก็ศึกษาในเรื่องของธรรมะ ในเรื่องของกาย ในเรื่องของใจ ที่จะให้รู้อย่างแจ่มแจ้งขึ้นมา เพื่อฝึกใจของเราให้มีสติ มีปัญญา มีที่พึ่ง เมื่อตอนเด็กก็มีผู้ปกครองดูแล เอาใจใส่อย่างดี ใจของเราก็มีสติปัญญาก่ออยู่แล้ว เอาใจใส่ไว้ว่าใจของเรานี่เป็นอย่างไร ใจของเราวันนี้มันวุ่นวายไหม ขณะนี้มันวุ่นวายไหม ใจของเรานี่เป็นสุขหรือเป็นทุกข์

ใจของเรามีที่พึ่งที่แท้จริงหรือยัง มีบ้านที่แท้จริงของเรารึยัง บ้านข้างนอกอาศัยอยู่ชั่วคราว บ้านภายในก็คือใจของเรานี่มีสติปัญญานั้นแหล่ จะเป็นบ้านที่ดีของใจของเรา เราต้องมาปฏิบัติให้ใจของเราเป็นบ้านมีบ้านเสียก่อน ที่อยู่ที่อาศัยของเรา ใจเราต้องมีในธรรมะนั้นเอง

เมื่อพากเรามาพิจารณาแล้ว จะเห็นว่าธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นมีเหตุมีผล ไม่ได้เป็นความเชื่อเพียงอย่างเดียว ถึงเรื่องของสิ่งทั้งหลายที่จะมาดลบันดาลให้เรามีความสุขขึ้นมาได้ มาดล



บันดาลให้เรามีทรัพย์ทั้งหลายเกิดขึ้นมาได้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนว่า ทางแห่งความเลื่อมนั้น มีอยู่ ทางจะไปอยาภูมิไม่สบายนั้นมีอยู่ ก็คือ อยาภูมิ ปากทางแห่งความไม่สบายนแล้ว ถ้าใคร ไปสู่ในอยาภูมิแล้วก็จะไปสู่ความไม่สบายนของ ใจ หรือเกิดในภาพชาติที่จะเป็นทุกข์ขึ้นมาใน ปัจจุบันนี้เอง เราจะเห็นว่าวนรกรออยู่ตรงไหน ก็อยู่ ตรงใจนี้ ใจที่มันทุกข์ทรมาน เป็นใจรา เป็นสุข อยู่ตรงไหน สวรรค์อยู่ตรงไหน อยู่ในใจนี้ สวรรค์ข้าง หน้าก็เกิดจากใจที่เรามีความสุขในปัจจุบันนี้ก่อน ถ้าความสุขในปัจจุบันไม่มี แล้วเราจะไปสวรรค์ได้อย่างไรล่ะ ต้องสุขใจในปัจจุบันนี้ก่อน

หลวงปู่ชาเครยเล่าให้ฟัง มันมีมดด้ำกับ มดแดง โiyมเดยฟังหรือเปล่าก็ไม่ทราบนะ ธรรมะ มดด้ำ-มดแดง มดด้ำกับมดแดงมันกำลังกัดกัน ยกพวกกันมาสองพวก หลวงพ่อท่านก็เขียร์ “ฝ่ายนี้ กัด เอ้า ฝ่ายนั้นกัด” ท่านก็เขียร์ทั้งสองฝ่ายนั้nlà เขียร์ไปเขียร์มา หลวงปู่กินรีก์มายืนอยู่ข้างๆ พอก หลวงพ่อชาดีใจ ท่านก็ว่า “เอ้า ขึ้นสวรรค์แล้ว” พอก ฝ่ายที่เขียร์แพ้ ท่านเป็นทุกข์ก็ว่า “เอ้า ตกนรกแล้ว...



ເຂົ້າ ຂຶ້ນສວರົບແລ້ວ... ຕກນຮກແລ້ວ” ທລວງປູ່ຈາກ ເອ  
ທຳໄມຄວຸອາຈາຍບອກເວົ່ອງສວරົບ-ນຣາມນັ່ງຢາ ອຍ່າງ  
ນີ້ລ່າ ທ່ານກີໄປພິຈາຮາຈານແຈ້ງໜັດວ່າ

ໄວ້ ຄວາມສຸຂໃຈກີຂອສວරົບນີ້ເອງ ຄວາມທຸກຊີໃຈ  
ກີຂອນຮານນີ້ເອງ ອູ່ໃນປັຈຈຸບັນນີ້ເອງ ເກີດຈາກຄວາມ  
ຢືດດືອ ອູ່ໃນປັຈຈຸບັນນີ້ເອງ ຈະສຸຂທຸກຊີໃຈກີເປັນສວරົບ  
ນຣາປັຈຈຸບັນນີ້ ເພຣະະະນັ້ນເຮາກົດຖືໃຈ ສວරົບ  
ກົດອູ່ທີ່ໃຈ ນຣາກົດອູ່ທີ່ໃຈ ນິພພານອູ່ທີ່ໃຫນ ກົດອູ່ໃນໃຈ  
ດວງນີ້ ດ້ວຍເປົ້າເປົ້າປ່ອຍວາງໄດ້ໃນຂະໜົງກີເຮີຍກວ່າ  
“ຕທັກວິມຸຕິ” ທລຸດພັນດ້ວຍປັ້ງປຸງຫຼາຂໍ້ວຽກ ເຮົາຕ້ອງ  
ພໍາຍາມສ່ວັນກັນ ສ່ວັນຄວາມທລຸດພັນດ້ວຍປັ້ງປຸງຫຼາ  
ຫໍ້ວຽກ ໂດຍມອງໂລກນີ້ໃຫ້ເປັນຄວາມວ່າງ ມອງ  
ຕ້ວເຮາໃຫ້ເປັນຄວາມວ່າງ ໄມ໌ມືຕ້ວ ໄມ໌ມືຕົນ ໄມ໌ມື  
ສັຕິວ ບຸກຄລ ຕ້ວຕົນ ເຮາ ເຂາ ມອງຕຽນນີ້ ທຸກລື່ງ  
ທຸກອ່າງເປັນສົມມຸຕິທັນນັ້ນ ເຮາໄມ່ໄປໜ່າຍສົມມຸຕິ

ເມື່ອມີເຮາກີມີເຂາ ມີພວກເຮາກີມີພວກເຂາ  
ມີພຣຄເຮາກີມີພຣຄເຂາເກີດຂຶ້ນມາທັນນັ້ນແລລະ  
ແລະກີເກີດຈາກຕ້ວຕົນນີ້ມີໄໝ ກີມີຕາມສົມມຸຕິອູ່ ແຕ່  
ໃຈອີກລ່ວ່ານັ້ນກີຕ້ອງເຂົ້າໃຈວ່າທຸກລື່ງທຸກອ່າງເປັນ  
“ອນີຈັງ ທຸກຂັ້ງ ອນັດຕາ” ປັ້ງປຸງພະພຸທອເຈົາຕຣລວຸ



แล้วตรงนี้ ก็มาสอนพวกราให้รู้ตาม ให้ฝึกตาม  
ถ้าเราไม่ฝึกแล้วเราจะปล่อยวางได้อย่างไร พระ-  
พุทธเจ้าจะมาทำกิเลสในใจเราให้หมดไปทุกคนก็  
เป็นไปไม่ได้ ตถาคตเป็นเพียงผู้บอกเท่านั้นเอง  
“อักขາตาไร ตถาคตَا” พระพุทธเจ้าตรัสว่า ตถาคต  
เป็นเพียงผู้บอก เราต้องดำเนินนนะ เราต้องตามนะ  
แต่ในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าบอกครั้งเดียว  
พระสังฆ์ดี บรรลูปเป็นพระใสดาฯ  
สกิทาฯ อนาคตมีมากเลย พระพุทธเจ้าเทคนิค  
สำเร็จเป็นพระอรหันต์มากมาย เพราะอะไร ก็เพราะ  
ท่านได้สร้างสมบูรณ์บารมีมากแล้วนั้นเอง

อย่างพวกรากำลังสร้างสมบูรณ์บารมี  
ท่าน ศีล ปัญญา กำลังอบรมอยู่ ต่อมาก้าวสนับ  
บารมีเราเต็มแล้ว จิตสงบนิ่งขึ้นมา มองเห็นกาย  
เราตายอยู่ข้างหน้านี่ มันไม่มีตัวมีตนเลย ไม่ใช่  
เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เห็นกายของเรา  
กายของเข้าเป็นยังไง ก็เห็นธรรมะ เห็นความ  
จริงข้อนี้ก็เป็นพระใสดาบัน ตกลงอยู่ในกระแส  
พระนิพพานแล้วในเบื้องต้น มาเกิดอีกก็ไม่มีชาติ  
ที่ ๔ เหลือเพียง ๗ ชาติ



แต่ถ้าเราไม่เห็นนี่มันจะเวียนว่ายตายเกิดไปป崖วนาน เป็นกับเป็นกับปี เป็นแสนกับ เอาล้านๆๆ นับไปไม่หยุด วันนี้ท่องไปทั้งวันไม่หยุด มันจะกีปีกันล่ะเนี่ย มันมากมาย นี่แค่ท่องวันเดียว ถ้าท่องไปอย่างนี้สักร้อยปีมันจะยาวนานไหม ว้าวส่องสารมันนานนะ ความยาวนานเนี่ย ถ้าเราเพลオเมื่อไหร่นะ จิตไม่ดีจะตกไปสู่อบายภูมิ โอกาสจะเกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์ท่านว่ามันยาก เปรียบกับเต่าตาบอดอยู่กลางมหาสมุทรนั่นล่ะ

เต่าตาบอด ก็คือใจของเรามันบอดนี่ล่ะ กิเลสมันพัดไปพัดมาอยู่เสมอ อารมณ์ก็มาจากทิศทั้งสี่ แล้วเราจะต้านทานไหวไหมหากไม่มีกำลังด้วย อญู่ในความมีดด้วย ไม่รู้หนทางด้วย จะปฏิบัติไปอย่างไร

เมื่อเรามีแสงของพระพุทธเจ้าส่องมาแล้ว แสงสว่างอันได้เสมอด้วยแสงสว่างของธรรมะเป็นไม่มี ธรรมะนั้นสว่างไสวลาดส่องเข้ามาในใจของเราให้ปฏิบัติ ความศรัทธาของเราก็จะมั่นคงขึ้น เมื่อศรัทธามั่นคงขึ้นจนจิตสงบนิ่งขึ้นมา เกิดปัญญาธุสึเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว มั่นคง



ขึ้นมาแล้ว เหมือนกับว่าเราตกไปในกระแลของพระโสดาบันเรียบร้อยแล้ว ศรัทธามั่นคง ไม่หวั่นไหวแล้วนะที่จะปฏิบัติต่อไป เชื่อมั่นในพระพุทธเจ้าพระธรรม พระสังฆมีจริงแล้ว เพราะว่าสัมผัสได้ในใจแล้ว ต่อมาก็ยิ่งลึกซึ้งเข้าไปในใจ ไม่คลอนแคลนงอนแห่นแล้ว อย่างนี้เป็นต้น ก็เกิดจากการปฏิบัติของเรางเอง พึงตัวเองเท่านั้นเอง ไม่ใช่ว่าใครจะมาบันดาลให้เราเป็นได้ ไม่มีพระเจ้าจะมาบันดาลให้เราได้ ไม่มีว่าพระธรรมจะมาบันดาล พระพุทธเจ้าจะมาบันดาลพระสังฆบันดาลให้ ไม่ใช่ เกิดจากการปฏิบัติ

พระฉะนั้นเราต้องมีความเชื่อมั่นอันนี้ไว้ให้ดี ไม่ใช่ว่ามีสิ่งใดจะมาบันดาลให้เราได้ทั้งหมด เกิดจากการปฏิบัติของเรางเอง ดังเช่นเราได้สماทางว่า “พุทธัชชั่น มั่น มั่น สังฆัชชั่น สรณัชชั่น คัจจามิ ทุติยัมปี ตะติยัมปี” นี้เอง เราถ้าต้องปฏิบัติให้เกิดขึ้น ให้เกิดมีในใจ เราจะเล่าเรียนสำหรับเจ้าพระเราเล่าเรียนเขียนอ่านนะ ไม่อ่านหนังสือ ไม่ท่องหนังสือ จะสำหรับเจ้าได้อย่างไร การงานที่เราทำอยู่แล้วเราไม่ขยันในการทำงานจะสำหรับเจ้าได้อย่างไร ไม่คร่าวกันด้วยปัญญา การงานจะออกมามาดีได้



อย่างไร ถ้าเราไม่ปฏิบัติภารนา ให้จะเอาสามาธิมาให้เรา ให้จะเอาศีลมาให้เรา

เมื่อเราเห็นโทษของการเวียนว่ายตายเกิดแล้ว พยายามสร้างความดีเอาไว้ในใจ สะสมเอาไว้ในใจ บุญของเราก็จะมากขึ้นในใจ เพราะการกระทำนั้นเป็นการกระทำอันสุจริต วิจิสุจริต มโนสุจริต ใจอันนี้แหล่งจะเป็นหนทางหรือนำเราไปให้พบรกับคุณงามความดี เป็นการพัฒนาใจให้สูงสุดถึงแก่นของพระพุทธศาสนา สามาธินี้เป็นกระแสของพระพุทธศาสนา เมื่อเรามีปัญญาแล้วถึงเข้าไปในแก่นของพระพุทธศาสนา

เพราะฉะนั้นการเดินทางก็เริ่มต้นจากการให้ทาน แล้วก็มีศีล อนิสังส์แห่งทานศีลนั้นก็จะมีความสุขใจ อิ่มใจ เป็นสวรรค์ เป็นสักกะสวรรค์ต่อมา ให้เราเห็นโทษของสวรรค์นั้นว่ามันไม่แน่นอน มันยังมีเวียนว่ายตายเกิด ความสุขอันนี้ยังไม่แน่นอน จากทานจากศีลนี้ เห็นโทษก็เกอก้มนะ คิดปราถอนาที่จะออกจากการมีสุขนี้ด้วยการมาปฏิบัติ อย่างวันนี้ เราเป็นเงาขั้มนะบารมีนั่นเอง เห็นโทษเห็นภัยของความสุขทั้งหลายที่เรามีอยู่ ก็มาปฏิบัติในวันนี้



คืนหนึ่ง หรือว่าสองวันสองคืนอย่างนี้เป็นต้น

ปฏิบัติเพื่ออะไร เพื่อเรียนรู้ให้เห็นอริยสัจจิ  
คือ ทุกข์ สมุทัย ทุกข์จะมีขึ้น เพราะมีสมุทัยเป็นเหตุ  
เป็นปัจจัย เราต้องการใจของเราที่ปล่อยวาง เรายัง  
ต้องเดินมรรค คือศีล สามาริ และปัญญาให้เกิด ให้ดี  
ขึ้นมาなん่นั้นเอง อันนี้แหล่ะ เรายังจะเห็นว่าพระพุทธเจ้า  
จะอยู่ในใจ พระธรรมอยู่ในใจ พระสังฆะอยู่ในใจ  
ของเรา

ก็ขอให้ตั้งใจ ให้เจริญในธรรมทุกท่าน ทุกคน  
เทอญ.

# ทำไมต้องปฏิบัติธรรม

ตาม - ตอบ



ตาม: ภพมนุษย์เป็นภพที่สามารถปฏิบัติธรรมได้ดีที่สุด นี้เป็นเพราะเหตุใด

ตอบ: มนุษย์นี้เป็นภพที่มีความสำคัญมากเหมือนกันคือพระพุทธเจ้าของเราท่านได้ตั้งสังฆาริชฐานและได้รับพยារณ์ว่าจะได้เป็นพระพุทธเจ้าพระองค์หนึ่งในอนาคต ก็อยู่ในภพมนุษย์นี้ เมื่อก่อนนั้นท่านก็เป็นลูกสาวของกษัตริย์ ตอนนั้นก็สร้างbara มี ยังไม่ได้รับพยារณ์ แต่ในการต่อมาเป็นราชีชื่อว่า สุเมกดดาล ได้รับพยារณ์ว่าต่อไปข้างหน้าจะได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เป็นศากยสกุลนี้ แล้วจะได้เป็นพระพุทธเจ้าชื่อสมณโคดม นีก์อยู่ในภพมนุษย์ อันนี้เป็นจริงเข่นั้น แต่ไม่ใช่ว่าในภพเทวดา

ภพของพระมหาปวิบติให้ถึงพระนิพพานไม่ได้สามารถปฏิบัติได้ เกิดเป็นเทวดาแล้วจะไปสำเร็จในภพเทวดา หรือเป็นพระมหาแล้วไปสำเร็จในภพแห่งความเป็นพระมหาเข้าสู่พระนิพพานนี้ได้ แต่ภพมนุษย์นี้เป็นภพที่เห็นความทุกข์ได้ง่าย สำหรับผู้ที่ประพฤติปฏิบัติจนเป็นผู้ที่มีกำลังสติปัญญามากแล้ว โลก โกรธ หลงก์เบาบางแล้ว มาเกิดอีกชาติหนึ่ง มองเห็นทุกข์ มองเห็นความแก่ ความเจ็บ



ความดาย แล้วก็ประพฤติปฏิบัติในธรรมะ ในคำสอนของพระพุทธเจ้า จนจิตสงบเยือกเย็น จนเกิดสติปัญญา จิตใจก็พ้นทุกข์ขึ้นมาได้ เช่นอย่างพระเธรานุ เดอะหลัยรูปหลัยองค์ ท่านก็มีปัญญาเกิดขึ้นมา ในใจของท่าน ด้วยการสร้างสมบอบรมมาแล้ว โดยเฉพาะทางภาคอีสาน มาพิจารณาดูแล้วว่าพระ เกราะเกิดขึ้นทางภาคอีสานเป็นจำนวนมากที่ทรงคุณ เปื้องสูงนี้เป็นพระอะไร ก็ เพราะเห็นทุกข์ได้ง่าย แล้วก็มีปิตามารดาส่วนใหญ่เป็นสัมมาทิชี ส่งเสริมในการให้ลูกนั้นได้บัวเพื่อที่จะได้บุญ เพื่อให้มีบุญ ได้ยิ่งๆ ขึ้นไป

**ถาม:** การปฏิบัติธรรมโดยมุ่งหวังนิพพานเป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่

**ตอบ:** นิพพานนี้เป็นภาษาบาลี แปลว่า ความเย็น แต่ความโลภ โกรธ หลงนี้เป็นความร้อน ถ้ามีไม่มาก เราก็คุณได้ ถ้ามีมากๆ เข้า มีความโกรธมากขึ้นๆ มันก็ร้อน มีความโลภมากๆ ก็ร้อน มีความหลงมากๆ ก็ร้อน นิพพานแปลว่า ความเย็น เมื่อเรา ละโลภ ละโกรธ ละหลงได้แล้ว นิพพานก็จะเกิด



ขึ้นในใจของเรา ในหลักพุทธศาสนาเราสร้างความดีทุกอย่างนั้น เราจะโลก โกรธ หลงก็เป็นนิพพานแล้ว เป็นแก่นคำสอนของพระพุทธเจ้า เริ่มต้นด้วยการให้ทาน การสมាមานศีล การปฏิบัติสมาธิ จิตของเรากลับขึ้นมาตามลำดับ จนถึงปัญญา

ปัญญาในที่นี้ จากเรามีความเห็นว่า นี่คือเรา นี่ของเรา ปัญญาในทางพุทธศาสนาจะมองในลักษณะเห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้เป็นอนิจจัง ทุกข์ อนัตตา ซึ่งก็เป็นลักษณะอย่างนั้นจริงๆอย่างนี้เรียกว่าเราเข้าใจในธรรมะที่ลึกซึ้ง เรายังมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้แต่ว่าอยู่ด้วยปัญญา จะมีลาก มียศ มีสรรเสริญ สุขกู้รู้จัก ก็มีปัญญา ดีใจกู้รู้จัก แล้วก็枉 ไว้ บางครั้งเลียใจกู้รู้จัก ก็枉 ไว้ มีสติปัญญาฐานะเท่าทันในโลกธรรมที่เกี่ยวข้องกับเราในเบื้องต้น ถ้าเราได้อย่างนี้ ก็เรียกว่าเราจะมีครั้ทภายในพระพุทธศาสนาได้อย่างมั่นคง

ถาม: การนั่งวิปัสสนากรรมฐานสามารถแก้กรรมได้จริงหรือไม่ และสามารถอุทิศส่วนบุญให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วได้จริงหรือ



**ตอบ:** การนั่งวิปัสสนากรรมฐานนี้ เหมือนกับเราสร้างกุศล สร้างกุศลที่ดี ที่ยิ่งใหญ่ กรรมเดิมนี้ก็มีอยู่ ไม่ได้ไปแก้กรรมหรอ กแต่ว่ากรรมใหม่นี้เราก็สร้างมากขึ้นๆ กรรมเดิมนี้ที่จะให้ผลเราไปในอันดับแรก ถ้าเรามีกรรมไม่ดี จะให้ผลเราไปสู่อบายภูมิ

ถ้าเราเจริญสมາธิภวนาได้ถึงระดับหนึ่งแล้ว กรรมที่จะชักนำเราไปสู่ทางที่ไม่ดีจะไม่เกิด เพราะว่ากรรมที่ไม่ดีจะมีอยู่ในใจ จะเป็นเหตุให้เราเกิดกรรม ทำกรรม มีกิเลสที่ให้ทำกรรมต่อไป

สมมุติว่าเราเล่นการพนัน เราดีมเหล้าอยู่เสมอ ต่อมาราสร้างศีล สมາธิ ปัญญาให้เป็นกำลังเห็นโทษว่าการดื่มเหล้าไม่ดี การเล่นการพนันไม่ดี เราเลิกเลย เราหยุดกิเลสที่เคยทำ เมื่อก่อนก็มีกรรม เมื่อก่อนเคยทำก็มี แต่ปัจจุบันนี้เราไม่ทำแล้ว กิเลสนั้นยังมีอยู่ แต่ว่าทำอะไรไว้ไม่ได้ เพราะว่าเราไม่ทำเรียกว่าทำกรรมที่ดีขึ้นมา ทำกรรมที่เป็นกุศลขึ้นมา

เมื่อกรรมที่เป็นกุศลเกิดขึ้นมา ความดีมีอยู่จิตใจสบายเป็นของเบา แผ่ส่วนกุศลไปให้เจ้ากรรมนายเวร ให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลาย เขารับรู้ได้ขึ้นมา เขายังมีความสุข เทวดารับรู้ก้อนุโมทนา เราก็จะมี



ความสบายนี่ เพราะเป็นความดี เป็นความดี ไดราก็ต้องการ แต่ถ้าเป็นบาปไม่มีใครต้องการ เพราะเป็นของหนัก

ถาม: การที่คนเราฝึกการถือศีลและปฏิบัติธรรมแสดงถึงการเป็นคนมีความอดกลั้น แต่ทำไมบางครั้งการแสดงออกนั้น ไม่แสดงถึงความอดทนตามที่ปฏิบัติในวัด ถือว่าปฏิบัติธรรมและถือศีลได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาแล้วหรือยัง

ตอบ: อันนี้ต้องเข้าใจว่าบางครั้งที่มาฝึกหัดปฏิบัติธรรม เรายังสามารถอดกลั้นกิเลสไว้ได้ในบางครั้ง เมื่อมีอารมณ์เข้ามาแล้ว ความอดทนนั้นก็อดทนไม่ได้ เพราะว่าอะไร เพราะว่าความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้นมีอยู่ สติของเรานั้นก็มีขอบเขตจำกัด

การปฏิบัติทานและศีลนั้นปฏิบัติได้ถูกต้องอยู่ แต่ว่าผลแห่งการปฏิบัตินั้นจะค่อยๆ เป็นไปไม่ใช่ว่าเรามาประพฤติปฏิบัติธรรมยิ่งคนเข้ามาวัดนี่ยิ่งโดนเย่อร่าย เอ...เห็นคนนั้นเข้ามาวัดแล้วทำไม่ยังโกรธอยู่เย่อร่าย คนนั้นเมื่อยังไม่ได้เข้าวัด ก็ยัง



ไม่แสดงความโกรธอกมาเท่าไหร่ อย่างนี้เป็นต้น ก็เป็นธรรมดาว่าเมื่อมาประพฤติปฏิปักษ์ มาเจริญสติ นี่ อันนี้ก็เป็นสิ่งที่ดี เป็นบุญ เป็นกุศลแล้ว แต่ว่าสตินั้นยังไม่ต่อเนื่อง บางครั้งความอดทนนั้น เมื่อเจออารมณ์เข้ามา สตินั้นก็อาจจะแตกได้เหมือนกันนั่น ก็ต้องสำรวจใหม่ ตั้งใจใหม่ ฝึกหัดอบรมใหม่ อนิสงส์แห่งการปฏิบัตินั้นจะค่อยๆ ส่งผลไปทีละ น้อยๆ จนมีอนิสงส์มากขึ้นๆ

**ถาม:** ผู้ชายบวชทดสอบบุญคุณพ่อแม่ ผู้หญิง มีการประพฤติที่ดีงาม ไม่ทำให้พ่อแม่ไม่สบายใจ เป็นการทดสอบบุญคุณบิดามารดาได้มากเพียงใด เทียบกับการบวชได้หรือไม่

**ตอบ:** การที่ผู้ชายได้มีโอกาส sama-bhav ที่เรียกว่าเกา ชายผ้าเหลืองนี้ก็หมายความว่า พ่อแม่จะได้ประพฤติปฏิบัติตาม ได้เข้ามาวัด เมื่อลูกชายมาบวชแล้ว จากที่ท่านไม่เคยให้ทาน ไม่เคยสมทานศีล ไม่เคยมาพัง ธรรมก็จะต้องเข้ามาในวัด เพราะว่ามีความรักในลูกของเรานั้นนี่ที่มาบวชนั้น มากอุปถัมภ์อุปปัฏฐานากทำให้เกิดบุญ ทำให้จิตใจสบายขึ้น



ส่วนลูกผู้หลงที่ดึงมาไม่ทำให้พ่อแม่ไม่สบายใจ ก็เป็นการทดสอบบุญคุณพ่อแม่ได้เหมือนกัน ถ้ามีความกตัญญูต่ำทิتا มีคุณธรรมความดีแล้ว อันนี้ช่วยได้ เท่ากับการบวชหรือไม่ อันนี้เท่ากับการบวชได้ การบวชนั้นก็เหมือนกับว่าเราบวชใจของเรานะ เราเป็นคนดี มีทาน มีศีล เรายังการปฏิบัติ อันนี้เรียกว่าการบวชทางใจ

การบวชโดยผ้าเหลืองนั้นเป็นการบวชโดยสมมุติ แต่ถ้าใจเราประพฤติความดีนั้น เป็นการบวชภายในใจของเราที่เป็นวิมุตติ อันนี้ได้บุญได้กุศลมาก หรือเราจะมาบวชซึ่งก็ได้ถือศีลแปด บางครั้งก็ได้ปฏิบัติสมารถ ขักนำพ่อแม่ก็ได้ พระพุทธเจ้าของเราก็เป็นเพศผู้หลงหลายภพหลายชาติ ก็ได้สร้างคุณงามความดีมาก อันนี้มีอานิสงส์ จะได้บุญมากได้บุญน้อย เท่ากันหรือไม่ ก็อยู่ที่บุญ อยู่ที่การกระทำของเรา

ถาม: “ชีวิตของเรานั้นสั้น ไม่รู้จะตายเมื่อไหร่”  
การทำให้ตัวเองมีความสุขโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนจะขัดกับทางสายกลางหรือไม่



ตอบ: ในชีวิตเราลองคิดไปแล้วว่าที่ผ่านมา 20 ปี 25 ปีนั้นนะ ลองนึกย้อนกลับไป จะรู้ว่าเป็นเวลาที่รวดเร็วมาก ชีวิตคนในปัจจุบันอายุขัย 75 ปี อายุขัย ในพุทธกาลก็ 100 ปี เมื่อผ่านไปอยู่ในสมัยนี้ คนที่มีอายุ 75 ปีถือว่าอายุยืน อายุ 75 ปีนี้ไม่นาน ท่านก็เปรียบเทียบเหมือนกับ “หยาดน้ำค้าง เมื่อโ din แสงอาทิตย์ส่องมาก็จะหายไปด้วยความรวดเร็ว” หรือ “ฟองคลื่นในทะเล ในมหาสมุทร อิกไม่นานก็หายไป” ในชีวิตนี้ไม่นาน จะตายเวลาไหน สถานที่ใด เรากำหนดไม่ได้ รู้ฤกษ์ไม่ได้

เมื่อเป็นเช่นนี้ พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เราสร้างความดี ละชั่ว เมื่อเรามีความสุขอันเกิดจากสิ่งที่เราแสวงหาได้ และเราไม่เบียดเบียนคนอื่น เป็นหลักของคีล 5 ที่เราได้สماบทานกัน และคีล 8 ที่เพิ่มขึ้นมา คือในปกติเราจะมีคีล 5 ก็เรียกว่าเราเป็นมนุษย์ เราจะมีความสุขสมควรแก่การเป็นมนุษย์ ถึงจะมีความทุกข์อยู่บ้างก็พอกอนอยู่ได้ อาการอย่างนี้ในเบื้องต้นถือว่าเป็นกัลยานชน คือชนที่มีจิตใจงาม ถึงแม้จะยังไม่ได้บำเพ็ญสูงขึ้นไป แต่ว่าจิตใจมีความพร้อม มีคีลธรรมโดยฤกหลักของพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าสอนให้



มีท่าน ศีล เราไม่เบียดเบี้ยนตนเองและคนอื่น ใช้จ่ายทรัพย์ด้วยความถูกต้อง อย่างนี้ถือว่าถูกตามหลักของพระพุทธศาสนา

ถาม: บุคคลที่ไม่ทำบาป ปกติรักษาศีลห้าอยู่แล้ว และจะมีความจำเป็นหรือไม่ที่จะต้องมาวัดเพื่อฝึกปฏิบัติตัวเอง

ตอบ: ต้องเข้าใจว่าในเรื่องของวัดนี้เป็นสถานที่ฝึกหัดตั้งแต่คนที่ยังไม่มีศีลให้มีศีลขึ้นมา และเมื่อมีศีล 5 แล้วประพฤติปฏิบัติขึ้นมาให้เป็นศีล 8 พอมีศีล 8 แล้วก็เป็นศีล 10 ศีล 227 หรือว่าปฏิบัติภารนาทางจิต ซึ่งอาจจะไม่ต้องเป็นศีล 8 ศีล 10 ศีล 227 ก็ได้ เป็นศีล 5 ก็ได้

ถามว่าจำเป็นไหมที่จะต้องมาวัด ถ้าเราประพฤติปฏิบัติได้ เข้าใจในหลักธรรมแล้ว ไม่ว่าอยู่ที่ไหน ในการประพฤติปฏิบัติ ตรงนั้นก็เป็นเครื่องด้าน内的 เนินให้จิตของเราไปสู่ความดีคือนิพพาน อาจจะแค่อยู่คนเดียว หรือสองคนอยู่ที่บ้าน อยู่ที่โรงเรียน อยู่ที่มหาวิทยาลัย อยู่ที่ทำงาน ตรงนั้นเป็นการประพฤติปฏิบัติแล้ว เข้าไปสู่พระ



นิพพานแล้ว วัดตรงนี้เป็นสถานที่ภายนอก เพื่อที่จะพัฒนาให้จิตของเราไปสู่สถานที่ภายใน คือความสงบสุข คือคุณงามความดี คือนิพพาน

**ถาม:** ในชีวิตของการเป็นชาวราษฎร์สืกว่าภารนา yakma กเนื่องจากการกิจที่ต้องทำ หากมีเวลา มาปฏิบัติธรรมครรจามาสักกี่วัน ถึงจะเรียกว่าได้สะสมกำลังเพียงพอ ก่อนที่จะกลับไปปฏิบัติภารกิจในหน้าที่การงาน

**ตอบ:** เวลาช่วงหนึ่งกี 2-3 วัน นະ 3 วัน ก็ได้ 5 วัน 7 วัน เอาเวลาไปพักผ่อนแล้วก็รวมกำลังนະ มันก็จะได้มากขึ้น แต่ว่าจริงๆ แล้ว มันจะ 3 วัน 5 วัน 7 วัน ก็ตาม ลึ้งที่สำคัญก็คือเราตั้งใจที่จะละอยู่ในปัจจุบันทุกวัน อันนี้สำคัญ ก็คือเท่ากับเราปฏิบัติทุกวันนະ ตอนเข้าก็ได้ ตอนเย็นก็ได้ และบางวันก็มีสติ ดูจิตของเรา จะพัฒนา โลง โกรธ หลง เรา ก็จะรู้เท่าทันมากขึ้น ตัวนี้สำคัญ จะส่งผลให้เรานั่งดีขึ้น ส่งผลให้เราเดินดีขึ้น สติปัญญาเราดีขึ้น เรา ก็จะหลุดไป อาการฟังธรรมะด้วย ก็จะช่วยไปอีก ส่งเสริมสร้างเรา มากขึ้นๆ เมื่อเรามีเวลาสวดมนต์ 15 วัน ถือศีล 8



สักวันหนึ่ง ทำเพิ่มเข้าไปทีละน้อย พอสมควร แล้ว  
จะก้าวหน้าไปอีก

ชีวิตขอร้าวส เวลางานมันจะมากขึ้นๆ ตรงนี้  
ก็จะได้สิ่งอะไรในโลกมากมาย แต่ว่าเวลาของเรา  
ที่จะได้เพิ่มในเรื่องของจิตมันน้อยลงๆ ก็ต้องมี  
เวลาแบ่งมาให้ธรรมะ อย่างอนาคตบินทิกเศรษฐีกับ  
นางวิสาขा มีงานมาก มีเงินมากมาย วันๆ บางที  
ไม่ค่อยได้เข้าวัดเลย เพราะว่ามีงานกับที่จะใช้  
ชีวิตกับสังคม กับประชาชนมาก แต่ว่าก็มีสติใน  
เบื้องต้น ต้องฝึกตรงนี้มากๆ

**ถาม:** การเป็นพระสงฆ์ทำให้ภารนาดีกว่าโยม  
อย่างไร

**ตอบ:** ไม่ต้องเป็นพระ ตรงนี้ขอร้าวส ก็เห็นได้  
ขอให้ปฏิบัติต่อเนื่องเรื่อยๆ มีศรัทธาต่อเนื่องยังไง  
ถ้าเราลงบศรัทธามั่นก็มาเอง มั่นก็ต่อเนื่องเชื่อมโยง  
ไปเอง ไม่ได้เป็นการบังคับนะ เราไม่ได้บังคับจิตใจ  
อะไรมาก เมื่อเราภารนาเห็นก็เกิดศรัทธา อยาก  
ปฏิบัติ อยากภารนา เมื่อทำไปเรื่อยๆ จิตมั่นก็  
ยิ่งเห็นชัดขึ้นเรื่อยๆ อาศัยการได้ยินได้ฟัง อาศัย



อยู่ใกล้กับผู้รู้ที่แนะนำสอน เมื่อเราวาณปัญญาติ  
อย่างนี้ วันหนึ่งเราก็เห็นแจ้งขัดขึ้นมา เมื่อสามอาทิตย์  
มันรวม ปัญญา มันรวม มันก็เห็นชัด บรรลุผล  
เห็นได้อยู่ที่ว่าสนาบารมี ไม่ได้อยู่ที่ว่าเป็นพระ  
หรือเป็นโอม เป็นบรรลุผล ถ้าเราเคยสร้างบารมี  
มาแล้ว ถึงเวลาเราก็เห็นได้ แต่ขอให้เรามีความเพียร  
มีสติ มีสามาธิ แล้วก็พิจารณา มีปัญญา มุ่งมั่นว่า  
ชีวิตของเรานี่ จุดที่สำคัญคือเราจะจะแสดงหาซึ่ง  
ธรรมะ

ทางโลกไม่ใช่ว่าเราจะละการแสดงหา เราก็  
แสดงหาอยู่ แสดงหาทรัพย์อยู่ แต่ว่าว่าพอประมาณที่เรา  
จะอยู่ได้ ไม่เดือดร้อน เพราะเราจะแสดงหาไปมาก  
ก็ต้องคิดว่าตายแล้วเราเอาอะไรไปไม่ได้ เวลาที่เรา  
แสดงหาทั้งหมดมันจะหมดไปโดยที่ไม่เกิดประโยชน์  
ในจิตใจของเรา เวลาที่ผ่านไปแต่ละวันๆ ถ้าเราไม่ได้  
มาแสดงหาจิตของเรายัง มัวแต่แสดงหาสิ่งภายนอก  
มันก็เสียผลประโยชน์ไป

ก็ขอให้เราตั้งใจทำกันจริงๆ สรุดมนต์ทุกวัน  
ภavaนาทุกวัน เจริญทุกวัน ทำใจให้ตั้งมั่นอยู่ในสามาธิ  
แล้วก็ดูคือกษาธรรมะ



## ตาม: การเจริญอานาปานสติในชีวิตประจำวัน ต้องทำบ่อyle แค่ไหน

ตอบ: บ่อyle ดูให้มาก นั่งที่ไหนเราก็ดูลอมหายใจ  
ของเรานั่งพึ่งเทคโนโลยี เราก็ดูลอมหายใจ กำหนดธุก้าไป  
พอเรามีเวลา ก็ต้องมีสติกลับมาที่ลอมหายใจเลย  
แล้วถ้าเราฝึกไปมากๆ เราอาจจะสนทนาระหัวใจ  
เพื่อกันอย่างนี้นี่นั่น ถ้าเราหยุดพูด เราก็กลับมาที่  
ลอมหายใจอย่างนี้ ก็คือมันเป็นฐานว่าอย่างนั้นนี่นั่น  
เข้าพูดไป เราก็ฟังไป แต่ว่าเราไม่ได้ฟังร้อยเปอร์เซ็นต์  
เรา苍งสติอยู่กับลม เพราะถ้าเราฟังร้อยเปอร์เซ็นต์  
ถ้ายินดีก็จะยินดีไปเลย ยินร้ายจะยินร้ายไปเลย เรา  
ไม่ได้ระมัดระวัง ถ้าเราระวังที่ลม พอมีกำลังมากขึ้น  
อารมณ์ที่เข้ามามันก็จะแผ่ เราจะไม่เข้าไปยึดมั่น  
ถือมั่น ซึ่งเราก็ต้องทำมากๆ ทำจนชำนาญในลม  
หายใจ มันจะเป็นวิปัสสนาไปในตัว

ทุกๆ อย่างก็อยู่ที่ลม หมดลอมหายใจก็หมดแล้ว  
คนเราจะโลภ โกรธหลง ในเบื้องต้นมันก็เป็นอย่างนั้น  
แหลก คือเรายังไม่สงบนะ มันจะดูลอมหายใจใหม่ มัน  
จะเอาทุกอย่างล่ะ กำหนดตายกำหนดอวิယาบด มันก็



เลยเกิดความสงสัยว่าเราจะทำอะไร เมื่อونกับเป็นงานหลักของเราอย่างนี้ ต่อมาราก็ต้องคิดว่า เราจะจะต้องมีอะไรเป็นหลักสักอย่างหนึ่ง แต่เราจะต้องมีหลักอันหนึ่งที่เราชำนาญ มันก็เป็นลักษณะอย่างนั้นแหล่ะ

แรกๆ ก็ต้องเรียนพื้นฐาน เรียนไปทุกวิชาเลย ให้มันเรียนรู้ไป อสุภะบ้าง กายบ้าง アナปานสติ เมตตา ต่อมาราก็ต้องพิจารณาว่าอะไรที่เราทำแล้ว รู้สึกสงบได้ง่าย หลวงปู่ชาท่านก็บอกให้ทำอันนั้น กรรมฐานบทนั้น เช่น ความตาย ไปถึงท่านก็พูด เรื่องความตาย ดูลุมหายใจ กายคติ ท่านก็จะพูดอยู่ สามอย่างเท่านั้น เราสงบอันไหนก็ทำอันนั้น ไม่ถึง กับบอกให้ทุกองค์ต้องทำเมื่ออย่างหลวงพ่อชา แต่ให้เรามีหลักว่าจุดหมายก็คือความสงบ แต่ถ้า มันยังไม่เห็นผล อาทิตมาตอนเป็นขรรคาสก์จะมี ลักษณะอย่างโอมอย่างนี้ ทำอะไรไรก็จัดไปเสีย ทุกอย่าง อ่านหนังสือครูบาอาจารย์ อ่านหนังสือ หลวงปู่ชา หลวงปู่เทคน์ ท่านก็สอนธรรมะ ให้ทำบ่อยๆ เรา ก็ เอ และมันจะトイหรือมันจะพยายามก่อนล่ะ แต่เรา ก็ ออดทน พอกองลักษณะค้นคว้า แต่ ก็ ทำอยู่ ทำไป



ลงสัยไป บางทีท่านก็เทคโนโลยี บางองค์ทำไปลงสัยไป ทำไม่หยุดก็ไปได้เหมือนกันอย่างที่ท่านว่า ก็มีที่ลงสัยไป เอี๊ะ มันจะใช่ไหมหนอ ทำไป เราไม่มีความมั่นใจ เราไม่รู้ว่าที่เราเดิน เราเดินไปตรงไหน เดินจากจุดนี้แล้วมันจะไปจุดไหน เป็นอย่างนี้

ความจริงก็คือไปยังจุดของความลงบ เป็นไปให้ลงบ แต่เราก็ทำอย่างนั้น ทำอยู่มันก็ลงบอยู่ แต่มันก็ลงสัยอยู่ ในช่วงนั้นเป็นอย่างนี้ จนกว่ามันจะนิ่ง พอดีมันนิ่งแล้ว ไอ์ความลงสัย มันถึงจะน้อยลง เพราะว่าความลงบมันเกิด ตระบใดที่ความลงบมันไม่เกิด ความลงสัยก็จะเข้ามา มันเป็นนิรណ์ เป็นธรรมชาตินั้นแหลก ถ้าเกิด เรารู้เท่าทันความลงสัย แล้วก็วางแผนไว้มันก็จบแล้ว

ถาม: พожะมีวิธีลดกิเลสอย่างไรบ้าง เพราะในปัจจุบันมีสิ่งยั่วยุหรือกิเลสต่างๆ มากมายเหลือเกิน ตอบ: วิธีการก็ตั้งแต่แรก เรื่องการให้ทาน การให้ทานนี้ทั้งภายนอกภายนอก การให้ทานก็ไม่เฉพาะว่าให้ทานในพุทธศาสนา การให้ทานในคนยากคนจนก็ได้ การให้ทานการศึกษา การรักษาคนเจ็บไข้ได้ป่วยทั้ง



hely การแนะนำความรู้สึกเป็นการให้ทาน หรือการให้อภัยทาน เมื่อเรามีความโกรธเกิดขึ้นมา นี่เป็นการสร้างความดี หรือละความโลภ โกรธ หลงทั้งนั้น

เมื่อเราให้ทานแล้วเรามีศีล เมื่อเรามีศีล มาดูว่าเราอยากรวย คำว่าเรามีศีล เราต้องการความรวย ต้องการมีเงินมากๆ มียศ สรรเสริญ สุขมากๆ แต่ว่าถ้าเราไม่ละเลิกบาป การพนัน การคบคนชั่ว เป็นมิตร การเที่ยวกลางคืน การดื่มน้ำมาหั้งหลาย ก็เป็นเหตุดึงให้เราไปสู่ความโลภ โกรธ หลง หรือว่า เป็นกิเลสทั้งนั้น พระพุทธเจ้าสอนไว้ตั้งแต่แรกว่า ให้เรามีศีลธรรม มีสัจจะ มีความชั่มใจ มีความจริงใจ มีความเสียสละ มีขันติ แล้วก็อยู่ในศีลในธรรม หรือถ้าเรามีหลักในพุทธศาสนาแล้ว เริ่มต้น ตั้งแต่ศีลห้าประการ เมื่อเรามีศีลห้าประการตัวนี้ จะควบคุมกายของเรา วาจาของเรา ควบคุมความโลภ โกรธ หลงเอาไว้ในขั้นหนึ่งล่ะ เรายากขาได้ดี ตรงนี้ก็อเป็นพื้นฐานให้เรามีความอดทน เพราะฉะนั้นเรา อยากรวย อย่างนี้เราก็ทำการงานไปโดยถูกต้อง เราก็ไม่เล่นการพนันในลักษณะต่างๆ วิธีการต่างๆ เพราะอันนั้นจะเป็นทางให้เลื่อม เราก็ไม่ดื่มน้ำมา



ก็ไม่ทำให้เลื่อมเราก็อยู่ในคีลธรรม ตรงนี้แหล่ะ  
ถึงแม้ว่าเราจะไม่มีทรัพย์มาก แต่มีความสงบของจิต

จิตอันนี้สำคัญกว่า แต่คนเรานี้ไปมองในด้าน  
ของวัตถุภายนอกสำคัญกว่า สิ่งเหล่านั้นไม่สำคัญ  
มาก ยิ่งไปลุ่มไปหลงมั่นมากแล้วก็เกิดความวุ่นวาย  
ในจิต แต่ว่าจิตที่มีคุณธรรมความดี อันนี้สำคัญกว่า  
เราต้องกลับมาตรงนี้ เราจะต้องกลับมาในทาง  
จิตตนิยม ถ้าไปในทางวัตถุนิยมแล้ว จิตของเรา มัน  
จะเลื่อมไปๆ แต่เมื่อเราเลื่อมไปมากรๆ เนี่ย มันจะ  
กลับกัน

ในสังคมตะวันตก เขายิ่งจะกลับมาแสวงหา  
ในทางจิต เขาเห็นความวุ่นวาย จึงกลับมาแสวงหา  
ทางจิต เร็วๆ นี้มีอาจารย์จากโรงเรียนนานาชาติ  
แห่งหนึ่ง สอนอยู่ที่แหลมฉบัง มาศึกษาพุทธศาสนา  
เขาได้สนทนากับพระ เขารพยายามศึกษาในทาง  
พุทธศาสนาให้เป็นเครื่องดำเนินในชีวิตของเขานี่  
เป็นรายหนึ่ง ซึ่งก็จะมีมากที่เขามาเดินไปทางนั้น  
แล้วกลับเข้ามาในทางหลักของพุทธศาสนา  
พยายามแสวงหาในหลักของพุทธศาสนา

วันก่อนก็มีสังคมของชาวพุทธในประเทศไทย



อังกฤษ ตอนนี้พยายามจะสร้างสถานที่สำหรับกลุ่ม  
วัยรุ่น กลุ่มวัยกลางคน กลุ่มวัยชรา ให้มาอยู่รวมกัน  
มาใช้สถานที่นั้นด้วยกัน มีกิจกรรมร่วมกัน  
เพื่อที่จะ gob เกือบประโยชน์สังคมของชาวพุทธ  
ขึ้นมา นี่หากดาริขึ้นมา ในกลุ่มนั้นก็เริ่มดำเนิน  
ขึ้นมาเป็นสังคมที่โตขึ้นๆ ประเทคโนโลยีสเตรเลียก  
เหมือนกัน สังคมของชาวพุทธเติบโตขึ้นมา กลับมา  
หาหลักของพระศาสนา

แต่ในทางกลับกัน สังคมของเรากลับจะวิ่ง  
ตามในวัตถุนิยม ก็จะเกิดความวุ่นวาย ไม่สงบ ซึ่ง  
ในประเทศไทยของดีอยู่แล้วคือหลักพุทธศาสนาที่  
ได้รับมอบมาจากบรรพบุรุษ หรือว่าจิตของเราที่ได้  
สร้างความดีมาจึงมาเกิด ถ้าได้ถือหลักด้านในไป  
อย่างนี้จะเกิดความสงบของจิตใจ ซึ่งสำคัญกว่าสิ่ง  
ภายนอก



ເລືອກທາງເດີນຂອງໜົວໃຕ

ຕະ ມກຣາຄມ ແຮຮໂ



เมื่อวานก็เป็นงานปฏิบัติบุชาพระเดชพระคุณ  
พระโพธิญาณเถร ซึ่งเป็นครูบาอาจารย์ของเรา ท่าน  
ได้สร้างวัดหนองป่าพงมา หลวงปู่ชาได้เข้ามาอยู่  
วัดหนองป่าพงตั้งแต่ปีพ.ศ.2497 มาปัจจุบันนี้ก็  
เข้าปีที่ 53 แล้ว วัดหนองป่าพงก็ได้ขยายสาขา  
ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศมากกว่า 200 สาขา  
มีพระภิกษุรวมกันก็ 1,000 รูปขึ้นไป ในสมัยเมื่อ  
30 กว่าปีก่อน มีพระภิกษุประมาณ 500 รูป ปัจจุบันนี้  
มีมาขึ้น ขยายมาเป็น 1,000 รูปขึ้นไป สาขาจำนวนมาก  
ขึ้นเป็นทวีคูณ เมื่อ 30 ปีที่แล้วมีประมาณ 24-25  
สาขา ตอนนี้ถึง 250 น่าจะได้ ก็นับว่ามีผู้มีศรัทธา  
เข้ามาบรรพชาอุปสมบท ตลอดจนพุทธบริษัท มี  
ความเชื่อ ความเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้า  
มีความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสังฆ  
มาถึงปีนี้ในวันที่ 12-17 มกราคม มีการ  
ปฏิบัติบุชา ณ วัดหนองป่าพง ก็จะมีพุทธบริษัท อุบลาก  
อุบลิกาไปร่วมกัน 2,000-3,000 คนเลยทีเดียว  
ก็มากขึ้นทุกปี ในปีนี้มีการรักษาความปลอดภัยใน  
ระดับหนึ่งด้วย เพื่อให้ความมั่นใจ เพื่อให้เกิดความ  
สงบเรียบร้อยแก่ผู้ที่มาปฏิบัติธรรม เป็นการปักกลด



ภารกิจชุมชน ซึ่งรุกขมูลนี้ก็ให้เราปฏิบัติเหมือนกับพระที่ไปคุดงค์ แม้ว่าจะมีเสนานะมาก มีถ้า มีเงื่อนผา มีปราสาท มีวิหาร แต่พระพุทธเจ้าบอกว่าอย่าลืมโคนไม้ เรายังจะได้ปฏิบัติตามพุทธจน์ด้วยแม่เราจะมีตึกрамบ้านช่องใหญ่โต ก็ตาม เมื่อเราไปปฏิบัติบุชาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสัngข์แล้ว เรายังไปอยู่โคนไม้ไปเจริญสมາธิภานา โดยกำหนดครุณายใจเข้า ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า “พุท” ลมหายใจออก “ໂဓ” นั่นแปลว่า “ผู้รู้ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน” เป็นการระลึกถึงในคุณของพระพุทธเจ้าว่าพระองค์ทรงเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

พระองค์รู้เรื่องอะไร พระองค์รู้เรื่องของอธิบัติ  
ความไม่สบายนาย ความไม่สบายนใจ ความคับแค้นใจ  
เป็นทุกข์ ทุกขอริยสัจ ควรกำหนดรู้ พระพุทธเจ้าก็  
กำหนดรู้ครบถ้วนโดยสมบูรณ์แล้ว สมุทัยสัจ ทุกข์  
นี้ไม่ได้เกิดขึ้นมาล้อยๆ ทุกข์นั้นก็มีเหตุ มีปัจจัย  
เหมือนกัน เมื่อมีเหตุปัจจัยอยู่ ทุกข์ก็เกิดขึ้นได้ หมวด  
เหตุ หมวดปัจจัย ทุกข์ก็ดับไป อย่างความไม่ชอบใจ  
ของเราก็เกิดขึ้น เพราะเหตุปัจจัยที่เรียกว่าตัณหา  
การตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา - การตัณหา คือ



ความเพลิดเพลินยินดี ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส  
โภภัจจุพะ ธรรมารมณ์ - ภวตันหา คือความอยากมี  
อยากรเป็นมากขึ้นไป - วิภาตันหา คือความไม่อยากมี  
ไม่อยากเป็น

จิตของเราก็จะถูกตันหานทั้งสามนี้มาครอบคลุม  
อยู่ ทุกข์ก็เกิดขึ้น ถ้าเราไว้เท่าทันความรู้สึกในใจนี่  
ทุกข์ก็ไม่เกิด บางที่เราก็จะพูดว่า เอ ทำไม่ทุกข์จึงมา  
เกิดขึ้นแก่เรา เพราะว่าทุกข์นี่ก็มีเหตุ คือตันหานนี้แหล่ะ  
ที่เป็นเหตุ แล้วที่นี่เราจะพ้นทุกข์ได้อย่างไร พระพุทธเจ้า  
ก็เป็นผู้รู้ จะพ้นทุกข์ได้นั้นก็จะต้องไม่มีตันหา ไม่มี  
เหตุ ถ้าไม่มีตันหา ทุกข์ก็ไม่เกิด ตันหานจะหมดไป  
ได้ก็เรียกว่านิโรสัจ ความพันจากความทุกข์ทั้งปวง<sup>1</sup>  
ความจางคลายของตันหานนั้นเอง “จาโค ปฏินิสสัคโค<sup>2</sup>  
มุตติ อนาคตโย” - จาโค คือความสละทิ้ง - ปฏินิสสัคโค<sup>3</sup>  
คือความสลดดีคืน - มุตติ คือความปล่อย - อนาคตโย<sup>4</sup>  
การทำให้มีมีที่อาศัยซึ่งตันหานนั้นในใจ ถ้าตันหา  
ไม่มีในใจ ทุกข์ก็ไม่เกิด ที่นี่ตันหานทำให้มีมีในใจได้  
จะต้องทำอย่างไร

พระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้ว่าต้องปฏิบัติในศีล ใน  
สมາธิ ในปัญญา นี่ เป็นหนทางที่เราจะอุกอาจความ



ทุกข์ได้ 宦ทางในโลกเป็น宦ทางที่เราจะเดินทางไป ในที่ต่างๆ ทางน้ำ ทางบก ทางอากาศ ทางใต้ดินก็มี เดินทางไปเพื่อให้ถึงจุดหมายปลายทางที่มนุษย์ได้ สร้างกันขึ้นมา จากทางเดินเท้า ทางเกวียน ใช้พานะ ต่างๆ จนพัฒนามาถึงปัจจุบัน ปัจจุบันการเดินทาง ก็จะสะดวก การเดินทางจากประเทศหนึ่งไปประเทศหนึ่ง ก็ใช้เวลาไม่นาน แต่นั่นก็เป็นการเดินทางอยู่ในโลก อยู่ในวัฒนธรรม อยู่ในสังสาร ยังไม่พ้นจากความทุกข์ ไปได้ 宦ทางนี้เป็น宦ทางที่มนุษย์คิดค้นขึ้นมา แต่宦ทางที่ประเสริฐ มีแต่องค์สมเด็จพระศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบ “อริยมรรค” - อริย คือ ห่างไกลจากข้าศึก - มรรค คือทาง ทางที่จะห่างไกลไป จากข้าศึกในใจของเรานั้น

อริยมรรค มีองค์ ๘ ประการ พระพุทธเจ้าเป็น ผู้รู้ รู้แล้วว่าอริยมรรค มีองค์แปดนี้ เป็นทางที่จะทำ ให้ใจของเราไม่ทุกข์ บางทีคนเกิดขึ้นมาในโลกนี้ไม่ได้ เตรียมตัวไว้ก่อนเลย เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้น เพราะมี ตัณหาเกิดขึ้นมา ก็ไม่รู้宦ทางที่จะพ้นทุกข์ไปได้ จึง ร้องครั่งๆ ครวญอยู่อย่างนั้นว่าทำไม่มันทุกข์ ทำไม่มัน เกิดเหตุแบบนี้กับเรา ทำไม่คนอื่นมาโกรเงา ทำไม่



เรางึงเกิดเป็นโรคอย่างนั้นอย่างนี้ คนอื่นมาทำร้าย  
เราต่างๆ ความทุกข์เกิด กิเลสตัณหาเกิดขึ้นมา ทุกข์  
เกิด ก็คร่าความสุขไป รำพันอยู่ในทุกข์นั้น ออกจากทุกข์  
ไม่ได้ แล้วก็ไม่เคยฝึกฝนอบรมจิตใจที่จะออกจากทุกข์  
ด้วย ทั้งที่ไม่รู้หนทางด้วย พระพุทธเจ้าทรงรู้หนทางแล้ว  
ตรัสรู้ขอบได้โดยพระองค์เองแล้ว พระองค์ตีนแล้ว  
เห็นไหมว่าเมื่อเราหลับอยู่ เป็นอย่างไร เรานอนหลับ  
อยู่ เราอยู่ในความฝัน เข้าใจว่าความฝันนั้นเป็นความ  
จริง แต่เมื่อรู้สึกตัวตีนจึงรู้ว่าลิงที่เราคิดว่าเป็นความ  
จริงนั้นมันไม่ใช่ มันเป็นความฝันเท่านั้นเอง ไม่ใช่  
จะถือเอามาเป็นสาระหรือแก่นสาร  
ปัจจุบันนี้พวกเราจะเรียกว่าหลับอยู่ ที่เราตีน



คือตื่นโดยตานิ่อ พระอาทิตย์ขึ้น เราก็ตื่นมาทำงาน ทำการ แต่ว่าใจเรายังหลับอยู่ ใจเรายังหลับอยู่ใน โลกนี้ เมื่อคนนอนหลับไปนั่นล่ะ ตอนนี้ใจของ เรายังหลับอยู่ ก็นึกว่าเรื่องทั้งหลายในโลกปัจจุบันนี้เป็น เรื่องจริงจังทีเดียว เพราะว่าอวิชามั่นครอบงำว่า มีเรา มีของเราเสียแล้ว มันก็มีเรื่องมีราวทั้งหมดที่ เกิดขึ้น เกิดความวุ่นวาย เกิดความเดือดร้อน เกิด เป็นความทุกข์ เพราะว่าใจของคนเรามันหลับอยู่ นั่นเอง แต่องค์สมเด็จพระศาสดาพระลัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ตื่นแล้ว ตื่นจากความหลับให้ทั้งหลาย ตื่นจากความหลงที่ไปยึดนั่นยึดนี้ว่าเป็นของเรา พระองค์ตื่นแล้ว โลก ไกรอ หลง เป็นเหตุให้เกิด ความทุกข์ พระองค์ก็ตื่นแล้ว ตื่นจากความโลภ ความไกรอ ความหลงแล้ว เห็นชัดนะว่าไปหลงยึดมั่น ถือมั่นเป็นทุกข์ มีความวุ่นวาย ความหลงนั้นก็หมดไป มีความสว่างขึ้นมา ความมีดีก็หมดไป

พระองค์ตื่นแล้ว ทั้งตานิ่อ ทั้งกาย ทั้งใจ เป็น ผู้รู้ ผู้ตื่น เมื่อเป็นผู้รู้ ผู้ตื่นแล้วใจก็เบิกบาน เป็น ผู้เบิกบานด้วยธรรม ใจเบิกบานไม่เคร้าหมองอึก มีแต่ ความผ่องใสเบิกบานอยู่เสมอในธรรมะ เพราะพระองค์



เป็นผู้รู้ รู้แล้วว่าต้องปฏิบัติในอริยมรรค มีองค์ ๘ พระองค์ครุฑ์ขึ้นมาแล้วตรัสรู้เป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และมีพระมหากรุณากิรุณลอน ทรงสั่งสอนพุทธบริษัทให้รู้กันขึ้นมา เรียนรู้กันหลายศาสตร์ ศาสตร์ทั้งหลายก็เป็นวิชาเป็นอาชีพที่เราจะมาประกอบอาชีพ แต่ว่าในช่วงชีวิตของเรา เรากลับไม่เคยเรียนรู้เรื่องตัวเองเลย พุทธศาสตร์ ศาสตร์ของความรู้ เราไม่ได้เรียนเลย ส่วนมากเป็นศาสตร์ที่เราประกอบอาชีพ ใจของเรามัวไปปี้ดมั่นถือมั่น ก็เป็นความหลง เป็นความหลบอยู่ตลอดเวลานั้นแหล่ะ

แต่เมื่อเรามานับถือพระพุทธศาสนา เราก็มาปฏิบัติ เรา'nับถือแล้วก็ต้องปฏิบัติตามว่าพระองค์สอนว่าอย่างไร พระองค์สอนเรื่องอะไร ถ้ามีคิดตามว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้เรื่องอะไร พระองค์ทรงสอนอะไรบ้าง เราจะตอบอย่างไร เราจะมีความเข้าใจใหม่แล้วเรามีหลักในการดำเนินชีวิตของเราย่างไร ชีวิตที่เหลืออยู่ของเรานี้ มันก็ไม่น่าก เราจะมีหลักในการดำเนินชีวิตของเราย่างไร ตายแล้วเราจะไปไหน เราก็ตามตัวเอง คนในสมัยพุทธกาลเขามีความเชื่อ ตายแล้วสูญก็มี ตายแล้วเกิดเป็นอะไร



ก็เกิดเป็นอย่างนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า ตายแล้วก็ เป็นไปตามกรรม ก้มมุนาวัตตตี โลโกสัตว์โลภย่อม เป็นไปตามกรรม ถ้าเราสร้างกรรมที่ดี ทั้งทางกาย วาจา ใจ ก็ให้ผลเป็นสุขในปัจจุบันนี้ และจะมีความสุข ในวันข้างหน้า ถ้าเราสร้างกรรมไม่ดี ผลก็เป็นทุกข์ และผลข้างหน้าก็จะเป็นทุกข์อีก

ดังนั้นเราก็ต้องมาพิจารณาว่าเราจะเลือก ทางเดินชีวิตไปทางไหน ทางในโลกนี้เรายังต้อง พิจารณาเลย เราจะเดินทางไกล ทางนั้นจะทุรกันดาร ใหม่ ลำบากใหม่ ทางลำบาก การเดินทางก็ยาก อาหาร ระหว่างทางก็ไม่มี มีอันตรายจากสัตว์ทั้งหลาย จาก โโมยจิร จากการเดินทาง จากอุบัติเหตุมากมาย เรา ก็คงไม่เลือกที่จะเดินทางไปทางนั้น เพราะมัน จะเกิดอันตรายขึ้นได้ ทางไหนที่มั่นคง มั่นเรียบ สะอาดสบายน พร้อมสมบูรณ์ บริบูรณ์ด้วยอาหาร การรับประทาน เดินทางกราบรื่น ปลอดภัย ปลอดภัย จิตใจก็จะมีความสุข เรา ก็ต้องเลือกเดินทางไปทางนั้น เพราะฉะนั้น ทางเดินในโลกเรายังเลือกเลย แล้ว ทางเดินของชีวิตของเราล่ะ เราจะไม่เลือกเดินหรือ ทั้งชีวิตนี้ของเรา เราต้องเป็นผู้เลือก เราต้อง



เป็นผู้เดินด้วย เราก็ต้องใช้สติปัญญาที่จะเดินทางไป ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า ทางนี้ ทางที่จะเดินไปแล้ว จะพบกับความสุข เราอาจจะยังไม่เห็นด้วยปัญญา แต่เรา nave เรายังรักษา เราเชื่อในพระพุทธเจ้า เราก็ทำตามท่านก่อน ทำตามท่านไป พิจารณาไป แล้วจะเห็นว่าที่พระองค์ตรัสสอนนั้นถูกต้องจริงๆ เราไม่มีอะไรไปขัดหรือแย้งคำสอนของพระพุทธเจ้าได้

พระพุทธเจ้าสอนให้เรารู้จักการเลี้ยงสละ การให้ทาน แบ่งปันความสุขของเรา โดยส่วนหนึ่งถวายแก่สมณะพราหมณ์ ส่วนหนึ่งเลี้ยงครอบครัว เลี้ยงบุตรภรรยา สามี เพื่อน ญาติทั้งหลายให้เป็นสุข ส่วนหนึ่งเก็บไว้ยามที่ป่วยไข้ไม่สบาย และเลี้ยงตัวเราเองด้วยพระพุทธเจ้าท่านตรัสสอนเอาไว้ในการให้อวย่างครบถ้วนที่เดียว ซึ่งจะทำให้เรามีความสุขขึ้นไป

คนเราอาจจะมองที่ว่าวัตถุสิ่งของมากๆ แล้วจะมีความสุขมาก ความทุกข์จะไม่มีแก่เราเลย นี่เราก็หลับอยู่แล้ว หลงอยู่แล้ว หลับอยู่ในความฝันอีกแล้ว ว่าจะมีอะไรขึ้นมาหากๆ ทุกสิ่งทุกอย่าง เราจะมีความสุข ความทุกข์ที่เรามีอยู่นี้มันจะแก้ไขได้โดยการที่เรามีวัตถุสิ่งของมากมาย มีแต่สิ่งที่เราถูกใจ น่าประนัน



น่ารื่นรมย์ เรายังจะมีความสุขจริงๆ แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนอย่างนั้น พระองค์ทรงสอนว่า ความสุขนั้น มันจะอยู่ที่ใจของเรานี่ ถ้าใจของเราหัวใจปฏิบัติ หัวใจพอใจของเรามีธรรมะ เราจึงจะมีความสุขที่แท้จริง

เมื่อเราได้วัตถุสิ่งของมาแล้ว ถ้าเราไม่ได้พิจารณา ใจของเราก็จะไปยึด เมื่อใจของเราไปยึดแล้ว ใจก็ต้องห่วง ต้องกังวลสารพัดอย่าง เราก็จะเป็นทุกข์ ขึ้นมาอีก เมื่อวัตถุสิ่งของนั้นมันเสียหายไป ความทุกข์ มันก็เกิดขึ้นมาแก่เราได้อีก เพราะความสุขในโลกนี้ ยังเป็นโลภิยะนั้น มันยังเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ขึ้นมา ความทุกข์มันก็ซ่อนอยู่ในความสุขนั้นเอง

หลวงพ่อชาท่านว่า มันเหมือนกับหน้ามือ หลังมีอนันล่ะ มันอยู่ด้วยกันอย่างนี้ เราเห็นแต่หน้ามือ ไม่เห็นหลังมือ เมื่อมันพลิกกลับขึ้นมา มันก็เป็น ทุกข์ขึ้นมา แล้วเราจะทำอย่างไรล่ะ เรายังต้องมาปฏิบัติ ให้ใจของเราเป็นพุทธะ หากใจของเรา�ังไม่เป็นพุทธะ เรายังต้องก่อน “พุทธโถ พุทธโถ” ยืนเดินนั่งนอน เรายังนึก พุทธโถ พุทธโถ ไว้ก่อน ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ใจของเรา ยังเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เช่นเดียว กับองค์สมเด็จ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็นึกพุทธโถเหมือนกับปลุกเสก



ใจของเราเอาไว้ พุทธโถ พุทธโถ มันยังหลงอยู่ ก็ปลูกเรื่อยๆ  
ใจของเราบันก์จะเริ่มรู้ขึ้นมา เริ่มรู้ขึ้นมา เริ่มลงบั้นมา  
เริ่มลงบั้นมาก ก็เริ่มรู้ขึ้นมาบ้าง ตื่นจากความหลับ  
ขึ้นมาบ้าง ใจที่อาจจะงัวเงียอยู่ ก็ค่อยๆ รู้ขึ้นมา

พระพุทธเจ้าสอนว่า รูปนี้ไม่เที่ยง สังขาร  
ไม่เที่ยง ทุกชีวิตรับอยู่นี่มีเหตุมีปัจจัยจากความ  
ยึดมั่นถือมั่นนั้น ก็เริ่มรู้ เริ่มฟัง เริ่มเข้าใจ เลิกลังเล  
ลงสัย เริ่มอยากจะเรียนรู้ขึ้นมา อยากจะปฏิบัติขึ้นมา  
ทีละน้อยๆ เรา ก็นึกพุทธโถ จิตก์ เริ่มลงบั้นไปอีก เรา  
ก็จะได้ลืมรหัสธรรมขึ้นมา เกิดปิติ เกิดสماธิ เกิด  
ความลงบทางใจขึ้นมา

ใจที่มันว้าวุ่น วุ่นวาย เดือดร้อน เมื่อคนเรา娘  
อยู่บนกองไฟ ทำสماธิสักห้านาทีก็ไม่ได้มันร้อนไป  
หมดเลยดังไฟนรก มันเป็นอย่างนั้น มันร้อนอย่างนั้น  
ให้เราสังเกตดูจิตใจของเรา ตามดูจิตใจของเรา  
ทำไม่ใจมันร้อน ทำไม่ใจเป็นทุกข์ขนาดนี้ ก็ เพราะ  
ใจไม่มีธรรมะ ใจไม่มีความลงบอย่างนี้ เราร้อน เพราะ  
ขาดธรรมะนั้นเอง ก็จะลึกไปได้ลึกพุทธโถ พระพุทธเจ้า  
เป็นผู้รู้ ผู้ดี ผู้เบิกบาน แต่หากใจเรามันไม่เบิกบาน  
แล้ว ใจมันห่อ มันเหี่ยว มันทุกข์ มันระทมอยู่นี้ เพราะ



ขาดธรรมะ ใจมันไม่รู้ ใจมันหลับ ก็ต้องแสงทาง  
แล้ว ทุกขอริยสัจจะเราได้กำหนดรู้ เราเห็นแล้ว เราก็  
แสงทางที่จะพ้นทุกข์ ก็ศึกษาเล่าเรียน แสงหา  
ตัวรับตัวร่า แสงหาครูบาอาจารย์ แล้วก็ลงมือปฏิบัติ  
ให้มีพุทธโถในใจไว้

ท่านก็จะสอนว่า อยากรึใจสงบใช่ไหม  
ไม่ต้องอะไรมากมายเลย เอาพุทธโถนี้ไป ง่ายๆ  
นึกถึงพุทธโถมากๆ ไว้ เราก็จะสงบสัมมา อีกนึงถึงพุทธโถ<sup>๑</sup>  
มากๆ แล้วจะเกิดอะไรขึ้นมา สงบสัมยोกแล้ว สงบสัมย  
ก์ไม่ได้เดินทางเลย เหมือนเราเดินทางมานานอยเดียว  
เราก็สงบสัมย์ว่าทางนี้มันจะใช่หรือเปล่า ทางแยกมัน  
ก็มีมากมาย มันชุขระบอย่างนี้ มันจะใช่ทางไหนหนอ  
ผู้รู้ก็บอกให้เดินไปทางนี้ เราก็ซักจะไม่ค่อยเชื่อ  
เสียแล้ว เริ่มลังเลงสัมม์ เริ่มเคลือบแคลงใจ จนกว่า<sup>๒</sup>  
กลับไปทางอื่นอีก ก็เลยหลงทางไปเท่านั้นล่ะ

ครูบาอาจารย์ก็สอนเอาไว้ว่าให้เราหันถึง  
พุทธโถเอาไว้ ให้ใจมีพุทธโถเป็นอารมณ์ เพราะใจจะ  
มีอารมณ์อยู่ ๕ ประการ หนึ่ง-คิดถึงอารมณ์ที่เรา  
ชอบใจ ก็เป็นกามจันทะ สอง-ถ้าไม่มีความยินดี  
ก็จะหันถึงอารมณ์ที่เราพยายามปองร้ายคนอื่น



คนอื่นทำให้เราเจ็บใจ เราจะต้องโต้ตอบ คิดทำร้าย  
คิดโต้ตอบก็เป็นพยาบาท สาม-ถ้าไม่มีพยาบาท  
จิตมั่นก็ง่วงเหงาหวานอน ใจไปซึ่งไป เป็นถึงมิทธะ  
ลี่-ไม่มีการง่วงเหงาหวานอนก็ฟังช่านไป คิดไป  
ป vroungแต่งไปในอดีตในอนาคต ป vroungแต่งไป วุ่นวาย  
อยู่ในใจนั้นล่ะ บางครั้งก็เกิดความหงุดหงิดใจ  
รำคาญใจขึ้นมา ใครทำอะไรไว้ก็ไม่ถูกใจ รำคาญใจ  
เป็นอุทธัจจกุจจะ ห้า-บางครั้งก็เกิดความลังเล  
ลงสัยในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงขึ้นมา เป็นวิจิกิจชา  
มันเกิดขึ้นอย่างนี้ มันเป็นอารมณ์ของใจ เรา



เรียกว่า “นิวรณ์” เครื่องกังกันคุณงามความดีของ  
จิตของเราไม่ให้ได้รับความสงบ ก็ด้วยอารมณ์ทั้งห้า  
ประการนี้

ครานี้เราจะจะกำราบอารมณ์ทั้งห้าประการได้  
อย่างไรล่ะ ท่านก็สอนว่าให้เรามีอารมณ์ของเรา  
ไว้ก่อน อารมณ์กรรมฐานภานุนา เรียกว่าสมดะ  
กรรมฐาน อารมณ์ที่ทำให้ใจเราสงบ ใจมันฟุ่มซ่าน  
ใจมันลังเลสังสัย ใจมันยินดี ใจมันพยาบาท ใจมัน  
ง่วงเหงาหวานอน ก็ເօາคាំວ່າ “พຸທໂໂ” มาบริกรรมໄວ

เมื่อเราบริกรรมว่าพຸທໂໂ “ຝູ້ ຜູ້ຕື່ນ ຜູ້ເບັກບານ”  
ຝູ້ ຜູ້ຕື່ນ ຜູ້ເບັກບານ เป็นคำภาษาบาลี ลงรวมกันว่า  
พຸທໂໂ พຸທໂໂ ใจของเราก็สงบ เมื่อใจสงบขึ้นมาจาก  
อารมณ์นิวรณ์ทั้งห้า ปิติกเกิดขึ้นมา ความสุขໃຈກ  
เกิดขึ้นมา ความอิ่มใจเกิดขึ้นมา เราอาจจะไม่เคย  
ได้รับเลย ไม่เคยรู้เลย ไม่เคยลืมรสของพระธรรมเลย  
เมื่อเราทำความสงบได้ โอ มันมีความสุขนี่ มันมี  
ความอิ่มใจ มีน้ำตาไหล กายมันเบา อาจจะนั่งไปแล้ว  
แปลกใจเหมือนกันว่าแขนมันหายไปเลย หายไป  
ทีละข้าง เท้าก็หายไปทีละเท้า มันก็ค่อยๆหายไปเรื่อย  
ในที่สุดก็ไม่มีตัวเราเลย ตัวเรามันว่าง เราນั่งอยู่



เหมือนกับนั่งอยู่กลางอากาศ ความรู้สึกใจว่าง ในช่วงนี้ ใจของเราไม่ได้ส่ายไปมาในร่างกาย มัน หดตัวรวมเข้ามาเป็นอรวมณ์อันเดียวแล้ว วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกคคตา มารวมเป็นอรวมณ์อันเดียว มันว่าง โดยมีปิติปราภูชัดขึ้นมา วิตก วิจาร ก็คือ ระลึกถึงลมหายใจ หรือระลึกถึงคำบรรยายว่าพุทธโธ เมื่อวิตกวิจารอยู่กับพุทธโธมากๆ ปิติก็เกิดขึ้นมา ความ อิ่มใจก็เกิดขึ้น เมื่อปิติเกิดมากขึ้น มันก็สุขใจขึ้นมา อย่างที่ชีวิตนี้เราไม่เคยมีความสุขอย่างนี้มาก่อน

จิตที่มันส่งออกไปนั้นเป็นสมุทัย จิตที่กลับเข้า ภายในนี้เป็นมรรค เป็นมรรคภavana และ เป็นอริยมรรค ด้วย ทางอันประเสริฐเลย เมื่อเรามาพุทธโธ พุทธโธ จิตสงบนั่ง ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ไม่คิดไปถึงอรวมณ์ที่เรา ชอบใจ ไม่คิดพยาบาทใคร ไม่่ง่วงด้วย จิตเราก็ตื่น ขึ้นมาแล้ว มันก็เบิกบานขึ้นมาบันอยๆ และ มันค่อยๆ บานขึ้นมา อิ่มใจ เบิกบานใจ มันบอกไม่ถูกที่เดียว ความสุขอันนี้นี่ บันเป็นนิรามิสสุข สุขที่ไม่ได้อาคาย วัตถุลิงของภายนอกมันเป็นสุขภายนในจากการปฏิบัติ

ความสุขมีสองชนิด แต่ว่าคนในโลกก็จะแสวงหา ความสุขอันเกิดจากวัตถุลิงของภายนอกนั่นล่ะ คิด



ว่าใจจะมีความสุข บรรลุความสุข ทรงอยู่ในความสุข ตลอดไป วัตถุสิ่งของภายนอกนั้น พระพุทธเจ้าเคยมีแล้ว พระองค์ก็ทรงทิ้งไป แล้วมาหาความสุขภายในใจ โดยการปฏิบัติความดี พระองค์จึงสอนให้พวกเรามีทาง มีศีลห้าประการ จะได้ไม่วุ่นวาย

เมื่อเรามีศีลห้าประการแล้ว ให้เรามีการทำจิตของเราราให้สงบโดยการภาวนा การภาวนายโดยการระลึกถึงพุทธโณ涅槃เป็นอารมณ์ พุทธโธเป็นอารมณ์ขึ้นมา ตั้งมั่นได้ดีแล้วเป็นอย่างไร จิตสงบ มีปิติ มีความสุข มีความรู้สึกเบิกกายเบาใจ อวย่างที่เราไม่เคยได้รับมาก่อนในโลกนี้ เรายังจะได้เห็นการเปลี่ยนเที่ยบแล้วว่า ความสุขอันนี้เป็นความสุขที่เย็น เย็นกว่า ความสุขอันเกิดจากวัตถุสิ่งของภายนอกอันเป็นวัตถุนิยม เรายังหันมาเป็นจิตตนิยมแล้วฝึกจิต มีเวลาแห่งที่จะไปแสวงหาความสุขภายนอกนั้น ก็เข้ามาเจริญสามารถปฎิบัติ

ท่านก็ไม่ได้ให้ละความสุขภายนอกไปเสียทีเดียว มีศีลห้าประการ มีเวลา ก็มาปฏิบัติสามารถภาวนาวางอารมณ์ข้างนอกเอาไว้ ปฏิบัติจิตของเราให้ได้รับความสงบตามคำสอนของพระพุทธเจ้า



หากวันเราก็ต้องประกอบอาชีพการงาน แล้วเราก็  
มานั่งสมาธิในวันหยุด วันเสาร์สักวันหนึ่ง หรือวัน  
อาทิตย์สักวันหนึ่งก็เป็นวันพระของเรา เราก็ปฏิบัติ  
ธรรมหนึ่งวัน ทำใจของเราให้นิ่ง ทำใจของเราให้สงบ  
ด้วยกรรมฐานพุทธ เมื่อใจของเราเกิดความรู้ขึ้นมา  
แล้ว ความรู้ปฏิบัติตามสมาธิอย่างนี้ เราจะตื่นจาก  
ความหลับ ความ入睡 ความหลงขึ้นมาได้ จิตของ  
เราก็จะตื่นขึ้นมา ได้คิดพิจารณาว่าทุกข์ที่มันเกิด<sup>ขึ้นนี้</sup> เพราะความยึดมั่นถือมั่นนั้น ทุกข์มี เพราะ  
มีความยึดมั่น ถ้าเราไม่ยึด ความทุกข์ก็ไม่เกิด

ความยึดว่ามีเรา มีของเรานี่แหละ ความทุกข์  
มันก็เกิด แต่ความยึดนี้ มันไม่ใช่ว่าจะออกไปง่ายๆ  
หrox ก เราต้องมาปฏิบัติ ต้องมาภาวนा มีศีล มี  
สมาธิ มีปัญญาขึ้นมา ใจของเราตื่นจากความหลับ  
ความหลงทั้งหลาย มีความรู้ขึ้นมาก็เรียกว่าเป็นผู้ตื่น  
ขึ้นมาบ้างแล้วตามพระพุทธเจ้า เมื่อพระพุทธเจ้า  
แสดงธรรม เรายังฟังธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า  
แล้วมาปฏิบัติ ก็เกิดความรู้ขึ้นมา มีธรรมะขึ้นมา  
ในใจของเรา

เมื่อเรามีธรรมะในใจของเรา ในใจเป็นธรรม



เป็นอย่างไรล่ะ ใจของเราก็ตื่นจากความยึดมั่น  
ถือมั่น ตื่นจากความหลง ตื่นจากความเห็นแก่ตัว  
ตื่นจากเราจากเข้าขึ้นมา เมื่อใจของเราตื่นขึ้นมา<sup>๑</sup>  
แล้ว ใจของเราก็มีความว่าง เป็นผู้รู้ขึ้นมา เป็น  
ผู้ตื่นขึ้นมา ใจก็เบิกบาน ไม่เครียดมอง

เราก็ต้องเลือกหนทางในการเดินของเราว่า  
เราจะเดินทางอย่างไร ตอนนี้เราได้กล้ายมาเป็น  
มนุษย์ ถ้าเรารอยากจะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก  
เราก็ต้องมีศีลห้าประการ ถ้าเราสร้างความดี เราจะ  
ไปเกิดบนสวรรค์ เราก็ต้องมีท่าน มีศีล มีภารนาทำใจ  
ของเราให้เบิกบาน มีปิติ มีความสุขใจในความดีนั้น

ความดีนั้นก็เป็นของເບາ ໜັ້ນໄໝມ ສວරຣົກ  
ເກີດຂຶ້ນໃນປັຈຸບັນນີ້ແລະ ເມື່ອເຮົາມີພຸຖໂຄຂຶ້ນມາ<sup>๒</sup>  
ใจของເຮົາເບາສາຍວ່າງໂລ່ງທີ່ເດືອຍວ ໂອ້ ມັນເປັນ  
ຄວາມສຸຂາກວ່າຄວາມສຸຂາໃນມນູຝຍໍ ນີ້ກົດເປັນ  
ສວරຣົກແລ້ວ ມີຄວາມອື່ນໃຈ ປິຕິໃຈ ເພຣະເຫວດານັ້ນ  
ມີອາຮມດົນເປັນທີພຍ໌ ອີ້ວີເປັນພຣມນັ້ນກົດມີປິຕິ  
ເປັນອາຫາຮອງໃຈ ຄວາມສຸຂທີ່ລະເອີຍດັ່ງນີ້ໄປນັ້ນນະ

ມນູຝຍໍກົດມີອາຫາຮຕືອນຄຳຂ້າວ ມີລົມຫາຍໃຈ  
ເຫວດາກົດມີອາຫາຮທີພຍ໌ເປັນທີພຍ໌ຂຶ້ນມາ ພຣມກົດມີ



อาหารก็คือปิติอยู่ในใจ ถ้าปิติหมดแล้ว พระมหากรุณาอยู่ไม่ได้ จิตใจหมดแล้ว ห่อเหี้ยว ก็ต้องกลับมาเกิดในมนุษย์หรือในเทวดาอีก

ฉะนั้นเมื่อพากเรามาปฏิบัติภารนาบุชากล้าว ซึ่งองค์สมเด็จพระศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม พระสังฆ์ ในฤดูปฏิบัติบุชากาจาริยบุชา พระเดชพระคุณหลวงปู่ชา เราก็พยายามภารนา ทั้งเราอยู่ระหว่างนี้ ไม่ได้ไปวัดหนองป่าพง ก็ให้ปฏิบัติภารนาบุชา ทั้งพระภิกขุสังฆ์และญาติโยม หรือถ้าเรามีโอกาสไปที่วัดหนองป่าพง เราก็ไปปฏิบัติบุชาระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสังฆเจ้า ณ วัดหนองป่าพง การปฏิบัติบุชามันก็กลับมาอยู่ในใจของเรานี่ พุทธิ โถ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เมื่อใจของเราเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว ใจของเรاجะเป็นอย่างไร จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้า พระองค์เป็นสุคติ เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี เพราะใจของพระองค์เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว พระองค์ไปไหนก็ไปแล้วด้วยดี ไม่มีลิ่งที่ไม่ดี ไม่มีลิ่งที่ไม่เป็นมงคลเลย

เมื่อพากเราปฏิบัติตามพระพุทธเจ้าแล้ว เราจะมีพระธรรมแล้ว ใจของเราก็จะดีขึ้น เมื่อก่อนใจของ



เราเป็นอย่างไร คิดสารพัดอย่าง คิดดีก็มี คิดไม่ดีก็มี เราดูแล้ว คิดเป็นบุญก็มี คิดเป็นบาปก็มี คิดลงนรก ก็มี คิดขึ้นไปสวรรค์นิพพานก็มี มีหมดทุกอย่างเลย มันก็เป็นธรรมชาติธรรมชาติอย่างนั้นล่ะ เรายังรู้จักว่า โว้ ใจมันยังเป็นอย่างนี้อู่ เราจะอย่างไร เรายังต้อง เอาประโยชน์สิ เหมือนเราเข้าไปในป่า ต้นไม้ที่ ใช้ได้ก็มี ต้นไม้ใช้ไม่ได้ก็มี เครื่อเข้าเควาลย์ก็มี ต้นไม้เป็นหาน้ำก็มี มันรากเต็มไปหมด เราจะทำ อย่างไร เรายังต้องรู้จักเอาแต่ไม่ที่มันเกิดประโยชน์ ต้นไม้ต้นไหนมีประโยชน์ก็เอามาทำประโยชน์ได้ ดังนั้น ในใจของเรามีความคิดที่ไม่ดีก็ทิ้งไป มันไม่เกิดประโยชน์ เราไม่เอาแล้วความคิดเช่นนี้ เป็นบาป ให้ละออกไป มันยังไม่เกิดก็ไม่ให้เกิดขึ้น บ้าจะไม่เกิดขึ้น เรายังต้องพุทธไว้ ความคิดที่เป็น บาปก็เกิดขึ้นไม่ได้ ความคิดที่ดีๆ ก็เกิดขึ้นเรื่อยๆ เมื่อใจของเรารู้ดีขึ้นมาเรื่อยๆ อย่างนี้แล้ว เรายัง บ้าไปเลย ความคิดที่เป็นบ้าเป็นเรายัง การกระทำ บ้าทางกายวิจารณ์ เรายัง พิจารณาละไปเรื่อยๆ ก็เหลือแต่สิ่งที่ดี ความคิดที่ดี ภัยกรรมที่ดี วาจาที่ดี เรายังพยายามเจริญ เรายังพยายามรักษาความดี



ของเราว่า เมื่อรักษาความดีของเราว่าเรื่อยๆ เรายังคงติดถึงพุทธโถ เมื่อใจมีพุทธโถ ใจก็ดี ใจของเราก็ดีขึ้นเรื่อยๆ ตามพระพุทธเจ้า พระองค์เป็นสุคติ เป็นผู้ไปดีแล้ว เมื่อเรามีพุทธโถ ใจเราก็จะดีตามพระพุทธเจ้าของเราไปใจของเราก็จะดีงามขึ้นไปอย่างน้อยความเป็นมนุษย์ก็สมบูรณ์ในใจ จากมนุษย์ตายไปแล้วก็ไปเป็นเทวดาชาติปัจจุบันก็มีความสุขสงบ ตื่นจากความหลง ตื่นจากความหลับ ตื่นทั้งภายนอก ตื่นทั้งภายใน จิตใจเป็นพุทธะ เป็นพุทธโถในใจ เพราะใจเรานั้นจะช่วยให้ดี ทำใจให้ผ่องใส่เป็นบ้านนั้นเอง

ขอให้ตั้งจิตตั้งใจในช่วงปฏิบัติบุชาพระเดชพระคุณหลวงปู่ชา ขอให้เจริญในธรรม ดวงตาเห็นธรรมโดยทั่วทั่วทุกๆ ท่านเทอญ.



“

ถ้าใจของเรารู้จักปฏิบัติ  
รู้จักพ่อ ใจของเรามีธรรมะ:  
เราจึงจะมีความสุขก้าวต่อไป

”

