

วันพระ  
เนกขัมมะ  
และ มรณภัย



ธีรปัญญา



วันพระ  
เนกขัมมะ  
และ มรณภัย



.....  
ธีรปัญญา  
.....



ธัมมปิณฑ



ธรรมกัลยาณธรรม  
หนังสือดีลำดับที่ ๓๕๖

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ  
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มกราคม ๒๕๖๐ จำนวนพิมพ์ ๖,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย ธรรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง  
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

เครดิตภาพ Cagino bhikkhu, ครูอ้อย

ออกแบบ คนข้างหลัง พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม

เฟลต บริษัท นครแผ่นพิมพ์ จำกัด

พิมพ์ที่ บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด โทร. ๐-๒๔๓๕-๘๕๓๐

# คำปรารภ



ความสลับซับซ้อนลึกลับสนในสังคมมนุษย์ที่ทวีคูณเพิ่มขึ้นทุกวัน ทำให้โลกเรามีวันต่างๆ ใหม่ๆ เกิดขึ้นมากมายให้ระลึกถึง เช่น วันสันติภาพโลก วันสตรีสากล วันคุ้มครองสิทธิมนุษยชน วันคุ้มครองสัตว์ป่า หรือแม้กระทั่งวันล้างมือโลก คงเป็นความพยายามที่จะให้พวกเราตระหนักถึงหน้าที่ที่เราพึงกระทำต่อกันและกัน และหน้าที่ของเราต่อโลกใบนี้

แต่ในทางกลับกัน **วันพระ** ที่พวกเราเคยมี กลับค่อยๆ หดหายไปจากปฏิทิน เรากล่าวถึงวันพระกันน้อยลง ส่วนหนึ่งคงเป็นเพราะวันนี้มีความหมายกับเราน้อยลง วิถีชีวิตของพวกเราเปลี่ยนไป ส่วนใหญ่ไม่ได้มีวัดเป็นศูนย์กลางของชุมชนที่เตือนให้เราระลึกถึงจุดหมายที่เป็นโลกุตตระอีกต่อไป อีกส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะวัตถุกามมี

การพัฒนาให้พิสดารหลากหลายออกไปมากมายตามตันทนา และความปรารถนาของพวกเรา อย่างน้อยก็ผลิตเพลินมัวเมา หรืออย่างมากที่สุดก็ถึงกับเป็นการหมกมุ่นถลาลึกลงไปกับวัตถุ กามเหล่านี้ แทนที่จะเห็นโทษและหาทางเป็นอิสระจากมัน คำว่า **เนกขัมมะ** (ออกจกจากกาม) จึงเป็นคำที่ไม่เป็นที่นิยม กันนักและดูออกจะเชยๆ ในโลกปัจจุบันที่รายล้อมไปด้วย วัตถุ กาม พวกเราคงจะลืมนึกไปว่าความเพลิดเพลินในสิ่งเหล่านี้ ไม่ได้ทำให้ภัยจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย หายไปไหน ภัยเหล่านี้ไม่ได้อยู่ไกลอย่างที่เราคิด เราควรเตรียมตัว เตรียมใจกันไว้บ้างไหมสำหรับภัยที่จะมาถึงอย่างแน่นอนนี้ เพราะถึงแม้เราจะแก่งลั้ม มัจจุราชก็ไม่เคยลั้มใคร

บทความนี้เป็นข้อคิดทางธรรมะเกิดขึ้นจากการที่ คุณหม่อัจฉรา กลิ่นสุวรรณได้นิมนต์พระไปถวายภัตตาหาร และทำบุญประจำปีของครอบครัวที่บ้านเนื่องในโอกาส ครบรอบวันที่คุณพ่อคุณแม่ของคุณหม่อจากไป จึงเป็นการ ค่อยกันแบบเป็นกันเอง มีเรื่องส่วนตัวของผู้เล่ามาหน่อย เพื่อยกเป็นอุทธาหรณ์ เริ่มต้นแบบสบายๆ ไปจบลงในเรื่องที่ ค่อนข้างจะจริงจัง เรื่องแบบนี้ก็มีแต่พระเท่านั้นที่จะชวนคุย

ยุคปัจจุบันนี้ ถ้าจะเปรียบก็คงเหมือนกันกับ ยุคที่คนที่กำลังว่านอยู่กับการประกอบรูปแบบใหม่ๆ สวยๆ งามๆ ออกมาประชันขับแข่งกัน โดยไม่ตระหนักถึงระดับน้ำที่กำลังเอ่อท่วมถนนขึ้นมาเรื่อยๆ ที่จริงสิ่งที่เราควรทำคือการต่อเรือมิใช่หรือ เพราะรถไม่ว่าจะสวยสักเท่าไรก็ไม่มีประโยชน์เลยในน้ำ มีเพียงพระธรรมนาวาเท่านั้นที่จะพาให้เราข้ามพ้นห้วงกาม และห้วงความเกิดตาย เพื่อไปให้ถึงอีกฝั่งได้อย่างปลอดภัย จริงแท้ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ในหมู่มนุษย์ผู้ที่ถึงฝั่งแห่งพระนิพพานมีน้อยนัก หมู่มนุษย์นอกนั้นย่อมวิงเลาะอยู่ตามฝั่งในนี้เอง”

แล้วพวกเราละ พร้อมที่จะเริ่มต่อเรือกันบ้างหรือยัง

ธีรปัญญา โณ

๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๓



# คำนำ

## ชมรมกัลยาณธรรม



ธรรมดาของคนตกน้ำ อยู่ในกระแสน้ำอันเชี่ยวและห้วงน้ำลึก ผู้รักตัวย่อมไม่มัวเล่นน้ำอยู่ ย่อมรีบไขว่คว้าหาที่พึ่ง หรือว่ายเข้าหาฝั่งโดยเร็วที่สุด เพื่อความปลอดภัยจากห้วงน้ำที่เต็มไปด้วยอันตรายนั้น แต่ธรรมดาปุถุชนย่อมมีความประมาท ไม่มีความแน่วแน่ในการแสวงหาทางออกจากทุกข์ ชีวิตเราหากเปรียบด้วยการเดินทาง เราก็เดินทางกันมาไกล ผ่านหลักกิโลมาหลายหลัก แต่ละจุดเปลี่ยน จุดผ่านที่สำคัญ เราอาจสะดุ้งหวาดกลัว เกิดความตระหนก ตระหนักในการเตือนตนให้เดินหน้ามุ่งหาสัจธรรม แต่ส่วนใหญ่แล้ว มักเป็นแค่สายลมที่พัดผ่าน มันวูบมาแล้วก็วูบไป ชีวิตของปุถุชนจึงอยู่ในวังวนของอันตรายในวัฏฏะที่หนักอึ้งมาก




เราคงเคยได้ยินสำนวนว่า “วันพระไม่ได้มีคนเดียว” แต่เราผ่านวันพระกันมากี่หนแล้ว มีหนไหนที่เป็นวันพระของเราจริงๆ บ้าง ในชีวิตที่ประเสริฐของสมเด็จพระสุปฏิปันโน ทุกวันของท่านคือวันพระ ท่านมุ่งมั่นแผ้วถางทางบริสุทธิ์ เร่งรุดไปในอริยมรรค เป็นแบบอย่างชีวิตที่สงบเย็นเป็นประโยชน์ที่เราเห็นแล้วอยากเป็นได้บ้าง แต่ในความเป็นฆราวาส วุ่นวายยุ่งเหยิงด้วยภาระหน้าที่ เราจึงยอมรับข้อจำกัดแต่ไม่ยอมแพ้ เราต้องเปลี่ยนวันโยมให้เป็นวันพระมากขึ้น

ในโอกาสที่ข้าพเจ้าได้นิมนต์พระภิกษุสงฆ์ รวมทั้งพระอาจารย์มหาภิรตี ธีรปัญญา มาแสดงธรรมบำเพ็ญกุศลที่บ้านเพื่ออุทิศแด่คุณพ่อคุณแม่ที่จากไป ในช่วงกลางปี ๒๕๕๙ ท่านได้สนทนาธรรมในบรรยากาศที่เป็นกันเอง ธรรมะใสๆ ซื่อๆ ง่ายๆ บอกเล่าเรื่องราวชีวิตพระป่าและครอบครัวฆราวาสดี และมีหลายประโยคที่ข้าพเจ้าฟังแล้วสะดุด หยุดพิจารณา น้อมนำมาสอนตนเตือนตนได้ จึงขออนุญาตท่านพระอาจารย์นำมาเรียบเรียงเป็นหนังสือซึ่งท่านเมตตาตรวจทานเนื้อหาให้ เป็นหนังสือที่ข้าพเจ้ารักและภูมิใจที่ได้แบ่งปัน







อาณิสตส์แห่งธรรมอันประเสริฐนี้ ขอนอบน้อมถวาย  
เป็นพุทธบูชา และถวายเป็นอาจริยบูชาแด่พระสุปฏิปันโน  
ทุกรูปที่ได้มุ่งมั่นแน่วแน่เดินตามปฏิบัติทางของพระสงฆ์สาวก  
พุทธบุตรผู้เป็นเนืองนาบุญอันประเสริฐ และขออุทิศบุญกุศล  
แห่งธรรมทานนี้ให้แก่คุณพ่อจักร และ คุณแม่บุญเลื่อม  
กลิ่นสุวรรณ บิดามารดาที่รักยิ่งของข้าพเจ้า

กราบขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญทุกท่าน  
**ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ**  
ประธานชมรมกัลยาณธรรม  
๓ มกราคม ๒๕๖๐



# สารบัญ

วันพระ วันโยม.....	๑๑
ชีวิตวัยเยาว์.....	๑๙
ศีล ๘ เป็นเครื่องฝึก.....	๒๓
อินทริยสังวรศีล.....	๒๙
ศีลต้องมาก่อน.....	๓๕
สุขอย่างคนฉลาด.....	๔๑
โยมถาม-พระตอบ เนกขัมมะ.....	๔๗
• ชีวิตสมบูรณ์แบบ แล้วทำไมจึงมาบวช.....	๔๗
• สำหรับคนงานยุ่ง.....	๔๙
• พระก็แปลกใจโยม.....	๕๓
• แต่ สว.....	๕๗
• ครอบครั่วมรณสติ.....	๖๐
• เตรียมพร้อมก่อนอำลา.....	๖๕
• จิตที่แตกต่างกัน.....	๖๙
• ตัวอย่างจากคุณย่า.....	๗๔
• ไม่กลัวตาย แต่กลัวเจ็บ.....	๗๙
นำภาวนา.....	๘๓



สุชา เต สมณ ฉายา

ท่านสมณะ

ร่มเงาของท่านเป็นสุขยิ่งนัก

....

ราหุลกุมาร กล่าวกับพระศาสดา



# วันพระ วันโยม



เราควรจะมีสักวันหนึ่งในแต่ละสัปดาห์ใหม่ ที่ให้น้อมมาระลึกนึกถึงสิ่งที่มันไกลตัวออกไปบ้าง พระพุทธเจ้าท่านทรงแนะนำว่า วันพระ ๘ ค่ำ ๑๕ ค่ำ ให้น้อมมานึกถึงพระสงฆ์ที่อยู่ที่วัดบ้าง นึกถึงคุณธรรมความดีงามของท่าน ซึ่งสมัยนี้เราก็ไม่ได้ใกล้ชิดท่านเหมือนอย่างแต่ก่อน สมัยก่อนบ้านเมืองเรามักจะอยู่ใกล้ๆ วัด ตอนยังเด็ก อาตมาอยู่บ้านคุณย่าที่อำเภอพนสนิคม จังหวัดชลบุรี ก็อยู่ใกล้วัดพระก็มีบาณินทบาททุกเช้า คุณย่าก็สอนตั้งแต่เด็กๆ แล้วว่าต้องตื่นแต่เช้าขึ้นมาใส่บาตร แล้วเช้าๆ เรายังเล็กมาก ไม่รู้



เรื่องรู้อาจะไร ก็ต้องออกมาใส่บาตรกับคุณย่าแล้ว อันนี้เป็นกิจวัตรที่เรียกว่าอยู่ในวิถีชีวิตของเรา ได้มีโอกาสเจอพระสงฆ์ตั้งแต่เช้าๆ

ส่วนพระสงฆ์ ท่านได้สวดมนต์ทำวัตรเช้าแล้ว ทำสมาธิแล้ว ท่านก็เดินประคองบาตรเดินย่างออกมาอย่างมีสติ พวกเราอยู่ข้างนอก เราก็โน้มมะลิ ก็ได้ใส่บาตร ได้มีโอกาสใกล้ชิดกับพระสงฆ์องค์เจ้า นี่ก็เป็นโอกาสที่ดี ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า บัณฑิตเมื่ออยู่ในที่ใด ก็จะมองหาผู้ที่มีศีลมีธรรมที่สูงกว่าเรา เขาเรียกว่า “หาเพื่อนาบุญ” จึงจะนับว่าเป็นคนที่ฉลาดจริง คือเราก็มัววุ่นวายอยู่กับเรื่องทำมาหากินอยู่แล้ว ในวันหนึ่งเราก็เจียดเวลาสักนิดหนึ่ง ทำอาหารเพื่อทำวันละช้อนสองช้อน กับข้าววันละถุงสองถุง ช่วยๆ กันในหมู่บ้านนี้ ก็ทำให้พระสงฆ์มีชีวิตรอดได้ เพื่อที่จะนำธรรมะมาให้มาบอกมาสอนกับญาติโยมได้


แต่จริงๆ วันพระนี่ก็เพื่อญาติโยมนะ เพราะสำหรับพระ ทุกวันก็เป็นวันพระอยู่แล้ว แต่วันพระเป็นวันที่ให้โยมได้ระลึกถึงพระเสมือนเป็นญาติคนหนึ่ง เพราะพระจะดำรง

วิถีชีวิตได้ก็ต้องอาศัยญาติโยม ช่วยเรื่องปัจจัยสี่ และเอื้อให้พระได้รักษาพระวินัย ชีวิตพระเรา ในแง่หนึ่งเราก็ขึ้นอยู่กับครอบครัวที่ถวายปัจจัยสี่แก่เรา แต่ในอีกแง่หนึ่งเราก็ขึ้นอยู่กับทุกๆ ครอบครัวเลย ไม่ใช่ครอบครัวใดครอบครัวหนึ่งโดยเฉพาะ ถ้าหมู่บ้านไหนไม่เลี้ยงไม่ดูแลพระ พระก็อยู่ไม่ได้ แต่การที่พระเราบิณฑบาตไปเรื่อยๆ พระเราก็สามารถที่จะมีชีวิตที่เป็นอิสระได้

อย่างชีวิตญาติโยมนี้ไม่มีอิสระใช่ไหม ยังมีเจ้านายก็ต้องแล้วแต่เจ้านายที่ทำงานสั่ง ไม้ันก็มีเจ้านายที่บ้านคอยสั่ง จะทำอะไรเราก็ต้องเป็นห่วงเป็นกังวลเรื่องโน้นเรื่องนี้ แต่ว่าชีวิตของพระนี่ เราอุทิศชีวิตให้กับพระศาสนาได้เต็มที่วันๆ เราก็มุ่งแต่ในเรื่องของคำสอน จะสวดหรือว่าจะเรียนภาษาบาลี ท่องบ้าง ทำสมาธิบ้าง ทำความเข้าใจกับคำสอนบ้าง ชีวิตพระจึงขึ้นอยู่กับทุกคน แต่ขณะเดียวกันก็ไม่ขึ้นกับใครเลย มีอิสระเต็มที่ที่จะเจริญในไตรสิกขา เราก็เริ่มต้นที่ตัวเราเองนั่นแหละ เมื่อเราเข้าใจแล้ว ก็สามารถที่จะแบ่งปันถ่ายทอดความรู้ให้กับญาติโยมได้ โดยที่ชีวิตเราไม่ต้องกังวลในเรื่องปัจจัย ๔ ญาติโยมก็เข้ามาอุปฐากอุปถัมภ์บำรุง แต่







ถ้าญาติโยมท่านไหนทำไม่ถูกต้องตามธรรมเราก็ตัดเตือน  
ได้เต็มที่เพราะชีวิตเราไม่ได้ขึ้นอยู่กับญาติโยมท่านนั้นเท่านั้น  
แต่ขึ้นกับทั้งหมู่บ้าน ถ้าเราทำได้แบบนี้ นี่ก็เท่ากับเรามา  
ช่วยกันรักษาสีบทอดศาสนาไว้

อย่างญาติโยมก็ช่วยดูแลในเรื่องของทานกับวัตถุ ส่วน  
พระก็นั่นหนักในเรื่องของกรรมฐาน งานภายใน ก็มาแลกเปลี่ยนกัน ญาติโยมมาทำบุญถวายทาน พระก็มีหน้าที่มุ่งไป  
ในเรื่องของธรรมะ ขณะที่พระมีวิถีชีวิตแบบอิสระ เรายังรักษา  
วินัยยังชีพของเรา ความรู้ความเข้าใจที่เราได้ เราก็มาแบ่งปัน  
กับญาติโยม อันนี้ก็ถือเป็นการเอื้อเฟื้อกัน พระพุทธเจ้า  
ตรัสว่า เราต่างคนต่างก็มีหน้าที่ของตัวเอง พุทธศาสนานี้  
พระพุทธองค์ท่านก็ไม่ได้ฝากไว้กับคนใดคนหนึ่ง หรือกลุ่มใด  
กลุ่มหนึ่ง แต่ท่านฝากไว้กับพุทธบริษัททั้ง ๔ พวกเราก็ต้อง  
ช่วยกันในการทำหน้าที่ของเราให้เต็มที่ ให้ดีที่สุด



**อุตติฎเฐ หนีปมชเชย**

ไม่ฟังประมาท ในก้อนข้าวที่ต้องลุกขึ้นรับ




# ชีวิตวัยเยาว์



ที่นี่เราในฐานะของคฤหัสถ์ คุณสมบัติอย่างหนึ่งของอุบาสก  
อุบาสิกาแก้ว ผู้จะรักษาศาสนาไว้ได้ต้องมีศรัทธา มีศีล  
และต้องไม่อ้อมในการที่จะฟังธรรมะแล้วนำมาพัฒนาตนเอง  
เพราะเราเป็นสาวก เราก็ถือว่าเราเป็นผู้ฟัง พระพุทธเจ้าได้  
สอนได้เทศน์ไว้ อยู่ในพระธรรม อยู่ในพระไตรปิฎก แล้ว  
ก็มีการเอามาศึกษา เอามาค้นคว้ากัน ศึกษาเล่าเรียน มี  
ความรู้แล้วก็เอามาแบ่งปันกัน นี่ก็ถือว่าเราได้แบ่งบุญกันในส่วน  
ต่างๆ





สมัยก่อนอาตมาก็ไม่ค่อยเข้าใจพวกนี้เท่าไหร่นะ ตอนเด็กๆ คุณย่าก็พาไปวัด วันไหนเป็นวันพระก็ไม่ได้ใส่บาตร เพราะว่าคุณย่าจะไปทำบุญที่วัด จะเป็นประเพณีหลายๆ ที่เลย ที่วัดจากแดงก็เป็นอย่างนั้น ถ้าเป็นวันพระ พระบางสายจะงดบิณฑบาต เพื่อให้ญาติโยมมาทำบุญที่วัดแทน เพราะแต่ก่อนนี้ วันพระคือวันหยุดใช่ไหม ญาติโยมก็หยุดจากงานแทนที่ว่าจะต้องรอพระอยู่ที่บ้าน โยมก็เดินมาที่วัด มาทำบุญมาฟังเทศน์ด้วย

สมัยตอนเด็กๆ อาตมาก็โตมากับคุณย่า คุณแม่ก็กำลัง train เป็นแพทย์เฉพาะทางอยู่เมืองนอก ไม่เคยรู้จัก ไม่เคยเห็นหน้าแม่ กว่าจะได้เห็นหน้าแม่ก็อายุ ๓ ขวบแล้ว โตมากับคุณย่า วันไหนถ้าตื่นมาไม่เจอตัวคุณย่านอนอยู่ข้างๆ ก็รู้ว่าวันนั้นคือวันพระ แล้วคุณย่าจะเข้าครัวแต่เช้า รีบหุงหาอาหาร แล้วก็ไปวัดกัน ถ้าวันไหนวันพระ เราก็ได้ไปวัดวันนั้นแหละ คุณย่าก็จะถวายอาหารแล้วก็นั่งฟังธรรมแบบนี้แหละ เราจะวิ่งเล่นอยู่รอบๆ เล่นอยู่ตามข้างนอก ไม่ค่อยรู้เรื่องอะไรหรอก แต่เรารู้เรื่องแล้วว่าวันไหนเป็นวันพระ เพราะว่าคุณย่าจะยิ้มแย้มแจ่มใส หากลับเราก็จะพาคุณย่าแวะเข้า



ร้านของเล่น แล้วเราก็ได้ของเล่นติดไม้ติดมือกลับมา  
ทุกวันพระ จึงเกิดความประทับใจ มีความรู้สึกที่ดีในวันพระ  
แล้วก็พลอยได้อานิสงส์วันพระไปด้วย

แต่เดี๋ยวนี้เราก็ไม่มีกิจกรรมอย่างนั้นแล้ว แต่ว่าเราก็  
น้อมเข้ามาได้ ถ้าเราคิดว่าวันพระวันหนึ่ง เรามาอยู่กับพระ  
ทำวันของเราให้เป็นวันที่ประเสริฐ เพราะคำว่าพระก็แปลว่า  
ประเสริฐ ภาษาอังกฤษจะใช้คำว่า Holyday นี้ไม่ใช่วัน  
shopping เหมือนอย่างทุกวันนี้ละ แต่เป็นวันที่ต้องทำ  
จิตใจให้เราเป็น Holy ก็คือมีความเป็นพระ Holy เรียก  
ว่า ศักดิ์สิทธิ์ ด้วยความที่เราเข้าไปใกล้พระขึ้นไปทุกทีๆ





## ศีล ๘ เป็นเครื่องฝึก



อย่างวันพระสมัยก่อน เราก็จะถือศีลอุโบสถ รักษาศีล ๘ กัน ปกติโยมก็ต้องมีศีล ๕ เป็นปกติอยู่แล้ว นี่เรียกว่าเป็นคุณสมบัติของความเป็นมนุษย์ ถ้าเรารักษาศีล ๕ ยังไม่ได้ ก็เท่ากับเราขาดทุนนะ เพราะว่าจิตที่จะเกิดขึ้นมาตอนที่ ปฏิสนธิจากภพที่แล้ว แสดงว่าได้วิบากผลมาจากจิตที่เป็น กุศลจึงได้มาเกิดมาเป็นมนุษย์ ไม่อย่างนั้นเราก็เป็นสัตว์ เดี่ยวรัจฉาน เห็นไหมรอบตัวเรามีเดียรัจฉานเยอะเยอะไปหมด เลย หรือไม่ว่าพวกอบายภูมิทั้ง ๔ โอกาสที่เราเป็นมนุษย์ได้ อย่างนี้ แสดงว่าเรามีพื้นฐานจิตที่ดีอยู่แล้ว แต่ถ้าเราอยาก





จะฝึกหัดปรับปรุงให้มากขึ้น เราก็มาพากันทำสัปดาห์ละ  
ครั้งหนึ่ง มารักษาศีล ๘ รักษาอุโบสถศีล เราก็มาฝึก

ฝึกอะไรบ้าง เราก็ฝึกในแง่ของการใช้ชีวิตให้เป็นอยู่  
ง่ายขึ้น เรื่องอาหารก็รับประทานเฉพาะช่วงเช้า ตัดความกังวล  
เรื่องการหาอาหารในช่วงหลังเที่ยงออกไป สมัยก่อนต้อง  
ยุ่งเรื่องทำอาหารเยอะนะ ตอนเอาตมาเด็กๆ เห็นคุณย่า วันๆ  
ง่วนอยู่แต่การทำอาหาร ตอนบ่ยายๆ ก็ได้ยินเสียงครกตำแล้ว  
เราเคยคิดนะ ทำไมชีวิตถึงต้องยุ่งยากขนาดนั้น เดี่ยวนี้  
พวกเราอาจจะไม่ต้องทำเองแล้ว ซื้อหาอะไรก็ได้ แต่ว่า  
เรื่องอาหารมันก็ต้องยุ่งยากนั้นแหละ ต้องคิด ต้องปรุงแต่ง  
ถ้าเราไม่ต้องเป็นกังวลเรื่องนั้น ตัดความกังวลได้ ทำ  
เฉพาะแต่ช่วงเช้า ก็ช่วยท่นเวลาและประหยัดแรงงานไปได้  
เยอะ

ศีล ๘ นั้นเป็นเรื่องของการลดความสุขจากการบันเทิง  
ต่างๆ ลง เราก็มาลองลดเรื่องการติดต่อสื่อสารต่างๆ ลงไป  
บ้าง วันพระเราลองมาอยู่กับตัวเราเอง มาฟังเทศน์ฟังธรรม  
นั่งสมาธิ ทำในสิ่งที่ เป็นสาระของชีวิตกันบ้าง หรือว่าในเรื่อง

ของการนอน ปกติเราชอบหาความสุขจากการนอน นี่ก็เป็น การที่เราชอบตัดความยุ่งยากความทุกข์ยากออกไป เรียกว่า เราไม่อยากจะรับรู้ ในสิ่งที่ียากๆ แต่ก็ทำให้เราตัดโอกาส ในการเข้าใจความทุกข์ออกไปด้วย เราก็ลองมานอนเท่าที่ เราจำเป็น ดูซิว่าเรานอนเท่าไรถึงจะพอ พอตื่นมาเราก็ รีบชวนชวาย ทำกรรมฐานเพื่อทำความเข้าใจทุกข์ ส่วนศีล ข้อที่ ๓ ถ้าเป็นของศีล ๕ ก็เกี่ยวกับเรื่องของกาเมฯ ผิดลูก ผิดเมียเขา ถ้าเป็นศีลข้อที่ ๓ ของศีล ๘ ก็เป็นการตัดความ กังวลในเรื่องเพศซึ่งเป็นเรื่องกามที่หยาบออกไปทั้งหมดเลย อันนี้ก็เท่ากับว่าเราทำจิตของเราให้พร้อมที่จะเอื้อต่อความ ละเอียดอ่อน ทำจิตของเราให้เกิดความสงบ เวลามาฟังเทศน์ ฟังธรรมจะได้พร้อมที่จะรับธรรมะได้ ส่วนการฟังธรรมะ นั้น เตียวนี้เราหาได้ไม่ยาก ธรรมะของครูบาอาจารย์ เรามี เยอะแยะ อย่างชมรมกัลยาณธรรมก็คงมีอยู่มาก บางที่เรา มาร่วมกันฟัง มันก็มีส่วนที่อยู่เหมือนกัน

สมัยก่อนบวชตอนอาตมาอยู่ต่างประเทศเริ่มสนใจ ธรรมะแล้ว ตอนนั้นก็รักษาศีล ๕ เป็นปรกติ แล้วก็รักษา ศีล ๘ สัปดาห์ละครั้ง แล้วเราก็จะหากัลยาณมิตร สำคัญนะ



กัลยาณมิตร เรียกได้ว่าเป็นหนึ่งร้อยเปอร์เซ็นต์ของชีวิต  
พรหมจรรย์ พระอานนท์บอกว่าสำคัญแค่ครึ่งเดียว แต่  
พระพุทธเจ้าตรัสว่าไม่ใช่หรอก กัลยาณมิตรคือทั้งหมดเลย  
หมู่สัตว์ที่มีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา อาศัยเรา  
தாகตผู้เป็นกัลยาณมิตร จึงพ้นเกิด แก่ เจ็บ ตาย นั่นได้  
พวกเราก็มเหมือนกัน ต้องอาศัยกัลยาณมิตร ก็คือช่วยกันแนะนำ  
พระพุทธเจ้าทรงเป็นกัลยาณมิตรที่ประเสริฐที่สุด ตอนนี้อย่าง  
ก็ไม่อยู่แล้วก็เหลือแค่พระธรรมและพระสงฆ์ ที่ช่วยกันสืบ  
ศาสนา เราอาศัยท่านเป็นกัลยาณมิตรได้ ฟังเทศน์ฟังธรรม  
ของท่านแล้วก็น้อมนำมาปฏิบัติ จะได้ยกจิตให้สูงขึ้นด้วย  
สิ่งที่เป็นธรรมะ เป็นกุศล ไม่เปิดให้มารมันได้ช่อง ปกติมาร  
มันหาช่องเข้าตลอดเวลา คือการที่เราคอยคิดถึงแต่เรื่องตน  
หรือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตน ชีวิตความเป็นอยู่ที่จะต้องมีความ  
เกี่ยวข้องมากมาย ส่วนมากมารจะเข้ามายุ่งอยู่เรื่อยๆ ฉะนั้น  
เราต้องหาวิธีที่มารจะไม่เข้ามายุ่ง อันนี้ก็คือเรารับไตร-  
สรณคมณ์ รักษาศีล ๕ เป็นป้อมปราการอันดับแรก เพิ่ม  
ศีล ๘ เข้ามา ก็จะเน้นเรื่องของการสังวร สังวรอินทรีย์  
ต่างๆ ในเรื่องของตา หู จมูก ลิ้น กาย

ถ้าเราปฏิบัติธรรม เราจะสังเกตเห็นว่าสิ่งเหล่านี้มันจะ  
ไปคู่กัน การสังวร อินทรีย์ กับสติอินทรีย์ สมာธิอินทรีย์ คือ  
ศีลที่เรารักษา อย่างศีล ๕ ศีล ๘ นี้ เป็นศีล เขาเรียกว่า  
เป็นศีลหลักหรือปาติโมกขสังวรศีล ซึ่งมันเป็นโครงร่าง  
เป็นกรอบที่ติดอยู่แล้ว แต่ว่าอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญมาก ก็คือ  
อินทรีย์สังวรศีล อันนี้เป็นสิ่งที่คนในยุคปัจจุบันบางที่เรา  
ไม่ค่อยได้ใส่ใจตรงจุดนี้ เพราะว่าถ้าเราไม่สำรวมสังวรอินทรีย์  
ทวารของเราจะเปิดช่องให้กับมารมาจัดการเราได้ง่าย ท่าน  
เปรียบเหมือนกับว่าบ้านเมืองไม่ปิดประตูเมือง พวกโจร  
มันก็เข้ามาปล้นทรัพย์สมบัติได้ ถ้าเรามีทรัพย์สมบัติ มีกุศล  
ธรรมต่างๆ เช่นหิริ โอตตัปปะ ศรัทธา ความเพียร ปัญญา  
อะไรเหล่านี้ทั้งหมดเป็นกุศลธรรม แต่พอเราไม่รักษาอินทรีย์  
สังวร พวกอกุศลหรือพวกมารอสูรนี้ มันก็เข้ามาขโมย  
มาปล้นชิงเอาไปได้

“ กามอยู่ที่ไหน ความกลัว ความกังวลก็อยู่ที่นั่น ”






# อินทรียสังวรศีล



เพราะฉะนั้นสิ่งแรกที่เราต้องมีก็คือ เราต้องรักษาทวาร  
ของเราไว้ให้ได้ กั้นไว้ก่อน อย่าให้กิเลสเข้ามา เพราะถ้ามัน  
เข้ามาแล้วมันเอาออกยากนะ ลองสังเกตดูนะ ถ้ามันไม่เข้ามา  
แต่แรก มันจัดการไม่ค่อยยากเท่าไร แต่พอปล่อยให้มัน  
เข้ามาแล้ว มันมาติดอยู่ในใจเรา ติดอยู่ในตาเรา ติดอยู่ใน  
หูเรา บางทีเราไปฟังอะไรมา มันก็ติดอยู่ในเรื่องราวต่างๆ  
ที่เราต้องคอยคิด การที่เรามีวันสำหรับพระบ้าง จะได้เพิ่ม





ความสำรวมระวัง มีอินทรียสังวร เหล่านี้จะมีผลให้จิตใจเราสงบ หนึ่ง ใต้ง่ายมากขึ้น เหล่านี้มันจะเกื้อกูลกัน การที่มีอินทรียสังวรในชีวิตประจำวัน แล้วเมื่อเรามา นั่งสมาธิ หรือทำสมาธิในรูปแบบ จิตก็จะนุ่มให้สงบใต้ง่ายขึ้น และเมื่อเผชิญอารมณ์ต่างๆ ในขณะที่นั่งสมาธิ เราก็จะมีทักษะที่จะจัดการกับมันได้

ถ้าเราฝึกสมาธิ นั่งสมาธิเป็นประจำทุกวัน ครึ่งชั่วโมง ชั่วโมงหนึ่งก็ดี ก็จะช่วยในเรื่องอินทรียสังวรด้วย เพราะถ้าเรามีความสุขอยู่ภายในใจ ความสุขทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ภายนอกนั้น ใจเราก็จะไม่ไปซัดสายหา เขาเรียกว่าไม่ไปหาอาหารขยะข้างนอก เพราะเรามีความสุขอยู่ด้านใน เรามีอาหารที่มีคุณภาพอยู่แล้ว ก็คือสมาธิ ฉะนั้น ๒ อย่างนี้จะไปด้วยกัน เราลองสังเกตดู ในการปฏิบัติ ถ้าเราไม่มีอินทรียสังวร สาเหตุส่วนหนึ่งก็เพราะเราขาดความสุขด้านใน เราจึงพยายามจะไปเที่ยวหาข้างนอก ขณะเดียวกัน ถ้าเราพยายามรักษาอินทรีย สำรวมอินทรียตลอดเวลา เวลาเรามา นั่งสมาธิ จิตก็รวม สงบใต้ง่าย หาความสุขจากข้างใน ก็ใต้ง่ายขึ้น เพราะฉะนั้นเราต้องลองสังเกตดูเองนะ

คนที่จะนั่งสมาธิได้ดีก็จะต้องมีความช่างสังเกตด้วย ว่าสิ่งใดที่เราทำแล้ว จิตเราจะเป็นสมาธิได้ง่าย สิ่งใดที่ทำแล้ว จิตมันจะเป็นกุศลได้ง่าย เราต้องฉลาด ฉลาดในการรักษา จิตของเรา ไม่ให้อยู่ในอำนาจของพวกมารต่างๆ ฉะนั้น เราควรมีเวลาส่วนตัวเพื่อสะสมพลังด้วย อย่างเช่นวันพระ เรามาเจริญสติ เจริญกุศล มารักษาศีล เช่น ศีล ๕ ก็ดี ศีล ๘ ก็ดี ฟังเทศน์ ฟังธรรม แล้วก็นั่งสมาธิร่วมกัน ถ้าไม่มีพระสงฆ์มานำ เราก็ทำกันเองก็ได้ ก็มาอยู่พร้อมหน้ากัน เปิดเทปธรรมะ คอยเรื่องธรรมะกันในวันนั้น จิตใจก็เบิกบาน ไม่ต้องมาก ก็เอาสัปดาห์ละวันก่อน พอเราอายุเยอะแล้ว เราก็อยากทำมากขึ้นไปเอง พระพุทธเจ้าก็บอกว่าให้ค่อยๆ เพิ่ม วันไป สมัยก่อนวันพระก็อาจจะมียี่สิบห้าวันหนึ่งวันใช้ใหม่ พอเราอายุมากขึ้น เรื่องของกามวัตถุต่างๆ เราก็ผ่านมาหมดแล้ว เราก็อยากจะหาความสุขภายในมากขึ้น เราก็จะเพิ่ม วันพระของเรา ก็อาจจะเพิ่มเป็นวันก่อนวันพระ แล้วก็หลัง วันพระ สมัยก่อนเขาก็มีลักษณะอย่างนั้น มาอยู่วัดร่วมกัน ตอนมาอยู่ในวัด ก็มาก่อนวันหนึ่ง แล้วก็กลับหลังไปวันหนึ่ง นานไปก็ยิ่งเพิ่มเวลามากขึ้น สุดท้ายไปๆ มาๆ ในที่สุดกลายเป็นว่าวันพระมากกว่าวันคน สุดท้ายก็ไปอยู่วัดทุกวันเลย







ชีวิตพัฒนาไปอย่างนี้ ก็ดีนะ

แต่เดี๋ยวนี้เราไม่ค่อยมีการจัดสรรเวลาอย่างนั้นแล้ว ไข้ใหม่ เวลาของเราส่วนใหญ่เป็นวันคน วันพระเราก็ไม่ค่อยจะมี เราเอาวันพระไปใช้หมด ชีวิตเราเลยไม่ค่อยได้ฝึกหัด ถ้าเราเคยฝึกหัดศีล ๘ มาบ้าง ศีล ๕ ก็จะไม่ใช่เรื่องยากอะไร ทุกวันนี้เราไม่ได้ฝึกอะไรเลย ศีล ๕ เราจึงยากแล้ว คนไทยผิดศีล ๕ กันเยอะเลย ทุกข้อเลยก็ว่าได้ ก็บอกว่า เป็นชาวพุทธ แต่ว่าศีล ๕ แต่ละข้อนี้ เราเป็นผู้นำของโลกเลยก็ว่าได้ในการผิดศีล พระก็เบื่อกจะสอนแล้ว เวลาให้ศีลก็เหมือนกับทำพิธีกรรมกลางๆ โยมก็รับๆ ไป พอออกไปหน้าวัดแล้วก็ทิ้งไว้เต็มหน้าวัดเลย อาตมาเดินไปบิณฑบาตศีลตกเต็มไปหมดเลย ทำไม่ไม่เอาไปด้วยล่ะ คือรับเป็นพิธีอย่างเดียว แล้วก็บ่นอยู่บ่อยๆว่าเป็นทุกข์ แต่ไม่ละเหตุของความทุกข์



อาวุโส ปพฺพชิต นาม อธิวาสนสีโล โหติ  
ดูก่อนท่านผู้มีอายุ การมีปกติอดทน ชื่อว่าบรรพชิต




# ศีลต้องมาก่อน



ศีลเป็นที่ตั้งของกุศลธรรมทั้งหมด ความดีเหล่านี้ต้องมีศีลเป็นตัวเริ่ม เราต้องเข้าใจด้วยว่าศีลนี้สำคัญมาก ถ้าเราไม่รักษาศีล ถ้าเราไม่มีศีล ทุกอย่างก็จบไปแล้ว เราต้องตั้งกรอบของเราไว้ กรอบนี้จะเป็นฐานในการปฏิบัติ อย่างศีล ๕ นั้นะ ๔ ข้อแรกมันก็เป็นด้านต่างๆ ไซ้ใหม่ ข้อแรกเรื่องของการฆ่าสัตว์ ก็เป็นเรื่องของการให้ความเคารพในเรื่องของชีวิต ถ้าเราต้องมีความกลัวความหวาดหวั่นในเรื่องของชีวิต ในเรื่องของร่างกายของเราแล้ว เราจะเดินหน้าไปต่อได้อย่างไร เรามาอยู่ด้วยกันเป็นสังคม ก็ต้องช่วยกันใน






เรื่องของการให้ความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต คีลข้อ ๒ ก็เป็นเรื่องของการให้ความมั่นคงปลอดภัยในเรื่องของทรัพย์สิน ข้อ ๓ ก็ในเรื่องของครอบครัว ข้อ ๔ ก็ให้ความมั่นคงในเรื่องของความจริง สัจจะ ดังนั้นจึงแบ่งเป็น ๔ ด้าน

ลองสังเกตดู เวลาพระพุทธเจ้าแบ่งอะไรเป็น ๔ อย่าง ท่านจะแบ่งเป็นอย่างนี้ กาย เวทนา จิต ธรรม นั่นก็คือหลักของสติปัญญาแลเลย ลองจับคู่ดูก็ได้ อย่างคีล ๕ ข้อ ๑ ก็เห็นในเรื่องของกาย ข้อ ๒ ก็เห็นในเรื่องของเวทนา เวลาใครมาขโมยของเรา เราก็ดูทุกซัซใหม่ อย่างข้อที่ ๓ ก็เรื่องของจิต อันนี้สำคัญมากเลย ครอบครัวของเราก็คือจิตนั่นแหละ ถ้าเราต้องสืบสนว่าใครเป็นพ่อเป็นแม่ของเรา จิตเราจะสงบได้อย่างไร ชีวิตจิตใจก็ว่าวุ่นไปหมด แล้วถ้าจะให้ดีก็คือให้พ้นไปเลย ไม่ต้องยุ่งกับเรื่องของกามอะไรพวกนี้เลย จิตใจมันก็จะดีไม่วุ่นวาย ส่วนข้อสุดท้ายก็เป็นเรื่องของธรรมะ การใช้ภาษา เป็นการสื่อธรรมะออกไป ทำอย่างไรที่เราจะรักษาความจริงรักษาสัจจะเอาไว้ ไม่พูดหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่พูดนินทา พูดแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ อันนี้ก็เป็นการรักษาสัจธรรมเอาไว้

เพราะฉะนั้น ๔ ด้านของเรา คือ กาย เวทนา จิต ธรรม พอแสดงออกไปในด้านสังคมก็จะเป็นเรื่องของศีล ได้แก่ศีล ๔ ข้อแรก ส่วนข้อสุดท้ายเรื่องของสุราเมรัย ข้อนี้เป็นเรื่องของสติ ถ้าขาดสติแล้ว ๔ ข้อแรกก็จะผิดหมด เพราะฉะนั้น เวลาทำนางวางหลักไว้ มันจึงเป็นสากล จริงๆ แล้ว ศีลไม่ใช่มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาหรือ ศาสนาอื่น ก็มี แต่ศีลในพุทธศาสนาเท่านั้นที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิงได้ ศีลจึงมีความสำคัญจริงๆ เป็นหลักสากลทั้งหมด

ศีล ๕ นี้ ตอนที่ยังไม่มีพระพุทธเจ้า ก็มีศีลอยู่นะ ก่อนที่จะมีพระพุทธศาสนานี้ พวกศาสนาอื่น ลัทธิอื่นเขามา ตกลงกัน ก็คล้ายๆ ศีล ๕ นี้แหละ อย่างอาตมารู้จักเพื่อน อยู่ที่วัดปานานาชาติ โยมพ่อแม่ของเพื่อน จะเรียกว่าไม่มี ศาสนาก็ได้ เขาเคยเป็นคริสต์ แต่ว่าเขาไม่ค่อยสนใจไปโบสถ์ แต่เขาเป็นคนที่ดี เขาอยู่ที่ประเทศแคนาดา แล้วก็มารวมกลุ่มกันเป็นหมู่บ้านอย่างนี้ มารวมกันว่าจะตั้งกติกากันอย่างไร จึงจะอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข นี่มาจากการเริ่มไม่มีศาสนาอะ แต่แต่ละคนก็คิดแบบเป็นเหตุเป็นผลเป็นวิทยาศาสตร์ อะไรอย่างนี้มารวมกลุ่มกัน ปรากฏว่าเขาร่างกฎของหมู่บ้านขึ้นมา





ก็เหมือนกับศีล ๔ ข้อแรกเลย ลองคิดดู ถ้าไม่มี ๔ ข้อแรก จะอยู่กันได้อย่างไร ก็ต้องมีความมั่นคงในเรื่องของชีวิต ทรัพย์สิน เรื่องของครอบครัว เรื่องของธรรมะ เรื่องของสังคม แต่ข้อที่ ๕ นี้เขายังไม่มีนะ โดยเฉพาะฝรั่งเขาจะต้องมีธรรมเนียมดื่มเหล้าดื่มไวน์กันบ้าง เพราะเขาถือว่ามันทำให้อบอุ่นอะไรก็ว่าไป แต่ว่า ๔ ข้อแรกนั้นก็คือหลักการ

เพราะฉะนั้น ก่อนมีพระพุทธศาสนานี้ ศีล ๕ มันก็มีอยู่แล้วนะ แต่ว่าอาจจะไม่เป็นระบบชัดเจนอย่างนี้ แต่ก็คล้ายๆ อย่างนี้แหละ ศีล ๘ ก็คล้ายๆ จะมี แต่ก็ยังไม่ชัดเจนอย่างที่พระพุทธเจ้ามาบัญญัติ จะมีการถือศีลแบบศีลอดบ้าง ฝึกศีลพรตต่างๆ ทรมานตัวเองอะไรอย่างนี้บ้าง แต่พอมีพระพุทธเจ้าแล้ว มีบัญญัติแล้ว ก็มีการบัญญัติชัดเจนว่าศีลมีองค์ ๘ คือองค์อุโบสถมีอะไรบ้าง ส่วนศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ต้องเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะบัญญัติได้ ทุกศาสนา อย่างน้อยศีล ๕ ก็ควรจะได้ เพียงแต่ว่าเงื่อนไขในการรักษาศีลหรือจุดมุ่งหมายอาจจะต่างกัน

ถ้าเป็นของพุทธศาสนา เราไม่ใช่แค่ให้สังคมสงบสุขเท่านั้น แต่เรามุ่งหมายไปให้ชัดขึ้นด้วยว่าศีลเป็นไปเพื่ออะไร เพื่อให้เกิดสมาธิใช่ไหม จิตเราจะสงบ จิตเราจะได้มีที่ตั้งในการพัฒนาขึ้นไป คือมีความสงบแล้ว จะได้มีวิปัสสนา มีความเข้าใจ เห็นตามความเป็นจริง ก็คือพุทธศาสนานี้ จะเป็นระบบโครงสร้างจากสิ่งหนึ่งไปสู่สิ่งหนึ่ง ศีลก็เป็นไปเพื่อสมาธิ สมาธิก็เป็นไปเพื่อปัญญา ปัญญาก็เป็นไปเพื่อความวิมุตติหลุดพ้น ทุกอย่างก็เริ่มต้นจากศีลทั้งนั้นเลย ไม่ว่าจะ เป็นสมบัติคุณธรรมข้อไหน เมื่อเรารักษาศีล ๕ แล้ว เราเพิ่มความเข้มข้นขึ้นบ้าง พอเราอายุมากขึ้น มีวุฒิภาวะมากขึ้น แล้วฝึกมีศีล ๘ สัปดาห์ละครั้ง ก็ลองฝึกตัวเอง ขณะที่เรารักษาศีล ก็ฝึกสมาธิ เจริญปัญญาไปด้วย จึงจะเรียกได้ว่าถือเอาประโยชน์จากการที่เราได้เกิดมาในพระพุทธศาสนาให้มากที่สุด เมื่อมาฟังธรรมะของพระพุทธองค์แล้ว เราก็โน้มไปพิจารณา ชีวิตเราจะได้ก้าวหน้า มีวุฒิภาวะในสังสารวัฏมากขึ้น ย่นระยะเวลาทุกข์ให้น้อยลง








# สุขอย่างคนฉลาด



การเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏนี้มันไม่ได้ก้าวหน้าไปไหน เรียกว่าอายุยังวัยรุ่นอยู่ อายุแท้ ๖๐ แต่อายุในสังสารวัฏ ยัง ๑๖ ทำตัวเหมือนวัยรุ่น แบบนี้ก็มีเยอะนะ ยิ่งในต่างประเทศ อาตมาเห็นบางที่บางคนก็เดินตามศูนย์การค้า บางที่อายุเยอะๆ แล้ว ก็ยังทาปากกันชะแดงเลย เดินเกี่ยวก้อยกัน กอดจูบกันในที่สาธารณะ ก็คือเขาไม่มีความสุขในช่องทางอื่นแล้ว ก็หาความสุขจากช่องทางกามเท่านั้น ก็ไปลงเอยแบบนั้น

แต่ว่าพวกเราโชคดีมาก ที่ได้มาอยู่ในเมืองพุทธศาสนา เราก็ต้องฝึกหาความสุขในช่องทางอื่นบ้าง โดยเฉพาะความสุขทางออกจากกาม พอเราอายุเยอะๆ แล้ว เราเสพ





กามไม่ได้เหมือนเดิมแล้ว ลิ่นเรานั้นก็ไม่อร่อยเหมือนเดิมแล้ว หู ตา ดูอะไรสีมันก็ไม่สด ฟังเสียงก็ไม่ค่อยชัดแล้ว ถ้าเราไม่ได้เสริมความสุขทางด้านอื่นขึ้นมา คือความสุขทางด้านจิตใจที่เป็นความสุขภายใน ความสุขภายนอกที่เราได้มาจาก กาม คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส มันจะค่อยๆ จืดจางลงไป เราก็คือหาความสุขที่คุณภาพดีกว่ามาชดเชย เช่น ความสุขจากความสงบ ความสุขจากความเข้าใจ จนถึงความสุขจากการหลุดพ้น หรือความสุขที่ไม่ต้องขึ้นกับอะไรเลย

คนที่ฉลาดก็ต้องพิจารณาแล้วว่ากลไกความสุขของเราคืออะไร และจะทำให้มันมีเหตุปัจจัยน้อยลงได้อย่างไร ยิ่งความสุขของเราขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ มาก พอปัจจัยเปลี่ยนแปลงไป มันก็ไม่สุขแล้ว อันนี้เรียกว่าคนไม่ฉลาด ไม่ฉลาดที่ไปฝากความสุขไว้กับสิ่งหลายๆ อย่าง ลองค้นหาดูนะ ว่าปัจจุบันนี้เราฝากความสุขไว้กับอะไรบ้าง แล้วสิ่งเหล่านั้นหากวันหนึ่งมันเปลี่ยนแปลงไป ความสุขเราก็จะตามมันไปด้วยใช่ไหม ถ้าความสุขเราอยู่กับบ้าน ความสุขเราอยู่กับเงินในธนาคาร ความสุขเราอยู่กับครอบครัว ความสุขอยู่กับสุขภาพของเรา สิ่งเหล่านี้สักวันหนึ่งมันก็ต้องจากเราไป แล้ว

ถ้าเราไปฝากความสุขไว้กับสิ่งเหล่านั้น มันจะเป็นที่พึ่งที่  
แท้จริงให้เราได้ไหม

คนฉลาดก็ต้องรู้ว่าสิ่งภายนอกมันไม่ปลอดภัย ไม่แน่นอน  
ไม่นอน เราหันมาหาความสุขที่ขึ้นอยู่กับสิ่งภายในได้ไหม  
อยู่กับลมหายใจของเรา อยู่กับอริยาบถ มีสติอยู่อย่างนี้  
ความสุขของศีลที่เรามีอยู่เอง เป็นความสุขที่มีอยู่ภายใน  
ไปที่ไหนเราก็มีศีล เราไม่เบียดเบียนใคร ไม่เบียดเบียนตน  
ความสุขจากการที่จิตสงบ ความสุขของความเข้าใจสิ่งต่างๆ  
ตามที่มีมันเป็น และความสุขของพระอริยะ คือความสุขของ  
การหลุดพ้น ความสุขของพระนิพพานที่ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง  
สุขโดยไม่มีปัจจัยเลย อย่างนี้เขาเรียกว่าคนที่ฉลาด ก็ต้อง  
มุ่งหน้าไปทางนั้น

ถ้าเราเริ่มจากที่เราเป็นอยู่ ไปสู่ความไม่มีปัจจัยเลยมัน  
อาจจะดูยากไป หรือเป็นไปไม่ได้ แต่จริงๆ มันก็ไม่ยากอย่าง  
ที่คิดหรอก มันยากเพราะเราก้าวข้ามขึ้นไป เราก็เริ่มจาก  
ลดเหตุปัจจัยให้มันน้อยลงๆ จากปัจจัยภายนอกเข้ามาเป็น  
ปัจจัยภายใน แล้วต่อมา ปัจจัยภายในก็ให้มันเหลือน้อย



ลงๆ ก่อนที่จะก้าวเข้าไปสู่ความไม่มีปัจจัยเลย เราฉลาดก็  
สังเกตตัวเราเองอย่างนี้ชี้ว่าความสุขเราได้มายังไง แล้วเรา  
จะให้มันอยู่ตลอดไปได้ยังไง ส่วนความสุขของการที่ไม่มี  
ปัจจัย เราก็ไปพิจารณาดูว่ามันเป็นยังไง ความสุขที่ไม่ต้อง  
ขึ้นอยู่กับอะไรเลย ไม่มีปัจจัยปรุงแต่งเลย ถ้าเราเข้าใจมัน  
มันก็เป็นความสุขสูงที่สุดก็ว่าได้ พระพุทธเจ้าบอก นิพพานัง  
ปรมมัง สุขัง ความสุขจากความสงบสูงสุดกว่าความสุขทั้งปวง  
ความสงบมันจะเป็นความสุขได้ยังไง เราก็ค่อยๆ น้อมไป  
สัมผัสดู สิ่งเหล่านี้มันจะช่วยให้พัฒนาความสุขที่มีคุณภาพ  
มากขึ้นตามลำดับ

ปกติเราวิ่งไปหาความสุข แต่เราก็ไม่รู้ว่าคุณสมบัติที่เรา  
ได้มานั้นมันเป็นความสุขแบบไหน มันเจ็ดด้วยทุกข์โทษ  
มากน้อยแค่ไหน เราก็ต้องพิจารณาดู ไม่อย่างนั้นก็จะกลายเป็นว่า  
เราวิ่งสลับไปมาระหว่างความทุกข์ต่างระดับ โดยที่เรา  
คิดว่ามันเป็นความสุข อย่างนี้เราก็ต้องพิจารณาให้ดีกว่า  
ที่เราว่าสุข มันสุขจริงไหม แล้วมันสุขนานเท่าไร มันขึ้นอยู่กับ  
ปัจจัยอะไรบ้าง ต้องพิจารณาอย่างนี้เรื่อยๆ ถ้ามันยังต้อง  
เปลี่ยนแปลง มันก็ยังคงเป็นทุกข์ มันสมควรไหมที่เราจะ

ไปยึด ไปเรียกมันว่าความสุข

ความสุขพวกนี้เป็นสิ่งที่เราควรศึกษา พระพุทธเจ้าตรัสว่าสันติคือความสงบ เป็นสิ่งที่เราควรจะศึกษา และควรเพิ่มพูนจากะ ให้มันมีมากขึ้นเรื่อยๆ อย่างนี้ถือว่าเป็นชาวพุทธที่สมบูรณ์ คือเราทำสมบุรณ์แล้ว ให้ทานแล้ว ทานนี้จะมีผลมาก เราก็ต้องมีศีลด้วย แล้วก็เรามาภาวนาด้วย ทำทิล्लीให้ตรงด้วย ฟังธรรมะแล้วน้อมไปพิจารณาก็เกิดปีติปราโมทย์ การที่เราได้มีโอกาสในการที่เกิดมาชาติหนึ่งแล้ว เขาเรียกว่าเป็นมนุษย์แล้ว ซึ่งก็เป็นโอกาสที่แสนยากแล้ว และก็ไม่น่าไปบ่อดหนวก เกิดในประเทศที่มีพระลัทธิธรรมยังดำรงอยู่ มีอุบาสก อุบาสิกา มีพระภิกษุ มีศาสนายังดำรงอยู่ เรามีโอกาสได้ฟังธรรมะของพระพุทธเจ้า เราก็น้อมเข้าไปปฏิบัติตามกำลังสติกำลังปัญญาของเรา อย่างนี้จึงถือว่าเป็นผู้ที่ได้ประโยชน์ ในโลกที่มันเป็นเป็นอย่างนี้แหละ มันก็วนเวียนอยู่อย่างนี้ แต่ว่าสิ่งที่เราจะเอาตนให้พ้นออกไปได้ก็คือเราต้องเอาธรรมะไปพิจารณา เราก็สามารถที่จะเป็นอิสระ คือพ้นออกจากโลกที่มันเป็นทุกข์ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ได้ในที่สุด





# โอยมถาม-พระตอบ เนกขัมมะ




## ชีวิตสมบูรณ์แบบ แล้วทำไมจึงมาบวช

**โอยม :** ถามเรื่องเนกขัมมะ ทำไมพระอาจารย์จึงตัดสินใจออกบวช ทั้งที่ในชีวิตฆราวาสของท่านก็สมบูรณ์แบบทุกอย่าง ทั้งหน้าที่การงาน เป็นแพทย์เฉพาะทาง การศึกษา การเรียนก็เก่งระดับเกียรตินิยม ครอบครัวก็อบอุ่น มีหลักมีฐาน มีพร้อมทุกอย่าง

**พระอาจารย์ :** ที่เราเรียนกันในโรงเรียนนั้นจริงๆ ไม่ใช่การศึกษาชนะ มันเป็นแค่สลิปปะ หรือศิลปวิทยาเท่านั้น เอาไว้หาเลี้ยงชีวิต การศึกษาจริงๆ นั้นมาจาก ลึกขาคือ ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ซึ่งจะพัฒนาชีวิตต่อไปให้พ้นทุกข์







พระพุทธเจ้าท่านสำเร็จทุกอย่างหมดเลย ศิลปศาสตร์ ๑๘  
อย่าง คือท่านก็เป็นอย่างนี้ไม่รู้ที่ชาติแล้ว ทุกอย่างก็คือ  
เป็นที่ ๑ มาตลอด แต่ท่านมองว่ามันมีอะไรที่สูงกว่านั้น  
ความสำเร็จทางโลกพวกนี้มันก็ไม่แน่นอน เดี่ยวก็มีคน  
รุ่นหลังที่เก่งกว่าเราอีก มันก็ไล่ไปเรื่อยๆ อย่างนี้ ความสุข  
ทางโลก ความสำเร็จ มันก็เป็นแค่โลกียะ มันเป็นของโลก  
ทรัพย์สินสมบัติที่สะสมไว้ เอาติดตัวไปก็ไม่ได้เลย แล้วจริงๆ  
มันก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยหลายๆ เรื่อง คือเราเกิดมา มันก็  
ไม่มีอะไรมาตั้งแต่ต้นอยู่แล้ว ถูกไหม เราก็มาหาเอาที่หลัง  
ค่อยผสมสิ่งที่เราเรียกว่า “เรา ของเรา” ความเก่ง สติปัญญา  
ของเรา การสอบได้ที่หนึ่ง อะไรพวกนี้ เราก็มาเอาที่หลังอยู่  
แล้ว สุดท้ายเราก็ต้องคืนเขาไปทั้งหมด

ถ้าเรามองให้ดี เราก็จะเริ่มเห็นแล้วว่าสิ่งที่มันมี  
อยู่ จะเป็นความดี ความสำเร็จ อะไรพวกนี้ ก็คือวิถีชีวิตของ  
พระพุทธเจ้านั้นแหละ พวกเราจริงๆ มันก็เหมือนกันแหละ  
อยู่ในพระราชวัง ไม่ยอมออกไปเห็นความจริงข้างนอกสักที  
พระราชบิดาของพวกเราท่านเราไม่ให้ออกไป ไม่ให้เห็น  
ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เราเคยโน้มเข้ามาคิดบ้างไหม

ว่า วันหนึ่งจะเป็นเรา เราไม่เคยคิดหrok เป็นเจ้าชาย  
เจ้าหญิงกันอยู่ในวัง มีความสุขอยู่อย่างนั้น เพราะว่าพระบิดา  
ของพวกเขาอยากให้เราเสียบต่อครอบครัว เสียบต่อวัฏฏะ  
เอาไว้ให้เป็นแบบเดียวกับที่ท่านได้เคยทำมา อาตมาคิดว่า  
ถึงเวลาที่พวกเราต้องออกนอกวังไปเสิกษากันบ้าง ออกไปพบ  
สมณะ ออกไปแสวงหาทางพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น ก็ปัจจุบันนี้  
เราพันทุ่กข์กันหรือยังละ หรือยังอยู่ไป กลับยิ่งทุ่กข์




## สำหรับคนงานยุ่ง

**โยม :** อยากได้ธรรมะสำหรับคนที่ไม่ค่อยว่าง งานยุ่ง  
จะเอาธรรมะไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

**พระอาจารย์ :** จริงๆ มันก็ต้องดูด้วยว่าทำไม่มันถึงยุ่ง  
คือการที่เราทราบว่าเรายุ่งนี้ มันก็เป็นสิ่งแรก เป็นก้าวแรก  
ถ้าวิถีชีวิตของเรามันวุ่นวายนัก เราจะปรับยังงใให้มันพอ  
ประมาณได้ไหม คือมันจะไปด้วยกัน ถ้าเรามามีปัญหาใน  
เรื่องนั้นเรื่องนี้ให้วุ่นวายไปหมด ก็แสดงว่าอาจจะต้องปรับ  
วิถีชีวิตของเราด้วยไหม ถ้าเราหวังความสำเร็จ ก็น่าจะเข้าหา  
ธรรมะด้วยนะปรับชีวิตให้มัน simple





ก็มีมงคลชีวิตอันหนึ่งใช้ใหม่ “อนากุลา จ กมมฺหตา”  
การงานที่ไม่ยุ่งเหยิงสับสน นี่ก็เป็นมงคลชีวิต ที่นี้เราก็ดู  
ตัวเองดูว่าชีวิตของเรานั้นเป็นยังไง ที่เราไปฝากตัวเราไว้  
กับงาน บางทีเราก็ไปยึดกับสิ่งที่เรียกว่างานว่าเป็นตัวตน  
ของเรา อันนี้ก็คือทำให้เราวุ่นวายไปหมด จริงๆ ถ้าเราตาย  
ไปวันนี้ โลกเขาก็ยังคงอยู่ได้นะ เขาไม่ได้พึ่งเราเท่าไร  
หรอก เขาหาคนมาทำแทนเราได้ เชื้อใหม่ อาตมาว่าเราต้อง  
คิดอย่างนี้


บางอย่างมันหาคนทำได้ไม่ยากหรอก มีคนทำอยู่เสมอ  
แต่งงานบางอย่างมีเราคนเดียวเท่านั้นที่ทำได้ นั่นคืองานที่เรา  
จะพันทุกข์ การที่เราจะเข้าใจธรรมะ จะมีศีล สมาธิ ปัญญา  
เราทำได้คนเดียว สำหรับตัวเรา คนอื่นเขาทำแทนเราไม่ได้  
แต่งงานข้างนอก งานภายนอกเราไม่ต้องไปห่วงมันมากหรอก  
มีคนอื่นเขาทำแทนได้ เราไม่ได้เก่งอยู่คนเดียวหรอก มีคนที่  
เขาแทนได้อยู่เสมอ

ฉะนั้นเราก็ต้องดูว่าช่วงนี้ สิ่งที่เราให้ความสำคัญกับมัน  
คืออะไร เท่าไรหรือจะพอ เคยถามตัวเองใหม่ว่า ทรัพย์

สมบัติของโลก เราต้องหาได้เท่าไรถึงจะพอ ก่อนอาตมา  
จะบวช เคยหนึ่งคิดนะว่าเราจะต้องหาเงินได้เท่าไรถึงจะพอ  
ลองคิดดูซิ แต่ละคนอาจจะไม่เท่ากันก็ได้ บางคนก็เท่านี้ก็พอ  
บางคนรู้สึกว่าได้ไม่ได้ ต้องมีระดับนี้ ต้องมีบ้านแบบนี้ ความ  
ต้องการก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

จุดเปลี่ยนของอาตมาตอนนั้น จุดหนึ่งที่สำคัญก็คือ  
ตอนที่เราเริ่มเป็นหมอใหม่ๆ ก็เริ่มคล้ายว่ามีผู้หญิงเข้ามาสนใจ  
พ่อแม่ผู้หญิงก็เรียกเข้าไปคุยด้วย ทำนองว่าไปกินข้าวด้วยกัน  
เขาก็เริ่มคุยกัน เขาก็เหมือนกับพูดว่า คือถ้าจะดูแลลูกสาว  
เขาไปอย่างนี้ละ คือว่ามันต้องมีสิ่งที่เรียกว่า “สเป็ค” ต้อง  
เป็นลักษณะอย่างนี้ คือเราก็ฟังดูนะ ความจริงแล้วเราเป็น  
หมอมันไม่ยากหรอก เราก็ทำได้ หาเงินได้ ภูเก็ตใหม่ เราก็คูณ  
เข้าไปคิดว่าต้องการเงินเท่าไร เราก็ไปทำงานอยู่เวรเท่านั้นๆ  
เขาเรียก มูนไลท์ แต่ก่อนคืออยู่เมืองนอก ก็คือไปอยู่เวร  
ก็ได้เงินเยอะนะ แต่พออาตมาคำนวณไปคำนวณมา โอ้โฮ  
ถ้าเราจะมีสาวคนนี้ เราจะต้องทำงานขนาดนี้เลย ทำงาน  
ตลอดเวลาอย่างนี้แล้วมันจะคุ้มไหม





สุดท้ายอาตมาก็เลยเลิก ไม่เอาดีกว่า คือเราก็ต้องมานั่งคิด มาพิจารณาแต่ละอย่าง มันเป็นเรื่องที่เราเลือกได้ใช่ไหม ว่าเราต้องการวิถีชีวิตแบบไหน แล้วอีกอย่าง ถ้าเรามีชีวิตอยู่คนเดียว เราก็ไม่ต้องการอะไรมาก เราก็มีเวลาศึกษาทำความเข้าใจกับชีวิตมากขึ้นเหมือนกัน แต่ถ้าเราเลือกวิถีชีวิตอีกแบบหนึ่ง จึงต้องตัดสินใจว่า เราต้องการมีแฟนแบบนี้ หรือว่าต้องการมีวิถีชีวิตแบบนี้ หรือเราจะมีลูกกี่คน แต่ละคนเราต้องการให้เป็นยังไง อยากให้เรียนโรงเรียนนานาชาติ อย่างนี้ก็ต้องไปทำงานทำเงินให้มันได้ เพื่อให้ได้เรียนอย่างนั้นใช่ไหม อันนี้แต่ละคนมันเลือกได้ ทีนี้เราเลือกมาแล้ว เราก็มาร้อนใจยังไง ก็เราเป็นคนเลือกเอง วิถีชีวิตเราเป็นคนเลือกเอง เราต้องการเป็นระดับไหน เราก็จัดหมวดหมู่ของเราได้ ถ้าเราพอใจแค่นี้ เราก็มีเวลาเหลือที่จะไปศึกษาอะไรได้ อาตมาก็ลองมาหลายอย่างแล้ว ก็พยายามทำความเข้าใจ ที่โยมถามเรื่องพวกนี้ อาตมาไม่แปลกใจนะ เพราะอาตมาพิจารณามานานแล้ว



## พระก็แปลกใจโยม

แต่อาตมาแปลกใจกับพวกโยมมากกว่า ว่าทำไมไม่ศึกษาธรรมะให้มันมากกว่านี้ ไม่เคยรู้สึกเสียใจหรือ รู้ได้ยังไง แน่ใจได้ยังไงว่าเกิดมาในโอกาสข้างหน้าจะเกิดมาเจอพระพุทธเจ้าอีก เราเกิดมาอย่างนี้ ชาตินี้ ไม่ว่าจะเกิดมาทำอาชีพอะไรก็ตาม ทุกคนก็ต้องมีโอกาสได้ทำอาชีพแบบนี้ในชาติหน้าอยู่แล้ว ยุคไหนๆ ก็ต้องมี แต่การที่จะได้เจอธรรมะของพระพุทธเจ้า ที่เรียกว่าเจอพระศาสนาที่จะช่วยพัฒนาจิตใจเรา มันเป็นช่วงเวลาที่น้อยมากนะ ห้าพันปีนี่ไม่นานเลยในช่วงกับหนึ่งใช้ไหม

กับหนึ่งนี่ไม่รู้กี่แสนกี่ล้านปี ห้าพันปีนี่เป็นช่วงแว็บเดียวเอง เหมือนกับฟ้าแลบแป๊บเดียวเองที่มีพุทธศาสนาอยู่ แล้วพวกเรา ก็มัวประมาท มัวไปทำอย่างอื่น พวกเราไม่ให้ความสำคัญกับเรื่องนี้ให้มากที่สุด ถ้าเราพยายามแล้ว แต่เราทำไม่ได้ก็ว่าไปอีกอย่าง แต่ว่าเราให้ความสำคัญกับมันน้อยเกินไปหรือเปล่า คำสอนต่างๆ ที่เรามีอยู่ทุกวันนี้ อย่าคิดว่ามันจะมีอย่างนี้ตลอดเวลา นะ บางช่วงบางเวลามันไม่มีเลย





## กิจฉน์ สทุรมุมนุสนุสนุ


การได้ฟังพระสัทรรมเป็นของยาก



พระพุทธรูปเจ้าก็เคยเล่าไว้ในชาดก ตอนที่ท่านเกิดเป็น  
พรหมมณี เป็นเศรษฐีใจบุญ คงจะประมาณบิลเกต ท่านให้  
ตั้งโรงงาน ๑๒ โยชน์ โยชน์หนึ่งเท่ากับ ๑๖ กิโลเมตร  
คุณไปเท่าไร เตานี้ไม่รู้เท่าไรๆ ท่านให้พักการไถนาคือ  
ไม่ต้องทำงานเลย ท่านเลี้ยงเองหมดทุกอย่างเลย ท่านเป็น  
มหาเศรษฐีพันๆ ล้าน ท่านก็ทำบุญมากมายแบบนั้นมาแล้ว  
ทำไมไม่รู้เท่าไรแล้วด้วย แต่เพราะสมัยนั้นไม่มีพุทธศาสนา  
ไม่มีโอกาสได้ต่อยอด ไม่มีโอกาสได้รักษาดีล ฟังธรรม  
ก็เป็นแค่ทาน แล้วก็ได้ผลบุญอย่างนั้น มันก็ได้ละ ก็คงได้  
เป็นอะไรก็ว่าไป เป็นเศรษฐีเป็นมหาเศรษฐีจากผลทานที่ท่าน  
ได้ทำเอาไว้ แต่ท่านบอกว่าเทียบกับคนให้ทานทัพพีเดียว  
กับพระอรหันต์นี้ยังไม่ได้เลยนะ ก็มีที่ตัวอย่างเล่าไว้ว่า  
การใส่บาตรทัพพีเดียวกับพระอรหันต์ที่เป็นพระอรหันต์  
ที่ออกจากนิโรธสมบัติ ก็ยังได้อานิสงส์มากกว่า ก็คือตรงนี้  
แหละคือหลักฐานที่ว่า การที่เราได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา  
ถือว่าเราโชคดีมากเลย โชคดีกว่าบิลเกต โชคดีกว่าใคร  
ทั้งหมดที่เขามีทรัพย์สมบัติเยอะก็จริง แต่ว่าเขาจะมีโอกาส  
มาศึกษาพัฒนาชีวิตมากขึ้นอย่างพวกเราไหม เป็นสิ่งที่  
พวกเรานำมาคิดนำมาพิจารณา







ที่วัดป่านานาชาติก็มีโยมถามอยู่เรื่อยๆ ว่า ฝรั่งเศสไม่  
ถึงมาบวช แล้วพระฝรั่งท่านจะตอบเสมอว่าท่านสงสัยว่า  
คนไทยทำไมไม่บวช ปัญหามันควรจะเป็นอย่างนั้นมากกว่า  
คำถามมันควรจะเป็นที่โยมมากกว่า ในเมื่อพระศาสนา  
สมบูรณ์ขนาดนี้แล้ว มีทุกสิ่งทุกอย่าง อย่างนี้แล้ว คนที่ควร  
จะแปลกใจก็คืออาตมาควรที่จะแปลกใจโยมมากกว่า ว่าทำไม  
ถึงไม่ปฏิบัติให้เต็มที่ ในเมื่อสิ่งทุกอย่างทุกอย่างมันมีหมดแล้ว  
จะทำอะไร พระพุทธเจ้าก็บอกไว้หมดแล้ว ทางไปทางมา  
ซึ่งมันไม่ได้มีอย่างนี้ตลอดนะ บางทีอยากปฏิบัติมากแต่ไม่มี  
คนชี้ เรา ก็ไปลองผิดลองถูก อย่างพวกที่ไปทรมาณตัวเอง  
ไปทำวัตรเป็นสุนัข วัตรเป็นโค เป็นอะไรก็ว่าไป อันนั้นเขา  
ก็ตั้งใจนะ พยายามด้วย เป็นสุนัข เป็นโคมาทั้งชาติเลย  
สุดท้ายก็ไปเกิดเป็นอะไร ไปเกิดในอบาย อุตุสำหรับพยายาม  
ແຫ່ບຕາຍ

แต่เรา呢 จะทำอะไรพระพุทธเจ้าก็บอกไว้หมดแล้ว  
ศีลคืออะไร ศีลแบบไหนยังงี้บ้าง เลือกปฏิบัติให้ชัดๆ เลย  
ธรรมชาติก็แผ่ไว้ให้หมดแล้ว ไปนั่งคิดดูซิว่ามันผิดตรงไหน  
บ้าง อาตมาบวชมาตั้ง ๑๘ ปีแล้ว ยังไม่เห็นตรงไหนผิดเลย

เพียงแต่เราจะทำได้หรือไม่เท่านั้นเอง

ของโยมละ คีล ๕ ได้หรือยัง แล้วเราทำต่อไปอีก  
ได้ไหม คีล ๘ แต่ละอย่างที่ท่านให้ทำ เราทำได้ไหม เราก็  
ต้องดูตัวเราเอง ถ้ายังทำไม่ได้ เราก็ต้องพยายามทำให้มัน  
มากขึ้น




แต่ สว.

**โยม :** แล้วกรรมะสำหรับผู้สูงวัยละคะ

**พระอาจารย์ :** ผู้สูงวัยก็ต้องมีการเตรียมตัว เราก็  
ต้องรู้ว่าชีวิตเราเหลืออีกไม่นานแล้ว เขาเรียกว่าเข้าช่วงท้าย  
ของชีวิตแล้ว อันนี้เราต้องเจริญมรณสติให้มากๆ คือครั้งนี้  
อาจจะเป็นครั้งสุดท้ายของเราก็ได้ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม  
ให้เราคิดว่านี่เป็นครั้งสุดท้ายของเรา เหมือนอย่าง  
โยมพ่ออาตมา ท่านก็อายุเยอะแล้ว ท่านก็ยังศึกษาอะไร  
อยู่นะ อาตมาก็พยายามส่งบาลี ส่งอะไรไปให้ท่านเรียน ท่าน  
ก็พยายามศึกษาอยู่ แต่อาตมาอาจจะส่งตำรายากไปหน่อย  
ส่งบาลีไวยากรณใหญ่ ท่านก็ตอบกลับมา “ท่านมหา พ่อก็






อายุเยอะแล้ว ถ้าจะก่อเจตีย์ ก่อฐานแบบใหญ่ๆ มันจะไม่เห็นยอดเอา ขอฐานแค่นี้ (ทำมือให้ดู) มันจะได้เห็นยอด” โยมพ่อชอบอุปมาอย่างนี้นะ เราก็เลยต้องเปลี่ยน เอาเล่มง่ายๆ ของอาจารย์เสถียรพงษ์ วรรณปก บาลืออย่างง่ายไป คือให้ท่านเห็นยอดเจตีย์ใกล้ๆ

โยมพ่อจะเป็นอย่างนี้ เวลาจะทำอะไรก็คิดเสมอว่า อาจจะเป็นครั้งสุดท้าย อย่างเวลาโยมพ่ออ่านหนังสืออะไร ท่านก็มาคิดว่าอายุปุ่นนี้แล้ว อ่านครั้งนี้แล้ว ก็คงไม่ได้อ่านอีกแล้ว ท่านก็ส่งมาให้อาตมา ให้เก็บไว้ในห้องสมุดวัด ตอนนีท่านอายุ ๗๐ กว่าแล้วนะ แต่คุณย่าอายุยืนท่านอายุ ๑๐๑ ปี แต่ว่าโยมพ่อท่านก็ไม่ประมาท ก็เตรียมทุกอย่างไว้หมดแล้ว เรียกว่าเตรียมตัวตายนั้นแหละ ถ้าเราเตรียมตัวตายไว้ ก็จะทำให้เราไม่ต้องเป็นกังวล ไม่อย่างนั้นเราต้องเป็นกังวล ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของพินัยกรรมอะไรพวกนี้ ทำให้มันเรียบร้อย ไม่อย่างนั้นมันจะเป็นกังวล ใครจะยกอะไรให้ใครอย่างนี้ก็ควรจัดการให้มันเรียบร้อย เขาเรียกว่าทำพินัยกรรมชีวิต ผากไว้ให้คนรอบข้าง ให้เขารู้

อันนี้สำคัญนะ เพราะว่าถ้าเราไม่ทำอย่างนี้ เวลาเกิดเหตุอะไรขึ้น มันก็จะเข้าตามช่องทาง (default) ของมันเป็นไปตามยถากรรม คือเราไม่เคยคิดเลยว่าชีวิตเราจะเป็นยังไง สมมติเวลาแก่ลง แล้วเราดูแลตัวเองไม่ได้ ช่วยตัวเองไม่ได้ เราต้องการบั้นปลายชีวิตเป็นแบบไหน เราต้องลองคิดดู ลองพิจารณาดู วิธีชีวิตของเราจะเป็นอย่างไร

สมมติเราเป็นโรคที่รักษาไม่ได้ ขั้นสุดท้ายแล้วอย่างนี้ เขาก็ยื้อเราไว้ เดี่ยวนี้ทางการแพทย์เขาก้าวหน้านะ อันไหนไม่ทำงาน ยื้อได้อีก เช่น ไตไม่ทำงานเขาก็ล้างไตให้ อะไรไม่ทำงานเขาก็เปลี่ยนให้ ไม่กินเหรอ เขาก็ใส่ท่อให้ เจาะตรงนี้ก็ได้อะ ตรงคอยช่วยหายใจ ได้หลายอย่างเลย คือพูดง่ายๆ คือไม่ให้ตายง่ายหรอก เขาจัดการให้เสร็จสรรพ อยู่ ที่นี้เราก็ดูซิว่าเราต้องการอะไรในชีวิต ถ้าเราต้องการปฏิบัติธรรม เราก็รู้ว่าชีวิตแบบนี้มันเอื้อต่อการปฏิบัติธรรมบ้างไหม เราพอหรือยัง ถ้ามันไม่ได้ช่วยทำให้เราปฏิบัติธรรมก้าวหน้าเลย เราก็ให้มันไปตามธรรมชาติจะดีกว่าไหม ถ้าเราเชื่อมั่นในบุญที่เราทำมา บาปเราไม่เคยทำ เราก็ไปเอาภพภูมิใหม่ที่มีนเหมาะสมแก่เราที่เราจะปฏิบัติ ส่วนอันนี้





เราก็ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติของมัน ไม่ต้องไป  
ยี้้ออะไร แล้วมันก็ทรمانด้วย ถ้าเราไม่ทำอะไร มันก็จะ  
เป็นไปตามช่องทางของมัน ซึ่งมันอาจจะไม่ใช่สิ่งที่เราต้องการ  
ลูกหลานเขาก็ต้องทำอย่างเต็มที่แหละ ถูกไหม



## ครอบครัวมรณสดี

ครอบครัววาตานี้ คุณย่ามีลูกตั้งหกคน ก็เป็นหมอ  
เกือบทั้งนั้น หรือไม่ก็เป็นพยาบาล ลูกเขยลูกสะใภ้ก็เป็นหมอ  
หรือเภสัช คือถ้าไม่ทำอะไรไว้ก่อน เวลาป่วยขั้นสุดท้ายก็  
จะต้องไปโรงพยาบาล ใส่นั้นใส่นี้ คุณย่าเคยไปไอซียู  
มาหนึ่งก็เซ็ดแล้วกลับมาบอกไม่เอาแล้ว ให้เป็นไปตาม  
ธรรมชาติดีกว่า ไม่อย่างนั้นเขาก็จะเจาะนั้นเจา่นี้ แล้วก็  
จะใส่เครื่องช่วยตามเรื่องตามราว ในเรื่องเหล่านี้เราก็ต้อง  
พิจารณาด้วย เพราะว่าชีวิตเราก็ใกล้แล้ว เราใช้เวลาใน  
แต่ละวันของเราทำอะไรบ้าง

จริงๆ เราควรมีเวลาให้กับตนเองบ้าง เมื่อเรามี  
ประสบการณ์มากขึ้น เราก็ควรมาทางธรรมะมากขึ้น

เพราะว่าในเรื่องของกามสุขต่างๆ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสอะไรๆ เราก็ผ่านมาหมดแล้วทุกอย่าง ที่นี้เราก็มาลองชิมความสุขทางด้านความสงบ ทางด้านจิตใจ ความสุขในการทำความเข้าใจตามความเป็นจริงดูบ้าง มาดูมาฟังสิ่งต่างๆ ทางธรรมะ น้อมนำชีวิตของเราให้มันเป็นไปในแนวทางที่เป็นธรรมะ เรียกลูกหลานมาซักคนสองคนที่คิดเหมือนกับเรามาคุยกัน แล้วก็แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องของปรัชญาในการดำรงชีวิต เราต้องการอย่างไร เพราะว่าทำดีที่สุดแล้วเราจะต้องเป็นผู้ตัดสินใจเอง บางทีถึงจุดหนึ่งเราตัดสินใจไม่ได้ แล้วใครจะเป็นคนตัดสินใจแทนเรา เราควรมอบหมายไว้ก่อนว่าให้คนนี่เขาเป็นคนตัดสินใจแทนเรา ในกรณีที่เรตัดสินใจไม่ได้ คือหาคนที่เขามีแนวคิดแบบเดียวกันกับเราว่าจุดมุ่งหมายของชีวิตคืออะไร แล้วคุยกันว่าชีวิตแบบนี้จะเอาไหม จะใช้วิธีการแพทย์สมัยใหม่ หรือว่าจะปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ ก็ต้องรู้พวกนี้ต้องคุยกัน เพราะถึงวันหนึ่งเราอาจจะพูดอะไรไม่ได้ เราควรฝากชีวิตในส่วนร่างกายของเราไว้ในมือของคน ที่คิดเหมือนกับเรา เมื่อเราสื่อสารไม่ได้ก็ให้เขาเป็นคนตัดสินใจแทนเรา และเราก็ควรบอกลูกบอกหลานคนอื่น



ไว้ด้วยว่าเราคิดอย่างนี้ ตัดสินใจวางแผนของเราไว้แบบนี้ เขาจะได้ไม่มีปัญหาภายหลัง


ปัญหาปัจจุบันนี้ บางทีพ่อแม่เป็นอะไรไปแล้ว ลูกหลานบางทีทะเลาะกันไม่จบ จนพ่อแม่จากไปแล้วก็มี ส่วนมากก็เป็นอย่างนี้ คนที่อยู่ใกล้ซิดก็เห็นความทุกข์ของพ่อแม่ ส่วนใหญ่ก็คือเราผ่านประสบการณ์มาหมดแล้ว เช่น พาพ่อแม่ไปโรงพยาบาลหลายครั้งแล้ว แต่ว่าบางทีคนที่มาจากแดนไกลเขาเรียกว่า “กตัญญูจากแดนไกล” อย่างนี้ มีเยอะ คือความที่ตัวเองไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ พอมาถึงก็จะชดเชยโดยให้หมอทำการรักษาให้เต็มที่เลย แล้วก็ ไม่ยอมให้แม่ไปไหน ก็คือจะให้แม่เหมือนเดิม ก็จะรักษาเต็มที่ แล้วมันก็จะขัดแย้งกัน บางทีคนนี้บอกว่าให้พ่อแม่ จากไปตามธรรมชาติเถอะไม่ต้องทรมานมาก แต่อีกคนก็ ไม่ยอม บางทีก็ทะเลาะกันบางทีพ่อแม่จากไปแล้ว ลูกหลาน ยังไม่คุยกันเลย ลูกหลานทะเลาะอย่างนี้ก็เห็นมีอยู่หลาย ครอบครัว หรือบางคนเขาก็ย้ายไป ปล่อยให้พ่อแม่ต้องมา ทรมานอย่างนี้ เจาะท่อเจาะอะไรอย่างนี้ อยู่อย่างนี้ไปอีกตั้ง หลายปี แต่สุดท้ายทะเลาะกันอยู่ดี ไม่ว่าจะอยู่หรือจะไปยังไง

เพราะฉะนั้นคนที่จะตัดสินใจได้ดีที่สุดก็คือตัวเราเอง เราควรจะมานั่งคิดว่าชีวิตของเรานี้มันคืออะไร มีจุดมุ่งหมาย ปรัชญาในชีวิตของเราเป็นยังไง เราต้องการมีชีวิตอยู่ให้นานที่สุดไหม จะคิดอย่างนั้นก็ได้นะ บางคนคิดอย่างนั้นจริงๆ ก็ให้เขาทำให้เราเต็มที่ไป เขาก็จะได้ไม่รู้รู้สึกผิด เพราะว่าเอาความต้องการของเราเป็นหลัก เพราะเราคิดว่าชีวิตนี้เรามีโอกาสหนึ่งเดียว เราเข้าใจอย่างนั้นจริงๆ ย้อให้มากที่สุด มีโอกาสอะไรหมอบอกมาทั้งหมด อย่างนั้นได้ ก็ได้แบบหนึ่ง แต่อีกพวกหนึ่งก็อาจจะคิดว่า ชีวิตนี้เราก็เอาเท่าที่ธรรมชาติให้เรา สุดท้ายหากเราย้อไป แล้วไม่ได้เอื้อในการปฏิบัติธรรมะ ไม่ได้ทำให้เรามีสติปัญญาดีขึ้น เราก็ยอมรับ ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติดีกว่า ไม่ต้องมาเป็นภาระกับลูกหลาน มันทรมาณเราด้วย เพราะการที่เรามีทำอะไรพวกนี้ มันไม่ใช่จะรักษาสติอะไรได้ง่ายเลย

แล้วเราต้องเข้าใจด้วยว่ามันไม่ได้เป็นการสิ้นสุดนะ มันเป็นการเดินทาง มันเป็นช่วงเปลี่ยนผ่าน ถ้าเราต้องไปจริงๆ แล้ว เราต้องการให้การเปลี่ยนผ่านของเราเป็นแบบไหน เป็นแบบที่มีคนมาปั้มมาเจาะทำอะไรอย่างนั้น หรือว่า







ต้องการไปอย่างสงบ ในจุดที่มันจะไปแล้ว เราก็ต้องตายด้วย  
อาการอย่างใดอย่างหนึ่งใช่ไหม สุดท้ายแล้วก็ต้องยอมรับ  
อย่างนี้ก่อน ไม่ใช่เราจะอยู่รอดปลอดภัยไปได้ตลอด แล้ว  
เราจะไปยังไง ก็ต้องมีการคุยกัน มีการเตรียมตัวไว้ พอเรา  
จากไปจริงๆ ลูกหลานจะได้ไม่ทะเลาะกัน ความต้องการ  
ของเราทำให้เป็นลายลักษณ์อักษรไว้เลย แล้วก็มอบหมาย  
ไว้ให้อีกคนหนึ่ง แล้วให้ทุกคนรู้ว่าว่าคนคนนี้เขาตัดสินใจ  
แบบนี้แล้ว ทุกคนยอมรับ ว่าตามคนนั้น โยมได้ทำกันบ้าง  
หรือยัง พระอาจารย์ไพศาลมาเทศน์บ่อยแล้ว น่าจะมีนะ  
เพราะอาตมา ก็ไปเรียนกับท่านมาเหมือนกันแหละ อบรมการ  
เผชิญความตายอย่างสงบที่ท่านจัด อาตมาว่าดีนะได้ฝึก  
ฝึกเตรียมตัวตาย

**โยม :** เวลาไปก็ไปแบบสบาย แหวกทางให้เราไปเอง  
ถูกต้องไหมคะ

**พระอาจารย์ :** เราตั้งใจไว้ก็ดีแล้ว แต่มันอาจไม่เป็น  
แบบที่เราต้องการก็ได้ เราก็จะมีการบอก สิ่งไว้หน้อยก็ดี  
เตรียมไว้ เผื่อมันไม่เป็นอย่างนั้น ในจุดที่เราอาการหนัก  
ต้องมีการจัดการหลายอย่าง ก็ต้องมีการคุยกันไว้ก่อนก็จะดี


แต่ส่วนใหญ่คนข้างนอกเขาจะมองว่า พาเข้าไปโรงพยาบาล  
แล้วก็จะให้เป็นธุระของหมอ ให้หมोजัดการไปทั้งหมด  
ส่วนใหญ่ก็จะคิดอย่างนั้น เขาก็จะจัดการเต็มที่เหมือนกัน  
ตอนอาตมาเป็นหมอยู่เวรดูคนไข้ก็คิดแบบนั้นเหมือนกันว่า  
คนไข้จะตายก็ได้ แต่อย่ามาตายในเวรฉันก็แล้วกัน ฉันก็  
จะจัดการให้อยู่รอดต่อไปอีก หน้าทีของหมอก็เป็นอย่างนั้น  
ถูกไหมล่ะ ไม่อย่างนั้นจะเป็นหมอได้อย่างไร เขาก็ต้อง  
ทำของเขาเต็มที่ แต่ว่าแล้วมันจะดีกับคนไข้ไหม ต้องถาม  
คนไข้ดู ถ้าคนไข้บางคนเจ็บป่วยระยะสุดท้ายแล้ว เราก็คต้อง  
บอกหมอว่าเราจะเอาแค่ไหนยังงี้



## เตรียมพร้อมก่อนอำลา

ที่วัดอาตมาก็ทำเรื่องนี้นะ พอดีที่วัดอาตมาอยู่ที่อุบล  
ติดแม่น้ำมูล บางทีไปบิณฑบาตต้องข้ามเรือ แล้วก็มีการเคย  
เรือล่มอยู่ด้วย เรืออาตมาก็เคยล่มในแม่น้ำที่หนึ่ง ก็โชคดี  
ที่อาตมาว่ายน้ำแข็ง ผ่าขาที่ไปด้วยกันเป็นชาวแอฟริกาใต้  
ก็ว่ายน้ำแข็ง ก็เลยประคองตัว รอดกันมาได้ แต่อาตมาบอก  
ให้เตรียมตัวไว้เสมอ อาตมาเคยเป็นหมอ แล้วเจ้าอาวาส





ท่านก็เคยเป็นทนายความ ฉะนั้นก็เลยร่วมกันร่างเป็น  
ลายลักษณ์อักษรออกมาเลยว่าหากใครมาวัดและจะอยู่นาน  
เรามีพันธกรรมชีวิตมาให้พิจารณาเลยว่า หากตายแล้วจะให้  
ทำยังไง จะให้ใครจัดการ ค่อยกันมาเลยว่าปรัชญาชีวิตมัน  
คืออะไร งานศพแบบไหนก็บอกมาเลย ต้องการให้จัดงาน  
กี่วัน เก็บกระดูกที่ไหน จะให้เผายังไงอะไร เรื่องทั้งหมด  
จะให้ใครจัดการดูแล และถ้ามีปัญหาเรื่องนี้ เรื่องนั้น จะ  
ต้องทำยังไง จะให้ยื้อชีวิตยังไงบ้าง คือเขียนมาให้หมด  
ให้ชัดเจน จะเอาอะไรบ้าง ไม่เอาอะไรบ้าง เจาะคอเอาไหม  
ใส่สายยางให้อาหารเอาไหม อะไรอย่างนี้ เต็มที่มันมีให้  
กรอกเยอะนะ ถ้าไปโรงพยาบาลเอกชน เขาให้เลือกกระดูกใน  
เอกสารเลยนะ จะเอาอะไรบ้าง ตึกเอาเลย มานั่งคิดดูก่อน  
แล้วเขาจะได้ทำตามใจเรา เพราะแต่ละคนคิดไม่เหมือน  
กันนะ เราจะไปคิดแทนใครได้ยังไง เราก็เขียนไว้เลย ใคร  
ต้องการอะไรยังไง ไปนั่งคิด กันบ้างก็ดี เรามีเวลานั่งคิด  
ของเราด้วย เคยคิดใหม่ ได้เขียนพันธกรรมชีวิตกันบ้าง  
หรือยัง

เดี๋ยวนี้ก็มีทางอินเทอร์เน็ตก็ดาวน์โหลดเอามาได้ ของที่เขากำลังทำอยู่นี้ เพราะเมืองไทยเราจะมีผู้สูงอายุเยอะมากขึ้น แล้วก็เริ่มสนใจให้ความรู้ แล้วก็ให้การเตรียมตัว แล้วเราก็มานั่งคิด แล้วก็สื่อสารกับคนรอบข้างเช่นลูกหลาน ให้เขารู้ว่าเราคิดยังไงกับชีวิต ทรัพย์สมบัติอะไรก็บอกเขาให้หมด ไม่อย่างนั้นตายไปเดี๋ยวไปเป็นปุ๋ยมุสลิม แล้วไปเที่ยวเข้าฝันใครคนไหนคนนี้ให้วุ่นวายไปหมด ว่าได้ฝังไว้ตรงนั้นไว้ตรงนี้ แล้วใจเราก็เป็นห่วงกังวลด้วย

ครอบครัวอาตมานี้เป็นอย่างนั้นเป็นมาตั้งแต่สมัยคุณพ่อคุณแม่ แต่ก่อนคุณแม่ต้องเดินทางไปทำคลินิกที่เมืองชลบุรี ทุกอาทิตย์ ต้องไปกับคุณพ่อ นั่งรถเป็นระยะทางไกล อาตมามารู้เรื่องราวการเตรียมพร้อมอย่างนี้เมื่อตอนเรียนชั้นมัธยม คุณพ่อคุณแม่ก็เรียกมา แล้วบอกเลยว่ามีหนี้ตรงไหนบ้าง มีทรัพย์สินตรงไหนบ้าง ถ้าท่านตายไป เราต้องดูแลห้องยังไง คือเอามาให้ดูหมดเลย เพราะว่าพ่อแม่บอกว่า ท่านขับรถไปต่างจังหวัดทุกอาทิตย์นี้ ไม่แน่นหรอก มันตุนขึ้นมาก็ไปทิ้งकुเลยนะ เคยคิดบ้างไหม อาตมาอยู่มาด้วยความมีมรดกสติในครอบครัวอยู่แล้ว แต่ก่อนคุณแม่จะเรียก



มาบอกอยู่แล้ว ว่าอันนี้คืออะไร เป็นยังไง เราก็จะรู้ความเป็นไปของครอบครัว วิธีที่คุณพ่อคุณแม่สอนไว้แบบนั้นก็ดีนะ มันจำได้ดี ตอนอาตมาเรียนโตขึ้นมาเรียนเป็นนักศึกษาแพทย์ คุณพ่อก็ยกรถให้คันหนึ่งพร้อมมกุฏแจ แล้วก็บอกว่าเธอเอาแม่กับน้องไปด้วยนะ ต้องขับรถไปส่งแม่ดูแลน้อง คือเรารู้หมดว่าความเป็นครอบครัวมันมาพร้อมกับความรับผิดชอบยังไง

นี่เป็นวิธีการสอนที่ดีที่สุดเลย ไม่ต้องใช้คำพูดอะไรเลย แต่ด้วยวิธีอย่างนี้ ทำให้เรารู้ว่าครอบครัวมันต้องมากับความรับผิดชอบ สิ่งต่างๆ เหล่านี้มันมาด้วยกันทั้งหมด เราก็มีการเตรียมตัวไว้เสมอ ไม่ให้ยุ่งยาก เราก็เตรียมตัวไว้ เรารู้ก็บอกลูกบอกหลานไว้ การที่ไม่ได้พูดถึงมัน ไม่ได้แปลว่าจะไม่เกิดขึ้นนะ แต่ถ้าเราพูดถึงมันบ่อยๆ นี้ บางที่มันก็ไม่เกิดขึ้น แต่ถ้ามันเกิดขึ้นจริง เราก็เตรียมตัวไว้พร้อมแล้ว เราก็ไม่มีอะไรต้องมาห่วง เราก็จัดการให้เรียบร้อย เราออกไปจากบ้าน มันไม่แน่นี้ เกิดมันตุ้ม ตายขึ้นมา ถ้าจิตเราไม่พร้อม มันทำให้เป็นห่วงเป็นกังวลนะ




## จิตที่แตกต่าง

อาตมาเคยมีประสบการณ์ก่อนบวชตอนที่อยู่ต่าง-ประเทศ เคยขับรถชนแล้วเกิดอุบัติเหตุ ตอนนั้นเราควบคุมจิตไม่ได้นะ จิตมันจะไปอยู่กับสิ่งที่เราเป็นห่วง อาตมาไปอยู่เมืองนอก ๖ ปี เรียนหมอเฉพาะทาง ตอนปีที่ ๔ นี้ขับรถทางไกล ไปเยี่ยมเพื่อนที่ฟลอริดา แล้วขับกลับมาที่โอไฮโอ ขับมาได้ ๗ ถึง ๘ ชั่วโมง ตอนนั้นเรายังหนุ่ม ก็ประมาณเราคิดว่าขับได้ ขับไหว ก็ขับมาถึงเคนทักกี ประมาณตี ๒ แล้ว เราคงจะหลับใน เพราะว่ามันหุบไป รู้ตัวอีกที รถมันหมุนอยู่กลางถนนแล้ว หมุนๆ อยู่ ตอนนั้นถ้ามีรถสวนมาเราก็คงไปแล้ว เพราะมันหมุนอยู่กลางไฮเวย์เลย

ตอนนั้นจิตมันแปลกดีนะ มันไปคิดเรื่องอะไรรู้ใหม่ ตอนนั้น คือเมื่อก่อนหน้านั้น อาตมาเป็นคนขับรถไม่เคยมีอุบัติเหตุมาก่อน ไปอยู่ที่นั่น ๔ ปีก็จ่ายเบี้ยประกันแพงมาตลอด แบบว่าถ้าเกิดเหตุอะไรขึ้น เราจ่ายน้อยแต่เราต้องจ่ายเบี้ยประกันแพง ทีนี้เราก็มาคิดว่า ทำไมเราต้องจ่ายแพงอะไรอย่างนี้ เราก็ลดการจ่ายเบี้ยประกันให้มันน้อยลง





แต่เมื่อเราจ่ายน้อยลง เวลาเกิดอุบัติเหตุเราต้องจ่ายแพงขึ้น ก่อนจะเกิดอุบัติเหตุครั้งนี้ อาตมาเพิ่งไปเปลี่ยนสัญญาเบี้ยประกันมาได้แค่ ๒ อาทิตย์ ตอนที่เกิดอุบัติเหตุ มันไปคิดว่าเราไม่น่าจะไปเปลี่ยนฟรีเหมียมเลย เราน่าจะจ่ายเท่าเดิม แล้วเราจะได้ไม่ต้องจ่ายแพง แปลกดีนะ เวลาคนเราจะตาย ทำไมกลับไปคิดเรื่องเงิน ตอนนั้นเราคิดเรื่องนี้ เพราะว่าเงินกว่าเราจะหามาซื้อรถได้ มันคิดวนเวียนอยู่แต่เรื่องนี้

ดังนั้นเวลาตอนเราจะตาย ไม่ใช่ที่เราบังคับจิตใจได้ แทนที่เราจะไปคิดเรื่องดีๆ ที่เราเคยทำบุญไว้ อย่างเช่นเคยได้อุปัฏฐากหลวงพ่อบ้านเจ้าคุณ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ. ปยุตฺโต) ที่ดีทรอยต์ เพราะโยมลุงโยมป้าเคยนิมนต์ท่านมาพักที่บ้าน รู้สึกมีความสุขมากที่ได้ใกล้ชิดท่าน อย่างเรื่องทำบุญเรื่องกุศลพวกนี้ ทำไมเราไม่คิดตอนนั้น มันไม่ใช่ว่าจะเลือกได้นะ ไม่ใช่ว่าจะกดปุ่มไหนให้มันมาเป็นคตินิมิต เป็นกรรมนิมิต ก่อนตายได้ มันไม่ใช่อย่างนั้นนะ มันโผล่ขึ้นมาโดยที่เราไม่รู้เลยว่า อะไรมันเป็นสิ่งของมันจะเกิดขึ้น ตอนนั้นเรามาคิดดู ถ้ามันต้อมขึ้นมาจริงๆ เกิดรถมันมาชน เราตายไป เราก็คงกลายเป็นปุ่โสเมเฝ้าซากรถอยู่แถวนั้น

เพราะเราห่วงรถ เราไม่ได้ห่วงอย่างอื่น เราเพิ่งซื้อรถ แล้วเราไปจ่ายค่าเบี้ยประกัน เราคิดแต่เรื่องของเงิน เราก็มา คิดดู เพราะฉะนั้นเวลาเราเกิดอุบัติเหตุขึ้น จิตใจที่เราไม่ได้ เตรียม ไม่ได้ฝึกฝนมา มันก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน

อันนี้ก็เป็นอีกเหตุผลหนึ่ง ถ้าจะถามว่าทำไมถึงมาบวช ก็คือเห็นความไม่แน่นอนในชีวิต ถ้าเกิดตุ้ม เราตายไป ตอนนั้น แล้วที่เราเรียนมาทั้งหมด มันเพื่ออะไร มันเอาไป ใช้ประโยชน์อะไรได้บ้างในชาติต่อไป เราก็คงไปเกิดเป็นอะไร ไม่รู้ ที่เราเรียนมา ไม่ว่าจะได้ที่ ๑ ได้อะไร มันก็จบอยู่แค่นี้ มันก็ไปต่อไม่ได้ ที่เราเอาไปได้ ก็คือกรรมของเรา แค่นั้น นี่ก็เป็นเหตุผลอีกอันหนึ่ง

เทียบกับตอนที่อาตมามาบวชแล้ว ตอนนั้นอยู่ที่วัด นานาชาติประมาณพรรษาที่ ๒ ตอนนั้นก็ทำงานเกี่ยวกับ คุมพวกพระใหม่และสามเณร ทำความสะอาดโบสถ์ ที่วัดป่านานาชาติ ไม่รู้ใครเคยไปวัดป่านานาชาติใหม่ โบสถ์ที่นั่น จะเหมือนกับยานอวกาศ (ก่อนที่จะมียอดพระเจดีย์ครอบ ในปัจจุบัน) ออกแบบสวยดูแปลกดี ข้างบนเป็นกระจก แล้ว





ข้างล่างเป็นฐานหินอ่อน มันก็ต้องทำความสะอาด ปีละ ๒ ถึง ๓ ครั้งเพราะว่ากระจกมันไม่ใส เราเป็นหัวหน้าทีม เราก็บ้านใต้ เอน้ำสบู่อันถึง บ้านใต้ขึ้นไปพาด แล้วก็ สิ่งคนนั้นทำตรงนั้น คนนี้ทำตรงนี้ แล้วเราก้ขึ้นไปทำที่สูง เราชอบทำงานสูงเพราะได้เห็นทิวดี เราารู้สึกว่าทำงาน เช็ดกระจกแล้วมันรู้สึกดีเวลาเห็นมันสะอาด จากที่มันขุ่นๆ พอเราไปถูแล้วมันสะอาด เราก้ประมาณไปหน่อย เรา พาดบ้านใต้แล้ว เราก้ขึ้นไปทำ พอยิ่งๆ ทำไป เราก้เพลินไป พอเห็นสะอาด เราก้ดีใจ เราก้ทำต่อไปเรื่อยๆ ในใจก็คิดว่า ทำไม่ครั้งนี้เราทำความสะอาดได้เยอะกว่าปกติ ปกติมัน ควรจะทำได้แค่ ๒ - ๓ ช่องนะ มันกลายเป็นว่าช่องที่ ๔ ที่ ๕ เราก้ทำได้นะ พอมองลงไปข้างล่าง อ้าว บ้านใต้มันกำลัง เลื่อน และมันกำลังไหลลื่นลงมา เพราะโดนน้ำสบู่อันเป็น พื้นหินอ่อนหมด แล้วไม่ใช่เตี้ยๆ นะ ประมาณ ๗ ถึง ๘ เมตรได้ คือถ้าวิ่งมาเจอพื้นหินอ่อน หัวพาดมาก็คงตาย

แต่ตอนที่เราร่วงลงมาตอนนั้น เราก้หนีกว่า ไปแล้ว แต่ ว่าจิตเราตอนนั้นอยู่กับลมหายใจ เพราะว่าเราเป็นพระปาด ใต้หมาก็อยู่กับลมหายใจ อยู่กับพระพุทธรูป อยู่กับพุทธานุ-

สติอยู่แล้ว ตอนที่มันกำลังลงมา ตอนอยู่กลางอากาศนั้นนะ จิตมันไปรวมอยู่กับพุทธรูป แล้วมันก็สว่างวาบขึ้นมา มีแสง แล้วมันก็รู้สึกเบา คิดว่าถ้าตอนนั้นตายไป เราก็คงไปได้ แต่ว่าโชคดีมันไม่ตาย เพราะมันร่วงลงมาตรงห่อมดินที่ราก ต้นโพธิ์พอดี ปากก็แค่ว่าเจอนิดหน่อย แต่ถ้าว่วงลงมาโดน หินอ่อนคงเสร็จแน่ เพราะมันก็คงจะกระแทกเต็มที

แต่เราอยากให้เราลองเอามาเปรียบเทียบนะ ว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตอนเป็นโยมกับตอนที่ เป็นพระนี่ สิ่งที่มีนหหล่อเลี้ยงจิต มันไม่เหมือนกัน อยู่ในทางโลก เราคิดแต่เรื่องเงินเรื่องทอง เรื่องเกี่ยวกับพวกนี้ แล้วพอเวลาใกล้จะตาย มันก็คิดแบบนี้ ถูกไหม แต่ว่าเราอยู่ในวัดนี้ มันเป็นอีกเรื่องหนึ่ง จิตใจเราน้อมอยู่กับพุทธคุณ อยู่กับลมหายใจ เวลาเกิดเหตุ มันก็มาอยู่กับลมหายใจ อยู่กับพระพุทธรูป แล้วมันก็สว่างวาบขึ้นมา อันนี้ก็เป็นประสบการณ์ส่วนตัวนะ ถ้าว่า มันมีภพหน้าจริง ซึ่งอาตมาเชื่อว่ามี และเราก็ต้องไปต่อ แล้วเราจะไปต่ออย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับว่าเราทำอะไรไว้ เพราะฉะนั้น การที่เราเตรียมตัวตาย ก็คือการที่เราเตรียมตัวอยู่นั้นแหละ การอยู่อย่างไร มันก็ย่อมจะตายอย่างนั้น เมื่อเราทำตัวอยู่



อย่างนี้ ตอนที่เราจะไป เราทำตัวอยู่ในเรื่องของธรรมะ  
อยู่ในเรื่องของศาสนา มันก็ย่อมจะไปดี




## ตัวอย่างจากคุณย่า

อย่างโยมคุณย่าอาตมา อายุ ๑๐๑ ปี เพิ่งเสียชีวิตเมื่อ  
๓ ปีที่แล้ว คุณย่าก็จะทำบุญประจำ มาทำบุญตักบาตร  
ตอนเช้านะ ทำบุญจนอาตมาล้อคุณย่าว่า ทำชนะพระ คือ  
แต่ก่อนนี้ รอบๆ บ้านคุณย่ามีคนแก่เยอะ พระมาก็ได้  
บิณฑบาตหลายบ้าน ทีนี้ก็เพื่อนบ้านคุณย่าก็ค่อยๆ หทยอย  
กันตายไป ทีละคน สองคน คนรุ่นใหม่เขาก็ไม่ค่อย  
ใส่บาตรกันแล้ว เขามัวไปทำงาน ก็เหลือแต่คุณย่าใส่บาตร  
อยู่บ้านเดียว ในช่วงหลังๆ พระก็เลยไม่มาบิณฑบาต คุณอา  
ต้องไปนิมนต์ ออกค้ำรถตุ๊กๆ ให้พระ แล้วให้ท่านนั่งตุ๊กๆ  
มา มารับบ้านนี้เพื่อคุณย่าจะได้ใส่บาตร คุณย่าอายุเยอะ  
แล้ว ร้อยกว่าปี ใช้ไม้เท้า ๔ ขา ก็เดินๆ ไป ระหว่าง  
รอพระ ก็ถอนหญ้าหน้าบ้านไปเรื่อยๆ คุณย่ามือไม่เคยว่าง  
ทำงานตลอด

การที่เราได้มีชีวิตผูกพันอยู่กับพระมาตลอด อย่างที่  
คุณย่าทำมา ตอนที่ท่านป่วย อาตมาไปเยี่ยมที่ห้องไอซียู  
ท่านเห็นผ้าเหลืองมา ท่านก็คิดว่าแล้วหาแล้วว่าจะเอาอะไร  
ถวายพระ คือจิตใจมันคิดแต่เรื่องทาน จะเอาอะไรถวายพระ  
ดี ตอนที่คุณย่าจะจากไป คุณย่าเคยเข้าไอซียู มาครั้งหนึ่ง  
หลังจากนั้นก็คุยกัน ท่านก็บอกไม่เอาแล้วไอซียู คือให้เข้าไป  
ใส่ท่ออะไรๆ ก็ไม่เอาแล้ว ตอนที่คุณย่าจะไป ก็ไม่ได้มีอะไร  
คุณอาถามว่าจะเอาอะไรไหม คุณย่าก็ไม่เอาอะไรแล้วไปแบบ  
เงียบๆ ตายอยู่ที่บ้าน ท่านตายอย่างสงบ

นั่นก็คือเราต้องเตรียมตัวไว้ มีชีวิตอยู่ยังไง เวลาเราไป  
เราก็ไปอย่างนั้น ก็อยู่ในเรื่องของสิ่งต่างๆ หมายความว่า  
ถ้าเราอยู่ในเรื่องของธรรมะ ฟังธรรมะบ่อยๆ สวดมนต์  
ทำบุญ ให้ทาน อะไรอย่างนี้ เวลาคุยกับคุณย่าก็จัดไว้ คุณย่า  
พูดถึงเรื่องอะไรแล้วมีความสุข คุณย่าให้ทุนพระไปเรียน  
ที่อินเดีย ไปทอดกฐินที่โน่นบ้างที่นี่บ้าง อาตมาก็จัดเอาไว้  
ตอนที่คุณย่าป่วยก็เอาบุญนั้นมาคุยให้ท่านฟัง คุณย่าก็จะมี  
รอยยิ้ม เวลาไปทำบุญก็ถ่ายรูปไว้ อย่างมีงานบุญก็ถ่ายรูปไว้  
แล้วก็ให้ได้ระลึกถึงไว้ มันก็เป็นเครื่องหลอ่เลี้ยง อันนี้





เรียกว่า ปิติ บัณฑิติ มันจะช่วยแก้ไขเรื่องของคุณทุกขเวทนา เวลาตอนที่จิตใจมันสับสนวุ่นวาย พอเราเห็นพวกนี้ มันจะช่วยเป็นพลังได้ ก็ต้องเตรียมตัวไว้แบบนี้ละ ว่ามีอะไรที่จะเป็นตัวช่วยเราได้บ้างในตอนวาระสุดท้าย

เขาบอกไว้ คนจะกลัวตายนั่น มีอยู่ ๔ เหตุ

- **ห่วงกาย** คือ ห่วงร่างกายของเรา คนที่ยึดติดร่างกายของเรามากๆ ชอบเสริมสวย แต่งนั้นแต่งนี่ นี่เป็น คนไม่ยอมตายหรอก เพราะว่าตายแล้วต้องเสียร่างกายอันนี้

- **เสียดายกาม** ก็คือ พวกที่ชอบ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสต่างๆ ไปไหนก็ต้องโรงแรม ๕ ดาว อาหารอย่างดี พวกนี้ก็จะไม่ยอมตาย มันจะทำให้เราพลัดพรากจากกามที่เรารัก พลัดพรากจากคนที่เรารัก พลัดพรากจากสัตว์และสังขารที่เป็นที่รักของเรา


- **พวกที่ทำบาปไว้เยอะ** พวกนี้ก็จะกลัวตาย พอตอนจะทำบาปไม่คิดหรอก แต่ว่าเมื่อมันมีชาติหน้าละ ก็กลัวชาติหน้า

• ส่วนพวกสุดท้ายนี้ คือพวกที่**ไม่เคยทำบุญไว้** พวกนี้ก็จะกลัวตายเพราะไม่มีเสบียงเลย ไปแล้วจะไป ยังไงต่อ บุญก็**ไม่เคยทำ**

เพราะฉะนั้น ๔ อย่างนี้ ท่องไว้เลยว่าง่าย ๆ **ห่วงกาย เสียตายกาม กรรมไม่งาม ไม่เคยทำความดี** ถ้าเรามี ๔ อย่างนี้เนะ เราก็จะกลัวตายแน่นอน แต่ถ้าเรามีธรรมะ ทั้ง ๔ อย่างนี้ คือ **ไม่ห่วงกาย** เราจะไปห่วงมันทำไม มันก็เป็นอย่างนี้แหละ เราเคยเกิดมา มันก็จะแก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา มันเคยเป็นมาอย่างนี้ มันกำลังเป็นอย่างนี้ แล้วมันก็จะเป็นอย่างนี้ ไม่ว่าจะไปเอาอัฐภาพใหม่ มันก็จะเป็นอย่างนี้แหละ ไม่ใช่เราคนเดียว คนอื่นก็เป็นทั้งหมด

ส่วนกามเหรอ กามมันเป็นที่พึ่งอะไรได้บ้างละ พระพุทธเจ้าบอกไว้ กามมันเหมือนความฝันที่ยืมมา อาหารพวกนี้ร่อยแทบตาย ตะลันท์ก็หมดแล้ว กินแป้งเดียว เตรียมแทบตายก็หมดแล้ว มันมีแค่นี้เอง มันเหมือนกับ ความฝัน เราจะไปห่วงอะไร กามมันเป็นที่พึ่งอะไรแก่เราก็ ไม่ได้เลย





ส่วนกรรมไม่งาม เราไปทำอะไรไว้บ้าง ถ้าเราเคยทำได้ เราก็ต้องทำชดเชยนะ คือทำความดีชดเชย ส่วนกรรมชั่ว อันไหนทำแล้วก็คือทำแล้วนะ อย่าไปคิดมันบ่อยๆ อันไหนทำแล้ว เราก็ต้องยอมรับอย่างหนึ่งว่า ตอนนั้นเรายังไม่รู้ มันก็เป็นอย่างนั้น เหมือนตอนเราเด็กใช้ไหม เราอาจจะทำผิด เราต้องให้อภัยกับตัวเองด้วย เราชู้แล้ว เราก็จะไม่ทำอีก ใช้ไหม แค่นั้นเอง

ส่วนข้อสุดท้าย เราก็เร่งทำความดีเยอะๆ มีโอกาส ก็เร่งทำความดี ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ถ้าเรามี ๔ ข้อนี้คือ ไม่หว่านกาย ไม่อาลยกาม ไม่ทำกรรมที่ไม่งาม ทำแต่ความดี ก็ไม่ต้องกลัวตาย กลัวทำไม่ความตาย ตายก็คือไปเอาอัฐภาพใหม่ ถ้าเรามีธรรมะ ๔ ข้อนี้ อัฐภาพใหม่ก็ยิ่งดี อาตมาขอไว้อย่างเดียวคือ ขอให้เกิดในประเทศที่มีพระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะเป็นเทวดาหรือมนุษย์ก็แล้วแต่เนะ แต่อาตมาว่ามนุษย์นี้ดีกว่า แต่บางคนเขาไม่ชอบ บอกว่าอยากเป็นเทวดา ก็ได้ เป็นเทวดาก็มีโอกาสฟังธรรม แต่อาตมาว่าเทวดานี้มันช้ากว่านะ เพราะว่ามันเพลินง่าย ติดสุขได้ง่ายๆ ให้เกิดเป็นมนุษย์น่าจะดีกว่า มาพบพระพุทธศาสนาได้

มีโอกาสนปฏิบัติ พวกนี้จะได้ไปเร็ว แต่ถ้าไม่ได้เช่นนั้น  
อย่างน้อยเป็นเทวดา ก็เป็นเทวดาพุทธ มีโอกาสได้ฟังธรรม  
ด้วย เทวดาก็มีหลายประเภทนะ เทวดามีฉันทิฐิก็เยอะ  
เหมือนกัน เสพเสวยสุขอยู่ยาวเลย แต่สุดท้ายมันก็ลงอบาย  
ได้อีก เพราะว่ามันยังไม่ได้เข้าใจอะไร เราก็เลือกของเรา  
เราก็ตั้งปณิธานของเราไว้ว่าเราอยากเป็นยังไง เพราะฉะนั้น  
ไม่มีอะไรที่เราจะต้องกลัว ความตายมันก็แค่เปลี่ยนผ่านไป  
อีกสถานะหนึ่ง มีโอกาสจะได้เร่งทำความดีเพิ่มขึ้น



## ไม่กลัวตาย แต่กลัวเจ็บ

**โยม :** พูดถึงความตาย ไม่กลัวตาย แต่กลัวเจ็บ กลัว  
ทรมานค่ะ

**พระอาจารย์ :** ก็นั่นแหละ มันก็ส่วนเดียวกัน ก่อนที่  
ชั้นนี้จะแตก มันก็มีอาการทรมานทรมาย อะไรอย่างนี้ เป็นธรรมดา  
ไม่เห็นทุกข์ก็ไม่เห็นธรรม

**โยม :** เราจะทำใจยังไง ทำจิตยังไง ช่วงที่เราเจ็บปวด  
ทรมาน





**พระอาจารย์ :** อันนี้เราก็ต้องฝึกทุกวัน ฝึกทุกวันพระ  
อย่างนี้เป็นต้นนะ วันพระนี่คือการมาฝึกตายทุกวัน ตอนเรา  
มานั่งสมาธินี้ มันปวดไข้ไหม เราฝึกซิ เราลองไม่ขยับดูสัก  
ห้านาทีได้ไหม ฝึกสู้กับมัน ตอนที่เราจะตาย เราบังคับไม่ได้  
เลย ไข้ไหม เราต้องนอนท่าเดียวอย่างนี้ ไม่รู้ทุกขเวทนา  
มันจะมากขนาดไหน อย่างนี้เราก็ฝึกไปที่ละน้อยซิ อย่าง  
วันพระ เราก็มานั่งฝึก เคยนั่งได้ ห้านาที สิบนาที สิบห้า  
นาที เราก็ค่อยๆ เพิ่มขึ้นไป มันไม่ตายหรอก ห้านาที สู้กับ  
เวทนาซักห้านาที เราก็ค่อยเพิ่มไปกับมันเรื่อยๆ เราก็ฝึก เรา  
ก็มีทักษะในการที่จะอยู่กับทุกขเวทนาอย่างไร ให้จิตมันแยก  
กัน ทุกขเวทนามีทุกขเวทนา แต่ไม่ใช่เราทุกข์ ร่างกายนี้  
มันทุกข์ ถูกต้องแล้ว แต่อย่าเป็นเราทุกข์ ปัญหาคือเราไป  
คิดว่าเป็นเราทุกข์ เพราะเรากับร่างกายมันเป็นอันหนึ่ง  
อันเดียวกัน แล้วก็เรากับเวทนามันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน  
ไข้ไหม เราก็ไปยึดว่ามันเป็นของเรา

ที่นี้เราก็ต้องฝึกค่อยๆ ดูไป ในการที่จะดูมันได้  
ก็ต้องอดทนก่อนในช่วงแรกๆ เราก็ตั้งปณิธานไว้อย่างนี้ก่อน  
เราอาจจะทำน้อยๆ ก่อน สิบนาที สิบห้านาที เหลือห้านาที

สุดท้าย เราจะสู้กับมันหน่อย ถ้าเราเคยสู้แล้วเราเคยผ่าน  
เวทนาได้ มันจะช่วยได้เยอะเลยนะ จะทำให้เรารู้ว่าเรากับ  
เวทนามันคนละอันกัน แต่ถ้าเราไม่เคยนั่งจนสุดเวทนา  
มันก็คิดไปไม่ได้เหมือนกัน เพราะว่ามันจะไปด้วยกันเลย  
ขาเรามันจะแตก มันจะคิดอยู่อย่างนั้น มันจะยึดมากเลย  
จนถึงจุดหนึ่งที่เราเคยนั่ง เราผ่านทุกขเวทนาตอนที่มันปล่อย  
แล้ว โอ้โห มันมีความสงบ แล้วมันก็เห็นว่ามันคนละส่วน  
กันอย่างนี้ คืออย่างนี้มันพูดได้ แต่ว่ามันต้องไปทำเอง  
ถึงจะเข้าใจ พอมันผ่านประสบการณ์มาแล้ว มันจะไม่กลัว  
มันจะรู้แล้วว่ามันไม่ใช่ สิ่งนี้มันไม่ใช่ตัวเรา มันเกิดแล้ว  
มันก็ดับ มันจะใช่ตัวเราได้อย่างไร เราต้องเห็นมันอย่างนั้น เรา  
ก็ต้องฝึกมองดู ต้องฝึกบ่อยๆ

การมานั่งสมาธิ หรือการมาปฏิบัติธรรมนี้ ทำที่สุด  
จริงๆ แล้วก็คือการเตรียมตัวตายจริงๆ มันก็คืออย่างนั้น  
เตรียมตัวตายยังไงที่จะไม่ต้องเกิดอีก แต่ส่วนใหญ่เรายัง  
ไปไม่ถึงอย่างนั้น อย่างน้อยก็ให้เกิดในสุคติก็ยังดี แต่ถ้า  
ให้ดีก็คือไม่ต้องเกิดอีก ก็คือไม่ต้องมีทุกข์อีก แต่ว่าจะทำ  
อย่างนั้นได้ มันก็ต้องเข้าใจทั้งหมดนะ ต้องเข้าใจโลกและ



ชีวิต พุดง่ายๆ วุฒิภาวะในวิญญูสงสารต้องสูงงอมแล้ว ถึงจะปล่อยวางได้ ถ้าเรายังเป็นพวกวัยรุ่นในสังสารวัฏ พวกทวารยังหวานอยู่ ก็ยังอยู่อีกยาว ยาวมากเลย ถ้าเรา เข้าใจแล้ว สูงงอมแล้ว ความเข้าใจมันถึงจุดหนึ่งแล้ว มันจะสามารถปล่อยวางได้ในสังสารวัฏนี้ มันก็คือเป็นอย่างนี้แหละ ธรรมชาติของมัน ของสังสารวัฏมันมีแค่นี้เอง เราก็ปล่อยวาง ลงได้ ก็คือมาฝึกทุกๆ วันนี่แหละ





## นำภavana

ลองนั่งสมาธิดูนะ นั่งพึ้นก็ได้ นั่งเก้าอี้ก็ได้ ใครนั่ง  
เก้าอี้ก็พยายามอย่าพิงพนัก นั่งให้หลังตรงๆ ทำตนให้เป็น  
ที่พึ่งของเราเอง นั่งท่าที่เราสบาย นั่งสมาธิขาขวาทับขาซ้าย  
เอามือตั้งไว้ที่หน้าตักของเรา มือขวาทับมือซ้าย จะให้ตีกี้อา  
นี้วโป่งชนกันไว้ มันจะช่วยเตือนสติ เพราะเวลาเราหลับ นี้ว  
โป่งมันจะหลุดไปก่อนไข้ไหม พิวส์มันขาดก่อนถึงจะหลับ  
เราเอาตรงนี้ เอาความรู้สึกที่นี้วเราเป็นที่สังเกตได้จุดหนึ่ง  
เริ่มต้นก็มาสังเกตที่ร่างกายของเราก่อน อิริยาบถของการนั่ง  
ความรู้สึกของการนั่งมันเป็นอย่างไร รู้สึกถึงความเย็น ความ  
ร้อน ความอ่อน ความแข็งของพึ้นที่กั้นเราล้มผัส ที่ส่วนเท้า  
ส่วนหน้าขา ไล่ขึ้นมา ส่วนก้นกบ ส่วนเข่า ท้อง หน้าอก  
ขึ้นไปจนถึงใบหน้า แล้วก็ศีรษะ

ตัวความรู้สึก ที่เรียกว่า กาย มันเป็นอย่างนี้ กายที่ว  
เป็นของเรานี้แหละ มาดูตรงนี้ก่อน ดูกายนี้แหละว่า จริงๆ แล้ว  
ถ้าเรารับรู้มันโดยตรง เรารับรู้มันได้ยังไงบ้าง เพราะจะ  
เห็นว่าจริงๆ แล้วมันเป็นแค่ความรู้สึกต่างๆ ที่มันมารวมกัน



ในร่างกายกว้างศอกยาววาหนาคืบนี้ เราเรียกว่าร่างกาย  
มีธาตุดินอยู่มีความแน่นแข็งที่เราสัมผัสได้ รับประทานได้  
ความเย็นความร้อนในส่วนต่างๆ ส่วนของพื้น ส่วนของ  
ลมหายใจส่วนในช่องอก ช่องท้องของเรา ความรู้สึก  
ความเย็น ความร้อน เราสัมผัสได้ ดูที่ผิวหนังของเรา


ธาตุน้ำก็คือสิ่งที่มันเกาะกุม เอบอบาอยู่ทั่วร่างกาย  
ของเรา เกิดความรู้สึกน้ำลายที่อยู่เ็นปากของเรา ธาตุลมก็  
คือสิ่งที่มันพัดเวียนเคลื่อนไหวอยู่ในร่างกายของเรา มีลมเข้า  
ลมออก สังเกตตุลมที่มันผ่านเข้าผ่านออกเป็นยังไง แล้วหาก  
มันยังไม่ชัด เราก็หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ลักสอง  
สามครั้ง ให้ร่างกายมันสดชื่นขึ้น เราจะได้ระลึกรู้ว่าธาตุลม  
มันเป็นอย่างนี้ คำว่าลมนี้ มันรวมทั้งหมดนะ ในทางธาตุนี้  
มันหมายถึงการเคลื่อนไหวทั้งหมด การที่หัวใจสูบฉีดเลือด  
ไปตามส่วนต่างๆ อันนี้ก็ถือว่าเป็นธาตุลมเหมือนกัน ที่เรา  
สัมผัสได้ ตามมือ ตามเท้า ตามเส้นเลือดใหญ่ บางคนก็รู้สึก  
ได้ที่คอ เส้นเลือดที่มันเต้นตุบๆ ที่ศีรษะหรือที่ต้นขา นี่ก็  
เป็นส่วนของลมเหมือนกัน ส่วนที่เคลื่อนไหว ดูที่ช่องท้อง  
ลมที่พัดไปในส่วนต่างๆ เลือดลมต่างๆ เราก็รู้สึกธาตุ ๔

ที่มันอยู่ในร่างกายของเรา

เราเริ่มต้นอย่างนี้ แล้วเราก็มาดูส่วนที่มันละเอียดลงไป  
ไปๆ ส่วนไหนที่มันละเอียด เราก็มาสังเกตส่วนนั้นให้มัน  
ชัดขึ้น ส่วนใหญ่ก็จะพบว่าสิ่งที่ละเอียดก็คือลมหายใจนี้แหละ  
จะละเอียดไปตามลำดับ เอาสติไปตั้งไว้ที่ลมหายใจที่มันผ่าน  
เข้าออก โดยที่เราตั้งสติไว้ที่จุดใดจุดหนึ่ง จะเป็นที่สะดือ ที่  
ทรวงอก ที่โพรงจมูก ที่ปลายจมูก ที่ริมฝีปากบน ส่วนไหน  
ก็ได้ที่เป็นทางผ่านของลม และเรารู้สึกได้ชัดเจนที่สุด แล้ว  
ก็ตั้งจิตไว้ตรงนั้น ตั้งสติไว้ตรงนั้น ก็ดูลมที่มันผ่านเข้าออก  
ในส่วนของต้นลม กลางลม และปลายลม ลมผ่านจุดนั้น  
เราก็ทำความเข้าใจรู้ไว้ ลมหายใจนี้เป็นเครื่องอยู่ของ  
พระพุทธเจ้านะ เมื่อเรามารู้รู้อยู่ในลมนี้ ก็เท่ากับได้มา  
อยู่ที่เดียวกับพระพุทธเจ้าแล้ว

ให้รู้ลมที่ผ่านเข้าผ่านออก ท่านบอกเหมือนคนเฝ้า  
ประตูเมือง กิจที่เราต้องรู้ก็แค่รู้ว่าใครผ่านเข้าผ่านออก เรา  
ไม่ต้องเดินตามไปดูว่าเขาเข้าไปทำอะไร หรือออกไปทำอะไร  
แค่รับความรู้สึก รู้แล้วกำหนดไว้ที่ประตูว่า กองทัพกำลัง





เดินเข้า ต้นกองทัพบก กลางกองทัพบก ปลายกองทัพบก แล้วก็มืออีก  
กองทัพบกหนึ่งเดินสวนออกมา เราก็แค่เฝ้าดูที่ประตู ฉันใด  
ก็ดี เราดูลมก็แบบเดียวกัน จะรู้รวมเข้ามาที่ปลายจมูก เห็น  
กองลมที่มันผ่านต้นลม กลางลม ปลายลม สังเกตการที่  
มันหยุดอยู่ซักครู่หนึ่ง ก่อนที่ลมจะกลับออกมา ต้นลม  
กลางลม ปลายลม แล้วก็หยุดระยะหนึ่งสั้นๆ ก่อนที่จะ  
กลับเข้าไปใหม่

ให้เราตามสังเกตดูลมแบบนี้เรื่อยๆ นอกจากจะรู้ว่า  
ลมเข้า ลมออกแล้ว ก็ให้รู้ชัดเพิ่มเข้ามาว่ามันยาวหรือ  
มันสั้นด้วย ยาวเราก็รู้ว่ายาว สั้นเราก็รู้ว่าสั้น หน้าที่เราตอนนี้  
ก็คือแค่ดูลมอย่างเดียว นอกนั้นก็ปล่อยให้มันเป็นหน้าที่ของ  
ร่างกายที่เขาจะหายใจ เราเป็นแค่ผู้ดู ทั้งหมดนี้ก็เพื่อให้เกิด  
ญาณเป็นเครื่องรู้ ลึกแต่ว่าเป็นที่อาศัยระลึก ทั้งลมซึ่งเป็น  
สิ่งที่เราเข้าไปดู จิตหรือสติที่เข้าไปดู ทั้งสองอย่างนี้ก็เป็น  
ธรรมชาติของมัน มีเหตุปัจจัยเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่ใช่  
ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา หน้าที่ก็คือการระลึกรู้ แล้วก็ทำความเข้าใจ  
เข้าใจกับมันเท่านั้น ส่วนธรรมชาติต่างๆ ทั้งผู้รู้ ทั้งสิ่งที่ถูกรู้  
ก็เป็นธรรมชาติของเขาย่างนั้น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เรา

ก็ค่อยๆ ตามดูไปเรื่อยๆ ทุกลมหายใจที่เข้าและออก ทั้งผู้รู้  
ก็ดี สิ่งที่ถูกรู้ก็ดี จะทำให้เราคลายความเห็นผิด ที่เรายึดว่า  
เป็นตัวตน เป็นรูปของเรา เป็นลมของเรา หรือเป็นเรา  
สิ่งเหล่านี้ก็เป็นเพียงธรรมชาติ เปลี่ยนแปรไปตามเหตุตาม  
ปัจจัย ไม่ใช่เราเลย ไม่เคยเป็นเรา ไม่ใช่เราในปัจจุบันด้วย  
และจะทำให้มันเป็นเราก็ไม่ได้ในอนาคตที่ไหนๆ ความเข้าใจ  
ผิดว่าเป็น “เรา” ก็จะบรรเทาเบาบางลง ความกลัวตายก็จะ  
บรรเทาเบาบางลง เพราะเห็นชัดด้วยตนเองแล้วว่าธรรมะ  
ในตนนั้นมีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ และ  
ทุกข์เท่านั้นที่จะดับไป แล้วจะเอาอะไรมาให้กลัว วางขันธ  
วางภาระลงได้ก็หมดทุกข์ เท่านั้นเอง



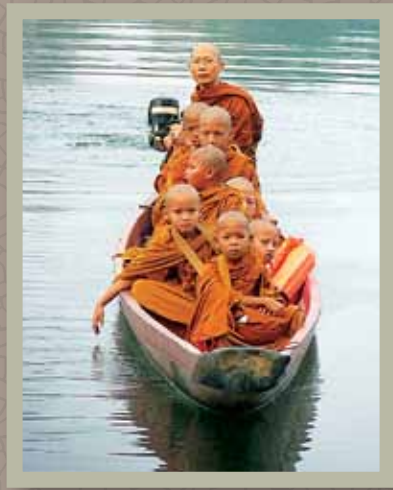
วันเวลา ผ่านไป ใจสงบ  
เรียนรู้อุบาย จบชีวิต ไม่ผิดหวัง  
สละออกไป สิ่งอันใด ไม่จีรัง  
การสละ เท่านั้น นั่นแหละจริงๆ







**พระมหากীরติ ธีรปัญญา** ก่อนมาบวชได้จบการศึกษาแพทย-  
ศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง) จากจุฬาลงกรณ-  
มหาวิทยาลัย และศึกษาแพทย์เฉพาะทางพิเศษต่ออีก ๖ ปี  
ที่สหรัฐอเมริกา ระหว่างฝึกงานได้พบพระอาจารย์ชยสาโร  
(เจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติในตอนนั้น) ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจ  
ให้ออกบวชในสายวัดหนองป่าพง โดยมีพระราชภาวนาวิกรม  
(หลวงพ่อเลี่ยม ฐิตธัมโม) เป็นพระอุปัชฌาย์ และพระอาจารย์  
ชยสาโร เป็นพระอาจารย์ผู้ฝึกสอน จำพรรษา ๕ พรรษาแรก  
ที่วัดป่านานาชาติ ทำหน้าที่เป็นพระธรรมทูต ที่สหรัฐอเมริกา  
และนิวซีแลนด์ ก่อนจะมาเป็นรองเจ้าอาวาส วัดป่าบุญล้อม  
อำเภอสว่างวีระวงศ์ จังหวัดอุบลราชธานี ปัจจุบันศึกษาบาฬี  
ที่สำนักเรียนวัดจากแดง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทร-  
ปราการ เปรียญธรรม ๖ ประโยค



“ ทุกข์ในเนกขัมมะ เป็นทุกข์ที่มีความหมาย ”



[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)  
Facebook : kanlayanatam