

# นอกใจ

พระอาจารย์ทูล ชิปโปปณโณ

# รักนี้เพื่อเธอ

พระอาจารย์ทูล ชิปปปณโณ

# คำปรารภ

ในช่วงชีวิตของหลวงพ่อบ้านได้เทศน์โปรดชาวโลกทั้งหลายมากมายกว่า ๕๐๐ กัณฑ์ เราได้ถอดเทปออกมาจัดทำเป็นหนังสือเพื่อว่าคำสอนของหลวงพ่อบ้านมีค่าจะได้เป็นประโยชน์สูงสุดสำหรับทุกท่าน เพราะมีหลายๆ ท่านที่ถนัดที่จะอ่านมากกว่าฟัง

จะสังเกตได้ว่าหลวงพ่อบ้านจะเทศน์คำสอนแตกต่างกันในแต่ละวาระ เช่น เทศน์ในงานศพ งานบุญ หรือเทศน์โปรดญาติโยม พระภิกษุ สามเณร หรือนักปฏิบัติที่มุ่งตรงต่อมรรคผลนิพพาน

หนังสือที่จะออกมาชุดนี้จะมีทั้งหมด ๑๐ เล่ม จะเป็นกัณฑ์เทศน์โปรดพระภิกษุ สามเณร ในระหว่างปีพ.ศ. ๒๕๓๑ ถึงพ.ศ. ๒๕๔๓ ผู้จัดทำเห็นว่าเป็นประโยชน์มหาศาลไม่เฉพาะต่อนักบวชเท่านั้น แต่จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่หวังความสุขเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตจนถึงผู้ที่หวังนิพพาน ในแต่ละตอนของเนื้อหาสาระ จะมีเคล็ดลับและเทคนิคที่จะช่วยประติดประต่อความข้องใจในขณะปฏิบัติ ซึ่งขณะนี้ปราศจากหลวงพ่อบ้านที่จะเป็นผู้ตอบคำถาม

หนังสือทั้ง ๑๐ เล่มนี้ ได้รวบรวมมาจากการถอดเทปหลายม้วนด้วยกัน ตั้งชื่อเสียใหม่ ซึ่งฟังแล้วอาจสะดุดใจผู้อ่านอยู่บ้าง แต่เนื้อหาสาระจะยังคงเป็นคำสอนของหลวงพ่อบ้านอยู่อย่างสมบูรณ์ ลองอ่านดูสักกัณฑ์ คณะผู้จัดทำได้ใช้เวลาและความสามารถเต็มที่กับ

หนังสือชุดนี้ และหวังอย่างยิ่งว่าผู้อ่านจะได้ประโยชน์สมเจตนารมณ์  
หลวงพ่อดีพยายามที่จะสื่อความหมายคำสอนของ  
พระพุทธองค์ให้เข้าใจได้ง่ายและปฏิบัติตามได้ เพื่อว่าเมื่อปราศจาก  
หลวงพ่อดีแล้ว ลูกศิษย์ก็จะยังเดินทางได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขอขอบคุณทุกท่านที่ได้ช่วยถอดเทปทั้ง ๑๒ ชุดนี้ ได้แก่  
คุณพิราศิณี คุณเบญจ คุณพมญา คุณทวี และพระดร.ณัฐ ผู้ช่วย  
ตรวจทานในภาคภาษาบาลีและจัดทำรูปเล่ม และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง  
คุณธนวัช (โหน่ง) ที่ช่วยเป็นที่ปรึกษาในการตั้งชื่อหนังสือและ  
ออกแบบปกทั้งหมด เด็กชายณัฐวัชต์ (น้องกร) ผู้วาดภาพประกอบ  
ในเล่ม และคุณโสรัศยา (หม่ออิว) ผู้เป็นธุระในการจัดพิมพ์

ขออนุโมทนากับทุกท่านแม้ไม่ได้เอ่ยนามมาในที่นี้ ที่มีส่วน  
ช่วยให้หนังสือชุดนี้สำเร็จออกมาได้สมเจตนารมณ์ตามที่หลวงพ่อดี  
ทูลเคยตั้งใจไว้

ขอกุศลผลบุญที่เกิดจากการกระทำนี้ จงส่งผลให้ท่านทั้ง  
หลายบรรลุเป้าหมายไม่ว่าทางโลกหรือทางธรรมโดยสมบูรณ์ ให้  
ปัญญาเกิดจนเป็นที่พึ่งของตัวเองได้ ให้ทางสว่าง บรรลุถึงมรรคผล  
นิพพานในเร็ววัน ในชาตินี้ ด้วยกันทุกถ้วนหน้าด้วยเทอญ

แม่ชีโย

๘ มกราคม ๒๕๕๖

ความประทับใจที่เกิดจากการพบกันในครั้งแรกเป็น  
สิ่งที่มีอานุภาพมาก จะก่อให้เกิดความเกลียดชังหรือ  
ความรักใคร่ก็ย่อมได้ แต่ใครเล่าที่จะไม่ปรารถนาความรัก

หลวงพ่อเมตตาแจกแจงถึงสาเหตุว่าทำไมคนถึงชอบ  
หรือเกลียดกันเมื่อแรกพบ และบอกวิธีว่าทำอย่างไรจึงจะได้  
ครอบครองและเป็นเจ้าของของคำว่า “รักนี้เพื่อเธอ”

ธรรมเทศนา วันที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๕๓

ณ วัดป่าบ้านค้อ จังหวัดอุดรธานี



ฝึกหัดช้าง

**ร**ายงานตัวคุณเป็นอย่างไร จะเอากำลังใจบังคับธาตุ  
 ชั้นไม่ได้นะ ธาตุชั้นนี้เป็นธาตุชั้น เอากำลังใจบังคับ มันบังคับ  
 ได้ แต่มันเสียธาตุชั้นได้ หลายคนภาวนาปฏิบัติเอาแต่ศรัทธา  
 เอาแต่ความสามารถกล้าหาญ บังคับธาตุชั้นอย่างนั้นอย่างนี้  
 นะมันทำได้ แต่สุดท้ายพอเวลาธาตุชั้นมันเปลี่ยนแปลง มัน  
 เกิดวิบัติขึ้นมากก็เป็นทุกข์

หลวงพ่อกเคยอธิบายให้ฟังในประวัติหลวงพ่อ ที่แรกก็  
 ไม่เชื่อ พยายามรีบเร่งภาวนาเต็มที่ ธาตุชั้นไม่สำคัญ ตายวัน  
 ไหนก็ได้ ไม่ห่วงหรรอกความตาย ธาตุชั้นหรืออะไรก็ตาม ไม่ห่วง  
 ตายก็ตาย สุดท้าย เวลาเหตุผลมันเกิดขึ้น ธาตุชั้นวิบัติ บังคับ  
 มากเกินไปไม่ได้

เหมือนรถที่เราขับขี่ จะบังคับเอาตามใจคนขับไม่ได้  
 ต้องดูสภาพรถด้วย ถ้ารถดี จะวิ่งเท่าไรก็ได้ แต่รถไม่ดี ลอง  
 เหยียบดูสิ ร้อยยี่สิบ ร้อยสามสิบ พังกับพัง รถไม่สมบูรณ์ เครื่อง  
 ไม่สมบูรณ์ ธาตุชั้นเราก็กเหมือนกัน เอากำลังใจบังคับมันสิ



มันทำได้ แต่ว่าถ้าธาตุขันธ์ไม่ให้ เป็นโรคประจำตัวอยู่ มีปัญหา  
แน่ เกิดโรคกระเพาะเอ๋ย เกิดขาดอาหารเอ๋ยต่างๆ ต้องพิจารณา  
ให้ดีเรื่องเหล่านี้

อย่างหลวงพ่อกเอง เรื่องอดอาหาร หลวงพ่อดไม่ได้  
หรงอก ไม่เกิน ๓ วัน บางองค์อดกันคนละ ๗ วัน ๑๕ วัน ครึ่ง  
เดือนก็อดได้ หลวงพ่อดไม่ได้ ๓ วันพอแล้ว ลมออกหูแล้ว  
ไม่ไหว อย่างอื่นอดได้ อดอาหารไม่ได้

แต่ทดลองอด อดพูด อดพูดนี้อดได้ อดพูด แหม ภายใน  
วันสองวัน ปากว้อบๆ มันอยากจะพูด อยากจะคุย ก็เลสมันอยาก  
จะคุย เห็นเพื่อนคุย อยากจะคุย อี้ยากอยากจะคุย บางทีกัดฟัน  
เอาไว้ อุดปากเอาไว้ มันอยากจะคุย อดพูดอยู่ที่อำเภอวานรฯ  
จังหวัดสกลนคร

สาเหตุที่อดพูดได้เพราะอะไร เพราะวันนั้นมีญาติโยม  
เขาคุยกัน เขานึกว่าเราจะไม่ได้ยิน ก็ฟัง ฟังเขาพูดกันเฉยๆ  
ปีนี้เราดีแล้ว ปีนี้ได้อาจารย์ทูลมาอยู่ด้วย จะได้ฟังเทศน์ฟัง  
ธรรมในพรรษาลดอดพรรษา เราก็อินเฉยๆ วางแผนใหม่ อย่งไร  
หนอ ไม่มีทางออก ถ้าเราพูดอยู่ เราต้องได้เทศน์แน่ๆ ไปๆ มาๆ  
มีอย่างเดียว คือจะไม่พูด

ช่วงเข้าพรรษางดพูดเลย ตั้งสัจจะไว้เสร็จ เวลาภาวนา  
 เข้าพรรษา ให้เพื่อนว่าก่อนหมด พระณเฑาะพระมาณ ๒๐ กว่า  
 องค์ ให้องค์อื่นว่าไปหมด แล้วหลวงพ่อก็ว่าเป็นคนสุดท้าย  
 เข้าพรรษาว่า อิมัสมิง อาวาเส อิมัง เตมาสัง วัสสสัง อุเปมิ ว่า  
 ๓ จบ แล้วก็ว่า อิมัสมิง อาวาเส... ว่า ๒ จบ แล้วก็สุดท้ายก็ว่า  
 จากนั้นไป ผมแจ้งให้คณะสงฆ์ทุกท่านทราบด้วยว่าผมจะไม่พูด  
 ภายใน ๓ เดือนไตรมาสนี้ เอวัง หนึ่ง สอง สาม ปี่ป เจียบ โธ่ๆ  
 แล้วมันจะพูดอย่างไรละ พระณเฑาะเข้ามาหา ขอให้ถอนคำพูด  
 ญาติโยมมาขอ ก็ไม่ สะบัดหัวอย่างเดียว ไม่พูด คำไหนคำนั้น  
 สัจจะเป็นสัจจะ ไม่มีใครมาเปลี่ยนแปลงได้ โยมหมดหวังกัน

ผ่านมาถึง ๕-๖ วันก็ยังอยากจะพูดอยู่ หนึ่งเดือนผ่านไป  
 ไปก็ยังเฉยๆ อีก เข้าเดือนที่ ๓ ถึงตอนนี้ไม่อยากจะพูดเลย เหมือน  
 ปากและขากรรไกรมันแข็งไปหมด ลิ้นก็ไม่ทำงาน รู้สึกลิ้น  
 มันแข็ง ขากรรไกรก็แข็ง ไม่อยากพูด

มันคืออย่างหนึ่งตรงที่ว่า เราไม่พูด เราก็ไม่ต้องคิดหา  
 เรื่องที่จะพูด มันดีตรงนั้น ไม่ต้องคิดหาเรื่องที่จะพูดกับคนนั้น  
 บ้าง คนนี้บ้าง ความคิดอย่างนี้ไม่มีเลย เพราะเราไม่มีเรื่องพูด

ส่วนความคิดเป็นของส่วนตัวล้วนๆ คิดเรื่องธรรมะ

เรื่องธรรมดาต่างๆ คิดส่วนตัว อันนี้ขยันแน่นอน ใครจะลอง  
 หน่อยไหม จะได้ว่ารู้ว่าอันนี้สงส์เป็นอย่างไร มันไม่เหมือน  
 อย่างอื่นนะ อดข้าวอดนอนนั่นเรื่องหนึ่ง อดพูดมันอีกเรื่องหนึ่ง  
 สังเกตใจมันด้วย มันไม่เห็น้อยไม่กล้าดอก แต่มันไม่อยากพูด  
 เท่านั้นเอง

ในช่วงแรกๆ บางทีมันอยากจะพูด อยากแสดงธรรมะ  
 ให้คนฟัง อยากเทศน์ให้คนฟัง ก็เลยมันตื่น สังเกตใจเราเอง  
 ถ้าเราได้พูดธรรมะบทนี้ให้คนฟัง คนจะเป็นอย่างไรหนอ คิด  
 ธรรมะหมวดไหนขึ้นมา เป็นอยากเทศน์ให้คนฟังอยู่ร่ำไป นี่คือ  
 ในช่วงใหม่ๆ คือก็เลยมันหลอกเราได้

ถ้ามันเกี่ยวกับธาตุขันธ์ ต้องระมัดระวังหน่อย มันไม่  
 เหมือนกัน ธาตุขันธ์บางคนมันอ่อนแอ มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน  
 อยู่ จะไปบังคับเอาตามใจชอบไม่ได้ ก็เลยตั้งมหาบอกว่าลดละ  
 ความโลภความอยากต่างๆ โดยการบังคับกาย ส่วนนี้ไม่ถูก  
 บังคับใจอย่างเดียวพอได้

แต่คนส่วนมากเอากายประกอบไปด้วย ความหมายคือ  
 ว่า ถ้าร่างกายของคนมีความแข็งแรง อาจจะมีโรคภัยไข้เจ็บ  
 เกี่ยวกับเรื่องทางกายขึ้นมา เขาจึงเอาวิธีอดข้าวอดปลามาใช้

แต่ถ้าคนไม่มีกำลังใจฝึกใฝ่ในทางนี้ ก็ไม่จำเป็นต้องไปทำ  
อย่างนั้น มันอยู่ที่ใจ

ถามว่าการอดข้าวอดเพื่ออะไร หาความหมายมาพูดกัน  
อดเพื่ออะไร หรือจะเพื่อทดสอบกำลังตัวเอง กำลังความหิว  
กำลังตัณหา กำลังความอยากต่างๆ ถ้าอย่างนั้นก็ถูกส่วนหนึ่ง  
ซึ่งเป็นส่วนไม่สำคัญเท่าไร เพราะการอดข้าวอดปลาอาหาร  
เป็นการบังคับให้ธาตุขันธ์อ่อนแอลง ไม่ให้กำลังของกิเลสมัน  
กำเริบทางกาย โดยสำคัญตรงนั่นเอง

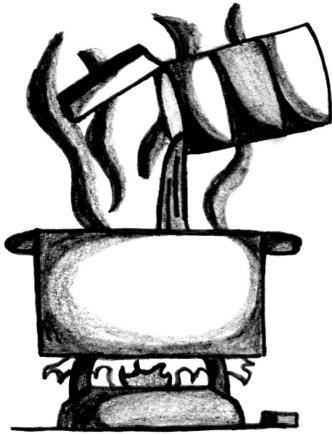
ถ้ากายกำเริบขึ้นมา ใจก็กำเริบด้วย เพราะใจมันต้าน  
ไม่ไหว มันต้องเอากำลังกายบังคับกาย เป็นตัวหลักเอาไว้ เหมือน  
กับการฝึกหัดข้าง พวกข้างตอนฝึกหัดใหม่ ต้องบังคับกายก่อน  
โดยเอาข้างมาผูกเอาไว้ ข้างป่า เมื่อถูกผูกไว้และไม่ได้กินอาหาร  
ได้น้ำนิดๆ หน่อยๆ ไม่ให้ถึงตาย ให้น้ำอย่างเดียว อาหารถ้าได้  
ก็น้อยนิด หรือไม่ให้เลย ต่อมาอีกสองสามวัน พอมันหิวเต็มที่  
ช่วงนั้นจะเป็นช่วงที่เราจะฝึกข้างให้ทำตามเรา ตามคำสั่ง  
เหมือนหัดปลาวาฬเหมือนกัน มันต้องหัดด้วยวิธีการปล่อย  
ให้หิว

นี่เหมือนกัน เหมือนฝึกใจเรา ที่เอากายเป็นหลักก็เพราะ

ว่าเอาใจมาสอนกาย คือเห็นให้ได้ว่า ถ้าต้องการ กินข้าวกินปลาอร่อยๆ กายก็ต้องฟังใจ อย่ากำเริบเรื่องราคะต่างๆ ด้วยหาไม่แล้วกายจะไม่ได้อาหาร การบังคับทางกายก็ทำประกอบกันเอาไว้เท่านั้นเอง

ส่วนคนไม่มีทางนี้ก็ไม่มีปัญหาที่จะต้องไปอด ไปบังคับไม่จำเป็น อย่างหลวงพ่เองอดข้าวไม่ได้ ๓ วัน หูอื้อก็แล้วกัน ทดลองแล้ว หูอื้อ ปวดหัว ก็ฉันทรรมดาๆ ฉันทพอดิๆ อยู่

**เพราะว่าการปฏิบัติมันมุ่งสำคัญที่ใจ** เพื่อใจเท่านั้นเอง อย่างบังคับอุบายอย่างอื่น ทางกายก็ดีวาจาก็ดี คือเพื่อใจทั้งนั้น เพื่อไม่กำเริบทางใจเท่านั้นเอง อย่างผู้ปฏิบัติส่วนมากปฏิบัติที่ใจอย่างเดียวก็ไม่ได้



เต๋มผงชूरส

**ก**ารภาวนามันแบ่งออกเป็นหลายๆ ประเภท เกี่ยวกับภายนอกก็มี ภายในก็มี เกี่ยวกับภายนอกมีอะไรบ้าง มีสังคมที่มีต่อกัน กับเพื่อนฝูง นี่ส่วนหนึ่ง นี่เป็นธรรมะในภาคปฏิบัติ อีกส่วนหนึ่ง ภายนอกเหมือนกัน แต่ภายนอกที่จะไปสู่ภพหน้าชาติหน้า เมื่อตายไปแล้ว ภายนอกต่อไปข้างหน้าจะไปอย่างไรบ้าง ที่ต้องอาศัยในบุญกุศลส่วนใดบ้าง มันต้องมีส่วนหนึ่ง นี่เป็นภายนอก

ส่วนภายในมี ๒ อย่าง ส่วนที่หนึ่งก็รูปกายของเรา หรือเรียกว่า รูปธรรม เราจะปฏิบัติต่อรูปนี้อย่างไรให้มันมีคุณค่า ให้มีประโยชน์กับตัวเองมากที่สุด และไม่ให้เกิดความเดือดร้อนเป็นทุกข์ในช่วงปฏิบัติธรรม เหมือนเรามีรถขับ เมื่อซื้อมาใหม่ๆ เราจะรักษาอย่างไรให้เครื่องยนต์และตัวถังรถมีความทนทานใช้ได้ยาวนานๆ ที่สุด จะทำอย่างไร นี่คือการรักษาทางกาย

ส่วนที่สอง คือ ใจ ตัวนี้สำคัญ ก่อนเริ่มปฏิบัติเราต้อง

ศึกษาทั้งสองฝ่ายว่า ถ้าปฏิบัติภายใน ปฏิบัติอย่างไร ปฏิบัติภายนอกกับเพื่อนฝูงต่างๆ จะทำอย่างไร มันต้องศึกษาส่วนนี้ให้เป็น คนส่วนมากไม่ได้ศึกษาตัวนี้กัน

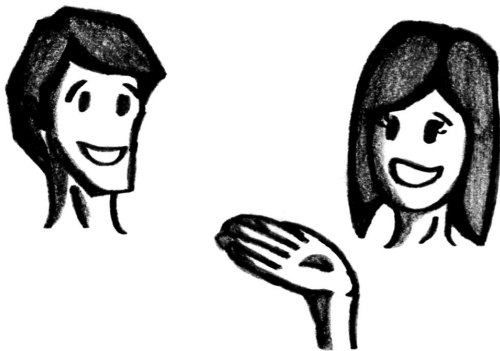
นักปฏิบัติส่วนใหญ่จะเอาภายในอย่างเดียว ยึดคำบริกรรม พิจารณาธรรมะอย่างเดียว แต่ภายนอกยังด่าคนนั้น ด่าคนนี้ พูดจาพาที่ต่างๆ ไม่น่ารักเลย น่ารังเกียจด้วยซ้ำไป

หลายคนต่อหลายคนวิพากษ์วิจารณ์ลูกศิษย์หลวงพ่อบุญว่า ปฏิบัติก็นาน แต่ทำตัวไม่สมกับเป็นนักปฏิบัติ หลวงพ่อก็คอยรู้ว่าเขาว่าใคร แต่เขาก็ไม่บอกชื่อ รู้ว่าปฏิบัติมาหลายปี ฟังเทศน์ฟังธรรม อ่านหนังสือหลวงพ่อบุญก็หลายเล่ม ดูเหมือนจะพูดธรรมะของหลวงพ่อบุญได้หลายประโยค แต่เวลาพูดในสังคมจริงๆ ไม่น่ารักเลย ไม่มีธรรมะแฝงมาเลย มีแต่กิเลสตัณหา มีแต่ความโกรธ ความอิจฉาตาร้อน ต่างๆ นานาประการ พูดไม่มีวิตamins เลย ไม่มีผงซุรลแฝงไว้เลย คือพูดไม่มีเสน่ห์ พูดออกมาแต่ละประโยค แต่ละสำนวน แต่ละเสียง ไม่มีธรรมะแฝงไว้ มีแต่ความโกรธ มีแต่ตัณหา มีแต่จะอิจฉาพยาบาท กระชอก โยกฮาก เป็นฟ้าผ่า

มาสังเกตดูว่าเป็นความจริงอย่างไรที่เขาฟังมา จะ



เป็นการฟังตัวต่อตัวบ้าง หรือบางทีอาจจะฟังตอนพูดโทรศัพท์ คิดดูสิ เวลารับโทรศัพท์ เราพูดอย่างไร เสียงเป็นอย่างไร ก็ต้องระมัดระวังกว่านี้ มีคนพูดหลายคนมาฟ้องหลวงพ่อบุญ ก็ไม่รู้จะว่าอย่างไร ก็ปล่อยตามเรื่อง พยายามอย่าให้มีเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นอีก เรามาปฏิบัติ ต้องสำนึกคำว่าสติระลึกรู้ได้อยู่เสมอๆ อย่าให้มีแผลงขึ้นมาบ่อยๆ คนอื่นเขาจับตามองดูเรา อยู่ที่เราปฏิบัติมากี่หลายปี มีดีอะไรบ้าง



หางเสียง หย้าปากคอก

เวลาเอาธรรมชาติส่วนตัวไปใช้กับคนอื่นภายนอก จะใช้  
อย่างไรให้มันเหมาะสมกับฐานะของคนแต่ละคน คำว่า *กาลัญญุต*  
กาลไหนควรใช้อย่างไร โดยเฉพาะพวกเราเป็นนางพยาบาล  
มันยังมีผลดี คือมาฝึกธรรมชาติเพื่อจะไปสู่สังคมภายนอก เข้า  
สังคม

คำว่า *ปริสัญญุต* กลุ่มคนที่เราจะสังคมด้วย ก็คือคน  
ป่วย เขาเป็นทุกข์ ทุกข์ทางใจ ทุกข์กาย หวังจะมาพึ่งหมอ พึ่ง  
นางพยาบาล คนป่วยถ้าได้ยินเสียงหมอ ได้ฟังเสียงนางพยาบาล  
พูดด้วยประโยคไพเราะ สวยๆ ดีๆ สักประโยคขึ้นมา โรคมัน  
หายไปกว่าครึ่งหนึ่งไปแล้ว ยายังไม่กินเลย หายครึ่งหนึ่งแล้ว  
ใจดี ใจเบิกบาน เห็นนางพยาบาลมา เหมือนกับเห็นเทวดา  
เห็นหมอมา เหมือนเห็นผี เห็นพรหม เขาจึงฝากชีวิตไว้กับนาง  
พยาบาลกับหมอ ก็ต้องพยายามฝึกกิริยาทางกายให้ยิ้มแย้ม  
แจ่มใสกับคนป่วย

การพูดการจาเหมือนกัน พยายามหาสำนวนมาพูดให้

มันไพเราะเสนาะโสต บางทีสำนวนถูกต้องก็ตาม ดีก็ตาม มันตัวสำคัญคือทางเสียง หล่อกปากคอก แต่คนไม่ได้คิดถึงส่วนนี้ พุดถูกก็ตาม สำนวนดีก็ตาม แต่ทางเสียงไม่ให้ก็หมดกัน ทำอะไรไม่ได้เลย

สำคัญที่สุดอยู่ที่ทางเสียง ถึงเราพุดถูกคน ถูกตามทุกสิ่งทุกอย่าง ถูกตามรูปประโยค แต่ทางเสียงมันจะเป็นอย่างไร เขาฟังตรงนั้นเป็นหลัก ถ้าทางเสียงไม่ประกอบละ ถึงจะพุดถูกก็ไม่มีความหมายอะไร มันยังไม่มีความรัก อย่างคนที่มีความรักต่อกัน ทางเสียงของประโยคเขาจะดีที่หนึ่ง ถึงประโยคไม่ดี ถึงสำนวนไม่ดีก็ตาม แต่ทางเสียงมันไพเราะ มันไม่ไปแทงหูคนนั้น แทะใจคนนี่ อันนี้มันมีส่วนคืออย่างนั้น

พยายามฝึกฟังเสียงตัวเองให้เป็น ดังนั้นพวกเราจึงให้เกียรติกับคนบ้านนอก หลวงพ่อเป็นคนบ้านนอก สังเกตคน ก็ไปเที่ยว เดินตามสาว ๆ ต่าง ๆ ตามบ้านนอก ไปฟังเขาพุดว่า พุดกันอย่างไรเขาจึงเกิดความรักกันสงสารกันขึ้นมา อ้อ เขาพุดอย่างนี้ ๆ มีกิริยาท่าทาง เสียงออต้ออน อะไรต่าง ๆ เพื่อให้ตั้งใจกันออกมาให้ได้

ประโยคเป็นส่วนประกอบเฉย ๆ มันสำคัญที่เสียงออต้ออน

เสียงนุ่มนวล เสียงหวาน ตรงนี้ถึงจะผูกใจกันได้ อย่างอื่นผูก  
ไม่อยู่หรอก ถึงจะพูดถูกต้องก็ตาม เอาไม่อยู่

ต้องพยายามใช้เสียงสำนวนออกอ่อน นุ่มนวล คือไม่  
พูดกระโชกกระชาก กระแทกแตกตั้น จะใช้กับคนป่วย กับใคร  
หรือพูดโทรศัพท์ก็ดี ต้องมีน้ำเสียงไพเราะ ไม่ใช่พูดโทรศัพท์  
ด้วยเสียงกระแทกกระแท้น ตึงตึงๆ ไม่ได้นะ คนเรา ถ้ามันมีลบ  
ครั้งหนึ่งแล้ว ครั้งสองเอาคืนยาก พยายามปกป้องตัวเอง อย่า  
ให้มีสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น

เรื่องการใช้เสียงนี้ คือเสียงเป็นธรรม คำว่าธรรม คือ  
ธรรมเกิดมาจากเสียง เกิดได้อย่างไร มันต้องศึกษาตัวนี้ก่อน  
เพื่อมาใช้งานให้ได้ เสียงออกมาเป็นทางธรรม ออกมาอย่างไร  
ธรรมเกิดมาทางกาย ออกมาอย่างไรบ้าง



ฝึกหัดแสดง

**๒** เราเรียกว่าการแสดงทางกายนี้คือธรรมหมวดหนึ่ง ฝึกแสดงให้เป็น ทำออกมาทางกาย ออกมาส่วนไหน ทางกาย ส่วนมากออกมาทางสายตาออกง่าย ง่ายที่สุด ออกจากใบหน้า ตัวสำคัญอยู่ตรงนี้ ส่วนกำปั้นมือ จะไปตบตีกันมันมี แต่มันมี หยาบๆ ที่สุดละ ไม่ค่อยทำกันเท่าไร

ส่วนการเดิน ถ้าเราเดินไป ฐานะเราอย่างไร เดินอย่างไรให้ มันเหมาะสมกับว่าเรามีสมบัติผู้ดี ไม่ใช่เดินตึงตังๆ เหมือนกับ หัดเดินทหาร ไหมไหนวะ ไหมไหนวะ เตะสิ่งของต่างๆ หักกะเลแพนง ไปหมด ไม่ได้ ผู้หญิงเดินกับผู้ชายเดินมีความแตกต่างกัน ผู้หญิงต้องใช้กิริยานุ่มนวลทุกอย่าง การเดินก็ต้องมีความนุ่มนวล เรียบร้อย

การพูดก็เหมือนกัน มันต้องเรียบร้อย ผู้ชายก็ไม่เหมือน ผู้หญิง ต้องเข้มแข็ง เดินท่าทางอาจหาญ เข้มแข็ง อันนั้นไม่เป็นไร ผู้ชายไม่มีคนตี ธรรมชาติแข็งแรงแข็งแรง ถึงคำพูด เขาจะมีความแข็งแรงอยู่บ้างก็ไม่เป็นไร ผู้ชายไม่เหมือนผู้หญิง

ผู้หญิงบอบบางที่สุด บอบบางมาก

ในความประพฤติในการปฏิบัติเกี่ยวกับสังคมโลก ขนาด การกระทำหรือคำพูดต่างๆ ก็ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ทำไม ถึงแบ่งชั้นวรรณะกัน ผู้ชายทำได้ ทำไมผู้หญิงทำไมได้ ธรรมชาติ สร้างมาอย่างนั้น แบ่งกันอย่างนั้น

ผู้หญิงเมื่ออยู่กับพ่อแม่ตัวเองจะทำอย่างหนึ่ง พูดจา อย่างหนึ่ง แต่ถ้าไปอยู่บ้านย่า จะไปทำเหมือนอยู่กับแม่ตัวเอง ไม่ได้นะ นี่คือการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมส่วนมาก กายวาจาเป็นส่วนหนึ่งในการปฏิบัติธรรม ทำทางกายให้เกิดความเป็นธรรมกับเพื่อนฝูง ทำอย่างไร พูดออกมาทางวาจาให้เกิดความเป็นธรรมกับคนอื่น จะพูดอย่างไร มันต้องศึกษาธรรมะหมวดนี้ออกใช้งาน ให้เป็น ถ้าเราใช้งานส่วนนี้ดีแล้ว ถึงใจจะมีคุณธรรมมากน้อย อย่างไม่สำคัญ มันสำคัญตรงว่าเอากริยามาใช้ก่อน เพราะตัวธรรม คือตัวกริยา มันอยู่ข้างใน ไม่มีใครเห็น ไม่มีใครสัมผัสซึ่งกันและกันได้ คือไม่รู้จักกัน มันสำคัญตรงตัวกริยา การแสดงออกต่อกันตัวนี้ ถ้าเราพูดดีทำดีเป็นที่น่ารักกับคนอื่น ก็ถือว่าเรามีธรรมอยู่ ทั้งที่เราไม่มีธรรมนะ แต่เราแสดง



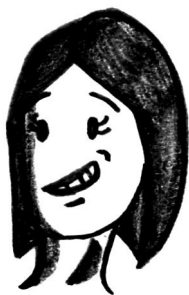
ได้เป็นแสดงธรรมะเฉยๆ แต่ตัวเองไม่มีก็ตาม คนก็น่ารัก  
น่าสงสารต่อกันและกันได้

นี่คือปฏิบัติพื้นๆ ธรรมดา ยังไม่ถึงขั้นมรรคผลนิพพาน  
ยังไม่ถึงขั้นละกิเลสตัณหาอะไร การแสดงออกต่อกันส่วนมาก  
จะเป็นลักษณะหย้าปากคอก คนจะมองข้ามตัวนี้ไป เวลาพูด  
กันก็ว่าฉันปฏิบัติมาเข้าปีที่สิบ ปีที่ยี่สิบ การปฏิบัตินานไม่นาน  
ไม่สำคัญ มันสำคัญตรงที่ผลออกมาจากการปฏิบัตินั้นๆ ต่าง  
หากเล่า

มันต้องพยายามศึกษาธรรมะนี้ให้เป็น ปัญหาต่างๆ ที่  
มันเกิดขึ้นกับตัวเองบ้าง เนื่องจากคนอื่นทำให้เราบ้าง จะแก้  
อย่างไร ต้องพยายามฝึกแก้ปัญหาให้เป็น ปัญหาเกิดขึ้นจาก  
ภายนอก ที่มามีอะไร เกี่ยวข้องอยู่ที่นี่ จะแก้ปัญหอะไรบ้าง  
ต้องศึกษา อาตมาก็พยายามฝึก แก้ให้เป็น หรือบางที่อาจจะ  
มีปัญหา กับเพื่อน หรือเพื่อนเองมีปัญหาส่วนตัวเข้ามาปรึกษา  
หารู้กันว่าจะแก้อย่างไร เราก็หาวิธีแก้ให้ เพราะเราเคยฝึกแก้  
ปัญหาของตัวเองมาแล้ว มันชำนาญในการแก้ปัญหา บางคน  
มีทุกข์อะไรเกิดขึ้น เราปลอบใจเขาให้เขามีความสบายใจ อย่าง  
คนป่วยอย่างนี้เป็นต้น เราจะพูดปลอบใจเขาอย่างไร เพื่อให้

เรามีความสุขความสบายจากคำพูดของเรา พยายามแก้ปัญหา  
ช่วยผ่อนคลายทุกข์ให้คนอื่น

ส่วนปัญหาต่างๆ ที่เพื่อนหรือคนอื่นมาว่าให้เราอย่างนี้  
เราก็ต้องแก้ตัวเองให้เป็น คนอื่นจะทำหรือพูดให้เราในบางเรื่อง  
ที่ไม่ดี แต่เราจะเอาเป็นหลักเป็นเกณฑ์ไม่ได้ บางที่เป็นเฉพาะ  
นิสัยบางคน เขามาชอบเราก็มี แต่ถ้าเขาไม่ชอบเราทั้งที่เราไม่มี  
อะไรต่อกัน ก็แสดงว่าแต่ก่อนเคยเป็นศัตรูกันมา เคยอิจฉากัน  
มาก็ได้ อยู่ที่กรรมเก่า



ทำไมจึงรัก

เมื่อพูดถึงกรรมเก่า แต่ก่อนเราอาจจะเคยว่าคนนั้นคนนั้นบ้าง มาถึงชาตินี้คนก็ต้องว่าเราละ ทั้งที่เราไม่มีอะไรกับเขา นี่คือกรรมส่วนของเรา มันมีอยู่อย่างนี้ ส่วนคนที่ชอบใจกันก็ตรงข้ามอีกนั่นแหละ เห็นหน้ากันยังไม่พูดกันเลยก็ชอบกันแล้ว เหมือนวานิสัยตรงกัน แม้คำพูดที่ไม่น่ารักเลย ก็รักอยู่ดี เรียกว่าแต่ก่อนเคยดี เคยร่วมสุข เคยดีต่อกันมา คนจะมีความรักกันชอบกันหรือเกลียดชังกัน จะมีเหตุ ๒ ประการ

๑) เคยเกี่ยวข้องกันมาในอดีต เรียกว่า สุขะทุกโข จะ โยสะขา เป็นเพื่อนร่วมสุขร่วมทุกข์กันมาในอดีต สงเคราะห์กันมา เมื่อเกิดมาในชาตินี้ เห็นหน้ากันเท่านั้นเอง จะเกิดความรักกันขึ้นมาทันที ยังไม่เคยพูดอะไรกันเลย หรือบางทีอาจจะเคยเป็นพ่อเป็นแม่กันมา เป็นผิวเป็นเมียกันมา อย่างนี้เป็นต้น อันนี้ก็เหมือนกัน เคยทำดีต่อกันมา แล้วเห็นหน้ากันปั๊บ เราบอกได้ว่า เออ คนนี้น่ารัก มันดูจะถูกชะตากัน ไปด้วยกันได้ ทั้งที่ยังไม่คุ้นเคยอะไรเลย นี่คือกรรมเก่าตามสนอง เป็นกรรม

ทางดี เรียกว่า *กุศลกรรม* นี้อย่างหนึ่ง

๒) เคยร่วมงานกัน อยู่ใกล้ชิดกัน เคยสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ทั้งที่ว่าชาติก่อนภพก่อนไม่เคยเกี่ยวข้องกันมาเลย แม้แต่นิดเดียว แต่มาชาตินี้มาอยู่ใกล้กันหรือใกล้ชิดกัน เคยร่วมงานร่วมการกันไป เคยสงเคราะห์คบหากันไป อันนี้เป็นเหตุให้เกิดความรักกันได้ ฉะนั้น คนรักกันด้วยเหตุ ๒ อย่าง ดังที่ว่ามานี้

ส่วนฝ่ายตรงกันข้าม คือฝ่ายที่ไม่ดี ที่ไม่ชอบกัน ลักษณะเหตุ ๒ อย่างเช่นเดียวกัน คือตรงกันข้าม เหตุ ๒ อย่าง หมายถึงว่า

๑) แต่ก่อน ภพชาติก่อนๆ ที่ผ่านมาในอดีต เคยดูด้วยกัน เคยว่ากัน เคยอิจฉาริษยา ร้อนกัน เคยเอาเปรียบเอารัดกัน ต่างๆ มาชาตินี้ เห็นหน้ากัน เหมือนหมากับแมว มองบึ้งไม่ถูกชะตา ไม่อยากเห็นหน้าคนนี้ทันที เขาว่ากรรมเก่าตามสนอง บางทีพูดจาขึ้นมา แต่ละประโยค บางทีคำพูดเขาก็ดีอยู่นะ แต่มันแทงหัวใจตัวเอง ไม่อยากฟังเขาพูด ไม่อยากได้ยินเสียง เป็นกรรมเก่า เกี่ยวเนื่องกันมา ในทางไม่ดี เคยเกลียดชังกัน เคยอยู่ด้วยกันอย่างไม่มีความสุข คือไม่เป็นสัพปายะกับตัวเอง

นี่อย่างหนึ่ง

๒) เมื่อได้ร่วมงานร่วมการกัน บางครั้งบางคราไปงาน บุญกุศลต่างๆ อาจจะไปพูดกัน ขัดแย้งกันในบางสิ่งบางอย่าง เอาเปรียบกันบ้างขึ้นมา เกิดน้อยใจกัน มีคำพูดปิ่นเกลียวกัน อยู่เรื่อยๆ เกิดการแตกแยกร้าวฉานกันขึ้นมา ไม่สบายใจ และ เกิดเกลียดชังกันในเวลาต่อมา

ของ ๒ อย่างนี้ เกิดจากของเก่าด้วย ของใหม่ด้วย ก็ ต้องศึกษาธรรมะข้อนี้ให้เป็นที่ว่า จะทำอย่างไร ในเมื่อเรายังไม่ หมดอัสวกิเลส ยังไม่เป็นพระอรหันต์ จำเป็นแล้วต้องเกิดใหม่ ในภพต่อไปเรื่อยๆ ก็ต้องวางแผนแล้วว่า การเกิดภพต่อไปนั้น เกิดแต่ละภพแต่ละชาติ จะมีความสุขกับเพื่อนฝูง จะต้องทำ อย่างไรในชาตินี้ คือวางโครงสร้างให้เป็น วางทิศทางให้เป็น อ่านตัวเองให้ได้

ที่เขาว่าฝึกปฏิบัติตัวเองต่อหมู่คณะนี้ เพื่ออะไร ก็เพื่อ ให้เป็นบารมี ช่วยสร้างนิสัยในทางที่ดีต่อหมู่คณะ เราจะทำใจ อยู่เสมอๆ ว่าเราจะเป็นมิตรกับทุกๆ คน นี่ถือเป็นหลักที่เรา ต้องปฏิบัติ ไม่ว่าจะผู้หญิงหรือว่าผู้ชาย คนฐานะต่ำสูงไม่สำคัญ ไม่ใช่จะดีแต่พูด ต้องหัดทำให้ได้ด้วย

เห็นใครก็ให้เกิดความรักอยู่เสมอๆ ถ้าใจมันแสบเกิด  
 ชั่งขึ้นมา ต้องสอนตัวเองให้ได้ อันนี้ไม่ดี พยายามแก้ไขตัวเอง  
 เสียใหม่ แก้ให้ได้ เรียกว่าสร้างบารมีกับตัวเอง เพื่อว่าถ้าเรา  
 สร้างได้อย่างนี้แล้ว เกิดภพหน้าชาติหน้าต่อไป คนจะมีความรัก  
 เรา เพราะอะไร เพราะเราลงทุนก่อนเขาไงล่ะ

เราต้องการจะดึงดูดุดหัวใจคนอื่นหรือผูกใจคนอื่น  
 ให้ได้ ต้องลงทุนก่อนในชาตินี้ คือทำหรือพูดต่างๆ ให้คนอื่นมี  
 ความสงสารเรา เกิดความรักเรา คือเราลงทุนก่อนเขา พอ  
 สูดท้ายแล้ว ผลออกมาก็คือเขาจะมีความรักเราสงสารเรา  
 ขึ้นมาเป็นสิ่งตอบแทน เราไม่ได้สร้างความดีอะไรไว้เลยกับ  
 หมู่คณะ จะให้เขาดีกับเราอย่างเดียวไม่ได้

การพูดจาพาทีต่างๆ พยายามพูดแต่น้อย คำว่า  
*ปรีศัญญตา* นี้ เราต้องศึกษาให้ดี เมื่อเราไปที่ไหนแห่งใด  
 ก็ตาม ต้องศึกษานิสัยของคนในกลุ่มนั้นๆ ให้เป็น อ่านคน  
 ให้ออก นี่คือภาคปฏิบัติ เราจะพูดจะทำตามใจอยาก มันไม่ได้  
 มันต้องดูอกเขาออกเราเสียก่อน ศึกษาสังคมนั้นๆ ให้เป็น



มีเพื่อนซี้เหร?





ค ศึกษารรณะตามตำราเป็นรูปแบบหนึ่ง ศึกษา  
 รรณะจากบุคคลเป็นอีกรูปแบบหนึ่ง มันต้องศึกษารรณะ  
 จากบุคคล ตัวนี้สำคัญที่สุด เพราะมันปฏิบัติต่อกันง่าย  
 การศึกษารรณะในตำรามันเป็นเพียงหลักการ เป็นเพียง  
 ภาคทฤษฎีเฉยๆ ยังไม่ถึงภาคปฏิบัติ ถ้ามาถึงภาคปฏิบัติ  
 มันต้องศึกษาบุคคล บุคคลที่เราเกี่ยวข้องใกล้ชิดกัน มีสังคม  
 ต่อกัน ศึกษานิสัยของเขาให้เป็น ทำอย่างไรให้เป็นมิตรต่อ  
 กันได้ ให้อยู่รวมกันได้

อย่างบางคนมีนิสัยกระโชกโฮกฮาก ขวานผ่าซาก นั้น  
 มันเป็นเรื่องของเขา ฝ่ายเราจะทำอย่างไรกับเขาคนนี้เพื่อว่า  
 จะเป็นมิตรกันได้ อยู่กันได้สบายๆ เราต้องศึกษาเขาให้เป็น  
 คือจะไปถือสาเขาไม่ได้ เพราะเขามีนิสัยอย่างนั้น แต่เราต้อง  
 ฝึกเอาเอง เขากระโชกโฮกฮากขวานผ่าซากมา เราพยายามฝึก  
 ทำตัวอ่อนหวาน ให้มันตรงกันข้ามไปเลย เมื่อเราไปอยู่รวมกัน  
 กับสังคมอื่นๆ ระหว่างคนสองคนนี้ เขาจะมองใคร เขาจะมอง

คนที่นุ่มนวลอ่อนหวาน ก็จะได้เห็นได้จากคนกระชอกโสกฮาก ขวานผ่าซากนั่นแหละเป็นตัวเปรียบเทียบ เป็นตัวเสริมบาร์มีให้เรา

สมมติว่าเราเป็นคนสวย ความสวยของเราจะเด่นขึ้นมาได้ เพราะมีคนซี้เหร่ปะปนอยู่กับเรา จำไว้นะ ถ้าเราสวย ๕๐% แต่ถ้าลองเอาคนซี้เหร่มาปะปนด้วย ความสวยจะเพิ่มขึ้นเกือบ ๑๐๐%

มันเสริมกันขึ้นมาอย่างนี้ เอาคนซี้เหร่ไปเทียบเราได้ เราก็สวยขึ้นมา เด่นกว่าเขาขึ้นมา ถ้าสีชาวๆ อยู่ตามลำพัง ก็ขาวธรรมดาๆ แต่ถ้ามันมีสีดำมาประกอบ ตัวมันจะขาวเด่นขึ้นมาทันที คนเราก็เช่นเดียวกัน มันต้องศึกษา คนนิสัยกระชอกโสกฮากที่ว่ามานี้ ในที่สุดก็ไม่ต่างจากตัวคนซี้เหร่หรือสีดำที่เป็นตัวเสริมบาร์มีให้กับคนอื่น ให้เขาว่าไป พุดไป ยิ่งพุดไม่ได้มากเท่าไร ยิ่งเสริมบาร์มีเรามากขึ้นเท่านั้น ตรงกันข้ามไปเลย แต่เขาไม่รู้ตัว

ถ้าเราอยู่ในสังคมและต้องคลุกคลีกับคนกลุ่มนี้ เราจะมีคุณค่าและเป็นจุดเด่นของสังคมให้มากที่สุดเลย ถ้าเราไปกับพวกคนดีด้วยกันทั้งสองฝ่าย ก็ธรรมดาๆ ไป ไม่มีจุดเด่น แต่ถ้า

ไปกับคนกระโชกโสกฮากขวานผ่าซาก เรามีจุดเด่นทันที คนจะมองเรา คนนี้ดีนะ ส่วนคนนั้นคนละเรื่องกันไปเลย

นี่คือเราปฏิบัติเราให้เป็น คือว่าศึกษาคนให้เป็น คนจะดีหรือไม่ดี เราไม่บังคับเขาได้หรอก ปล่อยตามเรื่องเขานั้นแหละ เพราะคนมีนิสัยอย่างนั้นไม่เคยเป็นนักปฏิบัติ เลย ลืมตัวลืมนั่น พุดอะไรตามใจอยาก ปล่อยเขาไป แต่เราก็ดีกับเขาก็แล้วกัน เพื่อว่าจะได้ดึงตัวเขามาเสริมบารมีเราให้ได้

วิธีการก็คือ เมื่อเรายังไม่สวยพอ จะให้มันสวยขึ้น ก็ไปดึงเอาคนขี้เหร่มาเป็นเพื่อน เข้าใจไหมนี่ สวยยังละทีนี้ เมื่อเอาคนขี้เหร่มาเป็นเพื่อน เราก็สวยละทีนี้ มีจุดเด่นขึ้นมาทันที นี่คือปฏิบัติธรรม ฟึ้นๆ กับโลกธรรมดาๆ เขาเรียกว่า การปฏิบัติเกี่ยวกับสังคมภายนอก



หมาแยกเขี้ยว

๑)  
๓

ถ้าเราเอาภายนอกตัวนี้มาเป็นตัวประกอบอีก เราก็เอาตัวกิริยาภายนอกมาบังคับใจอีกครั้งหนึ่ง คือเราทำอะไรพูดอย่างไร เราพยายามทำใจให้เป็นอย่างนั้นด้วย เราเคยมีความนุ่มนวลอ่อนหวาน ก็พยายามฝึใจให้มีความอ่อนโยน มีความเมตตาอารีกับเพื่อนฝูง ถ้าเราฝึกอย่างนี้บ่อยๆ แล้วตัวนี้แหละจะเป็นตัวบังคับความโกรธไม่ให้รุนแรง หรือไม่ให้เกิดขึ้นเลย

ลองหาที่มาของความโกรธเสียก่อนว่าเกิดขึ้นที่ตรงไหน เหตุคืออะไร คืออึดตื้อ อึดตามานะต่างๆ เกิดขึ้นหลายสิ่งหลายอย่าง คือเราไม่ยอมคน แพ้คนไม่เป็น พวกนี้ความโกรธรุนแรงมากนัก ความแรงอิจฉาก็รุนแรงเช่นกัน คนซึ่งโกรธมีมากมายที่ทำความเสียหายให้กับตัวเอง ลดคุณค่าตัวเองลง โดยการอิจฉาตำร้อนคนนั้น เอาเปรียบคนนี้อยู่เรื่อยๆ เป็นคนไม่ยอมคน ไม่ยอมเสียเปรียบ เราจะไม่เป็นอย่างนั้น พยายามทำตรงกันข้าม ลดละความโกรธ ก็โดย

การฝึกความอ่อนน้อมถ่อมตัวทางกายวาจาและใจ ทำให้ใจให้เป็นมิตรกับทุกๆ คน ละความโกรธก็ละตรงนี้

ที่พูดกันมาในแง่ต่างๆ หรือฟังครูบาอาจารย์หลวงพ่อ หลวงตาพูดว่า พวกมันละความโลภนะ ละความโกรธนะ ละความหลงนะ มันบอกเฉยๆ แต่หลักวิธีการละมันไม่บอกกัน ใครจะโกรธ ใครจะว่าให้เราได้ ถ้าเราทำดี ไม่ว่าจะการพูด การทำดี ทุกอย่างนิสัยใจคอก็ฝึกมาอย่างดี ใครจะโกรธเรา ใครจะว่าเรา ไม่มี เมื่อไม่มี เราก็มิได้โกรธตอบ เหมือนกับละความโกรธนั้น โดยปริยาย ไปไหนมีแต่คนรัก คนสงสาร เราจะไปโกรธมาจากไหนเล่า

คือเราจะยอมแพ้คนให้เป็นการยอมแพ้คนทำอะไร คือเราจะไม่เอาชนะใครทั้งนั้น การทำก็ดี การพูดก็ดี เราไม่เอาชนะคะคานใครทั้งสิ้น เรายอมแพ้คนเป็น ความโกรธมันจะหมดโดยปริยาย ถ้าหวังชนะคนนั้นอยู่ ยังไม่ยอมแพ้ ก็เหมือนกับหมา หมาสองตัวถ้ามันยังแยกเขี้ยวใส่กันอยู่ มันจะพัดกันทันที มันไม่หนีกันนะ มันไม่กลัวกัน

คำว่ากิเลส คำว่าตัณหา สำหรับความโกรธนี้มันกลัวกันไม่เป็น ถ้าปล่อยตามเรื่องของมันแล้วละก็ มันพัดกัน

เต็มตื่น ไม่กลัวเหมือนกัน เมื่อเราเป็นนักปฏิบัติ เราควรพยายามฝึกเอาความโกรธลดลงให้ได้ โดยการแพ้คนใจแพ้คนให้เป็น ถ้าเราแพ้คนเป็น นั่นก็คือเราชนะตัวเองเป็นแล้ว ชนะตัวเองได้แล้ว

ถ้าเราจะเอาชนะคนนั้นบ้าง วิธีการทำก็ดี การพูดก็ดี นั่นแสดงว่าเรากำลังแพ้กิเลสตัวเอง ไม่ใช่ นักปฏิบัติ เพราะธรรมะ ไม่ใช่ว่าจะมาเอาานิพพานเดี๋ยวนี้ มันหลายขั้นตอน ที่พูดมานี้ธรรมะที่เกี่ยวกับโลก ทำอย่างนี้ๆ นี่คือให้อุบายเส้นทางเอาไว้

ส่วนธรรมะส่วนตัวจริงๆ หมายถึงว่าเราจะสอนตัวเองให้เป็น คือใจคนเรามันเฝ้าต่ำอยู่ตลอดเวลา มันนึกคิดทางเฝ้าต่ำๆ คิดเรื่องความรัก ความชอบพอใจในกามคุณทั้งหลาย

สิ่งที่เป็นความชอบใจในกามคุณนั้นแหละ เขาเรียกว่าเฝ้าต่ำ เอนไปทางต่ำ พยายามเอามาสอนตัวเองเรื่อยๆ หาเหตุผลต่างๆ มาสอนตัวเอง มาตริกตรองตัวเอง มาใคร่ครวญตัวเอง ขุดคุ้ยขึ้นมา มันบกพร่องตรงไหนก็พยายามสอนตรงจุดนั้น พยายามแก้ไข คืออย่าทำตามใจที่มันอยากจะทำ

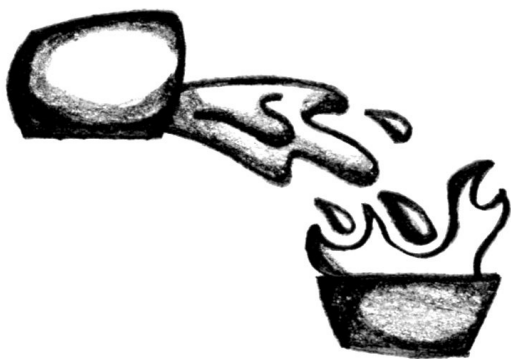
ต้องศึกษาใจเราไว้ก่อน เพราะใจเรามันมีตัวหนึ่งเป็น

ตัวบังคับมันอยู่ คือกิเลสตัณหา คือความโลภ โกรธ หลง ถ้ามีอยู่อย่างนี้ จะมาเอาตามใจไม่ได้ มันต้องพยายามบังคับ อย่าทำตามใจอยาก ต้องคิดไว้ก่อนว่า ถ้าทำอย่างนี้ ผลดีเราก็ทำ ทำอย่างนี้ ผลออกมาไม่ดี เราก็อย่าทำ อดทนอดกลั้น

คำว่าขันติ ความอดทนอดกลั้น ก็อดตรงนี้แหละ อดตรงที่ว่าอยากทำชั่วแต่เราไม่ทำ ขันติอดทนนะอดตัวนี้ เราอยากจะทำชั่ว อยากพูดต่าคณีนั่นต่าคณีนี้ออดทน อย่าพูดอย่าต่ำนี่ขันติอดทน คืออย่างนี้

ส่วนมากเราไม่คิดอย่างนี้ อดทนมันนั่งนานๆ มันปวดขาก็อดเอา มันก็ใช่ส่วนหนึ่ง นั่นคืออดทางกาย แต่อดในบางสิ่งบางอย่างไม่ได้เป็นอย่างนั้น เช่น เกลียดคนๆ หนึ่ง อยากทำตาเขี้ยวๆ ใส่เขา ให้มันสมใจตัวเอง ให้เขารู้ว่าเราเกลียดอย่าทำ อดเอาไว้ นี่คือขันติอดทน พยายามยั้งเอาไว้ก่อน ตั้งใจมันจะเป็นไฟก็ตาม แต่กิริยาออกมาภายนอกให้ยั้งไว้ก่อน มันจะไม่เต็มทีก็เอาไว้ก่อน แห้งๆ ก็ยั้งไว้ก่อน ดีกว่าหน้าบูดๆ บึ้งๆ ไม่ดีเลย ก็ฝึกลยั้งเอาไว้ก่อน พยายามไว้ ใจมาแก้ทีหลังได้ แต่บังคับนะ อย่าพูดตามใจเราอยากจะทำ





ดับไฟแต่ต้นลม

นี่

คือภาคปฏิบัติ เดียวนี้วิธีการเรานั้นยังไม่รอบคอบพอ เพราะเราขาดปัญญา ปัญญามาจากความรู้รอบ ซึ่งเรายังมีไม่พอ ปัญญาถูกรอบทางกายยังไม่สมบูรณ์แบบ ปัญญาถูกรอบทางวาจาก็ยังไม่รู้สมบูรณ์แบบเช่นเดียวกัน ปัญญาถูกรอบทางใจก็ยังไม่รู้สมบูรณ์แบบ

มันต้องฝึกปัญญาขึ้นมาเพื่อให้เกิดความรู้รอบทางกายวาจาใจ เพื่อจะมาแก้ไขปัญหาว່ว่า ปัญหาเกิดขึ้นทางกายอย่างนี้ ต้องแก้อย่างนี้ ปัญหาเกิดขึ้นทางวาจาอย่างนี้ ต้องแก้อย่างนี้ ปัญหาเกิดขึ้นทางใจอย่างนี้ ต้องแก้อย่างนี้ นั่นคือปัญญาถูกรอบหมดแล้ว มันแก้ได้

แต่ถ้าปัญญาไม่มีในส่วนนี้ละก็ มีปัญหา มาก แต่ละวันๆ สะสมปัญหาในทางไม่ดี ขยันนักขยันหนา พุดง่ายๆ ว่า การสร้างปัญหาให้ใจตัวเองนี้ จะขยันสร้างนักหนา แต่เวลาการแก้ปัญหาละ ทำไม่ไม่ขยันบ้าง ขยันสร้างแต่ปัญหาให้ตัวเอง

ตัวแก้ปัญหากับตัวสร้างปัญหา เหตุคืออะไร เหตุใหญ่

**ของมันคือความเห็น** ตัวทำงานให้ความเห็นคือความคิด  
 ตัวความคิดนี้แหละเป็นตัวสำคัญตัวหนึ่ง เป็นตัวเปิดเผยต่อ  
 หน้าต่อสาธารณชนทุกๆ ไป คือตัวความคิดเรานี้ออกหน้าออก  
 ตาเหลือเกิน

ความคิดเรามันมีไหม มี จะทำก็ดี จะพูดก็ดี เราต้อง  
 คิดก่อนพูด คิดก่อนทำ การคิดตัวนี้แหละมันถูกธรรมรีเปล่า  
 มันเป็นธรรมกับเพื่อนฝูงใหม่ มันต้องดูตรงนี้ การคิดอันนี้  
 มันมีลักษณะ ถ้าในมุมมองของนักปฏิบัติเขาคิด เขาคิดเพื่อ  
 ความเป็นธรรม หมายถึงความถูกต้องตามหลักความเป็นจริง  
 นี้สำหรับความคิดของนักปฏิบัติ

แต่ความคิดของอันวาล จะคิดในลักษณะเพื่อเบียดเบียน  
 คนอื่น ทำลายคนอื่น ทุกคำพูด พูดเพื่อทำลายคนอื่น หรือ  
 การกระทำก็ทำเพื่อทำลาย อันนี้เป็นลักษณะอันวาล เขาว่า  
 คนพาลสันดานชั่ว

แต่เราเป็นนักปฏิบัติ เราไม่เอาอย่างนั้น มันต้องคิดให้  
 เป็นนักปราชญ์บัณฑิต คิดเพื่อสะสมคุณงามความดีให้มากที่สุด  
 สร้างอย่างไรสร้างความคิด สร้างปัญญาทางธรรมะ คือรู้รอบ  
 ปัญญาคือจับที่ความคิดนี้ ไม่ใช่ปัญญาเกิดจากสมาธิที่เราพูดกัน

ปัญญาเกิดจากความคิดตัวนี้เป็นฐานหลัก ความคิดก็มาจากความเห็นนี้แหละ ตัวสัมมาทิฏฐิเห็นชอบนี้ ที่เป็นตัวสำคัญหมายเลขหนึ่ง พยายามแก้ไขตัวเองให้เป็น

ถ้าความคิดดี ถูกต้องเป็นหลักเป็นธรรมแล้ว ใจเราก็คิดอย่างนี้ด้วย เรียกว่าความคิดนี้เป็นปัญญา คือรอบรู้ ถ้าความคิดอันธพาล คิดรูปแบบหนึ่งของเขา ชำคน ชำสัตว์ ตัดชีวิต ลักทรัพย์ต่างๆ นี่เป็นความคิดของคนพาล แต่เราต้องตรงกันข้าม ต้องคิดรูปแบบใหม่ ถ้าคิดแบบนั้นเขาว่าสังขารการปรุงแต่งไง **ความคิดฝ่ายปัญญาเรียกว่าสติปัญญา**

ส่วนความคิดสังขารการปรุงแต่ง เป็นฝ่ายกิเลสฝ่ายตัณหา พยายามตัดเส้นทางเอาไว้ว่าอย่าไปคิด เรื่องสังขารการปรุงแต่ง มันเป็นฝ่ายตัณหาฝ่ายกิเลส พยายามตัดต้นทางให้ได้ ดับไฟให้ได้แต่ต้นมือ พยายามคิดให้ดีที่สุด

ถ้าคิดเพื่อตัวเอง ก็คิดให้ความเป็นธรรมกับตัวเอง ให้เป็น ถ้าคิดถึงคนอื่น ก็ให้เกิดความเป็นธรรมเช่นเดียวกัน นี่คือภาคปฏิบัติ เราจะพยายาม ก่อนพูดกิติ ก่อนทำกิติ ต้องคิดล่วงหน้า ใช้ปัญญา คือรอบรู้ ปัญญารอบรู้ในความคิดตัวเอง ปัญญารอบรู้ในการพูดของตัวเอง ปัญญารอบรู้ใน

การทำของตัวเอง นี่คือนักปฏิบัติ หลักอยู่ตรงนี้ นี่คือปฏิบัติ  
ไปเรื่อยๆ

บางทีพูดมากไปนะ ปัญญาไม่มีก็หลงได้ เวลาพูดผิดไป  
คนอื่นทักท้วงขึ้นมา ก็ปฏิเสธ บางทีโทรศัพท์ ฮัลโหลๆ เขา  
ทักท้วงว่า ทำไมพูดโทรศัพท์ไม่ดีละ ก็ปฏิเสธอีก คนเราพูด  
ไม่คิด ก็ต้องหัดกันใหม่ ต้องฝึกใหม่ ให้สมกับเป็นนักปฏิบัติ

เมื่ออยู่ที่นี้มันดี แต่เวลาไปบ้านเป็นอีกรูปแบบหนึ่ง  
ระวังให้ดี อยู่ที่นี้ไม่มีอะไรมาก เพื่อนกันทั้งนั้น ดีหมด รอบข้าง  
ดีทั้งหมด ไม่มีใครจะมีอะไรชั่วแฝงๆ ไร้เลย มีแต่ความดี  
ด้วยกันทั้งนั้น แต่เวลาแยกทางกลับบ้าน ให้ดูตรงนั้น จะออก  
มานิวก็อยนิวโป๊งก็ยังไม่รู้ ทั้งกับเพื่อนฝูงและกับพ่อบ้าน

เราก็ต้องป้องกันให้เป็น ส่วนมากจะเกิดตอนเราเปลอน  
นั้นแหละ ตอนไม่มีครูอาจารย์อยู่ด้วย ส่วนตอนมีครูอาจารย์  
อยู่ด้วยก็ไม่เป็นไร ปัญญาไม่มี เดี่ยวลายมันออกไปเอง มีแต่  
ตายกับตาย เสียกับเสีย

นักปฏิบัติธรรมเขาไปศึกษาธรรมะ แอบศึกษาเอาจาก  
บุคคลกลุ่มนี้ตอนเปลอนตัวง่าย ๆ นี้แหละ หลวงพ่อก็เหมือนกัน  
หลวงพ่อยายมาศึกษาธรรมะก็ศึกษาจากคนกลุ่มนี้ ธรรมชาติ

ของคนเรา เมื่อไม่มีธรรมะ จะพูดไม่คิด พูดมาแต่ละประโยค ไม่ได้คิดไว้เลย หรือมันทำแต่ละอย่างก็ไม่ได้คิดไว้เช่นกัน เราศึกษาธรรมะจากบุคคล จะทำให้ธรรมะภาคปฏิบัติง่ายขึ้น



อาหารถูกปาก

ใ  
 ราชศึกษาธรรมะตามตำราไว้ก่อน เกี่ยวกับนิสัยของ  
 คน ธรรมะทางดี คำว่าดี คืออย่างไร เอาอะไรเป็นตัววัดว่าดี  
 ถ้าความดีอย่างเดียว แต่ไม่มีความไม่ดีเป็นตัววัด จะวัดไม่  
 ได้เลย เหมือนคนสวย ถ้าไม่มีคนขี้เหร่ไปเปรียบเทียบ จะเอา  
 อะไรมาสวย มันเรียกว่าสวยคืออะไร เหมือนความดีต่างๆ ที่  
 วมาก็เช่นกัน ต้องเอาความไม่ดีเป็นตัววัด วัดกันตรงนี้

ต้องมีปัญญา ต้องมีความฉลาดรอบรู้ ว่า ศึกษาความดี  
 อย่างเดียวไม่พอ ต้องศึกษาสิ่งไม่ดีด้วย ของคู่กัน เหมือนอาหาร  
 การกิน ของเราก็เช่นกัน ส่วนมากเราต้องการอร่อย ถูกปาก  
 เรา อร่อยตัวเดียวจะมาจากไหน หนึ่งเค็ม สองจืด จืดกับเค็ม  
 เป็นตัววัดความอร่อย มันอยู่ตรงกลาง ไม่ให้เค็มนัก ไม่ให้จืดนัก  
 นั่นคืออร่อย อืม อยู่ตรงนั้น เค็มไม่เอา จืดไม่เอา เอาพอดีๆ กับ  
 เรา นั่นแหละคือว่าอร่อยอยู่ตรงนั้น ไม่ใช่เอาอร่อยทีเดียว  
 ไม่ได้นะ

มันต้องทดสอบตัวเอง อย่างธาตุขันธ์เรา อาหาร



แต่ละอย่าง จะทำมาให้ร่อยที่เดียวไม่ได้หรอก ใหม่ๆ มันต้องเค็มบ้างล่ะ เผ็ดบ้างล่ะ เปรี้ยวมากไปล่ะ หรือจืดมากไปล่ะ อย่างนี้เป็นต้น พยายามทำ หาให้มันถูกปากตัวเองทำอย่างไร คราวหน้าเราก็ทำอย่างนั้น สัดส่วนอาหาร เรามันทำอย่างนี้ๆ ที่หลังเราใส่ตามเดิม ตามสูตรเรา ใส่อะไรอย่างละเท่าไรก็ใส่ตามสูตรเรา ก็ร่อยตลอดเวลา

เรียกว่าฝึกตัวเองให้เป็น นี่คือภาคปฏิบัติ อย่างความคิดเราเหมือนกัน คำพูดเราเหมือนกัน พูดให้พอดีๆ คือมัชฌิมาไปมัชฌิมา คำว่าทางสายกลางก็ตัวนี้แหละ คำว่าสายกลาง คือไม่เค็มไม่จืด สายกลางเกี่ยวกับอาหาร

แล้วสายกลางคำพูดล่ะ กลางจุดไหน กลางความคิด มันกลางจุดไหน กลางการกระทำมันกลางจุดไหน มันต้องหากลางให้ได้ คือความพอดี มัชฌิมาคือทางสายกลางตัวนี้ ถ้ามันพอดีๆ ทุกอย่างมันดีหมด

แต่ส่วนมากมันส่วนเกินเยอะ ไม่จืดก็เค็ม อย่างนี้ทำอะไรไม่ได้เลย ทำให้เกินพอดี มันเป็นภัยได้นะ มันเป็นภัยไม่ว่าจะเป็นหมอกดี เป็นนางพญาบาลก็ดี ให้ยาคนป่วย เขาให้ทางสายกลาง ให้พอดีพอเหมาะ ให้เหมาะสมกับธาตุขันธ์ของ

คนป่วย ให้เหมาะสมกับโรคที่เกิดขึ้น ไม่ใช่ว่าคนป่วยมันเป็น  
อย่างนี้ ให้หายวันนี้ กินพาราเซตามอล เกลงไปสักขวดหนึ่ง  
ตายกับตายให้มันพอเหมาะสมกับคนป่วย เพราะธาตุซันด์เป็น  
อย่างนี้ๆ เราต้องให้ยาอย่างนี้ๆ

อย่างการผ่าตัดก็เหมือนกัน ไม่ใช่ว่าคนอ่อนแออย่างนี้  
ภูมิต้านทานยังไม่มี จะผ่าตัดแล้ว ตายกับตายอีกแหละ มันต้อง  
ดูความสามารถของคน ความแข็งแรงของร่างกายไปตามสัดส่วน  
ต้องเช็คร่างกาย ต้องเช็คจิตใจให้สมบูรณ์ก่อน เขาจึงผ่า มัชฌิมา  
คือทางสายกลางเสียก่อน ส่วนมากเราไม่มีกลางเลย มีแต่เข้า  
ข้างตัวเองเป็นส่วนใหญ่ คนอื่นไม่เข้า มันไม่กลาง ไม่เป็นธรรม  
กับคนอื่นเขา

ถ้ากลางตัวเอง ก็หมายถึงว่าเข้ากิเลสตัวอ่อนั้นแหละ  
เข้าทั้งตัวเลยกิเลสตัวนั้น กลางกิเลสตัวอ่อนั้นแหละ มันไม่ใช่  
กลางในทางปฏิบัติธรรม

ให้พยายามแก้ไขปัญหาตัวเองอยู่เรื่อยๆ แก้บ่อยๆ  
ให้ไปแก้ในวันปกติธรรมดาจะแก้ได้ แต่มาอย่างนี้ ไม่รู้สึกตัว  
เอง ดีทั้งหมดเลยเมื่อมาปฏิบัติ เพราะว่าตั้งใจดี มันก็ดีได้  
แต่ออกไปบ้านมันจะผลอตัว ระวังให้ดี มีช่องโหว่ตรงประโยชน์

ส่วนตัวนี้แหละ

ตามตำราเขาว่า อยู่คนเดียวให้ระวังความคิด อยู่กับมิตรให้ระวังวาจา ปฏิบัติข้อนี้ไม่ล้ำสมัยนะ ทนสมัยตลอดเวลา คนเราถ้าไม่มีคุณธรรมประจำตัว มันคิดเรื่อย ๆ เปื่อย ๆ ถ้าอยู่กับมิตรก็ระวังวาจา จะพูดกับเพื่อน จะพูดอย่างไรหนอ ก็คิดก่อนพูดไป

# นอกใจ

- วัตถุประสงค์** : เผยแพร่มรดกกรรมของ หลวงพ่อทูล ขิปปปัญญา  
สำหรับผู้ที่ปรารถนาความสุขในชีวิต (กามาวจร)  
จนถึงผู้ที่มุ่งหวังมรรคผลนิพพาน (โยคาวจร)
- รายละเอียด** : หนังสือชุดใจ ลำดับที่ ๑๐ ถอดเทปจากธรรมเทศนา  
ของหลวงพ่อทูล เมื่อวันที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๔๓  
ที่วัดป่าบ้านค้อ จ.อุดรธานี
- ISBN** : ๙๗๘-๖๑๖-๓๔๘-๖๔๓-๑
- พิมพ์ครั้งที่ ๑** : ๑๕ มกราคม ๒๕๕๗
- จำนวนการพิมพ์** : ๑๐,๐๐๐ เล่ม
- ผู้จัดพิมพ์** : คณะศิษยานุศิษย์
- ถอดเทป** : พณญา เครื่องครองสุข
- ภาพปก** : Tanawat Pisanuwongse
- ภาพประกอบ** : ด.ช. ณัฐวัฒน์ เนาวรัตน์พงษ์
- ลิขสิทธิ์** : ขอสงวนลิขสิทธิ์ในการคัดลอกหรือพิมพ์ซ้ำเนื้อหา  
ในหนังสือเล่มนี้ กรุณาติดต่อ KPY USA หรือ  
วัดชานฟ้ารัชมาราม

# ข้อมูลการติดต่อ

## **San Fran Dhammaram Temple**

2645 Lincoln Way, San Francisco, CA 94122

โทร. 1 (415) 753-0857

Website: [watsanfran.org](http://watsanfran.org)

E-mail: [watsanfran@yahoo.com](mailto:watsanfran@yahoo.com)

## **KPY USA**

19721 Scenic Drive, Redwood Valley, CA 95470

Website: [kpyusa.org](http://kpyusa.org)

E-mail: [kpyusagroup@gmail.com](mailto:kpyusagroup@gmail.com)

## **วัดป่าบ้านค้อ**

ต.เขื่อนน้ำ อ.บ้านผือ จ.อุดรธานี 41160

โทร. (042) 250-730-1

Website: [watpabankoh.com](http://watpabankoh.com)

E-mail: [watbankoh@yahoo.com](mailto:watbankoh@yahoo.com)

## **กองทุน KPYUSA - Thailand**

โทร. 088-897-6431

E-mail: [kpyusa.thailand@gmail.com](mailto:kpyusa.thailand@gmail.com)



## หนังสือธรรมะ ชุดใจ

- |              |                           |
|--------------|---------------------------|
| ๑) แต่งใจ    | แต่งอย่างไร...จะให้เธอรู้ |
| ๒) สองใจ     | รักที่เสียดายน้อง         |
| ๓) รู้ใจ     | ไม่ต่างอะไรกับวันวาน      |
| ๔) ขอใจ      | ชั่วฟ้าดินสลาย            |
| ๕) ม่วนใจ    | รักแล้วรักเลย             |
| ๖) เปรี้ยวใจ | บอด...จึงชอกช้ำ           |
| ๗) คู่ใจ     | คู่แท้ชั่ววันรันดร์       |
| ๘) ถอนใจ     | สิ้นสุดกันที              |
| ๙) ใจเออย    | อย่าลืมนฉัน               |
| ๑๐) นอกใจ    | รักนี้เพื่อเธอ            |

ผู้ใดมีความประสงค์จะสมทบทุนในการจัดพิมพ์หนังสือ  
เล่มต่อไป กรุณาติดต่อ [soratya@yahoo.com](mailto:soratya@yahoo.com) บัญชีออมทรัพย์  
ธนาคารกรุงเทพ เลขที่บัญชี ๖๕๐-๐-๑๒๗๗๔-๘

