

# กำลังใจ ๘

โดย พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

ในพระบรมราชูปถัมภ์

อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

[www.kammatthana.com](http://www.kammatthana.com)

ท่านที่มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทาน  
ท่านสามารถพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด  
โดยให้ถือตามหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

# สารบัญ

คำนำ

กัณฑ์ที่	หน้า
๑๒๖ ครึ่งปี ครึ่งคน	5
๑๒๗ ทวนกระแสนิจิต	14
๑๒๘ ความฝัน	22
๑๒๙ ความเชื่อ	31
๑๓๐ ปฏิบัติธรรม	40
๑๓๑ บิณฑบาต	49
๑๓๒ อารักขกรรมฐาน	57
๑๓๓ เป้าหมายของธรรม	65
๑๓๔ ความรู้	73
๑๓๕ วันดี	82

## คำนำ

มาถึง ณ วันนี้ถ้าชีวิตเราดำเนินมาอย่างมีจุดหมายปลายทาง มีเป้าหมายที่จะควบคุม กาย วาจา และใจเรา ให้เป็นไปอย่างถูกวิธี นั่นก็คือเราได้เข้าซึ่งถึงเป้าหมายแห่งธรรม ของชีวิต เมื่อมีการกระทำที่ดี ที่ถูก ที่ควร อยู่บนพื้นฐานของความจริง มีเหตุ มีผล การ ดำเนินชีวิตก็สามารถพ้นฝ่าอุปสรรคนานาประการไปได้ การขัดเกลาจิตใจก็ทำได้ไม่ ติดขัด ทุกวันเราอาจพบกับความไม่เที่ยงแท้แน่นอนกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น แต่ใจที่ไว้ทุกข์ที่ ในกรอบของหลักธรรม ที่เราได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่าน ได้ปฏิบัติ ช่วยให้เรา วางเฉยได้ ปลง ได้ ไม่มีความทุกข์ร้อนกับสิ่งใด

เมื่อเราเดินทางมาถึงจุดนี้ เวลาที่เหลือของชีวิตคงจะมุ่งเพียงสร้างความเพียร พยายามดู ใจ รักษาใจ ทำใจให้เป็นกลางอยู่ทุกขณะ เพราะเรารู้แล้วว่า ใจที่รวมอยู่เป็นอารมณ์เดียว พร้อมสติที่ตั้งมั่น มีปัญญาเป็นตัวนำ จะเป็นพลังขับเคลื่อนชีวิตเราไปทุกเวลานาที เป็น การหมุนใจเราออกจากวัฏสงสาร คลายเกลียวออกจากตัณหา อุปาทาน ความยึดมั่น ต่างๆ สูดท้ายหลุดออกจากภพชาติ เราจะไม่กลับมาเกิดอีก แต่ถ้าววันนี้ เดียวนี้ ใจเรายัง ล่องลอยออกไปหาสิ่งภายนอก เดี่ยวดีใจ เดี่ยวเสียใจ พูซึ้น แพบลง กับสิ่งสมมุติรอบ ข้าง ใช้ชีวิตอย่างไรจุดหมายปลายทาง ยังยึดจับความจริงที่ออกมาจากใจภายในไม่ได้ เราก็คงจะหมดหนทางที่จะพ้นจากการเกิดดับของชีวิต อย่างไม่มีวันสิ้นสุดเสียที

เหตุของการดำเนินชีวิตจะมาถึงตรงไหนในวันนี้ เป็นผลของการกระทำที่เราเคยทำมาใน อดีต เมื่อเราเป็นผู้เลือกเอง คิดเอง ทำเอง จึงต้องเผชิญกับสิ่งที่ได้รับอยู่อย่างหลีกเลี่ยง ไม่ได้ แต่มันยังไม่สายเกินไปหากเราเริ่มรู้สึกตัว เริ่มมีสติคิดได้ และเริ่มสนใจปฏิบัติตน เสียใหม่ ตามคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธะเจ้า ที่มีให้อ่าน ให้ฟังอยู่มากมาย เมื่อเราเริ่มเข้าใจธรรมะ จนกระทั่งวันหนึ่งทั้งชีวิตจิตใจเป็นธรรมล้วนๆ เป็นธาตุล้วนๆ

ชัยชนะคือ “ความไม่มี” ก็มาถึง เราได้เดินมาถึงจุดหมายปลายทางสุดท้ายแล้วนั่นเอง มาตั้งใจกันใหม่ เพื่อจุดหมายปลายทางของชีวิตที่มีวันสิ้นสุดกันเสียทีเถิด

คณะผู้จัดทำ

มกราคม ๒๕๔๗

# กัณฑ์ที่ ๑๒๖ ครึ่งผี ครึ่งคน

๘ สิงหาคม ๒๕๔๕

การเข้าพรรษาสำหรับชาวพุทธเรานั้น หมายถึงการเข้าวัดเข้าวา เข้าหาพระศาสนาเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรม เป็นการทำนุบำรุง ดูแลรักษาจิตใจ เปรียบเหมือนกับเวลาที่เข้าโรงพยาบาลเพื่อหาหมอ ให้หมอมตรวจสุขภาพ รักษาร่างกายของเรา ถ้ามีความจำเป็นจะต้องรักษาด้วยยาก็ต้องรักษาด้วยยา ถ้าต้องรักษาด้วยการผ่าตัด ก็ต้องผ่าตัด จิตใจของเราก็เปรียบเหมือนกับร่างกาย จำต้องเข้าโรงพยาบาลของจิตใจ ก็คือวัด หรือพระศาสนา เพื่อจะได้รักษาซ่อมแซมจิตใจที่บอบช้ำจากการทำมาหากิน การดูแลรักษาผลประโยชน์ของตน จนลืมดูแลรักษาประโยชน์ของจิตใจ ทำให้ใจกลายเป็นทาส กลายเป็นคนไร้ ที่ต้องทำงานไม่รู้จักหยุดจักหย่อน ก็เลยไม่มีความสุขทางด้านจิตใจ ถึงแม้จะมีพร้อมบริบูรณ์ด้วยปัจจัย ๔ พร้อมบริบูรณ์ด้วยลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข แต่ใจกลับมีแต่ความรุ่มร้อน มีแต่ความวุ่นวายใจ เพราะไม่ได้เข้าโรงพยาบาลรักษาใจนั่นเอง

ดังนั้นเมื่อถึงเวลาเข้าพรรษา จึงถือเป็นเวลาที่สมควร ที่จะเอาใจเข้าวัด เข้าโรงพยาบาลของใจ เพื่อจะได้ดูแลรักษาใจตามสมควรแก่ความจำเป็น บางท่านก็อาจจะสมทานลดละอบายมุขต่างๆ เช่นการเสพสุรายาเมา การเล่นการพนัน การเที่ยวกลางคืน ละเว้นจากความเกียจคร้าน ละเว้นจากการคบคนชั่วเป็นมิตร หรือละเว้นจากการกระทำบาปต่างๆ เช่นละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ละเว้นจากการลักทรัพย์ ละเว้นจากการประพฤติผิดประเวณี ละเว้นจากการพูดปดมดเท็จ บางท่านก็อาจจะบวชเลย เข้าวัดตลอดเวลา ๓ เดือน บวชเป็นพระ บวชเป็นเณร บวชเป็นชี เหล่านี้ล้วนเป็นวิธีการที่จะดูแลรักษาจิตใจให้ดีงาม เป็นการสร้างคนให้สมบูรณ์ สร้างให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คนเราถ้ายังไม่ได้บวช ยังไม่ได้เรียน ยังไม่ได้ปฏิบัติธรรม ยังถือว่าเป็นคนสกุดิบอยู่ คือจะว่าสุกก็ไม่สุก จะว่าดิบก็ไม่ดิบ จะว่าเป็นคนก็ไม่ใช่คน จะว่าเป็นผีก็ไม่ใช่ผี ลักษณะ

เป็นแบบ**ครึ่งผีครึ่งคน** เพราะว่าจิตใจยังอยู่ภายใต้อำนาจของความดีและความชั่ว ถ้าวันไหนอารมณ์ดีวันนั้นก็จะเป็นพรหม เป็นพระ เป็นเทวดา แต่ถ้าวันไหนอารมณ์ไม่ดีครอบงำ ก็จะกลายเป็นยักษ์ เป็นมาร เป็นเปรต เป็นผีไป

นี่คือลักษณะของคนที่ไม่เคยเข้าวัดเข้าวา ไม่ได้รับการอบรมบ่มนิสัย ไม่ได้ศึกษา ไม่ได้ปฏิบัติธรรม ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้ปฏิบัติ ชีวิตก็เลยเป็นชีวิตที่ลุ่มๆ ดอนๆ ยังไม่เป็นคนที่สมบูรณ์ ยังไม่เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีร่างกายเป็นมนุษย์แต่จิตใจยังไม่แน่นอน ยังมีขึ้นมีลงตามอารมณ์ที่มาปรากฏ ถ้าอารมณ์ดีวันนั้นก็จะเป็นมนุษย์ เป็นเทพ เป็นพรหม เป็นพระ ถ้าวันไหนอารมณ์ร้าย อารมณ์ไม่ดีมาครอบงำจิตใจ วันนั้นก็จะกลายเป็นเดรัจฉาน เป็นยักษ์ เป็นมาร นี่คือสภาพจิตใจ แต่ถ้าเมื่อได้เข้ามาบวช ได้มาศึกษา ได้มาปฏิบัติธรรม ได้ลดละกระทำการที่ไม่ดี กระทำแต่สิ่งที่ดี ชำระจิตใจ ชำระความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากทั้งหลาย ที่เป็นเหตุของการกระทำความชั่วทั้งหลาย ให้เบาบางลงไป จิตใจก็จะกลายเป็นมนุษย์ขึ้นมาตามลำดับ จนกลายเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการเป็นนักบวช หรือเป็นฆราวาส แต่ขึ้นอยู่กับจิตสำนึก ว่ารู้หรือไม่ ว่าอะไรคือสมบัติของความเป็นมนุษย์ อะไรคือสมบัติของการเป็นยักษ์ เป็นมาร เป็นเดรัจฉาน ถ้ารู้แล้วและปฏิบัติตามได้ ก็ถือว่าได้เป็นมนุษย์แล้ว

อย่าง**พระโสดาบัน** ซึ่งเป็นพระอริยบุคคลเบื้องต้น เป็นผู้ที่เห็นแล้วในเรื่อง**บาป บุญ คุณ โทษ** ในเรื่อง**นรก** เรื่อง**สวรรค์** เรื่อง**กรรม** ท่านจึงไม่สงสัยในเรื่องของกรรมเลยแม้แต่นิดเดียว ท่านเห็นแล้วว่า**ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว** เมื่อเป็นเช่นนั้นท่านจึงตั้งมั่นอยู่ในศีล ๕ ได้อย่างสมบูรณ์ คือเป็นมนุษย์ตลอดเวลา ไม่ว่าจะในกรณีใดก็ตาม จะไม่ละเมิด**ศีล ๕** โดยเด็ดขาด ด้วยอานิสงส์ของการมีดวงตาเห็นธรรม คือเห็นหลักกรรม เห็นว่าการทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว จึงทำให้ท่านรักษาศีล ๕ เป็นนิตย์ เป็นธรรมชาติของจิต คือจะสมาทานหรือไม่สมาทานก็ตาม จะมาวัดในวันพระหรือไม่มาวัดในวันพระก็ตาม จะเป็นฆราวาสหรือเป็นบรรพชิตนักบวชก็ตาม จะดำรงอยู่ในศีล ๕ นี้ อย่างแน่วแน่นั่นคง ไม่ละเมิดเลย ถึงแม้ชีวิตก็สามารถสละได้เพื่อรักษาธรรม คือศีลทั้ง ๕ ข้อนี้ไว้ ด้วยอานิสงส์แห่ง

การปฏิบัตินี้ จึงทำให้ท่านไม่ต้องไปเกิดในอบายอีกต่อไป ถึงแม้ในอดีตจะเคยทำบาปทำกรรมมา มากมายกายกองนับไม่ถ้วน แต่เมื่อได้บรรลุธรรม มีดวงตาเห็นธรรมแล้ว จะมีปัญญาที่สามารถยับยั้งจิตไม่ให้ไปสู่ที่ต่ำได้ ไม่ให้ไปสู่การไปเกิดในที่ต่ำได้ ด้วยอำนาจของปัญญา ด้วยอำนาจของธรรมะที่ได้เห็นนั่นเอง ภพชาติของท่านก็จะมีเหลือไม่เกินอีก ๗ ชาติเป็นอย่างมาก คือถ้าชาตินี้ยังไม่ได้บรรลุธรรมที่สูงขึ้นไปกว่านี้ ก็จะกลับมาเกิดไม่เกิน ๗ ชาติ และแต่ละชาตินั้นก็เกิดในสุคติ คือไม่กลับไปเกิดในอบายเป็นเด็ดขาด

นี่แหละคืออานิสงส์ของผู้ที่เข้าหาพระศาสนา เข้าหาวัดหาวา ศึกษาศาปฏิบัติธรรม ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ดังที่ท่านทั้งหลายได้มาปฏิบัติกัน ตามสมควรแก่กำลังแห่งสติปัญญาศรัทธาว่าจะมีมากหรือน้อยแค่ไหน บางท่านก็จะถือศีล ๘ ตลอดพรรษา บางท่านก็จะใส่บาตรทุกวัน บางท่านก็จะมาวัดทุกๆวันพระ เพื่อฟังเทศน์ฟังธรรม บางท่านก็จะปฏิบัติธรรมอยู่ที่บ้าน ทุกวัน ทุกเช้า ทุกเย็น อย่างน้อยจะต้องสวดมนต์ไหว้พระและนั่งสมาธิ ทุกเช้าทุกเย็นเป็นประจำ เวลาว่างก็จะหาหนังสือธรรมะมาอ่าน หาเทพธรรมะมาฟัง จะไม่ดูเรื่องบันเทิงทั้งหลายที่ไม่มีคุณค่า ไม่มีสาระ ไม่มีประโยชน์กับใจ นี่แหละคือสิ่งที่จะนำพาท่านไปสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือเป็นผู้ที่สามารถดำรงอยู่ ตั้งอยู่ในศีล ๕ อันเป็นคุณสมบัติของมนุษย์ ของเทพ ของพรหม ของพระอริยบุคคลทั้งหลาย ท่านเหล่านี้ล้วนมีศีล ๕ เป็นพื้นฐาน และจะพัฒนาขึ้นไปสู่ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ต่อไป

ศีลจึงเป็นธรรมที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง ต่อผู้ที่ปรารถนาการพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น ให้ดีขึ้น ให้เป็นผู้ประเสริฐ ให้ไปสู่จุดที่สูงที่สุดของมนุษย์ที่สามารถจะไปได้ นั่นก็คือ **มรรคผล นิพพาน** ดังที่พระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ได้เดินทางไปถึงก่อนหน้าแล้ว หลังจากที่ได้ไปถึงแล้ว ท่านจึงกลับมาสอนพวกเรา ให้เห็นคุณอันวิเศษในการกระทำความดี ในการรักษาศีล ที่จะนำมาซึ่งความสุขและความเจริญที่แท้จริง จะนำมาซึ่งการสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงที่มีใน**วัฏสงสาร** ก็จะหมดสิ้นไปจากใจของผู้ที่ได้บรรลุถึงพระ**นิพพาน** มีแต่**บรมสุข** ที่เรียกว่า**ปรमंसขัง** เป็นความสุขที่ไม่มีความทุกข์เจือปนอยู่เลย ไม่เหมือนกับความสุขของปุถุชนอย่างพวกเรา ที่



ยังเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารนี้อยู่ เป็นความสุขที่ผสมกับความทุกข์ สลับกันไป สลับกันมา อยู่อย่างต่อเนื่อง

จึงขอให้พวกเราจงอย่าประมาท อย่าไปเห็นคุณค่าของความสุขเล็กๆ น้อยๆ ที่ได้ประสบ ในภพนี้ ในชาตินี้ เพราะเป็นความสุขชั่วประเดี๋ยวประด๋าว เปรียบเหมือนกับยาขมที่เคลือบน้ำตาล เวลาน้ำตาลที่เคลือบถูกละลายออกไปหมดแล้ว ก็จะเหลือแต่ความขม ฉันทิใดความสุขที่ได้รับจากลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข ก็เปรียบเหมือนกับความสุขที่เคลือบความทุกข์ไว้ เวลาเจริญลาภ เจริญยศ ได้ยินคำสรรเสริญ ได้สัมผัสกับกาม**คุณ ทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ** ที่ถูกอกถูกใจ ก็มีความสุข แต่เมื่อสิ่งเหล่านี้เสื่อมหายไป ความทุกข์ก็จะย่างกรายเข้ามา จึงอยากจะขอให้เราคำนั่งถึงสุขที่พิเศษ สุขที่ประเสริฐกว่านี้ ที่เราสามารถหาได้ไม่ยากเย็นเลย เพราะมีอยู่ภายในใจของเราแล้ว เพียงแต่ถูกกิเลสตัณหาเครื่องเศร้าหมองครอบงำอยู่ เปรียบเหมือนกับพระอาทิตย์หรือพระจันทร์ที่มีความสว่างไสวอยู่ในตัว แต่มีเมฆหมอกมาปกคลุมหุ้มห่อ จึงทำให้ดวงอาทิตย์หรือพระจันทร์มืดมิดไป

ฉันทิใดความสุขอันวิเศษ ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้บรรลุถึงนั้น ก็ไม่ได้อยู่ที่ไหน ไม่ได้อยู่ที่ภายนอก ไม่ได้อยู่กับพระพุทธเจ้า ไม่ได้อยู่กับพระอรหันตสาวก ไม่ได้อยู่กับใครเลย แต่อยู่ในใจของเราทุกคน เพียงแต่ถูกปกปิดหุ้มห่ออยู่ เปรียบเหมือนกับทองคำที่ตกไปในตมในโคลน แล้วโดนตมโคลนปกปิดเสีย จนมองไม่เห็น อย่างพระพุทธรูปทองคำองค์หนึ่ง ที่มีอยู่ในเมืองไทย เดิมทีก็เอาปูนมาฉาบมาปะคลุมไว้ เลยไม่รู้ว่าเป็นพระพุทธรูปทองคำ วันดีคืนดีเกิดมีอุบัติเหตุ ทำให้ปูนที่ฉาบพระพุทธรูปทองคำนั้น แตกหักออกมา จึงทำให้เห็นเนื้อแท้ของพระพุทธรูป ว่าทำด้วยทองคำบริสุทธิ์ จิตใจของเราก็จะเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน เมื่อได้ชำระให้บริสุทธิ์ ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่ครอบงำแล้ว จะเป็นจิตที่มีความสุขอย่างยิ่ง เป็นบรมสุข เป็นจิตที่ไม่มี ความทุกข์อยู่แม้แต่นิดเดียว แต่เนื่องจากว่าจิตยังมีอุปกิเลส ซึ่งเปรียบเหมือนกับอากันตุงะ เหมือนกับเมฆหมอก ที่ลอยมาปกปิดหุ้มห่อดวงจิต จึงทำให้จิต

สกปรกไป เป็นจิตที่มีมลทิน มีความเศร้าหมอง จึงสร้างแต่เรื่องความทุกข์ เรื่องความหิว กระจาย ความอยากให้กับจิตไม่มีที่สิ้นสุด

แล้วก็จะเป็นอย่างนี้ต่อไปเรื่อยๆ ถ้าไม่ได้พบกับพระพุทธศาสนา ไม่ได้พบกับพระธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ได้พบกับพระอริยสงฆ์สาวก ผู้สามารถปฏิบัติชำระอุปกิเลส คือความโลภ ความโกรธ ความหลง ตัดหาความอยากทั้งหลาย ให้หมดไปจากจิตจากใจ ได้ แล้วนำเรื่องราวอันวิเศษนี้มาประกาศ มาสั่งสอนให้กับสัตว์โลกทั้งหลายให้ได้รับรู้กัน ผู้มีปัญญาเมื่อได้ยินได้ฟังแล้ว ย่อมเกิดศรัทธา ย่อมเชื่อว่าเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ และย่อมปฏิบัติตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน เมื่อนำไปปฏิบัติแล้วผลจะค่อยๆ ปรากฏขึ้นมาตามลำดับแห่งการปฏิบัติ เหมือนกับเวลาที่ไม่สบายแล้วไปหาหมอ หมอก็ให้ยามารับประทาน การไปหาหมอแล้วรับยาจากหมอมารับประทาน แสดงว่าเป็นคนมีปัญญา เชื่อว่าหมอมีความรู้ มีความสามารถ มียาที่จะรักษาโรคได้ จึงไปหาหมอ เลาอาการของโรคให้หมอทราบ หมอก็วินิจฉัย แล้วก็จัดยาให้มารับประทาน เมื่อนำยามารับประทาน อาการที่มีอยู่ในร่างกาย ก็จะค่อยๆ เล่าเบาบางลงไป ตามกำลังของยาที่รับประทานเข้าไป จนในที่สุดโรคก็จะหายไป อาการต่างๆ ที่เกิดจากโรคก็จะหายไป เพราะยาได้เข้าไปทำลายเชื้อโรค ที่สร้างความไม่สบายให้กับร่างกาย

ฉันใดใจก็มีเชื้อโรคเช่นกัน เชื้อโรคที่สร้างความทุกข์ให้กับใจ ก็คือกิเลสตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากในกาม ความอยากมีอยากเป็น ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น ความอยากร้อยแปดพันประการ ซึ่งล้วนเป็นเหตุที่จะสร้างความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจให้กับเรา อย่างในขณะนี้ ใจของเรามีความสงบ เพราะความอยากในใจ ยังไม่ปรากฏขึ้นมา ถึงแม้จะมีอยู่แต่กำลังนอนหลับ ยังไม่มีใครปลุกขึ้นมา แต่ถ้ามีใครปลุกขึ้นมาแล้ว เช่นเกิดนึกได้ว่า วันนี้มีนัดเวลาแปดโมงครึ่ง เมื่อมองนาฬิกา ก็เห็นว่าแปดโมงครึ่งแล้ว ก็จะเกิดอาการกระวนกระวายใจขึ้นมาทันที เพราะอยากจะไปตามที่ได้นัดไว้ ที่นี้จะไปต่อนี้ก็ยังไม่ไปไม่ได้ ยังต้องนั่งอยู่ที่นี้ ก็จะเกิดอาการกระสับกระส่าย ไม่สงบ ไม่นิ่ง เพราะมีความอยากปรากฏขึ้นมาในใจ นี้แหละคือโรคของใจ ที่เกิดจากกิเลสตัณหา จะเกิดขึ้นทันทีทันใด และจะดับไปได้ทันทีทันใดเหมือนกัน ถ้ามีสติมีปัญญา เช่น

ถ้ารู้ว่ามันดี แต่เมื่อใช้ปัญญาพิจารณา ก็รู้ว่าถ้าจะไปถึงที่นั่นหมายได้ ก็จะต้องใช้เวลาอย่างน้อยอีกครึ่งชั่วโมงหรือชั่วโมงหนึ่ง ถ้าเป็นเช่นนั้นก็ไม่ไปไหน ก็ไม่ไปเสียทั้งหมดเรื่อง ไหนๆก็ไปไม่ทันอยู่แล้ว ถ้าตัดใจได้ ยอมรับสภาพความเป็นจริง ว่าอย่างไร ก็ไปไม่ทัน ไปไม่ทันก็ไม่ต้องไป สู้นั่งอยู่ที่นี้ ฟังเทศน์ฟังธรรมต่อไปจะดีกว่า ถ้าใจคิดได้อย่างนั้นแล้ว ก็สามารถปลง ระวังความอยากที่จะต้องไปตามนัดนั้นได้ เมื่อระงับได้แล้ว ใจก็กลับมาสู่ความสงบต่อไป

นี่แหละคือธรรมะ ก็คือเหตุผลนั่นเอง เวลาคิดอะไร ถ้ามีเหตุมีผลแล้ว จะชนะตัณหาได้ ชนะความอยากได้ แต่ถ้าไม่มีเหตุไม่มีผลแล้ว จะต้องถูกตัณหาความอยาก เป็นตัวการสร้างความทุกข์ให้กับเรา ไม่รู้จักจบ ไม่รู้จักสิ้น เพราะคำว่าตัณหา นั้น ท่านสอนว่า **ไม่มีขอบ ไม่มีฝั่ง ไม่มีคำว่าพอ** ได้เท่าไรก็ไม่พอ ได้มาแล้วจะต้องอยากได้เพิ่มขึ้นไปอีก เพราะนี่คือธรรมชาติของตัณหาความอยากทั้งหลาย วิธีที่จะระงับตัณหาความอยากได้ จึงต้องใช้เหตุผล คือ**ปัญญา** หรือ**ธรรมะ** เวลาต้องการอะไร ก็ต้องถามว่า สิ่งที่ต้องการนั้นจำเป็นต่อการดำรงชีพหรือไม่ ถ้าไม่มีสิ่งนั้นแล้ว จะตายหรือไม่ เช่นขณะนี้ ต้องสูดอากาศใช่ไหม ถ้าไม่มีอากาศหายใจ ก็จะต้องตายใช่ไหม ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็ต้องมีอากาศหายใจไว้สูด แต่ถ้าต้องการเสื้อผ้าสักชุดหนึ่ง หรือรถยนต์คันใหม่อีกสักคันหนึ่ง หรือโทรศัพท์มือถืออีกสักเครื่องหนึ่ง ก็ต้องถามว่ามีความจำเป็นที่ต้องใช้สิ่งเหล่านั้นหรือเปล่า ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านั้นแล้วจะตายไปหรือไม่ อย่างนี้ก็จะสามารถระงับดับความอยากได้ ถ้ายังไม่มีมีความจำเป็น ถ้าไม่มีแล้วไม่ตาย ก็ไม่ต้องเอาให้เสียเวลาเปล่าๆ เสียเงินเสียทองโดยใช้เหตุ

การมีอะไรมาๆนั้น อย่าไปคิดว่าจะมีความสุขนะ กลับจะต้องกลายเป็นนักโทษ เป็นคนใช้ เป็นยามที่จะต้องคอยดูแลรักษาสิ่งของต่างๆ ที่มีอยู่ มีมากก็ต้องดูแลรักษามาก มีน้อยก็ดูแลรักษาหน่อย ถ้าต้องดูแลรักษามาก ก็มีความทุกข์มาก ดูแลรักษาหน่อย ก็มีความทุกข์น้อย นี่แหละคือเรื่องของกิเลส ของตัณหา ที่สร้างความทิว ความอยาก ความต้องการให้กับใจ แบบไม่รู้จักอึดไม่รู้จักพอ ได้มามากน้อยเท่าไรก็ไม่พออยู่นั้นแหละ ลองถามตัวเองดูสิว่า ตั้งแต่เกิดมาจนถึงวันนี้ ได้อะไรมาอย่างน้อยแค่ไหนแล้ว เวลาเกิด

มาจากห้องแม่ก็ไม่ได้มีอะไรติดตัวมา มีแค่อาการ ๓๒ คือร่างกาย แม่แต่เสื้อผ้าก็ไม่ได้มีติดตัวออกมาเลย แล้ววันนี้มีอะไรบ้าง ลองทบทวนดู มีแทบทุกอย่าง เต็มบ้านช่องไปหมด นอกจากตัวเราแล้ว ยังมีสามี มีภรรยา มีบุตร มีธิดา เพิ่มขึ้นมาก็ตั้งหลายคน แล้วสภาพจิตใจของเราเป็นอย่างไร ดีขึ้นไหม สบายขึ้นหรือเปล่า หรือกลับต้องแบกภาระเพิ่มขึ้นอีกมากมายกายกอง เมื่อเกิดมาแรกๆ ก็มีตัวเราคนเดียว แสนจะสบาย ดูแลปากท้องอันเดียว ตอนที่เป็นเด็กๆนั้น เป็นอย่างไร มีความสุขไหม วันๆหนึ่งแทบจะไม่ทุกข์กับอะไรเลย มีแต่เล่น มีแต่กิน มีแต่นอน มีแต่ไปโรงเรียน แสนจะสบาย แต่พอจบจากโรงเรียนออกมาแล้ว เริ่มทำมาหากิน ที่นี้ก็เลสตัณหาก็เริ่มออกฤทธิ์ เริ่มแผลงฤทธิ์ สั่งการให้ไปหาสิ่งนั้นมา ไปหาบุคคลนั้นมา แล้วเป็นอย่างไร เดี่ยวนี้มีอะไรมากมายกายกอง มีกิจการมากมาย มีเงินทองมากมาย มีสมบัติมากมาย มีอะไรมากมายไปหมด แต่ใจเป็นอย่างไร ใจกลับมีแต่ความวุ่นวาย มีความทุกข์มากมาย ตามไปกับสิ่งที่มันนั้นแหละ

เพราะนี่แหละคือเรื่องราวของสิ่งของต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับใจ มันไม่ได้ให้ความสุขกับใจเลย เพราะอะไร เพราะไม่ได้ให้ความสงบกับใจนั่นเอง เวลาทำอะไรก็อดที่จะคิด อดที่จะห่วง อดที่จะกังวลไม่ได้ เพราะของต่างๆ สิ่งต่างๆที่มีอยู่ หรือบุคคลต่างๆที่มีอยู่ ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่อยู่นิ่งเฉย มีการเปลี่ยนแปลง มีการเสื่อมไปเรื่อยๆ มีแต่ปัญหาตามมา ที่จะต้องคอยแก้อยู่เสมอ อย่างเวลาซื้อรถยนต์คันหนึ่ง ถึงแม้จะมีประโยชน์ รับใช้เราพาเราไปไหนมาไหนได้ในทางตรงกันข้าม เราก็ต้องเป็นคนรับใช้เขาเหมือนกัน ต้องคอยเติมน้ำมันให้ เติมน้ำให้ ทำความสะอาด เอาเข้าอยู่เพื่อเปลี่ยนอุปกรณ์ต่างๆ เพราะเมื่อใช้ไปแล้วย่อมต้องเกิดการสึกหรอขึ้นมา ก็เลยกลายเป็นคนรับใช้รถยนต์คันนั้นไป เขารับใช้เราแล้ว เราก็ต้องรับใช้เขา

สมมุติว่ามีเงินที่จะซื้อรถยนต์ แต่ไม่ซื้อ เวลาจะไปไหนมาไหน ก็ขึ้นรถสองแถว ขึ้นรถแท็กซี่ หรืออยู่ใกล้ๆ ก็เดินไปไม่ดีกว่าหรือ เดินไปก็ได้ออกกำลังกาย ร่างกายก็มีกำลังวังชา คนเราเดี๋ยวนี้มีเงินมีทองมาก ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายกัน มีแต่นั่งรถ มีแต่ขึ้นลิฟต์กัน ทำอะไรก็มีแต่เครื่องผ่อนแรง ไม่ต้องออกแรง ทำไปทำไม สุขภาพร่างกายเลยย่ำแย่ เพราะขาดการออกกำลังกาย เลยต้องไปเสียเงินตามสถานที่ออกกำลังกาย เพื่อจะ

ได้ออกกำลังกาย เมื่อก่อนนี้ออกกำลังกายโดยไม่ต้องเสียเงินเสียทอง และได้ประโยชน์  
อย่างเกษตรกร ทำนาทำไร่ ก็ต้องใช้กำลังกาย ได้ทั้งงานและการออกกำลังกาย แต่สมัยนี้  
เราทำงานแบบสบาย นั่งโต๊ะ เวลาไปไหนมาไหนแทบจะไม่ต้องเดิน มีรถนั่งตลอดเวลา  
ไม่ได้ออกกำลังกาย เลยต้องไปเสียเงินออกกำลังกาย อย่างนี้เราโง่หรือเราฉลาดกันแน่  
ลองคิดดูให้ดี สิ่งต่างๆที่มีไว้เพื่อผ่อนแรง ก็ล้วนแต่เป็นภาระแก่จิตใจ เพราะเวลาเสียก็  
ต้องเสียเงินซ่อม และถ้าใช้ไม่ได้ก็ต้องหาใหม่ เลยกลายเป็นสิ่งที่คอยกดดัน ให้ต้อง  
ออกไปหาเงินหาทอง เพื่อจะได้ซื้อสิ่งของเหล่านี้ มาบำรุงบำเรอชีวิตของเรา ตลอดทั้งชีวิต  
เลยหาความสงบ หาความสุขไม่ได้ เพราะจิตจะต้องคอยคิดหาเงินหาทองอยู่ตลอดเวลา  
เมื่อหาเงินหาทองมาแล้ว ก็ต้องคิดว่าจะใช้เงินอย่างไร เมื่อได้สิ่งของมาแล้ว ก็ต้องคิดอีก  
ว่าจะต้องใช้อย่างไร ต้องดูแลอย่างไร มีแต่เรื่องที่จะต้องคิดอยู่ตลอดเวลา ไม่มีอันสิ้นสุด  
ก็เลยไม่มีความสุข

ตราบใจจิตไม่มีความสุขแล้ว อย่าไปหาความสุขเลย เพราะความสุขที่แท้จริงจะเกิดขึ้น  
ได้ก็ต่อเมื่อจิตนิ่ง จิตสงบนั่นเอง จิตจะนิ่ง จิตจะสงบได้ก็ต้องปฏิบัติธรรม ก่อนจะ  
ปฏิบัติธรรม ก็ต้องศึกษาธรรมก่อนว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไร จะศึกษาก็ต้องเข้าวัดนั่นเอง  
จึงต้องเข้าวัด มาทำบุญทำทาน ฟังเทศน์ฟังธรรม อย่างที่ได้มากระทำกันในวันนี้ นี่แหละ  
คือจุดเริ่มต้น ที่จะนำไปสู่ความสุขที่แท้จริง คือสันติสุขที่จะปรากฏขึ้นมาภายในใจ ใน  
เบื้องต้นต้องขยันศึกษา หมั่นฟังเทศน์ฟังธรรม หาหนังสือธรรมะมาอ่านมากๆ เพื่อจะได้  
รู้ถึงสาเหตุที่สร้างความทุกข์ความวุ่นวายใจ เมื่อทราบแล้ว จะได้ศึกษาถึงวิธีที่จะชำระ  
หรือกำจัดต้นเหตุของความทุกข์ความวุ่นวายใจ เมื่อรู้แล้ว ก็นำไปปฏิบัติ โดยสรุปแล้ว  
พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติ ๓ ข้อใหญ่ๆ คือ ๑. ให้ละการกระทำบาปทั้งหลายเสีย  
๒. ให้ทำความดีทั้งหลายให้ถึงพร้อม ๓. ให้ชำระกิเลสตัณหาให้หมดไปจากจิตจาก  
ใจ ถ้าปฏิบัติได้แล้ว จิตก็จะสะอาด เมื่อจิตสะอาดแล้ว จิตก็จะมีแต่ความสุข เมื่อมี  
ความสุขแล้ว ก็ไม่ต้องมีอะไรอีกต่อไป อย่างพระพุทธเจ้ากับพระอรหันตสาวก ท่านไม่มี  
สมบัติอะไรภายนอกเลย แต่ภายในใจของท่านมีสมบัติอันล้ำเลิศ คือ **โลกุตระธรรม** ความ  
หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง มีแต่ความสุข ความอิ่ม ความพอ อยู่ในใจ เมื่อเป็น  
เช่นนั้นแล้ว สมบัติภายนอกต่างๆ จึงไม่มีความหมายอะไรเลย เปรียบเหมือนกับคนที่

รับประทานอาหารอิ่มเต็มที่แล้ว ต่อให้ใครเอาอาหารดี ๆ ขนาดไหนมาตั้งไว้ข้างหน้า ก็  
จะไม่มีความรู้สึกยินดีที่อยากจะรับประทานเลย ฉันได้อริยทรัพย์หรือโลกุตระธรรม ที่  
ท่านทั้งหลายจะได้ประสบจากการปฏิบัติธรรม ก็จะเป็นเช่นนั้น จึงขอฝากเรื่องการปฏิบัติ  
ธรรม การละเว้นการกระทำความชั่ว ละเว้นอบายมุขทั้งหลาย ตลอดเวลา ๓ เดือนใน  
พรรษากาลนี้ ให้ท่านนำไปพิจารณาและปฏิบัติ ตามสมควรแก่กำลังสติปัญญา  
ศรัทธา แล้วความสุข ความเจริญ ความเป็นสิริมงคล ที่ท่านทั้งหลายปรารถนา ก็จะเป็น  
ของท่านอย่างแน่นอน การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๒๗

## ทวนกระแสจิต

๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๕

วันนี้เป็นวันพระ เป็นวันที่ท่านทั้งหลาย ได้กำหนดไว้ในใจ ตั้งแต่วันก่อนว่า เมื่อถึงวันนี้ จะมาวัด เพื่อประกอบคุณงามความดี ฟังเทศน์ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม ตามสมควรแก่กำลังศรัทธา สติปัญญา ความสามารถ ความพากเพียร เป็นการกระทำที่จะนำมาซึ่งความสุขและความเจริญ จึงเป็นสิ่งที่ควรจะทำอย่างต่อเนื่อง อย่างสม่ำเสมอ เพราะเป็นการให้อาหารกับจิตใจ ทำนุบำรุงรักษาจิตใจ ไม่ให้ความทุกข์ต่างๆมารุมเร้าสร้างความเจ็บปวด สร้างความไม่สบายอกไม่สบายใจให้กับเรา **เพราะความทุกข์เป็นสิ่งที่แก้ไขได้ ดับได้** ไม่จำเป็นจะต้องมีอยู่ในชีวิตของเรา ถ้าเรารู้จักเหตุของความทุกข์ว่าเกิดมาจากอะไร แล้วระงับเหตุนั้นเสีย ความทุกข์ก็ย่อมไม่ปรากฏขึ้นมา เหมือนกับรู้จักเหตุที่จะทำให้ไฟไหม้ ถ้ามีเชื้อเพลิง มีไฟ แล้วอยู่ติดกัน ก็ทำให้เกิดไฟไหม้ขึ้นมาได้ ถ้าต้องการดับไฟ ก็ต้องเอาเชื้อเพลิงออกจากไฟ แยกออกจากกัน วิธีหนึ่งที่ทำกันก็คือเอาน้ำมาราดมาดับ เมื่อน้ำดับไฟแล้ว ถึงแม้เชื้อเพลิงจะมีเหลืออยู่ ก็จะไม่ไหม้ต่อไป นี่คือเรื่องของไฟที่ไหม้ แล้วก็ดับไปด้วยน้ำ

ฉันใดใจของเราก็เป็นสิ่งที่ถูกเผาไหม้ได้ ก็คือความทุกข์นั่นเอง แล้วสิ่งที่จะดับความทุกข์ได้ ก็คือน้ำแห่งธรรมะ พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้านำเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาประพฤติ มาปฏิบัติแล้ว เราก็จะดับความทุกข์ที่มีอยู่ในใจของเราได้ เพราะพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จะสอนให้รู้ว่าความทุกข์เกิดจากอะไร และจะทำอย่างไรถึงจะดับความทุกข์ได้ ความทุกข์ที่เกิดในใจเรา เกิดจากความอยาก คือ **ตัณหา** มีอยู่ ๓ ได้แก่ **กามตัณหา** ความอยากในกาม **ภวตัณหา** ความอยากมีอยากเป็น **วิภวตัณหา** ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น หรือความกลัวนั่นเอง ถ้าตราบจิตใจยังมีความอยากทั้ง ๓ ประการอยู่ ก็จะมีทุกข์เกิดขึ้นมาไม่มีที่สิ้นสุด แต่ถ้าระงับดับความอยากทั้ง ๓ นี้ได้แล้ว ก็จะไม่มีความทุกข์เหลืออยู่ในใจเลย

บางท่านอาจจะคิดว่า คนเราถ้าไม่มีความอยากแล้ว จะอยู่ได้หรือ เพราะชีวิตของเราทุกวันนี้ ที่อยู่ก็อยู่เพราะความอยากนี้ ไม่ใช่หรือ เพราะความอยากนำความสุขมาให้กับเราจริงอยู่เวลาอยาก แล้วได้สิ่งที่อยากมา เราก็มีความสุข แต่เราไม่เคยสังเกตดูเลยว่าความสุขที่ได้มานั้น เป็นความสุขแบบไหน เป็นความสุขชั่วประเดี๋ยวประด๋าว แล้วก็จางหายไป ทิ้งเหลืออยู่แต่ความหิว ความอยาก ที่จะได้สัมผัสกับความสุขอย่างนั้นอีก เลยสร้างความอยากให้เพิ่มขึ้นมาอีก เมื่อมีความอยากแล้ว เราก็อยู่เฉยๆไม่ได้ ต้องออกไปแสวงหาในสิ่งที่อยาก เป็นวงจรอยู่อย่างนี้ไป ไม่มีที่สิ้นสุด ตั้งแต่วันเกิดมาจนถึงปัจจุบันนี้ เราก็คงมีความอยากอยู่เหมือนเดิม เมื่อมีความอยาก ก็ต้องออกไปแสวงหาสิ่งที่อยาก เมื่อได้มาแล้ว ก็สงบตัวอยู่ระยะหนึ่ง หลังจากนั้นความอยากก็เกิดขึ้นมาอีก เพราะความสุขที่ได้จากสิ่งที่หามา นั้นหมดไป ความหิวความอยากก็เกิดขึ้นมาอีก

**ความหิวความอยากนี้แหละคือความทุกข์** การที่ไม่สามารถจะอยู่เฉยๆ ได้ ทั้งที่ร่างกายก็มีครบถ้วนบริบูรณ์ทุกอย่าง มีอาหารรับประทาน มีเสื้อผ้าใส่ มีบ้านอยู่ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วยอะไร ถ้าเจ็บไข้ได้ป่วยก็มียารักษา แต่ทำไมเราถึงอยู่เฉยๆไม่ได้ ทำไมจึงต้องไปหาสิ่งนั้น สิ่งนี้ มาให้มีความสุขกับเรา **ทำไมต้องไปหารูป หาเสียง หากลิ้น หารส หาไภฏฐัพพะชนิดต่างๆ มาให้มีความสุขกับเรา** นั่นก็เป็นเพราะว่าใจของเรายังมีความอยากอยู่ และเราก็ไม่รู้ว่า อะไรทำให้ใจอยากอยู่เรื่อยๆ แล้วจะทำอย่างไรถึงให้ใจไม่อยาก ก็มีพระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้น ที่หลังจากได้ปฏิบัติธรรม ทดสอบการดับทุกข์ด้วยวิธีการต่างๆ จนในที่สุดก็ค้นพบสัจธรรมความจริงว่า **จิตจะหายอยากได้ ก็ต่อเมื่อจิตหยุดนิ่ง รวมลงสู่ความสงบ** ถ้าตราบใดจิตไม่นิ่ง จิตไม่สงบ จิตก็จะมี ความหิว มีความกระหาย มีความอยากไปเรื่อยๆ อยู่อย่างนั้นไปตลอด แต่ถ้าจิตสงบได้แล้ว จิตก็จะไม่หิวไม่อยาก **เพราะขณะที่จิตสงบนิ่งอยู่นั้น จิตมีความสุข จิตมีความอิ่ม จิตมีความพอ**

**ตัดหาความหิวความอยากนั้น** ต้องอาศัยการทำงาน of จิตถึงจะเกิดขึ้นมาได้ ถ้าจิตไม่ทำงาน จิตนิ่งอยู่ ไม่คิดไม่ปรุงกับอะไร ตัดหาความอยากก็ไม่สามารถเกิดขึ้นมาได้ พระพุทธเจ้าทรงพบความจริงนี้ จึงนำมาสั่งสอนพวกเรา ให้เข้าใจ ให้รู้จัก ว่าอย่าไปหาความสุขจากภายนอกเลย ไม่ว่าจะมีความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส ไภฏฐัพพะ หรือ



ความสุขที่เกิดจากการเจริญลาภ ยศ สรรเสริญก็ตาม เหล่านี้ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เพราะไม่ทำให้จิตสงบ สิ่งที่จะทำให้จิตให้สงบได้ก็คือธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า คือการทำความดี ละการทำความชั่ว ชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด ด้วยการปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เจริญวิปัสสนา ที่จะเข้าไปชำระความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ในใจ ให้หมดไปได้ ถ้าปรารถนาความสุขที่แท้จริง ที่ถาวร ที่ไม่มีความทุกข์ ไม่มีความหิว ไม่มีความกระหาย ปนอยู่เลย ก็ต้องหันมาชำระจิตของเรา แทนที่จะใช้เวลาในชีวิตของเรา มัวแต่ชวนชวายหาข่าวของ ทรัพย์สินสมบัติเงินทอง สิ่งของต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ มาเพื่อให้ความสุขกับเรา ถ้าทำอย่างนี้ก็แสดงว่าเรายังหลงอยู่ ยังไม่เข้าใจถึงความสุขที่แท้จริง ว่าเป็นอย่างไร เพราะดังที่ได้แสดงแล้วว่า สิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ภายนอกกาย ภายนอกใจเหล่านี้ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ จะให้ความสุขกับจิตของเราได้ เพราะไม่สามารถทำให้จิตให้สงบ ใหนึ่งได้ มีแต่จะทำให้จิตกลับมีความอยาก เพิ่มพูนมากขึ้นไป สังเกตดูเวลาที่เกิดมาใหม่ๆ เรามาตัวเปล่าๆ ไม่ได้มีอะไรติดตัวมาเลยแม้แต่ชิ้นเดียว แต่เมื่อโตขึ้นแล้ว เรามีความสามารถ ที่จะทำมาหากิน หาเงินหาทอง หาสิ่งของต่างๆ หาบุคคลต่างๆ มาครอบครอง จาก ๑ ชิ้น ก็เป็น ๒ ชิ้น จาก ๒ ชิ้นก็เป็น ๓ ชิ้น ๔ ชิ้น เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ หาบุคคลแรกมาแล้ว ก็ได้เพิ่มมาอีก เป็น ๒ เป็น ๓ เป็น ๔ คือตอนต้นเราก็อยู่ตัวเปล่าๆ แล้วหลังจากนั้น เราก็มีสามี มีภรรยา แล้วก็มีบุตร มีธิดาตามมา

เหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากความอยากทั้งสิ้น เมื่อได้สิ่งเหล่านี้มาแล้ว ความอยากที่มีอยู่ในใจ มีน้อยลงไปหรือไม่ ลดน้อยลงไปหรือไม่ หรือยังมีอยู่เหมือนเดิม ดีไม่ดี มีมากขึ้นไปกว่าเดิมเสียอีก นอกจากนั้นแล้ว ยังเพิ่มภาระให้มากกดดันจิตใจอีก คือความทุกข์ที่เกิดจากความผูกพัน เกิดจากความห่วงใย ในวัตถุสิ่งของ ในบุคคลต่างๆ ที่มีไว้ในครอบครอง เพราะเรารู้ว่า โดยธรรมชาติของสิ่งเหล่านี้ ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน อยู่กับเราในวันนี้ แต่อาจจะไม่อยู่กับเราในวันพรุ่งนี้ก็ได้ ไม่รู้ว่าอะไรจะหมดไปก่อน ไม่เขาก็เรา อย่างหนึ่งอย่างใด จะต้องมีการพลัดพรากจากกัน และถ้าทราบได้ใจยังมีความผูกพัน ยังมีอุปาทาน มีความยึดมั่น มีตัณหาความอยาก อยากให้บุคคลเหล่านั้น สิ่งเหล่านั้น อยู่กับเราไปอีกนานๆ เราก็จะเกิดความกังวลใจ เกิดความไม่สบายใจ เวลาที่ไม่ได้เห็นบุคคลนั้น หรือไม่ได้เห็นสิ่งของต่างๆ ในที่ๆ ควรจะอยู่ ที่ควรจะเป็น เราก็จะ

เกิดความวิตกกังวลขึ้นมา อย่างเวลาที่ภรรยาหรือสามีของเรา หรือบุตรธิดาของเรา จะต้องกลับมาบ้านในเวลานั้นๆ แต่เมื่อถึงเวลานั้น เขาไม่ได้กลับมา เราก็เกิดความวิตก เกิดความกังวลขึ้นมาแล้ว

นี่แหละก็คือความทุกข์ที่เกิดจากความอยากต่างๆ นานา อยากให้สิ่งนั้นเป็นอย่างนี้ สิ่งนี้เป็นอย่างนั้น แต่เมื่อไม่เป็นไปดังปรารถนา เราก็มีความทุกข์ มีความไม่สบายใจ นี่แหละคือโทษของความอยากต่างๆ ที่เราไปติด ไปหลง ไปมีเชื้อ ถ้าฉลาดเราจะต้องพยายามลดละความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ในใจ ให้น้อยลงไปตามลำดับ จนกระทั่งหมดไปในที่สุด ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เหลือวิสัยที่พวกเราจะทำกันได้ เพราะพระพุทธเจ้าได้ทำมาแล้ว พระพุทธเจ้าทรงสามารถชนะตัณหาทั้งหลาย ที่มีอยู่ในพระทัยของพระองค์ได้ หลังจากที่ได้ทรงชนะความอยากต่างๆ แล้ว ก็ทรงนำวิธีที่ได้ทรงปฏิบัติมาสั่งสอนผู้อื่น ผู้ที่ได้ยินได้ฟังแล้วนำไปประพฤติปฏิบัติ ก็สามารถเอาชนะความอยากต่างๆ ได้ กลายเป็นพระอรหันตสาวกขึ้นมาเป็นจำนวนมากมาย ล้วนเกิดจากการได้ยินได้ฟัง พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วนำไปปฏิบัติตามนั่นเอง ถ้าพวกเราเห็นโทษของความอยาก เห็นว่าเป็นเหตุที่สร้างทุกข์ให้กับเรา เราก็ต้องพยายามลดละความอยากให้น้อยลงไป

ในเบื้องต้นก็พยายามลด ในสิ่งที่ไม่มีความจำเป็น ต่อการดำรงชีพของเรา สิ่งใดก็ตามที่เราอยากได้ ถ้าไม่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีพ ต่อการทำมาหากิน ก็ตัดใจเสียเถิด อย่าไปเอามัน อย่าไปมีมัน คิดเสียว่าไม่มีก็ไม่ตาย ก็ใช้ได้ ถ้าคิดอย่างนี้ได้แล้ว เราก็จะค่อยๆ สามารถตัดความอยากในสิ่งต่างๆ ลงไปได้ จนกระทั่งเหลือแต่สิ่งที่จำเป็นเท่านั้น สิ่งที่เป็นก็ไม่มีอะไรมากมาย ก็แค่ **ปัจจัย ๔** คือ **อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค** ถ้ามีสิ่งเหล่านี้แล้ว ชีวิตของเราก็จะสามารถดำเนินไปได้ตามปกติ และอยู่ไปจนถึงวัยอันสมควร เมื่อสามารถลดละสิ่งต่างๆ เหล่านี้ได้แล้ว ในขั้นต่อไป เรายังต้องเข้าไปทำลายความอยาก ที่มีอยู่ภายในใจของเรา เพราะถึงแม้จะได้อลดละไปแล้ว ก็เป็นเพียงการเบรคความอยากเท่านั้น ยังไม่ได้เข้าไปทำลายความอยาก ที่มีอยู่ภายในใจของเรา ที่จะสูญสลายหายไปไม่ได้ ก็ต้องเกิดจากการ **ปฏิบัติธรรม** คือทำสมาธิ เจริญปัญญา วิปัสสนา เพื่อความรู้แจ้งเห็นจริง ในสภาวะธรรมทั้งหลาย ถ้าไม่ปฏิบัติธรรมทั้ง ๒

ประการนี้ คือสมาธิและปัญญาแล้ว จะไม่มีทางตัดต้นหาความอยากทั้งหลาย ที่มีอยู่ภายในใจให้หมดไปได้

การปฏิบัติธรรมจึงเป็นกิจที่สำคัญ ที่จำเป็น สำหรับผู้ปรารถนาความสิ้นทุกข์ หหมดทุกข์ ในจิตใจ จะต้องชวนขยายปฏิบัติ นั่งสมาธิ เดินจงกรม เจริญปัญญา เจริญวิปัสสนา ในเบื้องต้นให้ทำจิตให้สงบก่อน คือนั่งสมาธินั่นเอง จิตโดยปกติจะไม่อยู่นิ่งๆเฉยๆ ทรงเปรียบจิตเหมือนกับลิงตัวหนึ่ง สังเกตดู ลิงจะไม่อยู่นิ่งกับที่ จะโหนไปตามกิ่งไม้ต่างๆ จากกิ่งนี้ก็ไปกิ่งนั้น จากกิ่งนั้นก็ไปกิ่งโน้น ไปอยู่เรื่อยๆ จิตของเราก็เช่นกัน จะไม่อยู่นิ่งๆเฉยๆ จะคิดไปเรื่อยๆ คิดเรื่องนั้น คิดเรื่องนี้ แล้วก็คิดเรื่องโน้นต่อไปเรื่อยๆ วันๆหนึ่ง ถ้านั่งอยู่เฉยๆ แล้วสังเกตดูจิต เราจะเห็นว่าจิตมีแต่คิดอยู่เรื่อยๆ ไม่เคยนิ่งอยู่เฉยๆเลย แม้แต่สักครู่หนึ่ง เพราะว่าเราไม่เคยฝึกสอนจิตให้อยู่นิ่งๆนั่นเอง แม้กระทั่งเด็กๆที่เพิ่งเกิดมา ก็ยังไม่นิ่งเหมือนกัน ลองจับให้เด็กนั่งอยู่เฉยๆสักครู่เดียว เขาก็จะนั่งอยู่ไม่ได้ สาเหตุที่นิ่งอยู่ไม่ได้ ก็เพราะจิตของเขาไม่นิ่งนั่นเอง จิตถูกความอยากคอยผลักดัน ให้คิดให้อยากสิ่งนั้นสิ่งนี้ ถ้านั่งอยู่ตรงนี้ก็อยากจะลุก ถ้าลุกก็อยากจะไปทางโน้น ถ้าอยู่ทางโน้นก็อยากจะมาทางนี้ นี่คือลักษณะของจิต ที่มีต้นหาคอยเป็นเครื่องผลักดันอยู่

เราจึงต้องมา**ทวนกระแสจิต** ที่ชอบคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ไม่รู้จักหยุดจักหย่อน ด้วยการทำ**สมาธิ** คือกำหนดจิตให้รู้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ที่ถูกจรดกับเรา อารมณ์ที่ใช้ผูกจิตนี้ อาจจะเป็นบทสวดมนต์ก็ได้ เช่นสวดบท **อิติปิโสฯ อรหังสัมมาฯ สวากขาโตฯ สุปฏิปันโนฯ** ก็สวดไป แต่ในขณะที่สวด ขอให้ตั้งใจสวดจริงๆ คือให้ใจอยู่กับบทสวดนั้นๆ จะสวดออกเสียงก็ได้ ไม่ออกเสียงก็ได้ ลืมตาก็ได้ ไม่ลืมตาก็ได้ จุद्धรูปเทียนก็ได้ ไม่จุद्धรูปเทียนก็ได้ นั่งขัดสมาธิหรือนั่งพับเพียบก็ได้ ไม่สำคัญ สำคัญที่ต้องมีสติรู้อยู่กับบทที่สวด ไม่ใช่สวดไปแล้ว ในขณะที่สวด ก็คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ควบคู่ไปด้วย ถ้าเป็นเช่นนี้แล้ว ก็จะไม่ทำให้จิตสงบ ไม่ทำให้จิตหยุดนิ่งได้ แต่ถ้าสวดอย่างเดียว มีสติรู้กับการสวด ไม่มีความคิดเข้ามาแทรก ไม่ไปคิดเรื่องราวต่างๆนานา ให้รู้้อยู่อย่างนั้นแล้ว ไม่ช้าก็เร็วจิตก็จะค่อยๆ เข้าสู่ความสงบ อารมณ์ต่างๆที่เกิดจากความคิดปรุงต่างๆ ก็จะค่อยสงบตัวลงไป

อารมณ์โลก อารมณ์โกรธ อารมณ์หลง ความวุ่นวายใจ ความว้าวุ่นซุ่มซ่ามต่างๆ ล้วนเกิดจากการคิดปรุงของจิต คิดถึงเรื่องนั้น คิดถึงเรื่องนี้ แล้วก็เกิดความห่วง เกิดความวิตก เกิดความกังวลใจ ถ้าสวดมนต์ไปเรื่อยๆแล้ว เรื่องราวต่างๆที่เคยคิดถึงอยู่ เคยวิตก เคยกังวลอยู่ ก็จะหายไปจากใจ เมื่อเรื่องราวต่างๆหายไปจากใจแล้ว อารมณ์ต่างๆที่ทำให้เกิดความเศร้าหมอง ความว้าวุ่นซุ่มซ่าม ก็จะหายไป จิตก็จะค่อยๆใสขึ้นมา สะอาดขึ้นมา ค่อยๆสงบ ค่อยๆนิ่งขึ้นมา ถ้าสวดไปได้นานพอสมควรแล้ว เกิดรู้สึกว่าจะไม่อยากจะสวดต่อไป ก็ลองกำหนดดูลมหายใจต่อ เวลาหายใจเข้าก็ให้รู้ว่าหายใจเข้า เวลาหายใจออกก็ให้รู้ว่าหายใจออก โดยกำหนดดูตรงจุดที่ลมสัมผัส บริเวณปลายจมูก เหนือริมฝีปากขึ้นมา ให้รู้ที่อยู่ตรงนั้น รู้ที่อยู่ไปเรื่อยๆ ให้รู้ลม แต่ไม่ต้องตามลมเข้าไป ไม่ต้องตามลมออกมา ให้รู้ที่อยู่จุดเดียว ถ้าตามลมเข้าตามลมออก จิตก็จะทำงาน จิตก็จะไม่นิ่ง ต้องเพ่งอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง ที่เราสังเกตได้ชัด ถ้าไม่สามารถกำหนดที่ปลายจมูก หรือที่บริเวณเหนือริมฝีปากขึ้นมา แต่รู้สึกว่าลมอยู่ที่กลางอก ก็กำหนดอยู่ที่กลางอกก็ได้ พอลมเข้าก็จะรู้สึกว่าพองขึ้นมา เวลาลมออกก็จะยุบลงไป อย่างนี้ก็ใช้ได้ ขอให้มึสติรู้อยู่กับอาการเข้าออกของลมก็พอ โดยที่ไม่ต้องไปคิดอะไร

เมื่อถึงเวลาที่จิตจะรวมลงสู่ภวังคจิต คือรวมลงเป็นหนึ่ง เป็นสมาธิ ก็จะลงโดยอัตโนมัติ เราไม่สามารถผลักดันบังคับให้ลงได้ วิธีที่จะทำให้รวมลงเป็นหนึ่ง เป็นสมาธิได้นั้น ก็เกิดจากการมีสติระลึกอยู่กับลมหายใจเข้าออกนั้นแหละ ขอให้รู้ที่อยู่เท่านั้น แล้วอย่าส่งจิตไปสู่เรื่องอื่น ถ้าจิตเริ่มคิด เริ่มพิจารณาขึ้นมาอีก ก็ใช้การสวดมนต์เข้าไประงับความคิดนั้นเสีย ทำอย่างนี้สลับไปสลับมา จนกว่าจิตจะรวมลงเป็นหนึ่ง ขณะที่จิตรวมลงเป็นหนึ่ง ความคิดปรุงต่างๆก็จะสงบตัวลงไป การรวมลงของจิต อาจจะไปลึก หรือไม่ลึกก็ได้ ถ้าลงไปลึกความสัมผัสรับรู้ร่างกายนี้ ก็หายไปเลย ขณะนั้นเหมือนกับโลกนี้ไม่มีอะไรเลย มีแต่**สักแต่ว่ารู้**อยู่เท่านั้น มีจิตอยู่ตามลำพัง เป็น**เอกัคคตารมณ์** เป็นอุเบกขาหนึ่งเฉยอยู่ ในขณะที่ไม่รู้เรื่องราวอะไรภายนอกของร่างกายเลย ไม่รับรู้เรื่องของร่างกายเลย นี่เป็นการรวมลงอย่างเต็มที่ของจิต แต่ถ้ารวมลงไม่เต็มที่ ก็จะได้ยินเสียง จะรู้สึกว่ามึร่างกายอยู่ แต่ในขณะที่จิตไม่สนใจกับเรื่องอะไร จิตมีความพอใจที่จะนิ่งอยู่เฉยๆ อย่างนั้น ในขณะที่จิตจะมีแต่ความสุข มีแต่ความสบาย มีแต่ความเบา

เวลาที่จิตอยู่ในสภาพอย่างนั้น ขอให้อย่าไปยุ่งกับจิต เพราะเป็นสภาพที่ต้องการให้จิตอยู่  
ไปนานๆ อยู่ได้นานเท่าไรจิตก็จะมีพลัง มีความสามารถที่จะต่อต้าน ต่อสู้กับอารมณ์  
ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นมาภายหลังได้ ดังนั้นขณะที่จิตรวมลงสู่ความสงบเต็มที่แล้ว อย่าไป  
กังวลว่า แล้วจะไปเจริญ**วิปัสสนา**เมื่อไรดี การเจริญ**วิปัสสนา**หรือ**ปัญญา**นี้ ต้องรอให้จิต  
ถอนออกมาก่อน จิตต้องออกมาจากสมาธิ ออกมาจากความนิ่ง ความสงบเสียก่อน จึง  
ค่อยเริ่มเจริญ**วิปัสสนา** การเจริญ**วิปัสสนา**สามารถทำได้ในอิริยาบถทั้ง ๔ ในขณะที่นั่ง  
อยู่ก็ทำได้ หรือจะลุกขึ้นมาเดินจงกรมก็ได้ หรือยืนอยู่เฉยๆแล้วพิจารณาไปก็ได้ หรือ  
อยู่ในอิริยาบถนอนก็สามารถทำได้ เพียงแต่ว่าอิริยาบถที่จะให้ผลดีที่สุด ควรเป็น  
อิริยาบถนั่งหรือเดินจงกรมจะให้ผลที่ดีกว่า เพราะถ้ายืนอยู่เฉยๆ ก็จะเกิดอาการเมื่อย  
ขึ้นมาได้ หรือนอนก็อาจจะเปลอหลับไปได้

การเจริญ**วิปัสสนา**จะต่างกับการทำสมาธิ เพราะจุดหมายของการทำสมาธิ คือให้จิตหยุด  
นิ่ง ไม่คิดอะไร จึงต้องผูกจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง แต่การเจริญ**วิปัสสนา**กลับ  
เป็นตรงกันข้ามกับสมาธิ เพราะการเจริญ**วิปัสสนา** คือการทำความรู้แจ้งในสภาวะธรรม  
ทั้งหลาย ว่าเป็นอย่างไร ความจริงของเขเป็นอย่างไร ธรรมชาติที่แท้จริงของเขเป็น  
อย่างไร จึงต้องพิจารณา ต้องค้นต้องคิด การเจริญ**วิปัสสนา**จึงไม่ใช่การหยุดจิตให้หนึ่ง  
แต่ต้องการให้จิตคิดพิจารณาสภาวะธรรมทั้งหลาย ตามความเป็นจริงของเขา พระพุทธ  
องค์ทรงสอนให้พิจารณาสภาวะธรรมทั้งหลาย ให้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของเขา คือให้  
เห็น**ไตรลักษณ์**นั่นเอง ให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ไม่ว่าจะ เป็นสิ่งที่อยู่ภายนอก  
ภายในกายกับใจ หรือแม้กระทั่งกายและใจ ล้วนเป็น**ไตรลักษณ์**ทั้งสิ้น มีลักษณะอยู่ ๓  
ประการ ได้แก่ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ถ้าไปยึดไปติด ไม่มีตัวตน

นี่คือสภาพความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ไม่ว่าจะ เป็น **รูป เสียง กลิ่น รส**  
**โผฏฐัพพะ หรือธรรมารมณ์** ที่มาสัมผัสกับ **ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ** ล้วนเป็น **อนิจจัง**  
**ทุกขัง อนัตตา** ทั้งสิ้น หรือ**ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข**ทั้งหลาย ก็ล้วนเป็น **อนิจจัง ทุก**  
**ขัง อนัตตา** ทั้งสิ้น ถ้าไปยึดไปติดแล้ว ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา เกิดตัณหาขึ้นมา ถ้าไม่  
อยากจะทุกข์ ก็ต้องให้เห็นว่า เป็นสิ่งที่ไปยึดไปติดไม่ได้ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่

ตลอดเวลา แม้แต่ร่างกายของเรา ในที่สุดก็ต้องแตกสลายกลับไปสู่สภาพเดิม มาจากอะไรมันก็กลับไปสู่สิ่งนั้น เพราะสิ่งที่มีก็ไม่ใช่อะไรที่ไหน ก็คือธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ นั้นเอง ส่วนใจเป็นธาตุรู้ก็แยกออกจากธาตุ ๔ ถ้าไม่มีกิเลส ไม่มีตัณหา ไม่มีความอยากแล้ว ใจก็ไม่ไปแสวงหาร่างใหม่อีกต่อไป เป็นใจที่บรรลุถึงพระนิพพาน เป็นใจของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านได้ตัดตัณหาความอยากหมดสิ้นไปแล้ว ก็ไม่มีสิ่งที่จะผลักดันให้ใจไปเกิดอีกต่อไป แต่ถ้ายังมีตัณหาหลงเหลืออยู่ ก็ยังต้องไปเกิดอีกต่อไป นี่แหละก็คือเรื่องราวของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เราจะต้องพิจารณาอยู่อย่างต่อเนื่อง อย่างสม่ำเสมอ ไม่มีอะไรที่จะอยู่กับเราไปตลอด มีการมาเจอกัน มารวมกัน แล้วไม่ช้าก็เร็วก็ต้องแยกจากกัน ถ้าฉลาดก็จะไม่ยึด ไม่ติด ไม่อยาก แล้วก็จะไม่ทุกข์ จะพ้นทุกข์ไปในที่สุด การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๒๘

## ความฝัน

๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๕

วันนี้เป็นวันพระ เป็นวันที่ศรัทธาญาติโยมร่วมใจกันเดินทางมาที่วัด เพื่อประกอบคุณงามความดี เติมน้ำมันให้กับชีวิต คือ**บุญและกุศล** บุญคือ**ความสุข** กุศลคือ**ความฉลาด** ทั้งสองมีความจำเป็นต่อชีวิต เพราะคนเราเกิดมาทุกคน ปรรณาความสุขด้วยกันทั้งนั้น จึงต้องมีการเติมความสุขอยู่อย่างต่อเนื่อง เพราะความสุขไม่ใช่อากาศ ลมหายใจ ที่มีอยู่รอบตัวเรา แต่เป็นสิ่งที่ต้องสร้างขึ้นมา ต้องทำขึ้นมา เราจึงต้องมาวัดเพื่อมาทำบุญกัน ด้วยการใส่บาตร ถวายทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม บุญจึงจะเกิดขึ้นมา ฟังเทศน์ฟังธรรมก็จะทำให้เกิดกุศล คือ**ความรู้ความฉลาด** เมื่อมีความรู้ความฉลาดแล้ว เราก็จะสามารถดำเนินชีวิตของเราไปได้ด้วยความถูกต้องดีงาม นำมาซึ่งความสุข ความเจริญ

เหตุที่คนเราส่วนใหญ่มีความทุกข์กัน ก็เพราะขาด**กุศล** ขาด**ปัญญา** ขาด**ธรรมะ** จึงไม่รู้เหตุของความสุขว่าเป็นอะไร เลยไปคว้าเอาแต่เหตุของความทุกข์มา จึงเกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา เพราะความลุ่มหลงนั่นเอง ทำให้ไม่สามารถเห็นสุขและทุกข์ได้ ตามความเป็นจริง เราจึงต้องอาศัยพระพุทธเจ้า อาศัยพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย **ผู้มีดวงตาเห็นธรรม ผู้รู้จริงเห็นจริง** เกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ให้รู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว อะไรควรส่งเสริมพัฒนาให้เกิดขึ้น อะไรควรลดละให้หมดไป ไม่ไปเกี่ยวข้องด้วย เพราะสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่เป็นโทษ สิ่งที่สร้างความทุกข์ให้กับเรา เราควรถอยห่าง ไม่ควรเข้าไปใกล้ แต่สิ่งที่สร้างความสุขความเจริญให้กับเรา เราควรเข้าไปหา ควรเข้าไปใกล้ ควรสร้างให้เกิดขึ้นมามากๆ เพราะเมื่อสิ่งที่ดีที่งาม ที่ให้ความสุขความเจริญ ได้ถูกสร้างขึ้นมามากๆแล้ว เราจะได้มีความสุขมากขึ้นไปนั่นเอง จึงขอให้เราทำความเข้าใจไว้ว่า ความสุขและความทุกข์นั้น เป็นเรื่องของเราโดยตรง เราเป็นผู้สร้างมันขึ้นมา ทั้งความสุขและความทุกข์ ไม่มีผู้หนึ่งผู้ใด สร้างให้เราได้ เรื่องความสุขและความทุกข์ทั้งหลาย เราเท่านั้นเป็นผู้สร้างขึ้นอยู่กับว่า เราจะรู้หรือไม่รู้ เท่านั้นแหละ ว่าอะไรเป็นเหตุที่ทำให้เกิดความสุขขึ้นมา

อะไรเป็นเหตุทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา เราจึงต้องเข้ามาหาพระศาสนา ศึกษาพระธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อจะได้เข้าถึง**สังขารของชีวิต** ว่าเป็นอะไรกันแน่

พวกเราทุกคนคงคิดกันว่า ชีวิตของเรานี้เป็นความจริง แต่ตามหลักของพระพุทธศาสนา นั้น ท่านกลับว่า ชีวิตของเรานั้นเป็น**ความฝัน** ไม่ใช่**ความจริง** แต่ในขณะที่เราฝันอยู่ เราจะไม่รู้ว่าการกำลังฝัน เราจะรู้ได้ก็ต่อเมื่อเราตื่นขึ้นมาแล้ว เราจึงจะรู้ว่าเราฝันไป อย่างเมื่อคืนนี้เวลาที่เรานอนหลับไป แล้วฝันว่าไปทำสิ่งนั้นทำสิ่งนี้ ไปเห็นสิ่งนั้นเห็นสิ่งนี้ มีทั้งความสุขและมีความทุกข์ สุดแท้แต่ว่าจะฝันดีหรือฝันร้าย ถ้าฝันดี ก็จะมีความสุข ถ้าฝันร้าย ก็จะมี ความทุกข์ มีความตื่นเต้นหวาดเสียว หวาดกลัว แต่เมื่อตื่นขึ้นมาแล้ว เราก็รู้ว่าเหตุการณ์ที่ผ่านไปเมื่อสักครู่เป็นความฝัน แต่ถ้าเราหลับไปตลอด ฝันไปตลอด โดยที่ไม่ตื่นเลย เราก็จะไม่รู้ว่าเรากำลังฝันหรือไม่ฝัน เช่นเดียวกับชีวิตของเรา ที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา เราอยู่กับชีวิตนี้ตลอดเวลา เราเลยไม่รู้ว่าการกำลังฝันอยู่ หรือว่าการกำลังอยู่กับความจริง เราจะไม่รู้เลย ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ มาสั่งสอนพวกเรา ให้รู้ถึงความจริงของชีวิตของเรานี้ เป็นความฝัน เพราะพระพุทธเจ้า**ตื่นแล้ว** ท่านเป็น**พุทธโธ** แปลว่า**ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน** ท่านตื่นจากอะไร ก็ตื่นจาก**โมหะ**ความหลง ตื่นจาก**อวิชชา**ความไม่รู้นั่นเอง

พวกเราอยู่ภายใต้อำนาจของโมหะความหลง อวิชชาความไม่รู้ เราจึงไม่รู้ว่าการกำลังฝันกันอยู่ เพราะเหตุใดชีวิตเราจึงเป็นความฝัน ก็เพราะว่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรานั้น มันไหลไปอยู่ตลอดเวลา มันไหลไปเหมือนกับกระแสน้ำ ถ้าเรานั่งอยู่ที่ท่าหน้า แล้วดูน้ำที่ไหลผ่านหน้าเราไป เราก็จะรู้ว่าน้ำมันไหลไปเรื่อยๆ ไหลไปแล้วไม่ไหลกลับ อะไรที่ลอยอยู่บนน้ำ ก็ไหลไปกับน้ำ ไหลไปๆ สิ่งที่เราเห็นแล้ว สัมผัสแล้ว ก็ผ่านไป เมื่อมองไปอีกทีหนึ่ง ก็เป็น**อดีต**ไปแล้ว จึงเป็นเหมือนกับความฝัน เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น แม้กระทั่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนี้ เช่นในขณะที่เรากำลังนั่งฟังเทศน์ฟังธรรมกันอยู่ เมื่อครู่นี้เราได้ใส่บาตรกัน เราได้สืมาทานศีลกัน เหตุการณ์นั้นก็ผ่านไปแล้ว เปรียบเหมือนความฝันแล้ว เพราะเป็น**อดีต**ไปแล้ว **ปัจจุบัน**ก็เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอยู่ ที่ไหล



อยู่ไปตลอดเวลา ไม่อยู่นิ่ง เพียงชั่วขณะหนึ่งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมา ก็ผ่านไปแล้ว เป็นอดีตไปแล้ว

เช่นเดียวกับอารมณ์ที่ผุดขึ้นมาในขณะนั้น มีความรู้สึกหงุดหงิดใจ ถ้ามีสติรู้ตัวอยู่ชั่วอารมณ์หงุดหงิดนั้น ก็ดับไป แล้วก็ผ่านไป แต่ถ้าไม่มีสติ เวลาเกิดอารมณ์หงุดหงิดขึ้นมา ใจก็จะปรุงแต่งไปกับอารมณ์นั้น สร้างความหงุดหงิดเพิ่มขึ้นไปอีก ต่อเนื่องขึ้นไปอีก เพราะเราคอยจะคิดถึงเรื่องที่สร้างความหงุดหงิดให้กับเรา เช่นในขณะนี้เราพยายามนั่งฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่ แต่คนที่นั่งอยู่ข้างๆเรา เขาขยับไปขยับมา เขาไม่นิ่ง เขาส่งเสียงกุกกิก ก้อกแก๊ก ก็ทำให้เราเกิดอารมณ์หงุดหงิดขึ้นมา แล้วเราก็ส่งจิตของเราไปหาเขาไปที่การกระทำของเขา ความหงุดหงิดก็จะไม่หายไป แต่จะมีต่อเนื่องไป เพราะไปเหนียวรั้งเขาไว้ แต่ถ้ามีสติ พอรู้ว่าคนข้างๆไม่นิ่ง ไม่สงบ กำลังทำสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ ทำเสียงดังกุกกิก ก้อกแก๊ก ถ้ามีสติรู้ตัวแล้วไม่ไปสนใจ อารมณ์นั้นก็จะผ่านไป ไหลไป เหมือนกับกระแสน้ำ เพราะเราไม่ดึงเขากลับมา ให้อยู่ในปัจจุบันนั่นเอง แต่ถ้าไม่มีสติ ไม่เข้าใจถึงธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ใจจะยึดกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอยู่เสมอ

ถ้าเราประสบกับอะไรที่ถูกต้องถูกใจเรา เราก็พยายามที่จะเกาะติดอยู่กับสิ่งที่ถูกต้องถูกใจเรา ถึงแม้สิ่งนั้นกำลังเคลื่อนย้ายไป ตาเราก็พยายามหันไปดู ถ้าเราเดินตามไปได้ เราก็จะเดินตามไป อย่างนี้เป็นต้น เพราะเรามีความหลง เราเห็นสิ่งที่ถูกต้องถูกใจ แล้วก็เกิด **อุปาทาน** ยึดมั่น อยากยึดติดอยู่กับสิ่งนั้น อยากจะให้สิ่งนั้นอยู่กับเราไปตลอด เราก็เลยผูกใจของเราให้ติดอยู่กับสิ่งนั้น ทั้งๆที่สิ่งนั้นก็พ้นไปจากสายตาของเราแล้ว ผ่านไปแล้ว แต่ใจเรายังอยู่กับสิ่งนั้นอยู่ ยังคิดถึงสิ่งนั้นอยู่ เลยทำให้รู้สึกว่สิ่งนั้นเป็นของจริงขึ้นมา แทนที่จะเป็นความฝัน แต่ถ้าใจเรานิ่ง ใจเราอยู่ที่ปัจจุบัน ไม่ไหลตามกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เพราะเหตุการณ์ต่างๆ พอเกิดขึ้นปั๊บ มันก็ผ่านไปแล้ว เป็นอดีตไปแล้ว ถ้าเราไม่ตามสิ่งนั้น มันก็หายไปแล้ว มันจึงเป็นความฝัน ถ้าคิดถึงเรื่องอนาคตอนาคตก็ยังไม่เกิดขึ้น มันก็เป็นเรื่องที่จิตเราส่งไปเกาะ ส่งไปติดอยู่นั่นแหละ เหมือนกัน ถ้าเราไม่ส่งจิตไปในอดีต หรือส่งไปในอนาคต แต่ตั้งอยู่ในปัจจุบัน เราจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้น **เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป** อย่างเสียงที่กำลังพูดอยู่นี้ก็เช่นกัน พอพูดปั๊บ เข้า

หูเราบับ สัมผัสรับรู้แล้ว มันก็หายไป แล้วก็มีความใหม่ปรากฏขึ้นมาแทนที่อยู่ตลอดเวลา ถ้ามีสติอยู่ในปัจจุบัน เราก็จะเห็นการเคลื่อนไหวของเสียง

แต่ถ้าเราเคลื่อนไหวไปกับเสียง คือเขาพูดอะไรแล้ว เราก็ไปเอาคำพูดของเขา มาขบมา คิดต่อ คำพูดของเขา ก็เลยไม่หายไป หหมดไป เพราะเรายังนำมาคิดอยู่ในใจของเรา ความคิดนั้นก็เลยยังอยู่กับเราอยู่ เช่นกันกับเรื่องราวต่างๆ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ามา เกี่ยวข้องกับตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ต่างๆ เป็นวัตถุสมบัติข้าวของต่างๆ บุคคล ต่างๆ ยังอยู่ในใจของเราอยู่ เพราะใจของเรายังยึดติดกับสิ่งนั้นๆอยู่ เรายังนึกถึงสิ่ง เหล่านั้นอยู่ ถึงแม้เรามาหนึ่งอยู่ตรงนี้ แต่เราก็กังออดที่จะคิดไปถึงที่บ้านไม่ได้ คิดถึงคนที่ อยู่ที่บ้านไม่ได้ คิดไปถึงที่ทำงาน คิดถึงคนที่ทำงานอยู่ คิดถึงสมบัติข้าวของต่างๆ กิจการต่างๆ ที่เราเป็นเจ้าของอยู่ มีหน้าที่เกี่ยวข้องอยู่ด้วย จิตของเราจะวิ่งไปหาสิ่ง เหล่านี้อยู่เสมอๆ วิ่งไปวิ่งมา กลับไปกลับมา อยู่อย่างต่อเนื่อง เลยทำให้รู้สึกว่ามีสิ่งต่างๆ เหล่านั้น ยังอยู่กับเรา ทั้งๆที่ในปัจจุบันนี้ สิ่งต่างๆเหล่านั้น ไม่ได้อยู่กับเราเลย เพียงแต่ ว่าใจของเรานึกถึงเขา ก็เลยทำให้รู้สึกว่ามีสิ่งนั้นๆ ยังอยู่กับเราอยู่ ทั้งๆที่เราไม่รู้หรือกว่า ขณะนี้ ได้มีอะไรเกิดขึ้นกับสิ่งต่างๆเหล่านั้นหรือไม่อย่างไร อาจจะสูญสลายแตกดับไป แล้วก็ได้ หรือกลายเป็นอย่างอื่นไปแล้วก็ได้ เราไม่รู้ แต่ใจของเรายังคิดว่ายังเป็น เหมือนเดิมอยู่ นี่เป็นเพราะความหลงทำให้เราคิดอย่างนั้น

แต่ถ้าเรามีปัญญาเราเข้าใจถึงสภาวะธรรม เข้าใจถึงธรรมชาติของเขาวา เขาเป็นสิ่งที่ หมุนเวียนไปอยู่อย่างตลอดเวลาทุกขณะทุกวินาที ไม่มีอะไรอยู่นิ่งเลย เช่น ร่างกายของ เราที่มีการเจริญเติบโตและการเสื่อมไปพร้อมๆ กัน ในขณะที่เรากำลังเป็นเด็ก การ เจริญเติบโตก็จะมีมากกว่าการเสื่อม เลยเกิดเป็นภาพว่าเรากำลังเจริญเติบโตกัน แต่พอ เราเข้าถึงวัยกลางคนแล้ว การเจริญเติบโตก็จะช้าลงและน้อยลงไป การเสื่อมก็จะมีมาก ขึ้น แล้วก็จะมีย่างต่อเนื่อง เลยทำให้เราเริ่มเห็นว่าร่างกายของเราเริ่มชราภาพลง แต่ เราจะไม่สามารถมองเห็นได้ทุกขณะ เพราะการเปลี่ยนแปลงนี้เป็นสิ่งที่เป็นไปด้วยความ ช้าคือไม่รวดเร็ว เราจึงไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้วินาทีต่อวินาที หรือชั่วโมงต่อ ชั่วโมง หรือวันต่อวัน เราต้องรอถึงเวลา ๕ ปี ๑๐ ปี เรามองหน้าของเราสักที เช่น เรา

ถ่ายรูปไว้เมื่อ ๕ ปี หรือ ๑๐ ปีก่อน เราไปเอาภาพเหล่านั้นที่เราถ่ายไว้ขึ้นมาดูแล้ว  
เปรียบเทียบกับหน้าตาของเราในปัจจุบัน เราก็จะรู้ว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปมากทีเดียว  
แต่การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้เปลี่ยนแปลงแบบทันทีทันใด มันเป็นการสะสมกันไปทุก  
วินาทีทุกขณะ มันค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย จะเจริญมากหรือเสื่อมมากที่สุดแต่  
ถ้าเจริญมากก็เป็นการเติบโต ถ้าเสื่อมมากก็เป็นการแก่เฒ่าลงไปนั่นเอง

นี่คือลักษณะของ**สภาวะธรรม**ทั้งหลาย ไม่ว่าจะป็นร่างกายของเรา หรือวัตถุต่างๆ ก็เป็น  
เช่นเดียวกัน เสื้อผ้าของเรา ข้าวของต่างๆ ที่เรามีอยู่ วัตถุต่างๆ ก็เสื่อมไป แต่ไม่เสื่อม  
อย่างรวดเร็ว เสื้อผ้าของเราที่ซื้อมาใหม่ๆ เราใส่ไปๆ ต่อไปก็จะบางลงๆ สีจางลงๆ ใน  
ที่สุดก็จะขาดไป แต่ไม่ได้เป็นไปแบบทันทีทันใด จึงอำพรางตาเรา ทำให้คิดว่าสิ่งเหล่านี้  
เป็นสิ่งที่ถาวร ไม่มีการเปลี่ยนแปลง ถ้าไม่ใช่สติ ไม่ใช่ปัญญาพิจารณา เราจะไม่เห็นภาพ  
นี้ จะไม่เห็นภาพของการเปลี่ยนแปลงของสิ่งเหล่านี้ เราจึงต้องสอนใจอยู่เสมอ ให้มอง  
ทุกสิ่งทุกอย่าง ว่าเป็นสิ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพียงแต่ว่าการเปลี่ยนแปลง  
นั้นมันช้า มันไม่รวดเร็วเท่านี้เอง แต่สิ่งที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วก็มีอยู่ อย่างในใจ  
ของเรา มีสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วอยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่ค่อยรู้กัน เพราะเรา  
ไม่ได้มองเข้ามาที่ใจของเรา เพราะไม่มีใครสอนให้เรามองนั่นเอง เช่นอารมณ์ของเรา มี  
การเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เดียวก็ดีอกดีใจ เดียวก็รำคาญใจ เดียวก็เบื่อหน่าย  
เดียวก็อยากจะทำสิ่งนั้น เดียวก็อยากจะทำสิ่งนี้

เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แต่ที่รู้สึกว่าจะไม่ดับไป ก็เพราะว่า  
เวลาเกิดอารมณ์ที่ดีขึ้นมา จิตก็จะดึงอารมณ์นั้นไว้ อยากจะให้อารมณ์นั้น อยู่ไปนานๆ  
หรือเวลาเกิดอารมณ์ที่ไม่ดี ก็พยายามที่จะผลักให้หายไป ยิ่งไปผลักเท่าไร ก็เท่ากับเหนียว  
รั้งไว้เท่านั้น วิธีที่จะให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติของเขานั้น ใจต้องเป็นกลาง  
เป็น**อนุเบกขา** วางเฉย มีสติรู้อยู่เฉยๆเท่านั้น อะไรเกิดขึ้นมาก็รู้ว่าเกิดขึ้นมา ตั้งอยู่ก็รู้ว่า  
ตั้งอยู่ ดับไปก็รู้ว่าดับไป ถ้าเป็นเช่นนั้นแล้ว เขาจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไปอย่างรวดเร็ว  
แต่ถ้าไปหลงไปยึดไปติดแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นมาจะไม่หายไป เพราะเราไปดึงเขาไว้ เวลาเกิด  
อารมณ์ที่ดีเราก็ดึงเขาไว้ เวลาเกิดอารมณ์ที่ไม่ดีเราก็ดึงเขาไว้ ด้วยความพยายาม

ผลักดันเขาไป การผลักดันก็เป็นการดึงเขาไว้เหมือนกัน เพราะยังไปเกี่ยวข้องกับเขาอยู่ ยังไปคิดถึงเขาอยู่นั่นเอง แต่ถ้าไม่ไปคิดถึงเขา เพียงแต่ดูเฉยๆ รู้ว่าเขามาก็มา ถ้าไม่ ยินดียินร้าย เขาจะอยู่ก็อยู่ไป เขาจะไปเขาก็ไปของเขาเอง อย่างนี้ก็จะไม่มีปัญหาในใจ ของเรา

แต่ถ้าเรายังหลงอยู่ เวลาเห็นสิ่งใดแล้วเกิดชอบขึ้นมา อยากให้อยู่กับเรา เราก็ต้องหา วิธีการต่างๆ มาล่อใจเขา ชวนเขาคุย หาสิ่งนั้นสิ่งนั้นมาให้เขา ให้เขาดู ให้เขาสัมผัส เพื่อเขา จะได้อยู่กับเรา เป็นการดึงเขาไว้ด้วยความผูกพัน หรือเวลาที่อยากจะให้เขาไป เราก็ต้อง ทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ เพื่อให้เขาเกิดความรำคาญใจ แล้วเขาจะได้นั้นจากไป แต่แทนที่จะทำให้ เขาไป กลับทำให้เขาเกิดอาการยึดสู้ขึ้นมา ยิ่งไล่ กลับยิ่งยุให้เขาอยู่ นี่คือลักษณะของการ ไม่รู้จักวิธีจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่มาสัมผัสกับใจ เพราะไม่เข้าใจถึงธรรมชาติของเขานั้นเอง แต่ถ้าได้ศึกษาธรรมแล้ว จะรู้ว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ล้วน ออกมาจากสิ่งเดียวกัน คือออกมาจากธาตุทั้ง ๕ นั่นเอง คือธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ และ ธาตุที่ ๕ ก็คือธาตุรู้ หรือใจ เมื่อมารวมกันก็กลายเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นหญิง เป็น ชาย แต่ที่ตั้งอยู่ได้ไม่นาน แล้วในที่สุดธาตุทั้ง ๕ นี้ ก็ต้องแยกทางกันไป ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็กลับคืนสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ ไป ธาตุรู้ก็เดินทางต่อไป ไปหาธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ก้อนใหม่ เพื่อที่จะรวมตัวขึ้นมาใหม่ เพื่อจะมาเป็นสัตว์ เป็นบุคคลใหม่ ก็จะเป็นอย่างนี้ ไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด ผู้ใดไปหลงไปยึดไปติดกับธาตุเหล่านี้ ก็จะมีแต่ความมุ่นวายใจ เพราะธาตุเหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่สามารถอยู่ตามสภาพที่เราชอบได้เสมอ ไป ลักวันหนึ่งก็ต้องกลายเป็นอีกอย่างหนึ่งไป

ในขณะที่ยังหนุ่มยังสาว ยังมีกำลังวังชา ยังมีรูปร่างหน้าตาที่ดี เราก็จะยึดติดกับร่างกาย นี้ อยากจะให้ร่างกายนี้เป็นอยู่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไปนานๆ แต่เขาไม่อยู่นิ่ง ในที่สุดก็ จะต้องแก่ลงไป หน้าตาก็จะต้องเหี่ยวเหิน ผมเผ้าก็ต้องหงอก สุขภาพร่างกายก็เริ่มเจ็บ ไข้ได้ป่วย เป็นสิ่งที่ห้ามกันไม่ได้ ถ้าเรารู้ เราเข้าใจไว้ก่อนแล้ว เราก็เตรียมตัวเตรียมใจไว้ คือปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติด พอเขามีการเป็นไป ใจของเราจะไม่เดือดร้อน เพราะใจไม่ใช่ ธาตุทั้ง ๔ ใจไม่ใช่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่มารวมตัวกัน เป็นร่างกายมีอายุ ๓๒ คือ ผม

**ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก** เป็นต้น เหล่านี้ล้วนเป็นส่วนประกอบของร่างกาย มาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ส่วนใจธาตุนี้ เป็นอีกธาตุหนึ่ง เป็นผู้ที่มาครอบครอง ธาตุทั้ง ๔ นี้ แต่เนื่องจากว่าไม่มีใครสั่งสอนให้ธาตุนี้ รู้ตามความเป็นจริง ธาตุนี้เลยไป หลงคิดว่าร่างกายนี้**เป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา** เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็เกิดความยึดติด อยู่กับร่างกายนี้ เวลาเกิดภัยขึ้นกับร่างกาย ใจก็เกิดความหวาดกลัวขึ้นมาอย่างเต็มที่ และเมื่อถึงเวลาที่จะต้องพลัดพรากจากร่างกายนี้ ก็จะทุกข์อย่างมาก เพราะไปหลงคิดว่า ใจจะต้องตายไปกับร่างกายนี้นั่นเอง

แต่ถ้าได้ศึกษาธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนแล้ว จะเข้าใจถึงธรรมชาติของชีวิตของเราว่า เป็นกายและใจ คือเป็นธาตุทั้ง ๕ ธาตุ ๔ คือส่วนประกอบของร่างกาย ส่วนใจคือ ธาตุรู้ ธาตุทั้ง ๕ เป็นสิ่งที่ไม่สูญสลาย ธาตุดินก็ต้องเป็นดินอยู่อย่างนั้น ธาตุน้ำก็ต้องเป็นน้ำอยู่อย่างนั้น ธาตุลมก็ต้องเป็นธาตุลมอยู่อย่างนั้น ธาตุไฟก็ต้องเป็น ธาตุไฟอยู่อย่างนั้น ธาตุรู้ก็ต้องเป็นธาตุรู้อยู่อย่างนั้น ไม่มีทางที่จะเป็นอย่างอื่นไปได้ นอกจากว่าเวลาที่มารวมตัวกัน ก็จะกลายเป็นรูปร่างต่างๆขึ้นมา เป็นหญิง เป็นชาย เป็น สัตว์ เป็นคนขึ้นมา แล้วก็หลงยึดติดกันว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขาขึ้นมา เมื่อมีความหลงขึ้นมา มีการยึดติดขึ้นมา ก็เลยมีความทุกข์ขึ้นมา แต่ถ้าเรารู้ เราก็จะไม่ยึดไม่ ติด เพราะรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้น เขาเป็นของเขาอยู่อย่างนั้น **เป็นธรรมชาติล้วนๆ ไม่มี ตัวตนอยู่ในสิ่งเหล่านั้นเลย** ในธาตุดินก็ไม่มีตัวตน ในธาตุน้ำก็ไม่มีตัวตน ในธาตุลมก็ ไม่มีตัวตน ในธาตุไฟก็ไม่มีตัวตน ในธาตุรู้ก็ไม่มีตัวตน ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธาตุทั้งนั้น เป็นธรรมชาติ เพียงแต่เราไม่รู้ ใจไม่รู้ ธาตุนี้ไม่รู้ จึงหลง จึงทำเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา เลยเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมา

มีเรื่องอะไรแทนที่จะปล่อยวาง ปล่อยให้เขาเป็นไปตามธรรมชาติของเขา เราก็ต้องมาเจ้า กู้เจ้าการ ต้องมาจัดการ ให้เป็นอย่างนั้นให้เป็นอย่างนี้ เช่นเวลามีลูก ก็ต้องมาคอยเจ้า กู้เจ้าการ จัดการกับลูกของเรา ถ้าลูกของเราไม่เป็นแบบนี้ เราก็จะต้องพยายามบังคับเขา ให้เป็นอย่างนี้ให้ได้ ซึ่งบางทีเขาก็ไม่เป็นอย่างที่เรต้องการได้ เพราะมันเป็นธรรมชาติ ของเขา ที่เขาจะต้องเป็นอย่างนั้น อย่างมากที่เราทำได้ ก็เพียงแต่บอกเขา ชี้ทางให้กับเขา

ให้เขารู้ถึงความจริงของชีวิต ว่าเป็นอย่างไร แล้วให้เขาดำเนินไปเอง ถ้าเขาฉลาด เขาก็จะ  
ดำเนินชีวิตของเขาไปในทิศทางที่ถูกต้อง ที่ดีงาม แต่ถ้าเราไม่สอนเขา เขาก็จะไม่รู้ ถ้าเรา  
ไม่รู้เราก็ต้องพาเขาเข้าหาผู้รู้ แล้วให้ผู้รู้สอนเขาสอนเรา พวกเราก็พอจะรู้จักกันบ้าง แต่รู้ไม่  
มากพอ ที่จะนำพาชีวิตของเราให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ เราจึงต้องเข้าหาพระพุทธรเจ้า  
ต้องเข้าหาพระอริยสงฆ์สาวก เพราะท่านสอนให้เข้าใจถึงความจริงของชีวิตได้ ว่าชีวิต  
ของเรานั้นเป็นการประกอบขึ้นของธาตุทั้ง ๕ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ และใจ และในธาตุทั้ง  
๕ นี้ไม่มีตัวตนเลย เราควรปล่อยไปให้เขาเป็นไปตามเรื่องของเขา ไม่ซำก็เร็วร่างกายของเรา  
ก็ต้องแตกสลาย ต้องกลับคืนสู่ธาตุทั้ง ๔ คือต้องคืนสู่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่มีใครหยุดยั้ง  
ได้ แม้แต่ใจธาตุนี้ ก็ไม่สามารถไปยับยั้งให้ธาตุทั้ง ๔ กลับคืนสู่สภาพเดิมของเขาได้  
แต่ถ้าใจรู้แล้วปล่อยวาง ใจก็จะไม่วุ่นวาย ใจก็จะไม่ทุกข์ ใจก็จะไม่เดือดร้อน แต่ถ้าไม่รู้  
ก็จะยึดติด ก็จะเกิดความวิตก เกิดความกังวล เกิดความกลัว ทั้งๆที่สิ่งเหล่านี้ก็เป็น  
เพียงความผัน แต่เราไม่รู้ที่เรากำลังผัน เราจึงพยายามต่อสู้ทุกวิถีทาง เพื่อจะรักษาสิ่ง  
ต่างๆที่เรารัก เราสงวน เราชอบไว้ แต่พอเราตื่นขึ้นมา เราจึงจะรู้ว่า มันเป็นความผัน

มีแต่พระพุทธรเจ้ากับพระอรหันตสาวกเท่านั้น ที่รู้ว่าชีวิตเป็นความผัน เพราะท่านตื่นแล้ว  
ท่านรู้ถึงธรรมชาติของสภาวะธรรมทั้งหลาย ว่าเป็นธาตุ ไม่มีตัวตน ไม่มีความจำเป็นที่  
จะต้องไปยึดไปติด ไม่ต้องไปหวงแหน ไม่ต้องไปเหนียวรั้งไว้ เขาจะเป็นอย่างไรก็ปล่อย  
ให้เขาเป็นไปตามเรื่องของเขา เราเพียงแต่ทำใจของเราให้หนึ่งเฉย เป็นอุเบกขาเท่านั้น  
แหละ แล้วทุกสิ่งทุกอย่างก็จะผ่านไปได้ด้วยดี ถ้าใจของเราหนึ่ง ใจของเราสงบเป็น  
อุเบกขาแล้ว ใจของเราจะไม่เดือดร้อนกับอะไรทั้งสิ้น ไม่ว่าจะป็นร่างกายของเราก็ดี  
หรือร่างกายของผู้อื่นก็ดี หรือสมบัติข้าวของต่างๆ ที่เป็นของเราหรือเป็นของผู้อื่นก็ดี  
โดยความเป็นจริงเราก็รู้อยู่ว่ามันไม่ใช่เป็นของๆใครทั้งนั้น มันเป็นของที่มีอยู่ในโลกนี้  
และจะมีอยู่ต่อไปหลังจากที่เราได้จากไปแล้ว

แต่ถ้าเรายังมีความหลงอยู่ เราก็ยังจะเวียนว่ายกลับมาเจอสิ่งเหล่านี้อีก แล้วก็ดำเนิน  
ชีวิตของเราไปในแบบเดิมๆอย่างนี้อีกไปเรื่อยๆ ชีวิตของเราก็จะเป็นความผันไปเรื่อยๆ  
ไม่มีที่สิ้นสุด จนกว่าเราจะเข้าใจถึงธรรมชาติของสิ่งเหล่านี้ เข้าใจถึงชีวิตของเรา ว่า

ประกอบขึ้นด้วยอะไร แล้วปล่อยให้ทุกอย่างเป็นไปตามเรื่องของเขา เราถึงจะหยุดจากการเข้าไปเกี่ยวข้องกับเรื่องราวต่างๆ เมื่อเราหยุดแล้ว ชีวิตเราก็จะไม่มีการไปเกิดอีกต่อไป ธาตุรู้ก็รู้้อยู่อย่างนั้น ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ก็เป็นไปตามเรื่องของเขา แต่ภายในธาตุนั้น จะไม่มีความทุกข์เหลืออยู่เลยแม้แต่ชนิดเดียว นี่แหละคือสิ่งที่สำคัญที่สุด คือการรักษาให้ธาตุรู้ปราศจากความทุกข์ ไม่ต้องไปทุกข์กับอะไร เพราะรู้แล้ว เพราะตื่นแล้ว ดังที่พระพุทธองค์ทรงเรียกพระองค์ว่า **พุทธโธ** คือผู้ตื่น ผู้รู้ถึงธรรมชาติของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า เป็น**ไตรลักษณ์**ทั้งหมด เป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ไม่เที่ยง ไม่มีตัวตน ถ้าไปยึดไปติด ก็จะทุกข์กับสิ่งเหล่านั้น ถ้าไม่ยึดไม่ติด ก็จะไม่ทุกข์ จึงขอให้พวกเราทั้งหลายจงพยายามน้อมเอาสิ่งต่างๆ ที่ได้ยินได้ฟังในวันนี้ มาเตือนสติสอนใจอยู่เสมอ เวลามองอะไร ก็จงมองว่าทุกอย่างไม่เที่ยง ไม่อยู่กับเราไปตลอด เราไม่ต้องไปห่วง ไม่ต้องไปหวัง ถ้าเขาจะอยู่กับเราเขาก็อยู่กับเรา ถ้าเขาจะไปเขาก็ไป ถ้าเขาจะดี มันก็เรื่องของเขา ถ้าเขาจะเลวมันก็เรื่องของเขา เพราะใจของเขาเราไปบังคับ ไปห้ามเขาไม่ได้ การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๒๙

## ความเชื่อ

๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๕

วันนี้มีญาติโยมมากกว่าปกติ เนื่องจากเป็นวันพระและวันหยุดราชการ เป็นวันเสาร์ จึงมีศรัทธาญาติโยม ๒ กลุ่มด้วยกัน ที่มาวัดเป็นประจำ กลุ่มหนึ่งจะมาทุกๆวันพระ อีกกลุ่มหนึ่งจะมาวันหยุดราชการ คือวันเสาร์หรือวันอาทิตย์ ถ้าวันพระไปตรงกับวันเสาร์หรือวันอาทิตย์ ก็จะมีศรัทธาญาติโยม มาทำบุญกันมากกว่าปกติ ดังที่เป็นอยู่ในวันนี้ ทั้งนี้ทั้งนั้น ไม่ว่าจะมาวันพระก็ดี หรือมาวันหยุดราชการก็ดี สิ่งที่ตั้งดูหรือผลักดัน ให้มาสู่วัดเพื่อมา**ประกอบคุณงามความดี ทำบุญทำทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม** ก็คือศรัทธา**ความเชื่อ** เชื่อใน**พระพุทธเจ้า** เชื่อใน**พระธรรม** เชื่อใน**พระสงฆ์** คือ

๑. **เชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า**ว่าเป็นเรื่องจริง เชื่อว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่สิ้นกิเลสแล้ว เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นผู้รู้จริงเห็นจริง นี่คือการ**ความเชื่อ**ในพระพุทธเจ้า

๒. **เชื่อในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า** ว่าเป็นคำสอนที่ถูกต้องตามหลักความจริง สอนที่เหตุและที่ผล **เหตุ**ก็คือการกระทำ **ผล**ก็คือความสุขความเจริญ หรือความทุกข์ ความเสื่อมเสีย ล้วนเกิดขึ้นจากการกระทำของเราทั้งสิ้น คือ การกระทำทางกาย ทางวาจาและทางใจ ถ้าทำดีผลก็ดี คือความสุขความเจริญก็จะตามมา ถ้าทำบาปทำกรรมทำความชั่ว ผลก็ชั่ว คือความทุกข์ความเสื่อมเสียก็จะตามมา นี่คือการ**ความเชื่อ**ในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

๓. **เชื่อในพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย** ว่าเป็นผู้ที่ได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คือกระทำแต่ความดี ละการกระทำบาปทั้งปวง ชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด บริสุทธิ์ผุดผ่อง จนได้บรรลุนิพพาน เป็นผู้สิ้นกิเลสเหมือนกับพระพุทธเจ้า เป็นผู้สืบทอดพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าให้กับผู้อื่นต่อไป นี่ก็คือ**ความเชื่อ**ในพระอริยสงฆ์สาวก



**ความเชื่อ**นี้ทำให้เรามาวัดกัน ประกอบคุณงามความดีกัน ละการกระทำความชั่วกัน และชำระจิตใจของเราให้สะอาดหมดจด เพราะเราเชื่อว่าการกระทำของเราเท่านั้น ที่จะทำให้เราดีได้ ที่จะทำให้เราพ้นทุกข์ได้ เพราะพระพุทธเจ้าก็ดี พระอริยสงฆ์สาวกก็ดี ก็ปฏิบัติมาดังนี้ ท่านเป็นแบบฉบับของเรา ท่านเป็นผู้ที่นำสิ่งที่ดีที่งาม ที่ท่านได้ประสบพบเห็นมาบอก มาสอนพวกเรา แต่ท่านไม่สามารถที่จะเสกจะเป่า จะทำให้เราดีได้โดยที่เรานั่งฟังพระธรรมคำสอนเฉยๆ แล้วกลายเป็นผู้ดีขึ้นมา แต่เราต้องน้อมจิตน้อมใจของเราให้ดีขึ้นด้วย จึงจะกลายเป็นคนดีได้ จึงจะเจริญ จึงจะมีความสุขได้

ถ้าเราฟังเทศน์ ฟังธรรม ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว แต่ไม่เปลี่ยนใจของเรา ใจของเรายังมีความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่ ยังมีความอยากต่างๆอยู่ ยังประพฤตินั้นไปในทางที่ไม่ดี เช่น **ยังติดสุรายาเมา ยังติดสิ่งเสพติด ยังเล่นการพนัน ยังชอบเที่ยวเตร่ ยามค่ำคืน ยังชอบความเกียจคร้าน ยังชอบคบคนชั่วเป็นมิตรอยู่** ถ้าเรายังไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเหล่านี้ ต่อให้พระพุทธเจ้ามานั่งเสกเรา อาบน้ำมนต์ให้เรา ทุกเช้าทุกเย็น เราก็จะไม่เป็นคนดีที่เจริญ ที่มีความสุขได้ เพราะความสุขและความเจริญเกิดจากเหตุ คือการกระทำของเรา **ทางกาย ทางวาจา และทางใจ** โดยเฉพาะอย่างยิ่งการ**กระทำทางใจ** คือความคิดของเราที่แหละ เป็นต้นเหตุของการกระทำทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นการกระทำบาปก็ดี หรือการกระทำบุญก็ดี ล้วนเกิดจากความคิดของเราเป็นผู้เริ่มต้น อย่างวันนี้เรามาวัดกันได้ ก็เพราะความคิดของเรา เกิดขึ้นมาในจิตของเราว่าจะมาวัดมาทำบุญกัน เมื่อคิดแล้ว ก็มีการสั่งการไปสู่ร่างกาย ให้มีการเคลื่อนไหว การกระทำทางกาย ก็เกิดขึ้น มีการเตรียมข้าวเตรียมของ เตรียมตัวเตรียมใจ และเมื่อถึงเวลาก็เดินทางมาที่วัด มาทำบุญตักบาตร มาสมาทานศีล มาฟังเทศน์ฟังธรรมกัน นี่แหละคือการกระทำที่ดี ที่จะนำมาซึ่งความสุขและความเจริญที่แท้จริง

เวลาต้องการอะไร ขอให้คำนึงถึงเหตุเป็นหลัก เพราะผลไม่ใช่เป็นสิ่งที่ควรไปยึดไปถือ มากจนเกินไป เพราะผลจะต้องเกิดมาจากเหตุ **เหตุจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง** เวลาเห็นคนอื่นมีความสุข รุ่งเรือง มีความสุข มีความสบาย ก็อย่าไปแย่งเอาความสุขจากเขา มาไปขโมยเขา มาไปขอเขา เพราะนี่ไม่ใช่เป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุข เราจะได้บ้างถ้าไป

ขอเขา ถ้าเขาส่งสารเรา เขาก็จะให้เรามาบ้าง อย่างวันนี้ญาติโยมมาที่วัดนี้ ญาติโยมก็เอากับข้าวกับปลาอาหารคาวหวาน เครื่องใช้ไม้สอยต่างๆ มาถวายพระ พระก็ได้เอาสิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องอยู่ แต่สิ่งเหล่านี้ถ้าจะมานั่งคอยรับจากญาติโยมอย่างเดียว ก็ไม่มีทางที่จะเจริญได้ เพราะความเจริญนั้น เกิดจากการกระทำของพระองค์เอง ถ้าพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ก็จะทำให้ผู้อื่นเกิดศรัทธาเลื่อมใส แล้วก็นำเอาสิ่งของต่างๆ มาถวาย โดยไม่ต้องไปขอ ดังที่ญาติโยมได้มาถวายกันในวันนี้

แต่ถ้าพระไม่ปฏิบัติตนให้ดี ไม่ปฏิบัติตามหลักพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะไม่เกิดศรัทธาเลื่อมใส ในจิตใจของศรัทธาญาติโยมทั้งหลาย เมื่อไม่มีศรัทธาแล้ว เครื่องใช้ไม้สอยต่างๆ ที่ญาติโยมเคยนำมาถวาย ก็จะไม่นำมาถวายต่อไป เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นผลที่เกิดจากเหตุ คือพฤติกรรมกระทำของพระนั่นเอง สังเกตดู ถ้าวัดไหนมีพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ วัดนั้นจะมีศรัทธาญาติโยมไปทำบุญกันมาก วัดไหนมีแต่พระที่ปฏิบัติเลื่อมเสีย ไม่เคร่งครัดต่อธรรมกับวินัย วัดนั้นจะไม่มีใครไปทำบุญ เพราะเหตุคือการกระทำนั่นเอง เป็นเหตุจูงใจให้สิ่งต่างๆ ที่ดีที่งาม ไม่ว่าจะเป็นวัตถุข้าวของ หรือความสุขความสำราญใจ ความปีติ ความอิมเอบใจเกิดขึ้นมา ไม่ได้เกิดจากการไปขอสิ่งต่างๆ จากผู้อื่น เช่นไปขอความบริสุทธิ์ผุดผ่องของจิตใจจากพระพุทธเจ้า จากพระอริยสงฆ์สาวก ย่อมเป็นไปไม่ได้

การไปขอทานจากผู้อื่นมา ก็ไม่ทำให้เราดี ให้เราวิเศษได้ เพราะเมื่อได้มา ก็เอามาใช้ไปวันๆ หนึ่ง แล้วก็หมดไป เมื่อหมดไปแล้ว ก็ต้องไปขอใหม่อีก ต้องขอยู่ง่าไป ถ้าเกิดเขาไม่ให้ เราก็จะกลายเป็นคนอดอยากขาดแคลนไป แต่ถ้าเราเข้าใจถึงหลักของเหตุและผลว่าสิ่งต่างๆ ที่ดีที่งาม ผลที่ดีที่งามทั้งหลายนั้น จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อเราสร้างเหตุที่ดีขึ้นมา แล้วเราก็พยายามสร้างแต่เหตุที่ดี มีความวิริยะอุตสาหะ ทำแต่ความดี ละการกระทำ ความชั่วทั้งหลาย ชำระจิตใจด้วยการลดละกิเลสตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ในใจให้เบาบางลงไป จนหมดสิ้นไป ถ้าปฏิบัติได้อย่างนี้แล้ว เราจะกลายเป็นคนที่ดีที่งาม ไม่สร้างความคิดร้าย ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไปอยู่กับใครที่ไหนก็จะเป็นคนที่มีคุณค่า ใครๆ ก็อยากให้อยู่ด้วย เพราะเรามีแต่สิ่งที่ดีที่งาม

อะไรคือสิ่งที่ดีที่งาม ที่เราควรสะสมสร้างขึ้นมา ก็บุญและกุศลนั่นเอง บุญก็มีอยู่หลายแบบ หลายชนิดด้วยกัน ศรัทธาญาติโยมคงคิดว่า บุญคือการถวายทาน ทำบุญตักบาตร การสละข้าวของเงินทองให้กับผู้อื่น อย่างนี้เป็นการเข้าใจผิด เพราะการเสียสละ การให้ทานนั้น เป็นเพียงเสี้ยวหนึ่งของการทำบุญ เปรียบเหมือนกับการรับประทานอาหาร อาหารก็มีหลากหลายชนิดด้วยกัน ไม่ใช่มีแต่ข้าวอย่างเดียว เรามักจะพูดว่าเรากินข้าวกัน แต่ความจริงเวลาเรากินกัน เราไม่ได้กินแต่ข้าวอย่างเดียว เรากินกับข้าวกับปลา ของคาวของหวาน ผลไม้ น้ำอะไรต่างๆ อีกหลายชนิดด้วยกัน ถ้ากินข้าวอย่างเดียว ร่างกายย่อมไม่สามารถเจริญเติบโต อยู่มาได้จนถึงทุกวันนี้ เพราะขาดสารอาหารต่างๆ ร่างกายจะไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควร ชีวิตจะไม่อยู่ไปถึงวัยชรา การทำบุญก็เช่นกัน เวลาทำบุญส่วนใหญ่เราคิดว่า เป็นการนำอาหารกับข้าวกับปลา ของคาวของหวานมาถวายพระ หรือเสียสละทรัพย์สินเงินทอง เพื่อสร้างสิ่งหนึ่งสิ่งใดขึ้นมาให้เป็นประโยชน์ การทำบุญอย่างนี้เรียกว่าทาน เป็นบุญชนิดหนึ่ง ของบุญทั้งหลาย ถ้าทำแต่ทานอย่างเดียว แล้วคิดว่าจะได้ไปสวรรค์ จะรอดพ้น ปลอดภัย จากความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ก็เป็นการเข้าใจผิดจริงอยู่คนที่ทำบุญให้ทาน กับคนที่ไม่ทำบุญให้ทาน ย่อมมีอานิสงส์ต่างกัน คนที่ได้ทำบุญให้ทาน ย่อมได้ประโยชน์มากกว่าคนที่ไม่ทำบุญให้ทานเลย เหมือนกับคนที่กินข้าวเปล่าๆ กับคนที่ไม่ได้กินข้าวเลย คนกินข้าวเปล่าๆ ย่อมได้รับความอิมบ้าง ดีกว่าคนที่ไม่ได้กินข้าวเลย แต่คนที่กินข้าวเปล่าๆ ย่อมได้รับประโยชน์น้อยกว่าคนที่กินทั้งกับข้าวกับปลา ของคาวของหวาน ผลไม้ ขนมต่างๆ คนที่กินอาหารหลากหลายชนิด ย่อมมีความเอร็ดอร่อย มีความอิม มีความสุข มากกว่าคนที่กินข้าวอย่างเดียว

การทำบุญจึงไม่ควรทำเพียงแต่ให้ทานอย่างเดียวเท่านั้น ควรทำอย่างอื่นด้วย เช่น **ควรรักษาศีล มีความกตัญญูกตเวที ขยันหมั่นเพียร มีสัมมาคารวะ พังเทศน์ พังธรรม ปฏิบัติธรรม ไหว้พระสวดมนต์ นั่งทำสมาธิ เจริญปัญญา เจริญวิปัสสนา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ให้เห็นว่าสภาวะธรรมต่างๆ สิ่งต่างๆ ที่มาเกี่ยวข้องกับชีวิตจิตใจของเรานั้น **ล้วนเป็นของไม่เที่ยงทั้งสิ้น มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วต้องดับไป** มีการมาและมีการไปเป็นธรรมดา แม้กระทั่งร่างกายของเราก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน มีการเกิดขึ้น ก็ต้องมีการแก่ มีการเจ็บไข้ได้ป่วย มีการตายไปในที่สุด แต่ใจผู้รู้เรื่องเหล่านี้ ไม่ต้องไปตกใจ เพราะใจ

กับสภาวะธรรมต่างๆ ที่มาเกี่ยวข้องกันนั้น เป็นคนละส่วนกัน เป็นคนละอันกัน **ใจเป็นของไม่ตาย ใจเป็นผู้รู้** แต่ใจมีความหลงครอบงำอยู่ จึงทำให้หลง ไปยึดไปติดกับร่างกาย ไปคิดว่าร่างกายเป็นใจ เมื่อเป็นเช่นนั้น เวลาอะไรเกิดขึ้นกับร่างกาย ใจก็เกิดความว้าวุ่นซุ่นมัว เกิดความทุกข์ เกิดความไม่สบายใจขึ้นมา ทั้งๆที่ใจไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกายเลยแม้แต่นิดเดียว

แต่เพราะความหลง ความไม่รู้ตัวเอง จึงทำให้ใจเกิดความวิตก เกิดความกลัว เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา แต่ถ้าได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และเชื่อในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนว่า ใจนี้เป็นสิ่งที่ประเสริฐ เป็นสิ่งที่ไม่ตาย เป็นสิ่งที่สามารถอยู่ได้ตามลำพัง โดยไม่ต้องมีอะไร พระพุทธเจ้าได้ทรงพิสูจน์แล้ว ได้ทรงสละทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว ไม่ว่าจะเป็สนสมบัติ ข้าวของเงินทอง บุคคลต่างๆ ฐานะยศถาบรรดาศักดิ์ต่างๆ ได้ทรงสละ ทรงสละ ไม่ยึดไม่ติด แม้กระทั่งพระวรกายของพระองค์เอง ก็ทรงไม่ยึดไม่ติด ทรงพิจารณาด้วยปัญญาจนเห็นว่าเป็นสภาวะธรรม เป็นธรรมชาติ เป็นสิ่งที่มีอยู่ตามปกติของเขาในโลกนี้ เป็นเหมือนกับต้นไม้ใบหญ้า เหมือนกับบ้านช่อง เหมือนกับรถยนต์ เป็นวัตถุชิ้นหนึ่งที่มีการสืบทอด จนถึงวาระสุดท้าย ก็จะมีการแตกดับไปเป็นธรรมดา นี่แหละคือการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ทรงรู้ความจริงระหว่างใจกับสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่ใจไปเกี่ยวข้องด้วย

อย่างชีวิตของเราก็มีอยู่ ๒ ส่วนด้วยกัน คือมี**ใจกับกาย** กายก็เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ประกอบขึ้นจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่มารวมตัวกัน แล้วในที่สุด ก็แยกสลายออกจากกัน เราจะเห็นได้ในชีวิตของคนเรา ไม่ว่าจะเป็ใครก็ตาม จะเป็นหญิงเป็นชาย เป็นคนรวยหรือเป็นคนจน ก็เป็นเหมือนกันทั้งสิ้น ร่างกายอันนี้ไม่แตกต่างกันเลย เป็นสิ่งที่เกิดมาจากอาหารที่เรารับประทานนั้นแหละ ถ้าไม่รับประทานอาหาร เราจะมีร่างกายนี้ได้อย่างไร เวลาเกิดมาแล้ว ออกมาจากท้องแม่แล้ว สิ่งแรกก็ต้องสูดลมหายใจ นี่ก็ธาตุหนึ่งแล้ว ต่อไปก็รับประทานนม ก็เป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟผสมกันอยู่ในนั้น เมื่อกินนมเข้าไปแล้ว ก็ทำให้ร่างกายมีกำลังวังชา มีพลัง มีธาตุไฟเข้าไปทำให้ร่างกาย เจริญเติบโตได้ เหล่านี้ล้วนเป็นธาตุทั้งสิ้น เป็นสภาวะธรรมทั้งนั้น

เป็นธรรมชาติของธาตุที่จะไม่รวมอยู่ด้วยกันไปตลอด จะแยกกลับไปสู่ธาตุเดิมอยู่เสมอ น้ำย่อมกลับไปสู่ น้ำ ลมย่อมกลับไปสู่ลม ไฟย่อมกลับไปสู่ไฟ ดินย่อมกลับไปสู่ดิน จะผสมกันอยู่ได้สักกระยะหนึ่ง แล้วก็ต้องแยกจากกันไป นี่เป็นหลักตายตัว เป็นความจริงที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้เห็น จึงได้นำมาสั่งสอนพวกเรา ให้แยกใจออกจากสภาวะธรรมทั้งหลาย อย่าไปยึด อย่าไปติด เพราะไปยึดไปติดกับเขาไม่ได้ เขาไม่อยู่กับเราไปตลอด เราไม่มีอำนาจ ไม่มีความสามารถที่จะเหนี่ยวรั้งสภาวะธรรม คือธาตุทั้งหลาย ให้อยู่กับเราได้ไปตลอด นับประสาอะไรกับธาตุของผู้อื่น ธาตุของเราเอง คือร่างกายของเรา เรายังควบคุมไม่ได้ แล้วจะไปควบคุมบังคับร่างกายของผู้อื่น หรือจิตใจของผู้อื่นได้อย่างไร เขาก็มีกรรมของเขา ที่จะต้องเป็นไป ทำมาอย่างไร ก็ต้องไปตามวิถีทางของเขา แต่เมื่อเขามาเกี่ยวข้องกับเราๆ ก็ต้องรู้จักวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง คืออย่าไปหลง อย่าไปคิดว่าเขาเป็นของเรา อย่าไปคิดว่าจะควบคุมบังคับให้เขาอยู่กับเราไปได้ตลอด

ควรใช้เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา กับเขา มีความเมตตา ความปรารถนาดี ไม่เบียดเบียน ไม่อาฆาตพยาบาทเขา มีความกรุณา ช่วยเหลือเขาในสิ่งที่ช่วยเหลือได้ มีมุทิตา ไม่อิจฉาริษยาในความเจริญรุ่งเรือง ในความสุขของเขา ถ้าเขาได้ดีได้ดี ก็ยินดีกับความสุขของเขา แต่ถ้าเขาตกทุกข์ได้ยาก ประสบกับทุกข์ภัยที่ไม่มีใครจะสามารถแก้ไขได้ ช่วยเหลือได้ ก็จะต้องมีอุเบกขา ใจของเราต้องเป็นกลางวางเฉย ไม่ยินดีไม่ยินร้ายกับเรื่องราวของเขา ถือเป็นธรรมดาของโลก เป็นเรื่องของธรรมชาติส่วนหนึ่ง คือมีเจริญและเสื่อม เป็นเรื่องของกรรมอีกส่วนหนึ่ง คือใครทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ถ้าช่วยเหลือได้ก็ช่วยเหลือไป ตามกำลังของเรา ถ้าเป็นลูกของเรา ก็เลี้ยงดูเขา ให้ได้รับการอบรมที่ดี พาเข้าวัด ส่งเสียให้ได้เรียนสูงๆ เพื่อจะได้มีความรู้ความฉลาด แล้วต่อไปจะได้พึ่งพาตัวเองได้ แต่อย่าไปหวังอะไรจากเขา เขาจะสำนึกในบุญคุณของเราหรือไม่ ก็สุดแท้แต่เขา ขึ้นอยู่ที่ใจของเขาว่าเป็นใจที่สว่าง หรือใจที่มีมืดบอด ถ้ามีมืดบอดก็จะไม่รู้จักรคุณของผู้อื่น ถ้าสว่าง ก็จรรู้จักรคุณของผู้อื่น ถ้ายังไม่ได้รับการอบรม ก็ควรอบรมสั่งสอนให้รู้จักเรื่องของบุญของคุณ ให้รู้จักเรื่องของความกตัญญูกตเวทิต์ เมื่อเขารู้แล้ว แต่ยังไม่สามารถนำไปปฏิบัติได้ ก็อย่าไปคิดน้อยอกน้อยใจ

เศร้าโศกเสียใจ ถือเสียว่าเป็นบุญเป็นกรรมของเขา เป็นบุญเป็นกรรมของเรา ที่จะต้องมาเจอกัน

ถ้ามีปัญหา ได้ยินได้ฟังธรรมอยู่อย่างสม่ำเสมอ ฝึกฝนจิตใจไม่ให้ไปยึดไปติด ไปหวังกับอะไร โดยถือหลัก**อตฺตาทิ อตฺตโน นาโถ** ตนเป็นที่พึ่งของตน เราก็จะสามารถพึ่งตัวของเราไปได้จนถึงวันหมดลมหายใจเลย ใจของเราสามารถพึ่งตัวเองได้ ใจจะไม่เดือดร้อนเลย ถ้าใจฝึกหัดให้เป็นที่พึ่งของตนเองได้ ต่อไปเวลาอะไรจะเกิดขึ้น ก็ไม่หวังพึ่งอะไรกับใคร เพราะใจสามารถดูแลใจได้ ใจสามารถปกป้องไม่ให้ใจต้องทุกข์ ต้องเศร้าโศกเสียใจได้ เพราะอะไร เพราะพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านี้แหละ ที่สอนให้พวกเรามีความขยันหมั่นเพียร ให้พึ่งตัวเอง อย่าไปหวังอะไรจากผู้อื่น ทำไปเถิด เรานี้แหละสามารถพึ่งตัวเราเองได้ ถ้าไปหวังพึ่งคนอื่นแล้ว ชีวิตของเราจะเป็นไปแบบลุ่มๆ ดอนๆ เพราะจะไปรู้ได้อย่างไรว่า เขาจะเป็นที่พึ่งของเราได้ไปตลอด บางทีเขาอาจจะตายไปก่อนวัยก็ได้ ถ้าคิดจะหวังพึ่งบิดามารดาของเราไปตลอดชีวิต วันดีคืนดีเกิดมีอุบัติเหตุ มีโรคภัยไข้เจ็บ แล้วเขาต้องตายไปก่อน เราจะทำอย่างไร

ถ้าเราฝึกหัดให้ตนเป็นที่พึ่งของตน หัดทำอะไรด้วยตัวของเราเอง หากินด้วยลำแข้งลำขาของเราเองได้แล้ว ต่อไปเราจะไม่ต้องกังวลกับเรื่องของผู้อื่น ไม่ต้องหวังอะไรจากผู้อื่น แม้กระทั่งความสุข เราก็ไม่หวังจากผู้อื่น เพราะความสุขที่แท้จริงนั้น มันอยู่ในใจของเรา อยู่ในใจที่ไม่หิว ไม่อยาก ไม่ใช่คว้าหาสิ่งต่างๆ ภายนอก ซึ่งทำไม่ยากเลย ถ้าเข้าใจหลักสัจธรรมความจริงนี้ แล้วพยายามฝืนใจ ทุกครั้งที่ใจไขว่คว้าอยากจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้จากภายนอก ก็บอกตัวเราว่า มันไม่ใช่ความสุขนะ มันเป็นความทุกข์ เพราะการไขว่คว้า ความอยาก ความต้องการนี้ มันสร้างความหิว สร้างความกระหายให้เกิดขึ้น ถ้าระดับความหิว ความกระหายนี้แล้ว ใจจะสงบนิ่ง แล้วใจก็จะมีความสุข มีความอิ่ม มีความพอ **แต่เราต้องต่อสู้ ต้องปฏิบัติ ต้องมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา** เป็นเครื่องมือไว้ต่อสู้กับความหิว กับความอยาก กับความโลภ กับความโกรธ กับความหลงทั้งหลาย ถ้าไม่มีศีล ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญาแล้ว เราจะไม่มีเครื่องมือ เหมือนกับเวลาเข้าไปในสงคราม ถ้าไม่มีอาวุธยุทธโศปกรณ์ไว้ต่อสู้กับข้าศึก ก็จะกลายเป็นเป้าให้เขายิงโดยฝ่ายเดียว แต่ถ้ามีอาวุธ

ยุทธโศภนต่างๆ เราก็มีโอกาสที่จะชนะได้ และจะชนะถ้าสู้แบบไม่ถอย เพราะใจเป็นของไม่ตาย ข้าศึกจะไม่สามารถทำลายใจของเราได้ ศัตรูของใจก็คือกิเลสตัณหาทั้งหลาย จะไม่สามารถทำลายใจของเราได้ ต่อให้มีอาวุธร้ายแรงขนาดไหน ก็ไม่สามารถทำลายใจได้ เพราะใจเป็นสิ่งที่ไม่ตาย เป็นสิ่งที่ไม่มีอะไรจะสามารถทำให้แตกสลาย ให้สูญไปได้ แต่ทำให้โง่ได้ ทำให้หลงได้ ทำให้ทุกข์ได้

เป็นบุญเป็นวาสนาของพวกเรา ที่ได้มาเกิดในสมัยที่ยังมีคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ ที่ทรงสอนให้หันเข้ามาดูใจของเรา มาชำระใจของเรา เพราะปัญหาทั้งหมดไม่ได้อยู่ที่ไหน อยู่ที่ใจของเรา ที่ถูกกิเลสตัณหาหลอกให้อายอก ให้หิว ให้โลภ ให้โกรธนั่นเอง ถ้าเข้าใจหลักนี้ แล้วน้อมเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาต่อสู้ มาทำลายล้างกิเลสตัณหา ไม่ช้าก็เร็ว ถ้ามีความขยันหมั่นเพียร มีความอดทนอดกลั้น สู้แบบไม่ถอยแล้ว เราก็จะต้องเป็นผู้ชนะอย่างแน่นอน เหมือนกับที่พระพุทธเจ้ากับพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย ได้ชนะมาแล้ว ท่านเป็นผู้ชนะกิเลส ชนะตัณหาที่มีอยู่ในใจของท่าน เมื่อชนะแล้ว เมื่อกิเลสตัณหาหมดสิ้นไปจากใจแล้ว ใจของท่านก็เป็นใจที่สงบเย็นสบาย เป็นใจที่มีแต่ความอิม มีแต่ความพอ นี่เป็นความจริงที่พวกเราทั้งหลายจะต้องพิสูจน์กัน ไม่มีใครจะสามารถพิสูจน์ให้เราได้ เราต้องเป็นผู้ที่พิสูจน์เอง เหมือนกับอาหารที่เขาทำมา แล้วตั้งไว้อยู่ที่ข้างหน้าเรา แล้วก็บอกว่าถ้าอยากจะรู้ว่าอาหารนี้รสชาติขนาดไหน เลิศขนาดไหน วิเศษขนาดไหน ก็ต้องลองชิมดู ถ้านั่งดูเฉยๆ ไปจนวันตาย ก็จะไม่รู้จักว่ารสชาติของอาหารนี้เป็นอย่างไร แต่ถ้าตักเข้าไปในปาก ก็จะรู้ทันทีเลยว่าเป็นอย่างไร

ธรรมต่างๆที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ให้เราประพฤติปฏิบัติกัน ก็เป็นเช่นนั้น เป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุขและความเจริญที่แท้จริง เป็นเหตุที่จะทำลายสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย พิษภัยคือความทุกข์ทั้งหลาย ก็จะถูกทำลายไปหมด ด้วยการปฏิบัติตามธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน โดยยึดหลัก **อตตาทิ อตตโน นาโถ** ไม่มีใครทำให้เราได้ ไม่มีใครปฏิบัติให้เราได้ เราเท่านั้นแหละเป็นผู้ที่ปฏิบัติได้ ทำได้ และถ้าเราไม่ทำ เราก็จะไม่มีโอกาสที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย จะไม่มีโอกาสประสพกับความสุขกับความเจริญทั้งหลาย แต่ถ้ามีศรัทธาอย่างที่ท่านทั้งหลายมีกันในวันนี้ มาทำบุญกัน มาฟังเทศน์

พึงธรรม มารักชาติก็รักกัน ก็ขอให้เพิ่มศรัทธาให้มากยิ่งขึ้น ทำบุญให้มากขึ้น คือนอกจาก  
การให้ทานแล้ว ก็ขอให้สวดมนต์ ให้ปฏิบัติธรรมกัน ให้มีความขยันที่จะทำแต่สิ่งที่ดีที่  
งาม ให้มีความขยันที่จะละความชั่ว ความไม่ดีทั้งหลาย ให้มีความขยันในการชำระ ใน  
การต่อสู้กับกิเลสตัณหาทั้งหลาย ให้หมดสิ้นไปจากจิตจากใจ ถ้าทำได้แล้ว จะไม่ต้องวิ่ง  
ไปหาความสุขจากที่ไหน ไม่ต้องไปขอความสุขจากใคร เพราะความสุขจะปรากฏขึ้นมา  
ในใจที่สะอาดบริสุทธิ์ ในใจที่ได้ชนะกิเลสตัณหาทั้งหลายแล้วนั่นเอง การแสดงเห็นว่า  
สมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้



# กัณฑ์ที่ ๑๓๐

## ปฏิบัติธรรม

๖ กันยายน ๒๕๔๕

วันนี้เป็นวันพระ วันธรรมสวนะ วันฟังธรรม พวกเราจึงได้มาที่วัด เพื่อประกอบคุณงามความดี ทำบุญใส่บาตร สมาทานศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม อันเป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุข ความเจริญ โดยเฉพาะการฟังเทศน์ฟังธรรม เป็นการเติมแสงสว่างให้กับชีวิต ของปุถุชนอย่างเราอย่างท่าน ที่ยังมีความมืดบอด เพราะมีอวิชชาความไม่รู้ โมหะความหลงครอบงำอยู่ ทำให้มีความเห็นที่ไม่ถูกต้อง ไม่เห็นตามสภาพความเป็นจริง ต่างกับพระพุทธรูปเจ้ากับพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ผู้มีดวงตาเห็นธรรม มีธรรมโมปทีโป แสงสว่างแห่งธรรมภายในใจ ไม่มีความมืดบอดหลงเหลืออยู่เลย เพราะได้**ศึกษาและปฏิบัติธรรม**ชำระอวิชชาความไม่รู้ โมหะความหลงให้หมดสิ้นไปจากใจ กลายเป็นใจที่มีแต่ความสว่างไสว เป็น**ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน** รู้เห็นตามสภาพความเป็นจริง ของทุกสิ่งทุกอย่างที่มาเกี่ยวข้อง มาสัมผัสกับใจ เป็น**ผู้สิ้นทุกข์**เพราะได้ปล่อยวางแล้วด้วยปัญญา เพราะเห็นสภาพธรรมทั้งหลาย ที่มาเกี่ยวข้องกับใจ ล้วนเป็น**ไตรลักษณ์**ทั้งสิ้น คือเป็น**อนิจจัง**ไม่เที่ยง เป็น**ทุกข์**ถ้าไปยึดไปติด เป็น**อนัตตา**ปราศจากตัวตน

นี่คือสิ่งที่ท่านเห็น ซึ่งต่างจากที่พวกเราเห็นกัน เพราะพวกเรายังเห็นสิ่งต่างๆ ที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง ว่าเป็น **นิจจัง** เป็นของที่เที่ยงแท้แน่นอน เป็น**สุขขัง** เป็นสิ่งที่ให้ความสุขกับเรา เป็น**อัตตา** มีตัวตน เป็นความเห็นที่ตรงกันข้ามกับความเห็นของพระพุทธรูปเจ้า ของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ชีวิตของเราจึงเป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ไม่มีที่สิ้นสุด เพราะไปยึด ไปติด อยู่กับกองทุกข์นั่นเอง คือกอง**ไตรลักษณ์** อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีวิธีเดียวเท่านั้นที่พวกเราจะสามารถหลุดพ้นจากกองทุกข์นี้ได้ คือเราต้องน้อมเอาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธรูปเจ้ามาปฏิบัติ ตามแบบอย่างทีพระพุทธรูปเจ้าได้ทรงปฏิบัติ แล้วไม่ช้าก็เร็ว เราก็คจะมีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมา มีธรรมโมปทีโป ประทีปแห่ง

ธรรม สว่างขึ้นมาภายในใจ เมื่อเห็นแล้วในทุกสิ่งทุกอย่าง ตามความเป็นจริง เราก็จะ  
ปล่อยวางได้ เมื่อปล่อยวางแล้ว เราก็จะไม่ทุกข์กับอะไรอีกต่อไป

ดังนั้นหน้าที่ของเราก็คือ ต้องศึกษา หมั่นฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เสมอ แล้วนำสิ่งที่ได้ยินได้  
ฟังไปปฏิบัติ ปฏิบัติแล้วก็จะเห็นเหมือนกับที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็น สิ่งที่พระพุทธเจ้า  
ทรงสอนให้เราศึกษาอยู่เสมอ มีอยู่ ๔ ประการด้วยกัน คือ ๑. ให้ศึกษากาย ๒. ให้  
ศึกษาเวทนา ความรู้สึก ๓. ให้ศึกษาจิต อารมณ์ต่างๆที่มีอยู่ในจิต และ ๔. ให้ศึกษา  
ธรรมคือสภาวะธรรมต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นทั้งภายนอกและภายในจิต ศึกษาให้เห็นว่า เป็น  
ไตรลักษณ์ทั้งสิ้น เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การปฏิบัติ การศึกษานี้ ต้องศึกษาในชีวิต  
จริงของเรา ไม่ได้ศึกษาในห้องเรียน หรือเวลาที่มาที่วัดเท่านั้น ห้องเรียนที่แท้จริงของเรา  
ก็คือชีวิตของเราตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง ยกเว้นเวลาที่หลับไปเท่านั้น ตั้งแต่เวลาที่ตื่น  
ขึ้นมา ควรมีสติดูกายกับใจอยู่อย่างสม่ำเสมอ อยู่อย่างตลอดเวลา และดูให้ถูก คืออย่า  
ไปดูว่ามีตัวตนในกายในใจ อย่าไปดูว่าเป็นของที่เที่ยงแท้แน่นอน อย่าไปดูว่าเป็นสิ่งที่  
ให้ความสุขกับเรา แต่ต้องมองตรงกันข้ามกัน เพราะความจริงมันเป็นเช่นนั้น เป็นของไม่  
เที่ยง เป็นของไม่มีตัวตน ถ้าไปยึดไปติดก็ต้องทุกข์กับสิ่งนั้นๆ

จึงควรมีสติดูกาย ดูใจอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่เช้าที่ตื่นขึ้นมาเลย ให้มีสติรู้อยู่ที่กายของ  
เรา เพราะสิ่งแรกที่จะทำเมื่อตื่นขึ้นมา ก็คือจะลุกขึ้น เพื่อที่จะไปทำภารกิจต่างๆ ให้มีสติ  
ดูการเคลื่อนไหวของกาย ตั้งแต่ลุกขึ้นมา นั่ง ลุกขึ้นมาเดิน ลุกขึ้นมาเดิน ลุกขึ้นไปทำ  
ภารกิจต่างๆ ที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีพ ให้มีสติรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว การทำงาน  
ของกาย อย่าให้ใจคลาดเคลื่อนห่างไกลจากกายเลย อย่าไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้น  
มาแล้วในอดีต หรือเรื่องราวต่างๆในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้รู้อยู่กับกายกับใจนี้ ภายใน  
ใจก็จะมีเวทนา มีอารมณ์ต่างๆ มีสภาวะธรรมต่างๆ ปรากฏขึ้นมา ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ให้  
มีสติดูอยู่กับสิ่งเหล่านี้ ดูแล้วปล่อยวาง อย่าไปยึดอย่าไปติด รู้ตามสภาพความเป็นจริง  
เวลาเขาแสดงอะไรขึ้นมา ก็ให้รู้ อย่าไปยินดียินร้ายกับเขา เพราะภายในใจจะมีอารมณ์  
เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา บางวันตื่นขึ้นมาก็มีความรู้สึกเศร้าสร้อยหงอยเหงา ก็จึงทำ  
ความรู้ความเข้าใจว่า มันเป็นอารมณ์อย่างหนึ่ง ไม่ใช่ของจริง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่

แล้วก็ดับไป เป็นสิ่งที่เราห้ามไม่ได้ มีเหตุ มีปัจจัย ทำให้เขาปรากฏขึ้นมา แต่เมื่อเหตุปัจจัยหมดไป เขาก็จะเสื่อมไปตามธรรมดา ไม่ต้องไปยินดี ยินร้าย กับสิ่งเหล่านี้ เพราะถ้ามีอาการยินดียินร้ายแล้ว ใจจะมีความทุกข์ขึ้นมา

เพราะถ้าวันไหนมีอาการไม่ดี เราก็จะมีความไม่สบายอก ไม่สบายใจ วันไหนมีอาการดี เราก็จะมีความสุขสดชื่นเบิกบาน แล้วก็อยากจะให้อารมณ์ดีนี้อยู่กับเราไปตลอด เมื่ออารมณ์ดีนี้เสื่อมไป หมดไป เราก็จะเกิดความไม่สบายอกไม่สบายใจขึ้นมาอีก แต่ถ้าทำเพียงสักแต่ารู้ ตามความเป็นจริงของเขา เวลามีอาการอะไรเกิดขึ้นมา ก็ให้รู้ว่าเป็นอารมณ์ เป็นเหมือนกับเมฆที่ลอยผ่านมาในท้องฟ้า มาปกปิดแสงอาทิตย์แล้วสักครู่หนึ่ง ก็ผ่านไป แสงอาทิตย์ก็กลับสว่างใสขึ้นมาอีก ใจของเราก็เช่นกัน จะมมีอาการต่างๆ ผลัดเปลี่ยนกัน ลอยไปลอยมาอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่มีสติแล้ว ใจจะกลิ้งไป แกว่งไปตามอารมณ์ต่างๆ **ถ้าอารมณ์ไม่ดีก็แกว่งหนี ถ้าอารมณ์ดีก็แกว่งเข้าหา ใจเลยไม่นิ่ง ไม่เป็นอุเบกขา ใจจึงมีแต่ความว้าวุ่นซุ่นมัวไม่รู้จักจบจักสิ้น** แต่ถ้ามีสติมีปัญญา จะเห็นว่าอารมณ์ต่างๆล้วนเป็นของไม่เที่ยงทั้งสิ้น มีการมาแล้วในที่สุดก็จะมีการไป เช่นวันนี้ตื่นขึ้นมามีอาการหงุดหงิด มีความซุ่นมัว มีความเศร้าหมอง ก็ตั้งสติบอกกับตัวเราว่า **นี่เป็นเพียงอารมณ์นะ** ใจผู้รู้ ก็ให้รู้ตามความเป็นจริงของเขา อย่าให้อารมณ์นี้ชักนำให้เราเสียหลัก เสียงาน เสียการ มีหน้าที่จะต้องทำอะไร ก็ทำไป ถ้าร่างกายยังปกติอยู่ ถึงแม้ใจไม่อยากจะทำ ก็อย่าไปสนใจกับความรู้สึกนั้น จงดำเนินชีวิตไปตามปกติเหมือนกับทุกๆวัน ที่เคยดำเนินมา ถ้าถึงเวลาที่จะต้องไปทำงาน เราก็อาบน้ำอาบทำ ใส่เสื้อผ้า แต่งตัว กินข้าว แล้วก็ไปทำงานของเรา อย่าไปสนใจกับอารมณ์นั้น เพราะถ้าไปสนใจแล้ว อารมณ์นั้นจะชักพาให้เสียงานเสียการได้

เพียงแต่รู้ไว้เท่านั้น ว่าวันนี้มีอาการไม่ดีอยู่ภายในใจ แล้วก็ต้องมีความระมัดระวัง ในการแสดงออกทางกาย ทางกริยา วาจา เพราะเวลามีอาการไม่ดี เห็นอะไรมักจะเกิดความไม่พอใจขึ้นมาได้ง่าย และถ้าไม่มีสติคอยควบคุมดูแล การแสดงออกของกายและวาจาแล้ว เต็มใจก็อดไม่ได้ ที่จะพูดไม่ดี กระทำในสิ่งที่ไม่ดี แต่ถ้ามีสติ เราก็จะพยายามสำรวมให้มากๆ ถ้าไม่จำเป็น ก็ไม่ต้องพูดกับใคร ถ้าจำเป็นก็พยายามยิ้มไว้ แม้

เมตตา ส่งความปรารถนาดีให้กับผู้อื่น เหมือนกับวันที่มีความสุข มีความสดชื่นเบิกบาน สิ่งเหล่านี้เราสามารถควบคุมได้ สามารถทำได้ ถ้าเราคอยดูใจเรา คอยดูการเคลื่อนไหวของกาย ของวาจาเรา แล้วชีวิตของเราก็จะดำเนินไปเป็นปกติ ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้ว อารมณ์ที่ไม่ดีนั้น ดีไม่ดีก็จะหายไปอย่างรวดเร็ว ไม่อยู่นาน แต่ถ้าไปหมกมุ่นอยู่กับอารมณ์นั้น อยากจะให้อารมณ์นั้นหมดไป หายไป แทนที่จะหายไป กลับอยู่กับเราต่อไปอีก เพราะเราเป็นผู้ที่ดึงเขาไว้ ด้วยการไปหมกมุ่นกับเขา ไปเจ้าก็เจ้าการกับเขา เพื่อให้เขาหมดไป ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง เมื่อไม่หมดไป ก็ยิ่งสร้างความหงุดหงิดใจ ความไม่สบายใจ สร้างอารมณ์ที่ไม่ดี ให้เกิดขึ้นตามมาอีก เป็นวิธีที่ไม่ถูกต้อง

ทางที่ถูกคือ เราไม่ต้องไปแก้อารมณ์ อารมณ์เป็นสิ่งที่แก้ไม่ได้ เขาจะเป็นอย่างไร ก็ให้เขาเป็นไป เรามีหน้าที่รู้ด้วยสติ รู้ด้วยปัญญาว่า อารมณ์เหล่านั้นไม่มีตัวตน เป็นของไม่เที่ยง ถ้าไม่ไปยึดไปติด เราจะไม่ทุกข์ เราจะไม่เดือดร้อน เราจะไม่รุ่มรวย ถ้าไปยุ่งกับเขา ไปจัดการเขา ให้เป็นไปตามที่เราปรารถนา ก็จะเกิดความว่า รุ่มรวยขึ้นมา เพราะอารมณ์นี้แม้จะอยู่ภายในใจเรา ก็เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง เหมือนกับสภาวะธรรมที่อยู่ภายนอกกายกับใจ เช่น แดด ลม ฝน ฟ้า เหล่านี้ก็เป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง วันๆหนึ่งนี้ อากาศจะไม่เหมือนกันทุกวันไป บางวันก็โปร่งใส มีแสงอาทิตย์ออกมา บางวันก็มีดครึ้ม มีเมฆมีหมอก มีฝน สิ่งเหล่านี้เราก็รู้ว่าเป็นสิ่งที่อยู่เหนือวิสัยของเรา ที่เราจะไปทำอะไรกับเขาได้ เราทำได้อย่างเดียวก็คือทำใจเรา ให้เป็นปกติให้ว่าง ให้เป็นกลาง ฝนจะตก แดดจะออก เราก็รู้ตามความเป็นจริงของเขา แล้วมันก็ผ่านไป

ฉันใดอารมณ์ต่างๆ ที่อยู่ภายในใจเราก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน อารมณ์ดีก็รู้ว่าเป็นอารมณ์ดี อารมณ์ไม่ดีก็รู้ว่าเป็นอารมณ์ไม่ดี เวลาโกรธก็รู้ว่าโกรธ เวลารักก็รู้ว่ารัก เวลาชังก็รู้ว่าชัง เวลากลัวก็รู้ว่ากลัว เวลาหลงก็รู้ว่าหลง แล้วไม่ต้องไปหลงตาม ไม่ต้องไปรักตาม ไม่ต้องไปชังตาม ไม่ต้องไปโกรธตาม ไม่ต้องไปกลัวตาม เพียงแต่ให้รู้อยู่ด้วยความเป็นอุเบกขาเท่านั้น แล้วในที่สุดทุกสิ่งทุกอย่างก็จะผ่านไป เรารู้ได้เพราะในชีวิตของเราตั้งแต่เกิดมา เราก็มีอารมณ์ต่างๆ ผ่านมาอยู่ตลอดเวลา ทุกวัน ทุกเวลาเลยทีเดียว แต่เราไม่รู้จักรูปปฏิบัติกับอารมณ์เหล่านี้เท่านั้นเอง เราจึงมีแต่ความทุกข์ มีแต่ความรุ่มรวยใจกับ

อารมณ์เหล่านี้ ดังนั้นต่อไปนี้ เราควรฝึกตั้งสติ ดูอารมณ์ของเรา เวลาที่มีอารมณ์อะไรเกิดขึ้นมา ก็ให้รู้ว่าเป็นอารมณ์ เหมือนกับเมฆ เหมือนกับฝน ที่ไปบังคับ ไปห้ามไม่ได้ เมื่อฝนตกลงมาแล้ว ก็จะมีหมดพลัง หมดกำลัง ก็จะสลายไป อารมณ์ต่างๆก็เป็นแบบนี้ ถ้าเรารู้แบบนี้แล้ว ต่อไปชีวิตของเราจะดำเนินไปได้ด้วยความสงบ ไม่มีความวุ่นวายใจ

นอกจากอารมณ์แล้ว ก็ยังมีเวทนาความรู้สึก ที่เราควรจะทำความรู้สึก เวทนานี้ก็มียอยู่ ๓ คือ ๑. สุขเวทนา ๒. ทุกขเวทนา ๓. อทุกขมสุขเวทนา หรือ ไม่สุขไม่ทุกข์เวทนา ที่ปรากฏของเวทนามีอยู่ ๒ ที่ด้วยกัน คือกายกับใจ เวทนาที่เกิดจากกายเรียกว่ากายเวทนา เช่นเวลารับประทานอาหารอิ่มเรียบร้อยแล้ว ก็มีความสุข มีความสบาย ก็เป็นสุขเวทนาทางกาย เวลาไม่ได้รับประทานอาหาร ก็เกิดความหิวขึ้นมา ก็เป็นทุกข์เวทนาทางกาย เวทนาทางกายนี้ บางอย่างก็แก้ไขได้ บางอย่างหรือบางครั้งบางคราว ก็แก้ไขไม่ได้ อย่างเวลาหิวข้าว ถ้ามีข้าวรับประทาน ก็ดับเวทนาที่เกิดจากความหิวข้าวได้ เวลาที่มีความหิวน้ำกระหายน้ำ ถ้ามีน้ำดื่ม ก็ดับเวทนาที่เกิดจากความกระหายน้ำได้ แต่เวทนาบางชนิดก็แก้ไขไม่ได้ เช่นเวลาเดินไปเตะหินเข้า ก็เกิดการเจ็บเท้าขึ้นมา หรือเวลามีอาการทำแผลง เจ็บเคล็ด เจ็บตรงนั้นปวดตรงนั้นตามร่างกายต่างๆ เราก็ทำอะไรไม่ได้ นอกจากพยายามรับประทาน แต่ก็ไม่สามารถที่จะทำให้เวทนานั้นหายไปไหนที่ทันใด

เราก็ต้องทำความเข้าใจว่า มันเป็นเรื่องของเวทนาเขา เป็นเหมือนกับลม กับแดด กับฝน ถึงเวลาที่มีเหตุมีปัจจัย ทำให้เวทนาทางกายปรากฏขึ้นมา เขาก็ต้องปรากฏขึ้นมา จะเป็นสุขเวทนาจึงดี เป็นทุกข์เวทนาจึงดี หรือเป็นไม่สุขไม่ทุกข์เวทนาจึงดี ก็เป็นสิ่งที่ปรากฏขึ้นมา และเมื่อปรากฏขึ้นมาแล้ว เราก็อย่าไปเกิดความรู้สึกไม่พอใจ เพราะเวลาเกิดความไม่พอใจ ก็จะสร้างเวทนาขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง เป็นเวทนาทางใจ คือความทุกข์ใจ เป็นทุกข์ที่เกิดจากวิภวตัณหา ความไม่อยาก ความไม่ชอบในเวทนาทางกายนั้น ถ้าทำใจให้หนึ่งเฉย ยอมรับเวทนาของกายที่เกิดขึ้นมาในขณะนั้นว่า ถ้าเจ็บ ก็ต้องเจ็บ ทำอย่างไรได้ เราไม่สามารถไปแก้ไขเขาได้ อย่างมากก็ได้แต่ไปหาหมอหรือไปกินยา แต่ถ้ายังไม่หาย มันก็ยังไม่หาย แต่เราไม่ต้องไปทุกข์ใจซ้ำขึ้นมาอีกทุกข์หนึ่ง คือให้มันทุกข์ที่กายอย่างเดียวก็พอ อย่าไปสร้างความทุกข์ใจให้เกิดขึ้นมา ด้วยความไม่อยาก หรือด้วยความอยาก ที่จะให้

ทุกข์นั้นหายไปอย่างรวดเร็วทันตาเห็น มันเป็นไปไม่ได้ เพราะเขาก็เป็นเหมือนกับลมกับแดดกับฝนนั่นแหละ เป็นเหมือนกับอารมณ์ต่างๆ ที่ได้พูดไว้เมื่อสักครู่นี้

เป็นสิ่งที่ไม่มีตัวไม่มีตน เป็น**ไตรลักษณ์** เป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ใจจะไม่ทุกข์ถ้าไม่ไปยึดไปติดกับเขา ไม่ไปอยากหรือไม่อยากกับเขา ไม่ยินดียินร้ายกับเขา เขาจะปรากฏขึ้นมาอย่างไร ก็ให้รับรู้ไว้ ถ้าแก้ไขได้ ก็แก้ไขไป ถ้าแก้ไขไม่ได้ ก็ต้องยอมรับความจริง เพราะเวทนาทางกายนี้ ไม่ช้าก็เร็ว ในที่สุดเขาก็จะต้องแสดงฉากสุดท้ายของเขา ก็คือเวลาตายนั่นเอง ไม่มีใครจะช่วยเราได้ในขณะที่นั้น มีเราเท่านั้นที่จะช่วยเราได้ ด้วยการปล่อยวาง เพราะเราเข้าใจเวทนานี้ รู้ว่าถึงแม้ร่างกายทั้งร่างกายนี้จะปวดร้าว จะทุกข์ทรมานไปขนาดไหนก็ตาม แต่ใจของเราไม่ต้องทุกข์ทรมานไปกับความเจ็บปวด ความปวดร้าว ของร่างกาย เพราะเป็นคนละอันกัน ใจกับกายเป็นคนละอันกัน ถ้ามีปัญญาเราจะเข้าใจ แล้วเราก็จะปล่อยวางกายเวทนา เขาจะเป็นอย่างไร ก็ให้เขาเป็นไปตามเรื่องเขา ใจจะไม่เดือดร้อน ใจจะปลอดภัย ใจจะไม่ทุกข์

แต่ถ้าเราไม่ศึกษา ไม่ปฏิบัติ ไม่ทดสอบดู ถึงเวลาที่เกิดเวทนาแล้ว เราจะไม่รู้จักวิธีปฏิบัติกับเขา เราจะมีแต่ความทุกข์ มีแต่ความมุ่นวายใจไม่มีที่สิ้นสุด อย่างเวลาเรานั่งสมาธิ เมื่อนั่งไปได้สักระยะหนึ่ง ก็จะเกิดอาการเจ็บตรงไหนเจ็บตรงนั้นขึ้นมา นี่ก็คือกายเวทนา เราก็ต้องทำใจให้เป็นกลาง อย่าไปสนใจ ถ้ามีกรรมฐาน คือองค์ภาวนา ที่ใช้เป็นเครื่องกำกับใจ ก็ให้มีความสนใจอยู่กับองค์ภาวนานั้น ถ้าใช้พุทโธก็ให้บริกรรมคำว่า พุทโธๆ ให้ถี่เข้าไป อย่าส่งใจไปหาความเจ็บ ไปหาเวทนาทางกาย ปล่อยให้เวทนาทางกายเขาเป็นไปตามเรื่องของเขา ถ้าเราไม่ไปสนใจแล้ว ใจของเราจะไม่เดือดร้อน เมื่อใจของเราไม่เดือดร้อน เราก็จะนั่งอยู่ได้ต่อไป แต่ถ้าขาดสมาธิ ขาดสติ ไม่สามารถควบคุมใจให้อยู่กับองค์ภาวนา คือให้อยู่กับพุทโธๆ แล้วส่งใจไปที่ความทุกข์นั้น ก็จะเกิดความรู้สึกว่าอื้อยเจ็บเหลือเกิน เจ็บเหลือเกิน อยากจะให้ความเจ็บนี้หายไป ถ้าคิดอย่างนี้แล้ว ความเจ็บในใจจะเกิดขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง ซึ่งเป็นความเจ็บที่มีความรุนแรง มากกว่าความเจ็บของร่างกาย จนทำให้ไม่สามารถทนนั่งอยู่ต่อไปได้ ก็จะต้องลุกขึ้นมา การภาวนาก็ไม่เจริญก้าวหน้า เพราะไม่สามารถปล่อยวางเวทนานี้ได้ จิตก็เลยไม่สามารถเข้าสู่ความสงบ

ได้ จิตจะสงบได้ จิตจะต้องปล่อยวาง จะต้องปลงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ว่าเวทนาที่ปรากฏอยู่นี้ เขาก็เป็นอย่างนี้ เราไปห้ามเขาไม่ได้ เราไปบังคับเขาไม่ได้ แต่สิ่งที่เราบังคับได้ ก็คือใจของเรา ใจไม่ต้องไปวุ่นวายกับเขา เขาจะเป็นอย่างไรก็ให้เขาเป็นไป

นี่คือวิธีการปฏิบัติกับกายเวทนาที่ปรากฏขึ้นมา หรือถ้าจะพิจารณาแยกแยะดู ให้เห็นตามความเป็นจริงของเขาก็ได้ ว่ากายก็เป็นอย่างหนึ่ง เวทนาคือความรู้สึกก็เป็นอย่างหนึ่ง ใจผู้รู้ก็เป็นอย่างหนึ่ง ต่างฝ่ายต่างเป็นคนละสิ่ง คนละอันกัน ไม่มีอะไรเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แต่ถ้าไม่พิจารณา จะถูกอวิชชาความหลง มาหลอกให้เห็นว่ามีตัวตนอยู่ในสิ่งทั้ง ๓ นี้ ว่ากายก็เป็นเรา ใจผู้รู้ ก็เป็นเรา เวทนาจึงเป็นเวทนาของเรา เรามีความเจ็บปวด เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว ก็จะทนไม่ไหว จะนั่งไม่ได้ แต่ถ้าแยกออกได้ ว่ากายนี้เป็นวัตถุอย่างหนึ่ง เมื่อตอนที่นั่งใหม่ๆ ก็ไม่มีเวทนา กายก็ยังเป็นกายอยู่ ขณะนี้มีเวทนาเกิดขึ้นแล้ว กายก็ยังเป็นกายอยู่เหมือนเดิม กายก็ยังนั่งอยู่เหมือนเดิม ก็ไม่เห็นจะต้องไปยุ่งอะไรกับกาย ใจผู้รู้เวทนา ผู้รู้กาย ก็เป็นผู้รู้เฉยๆเท่านั้น หากมีตัวตนไม่ ก็เป็นสภาวะธรรมด้วยกันทั้งสิ้น ถ้ารู้อย่างนี้ ก็แยกกันให้เป็นสัดส่วน ไม่เอามาปนกัน ให้กายเป็นเรา เป็นร่างกายของเรา เป็นเวทนาของเรา เป็นใจของเรา แล้วก็จะไม่มีการยึดติด ไม่มีการยึดมั่นถือมั่น เมื่อไม่มีการยึดมั่นถือมั่นแล้ว ใจก็ไม่เดือดร้อน อะไรจะเป็นอะไรอย่างไร ก็เป็นไปตามเรื่องของเขา กายก็ยังนั่งอยู่อย่างนั้น ก็ปล่อยให้กายเขานั่งไป เวทนาเขาเป็นอย่างไร เขาแสดงอย่างไร ก็ให้เขาแสดงไป ใจผู้รู้ก็ให้รู้ไปตามความเป็นจริงอย่างนี้

ถ้าใจเห็นอย่างชัดเจนแล้วว่าทั้ง ๓ สิ่ง นี้ ล้วนแต่เป็นคนละสิ่ง คนละอันกัน ล้วนเป็นสภาวะธรรมทั้งสิ้น ล้วนตั้งอยู่ตามสภาพความเป็นจริงของเขา ถ้าไม่มีความอยาก ความหลง เข้ามาเกี่ยวข้องแล้ว สภาวะธรรมทั้ง ๓ นี้ ก็จะเป็นของเขาไปอย่างนั้น สามารถอยู่ร่วมกันได้โดยไม่มีปัญหาอะไร กายก็ยังนั่งอยู่ เวทนาจึงยังแสดงอยู่ ใจผู้รู้ก็ยังรู้อยู่ ถ้าทำอย่างนี้แล้วจะปรากฏผลขึ้นมาได้ ๒ ลักษณะด้วยกัน ถ้าใจปล่อยวาง เวทนาที่ปรากฏอยู่ในขณะนั้นก็จะดับหายไป เหลือแต่กายกับใจเท่านั้น หรืออีกลักษณะหนึ่งของผลที่ปรากฏขึ้นมา ใจปล่อยเวทนา ปล่อยกาย แต่เวทนาไม่ดับ แต่เวทนาไม่มาสร้างความ

จำคาญใจให้กับใจ เพราะใจไม่ไปสนใจ ใจตั้งอยู่ในอุเบกขาธรรม คือสงบนิ่งอยู่ในสถานะ  
ของตน ทั้ง ๓ สิ่งก็อยู่ด้วยกันได้ โดยไม่เดือดร้อน กายก็นั่งอยู่ เวทนาก็แสดงไป ใจก็  
รับรู้ไป นี่จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราศึกษาธรรมชาติเหล่านี้ จนเข้าใจว่าเป็นอย่างไร แล้ว  
ปฏิบัติให้เป็นไปตามความเป็นจริง คือปล่อยวางเขา ไม่ไปยุ่งกับเขา เขาจะเป็นอย่างไรก็  
เป็นเรื่องของเขา เขาจะมาเขาจะไปก็เป็นเรื่องของเขา แล้วในที่สุดก็จะมีอะไรมาสร้าง  
ความทุกข์ ความวุ่นวายให้กับใจเลย

นี่แหละคือวิธีดำเนินชีวิตของเรา ให้เป็นไปได้อย่างราบรื่นดีงาม ไม่มีความทุกข์  
ความวุ่นวายใจ เดินตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ดำเนิน  
และปฏิบัติมา และนำมาสั่งสอนพวกเรา คือสอนให้พวกเรามีสติ ให้ดูที่ตัวของเราเป็น  
หลัก อย่าไปสนใจภายนอก ถ้าจะดูภายนอกก็ต้องไม่มีปฏิกริยากับสิ่งภายนอก ดูแล้ว  
อย่าไปชอบ อย่าไปชัง อย่าไปรัก อย่าไปโกรธ อย่าไปหลง อย่าไปกลัว ดูแล้วก็ปล่อยวาง  
ตามความเป็นจริงของเขา เขาจะเป็นอย่างไรก็รู้อย่างนั้น แล้วก็ปล่อยวาง แล้วก็  
หันกลับมาดูใจเรา ดูกาย ดูเวทนา ดูจิต ดูธรรมที่ปรากฏขึ้นในใจ แล้วก็ปล่อยเขาไปตาม  
สภาพของเขา เขาจะเป็นอย่างไร เขาก็ไม่มาวุ่นวายกับเรา ไม่มาเกี่ยวข้องกับเรา เพียงแต่  
ว่าเมื่ออยู่ด้วยกันก็รู้เท่าทันกัน ทำความเข้าใจกัน ทำความรู้จักกัน แล้วไม่ต้องไปเจ้าก็เจ้า  
การ ไปจัดการกับเขา ปล่อยให้เขาเป็นไปตามเรื่องของเขา ถ้าสามารถดำเนินชีวิตแบบนี้  
ได้แล้ว ต่อไปทุกสิ่งทุกอย่างจะไม่มีผลอะไรกับเรา อะไรจะเกิดขึ้นเราก็ไม่เดือดร้อน  
อะไรจะดับเราก็ไม่เดือดร้อน อะไรจะมา อะไรจะไป เราก็ไม่เดือดร้อน เพราะเราสามารถ  
ดำรงอยู่ได้ โดยไม่มีความผูกพันกับสิ่งเหล่านั้น

ถ้าเป็นเช่นนั้นแล้ว ใจของเราก็เป็นใจที่ถึงจุดอิ่ม จุดพอ ไม่มีความหิว ไม่มีความกระหาย  
ไม่มีความอยากกับอะไรทั้งสิ้น เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วก็ไม่มี ความจำเป็นที่จะต้องออกไปหา  
ข้าวของเงินทอง หาบุคคลมาเป็นสมบัติของตน เพราะในใจมีความอิ่มมีความพอแล้ว มี  
หน้าที่อย่างเดียวกับที่เหลืออยู่ ก็คือดูแลรักษาอัตภาพร่างกายนี้ จนกว่าจะถึงวาระสุดท้าย  
ของเขาเท่านั้นเอง ก็มีเท่านั้นแหละชีวิตของคนเรา อย่าไปคิดว่าสิ่งต่างๆในโลกนี้มีคุณค่า  
สามารถสร้างความสุขความเจริญ สร้างความพ้นทุกข์ให้กับเราได้ สิ่งที่จะทำให้เราพ้น



ทุกซั่ได้ก็คือตัวเราเองเท่านั้น ด้วยการนำพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มาปฏิบัติ ทำจิตให้หลุดพ้นจากการยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งต่างๆทั้งหมดในโลกนี้ ถ้าทำได้แล้ว ก็หมดภาระ เป็นอิสระ หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง จึงขอฝากเรื่องราวของการปฏิบัติธรรม การมาวัดเพื่อฟังเทศน์ฟังธรรม เพื่อจะได้รู้จักวิธีการปฏิบัติ แล้วนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเรา ไม่จำเป็นต้องมาอยู่วัดตลอดเวลาเพื่อปฏิบัติธรรม เพราะเราสามารถปฏิบัติธรรมได้ทุกแห่งทุกหน เพราะสิ่งที่ปฏิบัตินั้นอยู่กับตัวเราเสมอ คือกาย เวทนา จิต ธรรม การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

## กัณฑ์ที่ ๑๓๑

# บิณฑบาต

๑๔ กันยายน ๒๕๕๕

มีข้อวัตรปฏิบัติอยู่ข้อหนึ่ง เป็นกิจวัตรของพระภิกษุ ที่พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญ ทรงสั่งสอน และทรงปฏิบัติมาอย่างต่อเนื่อง จนถึงวันเสด็จดับขันธปรินิพพาน ข้อวัตรนี้ ก็คือการออกบิณฑบาตโปรดสัตว์ พระพุทธองค์ทรงเห็นว่า เป็นกิจที่สำคัญอย่างยิ่ง สำหรับพระภิกษุ จึงได้กำหนดให้พระอุปัชฌาย์หรือกรรมวาจาจารย์ ต้องสั่งสอน พระภิกษুবวชใหม่ทุกรูป เรียกว่า**อนุศาสน์** คือคำสอนที่สอนให้กับพระภิกษุผู้บวชใหม่ ในเวลาอุปสมบทเสร็จ มีอยู่ ๘ ข้อด้วยกัน แบ่งเป็นสองส่วน ประกอบด้วย **นิสสัย ๔** กิจที่พึงกระทำ และ **อภินิหารกิจ ๔** กิจที่ไม่พึงกระทำ

กิจที่พึงกระทำประกอบด้วย ๑. การออกบิณฑบาตเลี้ยงชีพ ๒. อยู่ตามโคนไม้ ๓. นุ่งผ้าบังสุกุล ๔. จันยาดองน้ำมูตร เพื่อรักษาโรคภัยไข้เจ็บ นี่คือกิจ ๔ อย่างที่พระภิกษุควรจะชวนชวนตลอดชีวิต เพราะเป็นการอยู่แบบง่ายๆ อยู่แบบไม่รบกวนผู้อื่น ทำให้เป็นผู้เลี้ยงง่าย อยู่ง่าย กินง่าย แล้วจะนำมาซึ่งความสงบสุข เป็นเครื่องทำให้จิตใจไม่ว้าวุ่นขุ่นมัว ไปด้วยกำลังของกิเลสตัณหาทั้งหลาย นี่คือกิจที่พระภิกษุพึงกระทำ

กิจที่พระภิกษุไม่พึงกระทำก็มีอยู่ ๔ ได้แก่ ๑. การไม่เสพเมถุน คือไม่ร่วมเพศกับผู้หญิง ผู้ใด ไม่ว่าหญิงหรือชาย ๒. การไม่ฆ่ามนุษย์ ๓. การไม่ลักทรัพย์ ๔. การไม่वादอุตริ มนุสสรรมที่ไม่มีในตน ถ้าละเมิดข้อหนึ่งข้อใดใน ๔ ข้อนี้ ทรงให้ขาดจากการเป็นพระภิกษุทันที ผู้อื่นจะรู้หรือไม่ก็ตาม เมื่อภิกษุรูปนั้นได้กระทำการละเมิดข้อห้ามนี้แล้ว พระพุทธองค์ทรงถือว่าไม่ได้เป็นภิกษุแล้ว ถ้าเป็นต้นตาลก็เป็นต้นตาลที่ยอดด้วนแล้ว อยู่ต่อไปในเพศนี้ก็ไม่มีโอกาสที่เจริญรุ่งเรือง

นี่คืออนุศาสน์ ที่พระพุทธเจ้าทรงให้พระอุปัชฌาย์ หรือกรรมวาจาจารย์สั่งสอนพระภิกษุผู้บวชใหม่ ซึ่งมีข้อบิณฑบาตอยู่ด้วย นอกจากนั้นยังทรงสอนใน**ธุดงค์วัตร** ที่เป็นอุบาย

ขัดเกลากิเลส ส่งเสริมความมกน้อยสันโดษ ก็มีข้อบิณฑบาตบรรจุอยู่ใน ๑๓ ข้อนี้ด้วย คือให้ถือการบิณฑบาตเป็นวัตร ถือเป็นหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติทุกๆ วัน ตราบใดยังรับประทานอาหาร ยังจันจ้งหันอยู่ ก็ให้ออกบิณฑบาต เพราะพระพุทธเจ้าทรงเห็นว่าเป็น กิจที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับพระ

นอกจากนั้นแล้วใน**พุทธกิจ** คือกิจที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติทุกๆ วัน มีอยู่ ๕ ข้อด้วยกัน และ ๑ ใน ๕ ข้อนี้ก็คือการออกบิณฑบาต พุทธกิจ ๕ ประกอบด้วย **๑. เวลาเช้าเสด็จบิณฑบาต ๒. เวลาเย็นทรงแสดงธรรมอบรมสั่งสอนญาติโยม ๓. เวลาค่ำทรงประทานโอวาทอบรมสั่งสอนภิกษุสามเณร ๔. เวลาเที่ยงคืนทรงตอบปัญหาเทวดา ๕. เวลาจวนสว่างทรงเล็งญาณดูว่าควรไปโปรดผู้ใด ให้เขาได้มีดวงตาเห็นธรรม ให้เขาได้บรรลุธรรม ถ้าจิตของเขาพร้อมที่จะรับธรรม** นี้คือกิจวัตร ๕ ข้อที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติทุกๆ วันเป็นปกติ ซึ่งมีการออกบิณฑบาตรวมอยู่ด้วย

ในคราวที่ทรงเสด็จไปโปรด**พระเจ้าสุทโธทนะ** พระพุทธบิดา หลังจากที่ได้ทรงตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ก็ได้รับนิมนต์จากพระพุทธบิดา ให้ไปโปรดในพระราชวัง ตอนทรงเสด็จไปในพระราชวัง ก็ทรงเดินบิณฑบาตเข้าไปในวัง เมื่อความทราบถึงพระพุทธบิดา ทรงเกิดความไม่พอพระทัยเป็นอย่างยิ่ง เมื่อทรงพบพระพุทธเจ้าจึงทรงกราบทูลถามว่า เหตุใดพระพุทธองค์จึงเดินขอทานเข้ามาในวัง พระพุทธองค์ทรงตอบไปว่า การออกบิณฑบาตเป็นกิจวัตร ที่บรรพบุรุษของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ได้ทรงประพฤติปฏิบัติมา พระพุทธบิดาไม่เข้าใจ ก็ทรงคิดว่หมายถึงบรรพบุรุษของพระพุทธบิดา ก็ทรงย้อนกลับไปว่า ในบรรดาบรรพบุรุษของพระพุทธบิดา ก็ไม่มีใครเป็นขอทานสักรายหนึ่ง พระพุทธองค์ตอบว่า บรรพบุรุษของพระองค์นั้น ไม่ใช่บรรพบุรุษของพระพุทธบิดา แต่เป็นพระพุทธเจ้าทั้งหลายในอดีต ที่มาปรากฏในโลกนี้ มาตรัสรู้สอนธรรม พระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ทรงออกบิณฑบาตโปรดสัตว์ เป็นกิจวัตรมาโดยตลอด

การออกบิณฑบาต เป็นการส่งเสริมวิริยะ อุตสาหะ ความพากเพียร ทำให้เป็นผู้เลี้ยงง่าย อยู่ง่าย เป็นเครื่องช่วยปราบกิเลสตัณหา ที่มีอยู่ในใจ ผู้ที่บวชในพระพุทธศาสนา นี้ ไม่ได้

บวชเพื่อหาลาภสักการะ หาความอิมหันต์สำราญ จากอาหารคาวหวานต่างๆ ที่ญาติโยม นำมาถวาย แต่มาบวชเพื่อชำระความโลภ ความโกรธ ความหลง กิเลสตัณหา อันเป็น เครื่องเศร้าหมอง เป็นโชครวนที่ผูกให้สัตว์โลกทั้งหลาย ให้เวียนว่ายตายเกิดใน วัฏสงสารไม่มีที่สิ้นสุด การออกบิณฑบาตจะช่วยให้พระภิกษุ**มีวิริยะ** ความพากเพียร **มีขันติ** ความอดทน **มีสันโดษ** การอยู่ง่ายกินง่าย ยินดีตามมีตามเกิด ไม่จู้จี้จุกจิก ไม่หลง ไปตามความอยากของลิ้น ของตา ของจมูก ที่ชอบรสอาหารที่ถูกอกถูกใจทั้งหลาย ให้ ถือการรับประทานอาหารเป็นเหมือนกับการรับประทานยา เวลารับประทานยาเราไม่ สนใจว่ายาจะมีสีอะไร มีรสชาติอย่างไร เรารับประทานยาเพื่อรักษาโรคให้หายไป ฉันใด การรับประทานอาหาร ก็เป็นการเยียวยาความหิว ความกระหายของร่างกายให้หมดไป

อาหารทั้งหลายไม่ว่าจะดีเลิศขนาดไหน มีราคาแพงหรือราคาถูก ขายอยู่ตามข้างถนน หรือตามร้านอาหารที่หรูหรา เมื่อรับประทานเข้าไปในปากแล้ว ก็ต้องผสมกับน้ำลาย ต้อง ถูกเคี้ยว ถูกกลืนเข้าไปรวมกันในท้องในที่สุด ไม่ว่าจะรับประทานอาหารชนิดไหน แบบไหน ก็ ต้องเข้าไปรวมกันอยู่ในท้องเหมือนกัน ทำไมเราจึงต้องไปจู้จี้จุกจิกกับอาหารที่เรา รับประทาน ทำไมจะต้องแยกกันเป็นสัดเป็นส่วน ว่านี่คืออาหารคาว นี่คืออาหารหวาน นี่ คือผลไม้ ในเมื่อเรารับประทานอาหารเพื่อเยียวยาร่างกายเราเท่านั้น ก็ไม่เห็นจำเป็นที่เรา จะต้องไปกังวลกับเรื่องอาหารให้มากนัก อย่างพระที่วัดนี้ท่านก็ถือ**ธุดงค์วัตร** ข้อที่ฉันใน บาตรเป็นวัตร คือให้เอาอาหารต่างๆรวมกันไว้ในบาตร ไม่ต้องไปแยกแยะ อาหารคาว หวานมีอะไรก็ใส่ลงไปบาตร เพราะเดี๋ยวก็ต้องไปรวมกันในท้องอยู่ดี รวมกันในบาตร ก็ไม่เห็นเสียหายตรงไหน เพราะการรับประทานเราไม่ได้รับประทานเพื่อรสชาติในตัวเอง แต่รับประทานเพื่อระงับดับทุกข์เวทนาที่เกิดจากความหิว กระหายของร่างกาย

นี่แหละคือวิธีที่จะนำความสุขและความเจริญมาให้กับผู้ปฏิบัติ เพราะว่าจะไม่มีความ กตสันถ์มากเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร บางคนเวลาจะรับประทานอาหาร เคย รับประทานอาหารอยู่กับบ้าน ก็รู้สึกที่ไม่อร่อยกินไม่ได้ ต้องออกไปข้างนอก ไปที่ร้าน ไกลๆ ขັบรถเสียเงิน เสียทอง เสียเวลา เพื่อที่จะรับประทานอาหารเพียงมือเดียวเท่า นั้นเอง ถ้าเป็นคนฉลาด จะรู้วิธีแก้ปัญหานี้ได้อย่างง่ายดาย สมมุติว่าถ้าเบ้ออาหารที่

รับประทานในบ้าน ก็ลองอดอาหารสักวันสองวันดูซิ จะเป็นอย่างไร ไม่ต้องไปกินมัน ถ้า เบื่อก็ไม่ต้องไปกินมัน กินแต่น้ำ นี่คือวิธีดับกิเลสตัณหาที่ชอบจู้จุกจิก ชอบเลือกอาหาร แปลกๆใหม่ๆรับประทาน ถ้าเบื่อก็อยาไปกินสักวันสองวัน แล้วหลังจากนั้น กินข้าว เปล่าๆคลุกกับน้ำปลาก็จะอร่อย เพราะเวลาท้องแห้ง ไม่มีอาหารอยู่ในท้อง ใจจะไม่ค่อย จู้จุกจิกเท่าไร มีอะไรก็ยินดี รับประทานได้ ขอให้เข้าใจว่า ชีวิตของเรานั้น จะไม่มี ความสุขเลย ถ้าถูกกิเลสตัณหาคอยเป็นผู้ชี้หน้า คอยบอกคอยสอน ให้ทำสิ่งต่างๆนานา เราต้องเอาธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้ามาเป็นเครื่องชี้หน้า เป็นเครื่องนำพาเราไป แล้ว ชีวิตของเราจะดำเนินไปได้ด้วยความสุข ด้วยความสบาย ไม่ต้องดิ้นรนมากจนเกินกำลัง สร้างความทุกข์ ความเหนื่อยยากไปเปล่าๆ

เพราะชีวิตของคนเรานั้น ไม่มีความจำเป็นมากนัก สิ่งที่เป็นแก่นชีวิตก็มีแค่**ปัจจัย ๔** เท่านั้น คือ**อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค** อาหารก็ดังที่ได้แสดงไว้แล้ว ไม่ จำเป็นต้องเป็นอาหารที่มีราคาแพงๆ อาหารก็เป็นอาหารเหมือนกันทั้งนั้น อาหารราคา แพงก็มาจากตลาด มาจากท้องนา ท้องไร่เหมือนกัน อาหารถูก ที่ขายตามข้างถนน ก็มา จากตลาด มาจากท้องนา ท้องไร่เหมือนกัน เป็นอาหารแบบเดียวกัน เมื่อกินเข้าไปใน ท้อง ก็ให้ความอิ่มเหมือนกัน จึงขอให้เราอย่าไปหลงกับเรื่องของการมากจนเกินไป ให้ สำเนียง ให้พิจารณาอย่างแยบคายทุกครั้งว่า เรารับประทานอาหารเพียงเพื่อดับความ หิว ความกระหายของร่างกาย ไม่ได้รับประทานเพื่อรสเพื่อชาติ เพื่อความสนุกสนาน เฮฮา เพื่อความสุข

ส่วนเสื้อผ้าก็มีไว้ใส่ปกปิดร่างกาย ป้องกันอากาศหนาว รักษาร่างกายไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่มีความจำเป็นต้องใส่เสื้อผ้าราคาแพงๆ ถ้าไม่อยู่ในฐานะที่จะไปซื้อหาใส่ได้ เสื้อผ้า ชนิดไหนก็ได้ ขอให้ปกปิดร่างกายให้ป้องกันอากาศหนาว รักษาสุขภาพร่างกายให้เป็น ปกติ ก็ใช้ได้ และก็ไม่จำเป็นต้องมีมากมาย มีพอสำหรับผลัดเปลี่ยนก็พอแล้ว อย่าง พระพุทธเจ้าสอนพระให้ถือผ้าครอง ๓ ผืนเท่านั้น คือให้มีผ้าห่ม ผ้าห่ม แล้วก็ผ้ากัน หนาวอีกผืนหนึ่ง เรียกว่าผ้าไตรจีวร มี ๓ ผืนนี้ก็อยู่ได้แล้วสำหรับสมณเพศ พอกับ ความจำเป็นของชีวิต เวลาจะใช้เสื้อผ้าทุกครั้งก็ขอให้พิจารณาด้วยความแยบคายว่า เรา

ใช้เสื้อผ้าด้วยเหตุผลอันใด ถ้ามีความจำเป็นที่จะต้องใช้เสื้อผ้าชนิดนั้นหรือชนิดนี้ ก็มีไว้ไม่เสียหายอะไร แต่ถ้าอยากจะมีเพราะเห็นว่าสวย เห็นแล้วถูกอกถูกใจ คิดว่าเมื่อใส่เสื้อผ้าชุดนี้เข้าไปแล้ว จะกลายเป็นคนวิเศษขึ้นมา เป็นคนดีขึ้นมา ถ้าเป็นความคิดอย่างนี้ ก็ขอให้ทำความเข้าใจว่า เป็นความเข้าใจผิด เพราะความดีความวิเศษของคนเรา ไม่ได้อยู่ที่เสื้อผ้าที่เราใส่ แต่อยู่ที่คุณธรรมในใจของเรา

คนเราจะดีจะวิเศษนั้น อยู่ที่ความซื่อสัตย์สุจริต มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่โอบอ้อมอารี เป็นคนเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว นี่คือคุณงามความดีของคน ถ้าอยากจะทำให้เราเป็นคนดี เป็นคนมีเสน่ห์ ก็ขอให้สะสมคุณธรรมต่างๆเหล่านี้ไว้เถิด แล้วจะเป็นที่ชื่นชมยินดี เป็นที่รักของคนทั้งหลาย ต่างกับคนที่แต่งตัวสวยๆ ใส่เสื้อผ้าราคาแพงๆ แต่เป็นคนที่ไม่มีความซื่อสัตย์สุจริต เป็นคนชอบพูดโกหก พูดปดมดเท็จหลอกลวง เป็นคนที่เปลืองไม่ได้ จะต้องลัก จะต้องขโมย จะต้องทำร้ายผู้อื่น เป็นคนที่ไม่เห็นแก่ตัว คนอย่างนี้จะไปอยู่กับใครที่เห็น ก็ไม่มีใครปรารถนา ที่จะคบค้าสมาคมด้วย เพราะจะสร้างแต่ความทุกข์ ความเสียหายให้กับผู้อื่นนั่นเอง เป็นเหมือนเดรัจฉาน เป็นอสรพิษ อสรพิษเรารู้ว่าเป็นพิษเป็นภัยอย่างไร ไม่มีใครอยากจะเข้าใกล้ ฉะนั้นใครที่ไม่มีศีลไม่มีธรรม ไม่ซื่อสัตย์สุจริต ก็เป็นแบบนั้น ถ้าต้องการให้ตัวเราเป็นคนสวยที่แท้จริง ขอให้หาอารมณ์ภายในคือศีลธรรมมาหุ้มห่อจิตใจของเราไว้เถิด แล้วจะเป็นคนที่น่ารัก น่าชื่นชม น่ายินดี เสื้อผ้าอารมณ์ก็มีไว้พอสมควร คือไม่ให้ดูน่าเกลียดจนเกินไป บางคนเห็นว่าเสื้อผ้าอารมณ์ไม่สำคัญก็เลยไม่สนใจ ไม่ดูแล บางทีใส่เสื้อผ้าไปเป็นวันๆ ก็ไม่คิดที่จะเปลี่ยน ไม่คิดที่จะนำไปซักให้สะอาด เวลาใส่ไปไหน คนก็ทนกลิ่นไม่ได้ ถึงแม้จะเป็นคนซื่อสัตย์สุจริต แต่ถ้าไม่รู้จักรักษาเสื้อผ้าที่ใส่ให้สะอาด ไม่ให้มีกลิ่น คนก็ไม่อยากเข้าใกล้ เหมือนกัน จึงต้องรู้จักความพอประมาณ รู้จักความพอดี เสื้อผ้ามีไว้ใส่ เมื่อสกปรกเปื้อน มีกลิ่นเหม็น ก็ควรนำไปชำระ เอาไปซักเสีย เพื่อจะได้สะอาด

ร่างกายของเราก็มีแต่ความสกปรก มีน้ำเหลือง ซี้โคล ที่ไหลออกมาตามขุมขนต่างๆ พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนว่า ร่างกายเป็น**ปฏิกูล** สกปรก ไม่สวยงาม มีอวัยวะต่างๆอยู่ภายใต้ผิวหนัง ถ้าสามารถมองทะลุผิวหนังเข้าไปได้ จะรู้เลยว่าร่างกายของคนเรานั้นไม่

สวยงามเลย มีอวัยวะน้อยใหญ่ต่างๆ มีสิ่งเน่าเหม็นต่างๆ ไหลออกมาตามทวารต่างๆ ถ้าไม่ได้ชำระร่างกาย ก็จะส่งกลิ่นเหม็นออกมา เป็นสิ่งที่ไม่น่ายินดีเลย ฉะนั้นเราจึงควรทำความเข้าใจอยู่เสมอว่า ร่างกายของเราไม่ใช่เป็นสิ่งทีวิเศษวิโสอะไร เป็นเพียงเครื่องของจิต ถ้าจิตฉลาดก็นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ คือทำคุณงามความดี อย่างที่ญาติโยมได้มากระทำกันในวันนี้ มาทำบุญทำทาน มารักษาศีล มาไหว้พระสวดมนต์ ฟังเทศน์ฟังธรรม ชำระสิ่งสกปรกภายในใจให้หมดไป คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ ถ้าใช้ร่างกายไปในทางนี้ ก็จะเป็นคุณเป็นประโยชน์กับชีวิตของเรา เราจะเจริญรุ่งเรือง จิตใจของเราจะมีความสุข มีความสงบ มีความสุข เพราะความสงบความสุขนั้น เกิดจากการปราศจากกิเลสตัณหาเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายนั่นเอง ถ้ามีกิเลสตัณหาเครื่องเศร้าหมองมากน้อยเท่าไรอยู่ในใจ ก็จะมี ความทุกข์ ความวุ่นวายใจ มากน้อยตามลำดับไป

เราจึงไม่ควรชวนชวายสะสมกิเลสตัณหาให้มีมากขึ้น แต่ต้องพยายามลดละกิเลสตัณหาให้น้อยลง ให้หมดไป เวลาต้องการอะไร อยากอะไรก็อย่าใช้อารมณ์ ให้ใช้เหตุผล ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ต้องเอา ไม่ต้องหามาให้เหนื่อยยากลำบากเปล่าๆ อย่างเสื้อผ้าที่เมื่อสักครู่แสดงไว้ ถ้ามีพอใส่แล้ว ก็อย่าไปซื้อหามาใหม่เลย เสียเงินเสียทองไปเปล่าๆ ทำให้ต้องไปหาเงินหาทองมา แล้วเงินทองก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่หาง่าย แล้วเวลาหาเงินทอง บางทีก็ต้องทำผิดศีลผิดธรรม ต้องพูดโกหกหลอกลวงผู้อื่น ซึ่งเป็นการสร้างบาปสร้างกรรมให้เกิดขึ้นมาในใจ ให้มีมากยิ่งขึ้นไปอีก สร้างความทุกข์ความวุ่นวายใจให้มากยิ่งขึ้นไปอีก ถ้าสามารถระงับดับความอยาก ความโลภได้ ด้วยเหตุด้วยผลแล้ว ใจก็ไม่ต้องไปทำบาปทำกรรม ไปดิ้นรนให้เหนื่อยยาก เมื่อใจไม่ต้องไปดิ้นรน ใจก็มีความสุข มีความสงบ มีความสุข มีความสบายใจ นี่แหละคือความสุขที่แท้จริง อยู่ในใจของเรา ไม่ได้อยู่กับสิ่งของต่างๆ ภายนอก คนเราไม่ว่ารวยหรือจน ไม่มี ความแตกต่างกัน ในเรื่องของความสุขภายในใจ ความสุขภายในใจจะแตกต่างกัน ก็อยู่ที่ว่า มีความโลภ มีกิเลส มีตัณหา มากน้อยต่างกันแค่นั้นต่างหาก ถ้ามีกิเลสตัณหาภายในใจ ก็จะมี ความทุกข์มีความวุ่นวายใจมาก ถ้ามีกิเลสตัณหาภายในใจน้อย ความทุกข์ ความวุ่นวายใจก็จะน้อย ถ้าไม่มีกิเลส ไม่มีตัณหาอยู่เลย ก็จะไม่มีความทุกข์ความวุ่นวายใจเลย

อย่างพระพุทธรูปเจ้ากับพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านไม่มีความทุกข์ความวุ่นวายใจเลย เพราะได้ชำระกิเลสตัดค้นหาเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย ให้หมดไปจากจิตจากใจของท่านแล้ว ใจของท่านจึงมีแต่ความอิ่ม มีแต่ความพอ ท่านจึงไม่ต้องไปชวนชวาย ไปหาทรัพย์สมบัติข้าวของต่างๆ ภายนอกเหมือนกับพวกเราทั้งหลายชวนชวายกัน เรากำลังหาเงินหาทองกัน หายศหาตำแหน่งสูงๆ หาสรรเสริญ หากามสุขกัน เพราะคิดว่า ถ้ามีสิ่งเหล่านี้มากๆแล้ว จะมีความสุขกัน แต่หาฐู้ไม่ว่าเรากำลังสะสมกองทุกข์ **เพราะลาภ ยศ สรรเสริญ และกามสุขนั้น เป็นความทุกข์ ไม่ใช่เป็นความสุข** เพราะเหตุใด เพราะธรรมชาติของเขา เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่รู้ว่าจะหมดไปเมื่อไร มีวันนี้พรุ่งนี้อาจจะไม่มีก็ได้ เมื่อไม่มีแล้วก็จะนำมาซึ่งความทุกข์ เราจึงต้องทำความเข้าใจอยู่เสมอว่า ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข ไม่ใช่ความสุข แต่เป็นความทุกข์ ถ้าจะมีความเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้ ก็ขอให้ระมัดระวัง อย่าไปหลง อย่าไปยึด อย่าไปติด คือมีก็ได้ ไม่มีก็ได้ ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้ว ก็จะไม่มีความทุกข์ เวลาที่มีก็ใช้มันไป สัมผัสมันไป เสพมันไป แต่ต้องทำความเข้าใจว่า เวลาไม่มีเราจะต้องอยู่ได้ ถ้าอยู่ได้ ก็แสดงว่าไม่ติด ถ้าอยู่ไม่ได้ ก็แสดงว่าติดแล้ว เหมือนกับติดยาเสพติด คนที่ไม่เสพเขาก็อยู่ได้ เวลาที่มีหรือไม่มีเขาก็ไม่เดือดร้อน แต่คนที่ติดยาเสพติดเข้าไปแล้ว เวลาที่มีก็มีความสุข เวลาได้เสพก็มีความสุข แต่เวลาไม่มีก็เกิดความทรมานทรมาย เกิดความอยากอย่างมาก จนกระทั่งไม่สามารถอยู่เฉยๆได้ ต้องไปหามาเสพให้ได้ เมื่อหามาด้วยความสุจริตไม่ได้ ก็ต้องหามาด้วยความทุจริต แล้วก็จะสร้างปัญหาตามมาต่อไป

นี่แหละคือปัญหาของพวกเราทุกคน ไม่ได้อยู่ที่ว่ามีมากหรือน้อย トラบใดถ้ามีปัจจัย ๔ พอเพียงกับการดำรงชีพแล้ว จะมีมากหรือน้อยก็ไม่สำคัญ ปัญหาอยู่ที่อุปาทานความยึดมั่นถือมั่นต่างหาก ถ้ามีอุปาทาน คิดว่าต้องมีสิ่งต่างๆ มาบำรุงบำเรอให้มีความสุข ถ้าเป็นเช่นนั้น เราก็ต้องดิ้นรนหาสิ่งต่างๆมาไม่รู้จักจบ และเมื่อไม่มีสิ่งเหล่านั้นก็จะมีแต่ความทุกข์ ความวุ่นวายใจ แต่ถ้าละอุปาทานความยึดมั่น ความติดอยู่ในสิ่งต่างๆ ที่ไม่มี ความจำเป็นต่อการดำรงชีพได้แล้ว จะอยู่ได้อย่างสบาย วันหนึ่งๆมีข้าวกินมือเดียวก็อยู่ได้แล้ว ไม่เห็นจะต้องไปทำอะไร แต่ใจของพวกเรานั้นน้อยอยู่เฉยๆไม่ได้ เพราะยังมีกิเลสมีตัณหาอยู่ ยังมีความอยาก ยังมีความหวงอยู่นั่นเอง ถ้าไม่แก้ตรงที่ใจนี้แล้ว ไม่ชำระกิเลส



ค้นหาให้หมดไปจากจิตจากใจแล้ว ต่อให้เป็นมหาเศรษฐี เป็นนายกรัฐมนตรื เป็น  
ประธานาธิบดี ใจก็ยังไม่มีความสุข ยังต้องดิ้นรนกวัดแกว่ง หาอะไรมายู่เสมอ เพราะนี่  
คือธรรมชาติของกิเลสและค้นหา

ธรรมชาติของกิเลสค้นหาก็คือความไม่รู้จักอิมไม่รู้จักพอนั่นเอง มีเท่าไรก็ไม่รู้จักพอ  
พวกเราตั้งแต่เกิดมาจนถึงวันนี้ ก็หาอะไรมามากมาย มีอะไรมากมายแล้ว แต่ความ  
อิมความพอกเกิดขึ้นหรือยัง ถ้าเกิดก็เพียงชั่วขณะหนึ่งเท่านั้นเอง เวลาได้อะไรมาใหม่ๆ ก็  
รู้สึกว่าร่าเริง รู้สึกว่าอิม แต่พอทิ้งไว้สักกระยะหนึ่ง ความอยากก็โผล่ขึ้นมาอีก เพราะอะไร  
เพราะเราไม่ได้ทำลายความอยากนั่นเอง เราไม่ได้ทำลายกิเลสความโลภนั่นเอง เราจึง  
ต้องต่อสู้กับกิเลสค้นหา อย่าตามใจกิเลสค้นหา อันไหนถ้าไม่มีความจำเป็นต่อการดำรง  
ชีพ ก็อย่าไปเอา ฝืนใจสู้ไว้ เช่นสุรา เป็นสิ่งจำเป็นหรือไม่ ถ้าไม่ได้ดื่มสุราจะตายหรือไม่  
มันก็ไม่ตาย ก็อย่าไปดื่มสุรา บุหรี่ถ้าไม่ได้สูบ จะตายหรือไม่ ถ้าไม่ได้สูบแล้วไม่ตาย ก็  
อย่าไปสูบ จะดีกว่า ประหยัดเงินประหยัดทอง ไว้ใช้ในสิ่งที่จำเป็นไม่ดีกว่าหรือ เงินทอง  
ที่หมดไปกับสิ่งที่ไม่จำเป็นนั้น เราหมดไปเยอะ แล้วก็สร้างความกดดัน ให้ไปหาเงินหา  
ทองอยู่เรื่อยๆ แทนที่จะอยู่เฉยๆ มีความสุข ก็ต้องออกไปหาเงินหาทองมา มีแต่ความ  
ลำบากลำบากอยู่ตลอดเวลา เพราะใจเป็นทาสของกิเลสค้นหาตัวเอง เราไม่รู้จักรู้ต่อสู้ ไม่  
รู้จักลดละกิเลสค้นหา ปล่อยให้กิเลสค้นหาเป็นตัวพาเราไป ถ้านำพระธรรมคำสอนของ  
พระพุทธเจ้ามาใช้แล้ว ต่อไปเราก็จะชนะกิเลสค้นหา แล้วเราก็จะถึงเมืองพอ เมื่อ  
พอแล้ว เราก็จะมีแต่ความสุข การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๓๒

## อารักขกรรมฐาน

๒๑ กันยายน ๒๕๕๕

วันนี้ศรัทธาญาติโยมได้มาที่วัด เพื่อประกอบคุณงามความดีกัน มีการทำบุญตักบาตร สมาทานศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม อันเป็นเหตุที่จะนำมาซึ่งความสุขความเจริญ ความเป็นสิริมงคล ความปราศจากทุกข์ภัยอันตรายทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งจะเกิดกับเราทุกคน ถ้าน้อมเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มาปฏิบัติกับกาย วาจา ใจของเรา แล้วสิ่งที่ดีที่งามที่เราทุกคนปรารถนา ก็จะเป็นไปตามที่เราต้องการกัน แต่ถ้าไม่ประพฤติปฏิบัติตามแนวทางที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน เช่นเวลาฟังเทศน์ฟังธรรมก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อฟังไปแล้วก็ไม่ได้เอามาใส่ใจ เอามาใคร่ครวญ เอามาพิจารณาพิจารณาว่า ที่พระได้เทศน์ไปนั้นมีอะไรบ้าง มีสิ่งที่ท่านเทศน์อยู่ในตัวเราหรือไม่ ถ้าไม่มี เราก็ควรน้อมนำสิ่งที่ท่านได้เทศน์ได้สอน เอามาประพฤติปฏิบัติกับตัวเรา เพราะถ้าฟังเฉยๆ แล้วไม่นำมาปฏิบัติ ผลที่ดีที่งาม ความเจริญรุ่งเรือง ความปราศจากภัยอันตรายทั้งหลายทั้งปวง ย่อมไม่ปรากฏขึ้นมา เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็น**ผล** ไม่ใช่เป็น**เหตุ**ที่จะทำให้เกิดขึ้นมาขึ้นนั่นเอง ต้องทำเหตุ เหตุก็คือการประพฤติตนในทำนองครองธรรม ตามแนวทางที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน เมื่อนำมาประพฤติปฏิบัติแล้ว ผลที่เราปรารถนาย่อมจะปรากฏขึ้นมาตามลำดับแห่งการปฏิบัติของเรา

พวกเราทุกคนไม่ปรารถนาที่จะเผชิญกับภัยอันตรายทั้งหลาย เราก็ต้องรู้ว่าภัยนั้นเกิดจากอะไร ภัยที่แท้จริงแล้วไม่ใช่เป็นสิ่งที่อยู่ภายนอก ภัยที่แท้จริงนั้น เป็นสิ่งที่มียู่ภายในใจของเรา คือ**ความโลภ ความโกรธ ความหลง** ถ้ามีความโลภ ความโกรธ ความหลง ครอบครองจิตใจแล้ว ความประพฤติของเรา ทางกาย ทางวาจา จะไปสู่ความเสื่อมเสีย เมื่อเราประพฤติตนในทิศทางที่ไม่ดี ย่อมสร้างเวรสร้างกรรมให้กับผู้อื่น เมื่อมีเวรกรรมย่อมมีการจองเวรจองกรรมกัน แล้วในที่สุดก็ต้องมีภัยย้อนกลับมาหาตัวเรา แต่ถ้าเราควบคุมความโลภ ความโกรธ ความหลงให้อยู่ในใจ ไม่ให้แพร่ออกมาทางวาจา

และทางกาย เวรย่อมไม่เกิด การจงเวรย่อมไม่มี ภัยที่เกิดจากผู้อื่นที่จะมาทำร้ายเรา ย่อมไม่ปรากฏขึ้นมา **เราจึงต้องให้ความสนใจต่อการควบคุมความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่อยู่ในใจของเรา ให้เบาบางลง และถ้าเป็นไปได้ ก็ให้หมดไปจากจิตจากใจ เลยได้ยิ่งดี** เพราะถ้าไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลงแล้ว จะไม่มีภัยอะไรทั้งหลาย มาทำร้ายเราได้ ไม่ว่าจะป็นภัยที่เกิดจากบุคคลอื่น หรือภัยที่เกิดจากใจของเราเอง คือ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากความคิดที่ไม่ดี ความคิดที่คิดไปในทางความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็จะไม่ปรากฏขึ้นมา พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงมอบอาวุธหรือเครื่องมือที่จะใช้ กำราบ ใช้ควบคุมความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่ให้เจริญงอกงาม และให้หมดสิ้น ไปตามลำดับของการปฏิบัติของเรา ธรรมนี้เรียกว่า**อรัทธกรรมฐาน** เป็นธรรมที่จะรักษา คุ่มครองใจ ไม่ให้มีภัยต่างๆ มารุมเร้า มาสร้างทุกข์ สร้างความเจ็บช้ำน้ำใจ สร้าง ความเดือดร้อนใจให้กับเรา อรัทธกรรมฐานนี้มีอยู่ ๔ คือ **๑. พุทธานุสติกรรมฐาน ๒. เมตตากรรมฐาน ๓. มรณานุสติกรรมฐาน ๔. อสุภกรรมฐาน**

นี่คือกรรมฐาน ๔ ชนิดที่ควรจะมีตั้งอยู่ในใจ เป็นอารมณ์ที่ควรส่งเสริมให้มีอยู่ในใจ ถ้า มีอารมณ์ทั้ง ๔ ประการนี้แล้ว จะสามารถควบคุมความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่ให้แสดงออกมาทางกาย ทางวาจา ที่จะสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นและกับตัวเรา เราจึงควรเจริญกรรมฐานทั้ง ๔ นี้บ่อยๆ ถ้ามีเวลาว่าง แทนที่เราจะใช้เวลาว่างๆนั้น นั่ง คิดไปเรื่อยเรื่อย แบบไม่มีต้นสายปลายเหตุ คิดไปเพื่อฝันไป ไม่มีเหตุไม่มีผล คิดไป แบบนั้น ล้วนแต่จะสร้างความหลงให้เพิ่มขึ้น ล้วนแต่จะสร้างความโลภ ความโกรธให้ เพิ่มขึ้น แต่ถ้าควบคุมใจให้คิด ให้เจริญอยู่ในกรรมฐานทั้ง ๔ นี้แล้ว ใจจะสงบ ใจจะ ค่อยๆ มีความโลภ ความโกรธ ความหลง เบาบางลงไปเรื่อยๆ จนในที่สุดจะหมดไปจาก จิตจากใจ จึงขอให้เรามาทำความรู้จักกับกรรมฐานทั้ง ๔ นี้

**๑. พุทธานุสติ** คือการระลึกถึงพระพุทธคุณ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ระลึกถึงชีวิตความเป็นมาของพระพุทธเจ้า ว่าพระพุทธเจ้านี้เป็นใคร ทำไม่ถึงเรียกพระพุทธเจ้า ท่าน ประพฤติตนอย่างไรจึงเป็นที่เคารพเลื่อมใสศรัทธาของคนเป็นจำนวนมาก นั่นก็เป็น เพราะที่ท่านได้ทรงประพฤติตนในทางที่ดีที่งามนั่นเอง ได้ต่อสู้กับความโลภ ความโกรธ

ความหลง จนกระทั่งความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่มีเหลืออยู่ในพระทัย เป็นพระทัยที่สะอาดบริสุทธิ์ เมื่อไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลงแล้ว การกระทำทางกาย ทางวาจา ย่อมเป็นไปเพื่อคุณ เพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่นและแก่พระองค์เอง พระพุทธองค์ทรงเป็นแบบฉบับที่ดี ที่จะทำให้เราทุกคนมีความชวนชวาย มีความมั่นใจ มีความเชื่อมั่นในการทำความดี ในการละเว้นการทำความชั่ว ในการลดละความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้หมดสิ้นไปจากจิตจากใจ พระพุทธองค์ได้ทรงปฏิบัติมาแล้ว และได้รับผลอันประเสริฐอันดั่งาม พระพุทธเจ้าไม่ต้องมีอะไรเป็นสมบัติภายนอกเลย เพราะมีใจที่มีความสมบูรณ์ เพราะสิ่งที่สร้างคามหิว ความอยาก ความกระหาย คือความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้น ไม่มีเหลืออยู่ในใจแล้ว กลายเป็นใจที่มีความอิ่ม มีความพอ ไม่ต้องการอะไรทั้งสิ้น อยู่ไปเฉยๆวันๆหนึ่งก็พอดี พอสบาย ไม่เดือดร้อน ไม่วุ่นวายกับอะไร

เวลาที่พวกเราเอาพระมาห้อยคอ เราก็คิดว่ามีพระห้อยคอแล้ว เราจะปลอดภัย จะไม่มีอะไรมาทำร้ายเราได้ อย่างนี้เป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องทั้งหมด คือถูกต้องบางส่วน คือถ้ามีพระห้อยคอแล้ว เราระลึกพระพุทธเจ้า ระลึกถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แล้วเราประพฤติปฏิบัติตาม ถ้าเป็นอย่างนี้ เราจะมีพระคุ้มครองเรา แต่ถ้ามีแต่พระห้อยคอเฉยๆ แต่ไม่เคยสนใจถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ไม่เคยสนใจในแบบฉบับตัวอย่างที่ดีงาม ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงดำเนินมา ให้เราปฏิบัติตาม แต่เรากลับไม่ปฏิบัติตาม เราก็จะไม่มีการคุ้มครอง หรือไม่มีพระมาปกป้องคุ้มครองรักษาเรา เพราะ**พระที่แท้จริงนั้น ไม่ใช่วัตถุ ไม่ใช่สิ่งที่เราปั้นขึ้นมา หรือหล่อขึ้นมา แล้วนำมาห้อยคอ หรือนำมาติดตัวเรา** สิ่งที่เรานำมาห้อยคอหรือติดตัวเรา นี้ เป็นเพียงรูปของพระ เป็นเครื่องเตือนสติ ให้เราระลึกถึงคุณงามความดี ให้เราประพฤติตนในทิศทางที่ดี ให้เราละเว้นจากการ**กระทำบาปทำกรรม** อย่างนี้ต่างหากถึงจะเป็นผลขึ้นมาได้ แต่ถ้าห้อยพระเฉยๆ แล้วยังไม่ทำบาปทำกรรม ยังไปมั่วสุมกับพวกอบายมุขต่างๆ อันเป็นสิ่งที่จะนำมาซึ่งความเสื่อมเสียแล้ว ต่อให้มีพระวิเศษขนาดไหนห้อยคอ มีราคาเป็นล้านๆ ก็ไม่สามารถที่จะหยุดยั้งภัย ที่เกิดจากการทำความชั่วของเราได้

ดังนั้นเวลาเรามีพระห้อยคอ ก็ขอให้เราจำไว้ว่า มีพระห้อยคอไว้เพื่อเตือนสติเรา ว่าเรามีพระพุทธรูปอยู่กับเรา เราจะต้องปฏิบัติตัวเราให้เหมือนกับพระพุทธรูป ถ้าเราปฏิบัติได้แล้ว เราจะมีพระคุ้มครองเรา เพราะ**พระที่แท้จริงนั้น ก็คือคุณงามความดี บุญกุศล ศีลธรรมนั่นเอง** ถ้าเรามีคุณงามความดี มีบุญมีกุศล มีศีลธรรม อยู่ในใจของเราแล้ว เราจะไม่ไปทำอะไร ที่สร้างความเดือดร้อน ให้กับผู้อื่นหรือกับตัวเรา เมื่อเราไม่สร้างความเดือดร้อน ให้กับผู้อื่นหรือกับตัวเราแล้ว เราก็ย่อมไม่มีภัยอะไรมารุมเร้าเรา นี่แหละคือความหมายของการห้อยพระ การมีพระติดตัวของเรา ก็คือให้เรา**เจริญพุทธานุสติ** ให้ระลึกถึงพระพุทธรูป ให้ระลึกถึงพระธรรมคำสอนของพระพุทธรูปอยู่เสมอ แล้วพยายาม ปฏิบัติตาม แล้วเราจะมีพระคุ้มครองเรา

**๒. เมตตาภาวนา** คือการเจริญเมตตา ความเมตตานี้ก็มีความปรารถนาดี ที่เรามีต่อผู้อื่น ไม่มองผู้อื่นเป็นศัตรู แต่มองผู้อื่นเป็นมิตร เป็นเพื่อนกัน เราทุกคนเป็นเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย กัน เหมือนเป็นพี่เป็นน้องกัน เราควรมองกันด้วยความปรารถนาดี คือให้เจริญ **สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ** จงไม่มีเวรต่อกันและกัน จงอย่าไปสร้างเวรสร้างกรรมให้กับใคร **สัพเพ สัตตา อพฺยา ปชฺฌา โหนตุ** จงไม่เบียดเบียนกัน **สัพเพ สัตตา อนินฺชา โหนตุ** ขอให้ผู้อื่นมีความปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ **สัพเพ สัตตา สุขี วัตตา นัง ปรีหะรันตุ** ขอให้ทุกคนมีความสุขรักษาตน นี่คือนั่นที่เราควรเจริญอยู่บ่อยๆ ภายในใจของเรา และเมื่อเรามีสิ่งเหล่านี้แล้ว เวลาเกิดเหตุการณ์ที่จะสร้างความโกรธแค้นให้เกิดขึ้นกับเรา เราจะมีเมตตาที่มาดับไฟของความโกรธแค้น ไฟของความคิดที่จะเบียดเบียนผู้อื่น

สังเกตดูเวลาที่ใจของเราเป็นปกติ เราจะไม่คิดร้ายกับใคร แต่ถ้าใจของเรามีความโกรธขึ้นมา ที่เกิดจากกระทำของผู้อื่น ทางกายหรือทางวาจาก็ดี เช่นผู้อื่นอาจจะพูดในสิ่งที่ไม่ถูกอกถูกใจเรา หรือกระทำการสิ่งหนึ่งสิ่งใด ที่สร้างความเจ็บช้ำน้ำใจให้กับเรา เราจะเกิดความโกรธแค้นขึ้นมาทันที และเมื่อมีความโกรธแค้นแล้ว เราก็จะจงใจจงกรรม จะต้องหาวิธีการที่จะทำร้ายเขาให้ได้ แต่ถ้าเรามีเมตตาอยู่ในใจของเราอยู่เสมอๆ ความรู้สึกที่ดีนี้ก็จะปรากฏขึ้นมาดับความโกรธ ความอาฆาตพยาบาท ที่ผุดขึ้นมา

เหมือนกับไฟ ไฟถ้ามีน้ำย่อมไม่สามารถที่จะไหม้ไปได้นาน แต่ถ้าไฟไม่มีน้ำย่อมเผาไหม้ทุกสิ่งทุกอย่างให้เป็นจุณไป **ไฟในใจก็คือความโกรธ ความแค้น ความอาฆาตพยาบาท** ถ้าไม่มีความเมตตา ไม่มีน้ำธรรมะคือความเมตตาแล้ว ไฟก็จะเผาผลาญใจให้เกิดความวุ่นซุ่นมั่ว ทำให้อยู่เฉยๆไม่ได้ จะต้องไปกระทำการอันใดอันหนึ่ง อันเป็นการกระทำที่ไม่ดี สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นและกับตัวเรา แล้วในที่สุดก็จะกลายเป็นปัญหาใหญ่โตขึ้นมา เกิดการทะเลาะวิวาท เกิดการทำร้ายร่างกาย จนถึงกับฆ่ากันตายไปก็เป็นได้ เพราะขาดความเมตตา ที่จะมาคอยยับยั้งดับไฟของความโกรธ ไฟของความแค้น ไฟของความอาฆาตพยาบาท

ขอให้เราอย่าไปคิดว่า การที่ผู้อื่นสร้างความเจ็บช้ำน้ำใจให้กับเราแล้ว เราไม่ไปตอบโต้เขาด้วยการทำร้ายเขา นั้น เราจะขาดทุน เราเป็นคนโง่ เป็นคนอ่อนแอ นี่เป็นการเข้าใจผิด คนที่สามารถให้อภัยผู้อื่นได้นั้น ต้องเป็นคนที่มีความแข็งแกร่งมาก แข็งแรงมากทางด้านจิตใจ เพราะจะต้องต่อสู้กับความโกรธแค้น ความอาฆาตพยาบาท ถ้าไม่มีความเข้มแข็งในจิตใจ คือไม่มีเมตตาธรรมนี้แล้ว ย่อมไม่สามารถที่จะต่อสู้กับความโกรธแค้นนี้ได้ แต่ถ้าเรามีความเพียร ในการเจริญเมตตาธรรมนี้อยู่อย่างเสมอแล้ว จะทำให้จิตใจของเรามีความแข็งแกร่ง ที่จะสามารถต้านทานไฟของความโกรธ ของความแค้นนี้ได้ ดังนั้นคนที่ไม่โกรธผู้อื่น คนที่ให้อภัยผู้อื่นได้นั้น ไม่ใช่คนอ่อนแอ แต่เป็นคนที่แข็งแกร่ง เป็นคนที่ประเสริฐ คนที่ไม่สามารถที่จะให้อภัยผู้อื่นได้ต่างหาก ที่เป็นคนอ่อนแอ เป็นคนที่ต้องไปล้างแค้นผู้อื่นเขา เพราะไม่สามารถที่จะต่อสู้กับความโกรธแค้น ที่มีอยู่ภายในใจของตนเองได้นั่นเอง

จึงขอให้เราระลึกอยู่เสมอว่า การให้อภัยผู้อื่น การไม่จองเวรผู้อื่น เป็นคุณสมบัติของผู้ประเสริฐ ของคนดี ของคนที่แข็งแกร่งที่แท้จริง อย่างพระพุทธเจ้าของเราเป็นตัวอย่าง ไม่ว่าใครจะมากล่าวร้ายทำนองอย่างไร จะมาทำร้ายทำนองอย่างไร พระพุทธองค์ไม่เคยตอบโต้เขาเลยแม้แต่ชนิดเดียว แม้แต่คำพูดให้ร้ายกับเขาก็ไม่มี อย่างไรก็ตามแต่การกระทำร้ายเขาเลย แต่กลับมีพระเมตตา ให้อภัยเขา สงสารเขา เพราะรู้ว่าคนที่ถูกไฟของความโกรธแค้นเผาผลาญนั้น เป็นคนที่มีแต่ความทุกข์ ไม่มีความสุขเลย คนที่สามารถดับไฟ ของ

ความโกรธแค้นได้ ต่างหากเล่า ที่เป็นคนที่มีความสุข นี่แหละคือเหตุผลที่ว่า ทำไมเราจึงต้องเจริญเมตตาภาวนา เพราะเมื่อมีเมตตาอยู่ในใจแล้ว ใจจะเย็น เพราะมีน้ำดับไฟของความโกรธ ความแค้น เวลาที่ปรากฏขึ้นมาในใจ รักษาใจให้สงบเย็น และในขณะที่เดียวกัน ก็รักษาไม่ให้เราไปทำร้ายผู้อื่น เมื่อไม่ไปทำร้ายผู้อื่น ผู้อื่นก็ไม่กลับมาทำร้ายเรา เราก็จะอยู่ได้ด้วยความสะดวกสบายเป็นสุข เพียงแต่ให้อภัยเท่านั้นเอง ไม่ใช่เป็นของยากเย็นเลย

เวลาใครเขาทำอะไรให้เราโกรธ ก็มองมาที่ใจเรา อย่าไปมองที่เขา เราไปมองเขา เราจะยิ่งโกรธเขาไปใหญ่ เราหันมาดูที่ใจของเราว่า ใจของเราตอนนี้เป็นอย่างไรมาก่อนหนึ่งเฉยอยู่หรือโกรธแค้น ถ้าโกรธแค้นก็ต้องใช้เมตตาไปดับความแค้นนั้น ถ้าไม่โกรธแค้นเลย ก็แสดงว่าใจของเราได้พัฒนาไปมากแล้ว ใจของเราเริ่มใกล้สู่ความเป็นพระมากเข้าไปแล้ว ใจของเราใกล้พ้นทุกข์แล้ว เราควรมีความดีอกดีใจ ที่เราสามารถชนะใจของเราได้ คือสามารถชนะความโกรธความแค้นได้ แทนที่จะไปคิดเสียอกเสียใจ ว่าเราเป็นคนอ่อนแอ เป็นคนที่สู้เขาไม่ได้ นี่ไม่ใช่เป็นความคิดที่ถูก พระพุทธองค์ทรงสอนไว้เสมอว่า **การที่เราจะชนะผู้อื่นเป็นหมื่นเป็นแสนเป็นล้านครั้ง ก็สู้ที่จะชนะใจของเราไม่ได้** เพราะเวลาที่เราชนะใจของเราแล้ว ใจเราเย็น ใจเราสงบ ใจเราสบาย แต่ถ้าเราไปชนะผู้อื่น เราก็ไปสร้างความโกรธแค้นให้กับผู้อื่นเขา สร้างเวรสร้างกรรมให้กับเขา เขาก็จะต้องคอยมาจองเวรจองกรรมเรา เราก็มีความกังวล คอยห่วงว่า คนอื่นเขาจะมาตอบแทนการกระทำของเราเมื่อไรนั่นเอง นี่แหละคือเหตุผล ที่เราจะต้องเจริญเมตตาภาวนาอยู่อย่างสม่ำเสมอ เพราะเมื่อเราเจริญเมตตาแล้ว เราจะไม่มีภัยทั้งภายนอกและภายในมารุมเร้า มาทำร้ายเรา

**๓. มรณานุสติกรรมฐาน** คือการระลึกถึงความตาย เพราะคนเราทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ ย่อมต้องมีความแก่ มีความเจ็บ มีความตายเป็นธรรมดา ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ ทุกๆคนที่อยู่ในเวลานี้ อีกร้อยปีข้างหน้า เราคงไม่ได้เข้ามานั่งอยู่ในเวลานี้อีกแล้ว ร่างกายของเราคงจะกลายเป็นถ้าถ่านไป เพราะเป็นธรรมดา เป็นปกติของธรรมชาติของร่างกายอันนี้ที่จะต้องเป็นไป ถ้าเราระลึกถึงความตายแล้ว มันจะทำให้เรามีความรู้จักว่า ชีวิตของเรา

นั้นมิชอบมิเชต เราไม่ได้เข้าไปตลอด จะช่วยให้เราลดความโลภได้ เพราะจะคิดว่า จะเอาไปทำไม ในเมื่อเราไม่ได้เข้าไปตลอด เราได้มามากน้อยแค่ไหน เมื่อถึงเวลาที่เรายาตายไป เราก็เอาไปไม่ได้ แล้วทำไมทำไมสิ่งเหล่านี้ สิ่งที่ไม่ดีมีสาระ สิ่งที่ดีมีสาระมีอยู่ ทำไมเราไม่หากัน สิ่งที่ดีมีสาระ สิ่งที่เราสามารถเอาติดตัวไปกับใจของเราได้ หลังจากที่เรายาตายก็คือบุญกุศลหรือบาปกรรมนั่นเอง สิ่งเหล่านี้จะติดไปกับใจ ถ้าเราทำบุญกุศล บุญกุศลก็จะติดไปกับใจ ถ้าทำบาปทำกรรม บาปกรรมก็จะติดไปกับใจ เมื่อมีสิ่งเหล่านี้ไปกับเรา สิ่งเหล่านี้จะเป็นเหตุ ที่จะทำให้เราไปเกิดในที่ดี หรือที่ไม่ดี เกิดในสุคติหรือเกิดในอบาย ก็ขึ้นอยู่กับบุญกุศล หรือบาปกรรมที่เรากระทำกันในชาตินี้ และในอดีตชาติที่ผ่านมา

นี่เป็นเรื่องจริง เป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้เห็น เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้ายืนยันมาตลอด และพระอริยสงฆ์สาวก ผู้ที่ได้ยินได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าแล้ว นำไปประพฤติปฏิบัติ ไปพิสูจน์จนเห็นตามอย่างพระพุทธเจ้าทรงเห็นแล้วว่า บาปกรรม บุญกุศลนี้มีจริง เป็นสิ่งที่ติดตัวไปกับเรา เป็นสมบัติของเราอย่างแท้จริง ถ้าเรายังปรารถนาความสุข ความเจริญในภพหน้าชาติหน้า ก็จงอย่าประมาทในบุญในกุศล อย่าประมาทในบาปในกรรม จงพยายามทำแต่บุญทำแต่กุศล พยายามละเว้นการกระทำบาป แต่เราจะไม่คิดเรื่องเหล่านี้ ถ้าเราไม่เจริญ**มรณานุสติ** ถ้าเราไม่ระลึกถึงความตาย พอเราเพลอ ไม่ระลึกถึงความตายไปเท่านั้น เราก็จะถูกอำนาจของความหลง ความโลภ ครอบงำใจ แล้วก็จะทำให้เราเห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ มีคุณค่าขึ้นมา อยากจะได้ อยากจะสะสมขึ้นมาทันที โดยลืมความตายที่จะตามมา

แต่ถ้าเราระลึกถึงความตายอยู่อย่างสม่ำเสมอแล้ว เวลาเกิดความโลภ เกิดความหลง มันก็จะหยุดได้ เบรกได้ เวลาอยากจะได้อะไรขึ้นมา เราก็จะคิดขึ้นมาทันทีว่า เอาไปทำไม เต็มแล้วเราก็ตายแล้ว เราไม่มีเราก็อยู่ได้ ยกเว้นสิ่งที่มีความจำเป็น ที่จะต้องมีเพื่อจะได้อยู่ต่อไปได้ สิ่งเหล่านี้เราก็ต้องมี อย่างเวลาเราเจ็บไข้ได้ป่วย เราก็ต้องมีหมูกมียาไว้รับประทาน เพื่อที่จะได้รักษาร่างกายนี้ ให้อยู่ไปนานเท่าที่จะนานได้ เพื่อจะได้สะสมบุญไว้มากๆ แต่ถ้าเราไม่ดูแลรักษาร่างกายของเรา เวลาเกิดการเจ็บไข้ได้ป่วยแล้ว เราไม่รักษา ร่างกายก็จะชำรุดทรุดโทรม และอาจจะตายไป ทำให้เราไม่สามารถประกอบคุณ



งามความดีได้ นี่เป็นสิ่งจำเป็น เราก็ต้องทำ แต่สิ่งที่ไม่จำเป็น เช่นการไปเที่ยว กินเหล้า  
เมายา ไปเล่นการพนัน สิ่งเหล่านี้ไม่จำเป็นต่อชีวิตของเรา ไม่ใช่ความสุข มีแต่ความทุกข์  
ตามมา ไปเที่ยวกลับมา กลับมีความอยากจะไปเที่ยวเพิ่มขึ้นไปอีก ทำให้ติดนิสัย การ  
เที่ยวแต่ละครั้งก็ต้องใช้เงินใช้ทอง ถ้าไม่มีเงินมีทอง เราจะทำอย่างไร ก็ต้องไปทำบาปทำ  
กรรม เพื่อหาเงินหาทองไปเที่ยวนั่นเอง ถ้าคิดถึงความตาย และคิดถึงภพชาติที่จะ  
ตามมาต่อไป เราก็จะชนะความโลภความอยากนี้ได้

เราจึงควรเจริญเรื่องความตายอย่างสม่ำเสมอ ทุกครั้งที่เราระลึกได้ ก็จงระลึกไปเกิด  
พระพุทธรูปเจ้าทรงสอนให้ระลึกถึงความตาย ทุกลมหายใจเข้าออกเลย เวลาหายใจเข้าก็  
ระลึกว่า หายใจเข้าไปแล้ว ถ้าไม่หายใจออกมา เราก็ตาย เวลาหายใจออกไปแล้ว ไม่  
หายใจเข้ามา เราก็ตาย ถ้ามีการระลึกถึงความตายอย่างนี้ อยู่ตลอดเวลาแล้ว รับรองได้  
ว่าความโลภกับความหลง จะไม่สามารถมาหลอกเราได้ เราจะมีแต่ความขยันหมั่นเพียร  
ในการทำความดีละความชั่ว และเมื่อเราทำแต่สิ่งที่ดี ไม่ทำสิ่งที่ไม่ดีแล้ว ใจของเราก็จะมี  
แต่ความสุข นี่คือผลของการเจริญมรณานุสติ

**๔. อสุภกรรมฐาน** การพิจารณาดูความไม่สวยงามของร่างกาย ร่างกายของคนเรานั้น ถ้า  
มองให้ครบถ้วนแล้ว จะเห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่สวยงาม เหตุที่ยังเห็นร่างกายนี้สวยงามอยู่ ก็  
เพราะเรามองเพียงบางส่วนเท่านั้น ส่วนที่เห็นนั้นมีอยู่เพียง ๕ ส่วนคือ **ผม ขน เล็บ ฟัน  
หนัง** นี่คือ ๕ อากาโรที่เห็นอยู่ภายนอก แต่เราไม่เห็นอากาโรที่ซ่อนอยู่ภายใต้ผิวหนัง  
เพราะคนเรานั้น มีอากาโรทั้งหมดถึง ๓๒ อากาโรด้วยกัน เราเห็นเพียงแค่ ๕ อากาโร ก็เลย  
ทำให้หลงว่าเป็นรูปร่างที่สวยงาม แต่ถ้าเรามองให้ครบทั้ง ๓๒ อากาโร เราก็จะเห็นว่า  
ร่างกายนี้ไม่สวยงามเลย ถ้าพิจารณาอยู่บ่อยๆจนเห็นตลอดเวลาว่า ไม่สวยงาม **เป็นอสุ  
ภะ เป็นปฏิกุล** ลืมตาก็เห็น หลับตาก็เห็น เมื่อเห็นอย่างนี้แล้ว ความกำหนัดยินดีใน  
ร่างกายก็หมดไป ทำให้ไม่ต้องแสวงหาความสุขจากร่างกายอีกต่อไป ไม่ต้องไปประพฤติก  
ผิดประเวณี ทำผิดศีลผิดธรรม ไม่ต้องกลับมาเกิดในภพอีกต่อไป เพราะละ  
กามตัณหาได้อย่างสิ้นเชิง การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๓๓

## เป้าหมายของธรรม

๒๕ กันยายน ๒๕๔๕

พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ทุกบทุกบาท ที่ได้ทรงแสดงตลอดเวลา ๔๕ พรรษา ที่รวบรวมได้ก็ประมาณ ๘๔๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ล้วนมีใจเป็นเป้าหมาย คือพระธรรม ทุกบทุกบาทจะขึ้นมาที่ใจ เพราะใจเป็นตัวสำคัญ เป็นผู้ทำให้เกิดทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นมา และเป็นผู้รับทุกสิ่งทุกอย่างด้วย คือเป็นทั้งเหตุและเป็นทั้งผล ใจเป็นผู้สร้างเหตุแล้วใจ ก็เป็นผู้รับผลของเหตุที่ใจสร้างขึ้นมา จึงต้องมาดูที่ใจเป็นหลัก ถ้าดูใจแล้ว เราจะได้รู้ว่า ใจกำลังทำอะไรอยู่ กำลังคิดอะไรอยู่ และเมื่อคิดไปแล้ว ก็จะได้รู้ว่าผลคือความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ที่ปรากฏขึ้นมาขึ้นนั้นเป็นอย่างไร แต่ถ้าไม่มองที่ใจ เราจะไม่รู้ เราจะ หลง

ส่วนใหญ่เราไม่ได้ดูที่ใจกัน เราจะดูที่ภายนอก ดูที่รูป เสียง กลิ่น รส โภภุฏัพพะ เวลา ล้มผัสผัสกับตา หู จมูก ลิ้น กายแล้วรับรู้ที่ใจ แล้วใจก็ไปมีปฏิกริยากับรูป เสียง กลิ่น รส โภภุฏัพพะเหล่านั้น มีความยินดีบ้างมีความไม่ยินดีบ้าง มีความเฉยๆบ้าง แต่ถ้าไม่ดู ที่ใจ เราจะไม่รู้ปฏิกริยาของใจว่าเป็นอย่างไร เมื่อเห็นสิ่งที่ไม่ชอบ ถ้าไม่ได้ดูที่ใจ เราก็จะ พยายามไปแก้สิ่งที่เราไม่ชอบ ให้หายไปเสีย ให้พ้นหูพ้นตาไปเสีย ถ้าเห็นสิ่งที่ชอบ ก็ จะพยายามดึงเอาไว้ ทั้งๆที่ไม่รู้หรอกว่า ผลที่เกิดขึ้นนั้นจะเป็นอย่างไรแก่จิตใจ แต่ถ้าดู จิตใจแล้ว เวลาเห็นอะไร สัมผัสอะไร จะเห็นว่าเกิดอารมณ์อะไรขึ้นมา ดีใจ เสียใจ เฉยๆ ยินดี ยินร้าย ถ้าเห็นแล้ว เราจะเริ่มรู้จักวิธีปฏิบัติกับสิ่งเหล่านั้น เพราะความยินดี ก็ตาม ความยินร้ายก็ตาม ความพอใจ ความไม่พอใจก็ตาม ล้วนเป็นอารมณ์ที่สร้าง ความผูกพันให้กับใจ ให้มีกับสิ่งเหล่านั้น แทนที่จะมองด้วยความวางเฉย ปล่อยวาง ก็ เลยกลายเป็นเรื่องขึ้นมา แทนที่จะอยู่เฉยๆ ก็ต้องไปวุ่นวายจัดการกับเรื่องราวต่างๆ ที่ เข้ามาสัมผัสกับใจ เพราะความหลงพาไปนั่นเอง ไม่รู้ว่าสิ่งที่ใจไปยุ่งเกี่ยวกับไปจัดการ

ด้วยนั้น โดยธรรมชาติของเขานั้น เป็นอย่างไร ว่าอยู่ในฐานะของใจที่จะสามารถไปดูแลจัดการเขาได้หรือไม่

แต่ถ้าได้ศึกษา ได้ยินได้ฟังธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว จะรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่มาสัมผัสกับใจ จะมาจากภายนอกก็ดี หรือปรากฏขึ้นมาจากภายในใจก็ดี ล้วนเป็น**ไตรลักษณ์** ทั้งสิ้น เป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ปราศจากตัวตน สิ่งภายนอกก็ ได้แก่บรรดารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะทั้งหลาย สิ่งภายในก็มีพวกอารมณ์ต่างๆ มี**เวทนา** ความรู้สึก **สัญญา** ความจำได้หมายรู้ **สังขาร** ความคิดปรุง **วิญญาณ** การรับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่มาสัมผัสกับตา หู จมูก ลิ้น กาย วิญญาณเป็นผู้รับรู้ สัญญาเป็นผู้แปลความหมายว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นรูปแบบไหน เป็นเสียงแบบไหน เป็นกลิ่นแบบไหน เป็นรสแบบไหน เป็นโผฏฐัพพะแบบไหน เป็นพิษ เป็นภัย เป็นคุณหรือเป็นโทษ เป็นสิ่งที่น่ายินดีหรือน่ารังเกียจ แล้วก็จะเกิดเวทนาตามมา ถ้าเป็นสิ่งน่ายินดีก็จะเกิดความสุขใจ ถ้าเป็นสิ่งน่ารังเกียจก็จะเกิดความไม่พอใจ ไม่ชอบอกชอบใจ ไม่สบายใจ แล้ว สังขารก็จะปรุงต่อไป ถ้าเป็นสิ่งที่ถูกอกถูกใจก็จะเข้าหา ถ้าเป็นสิ่งที่ไม่พออกพอใจก็จะถอยออก หรือไม่เช่นนั้นก็ต้องทำอย่างใดอย่างหนึ่งให้สิ่งนั้นหายไป

นี่คือการทำงานของขันธทั้ง ๔ ที่เรียกว่า **นามขันธ์** ที่ปรากฏอยู่ในใจ ในขณะที่ไปรับรู้เรื่องราวต่างๆภายนอก ผ่านเข้ามาทางทวารทั้ง ๕ แล้วก็มีวิญญาณไปรับทราบ ถ้ามี**อวิชชา**คือความไม่รู้จริง เข้าไปเป็นผู้ควบคุมสั่งการให้ทำงาน ก็จะมองไปในทางความหลง คือจะมองไปว่า เป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นหญิง เป็นชาย เป็นสิ่งที่น่ารักน่ายินดี น่ารังเกียจ อย่างนี้เป็นต้น แต่ถ้าเป็นใจที่มีปัญญา คือธรรมเป็นผู้สั่งการ คือเคยได้ยินได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้ามา จะรู้ว่าสิ่งต่างๆ เหล่านี้ที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และเข้ามาสู่ใจ โดยวิญญาณเป็นผู้รับเข้ามานั้น ล้วนเป็น**สภาวธรรม**ทั้งสิ้น เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน ถ้ารู้แล้วไม่ยึดไม่ติดก็ไม่ทุกข์ แต่ถ้าไม่รู้ แล้วหลงไปยินดียินร้ายเข้า ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา

นี่แหละคือเรื่องราวของใจที่ไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ แต่ไม่มีใครสั่งสอนเรื่องเหล่านี้ นอกจากพระพุทธเจ้าและพระอริยสาวกทั้งหลายเท่านั้น นอกจากนั้นแล้วจะไม่รู้เรื่องราวของใจเลย ไม่รู้ปฏิกิริยาของใจ การทำงานของใจต่อสิ่งต่างๆ ก็เลยกลายเป็นใจที่หลงกับสิ่งต่างๆ ที่มาสัมผัส ถ้าอันไหนเป็นสิ่งที่เข้าใจโดยสมมุตินิยมว่าเป็นสิ่งที่ดี สิ่งที่น่าสะสม ก็พยายามจะสะสมกัน โดยไม่คำนึงเลยว่าเขาจะอยู่กับเราไปได้นานมากน้อยแค่ไหน หรือเราจะอยู่กับเขาไปได้นานมากน้อยแค่ไหน ให้ความสุขกับเราอย่างแท้จริงหรือไม่ หรือให้ความทุกข์มากกว่า สิ่งเหล่านี้ถ้ามีความหลง มีวิชาครอบงำจิตใจ จะไม่รู้เลยว่า สิ่งต่างๆ ที่ใจไปยินดี ไปยึด ไปติด ไปชอบ ไปชังนั้น ล้วนแต่สร้างความทุกข์ให้กับใจทั้งนั้น ความสุขอาจจะมึบ้าง แต่ก็ เป็นความสุขประเดี๋ยวประด๋าว ความจริงแล้ว เป็นความทุกข์มากกว่าความสุข แต่ไม่ได้คิด ไม่ได้ใคร่ครวญ ไม่ได้พิจารณา โยนิโสมนสิการ ด้วยความรอบคอบ ไม่ได้มองทั้งขบวนการ เพียงแต่มองตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นในครั้งแรกของใจเท่านั้น

เวลาเห็นอะไรแล้วเกิดความชอบขึ้นมา ก็เกิดความพอใจขึ้นมาในขณะนั้น ก็อยากจะได้สิ่งนั้นมา เมื่อได้มาแล้วก็มีความสุขใจ แต่ในขณะเดียวกันก็เริ่มมีความกังวล มีภาวะความห่วงใยตามมา เพราะสิ่งใดที่เรารัก ที่เราชอบ ที่เราได้มาแล้ว เราก็อยากจะให้สิ่งนั้นอยู่กับเราไปนานๆ แต่สิ่งนั้นไม่เป็นสิ่งที่เที่ยงแท้แน่นอน มีการเปลี่ยนแปลงได้ สิ่งที่เราได้มาอาจจะเปลี่ยนไป แบบพลิกหน้ามือเป็นหลังมือก็ได้ คนที่เราคิดว่าดีกับเรา ซึ่งเขาก็ดีกับเราตอนพบกันครั้งแรก อยู่ด้วยกันครั้งแรก แต่ต่อมาเขาอาจเปลี่ยนไป แบบหน้ามือเป็นหลังมือก็ได้ เคยเอาอกเอาใจเรา เคยยิ้มแย้มแจ่มใสกับเรา แต่กลับกลายเป็นคนเห็นแก่ตัว ไม่สนใจใยดีเรา หน้าตาบึ้งตึง เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นมา ความทุกข์ใจย่อมเกิดขึ้นตามมา ความชังย่อมเกิดขึ้นตามมา อย่างนี้เป็นต้น เพราะไม่ได้วิเคราะห์ไว้ก่อนล่วงหน้า เลยไม่คิดว่าจะเป็นอย่างนั้น เมื่อเป็นอย่างนั้นแล้วก็มาเสียใจทีหลัง

นี่แหละคือลักษณะของสิ่งต่างๆ ที่ใจไปเกี่ยวข้องกับ ไม่เป็นเหมือนเดิมอยู่ตลอดไป มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่อยู่กับเราไปตลอด ไม่ว่าจะเป็นอย่างไหนทั้งสิ้น เป็นบุคคลหรือเป็นวัตถุสิ่งของต่างๆ ล้วนเป็นสภาวะธรรม มีความไม่เที่ยงเป็นที่ตั้ง มีการเปลี่ยนแปลง

อยู่เสมอ ถ้าใจขาดปัญญา ไม่ดูใจว่ากำลังมีความรู้สึกอย่างไร กับสิ่งต่างๆที่มาเกี่ยวข้องกับใจ ก็ย่อมมีปฏิกิริยาตอบโต้ตามนิสัย ที่ได้สะสมมาเป็นเวลายาวนาน เรียกว่าอารมณ์ มีปฏิกิริยาตอบโต้กับสิ่งต่างๆด้วยอารมณ์ แทนที่จะใช้เหตุใช้ผลตอบโต้ กลับใช้อารมณ์ เพราะอารมณ์เป็นสิ่งที่เร็วมาก เป็นอัตโนมัติ พอเห็นอะไรบีบๆจะมีความรู้สึกขึ้นมาทันที สุขทุกข์ ดีใจ เสียใจ พอใจ ไม่พอใจ จะเกิดขึ้นทันที แล้วก็จะเกิดปฏิกิริยาตอบโต้กับสิ่งนั้นๆทันที แต่ถ้าได้ศึกษาธรรมแล้ว จะเริ่มเข้าใจว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นสิ่งที่ไม่ต้องไปยินดียินร้าย ไม่ต้องไปรักไปชัง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นธรรมชาติเหมือนกันหมด เพราะสิ่งต่างๆล้วนมาจากธาตุทั้งนั้น มาจากธาตุทั้ง ๖ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ธาตุรู้ ธาตุอากาศ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของสิ่งต่างๆ ที่ใจไปสัมผัส เมื่อสัมผัสแล้วก็หลงรักหลงชัง แล้วก็ดีใจเสียใจ ร้องไห้ร้องไห้ เศร้าโศกเสียใจกับสิ่งเหล่านั้น เพราะสิ่งเหล่านั้นไม่อยู่นิ่ง มีการเปลี่ยนแปลงหมุนเวียนตลอดเวลา

นี่แหละคือเรื่องราวของใจ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้หันมาดูที่ใจ เพราะใจก็เปรียบเหมือนกับรถยนต์คันหนึ่ง ถ้าผู้ขับไม่รู้จักรับรถยนต์ ก็จะไม่สามารถควบคุมรถยนต์ ให้ไปในทิศทางที่ต้องการไปได้ แต่ถ้าได้ศึกษาวิธีการขับรถยนต์ รู้จักวิธีขับให้เดินทาง ให้ถอยหลัง ให้เลี้ยวซ้าย ให้เลี้ยวขวา ให้หยุด ก็จะสามารถขับรถยนต์ให้ไปในทิศทางที่ต้องการจะไปได้ ฉะนั้น ใจของเราก็เช่นกัน เป็นเหมือนรถยนต์ที่เราต้องควบคุมดูแลบังคับ ถ้าปล่อยใจให้วิ่งไปตามอารมณ์ ก็เหมือนกับปล่อยให้รถยนต์วิ่งลงเขาไป โดยไม่มีคนขับรถคอยควบคุมบังคับ ย่อมแหกโค้งตกลงเหวอย่างแน่นอน ใจของเราก็เป็นเช่นนั้น ถ้าไม่ควบคุมด้วยธรรม ก็จะเตลิดเปิดเปิงไปตามอารมณ์ความรู้สึกเดิมๆ ที่เคยสะสมไว้ ที่ไม่ถูกตามเหตุตามผล ตามความเป็นจริง ไม่ได้เป็นเหตุที่จะนำไปสู่ความสุข แต่จะเป็นเหตุที่จะนำไปสู่ความทุกข์ ความวุ่นวายใจไม่มีที่สิ้นสุด แต่ถ้าได้ศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วนำเอามาควบคุมใจ ให้ดำเนินไปตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลายได้ดำเนินไป ก็จะดำเนินไปสู่ความสวัสดิภาพ สู่ความสุขความเจริญ สู่ความพ้นทุกข์ อย่างแท้จริง

เราจึงต้องศึกษาพระธรรมคำสอน ที่ทรงสอนให้เรา**ดูใจด้วยสติ** แล้วก็ให้เบรกใจด้วยการ  
ทำจิตให้สงบนิ่ง เรียกว่า**ทำสมาธิ** การทำสมาธิเป็นการตั้งใจไว้ ไม่ให้ไปคิดปรุงเรื่องราว  
ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องในอดีตก็ดี เรื่องในอนาคตก็ดี เรื่องไกลเรื่องใกล้ เรื่องอะไร  
ทั้งหมด ให้ใจเกาะอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียว เช่นบริกรรมคำว่าพุทโธฯฯ  
เป็นอารมณ์ก็ได้ ใช้การดูลมหายใจเข้าออกก็ได้ หรือจะใช้วิธีอื่นก็ได้ ซึ่งอารมณ์ที่ใช้  
ควบคุมใจนั้น พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ถึง ๔๐ ชนิดด้วยกัน เรียกว่า**กรรมฐาน ๔๐**  
เช่น **พุทธานุสติ** การระลึกถึงพระพุทธเจ้า ด้วยการบริกรรมพุทโธฯฯ **อานาปานสติ** การ  
มีสติรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออก **อัมมานุสติ** การระลึกถึงพระธรรมคำสั่งสอน **สังฆานุสติ**  
นึกถึงพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย **มรณานุสติ** ระลึกถึงความตาย จะใช้อย่างใดอย่าง  
หนึ่ง ที่ถูกจริตหรือได้ผลดี เป็นอารมณ์เครื่องผูกใจก็ได้ เปรียบเหมือนกับเสา เวลาที่เรา  
ต้องการผูกสิ่งไว้ ไม่ให้เดินเพ่นพ่าน เราก็ต้องจับสิ่งผูกไว้กับเสา มีเชือกเส้นใหญ่ๆคล้อง  
คอลงไว้ แล้วเอาเชือกผูกไว้ที่เสา ลิงย่อมไม่สามารถไปเพ่นพ่านได้ ใจเช่นกัน ถ้ามีการ  
ควบคุมผูกไว้กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งด้วยสติแล้ว ย่อมไม่สามารถไปคิดปรุงแต่งได้

สติเปรียบเหมือนกับเชือก ใจเปรียบเหมือนกับลิง ส่วนอารมณ์ที่เป็นเครื่องควบคุมใจ  
เป็นเหมือนกับเสา เรียกว่า**กรรมฐาน** ถ้าใช้ลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ เรียกว่า**อานา  
ปานสติ** เป็นการผูกใจให้รู้อยู่กับลมหายใจเข้าออก **มรณานุสติ** ระลึกถึงความตาย  
พิจารณาถึงความตายอยู่เสมอๆ ทุกลมหายใจเข้าออก ว่าเกิดมาแล้วต้องตาย ทุกคน  
ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีชีวิต เมื่อเกิดมาแล้วต้องมีการตายไปเป็นธรรมดา ให้คิดอยู่อย่างนี้  
ไปเรื่อยๆ ถ้าใจไม่เล็ดลอดไปสู่ที่อื่น ไม่ช้าก็เร็ว ใจก็จะสงบตัวเอง ใจจะนิ่ง ในขณะที่ใจ  
นิ่งอยู่ ก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปควบคุมบังคับใจ เพราะในขณะที่ใจจะไม่ลอยไป  
ไหน แต่จะนิ่งอยู่ได้นานสักเท่าไร ก็สุดแท้แต่กำลังของสติ ที่ใช้ตั้งใจให้เข้าสู่ความสงบ  
ในขณะที่ใจสงบก็ไม่ต้องทำอะไร เพราะใจกำลังเสวยความสุข มีความอึดมีความพอ

หลังจากที่ออกจากความสงบแล้ว ใจจะเริ่มคิดไปตามเรื่องต่างๆ พอถึงตอนนี้เป็นเวลาที่  
จะต้องนำใจมาคิดในทางที่ถูกที่ควร ในทางที่จะสร้างให้เกิดปัญญา คือให้ใจหันมาดู  
เหตุการณ์ต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นมาภายในใจ เช่น **ดูวิญญานเวลารับรู้** รูป เสียง กลิ่น รส



โหมรม ก็ต้องมีการซ่อมแซม แต่ถ้าเก่ามาก ผุพัง ซ่อมยังไง ก็ซ่อมไม่ได้ ก็ต้องยอมรับความจริง ก็ต้องปล่อยให้พังไป เช่นเดียวกับร่างกายของเรา ก็เป็นแบบนี้ ก็ดูแลรักษาไป ตามความสามารถ ตามอัตรภาพ ตามกำลังของเรา ที่จะรักษาได้ แต่เมื่อถึงเวลาที่ไมยอมให้รักษาแล้ว ไม่ให้ดูแลแล้ว มีแต่จะสลาย มีแต่จะตายอย่างเดียว ก็ต้องยอมรับความจริง เพราะร่างกายก็เป็นไตรลักษณ์เหมือนกัน เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เหมือนกัน

ทุกสิ่งทุกอย่างที่ใจไปเกี่ยวข้องด้วยเป็นอย่างนั้นทั้งนั้น ถ้าเข้าใจหลักนี้แล้ว ต่อไปก็จะไม่ทุกข์กับอะไร เพราะมีสติปัญญาคอยรักษาใจ สติปัญญาก็คือวิปัสสนา คือมรรคนั่นเอง ถ้ามีสติปัญญา มีธรรมคอยเป็นผู้สั่งการให้ใจปฏิบัติแล้ว ใจก็จะปฏิบัติด้วยวิธีที่ถูกต้อง ไม่สร้างความอยากทั้งหลายขึ้นมา อยากไม่ได้ ไปอยากอะไรกับสิ่งต่างๆในโลกนี้อยากไม่ได้ อยากไปแล้วก็จะทุกข์กับเขา แต่ถ้าไม่อยากแล้ว ก็จะไม่ทุกข์กับเขา แต่ก็ยังอยู่กับเขาได้ ยอมรับตามความเป็นจริง สภาพตามความเป็นจริงของโลกเขาเป็นอย่างไร ก็ยอมรับตามความเป็นจริงอันนั้น วันนี้ฝนตกก็ยอมรับได้ พรุ้งนี้ฝนไม่ตกก็รับได้ อากาศวันนี้จะหนาวก็รับได้ พรุ้งนี้อากาศจะร้อนก็รับได้ เพราะเป็นสิ่งที่ไปบังคับไม่ได้นั่นเอง

แต่สิ่งที่เรายังบังคับได้ ก็คือใจของเรา แต่เราไม่ได้มองที่ใจของเรา เรากลับไปมองข้างนอกกัน เราจึงไม่ได้แก้ปัญหาคือต้นเหตุ เราไปแก้ปัญหาคือปลายเหตุ เวลาร้อนเราก็ไปซื้อเครื่องปรับอากาศมาใช้ แต่พอใช้ไปๆ เครื่องปรับอากาศก็เสีย หรือไฟก็ดับ เมื่อไม่มีเครื่องปรับอากาศก็เกิดความหงุดหงิดใจ เกิดความร้อนรนใจขึ้นมา แต่ถ้าเป็นคนฉลาด เวลาร้อนก็ยอมรับว่าร้อน แล้วก็พยายามปรับใจ ให้อยู่กับความร้อนนั้น ก็อยู่ได้ ไม่มีปัญหาอะไร ไม่ต้องไปวุ่นวายกับการไปหาเครื่องปรับอากาศ ไม่ต้องไปห่วงว่าไฟจะดับหรือไม่ดับอย่างไร ไม่ต้องห่วงว่าเครื่องปรับอากาศนั้นจะเสียเมื่อไร อย่างนี้เป็นต้น ความทุกข์ก็จะมี เพราะจัดการกับความทุกข์ที่ต้นเหตุ ไม่ได้ไปจัดการความทุกข์ที่ปลายเหตุ ถ้าไปจัดการกับความทุกข์ที่ปลายเหตุแล้ว จัดการเท่าไรก็จะมีที่สิ้นสุด

นี่แหละทำไมพระพุทธเจ้าจึงสอนให้พวกเราหันมาดูที่ใจ เพราะใจเป็นทั้งเหตุและเป็นทั้งผล เป็นผู้สร้างเหตุขึ้นมา เหตุก็มีทั้ง ๒ อย่าง เหตุที่ดีเรียกว่า**มรรค** เหตุที่ไม่ทำให้เกิด



ความทุกข์ และเหตุที่ไม่ดีเรียกว่า**สมุทัย** คือเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ ซึ่งเกิดจาก**อวิชชา** ความไม่รู้จริง นั่นเอง ไม่รู้สภาพความเป็นจริงของโลก ของสภาวะธรรมทั้งหลายว่าเป็นอย่างไร แต่ถ้าได้ยินได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วนำมาปฏิบัติ ตั้งแต่การนั่งสมาธิ ควบคุมจิตใจ แล้วเจริญปัญญา จนปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างได้หมด ใจก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง การแสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

## กัณฑ์ที่ ๑๓๔

# ความรู้

๒๗ กันยายน ๒๕๕๕

การที่จะรับประโยชน์อันสูงสุดของพระพุทธศาสนานั้น ในเบื้องต้นเราต้องรู้ว่า พระพุทธศาสนามีหน้าที่อะไร หน้าที่ของเราต่อพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร ควรรู้ว่า พระพุทธศาสนามีสถานภาพอย่างไร ความจริงแล้วพระพุทธศาสนาเป็นสถาบันที่ให้ความรู้ เพราะคำว่า**พุทธะ**แปลว่า**ผู้รู้** ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะทรงตรัสรู้ ก็ไม่ได้ทรงเรียกพระองค์เองว่าพุทธะ แต่หลังจากที่ได้ตรัสรู้ธรรมแล้ว จึงประกาศตนว่าเป็น**อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า** ผู้ตรัสรู้ธรรม พุทธศาสนาจึงเป็นสถาบันการศึกษา เป็นที่ให้ความรู้ ผู้ที่มีความเลื่อมใสศรัทธา คือพุทธศาสนิกชนอย่างเราอย่างท่าน จึงเป็นเหมือนนักเรียน นักศึกษา ผู้รับความรู้จากพระพุทธศาสนา ถ้าไม่เข้าใจอย่างนี้แล้ว จะปฏิบัติไปในทางที่ไม่ถูกต้อง แล้วจะไม่ได้รับผลประโยชน์ที่ดี ที่สูงสุดของพระพุทธศาสนา เช่น ถ้าไปคิดว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาลเจ้า ไว้สำหรับให้บนบานขอสิ่งต่างๆแล้ว ก็จะเป็นความเข้าใจผิด เพราะพระพุทธศาสนาไม่ใช่ศาลเจ้า เราไม่สามารถบนบานขอสิ่งต่างๆจากพระพุทธศาสนาได้ เพราะไม่ใช่หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเน้นไปที่**เหตุและผล** เหตุคือการกระทำ ผลที่ตามมา ก็คือความสุขความเจริญ หรือความทุกข์ความเสื่อมเสีย ขึ้นอยู่กับเหตุ คือการกระทำ ว่า เป็นเหตุที่ดีหรือเป็นเหตุที่ไม่ดี ถ้าทำความดี ความสุขและความเจริญย่อมตามมา ถ้าทำความชั่วทำบาปทำกรรม ความทุกข์ความหายนะ ความเสื่อมเสียย่อมตามมา นี่เป็นหลักที่พระพุทธศาสนาสอนไว้ตลอดเวลา นับตั้งแต่ครั้งแรกที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศพระธรรมคำสอน ให้แก่พระปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ นี้แหละคือเรื่องราวของพระพุทธศาสนา เราจึงควรจะทำความเข้าใจให้ถูกต้อง เพื่อจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง แล้วผลที่เราปรารถนา ก็ย่อมเป็นของเราอย่างแน่นอน เวลาที่มาวัดจึงขอให้คำนึงเสมอว่า มาเพื่อศึกษา เหมือนกับมาโรงเรียน มาเรียนหนังสือ เวลาที่มาวัดควรสนใจกับการ**ฟังเทศน์ฟังธรรม**

เพราะเป็นการศึกษาเล่าเรียน ถ้าไม่ฟังเทศน์ฟังธรรม จะไม่มีปัญญานำไปสู่การปฏิบัติ ที่ถูกต้อง ที่จะนำมาซึ่งประโยชน์ที่เราทุกคนปรารถนา คือความสุขความเจริญ ความเป็นสิริมงคล ความปราศจากทุกข์ภัยอันตรายทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งล้วนเกิดจากการปฏิบัติของเราทั้งสิ้น

แต่ถ้าไม่รู้จักวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง เราก็จะปฏิบัติไปแบบผิดๆ ถูกๆ ผลที่จะตามมา ก็ย่อมเป็นไปแบบลุ่มๆ ดอนๆ มีสุขบ้าง มีทุกข์บ้าง มีความเจริญบ้าง มีความเสื่อมเสียบ้าง ชีวิตเลยไม่เป็นไปตามที่ปรารถนาทั้งนั้น เพราะขาดการศึกษานั่นเอง สมัยนี้เราไม่ค่อยสนใจที่จะหาความรู้จากพระพุทธรูปศาสนาอื่นสักเท่าไร ไม่เหมือนในสมัยพุทธกาล ที่มีผู้สนใจศึกษาเล่าเรียนคำสอนของพระพุทธรูปเจ้าเป็นจำนวนมาก จึงปรากฏผู้บรรลุ **มรรค ผล นิพพาน** เป็นจำนวนมาก สำเร็จวิชาทางพระพุทธรูปศาสนาเป็นจำนวนมาก ถ้าเปรียบกับวิชาทางโลก ก็เท่ากับได้สำเร็จปริญญาตรี โท เอก เป็นจำนวนมาก แต่ในสมัยนี้จะไม่ค่อยได้ยินข่าวว่าพุทธศาสนิกชนคนไหน ได้บรรลุธรรมเป็น **พระโสดาบัน**บ้าง เป็น **พระสกิทาคามี** บ้าง เป็น **พระอนาคามี** บ้าง เป็น **พระอรหันต์** บ้าง เพราะอะไร ก็เพราะว่าทุกวันนี้พุทธศาสนิกชนชาวพุทธเรา ขาดความสนใจในการศึกษาปฏิบัติธรรมกัน ถ้าเป็นนักเรียนก็ไม่ค่อยไปโรงเรียนกัน สมัครเรียนหนังสือแต่ไม่ไปโรงเรียนกัน อาจจะไปอาทิตย์ละครั้ง หรือเดือนละครั้ง เมื่อถึงเวลาสอบก็สอบไม่ผ่าน พวกเราเป็นอย่างนั้นกัน

เราไม่ปฏิบัติตามพระพุทธรูปเจ้า ที่ทรงกำหนดเวลาเรียนหนังสือให้พวกเรา อย่างน้อยอาทิตย์หนึ่ง จะต้องฟังเทศน์ฟังธรรมกันอย่างน้อยสักหนึ่งครั้ง ทรงกำหนดวันพระไว้ ทุกๆวัน ๘ คำ ๑๕ คำ ๑๔ คำ ให้เรามาวัดกัน เพื่อจะได้มาปฏิบัติธรรม มาฟังเทศน์ฟังธรรม ศึกษาหาความรู้ เพื่อจะได้เอาความรู้นี้ มาเป็นเครื่องนำพาชีวิตของเราไปในทางที่ดี ที่งาม แต่ถ้าปีหนึ่งเข้าวัดกันเพียงแค่ครั้งหรือสองครั้ง ก็เปรียบเหมือนนักเรียนที่หนีโรงเรียน ไม่ไปโรงเรียนกัน ไม่เรียนหนังสือ เมื่อถึงเวลาสอบก็จะสอบไม่ผ่าน ก็เลยไม่ได้รับปริญญาทั้งนั้น ในสมัยนี้เราจึงไม่ค่อยได้ยินได้เห็น ได้พบกับผู้บรรลุธรรม ในทางพระพุทธรูปศาสนาอื่นเท่าไร ไม่ค่อยรู้เลยว่าคนนั้นเป็นพระโสดาบันหรือเปล่า คนนี้เป็นพระสกิทาคามีหรือเปล่า เป็นพระอนาคามีหรือเปล่า หรือเป็นพระอรหันต์กันหรือเปล่า นั่นก็

เป็นเพราะว่าชาวพุทธเราส่วนใหญ่ เกิดความเข้าใจผิด มีความหลงผิด ไม่รู้ว่าศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่ให้ความรู้ และเราจะต้องศึกษาเพื่อจะได้รับความรู้มาอีกทอดหนึ่ง แต่กลับไปคิดว่าศาสนาเป็นศาลเจ้า ไว้สำหรับกราบไหว้บูชา จุดธูปเทียนแล้วก็ตั้งจิตอธิษฐาน บนบานขอสิ่งนั้นสิ่งนี้กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ คือ**พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** เราจึงไม่ค่อยได้สิ่งที่เราปรารถนาขึ้นเท่าไร เพราะพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ไม่ใช่ผู้โลก ผู้เป่า ผู้บันดาลสิ่งต่างๆที่เราต้องการให้กับเราได้นั่นเอง

พระพุทธเจ้าเป็น**พระบรมศาสดา** เป็นครู เป็นอาจารย์ หลังจากที่ได้ทรงประกาศพระธรรมคำสอนแล้ว มีผู้ที่ได้ยินได้ฟังธรรมนำเอาไปปฏิบัติตาม จนบรรลุธรรม สำเร็จวิชาทางพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก กลายเป็นครูเป็นอาจารย์ขึ้นมา เป็นพระอริยสงฆ์สาวก มีอยู่ ๔ ชั้นด้วยกัน คือ **๑. โสดาบัน ๒. สกิทาคามี ๓. อนาคามี ๔. อรหันต์** เปรียบกับทางโลก ก็คือปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก เมื่อท่านจบแล้ว ท่านก็ทำหน้าที่ช่วยเหลือพระพุทธเจ้า เป็นอาจารย์ช่วยสั่งสอนพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าต่อไป พระธรรมคำสอนก็คือวิชา ที่พระพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย สั่งสอนให้กับพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย นี่คือความหมายของ**พระรัตนตรัย** พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ท่านเป็นผู้ให้ความรู้กับเรา หน้าที่ของเราจึงเป็นผู้ศึกษา เราต้องสนใจ ต้องฟัง อย่างน้อยอาทิตย์หนึ่ง ควรหาโอกาสฟังเทศน์ฟังธรรมกัน ถ้ามาที่วัดได้ก็ดี ถ้ามาที่วัดไม่ได้ก็ให้อ่านหนังสือธรรมะ ที่มีอยู่ที่บ้านก็ได้ หรือฟังเทปธรรมะก็ได้ หรือจะเปิดวิทยุฟังก็ได้ เพราะเดี๋ยวนี้ก็มีการสอนธรรมะผ่านทางวิทยุตามสถานีต่างๆ ถ้าได้ศึกษาเล่าเรียนแล้ว ผลประโยชน์ที่เราต้องการ คือ ความสุขความเจริญ ความเป็นสิริมงคล ก็จะตามมาต่อไป เราจึงขวนขวายหาความรู้ทางพระพุทธศาสนา คือปัญญา ซึ่งมีอยู่ ๓ ลักษณะด้วยกัน คือ **๑. สุตตมยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง **๒. จินตมยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการคิดไตร่ตรองใคร่ครวญ **๓. ภาวนามยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติจิตตภาวนา

**๑. สุตตมยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง อย่างเช่นวันนี้ท่านทั้งหลายมานั่งฟัง เทศน์ฟังธรรมกัน ฟังแล้วก็ได้อุบัติต่างกันไป อย่างนี้เรียกว่าสุตตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง

**๒. จินตมยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการคิดไตร่ตรองใคร่ครวญ เราอาจจะไม่เคยได้ยินได้ฟัง ธรรมมาก่อน แต่เราชอบคิด เวลาเห็นอะไรเกิดขึ้นกับตัวเรา เราก็นำมาคิดพิจารณา แล้วเกิดความเข้าใจขึ้นมา อย่างเวลาสูญเสียสิ่งที่รักไป ก็เกิดความเศร้าโศกเสียใจ แต่เวลาที่สูญเสียสิ่งที่ไม่รักไป เรากลับไม่เศร้าโศกเสียใจ กลับดีอกดีใจ ผลที่เกิดขึ้นในใจ ระหว่างการสูญเสียสิ่งที่รักกับสิ่งที่ไม่รัก ก็อยู่ที่ใจไปมีความรู้สึกกับสิ่งนั้นๆ ถ้าไม่มีความรู้สึก ยินดีด้วย เวลาสิ่งนั้นเกิดสูญเสียไป เราก็ไม่เสียใจ แต่ถ้าสิ่งที่เราชอบ สิ่งที่เรารักเกิดสูญเสียไป ก็เกิดความทุกข์ เกิดความเศร้าโศกเสียใจขึ้นมา ถ้าใช้สติปัญญาแยกแยะแล้ว ก็จะเห็นว่า โทษของความเศร้าโศกเสียใจ หรือความทุกข์นั้น ก็เกิดจากความยินดี เกิดจากความรักในสิ่งนั้นๆนั่นเอง

ถ้าไม่ต้องการความเศร้าโศกเสียใจ ในเวลาที่จะต้องพลัดพรากจากสิ่งต่างๆ ก็จะต้องไม่ไปรักสิ่งนั้นๆ เราไม่รักสิ่งนั้นๆได้ไหม ได้ ทำไม่จะไม่ได้ แล้วเราก็ยังอยู่กับสิ่งนั้นๆได้ เหมือนเดิม เพียงแต่ต้องทำความเข้าใจว่า สิ่งที่มีอยู่นั้น ไม่ช้าก็เร็ว ลักวันหนึ่งสิ่งนั้นก็ ต้องจากเราไป เป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องธรรมดา เป็นสิ่งที่ไม่มีการห้ามได้ เหมือนกับพระอาทิตย์ที่ขึ้นในยามเช้า ในยามเย็นก็ต้องตกลงขอบฟ้าไป หายไป แต่เราไม่ร้องไห้ ร้องไห้ เวลาที่พระอาทิตย์หายจากขอบฟ้าไป เพราะอะไร ก็เพราะว่าเราอมรับความจริง อันนี้ เราอมรับว่าพระอาทิตย์ขึ้นมาแล้ว ในที่สุดก็ต้องตกลงขอบฟ้าไป เราก็ไม่ไป ยินดี ไปอยากที่จะให้พระอาทิตย์อยู่กับเราไปตลอดเวลา ฉันทัดสิ่งต่างๆก็เป็นแบบนั้น ถ้าเราทำความเข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้อยู่ ที่เราอยู่ด้วย หรือครอบครองอยู่นั้น ไม่ช้าก็เร็ว ลักวันหนึ่งก็ต้องจากเราไป ถ้าเราปล่อยวาง ไม่ไปยึดไปติด ไม่ไปยินดีจนเกินไป เราก็จะไม่เศร้าโศกเสียใจ

**๓. ภาวนามยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติจิตตภาวนา มี**การนั่งสมาธิเจริญวิปัสสนา** ปัญญาขั้นนี้เป็นปัญญาที่สามารถทำให้จิตหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างถาวร

เพราะเป็นปัญญาที่เข้าไปซุกค้ำและทำลายต้นเหตุของความทุกข์ ที่ฝังลึกอยู่ในใจของเรา คือ **อวิชชา** ความไม่รู้จริง ความหลง ซึ่งเป็นเหตุที่ทำให้เกิดความยินดี เกิดความโลภ เกิดความโกรธขึ้นมา ถ้ามีปัญญาในระดับภาวนามยปัญญาแล้ว **จะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นสิ่งที่ไม่อยู่กับเราไปตลอด เป็นสิ่งที่ไม่ให้ความสุขกับเราได้อย่างแท้จริง** ถึงแม้เราจะได้รับความสุขจากสิ่งนั้น ในขณะที่ยังมีสิ่งนั้นอยู่ แต่เมื่อสิ่งนั้นหมดไป ความทุกข์ก็จะต้องตามมา เพราะเราอาศัยสิ่งนั้นให้ความสุขกับเรา เมื่อสิ่งนั้นไม่ได้ให้ความสุขกับเราแล้ว เราก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาในใจของเรา

แต่ถ้าได้ปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนาแล้ว เราจะเห็นอย่างแท้จริงเลยว่า ไม่ว่าอะไรทั้งสิ้นในโลกนี้ ไม่สามารถให้ความสุขกับเราได้ตลอดไป และจะเห็นด้วยว่า ความสุขที่แท้จริงนั้นมีอยู่ในตัวของเราแล้ว มีอยู่ในใจของเราแล้ว นั่นก็คือใจที่ไม่ยึดไม่ติด ใจที่ไม่หวังพึ่งอะไรทั้งสิ้น ใจนี้แหละเป็นใจที่จะมีความสุขเต็มเปี่ยมอยู่ในตัวแล้ว เพียงแต่ถูกอวิชชา ความไม่รู้ความจริงนี้ หลอกให้ไปหาความสุขจากสิ่งภายนอก หาจากสิ่งต่างๆที่ไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง ใจก็เลยไม่เคยประสบกับความสุขที่แท้จริง ถ้าได้ศึกษาสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน แล้วนำมาปฏิบัติ ทำจิตให้สงบ เมื่อจิตสงบแล้ว ก็ใช้ปัญญาวิเคราะห์ดูสิ่งต่างๆ ที่มาเกี่ยวข้องกับใจ ก็จะทำให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่มาเกี่ยวข้องกับใจนั้น แทนที่จะให้ความสุข กลับมาสร้างทุกข์ แล้วก็เห็นว่าไม่มีความสุขอันไหนจะดีเท่ากับความสุข ที่เกิดจากการปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะเมื่อใจปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว ใจจะสงบ ใจจะนิ่ง ใจจะเย็น เพราะใจไม่ไปกังวลกับสิ่งต่างๆ

เวลาที่เรายึดติดอยู่กับสิ่งต่างๆ ใจจะมีความห่วง มีความกังวล คอยคิดอยู่เรื่อยๆ สิ่งต่างๆที่เรารัก ที่เราชอบ ยังอยู่กับเราหรือเปล่า แล้วจะอยู่กับเราไปได้นานสักแค่ไหน เรื่องเหล่านี้ล้วนเป็นการสร้างความเครียดให้กับใจ สร้างความวิตก สร้างความกังวล ทำให้ใจไม่สงบ ไม่นิ่งเพราะความหลงนั่นเอง แต่ถ้าได้ลองมาปฏิบัติธรรมแล้วๆ ใจจะเริ่มก้าวเข้าสู่ความสงบ จะเริ่มเห็นความสุขที่เกิดจากความสงบของใจ แล้วจะเข้าใจเห็นโทษของการไปหลง ไปยึด ไปติดกับสิ่งต่างๆภายนอก เพราะล้วนเป็นโทษทั้งสิ้น ล้วนเป็นทุกข์ทั้งสิ้น ไม่มีอะไรที่เป็นความสุขที่แท้จริง เราอาจจะมีความสุขในขณะที่ได้สัมผัส

ได้อยู่ใกล้ชิดสิ่งเหล่านั้น แต่เราหาว่าสิ่งเหล่านั้น ไม่สามารถที่จะอยู่ใกล้ชิดกับเราไป  
ได้ตลอด เพราะโดยธรรมชาติของตัวเราเองก็ดี หรือของสิ่งต่างๆก็ดี ล้วนเป็นของไม่  
เที่ยง คือมีอายุขัย ไม่อยู่ไปตลอด ชีวิตเราอยู่ไปได้ไม่กี่ปี ก็ต้องจากทุกสิ่งทุกอย่างไป **ถ้า  
เขาไม่จากเราไปก่อน เราก็จากเขาไปก่อน** นี่เป็นสัจธรรมความจริง

เมื่อเป็นเช่นนั้น เวลาเกิดการพลัดพรากจากกัน ก็จะต้องร้องท่มร้องไห้ เศร้าโศกเสียใจ  
กินไม่ได้นอนไม่หลับ แต่ถ้าได้ฝึกจิต ปฏิบัติจิต ให้ปล่อยวาง ให้มีความพอใจกับ  
ความสุขที่เกิดจากความสงบแล้ว ก็จะไม่ยึดไม่ติดกับอะไร เวลาไม่ยึดไม่ติดกับอะไรแล้ว  
เวลาสิ่งต่างๆจากเราไป ก็จะไม่รู้สึกเศร้าโศกเสียใจอาลัยอาวรณ์ เพราะรู้ด้วยปัญญาแล้ว  
ว่า เราไม่สามารถอยู่กับสิ่งต่างๆไปได้อย่างตลอด หรือสิ่งต่างๆไม่สามารถอยู่กับเราไปได้  
ตลอด ไม่ช้าก็เร็ว ก็ต้องจากกันไป ถ้ามีปัญญา ก็จะไม่ยึดไม่ติด การจากกันก็จะเป็นการ  
จากกันแบบธรรมดา จากกันแบบสบายๆ ไม่มีความเศร้าโศกเสียใจ ไม่มีการกินไม่ได้  
นอนไม่หลับ เหมือนกับเวลาที่พระอาทิตย์ได้ตกกลับขอบฟ้าไป เราก็ไม่ได้มานั่งร้องท่ม  
ร้องไห้เศร้าโศกเสียใจอะไร เพราะเราเข้าใจถึงธรรมชาติของพระอาทิตย์ ว่าจะต้องเป็น  
เช่นนั้น

ฉันใดถ้าได้ศึกษาพระธรรมคำสอน แล้วนำมาคิดใคร่ครวญอยู่อย่างสม่ำเสมอ แล้วนำมา  
ปฏิบัติกับใจแล้ว เราก็จะสามารถทำใจให้ปล่อยวางได้ เมื่อปล่อยวางแล้ว ใจก็จะไม่  
เดือดร้อนกับอะไร ที่จะต้องจากเราไป แต่ก็ได้หมายความว่า เราจะไม่ต้องมีอะไรเลย  
เราอยากจะมีอะไรก็ได้ อย่างในขณะนี้ เรามีอะไร ก็มีอยู่เหมือนเดิม เพียงแต่ว่า  
ทัศนคติ ปัญญาความรู้ของเราได้เปลี่ยนไป เมื่อก่อนนี้เรารู้แบบหลง รู้แบบยึด รู้แบบติด  
คืออยากให้มีสิ่งต่างๆที่เรารัก ให้อยู่กับเราไปตลอด แต่เดี๋ยวนี้เราเข้าใจแล้วว่า ความรู้  
แบบนั้นเป็นเหตุ ที่จะทำให้เกิดความเศร้าโศกเสียใจ เป็นความทุกข์อย่างยิ่ง เมื่อเราเปลี่ยน  
ทัศนคติแล้ว เราก็ยังอยู่กับสิ่งนั้นอยู่ เราก็ยังปฏิบัติกับสิ่งนั้นอยู่เหมือนเดิม คือยังมี  
ความเมตตา มีความกรุณา มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีการดูแลรักษากันไปตามปกติ ตาม  
กำลังสติปัญญาความสามารถของเรา จนกว่าเมื่อถึงเวลาที่จะต้องจากกันไป เราก็ยอมรับ  
ความจริงนี้ได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วใจของเราจะไม่เศร้าโศกเสียใจกับอะไร

นี่แหละคืออันธพาลของการได้พบพระพุทธศาสนา ได้ยินได้ฟังเรื่องราวที่แท้จริงของชีวิต  
นั่นเอง เมื่อก่อนนี้ถ้ายังไม่ได้พบพระพุทธศาสนา เราจะไม่รู้เรื่องเหล่านี้ เราก็จะหลงยึด  
ติดกับสิ่งต่างๆ สิ่งที่เรารัก ที่เราชอบเราก็จะหวง เราก็จะหวง แต่เดี๋ยวนี้เมื่อได้ศึกษา ได้  
ยิน ได้ฟังธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็เริ่มเห็นแล้วว่า ความทุกข์ไม่ได้เกิดจาก  
ใครที่ไหน เกิดจากความหลงผิด ความเห็นผิดเป็นชอบ ความไม่รู้ความเป็นจริงของ  
ธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยนั่นเอง แต่ถ้าวินได้ เราก็จะไม่ทุกข์กับสิ่ง  
นั้นอีกต่อไป เพราะเราจะเตรียมตัวเตรียมใจไว้รับกับสภาพที่จะต้องเกิดขึ้น คือไม่ช้าก็  
เร็วก็ต้องมีการพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา นี่แหละคือปัญญาทางพระพุทธศาสนา คือ  
การรู้ถึงความไม่เที่ยงของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ เมื่อรู้แล้ว จะได้ไม่ยึดไปติด

เราจึงต้องพยายามศึกษาหาความรู้กันอย่างสม่ำเสมอ พระพุทธเจ้าจึงต้องสอนให้เราเข้าวัด  
กัน อย่างน้อยอาทิตย์ละหนึ่งครั้ง ฟังเทศน์ฟังธรรมกัน ฟังแล้วก็ไปคิดพิจารณาต่อ  
หลังจากที่ออกจากวัดไป เพราะถ้าไม่นำไปคิดพิจารณาต่อ เวลาไปทำกิจการงานต่างๆ ใจ  
ก็จะไปอยู่กับเรื่องราวต่างๆ ทำให้เรื่องราวที่ได้อินได้ฟังในขณะที่อยู่ในศาลา ก็จะค่อยๆ  
จางไปหายไป และในที่สุดก็จะลืมไป เราจึงต้องกลับมาฟังอยู่เรื่อยๆ นอกจากการฟังอยู่  
เรื่อยๆ แล้ว เรายังต้องนำสิ่งที่ได้อินได้ฟัง ไปคิดต่อ ไปเตือนสติไว้ ไม่ใช่ฟังแล้วก็แล้วกัน  
ไป เมื่อออกจากวัดไปแล้ว เวลาเห็นสิ่งใดก็ตาม ถ้าเกิดความยินดี เกิดความชอบ  
อยากจะได้ ก็ควรสอนใจว่า สิ่งที่จะเอามา ก็จะไม่อยู่กับเราไปตลอดนะ เอามา ก็เอามา  
ได้ แต่เวลาได้มาก็ดีใจหรอก แต่เวลาเสียไป ยังจะดีใจเหมือนกับขณะที่ได้มาหรือเปล่า  
ถ้าเสียไปแล้ว ก็จะต้องเกิดความเศร้าโศกเสียใจ ถ้าไม่จำเป็นจริงๆ ก็อย่าไปเอามาไม่  
ดีกว่าหรือ อย่างนี้เป็นต้น

ต้องคิดแบบนี้ในการใช้ชีวิตประจำวัน ขอให้เราอย่าลืม ขอให้มองทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็น  
ของชั่วคราว ไม่ใช่เป็นของที่จะอยู่กับเราไปอย่างถาวร นี่ก็คือการสร้างปัญญาให้เกิดขึ้น  
ธรรมที่ได้อินได้ฟังแล้ว เราก็เอามาคิด เอามาใช้ในชีวิตประจำวัน แล้วถ้ามีโอกาสว่าง ไม่  
มีภารกิจการงาน ก็ให้มาทำความสงบกับจิตใจของเรา เพราะว่าเวลาที่จิตสงบ ใจจะเย็น  
ใจจะมีความสุข แล้วใจจะรู้ว่า ความสุขที่แท้จริงไม่ได้อยู่ที่การได้มาซึ่งสิ่งของต่างๆ แต่



ความสุขที่แท้จริงมาจากความสงบของจิตใจต่างหาก เมื่อเห็นเช่นนั้นแล้วใจก็เกิดปัญญา เกิดความรู้ขึ้นมาว่า **การมีอะไรหลายๆ แทนที่จะมีความสุขกลับมีความสุข ยิ่งมีมากก็ยิ่งทุกข์มาก** เพราะจะมีความห่วง มีความอสังขารกับสิ่งต่างๆ มากขึ้นไปนั่นเอง ถ้ามีน้อยความสุขก็น้อย ถ้ามีลูกคนเดียว ก็ทุกข์กับลูกเพียงคนเดียว ถ้ามีลูก ๑๐ คน ก็ต้องทุกข์กับลูกถึง ๑๐ คน ความทุกข์ก็เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ

เมื่อมีปัญหา เราจะรู้ความจริงว่า แม้กระทั่งลูกของเรา เราก็ต้องจากเขาไป หรือเขาก็ต้องจากเราไปในวันหนึ่ง ถ้าคิดอย่างนี้แล้ว เราก็จะปล่อยวาง ไม่ไปยึดไปติดกับเขา เขาจะอยู่กับเราก็ดี เขาจะจากเราไปก็ดี ถ้าเราทำใจได้แล้ว จะมีมากมีน้อย เราก็จะไม่ทุกข์ เพราะความสุขเกิดจากความไม่รู้จริง ความทุกข์จะดับได้ก็เกิดจากความรู้จริง คือความรู้ทางพระพุทธศาสนา ดังที่ท่านได้ยินได้ฟังกันในวันนี้ นี่แหละคือความรู้จริง เพราะเป็นความรู้ที่เป็นตามหลักความเป็นจริง เป็นความรู้ที่ไม่ได้ผิดเพี้ยนไปจากความจริง ความคิดของพวกเราส่วนใหญ่ จะเป็นความคิดที่ส่วนกระแสของความจริง เช่นคิดว่าอยากจะให้ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่กับเราไปตลอด ซึ่งเป็นความคิดที่ผิด เป็นสิ่งที่เราจะต้องมาแก้ไขเสียตั้งแต่บัดนี้ เราจึงต้องมองให้เห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลง มีการสูญสลาย มีการดับไปเป็นธรรมดา ไม่ช้าก็เร็วทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องหมดสิ้นไปจากเรา เราก็ต้องจากเขาไปในที่สุด

ถ้าคิดอย่างนี้แล้ว จะได้ไม่ยึดไม่ติดกับสิ่งต่างๆ เมื่อไม่ยึดไม่ติดแล้ว ใจก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ ความกังวลใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่มีใครบรรณาการกัน แต่เราก็ยังมีกันอยู่ ก็เป็นเพราะเราไม่ได้อบรมสอนใจ ไม่ได้ดูใจ ในขณะที่ใจกำลังคิดเรื่องอะไรอยู่ เราก็ไม่ค่อยรู้กัน เวลาเห็นอะไรที่เราชอบ ก็เกิดความอยากลึกๆ ขึ้นมาในใจแล้ว อยากจะให้สิ่งนั้นอยู่กับเราไปนานๆ นี่ก็เป็นความคิดที่ผิดแล้ว เป็นความคิดที่ตรงกันข้ามกับความเป็นจริงตามความเป็นจริงแล้ว ไม่มีอะไรจะอยู่กับเราไปตลอด อยู่กับเราไปได้ไม่นาน เราจึงต้องมาเปลี่ยนแปลงความคิดใหม่ โดยเอาความคิดหรือความรู้ของพระพุทธเจ้ามาใส่ใจเรา มาสอนใจเรา พยายามเตือนสติเราอยู่เสมอว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ เป็นของไม่เที่ยงแท้

แน่นอน ไม่ควรไปยึดไปติด เมื่อไม่ยึดไม่ติด เราจะไม่ทุกข์ เราจะมีแต่ความสุข การ  
แสดงเห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้

กัณฑ์ที่ ๑๓๕

วันดี

๖ ตุลาคม ๒๕๕๕

วันนี้เป็นวันดี ที่ว่าเป็นวันดี ไม่ใช่เพราะว่าเป็นวันอาทิตย์ เป็นวันพระ เป็นวันสารทไทย ที่ว่าดีเพราะว่ามีการกระทำความดีกัน อย่างญาติโยมทั้งหลายในวันนี้ ได้มาร่วมกัน ประกอบคุณงามความดี มีการทำบุญทำทาน ถวายสังฆทาน สมาทานรักษาศีล ๕ ศีล ๘ ศีลอุโบสถ ไหว้พระสวดมนต์ ปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์ฟังธรรม ซึ่งล้วนเป็นเหตุที่จะนำมา ซึ่งความสุขและความเจริญรุ่งเรือง ความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต ดังนั้นจึงพูดได้ว่าวันนี้เป็น วันดี วันดีไม่ได้ขึ้นกับวันเวลา แต่ขึ้นอยู่กับ การกระทำของเรา ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเสื้อผ้าสี สัน ที่เราใส่ จะใส่เสื้อผ้าสีอะไรก็ตาม จะเป็นสีเหลือง สีฟ้า สีเขียว สีแดง ก็ไม่ได้เป็นเหตุที่จะ ทำให้เป็นวันดีขึ้นมา ไม่ได้ขึ้นอยู่กับชื่อของเรา จะชื่อประเสริฐ ชื่อบุญ ชื่อดี ก็ไม่ได้เป็น เหตุของวันดี เพราะคนที่ชื่อประเสริฐ ชื่อบุญ ชื่อดี ไปติดคุกติดตะรางก็มีอยู่มากมาย ไม่ได้ขึ้นอยู่กับชื่อ แต่ขึ้นอยู่กับ การกระทำของเราทางกาย ทางวาจาและทางใจ ความดีมี คำอธิบายไว้สั้นๆว่า การกระทำทางวากาภีดี ทางกายภีดี หรือทางใจภีดี ที่เป็นคุณ เป็น ประโยชน์ ไม่มีโทษ กับตัวเรากีดี กับผู้อื่นกีดี หรือทั้งกับตัวเราและกับผู้อื่นกีดี ถือว่า เป็นความดี เมื่อทำไปแล้วย่อมมีผลดีตามมา คือความสุขและความเจริญ

จึงขอให้เราเข้าใจไว้ตั้งแต่บัดนี้ว่า ความดีสามารถเกิดขึ้นได้ทุกวัน ทุกเวลา ขึ้นอยู่กับตัว ผู้กระทำเท่านั้นเองว่าจะทำความดีหรือไม่ ถึงแม้วันนี้เป็นวันดี เป็นวันพระ เป็นวันสารท ไทย แต่กลับไปกินเหล้าเมายา ไปเล่นการพนัน ไปลักเล็กขโมยน้อย ไปยิงนกตกปลา ถ้า เป็นอย่างนี้ วันนี้ก็ไม่ดีสำหรับคนที่กระทำสิ่งเหล่านี้ เพราะเมื่อทำไม่ดีไปแล้ว ผลที่ไม่ดี ย่อมตามมา คือความเสื่อมเสีย ความทุกข์ ความหายนะ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับตัว เราเอง ไม่ว่าจะดีหรือเลว สุขหรือทุกข์ เจริญรุ่งเรืองหรือเสื่อมเสีย ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิด ขึ้นกับตัวเรา ล้วนเป็นการกระทำของเราทั้งสิ้น เพียงแต่ว่าเราอาจจะจำไม่ได้ เพราะการ กระทำของเรานั้น ทำกันมานาน ข้ามภพข้ามชาติ เราจำไม่ได้ว่าในอดีตชาติ เราได้เคยทำ

อะไรบางอย่าง ดีหรือชั่วมากน้อยแค่ไหน หรือแม้กระทั่งในชาตินี้ วันๆหนึ่งเราทำอะไรไปบ้าง เราก็ไม่รู้เหมือนกัน เพราะไม่ได้มาจดจำนั่นเอง แต่เมื่อทำไปแล้ว ย่อมมีผลตามมา ชั่วหรือเร็ว มากหรือน้อย ก็ขึ้นอยู่กับการกระทำของเรา บางอย่างก็จะปรากฏขึ้นมาอย่างรวดเร็ว บางอย่างก็ใช้เวลา บางทีชาตินี้อาจจะไม่มีผลตามมาก็ได้ แต่อาจจะตามไปในภพหน้าชาติหน้า เราจึงไม่ควรประมาทในการกระทำ ทั้งทางกาย ทางวาจาและทางใจของเรา ขอให้รู้ว่าผลตามมาอย่างแน่นอน

นี่คือสัจธรรมความจริง ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ให้พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ให้เกิดความเข้าใจ ให้เกิดความเชื่อ แล้วนำไปปฏิบัติกับตน พยายามกระทำแต่สิ่งที่ดีที่งาม ละเว้นจากการกระทำความชั่ว ทำบาปทำกรรมทั้งหลาย ชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด ชำระความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ในใจให้หมดไป เพราะกิเลสและตัณหาที่มีอยู่ในใจ เป็นต้นเหตุที่จะผลักดันให้ไปกระทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม แล้วนำความทุกข์ความเสื่อมเสียมาให้กับเรา แต่ถ้าได้ชำระกิเลสตัณหา ที่มีอยู่ในใจให้หมดสิ้นไป หรือให้เบาบางลงไปแล้ว การกระทำของเราก็จะเป็นการกระทำที่ดีขึ้นไปเรื่อยๆ จนกระทั่งไม่มีกิเลสตัณหาอยู่ในใจแล้ว การกระทำของเราก็จะเป็นการกระทำแต่สิ่งที่ดีที่งามอย่างเดียว เมื่อได้ทำแต่สิ่งที่ดีที่งามอย่างเดียวแล้ว ความสุขความเจริญ ความเป็นสิริมงคลก็จะเป็นของเรา โดยที่เราไม่ต้องไปขอจากผู้อื่น เพราะขอกันไม่ได้ เป็นสิ่งที่จะต้องปฏิบัติกันเอง

อย่างวันนี้ก็ได้มีการสมทานขอศีลกัน คำว่าสมทานขอศีลนี้ ไม่ได้หมายถึงการมาขอศีลของพระไป เหมือนกับมาขอเงินขอทองไปใช้ ที่พระให้ศีลนั้น เป็นการบอกให้รู้ว่าศีลมีอะไรบ้าง เพราะบางคนอาจจะยังไม่เคยเข้าวัด ยังไม่เคยได้ยิน ก็อาจจะไม่รู้ว่ามีศีล ๕ ศีล ๘ ศีลอุโบสถนั้นมีอะไรบ้าง จะต้องละเว้นการกระทำอะไรบ้าง จึงเป็นหน้าที่ของพระที่จะต้องเป็นผู้ให้ศีล คือสอนให้รู้ว่าศีลมีอะไรบ้าง เป็นหน้าที่ของผู้ที่สมทาน จะต้องจดจำว่าศีลมีกี่ข้อ มีอะไรบ้าง แล้วนำเอาไปปฏิบัติกับกายและวาจาของตน เมื่อนำไปปฏิบัติแล้ว ความสุขและความเจริญที่เกิดจากการรักษาศีล ย่อมตามมาอย่างแน่นอน เป็นสิ่งที่ไม่มีการจะฉกชิงจากตัวเราไปได้ เมื่อมีศีลแล้ว อานิสงส์ของศีลจะเป็นของเราในลำดับ

ต่อไป จึงขอให้ทำความเข้าใจไว้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราปรารถนาทั้งนั้น คือความสุข ความเจริญ ความปราศจากความทุกข์ภัยอันตรายทั้งหลาย อยู่ในกำมือของเราแล้ว อยู่ในตัวเรา อยู่ในการกระทำของเรา เราจึงต้องทำความดี ละความชั่ว ชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด

การทำความดีนั้น ก็มีอยู่หลายอย่างด้วยกัน ในเบื้องต้นก็คือการมี**ความกตัญญูกตเวทิต** รู้คุณและตอบแทนคุณของผู้มีพระคุณ เช่นบิดา มารดา ครูบาอาจารย์ ต้องสำนึกอยู่ในใจเสมอว่า เป็นบุคคลที่เราจะต้องเชิดชูยกย่อง ให้ความเคารพ ให้ความเชื่อฟัง และถ้ามีความสามารถที่จะเลี้ยงดูอุปถัมภ์ท่านได้ ก็ควรจะทำตามสมควรแก่ฐานะ ถ้าทำอย่างนี้ได้แล้ว ก็ถือว่าเริ่มเป็นคนดีแล้ว มีความดีอยู่ในตัวแล้ว นอกจากความกตัญญูกตเวทิตแล้ว ก็ยังต้องมีสัมมาคารวะ มีความเคารพในผู้ใหญ่ รู้จักที่สูงที่ต่ำ มีความซื่อสัตย์สุจริต ไม่โกหกหลอกลวง มีศีลมีสัตย์ อย่างที่ท่านทั้งหลายได้สมาทานศีลกันไป การถือศีล ๕ คือการดำรงตนด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ด้วยการกระทำทางกายและทางวาจา ได้แก่ **๑. ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ๒. ละเว้นจากการลักทรัพย์ ๓. ละเว้นจากการประพฤตินิन्दประเวณี ๔. ละเว้นจากการพูดปดมดเท็จ ๕. ละเว้นจากการเสพสุรายาเมา**

การกระทำเหล่านี้ถ้าทำไปแล้ว จะนำมาซึ่งความเสื่อมเสีย จะนำโทษมาให้ ทั้งกับผู้ที่กระทำและผู้ที่ถูกกระทำ จึงเป็นสิ่งที่ไม่พึงกระทำอย่างยิ่ง สิ่งเหล่านี้เราทำได้ยินได้ฟังกันมาตลอด เรารู้ว่าอะไรดี รู้ว่าอะไรชั่ว อะไรไม่ดี แต่ก็ยังไม่สามารถทำในสิ่งควรทำได้ เพราะอะไร เพราะว่าใจของเรายังไม่มีกำลังพอ ที่จะต่อต้านกระแสของความชั่ว ของบาปกรรม ยังไม่มีกำลังพอที่จะทำความดีให้ถึงพร้อม เปรียบเหมือนกับร่างกายของคนเรา ที่อ่อนแอไม่ได้ออกกำลังกาย ไม่ได้ฝึกฝนให้มีความแข็งแรง มีความบึกบึน เวลาจะทำงานทำการที่หนัก จะไม่สามารถทำได้ ถ้าจะทำก็ต้องมีการฝึกฝนอบรม พัฒนา กำลังกายให้เกิดขึ้นก่อน ด้วยวิธีการต่างๆ เช่นการวิ่งออกกำลังกาย ยกน้ำหนัก อย่างนี้เป็นต้น ถ้าได้ฝึกฝนทำให้มีกำลังกายขึ้นมาแล้ว ต่อไปจะไปทำงานหนัก ก็จะสามารถทำได้ ใจก็เปรียบเหมือนกับกาย ที่ยังไม่สามารถทำในสิ่งที่จะควรจะทำกันไม่ได้ เพราะใจยังอ่อนแอ ไม่มีกำลังนั่นเอง เราจึงต้องมาฝึกฝนจิตใจของเรา ให้มีกำลังเกิดขึ้นมาได้ วิธีที่

ใช้ฝึกฝนจิตเรียกว่าการภาวนา เรียกว่าจิตตภาวนา คือการพัฒนาจิตพัฒนาใจ ให้มีกำลังที่จะต่อสู้กับกระแสของบาปของกรรม ที่มีกำลังที่จะทำแต่สิ่งที่ดีที่งาม มีกำลังที่จะชำระกิเลสตัณหาที่มีอยู่ในใจ

**การฝึกฝนจิตจึงถือเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง** การได้ยินได้ฟังธรรมก็เป็นสิ่งที่ดี เพราะเมื่อได้ยินได้ฟังธรรมแล้ว จะรู้ว่าจะต้องทำอะไรบ้าง แต่เมื่อรู้แล้วแต่ไม่นำไปปฏิบัติ หรือไม่มีกำลังพอที่จะปฏิบัติได้ สิ่งที่ได้ยินได้ฟังก็จะไม่สามารถบรรลุประโยชน์ให้กับเรา ได้ เราจึงต้องฝึกจิตให้ได้ ต้องการเวลาให้กับจิตใจ วันหนึ่งๆเรามีเวลามาก แต่กลับปล่อยเวลาไปทำในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ ไม่เกิดคุณกับจิตใจ นอกจากไม่เกิดคุณไม่เกิดประโยชน์แล้ว ยังกลับเกิดโทษให้กับจิตใจ เพราะสิ่งที่กระทำนั้น ส่วนใหญ่มักจะเป็นการสะสม สร้างกิเลสตัณหาที่มีมากอยู่ในใจแล้ว ให้มีมากขึ้นไปอีก แทนที่จะขัดเกลา แทนที่จะลดละกิเลสตัณหา ให้เบาบางลงไป กลับเพิ่มพูนกิเลสตัณหาให้มากขึ้นไป เวลาอันมีคุณมีค่าของเรา ก็เลยหมดไปโดยเปล่าประโยชน์ แต่เราไม่รู้กัน เพราะไม่เคยได้ยินได้ฟังธรรม ไม่เคยศึกษาหรือปฏิบัติ จึงไม่เห็นโทษของกิเลสตัณหาที่มีอยู่ในใจของเรา แทนที่จะพยายามลดละกิเลสตัณหา เรากลับไปสร้างกิเลสตัณหา เพิ่มพูนกิเลสตัณหาให้มากขึ้นไป วิธีที่เราเพิ่ม ที่เราสร้างกิเลสตัณหาขึ้นนั้น ทำอย่างไร ก็คือเวลาเรามีความโลภ แล้วก็ทำตามความโลภนั้น เวลาที่มีความโกรธ ก็ทำตามความโกรธนั้น เวลาที่มีความอยาก ก็ทำตามความอยากนั้น โดยไม่ใช้สติปัญญาเข้ามาเป็นตัวตัดสินว่า สิ่งที่เราโลภ สิ่งที่เราโกรธ หรือสิ่งที่เราอยากนั้น เป็นคุณหรือเป็นโทษ เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีพของเราหรือไม่ ถ้าเราไม่โลภเราจะอยู่ได้หรือไม่ ถ้าเราไม่โกรธเราจะอยู่ได้หรือไม่ ถ้าเราไม่อยากกับสิ่งต่างๆ เราจะอยู่ได้หรือไม่

สิ่งเหล่านี้เราไม่เคยคิด เราไม่เคยถามตัวเอง เวลาเกิดความโลภก็วิ่งไปทันที ตามคำสั่งของความโลภ เวลาเกิดความโกรธก็วิ่งไปทันที ตามคำสั่งของความโกรธ ชีวิตของเราจึงมีแต่ความวุ่นวาย มีแต่ความทุกข์ไม่รู้จักจบสิ้น เพราะแทนที่จะเข้าไปชำระ ปล่อยไปละ กิเลสตัณหา ที่เป็นต้นเหตุของความวุ่นวาย ของความทุกข์ใจ ให้น้อยลงไป ให้หมดไป เรากลับไปสร้างมันขึ้นมา ด้วยความไม่รู้ ที่เรียกว่า**อวิชชา** ความไม่รู้จริงหรือ

ความหลง ความเห็นผิดเป็นชอบ เห็นว่าความโลภความโกรธ เป็นสิ่งที่ควรจะรักษาดูแล เวลาโลกก็ต้องโลกตาม เวลาโกรธก็ต้องโกรธตาม ชีวิตของเราจึงไม่ค่อยได้รับความสุขที่เราทุกคนปรารถนา กัน ถึงแม้ว่าจะสามารถสะสมสมบัติข้าวของต่างๆ ได้มากมาย มีเงินทองเป็นร้อยล้าน พันล้านก็ตาม มีบริษัทบริวารมีสิ่งต่างๆ อยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของเรา แต่ใจของเรากลับมีแต่ความวุ่นวุ่นมัวมัวอยู่ไม่รู้จะจบจักสิ้น นั่นก็เป็นเพราะเราไปเสริม ไปสร้างเหตุ ที่ทำให้จิตวุ่นวุ่นมัว ให้มีมากขึ้นในใจของเรานั่นเอง คือการสะสมความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ ไม่มีที่สิ้นสุด

**ถ้าเราต้องการที่จะมีความสุขที่แท้จริง คือความสุขใจ เราต้องทำความเข้าใจเสียตั้งแต่บัดนี้ว่า ความสุขของใจจะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อเราชำระใจของเรา ลดละกิเลสตัณหาที่มีอยู่ในใจ ด้วยการทำความดี ละการกระทำบาป ทำความชั่วทั้งหลาย การที่จะกระทำสิ่งเหล่านี้ได้ ต้องมีกำลังใจ ต้องฝึกฝนจิตใจให้มีพลัง ให้มีกำลังขึ้นมา ด้วยการปฏิบัติจิตตภาวนา คือการทำสมาธิและเจริญวิปัสสนา การทำสมาธิก็คือการทำจิตให้สงบให้หนึ่งเป็นการหยุดใจ ถ้าหยุดใจได้ ต่อไปก็จะหยุดความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ เพราะความโลภ ความโกรธ ความหลง และความอยาก ต้องอาศัยใจเป็นเครื่องมือ เหมือนกับเราอาศัยรถยนต์เป็นพาหนะพาเราไปตามสถานที่ต่างๆ ถ้าเราปิดกุญแจดับเครื่อง รถก็จะไม่วิ่ง ต่อให้นั่งอยู่ในรถเป็นเวลากี่วัน กี่เดือน กี่ปี เราก็จะไม่สามารถเดินทางไปไหนได้ เพราะรถยนต์ไม่ขับเคลื่อนไปไหนนั่นเอง ฉะนั้นใด กิเลสตัณหาก็จะไม่สามารถทำงานได้ ถ้าเราหยุดใจของเรา หยุดจิตของเราได้ และวิธีที่จะทำให้จิตหยุดได้ ก็คือการฝึกทำสมาธิวิธีการทำสมาธิก็มีหลากหลายวิธีด้วยกัน แต่โดยหลักแล้วก็คือการทำใจให้รู้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งภายในใจ และพยายามให้อยู่กับอารมณ์นั้นไปให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ถ้าเผลอไปคิดถึงอารมณ์อื่นก็ให้ดึงกลับมาสู่อารมณ์นั้นอีก ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะสงบ**

การปฏิบัติสมาธิจึงมีหลากหลายวิธีด้วยกัน ในเบื้องต้นวิธีที่ง่ายที่สุด และจะได้ประโยชน์ที่สุด ก็คือการไหว้พระสวดมนต์ ให้สวดมนต์บทใดบทหนึ่งที่เราจำได้ ให้ท่องอยู่กับบทสวดมนต์นั้น ไม่จำเป็นจะต้องเป็นบทที่ยาวมาก บทสั้นๆก็ได้ ให้สวดเข้าไปซ้ำมา กลับไป

กลับมาอยู่เรื่อยๆ อย่างบทที่เราสวดกันเป็นประจำก็คือ **บทอหังสัมมาฯ หรือ บทอิติปิโสฯ** นี้ เราก็สามารถใช้บทสวดมนต์นี้เป็นเครื่องกำกับใจได้ เป็นเครื่องผูกใจ ให้ใจมีความรู้อยู่กับบทสวดมนต์นั้น ไม่ให้ใจลอยไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ นานา ที่เกิดขึ้นแล้วในอดีตที่ดี ที่ยังไม่เกิดขึ้นมาในอนาคตที่ดี ตอนนี้อย่าให้ปล่อยวางทั้งหมดเสีย ให้ใจอยู่ในปัจจุบัน ให้อยู่กับงานที่เรากำหนดให้ใจทำ คือให้อยู่กับบทสวดมนต์ ให้สวดไปเรื่อยๆ แล้วไม่ต้องไปเล็งถึงผล ว่าผลจะเป็นอย่างไร เพราะผลจะเกิดขึ้นจากการกระทำ ถ้าเราทำไปแล้วคิดไปว่า เมื่อไรจะเกิดผล เมื่อไรจะเกิดผล ผลก็จะไม่เกิด เพราะเราทำไม่ถูกวิธี วิธีที่ถูกเราจะต้องมีสติ คือระลึกอยู่กับบทสวดมนต์ที่กำลังสวดอยู่อย่างเดียว ให้รู้ทุกคำเลย เช่น **อะ ระ หัง สัม มา สัม พุท โธ ภา อะ วา พุท ธัง ภา อะ วัน ตัง อะ ภี วา เท มิ** ก็ให้รู้อยู่กับบทสวดนั้นอย่างเดียว อย่าไปรู้เกี่ยวกับอะไรทั้งสิ้น เวลาเมื่อไรมากระทบกับใจ ผ่านทางอายตนะทั้งหลาย เช่น เสียงก็ดี หรือสัมผัสอะไรต่างๆ เช่น มดแมลง มีความรู้สึกคันตรงนั้น คันตรงนั้น ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย มีความรู้สึกเจ็บตรงนั้น ปวดตรงนั้นบ้าง ก็อย่าไปสนใจ ให้จดจ่ออยู่กับการสวดมนต์

ถ้าอยู่กับบทสวดมนต์ได้ ต่อไปสิ่งที่มากระทบกับใจ ที่ผ่านมาจากอายตนะต่างๆ ก็จะไม่หายไปเอง แล้วจะไม่มารบกวนทำให้เสียสมาธิ แต่ถ้ามันไปคอยกังวลกับความรู้สึก ที่มาสัมผัสจากภายนอกก็ดี หรือจากภายในก็ดี ก็แสดงว่าเรากำลังไม่ได้ทำงาน คือไม่ได้ผูกใจให้อยู่กับอารมณ์ที่ได้กำหนดไว้ในเบื้องต้น ถ้าไม่ได้ทำแล้ว ต่อให้นั่งสวดไปนานสักเท่าไร ก็จะไม่ได้รับผลจากการสวด คือจิตจะไม่รวมลงเป็นหนึ่ง เป็นสมาธิ ตั้งมั่นอยู่ตามลำพัง แต่ถ้าผัสสิ่งต่างๆ ที่มากระทบใจ ไม่ไปสนใจ จดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์แล้ว ไม่ช้าก็เร็วใจก็จะค่อยๆ สงบตัวลงไปเรื่อยๆ จนถึงจุดที่ไม่อยากจะสวด ก็จะหยุดสวดไปโดยปริยาย แล้วจิตก็จะนิ่ง ในขณะที่จิตนิ่งนั้น จะมีความรู้สึกสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขมาก มีความปิติ มีความอิมเมิบ เป็นความสุขที่ไม่เคยพบมาก่อน จากสิ่งต่างๆ ที่ได้กระทำมาในอดีตเลย เพราะความสุขแบบนี้ เป็นความสุขที่เหนือความสุขทั้งหลายในโลก เมื่อสามารถปฏิบัติจนถึงจุดนี้ได้แล้ว จะได้รับผลประโยชน์จากการปฏิบัติสมาธิอยู่ ๒ ลักษณะคือ



๑. จิตใจจะมีกำลังต่อสู้ชำระกิเลสตัณหาได้ เพราะเวลาเกิดความโกรธก็หยุดได้ เวลาเกิดความโลภก็หยุดได้ เวลาเกิดความออยากก็หยุดได้ เพราะใจมีกำลังที่จะต้านความโลภ ความโกรธ ความออยากต่างๆ

๒. จะเริ่มเห็นว่าความสุขที่แท้จริง ที่พวกเราทุกคนชวนชวายกัน ตั้งแต่วันเกิดมาจนถึงวันนี้ นั้น ไม่ได้อยู่ที่ไหนเลย แต่อยู่ในตัวของเราเอง อยู่ที่ความสงบนั่นเอง ถ้าใจสงบหนึ่ง ไม่คิดเรื่องอะไรเลย แล้วจะรู้ว่า นี่แหละคือความสุขที่แท้จริง

เมื่อเข้าใจแล้วว่าสาระที่แท้จริง ความสุขที่แท้จริงของชีวิต ไม่ได้อยู่กับสิ่งต่างๆภายนอก แต่อยู่ในใจที่สงบนิ่งนั่นแหละ ต่อไปวิถีชีวิตของเราก็จะเริ่มเปลี่ยนไป เป้าหมายของชีวิตก็จะเริ่มเปลี่ยนไป เมื่อก่อนนี้เราพยายามหาเงินหาทอง เพื่อที่จะมาซื้อความสุขให้กับเรา แต่เดี๋ยวนี้เรารู้แล้วว่า ความสุขที่ได้รับจากการใช้เงินใช้ทองนั้น ลูกับความสุขที่ได้รับจากการทำจิตใจให้สงบไม่ได้ ความสุขที่ได้รับจากการใช้เงินใช้ทอง เป็นความสุขที่ผสมไปด้วยความทุกข์ เป็นความสุขที่มีความร้อนแฉดเผาอยู่ เพราะเวลาใช้เงินใช้ทองเราก็มีความสุข แต่เมื่อเงินทองไม่พอใช้ ก็จะมี ความทุกข์ จะต้องดิ้นรนไปหาเงินหาทองมาเพิ่ม เพื่อเอาเงินทองมาซื้อความสุขอีก เลยกลายเป็นความทุกข์มากกว่าความสุข

ส่วนความสุขที่เกิดจากการนั่งเฉยๆ ไม่ต้องทำอะไรนี้ เงินทองสักบาทเดียวก็ไม่ต้องเสีย แต่สิ่งที่จะต้องใช้มากๆ ก็คือสติและขันติความอดทน เพราะเวลาที่จะทำจิตให้นิ่ง กิเลสตัณหาจะต่อสู้ จะต่อต้าน จะไม่ยอมให้นิ่งอยู่เฉยๆ จะพยายามหลอกล่อให้ไปคิดเรื่องนั้น ไปคิดเรื่องนี้ ไปกังวลกับเรื่องนั้น ไปกังวลกับเรื่องนี้ ให้รู้สึกคันตรงนั้น เจ็บตรงนั้น อย่างนี้เป็นต้น สร้างความรู้สึกอึดอัดใจ ถ้าปล่อยใจให้ไปเกี่ยวข้องกับความรู้สึกเหล่านี้แล้ว จะทนนิ่งอยู่ต่อไปไม่ได้ นั่งไปเพียง ๕ นาที ก็จะมีความรู้สึกอึดอัดเต็มที จะต้องลุกขึ้นไปทำอย่างอื่น แต่ถ้าไม่ไปสนใจกับอารมณ์ต่างๆเหล่านี้ แต่เกาะอยู่กับบพสวดมนต์อย่างเดียว สวดไปเรื่อยๆ สวดไปอย่างนั้นแหละ แล้วจิตจะค่อยๆตั้งลงสู่ความสงบ แล้ววินาทีสุดท้ายก็จะสงบนิ่งไปเอง

ถ้าสวดไปจนรู้สึกเหนื่อย อยากจะหยุดสวด ก็ลองหยุดสวดดู แล้วก็ดูจิตชี้ว่า จะอยู่หนึ่ง  
เฉยๆไหม ถ้ายังไม่อยู่หนึ่ง ก็ลองกำหนดดูลมหายใจเข้าออก เป็นอารมณ์ต่อไป ให้รู้อยู่กับ  
ลมหายใจเข้าหายใจออก หรือจะบริกรรมคำว่าพุทโธๆ ไปอย่างเดียวกันก็ได้ แทนที่จะสวด  
มนต์ ก็บริกรรมพุทโธๆไปแทน ให้มีสติรู้อยู่กับ พุทโธๆ ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไม่ช้าก็  
เร็วก็จะประสบกับความสำเร็จอย่างแน่นอน ถ้าไม่เขวไปเสียก่อน ไม่ถูกอารมณ์ต่างๆ มา  
จุดกระชากลากออกไป จากการทำงานนี้แล้ว รับรองได้ว่าไม่ช้าก็เร็วจิตก็จะรวมลงเป็น  
สมาธิ เมื่อรวมลงเป็นสมาธิแล้วก็จะมีความสุข หลังจากนั้นแล้วจะรู้ว่าเป้าหมายของชีวิต  
เราอยู่ตรงไหน เมื่อก่อนนี้ก็คิดว่าอยู่ที่การสะสมเงินทอง สะสมทรัพย์สินสมบัติข้าวของ  
บริษัท บริวาร มีครอบครัว มีลูกมีเต้า แต่เดี๋ยวนี้เริ่มเข้าใจแล้วว่า สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็น  
กองทุกข์ทั้งสิ้น เพราะเมื่อมีสิ่งเหล่านี้แล้วก็ต้องมีปัญหา ต้องคอยดูแลรักษา ต้องทำนุ  
บำรุง ไม่รู้จักหยุดจักหย่อน

แต่ความสุขที่ได้จากการปฏิบัติจิตตภาวนา คือการทำสมาธินั้น เป็นความสุขที่มีอยู่กับตัว  
เรา และไม่ต้องไปกังวลว่าจะสูญหายไปไหน ถ้าตราบได้เรารู้จักวิธีทำจิตให้สงบแล้ว เราก็  
จะสามารถทำจิตให้สงบได้อยู่เสมอ ทุกเวลาในที่ เวลาไหนที่ต้องการจะพักจิต ก็สามารถ  
ทำได้ทันที แทนที่จะไปหาความสุขจากการดูหนังดูละคร เราก็หามุมสงบที่ไหนในบ้านเรา  
นั่งหลับตา ไหว้พระสวดมนต์ หรือกำหนดจิต ให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จิตก็จะ  
สงบ แล้วเราก็มีความสุข เราก็จะกลายเป็นคนรอยยิ้มขึ้นมาทันที เพราะเงินทองที่มีอยู่นั้น  
จะรู้สึกว่ามีมากเกินไปจนความจำเป็นต่อชีวิตของเรา เพราะว่าเดี๋ยวนี้เราสามารถหาความสุขได้  
โดยที่ไม่ต้องเสียเงินเสียทองนั่นเอง เงินทองที่หามาได้มากนักน้อยเท่าไร ก็จะไม่สูญหมดไป  
เพราะจะใช้กับสิ่งที่จำเป็นเท่านั้น คือการดูแลอวัยวะร่างกายของเรา จะไม่หมดไปกับ  
ความอยาก ไม่หมดไปกับกิเลสตัณหา ไปกับของฟุ่มเฟือย กับของที่ไม่จำเป็นทั้งหลาย  
ทำให้มีเงินทองเหลือใช้ มีความมั่นคง มีความสุข การแสดงให้เห็นว่าสมควรแก่เวลา ขอยุติ  
ไว้เพียงเท่านี้