เล่ม ๑

ธรรมะสดๆ ร้อนๆ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

ธรรมะสดๆ ร้อนๆ

เล่ม ๑

พระจุลนายก (พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร อ.บางละมุง จ.ชลบุรี

เล่ม ๑

ธรรมะสดๆ ร้อนๆ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

เลขมาตรฐานหนังสือ (ISBN) ๙๗๘-๖๑๖-๔๗๘-๖๙๔-๓

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๑

จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ คณะศิษยานุศิษย์

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
ห้ามจำหน่าย

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด
๖๑ ซอยเพชรเกษม ๖๙ ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ
แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐
Tel. ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙ Fax. ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘
E-mail: silpasiamprinting@hotmail.com
Website: www.silpasiam.com

คำนำ

สองสามเดือนสุดท้ายก่อนสิ้นปี ๒๕๖๑ บ่อยครั้งที่ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต แสดงธรรมเทศนาแบบแกงหม้อเล็ก เน้นหนักเรื่องอุบายภาวนา มรรควิถี สติปัฏฐานสี่ ธรรมซึ่งทรงแสดงจะงอกงามทุกผืนนา เพราะเป็นธรรมของพระพุทธเจ้า แต่ทั้งนี้ย่อมสุดแต่ผืนดินของเจ้าของนา ว่าเป็นดินดีชนิดใด จะเจริญงอกงามก็ตามแต่เจ้าของผืนนานั้นๆ ส่วนเรื่องธรรมะ ท่านอาจารย์ได้อธิบายไว้ชัดแจ้ง ลึกซึ้ง เฉียบคม เข้าใจง่าย หากยากยิ่งสำหรับผู้ไม่ปฏิบัติ และขี้เกียจทำ

ด้วยเมตตาต่อภายภาคหน้า ท่านอาจารย์ปรารภว่า อยากจะรวบรวมพิมพ์กัณฑ์เกี่ยวกับภาวนาเข้าไว้ด้วยกัน วันใดสงสัย มาเปิดอ่าน ทบทวน ก็จะกระจ่างใจ

คณะจุลธรรม พร้อมทั้งศิษย์ทั้งปวง จึงขออนุญาตจัดพิมพ์ธรรมะดังกล่าว เป็นธรรมทาน ซึ่งจะรวบรวมพิมพ์เป็นชุดๆ ต่อเนื่องไป ด้วยความหวังว่า กุศลแห่งธรรมทานจักเป็นผลให้ดวงใจของผู้อ่านสงบเบิกบานยิ่ง

อีกประการขอบันทึกไว้ด้วยว่า เมื่อได้รับกัณฑ์เทศน์แรกจากท่านต้นฉบับเลยเวลามาสองสามเดือนแล้ว ได้กราบเรียนว่า “ธรรมะสดๆ ร้อนๆ” อาจจะไม่สดๆ ร้อนๆ คำตอบนั้นกินใจมาก ท่านย้อนตอบว่า “ธรรมะของพระพุทธเจ้า สดๆ ร้อนๆ ทุกขณะ เป็นปัจจุบันธรรมทุกเวลา เป็นอกาลิโก จักเป็นมงคลต่อผู้พบเห็นตลอดไปทุกกาล”

คณะศิษยานุศิษย์

ธันวาคม ๒๕๖๑

สารบัญ

ขั้นตอนการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานสูตร ๕ - ๓๘

เราคือผู้รู้ผู้คิด ๓๙ - ๖๖

ฝึกจิตให้สงบ ๖๗ - ๘๘

เรื่องของธาตุ ๘๙ - ๑๑๘

คำถาม - คำตอบ ๑๑๙ - ๑๔๑

ขั้นตอนการปฏิบัติ
ตามแนวสติปัฏฐานสูตร

๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๑

อานาปานสติก็ต้องรู้ลม รู้ลมอย่างเดียว อย่างอื่นอย่าไปรู้อย่าไปสนใจ เสียงเข้ามาอย่าไปสนใจ แสงสว่างเข้ามาอย่าไปสนใจ อาการเจ็บปวดทางร่างกายเข้ามาอย่าไปสนใจ ให้อยู่กับลมไปอย่างเดียว หรือพุทโธไปอย่างเดียว แล้วจิตมันก็จะขยับเข้าไป แต่การเข้าบางทีมันก็ไม่ได้เข้าตามตำราทีละขั้นทีละตอน บางทีมันพรวดเข้าไปเลยจาก ๑ เข้าไป ๔ เลย

คำสอนใน**สติปัฏฐานสูตรเป็นคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติ** จิตตภาวนา คือ สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา เป็นขั้นเป็นตอน เป็นเหมือนกับการศึกษาในมหาวิทยาลัย จะศึกษาก็ต้องศึกษาเป็นระดับปริญญา มีแบ่งเป็นปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก การปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ก็เหมือนกับการศึกษาเล่าเรียน ที่จะต้องทำเป็นระดับ ๔ ระดับด้วยกัน คือ โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี อรหันต์ นี่คือ ปริญญาทางพระพุทธศาสนา มีอยู่ ๔ ระดับด้วยกัน ความจริง มันก็ ๓ ระดับ แต่ท่านแยกระดับที่ ๒ ที่ ๓ ออกจากกัน ความจริง จะถือว่า ๒ กับ ๓ นี้เป็นระดับเดียวกันก็ได้ หลังระดับที่ ๓ ก็คือพระอรหันต์ การที่จะบรรลุปริญญาทางพระพุทธศาสนา ทั้ง ๔ ระดับนี้ ก็จำเป็นที่จะต้องมีการเจริญสติ เพื่อให้ได้สมาธิ เมื่อได้สมาธิแล้ว จึงจะมีกำลังที่จะเจริญปัญญา เพื่อตัดกำลัง ตัดตัณหาความอยากที่เป็นตัวสร้างความเครียด สร้างความ ทุกข์ต่างๆ ให้แก่จิตใจ ดังนั้น ในสติปัฏฐานสูตร ถ้าอ่าน เบื้องต้นนี้พระพุทธเจ้าก็ทรงบอกให้เราไปนั่งสมาธิดู นั่งที่ โคนไม้ นั่งหลับตา แล้วก็มีสติรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออก ลองนั่งดูว่านั่งได้หรือไม่ ถ้านั่งไม่ได้แสดงว่าสติยังไม่มี ก็ให้ หยุดการนั่งก่อน แล้วมาฝึกสติก่อน ให้มาเจริญสติที่เรียกว่า

"กายคตาสติ" คือ ให้มีสติรู้อยู่กับการเคลื่อนไหวกับการกระทำของร่างกาย

ถ้าอ่านในสติปัฏฐาน ท่านบอกว่า ทำอะไรขอให้รู้ว่าร่างกายกำลังทำอะไร ให้เฝ้าดู อย่าส่งใจไปที่อื่น ให้รู้ว่าเรากำลังยืน เรากำลังเดิน เรากำลังนั่ง เรากำลังนอน เรากำลังทำอะไรอยู่ กำลังรับประทานอาหาร กำลังตักอาหารเข้าปาก กำลังเคี้ยว กำลังกลืน ให้รู้ทุกขั้นตอนของการกระทำของร่างกาย ถ้าหันหน้าไปทางซ้าย ก็ให้รู้ว่าหันหน้าไปทางซ้าย หันหน้าไปทางขวาก็ให้รู้ว่าหันหน้าไปทางขวา ยกมือซ้ายขึ้นก็ให้รู้ว่ายกมือซ้ายขึ้น ยกมือขวาขึ้นก็ให้รู้ว่ายกมือขวาขึ้น ไม่ว่าจะทำอะไร ปัดกวาดลานวัด เดินบิณฑบาต นี่ท่านสอนพระกิจวัตรของพระ ให้รู้อยู่แต่กิจวัตรเหล่านั้น ถ้าเป็นฆราวาสญาติโยมก็เหมือนกัน เพราะต้องมาอยู่วัดปฏิบัติ จึงจะได้ผลในชีวิตประจำวันของผู้ครองเรือนนี้ จะไม่เอื้อเฟื้อต่อการเจริญสติ เพราะจะต้องใช้ความคิดเกี่ยวกับเรื่องการงานต่างๆ ส่วนงานของนักบวช งานของผู้ที่อยู่วัดนี้จะไม่ต้องใช้ความคิดมาก **การเจริญสตินี้ เป้าหมายเพื่อหยุดความคิดนั่นเอง** หยุดความคิดให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะได้ แล้วเวลามานั่งสมาธิก็จะสามารถหยุดความคิดหยุดจิตได้อย่างเต็มที่

จิตก็จะเข้าสู่สมาธิได้ นี่คือขั้นที่ ๑ คือเจริญสติ เจริญสติแล้วก็ไปนั่งสมาธิ สลับกันไปสลับกันมา จนกว่าจะได้สมาธิขึ้นมา ไม่ใช่ของง่าย

ถ้าได้จิตรวมเป็นอัปปนาสมาธินี่ไม่ใช่ของง่าย ขนาดหลวงตาท่านบวชเป็นพระอยู่ ๖ ปี ท่านว่าจิตรวมแค่ ๓ ครั้งเท่านั้นเอง เป็นพระแต่ท่านยังไม่ได้ปฏิบัติ ท่านยังเรียนหนังสืออยู่ ยังอยู่วัดบ้าน ไปเรียนหนังสือก็เหมือนอยู่ในบ้านในเมือง ก็ยังใช้ความคิดอยู่มาก ใช้ความคิดอยู่กับการท่องจำคำสอนต่างๆ พอตอนกลางคืนจะมานั่งสมาธิก็สงบได้ยาก ท่านบอกว่า ท่านจิตเคยรวมได้ ๓ ครั้งด้วยกัน ระยะ ๖ ปี ที่บวชที่ศึกษา ก่อนที่จะออกปฏิบัติ ดังนั้น พอหลังที่ท่านจบเปรียญ ๓ ท่านบอก พอแล้ว เรียนไปก็ไม่ได้รู้อะไรมากขึ้น เพราะเป็นการเรียนภาษาบาลี ไม่ได้เป็นการเรียนคำสอนธรรมะ เป็นการเรียนวิธีอ่านภาษาบาลี วิธีเขียนบาลี ท่านก็เห็นว่าไม่ได้ทำให้พัฒนาขึ้นทางด้านจิตใจ ท่านก็อยากจะออกปฏิบัติ ท่านก็เลยมุ่งไปหาหลวงปู่มั่น เพื่อให้ท่านได้ศึกษากับหลวงปู่มั่น ตอนที่ท่านพบหลวงปู่มั่น ครั้งแรกไปขออยู่กับหลวงปู่มั่น ท่านก็บอกว่าโชคดี พอดีมีกุฏิว่าง ท่านก็ได้อยู่ แล้วหลวงปู่มั่นท่าน

ก็แนะนำว่า ความรู้ที่ได้เรียนมาถึงเปรียญ ๓ นี้ อย่าเพิ่งเอามาใช้ เพราะไม่เป็นประโยชน์ มันไม่มีความสามารถที่จะมาทำลายกิเลสตัณหาได้ ตอนนี้ให้มาพุ่งไปที่การทำใจให้สงบก่อน คือฝึกสติกับสมาธิก่อน นี่ขนาดหลวงปู่มั่นสอนตรงกับหลักของสติปัฏฐาน ๔ สอนว่าอย่าเพิ่งไปทางปัญญา ปัญญามีอยู่เยอะแล้ว เรียนจบนักธรรมตรี โท เอก รู้หมด รู้ว่าคำสอนของพระพุทธเจ้ามีอะไรบ้าง กิเลสตัณหามีชนิดไหนบ้าง รู้หมด แต่ทำอะไรมันไม่ได้ ไม่มีกำลัง ขอให้มาฝึกสติ นั่งสมาธิก่อน ความรู้ที่ได้เรียนมาตอนนี้ให้ยกไว้บนหิ้งก่อน อย่าไปคิดถึง มันเป็นอันขาด เพราะคิดแล้วจะทำให้ใจไม่สงบ นี่คือปัญหาของคนที่เรียนรู้มาก พอมาปฏิบัติแล้วอดคิดไม่ได้ ชอบคิดว่าตอนนี้อยู่ฌานที่เท่าไหร่แล้ว ฌาน ๑ ฌาน ๒ ฌาน ๓ คิดไป แทนที่จิตมันจะรวม มันก็ไม่รวมเพราะนั่งคิดอยู่กับฌาน เวลานั่งสมาธิจริงๆ นี่ห้ามคิด ให้เพ่งดูลมอย่างเดียว ให้รู้ลมเข้าลมออกเท่านั้นพอ อย่าไปคิดว่าตอนนี้เกิดปีติหรือยัง เกิดสุขหรือยัง ขนลุกหรือยัง เกิดความสว่างขึ้นมาหรือยัง หรือเกิดโน่นเกิดนี่ขึ้นมา ก็ไปหลงติดตามดู อันนี้ไม่ใช่วิธีฝึกสมาธิ **อย่าคิด อย่าไปรับรู้อะไร สิ่งที่มาให้รับรู้อย่าไปสนใจ ให้สนใจอยู่กับสิ่งที่เราต้องรู้**

ถ้านั่ง อานาปานสติก็ต้องรู้ลม รู้ลมอย่างเดียว อย่างอื่นอย่าไปรู้อย่าไปสนใจ เสียงเข้ามาอย่าไปสนใจ แสงสว่างเข้ามาอย่าไปสนใจ อาการเจ็บปวดทางร่างกายเข้ามาอย่าไปสนใจ ให้อยู่กับลมไปอย่างเดียว หรือพุทโธไปอย่างเดียว แล้วจิตมันก็จะขยับเข้าไป แต่การเข้า บางทีมันก็ไม่ได้เข้าตามตำราทีละขั้นทีละตอน บางทีมันพรวดเข้าไปเลย จาก ๑ เข้าไป ๔ เลย เหมือนเกียร์ออโต้ มันผ่านไป ฉะนั้น อย่าไปกังวลว่ามันจะไปยังไง บางครั้งมันก็ไปทีละขั้น ลงไปทีละนิด สงบไปทีละนิด สงบไปทีละหน่อย เป็นขั้นๆ บันไดก็มี บางทีก็เป็นแบบสไลเดอร์ (slider) ลงพรวดลงไปเลย ที่เรียกว่า “ตกหลุมตกบ่อ ตกเหว” แต่มันจะเป็นแบบไหนไม่สำคัญ ขอให้มันไปถึงจุดที่เรียกว่า “อุเบกขา” ก็แล้วกัน จิตจะหยุดคิดปรุงแต่ง “สักแต่ว่ารู้” จิตเฉยต่ออารมณ์ทั้งปวง รักชังกลัวหลงนี่จะหายไป จะรับรู้อะไร จะได้ยินอะไร จะมีเวทนาแบบไหน ก็จะ “เฉย” ไม่มีความรู้สึก ไม่มีอารมณ์กับสิ่งที่ได้รับรู้ “สักแต่ว่ารู้” นี่คือขั้นตอนของการปฏิบัติ ควรที่จะทำเป็นขั้นไป ไม่เช่นนั้นถ้าจะเอามาปนกัน นั่งวิปัสสนากัน พอนั่งสมาธิปั๊บ พิจารณากาย พิจารณากายก็ไม่เห็นว่ามันเป็นโน่นเป็นนี่ จะไปให้มันเห็นมันไม่เห็นหรอก เรื่องการพิจารณานี่ มันไม่ได้เป็นเรื่องที่จะ

ให้มันปรากฏขึ้นมาตามที่เราพิจารณา มันเป็นการพิจารณาแบบวิเคราะห์ ศึกษา ไม่ได้เป็นแบบว่านั่งแล้วจิตสงบแล้วจะมีภาพของปัญญาโผล่ขึ้นมา

เราต้องวิเคราะห์ ต้องแยกแยะ เช่นร่างกายมันรวมกัน มันมีอาการ ๓๒ เราต้องแยกแยะวิเคราะห์ ว่ามันมีอะไรบ้าง แยกออกมา ร่างกายมีผม มีขน มีเล็บ มีฟัน อันนี้เราแยกออกมา แยกด้วยความนึกคิด เอามากองเป็นกองๆ ก็ได้ เอาผมกองไว้กอง เอาขนกองไว้กอง เอาเล็บกองไว้กอง เอาฟันกองไว้กอง เอาหนังกองไว้กองหนึ่ง กอง ๓๒ กอง อันนี้จึงจะเรียกว่า "เจริญวิปัสสนา" แต่เราไม่ต้องการเจริญตอนที่เรานั่งสมาธิ **ตอนนั่งสมาธินี่ ห้ามเจริญวิปัสสนา ห้ามพิจารณา ถ้าต้องการความสงบ ถ้าต้องการอัปปนาสมาธิ อย่าไปพิจารณาเป็นอันขาด พิจารณาแล้ว จิตจะไม่มีวันรวมได้ ต้องเพ่งอย่างเดียว เพ่งอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง** ในสติปัฏฐาน ท่านก็สอนลมหายใจเข้าออก เป็น ๑ ใน ๔๐ กรรมฐาน เราจะเอาอย่างอื่นแทนลมหายใจเข้าออกก็ได้ เช่น บางคนอยากจะเพ่งโครงกระดูกก็ได้ นึกถึงภาพโครงกระดูกแล้วก็เพ่งให้เห็นแต่โครงกระดูก บางคนจะเอาสีก็ได้ สีเขียวก็เพ่งดูสีเขียว สีแดงก็เพ่งดูสีแดง

อันนี้อยู่ในกรรมฐาน ๔๐ "กสิณ ๑๐" บางคนจะใช้ "พุทธานุสสติ" พุทโธ พุทโธ ไปก็ได้ บางคนจะเอา "ธัมมานุสสติ" ธัมโม ธัมโม ไปก็ได้ บางคนจะเอา "สังฆานุสสติ" ก็สังโฆ สังโฆ ไปก็ได้ นี่เป็นขั้นตอนของการเข้าสู่อัปปนาสมาธิ

สมาธิมี ๓ ลักษณะด้วยกัน ลักษณะที่ ๑ สงบแต่สงบแบบนกกระจอกกินน้ำ รวมปั๊บแล้วก็ถอยออกมา แบบงูแลบลิ้น แต่ความรู้สึกมหัศจรรย์ใจนี้เหมือนกับอัปปนาสมาธิ คือมีความรู้สึกเบาอกเบาใจ สบายอกสบายใจ สักแต่ว่ารู้อยู่เพียงแป๊บหนึ่ง อันนี้เปรียบเหมือนกับดูหนังตัวอย่าง สมาธิแบบสมาธิตัวอย่าง คือ "ขณิกสมาธิ" เข้าไปได้ชั่วคราว แต่จะเป็นหนังตัวอย่างที่ทำให้อยากจะซื้อตั๋ว จองตั๋วดูหนังจริง คือดู "อัปปนาสมาธิ" พอได้ขณิกสมาธิแล้ว ทีนี้ความเพียรมันจะมาเอง ศรัทธามันจะมาเอง ฉันทะ วิริยะจะมาเอง ทีนี้จะไม่อยากจะทำอะไร อยากจะเข้าสมาธิ อยากจะเดินจงกรม อยากเจริญสติ อยากจะนั่งสมาธิ ถ้าทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เดี๋ยวก็ได้อัปปนาสมาธิ ต่อไปก็สงบนาน ๕ นาที ๑๐ นาที ๒๐ นาที ๓๐ นาที ชั่วโมงหนึ่ง ถ้ามีสติมากๆ ฝึกบ่อยๆ ฝึกแบบไม่หยุดไม่หย่อน ฝึกแล้วก็เดินแล้วนั่ง นั่งแล้วก็เดิน อันนี้

มันจะทำให้เข้าสมาธิได้ แต่จะเข้าสมาธิ บางทีก็ นอกจากมีหนังตัวอย่างแล้ว บางทียังต้องมีตั๋วพิเศษ ถึงจะได้เข้าดูก่อนคนอื่น ถ้าเป็นตั๋วธรรมดา อาจจะต้องรอหลายเดือน เพราะคิวยาว วิธีที่จะลัดคิวก็คือ ต้องมีมาตรการเสริมความเพียร เช่น การอดอาหาร การอดอาหารนี้มันจะทำให้เราหิว ทำให้เราทุกข์ เมื่อมันหิว มันทุกข์ มันก็จะทำให้เราต้องภาวนา ต้องนั่งสมาธิ เพราะนั่งสมาธิแล้ว ใจจะหายหิว อันนี้มันเป็นตัวเร่ง การอดอาหารนี้มันเป็นตัวเร่ง หรือไปอยู่ที่มันน่ากลัวหวาดเสียว ถ้าไม่ภาวนาแล้ว ใจมันจะเสียว มันจะหวาดกลัว ถูกบังคับให้นั่ง คือ ต้องหามาตรการที่จะมาบังคับให้เรานั่งให้มาก ให้เข้าสมาธิให้บ่อย

การอดอาหารก็วิธีหนึ่ง การไปอยู่ที่น่ากลัวก็วิธีหนึ่ง ไปอยู่ในป่าช้า ไปอยู่ในป่าที่มีสิงสาราสัตว์ได้ยินเสือคำรามนี้ อันนี้มันจะบังคับให้ต้องนั่งสมาธิ ไม่เช่นนั้น ใจมันจะสั่น ใจมันจะกลัว แล้วอาจจะอยู่ไม่ได้ อันนี้คือมาตรการที่มาช่วยเสริม ถ้าอยู่แบบสบายๆ มันขี้เกียจ นั่งวันละหนก็พอ แต่ถ้ามันหิวข้าวนี่เดี๋ยวต้องนั่งอยู่เรื่อยๆ พอออกมาก็จะเริ่มหิวอีกแล้ว เดี๋ยวคิดถึงข้าวก็หิวอีกแล้ว ก็ต้องกลับไปนั่งใหม่ เดินจงกรมควบคุม

ความคิดไม่ให้มันคิด หรือบังคับให้มันคิดไปในทางที่ทำให้ไม่หิว ให้คิดถึงอาหารที่อยู่ในปาก อาหารที่อยู่ในท้อง อาหารที่ออกมาจากทวารหนัก ให้ดูอาหารเหล่านี้ มันก็จะช่วยคลายความหิวได้ อันนี้ก็เป็นวิปัสสนา ปัญญาเพื่อระงับความหิว แล้วก็เข้าไปนั่งสมาธิ นี่แหละ นอกจากที่เราได้ขณิกสมาธิแล้ว มีกำลังใจที่อยากจะปฏิบัติแล้ว แต่มันก็ยังขี้เกียจได้ มันจะปฏิบัติน้อย อาจจะปฏิบัติแค่นั่งครั้งสองครั้ง เดี๋ยวก็ไปนอนดีกว่า กินอิ่มแล้วมันสบาย มันก็หาหมอน แต่ถ้าไม่กินนี่ มันหิว มันไม่นอน มันจะเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ การอดอาหารมีประโยชน์อย่างนี้ การไปอยู่ที่น่ากลัวเป็นมาตรการที่จะเสริมความพากเพียร เสริมการปฏิบัติให้ไปได้อย่างรวดเร็ว นี่คือช่วงที่เจริญสติ สมาธิ ถ้าได้ขณิกแล้ว มันจะมีกำลังอดอาหารได้ มันจะไปอยู่ที่น่ากลัวได้เพราะมันรู้วิธีแก้ปัญหาเวลาเกิดความกลัว หรือเวลาเกิดความหิว มันจะใช้การเข้าสมาธิ แต่ถ้ายังเข้าสมาธิไม่ได้ ใช้มาตรการเหล่านี้ แล้วไม่ได้ ควบคุมใจไม่ได้ เดี๋ยวใจหิวก็อดไม่ได้ เดี๋ยวต้องออกไปกิน ไปอยู่ที่น่ากลัวหยุดความกลัวไม่ได้ เดี๋ยวก็ต้องเปลี่ยนที่อยู่

อันนี้คือเรื่องของการปฏิบัติเบื้องต้น เบื้องต้นถ้ายังไม่มีขณิกนี่ ต้องเจริญสติให้มาก คอยควบคุมความคิดตลอดเวลา แล้วพยายามนั่งเรื่อยๆ ถ้าไม่นั่งก็เดิน อย่าไปทำภารกิจที่ต้องใช้ความคิดต่างๆ เช่น ไปอ่านหนังสือธรรมะอะไรนี่ ถ้าอ่านก็อ่านเพียง พอประมาณก็พอ เช่น วันละชั่วโมงนี้ก็พอ ฟังเทศน์ฟังธรรมหรืออ่านหนังสือธรรมะ เพื่อให้เกิดความกระจ่างความเข้าใจในกิจที่เรากำลังปฏิบัติอยู่ ในขั้นที่เรากำลังปฏิบัติอยู่ อย่าไปอ่านธรรมะแบบครอบคลุมไปถึงขั้นนิพพานเลย มันไกลเกินไป เราอยู่ระดับปริญญาตรี อย่าไปอ่านระดับปริญญาเอก เอาแค่ระดับปริญญาตรี ให้เรารู้ว่าวิธีทำใจให้สงบนี้ทำอย่างไรก่อน นี่ก็คือขั้นที่ ๑ ขั้นสติ ต้องควบคุมใจให้อยู่ในปัจจุบัน ปัจจุบันก็คือร่างกาย ร่างกายนี้มันอยู่ในปัจจุบันตลอดเวลา มันไม่ได้ไปอดีต มันไม่ได้ไปอนาคต แต่ใจเรามักจะทิ้งร่างกาย แล้วก็ไปอดีตกัน คิดถึงเมื่อวานนี้ เมื่อคืนนี้ คิดถึงพรุ่งนี้ เดือนหน้า ปีหน้า จองตั๋วไว้แล้ว จะไปไหน ไปโน่นมานี่ จะไปทำอะไร คิดไปโน่น หรือว่าคิดกลับไปอดีต วันก่อนไปทำอะไรมา อันนี้แหละเป็นตัวที่จะทำให้จิตไม่มีวันเข้าสู่สมาธิได้ เหมือนกับเวลาที่เราร้อยด้ายเข้าเข็มนี่ ใช่ไหม ถ้าไปทางซ้ายของรูก็ไม่เข้า ไปทางขวาของรูเข็มก็ไม่เข้า มันต้องอยู่

ตรงกลาง อยู่ตรงรู อันนี้จิตเวลาจะเข้าสมาธิ ก็เหมือนกับเอาด้ายเข้ารูเข็ม จะส่ายไปทางซ้ายก็ไม่ได้ ส่ายไปทางขวาก็ไม่ได้ จะคิดอดีตก็ไม่ได้ คิดอนาคตไม่ได้ ต้องคิดปัจจุบัน คิดอยู่กับลม คิดอยู่กับร่างกาย คิดอยู่กับพุทโธ แล้วมันก็จะเข้าสู่สมาธิได้ พอเข้าได้แล้ว ก็อย่าไปพิจารณาทันที เวลาเข้ามันไม่คิดอะไร ปล่อยมันนิ่งไป ให้มีสติรู้ว่ามันนิ่ง รู้ว่ามันสงบ แล้วก็ให้มันนิ่งอย่างนี้ไปจนกว่าจะเริ่มคิดปรุงแต่ง ถ้าสมาธิยังไม่แข็ง ก็อย่าเพิ่งไปคิด ถ้านั่งต่อไปได้ก็พุทโธใหม่ ดูลมใหม่ เอารอบ ๒ รอบ ๓ ถ้านั่งไม่ไหว เมื่อย ลุกขึ้นมาเดิน ก็ฝึกสติใหม่ ฝึกสติต่อไป พุทโธไป ดูร่างกายไป ดูเท้า ก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวาไป เดินไปจนเมื่อย อยากจะนั่งก็กลับมานั่งใหม่ ดูลมใหม่หรือพุทโธใหม่ให้มันจิตนิ่งสงบ เป็นอัปปนาใหม่ ทำอย่างนี้ไป ก่อนในช่วงที่เรากำลังฝึกสมาธิ ไม่ใช่พอสงบปั๊บ ก็จะพิจารณาปัญญา ไม่ต้องรีบร้อน ปัญญาเรามีเยอะแยะอยู่แล้ว เรารู้ไตรลักษณ์กันอยู่แล้ว เรารู้เกิด แก่ เจ็บ ตายกันอยู่แล้ว แต่ทำใจกับมันไม่ได้ เท่านั้นเอง รับมันไม่ได้ เพราะเราไม่มีอุเบกขา

ทีนี้ เราต้องฝึกอุเบกขาบ่อยๆ ให้มันมีกำลังมาก เพราะต่อไปเราจะใช้อุเบกขา สู้กับตัณหาความอยาก ความอยาก

ไม่แก่ ความอยากไม่เจ็บ ความอยากไม่ตาย ความอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ความอยากมีสิ่งนั้นสิ่งนี้ อะไรต่างๆ เหล่านี้ ถ้าไม่มีอุเบกขา สู้มันไม่ได้ ถึงแม้จะมีปัญญา รู้ว่ามันเป็นไตรลักษณ์ รู้ว่ามันเป็นทุกข์ ก็ยังอดที่จะอยากได้มันไม่ได้ แต่พอมีอุเบกขาแล้ว และปัญญาบอกว่าเป็นทุกข์ ก็ไม่เอาดีกว่า ปัญญาบอกเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ไม่เอาดีกว่า อยากดื่มกาแฟก็ไม่ดื่มดีกว่า ดื่มแล้วติด ถ้าทำอะไรด้วยความอยากแล้วมันจะติด แต่ถ้าทำตามความจำเป็น มันไม่ติด ทำตามเวลา เช่น อาหารกินตามเวลานี่มันจะไม่ติด แต่ถ้ากินตามความอยากแล้วมันจะติด มันจะอยากไปเรื่อยๆ แล้วพออยากแล้วไม่ได้มันก็จะทุกข์ นี่คือปัญญาขั้นที่ ๒ ขั้นที่ ๑ เอาสติ แล้วก็ขั้นที่ ๒ พอได้อัปปนาสมาธิ ก็ฝึกจนชำนาญ สามารถเข้าสมาธิได้ทุกครั้ง นั่งปุ๊บ ๕ นาที จิตก็สงบเป็นอัปปนาสมาธิ อยู่ได้ครึ่งชั่วโมง ชั่วโมงหนึ่ง อย่างนี้เรียกว่าอัปปนาสมาธิแล้ว ทำอย่างนี้ให้มันชำนาญ พอเราชำนาญแล้ว ทีนี้พอออกจากสมาธิมาก็ แทนที่จะฝึกสติ ก็มาฝึกปัญญาได้ ฝึกร่างกาย เห็นไหม “กาย เวทนา จิต” นี่มี ๓ ข้อสอบด้วยกัน ๓ ระดับ

ระดับแรก **"กาย" ให้พิจารณาว่ากายนี้ไม่เที่ยง**ก่อน กายนี้เกิดแก่เจ็บตาย นี่คือไม่เที่ยง เกิดแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ไม่ว่าจะเป็นร่างกายของใคร ก็ต้องเป็นอย่างนั้น ถ้าเกิดความอยากไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย มันก็จะทุกข์ สอนใจไปเรื่อยๆ แล้วทดสอบดูว่าไม่ทุกข์จริงหรือเปล่า พาร่างกายไปทิ้งที่มันจะตาย ที่มันมีโอกาสจะตายได้ เช่น ลุยไปในป่าเลยนี่ เดินเข้าไปในป่า ไม่ต้องเดินตามทางเดิน เดินเข้าไป เผื่อเหยียบงู มันจะได้ตาย ดูสิว่ามันกลัวตายไหม ถ้ามันกลัวตายก็แสดงว่ายังมีความอยากไม่ตายอยู่ ก็ต้องใช้ปัญญาบังคับมันว่าถึงเวลามันจะต้องตาย จะทำยังไง ห้ามมันไม่ได้ ถ้ามันจะตายให้มันตายไป พอปลงได้ พอยอมตายได้ ใจก็หายกลัว อันนี้จะเห็นชัด ต้องมีข้อทดสอบ ต้องมีความเป็นความตายมาท้าทาย จึงจะรู้ว่ากลัวหรือไม่กลัวจริง หายกลัวจริงหรือไม่ มันจะรู้ ถ้ามันผ่านความตายมาได้ครั้งหนึ่งแล้ว มันรู้ ต่อไปมันจะไม่กลัวตายอีกต่อไป นี่ก็เรื่องขั้นของความตาย ปล่อยวางร่างกาย ร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา ที่ให้พิจารณาธาตุ ๔ เพื่อให้เห็นว่า มันไม่ใช่ตัวเราของเรา ที่ให้พิจารณาอาการ ๓๒ ก็ให้เราเห็นว่า ไม่มีเราในร่างกายอันนี้ ลองแยกชิ้นส่วนร่างกายออกมาดู ก็เหมือนไอโฟนนี้ ลองแกะมันออกมาดูสิ แล้วมีตัวเรา

อยู่ในไอโฟนนี้หรือเปล่า ไม่มี เรารู้ว่ามันไม่มี แต่ถ้าเราไปหลงคิดว่าเราเป็นไอโฟนขึ้นมา ทำยังไง เราก็ต้องแกะมันออกมาดู "เราอยู่ตรงไหน" เราว่าร่างกายนี้เป็นเรา เราเป็นร่างกาย เราเป็นตรงไหน เป็นที่ผมหรือ ถ้าเป็นที่ผม โกนผมทิ้งไปหมด เรายังอยู่หรือเปล่า "ก็ยังอยู่นี่ เรามันคือความคิดนี่ มันไม่ใช่ผม" ลองไล่ไปดูสิ เอาผมทิ้งไป เราก็ยังอยู่ เอาขนทิ้งไปหมด ก็ยังอยู่ ตัดเล็บทิ้งไป ก็ยังอยู่ ถอนฟันออกไปหมด เราก็ยังอยู่

เพราะฉะนั้น มันก็สรุปได้ว่า ในร่างกายนี้มันมีอาการ ๓๒ ที่ไม่ใช่เราทั้งนั้น มันเป็นอาการ เป็นผม เป็นขน เป็นเล็บ เป็นฟัน เป็นหนัง เป็นเนื้อ เป็นเอ็น เป็นกระดูก เป็นเยื่อในกระดูก เป็นม้าม เป็นหัวใจ เป็นตับ พังผืด ไต ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า นี่คือส่วนประกอบของร่างกาย ที่เราไปหลงว่า คิดว่าเป็นตัวเราของเรา อันนี้ **ต้องพิจารณาบ่อยๆ จนเปลี่ยนทัศนคติ จากการเห็นว่าร่างกายนี้เป็นเรา กลายเป็นเห็นว่าร่างกายนี้เป็นเพียงอาการ ๓๒ เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ เพราะเวลาร่างกายนี้ตายไป อาการ ๓๒ มันก็เปลี่ยนสภาพไปเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟไป** เวลาตาย ไฟก็ออกไปก่อนแล้ว ลมก็ออกไปก่อน

แล้ว ไม่มีลมหายใจแล้ว ลมเข้าไม่มีแล้ว มีแต่ลมออก ลมออกจากร่างกายเป็นกลิ่นไง กลิ่นเหม็นนี่ก็เป็นลม ออกมาทางร่างกาย กลิ่นแล้วก็อะไร ทีนี้ไฟก็ออกไป จับร่างกายคนตายดูสิ มันอุ่นเหมือนร่างกายคนเป็นหรือเปล่า แล้วต่อไปน้ำก็จะไหลออกมา ถ้าไม่เอาไปเผา ไม่เอาไปแช่แข็ง สมัยนี้เอาไปแช่แข็งกัน เห็นไหม เพื่อจะได้ให้น้ำมันแข็ง มันจะได้ไม่ไหลออกมา จะได้ไม่เน่า แต่ถ้าเอาไปทิ้งไว้ในป่าช้า เดี๋ยวมันก็เน่าพองขึ้นมา ของเหลวต่างๆ ที่อยู่ในร่างกายมันก็จะไหลออกมา น้ำหนอง น้ำเลือด น้ำอะไรต่างๆ จนต่อไปมันก็แห้ง กรอบ ส่วนที่เหลือก็เป็นดินไป กลายเป็นดินไป

นี่คือการพิจารณาธาตุ ๔ ให้เห็นว่านี่แหละ คือร่างกายทำมาจากธาตุ ๔ กลับไปสู่ธาตุ ๔ เวลาเข้ามาก็เข้ามาทางอาหาร อาหารต่างๆ นี่ก็เป็นธาตุทั้งนั้น ข้าวมันมาจากไหน ข้าวมันมาจากดิน หรือว่ามันมาจากสวรรค์ มันมาจากท้องฟ้า หรือมันมาจากดินล่ะ ถ้าไม่มีดินจะปลูกข้าวได้ไหม นอกจากดินแล้ว ถ้าไม่มีน้ำผสม จะเป็นข้าวขึ้นมาได้หรือเปล่า แล้วถ้าไม่มีอากาศให้มันหายใจ มันจะเจริญเติบโตได้ไหมต้นไม้ ต้นไม้นี้มันก็ใช้อากาศรู้ไหม มันก็ใช้อากาศหายใจเหมือนกัน

แล้วนอกจากอากาศแล้ว ยังต้องใช้ความร้อนด้วย ถ้าอากาศหนาว แข็งนี่ มันก็จะเกิดต้นข้าวขึ้นมาไม่ได้ เช่น แถวขั้วโลกเหนือนี่ ไม่มีข้าวขึ้นหรอก ปลูกอะไรก็ไม่ขึ้นเพราะมันหนาวเกินไป มันเย็นเกินไป ไม่มีไฟ ถ้าไปปลูกในทะเลทรายก็ไม่มีน้ำก็ไม่ขึ้นอีกแหละ มันต้องมีครบทั้ง ๔ มันถึงจะเจริญเติบโตออกมาเป็นรวงข้าวได้ อย่างอื่นก็เหมือนกัน ผักก็เหมือนกัน ผัก ข้าว หรือปลา หรือสัตว์ก็ต้องกินข้าวกินผักก่อน ข้าวกับผักที่สัตว์กินเข้าไปก็กลายเป็นเนื้อต่อไป ถ้าเราเอาเนื้อสัตว์มากิน มันก็เป็นธาตุเหมือนกัน ทำมาจากธาตุเหมือนกัน พอเข้ามาสู่ร่างกาย มันก็มาเป็นผม ขน เล็บ ฟัน ผมเรายาวออกมาได้เรื่อยๆ เพราะอะไร เพราะว่าเราเติมธาตุเข้าไปเรื่อยๆ เรากินข้าวอยู่ทุกวัน เราดื่มน้ำอยู่ทุกวัน เราหายใจอยู่ทุกวันทุกเวลา เรามีความอบอุ่นให้กับร่างกายตลอดเวลา ร่างกายมันจึงสามารถที่จะเอาธาตุที่เข้ามาทางร่างกายนี้ มาเปลี่ยนให้เป็นผม เป็นขน เป็นเล็บ เป็นฟันต่อไปได้ ถ้ายังเด็กมันก็ทำให้เจริญเติบโตขึ้นมา พอโตเต็มที่มันก็พยุงรักษาไม่ให้ตาย แต่มันก็จะเริ่มเสื่อม

พอมันเจริญเต็มที่แล้ว ธรรมชาติของร่างกาย มันก็จะเริ่มนับถอยหลัง พอ ๔๐-๕๐ แล้ว ทีนี้มันถึงขีดเจริญเต็มที่แล้ว มันก็จะเริ่มนับถอยหลัง เริ่มแก่ลงๆ ไป เริ่มเจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ แล้วเดี๋ยวไม่นานมันก็หยุดหายใจ พอหยุดหายใจ ธาตุทั้ง ๔ ก็เริ่มแยกตัวกันทันที ธาตุลมไปก่อน ธาตุไฟตามไป ตอนต้นเวลาไม่หายใจ จับร่างกายยังไม่เย็น แต่ทิ้งไปสักพักหนึ่งแล้ว ชั่วโมงสองชั่วโมงไปจับดู "อ้าว เย็นแล้วนี่" แสดงว่าธาตุไฟไปแล้ว ถ้าทิ้งไว้ เดี๋ยวธาตุน้ำก็ออกมาแล้ว ไหลออกมาตามทวารต่างๆ ต่อไปก็พอง ผุ พองแล้วก็แตกเละออกมา จนกระทั่งมันแห้งไป ส่วนที่เหลือแห้งก็เป็นส่วนดินไป ทิ้งไปสักระยะหนึ่ง มันก็ผุพังไป กลายเป็นดิน

นี่คือการพิจารณา อันนี้แหละให้ทำหลังที่ออกจากสมาธิมาแล้ว แต่อย่าทำในสมาธิ ต้องคิดอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ จนเห็นชัดเจน จนไม่สงสัยว่าร่างกายนี้เป็นตัวเราหรือเป็นอะไรกันแน่ มันจะต้องเห็นตามความเป็นจริงของมัน มันไม่ได้เป็นเรา โมหะความหลงมันมาหลอกเรา ให้ไปยึดไปถือว่ามันเป็นเราเท่านั้นเอง ไปคิดว่ามันเป็นเรา แต่ดูจริงๆ แล้ว มันเป็นอะไร ขณะที่มีชีวิตอยู่มันก็เป็นอาการ ๓๒ แล้วพอมันหยุดหายใจ

มันก็กลายเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ไป นี่คือการพิจารณาร่างกาย พิจารณาจนมีความมั่นใจ รู้ว่ามันไม่ใช่ตัวเราของเรา ก็จะปล่อยมันได้ ก็จะไม่กลัวตาย ถ้ายังไม่รู้ว่ากลัวหรือไม่กลัว ก็เอาไปพิสูจน์ดู ไปหาที่มันจะทำให้ร่างกายตาย แล้วเอาปัญญานี้มาสอนใจ ดูว่าจะสอนใจให้มันยอมรับได้หรือไม่ว่า ที่ตายนี้ไม่ใช่เรา เราก็คือผู้พิจารณานี้เอง ผู้คิดว่าร่างกายเป็นเรา มันเป็นเพียงความคิด พอไม่คิด ร่างกายก็หายไป เวลานั่งสมาธิจิตสงบ ไม่คิดอะไร ความรู้สึกว่าเราก็หายไปหมด พอเราคิดปั๊บ ความรู้สึกว่าเราก็โผล่ขึ้นมาทันที

ดังนั้นสรุปได้ว่า เราคือความคิดเท่านั้นเอง ร่างกายไม่ใช่เรา ร่างกายเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ที่จะต้องแยกทางกันไปในที่สุด หยุดมันไม่ได้ ห้ามมันไม่ได้ ถ้าอยากให้มันไม่ตายก็จะทุกข์ขึ้นมาทันที อันนี้ทุกข์ในอริยสัจ อันนี้ไม่ใช่ทุกขเวทนา ทุกขเวทนาคือความเจ็บของร่างกาย อันนี้ไม่ใช่ อันนี้เป็นทุกข์ที่เกิดจากความอยาก ความอยากไม่ตายเรียกว่า "วิภวตัณหา" "ภว" คืออยากอยู่ "ภวตัณหา" คือการอยากอยู่ "วิภวตัณหา" คือการอยากไม่ตาย ถ้าเกิดตัณหาความอยากทั้ง ๒ นี้แล้วก็เกิดความทุกข์ขึ้นมาทางใจ ผู้ปฏิบัติจะรู้ว่า

ตนเองปล่อยร่างกายได้หรือไม่ได้ ก็ดูที่ใจนี่ ทุกข์หรือไม่ทุกข์กับร่างกาย ถ้าทุกข์ก็แสดงว่ายังไม่ปล่อย ยังอยากอยู่ ยังอยากไม่ตาย ถ้ายอมตายแล้วจะรู้ว่าไม่ทุกข์ ใจมันจะเฉยลงไปกลับไปที่อุเบกขาทันที พอหยุดตัณหาความอยากได้ จิตก็จะกลับไปอุเบกขา ไอ้ตัวที่ดึงจิตออกจากอุเบกขาก็คือตัณหานี่เอง ไอ้ตัวที่จะตัดตัณหาให้จิตกลับไปสู่อุเบกขาก็คือปัญญา ปัญญาก็จะสอนว่า "กำลังอยากนะ อยากในสิ่งที่ไม่ใช่เป็นของเรา อยากให้มันเป็นของเรา พอรู้ว่ามันจะไม่เป็นของเราก็ทุกข์ เพราะยังอยากให้มันเป็นของเราอยู่" แต่พอยอมตาย "อ้าวมึงจะตายก็ตาย ให้มันไปเป็นซากศพไป ให้มันไปกลับคืนสู่ดิน น้ำ ลม ไฟไป" ใจก็จะสงบ ใจก็จะเป็นอุเบกขา ไม่ทุกข์ แล้วก็จะรู้ว่า นี่แหละ ไม่กลัวตายแล้ว เพราะรู้แล้วว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา

อันนี้ก็ขั้นของร่างกาย **ร่างกายมี ๒ ขั้น** แต่เอาขั้นนี้ก่อน **ขั้นความตายก่อน ยอมตาย ปล่อยวางร่างกายให้มันตายได้ ขั้นที่ ๒ ก็คือความเจ็บของร่างกาย ที่เรียกว่า "เวทนา"** เห็นไหม "กาย เวทนา จิต" ทีนี้เราก็มาจัดการกับเวทนาที่เกิดในร่างกาย ร่างกายก็มีเวทนา ๓ มีสุข มีทุกข์ มีไม่สุขไม่ทุกข์

เวลาเจ็บนี้ก็เรียกว่า "ทุกขเวทนา" เวลาหายเจ็บก็เรียกว่า "สุขเวทนา" เวลาที่ไม่เจ็บหรือไม่หายเจ็บ มันก็เฉยๆ เวทนากลางๆ มันก็มี ๓ เวลาหายเจ็บอาจจะเรียกว่าเป็น "ไม่ทุกขเวทนา ไม่สุขเวทนา" ก็ได้ เวลาสุขเวทนาก็คือ เวลาได้สัมผัสกับอะไรที่ทำให้เกิดความสุขขึ้นมา เช่น ร่างกายอยู่ข้างนอกมันร้อน พอไปเข้าห้องแอร์นี้ มันเย็นสบาย อันนี้ก็สุขเวทนา ถ้าไม่ได้เข้าห้องแอร์ เพียงแต่อยู่ห้องพัดลม อันนี้ก็ไม่สุขไม่ทุกข์ ใช่ไหม เพราะว่ามันไม่ร้อนแล้ว แต่มันก็ไม่เย็น อันนี้ก็เรียกว่าไม่สุขไม่ทุกข์ แต่พอได้เข้าห้องแอร์มันเย็น โอ้ ทีนี้มันสุขแล้วสิ ถึงชอบติดแอร์กัน ถ้าให้ซื้อพัดลมกับซื้อแอร์นี่จะเอาอันไหน ซื้อเครื่องแอร์ดีกว่า ใช่ไหม เพราะมันสุขนะ ถ้าพัดลม มันก็เพียงแต่จะบรรเทาความทุกข์ให้มันเบาลง ทำให้มันรู้สึกไม่ทุกข์ แต่มันก็ไม่สุข แต่พอติดเครื่องแอร์แล้วนี่ แหม มันเย็นสบาย มันสุขขึ้นมาทันที

นี่คือเวทนา ๓ อย่าง ที่ร่างกายจะต้องมี เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ทีนี้ บางทีเราก็สามารถควบคุมมันได้ เปลี่ยนมันได้ มันร้อนก็เปิดแอร์ มันทุกข์ก็เปิดแอร์ มันเป็นทุกขเวทนาก็เปิดแอร์ จากทุกขเวทนาก็กลายเป็นสุขเวทนา เดี๋ยวถ้าเกิดไฟ

ดับจะทำยังไง มีแอร์ก็เปิดไม่ได้ ทีนี้ก็ต้องร้อนต่อไป ร้อนต่อไปก็ทำให้มันคลายร้อนได้ด้วยการอาบน้ำ เอาพัดมาพัด ก็จากทุกข์ก็จะมาเป็นไม่สุขไม่ทุกขเวทนาไป นี่คือช่วงที่เราสามารถที่จะปรับเวทนาตามความต้องการของเราได้ แต่มันมีเวทนาบางเวทนาที่เราปรับไม่ได้นี่จะทำยังไง เวลามันเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมานี้ เป็นไข้ ปวดไปทั่วตัวนี้ ไปเอาอะไรปรับ ก็มียาแก้ปวด ยาแก้ปวดก็ปรับได้ในระดับหนึ่ง แล้วเดี๋ยวก็ไปติดยาแก้ปวดอีก เวลาไม่มียาแก้ปวดก็ทุกข์อีก อันนี้ไม่ใช่วิธีปรับ วิธีที่เราจะปล่อยวางเวทนา วิธีปล่อยวางเวทนาก็ให้รู้ "สักแต่ว่ารู้" อาศัยใช้สมาธิ ทำใจให้สงบ แล้วก็รับรู้ความจริงของเวทนา ตอนนี้ร้อนก็อยู่กับความร้อนไป ตอนนี้มันหิวก็อยู่กับความหิวไป ตอนนี้มันเจ็บ ก็อยู่กับความเจ็บไป อันนี้ถ้าเรามีสมาธิ เรามีอุเบกขา เราก็ไม่ต้องปรับมัน อยู่กับมันได้ เราปรับใจแทน ปรับใจมันง่ายกว่า ไม่ต้องไปวุ่นวาย หาเครื่องไม้เครื่องมือมาปรับเวทนา แล้วก็มีปัญหาต่างๆ ตามมา ถ้าใช้แอร์ เดี๋ยวเกิดไม่มีไฟฟ้าก็ปรับไม่ได้ หรือแอร์เสียก็ปรับไม่ได้ ถ้าใช้ยาแก้ปวดกิน เดี๋ยวยาแก้ปวดหมด ก็ปรับไม่ได้

นี่คือเรื่องของ**การพิจารณาเวทนา ให้เราพิจารณาว่าเวทนานี้มี ๓ มีสุข มีทุกข์ มีไม่สุขไม่ทุกข์ เป็นอนิจจังเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เป็นอนัตตา เราไปสั่งมันไม่ได้ สั่งให้มันสุขอย่างเดียวไม่ได้ สั่งไม่ให้มันทุกข์ไม่ได้ ถึงเวลามันจะสุขมันก็สุข เวลามันจะทุกข์มันก็ทุกข์ เวลาที่มันจะไม่สุขไม่ทุกข์ มันก็ไม่สุขไม่ทุกข์ ถ้าเราไปอยากจะไปปรับมันเราจะทุกข์ที่ใจ** เหมือนกับที่เราอยากให้ร่างกายไม่ตาย อันนี้ก็เหมือนกัน เหมือนกับอยากให้ ไม่ให้มีทุกขเวทนา เวลาทุกขเวทนาเกิดขึ้นมา ก็ทุกข์ขึ้นมาที่ใจอีกชั้นหนึ่ง เพราะอยากให้ทุกขเวทนาหายไป แต่มันไม่หาย วิธีที่จะแก้ก็คือ ต้องสอนใจให้รู้ว่า เวทนามันไม่ได้อยู่ภายใต้การควบคุมบังคับ เหมือนกับร่างกาย เวลาร่างกายจะตาย เราก็ยอมตาย เวลาร่างกายจะเจ็บ เราก็ต้องยอมเจ็บ ปล่อยมันเจ็บไป ถ้าปล่อยมันเจ็บแล้วเรามีอุเบกขา “สักแต่ว่ารู้” เราก็จะไม่เจ็บไปกับร่างกาย อันนี้เป็นการพิจารณาเวทนา เพื่อปล่อยวางเวทนา ให้เห็นว่าเวทนานี้มันไม่เที่ยง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เหมือนกัน เวทนาไม่ใช่เรา เวทนามันเป็นของร่างกาย มันไม่ได้เป็นเรา ไม่ได้เป็นของเรา เราเป็นผู้รู้ ผู้มารับรู้เวทนา ก็ให้รู้เฉยๆ สักแต่ว่ารู้ อย่าไปมีอารมณ์กับมัน ถ้ามันมีอารมณ์ก็ใช้สติหยุดมัน พุทโธ

พุทโธ พุทโธ ให้มันนิ่งเป็นอุเบกขาไป พอมันเป็นอุเบกขา มันก็จะไม่วุ่นวาย ไม่ทุกข์ไปกับทุกขเวทนา เวทนาของร่างกาย ให้ทำอย่างนี้ต่อการพิจารณา ต่อการปฏิบัติกับเวทนาทางร่างกาย คือปล่อยมัน ให้มันเป็นไปตามเรื่องของมัน เหมือนกับที่เราปล่อยร่างกาย ให้มันแก่ ให้มันตายไปตามเรื่องตามวาระของมัน เพราะเราห้ามมันไม่ได้

นี่ก็คือเรื่องของการทำปริญญาระดับที่ ๑ ก็มี ๒ ข้อนี้ คือ **ความตายกับความเจ็บ นี่ถ้าได้ก็จะได้รับปริญญาโสดาบัน**ไป พระโสดาบันละขันธ์ ๕ ได้ เวทนาก็เป็นหนึ่งในขันธ์ ๕ ร่างกายก็เป็นหนึ่งในขันธ์ ๕ สัญญา สังขาร วิญญาณ มันมากับเวทนา ละเวทนาก็เท่ากับได้ละ สัญญา สังขาร วิญญาณ ไปพร้อมๆ กัน เพราะสัญญาเราก็จะเปลี่ยนจาก “นิจจัง สุขัง อัตตา” มาเป็น “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” สังขารเราก็จะหยุดมัน ปรุงแต่งไปในทางภวตัณหา วิภวตัณหานั่นเอง ส่วนวิญญาณก็เพียงแต่ทำหน้าที่รับรู้ไปเฉยๆ รับรู้เวทนาไปเฉยๆ นี่คือ “การละขันธ์ ๕” พอละได้ก็จะบรรลุเป็นโสดาบันได้ **ที่เป็นโสดาบันเพราะว่ารู้ว่าขันธ์ ๕ ไม่ใช่เรา** ถ้าไปอยากให้เป็นเรา ก็จะเห็นว่ามันทุกข์ ก็จะเห็นอริยสัจ ๔ พร้อมๆ กัน เห็นว่าทุกข์ของใจเกิดจาก

ความอยากให้ขันธ์ ๕ เป็นเรา เป็นภวตัณหา เป็นวิภวตัณหา เป็นกามตัณหานี่ ตัวที่ทำให้ใจทุกข์กับร่างกาย กับเวทนา พอมีปัญญาพิจารณาเห็นว่ามันเป็นไตรลักษณ์ มันเป็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตา อันนี้ก็เป็น "มรรค" เป็นมรรคคือปัญญา แล้วก็มีอุเบกขาเป็นสมาธิ ก็จะ**สามารถที่จะปล่อยวางตัณหา ความอยากในขันธ์ ๕ ได้ ก็จะบรรลุเป็นโสดาบันได้ นี่ได้รับปริญญาขั้นที่ ๑ แล้ว** แต่การพิจารณานี้มันไม่ใช่พิจารณาหนเดียว พิจารณาแล้ว ถ้าเมื่อยก็ต้องหยุด แล้วก็กลับไปนั่งสมาธิ พักผ่อนใจ ออกจากสมาธิก็มาพิจารณาใหม่ จนกว่ามีความมั่นใจว่า "ไอ้นี่ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา" ก็ไปพิสูจน์ดูเอาร่างกายไปอยู่ที่มันน่ากลัว เสี่ยงความเป็นความตายดู ดูว่ามันจะยังกลัวตายอยู่หรือเปล่า ยังอยากจะอยู่หรือเปล่า ส่วนเวทนาความเจ็บ ก็ลองนั่งไปนานๆ เจ็บแล้วก็อย่าไปลุก ดูว่าจะอยู่กับความเจ็บได้หรือเปล่า ปล่อยให้ความเจ็บมันหายไปเองได้หรือเปล่า เรามีหน้าที่สอนใจให้อยู่เฉยๆ อย่าไปมีความอยากให้เวทนามันหายไป อย่าไปมีภวตัณหา อย่าไปมีวิภวตัณหา เท่านั้นเอง ใจเราก็จะปล่อยวางเวทนาได้ ต่อไปจะไม่กลัวความเจ็บอีกต่อไป เพราะรู้จักวิธีปฏิบัติกับมัน รู้จักแยกแยะ รู้จักปล่อยให้มันอยู่กับร่างกาย ไม่เอาเข้ามาที่ใจ

ด้วยความอยากให้มันหาย หรืออยากให้มันเปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่น มันเป็นอย่างไรก็ปล่อยให้มันเป็นอย่างนั้นไป

อันนี้ก็จะทำให้เราผ่านปริญญาขั้นที่ ๑ ได้ **ต้องเห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ด้วยนะ ไม่ใช่เห็นแต่ไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์ก็มีทุกข์ แต่ทุกข์มันมีสมุทัย มีนิโรธ มีมรรคตามมาด้วย ต้องเห็นทั้งหมด เห็นทั้ง ๖ อย่างนี่ เห็น อนิจจัง เห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เห็นอนัตตา จึงจะเรียกว่า "มีดวงตาเห็นธรรมอย่างครบบริบูรณ์"** เห็นว่าความทุกข์ที่เกิดกับร่างกายเพราะไปยึดไปติดกับร่างกาย ไปอยากให้ร่างกายเป็นของเรา ความทุกข์ที่เกิดจากเวทนาก็เพราะไปอยากให้เวทนาเป็นของเรา ให้เราสั่งมันได้ สั่งให้มันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ได้ พอสั่งไม่ได้ก็ทุกข์ขึ้นมา พอรู้ว่าทุกข์ก็อย่าไปสั่งมัน ปล่อยมันเท่านั้นเอง ปล่อยมันเจ็บไป มันอยากจะเจ็บก็ปล่อยมันเจ็บไป ต่อไปก็จะไม่ทุกข์กับเวทนา ไม่ทุกข์กับร่างกาย ร่างกายจะอยู่จะตาย ใจก็เฉยเหมือนกัน เวทนาจะเจ็บไม่เจ็บ ใจก็จะเฉยเหมือนกัน นี่ก็จะได้ปริญญาตรีได้ "โสดาบัน"

ทีนี้ระดับปริญญาโทนี่ ท่านแบ่งเป็น ๒ ขั้น ขั้นที่ ๑ กับขั้นที่ ๒ คือ ขั้นที่ ๒ กับขั้นที่ ๓ คือ สกิทาคามีกับอนาคามี **การที่จะบรรลุปริญญาโทได้นี่ ท่านต้องปล่อยวางกามราคะ** ความอยากจะเสพกามกับผู้นั้นผู้นี้ การอยากจะร่วมเพศกับคนนั้นคนนี้ เห็นคนนั้นคนนี้แล้วสวยงามหล่อเหลา อยากจะได้ร่วมหลับนอนกับเขา เพราะนอนคนเดียวแล้วมันเหงามันว้าเหว่ ไม่เหมือนกับนอนกัน ๒ คน นอน ๒ คนแล้วมันมีความสุข อันนี้ **ถ้าอยากหยุดความอยากนี้ก็ต้องพิจารณาอสุภะ** พิจารณาให้เห็นว่าร่างกายนี้มันไม่สวยไม่งามไปตลอดร่างกายนี้ เดี๋ยวมันตายนี้ เดี๋ยวมันจะขึ้นอืด มันจะพองมันจะบวม จะช้ำ มีสีดำสีเขียว ฟกช้ำดำเขียว **ให้ดูซากศพดูอาการ ๓๒** ดูตับ ไต ไส้ พุง ดูปอด ดูหัวใจ ดูตับ ดูโครงกระดูก ถ้าพิจารณาเห็นร่างกายในสภาพอย่างนี้แล้ว มันก็จะทำให้กามารมณ์นี้หายไปได้ **ถ้าทำให้มันหายไป ๕๐ เปอร์เซ็นต์ คือเบาบางลง ก็บรรลุขั้นที่ ๒ คือ "สกิทาคามี" แต่ยังกำจัดมันไม่ได้หมด ยังมีความอยากในกามารมณ์อยู่ แต่น้อยลง** เมื่อก่อนนี้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เดี๋ยวนี้พอนึกถึงอสุภะทีไรก็ "ไม่เอาดีกว่า" แต่เวลาไหนเผลอ นึกไม่ออก ก็ยังอยากอยู่ **ก็ต้องพยายามนึกอยู่เรื่อยๆ พิจารณาอสุภะอยู่เรื่อยๆ จนไม่ลืม**

ทุกครั้งมองเห็นร่างกาย ก็ต้องเห็นอสุภะทันที จึงจะสามารถหยุดกามารมณ์ ให้มันหายไปหมดไปได้ อันนี้ก็จะบรรลุขั้นที่ ๓ คือ "อนาคามี" อนาคามีนี้จะตัดกามารมณ์ได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ สกิทาคามีตัดกามารมณ์ได้ครึ่งหนึ่ง เบาบางลง ทำให้เบาบางลง อันนี้ก็จะผ่านเรื่องของร่างกายไปได้หมด

ร่างกายมี ๒ ภาค ภาคแรกก็คือความไม่เที่ยง เกิด แก่ เจ็บ ตาย ภาคที่ ๒ ก็คืออสุภะ ไม่สวยไม่งาม ภาคที่ ๑ นอกจากไม่เที่ยงแล้วก็เป็นอนัตตา เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่ใช่ตัวเราของเรา ส่วนภาคที่ ๒ ก็ต้องดูว่าร่างกายนี้ไม่สวยงาม เป็นอสุภะ "สุภะ" แปลว่า สวย งาม "อสุภะ" แปลว่าไม่สวย ไม่งาม

อันนี้เรายังอยู่ขั้นกายอยู่เลย ขั้นวิปัสสนา ยังพิจารณาร่างกายอยู่ เพียงแต่เปลี่ยนเป้าหมายจากการพิจารณาอนิจจังกับอนัตตา มาเป็นอสุภะแทน พิจารณาความน่าเกลียดน่ากลัวของร่างกาย ทำไมเรากลัวผีกัน เวลานอนกับผีไม่กลัว เพราะตอนนั้นยังไม่เป็นผี ใช่ไหม พอไม่มีลมหายใจแล้วทีนี้ จะเอามานอนไหม ถ้าแฟนคืนนี้ไม่หายใจนี้ ยังจะเก็บเอาไว้ในบ้านหรือเปล่า พอยังไม่เป็นผีก็อยู่ได้ พอไม่หายใจปั๊บนี้ไม่เอาแล้ว

นี่เรามองไม่เห็นว่าคนที่มีลมหายใจนี่ ก็ผีดิบดีๆ นี่เอง ผีเดินได้ ผีที่จะต้องเป็นผีจริงต่อไป แต่อยู่ได้ถ้ามันยังหายใจอยู่ พอมันไม่หายใจ กลับไปกลัวมัน ไอ้ที่น่ากลัวก็ตอนที่มันหายใจนี่แหละ เพราะเวลามันหายใจได้ มันทุบตีเราได้ มันฆ่าเราได้ กลับไม่กลัวมัน แต่พอทีมันทำอะไรเราไม่ได้ กลับไปกลัวมัน นี่คนเราโง่หรือฉลาด มีสติปัญญาหรือเปล่า คนที่เราตายกัน ตายเพราะคนตายหรือตายเพราะคนเป็นกัน ที่ถูกฆ่ากันนี่ ถูกใครฆ่า ถูกผีฆ่าหรือถูกคนเป็นฆ่ากัน กลับไม่กลัวคนเป็น กลับนอนกับคนเป็นได้อย่างสบาย แต่พอคนเป็นตายไป กลับกลัว ไม่รู้กลัวอะไร กลัวความน่าเกลียดมากกว่ามั้ง กลัวความเหม็นมากกว่า นี่ให้คิดถึงความเหม็น ความน่าเกลียด ของซากศพของร่างกาย มันจะได้ตัดกามารมณ์ได้

พอตัดกามารมณ์ได้ เรื่องปัญหาของร่างกายก็หมด ตายไปก็ไม่กลับมามีร่างกายอีกแล้ว เพราะไม่รู้จะเอาร่างกายไปทำอะไร ที่เราเกิดมามีร่างกายก็เพราะเราจะเอาร่างกายไปเสพกามกัน ไปเสพรูปเสียงกลิ่นรสของคนนั้นคนนี้กัน ต้องมีร่างกาย แต่พอไม่มีความอยากจะเสพกามแล้ว ก็ไม่รู้จะมีร่างกายไปทำไม **พระอนาคามีก็ตัดการกลับมา**

เกิดเป็นมนุษย์ได้ ไม่กลับมาเกิด **พระสกิทาคามียังมีอยู่เลยต้องกลับมาอีก ๑ ครั้ง ส่วนพระโสดาบันนี้ยังมีเต็มร้อย ยังมีกามารมณ์เต็มร้อย ยังต้องกลับมาอีก ๗ ชาติ จึงจะหมด ถ้าไม่หมดในชาตินี้ ก็ต้องกลับมาอีก ๗ ชาติ แต่ไม่เกิน ๗ ชาติ ก็จะไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกต่อไป** ทีนี้ก็จะไปติดอยู่สวรรค์ชั้นพรหมแล้ว สวรรค์ชั้นพรหมก็คือระดับจิตไง จิตที่ไม่มีกามารมณ์ก็จะเป็นฌานขึ้นมา จะสงบโดยธรรมชาติ ตัวที่ทำให้จิตไม่สงบ ตัวที่ทำให้จิตอยาก ตัวที่ทำให้จิตต้องมาเกิดในกามภพ มาเป็นเทวดา มาเป็นมนุษย์ก็คือตัวกามารมณ์นี่เอง พอตัดตัวกามารมณ์ได้ ก็เหมือนตอนนั่งสมาธิ เวลานั่งสมาธิก็หยุดกามตัณหาได้ จิตก็ละเอียดเข้าไป สงบเข้าไปเป็นระดับฌานขึ้นมา **พระอนาคามีจิตก็จะไปติดอยู่ที่ระดับฌาน ก็ต้องมาพิจารณาจิตต่อไป**

"กายเวทนา" แล้วทีนี้ก็มาเจริญวิปัสสนาที่ "จิต" มาศึกษาดูว่าจิตคืออะไร จิตเที่ยงหรือไม่เที่ยง ก็ดู ก็พิจารณา จิตยังมีสิ่งที่ไม่เที่ยงอยู่ในจิต ตัวจิตเองมันไม่ตาย แต่ตัวที่อยู่ในจิต มันมีเกิดๆ ดับๆ คืออารมณ์ต่างๆ เช่น ความสงบ ความไม่สงบ ความฟุ้งซ่าน ความไม่ฟุ้งซ่าน ความหงุดหงิดรำคาญใจ ความ

อะไรต่างๆ นี้ ยังมีอยู่ในใจอยู่ ก็ต้องไปพิจารณาอารมณ์เหล่านี้ ดูว่าเราไปยึดติดกับมันหรือเปล่า ไปอยากกับมันหรือเปล่า ถ้ายังอยากอยู่ ก็ยังมีทุกข์อยู่ ยังมีอริยสัจ ๔ อยู่ ยังมีภวตัณหา วิภวตัณหาอยู่ กามตัณหาไม่มีแล้ว กามตัณหามันอยู่ที่ร่างกาย ร่างกายหมดไปแล้ว แต่มันยังมี "ภวะ" อยู่ "ภวะของจิต" อยู่ ยังอยากให้จิตสงบ ยังอยากให้จิตผ่องใส อยากให้จิตสว่าง พอเวลาจิตเศร้าหมอง เวลาจิตซึมเศร้า ก็เกิดความอยาก ตัณหาขึ้นมา เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ก็ต้องพิจารณาให้เห็น ว่าอารมณ์ที่อยู่ในจิตมันก็ขึ้นลงๆ เกิดดับๆ เหมือนกับร่างกาย เหมือนกับเวทนา พิจารณาจนเข้าใจแล้วก็ปล่อยมันแบบปล่อย ร่างกาย ปล่อยเวทนา พอปล่อยแล้ว จิตก็จะไม่ทุกข์กับการเกิด การดับของอารมณ์ต่างๆ ที่มีอยู่ภายในจิต จิตก็จะไม่มีความ ทุกข์อีกต่อไป จิตก็เป็นจิตที่บริสุทธิ์ จิตที่เป็น "นิพพาน" ไป นี่ก็คือจิตของขั้นของพระอรหันต์ พระอนาคามีต้องพิจารณา จิต พระสกิทาคามี พระอนาคามีต้องพิจารณาอสุภะ

พระโสดาบันนี้จะต้องพิจารณาอนิจจัง พิจารณาความ ไม่เที่ยงของร่างกาย พิจารณาความไม่มีตัวตนของร่างกาย ถึงจะเป็นโสดาบันได้ จะเป็นสกิทาคามี อนาคามีจะต้อง

พิจารณาอสุภะ เพื่อตัดกามารมณ์ จะเป็นพระอรหันต์จะต้องพิจารณาจิตว่าไม่เที่ยง อารมณ์ในจิตไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวจิต ตัวจิตมันไม่ตาย **ตัวจิตมันไม่มีวันตาย แต่มันมีอารมณ์ที่เกิดจากอวิชชาโมหะ ไปปรุงแต่งมันขึ้นมาเอง เรียกว่า เป็นอารมณ์ที่จิตจะต้องเข้าใจและปล่อยวาง** พอปล่อยวางแล้ว ต่อไปมันก็จะไม่ปรุงแต่ง มันก็จะสงบตลอดเวลา

นี่คือขั้นตอนของการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ เป็นขั้นๆ ไป ไม่ใช่จะเลือกปฏิบัติแบบอาหารตามสั่ง วันนี้อยากจะปฏิบัติพิจารณาเวทนา พรุ่งนี้อยากจะพิจารณาจิต วันนี้อยากจะพิจารณาร่างกาย ก็เลือกทำ ทำอย่างนี้เรียกว่าทำแบบจับฉ่าย ทำแบบไม่รู้เรื่อง ทำแบบไม่รู้ทำไปเพื่ออะไร เหมือนกับนักศึกษา วันนี้ขอไปเรียนปริญญาเอก เข้าห้องปริญญาเอกเดี๋ยวพรุ่งนี้ขี้เกียจ มันยากไป มาเข้าห้องปริญญาตรีดีกว่า เดี๋ยวอีกวันอยากจะไปเรียนปริญญาโท เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอย่างนี้ มันไม่มีวันจบหรอก มันต้องเรียนตามขั้นตอนที่เขากำหนดตารางให้เรียน พระพุทธเจ้าก็ทรงกำหนดตารางให้เราปฏิบัติกันอยู่แล้ว แต่พวกเราไม่ยอมปฏิบัติตามตารางกัน ชอบกระโดดไปกระโดดมา เดี๋ยวก็สติบ้าง เดี๋ยวก็ปัญญาบ้าง

เดี๋ยวก็นั่งสมาธิบ้าง เดี๋ยวก็พิจารณาบ้าง วุ่นไปหมด ไม่รู้ว่าเป็นอะไร แล้วก็มีส่งคำถามเข้ามาเต็มไปหมด วันนี้คิดว่าคงจะเข้าใจกันดีขึ้นนะ นี่เรื่องของการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มันเป็นการปฏิบัติแนวของสติ สมาธิ และปัญญาเป็นขั้นๆ ไป ขั้นโสดาบัน ขั้นสกิทาคามี ขั้นอนาคามี และขั้นอรหันต์ **ระหว่างการเจริญสติ ระหว่างเจริญปัญญานี้ จะต้องกลับมาสมาธิ ทิ้งสมาธิไม่ได้ เพราะปัญญาเมื่อทำงานสักพักมันก็จะฟุ้ง ก็ต้องหยุด กลับมาทำใจให้สงบ พิจารณามากๆ มันจะทื่อ แล้วมันจะไม่ได้เหตุได้ผล ไม่ได้มองเห็นชัดเจน ก็ต้องหยุดมัน กลับมานั่งสมาธิ ทำใจให้สงบ พอออกจากความสงบ ก็ไปพิจารณาใหม่ ดูให้มันเห็นว่ามันเป็นอาการ ๓๒ มันไม่ใช่ตัวเรา ของเรา เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อจะได้ปล่อยวางมัน จะได้ไม่เกิดความอยาก ให้มันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ จึงจะเรียกว่า "ปล่อยวาง" ถ้ายังมีความอยากให้มันเป็นอย่างนี้ เป็นอย่างนั้นอยู่ ก็แสดงว่ายังไม่ปล่อยวาง**

เราคือ
ผู้รู้ผู้คิด

๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๑

จิตใจเป็นคนควบคุมร่างกาย สั่งให้ร่างกายเดินไปทางนั้น เดินมาทางนี้ สั่งให้ร่างกายยืนเดินนั่งนอน สั่งให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ สั่งให้ร่างกายพูด นี่แหละคือเรา เพียงแต่ว่าตัวเรานี้มันไม่มีรูปร่างเหมือนร่างกาย เราเลยไปหลงคิดว่าร่างกายเป็นตัวเรา เพราะเราใช้ร่างกาย เราทำอะไรเราทำผ่านทางร่างกาย

วันนี้เป็นวันพระ วันที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พุทธศาสนิกชนหยุดภารกิจการงานต่างๆ หนึ่งวัน ให้มาวัดกันเพื่อมาศึกษามาฟังเทศน์ฟังธรรม มาหาความรู้ที่เป็นความรู้ที่แท้จริง เป็นความรู้ที่มีคุณมีประโยชน์ต่อความสุข ต่อความเจริญของจิตใจของพวกเรา เพราะถ้าเราไม่มีความรู้ทางธรรม ไม่รู้ความจริงว่าเราเป็นใคร เราก็จะหลงกัน เราหลงแล้วเราก็จะทุกข์กัน ตอนนี้พวกเรามีความทุกข์กัน ก็เพราะว่าเรามีความหลงกัน เราเห็นผิดเป็นชอบ เห็นสิ่งที่ไม่ใช่เป็นตัวเราว่าเป็นตัวเรา ไม่รู้ว่าตัวเราเป็นใคร เราจึงมีความทุกข์ ความวุ่นวายใจกัน ถ้าเรามาฟังเทศน์ฟังธรรม เราจะได้เรียนรู้จากตัวเรา รู้ว่าเราเป็นใคร ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า **พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าเราเป็นผู้รู้ผู้คิด** ผู้สุขผู้ทุกข์ ผู้มีความรู้สึกนึกคิด เราเรียกผู้นี้ว่า**ใจหรือจิตหรือจิตใจ นี่แหละคือผู้รู้ คือตัวเราที่แท้จริง ส่วนร่างกายที่เราไปคิดว่าเป็นตัวเราของเรานั้น มันไม่ใช่เป็นตัวเราของเรา มันเป็นเพียงผู้รับใช้เรา** เราได้ร่างกายมาจากพ่อแม่ เพื่อที่เราจะได้ใช้ร่างกายไปทำอะไรตามความอยากต่างๆ เพราะความหลงของเรา หลงไปคิดว่าความสุขของเรานั้นอยู่ที่การมีร่างกาย เพราะเมื่อเรามีร่างกายแล้ว เราจะได้ใช้ร่างกายไปหาความสุขต่างๆ ความสุข

ที่เราหากันในโลกนี้ ก็คือลาภยศสรรเสริญ ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย คือรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ

การที่เราจะมีความสุขจากสิ่งเหล่านี้ได้ จากลาภยศสรรเสริญ จากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เราต้องมีร่างกาย เราจึงมามีร่างกายกัน ก่อนที่เราจะมานี้ เราก็เคยมีร่างกายมาก่อน แต่ร่างกายอันเก่าของเรามันแก่ มันเจ็บ และมันตายไปแล้ว เราเลยต้องมาหาร่างกายอันใหม่ มาพบพ่อแม่คนใหม่ พอเราได้พบพ่อแม่คนใหม่ เราก็ได้ร่างกายอันใหม่ พอร่างกายออกจากท้องแม่มา เราก็เจริญเติบโตจนร่างกายนี้สามารถทำอะไรเองได้ เราก็ใช้ร่างกายนี้พาเราไปหาความสุขต่างๆ แล้วเราก็ไปคิดว่าเราเป็นร่างกาย ความจริงเราเป็นผู้ใช้ร่างกาย ถ้าเปรียบเทียบเหมือนเราเป็นคนขี่ม้า ม้านี่เป็นเหมือนร่างกาย ส่วนคนขี่นี้ไม่ได้เป็นม้า คนขี่เป็นคนสั่งให้ม้าวิ่งไปทิศนั้นทิศนี้ ให้วิ่งช้าวิ่งเร็ว ให้หันกลับไปกลับมา คนขี่ม้านี้เป็นคนควบคุมม้า จิตใจก็เป็นเหมือนคนขี่ม้า **จิตใจเป็นคนควบคุมร่างกาย สั่งให้ร่างกายเดินไปทางนั้น เดินมาทางนี้ สั่งให้ร่างกายยืนเดินนั่งนอน สั่งให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ สั่งให้ร่างกายพูด นี่แหละคือเรา เพียงแต่ว่าตัวเรานี้มันไม่มีรูปร่างเหมือนร่างกาย**

เราเลยไปหลงคิดว่าร่างกายเป็นตัวเรา เพราะเราใช้ร่างกาย เราทำอะไรเราทำผ่านทางร่างกาย เราคิด คิดว่าอยากจะเดินไปตรงโน้น เราก็เดินไปกับร่างกาย สั่งให้ร่างกายเดินไป เราคิด เราอยากจะทำสิ่งนั้น เราอยากจะทำสิ่งนี้ เราก็ไปกับร่างกาย เราก็เลยไปคิดว่าร่างกายเป็นตัวเรา เป็นของเรา

พอเราไปคิดอย่างนี้ เราก็ต้องมาทุกข์วุ่นวายกับร่างกาย เพราะว่าร่างกายนี้มันเป็นร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลง เดี๋ยวสุขเดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวเจ็บไข้ได้ป่วย เดี๋ยวไม่สบาย เดี๋ยวเจ็บตรงนั้น เดี๋ยวเจ็บตรงนี้ แล้วมันก็จะแก่ลงไปเรื่อยๆ แล้วมันก็ตายได้ มีอุบัติเหตุก็ตายได้ ยังไม่ทันแก่ ยังไม่ทันเจ็บก็ตายได้ **พอเราไปคิดว่าเราเป็นร่างกาย พอรู้ว่าร่างกายจะต้องมีอันเป็นไป เราก็เลยไม่สบายใจ อยู่อย่างไม่มีความสุข อยู่อย่างหวาดกลัว อยู่ด้วยความวิตกกังวล นี่แหละคือความทุกข์ที่เกิดจากความหลง ที่ไปคิดว่าร่างกายเป็นตัวเราของเรา** แต่ถ้าเราได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ได้มาศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าจะสอนให้เรารู้ว่า เราไม่ได้เป็นร่างกาย เราเป็นเจ้านายของร่างกาย เราเป็นเหมือนคนขี่ม้า เราขี่ร่างกาย ร่างกายนี้เป็นเหมือนม้าที่เราใช้ให้มัน

ไปทำอะไรต่างๆ ร่างกายเป็นอะไร เราไม่ได้เป็นไปกับร่างกาย ร่างกายแก่เราก็ไม่ได้แก่ไปกับร่างกาย ร่างกายเจ็บเราก็ไม่ได้เจ็บไปกับร่างกาย เราเพียงแต่รู้ว่าเจ็บ แต่เราไม่ได้เจ็บ แต่**ความหลงมันไปทำให้เราคิดว่า เราเจ็บไปกับร่างกาย** แต่ความจริงเราเป็นเพียงผู้รับรู้ความเจ็บของร่างกาย เราไม่ได้เจ็บไปกับร่างกาย ที่เราเจ็บก็เพราะว่าเราไปอยากให้ความเจ็บมันหายไป หรือความอยากไม่ให้ร่างกายเจ็บ ความอยากนี้แหละที่เป็นตัวทำให้เราเจ็บกัน ทำให้ใจเราเจ็บ ไม่ใช่ร่างกาย ไม่ใช่ความเจ็บของร่างกาย เพราะเราไม่รู้ว่าร่างกายไม่ได้เป็นตัวเรา ถ้าเรารู้ เราก็จะไม่เจ็บไปกับร่างกาย เช่น เรารู้ว่าร่างกายของคนอื่นนี้ไม่ใช่เป็นเรา ไม่ใช่เป็นตัวเรา ไม่ใช่เป็นของเรา ร่างกายของคนอื่นเป็นอะไร เราจึงไม่ค่อยเป็นอะไรไปกับร่างกายของคนอื่น เพราะเรารู้ เรารู้ว่าร่างกายของคนนั้นเขาไม่สบาย เขาเจ็บตรงนั้น ปวดตรงนี้ แต่เรารู้เฉยๆ รู้แต่เราไม่เจ็บไปกับความเจ็บของเขา เพราะว่าเรารู้ว่าเราไม่ได้เจ็บไปกับเขา

นี่แหละคือความหลง ที่ไปทำให้เราคิดว่าร่างกายของเรานี้ เป็นตัวเรา เวลาร่างกายเป็นอะไร เราก็เลยเป็นไปกับ

ร่างกาย ร่างกายแก่เราก็แก่ไปกับร่างกาย ร่างกายเจ็บเราก็เจ็บไปกับร่างกาย ร่างกายตายเราก็คิดว่าเราตายไปกับร่างกาย ทั้งๆ ที่เราไม่ได้ตาย เราไม่มีวันตาย นี่คือ**ความวิเศษของใจของพวกเราทุกคน ใจของพวกเราทุกคนนี้เป็นสิ่งที่ไม่มีวันตาย แต่สิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยกับเรา ก็คือเราไม่รู้ความจริงอันนี้** เราไม่รู้ว่าเราเป็นใจที่ไม่มีวันตาย ที่ไม่มีวันแก่ ไม่มีวันเจ็บ เราไม่รู้ว่าความเจ็บของใจเรานั้น เกิดจากความหลงที่ไปคิดว่าร่างกายเป็นเรา พอเราคิดว่าร่างกายเป็นเรา เรารู้ว่าร่างกายต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย แต่เราไม่อยากแก่ไม่อยากเจ็บไม่อยากตาย ความอยากไม่แก่อยากไม่เจ็บอยากไม่ตายนี้แหละ ที่ทำให้ใจเราเจ็บกัน เพราะเราไม่รู้ว่าเราไม่ได้แก่ไม่ได้เจ็บไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เราไม่ต้องมีความอยากไม่แก่อยากไม่เจ็บอยากไม่ตาย เพราะเราไม่ได้แก่ เราไม่ได้เจ็บ เราไม่ได้ตาย ที่แก่ที่เจ็บที่ตายคือร่างกายซึ่งเป็นเหมือนคนอื่น

เราเห็นคนอื่นแก่ เราเห็นคนอื่นเจ็บ เราเห็นคนอื่นตาย เราไม่รู้สึกเดือดร้อนไปกับความแก่ความเจ็บความตายของคนอื่น เพราะว่าเรารู้ว่าเราไม่ได้เป็นเขา แต่พอมาที่ร่างกายเรานี้ เรากลับไม่รู้ เรากลับไปหลงว่ามันเป็นเรา กลับไปหลงว่า

มันเป็นเรา มันแก่เราก็เลยแก่ เราก็เลยคิดว่าเราแก่ แต่เราอยากไม่แก่ เราก็เลยต้องไปทุกข์กับความแก่ เพราะความอยากไม่แก่ ไม่ใช่เพราะความแก่ ความแก่ไม่ได้ทำให้ใจเราเดือดร้อน ถ้าเรารู้ว่าร่างกายที่แก่ไม่ใช่เรา เช่นร่างกายคนอื่นที่แก่นี่ เราไม่เดือดร้อน เห็นคนแก่เราไม่เดือดร้อน เห็นคนเจ็บเราไม่เดือดร้อน เห็นคนตายเราไม่เดือดร้อน เพราะอะไร เพราะเราไม่ได้อยากให้เขาไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย เพราะเรารู้ว่าเขาไม่ได้เป็นเรา และเรารู้ว่าเราก็ทำอะไรไม่ได้ กับความแก่กับความเจ็บกับความตายนี้ เรารู้ว่าห้ามไม่ได้ คนจะแก่เราห้ามแก่ไม่ได้ คนจะเจ็บไข้ได้ป่วยเราห้ามไม่ได้ คนจะตายเราห้ามไม่ได้ เราจึงไม่ทุกข์กับคนอื่น เพราะเรารู้ว่าเราทำอะไรไม่ได้ และเราก็รู้ว่ามันไม่มีผลกระทบอะไรกับเรา เราเลยวางเฉยได้ เราเลยไม่เกิดความอยากไม่แก่อยากไม่เจ็บอยากไม่ตายได้ แต่พอมาที่ร่างกายของเรานี้ กลับเป็นคนละเรื่องไป **พอมาที่ร่างกายของเรานี้ มันมีคำว่า "เรา" อยู่เสียแล้ว เราไปคิดว่ามันเป็นเราเสียแล้ว พอไปคิดว่ามันเป็นเรา เราก็เลยอยากไม่แก่ทันที อยากไม่เจ็บทันที อยากไม่ตายทันที** พอเราแก่เราก็เลยทุกข์กัน พอเราเจ็บเราก็เลยทุกข์กัน พอเราจะตายเราก็ทุกข์กัน ทั้งๆ ที่เราไม่ได้แก่ไม่ได้เจ็บไม่ได้

ตายเลย ร่างกายไม่ใช่เรา ร่างกายแก่ร่างกายเจ็บร่างกายตาย ไม่ได้ทำให้ใจแก่ใจเจ็บใจตายไปกับร่างกาย

นี่คือความรู้อันวิเศษ ความรู้อันประเสริฐที่เราจะไม่ได้รู้กัน ถ้าเราไม่ได้มาพบกับพระพุทธ พระธรรม หรือพระสงฆ์ อันนี้แหละ ถ้าเรารู้และเราเชื่อ แล้วเราเปลี่ยนใจได้เชื่อพระพุทธเจ้าแล้วเปลี่ยนใจคิดใหม่ว่า ต่อไปนี้ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา ให้มองร่างกายว่าเป็นเหมือนกับคนรับใช้เรา เรามีคนรับใช้เราทำอะไรให้เรา เราไม่ได้ไปทุกข์กับเขาเท่าไหร่ เขาแก่เราก็ไม่ได้ไปทุกข์กับเขา เขาเจ็บเราก็ไม่ได้ไปทุกข์กับเขา เขาตายเราก็ไม่ได้ไปทุกข์กับเขา พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรามองร่างกายเรา ว่าเป็นเหมือนฝนฟ้าอากาศ มันก็ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มันไม่สุขไปตลอด มันไม่ทุกข์ไปตลอด มันไม่เจ็บไปตลอด เดี๋ยวมันเจ็บ เดี๋ยวมันก็หายเจ็บได้ แต่ที่สำคัญขอให้รู้ว่ามันไม่ได้เป็นเรา **ถ้าเราสามารถแยกใจของเราออกจากร่างกายได้ ตอนนี้ก็แยกได้ด้วยการคิดเท่านั้นเอง แต่ยังแยกไม่ได้เต็มที่ เพราะว่าสิ่งที่มันไม่ยอมให้เราแยกมันมีอยู่ในใจเรา คือกิเลสตัณหาของเรานี้** มันเป็นเหมือนกาวตราช้าง มันผูกใจให้เราติดอยู่กับร่างกายอย่างเหนียวแน่น **การที่เรา**

จะแยกใจออกจากร่างกายนี้ เราต้องเอาธรรมะมาละลายกาวที่มันติดอยู่กับใจกับร่างกาย เหมือนน้ำเวลามีกาวติดกับกระดาษนี้ ถ้าเราอยากจะให้มันแยกออกจากกันนี้ เราต้องเอาน้ำมาปะไว้ พอมันเปียก กาวมันก็จะละลาย

นับเป็นบุญของพวกเราที่ได้มาพบกับคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่สอนความจริงเรื่องของเรา เรื่องของตัวเราว่าเราเป็นใครกันแน่ **ขอให้รู้ว่าเราเป็นใจผู้รู้ผู้คิด ผู้ที่ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ผู้ที่ไปเกิดใหม่อยู่เรื่อยๆ เนื่องจากใจเรายังมีความอยาก ที่จะหาความสุขจากสิ่งที่ร่างกายหามาได้** เรายังอยากหาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอยู่ เราเลยต้องไปมีร่างกาย เหมือนกับเวลาที่เรายังต้องเดินทางไปไหนมาไหนอยู่ ถ้าเราต้องเดินทาง เราก็ต้องมีรถยนต์ เราก็ต้องคอยซื้อรถยนต์อยู่เรื่อยๆ รถยนต์คันเก่าพังไป เราก็ต้องไปซื้อรถยนต์คันใหม่ เพราะเราต้องอาศัยรถยนต์พาเราไปไหนมาไหนนั่นเอง การที่เรามาเกิดมามีร่างกาย ก็เพราะว่าเราต้องอาศัยร่างกาย พาเราไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายนั่นเอง มันจึงทำให้เรามีความผูกพันกับร่างกายนี้มาก ถึงแม้ว่าเราจะได้ยินได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าที่สอนว่า “ร่างกายนี้

ไม่ใช่ตัวเราของเรา” เราก็ยังตัดมันไม่ได้ ทิ้งมันไม่ได้ เพราะเรายังต้องพึ่งพาอาศัยร่างกายนี้ให้ความสุขกับเรา ดังนั้น ถ้าเราอยากที่จะปล่อยวางร่างกาย แยกตัวเราออกจากร่างกายนี้ เพียงแต่รู้เฉยๆ นี้ยังไม่พอเพียง ยังไม่สามารถปล่อยวางร่างกายได้ เพราะอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายที่เป็นเหมือนกาว มันยังดูดใจให้ติดอยู่กับร่างกายอยู่ **ถ้าเราอยากจะแยกร่างกายออกจากใจ เราจึงต้องอาศัยการปฏิบัติธรรมที่เรียกว่า “จิตตภาวนา” เราจำเป็นจะต้องใช้ธรรมะ คือสติกับสมาธิและปัญญา เราจึงจะสามารถแยกใจออกจากร่างกายได้อย่างถาวร**

แต่การได้ยินได้ฟังการได้รู้นี้ ก็เป็นจุดเริ่มต้นที่ดี ทำให้เราได้รู้ว่าปัญหาของเราตอนนี้อยู่ที่ไหนกัน **ปัญหาของเราตอนนี้อยู่ที่เราไปติดร่างกาย ไปยึดร่างกาย ไปอาศัยร่างกายหาความสุขต่างๆ เพราะฉะนั้นเราต้องหยุดการพึ่งร่างกายนี้** การจะหยุดพึ่งร่างกายนี้ก็เช่นเดียวกับการที่เราจะแยกใจออกจากร่างกาย เป็นการกระทำอันเดียวกัน เรามาหยุดใช้ร่างกายก็เท่ากับเรามาแยกใจเราออกจากร่างกาย **วิธีที่เราจะไม่ใช้ร่างกายก็คือ ให้เรานั่งเฉยๆ แล้วก็ทำใจให้สงบ หยุดคิดถึง**

ร่างกาย หยุดคิดถึงกิจกรรมที่เราจะทำผ่านทางร่างกาย นั่งหลับตา แล้วก็ดูลมหายใจเข้าออกไป หายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก ถ้าเราสามารถนั่งดูลมไปเพียงอย่างเดียว โดยที่ไม่ปล่อยให้ใจไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ได้ เดี๋ยวใจกับร่างกายก็จะแยกออกจากกัน ใจก็จะหยุดอาศัยร่างกายชั่วคราว ใจจะมีความสุขในตัวเอง นี่คือวิธีที่เราจะเริ่มต้นในการที่เราจะแยกใจออกจากร่างกาย แล้วก็เลิกพึ่งร่างกาย ให้ใจนี้มาพึ่งใจเองดีกว่า พึ่งความสุขที่มีอยู่ในใจ ต่อไปจะได้ไม่ต้องพึ่งร่างกาย พอมีความสุขอยู่ในใจแล้วก็จะปล่อยวางร่างกายได้ เพราะจะเห็นโทษของการมีร่างกาย เราเห็นกัน เพียงแต่ว่าเราก็ไม่รู้จะทำอย่างไร จะไม่มีมันเราก็ทุกข์ มีมันๆ ก็ทุกข์ เราก็เลยยอมทุกข์กับการมีร่างกายดีกว่าการไม่มีร่างกาย เพราะการไม่มีร่างกายนี้ เราจะทุกข์มากกว่าการมีร่างกายก็ทุกข์ แต่ทุกข์เป็นพักๆ ทุกข์ตอนที่มันแก่ ทุกข์ตอนที่มันเจ็บ ทุกข์ตอนที่มันตาย แต่ตอนที่มันไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เราก็ยังอาศัยมันหาความสุขให้กับเราอยู่ เราก็เลยยอมรับสภาพ ยอมทุกข์กับการมีร่างกาย **แต่ถ้าเราได้มาฝึกสมาธิ ทำใจให้สงบได้ เราจะได้ความสุขในใจเรา เราจะได้ความสุขที่เราไม่ต้องพึ่งร่างกาย** เมื่อเรามีความสุขในใจ

ทีนี้เราก็รู้แล้วว่า เราไม่ต้องพึ่งร่างกายก็ได้ และความสุขในใจนี้ มันดีกว่าความสุขทางร่างกายด้วย เพราะมันเป็นความสุขที่ไม่มีความทุกข์ตามมา ความสุขทางร่างกายมันเป็นความสุขชั่วคราว ได้ความสุขแล้ว เดี๋ยวความสุขนั้นหมดไป ความทุกข์ก็ตามมา ก็ต้องหาความสุขใหม่ บางทีก็หาได้ บางทีก็หาไม่ได้ เวลาหาไม่ได้ก็ทุกข์กัน

ถ้าเราได้มาฝึกทำสมาธิ ได้พบกับความสุขภายในใจแล้ว เราก็จะเปลี่ยนวิธีหาความสุขได้ เลิกหาความสุขผ่านทางร่างกายได้ แล้วต่อไปเราก็ไม่ต้องพึ่งร่างกาย พอเราไม่พึ่งร่างกาย เราจะไม่เดือดร้อน เราจะไม่ทุกข์เวลาที่ร่างกายแก่ เวลาที่ร่างกายเจ็บ เวลาที่ร่างกายตาย เพราะเรายังสามารถมีความสุขได้ มีความสุขที่เกิดจากการทำสมาธิได้ เราจะไม่ทุกข์กับความแก่ความเจ็บความตายของร่างกายอีกต่อไป นี่แหละคือสิ่งที่เราต้องทำขั้นที่ ๒ ขั้นที่ ๑ ต้องรู้ว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา และเราพึ่งมันไม่ได้ ให้มันหาความสุขให้กับเราไม่ได้ตลอดเวลา มันจะต้องมีเวลาที่มันไม่สามารถหาความสุขให้กับเราได้ ให้เรามาหาความสุขจากการฝึกสมาธิดีกว่า จากการทำใจให้สงบดีกว่า เพราะถ้าใจเราสงบแล้ว

เราจะมีความสุขที่ดีกว่าความสุขที่ได้จากทางร่างกาย เพราะเราไม่ต้องวุ่นวายกับการไปหาสิ่งต่างๆ ผ่านทางร่างกาย เราเพียงแต่นั่งเฉยๆ นั่งหลับตา แล้วก็ควบคุมใจให้อยู่กับลมหายใจเข้าออก ให้รู้ว่ากำลังหายใจเข้า รู้ว่ากำลังหายใจออก แล้วก็ไม่ต้องไปสนใจกับความคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้รู้อยู่กับลมหายใจเพียงอย่างเดียว ถ้าเราทำได้แล้ว เดี๋ยวใจเราก็จะสงบ จะนิ่งจะไม่คิดปรุงแต่ง จะเย็นจะสบายจะมีความสุขมาก ทำอย่างนี้ พอเราทำเป็นแล้ว เราทำบ่อยๆ เราก็จะชำนาญ นั่ง ๕ นาที มันก็สงบได้ทันที

แต่ตอนเริ่มทำใหม่ๆ นี้ นั่งไปเท่าไหร่ก็ยังไม่สงบ เพียงแต่ว่าอย่างน้อย ได้นั่งเฉยๆ แต่ยังไม่สงบ ยังไม่มีความสุข ยังรู้สึกอึดอัด ยังรู้สึกเจ็บตรงนั้น ปวดตรงนี้ อันนี้เราต้องอดทนทำไปเถิด มันไม่มีอะไรจะดีกว่าการมาทางนี้ **ถ้าเราฝึกฝนอบรมทำไปเรื่อยๆ ทำไปบ่อยๆ เราก็จะเกิดความชำนิชำนาญขึ้นมา แล้วต่อไปเราก็จะคล่องกับการทำใจให้สงบ เหมือนเราหัดทำอะไรใหม่ๆ จะรู้สึกยาก** หัดขี่จักรยานใหม่ๆ ก็ยาก หัดว่ายน้ำก็ยาก แต่พอเราหัดไปทำไป เดี๋ยวเราก็ชำนาญ พอชำนาญแล้ว ทีนี้เราก็ทำได้อย่างง่ายดาย การฝึกสมาธิก็

เหมือนกัน เหมือนกับการหัดว่ายน้ำหรือการหัดขี่จักรยาน ต้องใช้ความพยายาม ต้องพยายามอดทน ยอมเจ็บบ้าง ขี่จักรยาน หัดขี่ใหม่ๆ ก็อาจจะล้มบ้าง หัดว่ายน้ำก็อาจจะจมน้ำบ้าง แต่ถ้าเราพยายามหัดไปเรื่อยๆ เดี๋ยวเราก็จะทำได้ พอเราทำได้ เราสามารถหาความสุขจากการทำสมาธิได้ เราก็ไม่ต้องมีร่างกาย ไม่ต้องใช้ร่างกาย ไม่ต้องใช้ลาภยศสรรเสริญ ไม่ต้องใช้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ มาให้ความสุขกับเรา แล้วเราก็จะปล่อยวางร่างกายได้ เพราะเรารู้ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า “เราไม่ได้เป็นร่างกาย เราเป็นใจผู้รู้ผู้คิด ที่ไปอาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขให้กับเรา” พอเราได้พบกับความสุขแบบใหม่ ความสุขที่ไม่ต้องใช้ร่างกาย เราก็เลิกใช้ร่างกายได้ พอเราไม่ต้องใช้ร่างกาย ทีนี้ร่างกายเป็นอะไร เราก็ไม่เดือดร้อน เหมือนกับเวลาที่เรามีรถคันเก่า ถ้ามีรถคันเดียว ถึงแม้มันจะเก่าอย่างไร เราก็ต้องซ่อมมันใช้มันไป แต่พอเราได้ซื้อรถคันใหม่แล้ว รถคันเก่าเราก็เลิกใช้มันได้

ฉันใด ถ้าเราสามารถหาความสุขจากรถคันใหม่ คือหาความสุขจากใจได้ เราก็ไม่ต้องใช้รถคันเก่าคือร่างกาย เลิกใช้รถคันเก่า จอดมันไว้เฉยๆ มันจะเสียก็ไม่ต้องไปซ่อม

มันจะเป็นอะไรก็ปล่อยให้มันเป็นไป เพราะเราไม่ต้องใช้มันแล้ว ไม่ต้องอาศัยมัน นี่คือวิธีที่เราจะสามารถแยกใจออกจากร่างกายได้ วิธีที่จะทำให้เราไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขอีกต่อไป วิธีที่จะทำให้เราไม่ต้องทุกข์กับร่างกายอีกต่อไป ต่อไปร่างกายแก่เราก็จะไม่ทุกข์ ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยเราก็จะไม่ทุกข์ ร่างกายตายเราก็จะไม่ทุกข์ เพราะใจไม่ได้อาศัยร่างกาย ไม่ได้อยากให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ที่เราทุกข์กันเพราะเรายังอยากให้ร่างกายไม่แก่ อยากให้ร่างกายไม่เจ็บ อยากให้ร่างกายไม่ตายนั่นเอง แต่พอเราไม่ต้องอาศัยร่างกายแล้ว ไม่ต้องใช้ร่างกายแล้ว ร่างกายมันจะแก่จะเจ็บจะตาย เราก็ไม่เดือดร้อน ปล่อยมันแก่ได้ ปล่อยมันเจ็บปล่อยมันตายได้ ดังนั้น เราควรที่จะมาฝึกสมาธิกัน การจะนั่งสมาธิได้ เราต้องมีสติก่อน สตินี้เปรียบเหมือนเชือก ใจเรานี้เปรียบเหมือนลิง ใจเรามันชอบคิดอยู่เรื่อยๆ คิดตลอดเวลาคิดถึงคนนั้น แล้วก็คิดถึงคนนี้ คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ คิดอยู่ตลอดเวลา **ถ้าเราอยากจะให้ใจหยุดคิด เราต้องมีสติที่เป็นเหมือนเชือกที่จะมามัดความคิด หยุดความคิด เหมือนกับเราเอาเชือกไปมัดลิง ถ้าเราอยากให้ลิงมันอยู่เฉยๆ เราต้องเอาเชือกไปมัดมือมัดเท้ามันไว้ ถ้ามัดมือมัดเท้ามัน มันก็จะไปไหนทำอะไรไม่ได้ มันก็จะนอนอยู่เฉยๆ**

ใจเราก็เป็นเช่นนั้น จะทำใจให้สงบนิ่งได้ เราต้องมีสติกัน สตินี้ก็คือผู้ที่จะหยุดความคิด ตอนนี้ถ้าเรายังหยุดความคิดไม่ได้ ก็แสดงว่าเราไม่มีสติ หยุดได้แต่หยุดแป๊บเดียว บอกให้หยุดๆ ได้ ๒ วินาที แล้วเดี๋ยวก็ไปคิดต่อ แสดงว่าเรามีสติน้อย เราต้องมาสร้างสติกัน **วิธีที่จะสร้างสติก็คือ เราต้องให้ใจอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพียงเรื่องเดียว เช่น อยู่กับคำบริกรรมพุทโธ ก็ได้** ให้เราหมั่น พุทโธ พุทโธ พุทโธ ไปในใจ ท่องพุทโธ พุทโธ พุทโธ ไปในใจ เราก็จะไปคิดถึงคนนั้นคนนี้ไม่ได้ หรือถ้าเราจะใช้อย่างอื่นก็ได้ ใช้ธัมโมก็ได้ สังโฆก็ได้ หรือจะสวดบทอิติปิโสก็ได้ "อิติปิ โส" นี่ ทำไมเราจึงไหว้พระสวดมนต์กัน อันนี้เป็นอุบายให้เราฝึกสติกันนั่นเอง ให้เราหยุดคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ คนนั้นคนนี้ เวลาเราสวดมนต์นี้ เราจะคิดเรื่องงานเรื่องการไม่ได้ เรื่องไปเที่ยวที่นั่นที่นี่ไม่ได้ เพราะเราต้องคอยสวดมนต์อยู่ อันนี้แหละคืออุบายของการฝึกสติ เพียงแต่ว่าเราสวดกันน้อย สวดกันแค่วันละครึ่งชั่วโมง หรือไม่สวดเลย อาจจะเอาแค่วันพระถึงจะสวดกันสักครั้งหนึ่ง หรือวันพระก็ไม่สวดกัน ไม่เคยฝึกสติกันเลย เราจึงนั่งสมาธิกันไม่ได้ เพราะเวลานั่งแล้วมันจะเกิดอาการอึดอัดขึ้นมา ที่มันอึดอัดเพราะใจมันดิ้นไง ใจมันไม่ยอม พอจะไปจับมันมัดเท่านั้น มันก็ดิ้นต่อสู้

เลย มันเลยทำให้เรานั่งสมาธิกันไม่ค่อยได้ ทั้งๆ ที่การนั่งสมาธิเป็นสิ่งที่ง่ายแสนง่าย อะไรจะง่ายเท่ากับการนั่งเฉยๆ นั่งเฉยๆ นี่มันง่ายกว่าการไปกระโดดโลดเต้น ไปทำโน่นทำนี่ ไปปีนเขา ไปกระโดดน้ำ ไปขี่จักรยาน มันยากกว่าตั้งเยอะแยะ เรากลับทำกันได้ แต่ของง่ายๆ เรากลับทำกันไม่ได้ เพราะใจเราไม่ยอมทำ ใจเราไม่อยากทำ

ดังนั้นเราต้องมาหยุดความไม่อยากทำอันนี้ให้ได้ หยุดกิเลสตัณหาที่คอยต่อต้านการนั่งเฉยๆ จะหยุดมันได้เราต้องใช้สติ เพราะฉะนั้น **ให้เรามาหัดสติกัน ก่อนที่เราจะนั่ง ถ้ายังไม่มีสติ นั่งก็จะนั่งไม่ได้นาน นั่งแล้วก็จะไม่สงบ ต้องฝึกสติให้มากๆ ฝึกสติอยู่เรื่อยๆ สตินี่เราสามารถฝึกได้ตั้งแต่เราตื่นขึ้นมา จนถึงเวลาที่เรานอนหลับ** ขอให้เราหัดท่อง พุทโธ พุทโธ พุทโธ ไปอยู่เรื่อยๆ หรือถ้าเราท่องแล้วเหนื่อย อยากจะหยุดก็ได้ เปลี่ยนจากการท่องพุทโธ มาดูการกระทำของร่างกาย ดูว่าตอนนี้ร่างกายกำลังทำอะไรอยู่ เช่น กำลังเดินก็ให้เดินไปกับร่างกาย ร่างกายกำลังอาบน้ำ ก็อาบน้ำไปกับร่างกาย ร่างกายกำลังหวีผม ก็หวีผมไปกับร่างกาย ร่างกายรับประทานอาหาร ก็รับประทานไปกับร่างกาย อย่าให้ใจไปคิด

เรื่องอื่น อันนี้เป็นการฝึกสติ ถ้าเราฝึกใจให้เกาะติดอยู่กับร่างกายได้ เวลานั่งสมาธิ เราก็ให้ใจเกาะติดอยู่กับลมหายใจได้ ให้อยู่กับลมหายใจเพียงอย่างเดียว เราก็จะดูลมหายใจได้ ลมหายใจเข้าเราก็จะดู เราก็จะรู้ว่าหายใจเข้า ลมหายใจออก เราก็จะรู้ว่าหายใจออก ถ้าเรารู้อยู่กับลมเพียงอย่างเดียว เดี๋ยวใจเราจะนิ่งจะสงบ แล้วเราก็จะมีความสุข มีความสบายใจ ทำให้เราไม่ต้องไปหาความสุขผ่านทางร่างกาย

นี่คือการฝึกปล่อยวางร่างกาย หยุดใช้ร่างกาย ถ้าเราสามารถที่จะมีความสุขภายในใจได้แล้ว เราก็ไม่ต้องไปหาความสุขภายนอก ไม่ต้องไปหาเงินทอง ไม่ต้องไปหาข้าวของอะไรต่างๆ มาให้ความสุขกับเรา เราสามารถมีความสุขอยู่ตามลำพังได้ เราก็จะไม่ทุกข์ ไม่วุ่นวายกับข้าวของเงินทอง ทุกวันนี้เราวุ่นวายไปกับข้าวของเงินทอง วุ่นวายไปกับคนนั้นคนนี้ กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ เพราะเรามีความอยากให้เขาอยู่กับเราไปนานๆ เราไม่อยากให้เขาจากเราไป แต่ของทุกอย่างในโลกนี้มันไม่เที่ยงแท้แน่นอน มันมีมาแล้วเดี๋ยวมันก็ต้องมีไป มันเกิดแล้วเดี๋ยวมันก็ต้องดับ มันเจริญแล้วเดี๋ยวมันก็ต้องเสื่อม เป็นสิ่งที่ไม่มีใครไปยับยั้งมันได้ แต่ใจของเราอยากจะให้มันไม่เสื่อม

อยากจะให้มันไม่ไป อยากจะให้มันอยู่กับเราไปเรื่อยๆ เราเลยทุกข์กัน เวลาที่เขาจากเราไปจะร้องห่มร้องไห้กัน แต่ถ้าเราสามารถนั่งสมาธิได้ ทำใจของเราให้สงบได้ เราก็ไม่ต้องมีอะไรก็ได้ ไม่ต้องมีข้าวของเงินทอง ไม่ต้องมีคนนั้นคนนี้มาคอยให้ความสุขกับเรา เราก็จะไม่วุ่นวายใจไปกับข้าวของเงินทอง ไม่ต้องวุ่นวายไปกับคนนั้นคนนี้ เพราะเราสามารถอยู่คนเดียวได้

ดูพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง พระพุทธเจ้าตอนก่อนที่จะบวช ท่านก็ต้องอยู่ในวัง ต้องมีคนคอยรับใช้ มีบริษัทบริวาร มีอะไรต่างๆ มากมาย เพื่อให้มีความสุข แต่พอท่านไปบวช ท่านไปฝึกสมาธิ ไปทำใจให้สงบได้ ท่านก็อยู่คนเดียวได้ แล้วก็ไม่ต้องวุ่นวายไปกับคนนั้นคนนี้ กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าเอามาสอนเรา สอนให้พวกเราได้รู้จักปล่อยวางร่างกาย เพราะการไปหลงยึดติดกับร่างกายนี้ จะทำให้เรามีแต่ความทุกข์ ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์ เราต้องเลิกยึดติดร่างกาย เลิกใช้ร่างกาย เลิกพึ่งร่างกาย เราจะเลิกได้ เราก็ต้องมีวิธีหาความสุขแบบใหม่ วิธีหาความสุขโดยที่ไม่ต้องใช้ร่างกาย ก็คือการหาความสุขจากความสงบของใจ สิ่งที่เราต้องมีคือสติ

และสติก็เป็นสิ่งที่เราหากันได้ สร้างกันได้ทุกคน เพราะสติมันเป็นสมบัติที่มีอยู่ในตัวเรา อยู่ในใจของเรา ไม่ต้องไปค้นหาจากที่นั่นที่นี่ เพียงแต่ให้เราหัดระลึกรู้อยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพียงเรื่องเดียว ให้รู้อยู่กับ พุทโธ พุทโธ พุทโธ ไป หรือให้รู้อยู่กับการเคลื่อนไหว การกระทำต่างๆ ของร่างกายไป เราก็จะมีสติ พอเรามีสติแล้ว เราก็จะนั่งเฉยๆ ได้ แล้วก็จะมีความสุขจากการนั่งเฉยๆ เราก็จะได้อยู่คนเดียวได้ อยู่แบบไม่มีร่างกายก็ได้ต่อไป ต่อไปถ้าร่างกายไม่มี เราก็ยังอยู่ต่อ และเราก็ไม่ต้องมีร่างกายอันใหม่อีกต่อไป เพราะเรารู้ว่าการไปมีร่างกายนี้ เป็นการไปหาความทุกข์นั่นเอง เพราะถ้าเมื่อมีเกิดแล้ว ก็ต้องมีแก่ มีเจ็บ มีตายตามมา มีการพลัดพรากจากกันตามมา เหมือนกับที่กำลังเกิดขึ้นกับร่างกายของเราในปัจจุบันนี้

ตอนนี้เรามีร่างกาย เดี๋ยวเราก็ต้องมาทุกข์กับความแก่ของร่างกาย ทุกข์กับความเจ็บของร่างกาย ทุกข์กับความตายของร่างกาย ทุกข์กับการพลัดพรากจากคนนั้นคนนี้ เวลาคนนั้นคนนี้ตายจากเราไป เราก็ร้องห่มร้องไห้กัน แต่ถ้าเรายุติการมีร่างกายได้ เราก็จะไม่ต้องมาทุกข์กันแบบนี้อีกต่อไป

เราสามารถทำได้ ถ้าเราทำไม่ได้ พระพุทธเจ้าจะไม่เสียเวลามาสอนพวกเรากัน แล้วก็มีคนทำได้มากมาย คนที่ทำได้ก็กลายเป็นพระสาวกไป เป็นพระอริยบุคคลไป ที่เราเรียกว่า **พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ เป็นคนธรรมดาเหมือนพวกเรานี่แหละ ที่เอาคำสอนของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัติ ไปฝึกสติ ไปนั่งสมาธิ แล้วก็ไปตัดความยึดติดในสิ่งต่างๆ ยึดติดอะไรก็ตัดมัน** ยึดติดรูปเสียงกลิ่นรสก็ตัดมัน ยึดเงินยึดทองก็ตัดมัน ยึดติดกับคนนั้นคนนี้ก็ตัดมัน ตัดมันไปให้หมด ให้อยู่คนเดียวให้ได้ พออยู่คนเดียวได้แล้ว จะมีความสุขอย่างยิ่ง ถ้าต้องมีคนนั้นมีคนนี้ มีสิ่งนั้นมีสิ่งนี้ เดี๋ยวเวลาเขาจากเราไป เราก็จะทุกข์กัน พวกเราทำได้ทุกคน เพราะเรามีครูมีอาจารย์คอยสอน มีพระพุทธเจ้าเป็นครูพระบรมศาสดา เป็นครูใหญ่ แล้วก็มีพระอริยสงฆ์สาวกเป็นผู้ช่วย คอยมาสั่งมาสอน คอยมาเรียกให้เราไปปฏิบัติกัน ขอให้เราลองเชื่อและลองปฏิบัติกันดูเถิด ไม่ยากเย็นอะไรเลย ให้ระลึกถึง พุทโธ พุทโธ อยู่เรื่อยๆ มันลำบากตรงไหน เราคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ได้ ทำไมเราจะคิดพุทโธ พุทโธ ไม่ได้ มันก็เป็นความคิดเหมือนกัน แต่เป็นความคิดที่ศักดิ์สิทธิ์ เพราะเป็นความคิดที่จะหยุดความคิดต่างๆ ได้ เป็นความคิดที่จะทำใจ

ให้สงบได้ เราต้องทำกันนะ **ถ้าเราไม่ทำ เราก็จะไม่ได้รับประโยชน์ เราจะไม่ได้สัมผัสกับความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า "นัตถิ สันติ ปะรังสุขัง" สุขอื่นที่เหนือกว่าความสงบไม่มี ความสุขที่เกิดจากความสงบนี้เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง เป็นความสุขที่พวกเราทุกคนสามารถหากันได้ มีกันได้**

ดังนั้น ขอให้เรามาทำกันเถิด มาปฏิบัติธรรมกัน มาฝึกสติกัน มาฝึกนั่งสมาธิกัน แล้วก็มาตัดอุปาทาน ความยึดติดในสิ่งต่างๆ เพราะการยึดติดจะทำให้เราทุกข์ เพราะสิ่งต่างๆ ที่เรายึดติดจะต้องมีวันจากเราไปนั่นเอง เวลาที่เขาจากเราไป เราจะทุกข์ แต่ถ้าเราไม่ยึดติดเราจะไม่ทุกข์ เห็นไหมคนที่เราไม่ยึดติด เขาจะตายเราไม่เดือดร้อน เราไม่ทุกข์กับคนที่เราไม่รู้จัก คนที่เราไม่รู้จัก เขาเป็นเขาตาย เราไม่ทุกข์เพราะเราไม่มีความยึดติดนั่นเอง เราไม่มีอุปาทาน ไม่มีความอยากให้เขาอยู่กับเรา พอเขาจากเราไป เราก็จะรู้สึกเฉยๆ แต่คนที่เราไปยึดติดนี่ เวลาเขาจะจากเราไปนี่ เราจะทุกข์มาก แต่เราตัดได้ ตัดได้ด้วยปัญญา ให้รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ จะต้องมีวันจากกัน ไม่มีใครจะอยู่ร่วมกันไปตลอด ถ้าไปยึดไปติดแล้ว

จะทุกข์ ถ้าไม่ยึดไม่ติดจะไม่ทุกข์ เราคอยเตรียมตัวสอนใจไปเรื่อยๆ ว่า ต่อไปนี้ เราต้องไม่ยึดติดกับอะไร ให้เราติดอยู่กับความสงบเพียงอย่างเดียว ความสงบนี้จะอยู่กับเราไปตลอด จะไม่จากเราไปเหมือนกับสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ ให้เรามาติดกับความสงบ มานั่งสมาธิบ่อยๆ มาทำใจให้สงบ แล้วก็มาตัดความอยากในสิ่งต่างๆ อย่าไปอยาก อย่าไปมี เพราะอยากแล้วมันจะไปติด พอได้แล้วมันจะติด พอติดแล้วเดี๋ยวเวลาที่มันต้องจากกัน มันก็จะทุกข์

นี่คือสิ่งที่เราต้องทำกัน พระพุทธเจ้าสอนเรา แต่ทำให้เราไม่ได้ เราต้องทำเอง แต่ถ้าเราไม่มีคนสอน เราก็จะไม่รู้ พอเราไม่รู้ เราก็จะทำเหมือนเดิม ทำเหมือนอย่างที่เราทำกันอยู่ คือหาความสุขผ่านทางร่างกาย แล้วก็เราก็จะต้องมาทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ ความตายของร่างกาย เราก็จะมาทุกข์เวลาที่เราพลัดพรากจากสิ่งที่ให้ความสุขกับเรา เช่นลาภยศสรรเสริญ เช่น รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เวลาที่เขาจากเราไป เราก็จะต้องทุกข์กัน พระพุทธเจ้าเพียงแต่สอนเราเท่านั้น บอกเราให้รู้ว่าอะไรเป็นทุกข์ อะไรเป็นสุข แต่เราต้องเป็นผู้เลือกว่าจะเอาทุกข์หรือเอาสุขกัน ถ้าเรายังอยากจะได้

ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ความสุขผ่านทางร่างกาย เราก็จะต้องทุกข์กัน เพราะเราจะต้องมีร่างกายที่จะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย แต่ถ้าเราเลือกเอาความสุขที่เกิดจากความสงบของใจ เราก็จะได้ความสุขที่แท้จริง จะได้ความสุขที่ไม่มีความทุกข์ตามมาอีกต่อไป พระพุทธเจ้าเป็นเพียงแต่ผู้บอกทาง เสียดายท่านปฏิบัติให้เราไม่ได้ ถ้าปฏิบัติให้พวกเราได้ พวกเราก็สบายกันไปหมดแล้ว ไม่ต้องมาร้องห่มร้องไห้กัน ไม่ต้องมาทุกข์ มาวิตกมากังวลกัน ไม่ต้องมาหวาดกลัวกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ กับเรื่องนั้นเรื่องนี้กัน แต่เราสามารถที่ปฏิบัติได้ พระพุทธเจ้าบอกว่า เราต้องเป็น "อัตตาหิ อัตตโน นาโถ" เราต้องเป็นที่พึ่งของเราเอง การเป็นที่พึ่งของเราก็คือพึ่งด้วยการปฏิบัติธรรมนี่เอง ขอให้เรามาเจริญสติกัน มาฝึกสติ พุทโธ พุทโธ กันไปเรื่อยๆ แล้วพอเรามีสติก็นั่งสมาธิกัน ถ้านั่งแล้วเดี๋ยวใจก็จะสงบ สงบแล้วเราก็จะมีความสุข เราก็จะเลิกหาความสุขผ่านทางร่างกายได้ ต่อไปเราก็จะไม่ต้องมีร่างกาย ไม่ต้องมีอะไร เพราะเรามีความสุขที่ดีกว่าอยู่ในใจของเรา

นี่คือสิ่งที่เราจะได้เรียนรู้จากการที่เราได้มาพบกับพระพุทธศาสนา เราจะได้รู้ว่าความทุกข์ของเราเกิดจาก

ความหลงของเรา ที่ไปยึดไปติดร่างกาย ที่ไปคิดว่าร่างกายเป็นตัวเราของเรา ที่จะให้ความสุขต่างๆ กับเรา แต่เราไม่รู้ว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ไม่รู้ว่าร่างกายไม่สามารถให้ความสุขกับเราไปได้ตลอด ร่างกายจะต้องมีวันที่จะให้ความทุกข์กับเรา เพราะฉะนั้น เราควรที่จะเลิกใช้ร่างกายกัน เลิกพึ่งร่างกาย หันมาพึ่งธรรมะกัน มาพึ่ง "ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ" กัน ธรรมที่เราต้องพึ่ง คือ สติ สมาธิ ปัญญา นี่เอง ที่เรามาศึกษามาปฏิบัติกัน ขอให้เรานำเอาไปปฏิบัติ ปฏิบัติด้วยความขยันหมั่นเพียร ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ใจเย็นๆ อย่ารีบร้อนอยากได้ผลทันทีทันใด เพราะมันเป็นเหมือนกับการปลูกต้นไม้ เราปลูกต้นไม้วันนี้ มันยังไม่โตทันที มันจะต้องใช้เวลา แล้วกว่ามันจะออกดอกออกผลก็ต้องใช้เวลา แต่ถ้าเราเริ่มปลูกตั้งแต่วันนี้ แล้วเราคอยรดน้ำพรวนดินไปเรื่อยๆ เดี๋ยวมันก็เจริญเติบโตขึ้นไปตามกาลตามเวลา ถ้าเราเริ่มมาฝึกสติกันตั้งแต่บัดนี้ แล้วฝึกไปเรื่อยๆ ทำไปเรื่อยๆ ทำให้มากขึ้นไปเรื่อยๆ ต่อไป สติเราก็จะมีกำลังมากขึ้นๆ ไปเรื่อยๆ แล้วเราก็จะนั่งสมาธิสงบได้มากขึ้นๆ ไปเรื่อยๆ และเราก็จะลดการพึ่งพาอาศัยร่างกายลงไปตามลำดับ เลิกพึ่งพาอาศัยข้าวของเงินทอง เลิกพึ่งพาอาศัยคนนั้นคนนี้มาให้ความสุขกับเรา แล้วในที่สุด เราก็จะสามารถ

พึ่งตัวเราเองได้ มีความสุขในตัวเราเอง โดยที่เราไม่ต้องออกไปหาความสุขภายนอก แล้วเราก็จะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ความทุกข์ทั้งหลายเกิดจากการที่เราไปพึ่งร่างกายนี้เอง ไปพึ่งสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ จึงทำให้เราต้องทุกข์กัน พอเราเลิกพึ่งร่างกาย เลิกพึ่งสิ่งต่างๆ ได้ เราก็จะไม่มีความทุกข์อีกต่อไป

นี่คือผลที่เราจะได้รับจากการที่เราเชื่อฟัง มีศรัทธา ความเชื่อในคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วน้อมเอาไปปฏิบัติด้วยความขยันหมั่นเพียร ด้วยความกล้าหาญอดทน การปฏิบัตินี้ต้องอดทน เพราะมันเหมือนกับปีนเขา การเดินปีนเขาจะขึ้นถึงยอดเขาได้นี้ มันต้องมีความอดทน มีความพยายาม ถ้าต้องการให้มันสบายเหมือนกับเดินลงเขานี้ มันก็จะขึ้นไม่ได้ การปฏิบัติธรรมนี้เหมือนกับการเดินขึ้นเขา การหาความสุขผ่านทางร่างกายนี้ เป็นเหมือนกับการเดินลงเขา หาความสุขผ่านทางร่างกายนี้มันง่าย แต่มันทุกข์ มันจะต้องเจอความทุกข์กัน แต่การหาความสุขจากการทำใจให้สงบนี้ เหมือนการปีนเขา มันจะทุกข์ตอนที่ปีนกัน แต่พอไปถึงยอดเขาแล้วมันจะสบาย มันจะเห็นวิวอันสวยงาม ที่เราจะไม่ได้เห็น เวลาที่เราไม่ได้ขึ้นไปบนเขา เพราะฉะนั้น ขอให้เราคิดถึงผลที่จะตามมา ว่ามัน

คุ้มค่ากับความเหน็ดเหนื่อย กับความทุกข์ทรมานต่างๆ ที่เราจะต้องฟันฝ่า แต่ถ้าเราทำแล้ว เดี๋ยวเราจะได้ผลอันเลิศอันประเสริฐ เราจะไม่ต้องกลับมาเกิดมาแก่มาเจ็บมาตายแบบนี้อีกต่อไป ถ้าเรายังไม่ทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน เราก็ยังจะต้องกลับมาเกิดมาแก่มาเจ็บอย่างนี้ไปอีกเรื่อยๆ อย่างไม่มีวันสิ้นสุด และ**นี่คือทางเลือกของเรา เราจะไปตามทางของพระพุทธเจ้าก็ได้ หรือเราจะไปตามทางเดิมของเราก็ได้ ไม่มีใครมาบังคับเราได้ เราต้องเป็นผู้บังคับตัวเราเอง ถ้าเราอยากจะหลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆ ที่เรากำลังมีอยู่ ที่เรายังพบปะอยู่ เราก็ต้องไปตามทางของพระพุทธเจ้า เราก็ต้องมาปฏิบัติธรรมกัน ถ้าเราปฏิบัติแล้ว เดี๋ยวเราก็จะได้พบกับความสุข หลุดพ้นจากความทุกข์** ดังนั้น ขอฝากเรื่องคำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเรา มาศึกษา มาปฏิบัติ ให้ท่านได้นำเอาไปพินิจพิจารณาและปฏิบัติ เพื่อความสุขและความเจริญ และความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ที่จะตามมาต่อไป

ฝึกจิต
ให้สงบ

๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๑

เราจะสามารถรักษาใจให้เป็นอุเบกขาได้ตลอด ถ้าเราเห็นทุกอย่างในโลกนี้ว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือเห็นอะไรที่สวยงาม ก็ต้องเห็นมุมกลับว่ามันมีมุมที่ไม่สวยงาม ทุกอย่างมันมี ๒ ด้าน มันมีทั้งสวยและไม่สวยมาอยู่ในสิ่งเดียวกัน มันมีทั้งดีและไม่ดีอยู่ในสิ่งเดียวกัน ให้มองให้เห็นอย่างนี้ เวลาเห็นส่วนที่ดีก็นึกถึงส่วนที่ไม่ดี แล้วมันก็จะทำให้เราไม่ไปหลงกับมัน ไม่ไปหลงไปรักไปชังมัน เราก็จะอยู่กับมันเฉยๆ ได้ นี่คือการใช้ปัญญาเพื่อรักษาอุเบกขา รักษาความสงบของใจ

ความสุขของคนเราอยู่ที่**ความสงบของจิตใจ** ไม่ได้อยู่ที่เงินทอง ไม่ได้อยู่ที่สิ่งนั้นสิ่งนี้ คนนั้นคนนี้ สิ่งต่างๆ ในโลกนี้ไม่สามารถให้ความสุขกับใจเราได้ นอกจากความสงบเพียงอย่างเดียว พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พวกเรามาทำความสงบกัน ให้หยุดหาสิ่งต่างๆ ถ้ามีก็สละไป มีแล้วถ้าไม่สละเก็บไว้มันก็เป็นภาระ ทำให้ใจไม่สงบ ไม่มีอะไรแล้วมันจะได้ไม่มีอะไรมาให้ใจต้องวุ่นวายด้วย ถ้ายังมีสิ่งนั้นสิ่งนี้ มีคนนั้นคนนี้ มีข้าวของเงินทอง มันก็จะมารบกวนความสงบ รบกวนการทำความสงบของใจ ต้องหยุดทำกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องมีการใช้จิตใจ ต้องใช้ความคิด ใช้การพูด ใช้การกระทำ ให้หยุดการกระทำต่างๆ ด้วยการถือศีล ศีล ๘ คือ ไม่หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่หาความสุขผ่านทางร่างกาย ให้มาหาความสุขจากการทำใจให้สงบ นี่ทำไมจึงต้องมีทาน มีศีล ก่อนที่จะมีภาวนา ทานเพื่อให้เรากำจัดข้าวของเงินทอง สมบัติอะไรต่างๆ ที่มาคอยให้เราต้องวุ่นวายใจอยู่เรื่อยๆ มันไม่มีประโยชน์เท่ากับความสงบ ถ้าอยากได้ความสงบ มันก็ไม่ต้องมีเรื่องมาให้คอยวุ่นวายใจ ถ้ามีแล้วเดี๋ยวมันก็จะคอยมารบกวนการทำใจให้สงบ ให้มีเท่าที่จำเป็น มีพอต่อการเลี้ยงดูร่างกายก็พอ มีมากเกินไปก็เป็นภาระ ต้องคอยติดตาม ต้องคอยดูแลรักษา ไม่มีแล้วก็ไม่ต้องคอยมากังวล ไม่ต้องคอยดูแลรักษา คอยติดตาม

อย่างพระพุทธเจ้า ให้พระ**มีสมบัติให้น้อยที่สุด มีเท่าที่จำเป็น** เหมือนทหาร ทหารจะเข้าสนามรบนี้ไม่เอาลูกเอาเมียไปด้วย ไม่เอาบ้าน ไม่เอารถเก๋ง ไม่เอาเครื่องอำนวยความสะดวกความสุขต่างๆ ไป ทหารนี้ให้เอาปืนไปอย่างเดียว เอามีดเอาปืน เอาเป้ไว้สำหรับใส่ของจำเป็นเท่านั้น ของจำเป็นก็มีพวกอาหาร ทหารบางทีเวลาไปรบมันไม่มีที่กินอาหารกัน ต้องพกอาหารไป อาหารกระป๋อง อาหารแห้ง พระก็เหมือนกัน พระก็เป็นเหมือนทหาร ออกรบ ออกรบกับความวุ่นวาย ต้องการทำใจให้สงบ ต้องมีเรื่องที่จะทำให้ใจวุ่นวายน้อยที่สุด ให้มีเท่าที่จำเป็นเท่านั้นเอง นี่พระมีสมบัติแค่ ๘ ชิ้น เรียกว่า "อัฐบริขาร" สมบัติที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีพของพระ ของผู้ปฏิบัติ ของผู้ที่จะทำจิตให้สงบ มีเพียง ๘ ชิ้น บาตร ๑ ใบ ไว้สำหรับหาอาหารบิณฑบาต จีวร ๓ ผืน ผ้า ๓ ผืน ๓ ชิ้นเป็น ๔ ชิ้น บาตร ๑ ชิ้น ผ้า ๓ ชิ้น ก็เป็น ๔ เข็มกับด้ายไว้สำหรับปะเย็บจีวร เป็น ๕ เข็มขัดรัดเอว เป็น ๖ มีดโกนไว้ปลงผมปลงหนวด เป็น ๗ และที่กรองน้ำ เพราะสมัยก่อน ไม่มีน้ำประปา ไม่มีน้ำขวดอย่างที่เราดื่มกันทุกวันนี้ จะบริโภคจะดื่มน้ำ ต้องไปตักน้ำในลำห้วยลำธารในบึงในสระในบ่อ ซึ่งอาจจะมีตัวสัตว์อยู่ในนั้น เช่น ลูกน้ำ ต้องมีที่ตักแบบที่

กรองไว้ กันไม่ให้ตักเอาตัวสัตว์ขึ้นมา นี่คือสมบัติที่จำเป็นต่อการดำรงชีพของนักปฏิบัติเพื่อความสงบของใจ มีแค่นี้พอที่อยู่อาศัยก็อยู่ในป่านี่แหละ ไปหาเอา ในป่ามีกิ่งไม้ใบไม้มาทำเป็นเพิง พอที่จะหลบแดดหลบฝนได้ อยู่แบบสัตว์ สัตว์ไม่ต้องมีห้องน้ำ มันก็อยู่ของมันได้ คนก็เหมือนสัตว์นี่แหละไม่ต่างกัน ไม่ต้องมีแล้วสบาย สัตว์มันอยู่สบายกว่าคนไหม ไม่ต้องมีอะไรมากมาย มันก็อยู่ของมันได้

นี่ก็คือการอยู่แบบนักปฏิบัติ ผู้ที่ต้องการความสุขทางจิตใจ ต้องไม่กังวล ไม่ต้องมีความสุขทางร่างกาย ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เช่นรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ อันนี้ ตัดมันไปให้หมด ถ้าจะไปอยู่ที่ปฏิบัติธรรมจริงๆ ก็ไม่ต้องเอามือถือไป คิดว่าเราตายจากโลกไปแล้ว เวลาเราไปไม่ติดต่อกับใคร ไม่ยุ่งกับใคร ไม่สนใจใคร ไม่อย่างนั้นเดี๋ยวไปก็กังวล อุตส่าห์ไปไกลแทบตาย แต่มีมือถือพอกดปุ๊บก็ถึงกันแล้ว ร่างกายอาจจะอยู่ห่างไกลกันนะ แต่ใจมันก็แค่อยู่แค่นิ้วนี้เอง อยู่ที่ปลายนิ้ว เดี๋ยวคิดถึงใครก็กดหากันแล้ว กดคุยกันแล้ว ถ้าอย่างนี้ก็อย่าไป เพราะว่าพอคุย ใจมันก็ต้องทำงาน ต้องคิดต้องปรุงแต่ง แล้วถ้ามีเรื่องอะไรไม่ดีขึ้นมาก็ยิ่งวุ่นวายใจใหญ่ เดี๋ยวทำไป

ทำมาต้องกลับบ้าน ต้องกลับไปจัดการกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ดังนั้น อย่าไปรับรู้อะไร สำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย ปิดตาหูจมูกลิ้นกาย อย่าไปรับเอาเรื่องราวต่างๆ เข้ามา เพราะมันจะกวนใจ แล้วมันจะทำให้ใจไม่สงบ จะทำให้ใจสงบไม่ได้ นี่คือสิ่งต่างๆ ที่ผู้ปฏิบัติเพื่อความสงบจะต้องพิจารณา จะต้องคอยดูว่ามีอะไรมาคอยรบกวนใจบ้างหรือไม่ มีอะไรมารบกวนใจก็ต้องตัดไปๆ อันนี้พูดถึงผู้ที่จะเอาจริงเอาจังต่อความสงบนะ แต่ถ้ายังเป็นผู้ที่มาฝึกซ้อม มาทดลอง อันนี้ก็ตัด ก็ทำแบบชั่วคราวได้ เวลามาก็ทิ้งทุกอย่าง อย่าไปสนใจ ถ้ายังทำไม่ได้ มันก็จะยากต่อการให้ได้ผลจากการปฏิบัติ ถ้าไม่ได้ผลแล้ว เดี๋ยวมันก็ท้อ เดี๋ยวมันก็เลิกทำ อยากจะทำแต่ทำไม่ได้ เพราะตัดอุปสรรคต่างๆ ที่มาคอยรบกวนใจไม่ได้

นี่คือเรื่องของ**การหาความสุขที่แท้จริง คือ ความสุขที่เกิดจากความสงบของใจ ต้องไม่มีอะไร มีใจเดี่ยวๆ กับร่างกาย เท่านั้นเอง ของอย่างอื่นไม่จำเป็นจะต้องมี มีแล้วเป็นอุปสรรค เป็นภาระ เป็นเหตุที่จะรบกวนการทำใจให้สงบ** ต้องไม่มีอะไร มีให้น้อยที่สุด ท่านสอนให้เป็นผู้มักน้อยสันโดษ "มักน้อย" ก็คือ มีเท่าที่จำเป็น เหมือนทหาร ไปออกรบ

นี่ต้องเอาของที่จำเป็นจริงๆ ไปเท่านั้น ของที่ไม่จำเป็นไม่เอาไป เพราะมันต้องแบก มันจะทำให้ไม่คล่องแคล่วว่องไว เวลามีการต่อสู้กันจะถูกเขายิงตายเสียก่อน นี่คือเรื่องที่ผู้ปฏิบัติ ผู้ที่ต้องการความสุขทางใจ ต้องการความสงบ ต้องมีให้น้อยที่สุด มักน้อย คำว่า "มักน้อย" ก็คือ มีให้น้อยที่สุดมีเท่าที่จำเป็น หรือถ้ามันมีไม่พอ ก็ให้เป็นสันโดษไป คือ มันมีน้อยกว่าที่จะต้องมี ก็ให้ยินดีตามมีตามเกิดไป เช่น อาจจะขาดสิ่งนั้นบ้าง ขาดสิ่งนี้บ้าง ถ้ายังพอถูไถอยู่ไปได้ ก็อยู่ไป อย่าไปวุ่นวายไปกับมันมากจนเกินไป แล้วใจจะได้มีเวลามาทำใจให้สงบ การที่เราไม่มีอะไรนี้ก็ยังไม่ได้รับประกันว่า ใจจะสงบโดยอัตโนมัติ มันเพียงแต่เป็นการเปิดทางให้ต่อการไปทำใจให้สงบ กำจัดสิ่งกีดขวางต่างๆ ที่จะมาคอยกีดกั้นไม่ให้ไปทำความสงบนั่นเอง ไม่ให้ไปเจริญสติ ไม่ให้ไปนั่งสมาธิ ต้องเข้าใจว่าต้องมีการที่พระพุทธเจ้าสอนก็คือให้สำรวมอินทรีย์

การสำรวมอินทรีย์ สำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย ก็คือไม่รับรู้เรื่องราวต่างๆ ทางตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่รับรู้ผ่านทางโทรศัพท์มือถือ โทรศัพท์นี้ก็ไม่ต้องเอาติดตัวมา ถ้าเอามาก็ปิด อย่าไปเปิดจะเปิดต่อเมื่อมีเหตุฉุกเฉิน ต้องใช้เพื่อดูแลร่างกายเท่านั้น

เช่นเจ็บไข้ได้ป่วย ต้องเรียกคนมาช่วยพาไปโรงพยาบาล หรืออะไรทำนองนั้น ถ้ามีไว้ก็มีเท่านั้น แต่ถ้าไม่มีความมั่นใจว่าจะห้ามใจได้ ก็ฝากเอาเก็บไว้ที่บ้าน อย่าเอาติดตัวมาดีกว่า อันนี้คือไม่รับรู้ สำรวมอินทรีย์ ตาหูจมูกลิ้นกาย ถ้าไปเปิดมือถือไปติดต่อกับคนนั้นคนนี้ เดี๋ยวมีเรื่องราวต่างๆ เข้ามาในใจแล้วจะทำให้ใจวุ่นวายขึ้นมาได้ ทำให้ฟุ้งซ่าน ทำให้เกิด "นิวรณ์" คือความฟุ้งซ่าน หรือเกิดกามฉันทะ ถ้าเปิดไปเห็นภาพของอาหาร เห็นอาหารชนิดต่างๆ เดี๋ยวตอนเย็นก็จะหิว เดี๋ยวก็ทนอยู่ไม่ได้ กามฉันทะเกิดขึ้น ต้องไปเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะของอาหาร นี่คืออุปสรรคที่จะคอยกีดกั้นไม่ให้ใจเข้าสู่ความสงบ **พระพุทธเจ้าจึงบอกให้สำรวมตาหูจมูกลิ้นกายแล้วไปปลีกวิเวก ให้ไปอยู่ที่ไกลจากรูปเสียงกลิ่นรส อยู่คนเดียว อย่าคลุกคลีกัน** ไม่ใช่ไปอยู่วัดแล้วก็ไปนั่งจับกลุ่มคุยกันอีก ไปคุยกัน ไปทำกิจกรรมร่วมกันอีก มันก็จะทำให้ไม่สงบ วัดปฏิบัติจริงๆ นี่ จะไม่มีการลงมารวมไหว้พระสวดมนต์ ทำวัตรเช้าวัตรเย็น ให้ทำกันเอง วัตรเช้าวัตรเย็นก็คือการเจริญพุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสตินี่เอง คือ ให้เจริญสติ แทนที่จะไปคิดถึงครอบครัว คิดถึงธุรกิจ คิดถึงอะไร ก็ให้มาคิดถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ไป ให้สวดมนต์

สำหรับคนยังเจริญสติไม่เป็น ก็ให้ใช้อุบายของการไหว้พระสวดมนต์ เป็นการฝึกเจริญสติ ดีกว่าไปนั่งคุยกัน นั่งคุยกันเดี๋ยวก็ทะเลาะกัน หรือนั่งคุยกัน แล้วเดี๋ยวก็ชวนกันไปทำโน่นทำนี่ต่อ ไปดื่มน้ำชากาแฟ ดื่มอะไรกันต่อ มันจะไปทางนั้นทั้งนั้น เพราะจิตใจมันมีแต่กิเลส มีแต่กามฉันทะ อยากเสพกาม เพราะฉะนั้นต้องอย่าคุยกันดีกว่า อย่าพบปะกันถ้าไม่จำเป็น ถ้าจำเป็นก็พบปะกันพอสมควร เช่น เวลาต้องมาทำกิจกรรมร่วมกัน มารับประทานอาหารร่วมกัน ก็ต่างคนต่างรับประทานไป ไม่ต้องคุยกัน ต้องมาช่วยกันดูแลทำความสะอาดสถานที่ก็ทำกันไป ไม่ต้องคุยกัน เสร็จแล้วก็แยกกัน กลับไปอยู่ที่พักของตน ไปเจริญสติ ไปนั่งสมาธิ เดินจงกรม นั่งสมาธิ คอยควบคุมความคิด คอยหยุดความคิด สำรวมอินทรีย์ ปลีกวิเวก แล้วก็เจริญสติอยู่อย่างต่อเนื่อง ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นจนหลับ การรับประทานอาหารก็ต้องรู้จักพอประมาณ รับประทานเพื่อดับความหิว อย่าไปรับประทานให้มันอิ่ม อิ่มแล้วมันจะกลายเป็นอุปสรรค มันจะทำให้ง่วง กินเพื่อไม่ให้หิวก็พอ พอหายหิวก็หยุดกิน อย่ากินต่อ อันนี้เป็นมาตรการที่พระพุทธเจ้าสอนให้ผู้ปฏิบัติที่ต้องการความสงบต้องทำ กินน้อยๆ กินเท่าที่จำเป็น กินพออยู่ ไม่ต้องให้มันอิ่ม กินพอให้มันคลายความ

หิวลงไป พอกินอิ่มแล้วมันจะง่วงนอน มันจะขี้เกียจ แทนที่จะเดินจงกรม นั่งสมาธิ มันจะนอน ฉะนั้น กินพอให้มันไม่หิว ไม่อิ่ม แล้วมันจะตัวเบา เดินจงกรม นั่งสมาธิได้สบาย

นี่คือมาตรการต่างๆ ก่อนที่จะมาทำใจให้สงบได้ ต้องมีมาตรการเหล่านี้เพื่อฟันฝ่าอุปสรรค ฟันฝ่าสิ่งที่จะคอยเหนี่ยวรั้งจิตใจให้ไปทำความสงบ อันนี้พูดถึงการทำความสงบแบบเป็นกิจจะลักษณะ ไม่ใช่ทำแบบตามอารมณ์ วันนี้อยากจะทำก็ทำ วันนี้ไม่อยากจะทำก็ไม่ทำ ทำก็แค่ครั้งเดียวนั่ง ๕ นาที ๑๐ นาที ๒๐ นาที แล้วก็จบ อย่างนี้ยังไม่เรียกว่าเป็นการทำเป็นกิจจะลักษณะ ทำมันต้องทำแบบให้มันเกิดผล ทำเป็นเรื่องเป็นราว ต้องทำอย่างต่อเนื่อง ซึ่งยากต่อผู้ที่ยังมีกิจกรรม มีการงานต่างๆ คือ ผู้ครองเรือนนี้ยาก ที่จะมาทำใจให้สงบ แบบเป็นกิจจะลักษณะได้ จะทำได้ก็เป็นแบบ เป็นเหมือนงานอดิเรก เวลานี้วันนี้มีเวลาว่างเบื่อ ดูละครก็เบื่อ ดูข่าวก็เบื่อ อ้าว มานั่งสมาธิแทน เป็นทางเลือกอีกทางหนึ่งในการหาความสุข ถ้าทำแบบนี้มันก็เป็นเพียงงานอดิเรก จะไปหวังอะไรจากการนั่งแบบนี้มากไม่ได้ แต่ถ้าต้องการจะสัมผัสกับความสงบที่แท้จริงนี้ มันต้องทำเป็นเหมือนกับมืออาชีพ ไม่ใช่

งานอดิเรก ไม่ใช่งานสมัครเล่น ต้องเอาแบบเอาจริงเอาจัง เอากันอย่างเต็มที่ **การทำใจให้สงบนี้มันต้องทำตลอดเวลา เพราะใจมันทำงานตลอดเวลา มันเป็นเหมือนเครื่องจักรที่ไม่ยอมหยุด ต้องคอยหยุดมัน ต้องคอยเหยียบเบรกตลอดเวลา** มันถึงจะหยุดได้ ถ้าเหยียบบ้างไม่เหยียบบ้าง มันก็วิ่งไป เวลาเหยียบมันก็อาจจะชะลอตัวลงหน่อย เดี๋ยวพอปล่อยเบรก มันก็ไปอีก มันก็จะไม่ถึงจุดที่เรียกว่า "นิ่งสงบได้อย่างเต็มที่"

งานทำจิตให้สงบจริงๆ ที่เป็นกิจจะลักษณะจริงๆ จึงเหมาะกับพวกที่เป็นนักบวช พวกที่เขาบวชกันเพื่อความสงบนี้ เขาจะไม่มีงานอย่างอื่นทำ เขาจะทำงานนี้เพียงงานเดียว คือ การเจริญสติกับการนั่งสมาธิ และการเจริญปัญญา ตามลำดับตามขั้นตอนของการปฏิบัติ เหมือนกับการที่จะวิ่งมาราธอนนี้ ก่อนจะวิ่งมาราธอนได้ก็ต้องเดินให้ได้ก่อน ก่อนจะเดินก็ต้องยืนให้เป็นก่อน ถ้ายังคลานอยู่นี้จะไปวิ่งมาราธอนเลยไม่ได้ ข้ามขั้นตอนไม่ได้ ถ้ายังไม่ได้สติ ยังไม่ได้สมาธิ อย่าไปเจริญปัญญาให้เสียเวลา เดี๋ยวก็ล้ม ไปไม่รอด ต้องหัดยืนให้ได้ก่อน ยืนให้แข็งก่อน เมื่อแข็งแล้วก็เดิน หัดเดินให้แข็งก่อน พอเดินแข็งแล้วค่อยหัดวิ่ง มันเป็นขั้นเป็นตอน การปฏิบัติมันเป็นอย่างนั้น

และการที่จะฝึกฝนนี้ต้องมีเวลา ไปทำกิจกรรมอย่างอื่นไม่ได้ ถ้ายังไปทำงานอยู่นี่ก็จบ วันหนึ่งก็ไปทำงาน ๘ ชั่วโมง เตรียมตัวก่อนไปกลับ ไปทำงานวันละ ๑๐ กว่าชั่วโมง กลับมาบ้านก็เหนื่อย กินข้าวอาบน้ำเสร็จก็อยากจะนอน นั่งสัก ๕ นาที ๑๕ นาทีก่อนนอน ไม่ได้อะไรหรอก ก็เป็นเหมือนกับรองน้ำค้าง ไม่ใช่รองน้ำฝน ถ้าอยากจะได้น้ำเป็นปึ๊บเป็นตุ่มนี้ มันต้องรองน้ำฝน มันต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นจนหลับ พระปฏิบัตินี่ ท่านจะปฏิบัติตั้งแต่ตื่นจนหลับ จะไม่ปฏิบัติแค่ช่วงหลับเท่านั้น ๔ ชั่วโมง ๕ ชั่วโมง ๔ ทุ่มถึงตี ๒ เป็นเวลาพักผ่อน หรือ ๕ ทุ่มถึงตี ๓ พอตื่นขึ้นมาก็เจริญสติทันที พุทโธทันที เดินจงกรมทันที นั่งสมาธิทันที จนถึงเวลาไปทำกิจวัตรออกบิณฑบาต ก็มีสติกับการบิณฑบาต การบิณฑบาตก็เป็นเหมือนการเดินจงกรมอีกรูปแบบหนึ่ง แทนที่จะดูเท้า ทีนี้ก็ดูฝาบาตร ดูคนใส่บาตร พอมีคนจะใส่บาตร ก็เปิดฝาบาตรรับบาตร พอใส่เสร็จก็ปิด เดินต่อไป มีสติอยู่กับการเดิน อยู่กับการเปิดบาตรปิดฝาบาตรเท่านั้น ไม่ไปเดินคิดเรื่อยเปื่อย ไม่ไปดูสิ่งต่างๆ ที่ผ่านทางเดิน ดูแล้วเดี๋ยวมันจะปรุงแต่ง มันจะคิดปรุงแต่ง สำรวมตลอดเวลา สำรวมกาย วาจา ใจ

นี่คือ**นักปฏิบัติ จะปฏิบัติตลอดเวลา** แม้จะต้องทำกิจวัตร กิจกรรมที่จำเป็น กลับมาจากบิณฑบาตมาเตรียมตัวฉัน ก็มีสติอยู่กับการเตรียมตัว จัดอาหารเข้าบาตร พอถึงเวลาฉันก็มีสติอยู่กับการฉันเพียงอย่างเดียว พอฉันก็ต้องฉันระมัดระวังไม่ให้เกิดความอยาก เกิดความโลภในอาหาร **ก่อนจะฉันก็ให้พิจารณา "ปฏิกูลสัญญา" ของอาหาร** ให้นึกถึงภาพที่มันไม่น่าดู พระบางรูปท่านก็เอามันตั้งแต่ในบาตรเลย อาหารอะไรเข้าไปในบาตรก็คลุกคนมันไปเลย ของอะไรที่จะเข้าไปในท้องนี้ เอาไปรวมกันในบาตรก่อน ของอะไรที่มันจะคนอยู่ในท้องก็คนมันในบาตรก่อน ของคาว ของหวาน ผลไม้ ขนมนมเนย คนมันเข้าไปในบาตร แล้วค่อยตักฉันด้วยสติ เวลาตักขึ้นมาก็มีสติ เวลาเอาเข้าปากก็มีสติ คือรู้อยู่ว่ากำลังตัก กำลังเอาอาหารเข้าปาก กำลังเคี้ยว กำลังกลืน ทุกขณะไม่ให้เกิดความโลภ เกิดความยินดี ให้กินเหมือนกินยา อันนี้คือการปฏิบัติของนักปฏิบัติ **จะไม่มีเวลาไหนที่ไม่ปฏิบัติ นอกจากเวลาหลับเท่านั้น** นอกนั้นจะต้องมีการเจริญสติคอยควบคุมใจ ให้เฝ้าอยู่กับกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ ไม่ปล่อยให้ใจไปนึกไปคิดถึงคนนั้นคนนี้ ถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้

ให้อยู่ในปัจจุบันตลอดเวลา อยู่กับการกระทำของร่างกาย ฉันเสร็จเอาบาตรไปล้าง ก็มีสติอยู่กับการล้างบาตร ล้างบาตรเสร็จ กลับมาเช็ดบาตร ก็มีสติอยู่กับการเช็ดบาตร พอเช็ดบาตรเสร็จ เอาบาตรใส่ถลกบาตรเรียบร้อย ก็ไปช่วยกันทำความสะอาดศาลา เมื่อเสร็จเรียบร้อยก็แยกกันกลับ ระหว่างทำก็มีสติอยู่กับการกระทำทุกขั้นตอน ขณะเดินกลับกุฏิก็มีสติกับการเดินกลับกุฏิ พอถึงกุฏิก็วางบาตรไว้ เข้าเดินจงกรมต่อ เดินจงกรมไปเดินมาจนกว่าจะเมื่อย ก็กลับมานั่งสมาธิ นั่งสมาธิจนเมื่อยก็ลุกขึ้นมาเดินต่อ จนถึงเวลาบ่ายต้องปัดกวาด ก็ไปปัดกวาด ปัดกวาดก็มีสติอยู่กับการปัดกวาดต่อ ทำอะไรมีสติตลอดเวลา ไม่มีเวลาไหนที่ไม่มีการใช้สติ ไม่มีการเผลอสติ ปัดกวาดเสร็จ ดื่มน้ำปานะ ดื่มน้ำเสร็จ ไปสรงน้ำ อาบน้ำ ซักผ้า ทำเสร็จ ขณะทำก็มีสติอยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ตลอดเวลา ไม่ส่งจิตไปคิดเรื่องอื่นเลย ไม่ส่งไปคิดถึงคนนั้นคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ อยู่กับเรื่องที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันเท่านั้น พอเสร็จภารกิจจากการสรงน้ำ ก็เดินจงกรมต่อ เดินไป สลับกับการนั่งสมาธิไปจนถึงเวลาพักผ่อนหลับนอน ๔ ทุ่มบ้าง ๕ ทุ่มบ้าง พัก ๔ ชั่วโมง ถ้า ๔ ทุ่ม พอตี ๒ ก็ลุกขึ้นมา ถ้า ๕ ทุ่ม ก็ตี ๓ ลุกขึ้นมา แล้วก็ต่อด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ ไปจนถึง

เวลาออกบิณฑบาต นี่แหละคือวงจรของผู้ปฏิบัติ ของพระปฏิบัติเป็นอย่างนี้ ท่านไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับอะไรแล้ว ยุ่งเกี่ยวกับเรื่องเดียว คือเรื่องของการทำใจให้สงบ ด้วยการฝึกสติ เจริญสติ ไม่ปล่อยให้ใจคิดเรื่อยเปื่อย ควบคุมมันตลอดเวลา แล้วเวลานั่งสมาธิจิตก็จะสงบ

มีคนถามว่า "สมาธิ" กับ "ฌาน" ต่างกันอย่างไร "สมาธิ" ก็แปลว่าความสงบของจิต "ฌาน" ก็คือระดับความสงบที่มีมากน้อยตามลำดับไป ความสงบนี้ก็จะสงบเป็นขั้นๆ แต่ละขั้นก็เรียกว่า "ฌาน" สงบขั้นที่ ๑ ก็เรียกว่า "รูปฌาน ๑" สงบขั้นที่ ๒ ก็เรียกว่า "รูปฌาน ๒" สงบขั้นที่ ๔ ก็ "รูปฌาน ๔" พอสงบขั้นที่ ๕ ก็เปลี่ยนจาก "รูปฌาน" เป็น "อรูปฌาน" ก็เรียกว่า "อรูปฌาน ๑" ความสงบนี้แบ่งเป็น ๒ ระดับ ระดับรูปฌานที่หยาบกว่าอรูปฌาน มี ๘ ระดับด้วยกันของความสงบของรูปฌานและอรูปฌาน แล้วยังมี "นิโรธสมาบัติ" อีกระดับหนึ่ง นี่คือสมาธิระดับต่างๆ สงบเข้าไปเรื่อยๆ มากขึ้นไปเรื่อยๆ จากน้อยไปหามาก ฌานขั้นที่ ๑ ก็สงบน้อยกว่าฌานขั้นที่ ๒ ฌานขั้นที่ ๒ ก็สงบน้อยกว่าฌานขั้นที่ ๓ ที่ ๔ ก็น้อยกว่าที่ ๕ ที่ ๕ ก็อรูปฌาน ที่ ๖ ๗ ๘ นี้เป็นอรูปฌาน

แล้วก็ไปหยุดที่นิโรธสมาบัติ สงบเต็มที่ เต็ม ๑๐๐ ทุกอย่างดับหมด ถ้าเปรียบเทียบเราดับไฟทีละดวงในบ้าน ก็มืดลงไปทีละนิด มืดไปทีละหน่อย มีไฟอยู่ ๙ ดวง ในบ้าน เราก็ดับมันทีละดวง ดับในห้องครัว ดับในห้องรับแขก ห้องทำงาน ห้องนอน ห้องน้ำ ดับมันไปทีละดวง เดี๋ยวพอครบ ๙ ดวง มันก็มืดหมด ใจก็เหมือนกัน ใจก็ดับทีละนิดทีละหน่อยไป สงบไปทีละนิดทีละหน่อยไป เดี๋ยวก็สงบเต็มที่ เต็ม ๑๐๐ ขึ้นมา

นี่คือเรื่องของสมาธิที่เรียกว่า **"สัมมาสมาธิ"** ต้องเป็นสมาธิที่อยู่ในฌานต่างๆ พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่าสัมมาสมาธิก็คือ ฌาน ๔ "รูปฌาน ๔" จิตเป็นอุเบกขา สักแต่ว่ารู้ เป็นอารมณ์เดียว เป็นหนึ่ง **"เอกัคคตารมณ์"** คือสักแต่ว่ารู้ แต่ไม่มีอะไรให้รับรู้ นอกจากความว่าง ฌาน ๑ ยังมีวิตกวิจารให้รับรู้ มีปีติ มีสุขให้รับรู้อยู่ แต่พอเข้าฌาน ๔ แล้วไม่มีอะไรให้รับรู้ นอกจากความว่าง เหลือแต่ผู้รู้ สักแต่ว่ารู้ แต่มีสิ่งที่ละเอียดกว่าที่ไม่ได้ทรงตรัสถึง อันนั้นอยู่ในอรูปฌาน จะเข้าอรูปฌานนี้ จิตก็จะต้องให้ละเอียดกว่านั้น ด้วยการกำหนดอารมณ์ของอรูปฌานขึ้นมา สำหรับสัมมาสมาธินี่ทรงแสดงเอาแค่รูปฌาน ๔ คือให้ได้อุเบกขา สักแต่ว่ารู้ แล้วให้

จิตสงบอยู่ในนั้นนานๆ จนกว่าจะถอนออกมา ถ้าเข้าไปเดี๋ยวเดียว แล้วก็ออกมา เข้าไปปุ๊บแล้วก็ออกมา เรียกว่า **"ขณิกสมาธิ"** ถ้าอยู่นานๆ เกินกว่าแป๊บเดียวก็เรียกว่า **"อัปปนาสมาธิ"** อยู่ได้นานกว่าขณิกสมาธิ "สัมมาสมาธิ" นี่มีอยู่ ๒ ขณิก กับ อัปปนา ขณิกนี่ถือว่าเป็นเหมือนหนังตัวอย่าง ถ้าเป็นสินค้าก็สินค้าตัวอย่าง สมัยก่อนนี้เขามีสินค้าตัวอย่างมาแจกให้ลูกค้าให้เขาลองดูก่อน ใส่ขวดเล็กๆ เช่น สุรานี้ ก็ไม่เอามาใส่ขวดใหญ่แจกให้ดื่ม เอาใส่ขวดเล็กๆ พอดื่มได้แก้วสองแก้วให้รู้รสว่าเป็นอย่างไร "ขณิกสมาธิ" ก็เป็นเหมือนความสงบตัวอย่าง ให้รู้ว่าสงบแล้วมันดีอย่างไร มันวิเศษอย่างไร แล้วจะได้อยากนั่งนานๆ ฝึกสติให้มาก เพราะต้องมีสติมากถึงจะทำให้มันเป็นอัปปนาสมาธิได้ แต่คนบางคนนี้พอเข้าไปอัปปนาสมาธิแล้ว ไม่ยอมอยู่ในอัปปนาสมาธิ ออกไปรู้เรื่องราวต่างๆ ในโลกทิพย์ นี่เรียกว่า **"อุปจารสมาธิ"** ออกไปพบปะกับกายทิพย์ต่างๆ มีตาทิพย์มีหูทิพย์ ได้ยินเสียงทิพย์จากพวกกายทิพย์ สนทนากับพวกกายทิพย์ได้ หรือไปอ่านจิตของคนอื่นได้ ไปรับรู้ความคิดปรุงแต่งของจิตของคนอื่นได้ หรือระลึกชาติได้ หรือมีความสามารถพิเศษ "อภิญญา" เหาะเหินเดินอากาศดำดิน อันนี้ไม่แน่ใจว่ามีหรือเปล่า แต่ไม่ได้ไปสนใจ

ถ้ามีก็มี ไม่มีก็ไม่เป็นปัญหาอะไร เพราะสมาธิแบบนี้ ความวิเศษแบบนี้ไม่เป็นประโยชน์ต่อการกำจัดความทุกข์ กำจัดตัณหาความอยาก กำจัดการเวียนว่ายตายเกิด

ที่ต้องการกำจัดความทุกข์ กำจัดตัณหาความอยาก เพราะมันทำให้ใจไม่สงบนั่นเอง เป้าหมายคือต้องการทำใจให้สงบเพียงอย่างเดียว การมีอภิญญานี้ไม่ทำให้กำจัดหรือทำให้ใจสงบได้ กลับไปทำให้ใจไม่สงบเสียอีก การไปมีอภิญญามีการรับรู้อะไรต่างๆ ไม่ได้ทำให้ใจสงบเย็น มีความสุขเหมือนกับการอยู่ในอัปปนาสมาธิ เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติต้องระวัง ถ้าใจเป็นนิสัยที่ชอบออกไปรับรู้นิมิตต่างๆ นิมิตของข้างในของตนเองที่ผลิตขึ้นมาเอง หรือนิมิตจากภายนอก จากพวกกายทิพย์ต่างๆ ก็ต้องระมัดระวัง อย่าไปสนใจ อย่าไปติดตาม อย่าไปให้เวลากับมันเพราะจะทำให้เสียเวลา จะหลงทาง แล้วมันจะติด ทุกครั้งนั่งสมาธิก็อยากจะไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ เพราะมันเพลิดเพลิน เหมือนกับดูมือถือดีๆ นี่เอง จะเรียกว่ามือถือนี้เป็นอุปจารสมาธิภายนอกก็ได้ อุปจารสมาธิของคนที่ไม่มีสมาธิ ก็คือมือถือนี่ มีอะไรให้เพลิดเพลินดูได้อยู่ตลอดเวลา ฟังได้ตลอดเวลา แต่ไม่เกิดประโยชน์ ไม่ได้ทำให้ใจ

สงบนิ่ง ไม่ได้ทำให้ใจมีความสุขทางใจ ฉะนั้น อันนี้ต้องระมัดระวัง แต่เท่าที่ได้ยิน คนที่มีอุปจารสมาธินี้มีน้อย ร้อยหนึ่งมีสัก ๕ อย่างนี้ ส่วนใหญ่แล้วจะไม่มีอุปจารสมาธิกัน ดังนั้นถ้าไม่มีอุปจารสมาธิก็ควรจะดีใจ อย่าไปเสียใจ บางคนคิดว่านั่งแล้วต้องเห็นนรก เห็นสวรรค์ เห็นเทวดา ระลึกชาติได้ถึงจะเรียกว่านั่งได้ผล อันนี้ไม่ใช่ การจะนั่งได้ผลนี่ ต้องให้มันเป็นอุเบกขา ให้มันไม่รักไม่ชังไม่กลัวไม่หลงดีกว่า ให้มันสักแต่ว่ารู้ไว้ เฉยๆ พยายามรักษาอุเบกขา ไม่รักไม่ชัง ออกมาก็พยายามรักษามันต่อ รักษาด้วยสติก็ได้ รักษาด้วยปัญญาก็ยิ่งดีใหญ่ ถ้ารักษาด้วยสติมันก็จะรักษาได้ชั่วคราว ถ้ารักษาได้ด้วยปัญญา มันก็จะรักษาได้อย่างถาวร ถ้ายังใช้ปัญญาไม่เป็นก็ต้องใช้สติไปก่อน ออกจากสมาธิมาก็พุทโธต่อไป เจริญสติต่อไป ควบคุมใจอย่าให้ไปคิดปรุงแต่ง อย่าให้ไปรักไปชังไปกลัวไปหลง เห็นอะไรจะรักก็หยุดมัน เห็นอะไรจะชังก็หยุดมันไปก่อน พอเห็นอะไรชอบก็หยุดมัน พุทโธ พุทโธ หยุดมันไปก่อน เห็นอะไรไม่ชอบก็ พุทโธ พุทโธ หยุดมันไปก่อน

อันนี้สำหรับผู้ที่ต้องการรักษาอุเบกขาด้วยสติ หลังจากออกจากสมาธิแล้ว ก็ต้องใช้สติต่อ แต่ผู้ที่ใช้ปัญญาเป็นก็เอา

ปัญญามาสอนใจ เห็นอะไรรักก็ให้พิจารณาว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ได้มาแล้วจะทุกข์ พอรู้ว่าสิ่งที่จะได้มา จะให้ความทุกข์กับเรา ก็ไม่เอาดีกว่า เห็นคนนั้นคนนี้ชอบ อยากจะได้เขามาเป็นแฟน เดี๋ยวเขาทิ้งเราจะทำอย่างไร เดี๋ยวเขาไปมีคนใหม่จะทำอย่างไร เดี๋ยวเขาตายจากเราไป จะทำอย่างไร เดี๋ยวเกิดเขาพิกลพิการไป จะทำอย่างไร ตอนที่ได้เขามาดีอยู่ เดี๋ยวได้มา ๓ วัน เป็นอัมพฤกษ์อัมพาตขึ้นมา จะทำยังไง เราจะอยู่กับเขาต่อไปได้หรือเปล่า ให้มองมุมกลับบ้าง มองมุมลบบ้าง อย่าไปมองมุมบวกอย่างเดียว อย่าไปมองว่าได้มาแล้วจะดี จะมีความสุขไปอย่างโน้นอย่างนี้ มันไม่เป็นอย่างนั้นเสมอไป ได้มาแล้วเดี๋ยวมาตีกันก็ได้ มาทะเลาะกันก็ได้ มาโกรธกันเกลียดกันก็ได้ นี่คือปัญญา ถ้าอยากจะรักษา กำจัดความรัก เห็นอะไรแล้วรักแล้วชอบ อยากได้ก็กำจัดมันด้วยปัญญา เห็นอะไรที่ไม่ชอบก็เหมือนกัน เห็นอะไรที่ไม่ชอบก็ใช้ปัญญาบอกว่าห้ามมันไม่ได้ ต้องเจอก็ต้องเจอ เจอก็เฉยๆ ไป เจออะไรไม่ชอบก็อย่าไปไม่ชอบมัน ทำใจเฉยๆ ไป ไม่ต้องไปทำอะไร มันจะไม่ชอบ ก็ปล่อยมัน เห็นอะไรไม่ชอบก็ปล่อยวางมัน ให้มันอยู่ของมันไป มันจะมาก็ปล่อยมันมา เดี๋ยวมันจะไปมันก็ไปเอง เราไปควบคุมบังคับมันไม่ได้ เช่น ออกมาแล้ว เดี๋ยวเจ็บตรงนั้น

ปวดตรงนี้ ปวดท้องขึ้นมา ปวดศีรษะขึ้นมา จะไปกำจัดมันก็ไม่ได้ จะไปเกลียดมันก็ทุกข์ไปเปล่าๆ ทำใจเฉยๆ อยู่กับมันไป ถ้ามียากินได้ ทำให้มันหายก็กินไป ถ้ามันกินแล้วไม่หายก็อยู่กับมันไป ไม่ต้องไปวุ่นวายไปกับมัน เพราะมันเป็นอนัตตา เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไปอยากให้มันหายมันก็จะทำให้เราทุกข์อีก

นี่คือวิธีกำจัดความรักชังกลัวหลง ความกลัวก็เหมือนกัน เห็นอะไรกลัวก็ "กลัวอะไร อย่างมากก็แค่ตาย" แล้วมันไม่ตายหรือคนเรา มันต้องตายด้วยกันทุกคน เมื่อถึงเวลามันหนีไม่พ้น มันก็หายกลัว นี่คือวิธีใช้ปัญญาที่จะทำให้ใจเราเป็นอุเบกขาไปตลอด เห็นอะไรไม่รู้ว่าเป็นอะไร ก็อย่าไปสนใจ อย่าไปอยากรู้อยากเห็น เดี๋ยวก็หลงอีก เดี๋ยวก็หลงผิดเป็นชอบอีก เห็นอะไรไม่รู้ว่าเป็นอะไร ก็ปล่อยมันไป ไม่ต้องไปยุ่งกับมัน ให้รู้เฉยๆ สักแต่ว่ารู้ไป เราก็จะสามารถรักษาใจให้เป็นอุเบกขาได้ตลอด ถ้าเราเห็นทุกอย่างในโลกนี้ว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือเห็นอะไรที่สวยงาม ก็ต้องเห็นมุมกลับว่ามันมีมุมที่ไม่สวยงาม ทุกอย่างมันมี ๒ ด้าน มันมีทั้งสวยและไม่สวยมาอยู่ในสิ่งเดียวกัน มันมีทั้งดีและไม่ดีอยู่ในสิ่งเดียวกัน

ให้มองให้เห็นอย่างนี้ เวลาเห็นส่วนที่ดีก็นึกถึงส่วนที่ไม่ดี แล้วมันก็จะทำให้เราไม่ไปหลงกับมัน ไม่ไปหลงไปรักไปชังมัน เราก็จะอยู่กับมันเฉยๆ ได้ นี่คือการใช้ปัญญาเพื่อรักษาอุเบกขา รักษาความสงบของใจ หลังจากออกจากสมาธิมาแล้ว ถ้ามีปัญญาแล้ว ต่อไปใจจะเฉยโดยอัตโนมัติ เข้าใจแล้วมันก็จะปล่อยวาง มันจะสัมผัสรับรู้อะไร มันจะไม่รักไม่ชังไม่กลัวไม่หลง ถ้ามันยังรักชังกลัวหลง ก็ใช้ปัญญาเข้ามาแก้ไปเรื่อยๆ แก้ไปจนกระทั่งมันไม่มีอะไร ที่ทำให้ใจเห็นแล้วเกิดความรักชังกลัวหลงขึ้นมา ก็ไม่ต้องแก้อีกต่อไป นี่คือวิธีที่จะทำให้ใจเป็นอุเบกขา ปล่อยวาง สงบตลอดเวลา ไม่ยึดไม่ติดกับอะไร เหมือนหยดน้ำบนใบบัว ใจที่ไม่รับอะไร ใบบัวนี้ไม่รับหยดน้ำ หยดน้ำจะมาแตะใบบัวก็ต่างคนก็ต่างอยู่กันไป อะไรมาให้ใจสัมผัสรับรู้ ใจก็รับรู้ไปเฉยๆ แต่จะไม่มีความรักชังกลัวหลงเข้าไปดูดมันเข้ามา นี่คือผลที่เกิดจากการใช้ปัญญา ถ้าเป็นสตินี่ ถ้าเผลอไม่มีสติเมื่อไหร่มันจะดูดเข้าหากันทันที เห็นอะไรก็จะรักทันที จะชังทันที ถ้ามีสติก็แยกมันออกได้ พอรู้ว่ากำลังรักก็พุทโธ พุทโธ พุทโธ หยุดคิดถึงสิ่งที่กำลังรักอยู่ เดี๋ยวมันก็ลืม มันก็หาย

เรื่องของ
ธาตุ

๕ กันยายน ๒๕๖๑

ไม่ว่าจะเป็นร่างกายหรือว่าเป็นต้นไม้ใบหญ้า ก็เหมือนกัน เพราะทำมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกัน อยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์เหมือนกัน ก็คือไม่เที่ยง เป็นธรรมชาติ อนัตตาไม่มีตัวไม่มีตน เป็นธาตุ ๔ เป็นการรวมตัวและเป็นการแยกตัวของธาตุ ๔ เท่านั้นเอง ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น แต่ธาตุรู้ที่มาครอบครองไม่ยอมมองความจริง ไปคิดว่าตนเองเป็นร่างกาย ก็เลยกลัวความแก่ ความเจ็บ ความตาย แต่ธาตุรู้ไม่มีวันตาย แม้ร่างกายจะแยกตัวกัน ธาตุรู้ก็ยังเป็นธาตุรู้เหมือนเดิม

โลกที่เราอยู่กันนี้ นอกจากที่เราอยู่บนโลกกลมๆ นี้ ก็ยังมีโลกอื่น เช่น ดวงดาวดวงอื่น มีดวงอาทิตย์ มีดาวอังคาร ที่นักดาราศาสตร์เขาใช้กล้องส่องออกไปดู ทุกโลกก็เหมือนกับโลกของเรานี้ เป็นโลกกลมๆ บางโลกก็มีมนุษย์มีสัตว์อยู่ บางโลกก็ไม่มีมนุษย์ไม่มีสัตว์อยู่ เพราะว่าบรรยากาศไม่เอื้อเฟื้อต่อการมีมนุษย์ มีสัตว์ มีต้นไม้ใบหญ้า **ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในจักรวาลนี้ เกิดจากการรวมตัวของธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ในรูปแบบต่างๆ** เช่น โลกเรานี้ก็มีน้ำเรียกว่า “ธาตุน้ำ” น้ำทะเล น้ำในลำธาร น้ำในอะไรต่างๆ ดินก็ที่เป็นของแข็ง ดินที่เราขุดกัน เรียกว่า “ธาตุดิน” แล้วก็มี “ธาตุลม” ก็คืออากาศที่เราหายใจเข้าหายใจออก แล้วก็มี “ธาตุไฟ” คือความร้อน ความร้อนต่างๆ ร้อนมากๆ ก็ประทุเป็นไฟ เช่น ไฟไหม้ป่า อันนี้ก็เป็นการทำงานของธาตุไฟ นี้คือธาตุหลักๆ มีอยู่ ๔ ธาตุ ที่สร้างจักรวาลขึ้นมา ที่ประกอบให้มีจักรวาล ให้มีดาวต่างๆ เช่น พระอาทิตย์นี้ก็จะมีธาตุไฟมาก มีแต่ธาตุไฟ ส่งความร้อนออกมา ส่วนดวงดาวดวงอื่นที่ไม่มีความร้อน เช่น ดาวอังคาร ดาวอะไร ต้องอาศัยความร้อนจากดวงอาทิตย์ อย่างโลกของเรานี้ก็ไม่มีความร้อนในตัวเอง ต้องอาศัยธาตุไฟจากดวงอาทิตย์ คือ ทุกสิ่งทุกอย่างถ้าเรา

มองตามหลักของการเป็นธาตุ มันมีแค่นี้แหละ มีอยู่ ๔ ธาตุด้วยกัน คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ แล้วแต่ว่าจะมีธาตุไหนมากธาตุไหนน้อยในแต่ละโลก เช่น ดวงอาทิตย์นี้มีธาตุไฟมาก โลกของเรานี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ดวงจันทร์นี้มีแต่ธาตุดิน น้ำก็ไม่มี ลมก็ไม่มี คืออากาศหายใจ แต่ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในจักรวาลนี้เป็นธาตุทั้งนั้น ทำมาจากธาตุทั้ง ๔ นี้

โลกเรานี้เป็นโลกที่มีบรรยากาศ มีปัจจัยที่ทำให้มีการรวมตัวของธาตุทั้ง ๔ ให้มีต้นไม้ ใบหญ้า ต้นไม้ใบหญ้านี้อาศัยการรวมตัวของธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลมคืออากาศ แล้วก็ธาตุไฟคือความร้อนที่ได้มาจากดวงอาทิตย์ ก็เลยทำให้มีต้นไม้ใบหญ้าต่างๆ แล้วก็นอกจากต้นไม้ใบหญ้า ยังมีมนุษย์และสัตว์เดรัจฉานด้วย **มนุษย์และสัตว์เดรัจฉานนี้มีธาตุอีกธาตุหนึ่งเพิ่มขึ้นมา มารวมตัวจึงจะเป็นมนุษย์ เป็นสัตว์เดรัจฉานได้ ธาตุที่ ๕ นี้เราเรียกว่า “ธาตุรู้” ธาตุรู้นี้เราก็มาเรียกกันว่าเป็น “ใจเป็นจิต” เป็น “จิตเป็นใจ” เป็นผู้รู้ผู้คิด** อันนี้เมื่อมารวมกับร่างกายที่ทำจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็เป็นมนุษย์ขึ้นมาหรือเป็นเดรัจฉานขึ้นมา เป็นนก เป็นแมว

เป็นสุนัข เป็นสัตว์ต่างๆ ที่เราเห็น ปรากฏขึ้นมาอยู่ในโลกนี้ สัตว์ที่มีชีวิตนี้ มีความรู้สึกนึกคิดนี้ มี ๕ ธาตุด้วยกัน มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ แล้วก็ธาตุรู้ ธาตุรู้เป็นผู้สั่งให้ร่างกายที่ทำด้วยธาตุ ๔ นี้ เคลื่อนไหวไปไหนมาไหน ทำอะไรต่างๆ นี่คือเรื่องของโลก เรื่องของจักรวาล ไม่ว่าจะไปอยู่ที่ดวงดาวดวงไหน ก็จะต้องมีธาตุ ๔ หรือบางทีก็มีธาตุ ๕ โลกเรานี้มีธาตุ ๕ มีสัตว์เดรัจฉาน มีมนุษย์ บางโลกก็ไม่มีครบทั้ง ๕ ธาตุ อย่างดวงจันทร์นี้ธาตุน้ำไม่มี เขาส่งยานอวกาศขึ้นไปสำรวจแล้วว่า ไม่มีน้ำบนดวงจันทร์ ไม่มีอากาศ มีแต่ธาตุดินอย่างเดียว ธาตุไฟก็ไม่มี ธาตุไฟคือความร้อนก็ไม่มี ธาตุไฟนี้มีอยู่ที่ดวงอาทิตย์ดวงเดียว ส่วนใหญ่

ในแต่ละระบบของจักรวาลนี้ จะมีดวงอาทิตย์เป็นแม่เป็นศูนย์กลางที่มีดวงดาวดวงอื่นนี้จะโคจรรอบ และดวงดาวเหล่านี้ก็อาศัยความร้อนจากดวงอาทิตย์นี้ ถ้ามีธาตุทั้ง ๔ ครบก็จะมีต้นไม้ใบหญ้า ถ้ามีธาตุรู้มารวมตัวด้วย ก็จะมีมนุษย์ มีสัตว์เดรัจฉาน **นี่คือเรื่องของธาตุตามหลักของพระพุทธศาสนา ทุกสิ่งทุกอย่างประกอบขึ้นมาด้วยธาตุ ๔ และธาตุ ๕** ธาตุ ๔ ก็สิ่งที่ไม่มีวิญญาณ สิ่งที่ไม่มีความรู้สึกนึกคิด ที่เจริญเติบโต

และตายไป เช่น ต้นไม้ใบหญ้า เป็นธาตุ ๔ บางอย่างถ้าไม่มีธาตุ ๔ ก็จะเป็นธาตุเดียว เช่น ภูเขานี้ก็มีแต่ธาตุดินธาตุเดียว หรือถ้าน้ำในมหาสมุทรก็มีธาตุน้ำธาตุเดียว หรืออากาศที่นกบินไปบินมา อากาศที่เราหายใจนี้มันก็อยู่ของมันตามลำพัง แต่ถ้ามันเกิดมารวมตัวกันขึ้นมา มีดินน้ำลมไฟ มีธาตุรู้ก็จะมีมนุษย์มีสัตว์เดรัจฉานต่างๆ ถ้าไม่มีธาตุรู้ ก็จะมีเพียงต้นไม้ใบหญ้า ต้นไม้ใบหญ้านี้มีธาตุทั้ง ๔ ครบบริบูรณ์ถึงจะปรากฏเป็นต้นไม้ใบหญ้าได้ ต้นหญ้านี่มันต้องมีดิน หญ้ามันโผล่ขึ้นมาจากดิน และต้องมีน้ำ ต้องมีฝนตกลงมา เมื่อมีน้ำผสมกับดินมีความร้อนพอประมาณ ไม่หนาวเกินไปไม่ร้อนเกินไป และมีอากาศให้มันหายใจ มันก็ทำให้มีการเจริญงอกงามขึ้นมา มีต้นไม้มีใบหญ้าต่างๆ เจริญขึ้นมา แล้วถ้ามีธาตุรู้มาเกาะอยู่กับธาตุทั้ง ๔ นี้ ก็จะมีมนุษย์ขึ้นมา มีมนุษย์มีสัตว์เดรัจฉานขึ้นมา นี่คือเรื่องของสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกที่เราอยู่กันนี้ และไม่ว่าจะไปโลกไหนก็จะมีเท่านี้ ต่อไปถ้ามนุษย์สร้างจรวดสร้างอะไร แล้วไปสู่ดวงดาวดวงอื่นได้ ก็จะไปเจอโลกกลมๆ ที่มีธาตุ ๔ มีครบบ้างไม่ครบบ้าง ซึ่งส่วนใหญ่จะมีไม่ครบกัน ส่วนใหญ่จะรู้สึกว่าขาดธาตุน้ำกัน ส่งยานอวกาศไปสำรวจที่ไหนก็มีแต่ธาตุดิน ธาตุน้ำไม่มี ธาตุไฟไม่มี ถ้ายิ่งห่างไกลจาก

ดวงอาทิตย์ก็ยิ่งมีน้อย ยิ่งห่างไกลไปเท่าไหร่ ความร้อนจากดวงอาทิตย์ไปไม่ถึง มันก็เลยทำให้มีธาตุไฟน้อย มันก็จะเป็นโลกที่มีอากาศที่หนาวเย็น

นี่แหละคือส่วนประกอบหรือว่าเป็นตัวสร้างสิ่งต่างๆ ขึ้นมา คือธาตุทั้ง ๔ ถ้าเกี่ยวกับเรื่องวัตถุก็ธาตุทั้ง ๔ เมื่อมันมีการผสมปรุงแต่ง เมื่อมันมีการมารวมตัวกัน มันก็ทำให้เกิดมีต้นไม้ใบหญ้า แล้วถ้ามีธาตุรู้มารวมด้วย ก็จะมีมนุษย์มีเดรัจฉาน และ**เมื่อมีมนุษย์ มนุษย์ก็มีความคิดฉลาด รู้จักเอาธาตุอื่นๆ มาผสม ก็เลยมาผลิตสินค้าต่างๆ ที่เราใช้กันอยู่ทุกวันนี้** สินค้าที่เราใช้กันอยู่ เสื้อผ้าที่เราใช้กันอยู่ อะไรต่างๆ ที่มนุษย์ผลิตขึ้นมานี้ ก็เป็นความรู้ความคิดของธาตุรู้นี่เอง ธาตุรู้รู้จักคิด ตอนต้นก็คิดไม่เป็น ถ้าเราศึกษาอดีตของมนุษย์ตอนต้นก็รู้จักเพียงแต่หากินหาอยู่ แม้แต่เครื่องมือหากินยังไม่รู้จักหา แต่ค่อยๆ ฉลาด ค่อยๆ คิดเป็นขึ้นมาทีละเล็กทีละน้อย หาวิธีหากินให้ง่ายขึ้นๆ ด้วยการคิดค้นหาอาวุธต่างๆ แล้วก็มาคิดค้นวิธีปลูกผักปลูกต้นไม้ ปลูกอะไร คิดกันไปเรื่อยๆ **อันนี้ก็เป็นการใช้ความคิดมาเอาธาตุที่มีอยู่นี้มาปรุงแต่งมารวมตัว ให้มันเกิดเป็นสิ่งประดิษฐ์ขึ้นมา หรือสิ่งที่ปลูกขึ้นมา**

อันนี้ก็เป็นการเอาธาตุทั้ง ๔ มาผสมปรุงแต่งกัน เราจึงมีอะไรมากกว่าที่ธรรมชาติมีอยู่ มนุษย์เรามาต่อเติมเพิ่มเติมจากที่ธรรมชาติเขามีไว้ เรามาผสมพันธุ์เทียม มาทำอะไรเลยมีต้นไม้แปลกๆ ใหม่ๆ มีดอกไม้แปลกๆ ใหม่ๆ อะไรต่างๆ โผล่ขึ้นมา **อันนี้เกิดจากธาตุรู้ ที่มีความรู้สึกนึกคิด ที่ใช้ความคิดไปตามความอยาก อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ก็เลยคิดค้นหาวิธีก็เลยทำให้เรามีสินค้าอะไร มีผลิตภัณฑ์ มีอะไรต่างๆ มากมายก่ายกอง แต่มันก็มาจากธาตุทั้ง ๔ ทั้งนั้น**

สิ่งที่มนุษย์เราผลิตกันขึ้นมา ต้องเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ เวลาผลิตสินค้าต่างๆ นี้ **มันจะต้องมีกระบวนการ** มันก็ต้องอาศัยธาตุดิน เช่น โลหะ เหล็กนี่ก็ต้องอาศัยธาตุไฟมาเผามัน มาหลอมมัน ต้องอาศัยอากาศ ถ้าไม่มีอากาศไฟมันก็ไม่ลุก ส่วนร่างกายของมนุษย์ของสัตว์ ก็เป็นการรวมตัวของธาตุทั้ง ๔ เหมือนกัน อาหาร ข้าวที่เรากินเข้าไป ก็มาจากดินส่วนใหญ่ ทำมาจากดิน โดยมีน้ำมีอะไรเป็นส่วนประกอบ จะปลูกข้าวต้องมีดิน ต้องมีน้ำ ต้องมีอากาศคือธาตุลม แล้วก็มีธาตุไฟคือความร้อนของดวงอาทิตย์ จึงทำให้ต้นข้าวที่เราปลูกนี้งอกงามขึ้นมา เป็นเมล็ดข้าว แล้วเราก็เอา

เมล็ดข้าวนี้มาหุงมาต้ม เพราะกินแข็งๆ มันไม่อร่อย มนุษย์ฉลาดก็เลยรู้จักต้มข้าว เอาข้าวมาต้มให้มันนุ่ม มันก็เป็นก้อนดินดีๆ นี่เอง เมล็ดข้าวนี้ทำมาจากดินล้วนๆ แล้วก็เข้าไปในร่างกาย เข้าไปในร่างกาย มันก็ไปเปลี่ยนเป็นอาการ ๓๒ กินข้าวเข้าไป เดี๋ยวมันก็แยกสลาย แล้วก็ไปแปลงเป็นผม เป็นขน เป็นเล็บ เป็นฟัน ตัวประกอบของข้าวที่เราเรียกว่า "เซลล์" ต่างๆ เมื่อเรากินเข้าไป มันก็แยกตัวออกจากกัน แล้วมันก็ไปรวมตัวกันใหม่ ไปรวมตัวไปเป็นผม เป็นขน เป็นเล็บ เป็นฟัน เป็นหนัง เป็นเนื้อ เป็นเอ็น คือนอกจากข้าวแล้วก็ต้องมีน้ำด้วย เรากินข้าวอย่างเดียวไม่ได้ เราต้องดื่มน้ำด้วย แล้วเราก็ต้องมีลมหายใจด้วย แล้วเราก็ต้องมีอุณหภูมิ มีความร้อนด้วย จึงทำให้มีการผลิตอาการต่างๆ ขึ้นมาได้ **ถ้าขาดธาตุใดธาตุหนึ่ง การผลิตอาการต่างๆ ก็ยุติ ขาดธาตุลม ไปอยู่ที่ไหนที่ไม่มีลมหายใจ การที่จะผลิตหรือรักษาธาตุ อาการต่างๆ ให้มีอยู่ต่อไปก็ยุติลง เมื่อมันไม่มีการสืบต่อเนื่อง ไม่มีการเจริญ ไม่มีการสนับสนุนให้มันอยู่ เดี๋ยวมันก็แยกตัวกัน** ธาตุ ๔ ก็จะแยกออกจากร่างกาย ใช่ไหม เวลาคนตายนี้ ธาตุลมไปก่อนแล้ว ลมไม่เข้าแล้ว มีแต่ลมออก ก็คือกลิ่นที่ระเหยออกมาจากร่างกาย แล้วธาตุไฟก็ตามออกไป จับร่างกายคนเป็น

กับคนตายนี้จะรู้ว่ามันไม่เท่ากัน ร่างกายคนตายนี้เย็นกว่าร่างกายคนเป็น ธาตุลมออกไป ธาตุไฟออกไป ถ้าทิ้งไว้เดี๋ยวธาตุน้ำก็ไหลออกมาจากทวารต่างๆ ทิ้งไว้ต่อไปมันก็จะแห้งกรอบ เหลือแต่ส่วนที่เป็นธาตุดิน หนังที่แห้งกรอบ อวัยวะที่แห้งกรอบ กระดูก ผม พวกนี้มันเป็นส่วนของธาตุดิน ต่อไปทิ้งไว้มันก็ผุเปื่อยพังกลายเป็นดินไป

นี่คือเรื่องของสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ ถ้าเรามองจากมุมมองของธาตุ ทุกอย่างมาจากธาตุทั้งนั้น ธาตุที่เราเห็นได้มีอยู่ ๒ หรือ ๓ ธาตุ ธาตุดินนี่เราเห็นได้ ธาตุน้ำ ธาตุไฟนี้เราต้องมีการสัมผัส ถึงจะรู้ว่ามีธาตุไฟ ก็คือความร้อนนอกจากเวลาไฟมันลุก ถ้าไฟมันลุกเราก็เห็นได้ เวลาไฟไหม้อย่างนี้ อันนี้ก็เป็นการแสดงตัวของธาตุไฟ ส่วนธาตุลมเราก็สัมผัสจากการที่มีลมพัดอยู่นี้ หรือว่าเวลาที่เราหายใจเข้าหายใจออก อันนี้ก็คือธาตุลม เราต้องมีธาตุทั้ง ๔ นี้ คอยเข้ามาเติมอยู่เรื่อยๆ จึงทำให้ร่างกายนี้อยู่ได้ ถ้าขาดธาตุใดธาตุหนึ่งไปไม่นาน ร่างกายก็ต้องหยุดทำงาน **ร่างกายเราเป็นเหมือนโรงงาน โรงงานผลิตชิ้นส่วนคืออาการ ๓๒ ผลิตผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก อาศัยวัตถุดิบคือ**

ธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เราป้อนเข้ามาทางทวารต่างๆ เช่น ธาตุดินเราก็ป้อนเข้ามาทางปาก ธาตุน้ำก็เข้ามาทางปาก ธาตุลมก็เข้ามาทางจมูก ธาตุไฟก็เข้ามาทั่วทางร่างกาย อันนี้เข้ามา แล้วก็มาผลิตอาการ ๓๒ เห็นไหม ตอนที่คลอดออกมาจากท้องแม่นี้ตัวนิดเดียว พอมีการให้ธาตุทั้ง ๔ มาอย่างต่อเนื่อง ร่างกายก็เจริญเติบโตขึ้นมา เป็นโรงงานเห็นไหม โรงงานที่ผลิตชิ้นส่วนเหล่านี้ ขยายชิ้นส่วนเหล่านี้ ขยายร่างกาย ผมก็ยาวขึ้น กระดูกก็ใหญ่ขึ้น อวัยวะต่างๆ ก็โตขึ้นไปเรื่อยๆ หัวใจ ปอด ตับ ลำไส้ อะไร ก็ใหญ่ขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะมีการส่งเสริมวัตถุดิบให้กับร่างกาย มีการป้อนวัตถุดิบให้กับร่างกายอย่างต่อเนื่อง ป้อนธาตุ ๔ นี่เอง ป้อนอาหาร ป้อนน้ำ ป้อนลม ป้อนความร้อน จึงทำให้ร่างกายนี้เจริญเติบโตขึ้นมา

แต่มันมีขอบเขตของความเจริญเติบโต หลังจากที่ร่างกายมันโตเต็มที่ของมันแล้ว ทีนี้จะให้มันโตไปกว่านั้น มันก็ไม่โตแล้ว พอมันถึงจุดอิ่มตัวของการเจริญเติบโต มันก็จะเริ่มเข้าสู่การแตกแยก การแยกออกของธาตุทั้ง ๔ เอาธาตุเข้าไปแต่มันจะไม่รับแล้ว เพียงแต่ประคับประคองให้ธาตุที่มีอยู่มันอยู่ต่อไป แต่มันจะค่อยๆ เสื่อมลงไปเรื่อยๆ

ร่างกายก็จะแก่ลงไปทีละเล็กทีละน้อย พอธาตุที่มันเคยมารวมตัวมาผลิต มาขยายร่างกาย มันทำไม่ได้แล้ว ร่างกายมันไม่สามารถจะโตไปเรื่อยๆ **มันก็จะเริ่มมีการแยกตัวออกจากกันทีละเล็กทีละน้อย ก็เลยทำให้อวัยวะต่างๆ เริ่มมีอาการเสื่อม มีอาการเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา ทิ้งต่อไปนานๆ อวัยวะเหล่านั้นก็หยุดทำงาน หัวใจหยุดทำงานก็จบ** พอไม่มีหัวใจทำงาน ก็ไม่มีลมหายใจ ลมไม่เข้า น้ำก็ไม่เข้า ดินก็ไม่เข้า ไฟก็ไม่เข้า ไฟเข้าแต่ไม่มีใครรับ ในที่สุด มันก็กลับคืนสู่ธาตุเดิม กลับคืนสู่ ดิน น้ำ ลม ไฟ **ส่วนธาตุรู้ที่มาเกาะกับธาตุทั้ง ๔ นี้ก็แยกตัวออกไป ธาตุรู้นี้ก็คือใจ ที่เราเรียกว่า "ดวงวิญญาณ" เวลาที่ร่างกายนี้หยุดทำงาน เวลาร่างกายหยุดหายใจ ธาตุรู้นี้ก็แยกตัวไป แล้วก็ไปหาธาตุ ๔ อันใหม่ ไปรวมตัวกันใหม่ นี่เรียกว่า "เกิดใหม่" ธาตุรู้นี้ไม่ตาย ความจริงธาตุทั้ง ๔ ก็ไม่ตาย เพียงแต่ว่ามันกลับคืนสู่สภาพเดิม** ที่มันมารวมกันในร่างกายเป็นอาการ ๓๒ พอร่างกายหยุดทำงาน ธาตุทั้ง ๔ ที่รวมตัวกันก็แยกกลับคืนสู่ธาตุเดิม ธาตุน้ำก็ไหลไปหาธาตุน้ำ ธาตุลมก็ไปหาธาตุลม ธาตุไฟก็กลับไปสู่ธาตุไฟ ธาตุดินก็กลับสู่ธาตุดิน

ธาตุรู้ก็ไปตามอำนาจของบุญของบาปที่ธาตุรู้ได้ทำเอาไว้ แล้วก็ไปรอรับธาตุ ๔ อันใหม่ เวลาที่ไปรับผลบุญผลบาปที่ทำแล้ว ก็จะไปรอรับร่างกายอันใหม่ ธาตุ ๔ อันใหม่ เวลามีการก่อร่างสร้างตัว คือเวลามีการผสมพันธุ์ มีเพศสัมพันธ์ระหว่างหญิงชาย ก็จะมีธาตุ ๔ ของหญิงชายมารวมตัวกัน พอมีการรวมตัวกัน ก็มีธาตุรู้มาเกาะ ก็เกิดปฏิสนธิขึ้นมา ทำให้มีการเจริญเติบโตเป็นร่างกายขึ้นมา ทีละชิ้นทีละส่วน ทีละเล็กทีละน้อย ร่างกายก็จะค่อยๆ เจริญเติบโต ด้วยธาตุ ๔ ของมารดา มารดาเป็นผู้ส่งเสบียงให้กับร่างกายอันใหม่ เวลาอยู่ในท้องนี่ ร่างกายอันใหม่นี้อาศัยธาตุ ๔ ที่มารดาเอาเข้าไปในร่างกาย แล้วก็เอาธาตุ ๔ นี้ มาก่อร่างสร้างตัว มาสร้างอาการ ๓๒ ขึ้นมาแต่ละอาการ ผมบ้าง ขนบ้าง เล็บบ้าง ฟันบ้าง ทีละเล็กทีละน้อย พอได้เวลา ๙ เดือน ก็ได้ครบทั้ง ๓๒ อาการ พร้อมที่จะออกมาอยู่นอกท้อง ก็จะคลอดออกมา พอคลอดออกมา ก็ต้องเติมธาตุเอง เวลาอยู่ในท้องนี้ แม่คอยเติมธาตุทั้ง ๔ ให้ พออกมาจากท้องแม่ปั๊บก็ต้องเติมธาตุลมเอง ต้องหายใจเองก่อน แล้วก็ต้องกินน้ำเอง เวลาหิวน้ำหิวนม หิวอาหาร อาหารก็คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ก็อาศัยอุณหภูมิที่อยู่ในบ้าน ถ้ามันเย็นพ่อแม่ก็ต้องเอาผ้าห่มมาห่มให้

เพราะว่าถ้าอุณหภูมิต่ำ เดี๋ยวทางร่างกายก็เริ่มชำรุดได้ ไม่สบายขึ้นมาได้ นี่ก็คือเป็นการต่อเติมร่างกายด้วยธาตุทั้ง ๔ ถ้าเรามองให้ดีนะ ร่างกายเรามีแค่นี้แหละ มันทำมาจากธาตุทั้ง ๔

เหมือนกับศาลาหลังนี้ มันก็ทำมาจากไม้ ทำมาจากสังกะสี มันไม่มีตัวตน ร่างกายของพวกเรานี้ ไม่มีตัวตน **ตัวตนมันเกิดจากความคิดของธาตุรู้เอง ธาตุรู้ที่มาได้ร่างกายอันนี้มาคิดว่าร่างกายอันนี้เป็นตัวธาตุรู้เสียเอง มาคิดว่าตัวรู้ตัวคิดนี้เป็นร่างกาย ธาตุรู้ก็เลยไปยึดไปติดกับร่างกายแล้วก็เป็นปัญหาขึ้นมา** เพราะว่าเมื่อมีความคิดว่าตนเองเป็นร่างกาย ก็อยากให้ร่างกายนี้ดี ให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่แก่ไม่ตาย อันนี้ก็เลยเป็นปัญหา**เพราะว่ามันขัดต่อความเป็นจริงของธรรมชาติของร่างกายที่มันมีการเจริญ แล้วมันก็ต้องมีการเสื่อมไปเป็นธรรมดา แต่ใจนี้ไม่ยอมรับความจริงอันนี้** อยากจะให้ร่างกายนี้แข็งแรงสมบูรณ์ อายุยืนยาวนาน ก็เลยดิ้นรนต่อสู้กับความจริง แต่ก็สู้ไม่ได้ พอเจอความจริงก็รับไม่ได้ ก็เกิดความทุกข์เกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา อันนี้คือปัญหาของใจที่คิดไม่เป็น เพราะถูก

อวิชชาความหลงหลอกให้ไปคิดว่าร่างกายเป็นใจ เป็นผู้รู้ผู้คิด ถ้ามีใครมาบอกว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ผู้รู้ผู้คิด แล้วผู้รู้ผู้คิดไม่สามารถที่จะไปห้ามไม่ให้ร่างกายมันแก่ ไม่ให้มันเจ็บ ไม่ให้มันตายได้ ผู้รู้ผู้คิดก็จะได้หยุดความพยายาม หยุดความอยากให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย เพราะเมื่อรู้ว่าตนเองไม่ได้แก่ไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย แล้วไปวุ่นวายกับร่างกายทำไม เหมือนกับเราไม่วุ่นวายกับคนที่เราไม่รู้จัก ใช่ไหม เพราะเรารู้ว่าเขาไม่ใช่เรา ใช่ไหม เขาเป็นอะไร เราวุ่นวายไปกับเขาหรือเปล่า เขาแก่เขาเจ็บเขาตาย เราก็เฉยได้ เท่านั้นเอง คือการเฉยเท่านั้นเอง พอเฉยมันก็ไม่ทุกข์ มันก็ไม่วุ่นวายใจ ถ้าเกิดเราไปรักเขาไปชอบเขาขึ้นมา ก็วุ่นวายได้อีกล่ะ ถึงแม้รู้ว่าไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา ก็ยังอยากให้เขาไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ก็ทำให้ใจเราวุ่นวายขึ้นมาได้

นี่คือความทุกข์ของใจ ของธาตุรู้ ที่ทุกครั้งที่ได้มาครอบครองธาตุ ๔ คือร่างกาย จะต้องหลงไปคิดว่าร่างกายเป็นธาตุรู้ เป็นผู้รู้ผู้คิด แล้วก็อยากให้ร่างกายนี้ดีไปตลอด แต่ร่างกายมันก็เป็นธรรมชาติที่มีดีและมีไม่ดี ครึ่งหนึ่งมันดี มันมีเจริญ แล้วพอมันเจริญเต็มที่ มันก็จะมีการเสื่อม เพราะ

ทุกอย่างในโลกนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้พบว่า “ทุกอย่างมันเป็นอนิจจัง” อนิจจังก็คือไม่เที่ยงแท้ ไม่แน่นอน ไม่ถาวร ไม่เป็นอย่างนั้นไปตลอด ไม่เป็นอย่างนี้ไปตลอด มันต้องมีการเปลี่ยนไป จากการเจริญขึ้นไปสู่การเสื่อม ขั้นต้นเจริญก่อน เช่น ทุกอย่างมันจะต้องก่อร่างสร้างตัวขึ้นมา ต้นไม้ใบหญ้า ร่างกายนี้เหมือนกัน มันต้องเจริญงอกขึ้นมา ต้นไม้ใบหญ้าก็งอกขึ้นมา คนก็คลอดออกมาจากท้องแม่ แล้วก็เจริญเติบโตไปจนถึงขีดเจริญเต็มที่ พอมันเจริญเต็มที่มันก็หยุดเจริญแล้ว ให้มันเจริญไปกว่านั้น มันไม่เจริญแล้ว เหมือนเดินขึ้นภูเขา พอถึงยอดแล้ว มันจะให้ไปสูงกว่ายอดไม่ได้แล้ว มันไม่มีทางเดินขึ้นที่จะสูงกว่ายอดของภูเขา มันมีแต่ทางเดินลงเท่านั้นเอง มันก็เลยต้องเสื่อม พอสิ่งใดที่เจริญเต็มที่ของมันแล้ว ทีนี้มันก็จะเริ่มนับถอยหลังแล้ว มันก็จะค่อยเสื่อมลงไปตามสภาพ ก็จะเกิดอาการแก่ อาการเจ็บไข้ได้ป่วย และเกิดอาการตายขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นร่างกายหรือว่าเป็นต้นไม้ใบหญ้า ก็เหมือนกัน เพราะทำมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกัน **อยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์เหมือนกัน ก็คือไม่เที่ยง เป็นธรรมชาติ อนัตตา ไม่มีตัวไม่มีตน เป็นธาตุ ๔ เป็นการรวมตัวและเป็นการแยกตัวของธาตุ ๔ เท่านั้นเอง ไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น แต่ธาตุรู้**

ที่มาครอบครองไม่ยอมมองความจริง ไปคิดว่าตนเองเป็นร่างกาย ก็เลยกลัวความแก่ ความเจ็บ ความตาย แต่ธาตุรู้ไม่มีวันตาย แม้ร่างกายจะแยกตัวกัน ธาตุรู้ก็ยังเป็นธาตุรู้เหมือนเดิม

ทีนี้ไม่ได้ศึกษา ไม่มีใครสอน ก็เลยไปยึดไปติดกับร่างกาย ไปอยากให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย เพราะธาตุรู้ไม่ชอบความแก่ ไม่ชอบความเจ็บ ไม่ชอบความตาย เพราะธาตุรู้ต้องอาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขนั่นเอง ทีนี้ ธาตุรู้อยู่ตามลำพังไม่เป็น หาความสุขในตัวเองไม่เป็น ไม่รู้ว่าตัวเองนี้มีความสุขที่วิเศษกว่าความสุขที่ได้จากการใช้ร่างกาย ไม่มีใครรู้ นานๆ จะมีคนฉลาดมารู้เข้าสักครั้งหนึ่ง คนฉลาดก็คือพระพุทธเจ้านี่ ที่มาทรงสร้างบำเพ็ญบารมีต่างๆ ทรงหาวิธีสร้างความสุขต่างๆ จนในที่สุดก็ไปค้นพบวิธีสร้างความสุขที่มีอยู่ในใจ ที่ดีกว่าความสุขที่ต้องหาผ่านทางร่างกาย เพราะความสุขที่ต้องหาผ่านทางร่างกายนี้ เป็นความสุขชั่วคราวนั่นเอง เพราะร่างกายเป็นเครื่องมือชั่วคราว ร่างกายไม่อยู่ไปตลอด เวลาที่มีร่างกายอยู่ ธาตุรู้ก็สามารถใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขได้ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เวลา

ได้เสพสัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ธาตุรู้ก็เกิดความสุขขึ้นมา ก็เลยอยากให้ร่างกายนี้ทำหน้าที่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไม่มีวันหมด เพราะธาตุรู้มันไม่มีวันหมด ก็เลยคิดว่าร่างกายก็จะอยู่ไปเหมือนกับธาตุรู้ แต่ร่างกายนี้มันอายุสั้น ธาตุรู้นี้มันอายุยาว อายุไม่มีวันหมด มันก็เลยทุกข์ เวลาที่ไม่สามารถใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขได้ พอร่างกายตายไป มันก็เลยต้องไปหาร่างกายอันใหม่ เพื่อจะได้หาความสุขต่อ จึงทำให้มันต้องไปมีร่างกายอันใหม่ ไปเกิดใหม่ ไปเริ่มต้นใหม่ เหมือนที่เรามาเริ่มต้นกันในโลกนี้

เวลาเรามาเกิดนี้ เราเป็นธาตุรู้ เรามาได้ร่างกายอันใหม่จากพ่อแม่คนใหม่ แล้วเราก็ใช้ร่างกายนี้พาเราไปทำอะไรไปหาความสุขต่างๆ จนถึงวันแก่วันเจ็บวันตาย แล้วเราก็ต้องทิ้งร่างกายไป ต้องแยกตัวออกจากร่างกาย แล้วเราก็ไปรอรับร่างกายอันใหม่ต่อไป เพราะว่าเราไม่รู้จักวิธีหาความสุขแบบที่ไม่ต้องใช้ร่างกายนั่นเอง นานๆ เราจะมาเจอคนฉลาดอย่างพระพุทธเจ้า ที่ทรงค้นพบว่าเราไม่ต้องใช้ร่างกายหาความสุข เพราะการใช้ร่างกายหาความสุข มันมีความทุกข์ตามมา เวลาที่ไม่สามารถใช้ร่างกายหาความสุขได้ มันก็จะมีแต่ความทุกข์

ทรมานใจ แต่ถ้าเรารู้จักวิธีหาความสุขแบบที่ไม่ต้องใช้ร่างกาย เราก็จะไม่มีความทุกข์ทรมานใจ เพราะความสุขที่ไม่ต้องใช้ร่างกายนี้ เป็นความสุขที่เราสามารถหาได้ตลอดเวลา ไม่ต้องมีร่างกาย นี่คือนานๆ เราจะมาเจอคนฉลาด โอกาสที่เรามาเกิดในโลกนี้ แล้วมาเจอพระพุทธเจ้าหรือตัวแทนของพระพุทธเจ้านี้ ไม่ใช่เป็นของง่าย เพราะนานๆ จึงจะมีคนอย่างพระพุทธเจ้ามาปรากฏสักครั้งหนึ่ง แล้วมาสั่งมาสอนมาบอกพวกเรา ให้รู้จักวิธีหาความสุขที่แท้จริง หาความสุขที่ถาวร หาความสุขที่ไม่มีความทุกข์ตามมา นี่คือพวกเรา พวกเราถือว่าโชคดีมากที่ได้มาเจอตัวแทน เราไม่ได้เจอพระพุทธเจ้า เพราะท่านตายไปแล้ว อายุ ๘๐ ท่านตายไปแล้ว แต่ท่านมีตัวแทน ผู้ที่มาทำหน้าที่แทนท่านอยู่ ๒ ส่วน ก็คือพระธรรมคำสอน ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ตามสถานที่ต่างๆ ตลอดระยะเวลา ๔๕ ปี ก็มีผู้คอยจดจำ เอามาถ่ายทอดกัน เอามาท่องจำกัน คือ พระที่มาบวชนี่ พระจะมาท่องจำคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อรักษาคำสอนของพระพุทธเจ้าให้อนุชนรุ่นหลังต่อไป เพราะเป็นคำสอนที่หายาก ที่นานๆ จะมีปรากฏขึ้นมาสักครั้งหนึ่ง ที่จะมาช่วยให้ผู้ที่มาเกิดนี้ไม่ต้องมาเกิดอยู่เรื่อยๆ ไม่ต้องมาทุกข์อยู่เรื่อยๆ ถ้าสามารถปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าได้

พระที่มาบวชก็เลยใช้การท่องจำคำสอนนี้ เป็นอุบายวิธีรักษา และก็เป็นอุบายวิธีสร้างความสุขให้แก่ใจของผู้ท่องด้วย เพราะการท่องคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น การสวดมนต์นี้ เป็นวิธีที่จะทำให้เกิดความสุขภายในใจขึ้นมา ที่เป็นความสุขที่ไม่ต้องใช้ร่างกาย อันนี้ก็เลยมีตัวแทนของพระพุทธเจ้าในรูปของพระธรรมคำสอน ที่เดี๋ยวนี้เรามีรวบรวมไว้ในพระไตรปิฎกนี้

อันนี้ถ้าเราไม่มีตัวแทนอีกองค์หนึ่ง คือพระอริยสงฆ์สาวก คือ พระที่ได้ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า และได้ปฏิบัติจนสามารถเข้าสู่ความสุขที่ไม่ต้องใช้ร่างกายได้ ถ้าเราเจอพระอริยสงฆ์ ท่านก็จะสอนเราโดยตรงเลย ไม่ต้องไปศึกษาจากพระไตรปิฎกก็ได้ เพราะพระไตรปิฎกกับพระอริยสงฆ์นี้ก็เอาคำสอนอันเดียวกันของพระพุทธเจ้ามาสั่งสอน ต่างกันตรงที่ว่าสอนสดกับสอนแห้ง ถ้าอ่านพระไตรปิฎกมันเหมือนกับคำสอนที่แห้ง และเป็นคำสอนที่เราต้องค้นคว้าหาเอาเอง ส่วนคำสอนของพระอริยสงฆ์สาวกนี้เป็นคำสอนสด และเป็นคำสอนที่ท่านป้อนให้เรา ท่านเลือกให้เรา ท่านรู้ว่าเราต้องการคำสอนแบบไหน ท่านจะรู้จักเอาคำสอนที่เหมาะสมกับผู้ฟังเอามาให้ผู้ฟังได้ฟัง ไม่ต้องไปอ่านทั้งพระไตรปิฎกให้เสียเวลา

ถ้าได้เจอกับพระอริยสงฆ์ ท่านก็จะสอนโดยตรงเลย แล้วถ้าเราไม่เข้าใจ เราก็สามารถมาสอบถามได้ให้เกิดความกระจ่าง ท่านก็สอนอยู่เรื่องเดียว "วิธีสร้างความสุขทางใจ วิธีดับความทุกข์ทางใจ ที่เกิดจากการไปหลงใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุข" นี่คือคำสอนของพระพุทธเจ้า มีแค่นี้เอง ถ้าสรุปแล้วมีแค่นี้ มีการตรัสไว้ว่า "คำสอนที่รวบรวมไว้ในพระไตรปิฎกนี้มีตั้ง ๘๔,๐๐๐ บทนี้ พูดเรื่องเดียวกันทั้งนั้น เรื่องวิธีสร้างความสุขทางใจ เรื่องวิธีดับความทุกข์ทางใจ เท่านั้นเอง" แต่มันมีขั้นตอนรายละเอียดมากมาย เพราะว่ามันเกี่ยวข้องกับคนหลากหลายชนิด ที่ไปติดอยู่ในหลายรูปแบบ ก็เลยต้องมีวิธีดึงเอาคนเหล่านั้น ให้ออกจากการไปติดอยู่กับการหาความสุข ในทางที่เป็นทุกข์ เท่านั้นเอง ก็เลยมีหลากหลายวิธีแต่เหมือนกันทั้งนั้น เป้าหมายก็คือ เพื่อดึงให้คนที่ติดอยู่กับความสุขทางโลกทางร่างกายนี้ ให้ออกมาหาความสุขทางใจกัน

ถ้าเราได้มาเจอพระพุทธศาสนา เราก็จะมีโอกาสได้รู้เรื่องของการหาความสุขแบบที่ไม่ต้องใช้ร่างกาย เพราะการมีความสุขที่ต้องใช้ร่างกาย มันเป็นความสุขชั่วคราว ตราบที่ร่างกายสามารถทำหน้าที่ของมันได้ พอเวลาร่างกายมัน

ไม่สามารถทำหน้าที่ได้ เวลานั้นก็จะมีแต่ความทุกข์ทรมานใจ อยากจะมีความสุขก็มีไม่ได้ อยากจะไปเที่ยว ร่างกายก็พาไปไม่ได้ คนแก่บางคนถึงอยากจะฆ่าตัวตาย เพราะทำอะไรไม่ได้ อยู่บ้านอย่างเดียว กินก็ลำบาก นอนก็ลำบาก อะไรลำบากไปหมด ก็เลยไม่อยากอยู่ นี่คือโทษของการมีร่างกาย โทษของการที่ใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุข เพราะฉะนั้น ถ้าเราไม่อยากที่จะต้องไปเจอโทษแบบนี้ซ้ำๆ ซากๆ ไม่ใช่แต่เฉพาะชาตินี้เพียงชาติเดียว ตายไปเดี๋ยวก็ไปหาร่างกายอันใหม่อีก ไปใช้ร่างกายหาความสุขใหม่อีก แล้วก็มาจบท้ายที่ความทุกข์ตอนที่ร่างกายแก่ ร่างกายเจ็บ ร่างกายตาย แล้วก็ไปหาใหม่อีก หาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะมีคนฉลาดอย่างพระพุทธเจ้ามาบอกมาสอนพวกเรา ทีนี้ พอสอนแล้วจะเชื่อหรือไม่เชื่อก็อีกเรื่องหนึ่ง บางคนได้ยินแล้วก็ปฏิเสธ ไม่สนใจ ก็มีเยอะแยะไป อย่างเมืองไทยเราเป็นเมืองพุทธ มีชาวพุทธตั้ง ๙๐ เปอร์เซ็นต์ แต่มีใครที่สนใจที่จะมาศึกษา มาปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าบ้าง มีสักกี่คน ที่มาเป็นนักบวชนี่มีสักกี่คน นักบวชนี่แหละเป็นผู้ที่ทุ่มเทต่อการศึกษา ต่อการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วมีกี่คนที่เป็นนักบวชที่ได้ทุ่มเทจริงๆ ได้ศึกษาได้ปฏิบัติจริงๆ ได้รับปริญญาจริงๆ มีแทบ

ไม่กี่คน ผู้ที่รับปริญญาก็คือผู้ที่บรรลุเป็นพระอริยสาวกนี้เอง ผู้เป็นพระอรหันต์ ที่เวลาตายไปกระดูกเป็นพระธาตุนี่ มีกี่องค์ นี่แหละคือผลของการที่เราได้มาพบปะกับพระพุทธศาสนา และรับประโยชน์จากพระพุทธศาสนา ก็คือจะได้พบวิธีหาความสุขแบบที่ไม่ต้องใช้ร่างกาย ผู้ที่สามารถยุติการใช้ร่างกายหาความสุขได้ เวลาตายไปกระดูกบางส่วนจะกลายเป็นธาตุขึ้นมา นอกนั้นแล้ว ถ้ายังไม่เป็นธาตุก็แสดงว่ายังติดอยู่ ยังต้องใช้ร่างกายอยู่

ดังนั้น ถึงแม้จะมีคนฉลาดมาสั่งมาสอน แต่คนที่สามารถที่จะน้อมเอาคำสอนไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์ได้นี้ มีน้อยมาก มีไม่กี่คน ในเมืองไทยเรานี้มีพระที่ตายไป แล้วกระดูกเป็นพระธาตุสักกี่คน อันนั้นแหละเป็นสิ่งที่น่าเสียดาย ที่นานๆ จะได้มาเจอของวิเศษสักครั้งหนึ่ง แต่ไม่สามารถที่จะไปเอาประโยชน์จากของวิเศษนี้ได้ แต่ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะมีได้ อยู่ที่ว่าเห็นคุณค่าเห็นคุณประโยชน์ของคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือไม่ แล้วก็เห็นโทษ เห็นความทุกข์ที่จะเกิดจากการที่จะต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขหรือไม่ คนบางคนไม่คิดกัน ไม่เคยคิดว่าต่อไปจะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย

ไม่เคยคิดว่าตอนที่แก่ ที่เจ็บ ที่ตายนี้มันจะทุกข์อย่างไร เพราะตอนนี้มัวแต่หาความสุขจากร่างกายที่ยังแข็งแรงอยู่กันเลยไม่มีเวลาที่จะมานั่งคิด แล้วก็ไม่อยากจะคิดด้วย เพราะคิดแล้วมันจะทำให้จิตใจห่อเหี่ยว ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ก็เลยไม่กล้าคิดถึงความแก่ คิดถึงความเจ็บ คิดถึงความตายกัน พอไม่คิดก็เลยทำให้ลืมไปว่า จะต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายกัน แต่คนที่ฉลาดนี้จะคิดอยู่เรื่อยๆ คิดว่าต่อไปเราจะต้องแก่ เราจะต้องเจ็บ เราจะต้องตาย ต่อไปเราจะไม่สามารถมีความสุขได้จากร่างกาย ต่อไปเราจะไม่สามารถหาความสุขอย่างที่เรากำลังหาได้อยู่ในขณะนี้ เพราะต่อไปร่างกายมันจะต้องเสื่อมไปเรื่อยๆ มันจะหมดสมรรถภาพ ความสามารถในการที่จะหาความสุข มันจะน้อยลงไปเรื่อยๆ ความสุขจะน้อยลงไป ความทุกข์จะมีมากขึ้นไปเรื่อยๆ

ถ้าเราไม่คิดเราจะลืม **พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราคิดกันอยู่เรื่อยๆ ว่า "เกิดมาแล้วเราต้องแก่เป็นธรรมดา ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา ต้องตายเป็นธรรมดา ต้องพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ล่วงพ้นจากความแก่ ความเจ็บความตาย ความพลัดพรากจากกันไปไม่ได้"**

ให้คิดบ่อยๆ เพื่อที่จะได้ไม่ลืม เมื่อไม่ลืมจะได้หาวิธีใหม่หาความสุขแบบวิธีใหม่ ก็จะมาศึกษาวิธีหาความสุขวิธีใหม่ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้หากัน ก็คือให้มาทำใจให้สงบกัน มาฝึกสติ มาฝึกนั่งสมาธิกัน เพราะถ้าเรามีสติเราจะสามารถควบคุมความคิด หยุดความคิดได้ เมื่อเราหยุดความคิดได้ เราก็จะทำใจให้นิ่งให้สงบได้ เมื่อใจนิ่งใจสงบเราก็จะมีความสุขอีกแบบหนึ่ง เป็นความสุขที่เราไม่ต้องใช้ร่างกาย ไม่ต้องใช้เงินทอง นอกจากใช้ร่างกายแล้ว ยังต้องใช้เงินทองด้วย ถึงจะหาความสุขได้ เราจึงต้องดิ้นรนทำงานหาเงินหาทองกัน หามาได้เท่าไหร่ก็ไปซื้อความสุขให้กับใจ ผ่านทางร่างกาย ซึ่งเป็นความสุขเดี๋ยวเดียว พอไปเที่ยวปั๊บ กลับมาก็หมดแล้ว หมดแล้วก็ต้องมาหาเงินใหม่ พอได้เงินใหม่ก็ไปเที่ยวใหม่ ไปซื้อความสุขใหม่ ซื้อได้มาปั๊บก็หมดไปแล้ว นี่คือความสุขที่ไม่จีรังไม่ตกค้างอยู่ในใจ ความสุขที่ไม่ให้ความอิ่มความพอ ความสุขที่ให้แต่ความอยาก ความหิว ได้เท่าไหร่ก็ไม่อิ่มไม่พอ อยากได้เรื่อยๆ แล้วพอเงินหมดไม่สามารถหาได้ก็ทุกข์ หรือเงินไม่หมดแต่ร่างกายไม่มีความสามารถที่จะไปหาไปทำได้ก็ทุกข์อีก นี่คือวิธีหาความสุขที่จะต้องเจอความทุกข์ไม่ช้าก็เร็ว

ให้มาหาความสุขแบบที่ไม่มีความทุกข์ดีกว่า เพียงแต่ว่าการหาความสุขแบบใหม่นี้มันจะต้องทุกข์ตอนต้นเท่านั้นเอง เพราะเราต้องหยุดการหาความสุขแบบเก่า ไปอยู่วัด ไปอยู่ที่สงบ แล้วก็ไปควบคุมจิตใจไม่ให้คิดปรุงแต่ง ให้หยุดคิด ให้นั่งสมาธิ ให้จิตนิ่งให้กายนิ่งก่อน กายต้องนิ่งก่อน จิตถึงจะนิ่งได้ จึงต้องนั่งเฉยๆ นั่งแล้วก็หลับตาไม่รับรู้รูปเสียงกลิ่นรส ดึงใจให้เข้าข้างใน ด้วยการหยุดความคิด "พุทโธ พุทโธ พุทโธ" ไป **ถ้าสามารถดึงใจให้เข้าสู่ข้างใน ใจก็จะนิ่งจะสงบ แล้วความสุขแบบใหม่ก็จะปรากฏขึ้นมา เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า "นัตถิ สันติ ปรัง สุขัง" ไม่มีความสุขอันใดที่จะเหนือกว่าความสงบ ความสงบนี้เป็นความสุขที่สูงสุดที่ดีที่สุด** ถ้าใครได้สัมผัสกับความสุขอันนี้แม้แต่เพียงชั่วงูแลบลิ้น ก็จะเกิดศรัทธา เกิดความอยากที่จะสัมผัสกับความสุขแบบนี้ จะสามารถยุติเลิกหาความสุขแบบเก่าได้ จะเริ่มหยุด ยังไม่ได้หยุดได้ทันที แต่รู้แล้วว่าความสุขแบบเก่าสู้ความสุขแบบใหม่ไม่ได้ ทีนี้ ก็จะหันทิศทางจากการหาความสุข เปลี่ยนทิศทางใหม่ เมื่อก่อนหันไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายผ่านทางร่างกาย ต่อไปนี้ จะไปหาความสุขจากการทำใจให้สงบ ก็จะเข้าวัด

บ่อยขึ้น ไปอยู่วัดนานขึ้น เพื่อที่จะได้ฝึกสติ ฝึกสมาธิ ฝึกปัญญา สติ สมาธินี้จะทำใจให้สงบได้ชั่วคราว ถ้ามีปัญญามาเสริมก็จะทำให้สงบได้อย่างถาวร แต่เบื้องต้นก็ต้องเอาสติก่อน พอมีสติก็จะได้สมาธิ ได้สมาธิก็จะได้ความสงบ ได้ความสุขชั่วคราว พอออกจากสมาธิมา ใจก็ยังไปคิดไปอยากหาความสุขแบบเดิมได้อยู่ พอไปคิดไปหาความสุขแบบเดิม ใจก็จะวุ่นวายขึ้นมา ทุกข์ขึ้นมา ก็ต้องใช้ปัญญามาหยุดมัน ด้วยการสอนใจให้รู้ว่า การไปหาความสุขแบบเก่าก็จะต้องเจอความทุกข์ จะต้องเจอความผิดหวัง จะต้องเกิดความเสียใจเวลามันจากไปหมดไป สอนให้มันรู้ว่าไม่ใช่เป็นวิธีที่จะกลับไปหาความสุข

วิธีที่ควรจะทำต่อไปก็คือไปทำใจให้สงบ เวลาอยากก็หยุดมัน อย่าไปทำตามความอยาก ถ้าหยุดไม่ได้ก็ไปนั่งสมาธิหยุดมัน คืออย่าไปทำตามความอยากโดยเด็ดขาด เพราะถ้าไปทำแล้วมันจะต้องทำไปเรื่อยๆ ความอยากมันจะทวีคูณขึ้นไป **ถ้าอยากจะให้ความอยากมันหดตัวและหมดไป ก็ต้องไม่ไปทำตามความอยาก ทุกครั้งที่มันอยากจะให้เราไปหาความสุขผ่านทางร่างกาย เราก็หยุดมัน อย่าไปทำ** ถ้าเราหยุดมันไม่ได้ มันดื้อ เราก็ไปนั่งสมาธิทำใจให้สงบ

แล้วพอสงบ ความอยากมันก็จะหยุดทำงานไป ทุกครั้งที่มันอยาก เราก็ทำอย่างนี้ ต่อไปความอยากมันก็จะหมดกำลัง แล้วต่อไปจะไม่มีอะไรมาหลอกมาล่อมาดึง ให้เราไปหาความทุกข์อีกต่อไป ใจเราก็จะสงบตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ในสมาธิ หรืออยู่นอกสมาธิ ไม่ต้องเข้าสมาธิก็ได้ ถ้าไม่มีความอยากแล้ว ไม่มีปัญหา ตัวที่เป็นปัญหา ตัวที่สร้างความว้าวุ่นขุ่นมัวให้กับใจก็คือความอยากต่างๆ นี่เอง พอเราสามารถหยุดมันได้ด้วยการรู้ทันว่า การไปทำตามความอยากนี้เป็นการไปหาความทุกข์ แล้วจะทำให้ความอยากไม่มีวันหมด ถ้าไม่ต้องการให้มันมารบกวนใจ ก็อย่าไปตอบสนองความต้องการของมัน พอเราไม่ตอบสนอง ต่อไปมันก็ไม่มา ต่อไปเราก็จะอยู่อย่างสบาย ไม่มีอะไรมารบกวนใจ นี่คือใจของพระพุทธเจ้า ใจของพระอรหันตสาวก ท่านสามารถทำใจให้สงบ หยุดความอยากได้ตลอดเวลา ใจของท่านก็เลยมีแต่ความสุขตลอดเวลาที่เรียกว่า “ปรมัง สุขัง” นี่เอง “นิพพานัง ปรมัง สุขัง” “นิพพาน” คือใจที่สะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากความอยากต่างๆ นี้เอง

คำว่า **“นิพพาน” ก็คือใจที่สะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากความอยาก ความโลภ ความโกรธ ความหลง เมื่อใจสะอาด**

บริสุทธิ์ ใจก็จะมีบรมสุขปรากฏขึ้นมา ไม่ต้องไปหาความสุขผ่านทางร่างกาย นี่คือวิธีหาความสุขของคนฉลาด ที่นานๆ จะมีมาบอกมาสอนพวกเราสักครั้งหนึ่ง **ชาตินี้ถือว่าพวกเราโชคดีมาก ที่ได้มาเจอคำสอนอันประเสริฐ มีโอกาสที่จะได้พบกับความสุขที่แท้จริงที่ถาวร อยู่ที่เราว่าเราจะสามารถดึงตัวเราออกจากความสุขแบบเก่าได้หรือไม่** อันนี้ต้องอยู่ที่การเห็นโทษ จะเห็นโทษก็ต้องนึกถึงความแก่ความเจ็บความตายอยู่เรื่อยๆ มันถึงจะเห็นโทษ ถ้าไม่นึกถึงมันก็จะลืมแล้วมันก็จะคิดว่าอยู่แบบนี้ก็ดี มีความสุขอยู่เรื่อยๆ เพราะตอนนี้มันยังไม่แก่ยังไม่เจ็บยังไม่ตายนั่นเอง แต่ถ้าไปนึกถึงต่อไปมันต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย มันอาจจะทำให้หวาดกลัวต่อการอยู่แบบนี้ก็ได้ หวาดกลัวต่อการหาความสุขแบบนี้ก็จะพยายามเลิก แล้วก็พยายามไปหาความสุขแบบใหม่ดีกว่าที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้หากัน **อันนี้อยู่ที่ตัวเราที่จะต้องหาอุบาย หาวิธีดึงใจเราให้ออกจากการหาความสุขแบบเก่านี้ให้ได้** ถ้าออกไม่ได้ เราก็จะติดอยู่อย่างนี้ต่อไปอีกเรื่อยๆ แล้วก็จะต้องรอรอบหน้าเวลาได้มาเจอพระพุทธเจ้าพระองค์ใหม่ แต่ถ้าเจอองค์นี้ยังทำไม่ได้ เจอองค์หน้าก็ไม่รู้จะทำได้หรือเปล่า มันก็คงจะเจอมาหลายองค์แล้ว มันยังติดอยู่อย่างนี้ พวกที่

ไม่ติดอยู่อย่างนี้ แสดงว่าเขาไปแล้ว ถ้าเรายังกลับมาอยู่อย่างนี้ ก็แสดงว่าเรายังติดอยู่ **ดังนั้น ต้องพยายาม พยายามนึกถึงความแก่ความเจ็บความตายอยู่เรื่อยๆ นึกถึงเทวทูต ๔ แล้วมันจะทำให้เราไม่หลงไม่ลืม แล้วจะทำให้เรารีบขวนขวายหาความสุขแบบใหม่**

คำถาม – คำตอบ

ถาม: ขอหลวงพ่อเมตตาอธิบายเรื่องการทำงานของ "ผู้รู้ผู้คิด" ด้วยเจ้าค่ะ

ตอบ: อ้าว ผู้รู้ก็รู้เท่านั้นเอง คำว่ารู้ก็ให้รู้ก็รู้ ถ้าไม่มีผู้รู้ก็ไม่รู้อะไร เหมือนคนตายนี่ ไม่มีผู้รู้ไม่มีผู้คิด ไปพูดกับคนตายพูดยังไงเขาก็ไม่รู้ว่าเราพูดอะไร แล้วเขาก็ไม่สามารถตอบเรา ตอบก็คือผู้คิด ผู้คิดเป็นผู้ตอบ ผู้รู้เป็นผู้รับเข้าใจไหม เราพูดอะไรผู้ที่รับก็คือผู้รู้ รู้ว่ากำลังพูดอะไรอยู่ แล้วผู้คิดก็เป็นผู้ตอบ พอผู้คิดอยากจะถามอะไรก็คิดขึ้นมา แล้วก็สั่งให้พูดมาทางร่างกาย ทางปากก็เป็นผู้คิด "ผู้รู้ผู้คิด" ตัวเดียวกันแต่เป็นเหมือนมือซ้ายมือขวา อยู่ไปด้วยกันเป็นฝาแฝด เป็นตัวเดียวกันแต่ทำ ๒ หน้าที่ ทำรู้กับทำคิด ตัวรู้ก็รู้ ถ้าไม่มีตัวรู้เราก็จะไม่รู้อะไร ตัวคิดก็คิดไปตามความเห็น เห็นผิดก็คิดผิด เห็นถูกก็คิดถูก ตอนนี้ส่วนใหญ่ความคิดเป็นคิดผิด เพราะความเห็นมันผิด เราจึงต้องมาศึกษาจากพระพุทธเจ้า ผู้มีความเห็นถูกเห็นว่าตายไม่สูญอย่างนี้ เห็นว่าทำบาปแล้วเกิดความทุกข์ ทำบุญแล้วเกิดความสุข อันนี้เป็นความเห็นที่ถูกต้องที่เราต้องมาศึกษากัน เพื่อจะได้เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนความเห็นใหม่ พอเปลี่ยนความเห็นใหม่ ความคิดก็จะคิดใหม่ คิดไปในทางทำบุญ คิดในการไม่ทำบาป แต่ตัวรู้ก็รู้ว่ากำลังคิดอะไรหรือ

ไม่คิดอะไร จะรู้ว่าคิดอะไรหรือไม่คิดอะไรก็อยู่ที่ตัวสติ ถ้าไม่มีสติ บางทีคิดก็ไม่รู้ว่าคิดอะไรเพราะใจมันไม่จดจ่อ ไม่ตั้งใจฟังความคิดของตนเอง ปล่อยให้คิดไปแล้วก็เพลินไปกับความคิด เลยไม่รู้ว่าบางทีคิดอะไรอยู่ อันนี้ก็คือเรื่องของตัวรู้ตัวคิด

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๑)

ถาม: เห็นเวทนาในเวทนาคืออย่างไร

ตอบ: ก็แบบเดียวกันนั่นแหละ ก็ให้เห็นเวทนาไง พิจารณาเวทนาในเวทนา ก็ให้เห็นว่าเวทนาตอนนี้มันเป็นเวทนาอย่างไหน มันสุขหรือทุกข์หรือไม่สุขไม่ทุกข์ มันก็มี ๓ อย่าง แล้วก็ดูว่ามันเที่ยงหรือไม่เที่ยง มันสุขไปตลอดหรือเปล่า หรือมันทุกข์ไปตลอดหรือเปล่า หรือเดี๋ยวมันก็หาย มันสุขแล้วเดี๋ยวมันก็หาย แล้วเดี๋ยวมันก็ทุกข์ ทุกข์แล้วเดี๋ยวมันก็หาย เดี๋ยวมันก็ไม่สุขไม่ทุกข์ แล้วมันก็หาย แล้วเราไปสั่งมันได้หรือเปล่า สั่งให้มันสุขอย่างเดียวได้หรือเปล่า สั่งให้ทุกข์มันหายได้หรือเปล่า สั่งไม่ได้ก็แสดงว่ามันไม่ใช่ของเรา มันไม่อยู่ภายใต้อำนาจของเรา มันเป็นอนัตตา เป็นเหมือนฝนอย่างนี้ สั่งมันได้หรือเปล่าฝน ฝนเดี๋ยวก็ตก ฝนเดี๋ยวก็หยุด มันก็อย่างนี้ เขาถึงบอกให้เห็นเวทนาในเวทนา ให้เห็นอย่างนี้ ๑. เห็นว่ามันไม่เที่ยง ๒. เห็นว่า

เราควบคุมบังคับมันไม่ได้ ๓. ถ้าเราไปอยากบังคับมัน ควบคุมมันเราจะทุกข์เวลาที่เราควบคุมมันไม่ได้ ให้เห็นอย่างนี้ เรียกว่าการเห็นเวทนา คือ ให้เห็นเฉยๆ แล้วก็ปล่อยมันไปตามความเป็นจริง ปรับใจให้อยู่กับเวทนา สุขเวทนาก็อยู่กับมันไป ทุกขเวทนาก็อยู่กับมันไป ไม่สุขไม่ทุกข์เวทนาก็อยู่กับมันไป อย่าไปอยากให้มันเป็นอย่างอื่น แล้วจะไม่ทุกข์ใจ อันนี้ทุกข์ใจไม่เป็นทุกขเวทนา ทุกข์ใจเกิดจากความอยากให้ทุกขเวทนาหายไปอย่างนี้ พอมันไม่หายก็เกิดความทุกข์ขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง ทุกข์ทางใจ ทุกขเวทนานี้มันมาทางกาย นั่งตรงนั้นแล้วก็เจ็บปวด เช่น ปวดท้องปวดหัว นี่ก็ทุกขเวทนาทางร่างกาย พอไปอยากให้มันหาย มันไม่หายก็เกิดความทุกข์ทางใจขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง ทุกข์ทางใจนี้เราหยุดมันได้ เพียงแต่รับรู้ทุกข์ทางใจว่ามันบังคับไม่ได้ มันจะอยู่ก็ต้องให้มันอยู่ไป ก็หัดอยู่กับมันไปเท่านั้นเอง เฉยกับมัน ทุกข์ทางใจก็จะได้ไม่เกิด

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑)

ถาม: จิตกับวิญญาณต่างกันอย่างไร

ตอบ: คำว่าจิตกับวิญญาณ วิญญาณนี่มี ๒ ชนิดด้วยกัน วิญญาณตัวหนึ่งที่เรียกว่าดวงวิญญาณนี้ก็คือจิตนั่นเอง เวลาจิตมีร่างกายเราก็เรียกว่าจิต เวลาออกจากร่างกาย ไม่มี

ร่างกายเราก็เรียกว่าดวงวิญญาณ ส่วนมีวิญญาณอีกตัวหนึ่งที่อยู่ในขันธ์ ๕ วิญญาณตัวนี้ทำหน้าที่ไปรับรูปเสียงกลิ่นรสจากตาหูจมูกลิ้นกายมาส่งให้ใจ เป็นเหมือน messenger เป็นผู้รับเหมือนกับบุรุษไปรษณีย์ ไปรับรูปเสียงกลิ่นรสจากตาแล้วก็มาส่งมาให้จิตผู้รู้ผู้คิดอีกทีหนึ่ง อันนี้เรียกว่าวิญญาณในขันธ์ ๕ ดังนั้น วิญญาณมี ๒ ชนิดด้วยกัน วิญญาณที่เป็นตัวจิตเวลาไม่มีร่างกายเราก็เรียกว่าวิญญาณ ปฏิสนธิวิญญาณก็วิญญาณไปเกิดไปได้ร่างกายอันใหม่ เราก็เรียกว่าเป็นปฏิสนธิวิญญาณ ในขณะที่ไม่มีร่างกาย วิญญาณนั้นก็จะเป็นเทพเป็นพรหม เป็นเปรต เป็นอสุรกาย ตามบุญตามบาปที่ทำไป

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๑)

ถาม: วิญญาณในขันธ์ ๕ กับวิญญาณที่หลวงพ่อพูดนี่คนละตัวกันใช่หรือไม่

ตอบ: คนละตัวกัน ไอ้ตัวที่มาเกาะ ๕ ตัวนี้เรียกว่า “วิญญาณในขันธ์ ๕” วิญญาณที่มาเกาะตาหูจมูกลิ้นกายนี่ คือ วิญญาณที่มาเกาะในขันธ์ ๕ ไอ้ตัวนี้ก็ไม่ตาย ไม่หายไปไหน เพียงแต่ว่ามันเกิดดับเกิดดับ รูปเสียงกลิ่นรสที่มันมาปรากฏให้รับรู้ คือมันเปลี่ยนไป เห็นภาพนี้แล้วภาพนี้หมดไป มันก็เห็นภาพใหม่มันก็เป็นวิญญาณใหม่ เท่านั้นเอง เป็นการรับรู้ใหม่

ถาม: ผมไม่เข้าใจเรื่องวิญญาณของขันธ์ ๕ กับวิญญาณที่เราพูดกันอยู่ตรงนี้

ตอบ: คือ อย่างนี้ ตัวรู้ตัวคิดคือจิตใจนี่นะ เวลาไม่มีร่างกายเราก็เรียกว่าวิญญาณ ดวงวิญญาณใช่ไหม เวลาคนตายเราเรียกว่าอะไร ดวงวิญญาณออกจากร่างไป ไอ้ตัวนี้คือตัวรู้ตัวคิดตัวที่มีวิญญาณอยู่ข้างในตัวนี้อีกทีหนึ่ง ไอ้ตัววิญญาณนี้ก็คือแขนขาของไอ้ตัวรู้ตัวคิดนี่ ไอ้ตัวรู้ตัวคิดนี่จะส่งกระแสการรับรูปเสียงกลิ่นรสมาเกาะที่ตาหูจมูกลิ้นกาย ไอ้กระแสนี้เรียกว่าวิญญาณเหมือนกัน วิญญาณในขันธ์ ๕ เหมือนกับที่เราใช้ที่เสียบหูฟังไปเสียบเข้าไปไว้ที่เครื่องโทรศัพท์นี่ ไอ้ที่เป็นสายที่เสียบเข้าไปในหูฟังในเครื่องโทรศัพท์ เพื่อเราจะได้รับเสียงเราไม่ต้องการฟังเสียงผ่านทางลำโพง เราต้องการฟังเสียงผ่านทางหูฟัง เราก็มีสายไปเสียบไว้ที่ในเครื่อง เราอยากจะฟังเสียงที่มาทางหู เราก็เอาวิญญาณที่ไปเกาะติดที่หู พอเสียงมาสัมผัสที่หูมันก็เข้ามาที่สายนี้ เข้ามาที่วิญญาณตัวนี้ แล้วก็ส่งไปที่จิตตัวรู้อีกทีหนึ่ง

ถาม: ก็คือวิญญาณในขันธ์ ๕ ที่หลวงพ่อบอกว่าเกิดแล้วก็ดับ ก็คือมันเกาะกับสังขาร

ตอบ: มันเกาะร่างกาย

ถาม: มันเกาะกับร่างกาย ครับ แต่วิญญาณอีกความหมายหนึ่งที่พอคนตาย นั่นมันคือวิญญาณคนละตัวกัน

ตอบ: ตัวเดียวกัน ตัวนี้มีทั้งไอ้ตัวนี้เกาะไปด้วย ไอ้วิญญาณในขันธ์ ๕ มันอยู่ในจิตด้วย

ถาม: ครับ ผมถึงบอกว่า ผมไม่เข้าใจว่ากรรมไปกับวิญญาณ ก็คือ กรรมดีกรรมชั่วนั้นก็คือวิบากนั้นมันไปกับวิญญาณ

ตอบ: ใช่

ถาม: แต่ถ้าวิญญาณในขันธ์ ๕ เกิดแล้วดับเกิดแล้วดับ

ตอบ: คนละตัวกันไง เราพูดคนละตัวกัน ไอ้วิญญาณในขันธ์ ๕ มันทำหน้าที่รับรูปเสียงกลิ่นรสนั้น มันเป็นตัวหนึ่งที่อยู่ในวิญญาณตัวใหญ่ อยู่ในจิต จิตนี้มันเปลี่ยนชื่อเวลาไม่มีร่างกาย เราก็เรียกว่าดวงวิญญาณ ในดวงวิญญาณนี้มีวิญญาณในขันธ์ ๕ อยู่ด้วย นอกจากตัววิญญาณมันมีตัวคิด สังขารความคิดปรุงแต่ง เวทนาความรู้สึกนึกคิด ความรู้สึกสุขทุกข์ไม่สุขไม่ทุกข์ สัญญาความจำได้หมายรู้ แล้วก็วิญญาณการรับรู้รูปเสียงกลิ่นรส นี่ ๔ ตัวนี้มันอยู่ในจิต เข้าใจไหม ความจริงเราควรจะเรียกวิญญาณในขันธ์ ๔ ไม่ใช่ขันธ์ ๕ ขันธ์ ๔ คือ

นามขันธ์ นี่มันอยู่ในจิต มันเป็นตัวทำหน้าที่ให้กับจิตอีกทีหนึ่ง จิตเป็นตัวรู้เฉยๆ ผู้รู้แต่มันต้องมีเครื่องมือมาให้มันรู้ว่ารู้อะไร วิญญาณก็เป็นตัวไปรับเอารูปเสียงกลิ่นรสมาให้จิตรู้ แล้วสัญญาก็มาแปลให้ฟังว่า ไอ้รูปที่เห็นนี่มันเป็นรูปอะไร รูปคน รูปหญิงรูปชาย เสียงก็เสียงอะไร ไอ้ตัวนี้สัญญาเป็นตัวบอก เข้าใจไหม ตัววิญญาณไปรับรูปเสียงกลิ่นรสเข้ามา แล้วตัวสัญญาก็มาบอกจิตว่านี่คือรูป จิตเหมือนคนตาบอด เข้าใจไหม ต้องมีคนมาพากย์ให้ฟัง มาอธิบายให้ฟังอีกทีหนึ่งว่ารูปที่เห็นนี้ คือ พ่อแม่พี่น้อง อะไรก็แล้วแต่ที่เราถูกสอนให้จำไว้ ก็มันจะอยู่ในสัญญาความจำ พอมันเห็นรูปของพ่อก็บอกนี่พ่อนะ นี่แม่นะ นี่ลูกนะ นี่เพื่อน แล้วพอเห็นมันก็จะเกิดความรู้สึกขึ้นมา ถ้าเป็นคนที่เราชอบเราก็สุขขึ้นมา พอคนที่เราไม่ชอบเราก็ทุกข์ขึ้นมา นี่เวทนา เกิดในจิตอยู่ในจิต เข้าใจไหม แล้วสังขารก็คิดว่า ถ้าชอบก็ไปหาเขาสิ ไปพบเขา ถ้าไม่ชอบก็หนีสิ อย่าไปเจอกัน เดินหนีไป นี่ก็ความคิด สังขาร นี่คือนามขันธ์ที่มีอยู่ ๔ ตัวในจิต ที่เราเรียกว่าตัวคิด ตัวรับรู้รูปเสียงกลิ่นรส ตัวสัญญาตัวจำได้หมายรู้ แล้วก็ตัวความรู้สึก อันนี้มันอยู่กับจิต มันไปกับจิต เป็นพวกเดียวกัน เป็นเหมือนแขนขาของร่างกาย อย่างนี้ไปด้วยกันกับร่างกาย เวลาไม่มีร่างกาย ๔ ตัวนี้มันไปกับจิต

เข้าใจไหม เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้ มันไปกับจิตตัวรู้ จิตหรือใจนี่ มันไปเป็นพวง เป็นทีมเดียวกัน มันไม่แยกออกจากกัน

ถาม: แสดงว่าจิตนี้ก็คือ

ตอบ: ก็ตัวรู้ไง

ถาม: อยู่ในสภาวะไม่สูญสลาย

ตอบ: ก็ไม่สลาย ถ้าสลายเราก็มาเกิดไม่ได้สิ ถ้ามันสูญสลายไปกับร่างกาย มันก็ไม่เกิดสิ

ถาม: คือจิตนี้จะมีสภาวะคงอยู่จนกว่าจะบรรลุเป็นพระอรหันต์

ตอบ: ไม่ เป็นพระอรหันต์ก็ยังอยู่

ถาม: ก็ยังอยู่

ตอบ: ใช่ มันไม่เกี่ยวกัน เป็นพระอรหันต์ไม่เป็นพระอรหันต์ มันไม่ไปทำอะไรกับตัวจิต จิตมันทำลายไม่ได้ มันมีอยู่ตลอดเวลา มันไม่มีสูญสลาย ที่ไม่เป็นพระอรหันต์ เพราะในจิตมันมีกิเลสตัณหาที่มาสร้างความทุกข์ให้กับเรา พวกเราต้องมา

กำจัดกิเลสตัณหา พอมันหมดไป เราก็เรียกจิตนั้นว่า เป็นจิตของพระอรหันต์ ของพระพุทธเจ้า แต่ก็ยังเป็นจิตเหมือนเดิม เป็นเหมือนเสื้อผ้าที่ได้รับการซักฟอกอย่างนี้ เสื้อผ้าที่สกปรกก็เอาไปซักฟอก ชำระเอาสิ่งสกปรกออกจากเสื้อผ้า พอสิ่งสกปรกถูกซักออกไปหมด เสื้อผ้าหายไปหรือเปล่า เสื้อผ้าก็ยังอยู่ใช่ไหม แต่เป็นเสื้อผ้าที่สะอาด น่าสวมใส่มีกลิ่นหอม ไอ้เสื้อผ้าสกปรกนี้มีกลิ่นเหม็น ไม่อยากจะใส่กัน จิตของพวกเรามันมีกิเลสตัณหา มันส่งกลิ่นเหม็น มันสร้างความเศร้าหมองให้กับเรา ความเศร้าหมองก็คือความทุกข์ต่างๆ นี้มันเกิดจากกิเลสตัณหา ไม่มีใครรู้ มีพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวที่ทรงรู้ว่า ที่เราเศร้าหมองกันนี่เกิดจากกิเลสตัณหาของเรา เราต้องกำจัดไอ้ตัวนี้ กำจัดได้ พระพุทธเจ้าได้ทรงพิสูจน์แล้วว่า กิเลสตัณหานี้เป็นสิ่งที่กำจัดได้ ทำลายได้ ซักฟอกให้ใจสะอาดบริสุทธิ์ได้ พระพุทธเจ้าก็เลยกำจัดกิเลสตัณหา พอกำจัดหมดเราก็เรียกจิตนี้ว่าเป็นพระอรหันต์ เป็นพระพุทธเจ้าเท่านั้นเอง เปลี่ยนชื่อ แต่จิตก็ยังเป็นจิตเหมือนเดิม แต่เป็นจิตที่สะอาดบริสุทธิ์ ไม่มีกิเลสตัณหา มันก็ไม่ไปเกิดใหม่ มันไม่ไปมีร่างกายอันใหม่ เพราะมันไม่อยากมี มีแล้วทุกข์ เข้าใจไหม มันถึงหยุดความอยากมีร่างกาย หยุดความอยากมี

หยุดความอยากเสพรูปเสียงกลิ่นรส ถ้ายังมีความอยากเสพรูปเสียงกลิ่นรสอยู่ มันก็ต้องไปมีร่างกาย พอหยุดความอยากนี้ได้ก็ไม่ต้องไปมีร่างกาย ก็ไม่ต้องไปเกิด จิตที่ไม่ไปเกิดก็เรียกว่า "นิพพาน" เท่านั้นแหละ เข้าใจหรือยัง

ก็ยังมีจิตอยู่ จิตตัวนี้ก็ยังมีเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อยู่เหมือนเดิม พระพุทธเจ้าก็ยังมี พอได้สัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสก็เกิดเวทนาขึ้นมา เกิดสุขเกิดทุกข์ไม่สุขไม่ทุกข์ขึ้นมา พอเกิดสุขเกิดทุกข์ก็เกิดตัณหาขึ้นมา ตัณหานี่ก็สังขารอีกตัวหนึ่ง มีเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อยู่เหมือนเดิม ตอนนี้ไม่มีร่างกายเท่านั้น แต่ยังมีเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ท่านไม่ให้มันทำงานเท่านั้น เพราะไม่มีกิเลสมากระตุ้นให้มันทำงาน ไม่มีความอยากกระตุ้นให้ส่งไป เห็นไหม ในปฏิจจสมุปบาทเห็นหรือเปล่า บอกว่า "อวิชฺชาปจฺจยา สงฺขารา" อวิชชาก็คือกิเลส ที่ไปกระตุ้นให้สังขารคิดปรุงแต่ง ปรุงแต่งไปหาอะไรก็ไปหารูปเสียงกลิ่นรสผ่านทางวิญญาณ สังขารมันสั่งให้วิญญาณไปหารูปเสียงกลิ่นรส เพื่อที่จะได้เสพ พอได้สัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสก็เกิดเวทนาขึ้นมา เกิดสุขเกิดทุกข์ไม่สุขไม่ทุกข์ขึ้นมา พอเกิดสุขเกิดทุกข์ก็เกิดตัณหาขึ้นมา ตัณหานี่ก็สังขารอีกตัวหนึ่ง ทีนี้สังขารตามความอยากเรียกว่า "ตัณหา"

คิดอยากได้โน่นได้นี่ขึ้นมา เวลาสัมผัสกับรูปที่ถูกใจก็เกิดสุขเวทนาขึ้นมา ก็อยากจะได้ ใช่ไหม เห็นของที่สวยเราชอบก็อยากได้ เห็นรถอย่างนี้ แหมอยากจะได้ขึ้นมาแล้ว สังขารก็ปรุง ตัณหาก็เกิดขึ้นมา คิดไปในทางความอยากก็เรียกว่าตัณหา พอได้มาก็ยึดติดคิดว่าเป็นเราของเรา หวงห่วงพอมันหายไปก็ต้องไปตามหามันใหม่ พอร่างกายตายไปก็คิดว่าร่างกายเราหาย ร่างกายเราตายก็ไปหาร่างกายใหม่ก็ไปเกิดใหม่ ไปภพใหม่ ทีนี้พอเรามาหยุดอวิชชาได้ หยุดความหลงความอยากได้ มันก็ไม่ไปกระตุ้นไปปลุกให้สังขารมันคิดปรุงแต่ง สังขารก็ไม่ทำงาน วิญญาณก็ไม่ทำงาน เวทนาก็ไม่ทำงาน สัญญาก็ไม่ทำงาน จิตก็นิ่งเฉยๆ อยู่ในความสงบที่เป็นความสุขอย่างยิ่ง “นิพพานํ ปรมํ สุขํ”

แต่ในขณะที่มีร่างกายอยู่ พระพุทธเจ้าก็ทรงใช้เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้มาเป็นเครื่องมือในการแสดงธรรม อย่างนี้จะแสดงธรรมก็ต้องคิดใช่ไหม จะพูดออกมาได้ต้องคิดก่อนต้องใช้สังขาร ใช้สัญญา สัญญาก็คือความจำที่ท่านจำสิ่งต่างๆ ได้ แล้วก็เอาความจำกับสังขารนี้มาแสดงเป็นธรรมะออกมา มาสอนเราว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา ร่างกายมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ พระพุทธเจ้าก็ยังต้องใช้นามขันธ์อยู่ ใช้รูปขันธ์อยู่

รูปขันธ์ก็คือร่างกาย ถ้าไม่มีรูปขันธ์ก็แสดงธรรมให้กับพวกเทวดาเท่านั้น เทวดานี้ไม่ต้องใช้ร่างกายแสดงธรรม ใช้นามขันธ์ ใช้วิญญาณ ใช้สัญญา ใช้สังขาร แสดงธรรมกับเทวดาได้ นี่เวลาพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมให้เทวดา พระพุทธเจ้าทรงนั่งเข้าสมาธิ ร่างกายไม่ต้องพูด พูดทางจิต พูดทางความคิด ทางกระแสจิต แสดงธรรมให้กับเทวดา ก็ทรงแสดงด้วยนามขันธ์ ๔ แต่ถ้ากับพวกเรา พวกมนุษย์นี้ก็ต้องมีเพิ่มอีกขันธ์หนึ่งคือร่างกาย เพราะต้องใช้ปากพูดส่งเสียงออกมา ท่านก็ยังมีขันธ์อยู่ พวกเราก็ยังมีขันธ์ ต่างตรงที่ว่าใจของเรานี้มันมีกิเลส ใจของพระพุทธเจ้าไม่มีกิเลส ไม่มีอวิชชา ใจของเรามีอวิชชา อวิชชาก็คือพ่อแม่ของกิเลสที่หลอกให้เราคิดว่า ความสุขอยู่ที่รูปเสียงกลิ่นรส เข้าใจไหม มันถึงไปกระตุ้นให้สังขารคิดหาแต่รูปเสียงกลิ่นรส

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๖๑)

ถาม: การปฏิบัติเมื่อเจริญสติจนจิตตั้งมั่นดีแล้ว ถ้าจะเจริญวิปัสสนา ต้องยกข้อธรรม เช่น การพิจารณากาย การแยกรูปแยกนามขึ้นมาพิจารณาด้วยกฎของไตรลักษณ์ หรือว่าจะรอให้พิจารณาเองโดยอัตโนมัติ และการเจริญปัญญาเพื่อตัดกิเลสให้ได้ผลเร็ว ต้องพิจารณาอะไรบ้างจึงจะสอบผ่าน

ตอบ: การพิจารณาปัญญาต้องแยกออกจากการปฏิบัติสมาธิ ทำพร้อมกันไม่ได้ ถ้าจะทำสมาธิก็อย่าไปทำปัญญา ถ้าจะทำปัญญาก็อย่าไปทำสมาธิ มันเป็นคนละเรื่องกัน เหมือนถ้าจะนอนก็ไม่ต้องไปทำงาน ถ้าจะทำงานก็อย่านอน การฝึกสมาธิเป็นการพักจิต สร้างกำลังจิต สร้างความสุขให้กับจิต ดังนั้น เวลาทำสมาธิอย่าไปทำปัญญา อย่าไปพิจารณาอะไรทั้งนั้น เวลาออกจากสมาธิมาแล้ว เหมือนคนตื่นขึ้นมาจากนอนแล้ว ก็อย่าไปนอน พอตื่นขึ้นมาแล้วก็ไปทำงาน งานของจิตก็คือไปศึกษาปัญญา ไปศึกษาความจริง ก็พิจารณาทุกอย่างที่เราติดอยู่ เราทุกข์กับเรื่องไหนก็พิจารณาว่ามันเป็นมันทุกข์เพราะมันไม่เที่ยง มันไม่ใช่ของเรา แต่เราไปอยากให้มันเที่ยง อยากจะให้มันเป็นของเรา มันก็เลยทำให้เราทุกข์ พอเราเห็นว่ามันไม่เที่ยง มันไม่ใช่เป็นของเรา เราก็จะได้ปล่อยวาง จะได้ไม่ไปอยากให้มันเป็นของเรา จะได้ไม่ไปอยากให้มันไม่เที่ยงให้มันเที่ยง เราก็จะไม่ทุกข์กับมัน

เพราะฉะนั้น เราจะพิจารณาอะไรได้ทั้งหมด อยู่ที่ว่าตอนนี้เราทุกข์กับเรื่องอะไรก่อน แก้ปัญหาปัจจุบันทันด่วนก่อน ถ้าทุกข์กับเงินก็พิจารณาว่าเงินนี้เป็นทุกข์ อย่าไปมีมันดีกว่า ไปบวชดีกว่า อยู่แบบพระไม่ต้องมีเงิน ก็จะได้

ไม่ทุกข์กับการหาเงิน ไม่ต้องมากังวลว่าจะมีเงินพอใช้หรือไม่พอใช้ ถ้าทุกข์กับภรรยาก็เลิกกันไป ไปบวช ทุกข์กับลูกก็ยกให้คนอื่นไป พอไปบวชแล้วทีนี้ไอ้ทุกข์เกี่ยวกับเรื่องภายนอกก็จะหมดไป มันก็จะมาทุกข์กับเรื่องร่างกาย ก็มาพิจารณาร่างกายว่ามันต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย มันไม่เที่ยงเหมือนกัน มันไม่ใช่ของเรา มันไม่ใช่ตัวเรา ก็ต้องปล่อยวางเหมือนกัน พอปล่อยวางร่างกายได้ก็ไปติดกับ ยังไปอยากไปชอบร่างกายของคนอื่นอยู่ ก็ต้องไปพิจารณาว่ามันไม่สวยไม่งาม มันไม่น่ารักน่าดูน่าชม มันก็จะได้ปล่อยได้ นี่มันก็ไล่ไปเรื่อยๆ การปฏิบัตินี้มันจะมีเป็นเหมือนกับเป็นด่าน ต้องผ่านไปทีละด่าน เหมือนผลไม้นี่ ก่อนเราจะไปถึงเม็ดได้นี่ เราต้องผ่านต้องปอกเปลือกก่อน ใช่ไหม ปอกเปลือกแล้วก็ไปเจอเนื้อ พอกำจัดเนื้อออกไปถึงจะไปเจอเม็ด อันนี้ก็เหมือนกัน กิเลสหรือสิ่งที่เราไปยึดไปติดนี่มันมีหลายตัวด้วยกัน ตอนต้นก็เป็นของภายนอก ร่างกายก่อน ลาภยศสรรเสริญ รูปเสียงกลิ่นรสนี่ก็ตัดมันไปก่อน ตัดได้แล้วก็มาตัดร่างกาย ตัดร่างกายได้ก็ไปตัดกาม อารมณ์ที่ยังอยากไปมีแฟนมีอะไรอยู่ พอตัดตัวนี้ได้แล้วก็ไปตัดอารมณ์ที่มีอยู่ภายในใจอีก มันถึงจะหมดนะ ดังนั้นปัญญามันเป็นขั้นๆ ถึงเวลาปฏิบัติมันจะรู้เอง

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๑)

ถาม: บุคคลที่ได้โสดาบันแล้วต้องเกิดเป็นมนุษย์อีกไม่เกิน ๗ ชาติ แล้วพระพุทธเจ้าทรงรับรองหรือไม่ว่าจะเกิดภายใต้พระพุทธศาสนา ไม่ไปเกิดในศาสนาอื่นเด็ดขาด

ตอบ: ถ้าเป็นโสดาบันแล้ว มีศาสนาอยู่ในใจแล้ว เป็นเหมือนได้ installed software (ติดตั้งโปรแกรม) ไว้ในเครื่องแล้ว มี application (โปรแกรมใช้งาน) อยู่ในเครื่องแล้ว ทีนี้ไปอยู่ที่ไหนก็ไม่ต้องไปหาและเอาโปรแกรมนั้นมาติดตั้งอีก พระโสดาบันมีศาสนาพุทธอยู่ในใจแล้ว มีมรรค ๘ อยู่ในใจ มีอริยสัจ ๔ อยู่ในใจ ดังนั้น พระโสดาบันนี้ก็สามารถที่จะปฏิบัติต่อไปโดยที่ไม่ต้องมีพระพุทธศาสนามานำทาง เพราะมีศาสนาอยู่ในใจแล้ว พระอริยบุคคลทุกระดับมีพระพุทธศาสนาอยู่ในใจแล้ว เพียงแต่ว่ายังไปไม่ถึงจุดหมายปลายทาง คือพระนิพพาน ก็บางคนก็มีภาระมีข้อผูกพันมีกรรมเก่าค้างอยู่ก็เลยยังไปไม่ได้เร็ว บางคนชาตินี้ก็ไปได้เลยทีเดียว จากโสดาบันไปสู่นิพพานได้ในชาตินี้ บางคนก็ยังมีภาระมีลูกมีเมียอยู่ยังห่วงลูกห่วงเมียอยู่ ก็เลยยังทิ้งไม่ได้ ก็เลยต้องอยู่กับเขาไปก่อน อันนี้ก็อาจจะต้องกลับมาเกิดใหม่ต่อ เพื่อที่จะมาหยุดงาน มาปฏิบัติเพื่อให้ไปถึงนิพพาน แต่ไม่ต้องมี

พระพุทธศาสนาแล้ว เพราะรู้แล้ว เพราะรู้ทางแล้ว มีศาสนาอยู่ในใจแล้ว มี application (โปรแกรมใช้งาน) อยู่ในเครื่องแล้ว ไม่ต้องไปเหมือนกับเวลาไปเปลี่ยนเครื่องใหม่ก็ต้องไปหาและเอาโปรแกรมนั้นมาลงใหม่อีก เพราะมันจะมีอยู่ตลอดเวลาแล้ว

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑)

ถาม: การพิจารณากาย เราควรพิจารณาให้รู้ทั่ว ๆ กาย หรือพิจารณาที่จุดใดจุดหนึ่ง และเมื่อเกิดเวทนา เราเพียงรู้เฉย ๆ ไป ถูกต้องหรือไม่

ตอบ: คือร่างกายนี้เราต้องศึกษาให้รู้ความจริง ความจริงมันมีอยู่ ๒ อันใหญ่ๆ อันแรกก็คือร่างกายไม่เที่ยง ร่างกายนี้มันเกิดแล้วมันก็เจริญเติบโต แล้วต่อไปมันก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ให้คิดอยู่บ่อยๆ ไม่ให้ลืมว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ถ้ายังกลัวความแก่กลัวความเจ็บกลัวความตายก็แสดงว่าลืมคิด ถ้าเราไม่ลืมคิดเราจะไม่กลัว เพราะเรารู้มันต้องเกิดขึ้น มันต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ที่มันทำให้เรากลัวเพราะ ๑. เราลืมคิดถึงมัน พอมันเจอปั๊บมันก็ตกใจ แต่ถ้าเราคิดบ่อยๆ เราก็จะไม่ตกใจ ก็รู้อยู่แล้ว เดี๋ยวผมมันก็ต้องหงอกแล้ว เดี๋ยวหนังมันก็ต้องเหี่ยวแล้ว จะไปตกใจทำไม หรือ

ว่าถ้าตกใจหรือกลัวหรือทุกข์ก็แสดงว่า เราไปอยากให้มันไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ใช่ไหม ความอยากของเราเอง เพราะเราไปห้ามมันได้หรือเปล่า ห้ามร่างกายไม่ให้แก่ไม่ให้เจ็บไม่ให้ตายได้หรือเปล่า มันก็ยังแก่เจ็บตายอยู่ดี ถ้าอยากไม่แก่มันก็ทุกข์ อยากไม่เจ็บอยากไม่ตายก็ทุกข์ เราก็ต้องหยุดความอยาก เพราะความอยากเป็นตัวที่ทำให้เราทุกข์ นี้คือการพิจารณาร่างกาย นี่เรื่องของอนิจจัง เรื่องของอนัตตา

แล้วยังต้องมีพิจารณาร่างกายว่ามันไม่สวยงาม มันสวยแต่เฉพาะภายนอก พอเรามองเข้าไปใต้ผิวหนังได้ มันก็ไม่สวยแล้ว เห็นอวัยวะต่างๆ เห็นโครงกระดูก เห็นกะโหลกศีรษะ เห็นปอด หัวใจ เห็นตับ เห็นลำไส้ เห็นอะไรต่างๆ อันนี้ก็เป็นวิธีพิจารณาร่างกายอีกอย่างเพื่อเราจะได้ไม่ไปหลงใหลคลั่งไคล้กับร่างกายของคนอื่นหรือของเรา เราจะได้รู้ว่ามันไม่สวยงามหรอก ไปแต่งตัวให้มันสวยทำไม หลอกกันชัดๆ อย่างนี้ เพราะว่ามองไม่เห็นข้างในกัน ถ้าผิวหนังมันใสเหมือนถุงพลาสติกนี่ คงไม่ต้องมาแต่งเนื้อแต่งตัวกันให้เสียเวลาเลย เพราะมันเห็นกันหมด มันเห็นตับไตไส้พุงเห็นอะไร เห็นกะโหลกศีรษะ เห็นไหม ถ้าผิวหนังเราบางใสนี่ เราจะมองเห็นอะไรใต้ผิวหน้าเรา ถ้าไม่ใช่กะโหลกศีรษะ แต่มันทึบเรามองไม่เห็น

เราก็เลยหลงคิดว่าหน้าตาสวยงาม ความจริงถ้าเรามีปัญญา เราก็จะเห็นว่า มันแค่เป็นผิวหนังหุ้มห่อกะโหลกศีรษะเท่านั้นเอง อันนี้ก็พิจารณาเรียกว่า “อสุภะ” นี่คือพิจารณาร่างกาย

อีกส่วนหนึ่งก็พิจารณาว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา เป็นดิน น้ำลมไฟ อันนี้เป็นอาการ ๓๒ เป็นผม เป็นขน เราก็ไม่ได้เป็นผม เป็นขน เป็นเล็บ เป็นฟันอย่างนี้ ร่างกายไม่ใช่เป็นตัวเราของเรา เราไปตู่เอาว่ามันเป็นเราเท่านั้นเอง เราอยู่ตรงไหนในร่างกายนี้ ลองค้นหาดู อยู่ที่ผมหรือเปล่า อยู่ที่ขนหรือเปล่าหรืออยู่ที่เล็บ หรืออยู่ที่ฟัน เวลาถอนฟันไปแล้วเราหายไปหรือเปล่า เวลาตัดผมทิ้งไปเรายังหายไปหรือเปล่า เราก็ยังอยู่ ไม่มีร่างกายนี้เราก็ยังอยู่ แสดงว่าเราไม่ได้เป็นร่างกาย ร่างกายเป็นดินน้ำลมไฟ พิจารณาอย่างนี้แล้วเราก็จะได้ไม่ทุกข์กับร่างกายอีกต่อไป ร่างกายจะเป็นอะไรเราก็ไม่เดือดร้อน ร่างกายใครจะสวยงามขนาดไหนก็หลอกเราไม่ได้ มาหลอกเราว่าสวยงามยังไง เป็นนางงามจักรวาลก็มาหลอกเราไม่ได้ เพราะเราเห็นตับไตไส้พุงของนางงามจักรวาล เห็นโครงกระดูกของนางงามจักรวาล แล้วมันจะมาหลอกให้เราว่าสวยงามได้อย่างไรใช่ไหม นี่แหละคือการพิจารณาร่างกายในลักษณะต่างๆ

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๖๑)

ถาม: ขอให้พระอาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐานให้ กลัวทำผิดวิธีครับ

ตอบ: ก็นี่แหละที่สอนนี่เป็นวิปัสสนาทั้งนั้นแหละ มองทุกอย่างว่าเป็นไตรลักษณ์ก็เป็นวิปัสสนาแล้ว ทุกอย่างไม่เที่ยง ทุกอย่างไม่ใช่ของเรา นี่วิปัสสนา ทุกข์เพราะเราอยากให้มันเที่ยง อยากให้เป็นของเรา พอมันไม่เป็นของเราก็เสียใจ ใช่ไหม พอแฟนจากเราไปก็เสียใจ ไปเป็นของคนอื่นเราก็เสียใจแล้ว เพราะเราไปคิดว่าเขาเป็นของเรา พอเขาไม่เป็นของเราๆ ก็เสียใจ ดังนั้น เราต้องสอนใจว่าแฟนไม่ใช่เป็นของเรา เขาอาจจะอยู่กับเราวันนี้ พรุ่งนี้เขาอาจจะไปอยู่กับคนอื่นก็ได้ ถ้าคิดอย่างนี้เวลาเขาไปเราก็จะได้ไม่เสียใจ เพราะเราจะไม่มีความอยากให้เขาเป็นของเราไปตลอด เป็นแค่ขณะที่เขาอยู่ ถ้าเขาอยู่กับเราก็เป็นของเรา ถ้าเขาไม่อยู่กับเราก็แสดงว่าเขาไม่เป็นของเรา ก็เท่านั้นเอง

แต่เราไม่ยอมมองกัน ไม่ยอมคิดกัน พออยากอะไรแล้วอยากจะให้เป็นของเราไปตลอด ไม่มีวันจากกัน พอถึงเวลาจากกันก็ร้องห่มร้องไห้กัน นี่ไม่มีวิปัสสนา ถ้ามีวิปัสสนาแล้วจะไม่ทุกข์ จะไม่ร้องห่มร้องไห้ จะเห็นว่าทุกอย่างไม่เที่ยง มีเกิดมีดับ มีมามีไป ห้ามไม่ได้ บังคับเขาไม่ได้ เก็บไว้เป็นของเรา

ไปตลอดไม่ได้ นี่วิปัสสนาแล้วนี่ แค่นี้นี่วิปัสสนา อ้าวจริงๆ สรุปอยู่ที่ ๓ คำนี้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเข้าใจคำว่าอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ถือว่าเรามีวิปัสสนาแล้ว อยู่ที่ว่าเราจะทำได้หรือเปล่าเท่านั้นเอง

แต่ก่อนที่เราจะมาวิปัสสนาได้ เราต้องมีเครื่องมือที่จะควบคุมใจให้ยอมรับวิปัสสนา ตอนนี้ใจเราไม่ยอมรับความจริงกัน ใจเรามีความอยาก เราชอบความอยาก เราอยากให้มันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ โดยที่ไม่ไปดูว่าความจริงมันเป็นอย่างไร อยากให้มันเที่ยง ใช่ไหม ได้อะไรมานี่อยากจะให้มันอยู่กับเราไปนานๆ อยู่ไปตลอดเป็นของเราไปตลอด แต่ความจริงมันไม่มีอะไรจะอยู่กับเราไปตลอด เป็นของเราไปตลอด แต่เราก็ไม่ยอมรับความจริงอันนี้ แล้วพอถึงเวลาที่ต้องพลัดพรากจากกัน ก็ร้องห่มร้องไห้เศร้าโศกเสียใจกันขึ้นมา เพราะเราไม่มีเครื่องมือที่จะบังคับใจให้มันยอมรับ เครื่องมือที่จะทำให้ใจบังคับ ยอมรับความจริงก็คืออุเบกขา ให้ใจสักแต่ว่ารู้เฉยๆไป รู้ว่าเขามา รู้ว่าเขาไป อย่าไปอยากให้เขามา หรืออย่าไปอยากให้เขาไป ปล่อยให้เขามา ปล่อยให้เขาไปตามเรื่องของเขา เราปล่อยไม่ได้ เรายังมีความอยากควบคุมบังคับเขาอยู่ ของที่เราชอบก็อยากจะให้เขามา ของที่เราไม่ชอบก็อยากจะให้เขาไป แต่เราอยู่ในโลกที่เราควบคุมบังคับ

ของต่างๆ ไม่ได้ บางทีของที่เราไม่ชอบมันก็มา บางทีของที่เราชอบมันก็ไป ถ้าเราทำใจเฉยๆได้ เราก็จะไม่เดือดร้อนกับการมาการไปกับของต่างๆ

ตอนนี้เราไม่มีเครื่องมือที่จะมาใช้กับวิปัสสนา เราต้องสร้างเครื่องมือคืออุเบกขา อุเบกขาก็เกิดจากการนั่งสมาธิทำใจให้สงบ สมาธิใจจะสงบก็ต้องเกิดจากการมีสติคอยควบคุมความคิด หยุดความคิด นี่เราต้องกลับมาที่สติ มีสติก็จะนั่งสมาธิได้ นั่งสมาธิจิตสงบก็ได้อุเบกขา พอมีอุเบกขาแล้วทีนี้เราก็ไปใช้กับวิปัสสนาได้ อะไรมาก็เฉย อะไรไปก็เฉย ไม่เดือดร้อนกับการมากับการไปของใคร ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี อยู่กับมันได้ รับมันได้ ไม่เดือดร้อน ไม่ทุกข์กับมัน นี่ทำไมเราจึงต้องมีสมาธิมีอุเบกขาก่อน ก่อนที่เราจะไปวิปัสสนาได้ ถ้าไม่เช่นนั้นถึงแม้ว่าจะรู้ว่ามันมาแล้วไป แต่ใจมันไม่ยอม ของอะไรที่มันมามันดีมันอยากจะเก็บมันไว้อย่างเดียว ใช่ไหม ไม่อยากให้มันไป ไอ้ของที่ไม่ดีมานี้อยากจะให้มันหายไปเร็วๆ มันก็ไม่หายอย่างนี้ พอมันไม่หายไม่ได้ดังใจ ใจก็ทุกข์ขึ้นมา เท่านั้นเอง พวกที่มีปัญญาแล้วคิดว่าใช้ปัญญาได้ โดยที่ไม่มีอุเบกขานี้อย่าไปใช้ให้เสียเวลาเลย ใช้ไม่ได้หรอก เข้าใจไหม

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๑)

ถาม: บุรุษ ๔ คู่ เรียงตัวกันมานับได้ ๘ บุรุษ หมายความว่าอย่างไร

ตอบ: ก็พระอริยบุคคล ๔ บุคคลนี่ไง พระอริยบุคคลนี้จะเป็นคู่ หมายถึงว่าจะต้องเป็นผู้ศึกษาก่อนถึงจะเป็นพระอริยบุคคลได้ เวลาศึกษานี่เราเรียกว่าเป็นมรรค เหมือนนักศึกษาปริญญาตรีนี่ ก่อนจะได้จบปริญญาตรี ก็ต้องเป็นนักศึกษา ๔ ปีก่อน ช่วงที่เป็นนักศึกษานี่เราเรียกว่ามรรค คือ กำลังดำเนินการ กำลังเดินไปสู่ผล พระโสดานี่ก็มี ๒ ขั้น ขั้นแรกก็คือขั้นศึกษาเรียกว่า "มรรค" แล้วพอสำเร็จก็เรียกว่า "ผล" โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล ก็ ๑ คู่ สกิทาคามิมรรค สกิทาคามิผล ก็ ๒ คู่ อนาคามิมรรค อนาคามิผล ก็ ๓ คู่ อรหัตตมรรค อรหัตตผล ก็ ๔ คู่ คือปริญญามี ๔ ปริญญา แต่จะได้ปริญญาก็ต้องศึกษา ต้องเรียน ต้องสอบผ่านก่อนถึงจะได้ปริญญา ระหว่างเรียนระหว่างสอบนี่เราเรียกว่ามรรค พอสอบผ่านเราก็เรียกว่าผล

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๑)

กิจและเวลาประจำวันที่สามารถเข้าพบ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

แผนที่เส้นทางเดินบิณฑบาต

เวลา ๐๕.๕๐ - ๐๖.๔๕ น. (โดยประมาณ)

เดินบิณฑบาตบริเวณบ้านอำเภอ เริ่มที่ซอยนาจอมเทียน ๓๐ (เวลาสามารถเปลี่ยนแปลงตามสภาพอากาศ)

เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๙.๓๐ น. (โดยประมาณ)

ฉันเช้าที่ศาลาฉัน เฉพาะวันธรรมดา

เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. (โดยประมาณ)

ณ จุลศาลา เขตปฏิบัติธรรมเขาชีโอน

วันเสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ แสดงธรรม และตอบปัญหาธรรมะ

วันจันทร์ - ศุกร์ สนทนาและตอบปัญหาธรรมะ

หมายเหตุ : ขอความกรุณางดเข้าพบพระอาจารย์นอกเหนือจากเวลาดังกล่าว และขอความร่วมมือสุภาพสตรีงดสวมกางเกงขาสั้นและกระโปรงสั้น

****งดรับกิจนิมนต์ในทุกกรณี****

สามารถดาวน์โหลดพระธรรมเทศนา
ของท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ที่

www.kammatthana.com
www.PhraSuchart.com
www.facebook.com/PhraAjarnSuchart

ติดตามธรรมะของพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ทาง

Abhijato @apichato phraajarn_suchart

ใน Instagram

www.phrasuchart.com YouTube /user/unseendhamma

“ธรรมะของพระพุทธเจ้า
สดๆ ร้อนๆ ทุกขณะ
เป็นปัจจุบันธรรมทุกเวลา
เป็นอกาลิโก

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต