

# ธรรมะ สดๆ ร้อนๆ



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

# ธรรมะ สดๆ ร้อนๆ



ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๔๘๕-๐๘๘-๐

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ คณะศิษยานุศิษย์

---

## พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

---

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุกฎณ์และการพิมพ์ จำกัด

๖๑ ซอยเพชรเกษม ๖๙ ถนนเลียบบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ

แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐

Tel. ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙ Fax. ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘

E-mail: silpasiampublishing@hotmail.com

Website: www.silpasiam.com

# คำนำ

สองสามเดือนสุดท้ายก่อนสิ้นปี ๒๕๖๑ บ่อยครั้งที่ท่าน พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต แสดงธรรมเทศนาแบบแกงหม้อเล็ก เน้นหนักเรื่องอุบายภาวนา มรรควิถีสติปัฏฐานสี่ ธรรมซึ่งทรงแสดง จะงอกงามทุกฝั่มนา เพราะเป็นธรรมของพระพุทธเจ้า แต่ทั้งนี้ย่อม สุดแต่ฝั่มดินของเจ้าของนา ว่าเป็นดินดีชนิดใด จะเจริญงอกงามก็ตาม แต่เจ้าของฝั่มนานั้นๆ ส่วนเรื่องธรรมะ ท่านอาจารย์ได้อธิบายไว้ ชัดแจ้ง ลึกซึ้ง เฉียบคม เข้าใจง่าย หากยากยิ่งสำหรับผู้ไม่ปฏิบัติ และ ชี้แจงทำ

ด้วยเมตตาต่อกายภาคน้ำ ท่านอาจารย์ปรารถนา อยากรจะ รวบรวมพิมพ์กัณฑ์เกี่ยวกับภาวนาเข้าไว้ด้วยกัน วันใดสงสัย มาเปิด อ่าน ทบทวน ก็จะกระจ่างใจ

คณะจุลธรรม พร้อมทั้งศิษย์ทั้งปวง จึงขออนุญาตจัดพิมพ์ธรรมะ ดังกล่าว เป็นธรรมทาน ซึ่งจะรวบรวมพิมพ์เป็นชุดๆ ต่อเนื่องไป ด้วยความหวังว่า กุศลแห่งธรรมทานจักเป็นผลให้ดวงใจของผู้อ่าน สงบเบิกบานยิ่ง

อีกประการขอบันทึกไว้ด้วยว่า เมื่อได้รับกัณฑ์เทศน์แรกจากท่าน ต้นฉบับเลยเวลาสองสามเดือนแล้ว ได้กราบเรียนว่า “ธรรมะสดๆ ร้อนๆ” อาจจะไม่สดๆ ร้อนๆ คำตอบนั้นกินใจมาก ท่านย้อนตอบว่า “ธรรมะของพระพุทธเจ้า สดๆ ร้อนๆ ทุกขณะ เป็นปัจจุบันธรรม ทุกเวลา เป็นอกาลิโก จักเป็นมงคลต่อผู้พบเห็นตลอดไปทุกกาล

คณะศิษยานุศิษย์

# สารบัญ

ปัญญาที่พึงพิจารณา ๕ - ๒๘

สู่ระบบธรรมแก้สังโยชน์ ๑๐ ๒๙ - ๖๙

เรื่องของมรรค ๘ ๗๑ - ๑๐๒

วิธีทางในการปฏิบัติ ๑๐๓ - ๑๓๔

คำถาม - คำตอบ ๑๓๕ - ๑๔๗



# ปัญญา ที่พึงพิจารณา



๑๓ กันยายน ๒๕๖๑



---

คนที่ไม่มีปัญญาจะไม่มอง  
ที่ความทุกข์ จะมองที่ความสุข  
ถึงแม้จะทุกข์ก็ขอให้มันทุกข์  
ทีหลัง ตอนนี้ขอสุขก่อน ขอไป  
ตายเอาดาบหน้า

---

การเจริญปัญญาคือการพิจารณาสิ่งที่ใจ ไปอยากได้  
อยากมี อยากเป็น เพื่อให้เห็นว่ามันเป็นสิ่งที่ไม่ควรอยาก  
เพราะอยากแล้วจะต้องผิดหวัง จะไม่สมหวัง เพราะสิ่งที่  
อยากได้จะต้องมีอันเป็นไป นั่นคือปัญญา คือให้เห็นความจริง  
ของสิ่งต่างๆ ที่ใจอยากได้ว่ามันเป็นทุกข์มันไม่เป็นสุข เพราะ  
ว่ามันไม่เที่ยง เพราะว่ามันไม่อยู่ภายใต้อำนาจการควบคุมของเรา  
เราได้อะไรมา เราก็อยากจะให้อยู่กับเรา เป็นของเราไปนานๆ  
แต่เราไม่สามารถไปกำหนดได้ว่ามันจะเป็นของเราไปนาน  
เท่าไรหรือ ถึงเวลามันจะหมดก็หมดเอา นี่คือปัญญา ปัญญามีไว้  
เพื่อให้เราหยุดความอยาก เพราะความอยากนี้เป็นอันตราย  
ต่อจิตใจ เป็นโทษต่อจิตใจ เวลาเกิดความอยากแล้วใจร้อน  
ใจไม่สบาย เวลาไม่มีความอยากแล้ว ใจเย็น ใจจะสบาย  
อย่างตอนนี้ใจเราเย็น ใจเราสบาย เพราะไม่มีความอยากได้อะไร  
แต่ถ้าเราอยากได้อะไร ใจเราจะทุกข์ขึ้นมาทันที จะไม่สบาย  
นั่งเฉยๆ ไม่ได้ จะต้องไปเอาสิ่งที่อยากได้ หรือไปทำสิ่งที่  
อยากทำ แต่ไม่ว่าจะทำอะไรหรือได้อะไร ก็จะระงับความอยาก  
ได้ชั่วคราว พอได้แล้วเดี๋ยวก็เกิดความอยากใหม่ขึ้นมาอีก  
ความอยากก็จะมีมาอยู่เรื่อยๆ **ตราบไตที่เราตอบสนอง  
ความอยาก ความอยากใหม่ก็จะมีไผลขึ้นมาอยู่เรื่อยๆ**

ถ้าเราไม่ต้องการให้ความอยากโผล่ขึ้นมาอยู่เรื่อยๆ เราก็ต้องไม่ตอบสนองความอยาก การจะไม่ตอบสนองความอยากได้ เราก็ต้องหยุดมัน หยุดความอยาก หยุดด้วยการเห็นว่ามันไม่มีประโยชน์กับการทำตามความอยาก ประโยชน์ก็เป็นความสุขปลอม สุขเดียวเดียว ได้มาแล้วเดี๋ยวก็จางหายไป แล้วถ้าเสียสิ่งที่ได้มาก็เศร้าโศกเสียใจ ถ้ายังไม่เสียก็วิตกกังวลกับสิ่งที่ได้มา กังวลว่าจะอยู่กับเราไปได้สักเท่าไร จะดีกับเราไปได้สักเท่าไร จะไปจากเราเมื่อไหร่หรือไม่ อย่างไร มันจะมีความวิตกกังวลกับสิ่งต่างๆ ที่เราได้มา สิ่งต่างๆ ที่เราอยากได้มามีอะไรบ้าง สำหรับคนทั่วไปก็คืออยากได้ลาภยศสรรเสริญ อยากได้ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายกัน ทุกคนอยากได้ลาภ ลาภคือเงินทอง อยากร่ำอยากรวย เพราะเงินทองเป็นเครื่องมือในการหาความสุขต่างๆ มีเงินทองแล้วก็อยากได้อะไรก็ซื้อได้ อยากทำอะไรก็ทำได้ อยากไปไหนก็ไปได้ ใจที่มีความอยากมีอยากทำ อยากไปไหนมาไหน ก็เลยอยากได้เงินทอง อยากได้เงินทองแล้วก็อยากได้ยศ อยากได้ตำแหน่ง อยากได้อำนาจ เวลาสมัยมีตำแหน่ง มันมีอำนาจมาด้วย สามารถสั่งการขึ้นคนเป็นนกด ชี้อำนาจเป็นอำนาจ ต้องการอะไรไม่ต้องทำเอง สั่งให้คนอื่นทำให้ มีบริษัทมีบริวาร เวลาสมัยศ



เช่น ทหาร ถ้าเวลาเป็นทหารใหม่ก็ไม่มียศ เป็นพลทหาร ก็ใช้ใครไม่ได้ สิ่งใครไม่ได้ มีแต่คอยรับคำสั่ง ก็เลยทำให้พลทหารอยากจะเป็นนายร้อย นายจ่า นายสิบกัน ต้องดิ้นรนชวนขวยทำอะไรเพื่อที่จะให้ได้ยศมา

แต่ความอยากนี้มันไม่พอ ได้ยศอะไรมา เต็มมันก็อยากได้เพิ่มขึ้นไป เป็นพลทหารก็อยากจะเป็นนายสิบ จากนายสิบก็อยากไปเป็นจ่า เต็มจ่าก็อยากจะไปเป็นสัญญาบัตร เป็นนายร้อย พอได้นายร้อยก็ไม่พออีก ต้องเป็นนายพัน นายพลต่อไป ก็ต้องมีการตะเกียกตะกาย มีการดิ้นรนแสวงหา ดีใจบ้าง เสียใจบ้าง ถึงเวลาที่มีการเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง เวลาได้ก็ดีใจ เวลาไม่ได้ก็เสียใจ นี่ก็คือลาภยศ สรรเสริญก็อยากได้ มีหน้ามีตา อยากให้คนเขาสรรเสริญยกย่องเอ็นโย ด้วยวิธีการต่างๆ ถ้าเป็นนักกีฬา ก็อยากจะได้เหรียญทองโอลิมปิก ถ้าเป็นนักวิทยาศาสตร์ นักค้นคว้านักวิจัย ก็อยากได้รางวัลโนเบล รางวัลที่เขายกย่องสรรเสริญความรู้ความสามารถของบุคคลในความรู้แขนงต่างๆ อันนี้ก็เรียกว่าสรรเสริญ ถ้ามีลาภยศ สรรเสริญ มันก็จะมีอำนาจ มีเงินที่จะซื้อความสุขทางตาหูจมูก ลิ้นกายได้ อยากดูอะไรก็ซื้อมาดูได้ อยากฟังอะไรก็ซื้อมาฟังได้

อยากดมกลิ่นอะไรก็ซื้อดมได้ น้ำหอมขวดละพันขวดละหมื่น  
อยากจะดมกลิ่นน้ำหอมราคาแพงๆ ก็ต้องมีเงิน ถึงจะซื้อมา  
ดมได้ รถที่มีราคาแพงๆ แคมเปอญ ไวน์ขวดละแสนอย่างนี้  
ก็ต้องมีเงินถึงจะซื้อมาดื่มได้ นี่คือการอยากของปุถุชน มนุษย์  
ทั่วไป คือความอยากในลาภยศสรรเสริญสุข ที่นอกจากจะ  
เป็นความสุขแล้ว ก็ยังมีความทุกข์ตามมาด้วย แต่ปุถุชนคนที่  
ไม่ได้ศึกษาธรรมะ ไม่ได้มีปัญญา จะมองไม่เห็นความทุกข์  
ในลาภยศสรรเสริญสุข จะเห็นว่าเป็นสุขเพียงอย่างเดียว จึง  
อยากได้กัน อยากได้มากๆ ได้แล้วก็อยากให้มีไปนานๆ แต่พอ  
เวลาเสียไป สูญไปหมดไป ตอนนั้นแหละความทุกข์จะเข้ามา  
แทนที่ เคยมีเงินมีทอง ลองดูเงินทองหมดดูซิ เงินทองหมด  
คนที่เคยมารู้จักมาพบปะมาสมาคมด้วยก็หายไปหมด เพื่อนฝูง  
ก็หายไปหมด เพื่อนกินทั้งนั้น พอไม่มีกิน เขาก็ไม่รู้จะมาทำไม  
เวลาเรามีเงินเราเลี้ยงเขา เขาก็มาหาเรา มาให้ความสุขกับเรา  
มาเป็นเพื่อนเรา แต่พอเราไม่มีเงิน ลองไปยืมเงินเขาดูสิ ขอเงิน  
เขาดู ดูซิว่าจะได้หรือไม่

**นี่คือความไม่เที่ยงแท้แน่นอนที่เรียกว่า “อนิจจัง”**  
มีเจริญก็มีเสื่อม มีเจริญลาภก็มีเสื่อมลาภ มีเจริญยศก็มี

เสื่อมยศ มีเจริญสรรเสริญ ก็มีนิมิตา มีสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย  
ก็มีทุกข์ทางตาหูจมูกลิ้นกายตามมา ทุกข์ตอนที่ไม่สามารถดู  
ในสิ่งที่เราอยากจะได้ ต้องดูในสิ่งที่เราไม่อยากจะดู มันก็ทุกข์  
ฟังในสิ่งที่เราอยากฟังไม่ได้ก็ทุกข์ ได้ฟังแต่สิ่งที่เราไม่อยากจะฟัง  
เพราะสิ่งเหล่านี้เราไปควบคุมบังคับเขาไม่ได้ ท่านบอกว่า  
“อนัตตา” ไม่ใช่ของเรา ไม่อยู่ในอำนาจของเราที่จะไป  
ควบคุมบังคับ ให้มันเป็นไปตามความต้องการของเราได้  
ตามความอยากของเราได้เสมอไป เวลาที่ควบคุมไม่ได้ เช่น  
เงินทอง ควบคุมไม่ให้มันหมดไม่ได้ พอมันหมด ทีนี้ก็จะ  
เดือดร้อน ตำแหน่งต่างๆ ก็ควบคุมไม่ได้ ถึงเวลาจะถูกปลดก็  
ถูกปลดได้ ถึงเวลาจะถูกโยกย้าย ก็โยกย้ายได้ และถึงแม้จะ  
ไม่มีใครปลด มันก็มีเวลาของมันตำแหน่งต่างๆ บางคนก็อายุ  
๖๐ ถ้าเป็นข้าราชการ เป็นตำแหน่งอะไร ใหญ่โตขนาดไหน  
พอครบอายุก็หมดไป พ้นจากตำแหน่งไป ถ้าทางการเมืองก็  
เป็นสมัยๆ ไป สมัยละ ๔ ปีบ้าง ๖ ปีบ้าง เดียวก็หมดไป ก็ต้อง  
เลือกกันใหม่ นี่คือการไม่แน่นอน ความไม่ถาวรของลาภยศ  
สรรเสริญสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย มันจึงทำให้ต้องมีความทุกข์  
ตามมาอยู่เรื่อยๆ

แต่คนที่ไม่มีปัญญาจะไม่มองที่ความทุกข์ จะมองที่ความสุข ถึงแม้จะทุกข์ก็ขอให้มันทุกข์ทีหลัง ตอนนี้อยากสุขก่อนขอไปตายเอาดาบหน้า ตอนนี้อยากมีความสุข ไม่มีมันทุกข์ดีกว่าทุกข์ตอนที่มันแล้วเสียไป อย่างน้อยตอนที่มันมัน มันยังมีความสุขอยู่ ตอนที่ได้ลาภยศสรรเสริญ ได้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะมาเสพ ตอนนั้นก็มีความสุข ส่วนมันจะหมดเมื่อไหร่ก็อย่าไปคิดถึงมัน ไว้ไปตายเอาดาบหน้าเอา ตอนนี้อยากมีความสุขจากมันก่อน แล้วพอไปเจอมันดาบหน้าก็อาจจะถูกมันแทงตายก็ได้ พอไปเจอความทุกข์หนักๆ เข้า ก็ไม่ไหวเหมือนกัน บางคนก็เสียสติไป บางคนก็ฆ่าตัวตายไป บางคนก็ต้องทนทรมาณไป นี่คือการพิจารณาปัญญา พิจารณาว่าลาภยศสรรเสริญสุขนี้มันเป็นทุกข์ มันไม่เป็นสุขที่แท้จริง มันเป็นสุขตอนที่มันเจริญ ตอนที่เรามา แต่มันจะต้องมีวันเสื่อม มีวันจากเราไป ตอนนั้นมันจะกลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็อย่าไปอยากได้มัน ถ้ามีก็อย่าไปยึดไปติด บางทีเราไม่อยากจะมันมาเอง มันมาเราก็รับไว้ แล้วก็คอยเตือนเราว่า อย่าไปยึดอย่าไปติด พร้อมทั้งจะอยู่โดยที่ไม่มีมัน เช่น เราทำงานทำความดี เขาก็อาจจะให้เงิน เพิ่มเงินเดือนให้ ให้ตำแหน่ง ให้ของใช้ไม้สอยพิเศษ ให้รถยนต์ ให้บ้าน ให้อะไร ก็ให้รู้ว่ามันเป็นของชั่วคราว อยู่กับมันไปแต่พร้อมที่จะคืนเขาไป

ให้เราลองว่าทุกอย่างที่เราได้มาเป็นเหมือนของยืมเขามา ไม่ใช่ของเรา “อนัตตา” ไม่ใช่ของเรา เป็นของยืมเขามา เงินทอง ก็เป็นเหมือนเงินยืมเขามา ถึงเวลาเจ้าของคนที่ให้ยืมเขาจะเอาคืน ก็ต้องคืนเขาไป ตำแหน่งที่เขาให้ก็เป็นก็คิดว่าเขาให้เรา เป็นชั่วคราว เขาจะดึงกลับไปเมื่อไหร่ก็ต้องยอมคืนเขาไป ถ้าเรามองว่าลาภยศสรรเสริญสุขนี้ เป็นของยืมมา เป็นของชั่วคราว ถ้าเราไม่ไปได้มากก็ดี เราจะได้ไม่ต้องไปเสียใจเวลาที่ไม่ได้มัน คือ ถ้าเราหัดอยู่แบบไม่มีลาภยศสรรเสริญสุขได้นี้ จะดีกว่า คนที่เขาไม่อยากจะทุกข์กับลาภยศสรรเสริญสุข เขาทำอย่างไร เขาก็ไปบวชกัน คนที่ไปบวชนี้แหละคือคนที่มีปัญญาในระดับนี้ เห็นว่าลาภยศสรรเสริญสุขนี้เป็นทุกข์ เพราะมันไม่เที่ยง มันไม่แน่นอน มันมีเจริญแล้วมันมีเสื่อม เวลาเสื่อมนี้ มันทุกข์ ก็เลยไม่อยากจะทุกข์กับลาภยศสรรเสริญสุข ก็ไปอยู่แบบที่ไม่ต้องมีลาภยศสรรเสริญสุข ก็ไปบวช ไปบวชก็ไม่มีลาภยศสรรเสริญสุข มีแต่อุปัชฌาย์ มีแต่สมบัติ ๘ ชิ้น คือ มีบาตร วัชระอาหาร มีไตรจีวร ผ้าไตรไว้สำหรับนุ่งห่ม เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยก็อยู่ตามมีตามเกิด ส่วนใหญ่พระสมัยก่อนจะอยู่ตามป่าตามเขาตามถ้ำ ตามเงื้อมผา ตามเรือนร้าง ไม่มีวัด ไม่มีกุฏิ

ยุคสมัยพระพุทธเจ้าก่อตั้งศาสนาใหม่ๆ ไม่มีวัด พระพุทธเจ้าไม่มีวัดอยู่ เห็นไหม บรรลุตรัสรู้ที่ได้โคนต้นโพธิ์ อยู่ตามโคนไม้ ที่อยู่อาศัยของผู้ไม่อยากจะทุกข์กับลาภ ยศสรรเสริญ อาหารก็บิณฑบาต หากินตามมีตามเกิดไป ส่วนความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้ไม่มี ไม่มีละครดู ไม่มี เพลงฟัง ไม่มีการเล่นอะไรต่างๆ ให้เล่นให้ดู แต่หาความสุข อีกรูปแบบหนึ่ง หาความสุขจากการทำใจให้สงบ นี่คือผู้ที่มี ปัญญา ผู้ที่ฉลาด จะเห็นว่าความสุขทางลาภยศสรรเสริญ ทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะนี่มันเป็นทุกข์ ทุกคนต้องทุกข์กัน ที่เราทุกข์กันทุกวันนี้ มันทุกข์กับอะไรล่ะ ไม่ทุกข์กับเงินทอง หรือทุกข์กับยศ ทุกข์กับตำแหน่งหรือเปล่า ทุกข์กับการ สรรเสริญนินทาหรือเปล่า มีสรรเสริญ เดียวก็มีนินทามา มา เราอยากได้สรรเสริญแต่เราไม่อยากจะนินทา แต่สรรเสริญกับ นินทามันเป็นของคู่กัน มันมาด้วยกัน มันเป็นเหมือนเหรียญ สองด้าน เจริญลาภก็มีเสื่อมลาภมาด้วยกัน เจริญยศก็มีเสื่อม ยศมาด้วยกัน สรรเสริญก็มีนินทามาด้วยกัน คือมีการดำหนิว่า กล่าวตักเตือน ประณาม เวลาทำงานไม่ดี ไม่มีใครยกย่องมีแต่ คนประณาม ถ้าทำดีก็มีคนยกย่องสรรเสริญ ให้รางวัลรางวัล ทำไม่ดีก็ถูกประณามถูกลงโทษ ก็เป็นนินทาไป สรรเสริญ

นินทา สุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เวลาได้ดูได้ฟังสิ่งที่เราชอบ ก็มีความสุข พอไม่ได้ดูสิ่งที่เราชอบก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา หรือดูสิ่งที่เราไม่ชอบ เห็นสิ่งที่เราไม่ชอบ ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา

สิ่งต่างๆ นั้นมันมีทั้งที่เราชอบและไม่ชอบ เวลาเจอของที่ชอบก็สุข พอไปเจอของที่ไม่ชอบก็ทุกข์ ผู้ที่ฉลาดผู้ที่มีปัญญา ก็จะเห็นว่า การแสวงหาลาภยศสรรเสริญสุขนี้ไม่ได้เป็นวิธีดับทุกข์ ความทุกข์ไม่หมด ความทุกข์จะมีตามมาอยู่เรื่อยๆ ถ้าอยากจะพ้นจากความทุกข์ต้องไปหาความสุขอีกวิธีหนึ่ง คือ ไปอยู่แบบนักบวช ถ้าไปอยู่แบบนักบวชก็จะมีเวลาที่จะได้มาสร้างความสุขอีกรูปแบบหนึ่ง การไปบวชนี้ก็เพื่อสละการหาความสุขจากลาภยศสรรเสริญ จากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะนี้เอง เพราะเห็นด้วยปัญญาว่ามันเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะว่ามันไม่เที่ยง ทุกข์เพราะว่ามันไม่เป็นของเรา ไปเสมอ ไม่เป็นของเราไปตลอด วันดีคืนดีก็จะต้องคืนเขาไป นี่คือปัญญาในระดับโลกียะ ปัญญาี่แบ่งเป็น ๒ ระดับ ระดับโลกียะก็คือยังไม่หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด มีปัญญาเหล่านี้อยู่ ยังไม่หลุดพ้น เพียงแต่เป็นจุดเริ่มต้นของการหลุดพ้น คือเห็นแล้วว่าลาภยศสรรเสริญสุขนี้มันเป็นทุกข์ ไม่ใช่เป็นสุข

จะไม่สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ด้วยการหลาภยศ  
สรรเสริญ หากความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ถ้าไม่อยากจะ  
ทุกข์กับลาภยศสรรเสริญสุข ก็ต้องอย่าไปหามัน อย่าไปมีมัน  
การที่จะไม่มีมัน ไม่หามัน ก็ต้องอยู่แบบนักบวชเท่านั้น  
ถ้าไม่บวช มันก็ถูกบังคับให้ต้องไปทำมาหากิน หาข้าวของ  
หาเงินหาทอง หลาภยศ แต่ถ้าไปบวชก็ไม่ต้องไปหา  
หาเพียงแต่อาหารมาเลี้ยงปากเลี้ยงท้องวันละมื้อ ตามมี  
ตามเกิด ถ้าไม่ได้ก็อดตาย ตายก็ยอมตาย ถ้าเห็นว่าในที่สุด  
ร่างกายก็ต้องแก่เจ็บตายอยู่ดี จะมีลาภยศสรรเสริญสุขมาก  
น้อยเพียงไร ถึงเวลาก็ตายเหมือนกัน แต่เวลาอยู่จะทุกข์  
มากกว่าถ้ามีลาภยศสรรเสริญสุข กับคนที่ไม่มีลาภยศ  
สรรเสริญสุข เพราะคนที่ไม่มีลาภยศสรรเสริญสุข เขาไม่ต้อง  
มากังวล ไม่ต้องมากังวลว่าจะต้องคืนเขาไปเมื่อไหร่ เมื่อไหร่  
จะถูกเขามาริบคืนไป คนที่มีลาภยศสรรเสริญสุขนี้จะต้องคอย  
กังวล คอยดูแลรักษา แต่จะดูแลรักษาอย่างไรดีขนาดไหน  
ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องมีวันที่จะต้องคืนไปหมด ไม่คืนตอนเป็นก็คืน  
ตอนตาย แต่คนที่ไม่มีลาภยศสรรเสริญสุข ก็จะไม่ทุกข์  
ไม่วุ่นวายกับลาภยศสรรเสริญสุข



นักบวชนี้ เขาไม่่วนวายนับลาภยศสรรเสริญสุข เขาไม่  
เดือดร้อน มีเงินหรือไม่มีเงิน ไม่เป็นปัญหา มีตำแหน่งหรือ  
ไม่มีตำแหน่ง ไม่เป็นปัญหา มีคนสรรเสริญหรือคนนินทาหรือ  
ไม่ก็ไม่เป็นปัญหา ไม่มีรูปเสียงกลิ่นรสมาเสพก็ไม่มีปัญหา  
เพราะเขาสามารถหาอย่างอื่นมาเสพแทนได้ แทนที่จะเสพ  
ลาภยศสรรเสริญ เสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ผู้ที่มาบวชนี้  
เขาเสพความสงบกัน ถ้าเขาไม่สามารถสร้างความสงบขึ้น  
มาได้ เขาก็อยู่เป็นพระไม่ได้ ถึงแม้จะมาบวช ถ้าบวชแล้ว  
หาความสงบไม่ได้ ก็อยู่ไม่ได้ ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องลาสิกขาไป  
ถ้าไม่ลาสิกขาไป ก็ต้องหาลาภยศสรรเสริญในรูปแบบของ  
นักบวช อย่างที่เราคงเห็นกัน เดียวนี้นักบวชก็ไม่ต่างจาก  
ฆราวาสนัก ก็หาลาภยศสรรเสริญเหมือนกัน หาเงินหาทอง  
เหมือนกัน ถูกจับติดคุกติดตะรางก็หลายองค์แล้ว เพราะไป  
หาเงินโดยมิชอบ เอาเงินของวัดไปใช้ เงินส่วนตัวที่ได้มา  
ไม่พอใช้ ก็เลยต้องไปเอาเงินของวัดไปใช้ พอถูกจับได้ก็ถูก  
จับสึก เห็นไหม ถูกจับติดคุกติดตะรางไป เพราะพวกนี้มา  
บวชแล้วไม่สามารถหาความสุขจากความสงบได้ ก็เลยไปหา  
ความสุขจากลาภยศสรรเสริญเหมือนตอนที่ เป็นฆราวาส  
เพียงแต่ว่าไม่อยากจะไปเป็นฆราวาส อยากอยู่เป็นพระ

แต่อยากจะหาลาภยศสรรเสริญ เหมือนตอนเป็นฆราวาส ก็ไปรับกิจนิมนต์ต่างๆ รับงานสวดต่างๆ เวลาสวดก็ได้รายได้ ใ้ใหม่ มีเงินจ่ายค่าสวด สวดศพ สวดงานวันเกิด สวดอะไร ต่างๆ ถ้าไม่พอใช้ก็อาจจะไปยกยอกเงินของวัด ถ้ารู้จักใช้ก็ อาจจะพอใช้ อยู่ได้ก็ไม่ต้องยกยอก

นอกจากหาลาภแล้วก็หายศ ไปหาตำแหน่งกัน ไปรับยศ ต่างๆ ไปเป็นพระครู เป็นเจ้าฟ้า เจ้าคุณ เป็นสมเด็จพระ เป็นอะไร เป็นสังฆราชกันไป อันนี้ก็ยศเหมือนกัน เหมือนกับนายพล นายพัน นายร้อยของทางโลก ทางพระก็มีนายจ่า นายสิบ นายร้อย นายพลเหมือนกัน แบ่งเป็นชั้นเหมือนกัน ชั้นจ่า ก็พวกพระครูทั้งหลาย พระครูสัญญาบัตร พระครูใบฎีกา พระครูอะไรต่างๆ มีพระครูชั้นตรี โท เอก แล้วพอชั้นสัญญา บัตรก็เป็นเจ้าคุณ เจ้าคุณก็มีเป็นชั้นๆ เหมือนกัน เจ้าคุณ ชั้นสามัญ เจ้าคุณชั้นราช ชั้นเทพ ชั้นธรรม ชั้นรองสมเด็จพระ ชั้นสมเด็จพระ ชั้นสังฆราชนี่ อันนี้ก็เป็นยศเหมือนกับทางโลก สังฆราชก็เป็นเหมือนเป็นนายพล เป็นผบ.ทบ. ผบ.ทอ. เป็น ผู้บังคับบัญชาการสูงสุด ก็เป็นสังฆราชไป อันนี้ก็เป็นเหมือน กับฆราวาส แทนที่จะมาหาความสงบ หาไม่ได้ก็เลยต้องหา

แบบนี้กันไป อยู่เป็นพระในผ้าเหลือง แต่ก็ไม่ต่างจากฆราวาสตรงที่หาลาภยศสรรเสริญสุขเหมือนกัน ความสุขบางทีไปตามสถานที่ต่างๆ ก็มีเหตุผลว่าไปเผยแพร่ธรรม เดียวนี้ไปต่างประเทศกันเยอะแยะ อันนี้ก็ไม่รู้ว่าไปเผยแพร่ธรรมหรือไปหารูปเสียงกลิ่นรส ญาติโยมก็ไปต่างประเทศเหมือนกันนี่ ญาติโยมก็ไปธุระหรือเปล่า หรือไปเที่ยวกัน พระก็ไปต่างประเทศเหมือนกันอย่างนี้ ถ้าเมื่อก่อนไม่ไปต่างประเทศก็ไปต่างจังหวัด อยู่จังหวัดนี้เพื่อจะไปจังหวัดโน้น เพื่อจังหวัดโน้นก็ไปจังหวัดนี้ ก็วนไปเวียนมา เปื่อวัดนี้ก็ไปวัดโน้น เปื่อวัดโน้นก็ไปวัดโน้น ก็ไปเปลี่ยนรูปเสียงกลิ่นรสไป

นี่คือนักบวชสมัยนี้กับนักบวชสมัยพระพุทธเจ้าไม่เหมือนกัน นักบวชสมัยพระพุทธเจ้านี้ท่านรู้จักหาความสงบ ท่านก็เลยไม่มีลาภยศสรรเสริญกัน สมัยพุทธกาลพระไม่มีตำแหน่งนะ ไม่มีเจ้าอาวาส ไม่มีเจ้าฟ้า เจ้าคุณ ไม่มีพระครู ไม่มีอะไร ท่านปกครองกันด้วยพรราชา ใครมีอายุมากก็ถือว่าเป็นผู้ปกครองไป วัดไหนพระที่มีอาวุโสมีพรชามากก็เป็นหัวหน้าไป ไม่ต้องมาแต่งตั้งกัน สมัยนี้ เขายังมีการแต่งตั้ง มีการวิ่งเต้นได้ พระที่มีพรชาน้อยกว่าอยากจะเป็นเจ้าอาวาส

ก็อาจจะวิ่งเต้นกับพระผู้ใหญ่ ให้แต่งตั้งให้มาเป็นเจ้าอาวาส พระที่มีพรรษา ถ้าไม่วิ่งเต้นก็ไม่ได้ อันนี้ก็มิ นีมันเป็นเรื่อง ของทางโลกไปหมดแล้ว สมัยนี้ ไม่ต่างกับฆราวาสญาติโยม ต่างตรงที่นุ่งเหลืองห่มเหลือง แล้วโกนศีรษะเท่านั้นเอง แต่การ ดำรงชีพ การอยู่ที่นี่ แพบจะไม่ต่างกัน แล้วพวกที่มีลาภยศ สรรเสริญนี้มักจะไม่บิณฑบาตกันเสียด้วยซ้ำไป มีคนจัดอาหาร มาเลี้ยงถึงที่กุฏิ การอยู่การกินต่างกับสมัยพุทธกาล สมัย พระพุทธเจ้านี้ พระพุทธเจ้าทรงบิณฑบาตทุกวัน อันนี้ เป็นภารกิจที่พระพุทธเจ้าทรงเน้น ทรงให้ความสำคัญต่อนักบวช ทรงสอนตั้งแต่วันบวชเลย พอบวชเสร็จออกมา จากโบสถ์นี้ ให้สอนเรื่องกิจที่พระพึงกระทำ ๔ ข้อ

ข้อที่ ๑ คือให้บิณฑบาตเป็นวัตร ให้เป็นหน้าที่ เป็นกิจวัตรในการเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ให้บิณฑบาต ยกเว้น ถ้าเกิดมีศรัทธาญาติโยม มีกิจนิมนต์ในบางวันบางครั้ง ก็เว้นได้ แต่โดยหลักให้ถือกิจบิณฑบาตเป็นวัตร กิจที่พึงกระทำสำหรับ พระ ๔ ข้อนี้สอนตั้งแต่วันบวชเลย ๒. ให้ใช้ผ้าบังสุกุล คือให้ใช้ผ้าที่เขาทิ้งแล้ว ไปหาผ้าเก่า ผ้าทิ้งแล้ว ผ้าห่อศพ ผ้าบังสุกุลก็คือผ้าห่อศพ สมัยพุทธกาลนี้ พระพุทธเจ้าทรงใช้

ผ้าห่อศพ พระที่บวชกับพระพุทธเจ้าก็ใช้ผ้าห่อศพกัน เพราะไม่มีใครถวายผ้ากัน สมัยนั้นมีใส่บาตรอย่างเดียว ส่วนอย่างอื่นนี้ต้องหาเอง ก็เลยต้องไปหาผ้าที่เขาทิ้งในป่าช้า มาซักมาซักย้อมมาตัดมาเย็บเป็นผืนใหญ่ มานุ่งห่ม จึงเรียกว่าเป็น “ผ้ากาสาวพัสตร์” กาสาวพัสตร์ก็คือสีเหลืองๆ ที่เกิดจากการเอาน้ำแก่นมาต้ม แล้วก็เอามาซักมาซักย้อมผ้าที่เก็บมาจากป่าช้านี้เอง เป็นสีเหลืองอ่อนๆ เรียกว่าผ้ากาสาวพัสตร์ นี่คือคำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งให้สอนกับพระบวชใหม่ ข้อที่ ๑ ให้บิณฑบาตไปจนวันตาย ข้อที่ ๒ ให้ใช้ผ้าบังสุกุล คือให้ใช้ผ้าตามมีตามเกิด พุดง่ายๆ ไม่ให้ไปขอผ้าชาวบ้าน ไม่ให้ไปซื้อผ้า ไม่มีเงินซื้อผ้า พระไม่มีเงินสมัยนั้น ถ้าอยากได้ผ้าดีต้องไปขอ ทรงห้ามไม่ให้ขอ จะขอได้ก็ต้องเป็นพี่น้องหรือคนที่เขาบอกล่วงหน้าไว้ก่อนว่า ถ้าต้องการอะไรขอได้ จะขอจากเขาได้ โดยทั่วไปแล้ว ให้ไปหาผ้าที่เขาทิ้งแล้ว ผ้าที่เขาไม่ใช้แล้วมาทำเป็นผ้าจีวร

เรื่องของพระที่อยู่ในสมัยพุทธกาลกับพระสมัยนี้ค่อนข้างที่จะเป็นคนละเรื่อง ถึงแม้จะมีคำสอนให้ทำ ก็ถือว่าเป็นเหมือนกับเป็นคำสอนเป็นธรรมเนียมไป ไม่ได้ทำตาม

เพราะคนสอนก็ไม่ได้ทำ คนสอนบางทีก็ไม่ได้บิณฑบาต คนที่  
บวชพระนี่ เป็นพระผู้ใหญ่ เป็นพระมีตำแหน่ง ท่านไม่ค่อย  
บิณฑบาตกัน แต่ท่านก็จะสอนไปอย่างนั้น สอนเป็นธรรมเนียม  
เพราะถูกบังคับให้สอน พระบวชใหม่นี้ต้องสอนกิจที่พึงกระทำ  
๔ ข้อ ข้อที่ ๑ ให้บิณฑบาตเป็นวัตรไปจนวันตาย ข้อที่ ๒  
ให้ใช้ผ้าบังสุกุลคือให้ใช้ผ้าที่เขาทิ้งแล้ว ไปเก็บผ้าที่เขาทิ้งแล้ว  
มาเย็บมาปะมาซ่อม มาทำเป็นจีวร ข้อที่ ๓ ให้อยู่ตามโคนไม้  
ให้อยู่ตามป่า ให้ไปอยู่ป่ากัน อยู่โคนไม้ ไปทำเพิงทำอะไร  
เอากิ่งไม้เอาใบไม้มาทำเพิง พอที่จะหลบแดดหลบฝนได้  
เพราะในป่าเป็นที่เหมาะสมต่อการอยู่ของพระ เป็นที่เหมาะสม  
ต่อการฆ่ากิเลส เป็นที่เหมาะสมต่อการสร้างความสงบทางใจ  
ก็ให้ไปอยู่ป่า อยู่โคนไม้ “รุกขมุลเสนาสนัง” แล้วข้อที่ ๔ ถ้า  
เจ็บไข้ได้ป่วยก็ให้ดื่มน้ำปัสสาวะนี้รักษาโรคภัยไข้เจ็บไป  
เพราะมันเป็นยาที่มีอยู่กับตัว ไม่มีเงินซื้อ แล้วก็ห้ามขอกจาก  
ชาวบ้าน ก็เลยต้องอาศัยน้ำปัสสาวะนี้ดื่มกัน เวลาไม่สบาย  
ก็ดื่มน้ำปัสสาวะกัน ยาดองน้ำมูตร เอามะขามป้อม เอาอะไร  
มาดองก็ได้ แล้วก็ดื่มน้ำที่ดอง ก็ใช้เป็นยาได้

นี่คือกิจที่พระพึงกระทำ ๔ ข้อด้วยกัน นอกจากกิจที่พระ  
พึงกระทำ ๔ ข้อ แล้ว ก็ต้องสอนอีกด้วยว่า กิจที่พระไม่พึง

กระทำอีก ๔ ข้อ ห้ามกระทำโดยเด็ดขาด ถ้ากระทำแล้ว จะขาดจากการเป็นพระทันที คือ ๑. การไปร่วมหลับนอน กับสีกา ไปมีเพศสัมพันธ์ที่เขาเรียกว่า “เสพเมถุน” ข้อ ๒. การฆ่ามนุษย์ ข้อ ๓. การลักทรัพย์ ข้อ ๔. การอวดคุณวิเศษ **ที่ไม่มีในตน** เช่น อวดว่าได้สมาธิ ได้ฌานนั้นฌานนี้ ได้เป็น โสดาบัน ได้เป็นสกิทาคามี แต่ไม่ได้เป็น แต่ถ้าเป็นไม่ถือว่าอวด ถ้าเป็นจริงๆ ไม่ถือว่าอวด ถ้าได้จริงๆ ไม่ถือว่าอวด แต่บางที มันไม่รู้ว่าคนพูดนี้ได้หรือไม่ได้ เพราะของมันเป็นของในใจ จึงมักจะไม่มีใครกล้าพูดกัน เพราะพูดแล้วดีไม่ดีถูกเขา กล่าวหาได้ กล่าวหาว่าอวดอวดคุณวิเศษที่ไม่มีในตน **นี่คือกิจที่พระบวชใหม่ต้องศึกษา ๘ ข้อด้วยกัน แบ่งเป็น ๒ ฝ่าย** กิจที่พึงกระทำและกิจที่ไม่พึงกระทำ ถ้าพระบวชใหม่ปฏิบัติ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ได้ มันก็จะมีปัญหาอย่างไร เป็นอยู่กันในทุกวันนี้ ปัญหาทุกวันนี้ แทนที่จะไปบิณฑบาต ก็ไปสั่งอาหารมากิน ไปซื้ออาหารมากิน เพราะอยากจะกิน อาหารที่ถูกปากถูกใจ ก็ต้องมีเงิน ก็ต้องหาเงินซื้อ ตอนต้น อาจจะไม่ค่อยมีเงิน อาจจะไม่ค่อยได้ตั้งใจ ตอนต้นอาจจะบิณฑบาต แต่พอมีกิจนิมนต์ ญาติโยมเอาอาหารจานเด็ดๆ มาเลี้ยง ก็เลย ได้ตั้งใจขึ้นมา ไปบิณฑบาตไม่ได้ อาหารจานเด็ด เหมือนตอนที่

ไปตามกิจนิมนต์ตามบ้าน ก็เลยติดใจ บางวันก็เลยไม่ไป  
บิณฑบาต สั่งให้ลูกศิษย์ไปซื้ออาหารจานเด็ดมารับประทาน  
พอมีการซื้อมีการสั่ง มันก็ต้องมีการหาเงินหาทองแล้ว ทีนี้ก็  
ต้องคอยดูว่าที่ไหนมีกิจนิมนต์ ที่ไหนมีของแจก ก็เลยกลายเป็นการ  
หลาหลาไป ถ้าทำตามพระพุทธรเจ้าสอน ไม่ต้องมีลาภ  
ไม่ต้องมีเงิน ถ้าอยากจะกินข้าวก็บิณฑบาต มีอะไรก็กินตามมี  
ตามเกิด ขอให้คิดว่าเป็นของฟรีก็ดีแล้ว ยังจะไปเลือกอีกหรือ  
ใช้ไหม อยู่ดีๆ ออกไปข้างนอก ถือบาตรไป ก็ได้ของฟรีมา  
กินแล้ว ยังต้องไปเลือกอีกหรือ เวลาหิวจริงๆ นี่ อะไรก็อร่อย  
ทั้งนั้นแหละ ลองฉันมือเดียวดูซิ พอถึงเวลาฉันนี้ ข้าวเปล่าๆ  
ยังอร่อยเลย เพราะมันไม่ได้กินมาตั้ง ๒๔ ชั่วโมง ถ้าฉัน  
มือเดี๋ยวนี้ มันทิ้งช่วงถึง ๒๔ ชั่วโมง ถ้าฉัน ๒ มือ แล้วตอนบ่าย  
ยังมีเนยชั้น เนยใส น้ำอะไรอีก มันก็มีอะไรหล่อเลี้ยงห้อง  
อยู่ตลอดเวลา พอถึงเวลาจะฉันตอนเช้า บางทีก็ฉันไม่ลงก็มี  
ต้องหาอาหารที่ถูกปากถึงจะฉันลง

นี่ก็คือเรื่องของการมีปัญญาหรือไม่มีปัญญา ผู้ที่มาบวชนี้  
ถ้าบวชด้วยปัญญา เขาจะไม่ทำอย่างนี้ เขาจะไม่หาเงินหาทอง  
เพราะเขาเห็นด้วยปัญญาว่า เงินทองเป็นทุกข์ เขาจะไม่มาหา  
ตำแหน่ง เขาจะไม่มาหายศมาหาตำแหน่งเป็นเจ้าอาวาส



เป็นเจ้าของคณะอำเภอ เจ้าคณะจังหวัด เป็นพระครู เป็นเจ้าฟ้า เจ้าคุณ เป็นสมเด็จพระ เป็นอะไร เขารู้ว่านี่มันเป็นทุกข์ มันไม่เที่ยง มีเจริญก็มีเสื่อม ถ้าเป็นพระจริงๆ เขาไม่หาของเหล่านี้หรอก พระจริงๆ เขาหาความสงบเหมือนสมัยพระพุทธเจ้า สมัยพระพุทธเจ้า ไม่มีสมเด็จพระ ไม่มีสังฆราช ไม่มีเจ้าฟ้า ไม่มีเจ้าคุณ ไม่มีพระครู ไม่มีเจ้าอาวาส เจ้าอาวาสก็คือพระผู้ใหญ่ ในวัดนั้นแหละ ใครเป็นพระผู้ใหญ่ก็เป็นผู้ดูแลพระผู้น้อยไป ใครเป็นลูกชายคนโต เป็นพี่คนโตก็เป็นคนที่ดูแลวัดไป เคารพกันด้วยพรราชา ไม่ได้เคารพด้วยตำแหน่งว่าเป็นเจ้าฟ้า เจ้าคุณหรือสมเด็จพระ เคารพด้วยอายุพรราชา ใครบวชก่อน ก็ต้องเคารพคนที่บวชก่อน ถือว่าเป็นพี่ ในสมัยพุทธกาล การบวชเขาบวชอย่างนี้ ตอนที่พระพุทธเจ้าไปทรงโปรด พระราชาบิดาที่พระราชวัง ไปแสดงธรรมให้กับพระญาติทั้งหลาย ก็มีเจ้าชายที่เป็นญาติอยู่ ๕ องค์ เกิดศรัทธาอยาก จะออกบวช แล้วก็มีคนรับใช้ที่เป็นช่างตัดผมขอบวชตามอีก คนหนึ่ง ตอนที่บวชนี้ เจ้าชายทั้ง ๕ องค์เลยปรึกษากันว่า จะให้คนรับใช้นี้บวชก่อน เขาจะได้เป็นใหญ่กว่า เขาจะได้บวชก่อน เขาจะได้เป็นพี่ พวกเจ้าฟ้าเจ้าชายที่เคยใช้เขาจะต้องกราบเขา จะต้องเคารพเขา

นี่คือการบวชสมัยก่อน บวชไม่ได้บวชเพื่อจะหายศหาอะไร บวชเพื่อละยศ เป็นเจ้าฟ้าก็ขอละจากการเป็นเจ้าฟ้าไปเป็นพระ แล้วก็ให้ช่างตัดผมนี้บวชก่อนเพื่อจะได้ให้ช่างตัดผมนี้เป็นพี่ แล้วเจ้าชายทั้ง ๕ ก็จะต้องกราบเคารพผู้ที่บวชก่อน ผู้ที่มีพรรษาแก่กว่า นี่แหละคือบวชแบบนี้ ไม่ได้บวชมาเพื่อมาหายศหาตำแหน่งกัน พวกนี้บวชเพื่อหาหนีพพาน หาความสงบ หากการหลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด เขาหากันอย่างนี้ สมัยพระพุทธเจ้า ไม่มีเจ้าอาวาส ไม่มีอะไร เจ้าฟ้าเจ้าคุณ ไม่มีพระครู ไม่มีอะไรเหมือนกับสมัยนี้ สมัยนี้มันกลายเป็นโลกไปหมดแล้ว มีการถวายเงิน สมัยพุทธกาลก็ห้ามไม่ให้มีการถวายเงินทอง พระรับเงินทองไม่ได้ แต่ต่อมา ก็มีข้อยกเว้น มีเรื่องกรณีพิเศษ พระบางรูปอาจจะมีความจำเป็นที่จะต้องมีเงินทองไว้ซื้อยาซื้ออะไร เพราะมีโรคประจำตัวที่ไม่สามารถที่จะได้จากการบิณฑบาต พระพุทธเจ้าก็ทรงเมตตา แต่ไม่ให้พระครอบครองเงิน ให้ฝากเงินไว้กับลูกศิษย์คนใดคนหนึ่งที่เขาเชื่อถือได้ แล้วเวลาขาดปัจจัย ๔ ขาดอะไรที่จำเป็น ขาดยารักษาโรค หรือจะต้องไปหาหมอ ไปหาคนที่เขารักษา สมัยก่อนเขาอาจจะไม่รักษาฟรีก็ได้ ไม่สบายก็อาจจะต้องไปหาหมอหายา ก็ต้องมีเงินจ่ายเขา ก็ให้ลูกศิษย์เป็นคน

เอาไปจ่ายให้ ไม่ให้พระเป็นคนเก็บเงินเก็บทอง ใช้เงินใช้ทองเอง ให้ฝากไว้กับคนที่เชื่อถือได้ ถ้าเกิดคนที่เชื่อถือได้เกิดเขาเอาเงินไปใช้หมดก็ช่วยไม่ได้ ก็ช่วยไป จะไปทวงคืนก็ไม่ได้ เพราะไม่ให้ถือว่าเป็นเงินของพระ เป็นเงินของโยมเงินของผู้ให้ ผู้ให้ฝากไว้กับคนที่เชื่อถือ เพราะผู้ให้ไม่สามารถอยู่ใกล้ตลอดเวลา ก็เลยฝากไว้กับคนที่อยู่ใกล้ชิด คนที่อยู่ใกล้วัด

นี่คือเรื่องเงินทอง จึงมีการอนุญาตให้ถวายเงินทองได้ แต่ไม่ให้รับกับมือ ไม่ให้เก็บไว้ ไม่ให้ครอบครอง ไม่ให้เอาไปใช้เอง ถ้าต้องการอะไร ต้องให้ลูกศิษย์ให้ฆราวาสญาติโยมเป็นคนไปจัดการหามาให้ เช่น ต้องการจิวรถ้าไม่มีจิวร ถ้าต้องการยา อย่างนี้ ถ้าเกิดไปอยู่ที่กันดาร ไม่มีอาหาร บิณฑบาตไม่ได้อาหาร ก็ให้ลูกศิษย์ไปซื้ออาหารมารับประทาน อะไรอย่างนี้ ใช้เงินในรูปแบบนี้ได้อยู่ แต่ไม่ให้พกพาใส่ย่าม ไม่ให้ไปเดินตามศูนย์การค้า ตามร้านตามห้าง อยากจะซื้ออะไรก็ซื้อ อยากซื้อบุหรีก็ซื้อบุหรี อยากจะซื้ออะไร ซื้อเครื่องตี้มๆ ก็ซื้อตี้ม อะไรอย่างนี้ ทำเองไม่ได้ **นี่คือเรื่องเงินทอง พระพุทธเจ้าทรงเห็นภัยในเรื่องของเงินทอง เพราะมันจะกลายเป็น**

เครื่องมือของกิเลสไปหมด แทนที่จะเป็นอาวุธฆ่ากิเลส มันจะกลายเป็นเครื่องมือปกป้องรักษากิเลส พระพุทธเจ้า จึงทรงห้ามไม่ให้รับเงินรับทอง ห้ามไม่ให้มีเงินมีทอง แต่สมัยนี้มันก็กลายเป็น มันก็มีกัน เพราะว่าสมัยนี้ก็มีการใช้จ่าย เงินทองกัน ซื่อซ้าวซื่อของอะไรกัน แต่ถ้าพระที่บวชจริงๆ พระที่มีความสงบจริงๆ ไม่ต้องใช้เงินใช้ทอง ไม่ต้องมีเงินมีทอง มีก็ได้ไว้ใช้เอง มีก็เอาไปทำบุญทำประโยชน์ให้กับส่วนรวม ให้แก่โลก เขาเรียกว่า “สงเคราะห์โลก” อย่างพระที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ญาติโยมก็อยากจะทำบุญ การทำบุญที่ง่ายสะดวก ก็ถวายเงิน ท่านก็รับไว้ แล้วท่านก็เอาไปสงเคราะห์โลกต่อไป





สู่ระบบธรรม  
แก้สังโยชน์ ๑๐



๑ ตุลาคม ๒๕๖๑



---

ถ้าเราศึกษาตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน  
ให้ศึกษา เราก็จะเริ่มเข้าใจว่า มันไม่ใช่เป็นเรา  
มันเป็นเหมือนคนรับใช้เรา มันเป็นเหมือน  
ม้าตัวหนึ่งที่เราเอามาขี่ เดี่ยวม้าก็ต้องตาย  
แต่คนขี่ไม่ตาย คนขี่นี้เปลี่ยนม้ามาไม่รู้กี่ตัวแล้ว  
มาเกิดไม่รู้กี่ครั้งแล้ว พอม้าตัวนี้ตาย ร่างกาย  
อันนี้ตาย ก็ไปหาร่างกายอันใหม่

---

ถาม    อยากเรียนถามท่านอาจารย์ว่า เวลาเราเป็นฆราวาส เราไม่ใช่เป็นบรรพชิต เพราะฉะนั้น เวลาเราปฏิบัติธรรมนี้ ตามที่ท่านอาจารย์สอนก็คือว่า ให้เรานั่งสมาธิ เมื่อเราออกจากสมาธิปุ๊บนี่ จิตใจเรา คือเราก็ต้องทำงาน ทีนี้ เวลาเราทำงาน เราไม่ได้ทำตลอดเวลา บางครั้งเราก็ง่วงงาย เราก็ควรที่จะระลึกรู้ที่ลมหายใจของเรา หรือว่า พุทโธแล้วแต่คนถูกไหมครับ เพื่อให้ถึงสติ ไม่ให้ไปฟุ้งซ่านอยู่กับของรอบตัว แล้วบางครั้งก็ให้พิจารณาเหมือนกันใช่ไหมครับ คือพิจารณาตามที่ท่านอาจารย์สอน ซึ่งท่านอาจารย์เคยบอกว่า สิ่งที่ท่านอาจารย์พูดอยู่ทุกวันนี้ มันเป็นเรื่องปัญญาอยู่เกือบทุกครั้ง ก็ให้เอาที่สอนนี้มาพิจารณา อันนี้ก็เป็นการกระทำที่ถูกต้องใช่ไหมครับ

ตอบ    ถูก เพียงแต่ว่ามันยังไม่เข้าไปในระบบ ถ้าเข้าไปในระบบจริงๆ แล้ว เราจะเน้นอยู่ที่ธรรมระดับไหน ธรรมตัวไหน ตัวหนึ่งก่อน ในการปฏิบัติจริงๆ แต่ในการปฏิบัติแบบต่างๆ ไป เราก็สามารถใช้สติบ้าง ใช้ปัญญาบ้าง ใช้สมาธิบ้าง แล้วแต่โอกาส แล้วแต่ แต่ถ้าจะให้มันเป็นแบบ เป็นเหมือนกับเป็นขั้นเป็นตอน มันจะต้องสติก่อน สตินี้ต้องมาก่อน เมื่อสติมีกำลัง

ก็สามารถสั่งให้จิตสงบได้ เข้าสมาธิเข้าฌานได้ เมื่อออกจากสมาธิออกจากฌาน ก็จะใช้ปัญญา พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาอริยสัจ ๔ อย่างเดียว เพื่อที่จะได้เห็นการทำงานของ ความทุกข์ว่ามันเกิดจากอะไร แล้วอะไรจะทำความทุกข์ที่มี อยู่ในใจ ที่เกิดขึ้นนี้ให้มันดับไป อันนี้มันจะเป็น แบบปฏิบัติ ที่เป็นขั้นเป็นตอนจริงๆ แต่ในตอนต้นที่เราเริ่มต้นนี้ เราอาจจะ สะปะสะปะ ค่อนข้างจะเป็นแบบมั่ววัดไป คือ ฝึกสติบ้าง นั่งสมาธิบ้าง พิจารณาทางปัญญาบ้าง แต่มันจะยังไม่ได้ เป็นกอบเป็นกำ มันยังตัดกิเลสดับความทุกข์ยังไม่ได้แบบ จริงๆ จังๆ เพราะว่ามันยังเป็นในลักษณะของเด็กอยู่ ถ้าจะ ปฏิบัติแบบผู้ใหญ่มันจะต้องเป็นแบบนักบวช นักบวชนี้เขา ไม่มีภารกิจเรื่องการทำงานต่างๆ เขามีเวลาเจริญสติได้ตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นจนหลับนี้ เอาสติก่อนเลย เอาให้มันนั่งสมาธิ ให้จิต มันรวมเป็นอัปปนาสมาธิให้ได้

พอได้ขั้นอัปปนาสมาธิแล้ว เวลาไม่ได้อยู่ในสมาธิ ก็พิจารณาทางปัญญาไป แต่ถ้ายังไม่ได้อัปปนาสมาธิ เวลา ไม่ได้นั่งสมาธิก็ยังคงเน้นที่สติก่อน ต้องเอาสติให้มันคุมจิต ให้ได้ก่อน ดึงจิตให้เข้าสู่สมาธิให้ได้ก่อน เมื่อสติมีกำลัง



มากแล้ว จะสามารถดึงจิตให้เข้าสมาธิได้ทุกเวลาที่ต้องการ  
นั่งปั๊บ ๕ นาที ๑๐ นาที จิตรวมเป็นอัปนาสมาธิ อยู่ได้เป็น  
หลายสิบนาที ๔๐ หรือ ๕๐ นาที ชั่วโมง หรือบางคนดีเข้าฌาน  
ได้เป็นชั่วโมงๆ อันนี้มันเป็นขั้นตอนของการปฏิบัติแบบ  
ถึงลูกถึงคน พุดง่ายๆ เอากันแบบให้มันเป็นเรื่องเป็นราวไปเลย  
ตอนต้นนี้มันต้องสติมาก่อน ถ้าไม่มีสติ นั่งสมาธิจิตก็จะไม่สงบ  
ไม่รวม อาจจะสงบ อาจจะระงับจากความฟุ้งซ่าน แต่มันไม่ถึง  
มันไม่เข้าสู่จุดอัปนา เข้าสู่อุเบกขา เข้าสู่จุดที่เหลือแต่สักแต่  
ว่ารู้ อันนี้มันต้องมีสติที่เรียกว่า “สติสัมปชัญญะ” สติอย่าง  
ไม่ขาดตอน ดึงจิตคุมความคิดได้แทบจะทุกเวลานาที ดึงจิต  
ให้อยู่ในปัจจุบัน ให้อ่าน รู้ สักแต่ว่ารู้ ไม่ให้คิดถึงอดีต ไม่ให้คิดถึง  
อนาคต ไม่ให้คิดถึงคนนั้นคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้อ่านอยู่กับ  
ปัจจุบัน ถ้าร่างกายกำลังเดินก็ให้อ่านอยู่กับการเดินอย่างเดียว  
ถ้าร่างกายกำลังรับประทานอาหาร อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน  
แต่งเนื้อแต่งตัว ทำอะไรก็ให้มันรู้อยู่กับเรื่องที่กำลังทำอยู่  
เท่านั้น แล้วพอไม่มีอะไรต้องทำก็นั่งสมาธิเข้าไป นั่งให้มันรวม  
ให้มันสงบให้ได้นานๆ ตอนต้นก็อาจจะได้ ๑๐ นาที ๑๕ นาที  
๒๐ นาที นั่งไปต่อไปก็ครึ่งชั่วโมง ชั่วโมงหนึ่ง

เบื้องต้นนี้ต้องเอาสติให้ได้ก่อน ให้มาตั้งจิตให้เข้าสมาธิ ช่วงนั้นแทบจะไม่ต้องสนใจเรื่องปัญญาเลย นอกจากมีเหตุการณ์จำเป็นจะต้องใช้ปัญญา ก็ใช้ไป ถ้ามีทุกข์เกิดขึ้น มีปัญหาเกิดขึ้น เกิดมีความโกรธเกิดขึ้น ถ้าใช้สติหยุดมันไม่ได้ ก็อาจจะใช้ปัญญาเข้ามาพิจารณา หาสาเหตุว่าทำไมเราจึงโกรธ โกรธก็มักจะเกิดจากความอยาก อยากได้อะไรแล้วไม่ได้ตั้งใจอยากก็โกรธ ดังนั้นเราก็ต้องระงับความอยากนั้น แล้วความโกรธก็จะหายไป นี่เป็นปัญญาเฉพาะกิจ เวลาเมื่อไรมาทำให้จิตใจทุกข์ขึ้นมา แต่ยังไม่เป็นปัญญา ที่เราจะเอามาทำลาย ข้าศึกศัตรู ที่มันเป็นศัตรูหลักของเรา ศัตรูหลักของเราในทางปฏิบัติก็คือสังโยชน์ ๑๐ ประการ นี่แหละคือศัตรูหลักที่เราจะต้องทุ่มเทปัญญากับสมาธิ ปัญญา สมาธิ สตินี้ต้องเต็ม ๑๐๐ นะ ถึงจะสู้กับตัวสังโยชน์เหล่านี้ได้ ๑๐ ตัวด้วยกัน

สามตัวแรกก็ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส อันนี้มันมาเป็นพวง แก้วตัวหนึ่งแล้วมันก็จะแก้ได้ทั้งสามตัว ให้ไปแก้ที่ตัวสักกายทิฏฐิ แต่จะไปแก้ได้นี้ มันจะต้องมี อับปนาสมาธิแล้ว จิตสามารถที่จะสั่งให้หยุดความคิด หยุดความอยากได้ เมื่อรู้ว่าตัวความคิดตัวความอยากแบบนี้

เป็นตัวที่สร้างความทุกข์ คิดไปในทางที่ผิด ต้องสอนให้มันหยุดคิด คิดว่าร่างกายเป็นตัวเราของเรา นี่ ต้องสอนให้มันหยุดคิดว่ามันไม่ใช่ ร่างกายเราเอาความจริงมายืนยัน เช่น คำนึงดูซิว่าในร่างกายเรา **ตัวเราอยู่ตรงไหนในร่างกายอันนี้** ร่างกายมันก็มีเพียงอาการ ๓๒ ไม่เห็นมีตัวเราอยู่ตรงไหน ตัดผมไป เราหายไปหรือเปล่า เราหายไปกับผมหรือเปล่า ตัดเล็บไป ตัดอะไรไป ตัดอวัยวะ สมัยนี้ เห็นไหม ตัดไตออกไป แล้วเราหายไปกับไตหรือเปล่า ถ้าคำนึงแล้ว ร่างกายมันก็มีแค่อาการ ๓๒ แล้วถ้าพิจารณา ก็ดูว่า อะไรเป็นตัวที่ทำให้มีอาการ ๓๒ มันก็ดิน น้ำ ลม ไฟ นี่เอง ธาตุทั้ง ๔ อาหารที่เรากิน มันก็เป็นดินส่วนใหญ่ มีน้ำผสมด้วย มีไฟผสมด้วย เราตมอาหาร มันก็ร้อนใช่ไหม แล้วก็มึลมหายใจ ที่เราหายใจเข้าออก น้ำที่เราดื่ม เครื่องดื่มที่เราดื่ม มันก็เป็นธาตุน้ำ เมื่อมันมารวมตัวกัน ทางวิทยาศาสตร์เขาก็เรียกว่าเป็นตัวเซลล์ มันก็เข้าไปเป็นตัวเซลล์ ไปก่ออวัยวะต่างๆ ขึ้นมา ไปเสริมอวัยวะต่างๆ ที่มีอยู่ให้มีต่อไป ให้ผมมันยาวขึ้น เห็นไหม เล็บให้มันงอกยาวขึ้น ร่างกายให้มันใหญ่โตขึ้น กระดูกใหญ่ขึ้น เนื้อมากขึ้น มันก็มาจากธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ

เราต้องพิจารณา คุมน้ำมันตั้งแต่มันเริ่มต้น ร่างกายมันเริ่มต้นรวมตัว ก็เอาธาตุของแม่กับธาตุของพ่อมารวมกัน น้ำ ๒ หยดนี้เดี๋ยวนี้ก็ผสมเทียมได้แล้วใช่ไหม เขาก็เอาน้ำจากพ่อมาหยดหนึ่ง น้ำจากแม่มาหยดหนึ่ง มารวมตัวกันแล้วมันก็เริ่มก่อร่างสร้างตัวขึ้นมาเป็นร่างกาย อาศัยธาตุ ๔ ที่แม่ส่งเข้าไปทางสายเลือดนี้ ในท้อง ร่างกายมันก็เลยก่อร่างสร้างตัวขึ้นมาเป็นผม เป็นขน เป็นเล็บ เป็นฟัน เป็นหนัง เป็นเนื้อ เป็นเอ็น เป็นกระดูก ต่างๆ ขึ้นมา แล้วก็พอคลอดออกมาก็หายใจเอง ดื่มน้ำเอง เติมอาหารเอง เติมดินเอง ข้าวก็มาจากดิน ผักก็มาจากดิน แล้วพอเข้าไปมันก็ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตขึ้นมา ร่างกายนี้ก็เป็นเหมือนต้นไม้ ไซ้ไหม ต้นไม้มันโผล่มาจากดิน ไซ้ไหม พอมีน้ำมีดินมีอากาศ มีความร้อนอุณหภูมิที่เหมาะสม ต้นไม้ก็เจริญงอกงามขึ้นมา ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง มันก็จะไม่เจริญ เช่น ไปอยู่ที่ทะเลทราย มันขาดอะไร มันขาดน้ำ มีดิน มีไฟ มีลม แต่ไม่มีน้ำ ต้นไม้ก็ขึ้นไม่ได้ ไปอยู่ที่หนาวที่ขั้วโลกเหนือมีแต่หิมะ มีน้ำ แต่ไม่มีอุณหภูมิ ไม่มีความร้อน มันก็ขึ้นไม่ได้ แต่ที่ไหนที่มีธาตุทั้ง ๔ ที่อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม มันก็ทำให้มีต้นไม้ใบหญ้า มีสัตว์มีมนุษย์โผล่ขึ้นมา นี้ มันมาจากไหน คือให้พิจารณาให้เห็นว่ามันมาจาก

ดินน้ำลมไฟทั้งนั้นแหละ ร่างกายของเรา ของสัตว์ ของต้นไม้  
มันมาจากดินน้ำลมไฟผสมกัน แล้วมันก็มีการเจริญ แล้วเดียว  
มันก็มีการเสื่อม มันไม่เที่ยง มันมีการเจริญ เต็กเจริญเป็น  
ผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เป็นคนแก่ เริ่มแก่ก็เริ่มเสื่อม มีเจริญ พอเจริญ  
เต็มที่แล้ว ก็เริ่มเสื่อม นับถอยหลัง แล้วเดี๋ยวมันก็เจ็บไข้ได้ป่วย  
พิกลพิการ เพราะธาตุมันไม่สมบูรณ์เสียแล้ว ขาดธาตุโน้น  
ขาดธาตุนี้ ก็ทำให้อวัยวะไม่ทำงานตามปกติ แล้วเดี๋ยวมันก็  
หยุดลมหายใจ หยุดหายใจ พอหยุดหายใจ ธาตุทั้ง ๔ ก็จะ  
แยกออกจากร่างกายไป ถ้าเราปล่อยทิ้งไว้เฉยๆ เดี่ยวน้ำ  
ก็ไหลออกมา ไฟก็ไปแล้ว ลมก็ไปก่อนแล้ว ลมไม่เข้า มีแต่  
ลมออก คือกลิ่นที่ระเหยออกมาจากร่างกาย ไฟในร่างกาย  
ไม่มีแล้ว เย็นเฉียบ แล้วทิ้งไปนานๆ พอน้ำออกมาหมด  
ร่างกายก็จะแห้งกรอบ ทิ้งต่อไป มันก็จะผุพังกลายเป็นดินไป

นี่คือการใช้ปัญญา ให้คิดในทางความเป็นจริง จะให้  
มันคิดอย่างนี้ได้ มันจะต้องมีสติควบคุมบังคับให้มันคิด  
ให้มีสมาธิ เพราะว่าถ้ามันมีสมาธิ จิตมันจะไม่หิวกับเรื่องอื่น  
ธรรมดาถ้าจิตไม่มีสมาธิ มันจะหิวกับเรื่องรูปเสียงกลิ่น  
รสต่างๆ มันจะคิดแต่หารูปหาเสียงหากลิ่นหารสมาเสพ  
อยู่เรื่อยๆ มันก็จะไม่สามารถหาเวลามานั่งตรีกตรองทาง

ปัญญาได้ ให้มาคิดในทางที่เป็นความจริงได้ คิดจนกระทั่ง  
เป็นนิสัย ผั่งใจไป คิดที่ไร เห็นร่างกายที่ไร ก็เห็นว่ามันเป็น  
เพียงดินน้ำลมไฟ ที่มารวมตัวกันแล้วเดี๋ยวมันก็ต้องแยกออก  
จากกัน ส่วนผู้คิดนี้ไม่ได้เป็นร่างกาย ไซ้ใหม่ ผู้คิดนี้ เรียกว่า  
“ใจ” เป็นผู้ที่มาครอบครองร่างกาย ตอนที่พ่อแม่ก่อร่างสร้าง  
ตัวร่างกายนี้ขึ้นมาในครรภ์ของแม่ ใจที่ไม่มีร่างกาย ที่แสวงหา  
ร่างกาย เพราะใจถูกความอยากที่จะใช้ร่างกายไปหารูปเสียง  
กลิ่นรสต่างๆ มาเสพ เป็นตัวดันให้ใจมาเกาะติดอยู่กับร่างกาย  
แต่ใจถ้าไม่มีปัญญา ก็เลยเหมือนคนสมัยก่อนที่ไม่มีปัญญา  
มองเห็นโลกก็ต้องว่าแบนไซ้ใหม่ เราเห็นร่างกายของเรา  
เราก็ต้องว่าเป็นตัวเรา ไซ้ใหม่ เพราะว่าใจมันไม่เห็นตัวมันเอง  
ตัวมันเองไม่มีรูปไม่มีร่าง ใจของเรานี้ไม่มีรูปมีร่างเหมือน  
ร่างกาย พอมันได้มาเกาะกับร่างกาย มันก็เลยไปว่าร่างกาย  
เป็นมันไป เพราะมันใช้ร่างกายให้ทำอะไรทุกอย่าง มันก็เลย  
คิดว่ามันเป็นร่างกาย ร่างกายเป็นใจ เป็นผู้สั่งให้ร่างกายคิด  
ให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ

อันนี้เราจะเห็นได้ก็ตอนที่เรานั่งสมาธิ แล้วเวลาใจสงบ  
ใจก็จะถอนออกจากร่างกายชั่วคราว ตัวที่มาเกาะร่างกายคือ

วิญญูณทั้ง ๕ วิญญูณทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็ จะ หด เข้า ไป  
เข้าไปที่ตัวผู้รู้ เหลือแต่สักแต่ว่ารู้ ตอนนั้นไม่รับรู้รูปเสียงกลิ่น  
รสต่างๆ เวลาที่เข้าไปในสมาธิ ก็ จะ เห็น ว่า ใจกับร่างกายนี้  
มัน เป็น ๒ ส่วน ๒ คนด้วยกัน เหมือนคนขี่ม้า เวลาไม่ได้ขี่ม้า  
ก็แยกกัน เป็นคน ๒ คน แต่เวลาขี่ม้าก็เป็นคนเดียวกันไป  
ไปพร้อมกัน ม้าวิ่งไปไหน คนขี่ก็ไปกับม้า แต่เวลาคนลงจาก  
หลังม้าแล้ว ก็ จะ เห็น ว่า คนเดินไปทางหนึ่ง ม้าไปทางหนึ่ง  
เวลานั่งสมาธิมันก็จะแยกออกจากกันอย่างนั้นชั่วคราว สมาธิ  
มันก็ทำให้เราพอที่จะเห็น แต่เห็นแบบไม่นาน แล้วสมาธิมันจะ  
ทำให้ใจเราอึม ไม่มีอารมณ์ไม่มีความหิวในเรื่องอื่น เรื่องราว  
ต่างๆ รูปเสียงกลิ่นรส ไม่มีรัก ชัง กลัว หลง กับสิ่งต่างๆ  
พอออกจากสมาธิมา สภาพนี้มันก็ยังจะอยู่ชั่วคราว เหมือนกับ  
น้ำที่เราแช่ในตู้เย็น น้ำเย็นเวลาเราเอาออกมาจากตู้เย็นใหม่ๆ  
มันยังเย็นอยู่ แต่ถ้าเราทิ้งไว้สักพักเดียวความเย็นมันก็จะ  
หายไป ใจเราก็เหมือนกันเวลาอยู่ในสมาธิมันจะมีอุเบกขา  
มันจะไม่หิวกับอารมณ์ต่างๆ พอออกจากสมาธิมา ช่วงใหม่ๆ  
นี่เป็นช่วงที่เราสามารถตั้งใจให้มาคิดเรื่องที่ใจไม่อยากจะคิดได้  
หรือไม่เคยคิดกัน ก็ เรื่องของร่างกายนี้ ว่ามันมาจากไหน  
กันแน่ มันเป็นอะไรกันแน่ ไม่มีใครคิดกัน

ส่วนใหญ่จะคิดว่าจะเอาร่างกายไปทำอะไรดี ใช้ไหม วันนี้จะไปหาขนมที่ไหนกิน วันนี้จะไปเที่ยวที่ไหนดี วันนี้จะไปหาแฟนที่ไหน มันจะคิดแต่เรื่องนี้ คิดแต่จะใช้ร่างกาย มีร่างกายมาแต่ไม่เคยคิดเลยว่า ร่างกายนี้มันเป็นอะไรกันแน่ มันเป็นเราหรือเปล่า มันเที่ยงหรือไม่เที่ยง ไม่เคยคิด ไม่ยอมคิด พอร่างกายเป็นอะไรก็ตกใจขึ้นมา พอร่างกายเจ็บใช้ได้ป่วยขึ้นมาก็ตกใจ ร่างกายแก่ก็ตกใจ เห็นร่างกายของคนอื่นตายก็ตกใจ เพราะรู้ว่าต่อไปร่างกายเรามันก็ต้องเป็นอย่างนี้เหมือนกัน เพราะไม่ศึกษาเลย ไม่สนใจที่จะมาค้นคว้าหาความจริงเกี่ยวกับร่างกาย ทำไมต้องไปตกใจกับมันด้วย เพราะไปคิดว่ามันเป็นเรา ใช้ไหม เราไปเหมามันเป็นเรา แต่ถ้าเรามาศึกษาตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ศึกษา เราก็จะเริ่มเข้าใจว่า มันไม่ใช่เป็นเรา มันเป็นเหมือนคนรับใช้เรา มันเป็นเหมือนม้าตัวหนึ่งที่เรเอามาขี่ เดี่ยวม้าก็ต้องตาย แต่คนขี่ไม่ตาย คนขี่นี้เปลี่ยนม้ามาไม่รู้กี่ตัวแล้ว มาเกิดไม่รู้กี่ครั้งแล้ว พอม้าตัวนี้ตาย ร่างกายอันนี้ตาย ก็ไปหาร่างกายอันใหม่

มันต้องมาคิดอย่างนี้ ให้เห็นชัดเจนเกี่ยวข้องกับความเป็นจริงของร่างกายว่า ๑. มันไม่เที่ยง ๒. มันเป็น



อนัตตา มันไม่มีตัวตน มันเป็นดินน้ำลมไฟ เป็นอาการ ๓๒  
ใจเป็นผู้ที่มาทำให้มันเคลื่อนไหวไปไหนมาไหนได้ แล้วใจก็  
ไปคิดว่าใจเป็นร่างกายไป เท่านั้นเอง นี่คือสิ่งที่เราได้เรียนรู้  
จากการที่ได้มาพบกับพระพุทธเจ้า พบกับพระธรรมคำสอน  
พบกับพระอริยสงฆ์ ถ้าเราไม่เจอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์  
จะไม่รู้เรื่องราวเหล่านี้ ไซ้ใหม่ ไปดูสถาบันการศึกษาที่ไหน  
ที่ไหนเขาไม่รู้กัน รู้ก็รู้แบบไม่เต็มครบบริบูรณ์ ทางวิทยาศาสตร์  
เขาก็รู้ว่าร่างกายมันก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย รู้ว่ามันก็ทำมา  
จากเซลล์ มาจากอาหารที่กินนี่แหละ แต่มันไม่รู้ว่ามันไม่ใช่  
ตัวเรา ตัวนี้ไม่มีใครรู้ อันนี้ พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ตรัสรู้ไม่มีตัวเรา  
ของทุกอย่างในโลกนี้ไม่ใช่เป็นเรา ไม่ใช่ของเรา เป็นดินน้ำ  
ลมไฟทั้งนั้น ทำมาจากดินน้ำลมไฟ หรือเป็นดินน้ำลมไฟ เช่น  
น้ำในทะเลก็เป็นน้ำ ธารน้ำ อากาศที่อยู่รอบตัวเรานี้ก็เป็นธาตุ  
ลม ที่เราหายใจเข้าออก ความร้อนที่เราได้รับจากดวงอาทิตย์  
ก็เป็นธาตุไฟ ดินที่เราเหยียบนี้ก็เป็นธาตุดิน ในโลกนี้ทั้งโลก  
มีแค่ ๔ อย่างนี้ มีดินน้ำลมไฟ แล้วก็ธาตุรู้คือใจผู้รู้ผู้คิดนี้  
มาครอบครองร่างกายที่ทำมาจากธาตุทั้ง ๔ ร่างกายของ  
มนุษย์ ร่างกายของสัตว์เดรัจฉานนี้ ก็เป็นดินน้ำลมไฟ แล้วก็  
มีใจเป็นผู้ที่มาใช้มันทำอะไรต่างๆ ตามความอยากของใจ

ใจอยากรูปเสียง กลิ่นรส ก็ต้องมีตาหูจมูกลิ้นกาย เห็นไหม มนุษย์เรานี้มีตาหูจมูกลิ้นกาย สัตว์ก็มีตาหูจมูกลิ้นกาย เสพกาม เหมือนกัน หากความสุขจากกามคุณ ๕ “กามคุณ ๕” ก็คือรูป เสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะนี้

ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาสอน เราก็จะไม่รู้ว่าทำไมเรา ต้องเจริญสติ ทำไมเราต้องมานั่งสมาธิ ทำไมเราต้องมา เจริญปัญญา เพื่อให้เราได้รู้จริงๆ ว่าเรากำลังหลงผิด เรากำลัง สร้างปัญหาให้กับตัวเราเอง โดยใช้เหตุ โดยไปหลงคิดว่า ร่างกายเป็นตัวเรา แล้วก็อยากให้ร่างกายมันดีไปตลอด พอมันไม่ดีก็ทุกข์ พอมันจะตายก็คิดว่าเราจะตายไปกับมัน หวาดกลัวกับความตายของร่างกาย ทั้งๆ ที่เราไม่ได้ตายไป กับมัน แต่เราไม่รู้ใจ เหมือนคนโบราณเขาไม่กล้านั่งเรือออกไปไกล ไข้ไหม กลัวจะตกขอบทะเล เพราะโลกนี้มันแบน เป็นเหมือนเป็นโต๊ะอย่างนี้ ถ้านั่งเรือไปไกลๆ แล้วเดี๋ยวมัน สุดขอบโต๊ะ มันก็จะตกออกจากโลกไป ก็เลยไม่มีใครกล้า นั่งเรือออกไปไกลๆ แต่มีคนฉลาดที่มานั่งคิดว่า มองขึ้นไปบน ท้องฟ้า มันมีกล้องส่องดู ท้องฟ้าที่มีดวงดาวต่างๆ มันกลม ทั้งนั้นนี่ แล้วทำไมโลกเรามันจะมาแบนได้ยังไง อันเดียว เขาก็

เลยทำพิสูจน์ว่ามันต้องกลม เหมือนกับโลกอื่น เหมือนดวงดาว ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ที่เห็นนี้ เขาก็เลยบอกว่า ลองนั่งเรือ ออกไปดูซิ ให้มันไปสุด ถ้ามีทะเลมันต่อเนื่องกัน เดียวมันจะต้องกลับมาที่เราเริ่มต้น ถ้ามันเป็นวงกลม เขาก็พิสูจน์ได้ในที่สุดว่าโลกมันกลม หรือไม่ต้องไปขนาดนั้นก็ได้อีก เขาดูเวลาเรือเข้ามา เขาก็สังเกตดู เวลาเรือเข้ามานี้ ทำไมเราไม่เห็นเรือกับเสากระโดงพร้อมๆ กัน ถ้ามันแบนมันต้องเห็นพร้อมๆ กันซิ แต่ทำไมไปเห็นเสากระโดงก่อน เห็นยอดมันก่อน แล้วค่อยๆ เห็นส่วนอื่นตามมา ส่วนที่อยู่ต่ำลงมา ก็เพราะว่าพื้นที่ที่มันเล่นอยู่นี้มันโค้งมันเว้า เหมือนคนขี่ม้าข้ามเขามานี้ จะเห็นอะไรก่อนละ เห็นคนขี่หรือเห็นม้าพร้อมๆ กัน มันต้องเห็นคนขี่ก่อน เห็นส่วนที่สูงก่อน จึงเห็นส่วนที่ต่ำตามมา แล้วมันก็พิสูจน์ได้ว่า พื้นที่มันไม่แบน มันโค้งมันเว้า เพียงแต่มันเว้าน้อยมาก มันใหญ่มาก มันก็เลยทำให้เรารู้สึกว่ามันแบน เพราะตัวเรามันเล็ก เปรียบเทียบ มันก็เลยคิดว่าเราอยู่บนพื้นที่ราบที่เรียบ ที่แบน

อันนี้ก็เหมือนกัน พระพุทธเจ้าก็มาค้นคว้าหาว่า ร่างกายที่มันทุกข์ เราไปทุกข์กับมันนักหนานี้เป็นอะไรกันแน่ มันตาย

ไปแล้ว มีอะไรที่ไม่ตายไปกับมันหรือเปล่า ท่านก็เลยค้นคว้าไปค้นคว้ามานานที่สุดก็ได้พบความจริงว่า ร่างกายนี้มันเป็นเพียงธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ส่วนผู้รู้ผู้คิดผู้สั่งให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ นี้ไม่ได้เป็นธาตุ ๔ เป็นธาตุรู้ เป็นธาตุที่ ๕ แยกออกจากกันมาเกาะติดกันเมื่อมีการรวมตัวของธาตุ ๔ ก่อร่างสร้างตัวขึ้นมาเป็นร่างกาย ธาตุรู้ก็มาเกาะ อันนี้ก็เลยได้ข้อสรุปว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่เป็นตัวเราของเรา ที่เราไปทุกข์กับร่างกายเพราะเราไปคิดว่าเป็นตัวเราของเรา ทุกข์เพราะเราอยากให้มีมันไม่จากเราไป ทุกข์เพราะว่าเราไม่อยากให้มีมันตาย เพราะเราไม่มีใครอยากตาย ทุกคนอยากจะทำไป หาความสุขจากสิ่งต่างๆ ที่เรากำลังหากันอยู่ในขณะนี้ แต่ความจริงมันเป็นอย่างนั้นไม่ได้ทุกอย่าง ร่างกายนี้ของคนทุกคนมันจะต้องจบ มันจะต้องกลายเป็นซากศพไป กลายเป็นดินน้ำลมไฟไป ถ้าไปอยากก็จะทุกข์ ก็เลยพบ**อริยสัจ ๔** ขึ้นมาว่า ที่ใจเราทุกข์ ทุกข์เพราะความอยากนี้เอง อยากให้ร่างกายมันไม่ตาย อยากให้มันอยู่ไปนานๆ พอมันจะตายเราก็เลยทุกข์ ก็เลย**ค้นพบว่า** ความทุกข์นี้เกิดจากความอยาก ไม่ได้เกิดจากความแค้น ความเจ็บ ความตาย

ความแก่ ความเจ็บ ความตายถ้าเราไม่ไปอยากให้มันไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย เราจะไม่ทุกข์กับมัน ที่เราทุกข์ก็เพราะว่าเราไปอยาก เวลาเราเข้าไปในสมาธิเราไม่ทุกข์กับร่างกาย เพราะตอนนั้นเราหยุดความอยากได้ เวลาจิตสงบ ความอยากก็สงบไปด้วย ตอนนั้นร่างกายจะเจ็บหรือร่างกายจะตาย จิตไม่รับรู้ จิตไม่สนใจ จิตไม่มีความอยากเกี่ยวกับร่างกาย พระพุทธเจ้าก็เลยทรงค้นพบว่า ความทุกข์ของใจเกิดจากความอยากของใจ ที่ไปหลงรักสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ด้วยสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง เช่น ร่างกาย ก็ไปหลงรักว่าเป็นเรา ว่าเป็นตัวเรา แล้วก็ เป็นสิ่งที่ จะมา ให้เราหาความสุขได้ เรามีร่างกายเราก็จะ ได้ไปดูไปฟังไปกินไปดื่ม ไปทำอะไรต่างๆ ได้ พอร่างกายแก่หรือร่างกายเจ็บ มันก็จะทำไม่ได้หรือทำได้ยาก ถ้าร่างกายตาย ก็ไม่ได้เลย นี่เรากลัวตัวนี้ กลัวตอนที่เราจะไม่มีความสุขกัน เพราะถ้าไม่มีร่างกายแล้ว เราจะหาความสุขอย่างไร เราก็เลยอยากให้มันไม่ตาย ความอยากไม่ให้ตาย มันก็เลยทำให้เราทุกข์กัน มันก็เลยพิจารณาแล้ว ความทุกข์นี้มันกลับมากกว่าความสุขที่ได้จากร่างกาย พระพุทธเจ้าก็เลยบอกว่า สู้ปล่อยร่างกายดีกว่า อย่าไปอาศัยร่างกายหาความสุขดีกว่า เพราะว่า ได้ความสุขจากร่างกายน้อยกว่าได้ความทุกข์ เวลาเราไปเที่ยว

เราสนุกสนานเฮฮา กัน พอกลับมาบ้าน พอมาเจอความเจ็บไข้ ได้ป่วย ความสุขต่างๆ ที่ได้มาหายไปหมดเลย ความทุกข์ที่เข้ามา นี้ มันรุนแรงกว่าความสุขที่เราได้มา

ดังนั้น มันไม่คุ้ม การที่เราจะมาทุกข์กับร่างกาย ฉะนั้น เราก็ต้องหยุด เลิกใช้ร่างกาย เลิกอาศัยร่างกาย แล้วมีคนสอน ให้เราพิจารณาว่า อย่าไปคิดว่าร่างกายเป็นตัวเรา ของเรา มันไม่ได้เป็นตัวเราของเรา อย่างนั้นปล่อยมันไปดีกว่า อย่าไปยุ่ง กับมันดีกว่า เหมือนร่างกายของคนอื่นที่เราไม่รู้จักนี่ เราไม่ทุกข์ กับเขา ไข้ไหม ร่างกายคนอื่นจะแก่จะเจ็บจะตายนี้ เราเฉยๆ ไม่เดือดร้อน เพราะเราไม่มีความผูกพันกับเขานั้นเอง แต่ร่างกายของเรา นี้ เรามีความผูกพันกับมัน เราพึ่งมัน ร่างกายของคนอื่น คนที่เราไม่พึ่ง เราไม่เดือดร้อน แต่คนที่ เราพึ่ง ก็ยังเดือดร้อนได้ ไข้ไหม เช่น ถ้าเราพึ่งสามีพึ่งภรรยา ถ้าเขาเป็นอะไร เราก็เดือดร้อนขึ้นมาได้ ฉะนั้น ปัญหาของใจ ก็คือไปพึ่งสิ่งที่มันพึ่งไม่ได้ สิ่งที่เราไปพึ่งมันเป็นของชั่วคราว เป็นอนิจจัง ร่างกายมันเป็นของชั่วคราว พระพุทธเจ้าก็เลย บอกให้กลับมาพึ่งความสงบดีกว่า ให้ทำสมาธิ ทำใจให้นิ่งให้สงบ แล้วใจก็มีความสุขได้ โดยที่ไม่ต้องมีร่างกาย ไม่ต้องใช้ร่างกาย

พอเราสามารถหาความสุขแบบที่ไม่ต้องมีร่างกายได้ เราก็เลิกใช้ร่างกายได้ ร่างกายจะเป็นอย่างไร เราก็ไม่สนใจได้ อันนี้เป็นวิธีการปฏิบัติ ต้องมีทั้งสมาธิ ต้องมีทั้งปัญญา มันถึงจะมีความสามารถที่จะปล่อยวางร่างกายได้ ตอนนี้มีปัญญามาก แต่เราไม่มีสมาธิ เราปล่อยไม่ได้ เราฟังเทศน์มาจนหูฉีกแล้ว สวดมนต์มาจนหูฉีกแล้ว “รูปร่าง อนิจจัง รูปร่าง อนัตตา” ร่างกายคือรูปร่างนี้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเรา แต่มันก็ไม่สามารถที่จะปล่อยวางร่างกายได้ ทั้งร่างกายได้ ยังต้องใช้มันอยู่ทุกวัน แต่พวกนักบวชที่เขาบวช แล้วเขามานั่งสมาธินี้ เขาเลิกใช้ร่างกายได้ เขาไม่ต้องอาศัยร่างกายพาไปเที่ยว เหมือนฆราวาสญาติโยม เวลาเขาอยากจะมีความสุข เขาก็เข้าไปในสมาธิแทน ไม่ต้องใช้ร่างกาย ก็เลยปล่อยวางร่างกายได้ ยิ่งมารู้ว่าร่างกายไม่ใช่เป็นตัวเรา ก็ยิ่งไม่ไปสนใจไปดูแลมัน ให้มันวุ่นวายใจเปล่าๆ ในที่สุดก็ละสักร่างกายทิฐิได้ ตอนละได้จะต้องมีทั้งสมาธิทั้งปัญญา ปัญญาอย่างเดียวไม่มีกำลังที่จะหยุดความอยาก ความยึดติดในร่างกายได้ เพราะยังอาศัยร่างกายอยู่ แต่ถ้าเรามีสมาธิ เรามีความสุขจากสมาธิ เราก็ไม่ต้องใช้ร่างกาย เราก็เลิกใช้ร่างกายได้ ปล่อยให้ร่างกายเป็นอะไรไปได้ ไม่เดือดร้อน

**ถาม** ผมเข้าใจที่ท่านอาจารย์สอน แสดงว่าเวลาเรา นั่งสมาธิ หรือมีสติ ผลที่ได้ก็คือมันทำให้เรา พิจารณาเป็นปัญญาได้ลึกซึ้งกว่าที่เราอ่าน หนังสือ สมมุติเราอ่านหนังสือเรื่องอริยสัจ ๔ อันนั้นคือเป็นการอ่านและเข้าใจจากตัวหนังสือ แต่พอเราเริ่มนั่งสมาธิ แล้วเราออกจากสมาธิ คล้ายๆ มันจะเปรียบเทียบความรู้สึกได้ใช้ใหม่ครับ คือภาวนามยปัญญาเนี่ย มันเกิดขึ้นจากexperience (ประสบการณ์) ในการการนั่งสมาธิ แล้วมา พิจารณาเวลาจิตนิ่ง แต่มันจะต่างจากการที่ เราอ่าน เหมือนผมฟังท่านอาจารย์ตอนนี้ มันก็คือ สุตตมยปัญญา แต่ผมจะนำปัญญาที่ท่าน อาจารย์สอนนี้เอาไปจริงๆ เพื่อให้มันปรับปรุง เปลี่ยนแปลงระบบสัญญาความจำของผมนี้ ผมต้องนั่งสมาธิ พอออกจากสมาธิแล้ว ต้อง พิจารณาเพื่อเห็นมันจริงๆ ไป apply (ประยุกต์ใช้) มันจริงๆ ใช้ใหม่ครับ

**ตอบ** คือ ที่ให้มันเห็นจริงๆ ก็คือ ให้มันไม่ลืม เข้าใจใหม่

**ถาม** ให้มันไม่ลืม



**ตอบ** ส่วนใหญ่เรามักจะลืมนั่น พอฟังปั๊บ เตียวพอเราออกไป เราไปคิดเรื่องอื่นมันก็ลืมนั้นไปหมด เราต้องไม่ไปคิดเรื่องอื่น พอออกมาก็ต้องคิดเรื่องนี้เรื่องเดียวไป จนไม่ให้มันลืมนั่น

**ถาม** ก็แปลว่าเราต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา

**ตอบ** มีปัญญา ต้องคิดอยู่เรื่อยๆ อนัตตาอยู่เรื่อยๆ อนิจจังอยู่เรื่อยๆ ร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา แล้วพอเจอข้อสอบก็จะทำได้ ทำได้ เวลาเจออย่างนี้ จะรู้ทันว่ามันไม่ใช่ร่างกายของเรา มันจะตายก็ให้มันตายไป ไข้ไหม มันไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่หรือ มันต้องเจอข้อสอบด้วย มันถึงจะรู้ว่ามันปล่อยได้หรือปล่อยไม่ได้

**ถาม** แต่ตอนเรานั่งสมาธิ เราไม่ต้องไปคิดเรื่องปัญญา

**ตอบ** ไม่ ตอนนั้นเราต้องการให้จิตสงบ มีกำลังที่จะหยุดความอยาก เวลาที่เราจะใช้ปัญญา

**ถาม** แต่เวลาเราออกจากสมาธิ เราต้องพิจารณาปัญญา

**ตอบ** ถ้าเรายังจำไม่ได้ ยังลืม เราก็ต้องคิดอยู่เรื่อยๆ ถ้าเราจำได้แล้ว เราก็ไม่ต้องคิดก็ได้

**ถาม** ไม่ต้องคิดก็ได้

**ตอบ** ถ้าเจออยู่แล้วก็รู้ทันว่า ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา ไม่ต้องตกใจ มันจะเป็นยังไงก็เรื่องของมัน อย่างนี้ก็ไม่ต้องคิดก็ได้ ถ้าจำได้แล้ว ถ้ามันยังจำไม่ได้ ยังคิดว่ายังเป็นตัวเรา ของเราอยู่ ก็แสดงว่าลืมไปแล้ว ถ้าเจอแล้วตกใจก็แสดงว่า ยังคิดว่าเป็นตัวเรา ของเราอยู่ ถ้าไม่ตกใจ ก็แสดงว่าไม่ได้คิดว่าเป็นตัวเราของเราแล้ว เราไม่ได้เป็นร่างกาย

**ถาม** งูมันก็กัดชีวิตรับ

**ตอบ** ก็กัดคนนะซี มันก็ต้องตายทุกคน จะกัดไม่กัด มันก็ต้องตาย

**ถาม** แปลว่าไม่สนใจร่างกายเรา

**ตอบ** ก็มันไม่ใช่เรา ทีนี้เห็นไหม พอคุยกันอย่างนี้ ยังกลับมาเป็นเราขึ้นมาทันที เพราะมันฝังในใจเราตลอดเวลาว่ามันเป็น

เรา เป็นเรา เป็นเรา ทีนี้ เราต้องมาแก้มัน บอก ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา เราเป็นผู้รู้ ให้รู้เฉยๆ ถ้าถึงเวลาที่ร่างกายจะต้องเป็นอะไรแล้วเราห้ามไม่ได้ ก็ต้องปล่อยให้มันเป็นไป แต่ถ้ายังห้ามได้ก็ห้ามไป แต่ไม่ตื่นเต้นตกใจ อันนี้แหละ มันเป็นข้อสอบ แล้ว การบ้านก็คือต้องหมั่นคิดอยู่เนืองๆ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราพิจารณาอยู่เนืองๆ ว่า “ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา” ถ้าไปอยากให้มันเป็นของเรา จะทุกข์ขึ้นมาทันที ถ้าอยากจะให้มันเป็น “นิจจัง” จะทำให้เราทุกข์ขึ้นมาทันที อันนี้แหละ มันจึงยากตรงนี้ ฟังมันง่าย มันยากตรงที่หยุดใจไม่ได้ หยุดใจที่ยังจะกลับไปคิดแบบเดิมที่ยังจะไปยึดไปติดร่างกายเหมือนเดิมไม่ได้ จึงต้องทำสมาธิให้ได้ ถ้าทำสมาธิแยกใจออกจากร่างกายได้ พอใจจะยึดร่างกาย มันก็ใช้สติดึงออกได้ พอมีปัญญาสอนว่า ต้องปล่อย ต้องดึงออก เพราะมันจะได้ไม่ทุกข์ ถ้าไปยึดแล้ว มันจะทุกข์ มันอยู่ตรงนั้น ปัญญามีหน้าที่สอนมีหน้าที่บอก ส่วนสติมีหน้าที่คอยดึงใจให้ออก ไม่ให้ไปเกาะ ไปติดกับอะไร ไม่ให้ไปเกาะติดกับร่างกาย อันนี้ ต้องปฏิบัติมันถึงจะรู้ อันนี้พูดกันไปอย่างไร มันก็ยังไม่เหมือนกับการที่เราไปปฏิบัติ การจะปฏิบัติ มันต้องปฏิบัติแบบตลอดเวลา

**ถาม** ท่านอาจารย์ แล้วถ้าปฏิบัตินี้ มันจะเห็นหรือครับ

**ตอบ** เห็นอะไรล่ะ

**ถาม** มันจะเห็นอย่างที่ท่านอาจารย์สอน ใจใหม่ครับ

**ตอบ** อ้าว แล้วเราเอาอะไรมาพูดล่ะ

**ถาม** หมายถึงคนที่ยังไม่รู้เลย เวลาปฏิบัตินี้

**ตอบ** อ้าว มันก็ต้องรู้ล่ะซิ ก็มันรู้จากการปฏิบัติ การฟังนี้ มันเป็นเพียง เหมือนกับการรู้แนวทางว่าจะต้องทำอะไร ต้องปล่อยร่างกาย ที่นี้ จะสอนใจอย่างไรให้มันปล่อย ก็สอนความจริงซิว่า “มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา” แล้วก็ “ถ้าไปยึดไปติดแล้ว มันจะทำให้เราทุกข์” นี่เป็นแนวทางของปัญญา ความรู้ที่จะสอนให้เราปล่อย ที่นี้ เราจะปล่อยได้หรือเปล่า ก็อยู่ที่ว่าเรามีกำลังปล่อยหรือเปล่า เราสู้กิเลสที่มีกำลังยึดได้หรือเปล่า กิเลสมันอุปาทาน มันยึดติดกับร่างกาย ธรรมะคือปัญญา สติคือตัวที่จะมาดึงใจให้ออกจากการยึดติดอยู่ในร่างกาย จึงต้องไปฝึกสติให้มากๆ แล้วถึงจะรู้เอง ว่าปล่อยได้หรือปล่อยไม่ได้ อยู่ที่ตัวสตินี้ ถ้ามีสติมันก็จะดึงใจให้เข้า

สู่สมาธิได้ แยกใจออกจากร่างกายได้ ยอมปล่อยให้ร่างกายตายไป จิตมันก็จะดึงเข้าสู่ความสงบเลย โดยที่ไม่ต้องเข้าสมาธิ เวลาปฏิบัติเจอเหตุการณ์จริงๆ เจอเหตุการณ์ที่ถูกบังคับให้ปล่อย มันจะปล่อยเองถ้ามีสติคอยคุมอยู่

อย่างมีเรื่องของหลวงปู่ชอบ ท่านก็เป็นศิษย์หลวงปู่มั่น ท่านก็เป็นพระอรหันต์ ท่านตายกระดูกก็กลายเป็นพระธาตุ ช่วงที่ท่านปฏิบัตินี้ ท่านชอบเดินธุดงค์ตอนกลางคืน ท่านชอบถือโคมไฟที่ทำด้วยเทียน ทำด้วยผ้านี้ แล้วท่านก็ชอบเดินไปในป่า คืนหนึ่ง เวลาเดินไป ท่านเดินแบบมีสติ เพราะมันน่ากลัว มันปล่อยให้ใจเดินแบบไปซื้อมีไม่ได้ มันต้องคอยดูที่เท้า ดูสิ่งที่อยู่ข้างหน้าว่ามีอะไรหรือเปล่า ท่านบอกคืนหนึ่ง ท่านก็เดินไปจะเอากับเสือโคร่ง พอเห็นเสือโคร่งปับ จิตที่มีสตินี้มันดึงจิตให้เข้าข้างใน เพราะความกลัว มันดึงเข้าไปข้างใน จิตรวมไม่รับรู้เรื่องของร่างกาย ไม่รับรู้เรื่องของเสือโคร่งเลย แล้วไม่รู้ว่าเข้าไปนานสักเท่าไร พอออกมา เทียนที่อยู่ในโคมไฟนี้มันมอดหมดไปแล้ว แต่ร่างกายท่านก็ยังยืนถือโคมไฟ เหมือนตอนก่อนที่ท่านจะเข้าสมาธิ ร่างกายตอนนั้นก็เหมือนหุน่ไปเลย เป็นเหมือนกับพระพุทธรูปอะไร

อย่างนี้ ยืนอยู่เฉยๆ เสื่อเลยไม่กัด เสื่อมันเลยไม่รู้ว่ามันเป็นอะไร มันคิดว่าเป็นต้นไม้มั่ง นั่นแหละ ท่านถึงบอกว่าบางทีต้องไปหาเหตุการณ์ เพื่อจะกระตุ้นให้จิตมันแยกออกจากร่างกาย ถ้ามันอยู่ที่สบายๆ มันจะไม่มีอะไรมากระตุ้น พระชุตงค์นี่ ส่วนใหญ่ต้องไปอยู่ที่มันเปลี่ยว ที่น่ากลัว ที่จะทำให้แยกจิตออกจากร่างกายได้ พอจะเข้าใจหรือยัง

**ถาม** พอจะเข้าใจครับ เหมือนกับที่เจออุแหละ

**ตอบ** ใช่ แบบเดียวกัน

**ถาม** คือว่าถ้าเจออุแล้วยังกลัวอยู่ แปลว่าตอนนี้ยังจิตฟุ้งซ่าน ไม่ได้ยอมทิ้งร่างกาย

**ตอบ** ต้องยอมตาย ต้องใช้ปัญญาว่า ร่างกายมันเที่ยงหรือไม่เที่ยง ถ้ามันเที่ยง มันไม่เที่ยง มันต้องตายใช่ไหม มันไม่ตายวันนี้ ก็ต้องตายพรุ่งนี้ ถ้าถึงเวลา วันนี้มันจะตาย ให้มันตายไป จิตมันต้องเด็ดเดี่ยวอย่างนั้น มันถึงจะแยกออกจากร่างกายได้

**ถาม** ตายก็ไม่ใช่เรา

ตอบ ไข่ แล้วหลังจากนั้นมันจะไม่กลัวตายอีกต่อไป แต่มันก็ยังคงแลร่างกายต่อไป เพราะยังมีงานต้องทำต่อ ยังมีชิ้นของสภิกาคามี อนาคตามี ของอรหันต์ ต้องทำต่อไป แล้วจบก็ยังมีงานต้องทำต่อ ต้องมานั่งสั่งสอนญาติโยมอีก ก็เลยยังต้องเลี้ยงดูร่างกายต่อไป แต่ไม่ได้เลี้ยงดูด้วยความหวาดกลัว ด้วยความกังวล ด้วยความพิถีพิถัน จะต้องอาหารดี เสื้อผ้าดี ที่อยู่อาศัยดี อะไรอย่างนี้ ไม่จำเป็น ขอให้มันอยู่ได้ก็พอ เลี้ยงดูมันไป ถ้ามันอยู่ไม่ได้ก็ให้มันตายไป นี่ พระพุทธเจ้า ๔๕ ปี หลังจากตรัสรู้ก็ยังคงแลร่างกายอยู่ ก็ไปบิณฑบาตเท่านั้นเอง แต่ไม่กลับไปอยู่ในวัง ไข่ใหม่ ท่านก็ยังอยู่ตามป่าตามเขา ตามโคนไม้หรือแล้วแต่ ถ้ามีศรัทธาสร้างวัดให้อยู่ ก็ไปประทับบ้าง แล้วท่านก็จาริกไปเพื่อเผยแผ่คำสอนให้กว้างขวาง สมัยก่อนไม่มีสื่ออย่างเรานี่ สมัยนี้ไม่ต้องไปไหนแล้ว นั่งอยู่ตรงนี้ มันไปรอบโลกได้แล้ว สมัยก่อน พระพุทธเจ้าต้องเปลี่ยนที่เรื่อย เตียวอยู่หมู่บ้านนี้สักพักหนึ่ง เตียวย้ายไปอีกเมืองหนึ่ง เพื่อจะได้ไปโปรดคนที่อยู่ตามเมืองต่างๆ ให้ได้ยินได้ฟังธรรมะ คำสอนนี้ท่านก็เลยต้องดูแลร่างกาย พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุกรูปท่านก็ยังไม่ฆ่าตัวตาย คนเขาถามว่า “อ้าว ถ้าบรรลุแล้ว ไม่ต้องใช้ร่างกายแล้ว เลี้ยงมันไปทำไม ทำไมไม่ปล่อยให้มันตาย”

ก็เพราะว่ามันยังอยู่ได้ มันยังใช้ประโยชน์ได้ ถ้าไม่ใช่ ศาสนา พุทธจะอยู่มาจนถึงวันนี้ได้อย่างไร แล้วจะมีพระอรหันต์ องค์ใหม่ๆ ปรากฏขึ้นมาได้อย่างไร ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ากับ พระอรหันต์ช่วยกันมาเผยแผ่สั่งสอน ธรรมเหล่านี้มันต้อง คนที่สำเร็จจริงๆ ถึงจะสอนได้ เหมือนอาจารย์ในมหาวิทยาลัย ก็ต้องจบปริญญาจริงๆ ถึงจะไปสอนเด็กในมหาวิทยาลัยได้ ถ้าเป็นปริญญาปลอมไปสอน เด็กเด็kmันก็รู้ ไซ้ใหม่ ก็เลย ยังต้องดูแลร่างกายต่อไป แต่ไม่ได้ดูแลเหมือนกับตอนที่ยัง ไม่ได้ปล่อย ตอนนั้นกังวลวิตก เป็นอะไรนิดเป็นอะไรหน่อยก็ กลัวขึ้นมาแล้ว แต่ตอนที่ปล่อยแล้ว ทีนี้จะเป็นอะไรก็ไม่กลัว เฉยๆ ก็แก้ปัญหาไป เหมือนเจ็บท้องก็พยายามกิน ปวดหัว ก็พยายามกิน หรืออะไรทำให้มันหายก็ทำไป ถ้ามันไม่หายก็ อยู่กับมันไป

นี่คือสักกายทิฎฐิ สังโยชน์ สังโยชน์ ๑ ถึง ๑๐ นี่มันต้องมีสมาธิ อธิปนาไปแล้ว แล้วก็ปัญหาตามมาคอยพิจารณา ตัวที่เป็นปัญหานั้นอย่างต่อเนื่อง อย่างเนืองๆ อย่างไม่ให้เห็นลึ้ม เช่น เราร่างกายก็สักกายทิฎฐิ ไซ้ใหม่ ร่างกายกับเวทนานี้ ชั้น ๕ นี่เราพิจารณา สักกายทิฎฐิก็คือชั้น ๕ ชั้น ๕ ก็มี



๒ พวง ร่างกายก็พวงหนึ่ง ร่างกายมาจากธาตุ ๔ นามขันธ์ คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เป็นอีกพวงหนึ่ง อันนี้ก็พิจารณาว่ามันไม่เที่ยงเหมือนกัน เราพิจารณาที่ เวทนาตัวเดียวก็พอ แล้วมันจะไปด้วยกัน มันจะแก้ปัญหาก็ไปพร้อมกัน เพราะสัญญา สังขาร วิญญาณ กับเวทนานี้มันจะทำงานไปพร้อมๆ กัน ทุกข์ เวทนามันเกิดขึ้นมา สังขารมันก็จะปรุงไปในทางอยากให้มันหาย พอเกิดอยากให้มันหายก็ทุกข์เหมือนกับร่างกายนี้ อยากให้ร่างกายไม่แก่ไม่ตายอย่างนี้ นี่ก็เหมือนกัน พอเกิดทุกข์เวทนา สังขารก็จะปรุงไปทางสมุทัยทันที อยากให้มันหาย พออยากให้มันหาย ใจก็ทุกข์ขึ้นมาทันที

ก็ต้องหยุดสังขารตัวนี้ ด้วยการพิจารณาเวทนาว่ามันเป็น อนัตตาเหมือนกัน เราห้ามมันไม่ได้ ไปสั่งมันไม่ได้ สั่งให้มันมี แต่สุขเวทนาอย่างเดียวไม่ได้ มันสลับกันไปสลับกันมา เหมือน ดินฟ้าอากาศ เดี่ยวฝนตก เดี่ยวแดดออก เดี่ยวลมพัด เวทนาจึงเดียวก็สุข “สุขเวทนา” เดียวก็ “ทุกข์เวทนา” เดียวก็ “ไม่สุขไม่ทุกข์เวทนา” เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็ทุกข์เวทนา เดินไปเตะ ก้อนหินก็ทุกข์เวทนา หิวข้าวก็ทุกข์เวทนา พอได้กินข้าวอิมก็สุขเวทนาขึ้นมา เวลาไม่หิว เวลาไม่อิมก็เป็นเวทนากลางๆ

มันก็เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาตามเหตุตามปัจจัย เราก็ต้องอยู่กับมันให้ได้ทั้ง ๓ อย่าง ส่วนใหญ่เราอยู่กับมันได้ ๒ อย่าง สุขเวทนากับไม่สุขไม่ทุกข์เวทนา แต่พอเจอตัวทุกข์เวทนานี้ เราเกลียดมัน เราชังเกลียดมัน เราก็เลยทุกข์กับมันเวลามันโผล่ขึ้นมา ฉะนั้น เราต้องเลิกเกลียดมัน หัดรักมัน หัดต้อนรับมัน เวลาไม่สบาย “โอ้โฮ ดีใจ ไม่ได้เจอเธอตั้งนาน มาเยี่ยมเยียนแล้ว” มันก็จะได้ไม่ทุกข์ใจ ใจใหม่ หรือไม่อย่างนั้นก็ทำใจเฉยๆ ก็ต้องใช้สติหยุดความอยาก หยุดความคิด หยุดความคิดที่อยากจะให้ความอยากให้ทุกข์เวทนานี้หายไป ใช้ปัญญา คิดทางปัญญา แทน ให้เอาสังขารมาคิดทางปัญญาแทน คิดว่ามันเป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา มันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เดี่ยวมันก็ไป เดี่ยวมันก็มา ห้ามมันไม่ได้ เหมือนกับฝนฟ้าอากาศ เราก็ห้ามมันไม่ได้ แต่ทำไมเราอยู่กับมันได้ เพราะเรารู้ว่าเราไปห้ามมันไม่ได้ ฝนตกเราก็อยู่กับมัน ฝนแล้งเราก็อยู่กับมัน อันนี้ก็เหมือนกัน เวทนามันก็เหมือนกัน มันมา เดี่ยวสุขมาแล้วก็ไป ทุกข์มาแล้วก็ไป ไม่สุขไม่ทุกข์มาแล้วก็ไป สลับกันไปอย่างนี้

**ถาม** ท่านอาจารย์ครับ ถ้าอย่างนี้อุเบกขานี้ที่ท่านสอนนี้ มันเกิดจากสมาธิก็ได้ เกิดจากสติได้ไหมครับ

**ตอบ** ก็สตินี้แหละทำให้เกิดสมาธิ เข้าใจใหม่ ถ้าไม่มีสติมานั่งสมาธิยังไง ก็ไม่เป็นสมาธิ นั่งแล้วมันคิดฟุ้งซ่านอย่างนี้ แสดงว่าไม่มีสติ ต้องหยุดความคิดฟุ้งซ่านก่อนมานั่ง เวลา นั่งให้มันอยู่กับพุทโธ อย่างเดียว อยู่กับลมหายใจอย่างเดียว แล้วมันก็จะเข้าสู่สมาธิ พอมันได้สมาธิมา มันก็จะได้อุเบกขา ฌาน ๔ ไง ฌาน ๔ นี้มีอุเบกขา

### **ถาม** ไปด้วยกัน

**ตอบ** มันเป็นไปด้วยสติ สติเป็นตัวทำให้เข้าสมาธิได้ พุดง่าย ๆ ถ้าไม่มีเบรก รถก็ไม่หยุด ไซ้ใหม่ ฉะนั้นต้องมีเบรก เราเหยียบเบรกแล้วรถไม่หยุด ต้องไปเข้าอุ้งแล้ว ไซ้ใหม่ กลัวเดียวไปชนกับคันอื่น เวลาไปถึงสี่แยกไฟแดงแล้วจะหยุดหยุดไม่ได้ เราก็ต้องไปติดเบรก ไปซ่อมเบรก อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าเรานั่งสมาธิแล้วไม่สงบ ก็แสดงว่าไม่มีเบรก ไม่มีสติ ก็ต้องไปฝึกสตินี้ ให้พุทโธ พุทโธ ไป ลืมตาขึ้นมา ก็พุทโธ พุทโธ อย่าไปคิดเพื่อเจอ เพื่อฝัน อย่าไปคุยกับตัวเอง เราชอบคุยกับตัวเราทั้งวัน ไซ้ใหม่ คุยกับเรา แล้วก็วิพากษ์วิจารณ์ คนนั้นคนนี้ไป เรื่องราวเหล่านี้ต้องหยุดมัน ให้มันใช้กับสิ่งที่จำเป็นเท่านั้น เช่น เวลาเราต้องทำภารกิจอะไร ก็ต้องใช้ความคิด

มาน้อยตามแต่ภารกิจนั้น ถ้ามีภารกิจที่ต้องใช้ความคิดมาก ก็ไม่ดี เพราะมันจะทำให้เราไม่หยุดคิด ดังนั้น ลองหาภารกิจที่ไม่ต้องใช้ความคิดมาก ก็ต้องภารกิจของนักบวช นักบวชไม่ต้องคิดอะไรมาก คิดแต่ปัญหาบาต ถึงเวลาก็หิ้วบาตรเข้าหมู่บ้านไป เวลาเดินรับบาตรก็ไม่ต้องคิดอะไร คิดถึงเวลาเปิดฝาบาตรปิดฝาบาตร ก็ไม่ต้องคิดมาก

ไม่เหมือนกับฆราวาส เวลาไปขายประกัน เวลาจะทำอะไรนี่ โอ๊ยโฮ ต้องคิดวางแผนกัน ต้องประชุมกัน ต้องปวดหัว ดังนั้น อย่างนี้เรียกว่า งานเหล่านี้มันมารบกวน มาขัดขวาง การเข้าสมาธิ ผู้ที่ต้องการเข้าสมาธิต้องไม่มีภารกิจรบกวนายมา ให้คิดให้กังวล ต้องไปเป็นนักบวชดีที่สุด เพราะนักบวชไม่มีอะไรต้องคิด นอกจากเลี้ยงดูตัวเองเท่านั้นเอง แล้วก็ดูแลรักษา ความสะอาดของพื้นที่ที่เราพักอยู่อาศัย เราก็มีเวลาเจริญสติได้ ควบคู่ไปกับการทำงาน เวลาพระท่านปวดกวด ท่านก็พุทโธ พุทโธไป พระปัญหาบาตท่านก็พุทโธ พุทโธของท่านไป เวลาท่านขบฉัน ท่านก็พุทโธ พุทโธไป ถ้าโยมไปอยู่ที่วัดปฏิบัตินี้ โยมจะแปลกใจว่าทำไมพระไม่คุยกัน สมัยก่อน ชาวบ้านไม่รู้ ทำไมพระวัดนี้ไม่คุยกันเลย โกรธกันหรือเปล่า มาถาม บอกว่า

ท่านไม่ได้โกรธกันหรอก ท่านกำลังเจริญสติ ท่านหยุดความคิด ท่านไม่ต้องการที่จะมาใช้ความคิด คุยกันให้เสียเวลา ท่านต้องการควบคุมความคิด หยุดความคิดกัน แล้วท่านก็ไม่มาคลุกคลีกันมากเกินไป ไม่มาสังคมเหมือนชาวบ้าน พอทำเสร็จภารกิจ ก็แยกกันไปแล้ว ปิดกวาดเสร็จก็แยกกลับกุฏิฉันเสร็จก็แยกกลับกุฏิไป ไปเดินจงกรม ไปนั่งสมาธิ ไปควบคุมความคิด ไปเจริญสติ

ถ้าได้สมาธิแล้ว ก็ออกจากสมาธิ ก็มาคิดทางปัญญาได้ต่อไป คิดว่าเวทนาไม่เที่ยง คิดว่าร่างกายไม่เที่ยง เพื่อจะได้ปล่อยมัน คิดว่ามันไม่ใช่ตัวเราของเรา เราสั่งมันไม่ได้ ห้ามมันไม่ได้ แล้วต่อไปพอมันไม่ลืม พอถึงเวลาที่จะไปควบคุมมันก็จะหยุดมันทันที เพราะปัญญามันสอนว่า ควบคุมบังคับมันไม่ได้ ถ้าไปควบคุมบังคับแล้ว มันไม่ได้ตั้งใจมันจะทุกข์ ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็อย่าไปควบคุมบังคับมัน ปล่อยมันไป อันนี้ก็จะละสักร่างทิฐิได้ ละสักร่างทิฐิได้ ก็จะละวิจิกิจฉา ความลัษณสงสัยในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ได้ เพราะมีดวงตาเห็นธรรมไง เห็นอริยสัจ ๔ เห็นว่าทุกข์เกิดจากความอยากให้ร่างกาย ให้เวทนาหายไป เวลามันทุกข์ เวลา

ร่างกายเจ็บป่วย ก็อยากให้มีมันไม่ตาย อยากให้มีมันไม่แก่ออยากให้มีมันแข็งแรงสมบูรณ์ ความอยากเหล่านี้มันทำให้เกิดความทุกข์ เพราะมันไม่ได้เป็นไปตามตั้งใจอยากเสมอ เพราะร่างกายมันเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นอนัตตา เราควบคุมบังคับมันไม่ได้ ก็จะเห็นอริยสัจ ๔ เห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค “มรรค” ก็คือปัญญาที่เห็นว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะทำให้เกิดนิโรธขึ้นมา ความทุกข์ก็จะไม่เกิด ร่างกายจะแก่จะเจ็บจะตาย ก็จะไม่ทุกข์กับร่างกาย ก็ไม่สงสัยในพระพุทธพระธรรม เพราะผู้เห็นธรรมก็ต้องรู้ว่าธรรมนี้ก็ต้องมาจากพระพุทธเจ้านี้เอง คือเราฟังนี้ ใครเป็นคนสอนพระธรรมก็พระพุทธเจ้า

ดังนั้น ก็จะไม่สงสัย พอเห็นธรรมแล้วก็ต้องรู้ว่าธรรมนี้เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้ แล้วเอามาสอนพวกเรา แล้วก็จะไม่สงสัยพระอริยเจ้าว่ามีจริงหรือไม่ ก็ผู้ที่รู้ เห็นอริยสัจ ๔ นี้ก็เป็นพระอริยเจ้าขึ้นมา เป็นพระโสดาบันขึ้นมา แล้วก็จะละสัสถ์พตปรามาได้ “สัสถ์พต” ก็คือการไม่รู้ว่าต้นเหตุสาเหตุของความทุกข์ใจเราเกิดจากอะไร เวลาเราไม่สบายใจเราก็จะไปหาวิธีแก้ ไปหาหมอดูบ้าง ไปเปลี่ยนชื่อบ้าง

ไปเปลี่ยนนามสกุลบ้าง ไปบูชาราหูบ้าง ไปลอดใต้ถุนโบสถ์บ้าง  
จิปาณะวิธีของการที่จะทำให้เราสบายใจ แต่มันไม่หายหรอก  
เพราะมันไม่ได้ไปแก้ที่ต้นเหตุ ต้นเหตุของความทุกข์ใจมัน  
เกิดอยู่ ๒ อย่าง ๑. เกิดจากการทำบาป คือเวลาเราทำบาป  
แล้ว เราจะไม่สบายใจ ต้นเหตุที่ ๒. ก็คือเกิดจากความอยาก  
อยากแล้วไม่ได้ตั้งใจก็เสียใจ ทุกข์ใจ ดังนั้น พระโสดาบันท่าน  
จะรักษาศีล ท่านรู้ว่าการทำบาปนี้เป็นการมาสร้างความทุกข์  
ให้กับใจ แล้วท่านก็จะระงับความอยากในขั้นที่ท่านระงับได้  
ขั้นนี้ท่านก็ระงับได้ในเรื่องของร่างกาย ในเรื่องของความแก่  
ความเจ็บ ความตาย ของร่างกาย แต่ท่านยังมีความอยาก  
อย่างอื่น ที่ยังละไม่ได้ ที่จะต้องละต่อไป ก็เป็นงานที่จะต้อง  
ก้าวต่อไป เป็นขั้นของพระสกิทาคามี พระอนาคามี

ขั้นของพระสกิทาคามี พระอนาคามีนั้น เพราะว่าใจ  
ยังมีความอยากมีแพนอยู่ ยังอยากหาความสุขจากการร่วม  
หลับนอนกันอยู่ อันนี้ต้องเปลี่ยนเป้าหมายของการพิจารณา  
ปัญญาแล้ว จะมาคิดว่าแก่เจ็บตายนี้ มันไม่ได้ดับกามราคะได้  
มันต้องมาพิจารณาดูความไม่สวยงามของร่างกาย ดูส่วนที่  
ไม่สวยงาม ดูส่วนที่น่ารังเกียจของร่างกาย แล้วมันก็จะทำให้

ความรักในร่างกายนั้นหายไป อันนี้ ถ้าทำได้พอประมาณ ที่เรียกว่า “ทำให้เบาบางลง” ก็ได้ขั้นที่ ๒ ขั้นสภิกาคามี ถ้าทำให้มันหายหมดเลย ก็เป็นพระอนาคามี ก็จะละสังโยชน์ ๒ ตัวที่มันมาเป็นคู่กัน คือ “กามราคะ” กับ “ปฏิมะ” ความหงุดหงิดใจ มันมาพร้อมกัน เวลาเกิดกามารมณ์แล้ว มันก็จะหงุดหงิดใจ แต่เราไปแก้ด้วยการไปทำตามกามารมณ์ ความหงุดหงิดใจก็หาย แต่หายชั่วคราว เดี่ยวกามารมณ์เกิดขึ้นมาใหม่ ความหงุดหงิดใจก็โผล่ขึ้นมาอีก แต่ถ้าเราใช้วิธีที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ คือใช้ “อสุภะ” มันก็จะระงับกามารมณ์ได้ พอกามารมณ์ระงับไป ความหงุดหงิดใจก็จะหายไป อันนี้ก็ ละสังโยชน์ได้ ๕ ตัว ปัญญา มันจะเปลี่ยนเป้าหมายไปเรื่อยๆ เป้าหมายของปัญญา

สังโยชน์มันเหมือนเชือกมัดใจให้รัดติด อยู่กับการเวียน วายตายเกิด สังโยชน์ขั้นต่ำ ๕ ข้อนี้ รัดใจให้ติดอยู่กับ ร่างกาย ให้ดึงใจกลับมาเกิดในภพของมนุษย์ ในภพของ เทวดา ในกามภพ เพราะยังติดกับการเสพรูปเสียงกลิ่นรส ต่างๆ อยู่ ถ้าละสังโยชน์ ๕ ข้อนี้ได้ ก็จะไม่มิตัวที่จะรัดใจให้ กลับมาเกิดในกามภพ แต่ยังไปติดอยู่ในรูปภพ กับอรูปรภพ



ก็ยังไม่ติดอยู่ในความสงบของฌาน ของสมาธินี้ ก็ต้องมาพิจารณาฌาน สมาธิว่ามันไม่เที่ยง อย่าไปยึดไปติด สงบบางที่มันก็ไม่สงบ บางที่เวลาเข้าฌานมันก็สงบ เวลาออกจากฌานมามันก็ไม่สงบ ดังนั้น ถ้าไปติดให้มันสงบอย่างเดียว มันก็จะทุกข์เวลามันไม่สงบ ก็ต้องรู้ว่าจิตนี้มันมีทั้งสงบและไม่สงบ ต้องหัดอยู่กับมันให้ได้ทั้ง ๒ แบบ อยู่แบบสงบก็ได้ อยู่แบบไม่สงบก็ได้ เข้าฌานก็ได้ ไม่เข้าฌานก็ได้ ต้องไม่ทุกข์กับมัน แต่ใหม่ๆ นี่มันติดฌาน มันมีความสุขเวลาเข้าฌาน เวลาออกมาจากฌานแล้ว ความสุขนั้นมันหายไป แล้วยังมีเรื่องวุ่นวายใจได้ เพราะยังมีกิเลส มีสมุทัยที่ยังมาก่อความทุกข์ใจได้ คือ “อัตตา ตัวตน” การถือตัวอย่างนี้ ถือว่าเราสูงกว่าเขา ถือว่าเราเท่าเขา ถือว่าเราต่ำกว่าเขา แล้วเกิดใครมาดูถูกดูแคลนเรา เราสูงกว่าเขา เขาต่ำกว่าเรา แล้วไม่เคารพเรา นี่ เดี่ยวจิตก็เกิดอารมณ์ขึ้นมาได้ ไม่พอใจได้ ทุกข์ใจขึ้นมาได้ อันนี้ก็ต้องพิจารณาว่า มันไม่มีตัวตน มันมีแต่ตัวรู้ สูงกว่าต่ำกว่านี้เป็นสมมุติ เรามาสมมุติกันเอง ใครเกิดก่อนเรา เราก็เรียกว่าพี่ ใครเกิดหลังเราก็เรียกว่าน้อง แต่มันก็จิตเท่ากัน เขาก็มีจิตเหมือนเรา เขาก็มีร่างกายเหมือนเรา แต่เราไปสมมุติ แล้วเราก็ไปยึดติดกับสมมุติว่า กูเป็นพี่ มึงต้องเคารพกู

อย่างนี้ พอมีไม่เคารพกู กูก็โกรธมีงขึ้นมา อันนี้ปัญญา ก็ต้องคอยแก้ เรื่องอัตตา ตัวตน ว่าในโลกนี้มันก็มีแค่ตัวรู้ แค่นั้นแหละ ที่เรามาสมมุติกัน พอมีร่างกายเราก็สมมุติไปตามสมมุติ เขาจบโท เราจบตรี เขาต้องเก่งกว่าเรา เขาเป็นนายพล เราเป็นนายพัน เขาสูงกว่าเรา เดียวก็ต้องเคารพเขา อะไรอย่างนี้ ถ้าเกิดไม่เคารพก็เขาก็เสียใจ เขาก็โกรธเรา แล้วเขาก็จะมาลงโทษเรา

อันนี้ ก็เป็นเรื่องของปัญญา ซึ่งพิจารณาเรื่อง “มานะ” การถือตัว แล้วก็พิจารณาค้นหาความอยากที่ยังเหลืออยู่ในใจว่า “มันยังอยากอะไรอยู่หรือเปล่า” ก็สังเกตดูเวลาใจไม่สบาย อะไรขึ้นมา มันแสดงว่ายังมีความอยากอยู่ มันก็ต้องค้นหาไปเรื่อยๆ จนกว่าความอยากที่เหลืออยู่ในใจนี้มันหมดไป ไม่มีความอยากเหลืออีกต่อไป ความไม่สบายใจไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป ก็รู้ว่าหมดปัญหาไป สังโยชน์ทั้งหมดนี้ ๑๐ ตัว “รูปราคะ” กับ “อรูปราคะ” ก็คือความยึดติดในฉนารูปฉนารูปฉนารูป “มานะ” ก็คือการถือตัว “อุทธัจจะ” คือความฟุ้งในการใช้ปัญญา ค้นหากิเลสที่ยังมีอยู่ในใจ ค้นไปมากๆ มันก็ฟุ้งขึ้นมาได้ บางทีพอฟุ้งก็ต้องหยุด ต้องกลับเข้าไป

พักจิตในสมาธิ แล้วค่อยกลับมาค้นคว้าใหม่ จนกว่าจะหมด  
อย่างพระอานนท์นี่ ไปติดที่ความอยากจะไปนิพพาน เพราะ  
พระพุทธเจ้าทรงพยากรณ์ว่าหลังจากพระพุทธเจ้าตายไป  
๓ เดือน “อานนท์ เธอจะได้บรรลุถึงนิพพาน” นี่คืนสุดท้ายแล้ว  
ยังไม่บรรลุสักที พยายามพิจารณาธรรมต่างๆ ที่พระพุทธเจ้า  
ทรงสอนให้พิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รูปราคะ อะไร  
ก็ค้นหาไปหมด แต่มันยังไม่บรรลุ มันยังรู้สึกว่ามันไม่เบาอก  
เบาใจ ไม่สบายอกไม่สบายใจ มีอะไรคั่งค้างอยู่ในใจ ก็คือ  
ความอยากนี่ ความกังวล กังวลว่า เราคงจะไม่ได้บรรลุแล้วมั้ง  
พระพุทธเจ้าทรงอุทิศสำหรับพยากรณ์ให้เรา เราคงปฏิบัติไม่ถึงมั้ง  
หรืออะไร ก็เลยพยายามปฏิบัติ ปฏิบัติมันก็ไม่บรรลุ มันฟัง  
ฟังด้วยความอยาก อยากบรรลุ พอใกล้สว่างรู้ว่า คงจะไม่ได้  
บรรลุแน่ๆ แล้ว ก็ยอม ยอมรับความจริงว่า ไม่บรรลุแน่ๆ ไป  
นอนดีกว่า พอช่วงไปนอนนี่ มันก็เลยหยุดความอยาก  
ความอยากที่จะบรรลุ มันก็เลยหายไป พอตัวที่มาขวางตัว  
ที่บรรลุหายไป มันก็บรรลุขึ้นมา บรรลุในช่วงที่ก่อนจะนอน  
ช่วงท่าระหว่างทำนั่งกับท่านอน ยังมีความอยากอยู่ใจ  
“อวิชชา” คือไม่รู้ว่าความอยากที่ยังมีเหลืออยู่ในใจนี้คือ  
ตัวไหน อานนท์ก็บรรลุว่า ความอยากไปนิพพานนี่เอง

ความอยากที่จะบรรลु เลยทำให้ตนเองไม่บรรลุเสียที พอถึงตอนนั้น แม้แต่อยากจะไปนิพพานก็ต้องหยุด เข้าใจใหม่


เข้าใจแล้วนะ ว่าทำไมถึงจะต้องปฏิบัติแบบเป็นขั้นเป็นตอนจริงๆ ถ้าต้องการที่จะแก้ปัญหาดัวที่แท้จริง คือตัวสังโยชน์ ๑๐ นี้ มันต้องมีสติที่สมบูรณ์ สติที่ต่อเนื่องไม่ขาดตอน แล้วก็เข้าสมาธิได้ เพราะต้องอาศัยกำลังของสมาธิมาช่วยในการเอาปัญญามาหยุดความอยากต่างๆ ปัญญาจะสอนเหตุผลไ้ว่าทำไมต้องหยุด ส่วนสมาธิเป็นผู้ที่จะใช้กำลังหยุด เมื่อก่อนเขาก็ใช้กำลังหยุด แต่เขาไม่ได้หยุดเพื่ออะไร เขาก็หยุดไป เห็นว่าหยุดแล้วสบายใจ เขาก็หยุด สมัยที่พระพุทธเจ้ายังไม่ได้ตรัสรู้ปัญญา พวกฤๅษีเขาก็เข้าสมาธิได้ เขาก็หยุดได้ แต่พอเขาออกมาเขาไม่หยุดความอยาก พอความอยากเกิดขึ้น เขาก็หลงไปกับความอยาก อยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย เหมือนเดิม มีพระพุทธเจ้านี้แหละที่มาเห็นว่า ตัวนี้เป็นตัวที่ทำให้ทุกข์กัน

เดี่ยวสรุปอีกทีหนึ่ง ดังนั้น ถ้าจะปฏิบัติจริงๆ มันก็ต้องอย่างนี้ ต้องสติ แล้วก็สมาธิ ให้มันได้อัปปนา แล้วพอได้อัปปนาแล้ว ทีนี้ก็มาพิจารณาปัญญาแต่ละขั้นไป ปัญหา

แต่ละขั้นไป ขั้นต้นก็ร่างกาย แก่เจ็บตาย ก็มีทั้งเวทนา เจ็บก็คือ  
เวทนา แก่ตายก็ร่างกาย ไม่เที่ยง เป็นอนัตตา ขั้นต่อไป  
ก็คือสุภะ กำจัดกามราคะ ขั้นต่อไปก็ไปพิจารณาฌานต่างๆ  
ว่ามันไม่เที่ยงเหมือนกัน มาณะการถือตัวถือตน แล้วก็อวิชชา  
ความหลง ยังไม่เห็นความอยากที่ยังมีหลงเหลืออยู่ในใจ  
ว่ามันยังมีอยู่หรือไม่มีอยู่ อันนี้เรียก “อวิชชา” จะต้องทำแบบ  
มีระบบ เหมือนเข้ามหาวิทยาลัย ว่าชั่วโมงนี้ต้องเรียนวิชานี้  
ชั่วโมงนั้นต้องเรียนวิชานั้น ก็ต้องสอบผ่านวิชานี้ก่อนถึงจะ  
ไปเรียนวิชานั้นได้ ถ้ายังไม่ผ่านเขาไม่ให้ไปเรียนอีกวิชาหนึ่ง  
เพราะมันไม่มีภูมิ ไม่มีกำลังที่จะไปเรียนได้ อันนี้ก็เหมือนกัน  
ถ้าจะเอาเป็นเรื่องเป็นราว มันต้องสติ สมาธิ ปัญญาไป แต่  
ถ้าเริ่มต้นนี้ มันยังแบบว่ามันยังไม่เป็นระบบก็ เอาไอนั้นบ้าง  
ไอนี้บ้าง แล้วแต่ว่านึกถึงอะไรได้ก็เอา นึกถึงพุทโธก็พุทโธ นึกถึง  
อนิจจังก็อนิจจังบ้าง นั่งสมาธิบ้าง อะไรแล้วแต่เหตุการณ์  
อันนี้ เป็นเพราะว่าเรายังไม่ได้เข้าสู่มหาวิทยาลัย เรายังเป็น  
แบบเรียนอยู่นอกห้องเรียน เรียนตามอารมณ์ อยากจะเรียน  
วิชาไหน อยากจะอ่านหนังสือเล่มไหนก็หยิบมาอ่าน มันก็เลย  
ยังไปไม่ถึงไหน ถ้าจะให้มันไปถึงไหน มันจะต้องเข้าสู่ระบบ







เรื่องของ  
มรรค ๘



๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๑



---

สิ่งแรกที่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์  
ต้องการให้เรามี ก็คือ ให้มีความเห็นที่  
ถูกต้อง เพราะถ้ามีความเห็นที่ถูกต้องแล้ว  
มันก็จะทำให้ความคิดที่ตามมาถูกต้อง  
คิดทำบุญ คิดละบาป คิดชำระใจให้สะอาด  
บริสุทธิ์ พอคิดถูกต้อง ก็จะมีการกระทำที่  
ถูกต้อง ก็ไม่ทำบาป ทำแต่บุญ

---



สิ่งที่พวกเราทุกคนปรารถนา กัน ต้องการกันก็คือ ความสุข ไม่ต้องการความทุกข์ ชีวิตของเราเนี่ยเราก็ใช้มันไปกับการหาความสุข กับการหนีทุกข์กัน แต่หาความสุขอย่างไร ก็หาได้เดียวเดียว ความทุกข์ที่หนี หนีได้เท่าไรก็หนีได้เดียวเดียว ความสุขที่เราวิ่งตาม พอเราได้มันปั๊บ เดียวมันก็หายไปแล้ว ความทุกข์ที่เราวิ่งหนี หนีไปแป๊บหนึ่ง เดียวมันก็ตามมาอีกแล้ว เพราะเราไม่รู้จักวิธีหาความสุขที่ยั่งยืน เราไม่รู้จักวิธีที่จะหนีจากความทุกข์อย่างถาวร เพราะเรายังโง่งอยู่ เรายังไม่ฉลาด เราต้องรอให้เจอคนฉลาดก่อน เหมือนเด็ก ต้องไปโรงเรียน ไปเรียนหนังสือ พอเรียนแล้วก็ฉลาดขึ้น รู้อะไรมากขึ้น รู้ ก ไก่ ข ไข่ รู้ นับ ๑ ๒ ๓ รู้ภาษาต่างประเทศ ต้องเกิดจากการไปพบกับผู้ที่มีความรู้ พอพบกับผู้มีความรู้ ก็จะได้รับการถ่ายทอดความรู้ต่างๆ แต่การไปโรงเรียนของพวกเรา เพื่อไปเรียนรู้ต่างๆ นั้น ก็ยังไม่ได้เป็นความรู้ที่จะทำให้เราได้พบกับความสุขที่ยั่งยืนที่ถาวร ยังไม่พบกับการกำจัดความทุกข์อย่างถาวร ก็ยังเป็นการหาความสุขแบบชั่วคราว เป็นการกำจัดความทุกข์อย่างชั่วคราวอยู่ ต้องหาคนที่ฉลาดกว่า ครูอาจารย์ต่างๆ ที่สอนอยู่ตามโรงเรียน ไม่ว่าจะระดับไหนก็ตาม ระดับอนุบาล ระดับ

ประถม ระดับมัธยม ระดับอุดมศึกษา ปริญญาตรี โท เอก ครูบาอาจารย์เหล่านี้ยังไม่รู้จักวิธีหาความสุขที่ถาวร ยังไม่รู้จักวิธีกำจัดความทุกข์ที่ถาวร

ถ้าต้องการที่จะหาคนที่รู้จักวิธีหาความสุขที่ถาวร และวิธีที่กำจัดความทุกข์ที่ถาวร ก็ต้องเข้าหา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เท่านั้น มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เท่านั้นที่เป็นผู้ที่รู้วิธีหาความสุขที่ถาวร กำจัดความทุกข์ที่ถาวร นอกนั้นจะไม่มีใครรู้ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นี้อยู่ที่ไหน ก็อยู่ตามวัดวาอารามต่างๆ แต่วัดวาอารามต่างๆ ก็มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มากน้อยไม่เท่ากัน มีผู้ที่จะมาสั่งมาสอนให้ได้รับความสุขที่แท้จริง ให้ได้กำจัดความทุกข์ที่ถาวรนี้มีมากน้อยต่างกันไปตามวัดวาอารามต่างๆ เหมือนกับสถาบันการศึกษาต่างๆ ก็มีความสามารถที่จะอบรมสั่งสอนเด็ก ให้รู้ให้ฉลาดมากน้อยไม่เท่ากัน อย่างล่าสุดนี้ เขาก็มีการจัดอันดับมหาวิทยาลัยต่างๆ ในประเทศว่า มหาวิทยาลัยแห่งไหนดีที่สุด มีครูที่รู้ที่สอนให้เด็กได้มีความรู้ที่ฉลาดที่สุด เขาก็มีการจัดอันดับมหาวิทยาลัย วัดวาอารามต่างๆ ก็เป็นเหมือนมหาวิทยาลัยหรือเป็นเหมือนโรงเรียน ที่มีครูอาจารย์ที่รู้

มากน้อยไม่เท่ากัน ดังนั้น ถึงแม้ว่าเราจะไปวัด ถ้าเราไปไม่ถูกวัด เราก็อาจจะไม่เจอพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ก็ได้ เราอาจจะไปเจอหมอดูก็ได้ อาจจะไปเจอคนอาบน้ำให้ก็ได้ บางคนไปวัดก็ไม่ได้ไปหาพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ไปหาน้ำมนต์กัน ไปอาบน้ำมนต์กัน บางคนก็ไปขอดวงขอกุศัขอยาม จะแต่งงานวันไหนดี แม้แต่จะสักก็ยังไม่ต้องดูกุศัว่าจะสักวันไหนดี ถ้าแบบนี้ยังไม่ใช่เป็นครูอาจารย์ที่เรียกว่า พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์

พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์นี้จะสอนแต่ธรรมะ ทางสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ ถ้าไปวัดที่ไม่สอนเรื่องของทางสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ ไม่สอนการปฏิบัติธรรม ก็ไม่ถือว่าเป็นวัดที่มีพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เพราะพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์นี้จะสอนแต่เรื่องวิธีปฏิบัติธรรม เพื่อให้ได้พบกับความสุขที่ถาวร เพื่อให้กำจัดความทุกข์ที่ถาวร เพราะไม่มีอะไรในโลกนี้ ที่จะดีที่มีคุณค่าต่อจิตใจของพวกเรา มากกว่าการได้รับความสุขที่ถาวร การได้หลุดพ้นจากความทุกข์ที่ถาวร การจะได้นี้ต้องเกิดจากการศึกษา เรียนรู้วิธีที่จะไปหาความสุข และกำจัดความทุกข์ที่ถาวร เมื่อได้

เรียนรู้อันแล้ว ขึ้นต่อไป ก็ต้องนำเอาไปปฏิบัติ เหมือนกับการเดินทาง ถ้าเรายังไม่รู้ทางที่จะไปสู่จุดหมายปลายทางที่เราต้องการ เราก็ต้องไปถามผู้ที่รู้ก่อน หรือไม่เช่นนั้น เดี๋ยวนี้ก็มีจีพีเอส มีแผนที่ เปิดเข้าไปในแผนที่ แล้วก็บอกว่าต้องการไปที่นั่นที่นี้ แผนที่มันก็จะขีดเส้นทางเดินให้กับเรา ตอนนี้อยู่ตรงนี้ มันก็จะขีดเส้นให้ว่า ต้องวิ่งไปถนนนี้ สุกถนนนี้ต้องเลี้ยวซ้าย สุกถนนนี้ต้องเลี้ยวขวา เราก็ต้องดูแผนที่ ถ้าดูเฉยๆ ไม่ขับรถออกไปมันก็ไม่ไปถึง เปิดแผนที่ดู นั่งดูอยู่ในบ้าน เราอยากจะไปที่โน่น แต่ไม่ออกเดินทาง ก็รู้ว่าทางที่จะไป ไปทางไหน แต่ถ้าไม่ออกเดินทาง ก็ไปไม่ถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องการไปได้ เพราะฉะนั้น การหาความสุขที่แท้จริง การกำจัดความทุกข์ที่ถาวรนี้ต้องเกิดจาก ๒ ขั้นตอนด้วยกัน ขั้นตอนแรกต้องศึกษา จะว่าอันนี้เป็นขั้นตอนที่ ๒ ก็ได้คือการศึกษา ขั้นตอนที่ ๑ ต้องไปหาครูก่อน ต้องไปหาผู้รู้ก่อน หาผู้รู้วิธีที่จะสร้างความสุขที่ถาวร วิธีที่จะกำจัดความทุกข์ที่ถาวรก่อน ก็ต้องรู้ว่าใครเป็นผู้ที่รู้วิธีเหล่านี้ ก็ต้องไปสอบถามถ้ายังไม่รู้ว่าใครเป็นคนที่มีวิธีสร้างความสุข หาความสุขที่ถาวร รู้จักวิธีกำจัดความทุกข์ที่ถาวร บางทีเราก็ต้องเสาะแสวงถามดู เพราะมีคนที่มีสอนวิธีสร้างความสุขและดับความทุกข์หลายๆ คน

ด้วยกัน แต่ละคนก็สอนไม่เหมือนกัน ไม่เท่ากัน ความสุขที่ได้ อาจจะได้แบบถาวรก็ได้ ความทุกข์ที่จะกำจัด จะกำจัดอย่างไร ถาวรก็อาจจะไม่ได้ เราก็ต้องเสาะแสวงไป ค้นคว้าหาดูไป ในที่สุด เราก็จะมาพบกับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

ถ้าเราได้พบกับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือไปพบกับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ท่านจะบอกเราว่า วิธีกำจัดความทุกข์นั้นเป็นอย่างไร ใครจะสอนเราได้บ้าง อย่างไรในสมัยพระพุทธกาล ช่วงที่พระพุทธเจ้าจะจากโลกนี้ไป ท่านก็นอนเพียบอยู่ มีชายคนหนึ่งอยากจะมากราบถามคำถามจากพระพุทธเจ้า ไปบอกกับพระอานนท์ ผู้เป็นพระที่ดูแล เป็นพระเลขา พระอานนท์บอกว่า “อย่าไปรบกวนท่านเลย ท่านป่วยหนัก ท่านจะไปแล้ว” แต่พระพุทธเจ้าได้ยินเสียงที่เขาคุยกัน พระพุทธเจ้าเลยบอกพระอานนท์ว่า “อานนท์ ปล่อยเขาเข้ามาเถิด” นี่คือการเมตตาของพระพุทธเจ้า พร้อมที่จะตอบคำถามของผู้ที่สนใจอยากรู้จริงๆ เมื่อพระพุทธเจ้าอนุญาต ชายคนนี้ก็เข้าไปกราบทูลถามว่า “กระผมนี้ได้รู้ ได้ยินได้ฟัง คำสอนต่างๆ จากบุคคลหลายบุคคลด้วยกัน แต่กระผมไม่แน่ใจว่า คำสอนอันไหนเป็นคำสอนที่ถูกต้อง อยากจะให้

ท่านช่วยตอบคำถามที่ข้องใจนี้ให้ด้วยเถิด” พระพุทธเจ้าก็ทรงตรัสว่า “คำสอนของผู้ใดก็ตาม ถ้ามีมรรคเป็นองค์ ๘ เป็นคำสอน คำสอนนั้นแหละจะเป็นคำสอนที่จะพาไปสู่ความสุขที่ถาวรได้ เป็นคำสอนที่จะพาไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างถาวรได้” แล้วท่านก็แสดงมรรค ๘ ให้ฟังว่ามรรค ๘ มีอะไรบ้าง

มรรค ๘ ข้อที่ ๑ ก็เรียกว่า “สัมมาทิฏฐิ” ความเห็นที่ถูกต้อง ข้อที่ ๒ เรียกว่า “สัมมาสังกัปป” ความคิดที่ถูกต้อง ข้อที่ ๓ “สัมมากัมมันโต” การกระทำทางกายที่ถูกต้อง ข้อที่ ๔ “สัมมาวาจา” การพูดด้วยวาจาที่ถูกต้อง ข้อที่ ๕ “สัมมาอาชีโว” การมีอาชีพที่ถูกต้อง ข้อที่ ๖ “สัมมาวายาโม” ความอดุสสาหะพากเพียร ความขยันหมั่นเพียรที่ถูกต้อง ข้อที่ ๗ “สัมมาสติ” การระลึกรู้ที่ถูกต้อง และข้อที่ ๘ “สัมมาสมาธิ” การตั้งมั่นของจิตใจที่ถูกต้อง นี่คือมรรคที่มีองค์ ๘ “มรรค” นี้แปลว่าทาง ทางสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ ทางสู่ความสุขที่จีรังถาวร สุขที่ไม่มีวันหมด ต้องมีคุณสมบัติอยู่ ๘ ประการนี้ด้วยกัน ทีนี้ ถ้าอยากจะรู้รายละเอียดของมรรคเหล่านี้ ก็ต้องไปศึกษาเพิ่มเติม

อันนี้เป็นหัวข้อใหญ่ๆ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นที่ถูกต้อง เห็นอย่างไรจึงเห็นว่าถูกต้อง เห็นว่าการทำบาปจะทำให้ใจ มีความทุกข์ การทำบุญจะทำให้ใจมีความสุข แต่ยังเป็น ความสุขที่ชั่วคราว เป็นความทุกข์ที่ชั่วคราว ถ้าอยากจะได้ ความสุขที่ถาวร ถ้าอยากจะทำจิตความทุกข์ที่ถาวร ก็ต้อง ขำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ คือการขำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ คือการกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง **ความอยาก ๓ ประการ** คือ “**กามตัณหา**” ความอยากในรูปเสียง กลิ่นรสโผฏฐัพพะ “**ภวตัณหา**” ความอยากมีอยากเป็น “**วิภวตัณหา**” ความอยากไม่มี อยากไม่เป็น นี่เป็นความเห็น ที่ถูกต้อง

ถ้าอยากจะหลุดพ้นจากความทุกข์ก็ต้องไม่กลับมาเกิด เท่านั้น และการจะไม่กลับมาเกิดได้ ก็ต้องหยุดเหตุที่พา ให้เรามาเกิด เหตุที่พาให้เรามาเกิด จิตใจมาเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทวดา เป็นอินทร์ เป็นพรหม เป็นอะไรต่างๆ ก็เกิดจาก ตัณหาความอยาก หรือเกิดจากกิเลส ความโลภ โกรธ หลง นี้เอง ถ้าอยากจะทำจิต ถ้าอยากจะได้ความสุขที่ถาวร กำจัด ความทุกข์ที่ถาวร ก็จำเป็นจะต้องมีความคิดที่ถูกต้องตามมา

ถ้าเรารู้ว่านี่คือความเห็นที่ถูกต้อง เห็นว่าบุญมีจริง บาปมีจริง การสิ้นสุดของการเวียนว่ายตายเกิดมีจริง ความสุขที่แท้จริง อยู่ที่การสิ้นสุดของการเวียนว่ายตายเกิด ความทุกข์ที่หมดสิ้น ไปอย่างถาวร ก็อยู่ที่การยุติการเวียนว่ายตายเกิด ถ้าอยากจะได้พบกับความสุขที่ถาวร ต้องการที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ที่ถาวร ก็ต้องทำบุญ ละบาป แล้วก็ชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ กำจัดความโลภ ความอยากต่างๆ ให้หมดไปจากใจ นี้เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ ความเห็นที่ถูกต้อง ว่าวิธืหาความสุข วิธีกำจัดความทุกข์ที่ถูกต้องนี้ ต้องกำจัดด้วยการกำจัดความทุกข์ สร้างความสุข ด้วยการทำบุญ ละบาป ด้วยการชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ พอเรามีความเห็นที่ถูกต้องแล้ว ความคิดที่ถูกต้องก็จะตามมา เราก็จะคิดทำบุญ แทนที่จะเอาเงินไปเที่ยวกัน เอาเงินไปซื้อกระเป๋า รองเท้า ของฟุ่มเฟือยต่างๆ เราก็เอาไปทำบุญแทน ถ้าเรามีเงินที่จะเอาไปเที่ยว เราก็ต้องมีเงินไปทำบุญ เพราะเราจะเอาเงินที่จะไปเที่ยวนี้แหละ ไปทำบุญ ไม่ใช่อะไร คนส่วนใหญ่ชอบบ่นว่า ไม่ค่อยมีเงินทำบุญกัน แต่มีเงินไปเที่ยวกัน มีเงินไปซื้อกระเป๋า รองเท้า ซื้อของฟุ่มเฟือยต่างๆ ซื้อรถราคาเป็นล้านได้ แต่ทำบุญนี้ทำได้ทีละร้อยสองร้อย ทำได้ที่ละพันสองพัน แต่เวลาซื้อของให้



ตัวเองนี่ ซื่อของเป็นล้านได้ อันนี้ต้องเปลี่ยนทัศนคติ เปลี่ยนความคิดใหม่ ถ้าเราอยากจะทำหลุดพ้นจากความทุกข์ เพราะเงินที่เราเอาไปเที่ยวนั้นมันเป็นความสุขชั่วคราว เงินที่เราไปซื้อของฟุ่มเฟือยต่างๆ นี่ มันเป็นความสุขชั่วคราว เอาเงินนี้มาทำบุญทำทาน จะมีความสุขที่จีรังกว่า แต่ก็ยังไม่ได้เป็นความสุขที่ถาวร แต่เป็นความสุขที่จะพาให้เราขึ้นไปสู่ความสุขที่สูงกว่านี้ได้

ต้องเริ่มต้นจากการสร้างความสุขด้วยการทำบุญก่อน เพราะถ้าเราไม่มีความสุขที่เกิดจากการทำบุญนี้ เราจะไปปฏิบัติธรรมไม่ไหว เราจะไปรักษาศีลไม่ไหว แต่ถ้าเรามีความสุขจากการทำบุญ ความสุขจากการทำบุญนี้จะส่งให้ใจเรามีกำลังที่จะไปปฏิบัติธรรมขั้นสูงต่อไปได้ คือไปสู่มรรคข้อที่ ๓ คือ “สัมมากัมมันโต” สัมมากัมมันโต คืออะไร ก็คือการกระทำที่ถูกต้อง ก็คือการรักษาศีลนี้เอง คือการกระทำที่ถูกต้องกับกายวาจาที่ถูกต้อง ก็คือการรักษาศีล เราก็จะเริ่มรักษาศีล ๕ ศีล ๘ ไป ก็รักษาไปตามกำลังก่อน เหมือนเด็กนักเรียนอาจจะไม่สามารถรักษาทีเดียวได้หมด ก็เอาทีละข้อ ค่อยเพิ่มขึ้นไปทีละข้อก็ได้ ตอนนี้เรารักษาข้อไหนได้ ก็เริ่มมันที่ข้อนั้น

ไปก่อน แล้วก็เพิ่มมันไปที่ละข้อสองข้อ เดี่ยวไม่นานเราก็จะได้  
ทั้ง ๕ ข้อของศีล ๕ เราก็จะได้สัมமாகัมมันโต สัมมาวาจา  
ในระดับต้น แล้วพอเรารักษาศีล ๕ ได้แล้ว เราก็เพิ่มเป็น  
ศีล ๘ ต่อไปได้ รักษาศีล ๘ เพิ่มขึ้นไป นี่ก็ยิ่งเรียกว่า  
“สัมமாகัมมันโต” “สัมมาวาจา” การกระทำที่ถูกต้อง วาจา  
ที่ถูกต้อง ก็คือเรื่องของศีลนะ เรื่องของศีลธรรมนั่นเอง

เพราะศีลธรรมนี้เป็นผู้มากำกับการกระทำทางกาย  
ทางวาจา ไม่ให้เกิดโทษ ไม่ให้เกิดทุกข์ขึ้นมาั่นเอง  
ถ้าไม่รักษาศีล ถ้าละเมิดศีลแล้ว เช่น ไปฆ่า ไปลักทรัพย์  
ไปประพฤติดุสิตประเวณีนี้ ความทุกข์จะเกิดขึ้นมาทันทีในใจ  
ถ้าไม่อยากจะให้เกิดความทุกข์ ถ้าต้องการกำจัดความทุกข์  
ในระดับต้นนี้ก็ต้องกำจัดด้วยศีลก่อน กำจัดด้วยศีล ๕ พอเรา  
มีกำลังก็เพิ่มเป็นศีล ๘ มีกำลังมากกว่านั้น ก็เพิ่มเป็นศีล ๑๐  
ศีล ๒๒๗ ต่อไป เพราะว่าเราจะไปสู่มรรคข้อที่สูงกว่านี้ได้  
มรรคข้อที่ ๖ ข้อที่ ๗ ที่ ๘ นี้ เราต้องมีกำลัง มีศีลเป็น  
ผู้สนับสนุน มีสัมமாகัมมันโต สัมมาวาจา สัมமாகัมมันโต  
สัมมาวาจาก็มีสัมมาสังกัปปเป็นผู้ผลักดัน สัมมาสังกัปปก็มี  
สัมมาทิฏฐิเป็นผู้ผลักดัน นี่มรรคมันเป็นเหมือนขั้นบันได

เหมือนกัน มันจะผลึกตันให้เราเข้าสู่กระบวนการของการปฏิบัติอย่างเต็มรูปแบบ ขึ้นต้นเราก็ต้องมีความเห็นว่าคุณภาพที่แท้จริงนี้อยู่ที่การทำบุญ อยู่ที่ว่าละบาป อยู่ที่ว่าชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ นี่เรียกว่า “สัมมาทิฏฐิ” นี่เป็นยอดของคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์นี้มาสอนก็สอนสัมมาทิฏฐิก่อนเลย ละการกระทำบาปทั้งปวง สพพปาปสฺส อกรณํ กุสลสฺสุปสมฺปทา จยังฺบุญกุศลทั้งหลายให้ถึงพร้อม สจิตฺตปริโยทปนํ จชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ นี่คือคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ รวมไปถึงพระอริยสงฆ์สาวกทุกๆ องค์ ก็คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นี่เอง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์จะสอน ๓ หัวข้อนี้ สอนให้เรามีสัมมาทิฏฐิ สอนให้เราทำบุญ ละบาป ให้เราชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ เพราะนี่คือวิธีที่จะสร้างความสุขที่ถาวร วิธีที่จะกำจัดความทุกข์ได้อย่างถาวร ต้องทำด้วยการละบาปทั้งปวง การทำบุญทั้งหลายให้ถึงพร้อม การชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์

พอเรามีความเห็นแบบนี้ คือเราเชื่อ พอเราได้ฟังจากพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์แล้ว ฟังแล้วรู้สึกว่าจะเข้าท่า มีเหตุมีผล ถึงแม้ว่าเรายังจะไม่สามารถที่จะพิสูจน์ได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์

แต่เราก็พอจะเห็นหนึ่งตัวอย่าง เวลาเราทำบุญ เรารู้สึกว่  
ใจเราไม่ทุกข์เลย เรามีความสุข เวลาเราทำบาป เราจะเห็น  
เลยว่าเรามีความทุกข์ใจขึ้นมา ส่วนเวลาเราหยุดกิเลสได้เรา  
ก็จะรู้สึกว่ ใจเราโล่งขึ้นไปเยอะ เวลาที่มีความโกรธ กินไม่ได้  
นอนไม่หลับ พอเลิกโกรธได้ ใจมันเบาขึ้น หายทุกข์ เราเห็น  
หนึ่งตัวอย่าง เพียงแต่ว่เรายังไม่สามารถทำให้มันได้อย่าง  
ตลอดเวลา เราารู้แล้วว่าพระพุทธเจ้ามีเครื่องมือสอนเราแล้ว  
สอนให้เรามาทำบุญ ละบาป มากำจัดความโลภ ความอยาก  
ความหลง ด้วยการคิด คิดทำบุญ คิดละบาป อย่าไปคิดไปเที่ยว  
เวลาจะคิดไปเที่ยว คิดไปซื้อปั้ง ไปซื้อของฟุ่มเฟือย คิดไป  
ดูหนังดูละคร เปลี่ยนความคิดเหล่านี้มา คิดไปทำบุญดีกว่า  
ไปอยู่วัดดีกว่า ไปปฏิบัติธรรมดีกว่า คำว่ “วัด” นี้ไม่จำเป็น  
จะต้องเป็นวัดที่มีโบสถ์มีเจดีย์นะ วัดที่มีความสงบ วัดที่มี  
การปฏิบัติธรรม วัดที่มีการทำบุญละบาป ชำระใจให้สะอาด  
บริสุทธิ์ นี่คือความหมายของคำว่ “วัด” ที่แท้จริง ไม่ใช่วัด  
อย่างที่เราเข้าใจกัน ทุกวันนี้เราคิดว่าถ้าไปวัด วัดที่มีโบสถ์  
มีเจดีย์ มีกุฏิ มีคนห่มเหลือง แต่เข้าไปแล้วไม่มีสัมมาทิฐิโผล่  
ออกมาเลย มีก็มีบ้าง นิดหน่อย มีทำบุญบ้าง มีรักษาศีลบ้าง  
แต่เรื่องการปฏิบัติธรรม การชำระใจนี้แทบจะไม่มีเลย มีแต่

มหรสพบันเทิง มีแต่ตลาดนัด เดี่ยวนี้ เป็นแหล่งซื้อมั้งไป  
ในตัว วัดต้องเป็นที่สงบ ที่มีการทำบุญทำทาน ที่มีการรักษาศีล  
ที่มีการปฏิบัติธรรม ชำระจิตใจให้สะอาด

เราต้องคิดอย่างนี้ ต้องเปลี่ยนความคิดของเราใหม่  
เคยคิดไปเที่ยว เดี่ยวนี้อ่าไปเที่ยว เคยคิดจะไปซื้อของ  
ฟุ่มเฟือยต่างๆ คิดจะไปดูมหรสพบันเทิงต่างๆ คอนเสิร์ต  
คอนเสิร์ต ไปเต้นแร้งเต้นกา หยุดได้แล้ว คิดแบบนี้มันเป็น  
ความสุขเดี๋ยวเดียว มันเป็นความสุขปลอม เป็นความสุขที่ได้  
ขณะที่ไปเวลาไปเที่ยว สนุกกัน พอกลับมาบ้านมันก็หายไปหมด  
เหลือแต่ความทรงจำ ถ้าอยากจะมีความสุขที่นานกว่า  
เอาความสุขที่เกิดจากการทำบุญดีกว่า ทำบุญแล้ว ถึงแม้เวลา  
จะผ่านไป ความสุขใจอึดใจที่เกิดจากการทำบุญ ก็ยังติดอยู่ใน  
ใจ คิดถึงบุญที่ไร ก็มีความสุขใจขึ้นมา แล้วใจจะอึดใจจะพอ  
จะไม่หิวโหยกับการที่จะไปเที่ยวไปกินไปดื่ม ไปดูไปฟังอะไร  
ต่างๆ นี่คือสัมมาสังกัปปะ แล้วเราก็ต้องคิด ไม่กระทำบาป  
ต่างๆ เราก้จะไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินิดประเวณี  
ไม่ดื่มสุรายาเมา เราก้จะได้สัมมาสัมมันโต เราจะไม่พูดปด  
เราก้จะได้สัมมาวาจา

สัมมาวาจานี้มี ๒ ระดับ ระดับต่ำ และ ระดับสูง ระดับต่ำ ก็เพียงแต่ไม่พูดปด ระดับสูงเป็นระดับที่ละเอียดเข้าไปก็ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่พูดส่อเสียด อันนี้เป็นศีลสัมมาวาจาที่ละเอียด แต่สำหรับผู้ที่ยึดมั่นนี้เอาแค่การไม่พูดปดก่อน ถือศีล ๕ ศีล ๘ นี้ เขาห้ามไม่ให้พูดปดเท่านั้น เขายังไม่ห้ามไม่ให้พูดคำหยาบ ไม่ให้พูดเพ้อเจ้อ ไม่ให้พูดส่อเสียด แต่ถ้าต้องการให้มีวาจาที่สวยงาม ที่น่ารัก ที่ทำให้ผู้พูดแล้วมีความสุข นอกจากไม่พูดปดแล้ว ก็ต้องไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด คือยุยงให้คนอื่นเขาทะเลาะกัน คำว่า “พูดส่อเสียด” นี้แปลว่ายุยงให้ผู้อื่นเขาแตกแยกแตกสามัคคี ไม่ใช่พูดเสียดสี “ส่อเสียด” นี้ไม่ใช่ “เสียดสี” การเสียดสีนี่ก็เป็นการพูดสร้างความทุกข์ให้แก่ผู้อื่น แต่ไม่พูดถึงการพูดเพ้อไม่ให้เกิดการทะเลาะวิวาทแตกแยกกัน ให้สามัคคีกัน ให้พูดแต่ในเรื่องที่จะทำให้รักกัน สามัคคีกัน เพราะความสามัคคีนี้เป็นที่ตั้งของสังคม สังคมจะอยู่ได้ ไม่ว่าสังคมเล็กหรือสังคมใหญ่นี้ ต้องมีความสามัคคี ถ้าเกิดความแตกสามัคคีแล้ว สังคมก็จะถูกทำลายไป ดังนั้น ถ้าสังคมถูกทำลาย เราผู้เป็นสมาชิกสังคมเราก็จะลำบากกัน ฉะนั้น เราอย่าพูดให้เกิดการทะเลาะวิวาทอย่ายุยงส่งเสริมให้คนแตกแยก โกรธเกลียดกัน พูดเพื่อให้

คนอื่นเขารักกัน สามัคคีกัน ถึงแม้จะเป็นความจริง แต่พูดแล้ว ทำให้เกิดความแตกแยก ก็ไม่ควรพูด

นี่คือเรื่องของสัมมาวาจา ที่ตามมาจากสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปो สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปो ก็จะพามาสู่การกระทำ การพูดที่ถูกต้อง แล้วก็อาชีพที่ถูกต้อง ข้อที่๕ คือ “อาชีพที่ถูกต้อง” อาชีพที่ถูกต้องก็เป็นอาชีพที่ไม่ไปสร้างความเสียหายเดือดร้อนให้กับผู้อื่นนั่นเอง เช่น อาชีพที่เราทำกันอยู่ส่วนใหญ่ก็เป็น “สัมมาอาชีพ” เราไม่ได้ไปทำให้ชีวิตของผู้อื่นเขาเสียหาย ถ้าเราไปทำอาชีพที่ทำให้ชีวิตของผู้อื่นเสียหายนี้ ไม่ควรทำ เช่น ไปฆ่าสัตว์เป็นอาชีพ ฆ่าเป็ด ฆ่าไก่ ไปยิงนกตกปลาขาย อย่างนี้ อันนี้เป็นอาชีพที่ไม่เหมาะสม เป็นบาป ไม่ควรกระทำ หรืออาชีพที่ส่งเสริมให้เกิดการฆ่ากันก็ไม่ควรกระทำ ถึงแม้ว่าเราไม่บาปเพราะเราไม่ได้ทำ เราไม่ได้ทำบาป เราไม่ได้ฆ่า แต่ถ้าเราค้าขายสิ่งที่เขาเอาไปใช้กับการฆ่าได้ ก็ไม่ควรจะขาย เช่น ขายยาพิษ ขายอาวุธต่างๆ ขายเครื่องกับดัก เครื่องดักสัตว์ เครื่องล่าสัตว์ต่างๆ หรือขายสุรายาเมา ขายยาเสพติด เพราะจะส่งเสริมให้คนทำบาป ไม่ควรทำอาชีพที่ส่งเสริมให้คนทำบาป หรือไม่ควรทำอาชีพ

ที่ทำด้วยการทำบาป อันนี้คือสัมมาอาชีวะ ทำอาชีวะเป็นครู เป็นหมอ เป็นคนขายเสื้อผ้า คนขายอะไรต่างๆ ขายของที่ ไม่มีชีวิต อย่าไปขายคนที่ มีชีวิต ขายคนไปค้าประเวณีอย่างนี้ อย่างนี้ก็ไม่ถูก เพราะมันไปกระทบกระเทือนต่อชีวิตจิตใจของผู้อื่น ขายสิ่งที่ไม่มีชีวิตดีกว่า ปลอดภัย หรือช่วงนี้มีการขายอาหารเจ อาหารเจก็ไม่กระทบกับชีวิตของสัตว์ต่างๆ อันนี้ก็ ถือว่าเป็นสัมมาอาชีวะอย่างหนึ่ง

แล้วเมื่อเรามีสัมมาอาชีวะแล้ว ท่านก็สอนให้เรามีความ ขยันหมั่นเพียร ให้เราขยันหมั่นเพียรทำอะไรกัน เราอาจจะ คิดว่าขยันหาเงินหาทอง หาตำแหน่งหายศหาอะไร หาความสุข ทางตาหูจมูกลิ้นกาย อันนี้ไม่ใช่เป็นความเพียรที่ถูกต้อง ความ เพียรที่ถูกต้องก็คือต้องมาขยันในการทำบุญ ขยันในการ ละบาป ขยันในการปฏิบัติธรรม ขยันในการชำระจิตใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์ และวิธีที่จะชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ก็ต้องมีสติและสมาธินี้เอง ดังนั้น เราก็จะต้องมาเจริญสติ สมาธิกัน ถึงจะเรียกว่าเรามี “ความเพียรที่ถูกต้อง” พอเรา มีความเพียรที่ถูกต้อง เรามาเจริญสติ เดี่ยวเราก็จะได้สมาสติ ขึ้นมา “สมาสติ” เป็นอย่างไร สติที่ถูกต้องเป็นอย่างไร คือสติ



ที่คอยควบคุมความคิดปรุงแต่งต่างๆ ต้องคอยหยุดความคิด ปรุงแต่งต่างๆ อย่าให้มันคิด ให้เหลือแต่รู้เฉยๆ **ใจเรา**นี้มีส่วนที่คิดและส่วนที่รู้ ส่วนที่คิดนี้ส่วนใหญ่ไม่ดี เพราะคิดแล้วมันมักจะทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ ขึ้นมา เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลงที่เราต้องการกำจัดนี้เอง เกิดความอยากต่างๆ ดังนั้น เราต้องใช้สัมมาสติ คือ เอาการระลึกที่รู้ขึ้นมาดูว่า เรากำลังคิดหรือเปล่า ถ้าคิดเราต้องหยุดมัน ถ้าหยุดมันไม่ได้ ด้วยการสั่งมัน บอกให้หยุด เราก็ต้องใช้เครื่องมือช่วยเสริมกำลังของสติ เราก็ต้องใช้กรรมฐาน กรรมฐานคืออารมณ์ใด อารมณ์หนึ่งใน ๔๐ อารมณ์ด้วยกัน กรรมฐานนี้มี ๔๐ อารมณ์ หรือ ๔๐ วิธีที่เราจะเอามาใช้เสริมสร้างสติ เพื่อให้มีกำลังหยุดความคิด เช่น ให้เรามีพุทโธ พุทโธ ไป อันนี้ก็เป็นกรรมฐานอย่างหนึ่ง เรียกว่า “พุทธานุสสติ” ถ้าเราทำอะไรอยู่แล้วมันไม่ยอมอยู่กับงานที่เราทำ มันชอบไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ เราก็ต้องใช้พุทโธหยุดมัน ให้มันรู้ว่ากำลังทำอะไรก็พอ อย่าให้มันคิดเรื่องอื่น เราก็ต้องพยายามฝึกสติไปเรื่อยๆ หมั่นเจริญสติไปเรื่อยๆ หมั่นหัดควบคุมความคิดไปเรื่อยๆ อันนี้เรียกว่า “สัมมาสติ” สติที่ไม่ถูกต้องเป็นอย่างไร คือสติที่มีอยู่กับงาน แต่เป็นงานที่ต้องใช้ความคิด อย่างนี้ เช่น เราทำงานหาเงิน

หาทองทำบัญชี วางแผนทำอะไรนี้ ต้องใช้ความคิด เราก็ต้องมีสติเหมือนกัน แต่สติแบบนี้ไม่ได้เป็นสัมมาสติ หรือสติที่เราใช้กับการเดินช้อปปิ้งนี้ ก็ไม่ใช่สัมมาสติ เดินไปก็มีสติรู้วากำลังดูอะไร กำลังดูกระเป๋า ดูรองเท้า ดูแหวนดูเพชร ดูอะไรต่างๆ อันนี้ก็มีสติเหมือนกัน แต่เป็นสติที่ไม่ใช่เป็นสัมมาสติ เพราะมันจะมีความคิดเข้ามา คิดอยากได้สิ่งที่เรากำลังดูนั่นเอง มันไม่หยุดความอยาก มันสนับสนุนความอยาก ดังนั้น สติแบบนี้ สติที่มีความคิดนี้ถือว่าไม่ใช่เป็นสัมมาสติ สัมมาสติต้องเป็นสติที่ไม่คิดอะไร

พอเราสามารถที่จะมีสัมมาสติได้ เราก็จะสามารถเข้าสู่ “สัมมาสมาธิ” ได้ คือความตั้งมั่นของใจในความสงบที่ตั้งของใจที่ถูกต้องก็คือ ตั้งอยู่ในความสงบ เพราะที่นั่นเป็นที่มีความสุขนั่นเอง ที่เราปฏิบัติมรรค ๘ นี้ก็เพื่อเข้าหาความสุขตัวนี้นั่นเอง คือความสุขที่เกิดจากความสงบ เกิดจากการมีจิตตั้งมั่นในสมาธิ สักแต่ว่ารู้ เป็นอุเบกขา ไม่คิดปรุงแต่ง ไม่มีความโลภ ความอยาก ความโกรธ ความหลง ไม่มีอะไรต่างๆ มีแต่ความว่างกับความสงบ กับอุเบกขา จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องมีสัมมาสติ นี้มรรค ๘ เป็นเหมือน

ชั้นบันได เห็นไหม ต้องเดินกันไปเป็นขั้นๆ ทีนี้ พอเราได้  
สัมมาสมาธิแล้ว เราก็จะได้พบกับความสุขที่ถาวร แต่ตอนต้น  
ความสุขที่ได้จากสัมมาสมาธินี้จะเป็นความสุขที่ยังไม่ถาวร  
เป็นความสุขที่ยังลุ่มลุกคลุกคลานอยู่คือ เวลาออกจากสมาธิมา  
ถ้าปล่อยสติปล่อยใจให้ใจคิดไปในทางความอยาก ก็จะเกิดความ  
ทุกข์ใจขึ้นมา ความสุขที่ได้จากความสงบจะหายไป พอออก  
จากสมาธิมา พอไปอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ หรือกังวลกับคนนั้น  
คนนี่ อยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ใจก็จะกระเพื่อม  
ขึ้นมา ใจก็จะไม่สบาย ใจจะทุกข์ขึ้นมา อันนี้ก็ต้องกลับมาหา  
สัมมาทิฏฐิช่วย อันนี้เป็นสัมมาทิฏฐิอีกระดับหนึ่ง คือ ปัญญา  
ที่ต้องเห็นว่าต้องกำจัดความอยากเหล่านี้ ต้องชำระใจ  
อย่าปล่อยให้อกิเลสตัณหาไหลขึ้นมา และการที่เราจะหยุดความ  
อยากในสิ่งต่างๆ ได้ เราต้องมีปัญญาอีกตัวหนึ่ง มีสัมมาทิฏฐิ  
อีกตัวหนึ่ง คือสิ่งต่างๆ ที่เราอยากได้ มันเป็นความสุขปลอม  
มันเป็นความสุขชั่วคราว มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้นเอง

เวลาเราออกมาจากสมาธิ อยากจะได้ความสุขจากสิ่งนั้น  
ถ้าไปเอามา มันก็จะได้เดี๋ยวเดียว ได้ไม่นาน เดี่ยวมันก็หมดไป  
พอหมดไปถ้าอยากได้อีก แล้วไม่สามารถหามาได้ก็จะทุกข์

ขึ้นมา อันนี้ต้องเห็นด้วยปัญญา เห็นไตรลักษณ์ เห็นอนิจจัง  
ทุกข์ อนัตตา เห็นอริยสัจ ๔ เห็นว่าความทุกข์ของเราเกิด  
จากความอยากของเรา เกิดจาก “กามตัณหา ภวตัณหา  
วิภวตัณหา” อันนี้เราต้องกลับมาหาสัมมาทิฐิ ว่าความทุกข์  
ของเราเกิดจากกิเลสตัณหา ถ้าเราอยากจะทำจิตความทุกข์  
เราก็ต้องกำจัดกิเลสตัณหา วิธีที่จะกำจัดกิเลสตัณหาก็คือ  
ต้องสอนใจให้เห็นว่า สิ่งที่เราคิดว่าเป็นสุขนั้น มันไม่สุขแท้  
มันสุขปลอม มันเป็นความทุกข์ที่หุ้มห่อด้วยความสุข ผิดบางอย่าง  
เป็นความสุขเดี่ยวเดียว พอได้มาบีบตีใจ แล้วก็ต้องมาทุกข์กับ  
สิ่งที่ได้มา ทุกข์เพราะหวงมั่ง ทุกข์เพราะหวงมั่ง พอได้อะไร  
มาที่เรารัก ที่ให้ความสุขกับเรา เราหวงใหม่ หวงใหม่ เวลา  
ไม่เห็น เสียใจใหม่เวลาเขาจากเราไป ต้องเห็นอย่างนี้ เรียกว่า  
“เห็นไตรลักษณ์” เห็นว่ามันไม่เที่ยง เห็นว่าเราสั่งให้มันเที่ยง  
ไม่ได้ บังคับมันให้เที่ยงไม่ได้ เดี่ยวไม่ช้าก็เร็ว มันก็ต้องจาก  
เราไป แล้วความสุขที่ได้ก็จะหายไป สิ่งที่จะเข้ามาแทนที่ก็คือ  
ความทุกข์ใจ อันนี้ ถ้าเราเห็นอย่างนี้ ทุกครั้งที่เราออกจาก  
สมาธิมาแล้วเกิดความอยาก เราก็ต้องไม่ทำตามความอยาก  
ถ้ามันตื่น เราก็ตั้งมันกลับเข้าไปในสมาธิ ถ้ามันตื้อ ถ้ามัน  
ไม่ยอมหยุดอยาก เราก็ต้องใช้สมาธิช่วย กลับเข้าไปในสมาธิ

ใช้สติพุทธโธ พุทธโธ เตียวมันก็จะหยุด ถ้ามีพุทธโธมากมันไว้อีกที มันก็จะไม่มีกำลังต่อไป ต่อไปความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ในใจมันก็จะหายไปหมด พอหายไปหมดแล้ว ความทุกข์ต่างๆ ที่เกิดจากความอยากก็จะหายไปหมด เหลืออยู่แต่ความสงบ ความสงบที่เป็นความสุข ก็จะกลายเป็นความสุขที่ถาวรต่อไป ในเมื่อไม่มีความอยากมากอยากน้อยทำลายความสงบนี้ ความสงบก็จะกลายเป็นความสงบที่ถาวร ความทุกข์ก็หายไปหมด

นี่คือผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามมรรค ๘ ทางสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ ต้องเริ่มต้นที่มี “สัมมาทิฏฐิ” คือได้พบกับคำสอนของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์นี้เอง ถ้าเราศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เราจะต้องเจอคำสอน ๓ ข้อนี้ สัพพปาปสฺส อภินิ การกระทำบาปทั้งปวง กุสลสฺสุปสมฺปทา ยังบุญกุศลทั้งหลายให้ถึงพร้อม สจิตตปริโยทปนํ ขำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ เอา พุทธฺานสาสนํ นี่คือคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้าและพระสาวกทุกๆ องค์ จะสอนแบบนี้ พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ที่มาตรัสรู้จะสอน ๓ อย่างนี้ เพราะมันเป็นสัมมาทิฏฐิ เป็นความเห็นที่ถูกต้อง สิ่งแรกที่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ต้องการให้เรามีก็คือ

ให้มีความเห็นที่ถูกต้อง เพราะถ้ามีความเห็นที่ถูกต้องแล้ว มันก็จะทำให้ความคิดที่ตามมาถูกต้อง คิดทำบุญ คิดละบาป คิดชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ พอคิดถูกต้อง ก็จะมีการกระทำที่ถูกต้อง ก็ไม่ทำบาป ทำแต่บุญ ก็มีสัมมากัมมันโนโต สัมมาวาจา ที่ถูกต้อง บุญก็คือสัมมาวาจาโม ความเพียรสร้างบุญที่สูงสุด ก็บุญที่เกิดจากการเจริญสติ สมาธินี้เอง อันนี้ก็เป็นบุญ สติสมาธิ นี่ก็เป็นบุญ การปฏิบัติธรรมเป็นบุญ เพราะเป็นเหตุที่ทำให้เกิดความสุขที่สูงสุด ความสุขที่ถาวรที่ไม่มีวันสิ้นสุด ความทุกข์ที่สิ้นสุดอย่างถาวร เกิดจากการที่เราได้มาพบกับ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วได้ยินได้ฟังได้ศึกษาเกี่ยวกับ มรรค ๘ เกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ คือ เราจะได้สัมผัสกับสัมมาทิฏฐิ ละการกระทำบาป สร้างกุศลให้ถึงพร้อม ชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์

พอเรามีความเห็นที่ถูกต้อง เราก็จะคอยคิดไปในทางที่ถูกต้อง คิดละบาป คิดทำบุญ คิดชำระจิตใจให้สะอาด แทนที่จะคิดไปเที่ยว แทนที่จะไปขโมยข้าวของเงินทองของคนนั้นคนนี้ แทนที่จะคิดไปแย่งสามีแย่งภรรยาของคนนั้น คนนี้ ก็เปลี่ยนความคิดใหม่ คิดไม่ทำบาปดีกว่า แล้วก็คิดไป

วัดดีกว่า ไปปฏิบัติธรรม ไปเจริญสติ ไปนั่งสมาธิ ทำใจให้สงบ เพื่อจะได้พบกับความสุขที่แท้จริง ที่จะเป็นความสุขที่ถาวรต่อไป ถ้าเราปฏิบัติไปเรื่อยๆ ถ้าเรารู้ว่าจะไรมาเป็นตัวที่จะมาคอยทำลายความสงบที่ได้จากสมาธิ เราก็ต้องคอยกำจัดมัน ถ้าเราปฏิบัติไป เราจะรู้เองเห็นเองว่า มันก็คือความโลภ ความอยากนี่แหละ ความโกรธนี่แหละ เวลาโลภที่ เวลาโกรธที่นี้ ความสงบหายไปเลย เหลือแต่ความเครียดโผล่ขึ้นมา เหลือแต่ความฟุ้งซ่าน ความรุ่มร้อนจิตใจโผล่ขึ้นมา เราก็ต้องบอกว่าต้องกำจัดไอ้ตัวเหล่านี้ให้ได้ เพราะมันเป็นตัวที่สร้างความทุกข์ ตัวที่ทำลายความสุข คือ ความอยาก กิเลสตัณหา แต่คนที่ไม่ได้ศึกษาไม่ได้ปฏิบัตินี้จะไม่เห็น กลับไปคิดว่าความอยากนี่แหละเป็นตัวที่ทำให้เกิดความสุขขึ้นมา เพราะถ้าเราไม่อยากจะมีแฟน เราจะไปมีแฟนได้อย่างไร ถ้าเราอยากจะมีความสุข ก็ต้องอยากมีแฟน พออยากมีแฟน แล้วก็จะมีความสุข แต่งานกันนี้เห็นไหม จัดงานเลี้ยงฉลองใหญ่โต สุขใหม่สุข คนมาร่วมแสดงความยินดีกับความสุข แต่ก็ไม่เห็นตอนที่กลับไปบ้าน อยู่สองคน ว่ามันเป็นความสุขหรือเป็นความทุกข์ ที่จะตามมาต่อไป

นี่คือมองไม่เห็น คนที่ไม่ศึกษา ไม่ฟังเทศน์ฟังธรรม ไม่ปฏิบัติธรรม จะไม่เห็นว่าคุณค่าอันนี้แหละเป็นตัวที่พาเรา ให้ไปหาความทุกข์กัน อยู่เฉยๆ นี่ปลอดภัยแล้ว กลับอยู่ไม่ได้ อยู่คนเดียวกลับอยู่ไม่ได้ ต้องไปมีแฟนถึงจะมีความสุข พอไป มีแฟนแล้วเป็นยังไง ถามทุกคนที่มีแฟนว่าสุขหรือทุกข์กันแน่ สุขบ้าง ทุกข์บ้าง แต่ก็ยังดีกว่าไม่มีเลย อยู่คนเดียวมันไม่มี เลยสุข เพราะว่ายังไม่ปฏิบัติธรรม ยังไม่สามารถนั่งสมาธิได้ ถ้านั่งสมาธิได้ อยู่เฉยๆได้ มีความสุขได้ ไม่ต้องมีแฟนดีกว่า เพราะเรามีความสุขที่เราเลือกได้ ความสุขที่อยู่คนเดียว อยู่กับ ความสงบ หรือความสุขกับการอยู่กับแฟน แต่ถ้าเราไม่มี ความสุขที่เกิดจากความสงบ เราจะอยู่คนเดียวไม่ได้ อยู่คนเดียว แล้วมันเหงา มันว่าแห้ว จึงต้องไปมีแฟน ถึงแม้ว่าจะต้องมา ทุกข์กับแฟนทีหลังก็ยอม ยอมไปตายดาบหน้าเอา ตอนนี้ หิวขอกินก่อน กินแล้ว ท้องมันจะเสียก็ไม่ใช่ไร ขอให้มัน อิ่มท้องก่อน พอกินอิ่มแล้ว ทีนี้มันถ่ายท้อง ปวดท้องไป ก็ต้องยอมทน ดีกว่าหิว ยอมอึดดีกว่า ทุกข์แบบอึดดีกว่า ทุกข์แบบหิว คืออยู่คนเดียวมันทุกข์ อยู่สองคนก็ทุกข์ แต่อยู่ สองคนนี่มันมีสุขผสมมาบ้าง อยู่คนเดียวนี่ไม่มีสุขเลยถ้าไม่รู้จัก นั่งสมาธิ มันจะมีแต่ทุกข์ตลอดเวลา จะรู้สึกเหงา จะรู้สึกว่าแห้ว



ฉะนั้น คนที่อยากจะอยู่คนเดียวนี้ต้องพยายามหัดทำสมาธิให้ได้ ถ้าทำไม่ได้นี่จะไม่มีความสุขกับการอยู่คนเดียว แต่ถ้าทำสมาธิได้ใจสงบแล้วนี้ จะไม่อยากจะอยู่กับใคร ยิ่งถ้าลองมานึกภาพ ตั้งมโนไว้ว่า ถ้ามีแฟนแล้วเป็นยังไง เดี่ยวเกิดแฟนเขาไปคุยกับผู้หญิงคนอื่นผู้ชายคนอื่น เราจะรู้สึกยังไง เราจะรู้สึกไม่สบายใจ เราจะเกิดอาการหึงหวงขึ้นมา แล้วเกิดวันไหนไม่ได้เจอหน้าเขา ก็เกิดความเหงาความเศร้าขึ้นมา มีแฟนอย่างนี้มีทำไม มีแล้วได้ความทุกข์เหล่านี้มา มีทำไม สู้อยู่กับความสงบไม่ดีกว่าหรือ

นี่แหละ **ทำไมเราจึงต้องมีสมาธิก่อน ถึงเราจะสามารถไปใช้ปัญญาหยุดความอยากต่างๆ ได้** ถ้าไม่มีสมาธิ หยุดความอยากไม่ได้ เพราะอยู่คนเดียวมันทุกข์ พออยู่สองคนแล้วมันสุข ถึงแม้จะทุกข์ตามมาทีหลัง อย่างน้อยมันก็มีสุขให้เสพบ้าง มันก็เลยดีกว่าอยู่คนเดียวที่มีแต่ทุกข์อย่างเดียว อยู่สองคนมันมีทั้งสุข มีทั้งทุกข์สลับกันไป หวานอมขมกลืนไป บางวันก็หวาน บางวันก็ขม แต่ดีกว่าขมไปตลอด ถ้าไม่มีสมาธิอยู่คนเดียวนี้มันจะขมไปตลอด มันจะทุกข์ไปตลอด แต่ถ้ามาฝึกสมาธิได้ ทีนี้มันจะหวานไป มันจะขมก็ช่วงที่เกิดความอยาก

ขึ้นมา ช่วงนั้นเราถึงต้องมาใช้สัมมาทิฏฐิมาช่วย ว่าความอยากนี้ เป็นตัวที่มาสร้างความทุกข์ให้กับเรา และสิ่งที่มันอยากได้ มันก็เป็นความสุขปลอม เป็นความสุขชั่วคราว เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้คิดอย่างนี้แล้ว ต่อไปมันก็จะฝืนความอยากได้ ไม่เอาดีกว่า อยู่กับความสงบดีกว่า อยู่คนเดียวดีกว่า เราสามารถมีความสุขจากการอยู่คนเดียวได้ เราไปหาความสุขจากคนอื่น จากสิ่งอื่นทำไม ที่ต่อไปจะต้องกลายเป็น ความทุกข์ เพราะว่าเขาจะไม่แน่นอน เขาจะไม่เหมือนเดิม เขาจะต้องมีการเปลี่ยนแปลง เขาอาจจะจากเราไป ถ้าคิด อย่างนี้แล้ว และถ้ามีสมาธิแล้ว เราก็อยู่คนเดียวดีกว่า อยู่กับ ความสงบ ความสงบที่เป็นสมาธิก็จะกลายเป็นนิพพานไป ถ้าเราใช้ปัญญากำจัดความอยากต่างๆ ที่จะมาคอยทำลาย ความสงบที่เราได้จากสมาธิมา ต่อไปเมื่อไม่มีความอยากแล้ว ความสงบที่ได้จากสมาธิก็จะเป็น “ปรมัง สุขัง” ไป เป็น ความสุขที่ถาวร ไม่มีวันสิ้นสุด ความทุกข์ต่างๆ ก็จะไม่โผล่ ขึ้นมาอีกต่อไป เพราะว่าได้รับการกำจัดด้วยปัญญา ด้วยสติ

นี่คือวิธีหาความสุขที่แท้จริงที่ถาวร ที่ถูกต้อง ต้องหา จากการมาศึกษาจากพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เท่านั้น

แล้วพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์นี้ก็ไม่ใช่หมายความว่า  
อยู่ที่วัดวาอาราม ที่มีโบสถ์มีเจดีย์เสมอไป บางทีไปแล้วก็จะ  
ไม่ได้เจอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ก็ได้ เจอพระธรรมก็เจอ  
พระธรรมที่อยู่ในตู้ หรือเจอพระธรรมที่มีแต่จะโผล่ออกมาจาก  
ในตู้ในวันพระ หยิบออกมาจากในตู้มาอ่านให้ฟังสักครั้งหนึ่ง  
ถ้านอกนั้นแล้วก็ไม่รู้จะไปเจออะไรบ้างก็ 모르 ไม่ได้เจอมรรค ๘  
อาจจะได้เจอบ้าง เข้าวัดส่วนใหญ่สิ่งที่เราจะได้เจอก็คือ  
ได้ทำบุญแน่นอน เพราะไปวัดนี้ วัดเขาอยากจะให้เราทำบุญ  
แต่อย่างอื่นนี่บางทีเขาไม่ค่อยสนใจเท่าไร เพราะเขาไม่รู้  
ตัวเขาเองก็ 모르 ไม่รู้วิธีชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ชำระอย่างไร  
เขาก็เลยไม่มีคำสอนที่มาสอนอย่างครบถ้วนบริบูรณ์ มรรค ๘  
ก็เป็นเพียงแต่ มรรค ๑ มรรค ๒ ไม่มีครบทั้ง ๘ องค์ ดังนั้น  
ถ้าเราไปที่ไหนเราต้องดูว่าที่นั่นเขาสอนมรรคให้ครบ ๘ องค์  
หรือเปล่า บางแห่งก็สอนให้มีแค่ มรรค ๗ บ้างก็มี ไม่ใช่  
มรรค ๘ คือไม่ต้องมีสมาธิ ไม่ต้องฝึกสมาธิ ให้ใช้สัมมา-  
ทิฏฐิ ใช้ปัญญาไปอย่างเดียว มีปัญญาแต่ไม่มีสมาธิ ก็ไม่มี  
กำลังสู้กิเลสได้ ไม่มีกำลังที่จะกำจัดตัณหาความอยากได้  
ต้องมีสมาธิ มีทางเลือก มีความสุขแบบที่เกิดจากความสงบ  
มาเลือกกับความสงบที่ได้จากการทำตามความอยากต่างๆ

ต้องใช้ปัญญาเปรียบเทียบดู ความสุขคนเดียว กับความสุขกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ กับคนนั้นคนนี้ อันไหนจะดีกว่ากัน ความสุขแบบอยู่คนเดียวไม่มีสูญ ไม่มีจากรเรา ความสุขกับคนนั้นคนนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ เดี่ยวต้องมีการพลัดพรากจากกัน พอจากกันก็ทำให้เราเหงา ทำให้เราว่าเหว


นี่คือเรื่องของการหาความสุขที่แท้จริง ความสุขที่ถาวร การกำจัดความทุกข์ที่ถาวรนี้ จะต้องศึกษาจากพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เท่านั้น ตอนนี่พระพุทธไม่มีแล้ว มีแต่พระธรรมกับพระสงฆ์ พระอริยสงฆ์ พระธรรมนี้เป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้า เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ได้มีการจดจำบันทึกกันไว้ในพระไตรปิฎก ถ้าอยากจะเรียนจากพระพุทธเจ้า ก็ไปอ่านพระไตรปิฎกกัน ถ้าอ่านไม่ไหวเพราะมันเยอะก็ไปหาพระอริยสงฆ์ หาพระสุปฏิปันโน พระที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ไปศึกษาจากพระที่ท่านสอนมรรค ๘ ก็จะได้เหมือนกัน อย่างไม่อย่างหนึ่ง เรียนจากพระอริยสงฆ์ มันเหมือนกับกินอาหารโดยการมีคนป้อน ส่วนถ้าเรียนจากพระไตรปิฎกนี้ ต้องตักอาหารเอง ต้องเลือกอาหารกินเอง อาหารไหนจะถูกต้อง เหมาะกับเราหรือไม่ ไม่รู้ ต้องลองผิดลองถูกเอา แต่ถ้าเรียน

จากพระอริยสงฆ์สาวกนี้ ท่านจะให้อาหารที่เหมาะสมกับเรา ถ้าเป็นเด็กก็ให้อาหารอ่อนไปก่อน ถ้าเป็นผู้ใหญ่หน่อยก็ให้กินข้าวได้ เป็นเด็กก็ให้กินนมไปก่อน พอมีฟันเคี้ยวได้ก็ให้กินข้าว กินกล้วยไป พอโตขึ้นก็ให้กินเนื้อกินผักไป

อันนี้ ก็เหมือนกัน ธรรมะนี้มีหลายระดับเป็นเหมือนอาหาร จิตใจของผู้ปฏิบัติก็เหมือนกัน จิตใจของผู้ปฏิบัติ บางท่านก็ยังเป็นทารกอยู่ ยังรับธรรมที่สูงไม่ได้ ก็ต้องเอาธรรมขั้นต่ำไปก่อน ต้องสอนทำบุญไปก่อน พอทำบุญได้ก็สอนให้รักษาศีลต่อไป รักษาศีลได้ ก็สอนให้ถือศีล ๘ ไปอยู่วัดสักคืน สองคืน ไปฟังเทศน์ฟังธรรม ไปนั่งสมาธิ ไปเจริญสติ ต้องสอนเป็นขั้นเป็นตอนไปตามกำลังของผู้ศึกษาผู้ปฏิบัติ ทุกคนไม่เหมือนกัน เพราะพุทธศาสนานี้เป็นโรงเรียนที่สอนตั้งแต่อนุบาลไปถึงระดับปริญญาเอกเลย เพราะฉะนั้น คนที่มาศึกษานี้ต้องรู้ว่าตนเองอยู่ในระดับไหน อย่าไปเห็นคนเขาเรียนปริญญาเอก ก็อยากจะไปเรียนกับเขา เรียนแล้วเดียวเป็นบ้าไปก็มี ถ้ายังไม่มีกำลังที่จะไต่เต้าไปถึงขั้นนั้นได้ ถ้ายังไม่มีสติไปนั่งสมาธิเดียวก็เป็นบ้าได้ นั่งแล้วเห็นโน่นเห็นนี่ คิดว่าเป็นโน่นเป็นนี่ขึ้นมา นี่ทำให้เป็นบ้ากันไป ถ้านั่งแล้วมีสติจะ

ไม่เห็นอะไร ถ้าเห็นก็จะรู้ว่ามันเป็นของปลอม เป็นของ  
ชั่วคราว เกิดแล้วก็ดับไป ไม่มีสาระอะไร นี่คือสิ่งที่เราต้อง  
เข้าหากันคือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ถ้าเราอยาก  
ได้ความสุขที่ถาวร ถ้าเราอยากหลุดพ้นจากความทุกข์  
อย่างถาวร เราต้องไปศึกษาจากพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์  
พอศึกษาแล้ว เราก็ต้องนำไปปฏิบัติ พอปฏิบัติแล้ว  
ความสุขต่างๆ ระดับต่างๆ ก็จะไหลขึ้นมา ความทุกข์ระดับ  
ต่างๆ ก็จะค่อยหมดไป





# วิถีทาง ในการปฏิบัติ



๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๑



---

ถ้ามีอินทรีย์ ๕ ที่เข้มแข็ง ก็จะเริ่มมีกำลัง  
ที่จะไปปฏิบัติ อยู่แบบนักบวชได้ แล้วพอ  
ไปอยู่แบบนักบวช ได้ไปศึกษากับครูบา-  
อาจารย์ที่เป็นพระอรหันต์บุคคล มันก็จะเสริม  
ศรัทธาให้เข้มแข็งขึ้นไป จนสามารถปฏิบัติ  
ถึงขั้นบรรลุนิพพานขั้นแรกได้ บรรลุเป็น  
พระโสดาบันได้ อันนั้น อินทรีย์ก็จะกลายเป็น  
เป็นผล กลายเป็นพลังขึ้นมา มีกำลัง

---



ธรรมะอันประเสริฐของพระพุทธเจ้า ที่เปรียบเหมือนเพชรเหมือนทอง อันนี้ถ้าเราต้องการ เราต้องปฏิบัติจึงจะได้ เพียงแต่ศึกษาฟังเทศน์ฟังธรรม ยังไม่สามารถที่จะเข้าถึงตัวธรรมะได้ ธรรมะนี้เหมือนกับเพชรหรือทองที่อยู่ใต้ดิน เราได้พบกับพื้นที่ที่มีเพชรมีทอง แต่มันอยู่ใต้ดิน จะเอาเพชรเอาทองขึ้นมาก็ต้องขุดทำเหมืองกัน เหมืองทองคำเหมืองเพชร จึงจะสามารถเอาของมีค่า เช่น ทองคำหรือเพชรขึ้นมาจากดินได้ ถ้าอยู่เฉยๆ รอให้มันโผล่ขึ้นมาเอง มันไม่โผล่ขึ้นมา ธรรมะอันประเสริฐของพระพุทธเจ้า มรรคผลนิพพาน การหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด การหลุดออกจากวัฏสงสาร การไปถึงพระนิพพาน อันนี้ต้องไปด้วยการปฏิบัติ การฟังธรรมเป็นการเรียนรู้วิธีปฏิบัติ เพื่อจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง ถ้าไม่เรียนรู้วิธีที่ถูกต้อง ปฏิบัติก็จะปฏิบัติไม่ถูกต้อง เมื่อไม่ถูกต้องผลก็จะไม่เกิด เหมือนกับจะไปขุดหาทองคำเพชร ก็ต้องมีแผนที่ มีการสำรวจ เดียวนี้เหมือนกับการสำรวจน้ำมัน เห็นไหม ก่อนที่จะไปเจาะน้ำมันนี้ เขาต้องทำการสำรวจก่อน ว่าจุดไหนมีน้ำมัน จุดไหนไม่มีน้ำมัน ถ้าเราไปเจาะแบบสุ่มสี่สุ่มห้า ก็จะเสียเวลา เสียเงินทองไปเปล่าๆ เพราะจะไปเจาะตรงจุดที่ไม่มีน้ำมันนั่นเอง

ธรรมะก็เป็นเหมือนน้ำมัน มันมีเป็นจุดๆ มันมีตามแหล่งของมัน ไม่ได้อยู่ทั่วไปทุกที่ทุกทาง จะปฏิบัติแบบสும்สี่สும்ห้าไม่ได้ ปฏิบัติแบบสும்สี่สும்ห้าก็มักจะไม่ไ้ผล หรือผลที่ได้ก็เป็นผลปลอม ผลเสีย ทำให้คนเสียสติเป็นบ้าไปก็มี เพราะไม่ได้ศึกษารายละเอียด อาจจะศึกษาแบบคร่าวๆ แล้วก็ไปปฏิบัติ แล้วก็ไปพบสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็ไปว่าเป็นนั่นเป็นนี่ขึ้นมา ทั้งๆ ที่มันไม่ได้เป็นธรรมะ เป็นอะไรก็ไม่รู้ เป็นเหมือนขยะ ฉะนั้นต้องมีการศึกษาที่ละเอียดรอบคอบ ต้องรู้ว่าต้องทำอะไรบ้าง ทำอย่างไร ทำเพื่ออะไร พอรู้แล้วเราก็นำเอาไปทำกัน แล้วเราก็ดูผลที่เกิดจากการกระทำว่าเกิดหรือไม่ ไม่เกิดก็อาจจะทำไม่ถูก นี่ต้องศึกษาก่อน ต้องเรียนรู้จากผู้ที่ได้ผ่านมาแล้ว ผู้ที่ได้ศึกษาได้ปฏิบัติจนได้ผลแล้ว เหมือนกับนักกีฬา มักจะต้องมีโค้ช โค้ชนี้มีประวัติ มีประสบการณ์ โค้ชนี้เล่นได้เล่นได้รางวัลแล้ว ทีนี้อายุมากแล้วไม่มีกำลังที่จะเล่น ก็มาทำหน้าที่เป็นโค้ชต่อไป สอนนักกีฬารุ่นใหม่ ที่ยังไม่มีความรู้ ไม่มีประสบการณ์ ถ้าเรียนแบบจากราอย่างเดีวนี้ มันเป็นของที่ยังไม่ชัดเจนเหมือนกับเรียนกับโค้ช โค้ชนี้มีลูกเล่นเยอะ มีประสบการณ์ มีรู้รายละเอียดที่ไม่มีในตำรา

การศึกษาธรรมะจากหนังสือพระไตรปิฎก หนังสือของครูบาอาจารย์ มันก็ยังไม่ดีเท่ากับการศึกษาจากตัวอาจารย์โดยตรง ถ้าไม่มีอาจารย์ ก็ต้องอาศัยศึกษาจากหนังสือไปก่อน แต่ก็อาจจะเสียเวลา อาจจะช้าเพราะจะไม่เข้าใจบ้าง เข้าใจผิดบ้าง ทำถูกบ้างทำผิดบ้าง แต่ถ้ามีอาจารย์คอยดูคอยสอบถาม หรือเราคอยรายงานผล พอไปทำที่ไม่ถูกก็จะบอกทันทีว่าไม่ใช่ทาง ก็จะได้ไม่ไปเสียเวลา การศึกษามี ๒ ทางจากหนังสือ จากตำราต่างๆ หรือจากพระ จากครูอาจารย์ที่มีชีวิตอยู่ ที่ได้ผ่านมาแล้ว ที่ได้รับผลจากการปฏิบัติมาแล้ว ได้เรียนจากครูบาอาจารย์แล้ว ก็จะเข้าใจ ไม่เข้าใจก็ถามได้ ถามว่าทำถูกหรือไม่ ถ้าทำไม่ถูกต้องจะทำอย่างไรจึงจะทำถูก เมื่อมีทั้งอาจารย์แล้ว **ขั้นต่อไปที่จะต้องมีความเพียร ต้องมีความมุมานะ ต้องผลัดดันตัวเอง** จะปล่อยให้มันไปตามอารมณ์นี้มันเป็นไปได้ยาก เพราะอารมณ์เรามันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา สามวันดีสี่วันไข้ วันนี้อาจจะมีอารมณ์ปฏิบัติ มาปฏิบัติ พอเดี๋ยวไปอีกวันหนึ่งไม่มีอารมณ์ ก็ไม่ปฏิบัติ ถ้าอย่างนี้ก็ล้มลุกคลุกคลาน จะไปแบบไม่ก้าวหน้า ไปแบบเดินหน้าถอยหลัง สามวันดีสี่วันไข้ จึงต้องมีความเพียร ที่จะเป็นตัวบังคับ ให้ทำอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะมามีอารมณ์ทำหรือไม่

ก็ต้องทำ ความเพียรตัวนี้สำคัญ เพียรพยายามปฏิบัติธรรม เพียรพยายามละกิเลส เพราะกิเลสนี้เป็นตัวที่จะขวางธรรม แล้วธรรมจะเป็นตัวที่ทำให้เราได้ผล ต้องทำทั้งสองอย่าง ต้องปฏิบัติธรรมและต้องคอยชำระกิเลส ต้องคอยกำจัด อุปสรรคต่างๆ ที่จะขวางทางการไปสู่ผลของการปฏิบัติ การปฏิบัติจึงต้องมีวินัย มีกรอบมีตาราง อย่าปล่อยให้ปฏิบัติ ตามอารมณ์ เหมือนเด็ก ถ้าเราปล่อยให้เรียนตามอารมณ์ อาจจะเรียนก็เรียน ไม่อยากเรียนก็ไม่เรียน อารมณ์ของเด็ก ส่วนใหญ่ก็จะไม่ชอบเรียน ชอบเล่น เพราะฉะนั้น โรงเรียนเขา จึงมีตาราง มีตารางเรียน เข้าห้องเรียนเวลา ๘ โมง ๘ โมงครึ่ง ชั่วโมงแรกทำอะไร ชั่วโมงที่ ๒ ทำอะไร มีตารางเวลาจนถึง เวลาเลิกเรียน กลับบ้าน จึงมีการพัฒนากันอย่างต่อเนื่องได้

นี่คือการทำความเพียร ต้องมีตาราง การปฏิบัตินี้ต้องมีตาราง เราทำทานเราก็ต้องมีตารางทำทาน ทำมากทำน้อย ทำเวลาไหน ทำเมื่อไหร่ ทำอย่างไร ก็บางทีบางคนก็มีเหตุการณ์ บังคับให้มีตาราง เช่น ชาวบ้านมีพระมาบิณฑบาตทุกวัน อันนี้ชาวบ้านก็ทำทานได้ทุกวัน เข้าตื่นขึ้นมาก็เตรียมอาหาร เตรียมกับข้าวกับปลา ก็เตรียมไว้สำหรับกินเองนั่นแหละ

แล้วก็แบ่งไว้ส่วนหนึ่งให้พระไป เพราะยังงี้ก็ต้องทำอาหารกินเองอยู่แล้ว ทีนี้ก็ทำเพื่อคนอื่นด้วย ทำใส่บาตร อันนี้ก็มีตารางของการทำบุญทำทาน ได้ทำทุกวัน รักษาศีลก็มีตาราง ศีลนี้ต้องรักษาตลอดเวลา รักษาตั้งแต่ตื่นจนหลับ ลืมตาขึ้นมาเนี่ย ต้องระมัดระวังแล้วว่า จะทำผิดศีลหรือไม่ ศีลก็มีหลายข้อ ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ อันนี้ก็เป็นศีลที่เราจะต้องไต่เต้ากันขึ้นไป ถ้าเราอยากจะได้ธรรมะ เพราะทานเอย ศีลเอยนี้ เป็นเหมือนกับเครื่องมือที่เราจะเอาไปใช้ในการขุดเพชรขุดทองนั่นเอง เราไม่สามารถขุดเพชรขุดทองได้ด้วยมือเปล่า ฉันทใด เราก็ไม่สามารถขุดเอามรรคผลนิพพานขึ้นมาจากใจเรา ให้ปรากฏขึ้นมาในใจเราได้ ถ้าเราไม่มีเครื่องมือ เครื่องไม้เครื่องมือก็คือทาน การบริจาคข้าวของเงินทอง ไม่ให้มีมากจนเกินไป ให้มีไว้สำหรับใช้กับการเลี้ยงดูร่างกายก็พอ ถ้ามีแล้วไปอาศัยเงินทอง เงินทองก็จะเป็นเครื่องมือหากิเลส ไม่ใช่หารธรรม เพราะกิเลสจะมาชวนให้เอาเงินทองไปเที่ยวไปกินไปดื่มไปเล่น ไปดูไปฟังอะไรต่างๆ ก็จะได้กิเลสมากขึ้น เพราะทำแล้วก็เกิดความอยากมากขึ้น เกิดความโลภมากขึ้น ไม่ได้ทำให้กิเลสน้อยลงไป ต้องเอาเงินทองมาทำให้กิเลสน้อยลงไป ด้วยการเอามาทำทาน เอามาช่วยเหลือคนที่

ตกทุกข์ได้ยากเดือดร้อน ทำแบบนี้กิเลสจะหดตัว ความโลภ ความอยากใช้เงินทองจะน้อยลงไป

อันนี้เป็นเครื่องมือกำจัดกิเลส เพื่อที่เราจะได้มีเวลาว่าง ไม่ต้องไปหาเงินมารับใช้กิเลสอยู่เรื่อยๆ ทุกวันนี้เรากำลัง เป็นทาสของกิเลส โดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว หาเงินเพื่อที่ไปเที่ยวกัน หาเงินเพื่อไปซื้อของฟุ่มเฟือยกัน หาเงินเพื่อที่จะไปคุมหรรสพ บันเทิงต่างๆ ของเหล่านี้มันเป็นความสุขปลอม เป็นความสุข เดี่ยวเดียว แล้วมันจะมีความทุกข์ตามมา เพราะจะต้องดูแล รักษา และเวลาเกิดการสูญเสียก็จะเกิดความทุกข์ เกิดความ เสียใจขึ้นมา ไม่ใช่เป็นทางที่จะไปสู่ความสงบ ทางที่จะนำไปสู่ ความสุขที่แท้จริง ดังนั้น ต้องลดการใช้เงินทองไปในทางของ กิเลสตัณหา ความโลภความอยากต่างๆ ให้ลงเหลือศูนย์เลย เมื่อไม่ต้องใช้เงินทองไปกับกิเลส มันก็จะได้ไม่ต้องไปหา เงินทองมาเลี้ยงกิเลส หามาเลี้ยงร่างกายก็พอ ก็ไม่ต้องเสีย เวลามาก จะได้มีเวลามารักษาศีล มีเวลามาภาวนา มาขุด ธรรมะกัน ขุดทองกัน เอาเวลามาขุดทอง ด้วยศีล ด้วยภาวนา กัน ถ้ายังต้องไปหาเงินเพื่อที่จะเอาเงินไปใช้ตามความอยากอยู่ จะไม่มีเวลามาอยู่วัด มารักษาศีล มาภาวนาได้อย่างต่อเนื่อง

อาจจะมาได้บ้างก็ วันไหนที่ว่างหรือวันไหนที่กำหนดเวลาให้มาถึงจะมาได้ แต่ก็ยังไม่ได้มาก เพราะยังต้องหาเงินหาทองอยู่ การหาเงินทองนี้เป็นอุปสรรคต่อการที่จะไปหาธรรมะ คนที่อยากจะหาธรรมะนี้ต้องหยุดหาเงินทอง

เมืองไทยนี้โชคดี มีการบวช เพราะว่าใครอยากจะหยุดหาเงินทอง อยากจะหาธรรมะก็สามารถทำได้ทันทีเลย ลาออกจากงาน ไปบวช ที่นี้ก็ไม่ต้องไปหาเงินหาทอง มีเวลาหาธรรมะได้ตลอดตั้งแต่ตื่นจนหลับ ไม่มีที่ไหนในโลกนี้เหมือนเมืองไทย ถ้าใครต้องการธรรมะแล้ว ส่วนใหญ่จะต้องมาเมืองไทยกัน เหมือนเราต้องการความรู้ทางโลก เราก็ต้องไปอังกฤษ ไปอเมริกากันไปออกซฟอร์ด (Oxford) เคมบริดจ์ (Cambridge) ไปเอ็มไอที (MIT) ไปฮาร์วาร์ด (Harvard) เพราะที่นั่นเขาเป็นแหล่งของความรู้ทางโลก ความรู้ทางโลก ใครจบฮาร์วาร์ด ใครจบเอ็มไอทีมานี้ถือว่าเป็นปรมาจารย์ เป็นบัณฑิต มหาบัณฑิต เป็นคนที่ไปทำงานที่ไหนก็มีแต่คนอยากจะจ้าง นั่นคือความรู้ทางโลก ความรู้ทางธรรมนี้ต้องมาเมืองไทย เมืองไทยนี้มีสถาบันคือพุทธศาสนา เป็นเหมือนฮาร์วาร์ด เหมือนเอ็มไอทีของธรรมะ แต่ก็ต้องเลือกสถาบันเพราะว่า พุทธศาสนาทุกวัน

นี้มีหลากหลายด้วยกัน มีหลายระดับ พุดง่ายๆ มีความเข้มข้นในการสอนธรรมะ ในการปฏิบัติธรรมะไม่เท่ากัน ผู้ที่ศึกษาผู้ที่ปฏิบัติจะรู้ว่าวัดไหน สำนักไหน เป็นสำนักที่เข้มข้นต่อการศึกษา ต่อการปฏิบัติธรรม

อันนี้ก็เหมือนกับผู้ที่ไปหามหาวิทยาลัยต่างๆ จะรู้ว่ามีมหาวิทยาลัยไหนเข้มข้น มหาวิทยาลัยไหนติดอันดับ มหาวิทยาลัยไหนไม่ติดอันดับ ก็ต้องไปหาเอา ถ้าพร้อมที่จะไปหาธรรมะ พร้อมที่จะไปศึกษาปฏิบัติธรรม ก็สามารถลาออกจากงานได้เลย ลาออกจากงานแล้วก็ไปสมัคร ไปหาสำนักไปหาวัดที่เราเห็นว่ามันเข้มข้นต่อการศึกษา ต่อการปฏิบัติ เราก็ไปอยู่สำนักนั้น ไปปฏิบัติ แล้วเดี๋ยวไม่นานก็ได้ธรรมะปรากฏขึ้นมาภายในใจ เพราะผู้ที่ไปศึกษาไปปฏิบัติตามสำนักเหล่านั้น มักจะได้ธรรมะกัน ได้มรรคผลนิพพานกัน ครูบาอาจารย์ที่เป็นเจ้าสำนัก เวลาท่านตายไป กระจกของท่านก็กลายเป็นพระธาตุ อันนี้แสดงว่าท่านได้ธรรมะระดับสูงสุดเลย ได้นิพพานได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ถ้าไปอยู่สำนักแบบนั้นก็จะได้มีผู้คอยควบคุมบังคับ ไม่ให้ออกนอกกลุ่มนอกรทาง ไม่ให้เกียจคร้าน คอยควบคุมคอยดูแล คอยกำกับอยู่ตลอดเวลา



ถ้าไม่อยู่ในเกณฑ์เขาก็จะไม่ให้อยู่ ท่านก็จะเชิญให้ไปอยู่ที่อื่น เสียสถานที่ เปิดให้คนที่เขาอยากจะทำปฏิบัติมาอยู่ดีกว่า คนที่มาอยู่แล้วไม่ปฏิบัติเข้มข้นตามกฎระเบียบของสำนัก ก็จะถูกเชิญออกไป

นี่คือเรื่องของการขุดคุ้ยธรรมะของพระพุทธเจ้า **ต้องหยุด** การหาเงินหาทอง อันนี้เป็นเป้าหมายแรกของผู้ที่จะ **เข้าสู่การปฏิบัติ** จะต้องมีเวลาให้กับการปฏิบัตินั่นเอง ถ้ายังเอาเวลาไปหาเงินหาทอง เอาเวลาไปบริหารจัดการ เงินทอง เอาเวลาไปใช้เงินใช้ทองอยู่ การจะปฏิบัติก็จะได้ เต็มที่ ถ้าอยากจะได้เต็มที่ ต้องตัดเรื่องเงินทองนี้ให้มันออกไปจากระบบของจิตใจเลย ไม่ต้องเกี่ยวข้องกับมันเลยดีที่สุด เหมือนในยุคพุทธกาล คนที่บวชนี้ตัดหมด พระพุทธเจ้าทรง สละราชสมบัติ พระญาติของพระพุทธเจ้าก็สละราชสมบัติกัน เจ้าชาย ๕ รูป ออกบวชก็ไม่ได้เอาอะไรติดตัวไป แม้แต่คำว่า เจ้าชายไม่เอาไป เวลาบวชมีลูกน้องติดตามขอบวชด้วย ก็ยก ให้ลูกน้องบวชก่อน เพื่อให้ลูกน้องเป็นพี่เวลาบวชแล้ว เจ้าชาย เป็นน้องต้องแสดงคารวะต่อผู้ที่บวชก่อน ถึงแม้ว่าตอนที่ ไม่ได้บวชนี้เป็นลูกน้อง แต่พอมาบวชแล้วต้องมาเป็นลูกพี่

อันนี้ต้องละหมด ไม่ใช่เพียงแต่ละทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทอง ต้องละฐานะด้วย ฐานะันดร เคยเป็นเจ้าของชายก็ไม่ใช่แล้ว เป็นพระเหมือนกันทุกคน มีอาวุธกันแต่ ใครบวชก่อนก็เป็นพี ใครบวชหลังก็เป็นน้อง น้องก็ต้องเคารพพี ทุกครั้งที่เจอพีก็ต้องแสดงความเคารพ อันนี้การบวชเป็นอย่างนี้

การปฏิบัติธรรมเป็นอย่างนี้ ก่อนจะได้ธรรมนี้ต้อง **สละสิ่งที่เป็นกิเลสให้มันออกไปจากใจให้หมด** เหมือนจะกินกาแฟถ้วยใหม่ ถ้ามีกาแฟเก่าติดอยู่ในถ้วยนี้ต้องเททิ้งไปให้หมด เอาไปล้างน้ำให้มันสะอาด จะได้เอากาแฟร้อนๆ กาแฟหอมๆ ถ้วยใหม่ใส่เข้าไป ถ้าไปผสมกับกาแฟเก่าที่มันเย็นชืด กาแฟใหม่ร้อนยังไง เทเข้าไป มันก็ไม่ร้อนเสียแล้ว ไม่น่าดื่มไม่น่ารับประทานเสียแล้ว การที่จะเอาธรรมะเข้าสู่ใจนี้ ต้องเอากิเลสออกไปให้หมด ไม่อย่างนั้นมันไม่มีที่ใส่ เข้าใจใหม่เหมือนในห้องเรา ในบ้านเรา เรามีของเยอะแยะเต็มไปหมด อยากจะเอาของใหม่ๆ เข้าไป ก็ต้องย้ายของเก่าออกไปให้หมด อยากจะเปลี่ยนชุดเฟอร์นิเจอร์ใหม่ ก็ต้องเอาเฟอร์นิเจอร์เก่าออกไป ถ้ายังเสียดายเฟอร์นิเจอร์เก่าอยู่ เก็บไว้ มันก็ไม่มีที่ให้เอาของใหม่ไปตั้ง ใจเราเป็นเหมือนบ้าน เป็นเหมือนที่เก็บของ

ตอนนี้เราเก็บของ กิเลสเต็มไปหมด มีแต่ลาภยศสรรเสริญ มีแต่ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายเต็มไปหมด ถ้ามันเต็มอย่างนี้ มันไม่มีที่ให้จิตมันสงบ ไม่สามารถเอาธรรมะคือ ความสงบระดับต่างๆ เอาเข้าไปได้ ต้องดึงมันออกมาให้หมด **เครื่องมือที่จะเอาของเหล่านี้ออกมาก็คือ ทาน ศีล ภาวนา** **นี่เอง** การทำทานเพื่อจะได้เอาเงินทองที่มีอยู่ในใจนี้ ให้มันออกไปจากใจให้หมด ให้เหลือเป็นขอทาน ให้เหลือพอมีพออยู่ พอไม่ต้องเดือดร้อน ถ้าไม่ต้องขอทานก็ให้มีพอเพียงพอการเลี้ยงปากท้อง โดยที่ไม่ต้องไปวุ่นวายกับการหาเงินหาทองอยู่เรื่อยๆ แต่ยังไงก็ไม่ดีเท่ากับการไปบวช เพราะถ้ายังมีเงินทอง ถึงแม้จะเป็นเงินทองไว้สำหรับเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง มันก็ยังมาวิตกกังวลได้ เดี่ยวค่าเงินตก เดี่ยวดอกเบี้ยยตก เดี่ยวเงินหาย มันก็ยังทำให้มีความวุ่นวายใจได้

ชาวต่างประเทศเขาถึงต้องมาเมืองไทย ถ้าเขาอยากจะทำบวชอย่างสบายใจ ถ้าเขาอยู่ต่างประเทศ เขาอยู่ปฏิบัติที่บ้านของเขา หรือที่ไหนที่เขาสร้างขึ้นมาเป็นที่ปฏิบัติ เขาก็ยังต้องพึ่งเงินทองอยู่ เพราะไม่มีระบบเหมือนเมืองไทย เมืองไทยมีระบบทาน ระบบใส่บาตร พวกนักบวชนี้ไม่ต้องมากังวล

เรื่องหากิน เลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เขาก็ไปหากินชั่วโมงเดียว ก็ได้แล้ว เดินเข้าไปในหมู่บ้าน ถือบาตรเข้าไป ชาวบ้านที่อยากจะทำบุญ เขาก็ใส่บาตรให้ กลับมาวัดก็ใช้เวลาชั่วโมงหนึ่งสำหรับกิน เสร็จแล้วสองชั่วโมง เรื่องเลี้ยงปากเลี้ยงท้องประจำวันก็จบ หลังจากนั้นก็มีเวลาปฏิบัติ ไปจนถึงเวลานอนเลย ปฏิบัติได้ทั้งวันทั้งคืน จนถึงเวลาพักผ่อนหลับนอน ประมาณ ๔ ทุ่ม ๕ ทุ่ม พักผ่อนหลับนอน ก็ให้พักคืนละ ๔ ชั่วโมงก็พอ ๔ ถึง ๕ ชั่วโมง นอน ๔ ทุ่ม ๕ ทุ่ม ตื่นตี ๒ ตี ๓ ลุกขึ้นมาเดินจงกรม นั่งสมาธิต่อ จนถึงเวลาสว่างออกบิณฑบาต ก็ไปบิณฑบาต บิณฑบาตเสร็จก็กลับมาฉัน ฉันเสร็จก็ล้างบาตร ทำอะไรเรียบร้อย ก็เดินจงกรมต่อ นั่งสมาธิต่อ ถ้าเมื่อยเพลีย อยากจะพักผ่อน ก็อาจจะพักสักชั่วโมงหนึ่ง ช่วงกลางวัน พอลุกขึ้นมาจากพัก ก็ลุกขึ้นมาเดินจงกรมนั่งสมาธิต่อ แล้วก็ไปทำกิจที่จำเป็น ทำความสะอาดบริเวณวัด ปัดกวาดลานวัด ทางเดิน กวาดอุศาลา สถานที่ใช้ในการขบฉัน สถานที่ใช้ในการประชุม ทำอะไรเรียบร้อยแล้วก็ไปตักน้ำปานะ มีน้ำปานะให้ดื่มเพื่อให้มีกำลังแก่ร่างกาย พวกน้ำผลไม้หรือน้ำหวานอะไร พอให้มีพลัง เติมพลังให้กับร่างกาย เสร็จแล้วก็แยกกัน เสร็จแล้วก็ไปสร่งน้ำ อาบน้ำ ซักผ้ากัน เสร็จก็แยกกันกลับไปที่พักของตน ไปเดินจงกรม นั่งสมาธิ

บางวันอาจารย์ก็จะเรียกประชุมตอนเย็น เรียกมาอบรม มาแสดงธรรมให้ฟัง มาเน้นความสำคัญของการปฏิบัติของศีล สมาธิ ปัญญา เน้นความสำคัญของกิจวัตรต่างๆ ที่ทำถูกต้องวัตร เช่น การบิณฑบาตเป็นวัตร การฉันในบาตรเป็นวัตร การฉันมือเดียวเป็นวัตร อันนี้เป็นกรง่ากิเลสไปในตัว เลี้ยงดูร่างกาย ด้วยแล้วก็ฆ่ากิเลสไปด้วย กิเลสชอบโลภมาก ชอบกินมาก ชอบเลือกกิน ก็ต้องให้มันกินแบบไม่เลือก ให้มันกินแบบ คลุกกัน อาหารต่างๆ ที่มันชอบเลือกชอบแยกก็เอามารวมกัน กินเหมือนกินยา กินให้มันเหยี่ยวาร่างกาย ให้ดับความหิว ในร่างกาย ให้รักษาสุขภาพของร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ เพื่อจะได้มีกำลังวังชาในการมาเจริญสติ ในการมานั่งสมาธิ ในการเจริญปัญญา ครูบาอาจารย์ท่านจะเรียกพระเถรมา อบรมสั่งสอนอยู่เรื่อยๆ บางสำนักนี้ท่านลงทุกคืนก็มี บางสำนัก ลงนั่งสมาธิร่วมกัน แล้วก็แสดงธรรมให้ฟัง บางสำนักท่านก็ให้ แยกไปปฏิบัติกันเอง แล้วจะเรียกมาประชุมกันก็สี่ห้าวัน หรือ อาทิตย์หนึ่งก็จะเรียกมาอบรมกันครั้งหนึ่ง เพื่อจะได้รู้แนวทาง ของการปฏิบัติ ซึ่งมีรายละเอียดมากมาย ซึ่งอาจจะแสดง ทีละเล็กทีละน้อยตามวาระตามโอกาส ผู้ฟังเมื่อฟังบ่อยๆ ก็จะได้รับความรู้เพิ่มเติมขึ้นไปเรื่อยๆ แล้วจะได้รู้ว่าตนเอง

กำลังเดินไปในทางที่ถูกต้องหรือไม่ ถ้าไปแล้วมีอุปสรรคจะ  
แก้อย่างไร มีนิเวศน์เป็นอุปสรรค

**นิเวศน์คืออะไร คืออารมณ์ที่ขัดขวางความสงบนั่นเอง**  
**นิเวศน์มีอยู่ ๕ ประการ ความลึกลับสงสัยในพระพุทธ**  
**พระธรรม พระสงฆ์** ว่ามีจริงหรือไม่ มีประโยชน์จริงหรือไม่  
ปฏิบัติตามคำสอนแล้วจะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้หรือไม่  
อันนี้ก็อาจจะไม่แน่ใจ ไม่แน่ใจว่าพระพุทธเจ้ามีจริงหรือไม่  
พระอริยสงฆ์สาวกมีจริงหรือไม่ หรือเป็นเพียงสิ่งที่เขาเขียน  
ขึ้นในตำรา ปฏิบัติไปอาจจะไม่ได้ผลตามที่ในตำราบอกก็ได้  
แต่ถ้าได้ฟังจากครูบาอาจารย์ที่เป็นพระอริยสงฆ์ ท่านก็จะ  
ยืนยันนอนยันว่า พระพุทธเจ้ามีจริง คำสอนของพระพุทธเจ้านี้  
เป็นคำสอนที่ถูกต้องแม่นยำ เหมือนใครไปขอเลข เอาเลขนี้ไป  
แทงหวย ถูกแน่ๆ แม่นยำแบบนั้น ไม่ต้องสงสัย อาจารย์บอก  
ให้แทง ๙๙๙ ก็แทงไป เดี่ยวงวดนี้ ๙๙๙ มันก็จะออกมาเอง  
๙๙๙ นี่คือก้าวไปข้างหน้านะ ไม่ใช่เลข ๙ ก้าวไปสู่มรรคผล  
นิพพาน เดี่ยวจะหาว่าเราให้หวย ไม่เคยให้หวยกับใคร ให้ก็ไม่  
เคยถูก ฉะนั้น อย่าไปแทงนะ แล้วอย่ามาโทษเรา หาว่าให้หวย  
แล้วไม่ถูก ให้ก้าวหน้า ก้าวหน้าอย่าก้าวหลัง ก้าวไปข้างหน้า

ก้าวด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าสงสัยก็ต้องพยายามฟังเทศน์ ฟังธรรมจากผู้รู้จริงเห็นจริง หรือศึกษาจากพระไตรปิฎก ถ้าไม่มีครูอาจารย์ ก็จะบรรเทาความลังเลความสงสัยไปได้ เมื่อมีคนมายืนยัน เราจะไม่เชื่อได้อย่างไร ท่านเอามายืนยันกับเรา ท่านบอกท่านได้สัมผัสรับรู้มาแล้ว ท่านอยู่ยังไง ท่านแสดงผลของการได้รับธรรม อยู่อย่างไม่ต้องมีอะไร อันนี้ก็เป็น การยืนยันอย่างหนึ่งแล้วว่าธรรมมีจริง ความสงบมีจริง คนมีความสงบแล้วไม่ต้องมีเงิน ไม่ต้องมีลาภยศสรรเสริญ ไม่ต้องมีรูป เสียงกลิ่นรส

นี่คือนิเวศน์ข้อหนึ่ง คือความลังเลสงสัย ถ้ามีความสงสัย ต้องฟังเทศน์บ่อยๆ ต้องอ่านหนังสือธรรมะบ่อยๆ อ่านบ่อยๆ แล้วความรู้เกี่ยวกับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็จะมีเพิ่มขึ้นไปตามลำดับ แล้วความสงสัยต่างๆ ก็จะลดน้อยลงไปตามลำดับ ถ้ามีอาการว่าวุ่นวุ่นมั่ว เกิดจาก**ความโกรธ** จากความไม่พอใจ ก็ต้องรู้จักให้อภัย เวลาใครทำให้เราโกรธ เราต้องให้อภัย การให้อภัยนี้เรียกว่าเป็นการแผ่เมตตา ให้ความสุขกับเขา ถ้าสิ่งที่เขาพูดสิ่งที่เขาทำแล้ว ทำให้เขามีความสุข ก็สาธุไป อย่าไปโกรธแค้นโกรธเคืองเขา ถือว่า

เป็นการให้ทานไป ให้อภัยทาน เรื่องมันก็ผ่านไปแล้ว จะมา  
โกรธเคืองเป็นพินเป็นไฟ มันก็ไม่ได้ไปปลบล้างเรื่องที่มีนปรากฏ  
ขึ้นมาแล้ว ไฟที่เผาผลาญใจมันก็ไม่ดับ ด้วยการไปอาฆาต  
พยาบาท มันยิ่งทำให้เพลิงแรงขึ้นไปอีก ทำให้กินไม่ได้นอน  
ไม่หลับ นั่งสมาธิก็นั่งไม่ได้ แต่ถ้าให้อภัยเขาไป ถือว่าเป็นการ  
ให้ความสุขกับเขา เขาพูดอะไร เขาทำอะไร แล้วเขาหัวเราะ  
ดีใจเห็นเราทุกข์ ก็สาธุไป เราทุกข์เดียวเดียวมันก็ผ่านไปแล้ว  
ถ้าเราไม่ไปจงแวงจงกรรมกับเขา เดียวมันก็ลืมไป เรื่องมัน  
ก็สงบลง ใจเราก็กลับมาภาวนาได้ ฉะนั้น เวลาที่มีความโกรธนี้  
ต้องระงับความโกรธด้วยความเมตตา หรือจะระงับด้วยปัญญา  
ก็ได้ ก็ให้คิดว่า เขาไม่ชอบเราก็ดีแล้ว ดีว่าเขายังไม่ค่าเรา  
ถ้าเขาค่าเราก็ ดีแล้วเขายังไม่ตีเรา ถ้าเขาตีเราก็ ดีแล้ว เขายัง  
ไม่ฆ่าเรา ถ้าฆ่าเราก็ ดีแล้ว อยู่ไปก็มีแต่ทุกข์ อยู่ไปทำไม  
เกิดมาไม่ช้าก็เร็ว ก็ต้องตาย ถ้าตายแบบยอมตายนี้จะไปดี  
จะไปสงบ อาจจะไปถึงนิพพานเลยก็ได้ ถ้าตายแบบยอมตาย

คิดอย่างนี้แล้ว เราก็จะไม่ไปมีเรื่องมีราวกับใคร ใจเรา  
ก็จะเย็นจะสงบ เราก็จะกลับมาภาวนาต่อได้ สงบนี้ไม่ได้  
หมายถึงว่าจิตรวมเป็นสมาธิ สงบกลับมาอยู่ในลักษณะปกติ



จากว่าอุ่นชุ่มมัว รุ่มร้อนจิตใจ ดับด้วยความเมตตา ใช้น้ำ  
ของความเมตตา ใช้น้ำของปัญญามาดับมัน อันนี้ก็เป็นวิธีแก้  
อุปสรรคในการภาวนา ถ้าจิตชอบ**คิดฟุ้งซ่าน** คิดไม่รู้จักหยุด  
จักหย่อน ก็ต้องรีบปลุกสติขึ้นมา ไม่มีสติปล่อยให้ใจคิดเรื่อย  
เปื่อย ต้องเจริญพุทธานุสสติ บริกรรมพุทโธ พุทโธ สู้กับมันไป  
มันจะคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ เราก็จะพุทโธ พุทโธของเราไป ถ้าเรา  
ยึดกับพุทโธ พุทโธ ไป เดี่ยวไม่ซำก็เร็วมันก็จะหยุดคิดเอง  
มันก็จะหายฟุ้งซ่านได้ ถ้าเกิด**ความง่วงเหงาหาวนอน**  
เกิดความเกียจคร้าน ก็ต้องลดการรับประทานอาหาร  
อย่ารับประทานมากจนเกินไป อย่ารับประทานให้อิ่ม  
รับประทานให้มันไม่หิวก็พอ การรับประทานมี ๒ แบบ  
แบบดับความหิว กับทำให้มันอิ่ม ถ้ากินให้มันอื่มนี่มันจะแน่น  
ท้อง แล้วมันจะง่วงนอน ถ้ากินให้มันไม่หิว พอรู้สึกถึงความหิว  
หายไปก็หยุด แล้วก็ดื่มน้ำเข้าไปแทน ให้มันอื่มน้ำด้วยน้ำ น้ำมัน  
จะอยู่ไม่นาน เดี่ยวมันก็จะออกไป แล้วมันจะทำให้ไม่ง่วงนอน  
หรือถ้ามันยังง่วงก็อาจจะต้องลด ต้องผ่อนอาหาร กินครั้งเดียว  
เคยกิน ๒ จานก็เอาจานเดียว หรือบางทีก็อดวันเว้นวันไปเลย  
ก็ได้ วันนี้กินแล้ว พรุ่งนี้ไม่กิน เว้นไว้วันหนึ่ง อันนี้ก็อาจจะช่วย  
ในการที่จะทำให้ความง่วงนอนหายไปได้ ความเกียจคร้านหาย

ไปได้ พอเวลาหิวนี้มันไม่ได้กินอาหารมันจะรู้สึกหิว มันก็ต้องขยันภาวนา เพราะว่าความหิวส่วนใหญ่มันเกิดจากใจที่ไปคิดถึงอาหาร ถ้าเราขยันภาวนาทำใจให้สงบ ให้หยุดคิดถึงเรื่องอาหาร ความหิวส่วนใหญ่ก็จะหายไป เหลือแต่ความหิวที่มีอยู่ที่ร่างกาย ซึ่งไม่รุนแรงเหมือนกับความหิวที่เกิดจากความคิด ความอยากในอาหาร อันนี้มันจะทรมาณใจ แต่ความหิวทางร่างกายจะไม่ทรมาณใจ มันจะรู้สึกหิวๆ เท่านั้นเอง

นี่ก็คือวิธีการแก้ความง่วงเหงาหาวนอน หรือถ้าไม่ชอบเรื่องอดอาหาร ก็อาจจะต้องไปอยู่ที่มันน่ากลัว เช่น ตอนกลางคืน แทนที่จะนั่งอยู่ในกุฏิ ก็ลองออกไปนั่งอยู่ตามโคนไม้ ตามที่มันน่ากลัวน่าหวาดเสียว มีงูบ้าง มีอะไรบ้าง มาเยี่ยมเยียน มันจะได้มีสติตั้งไม่ง่วงนอน ถ้าอยู่ที่ปลอดภัยแล้ว มันจะง่วงนอน นี่ก็คือวิธีแก้ความง่วงนอน บางทีก็ต้องไปอยู่ป่าช้ากัน ถ้าอยู่ป่าช้านี้ บางทีไม่ต้องนอนทั้งคืนเลย ใครอยากจะเนสัชชิกนี้ไปที่ป่าช้านี้ รับรองได้ว่าจะไม่ง่วงนอน เพราะไม่กล้านอน นอนแล้วเดี๋ยวกลัวผีจะมาเยี่ยม ต้องคอยลืมตาอยู่ตลอดเวลา หลับตาเมื่อไหร่เดี๋ยวผีเข้ามาทันที หรือไม่เช่นนั้นก็ต้องภาวนา ทำจิตให้สงบ พอจิตสงบแล้วก็จะหายกลัว

นี่คืออุปสรรคทางการปฏิบัติ จะมีเกิดความล่งเลสงสัย  
เกิดความเกียจคร้าน ง่วงนอน เกิดความฟุ้งซ่าน เกิดความโกรธ  
อันสุดท้ายก็เกิดความอยากในรูปเสียงกลิ่นรส อยากดูอยากฟัง  
อันนี้ก็ต้องปิดมือถือถ้าไปภาวนา อย่าไปใช้มือถือ สมัยนี้มีมือถือ  
มันไม่ใช่เป็นโทรศัพท์อย่างเดียว มันเป็นเครื่องบันเทิงไปด้วย  
ทำให้เราเปิดหูเปิดตา ดูนั่นฟังนี้ได้ มันก็จะเพลิดเพลิดกับการ  
เสพรูปเสียงกลิ่นรส แทนที่จะไปเดินจงกรม นั่งสมาธิ ก็ไปนั่ง  
ดูหน้าจอนั่นแหละ อันนี้ถ้าอยากจะทำปฏิบัติ ก็ต้องปิดตาหูจมูก  
ลิ้นกาย อย่าไปอยู่กับรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจัณณะ เขาเรียกว่า  
ให้ไปปลีกวิเวก

แต่สมัยนี้ไปปลีกวิเวกมันก็ยังมีความติดตัวไปด้วย มีรูป  
เสียงกลิ่นรสติดตัวไปด้วยในรูปแบบของมือถือ พอหิวรูป  
หิวเสียงก็เปิดดูได้เปิดฟังได้ อันนี้ถ้าห้ามจิตห้ามใจไม่ได้ก็อย่า  
เอามันไป ไม่ต้องเอามันไป สมัยก่อนวัดป่าท่านจะห้ามไม่ให้  
มีทีวี ไม่ให้มีโทรศัพท์ ไม่ให้มีไฟฟ้า เพราะเดี๋ยวเครื่องบันเทิง  
เครื่องอำนวยความสะดวกทางตาหูจมูกลิ้นกายมันจะเข้าไปได้  
พอไม่มีไฟฟ้านี้มันก็จบแล้ว ดูทีวีก็ดูไม่ได้ ไม่มีโทรศัพท์ก็จะ  
โทรติดต่อกับคนนั้นคนนี้ไม่ได้ อันนี้คือกามฉันทะ ต้องคอย

สำรวจตาหูจมูกลิ้นกาย สำรวมอินทรีย์ อินทรีย์สังวร อินทรีย์  
นี้มี ๒ ชนิด อินทรีย์ที่เรียกว่า เป็นธรรมในใจ นี้คือ ศรัทธา  
สติ วิริยะ อันนี้เป็นอินทรีย์อย่างหนึ่ง อินทรีย์อีกอย่างนี้คือ  
ตาหูจมูกลิ้นกายนี้ เขาเรียกว่าอินทรีย์เหมือนกัน สำรวม  
อินทรีย์ เช่นเวลาที่คนไปเก็บตัวอยู่ ปฏิบัติคนเดียว ไม่ติดต่อกับ  
ใคร เขาเรียกว่าไปอินทรีย์สังวร ไปสำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย  
ไม่ให้ไปสัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เพราะ  
เวลาสัมผัสแล้ว มันจะทำให้ใจคิดปรุงแต่งขึ้นมา ใจจะ  
เพลิดเพลिनไปกับรูปเสียงกลิ่นรส คิดปรุงแต่งไปเสพมันไป มัน  
เลยจะทำให้เวลานั่งสมาธินี้ ทำใจให้สงบไม่ได้ เพราะใจมันจะ  
ยังคิดปรุงแต่งไปเรื่อยๆ จึงต้องมีการสำรวมอินทรีย์ ต้องปิดตา  
หูจมูกลิ้นกาย ส่วนใจก็ต้องใช้สติคอยปิดมัน ใจมันถึงแม้จะปิด  
ตาหูจมูกลิ้นกาย แต่ใจมันยังจะคิดถึงรูปเสียงกลิ่นรสได้ คิดถึง  
คนนั้นคิดถึงคนนี้ คิดถึงเรื่องนั้นคิดถึงเรื่องนี้ได้ ก็ต้องใช้สติมา  
ปิดมัน มาหยุดมัน ใจจึงจะเข้าสู่ความสงบได้ ต้องปิดทวาร  
ทั้ง ๖ เลย ปิดตาหูจมูกลิ้นกายด้วยการสำรวมอินทรีย์ อย่าไปดู  
อย่าไปฟัง อย่าไปลิ้มรสดมกลิ่น อย่าไปสัมผัสอะไรทางร่างกาย  
ให้อยู่กับธรรมชาติ ถ้าดูก็ดูของที่มีตามธรรมชาติ เสียงก็ได้ยิน  
เสียงตามธรรมชาติ ถ้าเป็นรูปเสียงกลิ่นรสของธรรมชาตินี้

จะไม่รบกวนใจ ไม่เป็นกิเลส ไม่เป็นต้นหาความอยาก แต่รูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจัณณะที่ไม่ใช่เป็นธรรมชาตินี้ต้องปิดมัน รูปเสียงกลิ่นรสของที่มนุษย์เราสร้างขึ้นมานี้อันตราย เพราะมันสร้างด้วยกิเลสนั่นเอง กิเลสเป็นตัวสร้างรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ ที่เราเห็นในบ้านในเมืองที่สร้างกันขึ้นมา เป็นผลงานของกิเลสทั้งนั้นแหละ ตึกรามบ้านช่อง ของใช้ไม้สอย ของสวยๆ งามๆ ต่างๆ สีสนัต่างๆ อันนี้เป็นผลงานของกิเลสค้นหาทั้งนั้น เห็นแล้วกิเลสในใจมันจะตื่นจะเต็นขึ้นมาทันที จะโลภจะอยาก ขึ้นมาทันที มันก็จะทำให้ใจไม่สงบ ทำให้ใจฟุ้งขึ้นมา

แต่ถ้าเห็นรูปเสียงกลิ่นรสของธรรมชาตินี้ มันไม่มี มันไม่ได้ทำให้เกิดกิเลสขึ้นมาในใจ เห็นต้นไม้มเห็นใบไม้ ได้ยินเสียงลมพัด ได้ยินเสียงนกเสียงกา นี้ ได้กลิ่นธรรมชาติ กลิ่นของดอกไม้ กลิ่นของอะไรที่เป็นอยู่ในธรรมชาติ มันไม่ได้เกิดกิเลสขึ้นมา แต่ถ้าไปสัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจัณณะของมนุษย์สร้างขึ้นมานี้ มันเป็นการสร้างด้วยกิเลสทั้งนั้น เป็นตัวที่จะไปกระตุ้นกิเลส กิเลสสร้างขึ้นมาเพื่อจะไปกระตุ้นกิเลส ทำไม่ต้องกระตุ้น เพราะจะได้ขายได้ไง เวลาขายของนี้ เราขายวิธีขายของเราก็ต้องไปกระตุ้นความอยากของคนที่จะซื้อ

ถ้าไปเอาของที่เขาคูแล้วเขาไม่มีความอยากจะซื้อ ก็ขายไม่ได้ ละซี เอาศพไปขายคูสิ ลองติดบิลบอร์ด เอาศพคนตายมาขาย มีใครซื้อไหม ไม่มีใครซื้อหรอก มันต้องเอาคนสวยๆ งามๆ หล่อเหลามาติด นายแบบนางแบบใส่เสื้อผ้ายี่ห้อนั่นนี่หอนี้ ใช้รองเท้ายี่ห้อนั่นนี่หอนี้ ขับรถยี่ห้อนั่นนี่หอนี้ พอคนเห็นก็อยากจะซื้อขึ้นมาทันที ลองเอาศพไปขับรถขายคูสิ ขับรถคันนี้ แล้วจะเป็นศพอย่างนี้ คนเขาก็จะได้บอกว่าไม่ซื้อดีกว่า แต่ถ้า ขับรถคันนี้แล้วเป็นดารา ใครเห็นใครก็อยากจะซื้อ ขับแล้วได้ เป็นดารา ได้เป็นนางงามอย่างนี้ นี่คือรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ ที่มนุษย์เราผลิตขึ้นมา มันมีไว้เพื่อกระตุ้นกิเลสตัณหา กระตุ้น ความอยาก ความอยากนี้มันจะทำให้ใจไม่สงบ มันจะทำให้ ใจกระเพื่อม แล้วก็ทำให้เกิดอารมณ์ว่าวุ่นซุ่นมั่ว หงุดหงิด ดีใจเสียใจขึ้นมา

ฉะนั้น ต้องพยายามปิดรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ เหล่านี้ ปิดตาด้วยการหนีไปอยู่ที่ไม่มีของมนุษย์ผลิต ทำไมพระถึง ต้องไปอยู่ในป่าในเขากัน พระพุทธเจ้าทำไมถึงไปตรัสรู้ที่โคน ต้นโพธิ์ ทำไมไม่ไปตรัสรู้ในวัง ในวังนั่งไปก็มีแต่กิเลสโผล่ขึ้นมา เต็มวงก็ได้ยินเสียงดนตรี เต็มวงก็ได้ยินเสียงคนนั่นคนนี่กล่อม

ร้องเพลง เต็มมันก็กิเลสก็ร้องตามเท่านั้น ดังนั้นต้องไปอยู่ที่  
ไม่มีรูปเสียงกลิ่นรสที่เป็นตัวกระตุ้นกิเลสตัณหา ถึงต้องมีการ  
ปฏิบัติอินทรีย์สังวร หรือศีลสังวร ศีลสังวรก็ใช้ศีลนี้แหละ  
เป็นตัวระงับตาหูจมูกลิ้นกาย ระงับกิจกรรมที่จะกระตุ้น  
ความอยากทางรูปเสียงกลิ่นรส เคยร่วมหลับนอนกับแฟน  
ก็ต้องหยุดหลับนอน ถ้าอยากจะทำปฏิบัติธรรม ต้องเลิกมีแฟน  
ต้องไม่มีแฟน นอนคนเดียวอย่างนี้ ไม่นอนกับแฟน อาหารก็  
กินเพื่ออยู่ ไม่ให้อยู่เพื่อกิน ไม่ให้กินตามความอยาก กินตาม  
ความจำเป็นของร่างกาย กินวันละครึ่งสองครึ่ง ไม่เกินเที่ยง  
วันก็พอ ไม่ต้องกินทั้งวันทั้งคืน นี่ก็เป็นมาตรการที่จะห้ามไป  
เสพรูปเสียงกลิ่นรส ห้ามดูมหรสพบันเทิง ห้ามร้องรำทำเพลง  
ห้ามเที่ยวเตร่ตามสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ห้ามแต่งเนื้อแต่งตัว  
เสริมสวยความงามต่างๆ ห้ามหลับนอนบนฟูก บนเตียงที่  
สบายเกินไป ให้นอนแบบไม่สบาย จะได้นอนไม่นาน นอน  
บนพื้นแข็งๆ ปูด้วยผ้าด้วยเสื่อ ร่างกายเวลามันเหนียวเต็มที่  
มันนอนได้ทุกแห่ง ไม่ว่าจะนอนบนเตียง ฟูกหนาๆ หรือนอน  
บนพื้นแข็งๆ มันจะต่างกันตอนที่มันตื่นขึ้นมา ถ้านอนบน  
ฟูกหนาๆ มันสบาย มันจะไม่อยากลุก มันจะนอนต่อ ที่อยาก  
นอนต่อไม่ใช่ร่างกาย แต่ใจมันอยากจะนอนต่อ ร่างกายมัน

นอนพอแล้ว มันตื่นขึ้นมาแล้ว แต่ใจยังไม่อยากลุก เพราะมันสบาย อยากจะอยู่กับความสุขความสบายทางร่างกาย ถ้าให้มันนอนบนพื้นแข็งๆ นี่ พอร่างกายได้พักผ่อน ตื่นขึ้นมาแล้วใจมันก็ไม่อยากจะนอนแล้ว เพราะนอนแล้วไม่สบาย สู้ลุกขึ้นมา นั่งทำสมาธิดีกว่า ได้ความสงบ ได้ความสุขจากการนั่งสมาธิ มีความสุขกว่านอนบนพื้นแข็งๆ

นี่คือหน้าที่ของศีล ๘ ศีลสังวร สำหรับผู้ที่ต้องการภาวนา ต้องถือศีลสังวร ผู้ที่ยังไม่ได้ภาวนาก็ถือศีล ๕ ไปก่อนก็ได้ ศีล ๕ ก็ป้องกันไม่ให้เกิดในอบาย ถ้าเกิดต้องตายไป ยังไปไม่ถึงนิพพาน อย่างน้อยก็ไม่ต้องไปเกิดในอบาย ถ้ามีศีล ๕ แต่ยังไม่สามารถส่งจิตไปสู่การภาวนา ไปสู่มรรคผลนิพพานได้ ต้องอาศัยศีลตั้งแต่ศีล ๘ ขึ้นไป ศีล ๘ ศีล ๑๐ ความจริง ศีล ๑๐ ก็เพิ่มมาอีกข้อเดียว คือข้อไม่ให้ใช้เงินทองนี้เอง อันนี้เขาให้กับคนที่มาบวชเป็นสามเณรหรือบวชเป็นพระ พระทุกรูปนี้ก่อนจะบวชเป็นพระได้ต้องบวชเป็นสามเณรก่อน แต่เขาบวชพร้อมกันไปเลย ตอนต้นบวชเณร บวชเณรเสร็จก็บวชพระต่อ บวชเณรก็ถือศีล ๑๐ พอมาบวชพระก็ถือศีล ๒๒๗ เพิ่มขึ้นไปอีก คือ ข้อไม่ให้มีเงินมีทองนั่นเอง เพราะมีเงิน



มีทองเต็วกิเลสมันก็ไหลขึ้นมา กิเลสมันก็จะชวนให้ไปซื้อข้าวซื้อของ ให้ไปกินไปเที่ยวไปตี๋มไปเล่นกัน ก็เลยต้องห้ามไม่ให้มีเงินมีทอง แต่สำหรับญาติโยมที่ยังไม่ได้บวช แต่อยากจะทำปฏิบัติธรรมก็ถือศีล ๘ งดข้อนี้ไปก่อน งดข้อที่ไม่ให้มีเงินไปก่อน ยังมีเงินได้ เพราะถ้าไม่ให้มีเงินเดี๋ยวก็น่าจะมีใครมาปฏิบัติธรรมกัน ก่อนที่เราจะมาปฏิบัติธรรมได้เต็มรูปแบบนี้ เราต้องฝึกก่อน ต้องซ้อมก่อน ซ้อมตอนที่เรายังเป็นฆราวาส เออวันพระ วันที่เราว่างจากภารกิจการงาน มาฝึกเป็นนักบวชสักวันหนึ่งก่อน ด้วยการมาถือศีล ๘ หยุดทำงานไปอยู่วัด ไปอยู่ที่สงบ แล้วก็ไปหัดเดินจงกรม นั่งสมาธิ ไปฟังเทศน์ฟังธรรมให้เกิดปัญญา

อันนี้ก็เป็น การซ้อมก่อน เป็นการเตรียมตัวที่จะเปลี่ยนจากเพศฆราวาสไปสู่เพศบรรพชิต ต้องมีการเตรียมตัวก่อน เป็นการฝึกก่อน ถ้าเป็นนักศึกษาที่จะไปเป็นทหาร เขาก็ให้ไปเรียนโรงเรียนเตรียมทหารก่อน ยังให้ไปเป็นทหารทันทีไม่ได้ ยังไม่มีกำลังพอ ต้องไปศึกษาเตรียมทหารก่อน ให้อ่านชีวิตของทหารเขาอยู่กันอย่างไร กินกันอย่างไร เขาทำอะไรกันอย่างไร ผู้ที่อยากจะมาเป็นนักบวช ก็ต้องมาฝึกก่อน มาหัด

เป็นนักบวชก่อนชั่วคราว วันหยุดทำงานมาถือศีล ๘ แล้วก็มาอยู่แบบนักบวชสักวันสองวัน แล้วแต่เวลาที่จะอำนวยมีเวลามากก็อยู่มาก ลองซ้อมไปก่อน พอซ้อมไปบ่อยๆ แล้วเห็นประโยชน์ว่าดีกว่า ได้ความสุขที่ดีกว่าความสุขที่ได้จากการใช้เงินทอง ได้ความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรส ก็อาจจะมีความอยากจะปฏิบัติ เพิ่มมากขึ้น ก็จะหาวันหยุดเพิ่มมากขึ้น ลดการทำงาน ลดการหาเงินใช้เงินลงไป ก็จะมีเวลาว่างที่จะไปซ้อมมากขึ้น พอซ้อมบ่อยๆ เข้า ต่อไปก็มีความมั่นใจว่าบวชได้ ก็ไปบวชเลย สละทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง สละทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่เอาอะไรไปเลย เวลาไปบวชนี้ เขาไม่ให้เอาอะไรไป เอาแต่ศรัทธา เอาแต่สติ เอาแต่อินทรีย์ ๕ ไปเอาศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ไป ถ้ามีอินทรีย์ ๕ ที่เข้มขันนี้ สามารถไปบวชได้ ศรัทธาแก่กล้า มั่นใจในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งทางใจได้ เป็นครูเป็นอาจารย์ที่จะพาให้เราหลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้ มีความเพียรที่บังคับตัวเองให้ปฏิบัติธรรมได้ทั้งวันทั้งคืน นี้วิริยะ มีสติที่จะคอยควบคุมความคิดความอยาก ไม่ให้ตั้งจิตตั้งใจให้กลับไปหาความสุขทางตาหูจมูกกลิ่นกาย

ถึงแม้ยังไม่ทำจิตให้สงบเต็มที่ตลอดเวลา อย่างน้อยก็มีสติที่จะยับยั้งความอยากทางกามฉันทะให้ได้ พออยากจะไปดูไปฟังอะไรก็มีสติหยุดมันได้ มีสมาธิเป็นพักๆ เพื่อให้จิตมีความสุขจากการปฏิบัติ มีปัญญาเห็นทุกขีในชีวิตของฆราวาส เห็นทุกข์ของความทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ว่ามันเป็นความสุขปลอม มันเป็นความสุขเดียวเดียว เป็นความสุขชั่วคราว ได้มาแล้วไม่ซำกั้เร็ว มันก็ต้องหมดไป อันนี้ ถ้ามีอินทรีย์ ๕ ที่เข้มข้น ก็จะเริ่มมีกำลังที่จะไปปฏิบัติ อยู่แบบนักบวชได้ แล้วพอไปอยู่แบบนักบวช ได้ไปศึกษากับครูบาอาจารย์ที่เป็นพระอรหันตบุคคล มันก็จะเสริมศรัทธาให้เข้มข้นขึ้นไป จนสามารถปฏิบัติถึงขั้นบรรลुरुธรรมขั้นแรกได้ บรรลุเป็นพระโสดาบันได้ อันนั้น อินทรีย์ก็จะกลายเป็นผละ กลายเป็นพลังขึ้นมา มีกำลัง ถ้าเป็นรถก็เป็นรถเทอร์โบ ตอนต้นก็เป็นรถธรรมดา พอไปเข้าอู่ติดเทอร์โบ ที่นี้กระหึ่มเลย เห็นไหมเหยียบคันเร่งที่ดัง เวลาออกรถที่นี้ รถธรรมดานี้ออกไปทันแล้ว ออกสี่แยกไฟแดง พอไฟเขียวที่นี้ รถติดเทอร์โบผลุบไปแล้วนี่ รถธรรมดาเห็นท้ายรถของเขา อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าจิตลองได้ปฏิบัติเข้มข้นขึ้นไปเรื่อยๆ ต่อไปมันจะเป็นจิตติดเทอร์โบ มันจะพรวดพราดๆ มันจะเข้าสมาธิปั๊บได้ปั๊บเลย พิจารณา

ปัญญาเห็นอสุภะ เห็นอะไร ไม่หลงไม่ลืม เวลาเกิดตัณหา ความอยาก อสุภะ เห็นไตรลักษณ์มาดับมันได้ทันที นี่เกิดจากการที่เรามีมาตรการในการปฏิบัติ

ถ้าเราไม่มีมาตรการ ปล่อยให้ปฏิบัติไปตามอารมณ์ ๓ วันดี ๔ วันชั่ว มันก็จะเดินไป ๓ ก้าว ถอยหลัง ๓ ก้าวอย่างนี้ ปฏิบัติก็ปีมันก็อยู่ที่เดิม มันก็ยังเป็นฆราวาสเหมือนเดิม ยังทำอะไรเหมือนเดิมอยู่ ไม่มีวันที่จะออกจากการเป็นฆราวาส ไม่มีวันที่จะไปติดเทอร์โบได้ พอจะเอาเข้าอู่ได้วันสองวัน ก็เอาออกไปวิ่งอีกแล้ว ช่างยังไม่ทันติดเทอร์โบเสร็จก็ขอไปวิ่งก่อนแล้ว ถอดออกก่อน แล้วเดี่ยวพออยากจะติดเทอร์โบ ก็กลับเข้ามาใหม่ ติดได้วันสองวัน อ้าว ไปอีกแล้ว อันนี้เป็นเรื่องของอารมณ์ ปฏิบัติตามอารมณ์มันจะเป็นอย่างนี้ ชี้ๆ ลงๆ เดินหน้าถอยหลัง ถ้าปฏิบัติแบบมีมาตรการมีความเพียรจริงๆ นี่ มันจะไม่ถอยหลัง มันจะมีแต่ดันไปข้างหน้า หรือดันไม่ให้มันถอยหลัง ห้ามถอยหลัง ถอดเกียร์ถอยหลังทิ้งไปเลย มีแต่เกียร์เดินหน้าอย่างเดียว มันถึงจะก้าวหน้าได้ มันถึงจะก้าว ก้าว ก้าว ไปได้เรื่อยๆ ถ้ามีเกียร์ถอยหลัง เดี่ยวมันก็เข้าเกียร์ถอยอยู่เรื่อยๆ พอปฏิบัติได้สองสามวัน เดี่ยวเพื่อน

ส่งการ์ดงานแต่งงานมา เต็มต้องไปงานแต่งงานเพื่อนแล้ว  
เต็ยงานขึ้นบ้านใหม่เพื่อนอีกแล้ว เต็ยงานศพของคนนั้น  
งานศพของคนนี้ เต็ยก็มีงานอะไรมาคอยตั้งไปเรื่อยๆ มันก็  
เลยไปไม่ได้สักที เราต้องมีมาตรการบังคับใจของเรา อันไหน  
กิจที่ไม่จำเป็นตัดมันทิ้งไป

ขอให้เราคิดว่าเราตายจากเขาไปแล้วก็แล้วกัน เราตาย  
แล้วเขาไม่ส่งการ์ดมาให้เราแล้ว เขาส่งการ์ดมาให้เรา เราก็  
อย่าไปเปิดดูก็แล้วกัน ใครส่งจดหมายอะไรมา ก็เอาวางไว้  
เฉยๆ อย่าไปเปิดดู ถ้าไม่รู้แล้วก็ไม่มีปัญหาอะไร ถ้าไปเปิดดู  
แล้วเต็ยใจมันคิดมาก อย่าไปเปิดดู ถ้าไม่อยากจะรับรู้อะไร  
คิดว่าเราตายไปแล้ว เขาส่งมาในที่ๆ คนที่อยู่นี้ตายไปแล้ว  
จดหมายต่างๆ บัตรเชิญต่างๆ ส่งมา ไม่เปิดดู แม้จะเป็นเช็ค  
เป็นอะไร ก็อย่าไปเปิดดู ช่างมัน มันก็เป็นแค่กระดาษใบหนึ่ง  
เช็คเราก็ไม่ต้องใช้แล้ว ไม่ต้องใช้เงินไปกับการปฏิบัติธรรม  
ถ้าเราทำตัวของเราให้เป็นคนตายจากสังคมได้ ต่อไปก็ไม่มี  
ใครมาเชิญเราไปไหนแล้ว เราก็จะได้พุ่งไปข้างหน้าอย่างเดียว  
การไปงานต่างๆ นี่เป็นการเดินถอยหลัง โดยไม่รู้สักตัว  
ต้องเดินไปข้างหน้าอย่างเดียว ต้องไปปลีกวิเวกอย่างเดียว

ไม่ใช่ไปเข้าสังคมอยู่เรื่อยๆ เดี่ยวสามวันก็มีงานสังคมอีกแล้ว  
ไปปลีกวิเวกได้สามวัน อ้าว ต้องกลับไปงานสังคมนั้นสังคมนี่  
อีกแล้ว มันก็อย่างนี้แหละ ปฏิบัติที่ปีมันก็อยู่ที่เดิม ถ้าอยาก  
จะไปแบบไม่ถอย ต้องถอดเกียร์ถอยหลังออก ไม่รับบัตรเชิญ  
เขาส่งมาก็ไม่ต้องเปิดดู รับไว้ก็กองมันไว้ตรงนั้นแหละ ไม่ไป  
รับรู้มัน ถือว่าเราตายจากสังคมไปแล้ว นี่คือการที่จะพาให้  
เราไปข้างหน้าได้ ถ้าเราไม่มีมาตรการเราก็จะติดอยู่อย่างนี้  
ไปเรื่อยๆ เดินไปข้างหน้า ๓ วัน เดินถอยหลัง ๓ วัน  
ไปไม่ถึงไหนเสียที ก็ปีก็ชาติก็อยู่ที่เดิม ถ้าอยากจะไปข้างหน้า  
ก็ต้องถอดเกียร์ถอยหลังทิ้งไป ตัดงานสังคมทั้งหมดไป  
ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสังคมอีกต่อไป ถือว่าเราตายไปแล้วก็แล้วกัน  
ตายจากสังคมไปแล้ว สังคมจะว่าจะชมจะด่าก็เรื่องของเข  
คนตายไม่รับรู้อะไร ไม่ตอบโต้อะไรทั้งนั้น นี่แหละคือเรื่อง  
ของการปฏิบัติ ต้องมีความเพียรพยายาม ต้องบังคับตัวเอง  
ถึงจะไปได้ ถ้าปล่อยให้เป็นไปตามอารมณ์แล้ว มันก็จะอยู่  
กับที่





# คำถาม - คำตอบ

---

โลกที่อยู่ของใจของเราทุกคนนี้อยู่ในโลกทิพย์  
แล้วใจเราก็เอากระแสใจมาเกาะที่ตาหูจมูกลิ้นกาย  
เหมือนกับที่เราไปเอาเครื่องควบคุมไปควบคุมโดรน  
ให้มันบินไปไหนมาไหน ให้มันถ่ายภาพ ให้มันไป  
อัดเสียงมา ร่างกายนี้เป็นเหมือนหุ่นยนต์ที่ใจเป็น  
ผู้ใช้ให้ร่างกายไปทำอะไรต่างๆ เท่านั้นเอง พอไม่มี  
ร่างกาย ใจมันก็ยังอยู่ที่เดิมอยู่ อยู่ตรงที่ว่าใจเป็น  
แบบไหน ถ้าใจเป็นอรหัตต์ ใจไม่มีความอยาก  
ใจก็ไม่ไปหาร่างกายอันใหม่

---



ถาม: ทุกๆ วันผมคอยท่องพุทโธไว้ในใจ แล้วพอจิตส่งออกนอกก็คอยตามรู้ พอรู้แล้วจิตก็กลับมา ดูไปอย่างนี้เรื่อย เห็นเกิดดับของจิตที่ส่งออก แบบนี้ถือว่าเป็นวิปัสสนา หรือเป็นแค่การทำสมาธิ

ตอบ: ไม่เป็นอะไรสักอย่างหนึ่ง เป็นจับฉ่าย จะสมาธิก็ไม่สมาธิ จะเป็นวิปัสสนาก็ไม่เป็นวิปัสสนา ถ้าเป็นสมาธิก็ต้องให้จิตไม่ส่งออก ให้มันอยู่ข้างใน ให้อยู่นิ่งเฉยๆ วิปัสสนาก็ต้องรู้ว่ามันเกิดดับ แล้วก็ต้องหยุดมันได้ ไม่ไปยึดไปติดมัน เพราะฉะนั้น มันยังเป็นจับฉ่าย สมาธิก็ไม่ใช่ ปัญญาก็ไม่ใช่ ถ้าเป็นปัญญามันจะไม่ทุกข์กับการเกิดการดับของสิ่งต่างๆ ถ้ายังทุกข์อยู่กับการเกิดการดับอยู่ก็แสดงว่ายังไม่ใช่วิปัสสนา เพราะฉะนั้น มันเป็นแบบว่า แบบมวยวัดนะ ชกแบบไม่มีแบบ ไม่มีฉับ นึกอยากจะชกก็ชก นึกอยากจะหยุดก็หยุดอย่างนี้ มันต้องทำเป็นฉับ มันมีชั้นมีตอน ชั้นแรกต้องหยุดใจ หยุดความคิดให้ได้ก่อน ทำใจให้สงบให้ได้ก่อน ชั้นที่ ๒ ก็ไปสอนใจให้รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีเกิดมีดับ เวลาดับก็อย่าไปทุกข์กับมัน ปล่อยมันดับไป ถ้ายังทุกข์อยู่ก็แสดงว่ายังไม่วิปัสสนา

ถ้าเห็นอะไรดับแล้วไม่ทุกข์กับมัน ก็แสดงว่าเป็นวิปัสสนา  
ถูกเขาไล่ออกจากงานก็ไม่ทุกข์ อย่างนี้วิปัสสนา ดีใจได้ไป  
บวชแล้ว เมื่อก่อนไม่มีเหตุ พอ ไม่มีงานทำจะทำยังไง ก็ต้อง  
ไปบวช ไข้ไหม ถ้าอยากจะไปบวชก็ต้องลาออกจากงาน หรือ  
ให้เขาไล่ออกจากงาน พอไม่มีงานทำมันก็จะได้ไปบวชได้  
ถ้าเป็นวิปัสสนาก็จะไม่ทุกข์กับการสูญเสีย อย่าไปดูจิตที่มัน  
เกิดดับๆ อันนี้มันไม่มีน้ำหนักระไร มันหลอกเรา ให้ดูของที่  
มันดับแล้วมันมีผลกระทบกระเทือนกับจิตใจเราดีกว่า เช่น  
เงินดับ เงินหมดอย่างนี้ หรือแฟนทิ้งเราอย่างนี้ ดูตรงนั้นดีกว่า  
ไปดู นั่งแล้วก็นั่งเฝ้าดูจิตดับ จิตเกิดอยู่อย่างนั้น มันไม่มีปัญหา  
อะไรหรอก ไข้ไหม อันนั้นเป็นวิปัสสนาแบบไม่มีความหมาย  
อะไร ไปดูสิ่งที่มันไม่มีผลกระทบต่อใจ อย่าไปดูให้มันเสียเวลา  
ต้องดูกับสิ่งที่มันมีผลกระทบกับจิตใจเรา คือ ร่างกายของเรา  
เป็นอะไรหน้อยนี้เป็นยังไง สิวฝ้าขึ้นมาเม็ดหนึ่งแล้วเป็นยังไง  
ไปดูไอ้เกิดดับที่ในใจดูมันทำไม ดูสิวฝ้าที่มันเกิดที่หน้าเราดีกว่า  
ดูแล้วใจเราเป็นยังไง เกิดแล้วทุกข์ไหม อย่างนี้ นั่นถึงเรียกว่า  
วิปัสสนา

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๑)

ถาม: ท่านพระอาจารย์เมตตาแสดงคำถามและอธิบาย  
ให้ฟังว่าพระอรหันต์ลืมได้ไหม

ตอบ: คือมีคำถามอยู่ มีคนถามพระพุทธรเจ้าหรือถาม  
พระอรหันต์ว่า “พระอรหันต์ลืมได้ไหม” ท่านก็ตอบว่าลืมได้  
เพราะสัญญาเป็นความจำ จำได้ก็ลืมได้ เช่น บางทีลืมชื่อคน  
อย่างนี้ เวลาไม่ได้เห็นหน้ากันบ่อยๆ พอมาเจอกันอีกที ไม่ได้  
นึกถึงคนนี้เรื่อยๆ ก็เลยลืมชื่อเขาได้ “แล้วมีอะไรที่ไม่ลืมไหม”  
มีอะไรที่พระอรหันต์ไม่ลืมก็คือ พระอริยสัจ ๔ ท่านจะไม่ลืม  
ท่านจะรู้ว่าทุกข์นี้เกิดจากความอยาก พออยากอะไรปั๊บ มันจะ  
ทุกข์ขึ้นมาทันทีในใจ มันจะเห็นทันทีเลย พออยากได้อะไรใจ  
จะไม่สบายแล้ว ใจจะสั้น ใจจะกระวนกระวายกระสับกระส่าย  
นี่คือสิ่งที่พระอรหันต์ทั้งหลายไม่ลืม ก็คืออริยสัจ ๔ หรือ  
สัจธรรมความจริง

ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปจะไม่ลืมพระอริยสัจ ๔  
เพราะท่านเป็นโสดาบันได้เพราะท่านเข้าใจการทำงานของ  
พระอริยสัจ ๔ ท่านเข้าใจว่าความทุกข์ของท่านเกิดจากความ  
อยากของท่าน อย่างพระโสดาบันนี้รู้ว่าทุกข์เพราะอยาก  
ไม่แก่อยากไม่เจ็บอยากไม่ตาย พอรู้ว่าถ้าไม่อยากจะทุกข์

ก็ต้องอย่าไปอยากไม่แก่ อยากรไม่เจ็บ อยากรไม่ตาย ร่างกาย  
มันยังงี้ก็ต้องแก่ ต้องเจ็บต้องตาย ห้ามมันไม่ได้ อยากรไม่แก่  
ไม่เจ็บไม่ตาย มันก็แก่เจ็บตายอยู่ดี ถ้าไปอยากแล้วใจจะทุกข์  
พระโสดาบันก็เลยไม่มีความอยาก เพราะไม่ต้องการจะทุกข์  
อันนี้จะไม่ลืมนี่ไปจนวันตาย เวลาแก่ก็จะไม่ทุกข์ เวลาเจ็บเมื่อ  
ไหร่ก็ไม่ทุกข์ เวลาตายก็ไม่ทุกข์ เพราะรู้ว่าความทุกข์เกิด  
จากความอยากไม่แก่ อยากรไม่เจ็บ อยากรไม่ตายนี้เอง

แต่ถ้าเป็นสัญญาอย่างที่ญาติโยมฟังกันอยู่นี้ ตอนนี้รู้  
แล้วทุกข์เกิดจากความอยากไม่แก่ อยากรไม่เจ็บ อยากรไม่ตาย  
พอไปดูกระจกเห็นหนังเหี่ยวหน้อย ผมหงอกหน้อยนี้ ทุกข์ขึ้น  
มาแล้ว ลืมไปแล้วว่าสิ่งที่ได้ยินได้ฟัง ก็เพราะว่ามันยังไม่ได้เห็น  
กับใจ ไม่ได้เห็นจากความจริง แต่ถ้าพอใจทุกข์ปั๊บ แล้วพอ  
จำได้ว่า อ้อ ที่เราทุกข์เพราะหนังเหี่ยว ทุกข์เพราะว่าผมหงอก  
ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์ก็ปล่อยมันหงอกไป ปล่อยมันเหี่ยวไป  
เราก็จะไม่ทุกข์กับมันต่อไป นี่คือการแตกต่างระหว่างความ  
จริงกับความจำ ความจริงเกิดจากเหตุการณ์จริง เกิดจากการ  
มีเหตุการณ์จริงมาสัมผัสให้เรารับรู้ ให้เราทุกข์แล้วเราก็จะ  
เห็นว่าทุกข์เกิดจากความอยากของเราเอง ทีนี้มันก็จะจำไปจน

วันตาย มันจะไม่ลืม แต่ถ้าฟังวันนี้เดี๋ยวก็ลืม ฟังว่านี่ความทุกข์ของเราเกิดจากความอยากต่างๆ พอกลับไปบ้านก็อยากให้ลูกเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ขึ้นมาแล้ว หรืออยากให้คนนั้นคนนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ขึ้นมา ลืมไปแล้ว ลืมว่าเรากำลังสร้าง ความทุกข์ด้วยความอยากของเรา เพราะเรายังไม่เห็นตัวทุกข์ กับตัวอยากที่เกิดขึ้นจริงๆ ในใจของเรา เวลาเกิดเราก็ไม่ไป มองที่ใจเสียแล้ว เราไปมองที่ลูก ไปมองที่คนนั้นคนนี้เสียแล้ว มันก็เลยไม่เห็นความทุกข์ของเราว่าเกิดจากความอยากของเรา

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๑)

**ถาม: ฌานวิมุตโต คือ ฌานชั้นสูงสุดใจใหม่คะ**

**ตอบ:** อ้อ ไม่หรอก ฌานวิมุตโตก็คือการหลุดพ้นด้วยฌาน ซึ่งความจริงมันหลุดพ้นด้วยฌานอย่างเดียวไม่ได้ มันต้องหลุดพ้นด้วยฌานกับปัญญาถึงจะหลุดพ้นได้ แต่ผู้ที่มีฌานที่เรียกว่า “ฌานวิมุตโต” ก็คือพวกที่เก่งทางฌาน แต่ไม่เก่งทางปัญญา แต่ก็มีพอที่จะหลุดพ้นได้ อย่างพวกที่มีอภิญญาทั้งหลายนี้ เขาเรียกเป็นพวกที่เก่งทางฌาน สามารถเหาะเหินเดินอากาศได้

ระลึกชาติได้ มีความรู้พิเศษต่างๆ เหล่านี้ แต่ก็ต้องมีปัญญา ที่เห็นอริยสัจ ๔ เห็นทุกข์ เห็นในความอยากว่าเป็นทุกข์ ถึงจะ หลุดพ้นได้ ส่วนอีกพวกหนึ่งเขาเรียกเป็นพวก “ปัญญาวิมุตโต” พวกนี้เก่งทางปัญญา แต่ไม่เก่งทางสมาธิ ไม่เก่งทางฌาน ได้แค่ฌาน ๔ ไม่มีอภิปัญญา ไม่มีตาทิพย์ หูทิพย์ ไม่สามารถ ติดต่อกับเทวดาหรืออะไรได้ แต่เก่งทางปัญญา ฉลาด รู้เรื่อง อริยสัจ ๔ รู้เรื่องไตรลักษณ์มากกว่าทางสมาธิ เขาก็เรียกพวกนี้ ว่าพวกปัญญาวิมุตติ

พวกปัญญาวิมุตติก็คือ พวกพระสารีบุตร พระสารีบุตรนี้ เก่งทางปัญญา แต่ไม่เก่งทางฌาน ส่วนพระโมคคัลลาน์นี้เป็น พวกเจโตหรือฌานวิมุตติ คือ เป็นผู้ที่เก่งทางฌาน แต่ไม่เก่ง ทางปัญญา แต่ไม่ใช่ไม่มีปัญญา มีแต่ไม่เก่ง ถ้าเรียนหนังสือ ก็ปัญญาจะได้ ๒ จุด แต่ฌานอาจจะได้ ๔ จุด ในทางตรงกันข้าม พวกที่เก่งทางปัญญาก็ ปัญญาได้ ๔ จุด แต่ฌานได้แค่ ๒ จุด อย่างนี้ แต่ก็ผ่าน ๒ จุดก็ผ่าน พอที่จะทำให้ใช้ในการปฏิบัติได้ ก็มี ๒ พวก เพราะจริตมันเป็น ๒ ทางกัน พวกที่เก่งทางฌาน ก็มี พวกที่เก่งทางปัญญาก็มี

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑)

**ถาม:** เป็นพระอรหันต์นิพพานแล้ว จิตเราไปไหน

**ตอบ:** จิตก็อยู่ที่เดิมเหมือนกับตอนที่เรายู่ตอนนี้ จิตมันไม่ได้เคลื่อนที่ไปไหนมาไหน จิตมันเป็นผู้รู้ผู้คิดที่ไม่มีรูปร่างเหมือนร่างกาย มันเลยไม่มีการเคลื่อนไปเคลื่อนมาเหมือนร่างกาย มันอยู่กับที่ มันเพียงแต่ส่งกระแสจิตมาเกาะที่ตาหู จมูกลิ้นกาย แล้วก็ตามร่างกายไปที่นั่นที่นี้เท่านั้นเอง พอไม่มีร่างกายจิตมันก็ไม่ไป มันก็อยู่ของมัน อยู่ที่เดิม เหมือนกับคนที่ควบคุมเครื่องบินก็นั่งอยู่ตรงนี้ แต่กล้องก็หันไปหันมา ซ้ายขวา ไปโน่นมานี้ได้ แต่คนที่ควบคุมกล้องก็อยู่ที่เดิม อันนี้ใจก็เหมือนผู้ที่ควบคุมร่างกาย ใจไม่ได้ไปไหนกับร่างกาย ใจเพียงแต่ควบคุมร่างกาย ร่างกายเป็นเหมือนโดรน (drone) อย่างนี้ เรามีโดรน เราให้มันบินขึ้นไป แล้วก็ไปถ่ายภาพที่โน่นที่นี้มาให้เราดู แต่คนที่ควบคุมโดรนก็อยู่ที่เดียว ไม่ได้ย้ายที่ไปไหน ใจไม่มีรูปร่างหน้าตา มันเลยไม่มีการเคลื่อนไหว มันอยู่ที่เดียว อยู่ที่โลกทิพย์ ถ้าอยากจะรู้ว่าที่ไหน ก็เรียกว่าโลกทิพย์

โลกที่อยู่ของใจของเราทุกคนนี้อยู่ในโลกทิพย์ แล้วใจเราก็เอากระแสใจมาเกาะที่ตาหูจมูกลิ้นกาย เหมือนกับที่เราไปเอาเครื่องควบคุม ไปควบคุมโดรนให้มันบินไปไหน

มาไหน ให้มันถ่ายภาพ ให้มันไปอัดเสียงมา ร่างกายนี้เป็นเหมือนหุ่นยนต์ ที่ใจเป็นผู้ใช้ให้ร่างกายไปทำอะไรต่างๆ เท่านั้นเอง พอไม่มีร่างกาย ใจมันก็ยังอยู่ที่เดิมอยู่ อยู่ตรงที่ว่าใจเป็นแบบไหน ถ้าใจเป็นอรหัตต์ ใจไม่มีความอยาก ใจก็ไม่ไปหาร่างกายอันใหม่ ขึ้นก็เลยเพราะว่าความสุขที่ได้จากร่างกายอันใหม่ มันไม่คุ้มกับความทุกข์ที่ได้ ได้ความสุขจากร่างกาย แต่ต้องได้ความทุกข์จากความแก่ ความเจ็บ ความตาย มันไม่คุ้มเสีย ได้ไม่คุ้มเสีย ก็เลยไม่เอาร่างกาย อยู่เฉยๆ ดีกว่า ถ้าใจมีความสงบ ใจก็อยู่เฉยๆ ได้ ไม่ต้องไปหาอะไรมาให้ความสุข

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑)

**ถาม:** นิเวศน์คืออะไร มีอะไรบ้าง

**ตอบ:** นิเวศน์คืออุปสรรคทางใจที่จะมาขวางกั้นการปฏิบัติที่จะทำให้ใจไม่สงบ ทำให้ใจเครียดใจวุ่นวาย มี

ข้อที่ ๑ คือ **กามฉันทะ** ความยินดีในรูปเสียงกลิ่นรส ความอยากเสพรูปเสียงกลิ่นรส พวกนี้จะนั่งสมาธิไม่ได้ พวกชอบเที่ยวชอบกินชอบดื่มนี้ พอนั่งปั๊บเดี๋ยวเดียวก็หิวแล้ว



เดี๋ยวก็อยากดูอยากฟังแล้ว ต้องกำจัดนิรณันนี้ด้วยการถือศีล ๘ ห้ามดูทีวี ห้ามกินหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว

ข้อที่ ๒ ก็คือ**ความปลั่งเสงสัย**ว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มีจริงหรือเปล่า อันนี้ก็ต้องศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจากพระไตรปิฎก จากพระผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ท่านก็จะยืนยันรับประกันว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มีจริง หากปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน เช่น ฝึกสติ นั่งสมาธิ จิตก็จะสงบ อันนี้ก็จะแก่นิรณันความสงสัยได้ ถ้าไม่เช่นนั้น บางทีนั่งไปแล้วก็สงสัยว่า เรานั่งนี้มีจริงหรือเปล่า ผลที่เขาว่าอย่างนั้นอย่างนี้ อาจจะนั่งไปแล้วไม่มีผลก็ได้ นั่งไปทำไม ก็อาจจะไม่ยกนั่งขึ้นมา

ข้อที่ ๓ ก็คือ**ความง่วงเหงาหาวนอน ความเกียจคร้าน** ก็เกิดจากกินมากเกินไป ก็ต้องคอยรู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร รับประทานให้พออยู่ได้ อย่าให้มันอิ่มแล้วเวลานั่งสมาธิจะได้ไม่ง่วง จะได้ไม่ซี้เกียจ หรือถ้ามันยังง่วงยังซี้เกียจอยู่ ก็ลองอดดู อดข้าวดู ต้มแต่น้ำปานะ ต้มแต่น้ำผลไม้ กินแต่ของเบาๆ มันก็จะทำให้ไม่ง่วงนอน ไม่เกียจคร้าน

อีกข้อก็คือความโกรธ บางทีเราก็จะมานั่งสมาธิ ก็ไปคิดถึงคนที่เขาตำราเราเมื่อเช้านี้ ตำราเราแล้วเราก็โกรธเขา เวลานั่งใจก็คิดแต่เรื่องที่เขาดำเราว่าเรา ก็ทำให้ใจเราไม่สงบ นั่งไม่ได้ เราก็ต้องใช้ความเมตตา คือให้อภัย อย่าไปถือสาถือโทษเขาคิดว่าเราอยู่ด้วยกัน มันก็เป็นเหมือนลื่นกับพื้น มีการกระทบกระทั่งกันบ้างเป็นธรรมดา หรือถือว่าเป็นกรรมของเราที่แล้วก็แล้วกันที่จะต้องมาใช้กรรม อาจจะไปเคยตำใครเขาไว้ก่อน ตอนนี่ยกก็ต้องมาถูกเขาดำบ้าง เขาดำแล้วก็แล้วกันไป มันก็ผ่านไป แล้วเราจะมาแบกหามมันทำไม เขาดำไปแล้วผ่านไป แล้วเราก็อย่าไปคิดถึงมัน เลิกคิดถึงมัน มันก็หายไป อันนี้ก็ต้องใช้ความเมตตา แต่ถ้าจะคิดอาฆาตพยาบาท บอกเดี๋ยวจะต้องไปตำมัน มันตำเรา เดี่ยวเราจะต้องไปตีมัน ถ้ามันมัวแต่นั่งคิดอย่างนี้ มันก็จะทำให้ใจให้สงบไม่ได้ นี่คือการระงับความโกรธ

ตัวสุดท้ายก็คือความฟุ้งซ่าน ชอบคิดเรื่อยเปื่อยอยู่เรื่อย คิดถึงคนนั้นคิดถึงเรื่องนี้ คิดถึงที่กินที่ดื่มที่เที่ยว คิดถึงเพื่อน คิดถึงแฟน คิดถึงประโยชน์จากการทำธุรกิจอย่างนั้นอย่างนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ ชอบคิดไปเรื่อยเปื่อย ถ้าอยากจะนั่งสมาธิให้สงบ ต้องควบคุมความคิด ต้องใช้สติ ต้องฝึกสติก่อนมานั่ง ต้องหัดพุทโธ พุทโธ พุทโธไป อย่าปล่อยให้ใจคิดเรื่อยเปื่อย

แล้วพอเวลามานั่ง ใจก็จะไม่ฟังซ่าน นี่คือนิเวศน์ ๕ ข้อด้วยกัน  
ที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม ต่อการทำให้สงบ

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑)

**ถาม:** หลักสำคัญในการปฏิบัติธรรมเพื่อให้กิเลสบางลง  
สิ่งไหนสำคัญที่สุด

**ตอบ:** ก็ต้องเริ่มต้นที่สติ ทุกอย่างมันต้องมีจุดเริ่มต้น  
เรียนหนังสือนี้ต้องเริ่มที่ไหนล่ะ ก็เริ่มที่ ก ไก่ ข ไข่ ก่อน  
ถ้า ก ไก่ ข ไข่ ไม่ได้ จะไปอ่านหนังสือได้ยังไง จะไปสะกดไป  
เขียนอะไรได้ยังไง ไข่ใหม่ ก็ต้องหัดที่ ก ไก่ ข ไข่ ก่อน จะกำจัด  
กิเลสด้วยปัญญา ก็ต้องมีสมาธิ จะมีสมาธิก็ต้องมีสติ ถ้าไม่มีสติ  
นั่งสมาธิยังไง มันก็ไม่สงบ เมื่อมันไม่สงบ มันก็จะไม่มีความสุข  
มาใช้ปัญญาเปรียบเทียบว่า ความสุขแบบกิเลสกับความสุข  
แบบไม่มีกิเลส แบบไหนดีกว่ากัน ดังนั้นก็ต้องเริ่มที่สติ **ถ้าจะ  
ปฏิบัติธรรมจริงต้องเริ่มที่สติ** ต้องควบคุมความคิดให้ได้  
อย่าปล่อยให้ใจคิดเรื่อยเปื่อย อย่าให้ใจมันอยู่ห่างไกลจากร่างกาย  
ให้มันอยู่ติดกับร่างกายหรืออยู่ติดกับพุทโธไป

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๖๑)

ถาม: รู้สึกว่าจิตติดยึดกับกายมาก ยังแยกไม่ได้ ควรทำ  
อย่างไร

ตอบ: ก็หมั่นนึกบ่อยๆ ว่าเป็นคนละคนกัน เป็นสองคน  
จิตเป็นเจ้านาย เป็นคนสั่งให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ จิตเที่ยงแท้  
แน่นอนถาวร ไม่ตาย ร่างกายไม่เที่ยงแท้แน่นอน ร่างกาย  
ไม่ซำก็เร็วก็ต้องแก่เจ็บตาย สักวันหนึ่งจิตกับร่างกายก็ต้อง  
แยกทางกัน จิตไม่ต้องไปวุ่นวายกับร่างกาย เพราะร่างกาย  
ไม่ใช่ของเรา ร่างกายเป็นของดินน้ำลมไฟ ทำมาจากดินน้ำ  
ลมไฟ แล้วก็ต้องกลับคืนสู่ดินน้ำลมไฟไป ขณะที่เราคิด  
ก็ให้คิดอย่างนี้ แล้วก็ควรที่จะหาเวลาหยุดคิด ฝึกหัดนั่งสมาธิ  
เพื่อจะแยกใจออกจากร่างกายอย่างจริงๆ เวลาเราทำใจให้  
สงบได้ ใจจะถอนออกจากร่างกายชั่วคราว แล้วเราจะเห็นว่า  
เราคือผู้รู้ผู้คิดนี้ไม่ได้เป็นร่างกาย แล้วร่างกายเป็นอะไร ผู้รู้  
ผู้คิดก็ไม่เดือดร้อน ถ้าแยกออกจากกันได้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๑)



มีคนถามพระพุทธเจ้าหรือถามพระอรหันต์ว่า  
“พระอรหันต์ลืมได้ไหม” ท่านก็ตอบว่าลืมได้  
เพราะสัญญาเป็นความจำ จำได้ก็ลืมได้ เช่น บางที  
ลืมชื่อคนอย่างนี้ เวลาไม่ได้เห็นหน้ากันบ่อยๆ  
พอมาเจอกันอีกที ไม่ได้นึกถึงคนนี้เรื่อยๆ ก็เลย  
ลืมชื่อเขาได้ “แล้วมีอะไรที่ไม่ลืมไหม” มีอะไรที่  
พระอรหันต์ไม่ลืมก็คือ พระอริยสังข์ ๔ ท่านจะไม่ลืม  
ท่านจะรู้ว่าทุกข์นี้เกิดจากความอยาก พออยาก  
อะไรปั๊บ มันจะทุกข์ขึ้นมาทันทีในใจ มันจะเห็น  
ทันทีเลย พออยากได้อะไรใจจะไม่สบายแล้ว  
ใจจะสั่น ใจจะกระวนกระวายกระสับกระส่าย นี่คือ  
สิ่งที่พระอรหันต์ทั้งหลายไม่ลืม ก็คืออริยสังข์ ๔  
หรือสังข์ธรรมความจริง

| พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต |



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 : ขอความกรุณางดเข้าพบพระอาจารย์นอกเหนือจาก  
เวลาดังกล่าว และขอความร่วมมือสุภาพสตรีงดสวมกางเกงขาสั้น  
และกระโปรงสั้น

**\*\*งดรับกิณิมนต์ในทุกกรณี\*\***

สามารถดาวน์โหลดพระธรรมเทศนา  
ของท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ที่

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

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

[www.facebook.com/PhraAjarnSuchart](https://www.facebook.com/PhraAjarnSuchart)

ติดตามธรรมะของพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ทาง



Abhijato



@apichato



phraajarn\_suchart

โปรดดูนาม



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



[/user/unseendhamma](https://www.youtube.com/user/unseendhamma)