เล่ม ๓

ธรรมะ สดๆ ร้อนๆ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

ธรรมะ สดๆ ร้อนๆ

เล่ม ๓

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

ธรรมะ สดๆ ร้อนๆ เล่ม ๓

ISBN	๙๗๘-๖๑๖-๔๘๕-๖๕๕-๔
พิมพ์ครั้งที่ ๑	เมษายน ๒๕๖๒
จำนวนพิมพ์	๒,๐๐๐ เล่ม
ผู้จัดพิมพ์	คณะศิษยานุศิษย์

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
ห้ามจำหน่าย

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

คำนำ

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

ด้วยเมตตาต่อภายภาคหน้า ท่านอาจารย์ปรารภว่า อยากจะรวบรวมพิมพ์กัณฑ์เกี่ยวกับภาวนาเข้าไว้ด้วยกัน วันใดสงสัย มาเปิดอ่าน ทบทวน ก็จะกระจ่างใจ

คณะจุลธรรม พร้อมทั้งศิษย์ทั้งปวง จึงขออนุญาตจัดพิมพ์ธรรมะดังกล่าว เป็นธรรมทาน ซึ่งจะรวบรวมพิมพ์เป็นชุดๆ ต่อเนื่องไป ด้วยความหวังว่า กุศลแห่งธรรมทานจักเป็นผลให้ดวงใจของผู้อ่านสงบเบิกบานยิ่ง

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

คณะศิษยานุศิษย์

สารบัญ

รักษาใจให้ปกติด้วยสมาธิและปัญญา ๕ - ๓๓

ความสุขสุดยอด ๓๕ - ๖๑

การปฏิบัติไม่ควรข้ามขั้น ๖๓ - ๙๒

พุทธศาสนาสมัยพุทธกาลกับสมัยปัจจุบัน ๙๓ - ๑๒๔

คำถาม - คำตอบ ๑๒๕ - ๑๔๑

รักษาใจให้ปกติ
ด้วยสมาธิและปัญญา

๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๑

มองข้ามสมาธิไปไม่ได้ เป็นการปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์ เพื่อกำจัดความโลภความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ ต้องมีอัปปนาสมาธิเป็นผู้สนับสนุน อย่าเอาอุปจารมาสนับสนุน อย่าเอาอิทธิฤทธิ์ต่างๆ มาสนับสนุน กิเลสไม่กลัวอิทธิฤทธิ์ กิเลสมันไม่กลัวตาทิพย์หูทิพย์ กิเลสมันกลัวอุเบกขา เอาอุเบกขามาทำลายมัน อุเบกขานี่ได้จากอัปปนาสมาธิ อิทธิฤทธิ์ได้จากอุปจารสมาธิ

ความสงบของจิตเรียกว่า สมาธิ สมาธินี้ก็**มี ๓ ลักษณะ ๓ แบบด้วยกัน คือ ขณิกสมาธิ อัปปนาสมาธิ อุปจารสมาธิ** ขณิก เป็นความสงบชั่วครู่ ขณิ มาจาก ขณะ หนึ่งขณะ คือ สงบแป๊บเดียว **จิตรวมลงปั๊บแล้วก็ถอนออกมาเรียกว่า ขณิกสมาธิ สมาธิแบบนี้ยังไม่มีประโยชน์** ถ้าเปรียบเทียบก็เป็นสินค้าตัวอย่าง สินค้าตัวอย่างเขามาให้ลองชิมดู สมัยก่อนมีเหล้า เขามีเหล้าขวดเล็กๆ ให้เราลองชิมดู ถ้าถูกใจก็ค่อยไปซื้อขวดใหญ่ สมัยนี้ไม่รู้ยังมีหรือเปล่าไม่รู้ เหล้าขวดเล็กๆ ยังมีอยู่หรือ เหล้าที่เขาให้บนเครื่องบิน บนเครื่องบินก็ขวดเล็กๆ พอดื่มได้หนึ่งแก้ว ขณิกสมาธิก็แบบนั้น เป็นสมาธิแป๊บเดียว **แต่มันก็มีคุณค่าตรงที่ทำให้เกิดความยินดีในความสงบ เพราะเป็นความสุขเหนือกว่าความสุขทั้งปวง แต่ยังเป็นความสุขเดี๋ยวเดียว เป็นเหมือนดูหนังตัวอย่าง** หนังตัวอย่างนี้เขามีไว้ให้เราดู เพื่อเราจะได้อยากจะดูหนังจริง พอเห็นหนังตัวอย่างแล้ว สนุกดี ชอบ ก็จะรอคอยดูหนังจริง เวลาหนังจริงมาก็จะไปดูกัน อันนี้ก็แบบเดียวกัน ขณิกสมาธิก็คือความสงบชั่วหนึ่งขณะ ขณิก มาจากคำว่า ขณะ หนึ่งขณะแป๊บเดียว แต่เป็นขณะที่น่าตื่นเต้นมหัศจรรย์ใจอย่างยิ่ง จิตเบาอกเบาใจ จิตสงบ จิตสบาย เหมือนยกภูเขาออกจากอก ไม่เคยมีความรู้สึกอย่างนี้ ไม่มีอะไรในโลกนี้ ที่จะให้ความรู้สึก

แบบนี้ได้ ใครลองได้สัมผัสกับขณิกสมาธิแล้ว จะเกิดฉันทะ วิริยะขึ้นมา ฉันทะ คือความยินดี ยินดีต่อสมาธิ วิริยะ จะมีความเพียร ฝึกนั่งสมาธิให้เกิดขึ้นมากขึ้นไป จนเป็นอัปปนาสมาธิ

อัปปนาสมาธิ ก็คือจิตที่สงบยาวนานนั่นเอง ท่านก็ไม่ได้บอกว่ายาวเท่าไหร่ นานเท่าไหร่ เพียงแต่บอกว่าต่างจากขณิก ขณิก แป๊บเดียว ถ้าไม่ใช่แป๊บเดียวก็ถือว่าอัปปนา จะเป็น ๑ นาที ๒ นาที ๕ นาที หรือ ๑๐ นาทีนี้ ก็เรียกว่าอัปปนา ได้ แต่ผู้ปฏิบัติ ถ้าได้เข้าสู่อัปปนาแล้ว ก็จะฝึกไปเจริญสติให้มากขึ้นๆ ไป เพื่อให้สงบได้นานๆ บางทีได้เป็นชั่วโมง อัปปนาสมาธิ **อัปปนาสมาธินี้เป็นสมาธิที่มีคุณค่ามีประโยชน์ต่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง** จะหลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆ ได้ หลุดพ้นออกจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้ ต้องเป็นอัปปนาสมาธิ แล้วต้องเป็นแบบต่อเนื่อง เป็นทั้งวันทั้งคืน ตอนต้นก็เป็นพักๆ เป็นช่วงๆ แต่ถ้าเราปฏิบัติไปเรื่อยๆ นั่งไปเรื่อยๆ ต่อไปมันจะเป็นอัปปนาสมาธิตลอดเวลา ไม่ว่าออกมาก็ยังสงบอยู่ ยังมีอุเบกขาอยู่ **สมาธิแบบนี้เป็นสมาธิที่จะสนับสนุนการเจริญวิปัสสนาคือปัญญา เพื่อที่จะกำจัดตัณหาความอยากต่างๆ ให้หมดไปจากใจ** เพราะตัณหามันไม่ได้ถูกทำลายด้วยกำลังของสมาธิ

สมาธินี้เป็นเหมือนกำลังที่ไปกดตัณหาไว้ ไม่ให้มันทำงานชั่วคราว เหมือนกับหินทับหญ้า เอาหินไปทับหญ้า หญ้าก็งอกขึ้นมาไม่ได้ แต่พอยกหินออกไป พอหญ้าได้น้ำมันก็จะงอกกลับคืนขึ้นมาใหม่ กิเลสคือความอยากตัณหานี้ ไม่ได้ตายด้วยกำลังของสมาธิ เพียงแต่ถูกกดเอาไว้ด้วยกำลังของสมาธิ เวลาจิตสงบนี้ กิเลสไม่ทำงาน ตอนนั้นรู้สึกว่าเหมือนกับได้นิพพาน ตอนนั้นจิตมีแต่ความสุขเพียงอย่างเดียว แต่พอจิตถอนออกมาจากสมาธิ เนื่องจากกำลังของสตินี้อ่อนลงไม่สามารถที่จะกดให้จิตอยู่ในสมาธิต่อไปได้ จิตก็จะออกมาจากสมาธิ พอออกมาก็จะมาคิดปรุงแต่ง พอคิดปรุงแต่งเดี๋ยวก็ไปคิดทางความอยาก พอคิดถึงขนม คิดถึงเครื่องดื่ม ก็อยากจะกินอยากจะดื่มขึ้นมา พอมีความอยากใจก็จะกระเพื่อมขึ้นมา ความสงบก็จะหายไป อุเบกขาก็จะหายไป ทำให้ใจเกิดความวุ่นวายขึ้นมา เกิดความทุกข์ขึ้นมา

ถ้าไม่ต้องการให้ใจเป็นอย่างนี้ ก็ต้องใช้ปัญญามาสอนใจไม่ให้คิดไปทางความอยาก ให้คิดไปในทางความไม่อยาก เช่น พออยากได้อะไรก็ให้คิดว่ามันเป็นทุกข์ ไม่ใช่เป็นสุข เวลาเราคิดอะไร เรามักจะคิดว่า ได้มาแล้วเราจะมีความสุข แต่ถ้าเรามีปัญญา ปัญญาจะบอกว่ามันเป็นความสุขปลอม ความสุข

ที่ได้ตอนต้น แต่พอสิ่งที่เราได้มาเกิดมันเปลี่ยนไป มันเสียไป มันจากเราไป มันหมดไป ความสุขที่ได้มาก็จะกลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา นี่คือปัญญา ปัญญาจะสอนใจให้หยุด ไม่ให้ไปอยากได้อะไร พอคิดถึงเรื่องอะไรก็ให้คิดไปในทางปัญญามาแก้ทันที ถ้าคิดว่ารูปเสียงกลิ่นรสนี้สุข ก็ต้องให้คิดว่ารูปเสียงกลิ่นรสนี้ทุกข์ ทุกข์เพราะอะไร เพราะว่ามันไม่ถาวร มันไม่เที่ยง มันมาแล้วเดี๋ยวมันก็หมดไป เวลามาก็มีความสุข เวลาหมดไปความทุกข์ก็เข้ามาแทนที่ คนเราถึงร้องห่มร้องไห้กันเวลาสูญเสียสิ่งที่เรารักไป เพราะว่าสิ่งที่เรารักที่ให้ความสุขกับเรานี้มันไม่เที่ยง ให้มองอย่างนี้ให้คิดแบบนี้ สอนใจให้คิดไปในทางปัญญา คิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง ไม่น่าดูไม่น่ารับประทาน ถ้าเป็นแฟนก็ไม่น่าดูไม่สวยไม่หล่อ ถ้าดูเข้าไปข้างในแล้วไม่มีอะไรสวยงามในร่างกาย พอมองเข้าไปใต้ผิวหนังก็จะเห็นโครงกระดูก เห็นอวัยวะต่างๆ หน้าตาคนนี้ถ้ามีผิวหนังหุ้มห่ออยู่ก็น่าดู พอแกะหนังออกมา เอาหน้ากาก ฉีกหน้ากากออกก็เจอกะโหลกศีรษะ มีด้วยกันทุกคนแต่มองไม่เห็นกัน เพราะไม่คิดไปในทางปัญญา คิดไปในทางตัณหาความอยาก คิดไปในทางกิเลส มันน่าดู ตาก็สวย คิ้วก็สวย จมูกก็สวย ปากก็สวย สวยไปหมด

แต่ไม่ดูที่อยู่ภายใต้ผิวหนังว่ามันสวยไหม ลองฉีกหน้ากากออกมาดูซิ หน้าตาเรานี้มันเหมือนกับมีหน้ากากหัวโขนมาครอบไว้ ครอบกะโหลกศีรษะนี่เอง เห็นไหม เคยดูโขนไหม โขนเขาก็มีหัวโขนครอบไว้ให้เห็นเป็นหนุมาน ให้เห็นเป็นทศกัณฐ์ ให้เห็นเป็นพระราม เป็นอะไร พอถอดหัวโขนออกมา มันไม่น่าดูเลย อันนี้ก็แบบเดียวกัน ร่างกายของคนเราหน้าตาของคนเรานี้ก็เป็นเหมือนหัวโขนดีๆ นี่เอง ลองถอดหัวโขนออกดูซิ แล้วจะเห็นอะไร มีด้วยกันทุกคน แต่ไม่ยอมมองใต้หัวโขนกัน ก็เลยหลงรักกัน เป็นบ้าเป็นบอกัน เห็นไหม กินไม่ได้นอนไม่หลับกัน เศร้าไม่เห็นโครงกระดูก ให้คิดไปทางปัญญา ให้คิดอย่างนี้ ถ้าคิดไปในทางปัญญาแล้ว มันจะไม่หลง ไม่หลงรักใคร ไม่หลงชอบใคร เพราะมันไม่มีโศกเสียใจกัน เวลาเสียหัวโขนไป เวลาหัวโขนจากไปนี่ร้องห่มร้องไห้ แต่ถ้าคิดไปในทางปัญญา คิดว่ามันเป็นเพียงหัวโขนครอบกะโหลกศีรษะ ไอ้ที่ไปก็คือกะโหลกศีรษะ โครงกระดูก โครงกระดูกก็ถูกร่างกาย ถูกหนังครอบ หนังกับเนื้อครอบไป จนทำให้มองไม่เห็นกะโหลก มองอะไรน่าชอบ มันเพียงแต่ชอบที่หัวโขนชอบตัวที่ไปครอบกะโหลก ครอบกระดูกนี้เท่านั้นเอง เหมือนกับเอาชุดประดาน้ำที่เราใส่นี่ ถอดชุดประดาน้ำออก หนังกับเนื้อที่มันครอบร่างกายมันคลุมร่างกายอยู่นี้ ถ้าเราสามารถแกะ

ออกมาได้ เหมือนถอดซิปออกมา เราก็จะได้เห็นส่วนที่อยู่ภายใต้ผิวหนังว่าเป็นอย่างไร เราต้องหัดคิดแบบนี้ หัดมองร่างกายในอีกมิติหนึ่ง อย่ามองแต่เฉพาะผิว ให้มองเข้าไปข้างใน ให้ลึกเข้าไปข้างใน ให้มองใต้ผิวหนัง ภาษาฝรั่งเขาว่า "Beauty is skin deep." ความสวยงามก็สวยแค่ผิวหนังเท่านั้น พอลงไปใต้ผิวหนังแล้ว ไม่มีอะไรสวยงาม ไม่ว่าจะเป็นหญิงเป็นชาย เหมือนกันหมด ไม่มีอะไรน่าดู

นี่ให้หัดคิดทางปัญญา ถ้าเห็นอย่างนี้แล้ว รับรองได้ว่าจะไม่มีแฟน ถ้าอยากจะไปมีแฟนกับโครงกระดูก ใครอยากจะไปมีแฟนกับหัวใจ กับปอด กับไต กับลำไส้ กับสมอง กับสิ่งปฏิกูลต่างๆ ที่มีอยู่ในร่างกาย ขับถ่ายออกมาอยู่ตลอดเวลาทางทวารต่างๆ ออกมาทางตาก็เรียกว่าขี้ตา ออกมาทางจมูกก็เรียกว่าขี้มูกหรือขี้จมูก ออกมาทางปากก็เรียกว่าขี้ฟัน ออกมาทางหูก็เรียกขี้หู เป็นขี้ทั้งนั้นแหละ ร่างกายนี้เป็นที่ประดิษฐ์ขี้ พูดง่ายๆ ขี้ตา ขี้หู ขี้จมูก ขี้ฟัน ขี้เล็บ ขี้ทั้งนั้น ไปหลงรักอะไรกัน ร่างกายที่เป็นขี้นี้ นี่คือคิดทางปัญญา แต่จะคิดทางปัญญานี้ต้องบังคับให้มันคิด ถ้าไม่บังคับให้คิด มันไม่คิด แล้วต้องให้มันสงบก่อน ถึงจะบังคับมันได้ ถ้าจิตไม่สงบนี่ กิเลสตัณหานี้มันจะคิดแต่ทางตรงกันข้าม คิดแต่ว่า

น่าดูน่าชม น่ารัก น่าพิศวาส ถึงต้องทำสมาธิก่อน ทำสมาธิเพื่อหยุดตัณหาหยุดความคิดที่จะคิดไปในทางสวยๆ งามๆ น่าดูน่าชมน่ารัก น่าหึงน่าหวง ให้หยุดคิดทางนี้ก่อน พอหยุดคิดทางนี้แล้ว พอออกจากสมาธิมา พอมันจะกลับไปคิดทางเดิม ก็ดึงมันมาคิดทางปัญญา ต้องดึงมา ถ้าไม่ดึงมันไม่มาหรอก แล้วอาจจะมาได้ไม่นาน ดึงมาพิจารณาแป๊บหนึ่งเดี๋ยวกลับไปแล้ว จะดึงกลับไปคิดเรื่องอื่นแล้ว มันจะแย่งกัน **กิเลสกับธรรมะนี่มันจะแย่งกัน ตอนที่ออกจากสมาธิมา ถ้าธรรมะมีแรงไม่พอ เดี๋ยวก็หมดกำลัง** เดี๋ยวกิเลสก็ดึงไปคิดถึงของสวยๆ งามๆ ของน่าดูน่ารักน่าได้น่าอยาก น่ามีน่าเป็นขึ้นมา ถ้าไปคิดอย่างนั้นแล้วก็ต้องกลับเข้าไปสมาธิแล้ว แสดงว่ากิเลสมันเริ่มกำเริบแล้ว กิเลสมันเริ่มออกมาวาดลวดลาย **ก็ต้องกลับเข้าไปสมาธิ กดกิเลสไว้ก่อน เหมือนกับตัดกำลังหรือดมยาสลบให้กิเลสก่อน** พอเข้าไปสมาธิกิเลสก็หมดกำลัง ตอนนั้นจิตก็สงบเย็นสบาย ไม่คิดอะไร ไม่คิดทั้งทางปัญญา ไม่คิดทั้งทางกิเลส พอออกจากสมาธิมานี้ ใหม่ๆ มันก็ยังไม่คิดอยู่ เพราะว่ามันยังเหมือนกับน้ำเย็นที่ออกมาจากตู้เย็นใหม่ๆ มันยังเย็นอยู่

เวลาจิตออกจากสมาธิใหม่ๆ จิตยังเย็นยังอิ่มยังสบาย ยังไม่หิว ก็เลยไม่คิดไปตามความอยาก แต่สักพัก เดี๋ยวพอไปเห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ ได้ยินสิ่งนั้นสิ่งนี้ ทีนี้ ความจำเก่ามันจะกลับมาชวนแล้ว ไปไหม สนุกนะ อร่อยนะ นี่พอมันเริ่มกิเลสออกมาแล้ว **ถ้าเราออกจากสมาธิ ถ้าเราไม่ควบคุมจิต ไม่สั่งให้มันคิดไปในทางปัญญา เดี๋ยวมันก็จะกลับไปคิดทางกิเลสต่อ เพราะว่ากำลังของสมาธิมันค่อยๆ หมดไป** เวลาออกจากสมาธิมา เหมือนน้ำเย็น เวลาออกจากตู้เย็นใหม่ๆ มันก็ยังเย็นอยู่ แต่ทิ้งไว้สักพักหนึ่งเดี๋ยวมันก็หายเย็น มันก็จะร้อนขึ้นมา จิตก็เหมือนกัน ออกจากสมาธิใหม่ๆ ก็เย็นสบาย เดี๋ยวพอไปคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ไป เห็นนั่นเห็นนี่ เดี๋ยวก็เริ่มร้อนขึ้นมา เริ่มอยากขึ้นมา นี่คือเวลาที่เจริญปัญญา เจริญตอนที่ออกจากสมาธิมาใหม่ๆ ตอนนั้นจิตไม่ร้อน จิตเย็น จิตไม่หิว ไม่โหย ดึงให้มันไปคิดทางปัญญาได้ แต่จะได้นานไม่นานก็อยู่ที่กำลังของสมาธิ ถ้าเราเข้าสมาธิอยู่ได้นาน เวลาออกมามันก็จะนิ่งได้นาน มันก็จะสงบ มันก็จะไม่หิวได้นาน มันยังพิจารณาธรรมได้นาน พอพิจารณาไปสักพักแล้ว เดี๋ยวมันเริ่มโลเลแล้ว เดี๋ยวเริ่มไปคิดเรื่องอื่นแล้ว แสดงว่าสมาธิหมดกำลังแล้ว ก็ต้องกลับเข้าไปใหม่ กลับเข้าไปนั่งสมาธิใหม่

เราต้องพิจารณาปัญญา จนกระทั่งมันเห็นร่างกายตามที่เราต้องการตลอดเวลา เช่น เห็นโครงกระดูกตลอดเวลา เห็นกะโหลกศีรษะตลอดเวลา เวลาเห็นหน้าใครก็เห็นว่าเป็นเพียงกะโหลกศีรษะ หุ้มห่อด้วยหัวโขน หัวโขนก็คือหนังที่หุ้มห่อกะโหลกศีรษะนี่เอง ต้องให้มันพิจารณาอย่างนี้ไปจนกว่ามันจะเห็นเป็นอัตโนมัติขึ้นมา เห็นแบบพอเห็นหน้าตาใครปั๊บก็เห็นเป็นเพียงหัวโขนครอบกะโหลกศีรษะเท่านั้น ถ้าเห็นอย่างนี้แล้ว ทีนี้ความอยากมันไม่เกิดแล้ว พอมันหยุดความอยากได้ ปัญญาก็ไม่ต้องพิจารณาอีกต่อไป เห็นทีไรก็เห็นเป็นหัวโขนครอบ เห็นร่างกายก็เห็นโครงกระดูกครอบด้วยหนัง หนังกับเนื้อ ภายในโครงกระดูกก็มีอวัยวะต่างๆ มีตับมีไต มีปอดมีหัวใจมีลำไส้ มีสิ่งที่เป็นปฏิกูลต่างๆ ขับถ่ายออกมาตามทวารต่างๆ ทางตาทางหูทางจมูกทางปากทางรูขนต่างๆ เหงื่อไคล ส่งกลิ่นเหม็น นี่คือปัญญา จะคิดทางปัญญาได้ต้องมีอัปปนาสมาธิ อัปปนาสมาธินี้ก็ต้องแน่นต้องนาน ฉะนั้นเบื้องต้นนี่ต้องฝึกสมาธิให้มาก ให้มันสงบได้ทั้งวันทั้งคืน พออกจากสมาธิมา ก็ยังไม่ต้องไปทางปัญญา รักษาสติต่อไป เจริญสติต่อไปเพื่อรักษาความสงบ ถึงแม้ไม่ได้เข้าสมาธิ ก็ไม่ให้มันคิดปรุงแต่งเวลาออกมา ให้มันสักแต่ว่ารู้ไป รู้ว่ากำลังทำอะไร

รู้ว่ากำลังเดิน รู้ว่ากำลังทำอะไร อย่าปล่อยมันคิด ให้มันรู้ไปเฉยๆ หยุดความคิดไปเรื่อยๆ ก่อน

แล้วพอกลับไปนั่งได้ ก็กลับไปนั่งต่อ เดินสักพักแล้วอาจจะเมื่อย อาจจะอยากจะหยุด ออกมาเดินจงกรมสักชั่วโมงสองชั่วโมง แล้วกลับไปนั่งใหม่ นั่งอีกชั่วโมงสองชั่วโมง แล้วค่อยออกมาใหม่ เบื้องต้นนี้ภาคสมาธิต้องทำอย่างนี้ไปก่อน ยังไม่ต้องไปกังวลกับภาคของปัญญา เอาสมาธิให้มันเข้มข้นให้มันเต็ม ๑๐๐ ก่อน พอมีสมาธิเต็ม ๑๐๐ แล้ว ทีนี้ออกจากสมาธิมาก็ดึงใจให้คิดไปทางปัญญาได้เลย คิดไปจนกระทั่งสมาธิมันอ่อนแรงลง หมดกำลังลง ความคิดเริ่มไปคิดเรื่องอื่นก็หยุดคิด กลับเข้าไปนั่งสมาธิใหม่ นี่คือขั้นปัญญา ไม่ว่าจะเป็นขั้นปัญญาหรือขั้นสมาธิ ก็จะต้องกลับเข้าไปในสมาธิเสมอ ออกทางปัญญาก็ต้องกลับเข้าสมาธิ เพราะว่ามันหมดแรง สมาธิมันหมดแรง ต้องกลับเข้าไปชาร์จแบตใหม่ สมาธินี่เหมือนแบตเตอรี่ของมือถือ เวลาเราใช้มือถือไปสักพัก เดี๋ยวมันก็หมด เราก็ต้องเอาเข้าไปชาร์จก่อน ถ้าไม่ชาร์จมันก็ใช้ไม่ได้ ปัญญาก็แบบเดียวกัน ปัญญาจะคิดไปทางปัญญาได้ ก็ต้องให้มีสมาธิ เป็นตัวแบ็ค (back) ตัวสนับสนุน ตัวคอยผลักดันให้จิตคิดไปทางปัญญา ถ้าไม่มีสมาธินี้ กิเลสมันจะออกมาดึงความ

คิดไปหมด และนี่คือสมาธิที่เป็น **สัมมาสมาธิ** สมาธิที่เป็นเจโตวิมุตติที่เมื่อวานนี้พูดถึง **คือเป็นสมาธิที่จะทำให้เกิดวิมุตติ คือการหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ต้องเป็นอัปปนา-สมาธิ และต้องเป็นอัปปนาสมาธิที่แน่นเหมือนกับหิน แล้วก็ต่อเนื่องทั้งวันทั้งคืน อันนี้แหละถึงจะเรียกว่าเป็นเจโตวิมุตติ**

ส่วนสมาธิชนิดที่ ๓ อันนี้เรียกว่า**อุปจารสมาธิ คือจิตที่รวมลงแล้วแต่ไม่อยู่เฉยๆ ไม่นิ่งไม่เป็นอุเบกขา พอเข้าไปสงบปั๊บแล้วก็ออกไปโลกทิพย์ต่อ** ไม่กลับออกมาทางตาหูจมูกลิ้นกาย แต่ออกไปทางตาหูจมูกลิ้นกายของโลกทิพย์ ไปมีตาทิพย์หูทิพย์ ไปติดต่อกับเทวดาได้ ไปอ่านความคิดของคนอื่นได้ เพราะความคิดของพวกเราก็เป็นของที่อยู่ในโลกทิพย์นี้เอง กระแสจิตเรา ความคิดของเรานี่ สังขาร ความคิดปรุงแต่งนี่ มันอยู่ในจิตอยู่ในโลกทิพย์ ถ้าใครเข้าโลกทิพย์บางคนก็สามารถที่จะแอบฟังได้ว่าเรากำลังคิดอะไรอยู่จริงๆ แล้ว หลวงปู่มั่นท่านมีความสามารถอันนี้ ตามประวัติท่านเคยไปนั่งสมาธิ ไปภาวนาอยู่ที่แถวถ้ำสาริกาโน่น ก็พอดีมีหลวงพ่ออีกองค์ก็ไปภาวนาที่นั่น ท่านอยู่บนเขา หลวงพ่ออยู่ตีนเขา ตอนกลางคืนเวลาภาวนา จิตท่านก็ส่งลงมาดูจิตของหลวงพ่อองค์นี้ เป็นห่วงเป็นใยมัง ก็ไปเห็นว่ากำลังคิดห่วงใย

ครอบครัว ห่วงใยลูกเมียอยู่ ก็เป็นเรื่องธรรมดาของคนเรา บางทีควบคุมความคิดไม่ได้ มันก็จะคิดไปเรื่อยเปื่อย คิดถึงแฟน คิดถึงลูก คิดถึงอะไรต่างๆ คิดถึงสมบัติ แต่เป็นนักบวชนี้ไม่ควรคิด การมาบวชเพื่อหยุดความคิดเหล่านี้ หรือคิดให้เห็นว่าสิ่งเหล่านี้เป็นไตรลักษณ์ไป จะได้ตัดความห่วงความกังวล ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านี้ แต่ท่านยังไม่ถึงขั้นนั้น ท่านนั่งสมาธิจิตก็ไม่ยอมสงบ จิตก็มัวแต่คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ พอดีหลวงปู่มั่นท่านส่งกระแสจิตลงมาดู ท่านก็เลยรู้ว่าจิตกำลังฟุ้งอยู่ ตอนเช้าเจอกันท่านก็พูดในเชิงลักษณะเตือนว่า ไปห่วงเขาทำไม ไปยุ่งกับเขาทำไม เรามาบวชแล้ว เขาจะเป็นอะไรมันก็เรื่องของเขา พอท่านพูดอย่างนี้ หลวงพ่อองค์นั้นก็ตกใจกลัว อยู่ใกล้ไม่ได้แล้ว ย้ายที่ดีกว่า หนีไปเลย เพราะว่าอับอายที่มีคนอื่นมาเห็นความคิดของตน นี่เรียกว่า อุปจารสมาธิ

หลวงปู่มั่น พอจิตท่านรวมแล้ว บางทีท่านก็ปล่อยให้ออกมารับรู้ บางทีท่านก็มาคุยกับเทวดา บางทีก็มีเทวดามาเยี่ยมเยียน มาขอฟังเทศน์ฟังธรรม ท่านก็เมตตา สมาธิแบบนี้มันอาจจะเป็นประโยชน์กับผู้อื่น แต่กับเจ้าของไม่เป็นประโยชน์ เพราะมันไม่มีกำลังที่จะมาสนับสนุนทางปัญญา มันไม่มีอุเบกขา เวลาออกจากสมาธิมาเหมือนกับไม่ได้นั่ง

สมาธิ ไม่มีความอิ่ม ความเย็น ความสบาย เหมือนกับคนที่นอนหลับแล้วฝัน อุปจารสมาธินี่เหมือนกับเวลานอนหลับแล้วฝัน พอตื่นขึ้นมานี่ บางทีไม่มีเรี่ยวไม่มีแรง เหมือนกับไม่ได้พักผ่อน ถ้าเป็นอัปปนาสมาธินี่เหมือนนอนหลับแล้วไม่ฝัน นอนหลับไม่ฝันนี่ คิดว่านอนแป๊บเดียวที่ไหนได้ หมดไปตั้ง ๖ ถึง ๘ ชั่วโมง ตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึกอิ่มใจ สบายใจ มีกำลังที่จะไปทำงานทำการต่อ **เพราะฉะนั้น ให้รู้ไว้ว่าสมาธิที่เป็นเจโตวิมุตติหรือเป็นสัมมาสมาธินี้ ต้องเป็นอัปปนา-สมาธิ ต้องรวมสงบนิ่ง สักแต่ว่ารู้ แล้วก็ไม่คิดปรุงแต่ง แล้วก็เป็นอุเบกขาเย็นสบาย มีความสุขอย่างยิ่ง อันนี้แหละที่ต้องฝึกให้ได้มากๆ ให้ได้ทั้งคืนทั้งวันก่อน ก่อนที่จะออกไปทางปัญญาต่อไป** ต้องพยายามฝึกอัปปนาสมาธิอยู่เรื่อยๆ พอชำนาญเข้าออกสมาธิ และจิตสงบทั้งวันทั้งคืน ควบคุมกิเลสตัณหาได้ทั้งวันทั้งคืนแล้ว **ทีนี้ ก็เริ่มมาสอนให้คิดทางปัญญาได้ เพื่อจะได้ทำลายกิเลสตัณหาอย่างถาวร** ตอนนี้เพียงแต่คอยกดมันไว้ด้วยสติ ไม่ให้มันไปคิดทางกิเลสตัณหา แต่ถ้าเผลอสติเมื่อไหร่ มันก็จะพุ่งปราดคิดไปทางกิเลสตัณหาทันที ฉะนั้น ถ้าต้องการฆ่ากิเลสตัณหานี้ ต้องฆ่าด้วยปัญญา ต้องสอนใจให้คิดไปในทางปัญญา **คิดไปในทางไตรลักษณ์** อย่าไปคิดในทางตรงกันข้ามกับไตรลักษณ์ ถ้าให้กิเลสคิด

มันจะคิดเป็น นิจจัง สุขัง อัตตา ทันที เห็นรูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ มันจะบอก นิจจัง ถาวร ได้มาแล้วจะอยู่กับเราไปเรื่อยๆ เป็นของเรา เป็นสมบัติของเรา ให้ความสุขกับเรา

ใช่ไหม คนเราถึงอยากได้กัน ใช่ไหม เพราะคิดว่าได้อะไรแล้วมีความสุข ได้ไปเที่ยวนี่มีความสุขไหม ให้เลือกระหว่างไปทำงานกับไปเที่ยวนี้ ลองถามพนักงานบริษัทดูว่า อาทิตย์นี้จะให้เลือกว่า จะไปเที่ยวดีหรือจะมาทำงานดี ได้เงินเดือนเท่ากันด้วย แล้วคิดว่าเขาจะเลือกทางไหนกัน เขาก็เอาเที่ยวกันทั้งนั้นแหละ ทำงานมันไม่สุขเหมือนกับเที่ยว แต่ถ้าเที่ยวบ่อยๆ เดี๋ยวไม่มีงาน ไม่มีรายได้ มันก็เที่ยวไม่ได้อีก นี่**ต้องพิจารณาว่า ความอยากในสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้มันจะนำไปสู่ความทุกข์ เพราะความสุขที่ได้จากสิ่งต่างๆ ในโลกนี้มันชั่วคราว มันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ลาภยศสรรเสริญ ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่ว่าจะได้มามากหรือน้อยเท่าไหร่ เดี๋ยวมันก็จบ เห็นไหม พอเฮลิคอปเตอร์ตกปั๊บนี่เงินแสนล้านก็ไปหมดแล้ว ไปเป็นของใครแล้วไม่รู้วันนี้ พวกที่อยู่ก็ยิ้มเลย แต่ก็ต้องทำหน้าตาเศร้าไว้ก่อน ตอนนี้เป็นเวลาทำหน้าตาเศร้า เดี๋ยวพอเสร็จพิธีศพแล้ว แล้วทีนี้ก็มากัดกันแล้วซิ มาแย่งกระดูกแล้ว มาแย่งกองสมบัติกันแล้ว ก็ไม่มี

ปัญญาอีกแหละ ถ้ามีปัญญาก็ต้องดูตัวอย่างของคนที่เพิ่งตายไปแล้ว ได้มาแล้วเดี๋ยวก็ต้องตายไปอยู่ดี เอามาทำไม ไม่คิดกัน ไม่คิดทางปัญญากัน เห็นกองสมบัติแล้ว น้ำลายไหล เห็นเป็นนิจจัง สุขัง อัตตา ขึ้นมา ไม่ได้คิดว่ามันจะเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ไม่ได้คิดว่า พอได้มาแล้วกลายเป็นภาระขึ้นมาทันที ความห่วงความหวง ความกังวลต่างๆ จะปรากฏขึ้นมาในใจ จะเอาไปเก็บไว้ที่ไหนดี จะเอาไปลงทุนอย่างไรดี จะป้องกันอย่างไรดี จะพูดกับคนอย่างไรดี เวลาเขามาขอเงินทอง พูดไม่ดีเขาก็โกรธเราอีกเกลียดเราอีก มีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น เวลาไม่มีเงินทองเป็นขอทานนี้ไม่เห็นมีใครมายุ่งกับเราเลย ใช่ไหม ไม่มีใครมาขอเงินขอทองอะไรจากเราเลย มีแต่จะให้ซะอีกเสียด้วยซ้ำไป เห็นเรายากจนก็สงสารแล้ว มีอะไรพอแบ่งให้ได้ จนดีกว่ารวยนี่ จนแล้วสบายใจ รวยแล้วไม่ค่อยสบายใจ รวยแล้วต้องหวงสมบัติ ต้องห่วงสมบัติ แล้วเดี๋ยวเวลาต้องสูญเสีย ต้องพลัดพรากจากสมบัติ อันนั้นก็ทุกข์มาก นี่คือให้คิดอย่างนี้ ให้คิดว่าทุกอย่างในโลกนี้เป็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าสิ่งไหนดูว่ามันสวยงาม ต้องดูมุมกลับว่า เดี๋ยวมันเก่า มันก็ไม่สวยแล้ว รถรุ่นใหม่ออกมานี่ดูสวยทั้งนั้นเลย ใช่ไหม พอใช้

ไปไม่กี่ปี พอมีรุ่นใหม่ออกมา ไอ้รุ่นที่ว่าสวยนี้ ไม่สวยเสียแล้ว โทรศัพท์มือถือก็เหมือนกัน เวลาออกมาใหม่ๆ มันสวย มันน่าดู เดี๋ยวสักพักหนึ่ง พอชินตาแล้ว ดูแล้วก็เฉยๆ เดี๋ยวพอมีรุ่นใหม่ออกมา มันสวย สวยกว่ารุ่นเก่า นี่แหละมันหลอกเรา ต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ นะ ทุกอย่างไม่เที่ยง มันใหม่เดี๋ยวเดียว ไม่กี่เดือนก็ตกรุ่นแล้วนี่ เห็นไหม พอออกมารุ่นนี้ปั๊บ เดี๋ยวอีกไม่กี่เดือนก็พูดถึงรุ่นต่อไปแล้ว รุ่น ๑๐ แล้ว รุ่น ๙ เพิ่งผ่านไป ตอนนี้รุ่น ๑๐ เดี๋ยวก็มีรุ่น ๑๑ ออกมาแล้ว มันก็มาตั้งแต่รุ่น ๑ เห็นไหม เวลารุ่น ๑ มา ก็ตื่นเต้นกันใหญ่ สักพักหนึ่ง เดี๋ยวพอรุ่น ๒ ออกมา ไอ้รุ่น ๑ ก็หมดความหมายไป นี่คือ อนิจจัง ของสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ มันน่าดูน่าชมน่าตื่นเต้นตื่นใจ แค่ชั่วยุคช่วงแรกๆ เท่านั้นเอง พอต่อไปไม่นานมันก็กลายเป็นของเก่าไป เห็นไหม คนบางคนจึงต้องมีแฟนหลายคน ได้แฟนคนแรกก็ตื่นเต้นตื่นตาตื่นใจ พออยู่ไปกันสักพักชักเบื่อแล้วซิ สักชินแล้ว เดี๋ยวก็ไปเห็นคนใหม่ตื่นเต้น ตื่นตาตื่นใจอีกแล้ว นี่แหละมันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ให้มองอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ เราจะได้ไม่ไปหลงไปรักไปชอบ ไปอยาก ไปเกิดกิเลสกับมัน การไม่มีกิเลสนี้มันสบายนะ อยู่เฉยๆ อยู่เป็นสุข พอมีกิเลสแล้วอยู่ไม่เป็นสุขแล้ว ใจสั่นมือไม้สั่น

ไปหมด ต้องไปเอาสิ่งที่อยากได้มันถึงจะหายสั่น หายสั่นก็หายเดี๋ยวเดียว เดี๋ยวก็กลับมาสั่นใหม่อีก เดี๋ยวก็อยากได้ขึ้นมาใหม่อีกแล้ว ไม่ว่าจะได้อะไรมาเท่าไหร่ มันก็ไม่สามารถหยุดความอยากได้ มันจะมีความอยากใหม่โผล่ขึ้นมาเรื่อยๆ ได้มากี่แสนล้านมันก็ยังไม่พออยู่นั่น เดี๋ยวก็อยากได้นู่นได้นี่ แล้วพอไม่ได้ เวลาเสียไป ก็เสียใจ นี่คือคิดทางปัญญา จึงจะสามารถกำจัดกิเลสตัณหาให้หมดไปจากใจได้ ถ้าเห็นว่าทุกอย่างในโลกนี้เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะไม่อยากได้อะไร ให้เป็นเศรษฐีก็ไม่เป็น ให้เป็นใหญ่เป็นโตก็ไม่เป็น ให้โล่ให้รางวัลให้ตุ๊กตาทองคำหรืออะไร ก็ไม่อยากได้ทั้งนั้น มันก็เป็นเพียงวัตถุชิ้นหนึ่งเท่านั้นเอง ให้ตุ๊กตามาตัวหนึ่ง แล้วคนก็แสดงความยินดีว่า เก่งอย่างนั้น เก่งอย่างนี้ เดี๋ยวสองวันเขาก็ลืมกันหมดแล้ว ผ่านไปแล้ว พอปีหน้าเขาแจกตุ๊กตา พอไม่ได้ก็เสียใจ เคยได้แล้วพอไม่ได้ก็เสียใจ เคยเป็นแชมป์พอไม่ได้แชมป์ก็เสียใจ นี่คือความทุกข์ชนิดต่างๆ ที่ตามมากับสิ่งที่เราได้มาได้อะไรมาแล้ว เดี๋ยวมันก็จะต้องเสียใจ เพราะมันจะต้องมีการเสื่อม มีการหมดไป หรือจะไม่ได้อยู่เรื่อยๆ ปีนี้ได้ปีหน้าอาจจะไม่ได้ ให้มองอย่างนี้แล้วต่อไปจะไม่มีความอยากได้อะไร

อยู่กับความสงบดีกว่า ความสงบนี่แหละเป็นความสุขที่ซื่อสัตย์กับเรา ที่จะให้ความสุขกับเราได้ทุกครั้งทุกเวลาที่เราต้องการ โดยเฉพาะช่วงที่ไม่มีความอยากแล้ว ความสุขนี้จะไม่หายไปเลย ตัวที่มาทำให้ความสุขที่เกิดจากความสงบหายไปก็คือตัวความอยากนี่เอง แล้วพอเราทำลายกำจัดความอยากต่างๆ ให้หมดไปแล้ว ทีนี้มันก็จะไม่มีอะไรมาทำให้ความสงบหายไป ความสงบมันก็จะสงบไปตลอด เหมือนกับสระว่ายน้ำนี่ ถ้าเราไม่ให้คนเขาไปว่ายน้ำ น้ำมันก็นิ่ง ใช่ไหม นิ่งไปตลอด แต่พอปล่อยให้คนเขาไปเล่นน้ำดู ไปว่ายน้ำไปกระโดดน้ำ น้ำมันก็กระเพื่อมตลอดเวลา ใจเราก็เป็นเหมือนน้ำนี้ ที่มันไม่นิ่งก็เพราะความอยากนี่เอง ความอยากกิเลสตัณหาความโลภความโกรธความหลงนี่ เป็นตัวที่ทำให้ใจเรากระเพื่อม ทำให้ใจเราวุ่นวายตลอดเวลา ถ้าเราสามารถกำจัดกิเลสตัณหาให้หมดไปจากใจได้แล้ว จะไม่มีอะไรมาทำให้ใจกระเพื่อม ใจจะอยู่เฉยๆ สักแต่ว่ารู้ อยู่กับความสงบที่เป็นรสแห่งธรรมที่ชนะรสทั้งปวง ที่เป็น นัตถิ สันติ ปรัง สุขัง สุขอื่นที่เหนือกว่าความสงบไม่มี นี่แหละที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเราให้มาฝึกกันมาทำกัน มาทำใจให้สงบ **ความสงบของใจก็แบ่งเป็น ๒ ระดับ ระดับแรกระดับชั่วคราวเรียกว่า สมาธิ ระดับที่ ๒ เป็นระดับที่ถาวรเรียกว่า ปัญญา สงบด้วย**

ปัญญา ด้วยการกำจัดตัวที่มาทำให้ใจไม่สงบ ตัวที่มาทำให้ใจไม่สงบก็คือกิเลสตัณหา

แต่จะใช้ปัญญาให้ได้ผลก็ต้องมีสมาธิเป็นผู้สนับสนุนก่อน ถ้าไม่มีสมาธิ อย่างตอนนี้พวกเราไม่ได้นั่งสมาธิ ตอนนี้รู้แล้วว่าตัวที่มาทำให้ใจเราวุ่นวายคือกิเลสตัณหา ลองไปกำจัดมันดูซิ ดูซิว่ามันจะยอมไหม สู้มันได้หรือเปล่า มันไม่ยอมหรอก เราสู้มันไม่ไหว เคยชอบอะไรเคยกินอะไรเคยดื่มอะไร ลองอย่าไปกินมันดูซิ ดูว่าจะรู้สึกยังไง เคยทำอะไรแล้ว ลองอย่าไปทำดูซิ มันจะมือไม้สั่นขึ้นมา ใจสั่นขึ้นมาทันที จะหงุดหงิดรำคาญใจจนสู้มันไม่ไหว ในที่สุดก็ต้องกลับไปทำตามเดิม เคยสูบบุหรี่ก็กลับไปสูบบุหรี่ต่อ เคยดื่มสุราก็กลับไปดื่มสุราต่อ เคยดื่มกาแฟก็กลับไปดื่มกาแฟต่อ เคยเที่ยวก็กลับไปเที่ยวต่อ เคยทำอะไรตามความอยาก มันก็จะกลับไปทำเหมือนเดิม ถึงแม้ว่าตอนนี้เรามีปัญญาแล้ว เรารู้แล้วว่าการกระทำเหล่านี้มันเป็นไตรลักษณ์ ทำแล้วเดี๋ยวก็ต้องเจอความทุกข์ แต่เราก็หยุดไม่ได้ เพราะปัญญาของเราไม่มีผู้สนับสนุน ปัญญาไม่มีกำลัง คือใจไม่มีกำลังที่จะเอาปัญญามาใช้ หยุดตัณหาหยุดกิเลส หยุดความโลภหยุดความโกรธหยุดความหลงได้ จึงต้องมีสมาธิก่อน ดังนั้น มองข้ามสมาธิไปไม่ได้ เป็นการปฏิบัติเพื่อหลุดพ้น

จากความทุกข์ เพื่อกำจัดความโลภความโกรธความหลง ความอยากต่างๆ ต้องมีอัปปนาสมาธิเป็นผู้สนับสนุน อย่าเอาอุปจารมาสนับสนุน อย่าเอาอิทธิฤทธิ์ต่างๆ มาสนับสนุน กิเลสไม่กลัวอิทธิฤทธิ์ กิเลสมันไม่กลัวตาทิพย์หูทิพย์ กิเลสมันกลัวอุเบกขา เอาอุเบกขามาทำลายมัน อุเบกขานี่ได้จากอัปปนาสมาธิ อิทธิฤทธิ์ได้จากอุปจารสมาธิ แต่อิทธิฤทธิ์นี้มาฆ่ากิเลสไม่ได้ ทำลายกิเลสไม่ได้ ต้องอาศัยอุเบกขาควบคู่กับปัญญา ถ้าเอาปัญญามาควบคู่กับอิทธิฤทธิ์ ก็จะกลายเป็นกิเลสไปโดยไม่รู้ตัว

อย่างพระเทวทัตก็คิดว่าตัวเองมีอิทธิฤทธิ์ มีความเก่งกาจเลยเกิดปัญญา อยากจะได้เป็นหัวหน้าสงฆ์ คิดว่าตนเองสามารถปกครองสงฆ์ได้ เกิดความอยากขึ้นมาโดยไม่รู้สึกตัว แต่คิดว่าเป็นปัญญา คิดว่าเราเก่งเราฉลาด เราน่าจะเป็นผู้ปกครองสงฆ์ต่อไป ก็เลยไปขอจากพระพุทธเจ้า ขอให้แต่งตั้งให้ตนเป็นผู้ทำหน้าที่แทนพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงเห็นกิเลสของเทวทัต ก็อดที่จะหัวเราะไม่ได้ บอกหน้าตาอย่างเธอหรือจะมาเป็นหัวหน้าสงฆ์ ขนาดสารีบุตรกับโมคคัลลานะเป็นพระอรหันต์ เป็นอัครสาวกเรายังไม่ตั้งเลย เธอนี่ยังไม่ได้เป็นอะไรเลย เพียงแต่มีอิทธิฤทธิ์เท่านั้นเองก็คิดว่าเก่งแล้ว

พูดเท่านี้ก็โกรธ กิเลสโกรธขึ้นมา โกรธถึงอยากจะฆ่าพระพุทธเจ้า พยายามฆ่าถึง ๓ ครั้ง แต่ไม่สำเร็จ เพราะบารมีของพระพุทธเจ้านี้ไม่มีใครที่จะไปฆ่าพระพุทธเจ้าได้ ส่งคนไปฆ่าพระพุทธเจ้า ท่านก็เทศน์สอนว่าการฆ่าไม่ดี จนเขาเปลี่ยนใจ ส่งช้างไปฆ่า ท่านก็แผ่เมตตาให้กับช้าง ช้างก็ไม่เหยียบ ช้างก็สงบก้มลงกราบ ปล่อยกลิ้งหินลงมาจากภูเขา เพื่อให้มาทับพระพุทธเจ้า ก็ไม่โดน มีแต่สะเก็ดหินไปทำให้ข้อเท้าห้อเลือดเท่านั้นเอง พระบาทห้อเลือดเท่านั้น แต่เป็นการกระทำที่ถือว่าเป็นกรรมหนักอย่างยิ่ง เลยต้องถูกแผ่นดินสูบไป แล้วก็ต้องไปตกนรกในอบาย แต่ดีอย่างหนึ่ง ตอนก่อนที่จะตายนี่สำนึกผิด ขอถวายกรามเป็นพุทธบูชา ขอขมาลาโทษต่อพระพุทธเจ้า ความสำนึกผิดของตนนี้ จะทำให้ตนหลังจากที่พ้นจากนรกแล้วนี้จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ และจะบำเพ็ญเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าต่อไป

อันนี้คือเรื่องของอุปจารสมาธิ อย่าไปสนใจ บางคนชอบนั่งสมาธิแล้วอยากจะเหาะได้ อยากจะเห็นนรกเห็นสวรรค์ อยากจะระลึกชาติได้ อยากจะติดต่อกับผีสางเทวดาได้ อยากจะติดต่อกับคนที่ตายแล้ว เขาไปอยู่ที่ไหน เป็นอย่างไร เรื่องราวเหล่านี้มันเป็นจริง ทำได้ แต่มันไม่เป็นประโยชน์ต่อ

การหลุดพ้นจากความทุกข์ มันจะทำให้หลง แล้วก็จะติดอยู่กับอุปจารสมาธิ นั่งสมาธิทีไรก็จะเข้าไปหาตาทิพย์หูทิพย์ไปหาอะไรมาเสพมาสัมผัสให้สนุกให้เพลิดเพลินไปเท่านั้นเอง แต่เวลาออกจากสมาธิมา พอกิเลสโผล่ขึ้นมาก็หยุดมันไม่ได้ พอความโลภความอยากโผล่ขึ้นมา ก็หยุดมันไม่ได้ แล้วอาจจะต้องทำให้ไปทำผิดทำบาปเพื่อจะได้สิ่งที่อยากได้ ดังนั้นถ้าใครนั่งสมาธิแล้ว เกิดไปมีอิทธิฤทธิ์อะไรก็ดึงจิตกลับเข้ามาที่อัปปนาสมาธิ ให้กลับเข้ามานิ่งๆ เฉยๆ ให้สักแต่ว่ารู้ อย่าปล่อยออกไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ อย่าไปติดต่อกับเทวดา อย่าไปติดต่อกับผีสางอะไร ดึงจิตให้กลับเข้ามาหาอุเบกขา ให้นิ่งสักแต่ว่ารู้ ไม่รักไม่ชังไม่กลัวไม่หลง เอาตัวนี้ดีกว่า เพราะเวลาออกจากสมาธิมา ตัวนี้แหละจะเป็นผู้สนับสนุนปัญญา เวลาปัญญาสอนใจว่าอย่าไปอยาก อยากแล้วทุกข์นะ สิ่งต่างๆ ในโลกนี้มันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้มาแล้วเดี๋ยวก็ต้องจากกันไป เวลาจากกันก็เหงาว้าเหว่เศร้าสร้อย ต้องหาใหม่ สูบบุหรี่มวนนี้ พอหมดมวนปั๊บ เดี๋ยวก็หิว อยากจะสูบมวนใหม่ ถ้าไม่มีมวนใหม่มาให้สูบก็หงุดหงิดลงแดงต่อไป ดื่มเหล้า ดื่มอะไร ดื่มกาแฟ เที่ยวช็อปปิ้ง เหมือนกันทั้งนั้น พอไปทำแล้วมันจะติดเหมือนยาเสพติด พอเวลาอยากจะทำแล้วไม่ได้ทำนี้ มันหงุดหงิด มันรำคาญใจ มันเบื่อหน่าย ต้องไปทำ

ถ้าไม่ทำแล้วมันทนไม่ไหว ทำเท่าไหร่มันก็เหมือนเดิม ทำเท่าไหร่แล้วมันก็ดีใจเดี๋ยวเดียว สุขเดี๋ยวเดียว แล้วเดี๋ยวก็อยากใหม่ขึ้นมาอีก ก็ต้องไปทำใหม่อีก ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ทำเท่าไหร่ก็ไม่หมด ตายไปก็กลับมาเกิดใหม่ เพื่อที่จะได้มาทำใหม่ **ที่มาของการเวียนว่ายตายเกิดก็คือการทำตามความอยากต่างๆ นี่เอง ถ้าเรายังทำตามความอยากต่างๆ อยู่เดี๋ยวก็ต้องกลับมาเกิดใหม่ เพราะความอยากมันไม่หมด ความอยากมันไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ความอยากมันอยู่ที่ใจ** ใจมันไม่ได้ตายไปกับร่างกาย พอร่างกายนี้ตายไป ใจออกจากร่างไป ความอยากมันก็พาไปหาร่างกายอันใหม่ พาไปเกิดใหม่ แล้วก็กลับมาเริ่มต้นใหม่ มาเป็นเด็กก่อน แล้วก็มาเรียนรู้อะไรต่างๆ มาหัดทำโน่นทำนี่ พอโตก็หาเงินหาทอง หาอะไรมาทำตามความอยากต่อ แล้วพอแก่ก็ต้องมาทุกข์ เพราะว่าพอแก่ทำไม่ได้แล้ว พอเจ็บก็ทุกข์ พอตายก็ทุกข์ แล้วเดี๋ยวก็กลับมาเกิดใหม่อีก

ถ้าตราบใดยังทำตามความอยากอยู่ การมาเกิดนี้จะไม่มีวันหมด นี่คือภัยอันตรายของการทำตามความอยาก การจะหยุดความอยากได้ จึงต้องฝึกสมาธิก่อน ให้จิตมีอัปปนาสมาธิ มีอุเบกขา แล้วก็ต้องมีปัญญาเห็นว่าทุกอย่างที่

ใจอยากได้นั้นเป็นทุกข์ เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เที่ยง เป็นของชั่วคราว เป็นของปลอม เป็นความสุขปลอม ไม่ใช่สมบัติของเรา ไม่ช้าก็เร็ว มีมากมีน้อย เดี๋ยวก็ต้องทิ้งไปหมด ไม่จากกันตอนเป็น ก็จากกันตอนตาย เวลาจากกันก็เศร้าโศก เสียใจ ร้องห่มร้องไห้ พยายามคิดทางปัญญาอยู่เรื่อยๆ หลังจากที่ฝึกสมาธิได้แล้ว ถ้าได้สมาธิ ได้อัปปนาได้ทั้งวันทั้งคืน ก็ออกมาคิดทางปัญญาต่อไป คิดว่าเป็นไตรลักษณ์ ถ้าไปชอบไปรักใคร ก็ต้องคิดว่าเป็นหัวโขน หัวโขนครอบกะโหลกศีรษะ ชุดประดาน้ำหุ้มห่อโครงกระดูก แกะมันออก ถอดหัวโขนออก ถอดชุดประดาน้ำออก แล้วจะเห็นร่างกายของจริงว่าเป็นอย่างไร ของจริงของร่างกายก็คือโครงกระดูก ภายในโครงกระดูกก็มีอวัยวะ มีปอดมีตับมีไตมีหัวใจมีลำไส้มีสมอง มีน้ำชนิดต่างๆ น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำดี น้ำเสลด น้ำมันข้น น้ำมันเหลว น้ำตา น้ำลาย น้ำมูก น้ำปัสสาวะ น้ำทั้งนั้น อยู่ในร่างกายอันนี้ทั้งนั้น ไม่มีอะไรที่มันน่าดูเลย ไปหลงตรงที่ไอ้ตัวหัวโขน กับไอ้ตัวหนังที่หุ้มห่อมันเท่านั้นเอง เห็นแล้วก็หลงใหลคลั่งไคล้กัน ฆ่ากันฟันกันแย่งกัน ติดคุกติดตะรางกัน ก็เพราะไปเห็นแต่หัวโขน เห็นแต่หนังเนื้อที่หุ้มห่ออวัยวะต่างๆ เท่านั้นเอง

ถ้าฝึกทางปัญญา คิดทางปัญญาอยู่เรื่อยๆ ต่อไปมันจะเห็นหมด เห็นข้างใน เห็นชัดกว่าไปเอกซเรย์อีก เอกซเรย์ยังเห็นเป็นเงา เห็นไหม เห็นกระดูกเป็นเงา เป็นภาพขาวดำ ทางปัญญานี้เห็นเป็น ๔ สีเลย เห็นเขียว เห็นแดง เห็นสดๆ ร้อนๆ เห็นทางปัญญานี้ มันจะเห็นเป็นเลือด เลือดก็แดงไปเลย นี่คือเรื่องของการฝึกจิต การฝึกสมาธิ การฝึกสมาธิเพื่อสนับสนุนปัญญา อย่าฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดอิทธิฤทธิ์ อย่าให้เกิดอภิญญาต่างๆ อย่าไปให้เกิดตาทิพย์หูทิพย์ อย่าไประลึกชาติได้ อย่าไปเหาะเหินเดินอากาศได้ มันไม่สามารถเอาไปฆ่ากิเลสได้ ความสามารถเหล่านี้ เอาอัปปนาสมาธิเพื่อเอาอุเบกขา อุเบกขานี้ ใจเป็นกลาง ใจไม่รักไม่ชังไม่กลัวไม่หลง เวลาจิตสงบเป็นอุเบกขานี้ ใจจะเฉย เห็นอะไร ออกมาจากสมาธิก็จะเฉย ใครด่าก็เฉย ใครชมก็เฉย จิตไม่ได้ไปมีอารมณ์กับสิ่งที่ได้สัมผัสรับรู้ อันนี้แหละที่จะนำเอามาใช้ ให้ปัญญาสอนใจให้ปล่อย กับสิ่งที่เคยรักเคยชังได้ เพราะเห็นแล้วว่าเวลารักเวลาชังนี้ มันทำให้ใจกระเพื่อม ทำให้ใจไม่สบาย สู้อุเบกขาไม่ได้ เวลาไม่รักไม่ชังนี่สบาย พอรักอะไรขึ้นมานี้ใจร้อนขึ้นมา พอชังอะไรขึ้นมาใจร้อนขึ้นมา พอกลัวอะไรใจร้อนขึ้นมา พอหลงก็ร้อนขึ้นมา พอไม่รักไม่ชังไม่กลัวไม่หลงนี้ เย็นสบาย ปล่อยวาง ดังนั้น เวลาเห็นอะไรก็จะไม่มี

ความอยากได้ เพราะไม่มีความรักความชัง แต่ถ้ามีความรักความชังนี้ ความอยากมันจะตามมาทันที ถ้าเห็นอะไรรักอะไรนี้อยากได้ทันที ถ้าชังอะไรอยากจะกำจัดมันทันที มันจะทำให้จิตต้องวุ่นวาย ต้องไปทำตามความอยาก พอไปทำตามความอยาก เดี๋ยวก็เกิดเรื่องขึ้นมาอีก รักอะไรอยากจะได้ ไม่มีเงินซื้อก็ต้องไปขโมยมา ขโมยมาเดี๋ยวก็ถูกจับเข้าไปติดคุกติดตะรางอีก มีแต่ปัญหาตามมาทั้งนั้น ถ้าเราปล่อยให้ใจออกจากอุเบกขา ถ้าปล่อยให้ใจไปตามความอยากแล้ว มันจะต้องมีเรื่องมีราว แล้วก็จะพาให้ไปเวียนว่ายตายเกิด ถ้าดึงใจให้อยู่กับอุเบกขาได้ ให้สักแต่ว่ารู้ได้ด้วยปัญญา ด้วยสมาธิ เห็นอะไรก็เฉย ใครจะด่าก็เฉย ใครจะชมก็เฉย ใครจะให้เงินมากี่ล้านก็เฉย ใครจะขโมยทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองไปเท่าไหร่ก็เฉย เป็นของนอกกายนอกใจ ไม่ใช่ของเรา ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องมีวันจากกัน คนที่มีปัญญาจะไม่ตื่นเต้นกับการมาการไปของสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ เพราะรู้ว่านี่เป็นเรื่องธรรมดาของโลกนี้ โลกของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีการเกิดก็ต้องมีการดับ มีการเจริญก็ต้องมีการเสื่อม มีมาก็ต้องมีไป มีขึ้นก็ต้องมีลง

เมื่อเช้านี้เจอญาติโยมคนหนึ่งสามีเพิ่งเสีย ร้องห่มร้องไห้ร้องไห้แล้วเขากลับมาหรือเปล่า ร้องยังไงเขาก็ไม่กลับมาอยู่ดี

ร้องไปทำไม ร้องไปให้เหนื่อยเปล่าๆ เพราะไม่มีปัญญา ไม่เคยฝึกจิต พอจิตไปกระทบกับสิ่งที่ไม่ชอบ ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที แต่ถ้าได้ฝึกจิตแล้ว พอทราบข่าวก็เฉย จะทำยังไงล่ะ เขาตายแล้วก็ไปทำศพเท่านั้น จะทำยังไง เก็บไว้เดี๋ยวมันก็เหม็นเท่านั้น จะให้ทำอะไรล่ะ ร้องห่มร้องไห้แล้วมันฟื้นขึ้นมาหรือเปล่า นี่คือทางปัญญาจะเป็นอย่างนี้ ใจจะเฉย ถ้าพูดทางโลกก็เหมือนคนใจหิน คนไม่มีน้ำใจ ไม่ใช่หรอก มันเป็นเหตุผลนะ มันไปวุ่นไปตีโพยตีพายไปร้องห่มร้องไห้ แล้วมันได้อะไร ได้แต่ความทุกข์ใจ เหมือนกับเอามีดมากรีดตัวเอง แล้วมันได้อะไรไหม เห็นคนอื่นตายแล้วเสียใจ ก็เลยแสดงความเสียใจของตนด้วยการเอามีดมากรีดตัวเอง ให้เลือดออกซิบๆ มันเกิดประโยชน์อะไร มันไม่เกิดประโยชน์อะไร แต่อารมณ์เป็นอย่างนี้ คนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ ไม่ฝึกปัญญา จะถูกอารมณ์ครอบงำ เวลารักก็รักสุดๆ เวลาชังก็ชังสุดๆ เวลากลัวก็กลัวสุดๆ เวลาหลงก็หลงสุดๆ แล้วก็ต้องทุกข์สุดๆ ถ้ามีสมาธิ มีปัญญาแล้วจะเฉยๆ เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น นี่คือเรื่องของการปฏิบัติธรรม เพื่อรักษาใจของเราให้เป็นปกติ ไม่ทุกข์ไม่วุ่นวายไปกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นหรือดับไป ด้วยสมาธิและปัญญา

ความสุข
สุดยอด

๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

ร่างกายมันก็ต้องตายด้วยกันทุกคน แต่ไม่ฝึกตายกัน ไม่ซ้อมตายกัน พอเวลาตายก็เลยวุ่นวายกัน ไม่สงบกัน ถ้าฝึกตายอยู่เรื่อยๆ ต่อไปเวลาตายมันจะสงบ ตายแบบสงบ ตายแบบสบาย อยู่ก็สบาย ตอนนี้ยังไม่ตายก็สบาย เพราะรู้ว่าพร้อมที่จะตายทุกเวลา

ความสุขสุดยอดอยู่ที่ตรงไหน อยู่ที่มีเงินทอง ๑๐๐ ล้าน ๑,๐๐๐ ล้าน หรือว่าอยู่ที่ได้เป็นใหญ่เป็นโต ได้เป็นนายก ได้เป็นประธานาธิบดี หรือว่าได้รับรางวัลเกียรติยศต่างๆ รางวัลเหรียญทองต่างๆ หรือว่าอยู่ที่ความสงบ **พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบว่า ไม่มีความสุขอันใดจะดีเท่ากับความสุขที่เกิดจากความสงบของใจ** อันนี้แหละคือสุดยอดของความสุข สุดยอดของชีวิต ใครได้ความสุขจากความสงบแล้ว ได้สิ่งที่สุดยอดของชีวิต สิ่งที่ดีสุดที่ไม่มีอะไรที่จะมาเทียบได้ **นัตถิ สันติปรังสุขัง สุขอื่นที่เหนือกว่าความสงบไม่มี** ดังนั้น เราอย่าหลงทางกัน อย่าไปหาเงินหาทอง อย่าไปหาตำแหน่งความเป็นใหญ่เป็นโต ไม่ว่าจะในทางด้านไหน ทางด้านการเมือง ด้านปกครอง ด้านบันเทิง ด้านกีฬา ความยิ่งใหญ่เหล่านี้ เป็นความสุขเดี๋ยวเดียว สุขตอนที่ได้มา พอได้รางวัลมา ได้ตำแหน่งมา ได้เงินทองมา ก็ดีใจเดี๋ยวเดียว แต่ความทุกข์ที่มีประจำตัวนี้ไม่หายไป ความทุกข์กับคนนั้นคนนี้ กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ กับร่างกายของตน ความทุกข์ต่างๆ เหล่านี้ ไม่ได้ถูกกำจัดไปจากการที่ได้เป็นใหญ่เป็นโต ได้ร่ำรวยเป็นมหาเศรษฐีอันดับหนึ่งของโลก ได้เป็นสุดยอดของนักกีฬา สุดยอดของดาราภาพยนตร์ สุดยอดอะไรก็ตามต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ มันเป็นความสุขเดี๋ยวเดียว แล้วมันไม่สามารถมา

กำจัดความทุกข์ที่มีอยู่กับใจมาแต่ดั้งเดิม ทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากกัน ทุกข์ที่เกิดจากการต้องประสบกับสิ่งต่างๆ ที่ไม่พึงปรารถนา ความทุกข์เหล่านี้ไม่ได้ถูกกำจัดไป ด้วยการเป็นใหญ่เป็นโต ด้วยการเป็นมหาเศรษฐี ด้วยการเป็นผู้ที่เก่งกาจ ในแขนงใดแขนงหนึ่ง ได้รับรางวัลอันยิ่งใหญ่ ไม่สามารถที่จะมากำจัดความทุกข์ต่างๆ ที่คอยมาทำลายความสุขที่ได้จากการเป็นใหญ่เป็นโต ที่ได้จากการเป็นมหาเศรษฐี ที่ได้จากการเป็นผู้เก่งกาจในทางต่างๆ

มีอย่างเดียวเท่านั้นที่จะสามารถกำจัดความทุกข์ต่างๆ ที่มีติดมากับใจมาตั้งแต่ดั้งเดิม ถ้าได้พบกับความสงบแล้ว ความทุกข์ต่างๆ จะหายไปหมด ความสุขอันสุดยอดจะปรากฏขึ้นมาอย่างสง่างาม เป็นความสุขที่มหัศจรรย์ใจ ถ้าเราได้สัมผัสกับความสุขนี้แม้เพียงแค่ชั่วขณะเดียวก็ตาม จะเกิดความประทับใจแบบไม่มีวันลืม และจะเกิดความปรารถนาอันแรงกล้า ที่จะคว้าความสุขอันนี้มาให้อยู่กับตนไปตลอด นี่แหละคือสิ่งที่พระพุทธเจ้ามีไว้ให้กับพวกเรา ถ้าพวกเราเชื่อพระพุทธเจ้า ทำตัวเป็นเหมือนลูกของพระพุทธเจ้า เพื่อรับมรดกอันยิ่งใหญ่จากพระพุทธเจ้า ก็คือต้องเชื่อฟังคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า และปฏิบัติตามให้ได้อย่างเต็มที่

เรียกว่า **ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ สุปฏิปันโน อุชุปฏิปันโน ญายปฏิปันโน สามีจิปฏิปันโน** นี่คือลักษณะของผู้ที่เป็นทายาทของพระพุทธเจ้า เป็นผู้ที่จะรับมรดกอันล้ำค่าจากพระพุทธเจ้า คือความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง ความสุขที่จะกำจัดความทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่กับใจของพวกเรามาไม่รู้จักตั้งแต่เมื่อไหร่ มีอยู่มาตลอดทุกภพทุกชาติ ไปเกิดที่ไหนเหมือนมีเงาตามตัวไปตลอด ความทุกข์นี้เป็นเหมือนเงาตามตัวพวกเรา พวกเราไม่เคยอยู่อย่างปราศจากความทุกข์กันเลย จะมีโอกาสก็ต่อเมื่อได้มาพบกับพระพุทธ พระธรรม หรือพระสงฆ์เท่านั้น องค์ใดองค์หนึ่ง สามารถทำหน้าที่สอนให้พวกเราเข้าถึงความสุขอันยิ่งใหญ่นี้ได้ ถ้าไม่พบกับพระพุทธ พระธรรม หรือพระสงฆ์ จะไม่มีวันที่จะสามารถเข้าสู่ความสุขอันยิ่งใหญ่นี้ ที่เรียกว่า นิพพานัง ปรมัง สุขัง ได้เลย บรมสุข **สุดยอดของความสุขคือพระนิพพาน คือความสงบที่ถาวร**

ในเบื้องต้นความสงบที่เราจะได้สัมผัสนี้ เรายังไม่เรียกว่านิพพาน เราเรียกว่าสมาธิขั้นต่างๆ เพราะว่ายังเป็นความสงบ ความสุขชั่วคราว ได้มาแล้วเดี๋ยวมันก็หมดไป แต่ถ้ารู้จักวิธีสร้างมันขึ้นมาแล้ว ก็จะสามารถสร้างมันขึ้นมาได้เรื่อยๆ เหมือนกับถ้ารู้จักวิธีว่ายน้ำ ก็จะว่ายน้ำไปได้

เรื่อยๆ ถึงเวลาที่ลงน้ำเมื่อไหร่จะสามารถที่จะว่ายน้ำได้ จะไม่มีวันจมน้ำ และจะสามารถทำให้มันสงบไปโดยตลอดโดยไม่มีวันหยุด ไม่มีวันหายไป ถ้าปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือ **ต้องขึ้นสู่ขั้นที่ ๒ คือขั้นปัญญา ความสงบที่ได้จากขั้นปัญญานี้จะเป็นความสงบที่ถาวร ได้มาแล้วจะไม่หมดไป เพราะว่าปัญญาจะกำจัดตัวที่มาทำลายความสงบ** หรือมาสร้างความวุ่นวายใจ สร้างความทุกข์ใจนั่นเอง พอปัญญาได้กำจัดตัวที่มาสร้างความวุ่นวายใจ ความทุกข์ใจแล้ว ใจก็จะสงบ ใจก็จะไม่วุ่นวาย นี่คือขั้นที่ ๒ ขั้นแรกคือขั้นสมาธิ เป็นความสงบชั่วคราวที่เกิดจากอำนาจของสติ ที่จะหยุดความอยาก หยุดกิเลสตัณหาต่างๆ ที่เป็นตัวสร้างความวุ่นวายใจ พอสติหยุดกิเลสตัณหาได้ ความวุ่นวายใจก็จะหายไป ความสงบก็จะปรากฏขึ้นมา แต่สติเป็นสิ่งที่ยังไม่สามารถที่จะอยู่ได้ตลอด สติก็มีวันที่จะอ่อนกำลังลง พออ่อนกำลังลง กิเลสตัณหาก็จะกลับโผล่ขึ้นมา แล้วก็จะมาสร้างความวุ่นวายใจให้ใหม่ ถ้าอยากจะให้ความวุ่นวายใจหายไป ก็ต้องใช้สติสร้างสติขึ้นมาใหม่ แล้วก็หยุดความวุ่นวายใจเป็นพักๆ ไป

วิธีนี้เป็นวิธีที่มีการกระทำมาก่อนที่จะมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ สมัยที่ไม่มีพระพุทธเจ้าตรัสรู้ขั้นปัญญา มนุษย์เราที่

แสวงหาความสงบก็จะใช้วิธีของสติ ของสมาธิ มีนักบวช มีฤษีชีไพรทุกยุคทุกสมัย แม้แต่ในยุคปัจจุบันนี้ก็ยังมีฤษีชีไพรผู้ที่แสวงหาความสงบจากการใช้สติ แต่นานๆ จะมีคนฉลาดอย่างพระพุทธเจ้า ที่จะมาพบวิธีของปัญญา ที่จะกำจัดกิเลสตัณหา ตัวที่คอยสร้างความวุ่นวายใจให้กับใจให้หมดสิ้นไปได้ แล้วก็จะได้ความสงบที่ถาวร ความสงบที่ไม่มีวันหมดไม่มีวันสิ้น ถ้าได้ความสงบแบบถาวรแล้ว มันก็จะไม่ส่งจิตให้ไปเกิดอีกต่อไป ถ้ายังได้ความสงบแบบชั่วคราวอยู่ ความสงบแบบชั่วคราวนี้ ยังไม่สามารถกำจัดกิเลสตัณหาได้อย่างถาวร กิเลสตัณหานี้จะเป็นตัวที่จะส่งจิตให้ไปเกิดใหม่อยู่เรื่อยๆ อันนี้คือเรื่องของ**ความสุขสุดยอด มีอยู่ ๒ ระดับด้วยกัน ระดับชั่วคราวกับระดับถาวร** ถ้าไม่ได้มีพระพุทธศาสนานี้ จะมีเพียงระดับชั่วคราว ลัทธิต่างๆ ศาสนาต่างๆ ที่ไม่ใช่ศาสนาพุทธนี้ ก็มีการสอนให้ทำจิตให้สงบ แต่ไม่มีใครสอนวิธีทำจิตให้สงบอย่างถาวร เพราะไม่มีใครรู้นั่นเอง ยังเป็นความสงบสลับกับความวุ่นวายใจอยู่ เวลาใช้สติเพ่งจิตให้อยู่กับอารมณ์เดียว จิตก็จะนิ่งจะสงบ แต่พอหยุดเพ่ง จิตก็จะเริ่มคิดปรุงแต่ง แล้วกิเลสตัณหาความโลภความอยากก็จะโผล่ขึ้นมาใหม่

ไม่มีใครรู้วิธีที่จะทำให้จิตสงบได้โดยที่ไม่ต้องเข้าไปในสมาธิ สมัยก่อนพระพุทธเจ้านี้ จะสงบก็ต้องเข้าสมาธิ ต้องนั่งหลับตา ดูลมหายใจเข้าออก หรือบริกรรมพุทโธ พุทโธ หรือวิธีต่างๆ ที่ทำจิตให้สงบนี้ มี ๔๐ วิธีด้วยกัน เรียกว่า กัมมัฏฐาน ๔๐ ถ้าอยากจะรู้รายละเอียดก็สามารถค้นหาในกูเกิลได้ เขียนคำว่า กัมมัฏฐาน ๔๐ ก็จะโผล่ขึ้นมา **กัมมัฏฐาน ๔๐ นี้ก็จะแบ่งไว้เป็นหมวดๆ เป็นกลุ่ม กลุ่มแรกเรียกว่า อนุสสติ ๑๐ กลุ่มที่ ๒ เรียกว่า กสิณ ๑๐ กลุ่มที่ ๓ เรียกว่า อสุภะ ๑๐ กลุ่มที่ ๔ นี้ มีหลายอย่างปนกัน** มีธาตุ ๔ มีพรหมวิหาร ๔ ไม่แน่ใจ ต้องไปเปิดดู จำไม่ได้แล้ว นี่คืออารมณ์ต่างๆ ที่ผู้ต้องการความสงบจะใช้เป็นอารมณ์ผูกจิตให้หยุดคิดปรุงแต่ง ให้หยุดความอยากต่างๆ พอจิตเพ่งอยู่กับอารมณ์เหล่านี้ จิตก็จะสามารถเข้าสู่ความสงบได้ ยกตัวอย่าง **อนุสสติ ๑๐** มีอะไรบ้าง **พุทธานุสสติ**ให้ระลึกถึงพระพุทธคุณ หรือระลึกถึงชื่อพระพุทธเจ้าก็ได้ ถ้าพระพุทธคุณ ก็จะใช้บทสวดอิติปิโสก็ได้ อิติปิ โส ภควา อรหัง สัมมา สัมพุทโธ วิชชาจรณสัมปันโน การสวดบทพุทธคุณอยู่เนืองๆ จะทำให้เราไม่สามารถไปคิดถึงเรื่องราว ที่ทำให้จิตใจเราวุ่นวายใจได้ การสวดบทพุทธคุณจะทำให้ใจเย็น ใจจะสบาย แต่อาจจะไม่ถึงขั้นรวมลง จะรวมลงนี้อาจจะต้องใช้คำบริกรรมเพียง

คำเดียว เช่น พุทโธ พุทโธ นี่เรียกว่า พุทธานุสสติ **ธัมมานุสสติ** นี่ก็เป็นอนุสสติอีกอันหนึ่ง ระลึกถึงพระธรรมคุณก็ได้ จะสวดบท สวากขาโต ภควตา ธัมโม ก็ได้ หรือจะบริกรรมคำว่า ธัมโม ธัมโม ไปก็ได้ อนุสสติที่ ๓ เรียกว่า **สังฆานุสสติ** ให้ระลึกถึงพระสังฆคุณ คุณของพระอรหันต์ คุณของพระอริยบุคคลที่เรียกว่า สุปฏิปันโน อุชุ ญายะ สามีจิปฏิปันโน จะใช้การสวดบท สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสังโฆ ก็ได้ หรือจะใช้คำว่า สังโฆ สังโฆ ไปก็ได้ นี่เรียกว่าอนุสสติ อารมณ์ที่เราสามารถใช้กล่อมใจให้เข้าสู่ความสงบได้

อารมณ์ที่ ๔ เรียกว่า **อานาปานสติ** อนุสสติ ให้รู้ลมหายใจเข้าออก ให้ระลึกรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออก "อานาปานะ" แปลว่าลมเข้าลมออก "สติ" คือการระลึกรู้ "อานาปานสติ" ก็ให้ระลึกรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก ให้จิตเพ่งดูที่ปลายจมูก ดูเวลาลมเข้า ดูเวลาลมออก ดูลมออกลมเข้า ไม่ต้องตามลมเข้าไป ไม่ต้องตามลมออกมา ให้ดูตรงจุดเดียวตรงที่ประตูเข้าออกของลม คือที่รูจมูก ที่ปลายรูจมูก เป็นเหมือนยามที่เฝ้าดูคนเข้าออกไปในสถานที่ ยามไม่วิ่งตามคนเข้าไป ไม่วิ่งตามคนออกมา ยามจะอยู่กับที่ แล้วก็คอยนับคนเข้า นับคนออก แลกบัตรเห็นไหม เวลารถเข้ามานี้

ยามเขาจะให้แลกบัตร ถ้าไม่มียามรถก็เข้าออกกันตามอัธยาศัย แต่ถ้ามียามก็ต้องผ่านยามก่อน ถ้าจิตมาจ่ออยู่ที่ปลายจมูก อยู่ที่ลมหายใจเข้าออก ดูลมไปง่ายๆ ดูลมว่ามันเข้าดูว่ามันออก ถ้ามันสั้นก็รู้ว่ามันสั้น ถ้ามันยาวก็รู้ว่ามันยาว ถ้ามันหยาบก็รู้ว่ามันหยาบ ถ้ามันละเอียดก็รู้ว่ามันละเอียด ถ้ามันละเอียดจนไม่สามารถจับมันได้ ก็รู้ว่าจับมันไม่ได้ ก็ให้รู้เฉยๆ ไป ถ้าดูลมจนมันหายไป มันละเอียดจนจับลมไม่ได้ ก็ดูความว่างไป ขอให้ดูความว่างไป ดูเฉยๆ อย่าไปคิดอะไรทั้งสิ้น แล้วเดี๋ยวจิตก็จะดิ่งเข้าสู่ความสงบต่อไป นี่ก็อานาปานสติ อารมณ์ที่อยู่ในกลุ่มของอนุสสติ

นอกจากนั้นก็ยังมี **กายคตาสติ** ให้ระลึกรู้อยู่กับร่างกาย ร่างกายของเรานี้อยู่กับเรามาตลอด แต่เราไม่ค่อยอยู่กับมัน เราชอบไปอยู่กับรูปเสียงกลิ่นรส อยู่กับคนนั้นอยู่กับคนนี้ อยู่กับเรื่องนั้นอยู่กับเรื่องนี้ วันๆ หนึ่ง ไม่เคยอยู่กับร่างกายเราเลย ร่างกายเราทำอะไรก็อยู่กับมันแป๊บเดียว พอแปรงฟัน พอแปรงได้ทีหนึ่งก็ไปแล้ว ปล่อยให้มันแปรงไปตามลำพัง แต่ใจไม่เฝ้าดูมันแปรงตลอดเวลา แปรงไปก็คิดถึงคนนั้นคิดถึงคนนี้ คิดถึงเรื่องนั้นคิดถึงเรื่องนี้ อย่างนี้เรียกว่าไม่มีกายคตาสติ ถ้ามีกายคตาสตินี้ต้องอยู่กับร่างกายตลอดเวลา รู้การเคลื่อนไหว

ต่างๆ ของร่างกายตลอดเวลา รู้ว่าตอนนี้กำลังเดิน รู้ว่ากำลังยืน รู้ว่ากำลังนั่ง รู้ว่ากำลังนอน รู้ว่ากำลังหันหน้าไปทางซ้าย หันหน้าไปทางขวา รู้ว่ากำลังยกแขนขึ้น รู้ว่ากำลังทำอะไรต่างๆ ไม่ให้ใจไปที่อื่น ให้รู้อยู่กับการเคลื่อนไหว กับการกระทำของร่างกาย อย่างนี้ก็เรียกว่ากายคตาสติ คือมีสติระลึกรู้อยู่ที่ร่างกาย เอาร่างกายเป็นที่ตั้งของสติ ถ้าพุทโธ ก็เอาพุทโธเป็นที่ตั้งของสติ ถ้าลมหายใจก็เอาลมหายใจเป็นที่ตั้งของสติ ผลก็จะได้เหมือนกัน คือได้ความสงบ นอกจากนั้นยังมี **มรณานุสสติ** ให้ระลึกถึงความตาย อันนี้ก็ใช้แทนพุทโธได้ แทนที่จะใช้คำว่าพุทโธ ก็ใช้คำว่า ตาย แทน ท่องไปภายในใจ ตาย ตาย ตาย เราต้องตาย ร่างกายของเราต้องตาย ต้องตาย ตายเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ หายใจออกไม่หายใจเข้าก็ตาย หายใจเข้าไม่หายใจออกก็ตาย ให้คิดอยู่กับความตายไปเพียงอย่างเดียว

อันนี้ก็เป็นอนุสสติต่างๆ เท่าที่จำได้ มี ๑๐ อารมณ์ด้วยกัน ทางกสิณก็เป็นการเพ่งดูสีต่างๆ เพ่ง มีสีอยู่ ๔ ชนิด ให้เพ่งได้ สีขาว สีเขียว สีแดง สีเหลือง วิธีเพ่งสีก็ เราจะเพ่งสีไหน ถ้าสีเขียว เราก็มองดูสีเขียวด้วยตาก่อนก็ได้ แล้วพยายามจำสีเขียวไว้ แล้วพอหลับตาก็ให้นึกถึงสีเขียว ให้สีเขียวมันโผล่ขึ้นมาในตาในให้ได้ หลับตาก็เห็นเป็นสีเขียว นั่งแล้วก็

หลับตาแล้วก็นึกถึงสีเขียว แล้วก็พยายามให้สีเขียวนั้นมันโผล่ขึ้นมา ถ้าสีเขียวไม่ถนัด เราไม่ชอบ มันไม่โผล่ก็เอาสีที่เราชอบ สีเขียวไม่ชอบ ลองเอาสีแดงก็ได้ สีแดงไม่ชอบ เอาสีเหลืองก็ได้ สีขาวก็ได้ อันนี้ก็เป็นวิธีเพ่งจิตอย่างหนึ่ง แทนที่จะเพ่งลมหายใจเข้าออก เพ่งร่างกาย ก็เอาเพ่งสีต่างๆ อันนี้เป็นวิธีเจริญสติ เป็นวิธีทำใจให้สงบ **ฉะนั้น การที่จะทำให้ใจสงบนี้มันต้องทำอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่แต่เฉพาะเวลาที่เรานั่งเท่านั้น เวลาที่ไม่นั่งก็ต้องทำ ดังนั้นอารมณ์บางอย่างอาจจะไม่เหมาะกับเวลาที่เราเคลื่อนไหว** จะมาเดินหลับตาเพ่งสีเขียวสีแดง เดี๋ยวมันก็ชนนั่นชนนี่ ถ้าจะเพ่งหลับตานี้ต้องนั่งเฉยๆ เพ่งดูลมหายใจเข้าออกนี้ต้องนั่งเฉยๆ หลับตา แต่เวลาที่เราเคลื่อนไหว เราก็ต้องใช้กายคตาสติ เพ่งดูร่างกายได้ หรือเพ่ง คิดถึงความตายได้ คิดถึงความตายอยู่เรื่อยๆ ทำอะไรก็บอก เดี๋ยวก็ตายแล้ว เดี๋ยวก็ไปแล้ว ไม่ไปวันนี้ก็ไปพรุ่งนี้ ไม่ไปตอนนี้ก็ไปตอนบ่าย ไม่ไปตอนบ่ายก็ไปตอนเย็น ไม่ไปตอนเย็นก็ไปตอนค่ำ ไม่ไปตอนค่ำก็ไปตอนดึก ไม่ไปตอนดึกก็ไปตอนเช้า ให้มันคิดอย่างนี้ไปเรื่อยๆ แล้วมันจะหยุดความโลภความอยากต่างๆ ได้ ทำให้ใจนิ่งไม่คิดปรุงแต่ง อยากได้นั่นได้นี่ ที่อยากได้นู่นได้นี่กันเพราะลืมตายกัน ถ้าไปหาหมอนี่หมอบอกว่าเหลืออีก ๓ เดือน ถึงมะเร็งขั้นสุดท้ายแล้ว

รักษาไม่ได้แล้ว ทีนี้ ยังอยากจะโลภได้อะไรหรือเปล่า ยังอยากจะได้เป็นเศรษฐี อยากเป็นนายกกันหรือเปล่า ไม่มีใครอยากได้อะไรแล้วตอนนั้น อยากจะตายอย่างสงบเท่านั้นเอง อยากจะอยู่อย่างสงบ อยากจะอยู่อย่างไม่ทุกข์กับความตาย ถ้าไม่ฝึกมาก่อนมันจะทำไม่ได้ แต่ถ้าฝึกตั้งแต่บัดนี้ นึกถึงความตายตั้งแต่บัดนี้ ซ้อมตายก่อนตาย คนเราต้องตายกันทุกคน ทำไมไม่ซ้อมกัน เหมือนคนเราจะต้องลงน้ำว่ายน้ำกัน แล้วไม่หัดว่ายน้ำกันทำไม เมื่อไม่หัดว่ายน้ำ มันก็ว่ายไม่เป็นละซิ พอว่ายไม่เป็นถึงเวลาลงน้ำ มันก็จมน้ำตายเท่านั้นเอง

ร่างกายมันก็ต้องตายด้วยกันทุกคน แต่ไม่ฝึกตายกัน ไม่ซ้อมตายกัน พอเวลาตายก็เลยวุ่นวายกัน ไม่สงบกัน ถ้าฝึกตายอยู่เรื่อยๆ ต่อไปเวลาตายมันจะสงบ ตายแบบสงบ ตายแบบสบาย อยู่ก็สบาย ตอนนี้ยังไม่ตายก็สบาย เพราะรู้ว่าพร้อมที่จะตายทุกเวลา ตายได้ทุกเวลานี้มันสบาย ถ้าไม่พร้อมที่จะตายนี้ พอคิดถึงความตายเมื่อไหร่นี่ ใจจะวุ่นวายขึ้นมาทันที ใจจะทุกข์ใจจะเดือดร้อนขึ้นมาทันที ทั้งๆ ที่ยังไม่ตาย อย่างเมื่อวานนี้มีแม่พาเด็กคนหนึ่งมาบอกกลัวตาย ทำไมต้องกลัวตายด้วย ของมันต้องเกิด หัดตายซิ ถ้ารู้ว่าต้องตายก็หัดตาย เท่านั้นเอง วิธีที่จะทำให้เราตาย

อย่างสบาย อยู่อย่างสบาย อยู่แบบไม่กลัวตาย อยู่อย่างสงบ ก็คือให้ระลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ ให้สมมุติว่าเราเป็นคนตาย คนตายนี่เขาไม่ต้องการอะไรใช่ไหม ลองไปงานศพดู เคยไปถามคนตายไหม พี่เอาน้ำไหม เอาข้าวไหม เอาขนมไหม เอาแหวนไหม เอาสร้อยไหม เอานาฬิกาไหม เอาอะไรไหม ไม่เอาสักอย่าง นั่นแหละ หัดเป็นคนตายแล้วจะสบาย มันจะกำจัดความโลภ ความอยากต่างๆ ได้ พอไม่มีความโลภ ความอยาก ใจก็สงบ มีความสุข โดยที่ไม่ต้องมีอะไร ไม่ต้องเป็นเศรษฐี ไม่ต้องเป็นนายก ไม่ต้องเป็นดารา ไม่ต้องรับรางวัล ตุ๊กตาทองต่างๆ อยู่แบบไม่มีความอยากนี่มันแสนที่จะสบาย จะอยู่แบบไม่มีความอยากได้ ก็ต้องอยู่แบบคนที่ตายแล้ว

นี่คือกัมมัฏฐาน คือมรณานุสสติ อันนี้มันก็ขึ้นอยู่กับกำลังจิตของแต่ละคน คนบางคนนี้ให้คิดถึงคำว่า ตายเท่านั้นจะเป็นลมเลย แสดงว่าจิตอ่อนมาก จิตไม่มีกำลังที่จะรับกับความจริงได้ กัมมัฏฐานบางอย่างก็เลยไม่เหมาะกับจริตของคนบางคน ถึงต้องมีกัมมัฏฐานหลายๆ แบบด้วยกัน ให้คนที่มีจิตอ่อน จิตกล้า คนที่มีจิตกล้านี่ชอบของจริง ชอบความตาย ชอบอสุภะ ๑๐ ชอบดูศพ ๑๐ ชนิด อสุภะ ๑๐ ก็คือ ศพ ๑๐ ชนิดด้วยกัน ศพที่ตายใหม่ ศพที่ขึ้นอืด ศพที่ถูกแร้งกากัด

สมัยก่อน เขาเอาศพไปทิ้งไว้ในป่าช้า ไม่เผา ไม่ฝัง ปล่อยให้มันหมดสภาพไปตามเวลาของมัน มันก็จะมีลักษณะต่างๆ ศพที่แขนขาดขาขาด ศีรษะขาด กระจายไปคนละทิศคนละทาง ศพที่มีตัวหนอนไช มีแมลงวันตอม ศพที่พอง ศพที่มีสีเขียวช้ำดำ นี่คือศพต่างๆ คนที่มีจิตใจกล้า มีใจที่แข็งนี้จะชอบดูศพ ดูแล้วกิเลสมันจะหายหมด กิเลสความโลภความโกรธความหลงความอยากต่างๆ มันจะหายไปหมด ทำให้จิตที่ฟุ้งซ่านวุ่นวายไปกับเรื่องราวต่างๆ นี้ สงบได้อย่างรวดเร็ว อันนี้ก็เป็นกัมมัฏฐาน อารมณ์ที่จะกล่อมให้จิตเข้าสู่ความสงบ ลองไปศึกษาดู แล้วไปเลือกดูว่าชอบแบบไหน ก็มีพรหมวิหาร ๔ อันนี้ อาจจะเหมาะกับจิตที่อ่อน ให้แผ่เมตตา สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ แต่การสวดนี้ยังไม่ได้เป็นการแผ่ การสวดนี้เป็นการเรียนรู้ว่า สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ แปลว่าอะไร อเวรา ก็คือไม่มีเวรกับใคร ไม่จองเวรจองกรรม ตอนนี้จิตเรายังโกรธใครเกลียดใครอยู่หรือเปล่า ถ้าโกรธก็ต้อง อเวรา โหนตุ ต้องให้อภัยเขา ถ้าให้อภัยแล้วจิตก็จะเบาขึ้นมาทันที ถ้ายังอาฆาตพยาบาท จองเวรจองกรรมอยู่ จิตจะรุ่มร้อน จะกินไม่ได้นอนไม่หลับ อันนี้ก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง ที่จะทำจิตให้เข้าสู่ความสงบได้ ขึ้นอยู่กับว่าอะไรเป็นตัวทำให้จิตไม่สงบ ก็อาจจะต้องเลือกกัมมัฏฐานที่เป็นเหมือนยาที่รักษาร่างกายนี้

ร่างกายมันก็มีเจ็บชนิดต่างๆ บางทีมันก็เจ็บที่ศีรษะ บางทีมันก็เจ็บที่ท้อง บางทีมันก็เจ็บที่หลัง มันมีที่เจ็บแต่ละที่นี้ จะใช้ยาชนิดเดียวกันมารักษามันไม่หาย ต้องวิเคราะห์ดูว่าที่เจ็บนี้เจ็บที่ศีรษะเกิดจากอะไร ถ้าวิเคราะห์ถูก ใช้ยาถูก อาการปวดศีรษะก็หาย ปวดท้องก็วิเคราะห์ดูว่ามันเกิดจากอะไร มีแผลในกระเพาะหรือ ก็ต้องรักษาแผลในกระเพาะ พอแผลในกระเพาะรักษาหาย ความเจ็บในท้องก็หายไป

ยาต้องมีชนิดต่างๆ เพราะโรคภัยไข้เจ็บของร่างกาย ก็มีชนิดต่างๆ **ความทุกข์ใจ ความไม่สงบของใจ ก็มีชนิดต่างๆ ที่ทำให้ใจไม่สงบ ก็ต้องหายาที่ถูกกับโรคถึงจะหาย** ถ้าโกรธใครเกลียดใคร อาฆาตพยาบาทใคร ก็ต้องใช้บทเมตตา แต่อย่าไปสวดแบบนกแก้ว สวดแบบไม่มีความหมาย ไม่เข้าใจความหมาย มันไม่ทำให้หาย ต้องเข้าใจคำว่า “อเวรา โหนตุ” แปลว่าอะไร อเวรา โหนตุ ก็คือไม่จองเวรจองกรรมกัน เวรกรรมไม่ระงับด้วยการจองเวร เวรกรรมย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร ความวุ่นวายใจ ความไม่สงบของใจที่เกิดการอาฆาตพยาบาทจะหายไปก็ต่อเมื่อเราอโหสิกรรม ไม่จองเวรจองกรรมต่อกัน ให้อภัยกัน ยกโทษไป อภัยทาน ถ้ายกโทษให้เขาได้ เขามาแย่งแฟนเรา เอาไปเลย คนในโลกนี้มีไม่ใช่คนเดียว เมื่อเขา

ไม่อยากจะอยู่กับเรา ก็ไปเถิด เอาคนที่เขาอยากจะอยู่กับเราไม่ดีกว่าเหรอ ไปอยู่กับคนที่เขาไม่อยู่กับเรา ก็มีแต่ความวุ่นวายใจไม่มีวันจบ เพราะเขาคอยจะหนีเราอยู่เรื่อย ไปอยู่กับคนแบบนั้นทำไม อยู่กับคนที่เขาคอยตามเราไม่ดีกว่าหรือ ไปไหนก็ตามเราตลอดเวลา ต้องรู้จักใช้ความคิดซิ อย่าไปใช้อารมณ์ พอรักใครชอบใครคนเดียว เหมือนมีคนนี้คนเดียวในโลกเท่านั้นเอง เสียคนนี้ไปแล้วเหมือนจะตายจากโลกนี้ไปทันที คิดสิ มีคนเดียวที่ไหน มีคนตั้งเป็นล้าน เป็นพันล้าน หลายพันล้าน แล้วไอ้คนนี้เมื่อก่อนเราไม่เจอมันก็ไม่เห็นเดือดร้อนตรงไหน อยู่คนเดียวมาก่อนก็อยู่ได้ พอจะต้องเสียมันไป ทำไมจะอยู่คนเดียวต่อไปไม่ได้ ให้มันรู้ไปซิ หัดใช้ความคิดบ้างซิ ปล่อยให้ใช้อารมณ์ ใช้กิเลสตัณหา มันก็มาสร้างความทุกข์ให้กับตนเอง สร้างความเสียใจ สร้างความอาฆาตพยาบาทขึ้นมา คิดไม่เป็น หยุดความคิดไม่เป็น

ถ้าคิดเป็น มองโลกในแง่ดีซิ ทุกอย่างมันมีสองมุม เข้าใจไหม เหรียญมันมี ๒ ด้าน มันมีหัวมีก้อย ทุกอย่างมันมีได้มีเสีย เสียอะไรไปมันก็ต้องได้อะไรมาใหม่ ใช่ไหม เสียแฟนเก่าไป เดี๋ยวก็ต้องได้แฟนใหม่ ไม่ดีเหรอ ระหว่างของเก่าของใหม่ อันไหนดีกว่ากัน ชอบของใหม่กันทั้งนั้นไม่ใช่หรือ

ไอโฟนใหม่กับไอโฟนเก่านี่ จะเอาอันไหน คิดแบบนี้ซิ แล้วมันก็จะได้ไม่เสียใจ ไม่โกรธใคร ไม่อาฆาตพยาบาทใคร อยากจะเอาของเก่าหรือ เอาไปเลย เดี๋ยวเราหาของใหม่ดีกว่า ของใหม่ดีกว่าเก่า แต่ของใหม่เดี๋ยวมันก็เก่าอีกแหละ ของในโลกนี้มีของอันเดียวที่ดีที่สุด ที่ไม่เก่าตลอดเวลาก็คือความสงบ ถ้าเสียแฟนไปก็ไปหาความสงบดีกว่า อย่างหลวงปู่ขาวนี่ท่านก็เคยมีครอบครัว หลวงปู่ขาวนี่ศิษย์หลวงปู่มั่นนะ เป็นพระอรหันต์ ตอนที่เป็นฆราวาสท่านก็มีภรรยา รักภรรยาหวงภรรยามาก แต่วันดีคืนดีท่านก็ไปจ๊ะเอ๋ เห็นภรรยาไปนอนกับชู้ ตอนต้นนี้ท่านคิดจะฆ่ามันทั้ง ๒ คนเลย โกรธมากแค้นมาก ไม่มีอะไรที่จะแค้นเท่ากับการที่เสียคนที่เรารักไปให้กับคนอื่นไป การที่เสียคนรักที่เรารักเขาแต่เขากลับไม่รักเรานี้ มันทรมานใจมากถึงกับอยากจะฆ่ามันทั้ง ๒ คน แต่โชคดีท่านว่าสติมันมายับยั้งไว้ มาคิดทันว่า ถ้าไปฆ่าเขาแล้วนี้ เราไม่เลวกว่าเขาหรือ เขาเพียงแต่ไม่รักเรา ไม่อยู่กับเรา เขากลับไปหลับนอนกับคนอื่นเท่านั้น เขาก็ยังไม่ได้มาทำร้ายฆ่าเรา แต่เราไปฆ่าเขานี่ มันไม่ยิ่งเลวร้ายกว่าเขาหรือ พอคิดอย่างนี้ได้ ท่านก็เลยระงับความคิดที่อยากจะฆ่าเขา แล้วก็เห็นโทษของการมีคู่ครอง ถ้ามีคู่แล้วนี่ มันจะต้องอกหักไม่ช้าก็เร็ว ไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจ เพราะเราอยู่ในโลกของอนิจจัง

โลกของความไม่เที่ยงแท้แน่นอน โลกชั่วคราว ได้อะไรมาแล้วเดี๋ยวไม่ช้าก็เร็ว ก็ต้องมีการจากไป ท่านก็เลยบอก ไม่เอาแล้วเข็ดแล้ว ไปเอาสิ่งที่ไม่จากเราไปดีกว่า เอาของใหม่ที่ใหม่ตลอดของใหม่ที่จะอยู่กับเรา เป็นของเราไปตลอดดีกว่า ที่จะไม่มีวันจากเราไป นั่นก็คือความสุขที่ได้จากความสงบ เอาความสงบมาเป็นภรรยา เป็นสามีดีกว่า เขาจะไม่ทรยศเรา เขาจะไม่ไปมีชู้กับใคร เขาจะไม่มีวันจากเราไป เขาจะให้ความสุขกับเราตลอดเวลา

ท่านก็เลยประกาศบอกให้ชาวบ้านรับรู้เลยว่า ต่อไปนี้เราจะสละภรรยานี้ให้กับแฟนใหม่เขาไป เราจะไปบวช ท่านประกาศให้รู้เลย ทุกคนจะได้สบายใจ แล้วท่านก็มุ่งไปสู่การศึกษาปฏิบัติ บวชพระ แล้วก็ตั้งใจปฏิบัติ หาอาจารย์ที่เก่งที่สุดในยุคนั้นก็คือหลวงปู่มั่น พระอาจารย์มั่นเป็นอาจารย์พระอาจารย์มั่นเป็นพระอรหันต์ พอได้เรียนกับพระอรหันต์ไม่นานก็ได้เป็นพระอรหันต์ มันไม่ยากหรอก ถ้ามีความตั้งใจที่จะศึกษา และมีคนที่รู้จริงเห็นจริงมาสอน เดี๋ยวก็เป็นกันหลวงปู่มั่นนี่ผลิตพระอรหันต์ ไม่รู้กี่รูปด้วยกัน บรรดาลูกศิษย์ต่างๆ ของพระอาจารย์มั่นทั้งหลาย ไม่ใช่ทุกองค์ แต่ก็มีหลายองค์ นับตั้งแต่หลวงปู่ขาว หลวงปู่แหวน หลวงปู่แหวน

อยู่ที่เชียงใหม่ หลวงปู่ขาวอยู่ที่อุดรฯ หลวงปู่ฝั้นอยู่ที่สกลนคร พระอาจารย์ลี มีเยอะแยะไปหมด มาจากคนๆ เดียวเท่านั้นเอง อาจารย์คนเดียว หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ขอให้คนศึกษามีความปรารถนาอันแรงกล้าเท่านั้นเอง ที่อยากจะได้สัมผัสกับความสุขอันวิเศษ ที่เกิดจากความสงบนี้ แล้วก็ทุ่มเทชีวิตจิตใจให้กับการสร้างความสงบนี้ ไม่ช้ามันก็ปรากฏขึ้นมา อย่างที่พระพุทธเจ้าก็ทรงพยากรณ์ไว้ ว่าใครปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างเต็ม ๑๐๐ ไม่ ๗ วันก็ ๗ เดือน ไม่ ๗ เดือนก็ไม่เกิน ๗ ปี จะต้องสำเร็จ จะต้องได้บรรลุ ถ้าไม่ถึงขั้นพระอรหันต์ก็ขั้นพระอนาคามี แต่ต้องตั้งใจปฏิบัติ ต้องสุปฏิปันโน อุชุปฏิปันโน ญายปฏิปันโน สามีจิปฏิปันโน แล้วก็ต้องมีอาจารย์ที่เป็นพระสุปฏิปันโน เป็นพระอริยบุคคล

พระอริยบุคคลมี ๔ ขั้น ขั้นที่ ๑ ก็จะสอนได้แค่ขั้นที่ ๑ จะสอนขั้นที่สูงกว่าขั้นที่ ๑ ไม่ได้ ขั้นที่ ๒ ก็จะสอนได้แค่ขั้นที่ ๒ ขั้นที่ ๓ ก็จะสอนได้แค่ขั้นที่ ๓ ขั้นที่ ๔ จึงจะสามารถสอนได้หมดทุกขั้น ตามความสามารถตามความรู้ แต่ทั้ง ๔ ขั้นนี้ ท่านจะต้องไปถึงขั้นที่ ๔ กันทั้งหมด ไม่ช้าก็เร็วเท่านั้นเอง บางท่านอาจจะยังติดภารกิจ ติดอะไรอยู่ยังไม่สามารถไปทำให้สำเร็จได้ บางท่านไม่มีภารกิจ ก็สามารถ

ทำให้เสร็จได้อย่างรวดเร็วจากขั้นที่ ๑ ถึงขั้นที่ ๔ ได้ภายในเวลาสั้นๆ ก็มี บางท่านก็ใช้เวลายาวหลายปีกว่าจะไปถึงขั้นที่ ๔ อันนี้ก็แล้วแต่ ภาวะแวดล้อมของพระอริยะแต่ละองค์ท่านอาจจะมีภาระหน้าที่ มีการผูกพันอยู่กับคนนั้นคนนี้เรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ยังตัดไม่ขาดอยู่ ก็เลยต้องใช้เวลาตัดให้มันขาดก่อน หรือต้องรอให้เหตุการณ์ทำให้มันขาดจากกันก่อน อย่างพระอานนท์ก็ไปติดภาระหน้าที่รับใช้พระพุทธเจ้าอยู่ถึงยี่สิบกว่าปีด้วยกัน ท่านก็ได้เป็นพระอริยบุคคลขั้นที่ ๑ แล้ว แต่ท่านมารับใช้พระพุทธเจ้า ก็เลยไม่มีเวลาไปปลีกวิเวก เพราะการปฏิบัติธรรมที่จะบรรลุธรรมนี้ ต้องปลีกวิเวก ต้องอยู่คนเดียว ต้องทุ่มเทให้กับการปฏิบัติเพียงอย่างเดียว ถ้าไปทำภารกิจอย่างอื่นนี้ มันจะไม่สามารถที่จะกำจัดกิเลสตัณหาให้หมดไปได้ แต่พอพระพุทธเจ้าจากไปเท่านั้นเอง ๓ เดือนท่านก็สามารถบรรลุได้ จากขั้นที่ ๑ ไปสู่ขั้นที่ ๔ ภายในระยะเวลา ๓ เดือน ท่านก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ขึ้นมา ได้ร่วมกับการสังคายนาครั้งแรกของพระพุทธศาสนา หลังจากที่พระพุทธเจ้าจากไปแล้วนี้ พระอรหันต์ ๕๐๐ รูป ท่านก็มาประชุมกัน มาประชุมเพื่อที่จะได้มาสังคายนา มาแยกแยะมาจัดรูปแบบคำสอนของพระพุทธเจ้า มาตรวจสอบ พูดง่ายๆ ว่า คำสอนนี้ถูกต้องไหม คำสอนนี้ถูกต้องหรือไม่ เพราะไปอาศัยการ

จดจำมาของแต่ละบุคคล แต่ก่อนจะประชุมได้นี่ เขาบอกว่าต้องรอให้พระอานนท์บรรลุเป็นพระอรหันต์ก่อน เพราะว่าพระอานนท์นี้ใกล้ชิดกับพระพุทธเจ้า เวลาพระพุทธเจ้าไปแสดงธรรมที่ไหน พระอานนท์จะติดตามไปทุกครั้ง และจะจดจำธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ได้ทุกครั้ง ยกเว้นถ้าเวลาที่ท่านไม่ได้ติดตามไป ท่านก็บังคับให้พระพุทธเจ้ากลับมาแสดงธรรมให้กับท่านใหม่ ท่านเป็นเหมือนกับเป็นบรรณารักษ์ของห้องสมุด ท่านจะเก็บทุกคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้ในสมองในจิตในใจ ท่านมีความจำดีเป็นเลิศ พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่าพระอานนท์นี้ มีความดีเลิศในการใฝ่รู้ใฝ่ศึกษา ใฝ่เรียน มีความจดความจำที่เลิศ สามารถจดจำพระสูตรที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ ในสถานที่ต่างๆ ได้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์

พระอรหันต์ทั้ง ๕๐๐ รูป ท่านก็เลย ๔๙๙ รูป ท่านก็บอกว่ายังประชุมไม่ได้ ยังขาดพระอานนท์อยู่ ตอนนั้นพระอานนท์กำลังเร่งความเพียร เพื่อบรรลุเป็นพระอรหันต์ พอคืนก่อนที่จะมีประชุมกัน ที่เขานัดประชุมนี้ พระอานนท์ก็เร่งสุดสตีม แต่เร่งขนาดไหนมันก็ไม่ยอมบรรลุเสียที จนในที่สุดก็เลยคิดว่าคงไม่ทันกับเวลาแล้ว ก็เลยเลิกเพราะเหนื่อยต่อความเพียร

ก็เลยบอกยอมแพ้ ไม่บรรลุก็ไม่บรรลุ อาจจะต้องรอต่อไป พอท่านขอหยุดพักผ่อนเท่านั้น จิตมันก็เลยบรรลุเลย ที่มันไม่บรรลุเพราะความอยากบรรลุมันมาขวางอยู่ พอความอยากบรรลุมันหายไป จิตของท่านก็เลยบรรลุขึ้นมาทันที ก็เลยได้เข้าประชุมร่วมกับพระอรหันต์ อันนี้เป็นการประชุมครั้งแรกของพระอรหันต์ของพระพุทธศาสนา ๓ เดือนหลังจากที่พระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน คือตายจากโลกนี้ไปแล้ว พระอรหันต์ท่านมีความเคารพ เห็นคุณค่าของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า กลัวว่าจะจางหายไป กลัวว่าจะถูกคำสอนที่ไม่ถูกต้องเข้ามาคลุกเคล้า มาทำให้ความศักดิ์สิทธิ์ของคำสอนนี้หายไป ท่านก็เลยมาประชุมกัน มาไล่กันมาตั้งแต่การแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า ตั้งแต่ครั้งแรกมา ที่จดจำกันมานี้ ๕๐๐ คนนี้มันต้องจำได้ว่าผิดหรือถูก มาไล่กันตั้งแต่พระสูตรแรก ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรขึ้นมาเลย แล้วก็มาสังคายนา มากลั่นกรอง มาตรวจสอบว่าถูกหรือผิด จำมาผิดหรือไม่ จำถูกหรือไม่ ถ้ามีหลายคนจำนี่ มันสามารถช่วยกันยืนยันได้ ถ้าคนเดียวจำนี่บางทีมันไม่แน่ใจ อาจจะจำไม่ถูกก็ได้

อย่างวันก่อนเราพูดเรื่องสมาธิ ๒ เรื่อง เขาก็มาว่าเราไม่พูดสมาธิ ๓ เรื่อง ก็เราพูดแค่ ๒ เรื่อง เขาก็ไปจำว่าเราแสดง

สมาธิมีแค่ ๒ เรื่อง กลับบิดเบือนไปแล้ว นี่เวลาฟังอะไรแล้วใจมันบิดเบือนได้ เวลาฟังใครเขาพูดอะไร เขาพูดอย่างหนึ่ง เราไปฟังอีกอย่างหนึ่ง จำอีกอย่างหนึ่ง นี่ เขามีวิธีทดสอบให้คนสัก ๑๐ คนนี่มานั่งล้อมวงกันนี่ แล้วให้คนหนึ่งกล่าวคำอะไรสั้นๆ คนที่ ๑ ไปบอกคนที่ ๒ แล้วคนที่ ๒ ให้ไปบอกคนที่ ๓ พอถึงคนที่ ๑๐ นี่ คนที่ ๑๐ กลับมาบอกคนที่ ๑ นี้ มันไม่เหมือนกับคนที่ ๑ บอกเลย เพราะแต่ละคนมันจำไม่เหมือนกัน มันไม่ฟังมันไม่จำแบบ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ มันจำแล้วมันก็เปลี่ยนคำพูดไปคำโน้นมาเป็นคำนี้ คนที่ ๒ ก็เปลี่ยนไปๆ พอคนที่ ๑๐ มาบอกคนที่ ๑ ใหม่ มันกลายเป็นอีกเรื่องหนึ่งไปแล้ว นี่คือเรื่องของคำร่ำลือมันมักจะเป็นอย่างนี้ ใช่ไหม เวลาใครเขาร่ำลืออะไรนี่มันไม่ตรงกับความจริง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ หรอก มันมีการเติมมีการแต่ง มีการตัด มีการอะไร ตามความสามารถของคนฟังคนที่จะจำได้ คำไหนมันยากมันก็ตัดทิ้งไป จำไม่ได้ มันก็เลยหาคำง่ายเข้ามาแทน อันนี้ก็เหมือนกัน พระอรหันต์ท่านกลัวว่าคำสอนอันประเสริฐของพระพุทธเจ้า ที่ช่วยให้สัตว์โลกได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงนี้ กลัวว่ามันจะจางหายไปถูกคำจำที่ไม่ดีมากลบเกลื่อนไปหมด ก็เลยต้องมีการสังคายนามีการประชุมมาตรวจสอบว่ามีความจำเหมือนกันไหม ถ้าคนนี้จำอย่างนี้ อีก ๒ คน บอกไม่ใช่ อย่างนั้นก็ต้องมาฟังเสียง

ส่วนใหญ่แล้ว คนนี้จำผิด ๒ คนมันฟังแบบนี้ ยิ่งถ้า ๕๐๐ คนนี้มันก็ยิ่งจะทำให้มีความมั่นใจว่ามันไม่ผิด มันไม่คลาดเคลื่อน นี่ก็เรื่องของธรรมะของพระพุทธเจ้าที่มีคุณค่ามหาศาล ที่พระอรหันต์ที่ได้รับประโยชน์จากคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ พยายามปกป้องรักษาด้วยการมีการสังคายนา เพราะว่าไม่มีพระพุทธเจ้ามายืนยันแล้ว ว่าคำนี้เป็นคำที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้หรือไม่

เมื่อก่อนถ้ายังมีพระพุทธเจ้าอยู่ มีใครฟังแล้วไม่มั่นใจก็ยังสามารถมาถามพระพุทธเจ้าได้ว่า นี่เป็นคำสอนที่พระองค์ได้ทรงตรัสไว้หรือเปล่า แต่พอไม่มีก็ต้องอาศัยพระอรหันต์ที่เป็นลูกศิษย์ลูกหาของพระพุทธเจ้าทั้งนั้น มาขัดเกลากัน มาตรวจสอบกัน เพื่อจะได้รักษาของแท้ของจริงไว้ เพราะของแท้ของจริงเท่านั้นที่จะส่งผลให้แก่ผู้ปฏิบัติได้ ถ้าไปปฏิบัติของปลอม ถ้าเป็นคำสอนที่ไม่ถูกต้อง การปฏิบัติก็จะไม่ถูกต้อง ผลที่เกิดจากการปฏิบัติก็จะไม่เกิด นี่แหละคือเรื่องของคำสอนมาจนถึงปัจจุบันนี้ ถึงแม้จะมีคำสอนอยู่เยอะแยะ ก็ยังหลงไปทางนู้นบ้างทางนี้บ้าง ลืมเป้าหมายอันสำคัญที่แท้จริงของคำสอนของพระพุทธเจ้า คือให้เราเข้าหาความสงบ เข้าหาสมบัติอันล้ำค่าของเรา ที่มีอยู่ในตัวเรา ที่ดีกว่าสมบัติต่างๆ

ที่มีอยู่ในโลกนี้ ถึงกระนั้น ก็ยังไปหลงกับสมบัติอย่างอื่น ไปหลงกับเทวสมบัติ ทำบุญเยอะๆ แล้วจะได้เป็นเทวดา ก็บ้าไปเป็นเทวดากันบ้าง ทำบุญแล้วกลับมาจะเป็นมหาเศรษฐี ก็บ้าเพื่อที่จะได้กลับมาเป็นมหาเศรษฐีกันอีก ไม่สอนไปตรงจุด ที่พระพุทธเจ้าต้องการให้ไปกัน คือให้ไปสู่ความสงบเพียง อย่างเดียว ด้วยการทำบุญทำทาน ด้วยการรักษาศีล ด้วยการ ภาวนา เพื่อให้ได้รับความสงบ

ผลต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นมา ถ้าเรายังไม่ไปถึงจุดของความสงบ มันก็จะมีผลเหล่านี้ ทำบุญก็ได้ไปสวรรค์ ได้ไปเป็นเทวดา รักษาศีลก็ไม่ต้องไปอบาย ภาวนาก็ได้เป็นพรหม เป็นอะไรไป แต่นี่ไม่ได้เป็นเป้าหมายหลักของศาสนา เป็นผลพลอยได้ ถ้าเรายังไม่ถึงเป้าหมาย เราก็ยังจะได้รางวัล เขาเรียกรางวัล อะไร รางวัลสนับสนุน รางวัลชมเชย ถ้ายังไม่ได้รางวัลตุ๊กตาทอง เขาก็มีรางวัลชมเชยให้ก่อน จะได้ไม่เสียใจ ทำบุญแล้ว ไม่สูญเปล่า รักษาศีลแล้วไม่สูญเปล่า ภาวนานั่งสมาธิแล้ว ไม่สูญเปล่า ได้รางวัลชมเชยไปก่อน แต่อย่าไปตั้งเป้าอยู่ที่ รางวัลชมเชยเท่านั้นเอง ให้ไปตั้งเป้าไว้ที่รางวัลที่ ๑ รางวัลที่ ๑ ก็คือความสงบ ความสงบที่ถาวร ที่เรียกว่า นิพพาน นิพพานัง ปรมัง สุขัง เพราะความสงบที่ถาวรนี้นำบรมสุข คือความสุขที่

สูงสุด **ความสุขสุดยอดของความสุขทั้งปวง ความสุขที่ไม่มีวันเสื่อม ความสุขที่ไม่มีความทุกข์เข้ามาเกี่ยวข้อง อันนี้แหละคือเป้าหมายของศาสนา ของคำสอนของพระพุทธเจ้า** แต่เป้าหมายนี้รู้สึกว่ามันจะห่างไกลจากใจของชาวพุทธเราไปแล้ว เพราะกิเลสมันมาหลอกว่า มันไกลเกินเอื้อมแล้ว ปฏิบัติไป ชาตินี้ไม่มีวันที่จะไปได้หรอก ไม่มีพระพุทธเจ้ามาสอนเราแล้ว คำสอนของพระพุทธเจ้านี่หมดสมัย ล้าสมัยแล้ว ต้องรอพระพุทธเจ้าองค์ใหม่ รอพระศรีอาริย์ ก็พอสมควรแก่เวลา ก็ขอให้เราอย่าลืมว่า สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงต้องการให้พวกเรามีกันได้กัน คือความสุขที่เกิดจากความสงบ เพราะเป็นสมบัติที่ล้ำค่าที่สุด เป็นสุดยอดของสมบัติ เป็นสมบัติที่จะเป็นของเราไปตลอด ไม่มีวันจากเราไป จะให้ความสุขกับเราไปตลอด สมบัติอย่างอื่นไม่ว่าจะเป็นลาภยศสรรเสริญ ไม่ว่าจะเป็นเทวสมบัติ มนุษยสมบัติ พรหมสมบัติ สมบัติเหล่านี้เป็นสมบัติชั่วคราว ขอให้เราพุ่งไปที่สมบัติที่ถาวร คือความสงบ ด้วยการทำทาน ด้วยการรักษาศีล ด้วยการภาวนา

การปฏิบัติ
ไม่ควรข้ามขั้น

๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

สตินี้เป็นจุดเริ่มต้นของธรรม
ทั้งหลาย ถ้าไม่มีสติ สมาธิ
ไม่เกิด ปัญญาไม่เกิด วิมุตติ
หลุดพ้นไม่เกิด ต้องให้มีสติก่อน

สมัยนี้ไปไหนก็มีรูปถ่ายกันทุกคน ถ่ายแล้วก็ยังเอาไปประจานให้คนอื่นเขาเห็นด้วย เอาไปติด เดี๋ยวนี้เป็นดารากันทุกคน ถ่ายรูปถ่ายเองด้วยไม่ต้องให้คนอื่นถ่ายก็ได้ ถ่ายเสร็จก็ส่งขึ้นเฟซบุ๊ก ยูทูบ อินสตาแกรม ไปทั่วโลก กำลังทำอะไรอยู่ก็มีคนรู้คนติดตาม แต่มันเป็นของเล่นนะของพวกนี้ เล่นกันไปวันๆ หนึ่ง สนุกสนาน เพลิดเพลินไปกับมันวันๆ หนึ่ง มันจะหายสนุกก็ตอนที่เครื่องมันเสีย โทรศัพท์มันเสีย หรือโทรศัพท์หาย ก็ต้องหาซื้อเครื่องใหม่ เป็นความสุขชั่วคราว เป็นความสุขที่จะต้องมีวันหมดไป พอหมดก็ไม่มีอะไรเหลืออยู่ในใจ เหลืออยู่แต่ความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยวเดียวดาย ความเศร้าหมอง อันนี้ไม่ได้เป็นความสุขจริง **ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เป็นความสุขปลอม เป็นความสุขที่จะต้องมีวันหมดลง แต่ใจไม่ได้หมดไปกับความสุข พอความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายหมดไป ใจก็เลยไม่มีอะไร ให้ความสุขด้วย ใจก็จะเหงาจะเศร้า คนที่ไม่สามารถหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายได้ ก็จะมีอาการซึมเศร้า บางคนก็ถึงกับฆ่าตัวตาย เพราะว่าไม่สามารถหาความสุขผ่านทางตาหูจมูกลิ้นกายได้ เพราะว่าร่างกายก็ไม่ถาวร แล้วร่างกายก็จะต้องเข้าสู่วัยชรา สู่การเจ็บไข้ได้ป่วย เวลานั้นก็จะมีแต่**

ความเศร้า ฉะนั้น เราอย่าหลงระเริงกับความสุขแบบนี้กันมากจนเกินไป **เรามาหาความสุขที่จีรังถาวรดีกว่า ความสุขที่ไม่จากเราไป ความสุขที่จะอยู่คู่กับใจของเราไปเรื่อยๆ ไปตลอด อันนี้คือความสุขภายในใจ**

ความสุขภายในใจนี้จะเป็นความสุขที่ไม่จากเราไป ไม่ปล่อยให้เราเหงา ไม่ปล่อยให้เราว้าเหว่ ไม่ทำให้เราคิดฆ่าตัวตาย **อันนี้เป็นของดีของวิเศษ ไม่ต้องใช้เงินใช้ทอง ใช้สติ สตินี้เป็นตัวที่จะสร้างความสุขทางใจ ทำใจให้สงบ** ด้วยการควบคุมใจด้วยสติ สตินี้เป็นผู้บังคับใจ บังคับให้หยุดคิด **วิธีที่จะทำให้มีสติ ก็ให้ใจรู้อยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพียงเรื่องเดียว อย่าไปคิดหลายๆ เรื่อง อย่าไปรู้หลายๆ เรื่อง เพราะถ้าคิดหลายๆ เรื่อง รู้หลายๆ เรื่อง มันจะไม่นิ่ง มันจะไม่สงบ ให้มันรู้หรือคิดอยู่เรื่องเดียว เช่น ให้คิดอยู่กับคำว่าพุทโธ พุทโธ ไป หรือให้รู้อยู่กับเรื่องของร่างกายไป จดจ่อเฝ้าดูร่างกายไป ตั้งแต่ลืมตาขึ้นมา** พอเราลืมตาขึ้นมาเราก็ดูร่างกายเลยว่า ตอนนี้ร่างกายอยู่ตรงไหน อ้อ กำลังนอนอยู่ แล้วจะทำอะไรต่อไป จะลุกขึ้นมา เปลี่ยนจากท่านอนมาเป็นท่านั่ง เปลี่ยนจากท่านั่งก็มาเป็นท่ายืน เฝ้าดูมันไป อย่าไปที่อื่น

อย่าไปคิดถึงคนนั้นคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ **ถ้าจำเป็นต้องคิดก็นั่งเฉยๆ หรือยืนเฉยๆ อย่าทำอะไรทางร่างกาย คิดให้พอ** วันนี้คิดว่าเป็นวันอะไร วันที่เท่าไหร่ มีงานต้องทำหรือไม่ ต้องไปพบปะกับใคร **คิดให้เรียบร้อย พอคิดเสร็จก็ให้หยุดคิด แล้วก็มาเฝ้าดูร่างกายต่อไป** ร่างกายต้องไปเตรียมตัว ไปอาบน้ำอาบท่าล้างหน้าแปรงฟัน แต่งเนื้อแต่งตัว รับประทานอาหาร ให้เฝ้าดูมันไปทุกขั้นตอน อย่าให้ใจไปคิดเรื่องอื่น อย่าไปรู้เรื่องอื่น ให้รู้อยู่กับเรื่องของร่างกาย ว่ากำลังทำอะไรอยู่

อันนี้เป็นการฝึกสติ เป็นการควบคุมความคิด ไม่ให้คิด ให้รู้อยู่เรื่องเดียว เรื่องของร่างกาย เรียกว่า**กายคตาสติ การเจริญสติด้วยการใช้ร่างกายเป็นที่ตั้ง ใช้ร่างกายเป็นที่ผูกใจ** ใจมันชอบลอยไปที่อื่น ชอบไปอดีต ชอบไปอนาคต ชอบไปหาคนนั้นหาคนนี้ ชอบไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ เราต้องหยุดกิจกรรมเหล่านี้ กิจกรรมทางจิตใจ ถ้าเราอยากจะให้จิตใจของเรามีความสงบมีความสุข จิตใจต้องรู้เฉยๆ รู้แต่ไม่คิด คิดแล้วมันฟุ้ง คิดแล้วมันวุ่นวายใจ คิดแล้วมันอยาก มันโลภ มันโกรธ อย่าปล่อยให้มันคิด ให้มันรู้เฉยๆ รู้ว่าตอนนี้กำลังทำ

อะไรอยู่ กำลังอาบน้ำ ให้อยู่กับการอาบน้ำไป กำลังล้างหน้าแปรงฟัน กำลังแต่งเนื้อแต่งตัว หวีเผ้าหวีผม ให้มีสติอยู่กับเรื่องที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบัน ปัจจุบัน อย่าไปอดีต อดีตผ่านไปแล้ว อนาคตยังมาไม่ถึง **มีแต่ปัจจุบันเท่านั้นที่เป็นความจริงในขณะนี้** ขณะนี้เรากำลังนั่งฟังเทศน์ก็ให้ฟังอย่างเดียว อย่าไปคิดถึงคนนั้นคนนี้ คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้อยู่กับการฟังเทศน์ไป **แล้วใจจะเข้าสู่ความสงบได้**

ถ้าไม่ได้ฟังเทศน์ **ถ้านั่งสมาธิก็ให้ดูลมหายใจเข้าออกไป ดูที่ปลายจมูก เพราะเป็นจุดที่ลมเข้าลมออกนั่นเอง ทางประตูที่ลมจะเข้าก็คือที่รูจมูก ที่ปลายจมูก ลมจะเข้าออกตรงนั้น** ให้เฝ้าดูตรงจุดนั้นจุดเดียว อย่าตามลมเข้าลมออก เพราะใจจะไม่นิ่ง ต้องการให้มันนิ่ง ต้องการให้มันอยู่ที่ปลายจมูก ให้รู้ว่ากำลังหายใจเข้า หรือหายใจออก หายใจเข้าก็รู้ว่ากำลังหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่ากำลังหายใจออก ลมหยาบก็รู้ว่าหยาบ ลมละเอียดก็รู้ว่าละเอียด ตอนต้นเวลานั่งลมมันจะหยาบ จะเห็นชัด แต่นั่งไปเรื่อยๆ แล้วลมก็จะค่อยละเอียดลงไป ค่อยเบาลงไป ลมสั้นก็รู้ว่าสั้น ลมยาวก็รู้ว่ายาว อย่าไปควบคุมบังคับลม **นั่งสมาธินี้ไม่ต้องการจะควบคุมอะไร**

นอกจากใจเท่านั้น ต้องการควบคุมใจให้นิ่ง ไม่ให้คิด ไม่ให้ไปไหน ให้อยู่ตรงจุดเดียว คืออยู่ที่ตรงลมเข้าลมออกตรงปลายจมูก ให้สัมผัสอยู่ตรงนั้นไป รู้เฉยๆ แล้วเดี๋ยวลมก็จะค่อยๆ เบาลงไปๆ จนละเอียด จนอาจจะไม่สามารถรับรู้ลมได้ ก็ให้รู้กับความว่างไป รู้ว่าตอนนี้ว่าง ลมไม่สามารถจับได้ก็จับที่ความว่าง อย่าให้คิด ให้อยู่กับความว่าง เฝ้าดูความว่างไป

เหมือนตอนที่เราดูท้องฟ้า ดูท้องฟ้าที่ว่างเปล่า ดูเฉยๆ ดูลมไป ลมหยาบ ลมละเอียด ลมหายไป ก็รู้เฉยๆ ไม่ต้องทำอะไรทั้งนั้น **ให้รู้อย่างเดียว แล้วเดี๋ยวจิตก็จะรวมเข้าสู่ความสงบเอง อย่าไปคาดอย่าไปคะเน อย่าไปเล็ง อย่าไปเกร็ง อย่าไปลุ้น เมื่อไหร่จะรวมสักที อันนี้ ถ้าคิดอย่างนี้แสดงว่าไม่ได้ดูลมแล้ว** ให้ดูลมไปอย่างเดียว จะรวมไม่รวมไม่ใช่เรื่องของเรา เรื่องของจิตมันจะรวมไม่รวม อยู่ที่ว่าเราไม่ไปยุ่งกับมัน เราปล่อยให้มันรู้ลมเฉยๆ ไปเพียงอย่างเดียว **แล้วถ้ามีอะไรมาให้รับรู้ก็อย่าไปสนใจ มีปีติมีสุข มีความรู้สึกอะไรก็อย่าไปสนใจ ให้สนใจอยู่กับลม** บางทีนั่งก็รู้สึกว่าคันตรงนั้น คันตรงนี้ก็อย่าไปสนใจ เจ็บตรงนั้น ปวดตรงนี้ก็อย่าไปสนใจ

ไม่ต้องสนใจอะไรทั้งนั้น ให้สนใจอย่างเดียวคือลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก ให้รู้อย่างนี้ไป แล้วเดี๋ยวจิตก็จะรวมเข้าสู่ความสงบ แล้วจะนิ่ง สักแต่ว่ารู้ เป็นอุเบกขาขึ้นมา คือ เฉย ไม่รักไม่ชังไม่กลัวไม่หลง บางทีร่างกายก็หายไป บางทีก็ไม่หาย บางทีความเจ็บก็หายไป บางทีความเจ็บก็ไม่หายไป แต่ใจจะไม่เดือดร้อน จะเฉย ร่างกายหายไปก็เฉย ร่างกายอยู่ก็เฉย ความเจ็บหายไปก็เฉย ความเจ็บยังอยู่ก็เฉย ไม่มีผลต่อจิตใจ มีผลเท่ากัน เจ็บหรือไม่เจ็บ ไม่สะเทือนใจเลยเหมือนกัน แล้วก็**พอนิ่งอย่างนั้น ก็อย่าไปทำอะไร อย่าไปพิจารณาทางปัญญา นั่งสมาธินี้ไม่ได้นั่งเพื่อพิจารณาทางปัญญา นั่งสมาธิเพื่อให้จิตนิ่งสงบ เป็นอุเบกขา แล้วก็รักษาความนิ่ง ความอุเบกขา ให้อยู่ไปนานๆ ด้วยการมีสติคอยดู อย่าปล่อยให้ใจคิดปรุงแต่ง ถ้ามันจะเริ่มคิดก็หยุดมัน ถ้ามีสติรู้อยู่ จะเห็นทันที เวลาใจจะเริ่มคิดขึ้นมา ก็หยุดมัน** ไม่ต้องการคิดตอนนี้ ตอนนี้ไม่ใช่ตอนพิจารณาปัญญา คนละเรื่องกัน

ตอนนี้กำลังฝึกสมาธิ ต้องการสร้างกำลังให้กับจิต กำลังของจิตก็คืออุเบกขา คือความนิ่ง เพราะความนิ่งนี่จะ

หยุดกิเลสได้ ถ้าใจไม่นิ่งนี้จะหยุดกิเลสไม่ได้ **ถ้าใจไม่มีอุเบกขา สู้กิเลสไม่ได้ ต้องใช้ความนิ่ง ใช้อุเบกขา จึงต้องพยายามสร้างอุเบกขา สร้างความนิ่งให้ไปนานๆ พอมันนิ่งแล้วก็ประคับประคองมันไว้ด้วยสติ ให้รู้เฉยๆ** อย่าปล่อยให้มันคิด อย่าปล่อยให้มันไปสนใจกับอะไรก็ตาม **มีอะไรปรากฏขึ้นมาก็อย่าไปสนใจ อย่าไปรับรู้ ดึงจิตกลับเข้ามาที่ตัวรู้ ให้สักแต่ว่ารู้ ให้อยู่กับตัวรู้ อย่าไปอยู่กับอะไรที่โผล่ขึ้นมา ทำอย่างนี้ไปจนกว่าจะถอนออกมา จนกว่าจะตั้งอยู่ในความสงบไม่ได้ ก็ถอนออกมา พอถอนออกมาก็เจริญสติต่อไป ตอนนี้ยังไม่ต้องยุ่งเรื่องปัญญา เพราะว่าสติกับสมาธิยังมีกำลังไม่มากพอ ต้องฝึกสติสมาธิไปทั้งวันก่อน ให้มันชำนาญ ให้มันมีพลัง สามารถเข้าสมาธิได้ทุกเวลา** พอนั่งหลับตาดูลม เดี๋ยวเดียวก็รวม

ถ้ายังเข้าได้บ้างไม่ได้บ้าง ถ้าออกมาจากสมาธิแล้วยังควบคุมจิตให้อยู่กับร่างกายไม่ได้อย่างต่อเนื่อง อย่าเพิ่งไปทางปัญญา ไปก็ไม่เกิดประโยชน์ เพราะปัญญาที่ไม่มีสมาธิก็เป็นเหมือนมีดที่ไม่ได้ลับนั่นเอง หรือมีดที่คนใช้ไม่มีเรี่ยวไม่มีแรง ถ้ามีมีดแต่คนใช้ไม่มีกำลัง มีมีดก็ไม่มีประโยชน์อะไร

ต้องให้คนที่ใช้มีดนี้มีกำลังก่อน คนที่จะมีกำลังต้องทำอย่างไร ต้องกินอาหาร ต้องพักผ่อนหลับนอน พอได้กินอาหารได้พักผ่อนหลับนอน ตื่นขึ้นมาก็จะมีเรี่ยวมีแรง ทีนี้ก็ค่อยเอามีดไปใช้ทำประโยชน์ต่อไปได้ แต่ถ้าคนไม่มีเรี่ยวไม่มีแรง ไม่ได้กินข้าว ไม่ได้หลับไม่ได้นอน มีมีดก็ไม่มีประโยชน์อะไร ไม่มีกำลังที่จะใช้มีดนั้นไปให้เกิดประโยชน์ได้ **นี่คือขั้นตอนของการปฏิบัติ อย่าข้ามขั้นตอน** พวกปฏิบัตินี้มักชอบข้ามขั้นตอนกัน ชอบเข้าไปสู่ขั้นปัญญากันเลย บอกว่าสมาธิไม่จำเป็น เอาปัญญาเลย ปัญญาเท่านั้นที่ฆ่ากิเลสได้ แต่ปัญญาที่ไม่มีกำลังก็ฆ่าไม่ได้ **สมาธิฆ่ากิเลสไม่ได้ แต่หยุดกิเลสได้ หยุดชั่วคราวได้ แต่ปัญญาที่ไม่มีสมาธินี้ หยุดกิเลสไม่ได้ ดังนั้นปัญญาเป็นเรื่องที่จะต้องตามมาทีหลัง** เหมือนกับตอนนี้เรียนอนุบาล อยู่อนุบาลไปก่อน อย่าเพิ่งไปเรียนชั้นประถม เรียนให้จบชั้นอนุบาลก่อน แล้วค่อยขึ้นสู่ชั้นประถม ชั้นประถมก็เรียนให้จบก่อนแล้วค่อยไปสู่ชั้นมัธยม **ต้องขึ้นไปตามลำดับของมัน ไม่เช่นนั้นแล้วมันจะไม่ได้ผล** ถ้าอยู่ชั้นอนุบาลแล้วไปเรียนชั้นประถมก็สอบตก เพราะว่าไม่มีกำลังเหมือนกับคนที่เขาผ่านชั้นอนุบาลแล้ว จบอนุบาลแล้วไปเรียนชั้นประถม คนที่ยังไม่จบชั้นอนุบาล ไปเรียนชั้นประถมก็สู้เขาไม่ได้

เพราะฉะนั้น **การปฏิบัตินี้มันมีขั้นมีตอนของมัน ไม่ควรที่จะข้ามขั้นตอน ข้ามแล้วมันก็จะไปไม่ถึงไหน ขั้นแรกฝึกสติก่อน ขั้นแรกนี่ต้องฝึกสติมาก ตั้งแต่ลืมตาขึ้นมาเลย** ถ้าเป็นนักปฏิบัติก็จะฝึกสติได้ดีกว่าคนที่ไม่ใช่เป็นนักปฏิบัติ เพราะนักปฏิบัตินี้ไม่ต้องไปทำงานทำการ คนที่ยังต้องทำงานทำการอยู่นี้จะฝึกสติไม่ได้มาก เพราะพอเวลาไปทำงานก็ต้องพูดต้องคุยกัน หยุดความคิดไม่ได้ พอพูดพอคุย พอคิดถึงเรื่องงานเรื่องการ ทีนี้ก็ยาวไปเลย เหมือนรถวิ่งลงเขาเลย มันจะมีเรื่องให้คิดกันอย่างต่อเนื่อง คิดจนกระทั่งบางทีกลับบ้านแล้วยังหยุดคิดไม่ได้ ยังคิดติดพันอยู่กับเรื่องของงานที่บริษัทอยู่อันนี้ การเจริญสติของผู้ที่ยังมีภาระกิจการงานต่างๆ นี้ จะไม่สามารถทำได้เป็นกอบเป็นกำ ไม่เหมือนกับผู้ที่ไม่มีงานการต้องทำ เช่น พวกที่มาอยู่วัดนี่ ไม่มีงานให้ทำนอกจากงานเจริญสติ งานนั่งสมาธิ งานเจริญปัญญา อันนี้เป็นเรื่องของนักปฏิบัติธรรม

ถ้ายังไม่ได้ปฏิบัติธรรม ก็ทำได้เป็นบางช่วงบางเวลา เช่น ช่วงที่ยังไม่ได้ไปที่ทำงาน ช่วงที่ตื่นขึ้นมาแล้วก็เตรียมตัวอาบน้ำแต่งเนื้อแต่งตัว รับประทานอาหาร เดินทางไป ช่วงนั้นก็อาจ

จะสามารถที่จะเจริญสติได้ แต่ก็จะยากเพราะว่าจะต้องเจอเหตุการณ์รอบด้าน เจอคนนั้นเจอคนนี้ พอเจอก็ต้องมีการคิด มีการพูดคุยกันบ้าง มีการทักทายกันคุยกันไป หรือมีเหตุการณ์มากระทบทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็จะถูกเหตุการณ์นั้นฉุดลากไปให้คิดไป เช่น เปิดดูข่าว พอมีข่าวคราว ก็วิพากษ์วิจารณ์คิดไปกับข่าวคราว ใจก็เลยไม่ได้หยุดคิดกัน คิดไป การเจริญสตินี้ต้องการหยุดความคิด แต่ถ้าอยู่ในชีวิตประจำวันของผู้ที่ทำงานนี้ จะหยุดคิดนี้ยาก หยุดไม่ได้ หยุดได้ก็ช่วงที่อยู่ตามลำพัง อยู่ในห้องน้ำอย่างนี้ อยู่ในห้องนอนคนเดียว ถ้านอนสองคนเดี๋ยวก็ต้องคุยกันอีก ตื่นขึ้นมาก็ต้องคุยกันแล้ว ถ้านอนคนเดียว ช่วงนั้นก็จะมีเวลาเจริญสติได้ ลืมตาขึ้นมาก็ดูร่างกายเลยว่า ตอนนี้ร่างกายกำลังอยู่ในอิริยาบถไหน อยู่ในท่าไหน กำลังอยู่ในท่านอน ก็ดูว่ามันอยู่ในท่านอน อยู่ในท่านั่ง อยู่ในท่ายืน อยู่ในท่าเดิน กำลังทำอะไร กำลังล้างหน้า กำลังแปรงฟัน กำลังอาบน้ำ กำลังแต่งตัว ช่วงนี้ถ้าอยู่คนเดียว จะเป็นช่วงที่จะฝึกสติได้ คือ ไม่ให้คิด ให้ดู ให้รู้เฉยๆ ให้ดูให้รู้ว่าร่างกายกำลังทำอะไรอยู่ แต่พอเริ่มมาพบปะกันแล้ว พอแต่งเนื้อแต่งตัวเสร็จจะมากินอาหาร ก็ต้องเจอคนในบ้าน ก็ต้องถามแล้วว่าเป็นยังไง วันนี้จะไปทำอะไรกัน มีอะไรกัน หรือเรา

ก็อาจจะเปิดดูข่าว เปิดดูไลน์ เปิดดูอะไร ติดตามแล้วว่าวันนี้จะมีเหตุการณ์อะไรบ้าง จะต้องไปทำอะไรบ้าง ทีนี้ ความคิดมันก็ไหลไปเหมือนกับลูกกระสุนปืน ที่ออกมาจากปืนกล ไม่ได้ออกมาทีละนัดนะ มันออกมาเป็นขบวนเลย นี่แหละคือความคิดของคนที่ยังมีการทำงานทำการอยู่ จะไม่มีวันที่จะฝึกสติหยุดความคิดได้

ถ้าไม่มีสติที่หยุดความคิดได้ นั่งสมาธิไปก็ไม่มีวันที่จะสงบได้ นั่งเฉยๆ หลับตาก็ยังคิดไปต่อ การจะเจริญสติ การจะฝึกสมาธิให้ได้ผล จึงไม่เหมาะกับผู้ที่ยังมีการทำงานทำการอยู่ ฝึกได้บางช่วงบางเวลา แล้วไม่มีเวลานั่งสมาธิ เพราะถ้าทำงานแล้วมันจะต้องมีการไปทำตั้งแต่เริ่มต้นเลย ออกจากบ้านก็ไปทำงาน ช่วงที่เดินทางไปทำงาน ถ้าไม่ได้ขับรถเอง ก็มีโอกาสที่จะนั่งสมาธิได้ช่วงนั้น ช่วงที่นั่งรถไปก็นั่งหลับตา ดูลมหายใจไป พอไปถึงที่ทำงาน ก็หมดโอกาสแล้ว หมดโอกาสที่จะเจริญสติ ที่จะนั่งสมาธิ ทีนี้ก็จะคิดไปทั้งวัน จนเลิกงานกลับมาบ้าน ทีนี้กลับมาบ้านมันยังไม่ยอมหยุดคิด มันเคยคิดมาทั้งวัน มันก็เลยหยุดยาก การฝึกสติจึงจำเป็นที่จะต้องฝึกในวันที่ไม่ต้องทำงาน จะได้ทำได้อย่างต่อเนื่อง

ถ้าไม่ต้องทำงาน ถ้าอยู่คนเดียว อยู่ที่บ้านก็ได้ อยู่ที่วัดก็ได้ จะสามารถที่จะฝึกสติ นั่งสมาธิได้สลับกันไป เวลานั่งก็ดูลมหายใจไป เวลาไม่นั่งก็เจริญสติไป เช่น ถ้าเดินจงกรมก็เจริญสติไป ดูว่าร่างกายกำลังก้าวเท้าไหนอยู่ ก้าวเท้าซ้ายก็ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา ดูที่เท้าไป พอเดินจนเมื่อยก็กลับมานั่งใหม่ ก็ดูที่ลมหายใจไป ถ้าไม่ต้องทำงาน ถ้าต้องการจะเจริญสติ นั่งสมาธินี่ จะทำได้ทั้งวันเลย ถ้าเป็นวันที่ไม่ต้องไปทำงาน อยู่ที่ว่าเราจะควบคุมความคิด ดึงความคิดให้มาทำเรื่องที่เราต้องการให้มันทำได้หรือไม่ หรือมันยังเถลไถล เดี๋ยวมันก็แวบไปเปิดดูทีวี แวบไปเปิดดูหนังสือพิมพ์ แวบไปเปิดดูมือถือ หรือเดี๋ยวก็เพลินคุยกันไปแช็ตกันไป คุยกับคนนั้นแช็ตกับคนนี้ แล้วเดี๋ยวก็แวะเข้าไปดูในเว็บหน่อยมีสินค้าอะไรบ้าง เดี๋ยวกว่าจะปิดมือถือก็แบตเตอรี่ใกล้จะหมดเท่านั้น เป็นชั่วโมง **ถ้าจะปฏิบัติจริงๆ นี้ต้องตัดทุกอย่าง อย่าไปแตะมือถือ อย่าไปดูอย่าไปอะไรกับอะไรทั้งนั้น ตัดให้มันหมด ให้อยู่กับร่างกายเพียงอย่างเดียว ให้มีร่างกายเพียงอย่างเดียว แล้วบังคับให้มันเดินกับนั่งอย่างเดียว เดินจงกรม นั่งสมาธิ หรือทำงานที่จำเป็นต้องทำ เช่น ถึงเวลาต้องกวาดถูอะไร ก็ต้องกวาด ต้องเช็ดต้องทำความ**

สะอาด อย่าปฏิบัติแล้วปล่อยให้สถานที่รกรุงรังเหมือนรังหนู อันนี้ไม่ใช่วิสัยของนักปฏิบัติ นักปฏิบัติจะเรียบร้อยสะอาด ทุกสิ่งทุกอย่างที่ใช้อยู่นี้ จะเก็บดูแลรักษาให้เรียบร้อย ไม่ปล่อยให้เกะกะเละเทะ เพราะช่วงที่ทำก็สามารถเจริญสติได้

อันนี้ ถ้าอยากจะฝึกจิต อยากจะสร้างความสุขที่เป็นความสุขที่ถาวร ที่จะอยู่กับจิตไปตลอดนี้ ต้องสร้างแบบนี้ ต้องบังคับ ต้องอธิษฐาน ต้องตั้งใจว่าจะฝึกสติไปทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นจนหลับ จะไม่ทำกิจกรรมอะไรที่ต้องใช้ความคิด จะไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับใคร จะไม่ไปคุยกับคนนั้นคุยกับคนนี้ จะอยู่ตามลำพัง เพราะถ้าไปยุ่งเกี่ยวกับคนนั้นคนนี้ เดี๋ยวก็คุยกันจ้อขึ้นมา แล้วเวลานั่งสมาธิก็นั่งไม่ได้ เพราะยังคิดถึงเรื่องที่คุยกันอยู่ บางทีคุยไปคุยมากลายเป็นทะเลาะกันขึ้นมาก็มี เกิดอารมณ์ขุ่นมัวขึ้นมาอีก ฉะนั้น อย่าคลุกคลีกันถึงแม้จะมาอยู่วัด บางทีก็ยังต้องเจอกัน ก็เจอกันเฉพาะช่วงที่ต้องเจอ บางวัดนี่เขาไม่ให้เจอกัน เขาให้แยกกันอยู่ จะเจอกันก็ช่วงที่มารับประทานอาหาร มาทำกิจเกี่ยวกับทางร่างกาย รับประทานอาหาร แต่ก็ไม่ให้คุยกันเวลามาเจอกัน ต่างคนต่างทำหน้าที่ของตนไป

ทำเสร็จก็แยกกันกลับไป กลับไปเจริญสติต่อ ถ้าไม่มีงานที่จะต้องทำที่ที่พัก คือ ไม่ต้องกวาด ไม่ต้องถู ไม่ต้องเช็ด ไม่ต้องล้างอะไร ก็เดินจงกรมไป หรือนั่งสมาธิไป ทำ ๒ อย่างแค่นี้ เดินจงกรม นั่งสมาธิ แต่ใจนี้เจริญสติไม่ว่าอยู่ในท่าเดินหรือท่านั่ง เดินก็เจริญสติ นั่งก็เจริญสติ ถ้านั่งเจริญสติแล้ว ก็จะได้สมาธิด้วย สมาธิจะต้องเกิดจากตอนที่ร่างกายอยู่นิ่งๆ อยู่เฉยๆ ถ้าร่างกายยังเคลื่อนไหวอยู่ จะนิ่งไม่ได้ จะเบา จะไม่คิดแต่จะไม่นิ่ง ถ้ามีสติอยู่กับการเดิน ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา ซ้าย ขวาไป ดูมันเดินก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวา พอเดินไปสุดทางก็หันกลับแล้วก็ ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา พอเดินสุดทางก็กลับ ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา อย่าไปคิดเรื่องอะไรทั้งนั้น ให้อยู่กับการเดินไปอย่างเดียว เรื่องปัญญายังไม่ต้องสนใจ ตอนนี้เอาแค่สติให้ได้ก่อน **สตินี้เป็นจุดเริ่มต้นของธรรมทั้งหลาย ถ้าไม่มีสติ สมาธิไม่เกิด ปัญญาไม่เกิด วิมุตติหลุดพ้นไม่เกิด ต้องให้มีสติก่อน** เหมือนรถยนต์นี่ ต้องหากุญแจรถให้ได้ก่อน ถ้าไม่มีกุญแจรถนะ อย่าไปหวังที่จะขับรถไปไหนมาไหน ต้องมีกุญแจก่อน ถ้ามีกุญแจแล้ว เดี๋ยวก็เปิดประตูรถได้ สตาร์ทรถได้ ขับรถได้

จิตก็เหมือนกัน การที่จะไปสู่นิพพาน การที่จะไปสู่วิมุตติ คือการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย การที่จะไปสู่ความสุขที่ถาวรที่แท้จริง ต้องเริ่มที่สตินี่แหละ เพราะฉะนั้นพยายามทุ่มเทชีวิตจิตใจ ให้อยู่กับการเจริญสติ เรื่องอย่างอื่นก็รู้ได้ เช่นว่า การฟังเทศน์ฟังธรรมนี้ก็จะรู้หลายเรื่องด้วยกัน แต่รู้ไว้ก็รู้ไว้ ใช่ว่าใส่บ่าแบกหาม รู้ว่าเรื่องอื่นยังไม่ใช่เป็นขั้นตอนของเรา เช่น เรื่องปัญญา พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาอริยสัจ ๔ นี่ พิจารณาสิ่งต่างๆ ว่าไม่เที่ยง เกิด แก่ เจ็บ ตาย อันนี้ฟังได้รู้ได้ รู้ว่านี่คือเรื่องของปัญญา แต่ถ้ายังไม่มีสมาธิ ไม่มีสติ ก็อย่าเพิ่งไปให้ความสำคัญกับมัน **มาให้ความสำคัญกับสติ ถ้าให้ความสำคัญกับสติ เดี๋ยวไม่นานหรอก ก็ได้สติแล้ว พอได้สติ เดี๋ยวไม่นานก็ได้สมาธิ**แล้ว **แล้วพอได้สมาธิแล้ว ทีนี้ไปปัญญาให้เต็มที่เลย ถ้าสามารถเข้าสมาธิได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว เข้าได้ทุกครั้งทุกเวลา หยุดความคิดได้ทุกครั้งที่ต้องการที่จะคิด หยุดความอยาก หยุดกิเลสตัณหาได้ทุกครั้งที่ต้องการจะหยุด ตอนนั้นแหละ ถึงค่อยไปทางปัญญา เพราะปัญญาจะให้เราเห็นความจริงของสิ่งต่างๆ ที่เราไปรักไปชอบไปอยาก เพราะว่ามันเป็นทุกข์ ถ้าไม่เห็นว่ามันเป็นทุกข์มันก็ยังจะอยากอยู่ แล้วมันจะ**

ไม่ใช้สติหยุดความอยาก มันจะใช้สติดันความอยาก สนับสนุนความอยาก

นี่คือ ทำไมเราต้องมีปัญญา ต้องมีปัญญาเพราะปัญญาจะบอกให้เรารู้ว่าสิ่งไหนควรทำ สิ่งไหนไม่ควรทำนั่นเอง สิ่งไหนเป็นสุขแท้ สิ่งไหนเป็นสุขปลอม แต่ตอนนี้ยังไม่ต้องใช้ปัญญา ตอนนี้เรารู้แล้วว่า สุขปลอมเป็นอย่างไร สุขแท้เป็นอย่างไร คร่าวๆ รู้แบบคร่าวๆ รู้ว่าเราต้องมาหาความสงบ ที่เป็นความสุขแท้ ความสุขแท้จะเกิด ความสงบจะเกิด ก็ต้องมีสติ ดังนั้นเราสร้างความสุขแท้ ความสุขที่เกิดจากความสงบ เพียงแต่ว่ามันจะได้เป็นแบบชั่วคราวไปก่อน เพราะสตินี้ไม่สามารถทำให้มันถาวรได้ พอได้ความสุขแบบชั่วคราว จากสติแล้วถึงค่อยมาใช้ปัญญา มารักษาให้มันกลายเป็นความสุขที่ถาวรต่อไปได้ นี่แหละมันคือขั้นตอนของการปฏิบัติ ท่านแสดงไว้เลยในพระไตรปิฎก **พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า ศีลเป็นเครื่องสนับสนุนสมาธิ สมาธิเป็นเครื่องสนับสนุนปัญญา ปัญญาเป็นเครื่องสนับสนุนความสุขที่แท้จริง การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง** ความสุขที่แท้จริงก็คือการไม่มีความทุกข์นั่นเอง พอไม่มีความทุกข์แล้วก็สบาย พอมีความทุกข์ขึ้นมา ก็วุ่นวาย

ใจไปหมด ต่อให้มีความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายมากน้อยเพียงไรก็ตาม พอเกิดความทุกข์ขึ้นมาปั๊บ ความสุขต่างๆ หายไปหมดเลย แต่ถ้าไม่มีความทุกข์แล้ว ก็จะมีแต่ความสุขไปตลอด ต้องหลุดพ้นจากความทุกข์ หยุดความทุกข์ไม่ให้มันเกิดขึ้นมา สิ่งที่ทำให้มันเกิดขึ้นมาก็คือตัณหาความอยาก **สิ่งที่จะทำให้ตัณหาความอยากหายไปก็คือปัญญา แต่สิ่งที่จะหยุดตัณหาความอยากก็คือสติ สมาธิ มีปัญญา ถ้าไม่มีสติ สมาธิ ก็หยุดความอยากไม่ได้ รู้วิธีทำให้มันหาย แต่ถ้าไม่มีสติมาหยุดมัน มันก็ไม่หยุด มันจะไม่หาย**

นี่คือ ธรรมะเป็นขั้นตอน อันนี้ไม่ได้พูดถึงขั้นศีล ต้องมีศีลด้วย ถ้าไม่มีศีลก็มาฝึกสมาธิไม่ได้ ไม่มีศีลเดี๋ยวก็ไปกินเหล้าเมายา เดี๋ยวก็ไปนอนกับแฟน เดี๋ยวก็ไปเที่ยวที่นั่นที่นี่ หรือไปทำงานทำการ ไปทำอะไรต่างๆ ทางร่างกาย มันก็จะไม่มีเวลาที่จะมาสร้างสติ หยุดความคิด เพราะถ้าไปทำกิจกรรมต่างๆ มันต้องใช้ความคิด ไปเที่ยวก็ต้องใช้ความคิด ไปทำงานก็ต้องใช้ความคิด ไปดูหนังฟังเพลงก็ต้องใช้ความคิด แต่งเนื้อแต่งตัวก็ต้องใช้ความคิด มันก็จะไม่สามารถที่จะมาฝึกสติ มานั่งสมาธิทำใจให้สงบได้ ดังนั้น ต้องมีศีล คือศีล ๘ **ต้องถือศีล ๘ กัน**

เรียกว่า เนกขัมมะ การหยุดหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เรียกว่าเนกขัมมะ การออกจากกาม เนกขัมมะ **กามก็คือรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ถ้าต้องการความสงบ ต้องทิ้งความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ถึงจะได้ความสงบ ได้ความสุขที่เกิดจากความสงบ** จะเอาทั้ง ๒ อย่างไม่ได้ จะนั่งสมาธิแล้วก็ไปนอนกับแฟนไม่ได้ จะนอนกับแฟนแล้วไปนั่งสมาธิไม่ได้ จะกินข้าวให้อิ่มตุ้ยให้สบายให้สุข แล้วไปนั่งสมาธิไม่ได้ ถ้ากินอิ่มๆ แล้วมันก็จะง่วงนอน มันจะไม่นั่ง นั่งแล้วมันก็จะหลับ คอพับสัปหงก ถึงต้องมาถือศีล ๘ กันก่อน ท่านถึงบอกว่าศีลเป็นเครื่องสนับสนุนสมาธิ แล้วถ้ามีสมาธิแล้วมีกำลังที่จะหยุดกิเลสแล้ว ก็มาฝึกปัญญาได้ เพื่อเอาปัญญามาสอนใจ ให้รู้ว่าทำไมจึงต้องหยุดหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เพราะความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายมันไม่เที่ยง มันจะกลายเป็นความทุกข์ต่อไปเวลามันหมด นี่คือปัญญามักจะมองไม่เห็นว่าความสุขที่เราได้ทางตาหูจมูกลิ้นกายได้มาแล้วมันจะหมด ส่วนใหญ่คิดว่าได้แล้วมันจะเป็นของเราอยู่กับเราไปเรื่อยๆ แต่งงานแล้วจะมีความสุขไปทุกวันเหมือนวันที่แต่งงาน พอแต่งไปไม่กี่วันความสุขที่เกิดจากการแต่งงานหายไปแล้ว เดี๋ยวก็เกิดความทุกข์ขึ้นมาแล้ว เกิดการทะเลาะ

กันแล้ว มีความเห็นไม่ตรงกัน มีการกระทำที่ไม่ตรงกัน ก็เกิดความไม่พอใจขึ้นมาแล้ว เดี๋ยวก็พูดบอกกันว่ากัน ก็เกิดความโกรธกันขึ้นมาแล้ว

นี่คือความสุขที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ถ้าไม่ใช้ปัญญาวิเคราะห์จะมองไม่เห็น จะคิดว่าได้มาแล้วจะสุขไปตลอด ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง ไม่มีวันสิ้นสุด แต่แล้วเป็นยังไงความจริงแต่งกันไม่กี่วันไม่กี่เดือน บางทีก็หย่ากันแล้ว เลิกกันแล้ว แต่ก็มองไม่เห็นกัน เห็นหย่ากันทุกวัน ไอ้คนที่ไม่มีมันก็ไม่เห็นซักที คนที่จะมีแฟนคนที่จะแต่งงาน มันก็ไม่คิดว่ามันจะหย่ากัน มันก็คิดว่าจะอยู่กันไปตลอด แต่พอแต่งกันไม่กี่เดือนกี่ปีก็แยกกันแล้ว นี่ ไม่มีปัญญา ถ้ามีปัญญารู้ว่าเดี๋ยวก็ต้องแยกกัน ก็ไปแต่งกันทำไมให้มันเสียเวลา อยู่คนเดียวดีกว่าอยู่กับความสงบดีกว่า เป็นความสุขที่ไม่มีวันสิ้น ไม่มีวันหมด เป็นความสุขที่จะเป็นของเราไปตลอด นี่ก็เรื่องของการปฏิบัตินะ มันเป็นขั้นเป็นตอน อย่าข้ามขั้นข้ามตอน ตอนต้นก็รักษาศีลก่อน มีศีลหรือยัง รักษาศีล ๘ ได้ไหม ถ้ายังไม่ได้เอาศีล ๕ ก่อนได้หรือเปล่า ถ้าศีล ๕ ไม่ได้ เอาศีล ๔ ก่อนได้หรือเปล่า ศีล ๔ ไม่ได้เอาศีล ๓ ก่อนได้หรือเปล่า ต้องให้

มันได้สักอย่าง ศีลนี่ ต้องเริ่มต้นที่ศีลก่อน ต้องรักษาศีลก่อน ถ้าได้ศีล ๕ แล้วก็ขยับขึ้นสู่ศีล ๘ พอเข้าสู่ศีล ๘ ก็อยู่วัดได้ พวกที่นุ่งขาวห่มขาวนี่ มาถือศีล ๘ กันทั้งนั้น มาถือศีล ๘ จะได้มีเวลามาฝึกสติ มานั่งสมาธิกัน มีเวลามาฟังเทศน์ ฟังธรรมกัน ถ้าไม่ถือศีล ๘ ป่านนี้อาจจะไปเที่ยวกับเพื่อนฝูงที่ไหนก็ได้ หรืออาจจะไปทำงานทำการ หรือจะไปทำอะไรต่างๆ เพราะศีล ๕ ไม่ห้าม จะไปเที่ยวที่ไหนก็ไปได้ อยากจะไปดูหนังฟังเพลงก็ไปได้ อยากจะไปงานสังคมต่างๆ ก็ไปได้ อยากจะเปิดมือถือดูไลน์ดูอะไร ดูได้หมด ไม่มีข้อห้าม

แต่ถ้ามาถือศีล ๘ นี่ต้องปิดหมด ปิดตาหูจมูกลิ้นกาย ตาไม่ดูอะไรไม่ฟังอะไร ให้ดูของที่เป็นธรรมชาติ เช่น ดูต้นไม้ ใบหญ้า แต่ไม่ได้ดูด้วยความอยากดู ดูเพราะว่ามันมีให้ดูให้เห็น เดินไปไหนเห็นอะไรก็ดูไปอย่างนั้น เห็นแบบนั้นไม่เป็นไร อย่าไปเลือกเห็น ต้องเห็นภาพอย่างนั้น ต้องได้ยินเสียงอย่างนี้ อันนี้เป็นกิเลส เป็นความอยาก ต้องปิดทวารทั้ง ๕ สำรวมอินทรีย์ เขาเรียกว่า **สำรวมอินทรีย์ สำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย เรียกว่า อินทรีย์สังวร หรือ ศีลสังวร** ศีลสังวรก็ระงับ รักษาศีล ๘ นี่ก็เป็นศีลสังวร อินทรีย์สังวร ตัวเดียวกัน

เนกขัมมะ ศีลสังวร อินทรีย์สังวร นี้เป็นตัวเดียวกัน คือระงับการกระทำต่างๆ ที่จะทำให้ไม่มีเวลามาปฏิบัติ มาฝึกหัดจิตใจ มาฝึกสติ มานั่งสมาธิ ดังนั้นต้องเริ่มต้นที่ศีลก่อน ต้องมีศีล ต้องรักษาศีลได้ ถ้ารักษาศีลได้แล้ว ทีนี้จะมีเวลา เพราะไม่ไปเปิดดูทีวี ไม่ดูข่าว ไม่ฟังเพลง ไม่ดูละคร ไม่ดูภาพยนตร์ ไม่ไปงานเลี้ยง เขาเอาบัตรเชิญมา วันเกิด วันแต่งงาน วันอะไรทั้งหลายทั้งแหล่ ก็ไม่ไป ถือศีล ๘ ถ้าถือศีล ๘ ได้ ก็เลือกเอา ถ้าอยู่บ้านก็ต้องเอาบ้านที่อยู่คนเดียว อย่าไปอยู่กับใคร เพราะอยู่กับคนอื่นแล้ว เดี๋ยวต้องมีการสนทนา มีการอะไรกัน ถ้าไม่พูดคุยกันก็จะหาว่าโกรธกัน หรือเกลียดกันหรือเปล่า ทำไมอยู่ด้วยกันไม่คุยไม่พูดไม่จากัน ต้องไปอยู่คนเดียว ถ้าอยู่กับคนอื่นเดี๋ยวเขาจะหาว่าเราบ้า ไม่พูดไม่จาไม่คุยกับใคร ไม่ทำกิจกรรมร่วมกับใคร ต้องไปอยู่กับพวกที่ทำกิจกรรมเหมือนกัน พวกที่ไม่คุยกับใครเหมือนกัน ก็คือไปอยู่ที่วัดนี่ ไปอยู่ที่วัดนี้ ยิ่งถ้าเป็นวัดปฏิบัตินี่ เขาไม่พูดไม่คุยกัน พระออกมาทำกิจนี้ไม่คุยกัน ชาวบ้านไม่รู้ คิดว่าพระโกรธกัน ไม่คุยกันเลย ต่างคนต่างทำหน้าที่ของตนไป ก็เพราะว่าคุยกันแล้วมันคิดไง มันคิดมันถึงคุย แล้วมันจะหยุดคิดไม่ได้ พอคิดแล้วมันก็ฟุ้งขึ้นมา แล้วพอจะมา

นั่งสมาธิก็นั่งไม่ได้ ฉะนั้น จึงต้องมีศีล ๘ ไม่คลุกคลีกัน ต้องปลีกวิเวก มีศีล ๘ แล้วก็ปลีกวิเวก ไปหาที่สงบสงัดอยู่ตามลำพัง ที่ไม่มีรูปเสียงกลิ่นรสมารบกวนใจ เรียกว่าปลีกวิเวก

นี่คือ**สูตรที่พระพุทธเจ้าทรงมอบให้กับพวกเรา** ถ้าอยากจะเจริญสติ อยากจะสร้างความสงบ อยากจะปฏิบัติธรรมให้ได้ผล ได้มรรคผลนิพพาน ต้องมีศีลก่อน ศีลสังวร สำรวมอินทรีย์ สำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย ปิดทวารทั้ง ๕ แล้วก็อยู่ที่เงียบๆ อยู่ที่ไม่มีใครมารบกวน อยู่คนเดียว อยู่สถานที่สงบสงัด เช่น ในป่าในเขา ไม่มีใครมารบกวน เรียกว่าปลีกวิเวก สำรวมอินทรีย์ ปลีกวิเวก แล้วก็รับประทานอาหารพอสมควร ถึงแม้ถือศีล ๘ ยังกินได้ ๒ มื้อ บางทีก็มากเกินไป ก็ลดเหลือมื้อเดียว กินหนเดียว กินน้อยๆ กินพอให้มันไม่หิวก็พอ กินพอดับความหิว ร่างกายจะได้เบา จะได้ไม่ง่วงนอน จะไม่เกียจคร้าน ถ้ากินมากๆ อิ่มแล้วมันจะง่วงนอน หนังท้องตึงแล้วหนังตามันจะหย่อน นั่งสมาธิก็หลับ เดินจงกรมก็ไม่อยากจะเดิน อยากจะหาหมอนอย่างเดียว ต้องมีการรับประทานอาหารพอประมาณ แล้วสิ่งสุดท้ายจะต้องมีก็คือ ต้องเจริญสติตลอดเวลา ตั้งแต่ลืมตาขึ้นมา ต้องตั้งสติอยู่เรื่อยๆ หยุดความคิดอยู่เรื่อยๆ

อย่าปล่อยให้มันคิด ให้มันอยู่กับร่างกาย อยู่กับการเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย ร่างกายกำลังทำอะไร ก็อยู่กับมันไป แล้วจะสามารถกำจัดนิวรณ์ต่างๆ ได้หมด ความง่วงนอนก็ไม่เกิด ความฟุ้งซ่านก็ไม่เกิด กามารมณ์ก็ไม่เกิด ความโกรธก็ไม่เกิดถ้าอยู่คนเดียว ถ้าไม่ไปยุ่งกับใคร มันจะไม่ค่อยโกรธหรอก แต่ถ้าไปเกี่ยวข้องกับคนนั้นคนนี้ เดี๋ยวก็เกิดความโกรธขึ้นมาได้

นี่คือ**สูตรที่จะมาแก้นิวรณ์ที่เป็นอุปสรรค ขวางกั้นการปฏิบัติใจให้สงบ**นี้เอง หนึ่งต้องมีศีลสังวร หรือมีอินทรีย์สังวร สำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย ปิดให้หมด กล้องมือถือโทรศัพท์ไม่ติดต่อกับใคร ไม่ดูอะไร ไม่ฟังอะไร ถือว่าตายจากโลกนี้ไปชั่วคราว ขอลาจากโลกนี้ไปชั่วคราว ไปอยู่โลกของความสงบ ไปอยู่คนเดียว ปิด สำรวม แล้วก็ไปอยู่คนเดียว ไปปลีกวิเวก แล้วก็ไม่คลุกคลีกับใคร บางทีไปอยู่ที่สงบแต่ต้องมีคนไปอยู่หลายคนก็แยกกันอยู่ อย่าไปคลุกคลีกัน อย่าไปคุยกัน อย่าไปสังคมกัน ต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างปฏิบัติ แล้วก็เจริญสติตลอดเวลา แล้วก็รับประทานอาหารพอประมาณ **มัตตัญญุตาโภชนา รับประทานอาหารพอประมาณ อย่ารับประทานให้**

อิ่มจนเกินไป แล้วจะไม่มีอุปสรรคในการที่จะมาปฏิบัติธรรม แล้วจะปฏิบัติได้ผลภายใน ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี อย่างแน่นอน ถ้าทำตามขั้นตอนเหล่านี้ อย่าข้ามขั้นตอน ถ้าข้ามขั้นตอนแล้วจะไม่มีวันที่จะได้ผล ขั้นตอนนี้ คือ ๑. ถือศีล ๘ เรียกว่าอินทรีย์สังวร ไม่รับประทานอาหารมากจนเกินไป ไปปลีกวิเวกอยู่คนเดียว ไม่คลุกคลีกัน แล้วก็หมั่นเจริญสติอยู่ตั้งแต่ลืมตาขึ้นมา เวลาต้องทำกิจก็มีสติอยู่กับกิจที่ต้องทำ อาบน้ำอาบท่า ล้างหน้าแปรงฟัน แต่งเนื้อแต่งตัว ทำอะไรต่างๆ ให้มันมีสติอยู่กับงานนั้นๆ เพียงอย่างเดียว ไม่ให้ไปคิดถึงคนนั้นคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ ให้อยู่กับงาน ให้รู้อยู่ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ กำลังอาบน้ำ กำลังแต่งตัว กำลังรับประทานอาหาร เสร็จแล้วไม่มีภารกิจที่ต้องทำก็ไปเดินจงกรม รับประทานอาหารเสร็จนั่งมันจะง่วงถึงแม้จะรับประทานไม่มาก มันก็ยังง่วงได้ ต้องออกไปเดินสักพักหนึ่งก่อน ให้อาหารมันย่อย ให้ร่างกายมันเบา เดินสักชั่วโมงสองชั่วโมง แล้วค่อยกลับมานั่งสมาธิ นั่งสมาธิจนกว่าจะออกจากสมาธิมา ก็ลุกขึ้นมาเดินต่อ เดินแล้วก็กลับมานั่ง จนกว่าจะต้องไปทำกิจตอนบ่าย อาจจะต้องไปช่วยกันกวาดลานวัด ทำความสะอาดอะไรต่างๆ หรือต้องไปอาบน้ำอาบท่า ก็ไปอาบน้ำกัน พอเสร็จแล้วก็เข้าสู่ทาง

จงกรมใหม่ เดินจงกรมสลับกับนั่งสมาธิ จนถึงเวลาประมาณสี่ทุ่มหรือห้าทุ่ม แล้วก็พักผ่อนสี่ชั่วโมง ถ้านอนสี่ทุ่มก็ตื่นตีสอง ถ้านอนห้าทุ่มก็ตื่นตีสาม พอลุกขึ้นมาก็เดินจงกรม นั่งสมาธิใหม่ สลับกันไปจนถึงสว่าง พอถึงสว่างต้องไปทำกิจเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ก็ไปทำต่อ ก็เตรียมตัวอาบน้ำล้างหน้าแปรงฟัน แต่งเนื้อแต่งตัว ออกไปทำกิจทางเรื่องของอาหาร เป็นพระก็ไปบิณฑบาต เป็นโยมก็ไปโรงครัว ไปช่วยกันทำอาหารทำอะไร แล้วก็รับประทานอาหารกัน ช่วงที่ทำก็มีสติตลอดเวลา ไม่คุยกัน ไม่คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้อยู่กับกิจที่กำลังทำอยู่ กำลังทำอาหารก็อยู่กับการทำอาหาร กำลังรับประทานอาหาร ก็ให้อยู่กับการรับประทานอาหาร รับประทานอาหารเสร็จ ทำความสะอาดล้างถ้วยล้างชาม ก็ให้อยู่กับกิจเหล่านั้น อย่าคุยกัน ต่างคนต่างทำกิจของตนไป ถ้าทำอย่างนี้ได้ จะมีสติอย่างต่อเนื่อง พอเสร็จจากกิจกรรมเรื่องอาหาร ก็กลับไปที่พักไปปฏิบัติต่อ ไปเดินก่อน ถ้าไปนั่งแล้วเดี๋ยวมันจะหลับ ไปเดินสักพักหนึ่งก่อนให้มันหายง่วงก่อน พอหายง่วงแล้วก็ค่อยไปนั่งสมาธิใหม่ สลับกันไป ถ้าเหนื่อยกลางวันอยากจะพักสักชั่วโมงก็พักได้ พักชั่วโมงหนึ่ง แล้วก็พอตื่นขึ้นมา ก็มาเดินจงกรม นั่งสมาธิใหม่ จนถึงเวลาไปทำความสะอาดกวาด

ลานวัด ดื่มน้ำปานะ แล้วก็สรงน้ำอาบน้ำ พอเสร็จก็กลับมาเดินจงกรม นั่งสมาธิจนถึงเวลาเข้านอน

นี่คือวงจรการปฏิบัติของนักปฏิบัติ มีเท่านี้ ไม่มีกิจอย่างอื่น มีกิจอยู่แค่ภาวนา ขั้นต้นก็เจริญสติกับสมาธิ เดินจงกรมกับนั่งสมาธิ จนกว่าจะสามารถบรรลุขั้นสมาธิได้ คือสามารถเข้าสู่ฌานได้ สามารถที่จะเข้าได้ทุกเวลาที่ต้องการ สามารถควบคุมความคิดได้ เวลาจิตจะคิดเรื่อยเปื่อยก็หยุดมันได้ เวลามันอยากจะดูอยากจะฟังอะไร ก็หยุดมันได้ ถึงค่อยไปทางปัญญาต่อไป ปัญญาก็พยายามพิจารณาว่าความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้มันเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะว่ามันเป็นความสุขชั่วคราว ได้มาแล้วก็หมดไป หมดก็ต้องหาใหม่ ต้องคอยหาอยู่เรื่อยๆ แล้วถ้าร่างกายมันหมดสมรรถภาพ ไม่สามารถหาได้ ตอนนั้นก็จะมีแต่ความทุกข์ มีแต่ความซึมเศร้า ก็มีแต่คิดว่าอยากจะฆ่าตัวตาย ให้คิดอย่างนี้แล้วจะได้ไม่ไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายต่อไป แล้วต่อไป ความอยากที่จะหาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสก็จะหายไป จะไม่มีอะไรมารบกวนใจ มาดึงใจให้วุ่นวายอีกต่อไป ใจก็จะอยู่กับความสงบไปเพียงอย่างเดียว เรียกว่าเป็นนิพพานไป ถ้ากำจัดความอยากทั้งหลายให้หมดไปได้

นอกจากความอยากทางรูปเสียงกลิ่นรส มันก็ยังมีความอยากมีอยากเป็น อยากไม่มีอยากไม่เป็น ก็ต้องกำจัดมันให้หมด พิจารณาว่ามันเป็นไตรลักษณ์ไปหมด ถ้าอยากจะได้แฟนก็พิจารณาอสุภะของแฟน พิจารณาความไม่สวยงามของร่างกายของแฟน พิจารณาเข้าไปภายใต้ผิวหนัง ดูอาการ ๓๒ ดูผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ดูปอด ลำไส้ ตับไต หัวใจ ต่างๆ ถ้าเห็นอวัยวะน้อยใหญ่ที่มีอยู่ภายในร่างกายมันก็จะทำให้ไม่เห็นว่าร่างกายนี้สวยงามตรงไหนเลย ก็จะไม่มีความอยากจะได้แฟน ไม่มีความอยากจะไปนอนกับแฟน ทำอย่างนี้ไป แล้วต่อไปความอยากที่ทำให้เกิดความทุกข์จะหายไปหมด พอไม่มีความทุกข์ใจ ก็จะมีแต่ความสุขไปเพียงอย่างเดียว นี่คือเรื่องของการหาความสุขที่แท้จริง ความสุขที่ถาวรที่จะอยู่กับใจไปตลอด ที่จะทำให้ใจไม่ต้องกลับมาเกิดแก่เจ็บตายอยู่เรื่อยๆ กลับมาหาความสุขชั่วคราวกันอยู่เรื่อยๆ ถ้ายังหาความสุขชั่วคราวอยู่ ก็ยังจะต้องกลับมาหาอยู่เรื่อยๆ ร่างกายนี้ตายไปแล้ว ก็จะกลับมาเกิดใหม่ เพื่อจะได้มาหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายใหม่ จนกว่าจะตายไปตายไปก็กลับมาหาใหม่ ทำอย่างนี้มาไม่รู้กี่ครั้งแล้ว นับไม่ถ้วนแล้ว แล้วจะทำอย่างนี้ต่อไป ถ้าไม่อยากจะเจอกับ

ความทุกข์ที่เกิดจากการเกิดแก่เจ็บตาย ก็ต้องมาฝึกจิตกัน มาฝึกสติ ฝึกสมาธิ ฝึกปัญญากัน ถ้ามีสติ มีสมาธิ มีปัญญาแล้ว รับรองได้ว่าจะไม่ต้องกลับมาเกิดแก่เจ็บตายอีกต่อไป จะไม่มีความทุกข์อยู่ในใจอีกต่อไป จะมีแต่ความสุขอยู่ภายในใจไปตลอด แบบไม่มีวันสิ้นสุด นี่คือ **พระนิพพาน นิพพานัง ปรมัง สุขัง พระนิพพานเป็นความสุขอย่างยิ่ง เป็นจิตที่สงบที่มีความสุขแบบไม่มีทุกข์ เป็นความสุขที่ถาวร จะเป็นของเรา ถ้าเราหันมาปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญากัน**

พุทธศาสนาสมัยพุทธกาล
กับสมัยปัจจุบัน

๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

พวกเราสวดธรรมะกัน แต่เวลาปฏิบัติ เราไม่ปฏิบัติธรรมกัน เราปฏิบัติกิเลสกัน กิเลสคืออะไร คือความอยากได้ในลาภยศ สรรเสริญ ความอยากได้ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายกัน ไม่รู้ว่าอะไรเป็นเพชร ไม่รู้ว่าธรรมะที่เป็นเพชรนี้สอนให้เราทำอะไรกัน เรากลับไปเชื่อฟังกิเลส กิเลสมันสอนให้เราหาความสุขจากลาภยศสรรเสริญ หาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะกัน แล้วความสุขที่เราได้จากสิ่งเหล่านี้ก็กลายเป็นความทุกข์ไป ถ้าเราทำตามกิเลส เราจะเป็นปุถุชนไปเรื่อยๆ เราจะไม่มีวันที่จะบรรลุเป็นพระอริยบุคคลได้ และเราจะต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอยู่เรื่อยๆ

พระพุทธศาสนาของพวกเรา ในยุคปัจจุบันนี้กับในสมัยพระพุทธกาล เป็นเหมือนคนละศาสนากัน เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นไม่เหมือนกัน ในสมัยพระพุทธกาลนี้ จะเกิดพระอริยบุคคลกันมาก มีพุทธศาสนิกชนศึกษาปฏิบัติธรรม บรรลุเป็นพระอริยบุคคลกันเป็นจำนวนมาก มีทั้งผู้ครองเรือน มีทั้งนักบวช ที่เป็นพระอริยบุคคล แต่ในสมัยปัจจุบันนี้ ไม่ค่อยมีพระอริยบุคคลปรากฏขึ้นมา มีแต่ถาวรวัตถุ มีถาวรวัตถุมาก มีโบสถ์มีเจดีย์ มีศาลา มีวัดเต็มไปหมด แต่ในแต่ละวัดนี้หาพระอริยบุคคลไม่มี ไม่เจอ ในสมัยพุทธกาลวัดไม่ค่อยมี มีแต่พระอริยบุคคล พระจะปฏิบัติกันในป่าในเขา ไม่ได้อยู่ตามวัดเหมือนในสมัยนี้ วัดก็เป็นวัดป่าวัดเขา ไม่ได้เน้นอยู่ที่ถาวรวัตถุ ที่อยู่อาศัยกุฏิ ศาลาก็เป็นแบบพออยู่ได้ ไม่ถาวรไม่หรูหรา พอใช้หลบแดดหลบฝนได้ ก็พอแล้ว พระพุทธเจ้าไม่เคยสร้างวัดแม้แต่วัดเดียว มีแต่สร้างพระอริยบุคคล สร้างพระอรหันต์ สร้างพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ เต็มไปหมด มีพระอรหันต์ ๑,๒๕๐ รูป มาเฝ้าพระพุทธเจ้าในวันเพ็ญเดือน ๓ คิดดู **สมัยพระพุทธเจ้าท่านผลิตแต่พระอริยบุคคล สมัยปัจจุบันผลิตแต่วัดวาอาราม ผลิตแต่ถาวรวัตถุ ผลิตแต่พระพุทธรูป วัตถุมงคลเต็มไปหมด** วัดหนึ่งมีพระพุทธรูปเป็นร้อย มีวัตถุมงคลเป็น

หมื่นเป็นแสน แจกกันแบบไม่อั้น ไปงานสร้างโบสถ์สร้างเจดีย์กันที จะมีแจกวัตถุมงคลกันเต็มไปหมด ญาติโยมมีพระห้อยคอกันเต็มไปหมด นี่คือศาสนาพุทธในปัจจุบัน ซึ่งเปรียบเป็นเหมือนเปลือก **ถาวรวัตถุนี้เป็นเหมือนเปลือกของศาสนา เปลือกของผลไม้ เนื้อของพระศาสนาคือพระอริยบุคคล พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ อันนี้เป็นเนื้อของศาสนา**

สมัยนี้มีแต่เปลือก เนื้อมีนิดเดียว ถ้าเป็นทุเรียนก็เปลือกหนา แต่เมล็ดทุเรียนนี้เมล็ดนิดเดียว แล้วเนื้อทุเรียนนี่ก็เป็นผิวบางๆ เคลือบเมล็ดอีกทีหนึ่ง เคลือบเมล็ดทุเรียนอีกทีหนึ่ง มีนิดเดียว พระอริยบุคคลสมัยนี้หายาก นานๆ จะมีปรากฏขึ้นมาสักองค์หนึ่ง นี่คือความแตกต่างของศาสนาของพระพุทธเจ้ากับศาสนาของพวกเรา ถ้าเปรียบเทียบกับมหาวิทยาลัย สมัยพระพุทธเจ้าก็มีแต่ผลิตบัณฑิต บัณฑิตระดับปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก สมัยนี้ไม่ผลิตบัณฑิต ผลิตแต่อาคารเรียน มีสาขาเยอะแยะไปหมด แต่ไม่มีอาจารย์สอน ไม่มีนักเรียนมาเรียน ปลูกสร้างอาคารเป็นวิทยาเขตเต็มไปหมด แต่ไม่มีนักศึกษาที่เรียนจบปริญญากัน มีก็น้อย นานๆ จะมีจบ ปีหนึ่งอาจจะมีคนสองคน มีนักศึกษาเรียนกัน

เป็นหมื่นเป็นแสน แต่รับปริญญากันไม่กี่คน เพราะว่าไม่มีการสอน ไม่มีการเรียน นักศึกษาก็ไม่เข้าห้องเรียน ครูก็ไม่มีสอน นักศึกษาก็เลยไม่ได้เรียน เพราะนักศึกษาจะเรียนได้ ก็ต้องมีครูคอยสอนคอยบอก หรือครูที่สอนก็สอนไม่รู้เรื่อง สอนแบบฟังไม่รู้เรื่อง สอนคนละภาษากัน นักเรียนใช้ภาษาหนึ่ง ครูสอนอีกภาษาหนึ่ง ญาติโยมใช้ภาษาไทย พระเทศน์ภาษาบาลี สวดภาษาบาลี เลยไม่รู้เรื่อง บทสวดมนต์ต่างๆ นี้คือคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่นิมนต์พระไปสวดตามบ้าน พระไปสอนแล้วญาติโยมก็ฟังไม่รู้เรื่อง ก็ไม่ค่อยมีคนฟังกัน เวลานิมนต์ไปบ้านไปสวดมนต์นี้ จะมีคนแก่ไม่กี่คนมานั่งฟังพระสวด คนหนุ่มคนสาวก็จะไปต้อนรับแขก ไปอยู่ที่โรงครัว เตรียมกับข้าวกับปลาอาหาร เตรียมต้อนรับแขก ปล่อยให้คนแก่สองสามคนนั่งฟังพระสวด ฟังก็ไม่รู้เรื่อง นั่งฟังก็คอพับกัน เพราะพระสวดภาษาบาลี คนฟังใช้ภาษาไทย เลยฟังไม่รู้ว่าพระสวดอะไร

พระกำลังสอนนี่ **มงคลสูตร อะเสวะนา จะ พาลานัง ปัณฑิตานัญจะ เสวะนา** นี่กำลังสอนธรรมะ มงคลอย่างยิ่ง เอตัมมังคะละมุตตะมัง ญาติโยมฟังไม่รู้เรื่อง ฟังคิดว่ากะละมัง มีแต่กะละมัง กะละมัง เอตัมมังคะละมุตตะมัง นั่นล่ะกำลัง

สอนธรรมะรู้หรือเปล่า อะเสวะนา จะ พาลานัง แปลว่า อย่าคบคนพาล คนพาลแปลว่าคนโง่ คนไม่ฉลาด อะเสวะนา อย่าเสวนา อย่าคบค้าสมาคมกับคนโง่ ไม่ได้รับความรู้ ไม่ได้รับความฉลาด ให้เสวนาบัณฑิต บัณฑิตานัญจะ เสวะนา แปลว่าให้คบบัณฑิต คบสมาคมกับบัณฑิต เพราะจะได้ความรู้ ความฉลาดจากบัณฑิตนั่นเอง บัณฑิตก็คือคนฉลาด คนที่จบ ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก นี่เราเรียกว่า บัณฑิต แต่สมัยนี้ฟังไม่รู้เรื่อง ก็เลยไม่รู้ว่าพระสวดอะไร คิดว่าเป็น คาถาอาคม ที่จะป้องกันไม่ให้ภูตผีปีศาจเข้ามาทำร้ายคนที่ อยู่อาศัยในบ้าน เวลาคนขึ้นบ้านใหม่มักจะนิยมนิมนต์พระ ไปสวดมนต์ ไปสวดเพื่อที่จะได้ขับไล่ภูตผีปีศาจต่างๆ เสร็จ แล้วยังให้พระเจิมด้วย เห็นไหม ต้องเอาแป้งไปเจิมตรงประตู ที่ภูตผีปีศาจจะได้ไม่เข้ามา แล้วยังต้องให้พระอาบน้ำมนต์ ให้อีก ชำระความสกปรกของญาติโยมด้วยน้ำมนต์ ชำระ กิเลสตัณหาความโลภความโกรธความหลง ด้วยการประพรม น้ำมนต์ แล้วมันได้ผลไหมล่ะ ไม่ได้หรอก เพราะมันเป็น พิธีกรรมเท่านั้น มันไม่ได้เป็นการกระทำที่จะขับสิ่งที่เลวร้าย ต่างๆ ให้พ้นไปจากใจ พ้นจากตัวของญาติโยม ต้องเอาธรรมะ คำสอนของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัติ

ถ้าทำตาม**มงคล ๓๘** ข้อได้นี่ ไปถึงนิพพานเลยนะ มงคล ๓๘ นี่สอนตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ถึงขั้นที่ ๓๘ ขั้น ๓๘ นี่คือไปถึงพระนิพพาน สอนไล่ไป **ข้อที่ ๑ นี่สำคัญที่สุด การคบคน** ถ้าคบคนโง่ คนโง่ก็จะพาเราโง่ไป คนโง่ เช่น คนชอบอบายมุขนี้เรียกว่า คนโง่ ถ้าไปคบกับคนที่ชอบอบายมุข เขาเสพอบายมุข เขาก็จะชวนเราไปเสพอบายมุข เขาชอบกินเหล้า เขาก็ชวนกินเหล้า ไปที่บ้านเขาก็มีเหล้าเต็มไปหมด ถ้าชอบเล่นการพนัน เขาก็จะชวนเราไปเล่นการพนัน ถ้าชอบเที่ยว ชอบช็อปปิ้ง ชอบอะไรทางมหรสพบันเทิง ก็จะชวนเราไป ไปไหมคอนเสิร์ต เดือนนี้มีคอนเสิร์ต เดือนนี้มีระบำ เดือนนี้มีบัลเล่ต์ มีอะไรต่างๆ มีภาพยนตร์ จะชวนเราไป เพราะเขาชอบอย่างนี้ เขาดูอย่างนี้ เขาทำอย่างนี้ พอเราคบกับเขา เขาก็ต้องชวนเราไปทำในสิ่งที่เขาชอบ ถ้าเราไม่อยากจะเสียเพื่อน เราก็ต้องไปกับเขา เกรงใจเขา นี่คือ อย่าไปคบคนพาล คนโง่ คนที่เสพอบายมุขนี่ถือว่าเป็นคนโง่ เพราะไม่รู้ว่ากำลังเอายาพิษมากินนั่นเอง อบายมุขนี้เป็นเหมือนยาพิษ เสพบ่อยๆ แล้วต่อไปมันก็จะเกิดปัญหาตามมา เพราะอบายมุขไม่มีรายได้ มีแต่รายจ่าย มีแต่เสีย เสียเงินเสียทอง ถ้าจ่ายไปเรื่อยๆ แล้วไม่มีเวลาไปหาเงินหาทอง เดี๋ยวเงินทองก็ไม่พอใช้

พอไม่พอใช้ก็จะต้องไปหาเงินในทางที่มิชอบ เพื่อมาใช้ เพราะมิฉะนั้น ก็จะต้องเป็นหนี้เป็นสิน หรือไม่เช่นนั้นก็ไม่สามารถที่จะไปกับเขาได้ ไม่สามารถไปเสพอบายมุขได้

อบายมุขนี้ถ้าเสพแล้วมันจะติด ถ้าเคยเที่ยวแล้วมันจะติดเที่ยว เคยดื่มสุราแล้วมันจะติดดื่มสุรา เล่นการพนันมันก็จะติดการเล่นการพนัน **อบายมุขนี้มี ๕ เล่นการพนัน ดื่มสุรา เที่ยวเตร่ คบคนที่ชอบอบายมุขเป็นมิตร และความเกียจคร้าน** การกระทำเหล่านี้ถือว่าเป็นอบายมุข ทำไปแล้วจะทำให้ผู้ที่เสพอบายมุขนั้นหมดเนื้อหมดตัว ขาดเงินขาดทอง เพราะเป็นการกระทำที่ไม่เกิดรายได้ เป็นการกระทำที่มีแต่รายจ่าย จ่ายไปอย่างเดียวไม่มีรายรับเดี๋ยวก็ขาดทุนล้มละลาย ต้องไปหาเงินมาโดยวิธีมิชอบ เพราะคนที่เสพอบายมุขมากๆ จะไม่มีเวลาไปทำงาน จะไม่ไปทำงานทำการ จะไม่มีรายได้ นี่คือคำสอนของพระพุทธเจ้าที่อยู่ในบทสวดมนต์ต่างๆ ที่ญาติโยมสวดกัน สวดจนปากเปียกปากฉีก แต่ไม่รู้ความหมายของบทที่สวดกัน ในวัดก็มีการสวดมนต์ทุกคืน มีสวดพระสูตรต่างๆ สวด**ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร** สวด**อนัตตลักขณสูตร** สวด**อาทิตยสูตร** สวด**สติปัฏฐานสูตร** นี่**เป็นพระสูตรสำคัญต่างๆ ที่จะสอนให้ชาวพุทธเราบรรลุเป็นพระอริยบุคคลกัน**

แต่เมื่อสวดแล้วไม่เข้าใจความหมาย ก็เหมือนกับนกแก้วดีๆ นี่เอง นกแก้วเราก็สอนให้มัน แก้วจ๋า แก้วจ๋า แต่เวลาเราหยิบแก้วไปให้มัน มันส่ายหน้า มันไม่เอา มันจะเอา กล้วยจ๋า กล้วยจ๋า พอหยิบกล้วยให้มันนี้ มันคว้าหมับเลย พอหยิบเพชรให้มัน มันโยนทิ้งไปเลย แก้วก็คือเพชร แก้วนี่คือเพชรนิลจินดา มันร้อง แก้วจ๋า แก้วจ๋า เราคิดว่ามันต้องการแก้ว เราก็เลยหยิบเพชรให้มัน พอให้เพชรมัน มันก็เขี่ยทิ้งไป โยนทิ้งไป เพราะมันกินไม่ได้ พอหยิบกล้วยให้มันนี้มันคว้าหมับเลย กัดกินเลย พวกเราก็เหมือนกัน **พวกเราสวดธรรมะกัน แต่เวลาปฏิบัติเราไม่ปฏิบัติธรรมกัน เราปฏิบัติกิเลสกัน** กิเลสคืออะไร คือความอยากได้ในลาภ ยศ สรรเสริญ ความอยากได้ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายกัน ไม่รู้ว่าอะไรเป็นเพชร ไม่รู้ว่าธรรมะที่เป็นเพชรนี้สอนให้เราทำอะไรกัน **เรากลับไปเชื่อฟังกิเลส กิเลสมันสอนให้เราหาความสุขจากลาภยศสรรเสริญ หาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะกัน แล้วความสุขที่เราได้จากสิ่งเหล่านี้ ก็กลายเป็นความทุกข์ไป ถ้าเราทำตามกิเลส เราจะเป็นปุถุชนไปเรื่อยๆ เราจะไม่มีวันที่จะบรรลุเป็นพระอริยบุคคลได้ และเราจะต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอยู่เรื่อยๆ** มาเกิดเป็นปุถุชน ตายไปก็ไปรับผล

บุญผลบาปในอบาย หรือไปสวรรค์ แล้วต่อจากนั้นก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ กลับมาทำตามกิเลสตัณหาความโลภความอยากใหม่ กลับมาหาลาภยศสรรเสริญ มาหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะกันใหม่

เข้าวัดก็ไปสวดมนต์กัน แต่ไม่รู้ความหมายของการสวดมนต์ว่าสวดเพื่ออะไร **การสวดมนต์นี้เป็นการศึกษาเป็นการเรียนรู้คำสอนของพระพุทธเจ้า แต่ไม่สวดบทภาษาไทย เลยไม่เข้าใจความหมาย** ไปสวดบทภาษาบาลีก็เลยไม่รู้ว่าธรรมะสอนให้เราทำอะไรกัน ธรรมะสอนเราถ้าสวดบทธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ท่านสอนให้เราเจริญมรรค ๘ ให้เรามี ศีล สมาธิ ปัญญา ให้เราเจริญศีล สมาธิ ปัญญา มรรค ๘ ก็คือศีล สมาธิ ปัญญา สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป ก็คือปัญญา สัมมากัมมันโต สัมมาวาจา สัมมาอาชีโว ก็คือศีล สัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมาวายาโม อันนี้ก็เป็นสมาธิ สอนให้เรามาปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา กัน เพราะ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นบันไดสู่การเป็นพระอริยบุคคล เป็นบันไดสู่การหลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด เป็นบันไดสู่พระนิพพานกัน แต่เราไม่รู้ว่าเราสวดอะไรกัน สวดไป ธัมมจักฯ

สวดอนัตตลักขณสูตร ก็ไม่รู้ว่าความหมายแปลว่าอะไร ความหมายก็คือทุกอย่างในโลกนี้เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เขา ทุกอย่างทำมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่ว่าจะเป็นร่างกายของเรา ไม่ว่าจะเป็นต้นไม้ใบหญ้า ไม่ว่าจะเป็นข้าวของอะไรต่างๆ ที่เราผลิตกันขึ้นมา เป็นอนัตตาทั้งนั้น เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะทำให้เราหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ แต่จะทำให้เราติดอยู่กับวัตถุต่างๆ ติดอยู่กับดิน น้ำ ลม ไฟ จะทำให้เราต้องกลับมาเกิดแก่เจ็บตาย เพื่อมาหาดิน น้ำ ลม ไฟกันอยู่เรื่อยๆ

ที่มาเกิดก็เพราะต้องการมีร่างกาย ร่างกายก็ทำมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ มีตาหูจมูกลิ้นกาย เพราะเรามีกิเลสตัณหาที่อยากจะหาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เราก็เลยต้องมีตาหูจมูกลิ้นกาย พอร่างกายอันนี้ตายไป ใจที่ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ใจที่มีกิเลสตัณหา มีความอยากเสพรูปเสียงกลิ่นรส มีความอยากได้ลาภยศสรรเสริญ ก็จะกลับมาหาร่างกายอันใหม่ มาเกิดใหม่ เพื่อที่จะได้ใช้ร่างกายนี้ เป็นเครื่องมือไปหาลาภยศสรรเสริญ หารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะใหม่ แต่ถ้าเข้าใจว่าสิ่งที่เราหามันเป็นเพียงดิน น้ำ ลม ไฟ มันไม่ได้เป็น

ของวิเศษวิโสอะไร ให้ความสุขความดีใจชั่วขณะที่เราได้เสพได้สัมผัส เท่านั้นเอง แต่พอไม่ได้สัมผัสก็กลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา เวลาได้ไปเที่ยวนี้ดีใจกัน มีความสุขกัน พอเวลาไม่ได้ไปเที่ยวนี้ทุกข์กัน เวลาติดคุกนี่ไปเที่ยวไม่ได้ ไม่มีใครอยากจะติดคุกกัน ความจริงอยู่ในคุกสบายกว่า ไม่ต้องทำงาน มีข้าวฟรี บ้านฟรี มี รปภ. ฟรี น้ำไฟฟรี อยู่เฉยๆ แต่อยู่กันไม่ได้เพราะชอบเที่ยว ต้องไปโน่นมานี่ ต้องดูต้องฟังต้องเห็นอะไร พอเขาจับไปขังอยู่ในกรงให้อยู่เฉยๆ ก็เลยทุกข์กันนี่แหละ **นี่คือปัญหาของจิตใจของพวกเราทุกคน จิตใจของพวกเราถูกอำนาจของกิเลสตัณหาโมหะอวิชชา หลอกให้เราไปหาความสุขจากดิน น้ำ ลม ไฟ กัน**

สิ่งที่เราเห็นด้วยตานี้เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ทั้งนั้นแหละ ไม่ว่าจะเป็นอะไร ต้นไม้ก็มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ กุฏิหลังนี้ ข้าวของต่างๆ รถเก๋งรถยนต์ เพชรเอย ทองเอย ทองคำเอย เงินเอย เป็นโลหะทั้งนั้นแหละ เป็นดินทั้งนั้น เงินธนบัตรก็เป็นกระดาษดีๆ นี่เอง กระดาษแล้วเขาก็พิมพ์ว่าเป็นราคา ๑๐๐ บาท ๑,๐๐๐ บาท ๕๐๐ บาท เอาไปกินได้หรือเปล่า กระดาษพวกนี้ กินไม่ได้ ถ้าไปหลงอยู่ในป่าแล้ว ไปเจอเพชร

กับเจอกล้วยนี้ จะเอาอะไร เอาทั้ง ๒ อย่างเลย ยังไงก็ต้องแบกเพชรไปก่อน เผื่อออกมาจากป่าจะได้ใช้เพชรได้ ที่เพชรมันมีราคาก็เพราะว่ามันมีน้อย แล้วคนต้องการเยอะ มันก็เลยมีราคา เราก็เลยมีเพชรไว้สำหรับไปแลกเปลี่ยนของต่างๆ ได้ ถ้ามีเพชรเม็ดหนึ่งนี้ อยากจะกินข้าว อยากจะอะไร ก็สามารถใช้ได้เท่านั้นเอง แต่มันก็เป็นเพียงของแลกเปลี่ยนเท่านั้นเอง แต่ความจริงมันไม่มีอะไร ของทุกอย่างที่เราหากันมาแทบเป็นแทบตาย ส่วนหนึ่งก็หามาเพื่อมาเลี้ยงดูร่างกายของเรานี่เอง ปัจจัย ๔ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย แต่เลี้ยงดูยังไง ดียังไง มันก็หนีไม่พ้นความแก่ ความเจ็บ ความตาย ในที่สุดมันก็กลับคืนสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ ไป ร่างกายมันทำมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ เดี๋ยวมันก็จะกลับคืนสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ เวลาคนตายไปนี่เหลืออะไร เหลือแต่ขี้เถ้า ใช่ไหม เผาไปแล้วเหลืออะไร เหลือแต่ขี้เถ้า เหลือแต่เศษกระดูกเป็นดิน

ไม่มีอะไรในโลกนี้เป็นของที่มีสาระ เป็นของหลอกจิต จิตนี้ถูกหลอกให้มาคิดว่าเป็นของวิเศษ คิดว่าเป็นความสุข แต่ต้องมาร้องห่มร้องไห้กับของที่เราคิดว่าเป็นความสุข เป็นของวิเศษ เพราะเวลาที่ต้องมีการพลัดพรากจากกัน

ของทุกอย่างที่เราหามาได้หมดในโลกนี้ เดี๋ยวเวลาเราตายไปนี้ เราเอาไปไม่ได้แม้แต่ชิ้นเดียว นี่คืออนัตตา สอนให้เรารู้ว่านี่ไม่ใช่เป็นความสุข **นี่คือความทุกข์ เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อะไรที่เป็นอนัตตา มันเป็น อนิจจัง มันเป็น ทุกขัง มันจะต้องให้ความทุกข์กับเรา เพราะมันต้องมีการพลัดพรากจากกัน เป็นอนิจจัง นี่คือบทคำสอนอันวิเศษของพระพุทธเจ้าที่พวกเราสวดกัน**จนปากเปียกปากฉีก ฟังกันจนหูเปียกหูฉีก แต่ไม่ได้เกิดประโยชน์อะไร เพราะเราฟังไม่รู้เรื่อง คนละภาษากัน อันนี้คือ**ปัญหาของศาสนาพุทธในปัจจุบัน ไม่ได้ผลิตบัณฑิตแล้ว ไม่ได้ผลิตพระอริยบุคคล เพราะอาจารย์สอนก็มีน้อย นักเรียนก็เรียนน้อย เรียนก็เรียนกันคนละภาษา อาจารย์ที่มีมาก ก็เป็นภาษาบาลีทั้งนั้น** อาจารย์คือพระที่สวดภาษาบาลี นิมนต์พระเยอะไปหมด ทุกวัดนี้มีพระสวดบาลีได้ทุกวัด ทุกวัดนี้มีญาติโยมนิมนต์ไปทำบุญที่บ้านอยู่เรื่อยๆ

ความจริงการไปทำบุญ ก็ให้นิมนต์พระไปสอนธรรมะนี่เอง แต่สอนคนละภาษา สอนภาษาบาลีให้คนไทย คนไทยไม่ได้พูดภาษาบาลี เลยฟังไม่รู้เรื่อง เลยไม่ได้รับประโยชน์จากการฟัง กลับไปเข้าใจผิด คิดว่าเป็นคาถาอาคมที่มาดลบันดาล

ให้บ้านเมืองปลอดภัย ให้ผู้ที่อยู่ในบ้านแคล้วคลาดปลอดภัย ให้มีแต่ความสุขความเจริญ จากการที่ได้นิมนต์พระมาสวดเท่านั้นเอง นิมนต์พระมาประพรมน้ำมนต์ นิมนต์พระมาเจิมที่ประตูบ้าน อันนี้เป็นการกระทำที่ไม่เกิดประโยชน์อะไร เป็นพิธีกรรม เป็นความเข้าใจผิด ไม่รู้ว่าสิ่งที่จะมาปกป้องคุ้มครองรักษาจิตใจของญาติโยม ของสัตว์โลกก็คือธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าผู้ใดมีคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ในใจ และปฏิบัติตามคำสอน จิตใจจะแคล้วคลาดปลอดภัยจากทุกข์ภัยอันตรายทั้งหลายทั้งปวง จิตใจจะไม่ต้องกลับมาเกิดแก่เจ็บตาย เพราะธรรมะของพระพุทธเจ้านี้ จะไปกำจัดกิเลสตัณหา ตัวที่ดึงให้จิตใจต้องกลับมาเกิดมาแก่มาเจ็บมาตายอยู่เรื่อยๆ นั่นเอง

นี่ลองเปรียบเทียบดู สมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าไม่ได้สร้างวัดแม้แต่วัดเดียว มีแต่ศรัทธาญาติโยมที่มีศรัทธาอยากให้พระพุทธเจ้ามีที่ประทับสบาย เห็นพระพุทธเจ้าไม่มีที่ประทับก็เลยสงสาร พระพุทธเจ้าสมัยที่ทรงบำเพ็ญนี้ จะอยู่ในป่าอยู่ตามโคนไม้ ทำเพิงด้วยกิ่งไม้ใบไม้ ไว้ป้องกันแดดป้องกันฝนเท่านั้นก็พอ เห็นไหมเวลานั่งตรัสรู้ใต้โคนต้นโพธิ์ มีกุฏิไหม

มีวัดไหม ไม่มีหรอก เป็นที่เงียบสงบสงัด **วัดสมัยก่อนคือที่สงบสงัด** เรียกว่า วัด สมัยนี้วัดต้องเป็นที่ๆ มีโบสถ์มีเจดีย์ มีศาลามีกุฏิที่สวยงามวิจิตรพิสดาร ถึงจะเรียกว่าวัด วัดแบบนี้ไม่เป็นประโยชน์ต่อการผลิตบัณฑิตทางพระพุทธศาสนา **วัดที่เป็นประโยชน์ต่อการผลิตบัณฑิตคือวัดที่สงบสงัดวิเวก ไม่มีรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ มาคอยรบกวนใจ** สมัยพระพุทธเจ้าสั่งสอน ทรงบำเพ็ญในป่า สั่งสอนในป่า ทรงผลิตบัณฑิตต่างๆ นี้ในป่าทั้งนั้น มีผู้ที่มีจิตศรัทธามาขอศึกษา มาขอบวช และปฏิบัติตามคำสอน ปฏิบัติไม่นานก็บรรลุเป็นพระอริยบุคคลหลักสูตรในสมัยพระพุทธกาลนี้ พระพุทธเจ้าเป็นคนรับประกันว่า ไม่เกิน ๗ ปี ใครได้มาเรียนจากพระพุทธเจ้า ไม่เกิน ๗ ปี จะต้องได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ได้บรรลุถึงพระนิพพาน มันไม่ใช่เป็นของยากเย็นอะไร ถ้ามีคนสอน มีคนตั้งใจเรียน ก็เหมือนสมัยนี้ จะเรียนจบปริญญาเอกนี้ต้องใช้กี่ปี ปริญญาตรี ๔ ปี ปริญญาโท ๒ ปี รวม ๖ ปี ปริญญาเอกอีก ๕ ปี เป็น ๑๑ ปี เขาก็รับประกันว่าจะได้ปริญญาเอก ถ้านักศึกษาไปเรียนทุกวัน ไปเรียนตามเวลาที่เขาสอน แล้วมีอาจารย์มาสอนทุกวัน มันก็มีการจบได้ เพราะมีการสอน มีการเรียน มีการสอบ พอสอบผ่านก็จบ ได้ปริญญากัน

สมัยพระพุทธกาลก็เป็นอย่างนั้น มีพระพุทธเจ้า มีพระอรหันตสาวกเป็นอาจารย์กัน ใครที่ต้องการจะเป็นพระอรหันต์ ก็ไปเรียนจากพระพุทธเจ้า ไปเรียนจากพระอรหันต์ ภายใน ๗ ปี ก็บรรลุกัน บางคนฉลาด บางที ๗ วัน ก็บรรลุก็มี บางคนก็ ๗ เดือน ไม่ใช่เป็นหลักสูตรตายตัว อันนี้ขึ้นอยู่กับความฉลาดของแต่ละคน ใครฉลาดก็เรียนจบได้เร็ว คนไม่ฉลาดก็ใช้เวลาหน่อย **พระพุทธเจ้าก็เลยแบ่งไว้ ๓ ระดับ ถ้าไม่ ๗ วัน ก็ ๗ เดือน ถ้าไม่ ๗ เดือนก็ไม่เกิน ๗ ปี จะสำเร็จบรรลุหลักสูตรของพระพุทธศาสนาได้ หลักสูตรก็คือมรรค ๘ ศีล สมาธิ ปัญญา นี่เอง** ถ้าใครมาปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญาได้ ศีลก็ต้องเป็นศีลของนักบวช ถึงจะปฏิบัติบรรลุได้ภายในหลักสูตร ถ้าเป็นศีลของฆราวาส ศีล ๕ อันนี้ยังไม่แน่เพราะว่าไม่มีกำลังพอ ที่จะมาควบคุมให้นักศึกษาเข้าห้องเรียนได้ตามเวลา ถ้าเป็นฆราวาสก็จะไปยุ่งกับการทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง การหาความสุขจากลาภยศสรรเสริญ หาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ เวลาที่จะเข้าห้องเรียนก็เลยมีไม่มาก อย่างมากก็อาทิตย์ละหนึ่งวัน วันพระ วันพระญาติโยมก็จะเข้าวัดถือศีล ๘ ฟังเทศน์ฟังธรรม นั่งสมาธิกัน ถ้าอย่างนี้แล้ว เรียนอย่างนี้เมื่อครบ ๗ ปี ก็อาจจะไม่บรรลุ

ถ้าอยากจะบรรลุภายใน ๗ ปี ต้องอยู่แบบนักบวช ต้องไปบวช เป็นพระก็จะได้เรียนเต็มที่ พอเป็นพระแล้วนี่ ไม่มีหน้าที่การงานอย่างอื่นต้องทำ มีหน้าที่เพียงแต่เรียนกับปฏิบัติเท่านั้นเอง ถ้าเป็นอย่างนี้แล้ว หลักสูตรที่วางไว้ ไม่เกิน ๗ ปี นี้ก็จะใช้ได้ จะต้องจบภายใน ๗ ปี อย่างแน่นอน

สมัยพระพุทธกาลจึงมีบัณฑิต มีพระอรหันต์กันเยอะแยะไปหมด เพียงระยะเวลา ๗ เดือนแรก ของการเปิดหลักสูตรของพระพุทธศาสนา คือ วันเพ็ญเดือน ๘ วันที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศพระธรรมคำสอนเป็นครั้งแรก ไปถึงวันเพ็ญเดือน ๓ อีก ๗ เดือนต่อมา **วันมาฆบูชา** มีพระอรหันต์ ๑,๒๕๐ รูป มาเฝ้าพระพุทธเจ้าจากสารทิศต่างๆ พระอรหันต์เหล่านี้เป็นนักเรียนของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเป็นครูเป็นคนสอน เป็นคนบวชให้ แล้วพอบรรลุเป็นพระอรหันต์ พระพุทธเจ้าก็บอกว่าให้ไปเผยแผ่ธรรมะให้แก่ผู้อื่น ให้ไปคนละทิศคนละทาง ไม่ให้ไป ๒ คน ทิศหนึ่งไปคนเดียว แยกกันไป เพื่อจะได้กระจายความรู้ธรรมะได้อย่างกว้างขวางนั่นเอง พอไปเผยแผ่อยู่ ๗ เดือน มีความปรารถนาอยากจะมากราบพระพุทธเจ้า คิดถึงพระพุทธเจ้า ก็เลยมาโดยไม่มีการนัดหมายกัน ๑,๒๕๐ รูป

มาจากสารทิศต่างๆ นี่คือจำนวนพระอรหันต์ที่เกิดขึ้นภายในระยะเวลาเพียง ๗ เดือน เท่านั้นเอง พวกนี้เป็นพวกฉลาดมาก ถ้าเป็นบัวก็เป็นบัวเหนือน้ำ บัวที่รอให้แสงอาทิตย์โผล่ขึ้นมาก็จะบานทันที พวกนี้เป็นนักบวชอยู่แล้ว เป็นนักบวชที่มีศีลบริสุทธิ์ แล้วก็มีฌาน มีสมาธิแล้ว แต่ขาดปัญญา ปัญญา คือ อริยสัจ ๔ ที่ไม่มีใครรู้นอกจากพระพุทธเจ้า พอพระพุทธเจ้าทรงค้นพบปัญญาคือพระอริยสัจ ๔ เอาอริยสัจ ๔ มาสอนให้พวกนักบวชเหล่านี้ พอเขาฟังปุ๊บ เขาก็บรรลุภายในขณะที่ฟังเลย รวดเร็วมาก พวกนี้เป็นพวกที่ฉลาดมาก พวกที่ฟังปุ๊บเข้าใจปั๊บบรรลุได้เลย เพราะมีศีลครบบริบูรณ์แล้ว มีสมาธิครบบริบูรณ์แล้ว พอได้ปัญญาครบบริบูรณ์ ก็เลยบรรลุเป็นพระอรหันต์ขึ้นมาได้ทันที จึงทำให้ในยุคแรกๆ นี่มีพระอรหันต์มาก ๑,๒๕๐ รูป อย่างน้อย ภายในระยะเวลาเพียง ๗ เดือนเท่านั้นเอง แล้วพระพุทธเจ้าทรงสอนอยู่ถึง ๔๕ ปี คิดดูก็แล้วกันว่าแต่ละปีพระพุทธเจ้าผลิตพระอรหันต์ขึ้นมากี่รูป ผลิตทั้งฆราวาส ผลิตทั้งพระ ผลิตทั้งเณร ทั้งหญิงทั้งชาย ใครที่มีความรู้ความฉลาด ใครที่สามารถที่จะปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ได้ ก็สามารถบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้กัน อย่างง่ายดายและรวดเร็ว

นี่คือศาสนาพุทธในยุคสมัยพุทธกาล เน้นอยู่ที่การผลิตพระอริยบุคคล ผลิตพระอรหันต์กัน วัดวาอารามไม่ค่อยมี พระอรหันต์ส่วนใหญ่ท่านไปอยู่ในป่าในเขากัน เป็นวัดวาแบบไม่ใช่เป็นถาวรวัตถุ เป็นกระต๊อบเล็กๆ พออยู่หลบแดดหลบฝนได้ ของพวกนี้ไม่กี่ปีมันก็พังไปหมดไป แต่สิ่งที่ไม่หมดก็คือใจของพระอรหันต์ที่ไปเป็นพระนิพพานไป เป็นนิพพานไปตลอดไม่มีวันสิ้นสุด นี่คือ**สิ่งที่น่าวิตกหรือน่าเอามาศึกษาเป็นบทเรียน ให้เรารู้ว่าศาสนาที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ มันเป็นคนละศาสนาแล้ว เพราะมันมีเป้าหมายคนละเป้าหมายกันแล้ว** เป้าหมายเดิมของศาสนานี้ต้องการให้คนหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ต้องการให้คนไปพระนิพพานกัน แต่สมัยนี้กลับกลายเป็นของยากไปเสียแล้ว กลายเป็นของที่ไม่น่าจะเป็นไปได้เสียแล้ว ไม่มีชาวพุทธคนไหนคิดว่าตนเองนี้มีสิทธิ์ไปนิพพานกันเลย มีแต่คิดว่าไม่มีสิทธิ์ทั้งนั้น ก็เพราะว่าไม่มีใครทำเป็นตัวอย่างให้เห็นนั่นเอง ในสมัยพุทธกาล มีคนทำเป็นตัวอย่างให้เห็น พระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่างองค์แรก ไปนิพพานได้ทำอย่างนี้อย่างนี้ๆ รักษาศีล นั่งสมาธิ เจริญปัญญา แค่นี้เดี๋ยวก็ไปนิพพานได้แล้ว คนเชื่อก็ฟัง แล้วก็ไปทำ รักษาศีลให้บริสุทธิ์ นั่งสมาธิให้จิตสงบนิ่งเต็มร้อย พิจารณาอริยสัจ ๔ หยุดความอยากต่างๆ ตัดกิเลสตัณหา เท่านั้นเอง พอตัดความอยาก

ต่างๆ หมดได้ใจก็บรรลุถึงพระนิพพานได้ สมัยนี้ไม่มีใครทำกัน ไม่มีใครเป็นตัวอย่าง มีก็น้อย มีต้องค้นหา พระอรหันต์สมัยนี้ มีน้อยยิ่งกว่าเพชรเสียอีก หายากยิ่งกว่าเพชรเสียอีก แต่ถ้าคนที่ต้องการจะหาจริงๆ ก็หาได้

ในยุคสมัยปัจจุบันนี้ก็มีพระสายหลวงปู่มั่นนี่ หนังสือพระอาจารย์มั่นที่เอามาแจกนี้ ลองเอาไปอ่านดู ประวัติพระอาจารย์มั่น ท่านเป็นพระองค์แรกในยุคปัจจุบัน ที่บรรลุเป็นพระอรหันต์ขึ้นมา แล้วพอท่านบรรลุแล้ว มีพระไปศึกษาปฏิบัติกับท่านนี่ มีลูกศิษย์ลูกหาเป็นพระอรหันต์กันมากมายตามมา พอมีองค์เดียวมาสอนเท่านั้นเอง องค์ที่สนใจไปศึกษาไปปฏิบัติ ก็บรรลุกัน เป็นพระอรหันต์กันเป็นจำนวนมาก ทำไมเรารู้ว่าท่านเป็นพระอรหันต์ ก็เพราะเวลาที่ท่านตายไป กระดูกของท่านนี้กลายเป็นพระธาตุขึ้นมา คนธรรมดานี้เวลาตายไป กระดูกนี้จะไม่เป็นพระธาตุ จะไม่เป็นธาตุ ธาตุก็เป็นเหมือนก้อนหินนี่ กระดูกกลายเป็นก้อนหิน แต่คนธรรมดานี้เวลาเผาเสร็จแล้ว กระดูกก็จะผุพังไป แต่บางส่วนของกระดูกของพระอรหันต์ บางส่วนจะกลายเป็นก้อนหินขึ้นมา เป็นธาตุขึ้นมา เขาถึงรู้ได้ว่าพระรูปนี้เป็นพระอรหันต์ กระดูกของพระอาจารย์มั่นนี่เป็นพระธาตุ อยากจะดู ไปดูที่พิพิธภัณฑ์

ท่านได้ สร้างพิพิธภัณฑ์ไว้ที่จังหวัดสกลนคร วัดป่าสุทธาวาส เป็นที่เก็บรักษาพระธาตุและประวัติของพระอาจารย์มั่นไว้ที่นั่น ของใช้ที่ท่านเคยใช้ บาตร จีวร อะไรต่างๆ เขาเก็บรักษาไว้เป็นอนุสรณ์ ให้อนุชนอย่างพวกเราได้เรียนรู้ว่า การเป็นพระอรหันต์นี้ ไม่ใช่เป็นเรื่องแปลกประหลาดมหัศจรรย์อะไร เป็นเรื่องธรรมดาของศาสนาพุทธ เป็นเหมือนกับบัณฑิตที่จบจากมหาวิทยาลัยต่างๆ ไม่ใช่เป็นของแปลกเลย ใช่ไหม สมัยนี้ใครไปเรียนมหาวิทยาลัยก็หวังได้เลยว่า ถ้าอยากจะจบปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก ก็จบกันได้ทุกคน ขอให้มีความเพียรพยายามที่จะศึกษาตามหลักสูตรเท่านั้นเอง ก็จะบรรลุได้ สำเร็จได้ แต่สมัยนี้มันไม่มีการเรียนการสอนมาเป็นเวลาอันยาวนาน จนไม่มีบัณฑิตเหลืออยู่เลย บัณฑิตมีก็น้อยมากนานๆ จะโผล่ขึ้นมาสักรูปหนึ่ง มันเลยทำให้การที่จะมาเรียนจบเป็นบัณฑิตนี่ กลายเป็นของแปลกไปเสียแล้ว เป็นของที่ไม่น่าจะเป็นไปได้กัน

ทุกคนนี่ ญาติโยม พระเณรที่มาบวช ไม่มีใครคิดว่าจะไปนิพพานกันสักคน ไม่รู้บวชกันทำไม บางทีก็บวชเพราะว่าทดแทนบุญคุณพ่อแม่ ให้พ่อแม่เกาะชายผ้าเหลือง บวชแล้วเวลาตายไปจะได้ไม่ไปอบาย ก็คิดได้แค่นี้เอง แล้วก็ไม่ได้

บวชตลอด บวชแค่ ๓ เดือน พอออกพรรษาก็สึกกันไป ปริมาณพระที่อยู่จริงๆ นี้ เหลืออยู่ครึ่งหนึ่ง ปีหนึ่งนี้จะมีพระเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าในช่วงเข้าพรรษา ช่วงเข้าพรรษานี้จะมีชาวพุทธที่มีลูกชายอายุ ๒๐ ก็จะมาบวชกัน มาบวชทดแทนบุญคุณพ่อแม่เพราะเชื่อว่าเวลาบวชแล้ว จะดึงให้พ่อแม่พ้นจากอบายได้ แต่ความจริงมันไม่พ้นหรอก จะพ้นไม่พ้นมันไม่ได้อยู่ที่การบวชของลูกหรอก มันอยู่ที่ว่าพ่อแม่ไปเสพอบายมุข ไปทำบาปหรือเปล่า ถ้าไปเสพอบายมุขไปทำบาป ต่อให้ลูกบวชกี่ปีมันก็ไม่พ้นอบายหรอก มันจะพ้นอบายก็ต่อเมื่อพ่อแม่ไม่เสพอบายมุข ไม่ทำบาป แต่ความหมายความจริงก็คือ ถ้าลูกมาบวชแล้วก็จะดึงให้พ่อแม่เข้าวัด เข้าใจไหม ธรรมดาถ้าลูกไม่เข้าวัด ไม่มาบวช พ่อแม่ก็ไม่มาวัดหรอก พ่อแม่มีแต่หาเงินหาทอง ใช้เงินใช้ทอง ไม่มีเวลาที่จะมาเข้าวัด แต่พอลูกมาบวชปั๊บ ต้องคิดถึงลูกแล้ว เป็นห่วงลูกแล้ว อย่างน้อยอาทิตย์หนึ่งก็ต้องมาวัดสักครั้งหนึ่ง วันพระวันหยุดก็เอาข้าวเอาของมาใส่บาตร พอมาที่วัดก็เลยถูกบังคับให้ฟังเทศน์ไป เพราะที่วัดจะมีการแสดงธรรม ถ้าได้ยินได้ฟังธรรม แล้วรู้ว่าอบายมุขกับการทำบาปนี้ เป็นเหตุที่จะทำให้ไปเกิดในอบายขึ้นมาก็ได้รับความรู้ แล้วถ้าเชื่อเอาไปปฏิบัติได้ ก็พ้นอบายได้

พ้นอบายด้วยการปฏิบัติ ไม่ได้พ้นอบายเพราะลูกมาบวช แล้วก็เกาะชายผ้าเหลือง คำว่า "เกาะชายผ้าเหลือง" ก็คือเกาะชายผ้าเหลืองเข้าวัด เพื่อที่จะได้มาศึกษามาฟังเทศน์ฟังธรรม เพื่อจะได้เรียนรู้ว่าอะไรคือเหตุที่พาให้ดวงวิญญาณไปเกิดในอบายกัน เหตุที่พาให้ไปเกิดในอบายก็เพราะไปเสพอบายมุข อบายมุขคือทวารของอบาย ประตูของอบาย ใครไปยืนใกล้ประตูของอบาย เดี๋ยวก็ถูกอบายดึงเข้าไป ดูดเข้าไป เหมือนกับใครไปยืนอยู่ใกล้ประตูโรงหนัง เดี๋ยวก็ถูกหนังดูดเข้าไป ใช่ไหม คนที่ไปยืนอยู่แถวประตูโรงหนัง ไปทำอะไรก็จะไปดูหนัง ใช่ไหม คนที่ไปเสพอบายมุข เดี๋ยวก็ต้องไปทำบาป เข้าใจไหม พอไม่มีเงินใช้ กินเหล้าหมดไม่มีเงิน มีแต่กินเหล้า พอใช้เงินกินเหล้าหมด อยากจะกินเหล้าต่อ ไม่มีเงินซื้อเหล้าก็ต้องไปขโมยเงินมา ไปทำบาปเพราะอบายมุขเป็นตัวดูดให้ไปทำบาป พอทำบาปแล้วเวลาตายไป บาปก็จะดึงให้ไปเกิดในอบาย **อบายก็มีอยู่ ๔ ที่ ไปเกิดเป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย ไปนรก ด้วยสาเหตุที่ต่างกัน ทำบาปมีอยู่ ๔ สาเหตุด้วยกัน ทำบาปเพราะไม่รู้ ก็ไปเป็นเดรัจฉาน ทำบาปเพราะโลภ ก็ไปเป็นเปรต ทำบาปเพราะกลัว ก็ไปเป็นอสุรกายหรือไปเป็นผี ทำบาปเพราะความอาฆาตพยาบาท ก็ไปนรก** นี่คืออบาย ๔ แห่งด้วยกัน ดวงวิญญาณ

จะไม่เหมือนกัน ดวงวิญญาณที่ทำบาปด้วยสาเหตุที่ต่างกันก็จะไปเป็นไม่เหมือนกัน พวกที่ทำบาปด้วยความไม่รู้ว่าบาปเป็นบาป เช่น ผู้ที่ต้องเลี้ยงชีพด้วยการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตนี้ เขาคิดว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องทำ เพราะต้องเอาตัวอยู่รอด เขาก็เลยคิดว่าไม่น่าจะบาป หรือเขาอาจจะไม่เชื่อว่าบาปมีจริงก็ได้ เขาอาจจะไม่เชื่อว่าตายไปแล้วมีการไปใช้กรรมในอบายต่อไปก็ได้ เขาอาจจะไม่เชื่อ

พวกนี้เขาเรียกว่าพวกที่ไม่รู้เรื่องกฎแห่งกรรม ไม่รู้เรื่องของการทำบาปว่าทำแล้วจะมีผลตามมา เขาก็เลยไม่กลัวบาปกัน ทำอาชีพฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ถ้าทำบาปด้วยความไม่รู้ถ้าตายไปก็ไปเกิดเป็นเดรัจฉาน พวกเดรัจฉานเขาก็ไม่รู้ว่าเขาทำบาปกัน เขาอยู่กันทำบาปกันตลอดเวลา เขาต้องกัดต้องกินสัตว์เล็กสัตว์น้อยเป็นการเลี้ยงชีพของเขา มนุษย์ถ้าทำอย่างนั้นก็เป็นเดรัจฉานเหมือนกัน แต่ถ้าทำบาปด้วยความโลภอยากรวยอยากได้มากๆ ถ้าไม่ทำบาปแล้วจะไม่ได้ ไม่คอรัปชั่นแล้วจะไม่รวย ต้องคอรัปชั่นถึงจะรวย พวกนี้ก็จะไปเป็นดวงวิญญาณที่เรียกว่าเปรต ดวงวิญญาณที่เป็นเปรตนี้เป็นดวงวิญญาณที่มีแต่ความหิวโหย ปากเท่ารูเข็ม ท้องเท่าตุ่มเห็นไหม กินเข้าไปได้ทีละนิดแล้วมันจะอิ่มยังไง ท้องมันเท่าตุ่ม

ปากมันเท่ารูเข็ม เอาของเข้าไปได้ทีละนิดๆ มันถึงกินเท่าไหร่ไม่รู้จักอิ่มไง พวกเปรตพวกที่คนมีความโลภนี้ ได้กี่ล้านก็ไม่พอใช่ไหม ได้ ๑๐๐ ล้าน ก็อยากจะได้ ๑, ๐๐๐ ล้าน ตอนนี้มีข่าวกำลังประมูลเรื่องรถไฟความเร็วสูงกันแล้ว ใช่ไหม โครงการ ๕๐,๐๐๐ ล้าน ๑๐๐,๐๐๐ ล้าน ใช่ไหม นี่พวกโลภทั้งหลาย แต่ถ้าโลภโดยไม่ทำบาปนี่ ไม่ไปอบาย ถ้าโลภแล้วทำตามกฎกติกา ไม่ทำบาปไม่ไปอบาย แต่ถ้าโลภแล้วทำบาปด้วยนี่ มีการสอดเงินใต้โต๊ะ คอรัปชั่นกัน อย่างนี้ไปแน่ๆ ไปเป็นเปรตแน่ๆ

นี่คือเรื่องของธรรมะ ที่สมัยนี้ทำกันโดยไม่รู้เรื่องรู้ราวว่าทำกันทำไม บวชพระก็คิดว่าบวชเพื่อที่จะดึงพ่อแม่ให้พ้นจากอบาย แต่ไม่รู้ว่าพ้นอย่างไร ถ้ามาบวชแล้วพ่อแม่ไม่มาวัด ไม่มาเยี่ยมพระ หรือก็มาเยี่ยมตอนที่ไม่มีการแสดงธรรม ไม่ได้มาทำบุญ ไม่ได้มาทำอะไร เพียงแต่มาเยี่ยมตอนเวลาอื่น ก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร มาเยี่ยมมาดูหน้ากันหน่อย ถามสารทุกข์สุกดิบกันหน่อย ขาดแคลนอะไรก็หามาให้ อย่างนี้ก็จะไม่ได้มาเรียนรู้ธรรมะ ไม่ได้มาฟังเทศน์ฟังธรรม เมื่อไม่ฟังเทศน์ฟังธรรมก็จะไม่รู้กฎแห่งกรรม ไม่รู้ว่าบุญมีจริง บาปมีจริง ทำบุญตายไปก็ไปสวรรค์ ทำบาปตายไปก็ไปอบาย อันนี้จะคิดว่าเป็นของโกหกกัน เพราะไม่รู้ว่าใครไปอบาย ใครไปสวรรค์ ตายไปแล้ว

ใครไปไม่รู้ เท่าที่เห็นมีแต่ร่างกาย ร่างกายตายไปแล้ว แล้วใครจะไปสวรรค์ใครจะไปอบาย อันนี้ไม่มีวันรู้ถ้าไม่มาเรียนไม่มาฟังเทศน์ฟังธรรม **ถ้ามาเรียนมาฟังเทศน์ฟังธรรมจะรู้ว่านอกจากร่างกายเราแล้ว เรายังมีจิตใจ จิตใจที่เป็นคนสั่งให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ นี่เป็นคนละคนกัน** ร่างกายก่อนจะลุกไปไหนได้นี่ต้องให้ใจสั่งก่อน ต้องคิดก่อน คิดว่าจะลุกไปทำโน่นทำนี่ ถึงจะสั่งให้ร่างกาย ลุกขึ้นเดินไป ทำโน่นทำนี่ คนที่สั่งร่างกายนี้กับร่างกายนี้เป็นคนละคนกัน มารวมกันตอนที่ตั้งท้องอยู่ในท้องแม่ เวลาที่มีการผสมพันธุ์กัน มีเชื้อของพ่อของแม่มารวมกัน จะมีดวงวิญญาณคือใจนี่แหละมาร่วมสังฆกรรมด้วย จึงทำให้เกิดเป็นการตั้งครรภ์ขึ้นมาได้ มีการปฏิสนธิขึ้นมา

อันนี้แหละเป็นตัวที่มาครอบครองร่างกาย ไม่ได้มาจากพ่อจากแม่ ดวงวิญญาณนี้มาจากชาติก่อน ที่ร่างกายของตนเองตายไป หลังจากไปรับผลบุญผลบาปแล้ว ก็มารอรับร่างกายอันใหม่ พอมีใครผสมพันธุ์กันก็ไปครอบครองร่างกายอันใหม่นี้ทันที แล้วก็อยู่ในท้องแม่ ๙ เดือน พอคลอดออกมาก็สั่งให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ ทุกวันนี้เราใช้ร่างกายทำอะไรต่างๆ **เราคือใจ ผู้รู้ผู้คิด นี่แหละที่ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย**

ที่สั่งให้ร่างกายทำบาปทำบุญ แล้วผู้ที่รับผลบุญผลบาปก็ไม่ใช่ร่างกาย ผลบุญผลบาปเกิดที่ใจ เวลาทำบุญใจมีความสุข เวลาทำบาปใจมีความทุกข์ ความทุกข์นี่แหละเป็นเหตุที่ทำให้ใจเป็นอะไรต่างๆ เป็นอบายชนิดต่างๆ บุญคือความสุขทำให้ใจเป็นเทวดาระดับต่างๆ ทำบุญมากก็เป็นเทวดาที่มีความสุขมาก ก็อยู่ระดับสูง ทำบุญน้อยก็เป็นเทวดาที่มีความสุขน้อย ก็อยู่ในระดับสวรรค์ชั้นต่ำ นี่แหละคือผู้ที่ไปรับผลบุญผลบาป **ฉะนั้น การทำบุญทำบาปนี้มันไม่สูญหายไป มันมีผลตามมา** ถ้าไปดูที่ร่างกายก็จะคิดว่าทำแล้วสูญ เพราะตายแล้วสูญ ใช่ไหม ถ้าเรามีแต่เพียงร่างกายส่วนเดียว พอร่างกายตายไปแล้วก็จบ สูญ ไม่มีอะไรไปรับผลบุญผลบาปต่อไป แต่อันนี้เป็นความเห็นของคนตาบอด อย่างพวกเรานี้ **พวกเราเห็นเพียงครึ่งเดียว เห็นเพียงร่างกาย อีกส่วนหนึ่งเรามองไม่เห็น คือจิตใจ คนที่เห็นจิตใจนี้ต้องเป็นคนที่เข้าสมาธิได้ คนที่เข้าสมาธิได้ถึงจะเข้าไปเห็นจิตใจ ถึงจะรู้ว่านอกจากร่างกายแล้ว ยังมีจิตใจ** เหมือนกับต้นไม้ คนที่จะเห็นรากได้ต้องขุดเข้าไปในดิน ถึงจะเห็นราก ถ้าไม่ขุดดินจะไม่รู้ว่าต้นไม้มีราก คิดว่าพอฟันต้นไม้ตายแล้ว ต้นไม้มันก็จะตาย มันไม่ตาย ใช่ไหม รากมันยังมีอยู่ เดี๋ยวมันก็งอกขึ้นมาใหม่ได้ อันนี้ก็เหมือนกัน เรามองไม่เห็นจิตใจที่เป็นรากของเรา เป็นตัว

ที่ไปรับผลบุญผลบาป เป็นตัวที่สั่งให้เราทำบุญทำบาปกัน อันนี้ต้องมาพบคนตาดี คนที่เข้าสมาธิได้ อย่างพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นี่ พระพุทธเจ้า พระอริยสงฆ์สาวกนี่ ท่านเข้าสมาธิกันได้ทุกองค์ ใครเข้าสมาธิได้ ก็จะเห็นดวงใจ เห็นดวงวิญญาณกัน จะรู้ว่าดวงใจดวงวิญญาณนี่แหละ เป็นผู้สั่งการให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ

ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว ใจเป็นคนสั่งและใจเป็นคนรับผล ทั้งในขณะที่มีชีวิตอยู่และหลังจากที่ตายไปแล้ว ถ้าใจทำบุญในขณะที่มีชีวิตอยู่ก็มีความสุข พอตายไปก็ไปเป็นดวงวิญญาณที่มีความสุข ดวงวิญญาณที่มีความสุขก็คือเทวดา ใจที่ทำบาปก็จะมีความทุกข์ในขณะที่มีชีวิตอยู่ พอตายไปใจที่มีความทุกข์ ก็จะกลายเป็นดวงวิญญาณของเปรต ของผี ของนรกไป หรือไปเกิดก็ได้เกิด ถ้าไปเกิดก็ได้ร่างกายของเดรัจฉาน จะไม่ได้ร่างกายของมนุษย์ จะต้องรอให้บาปหมดก่อน ใช้บาปหมดก่อนถึงจะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ได้ นี่แหละคือเรื่องที่เราไม่ได้เรียนรู้กันอย่างจริงจัง เราก็เลยไม่ค่อยให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ทำกันพอหอมปากหอมคอ ทำพอให้มีความรู้สึกสบายใจบ้างเท่านั้นเอง แต่ไม่ได้หวังที่จะบรรลุเป็นพระอรหันต์กัน ไม่ได้หวังว่าจะไปนิพพานกัน

คิดว่าขอให้ทำบุญแล้วให้มีความสุข ขอให้ชีวิตก้าวหน้ารุ่งเรือง ทำมาค้าขาย ขายดิบขายดี ไม่มีอุปสรรคไม่มีปัญหา ไม่มีความทุกข์ แต่ทำยังไงมันก็ต้องทุกข์ เพราะเราอยู่ในโลกของความทุกข์ การทำบุญนี้ทำเพื่ออนาคตมากกว่า ทำเพื่อไม่ให้มาเกิด ถ้าไม่อยากจะมีความทุกข์ ต้องไม่กลับมาเกิดเท่านั้น ถ้ายังกลับมาเกิดอยู่ ก็ต้องยังมีความทุกข์อยู่ เพียงแต่ว่าจะมีทุกข์มากทุกข์น้อย เท่านั้นเอง ถ้าทำบุญมากทำบาปน้อย ก็จะทุกข์น้อย ถ้าทำบาปมากทำบุญน้อย ก็จะทุกข์มาก แต่ถ้ายังกลับมาเกิด ก็ยังต้องเป็นอย่างนี้อยู่ไปเรื่อยๆ แม้แต่พระพุทธเจ้าเอง ก็ยังต้องเจอความทุกข์อยู่ ยังมีเจ้ากรรมนายเวรมาคอยทำร้ายทำลายอยู่ แต่พอไม่กลับมาเกิดเท่านั้นแหละ ทีนี้ไม่มีทุกข์อย่างแน่นอน ท่านจึงบอกว่า **ทุกข์ย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่เกิดเท่านั้น** ถ้าตราบใดดวงวิญญาณยังไปเกาะร่างกายอันใหม่อยู่ พอได้ร่างกายอันใหม่ เดี๋ยวร่างกายอันใหม่นี้ก็ต้องแก่เจ็บตาย เวลามันแก่มันเจ็บมันตาย มันทุกข์หรือมันสุขล่ะ

ดังนั้น ถ้าไม่อยากจะทุกข์ ก็อย่ามาเกิด อย่ามามีร่างกาย จะไม่มีร่างกายได้ก็ต้องศึกษา ไม่มาเกิดก็ต้องมาศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างจริงจัง ให้เข้าใจว่าเราต้องปฏิบัติอย่างไรถึงจะทำให้เราไม่กลับมาเกิดแก่เจ็บตายอีก

ต่อไป ก็ต้องศึกษาและปฏิบัติมรรค ๘ หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้เอง นี้คือ**บันไดสู่พระนิพพาน คือ การปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ที่เราต้องทำกันอย่างเต็ม ๑๐๐ ถึงจะได้ผล ถ้าทำแบบพอหอมปากหอมคอ ก็ยังจะไม่ได้ผล ก็ยังจะต้องกลับมาเกิดแก่เจ็บตายกันไปเรื่อยๆ** ทำเล็กๆ น้อยๆ ก็ได้ผลบ้าง แต่ไม่พอที่จะทำให้หยุดการเวียนว่ายตายเกิดได้ มันจะทำให้เราเวลาตายไป ไปอยู่ในสวรรค์แต่พอพ้นจากสวรรค์ก็ต้องกลับมาเกิดใหม่ ถ้าจะไปแบบไม่กลับมาเกิด ก็ต้องปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา เต็มรูปแบบ ก็คือเป็นนักบวชนั่นเอง หรือไม่เป็นนักบวชก็ต้องปฏิบัติเหมือนนักบวช ปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้เหมือนนักบวช ให้รักษาศีลให้ครบบริบูรณ์ ให้นั่งสมาธิ ทำจิตให้รวมเป็นสมาธิให้ได้ ให้มีปัญญามองเห็นอริยสัจ ๔ มองเห็นว่าทุกอย่างเกิดจากความอยาก เกิดแก่เจ็บตายเกิดจากความอยาก แล้วการที่จะหยุดความอยากได้ ก็ต้องเห็นว่าสิ่งที่อยากได้นั้นเป็นทุกข์ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ของเรา ได้มาแล้วไม่ช้าก็เร็ว ก็จะต้องมีการจากกัน พอเกิดการจากกัน ก็ต้องร้องห่มร้องไห้เศร้าโศกเสียใจ **นี่แหละคือเรื่องของศาสนาในสมัยพุทธกาล ท่านเน้นการสอนการปฏิบัติ การศึกษา การปฏิบัติเพื่อให้บรรลุ ให้หลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด สมัยนี้สอนให้ทำบุญเพื่อที่ตายไปจะได้ไปสวรรค์**

เวลามีชีวิตอยู่ก็อยู่อย่างมีความสุข แต่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดต่อไป แล้วถ้ามาเกิดในยุคที่ไม่มีพระพุทธศาสนา ก็จะไม่มีใครสอน ยุคนั้นก็อาจจะเป็นยุคที่ตัวใครตัวมัน อาจจะต้องแก่งแย่งชิงดี ฆ่ากันฟันกัน อันนี้ก็จะเป็นยุคที่มีแต่ความทุกข์ ดังนั้น ตอนนี้เราได้มาเจอพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้เรารีบตักตวงผลประโยชน์จากพระพุทธศาสนา ด้วยการพยายามฟังเทศน์ฟังธรรม พยายามศึกษาว่าเราต้องทำอะไรบ้าง เมื่อรู้แล้วก็นำเอาไปปฏิบัติแล้วรับรองได้ ไม่ ๗ เดือน ๗ ปี ๗ วัน ก็จะไปถึงพระนิพพานกันอย่างแน่นอน

คำถาม – คำตอบ

ถาม: ช่วงสุดท้ายของชีวิตควรจะวางจิตอย่างไร

ตอบ: วางไม่ได้หรอก ถึงเวลานั้น มันเหมือนขึ้นเวทีแล้ว นักมวยขึ้นเวที มันจะไปวางอะไร มันก็ต้องรอรับหมัดอย่างเดียว ดังนั้น เราต้องเตรียมก่อนที่เราจะขึ้นเวที ต้องซ้อมไว้ก่อน ซ้อมชกกระสอบทราย ซ้อมชกคู่ต่อสู้ไว้ก่อน พอถึงเวลาเราขึ้นเวที เราจะได้รู้ว่าเราจะต้องทำอะไร แต่ถ้าเราไม่เตรียมซ้อมไว้ก่อน เวลาขึ้นไปก็ต้องถูกเขาต้อนเท่านั้นแหละ

ถาม: จากที่ฟังพระอาจารย์เทศน์ เวลาอยู่ในสมาธิไม่ให้คิด จะคิดตอนออกจากสมาธิแล้ว ทีนี้สมาธิสมถะนี่บอกว่า กำลังคิดพิจารณาใช้สติปัญญาในการแก้ไขทุกข์นี่ อันนี้คิดตอนอยู่ในสมาธิหรือตอนออกจากสมาธิ

ตอบ: ตอนออกจากสมาธิไง ตอนออกจากสมาธินี่คิดได้ ๒ รูปแบบ คิดแบบทำการบ้านกับคิดแบบทำข้อสอบ สมมุติออกจากสมาธิปั๊บเกิดความทุกข์ขึ้นมา ก็ต้องพิจารณาหยุดความทุกข์ใจนั้น หาเหตุว่าเราทุกข์เพราะอะไร ส่วนใหญ่ก็ทุกข์เพราะเราอยาก อยากให้สิ่งนั้นเป็นอย่างนี้ สิ่งนี้เป็นอย่างนั้น พอไม่เป็นเราก็ทุกข์ใจ เราก็พิจารณาแล้วเราไปควบคุมสิ่งนั้นให้เป็นไปได้หรือเปล่า ถ้าควบคุมไม่ได้ก็ต้องยอมรับมัน มันจะเป็นก็ให้มันเป็นไป พอเรายอมรับมัน เราก็หยุดความอยากให้มันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เราก็หายทุกข์ อันนี้ทำแบบทำข้อสอบ พอเจอความทุกข์ก็ต้องใช้ปัญญาเข้ามาแก้ ไม่ใช่ไปแก้ด้วยการไปปรับคนโน้นคนนี้ ให้เป็นไปตามความอยากของเรา แต่หยุดความอยากของเรา ให้เรารู้ว่าเราไม่สามารถที่จะไปปรับเขาได้ อีกวิธีหนึ่งถ้ายังไม่มีความทุกข์ก็คิดเตรียมตัวก่อน คิดว่าเดี๋ยวเหตุการณ์จะเกิดขึ้น เดี๋ยวจะต้อง

มีเรื่องให้เราต้องทุกข์ เราปรับใจเราได้ไหม หยุดความอยากที่ทำให้เราทุกข์ได้หรือเปล่า เช่น เหตุการณ์ต่างๆ เราควบคุมบังคับไม่ได้เสมอ อันนี้ก็คิดแบบล่วงหน้าไว้ก่อน ทำการบ้านไว้ก่อน

ทางปัญญาก็มีทำแบบ ๒ ลักษณะ ถ้ายังไม่มีปัญหาก็คิดทำโจทย์ไว้ก่อน หาโจทย์มาทำไว้ก่อน เวลาเจอโจทย์จะได้ทำมันได้ทันที เช่น ความแก่ความเจ็บความตาย นี่มันเป็นโจทย์ของเรารู้หรือเปล่า เราทำใจได้หรือยัง พร้อมที่จะรับความแก่ความเจ็บความตายได้หรือเปล่า เราห้ามมันได้หรือเปล่า ห้ามมันไม่ได้ใช่ไหม ที่เราทุกข์เพราะอะไร เพราะเราไม่อยากแก่ใช่ไหม ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากตาย แล้วเราไปห้ามความอยากมันได้หรือเปล่า แล้วเราทุกข์ไปเปล่าๆ ทำไม ใช่ไหม ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์ก็อย่าไปอยากเท่านั้นเอง ก็ปล่อยมันแก่ปล่อยมันเจ็บปล่อยมันตายไป เราก็ไม่ทุกข์ อันนี้ก็ต้องคิดอยู่เรื่อยๆ คิดว่าเราต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย อย่าฝืนมัน ยอมมันแล้วต่อไปเวลามันแก่มันเจ็บมันตาย เราก็จะไม่ทุกข์กับมัน นี่คือการทำการบ้าน ถ้ายังไม่มีเหตุการณ์ พอออกมาปั๊บเจอคนเขาจะมาปล้นเรามายิงเรานี่ ก็ต้องรีบทำใจตอนนั้นเลย กูตายแน่ๆ กูยอมตาย ปลงเลย พอปลงได้มันไม่กลัว มันไม่ทุกข์

ที่มันทุกข์เพราะมันไม่ยอมตายเท่านั้นเอง เข้าใจหรือยัง **อยู่ในสมาธิใช้ทางปัญญาไม่ได้ มันคนละงานกัน คนละหน้าที่ หน้าที่ของสมาธิคือให้หยุดใจ ทำใจให้ใจยอมรับกับเหตุการณ์ต่างๆ ให้เฉยๆ** อยู่ในสมาธิมันเฉยได้ พอออกจากสมาธิถ้าเราเฉยเป็นในสมาธิ ออกมาก็หัดเฉยได้ แต่ถ้าเราทำเฉยไม่เป็นเพราะไม่เคยนั่งสมาธิ จะไม่รู้จักคำว่าเฉย เฉยไม่ได้ พอมีอะไรขึ้นมาจะต้องโวยวาย หรือต้องอะไรขึ้นมาทันที

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๑)

ถาม: สมาธิแบบสงบๆ เย็นๆ อยู่เฉยๆ เป็นอาทิตย์ เหมือนกิเลสหายไปชั่วคราวเป็นอาทิตย์ เป็นเดือน แล้วก็เสื่อม จะมีวิธีพัฒนาให้ก้าวหน้าอย่างไรครับ

ตอบ: เวลาที่ไม่ได้อยู่ในสมาธิก็ต้องมาเจริญปัญญา มาพิจารณาสิ่งที่เรายังอยากอยู่ว่ามันเป็นทุกข์ แล้วเวลาเกิดความอยาก เราเห็นว่ามันเป็นทุกข์ **เราก็จะได้ตัดความอยากได้** พอเราตัดความอยากได้ **สมาธิที่เสื่อมก็จะไม่เสื่อม** เพราะตัวที่จะมาทำให้สมาธิเสื่อมก็คือความอยาก เวลาจิตสงบนี่มันเฉยๆ มันจะสงบเฉยๆ ไปเรื่อยๆ แต่พอมีความอยาก

ขึ้นมา ความอยากมันจะมาทำลายความสงบนั้น ความสงบนั้นเลยเสื่อม ที่มันเสื่อมๆ เพราะความอยาก เสื่อมเพราะความคิด เราต้องคอยควบคุมความคิด เพราะคิดแล้วมันจะอยาก แล้วใช้ปัญญาหยุดความอยาก เวลาอยากก็ให้ใช้ปัญญาสอนว่า การทำตามความอยากมีแต่ขาดทุน เหมือนกับดื่มยาพิษ ให้มองเห็นว่าความอยากนี้เป็นเหมือนยาพิษ อย่าไปแตะมัน เอาป้ายกะโหลกศีรษะกับไอ้กระดูกสองท่อนนี่ไขว้ไว้นี่ไปปะติดไว้ที่ใจ เวลาเกิดความอยากบอกยาพิษมาแล้วนะ ถ้าทำตามความอยาก เดี๋ยวจะกระอักเลือด เดี๋ยวจะต้องเศร้าโศกเสียใจ เดี๋ยวจะต้องวุ่นวายใจ อยู่กับความสงบดีกว่า อยู่กับการไม่มีอะไรดีกว่า อันนี้ต้องทำให้ได้ แล้วต่อไปความสงบจะไม่เสื่อม

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๑)

ถาม: ความว่าง เนื่องจากความว่างไม่มีขอบเขต แล้วก็จุดพิกัด แล้วก็ปริมาตรที่แน่นอน แล้วธรรมชาติของความนึกคิดมันก็จะเคลื่อนตัวตลอดเวลา เราจะดูมันยังไงครับความว่าง

ตอบ: ต้องหยุดความคิดไง **พอหยุดความคิดมันก็ว่าง** ดังนั้น ถ้าอยากจะให้ห้องนี้ว่าง ก็เอาคนออกไปให้หมด พอไม่มีคน ห้องนี้มันก็ว่าง เราไม่ได้ไปดูความกว้างของความว่าง เราดูว่า มันมีอะไรอยู่หรือเปล่า ในตรงนั้นในห้องนั้นในที่นั้น ถ้ายังมีอยู่ มันก็ไม่ว่าง เราต้องการให้ใจว่างจากความคิดปรุงแต่ง จากความ โลภโกรธหลง ความรักชังกลัวหลงที่มันเกิดจากความคิด ปรุงแต่งทั้งนั้น เท่านั้นเอง พอหยุดความคิดปรุงแต่งได้ อารมณ์ ต่างๆ รักชังกลัวหลงก็จะหายไป ก็เหลือแต่ตัวรู้ ผู้รู้อยู่ตาม ลำพัง

ถาม: ก็เปรียบเสมือนแก้วน้ำที่มีตะกอน คือเราก็ดู ความบริสุทธิ์ของน้ำนั้นที่ไร้ซึ่งตะกอนเลย ใช่ไหมครับ

ตอบ: ถ้าน้ำมันไม่นิ่ง ตะกอนมันก็จะคลุกเคล้ากับน้ำทำให้ น้ำขุ่น ดังนั้น ถ้าเวลาเราแกว่งสารส้ม สมัยก่อนนี้เราต้องใช้น้ำ จากแม่น้ำ เราเคยอยู่ต่างจังหวัด ต้องเอาน้ำจากแม่น้ำ น้ำมัน ก็ขุ่นด้วยดินอะไรต่างๆ เขาก็เอาสารส้มมาแกว่ง พอแกว่งปั๊บ ตะกอนคือฝุ่นต่างๆ ที่อยู่ในน้ำ มันก็จะแยกตัวเป็นตะกอน ตกตะกอนไป มันแยกออกจากกัน ความคิดกับใจก็เป็นเหมือน

กับความคิดกับผู้รู้มันปนกันอยู่ ถ้าต้องการให้ผู้รู้อยู่ตามลำพัง ก็ต้องหยุดความคิด แยกตะกอนออก แยกสิ่งที่มาคลุกเคล้ากับน้ำ ให้มันแยกออกจากกัน ด้วยการแกว่งสารส้ม สารส้มมันจะเป็นตัวที่เร่งปฏิกิริยาของการรวมตัวของสารต่างๆ เพื่อให้มันตกตะกอน เพื่อมันจะได้แยกออกจากน้ำ สติก็เป็นการหยุดความคิดปรุงแต่ง พอหยุดความคิดปรุงแต่งแล้ว ใจก็จะปราศจากตะกอนต่างๆ มันจะแยกออกจากใจ ออกจากผู้รู้ไป มันไปตกตะกอน มันยังไม่ตายจากการแยกด้วยสติ ขั้นต่อไปจึงต้องใช้ปัญญามาตักตะกอน หรือแยกน้ำออกจากตะกอน ตักน้ำออกไปไว้อีกภาชนะหนึ่ง แล้วที่เหลือที่เป็นตะกอนก็โยนทิ้งไปให้หมด ต่อไปใจที่สะอาดบริสุทธิ์จะไปคิดปรุงแต่งอย่างไร ก็ไม่มีตะกอนแล้ว ไม่มีอารมณ์ ไม่มีความรัก ชังกลัวหลงจากความคิดปรุงแต่งต่างๆ

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๑)

ถาม: การปฏิบัติเมื่อเจริญสติจนจิตตั้งมั่นดีแล้ว ถ้าจะเจริญวิปัสสนา ต้องยกข้อธรรม เช่น การพิจารณากาย การแยกรูปแยกนามขึ้นมาพิจารณาด้วยกฎของไตรลักษณ์ หรือว่าจะรอให้พิจารณาเองโดย

อัตโนมัติ และการเจริญปัญญาเพื่อตัดกิเลสให้ได้ผลเร็ว ต้องพิจารณาอะไรบ้างครับจึงจะสอบผ่าน

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

เพราะฉะนั้น **เราจะพิจารณาอะไรได้ทั้งหมด อยู่ที่ว่าตอนนี้เราทุกข์กับเรื่องอะไรก่อน แก้ปัญหาปัจจุบันทันด่วนก่อน** ถ้าทุกข์กับเงินก็พิจารณาว่าเงินนี้เป็นทุกข์ อย่าไปมีมันดีกว่า ไปบวชดีกว่า อยู่แบบพระไม่ต้องมีเงิน ก็จะได้ไม่ทุกข์กับการหาเงิน ไม่ต้องมากังวลว่าจะมีเงินพอใช้หรือไม่พอใช้ ถ้าทุกข์กับภรรยาก็เลิกกันไป ไปบวช ทุกข์กับลูกก็ยกให้คนอื่นไป พอไปบวชแล้วทีนี้ทุกข์เกี่ยวกับเรื่องภายนอกก็จะหมดไป มันก็จะมาทุกข์กับเรื่องร่างกาย ก็มาพิจารณาร่างกายว่ามันต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย มันไม่เที่ยงเหมือนกัน มันไม่ใช่ของเรา มันไม่ใช่ตัวเรา ก็ต้องปล่อยวางเหมือนกัน พอปล่อยวางร่างกายได้ก็ไปติดกับ ยังอยากไปชอบร่างกายของคนอื่นอยู่ ก็ต้องไปพิจารณาว่ามันไม่สวยไม่งาม มันไม่น่ารักน่าดูน่าชม มันก็จะได้ปล่อยได้ นี่ก็ไล่ไปเรื่อยๆ การปฏิบัตินี้มันจะเป็นเหมือนกับเป็นด่าน ต้องผ่านไปทีละด่าน เหมือนผลไม้นี่ ก่อนเราจะไปถึงเมล็ดได้นี่ เราต้องปอกเปลือกก่อนใช่ไหม ปอกเปลือกแล้วก็ไปเจอเนื้อ พอกำจัดเนื้อออกไปถึงจะไปเจอเมล็ด อันนี้ก็เหมือนกัน กิเลสหรือสิ่งที่เราไปยึดไปติดนี่มันมีหลายตัวด้วยกัน ตอนต้นก็เป็นของภายนอกร่างกายก่อน ลาภยศสรรเสริญ รูปเสียงกลิ่นรส ก็ตัดมันไปก่อน ตัดได้แล้วก็มาตัดร่างกาย ตัดร่างกายได้ก็ไปตัดกาม อารมณ์ที่ยัง

อยากไปมีแฟนมีอะไรอยู่ พอตัดตัวนี้ได้แล้วก็ไปตัดอารมณ์ที่มีอยู่ภายในใจอีก มันถึงจะหมดนะ ดังนั้น ปัญญามันเป็นขั้นๆ ถึงเวลาปฏิบัติมันจะรู้เอง

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๑)

ถาม: ขอพระอาจารย์ช่วยอธิบายข้อความที่ว่า 'การทำงานคือการปฏิบัติธรรม'

ตอบ: เขาหมายถึงว่าถ้าเรายังต้องทำงานอยู่ เรายัง**สามารถปฏิบัติควบคู่ไปกับการทำงานได้ แต่มันจะได้ไม่มากเท่านั้นเอง** คือ ให้เรามีสติอยู่กับงานที่เราทำ อย่าปล่อยให้ใจเราลอยไปลอยมา คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ อย่างน้อยก็เป็นการฝึกสติ ดึงใจไว้ให้มันอยู่กับเรื่องที่เราทำอยู่ แต่ก็ยังไม่ถือว่าดีพอ เพราะ**สติที่เราต้องการจริงๆ ต้องเป็นสติแบบไม่คิด สติแบบคิดนี่มันยังได้เพียงครึ่งเดียว** ต้องเอาสติแบบไม่คิด แต่เวลาเราทำงานนี่เราต้องคิด คิดเรื่องงานเรื่องการ จิตก็ไม่นิ่ง ไม่สงบ ไม่เป็นสมาธิ ถ้าอยากจะให้จิตนิ่งสงบ ต้องมีสติแบบไม่คิด ทำงานแบบไม่ต้องใช้ความคิด เช่น อาบน้ำอาบท่า ล้างหน้า แปรงฟัน แบบนี้มันไม่ต้องใช้ความคิด เราก็ใช้สติดูไปอย่างเดียวได้ ต้องทำงานแบบนี้ถึงจะดี คือให้มีสติอยู่กับงาน

ที่เราทำ แต่ไม่คิดเกี่ยวกับงานที่เราทำ เพราะงานที่เราทำไม่ต้องใช้ความคิด เพราะมันทำมาจนชินแล้ว อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟันนี่ มันไม่ต้องคิด มันก็ทำไปตามความเคยชิน เราก็ไม่ต้องคิด เราก็หยุดความคิดได้ อย่างนี้ถึงจะเรียกว่าเป็นการปฏิบัติธรรมควบคู่กับการทำงาน การทำงานเป็นการปฏิบัติธรรม

นี่พระสงฆ์องค์เจ้าที่ท่านบวชนี่ ท่านทำงานแบบนี้ พอตื่นขึ้นมาท่านออกบิณฑบาต ไปเตรียมศาลา ไปกวาดถูศาลา ไปเตรียมออกบิณฑบาต ท่านมีสติอยู่กับงานที่ท่านกำลังทำอยู่ตลอดเวลา ใจท่านไม่ปล่อยไปคิดถึงพี่ถึงน้องถึงพ่อถึงแม่ถึงเพื่อน ถึงอะไร ท่านจะอยู่กับงานที่ท่านทำเพียงอย่างเดียว เวลาเดินบิณฑบาตก็อยู่กับการเดินบิณฑบาต เปิดฝาบาตร ปิดฝาบาตร ไม่ไปคิดเรื่องอะไรทั้งนั้น นี่เรียกว่าทำงาน เป็นการปฏิบัติไปกับการทำงาน ทำอย่างนี้ แต่ถ้า**ทำงานทางโลกนี่มันไม่ถือว่าปฏิบัติหรอก เพราะว่ามันต้องคิด** คิดแล้วก็เกิดความเครียดขึ้นมา ใช่ไหม ทำงานแล้วฉิบหายแล้วขาดทุน จะทำยังไงดี เป็นหนี้เป็นสินอย่างนี้ มันต้องเครียดเพราะมันต้องใช้ความคิด อย่างนี้ไม่ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมไปกับการทำงาน **การทำงานที่แท้จริงต้องเป็นงานที่ไม่ต้องใช้ความคิด** งานปกติ งานที่เลี้ยงดูร่างกายเรา

อย่างนี้ ดูแลร่างกายเรา ไม่ต้องใช้ความคิด ถ้าทำงานแบบนี้ก็จะปฏิบัติธรรมไปด้วย

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๐)

ถาม: ช่วงสุดท้ายของชีวิตควรจะวางจิตอย่างไร

ตอบ: วางไม่ได้หรอก ถึงเวลานั้น มันเหมือนขึ้นเวทีแล้ว นักมวยขึ้นเวที มันจะไปวางอะไร มันก็ต้องรอรับหมัดอย่างเดียว ดังนั้น เราต้องเตรียมก่อนที่เราจะขึ้นเวที ต้องซ้อมไว้ก่อน ซ้อมชกกระสอบทราย ซ้อมชกคู่ต่อสู้ไว้ก่อน พอถึงเวลาเราขึ้นเวที เราจะได้รู้ว่าเราจะต้องทำอะไร แต่ถ้าเราไม่เตรียมซ้อมไว้ก่อน เวลาขึ้นไปก็ต้องถูกเขาต้อนเท่านั้นแหละ ดังนั้น ถ้าเราอยากจะรู้ว่าวิธีสุดท้ายจะทำอย่างไร ก็ต้องเตรียมต้องฝึกตั้งแต่ตอนนี้ คิดว่าตอนนี้ สมมุติว่าวันนี้เราจะตาย เราจะต้องทำใจอย่างไร เราจะทำใจให้สงบได้หรือเปล่า เราจะตัดความรักความชัง ตัดสิ่งที่เรายึดติดยึดถือได้หรือเปล่า ตัดลูกตัดเมียตัดทรัพย์สมบัติตัดอะไรต่างๆ ได้หรือเปล่า ถ้าตัดไม่ได้เวลาตายก็วุ่นวาย ก็ทุกข์มาก ถ้าตัดได้ก็สงบ ดังนั้น เราต้องเตรียมตัวซ้อมไว้ตั้งแต่ที่เรายังไม่ตาย **ซ้อมตายก่อนตาย ถึงเวลาตายจริงๆ จะได้ทำใจได้** ถ้าไม่เตรียมไว้แล้วมาตั้งหลัก

ตอนตาย ก็เหมือนกับนักมวยที่ไม่ซ้อมเลย มาซ้อมบนเวทีก็ถูกเขาน็อกเท่านั้นแหละ

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๑)

ถาม: ผมได้พยายามภาวนา ซึ่งเป็นปกติของผู้อยู่กับโลก ย่อมได้ผลบ้างไม่ได้ผลบ้าง เมื่อไม่ได้ผลผมก็พยายามพิจารณากาย จึงอยากสอบถามว่าการพิจารณากายในภาวะที่สมาธิยังไม่สมบูรณ์นี้จัดเป็นสัญญาใช่หรือไม่

ตอบ: มันก็ต้องเป็นสัญญาก่อน มันจะเป็นปัญญาต่อเมื่อมันไม่ลืม ตอนต้นเราพิจารณาอะไร เดี๋ยวพอเราไปคิดเรื่องอื่นมันก็จะลืม มันก็ยังเป็นสัญญาอยู่ แต่ถ้ามันเป็นปัญญาแล้วถึงแม้จะไปคิดเรื่องอื่นมันไม่ลืม พอเห็นร่างกายทีไร มันก็จะเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกครั้งไป เห็นอสุภะเป็นทุกครั้งไป ถ้ามันเห็นอย่างนี้มันก็ไม่ลืม มันก็ไม่เป็นสัญญา แต่**ตอนต้นก็ต้องอาศัยสัญญาไปก่อน** เหมือนกับการท่องสูตรคูณ ตอนต้นเราก็ต้องหัดท่องไปเรื่อยๆ ก่อน ท่องไป**จนกระทั่งมันชำนาญ มันก็จะอยู่ในใจเรา มันก็ไม่เป็นสัญญาแล้วเพราะมันไม่ลืม** ถ้ามันไม่ลืมก็แสดงว่ามันไม่เป็นสัญญา

ถ้ายังลืมอยู่ ถ้าเห็นใครยังสวยอยู่อย่างนี้ก็ยังลืมอยู่ ลืมอสุภะ ถ้าเห็นใครแล้วยังอยากให้เขาอยู่ไปนานๆ ก็ยังแสดงว่าลืมว่าเขาจะต้องตาย ถ้ายังมีความอยากไม่แก่อยากไม่เจ็บอยากไม่ตายอยู่ก็แสดงว่าลืม ถ้าไม่มีความอยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายก็แสดงว่าไม่ลืม เพราะรู้ว่าต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายตลอดเวลา

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๑)

ถาม: น้องชายมีความคิดอยากจะฆ่าตัวตายเพราะเขารู้สึกว่าเขาอยู่ไปทำไม ชีวิตมันน่าเบื่อ เขาดูแลพ่อแม่ที่ป่วยอยู่คนเดียว จะบอกกับเขาอย่างไรดี เขารู้สึกว่าชีวิตเขาล้มเหลว แต่เขาบอกว่ากำลังจะหาวิธีที่ทรมานน้อยที่สุดอยู่

ตอบ: ก็อย่างที่บอก **ฆ่าผิดที่ไง ฆ่าตัวตาย ความเบื่อมันก็ไม่หมด ต้องไปฆ่าความเบื่อ ฆ่าต้นเหตุของความเบื่อ ต้นเหตุของความเบื่อก็คือความอยาก** อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ พอไม่ได้มันก็เบื่อ ดังนั้น หยุดความอยากแล้วมันจะหายเบื่อ วิธีที่จะหยุดความอยากก็นี่ ต้องมาพุทโธๆ มาฝึกสติกัน เจริญสติหยุดความคิดได้ หยุดความอยากได้ ใจสงบแล้ว ใจจะหายเบื่อแล้วใจจะมีความสุข จะอยากอยู่กับพ่อกับแม่ไปนานๆ อยาก

จะเลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ไปนานๆ เพราะอยากจะทดแทนบุญคุณของพ่อแม่ เพราะไม่มีใครจะมีพระคุณกับเราเท่ากับพ่อกับแม่ ตอนนี้มันคิดไม่เป็น ความเบื่อมันทำให้คิดกลับตาลปัตรไปหมด นี่เราต้องมาแก้ความเบื่อ **เพราะการฆ่าตัวตายนี้ไม่ได้เป็นการแก้ความเบื่อ ฆ่าตัวตายความเบื่อก็ยังอยู่ เดี๋ยวกลับมาเกิดใหม่ก็เบื่อเหมือนเดิมอีก เพราะตัวที่ทำให้เราเบื่อก็คือความอยาก** อยากได้อะไรแปลกๆ ใหม่ๆ ต้องอยู่กับของเก่าๆ จำเจมันก็เบื่อใช่ไหม เช่น เรากินอาหารจำเจ กินไปเรื่อยๆ ไข่เจียวทุกวัน เบื่อไหม มันก็เบื่อ แต่ถ้าเราไม่มีความอยากจะไปกินอย่างอื่น ไข่เจียวก็กินได้ เชื่อไหม วิธีที่จะทำให้กินไข่เจียวได้ทุกวัน ทำยังไงรู้เปล่า ก็ถ้ามันเบื่อก็อย่าไปกินมันซิ อดมันไปสักพักหนึ่ง เดี๋ยวมันหิวอะไรก็น่ากินทั้งนั้นแหละ เชื่อไหม ข้าวเปล่าๆ ยังอร่อยเลยเวลาอดข้าวสัก ๒-๓ วันนี่ เห็นข้าวเปล่าๆ ไม่มีกับข้าวนี่ยังอร่อยเลย นี่คือกิเลสมันหลอกล่อเราอยู่เรื่อยๆ มันไม่ชอบของจำเจ มันชอบของแปลกๆ ใหม่ๆ อยู่เรื่อยๆ พอได้ของแปลกๆ ใหม่ๆ มา เดี๋ยวเดียวก็เบื่ออีกแล้ว เพราะมันจำเจอีกแล้ว มันต้องเปลี่ยนไปเรื่อยๆ นี่คือกิเลสความอยาก อยากได้ของแปลกๆ ใหม่ๆ ของเก่าแล้วเบื่อ **วิธีที่จะแก้ความเบื่อก็หยุดความอยากนี้เสีย หยุดความอยากมาทำสมาธิ มาพุทโธๆ มาเดินจงกรม นั่งสมาธิ หยุด**

ความคิดให้ได้ หยุดความอยากให้ได้ แล้วความเบื่อมันจะหายไป ถ้าไม่แก้วิธีนี้ ต่อให้ฆ่าตัวตายกี่ร้อยครั้ง ก็หนีไม่พ้นความเบื่อหรอก กลับมาก็เจอความเบื่อ เพราะต้นเหตุของความเบื่อไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย ต้นเหตุของความเบื่ออยู่ที่ใจ อยู่ที่ความอยาก อยากได้ของแปลกๆ ใหม่ๆ อยู่เรื่อย ดังนั้นเราต้องใช้วิธีที่ถูกต้อง ถ้ามันเบื่อก็อย่าไปกินมันซิ ไม่กินสักพักเดี๋ยวมันก็อยากกินขึ้นมาเองแหละ เบื่อคนนี้ก็อย่าไปเห็นหน้าเขาสักพักซิ เดี๋ยวก็คิดถึงเขาขึ้นมาเองแหละ ไม่ต้องไปฆ่าตัวตายนะ หยุดความเบื่อ มาฝึกทำใจให้สงบ ใจสงบแล้วอารมณ์ต่างๆ จะหายไปหมด **ความเบื่อก็คือความชัง**ไง เบื่อมันก็ชังใช่ไหม **ถ้าทำใจให้สงบ ความเบื่อความชังก็จะหายไป ความรักความชังความกลัวความหลงจะหายไปหมด** นี่คือวิธีแก้ปัญหาทั้งหมด แก้ด้วยการทำใจเราให้สงบ ให้นิ่ง อย่าคิด อย่าอยากแล้ว ปัญหาต่างๆ ที่มีอยู่ในใจจะหายไปหมด ใจจะว่าง จะเบา จะเย็น จะสุข จะสบาย

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๐)

กิจและเวลาประจำวันที่สามารถเข้าพบ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

แผนที่เส้นทางเดินบิณฑบาต

เวลา ๐๕.๕๐ - ๐๖.๔๕ น. (โดยประมาณ)

เดินบิณฑบาตบริเวณบ้านอำเภอ เริ่มที่ซอยนาจอมเทียน ๓๐ (เวลาสามารถเปลี่ยนแปลงตามสภาพอากาศ)

เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๙.๓๐ น. (โดยประมาณ)

ฉันเช้าที่ศาลาฉัน เฉพาะวันธรรมดา

เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. (โดยประมาณ)

ณ จุลศาลา เขตปฏิบัติธรรมเขาชีโอน

วันเสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ แสดงธรรม และตอบปัญหาธรรมะ

วันจันทร์ - ศุกร์ สนทนาและตอบปัญหาธรรมะ

หมายเหตุ : ขอความกรุณางดเข้าพบพระอาจารย์นอกเหนือจากเวลาดังกล่าว และขอความร่วมมือสุภาพสตรีงดสวมกางเกงขาสั้นและกระโปรงสั้น

****งดรับกิจนิมนต์ในทุกกรณี****

สามารถดาวน์โหลดพระธรรมเทศนา
ของท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ที่

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

ติดตามธรรมะของพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ทาง

Abhijato @apichato phraajarn_suchart

ใน Instagram

www.phrasuchart.com YouTube /user/unseendhamma

ธรรมะของพระพุทธเจ้า
สดๆ ร้อนๆ ทุกขณะ
เป็นปัจจุบันธรรมทุกเวลา
เป็นอกาลิโก

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต