ธรรมะ สดๆ ร้อนๆ

เล่ม ๔

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

ธรรมะ สดๆ ร้อนๆ

เล่ม ๔

พระจุลนายก (พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร อ.บางละมุง จ.ชลบุรี

ธรรมะ สดๆ ร้อนๆ เล่ม ๔

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๔๙๗-๑๒๒-๖

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรกฎาคม 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

ร่างกายกับจิตใจของเรา ๕ - ๓๘

งานจิตตภาวนา ๓๙ - ๗๒

ตนเป็นที่พึ่งของตน ๗๓ - ๑๐๘

ปัญญา ๓ ระดับเพื่อดับทุกข์ ๑๐๙ - ๑๓๙

คำถาม - คำตอบ ๑๔๑ - ๑๗๓

ร่างกาย
กับจิตใจของเรา

๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

ชีวิตของพวกเราที่มีส่วนประกอบอยู่ ๕ ส่วน ที่เรียกว่า ขันธ์ ๕ มี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เราจะเอามาใช้ในการที่จะก่อภพก่อชาติก็ได้ หรือเอามาใช้ในการตัดภพตัดชาติก็ได้ ขึ้นอยู่กับความรู้ ถ้าเราไม่มีความรู้ เราก็จะเอาไปใช้กับการก่อภพก่อชาติ เอาไปใช้กับการเกิดแก่เจ็บตาย เวียนว่ายตายเกิด ถ้าเรามีความรู้จากพระพุทธเจ้า เราก็จะเอามาใช้ในการยุติการเวียนว่ายตายเกิด เรามีทางเลือก ๒ ทาง ก็ให้นำเอาไปพิจารณาดู

ชีวิตของพวกเรามีส่วนประกอบอยู่ ๒ ส่วน คือร่างกายกับจิตใจ รวมกันเราเรียกว่า ขันธ์ ๕ ร่างกายนี้เป็นรูปขันธ์ เป็นขันธ์ที่ ๑ เรียกว่า รูปขันธ์ **ส่วนจิตใจมีอยู่ ๔ ขันธ์ด้วยกัน เรียกว่า นามขันธ์ มีเวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์** มีอยู่ในจิตใจ เป็นส่วนประกอบของจิตใจ เรียกว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ **เวทนาแปลว่า ความรู้สึก มีอยู่ ๓ ความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์** เรียกว่าเวทนา **สัญญาคือความจำได้หมายรู้** จำสิ่งนั้นจำสิ่งนี้ว่าเป็นอย่างนั้นว่าเป็นอย่างนี้ จำคนนั้นคนนี้ว่าเป็นชื่อนั้นชื่อนี้ เป็นหญิงเป็นชาย เป็นเด็กเป็นผู้ใหญ่ อันนี้คือสัญญา ความจำได้หมายรู้ **สังขารคือความคิดปรุงแต่ง** เช่น เราคิดจะทำอะไรดีวันนี้ คิดไปทำงาน หรือคิดลาหยุดงาน คิดไปเที่ยว คิดไปทำบุญ อันนี้เป็นสังขารคือความคิดปรุงแต่ง แล้วก็อันสุดท้ายคือวิญญาณ **วิญญาณคือผู้ไปรับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ มาจากตาหูจมูกลิ้นกาย เป็นสะพานเชื่อมระหว่างร่างกายกับจิตใจ จิตใจนี้ส่งกระแสวิญญาณมาเกาะที่ตาหูจมูกลิ้นกาย**

ตอนที่เริ่มมีการก่อร่างสร้างตัวขึ้นมาในท้องของมารดา ในครรภ์ของมารดา พอมีการผสมระหว่างธาตุของพ่อกับธาตุของแม่ เริ่มมีการปฏิสนธิ คือ เริ่มมีการก่อร่างสร้างตัวของร่างกายขึ้นมา ดวงวิญญาณ ดวงจิตที่ไม่มีร่างกายในตอนนั้นก็กำลังรอหาร่างกายอยู่ ถ้าเป็นจังหวะที่มาพบเข้าก่อนดวงวิญญาณของดวงอื่น ก็จะเข้าไปเกาะ ด้วยกระแสของกระแสจิตที่เรียกว่าวิญญาณนี้เอง วิญญาณขันธ์ ก็จะไปเกาะติดกับร่างกาย ไปเกาะติดกับตาหูจมูกลิ้นกายตามลำดับ ตอนใหม่ๆ ยังอาจจะไม่มีตาไม่มีหู มีแต่ร่างกาย วิญญาณก็ไปเกาะไว้ก่อน พอมีการเกาะติด ก็มีการพัฒนาร่างกายตามลำดับในครรภ์ อยู่ได้ ๙ เดือนก็คลอดออกมา แต่ดวงจิตนี้ไม่ได้เข้าไปอยู่ในครรภ์ของมารดา **ร่างกายนี้อยู่ในครรภ์ของมารดา จิตนี้ส่งกระแสวิญญาณเข้าไปเกาะ เรียกว่า กระแสจิต เรียกว่า วิญญาณขันธ์ วิญญาณนี้เป็นผู้ที่ไปรับรูปจากตา รับเสียงจากหู รับกลิ่นจากจมูก รับรสจากลิ้น รับโผฏฐัพพะ คือสัมผัสที่มาสัมผัสทางร่างกาย เช่น ความร้อน ความเย็น ความแข็ง ความนุ่ม อันนี้เป็นโผฏฐัพพะ ผู้ที่รับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะจากตาหูจมูกลิ้นกาย คือวิญญาณขันธ์**

ดังนั้น **วิญญาณนี้มี ๒ ความหมาย วิญญาณขันธ์แล้วก็เวลาที่จิตใจไม่มีร่างกาย เราก็เรียกว่า ดวงวิญญาณ** ขอให้เราเข้าใจว่ามีความหมายต่างกัน ดวงวิญญาณนี้มีขันธ์ ๔ อยู่ คือมีเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อยู่ในดวงวิญญาณ อยู่ในดวงจิตดวงใจ เราเพียงแต่เปลี่ยนชื่อของดวงจิตดวงใจ เวลาที่มีร่างกาย เราก็เรียกว่า ดวงจิตดวงใจ พอเวลาร่างกายตายไป ดวงจิตดวงใจนี้ไม่มีร่างกายเป็นคู่ครอง ก็เรียกว่าดวงวิญญาณ เหมือนเราใช้ชื่อของสุภาพสตรีเวลาเป็นโสด เราก็เรียกว่านางสาว พอเวลามีคู่แต่งงาน เราก็เรียกว่านาง จิตใจนี้ก็เป็นเหมือนสุภาพสตรี **เวลามีร่างกายก็เรียกว่าจิตใจ เวลาไม่มีร่างกาย ก็เรียกว่าดวงวิญญาณ** แต่เป็นดวงเดียวกัน เหมือนกันทุกอย่าง เหมือนสุภาพสตรีที่มีสามีกับไม่มีสามี ก็เป็นสุภาพสตรีคนเดียวกัน **ดวงวิญญาณที่ไม่มีร่างกาย ก็มีนามขันธ์ ๔ อยู่เหมือนเดิม มีเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** นามขันธ์นี่แหละเป็นตัวที่ทำให้ดวงวิญญาณนั้นเสพสุขทุกข์ต่อไปได้ **ถ้าเสพสุขเราก็เรียกดวงวิญญาณนั้นว่าเป็นเทวดา เป็นเทพ เป็นสวรรค์ ถ้าดวงวิญญาณเสพทุกขเวทนา เราก็เรียกว่าอบาย ทุกขเวทนาในรูปแบบของความหิวก็เป็นเปรต ทุกขเวทนา**

ในรูปของความกลัวก็เรียกว่าอสุรกาย ทุกขเวทนาในรูปของความเกลียดความชังก็เรียกว่านรก

ในช่วงที่ไม่มีร่างกาย ดวงจิตดวงใจ ยังเสพสุขเสพทุกข์ผ่านทางเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณอยู่ ในรูปแบบของรูปทิพย์ เสียงทิพย์ กลิ่นทิพย์ ก็คือรูปที่เราสัมผัสในเวลาที่เรานอนหลับนั่นเอง รูปทิพย์ เสียงทิพย์ก็คือความฝันนี่เอง ถ้าเราจะใช้ภาษาที่เราใช้กัน ก็คือความฝัน เพราะตอนที่เรานอนหลับนี้ ร่างกายก็เหมือนกับตายไปชั่วคราว ตอนนั้นดวงจิตก็กลายเป็นดวงวิญญาณไปชั่วคราว แล้วก็เสพเวทนาสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ผ่านสัญญา สังขาร ที่ได้มีบันทึกเอาไว้ ตอนที่มีร่างกาย ตอนที่ตื่น **ตอนที่ตื่นนี้เราไปสัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะชนิดต่างๆ เราก็บันทึกไว้ในสัญญา ในความจำได้หมายรู้ พอเวลาเรานอนหลับสัญญาก็จะเอารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะที่ได้ไปสัมผัสนั้นมาแสดง มาให้เสพใหม่ ให้เกิดความรู้สึกสุขทุกข์ไม่สุขไม่ทุกข์ใหม่ได้** ถ้าเราไปทำบุญทำความดี สัญญาก็จะบันทึกเหตุการณ์ที่ดี บันทึกเวทนาความรู้สึกที่ดีเก็บเอาไว้ในใจ ถ้าเราไปทำบาป ไปทำไม่ดี สัญญาก็จะบันทึกเหตุการณ์ที่

ไม่ดี บันทึกความรู้สึกที่ไม่ดีไว้ในใจ แล้วพอเวลาที่ร่างกายนอนหลับหรือตายไป ดวงจิตก็จะอาศัยสัญญานี้เป็นผู้ผลิตเหตุการณ์ต่างๆ ขึ้นมา ให้ใจได้เสพต่อ **เพราะใจมีความหิวกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ มีตัณหาความอยากอยู่ในใจที่เป็นตัวไปกระตุ้นสัญญาให้ดึงเอาภาพต่างๆ เหตุการณ์ต่างๆ ที่ได้กระทำไว้ตอนที่มีร่างกาย**

ท่านจึงพูดว่า ถ้าทำบุญแล้ว นอนหลับจะฝันดี จะไม่ฝันร้าย เพราะว่าเวลาทำบุญเราบันทึกแต่เหตุการณ์ที่ดีนั่นเอง เหตุการณ์ที่ดีบันทึกเวทนาคือความรู้สึกที่ดีไว้ในใจ ถ้าเราไปทำบาป เราก็จะบันทึกเหตุการณ์ที่ไม่ดี ความรู้สึกที่ไม่ดีไว้ในใจ แล้วพอเวลาที่ร่างกายนอนหลับ หรือเวลาที่ร่างกายตายไปนี้ สัญญากับสังขารก็จะเป็นตัวที่ผลิตเหตุการณ์ต่างๆ ขึ้นมาใหม่ ขึ้นมาให้จิตได้เสพ เพราะจิตมีตัณหาความอยากอยู่ในจิตนั่นเอง อยากจะเสพรูปเสียงกลิ่นรส ถ้าไม่สามารถเสพผ่านทางร่างกายได้ ผ่านทางตาหูจมูกลิ้นกายได้ ก็เลยต้องเสพผ่านสัญญาสังขาร สัญญาสังขารก็จะเป็นผู้ที่ผลิตเหตุการณ์และความรู้สึกต่างๆ ขึ้นมาให้จิตได้เสพตอนที่ไม่มีร่างกาย ตอนที่ไม่มีร่างกาย เราก็เลยเรียกสถานภาพของ

ดวงวิญญาณ ไปตามความรู้สึก ถ้าดวงวิญญาณที่มีเหตุการณ์ที่ดี มีความรู้สึกที่ดี เราก็เรียกว่าสวรรค์หรือเทพชั้นต่างๆ มีความรู้สึกมีความสุขมากน้อยต่างกัน ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ที่เราไปบันทึกไว้ในขณะที่เรามีชีวิตอยู่ ว่าเราไปบันทึกเหตุการณ์ที่ดีมากน้อย มันก็จะฝังบันทึกเก็บไว้ในใจของเรา แล้วก็แสดงออกมาตอนที่ไม่มีร่างกาย หรือตอนที่นอนหลับ

ฉะนั้น การนอนหลับกับการตายนี้เหมือนกัน ต่างกันตรงที่ว่าการนอนหลับนี้เป็นการตายเพียงระยะสั้น คือไม่กี่ชั่วโมง แล้วก็กลับมาสู่ร่างกาย ร่างกายตื่น จิตก็กลับเข้ามารับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะผ่านทางร่างกายต่อ แต่ถ้าตายนี้ก็จะเป็นเวลานอนหลับ เป็นเหมือนกับนอนหลับยาวนาน เพราะว่ากว่าจะได้ตื่น ก็ต้องมีร่างกายอันใหม่ กว่าที่จิตจะได้ร่างกายอันใหม่ ก็ต้องรอไป ช่วงที่รอนี้ ก็อาศัยสัญญา สังขาร เวทนาที่มีในใจนั้น ผลิตเหตุการณ์ต่างๆ ที่ได้บันทึกไว้ในขณะที่มีชีวิตอยู่ ดวงจิตนี้ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย จิตใจของเราไม่ได้ตายไปกับร่างกาย จิตใจของเราก็เปลี่ยนจากร่างหนึ่งไปสู่อีกร่างหนึ่ง ช่วงที่รอรับร่างใหม่ ก็เป็นช่วงที่เราจะใช้เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ผลิตเหตุการณ์ต่างๆ ที่เราได้บันทึก

ไว้ในขณะที่เรามีชีวิตอยู่ ถ้าทำบาปก็จะบันทึกเหตุการณ์ที่ไม่ดี ความรู้สึกที่ไม่ดี ถ้าทำบุญก็จะบันทึกเหตุการณ์ที่ดี ความรู้สึกที่ดี การบันทึกก็เหมือนกับการที่เราถ่ายภาพวิดีโอนี้แหละ ถ้าเราถ่ายภาพวิดีโอไว้นาน มันก็จะฉายนาน ถ้าถ่ายไว้สั้น มันก็จะฉายสั้น ถ้าทำบุญน้อย มันก็จะมีความรู้สึกที่ดีน้อย ถ้าทำบุญมาก มันก็จะมีความรู้สึกที่ดีมาก มีเหตุการณ์ที่ดีมาก เช่นเดียวกับบาป ถ้าทำบาปมาก มันก็มีเหตุการณ์ที่ไม่ดีมาก ทำบาปน้อยก็มีเหตุการณ์ที่ไม่ดีน้อย ช่วงที่เราไม่มีร่างกาย มันก็อยู่ที่ว่าอันไหนมีกำลังมากกว่ากัน บุญมีกำลังมากกว่า บุญก็จะผลิตเหตุการณ์ที่ดี ความรู้สึกที่ดีให้จิตใจได้เสพ ถ้าบาปมีจำนวนมากกว่า มีกำลังมากกว่า บาปก็จะผลิตเหตุการณ์ที่ไม่ดี ความรู้สึกที่ไม่ดีให้เสพนั่นเอง

นี่คือสภาพของจิตใจในช่วงที่ไม่มีร่างกาย หรือในช่วงที่ร่างกายนอนหลับ จิตใจจะอยู่ในสภาพของความฝันดีหรือฝันร้าย ฝันดีก็เป็นความสุขชนิดต่างๆ มีเหตุการณ์ดีๆ ให้เราได้เสพได้สัมผัส เช่น ได้ไปเที่ยว ได้พบกับคนที่ดี ได้ทำอะไรกับคนที่ดี อะไรต่างๆ เหล่านี้ จะเป็นความรู้สึกที่มีแต่ความสุข ส่วนถ้าเราฝันร้ายนี่ เราก็จะฝันแต่เรื่องที่ไม่ดี ฝันเรื่องที่เราเจอ

เหตุการณ์ที่ไม่ดี ไม่พึงปรารถนาต่างๆ อาจจะไปอยู่ในสงคราม อาจจะไปติดอยู่ในถ้ำในเหว หรือจะไปอยู่ในเครื่องบินที่กำลังตก หรืออะไรต่างๆ นี่คือเหตุการณ์ที่มันจะปรากฏขึ้นมาในขณะที่เรานอนหลับ หรือเวลาที่เราตาย ถ้าเราทำบาปมันจะผลิตเหตุการณ์ที่น่าหวาดเสียว น่าหวาดกลัว สร้างความรู้สึกความทุกข์ต่างๆ ให้กับเรา ทุกข์ด้วยความหิว ทุกข์ด้วยความกลัว ทุกข์ด้วยความเกลียดชัง หรือว่าถ้าเราไปได้ร่างกาย ถ้าบาปยังมีกำลังมากอยู่ บาปก็จะให้เราได้ร่างกายของสัตว์เดรัจฉาน แทนที่เราจะได้ร่างกายของมนุษย์ เราก็จะไปได้ร่างกายของสัตว์เดรัจฉานก่อน จนกว่าบาปมันจะหมดกำลังที่จะส่งผลให้กับจิตใจ จิตใจของเราจึงจะได้มารับร่างกายของมนุษย์ใหม่

แต่การรับร่างกายของมนุษย์ของจิตใจที่มาจากบาปกับจิตใจที่มาจากบุญก็ไม่เหมือนกัน จิตใจที่ได้กลับมาจากการฝันร้ายเวลาได้ร่างกาย ก็จะได้ร่างกายที่ไม่ดี ได้ชีวิตที่ไม่ดี เช่น อาภัพวาสนา เกิดมายากจน มีรูปร่างหน้าตาไม่สวยงาม ผิวพรรณไม่ผ่องใส สติปัญญาทึบ เป็นต้น อาการไม่ครบ ๓๒ มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน มีอายุสั้น มีเวรมีกรรมเยอะ นี่คือ

พวกที่เป็นดวงวิญญาณที่ทำบาปมากกว่าทำบุญ แล้วเวลากลับมาเกิดใหม่ ก็จะได้ร่างกาย ได้ชีวิตที่อาภัพ ก่อนจะได้ร่างกายของมนุษย์ก็ต้องไปได้ร่างกายของสัตว์เดรัจฉานก่อน จนกว่าบาปที่ทำไว้มันหมดกำลังลง หมดที่จะส่งผลมันก็จะให้เราได้ร่างกายของมนุษย์ แต่ก็ยังจะได้ร่างกายที่ไม่ดี เท่ากับพวกที่มาจากการทำบุญ พวกที่ทำบุญทำความดีต่างๆ ช่วงที่ไม่มีร่างกายก็จะฝันดี มีเหตุการณ์ที่ดี มีความรู้สึกที่ดีให้เสพภายในจิตใจ จนกว่าบุญที่ได้ทำไว้หมดกำลังลง ก็จะกลับมาได้ร่างกายของมนุษย์ใหม่ แล้วก็จะได้ร่างกายที่ดีกว่าพวกที่ทำบาปกลับมา พวกที่ทำบุญกลับมาเกิดจะได้ร่างกายที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง มีอาการครบ ๓๒ มีสุขภาพแข็งแรง โรคภัยไข้เจ็บไม่เบียดเบียน มีอายุยืนยาวนาน ฐานะการเงินการทองก็ดี ผิวพรรณผ่องใส หน้าตาสวยงาม มีสติปัญญา แล้วก็จะไม่ค่อยมีศัตรู ไม่ค่อยมีเวรมีกรรม นี่คือสภาพของจิตใจของพวกเราทุกคนที่ไม่มีวันตาย แต่ที่ยังจะต้องไปรับผลบุญผลบาปที่เราทำกันอยู่ตลอดเวลา

ถ้าเราไม่อยากจะให้ดวงวิญญาณของเราต้องกลับมามีร่างกาย กลับมาเกิด กลับมาทำบุญทำบาปอย่างที่เรา

ทำกันอยู่นี้ เราก็ต้องชำระความโลภความอยากที่เรียกว่า กิเลสตัณหา ที่มีอยู่ในใจให้มันหมดไป เพราะดวงวิญญาณหรือดวงจิตของพวกเราที่มาเกิดกันก็เพราะความอยากนี้เอง ความอยากที่จะเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะผ่านทางร่างกาย ก็จะพาให้เรา เวลาดวงวิญญาณตอนที่ตายไป พอรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะที่ได้เสพจากบุญหรือบาปหมดแล้ว ก็ต้องมาเกิดใหม่ เหมือนมาถ่ายวิดีโอใหม่ วิดีโอเก่าดูจบหมดแล้ว ไม่ว่าจะเป็นหนังดีหรือหนังไม่ดี พอดูจบแล้วก็เบื่อแล้ว ไม่อยากจะดูซ้ำ อยากจะดูเรื่องใหม่ เราก็ต้องไปที่ร้านวิดีโอ ไปซื้อเรื่องใหม่มาดู ตอนที่ดวงวิญญาณไม่มีร่างกาย ตอนนั้นดวงวิญญาณก็เสพบุญเสพบาป เสพเหตุการณ์ที่ดี เหตุการณ์ที่ไม่ดี ไปจนกว่ามันจะหมด พอหมดแล้วทีนี้ก็ต้องมาเกิด มามีร่างกายเพื่อจะได้มาบันทึกเหตุการณ์กันใหม่ มาสร้างเหตุการณ์กันใหม่ เพราะความอยากของจิตมันมีความหิว ในจิตมีตัณหาความอยากที่จะเสพเหตุการณ์ต่างๆ อยู่เรื่อยๆ สังเกตดูถ้าให้เราไปอยู่ที่ไหนที่ไม่มีเหตุการณ์ให้เราเสพนี้ เราจะรู้สึกหงุดหงิด ให้มาอยู่วัดจึงไม่ค่อยอยากจะมากัน เพราะไม่มีเหตุการณ์ให้เสพเหมือนกับไปที่โรงภาพยนตร์ ไปที่โรงละคร ไปที่สนามกีฬา ไปที่ศูนย์การค้า อันนั้นมี

เหตุการณ์ มีอะไรให้เสพมากมาย **จิตมันหิวกับเหตุการณ์เหล่านี้ หิวกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เพราะอำนาจของกิเลสตัณหา มันจึงไม่อยากจะไปอยู่ที่ไม่มีรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะให้เสพ เช่น มาอยู่วัด โดยเฉพาะวัดที่เป็นวัดปฏิบัติ ส่วนใหญ่จะอยู่ตามป่าตามเขา จะไม่มีเหตุการณ์ต่างๆ ให้ได้เสพ** จิตที่มีตัณหาความอยากก็จะไม่ชอบที่จะไปอยู่ที่เหล่านั้น ต้องพยายามไปหารูปเสียงกลิ่นรสมาเสพอยู่เรื่อยๆ แล้วเวลาตายไปก็ไปเสพรูปเสียงกลิ่นรสที่ได้บันทึกเอาไว้ ในสภาพของความฝันไป

ถ้าเราเบื่อกับการที่เราจะต้องมาเกิด เพราะ**การมาเกิดนี้มันเป็นทุกข์ เพราะมีร่างกายแล้วมันมีภาระ มีร่างกายก็ต้องดิ้นรนแล้ว สิ่งแรกที่ต้องทำเวลาออกจากท้องแม่ก็ต้องหายใจเองแล้ว ต้องหายใจ ถ้าหยุดหายใจเมื่อไหร่ก็ตาย ต้องเอาธาตุเข้ามาหล่อเลี้ยงร่างกาย ร่างกายนี้อาศัยธาตุ ๔ ต้องมีธาตุ ๔ หล่อเลี้ยงถึงจะอยู่ ถึงจะเจริญเติบโตขึ้นมาได้ ร่างกายนี้ผลิตด้วยธาตุ ๔ มาจากธาตุ ๔ มาจากธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ** ตอนต้นก็อาศัยธาตุของพ่อของแม่มารวมกันก่อน ธาตุของพ่อของแม่มาผสม แล้วก็มาก่อสร้าง

ร่างกาย ด้วยการอาศัยธาตุของแม่ พอเป็นร่างกายตั้งครรภ์อยู่ในท้องแม่แล้ว แม่ก็มีสายสะดือ ส่งอาหารมาหล่อเลี้ยงร่างกาย ส่งธาตุทั้ง ๔ คือ ดินน้ำลมไฟเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย ไปสร้างร่างกาย ทำให้ร่างกายเกิดอาการ ๓๒ ขึ้นมา เกิดผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อในสมองศีรษะ น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหงื่อ น้ำมันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำมูตร น้ำไขข้อ นี่คือส่วนประกอบของร่างกายเรียกว่าอาการ ๓๒ ทำมาจากธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่แม่เอาเข้าไปทางจมูกทางปาก เอาลมเข้าทางจมูก เอาดินเอาน้ำเข้าทางปาก แล้วพอดินน้ำกับลมมารวมกัน ก็ทำให้เกิดธาตุไฟขึ้นมา ทำให้เกิดความร้อนขึ้นมาในร่างกาย นี่คือธาตุ ๔ นอกจากความร้อนที่เกิดจากการผสมของธาตุลม ธาตุน้ำ ธาตุดินแล้ว ก็ยังได้รับความร้อนจากแสงจากดวงอาทิตย์ เราได้รับความร้อนภายนอกด้วย ทำให้ร่างกายอยู่ได้ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตได้

ถ้าขาดธาตุใดธาตุหนึ่งไป ไม่นานร่างกายก็ต้องหยุดทำงาน เช่น ถ้าขาดธาตุลม ขาดลมหายใจไปนี้ หยุดทันทีเลย

ถ้าขาดธาตุน้ำก็ยังหลายวันอยู่ อดน้ำได้ อาจจะ ๗ วัน ๑๐ วัน ก็ตายได้ ถ้าอดธาตุดินก็คืออดอาหาร ก็หลายวันกว่าธาตุน้ำ ๔๙ วัน พระพุทธเจ้าอดอาหารยังไม่ตาย แต่เหลือแต่หนังหุ้มกระดูก ใกล้จะตายแล้ว ถ้าอดต่อไป พระพุทธเจ้าก็รู้ว่าต้องตาย ถ้าขาดธาตุไฟนี้ก็อาจจะตายเร็ว เช่น หนาวจนแข็งนี่ เพราะถ้าไม่มีความร้อนนี่ สภาพที่เราอยู่นี้ก็จะกลายเป็นเหมือนขั้วโลกเหนือ เหมือนอยู่ในห้องในตู้เย็น แช่แข็ง ถ้าเราเอาร่างกายเข้าไปในห้องตู้เย็นแช่แข็ง จะอยู่ได้กี่นาที เดี๋ยวก็แข็งตาย นี่คือเรื่องของร่างกายของพวกเราทุกคน มันทำมาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ มันต้องมีการผสมที่เหมาะสมถึงจะอยู่ได้ ต้องมีน้ำพอดี มีไฟพอดี มีลมพอดี มีดินพอดี ถ้าไม่พอดีขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไป ก็จะเกิดอาการเจ็บไข้ได้ป่วย เกิดอาการพิกลพิการขึ้นมาได้ แล้วก็อาจจะถึงความตายได้

นี่คือเรื่องของร่างกายที่ทำมาจากธาตุ ๔ แล้วมันก็มีกำหนดเวลา มันจะอยู่ได้สักระยะหนึ่ง ตอนต้นนี้ธาตุ ๔ มันจะรวมกันง่าย แต่พอมันรวมกันเต็มที่แล้ว มันก็จะเริ่มแยกตัวออกจากกัน เช่น เวลาที่เกิดมาใหม่ๆ ร่างกายมันจะ

รวมตัวกัน เจริญเติบโตกัน จนโตเป็นผู้ใหญ่ พอเป็นผู้ใหญ่เต็มที่แล้ว ทีนี้มันก็จะเริ่มแยกตัวออกแล้ว ธาตุน้ำ ธาตุดิน ธาตุลม ธาตุไฟ มันจะไม่ยอมอยู่ร่วมกันแล้ว มันก็จะทำให้เกิดความแก่ชราขึ้นมา เกิดอาการเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา แล้วในที่สุดพอธาตุลมไม่เข้า ร่างกายไม่มีกำลังที่จะสูดลม ปอดไม่มีกำลังจะสูดลม ร่างกายก็หยุดทำงานทันที เหมือนเราถอดปลั๊กไฟนี้ พอถอดปลั๊กไฟ เครื่องใช้ที่เราใช้อยู่ก็หยุดทำงานทันที พอหยุดทำงานแล้ว มันก็จะดำเนินการแยกตัวต่อไป พอหยุดทำงานปั๊บ ธาตุลมก็ไม่เข้าแล้ว มีแต่ออก ลมที่มีอยู่ในร่างกายมันก็จะค่อยๆ ระเหยออกมา ความร้อนก็จะออกมาก่อน ร่างกายของคนตายไม่กี่ชั่วโมงไปจับดูก็จะเย็นแล้ว แล้วต่อไปน้ำก็จะออกมา น้ำเหลืองอะไร น้ำเลือด น้ำต่างๆ ที่มีช่องมีทวารให้มันออกมันก็จะออกมา แล้วปล่อยมันไปนานๆ เดี๋ยวมันก็แห้ง เหลือแต่ส่วนที่เป็นธาตุดิน มันก็จะแห้งกรอบทิ้งไปเรื่อยๆ เดี๋ยวมันก็จะผุผังเปื่อย ผุกลายเป็นดินไป

นี่คือเรื่องของร่างกายไม่เที่ยง มีเกิดแล้วก็ต้องมีแก่มีเจ็บมีตาย ไม่ใช่ตัวเราของเรา ไม่ใช่ของใครทั้งนั้น เป็นของดิน น้ำ ลม ไฟ เราต้องศึกษาเรื่องนี้ให้เข้าใจ เพราะ**ตอนนี้เรา**

ไม่เข้าใจเรื่องของร่างกายกัน เราไปคิดว่าร่างกายเป็นตัวเรา เป็นของเรา เราไปคิดว่าร่างกายจะอยู่กับเราไปนานๆ ความคิดแบบนี้ที่เป็นตัวทำให้เราทุกข์กัน มาเกิดทุกครั้งก็ต้องมาทุกข์ เพราะเราคิดผิด ไม่คิดตรงกับความเป็นจริง ถ้าเราคิดตรงกับความเป็นจริง เราจะไม่ทุกข์กับร่างกาย แต่เราไปคิดว่า ร่างกายของเราต้องไม่แก่ ร่างกายของเราต้องไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ร่างกายของเราต้องไม่ตาย แต่พอมันแก่มันเจ็บมันตาย เราก็ทุกข์เราก็เสียใจ เราผิดหวัง ตัวที่ทำให้เราผิดหวังก็คือความอยากของเรานี่เอง เราอยากให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย แต่มันต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย พอมันแก่มันเจ็บมันตาย มันก็เลยทำให้ใจที่มาครอบครองร่างกายนี้ทุกข์ **ร่างกายไม่ใช่ใจ ใจไม่ใช่ร่างกาย แต่ใจไปหลงคิดว่าใจเป็นร่างกาย ก็เลยไปทุกข์กับร่างกาย เพราะอยากให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย อันนี้เป็นความรู้ที่เราไม่รู้กัน จะรู้ได้ก็ต่อเมื่อมีพระพุทธเจ้ามาค้นพบความรู้อันนี้**

รู้ว่าร่างกายกับจิตใจนี้ เป็น ๒ คน ร่างกายเป็นคนหนึ่ง จิตใจเป็นอีกคนหนึ่ง จิตใจมาเกาะมายึดติดกับร่างกาย มาอาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุข ที่มีที่เกิดจากความ

อยากในใจ ที่อยากจะหาความสุขจากตาหู จากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็เลยต้องไปมีร่างกาย พอได้ร่างกายก็อยากจะให้ร่างกายนี้ ทำหน้าที่รับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ มาให้ใจได้เสพอยู่เรื่อยๆ แต่ร่างกายโดยธรรมชาติของมัน มันมีการเสื่อม มีการเจริญแล้วเดี๋ยวมันก็ต้องมีการเสื่อมไปเป็นธรรมดา เวลาเสื่อมมันก็เลยทำให้ใจเราทุกข์กัน เพราะใจเราไม่ชอบความเสื่อม ใจเราชอบความเจริญ เพราะความเจริญนำความสุขมาให้กับใจ พอเกิดความเสื่อม มันก็จะทำลายความสุข หรืองดส่งความสุขมาให้กับใจ ใจก็เลยทุกข์เพราะไม่อยากให้เสื่อม **ความอยากไม่ให้เสื่อมนี้เป็นตัวที่ทำให้ทุกข์ ไม่ใช่ความเสื่อมของร่างกาย ผู้ที่เข้าใจว่าร่างกายต้องเสื่อมแล้วห้ามใจอย่าให้ไปอยากให้ไม่เสื่อมได้ ใจจะไม่ทุกข์กับความเสื่อมของร่างกาย** เช่น พระพุทธเจ้า ทรงเป็นผู้ห้ามใจเป็นคนแรก ทรงค้นพบว่าใจทุกข์เพราะว่าอยากให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย พอห้ามความอยากให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายได้ ใจก็เลยไม่ทุกข์กับความแก่ความเจ็บความตายของร่างกาย ใจก็สบาย ไม่ว่าร่างกายจะเป็นอะไรใจก็ไม่ทุกข์ การที่ใจจะไม่ทุกข์กับร่างกาย ไม่อยากกับร่างกายก็คือใจต้องเลิกใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขนั่นเอง

ต้องเปลี่ยนวิธีหาความสุขแบบใหม่ แบบอื่นที่ไม่ต้องใช้ร่างกาย หาวิธีที่ทำความสุขโดยที่ไม่ต้องมีร่างกาย ไม่ต้องใช้ร่างกาย

พระพุทธเจ้าก็ทรงค้นพบวิธีที่จะหาความสุขโดยที่ไม่ต้องใช้ร่างกาย ก็ให้มาหาความสุขในใจเลย ไม่ต้องไปหาความสุขข้างนอกใจ ตอนนี้ใจของพวกเราไปอาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุข ก็เลยต้องทุกข์กับร่างกาย เวลาที่ร่างกายไม่สามารถตอบสนองความต้องการของใจได้ แต่ถ้าใจหยุดหาความสุขทางร่างกาย เพราะมีความสามารถหาความสุขภายในใจได้ พวกเราไม่รู้ว่าภายในใจของพวกเรานี้เรามีความสุขที่ดีกว่าความสุขที่เราจะได้ผ่านทางร่างกาย เพราะมันเป็นความสุขที่ถาวร เป็นความสุขที่ไม่มีวันเสื่อม เหมือนกับความสุขที่เราได้รับผ่านทางร่างกาย อันนี้เราก็ไม่รู้อีก ก็เพราะพระพุทธเจ้านี่แหละเป็นผู้รู้ ที่เรียกว่าตรัสรู้ คือตรัสรู้ว่า ความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวงนี้ไม่ได้อยู่ที่ไหนเลย อยู่ในใจของพวกเรานี้เอง อย่าไปหาความสุขจากเงินทอง อย่าไปหาความสุขจากตำแหน่ง เหมือนที่ตอนนี้เขากำลังวิ่งกันเป็นบ้าไป เตรียมตัวเลือกตั้งเพื่อหาอะไร ก็เพื่อหาความสุขจากการได้รับตำแหน่ง ได้เป็น ส.ส. ได้เป็นรัฐมนตรี

ได้เป็นนายกฯ พอได้แล้วก็เลี้ยงกัน ๗ วัน ๗ คืน มีความสุขมาก เพราะเขาไม่รู้วิธีอื่นนั่นเอง เขารู้วิธีนี้ พวกที่เล่นการเมืองนี้ กี่ภพกี่ชาติเขาก็ต้องเล่นการเมือง เห็นไหม ปฏิวัติกี่ร้อยครั้ง พอเลิกปฏิวัติเมื่อไหร่ เขาก็กลับมาเล่นการเมืองต่อ เล่นไปจนกว่าจะถูกปฏิวัติ พอถูกปฏิวัติก็หยุดเล่นไปชั่วคราว พอเขาเปิดโอกาสให้มาเลือกตั้งใหม่ พวกเดิมก็โผล่ขึ้นมาอีก

พวกนี้ตั้งกี่ปีแล้วนี่ ตั้งแต่เกิดมานี่ ก็เห็นพวกหน้าเก่าๆ นี่ เพราะพวกเขารู้จักวิธีหาความสุขของเขาแบบนี้ เขาหาความสุขจากการมีตำแหน่ง มียศ เขาก็ต้องเลือกตั้ง ถ้าพวกที่ไม่เลือกตั้งก็ต้องไปหาตำแหน่งจากการเป็นข้าราชการ ไปเป็นทหาร ไปเป็นตำรวจ ก็มียศมีเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งขึ้นไปตามลำดับ อันนี้ก็เพราะว่าเขารู้จักวิธีหาความสุขแบบนี้เท่านั้น แต่เป็นวิธีที่จะต้องอาศัยร่างกายกันทุกวิธี ไม่ว่าจะเป็นทางการเมือง ทางการราชการ หรือทางเอกชน เอกชนก็มีตำแหน่งเหมือนกัน มีหัวหน้าแผนก หัวหน้าฝ่าย หัวหน้าภาค หัวหน้าอะไรขึ้นไป ก็เหมือนกัน พวกนี้ก็หาความสุขจากตำแหน่งต่างๆ เหมือนกัน ต้องอาศัยร่างกายเหมือนกัน พอร่างกายหมดสภาพ เขาก็ปลดออก ใช่ไหม พออายุ ๖๐ ทำงานไม่ได้เต็มที่เหมือนตอนที่เป็นหนุ่มเป็นสาว เขาก็บอกว่า

ให้เกษียณอายุแล้ว นี่คือการหาความสุขผ่านทางร่างกาย จะต้องมีวันที่จะต้องมีวันสิ้นสุดลง เหมือนคำพูดที่พูดว่า งานเลี้ยงย่อมมีวันสิ้นสุดลง จะจัดงานเลี้ยงกันกี่ครั้งกี่หน เดี๋ยวมันก็ต้องจบ เพราะร่างกายมันอยู่ไปไม่ได้ตลอด เราต้องอาศัยร่างกายนี้เป็นเครื่องมือในการหาลาภยศสรรเสริญ ในการหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย

เราจึงต้องมาทุกข์กับร่างกายกันมาก เพราะเราไม่อยากให้ร่างกายของเราแก่เจ็บตาย เพราะเวลาแก่เจ็บตายนี้ไม่สามารถใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขได้ ตอนนั้นเราจะอยู่แบบเคว้งคว้าง อยู่แบบไม่มีความสุข อยู่อย่างไม่มีความสุข ถ้าไม่รู้จักหักห้ามจิตใจ ก็อาจจะคิดฆ่าตัวตายกันก็ได้ สมัยนี้ประเทศที่เจริญ แทนที่จะคิดค้นวิธีอยู่ตอนแก่ให้สบาย กลับคิดไม่เป็น กลับคิดหาวิธีฆ่าตัวตายเวลาที่แก่ เวลาที่ไม่สามารถที่จะหาความสุขผ่านทางร่างกายได้ ก็ไม่อยากจะอยู่แบบทรมาน ตอนนี้กำลังพยายามออกกฎหมายอนุญาตให้ฆ่าตัวตาย ให้หมอช่วยฆ่าตัวตายได้ นี่คือสภาพของคนที่ไม่รู้ว่ามีความสุขที่ดีกว่าผ่านทางร่างกายที่ทุกคนสามารถหาได้ แต่ไม่รู้จักหากัน เดี๋ยวนี้ทางประเทศที่เขาเจริญ เขาเริ่มเข้ามาศึกษาทางประเทศด้อยพัฒนา

อย่างของพวกเรา เราด้อยพัฒนาทางร่างกาย แต่เราก้าวหน้าพัฒนาทางจิตใจ เดี๋ยวนี้เขามาฝึกหาวิธีหาความสุข โดยที่ไม่ต้องผ่านทางร่างกาย เขาเห็นเรานั่งสมาธิ ฝึกสติ ตอนนี้เขาเอาไปใช้กันแล้ว ในต่างประเทศเดี๋ยวนี้ เพราะเขาเครียดมาก เขาทุกข์มาก ถึงแม้ว่าทางร่างกาย ทางวัตถุนี้เขาเจริญมาก มีอะไรเยอะแยะไปหมด จะกินกี่เวลากี่นาทีกินได้ แต่จิตใจมันไม่สุขตามร่างกาย ร่างกายยิ่งสุขจิตใจยิ่งทุกข์ เพราะว่าร่างกายมันสุขมากๆ เดี๋ยวมันก็เจ็บไข้ได้ป่วย กินมากๆ เดี๋ยวน้ำหนักเกินมันก็มีโรคต่างๆ ตามมา

เดี๋ยวนี้ พวกที่ฉลาดก็มาศึกษาทางศาสนาทางตะวันออก ซึ่งศาสนาพุทธ ศาสนาฮินดูนี่ จะมีการฝึกสมาธิกัน ฝรั่งจึงชอบมาเที่ยวอินเดีย มาเที่ยวทิเบต มาเที่ยวเมืองไทย มาหาวิธีหาความสุขในรูปแบบใหม่ ความสุขที่ไม่ต้องใช้ร่างกาย เพราะเขารู้ว่าต่อไปเวลาเขาแก่ เขาใช้ร่างกายหาความสุขไม่ได้ เขาจะได้มาใช้วิธีที่เกิดจากการทำใจให้สงบ เขาก็จะได้ไม่ต้องฆ่าตัวตาย มี ๒ พวก พวกที่ไม่รู้จักวิธีหาความสุขทางใจ เขาก็อยากจะหาวิธีตายแบบง่ายๆ ตายแบบไม่ทรมาน เพราะเวลาแก่ไปเจอโรคบางอย่างนี้มันไม่ตายทันที แต่มันจะทรมาน มันจะเจ็บจะปวด เช่น เป็นมะเร็ง เป็นอะไร

อย่างนี้ มันไม่ตายทันที แต่เขาไม่อยากจะทรมาน เขาก็เลยอยากจะฆ่าตัวตาย แต่การฆ่าตัวตายนี้ มันเป็นวิธีแก้ปัญหาที่ผิด ที่ศาสนาห้ามไว้ไม่ให้แก้ ทุกศาสนาจะสอนให้ทำใจให้สงบกันเวลาจะตาย เวลาที่ร่างกายไม่สามารถผลิตความสุขได้ ก็ให้อาศัยพระเจ้าบ้าง อาศัยการสวดมนต์บ้าง การนั่งสมาธิบ้าง เพราะนี่เป็นวิธีที่จะทำให้เกิดความสุขขึ้นมาได้ ในระดับต่างๆ กัน นี่คือเรื่องของร่างกายกับจิตใจของพวกเรา เวลาที่มารวมกัน เวลาที่ร่างกายสมบูรณ์ก็เป็นยุคทอง ยุคนั้นหาความสุขกัน เช่น ตอนเป็นหนุ่มเป็นสาวนี้ยุคทอง นับตั้งแต่วันแต่งงานนี่เป็นวันของยุคทอง เป็นขีดสูงสุดของชีวิตคือการแต่งงานกัน สามารถหาความสุขได้ผ่านทางตาหูจมูกลิ้นกาย แต่พอหลังจากนั้นแล้ว มันก็จะเข้าสู่วัยชราต่อไป พอวัยชรา เข้าสู่การเจ็บไข้ได้ป่วย ทีนี้ มันก็ไม่ใช่เป็นยุคทองแล้ว เป็นยุคทุกข์แล้ว จะต้องเจอกับความทุกข์แล้วหลายรูปแบบด้วยกัน ถ้าไม่รู้จักหาความสุขในรูปแบบอื่นก็จะทรมานใจ และอาจจะทนไม่ไหวก็อยากจะฆ่าตัวตายกัน

แต่ถ้า**พวกเราได้มาพบกับคำสอนของพระพุทธเจ้า ได้พบกับพระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า ท่านจะสอนให้เราเปลี่ยนวิธีหาความสุขกัน อย่าไปหาความสุขผ่านทาง**

ร่างกายเลย เพราะมันจะไปจบที่ความทุกข์กันในบั้นปลายของชีวิต หรือบางทีไม่ถึงบั้นปลายด้วยซ้ำไป ช่วงไหนที่เราไม่สามารถหาความสุขผ่านทางร่างกายได้ เช่น อาจจะขาดเครื่องไม้เครื่องมือ นอกจากมีร่างกายแล้ว เรายังต้องมีเครื่องไม้เครื่องมือ เช่น เงินทอง ถ้าไม่มีเงินทองก็ไปเที่ยวไม่ได้ ไปดูหนังฟังเพลงอะไรที่ไหนไม่ได้ มันก็เหมือนกับคนแก่คนเจ็บถึงแม้ร่างกายยังแข็งแรงอยู่ แต่ไม่มีเครื่องมือ ไม่มีเงินทองที่จะมาสนับสนุนการหาความสุข มันก็กลายเป็นความทุกข์ขึ้นมาได้เหมือนกัน คนบางคนสูญเสียข้าวของเงินทอง สิ้นเนื้อประดาตัว ก็คิดฆ่าตัวตายกันก็มี ฆ่าตัวตายกันไปก็มี เพราะไม่สามารถที่จะอยู่และหาความสุขได้ เคยหาความสุขจากการใช้เงินใช้ทอง พอไม่มีเงินทอง ก็เลยไม่รู้วิธีหาความสุขแบบอื่นว่าเขาหาความสุขอย่างไร ไม่รู้ว่าทำไมขอทานเขาถึงอยู่ได้ ทำไมเขาไม่ฆ่าตัวตาย เพราะเขารู้จักทำใจนั่นเอง เขามีน้อยเขาก็ใช้น้อย เท่านั้นเอง แต่คนที่เคยมีมากใช้มาก แล้วอยู่ดีๆ จะมาให้ใช้น้อยนี้มันใช้ไม่เป็น ใช้ไม่ได้ อยู่ไม่ได้ นี่คือปัญหาต่างๆ ของใจของพวกเราที่มาเกาะติดกับร่างกาย

การเกิดมันไม่ดีอย่างนี้แหละ เพราะมันจะมีปัญหาตามมาเยอะแยะต่อไป ตั้งแต่เกิดมันก็มีปัญหาแล้ว ทั้งปัญหา

เรื่องเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ปัญหาเรื่องปกป้องรักษาชีวิตจากภัยต่างๆ คนบางคนเกิดมาไม่กี่วันก็โดนโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ตายไปก็มี บางคนก็เจออุบัติเหตุ พ่อแม่ดูแลไม่ดีปล่อยให้ลูกอยู่ตามลำพัง ทำอะไรเดี๋ยวก็ไปตกขอบเตียงหรือตกอะไรตายไปก็มี ไปจมน้ำตาย บางบ้านมีสระน้ำเผลอหน่อยลูกไปเล่นน้ำ ว่ายน้ำไม่เป็น ตกน้ำลงไปก็ตายก็มี **การมาเกิดมันมีทุกข์รอบด้าน ตั้งแต่เกิดเลย ไม่ใช่จะมาทุกข์เฉพาะตอนที่แก่ตอนที่เจ็บตอนที่ตายเท่านั้น คนที่เบื่อการเกิดนี่ จะเป็นคนที่จะมีโอกาสที่จะแก้ปัญหาของการมาเกิดได้** เช่น พระพุทธเจ้านี้ทรงเบื่อการเกิด เพราะเห็นสภาพของร่างกาย ที่จะต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายต่อไป ทำให้พระพุทธเจ้านี้ไม่อยากจะกลับมาเกิด จึงทำให้พระพุทธเจ้าต้องไปค้นคว้าหาวิธี ที่จะทำอย่างไรที่จะทำให้ไม่ต้องกลับมาเกิด วิธีที่จะทำให้ไม่กลับมาเกิด ก็ต้องไม่มีความต้องการที่จะใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือนั่นเอง ก็ต้องไปหาความสุขแบบที่ไม่ต้องใช้ร่างกาย พวกนักบวชนี้เขาไปหาความสุขที่เกิดจากการควบคุมใจให้สงบ นั่งสมาธิแล้วใจสงบนิ่ง หยุดความคิดหยุดความอยากได้ ความสุขก็ปรากฏขึ้นมา เป็นความสุขที่ดีกว่าความสุขที่ได้ผ่านทางร่างกาย มีน้ำหนักมากกว่าถ้าเปรียบเทียบน้ำหนักของความสุข ความสุขทางร่างกาย

อาจจะ ๑๐ หน่วย แต่ความสุขทางจิตใจนี้มัน ๑๐๐ หน่วย ๑,๐๐๐ หน่วย มันมีความรู้สึกหนักกว่า แน่นกว่า มั่นคงกว่า แต่ในสมัยที่พระพุทธเจ้าไปศึกษาค้นหาความสุขที่ไม่ต้องใช้ร่างกายนี้ ก็มีแต่คนที่รู้วิธีหาแบบชั่วคราว คือแบบที่นั่งสมาธินี้ เวลาเข้าไปในสมาธิใจก็จะมีความสุขชั่วคราว แต่พอออกจากสมาธิมา เดี๋ยวพอเกิดความอยากต่างๆ โผล่ขึ้นมาใหม่ ความสุขที่ได้ก็หายไป ไม่มีใครรู้ว่าอะไรทำให้ความสุขที่ได้จากสมาธิหายไป หรือรู้ก็ไม่รู้วิธีกำจัดมัน อาจจะรู้ว่าเป็นความอยากนี่เองที่ทำให้ความสงบที่ได้หายไป พอออกจากสมาธิมา พอเห็นอะไรอยากได้ขึ้นมา ใจก็ร้อนขึ้นมาทันที เวลาอยู่ในสมาธิใจเย็นใจสบายใจอิ่ม พอออกมาได้ข่าวว่าเขาจะให้เลือกตั้งแล้วนี้ ใจร้อนขึ้นมา เคยไปอยู่วัดได้สบายเข้าสมาธิได้ พอมีข่าวว่าจะมีเลือกตั้งแล้ว เพื่อนโทรมาบอกแล้ว รีบเตรียมตัวไปสมัครได้แล้ว ทีนี้ใจร้อนขึ้นมาแล้ว นั่งสมาธิไม่ได้แล้ว ถ้ายังมีความอยากที่จะลงเล่นการเมืองอยู่ แต่ถ้าหยุดตัดความอยากการเล่นการเมืองได้ ด้วยการมองเห็นด้วยปัญญาว่าการเมืองมันก็ของชั่วคราว ไม่แน่นอน ได้เป็นเดี๋ยวไม่กี่ปีก็ถูกเขาล้มกระดานอีก ก็ต้องกลับมาอยู่วัดอีก เดี๋ยวก็กลับเข้าออกอย่างนี้ อย่าไปดีกว่า ไปแล้วเดี๋ยวก็ต้องกลับมาใหม่ ไปทำไม อย่าไปมันดีกว่า

นี่เรียกว่าปัญญา เห็นว่าสิ่งที่เราอยากได้มันไม่แน่นอน มันไม่ถาวร ได้มาแล้วไม่ช้าก็เร็วเดี๋ยวก็หมดไปอีก อย่าไปเอามันดีกว่า เลิกมันดีกว่า พอเปลี่ยนใจได้ว่าไม่เล่นการเมืองแล้ว ตัดสินใจ จะนั่งสมาธิต่อไปดีกว่า ใจก็จะกลับเข้าสู่ความสงบได้ นี่คือวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า เวลาออกจากสมาธิมาแล้วใจหายสงบก็เพราะความอยากนี่เอง แล้วถ้าต้องการให้ใจกลับไปสู่ความสงบ ก็ต้องเลิกความอยาก หยุดความอยาก เปลี่ยนใจ อยากได้อะไรก็ต้องเปลี่ยนใจ อยากสูบบุหรี่ก็ต้องเปลี่ยนใจไม่สูบ อยากดื่มสุราก็เปลี่ยนใจ อยากไปเที่ยวก็เปลี่ยนใจ อยากไปช็อปปิ้งก็เปลี่ยนใจ อยากไปทำอะไรก็เปลี่ยนใจ อยากได้อะไรก็เปลี่ยนใจ อย่าไปเอามัน การที่จะเปลี่ยนใจได้ต้องเห็นว่าสิ่งที่เราอยากได้นั้น มันแค่ของชั่วคราวเดี๋ยวเดียว ได้มาแล้วเดี๋ยวก็หมดไป ไม่หมดก็เปลี่ยนไปหรือไร้ความหมายไป ของบางอย่างเวลาเห็นอยู่ในร้านนี้อยากได้ พอได้มาเป็นของเราแล้ว มันไม่มีความหมายแล้ว กองไว้ในบ้านเต็มไปหมด แต่เวลาอยู่ในร้านนี้ เห็นแล้วมันอยากได้ เวลามันไม่ได้เป็นของเรานี้อยากได้ พอมันเป็นของเราแล้วเบื่อไม่อยากได้แล้ว นี่ใจมันหลอกเรา ความอยากมันหลอกเรา ได้ความสุขเดี๋ยวเดียว ได้ความสุขตอนที่ได้มาใหม่ๆ แล้วหลังจากนั้นมันก็ไม่มีความหมาย ไม่ให้ความสุขเหมือนตอนที่

ได้มาใหม่ๆ จึงต้องไปหาของใหม่ๆ มาอยู่เรื่อยๆ ของเก่าเลยเต็มบ้านไปหมด

อันนี้ก็เป็นปัญญาให้เห็นว่ามันเป็นความสุขแบบควันไฟเดี๋ยวเดียว ได้มาแล้วก็ดีใจเดี๋ยวเดียว ได้ไปเที่ยวก็มีความสุขเดี๋ยวเดียว พอกลับมาอยู่บ้านก็เหงาเหมือนเดิม เวิ้งว้างเปล่าเปลี่ยวเหมือนเดิม ได้อะไรมาเดี๋ยวมันก็หมดไป หรือจากเราไป ถ้าเห็นด้วยปัญญาว่าทุกอย่างมันไม่เที่ยง มันเป็นอย่างนี้ มันไม่สามารถให้ความสุขแบบถาวรได้ แล้วพอมันไม่เที่ยง มันหมดไป สิ่งที่เราได้กลับมาก็คือความทุกข์ใจ ความเศร้าใจ ความเสียใจ ความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยวเดียวดาย ความเหงา ความว้าเหว่ ความหดหู่ใจ มันจะเกิดเวลาที่เราสูญเสียความสุขที่เราได้มาไป **ความสุขทุกชนิดในโลกนี้เป็นอย่างนี้ มันไม่เที่ยงทั้งนั้น มันเป็นของชั่วคราว มันไม่ได้เป็นของเราอย่างถาวร เรียกว่าอนัตตา เป็นของเราชั่วคราว** แล้วเดี๋ยวมันก็หมดไป บางทีมันไม่หมด เราก็เบื่อมันขึ้นมา ก็ได้ **นี่คือให้มองเห็นด้วยปัญญาว่า ถ้าเราอยากแล้วเราไปทำตามความอยาก เราจะต้องไปเจอความทุกข์ แล้วความอยากก็ไม่หมดด้วย ความอยากใหม่ก็จะโผล่ขึ้นมาเรื่อยๆ มาคอยสร้างความวุ่นวายใจให้กับเราอยู่เรื่อยๆ** แต่ถ้าเรา

เปลี่ยนความอยากได้ เปลี่ยนจากความอยากมาเป็นไม่อยาก หรือยกเลิกความอยากได้ ไม่เอา อยากจะได้กระเป๋าก็ไม่เอา อยากจะได้อะไรก็ไม่เอา ถ้าไม่จำเป็นจริงๆ ก็ไม่เอา นอกจากของจำเป็นต้องเอาก็เอาเท่าที่จำเป็น แต่สิ่งที่ไม่จำเป็น ไม่ต้องเอาเลย แล้วต่อไปความอยากที่จะได้สิ่งที่ไม่จำเป็นต่างๆ มันจะหมดไป เพราะเราไม่ตอบสนองความอยาก แล้วพอความอยากไม่โผล่ขึ้นมา ความสงบที่เราได้จากการนั่งสมาธิก็จะไม่หายไป มันก็จะอยู่กับเราไป จนกลายเป็นความสงบที่ถาวร ถ้าทำลายความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ในใจให้หมดสิ้นไปแล้ว ความสงบที่เราได้นี้มันจะไม่หายไป เพราะว่ามันไม่มีอะไรมาทำลายมันนั่นเอง

ตัวที่มาทำลายก็คือความอยากต่างๆ ของเรา ความอยากหาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เรียกว่า กามตัณหา ความอยากเป็นใหญ่เป็นโต ความอยากร่ำอยากรวยเรียกว่า ภวตัณหา ถ้าอยากเป็นใหญ่ก็ต้องไปลงสมัครเลือกตั้ง ถ้าอยากร่ำรวยก็ต้องไปลงทุน ไปทำการค้าทำมาหากิน ตอนนี้แข่งประมูล เห็นไหม รถไฟความเร็วสูงกัน รวยขนาดไหนแล้วก็ยังไม่พอ ยิ่งรวยยิ่งอยากรวยขึ้นเพราะมีกำลังลงทุนได้มากขึ้น มีเงินมาก ก็เลยมีกำลังที่จะลงทุนกับโครงการใหญ่ๆ ก็ยิ่งจะ

รวยยิ่งขึ้นไปใหญ่ รวยแล้วแต่เวลานอนหลับนี้นอนไม่ค่อยหลับ เขาเรียกว่านอนก่ายหน้าผาก เอาเท้าก่ายหน้าผาก เพราะมีเรื่องกังวลเยอะเวลาลงทุน เวลาทำการค้านี้มีตัวแปรเยอะ มีความไม่แน่นอนเยอะ ถึงแม้จะได้เงินทองมา แต่ความรู้สึกในใจนี้ มันไม่สุข มันไม่สบายเหมือนกับเวลานั่งสมาธิ นั่งสมาธินี้ไม่มีเรื่องวุ่นวายใจเข้ามาเลย แต่เรื่องเป็นใหญ่เป็นโตเรื่องร่ำรวยนี้มันมีปัญหาต่างๆ ให้มาวุ่นวายใจอยู่ตลอดเวลา นี่คือการใช้ปัญญาเปรียบเทียบดูความสุข ๒ รูปแบบว่าอันไหนจะดีกว่ากัน ถ้าเห็นด้วยปัญญาแล้วมันก็จะเลิกความอยากต่างๆ ได้ เพราะจะเห็นว่าถึงแม้จะได้ความสุขจากสิ่งต่างๆ แต่มันมีความทุกข์พ่วงมาด้วย มันมีเรื่องให้ปวดหัวพ่วงมาด้วย ได้เงินทองมา ได้โครงการมา กว่าจะสำเร็จโครงการนี้ต้องปวดหัวกับเรื่องราวต่างๆ ไม่รู้กี่เดือนกี่ปี กว่าจะสำเร็จโครงการได้ แล้วพอสำเร็จโครงการแล้ว ความอยากใหม่ก็โผล่ขึ้นมาอีกแล้ว อยากจะได้โครงการใหม่อีก ทั้งๆ ที่ทุกข์แสนทุกข์ก็ไม่เบื่อ ลืมไป ความอยากนี้มันทำให้เราลืมความทุกข์ได้อย่างรวดเร็ว

ถ้าเราไม่ใช้ปัญญาแล้ว เราจะถูกความอยากหลอกให้เราวิ่งไปหาความทุกข์อยู่เรื่อยๆ แต่ถ้าเราใช้ปัญญาพิจารณา

ใช้ความจำกับความทุกข์ที่เราต้องเจอมัน ที่มันผ่านมา มันคุ้มอะไรกัน สิ่งที่เราได้แค่เป็นตัวเลขเท่านั้น ได้เลขศูนย์เพิ่มขึ้นอีกเลขสองเลขเท่านั้นเอง ต่อท้าย เคยมี ๖ หลัก ก็เป็น ๗ หลัก เคยมี ๘ หลัก ก็เป็น ๙ หลัก ๑๐ หลัก ไปเท่านั้น แต่ก็กินอยู่เหมือนเดิม ก็ยังวุ่นวาย จิตใจก็เหมือนเดิม วิตกกังวลกับเรื่องเดิม ยังวิตกกังวลกับคนนั้นคนนี้ กับเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ยังวิตกกังวลกับเรื่องสุขภาพร่างกายของตนเองอยู่ มันก็ไม่ได้ไปเปลี่ยนแปลงอะไร การที่ได้ตัวเลขมา หรือการที่ได้ดาวติดไว้บนบ่า จากนายร้อยเป็นนายพัน เป็นนายหมื่น นายแสน มันก็ไม่ได้มาเปลี่ยนแปลงความทุกข์ต่างๆ ที่ยังมีอยู่ในใจ ก็ยังวุ่นวายใจ ยังวิตกกังวล ยังหวาดกลัวกับเหตุการณ์ต่างๆ อยู่เหมือนเดิม นี่คือความสุขที่เราได้รับจากการที่เราไปทำตามความอยาก ความอยากมันต้องการให้เราหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็ต้องมีร่างกาย อยากให้เราเป็นใหญ่เป็นโต อยากให้เราร่ำรวย มันก็ต้องมีร่างกาย แล้วก็ต้องมาทุกข์มากังวลกับร่างกาย เพราะเดี๋ยวร่างกายก็ต้องแก่เจ็บตาย เห็นไหม เป็นมหาเศรษฐีถึงเวลาก็ตายไป ตายไปเงินทองที่หามาแทบเป็นแทบตาย ก็เอาติดตัวไปไม่ได้แม้แต่บาทเดียว ทิ้งให้คนอื่นไปหมด ตัวเองก็ต้องไปเริ่มต้นใหม่ ไปเกิดชาติหน้าก็ไปเริ่มต้นที่ศูนย์ แต่คนที่ฉลาด คนที่คิดว่าถ้ายังต้อง

กลับมาเกิด ก็ต้องกลับมารวย ก็เอาเงินที่มีอยู่นี้แบ่งไปทำบุญบ้าง เพราะการทำบุญนี้เป็นการลงทุนในอนาคตในภพหน้าชาติหน้า พอกลับมาเกิดใหม่จะร่ำรวยกว่าเก่ารวยกว่าเก่าหรือไม่ก็อยู่ที่ทำบุญมากหรือทำบุญน้อย ถ้าทำน้อยก็อาจจะไม่รวยกว่าเก่า อาจจะรวยเท่าเก่า แต่จะไม่ยากจนฉะนั้น ถ้าได้ทำบุญแล้ว จะมีเหมือนกับมีพันธบัตรรัฐบาลเก็บไว้ เวลาที่เราต้องการเงิน เราก็เอาไปขาย เอาไปเบิกได้บุญนี้เป็นเหมือนพันธบัตรรัฐบาล เป็นเหมือนหุ้น เป็นเหมือนเงินฝากในธนาคาร พอยังต้องกลับมาเกิดใหม่ ก็ยังมีเงินรอเราอยู่

อย่างพระพุทธเจ้า สมัยที่เป็นพระเวสสันดร ท่านก็ทำบุญอย่างเต็มที่ แต่ท่านไม่ได้ทำเพื่อจะมาเกิด ท่านทำเพื่อจะไม่มาเกิด แต่ท่านยังไม่รู้วิธีว่า นอกจากทำบุญแล้ว มันต้องมีวิธีอื่นด้วย ตอนนั้นท่านก็พุ่งไปที่การทำบุญอย่างเดียวพอตายไป ท่านก็กลับมาเกิดเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ เป็นราชกุมารแต่เป้าหมายของท่านไม่ได้อยู่ที่การมาเกิดเป็นใหญ่เป็นโตมาร่ำมารวย ท่านต้องการที่จะหยุดการเกิดแก่เจ็บตายถึงแม้เขาจะพยากรณ์ว่า ถ้าอยู่เป็นพระเจ้าแผ่นดิน จะได้เป็นมหาจักรพรรดิ ท่านก็ไม่อยากเป็น ท่านอยากจะหลุดพ้น

จากการเวียนว่ายตายเกิด ท่านก็เลยไปบวช ก็เลยได้เป็นพระศาสดาตามที่เขาได้ทำนายไว้ ถ้าอยู่ในวังก็จะเป็นมหาจักรพรรดิ ถ้าออกบวชก็จะเป็นบรมศาสดา เป็นพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าไม่สนใจว่าจะเป็นบรมศาสดาหรือไม่ สิ่งที่สนใจก็คือไม่อยากจะมาเกิดเท่านั้นเอง ต้องการหยุดการเกิดแก่เจ็บตาย แต่ความสามารถที่หยุดการเกิดแก่เจ็บตายได้จึงทำให้พระองค์เป็นพระบรมศาสดา เพราะเป็นคนที่มีความรู้ที่ไม่มีใครรู้มาก่อนนั่นเอง สอนให้คนรู้จักวิธีหยุดการเกิดแก่เจ็บตายได้

พวกเรานี้เป็นหนี้พระพุทธเจ้ามาก ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้า พวกเราจะไม่รู้จักวิธีหยุดการเกิดแก่เจ็บตาย พวกเราก็จะเวียนไปเวียนมา เป็นดวงวิญญาณลอยไปลอยมา มีร่างกายบ้างไม่มีร่างกายบ้าง มีร่างกายก็ทุกข์กับร่างกาย ไม่มีร่างกายก็อยู่กับความฝัน อยู่กับสิ่งที่ได้บันทึกไว้ในใจ ถ้าทำดีก็ฝันดี ถ้าทำไม่ดีก็ฝันไม่ดี ก็วนเวียนไปอย่างนี้เรื่อยๆ ไม่มีวันสิ้นสุด แต่พอเราได้มาพบคำสอนแล้วนี้ เรามีทางออกแล้ว มีทางยุติการเวียนว่ายตายเกิดแล้ว มีการหยุดการท่องเที่ยวของดวงวิญญาณของเราแล้ว การล่องลอยของดวงวิญญาณของเรา ด้วยการกำจัดความอยากต่างๆ ให้หมด

ไปจากใจ ด้วยการฝึกจิตทำจิตให้สงบ แล้วก็สอนจิตให้เลิกความอยากต่างๆ ด้วยการเห็นว่ามันเป็นทุกข์ ไม่ได้เป็นสุข พอเราทำได้ ต่อไปจิตของเราก็ไม่ล่องลอย จิตจะอยู่กับที่ ไม่ไปเป็นอะไรอีกต่อไป ก็เรียกว่าเป็นนิพพานไป เป็นนิพพานที่มีแต่ความสงบ มีแต่ความสุขไปตลอด ไม่มีวันสิ้นสุด **นี่คือเรื่องของชีวิตของพวกเราที่มีส่วนประกอบอยู่ ๕ ส่วน ที่เรียกว่า ขันธ์ ๕ มี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เราจะเอามาใช้ในการที่จะก่อภพก่อชาติก็ได้ หรือเอามาใช้ในการตัดภพตัดชาติก็ได้ ขึ้นอยู่กับความรู้ ถ้าเราไม่มีความรู้ เราก็จะเอาไปใช้กับการก่อภพก่อชาติ เอาไปใช้กับการเกิดแก่เจ็บตาย เวียนว่ายตายเกิด ถ้าเรามีความรู้จากพระพุทธเจ้า เราก็จะเอามาใช้ในการยุติการเวียนว่ายตายเกิด เรามีทางเลือก ๒ ทาง ก็ให้นำเอาไปพิจารณาดู**

งาน
จิตตภาวนา

๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๑

ภาวนานี้เราไม่ได้ภาวนาด้วยร่างกาย
เราภาวนาด้วยสติ ภาวนาด้วยปัญญา
ร่างกายจะเป็นอย่างไรหรือไม่ก็ตาม
เราสามารถภาวนาได้

ไม่มีงานใดในโลกนี้ที่จะมีความสำคัญ ที่มีคุณประโยชน์มากกว่างานจิตตภาวนา เพราะงานจิตตภาวนานี้ เป็นงานที่จะมีผลต่อจิตใจ มีคุณมีประโยชน์ต่อจิตใจอย่างยั่งยืนอย่างถาวร อย่างมั่นคง ไม่เหมือนกับงานต่างๆ งานอื่นๆ ในโลกนี้ เป็นงานที่ไม่ได้ให้คุณประโยชน์แก่จิตใจอย่างแท้จริง เพราะว่าผลของงานในโลกนี้ ได้มามากน้อยเพียงไร เวลาที่ร่างกายตายไป ผลของงานที่ได้มาก็จะหมดไป กลายเป็นของคนอื่นไป แต่**ผลงานที่ได้จากจิตตภาวนานี้จะเป็นของเรา ร่างกายตายไป แต่ผลงานที่ได้จากการบำเพ็ญจิตตภาวนา มันไปกับใจ อยู่กับใจ เป็นของใจ** นี่แหละคือความแตกต่างระหว่างงาน ๒ ชนิดนี้ ถ้าเปรียบเทียบ งานทางโลกที่เราทำกันนี้ เป็นเหมือนกับงานก่อสร้างปราสาทเจดีย์ทรายที่เราไปเล่นกัน ไปสร้างกันตอนที่น้ำลง เวลาน้ำทะเลลงไปก็จะมีพื้นที่ที่จะมาก่อกองทรายกัน ก่อเป็นปราสาท ก่อเป็นบ้าน ก่อเป็นรถยนต์ ก่อเป็นอะไรต่างๆ ที่เราอยากจะก่อกัน แต่พอน้ำขึ้นมา สิ่งที่เราก่อด้วยทราย มันก็จะถูกน้ำซัดหายไปหมด งานจิตตภาวนา ก็เปรียบเหมือนกับการก่อสร้างบนพื้นที่สูง ที่เราสร้างบ้านสร้างอาคารกันนี้ เราไม่ไปสร้างที่ชายทะเลกัน ไม่ไปสร้างในชายหาด เพราะเรารู้ว่าเดี๋ยว

น้ำทะเลมา มันก็จะซัดทิ้งไปหมด เราไปสร้างที่สูงที่ไกลจากทะเล ตึกรามบ้านช่องจึงอยู่ได้อย่างยาวนาน

อันนี้ก็เป็นการเปรียบเทียบ งานที่เราทำกันทางโลกนี้ งานหาเงินหาทอง หาทรัพย์สมบัติ หาสิ่งนั้นสิ่งนี้ หาคนนั้นคนนี้ หามาได้มากได้น้อยเพียงไร พอตายไปก็เอาไปไม่ได้ ไม่มีใครเอาไปได้เลย แต่งานทางจิตใจ งานจิตตภาวนานี้ เอาไปได้ ทำได้มากน้อยเท่าไหร่เอาไปได้หมด นี่แหละความสำคัญจึงไม่มีงานอะไรที่จะสำคัญกว่างานจิตตภาวนา เพราะผลประโยชน์ที่จะได้รับจากงานจิตตภาวนานี้ มันให้ความสุขแก่จิตใจ มันช่วยกำจัดความทุกข์ยากลำบากของจิตใจให้หมดไปได้ แต่งานทางโลกนี้ ต่อให้ทำได้มากน้อยเพียงไรก็ตาม ก็อาจจะกำจัดความทุกข์ยากลำบากทางใจได้เป็นพักๆ ให้ความสุขทางใจไปได้เป็นพักๆ ชั่วขณะที่มีชีวิตอยู่เท่านั้น พอตายไปความสุขที่ได้จากสิ่งต่างๆ ก็จะหมดไป และแทนที่จะไปแบบสบาย กลับจะไปแบบวุ่นวายใจ เพราะจะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่หามาได้ แทบเป็นแทบตายไปอย่างน่าเสียดาย ยิ่งหามามากเท่าไหร่ก็ต้องเสียมากเท่านั้น มีมากก็เสียมาก มีน้อยก็เสียน้อย คนที่มีน้อยเวลาตายจึงเสียน้อย

กว่าคนที่มีเงินมาก คนรวยนี้เสียค่าตายมากกว่าคนจน คนมีเงิน ๑๐๐ ล้านก็ต้องเสียค่าตาย ๑๐๐ ล้าน คนจนมี ๑๐๐ บาท ก็เสียค่าตายแค่ ๑๐๐ บาท ค่าทำศพ เขาเรียกว่าเป็นค่าทำศพก็ได้ เวลาตายนี่เขาริบหมดเลย เขาเอาไปเป็นค่าทำศพหมด คุณมีเท่าไหร่ แสนล้าน เก็บหมด ตายไปเอาไปทำศพหมด ค่าทำศพหรือค่าตาย ค่าออกจากโลกนี้ เวลามาอยู่ในโลกนี้ มีค่าบริการที่ต้องจ่ายเวลาตาย คุณหาเงินมาได้เท่าไหร่ มากน้อยเพียงไร เวลาตายนี่เขาริบไปหมดเลย เขาไม่ให้เอาติดตัวไปแม้แต่บาทเดียว

ดังนั้น คนจนคนขอทานนี้ ตายแบบสบาย เสียค่าตายน้อยกว่าคนรวย คนรวยนี่เสียค่าตายมากกว่าคนจน คนจนได้เปรียบคนรวยตอนนี้ ตอนตาย เวลาตายนี้ไม่เสียค่าตาย อย่างพระตายนี่เห็นไหม เสียแค่อัฐบริขารเท่านั้นเอง สมบัติของพระมีแค่ ๘ ชิ้น เสียบาตรไปใบหนึ่ง เสียจีวรไป ๓ ผืน เสียเข็มขัดรัดเอวไปหนึ่งเส้น เสียเข็มกับด้ายไปหนึ่งชุด เสียใบมีดโกน มีดโกนไปอันหนึ่ง แล้วก็เสียที่กรองน้ำไปหนึ่งอัน นี่คือสมบัติของนักบวช ของคนจน เสียค่าตาย เสียแค่ ๘ ชิ้น แต่สิ่งที่นักบวชเอาไปได้นี้ เป็นสมบัติ ซึ่งถ้าเปรียบเทียบ

ด้วยเงินทองนี้เป็นหมื่นล้านเป็นแสนล้าน เพราะสิ่งที่ได้จากจิตตภาวนานี้มันให้ความสุขในระดับนั้น ให้ความสุขในระดับหมื่นล้านแสนล้าน เวลาจิตใจสงบนี้ พระพุทธเจ้าก็ทรงบอกแล้วว่า ไม่มีสุขอันใดที่จะเหนือกว่าความสุขที่เกิดจากความสงบ งานภาวนาจึงสำคัญอย่างนี้ อยากจะได้ความสุขระดับแสนล้าน ต้องมาภาวนากัน ถ้ามีเงินแสนล้าน จะไม่ได้ความสุขในระดับแสนล้าน เพราะเงินแสนล้านนี้ไม่ได้ให้ความสุขอย่างเดียว ให้ความทุกข์มาด้วย ให้ความกังวล ให้ความห่วงใย ให้ความหวาดกลัวมาด้วย เวลาที่มีอะไรมากระทบกับเงินแสนล้านนี้ ใจหวั่นไหวขึ้นมาทันที ภาษีขึ้นหรือเปล่า หรือว่าดอกเบี้ยตกหรือเปล่า ตลาดหุ้นตกหรือเปล่า ราคาที่ดินตกหรือเปล่า อะไรต่างๆ เหล่านี้ ทรัพย์ที่มีอยู่ข้างนอกนี้มันไม่ได้ให้ความสุขมาก แล้วยังแถมมาให้ความทุกข์ด้วย แต่ทรัพย์ภายในนี้ คือความสุขภายในใจ ที่ได้จากการบำเพ็ญจิตตภาวนานี้ จะไม่มีความทุกข์ ความกังวลใจเข้ามาเกี่ยวข้องเลย เพราะมั่นคง ถ้าเป็นเงินฝากธนาคาร ก็รัฐบาลรับรองรับประกัน ธนาคารล้มก็รัฐบาลจ่ายให้ เดี๋ยวนี้ไม่มีแล้วนะ ธนาคารต่างๆ ถ้าล้มก็หมดนะ มีเงินฝากไว้เท่าไหร่ ถ้าธนาคารเจ๊งก็เจ๊งไปกับธนาคาร รัฐบาลไม่รับประกันเหมือนสมัยก่อน

แต่**ความสุขที่เราได้จากการภาวนานี้ มันมั่นคง ไม่มีวันสูญสลาย ไม่มีใครริบไปได้ ยึดไปได้ ขโมยไปได้ ไม่มีวันล้มละลาย ความสุขที่ได้จากจิตตภาวนา เมื่อรู้จักภาวนา เมื่อรู้จักวิธีทำใจให้สงบได้ ก็สามารถทำให้มันสงบได้ไปตลอด นี่แหละคือความวิเศษ ความสำคัญของงานจิตตภาวนา ที่พวกเราอาจจะไม่รู้กัน** เพราะไม่มีใครมาโฆษณากัน มีแต่โฆษณาคอนโดกัน โฆษณารถเบนซ์กัน โฆษณารถเฟอรารี่ ลัมโบร์กินี ปอร์เช่ โฆษณากระเป๋าเวอซาเช่ รู้ค่าของนี่ รู้ราคามัน ใบละกี่หมื่นกี่แสนรู้หมด นาฬิกานี่รู้หมด นาฬิกายี่ห้อนี้ราคาเท่าไหร่ เพชรร้านนี้ขายราคาเท่าไหร่ สร้อยกำไลแหวน อะไร ราคาพวกนี้มันมีคนโฆษณาให้ พวกคนที่เขาซื้อมาไปโฆษณาให้ ฉันมีแหวนอย่างนี้ ฉันมีสร้อยอย่างนี้ ฉันมีรถอย่างนี้ มีคอนโดอย่างนี้ มีบ้านอย่างนี้ มีคนคอยโฆษณาของพวกนี้ให้ พวกเราได้ยินก็เลยน้ำลายไหลกัน แต่ไม่มีใครมาโฆษณาเรื่องคุณค่าของจิตตภาวนาว่า มันวิเศษวิโสขนาดไหน ว่ามันดีมันเลิศกว่าสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ เพราะคนที่ได้สัมผัสกับความสุขที่เกิดจากความสงบนี้มันมีน้อย และบางทีก็ไม่เก่งทางด้านการตลาด โฆษณาไม่ค่อยเป็น คนก็เลยไม่ค่อยเห็นคุณค่า ไม่เห็นความสำคัญของ

การบำเพ็ญจิตตภาวนากัน ไม่รู้ว่านี่แหละคือความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง

ไม่รู้ว่านี่แหละคือ **นัตถิ สันติปรัง สุขัง สุขอื่นที่เหนือกว่าความสงบไม่มี** ต่อให้คุณได้กระเป๋าเวอซาเช่มาร้อยใบพันใบ ได้รถปอร์เช่มาร้อยคันพันคัน ความสุขที่ได้จากของเหล่านี้ก็สู้ความสุขที่ได้จาก นัตถิ สันติปรัง สุขัง ไม่ได้ เพราะความสุขอันนี้มันเหนือกว่าความสุขทั้งปวง ต่อให้คุณได้อะไรมากน้อยเพียงไร ได้เงินมาหมื่นล้านแสนล้าน ได้คอนโดมากี่คอนโด ได้ตึกมากี่ตึก เป็นเจ้าของตึกกี่ตึก มีที่กี่ร้อยไร่กี่พันไร่ มีสนามกอล์ฟกี่สนาม มีเครื่องบินกี่เครื่องกี่ลำ ของพวกนี้เมื่อมารวมกันแล้วนี้ สู้ความสุขที่ได้จากความสงบไม่ได้ นัตถิ สันติปรัง สุขัง อันนี้แหละ ขอให้พวกเราจำไว้แล้วพยายามพิจารณากัน อย่าให้ความหลงความโง่มันมาคอยหลอกเราให้ไปหาความสุขที่เป็นความสุขชั่วคราว แล้วก็เป็นความสุขที่จะมีความทุกข์มาให้ เวลาที่ต้องสูญเสีย เวลาที่ต้องพลัดพรากจากสิ่งต่างๆ ที่ให้ความสุขกับเราไป นี่แหละเปรียบเทียบกันดูเวลาแก่นี้เป็นอย่างไร ถ้าอาศัยความสุขจากสิ่งต่างๆ ที่หามาได้มันจะอาศัยไม่ได้ เวลาแก่ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาพิกลพิการนี่

จะทำอะไรสักทีแสนยากแสนลำบาก จะหาความสุขจากสิ่งนั้นสิ่งนี้ แบบที่เคยหามาก่อนนี้ ทำไม่ได้หรือทำยาก

แต่ถ้าเรารู้จักภาวนา เวลาแก่เวลาเจ็บนี้ ไม่มีปัญหา เราสามารถภาวนาได้เหมือนตอนที่เราเป็นหนุ่มเป็นสาวกัน เพราะ**การภาวนานี้ไม่ต้องใช้ร่างกาย ใช้ธรรมะ ใช้สติ ใช้ปัญญา ถ้ามีสติมีปัญญา เราสามารถผลิตความสงบได้ตลอดเวลา เราจะกำจัดความทุกข์ต่างๆ ได้ตลอดเวลา** จะไม่มีความทุกข์อะไรเข้ามาให้เราปวดหัวกันเลย ไม่เหมือนกับสิ่งต่างๆ ที่เราหามาได้ นอกจากมันจะให้ความสุขกับเราแล้ว มันยังให้ความทุกข์ความปวดหัวกับเราอยู่เรื่อยๆ เดี๋ยวไอ้นั่นก็เสีย เดี๋ยวไอ้นี่ก็เสีย เดี๋ยวไอ้นั่นก็หาย ล้วนแต่มีเรื่องมีราวให้คอยมาแก้อยู่เรื่อยๆ เพราะของต่างๆ ในโลกนี้มันเป็นอย่างนี้ มันเป็นอนิจจัง มันไม่เที่ยง มันไม่เหมือนเดิม เราซื้ออะไรมานี่ เราอยากจะให้มันเหมือนเดิม ใช้ได้ไปเรื่อยๆ ไม่มีปัญหา แต่พอเกิดมีปัญหาขึ้นมาปั๊บนี้ ทำให้เราปวดหัวแล้ว เดี๋ยวต้องเอาเข้าไปที่ร้านให้เขาซ่อมแล้ว ให้เขาดู เขาดูให้สองสามวัน เอากลับมา ใช้ได้สองสามวันก็เป็นอีกแล้ว เป็นอย่างนี้บ่อยๆ ก็อยากจะคืนให้เขาไป เขาไม่ยอมรับคืน

ก็เลยต้องเอาไปทุบที่หน้าร้านเขา นี่แหละความสุขกลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา

นี่เป็นสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นมากเป็นน้อย เป็นบ่อยหรือไม่บ่อย แต่มันต้องเป็นอย่างแน่นอน เพราะธรรมชาติของทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นอย่างนี้ มันจะต้องเสื่อม มันก็จะต้องเลวลงไปเรื่อยๆ คุณภาพคุณสมบัติต่างๆ ของที่เราได้มา คุณสมบัติคุณภาพของมันจะลดลงไปเรื่อยๆ จนในที่สุดเราก็ไม่สามารถที่จะใช้ประโยชน์จากมันได้ เราก็ต้องโยนทิ้งไป แล้วก็ต้องไปหาอันใหม่มาแทน มาใช้ใหม่ หามาอันใหม่ก็แบบอันเก่า เดี๋ยวก็เสื่อม เดี๋ยวก็มีปัญหาเหมือนเดิม นี่คือสิ่งที่จะเกิดขึ้นถ้าเราไม่มาภาวนากัน เราจะต้องอาศัยสิ่งต่างๆ ที่จะต้องคอยสร้างความปวดหัวให้กับเราอยู่เรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นวัตถุข้าวของ หรือว่าเป็นคน คนก็เหมือนกัน คนก็เสื่อมเหมือนกัน เปลี่ยนได้เหมือนกัน เวลาได้มาใหม่ๆ ก็ดี จ๊ะจ๋า ครับผม พออยู่ไปนานๆ เข้า มึงกู ขึ้นมา นี่เปลี่ยนไป แต่เราไม่เคยคิดกัน เราคิดว่าจะ จ๊ะจ๋า กันไปเรื่อยๆ จะดีไปเรื่อยๆ พอไปเจอ มึงกู ขึ้นมานี่ ร้องห่มร้องไห้กัน กลายเป็นคู่ต่อสู้กัน กลายเป็นเวทีมวยลุมพินีขึ้นมา นี่แหละคือสิ่งที่เราจะได้จาก

สิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ มันจะต้องมีการเปลี่ยนไป มีการเสื่อมไป มันจะต้องทำให้เราเสียใจ ทำให้เราผิดหวัง เพราะเราไม่คิดว่ามันจะเป็นอย่างนี้กัน แต่ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกมันต้องเป็นอย่างนี้

คนที่มีดวงตาเห็นธรรมเขาว่า สิ่งใดมีการเกิดขึ้น สิ่งนั้นย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา ย่อมมีการเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา ย่อมมีการเสื่อมไปเป็นธรรมดา คนที่เห็นอย่างนี้แล้วก็ถอนตัวออกจากสิ่งเหล่านี้ ถอนตัวออกจากทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ถอนตัวออกจากลาภยศสรรเสริญ พระพุทธเจ้าเคยเป็นราชโอรส เห็นไหม มีปราสาท ๓ ฤดู มีบริษัทมีบริวาร มีแก้วแหวน สร้อยอะไรต่างๆ เยอะแยะไปหมด แต่พระองค์ก็ทรงเห็นด้วยปัญญา ว่ามีการเจริญก็จะต้องมีการเสื่อม ดังนั้น สู้ถอยออกก่อนที่มันจะเสื่อมดีกว่า พระพุทธเจ้าเลยไปบวชตั้งแต่อายุ ๒๙ ไม่เหมือนคนสมัยนี้มักจะพูดว่า เดี๋ยวผมหกสิบเจ็ดสิบ แล้วผมค่อยไปบวช ตอนนี้ผมขอหาเงินหาทอง หาความสุขก่อน เพราะตอนนี้ร่างกายยังแข็งแรงอยู่ แต่ถ้าลองพูดอย่างนี้ หกสิบเจ็ดสิบมันก็ไปไม่ได้ ถ้ามันติดแล้วมันออกยาก แล้วถึงเวลานั้นมันก็ไปไม่ไหว แก่แล้วจะไปบวชได้อย่างไร เพราะการบวชนี้มันต้องพึ่งตัวเองทุกอย่าง ไม่มีคน

รับใช้ ไม่มีเด็กรับใช้ สมัยพุทธกาลนี้เขาไม่มีเด็กรับใช้พระหรอก ก็มีแต่เขาไม่ได้มารับใช้เป็นการส่วนตัว มารับใช้ในกิจที่พระทำเองไม่ได้เท่านั้น เช่น บิณฑบาต อาหารมันเยอะอย่างนี้ ถือไม่ไหว เขาก็มาช่วย แต่ถ้าไปบิณฑบาตตามลำพังสำหรับตนเอง ก็ไม่ต้องมีใครมาช่วย พอมันเต็มบาตรก็กลับวัดได้แล้ว

แต่ถ้ามันเป็นเรื่องภารกิจ มันเต็มแล้ว แต่ยังมีคนจะใส่อยู่ มันก็ต้องทำหน้าที่ต่อไป ไม่ใช่อยากจะได้ แต่คล้ายๆ ว่ามันเป็นภารกิจไป เมื่อมีคนเขาต้องการจะใส่ จะไปปฏิเสธเขาก็ไม่ได้ ก็ต้องให้เขาใส่ไป เมื่อถือเองไม่ไหวก็ต้องมีลูกศิษย์มีใครมาช่วยเท่านั้นเอง แต่ถ้าเป็นกิจปกติทั่วไป ของต่างๆ ต้องทำเองหมด กวาดถูกุฏิเอง ซักจีวรเอง ทำอะไรเองทุกอย่าง แล้วเวลาแก่มาบวชนี่ มันจะทำไม่ไหว นี่ก็พูดเปรียบเทียบให้ฟังว่า ความสุขทางโลกที่เราได้จากสิ่งต่างๆ นี้ มันก็ดีในระยะหนึ่งเท่านั้นแหละ พอเวลาที่ร่างกายเริ่มมีความชรา เริ่มมีโรคภัยไข้เจ็บ สมรรถภาพความสามารถในการหาความสุขก็จะน้อยลงไป ลดน้อยลงไปเรื่อยๆ จนหาไม่ได้ โลกที่เขาเจริญทางวัตถุกัน เขาเลยคิดหาวิธีแก้ปัญหานี้ด้วยการฆ่าตัวตายกัน เมื่อร่างกายมันไม่สามารถทำงาน ทำหน้าที่หาความสุขได้ ก็เลี้ยงมันทำไม เสียเวลาเสียเงินเสียทอง ฆ่ามัน

ดีกว่า ฆ่าตัวตายดีกว่า เดี๋ยวนี้จึงมีการออกกฎหมาย ให้หมอฉีดยาให้ตายได้ ใครอยากจะตายก็ไปหาหมอ หมอเมื่อก่อนนี้มีไว้สำหรับรักษาชีวิต เดี๋ยวนี้จะเปลี่ยนหน้าที่เป็นทำลายชีวิต เพราะจะมีกฎหมายออกมารองรับ เพราะอยู่ไปก็ไม่มีความสุข ถึงแม้มีเงินกี่ล้านก็ตาม ก็ไม่สามารถใช้เงินทองซื้อความสุขได้ เพราะร่างกายมันไม่สามารถที่จะรับความสุขจากเงินทองมาให้กับใจได้

แต่ถ้าเรารู้จักภาวนาตั้งแต่เราเป็นหนุ่มเป็นสาว หรือมีกำลังวังชา เรามาภาวนา มาอยู่ที่สงบ ทำจิตใจให้สงบ พอเราทำเป็นแล้ว มันก็ทำไปได้เรื่อยๆ ร่างกายจะแก่หรือไม่แก่ก็ทำได้ ร่างกายจะเจ็บหรือไม่เจ็บก็ทำได้ ร่างกายจะตายหรือไม่ตายก็ทำได้ เพราะใจกับร่างกายเป็นคนละคนกัน งานของใจนี้ร่างกายไม่เกี่ยว อันนี้คืองานของใจอย่างแท้จริง งานที่ไม่ต้องใช้ร่างกายมาเกี่ยวข้อง แต่ตอนนี้ใจอยู่กับร่างกาย มันก็ต้องไปด้วยกัน แต่ไม่ได้เอาร่างกายไปเพื่อไปภาวนา **ไปภาวนานี้เราไม่ได้ภาวนาด้วยร่างกาย เราภาวนาด้วยสติ ภาวนาด้วยปัญญา ร่างกายจะเป็นอย่างไรหรือไม่ก็ตาม เราสามารถภาวนาได้** อันนี้คือเรื่องที่เราไม่ค่อยคิดกัน ไม่ค่อยรู้กัน เป็นของ

ที่มีคุณค่ามีประโยชน์ มีความสุขมากยิ่งกว่าสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ เพราะเราโง่กัน พูดง่ายๆ โง่ ใจของเรามีความโง่เป็นตัวคอยกำกับ เป็นผู้กำกับ อวิชชาปัจจยา สังขารา นี่ความโง่ อวิชชาคือความโง่ความหลง ความไม่รู้ว่าความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ในใจ ไปหลงคิดว่าความสุขอยู่ที่ร่างกาย อยู่ที่ลาภยศสรรเสริญ อยู่ที่ตาหูจมูกลิ้นกาย ก็เลยสั่งให้ใจคิดไปหาความสุขเหล่านี้ อวิชชาปัจจยา สังขารา ความโง่สั่งให้สังขาร คือความคิดปรุงแต่ง ให้คิดไปหานามกับรูป

รูปกับนาม ก็คือขันธ์ ๕ ก็คือร่างกาย ร่างกายกับนามขันธ์ นามขันธ์ ก็คือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้ไปปรุงแต่งไปหาตาหูจมูกลิ้นกาย เพราะต้องมีตาหูจมูกลิ้นกาย ถึงจะเสพรูปเสียงกลิ่นรสได้ พอตาไปสัมผัสกับรูป หูสัมผัสกับเสียงก็จะเกิดเวทนา ความรู้สึกขึ้นมา รู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ขึ้นมา ถ้าสุขก็เกิดตัณหาขึ้นมา อยากจะได้มากขึ้น อยากจะให้มันมีสุขมากๆ สุขไปนานๆ ถ้าทุกข์ก็อยากให้มันหายไปเร็วๆ พอเกิดตัณหาขึ้นมาก็เกิดอุปาทาน ได้อะไรมาก็ยึดติด ติดสุขเวทนากัน พอสุขเวทนาหมดก็ต้องไปหามาใหม่ ก็เรียกว่าสร้าง **ภว** ขึ้นมาใหม่ สร้างภพขึ้นมาใหม่ เมื่อสุขที่ได้จากร่างกาย

อันนี้หมดไป ก็ต้องไปหาร่างกายอันใหม่ เพื่อจะได้หาความสุขแบบนี้ต่อไป ก็เลยมีการเกิดแก่เจ็บตายตามมา นี่ที่เรียกว่าปฏิจจสมุปบาท เป็นเรื่องของการทำงานของกิเลส ที่ใช้ขันธ์ ๕ นี้เป็นเครื่องมือ กิเลส อวิชชา สั่งให้สังขาร ที่เป็นนามขันธ์นี้ปรุงแต่งขึ้นมา สั่งให้ไปหาวิญญาณ เพราะวิญญาณจะพาไปหาตาหูจมูกลิ้นกาย พอวิญญาณพาไปถึงตาหูจมูกลิ้นกาย ก็จะได้สัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ พอตาหูจมูกลิ้นกายได้สัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็จะเกิดเวทนาขึ้นมา เกิดความรู้สึกขึ้นมา ก็จะเกิดความรู้สึกที่ชอบเพราะเราจะไปหาแต่รูปเสียงกลิ่นรสที่เราชอบ ที่ให้ความสุขกับเรา ที่ให้ความทุกข์ก็พยายามที่จะหลีกเลี่ยง ถ้าไปสัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสที่ให้ความทุกข์ ก็กำจัดมันหรือหนีมัน หันเหไปหารูปเสียงกลิ่นรสที่จะให้ความสุข

พอได้ความสุขก็ยึดติดอุปาทาน อยากจะให้มันอยู่ไปนานๆ มีไปนานๆ พอร่างกายไม่สามารถที่จะหาได้ไปนานๆ พอร่างกายแก่ร่างกายเจ็บร่างกายตาย ก็ไปหาร่างกายอันใหม่ เรียกว่าไปเปลี่ยนภพใหม่ เปลี่ยนร่างกายอันใหม่ ก็ต้องไปเกิดใหม่ เปลี่ยนภพ พอได้ร่างกายใหม่ ก็เกิดแก่เจ็บตายใหม่

มันก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ตราบใดที่เรายังโง่อยู่ ตราบใดที่เรายังคิดว่าสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ คือลาภยศสรรเสริญ คือรูปเสียงกลิ่นรสนี้ เป็นความสุขที่เราควรจะหากัน เราก็จะวนเวียนอยู่กับการเกิดแก่เจ็บตายอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เพราะร่างกายที่เป็นเครื่องมือพาเราไปหาความสุขต่างๆ มันไม่เที่ยงนั่นเอง มันเป็นอนิจจัง เกิดแล้วเดี๋ยวก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย พอมันตาย ความโง่ ความหลง ความอยากหาความสุขผ่านทางร่างกาย มันไม่ได้ตายไปกับร่างกาย มันก็จะพาให้จิตไปได้ร่างกายอันใหม่ ไปเกิดใหม่ แล้วช่วงที่ไปรอรับร่างกายอันใหม่เพราะบางทีคนไม่ได้ผลิตร่างกายทุกวันทุกแห่งทุกหน ดวงจิตดวงใจที่เรารอรับร่างกายมันก็เยอะกว่า ผู้ที่ผลิตร่างกายออกมาก็เหมือนกับไปกินอาหารตามร้านอาหาร กุ๊กเขาทำได้แค่นี้แหละ มีโต๊ะแค่นี้ คนอยากกินก็ต้องรอ ให้คนที่เขากินเสร็จออกไปก่อนแล้วถึงจะเข้าไปได้

อันนี้ก็เหมือนกัน อาจจะต้องไปเข้าคิวรอรับร่างกายกัน ช่วงที่รอรับร่างกายนี้ ถ้าตามร้านอาหาร บางทีเขามีที่นั่งให้ดื่มเหล้าไปก่อน ให้รอไปก่อน ถ้าสำหรับดวงวิญญาณก็มีสวรรค์กับมีนรกให้ไปรออยู่ ถ้าทำบุญก็ให้ไปรอในสวรรค์

สวรรค์ก็เป็นเหมือนห้องแอร์ เย็นสบาย ถ้านรกก็เป็นเหมือนห้องร้อน ห้องซาวน่าอย่างนี้ ก็เป็นอย่างนี้จริงๆ แหละ จิตใจเวลาร้อน มันก็เป็นนรกขึ้นมา จิตใจเวลาเย็น มันก็เป็นสวรรค์ขึ้นมา เวลาตายไปนี่ ถ้าบุญมีกำลังมากกว่าบาป มันก็จะผลิตความเย็นมากกว่าความร้อน ถ้าบาปมีกำลังมากกว่าบุญ มันก็จะผลิตความร้อนมากกว่าความเย็น เหมือนกันเลยนี่ จิตช่วงที่รอรับร่างกาย ก็จะอยู่แบบร้อนหรือจะอยู่แบบเย็น จะอยู่แบบสุขหรือจะอยู่แบบทุกข์ อยู่แบบสุขก็เรียกว่า สวรรค์เป็นเทพกัน อยู่แบบร้อนก็เป็นอบาย เป็นเปรตเป็นอสุรกายเป็นนรกกัน พวกที่ใจร้อน ถ้ายังรอรับร่างกายมนุษย์ไม่ได้ ถ้าร้อนก็ต้องไปรับร่างกายของเดรัจฉานก่อน ไปเป็นตุ๊กแก ตุ๊กแกอย่างนี้ ไปเป็นจิ้งจก ไปเป็นอะไรต่างๆ พวกใจเย็นก็รอเป็นเทวดาดีกว่า รอให้มีร่างกายมนุษย์ แล้วค่อยไปเอาร่างกายมนุษย์ พวกใจร้อนนี่บางทีรอไม่ไหว ไปเอาร่างกายของงูมั่ง ของหมา ของแมว ของนก ของอะไรต่างๆ เพราะพวกนี้มันได้ง่ายกว่า ได้เร็วกว่า สัตว์มันมีมากกว่ามนุษย์ไม่รู้กี่ล้านเท่า เวลามันออกลูกที มันไม่ได้ออกทีละตัวสองตัวนี่ มันออกมาเป็นครอกเป็นฝูง พวกใจร้อนก็ไปเอาร่างกายของเดรัจฉานก่อน พวกใจเย็นก็ไม่ไปดีกว่า อยู่เฉยๆ เย็นสบายอยู่แล้ว ไว้รอเอาร่างกายของมนุษย์ดีกว่า

นี่คือความแตกต่างของดวงจิตดวงใจ ดวงวิญญาณที่เวลาตายไปแล้ว มันจะร้อนหรือมันจะเย็น ทำบุญแล้วมันจะเย็น ทำบาปแล้วมันจะร้อน แต่อย่างไรก็ตาม ในที่สุดก็จะมาได้ร่างกายอันใหม่ พอได้ร่างกายอันใหม่ พอลืมตาขึ้นมาก็หารูปเสียงกลิ่นรสทันที เห็นไหม เด็กตัวเล็กๆ มันยังอยากจะเห็นโน่นเห็นนี่ แม่ต้องหาอะไรมาแขวนไว้ที่บนเปล เวลานอนมองขึ้นไป เวลาเห็นอะไร มีเสียงดังกุ๊งกิ๊งๆ นี่ จิตมันหิวตั้งแต่เป็นทารกแล้ว หิวรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ พอไม่มีอะไรให้มันเดี๋ยวมันก็ร้อง เด็กมันร้อง แต่พอมีอะไรให้มันดูหน่อยเวลานอนในเปลแล้วมองขึ้นไป มองเห็นอะไรลอยอยู่ ได้ยินเสียงกระดิ่งเสียงอะไร ฟังแล้วเพลิดเพลิน แฮปปี้ก็เลยไม่ร้อง พ่อแม่เลยต้องซื้อของเล่นมาให้มันเล่นอยู่เรื่อยๆ พอโตขึ้นมาหน่อยก็ต้องมีของเล่นเพิ่มขึ้น มีอะไรให้มันเล่นอยู่เรื่อยๆ เพราะใจมันหิวกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอยู่เรื่อยๆ แล้วพอโตขึ้นมันก็เริ่มหา พอหาเองได้มันก็ไปหาเองกันแล้ว อยากจะมีแฟนกันก็ไปหาแฟนกันแล้ว เห็นไหม มีแต่พ่อแม่ต้องคอยเบรกไว้ว่าอย่าเพิ่งไป เร็วเกินไป ยังไม่ถึงเวลา ยังเลี้ยงตัวเองไม่ได้ อย่าเพิ่งไปมีแฟน เดี๋ยวเกิดมีลูกแล้วจะลำบาก เดี๋ยวต้องมาเลี้ยงลูกอีก แต่กิเลสมันไม่รอใคร ใช่ไหม กิเลส

มันดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา เหมือนคนติดยาเสพติดนี่ มันรอไม่ได้ เวลามันหิวแล้วมันทรมาน มันต้องมีอะไรมาให้มันเสพ มันถึงจะหายทรมานไปเป็นพักๆ นี่แหละคือผลที่เกิดจากความหลง ความไม่รู้ว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ นัตถิ สันติปรัง สุขัง ความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง อยู่ที่ความสงบ ที่เกิดจากการบำเพ็ญจิตตภาวนา ที่เกิดจากการมาอยู่วัดจำศีลกัน

อันนี้แหละเป็นสิ่งที่จะให้ความสุขอย่างแท้จริง ความสุขที่จะทำให้จิตเราไม่ต้องไปปรุงแต่งหารูปเสียงกลิ่นรส ไม่ต้องไปหาตาหูจมูกลิ้นกายมาเสพรูปเสียงกลิ่นรส ไม่ต้องไปเกิดแก่เจ็บตายกัน เป็นความสุขที่ไม่ต้องผ่านทางร่างกาย เป็นความสุขที่มีอยู่ในใจอยู่แล้ว รอใจให้มันปรากฏขึ้นมาเท่านั้นเอง ตอนนี้สิ่งที่มันปิดบังความสุขอันนี้ ก็คือความหลงที่ไม่เปิดมันเอง มีความสุขอยู่ในตัว แต่ความหลงมันหลอกให้ไปหาความสุขนอกตัว ความสุขมีอยู่ในใจ หลอกให้ไปหาความสุขที่อยู่นอกใจ ที่ไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขปลอม เป็นความสุขเดี๋ยวเดียว เป็นความสุขที่จะกลายเป็นความทุกข์ไป เป็นความสุขที่จะหลอกให้ไปเกิดอยู่เรื่อยๆ เพราะเป็นความสุขชั่วคราว เครื่องมือที่ใช้หาความสุขก็เป็น

เครื่องมือชั่วคราว เดี๋ยวเครื่องมือคือร่างกายหมดสภาพตายไป ก็ต้องไปหาร่างกายอันใหม่ ก็จะต้องติดอยู่กับการเกิดแก่เจ็บตายอย่างนี้ไปไม่มีวันสิ้นสุด เพราะความสุขต่างๆ เหล่านี้ไม่มีคำว่าพอ ไม่ได้มีคำว่าอิ่ม เพราะมันไม่อยู่กับใจไปตลอด มันอยู่เดี๋ยวเดียว เวลาได้มามันเพียงแค่ชั่วระยะหนึ่ง ไปเที่ยวนี้สนุกกัน ใช่ไหม พอกลับมาบ้านหายไปหมดแล้ว จึงต้องออกไปใหม่ วันนี้ไปเที่ยวแล้ว เดี๋ยวพรุ่งนี้ ถ้ามีเงินไม่ต้องไปทำงานก็ไปเที่ยวอีก มันจะต้องไปอยู่เรื่อยๆ เพราะเป็นความสุขที่เป็นระยะสั้น เป็นความสุขชั่วคราว ต้องคอยเติมอยู่เรื่อยๆ ไม่เหมือนกับความสุขที่ได้จากการภาวนา อันนี้พอเติมเต็มแล้ว มันจะเต็มไป มันไม่มีบกพร่อง มันไม่มีการเสื่อม ไม่มีการหมด เติมหนเดียว จบ แล้วไม่ต้องมาเติมใหม่อยู่เรื่อยๆ ไม่ต้องมาเหนื่อย

กิจทางภาวนาจึงเป็นกิจที่มีวันสิ้นสุดลง คนที่สำเร็จงานนี้ท่านจะกล่าวว่า วุสิตัง พ์รัห์มจริยัง แปลว่ากิจในพรหมจรรย์ได้สิ้นสุดลงแล้ว กิจของการภาวนานี้ได้สำเร็จแล้ว จบแล้ว กิจอื่น ไม่มีกิจอันใดจะต้องทำอีกต่อไป ถ้าทำกิจอันนี้สำเร็จแล้ว จะได้ความสุข ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ จะได้ความสุข

ที่ไม่มีวันเสื่อม ไม่มีวันหมด เมื่อมันไม่หมดไม่เสื่อม จะต้องไปหาความสุขที่ไหนมาเติม เหมือนถ้าน้ำมันเต็มตุ่มแล้ว จะไปหาน้ำมาเติมอีกกี่ขันกี่ปี๊บ มันก็เติมไม่ได้ เพราะมันไม่มีที่เติม น้ำมันเต็มตุ่มแล้วก็หยุดเติมน้ำกัน แต่ความสุขทางโลกมันเป็นแบบเติมน้ำในตุ่มที่มีรอยรั่ว เข้าใจไหม เติมเข้าไปปี๊บมันเต็ม เดี๋ยวชั่วโมงหนึ่งกลับมาดู มันหายไปไหนหมดแล้ว รั่วซึมไหลออกไปหมดแล้ว ต้องเติมใหม่ พอเติมเต็มปี๊บ เดี๋ยวอีกชั่วโมงกลับมาดู ก็หมดอีกแล้ว ทำไมไม่ไปเช็คดูว่ามันรั่วตรงไหน ไปอุดรอยรั่วซิ ถ้าอุดรอยรั่วแล้วเติมหนเดียว มันก็จะไม่มีต้องมาคอยเติมอยู่เรื่อยๆ ความสุขทางโลกนี้มันก็เหมือนกัน มีรอยรั่ว ถ้าอยากจะให้มันไม่รั่วต้องไปอุดรอยรั่ว ไอ้สิ่งที่ทำให้มันรั่วก็คือตัณหาความอยากนี้ ถ้ามีตัณหาความอยาก ต่อให้ได้มาเท่าไหร่ มันก็ไม่อิ่มไม่พอ มันจะอยากไปเรื่อยๆ เห็นไหม ได้ร้อยก็อยากจะได้พัน ได้พันก็อยากจะได้หมื่น มันจะเพิ่มไปเรื่อยๆ แต่ถ้าหยุดความอยากได้ อุดรอยรั่วได้ คือไม่อยากได้อะไร ได้เท่าไหร่ก็พอใจทั้งนั้น มันก็เต็มทันที มันก็สุขเต็มที่ขึ้นมาทันที

สุขในใจนี้ก็เหมือนกัน สุขในใจที่เกิดขึ้นมาได้เต็มร้อย ก็เพราะว่ามีการอุดรอยรั่วในใจ อุดความอยากต่างๆ พอหยุดความอยากต่างๆ ได้ ความหิวของใจก็หมดไป ความสุขก็จะอยู่กับใจไปตลอด ความอิ่มก็จะอยู่กับใจ ความอิ่มกับความหิวนี่มันอยู่ด้วยกันไม่ได้ พร้อมกันไม่ได้ มันต้องผลัดกันทำหน้าที่ ถ้าอิ่มมันก็ไม่หิว ใช่ไหม ถ้าหิวมันก็ไม่อิ่ม ฉะนั้น วิธีที่จะทำให้ความหิวมันหายไป ก็ทำให้มันอิ่มซิ พอทำมันอิ่มแล้ว ต่อไปมันก็จะไม่หิว **วิธีที่จะทำให้มันอิ่มก็ต้องกำจัดความหิว กำจัดความอยาก พอไม่มีความอยาก มันก็จะไม่หิว พอไม่หิวมันก็อิ่ม ที่มาภาวนานี้ก็เพื่อมากำจัดความหิวนี่เอง** ตัวหิว **ตัวตัณหาทั้ง ๓ นี้ที่ทำให้ใจหิว กามตัณหา หิวในรูปเสียงกลิ่นรส ภวตัณหา หิวในลาภยศสรรเสริญ อยากมีอยากเป็น วิภวตัณหา หิวแบบไม่อยากได้ ไม่อยากได้ความแก่ ไม่อยากได้ความเจ็บ ไม่อยากได้ความตาย** ความหิวเหล่านี้มันทำให้ใจต้องดิ้น ไม่สงบไม่มีความสุข พอกำจัดความหิวทั้ง ๓ นี้ได้ ใจก็จะนิ่ง ใจก็จะสงบมีความสุขขึ้นมา พอมีความสุขแล้วไม่ต้องไปหาอะไรอีกต่อไป เพราะหาอะไรมาได้เท่าไหร่ก็ไม่สามารถทำให้ความสุขที่มีอยู่นี้ เพิ่มมากขึ้นได้แต่อย่างใด มันเต็มร้อยแล้ว กิจทางจิตตภาวนาจึงมีวันหมด ในเมื่อมัน

เต็มร้อย เติมน้ำเต็มตุ่มแล้ว มันก็จบแล้ว แต่กิจทางโลกนี้เติมเท่าไหร่ก็ไม่จบ เพราะเติมแล้วเดี๋ยวมันก็อยากได้เพิ่มอีกแล้ว ได้ร้อยก็อยากจะได้เป็นพัน ได้พันก็อยากจะได้หมื่น มันไล่ไปเรื่อยๆ จากแสนก็ไปล้าน จากล้านก็ไปสิบล้านอีกแล้ว ไปร้อยล้านพันล้าน หมื่นล้านไปอีก มันไม่มีวันหมดถ้าหาสิ่งในโลกนี้ เพราะว่ามันไม่มาอุดความอยาก มันไม่มาดับความอยากต่างๆ ให้หมดไปจากใจ **มีความสงบเท่านั้นแหละที่จะมาดับความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจให้หมดสิ้นไป ที่จะทำให้ใจเกิดความอิ่ม เกิดความพอ เกิดความไม่ต้องการอะไรอีกต่อไป จึงต้องมาภาวนากัน** ถ้าอยากจะได้ความสุขที่แท้จริง ความสุขที่จะอยู่กับเราไปตลอด ความสุขที่เราไม่ต้องไปคอยหามาเติมมาเพิ่มอยู่เรื่อยๆ

ไม่เหมือนกับความสุขทางโลกนี้ ต้องหามาเติมอยู่เรื่อยๆ มาเพิ่มอยู่เรื่อยๆ เพราะว่ามันไม่อิ่มไม่พอเสียที ให้เป็นนายร้อยก็ดีใจไม่กี่วัน เดี๋ยวอยากจะเป็นนายพันขึ้นมาแล้ว พอได้เป็นนายพันก็ดีใจไม่กี่วัน นายพลขึ้นมาแล้ว มันจะไม่มีวันพอเห็นไหม เป็นนายพลแล้วก็อยากจะเป็นหัวหน้านายพลแล้ว พอเป็นหัวหน้านายพลแล้ว ทีนี้ก็อยากจะเป็นหัวหน้ารัฐบาล

แล้วซิ มันอยากไปเรื่อยๆ เห็นอยู่ชัดๆ อันนี้ไม่ได้พูดว่าใครนะ ไม่ว่าใครก็ตามเป็นเหมือนกันหมดแหละ ใครเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้น มันก็จะต้องเป็นอย่างนั้นทุกคน ถ้าไม่มีความสงบภายในใจแล้ว มันไม่มีวันอิ่มไม่มีวันพอ แม้แต่เรานี้ถ้าให้เราไปเป็น ก็เหมือนกันแหละ ถ้าเป็นนายร้อย เดี๋ยวเราก็อยากเป็นนายพันแล้ว พอเป็นนายพันเราก็อยากเป็นนายพล พอเป็นนายพลก็อยากเป็น ผบ. ทบ. แล้ว พอเป็น ผบ. ทบ. ก็อยากจะเป็นนายกแล้วซิ มันไม่มีวันพอหรอก ไม่ว่าใครก็ตาม อันนี้ไม่ได้ว่าคนนั้นคนนี้ พูดเป็นตัวอย่างให้ฟังเท่านั้น ให้เห็นภาพ แต่เป็นด้วยกันทุกคน คนที่ยังไม่เจอความสงบนี้จะต้องหิวแบบนี้ไป แล้วตายไปก็ต้องกลับมาเริ่มต้นใหม่ กลับมาเริ่มเป็นนายสิบ นายร้อยใหม่ ไต่เต้าขึ้นไปใหม่ แล้วอาจจะไปไม่ถึงดวงดาว เพราะมันมีคนแย่งกันเยอะนี่ ตำแหน่งนี้ เป็นนายกเป็นหัวหน้ารัฐบาลนี้ มันเป็นได้ทีละคน แต่คนอยากเป็นไม่รู้กี่หมื่นกี่แสนคน ฉะนั้น เกิดมาแต่ละครั้ง ไม่ได้หมายความว่าจะได้มาเป็นใหญ่เป็นโตทุกครั้งไป

นี่แหละเป็นสิ่งที่เราสามารถที่จะเลือกได้ เอาสิ่งที่ทำให้เราอิ่มเราพอ หรือเอาสิ่งที่ทำให้เราหิวเราอยากไป ถ้าหาลาภ

ยศสรรเสริญ หาความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรส มันก็จะหิวจะอยากไปเรื่อยๆ เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่สามารถทำให้ความอยากหายไปได้ มีแต่เสริมความอยากให้มีมากขึ้น ใช่ไหม ได้สิบก็อยากจะได้ร้อยขึ้นมา ได้ร้อยก็อยากจะได้พันขึ้นมา แล้วก็ไม่สามารถรักษามันไว้ได้ เดี๋ยวพอร่างกายตายไปก็ต้องกลายไปเป็นของคนอื่นไปหมด แต่ความสุขที่ได้จากความสงบนี้ทำให้เราพอ จะไม่มีความสุขระดับร้อยระดับพัน พอมันเต็มร้อยแล้วมันก็จบตรงนั้น ไม่มีมากไปกว่านั้น พอได้ความสุขเต็มเปี่ยมในหัวใจแล้วมันก็หมด มันก็ไม่ต้องการอีกต่อไป แล้วมันก็จะอยู่อย่างนั้นไปไม่มีวันหมด ไม่มีวันพร่อง ไม่ต้องใช้ร่างกายหาเป็นเครื่องมือ เมื่อไม่ต้องใช้ร่างกาย ก็ไม่ต้องมาเกิดมาแก่มาเจ็บมาตาย ไม่ต้องทุกข์กับความแก่ความเจ็บความตายในชีวิตนี้ในชาตินี้ ถ้ามีความอิ่มใจสุขใจแล้ว ใจจะไม่รู้สึกเดือดร้อนกับความแก่ความเจ็บความตายแต่อย่างใด เหมือนกับคนที่ไม่ต้องใช้รถยนต์แล้ว ไม่ต้องเดินทางไปไหนมาไหน ไม่ต้องใช้รถยนต์ รถยางจะแตก หม้อน้ำจะรั่ว สตาร์ทไม่ติด ก็ไม่เห็นเดือดร้อน ก็ปล่อยมันทิ้งไว้ ไม่ต้องเอาไปซ่อม ไม่ต้องไปอะไร ใช่ไหม เพราะไม่ต้องใช้มัน แต่คนที่ต้องเดินทางไปไหนมาไหน ปล่อยไว้เฉยๆ ได้ไหม ไม่ได้ พอสตาร์ท

ไม่ติดนี้ ต้องเรียกช่างมาแล้วว่ามีอะไรมาจัมพ์หรือเปล่า มาเช็คดูหน่อยซิ เป็นแบตหรือเป็นไดหรือเป็นอะไร ยางแตก ก็ต้องเปลี่ยนยาง อันนี้ก็แบบเดียวกัน คนที่ไม่ใช้ร่างกายแล้ว จะไม่เดือดร้อนกับความแก่ความเจ็บความตาย คนที่ยังต้องใช้ร่างกายนี้เดือดร้อนมาก เวลาร่างกายแก่ร่างกายเจ็บร่างกายตายนี่ ไม่สามารถทำอะไรตามที่ต้องการได้ ก็อยากจะเปลี่ยนมันเร็วๆ ก็ฆ่าตัวตายกัน เพราะใช้มันไม่ได้ อยู่กับมันไปทำไม คิดว่าฆ่าตัวตายแล้วปัญหามันจะจบ มันก็จะจบเดี๋ยวเดียว จบชั่วขณะที่ไม่มีร่างกายนี้

แต่ความอยากที่จะใช้ร่างกายมันไม่หมดไป มันก็จะดึงให้ไปรับ ไปหาร่างกายอันใหม่ พอมาเกิดมันก็จะมาแก่มาเจ็บมาตายแบบเดิมอีก มันก็จะกลับมาแก้ปัญหาแบบเดิมอีก ชาติก่อนเคยฆ่าตัวตาย ชาตินี้มาก็จะฆ่าตัวตายต่อ พอเจอปัญหาที่ตัวเองแก้ไม่ได้ ก็แก้ด้วยการฆ่าตัวตาย คิดว่านี่เป็นการแก้ปัญหา แต่มันเป็นการแก้ปัญหาเฉพาะกิจเท่านั้น แก้ปัญหาตอนนั้น หนีความทุกข์ที่เกิดจากร่างกายไป แต่เดี๋ยวก็ต้องไปได้ร่างกายอันใหม่ แล้วก็จะมาเจอปัญหาแบบเดิมอีก ก็ต้องมาแก้อย่างนี้ ฉะนั้น จะเกิดมาอย่างไรก็ไม่ดี จะตายไป

แบบไหนก็ไม่ดีเหมือนกัน ตายแบบไม่ฆ่าตัวตาย ก็ยังต้องกลับมาเกิดอยู่ ถ้าไม่ได้ฆ่ากิเลส ถ้ากิเลสไม่ตาย ถ้าตัณหาความอยากยังไม่ตาย ก็ต้องกลับมาเกิดมาแก่มาเจ็บมาตายอยู่เรื่อยๆ ไม่มีวันสิ้นสุด การเกิดแก่เจ็บตายของพวกเราที่ผ่านมานี้ มันมากมายจนเขียนด้วยตัวเลขไม่ได้ ถ้าอยากจะรู้ว่ามากน้อยเพียงไร ให้วัดที่น้ำตาที่เราหลั่ง ถ้าเราเอาน้ำตาที่เราหลั่งในแต่ละภพแต่ละชาติมารวมกันนี้ น้ำตาที่เราเคยหลั่งมาแล้วนี้ มันมากยิ่งกว่าน้ำในมหาสมุทร คิดดูว่าจะต้องเกิดมาร้องไห้กี่ชาติกี่ครั้งกัน ถึงจะได้น้ำตามากยิ่งกว่าน้ำในมหาสมุทร แล้วมันจะมีต่อไปอีกด้วย ไม่ใช่เฉพาะแค่นี้ ถ้าไม่มาทำงานจิตตภาวนา มันจะต้องไปต่อ จะต้องไปเกิดแก่เจ็บตาย ต้องไปหลั่งน้ำตาต่อไปเรื่อยๆ จะหยุดก็ต่อเมื่อเรามาให้ความสำคัญต่อการบำเพ็ญจิตตภาวนา มาหัดนั่งสมาธิกัน มาทำใจให้สงบกัน

การฝึกสมาธินี้ ใหม่ๆ ก็ทำแค่ ๕ นาที ๑๐ นาทีไปก่อนก็ได้ แต่อย่าไปคิดว่าพอนะ ไม่พอนะ เหมือนตักน้ำช้อนหนึ่งใส่ตุ่ม แล้วคิดว่าเดี๋ยวตุ่มน้ำมันจะเต็มเอง มันไม่เต็มหรอก นั่งสมาธิครั้งละ ๕ นาที ๑๐ นาที วันก่อนมีคนมาเล่าว่า

เดี๋ยวนี้นั่งสมาธิได้ ๑๐ นาที ดีใจใหญ่ ก็บอกว่า ดี อย่างน้อยก็เป็นจุดเริ่มต้น แต่ความจริงต้องนั่งได้ทั้งวันทั้งคืน มันถึงจะเต็มตุ่มได้ ความสงบมันถึงจะเต็ม มันจะต้องไม่ให้มีช่องว่าง ต้องไม่มีช่องว่างที่ทำให้จิตไม่สงบ จิตต้องสงบตลอด ๒๔ ชั่วโมง เวลามันไม่สงบก็ต้องภาวนาทันที พอมันสงบก็หยุดภาวนาได้ พอมันเริ่มไม่สงบก็ต้องภาวนาต่อ ต้องทำไปอย่างนี้จนในที่สุดมันจะสงบอย่างต่อเนื่อง อันนั้นแหละ จึงจะเรียกว่าสำเร็จ แต่เริ่ม ๕ นาที ๑๐ นาทีนี้เป็นเพียงเป็นการชิมรสแห่งธรรมไปก่อน แล้วนั่ง ๕ นาทีไม่ใช่ว่าจะสำเร็จนะ ไม่สงบนะ เพียงแต่ได้นั่งเฉยๆ ๕ นาที ๑๐ นาทีก็ดีใจแล้ว เพราะว่าตั้งแต่เกิดมาไม่เคยนั่งเฉยๆ เลย นั่งเฉยๆ ไม่เป็น นั่งเฉยๆ แล้วหงุดหงิดรำคาญ ต้องหาอะไรมาดู หาอะไรมาฟัง เห็นไหม เวลาไปหาหมอไปรอหมอนี่ เดี๋ยวเขาต้องมีหนังสือให้อ่านมั่ง มีทีวีให้ดูมั่ง ไม่อย่างนั้นเดี๋ยวคนไข้จะเป็นบ้าไปก่อน เพราะไม่เคยอยู่เฉยๆ อยู่เฉยๆ ไม่เป็น ใจมันดิ้นไปตามความอยาก อยากกับรูปเสียงกลิ่นรส อยากจะดูรูปเสียงกลิ่นรส รูปเสียงกลิ่นรสที่เห็นอยู่ตอนนี้มันเบื่อแล้ว ต้องเปลี่ยนรูปเสียงกลิ่นรสใหม่ ใช่ไหม มันถึงต้องคอยมีรูปที่วิ่งอยู่เรื่อยๆ พอดูภาพยนตร์นี่มันเพลิน เพราะรูปมันวิ่ง ถ้าดูรูปนิ่งดูเดี๋ยวเดียว เดี๋ยวมันก็

เบื่อ ถ้าดูภาพนิ่ง ดูเดี๋ยวเดียวมันก็เบื่อ แต่ถ้าดูภาพเคลื่อนไหว นี่มันไม่เบื่อ เพราะว่ามันเปลี่ยนไปเรื่อยๆ แต่ถ้าดูซ้ำอีกรอบหนึ่ง ก็เบื่อแล้ว เพราะว่ามันจำได้แล้วว่าเคยเห็นรูปนี้มาก่อน

นี่คือธรรมชาติของความอยากเป็นอย่างนี้ มันอยากจะหาของแปลกๆ ใหม่ๆ มาดูอยู่เรื่อยๆ ของเก่าๆ ของจำเจ มันไม่มีความผูกพัน มันไม่มีความยินดี มันเลยต้องเปลี่ยนอยู่เรื่อยๆ หาของใหม่อยู่เรื่อยๆ กระเป๋าใบเก่าใช้ไปสักพักก็เบื่อ พอเห็นกระเป๋าใบใหม่อยู่ที่ร้านนี้ อยากได้ขึ้นมาทันที ไอ้กระเป๋าใบเก่านี้แต่ก่อนมันก็อยู่ที่ร้านเหมือนกัน อยากได้เหมือนกัน ทำไมไม่เอากระเป๋าใบเก่าไปแขวนไว้ที่ร้านเผื่อจะอยากได้ พออะไรจำเจแล้ว ต่อให้มันวิเศษอย่างไรมันก็ไม่เอาแล้ว อาหารที่ว่าวิเศษขนาดไหน จานโปรดขนาดไหน ลองให้กินซ้ำๆ อยู่สักเดือนหนึ่งซิ เดี๋ยวไม่เอาแล้ว พอแล้ว เบื่อ นี่คือเรื่องของสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ มันเป็นความสุขที่น่าเบื่อ พอได้มาใหม่ๆ ก็ตื่นเต้นดีใจ หลงใหลไปกับมัน เล่นกับมันไปสักพัก เดี๋ยวพอเบื่อแล้วทีนี้ไม่แตะมันแล้ว เห็นไหม โทรศัพท์ซื้อมาใหม่ๆ นี้ ทั้งวันทั้งคืน กดดูมันได้ ใช้ไปสักพักพอรู้เรื่องของมันหมดแล้ว เบื่อแล้วซิ นี่แหละ

คือความสุขในโลกนี้เป็นอย่างนี้ เขาเรียกว่า เป็นความสุขที่น่าเบื่อ ความสุขที่จะมีความเบื่อตามมา ต่อให้วิเศษขนาดไหน แพงขนาดไหนก็ตาม ได้มาสักพักก็เบื่อ เห็นไหม พวกคนรวยซื้อรถราคาสิบล้านมา ใช้ไปไม่กี่วันก็เบื่อแล้ว เดี๋ยวต้องเปลี่ยนไปซื้อคันใหม่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม ของถูกของแพง เด็กก็เหมือนกัน เห็นไหม ซื้อของเล่นให้ มันเล่นไม่กี่วัน มันก็เบื่อแล้ว ขอของใหม่เล่นอีกแล้ว นี่แหละคือธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ มันให้ความสุขแบบน่าเบื่อ พอมันได้มาปั๊บหนึ่ง พอชินกับมันแล้ว จำเจแล้ว มันก็กลายเป็นของน่าเบื่อขึ้นมา ต้องหาของใหม่อยู่เรื่อยๆ

นี่เราก็หลง ถ้าเราหลงตามมันเราก็ต้องตะครุบเงาไปเรื่อยๆ เหมือนวิ่งตะครุบหัวเรา เห็นไหม เงาหัวเรามันทอดอยู่ข้างหน้า ลองไปไล่จับเงาหัวเราดูซิ ไล่จับมันไม่ทันหรอก พอมันอยู่ตรงนู้น เราวิ่งไปตรงนู้น มันไปตรงโน้นต่อแล้ว นี่คือความอยากมันเป็นอย่างนี้ พอได้ไอ้นี่ปั๊บ มันอยากได้ไอ้นู่นต่อแล้ว พอได้ไอ้นู่นก็อยากจะได้ไอ้นั่นต่อแล้ว ไม่มีวันจบไม่มีวันสิ้นสุด สู้มาหยุดมันดีกว่า หยุดความอยากแล้ว มันก็จะหมดปัญหา ความน่าเบื่อก็จะหมดไป ความอยากได้สิ่งต่างๆ

ก็จะหมดไป อยู่เฉยๆ ก็มีความสุขได้ **การภาวนานี้ ความจริงก็มาหยุดความอยากนี่เอง หยุดความอยากก็ต้องหยุดความคิด เพราะความคิดเป็นเครื่องมือของความอยาก** ถ้าไม่คิดมันก็ไม่อยาก พอคิดปั๊บมันก็อยากขึ้นมา ตอนต้นก็หยุดความคิดก่อน **แต่หยุดความคิดยังไม่ได้หยุดความอยากอย่างถาวร** เพราะเดี๋ยวถ้าเกิดไปคิดเรื่องที่เคยอยาก มันก็อยากขึ้นมาได้อีก ถ้าอยากจะให้มันเลิกคิดในเรื่องที่เคยอยาก เวลาคิดถึงเรื่องที่เคยอยาก ก็ต้องมองให้มันคิดอีกมุมหนึ่ง คิดว่ามันเป็นของไม่ดี คิดว่ามันเป็นของที่จะทำให้เราทุกข์ ถ้าเราเห็นว่าของที่เราอยากได้นี้ มันจะทำให้เราทุกข์ ต่อไปเราก็จะไม่อยากได้มันอีกต่อไป **ขั้นต้นท่านสอนให้มาหัดหยุดความคิดหยุดความอยากก่อน ขั้นที่สองก็ให้สอนใจ คิดไปในทางที่จะทำให้ไม่อยาก จะคิดโดยที่ไม่อยากก็ต้องให้เห็นว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเรา หรือมันไม่สวยไม่งาม มันไม่น่ากิน** ถ้าไปคิดว่ามันสวยก็อยากได้ ถ้าไปคิดว่ามันน่ากินก็อยากกิน ต้องไปคิดตอนที่มันไม่น่ากินดูว่าเป็นอย่างไร ตอนที่มันเข้าไปในท้องเรา มันน่ากินไหม ถ้าคิดถึงคนสวยคนหล่อ ก็ต้องคิดถึงตับไตไส้พุงเขา มันก็จะทำให้ไม่เห็นเขาสวยเขาหล่อ มันก็จะหยุดความอยากต่างๆ ได้

แล้วพอไม่มีความอยากหลงเหลืออยู่ ใจก็จะสงบไปตลอด ไม่มีความหิวไม่มีความต้องการอะไร มีแต่ ปรมัง สุขัง เราเรียกว่า นิพพาน จิตที่ไม่มีความอยาก จิตที่สงบตลอดเวลา จิตที่สำเร็จกิจในพรหมจรรย์นี้ จะได้จิตที่สงบบริสุทธิ์ เป็นจิตที่ปราศจากตัณหาความอยาก จิตที่ปราศจากการเกิดแก่เจ็บตาย จิตที่ปราศจากความทุกข์ เป็นผลที่จะได้จากการที่เรามาหัดภาวนากัน พยายามทำกันเถิด ไม่มีงานอันใดในโลกนี้ที่จะมีคุณค่า มีประโยชน์เท่ากับการภาวนา นานๆ จะมีคนรู้จักงานนี้มาสอนเราสักครั้งหนึ่ง ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พวกเราจะไม่รู้กัน พวกเราก็จะหลงกับการไปหากระเป๋า หารองเท้า หารถยนต์ หาคอนโด หาเพชรนิลจินดา หาเงินหาทองกัน หามาได้เท่าไหร่ เดี๋ยวในที่สุดก็ต้องเสียไปหมด ต้องร้องห่มร้องไห้ เวลาต้องเกิดการพลัดพรากจากกัน แล้วก็ยังต้องไปเกิดใหม่ต่อ เพื่อกลับมาหาใหม่อีก กลับมาทุกข์ใหม่อยู่เรื่อยๆ ฉะนั้น ตอนนี้เราโชคดี เราได้มาเจอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มีคนสอนวิธีหาความสุขแบบแท้จริง แบบที่จะทำให้เราไม่ต้องกลับมาหาซ้ำแล้วซ้ำอีกอย่างที่เรากำลังหากันอยู่ในตอนนี้

ดังนั้น พยายามหาเวลา บังคับ ต้องตั้งเป้า ถ้าไม่ตั้งเป้า มันไม่มา มันมีแต่กิเลสจะคอยดึงไปที่อื่น จะมาภาวนาได้นี้ เราต้องตั้งเป้าไว้ว่า วันนี้เดือนนี้วันที่เท่านี้เท่านี้ จะมาอยู่วัดกี่วันๆ ต้องทำตาราง ต้องทำ หมายกำหนดการไว้ มันถึงจะมีโอกาสทำได้ แต่ไม่ได้หมายความว่าจะทำได้นะ บางทีตั้งไว้แล้วพอถึงเวลาเปลี่ยนใจขึ้นมาทันทีก็ได้ อย่างนี้ก็ยังต้องใช้**อีกมาตรการหนึ่ง ต้องใช้สัจจะ ตั้งใจแล้วต้องทำ ถ้าไม่ทำถือว่าโกหกตัวเอง ต้องลงโทษ** ต้องปรับ ไม่ให้กินข้าว ๓ วันอย่างนี้ ถ้าโดนปรับอย่างนี้ มันจะได้ไม่กล้าหลอกลวง โกหกหลอกลวง ตั้งอะไรไว้แล้ว มันจะต้องทำตามเพราะกลัวถูกลงโทษ อย่างนี้ถึงจะสำเร็จได้ ไม่อย่างนั้นไม่มีวันสำเร็จ แม้แต่พระพุทธเจ้ายังต้องบังคับเลยว่า จะนั่งอยู่ใต้โคนต้นโพธิ์นี้ จนกว่าความอยากมันจะหายไปหมด ถ้ามันไม่หมดก็จะไม่ลุกจากที่นี่ไป ถ้าเลือดมันจะแห้งหมดไปจากร่างกายก็ปล่อยให้มันเหือดแห้งไป แต่ถ้าตราบใดกิเลสตัณหามันยังไม่ตาย จะไม่ลุกจากที่นี่ไปเป็นอันขาด ต้องมีมาตรการแบบนี้ มันถึงจะทำกิจอันนี้สำเร็จได้ ถ้าทำแบบตามอารมณ์ รับรองได้ไม่กี่ยก เดี๋ยวก็ล้ม โดนหมัดน็อก โดนหมัดแย็บหน่อยก็ถอยแล้ว ยกมือยกธงขาวนับ ๘ นับ ๑๐ ไปก่อนแล้ว แต่ถ้า

ตั้งสัจจะว่า สู้ไม่ถอย ถ้าจะหยุดก็ตายเท่านั้น อย่างนี้มันถึงจะสู้กันได้ แล้วเราจะได้ผล **งานนี้มันต้องเป็นแบบนี้ ต้องเด็ดเดี่ยว ถ้าปล่อยไปตามอารมณ์แล้ว ไม่มีวันที่จะได้ผล ไม่สำเร็จอย่างแน่นอน จะเอาให้สำเร็จนี่ต้องตั้งเป้า แบบพระพุทธเจ้าทรงตั้งเป้า แล้วก็สู้ไม่ถอย ไม่มีวันหยุด หยุดแค่ตอนที่ตายเท่านั้น** จะหยุดก็ต้องตายเท่านั้น ถึงจะหยุด อย่างนี้มันถึงจะทำสำเร็จได้ อย่าลืมงานภาวนา งานสำคัญที่สุดในโลกนี้ **ไม่มีงานอันใดที่จะสำคัญเท่ากับงานภาวนา**

ตนเป็นที่พึ่ง
ของตน

๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๑

ขอให้พวกเราที่ยังไม่เป็นที่พึ่งของตน
ขอให้ยึด พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
ไว้ให้แนบแน่นที่สุด เพราะมี พระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ นี้เท่านั้นที่จะ
สอนให้เราเป็นที่พึ่งของเราได้ต่อไป

ตามหลักพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่พึ่งทางใจมีอยู่ ๒ ชนิดด้วยกัน คือ ๑. พุทธัง ธัมมัง สังฆัง สรณัง คัจฉามิ คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งของใจ และชนิดที่ ๒ คือ อัตตา หิ อัตตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน ที่พึ่งทั้ง ๒ ชนิดนี้ ชนิดไหนเป็นที่พึ่งที่ดีที่สุด ที่พึ่งที่ดีที่สุดก็คือ อัตตา หิ อัตตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน เพราะถ้าเป็นที่พึ่งของตนได้ ก็ไม่ต้องพึ่งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ไม่ต้องพึ่งใครทั้งนั้น **บุคคลที่เป็น อัตตา หิ อัตตโน นาโถ นั้น ก็มีอยู่ ๒ บุคคลด้วยกัน คือ ๑. พระพุทธเจ้า ๒. พระอรหันตสาวก** ท่านทั้ง ๒ นี้ ท่านไม่ต้องพึ่งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพราะท่านเป็นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์นั่นเอง ท่านจึงเป็น อัตตา หิ อัตตโน นาโถ พวกเราที่ยังไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า หรือยังไม่ได้เป็นพระอรหันตสาวก พวกเราก็ยังไม่เป็น อัตตา หิ อัตตโน นาโถ ยังไม่มี อัตตา หิ อัตตโน นาโถ ยังไม่มี ตนเป็นที่พึ่งของตน **เมื่อเรายังไม่เป็นที่พึ่งของตน เราก็ต้องพึ่งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ก่อน เพราะพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จะทำให้เราได้กลายเป็น อัตตา หิ อัตตโน นาโถ ต่อไปนั่นเอง**

พวกเราก็เปรียบเหมือนลูกๆ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็เปรียบเหมือนพ่อแม่ ตอนที่ลูกๆ ยังเด็ก ยังเล็กอยู่ ลูกๆ ยังพึ่งตนเองไม่ได้ ก็ต้องพึ่งพ่อแม่ไปก่อน ให้พ่อแม่เลี้ยงดูอบรมสั่งสอน พอโตขึ้นมาเป็นที่พึ่งของตนได้ ก็ไม่ต้องพึ่งพ่อแม่ นี้ก็เหมือนกัน จิตใจก็เหมือนกับร่างกาย จิตใจของพวกเรานี้ยังเป็นเหมือนทารกอยู่ ยังเป็นเด็กอยู่ ยังพึ่งตนเองไม่ได้ ยังไม่มี อัตตา หิ อัตตโน นาโถ พวกเราเลยต้องพึ่งพุทธัง ธัมมัง สังฆัง สรณัง คัจฉามิ ไปก่อน ต้องพึ่งพระพุทธเจ้า หรือพึ่งพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือพึ่งพระอรหันต-สาวกของพระพุทธเจ้า ที่จะสั่งสอนให้พวกเราได้เป็นที่พึ่งของตนเอง ได้เป็นพระอรหันตสาวก นี่แหละ คือเรื่องของที่พึ่งทางใจ ที่พวกเรากำลังมาสร้างกันอยู่ในขณะนี้ การเข้าหาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็เพื่อเข้ามาหาที่พึ่งทางใจนั่นเอง เพราะที่พึ่งต่างๆ ที่เรามีอยู่ทางร่างกาย ไม่สามารถทำหน้าที่ปกป้องรักษาคุ้มครองจิตใจของพวกเรา ให้แคล้วคลาดปลอดภัยจากความทุกข์ต่างๆ ได้ ต่อให้มีเงินทองกองเท่าภูเขา ต่อให้เป็นใหญ่เป็นโต เป็นมหาจักรพรรดิ เป็นประธานาธิบดี ก็จะไม่สามารถที่จะป้องกันความทุกข์ใจต่างๆ ให้เกิดขึ้นได้ ความทุกข์ใจ ยังมีอยู่ในใจของผู้ที่ร่ำรวย ยังมีอยู่ในใจของผู้ที่

เป็นใหญ่เป็นโต ยังมีอยู่ในใจของผู้ที่เลิศในการกระทำในการแสดงทางใดทางหนึ่ง ได้รับรางวัลเหรียญทอง ได้รับรางวัลตุ๊กตาทอง สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถที่จะมาคุ้มครองจิตใจ ให้พ้นจากความทุกข์ต่างๆ ได้ เราจึงต้องเข้าหา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพราะผู้ที่เข้าหา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หลังจากที่ได้ศึกษาและได้ปฏิบัติตามคำสั่งคำสอนแล้ว จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้

นี่คือความประเสริฐของที่พึ่งทางใจ ที่ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จะมาเปรียบเทียบ มาสู้ได้ ต่อให้มีอะไรมากน้อยเพียงไรในโลกนี้ ให้มีลาภยศสรรเสริญ ให้มีความสุขระดับไหนก็ตาม จะไม่สามารถดับความทุกข์ใจต่างๆ ไม่สามารถป้องกันไม่ให้ความทุกข์ใจต่างๆ ปรากฏขึ้นมาได้ เราจึงควรที่จะเข้าหา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ กัน อย่าหลงไปหาลาภยศสรรเสริญสุขมาเป็นที่พึ่งกัน เพราะเราจะผิดหวัง เราจะต้องเศร้าโศกเสียใจ เราอาจจะต้องฆ่าตัวตายกัน คนสมัยนี้ที่ยึดลาภยศสรรเสริญ ยึดความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย จะต้องเจอกับความผิดหวังในบั้นปลายของชีวิต เวลาที่ต้องสูญเสียบุคคลที่ตนรักไป หรือสูญเสียทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองไป

หรือร่างกายไม่สามารถที่จะทำหน้าที่หาความสุขให้กับตนได้ เวลานั้นก็จะมีแต่ความทุกข์ทรมานใจ จนไม่อยากจะอยู่ต่อไป สมัยนี้จะมีคนฆ่าตัวตายกันมากขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะคนสมัยนี้ยึดลาภยศสรรเสริญสุข เป็นสรณะเป็นที่พึ่งกัน ไม่เข้าหาศาสนากัน ไม่ยึด พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะกัน ไม่สร้าง อัตตา หิ อัตตโน นาโถ ขึ้นมากัน ก็เลยไม่มีที่พึ่งเวลาที่พึ่งทางโลกได้สูญเสียไป หรือหมดสภาพไป ถ้าสูญเสียลาภยศสรรเสริญสุขไป ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา หรือถ้าร่างกายหมดสมรรถภาพ เช่น เวลาแก่ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย หรือเวลาจะตาย ร่างกายจะไม่สามารถที่จะหาความสุขต่างๆ ให้กับใจได้เลย เวลานั้นก็จะเหลือแต่ความทุกข์ทรมานใจ และไม่รู้จะหาวิธีดับความทุกข์อย่างไร ก็จะถูกโมหะอวิชชาความหลงหลอกให้คิดว่าการฆ่าตัวตายนี้เป็นการดับความทุกข์ต่างๆ แต่มันก็เป็นการดับเพียงชั่วระยะสั้นๆ คือ แก้ปัญหาเฉพาะหน้า ดับความทุกข์ที่เกิดจากการที่ไม่สามารถหาความสุขต่างๆ ได้

แต่หลังจากที่ร่างกายนี้ตายไปแล้ว ใจที่ยังไม่มีที่พึ่ง ก็จะไปหาที่พึ่งใหม่ ก็จะไปหาที่พึ่งแบบเดิม เคยพึ่งลาภยศสรรเสริญสุข ก็จะกลับไปหาลาภยศสรรเสริญสุขใหม่

การที่จะหาลาภยศสรรเสริญสุขได้ ก็ต้องไปมีร่างกายอันใหม่ ก็ต้องไปเกิดใหม่ พอไปเกิดใหม่ เวลาเกิดมาตอนที่กำลังเจริญเติบโตหรือตอนที่เป็นหนุ่มเป็นสาว ตอนที่มีกำลังวังชา มีความสามารถที่จะหาความสุขต่างๆ ก็จะหากันแบบเดิมไป หาความสุขจากลาภยศสรรเสริญ หาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะกันไป จนกระทั่งเวลาที่เกิดปัญหาขึ้นมา เวลาไม่สามารถหาลาภยศสรรเสริญสุขได้ เวลานั้นก็จะไม่รู้จักวิธีแก้ปัญหา ก็จะแก้ปัญหาแบบเดิมอีก ก็จะฆ่าตัวตายอีก เกิดมากี่ครั้งกี่รอบ ก็จะต้องมาฆ่าตัวตายเพื่อแก้ปัญหา ซึ่งไม่ใช่เป็นวิธีแก้ปัญหาให้มันหายไปหมด มันยังมีอยู่ เพราะตัวปัญหามันไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย **ตัวปัญหามันอยู่ที่กิเลสที่มีอยู่ในใจ คือตัณหาความอยาก ๓ ประการ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา** ความอยาก ๓ ประการนี้แหละ เป็นตัวผลักดันให้จิตใจต้องมาเกิดกันอยู่เรื่อยๆ แล้วก็ต้องมาดิ้นรนหาลาภยศสรรเสริญสุขกัน แล้วก็มาทุกข์เวลาที่เกิดปัญหา ไม่สามารถหาลาภยศสรรเสริญสุขกันได้ พอเวลาฆ่าตัวตายนี้ มันจะยิ่งทุกข์ขึ้นไปอีกมาก เพราะเรา ไม่มีใครจะรักหรือหวงเท่าร่างกายของเราเอง ที่เราอยู่กันทุกวันนี้เพื่อปกป้องรักษาร่างกายอย่างสุดกำลัง แล้วอยู่ดีๆ จะมาพลิกกลับมาคิดฆ่าร่างกายของเราเองนี้ มันจะเป็นความคิดที่สร้างความทุกข์อย่างมหาศาล

นี่คือทำไมเราจึงต้องมาหาที่พึ่งทางใจกัน เพราะถ้าเรามีที่พึ่งทางใจแล้ว เราจะไม่ต้องพึ่งลาภยศสรรเสริญสุขกัน เราจะสามารถมีความสุขได้โดยที่ไม่ต้องมีลาภยศสรรเสริญสุข โดยที่ไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขให้กับเรา เพราะที่พึ่งทางใจนี้ พึ่งใจเป็นที่พึ่ง เป็นผู้สร้างความสุขให้กับใจเอง เพียงแต่เรามาศึกษาจากผู้รู้เท่านั้น ผู้ที่รู้วิธีสร้างความสุขทางใจคือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นี่เอง ถ้าเราศึกษากับ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราก็จะได้เรียนรู้วิธีสร้างที่พึ่งทางใจขึ้นมา วิธีสร้างความสุขทางใจขึ้นมา โดยที่ไม่ต้องอาศัยลาภยศสรรเสริญสุข ไม่ต้องอาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือสร้างความสุขให้กับเรา สิ่งที่เราต้องอาศัยคือ ธรรม ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ ธัมมัง ก็คือคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้านี้เอง ดังนั้น **สิ่งแรกที่เราต้องทำก็คือ ต้องศึกษาพระธรรมคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า ศึกษาให้เข้าใจและนำเอาไปปฏิบัติ** เพราะการศึกษาเพียงอย่างเดียว ยังไม่ทำให้เกิดผลขึ้นมา การศึกษาเป็นเพียงแต่เรียนรู้วิธีสร้างความสุข เมื่อรู้วิธีสร้างความสุขทางใจว่าสร้างอย่างไรแล้ว เราก็ต้องลองสร้างดู เมื่อเราลองสร้างดูแล้ว เราก็จะได้สัมผัสกับความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติตามคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า คำสั่ง

คำสอนของพระพุทธเจ้า แม้จะมีอยู่มากมาย ที่มีการบันทึกไว้ในพระไตรปิฎก ก็มีถึง ๘๔,๐๐๐ ธรรมบท แต่คำสั่งคำสอนทั้ง ๘๔,๐๐๐ ธรรมบทนี้ เราสามารถย่อลงมาเหลืออยู่ ๓ บทเท่านั้นแหละ คือ ทาน ศีล ภาวนา **ทุกคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก จะเกี่ยวกับเรื่องการทำทาน หรือเรื่องของการรักษาศีล หรือเรื่องของการภาวนาเท่านั้นเอง** ไม่ได้เกี่ยวกับเรื่องอะไรเลย ทุกสิ่งทุกอย่างทุกคำสอนนี้ **สอนมาเพื่อให้เรารู้จักวิธีทำทานให้ถูกต้อง ให้เรารู้จักรักษาศีลให้ถูกต้อง ให้เรารู้จักภาวนาให้ถูกต้อง คำว่า ถูกต้อง ก็คือปฏิบัติดีปฏิบัติชอบนั่นเอง** ให้เรารู้จักวิธีปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ต่อการทำทาน ต่อการรักษาศีล ต่อการภาวนานั่นเอง นี่คือสิ่งที่เราควรที่จะศึกษาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า ทาน มีหน้าที่ทำอะไรบ้าง ศีล มีหน้าที่ทำอะไรบ้าง ภาวนา มีหน้าที่ทำอะไรบ้าง ทาน มีไว้ทำไม ศีล มีไว้ทำไม ภาวนา มีไว้ทำไม

ก็มีไว้เพื่อทำลายความอยากทั้ง ๓ นี่เอง คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา เพราะว่า กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา เป็นผู้สร้างความทุกข์ให้เกิดขึ้นมาภายในใจ

นั้นนั่นเอง ไม่มีอะไรในโลกนี้สามารถสร้างความทุกข์ใจให้กับพวกเราได้ บุคคลต่างๆ เหตุการณ์ต่างๆ ในโลกนี้ ไม่สามารถสร้างความทุกข์ใจให้กับใจได้ ตัวที่ทำให้ใจทุกข์คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา โดยอาศัยเหตุการณ์ต่างๆ บุคคลต่างๆ เป็นตัวมาจุดประกาย เป็นตัวที่มาเปิดสวิตช์ไฟ ไฟฟ้านี่มันจะเปิดหรือจะปิด มันอยู่ที่สวิตช์ไฟ มันไม่ได้อยู่ที่คนนั้นคนนี้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ถ้าคนนั้นคนนี้ไม่ได้ไปเปิดสวิตช์ไฟ ไฟมันไม่เกิดหรอก แต่ถ้าคนนั้นคนนี้ไปเปิดสวิตช์ไฟเข้า ไฟมันก็จะเกิดขึ้นมา ฉันใด ความทุกข์ใจของพวกเราก็เกิดจาก กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ไม่ใช่เกิดจากการกระทำ เกิดจากการพูดของคนนั้นคนนี้ หรือสิ่งนั้นสิ่งนี้ ถ้าเราไม่เอาการกระทำของคนนั้นคนนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้มาเปิดสวิตช์ มาเปิดกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ความทุกข์ใจก็จะไม่เกิด หรือคนที่ไม่มีกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหาแล้ว จะไม่มีความทุกข์ใจเกิดขึ้น ไม่ว่าจะไปเจอใครก็ตาม เขาจะพูดหรือเขาจะด่าเขาจะชม มันก็ไม่ไปสร้างความทุกข์ให้เกิดขึ้นภายในใจได้ เพราะภายในใจไม่มีสวิตช์ไฟแล้ว สวิตช์ไฟที่จะเปิดไฟ สวิตช์ที่จะเปิดความทุกข์ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ได้รับการกำจัดจากการปฏิบัติ ทาน ศีล ภาวนา แล้ว คือ

พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านได้ใช้ทาน ศีล ภาวนา กำจัดสวิตช์ไฟ หรือสวิตช์ที่จะทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา พอไม่มีสวิตช์แล้ว ต่อให้ใครมาแหย่อย่างไร มาดุด่าว่ากล่าวอย่างไร มาชมอย่างไร มันก็ไม่มาทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมาได้ แต่คนที่ยังมี กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา อยู่นี่ พอไปเจอคนที่เขาพูดดีหรือไม่ดีขึ้นมา ก็เกิดความวุ่นวายใจขึ้นมาทันที เพราะใจไปดึงให้เขามาเปิดสวิตช์ในใจเรานั่นเอง มาจุดมาเปิดตัว กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ขึ้นมานั่นเอง พอเราได้ยินเสียงไม่ดี เราก็เกิดวิภวตัณหาแล้ว อยากให้เสียงนั้นหายไป พอมันไม่หายก็ทุกข์ใจขึ้นมาแล้ว หรือเวลาเกิดอาการเจ็บทางร่างกายขึ้นมาก็อยากจะให้มันหาย พอไม่หายก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา แต่ถ้าไม่มีความอยากให้มันหาย มันจะเกิดหรือมันจะดับ หรือมันจะอยู่ มันไม่มีปัญหา มันจะไม่มาทำให้ใจของเราทุกข์ได้เลย นี่แหละคือตัวปัญหา คือตัว กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา นั่นเอง

กามตัณหา ก็คือความอยากในกาม ในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ คำว่า กาม คือกามคุณ ๕ นี่เอง **กามคุณ ๕** ได้แก่

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อยากสัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เรียกว่ากามตัณหา **ภวตัณหา** การอยากมีอยากเป็นหรืออยากให้ ภว นั้นเป็นอย่างนั้น ภว นี้เป็นอย่างนี้ อยากให้สิ่งนั้นเป็นอย่างนั้น อยากให้สิ่งนี้เป็นอย่างนี้ อยากให้บุคคลนั้นบุคคลนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เรียกว่าภวตัณหา และ **วิภวตัณหา** ก็คือความอยากไม่ให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ไม่อยากให้สิ่งนั้นเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เช่น ไม่อยากให้ร่างกายแก่ ไม่อยากให้ร่างกายเจ็บ ไม่อยากให้ร่างกายตาย ไม่อยากให้คนเขาด่าเรา ไม่อยากให้คนเขาเกลียดเรา อันนี้มันก็จะเป็นตัวสร้างความทุกข์ใจขึ้นมาทันที ถ้ากำจัด ๓ ตัวนี้ได้แล้ว ไม่ว่าจะไปเจอใคร ไปพบกับเหตุการณ์อันใด จะไปเจอลาภยศสรรเสริญ จะไปเจอรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ใจจะเฉยๆ กับสิ่งต่างๆ ที่ไปสัมผัสรับรู้ จะไม่ซึมซาบเข้าหากัน เหมือนกับหยดน้ำบนใบบัว หยดน้ำไปบนใบบัว มันจะไม่ซึมเข้าหากัน ไม่เหมือนหยดน้ำบนแผ่นกระดาษ กระดาษซับกระดาษซึมนี่ พอหยดน้ำลงไป มันจะดูดน้ำเข้าไปเป็นเนื้อเดียวกับกระดาษเลย ใจของผู้ที่ยังมี กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา นี้ จะเป็นเหมือนกระดาษซับกระดาษซึม พอมีเหตุการณ์อะไรมาสัมผัสเท่านั้น มากระทบเท่านั้น มันจะดูดกัน

เข้าไป มันจะดึงเข้าไปในใจเลย จะดึงเข้าไปสร้างความทุกข์ใจขึ้นมาทันที เห็นใครเขาด่าเรา ว่าเรานี้ ใจก็ร้อนขึ้นมาทันที เสียอกเสียใจขึ้นมาทันที หรือสูญเสียสิ่งที่เรารักไป ก็ร้องห่มร้องไห้เศร้าโศกเสียใจกันขึ้นมาทันที เพราะตัณหาความอยาก ไม่อยากสูญเสียสิ่งที่เรารักไปนั่นเอง อยากให้สิ่งที่เรารักเป็นของเรา อยู่กับเราไปตลอด พอเวลาเขาจากเราไป เราก็เศร้าโศกเสียใจ ร้องห่มร้องไห้ แต่ใจที่ไม่มีกามตัณหา ไม่มีภวตัณหา ไม่มีวิภวตัณหานี้ จะเฉยๆ รับรู้อยู่แต่ไม่มีความรู้สึกต่อเหตุการณ์ต่างๆ ใครจะด่าก็รับรู้ว่าเขาด่า แต่ก็ไม่มีความรู้สึกอะไร ใครจะชมก็รับรู้เฉยๆ ไม่ได้ดีอกดีใจไปกับคำชมของเขา ใครจะให้ข้าวของเงินทองมามากน้อยเพียงไร ก็ไม่รู้สึกดีใจแต่อย่างใด ใครจะเอาข้าวของเงินทองที่มีอยู่ไป ก็ไม่รู้สึกเสียอกเสียใจแต่อย่างใด เพราะใจไม่หิวกับสิ่งต่างๆ ในโลกนี้แล้วนั่นเอง ไม่หิวกับลาภยศสรรเสริญสุข ไม่หิวกับร่างกาย เพราะไม่มี กามตัณหา ไม่มีวิภวตัณหา ไม่มีภวตัณหานั่นเอง

ผู้ที่จะไม่มี กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา จึงจำเป็นจะต้องศึกษาวิธีกำจัดตัณหาเหล่านี้ **ถ้าศึกษาพระธรรมคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่อย่างสม่ำเสมอ**

อย่างต่อเนื่อง ก็จะรู้ว่าสิ่งที่จำเป็นจะต้องใช้ในการกำจัด กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ก็คือ ทาน ศีล ภาวนา นี่เอง ต้องทำทาน ต้องรักษาศีล ต้องบำเพ็ญจิตตภาวนา **ถ้าปฏิบัติถูกต้องก็จะได้ผล ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้องก็ยังจะไม่ได้ผล** เพราะการปฏิบัติมันก็เหมือนกับการกินยานี้เอง ถ้ากินยาไม่ถูกเวลาไม่ถูกกับโรค มันก็จะไม่เกิดผล เช่น กินยาแก้ปวดท้องเพื่อรักษาอาการปวดศีรษะ กินไปแล้ว อาการปวดศีรษะไม่หายเสียที หรือไปกินยาแก้ปวดศีรษะ เพื่อรักษาอาการปวดท้อง มันก็ไม่หาย มันต้องรู้จักว่ายาชนิด นี้เหมาะกับโรคชนิดนี้ ต้องใช้ให้ถูกกับยา ถูกกับโรค นี่คือ การเรียนรู้ การศึกษา การฟังเทศน์ฟังธรรม ต้องให้รู้ว่าการ ทำทานนี้ให้ทำตอนไหน ให้ทำเพราะเหตุใด ให้รู้ว่าต้องรักษา ศีลตอนไหน รักษาเพราะอะไร เพราะเหตุใด ให้รู้ว่าทำไมต้อง ภาวนา ภาวนาตอนไหน เวลาไหน ถึงจะได้ผลได้ประโยชน์ การใช้ยานี้ก็ต้องรู้จักวิธีใช้ เวลาไปซื้อยาหมอเขาจะเขียน บอกไว้บนซองว่ายานี้แก้ปวดศีรษะ ยานี้แก้ปวดท้อง ยานี้แก้ เวลาท้องเดิน เวลาขามันขี้เกียจเดิน ท้องมันจะเดินก็ต้องใช้ ยานี้ ให้หยุดท้องเดิน อย่าเอาท้องไปเดิน เอาขากลับมาเดิน ยาแก้ท้องเสียคือยาแก้ท้องเดิน ฉะนั้น ต้องกินยาให้ถูกกับ

โรคที่กำลังเกิดขึ้น โรคของพวกเราที่เกิดขึ้นก็คือ ความทุกข์ที่เกิดจากความอยากต่างๆ นั่นเอง ดังนั้น เวลาเกิดความอยากชนิดนี้ เราก็ต้องใช้ยาชนิดนี้ ถึงจะกำจัดความอยากชนิดนี้ได้ ถ้าไปใช้ยาอีกชนิดหนึ่ง มันก็จะกำจัดความอยากไม่ได้ เช่น เวลาที่จะต้องทำทาน แต่เราไม่ทำทาน เรากลับไปรักษาศีล อย่างนี้มันก็ไม่แก้ปัญหา มันต้องใช้ตัวการทำทานมาแก้ มันจึงจะหาย **ตัวที่เราต้องใช้การทำทานมาแก้คือตัวไหน คือตัวที่อยากจะใช้เงินตามความอยากต่างๆ นั่นเอง**

การใช้เงินนี่มีอยู่ ๒ ลักษณะ ลักษณะที่ถูกต้อง คือใช้เงินตามความจำเป็น เช่น ใช้เงินกับการเลี้ยงดูร่างกาย ต้องใช้กับของที่จำเป็น เพื่อรักษาชีวิตไว้ เช่น ต้องใช้เงินกับการซื้ออาหาร ซื้อที่อยู่อาศัย ซื้อยารักษาโรค ซื้อเครื่องนุ่งห่ม อันนี้เป็นการใช้เงินที่จำเป็นต้องใช้ แต่ถ้ามีแล้ว แล้วอยากจะใช้อีก อันนี้ไม่จำเป็นแล้ว เช่น มีเสื้อผ้าพอแล้ว ยังอยากจะซื้อมาเพิ่มอีก อันนี้แหละคือการใช้ตามความอยาก ตอนนั้นแหละ ถึงจะต้องเอาทานมาแก้ เวลาจะเอาเงินไปใช้ซื้อของตามความอยาก ก็ให้เอาเงินนี้ไปทำทานแทน เอาเงินนี้ไปทำบุญแทน ไปซื้อเสื้อผ้าให้คนอื่นเขา เรามีพอแล้ว ถ้าเราอยากจะซื้อเสื้อผ้าอีก

ก็ซื้อไปให้คนอื่น คนที่เขาไม่มีเสื้อผ้าใส่ นี่คือความหมายของการทำทาน เพราะถ้าเราทำอย่างนี้แล้ว ต่อไปมันจะไม่อยากจะซื้ออะไร เพราะมันรู้แล้วว่าซื้อแล้วเสียเงินเปล่าๆ มันไม่ได้อะไรกลับมา อยากจะซื้อเสื้อผ้า ก็ต้องเอาเงินไปซื้อเสื้อผ้าให้คนอื่น อยากจะซื้อของฟุ่มเฟือย ถ้าซื้อแล้วก็ต้องเอาไปแจกให้คนอื่นอย่างนี้ มันซื้อแล้วมันไม่ได้ ต่อไปมันก็ไม่อยากจะซื้อ มันจะได้ไม่ต้องใช้เงินมากเกินไปนั่นเอง อันนี้เป็นความจำเป็น เพราะการที่เราจะก้าวขึ้นสู่การปฏิบัติธรรมขั้นที่สูงต่อไปได้ เราต้องมีเวลามาปฏิบัติธรรมกัน แต่ถ้าเรายังเอาเวลามาหาเงิน เพื่อเอาเงินมาใช้ตามความอยากอยู่ เราก็จะไม่มีเวลาไปปฏิบัติธรรมที่สูงกว่าได้

ถ้าเรายังใช้เงินอยู่เพราะเราอยากซื้อของฟุ่มเฟือยต่างๆ อยากซื้อของตามความอยากต่างๆ อยากไปเที่ยว อยากไปกินไปดื่ม ไปอะไรตามความอยาก มันก็ต้องใช้เงิน และจะใช้มาก เพราะของพวกนี้มันมีหลากหลายราคาด้วยกัน มีราคาที่ท้าทายต่อเงินในกระเป๋าของเราอยู่เสมอ จะทำให้เงินในกระเป๋าของเรานี้หมด แล้วจะทำให้เราต้องไปหามาเพิ่มใหม่ ต้องไปหาเงิน ต้องไปทำงานอยู่เรื่อยๆ เวลาที่จะไปปฏิบัติธรรม

ขั้นที่สูงกว่าก็จะไปไม่ได้ เพราะว่าขั้นที่ ๑ ยังไปไม่ได้ จะไปขั้นที่ ๒ ได้อย่างไร ขั้นที่ ๓ ได้อย่างไร ขั้นที่ ๑ ก็คือทำทานเพื่อหยุดการใช้เงินตามความอยากต่างๆ ทุกครั้งที่เราอยากใช้เงินตามความอยาก เอาเงินไปทำบุญทำทานแทน แล้วความอยากจะใช้เงินมันจะค่อยๆ หายไป หมดไป ทุกครั้งที่มันอยากจะใช้เงินตามความอยาก ก็เอาไปทำบุญทำทาน ต่อไปความอยากจะใช้เงินตามความอยากมันจะหายไป แล้วมันจะทำให้เราไม่ต้องไปหาเงินมากจนเกินไป เราก็หาเพียงแต่พอมาเลี้ยงดูร่างกายก็พอ ซึ่งไม่มากเลย ถ้าหาเงินเพื่อมาเลี้ยงปากเลี้ยงท้องนี้ บ้านก็มีอยู่แล้ว เสื้อผ้าก็มีพอใส่แล้ว ก็มีแต่อาหารที่ต้องหามากิน วันละสองสามมื้อ แล้วก็ยา ก็นานๆ จะเกิดโรคภัยไข้เจ็บเสียทีหนึ่ง ถ้าไม่เลือกจริงๆ ก็โรงพยาบาลที่รักษา ๓๐ บาท ทุกโรคก็ยังรักษาได้อยู่

อันนี้ จะทำให้เราไม่ต้องวุ่นวายกับการไปหาเงินมาใช้จ่าย มันจะทำให้เรานี้สามารถที่จะปฏิบัติธรรมข้อที่ ๒ และข้อที่ ๓ ได้ **ข้อที่ ๒ ก็คือการรักษาศีล การไม่ทำบาป การไม่ทำบาปก็เพื่อหยุดความอยากที่จะทำบาปนั่นเอง** ทำไมเราจึงอยากจะทำบาปกัน ก็เพราะว่าเราอยากจะหาเงิน

มากๆ กันนั่นเอง เวลาเราใช้เงินมาก เงินไม่พอใช้ ใจเราร้อน จะรอเงินเดือนบางทีมันยังไม่ออก แต่ถ้ามีวิธีได้เงินแบบที่เร็วกว่านี้แต่อาจจะผิดศีลธรรม เช่น ต้องโกหกหลอกลวง ต้องฉ้อโกงเราก็จะทำกัน อยากจะทำบาปกัน เพราะอยากจะได้เงินแบบง่ายๆ มากๆ และเร็วๆ เพราะเรายังชอบใช้เงินไปกับความอยากต่างๆ อยู่ อยากได้รถเก๋ง อยากได้คอนโด อยากได้เพชรนิลจินดา อยากได้สร้อยได้เพชรได้ทอง ได้อะไรต่างๆ เห็นอะไรแล้วก็อดที่จะอยากไม่ได้ อันนี้ มันก็จะทำให้เราต้องไปทำบาปกัน เพราะเงินทองของเราไม่ช้าก็เร็ว มันก็จะไม่พอใช้ เพราะถ้ามันมีแล้ว พอมันใช้แล้วมันติด ยิ่งใช้ยิ่งมันยิ่งสนุก คิดว่ายิ่งใช้แล้วยิ่งสุข แต่มันสุขเดี๋ยวเดียว มันจะมาทุกข์ตอนที่เงินไม่มีใช้นะซิ พอไม่มีใช้ก็หยุดไม่ได้ หยุดการอยากใช้เงินไม่ได้ ก็ต้องหาเงินโดยวิธีทำบาปกัน ก็จะไม่มีความสามารถที่จะมารักษาศีลได้ มาหยุดความอยากทำบาปได้ ความอยากทำบาปนี้ ก็เป็นความอยากที่ร้ายกาจยิ่งกว่าความอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ เพราะความอยากทำบาปมันมีโทษตามมาด้วย ทำบาปแล้วมันจะทำให้ใจนี้ต้องไปติดอยู่ในอบาย เหมือนไปติดคุกติดตะราง เหมือนคนที่ทำผิดกฎหมาย ถ้าถูกจับก็ต้องไปติดคุกติดตะราง แต่ถ้าไม่ทำผิดกฎหมาย

หากินโดยอาชีพสุจริต ก็จะไม่ถูกจับไปติดคุกติดตะราง ถ้าขายยาบ้า ขายยาเสพติด ค้าประเวณี หรือทำอะไรผิดกฎหมาย เปิดบ่อนเปิดซ่องอย่างนี้ เดี๋ยวตำรวจเขาก็มาจับเข้าไปขังคุกขังตะรางได้ นี่คือเรื่องของการรักษาศีล เพื่อกำจัดความอยากการกระทำในสิ่งที่สร้างความทุกข์ สร้างความเสียหายให้แก่จิตใจนั่นเอง ทุกข์ส่วนหนึ่งนี้เกิดจากการกระทำบาปของพวกเราเอง ถ้าเราไม่ทำบาป ทุกข์ส่วนนี้จะไม่เกิด ถ้าเรารักษาศีลได้ ความทุกข์ใจที่เกิดจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พูดปด ดื่มสุรายาเมานี้ มันจะไม่เกิดขึ้นมาในใจของเรา

อันนี้ ก็เป็นวิธีขั้นที่ ๒ ของการที่เราจะกำจัดความทุกข์ต่างๆ ที่เกิดจากความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ในใจของเรานี้ ให้มันลดน้อยลงไป การทำทาน การรักษาศีลนี้ ยังไม่สามารถกำจัดความอยากต่างๆ ให้มันหายไปหมดสิ้นได้อย่างราบคาบ มันเป็นเหมือนกับการตัดกิ่งไม้ ตัดใบไม้ของต้นไม้ ตัดกิ่งไม้ตัดใบไม้ ต้นไม้ยังไม่ตาย เดี๋ยวสักพักหนึ่งกิ่งไม้ใหม่ก็โผล่ออกมา ใบไม้ใหม่ก็โผล่ออกมาได้ แต่มันเป็นขั้นตอนของการตัดไม้ ต้องตัดส่วนที่ง่ายก่อน เพื่อที่จะเข้าไปสู่ส่วนที่ยาก

ต่อไปได้ คือตัดลำต้น ตัดลำต้นเสร็จ ก็ยังต้องถอนราก ถอนโคนของต้นไม้ขึ้นมาอีก เพราะถ้าตัดลำต้นแล้ว ถ้ายังมีรากติดอยู่ในดิน เดี๋ยวมันก็โผล่ ต้นไม้มันก็งอกขึ้นมาใหม่ได้ ถ้าอยากจะให้ต้นไม้มันตายอย่างราบคาบ ก็ต้องถอนราก ถอนโคนของต้นไม้ขึ้นมาจากดิน ตัณหาความอยากมันก็เป็นเหมือนต้นไม้ มันมีใบมีกิ่งมีก้านมีลำต้นและมีราก การใช้ทาน ศีล ภาวนา นี้ก็เป็นเหมือนกับการตัดต้นไม้ ตัดต้นของความอยากต่างๆ นี่เอง ตัดใบตัดกิ่งตัดต้นถอนรากถอนโคน ทำทาน ก็เหมือนกับการตัดใบ รักษาศีล ก็เหมือนกับการตัดกิ่งไม้ **ภาวนา มีอยู่ ๒ ระดับคือ สมถภาวนา และ วิปัสสนาภาวนา สมถภาวนา ก็เหมือนกับตัดต้นไม้ วิปัสสนาภาวนา ก็เหมือนถอนรากของต้นไม้ออกจากดิน พอถอนรากออกจากดินแล้ว ทีนี้ ต้นไม้นั้นก็จะตาย ไม่มีวันที่จะเกิดขึ้นมาได้อีกต่อไป**

ตัณหาความอยากก็เหมือนกัน ตอนต้นเราก็ตัดมันด้วยการทำทาน เวลาอยากที่จะไปเที่ยว อยากที่จะใช้เงินกับสิ่งที่ไม่จำเป็นจะต้องใช้ เรียกว่า ใช้ตามความอยาก อันนี้ต้องหยุดมัน หยุดด้วยการเอาเงินที่จะไปใช้นี้ ไปทำบุญทำทานเสีย

เพราะถ้าเงินมันอยู่ใกล้มือ เดี๋ยวมันทนไม่ไหว สู้ไม่ไหว ถ้ามีเงินแล้ว เดี๋ยวมันต้องไปทำตามความอยาก แต่ถ้าไม่มีเงินที่จะไปใช้กับความอยาก อยากอย่างไรมันก็ไปไม่ได้แล้ว อยากจะไปเที่ยวแต่ไม่มีเงินไปเที่ยว มันก็ไปไม่ได้ อยากจะซื้อกระเป๋าเสื้อผ้ารองเท้า แต่ถ้าไม่มีเงินซื้อ มันก็จะซื้อไม่ได้ ถ้ามีเงินก็อย่าเก็บเอาไว้ เงินที่จะเอาไปใช้ตามความอยาก อย่าเก็บเอาไว้ เอาไปทำบุญทำทานเสีย เก็บไว้แต่เงินที่ต้องใช้กับของจำเป็น เช่น อาหาร ยารักษาโรค หรือจ่ายค่าน้ำค่าไฟ ค่าเช่าบ้าน ถ้าไม่มีบ้านเองก็ต้องจ่ายค่าเช่าบ้าน เงินทองเหล่านี้เก็บไว้ได้ไม่มีปัญหา ถ้าเรารู้จักแยกมันออกเป็นสัดเป็นส่วน ส่วนนี้ใช้กับสิ่งที่จำเป็น ห้ามเอาไปใช้กับความอยาก ส่วนที่จะเอาไปใช้กับความอยาก เอาไปทำบุญแทน ไม่ให้ไปทำตามความอยาก แล้วความอยากมันจะถูกตัดกำลังลง เหมือนกับต้นไม้ เมื่อตัดใบไม้ลงตัดกิ่งลงนี้ มันจะเจริญงอกงามใหญ่โตขึ้นมาไม่ได้แล้ว มันเริ่มถูกตอน แล้วอย่างที่เขาบอนไซต้นไม้ เห็นไหม ต้นไม้ต้นเล็กๆ ของมัน อยู่อย่างนั้นแหละ เพราะเขาคอยตัดกิ่งตัดใบมัน ไม่ให้มันงอกงามขึ้นมา เกินตัว เกินขนาดที่เขาต้องการ

เราสามารถควบคุม กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ได้ด้วยการใช้การทำบุญทำทานเป็นเครื่องมืออันดับแรก เป็นการหยุดการเจริญ แต่ยังไม่ฆ่ามัน หยุดการเจริญก้าวหน้าของตัณหาทั้ง ๓ ไม่ให้มันเจริญมากไปกว่านี้ ได้เงินมามากเกินความจำเป็น ไม่เก็บเอาไว้ ถ้าเก็บเอาไว้ เดี๋ยวมันจะโลภ ถึงแม้ไม่ใช้มันก็ยังโลภ อยากให้มันได้มากกว่านั้น มีล้านก็อยากจะมีสิบล้าน มีสิบล้านก็อยากจะมีร้อยล้าน ทั้งๆ ที่ได้มาแล้วก็ไม่ได้เอาไปใช้อะไร เอาไปเก็บไว้ในธนาคารดูเล่นเท่านั้นเอง เห็นยอดบัญชีว่า วันนี้สูงขึ้นๆ ก็เกิดความสุขใจแล้วจากการที่ได้เงินมาเพิ่ม อันนี้ เราต้องกำจัดความอยากแบบนี้ ด้วยการที่ไม่ให้มันมีเงินมากเกินต่อความจำเป็นที่จะต้องมี มีเงินไว้ใช้กับส่วนที่จำเป็นจะต้องใช้ประจำวันประจำเดือน แล้วมีส่วนหนึ่งเก็บไว้ในอนาคต เผื่อไม่สบาย เผื่อเจ็บไข้ได้ป่วย เผื่อตกงานไม่มีรายได้ ก็จะได้อาศัยเงินที่เราเก็บไว้สำรองนี้มาดูแลเราต่อไป ส่วนถ้ามีเกินนั้น จะเอาเงินส่วนนี้ไปใช้ตามความอยากนี้ ต้องเอาไปใช้กับการทำทานอย่างเดียว อยากไปเที่ยว เช่น ปีใหม่นี้กะจะไปเที่ยวเมืองนอกสัก ๔-๕ วัน ก็เอาเงินที่จะไปเที่ยวเมืองนอกนี้ไปทำบุญทำทานแทน แล้วต่อไปความอยากไปเที่ยวมันจะหายไป

ถ้าไปเที่ยวปีนี้ เดี๋ยวปีหน้าก็อยากจะไปเที่ยวอีก หรือบางทีไม่ถึงปีหน้า เดือนหน้ามันก็อยากจะไปอีกแล้ว เพราะว่าเวลามันไม่ได้ไป มันรู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ เวลาเกิดความอยากไปพอได้ไปก็จะรู้สึกดีอกดีใจชั่วคราว พอกลับมาบ้าน ความสุขที่ได้จากการไปเที่ยวก็หายไปหมด แล้วเดี๋ยวก็เกิดความอยากไปเที่ยวใหม่อีกอยู่เรื่อยๆ มันจะทำให้เราต้องดิ้นหาเงินหาทองกันอยู่เรื่อยๆ การหาเงินหาทองก็จะบังคับให้เราหามากๆ หาง่ายๆ หาเร็วๆ ก็ต้องหาแบบวิธีไม่สุจริต ต้องหาโดยวิธีฉ้อโกงหลอกลวง เป็นต้น หรือทำผิดอย่างอื่น บางคนก็มีอาชีพค้าประเวณี บางคนก็ใช้อาชีพฆ่าสัตว์ตัดชีวิตมาเพื่อให้เพิ่มรายได้ขึ้นมา

อันนี้ เป็นสิ่งจะเกิดถ้าเราไม่ควบคุมการใช้เงินทองตามความอยาก ด้วยการใช้ ทาน เป็นวิธีหยุดความอยากเหล่านี้ ทำทานเพราะจะเอาเงินไปใช้ตามความอยาก เอาไปใช้กับกามตัณหา ภวตัณหา หรือวิภวตัณหา ก็เท่ากับการไปส่งเสริมให้ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา มีแรงมากขึ้นนั่นเอง พอเที่ยววันนี้แล้ว เดี๋ยวพรุ่งนี้มันก็จะมีแรงอยากจะเที่ยวเพิ่มขึ้นมาอีก แต่ถ้าเราไม่ไปเที่ยว เดี๋ยวพรุ่งนี้ความอยาก

เที่ยวมันก็จะน้อยลงไป ทุกครั้งที่อยากจะเที่ยว ทุกครั้งที่อยากจะเอาเงินไปเที่ยว ไปใช้ตามความอยาก เอาไปทำทาน พอทำทานแล้ว ต่อไปความอยากเที่ยว อยากใช้เงินตามความอยาก มันจะค่อยอ่อนลงไปๆ ต่อไปจะรู้สึกเฉยๆ ไม่ไปเที่ยวก็ไม่รู้สึกเดือดร้อน ไม่ได้ซื้อของฟุ่มเฟือยต่างๆ ก็ไม่รู้สึกเดือดร้อนแต่อย่างใด เพราะมันเป็นของไม่จำเป็น มีไม่มีมันเท่ากัน มีหรือไม่มี มันไม่ได้ทำให้เราเดือดร้อน แล้วเราไปมีมันทำไม เพราะมีแล้วมันทำให้เราเดือดร้อน เพราะมันติดมันอยากจะมีเรื่อยๆ อยากจะได้มาใหม่เรื่อยๆ แต่ถ้าเราไม่ไปมีมันเสียแต่ต้น มันก็จะอยู่เฉยๆ ไม่ต้องมีอะไรก็อยู่ได้ไม่เดือดร้อน ผู้ที่เดือดร้อนคือร่างกาย ร่างกายถ้าเขาได้รับปัจจัย ๔ เขาก็ไม่เดือดร้อนแล้ว ถ้าเราทำทานได้ เราก็ไม่ต้องดิ้นหาเงินหาทองกัน ทำงานแบบสบาย หาเงินหาทองแบบสบาย ได้มากได้น้อยก็ไม่เป็นปัญหาอะไร เพราะเรารู้ว่าพอเลี้ยงปากเลี้ยงท้องเราได้ เราก็ไม่จำเป็นที่จะต้องไปทำบาป จะทำให้เรารักษาศีลกันได้ รักษาศีล ๕ ได้ ละเว้นอบายมุขได้ ไม่ทำบาป ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดประเวณี ไม่พูดปด ไม่เสพอบายมุข คือดื่มสุรา เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน คบคนชอบอบายมุขเป็นมิตร และความเกียจคร้าน

อบายมุขเหล่านี้ เราจะไม่เข้าไปเกี่ยวข้อง เพราะเรารู้ว่ามันเป็นพิษเป็นภัย เหมือนงูพิษ เราไม่เข้าใกล้งูพิษ เราต้องแยกงูพิษกับเราให้อยู่ห่างกัน ต้องจับงูพิษขังไว้ในกรง ไม่ใช่เราจะปล่อยให้งูพิษมายุ่มย่ามมาอยู่กับเรา อบายมุขนี่เหมือนงูพิษ เพราะถ้าเราไปยุ่งกับอบายมุขแล้วเดี๋ยวมันจะกัดเรา มันจะทำให้เราทำบาปกันนั่นเอง พอทำบาปแล้วเราก็จะถูกกัด เราก็ต้องเจ็บปวดด้วยความทุกข์ทางใจ ทั้งในขณะที่มีชีวิตอยู่ และหลังจากที่เราตายไปแล้วนั่นเอง

นี่คือขั้นที่ ๒ ในการกำจัดความทุกข์ที่เกิดจากการไม่รักษาศีล ถ้ารักษาศีลแล้วความทุกข์ที่เกิดจากการไม่รักษาศีลจะหายไป ถ้าทำทานแล้วความทุกข์ที่อยากจะใช้เงินตามความอยากก็จะหายไป เพราะจะไม่มีความอยากการใช้เงินตามความอยากนั่นเอง นี้คือวิธีตัดความอยากต่างๆ ตัด กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ให้มันเบาบางลง แต่ยังไม่ได้กำจัดมันอย่างถาวร ลดกำลังมัน เหมือนกับต้นไม้ ถ้าเราตัดกิ่งตัดก้านตัดใบแล้ว มันจะไม่เจริญงอกงามแล้ว แต่มันยังไม่ตายเท่านั้นเอง ถ้าเราอยากจะให้มันตาย หลังจากตัดกิ่งตัดใบแล้ว เราก็ต้องมาตัดลำต้น อันนี้ก็เหมือนกัน

หลังจากที่เราตัดกิ่งตัดใบของตัณหาทั้ง ๓ นี้แล้ว เราก็ต้องมาตัดลำต้น **วิธีตัดลำต้นของตัณหาทั้ง ๓ นี้ก็คือการใช้สมถภาวนา สมถะ แปลว่าความสงบ ทำใจให้สงบ ภาวนาคือการควบคุมใจ** การภาวนานี้เรียกว่าเป็นการควบคุมบังคับใจให้เข้าสู่ความสงบ **ด้วยการใช้สติเป็นเครื่องมือ** เพราะสติเท่านั้นที่จะสามารถควบคุมบังคับใจให้เข้าสู่ความสงบได้ **วิธีสร้างสตินี้มีอยู่ ๔๐ วิธีด้วยกัน เรียกว่า กรรมฐาน ๔๐** เช่น พุทธานุสสติ ก็คือ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า เช่น บริกรรมพุทโธ พุทโธ นี้ก็จะสามารถควบคุมใจให้เข้าสู่ความสงบได้ หรือ ธัมมานุสสติ ก็ให้ระลึกถึงพระธรรมคำสอน หรือชื่อของพระธรรม เช่น ธัมโม ธัมโม ธัมโม ไป สังโฆ ก็เป็น สังฆานุสสติ ถ้าคิดถึงความตายว่าเกิดมาแล้วเดี๋ยว ต้องตาย ต้องตาย ต้องตาย ก็เป็น มรณานุสสติ พอคิดถึงความตายแล้ว ใจมันจะสงบง่าย เพราะมันไม่อยากไปทำอะไรแล้ว เพราะถ้ารู้ว่าเดี๋ยวก็ต้องตาย ทำไปให้เหนื่อยทำไม หาเงินมาให้เหนื่อย ซื้อข้าวซื้อของมาให้เหนื่อยทำไม ตายไปคนอื่นเขาก็เอาไปกินหมด ซื้อรถซื้อคอนโด พอรู้ว่าจะตาย เดี๋ยวก็คนอื่นเขาก็เอาไปหมด สู้เอาเงินไปทำบุญดีกว่า เพราะเงินเอาติดตัวไปไม่ได้ บุญเอาติดตัวไปได้ นี่คือ มรณานุสสติ ให้ระลึกถึงความตายก็ได้

อันนี้ ต้องเลือกเอาที่มันเหมาะกับจิตใจของเรา เพราะจิตใจของเราแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนจิตใจอ่อน บางคนจิตใจแข็ง คนจิตใจอ่อนให้มานึกถึงความตาย เดี๋ยวเป็นลม เดี๋ยวไม่กล้าทำอะไรหมดกำลัง ถ้านึกถึงความตายแล้วทำให้ใจหดหู่ ก็อย่าใช้ความตาย ให้ใช้อย่างอื่นให้ใช้ พุทโธ พอพุทโธ พุทโธ คิดถึงพระพุทธเจ้าแล้วรู้สึกมีกำลังจิตกำลังใจขึ้นมา ฉะนั้น กรรมฐาน ๔๐ นี้ จึงเป็นเหมือนยา ๔๐ ชนิด ที่ใช้รักษาโรคอันเดียวกัน คือความไม่สงบ แต่คนที่มารักษานี้ มีต่างกัน มีเด็ก มีผู้ใหญ่ มีผู้หญิง มีผู้ชาย มีคนแก่ คนหนุ่ม ปริมาณของยา ชนิดของยา อาจจะต้องต่างกันไป ใช้แบบเดียวกันไม่ได้ เอาปริมาณของยาที่ใช้กับผู้ใหญ่ไปใช้กับเด็ก มันก็แรงเกินไป เอาของเด็กมาใช้กับผู้ใหญ่ มันก็อ่อนเกินไป กำลังไม่พอ จึงมีกรรมฐานอยู่ ๔๐ ชนิด **กรรมฐานนี่คืออุบายที่จะทำให้ใจสงบ** ใน อนุสสติ ก็มีอยู่ ๑๐ ชนิดด้วยกัน เช่น **พุทธานุสสติ** ระลึกถึงพระพุทธเจ้า **ธัมมานุสสติ** ระลึกถึงพระธรรมคำสอน **สังฆานุสสติ** ระลึกถึงพระอริยสงฆ์สาวก **มรณานุสสติ** ระลึกถึงความตาย **เทวานุสสติ** ระลึกถึงเทวดา บางคนรักเทวดาเคารพเทวดา ชอบเทวดา พอนึกถึงเทวดาที่ตนรักที่ตนชอบก็ทำให้ใจสงบได้

บางคนชอบพระพุทธเจ้าเคารพในพระพุทธเจ้า พอระลึกถึงพระพุทธเจ้าก็ทำให้ใจสงบได้ บางคนก็ไม่รู้จักพระพุทธเจ้า เช่นชาวต่างชาติเขาเกิดมา เขาไม่ได้ถูกสอนให้รักเคารพพระพุทธเจ้า ให้เขาใช้พุทโธ เขาก็ไม่ค่อยได้ประโยชน์ แต่เขาเกิดมาเขามีลมหายใจ ก็ให้เขาระลึกถึงลมหายใจเข้าออกแทนก็ได้ พอเขาระลึกถึงลมหายใจเข้าออก ใจเขาก็สงบได้ แต่เวลาที่เขาไม่ได้นั่ง อยู่เฉยๆ ดูลมไม่ได้ ก็ให้เขาดูร่างกายของเขา เขารักร่างกายของเขา ให้เฝ้าดูร่างกายของเขา อันนี้ก็เรียกว่า **กายคตาสติ**

การเฝ้าดูการเคลื่อนไหว การกระทำอะไรต่างๆ ของร่างกาย เรียกว่า กายคตาสติ เป็นการสร้างสติเพื่อให้ใจหยุดคิด เพื่อให้ใจสงบนั่นเอง ถ้าใจเราจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหว กับการกระทำต่างๆ ของร่างกาย เช่น กำลังแปรงฟันก็ให้อยู่กับการแปรงฟัน อย่าไปคิดถึงคนนั้นคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้คิดอยู่กับเรื่องของการแปรงฟันอย่างเดียว กำลังหวีผมก็ให้ดูการหวีผม คิดอยู่กับเรื่องของการหวีผม เวลาอาบน้ำก็เหมือนกัน เวลาเดินก็เหมือนกัน เวลากินก็เหมือนกัน แม้กระทั่งเวลาหันหน้าไปทางซ้าย หันหน้าไป

ทางขวา ยกแขนยกขาขึ้นมา ก็ให้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวต่างๆ เหล่านี้ ถ้าเราผูกใจติดไว้กับร่างกายมันจะไปคิดเรื่องอื่นไม่ได้ เมื่อมันไม่คิดเรื่องอื่น มันก็จะว่าง มันก็จะสงบได้ เรียกว่า กายคตาสติ หรือถ้าดูลมหายใจเข้าออก เราก็เรียกว่า อานาปานสติ อานาปานะ แปลว่าลมเข้าลมออกนี้เอง สติก็คือให้ระลึกรู้อยู่กับลมเข้าลมออก อย่าไประลึกรู้อยู่กับเรื่องอื่น แล้วถ้าระลึกรู้อยู่กับเรื่องอื่น เดี๋ยวใจจะฟุ้งซ่านไปนึกถึงเงินถึงทอง ถึงแฟนถึงลูก เดี๋ยวใจก็วุ่นวายขึ้นมา เดี๋ยวก็วิตกกังวลห่วงใย ตอนนี้ลูกอยู่ที่ไหน ไปเที่ยวที่ไหนกับใครหรือเปล่า ไปมีอันตรายอะไรหรือเปล่า มันจะทำให้คิดฟุ้งซ่านไป เราจึงต้องมีกรรมฐาน ๔๐ ชนิดด้วยกัน แต่ไม่ต้องใช้ทั้ง ๔๐ ชนิด ให้เลือกใช้เอาชนิดใดชนิดหนึ่งที่เหมาะสมกับเหตุการณ์ที่เรากำลังทำอยู่ในตอนนั้น ถ้าเราใช้ร่างกายก็เหมาะกับการเวลาที่ร่างกายเราเคลื่อนไหว ถ้าเราใช้ลมหายใจ ก็เหมาะตอนที่ร่างกายนั่งเฉยๆ เพราะการจะดูลมในขณะที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหว มีการทำอะไรนี้ มันดูยาก ลมเป็นของละเอียดกว่าร่างกาย ดูร่างกายมันง่ายกว่าสบายกว่า ก็ให้เกาะติดอยู่กับร่างกายเวลาร่างกายมีการเคลื่อนไหว พอเวลานั่งหลับตา นั่งขัดสมาธิหลับตา ทีนี้ก็ดูลมหายใจเข้า

ออกไป ถ้าไม่ถูกกับลม ถูกกับพุทโธก็ใช้พุทโธแทนไป บริกรรมพุทโธ พุทโธไป พุทโธนี่ใช้ได้ทั้งขณะที่ร่างกายเคลื่อนไหว ใช้ได้ทั้งในขณะที่นั่งอยู่เฉยๆ ใช้ได้ตั้งแต่ลืมตาขึ้นมาเลย พอลืมตาขึ้นมา พอใจจะไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ดึงมันกลับมา ให้มันอยู่กับพุทโธ พุทโธไป อย่าให้มันคิด เพราะคิดแล้วมันจะไม่สงบ ถ้าต้องการให้ใจสงบ เราก็ต้องพุทโธ พุทโธไป

ทำไมเราต้องทำใจให้สงบ เพราะเวลาทำใจให้สงบ เราจะหยุดความอยากต่างๆ ได้นั่นเอง เป็นเหมือนกับการตัดโคนต้นไม้ ตัดต้นไม้ ตัดลำต้นของต้นไม้ ทีนี้ ต้นไม้จะเจริญเติบโตขึ้นมานี้ยาก แต่มันยังงอกอยู่ มันยังงอกมาได้เพราะรากมันยังมีอยู่ในดิน แต่มันจะมาโตใหญ่แบบที่มันเคยเป็นนี้ยากที่จะเป็นไปได้ **ตัณหาความอยากก็เหมือนกัน ถ้าเราใช้สมาธิตัดลำต้นมันได้ มันจะมีกำลังมากเหมือนเมื่อก่อนนี้ไม่ได้แล้ว ถ้ามีสมาธินี้ ความอยากมันจะถูกตัดกำลังไปเกือบหมดเลย แต่มันยังไม่ตาย เท่านั้น**แหละ เพราะเวลาที่ออกจากสมาธิมานี้ พอไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ เดี๋ยวความอยากก็โผล่ขึ้นมาได้ใหม่ **ถ้าอยากจะให้มันหายไปหมด จึงต้องใช้ขั้นที่ ๒ ของการภาวนา ที่เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา ถ้าเราชำนาญ**

ทางสมถภาวนาแล้ว พอออกจากสมถภาวนามา แทนที่เราจะเจริญสติ เราก็มาเจริญปัญญาแทน พอมันไปคิดถึงคนนั้นคนนี้ เกิดความอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็ให้ใช้ปัญญาเข้ามาระงับปัญญา คืออะไร **ปัญญาก็คือการเห็นไตรลักษณ์นี้เอง** เห็นว่าสิ่งต่างๆ ที่เราอยากได้นี่มันจะให้ความทุกข์กับเรา ไม่ใช่ให้ความสุขกับเรา แต่ถ้าเราไม่มีปัญญา เรากลับไปเห็นว่าสิ่งต่างๆ จะให้ความสุขกับเรา อยู่คนเดียวแล้วเหงา พอได้แฟนแล้วจะให้ความสุขกับเรา แต่แฟนมันจะไม่ให้ความสุขกับเราเพียงอย่างเดียวซิ นอกจากความสุขแล้ว เดี๋ยวมันจะมาทำให้เราทุกข์ เวลาที่เขาเปลี่ยนไป เวลาที่เขาไม่รักเรา เวลาที่เขาไม่ซื่อสัตย์กับเรา ความสุขที่เคยได้จากเขาก็จะหายไป สิ่งที่จะได้กลับมาก็เป็นความทุกข์ น้ำตาตกใน ห่วงใย กินไม่ได้ นอนไม่หลับ เขาไปไหนไม่รู้ ไปนอนกับใครที่ไหนหรือเปล่าก็ไม่รู้ ไปเที่ยวกับใครที่ไหนก็ไม่รู้ เขาก็บอกว่าไปทำงานแต่ไม่รู้ว่าทำจริงหรือเปล่า

อันนี้ มันจะทำให้เราทุกข์ ถ้าเราพิจารณาตามความเป็นจริงแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราคิดว่ามันจะให้ความสุขกับเรามันจะให้เฉพาะช่วงแรกๆ เท่านั้นเอง ช่วงที่เราได้เขามาใหม่ๆ

แต่ต่อไปเขาจะเปลี่ยนไป เขาจะเสื่อม เขาจะพลิกหน้ามือเป็นหลังมือ แทนที่จะให้ความสุขกับเรา เขาจะด่าเราว่าเราตำหนิติเตียนเรา เวลาได้กันมาใหม่ๆ ชมกัน หวานอย่างนั้นหวานอย่างนี้ ดีอย่างนั้น ดีอย่างนี้ พออยู่กันไปสักพัก ด่าแล้วซิไม่ดีอย่างนั้นไม่ดีอย่างนี้ อันนี้ไม่คิดกัน คิดว่าจะหวานกันไปตลอด มันเลยต้องหวานอมขมกลืน ไปต่อไป เพราะเวลามันขมก็ไม่รู้จะทำอย่างไร บ้วนทิ้งก็ไม่ได้ จะหย่ากันจะเลิกกันก็ไม่ได้ เพราะยังเสียดายของหวานอยู่ แต่มันมีขมตามมาด้วย บางวันก็หวาน บางวันก็ขม ก็เลยหวานอมขมกลืนไปอยู่อย่างนั้น นี่คือสิ่งต่างๆ จะเป็นอย่างนี้ สิ่งที่เราคิดว่าจะให้ความสุขกับเรา มันจะกลายเป็นความทุกข์ มันมีความทุกข์ตามมา เพียงแต่เราไม่คิดถึงมันเท่านั้นเอง เวลาที่เราอยากได้มันเราจะมองด้านเดียว มองด้านความสุข เราจะไม่มองด้านความทุกข์ที่มันติดมา เหมือนกับเหรียญนี่ เหรียญมันมี ๒ ด้านใช่ไหม มีหัวกับก้อย แต่เราจะคิดว่ามันจะเป็นหัวทั้งสองด้านมันไม่ใช่หรอก พอเราพลิกมันกลับมาอีกด้านหนึ่ง มันไม่ใช่หัวแล้วนี่ มันกลายเป็นก้อยแล้ว อันนี้ก็เหมือนกัน เราคิดว่ามันจะเป็นสุขตลอด แต่พอมันพลิกกลับมา มันไม่ใช่สุขแล้วนี่มันกลายเป็นทุกข์ไปเสียแล้ว นี่คือปัญญา ถ้าเรามีปัญญา

เห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ต้องการ มันจะทำให้เราน้ำตาตกใน มันจะทำให้เราต้องร้องห่มร้องไห้เศร้าโศกเสียใจ เราก็ไม่เอาดีกว่า เหมือนกับเครื่องดื่ม ถ้าเขาติดคำเตือนไว้ว่า ระวัง ดื่มแล้วเป็นมะเร็งอย่างนี้ เราจะกล้าดื่มกันไหม ไม่กล้าดื่ม ที่เรากล้าดื่มกันเพราะเขาไม่ได้ติด เขาหลอกเรา เขาต้องการขายเครื่องดื่มถึงแม้จะเป็นมะเร็ง เขาไม่บอกเรา แต่ต่อมามีคนฉลาดเอาไปศึกษา เอาไปพิสูจน์ว่าเครื่องดื่มชนิดนี้ดื่มแล้ว เดี๋ยวไม่ช้าต้องเป็นมะเร็ง พอมาติดป้าย ระวัง อันตราย ดื่มเครื่องดื่มชนิดนี้แล้วจะเป็นมะเร็ง จะมีใครกล้าดื่มไหม ไม่ดื่มหรอก

อันนี้ **พวกเราก็เหมือนกัน ไม่เห็นป้าย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่ติดอยู่กับทุกสิ่งทุกอย่างที่เราอยากได้กัน พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พวกเรามาผลิตป้ายนี้กัน ผลิต อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กัน** พออยากได้ลาภยศสรรเสริญสุขก็เอาไปปะไว้เลย ลาภยศสรรเสริญสุขนี้เป็นทุกข์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยากได้คนนั้นคนนี้ก็ปะไปเลย เป็นทุกข์ อยากได้ลูกก็เป็นทุกข์ อยากได้อะไร เป็นทุกข์ ทั้งนั้นแหละ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มันไม่เที่ยง มันเป็นของที่สลับ

กันไปสลับกันมา มันมีทั้งสุขมีทั้งทุกข์ มันไม่มีสุขอย่างเดียว ถ้าคิดว่าจะได้สุขอย่างเดียว ก็จะผิดหวัง เพราะเดี๋ยวความทุกข์มันก็จะโผล่ขึ้นมา นี่คือปัญญาหรือวิปัสสนาภาวนา ให้เห็นความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ ทั้งหลายในโลกนี้ว่ามันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วมันจะทำให้เราระงับความอยากทั้ง ๓ นี้ได้ อันนี้จะระงับแบบถาวร เหมือนถอนรากของต้นไม้ขึ้นมาจากดิน พอเห็นด้วยปัญญาแล้ว ความอยากจะหดหายไปหมด จะไม่ไปอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้อีกต่อไป แต่ถ้ามันถูกกดไว้ด้วยสมาธิ พอมันออกจากสมาธิมา มันเห็นอะไรมันก็จะอยากได้ขึ้นมาทันที แต่พอมีปัญญามากำกับอีกทีว่า มันเป็นไตรลักษณ์ เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันก็บอก บ๊ายบาย อยู่คนเดียวดีกว่า อยู่แบบไม่มีอะไรดีกว่า อยู่กับความว่าง อยู่กับความสงบดีกว่า

นี่แหละคือการสร้างที่พึ่งของใจ ด้วยการอาศัยพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นผู้สั่งผู้สอน พอเราได้กำจัดความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ในใจของเราหมดไปแล้ว เราก็พ้นจากภัยทั้งปวง เราก็ไม่ต้องพึ่ง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์อีกต่อไป เหมือนเด็กไม่ต้องพึ่งพ่อแม่แล้ว เวลาที่เขาโตแล้ว

เรียนจบแล้ว ทำงานได้แล้ว ทีนี้ เขาไม่สนใจพ่อแม่แล้ว ฉันใด ใจก็เหมือนกัน พอใจหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงแล้ว ไม่สนใจใน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้ว จะคิดถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือไม่ก็ไม่สำคัญ จะอยู่ใกล้ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือไม่ก็ไม่สำคัญ แต่ไม่ลบหลู่ ไม่ลืมบุญคุณอันยิ่งใหญ่ของ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แต่ไม่พึ่งไม่อาศัยเหมือนตอนที่ยังพึ่งตนเองไม่ได้ นี่แหละคือ อัตตา หิ อัตตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน จะเป็นได้ก็ต่อ เมื่อได้กำจัดตัณหาทั้ง ๓ ให้หมดไปจากใจ ทำให้ตนเองได้ กลายเป็นพระอรหันตสาวกขึ้นมา พระอรหันต์นี้ไม่พึ่งอะไรแล้ว แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ไม่พึ่ง พระสารีบุตรนี้ตอบ เดี๋ยวนี้ ข้าพเจ้า ไม่ต้องพึ่งพระพุทธเจ้าแล้ว เมื่อก่อนข้าพเจ้าต้องพึ่งพระพุทธเจ้า ต้องคอยติดตาม คอยฟังคำสั่งคำสอน แต่ตอนนี้ข้าพเจ้า ไม่ต้องพึ่งพระพุทธเจ้าแล้ว นี่ไม่ได้พูดด้วยความประมาท พูดตามความเป็นจริงของจิตใจ ที่มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ ผู้ที่ได้ กำจัดความอยากต่างๆ ให้หมดไปจากใจแล้ว จะไม่มีความทุกข์ อีกต่อไป เมื่อไม่มีความทุกข์ จะต้องไปพึ่ง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพื่ออะไร ก็เหมือนคนที่ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย จะไปพึ่งยา ทำไม คนที่จะพึ่งยานั้นต้องเป็นคนเจ็บไข้ได้ป่วย พอไม่สบายนี่

รีบวิ่งเข้าหาโรงพยาบาล หาหมอกันใหญ่ พอหายปั๊บนี้วิ่งกลับบ้านกันเลย เห็นไหม ทิ้งโรงพยาบาล ไม่อยู่ในโรงพยาบาลอีกต่อไป ฉันใด พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็เป็นที่พึ่งทางใจ เป็นเหมือนยา เป็นเหมือนโรงพยาบาล แต่พอใจไม่ทุกข์ ใจก็ไม่ต้องพึ่ง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อีกต่อไป นี่แหละ คือที่พึ่งที่ดีที่สุด ก็คือ อัตตา หิ อัตตโน นาโถ จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นผู้สั่งผู้สอนให้สร้างที่พึ่งอันนี้ขึ้นมา **ดังนั้น ขอให้พวกเราที่ยังไม่เป็นที่พึ่งของตน ขอให้ยึด พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ไว้ให้แนบแน่นที่สุด เพราะมี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นี้เท่านั้นที่จะสอนให้เราเป็นที่พึ่งของเราได้ต่อไป**

ปัญญา ๓ ระดับ
เพื่อดับทุกข์

๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๑

นี่ก็คือเรื่องของการกำจัดความอยากต่างๆ ต้องกำจัดด้วยปัญญา ปัญญาก็ต้องเป็นปัญญาระดับที่ ๓ คือไม่หลงไม่ลืม ไม่ลืมไตรลักษณ์ ไม่ลืมอสุภะ แล้วก็มีสมถะ มีกำลังที่จะหยุดความอยากได้ มาร่วมกัน ต้องมีทั้งสมถภาวนาและมีปัญญา คือวิปัสสนาภาวนานี้เอง มันก็จะทำให้สามารถที่จะกำจัดความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจให้หมดสิ้นไปได้

ปัญญาทางพระพุทธศาสนามีอยู่ ๓ แบบด้วยกัน หรือ ๓ ระดับ แบบที่ ๑ หรือระดับที่ ๑ เรียกว่า สุตตมยปัญญา แปลว่าปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง ได้ศึกษาร่ำเรียน ปัญญาระดับที่ ๒ เรียกว่า จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิดใคร่ครวญ พิจารณา ปัญญาขั้นที่ ๓ เรียกว่า ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่ประกอบด้วยสมถภาวนา ปัญญาที่มีสมถภาวนา คือมีจิตที่ตั้งมั่น อันนี้เป็น ๓ ขั้น ๓ ปัญญาด้วยกัน ปัญญาระดับที่ ๑ ที่ ๒ นี้ไม่ต้องภาวนา ไม่ต้องสมถภาวนา ไม่ต้องนั่งสมาธิ ไม่ต้องมีอัปปนาสมาธิ เพียงแต่ให้มีสติ คอยฟัง เวลาฟังเทศน์ฟังธรรมก็ให้มีสติ จดจ่ออยู่กับการฟังธรรม คือไม่ให้ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ เพราะถ้าไม่มีสติปล่อยให้ใจคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ธรรมที่กำลังฟังก็จะไม่เข้าไปในใจ จะไม่เข้าใจ เพราะจะเข้าไปที่หูแล้วก็ออก เข้าหูซ้ายออกหูขวา ฟังแล้วไม่เข้าใจ ฟังแล้วไม่เกิดประโยชน์ ไม่ได้ความรู้ ไม่ได้ปัญญา ปัญญานี้มีไว้เพื่อที่จะเอาไปใช้ในการทำลายกิเลสตัณหา ตัวที่สร้างความทุกข์สร้างความวุ่นวายใจให้แก่จิตใจ ตัวที่พาให้จิตใจต้องมาเกิดมาแก่มาเจ็บมาตายกันอยู่ไม่มีวันสิ้นสุด ก็คือกิเลสตัณหานี่เอง

ปัญญาทางศาสนาพุทธนี้มีไว้เพื่อกำจัดกิเลสตัณหา ไม่เหมือนกับปัญญาทางโลก ปัญญาทางโลกนี้มีไว้เพื่อรับใช้กิเลสตัณหา เรียนจบปริญญา เรียนจบดอกเตอร์ เป็นหมอ เป็นวิศวกร ก็เอาไปรับใช้กิเลสตัณหา กิเลสตัณหาต้องการเงินทอง ก็เอาวิชาความรู้ที่ได้เรียนมานี้ไปหาเงินทองให้กับกิเลส ปัญญาทางโลกนี้ดับกิเลสไม่ได้ ดับความทุกข์ใจไม่ได้ ยุติการเวียนว่ายตายเกิดไม่ได้ เพราะเป็นความรู้ที่ไม่ทำลายเหตุที่พาให้เกิดความทุกข์ พาให้เกิดการเวียนว่ายตายเกิดนั่นเอง สิ่งที่จะทำลายกิเลสตัณหาได้ ต้องเป็นความรู้ทางธรรม ความรู้ในพระพุทธศาสนา ที่สอนให้รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเรา ทุกสิ่งทุกอย่างไม่สวยงาม มีสวยแล้วก็มีไม่สวยมาด้วยกัน เพื่อที่จะได้เห็นว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นอสุภะ ก็จะไม่เกิดความอยากได้ในสิ่งต่างๆ กิเลสตัณหาก็จะตาย ตายด้วยปัญญา ทางศาสนาพุทธคือ**ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค นี่คือปัญญาทางพระพุทธศาสนา** ผู้ที่ศึกษาต้องมองให้เห็นว่า อนิจจัง เป็นอย่างไร ทุกขัง เป็นอย่างไร อนัตตา เป็นอย่างไร ทุกข์ คืออะไร ต้นเหตุของความทุกข์คืออะไร การดับทุกข์เป็นอย่างไร ต้นเหตุของการดับทุกข์เป็นอย่างไร

นี่คือสิ่งที่ผู้ศึกษาทางพระพุทธศาสนา จะต้องเรียนรู้แล้วนำเอาไปปฏิบัติ เอาไปทำลายตัวที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ เพราะทุกคนไม่มีใคร อยากจะมีความทุกข์ใจกัน ศาสนาพุทธนี้มีไว้สอนคนที่อยากจะพ้นทุกข์ มาศึกษาและมาปฏิบัติตาม ถ้ายังไม่อยากจะพ้นทุกข์ ศาสนาก็ไม่มีประโยชน์กับคนๆ นั้น ถ้าอยากจะทุกข์ต่อไป ยังอยากจะเวียนว่ายตายเกิดต่อไป ก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องมาศึกษาให้เสียเวลาไปเปล่าๆ ไปศึกษาวิชาทางโลกดีกว่า วิชาหาเงินหาทอง เดี๋ยวนี้ต้องเรียนกันอยู่เรื่อยๆ เพราะมีวิชาใหม่ๆ ปรากฏขึ้นมาเรื่อยๆ สมัยก่อนไม่มีวิชาออนไลน์ (on-line) เดี๋ยวนี้ทำมาหากินออนไลน์กัน ต้องรู้จักเฟซบุ๊ก ต้องรู้จักโปรแกรมต่างๆ เดี๋ยวนี้เขาหากินกันผ่านทางเฟซบุ๊กกัน ซื้อข้าวซื้อของขายข้าวขายของกัน ผ่านทางเฟซบุ๊กกัน ถ้าไม่ไปเรียนก็จะไม่มีอาชีพ สู้เขาไม่ได้ เดี๋ยวนี้ร้านที่เปิดรอให้คนเดินไปซื้อนี่ ปิดกันไปเยอะแยะแล้ว เพราะคนสมัยนี้ขี้เกียจ สั่งทางมือถือดีกว่าง่ายกว่า เดี๋ยวนี้อยากจะกินอะไร ก็สั่งผ่านทางมือถือได้ อยากจะซื้ออะไรก็สั่งผ่านทางมือถือได้ นี่คือความรู้ทางโลกเหมาะกับผู้ที่ต้องการหาเงินหาทอง ต้องการความร่ำรวยเป็นวิชาทางโลก แต่มันจะทำให้ต้องเกิดความทุกข์ขึ้นมา

ในช่วงที่ไม่สามารถทำตามความอยาก ทำตามความต้องการได้ ตอนที่ยังมีกำลังวังชาเป็นหนุ่มเป็นสาว สามารถทำอะไรตามความอยากได้ ตอนนั้นจะไม่ค่อยมีความทุกข์ใจ คนหนุ่มคนสาวเลยไม่ค่อยเห็นความสำคัญของพระพุทธศาสนา ไม่รู้ว่ามีไว้ทำไม ในเมื่อเขาไม่มีความทุกข์ใจ เขาก็ไม่เข้าหาศาสนากัน คนที่เข้าหาศาสนานี้ มักจะเป็นคนที่มีความทุกข์ใจ และไม่รู้จักวิธีกำจัดความทุกข์ใจ ว่ากำจัดอย่างไร ถึงจะเข้าหาศาสนากัน

การเข้าหาศาสนา ขั้นแรกก็ต้องเข้าหาปัญญาระดับสุตตมยปัญญา คือต้องมาศึกษา มาฟังมาเรียนรู้ ว่าวิธีกำจัดความทุกข์ที่ศาสนาพุทธสอนให้กระทำนั้น กระทำอย่างไร พอรู้แล้วก็นำเอาไปปฏิบัติ พอปฏิบัติแล้ว เดี๋ยวก็จะมีความสามารถที่จะกำจัดความทุกข์ต่างๆ ให้หมดสิ้นไปจากใจได้ ความทุกข์ใจเกิดจากความอยาก อยากได้ลาภยศสรรเสริญ อยากได้ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย อยากเป็นใหญ่เป็นโต อยากร่ำอยากรวย อยากให้สิ่งนั้นเป็นอย่างนี้ อยากให้สิ่งนี้เป็นอย่างนั้น อยากให้คนนั้นคนนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอไม่ได้ดังใจอยาก ก็โกรธ หรือเสียใจทุกข์ นี่คือความทุกข์ใจที่คนหนุ่มคนสาวยังมักจะไม่ค่อยได้เจอกันเท่าไหร่ เพราะมัก

จะได้อะไรดังใจอยากกัน อยากจะเที่ยวก็ได้เที่ยว อยากจะดูหนังก็ได้ดูหนัง อยากจะฟังเพลงก็ได้ฟังเพลง ช่วงที่เป็นหนุ่มเป็นสาวมันก็เลยไม่ค่อยทุกข์ ทุกข์ก็อาจจะมีวิธีที่จะหนีมันได้ ทุกข์เกี่ยวกับเรื่องนี้ก็ไปหาความสุขกับเรื่องอื่นแทน มันก็ลืมทุกข์เรื่องนี้ไปได้ แต่ต่อไปเวลาที่มันไม่สามารถที่จะแก้ความทุกข์ได้ เพราะหนีไปทางไหนก็เจอทุกข์หมด ใหม่ๆ นี้ยังคิดว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้ยังเป็นสุขอยู่ พอสิ่งนี้ให้ความทุกข์ ก็หนีไปหาสิ่งนั้นเดี๋ยวไปหาสิ่งนั้น มันก็ให้ความทุกข์อีก ก็ต้องไปหาสิ่งใหม่อีกเดี๋ยวก็จะรู้ว่าไปหาสิ่งไหน มันก็มีแต่ความทุกข์ทั้งนั้น จนในที่สุดก็ต้องหาต้องถามคนที่รู้ว่า มีวิธีแก้ความทุกข์นี้ได้อย่างไรกันบ้าง ถ้ารู้จักคนที่รู้เรื่องของศาสนาพุทธ เขาก็จะสอนให้ไปวัด ไปอ่านหนังสือธรรมะ ไปศึกษาธรรม ไปศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า

นี่คือขั้นที่ ๑ คือ สุตตมยปัญญา เมื่อเกิดมีปัญหาความทุกข์ทางใจ แล้วแก้ไม่ได้ ไม่มีใครแก้ได้ ก็ต้องมาหาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มาหาคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะได้เข้าสู่ปัญญาระดับที่ ๑ ระดับแรก คือสุตตมยปัญญา ก็จะได้เรียนรู้ว่าความทุกข์ของใจนั้น เกิดจาก

ความอยากของใจเอง ใจอยากได้นั่นอยากได้นี่ พอไม่ได้ก็เสียใจ ทุกข์ใจขึ้นมา หรือมีแล้วต้องสูญเสียสิ่งที่ได้มาไปก็ทุกข์ใจเสียใจ วิธีที่จะแก้ความทุกข์นี้ ก็ต้องใช้ ศีล สมาธิ ปัญญา ใช้ ทาน ศีล ภาวนา แล้วแต่ว่ากรณี ทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เกี่ยวกับเงินทองก็ต้องใช้ทานแก้ ถ้าไม่เกี่ยวกับเงินทองก็ไม่ต้องใช้ทานแก้ อันนี้สำหรับเบื้องต้น คนส่วนใหญ่ทุกข์เพราะเรื่องเงินทองกัน เงินทองไม่พอใช้กัน มีเท่าไหร่ก็รู้สึกไม่พอใช้ซักที ได้มามากน้อยเท่าไหร่ ก็ไม่พอใช้ เพราะมันใช้มากกว่าที่มีอยู่เสมอ อันนี้ ก็ต้องใช้การทำทานทำบุญเป็นวิธีแก้ แก้ด้วยการเอาเงินที่เราจะไปใช้ตามความอยากต่างๆ นั้นเอามาทำบุญแทน ของที่เราไม่จำเป็นจะต้องมี ต้องซื้อแต่อยากได้ อย่าไปซื้อมา เพราะซื้อแล้วมันจะไม่พอ ซื้อแล้วมันอยากจะซื้ออีก ซื้อเต็มบ้านก็ยังไม่พอ แล้วพอไม่มีเงินซื้อมันก็จะทุกข์ขึ้นมา

แต่ถ้าเราแก้ด้วยการเอาเงินที่อยากจะซื้อของไม่จำเป็นต่างๆ เอาไปทำบุญเสีย ต่อไปความอยากซื้อของไม่จำเป็นมันจะหมดไป แล้วจะทำให้เราสบาย ไม่ต้องดิ้นรนหาเงินหาทองเพื่อมาซื้อของต่างๆ แล้วเราจะมีเงินเหลือใช้ เพราะ

รายได้ของเรานี้ จะพอเพียงต่อการใช้กับสิ่งที่จำเป็น คือ ปัจจัย ๔ ทางร่างกาย ส่วนของฟุ่มเฟือยต่างๆ ของไม่จำเป็นต่างๆ จะไม่ซื้อ เพราะความอยากซื้อมันถูกกำจัดไปด้วยการทำทานทำบุญ ทุกครั้งที่อยากจะซื้อของฟุ่มเฟือย ซื้อของไม่จำเป็น เอาไปทำบุญเอาไปทำทานเสีย แล้วความอยากซื้อของฟุ่มเฟือย ของไม่จำเป็นต่างๆ มันจะหมดไป พอหมดแล้วทีนี้เราก็หยุดทำทานก็ได้ การทำบุญทำทานนี้เป็นเหมือนกินยา กินยาเพื่อแก้โรคภัยไข้เจ็บ เวลาเกิดโรคภัยไข้เจ็บ เช่น เกิดอาการปวดท้อง ก็ต้องกินยา กินยาจนกว่าโรคปวดท้องมันจะหาย พอโรคปวดท้องหายแล้วก็ไม่ต้องกินยา การทำบุญทำทานก็เป็นอย่างนั้น เอามาแก้โรคของความอยาก อยากซื้อของฟุ่มเฟือย ซื้อของไม่จำเป็น ซื้อของหรูหราต่างๆ เพราะมันจะทำให้มีปัญหา ถ้าซื้อของเหล่านี้แล้วมันจะติด เหมือนติดยาเสพติด ภาษาฝรั่งเขามีคำว่า ช็อปอะฮอลิค (shopaholic) ความจริงเขาใช้กับ แอลกอฮอลิค (alcoholic) คือพวกที่ติดสุรา ดื่มสุราแล้วเลิกไม่ได้ พอดื่มแล้วมันติดต้องดื่มอยู่เรื่อยๆ เขาก็เลยเรียกว่า แอลกอฮอลิค ส่วนพวกที่ซื้อของไม่จำเป็น ของฟุ่มเฟือยต่างๆ เขาเรียกว่า พวกช็อปปิ้งนี่เขาก็เรียกว่า ช็อปอะฮอลิค ติดการช็อปปิ้งเหมือนติดการ

ดื่มสุรา วันไหนไม่ได้ช็อปแล้วรู้สึกมือไม้สั่นใจสั่นไปหมด ต้องออกไปช็อปถึงจะหายสั่น แต่พอไม่มีเงินมันก็จะเกิดปัญหาขึ้นมา แก้ความหงุดหงิด แก้ความรำคาญใจ แก้ความสั่นของใจไม่ได้ ก็อาจจะทำให้ต้องไปหาเงินในวิธีที่ไม่ถูกต้องก็ได้ ไปขโมย ไปโกง ไปโกหกหลอกลวง วิธีใดวิธีหนึ่ง ที่ทำให้ได้เงินมา เพื่อจะได้ไปช็อปต่อ ได้ไปซื้อของฟุ่มเฟือยต่อ

นี่คือวิธีแก้ วิธีตัดความอยาก ที่สร้างความทุกข์ใจที่เกี่ยวกับการใช้เงินใช้ทอง อย่าใช้เงินทองไปกับของที่ไม่จำเป็น เพราะมันจะไม่พอใช้ มันจะซื้ออยู่เรื่อยๆ ถ้าหยุดมันได้แล้วสบาย ไม่มีปัญหา เงินทองไม่รั่วไหล มีเงินทองเท่าไหร่ก็จะสามารถที่จะเก็บเอาไว้ได้ จะใช้กับสิ่งที่จำเป็นจริงๆ เท่านั้น ซึ่งก็ไม่ต้องใช้มากเหมือนซื้อของฟุ่มเฟือยต่างๆ ของจำเป็นนี้ก็ปัจจัย ๔ ซึ่งส่วนหนึ่งเราก็มีพร้อมอยู่แล้ว บ้านก็มีอยู่แล้ว เสื้อผ้าก็มีอยู่แล้ว ยานานๆ ก็จะใช้ จะซื้อสักครั้งหนึ่ง เวลาไม่สบาย ที่ต้องซื้อประจำก็มีแค่อาหารเท่านั้นเอง ถ้ารู้จักกินแบบประหยัด รู้จักกินด้วยเหตุด้วยผลก็ไม่แพง ถ้ากินด้วยความอยากก็แพง กินด้วยความหลงความอยาก ต้องกินอาหารแพงๆ ต้องกินอาหารในร้าน กินอาหารที่บ้านมัน

ไม่อร่อยอย่างนี้ ต้องออกไปกินนอกบ้าน สบายกว่าไม่ต้องล้างถ้วยล้างชาม ไม่ต้องเตรียมอาหาร ไม่ต้องต้มหุงหาอาหาร แต่มันจะเป็นการสิ้นเปลืองเงินทองถ้าใช้แบบฟุ่มเฟือย นี่คือวิธีหนึ่งที่จะแก้ปัญหาของความไม่สบายใจที่เกี่ยวกับเรื่องของเงินทอง เงินทองที่ไม่พอใช้กันก็เพราะว่า ไม่ควบคุมการใช้เงินทองตามความอยาก ปล่อยให้ใช้ตามความอยาก ถ้าลองปล่อยให้ใช้ตามความอยากแล้ว มันจะไม่มีวันพอ เพราะความอยากมันจะอยากอยู่เรื่อยๆ ได้มามากน้อยเพียงไรก็ไม่พอ มีมากน้อยเพียงไรก็ไม่พอใช้ มีเงินแสนก็ใช้ในระดับแสนกว่า จะใช้มากกว่าที่มีอยู่เรื่อยๆ มีระดับล้านก็จะใช้มากกว่าล้านไป ความอยากมันจะเพิ่มไปเรื่อยๆ ของที่เคยซื้อก็จะแพงขึ้นไปเรื่อยๆ ตอนต้นก็ซื้อเสื้อตัวละร้อย ต่อมาก็ตัวละห้าร้อย ถ้ามีเงินมากขึ้นก็ตัวละพัน เพิ่มขึ้นไป มันก็เสื้อเหมือนกันแหละ มันก็เอามาแค่ใส่ปกปิดร่างกาย เท่านั้นเอง แต่ความอยาก มันอยากซื้อของแพงๆ ขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะความหลงคิดว่าของแพงแล้วดี ใส่แล้วมีความสุขมากกว่าของถูก นี่คือความหลง

พระพุทธเจ้าก็เลยสอนว่า ต้องทำทานกัน ทุกครั้งที่อยากจะเอาเงินไปซื้อของฟุ่มเฟือย ของหรูหราของไม่จำเป็น เอาไปทำบุญดีกว่า ได้ประโยชน์มากกว่า ทางจิตใจก็ได้ความสุขได้ความสบายมากกว่า ความสุขที่ได้จากการไปซื้อของฟุ่มเฟือยต่างๆ เป็นความสุขคนละแบบกัน ความสุขแบบควันไฟกับความสุขที่จับต้องได้ที่อยู่กับใจไปได้นานกว่า ความสุขจากการทำบุญทำทานนี้มันอิ่ม ความสุขจากการซื้อของตามความอยากต่างๆ มันหิว มันอยากอยู่เรื่อยๆ ไม่รู้จักอิ่มไม่รู้จักพอ อันนี้ถ้าฟังแล้ว เข้าใจแล้ว ก็อยู่ที่ว่าจะเอาไปทำได้หรือไม่ จะทำได้หรือไม่ได้ก็อยู่ที่ว่าจำได้หรือเปล่า ฟังแล้วเดี๋ยวพอออกไปจากที่นี่ก็ลืมแล้ว ลืมแล้วว่าวิธีแก้ปัญหาเรื่องเงินทองขัดสน ก็คือต้องหยุดใช้เงินทองซื้อของตามความอยากต่างๆ ถ้าอยากจะซื้อ กลัวว่าถ้ามีเงินอยู่ในกระเป๋าแล้วมันจะห้ามใจไม่ได้ ก็เอาเงินนี้ไปทำบุญเสีย แล้วมันจะได้ไม่ไปซื้อของตามความอยาก พอไม่ได้ซื้อของตามความอยาก ไม่กี่ครั้งเดี๋ยวมันก็หายอยากเอง เหมือนคนที่อยากสูบบุหรี่ ทุกครั้งที่อยากจะสูบบุหรี่ก็ไม่สูบมันเท่านั้นเอง หยุดสูบไม่กี่ครั้งเดี๋ยวมันก็หาย ความอยากจะสูบบุหรี่มันก็หายไป แล้วสบายไหม เวลาไม่มีความอยากสูบบุหรี่ คนไม่สูบบุหรี่กับคนสูบบุหรี่

ใครวุ่นวายกว่ากัน คนสูบบุหรี่นี่เดี๋ยวต้องหาบุหรี่มาสูบอีกแล้ว เดี๋ยวต้องสูบอีกแล้ว คนไม่สูบบุหรี่ก็เฉยๆ อยู่สบาย ไม่เดือดร้อน คนชอบใช้เงินซื้อของฟุ่มเฟือยต่างๆ กับคนที่ไม่ใช้เงินซื้อของฟุ่มเฟือย ก็แบบเดียวกัน คนที่ใช้เงินฟุ่มเฟือยก็ต้องใช้อยู่เรื่อยๆ คนที่ไม่ใช้เงินฟุ่มเฟือยก็ไม่ต้องใช้ นี่คือวิธีแก้ จะแก้ได้ก็คือต้องไม่ลืมวิธี เรามักจะลืมกัน มาฟังเทศน์ฟังธรรมกัน พอออกจากที่นี่ไปก็ลืมแล้ว พอเห็นของในร้านก็อยากซื้อขึ้นมาทันที นี่แสดงว่าปัญญาขั้นที่ ๑ นี้ยังไม่มีอำนาจพอที่จะกำจัดกิเลสได้ กิเลสไม่กลัวปัญญาขั้นที่ ๑ เพราะมันรู้ว่าเดี๋ยวก็ลืม ฟังแล้วเดี๋ยวก็ลืม พอลืมแล้วก็เหมือนเดิมแหละ พอเห็นอะไรอยากซื้ออะไรก็ซื้อมันต่อไปเหมือนเดิม

ฉะนั้น ถ้าอยากจะทำให้มันไม่ลืม ต้องนำเอาไปพิจารณาต่อ เอาไปคิดต่อ การคิดต่อเรียกว่าเป็นปัญญาขั้นที่ ๒ เปรียบเหมือนกับการทำการบ้าน เวลาเข้าห้องเรียนครูก็สอนเรื่องนั้นเรื่องนี้ ทีนี้ ครูเขากลัวลืม เดี๋ยวนักเรียนกลับบ้าน กลับไปเล่นไปทำอะไร ก็จะลืมเรื่องที่เรียน ก็เลยให้เอาการบ้านกลับไปทำ เอาไปคิดเรื่องที่ครูสอนในวันนี้ ครูสอนเรื่องอะไรก็ให้เอากลับไปทำการบ้าน แล้วพรุ่งนี้

เอามาส่ง จะได้รู้ว่าทำการบ้านบ้างหรือเปล่า คือเอาไปคิดต่อหรือเปล่า ถ้าเอาไปคิดต่อก็จะสามารถทำการบ้านได้ เพราะครูจะถามคำถามที่สอนในวันนั้น สอนเรื่องนั้นสอนเรื่องนี้ เช่น ถ้าเป็นทางวัดก็จะให้การบ้านญาติโยมกลับไปว่า วันนี้รู้จักวิธีแก้ปัญหาเรื่องเงินทองขาดแคลนหรือยัง ให้แก้อย่างไร ให้แก้ด้วยการทำบุญทำทาน ทุกครั้งที่อยากจะเอาเงินไปซื้อของฟุ่มเฟือย ก็เอาไปทำบุญทำทานแทน ทีนี้ทางวัดไม่มีการบ้านให้ทำ นักเรียนต้องไปทำเอง แล้วก็ต้องตรวจการบ้านเอง ว่าจำได้หรือเปล่า วันนี้มาฟังเทศน์ฟังธรรม เรื่องปัญญา เรื่องแก้ความอยาก เรื่องฆ่าความอยากทำลายความอยากนี้ ทำอย่างไร ถ้าอยากจะใช้ข้าวของเงินทอง ซื้อข้าวของเงินทอง ถ้าอยากจะเลิก ไม่อยากจะติดกับการซื้อข้าวของเงินทอง ก็ต้องหยุดด้วยการเอาเงินทองที่จะไปซื้อสิ่งไม่จำเป็นเหล่านี้ ไปทำบุญทำทานแทน

อันนี้ ถ้าเอาไปคิดต่อ มันก็จะไม่ลืม พอเวลาเดินไปตลาด เดินไปตามศูนย์การค้า ไปซื้อของจำเป็น เช่น ไปซื้ออาหาร ไปซื้ออะไร แต่ตาเหลือบไปเห็นของที่ไม่จำเป็น แล้วเกิดความอยากขึ้นมา ก็ต้องรู้ว่าจำได้หรือเปล่า จำที่สอนได้หรือเปล่าว่า

อย่าไปซื้อ ถ้าอยากจะซื้อ เอาเงินนี้ไปทำบุญเสีย ทีนี้ จะทำได้ไม่ได้ก็อยู่ที่ว่า กำลังใจมีกำลังมากน้อยเพียงไร สู้ความอยากได้หรือเปล่า ถ้าใจสู้ความอยากไม่ได้ ถึงแม้จะจำได้ว่า ต้องเอาเงินไปทำบุญนะ แต่มันก็สู้ความอยากซื้อไม่ได้ อย่างนี้ก็ต้องไปสร้างกำลังใจขึ้นมา สิ่งที่จะเป็นกำลังใจก็คือ สมถภาวนา คือ การทำใจให้สงบ หยุดใจหยุดความอยาก ไม่มีอะไรจะหยุดความอยากได้นอกจากสมาธิ สติ ต้องเอาไปฝึกสติ พุทโธ พุทโธ หัดนั่งทำสมาธิ พอนั่งทำสมาธิหยุดความคิด หยุดความอยากได้ ใจก็จะมีกำลัง พอทุกครั้งที่อยากจะเอาเงินทองไปซื้อของตามความอยากต่างๆ พอรู้วิธีว่าถ้าไปซื้อตามความอยากแล้วมันจะมีปัญหาตามมา ต่อไปเงินทองจะไม่พอใช้ ต้องหยุด ต้องเลิกซื้อของตามความอยาก ของไม่จำเป็นต่างๆ ซื้อได้แต่ของที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ หรือต่อการทำมาหากิน สุดแท้แต่ แต่อย่าไปซื้อของที่ไม่มีความจำเป็นต้องซื้อ คือไม่มีมันก็อยู่ได้ ไม่เดือดร้อน เอาเงินที่จะไปซื้อของเหล่านี้ทำบุญ ถ้าเอาเงินไปทำบุญได้ ก็แสดงว่าใจมีกำลังสู้กิเลสได้ อันนี้ก็จะเรียกว่าปัญญาระดับที่ ๓ ก็ได้ เรียกว่า ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่ฆ่ากิเลสฆ่าความอยากได้ คือ ภาวนามยปัญญา

ขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ กิเลสมันไม่กลัว เพราะรู้ว่าฟังแล้วเดี๋ยวก็ลืม หรือถ้าจำได้แต่ก็ไม่มีกำลังสู้มัน รู้ว่า อย่าซื้อนะ แต่มันก็ยังหักห้ามใจไม่ได้ เพราะขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ ไม่ได้มีการฝึกสมาธิกัน **ต้องมาฝึกสมาธิกันถึงจะได้ขั้นที่ ๓** ได้ปัญญาของขั้นที่ ๒ ประกบกับสมถภาวนา คือใจที่มีความสงบ มีสมาธิ ถ้าใจมีความสงบแล้ว มีสมาธิแล้ว พอใช้ปัญญาก็จะหักห้ามจิตใจได้ นี่คือปัญญา ๓ ระดับด้วยกัน ต้องผ่านทั้ง ๓ ระดับก่อน คือขั้นที่ ๑ ต้องไปเรียนก่อน ถ้าไม่รู้ว่าวิธีกำจัดความทุกข์กำจัดอย่างไร ก็จะไปไม่ได้ ต้องรู้จักวิธีก่อน ต้องไปเรียนก่อน เรียนจากผู้รู้ก่อน เรียนจากผู้ที่เคยได้กำจัดความทุกข์กำจัดความอยากมาแล้วก่อน ท่านก็จะสอนอย่างนี้ ถ้าเกี่ยวกับเรื่องเงินทอง ก็อย่าไปซื้อของตามความอยากต่างๆ อย่าไปซื้อของฟุ่มเฟือย ของไม่จำเป็น เอาเงินที่จะไปซื้อของเหล่านี้ไปทำบุญ แล้วจะได้ความสุขใจอิ่มใจ ที่ดีกว่าความสุขที่ได้จากการไปซื้อของฟุ่มเฟือย เพราะมันเป็นความสุขที่ทำให้หิว ไม่ได้ทำให้อิ่ม เป็นความสุขที่หิว คือสุขเดี๋ยวเดียว ดีใจเดี๋ยวเดียว พอไปเห็นของใหม่ก็อยากได้ขึ้นมาทันที แต่ถ้าเอาเงินมาทำบุญทำทาน มันจะอิ่ม ไปเห็นของใหม่ของเก่าของอะไร ก็จะรู้สึกเฉยๆ ไม่มีความอยากที่จะซื้อ

วันนี้คงเข้าใจปัญญา ๓ ระดับนี้ ระดับที่ ๑ จำเป็นที่จะต้องมีก่อน เพราะยังไม่รู้ว่าวิธีจะกำจัดความทุกข์ กำจัดอย่างไร ไม่รู้ว่าอะไรเป็นต้นเหตุของความทุกข์ พอฟังธรรมก็จะรู้ว่าต้นเหตุของความทุกข์ใจเกิดจากความอยาก และการที่จะทำให้ความทุกข์ใจหายไป ก็ต้องใช้ปัญญาประกบกับสมาธิ ปัญญาที่ต้องใช้คืออะไร ก็คือต้องเห็นว่าสิ่งที่ใจอยากได้นั้นได้มาเท่าไหร่ก็จะไม่มีวันอิ่มไม่มีวันพอ จะหิวไปเรื่อยๆ จะอยากไปเรื่อยๆ แล้วก็ได้มาแล้ว เดี๋ยวก็เกิดปัญหาได้เพราะสิ่งที่ได้มา เดี๋ยวก็ต้องจากกัน เวลาจากกันมันก็จะทำให้เกิดความเศร้าโศกเสียใจ เกิดความทุกข์ใจตามมาอีก คือ ต้องให้เห็นว่าสิ่งต่างๆ ที่ใจอยากได้นี้มันเป็น อนิจจัง ไม่เที่ยง ได้มาแล้วเดี๋ยวมันก็หมดไป หมดไปก็ต้องหาใหม่ เวลาหาไม่ได้ก็ทุกข์ ของบางอย่างหาใหม่ไม่ได้ เช่น แฟนตายไปนี้ หาใหม่ไม่ได้ หรือคนที่เรารักเขาจากเราไป ทิ้งเราไป อยากจะได้คนแบบเดียวกัน เหมือนกับเขานี่ มันไม่ได้แล้วไม่มีแล้ว ถ้าอยากจะหาก็ต้องหาคนใหม่ คนใหม่ ใหม่ๆ ก็ไม่เหมือนกับคนเก่า ก็จะไม่มีความสุขเหมือนกับที่ได้จากคนเก่า อันนี้ คือ อนิจจัง ให้มองให้เห็นว่าสิ่งต่างๆ ที่เราคิดว่าจะให้ความสุขกับเรา มันจะไม่แน่นอนว่าจะให้กับเราได้นานหรือไม่นาน บางอย่าง

ก็ได้นาน บางอย่างก็ได้ไม่นาน อย่างที่ไม่นานก็จะทำให้เราเสียใจ แต่เราก็ไม่เข็ด พอเสียอันนี้ไป เดี๋ยวเราก็หาอันใหม่มาแทน อันใหม่ก็เหมือนอันเก่าอีก เดี๋ยวมันก็หมดอีก ให้เห็นว่าเป็นอนิจจัง

อนัตตา เป็นอย่างไร มันไม่ได้อยู่กับเรา เป็นของเราไปตลอด เราสั่งมันไม่ได้ ห้ามมันไม่ได้ เวลามันอยากจะอยู่มันก็อยู่ เวลามันอยากจะไปมันก็ไป เราจะสั่งให้มันอยู่ เวลามันไป เราก็สั่งไม่ได้ ห้ามไม่ได้ หรือบางอย่างเราไม่อยากให้มันมา ก็ห้ามไม่ให้มันมาไม่ได้ มันจะมามันก็จะมา ของที่เราไม่ชอบ บางทีเราไม่อยากให้มามันก็มา สิ่งที่เราไม่ชอบ คนที่เราไม่ชอบ เราไม่อยากให้มันมา มันก็มา อันนี้รียกว่า อนัตตา ไม่ได้อยู่ภายใต้การควบคุมบังคับของเรา ไม่ได้เป็นของเรา ถ้าเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอย่างนี้ มันก็จะไม่อยากได้อะไร เพราะได้มาแล้วเดี๋ยวมันต้องทุกข์ การที่เราอยากได้เพราะคิดว่าได้มาแล้วจะสุข แต่ถ้ารู้ว่าสุขที่ได้มา มันอาจจะมีการหมดไปได้ อย่างง่ายดายและรวดเร็วหรือช้าก็ตาม แต่มันจะต้องมีการหมดไปอย่างใดอย่างหนึ่ง อันนี้ถ้ามันเห็นด้วยปัญญาก็จะรู้ว่าการทำตามความอยากนี้ ไม่ดี อันนี้เป็นการเรียนรู้

ขั้นต้นก่อน ต้องรู้ว่าอะไรคือตัวปัญหา และอะไรที่จะมาแก้ปัญหา ตัวปัญหาก็คือความอยาก ตัวที่จะมาแก้ก็คือต้องเห็นความจริงว่าสิ่งที่อยากได้นี้มันไม่เป็นสุขอย่างเดียว มันมีความทุกข์ตามมาด้วย มันทุกข์ตั้งแต่มันยังไม่จากเรา พอเราได้อะไรมาเราก็หวงแล้ว ห่วงแล้ว กังวลแล้ว กลัวว่าเขาจะจากเรา ใช่ไหม ทั้งๆ ที่เขายังไม่จาก ก็กังวลไปก่อนแล้ว ห่วงไปก่อนแล้ว หวงแล้ว กลัวใครจะมาแย่งไปแล้ว หยิบไปขโมยไป นี่คือความทุกข์ เกิดจากการที่เรามองไม่เห็นไตรลักษณ์ มองไม่เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เราก็เลยต้องมาคอยเตือนใจสอนใจว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่น ข้าวของเงินทองที่เราอยากจะซื้อนี่ ซื้อแล้วเงินทองที่เราคิดว่าจะไม่หมดมันก็จะหมดได้ ใช่ไหม เงินทองนี่ก็เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทางที่ดีอย่าไปใช้เงินทองดีที่สุด อย่าไปพึ่งเงินทอง พึ่งเท่าที่จำเป็นเท่านั้น อย่าไปพึ่งมากไปกว่านั้น ถ้าไม่พึ่งได้เลยยิ่งดีใหญ่ จะได้ไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับเรื่องเงินทอง พวกที่ฉลาดพวกที่ไม่ต้องการพึ่งเงินทองก็ไปบวชกัน ไปบวชเป็นพระแล้วทีนี้ ไม่ต้องมีเงินทอง สบายใจกว่า ไม่ต้องหาเงินหาทอง

ไม่ต้องเก็บเงินเก็บทอง ไม่ต้องกังวลว่าเงินทองจะพอใช้หรือไม่ แต่พวกนี้ต้องเป็นแบบนอนกับดินกินกับทราย พวกที่เดนตายพวกนี้ คือยอมตาย ถ้ามันจะอดตายก็ยอมตาย ถึงจะไปบวชได้ พวกกลัวตายอยู่นี้ยังไปบวชไม่ได้ อันนี้ก็ต้องอาศัยเงินทอง พออาศัยเงินทองก็อยู่แบบไม่มีความสุข อยู่แบบกังวลอยู่เรื่อยๆ อะไรขึ้นอะไรลงหน่อยก็ทำให้ใจหวั่นไหวขึ้นมาแล้ว ดอกเบี้ยขึ้น ดอกเบี้ยลง หุ้นขึ้นหุ้นลง เศรษฐกิจขึ้นเศรษฐกิจลง ใจก็วุ่นวายไปกับมัน เพราะไม่เห็นว่ามันไม่เที่ยง ฉะนั้น ถ้ายังใช้เงินอยู่ ก็พยายามอาศัยมันให้น้อยที่สุด อาศัยในเรื่องที่จำเป็นจริงๆ ของที่ไม่จำเป็น อย่าไปซื้อ อย่าไปใช้มัน อย่าใช้เงินทองไปซื้อมัน เพราะมันจะติด แล้วมันจะไม่พอใช้ แล้วมันจะเป็นปัญหาขึ้นมาเวลาเงินทองไม่พอใช้

วิธีแก้ก็แก้ด้วยการทำทาน อันนี้ก็เป็นสิ่งที่เราต้องเรียนรู้ แล้วเรานำเอาไปปฏิบัติ ต้องคอยเตือนใจอยู่เรื่อยๆ ว่าอย่าใช้ของที่ไม่จำเป็น อย่าซื้อของที่ไม่จำเป็น เดี๋ยวเงินทองจะไม่พอใช้ ทุกครั้งที่อยากจะใช้ ก็เอาเงินทองที่จะไปซื้อของที่ไม่จำเป็นนี้ ไปทำบุญทำทาน หรือถ้าทำใจได้ไม่เอาไปใช้ ไม่เอาไปทำบุญทำทานก็ได้ ให้เก็บไว้เฉยๆ ก็แล้วกัน เก็บไว้สำรอง

ใช้กับของที่จำเป็นดีกว่า อันนี้ทำได้ ๒ วิธี ทำอย่างไรก็ได้ที่จะทำให้เราเลิกใช้เงินตามความอยากต่างๆ ให้ได้เท่านั้นเอง หยุดมันด้วยการเอาเงินไปทำบุญ ถ้าอยากจะได้ความสุขก็เอาไปทำบุญแทน จะได้ความสุขมากกว่า ความสุขที่ได้จากการไปซื้อของตามความอยากต่างๆ หรือจะเก็บไว้มันก็ให้ความสุขเหมือนกัน มีความมั่นใจมากขึ้นว่า เรามีเงินเยอะเหลือกินเหลือใช้แล้วทีนี้ แต่มันก็อาจจะมีปัญหาได้เหมือนกัน มีเงินเยอะๆ ก็กังวลได้ มีเงินมากก็ห่วงอีก กลัวหายอีก กลัวหมดอีก ถ้าไม่มีมันก็ไม่ต้องกังวล มีเท่าที่จำเป็น

นี่คือการเรียนรู้วิธีกำจัดความทุกข์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเงินทอง ให้เรารู้จักใช้เงินใช้ทอง อย่าใช้เงินตามความอยาก ใช้ตามความจำเป็น แล้วเงินทองจะพอใช้ หรือถ้ามันมากเกินไป เราก็อาจจะหยุดทำงานก็ได้ หรือเราอาจจะหาเงินทองแบบสบายๆ ไม่มีอะไรมาบีบคั้นให้เราต้องไปทำบาปกัน ถ้าเงินทองเราไม่ค่อยพอใช้ บางทีมันจะบีบคั้นให้เราต้องหาเงินทองมากๆ ง่ายๆ เร็วๆ วิธีที่จะได้เงินมากๆ ง่ายๆ เร็วๆ ก็ต้องทุจริตกัน ต้องโกงกัน ต้องหลอกลวงกัน ต้องขโมยกัน อันนี้มันก็จะบีบให้เราไปทำบาป ทำบาปก็จะทำให้เกิดความ

ทุกข์ใจขึ้นมาอีก เพราะคนทำบาปก็จะกลัว จะต้องไปรับโทษ เช่น ทำผิดกฎหมายก็กลัวตำรวจ กลัวจะถูกจับเข้าคุก เข้าตะราง แต่ถ้าเราไม่ได้ใช้เงินตามความอยาก เราจะไม่มีอะไรมาบีบคั้นให้เราต้องไปหาเงินมาแบบง่ายๆ มากๆ เร็วๆ เราก็หาไปตามกำลังของเรา หาได้มากหาได้น้อยเราก็ไม่วุ่นวายไม่เดือดร้อน เพราะเราจะมีพอกินพอใช้อยู่ เราก็จะไม่ต้องไปทำบาป ไม่ต้องไปสร้างความทุกข์ขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง อีกเรื่องหนึ่ง ทุกข์จากการที่ไปทำบาปกัน ทำผิดกฎหมายกัน

นี่คือเรื่องที่เกี่ยวกับเรื่องเงินทองหรือข้าวของต่างๆ อย่าไปอยากได้ของต่างๆ ในโลกนี้ เพราะมันเป็นของชั่วคราว ความสุขที่ได้ก็เป็นความสุขชั่วคราว เดี๋ยวก็ต้องจากกัน เอาอะไรติดตัวไปไม่ได้ นี่ก็เห็นไตรลักษณ์เหมือนกัน เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เอาปัญญาดีกว่า เอาปัญญามาดับความทุกข์ดีกว่า มาหยุดความอยากดีกว่า เพราะใจที่หยุดความอยากได้นี้จะมีความสุขมากกว่ามากกว่าใจที่ได้สิ่งต่างๆ มาตามความอยาก ให้ใช้ปัญญาให้รู้จักใช้วิธีสอนใจให้เลิกความอยากต่างๆ ความอยาก

๓ อย่างนี้ อยากในรูปเสียงกลิ่นรส อยากมีอยากเป็น อยากไม่มีอยากไม่เป็น อย่าให้มันเกิดขึ้นมาภายในใจ จะหยุดมันได้ก็ต้องไม่ลืมว่า นี่คือสิ่งที่เราต้องมากำจัดกัน อันนี้ก็เรียกว่าจินตามยปัญญา คอยเตือนใจสอนใจอยู่เรื่อยๆ ว่า เราต้องมากำจัดความอยากทั้ง ๓ นี้ เพราะปัญหาของเราทั้งหมดนี้เกิดจากไอ้ ๓ ตัวนี้เอง เกิดจาก กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ถ้าไม่อยากจะมีปัญหา ไม่อยากจะมีเรื่องวุ่นวายใจต่างๆ อยากให้ใจสงบใจสบาย ต้องกำจัดความอยากเหล่านี้เวลามันโผล่ขึ้นมา และการจะกำจัดมันได้ก็ต้องใช้ ไตรลักษณ์มาสอนใจว่า สิ่งที่เราอยากมันเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะว่ามันไม่เที่ยง ทุกข์เพราะว่ามันไม่เป็นของเรา มันไม่ได้อยู่ภายใต้อำนาจการควบคุมบังคับของเรา ถ้าเห็นอย่างนี้มันก็จะได้หยุดความอยากได้ ถ้าเห็นแล้วยังหยุดไม่ได้ก็แสดงว่า ใจไม่มีกำลังพอ ก็ต้องมาสร้างกำลังใจ

กำลังของใจก็คือ สมาธิ นี่เอง สมถภาวนา เพราะผู้ที่มีสมถภาวนา มีสมาธิจะหยุดความอยากได้ เวลาเกิดความอยากก็ พุทโธ พุทโธ นั่งสมาธิไปสักพักหนึ่ง เดี๋ยวความอยากก็จะหยุดไป เพียงแต่ว่าสมาธิไม่สามารถหยุดความอยากได้

อย่างถาวร พอออกจากสมาธิมาเดี๋ยวความอยากก็โผล่ขึ้นมาได้ **ผู้ที่จะทำให้ความอยากหายไปอย่างถาวรก็คือปัญญา ปัญญาที่ได้เรียนรู้ว่า สิ่งที่เราอยากได้มันเป็นไตรลักษณ์ เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือถ้าเป็นคนเราก็ต้องเห็นว่าเขาไม่สวยไม่งาม ต้องไปศึกษาดูส่วนที่เขาไม่สวยไม่งาม** คือไปดูอสุภะของเขา อย่าดูแต่สุภะ สุภะแปลว่าสวยงาม ต้องดูอสุภะด้วย คนเรานี้มีสุภะข้างนอก มีอสุภะข้างใน ต้องมองเข้าไปข้างในถึงจะเห็นอสุภะ เห็นอาการต่างๆ ที่มีอยู่ภายใต้ผิวหนัง ถ้าผิวหนังมันใสเหมือนถุงพลาสติกนี่เราก็จะเห็นอาการต่างๆ ได้อย่างชัดเจน แต่เราสามารถทำให้ผิวหนังนี้เป็นเหมือนถุงพลาสติกได้ ด้วยการใช้ปัญญา ด้วยการหมั่นพิจารณาอสุภะอยู่เรื่อยๆ คิดถึงอาการต่างๆ ที่มีอยู่ภายในร่างกายที่ซ่อนอยู่ใต้ผิวหนัง ผิวเนื้อนี้ เช่น ไปเปิดหนังสือแพทย์ดูก็ได้ เขาจะมีภาพวาดหรือภาพถ่ายให้ดู ว่าเวลาผ่าร่างกายออกมาแล้ว ข้างในร่างกายมีอะไรบ้าง ปอดเป็นอย่างไร หัวใจเป็นอย่างไร ตับเป็นอย่างไร ไตเป็นอย่างไร มีอาการรูปร่างลักษณะอย่างไร ลำไส้เป็นอย่างไร กะโหลกศีรษะเป็นอย่างไร โครงกระดูกเป็นอย่างไร

อันนี้ เราสามารถที่จะใช้ปัญญาสอนใจให้เห็นทะลุผิวหนังได้ ปัญญานี้สามารถมองทะลุผิวหนังได้ แต่ตาธรรมดานี้มองทะลุไม่ได้ หมอเขาถึงต้องใช้เครื่องเอ็กซเรย์กัน ถึงจะมองทะลุผิวหนังเข้าไปได้ แต่ทางศาสนานี้เราไม่ต้องใช้เครื่องเอ็กซเรย์ เราใช้ปัญญา พยายามมองมันอยู่เรื่อยๆ คิดถึงมันอยู่เรื่อยๆ เหมือนกับท่องสูตรคูณ พยายามท่องมันไปเรื่อยๆ สองคูณสองเป็นสี่ สองคูณสามเป็นหก ต่อไปมันก็จะจำได้ พยายามนึกถึงอาการต่างๆ ที่อยู่ภายใต้ผิวหนัง เช่น กะโหลกศีรษะ โครงกระดูก เนื้อ เอ็น ตับ ไต ลำไส้น้อย ลำไส้ใหญ่ ปอด หัวใจ อะไรเหล่านี้ สมอง มีอยู่ในร่างกายทุกคน ที่มองไม่เห็นกัน เพราะมีผิวหนังหุ้มห่ออยู่รอบไปหมด หนังนี้เป็นเหมือนถุง ถุงหรือกระเป๋า เราจะมองไม่เห็นของที่อยู่ในกระเป๋ากัน เราก็อาจจะเห็นกระเป๋าว่าสวยก็อยากจะได้ แต่พอเปิดกระเป๋าดู เขาใส่อุจจาระไว้อย่างนี้ ก็โยนทิ้งดีกว่า อันนี้ก็เหมือนกัน ร่างกายก็เป็นเหมือนกระเป๋า ที่บรรจุของที่ไม่สวยไม่งามต่างๆ อยู่ข้างใน พอเปิดกระเป๋าออกมาดูจึงจะเห็นสิ่งที่ไม่น่าดู พอไปดูเขาชันสูตรศพถึงจะเห็นว่าร่างกายนี้ ข้างในนี้มีแต่สิ่งที่ไม่น่าดูเลย พรุ่งนี้จะมีพระกับญาติโยมที่ปฏิบัติธรรม เขาจะไปดูผ่าศพกัน เพราะว่ามันไม่ได้

เห็นกับตาจริงๆ มันจินตนาการไม่ออก ต้องไปดูภาพ ดูแล้วก็เอามาบันทึกไว้ในใจ ดูหนเดียวก็เป็น สุตตมยปัญญา ถ้าอยากจะให้มันไม่จางหายไปจากใจ ดูแล้วก็ต้องกลับเอามาคิดอยู่เรื่อยๆ พิจารณาอยู่เรื่อยๆ ก็จะเรียกว่า จินตามยปัญญา พอมีปัญญาเห็นอะไรอยู่เรื่อยๆ แล้ว ถ้ายังสู้กิเลสไม่ได้ ความอยากมันยังไม่สนใจ มันก็ต้องใช้ สมาธิ มาช่วยอีกทีหนึ่ง ถ้ามีสมาธิมีปัญญาเห็นอสุภะ มันก็จะหยุดความอยาก คือหยุดกามราคะได้ เพราะเวลาเราไม่คิดถึงอสุภะปั๊บ มันคิดเป็นสุภะได้ทันทีเลยนะ เพียงชั่วขณะ แว็บเดียวนี่แหละ อุตส่าห์พิจารณาอสุภะมาทั้งวันทั้งคืน พอวันดีคืนดีมันพลิกล็อกหน่อยเดียว มันพลิกไปได้ภายในวินาทีเดียวเลย แต่ถ้ามีสติมีสมาธิมีกำลัง มันจะห้ามไม่ให้พลิกล็อกได้ มันจะบังคับให้เห็นแต่อสุภะได้ จนกว่าความอยากมันจะหยุด มันถึงจะหยุดดูอสุภะ

นี่ก็คือเรื่องของการกำจัดความอยากต่างๆ ต้องกำจัดด้วยปัญญา ปัญญาก็ต้องเป็นปัญญาระดับที่ ๓ คือไม่หลง ไม่ลืม ไม่ลืมไตรลักษณ์ ไม่ลืมอสุภะ แล้วก็มีสมถะมีกำลังที่จะหยุดความอยากได้ มาร่วมกัน ต้องมีทั้งสมถภาวนาและ

มีปัญญา คือวิปัสสนาภาวนานี้เอง มันก็จะทำให้สามารถที่จะกำจัดความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจให้หมดสิ้นไปได้ ถ้ายังหลงยังลืมอยู่ ยังไม่สามารถรักษาปัญญาให้มันเป็นปัญญาได้ มันก็ยังเรียกว่า สัญญา บางทีก็จำได้ บางทีก็ลืม แล้วก็ชอบไปลืมตอนที่กิเลสมันโผล่ขึ้นมา ตอนที่กิเลสหายไปนี้ ปัญญามาเต็มไปหมดเลย กระเป๋ารองเท้าอะไรเป็นไตรลักษณ์หมด พอกิเลสโผล่ขึ้นมา กระเป๋ารองเท้า ไตรลักษณ์ไม่รู้หายไปไหนหมดเลย กลายเป็นของน่าอยากซื้อขึ้นมาทันที ต้องอย่าให้มันลืมจึงจะเรียกว่าเป็นภาวนามยปัญญา ถ้ายังเป็นจินตาฯ อยู่นี่มันยังลืมอยู่ เวลาคิดถึงมันก็ไม่ลืม พอหยุดคิดปั๊บเดี๋ยวลืมแล้ว ไปคิดตรงกันข้ามแล้ว แทนที่จะคิดว่าเป็นอสุภะก็คิดว่าเป็นสุภะแล้ว แทนที่จะคิดว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็คิดว่าเป็น สุขัง ไปแล้ว เห็นอะไรก็สุขไปหมด เห็นกระเป๋ารองเท้า ได้ซื้อมาแล้วมีความสุข ไม่เห็นว่ามันเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะว่ามันจะต้องซื้อเรื่อยๆ แล้วเดี๋ยวเงินก็จะหมด พอไม่มีเงินแล้ว ทีนี้ มันก็จะทุกข์ กระเป๋ารองเท้าก็ไม่สามารถมาดับความทุกข์ได้

นี่คือปัญญา **ต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ จนมันฝังอยู่ในใจ** เห็นอะไร พออยากได้อะไรปั๊บนี้ ไตรลักษณ์ต้องโผล่ขึ้นมาทันที อสุภะต้องโผล่ขึ้นมาทันที แล้วถ้ายังไม่มีกำลังพอก็ต้องภาวนาให้มันมีกำลังพอ บางทีเห็นแล้วมันก็ยังไม่หยุด ก็ต้องหยุดมันด้วยการภาวนาต่อ สมถภาวนา พุทโธ พุทโธ หรือดูลมหายใจเข้าออกไป ให้ใจมันหยุดความอยากให้ได้ นี่คือวิธีที่เราจะสามารถกำจัดความทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่ในใจของพวกเราให้หมดไปได้ พวกเราทุกคนนี่ทุกข์กันทั้งนั้น ทุกข์กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ แต่เรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่ได้เป็นตัวทำให้เราทุกข์หรอก ไอ้ตัวที่ทำให้เราทุกข์คือความอยากกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ เท่านั้นเอง อยากให้เรื่องนั้นเป็นอย่างนั้น พอมันไม่เป็นก็ทุกข์ อยากให้เรื่องนี้เป็นอย่างนี้ พอมันไม่เป็นก็ทุกข์ ถ้าไม่มีความอยากแล้ว เรื่องนี้มันจะเป็นอย่างนี้ มันก็เป็นเรื่องของมัน เรื่องนั้นจะเป็นอย่างนั้นมันก็เรื่องของมัน เราจะไม่ทุกข์หรอก เราจะเฉยๆ ทุกข์เพราะความอยาก จะหายทุกข์ก็ต้องหยุดความอยาก จะหยุดความอยากก็ต้องเห็นว่า เรื่องนั้นเรื่องนี้มันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราไปควบคุมบังคับมันไม่ได้ เราไปสั่งเขาไม่ได้ไปห้ามเขาไม่ได้ เขาจะมาเขาก็มา เขาจะไปเขาก็ไป เขาจะดีก็ดี เขาจะร้ายก็ร้าย เราห้ามเขา

ไม่ได้ ถ้าเราไปอยากให้เขาดี พอเขาไม่ดีเราก็ทุกข์ ถ้าเขาร้าย เราอยากจะให้เขาหายร้าย พอเขาไม่หายร้ายเราก็ทุกข์ แต่ถ้าเราไม่มีความอยากให้เขาดี หรือไม่มีความอยากให้เขาหายร้าย เราก็จะไม่ทุกข์ เขาจะดีก็เรื่องของเขา เขาจะร้ายก็เรื่องของเขา

นี่คือ ความทุกข์ไม่ได้อยู่ที่เขา อยู่ที่ใจเรา อยู่ที่ความอยากของเรา เท่านั้นเอง ถ้าเรากำจัดความอยากได้ ความทุกข์ก็จะไม่มี จะกำจัดได้ก็ต้องมีปัญญาระดับที่ ๓ มี ภาวนามยปัญญา มีความรู้ไตรลักษณ์ที่ไม่หลงไม่ลืม มีอยู่ตลอดเวลา มีกำลังสมถภาวนา มีสมาธิ มีกำลังที่พอปัญญาสั่งให้หยุดความอยาก มันก็หยุดได้ ถ้าปัญญาสั่งให้หยุด แล้วมันไม่หยุด ก็แสดงว่า สมถภาวนายังขาดยังกำลังไม่พอ ต้องไปฝึกสมถภาวนาให้มากขึ้น ให้มันมีกำลังหยุดได้ สมถะอย่างเดียวก็หยุดได้ แต่ถ้าไม่มีปัญญามันก็จะหยุดชั่วคราว เดี๋ยวพอออกมา มันก็ไปอยากใหม่ แต่ถ้ามันมีปัญญาทุกครั้งที่อยากเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ แล้วก็หยุดได้ด้วยสมถภาวนา ต่อไปมันจะไม่เกิดขึ้นมา ต่อไปมันจะหายไปหมด แล้วใจก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ นี่แหละคือใจของพระพุทธเจ้า ใจของพระสาวก ท่านเป็นอย่างนี้ ท่านกำจัดความอยากต่างๆ ด้วย

ปัญญา ๓ ระดับนี้ ขั้นต้นท่านก็ศึกษา ขั้นที่ ๒ ท่านก็เอามาพิจารณาใคร่ครวญอยู่เรื่อยๆ เพื่อไม่ให้หลงให้ลืม แล้วท่านก็มาฝึกสมถภาวนา สร้างสมาธิ ทำใจให้สงบ พอท่านมีกำลังที่จะหยุดความอยากได้ พอมีปัญญามาสอนว่าทำไมต้องหยุดความอยาก ก็จะหยุดทันที แล้วก็จะไม่อยากอีกต่อไป เพราะรู้ว่าสิ่งที่เราอยากได้มันเป็นทุกข์ อยากไปทำไม นี่คือเรื่องของปัญญาทางศาสนา มีไว้เพื่อกำจัดความทุกข์ที่เกิดจากความอยาก จะกำจัดได้ต้องอาศัยปัญญาขั้นที่ ๓ ภาวนามยปัญญา

แต่ก่อนจะได้ขั้นที่ ๓ ก็ต้องอาศัยขั้นที่ ๒ ขั้นที่ ๑ ก่อน ขั้นที่ ๑ ต้องเรียนรู้ก่อนว่าปัญญาคืออะไร อะไรคือไตรลักษณ์ อะไรคือสมถภาวนา ต้องเรียนรู้ก่อน พอเรียนรู้แล้วก็ไปสร้างมัน ไปปฏิบัติมัน ไปพิจารณาอยู่เนืองๆ เรื่องไตรลักษณ์ เรื่องอสุภะ แล้วก็ไปฝึกสมาธิอยู่บ่อยๆ ให้จิตสงบ ให้จิตรวมเป็นหนึ่ง ให้หยุดความอยากเป็นพักๆ ไปก่อน พอมีทั้ง ๒ อย่างนี้แล้ว พอเกิดความอยากขึ้นมา ก็จะสามารถหยุดมันได้ทันที สอนใจให้เลิกอยากได้ เพราะรู้ว่าความอยากนี้มันเป็นทุกข์ แล้วสิ่งที่ได้มามันก็เป็นทุกข์ ก็อย่าไปอยากมันดีกว่า อยู่แบบ

ไม่อยากสบายกว่า อยู่แบบคนไม่ติดบุหรี่ดีกว่าอยู่แบบคนที่ติดบุหรี่ อยู่แบบคนที่ไม่ติดช็อปปิ้งดีกว่าอยู่แบบคนที่ติดช็อปปิ้ง อยู่แบบไม่ติดเที่ยวดีกว่าอยู่แบบคนที่ติดเที่ยว ฉะนั้น อย่าไปอยาก อย่าไปติดกับอะไร อยู่แบบไม่มีอะไรนี่แหละดีที่สุด อยู่เฉยๆ ได้แล้วเป็นสุข เขาเรียกว่า อยู่เป็นสุข พวกเราส่วนใหญ่เป็นพวกอยู่ไม่เป็นสุขกัน อยู่เฉยๆ ไม่ได้ ต้องไปแกว่งเท้าหาเสี้ยนกัน ถึงจะมีความสุข แล้วก็มานั่งน้ำตาไหลกัน พอไปเตะเสี้ยนเข้ามา ตอนใหม่ๆ คิดว่ามันจะให้ความสุข แต่เป็นความสุขเดี๋ยวเดียว เดี๋ยวมันกลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา ดังนั้น ขอให้ท่านจงนำเอาเรื่องของปัญญาทั้ง ๓ ระดับนี้ไปใคร่ครวญ ไปพิจารณาดู แล้วลองเอาไปทำดู รับรองได้ว่า ถ้าทำสำเร็จจะมีความสุขมาก จะอยู่อย่างไม่มีความทุกข์ความวุ่นวายใจอีกต่อไป

คำถาม – คำตอบ

ถาม: พรใดในโลกที่ว่าประเสริฐสุด

ตอบ: มี ก็ อัตตา หิ อัตตโน นาโถ นี่ล่ะ เป็นพรที่ประเสริฐที่สุด ถ้าเรามี อัตตา หิ อัตตโน นาโถ แล้วเราต้องการอะไรเราได้หมด เพราะสิ่งอันประเสริฐนี้ไม่มีใครให้กับเราได้ นอกจากตัวเราเอง ถ้าพระพุทธเจ้าให้เราได้ ป่านนี้เราก็ไปนิพพานกันหมดแล้ว นี่มันให้ไม่ได้ มันต้อง อัตตา หิ อัตตโน นาโถ เท่านั้นจึงจะไปนิพพานได้

ถาม: เคยได้ยินมาว่าการที่เรามาเกิดเป็นตัวเป็นตนในปัจจุบัน จิตเดิมแท้ ก็จะติดตามมาด้วย ทีนี้ทำอย่างไรที่เราจะกลับคืนสู่จิตเดิมแท้ที่ติดมา

ตอบ: คือ**จิตเรานี่ จิตเดิมแท้อยู่แล้ว เพียงแต่ตอนนี้มันมีบุญมีบาปมาหุ้มห่ออยู่** เข้าใจไหม เลยทำให้จิตเรานี้เป็นอะไรต่างกันไป เป็นเปรต เป็นผี เป็นนรก เป็นเดรัจฉาน เพราะมันมีบาปมาหุ้มห่อให้เป็น ถ้าเป็นเทวดาก็เพราะว่ามีบุญมาหุ้มห่ออยู่ ถ้าเป็นพรหมก็เป็นเพราะว่ามันมีสมาธิมาหุ้มห่ออยู่ ถ้าเป็นพระอริยเจ้ามันก็มีปัญญามาหุ้มห่ออยู่ ดังนั้น **การที่เราจะกลับไปสู่จิตเดิมแท้ก็คือนิพพาน เราก็ต้องมีปัญญามาหุ้มห่อจิตเรา** ทีนี้ก่อนที่เราจะมีปัญญาได้ เราก็ต้องมีสมาธิก่อน ก่อนที่มีสมาธิได้เราก็ต้องมีศีลก่อน ก่อนที่เราจะไปรักษาศีล บวชได้ เราก็ต้องทำบุญทำทานก่อน สละทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองก่อน ดังนั้น ก็**ต้องทำตามที่พระพุทธเจ้าสอน คือ ทำทาน รักษาศีล แล้วก็ภาวนา** แล้วต่อไปจิตของเราก็จะกลับไปสู่จิตเดิม ก็คือนิพพาน จิตที่สะอาดบริสุทธิ์ ไม่มีอะไรมาหุ้มห่อให้ไปเป็นสัตว์ต่างๆ อีกต่อไป ไม่ไปเป็นเทวดา ไม่เป็นพรหม ไม่เป็นมนุษย์ ไม่เป็นเดรัจฉาน ไม่เป็นเปรต ไม่ไปนรก นี่วิธี คำสอนของพระพุทธเจ้านี้ คือ

วิธีกลับสู่สภาพที่สะอาดบริสุทธิ์ จะเรียกว่าจิตเดิมก็ได้ จิตเดิมที่สะอาดบริสุทธิ์ แต่จิตเดิมที่สะอาดบริสุทธิ์นี้ไม่มี จิตเดิมนี้เขาพูดถึงจิตที่สงบ จิตที่สะอาดบริสุทธิ์ แต่บริสุทธิ์แบบชั่วคราว คือ**เวลาที่อยู่ในสมาธินี่เรากลับเข้าไปสู่จิตเดิม แต่มันเป็นจิตเดิมชั่วคราว** พอออกจากสมาธิมา กิเลสที่หุ้มห่ออยู่มันก็ยังมามีอิทธิพลต่อจิตของเราอยู่ ดังนั้น **ถ้าจะเป็นจิตเดิมที่บริสุทธิ์ที่แท้จริงต้องเป็นจิตนิพพาน ต้องกำจัดความโลภโกรธหลงบุญบาปที่หุ้มห่อจิตใจให้มันหมดไป ด้วยการปฏิบัติทาน ศีล ภาวนา**

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๖๑)

ถาม: จิตหลอกจิตกับจิตคิดปรุงแต่งนี่เหมือนกันหรือไม่ แตกต่างกันอย่างไร

ตอบ: คิดปรุงแต่งนี้คิดได้ ๒ แบบ คิดหลอกเราก็ได้ คิดสอนเราให้เห็นความจริงก็ได้ อยู่ที่ว่าเราคิดแบบไหน ส่วนใหญ่ถ้าเราไม่ได้มาเรียนธรรมะ ไม่ได้มาฟังธรรม จิตเราก็จะคิดแบบหลอก หลอกให้เราไปรักคนนั้นรักคนนี้ หลอกให้เราได้ อยากให้เราอยากรวย อยากอะไร แต่พอเรามาฟังธรรมะแล้วพระพุทธเจ้าบอกของพวกนี้มันเป็นทุกข์ทั้งนั้น ร่ำรวย

ก็ทุกข์ เพราะเดี๋ยวเงินหมดก็จน พอจนก็ทุกข์ มีแฟนก็สุข พอแฟนทิ้งไปก็ทุกข์ เพราะฉะนั้น ความคิดแบบนี้ถ้าไม่มีธรรมะ มันก็จะหลอกเราว่าเป็นของดี รวยแล้วจะดี มีแฟนแล้วจะมีความสุข อันนี้ก็เป็น**ความคิดที่หลอกเรา เรียกว่าอวิชชา** แต่พอเรามาเรียนธรรมะ มาฟังธรรมเราก็จะได้ยินเรื่องปัญญา เรื่องของความจริง ความจริงก็บอกว่า พระพุทธเจ้าบอกไม่มีอะไรดีหรอกในโลกนี้ อย่างเมื่อกี้เทศน์ให้ฟัง มีอย่างเดียวที่ดีก็คือความสงบเท่านั้นแหละ นอกนั้นอย่าไปมีมัน มีแล้วเดี๋ยวจะต้องทุกข์ ไม่ช้าก็เร็ว

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๑)

ถาม: อยากทราบวิธีปฏิบัติสมาธิให้เกิดปัญญา

ตอบ: สมาธิไม่เกิดปัญญาหรอก **สมาธิก็สมาธิ ปัญญาก็ปัญญา คนละวิชากัน วิชาสมาธิก็คือทำให้ใจนิ่ง ให้สงบ ให้เป็นอุเบกขา** ให้ไม่มีรักชังกลัวหลง ส่วน**วิชาปัญญาก็คือต้องมาสอนใจให้เห็นว่า สิ่งต่างๆที่เราไปเกี่ยวข้องด้วย** เช่น ลาภยศสรรเสริญ รูปเสียงกลิ่นรสนี้ **มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่ของเรา เราควบคุมบังคับมันสั่งมันไม่ได้** คนละวิชากัน แต่**ต้องทำหลังจากมีสมาธิก่อน** ถ้าใจไม่มีสมาธิ มันจะไม่สงบ มันจะไม่สามารถที่จะคิดไปทางปัญญาได้

เพราะกิเลสมันจะดึงไปคิดทางกิเลส กิเลสมันจะบอกว่าไอ้นั่นก็ดี ไอ้นี่ก็ดี เงินก็ดี ทองก็ดี ตำแหน่งก็ดี ขนมก็ดี แต่ถ้าใจสงบแล้ว มันจะไม่มีกิเลสมาดึงไปให้คิดแบบนั้น เราก็สามารถมาดึงให้คิดว่าไม่ดีนะ ไม่ดีเพราะอะไร เพราะมันไม่เที่ยง ได้มาแล้วเดี๋ยวมันต้องเสียไป อย่างนี้ถึงว่าปัญญาแล้วไม่ได้ทำพร้อมกัน เวลานั่งสมาธิก็นั่งให้นิ่ง เวลานิ่งก็ให้มันนิ่งนานๆ ไม่ต้องไปทำอะไร เพราะนิ่งนานเท่าไหร่จะมีกำลังสู้กับกิเลส สู้กับความอยาก ถ้าไม่มีสมาธินี้ เวลาเกิดความอยากสู้มันไม่ไหว ใช่ไหม แต่ถ้ามีสมาธิเวลาเกิดความอยากใจยังเฉยได้ ใจยังเย็นได้ ถ้าไม่เย็นก็ทำให้มันเย็นให้มันเฉยได้ มันก็พอสู้กับกิเลสได้ แล้วพอปัญญาบอกว่าสิ่งที่เราอยากได้มันเป็นทุกข์ มันก็เฉย เลิกได้ มันคนละวิชากัน ต้องทำคนละวาระกัน ต้องผลัดกัน ตอนต้นต้องทำสมาธิให้ชำนาญก่อน พอชำนาญทางสมาธิมีกำลังสู้กับกิเลสแล้ว ก็มาสอนใจให้รู้ว่าอะไรคือทุกข์ อะไรคือสุขกันแน่ สิ่งที่ทุกข์ก็คือสิ่งที่ไม่เที่ยง สิ่งที่เราไปควบคุมบังคับไม่ได้ มันจะต้องทำให้เราทุกข์ สิ่งที่สุขก็คือความสงบนี่ เราควบคุมบังคับได้ ถ้าเราอยากจะมีความสุข เราก็มาหาความสงบ เราอย่าไปหาความสุขจากลาภยศสรรเสริญที่ควบคุมบังคับไม่ได้ อันนี้คือปัญญา

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๑)

ถาม: คำว่ามีอารมณ์เดียวหมายถึงอย่างไร

ตอบ: ก็สักแต่ว่ารู้ ตอนจิตสงบเป็นอุเบกขานี้ ความรักชังกลัวหลงไม่มี พวกเราตอนนี้มีตลอดเวลา ใช่ไหม เดี๋ยวไม่รักก็ชัง เดี๋ยวไม่กลัวก็หลงสลับกัน แต่เวลา**จิตเป็นอัปปนาสมาธิแล้ว ไม่มีรักชังกลัวหลง มีแต่สักแต่ว่ารู้ รู้อย่างเดียว รู้ว่าตอนนี้ใจว่าง ใจเย็นใจสบาย นี่แหละคืออารมณ์เดียวเอกัคคตารมณ์** จิตรวมเป็นหนึ่ง ถ้าออกจากสมาธิมา เดี๋ยวก็กระจายออกมาสู่ความรักชังกลัวหลง ถ้าอยากจะให้มันกลับเข้าไป โดยไม่กลับเข้าไปสู่สมาธิ ก็ต้องใช้ปัญญาสอน รักอะไรก็ต้องสอนให้มันไม่ให้รัก ชังอะไรก็ต้องสอนให้มันไม่ให้ชัง สอนด้วยปัญญาแล้ว ต่อไปรักชังกลัวหลงก็จะหายไปอย่างถาวร แต่ถ้าให้มันหายชั่วคราวก็หายตอนที่เข้าไปในสมาธิ แต่ถ้าให้มันหายถาวร ต้องใช้ปัญญาสอน แต่ก่อนจะใช้ปัญญาสอนได้ ต้องให้มันหายแบบสมาธิก่อน จึงจะสามารถสอนให้มันหายอย่างถาวรได้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑)

ถาม: อินทรีย์คืออะไร การเจริญสติ สมาธิ มีส่วนอย่างไรกับการพัฒนาอินทรีย์

ตอบ: คำว่าอินทรีย์ในศาสนารู้สึกจะมี ๒ แบบ ถ้า**อินทรีย์สังวรก็เรียกว่า สำรวมอินทรีย์** สำรวมอินทรีย์ในที่นี้ก็**คือตาหูจมูกลิ้นกาย** ซึ่งบางครั้งเราเรียกว่าเป็นอายตนะ อายตนะภายในเรียกว่าตาหูจมูกลิ้นกาย อายตนะภายนอกเรียกว่ารูปเสียงกลิ่นรส แต่บางทีเราก็เรียกอายตนะภายในนี้ว่าอินทรีย์ให้มีอินทรีย์สังวร เช่น เรามาปลีกวิเวกนี่ก็เพื่อมาเจริญอินทรีย์สังวร มาสำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่ให้ไปสัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสที่จะทำให้เกิดอารมณ์เกิดตัณหาขึ้นมา อันนี้ก็อินทรีย์ อินทรีย์อีกอันหนึ่งที่ใช้ในพุทธศาสนาก็คืออินทรีย์ ๕ **อินทรีย์ ๕ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา** อินทรีย์นี้ก็คือสิ่งที่มีอยู่ในจิตของแต่ละคนนี้ พวกเราทุกคนมีอินทรีย์อยู่มากน้อยต่างกัน ทุกคนที่มานั่งที่นี่มีศรัทธาในระดับหนึ่ง มีวิริยะความเพียรในระดับหนึ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญาในระดับหนึ่ง แต่ยังเป็นระดับของอินทรีย์ที่ยังไม่แก่กล้าพอที่จะกำจัดความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ในใจให้เป็นพระอริยบุคคลขึ้นมาได้ ผู้ที่จะก้าวขึ้นสู่การเป็นพระอริยบุคคล **ต้องพัฒนาอินทรีย์ให้กลายเป็นพละ อินทรีย์ ๕ ให้เป็นพละ ๕** คือ

จากศรัทธาที่ยังไม่แน่นอน ล้มลุกคลุกคลานให้เป็นศรัทธาเต็มร้อย มั่นคง เชื่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อย่างแน่นอนไม่สงสัย ไม่อะไรทั้งสิ้น ทุ่มเทชีวิต ทุ่มเทความเพียรให้กับการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ได้อย่างเต็มที่ เจริญสติตลอดเวลา ฝึกนั่งสมาธิอยู่เรื่อยๆ ฟังเทศน์ฟังธรรมเพื่อเจริญปัญญาอยู่เรื่อยๆ อันนี้มันก็จะก้าวขึ้นจากอินทรีย์มาให้เป็นพละต่อไป นี่คำว่าอินทรีย์ก็มีอยู่ ๒ ความหมาย เท่าที่เราได้ยินได้ศึกษามา แต่ถ้าอินทรีย์เหล็กก็คือทีมชาติเยอรมัน ตกรอบไปแล้ว

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑)

ถาม: สติกับตัวรู้ต่างกันอย่างไร

ตอบ: สติก็คือเป็นตัวที่ดึงให้ตัวรู้มารับรู้เรื่องราวต่างๆ ถ้าไม่มีสติตัวรู้มันก็จะไหลไปกับเรื่องราวต่างๆ ไม่ได้อยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง แต่ถ้ามีสติมันก็จะบังคับให้ตัวรู้นี้มารู้อยู่กับเรื่องเดียว เช่น ให้รู้อยู่กับลม รู้อยู่กับพุทโธ นี้ต้องใช้สติดึงตัวรู้มา ถ้าไม่มีสติ ตัวรู้มันก็จะไปรู้กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วแต่อะไรมาให้สัมผัสรับรู้ พอเสียงเข้ามาก็ไปรู้เรื่องเสียง พอกลิ่น

เข้ามาก็ไปรู้เรื่องกลิ่น มันก็จะลอยไปลอยมาตามภาวะธรรมที่เข้ามาให้สัมผัส แต่ถ้าเราไม่ต้องการให้จิตมันลอยไปกับเรื่องราวเหล่านี้ เราก็ต้องใช้สติผูกมันไว้กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งให้มันอยู่กับเรื่องเดียวมันจะได้นิ่ง เราต้องการทำให้จิตนิ่งไม่ต้องการให้มันลอยไปลอยมา ลอยแล้วมันไม่สงบ มันจะวุ่นวาย มันไม่สุข ดังนั้น **สติกับตัวรู้เป็นคนละตัว สติเป็นตัวควบคุมตัวรู้อีกทีหนึ่ง** ตัวรู้ให้รู้อยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งเรียกว่าสติ แล้วก็ให้หยุดคิด

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑)

ถาม: ขอทราบวิธีเข้าสมาธิและขั้นของสมาธิตั้งแต่ฌาน ๑ ถึงฌาน ๔ แบบย่อๆ

ตอบ: วิธีเข้าสมาธิ ก็ใช้หยุดความคิด ด้วยการใช้คำบริกรรม พุทโธ พุทโธ พุทโธ ไป อย่าไปคิดถึงเรื่องอะไร นั่งแล้วหลับตา แล้วก็พุทโธ พุทโธ ไป แล้วเดี๋ยวก็เข้าสู่ฌานที่ ๑, ที่ ๒, ที่ ๓, ที่ ๔ เอง โดยเราไม่ต้องไปรู้ว่าฌานที่ ๑ เป็นอย่างไร ที่ ๒ เป็นอย่างไร ที่ ๓ เป็นอย่างไร ขอให้มันถึงที่ ๔ ก็พอ ที่ ๔ ก็คือจิตจะนิ่ง จะสงบ จะเบา จะมีความสุขมาก จะเป็นอุเบกขา จะไม่มีความรัก ชัง กลัว หลงอยู่ เวลาถึงฌาน

ขั้นที่ ๔ ก็ให้อยู่ตรงนั้น แช่ไว้นานๆ อย่าไปดึงมันออกมา อย่าไปดึงมันออกมาพิจารณาปัญญา ไม่ใช่เวลา **เวลาจะพิจารณาปัญญา รอให้ออกจากฌานก่อน ออกจากสมาธิก่อน**

เวลานั่งสมาธินี้ไม่ต้องการพิจารณา ต้องการให้มันแช่อยู่ในฌานนานๆ เพื่อจะได้มีกำลังมากๆ สิ่งที่เราต้องการก็คืออุเบกขา ความไม่รัก ไม่ชัง ไม่กลัว ไม่หลงอันนี้ ถ้าเราแช่นานๆ มันก็จะติดมากับใจเราเวลาเราออกจากสมาธิ เวลาเราเห็นอะไรเราก็จะไม่รักไม่ชังไม่กลัวไม่หลง แล้วเราก็จะสู้กับกิเลสได้ เวลาอยากจะได้อะไรมันก็ไม่อยากเพราะมันไม่รักที่มันอยากเพราะมันรัก ถ้าชอบอะไรมันก็อยากจะได้ขึ้นมา ถ้าชังก็อยากจะให้มันหายไป แต่ถ้าเรามีอุเบกขามันก็จะเฉยๆ อยู่กับสิ่งต่างๆได้ อยู่กับสิ่งที่เราไม่ชอบได้ แล้วสิ่งที่เราชอบเราก็ไม่มีมันก็ได้ไม่เดือดร้อน

เพราะฉะนั้น พยายามเข้าสมาธิแล้วให้อยู่ในฌาน ๔ นานๆ เวลามันนิ่งสงบ สักแต่ว่ารู้ เป็นอุเบกขานี่เรียกว่าฌาน ๔ ฌานที่ ๑ ก็มีวิตก วิจาร วิตกวิจารก็คือยังมีพุทโธอยู่ คำว่า พุทโธนี้คือวิตก วิจาร จิตเราวิตกอยู่กับ คำว่า วิตกก็คือแปลว่า ตรึก วิจารแปลว่า ตรอง เราตรึกอยู่กับพุทโธ

ตรึกกับตรองอยู่กับพุทโธ ใจเราไม่ไปคิดเรื่องอื่น อยู่กับการตรึกตรอง อยู่กับพุทโธๆ ถ้าตรึกตรองแล้วความคิดก็จะเบาลง ใจก็จะเกิดความสุขขึ้นมา เกิดปีติขึ้นมา นี่ก็คือผลที่จะเกิดจากการที่เรามีพุทโธๆ นำไป

เพราะฉะนั้น **เวลานั่ง** เราไม่มานั่งคิดนั่งวิจารณ์ว่าตอนนี้เราอยู่ฌานที่ ๑ หรือฌานที่ ๒ เหมือนเวลาเราขับรถนี่บางทีเราไม่สนใจว่ามันจะเกียร์ไหน ใช่ไหม ถึงเวลาถ้าต้องเปลี่ยนเกียร์ก็เปลี่ยน เพราะฉะนั้น เรา**ไม่ต้องไปสนใจว่าเราอยู่ฌานไหน** ฌานที่ ๒ ฌานที่ ๓ **ขอให้มันรู้ว่ามันถึงฌานที่ ๔ ก็พอ ฌานที่ ๔ ก็คือจิตนิ่งสงบ สักแต่ว่ารู้ แล้วก็พยายามรักษามันไว้อยู่ตรงนั้น** อย่าให้มันออกมา ถ้ามันอยากจะออกมาก็ใช้พุทโธดันกลับเข้าไปใหม่ ให้มันอยู่**จนกระทั่งเราสู้มันไม่ไหว มันอยากจะออกมาก็ค่อยปล่อยมันออกมาแล้วก็พยายามกลับเข้าไปใหม่** กลับเข้าไปบ่อยๆ กลับไปเรื่อยๆ **ต่อไปเราจะได้มีอุเบกขาตลอดเวลา** แล้วเราจะไม่รักไม่ชังไม่กลัวไม่หลงกับอะไรทั้งนั้น อยู่คนเดียวได้ อยู่โดยไม่มีอะไรได้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๐)

ถาม: เวลาเดินจงกรม นอกจากเจริญสติแล้ว เราสามารถจะพิจารณาธรรมได้หรือไม่

ตอบ: ได้ เพียงแต่ว่า**มันคนละขั้นกัน ขั้นแรกนี่เราต้องการสร้างสติขึ้นมา**ก่อน เพราะการสร้างสตินี้เหมือนกำลังหัดยืนอยู่ หัดยืนหัดเดินอยู่ การพิจารณานี้มันเหมือนกับกำลังหัดวิ่ง มันคนละขั้น มันข้ามขั้นตอน แล้วมันจะไม่ได้ผล เพราะมันจะล้ม มันจะพิจารณาได้คำสองคำ แล้วเดี๋ยวก็ไปคิดเรื่องกิเลสแล้ว ดังนั้น **ฝึกสติ ให้ควบคุมไม่ให้มันคิด**ก่อนดีกว่า หยุดความคิดให้ได้ก่อน ถ้าเราหยุดความคิดได้แล้ว ทีนี้เวลาเราอยากให้มันคิดอะไร เราก็สั่งให้มันคิดได้ แล้วถ้ามันเกิดเถลไถล เราก็จะหยุดมันได้ แต่ถ้าเรายังหยุดความคิดไม่ได้ พอเราไปพิจารณาปัญญา ตอนต้นก็ปัญญา แล้วทำไปทำมาก็คิดไปทางกิเลสขึ้นมา ก็จะหยุดมันไม่ได้ ดังนั้น ถ้าไม่จำเป็นจริงๆก็อย่าเพิ่งคิดทางปัญญา **ฝึกสติหยุดความคิด แต่ปัญญาถ้ามีความจำเป็น** อาจจะมีปัญหาทางใจเกิดขึ้นปัจจุบันทันด่วน **ก็ใช้ปัญญาได้** เช่น โกรธใครอย่างนี้ ก็พิจารณาให้อภัยเขา แผ่เมตตาไป หรือถ้าเกิดกามารมณ์ขึ้นมา ก็พิจารณาอสุภะเสียตอนนั้นเลย เช่น กำลังคิดถึงแฟน ก็เอาเลย ดูตับไต

ไส้พุงดูอะไรไป ตอนนั้นก็ใช้ปัญญาได้ แต่ให้มันมีเหตุผล **ถ้าไม่มีเหตุผลจำเป็นแล้วก็อย่าเพิ่งไปใช้มันดีกว่า**

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑)

ถาม: ภาวะตกจากที่สูงในขณะทำสมาธิคืออะไร และมีวิธีแก้ไขอย่างไร

ตอบ: มันเป็นขณะที่จิตจะเข้าสู่ความสงบ แก้ไขไม่ได้ เพราะเราต้องการให้มันเข้าสู่ความสงบ เวลาจะเข้าสู่ความสงบ **มันก็มักแสดงอาการเหมือนตกจากที่สูงลงมา ก็ให้รู้เท่านั้นเอง** แต่ที่สูงที่ปลอดภัย จะมีเบาะหนาๆ รองรับอยู่ข้างล่าง ไม่เจ็บตัว **พอร่วงลงมาแล้ว จะอิ่มใจสุขใจเบาใจสบายใจ** เพราะฉะนั้น ไม่ต้องกลัว ถ้าได้ภาวะอย่างนี้ถือว่าจิตได้เข้าสู่ความสงบแล้ว แล้วพอมันสงบแล้วก็อย่าไปทำอะไร พยายามประคองให้มันอยู่ในความสงบไปนานๆ ยังไม่ต้องไปพิจารณาทางปัญญา เรากำลังหัดยืนหัดเดินอยู่ อย่าเพิ่งไปวิ่ง เรากำลังคลาน เพิ่งรู้จักยืน อย่าเพิ่งไปเดิน พยายามยืนให้มันได้แบบไม่ล้มก่อน พยายามฝึกสมาธิไปบ่อยๆ มากๆ ก่อน ให้มีความชำนาญ ให้อยู่ได้นานๆ ให้เข้าได้ทุกเวลา เข้าได้อย่างง่ายดายรวดเร็วก่อน แล้วค่อยไปทางปัญญา ทางปัญญาก็ต้อง

รอตอนที่ออกจากสมาธิ ตอนที่อยู่ในสมาธิไม่ให้ทำอะไร ให้จิตพักผ่อน พอจิตถอนออกจากความสงบ เริ่มคิดปรุงแต่งแล้ว ทีนี้ เราจึงค่อยเอามาพิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาอสุภะ พิจารณาอาการ ๓๒ พิจารณาการเกิดแก่เจ็บตาย พิจารณาความเสื่อมของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๑)

ถาม: หลังจากเลิกนั่งสมาธิ จิตยังคงสภาวะนิ่ง ๆ ว่าง ๆ อยู่ ณ ตอนนี้เราควรปล่อยให้คงสภาวะต่อเนื่อง หรือควรคิดและไตร่ตรองเกี่ยวกับข้อธรรมะต่าง ๆ

ตอบ: ได้ทั้งสองอย่าง ถ้าเราคิดว่าเราอยากจะรักษาความเย็นความสงบให้อยู่ไปนานๆ เราก็ใช้สติประคับประคองต่อไป อย่าปล่อยให้ใจคิด ให้มันพุทโธๆ ไปเรื่อยๆ ใจก็ยังจะเย็น ยังจะสบายต่อไป แต่ถ้าเราอยากจะได้ปัญญา เราก็มาคิดทางไตรลักษณ์ คิดว่าทุกอย่างในโลกนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเรา เพื่อเราจะได้ปล่อยวาง เพราะถ้าเราปล่อยวางได้ เราจะได้ความสงบมากกว่าความสงบที่เราได้จากสมาธิ เพราะมันจะเป็นความสงบที่ถาวร ก็ได้ทั้งสองอย่าง อยู่ที่ว่าเราชำนาญทางสมาธิหรือยัง เราสามารถทำใจให้สงบ

ได้อย่างคล่องแคล่วว่องไวได้หรือยัง ถ้ายังไม่ได้ เราอาจจะต้องมาประคับประคองความสงบนี้ไว้ไปก่อน ฝึกทำใจให้สงบให้มันคล่องแคล่วก่อน **เมื่อเราคล่องแคล่วสามารถทำใจให้สงบได้ทุกเวลาที่เราต้องการ แล้วตอนนั้นเราอยากจะไปทางปัญญาก็ไปได้ เพราะว่าถ้าไปทางปัญญาแล้ว บางทีคิดแล้วมันฟุ้งขึ้นมา ถ้าเราไม่ชำนาญทางสมาธิ เราอาจจะหยุดความฟุ้งไม่ได้ ดังนั้น เราก็ต้องระมัดระวังถ้าจะไปทางปัญญา** เราต้องมีความมั่นใจว่า ถ้าเราไปคิดแล้วเดี๋ยวมันเกิดคิดเรื่อยเปื่อยไป คิดจนฟุ้งซ่านขึ้นมา เราจะหยุดมันได้หรือเปล่า ถ้าเรายังไม่มั่นใจ เราก็มาฝึกหยุดใจไปก่อน ทำสมาธิไปก่อนให้มีความมั่นใจ

เหมือนกับเวลาที่เราหัดขับรถใหม่ๆ เราก็หัดอยู่ตามถนนที่ไม่มีรถวิ่ง ขับในสนามหัดขับ ขับไปจนเรารู้สึกว่าเราชำนาญแล้ว เราจึงค่อยออกไปถนนได้ ออกไปบนถนนใหญ่ที่มีรถวิ่งไปวิ่งมาได้ เพราะเรามีความมั่นใจว่าเราหยุดได้ เราป้องกันภัยได้ แต่ถ้าเรายังควบคุมใจไม่ได้ ไม่มั่นคง เราก็ควรฝึกสมาธิต่อไป ออกจากสมาธิมาก็พุทโธๆ ต่อไป อย่าเพิ่งปล่อยให้มันคิด แล้วพอจะนั่งสมาธิก็กลับไปนั่ง ดูซิว่าเข้าสมาธิ

ได้อย่างรวดเร็วง่ายดายหรือไม่ ถ้าทุกครั้งเข้าสมาธิได้อย่างง่ายดายรวดเร็ว ก็ถือว่าเราชำนาญแล้ว ทีนี้ ออกจากสมาธิมาเราจะมาคิดทางปัญญาก็ได้ พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาว่าสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นสัตว์ เป็นบุคคล หรือเป็นข้าวของเงินทอง ก็ไม่เที่ยงทั้งนั้น มีเกิดมีดับ มีมามีไป ถ้าไปยึดไปติด เวลามันจากเราไปก็จะเสียใจ เราต้องอย่ายึดอย่าติด ถ้าเราไม่อยากจะเสียใจ ไม่อยากจะทุกข์ใจ เพราะเราห้ามมันไม่ได้ เวลามันจะไปเมื่อไหร่เราก็ไม่รู้ ดังนั้น ถ้าเราไม่ยึดไม่ติดเราก็จะไม่เสียใจ เราจะไม่ทุกข์

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๑)

ถาม: ขอคำขยายความคำว่า สักแต่ว่ารู้ เป็นอย่างไร

ตอบ: ก็ให้รู้เฉยๆ **เห็นอะไรก็รู้เฉยๆ** อย่าไปรัก อย่าไปชัง อย่าไปกลัว **อย่าไปหลงกับสิ่งที่เรารู้** เห็นทองก็เฉยๆ อย่าไปอยากได้ เห็นอุจจาระก็อย่าไปรังเกียจ อย่าไปอยากไม่ได้ เห็นอะไรก็ให้เห็นเฉยๆ สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่ารู้ ไ**ม่มีอารมณ์กับสิ่งที่เรารับรู้** เรียกว่าสักแต่ว่ารู้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๑)

ถาม: วิธีเอาชนะสังโยชน์ ๑๐ แบบฆราวาสมีหรือไม่ มีวิธีปฏิบัติอย่างไร

ตอบ: ก็วิธีเดียวกับทุกคนนะ **สังโยชน์ ๑๐ เป็นโจทย์ของจิต เป็นกิเลสที่ผูกมัดจิตใจให้ติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิด ก็ต้องใช้ธรรมของพระพุทธเจ้าอันเดียวกัน ก็คือศีลสมาธิปัญญาเหมือนกัน** ไม่ว่าจะเป็นหญิงเป็นชาย เป็นฆราวาสเป็นนักบวช เป็นเด็กเป็นผู้ใหญ่ ก็ใช้ศีลสมาธิปัญญาอันเดียวกัน เหมือนยา ยาที่รักษาโรคนี่ ใช้ยาชนิดเดียวกันใช่ไหม ไม่ว่าจะกับผู้หญิงผู้ชายเด็กผู้ใหญ่ กับพระหรือกับโยม ถ้าเป็นโรคเดียวกันก็ใช้ยาชนิดเดียวกัน สังโยชน์นี่ก็เป็นเหมือนกับโรคของจิตโรคของใจ ที่ทำให้จิตต้องทุกข์ต้องทรมานเพราะสังโยชน์ทั้ง ๑๐ นี้ ก็ต้องใช้ยาคือธรรมโอสถเหมือนกัน ใช้ศีลสมาธิปัญญาเหมือนกัน ศีลก็ต้องศีล ๘ ขึ้นไปจึงจะมีกำลัง เหมือนรถที่จะขึ้นเขานะ ถ้ารถกำลังน้อยมันก็ขึ้นไม่ได้ ต้องมีรถที่มีกำลังมาก รถที่วิ่งบนพื้นราบนี่จะขึ้นเขาไม่ไหว เราจึงมักจะซื้อรถเอสยูวีกันใช่ไหมเดี๋ยวนี้ มันลุยมันมีพลังมากกว่า ถ้าซื้อรถแบบธรรมดามันก็วิ่งแบบถนนราบเรียบได้ แต่พอจะขึ้นเขาลงเขานี่มันไม่มีกำลัง การที่จะตัดสังโยชน์ ๑๐ นี้ มันต้องศีล ๘ ขึ้นไป ศีล ๕ มันไม่มีกำลัง ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ นี้มันมีกำลังที่จะสนับสนุนให้

เราภาวนา ให้มีสมาธิให้มีปัญญา พอมีศีลมีสมาธิมีปัญญา สังโยชน์ก็ขาดหมดเลย สังโยชน์เป็นเหมือนเชือก ศีลสมาธิปัญญาเป็นเหมือนมีด พอมีมีด ลับให้มันคมนี้ ฟันปั๊บมันก็ขาด ฟันปั๊บสักกายทิฏฐิก็ขาด สีลัพพตก็ขาด วิจิกิจฉาก็ขาด ปฏิฆะก็ขาด กามราคะก็ขาด รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชานี่ ถ้าเจอมีดของศีลสมาธิปัญญานี้มันขาดหมดเลย **ถ้าอยากจะตัดสังโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นฆราวาสหรือเป็นพระ ก็ต้องสร้างศีลสมาธิปัญญาขึ้นมา**

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๖๑)

ถาม: จิตของมนุษย์นี้คือพลังงานอย่างหนึ่งใช่หรือไม่

ตอบ: คือ คำว่าพลังงานหรืออะไรนี่ มันเป็นเพียงแต่คำนิยามที่เรามาแปะให้กับมันนี่เอง แต่มันไม่ได้บอกหรอกว่า มันเป็นพลังงานหรือไม่เป็นอะไร มันเป็นตัวรู้ตัวคิด **จิตมันมี ๔ มีความรู้สึกนึกคิด มีเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แล้วก็ตัวรู้** นี้คือตัวจิต **จะไปเรียกมันว่าเป็นพลังงาน หรือเป็นอะไร ก็สุดแท้แต่ มันก็เป็นแค่ป้ายที่เราไปแปะไว้** เหมือนเวลาเราไปทำงาน เขาก็แปะป้ายไว้ เป็นหมอ เป็นพยาบาล เป็นผู้ใหญ่ เป็นกำนัน เขาก็แปะป้ายไว้ แต่ร่างกายมันไม่ได้

ว่ามันเป็นกำนัน หรือเป็นอะไรหรอก ไอ้นี่เราเป็นสมมุติ เราไปแปะมันไว้เท่านั้นเอง

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑)

ถาม: สีลัพพตปรามาส หมายความว่าอะไร

ตอบ: หลวงตาท่านบอกว่า**เป็นการลูบคลำศีล คือ ไม่มั่นใจว่าศีลนี้เป็นเหตุของการดับทุกข์ได้หรือเปล่า** ถ้าเป็นพระโสดาบันนี้ ท่านรู้ว่าการทำบาปนี้เป็นเหตุที่ทำให้เราทุกข์กัน ถ้าเรารักษาศีลได้เราก็จะไม่ทุกข์ ดังนั้น พระโสดาบันนี่จะรักษาศีลยิ่งกว่าชีวิต เวลาท่านทุกข์ท่านก็ไม่ไปแก้ทุกข์ด้วยการทำพิธีกรรมต่างๆ ไปหาหมอดู ไปทำอะไร วิธีเหล่านี้ไม่ได้เป็นการแก้ทุกข์ ทุกข์มันเกิดจากการที่เราไปทำบาป ดังนั้น ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์เราก็อย่าไปทำบาป แล้วเราจะไม่มีความทุกข์ใจ หรือว่าถ้าเราทุกข์เพราะความอยาก เราก็ต้องหยุดความอยาก พระโสดาบันจะรู้ว่าทุกข์เกิดขึ้นจาก ๒ อย่าง หนึ่งเกิดจากความอยาก สองเกิดจากการทำบาป ดังนั้น เวลาทุกข์ เช่น ทุกข์เพราะว่าไม่สบายแล้วทุกข์ ก็ไปหาหมอดูว่าจะหายไม่หาย แล้วจะทำวิธีทำให้หายได้ไหม อันนี้เป็นวิธีงมงาย มันจะไม่ได้ทำให้หายทุกข์

วิธีจะทำให้หายทุกข์ก็คือต้องดูว่าร่างกายนี้มันต้องตายหรือเปล่า มันต้องเจ็บหรือเปล่า มันต้องแก่หรือเปล่า แล้วมีอะไรไปเปลี่ยนมันได้หรือเปล่า ไปห้ามมันได้หรือเปล่า ถ้าห้ามไม่ได้ไปทำพิธีสะเดาะเคราะห์ต่างๆ ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร บางวิธีสมัยโบราณเขาสะเดาะเคราะห์ด้วยการบูชายันต์ ด้วยการฆ่าแพะฆ่าแกะฆ่าเป็ดฆ่าไก่ นี่เขาเรียกว่าสีลัพพตพวกที่ไปสะเดาะเคราะห์เพื่อกำจัดความไม่สบายใจของตนด้วยการไปทำพิธีกรรมต่างๆ นี่เรียกว่าสีลัพพตปรามาส วิธีที่จะทำให้ใจเราหายทุกข์ก็คือ ต้องหยุดความอยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ต้องรู้ว่าความอยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายนี้เป็นตัวที่ทำให้เราทุกข์ แล้วการไปทำบาปก็ไม่เป็นวิธีดับทุกข์ แต่เป็นการกระทำให้เกิดทุกข์มากขึ้นไป นี่คือสีลัพพตปรามาส คนที่ไม่รู้อริยสัจ ๔ ไม่รู้ว่าทุกข์เกิดจากอะไร ก็จะไปแก้ด้วยวิธีต่างๆ ไปหาหมอดู ไปดูฮวงจุ้ย ไปทำบูชาราหู ไปลอดใต้ถุนโบสถ์ ถ้าสมัยก่อนก็มีการบูชายันต์ ต้องฆ่าเป็ดฆ่าไก่ฆ่าวัวฆ่าควายบูชาเจ้าที่เจ้ากรรมนายเวรอะไรต่างๆ ก็ว่าไป

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๖๑)

ถาม: ฐานของจิตคืออะไร ถ้าเราสามารถฝึกจนสามารถมีฐานของจิตแล้ว หมายถึงเราจะไม่สูญจิตส่วนนั้นแล้ว ใช่หรือไม่

ตอบ: ฐานของจิตก็คือที่ตั้งที่จิตมีความมั่นคงแน่นหนา เราเรียกว่าฐาน ก็ความสงบนี่เอง เวลาจิตสงบแล้วจิตจะมีความแน่นหนาปึกแผ่น แข็งเหมือนก้อนหิน จิตใจไม่หวั่นไหว เพราะจิตจะมีอุเบกขา ไม่รักไม่ชังไม่กลัวไม่หลง อะไรมาสัมผัสใจจะไม่ไหวไปกับความรักความชังความกลัวความหลง

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๑)

ถาม: ตอนเรานั่งวิปัสสนา จิตเราพอสงบแล้ว และเราเริ่มที่จะเจริญปัญญา เราจะทราบได้อย่างไรว่าที่เราสัมผัสคือปัญญาที่แท้จริงจากภายใน หรือเป็นแค่สัญญาที่เราได้ยินได้ฟังมา

ตอบ: ปัญญาเบื้องต้นนี้ มันเป็นปัญญาแบบทำการบ้าน เข้าใจไหม **ยังไม่มีผลอะไร มันจะมีผลต่อเมื่อเกิดกิเลสขึ้นมา เกิดความทุกข์ขึ้นมา แล้วเราใช้ปัญญาที่เราได้เจริญมานี้มาดับความทุกข์ได้ จึงจะรู้ว่าเป็นปัญญา** เช่น เวลาใครด่าเรานี้ แล้วเราไม่โกรธเขา หรือโกรธเขาปั๊บแล้วก็หยุดได้

อย่างนี้เรียกว่าเป็นปัญญา เช่น เราพิจารณาก่อนว่า เราอยู่ในโลกนี้มันมีทั้งสรรเสริญ มีทั้งนินทา มีทั้งคำชม มีทั้งคำด่า มันเป็นอนัตตา คือ เราไปสั่งมันไม่ได้ ห้ามมันไม่ได้ เหมือนเสียงลมพัดอย่างนี้ เราไปห้ามมันไม่ได้ มันจะพัดมันก็พัด มันจะหยุดมันก็หยุด เสียงปากคนก็แบบเดียวกัน เขาจะด่าก็ห้ามเขาไม่ได้ เขาจะชมก็ห้ามเขาไม่ได้ นี่คือการสอนใจ เรียกว่าทำการบ้าน เตรียมรับกับข้อสอบ ทีนี้พอเราไปเจอคนเขาด่าเราปั๊บ เราโกรธขึ้นมาหรือเปล่า เสียใจขึ้นมาหรือเปล่า ถ้าเสียใจโกรธ ถ้าเรามีปัญญา เราก็บอก เราห้ามเขาไม่ได้ มันเป็นอย่างนี้ เราก็จะไม่โกรธ เราก็จะไม่เสียใจ หรือเวลาเขาชมเราก็เหมือนกัน ถ้าเขาชมเราดีใจ อันนี้ก็ผิดอีกแล้ว ก็ต้องเฉยเหมือนกัน เขาจะชมหรือไม่ชมก็เรื่องของเขา เราไปห้ามเขาไม่ได้ ไปสั่งเขาไม่ได้ ถ้าไปชอบคำชม เดี๋ยวเกิดเขาไม่ชมเราก็เสียใจอีก ถ้าไม่ไปชอบคำด่า พอเขาด่าเราก็จะเสียใจอีก อันนี้เป็นการฝึกก่อน สอนก่อน ซ้อมก่อน เหมือนนักมวยก็ซ้อมชกข้างล่างก่อน ชกกับคู่ซ้อมก่อน แล้วจะรู้ว่าชนะหรือไม่ชนะ ก็ตอนขึ้นไปบนเวทีนั่นแหละ ถ้าชนะก็จะรู้ว่าตอนนี้เราชนะความโกรธแล้ว เราชนะความกลัวแล้ว อันนี้**การฝึกปัญญาเบื้องต้นนี้เป็นการสอนใจ** เป็นการทำการบ้าน

เป็นการเตรียมใจ **จะรู้ว่าเป็นปัญญาหรือไม่ก็ต่อเมื่อตอนที่เกิดความทุกข์ เกิดความวุ่นวายใจ และเราสามารถเอาปัญญานี้มาสอนใจให้ดับความทุกข์ได้ ถ้าดับได้ก็แสดงว่าเป็นปัญญา** ดับได้แล้วต่อไปความทุกข์นั้นจะไม่เกิดขึ้นมาอีก เพราะเรารู้ทันมันแล้ว รู้ว่าความทุกข์ไม่ได้อยู่ที่เขาด่า อยู่ที่ความอยากให้เขาไม่ด่าเราต่างหาก ทีนี้ ต่อไปนี้เราจะไม่มีความอยากให้เขาไม่ด่าเรา เรายินดีให้เขาด่า อยากจะด่าเท่าไหร่ด่าไปให้ปากเปียกปากฉีก ให้มันปากเมื่อยไปเลย ทำตัวเราเหมือนต้นเสาดูสิ ลองให้เขาด่าต้นเสาดูสักชั่วโมง เดี๋ยวเขาหยุดเองแหละ ทำเป็นหูทวนลมเลย

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๖๑)

ถาม: จิตที่เป็นมหาสติ ที่เป็นปัญญา แตกต่างจากจิตที่เป็นกิเลสอย่างไร และมีวิธีสังเกตดูจิตที่เป็นสัมมาสติอย่างไร

ตอบ: ก็สติ **จิตที่มีสติที่เป็นมหาสติ ก็คือ ควบคุมความคิดได้ หยุดความคิดได้ หยุดอารมณ์ต่างๆได้** พอโกรธก็หยุดได้ พอโลภก็หยุดได้ เรียกว่ามีกำลังที่สามารถคุมจิตได้ เรียกว่ามหาสติ พวกที่ไม่มีมหาสติ บางทีก็คุมได้ บางทีก็คุมไม่ได้

บางทีโกรธ บางทีก็หยุดได้ บางทีก็หยุดไม่ได้ นี่ต่างกันเหมือนรถแหละ รถเบรกดีกับรถเบรกไม่ดี ใช่ไหม รถเบรกดีเหยียบปุ๊บก็หยุดปั๊บ รถเบรกไม่ดีเหยียบปุ๊บ ต้องไปชนนั่นก่อนจึงจะหยุด

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๑)

ถาม: ส่วนไหนของจิตในขันธ์ ๕ ทำให้จิตมีกิเลส

ตอบ: ในขันธ์ ๕ ไม่มีกิเลสหรอก **ตัวที่ทำให้จิตมีกิเลสก็อวิชชา ความหลง** ความเห็นผิดเป็นชอบ เหมือนเด็กแหละ เด็กที่ไม่รู้เรื่อง เห็นไฟก็คิดว่าเป็นของเล่น พอไปเล่นกับไฟก็ถูกไฟเผาเอา อันนี้ก็เหมือนกัน **อวิชชาก็คือความไม่รู้ความจริง ว่าอะไรเป็นสุขอะไรเป็นทุกข์นั่นเอง ก็เลยไปเห็นสุขเป็นทุกข์ เห็นทุกข์เป็นสุขไป** เห็นรูปเสียงกลิ่นรสว่าเป็นสุขก็เลยโลภอยากได้ขึ้นมา คือความเห็น พอเห็นว่ามันสุขก็เลยอยากได้ ก็เลยเกิดกิเลสขึ้นมา แต่ถ้าเห็นว่ามันเป็นทุกข์มันก็จะดับกิเลส มันก็จะไม่อยากได้ เข้าใจไหม เพราะฉะนั้นมันไม่ได้อยู่ในขันธ์ พระพุทธเจ้าก็ยังมีขันธ์ พระอรหันต์ก็ยังมีขันธ์ กิเลสถูกทำลายไป **กิเลสอยู่ในใจ อยู่ร่วมกับขันธ์ มันเป็นเหมือนอยู่ร่วมกันในบ้านเดียวกัน ใจนี้เป็นเหมือนบ้าน**

ในบ้านนี้มีขันธ์ มีเวทนา สัญญา สังขาร แล้วก็มีกิเลสตัณหาความโลภความหลงความอยากต่างๆ เรามาปฏิบัติเพื่อไล่พวกกิเลสออกจากบ้านไป เก็บไว้แต่ขันธ์ ขันธ์นี่ไล่ไม่ได้ มันเป็นเหมือนส่วนประกอบของบ้าน เป็นเหมือนเสา เป็นเหมือนหน้าต่าง เป็นเหมือนเพดาน อย่างนี้ มันเป็นส่วนประกอบที่ติดอยู่กับบ้าน บ้านคือใจ ส่วนกิเลสมันเป็นผู้มาขออาศัย พวกไม่มีบ้านอยู่ พวกไม่มีงานทำ มันก็เลยมาขออยู่บ้านเรา แล้วก็กินในบ้านเรา ขี้ในบ้านเรา

เราก็เลยต้องไล่มันออกไปจากบ้านเรา เพราะมันอยู่แล้วมันไม่ทำความสะอาด มันจะเอาแต่จะกินจะนอนจะขี้อย่างเดียว เราก็เลยต้องมาขับไล่มันไป สิ่งที่เราเอามาขับไล่ก็คือธรรมะ คือสติ สมาธิ ปัญญา พอเรามีสติ สมาธิ ปัญญา เราก็จะขับไล่พวกกิเลสตัณหา โมหะอวิชชาต่างๆ ให้ออกไปจากใจได้หมด ใจก็จะสะอาดบริสุทธิ์ เป็นบ้านสะอาดขึ้นมาน่าอยู่ มีแต่ความสุขสำหรับผู้ที่อยู่ นี่ก็เปรียบเทียบให้ฟังใจเราเป็นเหมือนบ้าน ในบ้านก็มีเสา มีส่วนประกอบของบ้านก็คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันอยู่กับใจ ไปด้วยกับใจ บ้านนี้ย้ายไปไหน เสาก็ต้องไปด้วย เสา ฝ้า เพดานฝาผนังนี่มันต้องไปด้วยกัน เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้

มันไปกับใจ เวลาที่ร่างกายตายไป มันก็ไปด้วยกัน กิเลสที่มาอาศัยอยู่มันก็เกาะไปด้วย ทีนี้ เราต้องมากำจัดกิเลส เพราะ**กิเลสมันมาทำให้บ้านเราสกปรก** ทำให้บ้านเราเหม็น ไม่น่าอยู่ เราก็ต้องไปหาเครื่องมาชำระ ต้องหาไม้กวาด หาอะไรมาชำระความสกปรกให้ออกไปจากบ้าน **ก็ต้องหาสติ หาสมาธิ หาปัญญา หาศีลมากำจัดมัน**

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๓๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๑)

ถาม: เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราปฏิบัติถูกต้องหรือมาถูกทางแล้ว

ตอบ: ใจเราจะสงบมากขึ้น กิเลสจะน้อยลง ความโลภ ความโกรธ ความหลงจะเบาลง ความอยากต่างๆ จะเบาลง ความนิ่ง ความสงบของใจจะมีมากขึ้น ใจจะเย็นมากขึ้น อย่างนี้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๐)

ถาม: ที่เขาบอกว่านิพพานนี่สูญ คือแสดงว่าจิตของคนเรานี้มีเกิดมีดับตลอดเวลา แต่ว่าไปเวียนว่ายในภพภูมิต่าง ๆอยู่ใช่หรือไม่

ตอบ: ใช่ **จิตไม่สูญ แต่จิตมีเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา** เดี๋ยวดีใจ เดี๋ยวเสียใจ **เกิดดับ คือ อารมณ์ในจิตมันเกิดดับ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา แต่ตัวจิตเองไม่ดับ** เหมือนตัวหิ่งห้อยนะ หิ่งห้อยมันมีอยู่แต่แสงหิ่งห้อยมันเกิดดับๆ แต่จิตมันก็เป็นอย่างนั้นแหละ เดี๋ยวก็ดีใจเดี๋ยวก็เสียใจ เดี๋ยวก็วุ่นวายใจ เดี๋ยวก็สงบ เรียกว่าจิตไม่เที่ยง อารมณ์ของจิตไม่เที่ยง แต่ตัวจิตเองไม่ตาย พอร่างกายนี้ตายไป จิตก็ไปมีร่างกายอันใหม่ เหมือนคนใช้มือถือนี่ พอมือถือเสีย คนเสียไปกับมือถือหรือเปล่า คนใช้เสียไปกับมือถือหรือเปล่า ใช่ไหม มือถือเสียเราก็ไปซื้อมือถือเครื่องใหม่ อันนี้ก็เหมือนกัน พอร่างกายนี้เสียไป คนใช้ร่างกายนี้ก็ไปเอาร่างกายอันใหม่ เราเปลี่ยนร่างกายมาเหมือนเปลี่ยนมือถือนี่ เปลี่ยนมามากยิ่งกว่ามือถืออีก เพราะร่างกายที่เราเปลี่ยนนี้เป็นร้อยล้านพันล้านร่างกาย เชื่อไหม น้ำตาที่เราร้องไห้ในแต่ละภพแต่ละชาตินี้ ถ้าเอามารวมกัน พระพุทธเจ้าบอกมากยิ่งกว่าน้ำในมหาสมุทร คิดดูว่าจะต้องมีร่างกายกี่ร่างกาย มาร้องไห้กี่ครั้งจึงจะได้น้ำตามากยิ่งกว่าน้ำในมหาสมุทร นั่นคือจำนวนภพชาติที่พวกเราได้เกิดแก่เจ็บตายกันมา แล้วยังเป็นอย่างนี้ต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตของเราไปถึงนิพพาน ถึงนิพพานก็คือจิตหมดอยาก ไม่อยาก

จะไปมีร่างกายอีกต่อไป ก็จะไม่ต้องมาร้องห่มร้องไห้อีกต่อไป เข้าใจนะ ดังนั้น ทุกอย่างที่เราทำนี้เราทำให้กับจิต **ทำบุญรักษาศีลภาวนานี้เป็นเครื่องมือที่จะส่งให้จิตไปนิพพาน** ถึงแม้ว่าร่างกายนี้ตายไป จิตยังไม่ถึงนิพพาน แต่บุญที่เราได้ทำไว้ มันเหมือนกับน้ำมันที่เราใส่รถไว้นี่นะ ถ้ารถพังเราก็เปลี่ยนรถใหม่ได้ ย้ายน้ำมันไป ถ่ายน้ำมันไปใส่อีกคันได้ แต่จิตมันไม่ตาย ดังนั้น บุญที่เราใส่ น้ำมันที่เราให้กับจิตเพื่อส่งไปนิพพานมันก็ไม่หาย มันไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย ดังนั้น ทำไป **ทำไปเรื่อยๆ ยิ่งทำมากมันก็จะได้ไปถึงเร็ว ทำน้อยก็ไปถึงช้า**

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑)

ถาม: พรใดในโลกที่ว่าประเสริฐสุด

ตอบ: มี ก็ **อัตตา หิ อัตตโน นาโถ** นี่ล่ะ เป็นพรที่ประเสริฐที่สุด ถ้าเรามี อัตตา หิ อัตตโน นาโถ แล้ว เราต้องการอะไรเราได้หมด เพราะสิ่งอันประเสริฐนี้ไม่มีใครให้กับเราได้ นอกจากตัวเราเอง ถ้าพระพุทธเจ้าให้เราได้ ป่านนี้เราก็ไปนิพพานกันหมดแล้ว นี่มันให้ไม่ได้ มันต้อง อัตตา หิ อัตตโน นาโถ เท่านั้นจึงจะไปนิพพานได้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๓ มกราคม ๒๕๖๑)

ถาม: ถ้าหากเห็นโทษของความผูกพัน จะพิจารณาละวางหรือพิจารณาบ่อยๆ อย่างไร ให้ละวางได้

ตอบ: ก็ต้องคิดว่าเราต้องมีความพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ล่วงพ้นจากการพลัดพรากจากกันไปไม่ได้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามีอยู่นี้ เราจะต้องจากเขาไป ไม่จากเป็นก็จากตาย เรามาตัวเปล่าๆ แล้วเราต้องไปตัวเปล่าๆ ดูคนมีอะไรติดตัวไปได้ไหม ไม่มีใครเอาอะไรไปได้ นอกจากบุญกับบาปเท่านั้นที่เอาไปได้ แต่ถ้าเป็นวัตถุ เป็นสิ่งของ เป็นบุคคลนี้เอาไปไม่ได้ ให้คิดอยู่เนืองๆ พระพุทธเจ้าทรงสอน**ให้พิจารณาอยู่เนืองๆ ว่า เกิดมาแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ล่วงพ้นจากการพลัดพรากจากกันไปไม่ได้** ให้คิดอย่างนี้แล้วก็จะปล่อยวางได้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๑)

ถาม: มาทำงานที่กรุงเทพฯ คนเดียวแล้วเหงา อาจต้องอยู่คนเดียวจนเกษียณ ขอคำชี้แนะให้ความเหงาหายไปหมด

ตอบ: ให้ฝึกนั่งสมาธิบ่อยๆ เพราะเวลาจิตสงบแล้วจะหายเหงา ความเหงาเกิดจากความอยากมีเพื่อน พอไม่มีเพื่อน

อยู่คนเดียวก็เลยรู้สึกเหงา แต่ถ้าเรามานั่งสมาธิได้ ทำใจให้สงบได้ก็จะหายเหงา จะนั่งให้สงบได้ก็ต้องฝึกสติบ่อยๆ ฝึกสติเรื่อยๆ ลืมตาขึ้นมาก็พุทโธๆ ไป อย่าปล่อยให้ใจคิด เพราะมันจะคิดถึงเพื่อน พอคิดถึงเพื่อนแล้วก็อยากจะอยู่ใกล้เพื่อน พอไม่ได้อยู่ใกล้เพื่อนก็จะเหงา แต่**ถ้าเราไม่ให้มันคิดถึงเพื่อน ให้อยู่กับพุทโธๆ ไป มันก็จะไม่รู้สึกเหงา**

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๑)

ถาม: ระหว่างวันที่หนูเจอกับการผัสสะในอารมณ์ของตัวเอง ก็รู้สึกว่าเราควบคุมไม่ได้ แต่ว่าพยายามจะรู้แล้ววางไว้เฉยๆ เมื่อเสร็จกิจธุระส่วนตัวแล้วมานั่งสมาธิ เมื่ออยู่ในองค์ของสมาธิ เราก็จะเอาสิ่งที่มาผัสสะ มาพิจารณาบทธรรม ทีนี้พิจารณาไปเราก็จะเห็นแต่ตัวโกรธในสิ่งที่มากระทบกับเรา เราควบคุมไม่ได้ แต่อารมณ์ที่เราเห็นนั้น เรารู้สึกว่าอยากจะสลัดทิ้ง อยากจะจัดการกับมัน แต่เราไม่สามารถจะจัดการกับมันได้ ได้แต่มอง ก็มองว่าเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ อยากจะขอคำแนะนำจากพระอาจารย์ว่า ถ้าเราเจอความรู้สึกของตัวโกรธบ่อยๆ เพราะในชีวิตประจำวันเราจะผัสสะกับตัวนี้บ่อย แต่เห็นเราก็ได้แค่วางแล้วก็รู้สึกเสียใจกับการทำอะไรไม่ได้

ตอบ: เรา**ต้องหาสาเหตุของความโกรธ ความโกรธของเราก็เกิดจากความอยากของเรา** พอเราสัมผัสกับอะไร ถ้าเราอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอเขาไม่เป็นไปตามความอยากเราก็จะโกรธ ดังนั้น เราต้องหัดฝึกใจเรา เราอย่าไปอยาก เห็นอะไรก็ให้เห็นเฉยๆ ให้รู้เฉยๆ เขาด่าก็ให้รู้ว่าเขาด่า อย่าไปอยากให้เขาไม่ด่า พออยากให้เขาไม่ด่าก็จะโกรธหรือจะเสียใจขึ้นมา **ต้องฝึกหยุดความอยาก หยุดความอยากกับสิ่งต่างๆ ที่มาสัมผัส ให้สัมผัสเฉยๆ ให้รู้เฉยๆ** ได้ยินเสียงก็รู้ว่าได้ยินเสียง เสียงชมก็อย่าไปดีใจ เพราะว่าเราอยากให้เขาชม พอเขาชมเราๆ ก็เลยดีใจ ที่เราดีใจเพราะเราได้ของที่เราอยาก ดังนั้น เราอย่าไปอยาก เขาชมเราๆ ก็ต้องเฉยๆ เวลาเขาด่าเราๆ จะได้เฉยๆ ได้ ถ้าเฉยไม่ได้ก็ต้องใช้สติช่วย คือ พุทโธๆ พอเกิดความดีใจหรือเสียใจก็รีบพุทโธไป แล้วใจก็จะเฉย แล้วก็จะอยู่กับสิ่งที่เราสัมผัสรับรู้ได้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๖๑)

ถาม: ใช้อะไรในการพิจารณาตัดความอยาก

ตอบ: ใช้ไตรลักษณ์ซิ เห็นอะไรเป็นยาพิษมันก็จะไม่อยากได้ ถ้าเห็นว่าเป็นขนมก็อยากจะได้ ของทุกอย่างที่เราเห็นว่าเป็นสุข มันจะศอกกลับเราสักวัน มันจะกลายเป็นความทุกข์ อยากมีแฟน คิดว่ามีแฟนแล้วมีความสุข เดี๋ยวเวลาทะเลาะกับแฟน น้ำตาตกในเวลาแฟนแอบไปมีแฟนใหม่ ทีนี้กินไม่ได้นอนไม่หลับแล้ว คิดว่าได้แฟนต้องเป็นแฟนไปตลอดไปกลายเป็นเปรตเป็นผีขึ้นมา ต้องเห็นไตรลักษณ์ ไม่แน่นอนไม่เที่ยง นี่เรียกว่า อนิจจัง เดี๋ยวแฟนจะกลายเป็นมารไปกลายเป็นคู่กัดไม่ใช่คู่รัก อนัตตา ก็ไปห้ามเขาไม่ได้ ถ้าเห็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ห้ามไม่ให้เขาเปลี่ยนไม่ได้ ถึงเวลาเขาจะเปลี่ยนก็เปลี่ยน อยู่คนเดียวดีกว่า หยุดความอยากมีแฟนได้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒ 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

www.phrasuchart.com /user/unseendhamma

“ธรรมะของพระพุทธเจ้า
สดๆ ร้อนๆ ทุกขณะ
เป็นปัจจุบันธรรมทุกเวลา
เป็นอกาลิโก”
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต