

เล่ม ๕

ธรรมะ สดๆ ร้อนๆ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

ธรรมะ

สดๆ ร้อนๆ เล่ม ๕

พระจุนายก (พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร อ.บางละมุง จ.ชลบุรี

ธ ร ร ม ย

สตา ร้อนา เล่ม ๕

ISBN ๘๗๘-๖๑๖-๔๙๗-๘๔๘-๕

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๒

จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ คณะศึกษานาสิกษย

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 มรรควิธี สติปัฏฐานสี่ ธรรมซึ่งทรงแสดงจะออกมาทุกฝั้วนา เพราะเป็นธรรมของพระพุทธเจ้า แต่ทั้งนี้ย่อมสุดแต่ฝั้วดินของเจ้าของนา ว่าเป็นดินดีชนิดใด จะเจริญงอกงามก็ตาม แต่เจ้าของฝั้วนานั้นๆ ส่วนเรื่องธรรมะ ท่านอาจารย์ได้อธิบายไว้ชัดแจ้ง ลึกซึ้ง เฉียบคม เข้าใจง่าย หากยากยิ่งสำหรับผู้ไม่ปฏิบัติ และขี้เกียจทำ

ด้วยเมตตาต่อกายภาคน้ำ ท่านอาจารย์ปรารภว่า อยากจะรวบรวมพิมพ์กัณฑ์เกี่ยวกับภาวนาเข้าไว้ด้วยกัน วันใดสงสัย มาเปิดอ่าน ทบทวน ก็จะกระจำใจ

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

ความมหัศจรรย์ของธรรม ๕ - ๓๘

อุดมคติและกรรมฐาน ๓๙ - ๖๘

วิธีแก้จิตเสื่อม ๖๙ - ๑๐๓

การจัดนิเวศน์ ๕ ๑๐๕ - ๑๔๐

คำถาม - คำตอบ ๑๔๑ - ๑๖๕

ความมหัศจรรย์ ของธรรม



๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๑





ตัวที่เป็นจริงๆ มันไม่เป็นอะไร มันเป็นเพียงแต่ตัวคิด
ตัวรู้เท่านั้นเอง มันก็จะไม่ไปหลงสมมุติ มันก็จะไม่มี
มานะทิฐิ ไม่ถือตัว ไม่ถือว่าเป็นนายก ไม่ถือว่าเป็น
นักกีฬาเหรียญทอง ไม่ถือว่าเป็นนางงามจักรวาล
มันก็เป็นทีไหน มันก็เป็นร่างกาย ร่างกายมันก็ไม่เที่ยง
เดี๋ยวมันก็ตาย มันเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นที่ใจ ใจมัน
ก็เป็นเพียงแต่ความคิด ความจำได้ว่า เป็นนั่นเป็นนี่
เท่านั้นเอง พอวันไหนลืมก็จำไม่ได้ ไปถามพวก
อัลไซเมอร์ดู ถามว่าเคยเป็นอะไรไหม จำไม่ได้หรอก
มันไม่รู้ว่ามันเป็นอะไรแล้ว ไข้ไหม มันก็จะละ มันก็จะ
เข้าใจว่ามานะการถือตัวนี้ มันเกิดมาจากความคิด
ความหลงของใจนี้เอง เราก็ต้องรู้ทันว่ามันไม่มีตัว
ไม่มีตน ไม่มีเราไม่มีเขา เหมือนกันหมดทุกคน มีแต่
ตัวรู้ตัวคิด เท่านั้นเอง มันก็จะละมานะได้



พระธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ เป็นพระธรรมที่นามหัตถ์จรรย็ใจอย่างยิ่ง ยิ่งกว่าสิ่งที่เป็นสิ่งมหัตถ์จรรย็ของโลก เช่น กำแพงเมืองจีน หรือปิรามิดในประเทศอียิปต์ สิ่งเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่มหัตถ์จรรย็เพราะเป็นสิ่งที่สร้างขึ้นมาได้ อย่างยากลำบาก ต้องใช้คนเป็นจำนวนมาก จึงจะสามารถสร้างกำแพงอันใหญ่โต ที่มีระยะทางที่ยาวมากเป็นพันกิโล หรือปิรามิดที่สร้างด้วยก้อนหินก้อนใหญ่ๆ จึงเป็นสิ่งที่มหัตถ์จรรย็ใจเวลาที่เห็น แต่ถ้าเราได้มาสัมผัสกับธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสัมผัส ได้ทรงตรัสรู้ เราจะเห็นว่าสิ่งที่เราเรียกว่า สิ่งมหัตถ์จรรย็ในโลกนี้ กลายเป็นเรื่องเหมือนของธรรมดาไป แต่ธรรมที่เราจะได้สัมผัสจากการปฏิบัติ เป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่กว่ามากมาย มหัตถ์จรรย็กว่ามาก จนถึงกับพูดไม่ออก คือบรรยายไม่ออกว่ามหัตถ์จรรย็อย่างไร ต้องสัมผัสเอง ต้องเห็นเอง ต้องรู้เอง แล้วถึงจะรู้ว่ามันมหัตถ์จรรย็อย่างไร สิ่งมหัตถ์จรรย็ต่างๆ ที่เราเห็นในโลกนี้ เห็นแล้วมันก็ผ่านไป มหัตถ์จรรย็เดียวเดียวแล้วมันก็ผ่านไป แต่สิ่งที่เราได้สัมผัสจากการปฏิบัติธรรมนี้ มันเป็นสิ่งมหัตถ์จรรย็ที่อยู่ติดกับใจเราไป อันนี้แหละคือความมหัตถ์จรรย็ของธรรมของพระพุทธเจ้า ที่ได้ทรงนำมาสอน มาบอก มาเล่าให้พวกเรา ที่ยังไม่ได้สัมผัสกับธรรมอันมหัตถ์จรรย็อันนี้

ธรรมอันมหัศจรรย์อันนี้ ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้า มาทรงค้นพบ ก็จะไม่มีการที่สามารถที่จะค้นพบได้ เพราะเป็นสิ่งที่ยากต่อการค้นหา ต้องเป็นคนระดับพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะมีความสามารถ ที่จะค้นหาธรรมอันมหัศจรรย์นี้ได้ แต่พอพระองค์ได้ทรงค้นพบแล้ว พอเอามาสอนมาบอกมาเล่า ให้แก่ผู้ที่ยังไม่รู้ ยังไม่เห็น ก็จะสามารถทำให้เขาเข้าถึงธรรมอันมหัศจรรย์นี้ได้ง่ายดายและรวดเร็ว นี่คือความมหัศจรรย์ของพระพุทธเจ้า ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้าแล้วพวกเราทั้งหลายนี้ จะไม่มีวันที่จะสามารถเข้าถึงธรรมอันมหัศจรรย์นี้ได้เลย เราต้องรอให้มีพระพุทธเจ้ามาค้นพบธรรมอันมหัศจรรย์นี้ก่อน เมื่อทรงค้นพบแล้ว นำเอามาสั่งมาสอนมาบอกพวกเราอีกที บอกวิธีที่จะให้เราได้เข้าถึงธรรมอันมหัศจรรย์อันนี้ พอเรารู้วิธี เรานำเอาไปปฏิบัติ เดี่ยวเดียวเราก็ได้กันทันที สำหรับพระพุทธเจ้าเอง กว่าจะมาค้นพบธรรมอันมหัศจรรย์นี้ ใช้เวลาเป็นกัปเป็นกัลป์ ใช้เวลาเป็นหลายแสนหลายล้านๆ ปี กว่าที่จะสามารถเข้าถึงธรรมอันมหัศจรรย์นี้ได้ แต่สำหรับพวกเรานี่ โชคดีมาก เพราะเราไม่ต้องค้นหาเอง ถ้าพวกเราค้นหาเอง หายิ่งงายก็ไม่เจอ เราลองคิดดูสมมุติดูว่า ถ้าเราต้องค้นหาเข็มในทะเล แล้วต้องกลับตาลัคนา เราจะมีวัน

ค้นหาเข็มในทะเลเจอไหม เข็มที่มันหล่นลงไปในทะเล แล้วเราเป็นคนตาบอด เราต้องเข้าไปงมหาเข็มอันนี้ อันนี้ยังง่ายกว่า การหาธรรมอันมหัศจรรย์ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นหาได้

นี่แหละพระคุณของพระพุทธเจ้าที่มีต่อพวกเรา จึงเป็นพระคุณที่ยิ่งใหญ่มหาศาล ยิ่งกว่าพ่อแม่ของเราเสียด้วยซ้ำไป พ่อแม่ของเราก็มีพระคุณต่อพวกเราอย่างล้นฟ้าอยู่แล้ว แต่พระคุณของพระพุทธเจ้านี้ มีพระคุณยิ่งกว่าพระคุณของพ่ออีกหลายล้านเท่าด้วยกัน เพราะสิ่งที่เราได้รับจากพระพุทธเจ้ากับสิ่งที่เราได้รับจากบิดามารดานี้ มีคุณค่าต่างกันเหมือนฟ้ากับดินนั่นเอง สิ่งที่เราได้จากบิดามารดา ก็คือร่างกาย ร่างกายที่เรามีอยู่กันในวันนี้ ที่เราสามารถมาทำอะไรต่างๆ ให้กับเราได้อย่างมากมาย จะเป็นมหาเศรษฐี ก็ต้องมีร่างกายอันนี้ จะเป็นประธานาธิบดี เป็นนายก เป็นมหากษัตริย์มหาจักรพรรดิ ก็ต้องมีร่างกายอันนี้ ไม่ว่าเราจะเป็นอะไรกัน เมื่อสองวันเป็นนางงามจักรวาล ก็ต้องมีร่างกายอันนี้ ถึงจะสามารถเป็นนางงามจักรวาลได้ อันนี้ก็คือพระคุณของบิดามารดาของพวกเรา พวกเราจึงไม่ควรลืมพระคุณอันยิ่งใหญ่นี้ ไม่ว่าท่านจะดีกับเราหรือไม่ เมตตากับเราหรือไม่

เลี้ยงเราหรือไม่ก็ตาม แต่พระคุณอันนี้มันเป็นสิ่งที่เราปฏิเสธไม่ได้ เราลืมไม่ได้ ถ้าไม่มีบิดามารดา เราจะไม่มียาร่างกายอันนี้ พอเรามีร่างกายอันนี้แล้ว เราก็สามารถใช้มันให้มันไปหาสิ่งที่เราต้องการกันได้ อยากจะเป็นอะไรก็เป็นได้ อยากจะเป็นนางงามก็เป็นได้ อยากจะเป็นดาราภาพยนตร์ก็เป็นได้ อยากจะเป็นนักดนตรีก็เป็นได้ อยากจะเป็นนักศึกษาก็เป็นได้ อยากจะเป็นอะไรต่างๆ ที่มนุษย์เราเป็นกันนี้ เป็นกันได้หมด ถ้ามีร่างกายของมนุษย์ ถ้าไปมีร่างกายของเดรัจฉานนี่ก็เป็นไม่ได้แล้ว ถ้าไปได้ร่างกายของสุนัข ของแมว จะมาเป็นดาราภาพยนตร์ ก็อาจจะเป็นไปได้บางตัว บางตัวโชคดีเขาจะทำภาพยนตร์เกี่ยวกับหมา เขาก็จับหมามาสอนมาเล่นก็ได้ แต่นี้เป็นกรณีพิเศษ แต่ทั่วไปแล้วก็เป็นอะไรมากไม่ได้ ยิ่งถ้าไม่ได้มาเกิดเลย ไม่มีร่างกายเลย หรือไปเจอพ่อแม่ที่ไม่เหลียวแล ไม่เมตตา พอตั้งครรภ์ก็เอาไปรีดออก เราก็ไม่มีวันที่จะออกมาจากท้องแม่ได้ ออกมาเกิดได้ ออกมาแบบตาย ไม่ได้ออกมาแบบเป็น นี่คือบุญคุณของบิดามารดา

แต่บุญคุณของพระพุทธเจ้านี้มันเหนือกว่า เพราะสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราได้สัมผัสได้พบเห็นนี้มันวิเศษ

ยิ่งกว่าสิ่งต่างๆ ที่ร่างกายของพวกเราจะหากันได้ ร่างกาย
ของพวกเราสามารถหาลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทาง
ตาหูจมูกลิ้นกายกันได้ เป็นมหาเศรษฐีกันได้ เป็นพระราชา
มหากษัตริย์ได้ เป็นประธานาธิบดี เป็นนายกรัฐมนตรีได้
เป็นนักกีฬาเหรียญทองได้ เป็นอะไรต่างๆ ที่มนุษย์เราเป็น
กันได้ แต่จะเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าเป็นนี้เป็นไม่ได้ ถ้าไม่มี
พระพุทธเจ้ามาสั่งมาสอน มาบอกวิธี คือให้เราได้เป็นพระสาวก
เป็นพระอรหันตสาวก เป็นผู้ที่ไม่ลืมนกิเลส การลืมนกิเลสนี้เป็นสิ่ง
ที่มหัศจรรย์ ที่ยิ่งใหญ่ยิ่งกว่าการเป็นอะไรต่างๆ ที่มนุษย์
เราเป็นกันอยู่ที่นี่ เพราะความสุขที่เราได้รับจากการลืมน
กิเลสนี้ มันเป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขที่เราจะ
ได้จากการเป็นอะไรต่างๆ เป็นประธานาธิบดี เป็นนายก
เป็นมหากษัตริย์ เป็นนักกีฬาเหรียญทอง เป็นอะไรก็ตามเถอะ
ความสุขที่ได้จากการเป็นอะไรต่างๆ เหล่านี้ สู้การเป็นผู้ลืมน
กิเลสไม่ได้ การลืมนกิเลสนี้จะทำให้ใจของเรานี้มีแต่ความสุข
ตลอดเวลา เป็นความสุขที่เต็มร้อย ไม่เหมือนกับความสุข
ที่เราได้จากการเป็นอะไรต่างๆ เป็นความสุขที่ไม่เต็มร้อยและ
เป็นความสุขที่ไม่ยั่งยืน เป็นความสุขชั่วคราวประเดี๋ยวประด๋าว
ช่วงที่เราได้เป็นใหม่ๆ เท่านั้นเอง เวลาได้เป็นมันใหม่ๆ นี่ดีใจ

แต่ไปสักพักหนึ่ง ความดีใจจากการได้เป็นนั่นเป็นนี่ก็หายไป
แล้วนอกจากหายไปแล้วยังมีเรื่องหรือมีความทุกข์อะไรต่างๆ
ที่ยังเข้ามาสู่ในใจของพวกเราได้

เป็นอะไรก็ตาม ยังต้องมาทุกข์กับคนนั้นคนนี้อยู่ ทุกข์กับ
เรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ทุกข์กับร่างกายของตนอยู่ ไม่ว่าจะเป็น
ใครก็ตาม มหาเศรษฐี ประธานาธิบดี ยิ่งใหญ่ขนาดไหน
ก็ยังมีเรื่องของร่างกายเหมือนกัน ร่างกายของมหาเศรษฐี
กับร่างกายของคนขอทาน ก็เป็นร่างกายเหมือนกัน ที่ต้องแก้
ต้องเจ็บต้องตายเหมือนกัน ใจของเศรษฐีกับใจของขอทาน
ก็ต้องมาทุกข์กับร่างกายเหมือนกัน ทุกข์กับความแก่ ทุกข์กับ
ความเจ็บ ทุกข์กับความตายเหมือนกัน แต่ใจของผู้ที่สิ้น
กิเลสนี้จะไม่มีความทุกข์เหล่านี้เข้ามาในใจได้เลย ใจของผู้สิ้น
กิเลสคือพระพุทธเจ้าที่ดี พระอรหันตสาวกที่ดี คำว่าผู้สิ้นกิเลส
ก็คือ พระอรหันต์ ผู้สิ้นกิเลสก็มี ๒ แบบ พระอรหันตสัมมา
สัมพุทธเจ้า ผู้สิ้นกิเลสด้วยตนเอง เป็นผู้ที่ชำระกำจัดกิเลส
ค้นหาได้ด้วยตนเอง มีคนเดียวเท่านั้น ที่มีความสามารถที่
จะกำจัดกิเลสต่างๆ ที่มีอยู่ในใจให้หมดสิ้นไปได้ด้วยตนเอง
นอกนั้นต้องรอให้มีพระพุทธเจ้าเป็นผู้มาสอนมาบอกวิธี ผู้ที่

เรียนรู้จากพระพุทธรเจ้า แล้วก็สามารถกำจัดกิเลสให้หมดไปจากใจได้ เราก็เรียกว่า พระอรหันตสาวก ผู้สิ้นกิเลสมี ๒ แบบ ๒ ชนิดด้วยกัน แบบแรกคือพระพุทธรเจ้า พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า แบบที่สองคือ พระอรหันตสาวก คำว่า สาวก ก็แปลว่าผู้ฟังนั่นเอง ผู้ศึกษา อย่างพวกเราตอนนี้เป็นสาวกกัน เพราะเรากำลังฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธรเจ้า เรากำลังเรียนรู้วิธีที่จะทำให้เราเป็นสาวกของพระพุทธรเจ้า

ตอนนี้ยังเป็นขั้นที่เรียนอยู่ ยังไม่ได้เป็นเต็มที่ เริ่มเป็นพอเราเริ่มศึกษาเราก็ถือว่าเราเป็นผู้ฟังแล้ว แล้วถ้าเราสามารถทำตามทีที่พระพุทธรเจ้าทรงสอนให้ทำได้ ต่อไปเราก็จะสิ้นกิเลส เราก็จะเป็นพระอรหันตสาวกขึ้นมา แล้วการเป็นพระอรหันต์นี้ ดีกว่าการเป็นอะไรต่างๆ ที่เป็นกันในโลกนี้หลายแสนหลายล้านเท่าด้วยกัน เพราะจะเป็นความสุขความดีใจที่ไม่หายไป เหมือนกับความสุขความดีใจ ที่ได้จากการเป็นอะไรต่างๆ ได้เป็นอะไร ดีใจเดียวเดียว เดียวไม่กัวันหายไปแล้ว เดียวไปถามนางงามจักรวาลดูซิ ตอนนี้ดีใจเหมือนเมื่อวันที่ได้รับหรือเปล่านั้นหายไปแล้ว แต่การได้ความสุขจากการสิ้นกิเลสนี้มันไม่มีวันหาย มันอยู่กับใจเหมือนตั้งแต่วันแรก ตั้งแต่ขณะแรกที่

ได้สัมผัสกับความสุขอันนี้ ความสุขที่เกิดจากการสิ้นกิเลส พอได้สัมผัสกับมันแล้ว ที่นี้มันก็จะอยู่กับใจไปตลอด แล้วความสุขอันนี้มันจะอยู่ในทุกสัต์ทุกส่วนของจิตใจ มันจึงไม่มีช่องให้ความทุกข์เข้ามาได้ ท่านถึงเรียกว่า ปรมมัง สุขังบรมสุข สุขแบบเต็มร้อย คือในใจนี้ไม่มีสัต์ส่วนไหนที่จะมีช่องว่างให้ความทุกข์เข้ามาได้เลย ทุกสัต์ทุกส่วนของใจนี้ถูกความสุขอันนี้อาศัยอยู่เต็มไปหมด ความทุกข์นี้เข้ามาไม่ได้เลย

ความทุกข์ที่คนธรรมดาสามัญที่ยังไม่สิ้นกิเลส ที่ยังต้องเจอกันนี้ ไม่สามารถเข้ามาในใจของผู้ที่สิ้นกิเลสได้ ความทุกข์ที่เกิดจากความแค้น ความทุกข์ที่เกิดจากการเจ็บไข้ได้ป่วย ความทุกข์ที่เกิดจากความตาย ความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากกัน จากบุคคลที่เรารัก จากสิ่งที่เรารัก หรือความทุกข์ที่เกิดจากการพบปะกับบุคคลที่เราไม่รัก เราไม่ชอบ หรือพบปะกับสิ่งที่เราไม่ชอบ เหตุการณ์ที่เราไม่ชอบ ความทุกข์ต่างๆ เหล่านี้จะไม่สามารถเข้ามาในใจได้ ถึงแม้ว่าจะไปพบกับเหตุการณ์ต่างๆ เหล่านี้ก็ตาม ผู้สิ้นกิเลสแล้วนี้จะไม่ทุกข์กับความแค้น ไม่ทุกข์กับความเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ทุกข์กับความตาย

ไม่ทุกข์กับการพลัดพรากจากคนที่เรารัก จากสิ่งที่เรารัก
ไม่ทุกข์กับการพบปะกับสิ่งที่เราไม่รัก กับบุคคลที่เราไม่รัก
หรือเหตุการณ์ที่เราไม่รัก มันจะไม่มี ความทุกข์เหล่านี้
ไม่มีช่องให้มันเข้ามาในใจเรานั้นเอง เพราะในใจของผู้สิ้น
กิเลสนี้ มันถูกความสุขครอบครองไว้หมดเลย เต็มไปหมดเลย
จึงไม่มีช่องว่างให้ความทุกข์มาได้เลย นี่แหละคือพระคุณ
ของพระพุทธเจ้า ถ้าเปรียบเทียบกับพระคุณของบิดามารดา
ยิ่งใหญ่กว่า บิดามารดาให้ร่างกายแก่เราเพื่อให้เราได้หา
ความสุข แต่เป็นความสุขแบบชั่วคราว แล้วก็ไม่สามารถที่
จะป้องกัน หรือปิดกั้นไม่ให้ความทุกข์เข้ามาในใจได้ ยังต้องเจอ
ความทุกข์กันอยู่ เป็นมหาเศรษฐีก็ต้องเจอกับความทุกข์
เป็นประธานาธิบดี เป็นนายกรัฐมนตรีก็ต้องเจอกับ
ความทุกข์ เป็นผู้ที่ได้ชนะรางวัลต่างๆ เช่น นางงามจักรวาล
ได้รับเหรียญทองในกีฬาโอลิมปิก ได้ชนะเลิศบอลโลก ถ้ามองดู
พวกที่ชนะ ตอนที่ได้ตอนนั้นกับตอนนี้ เป็นยังไง ความรู้สึก
ตอนที่ได้รางวัลใหม่ๆ นี่ตื่นเต้นนอนไม่หลับเลย เดียวนี้เป็น
ยังไงความรู้สึกนั้น หายไปหมดแล้ว แล้วความทุกข์เกี่ยวกับ
เรื่องอื่นๆ ก็เข้ามาเหมือนเดิม ทุกข์กับคนนั้นทุกข์กับคนนี้
ทุกข์กับเรื่องนั้นทุกข์กับเรื่องนี้

นี่แหละพูดเปรียบเทียบให้ฟัง ถึงความมหัศจรรย์ของ
ประสบการณ์ของพระพุทธเจ้า คือธรรมะที่พระพุทธเจ้าได้
ทรงสัมผัส เราเรียกว่า ธรรม ก็คือการสิ้นกิเลสนี้ เป็นธรรม
อย่างหนึ่ง เป็นธรรมที่สูงส่ง การสิ้นกิเลสนี้เป็นเหตุการณ์
ที่เกิดขึ้นเป็นขั้นๆ ไม่ได้สิ้นกิเลสทันที ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์
ก็เป็นการสิ้นกิเลสไปทีละขั้น ทีละตอน แบ่งไว้เป็น ๔ ขั้น
ด้วยกันที่เราเรียกว่า พระอริยสงฆ์สาวก ๔ ขั้นนี้ พระโสดาบัน
พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ เป็นผู้ที่สิ้นกิเลส
เป็นขั้นๆ ผู้ที่สิ้นกิเลสเต็มร้อย ก็คือพระอรหันต์ รองลงมา
คือพระอนาคามี รองลงมาคือพระสกิทาคามี รองลงมาคือ
พระโสดาบัน ท่านเหล่านี้จะมีการสิ้นกิเลสที่ไม่เท่ากัน ขั้นที่ ๑
นี้ไม่เท่าขั้นที่ ๒ ขั้นที่ ๒ ไม่เท่าขั้นที่ ๓ ขั้นที่ ๓ ไม่เท่าขั้นที่ ๔
ขั้นที่ ๔ นี้สมบูรณ์เต็มร้อย ถ้าเปรียบเทียบตามเปอร์เซ็นต์
ขั้นที่ ๓ ก็ประมาณ ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ตามจำนวนกิเลสที่ยัง
เหลืออยู่ ขั้นที่ ๒ ก็สิ้นกิเลสไปประมาณ ๔๐ เปอร์เซ็นต์
ขั้นที่ ๑ ก็สิ้นกิเลสไป ๓๐ เปอร์เซ็นต์ เราวัดตัวกิเลสที่ตรงไหน
ตัวกิเลสก็คือ สังโยชน์ ๑๐ สังโยชน์นี้คือกิเลสที่สร้างความ
ทุกข์ให้กับใจของสัตว์โลก

พระโสดาบันนี้ชำระกิเลส ๓ ตัว ชำระ สักกายทิฐิ ชำระ วิจิกิจฉา ชำระ สีลพทปราคาส ได้ ๓ ตัว สักกายทิฐิ คือความเห็นผิด ความไปเห็นที่ว่าร่างกายเป็นตัวเราของเรา ความรู้สึกเป็นตัวเราของเรา อันนี้เป็นความเห็นผิด พระโสดาบัน หลังจากที่ได้ศึกษาได้ฟังเทศน์ฟังธรรมจาก พระพุทธเจ้าที่ทรงสอนว่า ให้มองให้เห็นว่ามันไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ความเจ็บ ความรู้สึกทางร่างกายก็ไม่ใช่ ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นร่างกาย เราไม่ได้เป็น ความเจ็บ หรือความเจ็บ หรือความไม่เจ็บ ความรู้สึกทาง ร่างกายมันเป็นของร่างกาย แต่เราจะหลงไปคิดว่าร่างกาย เป็นเรา แล้วพอร่างกายเจ็บ เราก็ตกใจคิดว่าเราเจ็บ เวลาร่างกายไม่เจ็บ เราก็ตกใจคิดว่าเราไม่เจ็บ แต่ความจริงแล้ว เราไม่ได้เป็นร่างกาย เราเป็นเพียงแต่เป็นผู้มาใช้ร่างกาย ให้ไปทำอะไรต่างๆ ให้กับเรานั้นเอง ร่างกายนี้เป็นเหมือน คนรับใช้ ทุกคนคงจะรู้จักคนรับใช้ว่าเป็นยังไง คนรับใช้เขาก็มารับใช้เรา เราต้องการให้เขาทำงานอะไรให้กับเรา เราก็ใช้เขาได้ ใช้ให้เขาช่วยกวาดบ้าน ภูบ้าน ไปซื้อกับข้าว ทำกับข้าว ซักเสื้อผ้า นี่เป็นคนรับใช้ แต่เราเป็นคนสั่งคนรับใช้นี้ เราไม่ได้เป็นคนรับใช้ แต่เนื่องจากเรานี้ คือใจ ผู้สั่งให้ร่างกายทำอะไร

ต่างๆ มันไม่มีรูปร่างหน้าตาเหมือนกับร่างกาย มันมาเกาะที่ร่างกาย มันก็เลยทำให้คิดไปว่า ตัวร่างกายนี้คือมัน ใจนี้ไปหลงคิดเอง ไปหลงคิดว่าร่างกายที่ใจมาเกาะ มาสั่งให้ทำอะไรต่างๆ นี่ เป็นตนเอง เป็นใจ ก็เลยต้องไปทุกข์กับเรื่องของร่างกายทันที เห็นไหม แต่พอมารู้ทีหลังว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่เรา เราไม่ใช่เป็นร่างกาย เราเป็นเพียงผู้สั่ง ผู้ใช้ร่างกายให้ทำอะไรต่างๆ พอเรารู้ เราก็สามารถแยกตัวเราออกจากร่างกายได้ทันที ร่างกายเป็นอะไร ทีนี้เราก็จะไม่เดือดร้อน ร่างกายจะแก่ ร่างกายจะเจ็บ ร่างกายจะตาย เราไม่เดือดร้อน เหมือนกับเราไม่เดือดร้อนกับความเจ็บของคนรับใช้ เวลาคนรับใช้เจ็บ เราไม่ได้ไปเจ็บกับเขา เวลาคนรับใช้แก่ เราไม่ได้ไปแก่กับเขา เวลาเขาเป็นอะไร เราไม่ได้เป็นอะไรไปกับเขา

นี่คือ สักกายทิฐิ ความเห็นผิด ไปเห็นว่าร่างกาย กับความรู้สึกร่างกายนี้เป็นเรา เป็นของเรา พอเราได้ศึกษาจากพระพุทธเจ้า และได้ศึกษาความเป็นมาของร่างกาย เราก็จะเห็นว่า ร่างกายมันไม่ได้เคยเป็นเราเลยนี่ ร่างกายมันมาจากพ่อจากแม่ เรามาจากไหน เรามาจากดวงวิญญาณนี้ ดวงวิญญาณที่ตายไป ที่ร่างกายอันเก่าตายไป อย่างตอนนี้เรา

มีร่างกาย เดี่ยวต่อไปร่างกายตายไป เราก็จะเป็นดวงวิญญาณ ล่องลอยไปหาร่างกายอันใหม่ พอเราได้พบพ่อแม่คนใหม่ที่กำลังสร้างร่างกายอันใหม่ เราก็ไปครอบครองร่างกายอันใหม่นั้นทันที นี่แหละ ถ้าเราศึกษาดูความเป็นไปของร่างกาย เราจะเห็นว่าร่างกายมันไม่มีตอนไหนที่มาเป็นเราเลย มีแต่เรานั้นแหละไปเป็นมันเอง ความหลงของเรา มันหลอกให้เราไปเป็นร่างกาย เพราะเราไปเกาะติดกับร่างกาย เพราะเราต้องการใช้ร่างกาย พาให้เราไปทำอะไรต่างๆ นั่นเอง ใจเรามีกิเลส ความอยากต่างๆ กิเลสหรือตัณหาเป็นกิเลส เป็นตัวที่สร้างความทุกข์สร้างความวุ่นวายต่างๆ ให้กับเรา เรามีตัวนี้ตัวอยากได้ร่างกาย เพราะเราอยากใช้ตาหูจมูกลิ้นกายของร่างกาย พาเราไปหารูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ มาเสพมาสัมผัส นั่นเอง เราจึงไปคอยหาร่างกาย ช่วงที่เราไม่มีร่างกาย ช่วงที่ร่างกายเก่าของเราตายไป เช่น ร่างกายของเราที่มีอยู่ตอนนี้ต่อไปมันต้องแก่ต้องเจ็บ แล้วมันต้องตายไป พอมันตายไป เราก็แยกออกจากร่างกายไป

เหมือนคนขี่ม้ากับม้า พอม้าตาย คนขี่ม้าทำอย่างไร ก็เดินสิ ไม่มีม้าขี่ก็ต้องเดิน เดินไปหาม้าตัวใหม่ เท่านั้นเอง

นี่คือเรา เราคือผู้ชี้ร่างกาย ผู้ใช้ร่างกาย เราก็ก็นำร่างกายอันใหม่ พอไปเจอพ่อแม่คนใหม่ เขาก็กาลังสร้างร่างกายอันใหม่กัน เราก็ก็นำไปคอยครอบครองทันที พอเริ่มตั้งครรรค์ขึ้นมาเนี่ย เราก็ก็นำไปจับจองร่างกายที่ตั้งอยู่ในครรรค์ของแม่ นี่แหละคือการมาพบปะกันระหว่างร่างกายกับจิตใจ การมาพบปะกันระหว่างร่างกายกับเรา เราคือจิตใจ เรามาพบร่างกาย แล้วเราก็ก็นำมาครอบครองร่างกาย เหมือนกับเราไปหาม้าขี่กัน ม้าตัวเก่าเราตายไป เราก็ก็นำไปตามคอกม้าต่างๆ ถ้าไปเจอม้าที่ไม่มีใครเป็นเจ้าของ เราก็ก็นำไปขี่เลย แล้วก็เอาไปกับเราเลย นี่แหละคือร่างกายกับเรา เราเป็นเหมือนคนขี่ม้า แต่เราไม่มีรูปร่างหน้าตาที่เราจะสามารถเห็นได้เหมือนกับม้าตัวเอง เหมือนกับร่างกายนี้ เราเห็นร่างกายแต่เราไม่เห็นตัวเรา เราก็ก็นำไปหลงคิดว่าเราอยู่ในร่างกาย เป็นร่างกาย นี่เรียกว่า สักกายทิฐิ เป็นกิเลสที่ทำให้เราต้องมาทุกข์กับร่างกาย ทุกข์กับความแก่ ทุกข์กับความเจ็บ ทุกข์กับความตายของร่างกาย เพราะเราไม่อยากให้มันแก่ ไม่อยากให้มันเจ็บ ไม่อยากให้มันตาย แต่พอเรารู้ว่ามันไม่ใช่ตัวเรา แล้วเราก็ก็นำไปห้ามมันไม่ได้ ห้ามร่างกายไม่ให้มันแก่ ไม่ให้มันเจ็บ ไม่ให้มันตายไม่ได้ มันต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ฝืนไม่ได้ ถ้าเราไปฝืนเราจะทุกข์ ถ้าเรา

ไม่ไปฝืนเราจะไม่ทุกข์ พอรู้ความจริงอันนี้เราก็ก็นอนไม่ฝืน
ปล่อยวางร่างกาย เพราะเราไม่ได้เป็นอะไร เราไม่ได้เป็น
ร่างกาย เราเป็นใจ ผู้รู้ ผู้คิด ที่ไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย
แล้วเราไปทุกข์กับร่างกายทำไม ไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไร ไม่ได้
ทำให้ร่างกายไม่ตาย ไม่แก่ ไม่เจ็บ ร่างกายก็ต้องแก่ต้องเจ็บ
ต้องตายเหมือนเดิม แต่เราทุกข์หรือไม่ทุกข์นี้ เราแก้ได้ ถ้าเรา
ไม่อยากจะทุกข์ ก็ปล่อยให้ร่างกายมันเป็นไปตามเรื่องของมัน

พวกเราทุกวันนี้ ที่ทุกข์กับร่างกาย เพราะไม่ยอมปล่อย
พอมันจะเป็นอะไรหน่อยหนึ่งนี้ ไม่ยอมเลยเห็นไหม พอผม
ขาขึ้นมาน้อยนี้ไม่ยอมแล้ว หายาย้อมผมกันวันไปหมดเลย
พอหนังเหี่ยวหน่อยนี้ เปิดหาครีมทาครีมอยู่ทีไหนบ้าง
นี่เพราะเราคิดว่าเราเป็นร่างกาย พอมันหย่อนมันยานหน่อยนี้
ต้องรีบหาครีมให้มาช่วยดึงให้มันตึงหน่อย เดียวนี้ศัลยกรรม
ตกแต่งนี้ขายดิบขายดีนะ หมอศัลยกรรมตกแต่งนี้รายนะ
ของปลอมทั้งนั้นแหละ แต่ก็พวกคนตาบอดคนตาหลังก็
ชอบกัน ชอบของปลอมกัน นี่แหละ ถ้าเราไม่ได้ยินได้ฟังคำสอน
ของพระพุทธเจ้า เราจะหลงคิดว่าเราเป็นร่างกาย แล้วพอ
ร่างกายเป็นอะไร เราก็กวนวายเดือดร้อนไปกับมัน เพราะเรา

ไม่อยากให้มันเป็นอะไรนั่นเอง แต่พอเรามาได้ยินคำสั่งคำสอน
ของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนว่า เราไม่ได้เป็นร่างกาย เราเป็น
เพียงผู้มาใช้ร่างกาย อาศัยร่างกายให้ทำงานให้กับเรา เท่านั้น
แต่เราห้ามร่างกายไม่ได้ เวลามันจะแก่ มันจะเจ็บ มันจะตาย
มันจะเป็นอะไร เราห้ามมันไม่ได้ เราก็ต้องปล่อยมันไป
พอปล่อยแล้วเราก็สบายใจ ไม่ทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ
ความตาย ไม่กลัวความแก่ ไม่กลัวความเจ็บ ไม่กลัวความตาย
นี่คือพระโสดาบัน มีดวงตาเห็นธรรม เห็นความจริง เห็นว่า
ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา เห็นว่าร่างกายนี้ไม่เที่ยง มีเกิดแล้ว
ก็ต้องมีแก่มีเจ็บมีตายไปเป็นธรรมดา เห็นว่าความทุกข์
เกิดจากความอยากไม่ให้มันแก่ ไม่ให้มันเจ็บ ไม่ให้มันตาย
นั่นเอง ถ้าอยากจะดับความทุกข์ก็ต้องหยุดความอยาก
ไม่ให้มันแก่ ไม่ให้มันเจ็บ ไม่ให้มันตาย เท่านั้นเอง พอหยุด
ได้ก็ไม่ทุกข์กับร่างกายอีกต่อไป

พอละสลักกายทิฐิได้ มีดวงตาเห็นธรรม ก็จะไม่สงสัย
ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่ามีจริงหรือไม่ ไม่ต้อง
ไปประเทศอินเดียให้เสียเวลา เสียเงินเสียทอง ไปก็ไม่เจอ
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เจอแต่ซากที่อยู่ของพระพุทธเจ้า

เท่านั้นเอง ซึ่งเราก็ไม่รู้อีกแหละว่าเป็นที่อยู่จริงหรือไม่จริง เพราะมันผ่านมามาตั้งสองพันกว่าร้อยปีแล้ว ก็เพียงแค่อาศัย การศึกษาทางประวัติศาสตร์ที่มามบอกว่า นี่คือการเกิดของ พระพุทธเจ้า ที่ตายของพระพุทธเจ้า ที่ตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ที่แสดงธรรมครั้งแรกของพระพุทธเจ้า เท่านั้นเอง แต่จะจริง หรือไม่จริง เราก็ยังไม่รู้อีกแหละ แต่ถ้าเรามาปฏิบัติ มาพิจารณา ร่างกาย จนเห็นว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา เห็นว่ามันเป็น อนัตตา เห็นว่ามันเป็นอนิจจัง มันไม่เที่ยง มันเกิดแล้วมัน ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ถ้าไปอยากให้มันไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย มันจะทุกข์ ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็อย่าไปยุ่งกับมัน เท่านั้นแหละ ก็จะมีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมา แล้วใจที่มีดวงตาเห็นธรรม ก็จะ เกิดความมหัศจรรย์ใจขึ้นมา เป็นความสุขที่ไม่เหมือนกับ ความสุขที่เราจะได้รับจากสิ่งต่างๆ แม้จะให้เป็นมหาเศรษฐี ก็ยังไม่สุข เท่ากับการได้ไปสัมผัสกับรสแห่งธรรมครั้งแรก รสของพระโสดาบันนี้ มันจะทำให้ใจของเรา มีความสุขมาก และไม่หายไปทันที อยู่กับใจไปตลอดเวลา แต่ยังไม่ ครอบคลุมทุกสัณฐิตะทุกส่วนของใจเท่านั้นเอง ยังมีช่องว่างให้ กิเลสตัวอื่นเข้ามาสร้างความทุกข์ได้อยู่

แต่กิเลส ๓ ตัวแรกนี้ ท่านกำจัดได้แล้ว ตัวที่ ๑ ก็
สักกายทิฐิ ตัวที่ ๒ ก็คือ วิจิกิจฉา ความสงสัยใน พระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ ว่ามีจริงหรือไม่มีจริง พระโสดาบันกำจัด
ได้หมด เพราะมีดวงตาเห็นธรรม ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอน
ตอนนี้มันปรากฏขึ้นมาในใจของเราแล้ว นี่คือ ธรรมแท้
ธรรมที่เราได้ยินได้ฟังนี้ ยังเป็นธรรมข้างนอก ยังไม่ใช่เป็น
ธรรมแท้ แต่เป็นธรรมที่จะพาให้เราไปสู่ธรรมแท้ ถ้าเราปฏิบัติ
ตามธรรมที่เราได้ยินได้ฟัง มันก็จะพาให้เราพบกับธรรมแท้
เหมือนกับการที่เราดูแผนที่ ดูจีพีเอส การเห็นจีพีเอสนี้
เห็นแผนที่นี้ ยังไม่ได้พาให้เราไปถึงจุดที่เราต้องการไปกัน
พอเราเห็นแผนที่เห็นจีพีเอสแล้ว เราก็ต้องขับรถตามเส้น
ทางไป พอขับไปเดี๋ยวก็ไปถึงจุดที่เราต้องการไปเอง ธรรมที่
พระพุทธเจ้าทรงได้สัมผัสรับรู้ ที่พวกเราต้องการจะสัมผัส
รับรู้ ก็ต้องอาศัยธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงนำเอามาสอนมา
บอกเรา คือวิธีหรือแผนที่ ที่จะพาให้เราไปสู่ธรรมอันวิเศษ
อันมหัศจรรย์ใจอันนี้ พอเราปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรง
สอนให้ปฏิบัติ ให้พิจารณาให้เห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา
ของเรา พอเราแยกใจออกจากร่างกายได้ เราก็ปล่อยวาง
ร่างกาย พอปล่อยวางร่างกายแล้ว ใจเราก็เบาหวิวขึ้นมา

ทันที เห็นโทษของการที่ไปยึดไปติดร่างกายว่า เป็นตัวที่สร้างความหนักอกหนักใจให้กับเรา เพราะเดี๋ยวนี้ความกลัวความแก่ไม่มีแล้ว กลัวความเจ็บไม่มีแล้ว กลัวความตายไม่มีแล้ว นี่คือการเห็นธรรม เมื่อเห็นธรรมก็จะไม่สงสัย ว่าพระธรรมมีจริงหรือไม่ ไม่สงสัยว่าผู้แสดงธรรมมีจริงหรือไม่ คือ พระพุทธเจ้า ไม่สงสัยว่าผู้บรรจุธรรมมีจริงหรือไม่ คือ พระอริยสงฆ์สาวก เพราะผู้ที่เห็นธรรมนี้ ได้กลายเป็น พระอริยสงฆ์สาวกขึ้นมาแล้วนั่นเอง ก็เลยละวิจิกิจฉาได้แล้วก็ละ สีลพทปราคาส ได้

สีลพทปราคาส แปลว่าการลูบคลำศีล คือยังไม่มั่นใจว่าศีลนี้เป็นตัวป้องกันความทุกข์ที่เกิดจากการกระทำของเราได้หรือไม่ พระโสดาบันนี้จะเห็นทันที เวลาทำบาป เพียงแต่คิดทำบาปก็เกิดความทุกข์ขึ้นมาแล้ว แล้วพอไปทำบาป ท่านก็เห็นความทุกข์ตามเข้ามาเป็นขบวนเลย ลองไปโกหกแฟนดูซิ โกหกพ่อแม่ดู ลองไปขโมยข้าวของเงินทองใครดู แล้วดูซิว่าความทุกข์จะเกิดขึ้นมาในใจหรือไม่ อันนี้คือผู้ที่ปฏิบัติ ผู้ที่เข้าถึงตัวจิตแล้วจะเห็น ว่าความทุกข์นี้เกิดจากการคิดไปในทางที่ไม่ถูก คือคิดทำบาป คิดทำบาป

ก็ทุกข์แล้ว พอไปทำบาปยิ่งทุกข์ใหญ่ เพราะมีผลมีโทษตามมาอีก พระโศดามันก็เลยจะไม่ทำบาปโดยเด็ดขาด รักษาศีล ยอมตาย ระหว่างศีลกับชีวิตนี้ ยอมเสียชีวิตเพื่อรักษาธรรม รักษาศีลธรรม ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ให้สละทรัพย์ เพื่อรักษาอวัยวะ ให้สละอวัยวะ เพื่อรักษาชีวิต ให้สละชีวิต เพื่อรักษาธรรม พวกเราทำได้ ๓ ขั้นแรก เรายินดีเสียทรัพย์ เวลาเราไม่สบายนี้ ต้องรักษาร่างกายนี้ เราไปโรงพยาบาล จ่ายเงินค่าพยาบาล จ่ายค่าประกัน นี่เรียกว่ารักษาให้สละทรัพย์ เพื่อรักษาอวัยวะ คืออวัยวะของร่างกายต่างๆ เป็นโรคหัวใจ โรคปอดโรคอะไร ก็ยินดีจ่ายใช้ไหม เพื่อรักษาอวัยวะ แต่ถ้าหมอบอกว่า ปอดนี้รักษาไม่ได้แล้ว ไตด้านนี้รักษาไม่ได้ ต้องตัดทิ้ง ถ้าไม่ตัดทิ้งตาย ก็ต้องยอมตัด ก็ยอมสละอวัยวะกัน เพื่อให้ชีวิตอยู่ต่อไป แต่ขั้นที่ ๓ นี่ยากหน่อย ให้สละชีวิต เพื่อรักษาศีลธรรมนี้ ใครจะรักษา ใครจะยอมสละไหม เกิดเวลาอดตาย ไม่มีอาหารการกินนี้ ต้องไปขโมยอาหารมากิน เราจะเลือกระหว่างอดตายหรือเลือกกับการขโมยอาหาร ถ้าเป็นพระโศดามันนี้จะไม่ยอมทำบาปโดยเด็ดขาด ยอมตาย เพราะไม่กลัวความตาย เพราะรู้ว่าผู้ที่ตายไม่ใช่ตนนั่นเอง นี่คือ สิลัพพตปรามาส จะไม่สงสัยในเรื่องศีลธรรม จะเป็น

ผู้ที่ปิดประตูบายนได้ เพราะท่านจะไม่ทำบาปโดยเด็ดขาด
นี่แหละคือพระโสดาบันละ ๓๐ เปอร์เซ็นต์ สี่นิกิเลส ๓๐
เปอร์เซ็นต์ ถ้าเป็นน้ำส้มก็เป็นน้ำส้มเข้มข้น ๓๐ เปอร์เซ็นต์
ยังไม่ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ต้องปฏิบัติขั้นต่อไป

ขั้นที่ ๒ ขั้นพระสกิทาคามี พอได้เป็นพระโสดาบันแล้ว
ที่นี้ก็ปัญหาเรื่องร่างกาย เรื่องความแก่ความเจ็บความตายก็
หายไป แต่มีปัญหายาอื่นมาคือ **กามราคะ ยังมีอยู่ในใจ**
ยังรักคนนั้น ยังชอบคนนี้อยู่ เห็นเขาแล้วยังอยากได้เขามา
เป็นแฟน อยากจะอยู่ร่วมกับเขา อยากจะหาความสุขกับเขา
เพราะไปเห็นว่าเขาหล่อเขาสวยนั่นเอง เห็นแล้วก็อยากจะอยู่
ใกล้เขาแล้วมีความสุข พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนว่า ถ้าไม่ยาก
จะมีความรู้สึกอย่างนี้ ก็ให้มองด้านอื่นของร่างกายเขาบ้าง
อย่าไปมองแต่ด้านที่สวยงามที่หล่อ คนเรามีทั้ง ๒ ด้าน ด้านที่
สวยงามที่หล่อก็มี ด้านที่ไม่สวยงามไม่หล่อก็มี ให้พิจารณาด้านที่
ไม่สวยงามไม่หล่อ เช่น ด้านใน ภายใต้ผิวหนังของร่างกายนี้ ไม่มี
อะไรสวยงามไม่มีอะไรหล่อเลย ถ้าเขาประกวดนางงามจักรวาล
แล้วเขาให้อาภาพเอ็กชเรย์มาฉายให้ดู ควบคู่กับเวลาเดิน
บนเวที จะเห็นกระดูกโครงกระดูกเดินไปอย่างนี้ นี่คือการไม่เห็น

ข้างใน เห็นข้างนอก ข้างนอกแต่เงาเหมือนกับเป็นนางฟ้า
ข้างในเป็นเหมือนซากศพ โครงกระดูกเดินได้อย่างนี้ มีใคร
ไม่มีโครงกระดูกบ้าง ถ้าร่างกายนี้ไม่มีโครงกระดูก มันจะ
เป็นยังงี้รู้หรือเปล่า มันจะเป็นเหมือนแมงกะพรุนไง เคยเห็น
แมงกะพรุนไหม มันยืนมันเดินได้หรือเปล่า ไม่ได้เพราะมัน
ไม่มีกระดูกไง มันก็ต้องพุบอยู่กับพื้น แล้วก็เลื้อยไปกับพื้น
นี่ร่างกายของคนเราถ้าไม่มีโครงกระดูก มันก็จะเป็นเหมือน
แมงกะพรุนนี่แหละ นี่พูดให้ดู ให้นึกถึงภาพของร่างกาย
ที่มันเดินได้มันยืนได้ ที่มันน่าดูก็เพราะมีโครงกระดูกคอย
สนับสนุน ให้หนังเนื้อเอ็นนี้มันยืนได้ มันเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมา
ได้เท่านั้นเอง ถ้าไม่มีโครงกระดูกแล้วก็กลายเป็นแมงกะพรุน
นี่เอง

นี่ให้พิจารณาอสุภะ อย่าไปพิจารณาแต่สุภะ ส่วนใหญ่
เราจะเห็นแต่สุภะกัน เพราะเวลาเราไปไหนเราต้องสุภะกัน
ทั้งนั้น ออกจากบ้านมีใครจะออกแบบอสุภะไหม ก่อนจะ
ออกนี่ต้องดูกระจกกันก่อน ไข่ไหม หน้าตาสะอาดไหม ขี้ตา
มีหรือเปล่า จมูกมีขี้มูกหรือเปล่า ขี้ฟัน แปรงฟันหรือเปล่า
เหม็นหรือเปล่า ต้องใช้ยาดับกลิ่นหรือเปล่า บ้วนปาก ใช้ยา

บ้วนปาก นี่แหละส่วนที่เป็นอสุภะมันถูกกำจัดไป พอออกมา มันกลายเป็นสุภะไปหมด ไข้ไหม นอกจากทำความสะอาดแล้ว ยังมีเติมแต่งด้วยสีสันอีกไข้ไหม มีสีแดง สีชมพู มีสีดำ ทาผิว ให้มันดำให้มันเข้ม มีขนตาปลอมใส่เข้าไป มันมีแต่ของ เสริมสวยความงามต่างๆ พอเห็นเข้ามันก็เลยหลงรักใคร่ ขึ้นมาทันที เกิดกามารมณ์ขึ้นมาทันที นี่พวกที่บ้ากาม ถ้าไม่มีสติตั้งก็ต้องไปชมชื่นเขา เท่านั้นแหละ เพราะห้ามใจไม่อยู่ พอเห็นของสวยของงามแล้วมันอดไม่ได้ แต่เราสามารถแก้ตัวนี้ได้ แก้วต๋อยากตัวกามารมณ์นี้ได้ ถ้าเราหัดมอง อสุภะบ้าง อย่างมองแต่สุภะ ลองไปเปิดหนังสืออนาโตมี (anatomy) หนังสือที่เขาสอนนักศึกษาแพทย์บ้าง นักศึกษา แพทย์เขาจะต้องศึกษาอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เขาต้องเปิด ดูร่างกาย เปิดเข้าไปข้างใน เขาก็จะได้เห็นปอดว่าเป็นอย่างไร หัวใจเป็นอย่างไร ตับเป็นอย่างไร ไตเป็นอย่างไร ลำไส้เป็น อย่งไร นี่ถ้าเราลองได้เปิดเข้าไปดูส่วนภายในของร่างกาย แล้ว ทีนี้ เราจะได้เห็นความจริงของร่างกายว่า มันไม่ สวยงามเพียงอย่างเดียว มันมีส่วนที่ไม่น่าดูไม่น่าชมอยู่ ถูกผิวหนังปกปิดเอาไว้เท่านั้นเอง

ถ้าเราเห็นร่างกายเป็นอสุภะ มองส่วนที่ไม่สวยไม่งาม มองตอนที่มันไม่สวยไม่งาม ตอนที่อยู่บ้าน ตอนที่ตื่นขึ้นมา ชี้อย่างเต็มตาอยู่ ผมเผ้ายังรุงรังอยู่ ปากก็เหม็นขึ้นปาก หรือยิ่งถ้าเวลาตายไปนี่เป็นยังไง ถ้าแฟนเราตายไปเรา仍将นอนกับเขาไหมคินี้ ยังจะเก็บไว้ในบ้านหรือเปล่า พอไม่มีลมหายใจก็ไม่เป็นแฟนกันแล้ว จบ กลายเป็นผีแล้ว ส่งให้สัปเหร่อ ส่งให้วัดเลย ไม่ต้องมาคอยกังวลมาห่วงมาหวง ถ้ายังมีลมหายใจอยู่นี้ ไปไหนไม่ได้ใช่ไหม ใครมาชวนไปไหนข้างนอกไม่ยอม ถ้าตัวเองไม่ได้ไปด้วยนี้ ไม่ยอมให้ไป แต่พอไม่มีลมหายใจแล้ว สัปเหร่อจะเอาไปก็ยกให้ไปเลย นี่ก็คือร่างกายที่น่ารักน่าดูนี้เอง พระสัทธาคามิก็จะสามารถที่จะพิจารณาไปได้ประมาณครึ่งหนึ่ง คือเห็นบ้างไม่เห็นบ้าง ก็ทำให้ความอยากในกามารมณ์ก็เบาบางลงไป นี่คือขั้นที่ ๒ ยังไม่ได้กำจัดให้หมดสิ้นไป แต่ทำให้มันเบาบางลงไป เพราะยังไม่สามารถพิจารณาเห็นอสุภะได้ตลอดเวลาตัวเอง บางเวลาก็เห็น บางเวลาก็ลืม พอเวลาไหนลืมเห็น ก็เลยไปเห็นสุภะเข้า เห็นความสวยงามเข้า กามารมณ์ก็ยังเผลอขึ้นมาได้

ต้องทำต่อไปถึงจะขึ้นสู่ขั้นที่ ๓ ได้ ต้องหมั่นพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ไม่หยุดไม่หย่อน เห็นร่างกายของใครก็ต้องพิจารณา

อสุภะทันที พิจารณาไปจนกระทั่งไม่หลงไม่ลืม เห็นใครที่รัก
เห็นอาการ ๓๒ เห็นซากศพของเขาทันที ถ้าเห็นอย่างนี้แล้ว
ที่นี้กามารมณ์ก็ไม่มีวันที่จะโผล่ขึ้นมาได้ อันนี้ก็จะบรรลุนั่น
ที่ ๓ ละกามารมณ์กับความหงุดหงิด ที่เกิดจากการมีกามารมณ์
คนเราเวลามีกามารมณ์ หงุดหงิดไหม เศร้าไหม เหงาไหม
อยู่คนเดียวไม่ได้ แต่พออยู่ใกล้แฟนนี้ อารมณ์หงุดหงิดอารมณ์
เศร้านี้หายไปหมด เวลาอยู่คนเดียวเกิดกามารมณ์ขึ้นมา
มันจะทำให้เรารู้สึกหงุดหงิด ความหงุดหงิดใจเราเรียกว่า
ปฏิกะ กามารมณ์เราเรียกว่า กามราคะ ถ้าเห็นอสุภะตลอด
เวลา กามราคะโผล่ขึ้นมาไม่ได้ ปฏิกะก็เกิดไม่ได้ ก็จะละ
กิเลส ๒ ตัวนี้ได้ นี่ก็สังโยชน์ พระอนาคามีนี้จะสามารถละ
สังโยชน์ได้ทั้งหมด ๕ ตัว ๓ ตัวของพระโสดาบัน และอีก
๒ ตัว เป็น ๕ ตัว นี่คือ สังโยชน์เบื้องต่ำ กิเลสขั้นต่ำ ที่เรียก
ขั้นต่ำเพราะว่ามันเป็นกิเลสที่เกี่ยวกับร่างกายนั่นเอง ถ้าเรา
สามารถพิจารณา ความเป็นจริงของร่างกายได้ครบทุกสัณ
ทุกส่วนแล้ว ความทุกข์ที่เรามีกับร่างกายนี้จะหมดไป
ความอยากที่จะได้ร่างกายของคนนั้นคนนี่มาเป็นแฟนก็
หมดไป เราจะไม่ทุกข์กับใครอีกต่อไป ใครจะเป็นใครจะตาย
เราจะไม่เดือดร้อน นี่คือกิเลสขั้นต่ำ มีอยู่ ๕ ตัว ๕๐ เปอร์เซ็นต์

เหลือกิเลสขั้นสูงมีอีก ๕ ตัว ด้วยกัน เรียกว่า สังโยชน์ เบื้องบน อันนี้ก็พอได้เป็นพระอนาคามีแล้ว ที่นี้ ก็จะมาเห็นความทุกข์ที่เกิดจากสังโยชน์เบื้องบนแล้ว ตอนที่ยังไม่ได้เป็นนี้ มันยังถูกไอ้กิเลสหยาบๆ มาคอยสร้างความทุกข์สร้างความรำคาญใจให้ เลยยังเห็นตัวกิเลสที่มาสร้างความทุกข์ให้กับใจ เพราะมันละเอียดกว่า มันมีความเด่นชัดน้อยกว่ากิเลสที่เกิดจากสังโยชน์เบื้องต่ำ

สังโยชน์เบื้องสูงนี้ มันเป็นกิเลสละเอียดที่มันเกี่ยวข้องกันอยู่ภายในจิตใจของเรา จิตใจของเรานี้ถึงแม้ว่าไม่มีความอยากกับร่างกาย แต่จิตใจของเราก็คงมีความอยากให้จิตใจของเราสงบ อยากให้จิตใจของเรามีความสุขจากความสงบต่างๆ อยู่ เมื่อก่อนเราอาศัยความสุขจากการมีร่างกาย การใช้ร่างกายพาเราไปเที่ยว พาไปดูหนัง พาไปมีแฟน ตอนนี้เราไม่ใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขแบบนั้นแล้ว เพราะเราเห็นว่ามันเป็นทุกข์ใจ แต่เราก็เลยต้องมาอาศัยความสุขที่เรามีอยู่ในจิตใจของเรา ความสุขที่เกิดเวลาที่ใจเราสงบ เวลาไหนที่ใจเราไม่คิดวุ่นวาย ไม่ฟุ้งซ่านกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ใจเราสงบ เย็น สบาย พอเวลาไหนเราเผลอไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้เข้า

ใจก็วุ่นวายขึ้นมา เราก็ทุกข์กับความไม่สงบของใจ เราก็เลย
อยากจะให้ใจสงบไปตลอด อันนี้ก็เลยเรียกว่าเป็นกิเลส
อย่างหนึ่ง ความอยากให้ใจสงบ แต่ความจริงมันไม่สงบ
เพราะใจมันยังมีความอยาก ที่จะไปหาเรื่องกับคนนั้นคนนี้
หาเรื่องกับสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ ถึงแม้จะไม่ใช่เรื่องทางกามก็ตาม
แต่มีเรื่องอื่น อันนี้ก็เป็นเหตุที่ทำให้ใจไม่สงบ คือสังโยชน์ที่
อยากจะให้ใจสงบ ความสงบก็มี ๒ ระดับ ระดับรูปฌาน
กับอรุณฌาน ความอยากให้ใจสงบในระดับรูปฌานก็เรียกว่า
รูปราคะ ความอยากให้ใจสงบในระดับอรุณฌานก็เรียกว่า
อรุณราคะ ๒ ตัวนี้มันก็จะทำให้ใจวุ่นวายเวลาใจไม่สงบ
อยากให้มันสงบ พอมันไม่สงบมันก็ทุกข์ ถ้ามาใช้ปัญญา
พิจารณาว่า มันเป็นอย่างนี้แหละ บางทีมันก็สงบ บางทีมัน
ก็ไม่สงบ มันเป็นอนิจจัง เหมือนกับร่างกาย มันเป็นอนัตตา
บางทีเราก็ควบคุมบังคับมันไม่ได้ ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็ปล่อย
ให้มันไม่สงบไปบ้างก็ได้ สงบบ้างก็ได้ อยู่กับมันได้ทั้ง ๒ แบบ
สงบก็อยู่กับมันได้ ไม่สงบก็อยู่กับมันได้ ใจก็จะไม่ทุกข์
ไม่ทุกข์กับ รูปราคะ ไม่ทุกข์กับ อรุณราคะ เหมือนคนที่เคย
นั่งสมาธิได้ พออยากให้มันสงบหน่อย พอนั่งไม่สงบเพราะ
มันอยากให้สงบ มันก็เลยทุกข์ขึ้นมา ถ้านั่งแล้วไม่สงบก็ไม่สงบ

ก็ช่างหัวมัน ก็นั่งไปของเรา ดูลมไปมันจะสงบไม่สงบ ก็วันนี้
อาจจะควบคุมมันไม่ได้มันเลยไม่สงบ ก็อย่าไปทุกข์กับมัน
ไม่สงบก็ได้ สงบก็ได้ สงบก็ดี ไม่สงบก็ดี อย่างนี้มันก็ไม่มีปัญหา
อะไร ก็จะละ ๒ ตัวนี้ได้ **เข้าใจความสงบของใจว่า มันยังเป็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่นั่นเอง**

ส่วนตัวต่อมาก็คือตัว มานะทิฏฐิ การถือตัว ก็ยังมี
ตัวตนอยู่ในใจ ยังรู้สึกที่เรายังมีตัวตนอยู่ ยังมีเราอยู่
เรายังเป็นผู้รู้ผู้คิดอยู่ ก็ต้องมาศึกษาดูว่าผู้รู้ผู้คิดนี้มันมา
จากไหน มันก็มาจากสังขาร มาจากใจนี้เอง ใจเป็นผู้รู้สังขาร
ความคิดปรุงแต่ง เป็นผู้คิด เท่านั้นเอง มันก็เป็นสภาวะธรรม
เหมือนกัน เป็นธรรมชาติ ที่มันคิดเรื่องโน้นคิดเรื่องนี้ แล้วมัน
ก็หายไป แต่ความหลงมันมาหลอกให้เรามายึดมาคิดว่าเราเป็น
ผู้คิดเป็นผู้หลง เป็นผู้คิดผู้อยากขึ้นมา เท่านั้นเอง แต่ความ
จริงมันเป็นเพียงแต่ผู้คิด ที่คิดแล้วก็ดับไปหายไป **เกิดดับ
เกิดดับไป** พอรู้ว่าคุณคิดว่าเราเป็นนั่นเป็นนี่ ก็เป็นเพียง
แต่ความคิด เท่านั้นเอง ถ้าคิดว่าเราเป็นนายก ก็เพราะว่าเขา
สมมุติให้เราเป็นนายก เท่านั้นเอง ถ้าคิดว่าเราเป็นอะไร มันก็
เป็นเพียงแต่สมมุติเท่านั้นเอง มันไม่ได้เป็นอย่างจริงๆ จังๆ

ตัวที่เป็นไม่ได้เป็น ไฉนนั้นเป็นตัวสมมุติ ตัวที่เป็นจริงๆ มันไม่เป็นอะไร มันเป็นเพียงแต่ตัวจิตตัวรู้เท่านั้นเอง มันก็จะไม่ไปหลงสมมุติ มันก็จะมีมานะทิฏฐิ ไม่ถือตัว ไม่ถือว่าเป็นนายก ไม่ถือว่าเป็นนักกีฬาเหรียญทอง ไม่ถือว่าเป็นนางงามจักรวาล มันก็เป็นทีไหน มันก็เป็นร่างกาย ร่างกายมันก็ไม่เที่ยง เดี่ยวมันก็ตาย มันเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นที่ใจใจมันก็เป็นเพียงแต่ความคิด ความจำได้ว่า เป็นนั้นเป็นนี่เท่านั้นเอง พอวันไหนลืมก็จำไม่ได้ ไปถามพวกอัลไซเมอร์ดูถามว่าเคยเป็นอะไรไหม จำไม่ได้หรอก มันไม่รู้ว่ามันเป็นอะไรแล้ว ใช่มั้ย มันก็จะละ มันก็จะเข้าใจว่ามานะการถือตัวนี้มันเกิดมาจากความคิดความหลงของใจนี้เอง เราก็ต้องรู้ทันว่ามันไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีเราไม่มีเขา เหมือนกันหมดทุกคน มีแต่ตัวรู้ตัวคิด เท่านั้นเอง มันก็จะละมานะได้

ส่วนตัว อวิชชา นี้ กับตัว อุทธัจจะ นี่มันเป็นตัวสุดท้าย ละได้แล้วแต่ใจมันก็ยังไม่สงบเต็มที่ มันยังมีรู้สึกขาดๆ เกินๆ อยู่ บางเวลาก็ยังสุขยังทุกข์อยู่ ถึงแม้จะไม่ได้เกี่ยวกับเรื่องของ รูปราคะ อรูปราคะ หรือเรื่องของ มานะ มันก็ยังไม่รู้สึกรู้สีกี่มีความสุขเต็มที่อยู่ มันก็ขุดคุ้ยอยากจะรู้ว่าทำไมมัน

ยังไม่สุข มันยังมีความทุกข์หลงเหลืออยู่ ขุดคู้ย พอขุดคู้ย
มากๆ มันก็พุ่งขึ้นมา เป็น อุทธัจจะ ขึ้นมา ก็ต้องแก้ด้วยการ
หยุด เวลาจิตพุ่ง เวลาพิจารณามากๆ แล้วมันพุ่ง หาตัวสาเหตุ
ที่ยังทำให้ใจเราไม่สงบอย่างเต็มที่ ไม่สุขอย่างเต็มที่ เวลาขุดคู้ย
แล้วมันพุ่ง ก็ต้องหยุดพักในสมาธิก่อน ก็จะแก้ตัวอุทธัจจะได้

แล้วตัวสุดท้ายคือ อวิชชา ก็ต้องมาพิจารณาว่า
แล้วอะไรละที่มันทำให้เรายังรู้สึกไม่เต็ม ยังไม่อิ่มยังไม่พอ
พิจารณาไปมันก็จะเห็นว่า ก็ อริยสัจ ๔ ที่บอกว่า ที่มัน
ไม่อิ่มไม่พอ ก็ ตัณหาความอยากนั่นเอง ยังอยากให้มันอิ่ม
ยังอยากให้ใจอิ่ม มันไม่อิ่มก็ไม่อิ่มสิ มันอิ่มก็อิ่ม ปล่อยมันไป
ไม่ต้องไปอยากให้มันอิ่ม พอมันปล่อยได้ ทีนี้มันก็อิ่มขึ้นมา
ทันที เพราะไม่มีความอยากกับอะไรทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่ว่าจะ
ข้างนอกหรือข้างใน ข้างนอกคือร่างกาย คือลาภยศสรรเสริญ
รูปเสียงกลิ่นรสก็ไม่มี ความอยาก ข้างในใจจะอิ่มไม่อิ่มก็ไม่มี
ความอยาก มันไม่อิ่มก็ข้างมัน มันอิ่มก็ข้างมัน รู้ว่านี่คือมันเป็น
ธรรมชาติของใจ พอมันปล่อยแล้ว มันก็เลยกลับอิ่มขึ้นมา
ความอยากให้มันอิ่ม พอไม่มีความอยากให้มันอิ่ม มันก็อิ่ม
นี่มันเป็นเรื่องสลับซับซ้อน ต้องพิจารณาค่อนข้างที่จะ
ละเอียดย ถึงจะเข้าใจตัวนี้ได้

นี่คือเรื่องของการสิ้นกิเลส ต้องสิ้นด้วยการละสังโยชน์
ทั้ง ๑๐ ประการนี้ ละตามขั้นตามตอนไป ละสักกายทิฐิ
ละวิจิกิจฉา ละสีลัพพตปรามาส แล้วก็ไปละกามราคะ
ละภริยะ แล้วก็ขึ้นไปละรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ
และอวิชชา อวิชชาก็คือยังไม่เห็น ไม่รู้จักว่า ใจนี้ยังมีตัณหา
ความอยากอยู่นั่นเอง พอรู้ว่า นี่คือความอยากบรรลु ความอยาก
ไปนิพพานนี่แหละ เป็นตัวที่ทำให้มันปิดกั้นนิพพานไว้ พอรู้ว่า
นิพพานก็คือความไม่อยาก ก็หยุดอยาก พอหยุดอยากมัน
ก็ถึงนิพพาน เพราะถ้ายังอยากไปถึงนิพพานอยู่ มันก็ไม่ถึง
เสียที เหมือนพระอานนตน์นี้ อยากจะบรรลุ พิจารณายังไงก็
ฟุ้งซ่าน แทนที่จะสงบกลับไม่สงบ พอรู้ว่า ญไปไม่ถึงแน่ๆ ก็เลย
หยุดอยากไป พอหยุดอยากไปปั๊บ มันก็ถึงเลย นี่คือเรื่องของ
ผู้สิ้นกิเลส เป็นอย่างนี้ ต้องละกิเลส ๑๐ ตัวนี้ให้ได้ เรียกว่า
สังโยชน์เบื้องบน กับ สังโยชน์เบื้องต่ำ ต้องผ่านเบื้องต่ำ
ก่อนถึงจะเข้าสู่เบื้องบนได้ เพราะความอยาก ความละเอียด
ความแรง ความอะไร มันไม่เท่ากัน ความยากง่ายมันไม่
เท่ากัน สังโยชน์เบื้องบนนี้มันละเอียดกว่า มันอยู่ข้างหลัง
สังโยชน์เบื้องต่ำ ต้องผ่านสังโยชน์เบื้องต่ำก่อน เหมือนก่อน
ที่เราจะไปบุกถึงกองบัญชาการได้ เราต้องผ่านพวก ร.ป.ภ.

ที่มันคอยกันไว้ก่อน ฆ่าพวก ร.ป.ภ. ได้แล้ว มันถึงจะเข้าไป
ใน บก. สูงสุดได้ไปจับ ผบ. ได้ ผู้บังคับบัญชาได้ ผู้บังคับบัญชา
ตัวสุดท้ายก็คือ กิเลส คือ อวิชชา นี่เอง

นี่ก็คือเรื่องความมหัศจรรย์ใจของพระพุทธศาสนา ถ้าได้
ศึกษาได้ปฏิบัติแล้ว รับรองได้ว่า จะรู้เลยว่า ไม่มีอะไรใน
โลกนี้ที่เขาเรียกว่า มหัศจรรย์นี้จะสู้กับความมหัศจรรย์ของ
พระธรรมอันประเสริฐ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ไม่ได้
พวกเรานี้โชคดีมากที่ได้มีโอกาสได้มาสัมผัสรับรู้กับสิ่งที่
มหัศจรรย์ที่แท้จริง ที่มีผลต่อจิตใจของเรา สิ่งมหัศจรรย์
ในโลกนี้ไม่มีผลอะไรกับจิตใจเรา เพียงแต่เห็นแล้วก็
ผ่านไป แต่สิ่งที่มหัศจรรย์ใจที่เราได้พบในใจเรานี้ ไม่ผ่าน
ไม่หาย จะอยู่กับเราไปตลอด นี่คือเรื่องของความมหัศจรรย์
ใจของพระธรรมของพระพุทธเจ้า ขอให้ท่านจงนำเอาไป
พิจารณาพิจารณาและปฏิบัติ เพื่อที่จะได้สัมผัสพระธรรมอัน
มหัศจรรย์ใจนี้ต่อไป



A decorative border of stylized flowers and leaves in a light gray line-art style frames the central text.

ชุดงศ์ และกรรมฐาน



๘ มกราคม ๒๕๖๒





อุเบกขานี้มีคุณประโยชน์ต่อจิตใจมากเพราะเวลามีอุเบกขาแล้ว จะไม่มีความรักชังกลัวหลง จะสัมผัสรับรู้อะไรทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้ จะไม่มีอารมณ์ จะไม่รักไม่ชังไม่กลัวไม่หลง จะสักแต่ว่ารู้ เฉยๆ ไปเท่านั้นเอง นี่แหละคือความสุขของใจ ถ้าใจมีอุเบกขาแล้วสบาย ใครจะด่าก็เฉย ใครจะชมก็เฉย ใครจะทำอะไรก็เฉย ไม่ได้ไปตื่นเต้นตกใจดีใจเสียใจหวาดเสียวไปกับการกระทำอะไรต่างๆ ของใคร กับเหตุการณ์อะไรต่างๆ ก็เฉยๆ ไม่ได้เดือดร้อน อันนี้แหละเป็นสิ่งที่เกิดได้จากการมีสติ เกิดได้จากการปฏิบัติอุตงควัตร



ท่านคงเคยได้ยินคำว่าพระป่า พระป่าคือพระปฏิบัติ พระที่อยู่ตามป่าตามเขา เรียกว่า พระปฏิบัติ ต่างจาก พระบ้าน พระบ้านจะอยู่ตามบ้านตามเมือง การปฏิบัติก็ไม่เหมือนกัน พระบ้านจะปฏิบัติแบบหนึ่ง พระป่าจะปฏิบัติ อีกแบบหนึ่ง พระป่านี้นี้จะปฏิบัติตรงคัมภีร์มาตรฐาน พระป่าเลย เรียกว่า พระตรงคัมภีร์มาตรฐาน คำว่าตรงคัมภีร์ นี่คือข้อวัตร ๑๓ ข้อด้วยกัน เป็นข้อที่พระสามารถเลือกปฏิบัติได้ คือไม่บังคับ ถ้าปฏิบัติก็จะทำให้การปฏิบัติสืบหน้าได้อย่างรวดเร็ว เป็นเหมือนกับน้ำมันพิเศษ น้ำมันมี ๙๑ ๙๕ อย่างนี้ รถมอเตอร์ที่ต้องการที่จะวิ่งเร็วๆ ต้องใช้เบนซิน ๙๕ อันนี้ก็เหมือนกัน ตรงควัตร เหมือนเบนซิน ๙๕ คีล ๒๒๗ นี่เหมือนเบนซิน ๙๑ คีล ๒๒๗ ข้อนี้บังคับ เลือกปฏิบัติ ไม่ได้ ต้องปฏิบัติทุกข้อ คีล ๒๒๗ นี่ เป็นศีลที่พระทุกรูปที่มาบวชนี้จะต้องรักษา แต่ตรงควัตร ๑๓ ข้อนี้ เป็นข้อปฏิบัติพิเศษสำหรับพระที่ต้องการจะบรรลุธรรมเร็วๆ ใครอยากจะบรรลุธรรมภายใน ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปีนี้ มักจะถือตรงควัตรกัน

นอกจากตรงควัตรแล้วก็จะปฏิบัติกรรมฐาน ๔๐ กรรมฐาน ก็คืออารมณ์ที่ใช้ในการควบคุมจิตใจ ให้ตั้งอยู่ใน

ความสงบ เช่น พุทฺโธ พุทฺโธ นี่ก็เป็นอารมณ์อย่างหนึ่ง อสุภะ
นี่ก็เป็นอารมณ์อย่างหนึ่ง มรณานุสสติ การระลึกถึงความตาย
ก็เป็นอารมณ์อย่างหนึ่ง กายคตาสติ การคอยเฝ้าดูการ
เคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย ก็เป็นอารมณ์กรรมฐานอีกอย่าง
หนึ่ง ผู้ที่จะต้องการควบคุมใจให้ตั้งอยู่ในความสงบ จำเป็น
จะต้องมีกรรมฐานเป็นตัวกำกับควบคุม กรรมฐาน จึงเปรียบ
เหมือนกับยาม ร.ป.ภ. ที่จะคอยเฝ้าคน นักรบ ต้องมี ร.ป.ภ.
คอยคุมนักรบ ถ้าไม่คุมเดี๋ยวนักรบจะแหกคอกแหกตะราง
ออกไปได้ จึงต้องมี ร.ป.ภ. ใจก็เหมือนกัน ถ้าต้องการที่จะ
ควบคุมใจให้อยู่ในความสงบ ก็ต้องมีกรรมฐานคอยควบคุม
เราจึงต้องมาบริกรรม พุทฺโธ พุทฺโธ พุทฺโธ กัน เรียกว่าเจริญสติ
ถ้ามีสติเราก็จะสามารถควบคุมกิเลสตัณหา ควบคุมใจให้อยู่ใน
ความสงบได้ นี่คือข้อปฏิบัติของพระปฏิบัติ มีอยู่ ๒ ข้อใหญ่ๆ
คือจุดงค์ ๑๓ กับกรรมฐาน ๔๐ ผู้ใดก็ตามที่ปฏิบัติ ต้องการ
จะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ต้องการหลุดพ้นจาก
ความทุกข์ทั้งหลาย จำเป็นจะต้องใช้จุดงค์วัตรกับกรรมฐาน
๔๐ ถึงจะทำให้การปฏิบัติก้าวหน้าไปได้อย่างรวดเร็วและ
สบาย คือสะดวกสบาย สามารถฟันฝ่านิเวรณ์ คืออุปสรรค
ต่างๆ ที่คอยขัดขวางการเจริญก้าวหน้าทางจิตใจ

นิวรรณ์ก็มีอยู่ ๕ นิวรรณ์ได้แก่ ๑. กามฉันทะ ความยินดีในรูปเสียงกลิ่นรส ความอยากเสพรูปเสียงกลิ่นรส ๒. วิจิกิจฉา ความลึกลงลึกในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่ามีจริงหรือไม่ ว่าปฏิบัติแล้วได้ผลจริงหรือไม่ ๓. โทสะ ความโกรธ ๔. ความง่วงเหงาหาวนอน ถีนมิธะ ๕. ความฟุ้งซ่าน อันนี้จะเป็นอุปสรรคต่อผู้ที่ต้องการที่จะปฏิบัติธรรมเพื่อทำจิตใจให้สงบ เช่น เวลาจะปฏิบัตินี้ บางที่ยังอยากจะดูละครอย่างนี้ ดูหนังฟังเพลง ถ้าไปดูหนังฟังเพลงก็ปฏิบัติไม่ได้ ถ้าถือธุดงค์วัตรนี้ก็จะช่วยได้ เช่น ธุดงค์วัตรมีหลายข้อด้วยกัน ข้อหนึ่งก็คือให้ไปอยู่ตามป่าตามเขา หรืออยู่ในป่าช้า ถ้าไปอยู่ที่เหล่านั้นแล้วจะไม่มีรูปเสียงกลิ่นรสให้เสพ นี่คือประโยชน์ของการถือธุดงค์วัตร ธุดงค์วัตรนี้มีไว้แก้ปัญหา คือ นิวรรณ์ นิวรรณ์ความง่วงเหงาหาวนอน ถ้าถือธุดงค์วัตร ฉันทมื้อเดียว รับประทานอาหารวันละมื้อเดียว ครั้งเดียว ศีล ๘ นี่ให้รับประทานได้ถึงเที่ยงวัน แต่ถ้าถือธุดงค์วัตรนี้ ก็เหลือแค่ มื้อเดียว แล้วก็ต้องก่อนเที่ยงวัน ธุดงค์วัตรนี้จึงมีกำลังมากกว่าศีล ศีลนี้ยังอนุญาตให้รับประทานได้หลายมื้อด้วยกัน หลายครั้งด้วยกัน ตั้งแต่สว่างถึงเที่ยง อยากจะกินกี่ครั้งก็ได้ แต่พอหลังเที่ยงแล้วไม่ให้กินแล้ว ศีล ๕ นี่ให้กิน ๒๔ ชั่วโมง

ศีลมีระดับความเข้มข้นต่างกัน มีออกแทนต่างกัน ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๒๒๗ แล้วก็มาธุดงค์อีก ใครบางทีถือศีล ๒๒๗ แล้วยังไม่จุใจ เขี่ยบคันเร่งยังไม่พุง ก็ต้องเพิ่มธุดงค์วัตร ๑๓ ข้อ พระป้านี้จะมีการถือธุดงค์วัตรอยู่ ไม่ครบ ๑๓ ข้อ แต่ก็มีอย่างน้อย ๔-๕ ข้อ แล้วสามารถเลือกได้ เพิ่มได้ตามความต้องการ สำหรับเรื่องการรับประทานอาหาร เพื่อไม่ให้ใจวุ่นวายกับเรื่องการรับประทานอาหาร ก็ให้ฉันมือเดียว แล้วก็เอาอาหารทั้งหมดใส่เข้าไปในบาตร ฉันในบาตร อันนี้เพื่อแก้ปัญหาเรื่องจู้จี้จุกจิก ชอบกินอาหารอย่างนั้น ชอบกินอาหารอย่างนี้ พอไม่ได้กินอาหารถูกปากก็กินไม่ลง หรือไม่มีความสุขจากการรับประทาน ก็จะมีอารมณ์เสีย จะทำให้เกิดความโกรธได้ หงุดหงิดง่าย เวลาภาวนาก็จะภาวนาไม่ได้ นั่งสมาธิก็นั่งไม่ได้ แต่ถ้าถือธุดงค์วัตร ฉันในบาตร ฉันรวมกันนี้ คือไม่เลือกอาหาร อาหารมาชนิดไหนก็ใส่เข้าไป อะไรที่จะไปรวมกันในท้องก็ให้มันรวมกันในบาตรก่อน การฉันในบาตรนี้ท่านก็มีอยู่ ๓ ระดับของความเข้มข้น ระดับที่ไม่เข้มข้น ระดับธรรมดาก็คือใส่เข้าไปแต่แยกไว้คนละด้านกัน ข้าวไว้ด้านหนึ่ง กับไว้ด้านหนึ่ง ของหวานไว้ด้านหนึ่ง อันนี้ก็เป็นวิธีฉันแบบง่ายๆ ไม่วุ่นวายไม่ต้องมีภาชนะมาก เพราะ

ถ้ามีภาชนะมากก็เสียเวลามาก ฉันทเสร็จก็ต้องล้างเก็บอีก เพราะพระไม่มีคนใช้ พระอยู่แบบ อัตตา หิ อัตตโน นาโถ **ตนเป็นที่พึ่งของตน ต้องทำภารกิจของตนเอง** ไม่ว่าจะเป็นการล้างบาตร เป็นการซักจีวร หรืออะไรต่างๆ ฉะนั้นมิให้น้อยที่สุดแล้วมันจะได้ง่าย จะได้สบาย ถ้ามีมากมันก็เหนียวมาก ถ้าวันหนึ่งเปลี่ยนจีวรหลายชุดนี้ก็ต้องซักหลายชุด อย่างญาติโยมวันหนึ่งไม่รู้มีกี่ชุด ชุดนอน ชุดอยู่กับบ้าน ชุดออกนอกบ้าน ชุดล้างอง ชุดออกก็ฬา ชุดออกเที่ยววราตรี มันถึงวุ่นวายกันมากกับเรื่องเสื้อผ้า พระรุดงค์ท่านให้ถือผ้า ๓ ผืน นี่ก็รุดงค์วัตรให้ถือผ้า ๓ ผืน ๑ สำหรับกัพอ อย่าไปมีมาก มีมากแล้วมันเป็นภาระ จะทำให้เสียเวลาของการปฏิบัติ พยายามดึงเวลามาให้กับการปฏิบัติให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพราะพระรุดงค์นี้ท่านถูกสอนให้มองว่าชีวิตนี้ไม่เที่ยงแท้แน่นอน จะตายเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ ฉะนั้นไม่ให้ประมาทให้พยายามหาเวลามาให้กับการปฏิบัติให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ นอนนี้ท่านก็ไม่ให้นอนมากเกินไป ค็นหนึ่งให้นอนแค่ ๔ ชั่วโมง ตอนเย็นหกโมงถึงสี่ทุ่มก็เดินจงกรม นั่งสมาธิ พอสี่ทุ่มถึงตีสองก็ให้พักนอน ตีสองก็ให้ตื่นขึ้นมา ลุกขึ้นมาเดินจงกรม นั่งสมาธิต่อ ไปจนถึงเวลาสว่างก็ออกบิณฑบาต

ดังนั้น เวลาของพระรุดงค์นี้มีค่ามาก จะเอามาใช้กับ
กิจที่จำเป็นเท่านั้น ส่วนที่เหลือก็เอามาใช้กับการภาวนา
กับการปฏิบัติ เพื่อให้ก้าวหน้า การปฏิบัติจะก้าวหน้า
ไม่ก้าวหน้าอยู่ที่การปฏิบัติน้อยปฏิบัติมาก เหมือนกับ
การเดิน ถ้าเดินมากก็จะเดินได้ไกล ถ้าเดินน้อยก็จะเดินได้
ไม่ไกล ถ้าอยากจะเดินไกลๆ ไปให้ถึงที่ไกลๆ เร็วๆ ก็ต้อง
เดินมากๆ ถ้าเดินน้อยๆ เดินแป๊บหนึ่งแล้วก็หยุดแล้วไป
พักอีก เดิน ๑๐ นาทีพักชั่วโมงหนึ่ง เดินอีก ๑๐ นาที
ถ้าอย่างนี้จะถึงก็หลายวันหลายเดือนหลายปี แต่ถ้าเดิน
๒ ชั่วโมง ๔ ชั่วโมง พัก ๑๐ นาที เดินอย่างนี้มันจะไปก้าวไกล
ไปก้าวหน้า นี่คือหลักการปฏิบัติของพระปฏิบัตินี้ ท่านต้องการ
ที่จะใช้เวลาของชีวิตนี้ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด คือไม่ให้
เสียเวลาไปกับการทำกิจกรรมอย่างอื่น ที่ไม่เอื้อต่อการ
หลุดพ้นจากความทุกข์ หรือเป็นอุปสรรคต่อการหลุดพ้น
จากความทุกข์ กิจกรรมเหล่านั้นต้องระงับไป ด้วยการถือศีล
ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๒๒๗ แล้วก็ถือธุดงค์วัตร พอมีธุดงค์วัตร
แล้วมันก็จะทำให้สามารถที่จะปฏิบัติได้อย่างเต็มที่
ไม่ให้เกียจคร้าน ไม่ให้นอนมากเกินไป นอนเพียงสี่ชั่วโมง
ถ้ารับประทานไม่มากมันจะไม่่วงนอน รับประทานวันละมื้อนี้

มันจะไม่รู้สึกง่วงนอน เหมือนกับรับประทานวันละ ๓ มื้อ รับประทาน ๓ มื้อ แล้วมันจะรู้สึกง่วง มันอยากจะนอน หนึ่งท้องตึงแล้วหนึ่งตามันจะหย่อน นั่งสมาธิก็จะหลับสัปหงก อันนี้เลยต้องมีจุดคงควัตรแก้ความง่วง คือฉันน้อยๆ แล้วก็ ฉันง่ายๆ ฉันในบาตรก็มี ๓ ลักษณะ ลักษณะแรกก็แยกไว้ อาหารแยกเป็นด้านๆ ไป ลักษณะที่สองก็คือไม่แยก เอาใส่ เข้าไป ใส่เข้าไป ใส่เข้าไป แบบไม่ต้องจัด ระดับที่สามเอามาคนกันเลย เอามาคลุกกันเหมือนกับเวลาที่เรากลุกอาหารให้สุนัข คนให้มันเป็นอาหารจานเดียว เพราะว่าเดี๋ยวมัน ก็ไปคนกันในท้องอยู่ดี ถ้ารับประทานเพื่อฆ่ากิเลสก็ต้อง รับประทานแบบนี้

ถ้ารับประทานเพื่อเลี้ยงกิเลสก็ต้องแยก ต้องมีงานมีขาม มีถ้วยมีช้อนชนิดต่างๆ ช้อนขาวช้อนหวาน ต้องกินอาหาร ชนิดนี้ก่อนชนิดนั้นต่อมาอะไรตามลำดับ นี่กินแบบกิเลส กินแบบค้นหาความอยาก อยากหาความสุขจากการรับประทาน ก็เลยพัวพันกับการรับประทาน แล้วก็รับประทานมาก เพราะว่ามันมีความสุขจากการรับประทาน แต่เป็นความสุข ประเดี๋ยวประด๋าว เป็นความสุขที่จะดึงให้ติดอยู่กับกองทุกข์

แห่งการเวียนว่ายตายเกิด ผู้ที่ต้องการที่จะออกจากกองทุกข์
จึงต้องถือธุดงค์วัตรกัน โดยเฉพาะเวลามาวบวชเป็นพระนี่บางที
เราเลือกอาหารไม่ได้ เราถือการบิณฑบาตเป็นวัตร พระจะถือ
การบิณฑบาตเป็นข้อวัตรในการหาอาหาร จะไม่ไปสั่งตาม
ร้านอาหารว่าเอาอาหารชนิดนั้นชนิดนี้ เพราะเป็นพระนี่ก็
ไม่มีเงินทอง ต้องอาศัยการให้ของญาติโยม ก็ไปบิณฑบาต
จะไปบอกญาติโยมว่าจะเอาอาหารชนิดนั้นชนิดนี้ก็ได้
ก็ต้องฝึก หัดกินอาหารทุกชนิด วิธีที่จะกินอาหารได้แบบ
ง่ายตาย ก็คืออย่าไปเลือกอาหารแล้วก็เอามาคลุกมาคนกัน
แล้วมันจะเป็นอาหารจานเดียวทุกวันเหมือนกัน มีรสเหมือนกัน
คือมีรสหวานมันเค็มเหมือนกันทุกวัน กินแบบกินยา อย่าไป
กินแบบกิเลส อาหารนี้เป็นเหมือนยารักษาร่างกาย รักษาโรค
หิวของร่างกาย ความหิวนี้ก็เป็นโรคชนิดหนึ่ง วิธีที่จะรักษาโรค
ความหิวก็คือต้องกินอาหาร แต่กินอาหารแบบฆ่ากิเลส หรือ
กินอาหารแบบให้กิเลสฆ่า ถ้ากินแบบให้กิเลสฆ่าก็ต้องเลือก
เลือกอาหาร แต่ถ้ากินแบบฆ่ากิเลสก็ไม่ต้องเลือก

วัดบางวัดนี้เขาไม่ให้พระเลือกอาหาร มีวัดหนึ่งอยู่ที่
ดอยปุยอยู่ที่เชียงใหม่ มีบิณฑบาตอยู่ ๒ สาย สายหนึ่งไป

หมู่บ้านกะเหรี่ยง อีกสายไปในวัง ที่นั่นมีวังภูผาค้อยู่ ก็มีพระ
แยกไปบิณฑบาตไป ๒ สาย อาหารบ้านกะเหรี่ยงก็เป็น
แบบหนึ่ง อาหารในวังก็เป็นอีกแบบหนึ่ง วิธีป้องกันไม่ให้พระ
แย่งไปในวังแล้วก็ไม่ไปบ้านกะเหรี่ยง ก็คือให้เอาอาหารที่ได้
มาจากทั้ง ๒ ที่นี้มารวมกันในหม้อแล้วก็ต้มมัน ทำเป็นเหมือน
อาหารชนิดใหม่ขึ้นมา อาหารมาจากหมู่บ้านกะเหรี่ยงก็ใส่ไป
ในหม้อ จากในวังก็ใส่ไปในหม้อ แล้วก็ใช้เตาอุ่นมัน เสร็จแล้ว
ก็เอามาตักใส่บาตร พระไม่ต้องให้มีใครมาช่วยตักใส่บาตรให้
ไม่ต้อง ไม่ให้พระเลือกอาหาร นี่ท่านให้กินแบบกินยา กินเพื่อ
ให้มันหายหิว กินเพื่อให้มีกำลังวังชาต่อการปฏิบัติ นี่คือวิธีแก้
นิเวรณ กามฉันทะ ความอยากความติดในรสชาติของอาหาร
เพราะถ้าปล่อยให้ติด วันไหนไม่ได้กินอาหารที่ถูกใจอารมณ์
จะเสีย จะไม่มีกำลังใจที่อยากจะปฏิบัติ จะคิดถึงแต่อาหาร
ที่เอร็ดอร่อยที่เคยชอบรับประทาน แล้วเดี๋ยวมันจะทำให้
ตบะแตก เดี่ยวต้องไปหาอาหารกินก็จะไม่ได้ปฏิบัติธรรม
นี่คือ จุดตควัตร ฉันทะในบาตร ฉันทะมือเดียว บิณฑบาตเป็นวัตร
การบิณฑบาตเป็นวัตรก็เพื่อส่งเสริมความขยันหมั่นเพียร
ถ้าจะกินก็ต้องไปบิณฑบาต พระป่านี้อาจเดินไกล อย่างน้อย
ก็ไป ๒ กิโลเมตร กลับ ๒ กิโลเมตร ก็จะทำให้ไม่เกียจคร้าน จะทำให้

มีกำลังกลับมาจากวัด ฉันทะเสร็จจะได้มีกำลังเดินจงกรมต่อ ถ้าเป็นพระบ้านบางที่ญาติโยมนิมนต์ไปฉันที่บ้านก็ไม่ต้องเดินบิณฑบาต หรือวันพระญาติโยมก็มาทำบุญที่วัด ก็ไม่บิณฑบาตกัน มันก็เลยทำให้ขาดการทำความ پاکเพียรกัน ก็เลยไม่ค่อยมีพระบ้านเดินจงกรมกันเท่าไร มีแต่พระป่าที่จะนิยมเดินจงกรม เพราะการเดินจงกรมนี้เป็นการส่งเสริมสติให้มีกำลังมากขึ้น การเดินจงกรมก็คือการปฏิบัติกรรมฐานนี้เอง

กรรมฐาน เช่น เวลาเดินก็ให้ดูเท้าก็ได้ ดูเท้า ซ้ายขวา ซ้ายขวาไป อันนี้ก็เรียกว่าเป็นการเจริญ กายคตาสติ ให้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย กายคตาสติ เวลาทำอะไรก็ให้มีสติอยู่กับการกระทำของร่างกาย กำลังปิดกवादก็ให้มีสติอยู่กับการปิดกवाद พระธุดงค์เวลาท่านมาทำกิจวัตรร่วมกัน ท่านมักจะไม่นิคุยกัน เพราะถ้าคุยกันทำกันไปนี่แสดงว่าไม่มีสติอยู่กับงานแล้ว ใจจะฟุ้งใจจะลอยไปกับความคิดต่างๆ ฉะนั้นเวลาทำกิจวัตรไม่ว่าจะเป็นการบิณฑบาต เป็นการปิดกवादลานวัด เป็นการกวาดธุศาลาหรือแม้แต่การขบฉัน ท่านจะไม่นิคุยกัน ท่านจะมีสติอยู่กับกิจวัตรที่กำลังทำอยู่ใน

ปัจจุบัน อันนี้เป็นการปฏิบัติคือการเจริญสติ การปฏิบัติกรรมฐานนี้เอง ถ้าไม่ฝึกสติอยู่เรื่อยๆ เวลาจะมานั่งสมาธินี้ใจจะไม่สงบ จึงต้องคอยเจริญสติ คอยควบคุมความคิดไว้ก่อนก่อนที่จะมานั่ง เพราะว่าถ้าไม่ได้คุมไว้ก่อน พอมานั่งมันจะสงบยาก เหมือนกับเวลาที่เราขับรถเราอยากจะหยุดรถนี้เราต้องเหยียบเบรกก่อนถึงจุดที่เราต้องการจะหยุดใช้ไหม ไม่ใช่ไปเหยียบเบรกตอนที่ถึงจุดที่เราต้องการจะหยุด มันไม่หยุดทันที รถมันต้องใช้เวลาชะลอตัวลง กว่ามันจะหยุดได้ก็ต้องใช้ระยะทางพอสมควร ดังนั้นเราจะกะประมาณไว้ก่อน ถ้าเราต้องการจะหยุดตรงโน้น เราต้องเริ่มผ่อนคันเร่งตรงนี้แล้วต้องเหยียบเบรกตอนนี้ถึงจะหยุดตรงที่เราต้องการจะหยุดได้ ถ้าต้องให้หยุดกะทันหัน พอเหยียบเบรกปั๊บมันไม่หยุดทันที มันจะต้องเลยป้ายไปเหมือนรถเมล์ รถเมล์บางทีผู้โดยสารพอถึงป้ายแล้วถึงบอกคนขับว่าให้หยุด พอคนขับเหยียบเบรกมันก็ไม่หยุดตรงป้ายแล้ว มันต้องเลยไปก่อน

ใจของเราก็เหมือนกัน ถ้าเราต้องการให้ใจสงบในขณะที่เรานั่งสมาธิ เราต้องเหยียบเบรกก่อนที่เราจะมานั่ง เข้าใจไหม ถ้ามาเหยียบตอนที่เรามา นั่งมันไม่สงบ นั่งได้ไม่นานก็ทนนั่ง

ต่อไปไม่ได้ เพราะมันจะเริ่มมีอาการเจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ รู้สึกอึดอัดตรงนั้นตรงนี้ขึ้นมา แต่ถ้าเราหมั่นฝึกสติไว้ล่วงหน้า ก่อน พุทโธ พุทโธ หรือถ้าเดินจงกรมก็ให้ดูเท้าก็ได้ หรือถ้า ทำกิจกรรมอะไรก็ให้มีสติอยู่กับงานที่เราทำ อันนี้กำลังฝึก สติกัน ไม่ใช่ใจไปคิดเรื่องอื่น ถ้ากำลังปิดกวาดก็ให้อยู่กับการ ปิดกวาด ซ้ายขวา ซ้ายขวาไป ปิดไปทางซ้ายปิดไปทางขวา ถ้าทำงานอะไรก็ให้อยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ อันนี้เป็นการ ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา พระรุดงค์นี้จะพยายามเจริญ สติตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนถึงเวลาหลับ ไม่ว่าจะเดินจะ ยืนจะนั่งจะทำอะไรก็ตาม จะนั่งสมาธิก็ตาม จะเจริญสติตลอด เวลาเลย นี่แหละคือหัวใจของการปฏิบัติคือการเจริญสติ คือ การเหยียบเบรก เป้าหมายของเรา เราต้องจอด เราต้องการ จะจอดรถ เราจึงต้องคอยเหยียบเบรก ผ่อนคันเร่ง เราต้อง คอยควบคุมความคิด หยุดความคิดให้ได้ แล้วใจของเรา ถึงจะเข้าสู่ความสงบเข้าสู่สมาธิได้ เราจึงต้องใช้กรรมฐาน ต่างๆ กรรมฐาน ๔๐ ชนิดด้วยกัน ใช้ไปกับภาวะต่างๆ เวลา เดินก็ใช้ดูร่างกายดูเท้า ซ้ายขวาซ้ายขวาไป หรือจะใช้พุทโธ บริกรรมไปก็ได้

การบริการมพุทธโธศีตรงนี้ ดีว่าใช้ได้กับทุกสถานการณ์ จะเดินจงกรมจะพุทโธก็ได้ นั่งสมาธิจะพุทโธก็ได้ จะทำงานอะไรก็จะพุทโธไปก็ได้ อาบน้ำล้างหน้าแปรงฟันก็พุทโธ พุทโธไปก็ได้ พุทโธนี่คืออย่างหนึ่งใช้ได้กับทุกสถานการณ์ แต่อาจจะเหนื่อยหน่อยถ้าต้องพุทโธบ่อยๆ ถ้าพุทโธบ่อยๆ แล้วเหนื่อยอยากจะหยุดก็ต้องใช้การดูแล การเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายแทน กำลังแปรงฟันก็ให้อยู่กับการแปรงฟัน ใหม่ๆ นี่เขาสอนให้พุทไปในใจด้วยว่า เวลาแปรงฟันก็ให้พุท แปรงฟันๆ ไป เวลาล้างหน้าก็ให้พุท ล้างหน้าๆ ไป เพื่อจะได้ให้รู้ว่าใจกำลังอยู่กับการล้างหน้า อยู่กับการแปรงฟัน อยู่กับการหิวลม อยู่กับการแต่งตัว ถ้าไม่พุทไปด้วยกำกับไปด้วย เดียวนิสสัยเรามันชอบไปที่อื่นแล้ว ล้างหน้าไปก็คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ แปรงฟันก็คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้าไปคิดเรื่องอื่น ไม่ได้อยู่กับเรื่องที่เรากำลังทำอยู่นี้ แสดงว่าเราไม่มีสติแล้ว ไม่มีสติควบคุมใจ ดึงใจให้อยู่กับงานที่เรากำลังทำอยู่ในปัจจุบัน นี่คือลักษณะของการฝึกสติของการเจริญสติ ต้องดึงใจให้อยู่กับกิจกรรมที่เรากำลังทำอยู่ ให้อยู่ในปัจจุบัน ให้อยู่ที่นี้เดี๋ยวนี้ อย่าไปอดีตอย่าไปอนาคต เพราะถ้าอยู่ในอดีตอยู่ในอนาคต ใจจะไม่สงบ เพราะถ้าอยู่อดีตใจก็ต้องคิดถึงจะไปอดีตได้ เช่น

เรานั่งอยู่ตรงนี้เราอยากจะทำถึงเมื่อวานนี้ เราอยากจะทำ
เมื่อวานนี้เราก็ต้องคิดถึงมัน เมื่อวานนี้เราทำอะไรบ้าง เมื่อวานนี้
เราไปทำอะไร ไปเจอใคร อันนี้คิดแล้ว ถ้าเราไม่ต้องการให้คิด
ต้องมาอยู่ปัจจุบัน ปัจจุบันก็จะหยุดคิดได้ ถ้าไม่ยอมหยุดคิด
จะไปก็ต้องใช้คำบริกรรมดึงมา พุทโธ พุทโธ ดึงมา หรือไม่
ก็ต้องบังคับให้อยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ ล้างหน้าก็บอก ล้างหน้าๆ
แปรงฟันก็บอกว่า แปรงฟันๆ เวลาหิวผมก็ หิวผมๆ คอยสังเกต
ดูทุกขั้นตอนของการทำงานว่า ใจเราอยู่กับมันหรือหนีไป
ที่อื่นแล้ว ถ้าหนีไปที่อื่นก็แสดงว่าขาดสติ ถ้าอยู่กับงานที่
เรากำลังทำอยู่ก็ถือว่าเรามีสติ เราหยุด เราตั้งใจไม่ให้ไปอดีต
ไม่ให้ไปอนาคต ไม่ให้ไปที่นั่นที่นี้ได้ ดึงมันกลับมาที่นี้เดี๋ยวนี้

นี่คือการฝึกสติ ต้องฝึกทุกวันตั้งแต่ตื่นจนหลับ ถึงจะ
ก้าวหน้า สตินี้จำเป็นทุกกรณี เดี๋ยวกรรมก็ต้องมีสติ นั่งสมาธิ
ก็ต้องมีสติถึงจะสงบได้ ถ้าไม่มีสตินี้จะสงบไม่ได้ ใจจะ
ไม่หยุดคิด จะคิดเรื่อยเปื่อยคิดเรื่องนั้นแล้วก็คิดเรื่องนี้ คิดเรื่อง
นี้แล้วก็ไปคิดเรื่องโน้น คิดได้ทั้งวันทั้งคืน บางทีคิดจนกระทั่ง
นอนไม่หลับ ที่นอนไม่หลับไม่ใช่เพราะอะไรหรอก เพราะ
ความคิดนี้เอง ไม่หยุดคิดกัน คิดเรื่อยเปื่อย คิดเพราะความวิตก

กังวล คิดเพราะความโลภความอยาก คิดเพราะอำนาจของกิเลสตัณหา แล้วก็ไม่มีความสุข แต่ถ้ามีสตินี้พอนอนหัวถึงหมอนคลุมสองสามครั้งไปแล้ว หลับแล้ว หรือพุทโธสองสามครั้งหลับแล้ว เพราะไม่คิดอะไร นี่คือความสำคัญ การที่พระปฏิบัติหรือผู้ปฏิบัติมาถือธุดงค์วัตร มาปฏิบัติกรรมฐานก็เพื่อมาทำให้สงบ เพราะความสงบนี้แหละคือความสุขที่แท้จริง สุขที่เป็นอมตะ สุขที่ถาวร สุขที่จะอยู่กับใจไปตลอด สุขที่ไม่ต้องใช้ร่างกาย เป็นเครื่องมือ ร่างกายจะมีหรือไม่มีไม่เป็นปัญหา ร่างกายจะแก่หรือไม่แก่ไม่เป็นปัญหา ร่างกายจะเจ็บไข้ได้ป่วยหรือไม่เจ็บไข้ได้ป่วยไม่เป็นปัญหา ร่างกายจะตายหรือไม่ตายไม่เป็นปัญหา เพราะการหาความสุขทางใจนี้ไม่ได้ใช้ร่างกาย ใช้สติเป็นตัวหลัก ตัวที่ทำให้เกิดความสงบขึ้นมา ใช้กรรมฐาน กรรมฐานก็คือสตินี้เอง สติ ๑๐ ชนิดเรียกว่ากรรมฐาน ถ้าใจอยู่กับกรรมฐานชนิดใดได้อย่างต่อเนื่องก็เรียกว่าใจมีสติ เช่น ถ้าอยู่กับพุทโธได้อย่างต่อเนื่องก็มีสติอยู่กับลมหายใจอย่างต่อเนื่องก็มีสติ แล้วใจก็จะหยุดคิดได้หยุดคิดแล้วใจก็จะสงบ สงบแล้วก็จะป็นสมาธิขึ้นมา เป็นอุเบกขาขึ้นมา อุเบกขานี้จะได้จากที่เดียวเท่านั้นก็คือจาก

การทำใจให้สงบ อุเบกขานี้มีคุณประโยชน์ต่อจิตใจมาก เพราะเวลาเมื่อเบกขาแล้ว จะไม่มีความรักชังกลัวหลง จะสัมผัสรับรู้อะไรทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้ จะไม่มีอารมณ์ จะไม่รักไม่ชังไม่กลัวไม่หลง จะสักแต่ว่ารู้ เฉยๆ ไปเท่านั้นเอง นี่แหละคือความสุขของใจ ถ้าใจมีอุเบกขาแล้วสบาย ใครจะด่าก็เฉย ใครจะชมก็เฉย ใครจะทำอะไรก็เฉย ไม่ได้ไปตื่นเต้น ตกใจดีใจเสียใจหวาดเสียวไปกับการกระทำอะไรต่างๆ ของใคร กับเหตุการณ์อะไรต่างๆ ก็เฉยๆ ไม่เดือดร้อน อันนี้แหละ เป็นสิ่งที่เกิดได้จากการมีสติ เกิดได้จากการปฏิบัติธุดงค์วัตร เราต้องลดการกระทำต่างๆ ให้มันน้อยลง ให้ทำอะไรที่มีคุณ มีประโยชน์ ก็คือให้มาเดินจงกรมนั่งสมาธิมาเจริญสติ ส่วนกิจกรรมอย่างอื่นนี้ ควรจะตัดมันไปให้หมด แม้กระทั่ง กิจกรรมที่จำเป็นก็ให้มันมีน้อยที่สุด เช่นมีทรัพย์สินสมบัติ ข้าวของนี้ ให้มันน้อยที่สุด

พระพุทธเจ้าให้พระมีสมบัติเพียง ๘ ชิ้น เพราะจะได้ ไม่เสียเวลากับการดูแลรักษามากจนเกินไป เป็นสมบัติที่ จำเป็นทั้ง ๘ ชิ้น บาตรก็มีไว้บิณฑบาต ผ้าไตร ๓ ผืนก็มีไว้ สำหรับนุ่งห่ม เข็มกับด้ายก็มีไว้สำหรับซ่อมจีวรเวลามันขาด

มีตโกนก็มีไว้สำหรับโกนศีรษะโกนหนวด แล้วก็เข็มขัดรัดเอว แล้วก็ที่กรองน้ำ สมัยก่อนนี้ไม่มีน้ำประปา ไม่มีน้ำดื่มที่กรองไว้แล้ว ต้องไปตักน้ำตามลำห้วยลำธารหรือลำน้ำต่างๆ ก็จะมีตัวสัตว์อยู่ในลำน้ำ เวลาจะตักน้ำขึ้นมาต้องใช้ที่กรองพิเศษที่ตักมาแล้วจะไม่ตักเอาตัวสัตว์ขึ้นมาด้วย เขาเรียกว่าที่กรองน้ำ พอตักแบบที่มีที่กรองน้ำจะไม่มีตัวสัตว์ติดขึ้นมาด้วย จะมีแต่ตัวน้ำเปล่าๆ ขึ้นมา อันนี้เป็นสมบัติ ๘ ชิ้น ที่จะทำให้ไม่ต้องมาเสียเวลาต่อการคอยดูแลรักษามาก ที่อยู่อาศัยยังให้อยู่แบบตามมีตามเกิด อยู่ในป่าก็อยู่ตามโคนไม้ อยู่ตามเงื้อมผา อยู่ในถ้ำ อยู่ตามเรือนร้าง ไม่ต้องคอยดูแลรักษามาก ถ้าอยู่แล้วไม่สงบก็เปลี่ยนที่ได้ง่าย ย้ายได้ง่าย พระรุดงค์ท่านจึงถือข้อรุดงค์ว่าอยู่ในป่า จะไม่อยู่ในบ้านในเมือง เพราะสิ่งแวดล้อมในป่ากับสิ่งแวดล้อมในบ้านในเมืองนี้ไม่เหมือนกัน ถ้าอยู่ตามวัดบ้านวัดเมืองนี้ มันมีรูปเสียงกลิ่นรสมากที่จะมาคอยรบกวนใจ ที่จะทำให้ใจไม่สามารถนั่งสมาธิทำใจให้สงบได้ แต่ถ้าไปอยู่ในป่านี้อุปสรรคเสียงกลิ่นรสจะไม่มี มีก็ไม่เป็นอันตราย เช่น เสียงนก เสียงใบไม้ เสียงลมพัดอย่างนี้ มันไม่มีกิเลสอยู่ในนั้น แต่ถ้าอยู่ในบ้านในเมืองเดียวกันก็มีเสียงเพลง เดี่ยวก็มีเสียงนุ่นเสียงนี้ มีกลิ่นนั้นกลิ่นนี้ กลิ่น

อาหารโซยเข้ามา ตอนเย็นชาวบ้านเขากินข้าวกัน วัตถุประสงค์กับชาวบ้าน บางทีก็ได้กลิ่นของอาหาร แล้วก็ได้ยินเสียงคนเขาตุลละคร ร้องรำทำเพลง พอมันไปได้ยินเสียงเหล่านี้มันจะไปกระตุ้นกิเลสความอยาก จะทำให้ใจกระวนกระวายกระสับกระส่าย จะทำให้ใจหงุดหงิด ไม่สงบ ไม่มีกำลังที่จะพุทโธ พุทโธ ไม่มีกำลังที่จะควบคุมหายใจ

แต่ถ้าไปอยู่ตามป่าตามเขา นี่มันจะไม่มีอะไรมารบกวนใจ ตอนอยู่บนเขา นี่ไม่มีเสียง ไม่มีกลิ่นอะไรที่จะมาดึงใจให้ไปคิดปรุงแต่ง แต่ถ้าไปอยู่ที่ใกล้มีเสียงร้องรำทำเพลงเดียวใจก็ปรุงแต่ง แหม น่าไปร้องรำกับเขานะ หลงตามหาบัวท่านเคยเล่าให้ฟังว่า ท่านก็ไปธุดงค์แต่พระธุดงค์นี้ก็ต้องอยู่ไม่ไกลจากหมู่บ้านมาก เพราะต้องไปบิณฑบาต ก็อยู่ห่างกันสักสองสามกิโล แต่วันไหนที่เขามีงานนี้เสียงมันดัง เสียงร้องรำทำเพลงนี้สองสามกิโลนี่มันไปได้ง่าย พอได้ยินเสียงร้องรำทำเพลงนี้ใจมันก็เริ่มปรุงแต่งแล้ว ว่าเรามาอยู่ที่นี่ทำไมคนเดียว บ้าหรือเปล่า ทำไมไม่ไปร้องรำทำเพลงกะเขา สนุกมีความสุข แต่ท่านก็ใช้ปัญญาแก้ บอกว่า สนุกแบบนั้น สนุกแบบติดคุกนะ สนุกแบบปลาติดเบ็ดนะ ถ้าสนุกแบบนั้นแล้วก็จะติด จะต้อง

กลับมาติดกับความสุขแบบนั้นอยู่เรื่อยๆ ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิด สู้เรามาหาความสุขแบบพระพุทธเจ้าดีกว่า มาหาความสุขที่เกิดจากความสงบ ทำใจให้สงบ พุทโธ พุทโธดีกว่า เดี่ยวใจสงบแล้วก็มีความสุข แล้วก็มีความสุขที่ดีกว่าความสุขที่ได้จากการร้องรำทำเพลง แล้วก็ไม่ต้องกลับมาเกิดใหม่ ความสุขที่เกิดจากความสงบทำให้เราไม่ต้องกลับมามีร่างกายกัน ไม่ต้องมาหาความสุขจากการร้องรำทำเพลง จากการมาจัดงานเลี้ยงอะไรต่างๆ ท่านก็แก้ด้วยปัญญา พอเปรียบเทียบความสุข ๒ ด้านแล้วก็ เออ ความสุขทางธรรมดีกว่า ความสุขที่กำลังพยายามทำอยู่ตอนนี้ดีกว่า เลยหยุด ใจก็เลยหายฟุ้งซ่านได้ กลับมาพุทโธ พุทโธ นั่งสมาธิต่อได้

นี่ขนาดอยู่ไกลๆ นะ นานๆ ก็ยังจะมีเสียง ข้างบนนี้มีบ้างไหม บางทีข้างล่างเขามีกานกันละ แลวซิลเวอร์เลคนี้ เดี่ยวบางทีเขาก็มีจัดงาน มีร้องรำทำเพลง เสียงมันก็ดังขึ้นมาแต่นานๆ ครั้ง เสาร์อาทิตย์อะไรอย่างนี้ เราต้องมีสติอย่าไปสนใจ อย่าไปคิดปรุงแต่งไปกับมัน ถ้าคิดปรุงแต่งแล้วใจจะฟุ้งซ่าน ใจจะหงุดหงิดรำคาญ หงุดหงิดกับการอยู่เฉยๆ นั่งเฉยๆ นั่งหลับตา จึงต้องไปปลีกวิเวกไปอยู่ที่ไกลๆ ไปอยู่

ตามป่าตามเขา ที่ไม่มีรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ มาคอยรบกวนใจ นี่ก็เป็นจุดคงที่ การอยู่ป่า พระจุดคงเลยต้องถือข้อจุดคงเหล่านี้ เพื่อที่จะมาช่วยในการต่อสู้กับกิเลสตัณหา ที่เราพยายามที่จะกำจัดกัน เพราะกิเลสตัณหาที่แหละเป็นตัวปัญหา ตัวที่ทำให้ใจเราวุ่นวาย ทำให้ใจเราทุกข์กัน ตัวที่ดึงให้เรากลับมาเกิดมาแก้มาเจ็บมาตายอยู่เรื่อยๆ ก็คือกิเลสตัณหา เราต้องใช้จุดคงในการช่วยกำจัดกิเลสตัณหา แต่กิเลสตัณหาไม่ตายด้วยจุดคงวัตรนะ เพียงแต่ทำให้มันอ่อนกำลังลง สิ่งที่จะทำให้กิเลสตัณหาตายก็คือกรรมฐาน ต้องใช้กรรมฐาน ใช้อารมณ์ที่จะทำให้ใจสงบ อารมณ์ที่จะทำให้ใจหายอยากหายโลภหายโกรธ ต้องมีอยู่ที่กรรมฐาน เช่น ถ้าเราดูร่างกาย เราเจริญมรณานุสสติระลึกถึงความตายต่อไปเราก็จะรู้ว่าความตายนี้อะไรที่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ หนีไม่พ้น ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์กับความตายเราก็ต้องปล่อยวางร่างกาย อันนี้การเจริญมรณานุสสติจะสอนให้เราเห็นว่าการยึดติดกับร่างกายจะทำให้เราทุกข์กัน เพราะเวลาที่ต้องมีการแยกกันระหว่างใจกับร่างกายนี้ใจจะทุกข์มากเพราะใจยังรักยังหวงร่างกายอยู่ แต่ถ้ามีการเจริญมรณานุสสติอยู่เรื่อยๆ ใจก็จะรู้จักวิธีทำให้ใจสงบ เวลาเจอความตายก็จะเฉยๆ ได้

จะเป็นอุเบกขาได้ ผีก็ทำใจให้เฉยๆ มรณานุสสตินี้ก็ช่วยได้ เวลาที่จิตใจฟุ้งซ่านหรือเหิมเกริม บางทีกิเลสมันเหิมเกริม มันคิดว่ามันเก่ง พอให้มันนึกถึงความตายบ้าง มันก็จะได้ หายเก่ง หายจากการมีความเหิมเกริม คิดว่าเก่งคิดว่าจะ อยู่ไปนานๆ พอนึกถึงความตายแล้วก็จะรู้ว่าอยู่ไปไม่นาน เก่งขนาดไหนเดี๋ยวตายก็ต้องตาย มันจะช่วยลดความหลงใน อัตตาตัวตนได้

ถ้าเราหมั่นระลึกถึงมรณานุสสติอยู่เรื่อยๆ แล้วจะทำให้ เรามีความเพียรพยายามได้มากขึ้น บางเวลาเราต่อต้านการ ปฏิบัติ พอเราระลึกถึงความตายได้ มันก็อาจจะทำให้เรา หายท้อก็ได้ บอก ถ้าไม่รีบปฏิบัติ เดี่ยวตายก็จะไม่ได้ปฏิบัตินะ ตอนนี้อย่างไม่ตาย โอกาสของเราอยู่ตอนที่ไม่ว่าจะ จะหลุดพ้น ได้ก็ต้องเกิดจากการปฏิบัติ พอคิดถึงความตาย ความท้อแท้ เปื่อหน่ายก็เลยหายไป ต้องรีบปฏิบัติ ถ้าไม่ปฏิบัติเดี๋ยวเวลา ตายจะไม่ได้ปฏิบัติ ถ้ายังปฏิบัติไม่ถึงจุด ไม่สำเร็จก็ยังคงต้อง กลับมาปฏิบัติใหม่อยู่เรื่อยๆ ต้องกลับมาเกิดใหม่อยู่เรื่อยๆ แล้วการกลับมาเกิดนี้ คราวหน้าอาจจะไม่มีพระพุทธศาสนา มาคอยเป็นผู้สั่งผู้สอนก็ได้ ถ้าไม่มี พระพุทธ พระธรรม

พระสงฆ์ เป็นผู้ให้กำลังใจ เป็นผู้แนะแนวทาง การปฏิบัติของเราก็จะเป็นไปแบบไม่คืบหน้า เพราะเราจะไม่รู้จักวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง ก็จะทำให้เราต้องติดอยู่ในการเวียนว่ายตายเกิดไปอีกเป็นเวลานานยาวนาน ดังนั้น ผู้รับมาปฏิบัติดีกว่า ปฏิบัติได้มากได้น้อยก็ทำไป อย่ายถงขาว ถ้าบางครั้งบางเวลามันท้อบ้างก็พักบ้างก็ได้ ต้องรู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว บางทีกำลังเรตกกก็ต้องรอเวลาให้กำลังมันฟื้นขึ้นมา พอมันฟื้นขึ้นมามีกำลังก็ปฏิบัติเพิ่มขึ้นได้ เวลาไหนกำลังน้อยก็ปฏิบัติหน่อยหน่อยก็ได้ หรือว่าถ้าต้องหยุดพักปฏิบัติ ก็พักสักชั่วคราวก็ได้

เหมือนกับนักมวยชกกันบนเวที บางทีก็เหนื่อยมันก็ต้องพักกินน้ำกันบ้าง สู้กับกิเลสมากๆ เดี่ยวมันก็เหนื่อยได้ ก็พักแต่อย่าไปพักแบบไปเที่ยวนะ พักแบบว่าอยู่เฉยๆ เพียงแต่ว่าไม่ต้องคอยไปควบคุมสู้กับกิเลส ก็อยู่แบบธรรมดา ธรรมดาแต่เคยถือศีลก็ยังถือศีลอยู่ ไม่ใช่พอพัก พักทุกอย่าง ไม่ใช่ะพักแบบว่าพักการปฏิบัติ ก็คืออาจจะไม่มีเรี่ยวแรงจะเดินจงกรมก็ไม่ต้องเดิน ลองมานั่งดู ถ้าไม่มีเรี่ยวแรงจะนั่งก็นอนดู นอนมันสักพักหนึ่ง เดี่ยวพอมันมีแรงก็ค่อยกลับขึ้นมาเดินใหม่ นั่งใหม่ ถ้าเราไปควบคุมบังคับมันมากเกินไปเกินไป กำลัง เดี่ยวมันไม่ไหวจริงๆ

แล้วมันจะคล้ายๆ ว่ามันจะระเบิดได้ มันจะไม่เอาเลย ภูเขาไม่เอาแล้ว ต่อไปนี้ อย่าให้มันไปถึงขีดนั้น ถ้าไปถึงขีดว่า พอไปไม่ไหวจริงๆ ก็พักชะง่อนก่อน พักพอให้มีแรงแล้วเดี๋ยวค่อยกลับมาสู้กันใหม่ แต่อย่าพักแบบว่ายกธงขาวยอมแพ้เลย ถ้ายกธงขาวนี้ก็แพ้ทันที ต้องคิดว่ากำลังมันมีขึ้นมีลง บางวันก็มีกำลังใจมาก บางวันก็มีกำลังใจน้อย เพราะแต่ละวันนี้ใจของเรามีอารมณ์ผันแปรเปลี่ยนไปเรื่อยๆ บางวันก็อารมณ์ดี บางวันก็อารมณ์ไม่ดี วันที่อารมณ์ไม่ดีก็ปฏิบัติไม่ค่อยได้ วันไหนอารมณ์ดีวันไหนอารมณ์สบายก็ปฏิบัติได้ดี ก็ต้องคอยระมัดระวังไป ช้าบ้างเร็วบ้าง ได้มากบ้างได้น้อยบ้างดีกว่าไม่ได้เลย ดีกว่าหยุดเลย พักได้ต้องมีการพักบ้าง ผ่อนสั้นผ่อนยาวตามแต่จะเห็นสมควร หรืออาจจะเปลี่ยนการปฏิบัติจากหนักมาเบา เช่น พักมาดูหนังสือบ้างก็ได้ อ่านหนังสือธรรมะบ้าง ฟังเทศน์ฟังธรรมบ้างก็ได้ เวลาที่เดินจงกรมไม่ไหว เวลานั่งสมาธิไม่ไหว ก็ลองมาเปลี่ยนมานั่งฟังเทศน์ฟังธรรมดู มาอ่านหนังสือธรรมะดู อันนี้ก็จะช่วยผ่อนคลายเป็นบ้าง พออ่านแล้วก็จะได้ความรู้ได้กำลังใจขึ้นมาใหม่ พอได้กำลังใจขึ้นมาใหม่ ก็กลับไปปฏิบัติต่ออีก ไปเดินจงกรม ไปนั่งสมาธิต่อ

นี่คือการปฏิบัติ ต้องมีความเพียรพยายาม พยายาม
กำจัดความเกียจคร้าน พยายามกำหนดตารางเวลาของ
การปฏิบัติ ของพระนี่ปฏิบัติทั้งวันทั้งคืนยกเว้นเวลาหลับ
นั่นคือตารางที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พระใช้ในการปฏิบัติ
ไม่ว่าจะปฏิบัติเดินจงกรม นั่งสมาธิหรือทำกิจกรรมอะไร
ต่างๆ ให้มีสติตลอดเวลา ให้เจริญสติตลอดเวลา ก็ถือว่า
เป็นการปฏิบัติ การปฏิบัติจึงไม่ได้อยู่ที่การนั่งสมาธิ หรือเดิน
จงกรมเพียงอย่างเดียว การทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยสตินี้ก็คือว่า
เป็นการปฏิบัติ เพราะเป็นการเจริญสติ สตินี้ก็สำคัญมาก
ถ้าไม่มีสติแล้วสมาธิก็ไม่เกิด ปัญญา也不能ที่จะใช้ให้
เป็นประโยชน์ได้ จำเป็นต้องมีสติมีสมาธิก่อน เมื่อมีสมาธิก็
เหมือนกับมีกำลัง ปัญหานี้เป็นเหมือนกับมิด มิดที่เราจะไปฟัน
กับข้าศึกศัตรู ต้องให้คนที่ใช้มิดนี้มีกำลังก่อน เพราะถ้าคนที่ใช้
มิดยังไม่ได้หลับนอน ไม่ได้กินอาหารนี้จะไม่มีความแข็งแรงที่จะเอา
มิดนี้ไปต่อสู้กับข้าศึกศัตรูได้ คนที่จะออกศึกนี้ต้องพร้อมทาง
ร่างกายก่อน คือร่างกายต้องมีกำลังวังชา ต้องได้รับประทาน
อาหาร ต้องได้รับการพักผ่อนหลับนอน ถึงจะสามารถที่จะ
เอามิดไปฟันต่อสู้กับข้าศึกได้ ปัญญาก็เป็นเหมือนมิดที่เอาไป
ใช้ในการฆ่ากิเลสตัณหาตัวเอง ใจก็เป็นเหมือนผู้ที่ใช้ปัญญา

ในการทำลายกิเลส แต่ถ้าใจไม่มีกำลัง ใจไม่มีสมาธินี้จะไม่มีความกำลัง เหมือนกับคนที่อดอยากขาดแคลน ไม่ได้กินอาหาร ไม่ได้พักผ่อนหลับนอน จะไม่มีกำลังวังชาที่จะไปต่อสู้กับข้าศึกศัตรูได้ จึงต้องสร้างกำลังให้กับใจก่อน ก็คือสมาธินี้เอง ถ้าใจมีสมาธิแล้วใจจะอิมจะมีความสุข เหมือนกับได้รับการรับประทานอาหาร ได้พักผ่อนหลับนอน พอตื่นขึ้นมาก็พร้อมที่จะไปทำงานได้

นี่คือความสำคัญของสติ สติจะทำให้ใจสงบ ทำให้ใจมีสมาธิ ทำให้ใจอิมมีความสุข ใจมีอุเบกขา อุเบกขา นี่แหละเป็นตัวที่จะทำให้สู้กับกิเลสได้ กิเลสโลกก็เฉยได้ กิเลสโกรธก็เฉยได้ ถ้ามีอุเบกขา ถ้าไม่มีอุเบกขาเฉยไม่ไหว ถึงแม้มีปัญหาจะมาบอกว่า อย่าทำไม่ดี สิ่งที่ยากทำเป็นโทษเป็นทุกข์ แต่ถ้าไม่มีอุเบกขาก็ทนไม่ได้ นี่คนที่สูบบุหรี่ติดสุรา ติดอะไรต่างๆ นี้รู้ว่าไม่ดี แต่หยุดไม่ได้ เพราะไม่มีกำลังหยุด ไม่มีอุเบกขา ถึงแม้จะมีปัญญา มีคนสอนมีคนบอกว่า สูบบุหรี่ไม่ดีนะ เดี่ยวเป็นโรคมะเร็งปอด ดื่มสุราแล้ว เดี่ยวเป็นโรคตับโรคไต แต่พอมันติดแล้วมันเลิกยาก แต่ถ้ามาฝึกสติได้มาฝึกสมาธิได้ ทำให้เป็นอุเบกขาได้ก็หยุดได้เลิกได้ นี่คือความสำคัญ

ความจริงปัญหานี้พวกเราก็มีกันมากพอสมควรแล้ว เรารู้แล้วว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กัน แต่เรายังอดที่จะไปอยากไม่ได้ เห็นรูปเสียงกลิ่นรสก็ยิ่งอยากจะเสพอยากสัมผัสอยู่ ยิ่งอยากจะไปเที่ยวที่นั่นที่นี้อยู่ ทั้งๆ ที่รู้ว่ามันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ห้ามไม่ได้ แต่ถ้ามาฝึกสติฝึกสมาธิได้ พอจิตสงบมีความสุขในตัวแล้ว ที่นี้ก็ไม่ได้ดีกว่าความสุขของความสงบนี้มันสบายกว่าความสุขที่ได้จากการไปเที่ยว การไปเที่ยวนี้ต้องใช้เงิน ร่างกายต้องแข็งแรง มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ถึงจะไปได้ แต่การมาหาความสุขจากความสงบนี้ เพียงแต่มีสติเท่านั้นเอง พอมีสติทำให้สงบก็สบาย ไม่มีเงินก็มีความสุขแบบนี้ได้ มีได้ตลอดเวลา ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยก็มีได้ ถ้าไปเที่ยว ถ้าร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยไปไม่ได้แล้ว ถ้าไม่มีเงินก็ไปไม่ได้ พอไปไม่ได้มันก็ทุกข์ใช่ไหม พออยากไปแล้วไม่ได้ไปก็ทุกข์ สู้มาฝึกสมาธิดีกว่า ฝึกสติดีกว่า

ฝึกสติมีสติแล้วเราสามารถผลิตความสุขได้ตลอดเวลา ความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง ถ้าอยากจะทำให้เป็นความสุขที่ถาวรก็ต้องใช้ปัญญาคอยกำจัดกิเลสตัณหา ทุกครั้งที่อยากไปเที่ยวก็บอก ไปเที่ยวแล้วมันทุกข์ เพราะ

ต่อไปมันจะแก่มันจะไม่สบาย มันจะไปไม่ได้ พอไปไม่ได้ มันจะทุกข์ ให้คิดอย่างนี้แล้วต่อไปก็จะได้เลิกความอยาก ต่างๆ ได้ อยากเที่ยว อยากมีอยากเป็น อยากได้นอนได้นี้ พอหยุดความอยากต่างๆ ได้ ใจก็จะสงบตลอดเวลา สุขตลอดเวลาโดยไม่ต้องเข้าสมาธิก็ได้ นี่คือสิ่งที่จะเกิดขึ้น ถ้าเราใช้จุดศูนย์กลางเป็นเครื่องมือในการมาควบคุมมา กำจัดกิเลสตัณหาที่มีอยู่ในใจให้หมดสิ้นไป พอไม่มีกิเลส ตัณหาแล้ว ทีนี้ก็สบายไปตลอด ไม่ต้องปฏิบัติ ไม่ต้อง เติณจกรรม นั่งสมาธิ เพราะการเดินจงกรม นั่งสมาธิ ก็เป็น เหมือนกับการรับประทานยา เวลาเราเจ็บไข้ได้ป่วยเราก็ต้อง รับประทานยากัน พอหายจากโรคภัยไข้เจ็บแล้วก็ไม่ต้อง รับประทานยา การฝึกสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญาด้วยการ เติณจกรรม นั่งสมาธิ ก็คือการกินยานี้เอง พอโรคของใจคือ ความทุกข์ใจความวุ่นวายใจต่างๆ หายไปหมด เหลือแต่ความ สงบเพียงอย่างเดียว ก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา แต่อย่างใด เพราะไม่มีผลต่างกัน นั้นเอง จะเจริญไม่เจริญมันก็สงบเหมือนเดิม งานทางปฏิบัติ ก็จะมีวันสิ้นสุดลงได้ พอเรากำจัดกิเลสตัณหาที่มีอยู่ในใจ ให้หมดไปได้ ใจก็จะสงบตลอดเวลา งานปฏิบัติก็สิ้นสุดลง

ไม่ต้องปฏิบัติกันอีกต่อไป มีแต่รับผลของการปฏิบัติคือ
บรมสุข นิพพานัง ปรมัง สุขัง ใจที่สงบตลอดเวลาปราศจาก
กิเลสตัณหาเราก็เรียกว่า นิพพาน นี่เอง นี่คือผลที่จะได้
จากการปฏิบัติถูกต้องกับกรรมฐาน เราถึงเรียกพระปฏิบัติ
ว่า พระรู้แจ้งกรรมฐาน ญาติโยมก็สามารถปฏิบัติรู้แจ้ง
กรรมฐานได้ บางข้อที่ไม่เกี่ยวกับญาติโยม ก็ไม่ต้องปฏิบัติ เช่น
บิณฑบาต ถ้าจะเอาแบบบิณฑบาต ก็เวลาไปร้านอาหารก็สั่ง
ให้เขาจัดอาหารมาให้ไม่ต้องไปเลือก บอกอะไรก็ได้ เด็กมา
ถามว่า พี่จะกินอะไร อะไรก็ได้แล้วแต่พี่จะจัดมาให้ดู ก็แล้วกัน
อันนี้ก็แบบบิณฑบาต ยินดีตามมีตามเกิด กินตามมีตามเกิด
กินเพื่ออยู่ ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน อยู่เพื่อกินก็เป็นกิเลสเพราะจะ
ต้องกลับมาเกิดอยู่เรื่อยๆ ถ้ากินเพื่ออยู่ก็จะไม่กลับมาเกิด
พอตายแล้วก็จบ



A decorative border of stylized flowers and leaves in a light gray line-art style, framing the central text.

วิธี แก้จิตเสื่อม



๑๐ มกราคม ๒๕๖๒





จิตเจริญเป็นยังไง จิตเจริญก็จิตที่มีความสงบ มีความสุขในตัวเอง เรียกว่าจิตเจริญ มันก็มีเจริญได้ในหลายระดับ เจริญในระดับทาน เจริญในระดับศีล เจริญในระดับสมาธิ เจริญในระดับปัญญา จิตเจริญขึ้นมาได้ตามระดับ ก็เพราะมีการกระทำตามระดับนั่นเอง ถ้าจิตทำทานอยู่เรื่อยๆ จิตก็จะเจริญในระดับทาน ถ้าจิตรักษาศีลอยู่เรื่อยๆ ก็จะมีเจริญในระดับศีล ถ้าจิตฝึกสตินั่งสมาธิอยู่เรื่อยๆ จิตก็จะเจริญในระดับสมาธิ ถ้าจิตหมั่นเจริญปัญญา พิจารณาธรรมสภาวะธรรมต่างๆ ให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตก็จะปล่อยวางสภาวะธรรมต่างๆ ได้ จิตก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆ ได้ ก็เรียกว่าเจริญในระดับปัญญา ทีนี้ถ้าเราเจริญในระดับไหนแล้วเราเสื่อมลงมาก็แสดงว่าเราหยุดกระทำเหตุที่จะทำให้จิตเจริญนั่นเอง



วันนี้มีท่านผู้หนึ่งอยากจะให้พูดว่า วิธีแก้จิตเสื่อมแก้
อย่างไร ก่อนจะแก้จิตเสื่อมได้ก็ต้องทำจิตให้มันเจริญก่อน
ถ้าจิตมันไม่เจริญมันก็เสื่อมไม่ได้ ฉะนั้นตอนนี้ดูว่าจิตเรา
มันเจริญหรือยัง ถ้ามันยังไม่เจริญ จะไปแก้ให้มันไม่เสื่อม
มันไม่รู้จะแก้ตรงไหน จิตเจริญเป็นยังไง จิตเจริญก็จิตที่มี
ความสงบ มีความสุขในตัวเอง เรียกว่าจิตเจริญ มันก็มี
เจริญได้ในหลายระดับ เจริญในระดับทาน เจริญในระดับศีล
เจริญในระดับสมาธิ เจริญในระดับปัญญา จิตเจริญขึ้นมาได้
ตามระดับ ก็เพราะมีการกระทำตามระดับนั่นเอง ถ้าจิต
ทำทานอยู่เรื่อยๆ จิตก็จะเจริญในระดับทาน ถ้าจิตรักษาศีลอยู่
เรื่อยๆ ก็จะได้เจริญในระดับศีล ถ้าจิตฝึกสตินั่งสมาธิอยู่เรื่อยๆ
จิตก็จะเจริญในระดับสมาธิ ถ้าจิตหมั่นเจริญปัญญา พิจารณา
ธรรม สภาวธรรมต่างๆ ให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์เป็น อนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา จิตก็จะปล่อยวางสภาวธรรมต่างๆ ได้ จิตก็จะ
หลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆ ได้ ก็เรียกว่าเจริญในระดับปัญญา
ทีนี้ถ้าเราเจริญในระดับไหนแล้วเราเสื่อมลงมา ก็แสดงว่า
เราหยุดกระทำเหตุที่จะทำให้จิตเจริญนั่นเอง ถ้าเรามีความ
เจริญในระดับการทำบุญทำทาน พอเราหยุดทำบุญทำทาน
จิตเราก็ตกลงมาได้ ตกลงมาในระดับที่ไม่ได้ทำบุญทำทาน ถ้าเรา

เคยรักษาศีลอยู่อย่างสม่ำเสมอ แล้วเราก็ไม่มารักษาศีล จิตก็จะเสื่อมลงจากระดับศีลได้ จากระดับมีศีลไปเป็นไม่มีศีล เช่นเดียวกับระดับสมาธิ ระดับปัญญา

จิตเจริญเพราะมีการปฏิบัติธรรมขั้นต่างๆ ถ้าพอหยุดปฏิบัติ จิตก็จะเสื่อมลงมาทันที มีระดับเดียวที่จิตจะไม่เสื่อมก็คือระดับโลกุตตระ ระดับพระอรหันต์ที่มีอยู่ ๔ ระดับด้วยกัน คือระดับโสดาบัน ระดับสกิทาคามี ระดับอนาคามี ระดับอรหันต์ อันนี้เป็นจิตระดับปัญญา ผู้ที่มีปัญญาและสามารถละสังโยชน์ต่างๆ ได้ สังโยชน์นี้มีแบ่งไว้มีอยู่ ๑๐ สังโยชน์ด้วยกัน แบ่งไว้เป็น ๒ ระดับ สังโยชน์เบื้องต้นต่ำกับสังโยชน์เบื้องสูง สังโยชน์เบื้องต้นมีอยู่ ๕ ข้อ คือ สักกายทิฐิ แปลว่าความเห็นผิด ความเห็นว่าชั้น ๕ เป็นตัวเราของเรา เช่น เห็นว่าร่างกายเป็นตัวเราของเรา เห็นว่าความรู้สึกเวทนา ความนึกคิดต่างๆ เป็นตัวเราของเรา นี่เรียกว่า สักกายทิฐิ ความจริงร่างกายไม่ใช่เป็นเรา ความรู้สึกนึกคิด ไม่ใช่เป็นเรา เป็นเพียงความรู้สึกนึกคิด ไม่มีเราเป็นผู้มีความรู้สึกนึกคิด มันเป็นความรู้สึกนึกคิด เหมือนกับเวลาฟ้าร้องนี้ ไม่มีใครไปร้อง ฟ้ามันร้อง มันเป็นธรรมชาติ ไม่มีใครไปตีกลอง

ให้มันเสียงดังกระหึ่ม ผู้ที่ตีไม่มี คนตีกลอง คนที่ทำให้เสียง
ฟ้าร้องนี้ไม่ใช่เป็นคน ไม่มีไม่ใช่ตัวตน เป็นสภาวะธรรม
เป็นเหตุการณ์ทางธรรมชาติ ฉันทิ ร่างกายนี้ก็เป็นเหตุการณ์
ทางธรรมชาติ ร่างกายนี้เกิดขึ้นมาเป็นขึ้นมา เพราะมี
ธรรมชาติอยู่ ๔ ชนิด คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาผสมรวมกัน
พร้อมกับธรรมชาติอีกตัวหนึ่งคือตัวผู้รู้ ที่เราเรียกว่า จิตใจ
เมื่อมารวมกันก็จะปรากฏเป็นร่างกายขึ้นมา เกิดมีความ
รู้สึกนึกคิดขึ้นมา

แต่ใจนี้ถูกความหลง อวิชชา หลอกให้ไปคิดว่าใจนี้
คือเราตัวเรา ผู้คิดนี่คือเราผู้คิด เราเป็นคนคิด เราคนรู้
แต่นี้เป็นเพียงแต่ความคิดเท่านั้นเอง เป็นความหลง เหมือนกับ
สมัยก่อนที่คนคิดว่าโลกนี้แบน เป็นความคิดเท่านั้นเอง
แต่ความจริงโลกนี้มันกลม แต่คนเมื่อมองด้วยตาธรรมดา
ก็จะมองไม่เห็นว่ามันกลม เพราะโลกมันใหญ่มาก ความที่
โลกมันเป็นโลกที่มีขนาดใหญ่มาก คนนี้เหมือนกับตัวเต่ามด
เลยมองเห็นผิวโลกที่ตนเองเหยียบอยู่มันราบมันแบน เพราะ
ความโค้งของมันมีน้อยมาก ก็เลยเข้าใจผิดไป จิตก็ไปเข้าใจ
ผิดว่าความคิดนี้เป็นเรา มีเราเป็นผู้คิด ความรู้นี้มีเราเป็น

ผู้รู้ แล้วร่างกายนี้ก็มีเราเป็นเจ้าของ เราเป็นร่างกายเพราะ
เรามาควบคุมบังคับ มาสั่งให้ร่างกายทำอะไรได้ ผู้รู้ผู้คิดนี้เป็น
ผู้สั่งให้ร่างกายทำอะไรได้ แต่ร่างกายบางเวลาสั่งมันๆ ก็ไม่ทำ
ก็ได้ เวลามันเป็นอัมพฤกษ์อัมพาตขึ้นมา สั่งไประบบที่มีการ
สั่งให้ร่างกายเคลื่อนไหวมันขาดตอนไป เช่น เส้นประสาท
มันเสีย มันขาด จากสมองสั่งไปที่แขนที่ขาให้มันขยับมัน
ไม่ขยับ อันนี้มันเป็นระบบของร่างกาย ผู้สั่งก็คือผู้คิดนี้แหละ
ผู้คิด นี่ก็คือให้มองให้เห็นว่าร่างกายกับจิตใจนี้ มันเป็น
ธรรมชาติ ไม่ใช่เป็นตัวเป็นตน ธรรมชาติที่มีความสามารถ
ที่จะคิดที่จะรู้ อย่างนี้ดีกว่า แต่ไม่มีคนที่มาคิดมารู้ ค้นหา
ไอ้คนนี้ค้นหาไม่เจอหรอก มันไม่มี ลองค้นหาตัวเราว่ามัน
อยู่ที่ไหน เราก็จะไปดูว่าอยู่ที่ร่างกาย เพราะว่าเราไปคิดว่า
ร่างกายนี้เป็นเรา เหมือนคนที่คิดว่าโลกนี้มันแบน แต่ถ้าเรา
ค้นหาตัวเราว่าถ้าอยู่ในร่างกาย เราอยู่ตรงไหน ลองค้นหา
ดูซิ ร่างกายมันมีอวัยวะ ๓๒ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ
เอ็น กระดูก เราเป็นผมหรือเปล่า เราเป็นขนหรือเปล่า เวลา
เราโกนผมทิ้งไปนี่ เราหายไปกับผมหรือเปล่า ใช่ไหม ถ้าเรา
เป็นผม ไปโกนผมมันก็ต้องหายไปซิ ถ้าโกนคิ้วไป โกนขนไป
มันก็ต้องหายไป ถอนฟันออกหมดจากปากเราก็ต้องหายไปซิ

มันก็ยังอยู่ มันก็ยังสั่งให้ร่างกายทำอะไรได้เหมือนเดิมอยู่
ไอ้ตัวคิดตัวสั่ง

ฉะนั้น ถ้าเราค้นหาทุกอาการที่มีอยู่ในร่างกาย แล้วไล่
ไปเรื่อยๆ ถ้ามไปเรื่อยๆ ว่าตัวนี้เป็นเราหรือเปล่า ปอดเป็น
เราหรือเปล่า ตับเป็นเราหรือเปล่า ไตเป็นเราหรือเปล่า
มันก็จะได้คำตอบว่ามันไม่ได้เป็นเราหรอก มันเป็นปอด
มันเป็นไต มันเป็นอวัยวะที่มีหน้าที่ ทำให้ร่างกายขับเคลื่อน
ไปไหนมาไหนอยู่ได้ มันเป็นส่วนประกอบของร่างกาย ที่ทำ
มาจากดินน้ำลมไฟนี่เอง ดินน้ำลมไฟก็มาทางอาหาร ดิน เวลา
รับประทานอาหารก็มีข้าวมีผัก พวกนี้ก็มาจากดิน แล้วก็ยังมีน้ำ
ผสมมา ผสมน้ำ มีน้ำแกงมีน้ำอะไร นอกจากนั้นก็ยังมีเครื่อง
ดื่มชนิดต่างๆ ที่เราดื่มกันอยู่ตลอดเวลา อันนี้ก็เป็นน้ำ ลมก็
เป็นลมหายใจเข้าออกที่เราหายใจเข้าออกกันอยู่ตลอดเวลา
ความร้อนก็มีอยู่ในร่างกาย ร่างกายมันเป็นระบบเหมือน
เครื่องจักร พอเครื่องจักรมันทำงานมันก็เกิดความร้อนขึ้นมา
รถยนต์นี่พอเราสตาร์ทรถปั๊บ เดี่ยวเครื่องก็ร้อนขึ้นมา ร่างกาย
พอมันทำงาน หัวใจเต้น ปอดเลือดไหลเวียน ลมไหลเวียน
มันก็ทำให้เกิดความร้อนขึ้นมาเหมือนกับรถยนต์ นี่ก็คือ

ส่วนประกอบของร่างกาย หาดูเราไม่เจอ มันมาจากธาตุ ๔ มันมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วก็มาผสมกับธาตุรู้ คือความรู้สึกนึกคิดอยู่ในตัวธาตุรู้ ตัวร่างกายนี้มันไม่มีความรู้สึกนึกคิดเวลาที่ตัวธาตุรู้แยกออกจากร่างกาย เวลาคนตายนี้ไม่มีธาตุรู้แล้ว เอาเข็มไปจิ้มร่างกายมันไม่สะดุ้งหรอก เอาเข็มไปผ่าชั้นสุตรมันไม่ต้องวางยาสลบ ไม่ต้องฉีดยาชา แต่ขณะที่มีจิตผู้รู้รับรู้อยู่นี้ พอมีผู้รับรู้ พอมีมือไปขีดบีบมันจะสะดุ้งขึ้นมาทันที ไอ้ตัวสะดุ้งนี้คือตัวผู้รู้ ผู้รู้สึก ผู้รับรู้ความรู้สึกต่างๆ แต่มันเป็นระบบ มันไม่ได้เป็นคน ไม่ได้เป็นตัวตนที่มารู้สิ่งเหล่านี้

นี่คือสิ่งที่เราต้องศึกษา แล้วทำความเข้าใจว่า ร่างกายชีวิตของเรานี้มันเป็นระบบของธรรมชาติ เพียงแต่ว่าตัวที่เป็นตัวรู้ตัวคิดนี้ มันมาคิดเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมา เหมือนมาแต่งนิยายขึ้นมา แต่งว่ามีตัวตนขึ้นมา มีตัวตนที่มาควบคุมบังคับให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ แต่ถ้าจะเป็นตัวตนมันก็เป็นแค่ชั่วคราว เดี่ยวพอร่างกายมันตายไป ตัวตนนั้นก็ไม่สามารถที่จะไปทำอะไรกับร่างกายนั้นได้ ที่ให้ศึกษาเหล่านี้เพราะว่าถ้าไม่ศึกษา ไม่เข้าใจ จะไปยึดไปถือความคิดความหลงนี้ว่าเป็น

ความจริง แล้วพอไปคิดว่าร่างกายเป็นตัวเราของเรา มันก็
เกิดความยึดมั่นถือมั่น เกิดความอยาก พอมีอะไรเป็นเราเป็น
ของเรา เราก็จะอยากให้มันให้ความสุขกับเรา เราก็ไม่ยอม
ให้มันให้ความสุขกับเรา พอเราไปเกิดความอยากขึ้นมา
มันก็เลยทำให้จิตเราทุกข์ขึ้นมา **ความทุกข์ของจิตผู้รู้ผู้คิดนี้
เกิดจากความอยากต่างๆ ของผู้รู้ผู้คิดนี้เอง ของจิตนี้เอง**
พอคิดว่าร่างกายเป็นตัวเรา ก็อยากให้อร่างกายอยู่กับเราเป็น
ของเราไปตลอด ไม่อยากให้มันจากเราไป แต่ธรรมชาติของ
ร่างกายมันก็เป็นของไม่เที่ยง เป็นของชั่วคราว มันเกิดแล้ว
เดี๋ยวมันก็ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายไปตามระบบของมัน นี่คือ
ระบบของดินน้ำลมไฟ ที่เวลามารวมตัวกัน ในเบื้องต้นก็
จะเจริญเติบโต พอมันเจริญเติบโตเต็มที่แล้วมันก็จะเริ่มนับ
ถอยหลัง จะเริ่มเสื่อม จะเริ่มแยกตัวออกจากกัน ธาตุ ๔
มันไม่ยอมอยู่ด้วยกัน แต่มันถูกระบบหรือถูกอะไรมาทำให้มัน
มารวมกัน เช่น ธาตุของพ่อกับของแม่มันมารวมกัน ถูกบังคับ
พอมันมารวมกันมันก็เริ่มก่อร่างสร้างตัวขึ้นมา แล้วในระบบ
ของท้องแม่ก็มีระบบธาตุมาคอยเติมให้อยู่เรื่อยๆ มันก็เลย
ทำให้เกิดการเจริญเติบโตของร่างกายขึ้นมา แต่ร่างกายมัน
ก็เจริญเติบโตได้เต็มที่ พออยู่ในครรภ์ได้ ๙ เดือนมันก็ต้อง

ออกมา เพราะที่มันอยู่ไม่ได้ ออกมาแล้วมันก็ต้องมาเติมธาตุต่อเติมเอง

ตอนอยู่ในครรภ์นี้ก็อาศัยของแม่ แม่คอยส่งธาตุ ๔ ส่งเสปียง ส่งวัตถุดิบที่จะสร้างร่างกายนี้ แต่พอออกมาจากท้องแม่แล้วก็ต้องหาเอง ต้องกินเอง ต้องหายใจเอง ต้องเอาน้ำเข้าสู่ร่างกายเอง เอาลมเข้าสู่ร่างกายเอง เอาดินเข้าสู่ร่างกาย เอาความร้อนเข้าสู่ร่างกาย มันก็เลยเจริญเติบโตขึ้นมาได้จนเต็มที เมื่อมันเจริญเต็มที่มันโตไปกว่านั้นไม่ได้ มันก็นับถอยหลัง มันไม่มีอะไรที่จะดึงให้มันอยู่ร่วมกัน มันก็จะแยกตัวออกจากกัน สิ่งที่ต้องการแยกออกจากกันก็คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ นี้ที่มันถูกเอามารวมกัน พอมันอยู่รวมกันไม่ได้มันก็เริ่มเสื่อมแล้ว พอเริ่มเสื่อมร่างกายก็เริ่มเปลี่ยนไป แก่ลง มีโรคภัยไข้เจ็บ เพราะว่าอวัยวะต่างๆ เริ่มชำรุดทรุดโทรม เป็นโรคต่างๆ โรคเสื่อมทั้งนั้นส่วนใหญ่คนชรา หัวใจเสื่อมตับเสื่อมปอดเสื่อม ลำไส้เสื่อม ระบบการทำงานเริ่มรวนเร เริ่มมีปัญหา แล้วไม่ว่าจะใชยาใช้วิธีไหนก็อาจจะช่วยได้ในระดับหนึ่งเท่านั้น แต่ไม่สามารถที่จะประคับประคองให้มันอยู่กันไปได้อย่างตลอด แล้วในที่สุดระบบมันก็จะล้มเหลว เมื่อปอดไม่หายใจเข้าออก ไม่มี

ลมเข้าลมออกระบบก็หยุดทำงาน พอหยุดทำงาน ที่นี้ถ้าปล่อยมันไว้เฉยๆ ธาตุทั้ง ๔ ที่มารวมกันมันก็จะแยกกันออกไป สิ่งทีไปก่อนก็คือลม ลมไม่เข้าแล้วมีแต่ลมออก ลมที่ระเหยออกจากร่างกาย ที่เป็นกลิ่นออกมานี้ก็เป็ลม ตามมาด้วยไฟ ความร้อนในร่างกายก็หายไป จับร่างกายคนตายดู มันไม่อุ่นเหมือนร่างกายคนเป็น แสดงว่าธาตุไฟหมดแล้ว ถ้าทิ้งต่อไป เดี่ยวธาตุน้ำก็ไหลออกมาตามทวารต่างๆ ตามรูต่างๆ น้ำเหลืองอะไรต่างๆ นี่ก็ไหลเอี่ยมออกมา ถ้าทิ้งไปเรื่อยๆ ต่อไปมันก็จะแห้งกรอบไป เพราะว่าน้ำในร่างกายมันหมดแล้ว เหลือส่วนที่เป็นดิน ส่วนที่เป็นดินมันก็จะแห้งกรอบ แล้วก็ผุพังกลายเป็นดินไป

นี่คือการศึกษาคือความเป็นจริงของร่างกาย เพื่อจะได้รู้ว่านี่คือร่างกาย ไม่มีตัวมีตน ร่างกายเป็นการประกอบขึ้นจากการรวมตัวของธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ แล้วก็สามารถทำอะไรได้ก็เพราะมีธาตุที่ ๕ คือธาตุรู้คือใจมาคอยสั่งคอยบอกให้ทำอะไรต่างๆ แต่ใจที่มาครอบครองร่างกายนี้อยู่ในอำนาจของความหลง ที่หลอกให้ไปคิดว่าร่างกายเป็นใจ เลยทำให้ใจนี้อยากให้ร่างกายอยู่กับใจไปตลอด เพราะไปคิดว่าเวลาร่างกาย

ตายไปใจจะตายไปกับร่างกาย เพราะไปคิดว่าใจเป็นร่างกาย ก็เลยต้องไปทุกข์กับความแก่ ทุกข์กับความเจ็บ ทุกข์กับความตายของร่างกาย เพราะมีความอยาก ความทุกข์ของใจนี้เกิดจากความอยาก อยากให้ร่างกายอยู่ไปนานๆ ไม่แก่ไม่เจ็บ ไม่ตาย แต่ก็ห้ามมันไม่ได้ คนที่ไม่รู้ก็พยายามหาวิธีที่จะรักษา ร่างกาย ป้องกันร่างกาย แต่ทำยังไงไม่ช้าก็เร็วมันก็ทำไม่ได้ ช่วงที่มันมีร่างกายและช่วงที่มันต้องดูแลรักษา หรือคุ้มครอง หรือป้องกันนี้ มันก็อยู่แบบไม่มีความสุข อยู่แบบวิตกกังวล หวาดกลัวต่างๆ นานา อันนี้ผลเกิดจากความอยากให้ร่างกาย ไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย เพราะเกิดจากความหลงที่ไปคิดว่าร่างกาย เป็นใจ ใจเลยทุกข์กับร่างกาย เพราะความหลงของตนเอง

พระพุทธเจ้าทรงค้นคว้าศึกษาเรื่องของร่างกาย เรื่องของจิตใจ ก็ค้นพบว่าร่างกายนี้มันเป็นดินน้ำลมไฟ มันไม่เที่ยง มันต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายไป แล้วก็ใจที่มาครอบครองก็ไม่ได้ เป็นอะไรไปกับร่างกาย ใจก็เป็นผู้รู้ผู้คิดที่ไม่ได้ตายไม่ได้แก่ ไม่ได้เจ็บไปกับร่างกาย แต่ความหลงหลอกให้ทุกข์ เพราะคิดว่า จะตาย คิดว่าจะแก่คิดว่าจะเจ็บไปกับร่างกาย แต่พอสามารถแยกใจออกจากร่างกายได้ รู้ว่าใจนี้ไม่ได้เป็นร่างกาย

ไม่ได้แก่ไม่ได้เจ็บไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ก็ปล่อยวางร่างกายได้
ไม่ไปอยากให้ไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย เพราะอยากยังงั้นมันก็
ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายไปตามธรรมชาติของมัน การเห็น
ความจริงของร่างกายว่ามันจะต้องเป็นอย่างนี้ ทำให้ใจยอมรับ
ความจริง ก็เลยไม่ไปอยากให้ไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย เพราะเวลา
เกิดความอยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย มันทุกข์ทรมานใจ ใจไม่
ต้องการความทุกข์ ก็ต้องหยุดความอยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย
ด้วยการมองเห็นความจริงว่า ผู้ที่แก่ผู้ที่เจ็บผู้ที่ตายนี้ไม่ใช่ใจ
ใจไปหลงไปคิดว่าตนเองเป็นร่างกาย เท่านั้นเอง นี่ก็จะละ
สักร่างทิฐิได้ ละความเจ็บคือ เวทนา เวทนาก็ไปคิดว่า
เราเจ็บ คิดว่าจิตเป็นผู้เจ็บ แต่จิตหรือใจนี้เป็นเพียงแต่ผู้รับรู้
ความเจ็บของร่างกายเท่านั้นเอง เป็นผู้รับรู้เหมือนกับเป็น
ผู้ดูภาพยนตร์ เวลาเราดูภาพยนตร์เราเห็นเหตุการณ์บนจอ
ภาพยนตร์ คนยิงกันตาย แต่เราบางทีก็ลืมว่าเราดู เราก็ไป
คิดว่าเราอยู่ในเหตุการณ์นั้น เราก็เลยตื่นเต้นตกใจไปกับ
เหตุการณ์นั้นในจอภาพยนตร์ เราดูแบบไม่มีสติ เรียกว่าดูแบบ
เคลิ้มไปกับมัน อิน ไปกับมัน มีอารมณ์ไปกับมัน

เช่นเดียวกับจิตที่ไม่มีสติไม่มีปัญญา มันก็ดูร่างกายไป
เป็นแบบเคลิ้มไปกับมัน เป็นไปกับมัน เป็นร่างกายไปกับมัน

ร่างกายเป็นอะไรก็ตื่นเต้นตกใจหวาดเสียวไปกับมัน ทุกข์ไป
กับมัน แต่พอได้มาศึกษาได้มาปฏิบัติธรรมนี้ ก็จะสามารถที่
จะตั้งใจแยกใจให้ออกจากการไปฝังอยู่ในร่างกายได้ ฝังด้วย
ความรู้สึกนึกคิดนะ ไปนึกไปคิดเองว่าเป็นร่างกาย แล้วก็เลย
ไปทุกข์กับร่างกาย พอฝึกสติฝึกสมาธิได้ มันก็แยกออกจาก
กันได้ ก็กลับมาอยู่จุดที่ควรจะอยู่ คือถ้าเป็นคนดูหนังก็ให้
นั่งดูเฉยๆ แล้วก็คอยหยิกตัวเองว่ากำลังดูภาพนะ ไม่ได้อยู่
ในจอ ไม่ต้องไปวุ่นวายกับเหตุการณ์ที่อยู่ในจอ เราเป็นคนดู
นี่คือวิธีที่จะตั้งใจให้ออกจากร่างกาย แยกออกจากกัน
แยกด้วยการทำสมาธินี้แหละ เพราะเวลาทำสมาธิ จิตจะ
ใช้สติตั้งสิ่งที่ไปเกาะติดกับร่างกายก็คือ วิญญาณ ตัวที่ไป
รับข้อมูลต่างๆ จากร่างกายมาสู่ใจเราเรียกว่า วิญญาณ
เป็นเหมือนสะพานเชื่อมระหว่างจิตกับร่างกาย เชื่อมกันที่
ตาหูจมูกลิ้นกายนี้เอง พอเห็นภาพปั๊บ ภาพมันก็จะเข้าไปที่ใจ
ใจก็จะรับรู้ที่กำลังเห็นภาพอะไร ตัวตาเองมันไม่รู้ว่ามันเห็น
ภาพอะไร ตามันก็เป็นเหมือนกล้องถ่ายรูปนี้ กล้องถ่ายรูปมัน
ไม่รู้ว่ามันถ่ายรูปอะไร แต่คนถ่ายนะรู้ที่กำลังถ่ายรูปคนนั้น
ถ่ายรูปคนนี้อยู่ คนถ่ายก็คือจิต

จิตก็รับรู้เรื่องของรูปเสียงกลิ่นรสผ่านทางตาหูจมูก
ลิ้นกาย แล้วก็มาความรู้สึกับมัน เห็นภาพดีก็เกิด
ความสุข เห็นภาพไม่ดีก็เกิดความทุกข์ แล้วพอเกิดความสุข
เกิดความทุกข์ก็เกิดความอยากขึ้นมา ถ้ามันสุขก็อยาก
ให้มันเป็นของเราอยู่กับเรา ถ้ามันทุกข์ก็อยากจะทำให้มันไป
ไม่อยากให้มันอยู่กับเรา พอเกิดความอยากแล้วไม่ได้ดัง
ใจอยาก ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง ที่เรามาปฏิบัตินี้
ก็เพื่อมาแก้ตัวนี้ แก้ตัวความทุกข์ใจ ความทุกข์ทางร่างกายนี้
เราแก้ไม่ได้ แต่เราแก้ความทุกข์ทางใจได้ด้วยการหยุด
ความอยาก เห็นอะไร ดี ชอบ ก็ให้เห็นเฉยๆ อย่าไปอยากได้
เพราะเดี๋ยวอยากได้แล้วเวลาไม่ได้ มันไม่สบายใจ หรือเห็น
อะไรที่ไม่อยากได้ อยากให้มันหายไป ก็อย่าไปอยากให้มัน
หายไป ก็ดูมันไปเฉยๆ ผู้ที่สัมผัสกับสิ่งที่ใจไม่ชอบหรือชอบ
ไม่ใช่ใจ ใจอยู่เบื้องหลัง ผู้ที่สัมผัสก็คือร่างกาย ร่างกาย
เป็นผู้ไปสัมผัสกับสิ่งที่ร่างกายเห็น ผู้ที่จะเจ็บตัวก็คือร่างกาย
ถ้ามีอะไรเป็นภัย มันก็จะเกิดที่ร่างกาย แต่ใจนี้เป็นเหมือน
คนดูร่างกายอีกทีหนึ่ง เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นที่ร่างกาย
ไม่สามารถไปกระทบกับจิตใจได้ จิตใจเป็นเพียงผู้ดูผู้รู้
เท่านั้นเอง แต่จิตใจก็ไปหลงคิดว่าตนเองเป็นร่างกายก็เลย

ไปตกใจไปหวาดกลัว หรือไปรักไปชังไปอะไรกับเหตุการณ์ ต่างๆ ที่ร่างกายไปสัมผัสรับรู้

พอสามารถแยกได้ว่าใจเป็นเพียงผู้รู้ผู้คิด ร่างกายเป็น
ผู้ที่มารับรู้อะไรต่างๆ รับรู้แล้วมันก็ผ่านไป มันเห็นอะไรเห็นปั๊บ
แล้วเดี๋ยวมันก็ผ่านไป ได้ยินอะไรปั๊บแล้วเดี๋ยวมันก็ผ่านไป
ใจอย่าไปมีอารมณ์กับมันก็จะไม่มีปัญหาอะไร ร่างกายมันก็
ไม่กลัวอะไรทั้งนั้นแหละ ระเบิดมันก็ไม่กลัว มีดมันก็ไม่กลัว
ความตายมันก็ไม่กลัว ร่างกาย ความเจ็บมันก็ไม่กลัว ความแ
กมันก็ไม่กลัว เพราะร่างกายมันไม่มีความรู้ มันไม่รู้ว่าตัวมัน
จะแ ก่ ตัวมันจะเจ็บ ตัวมันจะตาย มันก็เฉยๆ มันไม่ตื่นเต้น
เดือดร้อน ผู้ที่รู้ต่างหากเป็นผู้ไปตื่นเต้นเดือดร้อนแทนร่างกาย
เพราะความหลงที่ไปคิดว่าเป็นร่างกาย พอหายหลงแล้วรู้ว่า
ไม่เป็นร่างกาย เราก็ไม่ตื่นเต้นตกใจแต่อย่างใด เรื่องของ
ร่างกายมันเป็นอะไรก็ต้องเป็นไป ถ้าป้องกันได้ก็ป้องกันไป
ถ้าแก้ได้ก็แก้ไป แต่ถ้าทำอะไรไม่ได้ก็ต้องให้มันเป็นไป ไม่ช้า
ก็เร็วมันก็ต้องสูญสลายไป ต่อให้เราดูแลรักษามันดีขนาดไหน
เราก็ไปห้ามการสิ้นสุดของร่างกายไม่ได้ ถ้าเรารู้แบบนี้เราก็
จะไม่ทุกข์ เราก็จะมองร่างกายที่เรามีอยู่นี้เหมือนกับเรามอง

ร่างกายของคนอื่น ร่างกายคนอื่นที่เราไม่รู้จักรู้เราไม่เดือดร้อน
ใช้ไหม เขาจะแก่เขาจะเจ็บเขาจะตายก็เป็นเรื่องของเขา
เราไม่ได้ไปตื่นเต้นตกใจหวาดเสียวหวาดอะไรกับเขา นอกจาก
เราไปหลงไปยึดติดในตัวเองนั่นเอง เช่น ไปยึดติดกับคน
ที่เราชอบ เช่น สามเณรภรรยาเราหรือลูกเราพ่อแม่เรา พอไป
ยึดติดมันก็เหมือนกับยึดติดกับร่างกายเราอีก ก็ไปทุกข์กับ
ร่างกายเขาด้วย

ทุกข์กับร่างกายของเราไม่พอ แล้วยังต้องไปทุกข์กับ
ร่างกายของคนอื่นอีก ทั้งๆ ที่เราไม่ต้องทุกข์แต่เราก็ออดทุกข์
ไม่ได้ เพราะความหลงไปคิดว่าเรามีความสัมพันธ์กับเรา
เป็นของเรา แต่ความจริงเขาก็เป็นเหมือนกับร่างกายของเรานี้
เขาก็มาจากดินน้ำลมไฟ ร่างกายของเขา จิตใจเขาก็เป็นธาตุรู้
ที่ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ร่างกายตายไปจิตใจเขาก็ไม่ได้
ตายไปกับร่างกาย ถ้าคนปฏิบัติแล้วมันจะละสลักร่างกายทิฐิได้
ละความเห็นวาทันต์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร
วิญญาณ นี่มีตัวมีตน ความเป็นจริงมันเป็นเพียงระบบ
ธรรมชาติ ระบบของธาตุทั้ง ๕ มารวมตัวกัน ธาตุดินน้ำ
ลมไฟกับธาตุรู้ เท่านั้นเอง อันนี้ก็จะละสลักร่างกายทิฐิได้ เวลา

ละได้นี้จิตก็จะเจริญ จิตก็จะเข้าสู่ความสงบระดับปัญญา เวลาปล่อยวางร่างกายได้นี้ มันเบา มันสบาย ร่างกายนี้มันเป็นเหมือนภูเขาน้ำที่เราแบกอยู่โดยที่เราไม่รู้สีกตัว ทุกวันนี้ที่เรานั่งกอกหนักใจนี้ ก็หนักกอกหนักใจเกี่ยวกับร่างกาย ยิ่งคนแก่เวลาเจอกันถาม เป็นยังไง ไปหาหมอมาหรือยัง ตรวจโรคมาหรือยัง นี่มันเรื่องหนักกอกหนักใจอยู่กับเรื่องร่างกายนี้แหละหนักยิ่งงเดียวมันก็ไป แต่ไม่ยอมคิด คนกลัวกัน ไม่ยอมคิดถึงความตายกัน ก็เลยไม่รู้จักวิธีว่าจะทำยังไงเวลามันจะตาย เวลามันจะตายทำยังไง ก็รู้แต่กลัวอย่างเดียว รู้แต่ทุกข์อย่างเดียว เพราะไม่รู้จักวิธีว่าจะทำใจยังไงให้ไมให้กลัวไม่ให้ทุกข์ ก็ต้องมาศึกษาธรรมะแล้วก็ปฏิบัติ

วิธีที่จะไม่ทุกข์กับกายกับใจ ไม่ทุกข์กับร่างกาย กับความแก่ความเจ็บความตาย ก็ต้องมาฝึกจิต ควบคุมจิตให้สงบให้ได้ แล้วเอาความสงบนี้สู้กับความแก่ความเจ็บความตาย คือให้รับรู้เฉยๆ อย่าไปอยากให้มันไม่แก่ อย่าอยากให้มันไม่เจ็บ อย่าอยากให้มันไม่ตาย แต่ถ้ารักษาได้ป้องกันได้ก็ทำไป ไม่ห้าม แต่ต้องรู้ว่าทำไปอย่างไรในที่สุดมันก็ทำไม่ได้ ไฟใ้บส่ดท่ายเขาชนะเรา พอเปิดไฟใ้บส่ดท่ายเราแพ้เขา แต่ก่อนที่จะเปิด

เราก็คิดว่าเราชนะเขา แต่พอเขาเปิดใบสุดท้ายขึ้นมาเราก็ต้องยอมเขา จะยอมแบบสุขหรือยอมแบบทุกข์เท่านั้น ถ้ายอมแบบสุขก็คือรู้ทันปล่อยวาง รู้ว่าอย่างไรเขาก็ต้องชนะเรา รู้ว่าอย่างไรร่างกายก็ต้องตายอยู่ดี รักษาอย่างไรดูแลอย่างไรมันก็หนีไม่พ้นความตาย แต่เราสามารถไม่ทุกข์กับความตายได้ถ้าเราแยกตัวเราออกจากร่างกาย อย่าไปถือว่าร่างกายเป็นตัวเรา มองร่างกายเหมือนเรามองร่างกายของคนอื่นเท่านั้นเอง ร่างกายคนอื่นเราไม่ทุกข์เราก็ต้องไม่ทุกข์กับร่างกายของเรา วิธีไม่ทุกข์ก็ต้องทำใจให้นิ่ง อย่าไปอยาก ถ้าทำใจให้นิ่งแล้วมันก็จะไม่ทุกข์ พอมันอยากก็ต้องใช้ปัญญาเตือนว่าอย่าไปอยาก มันไม่ใช่ตัวเราของเรา อันนี้คือหน้าที่ของปัญญาคอยบอกความจริงให้กับใจ พอใจรู้ว่าไม่ใช่ตัวเราของเรามันก็จะได้ไม่อยาก แต่พอบางทีเพลินมันลืม พอปัญญาลืมปั๊บมันก็จะไปยึดทันที ไปอยากทันที เราจะรู้ว่าปัญญาตันกิเลสหรือไม่ก็ดูที่หัวใจเราทุกข์หรือไม่ ถ้ายังทุกข์กับร่างกายอยู่ก็แสดงว่ายังหลงอยู่ แต่ถ้าไม่ทุกข์กับร่างกายแล้วก็แสดงว่าหายหลง เช่นไปหาหมอ หมอตรวจโรคครั้งสุดท้าย หมอบอกว่าเจอก้อนมะเร็ง แล้วเจอชิ้นสุดท้ายด้วย เหลือเวลา ๓ เดือน ตอนนั้นแหละจะได้ดูว่า

ใจเป็นอย่างไร ใจทุกข์หรือใจเฉย ถ้าใจเฉยก็แสดงว่าใจมีปัญญาใจมีสมาธิ ทำให้ใจไม่ทุกข์กับการเป็นโรคมะเร็งของร่างกายได้ กับความตายของร่างกายที่จะตามมาต่อไป ถ้าใจวุ่นวายก็รีบไปปฏิบัติธรรมเสีย รีบไปฝึกสมาธิ ไม่รู้จะทันหรือเปล่านะเพราะใจนี้มันไม่ใช่ฝึกแบบง่ายๆ เหมือนกับเอาม้าป่ามาฝึกนี่ ใหม่ๆ นี่มันสู้มะป่า สัตว์ป่าที่มันไม่เคยถูกควบคุมบังคับนี้ มันจะสู้สุดๆ ต้องใช้เชือกใช้อะไรแข็งแรงผูกมัดมันไว้ แล้วก็ให้มันเดินของมันไปจนกว่ามันจะหมดแรง พอหมดแรงแล้วมันก็จะเริ่มเชื่อง ถ้ามันดื้อก็อย่าให้มันกินข้าว พอมันไม่ดื้อก็ให้มันกินข้าว ต่อไปมันก็หายดื้อ ต่อไปมันก็จะเชื่องอยู่ในคำสั่งอยู่ในความสงบ

จิตก็เหมือนกันนี่ที่ต้องมาฝึกจิตก็เพื่อให้มันเชื่อง ให้มันอยู่ภายใต้การควบคุมบังคับของเรา สั่งให้มันเฉยต้องเฉยให้ได้ ถ้าเวลามันโลภสั่งให้มันหยุดต้องหยุดให้ได้ เวลามันโกรธต้องสั่งให้มันหยุดให้ได้ ถ้าหยุดไม่ได้ก็แสดงว่ากำลังของเรายังไม่พอ กำลังมันมากกว่า เราก็ต้องฝึกให้มากขึ้น สติไม่พอ ต้องฝึกสติให้มากขึ้นจนกว่าเราจะสามารถหยุดจิตได้ หยุดด้วยสติก่อน พอหยุดด้วยสติแล้วขั้นต่อไปก็สอน

จิตให้มันหยุดตัวมันเอง ให้เห็นโทษว่าเวลาไม่หยุดมันทุกข์
นี่เขาเรียกว่าหน้าที่ของปัญญาสอนจิตให้รู้ว่าสาเหตุที่
จิตทุกข์ เพราะจิตคือ จิตอยาก จิตโลภ จิตโกรธ ถ้าไม่
อยากจะทุกข์ก็อย่าไปโลภอย่าไปอยาก การที่จะไม่โลภ
ไม่อยาก ก็ต้องเห็นไตรลักษณ์ในสิ่งที่เราโลภเราอยากว่า
มันเป็นทุกข์ สิ่งที่เราอยากได้นี้มันไม่เป็นสุขหรอก ได้มาแล้ว
เดี๋ยวมันจะทำให้เราทุกข์ อย่าไปอยากดีกว่า อย่าไปอยาก
มีอยากเป็นดีกว่า อยู่เฉยๆ ดีกว่า ถ้ามันเชื่อในที่สุดมันก็
จะเฉยกับเหตุการณ์ต่างๆได้ แม้แต่ร่างกายหรืออย่างอื่น
มันก็จะเฉยได้หมด การปฏิบัติจิตนี้เป็นการมาละสังโยชน์
ชั้นต่างๆ ระดับแรกก็จะละได้ ๓ ตัวด้วยกัน สักกายทิฐิ
วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในพระพุทธรูปพระธรรมพระสงฆ์
และสืลัพพตปรามาส

เวลาปฏิบัติธรรมเวลาละสังโยชน์ได้นี้ มันจะรู้เหตุว่า
อะไรทำให้จิตทุกข์ สิ่งที่ทำให้จิตทุกข์ก็คือความหลงที่ไป
เห็นว่าร่างกายเป็นเราของเรา พอละได้มันก็มีดวงตาเห็นธรรม
เป็นธรรมอันเดียวกันที่พระพุทธเจ้าเป็นผู้สั่งสอน ธรรมเหล่านี้
เราไม่ได้มาจากใครหรอก ได้มาจากพระพุทธเจ้าเท่านั้นแหละ

พอเราเห็นธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนให้เราปฏิบัติ แล้วเราสามารถนำธรรมนี้มาใช้ประโยชน์กับจิตใจได้ เราก็หายสงสัยว่าพระพุทธเจ้ามีจริงหรือไม่ ธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนนี้มีประโยชน์จริงหรือไม่ เพราะเราเห็นแล้วว่ามันเกิดประโยชน์แล้วผู้ที่ได้รับประโยชน์ก็คือพระอริยสงฆ์นี้เอง เราก็ไม่สงสัยเพราะเราได้กลายเป็นพระอริยสงฆ์ขึ้นมาแล้ว ผู้ที่ละสักกายะ-ทิฐิได้ ละวิจิกิจฉาได้ ละสีลัพพตปรามาสได้ ก็หายสงสัยในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์ **สีลัพพต** ก็คือการไม่เห็นคุณค่าประโยชน์ของศีลว่าเป็นสิ่งที่จะระงับความทุกข์ได้ ความทุกข์ที่เกิดจากทำบาปจะไม่เกิดถ้ารักษาศีลได้ คนส่วนใหญ่จะไม่ยอมรักษาศีลกันเวลาทุกข์ เพราะว่าเวลาอยากแล้วมันอยากจะได้อะไรอยากจะทำอะไร บางที่ต้องทำผิดศีลก็ยอมทำผิดศีล แต่ไม่รู้ว่าทำไปแล้วแทนที่จะไประงับความทุกข์ใจกลับไปสร้างความทุกข์ใจให้มากขึ้น ไม่ใช่เป็นวิธีแก้ปัญหา

วิธีแก้ปัญหาวเวลาเกิดความทุกข์ใจ ต้องมาหยุดที่ความอยาก ไม่ใช่ไปทำบาปเพื่อมาแก้ความทุกข์ใจ เช่น อดอยากขาดแคลนก็ไปลักไปขโมย ไปฆ่าสัตว์มาเลี้ยงปากเลี้ยงท้องอย่างนี้ มันเป็นการทำบาปที่ไม่ได้เป็นการแก้ปัญหา

ความทุกข์ใจ ความทุกข์ใจที่เกิดจากความหิวความอดอยาก
ขาดแคลน ก็คือความอยากได้ออยากให้ได้กินนั่นเอง อยากได้กิน
แต่ถ้ามันไม่มีกินก็หยุดความอยากนั้นมันก็จะไม่ทุกข์ใจมันอิ่ม
แต่ร่างกายมันอาจจะหิว ถ้าไม่มีความอยากแล้วใจหายหิวหยุด
ความอยาก พอใจอิ่มแล้วร่างกายมันจะอดอยากขาดแคลน
อย่างไรมันก็พอทนได้ ที่มันทนไม่ได้ก็เพราะความหิวของใจ
มากกว่า แต่พอรู้ว่าต้นเหตุของความทุกข์ใจ คือความอยากต่างๆ
ก็หยุดมันเสีย อย่าไปทำบาปเพื่อที่จะมาแก้ปัญหา เพราะมัน
ไม่ได้เป็นการแก้ปัญหา มันเป็นการไปเพิ่มปัญหา ทำบาปแล้ว
เดี๋ยวก็มีโทษติดตามมาทั้งทางโลกทั้งทางธรรม ผิดกฎหมาย
ก็อาจจะถูกจับเข้าคุกเข้าตะรางหรือถูกประหารชีวิตได้
ทางธรรมก็ตายไปก็ต้องไปเกิดในอบายต่อ อันนี้เป็นธรรม
ที่พระโสดาบันจะเห็น เห็นว่าบาปนี้มีจริง บาปนี้เกิดจาก
การทำผิดศีลผิดธรรม ถ้าไม่อยากจะไปรับผลบาปก็อย่าไป
แก้ปัญหาความทุกข์ใจ เช่นเวลาร่างกายอดอยากขาดแคลน
หรือต้องการอะไรให้กับร่างกายก็อย่าไปทำบาปเพื่อให้ได้มา
ยอมอดดีกว่า หยุดความอยากดีกว่า เพราะหยุดความอยากแล้ว
ใจจะไม่เดือดร้อน ไม่ทรมาน

อันนี้ก็จะละสังโยชน์ ๓ ตัวแรกได้ ทีนี้ก็พอได้ระดับนี้แล้ว ก็จะไม่มีความเสื่อม เป็นโสดาบันแล้วก็จะไม่มีวันเสื่อมลงมาเป็นปุณฺณธรรมดา ที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิด ที่ยังติดอยู่กับความรักความห่วงร่างกายอยู่ พระโสดาบันนี้พอปล่อยร่างกายแล้วก็จะปล่อยอย่างถาวร ไม่มีวันที่จะกลับไปหลงไปยึดไปติดอีกต่อไป อันนี้เรียกว่า การเจริญด้วยปัญญา ถ้าเจริญด้วยปัญญาแล้วไม่เสื่อม ถ้าเจริญด้วยสติคือสมาธิยังเสื่อมได้ เช่นนั่งสมาธิเข้าฌานอย่างนี้ เวลาที่มีสติอยู่ใจก็จะสงบเป็นฌาน แต่พอออกจากสมาธิมาไม่ควบคุมใจต่อ ไม่มีสติคอยยับยั้ง ความคิดปรุงแต่ง ปล่อยให้คิดไปตามความอยากต่างๆ เดียวก็ไปทำอะไรตามความอยาก ความสงบที่ได้จากสมาธิก็จะหายไปหมด ก็เรียกว่าจิตเสื่อมลงมา ถ้าอยากจะกลับไปใหม่ในระดับสติระดับสมาธิก็ต้องตั้งสติกลับคืนขึ้นมาใหม่ ขี้เกียจพุทโธก็ต้องพุทโธใหม่ ขี้เกียจคอยเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายก็ต้องมาเฝ้าดูมันไป คอยควบคุมความคิดอย่าปล่อยให้มันคิด พอสามารถควบคุมความคิด ระวังความคิดปรุงแต่งต่างๆ ได้ จิตก็กลับเข้าสู่ความสงบใหม่ได้ นี่ก็คือวิธีแก้ความเสื่อมระดับสมาธิ ต้องแก้ด้วยการใช้สติ ถ้ามีสติเดี๋ยวก็นั่งสมาธิจิตก็สงบได้ ถ้าเสื่อมในระดับศีล เคยถือศีล ๘ ได้แต่

พอกลับบ้านก็ไปถือศีล ๕ มันก็เสื่อมจากระดับศีล ๘ มา
ระดับศีล ๕ จิตก็วุ่นวายมากขึ้น ศีลก็ช่วยระงับความ
วุ่นวายได้ ถ้าอยากจะให้กลับไปก็ต้องกลับไปรักษาศีล ๘ ใหม่

ฉะนั้นต้องปฏิบัติธรรมถึงจะทำให้จิตไม่เสื่อม ถ้าหยุด
เมื่อไรมันก็เสื่อมถอยหลัง เหมือนรถที่ต้องคอยเหยียบคัน
เร่งไว้ มันก็จะไม่ช้าความเร็วมันจะไม่ลด พอปล่อยคันเร่งปั๊บ
ความเร็วมันก็ลดทันที ไม่ต้องเหยียบเบรกเพียงแต่ปล่อยคัน
เร่งมันก็ลดแล้ว พอหยุดปฏิบัติมันก็เริ่มถอยหลังแล้ว ฉะนั้น
ต้องปฏิบัติไม่หยุดจนกว่าจะไปถึงจุดที่มันไม่เสื่อมแล้ว
ตอนนั้นถึงจะหยุดได้ พอเป็นโสดาบันแล้ว ขี้เกียจไม่ปฏิบัติ
ก็ได้ มันจะไม่ลงมาแต่มันจะไม่สูงขึ้นกว่านั้น ถ้าอยากจะสูง
กว่านั้นมันก็ต้องปฏิบัติเพิ่มอีก

ก็ต้องพยายามปฏิบัติธรรมไปเรื่อยๆ จิตจึงจะเจริญได้
จิตอยู่เฉยๆ มันก็เหมือนกับคนที่ไม่กินข้าว ถ้าไม่กินข้าวมัน
ก็ไม่เจริญเติบโต พอเด็กออกจากท้องแม่มาแล้ว ถ้าไม่ให้มัน
กินข้าวมันก็ไม่มีวันโตได้ จะให้เด็กโตก็ต้องให้อาหารให้มัน
กินน้ำ จิตใจก็เหมือนทารก ตอนที่เรายังไม่ได้ปฏิบัติธรรมก็

เหมือนเด็กทารก ถ้าอยาจะให้จิตใจเราเจริญเติบโต เราก็ต้องให้อาหาร อาหารของจิตใจก็คือธรรมะนี่เอง ทำทาน รักษา ศีล ภาวนา นั่งสมาธิ ฟังเทศน์ฟังธรรมให้เกิดปัญญาขึ้นมา แล้วจิตใจก็จะค่อยเจริญเติบโตตามลำดับของการเลี้ยงดู นี่คือจิตใจของพวกเราตอนที่มาเกิดเป็นมนุษย์นี้ อยู่ในระดับมนุษย์ถ้าเราทำบุญทำทานรักษาศีล เราก็จะขยับขึ้นไปสู่ระดับเทวดา ถ้าเรารักษาศีล ๘ นั่งสมาธิเราก็จะขึ้นไประดับพรหม ถ้าเรามีปัญญามองเห็นมีดวงตาเห็นธรรม เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นว่าไม่มีอะไรเป็นตัวเราของเรา ปล่อยวางไม่ยึด ไม่ติดไม่อยากได้อะไร ไม่อยากมีอะไร ไม่อยากเป็นอะไร เราก็จะขึ้นไปสู่ระดับพระอริยบุคคลขั้นต่างๆ จนถึงขั้นสูงสุด คือขั้นหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ไม่ต้องกลับมาเกิด มาแก้มาเจ็บมาตายอีกต่อไป

แต่ถ้าเราปฏิบัติไปกลางทาง เราหยุดปฏิบัติ ก็เหมือนกับรถที่เราไม่เหยียบคันเร่ง เราถอนคันเร่ง พอถอนคันเร่งรถก็วิ่งไปไม่ได้ รถมันก็จะจอดอยู่ที่เดิม ถ้าอยาจะให้มันก้าวหน้าขึ้นไป ก็ต้องเหยียบคันเร่งใหม่ หรือถ้ามันกำลังขึ้นเขาอย่างนี้ ถ้าปล่อยคันเร่งเดี่ยวมันก็จะถอยหลังลง มันไม่ขึ้นเขา การปฏิบัติ

ธรรมก็เหมือนขั้บรถขึ้นเขา ถ้าเราหยุดปฏิบัติเมื่อไรนี้จิตเรา
จะเสื่อมทันที จิตเราจะถอยหลังทันที ธรรมที่เราได้มาเท่าไร
มันจะถอยลงไป ธรรมที่เราได้จากการทำบุญทำทานพอหยุด
ทำมันก็จะถอยลงมา ศีลที่เราเคยรักษาพอเราหยุดรักษามัน
มันก็จะทำให้จิตเราตกลงมา สมาธิเราเคยนั่งแล้วเราหยุดนั่ง
มันก็จะทำให้เราถอยลงมา ปัญญาที่เราใช้ในการตัดในการ
ปล่อยวาง พอเราไม่มีปัญญาเราก็ไปยึดไปติดใหม่ นี่คือการ
ปฏิบัติต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนกว่าจะถึงขั้นที่ไม่เสื่อม
พอถึงขั้นโสดาบันแล้วนี่ก็สบาย อยากพักสักกระยะหนึ่งก็ได้
ไม่เป็นปัญหาอะไร เหนื่อยก็หยุดพักก่อน แล้วเดี๋ยวค่อยกลับ
มาทำต่อ แต่ถ้าไม่ทำต่อมันก็จะอยู่แค่จุดนั้นขั้นนั้น มันจะ
ขึ้นสูงไปไม่ได้ มันต้องปฏิบัติต่อถึงจะขึ้นไปได้ แต่คืออย่าง
มันไม่ถอยลงมา ถ้าเป็นโสดาบันแล้วมันจะไม่ถอยลงมา
มันจะเวียนว่ายตายเกิดไม่เกิน ๗ ชาติเป็นอย่างมาก จะไม่มาก
ไปกว่านั้น เพราะว่าไม่ช้าก็เร็วมันก็ต้องขยันปฏิบัติต่อ แต่ถ้า
ยังเป็นปุถุชนอยู่ ถึงแม้จะเป็นพรหมถึงแม้จะเป็นเทวดา
เดี๋ยวมันก็จะเสื่อมกลับลงมาเป็นมนุษย์ได้ พอกลับมาเกิดเป็น
มนุษย์ก็ต้องทำต่อ ทำต่อไป ถ้าขึ้นไปแค่ระดับพรหมเดียว
ก็เสื่อมลงมาใหม่ ถ้าไม่อยากจะเสื่อมต้องขึ้นไประดับของ

โสดาบัน ก็ต้องระดับมีดวงตาเห็นธรรม ต้องเห็นไตรลักษณ์ ต้องเห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา ว่าผู้รู้สึกนึกคิดก็ไม่ใช่ตัวเรา เป็นเพียงธรรมชาติ แล้วเราก็จะสามารถที่จะหยุดความเสื่อมของจิตในระดับนั้นได้

ถ้าอยากจะขึ้นสูงกว่านั้นเราก็ต้องกำจัดนิรณัตว์ต่อไป คือ กามราคะ ยังมีความอยากในกามอยู่ ยังไม่ได้หมดด้วยการละสักกายทิฐิ ยังเห็นคนนั้นสวยคนนั้นหล่ออยู่ เห็นแล้วยังอยากให้เขามาเป็นแฟนอยู่ ยังอยากหาความสุขจากการร่วมหลับนอนกับเขาอยู่ ก็ต้องมองดูร่างกายของเขาให้ถ่องแท้ มองให้ครบทุกสัดส่วน อย่ามองแต่เฉพาะข้างนอก ให้มองเข้าไปข้างในใต้ผิวหนัง พอมองเข้าไปใต้ผิวหนังก็จะเห็นอาการที่ไม่สวยไม่งามต่างๆ เห็นกะโหลก ศีรษะเห็นโครงกระดูก เห็นปอดเห็นตับเห็นไตเห็นหัวใจเห็นลำไส้เห็นสมอง พอเห็นอาการเหล่านี้ มันก็จะทำให้ความหลงที่คิดว่าร่างกายนี้น่าดูน่าชมหายไปหมด จะเห็นว่าเป็นศพเดินได้นี่เอง เพียงแต่ยังหายใจได้ พอหยุดหายใจเมื่อไหร่ พอเป็นศพปัจุบันี้ไม่มีใครอยากได้แล้ว นี่คือการละ กามราคะ และปฏิกัมภะ ความหงุดหงิดใจ มันมาด้วยกัน พอมีกามราคะ

มันก็จะมี ความหงุดหงิดใจขึ้นมา คนที่ต้องการแก้ความ
หงุดหงิดใจทางโลกก็เลยต้องไปหาแฟน พอมีแฟนก็หาย
หงุดหงิด แต่เดี๋ยวก็ต้องมาทุกข์กับแฟนอีก เดี่ยวก็ทะเลาะกับ
แฟนมีเรื่องกับแฟน มีปัญหากับแฟน หรือไม่เช่นนั้นเดี๋ยวเกิด
แฟนจากไป ก็ต้องมาเสียใจร้องไห้ร้องไห้อีก นี่ไม่ใช่เป็นวิธีแก้
วิธีแก้ปัญหามันต้องแก้ด้วย อสุภะ ถ้าเห็นร่างกายเป็นอสุภะ
ไม่สวยงาม ความอยากได้ร่างกายเขามาเป็นแฟนก็ไม่มี
พอความอยากได้แฟนไม่มี ความหงุดหงิดมันก็ไม่มี มันก็จะ
สามารถเลื่อนจิตขึ้นสู่ระดับ อนาคามีได้ สกิทาคามี นี้อยู่ตรง
กลางคือละได้ครึ่งหนึ่ง ละกามราคะละความหงุดหงิดได้
ครึ่งหนึ่งก็เรียกว่า สกิทาคามี คำว่า ละได้ครึ่ง ก็คือเห็น
อสุภะเพียงบางเวลา ไม่เห็นตลอดเวลา เวลาที่ไม่เห็นก็ยัง
เห็นว่าสวยอยู่ พอนึกถึงอสุภะได้ก็ไม่สวยไม่หล่อไม่น่าดู ถ้าจะ
เห็นแบบไม่สวยไม่งามตลอดเวลา ก็จะได้เป็น อนาคามีไป
จิตก็จะขยับขึ้นไปสูงขึ้น ระดับอนาคามีก็ไม่ต้องกลับมา
เกิดในโลกของมนุษย์ของเทวดาต่อไป แต่ยังไปเกิดใน
พรหมโลกอยู่ แล้วก็ต้องไปละสังโยชน์เบื้องบนอีก ๕ ข้อ
ด้วยกัน

สังโยชน์เบื้องบน ก็คือความยึดติดในความสงบใน
ฌานชั้นต่างๆ นี่เอง เพราะจิตที่เข้าสู่ระดับอนาคามีนี้จะ
เข้าสู่ฌานโดยอัตโนมัติ จะมีฌานโดยอัตโนมัติ จะมีรูปฌาน
อรุณฌานเป็นเครื่องอยู่ แต่รูปฌาน อรุณฌานมันก็ไม่เพียง
บางที่มันก็เจริญบางที่ก็เสื่อม เวลาเสื่อมก็ทำให้ใจทุกข์ขึ้นมา
ถ้าใจไม่อยากจะทุกข์กับการเสื่อมของรูปฌาน ก็ต้องพิจารณา
รูปฌานเหมือนกับพิจารณาร่างกาย ร่างกายต้องแก้ต้องเจ็บ
ต้องตาย รูปฌาน อรุณฌาน ก็ต้องเสื่อมเหมือนกัน ก็อย่า
ไปยึดอย่าไปติดอย่าไปอยากให้มันไม่เสื่อม มันเสื่อมก็ปล่อย
มันเสื่อมไป เวลามันเสื่อมก็ปล่อยมันเสื่อม ให้รู้เฉยๆ ไป
ใจก็จะไม่ทุกข์กับรูปฌาน กับอรุณฌาน กับความเสื่อม
อันนี้ก็เป็นการละสังโยชน์ต่อไป

นอกจากนั้นก็มี มานะ การถือตัว นี่ก็คือความหลง
ความคิดที่ไปคิดว่าเราสูงกว่าเขาบ้าง เท่าเขาบ้าง ต่ำกว่า
เขาบ้าง ความจริงเราเหมือนกันหมด ทุกคนเหมือนกันหมด
ทำมาจากโรงงานเดียวกัน มีอาการ ๓๒ เหมือนกัน มีผม
ขนเล็บฟันหนังเหมือนกัน มีความรู้สึกนึกคิดเหมือนกัน
เพียงแต่ว่าเรามาต่างหากที่สมมุติเท่านั้นเอง เกิดเป็นลูกของ

เศรษฐี เราก็เป็นเศรษฐีตามพ่อแม่ไป เกิดเป็นลูกคนขอทาน ก็เป็นขอทานตามพ่อแม่ไป เท่านั้นเอง อันนี้เป็นตัวสมมุติ เราไปหลงสมมุติว่าเราสูงต่ำเพราะเรารวยกว่าเขา เราจนกว่าเขา หรือเรามีตำแหน่งสูงกว่าเขา อะไรต่างๆ เหล่านี้ ก็จะรู้ว่ามันเป็นเพียงสมมุติ เราอย่าไปหลงสมมุติ **อย่าไปคิดว่าเราสูงเท่ากับสมมุติตามที่เขาสสมมุติ** เขาตั้งเราเป็นนายพล นายพัน ก็จะคิดว่าเราสูงกว่าเพื่อนที่เป็นนายร้อยนายสิบ ความจริงเพื่อนก็ยังเหมือนเดิม เราก็ยังเหมือนเดิมอยู่ คือร่างกายจิตใจของเราก็ยังเหมือนเดิม ต่างกันที่สมมุติเท่านั้นเอง อันนี้เราก็จะได้ไม่ถือตัวได้ ปล่อยวางได้ เพราะถ้าถือตัวแล้ว มันจะทุกข์เวลาที่ถูกคนอื่นเขาดูถูกเหยียดหยามเรา เขาว่า มึงจนกว่ากู ก็เสียใจได้ แต่ถ้าคิดว่าไม่มีใครต่ำกว่าสูงกว่ากัน เหมือนกันหมดทุกคน เป็นดินน้ำลมไฟเหมือนกัน เป็นธาตุ ๕ เหมือนกัน ให้มองตรงจุดนั้นแล้วมันก็จะไม่หลงกับการถือตัว ถือเราถือเขา นี่คือการละสังโยชน์

สังโยชน์ตัวสุดท้ายก็ อวิชชา กับ อุทธัจจะ เมื่อละตัวอื่นได้ก็ยังเหลือตัวสุดท้าย จิตก็ยังมีรู้สึกว่าไม่สุขเต็มที่ ไม่เต็มร้อย ก็พยายามค่อยๆ เชี่ยวหาว่าอะไรทำให้จิตไม่สุข

เต็มร้อย คຸย่ะเขียพิจารณามากมาย ก็เกิดความฟຸ່งซ่านขึ้นมาได้ ก็ต้องหยุดการพิจารณาชั่วคราว พักจิตเข้าไปในสมาธิให้ จิตสงบ พอจิตสงบแล้วก็มาพิจารณาใหม่ ในที่สุดก็จะรู้ว่ ารู้สึกที่ว่ามันยังไม่อຶม ก็เพราะว่ามันยังหิวอยู่ มันยังมีความอยากอยู่ ฉะนั้นไม่ว่ามันจะอยากอะไรก็ตัดมันไปเสีย อย่าไปอยาก พอตัดความอยากที่หลงเหลืออยู่ในจิตได้หมด มันก็จะอຶมเต็มที่ อันนี้ก็เรียกว่ามี วิชชา ที่มาล้า ง อวิชชา อวิชชา คือไม่รู้ว่ ายังมีความอยากหลงเหลืออยู่ในจิตใจ ยังอยากไปนิพพานอยู่เนี่ย พออยากไปนิพพานมันก็ยังรู้สึก ไม่สุขไม่อຶมเต็มที่ พอตัดความอยากไปนิพพานได้ มันก็ อຶมขึ้นมาเต็มที่ มันก็เลยได้นิพพาน ได้ด้วยการไม่อยากไป นิพพาน

ถ้าอยากไปนิพพาน มันก็ไปไม่ถึงนิพพาน พอไม่อยากไป มันก็ถึงเลย อย่างพระอานนทนี่ พระพุทธเจ้าก็ทรงพยากรณ์ว่ ภายใ ๓ เดือนหลังจากที่พระพุทธเจ้าตายไปแล้ว ตอนนั้น พระอานนทเป็นโสดาบัน “อานนท เดียวหลังจากเราตายไป ๓ เดือน เธอก็จะได้ไปถึงนิพพานได้” พระอานนทก็ดีใจ รีบไปปฏิบัติ ก็ขยับขึ้นไปเรื่อยๆ จากโสดาบันเป็นสกิทาคามี

เป็นอนาคามี ละสังโยชน์ต่างๆ ได้ เหลือตัวเดียวที่ละไม่ได้ คืออวิชชา คือไม่รู้ว่ายังมีความอยากอยู่ เพราะมากังวลกับ คำพยากรณ์ของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า “เธอ จะต้องบรรลุนิพพานใน ๓ เดือน” แต่นี่คือนี่เป็นคืนสุดท้ายแล้ว ก็ยังไม่บรรลุนิพพานที่ยังไม่อิ่มใจยังไม่สุขใจเต็มที่ซักที ก็เลยมา ฟุ้งซ่านกับคำพยากรณ์ของพระพุทธเจ้ากับความเป็นจริง ของตน ตนยังไม่บรรลุแต่พระพุทธเจ้าทรงบอกว่าบรรลุ ใจก็ เลยไม่อยู่ในปัจจุบัน อยู่อดีตอยู่นาคต อดีตก็คือคำพยากรณ์ คำทำนายของพระพุทธเจ้า อนาคตก็นิพพานที่ยังไม่ได้ มันก็เลยทำให้จิตมันไม่สงบเต็มที่ ไม่สุขเต็มที่ พอใกล้จะสว่าง ก็เลยปลงว่า คงไม่บรรลุแล้ว พระพุทธเจ้าคงพยากรณ์ผิดแล้ว ก็เลยพักดีกว่า ง่วงนอน ขณะที่กำลังจะนอนในท่าระหว่าง ทำนั้งกับท่านอน จิตก็เลยบรรลุขึ้นมา จิตปล่อยวางความอยาก ไปนิพพานได้ ความอยากที่ขวางตัวไปนิพพาน ก็คือความ อยากไปนิพพานนี้เอง พอละมันได้ปั๊บมันก็หายอยาก ไม่มี ความอยากหลงเหลืออยู่ในใจอีกต่อไป ใจก็อิ่มเต็มที่สุขเต็มที่ เป็น บรมสุข ขึ้นมาเต็มที่ เป็น ปรมมิ่ง สุขขัง ขึ้นมา อันนี้ก็คือวิธี ทำจิตให้ถึงจุดที่ไม่มีวันเสื่อม พอถึงจุดนั้นแล้วก็ไม่มีวันกลับ มาเกิดมาแก่มาเจ็บมาตายอีกต่อไป เพราะไม่มีความอยากได้

อะไรในโลกนี้แล้ว ไม่อยากได้อะไรจากโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็น
ลาภยศสรรเสริญ ไม่ว่าจะเป็นความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย
เพราะมีความสุขที่เหนือกว่าความสุขต่างๆ ที่ในโลกนี้ที่
สามารถจะมีได้ ก็เลยไม่ต้องกลับมาเกิดอีกต่อไป ถ้ายังไปไม่ถึง
นั้นก็ต้องกลับมาเกิดอยู่

นี่ก็คือเรื่องของจิตเสื่อมจิตไม่เสื่อม จิตเสื่อมเพราะเรา
ไม่ปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติมันก็จะไม่เสื่อม ฉะนั้น ต้องพยายาม
ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ถ้าเหนื่อยมากก็พักบ้างก็ได้ แต่อย่าหยุด
อาจจะผ่อนคันเร่งหน่อย เคยเหยียบ ๑๐๐ หนึ่งก็ผ่อนมา
แค่ ๕๐ ก่อนก็ได้ อย่างน้อยก็ประคับประคองให้มันวิ่งไป
เรื่อยๆ ก่อน อย่าไปเหยียบเบรกปิดเครื่อง แล้วก็นอน ถ้ารู้สึก
ว่ามันเหนื่อย มันสู้ไม่ไหว สู้แบบสุดๆ ไม่ไหว ก็เอา ลดความ
เข้มข้นลงมาบ้าง สลับกันไปตามวาระ ตามจังหวะของชีวิต
บางทีเจ็บไข้ได้ป่วยอาจจะปฏิบัติไม่ได้เต็มที่ ก็ผ่อนเบาหน่อย
แต่บางทีเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ อาจจะเป็นเวลาที่เราปฏิบัติมาก
ก็ได้ เพราะเป็นเวลาขึ้นเวทีแล้ว เวลาขึ้นไปทำข้อสอบแล้ว
เวลานั้นก็อาจจะผ่านได้ ตามปกติถ้าร่างกายปกติมันไม่มี
ข้อสอบ มันยังไม่รู้ว่าผ่านหรือไม่ผ่าน พอเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย
เวลาจะตายนี้ มันมีข้อสอบมาให้เราต้องทำแล้ว ต้องดูว่าเรา

ทำให้ใจสงบกับมันได้หรือเปล่า ไม่ไปทุกข์กับมันได้หรือเปล่า
นี่ก็คือเรื่องของจิตเสื่อมไม่เสื่อม อยู่ที่การปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ
ฉะนั้นก่อนที่จะเสื่อมมันต้องเจริญก่อน ถ้ามันยังไม่เจริญ
มันไม่เสื่อมหรอก มันเสื่อมสุดๆ อยู่แล้ว มันอยู่ชั้นล่างแล้ว
มันไม่ตกลงมาต่ำกว่านั้นหรอก จะให้มันตกลงมาต้องขึ้นไป
ชั้นสูงก่อน พอขึ้นไปชั้นสูงเดี๋ยวเพลอก็เดินตกบันไดล้ม ร่วงลง
มาได้ ฉะนั้นก่อนที่จะจิตจะเสื่อมได้ต้องทำให้มันเจริญก่อน
พอมันเริ่มเจริญแล้วก็ต้องรักษาอย่าให้มันเสื่อม พระพุทธเจ้า
จึงทรงสอนว่า ให้หมั่นทำความเพียร ความเพียรอันดับ
แรกก็คือเพียรรักษาความเจริญ อย่าให้มันเสื่อม พอรักษา
ความเจริญไม่ให้มันเสื่อมได้ ขั้นที่สองก็เพียรให้มันเจริญ
มากขึ้น เพิ่มความเจริญมากขึ้น นี่คือการปฏิบัติ รักษาความ
เจริญไม่ให้เสื่อม แล้วก็เพิ่มความเจริญในการปฏิบัติให้มากขึ้น
ถ้ายังอยู่ชั้นที่หนึ่งก็พยายามให้มันขึ้นชั้นที่สองชั้นที่สามชั้นที่
สี่ไปตามลำดับ นี่คือการปฏิบัติ ท่านถือแนวนี้ แนวรักษากับ
แนวส่งเสริม ขั้นต้นต้องรักษาจิตที่เราได้มาไม่ให้มันเสื่อม
ขั้นที่สองต้องส่งเสริมให้มันเจริญขึ้นกว่าเดิม มันถึงจะไปถึง
จุดสูงสุดได้





การปฏิบัติธรรมก็เหมือนขับรถขึ้นเขา ถ้าเราหยุดปฏิบัติเมื่อไรนี้จิตเราจะเสื่อมทันที จิตเราจะถอยหลังทันที ธรรมที่เราได้จากการทำบุญทำทานพอหยุดทำมันก็จะถอยลงมา ศีลที่เราเคยรักษาพอเราหยุดรักษา มันก็จะทำให้จิตเรตกลงมา สมาธิเราเคยนั่งแล้วเราหยุดนั่ง มันก็จะทำให้เราถอยลงมา ปัญญาที่เราใช้ในการตัดสินใจในการปล่อยวางพอเราไม่มีปัญญาเราก็ไปยึดไปติดใหม่นี้คือการปฏิบัติต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนกว่าจะถึงขั้นที่ไม่เสื่อม พอถึงขั้นโสดาบันแล้วนี้ก็สบายอยากพักสักกระยะหนึ่งก็ได้ ไม่เป็นปัญหาอะไร เหนื่อยก็หยุดพักก่อน แล้วเดี๋ยวค่อยกลับมาทำต่อ แต่ถ้าไม่ทำต่อมันก็จะอยู่แค่จุดนั้นขั้นนั้น มันจะขึ้นสูงไปไม่ได้ มันต้องปฏิบัติต่อถึงจะขึ้นไปได้ แต่ดีอย่างมันไม่ถอยลงมา ถ้าเป็นโสดาบันแล้วมันจะไม่ถอยลงมา มันจะเวียนว่ายตายเกิดไม่เกิน๗ชาติเป็นอย่างมาก จะไม่มากไปกว่านั้น เพราะว่าไม่ช้าก็เร็วมันก็ต้องขยับปฏิบัติต่อ



การกำจัด นิรณ ๕



๑๑ มกราคม ๒๕๖๒





ถึงแม้ว่าจะมีบาร์มีต่างกันในอดีต แต่ปัจจุบันนี้
ทุกคนสามารถที่จะเติมบาร์มีได้อย่างเต็มที่
ด้วยกันทุกคน ขอให้มีความสุขกับความเพียร
พยายามเท่านั้นเอง



การจะทำให้จิตใจให้สงบได้ ผู้ปฏิบัติจำเป็นจะต้องคอย
กำจัดอุปสรรคเครื่องกีดขวางต่างๆ ที่ทำให้ใจไม่สามารถเข้าสู่
ความสงบได้ อุปสรรคเครื่องกีดขวางความสงบนี้ เราเรียกว่า
นิวรณ์ มีอยู่ ๕ ชนิดด้วยกัน เรียกว่า นิวรณ์ ๕ คือ ๑. ความ
ลังเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เรียกว่า
วิจิกิจฉา ๒. ความยินดีกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ
เรียกว่า กามฉันทะ ๓. ความโกรธ พยาบาท ๔. ความง่วงเหงา
หาวนอน และ ๕. ความฟุ้งซ่าน

การกำจัดนิวรณ์เหล่านี้ได้ก็มีวิธี มีเครื่องมือ ต้องหา
เครื่องมือ หาวิธีมากำจัด สำหรับความลังเลสงสัย ความไม่
มั่นใจในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็เพราะว่าเราขาด
ข้อมูลเกี่ยวกับ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นั่นเอง เราก็
ต้องค้นคว้าศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับ พระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ ด้วยการอ่านหนังสือธรรมะ หรือด้วยการฟังเทศน์
ฟังธรรมของพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ของพระสุปฏิปันโน
หรืออ่านหนังสือธรรมะจากพระไตรปิฎก เป็นคำสั่งคำสอน
ของพระบรมศาสดา ของพระพุทธเจ้า ถ้าเราได้ศึกษาอย่าง
กว้างขวาง ความลังเลสงสัยต่างๆ เกี่ยวกับ พระพุทธ พระธรรม

พระสงฆ์ ก็จะหายไปหมด ถ้าเราได้ศึกษาประวัติของพระพุทธเจ้า ศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ศึกษาประวัติของ พระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า เราก็จะรู้ว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์นี้ เป็นของจริง เป็นของที่ไม่ได้เป็นการ สร้างขึ้นมา คำสั่งคำสอนต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ นำไปปฏิบัติ ก็เป็นคำสั่งคำสอนที่เป็นเหตุเป็นผล คือ ถ้าปฏิบัติ ตามได้ ก็จะได้รับผลจากการปฏิบัติอย่างแน่นอน เพราะถ้าได้ ศึกษาประวัติของพระอริยสงฆ์สาวกแต่ละพระองค์ ท่านก็ได้ บรรลุผลจากการปฏิบัติ ตามคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า ทั้งนั้น แต่ละองค์ท่านก็เป็นเหมือนเรามาก่อน ท่านก็เป็น ปุถุชนธรรมดาสามัญที่มีความโง่เขลาเบาปัญญา ขาดความรู้ ต่างๆ เกี่ยวกับการควบคุมจิตใจทำให้สงบ แต่พอท่าน ได้ศึกษาจากพระพุทธเจ้าโดยตรง หรือจากพระธรรมคำสั่ง คำสอนของพระพุทธเจ้า โดยผ่านพระอริยสงฆ์สาวก พอท่าน ได้ศึกษา ท่านก็มีความมั่นใจ มั่นใจในเหตุ คือการปฏิบัติด้วย วิธีการต่างๆ แล้วพอได้ปฏิบัติตาม ก็สามารถบรรลุถึงผล ในระดับต่างๆ ได้ นี่คือการที่เราจะไม่มี ความลังเลสงสัยใน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพื่อเราจะได้ทุ่มเทชีวิตจิตใจ กำลังวังชา ทุกสิ่งทุกอย่าง ให้แก่การปฏิบัติตามคำสั่งคำสอน

ของพระพุทธเจ้า เพราะถ้าเราได้ทุ่มเทกันอย่างเต็มที่แล้ว ผลก็จะปรากฏขึ้นมาได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว

แต่ถ้าเราทำด้วยความไม่มั่นใจ ทำด้วยความลังเลสงสัย จะถูกหรือไม่ถูก จะได้ผลหรือไม่ได้ผล ไม่มั่นใจ ก็จะไม่มีความทุ่มเทในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลขึ้นมา ดังนั้นการฟังเทศน์ ฟังธรรมอยู่อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะช่วงแรกๆ ช่วงที่ยังไม่ได้ปฏิบัติจำเป็นจะต้องศึกษาให้เข้าใจ ให้มีความมั่นใจ ให้มีความเข้าใจวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องว่าปฏิบัติอย่างไร ถ้าไม่เข้าใจ ถ้าไม่สามารถหาคำตอบจากหนังสือที่อ่านได้ หรือจากเทศนาที่ฟังได้ ก็ต้องเข้าหาพระที่ท่านได้บรรลุผลแล้ว พระที่ท่านเป็นพระสุปฏิปันโน สามารถเข้าไปกราบเรียน กราบถามท่านได้ ว่าไม่เข้าใจหรือสงสัยในเรื่องใดก็ตาม ถ้ามีโอกาสดำสนทนาธรรมกับท่าน ก็จะสามารถที่จะกำจัดความลังเลสงสัยต่างๆ ให้หมดไปจากใจได้ เพราะท่านจะหลุดจากผลที่ท่านได้จากการปฏิบัติของท่าน ว่าท่านปฏิบัติอย่างนี้ ท่านได้ผลอย่างนี้ ถ้าเราเอาไปปฏิบัติเราก็จะได้ผลแบบที่ท่านได้อย่างแน่นอน เพราะหลักของเหตุผลนี้เป็นหลักตายตัว ไม่ได้ขึ้นกับกาลกับเวลา ปฏิบัติแบบนี้ไม่ว่าจะยุคไหนสมัยไหน ผลที่

ได้รับก็จะเป็นเหมือนกันทุกยุคทุกสมัย สมัยพระพุทธเจ้าปฏิบัติอย่างไร สอนอย่างไร สมัยนี้ถ้าปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติได้ทรงสั่งสอน ผลก็จะปรากฏขึ้นมาเช่นเดียวกัน อันนี้จะทำลายความไม่มั่นใจได้ เพราะจะมีข่าวลือหรือข้อมูลที่ผิดพลาตคลาดเคลื่อนจากความ เป็นจริง ออกจากปากผู้ไม่รู้ทั้งหลายที่อวดรู้วดเก่งว่า เช่น นิพพาน การปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพาน ในปัจจุบันนี้ทำไม่ได้แล้ว เพราะไม่มีพระพุทธเจ้ามาสอน ต้องมีพระพุทธเจ้าเท่านั้น ต้องฟังเทศน์ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าเท่านั้น ถึงจะสามารถที่จะบรรลุถึงมรรคผลนิพพานได้ หรือบางท่านก็บอกว่าปฏิบัติไม่ได้แล้วเพราะไม่มีบุญบารมี ไม่เหมือนกับพระในสมัยพุทธกาล มีบุญมีบารมีมาก ฟังเทศน์ฟังธรรมเพียงครั้งเดียวก็บรรลุได้เลย

อันนี้เป็นข้อมูลที่คลาดเคลื่อนจากหลักความเป็นจริง หลักความเป็นจริงนี้ จะมีบารมีหรือไม่มีบารมีนี้สามารถที่ปฏิบัติได้ เพราะถ้าไม่มีบารมี ยุคนี้เราสามารถเติมบารมีได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว เพราะเรามีพระธรรมคำสั่ง คำสอนของพระพุทธเจ้านี้เอง ถ้าไปเกิดในยุคที่ไม่มีพระธรรม

คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า อันนี้แหละถึงจะเป็นไปได้ว่าจะปฏิบัติบรรลุมรรคผลนิพพานไม่ได้ ถ้าไม่มี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หลงเหลืออยู่ในโลกนี้แล้ว ผู้ที่จะปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงมรรคผลนิพพานได้นี้ เป็นสิ่งที่ยากมาก จะได้เพียงคนเดียวเท่านั้นคือพระโพธิสัตว์ เช่น พระพุทธเจ้าของเรา ในสมัยที่พระองค์ทรงบำเพ็ญนี้ ไม่มี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มาสอนท่าน ท่านก็เลยต้องศึกษาค้นคว้าหาความจริงด้วยพระองค์เอง และด้วยความสามารถที่เต็มเปี่ยมด้วยบารมีชนิดต่างๆ นี่เอง ที่สามารถทำให้เจ้าชายสิทธัตถะหรือสมณโคดมนี้ บรรลุถึงมรรคผลนิพพานได้ด้วยพระองค์เองเพียงพระองค์เดียวเท่านั้น ผู้บำเพ็ญอื่นๆ นี่ไม่มีใครสามารถบำเพ็ญให้ได้มรรคผลนิพพานได้ เพราะในสมัยที่พระองค์ทรงบำเพ็ญ พระองค์ก็ทรงค้นหาครูบาอาจารย์ต่างๆ ที่จะสอนให้บรรลุถึงมรรคผลนิพพาน แต่ก็ไม่มีพระอาจารย์รูปใด ที่จะสามารถสอนให้บรรลุถึงมรรคผลนิพพานได้แม้แต่องค์เดียว พระองค์ก็เลยต้องทรงค้นคว้าด้วยพระองค์เอง

หลังจากที่พระองค์ได้ทรงบรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว พระองค์เอาความรู้นี้มาเผยแผ่สั่งสอน ผู้ที่ไม่มีโอกาส ผู้ที่

ไม่สามารถค้นหากรรมผลนิพพานได้ด้วยตนเอง ก็สามารถค้นหาพระนิพพานได้กันอย่างง่ายดาย เพราะมีผู้บอกทาง ผู้รู้ทาง ผู้รู้วิธี ที่จะทำให้บรรลุถึงมรรคผลนิพพาน ไม่ว่าจะมีการมีมาก มีบริบูรณ์น้อย หรือไม่มีเลยก็ตาม สามารถที่จะบรรลุถึงมรรคผลนิพพานได้ ถ้ามีศรัทธาใน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จะต่างกันก็ตรงที่ ผู้มีบริบูรณ์มากก็จะสามารถบรรลุได้เร็วกว่าผู้ที่มีบริบูรณ์น้อย แต่ทุกคนนี้ตั้งแต่บริบูรณ์น้อยไปจนถึงบริบูรณ์มากนี้ สามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ด้วยทุกๆ คน ถ้ามีศรัทธาความเชื่อในพระธรรมคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า และน้อมเอาคำสั่งคำสอนนั้นไปปฏิบัติแบบสุปฏิปันโน คือปฏิบัติอย่างเต็มที่นั่นเอง เต็มร้อย เรียกว่า เต็มร้อย ทำอะไรต้องให้เต็มร้อย ทรงสอนให้รักษาศีลก็รักษาศีลให้เต็มร้อย ทรงสอนให้นั่งสมาธิ ก็ต้องนั่งสมาธิให้ได้ผล เต็มร้อย ทรงสอนให้พิจารณาปัญญา ก็ต้องมีปัญญาเต็มร้อย ถ้าเรามี ศีล สมาธิ ปัญญา เต็มร้อยแล้ว ก็สามารถที่จะบรรลุถึงมรรคผลนิพพานได้

นี่คือศรัทธาความเชื่อจะเกิดขึ้น ถ้าเราได้เข้าหา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ องค์กรใดองค์กรหนึ่ง ท่านเหล่านี้เหมือนกัน

ในด้านของการให้ความรู้ ให้ความมั่นใจ ให้ศรัทธาเกิดขึ้น แก่จิตใจของผู้ที่ศึกษาค้นหาความจริง พอได้เข้าถึงพระพุทธ หรือพระธรรมหรือพระสงฆ์แล้ว หูตาจะสว่างขึ้นมาทุกคน อย่างในพระไตรปิฎกมักจะแสดงไว้ว่า หลังจากที่พระพุทธองค์ ได้ทรงแสดงธรรมเสร็จลงไป ผู้ฟังนี้ก็สรรเสริญพระองค์ว่า พระธรรมของพระองค์นี้เหมือนกับการพลิกสิ่งที่ถูกปกปิดอยู่ ให้หงายขึ้นมาให้เห็นสิ่งที่ถูกปกปิดอยู่ สิ่งต่างๆ มีอยู่ แต่เรามองไม่เห็นกัน เพราะมันถูกอวิชชาโมหะของเรา ความโง่เขลา เบาปัญญาของเรานี้ปกปิดไว้ ทำให้เรามองไม่เห็นธรรม อันประเสริฐ พอพระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนเท่านั้นเอง พอได้ ฟังได้นึกภาพถึงธรรมที่ทรงสอนทรงแสดง ก็เกิดมีดวงตา เห็นธรรมกันขึ้นมาทันที เห็นความจริงที่มองไม่เห็น ถ้าไม่ได้ยินไม่ได้ฟังพระธรรมคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า นี่คือการ ถ้าเรามี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้ว ใครจะมีบาปมี มากบาปมีน้อยนี้ไม่สำคัญแล้ว มีโอกาสที่จะบรรลุได้ด้วยกัน ทุกคน ถ้ามีศรัทธา มีความตั้งใจที่จะปฏิบัติตามคำสั่งคำสอน ของพระพุทธเจ้า อย่างเต็มที่อยู่เต็มร้อย จะต่างกันก็คือ ใครจะบรรลุก่อนบรรลุหลังเท่านั้นเอง ดังในพระสูตร สติ-ปัฏฐานสูตร ก็ทรงแสดงไว้ว่า ผู้ใดปฏิบัติตามคำสั่งคำสอน

ในพระสูตรนี้ได้ จะสามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้
ถ้าไม่ ๗ วันก็ ๗ เดือน ไม่ ๗ เดือนก็ ๗ ปี

นี่เป็นการแสดงการยอมรับว่า บุคคลที่มาศึกษามาปฏิบัติ
แต่ละคนนี้ มีบารมีเก่ามาไม่เท่ากันนั่นเอง จึงมีการสำเร็จ
มรรคผลนิพพานได้ช้าเร็วต่างกัน เหมือนกับตอนที่ทรงแสดง
พระธรรมครั้งแรก ที่มีชื่อว่า **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร** ให้แก่
พระปัญจวัคคีย์ ๕ รูปด้วยกัน พระปัญจวัคคีย์ ๕ รูป ก็เป็น
นักบวชนักปฏิบัติที่มีศีลมีสมาธิเหมือนกัน ได้ฌานเหมือนกัน
เพราะศึกษาร่วมกันพร้อมกัน แต่ต่างกันที่ระดับปัญญาบารมีนี้
ความสามารถที่จะนึกภาพของธรรมที่ได้ยินได้ฟังนี้ไม่เท่ากัน
พอเวลาฟังธรรมเสร็จ มีเพียงองค์เดียวเท่านั้นที่มีดวงตา
เห็นธรรมขึ้นมาก่อน คือ**พระอัญญาโกณฑัญญะ** ส่วนอีก ๔ รูป
นี้ท่านต้องใช้เวลาไปใคร่ครวญไปพิจารณาอีกครั้งก่อน ถึงจะ
มีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมาตามลำดับ แต่ในที่สุดพอพระพุทธรองค์
ได้ทรงแสดง **พระอนัตตลักษณะสูตร** ธรรมขั้นสูงสุดคือทรง
สอนว่า **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** ธรรมทั้งปวงไม่มีอัตตาตัวตน
เป็นธรรมชาติล้วนๆ พอท่านทั้ง ๕ ท่านได้ฟัง ท่านก็สามารถ
นึกภาพเห็นและสามารถบรรลุถึงธรรมอันสูงสุดได้เลย **นี่คือ**

ถึงแม้ว่าจะมีบาร์มีต่างกันในอดีต แต่ปัจจุบันนี้ทุกคนสามารถที่จะเติมบาร์มีได้อย่างเต็มที่ด้วยกันทุกคน ขอให้มีศรัทธากับมีความเพียรพยายามเท่านั้นเอง

เหมือนกับคนที่เดินทางในทะเลทราย แต่ละคนอาจจะมือน้ำติดตัวมามากน้อยไม่เท่ากัน คนที่มีน้ำมากหน่อยก็จะมิกำลังเดินทางได้ไกลหน่อย แต่พอไปถึงแหล่งน้ำในกลางทะเลทราย ทุกคนสามารถที่จะตักน้ำดื่ม ตักใส่ภาชนะให้เต็มได้ สามารถเดินทางข้ามทะเลทรายได้อย่างปลอดภัยกันทุกคน ถ้าไปเจอแหล่งน้ำ ถ้าไม่เจอแหล่งน้ำก็อาจจะไปไกลและไกลต่างกัน ตามกำลังของน้ำที่ตนเองมีอยู่ คนที่มีน้ำมากก็อาจจะเดินทางได้ไกลหน่อย คนที่มีน้ำน้อยก็เดินทางไม่ได้ไกล เพราะหมดแรง พอไม่มีน้ำดื่มมันก็หมดแรง เดินในทะเลทรายมีแต่อากาศร้อน ก็อาจจะไปได้เพียงครึ่งทาง แต่จะไม่มีใครสามารถไปถึงฝั่งได้ ถึงที่ปลอดภัยได้ ถ้าไม่ได้ไปเจอแหล่งน้ำกลางทะเลทราย พระพุทธศาสนาของพวกเรานี้เป็นเหมือนแหล่งน้ำกลางทะเลทราย ที่พวกเรากำลังหลงอยู่ในทะเลทราย กำลังจะหาทางออกจากทะเลทรายไป แต่ไม่มีใครจะสามารถไปได้ นอกจากคนที่ฉลาดจริงๆ เท่านั้น ที่สามารถ

ที่จะไปหาแหล่งน้ำกลางทะเลทรายได้ก่อน พอได้แหล่งน้ำ
แล้วก็สามารถเติมน้ำได้อย่างเต็มที่ สามารถพาให้เดินออก
จากทะเลทรายไปได้

นี่คือบารมีหรือพระคุณอันประเสริฐของพระรัตนตรัย
คือ พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่จะช่วยให้ผู้ที่ต้องการ
หลุดพ้นออกจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด
ให้บรรลุถึงมรรคผลนิพพานได้นี้ สามารถไปได้ด้วยกันทุกคน
ขอให้มีความปรารถนาอย่างแรงกล้า ขอให้มีความศรัทธาอย่าง
มั่นคง ขอให้มีความรู้ที่ได้จากการศึกษาเท่านั้น บารมีต่างๆ นี้
เราสามารถเติมจาก พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ได้
แล้วเราก็จะสามารถบรรลุถึงมรรคผลนิพพานได้ด้วยกันทุกคน
อย่างพระอริยสงฆ์สาวกในอดีต แต่ละพระองค์เป็นสักขีพยาน
ว่า พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ นี่เป็นของจริง พระธรรม
คำสั่งสอนของพระพุทฺธเจ้า เป็นธรรมที่จะพาให้ผู้ปฏิบัติได้
หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ สามารถบรรลุถึงมรรคผล
นิพพานได้ สามารถเข้าสู่ความสงบของจิตใจได้อย่างแน่นอน
เพราะมีพระอริยสงฆ์สาวกที่มีบารมีต่างกันนี้ สามารถบรรลุ
เป็นพระอริยสงฆ์สาวกได้กันทุกองค์ บรรดาพระสงฆ์สาวก

ทั้งหลายที่ได้ศึกษาจากพระพุทธเจ้าในครั้งพุทธกาลนั้น ก็มี
บารมีไม่เท่ากัน บางองค์ก็มีบารมีมาก บางองค์ก็มีบารมีน้อย
แต่ทุกองค์นี้ก็สามารถบรรลุได้ ต่างกันตรงที่เวลาเท่านั้น
บางองค์ก็ใช้เวลาไม่กี่วัน บางองค์ฟังเพียงครั้งเดียวครั้งแรก
ก็บรรลุได้เลย นี่แสดงว่ามีบารมีมาก พอฟังธรรมหนเดียว
นี้บรรลุมรรคผลนิพพานได้ บางองค์นี้อยู่กับพระพุทธเจ้า
เป็นสิบๆ ปี ก็ยังไม่บรรลุ บรรลุก็ยังไม่ถึงขั้นสูงสุด เช่น
พระอานนท์นี้เป็นพระอุปัฏฐากพระพุทธเจ้า อยู่กับพระพุทธเจ้า
มาเป็นเวลายาวนาน แต่เนื่องจากมีภาระที่จะต้องคอยอุปัฏฐาก
พระพุทธเจ้า จึงไม่มีเวลาที่จะไปปลีกวิเวกเพื่อบำเพ็ญ
จิตตภาวนาได้อย่างเต็มที่ ก็เลยติดอยู่ชั้นโสดาบัน

แต่พอหลังจากที่พระพุทธเจ้าได้ทรงเสด็จดับขันธ-
ปรินิพพานไปแล้ว พระอานนท์ก็มีเวลาเต็มที่ ที่จะไปปลีก
วิเวกที่จะไปบำเพ็ญ พอมีเวลาบำเพ็ญจริงๆ เพียง ๓ เดือน
ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงพยากรณ์ไว้ ก็สามารถบรรลุถึง
ธรรมขั้นสูงสุดได้เลย ถึงแม้ไม่ได้อยู่กับพระพุทธเจ้าแล้วก็ตาม
ถึงแม้พระพุทธเจ้าจะจากไปแล้วก็ตาม แต่พระธรรมต่างๆ
ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ในสถานที่ต่างๆ นี้ พระอานนท์

จำได้หมดเลย และแม้แต่ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง
ที่พระอานนทที่ไม่ได้ตามเสด็จไปฟังด้วยก็ตาม พระอานนทก็ได้
ฟังอีก เพราะพระอานนทที่มีเงื่อนไขในการรับใช้พระพุทธเจ้าว่า
ถ้าข้าพเจ้าไม่ได้ตามเสด็จไปตามสถานที่ ที่พระองค์ได้ทรง
แสดงธรรม ขอให้พระองค์โปรดแสดงธรรมให้แก่ข้าพเจ้า
หลังจากที่พระองค์ได้ทรงเสด็จกลับมาแล้วเถิด พระอานนทนี่
จำพระสูตรต่างๆ ของพระพุทธเจ้าได้หมดเลย เวลาที่ทำการ
สังคายนาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ ก็อาศัย
พระอานนทนี่แหละ เป็นผู้ที่คอยให้ความกระจ่าง ถ้ามี
ธรรมบทไหนที่ผู้อื่นจำไม่ได้หรือจำคลาดเคลื่อน ก็จะมี
พระอานนทนี่ที่จะมารับรองถูกหรือผิดอย่างไร นี่ถึงแม้ไม่มี
พระพุทธเจ้าแล้ว ตายไปแล้ว ก็ยังสามารถปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ
สามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้

หลังจากที่พระพุทธเจ้าตายไปแล้ว ก็ไม่ได้หมายความว่า
พระอริยสงฆ์สาวกนี้หายไปหมด ไม่มีใหม่ปรากฏขึ้นมา
ก็มีปรากฏขึ้นมาทุกยุคทุกสมัย จนมาถึงในยุคปัจจุบันนี้ เพราะ
ว่ายังมีพระธรรม พระสงฆ์ เป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้าอยู่
นั่นเอง ที่จะมาคอยสอนคอยบอกวิธีของการปฏิบัติที่ถูกต้อง

ว่าปฏิบัติอย่างไร ดังนั้น ถ้ายังมีความลังเลสงสัยไม่มั่นใจใน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ต้องไปศึกษาพระธรรมคำสอน สำหรับผู้ที่มีอินทรีย์พอที่จะศึกษาได้ แต่สำหรับพวกที่มี อินทรีย์ต่ำกว่านั้น อ่านหนังสือธรรมะยังไม่เข้าใจ ฟังเทศน์ ฟังธรรมยังไม่เข้าใจนี้ ก็มีอีกวิธีหนึ่งเพื่อให้ไปที่ปูชนียสถาน ๔ คือ ที่ประสูติ ที่ตรัสรู้ ที่แสดงธรรม ที่เสด็จดับขันธปรินิพพาน อันนี้ก็จะเหมาะสำหรับพวกที่มีบารมีน้อยมาก มีอินทรีย์อ่อนมาก ที่ไม่สามารถเข้าถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ได้ด้วยการ ฟังเทศน์ฟังธรรม หรือการได้ศึกษาพระธรรมคำสั่งคำสอน ของพระพุทธเจ้า พวกนี้ก็ต้องอาศัยสถานที่ที่พระพุทธเจ้าได้ ทรงประสูติ ได้ทรงตรัสรู้ ได้ทรงแสดงธรรมเป็นครั้งแรก และได้ทรงเสด็จดับขันธปรินิพพาน ถ้าเขาได้ไปเยี่ยมชมสถานที่ เหล่านั้น ก็จะสามารถทำให้เกิดความศรัทธาความเชื่อมั่นว่า พระพุทธเจ้านี้มีจริง เพราะมีร่องรอยมีประวัติศาสตร์ยืนยัน ก็จะทำให้ไม่ลังเลสงสัยใน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ได้

นี่คือกรณีในการสร้างศรัทธาความเชื่อมั่นใน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สร้างด้วย ๒ วิธี สำหรับผู้ที่ยังไม่สามารถศึกษาให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ได้และนำเอา

ไปปฏิบัติให้เกิดผลได้ ก็จะต้องอาศัยการไปตามปูชนียสถาน
ต่างๆ ก่อน แต่ผู้ที่ได้ศึกษาเข้าใจแล้ว ไม่มีความสงสัยใน
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้ว ก็ไม่มีความจำเป็นที่จะ
ต้องไปตามสถานที่ต่างๆ อย่างครูบาอาจารย์ในสายวัดป่า
ที่เรากราบไหว้บูชากัน ตั้งแต่หลวงปู่มั่นลงมานี้ แทบจะ
ไม่มีองค์ไหนท่านต้องไปอินเดียกันเลย ท่านมีศรัทธาหลัง
จากที่ได้ฟังเทศน์ฟังธรรม ได้ศึกษาพระธรรมคำสอนของ
พระพุทธเจ้าแล้ว ท่านมีความเชื่อมั่นใน พระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ แล้ว ท่านก็เลยทุ่มเทชีวิตจิตใจให้กับการปฏิบัติ
ตามคำสั่งคำสอน แล้วพอได้ทุ่มเทอย่างเต็มที่ ไม่ช้าก็เร็ว
แต่ละองค์ก็บรรลุมรรคผลนิพพานกันขึ้นมา สิ่งที่เราารู้ได้ว่า
ท่านได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ก็คือตอนที่ท่านมรณภาพ
ไปแล้ว กระดูกบางชิ้นบางส่วนของท่านได้กลายเป็นพระธาตุ
ขึ้นมา นี่เป็นการยืนยันว่าผู้ที่กระดูกได้กลายเป็นพระธาตุนี้
ได้บรรลุถึงพระธรรมขั้นสูงสุดแล้ว คือขั้น อรหัตตผล ได้เข้า
ถึงพระนิพพานแล้ว นี่คือวิธีแก้ความลังเลสงสัยใน พระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ เพราะถ้ามีความลังเลแล้วจะไม่มี ความ
มั่นใจ ไม่มั่นใจว่าทำแล้วจะได้ผลหรือไม่

เหมือนกับสมัยนี้เวลาเราลงทุนซื้อหุ้นนี้ เราก็ต้องไปหาคนที่เขารู้เรื่องหุ้นว่า หุ้นไหนเป็นหุ้นที่จะสามารถออกดอกออกผลได้ มั่นคง หุ้นไหนนี้เป็นหุ้นอันตรายไม่ควรจะเสี่ยง ถ้าเราไปซื้อเองหรือไปฟังตามคำร่ำลือนี้ อาจจะกลายเป็นแมงเม่าได้ พวกแมงเม่านี้ไม่ค่อยได้ไปศึกษาด้วยตนเองหรือไม่ได้ไปศึกษากับผู้ที่รู้เกี่ยวกับเรื่องหุ้น รอฟังข่าวลือกัน พอมีข่าวลือว่าหุ้นตัวนี้ดีก็ซื้อกัน ไล่ซื้อกัน แล้วเดี๋ยวกลายเป็นหุ้นเน่าก็ขายไป ถูกเผา กลายเป็นแมงเม่าเข้ากองไฟไป เห็นไหม แม้แต่การซื้อหุ้นก็เหมือนกัน ไข่ไหม ก็ยังต้องศึกษาต้องหาแหล่งข้อมูลที่ถูกต้อง แล้วการลงทุนจะได้ไม่เกิดความเสียหายขึ้นมา อันนี้ยกตัวอย่างทางโลกกับทางธรรม เหมือนกัน ถ้าเราอยากจะมี ความมั่นใจใน พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เราต้องศึกษาเรื่องของพระพุทฺธเจ้า เรื่องของพระธรรมคำสอน เรื่องของพระอริยสงฆ์สาวก มีแหล่ง ๒ แหล่งที่เราศึกษาได้คือ ๑. พระไตรปิฎก ๒. จากพระอริยสงฆ์ หรือหนังสือของพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย อันนี้จะเป็นธรรมแท้ เป็นธรรมที่ไม่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ที่เรียกว่า สวากขาโต ภควตา ธัมโม

ถ้าเป็นธรรมจากละครนี้ บางคนดูละครแล้วก็เชื่อละคร ละครเขาเล่าอย่างไรเป็นอย่างไร ก็ไปเชื่อตามละคร อันนี้ไม่ใช่เป็นแหล่งที่จะทำให้เราเกิดศรัทธา ทำให้เราหายสงสัย ใน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ต้องศึกษาจากพระไตรปิฎก หรือจากพระอริยสงฆ์สาวกเท่านั้น ไปศึกษาจากละคร ละครมันเป็นละครปรุงแต่งแหกตาได้ เพื่อความสนุก เพื่อความมหัศจรรย์ ดูประวัติพระพุทธเจ้าจากละครนี้ มันอาจจะไม่ตรงกับประวัติที่เป็นอยู่ในพระไตรปิฎกก็ได้ ฉะนั้นต้องระวัง ถ้าเราไปศึกษาจากแหล่งอื่น จะไม่ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ อาจจะมียะอะไรแปลกปลอมเข้าไป มีอิทธิปาฏิหาริย์อะไรต่างๆ เข้าไป เพื่อให้สร้างความสนใจให้แก่ผู้ดู เพราะฉะนั้นเรื่องราวต่างๆ เรื่องของจิตก็เหมือนกัน เรื่องของดวงวิญญาณก็เหมือนกัน ถ้าไปศึกษาจากละครแล้ว เพี้ยนไปหมด ละครมันปรุงแต่งขึ้นมาเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมา ทั้งๆ ที่ความเป็นจริงมันไม่ได้เป็นอย่างนั้นเลย อันนี้ต้องระวัง อย่าไปเอาข้อมูลจากละครจากภาพยนตร์จากนิยายต่างๆ มาเป็นแหล่งอ้างอิง ความรู้ของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ต้องอาศัยพระไตรปิฎกหรือหนังสือที่คัดออกจากพระไตรปิฎก หรือพระธรรมคำสอนของพระอริยสาวกทั้งหลาย อันนี้รับประกัน

ได้ว่าเป็นของแท้ของจริงร้อยเปอร์เซ็นต์ ไม่มีอะไรที่จะมา
ปรุงแต่งหรือเสริมโดยที่ไม่มีพื้นฐานของความเป็นจริง นี่คือนิเวศ
แก่นิเวศตัวแรกคือความลึกลับสงสัยใน พระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ ที่เรียกว่า วิจิกิจฉา

ข้อที่สองคือความอยากหาความสุข จากรูปเสียงกลิ่น
รสโผฏฐัพพะนี้ ที่เรียกว่า กามฉันทะ ความอยากอยู่อย่าง
สุขสบายทางร่างกายก็เรียกว่ากามฉันทะ ถ้าติดสุขทาง
ร่างกายนี้จะไม่สามารถที่จะไปปฏิบัติให้จิตเข้าสู่ความสงบได้
เพราะจิตจะติดอยู่กับรูปเสียงกลิ่นรสที่อยู่ภายนอกของ
จิตของใจ ใจจะสงบได้ ใจต้องถอนออกจากรูปเสียงกลิ่นรส
โผฏฐัพพะ ถ้าไปติดอยู่กับรูปเสียงกลิ่นรสก็จะปรุงแต่งไป
กับรูปเสียงกลิ่นรส เมื่อมีการปรุงแต่งจิต ก็จะไม่มีความสงบได้
ดังนั้น ผู้ที่ต้องการที่จะเข้าสู่ความสงบนี้ จำเป็นจะต้องกำจัด
กามฉันทะ ความยินดีในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ วิธีหรือ
เครื่องมือที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้ในการกำจัด ก็คือให้
เราสำรวมตาหูจมูกลิ้นกาย อย่าไปหารูปเสียงกลิ่นรสด้วย
ตาหูจมูกลิ้นกาย วิธีที่จะสำรวมก็คือให้ถือศีล ๘ ศีล ๘ นี้
เป็นการสำรวมอินทรีย์ นอกจากการระงับการทำบาปสี่ข้อแรก

สี่ข้อแรกนี่เป็นการระงับการกระทำบาป เช่น การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติดีประเวณี การพูดปด การดื่มสุรายาเมา อันนี้เป็นการระงับการกระทำบาป ส่วนการสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้ก็คือศีลข้อที่ ๖ ถึงข้อที่ ๘ บวกกับศีลข้อที่ ๓ ที่เปลี่ยนจาก กาเม มาเป็น อพรหมจริยา ศีล ๕ ยังอนุญาตให้มีกามฉันทะได้ ให้เสพกามได้ แต่พอถึงศีล ๘ นี่ห้ามไม่ให้เสพกาม ห้ามไม่ให้เสพรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจิตตต่างๆ เช่น การร่วมหลับนอนกัน อันนี้ก็เป็นกามฉันทะอย่างหนึ่ง ก็ต้องถือศีล อพรหมจริยา ละเว้นจากการร่วมหลับนอนกัน

กามฉันทะข้อที่ ๖ ก็คือการหาความสุขจากการดื่ม การรับประทานอาหารต่างๆ แบบไม่มีขอบไม่มีเขต การรับประทานอาหารที่ถูกต้องควรจะรับประทานเพื่อรักษาเลี้ยงดูร่างกายเท่านั้น รับประทานเหมือนรับประทานยา ให้มีขอบเขตให้มีเวลา ถ้าถือศีล ๘ นี่ก็ให้รับประทานได้ไม่เกินเที่ยงวันก็พอ อันนี้ก็เป็นวิธีปราชญ์ หรือระงับกามฉันทะผ่านทางการรับประทานอาหารดื่มต่างๆ ถ้าจะดื่มก็ดื่มด้วยสิ่งที่เป็นจำเป็น ร่างกายดื่มเพราะร่างกายขาดน้ำ ถ้าดื่มเพื่อร่างกาย ดื่มน้ำเปล่าก็พอ ไม่จำเป็นจะต้องดื่มน้ำที่มีกลิ่นมีสีมีรส เพราะนั่นก็เป็นกามฉันทะอีกเหมือนกัน ติดกลิ่นของเครื่องดื่ม

ชนิดนั้นชนิดนี้ ตีตรสของเครื่องต้มชนิดนั้นชนิดนี้ ตีตีสีตีรูปของเครื่องต้มชนิดนั้นชนิดนี้ ถ้าต้มเครื่องต้มที่มีรูปเสียงกลิ่นรสนี้ ก็ถือว่ายังเป็นกามฉันทะอยู่ ถ้าอยากจะหยุดกามฉันทะก็ต้องต้มน้ำเปล่า เวลาที่หิวน้ำก็ต้มน้ำเปล่าไป ต้มเป็นเหมือนยา เพื่อเยียวยาความขาดแคลนของร่างกาย อาหารก็กินเพื่ออยู่ อย่ากินเพื่อรูปเสียงกลิ่นรสของอาหารอีกเหมือนกัน วิธีที่จะทำให้ลายการกินแบบกามฉันทะก็คือต้องคลุกมัน เอาอาหารที่จะต้องเข้าไปอยู่ในท้องนี้มารวมกันในจานก่อนในชามก่อน ไม่ว่าจะเป็นของคาวของหวานก็ตาม เดียวมันต้องไปรวมกันที่ในท้อง มันไม่ได้ไปรวมกันที่ไหน

ถ้ารับประทานเพื่อเป็นยา รับประทานเพื่อไม่ใช่เป็นกามฉันทะ เราก็ต้องเอามารวมกันเลย อาหารคาวหวานของคาวของหวาน ของที่จะเข้าไปในกระเพาะนี้เอามาใส่ในชามในจาน แล้วก็คนมันคลุกมันให้มันเป็นเหมือนตอนที่มันเข้าไปอยู่ในท้อง แล้วค่อยตักกินเข้าไป รับรองได้ว่ากามฉันทะเกี่ยวกับเรื่องอาหารนี้จะหมดปัญหาไป ถ้าไม่เช่นนั้นเดี๋ยวมันจะฝืนถึงอาหารชนิดนั้นขนมชนิดนี้ เวลาจะนั่งสมาธิ พุทโธ พุทโธได้สองคำไปแล้วไปหาไก่ทอดแล้ว ไปหา

แกงเผ็ดแล้ว ไปหาขนมหวานแล้ว ไปหาเค้กแล้วหากาแฟแล้ว จิตมันจะไป แต่ถ้าเราบังคับให้มันกินแบบ ไม่หาความสุข จากกามฉันทะ ต้องบังคับให้มันกินแบบคลุกกันไว้ อยากจะ กินกาแฟก็ใส่เข้าไป อยากจะกินขนมเค้กก็ใส่เข้าไป อยากจะ กินแกงไก่ก็ใส่เข้าไป ขอให้มันรวมกันเป็นที่เดียวกันก็แล้วกัน ให้มันกินแบบนั้นแล้วต่อไปมันจะไม่ฝืนถึงเลยของพวกนี้ มันจะฝืนถึงแต่ของที่มันรวมกันอยู่ในขามันนั้น พอคิดถึงของที่ อยู่ในขามันก็ไม่หิวแล้ว มันก็ไม่อยากขึ้นมาแล้ว นี่คือวิธีแก้ ไม่เช่นนั้นเดียวตอนเย็นคนถือศีล ๘ นี่จะหิวนะ หิวแล้วจะ ภาวนาไม่ออกเพราะจิตมันจะปรุงแต่งอยู่กับขนมกับอาหาร ชนิดนั้นชนิดนี้ เพราะเคยกินอาหารเย็นมาทุกวัน โดยเฉพาะ ถ้าได้ไปกินตามงานเลี้ยงตามอะไรต่างๆ ยิ่งไปกันใหญ่ ยิ่งคิดถึง อาหารชนิดต่างๆ รับรองได้ว่าใจจะไม่มีความที่จะเข้าสู่ความ สงบได้ ถ้าไม่สามารถกำจัดกามฉันทะตัวนี้ได้ นิเวศน์ตัวนี้ได้ ศีลข้อ ๖ นี่วิธีกินแบบไม่ทำให้เกิดกามฉันทะขึ้นมา กินน้อยๆ แล้วยังไม่พอ ต้องกินแบบไม่ให้เกิดกามฉันทะ ไม่ให้มี ความ ยินดีในรูปเสียงกลิ่นรสของอาหาร

วิธีไม่ให้มันยินดีก็คือต้องมารวมมัน เอาของคาว ของหวานของอะไรต่างๆ มารวมกัน พอมันเห็นมันและไปหมด

ขนมเค้กก็และของกรอบๆ ก็และไปหมด มันก็กินไม่ลง กามฉันทะก็หายไป ที่นี้ต้องบังคับให้มันกินแล้วสิ เพราะต้องกินแบบกินยาไง ถึงเวลาเรากินยาบางทีหมอก็ให้น้ำมาดื่ม ยาน้ำรสมันก็ไม่อร่อยใช่ไหม ยาขมมีรสอะไรที่น่าปรารถนา แต่เราก็ต้องบังคับให้มันกิน เพื่อมันจะได้รักษาร่างกายให้หายจากโรคร้ายไข้เจ็บ อย่างเช่นพวกยาเคลือบกระเพาะนี่ มันไม่น่าดื่มเหมือนกาแฟนะ ไม่น่าดื่มเหมือนน้ำชากาแฟไม่เหมือนกับเครื่องดื่มต่างๆ จะดื่มนี้ต้องบังคับมัน นี่ก็เหมือนกัน การรับประทานอาหารต้องทำให้อาหารมันกลายเป็นยาให้ได้ พอมันเป็นยาแล้วที่นี้เราก็จะบังคับมันแล้ว ต้องบังคับมันถึงจะกินลง ถ้าไม่บังคับมันกินไม่ลง ต่อไปมันจะไม่หิวอาหาร ตกเย็นมันก็ไม่คิดถึงอาหาร ถ้ามันรู้ว่าถ้าจะกินอาหารก็ต้องกินแบบนี้แบบเดียว นี่ก็คือวิธีกำจัดกามฉันทะที่มาทางอาหาร แล้วนอกจากนั้นยังมีกามฉันทะที่มาจากการดูภาพยนตร์ ดูโทรทัศน์ฟังเพลงต่างๆ กามฉันทะที่มาจาก การไปท่องเที่ยวตามสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ กามฉันทะที่มาจาก การเสริมสวยความงามของร่างกาย เห็นไหมจะไปเที่ยวทีไปข้างนอกที่นี้ ต้องหาชุดนั้นชุดนี้มาสวมมาใส่ มันเหนื่อยไหนจะต้องเสียเวลาไปซื้อไปสรรหาตามร้านค้าต่างๆ พอซื้อ

มาเสร็จก็เอามาใส่ครึ่งสองครึ่งก็เปื้อแล้ว หรือใส่ซ้ำไม่ได้แล้ว
เดียวจะโดนคนทักว่ามีแค่นี้หรือ ก็ต้องไปซื้ออีก เสียเวลา
กับการไปสรรหาซื้อเสื้อผ้า สรรหากับการไปแต่งหน้าแต่งตัวทำผ้า
ทำผม อะไรร้อยแปดประการ นี่ก็คือกามฉันทะเหมือนกัน

ฉะนั้นต้องห้ามไม่ให้ดูภาพยนตร์มหรสพบันเทิงต่างๆ
ไม่มีการร้องรำทำเพลง ไม่มีการออกไปเที่ยวตามสถานที่หรือ
ตามงานต่างๆ ที่ไหนมีงานอุ่นไอรักอย่างนี้ก็ไม่ให้ไป มีงาน
กาชาดมีงานอะไรก็ไม่ไป **ศีลข้อ ๘ นี่ห้ามหมด** แล้วก็แต่งกาย
ให้แบบสบายๆ ง่ายๆ เรียบง่าย อาบน้ำอาบทำล้างหน้าล้างตา
ให้สะอาด หวีผ้าหวีผมก็พอ ไม่ต้องใช้เครื่องสำอาง ไม่ต้อง
ใช้อะไรต่างๆ มาเสริมสวยความงาม นี่เป็นกามฉันทะ ทำไม
ต้องทำอย่างนี้ ก็เพราะว่าถ้าเอาเวลามาใช้กับกิจกรรมเหล่านี้
มันก็จะไม่มีเวลาไปทำภาวนานั้นเอง ไม่มีเวลาที่จะไปเดินจงกรม
นั่งสมาธิ ไม่มีเวลาที่จะไปปลีกวิเวกอยู่คนเดียว เพราะการ
สำรวมอินทรีย์แล้วยังไม่พอ ยังต้องไปอยู่ห่างไกลจากรูปเสียง
กลิ่นรสด้วย เพราะถ้าไปอยู่ในที่ที่คนเขายังกินข้าวเย็นอยู่
แล้วไม่กินข้าวเย็นเดียวได้กลิ่นอาหารได้ยินเขากินกัน หรือ
ดีไม่ดีเขามาชวนเราด้วย ถ้าเราไม่กินเขาก็ไม่แสบปี เขาเห็น

เราอด เขาก็ไม่อยากจะดูเราอดขณะที่เขาค้ม เขาก็จะต้องมา
ค้ำยันค้ำยอมาชวนอย่างนั้นอย่างนี้ มาขอร้องอย่างนั้นอย่างนี้
ถ้าใจอ่อนก็ล้มไป ต้องยอม ยอมปฏิบัติตามที่เขาขอร้อง
แต่ถ้าเราไปอยู่คนเดียวนี้ไม่ได้ไปอยู่กับใครนี้ ก็จะไม่มีการมา
รบกวนใจ มาคอยดึงให้เราออกจากการถือเนกขัมมะ

เนกขัมมะ ก็คือการออกจากกามสุขนี้เอง การออกจาก
กามฉันทะเรียกว่าเนกขัมมะ ศีล ๘ นี้เรียกว่าเป็นเนกขัมมะ
การถือศีล ๘ ก็คือถือเนกขัมมะหรือบวชนุ่งขาวห่มขาว
ถือศีล ๘ นี้ก็เรียกว่าบวชเนกขัมมะ ความจริงไม่ใช่บวช
พราหมณ์ เพราะว่าพราหมณ์นี้เป็นศาสนาพราหมณ์ เราเป็น
ศาสนาพุทธ แต่เรามักจะพูดติดปากกันว่าบวชพราหมณ์ นี่คือ
เรื่องของการกำจัดกามฉันทะในรูปแบบต่างๆ ประการสุดท้าย
ก็ขณะนอนก็ยังเป็นกามฉันทะได้เสมอไหม นอนต้องนอนฟูก
หนาๆ เตี้ยๆใหญ่ๆ นอนให้มันสบาย นี่ก็เรียกว่ากามฉันทะ
จากการหลับนอน ถ้านอนบนเตียงหนาๆ ฟูกหนาๆ เตี้ยๆใหญ่ๆ
ก็จะนอนมากเกินไป ก็จะเอาเวลาอันมีค่าของการมาบำเพ็ญ
จิตตภาวนา การมาทำให้สงบนี้หมดไป ถ้าจะนอนแบบ
ไม่ใช่กามฉันทะก็ต้องนอนบนพื้นแข็งๆ เช่นพื้นไม้ พื้นดิน

อะไรนี้ก็ได้ อาจจะใช้ผ้าหรือเสื้อปู เพื่อกันความเย็นที่จะมาทำให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยได้ อันนี้ใช้ได้ ถ้าใช้ผ้าหรือใช้อะไรบางอย่าง ที่จะกันไม่ให้ร่างกายถูกความเย็นของพื้นนี้ มาทำให้เจ็บไข้ได้ป่วยก็สามารถปูผ้าหรือปูอะไรบางอย่างได้ ที่นอนบางอย่างได้ ถ้านอนแบบนี้มันจะนอนไม่นาน เพราะมันจะไม่สุข พอเวลาร่างกายได้พักผ่อนแล้วก็จะตื่นขึ้นมา พอตื่นขึ้นมาก็จะไม่มี ความอยากจะนอนต่อ เพราะมันไม่สุขสบายเหมือนกับนอนบนฟูกหนาๆ เพียงใหญ่ๆ อันนี้ก็เป็นวิธีอีกวิธีหนึ่งในการกำจัด กามฉันทะ ที่เป็นตัวที่จะมาคอยดึงเอาเวลาต่างๆ ดึงจิตให้ออกข้างนอก ดึงจิตให้ออกไปทางตาหูจมูกลิ้นกาย ถ้าเราต้องการ ให้จิตเข้าสู่ความสงบเราต้องดึงออกจากตาหูจมูกลิ้นกาย ดึงออกจากรูปเสียงกลิ่นรส

วิธีดังก็ต้องห้ามไม่ให้มันไปเข้าใกล้ กับรูปเสียงกลิ่นรส ต่างๆ นั่นเอง ด้วยการถือศีล ๘ ถือศีล ๘ แล้วบางทียังไม่พอ เพราะว่าแม้จะถือศีล ๘ แต่สิ่งแวดล้อมก็ยังมีอยู่ สิ่งแวดล้อม คือรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ ก็ยังมีอยู่ ถ้าเราไปสัมผัสเข้าเมื่อไร ก็อาจจะถูกดูดออกไปอีกก็ได้ บางทีศีลก็อาจจะขาดได้ เพราะสื่อกำลังของกามฉันทะไม่ได้ วิธีที่จะทำให้เราไม่ผิดศีล

เราก็ต้องไปอยู่ที่ที่ห่างไกลจากรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ นั่นเอง เรียกว่าไป ปลีกวิเวก ไปหาที่สงบสงัดปราศจากรูปเสียงกลิ่นรส ที่จะมาคอยดึงดูดจิตใจให้ออกจากข้างในไปสู่ข้างนอกนั่นเอง อันนี้ก็ต้องเรียกว่าไปปลีกวิเวก เช่นไปอยู่ตามวัดปฏิบัติต่างๆ สำหรับผู้ที่เริ่มต้นใหม่ๆ ก็ไม่รู้จะไปที่ไหนก็ไปที่วัดที่มีการปฏิบัติ มีการถือศีล ๘ มีการปฏิบัติเนกขัมมะ มีการปฏิบัติจิตตภาวนา มีการแสดงธรรมฟังเทศน์ฟังธรรมสถานที่เหล่านั้น อย่างสถานที่ที่นี้ อย่างที่ท่านทั้งหลายมาฟังธรรมกันนี้ อย่างน้อยท่านก็ได้ชั่วโมงสองชั่วโมงได้ปลีกวิเวกจิตใจไม่มีรูปเสียงกลิ่นรสอะไรต่างๆ มาดึงให้ออกไปให้วุ่นวายใจ แต่มันยังไม่พอเท่านั้นเอง เวลามันน้อยไปหน่อย มันยังไม่พอที่จะดึงใจให้เข้าสู่ข้างในได้เต็มที่ ต้องปลีกวิเวกเป็นวันๆ เลย ถึงจะมีเวลาพอที่จะดึงใจให้เข้าข้างในได้ แต่สถานที่ปลีกวิเวกนี้สำคัญมาก

สำหรับผู้ที่ได้ศึกษาได้ปฏิบัติ และอาจจะเห็นว่าสถานที่ปฏิบัติในวัด ถึงแม้ว่าจะสงบก็ยังไม่สงบเท่ากับสถานที่ไปอยู่คนเดียว ก็อาจจะต้องไปจุดดั่งกัน ออกไปจุดดั่งกันในป่าในเขา ไปอยู่กันตามลำพังเลย ที่นี้จะได้สถานที่วิเวก

เต็มร้อย เลย ไม่มีอะไรมารบกวนใจเลย อย่างหลวงปู่่มั่นนี้ ท่านไปปลีกวิเวกอยู่เชียงใหม่ถึง ๑๐ ปีด้วยกัน ไปอยู่องค์เดียว ไม่ยอมให้ใครอยู่ด้วย ใครมาอยู่ก็อาจจะอนุโลมช่วงเข้าพรรษา ให้อยู่ได้ ๓ เดือน พอออกพรรษาปั๊บท่านก็หนีเลย ท่านก็ไปปลีกวิเวกต่อ ท่านเห็นคุณค่าเห็นความสำคัญของการปลีกวิเวกมาก เพราะเป็นตัวยุที่จะมาก่อใจกำจัดกามฉันทะ ที่จะคอยดึงใจให้ออกมาข้างนอกนั่นเอง ท่านต้องการเข้าข้างในเพราะท่านรู้วามรรคผลนิพพานอยู่ข้างใน มรรคผลนิพพานไม่ได้อยู่ที่รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ แต่อยู่ที่ข้างใน อย่างหลวงปู่ดุลย์ท่านก็บอกว่า ถ้าจิตออกนอกก็เป็นสมุทัย สมุทัยก็คือต้นเหตุของความทุกข์ต่างๆ นั่นเอง ถ้าจิตเข้าข้างในก็เป็นมรรค เข้าข้างในก็เป็นมรรคเป็นผลเป็นนิพพานขึ้นมา นี่คือการทำไมเราจึงต้องคอยกำจัดกามฉันทะ เพราะตัวนี้มันเป็นตัวร้ายกาจตัวยุที่จะคอยดึงจิตดึงใจให้ออกข้างนอก ไม่ให้เข้าข้างใน ถ้าอยากจะทำให้จิตเข้าข้างในนี้ต้องใช้การถือศีลเนกขัมมะ สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วก็ต้องไปปลีกวิเวก

ถึงแม้ไปปลีกวิเวกแล้วมันก็ยังสามารรถดินอยู่ในใจได้อยู่ อันนี้ก็เป็นตัวนิรณอีกตัวที่จะต้องแก้ คือความ

ฟุ้งซ่าน ถึงแม้ไปอยู่คนเดียวปลีกวิเวกอยู่ มันก็ยังอดคิด
ปรุงแต่งไม่ได้ ทำให้จิตฟุ้งซ่านขึ้นมาได้ ทำให้จิตไม่สามารถ
เข้าสู่ความสงบได้ **ตัวนี้ต้องอาศัยธรรมอีกตัวหนึ่งมาแก้ คือ**
สตินี้เอง ต้องเจริญสติตั้งแต่ตื่นจนหลับเลย เพราะความคิด
ปรุงแต่งนี้ ถึงแม้จะไปปลีกวิเวกอยู่คนเดียวแล้วมันไม่หยุด
มันไม่กลัว มันไม่กลัวศีลนะ ความคิดปรุงแต่ง ศีล ๘ นี้มาจำกัด
มันไม่ได้ สิ่งที่จะมากำจำกัดมันได้ก็คือสตินี้เท่านั้น ที่จะหยุดมัน
ไม่ให้มันคิดปรุงแต่งไปหารูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ จิตก่อนที่
มันจะออกไปหารูปเสียงกลิ่นรสได้นี้ มันต้องอาศัยความคิด
ปรุงแต่งก่อน พอคิดถึงรูปเสียงกลิ่นรสปั๊บ เกิดกามฉันทะขึ้น
มาทันที เกิดกามตัณหาขึ้นมาทันที พอคิดถึงกาแฟก็อยากจะ
ดื่มขึ้นมาทันที พอคิดถึงขนมก็อยากจะกินขึ้นมาทันที ฉะนั้น
ต้องใช้สติมาหยุดตัวนี้ เขาเรียกว่า ความฟุ้งซ่าน ความคิดปรุง
แต่งหารูปเสียงกลิ่นรสจะทำให้จิตใจวุ่นวาย ฟุ้งซ่านไม่สงบ
นั่นเอง ตัวนี้ก็ต้องใช้สติ ต้องเจริญสติตลอดเวลา **ทำไมต้อง**
เจริญสติตลอดเวลา ก็เพราะว่าความฟุ้งซ่านมันฟุ้งซ่านได้
ตลอดเวลานั่นเอง มันคิดอยู่ตลอดเวลา พอเราลืมตาขึ้นมา
มันก็เริ่มคิดแล้ว พอมันเริ่มคิดเราก็ต้องเริ่มหยุดมันแล้ว
เราก็ต้องเหยียบเบรกแล้ว

เหมือนรถที่อยู่บนเขานี้ ถ้าเราไม่เหยียบเบรกน้ำมันก็ไหลแล้ว พอต้องการให้มันหยุดก็ต้องเหยียบ พอมันหยุดเราก็ปล่อย พอปล่อยมันก็ไหล ไหลเราก็ต้องเหยียบอีก เราเลยต้องมีสติตลอดเวลา เพื่อจะหยุดความคิดปรุงแต่งที่จะทำให้ใจฟุ้ง่านขึ้นมานั่นเอง ถ้าใจคิดปรุงแต่ง ไม่หยุดความคิดปรุงแต่ง ใจจะเข้าสู่ความสงบไม่ได้ นี่คือการที่เราทำไมเราจึงต้องมาเจริญสติกัน เจริญสติเพื่อหยุดความคิดปรุงแต่งต่างๆ ไม่ให้มันคิดไม่ให้มันอยาก พอมันไม่คิดมันไม่อยาก มันก็จะนิ่งจะสงบ จะเย็นจะสบาย จะเป็นสุขเป็นอุเบกขาขึ้นมา นี่นิรณัตว์ที่ ๓ ก็คือ ความฟุ้ง่าน นิรณัตว์ที่ ๔ ก็คือ ความโกรธ บางทีก็โกรธตัวเองหรือโกรธคนอื่น ถ้าเราพยายามทำสมาธิอยู่คนอื่นมาทำอะไรรบกวนเรา เราก็จะโกรธขึ้นมาได้ แต่เขาไม่รู้เรื่องของเรา เราอยากจะทำความสะดวก แต่เขาอยากจะทำโน่นทำนี่ส่งเสียงก๊อกรก๊าก บางทีเวลาที่ไปอยู่วัดหรือที่ยังต้องอยู่ร่วมกัน อยู่ในหอพักหรืออะไร คนบางคนก็ไม่รู้จักวิธีสำรวม ทำอะไรก็อาจจะส่งเสียงดังไปรบกวนคนที่จะนั่งสมาธิ คนที่นั่งสมาธิพอถูกเสียงรบกวนก็เกิดความโกรธขึ้นมาได้ **พอเกิดความโกรธใจก็จะร้อนขึ้นมา** จะคิดแต่ว่า จะทำยังไงกับไอ้คนที่ทำให้เราโกรธนี้ จะไปด่าเขาไปว่าเขา หรือยังไงดีถึงจะทำให้

เขาหยุดส่งเสียง หยุดรบกวนเรา ไปคุยแล้ว บางทีคุยแล้วเขาก็ไม่ทำตามที่เราพูด เพราะเขาไม่กลัวเรา เขาก็ยังทำอยู่ เรากียิ่งโกรธใหญ่ ถ้ายิ่งอยากให้เขาหยุด เขาไม่หยุดเรากียิ่งโกรธใหญ่

วิธีที่จะแก้ความโกรธนี้อย่าไปแก้ที่เขา เราต้องมาแก้ที่เรา เราต้องยอมรับความจริงว่าเราอยู่ในที่แบบนี้ก็อาจจะมีเสียงบ้าง มีคนนั้นคนนี้ทำอะไรบ้างตามประสาทของเขา เขาไม่รู้หรือเขารู้ก็ตาม แต่เราไปสั่งไปห้ามเขาไม่ได้ บางทีก็สั่งได้ บางคนพูดกันเข้าใจเขาก็หยุดได้ บางคนเขาไม่เข้าใจหรือเขาไม่พอใจที่เราไปพูดกับเขา เขาก็อาจจะไม่ยอมหยุดก็ได้ ฉะนั้นถ้าเราไปแก้ที่เขาแล้วจะยิ่งโกรธใหญ่ เพราะเขาไม่ทำตามที่เราบอก เราต้องมาแก้ที่เราดีกว่า **แก้ที่ ๓ ยอม หยุด** เย็น ยอมให้เขาทำอะไรตามเรื่องของเขา เพราะเราไม่มีอำนาจที่จะไปหยุดเขาได้ มองให้เห็นเขาว่าเป็น **อนัตตา** เป็นเหมือนฝนตกฟ้าร้อง เวลาฝนตกฟ้าร้องดังขนาดไหนเราก็ก้มได้ไปโกรธฝนโกรธฟ้า เราก็อยู่กับมันได้ ไข้ไหม ฉะนั้นถ้าเรามองเขาว่าเป็นเหมือนฝนตก เสียงเขาเหมือนเสียงฝนตกเหมือนเสียงฟ้าร้อง เราไปห้ามเขาไม่ได้หยุดเขาไม่ได้ เรายอมดีกว่าให้อภัยเขา อย่าไปโกรธเขา อย่าไปถือโทษโกรธเคืองเขา

เรียกว่าเมตตา ถ้าคิดว่าเป็นความสุขของเขาก็ให้เขาไป มีความสุขไป พอเรายอมไม่โกรธเขาได้ ใจเราก็เย็น แล้วเราก็จะกลับมานั่งสมาธิได้ ถึงแม้จะไม่ได้สงบอย่างเต็มที่ อย่างน้อยก็ยังสามารถนั่งได้ เพราะไม่มีความโกรธมาเป็นอุปสรรคขวางกั้นอยู่

นี่ก็นิรณัตถ์ที่ ๔ ต้องคอยกำจัดความโกรธ บางทีที่โกรธตัวเองก็มี มาปฏิบัติแทบเป็นแทบตายไม่ได้ผลซะที โโมโหตัวเอง อันนี้ก็อย่าไปโมโห เดี่ยวมันจะพาล กูไม่ปฏิบัติดีกว่า ปฏิบัติแล้วไม่ได้ผล ปฏิบัติไปทำไม โกรธตัวเอง อย่าไปโกรธตัวเอง ก็บอกว่าการปฏิบัติมันก็อย่างนี้แหละ การจะทำอะไรที่เรายังทำไม่ได้ มันก็ต้องหัดต้องทำ ต้องล้มลุกคลุกคลาน เหมือนตอนที่เราเป็นเด็ก ไข่ใหม่ ตอนที่เราเป็นเด็กเราจะวิ่งเหมือนคนอื่นเขาไม่ได้ ถ้าเรายังคลานอยู่เราก็ต้องหัดยืนก่อน หัดเดินก่อน หัดวิ่งก่อน เราถึงจะไปวิ่งเหมือนคนอื่นได้ ตอนที่เราหัดมันก็มีการผิดพลาดได้ เพราะความไม่ชำนาญ กำลังไม่พอ ลุกขึ้นมาเดินได้สองสามก้าว อ้าว ล้มลงไปอีกแล้ว ก็พยายามทำไปเรื่อยๆ เดี่ยวมันก็ก้าวหน้าไปเอง เด็กมันถึงเป็นผู้ใหญ่ได้เพราะมันไม่ยอมแพ้นะ ถ้าพวกเรายอมแพ้ตั้งแต่เป็นเด็ก กูไม่หัดเดินแล้ว ไม่หัดวิ่งแล้ว ก็ต้องคลานไปตลอดชีวิต

ใช่ใหม่ แต่เพราะเรามีความพยายาม เราอยากจะวิ่งเหมือนเขา
เราก็ต้องพยายาม เราอยากจะได้มรรคผลนิพพานเหมือนเขา
เราก็ต้องพยายามต้องอดทน ต้องทำไปตามกำลังของเรา
ได้มากได้น้อยก็พอใจกับผลที่เราได้ ถึงแม้ไม่ได้ผลก็ให้
พอใจว่า อย่างน้อยเราได้สร้างเหตุ ถ้าเราไม่ได้สร้างเหตุ
ผลจะไม่มีวันเกิดขึ้นได้เลย อย่างน้อยถ้าเราได้สร้างเหตุ
ถึงแม้จะเป็นเหตุที่ไม่ถูกที่ไม่เกิดผล มันก็จะทำให้เรารู้ว่า
วิธีนี้ไม่ถูก เราจะได้สร้างวิธีใหม่ เปลี่ยนวิธีใหม่ได้

ดังนั้น ถ้าเรามองในแง่บวกนี้เราจะไม่โกรธตัวเอง ถึงแม้
ยังไม่ได้ผล อย่างน้อยผลที่ได้ก็คือเราได้กำลังพยายามปฏิบัติ
อันนี้ก็เป็นผลอย่างหนึ่งแล้ว ถ้าเราบังคับตัวเราเองให้มา
ปฏิบัติได้ ดีกว่าคนไม่มาปฏิบัติเลย คนที่ไปเที่ยวกับคนที่มา
ปฏิบัติแล้วไม่ได้ผล อย่างไหนจะดีกว่ากัน ถ้าไปเที่ยวไม่มีวัน
ที่จะได้ผลเลย ถ้ามาปฏิบัติ ถึงแม้วันนี้ไม่ได้ผลแต่พยายาม
ปฏิบัติไปเรื่อยๆ พยายามปรับการปฏิบัติไปเรื่อยๆ เต็มวัน
ก็ต้องได้ผลเอง ให้คิดแบบนี้แล้วเราจะได้ไม่โกรธตัวเอง ไม่เสียใจ
ไม่ท้อแท้เบื่อหน่ายกับการปฏิบัติ อันนี้ก็เรียกว่าวิธีกำจัด
ความโกรธ

นิเวศน์ตัวสุดท้ายก็คือ ความง่วงนอน ความเกียจคร้าน ความง่วงนอนนี้ท่านก็ให้แก้ด้วยการรับประทานอาหารให้น้อยๆ รับประทานพอประมาณ อย่าไปให้มันอิ่ม รับประทานพอให้มันหายหิวก็พอ การหายหิวกับการอื่มนี่มันคนละระดับกันนะ พอเรารับประทานไปเบื้องต้นนี้ สิ่งแรกที่จะเกิดขึ้นคือความหิวจะหายไปก่อน แต่ความอื่มนยังไม่อิ่ม ให้เราหยุดตรงนั้น อย่าไปกินให้มันอิ่ม ถ้ากินอื่มนมันจะต้องกินอีกจานหนึ่ง กินให้มันหายหิวก็กินแค่จานเดียว ถ้ากินให้มันอื่มนก็กินสองจาน อย่างนี้ก็กินจานเดียวก็พอ กินเพื่อดับความหิว อย่าไปกินให้มันอิ่ม แล้วถ้าอยากให้มันอื่มนก็ให้มัน อื่มนปลอม ด้วยการเติมน้ำเข้าไป เติมน้ำเข้าไปแล้วมันก็จะอื่มนปลอม อื่มนปลอมมันจะไม่ใช่ปัญหา มันจะไม่ทำให้ง่วงนอน มันจะทำให้ไม่เกียจคร้าน แต่ถ้าอื่มนจริงนี่มันง่วงนอน

นี่คือวิธีแก้ ต้องอย่าไปรับประทานอาหารมากเกินไป บางทีขนาดลดลงไปแล้วมันยังง่วงอยู่ บางทีก็ต้องหยุดมัน แทนที่จะกินทุก ๒๔ ชั่วโมงก็กินมันทุก ๔๘ ชั่วโมงไป อันนี้ให้เวลาการกินห่างกันออกไป ธรรมดาเรากินวันละมื้อ ๒๔ ชั่วโมงกินครั้งหนึ่ง ตอนต้นก็ลดครึ่งหนึ่ง เมื่อก่อนกินให้อิ่ม ทีนี้รู้ว่าอื่มนแล้วง่วง ก็กินไม่ให้หิวก็กินครึ่งเดียว กินครึ่งเดียวมันก็

ยังง่วงอีก ถ้าง่วงอีกก็ยืดเวลาออกไป จาก ๒๔ เป็น ๔๘ ชั่วโมง
กินทุกสองวัน กินวันเว้นวันอย่างนี้ ทำอย่างนี้ไปแล้วรับรอง
ได้ว่า ความง่วงนอนความหาวนอนความเกียจคร้านนี้มันจะ
หายไป **หรือไม่เช่นนั้นก็ต้องไปหาที่ ที่มันหวาดเสียวน่ากลัว**
ไปที่ๆ มันทำให้เราเกิดความกลัวขึ้นมา เช่น บนเขานี้บางคน
ไม่เคยอยู่ป่า พอให้มาอยู่ที่นี่บางคนอยู่ไม่ได้ พอมีดลงนี้เดียว
ผีเผอะอะไรไม่รู้มาเต็มไปหมด ให้นอนก็นอนไม่หลับเพราะ
ความกลัว หรือไปอยู่ป่าช้าอย่างนี้อยู่ตามป่าตามเขา ตามสถานที่
ที่เจียบสงบสงัดวิเวกวังเวง อันนี้จะช่วยในการกำจัดความง่วง
นอนได้ บางท่านก็ไปนั่งสมาธิที่หน้าผาเลย ถ้าสัปหงกก็หัว
ทิ่มลงเขาไปเลย บางท่านก็ไปเดินจงกรมตามทางที่มีรอยเสือ
เดินอยู่ จะได้มีอะไรคอยเตือนสติว่าเสือมันอยู่ใกล้ๆ แถวนี่
พอคิดถึงสิ่งที่เป็นภัยขึ้นมานี้ ความง่วงนอนมันจะหายไป
หมดเลย

นี่คือวิธีการจัดนิวรรณ์ต่างๆ ที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ
จิตตภาวนา ต่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน เรื่องราวที่เรา
อ่านประวัติของครูบาอาจารย์ต่างๆ ท่านใช้มาตรการเหล่านี้
ทั้งนั้นแหละ ทำไมท่านถึงไปอยู่ป่า ทำไมต้องไปอยู่ป่าช้า
ทำไมต้องอดอาหาร บางคนก็ถือเนสัชชิก ทำไมต้องไม่นอน

ทำไมให้ถือ ๓ อิริยาบถ อันนี้เป็นมาตรการในการที่จะกำจัดความเกียจคร้านต่างๆ เนสัชชิก ก็ไม่ให้นอนเลย ถ้าจะหลับก็ให้หลับแค่ใน ๓ ท่า ทำยืนท่าเดินทำนั่งทำนอน ถ้าหลับใน ๓ ท่านี้ มันก็จะหลับไม่นาน ถ้าหลับในท่านอนมันจะหลับนาน มันจะหลับไปด้วยการหลับ หนีการปฏิบัติด้วยการไปหลับไปนอน ท่านก็เลยเบรกรรมัน ไม่ให้มันหลับไม่ให้มันนอน นี่ก็คือวิธีการต่างๆ ที่เราจะต้องใช้ในการกำจัดนิวรณ์ อุปสรรคเครื่องกีดขวางความสงบ ถ้าเราต้องการความสงบ เราหนีไม่พ้น จะต้องกำจัดนิวรณ์เหล่านี้ถึงจะเข้าสู่ความสงบได้ ถ้าเรายังติดอยู่กับความสุขทางร่างกายอยู่ก็อย่าไปหวังความสงบทางจิตใจ เพราะจะโดนกามฉันทะรุ่มร่าอยู่ตลอดเวลา จะคอยดึงจิตให้ออกข้างนอกอยู่ตลอดเวลา ให้ออกมาหาความสุขทางร่างกาย ดังนั้น ถ้าเราอยากจะเข้าสู่ความสงบ เข้าสู่มรรคผลนิพพาน เราต้องใช้มาตรการที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้มากำจัดนิวรณ์ทั้ง ๕ นี้ คือ ความล่งเลสงสัย วิจิกิจฉา กามฉันทะ ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ความโกรธ ความฟุ้งซ่าน แล้วก็ความง่วงเหงาหาวนอน ถ้าเรากำจัดนิวรณ์เหล่านี้ได้จิตจะเข้าสู่ความสงบได้อย่างแน่นอน



A decorative border of stylized flowers and leaves in a light gray line-art style, framing the central text. The flowers are large and multi-petaled, with some leaves interspersed between them.

คำถาม - คำตอบ



ถาม: นิพพานมีที่อยู่หรือไม่ มีรูป มีร่องรอยหรือสูญสลายหรือไม่ อย่างไร

ตอบ: ไม่มี นิพพานก็คือจิตของพวกเรา จิตที่ได้รับการชำระ ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่าง ๆ ที่มีอยู่ในใจให้มันหายไปหมด นิพพานก็เป็นเหมือนเสื้อผ้าที่ได้รับการซักฟอกสะอาดแล้ว เสื้อผ้าที่เราใส่นี้มันเปื้อน ใช้นาน เราก็ต้องเอาไปซัก ซักน้ำ ซักแป้น ซักอะไร พอซักเสร็จ ใส่อะไรซักก็สกปรกที่มันติดในเสื้อผ้ามันก็หลุดไปหมด ก็เหลือแต่เสื้อผ้าที่สะอาดบริสุทธิ์ใจเราก็เหมือนกับเสื้อผ้า จิตเราก็เหมือนเสื้อผ้า เวลาจิตเราที่มีโลภ โกรธ หลง มันก็ทำให้จิตเราทุกข์ ทำให้เราเหนื่อย พอเราเอาจิตที่มีความสกปรก คือมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากนี้ไปชำระด้วยศีล สมาธิ ปัญญา มันก็จะหายไปหมด พอหายไปหมด เราก็เรียกจิตนี้ว่า “นิพพาน” เป็นจิตดวงเดียวกันแหละ จิตที่กำลังเวียนว่ายตายเกิดนี้ต่อไปก็จะเป็นจิตที่ไม่เวียนว่ายตายเกิด



ถาม: จิตกับใจต่างกันอย่างไร

ตอบ: ต่างตรงที่ชื่อ แต่มันตัวเดียวกัน จิตใจนี้คือธาตุรู้ที่มีคุณสมบัติอยู่ ๔ ประการ คือ มีเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ วิญญาณก็คือการรับเอารูปเสียงกลิ่นรสต่าง ๆ มาจากตาหู จมูกลิ้นกาย ส่วนผู้ที่มาวิเคราะห์ว่ารูปเสียงกลิ่นรสนี้เป็นอะไร ก็เรียกว่าสัญญา แล้วก็เกิดเวทนา ความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ขึ้นมา แล้วก็สังขารก็จะคิดปรุงว่าจะทำอะไรดี สรุปลง จิตใจก็คือความรู้สึกนึกคิด เราส่วนใหญ่มักจะใช้จิตกับความคิดต่าง ๆ อารมณ์ต่าง ๆ ส่วนใจนี้เราจะใช้กับตัวที่รู้เฉย ๆ รู้อารมณ์ รู้ความคิด รู้สึกนึกคิดต่าง ๆ นี่คือใจ จิตก็คือตัวที่สร้างอารมณ์ ตัวที่สร้างความคิด สร้างความอะไรต่าง ๆ ขึ้นมา

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๑)

ถาม: “หมั่นชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์” หมายความว่าอย่างไร

ตอบ: สิ่งที่ทำให้ใจเราสกปรกก็คือกิเลสตัณหานั่นเอง ก็ให้หมั่นชำระด้วยการหยุดมัน เวลาโลกก็ต้องหยุดมัน เวลาโกรธก็ต้องหยุดมัน อย่าไปทำตามความโลภ อย่าไปทำตาม

ความโกรธ เวลาหลังก็ต้องหยุดมัน แต่ถ้าหยุดไม่ได้ก็ต้องไป
ศึกษาวิธีที่จะหยุดมัน ก็ต้องไปศึกษามรรค ๘ หรือ ศีล สมาธิ
ปัญญา เพราะนี่เป็นเหมือนผงซักฟอกของใจ ถ้ามีมรรค ๘
มี ศีล สมาธิ ปัญญา ก็จะมาซักฟอกใจ มาหยุดกิเลสตัณหา
โมหะอวิชชาต่างๆ ได้ ทำให้มันหายไปจากใจได้ นี่เขาเรียกว่า
การซักฟอกใจ

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๖๑)

ถาม: กิเลสกับตัณหาต่างกันอย่างไร

ตอบ: ก็ต่างที่ชื่อไง แต่ที่ตัวมันตัวเดียวกันแหละ ความโลภก็
คือความอยากไง ความอยากได้อยากมีอยากเป็น มันก็ความ
โลภเหมือนกัน ความโกรธก็ความอยากไม่มี อยากไม่เป็น
อยากไม่ได้อย่างนั้น อยากไม่ได้แบบนี้ ก็ทำให้โกรธ เวลาได้
สิ่งที่ไม่อยากได้มันก็โกรธขึ้นมา มันตัวเดียวกันแหละ เพียงแต่
ว่ากิเลสมันมีตัวหลงเข้ามาเสริมอีกตัวหนึ่ง ส่วนตัวตัณหา
นี้ท่านไม่ได้พูดถึงตัวหลง ตัวหลงนี้คือตัวต้นเหตุของความ
อยากของความโลภ ต้องหลง หลงคิดว่าสิ่งนั้นดี สิ่งนี้ดี สิ่งนั้น
ดีก็อยากได้ อยากโลภขึ้นมา แต่ถ้ามีปัญญา มันก็จะเห็นว่ามัน

ไม่ดีทั้งนั้นแหละ ทุกอย่างมันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันก็จะไม่อยากได้ สรุปลงแล้วก็ตัวเดียวกัน เพียงแต่ว่าเวลาพูดทันทันก็แบ่งเป็นต่างลักษณะกันไป แต่บางที่ท่านก็รวมตัวหลงเข้ามาด้วย บางที่ท่านก็พูดแต่ตัวโลกตัวเดียวล้วน ๆ แต่มันก็เกี่ยวดองกัน เป็นเหมือนพวงกุญแจ มันอยู่ด้วยกันแหละ

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๖๑)

ถาม: คนมีปัญหาเกี่ยวกับคนฉลาดต่างกันอย่างไร

ตอบ: คือปัญญามี ๒ ทาง ทางโลกกับทางธรรม ปัญญาทางโลกนี้เขาเรียกว่า ฉลาดแต่ไม่เฉลียว ปัญญาทางธรรมนี้ทั้งฉลาดทั้งเฉลียว ทางโลกนี้จะเห็นวิถีหาความสุขต่าง ๆ ในทางโลก หาเงินหาทองหาข้าวหาของ รู้จักเอาตัวรอด แต่ไม่เฉลียวว่าการหาความสุขแบบนี้มันเป็นการหาความทุกข์ คนที่มีปัญญาทางธรรมนี้จะเห็นว่า การหาความสุขทางโลกนี้เป็น การหาความทุกข์ เพราะความสุขทางโลกมันเป็นความสุขชั่วคราว ได้มาแล้วเดี๋ยวไม่ช้าก็เร็ว ก็จะต้องจากกันไปหมดกันไป ดังนั้น คนฉลาดทางธรรมนี้จะมีทั้งฉลาดและเฉลียว เหมือนปลาที่เห็นเหยื่อที่ติดปลายเบ็ดจะรู้ว่า มีเบ็ดอยู่ด้วย จะไม่ไปฮุบ

เหยื่อนั่น แต่คนที่ฉลาดทางโลกนี้ จะเห็นว่าเหยื่อกำลังรออยู่ ก็จะไปอุบเพราะไม่เห็นเบ็ด เพราะไม่เฉลียว ไม่คิดว่าจะเข้ากับดัก แต่คนฉลาดทางธรรมจะเห็นว่าความสุขในโลกนี้เป็นเหมือนกับดักของความทุกข์ ถ้าไปติดกับความสุขทางโลกแล้ว ก็จะต้องทุกข์ เพราะความสุขทางโลกมันไม่แน่นอน มันมีเจริญมีเสื่อมได้ พอมันเสื่อมมันก็จะทำให้ใจทุกข์ คนฉลาดทางธรรมก็จะไม่ไปหาความสุขทางโลก ไปหาความสุขที่แท้จริง คือความสงบ

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๖๑)

ถาม: นิพพานมีที่อยู่หรือไม่ มีรูป มีร่องรอยหรือสูญ
สลายหรือไม่ อย่างไร

ตอบ: ไม่มี นิพพานก็คือจิตของพวกเรานี่ จิตที่ได้รับการชำระ ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่าง ๆ ที่มีอยู่ในใจให้มันหายไปหมด นิพพานก็เป็นเหมือนเสื้อผ้าที่ได้รับการซักฟอกสะอาดแล้ว เสื้อผ้าที่เราใส่นี้มันเปื้อน ไขมัน ไขมัน เราก็ต้องเอาไปซัก ซักน้ำ ซักแป้น ซักอะไร พอซักเสร็จ ไขมันของสกปรกที่มันติดในเสื้อผ้า มันก็หลุดไปหมด ก็เหลือแต่เสื้อผ้าที่สะอาดบริสุทธิ์ ใจเราก็

เหมือนกับเสื้อผ้า จิตเราก็เหมือนเสื้อผ้า เวลาจิตเราที่มีโลภ โกรธ หลง มันก็ทำให้จิตเราทุกข์ ทำให้เราเหนื่อย พอรเราเอา จิตที่มีความสกปรก คือมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากนี้ไปชำระด้วยศีล สมาธิ ปัญญา มันก็จะหายไปหมด พอหายไปหมด เราก็เรียกจิตนี้ว่า “นิพพาน” เป็นจิตดวงเดียวกันแหละ จิตที่กำลังเวียนว่ายตายเกิดนี้ ต่อไปก็จะเป็น จิตที่ไม่เวียนว่ายตายเกิด

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๑)

ถาม: ขอบุบายพิจารณาขณะเจ็บไข้ได้ทุกข์ ว่าควร พิจารณาเช่นไร จึงได้ชื่อว่าธรรมโอสถ เพราะ ไม่ชอบทานยา

ตอบ: เราก็ต้องแยกใจออกจากร่างกาย แยกความเจ็บของ ร่างกายออกจากใจว่าเป็นคนละส่วนกัน ใจเป็นนาย ร่างกาย เป็นบ่าว หรือใจเป็นหมอ ร่างกายเป็นคนไข้ ตอนนี้ร่างกาย เจ็บไข้ได้ป่วย หมอก็ดูแลไปตามอัตรภาพ มียารักษา ก็รักษาไป ส่วนอาการเจ็บของคนไข้ หมออย่าไปทุกข์กับความเจ็บของ คนไข้เลย หมอก็ให้รู้เฉยๆ ไป อย่าไปอยากให้หาย อย่าไป อยากให้ความเจ็บหายไป อยากมันก็ไม่หายถ้ายังไม่ถึงเวลา

ที่มันจะหาย เตี้ยว่ามันหายเอง ถึงเวลาจะหาย มันหายเอง เพราะความเจ็บมันก็ไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง เกิดแล้วเดี๋ยวก็ดับ อนัตตาเราไปห้ามมันไม่ได้ ไปสั่งมันไม่ได้ นี่คือการใช้ปัญญา แยกให้เรารู้ว่า เรานี้ไม่ได้เป็นร่างกาย เราเป็นผู้รู้ผู้คิดผู้สั่งผู้ใช้ ร่างกาย ร่างกายเป็นเหมือนคนรับใช้เรา เราก็ดูแลคนรับใช้ เวลามันไม่สบาย เราก็พามันไปหาหมอ พากินยา ส่วนเราเป็นเจ้านาย เราก็เฝ้าดูมันไปเฉยๆ รอจนกว่ามันจะหาย หรือรอจนกว่ามันจะตาย ถ้ามันไม่หายมันก็ตาย พอมันตายเราก็จะได้ไปเปลี่ยนคนรับใช้ใหม่ ถ้าเรายังอยากจะมีคนรับใช้อยู่ เราก็จะไปเกิดใหม่ เท่านั้นเอง ถ้าเราแยกใจออกจากร่างกายได้ ไม่มีความอยากให้ร่างกายหาย หรือให้ร่างกายเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ ใจเราจะไม่ทรมาน ใจเราจะสงบเป็นอุเบกขา จะเฉยๆ นี่เรียกว่า “ธรรมโอสถ” รักษาใจด้วย รักษาร่างกายไปด้วย ปกติถ้าเราไม่มีธรรมโอสถ เวลาร่างกายเจ็บ ใจก็จะเจ็บไปด้วย เพราะใจหลงคิดว่าใจเป็นร่างกาย พอร่างกายเจ็บ ใจก็เจ็บไปด้วย อยากจะหายไปด้วย ทั้ง ๆ ที่ใจไม่ได้เจ็บเลย แต่ใจเจ็บเพราะความอยาก อยากให้ร่างกายหายเจ็บ มันก็เลยทำให้เกิดความเจ็บทางใจขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง เท่านั้นเอง

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๑)

ถาม: อยากจะให้พระอาจารย์สอนวิธีที่จะได้รางวัลที่ ๑

ตอบ: รางวัลที่ ๑ ของพระพุทธศาสนา ก็คือได้บรรลุถึงพระนิพพาน ถ้าอยากจะได้เร็วก็ต้องไปบวช บวชแล้วก็ปฏิบัติตามพระสูตรคือ สติปัฏฐานสูตร ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ฝึกสติ ตั้งแต่ตื่นจนหลับ แล้วก็มีเวลาว่างก็นั่งหลับตาคุณลมหายใจเข้าออก ให้จิตสงบเป็นสมาธิ เป็นอุเบกขา พอออกจากสมาธิมาก็ให้พิจารณาร่างกาย ว่าร่างกายนี้มีอาการ ๓๒ ไม่สวยไม่งาม ร่างกายไม่เที่ยง เกิดแก่เจ็บตาย ร่างกายนี้เป็นดินน้ำลมไฟ ไม่มีตัวไม่มีตน เพื่อจะได้ปล่อยวางร่างกายได้ พอปล่อยวางร่างกายได้ ก็ให้ไปพิจารณาเวทนา คือความรู้สึกที่มาทางร่างกายว่ามีสุข มีทุกข์ มีไม่สุขไม่ทุกข์ ที่เราไม่สามารถไปควบคุมบังคับได้ มันไม่เที่ยง มันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ถ้าไปอยากให้มันสุขอย่างเดียว เราก็จะทุกข์ เวลามันไม่สุข หรือเวลามันทุกข์ ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์ เราก็ต้องปล่อยให้มันมาตามเรื่องของมัน สุขจะมาก็ปล่อยมันมา ทุกข์จะมาก็ปล่อยมันมา ไม่สุขไม่ทุกข์มา ก็ปล่อยให้มันมา แล้วเวลามันจะไป ก็ปล่อยให้มันไป เราก็จะไม่ไปทุกข์กับเวทนา แล้วเราก็มาพิจารณาเรื่องอารมณ์ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในใจเรา ในจิตเรา อารมณ์ของเราก็เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา หงุดหงิดบ้าง ดีใจบ้าง เสียใจบ้าง

เศร้าบ้าง ซึมบ้าง เครียดบ้าง อันนี้มันก็เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา จะไปอยากให้มันมากก็ได้ เวลามันมากก็ปล่อยมันมา เวลา มันไป จะอยากให้มันกลับมากก็ได้ ก็ปล่อยมันไป ก็เหมือนกับ เวทนา ถ้าเราปล่อยวางจิตได้ ปล่อยอารมณ์ในจิตได้ เราก็จะ ได้รับรางวัลที่ ๑ ปล่อยกาย ปล่อยเวทนา ปล่อยจิตได้ ทำใจ ให้รู้เฉยๆ กับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งข้างนอกและ ข้างใน ข้างนอกใจก็คือที่ร่างกาย ข้างในใจก็คืออารมณ์ต่าง ๆ ที่ผุดขึ้นแล้วก็ดับไป เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอยู่เรื่อย ๆ อย่าไป ยินดียินร้ายกับสิ่งต่าง ๆ แล้วใจจะว่าง จะเย็น จะสบาย จะสงบไปตลอด จะมีความสุขไปตลอด ได้รับรางวัลที่ ๑

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๑)

ถาม: พระพุทธเจ้าทรงบรรจุธรรมคืออริยสัจ ๔ เราจะ นั่งปฏิบัติภาวนาทำไม ในเมื่อเรารู้รู้สัจ ๔ ก็พ้นทุกข์ ทำให้เกิดความสงสัยในการปฏิบัติ และจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติ เพิ่งเริ่มฝึก ยังเกิด ความลังเลสงสัย

ตอบ: เพราะว่าอริยสัจ ๔ ที่เราได้ยินได้ฟังนี้มันยังไม่ได้อยู่ในใจเรา เปรียบเหมือนยาที่เรายังไม่ได้กินเข้าไปในร่างกาย

ยากจะวิเศษแค่ไหน รักษาโรคภัยไข้เจ็บให้หายขาดได้อย่างไร ถ้าเราไม่กินเข้าไปในร่างกายเรา ยายังไม่สามารถทำงานได้ อริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้นั้น เป็นของพระพุทธเจ้า ดับทุกข์ของพระพุทธเจ้าได้ แต่ยังดับทุกข์ของเราไม่ได้ เราต้องเอาธรรม อริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนี้ เอาเข้ามา ในใจเราก่อน วิธีที่จะเอาธรรมเข้ามาในใจก็คือ การปฏิบัติ นี่เอง วิธีที่จะเอาอริยสัจ ๔ เข้ามาในใจ เพื่อมาดับความทุกข์ ในใจเรา ก็ต้องเกิดจากการปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ถึงจะทำให้เราสามารถมีอริยสัจ ๔ ภายในใจเราได้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๑)

ถาม: ความแตกต่างระหว่างสมมุติกับวิมุติ การก้าว จากสมมุติไปสู่วิมุติทำอย่างไร ทั้งสองสิ่งเกิด จาการากเหง้าเดียวกันหรือไม่ และการทรงจิตให้ เป็นวิมุตินาน ๆ ทำอย่างไร

ตอบ: คือคำว่าสมมุติก็คือสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้เราเรียกว่า “โลกสมมุติ” ลาภยศสรรเสริญสุขที่เราหากันอยู่นี้ มันเป็น ของสมมุติกันขึ้นมา สมมุติจากดินน้ำลมไฟนี่เอง เราเอา ดินน้ำลมไฟมาผสมกัน แล้วเราก็สมมุติว่า เป็นคน เป็นสัตว์

เป็นหมา เป็นแมว เป็นข้าวเป็นของ แล้วก็สมมุติว่าเป็นของ
ฉันเป็นของเธอ อันนี้คือโลกของสมมุติ โลกของสมมุตินี้
มันจะต้องมีแต่เรื่องวุ่นวายใจ เพราะว่ามันเป็นของชั่วคราว
แต่ใจเราอยากจะให้มันเป็นของเราไปตลอด เราเลยต้องดิ้นรน
คอยรักษา คอยดูแล แล้วคอยปกป้อง คนที่เขาอยากได้ของที่เขา
ไม่มี บางทีเขาก็จะมาแย่งจากเราไป มันก็โลกสมมุติก็เลย
เป็นโลกของความวุ่นวายใจ ไม่มีวันจบสิ้น แย่งกันไปแย่งกันมา
ได้มาแล้วเดี๋ยวเสียไปก็ร้องห่มร้องไห้ แล้วก็ไปหาใหม่ หาใหม่
ได้มาเท่าไร เดียวก็เสียไปอีก นี่คือโลกของสมมุติ โลกที่ทำมา
จากดินน้ำลมไฟ เช่น แม้แต่ร่างกายของเราก็ก็นำมาจากการดินน้ำ
ลมไฟ

จิตของเรานี้เป็นจิตที่วิมุตติ แต่มันไม่วิมุตติ มันหลง
ถูกความหลงหลอกให้มาติดอยู่กับโลกของสมมุติ มาติดกับ
ร่างกาย มาติดกับลาภยศสรรเสริญ มาติดกับรูปเสียงกลิ่นรส
ต่าง ๆ จึงทำให้จิตเรานี้ วุ่นวายใจ เวียนว้ายตายเกิดอยู่กับ
เรื่องราวเหล่านี้ สำหรับจิตที่ไม่มายุ่งเกี่ยวกับเรื่องราวเหล่านี้
เราก็เรียกว่า “จิตวิมุตติ” จิตวิมุตตินี้ต้องเป็นจิตที่มีความสงบ
ถ้าทำจิตให้สงบได้ จิตมีความสุขในตัวเอง จิตมันฉลาด
มันรู้ว่า ของที่มีอยู่ในโลกของสมมุตินี้เป็นทุกข์ทั้งนั้น มันก็

เลิกไปเกี่ยวข้องกับโลกของสมมุติ มันก็ไปอยู่โลกของวิมุตติ คือ อยู่กับความสงบเพียงอย่างเดียว โลกของวิมุตติก็คือ โลกของพระพุทธเจ้า โลกของพระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านมีความรู้ ว่าโลกของสมมุตินี้เป็นโลกของความวุ่นวายใจ โลกของความทุกข์ โลกของการเกิดแก่เจ็บตาย โลกของการเวียนว่ายตายเกิด ส่วนวิมุตตินี้เป็นโลกของความสงบที่ไม่มีการเกิดแก่เจ็บตาย ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิด ไม่มีความวุ่นวายใจต่าง ๆ นี่คือโลกสองโลกด้วยกัน โลกสมมุติกับโลกวิมุตติ พวกเรานี้อยู่ในโลกของสมมุติกัน แต่เราสามารถออกจากโลกสมมุติได้ ถ้าเรามาพบกับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วเราปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เอาเงินที่มีอยู่นี้ทิ้งไปให้หมดของสมมุติทั้งนั้น แล้วก็ไปรักษาศีล ไปนั่งสมาธิ ไปบวชกัน ทำใจให้สงบ พอใจสงบแล้ว ทีนี้ก็เข้าไปอยู่ในโลกของวิมุตติ ไม่ต้องมายุ่งกับข้าวของเงินทอง ไม่ต้องมายุ่งกับคนนั้นคนนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๑)

ถาม: อยากทราบสภาพของมรรคในขั้นของปุถุชน กับ พระอริยะ มีสภาพต่างกันอย่างไร

ตอบ: ก็เพราะว่าของปุณฺณก็จะใช้มรรคระดับกิเลสตัวเล็ก ๆ น้อย ๆ ได้ เช่น อยากจะไปหาเงิน แล้วต้องไปทำบาป แล้วพอมีปัญญาว่าทำบาปนี้ ได้ไม่คุ้มเสีย อาจจะได้เงินมา แต่อาจจะต้องมาวิตกกังวลหวาดกลัว และอาจจะต้องถูกจับเข้าคุกเข้าตาราง ก็ไม่ทำดีกว่า อันนี้ก็จะระงับความอยาก ความทุกข์ที่เกิดจากความอยากได้เงินได้ทองได้ในระดับของปุณฺณ แต่จะไม่ไประงับดับความอยากในระดับที่เป็นของพระอรียะได้ คือ ความยึดติดในร่างกายของเรานี้ อันนี้เรารักร่างกายเรามาก บางทีเรายอมทำบาปเพื่อที่จะได้รักษาชีวิตของเรา เช่น อดอยากขาดแคลน ไม่มีข้าวกิน หรืออาจจะต้องไปขโมย ไม่มีเงินไปซื้อข้าวก็ต้องขโมย แต่ถ้าเป็นพระอรียะ ท่านไม่ขโมย ท่านยอมตาย ท่านยอมอดตาย เพราะท่านรู้ว่ายังไงก็ต้องตายอยู่ดี ตายแบบไม่ทำบาปดีกว่าตายแบบทำบาป ตายแบบทำบาปแล้วยังต้องไปใช้กรรมต่อในอบาย อันนี้จะต่างกันตรงนี้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๑)

ถาม: ตัวความคิดฟุ้งซ่านในสังโยชน์ คือ แค่เพียงกำหนดรู้ หรือว่าต้องมีอุปายในการจัดการกับตัวนี้หรือไม่

ตอบ: ถ้าเป็นสังโยชน์ เป็นเรื่องของระดับพระอริยะแล้ว ถ้าเรายังไม่เป็นพระอริยะก็ไม่ต้องไปกังวล สังโยชน์มี ๒ ระดับ ปุถุชนก็ สังโยชน์ก็ความคิดปรุงแต่งวุ่นวายกับเรื่องนั้น เรื่องนี้ คนนั้นคนนี้ เวลานั่งสมาธิก็สงบไม่ได้ เพราะกังวลกับเรื่องแม่บ้าง กังวลกับเรื่องงานบ้าง กังวลกับคนนั้นคนนั้นบ้าง ก็ต้องใช้เหตุผลมาระงับ ใช้ปัญญา ใช้ความเป็นจริงว่า ไปกังวล เราก็ไม่ไปเปลี่ยนแปลงอะไร ตอนนี้เขาก็เป็นของเขาอยู่ อย่างนั้น เราก็อยู่ตรงนี้ ไปกังวล ไปวิตกมันก็ไม่ได้ไปทำอะไร ให้มันเปลี่ยนแปลง ต้องยอมรับความจริง อะไรจะเกิดก็เกิด เขาจะเป็นอะไรก็ต้องเป็น ถ้าอย่างนี้มันก็จะอาจจะระงับความฟุ้งซ่านได้ แต่ความฟุ้งซ่านในระดับของพระอริยะนี้ เป็นความฟุ้งซ่านในการพิจารณาทางปัญญาเลยเกิด พิจารณาปัญญาจนกลายเป็นกิเลสขึ้นมา พิจารณาจนเกิดความอยากขึ้นมา แทนที่พิจารณาเพื่อจะดับความอยาก กลับไปพิจารณาตามความอยาก เพราะอยากจะบรรลุ ก็เลยพยายามพิจารณาแบบไม่หยุดไม่หย่อน แล้วพอพิจารณาแบบไม่หยุดไม่หย่อน มันก็บางทีก็พิจารณาแบบไม่มีเหตุผล มันก็เลยฟุ้งซ่านขึ้นมา อันนี้ก็ต้องพัก กลับไปพักจิตในสมาธิก่อน ทำจิตให้สงบ ทำจิตให้เป็นกลางก่อน ให้ปราศจากความ

อยากก่อน แล้วค่อยกลับมาพิจารณาดูปัญหาต่อไปว่า ตอนนี้กิเลสตัณหาตัวไหนที่มีอยู่ในใจเรา ถ้าพิจารณาในขณะที่ใจเต็มไปด้วยความอยากนี้ มันจะไม่รู้ตัว ไม่รู้ว่าตัวความอยากนี้แหละเป็นตัวที่เป็นปัญหา ความอยากบรรลุนี่ มันเป็นตัวปัญหา แต่พอไปทำจิตให้สงบ แล้วกลับมาวิเคราะห์อีกทีถึงจะรู้ว่าที่ใจวุ่นวาย เพราะอยากบรรลุนีเอง ก็เลยต้องตัดไอ้ตัวนี้ไป หยุดตัวนี้ ตัวนี้ก็เป็นต้นหาความอยากเหมือนกัน

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๑)

ถาม: เวลานั่งสมาธินาน ๆ สองถึงสามชั่วโมง เวทนาทุกขไม่ดับ จะมีวิธีแก้ทุกขอย่างไร

ตอบ: เวทนาเราไปบังคับมันไม่ได้ มันจะดับหรือไม่ดับนี้ไม่เป็นประเด็นสำคัญ ประเด็นสำคัญคือใจของเราอยู่กับมันได้หรือเปล่า ถ้าเรามีสติ สามารถทำใจให้นิ่งเฉยได้ เราก็จะอยู่กับเวทนาได้ เพราะฉะนั้น เราไม่ได้นั่งเพื่อให้เวทนาดับ **เรานั่งเพื่อให้ใจเราเฉยกับเวทนา ให้ใจเราสงบ** ดังนั้น เวลาเกิดเวทนาจึงอย่าไปสนใจเวทนา ให้เรามาเจริญสติ พุทฺโธ พุทฺโธ แล้วมาเพ่งดูลมหายใจไปเรื่อยๆ อย่าไปสนใจกับเวทนาปล่อยมันเป็นไป มันจะเกิดก็เกิด มันจะดับก็ดับ มันเป็นเรื่อง

ที่เราไปควบคุมบังคับไม่ได้ เป็นอนัตตา สิ่งที่เราบังคับควบคุมได้ก็คือความอยากของเรา **ความอยากให้เวทนาดับ อันนี้มันจะทำให้ใจเราทุกข์มาก เพราะเป็นสมุทัย** ตัณหา ต้นเหตุของความทุกข์ใจ เรานั่งนี้เราต้องการที่จะหยุดความอยากเพื่อหยุดความทุกข์ใจ **สิ่งที่จะหยุดความอยากหยุดความทุกข์ใจได้ก็คือสติหรือปัญญา** ถ้ามีปัญหาเราก็ใช้ปัญญาสอนใจให้รู้ว่า เวทนากับใจนี้เป็นคนละส่วนกัน ใจเป็นผู้รู้ผู้ดู เวทนาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากร่างกาย มากับร่างกาย มันเกิดขึ้นที่ร่างกาย ใจไม่ได้โดนเวทนาแต่อย่างใด ใจเป็นแต่ผู้รับรู้

ที่ใจทุกข์ก็เพราะว่าใจไม่ชอบทุกขเวทนา อยากให้ทุกขเวทนาหายไป เพราะฉะนั้นก็พยายามสอนใจว่า อย่าไปอยากให้มันหาย อย่าไปรังเกียจมัน หัดชอบมันบ้าง ของที่เราชอบเราอยู่กับมันได้ ของที่เราไม่ชอบเราจะอยู่กับมันไม่ได้ สิ่งเกิดขุของอันเดียวกันนี้ ตอนต้นก็ชอบ ก็อยู่กับมันได้ พอไม่ชอบขึ้นมา ที่นี้อยู่กับมันไม่ได้แล้ว คนนี้ คนๆ เดียวกันนี้ ทำไมเวลาชอบอยู่กันได้ พอไม่ชอบนี้ อยู่กันไม่ได้เสียแล้ว มันอยู่ที่ใจเราไปชอบหรือไม่ชอบเท่านั้นเอง ฉะนั้น เมื่อเรายังต้องอยู่กับมันอยู่ ก็หัดชอบมันเสียก็หมดเรื่อง หัดชอบความเจ็บ หัดเป็นชาดิสต์ (sadist) บ้าง แต่อย่าไปชาดิสต์ทาง

ร่างกาย ซาติสต์ทางใจ คือชอบ มันจะเจ็บก็ปล่อยมันเจ็บไป
อย่าไปเอาแบบที่จะต้องเอาผิดมากรีดร่างกายให้เลือดไหล
ซิบ ๆ อย่างนี้ ไม่ต้องทำถึงขนาดนั้น เพียงแต่ว่าเวลานั่งแล้ว
มันเจ็บ ก็ปล่อยมันเจ็บไป หัดชอบมัน ถ้าชอบมันรักมันแล้วจะ
ไม่ยากให้มันไป เมื่อไม่มีความยากให้มันไป มันก็จะอยู่กับ
มันได้ อยู่อย่างมีความสุข เพราะได้อยู่กับสิ่งที่เราชอบ

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๑)

ถาม: เวลาที่เรามีความเครียดในใจ พระอาจารย์สอนให้
ภาวนาพุทโธ เพื่อให้ใจปล่อยวางและเข้าสู่ความ
สงบ แต่ในทางการแพทย์ เราจะพยายามที่จะเอา
ปัญหาออกมาเพื่อคลายปมความเครียด เพราะ
การกดความเครียดหรือภาวะกดดันนั้นเอาไว้
จะยิ่งทำให้ปมความเครียดของคนใช้ยิ่งรุนแรง
และมีผลทางกายมากขึ้น จึงมีข้อสงสัยว่าการ
รักษาภาวะฟุ้งซ่านและความเครียดในจิตใจใน
ทางพุทธกับทางการแพทย์ ดูเหมือนจะไม่ไป
ในทางเดียวกัน เราควรจะเลือกแก้ไขปัญหา
ความเครียดฝังใจลึกๆ ของคนไข้ในแนวทางไหน
ถึงได้ผลดีกว่ากัน

ตอบ: การแก้ปัญหาความเครียดนี้ คนใช้ต้องแกเอง คนสอน
เพียงแต่บอกให้เขารู้วิธีแก้เท่านั้นเอง จะไปทำให้เขาหายเครียด
เองไม่ได้ คนอื่นทำให้เขาหายเครียดไม่ได้ เขาจะต้องทำให้
ตัวเขาหายเครียด ทางหลักของพระพุทธศาสนาก็สอนใน ๒
ระดับด้วยกัน ระดับแรกก็หยุดตัวที่สร้างความเครียดก่อน
มันเครียดเพราะคิดมาก คิดแล้วก็อยากมาก อยากได้นั้น
อยากมีนี่ อยากเป็นนั่นเป็นนี่ พอไม่ได้มันก็เครียดขึ้นมา ก็ให้
ทำใจให้สงบ หยุดความคิดที่จะไปสร้างความเครียด อันนี้ไม่ได้
ไปกดดัน เพียงแต่ว่าเราต้องรู้จักหยุด เหมือนรถยนต์ที่จะวิ่ง
ชนรถคันอื่น เราก็ต้องเหยียบเบรก เหยียบเบรกแล้วมันก็ได้
ไม่ไปชนกัน จิตใจของเราก็เหมือนกัน พอไปคิดไปอยากแล้ว
พอมันไม่ได้มันก็เกิดความเครียดขึ้นมา ถ้าเราหยุดความคิด
ความอยากได้ด้วยการใช้สติ มันก็จะหยุดได้ชั่วคราว
หายเครียดได้ชั่วคราว พอเรากลับไปคิดใหม่ มันก็เครียดขึ้น
มาได้ใหม่ ถ้าอยากจะให้มันหายอย่างถาวรก็ต้องใช้ระดับที่ ๒
ที่เรียกว่าปัญญา ก็ต้องสอนใจให้รู้ว่าการทำตามความ
อยากนี้ ต้องไปเจอความเครียดอยู่เรื่อย ๆ เพราะสิ่งที่เรา
อยากได้ บางทีได้มาแล้วมันก็หมดไป พอหมดไปมันก็เกิด
ความเครียดขึ้นมา แล้วก็อยากจะได้ใหม่ พอไม่ได้ก็จะเกิด

ความเครียดมากขึ้นไปอีก ถ้าได้ความเครียดก็หายไปชั่วคราว แล้วเดี๋ยวก็เกิดความอยากเกิดความเครียดใหม่ เพราะฉะนั้น ถ้าอยากให้ไม่มีความเครียดหลงเหลืออยู่ในใจเลย ก็ต้องฝืนความอยาก ด้วยการเห็นโทษของความอยากว่าจะนำไปสู่ความเครียด อันนี้เป็นวิธีรักษาโรคจิตที่ถูกต้อง พระพุทธเจ้ารักษามาแล้ว แต่คนไข้ต้องรักษาเอง หมอเป็นเพียงคนสอนให้คนไข้รู้ว่าถ้าอยากจะทำให้หาย ก็ต้องหยุดความคิดให้ได้ ควบคุมความคิดของตนให้ได้ อย่าคิดไปในทางความอยาก คิดไปในทางไม่อยาก แล้วจะไม่ทุกข์ จะไม่เครียด

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๑)

ถาม: การเห็นไตรลักษณ์กับเห็นอริยสัจ ๔ สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันอย่างไร เราต้องเห็นทั้งสองอย่างในใจจริง ๆ จึงจะหลุดพ้นเป็นพระอริยะในแต่ละขั้นหรือไม่ หรือต้องเห็นธรรมอื่นด้วย

ตอบ: มันเหมือนเหมือนห่วงสองห่วงติดกันอยู่ไง เคยเห็นห่วงกุญแจไหม บางทีเรามีห่วงกลมๆ เราเอามาร้อยติดกัน ไตรลักษณ์กับอริยสัจ ๔ มันติดกัน มันมีทุกข์เป็นตัวเชื่อม ไตรลักษณ์ก็มีทุกข์ อริยสัจ ๔ ก็มีทุกข์ เพียงแต่ในไตรลักษณ์

ไม่ได้บอกว่าทุกข์เกิดจากอะไร และดับได้อย่างไร ในอริยสัจ ๔ เป็นตัวบอกอีกที ว่าทุกข์เกิดจากตัณหาความอยาก จะดับความทุกข์ได้ก็ต้องเห็นไตรลักษณ์ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตามันก็ต้องไปด้วยกัน มันต้องเห็นครบทั้งหมด เห็นทั้งอนิจจัง เห็นทั้งทุกขัง เห็นทั้งอนัตตา เห็นทั้งเหตุของการทำให้เกิดทุกข์ และเห็นเหตุที่จะทำให้ความทุกข์ดับไป

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๖๑)

ถาม: สอนใจอย่างไร ใจจึงเป็นกลางในโลกธรรมได้
อย่างถาวร

ตอบ: ต้องปฏิบัติ สอนอย่างเดียวมันไม่เชื่อหรอก มันคือกิเลสมันคือ ต้องหยุดกิเลสให้ได้ มันถึงจะเป็นกลาง ต้องควบคุมหยุดความอยากความโลภได้มันถึงจะเป็นกลาง ถ้าปล่อยให้มันไม่ควบคุมมัน เพียงแต่สอนมัน มันไม่ฟังหรอก สอนมันว่าอย่าโลภ มันก็ยิ้ม อย่าโกรธ มันก็ยิ้ม เดียวถึงเวลามันโลภมันก็โลภขึ้นมา เวลามันโกรธ มันก็โกรธขึ้นมา ถ้าจะทำให้มันไม่โลภไม่โกรธ ต้องฝึกสติบ่อยๆ ควบคุมด้วยสติ พุทโธ พุทโธไป แล้วมันจะควบคุมความโลภความโกรธได้เป็นพักๆ ไป แต่ถ้าจะควบคุมอย่างถาวร ก็ต้องใช้ปัญญาต่อ ต้องสนับสนุนด้วย

ปัญญา ต้องใช้ทั้งสติทั้งปัญญา ถึงจะสามารถทำใจให้เป็น
กลางได้ตลอดเวลา

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๑)

ถาม: การสอบอารมณ์คืออะไร เราควรมีการสอบ
อารมณ์ไหม การสอบอารมณ์จะทำให้เราเข้าถึง
ธรรมะของพระพุทธเจ้าหรือสามารถพัฒนาการ
ปฏิบัติได้เร็วกว่าหรืออย่างไร

ตอบ: ไม่หรอก การสอบอารมณ์ก็เหมือนการทำข้อสอบ
ทดสอบว่าเรายังควบคุมอารมณ์ได้หรือไม่ แต่การสอบอารมณ์
นี้เขาจะสอบแบบไม่บอก ไม่เตือนให้รู้ถึงจะสอบได้ ถ้าบอก
ล่วงหน้าเขาก็จะเตรียมตัวไว้ เช่น บอกว่าวันนี้จะสอบว่าคุณ
จะโกรธหรือเปล่า ก็พยายามคอยบังคับไม่ให้โกรธ พอเขา
ถามเราว่าโกรธหรือเปล่า เราก็บอกว่าไม่โกรธ ดังนั้น เราก็ไม่รู้
ว่าเราไม่โกรธจริงหรือเปล่า วิธีที่เขาจะสอบต้องแบบนิทาน
เรื่องนี้ นิทานหลวงตาสอบคุณหญิงคุณนาย คุณหญิงคุณนาย
ไปฟังเทศน์ฟังธรรมหลวงตาอยู่เรื่อยๆ ฟังแล้วก็เกิดความ
ประทับใจ ถึงกับมาเล่าให้หลวงตาฟังว่า ตั้งแต่ฟังเทศน์
หลวงตานี้ ก็เลิไม่รู้มันหายไปไหนหมดเลย พอพูดเท่านั้น

หลวงตาก็บอก “อิตอแหล” ทีนี้ ก็เลสก็กลับมาหมดเลย
เข้าใจไหม เพราะฉะนั้น เวลาสอบอารมณ์เขาไม่บอกกัน
ล่องหน้า ถ้าบอกกันล่องหน้า มันก็เตรียมตัวตั้งรับไว้ มันก็
ไม่รู้ว่ เพราะว่บางทีเราตั้งใจ ก็เลสมันไม่ขึ้นมาหรอกใช้ไหม
เวลาเรามีสติ เราคอยควบคุมนี้ มันจะไม่ขึ้นมา แต่เวลาที่เรา
เพลอเมื่อไหร่ มันจะโผล่มาตอนนั้น มันจะมาตอนที่เราไม่ได้
ตั้งใจที่จะคอยสู้กับมัน

ฉะนั้นเวลาเขาสอบอารมณ์ เขาจะสอบตอนที่เรา
ไม่ตั้งใจ ที่จะให้สอบอารมณ์ แล้วจะรู้ว่าเวลาขึ้นมาแล้วระงับ
มันได้หรือเปล่า หรือไม่ขึ้นเลย มีอยู่ ๒ ระดับ ระดับแรกคือ
ขึ้นมาปั๊บ ขึ้นมาในใจแต่ก็มีสติหยุดมัน ไม่ปล่อยให้มันแสดง
อาการออกมา ระดับที่สองแบบไม่ขึ้นเลย ใครจะแห่ยังงี้ก็ไม่
ขึ้นเลย อันนั้นระดับของพระอริยะ พระอรหันต์ แต่ระดับของ
ผู้ที่ยังไม่ถึงพระอรหันต์นี้ บางทียังมีอยู่แต่ยังสามารถระงับ
ไม่ให้มันพูด ระบายนอกมาทางกาย ทางวาจาได้ หน้าตาเฉย
ไม่อะไร ไม่พูดอะไร ไม่เสียใจ ไม่ร้องไห้ไม่โกรธอะไร มี ๒ ระดับ
เราต้องผ่านระดับแรกก่อน ต้องรู้ว่าโกรธ แล้วก็มีสติมี
ปัญญามาหยุดมัน ระดับที่สองถ้าเรารู้จักวิธีกำจัดต้นเหตุของ
ความโกรธ เราต้องรู้ว่าอะไรทำให้เราโกรธ สิ่งที่ทำให้เราโกรธ

ก็คือความอยากนี่เอง พออยากได้อะไรไม่ได้ขึ้นมาก็โกรธใช่ไหม
ก็อย่าไปอยากซี ตัดความอยากให้หมด ถ้าไม่มีความอยากแล้ว
รับรองได้จะไม่โกรธใคร ไม่ต้องการอะไรจากใคร ใครจะว่า
ใครจะชมก็ไม่โกรธ เพราะไม่ได้อยากให้เขาชมหรือไม่ได้
อยากให้เขาว่า เขาจะว่าก็ปล่อยเขาว่าไป เราก็จะไม่โกรธ

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑)

ถาม: ขอรบกวนเรียนถามเรื่องวิธีการวางเฉยกับ
โลกธรรม

ตอบ: ก็ต้องฝึกสมาธินี้แหละถึงจะวางเฉยได้แบบจริงๆ
ไม่อย่างนั้นก็เป็นแบบเฉยเมย หรือเฉยแบบอึดอัดภายในใจ
แต่ถ้าได้เฉยแบบสมาธิที่เรียกว่าอุเบกขา มันจะเบา มันจะ
สบายใจ มันจะไม่วนวายกับเรื่องอะไรต่างๆ ที่มารบกวน จะไม่มี
ความรักความชังความกลัวความหลง อันนี้เกิดจากการทำใจ
ให้สงบ ด้วยการฝึกสติพุทธโธ พุทธโธ ไปเรื่อยๆ

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๑)

ถาม: การปฏิบัติธรรม การปฏิบัติสมาธิจะมีอันสงส์
ให้ตนในครอบครัวมีความสุขหรือได้บุญร่วมกับ

เราด้วยหรือไม่ จะปฏิบัติธรรมอย่างไร ให้คนใน ครอบครัวมีความสุขหรือได้บุญกับเราด้วย

ตอบ: เขาได้ผลกระทบ ผลพลอยได้ คือถ้าเราปฏิบัติธรรม
เราก็จะเป็นคนดี ใจเย็น คนไม่โลภ ไม่โกรธ คนที่อยู่รอบข้าง
เราเขาก็ปลอดภัยจากความโกรธของเรา ถ้าเราไม่ปฏิบัติธรรม
เราก็มักจะโลภจะโกรธง่าย พอคนอยู่ใกล้ทำอะไรผิดหน่อย
เราก็จะด่าจะว่าเขา แต่ถ้าเราปฏิบัติธรรม เราก็จะควบคุม
อารมณ์ได้ เราก็จะไม่ระบายอารมณ์ออกไปข้างนอก คนที่อยู่
ใกล้เราก็ปลอดภัย สบายใจ เช่น คนปฏิบัติธรรมก็จะได้มีสมาธิ
เห็นไหม คนไม่ปฏิบัติธรรมไม่ถือศีล เขาดื่มสุรา พอเขาดื่มสุรา
เดียวเขาเมาเขาก็อาละวาด ด่าคนนั้น ว่าคนนี้ ทุบข้าวทุบของ
แต่พอเขาไม่ดื่มสุราได้ เขาก็เป็นคนมีสติ คอยควบคุมอารมณ์
เขาได้ เขาก็ไม่ไประบายใส่คนอื่น อันนี้เป็นผลพลอยได้จาก
การปฏิบัติธรรมของเรา แต่ผลที่เราได้จากการปฏิบัติธรรมนี้
เราให้คนอื่นไม่ได้ เช่น ความสงบ ความสุขที่เราได้ในใจของเรา
เราให้คนอื่นไม่ได้ คนอื่นอยากจะได้ผลจากการปฏิบัติธรรม
ก็ต้องปฏิบัติเอาเอง

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑)



กิจและเวลาประจำวันที่สามารถเข้าพบ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

แผนทีเส้นทางเดินนิยทบต



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 และตอบ
ปัญหาธรรมะ

วันจันทร์ - ศุกร์ สนทนาและตอบปัญหาธรรมะ

หมายเหตุ : ขอความกรุณางดเข้าพบพระอาจารย์นอกเหนือจาก
เวลาดังกล่าว และขอความร่วมมือสุภาพสตรึงดสวมกางเกงขาสั้น
และกระโปรงสั้น

****งดรับกิจนิมนต์ในทุกกรณี****

สามารถดาวน์โหลดพระธรรมเทศนา
ของท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ที่

www.kammatthana.com

www.PhraSuchart.com

www.facebook.com/PhraAjarnSuchart

ติดตามธรรมะของพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ทาง



Abhijato



@apichato



Instagram

phraajarn_suchart



www.phrasuchart.com

YouTube

/user/unseendhamma

“ธรรมะของพระพุทธเจ้า
สดๆ ร้อนๆ ทุกขณะ
เป็นปัจจุบันธรรมทุกเวลา
เป็นอกาลิโก”

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

