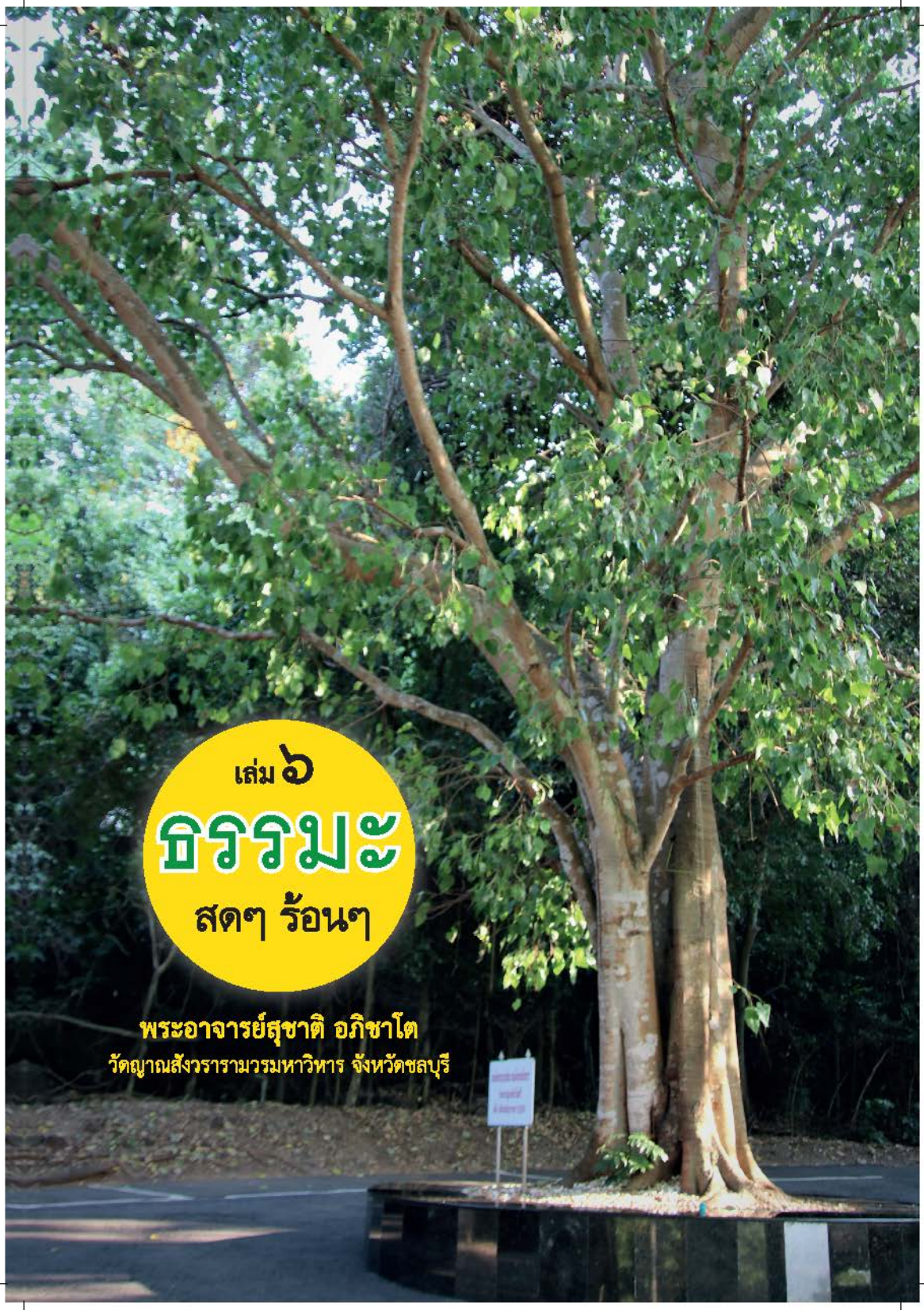

เล่ม ๖

ธรรมะ สดๆ ร้อนๆ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

ธ ร ร ม ะ

สดๆ ร้อนๆ เล่ม ๖

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

ธ ร ร ม ะ
สดๆ ร้อนๆ เล่ม ๖

ISBN	๙๗๘-๖๑๖-๕๖๕-๕๘๖-๖
พิมพ์ครั้งที่ ๑	มกราคม ๒๕๖๓
จำนวนพิมพ์	๒,๐๐๐ เล่ม
ผู้จัดพิมพ์	คณะศิษยานุศิษย์

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
ห้ามจำหน่าย

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

คำนำ

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

ด้วยเมตตาต่อภายภาคหน้า ท่านอาจารย์ปรารภว่า อยากจะรวบรวมพิมพ์กัณฑ์เกี่ยวกับภาวนาเข้าไว้ด้วยกัน วันใดสงสัย มาเปิดอ่าน ทบทวน ก็จะกระจ่างใจ

คณะจุลธรรม พร้อมทั้งศิษย์ทั้งปวง จึงขออนุญาตจัดพิมพ์ธรรมะดังกล่าว เป็นธรรมทาน ซึ่งจะรวบรวมพิมพ์เป็นชุดๆ ต่อเนื่องไป ด้วยความหวังว่า กุศลแห่งธรรมทานจักเป็นผลให้ดวงใจของผู้อ่านสงบเบิกบานยิ่ง

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

คณะศิษยานุศิษย์

สารบัญ

ความยินดีในธรรม ๑๐ ประการ ๕ - ๓๔

กระบวนการของจิต ๓๕ - ๖๗

การประกันของพระพุทธศาสนา ๖๙ - ๑๐๑

การเตรียมรับภัยที่เกิดกับทุกคน ๑๐๓ - ๑๓๔

คำถาม - คำตอบ ๑๓๕ - ๑๖๕

ความยินดีในธรรม
๑๐ ประการ

๑๗ มกราคม ๒๕๖๒

วิมุตติก็เป็นธรรมอีกข้อหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรายินดีกัน ให้ยินดีต่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง วิมุตตินี้คือการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ใครทำใจให้สงบอย่างถาวรด้วยปัญญาได้ก็จะได้วิมุตตินั่นเอง พอได้วิมุตติแล้วก็จะเกิดญาณทัศนะขึ้นมา วิมุตติญาณทัศนะ คือความรู้ความเห็นว่าไม่มีความทุกข์อยู่ในใจของเราอีกต่อไปแล้ว

ความยินดีในธรรมชนะความยินดีทั้งปวง เพราะธรรมเป็นสิ่งที่ดีกว่าสิ่งทั้งปวง **รสแห่งธรรมชนะรสทั้งปวง การจะได้รสแห่งธรรมที่ชนะรสทั้งปวง ก็ต้องมีความยินดีในธรรม** ถ้าอยากได้รสแห่งธรรมแต่ไปยินดีกับรสของรูปเสียงกลิ่นรส ก็จะไม่ได้รสแห่งธรรม เช่น คนอยากจะได้ความสงบแต่ก็อยากไปเที่ยว แต่ก็ไปเที่ยว ไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย อย่างนี้ก็ไม่มีหนทางที่จะได้สัมผัส กับรสแห่งธรรมที่ชนะรสทั้งปวง การที่จะได้สัมผัสกับรสแห่งธรรมที่ชนะรสทั้งปวง ต้องมีความยินดีในธรรมที่เป็นเหตุที่ทำให้เกิดรสแห่งธรรมนั้นเอง ธรรม นี้มี ๒ ส่วนด้วยกัน ส่วนที่เป็นเหตุกับส่วนที่เป็นผล ส่วนที่เป็นผลคือรสแห่งธรรม คือความสงบที่เรียกว่า **นัตถิ สันติ ปะรัง สุขัง** อันนี้เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง ความสุขที่เกิดจากความสงบ การจะได้สัมผัสกับความสงบ การจะได้สัมผัสกับความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง จำเป็นที่จะต้องมีความยินดีในธรรมที่เป็นเหตุ ที่ทำให้เกิดรสแห่งธรรมนี้ขึ้นมา **ธรรมที่เป็นเหตุที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรายินดีกัน ก็คือ ๑. ให้ยินดีกับความมักน้อย ๒. ยินดีกับสันโดษ คือตามมีตามเกิด**

คำว่า สันโดษ แปลว่า พอใจกับสิ่งที่มีอยู่ ยินดีกับสิ่งที่ได้รับ จะมากจะน้อยจะดีหรือไม่ดีก็ยินดีเสมอ เฉพาะมักน้อยสันโดษนี้ท่านจะเน้นไปที่ปัจจัย ๔ เป็นหลัก ให้เรามีความยินดี มีความมักน้อยสันโดษในปัจจัย ๔ ปัจจัย ๔ คืออะไร ที่อยู่อาศัย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค มักน้อย ก็คือเอาเท่าที่จำเป็นเท่านั้นไม่ต้องมีมาก มีพออยู่ได้ก็พอ อย่างที่ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ทรงตรัสว่า เศรษฐกิจพอเพียง ก็คือความมักน้อยสันโดษนี่เอง **มักน้อยในปัจจัย ๔** อย่ามักมาก อย่าโลภมาก อย่ามีบ้านหลายหลัง อย่ามีเสื้อผ้าหลายตู้ เอามีพอใช้พอใส่ อาหารก็ไม่ต้องมีมาก ไม่ต้องมีราคาแพงๆ อาหารพอกินให้หายหิวได้ พอรักษาให้ร่างกายอยู่อย่างปกติสุขได้ นี่คือ มักน้อย แปลว่าเอาน้อยๆ เอาเท่าที่จำเป็น ตัวอย่างของความมักน้อย ดูพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง พระพุทธเจ้ามักน้อยในปัจจัย ๔ มีอัฐบริขารเป็นสมบัติ มีสมบัติอยู่ ๘ ชิ้น ที่เป็นสมบัติที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ คือ ๑. บาตร บาตรหนึ่งใบเอาไว้สำหรับบิณฑบาตหาอาหาร พระพุทธเจ้าทรงบอกให้ยินดีกับการบิณฑบาต ลาภเหลือเฟือ รับรองได้ว่าจะไม่อดตาย ถ้ามีบาตร

ตอนเช้าถือบาตรเข้าไปในหมู่บ้านเท่านั้น แป๊บเดียว บาตรก็เต็ม บาตรก็ล้นขึ้นมา เรียกว่า บาตรวิเศษ นี่เครื่องมือหากินของผู้มีความมักน้อยคือบาตร ๑ ใบ กินก็ไม่กินมากเกินไป กินวันละหนึ่งมื้อก็พอ นี่มักน้อย สันโดษ ก็ยินดีตามมีตามเกิด อาหารที่ได้มาไม่จู้จี้จุกจิก ไม่เลือก ไม่ต้องการอาหารชนิดนั้นชนิดนี้ ไม่บอกเขาไม่สั่งเขา บางวัดนี้มีเขียนเมนูแจกญาติโยมเวลาบิณฑบาต เคยเห็นไหม เคยได้ยินไหม เคยได้ยินว่า วัดนี้ฉันมังสวิรัติ เขียนกระดาษให้ญาติโยมเวลาไปบิณฑบาต นี่เรียกว่าไม่สันโดษแล้ว ถ้าสันโดษก็เขาจะใส่อะไรมาก็แล้วแต่เขา เราจะมังสวิรัติเราก็มังสะตามมีตามเกิดไป เขาใส่อะไรมามีผักมีเนื้อปนกันเราก็แยกเนื้อออกไป มันก็เป็นมังสะไปแล้ว **ไม่ควรที่จะไปบอกผู้ให้ว่าผู้รับต้องการสิ่งนั้นสิ่งนี้ อยากได้อย่างนั้นอย่างนี้ อันนี้ไม่ใช่หลักของสันโดษ** สันโดษยินดีตามมีตามเกิด เขาใส่อะไรมาให้อะไรมาก็รับเอาไว้ นอกจากสิ่งที่ผิดพระวินัยก็บอกเขาได้ เช่น ใส่สุรามาให้ขวดหนึ่งนี้ อย่างนี้ก็บอกว่า สุรานี้ถวายพระไม่ได้ หรือใส่ของดิบมานี้ก็ไม่ได้ ความจริงบิณฑบาตนี้ญาติโยมไม่ควรใส่ของแห้ง เช่น ข้าวสาร ของที่ต้องเอาไปปรุง ต้องเอาไปหุง ต้องเอาไปทำให้สุกนี้ ไม่ควรใส่บาตร เพราะพระท่านไม่มีครัว

ท่านไม่เป็นพ่อครัว ท่านห้ามไม่ให้ทำอาหารกินเอง ให้กินอาหารที่ได้จากการใส่บาตร ต้องเป็นอาหารสด อาหารที่กินได้ ถ้าเป็นเนื้อสัตว์นี้หรือไข่นี้ต้องทำให้มันสุก อย่าใส่แบบสุกๆ ดิบๆ เช่น ที่เขาชอบทำเนื้อย่างแบบมีเลือดไหลซิบๆ อยู่อย่างนี้ ยังถือว่าเป็นเนื้อที่ยังไม่สุก ไข่ดาวก็ต้องให้มันแห้งให้มันแข็ง ไข่แดงต้องแข็ง ไข่ที่ยังเป็นเหลวๆ อยู่ ถือว่ายังไม่สุก กินอาหารดิบไม่ได้

นี่คือสิ่งที่ญาติโยมอาจจะไม่ทราบ พระก็พูดไม่ได้ถ้าญาติโยมไม่ถาม ก็ต้องมาพูดตอนที่ญาติโยมมาศึกษาธรรมะ เช่น ตอนนี้ก็พอที่จะบอกได้ แต่ตอนที่ใส่มานั้นบอกไม่ได้ ใส่มาก็รับเอาไว้ แล้วพอกลับไปวัดก็ค่อยไปดู อันไหนกินได้ก็เก็บไว้ก็กิน อันไหนกินไม่ได้ก็ยกให้ลูกศิษย์ไป ลาภของลูกศิษย์ไป นี่คือของที่ยังไม่สุกกินไม่ได้ ต้องให้เป็นของที่สุกเต็มที่ก่อน อันนี้เป็นอาหารที่พระต้องทำตามพระวินัย แต่ก็ไม่ได้ห้ามไม่ให้ญาติโยมใส่ ถ้าญาติโยมไม่รู้ใส่ก็ใส่ไป แต่ถ้าญาติโยมถามหรือว่าถ้ามาฟังเทศน์ฟังธรรม อย่างเช่นตอนนี้ พอดีมีโอกาสได้พูดเรื่องธรรมะที่เกี่ยวข้องกัน ก็เลยได้อธิบายให้เข้าใจไว้ ของที่ทำให้มึนเมาก็ใส่ไม่ได้ กินไม่ได้ เช่น เขาเรียก

ข้าวอะไรนะ ข้าวที่หมัก ข้าวหมาก อันนี้มันก็จะมีเป็นสุราขึ้นมา ของมึนเมา ของไม่สุกเต็มที่ ต้องให้สุกเต็มที่ แล้วก็มีเนื้อสัตว์ ๑๐ ชนิด ที่พระภิกษุห้ามฉัน คือเนื้อสัตว์ป่าต่างๆ เนื้อเสือโคร่ง เนื้องู เนื้อหมี เนื้ออะไรต่างๆ เหล่านี้ มีอยู่ ๑๐ ชนิดด้วยกัน ต้องไปเปิดดูในตำรา จำไม่ได้เพราะว่า สมัยนี้ก็ไม่มีใครใส่อาหารอย่างนี้ เพราะเดี๋ยวนี้เขาห้ามล่าสัตว์ป่ากัน แต่สมัยพุทธกาลนี่ ชาวบ้านเขาก็ล่าสัตว์ป่า แล้วเขาก็เอาสัตว์ป่าเห็นพระมาก็เอาอาหารที่เขาทำจากเนื้อสัตว์ป่านี้มาถวาย พระถ้ารู้ว่าเป็นเนื้อสัตว์ป่าก็ไม่ฉัน

อีกอย่างหนึ่งที่พระรับไม่ได้ก็คือ ถ้าญาติโยมทำอาหารด้วยการฆ่าเนื้อสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่ง ที่ไม่ได้ต้องห้าม เช่น เนื้อเป็ดเนื้อไก่ แต่ทำเจาะจงเพื่อถวายพระนี่ แล้วก็แจ้งให้พระทราบอย่างนี้ พระก็รับไม่ได้ เช่น ญาติโยมบอกว่า ผมนี้ทำแกงไก่หม้อนี้มาถวายพระโดยตรง ฆ่าไก่ที่บ้าน แล้วก็เอามาถวายพระโดยตรง ถ้าทำโดยตรงให้กับพระ ฆ่าด้วยเจตนาที่จะเอามาถวายพระนี้ ถ้าพระทราบก็บอกว่า ไม่ควร แล้วก็ไม่ควรรับ รับไม่ได้ แต่ถ้าเป็นปกติวิสัยของญาติโยม ชาวบ้านที่เขาเวลาทำกับข้าวกับปลา เขาก็ไปยิงนกตกปลา หรือว่าเขา

ไปฆ่าเป็ดฆ่าไก่ที่เขาเลี้ยงอยู่ แล้วทำเป็นอาหารที่เขากินเป็นปกติของเขา พอมีพระเขาก็เลยแบ่งมาส่วนหนึ่ง ถ้าทำมาโดยที่ไม่ได้เจาะจง ตั้งใจมาทำให้กับพระโดยตรงนี้ ทำเพราะว่าเขาทำอยู่แล้วเป็นปกติ คือ พระพุทธเจ้าไม่ต้องการให้พระเป็นเหตุที่จะทำให้สัตว์ต้องตายจากการมาเลี้ยงพระ อย่างประวัติหลวงปู่มั่นนี้ญาติโยมก็อาจจะเคยได้ยิน ตอนที่ท่านใกล้มรณภาพ ท่านอยู่ในป่า อยู่ใกล้ๆกับหมู่บ้าน ถ้าท่านมรณภาพที่ในหมู่บ้านท่านบอกว่า เดี๋ยวชาวบ้านจะต้องฆ่าวัวฆ่าควายมาเลี้ยงพระมาต้อนรับแขก เลี้ยงญาติโยมที่มาร่วมทำบุญมางานศพกัน ท่านก็เลยบอกว่า พาให้ท่านไปตายในเมืองดีกว่า เพราะในเมืองเขามีโรงฆ่าสัตว์ที่เขาฆ่ากันเป็นปกติอยู่แล้ว ท่านไม่ต้องการให้ท่านเป็นเหตุ ที่ทำให้สัตว์ที่อยู่ในหมู่บ้านนั้นต้องมาตายเพราะท่าน ท่านก็เลยบอกให้ลูกศิษย์ลูกหาพาท่านไปในเมือง ไปที่วัดป่าสุทธาวาส ในตัวจังหวัดสกลนคร เป็นที่ท่านมรณภาพไป พอตายในเมือง ในเมืองเขาก็มีงานศพเป็นปกติอยู่แล้ว เขาก็มีโรงฆ่าสัตว์เป็นปกติอยู่แล้ว ทุกอย่างมันปกติไม่ได้ไปทำให้เขาต้องไปทำอะไรพิเศษให้กับท่าน นี่คือความหมายนี่ขนาดท่านจะตายท่านยังเป็นห่วงสัตว์ ไม่อยากให้สัตว์ต้องมาตายเพราะท่าน

นี่คือเรื่องของอาหารที่จะถวายพระ ก็พูดพอเป็นความรู้เล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น แต่โดยหลักของพระก็คือไม่พูด ถ้าใครใส่บาตรอะไรมาให้ก็อนุญาตให้เขาใส่ได้ ถึงแม้จะผิดพระวินัย มันไม่บาปสำหรับญาติโยม ญาติโยมก็ได้บุญ เพราะญาติโยมได้เสียสละข้าวของเงินทองไป อันนี้ญาติโยมไม่ผิด แต่ถ้าพระเอามาบริโภคนี้อาจจะผิดได้ ถ้ามีข้อห้ามไว้แล้วเอามาบริโภค แต่ถ้ามีโอกาส เช่น เวลาแสดงธรรมก็อาจจะสอนหรือบอกให้ญาติโยมทราบได้ ว่าวิถีชีวิตของพระนี้ต่างกับวิถีชีวิตของญาติโยม การกินการอยู่นี้ไม่เหมือนกัน พูดไว้เพื่อให้ได้เข้าอกเข้าใจ เพราะญาติโยมก็มีความปรารถนา ที่อยากจะเอื้ออำนวยความสะดวกความสุขให้แก่พระ แต่ถ้าทำไปแล้วไม่ได้ทำให้เกิดผล มันก็น่าเสียดาย ถ้ามีโอกาสนี้ก็ได้เล่าให้ฟังกัน แต่จะทำอย่างไรนี้ไม่มีปัญหา ไม่มีการเขียนเมนูบอกว่าต้องทำอาหารเป็นอาหารชนิดนั้นชนิดนี้ เช่น อาหารมังสวิรัติอะไรอย่างนี้ พระบอกไม่ได้ ผู้ขอบอกไม่ได้ เพราะผิดหลักสันโดษ คือความยินดีตามมีตามเกิด อย่างหลวงปู่มั่น ถ้าอ่านในประวัตินี้ท่านไปอยู่กับชาวป่าชาวเขา ชาวป่าชาวเขาบางทีเขาก็ไม่รู้หลักพระวินัย เขาก็ทำปลาร้าดิบมาถวาย ท่านก็ไม่รู้พอกลับมาถึงวัดถึงจะรู้ว่านี่เป็นปลาร้าดิบ วันนั้นก็เลยกิน

ข้าวเปล่าไป เพราะกินไม่ได้ ถ้ามีลูกศิษย์ก็ยังพอให้ลูกศิษย์เอาไปทำให้สุกก่อนได้ ถ้ามีลูกศิษย์อยู่นี้ ลูกศิษย์ดีตรงนี้ ลูกศิษย์จะช่วยเอื้อให้พระได้ทำอะไรให้ถูกต้องตามหลักพระวินัยกัน แต่สมัยนี้ลูกศิษย์หายาก เพราะว่าความเจริญทางโลกนี้มันมีมาก สมัยก่อนนี้ความเจริญทางโลกมีน้อย คนไม่ต้องไปเรียนหนังสือกันก็อยู่ได้ เป็นชาวนาชาวไร่ ก็มีเวลาว่างที่จะไปรับใช้พระอยู่ที่วัด แต่สมัยนี้ลูกศิษย์แทบจะหายาก เพราะว่าทุกคนโตขึ้นก็ไปโรงเรียนกัน ไปเรียนหนังสือไปอะไรกัน ดังนั้นพระเวลาได้อะไรมาที่ฉันไม่ได้ ถ้าไม่มีลูกศิษย์ก็ต้องสละไป ถ้ามีลูกศิษย์ก็บอกให้ลูกศิษย์ไปทำให้ถูกพระวินัยได้

นี่คือเรื่องของความสันโดษ พระเวลาบิณฑบาตนี้ ท่านถือหลักสันโดษ ท่านจะไม่บอกขอสิ่งนั้นสิ่งนี้ แล้ว**การขอนี้ท่านก็มีข้อห้ามไว้ด้วย คือท่านอนุญาตให้ขอได้จากญาติ กับผู้ที่ปวารณาตัว** ญาติพี่น้องนี้ขอได้ถ้าขาดแคลนอะไร เช่น เจ็บไข้ได้ป่วยไม่มียารักษา บอกญาติพี่น้องว่า ช่วยหายามาให้หน่อยได้อยู่ หรือบอกญาติโยมผู้ที่ได้เสนอตัวไว้ล่วงหน้าก่อน **คำว่าปวารณา ก็คือเป็นการเสนอตัวไว้ล่วงหน้าว่า ถ้าท่านขาดแคลนอะไร ต้องการอะไร ขอได้โปรดบอกข้าพเจ้า**

ด้วยเถิด ถ้าเขาปวารณาตัวนี้ก็บอกได้ถ้ามีความจำเป็น ขาดแคลนสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่สมควรแก่สมณบริโภค ไม่ใช่ไปขอรถยนต์ ขออะไรที่ไม่ได้เป็นสิ่งที่สมควรแก่สมณบริโภคก็ขอไม่ได้ อยู่ที่ญาติโยมว่าจะปวารณาแบบไหน ญาติโยมบางคนก็ปวารณาอย่างเดียว เช่น จีวร ถ้าท่านขาดจีวรก็บอกได้จะหาจีวรมาให้ บางท่านก็ปวารณาพาไปโรงพยาบาลหาหยูกหายา ถ้าไม่สบายขาดยาหรือต้องไปโรงพยาบาล ยินดีที่จะรับใช้ บางคนก็มีกรอบเวลาด้วย บอกว่าจะยินดีทำอันนี้ภายในพรรษานี้ พอพ้นพรรษาแล้วก็อาจจะไม่สะดวกที่จะรับใช้ เขาก็มีกำหนดเวลาได้ด้วย กำหนดสิ่งที่เขาจะทำให้ได้ด้วย แล้วแต่ญาติโยมจะปวารณาอย่างไร บางคนก็ปวารณาแบบเขียนเช็ค ไม่ต้องใส่เลขไว้ ให้ผู้รับเอาไปใส่เอาเอง ต้องการเท่าไหร่ก็ใส่เข้าไปเอง อันนี้แบบเปิดกว้างเต็มที่ เพราะว่าถ้าญาติโยมไม่ปวารณาพระท่านก็ไม่พูดไม่ขอ แล้วพระบางรูปนี้ถ้าท่านถือสันโดษจริงๆ ถึงแม้ปวารณาท่านก็ไม่พูด ท่านถือหลักว่าไม่ขอ ขออยู่แบบไม่ขอ ขออยู่แบบตามมีตามเกิดก็มี

นี่คือทำไมพระท่านถึงไม่ขอกัน เพราะท่านต้องการเจริญเหตุ คือความสันโดษ ความยินดีตามมีตามเกิด เพราะมัน

ทำให้ใจสงบนั่นเอง ทำให้ใจได้สัมผัสกับรสแห่งธรรมที่ดีกว่ารสที่จะได้จากของต่างๆ ที่ไปขอเขามา สู้อยู่ตามมีตามเกิดดีกว่า ถ้าใจมันยอมรับกับสภาพมันก็จะสงบ พอสงบแล้วมันก็สุขทั้งๆ ที่ร่างกายมันอาจจะอดอยากขาดแคลน แต่ใจมันกลับมีความสุข แต่ถ้าพลิกกลับอีกมุมหนึ่ง ถ้าไปมีความจู้จี้จุกจิกอยากได้นู่นอยากได้นี่ ถึงแม้ร่างกายจะได้สิ่งต่างๆ ที่ร่างกายต้องการ แต่ใจไม่สงบ ใจมันก็อยาก เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ ได้สิ่งนี้แล้วเดี๋ยวก็อยากได้สิ่งนั้นเพราะความอยากมันเป็นอย่างนั้นธรรมชาติของมัน พอได้คืบมันก็จะอยากได้ศอกขึ้นมา นี่ท่านถึง**ต้องใช้ความสันโดษมากำราบความอยากต่างๆ เพื่อให้มันไม่เจริญงอกงามนั่นเอง** เพราะความเจริญงอกงามของความอยากก็เป็นความเจริญงอกงามของความทุกข์ ของความไม่สงบของจิตใจ ท่านจึงสอนให้ใช้สันโดษ ใช้มักน้อย เพราะความอยากมันมักจะมักมาก มีอะไรแล้วมันมักจะไม่พอ มีรองเท้าคู่หนึ่งแล้วเดี๋ยวก็อยากได้อีกคู่หนึ่ง ได้สองคู่แล้วเดี๋ยวก็อยากจะได้อีกคู่หนึ่ง ใช่ไหม ญาติโยมมีรองเท้ากี่คู่กันรับรองได้ไม่มีใครมีคู่เดียว นี่พระนี้มีคู่เดียวเห็นไหม เชื่อไหมตั้งแต่บวชมาถึงวันนี้ ๔๐ กว่าปีนี้ เราใช้รองเท้าทีละคู่เท่านั้นเอง รองเท้าแตะ มีอยู่คู่หนึ่งพอแล้ว ดูแลรักษาง่ายไม่ต้องมาคอย

รักษาหลายคู่ ใช้มันไปจนกว่ามันจะขาด จนกว่ามันจะทะลุ บางทีพื้นนี่ต้องทะลุให้มันมีรูก่อน หรือมันลื่น เดินแล้วมันจะลื่น เพราะว่ามันไม่มีความหยาบอยู่ใต้พื้นแล้ว เดินไปพอไปเจออะไรลื่นๆ นิด จะลื่นหกล้มได้ ก็จำเป็นต้องเปลี่ยน ถ้าไม่จำเป็นจริงๆ แล้วไม่เปลี่ยน เพราะว่ามันก็เป็นรองเท้าเหมือนกัน ใหม่หรือเก่าก็ทำหน้าที่ได้เหมือนกันนั่นเอง นี่คือมักน้อย เอาเท่าที่จำเป็นเท่านั้น จีวรก็เอาหนึ่งสำรับก็พอ ผ้าไตรหนึ่งชุดก็พอ ไม่ต้องมีหลายชุดไว้เปลี่ยน เอามันชุดเดียวนี่มี ๓ ผืน ผ้านุ่งหนึ่งผืน ผ้าห่มหนึ่งผืน ผ้าห่มกันหนาวสองชั้นหนึ่งผืน พอแล้ว

นี่คือเรื่องความมักน้อยในปัจจัย ๔ ญาติโยมก็สามารถที่เอาไปใช้เปรียบเทียบได้ กินน้อยๆ ลองหัดกินมื้อเดียวดูซิ หรือไม่กินมื้อเดียวก็เอาไม่เกินเที่ยงวัน เอาสองมื้อ แล้วจะรู้สึกว่าชีวิตนี้จิตใจจะเย็นสบาย จะมีความสุขมากกว่ากินหลายๆ มื้อ เพราะถ้ากินหลายมื้อ ใจมันจะมากังวลว่าเดี๋ยวมื้อต่อไปจะกินอะไร หรือเดี๋ยวพอเห็นอะไรอยากกินก็กินขึ้นมาทันที แล้วถ้าไปมัวแต่หาความสุขจากการกิน มันก็จะไม่มีเวลามาหาความสุขจากการทำใจให้สงบนั่นเอง นั่งสมาธิสักแป๊บ

ก็สัปหงกแล้วถ้ากินอิ่มเกินไป กินมากเกินไป เวลานั่งสมาธินี่หนังท้องมันจะตึง มันจะทำให้หนังตาหย่อน นั่งแล้วเดี๋ยวก็คอพับ จึงต้องกินน้อยๆ อย่างเมื่อเช้ามีญาติโยมชาวอินโดมาถามว่า จะทำยังไงแก้ความง่วงนอน ก็บอกว่าเดี๋ยวมาตอนบ่ายจะตอบให้ ตอนเช้าไม่สะดวกกำลังฉันอยู่ เดี๋ยวเขามาถาม ถามวิธีแก้ความง่วงนอน การฉันน้อยๆ การรับประทานน้อยๆ นี่ทำให้ไม่ง่วงนอน ช่วยกำจัดนิวรณ์ตัวความง่วงเหงาหาวนอนได้ นั่งแล้วจะไม่หลับง่าย ถ้ารับประทานสองมื้อยังหลับอยู่ ก็ต้องลดเหลือมื้อหนึ่ง ถ้ารับประทานมื้อหนึ่งยังง่วงอยู่ก็ต้องลดเหลือครึ่งมื้อ กินครึ่งเดียว เคยกินเท่าไหร่ก็ลดปริมาณลงไปครึ่งหนึ่ง ถ้ายังง่วงอยู่ก็กินวันเว้นวันไปเลยอย่างนี้ รับรองได้ว่าความง่วงนี้จะหายไป เพราะเวลาร่างกายมันหิวนี้ใจมันจะนอนไม่หลับ ใจมันจะฟุ้งมันจะคิดถึงอาหาร

การที่จะอดอาหารเพื่อแก้ความง่วงได้นี้ ต้องมีสติกำลังพอที่จะหยุดความคิดปรุงแต่ง ถ้าไม่มีสติกำลัง เดี๋ยวมันจะคิดแต่เรื่องอาหารจนกระทั่งทนไม่ไหว คนที่จะใช้มาตรการการอดอาหารได้นี่ ต้องมีสติกำลังพอที่จะควบคุมความคิดไม่ให้ไปนึกคิดถึงอาหารต่างๆ หรือถ้านึกคิดถึงอาหารก็ให้มี

ปัญญา ให้มันคิดถึงความเป็นปฏิกูลของอาหารแทน ถ้าคิดถึงปฏิกูลของอาหาร เห็นสภาพอาหารที่ไม่น่ารับประทาน มันก็รับประทานไม่ลง มันก็จะไม่อยากรับประทาน เช่น ลองเอาอาหารต่างๆ ที่เราจะรับประทานนี้มาใส่ภาชนะอันเดียวกัน แล้วคลุกมันรวมกันเข้าไป ก่อนที่จะให้มันไปรวมกันในท้อง ก็ให้มันรวมในภาชนะที่เราใช้ในการรับประทานก่อนก็ได้ พอเอาของกรอบมาผสมกับของเปียก มันเละๆ แล้วก็พอเห็นอย่างนี้แล้วความอยากกินมันก็จะไม่มี ดังนั้น เวลาอดอาหารนี้ บางทีถ้านึกถึงอาหารในจาน ก็ต้องนึกถึงอาหารที่ไปรวมกันในท้องว่าหน้าตามันเป็นยังไง เวลาอาเจียนออกมานี้มันน่ารับประทานไหม นี่เรียกว่าการใช้ **อาหาเรปฏิกูลสัญญา** การใช้การพิจารณาความไม่น่าดูไม่น่ารับประทานของอาหาร จะช่วยในการอดอาหารได้ จะช่วยในมาตรการแก้ความง่วงได้

นี่มันมีตั้ง ๒ ชั้นด้วยกัน **วิธีแก้ความง่วงก็ต้องแก้ด้วยการไม่ฉันอาหารมากหรืออดอาหาร** พอไปอดอาหารก็ไปสร้างปัญหาใหม่ขึ้นมา ทำให้ใจฟุ้งซ่านคิดแต่เรื่องอาหาร ทำให้เกิดความทุกข์ที่เกิดจากความอยากรับประทานอาหาร

ก็ต้องมาแก้ด้วยการใช้สติหยุดความคิดนั้น หรือไม่เช่นนั้นก็ต้องใช้ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ให้นึกถึงภาพของอาหารตอนที่มันไม่น่ารับประทาน ตอนที่มันอยู่ในปากเคี้ยวผสมกับน้ำลาย หรือตอนที่มันอยู่ในท้องหรือตอนที่มันขับถ่ายออกมา ตอนถ่ายออกมานี่เราเรียกว่า อาหารเก่า ตอนที่อยู่ในท้องนี่เราเรียกว่า อาหารใหม่ นี่คือมาตรการที่จะต้องมาช่วยกันถึงจะแก้ปัญหาของความง่วงนอนได้ **หรืออีกวิธีหนึ่งก็แก้ด้วยการไปอยู่ที่มันน่ากลัว** ถ้าอยู่ที่น่ากลัวนี้มันจะไม่นอน มันจะนอนไม่หลับ เช่น ไปอยู่ในป่าช้าหรืออยู่ในป่าลึกที่มีสิงสาราสัตว์ แล้วเราไม่มีที่มุงที่บังที่หลบ ไปปักกลดอยู่ ไปแคมป์ปิ้งอย่างนี้ รับรองได้ว่าอาการง่วงนอนนี้จะหายไป อันนี้ก็เป็นเรื่องของการมักน้อยนี้จะช่วยทำให้แก้ปัญหาเรื่องความง่วงนอนได้ ถ้าเราบริโภคน้อยๆ ใช้ปัจจัย ๔ น้อยๆ มันจะลดภาระลดปัญหาต่างๆ ได้เยอะ ที่อยู่อาศัยพระพุทธเจ้าก็ทรงบอกให้พระไปอยู่ตามโคนไม้ ไม่ต้องมาคอยดูแล ไม่ต้องมามีภาระสร้างกุฏิสร้างอะไรต่างๆ ไปหาที่อยู่ตามโคนไม้ อาจจะเอาไม้มามุงมาบังหน่อยทำเป็นเพิงหน่อยก็พอ กันแดดกันฝนได้ก็พอ ถ้ามีความมักน้อย ใจก็จะได้มีเวลาว่างจากการที่เราจะต้องไปหาโน่นหานี่มา ถ้าต้องการมากก็ต้องใช้ความคิดมากในการหาสิ่งต่างๆ ที่เราต้องการ พอเรามีความต้องการน้อย

ก็เลยคิดน้อย คิดน้อยก็ทำให้ใจฟุ้งน้อยวุ่นวายน้อย ก็จะทำให้การทำใจให้ใจสงบมันง่ายขึ้น

นี่คือประโยชน์ของธรรมข้อที่ ๑ และข้อที่ ๒ ก็คือ ความมักน้อย กับ ความสันโดษ **ข้อที่ ๓ ที่ท่านให้เรายินดีก็คือ การปลีกวิเวก** ให้เราไปหาที่อยู่สงบสงัดห่างไกลจากแสงสีเสียงต่างๆ ห่างไกลจากรูปเสียงกลิ่นรส ห่างไกลจากคนนั้นคนนี้สิ่งนั้นสิ่งนี้เหตุการณ์นั้นเหตุการณ์นี้ อย่างพระที่ท่านไปธุดงค์ในป่านี่ ท่านไปปลีกวิเวกไปหาที่สงบสงัด **เพราะที่สงบสงัดวิเวกนี้เป็นสัปปายะ** สบาย คำว่า สัปปายะ ก็สบาย สบายต่อการภาวนา การทำใจให้สงบนี้จะง่าย ไม่ยาก สะดวกสบาย สัปปายะ ต้องยินดีกับการปลีกวิเวก ถ้าเรายังไม่สามารถไปปลีกวิเวกแบบอยู่คนเดียวได้ อย่างน้อยก็ไปอยู่ตามวัดที่เป็นที่สงบ ก็เป็นการปลีกวิเวกอีกระดับหนึ่ง วัดที่เป็นวัดป่าวัดเขานี่ท่านก็จะมีที่ให้เราปลีกวิเวกกัน ที่อยู่ของคนก็แยกกันอยู่ไม่อยู่ใกล้ชิดกัน **ถ้าไปอยู่แบบนั้นก็ต้องมีความยินดีอีกข้อหนึ่งก็คือ ไม่คลุกคลีกัน** ถ้าไปอยู่ในที่ที่มีผู้ปฏิบัติร่วมกันหลายคน ถึงแม้ว่าจะแยกกันอยู่ก็อย่าไปหากัน อย่าไปเยี่ยมกัน อย่าไปคลุกคลีกัน อย่าไปทำกิจกรรมที่ไม่จำเป็นต้องทำ เช่น

ไปนั่งคุยกัน ไปนั่งดื่มน้ำชากาแฟ ไปเหมือนกับเป็นการสังคม อันนี้ไม่ควรจะยินดี ไม่ควรยินดีกับการสังคมกัน ให้ยินดีกับการอยู่คนเดียว ไม่คลุกคลีกัน ถ้าจำเป็นที่จะต้องมาทำกิจกรรมร่วมกันก็ไม่สนทนาคุยกัน ต่างคนก็ต่างทำหน้าที่ของตนไป เจริญสติไป เพราะถ้ามาคุยกันจะไม่ได้เจริญสติ จิตจะต้องคิดปรุงแต่งแล้วจะทำให้จิตฟุ้ง เวลาแยกหลังจากเสร็จกิจกรรมที่ต้องทำแล้วไปอยู่คนเดียว จิตมันยังฟุ้งอยู่ มันยังจะคิดถึงเรื่องที่พูดที่คุยกันอยู่ แล้วบางทีก็อาจจะเกิดอารมณ์บูดก็ได้ ถ้าเกิดไปมีความเห็นไม่ตรงกัน มีการทะเลาะเบาะแว้งกันขึ้นมา วิธีที่ดีที่สุดก็คืออย่าไปคลุกคลีกัน แล้วจะไม่มีปัญหาต่างๆ ตามมา ถ้ามาทำกิจร่วมกันอย่างตอนนี้ก็ต่างคนก็ต่างมาทำกัน ต่างคนก็ต่างมานั่งกัน นั่งฟังเทศน์เสร็จถึงเวลากลับก็แยกกันกลับกันไป อย่างนี้เรียกว่าไม่คลุกคลีกัน ถึงแม้จะมาทำกิจกรรมร่วมกันก็ตาม ผู้ปรารถนารสแห่งธรรมที่ชนะรสทั้งปวงนี้ต้องตัดสังคม อย่าไปเกรงใจว่าเราเป็นคนนอกสังคม เป็นคนไม่สังคม ก็ถูกต้องเราไม่ต้องการสังคม เราต้องการรสแห่งธรรม **รสแห่งธรรมนี้เหมาะแก่ผู้ที่ตัดสังคมออกจากสังคม ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสังคม ไม่ยุ่งเกี่ยวกับคนนั้นคนนี้** ดูพระพุทธเจ้าตอนที่อยู่ในวังท่านก็สังคมเต็มที่ มีงานเลี้ยง

แทบทุกคืน แต่พอท่านออกบวชแล้วท่านไม่สังคมกับใครเลย ไปอยู่คนเดียว เพราะว่าการจะทำให้ใจสงบนี้มันต้องอยู่คนเดียว ไม่สังคม ไม่คลุกคลีกับใครนั้นเอง ท่านถึงบอกว่าให้ยินดีกับการไม่คลุกคลีกัน ยินดีกับการปลีกวิเวก หาที่สงบที่สงัด ห่างไกลจากแสงสีเสียง ห่างไกลรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เพราะถ้าลองได้สัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสแล้วใจมันจะฟุ้งขึ้นมา ใจมันเริ่มปรุงแต่ง พอได้ยินเสียงก็จะปรุงแต่งไปกับเสียงนั้น พอเห็นรูปก็จะปรุงแต่งไปกับรูป แต่ถ้าไปอยู่ในป่าในเขานี้ รูปเสียงกลิ่นรสจะไม่มากระตุ้นความคิดปรุงแต่ง เพราะไม่รู้จะไปปรุงแต่งอะไร เห็นต้นไม้ก็ไม่รู้ว่าต้นไม้เป็นต้นอะไร มีประโยชน์อย่างไรมีโทษอย่างไรก็ไม่รู้ ก็เลยรู้เฉยๆ ไป ไม่ปรุงแต่ง นี้คือ ๔ ข้อแรก มักน้อย สันโดษ ปลีกวิเวก ไม่คลุกคลีกัน

พอเราได้ทำ ๔ ข้อนี้ **ข้อต่อมาที่เราต้องมีก็คือ ต้องมีความยินดีในการทำความเพียร** ในการปฏิบัติในการสร้างธรรมะที่จะมาทำให้ใจสงบ ก็คือให้ยินดีการสร้างธรรมะ ธรรมะที่เราต้องยินดีข้อต่อไปก็คือศีล **ให้ยินดีกับ การรักษาศีล** พยายามรักษาศีลให้ได้ทุกข้อ สำหรับนักปฏิบัตินี้ก็ต้อง ๘ ข้อ

ขึ้นไป ต้องถือศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ขึ้นไป อันนี้ก็คือให้ยินดีในศีล เพราะศีลจะช่วยรักษาไม่ให้ใจไปทำอะไรที่จะทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ขึ้นมา หรือห้ามไม่ให้เอาเวลาอันมีค่าที่จะเอามาใช้ในการที่จะมาทำสมาธินี้ ถ้าไม่ถือศีล ๘ นี้ยังไปทำกิจกรรมอื่นได้ เช่น ยังไปงานสังคมได้งานเลี้ยงได้งานวันเกิดได้ไปเที่ยว มีเพื่อนฝูงอาจจะมาชวนไปเที่ยวที่นั่นที่นี่ก็ไปได้ แต่ถ้าถือศีล ๘ นี่ก็ต้องปฏิเสธเขาไป ไม่ไปตามสถานบันเทิงต่างๆ ไม่เสียเวลากับการที่จะมาเสริมสวยความงามทางร่างกาย เพราะเวลาจะไปข้างนอกก็ต้องมีการเสริมสวยทางร่างกายกัน ต้องหาเสื้อผ้าชุดสวยๆ งามๆ มาใส่ ต้องเสริมสวยหน้าตาผมเผ้า ก็จะเป็นการเสียเวลาไปกับกิจกรรมที่ไม่ได้ทำให้เกิดรสแห่งธรรมนั้นเอง ศีลนี้ก็มีไว้สำหรับห้ามไม่ให้ไปทำกิจกรรมที่ไม่ได้ทำให้จิตสงบ ต้องถือศีล ๘ ขึ้นไป หรือศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ตามฐานะของเพศ ถ้าเป็นอุบาสกอุบาสิกาก็ถือศีล ๘ เป็นสามเณรก็ถือศีล ๑๐ เป็นพระภิกษุก็ถือศีล ๒๒๗ ไป ให้เรายินดีกับการรักษาศีล เพราะศีลจะช่วยให้เราได้มีเวลามาสร้างธรรมข้อต่อไป ก็คือให้สร้างสมาธิ พอเรามีศีลแล้วเรามีเวลา เราก็อย่าเอาเวลานี้ไปทิ้งไว้เฉยๆ รีบเอามาสร้างสมาธิกันให้มา**ยินดีกับการฝึกสมาธิ** เพราะสิ่งที่จะทำให้ใจสงบได้ก็คือ

สมาธินี่เอง ถ้าเราฝึกสมาธิได้ ทำใจให้สงบได้ พอใจได้สมาธิ เราก็จะได้สัมผัสกับรสแห่งธรรมในขั้นที่ ๑ รสแห่งธรรมนี้ยังมี ๒ ขั้นด้วยกัน ขั้นที่ ๑ ก็คือสงบแบบชั่วคราว เวลาที่เรานั่งสมาธิพอจิตสงบจิตก็จะได้สัมผัสกับรสแห่งธรรม ได้สัมผัสกับ นัตถิ สันติ ปะรัง สุขัง คือความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง อยู่ที่การทำใจให้สงบนี้เอง การจะทำใจให้สงบได้ก็ต้องมีเวลามาทำ ถ้าไม่ถือศีล ๘ เดี๋ยวก็ถูกเพื่อนชวนไปนั่นมานี่ได้ เดี๋ยวก็เกรงใจคนนั้นเกรงใจคนนี้ จัดงานเลี้ยงวันเกิดก็ต้องไป จัดงานเลี้ยงแต่งงานก็ต้องไป ก็เลยจะไม่ได้มีเวลามานั่งสมาธิมาทำใจให้สงบ ต้องมีเวลา พอมีเวลาแล้วก็ต้องมานั่งสมาธิบ่อยๆ ถ้านั่งแล้วยังไม่สงบก็ต้องหัดเจริญสติก่อน เพราะสมาธินี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องมีสติเป็นเหตุอีก สติ คือผู้ที่จะหยุดความคิดต่างๆ ถ้าจิตไม่หยุดความคิด นั่งสมาธิไปจิตก็ไม่สงบ ถ้าไม่สงบรสแห่งธรรมก็ไม่ปรากฏขึ้นมา ดังนั้น ต้องฝึกสติก่อน

ถ้านั่งสมาธิแล้วจิตไม่สงบก็แสดงว่าไม่มีสติ หรือสติมีกำลังน้อย กำลังไม่มากพอที่จะทำให้จิตสงบได้ ก็ต้องมาหัดเจริญสติก่อน ก่อนที่จะมานั่งก็หัดฝึกสติ วิธีฝึกสติก็มีหลายวิธีด้วยกัน ในตำราท่านแสดงไว้ถึง ๔๐ วิธี ที่เรียกว่า

กรรมฐาน ๔๐ กรรมฐาน ๔๐ นี้เป็นวิธีที่จะทำให้จิตมีสติที่จะหยุดความคิดต่างๆ ได้ กรรมฐานที่เราได้ยินได้ฟังกันบ่อยๆ มากที่สุดก็คือการใช้ **พุทธานุสติ** การระลึกถึงพระพุทธเจ้า เช่น ด้วยการบริกรรม พุทโธ พุทโธ ไป หรือ **กายคตาสติ** คือ การเฝ้าดูการเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย ร่างกายกำลังทำอะไรอยู่ก็ให้ใจเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายเพียงอย่างเดียว อย่าให้ใจไปคิดถึงเรื่องอื่น อันนี้ก็จะหยุดความคิดได้ อันนี้เราสามารถเจริญสติ ๒ อย่างนี้ได้ทั้งวันเลย พอลืมตาขึ้นมา พอใจเริ่มคิดเรื่องเรื่อยเปื่อยเรื่องเพ้อเจ้อ เรื่องเพ้อฝันอะไรต่างๆ ก็หยุดมัน ใช้พุทโธ พุทโธ พุทโธหยุดมัน อย่าปล่อยให้มันคิด นอกจากเรื่องที่จำเป็นต้องคิดจริงๆ ก็ให้คิดได้ พอคิดเสร็จแล้วก็หยุดคิด ใช้พุทโธหยุดไป ตอนที่ไปทำอะไรต่างๆ เช่น เตรียมตัวออกนอกบ้านหรือไปทำอะไรก็ต้องล้างหน้าล้างตาอาบน้ำ ล้างหน้าแปรงฟันหวีเผ้าหวีผม แต่งเนื้อแต่งตัว เวลานั้นก็อย่าไปปล่อยให้ใจคิดเรื่อยเปื่อย ใช้สติหยุดมัน ใช้พุทโธหยุดมัน ท่องพุทโธ พุทโธไปเหมือนร้องเพลงไปในใจ แทนที่จะร้องเพลงก็ร้องพุทโธแทน พุทโธ พุทโธ พุทโธไป อาบน้ำไป พุทโธไป ล้างหน้าแปรงฟันพุทโธ พุทโธไป หวีเผ้าหวีผมพุทโธไป หรือถ้าไม่พุทโธก็เฝ้าดูไป ให้ใจอยู่กับงาน

ที่กำลังทำอยู่ กำลังหวีผมก็หวีผมไปกับร่างกาย กำลังอาบน้ำก็อาบน้ำไปกับร่างกาย อย่าไปอยู่คนละที่กัน ให้ใจอยู่ติดกับร่างกายตลอดเวลา อย่างนี้ก็เรียกว่า กายคตาสติ ถ้าใช้พุทโธ พุทโธก็เรียกว่า พุทธานุสติ ถ้าเราฝึกอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ต่อไปจิตมันจะอยู่กับที่ มันจะไม่ลอยไปลอยมา มันจะไม่ไปลอยตามความคิดต่างๆ แล้วพอเวลามานั่งสมาธินั่งดูลมหรือนั่งพุทโธเดี๋ยวมันก็เข้าสู่ความสงบได้ ถ้านั่งสมาธิแล้วไม่สงบก็แสดงว่าไม่มีสติ ต้องพยายามฝึกสติให้มากๆ ก่อน พยายามทำอะไรให้มีสติอยู่กับการกระทำ หรือให้มีพุทโธอยู่กับการกระทำ แล้วเวลามานั่งสมาธิใจจะไม่ลอยไปที่อื่น ให้ดูลมก็จะอยู่กับการดูลม ให้พุทโธก็จะอยู่กับพุทโธไป ถ้าทำอย่างนี้เดี๋ยวไม่ช้าก็เร็วจิตก็ต้องเข้าสู่ความสงบได้

เข้าสู่ความสงบนี้ก็มี ๒ แบบด้วยกัน คือ ๒ ระดับด้วยกัน ระดับปั๊บเดียวกับระดับยาวหน่อย **ถ้าสงบปั๊บแล้วก็ถอนออกมานี้เรียกว่า ขณิกสมาธิ** ถ้าสงบแล้วอยู่ได้นานเป็นอุเบกขาได้นานกว่าแป๊บเดียวก็เรียกว่า **อัปปนาสมาธิ** มีอยู่ ๒ ระดับด้วยกันสมาธินี้ **แต่สมาธิที่เราต้องการ ก็คือ อัปปนาสมาธิ** ต้องการให้มันสงบอยู่ได้นานๆ แต่เป็นธรรมดาตอนที่เรา

เริ่มต้น เราจะยังเข้าไม่ถึงอัปปนา จะเข้าถึงแค่ขณิกะก่อน แบบงูแลบลิ้น พอสงบปั๊บก็ถอนออกมา เพราะกำลังสติมันหมดมันไม่มี ยังไม่มากพอ ทำให้สงบแป๊บเดียว แต่ถ้าเรากลับมาฝึกใหม่ฝึกสติต่อไป นั่งสมาธิให้บ่อยขึ้นมากขึ้น เจริญสติให้มากขึ้น เดี๋ยวต่อไปการนั่งมันก็จะสงบได้นานขึ้น **อันนี้ก็คือความสุขในระดับแรก เป็นความสงบความสุขในระดับของสมาธิ ยังเป็นความสงบชั่วคราว เป็นรสแห่งธรรมชั่วคราวอยู่** เพราะว่าพอออกจากสมาธิมา เดี๋ยวความสงบก็หายไป เพราะไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไปเกิดความอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ อยากทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ อยากดื่มอยากรับประทานสิ่งนั้นสิ่งนี้ขึ้นมา ความสงบที่ได้ก็จะหายไป พอเราได้ความสงบขั้นที่ ๑ แล้ว **พยายามฝึกให้ชำนาญก่อน** อย่าเพิ่งไปสู่ขั้นที่ ๒ พยายามฝึกเข้าสมาธิให้ชำนาญให้อยู่ได้นานๆ ก่อน ให้สามารถเข้าได้ทุกเวลาที่เราต้องการ นั่งเวลาไหนก็สามารถทำให้ใจสงบได้ พอได้สงบแบบนั้นแล้ว ที่นี้ก็เข้าสู่ขั้นที่ ๒ คือขั้นปัญญา ปัญญาก็เป็นธรรมอีกชนิดหนึ่งที่เราควรยินดี อย่ายินดีเพียงแต่สมาธิเท่านั้น ยินดีศีลแล้วก็ให้มันยินดีสมาธิ พอมีสมาธิแล้ว ได้สมาธิแล้วก็ให้มายินดีกับการเจริญปัญญาต่อไป มาฝึกสร้างปัญญาให้เกิดขึ้น เพราะถ้าเรามีปัญญา ปัญญาจะสามารถทำให้ความสงบ

ชั่วคราวนี้กลายเป็นความสงบที่ถาวรได้ เป็น นัตถิ สันติ ปะรังสุขัง อย่างถาวรไม่มีวันหยุดไม่มีวันสิ้นสุด ต้องอาศัยปัญญา พอเราได้สมาธิแล้วได้ความสงบได้ความสุข รสแห่งธรรมแบบชั่วคราวแล้ว เราก็ต้องมาใช้ปัญญาเพื่อมารักษาให้มันเป็นรสแห่งธรรมที่ถาวร ต่อไป **ปัญญาเท่านั้นที่จะทำให้รสแห่งธรรมที่ได้จากสมาธิเป็นรสแห่งธรรมที่ถาวร** ก็คือ ถ้าเรามีปัญญาเราจะเห็นโทษ เราจะรู้ว่าผู้ที่จะมาทำลายความสงบที่ได้จากสมาธิ ก็คือตัณหาความอยากนี่เอง อันนี้เป็นปัญญาของพระพุทธเจ้า ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้าเราจะไม่มีวันรู้ได้ ว่าเวลาออกจากสมาธิแล้วความสงบหายไปเพราะอะไร แต่ถ้ามีพระพุทธเจ้ามาสอน ท่านบอกว่ามันหายเพราะความอยากของเรา อยากในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ อยากมีอยากเป็นอยากไม่มีอยากไม่เป็น **ความอยาก ๓ ตัวนี้เป็นตัวที่จะมาทำลายความสงบที่ได้จากสมาธิ**

พอเราได้สมาธิแล้ว ขั้นต่อไปเราก็ต้องมายินดีในธรรม ยินดีในปัญญา เป็นธรรมข้อต่อไปที่ท่านสอนให้เรายินดี **ยินดีในปัญญา** ให้มาฝึกเจริญปัญญาด้วยการสอนใจให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ใจอยากได้นั้นเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะว่ามัน

ไม่เที่ยง ทุกข์เพราะว่ามันไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราควบคุมบังคับได้ เรียกว่าเป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** รูปเสียงกลิ่นรสเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งที่เราอยากจะเสพทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เสพไปแล้วเดี๋ยวจะต้องเจอความทุกข์ ตอนเสพนั้นไม่เจอความทุกข์ เพราะเวลาเสพแล้วมันสุขนั่นเอง เวลาอยากดื่มกาแฟก็สุข แต่พอติดกาแฟแล้วพอวันไหนอยากดื่มกาแฟไม่มีกาแฟดื่มวันนั้นมันก็จะทุกข์ขึ้นมา นี่คือต้องมองว่ามันเป็นอนิจจัง มันจะไม่ให้เราได้เสพตลอดเวลา ต้องมีวันใดวันหนึ่งที่เสพไม่ได้ บางทีมีกาแฟแต่ร่างกายไม่สบายรับประทานไม่ได้ก็มี ต้องมองความไม่เที่ยงของความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ พออยากจะเสพความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็จะได้มีปัญญามาสอนใจว่า มันเป็นทุกข์นะ สู้เสพ นัตถิ สันติ ปะรัง สุขังดีกว่า คือกลับมาทำใจให้สงบดีกว่า มาหยุดความอยากดีกว่าด้วยการใช้สติบริกรรมพุทโธไปดูลมหายใจเข้าออกไปแทนเดี๋ยวใจสงบปั๊บความอยากก็หายไป ทำอย่างนี้ทุกครั้งกับความอยากต่างๆ ต่อไปความอยากมันจะหดตัวลง หดลงไปเรื่อยๆ แล้วในที่สุดมันก็จะหมดไป

นี่คือความยินดีในปัญญา จะทำให้เราได้ นัตถิ สันติ ปะรัง สุขัง ที่ถาวร ถ้ามันเป็นความสงบที่ถาวรเราก็เรียกว่า วิมุตติ วิมุตติก็เป็นธรรมอีกข้อหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรายินดีกัน **ให้ยินดีต่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง** วิมุตตินี้คือการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ใครทำใจให้สงบอย่างถาวรด้วยปัญญาได้ก็จะได้วิมุตตินั่นเอง พอได้วิมุตติแล้วก็จะเกิดญาณทัศนะขึ้นมา **วิมุตติญาณทัศนะ คือความรู้ความเห็นว่าไม่มีความทุกข์อยู่ในใจของเราอีกต่อไปแล้ว** อันนี้ก็ให้ยินดีธรรมอันนี้ เพราะอันนี้เป็นธรรมที่สุดยอด รู้ว่าต่อไปนี้เราไม่มีความทุกข์ในใจต่อไปแล้ว ทุกข์ต่างๆ จะไม่เกิดขึ้นมาอีกแล้ว เพราะเรารู้จักวิธีกำจัดมันแล้วนั่นเอง เหมือนกับหมอหรือคนไข้ที่กินยาแล้วรู้ว่าโรคภัยหายจากการใช้ยาชนิดนี้ ก็จะรู้ว่าต่อไปมันจะไม่เป็นโรคนี้อีกแล้ว ถ้าเป็นก็มียากิน มียาที่จะทำให้มันหายได้ อันนี้เรียกว่าวิมุตติ-ญาณทัศนะ นี่คือธรรม ๑๐ ประการด้วยกันที่ผู้ที่ต้องการรสแห่งธรรมนี้ควรที่จะหมั่นเจริญกัน คือ ๑. ควรจะเจริญความมักน้อย ๒. สันโดษ ๓. ปลีกวิเวก ๔. ไม่คลุกคลีกัน ๕. ความเพียรสร้างธรรมต่างๆ ขึ้นมา สร้างสันโดษ สร้างมักน้อย สร้างการปลีกวิเวก สร้างการไม่คลุกคลีกัน ต้องใช้

ความเพียร แล้วก็มายินดีกับการสร้างศีล แล้วก็ยินดีกับการสร้างสมาธิ แล้วก็มายินดีกับการสร้างปัญญา พอสร้างปัญญาแล้วก็จะได้วิมุตติ พอได้วิมุตติ มันก็จะยินดีขึ้นมาเอง เพราะไม่มีอะไรจะดีเท่ากับวิมุตติ การหลุดพ้น แล้วก็จะยินดี ญาณหยั่งทราบแล้วว่าต่อไปนี้จิตใจของเราจะไม่มีความทุกข์อีกต่อไป จิตของเราจะไม่กลับมาเกิดอีกแน่นอน

อันนี้จะรู้ได้ด้วยตนเอง เรียกว่า **สันทิฏฐิโก** ใครได้ปฏิบัติถึงขั้นวิมุตติ ได้ญาณทัศนะแล้วจะไม่ต้องไปถามใคร แม้แต่พระพุทธเจ้าอยู่ข้างหน้าก็ไม่ไปถาม ไปถามว่า ข้าพเจ้าหลุดพ้นหรือยัง ก็เหมือนคนกินข้าวอิ่มแล้วไปถามคนอื่นว่า ผมกินข้าวอิ่มหรือยัง คนที่ถูกถามก็จะตอบว่า มึงบ้าหรือเปล่า มึงอิ่มไม่อิ่มมึงไม่รู้หรือ ใช่ไหม คนกินข้าวอิ่มต้องไปถามคนอื่นหรือเปล่าว่า แม่ผมกินอิ่มหรือยัง ต้องแม่ถามลูกต่างหากใช่ไหม เวลาแม่ป้อนข้าวลูก ถามว่าลูกอิ่มหรือยัง แต่ลูกคนกินจะไปถามคนป้อนได้อย่างไร ไม่ต้องไปถามพระพุทธเจ้า คนที่ได้วิมุตติญาณทัศนะแล้วไม่ไปถามพระพุทธเจ้าว่ากระผมนี้หลุดพ้นหรือยัง ไม่ถามใครทั้งนั้น ไม่มีความจำเป็นต้องถามใคร นี่คือธรรมชนิดต่างๆ ๑๐ ประการด้วยกัน

ที่เรียกว่าธรรมที่เราควรยินดี การยินดีในธรรมจะทำให้เราได้สัมผัสกับรสแห่งธรรมที่ชนะรสทั้งปวง ถ้าเราไปยินดีเรื่องอื่นนะ รับรองได้อีกกี่แสนชาติกี่ล้านชาติก็จะไม่มีวันที่จะได้มาสัมผัสกับรสแห่งธรรมได้ ถ้ายังยินดีกับลาภยศสรรเสริญ ยินดีกับการหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายนี่ก็จะต้องยินดีกับพวกนี้ไปอย่างไม่มีวันสิ้นสุด ตายจากชาตินี้ก็จะกลับมาเกิดเพื่อมายินดีกับลาภยศสรรเสริญ มายินดีกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะต่อไปอยู่เรื่อยๆ เพราะว่าเวลามันทำอะไรแล้วมันจะติดนะ ติดแล้วมันก็จะกลับมาหามันอยู่เรื่อยๆ ติดรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็ต้องกลับมามีร่างกาย มามีตาหูจมูกลิ้นกาย เพื่อที่จะได้เสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เพื่อที่จะได้หาลาภยศสรรเสริญกัน ได้มามากได้มาน้อย เดี๋ยวตายไปก็ทิ้งไว้หมด เอาไปไม่ได้ เมื่อเอาไปไม่ได้ก็ต้องกลับมาหามันใหม่ ต้องกลับมาเกิดใหม่ กลับมามีร่างกายอันใหม่ นี่พวกเรานี้ เวียนว่ายตายเกิดแบบนี้มาอันยาวนาน เพราะเราไม่มีความยินดีในธรรมนั่นเอง เรายังยินดีอยู่กับลาภยศสรรเสริญ ยินดีกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอยู่

ถ้าเราต้องการที่จะได้สัมผัสกับ รสแห่งธรรมที่ชนะรสทั้งปวง เราก็ต้องเปลี่ยนความยินดี จากการยินดีในลาภยศสรรเสริญ ยินดีในความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ให้มายินดีกับธรรม ๑๐ ประการ นี้ ยินดีกับความมักน้อย ยินดีกับสันโดษ ยินดีกับการปลีกวิเวก ยินดีกับการไม่คลุกคลีกัน ยินดีกับการทำความเพียร ยินดีกับศีล ยินดีกับสมาธิ ยินดีกับปัญญา ยินดีกับวิมุตติ และยินดีกับวิมุตติญาณทัศนะ ถ้าเรายินดีกับธรรมเหล่านี้แล้ว เราก็จะได้ รสแห่งธรรมที่ชนะรสทั้งปวง ก็ขอให้ท่านจงนำเอาไปพินิจพิจารณาและปฏิบัติตามสมควรแต่เวลาและโอกาสและกำลัง แล้วสักวันหนึ่งท่านก็คงจะได้สัมผัสกับ รสแห่งธรรมที่ชนะรสทั้งปวง

กระบวนการ
ของจิต

๑๘ มกราคม ๒๕๖๒

จิตของผู้ไม่ได้ปฏิบัติธรรมนี้จะชอบส่งออกข้างนอก ชอบส่งออกไปหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เพราะภายในจิตมี กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ตัวที่จะคอยดันจิตให้ออกข้างนอกนั่นเอง ฉะนั้น จิตของคนส่วนใหญ่จะเป็นจิตส่งออกนอกทั้งนั้น จิตที่จะเข้าข้างในนี้มีน้อยมาก จิตที่เข้าข้างในคือ พวกที่ฝึกสมาธินี่ พวกที่คอยดึงจิตให้เข้าข้างใน ด้วยสติ พุทโธ พุทโธ สตินี้เป็นมรรค จิตที่เข้าข้างใน แสดงว่ามีมรรค มีมรรคถึงจะเข้าข้างในได้ ต้องมี พุทโธ พุทโธ คอยดึงไว้

วันนี้จะเริ่มพูดธรรมะที่**คำสอนของหลวงปู่ดูลย์** หลวงปู่ดูลย์นี้ท่านเป็นหนึ่งในลูกศิษย์ของหลวงปู่มั่น ท่านสอนธรรมะแบบสั้นๆ **ท่านพูดไว้ว่า จิตส่งออกนอกเป็นสมุทัย จิตเข้าข้างในเป็นมรรค** ถ้าใครเข้าใจคำสอนสั้นๆ นี้ สามารถปฏิบัติได้ก็บรรลุได้ ธรรมะนี่ง่ายจะตายไป ง่ายๆ อย่าส่งจิตออกนอก ให้ดึงจิตเข้าข้างใน เท่านั้นเอง จบ บรรลุมรรคผลนิพพาน บรรลุแบบนี้ ท่านถึงไม่ต้องพูดมาก ที่ต้องพูดมากก็พวกผู้ฟังๆ ไม่รู้เรื่อง ไม่รู้ว่าจิตส่งออกนอกเป็นอย่างไร จิตเข้าข้างในเป็นอย่างไร แต่พวกที่รู้นี้ไม่ต้องพูดมากไม่ต้องอธิบาย เป็นคนฉลาดฟังแล้วเข้าใจความหมาย **เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพาหิยะว่า เห็นอะไรก็ให้สักแต่ว่าเห็น ได้ยินอะไรก็สักแต่ว่าได้ยิน รู้อะไรก็สักแต่ว่ารู้** เท่านั้น ไม่เห็นยากเย็นตรงไหนเลย **แต่ใจของพวกเรามันไม่ยอมเป็นอย่างนั้น ปัญหา มันไม่ชอบเห็นเฉยๆ มันไม่ชอบรู้เฉยๆ มันไม่ชอบได้ยินเฉยๆ พอเห็นอะไรแล้วมันมักจะเกิดกิเลสตามมาทันที เกิดสมุทัยขึ้นมา** ดังที่หลวงปู่ดูลย์ท่านพูดไว้ จิตส่งออกนอกปั๊บ สมุทัยเกิดขึ้นมาทันที พอส่งออกไปหารูป เสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็เกิดกามตัณหา ขึ้นมาทันที เห็นรูปก็อยากได้รูป ถ้าไม่อยากได้ก็อยากหนี อยากหนีจากรูปนั้น

เห็นรูปที่ชอบก็อยากได้ เห็นรูปที่ไม่ชอบก็กดลบทิ้งทันที อันนี้คือตัณหาเกิดขึ้นแล้ว สมุทัยคือตัณหา

สมุทัย คือต้นเหตุของความทุกข์ ถ้าส่งจิตออกนอกก็เท่ากับส่งไปหาความทุกข์ ส่งจิตออกไปหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ส่งจิตไปหาลาภยศสรรเสริญ **ส่งจิตออกไปก็จะเกิดกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ขึ้นมา พอเกิดตัณหาก็เกิดทุกขัง ขึ้นมา เกิดความทุกข์ขึ้นมาในใจ แล้วก็เกิดภพชาติขึ้นมาต่อไป** ร่างกายนี้ตายไปแต่ความอยากนี้มันไม่ได้ตายไปกับร่างกาย มันก็พาไปเกิดแก่เจ็บตายใหม่ เห็นไหม คำพูดธรรมะสั้นๆ แต่พอมาวิเคราะห์แล้วมันยาวเป็นขบวนรถไฟเลย เพียงแต่ส่งจิตออกนอกเท่านี้ไปแล้ว ไปสู่การเกิดแก่เจ็บตายไปเวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่รู้สึกตัว ผู้ที่ไม่ได้ศึกษาธรรมะผู้ที่ไม่รู้จักจิตจะไม่เข้าใจคำสอนแบบนี้ คนต้องเข้าใจว่าจิตนี้เป็นผู้รู้ผู้คิด เป็นผู้ที่ไม่ได้เป็นร่างกาย มาได้ร่างกายก็เพราะจิตส่งออกนอก ส่งออกหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็เลยต้องมามีตาหูจมูกลิ้นกาย ก็ต้องมีการเกิดมีร่างกาย ร่างกายก็เป็นเหมือนรถยนต์คันหนึ่ง เวลาที่เราต้องการรถยนต์เราทำยังไง เราก็ไปที่เขาขายรถไปตามร้านขายรถยนต์ อยากได้

ยี่ห้อไหนก็ไปร้านนั้น อยากได้ฮอนด้าก็ไปฮอนด้า อยากได้โตโยต้าก็ไปที่ร้านโตโยต้า ร่างกายของพวกเราก็เป็นเหมือนรถยนต์ที่มีโรงงานผลิตขึ้นมา โรงงานที่ผลิตรถยนต์ผลิตร่างกายคือใคร ก็คือพ่อแม่นี่เอง พ่อแม่เวลาแต่งงานกันก็ผลิตลูกกัน ผลิตร่างกายกัน

จิตที่ส่งออกนอก จิตที่ต้องการรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ จิตที่มี กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ก็จะไปช็อปปิ้งหาร่างกาย แต่กระบวนการหาร่างกายนี้ เป็นกระบวนการที่ค่อนข้างที่จะลึกลับ ไม่ตรงไปตรงมาเหมือนกับการไปซื้อรถยนต์ ซื้อรถยนต์นี้ก็ขอให้มีเงิน แล้วก็ขอให้รู้ว่าที่ขายรถยนต์อยู่ที่ไหน ก็สามารถไปซื้อรถยนต์มาขับได้ แต่จิตที่เวลาร่างกายตายไปแล้ว จิตออกจากร่างไป จิตไปหาร่างกายอันใหม่นี้ เป็นกระบวนการที่ไม่สามารถที่จะแสดงรายละเอียดได้เหมือนกับกระบวนการซื้อรถยนต์คันใหม่ แต่ไม่ว่าจะเป็นกระบวนการอย่างไร ไม่ช้าก็เร็วก็จะต้องได้ร่างกายร่างใหม่ขึ้นมา เพราะเรื่องของจิตนี้นอกจากมีตัณหาความโลภความโกรธความหลงความอยากแล้ว ยังมีบุญมีกรรมด้วยที่มีผลต่อจิตใจเวลาที่ร่างกายตายไปแล้ว จิตใจบางดวงอาจจะได้

ร่างกายเร็ว จิตใจบางดวงอาจจะได้ร่างกายช้า ก็เพราะว่าต้องไปรับผลบุญหรือผลบาปหรือไม่ ถ้าไปรับผลบุญผลบาปก็อยู่ที่ว่าทำบุญทำบาปไว้มากไว้น้อยเพียงไร ทำมากก็ต้องรับใช้มาก ทำบาปมากก็ต้องไปรับผลบาปมาก ทำบุญมากก็ไปรับผลบุญมาก ก็ต้องไปรับไปจนกว่าผลบุญผลบาปนี้หมดกำลังลงที่จะจัดการกับจิตใจ จิตใจถึงจะได้ไปหาร่างกาย ไปได้ร่างกายอันใหม่ กว่าจะได้ก็อยู่ที่ว่ามีพ่อแม่คนใหม่แต่งงานกันหรือยัง ร่วมสังวาสกันหรือยัง อันนี้ก็เป็นกระบวนการโดยคร่าวๆ ของจิตที่ส่งออกนอก จิตที่ส่งออกนอกจะต้องไปแบบนี้ ตอนที่มีร่างกายก็จะออกมาทางตาหูจมูกลิ้นกาย เช่น เวลานอนหลับนี้ จิตเหมือนเข้าข้างในชั่วคราว เพราะว่าร่างกายเหนื่อยไม่มีกำลังที่จะไปทำอะไรได้ ร่างกายขอพักผ่อนนอนหลับ ตอนนั้นจิตก็ไม่สามารถออกมาทางตาหูจมูกลิ้นกายได้

แต่พอร่างกายตื่นขึ้นมาปั๊บจิตออกมาทันที ออกมาทางตาหูจมูกลิ้นกายทันที พอร่างกายตื่นปั๊บก็ลืมตา พอลืมตาจิตก็ส่งออกไปทางตาทันที ไปดูเวลากี่โมง อันนี้ก็ส่งออกข้างนอก แล้วก็ดูปฏิทินดูวันที่ดูอะไร ดูสถานที่ที่อยู่ ตอนนี้

อยู่ที่ไหน เพราะเวลานอนหลับแต่ละครั้งนี้อาจจะไม่ได้นอนที่เดิมก็ได้ บางทีก็ไปนอนที่บ้านคนนู้นที่บ้านคนนี้ บางทีก็ไปนอนตามโรงแรมต่างๆ พอลืมตาขึ้นมาจิตก็ต้องส่งออกมาวิพากษ์วิจารณ์ว่า ตอนนี้อยู่ที่ไหน แล้วก็เริ่มคิดปรุงแต่งแล้วแสดงออกมาข้างนอก พอออกมาทางตาแล้ว ออกมาทางรูปทางเสียงทางกลิ่น ทางรสก็เริ่มปรุงแต่ง ขั้นแรกก็ดูที่ร่างกายก่อนว่าร่างกายเป็นยังไง อยู่ในสภาพอย่างไร ปวดท้องฉี่หรือเปล่า ต้องเข้าห้องน้ำ อันนี้เป็นกระบวนการของจิตออกนอกทั้งนั้น เราเห็นได้ด้วยการดูตอนที่ร่างกายตื่นขึ้นมาเป็นช่วงที่จิตออกนอก ส่วนช่วงที่ร่างกายนอนหลับนี้ก็เป็นช่วงที่จิตเข้าข้างใน จิตไม่สามารถออกมาทางร่างกายได้ เพราะตอนนั้นร่างกายต้องการพักผ่อน ร่างกายไม่มีกำลังที่จะตอบสนองตัณหาความอยากของจิตที่จะให้พาไปทำอะไรต่างๆ ได้ จิตก็เลยออกมาไม่ได้ จิตก็เข้าข้างใน แต่นี่เข้าข้างในเพราะสภาพของร่างกายที่ไม่สามารถตอบสนองได้ พอร่างกายตื่นขึ้นมา พอตอบสนองได้นี้ จิตจะออกมาทันที เหมือนกับวัวปากคอก วัวปากคอกนี่มันรอให้เปิดประตูคอก พอเปิดประตูปั๊บวัวมันจะวิ่งออกไปทันที

นี่คือจิตของผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรม **จิตของผู้ไม่ได้ปฏิบัติธรรมนี้จะชอบส่งออกข้างนอก ชอบส่งออกไปหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เพราะภายในจิตมี กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ตัวที่จะคอยดันจิตให้ออกข้างนอกนั่นเอง** ฉะนั้นจิตของคนส่วนใหญ่จะเป็นจิตส่งออกนอกทั้งนั้น จิตที่จะเข้าข้างในนี้มีน้อยมาก จิตที่เข้าข้างในคือพวกที่ฝึกสมาธินี่ พวกที่คอยดึงจิตให้เข้าข้างในด้วยสติ พุทโธ พุทโธ สตินี้เป็นมรรค จิตที่เข้าข้างในแสดงว่ามีมรรค มีมรรคถึงจะเข้าข้างในได้ ต้องมี พุทโธ พุทโธ คอยดึงไว้ เช่น สมมุติว่าพอตื่นขึ้นมาปั๊บ จิตเริ่มออกข้างนอก ลืมตาขึ้นมาเริ่มทำโน่นทำนี่ ถ้าอยากจะให้เข้าข้างในแบบที่ต้องบังคับนี้ต้องใช้สติ เช่นพอลุกขึ้นมาเข้าห้องน้ำปวดฉี่ เข้าห้องน้ำเสร็จกลับมานั่งสมาธิต่อ อันนั้นเรียกว่าเป็นการเจริญมรรคแล้ว ดึงจิตเข้าข้างใน สติก็มีหลายแบบ ถ้าใช้ พุทธานุสสติ ก็บริกรรม พุทโธ พุทโธ ไป ถ้าใช้กายคตาสติ ก็เฝ้าดูการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ ของร่างกายไป ไม่ให้ใจส่งไปทางข้างนอกให้อยู่ที่ร่างกาย หรือถ้านั่งเฉยๆ ก็ดูลมหายใจเข้าออก อันนี้ก็เรียกว่า อานาปานสติ ถ้ามีการกระทำแบบนี้เรียกว่า จิตเป็นมรรค จิตเข้าข้างใน เพราะสตินี้เป็นหนึ่งในมรรค **มรรค มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา** นี่เป็นตัวมรรค

ถ้ามีการเจริญสติ สมาธิหรือปัญญานี่เรียกว่าจิตไม่ได้ส่งออกนอก ตอนต้นก็ต้องเจริญสติดึงจิตไว้ก่อน ดึงจิตให้เข้าข้างใน ให้เข้าไปในสมาธิ ถ้าจิตเข้าไปในสมาธิจิตก็จะนิ่งสงบ จะสงบได้สั้นหรือยาวก็อยู่ที่กำลังของสติ **ถ้าสงบได้สั้นเรียกว่า ขณิกสมาธิ ถ้าสงบได้นานเรียกว่า อัปปนาสมาธิ** อันนี้เป็นวิธีดึงจิตเข้าข้างในด้วยสติให้เข้าไปในสมาธิ อีกวิธีหนึ่งก็ดึงจิตด้วยปัญญา ให้ใช้ปัญญาดึงจิตเข้าไป **วิธีจะดึงจิตเข้าไปก็ต้องพิจารณาสิ่งที่อยู่ภายนอกว่าเป็น ไตรลักษณ์ ว่าเป็น อสุภะ ว่าเป็น ปฏิกูล** ถ้าเห็นสิ่งที่ความอยากชอบเป็นไตรลักษณ์ เป็นปฏิกูล เป็นอสุภะ จิตก็ไม่อยากจะออกนอก เหมือนเราอยู่บ้านนี่ ถ้ามองไปข้างนอกฝนฟ้าตกอย่างนี้ เราก็ไม่อยากจะออกข้างนอกกัน อยู่บ้านดีกว่า ปลอดภัยกว่า ฝนฟ้าตกมีพายุอย่างนี้ ออกไปเดี๋ยวก็เกิดเรื่องได้ อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าเราสอนจิตด้วยปัญญาว่า การออกข้างนอกนี้เป็นเหมือนกับออกไปอยู่ในกลางพายุฝน หรืออยู่กลางแดดจ้า อย่างนี้ไม่มีใครอยากจะออกนอกบ้านกัน อยากจะอยู่ในร่มกัน แต่ถ้าจิตไม่มีปัญญา จิตไม่เห็นไตรลักษณ์ จิตไม่เห็นอสุภะ จิตไม่เห็นปฏิกูล จิตกลับเห็นตรงกันข้าม แทนที่จะเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ไปเห็น นิจจัง สุขัง อัตตา เห็นอะไรก็เป็น นิจจัง สุขัง อัตตา เห็นอะไร

ก็เป็นสุขไปหมด เห็นรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็เป็นสุขเป็นนิจจังเป็นสุขที่จีรังถาวร เป็นอัตตาเป็นของเรา ได้อะไรมาแล้วก็จะเป็นของเราไปตลอด ไม่มีวันจากเราไปไม่มีวันหมดไม่มีวันสิ้น ถ้าคิดอย่างนี้จิตก็จะออกนอก ถ้าคิดว่าเห็นรูปร่างหน้าตาคนนั้นเห็นแล้วสวยงามหล่อเหลา อันนี้จิตก็จะออกนอกทันที จะออกไปหาร่างกายเหล่านั้น

หรือถ้าเห็นอาหารชนิดต่างๆ ว่าน่ากินเหลือเกิน อาหารที่เขาจัดไว้ในจาน ดูแล้วมีสีสันมีอะไรดึงดูดจิตใจ เห็นแล้วก็น้ำลายไหล นี่จิตก็จะออกไปหาสิ่งเหล่านี้ทันที แต่ถ้าใช้ปัญญาปัญญาจะสอนจิตให้มองมุมกลับ มองต่างมุม กิเลสชอบมองมุมที่สดใสเบิกบานร่าเริง ธรรมะจะให้มองในมุมกลับ มองในมุมที่ไม่สวยสดใสไม่ร่าเริงไม่น่ายินดี คือมองว่ามันเป็น อนิจจังทุกขัง อนัตตา ถ้าเห็นว่าออกไปแล้วจะต้องทุกข์นี้ไม่ไปดีกว่าถ้าเห็นว่าถ้าไปได้สิ่งนั้นสิ่งนี้มาแล้วจะต้องทุกข์ไม่เอาดีกว่าจะเห็นว่ามันทุกข์ได้ก็ต้องเห็นว่ามันไม่เที่ยง **ส่วนใหญ่มักจะมองไม่เห็นความไม่เที่ยงกัน** เห็นอะไรมักจะเห็นว่ามันเที่ยงเห็นสินค้าเห็นข้าวของอะไรต่างๆ เห็นแล้วก็คิดว่ามันจะเที่ยงมันจะเป็นอย่างนั้นเหมือนตั้งแต่วันที่ซื้อมาจากที่ร้าน แต่ถ้า

ลองคิดดูพิจารณาดู ของทุกอย่างมันไม่เที่ยง ของกินนี่เขามีป้ายเขียนไว้แล้วเดี๋ยวนี้ว่า ขอให้รับประทานก่อนวันนั้นวันนี้ ถ้าหลังจากวันนั้นแล้วมันจะเป็นไปอีกรูปแบบ มันจะบูดมันจะเสีย มันจะเน่า มันจะเป็นปฏิกูลขึ้นมาทันที ของทุกอย่างเป็นแบบนี้มันไม่เที่ยงมันไม่จีรัง รูปร่างหน้าตาคนก็เหมือนกัน มันก็ไม่จีรัง มันไม่ได้สวยได้หล่อไปตลอด เดี๋ยวมันก็ต้องไม่สวยไม่หล่อ

อันนี้ถ้าไม่มีปัญญาจะไม่เห็น พอไม่เห็นก็จะชอบส่งจิตออกนอก แล้วพอส่งจิตออกนอกไปคว้าสิ่งนั้นสิ่งนี้มาเป็นสมบัติของตน แล้ววันใดวันหนึ่งเกิดมันไม่เที่ยงขึ้นมา มันมีการดับไป มีการจากไป มีการเสียไป มันก็กลายเป็นทุกข์ขึ้นมา ตอนที่ได้มามันยังไม่ได้ไม่เที่ยง มันยังดีอยู่มันก็เลยสุข แต่พอทิ้งไปสักระยะหนึ่งแล้ว มันเกิดความไม่เที่ยงขึ้นมา เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นมา เกิดความเสื่อมขึ้นมา เกิดการชำรุดทรุดโทรมขึ้นมา เกิดความเสียหายขึ้นมา พอมีเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นมา สุขที่ได้ก็กลายเป็นทุกข์ไป อนิจจังเกิดแล้ว พอเกิดอนิจจัง ทุกขังก็เกิดขึ้นมาทันที อนัตตาก็ตามมาทันที พอมันเป็นทุกข์เราก็ไม่อยากจะให้มันเป็นของเราแล้ว โยนทิ้งดีกว่า

เก็บไว้ทำไมเก็บไว้แล้วใช้ไม่ได้ เก็บไว้แล้วมีแต่ทุกข์ ไม่มีใครอยากจะเก็บความทุกข์ไว้ เพราะฉะนั้น ไม่ว่าสิ่งไหนก็ตาม ถ้ามันให้ความทุกข์กับเรา เรามักจะไม่เก็บมันเอาไว้เป็นสมบัติของเราอีกต่อไป นี่คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อสุภะ ปฏิกูล ของเน่าเสียทั้งหลายเรียกว่า ปฏิกูล **ถ้าเราเห็นของเหล่านี้เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นอสุภะ เป็นปฏิกูลเรียกว่าเรากำลังใช้ปัญญา เรียกว่าเรากำลังเจริญมรรค เรียกว่าเรากำลังดึงจิตให้เข้าข้างใน**

จิตส่งออกนอก จิตอยากได้รูปเสียงกลิ่นรส นี่เป็นสมุทัย ส่งออกนอกแล้วก็จะเกิดสมุทัย **ถ้าส่งออกนอกโดยไม่มีปัญญา โดยไม่มีสติคอยควบคุมมันจะเป็นสมุทัยทันที แต่ถ้ามีสติมีปัญญาคอยกำกับคอยดึงไว้ มันก็จะเป็นมรรค** พอมันออกไปข้างนอกมันเห็นรูปเสียงกลิ่นรส ถ้ามีปัญญามันก็จะเห็นว่าเป็นทุกข์ เป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา เป็นอสุภะ เป็นปฏิกูล พอเห็นแล้วจิตมันก็หลบเข้าข้างในได้ ไม่อยากจะออกข้างนอก แต่ถ้าไปเห็นว่ามันเป็น นิจจัง สุขัง อัตตา เป็นสุภะเป็นของน่าดูน่ากิน อันนี้มันก็จะเป็นสมุทัยขึ้นมา เกิดความอยากขึ้นมา อยากได้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ อยากได้ลาภยศสรรเสริญ

ถ้าอยากแล้วก็จะไปหามา พอได้มาแล้วก็ดีใจได้ความสุข เพราะตอนที่ได้มาใหม่ๆ มันดีมันไม่เสีย แต่ถ้าอยู่กับมันไปเรื่อยๆ เดี๋ยวไม่ช้าก็เร็วมันก็ต้องเสียมันก็ต้องหมด พอหมดสุขก็หมดไป พอสุขหมดไปทุกข์ก็เข้ามาแทนที่ นี่คือวิธีของการปฏิบัติ ถ้าเราต้องการให้จิตไม่เจอความทุกข์ เราอย่าส่งจิตออกนอก **อย่าส่งจิตออกไปทางตาหูจมูกลิ้นกาย คอยสำรวมอินทรีย์ด้วยศีลด้วยสติ ศีลก็จะคอยกั้นไว้ในระดับหนึ่ง** ศีลก็จะห้ามไม่ให้ไปเที่ยวตามสถานบันเทิงต่างๆ ไม่ให้ไปกินตามความอยากต่างๆ กินได้เพราะร่างกายยังต้องกินอาหารอยู่ แต่กินด้วยความจำเป็นของร่างกาย อย่ากินเพราะความอยากกิน ถ้ายังไม่ถึงเวลาให้อาหารกับร่างกายก็อย่าเพิ่งรับประทานอย่าเพิ่งกิน กินตามเวลาที่หมอสั่งเหมือนกินยา ร่างกายกินอาหารแบบกินยา หรือกินอาหารแบบสมุทัย

กินได้ ๒ แบบ ถ้ากินแบบสมุทัยก็จะผลิตความทุกข์ขึ้นมาต่อไป เพราะเวลาถ้าอยากกินแล้วไม่ได้กิน ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมาได้ แต่ถ้ากินตามเวลา ถ้ายังไม่ถึงเวลาก็ไม่กินก็จะไม่ทุกข์ใจ เพราะไม่มีความอยากกิน เวลากินก็ไม่ได้อยากกิน กินเพื่อระงับความหิว กินแบบกินยา เวลาไม่ได้กิน

ยานี้มักจะไม่ทุกข์กันเพราะไม่มีใครอยากกินยากัน เวลากินยานี้ไม่ได้กินด้วยความอยาก กินด้วยความจำเป็น กินเพราะต้องการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ ความหิวของร่างกายก็เป็นโรคภัยไข้เจ็บของร่างกายอย่างหนึ่ง ก็ต้องกินยา ยาก็คืออาหาร ถ้ากินอาหารแบบกินยาก็จะไม่ได้กินด้วยความอยาก พอไม่ได้กินด้วยความอยาก ความทุกข์ที่เกิดจากความอยากกินอาหารจะไม่มี **นี่คือกระบวนการของจิต จิตออกนอกเป็นทุกข์ เป็นสมุทัย จิตเข้าข้างในเป็นมรรค เป็นนิโรธคือความสงบ ความดับทุกข์** ความดับของทุกข์คือนิโรธ คือความปราศจากทุกข์นั่นเอง หรือการหลุดพ้นจากความทุกข์เรียกว่า นิโรธ

นิโรธเกิดจากกระบวนการของมรรค เกิดจากกระบวนการของศีล ศีลคอยห้ามปรามไม่ให้ไปหารูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ เรียกว่า **อินทรีย์สังวร สังวร สำรวมตาหูจมูกลิ้นกายด้วยศีล แล้วก็มาสำรวมตาหูจมูกลิ้นกายด้วยสติ** คอยดึงจิตให้ไปอยู่ที่มันห่างไกลจากแสงสีเสียง จากรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ เช่น ไปอยู่ตามสถานที่สงบสงัดวิเวก ตามป่าตามเขา ตามวัดป่าวัดเขา เป็นที่ห่างไกลจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็จะทำให้จิตไม่ส่งออกนอกได้ เพราะส่งออกไป

ก็ไม่มีอะไรให้ดูให้ฟังนั่นเอง รูปเสียงกลิ่นรสของป่าของเขานี้ มันไม่ดึงดูดกิเลส มันก็จะไม่ดึงให้จิตออกข้างนอก จิตก็จะอยู่ข้างใน จิตอยู่ข้างในแล้วแต่จิตก็ยังไม่สงบ จะให้จิตสงบก็ต้องหยุดตัวที่คอยดันจิตให้ออกข้างนอกอีกทีหนึ่ง เพราะว่าถึงแม้จะยังไม่ได้ไปดูรูปไปฟังเสียง แต่ความคิด มันก็ยังอยากคิดถึงรูปเสียงกลิ่นรสที่เคยได้เสพได้สัมผัสก็ต้องหยุด หรือแม้แต่โทรศัพท์มือถือนี้ก็เป็นรูปเสียงกลิ่นรสเหมือนกัน พอเปิดเข้าไปมือถือนี้เดี๋ยวเห็นรูปของอาหาร เห็นของขนมขึ้นมา ก็เกิดความอยากกินขึ้นมา เห็นรูปของสถานที่ท่องเที่ยวก็อยากจะไปเที่ยว เห็นรูปของเสื้อผ้ากระเป๋ารองเท้า เห็นรูปของเพชรเห็นรูปของแหวน เห็นสร้อยเพชรแหวนเพชรอะไรต่างๆ ของพวกนี้ก็จะทำให้เกิดสมุทัยขึ้นมาได้ เกิดตัณหาความอยากได้

ผู้ที่ต้องการดึงจิตเข้าข้างในนี้ จะต้องระมัดระวังกับเรื่องการใช้โทรศัพท์มือถือ ถ้าอยากจะใช้โทรศัพท์ก็เผื่อจะติดต่อเวลามีเหตุฉุกเฉิน ก็ไปซื้อเครื่องที่ไม่มีจอภาพดีกว่าเครื่องรุ่นแรกๆ นี่มีแต่ตัวเลขไว้สำหรับกดจะได้รู้ว่ากดเบอร์อะไร ถ้าอย่างนี้ ใช้โทรศัพท์แบบนี้มันจะไม่ดึงจิตให้ออกข้างนอก แต่ถ้าใช้โทรศัพท์แบบสมัยใหม่นี่ มันมีแต่สิ่งที่จะ

ดึงจิตให้ออกข้างนอก มีรูปมีเสียงคอยดึงออกข้างนอกอยู่เรื่อยๆ ก็ต้องปิดเครื่อง ไม่รับรู้ข่าวสารอะไรต่างๆ เอาไว้ใช้เวลาฉุกเฉิน เวลาไม่สบาย เวลาต้องใช้จริงๆ ค่อยเปิดเครื่องแล้วก็โทรออกเท่านั้นเอง ไม่รับสายโทรเข้า เวลาไม่ใช้โทรศัพท์ก็ปิดมันไป อย่างนี้ก็จะกำจัดรูปเสียงกลิ่นรสที่จะมาดึงจิตให้ออกข้างนอกได้ในระดับของโทรศัพท์มือถือ ผู้ที่ต้องการให้จิตเข้าข้างในเพื่อให้เกิดนิโรธเกิดความสงบขึ้นมานี้ จำเป็นที่จะต้องกำจัดสิ่งต่างๆ ที่จะคอยไปดึงจิตออกข้างนอก กำจัดด้วยมรรคนี่เอง ศีลก็เป็นมรรค ศีลในที่นี้ก็คือศีล ๘ ขึ้นไป ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ อันนี้จะเป็นตัวที่จะคอยเบรกไว้ คอยกั้นไว้ แต่ไม่ได้หยุดมัน หยุดไม่ได้ **ศีลหยุดมันไม่ได้ เพียงแต่กั้นไว้ แต่จิตมันก็ยังทะเยอทะยานอยากอยู่ ตัวที่จะหยุดการทะเยอทะยานอยากได้ก็มี ๒ ตัว คือ สติกับปัญญา** สตินี้ก็จะหยุดการทะเยอทะยานอยากได้ชั่วคราว ส่วนปัญญานี้จะหยุดการทะเยอทะยานอยากได้อย่างถาวร

แต่เบื้องต้นนี้ ก่อนที่จะมีกำลังที่จะใช้ปัญญาหยุดการทะเยอทะยานอยากอย่างถาวรได้ ต้องอาศัยสติหยุดการทะเยอทะยานอยากแบบชั่วคราวก่อน เพราะ ๑. การเจริญสติ

นี้มันง่ายกว่าการเจริญปัญญา ๒. ถ้าไม่มีสติจิตจะไม่มีกำลัง จะใช้ปัญญาอย่างเดียวสอนจิตให้หยุด มันไม่หยุด มันไม่มีกำลังที่จะหยุด ปัญญาไม่ใช่เป็นตัวกำลัง ปัญญาเป็นตัวบอกจิตให้รู้ว่าการส่งจิตออกข้างนอกนี้เป็นโทษเป็นภัยต่อจิตใจ แต่ถ้าไม่มีกำลังที่จะหยุดการส่งออก ถึงแม้จะสอนอย่างไรก็หยุดไม่ได้ ดูคนที่ติดบุหรี่ติดสุรา ติดเที่ยวนี่ รู้อยู่ว่ามันไม่ดี ดื่มสุรามันไม่ดีสูบบุหรี่ไม่ดีติดยาเสพติดไม่ดี แต่ก็หยุดไม่ได้ เพราะไม่มีสติที่จะคอยดึงมันไว้ ฉะนั้นต้องมาฝึกสติดึงจิตให้เข้าข้างในให้ได้ก่อน พอเข้าข้างในได้แล้ว ทีนี้เวลามันจะออกข้างนอกตอนนั้นแหละถึงจะมาใช้ปัญญา บอกว่า อย่าออกไปนะ ออกไปแล้วเจอความทุกข์นะ เหมือนคนที่อยู่ข้างนอกบ้าน อยู่กลางพายุฝนอย่างนี้ ต้องดึงคนที่อยู่นอกบ้านให้เข้าข้างในบ้านก่อน ให้เข้ามาที่ปลอดภัยก่อน พอดึงคนที่อยู่นอกบ้านเข้ามาที่ปลอดภัย ก็จะรู้ว่าข้างในบ้านนี้ดีกว่าข้างนอกบ้าน แล้วพอจะออกไปข้างนอกบ้านก็จะได้เตือนใจว่า อย่าไปนะ ออกไปเจอพายุฝน ไปเจอความทุกข์นะ

อันนี้ก็เหมือนกัน จิตที่ส่งออกนอกนี้เหมือนกับอยู่นอกบ้าน อยู่กลางพายุฝน ต่างกันตรงที่ว่าถึงแม้อยู่กลาง

พายุฝน ถึงแม้จะอยู่กลางกองทุกข์ กลับไม่เห็นทุกข์กลับคิดว่าเป็นความสุข ไม่ยอมเข้าข้างใน อยากจะอยู่ข้างนอก เวลาทุกข์ก็ลืมไป คิดถึงแต่ความสุขที่ได้จากการที่อยู่ข้างนอก เท่านั้นเอง เลยไม่อยากจะเข้าข้างใน คนที่ติดยาติดบุหรี่ติดสุรานี้ก็เหมือนกัน รู้ว่าทุกข์นะแต่ลืมมัน ไปคิดถึงแต่ตอนที่มันสุข ตอนที่ได้สูบตอนที่ได้ดื่มสุราตอนที่ได้เสพยา มันสุขมันเลยไม่อยากเข้าข้างใน **ถ้าจะให้มันเข้าข้างในนี้ต้องใช้สติบังคับมันเท่านั้น ใช้ปัญญาไม่ได้** ปัญญามันไม่เชื่อฟัง ปัญญาบอกไม่ดีสูบบุหรี่ไม่ดี ดื่มสุราไม่ดี ยุ่งกับคนนั้นคนนี้ไม่ดี ยุ่งกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ไม่ดี แต่มันอดยุ่งไม่ได้ **เพราะกำลังที่มันผลักดันให้ออกไป มันมีกำลังมากกว่ากำลังที่จะดึงเข้า จึงต้องมาสร้างกำลังที่ดึงเข้ามันถึงจะเข้าข้างในได้ ถ้าสติมีกำลังมากกว่ากิเลสตัณหามันก็จะเข้าข้างในได้ แต่ถ้าสติมีกำลังน้อยกว่ามันก็จะเข้าไม่ได้** พอเข้าไม่ได้มันก็จะต้องทุกข์ทรมานไปกับเหตุการณ์ต่างๆ กับสิ่งต่างๆ ที่มันไปติดอยู่ ถึงแม้จะมีปัญญานี่เราฟังเทศน์ฟังธรรมกันจนหูฉีกแล้ว พระพุทธเจ้าก็สอนตลอดเวลา รูปัง อนิจจัง รูปัง ทุกขัง รูปัง อนัตตา รูปเสียงกลิ่นรสนี่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้กันแต่ทำไมยังไปหามันอยู่ ทำไมยังติดมันอยู่ ก็เพราะไม่มีกำลังที่จะดึงมันเข้า

ข้างใน จึงต้องมาฝึกสติกัน สตินี่แหละเป็นผู้ที่จะดึงจิตเข้าข้างในได้ ดึงจิตให้ออกจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะได้ ต้องฝึกสติกันให้มากๆ

สติพระพุทธเจ้าก็สอนไว้ถึง ๔๐ ชนิดด้วยกัน ให้เลือกใช้เอาตามวาระโอกาสที่เหมาะสม ถ้าโดยทั่วไปก็ให้ใช้พุทโธ หรือใช้กายคตาสติ คือไม่ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ เราสามารถเจริญสติได้ด้วยการใช้คำบริกรรมพุทโธ หรือใช้การเฝ้าดูร่างกายของเราว่ากำลังทำอะไรอยู่ อันนี้เรียกว่าเป็นการใช้สติในสภาพในชีวิตประจำวันก็แล้วกัน ตั้งแต่ลืมตาขึ้นมาเลย พอลืมตาขึ้นมาจิตจะส่งออกนอกทันที ก็ดึงกลับมา ส่งออกนอกยังไงก็ออกไปด้วยความคิด คิดถึงคนนั้นคนนี้คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ขึ้นมาทันที ถ้าอยากจะให้จิตอยู่ข้างในก็ต้องใช้พุทโธ บริกรรม พุทโธ พุทโธไป หรือไม่เช่นนั้นให้มันเฝ้าดูว่าร่างกายตอนนี้กำลังอยู่ในอิริยาบถใด กำลังทำอะไรอยู่ พอลืมตาขึ้นมาพอจะไปคิดถึงคนนี้ ให้มาคิดถึงร่างกายแทน นี่ตอนนี้ร่างกายเราอยู่ในท่าไหน อ๋อ กำลังอยู่ในท่านอน แล้วจะทำอะไรต่อ อ๋อ จะลุกขึ้น ก็จะเปลี่ยนอิริยาบถจากท่านอนมาเป็นท่านั่ง พอเปลี่ยนจากท่านั่งมาท่ายืน ก็ให้รู้อยู่

พอยืนได้แล้วก็เดิน พอเดินไปเข้าห้องน้ำก็อยู่กับร่างกายไป ทุกอิริยาบถ กำลังไปล้างหน้าก็ล้างหน้าไป กำลังแปรงฟันก็แปรงฟันไป กำลังหวีเผ้าหวีผมก็หวีเผ้าหวีผมไป กำลังแต่งเนื้อแต่งตัวก็แต่งเนื้อแต่งตัวไปกับร่างกาย ไม่ให้จิตไปที่อื่น ดึงมันไว้ผูกมันไว้กับร่างกาย ถ้าทำอย่างนี้เราเรียกว่ากายคตาสติ ให้มีสติ ให้สร้างสติด้วยการผูกใจให้อยู่กับการเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย ถ้าเราไม่มีกำลังพอที่จะผูกมันไว้ ก็ใช้พุทโธดึงมาก็ได้ พอมันจะคิดถึงคนนั้นคนนี้ก็ให้คิดพุทโธแทน พุทโธ พุทโธไป แปรงฟันก็พุทโธไป ล้างหน้าก็พุทโธไป หวีผมก็พุทโธไป แต่งเนื้อแต่งตัวก็พุทโธไป นี่คือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ถ้าเรามีพุทโธหรือมีกายคตาสติ จิตมันจะไม่สามารถไปคิดถึงคนนั้นคนนี้สิ่งนั้นสิ่งนี้ได้ จิตก็จะอยู่ข้างใน ถ้าไม่มีพุทโธไม่มีกายคตาสติ พอตื่นขึ้นมาก็คิดถึงคนนั้นคนนี้เรื่องนั้นเรื่องนี้ เดี๋ยวก็เตรียมตัวอาบน้ำอาบท่าเพื่อที่จะได้ไปพบกับคนนั้นคนนี้ ไปทำเรื่องนั้นเรื่องนี้กันแล้ว

นี่คือความแตกต่างระหว่างการมีสติกับการไม่มีสติ ถ้าเราต้องการที่จะอยู่ข้างในไม่ต้องการออกข้างนอก เราต้องใช้สติดึงใจไว้ แล้วเราก็ต้องหยุดภารกิจต่างๆ ที่ไม่จำเป็นไป

ให้หมด ไปทำงานก็ต้องลาออกจากงานไป เคยเกี่ยวข้องกับใคร ก็ตัดการเกี่ยวข้องไปทั้งหมด เพื่อจะได้ไม่มีอะไรมาดึงใจให้ออกข้างนอกนั่นเอง ต้องตัดทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ข้างนอกที่จะมาคอยดึงใจให้ออกไปข้างนอก ตัดมันไปให้หมด วิธีดีที่สุดวิธีที่จะตัดได้อย่างเต็มที่ก็คือไปบวชกัน หรืออยู่แบบนักบวชกัน ไม่บวชแต่ก็ให้อยู่แบบนักบวช คือตัดทุกสิ่งทุกอย่าง ตัดภารกิจการงานต่างๆ เหลือแต่ภารกิจที่จำเป็นเท่านั้น คือภารกิจเลี้ยงดูปากท้องของเรา ก็เพียงแต่ไปหาข้าวมากิน ไปอาบน้ำแต่งตัว แล้วก็ดูแลความสะอาดของบ้านของเสื้อผ้าที่เราใช้ จะทำอย่างนี้ได้โดยที่ไม่ต้องไปทำงานทำการ ถ้าไม่บวชก็ต้องมีเงินสำรองไว้ ถึงจะอยู่แบบไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับใครได้ แต่ถ้าไม่มีเงินมันก็ต้องบวช ถ้าไม่บวชมันก็อยู่ไม่ได้ มันไม่มีเงิน ไม่มีเงินไว้สำหรับเลี้ยงดูปากท้องมันก็ต้องออกไปทำงานทำการ มันก็ต้องไปเกี่ยวข้องกับคนนั้นคนนี้ มันก็จะไม่สามารถที่จะคอยดึงจิตเข้าข้างในได้ เพราะเราไปสร้างเหตุการณ์ให้เราออกข้างนอกเอง เข้าใจไหม การไปทำงานหาเงินหาทองหาข้าวหาของมาเลี้ยงปากเลี้ยงท้องนี้ก็เป็นการสร้างภาวะขึ้นมาเอง ถ้าเราไม่อยากจะสร้างภาวะแบบนี้ พระพุทธเจ้าก็ทรงเมตตาทรงสร้างทาง

เลือกให้กับพวกเรา ทรงตั้งพระพุทธศาสนาขึ้นมา ให้พวกเรามาบวชกัน บวชเป็นพระก็ได้บวชเป็นชีก็ได้เหมือนกัน ไม่ต่างกัน พระกับชีก็ปฏิบัติเหมือนกัน เวลาปฏิบัติก็จิตเหมือนกัน คือพยายามดึงจิตเข้าหาข้างในเหมือนกัน อย่าไปติดกับรูปของพระรูปของชี

อย่าไปติดกับสมมุติของสังคม สังคมมักจะมองชีไปว่าด้อยกว่าพระเท่านั้นเอง สังคมเลยไม่สนับสนุนชีเหมือนสนับสนุนพระเท่านั้นเอง ความจริงแล้วพระกับชีนี้เหมือนกัน เป็นผู้ที่มีความปรารถนาที่จะดึงจิตเข้าข้างในเหมือนกัน แต่สังคมเราก็ต้องยอมรับว่ามันเป็นเรื่องของสังคม เพราะความเป็นไปเป็นมาของพระกับของชีมันไม่เหมือนกัน เครดิตของพระดีกว่าเครดิตของชี มันเป็นอย่างนั้นช่วยไม่ได้ จะทำอย่างไร คนเลยศรัทธาพระมากกว่าศรัทธาชีเท่านั้นเอง แต่แม่ชีบางคนนี้คนกลับศรัทธามากกว่าพระก็มี ถ้าสามารถพิสูจน์ตนว่าเหนือกว่าพระได้ คนก็ศรัทธามากกว่าพระก็มี เพราะฉะนั้นอย่าไปอ้างว่าเป็นชีเป็นพระนี้มันด้อยกว่ากัน มันไม่ได้ด้อยกว่ากัน มันอยู่ที่ตัวของคนที่เป็นพระเป็นชีต่างหาก ว่าทำตัวให้ด้อยหรือทำตัวให้เด่นเป็นหรือเปล่า

พวกที่เป็นพระแล้วคนเขาเห็นแล้วก็เอือมระอาก็มีเยอะแยะไป พวกที่เป็นชีคนที่เขาเห็นแล้วเขาศรัทธากราบไหว้ก็มีเยอะแยะไป ฉะนั้นอย่าไปกลัว คำว่าชี คำว่าพระเท่ากัน ต่างกันตรงที่ใส่สีไม่เหมือนกัน แล้วก็การรับรองทางสังคมไม่เท่าเทียมกันเท่านั้นเอง แต่ก็สามารถที่จะอยู่ได้ สามารถที่จะปฏิบัติธรรมได้ ชีก็ไปอยู่กับพวกชีด้วยกัน มีสำนักชีที่เขาอยู่เขาก็อยู่กันได้ เหมือนกับพระอยู่ร่วมกัน มีคนศรัทธา มีคนไปสนับสนุนแม่ชีเหมือนกับมีการสนับสนุนพระเหมือนกัน เพียงแต่ว่าเรื่องของแม่ชีมีปริมาณน้อย ไม่เหมือนกับของพระมีปริมาณมากกว่า และความเป็นไปเป็นมาของพระนี้มีเครดิตมากกว่ามันก็เลยเป็นเรื่องของสังคมสมมุตินิยม เขาก็มีศรัทธามากกว่าเท่านั้นเอง

แต่พูดถึงความเป็นจริงแล้วเหมือนกัน พระก็ดีชีก็ดีมีเป้าหมายเหมือนกัน คือมีเป้าหมายเพื่อดึงจิตให้เข้าข้างในไม่ให้ส่งจิตออกข้างนอกเหมือนกัน ฉะนั้นสำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติจริงๆ อย่าไปรังเกียจความเป็นแม่ชีเลย ถ้าสามารถไปอยู่ที่สำนักไหนได้ มันก็จะตัดภาระเรื่องของการที่จะต้องไปทำมาหากินได้ ตัดภาระกับเรื่องที่จะต้องไปทำงานเก็บเงินเก็บ

ทองไว้ แล้วการอยู่ร่วมกันนี้มันก็ดีนะ ดีกว่าการอยู่คนเดียว เพราะว่าการอยู่คนเดียวนี้ ถ้าเราไม่เก่งจริงๆ นี้ไปไม่รอดนะ เพราะว่ามันต้องมีผู้สนับสนุนทางความรู้ ถ้าไปอยู่กับสำนักแม่ชีต้องมีหัวหน้าแม่ชีที่เก่ง เหมือนกับพระที่มีอาจารย์ที่เก่งก็จะมีอาจารย์คอยสั่งคอยสอนคอยเตือน แล้วก็มีเพื่อนปฏิบัติที่คอยทำเป็นตัวอย่างให้ดู บางสิ่งบางอย่างเราไม่เคยเห็นก็จะเห็น อย่างตอนต้นเราก็เคยปฏิบัติอยู่บ้านคนเดียว เราก็คิดว่าเราเก่ง แต่พอเราไปบวชไปเห็นพระเขาปฏิบัติ เขาเก่งกว่าเรา เขาอดข้าวทีละ ๓ วัน ๕ วัน เรายังไม่เคยอดเลย อันนี้เขาทำอะไรที่เราทำไม่ได้มีเยอะแยะ มันดีตรงนี้ ดีกว่าอยู่คนเดียว อยู่คนเดียวนี้กิเลสมักจะหลอกตัวเราเองว่าเราเก่ง ว่าเราดีเราพอ แต่ความจริงพอไปเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้วไม่ได้เรื่อง พอเราไปอยู่ตามสำนักที่เขาปฏิบัติกันเข้มข้นนี้ ถึงจะเห็นว่า เรายังไปไม่ถึงไหนเลย นี่มันดีตรงนี้ **ดีตรงที่ว่ามันจะมีเพื่อนสหธรรมิกที่จะคอยฉุดคอยลากคอยดึงเรา** เพราะว่าเขาไปไกลกว่าเรา พูดง่ายๆ คือมีรุ่นพี่

เหมือนนิสิตนักศึกษานี้พวกปี ๑ ก็ต้องอาศัยรุ่นพี่ปี ๒ ปี ๓ คอยดึงคอยสอน อันนี้ก็เหมือนกันถ้าไปเรียนคนเดียว

ก็เหมือนเรียนราม เรียนรามมันกี่ปีถึงจะจบ แต่ถ้าไปอยู่ตามมหาวิทยาลัยที่เขาบังคับให้เข้าห้องเรียน ไปอยู่เป็นกลุ่มไปศึกษาร่วมกัน เขาก็จะมีตารางมีกำหนดเวลา คอยควบคุมบังคับให้เราทำกิจกรรมต่างๆ ถ้าเราอยู่คนเดียวเดี๋ยวเราก็เข้าข้างตัวเอง ปวดตรงนั้นบ้างเจ็บตรงนี้บ้าง เมื่อยตรงนั้นบ้างเหนื่อยบ้าง ง่วงมากอะไรจิปาถะ เลยไม่ได้ทำอะไรเลยมีแต่นอนครอก ครอก ครอก มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ นะ แต่ถ้าไปอยู่ตามสำนักนี่เขามีตาราง ตี ๔ ตีระฆังเก๊ง เก๊ง เก๊ง จะมาเจ็บมาปวดมาเมื่อยไม่ได้หรอก เขาไม่ฟังหรอก ถ้าไม่ได้หามจริงๆ แล้วเขาไม่เชื่อหรอก ถ้าต้องหามจากเตียงอย่างนี้ถึงจะเชื่อว่าเจ็บจริงๆ ป่วยจริงๆ แต่ถ้าเวลาทำกิจนี้ทำไม่ได้ แต่เวลากินนี้กินได้ ลุกขึ้นมากินได้นี่เขาไม่เชื่อหรอก เพราะฉะนั้น มันดีตรงนี้ ไปอยู่ที่วัดป่าบ้านตาดนี้ ถ้าไม่สบาย ถ้าไม่บิณฑบาตก็ไม่ได้กินนะ เขาไม่ส่งอาหารไปให้ เขาบอกว่าก็ถือว่าการอดอาหารเป็นการทำความเพียรไปก็แล้วกัน ถ้าไม่สบายก็อดอาหารไป ไม่ต้องบิณฑบาต แต่จะมาอ้างว่าไม่สบายแล้วให้ช่วยจัดอาหารมาให้กินนี้ เขาไม่จัดหรอก เขาจะดัดสันดานกิเลส นอกจากถ้าไม่กินสัก ๑๐ วันนี้ เขาอาจจะมาดูว่าอาจจะป่วยจริงๆ เขาก็อาจจะมาส่งอาหารให้ทีหลัง ตอนที่ไม่สบาย

ใหม่ๆ วันสองวันนี้อย่าไปหวังให้เขาส่งอาหาร ไม่มีใครเขาส่งให้ เพราะมันไม่รู้ว่าเป็นกิเลสหรือเป็นของจริง **ถ้าไปอยู่กับวัดอยู่กับครูบาอาจารย์ อยู่กับสำนักที่มีกฎมีระเบียบมีขั้นตอนมีเวลาของการปฏิบัตินี่ จะมาขี้เกียจไม่ได้ ถึงเวลาทุกคนต้องพร้อมพรึบกันหมด** ถึงเวลาปัดกวาดก็ปัดกวาดกันหมด ถึงเวลาบิณฑบาตก็บิณฑบาตกันหมด ถึงเวลามารับฟังการอบรมสั่งสอนก็มาพร้อมกันหมด ทำอะไรพร้อมกันทุกอย่าง **อันนี้แหละมันดีตรงนี้ มันมีอะไรมาคอยฉุดมาคอยลากเรา คอยป้องกันไม่ให้เราเถลไถล**

แต่ถ้าเราอยู่คนเดียวนี้ เรามักจะเข้าข้างตัวเองเรื่อยสงสารตัวเองเรื่อย การสงสารตัวเราเองนี้มันเป็นโทษ เพราะเราสงสารไปในทางที่ผิด ไม่สงสารไปในทางที่ถูก แล้วพอจะทำอะไรมากๆ หน่อยก็หาว่าสุดโต่งขึ้นมาแล้ว เพราะเราวัดตัวเราเองกับตัวเราเอง พอเราเคยทำอะไรมากกว่าที่เราเคยทำนิดหน่อยก็นึกว่าเราสุดโต่งหรือเปล่า วันนี้เราจะอดอาหารสักวันนี้สุดโต่งหรือเปล่า ต้องไปดูวัดที่เขาอดที ๕ วัน ๗ วันนี้อดวันเดียวนี้ไม่สุดโต่งหรอก นี่ก็คือสำหรับท่านที่ยังกล้าๆ กลัวๆ อยู่กับ**การที่จะไปอยู่ตามสำนักต่างๆ นะ มีประโยชน์**

ตรงนี้ ถ้าได้ครูบาอาจารย์ที่ดีได้สำนักที่ดีจะช่วยได้มาก แต่หาได้หรือเปล่านั้นอีกเรื่องหนึ่ง แต่ถ้าอยู่คนเดียวนี่คิดว่ายาก การที่เราจะเจริญคืบหน้าไป ถึงแม้จะมีเทศน์คำสอนของครูบาอาจารย์ให้ฟังก็ตาม มันก็เพียงแต่ฟังไปเท่านั้นเอง พอฟังเสร็จมันก็ลืม มันก็ไม่ได้เอาไปปฏิบัติ มันก็ปฏิบัติแบบเดิมๆ ตามที่เคยปฏิบัติ ลองพิจารณาดูว่าเราปฏิบัติมากี่เดือนกี่ปีแล้ว การพัฒนาการปฏิบัติของเราคืบหน้าไปอย่างไรบ้าง ทำมากขึ้นทำหนักขึ้นหรือเปล่า หรือยังทำเท่าเดิมอยู่ ถ้าอยากจะวัดผลให้ไปวัดที่เหตุ ดูเหตุคือการปฏิบัติของเรา ว่าเราปฏิบัติเข้มข้นขึ้นหรือเปล่า หรือเจือจางลงไปเรื่อยๆ ใหม่ๆ อาจจะเข้มข้นแล้วพอเวลาผ่านไปๆ มันชักจะจางลงๆ เพราะเวลาเริ่มต้นใหม่ๆ ศรัทธามันแรง ไฟแรงเขาเรียกไฟแรง พอปฏิบัติไปสักพัก พอมันไม่ได้ผลแล้วทีนี้หรือไม่ได้ก้าวหน้าแล้ว ทีนี้มันเกิดความท้อแท้เบื่อหน่ายขึ้นมาทีนี้แหละมันจะไม่มีใครช่วยเราแล้ว

ถ้าเราพลิกตัวเราเองไม่ได้ มันจะถูกความท้อแท้เบื่อหน่ายค่อยๆ ฉุดลากเราให้ถอยไปทีละนิดทีละหน่อย โดยที่เราไม่รู้สึกตัว มันอ้างเรื่องนั้นนิดบ้างเรื่องนี้บ้าง มันอ้างหาเรื่องที่

จะไม่ให้เราปฏิบัติแหละพูดง่ายๆ แต่เราไม่รู้สึกตัวไง เพราะมันทีละนิดทีละหน่อย แต่ถ้าเรามาเปรียบดูระยะเวลาหลังเวลาผ่านไปสักระยะหนึ่งแล้วถึงจะรู้ว่า เราถอยมาเยอะนะ เราควรที่จะปฏิบัติอย่างนั้นอย่างนี้ เดี๋ยวนี้เราไม่ได้ปฏิบัติเลย อันนี้เป็นปัญหาของการที่เราปฏิบัติอยู่ตามลำพัง ยกเว้นว่าเราเป็นคนที่เก่งจริงๆ เป็นคนที่มีความสามารถที่จะควบคุมตัวเรา ควบคุมการปฏิบัติของเราไม่ให้ย่อหย่อน มีแต่ให้มันเข้มข้นมากขึ้นไปได้ตามลำดับ อันนี้ก็อยู่คนเดียวได้ไม่มีปัญหาอะไร แต่ถ้าไม่มีวินัยในตัวเอง ไม่สามารถควบคุมการปฏิบัติของตนให้เข้มข้นได้ อันนี้มันก็จะไปไม่ถึงไหน ก็ต้องลองวัดดู ว่าเราได้ปฏิบัติคนเดียวมาเป็นเวลาขนาดนี้แล้วเป็นอย่างไรบ้าง ลองเปลี่ยนไปอยู่ตามสำนักที่เขามีการควบคุมให้เข้มข้นดูสักระยะหนึ่ง เปรียบเทียบกันดูว่าดีไหม ดีกว่าที่เราอยู่คนเดียวหรือไม่ มันต้องมีวิธีแก้ปัญหานะ ไม่อย่างนั้นมันก็จะติดอยู่ที่เดิม ถ้าปฏิบัติมากี่ปีกี่เดือนมันก็ไม่คืบหน้า ไม่ก้าวหน้า มันก็ต้องเริ่มค้นคว้าแล้วหาสาเหตุแล้วว่าทำไมมันถึงไม่คืบหน้า ไม่ก้าวหน้า พระพุทธเจ้าท่านก็รับรองแล้วว่า ไม่ ๗ วัน ก็ ๗ เดือน ไม่ ๗ เดือน ก็ ๗ ปี ไอ้นี่ไม่รู้กี่ปีมาแล้ว มันก็ยังเหมือนเดิม แสดงว่าเราปฏิบัติน้อย เพราะผลมันอยู่ที่เหตุ

เหตุก็คือการปฏิบัติ สติเราเข้มข้นขึ้นหรือยัง สมาธิเราสงบได้นานหรือยัง นิ่งได้นานหรือยัง ปัญญาเราเฉียบแหลมเฉียบคมว่องไวไหม ทันการณ์กับกิเลสไหม พอกิเลสว่า นิจจัง สุขัง อัตตา ปัญญาตามมาทันหรือเปล่า หรือไปทันที่ร้าน ทันที่ไปซื้อมาแล้ว ซื้อมาแล้วถึงจะรู้ว่ามัน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานะ อันนี้ยังเรียกว่าไม่ทัน พอมันคิดอยากจะได้อะไรปั๊บ มันต้อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มาแล้ว พอคิดอยากหาแฟนก็ต้องเอาอสุภะเข้ามาแล้ว พอคิดถึงอยากจะกินอาหารเวลาที่ไม่ใช่เวลากินอาหารก็ต้องปฏิกูลอาหารมาแล้ว อันนี้แหละมันเป็นตัวที่เราจะต้องสร้างขึ้นมา คือมรรคนี่ สติ สมาธิ ปัญญา ศีล ศีล ๘ ศีล สมาธิ ปัญญา ส่วนเรื่อง ทาน นี้ สำหรับผู้ปฏิบัตินี้ก็หมดปัญหาไปแล้ว ถ้าไปบวชเป็นพระ มีเงินทองเท่าไหร่ก็ยกให้คนอื่นไปหมดแล้ว ถ้าเป็นผู้ปฏิบัติก็เก็บเงินทองไว้สำหรับเลี้ยงปากเลี้ยงท้องเป็นค่าอาหารค่าที่อยู่อาศัยเท่านั้น ห้ามเอาเงินทองนี้ไปใช้อย่างอื่น ไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับเรื่องการทำทานแล้ว อย่าไปงานทอดผ้าป่างานทอดกฐินงานครูบาอาจารย์อะไรต่างๆ อันนี้ไม่ใช่เป็นหน้าที่ของผู้ที่ต้องการดึงจิตเข้าข้างใน เรียกว่าไม่ใช่เป็นหน้าที่ของนักบวช เป็นหน้าที่ของนักบุญ นักบุญก็

คือผู้ที่ยังไม่สามารถจะปฏิบัติธรรมได้ ก็ต้องอาศัยการทำบุญ นี้เป็นธรรมะหล่อเลี้ยงจิตใจไปก่อน ถ้าเรายังไม่ได้ปฏิบัตินี้ เราควรจะไปทำบุญ ทำให้แหลกเลยทุกแห่งทุกหนเลย ใครจะสร้างโบสถ์สร้างเจดีย์ที่ไหน ใครจะเลี้ยงฉลองครูบาอาจารย์ที่ไหน ผ้าป่ากฐินที่ไหนไปให้หมดเลย ถ้าเป็นนักบุญนี้ไม่ห้ามเลย แต่พอมาเป็นนักบวชแล้วต้องหยุดแล้วอันนี้ เพราะไม่ใช่เป็นกิจกรรมของนักบวช กิจกรรมของนักบวชต้องดึงจิตเข้าข้างในอย่างเดียว ถ้าไปทอดผ้าป่ามันก็ออกไปข้างนอกแล้ว ไปงานกฐินมันก็ไปข้างนอกแล้ว

ดังนั้น ถ้าเราถือว่าเราเป็นนักบวชนักปฏิบัติแล้ว เราต้องหยุดเรื่องของการทำบุญทำทานไป หรือถ้าอยากจะทำก็ทำมันแบบง่ายๆ ทำมันหนเดียวให้มันจบไปเลย อยากจะทำเท่าไหร่ มีเท่าไหร่ก็โอนเงินเข้าวัดไปเลย จะได้หมดปัญหาไป จะได้ไม่มีเงินทำบุญอีกต่อไป ใครมาชวนไปทอดผ้าป่าบอกว่า ฉันทำหมดแล้ว ใครมาชวนไปทอดกฐินบอกว่า ทำมาหมดแล้ว คราวนี้ต้องการดึงจิตเข้าข้างในอย่างเดียว ตอนนี้ต้องการศีล ต้องการสมาธิ ต้องการปัญญา ต้องการสติเท่านั้น ไม่ต้องการอย่างอื่นแล้ว ต้องรู้จักฐานะของเรานะ

นักปฏิบัตินี่ บางทีสับสน บางทีก็เปลี่ยนเป็นนักบุญโดยไม่รู้สึกตัว เพื่อนมาชวนไปทอดกฐินก็ไป มาชวนไปงานวันเกิดของครูบาอาจารย์มุทิตาจิตก็ไป โดยไม่รู้สึกตัวว่าได้ปล่อยจิตออกข้างนอกแล้ว ปล่อยออกไปทางตาหูจมูกลิ้นกายแล้ว อย่างที่วัดป่าบ้านตาดนี่ หลวงตาท่านไม่ให้พระรับกิจนิมนต์ออกไปข้างนอก รับกิจนิมนต์มันก็ออกไปข้างนอกแล้ว หลวงตาท่านทำหน้าที่แทน ถ้ามีใครอยากจะมานิมนต์พระ หลวงตาเป็นคนรับคนเดียว ไปแทนพระทั้งวัด แต่ถ้าต้องการพระ ๙ รูป หลวงตาก็ถามว่า จะเอาอย่างไหน เอาพระ ๙ รูป เราก็ไม่ไป ถ้าจะเอาเราก็ พระไม่ต้องไป เราไปแทน เขาก็เลยต้องเอาท่านไปองค์เดียว

นี่หลวงตาท่านรักษาพระอย่างนี้ ท่านไม่เคยพาพระไปทำวัตรครูบาอาจารย์ต่างๆ นะ เวลาเข้าพรรษา ตามธรรมเนียมจะต้องพาไปกราบครูบาอาจารย์รูปนั้นรูปนี้ ไปแสดงคารวะ แต่ที่วัดป่าบ้านตาดไม่ต้องไป **ให้ปฏิบัติบูชาอย่างเดียว** ไม่ต้องไปอามิสบูชา ไม่ต้องไปกราบครูบาอาจารย์องค์นั้นองค์นี้ที่นั่นที่นี่ พอออกไปแล้วใจมันส่งออกแล้ว พอกลับเข้าวัดนี้กายเข้าวัดแล้วแต่ใจมันยังไม่ยอมเข้า เชื่อไหม มันยังไปติด

อยู่กับไอ้รูปเสียงกลิ่นรสที่เห็นตามทางอยู่นั่น พอเรากลับมาจะดึงใจให้เข้าสู่ความสงบนี้ ก็ต้องเสียเวลามาก ไปแล้วไม่คุ้ม **ถ้ามองจากมุมของนักปฏิบัติแล้ว การออกไปข้างนอกไปทำบุญต่างๆ นี้มันไม่คุ้ม เพราะมันดึงใจออกข้างนอก แล้วพอกลับเข้าวัด พอจะดึงใจกลับเข้ามาที่เดิม กลับมาเหมือนกับตอนที่ยังไม่ได้ออกไปนี้ ต้องเสียเวลามาก** เหมือนกับรถไฟเห็นไหม รถไฟที่จอดกับรถไฟที่ไม่จอดนี้ใครจะเร็วกว่ากัน รถด่วน กรุงเทพฯ - เชียงใหม่ นี้ไม่กี่ชั่วโมง ถ้าเป็นรถธรรมดาจอดทุกป้ายนี้เป็นยังไง รถไฟนี้กว่ามันจะจอดได้มันต้องเสียเวลามาก ใช่ไหม กว่าจะเบรกกว่าจะหยุดได้ แล้วพอจะออกจะวิ่งกว่าจะให้มันกลับ ให้มันวิ่งเร็วเท่ากับตอนที่มันก่อนที่มันจะจอด มันก็ต้องใช้เวลา นี่มันเสียเวลา การออกข้างนอกก็เหมือนกัน ผู้ปฏิบัติถ้าส่งจิตออกนอก มันก็จะไปไม่ถึงไหน จะเป็นเหมือนรถไฟ รถไฟที่จอดทุกสถานี ถ้าอยากจะไปให้ถึงจุดหมายปลายทางอย่างรวดเร็วนี้ ต้องไปแบบรถด่วนไปแบบไม่จอด เข้าข้างในแล้วไม่ออก เข้าแล้วก็อยู่ข้างใน เอาให้กิเลสมันตายก่อนถึงจะออก พระพุทธเจ้านี้ถ้ากิเลสยังไม่ตายท่านไม่ลุกจากที่นั่งเห็นไหม นั่งอยู่ตรงโคนต้นโพธิ์ไปจนกว่ากิเลสมันจะตายหมด พอตายหมดแล้วท่านถึงจะออกมาได้

ทีนี้ออกมาแบบไม่มีกิเลสก็สบาย เพราะว่าออกมาแบบไม่ไปยึดไปติดกับอะไร ออกมาก็ สักแต่ว่ารู้ เห็นอะไรก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินอะไรก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่มีสมุทัยไม่มีตัณหาความอยากกับสิ่งที่ได้สัมผัสรับรู้ ถ้าออกมาอย่างนี้ไม่เป็นไรไม่มีปัญหา แต่จะออกมาแบบนี้ได้ก็ต้องฆ่ากิเลสให้มันตายให้หมดก่อน ฆ่าสมุทัย ฆ่าตัณหา ที่มีอยู่ในใจให้มันหมดสิ้นไปก่อน ถึงจะออกมา พอพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว ทีนี้ก็มาแสดงธรรมสอนคนอื่นแล้ว เมื่อก่อนนั้น ๖ ปีไม่เคยสอนใครพยายามดึงจิตเข้าข้างในเพียงอย่างเดียว เพราะรู้ว่าเวลาดึงจิตออก เวลาจิตออกข้างนอกจิตมันร้อน เวลาจิตเข้าข้างในแล้วมันเย็นมันสบาย แต่ยังไม่รู้จักวิธีว่าจะดึงมันแบบให้มันอยู่ข้างในอย่างถาวรได้ยังไง ให้มันอยู่ได้แบบชั่วคราวเท่านั้นคือใช้สติดึงไว้ เพราะไม่มีใครรู้วิธีของปัญญา พระพุทธเจ้าก็เลยต้องมาค้นหาด้วยปัญญา พอเจอไตรลักษณ์ เจออริยสัจ ๔ ก็รู้เลย ทีนี้สอนจิตให้มันเห็นไตรลักษณ์ เห็นอริยสัจ ๔ มันก็จะไม่ออกข้างนอก เพราะมันออกไปมันก็ทุกข์ อยู่ข้างในสบายกว่า กิเลสตัณหาที่อยากจะออกเลยไม่มี พอไม่มีแล้วจะออกมาได้ ออกมาแบบไม่มีอะไรดันออก ออกมาด้วยความมีเหตุผล ออกมาแสดงธรรม ออกมาโปรดสัตว์ อันนี้ออกมา

แบบนี้ไม่เป็นปัญหาอะไร นี่คือเรื่องของคำสอนสั้นๆ ของหลวงปู่ดูลย์ที่เราเอามาเริ่มการพูดธรรมะในวันนี้ ว่า จิตส่งออกนอกเป็นสมุทัย จิตเข้าข้างในเป็นมรรค ก็ขอให้ท่านจงนำเอาไปพิจารณาเพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมาต่อไป

การประกัน
ของพระพุทธศาสนา

๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

จิตใจที่มีศาสนาคุ้มครองจะไม่ไปพบกับภัยของจิตใจที่มีอยู่ ๔ ชนิดด้วยกัน คือ ๑. การไปเกิดเป็นเดรัจฉาน ๒. การไปเกิดเป็นเปรต ๓. การไปเกิดเป็นอสูรกาย และ ๔. การไปตกนรก นี่คือภัยของจิตใจของพวกเราที่ศาสนาจะคุ้มครอง ถ้าเรายอมจ่ายเบี้ยประกัน เบี้ยประกัน ก็คือ การละการกระทำบาปทั้งปวง นี่คือคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์

พระพุทธศาสนาที่พวกเราเคารพนับถือเลื่อมใสศรัทธา เป็นเหมือนกับบริษัทขายประกัน ขายประกันอยู่ ๒ ชนิดด้วยกัน คือประกันภัยกับประกันชีวิต ประกันภัยก็คือภัยของจิตใจ ไม่ใช่ภัยของร่างกาย ภัยของร่างกายนี้ศาสนาพุทธไม่คุ้มครอง ต่อให้ห้อยพระห้อยอะไรก็ตาม ร่างกายก็ยังจะต้องพบกับภัยต่างๆ อยู่ แต่ภัยที่พูดถึงนี้คือภัยของจิตใจ จิตใจที่มีศาสนาคุ้มครองจะไม่ไปพบกับ**ภัยของจิตใจที่มีอยู่ ๔ ชนิดด้วยกัน คือ ๑. การไปเกิดเป็นเดรัจฉาน ๒. การไปเกิดเป็นเปรต ๓. การไปเกิดเป็นอสูรกาย และ ๔. การไปตกนรก นี่คือภัยของจิตใจของพวกเราที่ศาสนาจะคุ้มครอง ถ้าเรายอมจ่ายเบี้ยประกัน เบี้ยประกัน ก็คือ การละการกระทำบาปทั้งปวง นี่คือคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์** พระพุทธศาสนาไม่ว่าจะมาปรากฏอยู่ในยุคใดสมัยใด จะขายประกันอันนี้เหมือนกันทุกๆ พุทธศาสนา พระพุทธเจ้าของเรา พระโคดมก็จะขายประกันภัยคือจะสอนให้พวกเราละการกระทำบาปทั้งปวง ในอนาคตที่จะมาข้างหน้าต่อไป คือพระพุทธเจ้าองค์ต่อๆ ไป ก็จะมาสอนเหมือนกัน สอนให้ละการกระทำบาปทั้งปวง ๑ ใน ๓ ข้อด้วยกัน **หัวใจของคำสอนหัวใจของพระพุทธศาสนามีอยู่ ๓ ข้อใหญ่ๆ ข้อที่ ๑ ก็ละ**

การกระทำบาปทั้งปวง อันนี้เป็นการประกันภัย ป้องกันไม่ให้จิตใจตกต่ำ แล้วก็มาประกันชีวิต ด้วยการสอนให้สร้างบุญกุศลทั้งหลายให้ถึงพร้อม ชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ เพื่อที่จะได้ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกต่อไป เมื่อไม่มาเกิดก็จะไม่มีการแก่ ไม่มีการเจ็บ ไม่มีการตายนั่นเอง นี่เรียกว่า ประกันชีวิต รับประกันไม่มีวันตายอีกต่อไป ถ้าสามารถชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ได้ สามารถสร้างบุญสร้างกุศลทั้งหลายให้ถึงพร้อมได้ ถึงจะสามารถที่จะไม่ต้องกลับมาเกิดอีกต่อไป เมื่อไม่เกิดก็ไม่มีแก่ไม่มีเจ็บไม่มีตายนั่นเอง

นี่คือการขายประกันของพระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะปรากฏขึ้นมาในยุคใดสมัยใด พระพุทธศาสนาจะสอน จะขายประกันเหมือนกันทุกๆ พระองค์ พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์นี้จะสอนเหมือนกันหมด ดังในพระโอวาทปาฏิโมกข์ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ในวันมาฆบูชาที่จะถึงนี้ **สพฺพปาปสฺส อกรณํ กุสลสฺสูปสมฺปทา สจิตฺตปริโยทปนํ เอตํ พุทฺธาน สาสนํ แปลว่า ให้ละการกระทำบาปทั้งปวง ให้สร้างบุญกุศลทั้งหลายให้ถึงพร้อม ให้ชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ นี่คือคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ เพราะเป็น**

ความจริงเหมือนกันทุกยุคทุกสมัย ความจริงที่เกี่ยวกับจิตใจของพวกเรา ถ้าไม่มีคำสอนเหล่านี้ จิตใจของเราจะไม่มีวันพ้นจากการไปเกิดในอบายได้ จะไม่มีวันพ้นจากการที่จะต้องกลับมาตายอยู่เรื่อยๆ ได้ นี่คือความสำคัญของคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นคำสั่งคำสอนที่อมตะ ที่ไม่มีกาลเวลามาเปลี่ยนแปลงได้ เพราะสัจธรรมความจริงของจิตใจของพวกเราเป็นอย่างนี้ จิตใจของสัตว์โลกทั้งปวงที่ยังไม่ได้รับคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้านี้จะต้องมีการเวียนว่ายตายเกิดอยู่เรื่อยๆ แล้วก็จะต้องมีการไปเกิดในอบายกันอยู่เรื่อยๆ ถ้ามีการกระทำบาป ดังนั้น ถ้าพวกเราไม่อยากจะไปเจอภัยของจิตใจ เราก็ต้องซื้อประกันภัย ประกันภัยนี้ถูกกว่าประกันชีวิต ประกันชีวิตนี้แพงกว่า เพราะว่าปฏิบัติยากกว่าและมากกว่านั่นเอง ประกันภัยนี้ก็เพียงแต่ให้เราละการกระทำบาปทั้งปวง อย่าไปทำบาปและอบายมุข บาปและอบายมุข บาปทั้งปวง ก็คือ **บาปมีอยู่ ๔ ข้อใหญ่ๆ คือข้อที่ ๑ การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ๒. การลักทรัพย์ ๓. การประพฤติผิดประเวณี ๔. การพูดปด** และ **๕. นี้เป็นอบายมุข** คือการดื่มสุรายาเมา

นอกจากการดื่มสุรายาเมาที่เป็นอบายมุขแล้ว ก็มีการเล่นการพนัน การเที่ยวเตร่ การคบคนที่ชอบอบายมุขเป็นมิตร และความเกียจคร้าน การกระทำอบายมุขเหล่านี้จะเป็นเหตุที่จะทำให้เราไปทำบาปกันได้ง่าย ถ้าเราไม่เสพอบายมุข การจะไปทำบาปนี้ยากกว่า แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าจะไม่ทำบาป ยังมีเหตุอย่างอื่นที่ทำให้เราทำบาปกันได้ เช่น เวลาลุแก่โทสะ ลุแก่โลภะ ลุแก่โมหะ ก็จะสามารถทำบาปได้ ถ้าใครมาพูดมาทำอะไรให้เราโกรธ เราก็อดที่จะพูดคำหยาบไม่ได้ หรืออดที่จะไปทำร้ายร่างกายหรือชีวิตของเขาไม่ได้ อันนี้เรียกว่า ลุแก่อำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งในชีวิตเราพวกเราคงไม่มีใครปฏิเสธ บางวันอยู่ดีๆ ก็เกิดอาการคลุ้มคลั่งขึ้นมาอยากจะฆ่า อยากจะตบอยากจะตี บางวันก็อยากจะเอาทรัพย์ของคนอื่น บางวันก็อยากจะไปยุ่งกับสามีภรรยาของคนอื่น อันนี้ไม่ได้เกิดจากอบายมุข เกิดจากอารมณ์ ถ้าเผลอไป อะไรไปสะดุดเข้าไปกระตุ้นอารมณ์ขึ้นมา ก็จะเกิดความโลภ ความโกรธ ความหลงขึ้นมา แต่อย่างน้อยก็ยังดี ดีกว่าให้อย่างอื่นมากระตุ้น อบายมุขนี้เราป้องกันได้ เราหยุดได้ เราห้ามมันได้ เราอย่าไปให้มันมากระตุ้นให้เราไปทำบาปได้ ถ้าเราดื่มสุราจะทำให้เราไม่มีสติ พอไม่มีสติเวลา

เราเห็นอะไรไม่ถูกใจไม่พอใจ เราก็อาจจะไปพูดไปทำอะไรไม่ดีกับสิ่งนั้นได้ ไปด่ากันไปว่ากันไปทะเลาะวิวาท แล้วเดี๋ยวก็ไปทุบตีกัน ทุบตีกันเดี๋ยวก็พลั้งพลาดไปฆ่ากันได้ ขับรถดื่มสุราเมาแล้วไปขับรถก็ไม่สามารถควบคุมรถได้อย่างเต็มที่ พอมีเหตุกะทันหันก็อาจจะยับยั้งไม่ทัน หยุดไม่ทันก็จะทำให้เกิดอุบัติเหตุ เกิดการเสียหายทางทรัพย์สินและทางร่างกาย

นี่คือโทษของสุรา สุราทำให้เราไม่มีสติยับยั้งอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจของเรา ถ้าเราไม่ดื่มสุรา เวลาเกิดมีอารมณ์ขึ้นมาที่ไม่รุนแรง เราก็ยังพอควบคุมได้ พอห้ามได้ คนเมากับคนไม่เมานี้มีกิริยาอาการต่างกัน คนเมามักจะมีกิริยาน่าเกลียดน่ากลัว คนไม่เมานี้จะไม่มีกิริยาอาการน่าเกลียดน่ากลัว นี่คือโทษของการดื่มสุรายาเมา จะทำให้เราต้องไปทำบาปต่อไป นอกจากนั้นโทษของสุราก็ยังมีต่อร่างกาย ดื่มสุราแล้วจะทำให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยได้ง่าย เขาเรียกว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคภัยต่างๆ โรคตับโรคไต โรคอะไรทางต่างๆ นี้มีสุราเป็นเหตุเป็นปัจจัย ทำให้คนที่ดื่มสุราเป็นอาจิณนี้ มีชีวิตสั้นและมีสุขภาพที่ไม่ดี ดังนั้น ถ้าเราไม่อยากที่จะต้องเจอภัยทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ก็อย่าไปดื่มสุราเลิกดื่มสุราเถิด

มีแต่เสียไม่มีได้ เสียสติเสียสุขภาพเสียเงินทอง แล้วก็เสียเวลา แทนที่จะเอาเวลาไปทำงานทำการก็ไปดื่มสุรา เดี๋ยวก็ถูกไล่ออกจากงานถ้าไม่ไปทำงานตามปกติ ดื่มสุราแล้วเมาบางทีตื่นเช้าจะไปทำงานก็ไปไม่ไหวปวดศีรษะ ทำให้ขาดงานบ่อยๆ เมื่อขาดงานบ่อยๆ ก็อาจจะถูกเขาไล่ออกจากงานได้ ทำให้เสียรายได้ เสียรายได้แล้วยังต้องเสียทรัพย์ไปซื้อสุรามาดื่มอีก มีแต่เรื่องเสียทั้งนั้น ทำไมไม่คิดกัน ถ้าไม่ดื่มสุรานี้ได้ประโยชน์หลายอย่าง ได้สติได้สุขภาพได้อายุยืนยาวนาน คนที่ไม่ดื่มสุรานี้อายุจะยืนยาวกว่าคนที่ดื่มสุรา ได้สุขภาพไม่ต้องไปโรงพยาบาลบ่อย ไม่ต้องไปรักษาบ่อยเพราะร่างกายจะแข็งแรง จะมีเงินทอง เงินทองไม่สูญเปล่า แล้วก็มีเวลาไปทำงานทำการ เอาเวลาไปทำงานทำการ มีรายได้เพิ่ม

การดื่มสุราเป็นแบบนี้ แล้วไปดื่มมันทำไม ดื่มแล้วสิ่งที่น่ากลัวที่สุดก็คืออบายนั่นแหละ เวลาเกิดอาการมึนเมาขึ้นมาก็จะไปทำบาป ๔ ข้อนี้ พูดปด แล้วก็ประพฤติผิดประเวณี ลักทรัพย์หรือทำลายทรัพย์สินของผู้อื่น แล้วก็ทำลายชีวิตของผู้อื่น ถ้าไม่ดื่มสุราแล้วก็จะปลอดภัยจากการกระทำบาป ก็ไม่ต้องไปอบาย สุราเรียกว่า **อบายมุข มุข แปลว่าทางเข้า**

ประตู อบาย ก็คือที่อยู่ของสัตว์เดรัจฉาน ของเปรต ของอสูรกาย ของนรกนั่นเอง ถ้าไปยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข ไปเสพอบายมุขก็เท่ากับไปยืนอยู่ที่ประตูของอบาย การจะเข้าอบายมันก็เลยง่าย อยู่ปากประตูแล้วนี่ เดี๋ยวแป๊บเดียวมีเหตุอะไรก็ฉุดเข้าไปเลย พอเกิดความโลภ ความโกรธ ความหลงขึ้นมาก็ทำบาป แล้วก็จะไปใช้บาปในอบายต่อไป นี่คือ**ข้อที่ ๑ อบายมุข การดื่มสุรายาเมา**

ข้อที่ ๒ การเล่นการพนัน การเล่นการพนันนี้ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องเสีย ถ้าเล่นแบบเป็นอาชีพเล่นแบบไม่หยุดไม่หย่อนนี้มันจะต้องหมดเนื้อหมดตัวเพราะว่าเราไม่ใช่เป็นมือที่เก่ง พวกที่เขาเก่งนี่เขามีวิธีโกงที่เราไม่รู้กัน เวลาเราไปเล่นกับเขาถูกเขาโกง เราก็หมดเนื้อหมดตัวได้ เวลาเล่นใหม่ๆ เขาจะให้เรากำไรก่อน พอเรากำไรเราก็เลยเหลิงมั่นใจ พอได้มาก พอได้กำไรก็อยากจะได้มากเพิ่มขึ้นก็จะเล่นต่อไป พอเล่นต่อไปทีนี้เขาจะให้เราเสียแล้ว พอเสียก็อยากได้คืนก็ต้องเล่นต่อ พอเสียไม่มีเงินเล่นก็ต้องไปขายทรัพย์สิน ขายข้าวของเงินทองต่างๆ แม้แต่บ้านที่ดินก็อาจจะขายต่อไป ถ้าอยากจะได้คืนก็จะไปเล่น ไปขายทรัพย์สิน เดี๋ยวก็หมดเนื้อหมดตัว เขาว่า ขโมย

ขึ้นบ้านนี้ยังดีกว่าการเล่นการพนัน ไฟไหม้บ้านก็ยังไม่ร้ายแรงเท่ากับการเล่นการพนัน เวลาขโมยขึ้นบ้าน ขโมยก็เอาแต่ทรัพย์สมบัติไปเท่านั้น บ้านไม่ได้เอาไป ที่ดินไม่ได้เอาไปด้วย เวลาไฟไหม้บ้านก็ไหม้แต่ทรัพย์สมบัติกับบ้านเท่านั้น แต่ยังมีที่ดินเหลืออยู่ แต่ถ้าเล่นการพนันแล้วมักจะเสียหมด เสียทั้งทรัพย์สินทรัพย์สมบัติข้าวของ เสียทั้งบ้านเสียทั้งที่ดิน เพราะจะต้องเอาไปขายเพื่อมาเล่นเพื่อจะเอาคืนมาให้ได้ในส่วนที่เสียไป นี่คือภัย พอไม่มีเงินทีนี้ก็ลำบากแล้วซิ ก็ไม่รู้จักหาเงินโดยวิธีถูกต้องหรือสุจริต วิธีง่ายที่สุดก็คือวิธีไปทำบาปไปโกหกหลอกลวง เพื่อไปยืมเงินยืมทองเขามา แต่ไม่มีโอกาสที่จะไปใช้เขา หรือไปขโมยเงินของผู้อื่นมาใช้ หรือถ้าร้ายกว่านั้นก็ไปปล้นไปจี้ แล้วก็อาจจะต้องมีการต่อสู้กัน ก็อาจจะต้องฆ่ากัน ไม่ฆ่าเขาก็ถูกเขาฆ่าตายได้ นี่คือโทษของอบายมุขคือการเล่นการพนัน

ข้อ ๓ การเที่ยวเตร่ก็เหมือนกัน เที่ยวเตร่ก็มีแต่สูญเสียเงินทอง ไม่มีรายได้ เวลาเที่ยวมีแต่รายจ่าย ไม่มีรายได้ ไม่เหมือนกับเวลาไปทำงาน ไปทำงานนี้ไม่มีรายจ่ายมีแต่รายรับ แต่ถ้าเอาเวลาไปเที่ยวแทนที่จะไปทำงานก็จะมีแต่รายจ่าย เดี๋ยวเงินทองก็หมด พอหมดก็ต้องไปทำบาป

ข้อที่ ๔ ก็อย่าไปคบคนที่ชอบอบายมุขเป็นมิตร คนที่เขาชอบอบายมุขเวลาคบกับเขาเป็นมิตร เขาก็จะชวนเราไปทำสิ่งที่เขาชอบนั่นเอง เขาชอบดื่มสุราเขาก็จะชวนเราไปดื่มสุรา เขาชอบเล่นการพนันเขาก็จะชวนเราไปเล่นการพนัน เขาชอบเที่ยวเตร่เขาก็จะชวนเราไปเที่ยวเตร่ ดังนั้น การคบคนชอบอบายมุขเป็นมิตร เราก็จะถูกฉุดให้ไปเสพอบายมุขนั่นเอง ฉะนั้นควรหลีกเลี่ยงคนที่ชอบอบายมุข ถ้าต้องคบกันก็คบแบบอย่าให้เขาฉุดเราไป คบแบบเป็นการไม่ให้เสียมารยาท แต่ถ้าเขาจะดึงให้เราไปดื่มสุราไปเล่นการพนันไปเที่ยว เราก็ต้องปฏิเสธไป ถ้าเขาไม่อยากจะคบกับเราก็ควรจะดีใจ เพราะคบคนแบบนี้มีแต่จะขาดทุน มีแต่จะเสียเนื้อเสียตัว เสียทรัพย์เสียข้าวของเงินทอง ฉะนั้นถ้าเขาไม่ยินดีที่จะคบเราก็อย่าไปเสียใจ เราควรจะดีใจ เพราะเราไม่อยากจะคบเขาอยู่แล้ว เพราะเรารู้ว่าคบกับเขาแล้วมีแต่เสียหายไม่มีการได้ประโยชน์แต่อย่างใด

แล้ว**ข้อสุดท้ายก็คือความเกียจคร้าน** ถ้าเกียจคร้านก็ไม่ไปทำงานไม่ไปหาเงินหาทอง เมื่อไม่หาเงินหาทองด้วยวิธีการทำงาน ก็จะไปหาเงินหาทองด้วยการไปขโมยนั่นเอง

ไปลักทรัพย์ไปหลอกลวงผู้อื่น อันนี้พยายามกำจัดสิ่งเหล่านี้ถ้ามีอยู่ในตัวเรา เพราะมันจะเป็นเหตุที่จะพาให้เราไปทำบาปได้ง่าย ความเกียจคร้านนี้เราต้องกำจัดด้วยความขยัน ต้องบังคับให้มันไปทำงาน ถ้าเรียนหนังสือก็บังคับให้มันไปโรงเรียน อย่าขี้เกียจเรียน เพราะถ้าขี้เกียจเรียนแล้วจะเรียนไม่จบ เรียนไม่จบแล้วต่อไปเวลาไปทำงานจะหางานยาก หางานที่มีรายได้ต่ำและเป็นงานที่หนัก ถ้าเป็นคนขี้เกียจก็จะทำไม่ไหว ก็จะเปลี่ยนเป็นอาชีพมิจฉาชีพไป ไปทำอาชีพที่หาเงินง่าย ได้เงินมาก เช่น ไปค้ายาเสพติด ไปค้าสิ่งที่ผิดกฎหมายต่างๆ อันนี้อย่าให้ความขี้เกียจมันเข้ามา พยายามบังคับให้เราทำหน้าที่ของเรา ถ้าเรามีหน้าที่ไปโรงเรียนก็ไปเรียน มีหน้าที่ไปทำงานก็ไปทำงาน บังคับมัน ถ้าขยันเรียนต่อไปก็จะเรียนจบสูงๆ เวลาหางานก็จะได้งานดีๆ รายได้ดีๆ งานก็เบาเพราะไม่ต้องใช้แรงงาน ใช้มันสมองใช้ความคิด นี่คือเรื่องของความเกียจคร้าน เรื่องของอบายมุขทั้ง ๕ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าเป็นส่วนหนึ่งของการกระทำบาป แต่ยังไม่เป็นตัวที่พาให้ไปเกิดในอบาย **อบายมุขนี้ยังไม่ได้เป็นบาป แต่เป็นตัวที่จะฉุดให้ใจไปทำบาปต่อไปได้ง่าย** เพราะว่ามันจะถูกบีบบังคับให้ไป ถ้าไปเสพอบายมุขแล้ว ร้อยทั้งร้อยนี้จะต้องไป

ทำบาปต่อไปอย่างแน่นอน นี่คือละการกระทำบาปทั้งปวง เป็นเบี้ยประกันภัย ถ้าเรารักษาศีล ๕ ได้ ละเว้นอบายมุขได้ พระพุทธเจ้าทรงรับประกันว่าจะไม่ต้องไปเกิดในอบายอย่างแน่นอน แต่ยังต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อยู่ เพราะว่ายังมีเหตุที่ทำให้เราต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ พอมาเป็นมนุษย์ก็ต้องมาแก่มาเจ็บมาตายอีก ถ้าไม่อยากจะตายก็ต้องซื้อประกันชีวิตของพระพุทธศาสนา

ประกันชีวิตของพระพุทธศาสนา ก็คือ ให้เราสร้างบุญกุศลทั้งหลายให้ถึงพร้อม แล้วก็ให้เราชำระใจของเราให้สะอาดบริสุทธิ์ ต้องทำความดีต่างๆ ความดีนี้จะสนับสนุนให้เรามีกำลัง ที่จะมาชำระกิเลสตัณหา ที่มีอยู่ภายในใจของเราให้หมดสิ้นไปนั่นเอง และการทำความดีนี้ ถ้าเรายังไม่สิ้นสุดการเวียนว่ายตายเกิด ถ้าเรายังไม่สามารถกำจัดกิเลสตัณหาที่เป็นตัวดึงให้เรา กลับมาเกิด มาตาย อยู่เรื่อยๆ ได้ อย่างน้อยเวลาเราตายไปเราก็จะได้ไปอยู่ในสวรรค์กัน ไปท่องเที่ยวในสวรรค์กัน ไปพักผ่อนหย่อนใจในสวรรค์ ก่อนที่จะลงมาเป็นมนุษย์ แล้วก็มาปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าต่อไป คือ มาทำบุญทำทาน มาทำความดีต่างๆ แล้วเราก็จะได้ไป

ชำระจิตใจได้ ทำความดีรักษาศีลไม่ทำบาป ศีลเราก็จะเพิ่มจากศีล ๕ ไปเป็นศีล ๘ ถ้าเราต้องการชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์นี้ ศีล ๕ ไม่มีกำลังพอ แรงซักฟอกของศีล ๕ นี้ไม่พอต้องใช้ศีล ๘ หรือศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ เพราะเราต้องการมีเวลามาซักฟอกจิตใจ **เครื่องซักฟอกของจิตใจก็คือการภาวนา การปฏิบัติธรรม ที่มีอยู่ ๒ ระดับด้วยกัน คือระดับสมาธิและระดับปัญญา** ถ้าเป็นภาวนาก็ สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา ความหมายอันเดียวกัน สมถภาวนา ก็คือการทำสมาธินี่เอง วิปัสสนาภาวนา ก็คือการเจริญปัญญา

ต้องทำเป็นขั้นไป ต้องผ่านขั้นที่ ๑ ก่อนถึงเข้าสู่ขั้นที่ ๒ ได้ เหมือนเรียนหนังสือต้องผ่านชั้นมัธยมก่อนถึงจะเข้ามหาวิทยาลัยได้ ถ้ายังไม่ผ่านมัธยมนี่ไปสอบก็สอบตกเข้าไม่ได้ ถ้ายังไม่มีสมถภาวนา ก็จะไม่สามารถเจริญวิปัสสนาภาวนาได้ และการที่จะเจริญสมถภาวนาก็ต้องมีศีล ๘ ขึ้นไปถึงจะมีเวลามาเจริญ ศีล ๘ ก็เหมือนขั้นประถม ก่อนที่จะเข้าสู่ขั้นมัธยมได้ก็ต้องเข้าขั้นประถมก่อน พอเราผ่านขั้นประถมจบประถม ๖ ก็ไปเข้า ม. ๑ ได้ เรียน ม. ๑ ถึง ม. ๖ ได้ พอได้ ม. ๖ แล้ว ทีนี้ก็ไปเอ็นทร้านซ์ได้ ไปเข้ามหาวิทยาลัยเพื่อที่จะ

ไปจบปริญญา ๓ ระดับ ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก ต่อไป ระดับปริญญานี้เราเรียกว่า ระดับวิปัสสนา ระดับปัญญา ระดับมัธยมนี้เราเรียกว่า ระดับสมาธิ ระดับสมถภาวนา ระดับประถมนี้เราเรียกว่า ระดับศีล ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ นี้เรียกว่าเป็นระดับชั้นประถม คำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า การปฏิบัติ การซื้อประกันภัย การจ่ายเบี้ยประกันชีวิตนี้ ก็ต้องทำตามขั้นตอนเหล่านี้ ถึงจะสามารถที่จะทำให้ไม่ต้องกลับมาเกิดมาแก่มาเจ็บมาตายอีกต่อไป ถ้าไม่ทำทุกขั้นตอนก็จะไม่สำเร็จ บางคนคิดว่าเก่งขอไปขั้นปัญญาเลย เพราะอ่านหนังสือธรรมะแล้วเข้าใจ แต่การเข้าใจไม่พอ การเข้าใจนี้ยังไม่สามารถที่จะไปหยุดกิเลสตัณหาได้ เข้าใจว่ากิเลสตัณหาไม่ดี แต่พอเจอมันปั๊บทำเป็นลืมไปเสียแล้ว มันชวนให้ไปทำอะไรก็ไปทำกับมันทันที ต้องฝืนมันต้องฝืนความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไม่ใช่ว่าเรามีปัญญาแล้วไม่เป็นไร ไปเที่ยวได้ไปดูไปกินไปดื่มไปทำอะไรได้

อันนี้ก็แสดงว่าสู้กิเลสไม่ได้สู้ตัณหาไม่ได้ สู้กามตัณหา คือความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะไม่ได้ ต้องไม่ทำตามความอยากเหล่านี้ ถึงจะเรียกว่าชนะมัน ถ้าไม่มีสมาธิ

ไม่มีทางที่จะสู้กับตัณหาได้ เพราะกำลังอยู่ที่สมาธิ กำลังไม่ได้อยู่ที่ปัญญา ปัญญาเป็นเพียงผู้บอกให้รู้ว่าไม่ควรทำตามความอยาก เพราะความอยากจะเป็นผู้ที่จะดึงให้เรากลับมาเกิดมาแก่มาเจ็บมาตายอยู่เรื่อยๆ นั่นเอง ฉะนั้น ถ้ามีปัญญาเห็นว่าสิ่งที่เราจะทำนี้ ทำให้เราต้องกลับมาเกิดมาแก่มาเจ็บมาตาย เราจะได้ไม่ทำ แต่เราจะหยุด เราจะไม่ทำได้ต้องมีกำลังสู้ ไม่ใช่ว่าพอรู้ว่าต้องหยุดแล้วจะหยุดได้ เหมือนคนดื่มสุรานี้รู้ว่าดื่มแล้วไม่ดีนี้ แต่จะให้หยุดปั๊บนี่หยุดไม่ได้ ถ้าไม่ไปฝึกสติไว้คอยสู้กับความอยาก เวลาเกิดความอยากมันจะทรมานใจมาก ถ้าไม่รู้จักวิธีกำจัดความทรมานใจมันจะสู้ตัณหาความอยากไม่ได้ แต่ถ้าเราฝึกสมาธิฝึกสติไอ้ตัวนี้แหละที่จะเป็นตัวที่จะดับความทรมานใจได้ เวลาที่เกิดความอยากขึ้นมาแล้วเราไม่ไปทำตามความอยาก ไม่ใช่ปัญญา ปัญญาเพียงแต่บอกให้เรารู้ว่า อย่าไปทำ **ปัญญาเป็นเหมือนป้ายที่ติดอยู่ตามถนน ที่เขาเขียน ระวังอันตราย ห้ามไปทางนี้ แต่ถ้ารถไม่มีเบรกก็หยุดไม่ได้ ป้ายจะบอกให้หยุดแต่ก็หยุดไม่ได้ถ้ารถไม่มีเบรก ใจก็เหมือนกัน ถ้าใจไม่มีสติไม่มีสมาธิก็เบรกความอยากไม่ได้ พอมาเจอป้ายปัญญาบอกว่ากามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เป็นสมุทัยนะ เป็นต้นเหตุ**

ของการเกิดแก่เจ็บตายนะ ถ้าไม่อยากกลับมาเกิดแก่เจ็บตาย ก็อย่าไปทำตาม กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา แต่ถ้าไม่มีเบรกไม่มีสมาธิไม่มีสติก็หยุดไม่ได้

นี่คือความสำคัญของสติของสมาธิ ต้องมาก่อน ขับรถต้องมีเบรกก่อนถึงออกไปขับตามท้องถนนได้ แล้วพอเห็นป้ายบอกว่า ห้ามเข้า เราก็จะหยุดได้ หรือไปเห็นสี่แยกไฟแดง พอไฟแดงมาปั๊บเราก็ต้องเหยียบเบรกทันที ถ้าไม่เหยียบเบรกเดี๋ยวก็ต้องไปชนกัน นี่คือทำไมคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงเป็นขั้นเป็นตอน เพราะว่ามันเป็นกระบวนการของมัน มันจะต้องมีสิ่งนี้ก่อนถึงจะมีสิ่งนี้เกิดขึ้นมาได้ ก่อนที่จะมีสิ่งนั้นเกิดขึ้นมาได้ มันต้องมีปัจจัยเสริม ต้องมีเหตุที่ทำให้มันเกิดขึ้นมา เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้วก็จะได้ทำให้สิ่งนั้นที่ต้องการเกิดขึ้นมาได้ **ดังนั้น ถ้าเราอยากจะมาชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ เราต้องมาเจริญศีล ๘ ที่เรียกว่า เนกขัมมบารมี เนกขัมมบารมีก็คือการออกจากการเสพกามนั่นเอง ไม่หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ศีลข้อ ๓ ของศีล ๕ ก็ต้องเปลี่ยนเป็นอพรหมจริยา จากกาเมสุมิจฉาจารา ก็เปลี่ยนเป็นอพรหมจริยา** กาเมสุมิจฉา ก็คือการประพฤติผิดประเวณี

ก็ต้องเปลี่ยนเป็นการไม่เสพกามไม่ร่วมหลับนอนกัน อพรหมจริยา ไม่ให้หาความสุขทางร่างกายคือกามสุขนี้ เพราะการหาความสุขทางร่างกายก็เท่ากับส่งเสริมให้มี ส่งเสริมให้กามตัณหามันมีกำลังมากขึ้น ไม่ใช่ให้มันมีกำลังน้อยลง ถ้าต้องการตัดกามตัณหาก็ต้องถือศีลอพรหมจริยา ไม่เสพกามด้วยการร่วมหลับนอนกัน ข้อที่ ๖ ก็ไม่ให้เสพกามด้วยการรับประทานอาหาร รับประทานได้ แต่รับประทานเพื่อให้ร่างกายอยู่ ไม่รับประทานเพื่อความสุขทางใจ ร่างกายต้องการอาหารก็ให้เขาตามที่เขาต้องการ เหมือนกับรถยนต์ รถยนต์ต้องการน้ำมันเราก็เติมน้ำมันให้ เติมครั้งเดียวเต็มถังเลยก็พอ ร่างกายก็เหมือนกันกินหนเดียวให้มันเต็มท้องไปเลยก็พอ ถ้ามันเต็มท้องแล้วมันก็อยู่ได้ไม่ตายถึงวันรุ่งขึ้น แต่ถ้าเรายังกล้าๆ กลัวๆ อยู่ก็เอาแบ่งให้ ๒ ครั้งก็ได้แต่ไม่ให้เกินเที่ยงวัน

ศีลข้อ ๖ นี้ให้กินได้ไม่เกินเที่ยงวัน เพราะหลังจากเที่ยงวันจะได้เอาเวลามาปฏิบัตินั่นเอง มาปฏิบัติธรรมมาเจริญสมถภาวนามาเจริญสติ ถ้ามัวแต่มารอกินอาหารเย็น ใจมันก็จะไม่มีสติสตังที่จะอยู่กับการเจริญพุทโธๆ มันก็จะมารอว่า

เมื่อไรจะได้กินอาหารเย็น จะกินอะไรดีปรุงแต่งไป ฉะนั้น พระพุทธเจ้าเลยบอกว่า อย่าหาความสุขจากการรับประทานอาหาร รับประทานอาหารแบบรับประทานยาเพื่อดับความหิวของร่างกาย รับประทานครั้งสองครั้งก็พอ ไม่เกินเที่ยงวันก็รับรองได้ว่าร่างกายจะไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ตายอย่างแน่นอน นี่คือข้อที่ ๖ ให้ระงับการหาความสุขผ่านการรับประทานอาหารมากเกินไป รับประทานอาหารแบบไม่มีเวล่ำเวลา รับประทานตามความอยาก

ข้อที่ ๗ ก็ให้ละเว้นการหาความสุขจากมหรสพบันเทิงและการเสริมความงามทางร่างกาย เพราะถ้าเราไปหาความสุขเหล่านี้ เราจะไม่มีเวลามาปฏิบัตินั่นเอง ถ้าไปดูหนังฟังเพลงไปเที่ยวกันตามแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ ตามแหล่งบันเทิงต่างๆ ไปงานสังคมต่างๆ งานราตรี งานอะไร กว่าจะกลับบ้านก็ดึก กลับบ้านก็ง่วงนอนก็หลับนอน อันนี้เลยต้องระงับเพื่อที่จะได้ไม่ต้องไปไหน ถ้าอยู่บ้านที่สงบก็อยู่บ้านปฏิบัติที่บ้าน ถ้าบ้านไม่สงบที่จะปฏิบัติได้ก็ไปอยู่วัด ไปหาวัดอยู่กัน ไปอยู่แล้วก็จะได้มีเวลาปฏิบัติสติสมาธิและปัญญานั่นเอง

ข้อที่ ๘ **ศีลข้อที่ ๘ ก็คือไม่ให้นอนมากเกินไป วิธีไม่ให้นอนมากเกินไปก็ไม่ให้นอนบนฟูก บนฟูกหนาๆ บนเตียงใหญ่ๆ** เพราะมันจะสบายเกินไปแล้วมันจะหลับนาน ถ้านอนบนพื้นแข็งๆ นี้มันจะหลับไม่นาน พอร่างกายได้พักผ่อนพอแล้วร่างกายก็จะตื่นขึ้นมา ใจก็จะไม่อยากนอนต่อเพราะมันนอนแล้วมันไม่สบาย ก็จะได้ลุกขึ้นมานั่งสมาธิหรือลุกขึ้นมาเดินจงกรม เพื่อที่จะได้ปฏิบัติสมถภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนา แล้วแต่ว่าเราอยู่ในขั้นไหน ถ้าเรายังไม่ได้สมถภาวนาเราก็ต้องปฏิบัติสมถภาวนาไปก่อน ถ้าเราได้สมถภาวนาแล้วได้สมาธิแล้ว เราจะสลับไปทำวิปัสสนาภาวนาก็ได้สลับกันไป เวลานั่งก็เจริญสมถภาวนา เวลาออกจากสมาธิก็ไปเจริญปัญญาไปเจริญวิปัสสนา

การเจริญวิปัสสนากับสมถะนี้มันเป็นงานคนละขั้วกัน ทำพร้อมกันไม่ได้ เพราะสมถภาวนานี้ต้องหยุดคิดใจถึงจะสงบ ส่วนวิปัสสนานี้ต้องคิดถึงจะได้ปัญญา คิดไปทางเหตุทางผลนั่นเอง คิดไปทางตามความเป็นจริงที่พระพุทธเจ้าเป็นผู้ทรงรู้ทรงเห็น แล้วก็นำมาสั่งมาสอนให้พวกเราคิด คิดไปในทางไตรลักษณ์คิดไปในทางอริยสัจ ๔ ถ้าคิดไปทาง

นี้แล้วจะเป็นปัญญา จะทำให้เราเห็นโทษของการกระทำตามความอยากต่างๆ แล้วจะทำให้เราไม่ทำตามความอยาก แต่จะทำได้หรือไม่ได้ อยู่ที่ว่าเรามีสมาธิหรือไม่ ถ้าเรามีสมาธิเราหยุดความอยากได้ ถ้าเราไม่มีสมาธิเราหยุดความอยากไม่ได้ ถ้าเรามีปัญญาเรารู้ว่าความอยากเป็นตัวที่ทำให้เราไปเกิด แต่เราหยุดมันไม่ได้ก็แสดงว่าสมาธิเรากำลังยังไม่พอ เราก็ต้องกลับมาติวเข้มที่สมาธิก่อน กลับมาฝึกสมาธิให้มากกว่าปัญญา พยายามควบคุมความคิดให้ได้มากๆ ให้ได้ตลอดเวลา ไม่ว่าในขณะที่นั่งหรือเวลาขณะที่เดินจงกรมก็ตาม อย่าเพิ่งไปคิดทางปัญญา ถ้าสมาธิเรายังไม่มีกำลังมากพอที่จะหยุดตัณหาความอยากได้ ก็มาทุ่มเทให้กับการทำสมาธิก่อน มาหยุดความคิดให้ได้ทุกเวลาที่เราต้องการ เพราะเวลาเราจะเหยียบเบรกนี้เราไม่รู้ว่าจะเหยียบเมื่อไร ไม่ใช่จะเหยียบแต่เฉพาะตอนที่เรานั่งสมาธิเท่านั้น เราอาจจะเหยียบเบรกตอนที่เรากำลังทำอะไรอยู่ กิเลสโผล่ขึ้นมาเราก็ต้องหยุดมันทันที ดังนั้นเราต้องพร้อมที่จะหยุดใจได้ทุกเวลานาที สามารถเข้าสมาธิได้ทุกเวลานาทีที่เราต้องการ ถึงจะเรียกว่ามีสมาธิเต็มร้อย

การนั่งสมาธิแล้วจิตสงบครั้งแรกนี้ไม่ได้เป็นสมาธิเต็มร้อย ยังเรียกว่าเป็นสมาธิ ๑% ๒% ยังต้องนั่งบ่อยๆ เข้า บ่อยๆ เข้าเรื่อยๆ เข้าจนสามารถเข้าได้ทุกเวลาที่ต้องการ เข้าแล้วก็อยู่ได้นานด้วย ไม่ใช่เข้าไปปุ๊บหนึ่ง ๒ - ๓ วินาทีก็เด้งออกมา อย่างนี้เขาเรียกว่าสมาธิแบบงูแลบลิ้น ก็ยังดี ดีที่ตรงที่ให้เราเห็นคุณค่าของสมาธิว่ามันไม่มีอะไรที่จะให้ความสุขกับเรา ยิ่งกว่าความสุขที่ได้จากสมาธินี้เอง แล้วมันจะทำให้เรามี ฉันทะ วิริยะที่จะฝึกสติฝึกสมาธิให้มากขึ้น ให้มีมากขึ้น ให้อยู่ได้นานขึ้นนั่นเอง ขั้นต้นมันจะอยู่ได้เดี๋ยวเดียวเรียกว่า **ขณิกสมาธิ** จิตสงบชั่วครู่เดียวชั่วงูแลบลิ้นเรียกว่าขณิกสมาธิ พอเราได้สัมผัสกับขณิกสมาธิเราจะมีความยินดี มีความพากเพียรที่จะทำสมาธิให้บ่อยขึ้นให้มากขึ้น ที่จะหมั่นเจริญสติ เพราะเรารู้ว่าสตินี้แหละเป็นผู้ที่จะทำให้เกิดสมาธิขึ้นมา เราก็จะขยันพุทโธ พุทโธ พุทโธ หรือถ้าเราไม่พุทโธเราก็คอยเฝ้าดูร่างกาย อย่าให้ใจไปอยู่ที่อื่น ให้อยู่กับร่างกาย เพราะการอยู่กับร่างกายเป็นการดึงใจไว้ไม่ให้ไปกับความคิดต่างๆ นั่นเอง ถ้าเราคอยดูว่าร่างกายกำลังทำอะไรอยู่ เราก็จะไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่ได้ ถ้าคิดก็แสดงว่าเราไม่ดูร่างกายนั่นเอง **ใจมันอยู่ได้ที่เดียว จะอยู่ที่ปัจจุบัน**

หรืออยู่ที่อดีตหรืออยู่ที่อนาคต ส่วนใหญ่ใจเราไม่ชอบอยู่ในปัจจุบัน ชอบไปอดีตคิดถึงอดีตที่ผ่านมา ชอบไปอนาคต คิดถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ส่วนปัจจุบันคือร่างกายนี้ไม่ชอบอยู่กับมัน ใจมันก็เลยคิดอยู่เรื่อยๆ เดี๋ยวคิดถึงอดีตแล้วก็แวบไปอนาคต เดี๋ยวแวบไปอนาคตก็กลับมาที่อดีต กลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ ไม่เคยอยู่ในปัจจุบัน อยู่แค่แป๊บเดียว อยู่เพื่อให้รู้ว่าตอนนี้ร่างกายกำลังทำอะไร กำลังเดินก็รู้ว่ากำลังเดินปั๊บแล้วก็ไปแล้ว ไปอดีตแล้ว ไปอนาคตแล้ว แล้วก็กลับมาดูว่าเดินต่อไป ดูทางเดินดูอะไรไป แต่ไม่ได้อยู่ตลอดเวลา **การเจริญสตินี้เราต้องการให้จิตอยู่กับร่างกายตลอดเวลา ให้อยู่ในปัจจุบันตลอดเวลา เพราะปัจจุบันนี่แหละคือสนามรบที่แท้จริง กิเลสตัณหามันไม่เกิดในอดีต มันไม่เกิดในอนาคต มันเกิดในปัจจุบัน ความอยากมันเกิดในปัจจุบัน แล้วเราต้องหยุดมันในปัจจุบัน พอเกิดความอยากปุ๊บต้องหยุดมันทันที ถ้าจิตเราไม่อยู่ในปัจจุบัน เราจะหยุดมันไม่ได้ ฉะนั้นเราต้องฝึกให้จิตเราอยู่ในปัจจุบัน อย่าให้มันลอยไปตามความคิดต่างๆ** ความคิดในอดีตความคิดอนาคต ดึงกลับมาให้อยู่ที่ปัจจุบัน

วิธีที่จะให้จิตอยู่ปัจจุบัน ก็ต้องผูกมันไว้กับกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ผูกไว้กับพุทโธก็ได้ บริกรรมพุทโธ พุทโธไปเรื่อยๆ มันก็จะไปอดีตไปอนาคตไม่ได้ หรือคอยเฝ้าดูว่าร่างกายกำลังทำอะไรอยู่ มันก็จะไปอดีตอนาคตไม่ได้ หรือเวลานั่งก็ให้ดูลมหายใจเข้าออก มันก็จะไม่ไปอดีตไม่ไปอนาคต แล้วถ้านั่งเฉยๆ ดูลมได้ เดี๋ยวมันก็จะเข้าสู่ความสงบได้อย่างเต็มที่ จะได้สมาธิต้องนั่งเฉยๆ ถ้ายังเดินจงกรมอยู่นี้ยังไม่สงบได้เต็มที่ สงบได้ ๕๐ คือใจจะว่างจากความคิด ความคิดปรุงแต่งจะน้อยลง แต่ใจยังต้องควบคุมร่างกายอยู่ ยังต้องคอยสั่งให้ร่างกายก้าวเท้าซ้ายก้าวเท้าขวาอยู่ ยังสั่งให้ร่างกายหมุนกลับไปหมุนกลับมาอยู่ ถ้าอยากจะให้ใจหยุดทำงานอยากให้นิ่งเต็มร้อยก็ต้องนั่งเฉยๆ เพราะเวลาร่างกายนั่งเฉยๆ แล้วจิตใจก็ปล่อยร่างกายได้ ไม่ต้องไปควบคุมบังคับ ไม่ต้องไปสั่งให้ร่างกายทำอะไรอีกต่อไป ใจก็มาอยู่กับลมหายใจ มาดูลมหายใจเพียงอย่างเดียว หรือมาพุทโธเพียงอย่างเดียว แล้วเดี๋ยวใจก็จะหยุดคิดเต็ม ๑๐๐ จะนิ่งสงบเป็นสมาธิขึ้นมา **ถ้าสงบได้เดี๋ยวเดียวก็เรียกว่า ขณิกสมาธิ ถ้าสงบได้นานก็เรียกว่า อัปปนาสมาธิ** เวลาสงบจริงๆ นี้จะไม่มีอารมณ์ไม่มีอาการต่างๆ ปรากฏขึ้นมาในใจ ไม่มีแสงไม่มีเสียง ไม่มีสีไม่มีอะไร มีแต่สักแต่ว่ารู้กับอุเบกขา อุเบกขา คือใจเป็นกลาง

ใจตอนนั้นจะไม่รักไม่ชังไม่กลัวไม่หลง **นี่คือวิธีที่เราจะสร้างเครื่องมือขึ้นมา สร้างอาวุธเพื่อที่จะมาฆ่ากิเลสตัณหา อาวุธนี้ต้องมี ๒ อันด้วยกัน มีสมาธิและมีปัญญา** เหมือนเวลาเราจะต่อสู้ เราต้องมี ๒ มือ ถ้าเรามีมือเดียวเราสู้คนที่เขามี ๒ มือไม่ได้ ลองดู ไปชกมวยกับคนที่มี ๒ มือ ดูคนมือเดียวไปชกกับคนมี ๒ มือนี้ สู้คนมี ๒ มือไม่ได้ คนมี ๒ มือนี่เขามาได้ทั้งซ้ายทั้งขวา คนมีมือเดียวนี้จะสู้เขาไม่ได้

ดังนั้น การที่จะต่อสู้กับตัณหาความอยากต่างๆ การที่จะหยุดความอยากต่างๆ ได้นี้จำเป็นจะต้องมีทั้งสองอย่าง ถ้ามีสมาธิอย่างเดียวก็ไม่รู้ว่าตัณหานี้เป็นศัตรู เป็นคู่ต่อสู้ ในยุคที่ไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้นี้ ไม่มีใครรู้ว่าตัณหานี่แหละเป็นตัวที่พาให้พวกเรามาทุกข์กัน มาเวียนว่ายตายเกิดกัน พาให้เราไปเกิดในที่ต่างๆ กันนี้ก็คือตัณหาความอยากนี่เอง ถึงแม้มีสมาธิก็ไม่เอามาใช้ในการหยุดตัณหาความอยาก พอเกิดความอยาก แทนที่จะหยุดมันกลับไปทำตามมัน เพราะมันได้ความสุขจากการทำตามความอยากนั่นเอง ออกจากสมาธิมาอยากจะดื่มกาแฟก็ไปเลย อยากจะดูหนังก็ดูเลย อยากจะไปเที่ยวต่อก็ไปเที่ยวเลย อย่างนี้แสดงว่าไม่มีปัญญา ไม่รู้โทษของกามตัณหาว่าเป็นตัวที่จะคอยฉุดลาก

จิตใจให้กลับมาเกิดแก่เจ็บตายอยู่เรื่อยๆ นั่นเอง อันนี้ปัญญานี้ไม่มีใครรู้ ต้องมีพระพุทธเจ้าคนเดียวเท่านั้นที่จะรู้ว่า การที่จิตของเราต้องมาเกิดมาแก่มาเจ็บมาตายอยู่เรื่อยๆ ต้องมาทุกข์มาทรมานใจอยู่เรื่อยๆ ก็เพราะความอยากนั่นเอง พออยากได้อะไรขึ้นมาปุ๊บนี้ใจสั่นใจทรมาน จะหายสั่นก็ต่อเมื่อ มีอยู่ ๒ วิธี **วิธีเก่าก็คือไปทำตามความอยาก พอทำตามความอยาก ความทรมานใจก็จะหายไปชั่วคราว แต่ความอยากไม่หาย เดี๋ยวความอยากกลับมาใหม่ อันนี้เป็นวิธีที่สัตว์โลกทั้งหลายใช้แก้ความทุกข์ทรมานใจเวลาเกิดความอยากกัน** แต่ไม่ได้เป็นวิธีกำจัดความทุกข์ทรมานใจอย่างถาวร เพราะเป็นการเสริมกำลังของความอยากให้มีกำลังมากขึ้น ให้กลับมาสร้างความทุกข์ทรมานใจเพิ่มมากขึ้น **วิธีใหม่นี้ วิธีที่ ๒ นี้เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่าเป็นวิธีกำจัดความทรมานใจและกำจัดความอยากให้หมดไปพร้อมๆ กันเลย คือวิธีไม่ทำตามความอยาก** วิธีทำใจให้สงบ พอเกิดความอยากขึ้นมา ใจสั่นใจทรมาน ก็ทำให้มันสงบเสีย ใช้พุทโธก็ได้ ใช้อานาปานสติก็ได้ อย่าไปทำตามความอยาก พอทำใจให้สงบใจมันก็หายทุกข์ทรมาน ความอยากก็ไม่ต้องไปทำตามมัน **พอความอยากไม่ได้รับการตอบสนองมันก็จะหมดกำลังต่อไป ทุกครั้งที่มันอยากเราก็ทำแบบนี้ไป ทำกับความอยาก**

ทุกรูปแบบทั้ง ๓ ชนิด คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เช่นตอนนี้อยากจะไปเป็นส.ส.กัน ก็ไปนั่งสมาธิกัน ไปอยู่ปฏิบัติธรรมกัน เดี๋ยวพอใจสงบก็เปลี่ยนใจได้ไม่ไปสมัครส.ส.ได้ หรือไม่กี่วันพอเขาปิดรับสมัครแล้วก็สมัครไม่ได้แล้ว

นี่คือ ภวตัณหา ความอยากมีอยากเป็น อยากเป็น ส.ส. อยากเป็นโน่นอยากเป็นนี่ เป็นแล้วมันวุ่นวาย เห็นไหมนี่เป็นแล้วดีไม่ดีติดคุกติดตารางเสียอีก ถ้าไปทำผิดกฎหมายเข้า ความอยากบางทีมันจะท้าทายให้เราไปทำอะไรที่เสี่ยงต่อการผิดกฎหมายได้ เดี๋ยวไปเลือกตั้ง ไปขายเสียงซื้อเสียงกันอีก เดี๋ยวถูกเขาจับได้ก็ถูกเขาลงโทษ ความอยากมันจะพาเราไปหาความทุกข์มากกว่า แต่ตัวร้าย แต่สิ่งที่ร้ายกาจที่สุดก็คือมันจะพาให้เรากลับมาเกิดอยู่เรื่อยๆ เพราะความอยากมันต้องมีร่างกายถึงจะทำอะไรตามความอยากได้ พอร่างกายอันนี้ตายไป มันก็ต้องไปหาร่างกายอันใหม่ ส่วน วิภวตัณหา ก็คือความอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ พอเวลาเจ็บนี้อยากจะหายก็จะทรมานใจ ถ้าอยากจะไม่ทรมานตอนที่เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็ทำใจให้สงบเสีย พุทโธ พุทโธไป ดูลมหายใจไป พอใจสงบแล้วความทรมานใจที่เกิดจากความเจ็บไข้ได้ป่วยจะหายไป แล้วความเจ็บไข้ได้ป่วยทางร่างกายจะไม่รุนแรง จะไม่สามารถ

มาทำให้ใจทรมานได้ ใจจะเจ็บอย่างสบาย เช่นเดียวกับความตาย เวลาจะตายก็อย่าไปอยากไม่ตาย ทำใจให้สงบ ปล่อยให้มันตายไป เราไม่ได้เป็นร่างกาย ร่างกายไม่ได้เป็นเรา เราเป็นใจ ทำใจให้สงบ เราไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เราไม่ต้องไปทุกข์ทรมานไปกับความตายของร่างกาย ถ้าเราหยุดความอยากได้ ทำใจให้สงบได้ เวลาร่างกายตายเหมือนนอนหลับไปเฉยๆ นั่นเอง ไม่มีความทรมานเลย

นี้คือตัณหาทั้งสาม กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ที่เราจะต้องใช้วิธีที่ ๒ คือวิธีของพระพุทธเจ้าถึงจะสามารถกำจัดทำลายความอยากทั้งหลายให้หมดไป ที่จะทำให้เราไม่ต้องกลับมาเกิดแก่เจ็บตายอีกต่อไป ต้องทำลายด้วยสมถะและวิปัสสนาภาวนา สมาธิอย่างเดียวก็จะไม่รู้ว่าตัณหาความอยากนี้เป็นศัตรู เป็นตัวที่พาให้เราไปเกิดแก่เจ็บตาย พอเราไม่รู้เราก็คิดว่ามันเป็นมิตร เพราะเวลามันมาชวนเรามันมักจะชวนเราไปหาความสุขกัน หาความสุขจากการดื่มกาแฟ จากการกินขนมกัน แต่เพียงแต่ว่าเราไม่รู้ว่ากินแล้วมันจะติด ติดแล้วมันจะต้องกลับมากินอยู่เรื่อยๆ กลับมาดื่มอยู่เรื่อยๆ พอร่างกายนี้ตายไปมันก็จะกลับมาหา มามีร่างกายอันใหม่

เพื่อที่จะได้มากินมาดื่มใหม่ มาดูมาฟังใหม่นั่นเอง เราจึงต้องฝืนอย่าไปทำตามความอยาก กินได้อยู่ดื่มได้อยู่ แต่ให้มันกินให้มันดื่มด้วยเหตุผลด้วยความจำเป็น อย่าให้มันดื่มด้วยกินด้วยความอยาก เช่น ถ้าร่างกายต้องการน้ำก็ดื่มน้ำเปล่าๆ ไม่ต้องดื่มน้ำที่มีรสมีสีมีกลิ่น เพราะนั่นมันเป็นกาม เป็นรูปเสียงกลิ่นรส ร่างกายต้องการน้ำสะอาด ไม่ต้องการรูปเสียงกลิ่นรสที่ผสมมากับน้ำ ดื่มน้ำเปล่าไป ถ้าหิวอาหารก็รอให้ถึงเวลาค่อยกิน กินแบบกินยา ถ้าไม่กินแบบกินยา ถ้ากินตามความอยาก ถ้ากินยาแบบกินตามความอยากเดี๋ยวร่างกายก็จะเจ็บไข้ได้ป่วยจากการกินยาไม่ถูกขนาดได้ กินเกินขนาดกินอาหารเกินขนาดก็จะมีปัญหากับร่างกายได้ ทำให้ร่างกายเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ขึ้นมา คนที่น้ำหนักเกินกินอาหารมากมักจะมีโรคเสริมเข้ามา มีโรคหัวใจโรคความดันโรคเบาหวานโรคไขมันอุดตัน แต่ถ้ากินตามเวลากินตามที่หมอสั่ง รับรองได้ว่าร่างกายจะมีแต่สุขภาพแข็งแรง จะไม่เจ็บไข้ได้ป่วยกินแบบกินยากินได้ ไม่ถือว่าเป็นตัณหาความอยาก ดื่มแบบดื่มยาได้ ไม่ถือว่าเป็นความอยาก แต่อย่าดื่มอย่ากินตามความอยาก อันนี้จะทำให้กิเลสตัณหามันเจริญงอกงามขึ้นไปเรื่อยๆ ไม่ได้ทำให้มันหดหายไป

นี้คือวิธีการของการที่เราจะทำให้เราไม่ต้องมาตายกันอีกต่อไป จะตายกันครั้งสุดท้ายก็คือชาตินี้เท่านั้น แล้วจะตายอย่างสงบ ตายอย่างไม่ทุกข์ ถ้าเรามีประกันชีวิตของพระพุทธเจ้า ถ้าเราสามารถชำระใจของพวกเราให้สะอาดบริสุทธิ์ได้ เราต้องเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา เราต้องเจริญสติถึงจะได้สมถะได้สมาธิ การที่จะเจริญสติได้ก็ต้องมีศีล ๘ ก่อน ถ้าไม่มีศีล ๘ ก็จะไม่มีเวลามาเจริญสติ ฉะนั้นต้องมีทั้งศีลมีทั้งสติทั้งสมาธิ ถ้ามีสติก็ต่อไปก็ได้สมาธิ พอได้สมาธิก็ต้องไปปัญญาต่อ ถ้าได้แต่สมาธิก็จะไม่เห็นไม่รู้จักว่ากิเลสตัณหาเป็นตัวที่เราจะต้องคอยกำจัด แทนที่จะกำจัดมันเราก็จะคอยไปส่งเสริมมัน แต่ถ้าเรามีปัญญาเราจะรู้ว่าการส่งเสริมกิเลสตัณหานี้เป็นการส่งเสริมความทุกข์ ทุกข์ในอริยสัจ ๔ ทุกข์ใจเกิดจากตัณหาความอยาก ทำให้ใจทุกข์ทรมานเพราะความอยากต่างๆ ดังนั้น เราต้องคอยกำจัดความอยากต่างๆด้วยสมาธิและด้วยปัญญา พอเรามีทั้งสมาธิมีทั้งปัญญา เราก็จะสามารถกำจัดความอยากต่างๆ ให้หมดสิ้นไปจากใจเราได้ พอไม่มีความอยากหลงเหลืออยู่ภายในใจเราแล้ว ใจของเราก็จะไม่ต้องกลับมาเกิดอีกต่อไป ชาตินี้ก็จะเป็นชาติสุดท้าย ผู้ปฏิบัติจะรู้เองว่ามีความอยากหลงเหลืออยู่หรือไม่ เมื่อก่อนมันเคยมีเดี๋ยวนี้มันไม่มี ทำไมจะไม่รู้

คนที่เคยอยากสูบบุหรี่กับคนที่ไม่อยากสูบบุหรี่แล้ว ทำไมเขาจะไม่รู้ คนที่อยากดื่มสุรากับเวลาที่เขาไม่อยากดื่มสุรา ทำไมเขาจะไม่รู้ การที่เขาอยากดื่มกาแฟกับการที่เขาไม่อยากดื่มกาแฟ ทำไมเขาจะไม่รู้ มันรู้อยู่ในใจ

ผู้ปฏิบัติไม่ต้องไปถามใครว่า ความอยากในตัวเราหมดไปหรือยัง มันรู้อยู่แก่ใจ ถ้ายังอยากมันก็ยังอยากอยู่ แต่ถ้ามันไม่อยากมันก็ไม่อยาก เวลาไม่อยากแล้วมันไม่ทรมาน เวลาอยากแล้วมันจะทรมาน ให้ดูตรงนี้ ดูที่ใจ ถ้าใจทุกข์ก็แสดงว่าอยาก ถ้าใจไม่ทุกข์ก็แสดงว่าไม่อยาก ถึงแม้ว่าจะทำเหมือนกัน เช่น ดื่มกาแฟเหมือนกัน แต่ดื่มด้วยความอยากหรือดื่มด้วยความไม่อยากนี้มันต่างกัน ดื่มด้วยความไม่อยากดื่มอย่างไร ก็อยู่ดีๆ มีคนเอากาแฟมาให้ดื่มนี่ เราไม่ได้ไปคิดถึงมัน เราไม่ได้ไปอยากดื่มมัน แต่อยู่ดีๆ มีคนเขาอยากจะมาให้ดื่มก็เราก็ดื่มไป พอไม่มีดื่มก็ไม่ไปอยากจะดื่ม อย่างนี้ แต่คนที่อยากดื่มนี้ต้องไปหากาแฟมาดื่ม พอดื่มแล้วพอหมดก็ต้องไปหามาดื่มใหม่อีก เพราะว่าเวลาไม่ได้ดื่มมันจะทรมานใจ นี่คนที่ปฏิบัติจะรู้ว่าตนอยากหรือไม่อยาก ถึงแม้จะดื่มกาแฟแต่ดื่มแบบไม่อยากก็มี ดื่มแบบอยากก็มี สูบบุหรี่ก็เหมือนกัน สูบแบบอยากก็มีสูบแบบไม่อยากก็มี คนบางคนจึงไม่เข้าใจว่า พระอรหันต์

บางรูป ทำไมท่านยังดื่มกาแฟยังสูบบุหรี่อยู่ เพราะว่าท่านดื่มไม่ได้ดื่มด้วยความอยาก ดื่มเพราะมันมีให้ดื่ม สูบเพราะมันมีให้สูบ แต่พอไม่มีสูบไม่มีดื่มท่านก็เฉยๆ ไป ท่านไม่ไปดิ้นรนไปหามาดื่ม นี่มันต่างกันตรงนี้ ฉะนั้นอย่าไปประมาทครูบาอาจารย์ บางคนนี้ไปประมาทครูบาอาจารย์ว่า เป็นพระอรหันต์อะไรกัน ยังสูบบุหรี่อยู่เลย ยังดื่มกาแฟอยู่เลย ดีที่ยังไม่ไปว่า ยังกินข้าวอยู่อีก พระอรหันต์ทำไมยังต้องกินข้าวอยู่ เพราะว่าท่านไม่ได้กินด้วยความอยาก เวลาอดข้าวท่านก็ไม่ทรมานเหมือนพวกคนที่อยากกินข้าว มันต่างกันตรงนั้น ใจท่านไม่เดือดร้อนว่าจะมีกินหรือไม่มีกิน จะมีดื่มหรือไม่มีดื่ม จะมีสูบหรือไม่มีสูบ ใจไม่เดือดร้อนสำหรับผู้ที่ไม่มีความอยาก แต่ผู้ที่มีความอยากนี้รู้ทันทีเลย พอกาแฟใกล้จะหมดนี้เริ่มกังวลแล้ว พอบุหรี่ใกล้จะหมดนี้เริ่มกังวลแล้ว ต้องไปเตรียมตัวหามาเตรียมสำรองไว้แล้ว นี่คือความอยาก

ดังนั้น ไม่ต้องกังวลว่าปฏิบัติแล้วจะรู้ได้อย่างไร รู้เองเหมือนคนกินข้าวอิ่มแล้วรู้เองว่าอิ่ม กินไม่ลงแล้วไม่อยากจะกินแล้ว ฉันใด ปฏิบัติธรรมไป พอกำจัดกิเลสตัณหาหมดไปแล้ว มันจะถึงเมืองพอ ขึ้นมาเอง มันจะพอ มันจะไม่อยากกับอะไรอีกต่อไป นี่คือ**การประกันชีวิตของพระพุทธศาสนา**

เบี้ยประกันก็คือต้องสร้างกุศลทั้งหลายให้ถึงพร้อม แล้วก็ชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ก็จะได้ประกันชีวิต ไม่ต้องกลับมาเกิดมาตายอีกต่อไป ถ้าประกันภัยก็ให้ละการกระทำบาปทั้งปวง ละการกระทำบาปและอบายมุขนั่นเอง ก็จะไม่ต้องไปเกิดในอบายอีกต่อไป นี่คือคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ ที่ทรงแสดงไว้ในวันมาฆบูชาที่จะถึงนี้ที่พวกเราจะมารำลึกถึงคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็คือมารำลึกถึงประกันที่พระพุทธเจ้าทรงเอามาขายให้พวกเรานั่นเอง ถ้าเราอยากจะซื้อประกันภัยก็ละการกระทำบาปทั้งปวง ถ้าอยากจะซื้อประกันชีวิต ก็ให้สร้างกุศลทั้งหลายให้ถึงพร้อม และชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ แล้วเราก็ไม่ต้องกลับมาตายอีกต่อไป

การเตรียมรับภัย
ที่เกิดกับทุกคน

๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

พวกเราทุกคนที่เกิดมานี้มีภัยติดตามเรามากันทุกคน แล้วมันจะต้องตามเราทันไม่วันใดวันหนึ่ง มันไม่ได้มาเป็นสูตร มันไม่ได้มาเป็นขั้นตอน มันไม่ได้มาว่าต้องแก่ก่อน แล้วต้องเจ็บก่อน แล้วค่อยตาย บางทีมันมาพลิกขั้นตอนกัน ไม่ทันแก่ไม่ทันเจ็บก็ตายได้ เกิดอุบัติเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้ตายขึ้นมาทันที ทั้งๆ ที่ร่างกายยังไม่แก่ ยังไม่เจ็บเลย แต่ก็ตายได้ หรือว่ายังไม่ทันแก่ก็เจ็บไข้ได้ป่วย เด็กทารกบางคนเกิดมานี้มีโรคติดตัวมา ถ้ารักษาไม่ได้ก็อาจจะตายได้ นี่คือสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ แต่เราโชคดีที่เรามีพระพุทธเจ้าผู้ที่ได้ทรงค้นพบวิธีที่เราจะสามารถเผชิญกับเหตุการณ์เหล่านี้ได้ อย่างไม่มีความทุกข์เกิดขึ้นเลย

การศึกษากับการปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นเหมือนกับการเตรียมรับกับความทุกข์ต่างๆ ที่จะต้องเกิดขึ้นกับพวกเราทุกคน ไม่ว่าใครก็ตาม ถ้าเกิดมาในโลกนี้แล้ว จะต้องพบกับความทุกข์ต่างๆ ไม่ช้าก็เร็ว ทุกข์ที่เราจะต้องพบก็คือ ทุกข์ที่เกิดจากความแก่ ทุกข์ที่เกิดจากความเจ็บไข้ได้ป่วย ทุกข์ที่เกิดจากความตาย ทุกข์กับการพบกับสิ่งที่เราไม่ปรารถนา และทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากสิ่งที่รักเราชอบไป นี่คือความทุกข์ต่างๆ ที่ทำให้สัตว์โลกทั้งหลายต้องร้องห่มร้องไห้เศร้าโศกเสียใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ กังวลหวาดกลัว ถ้าได้มาศึกษาได้มาปฏิบัติ ตามพระธรรมคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็จะมีเครื่องมือไว้รับกับความทุกข์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นมา เหมือนกับการเตรียมเครื่องดับเพลิง ตามอาคารต่างๆ นี้มักจะมีเครื่องดับเพลิง เพราะถ้ามีไฟไหม้ก็จะได้ดับได้ทันท่วงที ถ้าไม่มีเครื่องดับเพลิง เวลาเกิดไฟไหม้ก็อาจจะไหม้ไปทั้งอาคารได้ หรือเหมือนกับพวกทหารที่ต้องคอยซ้อมรบอยู่เรื่อยๆ เพราะทหารมีหน้าที่ไว้ป้องกันบ้านเมืองจากผู้ที่จะมารุกราน ถ้าไม่ซ้อมรบ ไม่ศึกษาวิธีต่อสู้กับข้าศึกศัตรู เวลาเกิดมีข้าศึกศัตรูรุกเข้ามาในดินแดน ก็จะไม่สามารถที่จะทำลายข้าศึกศัตรูได้ ต้องมีการซ้อมรบอยู่เรื่อยๆ

เมืองไทยเรานี้มีการซ้อมรบ ช่วงนี้ก็มีซ้อมรบกัน เพราะไม่รู้ว่าจะมีผู้ที่จะมารุกรานเมื่อไหร่ ซ้อมไว้ดีกว่าไม่ซ้อม เตรียมไว้ดีกว่าไม่เตรียม เพราะถ้าเตรียมแล้ว เวลามีความจำเป็นจะต้องใช้ก็จะใช้ได้ เตรียมน้ำไว้ เรามีหน่วยดับเพลิงตามตำบลตามหมู่บ้านต่างๆ ตามอำเภอตามเมืองต่างๆ เพราะเราไม่ประมาท เวลาเกิดมีไฟไหม้ที่ไหนก็ส่งรถดับเพลิงไปช่วยดับไฟได้ ถ้าไม่มีรถดับเพลิง เดี๋ยวไฟอาจจะขยายตัวไปอย่างกว้างขวาง ไหม้ไปทั้งบ้านทั้งเมืองได้ เราจึงต้องมีเครื่องป้องกันภัยต่างๆ เพราะว่าเรารู้ว่าสิ่งเหล่านี้จะต้องเกิดขึ้นไม่ช้าก็เร็ววันใดวันหนึ่ง ยิ่งเฉพาะภัยที่เข้ามาคุกคามจิตใจของพวกเรา ที่ทำให้พวกเราทุกคนต้องทุกข์กันนี้ เป็นสิ่งที่จะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอนไม่ช้าก็เร็ว มากหรือน้อย จะต้องมีการเกิดขึ้น ถ้าเราเตรียมตัวซ้อมรบไว้อยู่เรื่อยๆ เตรียมน้ำดับเพลิงไว้อยู่เรื่อยๆ พอเกิดการบุกรุกเข้ามาหรือเกิดไฟไหม้ขึ้นมาเราก็จะสามารถที่จะกำจัดภัยต่างๆ ได้ นี่คือการปฏิบัติธรรม การศึกษาธรรม เป็นการซ้อมรบเป็นการเตรียมน้ำดับไฟที่ต่อไปจะต้องเกิดขึ้น เวลาที่เราแก่ เวลาที่เราเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาที่เรารู้ว่าเราจะต้องตาย เช่น ไปหาหมอ หมอบอกเป็นโรคร้าย ไม่สามารถที่จะรักษาได้ อันนั้นเรารู้แล้วว่าความตายนี้

ต้องมาอย่างแน่นอน แต่ถ้าเราเตรียมซ้อมรบไว้ก่อน เตรียมรับความตายไว้ก่อน เวลาความตายบุกเราจะไม่เดือดร้อน เราจะกำจัดความทุกข์ที่เกิดจากความตายได้

นี่คือประโยชน์ของการศึกษาพระธรรมคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า และการปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงคอยเน้นอยู่เรื่อยๆ ว่า จงอย่าประมาท อย่าไปคิดว่าจะไม่มีภัยต่างๆ เกิดขึ้น อย่าประมาทให้รีบเตรียมซ้อมรบไว้ให้ดี ให้เตรียมน้ำดับไฟไว้ให้ดี ไม่เช่นนั้นแล้วเดี๋ยวเวลาเกิดภัยเข้ามาแล้วจะเตรียมตัวไม่ทัน **อย่างที่ทรงสอนให้ชาวพุทธหมั่นระลึกอยู่เสมอทุกวันทุกเวลา คือความตายนี่เอง** พระพุทธเจ้าเคยถามพระอานนท์ว่า อานนท์ วันหนึ่งๆ นี้เธอระลึกถึงความตายสักกี่ครั้ง พระอานนท์ก็ตอบว่า สี่ห้าครั้ง เช้ากลางวันเย็นก่อนนอน หรืออะไรทำนองนั้น พระพุทธเจ้าทรงบอก อานนท์ เธอยังประมาทอยู่ เพราะว่าภัยที่จะคุกคามเธอนี้ ความตายนี้มาได้ทุกเวลานาที ไม่ใช่จะมาแต่เฉพาะตอนเช้าตอนกลางวันเท่านั้น มาได้ตลอดเวลา มากับลมหายใจเข้าออกนี่แหละ อานนท์ ถ้าเธอหายใจเข้าแล้วไม่หายใจออก ความตายก็มา ถ้าหายใจออกแล้วไม่หายใจเข้า ความตายก็มา

ดังนั้น **เธอควรจะระลึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก จนกว่าเธอจะมีเครื่องมือรองรับความตายได้ ไม่ทุกข์ ไม่เดือดร้อนกับความตายได้ แล้วเธอก็ไม่ต้องระลึกอีกต่อไป เพราะเธอพร้อมที่จะรับมันได้ทุกเวลานาที อันนี้เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า ทรงเน้นเรื่องความไม่ประมาท** อย่าประมาทเพราะประมาทแล้วเราจะผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อยๆ วันนี้ยังไม่ทำวันนี้ติดธุระ วันนี้ต้องไปทำงาน ต้องไปเที่ยว ต้องไปงานคนนั้นงานคนนี้ ก็ต้องเลื่อนไปเรื่อยๆ เลื่อนเวลาฟังเทศน์ฟังธรรมไป เลื่อนเวลาปฏิบัติธรรมไป มันจะทำไปจนติดนิสัยไป มันจะประมาท มันจะไม่คิดว่าความตายนี้อยู่แค่ปลายจมูกนี้เอง จะคิดว่าอยู่โน่น ตอนนี้เรายังหนุ่มยังสาวอยู่ กว่าจะตายก็นู่น แปดสิบเก้าสิบปีนู่น เตรียมไปทำไมให้เสียเวลา ตอนนี้สู้มาทำอะไรที่เราอยากทำไม่ดีกว่าหรือ จะคิดอย่างนี้กัน

พระพุทธเจ้าเลยทรงสอนให้หมั่นระลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ ให้ท่องบทที่ทรงสอนให้ท่องคือ เราเกิดมาแล้วย่อมมีความแก่เป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ มีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความความเจ็บไข้ได้ป่วยไป

ไม่ได้ มีความตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ มีการพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ล่วงพ้นจากการพลัดพรากจากกันไปไม่ได้ ให้ท่องอยู่เรื่อยๆ เพื่อจะได้รู้ว่า เรามีภัยรอเราอยู่ ภัยจะมาหาเรา เหมือนกับกรมอุตุนิยมวิทยาที่คอยจะเตือนภัยอยู่เรื่อยๆ ว่า เกิดแผ่นดินไหวแล้วนะ จะมีสึนามิมาแล้วนะ ให้รีบย้ายขึ้นที่สูง อันนี้ ถ้ามีการเตือนภัยล่วงหน้า ก็จะไม่มีการสูญเสียจะไม่มีคนตายกัน แต่ที่ตายกันเป็นแสนนี้ก็เพราะว่าไม่มีการเตือนภัยกัน พอเกิดแผ่นดินไหวก็ไม่มีการเตือนว่าจะมีคลื่นยักษ์ตามมา ผู้ที่อยู่ตามชายฝั่งชายทะเลนี้ ต้องเตรียมย้ายขึ้นที่สูง ก็ประมาทกัน อยู่กันตามปกติ ถึงแม้บางทีมีภัยมาปรากฏก็ไม่เข้าใจความหมาย เช่น อยู่ดีๆ น้ำที่เคยเต็มนี้กลับไหลออกไปหมดจนแห้ง ก็ไม่รู้ว่าเป็นการเริ่มต้นของคลื่นยักษ์ที่จะไหลเข้ามาต่อไป ก็ยังเดินกันป้วนเปี้ยนอยู่แถวชายหาดนั่น พอถึงเวลาที่คลื่นใหญ่เข้ามาก็หนีไม่ทัน ถูกซัดจมน้ำตายกันเป็นพันเป็นหมื่นเป็นแสน เพราะความประมาทนี้เอง ไม่เห็นภัย ไม่คิดว่ามีภัยจะคุกคามตนเอง เลยไม่เตรียมการเอาไว้

อันนี้ก็เหมือนกัน **พวกเราทุกคนที่เกิดมานี้มีภัยติดตามเรามากันทุกคน แล้วมันจะต้องตามเราทันไม่วันใดวันหนึ่ง**

มันไม่ได้มาเป็นสูตร มันไม่ได้มาเป็นขั้นตอน มันไม่ได้มาว่าต้องแก่ก่อน แล้วต้องเจ็บก่อน แล้วค่อยตาย บางทีมันมาพลิกขั้นตอนกัน ไม่ทันแก่ไม่ทันเจ็บก็ตายได้ เกิดอุบัติเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้ตายขึ้นมาทันที ทั้งๆ ที่ร่างกายยังไม่แก่ยังไม่เจ็บเลย แต่ก็ตายได้ หรือว่ายังไม่ทันแก่ก็เจ็บไข้ได้ป่วย เด็กทารกบางคนเกิดมานี้มีโรคติดตัวมา ถ้ารักษาไม่ได้ก็อาจจะตายได้ นี่คือสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ **แต่เราโชคดีที่เรามีพระพุทธเจ้าผู้ที่ได้ทรงค้นพบวิธี ที่เราจะสามารถเผชิญกับเหตุการณ์เหล่านี้ได้อย่างไม่มีความทุกข์เกิดขึ้นเลย** เราสามารถดับความทุกข์ต่างๆ ที่จะเกิดจากการที่เราต้องพบกับความแก่ความเจ็บความตาย พบกับการพลัดพรากจากกัน พบกับการพบกับสิ่งที่เราไม่ปรารถนา เราจะสามารถพบได้อย่างสบาย ไม่เดือดร้อนไม่มีความรู้สึกทุกข์ใจแต่อย่างใด ไม่เศร้าโศกเสียใจไม่หวาดกลัว ไม่วุ่นวาย ไม่วิตก ไม่กังวล นี่คือประโยชน์จากการที่เรามาศึกษาและมาปฏิบัติ ตามคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างสม่ำเสมอ เราต้องทำแบบจริงจัง อย่าไปทำแบบเล่นๆ หรือทำแบบเสียไม่ได้ ทำแบบพอหอมปากหอมคอ ทำแบบนี้จะไม่ค่อยได้ผล

จะต้องทำแบบจริงจัง ทำแบบมืออาชีพ ทำเต็ม ๑๐๐ ท่านเรียกว่า **สุปฏิปันโน** ผู้ที่ทำเต็ม ๑๐๐ นี้ก็จะกลายเป็นพระสุปฏิปันโนไป เป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เป็นผู้ที่อยู่เหนือความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นต่อจิตใจ คือทุกข์ที่เกิดจากความแก่ความเจ็บความตาย ทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากกัน ทุกข์ที่เกิดจากการต้องประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา และทุกข์สุดท้าย ก็คือทุกข์ที่จะเกิดจากการเวียนว่ายตายเกิดต่อไป จะไม่มีทุกข์อีกต่อไป จะไม่ต้องกลับมาเกิดมาแก่มาเจ็บมาตายอีกต่อไป ถ้าได้ศึกษาได้ปฏิบัติแบบเต็ม ๑๐๐ แบบสุปฏิปันโน นั่นเอง ทำทุกสิ่งทุกอย่างตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เหมือนกับทำข้อสอบที่ครูอาจารย์ให้ทำให้ตอบ อาจารย์ส่งข้อสอบมา ๑๐ ข้อให้เราตอบ เราต้องตอบให้ได้ทั้ง ๑๐ ข้อ ถ้าเราตอบครบ ๑๐ ข้อเราก็จะได้คะแนนเต็ม ๑๐๐ ได้เกียรตินิยม อันนี้ก็เหมือนกัน การศึกษาการปฏิบัติธรรมตามคำสอนนี้เป็นเรื่องจริงจัง ไม่ใช่เป็นเรื่องเล่นๆ เป็นเรื่องที่คอขาดบาดตายจริงจัง เหมือนกับเวลาคนไม่สบายไปโรงพยาบาลนี้ หมอเขาไม่รักษาแบบเล่นๆ เขารู้ว่าเป็นเรื่องคอขาดบาดตาย โดยเฉพาะผู้ที่เป็นคนไข้ฉุกเฉิน คนไข้ที่มีบาดแผลมีเลือดไหลมาก เขาต้องรีบหยุดเลือดให้ได้ก่อน

ถ้าไม่เช่นนั้นแล้วคนไข้ตายได้ ก่อนที่จะรักษาอะไรนี่เขาต้องห้ามเลือดก่อน เพราะการเสียเลือดในร่างกายไปนี้จะทำให้ร่างกายอยู่ไม่ได้

ดังนั้น สิ่งแรกที่เวลาไปห้องฉุกเฉินนี้ เขาจะพยายามหยุดการไหลของเลือดก่อน เพื่อที่จะได้ประคับประคองให้ร่างกายอยู่ต่อไปได้ ถ้าเลือดไม่พอก็อาจจะต้องมีการถ่ายเลือด มีการให้เลือด แล้วค่อยมาดูว่าต้องรักษาอะไรต่อไปทีหลัง หมอเขาทำกันแบบจริงจัง ไม่ใช่ทำกันแบบเล่นๆ ถ้าคนไข้มากำลังทำอะไรอยู่นี้ต้องทิ้งไว้หมดเลย มีงานอย่างอื่นทำอยู่ที่ไม่สำคัญก็ปล่อยไว้ก่อน รีบมาทำงานที่สำคัญนี้ก่อนเพราะว่าเป็นเรื่องเร่งด่วน ที่ปล่อยปละละเลยไม่ได้ ถ้าปล่อยไปแล้วคนไข้ตายได้ ใจเราก็เป็นเหมือนคนไข้ที่เข้าห้องฉุกเฉินนี่เอง ต้องการรับการรักษาพยาบาลจากแพทย์จากหมอจากยา อย่างทันทีอย่างเต็มที่ ใจของเรานี้กำลังอยู่ในห้องฉุกเฉิน แต่เราต้องเป็นหมอของเราเอง เพราะการรักษาโรคใจนี้คนอื่นรักษาให้ไม่ได้ ทำได้ก็เพียงสอนวิธีรักษาใจ เหมือนพระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเรารู้จักวิธีรักษาโรคของใจ แต่พอเราเข้าห้องฉุกเฉินแล้วนี้ ไม่มีใครจะรักษาให้กับเราได้ เราต้องรักษาเอง ถ้าเราไม่ศึกษาวิธี

รักษาไว้ก่อน ไม่ซ้อมไว้ก่อน ไม่ลองทำดูก่อน พอจิตใจเข้าห้องฉุกเฉินแล้วนี้ จะไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร มีแต่ปล่อยให้เศร้าโศกเสียใจ ปล่อยให้วิตกกังวล ปล่อยให้หวาดกลัวไปต่างๆ นานา จนบางทีถึงกับขั้นเสียสติไปก็มี นี่เพราะว่าไม่ได้เตรียมตัวรับกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น คือความทุกข์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นตามมา บางทีไม่ได้เกิดกับร่างกายของตนเอง แต่ไปเกิดกับร่างกายของคนที่รักก็แทบจะทำให้ช็อกได้

บางทีบางคนถึงกับตายตามไปก็ได้ เวลาที่เสียคนที่รักไปมากๆ นี้ พอคนรักตายไปนี่ จิตใจเลยไม่มีความรู้สึกอยากจะอยู่ต่อไป เพราะไม่รู้จะอยู่กับใคร เมื่อก่อนมีเพื่อนคู่หูเพื่อนรักเพื่อนตายอยู่ด้วยกัน พอวันดีคืนดีเขาจากไปนี่เหลืออยู่คนเดียวอยู่แบบไม่มีรสไม่มีชาติ อยู่แล้วก็ไม่มีความสุข มีแต่ความเศร้า คิดถึงแต่คนที่จากไปก็จะทำให้บางทีซึมเศร้าแล้วตายต่อไปในระยะเวลาอันไม่นาน ซึ่งเหตุการณ์นี้ก็เกิดขึ้นเมื่อไม่นานนี้ ดาราภาพยนตร์สองแม่ลูกนี่ พอลูกสาวเสียไปไม่กี่วันแม่ก็เสียตามไป เพราะว่าสนิทกันมากรักกันมากเป็นเพื่อนกัน เป็นแม่เป็นลูกกัน พอคนหนึ่งจากไปก็เลยไม่รู้ว่าจะอยู่ไปเพื่ออะไรอีกต่อไป ชีวิตมันไม่มีเป้าหมายเสียแล้ว

นี่เพราะว่าไม่ได้มีการศึกษาธรรมะคำสั่งคำสอน ส่วนหนึ่งที่ไม่ศึกษากันก็เพราะไปกลัวศาสนา ไปคิดว่าศาสนานี้เป็นของงมงาย เป็นของที่ทำให้คนโง่ไม่ได้ทำให้คนฉลาด จึงไม่กล้าเข้าหาศาสนากัน กลัวศาสนากัน กลัวจะถูกล้างสมอง คนในยุคปัจจุบันนี้ที่มีการศึกษาสูงๆ นี้ แทนที่จะเห็นคุณค่าเห็นประโยชน์ของศาสนา กลับไปเห็นว่าศาสนาเป็นภัย กลัวจะถูกมอมเมา เพราะศาสนาสั่งสอนในเรื่องที่เขาไม่สามารถพิสูจน์หรือเห็นได้นั่นเอง สั่งสอนเรื่องสวรรค์เรื่องนรกเรื่องบุญเรื่องบาป เรื่องการเวียนว่ายตายเกิด อะไรเหล่านี้ เป็นสิ่งที่เขาไม่สามารถมองเห็นได้ เขาก็เลยกลัวว่าจะถูกหลอก เลยไม่อยากที่จะเข้าหาคำสั่งคำสอน

แต่ศาสนาพุทธนี้มีจุดเด่นอยู่จุดหนึ่ง ก็คือถึงแม้จะไม่เชื่อเรื่องบุญเรื่องบาป ไม่เชื่อเรื่องนรกเรื่องสวรรค์ ไม่เชื่อเรื่องเวียนว่ายตายเกิดเพราะไม่สามารถเห็นได้กับตา แต่มีสิ่งที่ศาสนาสอนว่าเห็นได้ก็คือความทุกข์ใจนี่แหละ ความทุกข์ใจที่เกิดจากการมาเจอกับสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ เจอความแก่เจอความเจ็บ เจอความตาย เจอการพลัดพรากจากกัน เจอกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ไม่น่าปรารถนาที่ไม่น่าอยากจะพบ อันนี้

ถ้าลองเอามาปฏิบัติดู จะสามารถกำจัดความทุกข์ต่างๆ เหล่านี้ได้ แต่มันก็ต้องทุ่มเทชีวิตจิตใจ ซึ่งคนส่วนใหญ่อาจจะไม่ยินดีที่จะทำ เพราะยังคิดว่าการหาความสุขที่ตนกำลังหาอยู่นี้เป็นวิธีที่จะดับความทุกข์ต่างๆ ได้ ก็เลยไม่ยอมเข้ามาศึกษา ไม่ยอมเข้าหาศาสนา ทั้งๆ ที่บางคนก็ได้ศึกษาได้เรียนรู้ว่าศาสนาพุทธนี้สอนในเรื่องที่เราสามารถพิสูจน์ได้ ในขณะที่เรามีชีวิตอยู่นี้ สามารถพิสูจน์ได้ ส่วนสิ่งที่เราพิสูจน์ไม่ได้นั้น ถ้าเราศึกษาและปฏิบัติไป ต่อไปเราก็จะพิสูจน์ได้ แต่สิ่งที่เราสามารถจะพิสูจน์ได้แน่ๆ ก็คือการกำจัดความทุกข์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นเวลาที่ต้องพบกับความแก่ความเจ็บความตาย พบกับการพลัดพรากจากกัน พบกับการสูญเสียสิ่งที่เรารักเราชอบ หรือพบกับสิ่งที่เราไม่รักเราไม่ชอบ ถ้าเราได้ศึกษาได้ปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน เราจะไม่เดือดร้อนจะไม่ทุกข์กับเหตุการณ์ต่างๆ เลย แต่ก็เป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลาต้องเปลี่ยนวิถีการดำเนิน เพราะว่าวิถีการดำเนินชีวิตของคนทั่วไปนี้ ดำเนินไปในทางที่จะทำให้เกิดความทุกข์ต่างๆ ขึ้นมาต่อไป ไม่ใช่เป็นวิธีที่จะดับความทุกข์ ความทุกข์ที่ดับก็เป็นความทุกข์ที่ดับแบบชั่วคราว แต่จะต้องไปเจอกับความทุกข์ที่ดับไม่ได้ต่อไป

อันนี้เลยเป็นปัญหาของคนส่วนใหญ่ในโลกนี้ ที่เหมือนกับประมาท เพราะว่ามีวิธีที่จะกำจัดความทุกข์ต่างๆ ให้หมดสิ้นไปจากใจได้ แต่ก็ไม่พร้อมที่จะปฏิบัติตาม ไม่พร้อมในระดับหนึ่งก็คือกลัวจะถูกหลอก กลัวจะถูกมอมเมาให้เชื่องมงาย หรือพวกที่ได้ศึกษาด้วยเหตุด้วยผล ก็รู้ว่าเป็นวิธีที่ถูกที่จะดับความทุกข์ต่างๆ ได้ แต่ก็อ้างว่ามันยากหรืออ้างว่ายังไม่พร้อม ยังมีภาระอะไรต่างๆ เช่น มีครอบครัว มีหน้าที่อะไรต่างๆ หรือยังติดกับการหาความสุขแบบเดิมอยู่ คือติดกับการเที่ยวการหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ติดกับความสุขที่ได้จากการได้ลาภยศสรรเสริญอยู่ ก็เป็นสิ่งที่จะทำให้ไม่สามารถที่จะเข้าหาพระธรรมคำสอน และปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างเต็มที่ ทำได้ก็แบบพอหอมปากหอมคอ แต่ยังไม่ได้ทำแบบที่จะให้เกิดผลได้เต็ม ๑๐๐ นี่คืออุปสรรคต่างๆ ที่ทำให้คน แทนที่จะเข้าหาของวิเศษกลับไม่เข้าหากัน กลับไปเห็นของที่ไม่วิเศษว่าเป็นของวิเศษ ท่านเปรียบเทียบว่าเหมือนกับ ไก่ได้พลอย ไก่นี้จะคุ้ยเขี่ยหาอาหารหาไส้เดือนหาตัวหนอน แต่เวลาไปเจอพลอยเจอเพชรนี้จะเขี่ยทิ้งๆ เพราะไม่รู้จักคุณค่าราคาของเพชรของพลอย ว่ามีคุณค่าราคามากกว่าตัวหนอนไส้เดือน

เป็นหมื่นเป็นแสน เป็นล้านตัว ถ้าสามารถรู้ว่าถ้าเอาเพชรเอาพลอยนี้ไปแลกเปลี่ยน จะได้ตัวหนอนไส้เดือนนี้กินไปจนวันตาย จะไม่มีวันหิวอีกต่อไป แต่ไม่รู้ไม่ฉลาด พอได้เพชรได้พลอยก็เขี่ยทิ้งๆ ไป คอยหาแต่ตัวหนอนตัวไส้เดือน ก็เลยต้องหากินไปวันๆ ตามบุญตามกรรม บางวันก็หาได้บางวันก็หาไม่ได้ เวลาหาไม่ได้ก็ต้องทนหิวไป

อันนี้ก็เหมือนกัน **ใครที่ได้มาพบกับพระพุทธศาสนาแล้วไม่สนใจเข้าหา ไม่สนใจที่จะศึกษาพระธรรมคำสอน ไม่สนใจที่จะปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน ก็เป็นเหมือนพวกไก่ที่ได้พลอยนี่เอง** บางทีเกิดมาในประเทศของพระพุทธศาสนา เช่น ประเทศไทยนี่ เกิดมาในครอบครัวที่เป็นพุทธ แต่ไม่ได้ปฏิบัติแบบสุปฏิปันโนกัน ปฏิบัติแบบงมงายกัน ปฏิบัติไม่ตรงกับหลักคำสั่งคำสอน หรือปฏิบัติเพียงบางส่วนเท่านั้นเอง ส่วนที่ง่ายก็ปฏิบัติ ส่วนที่ยากก็ไม่ยอมปฏิบัติ **ส่วนที่ง่ายที่พระพุทธเจ้าทรงสอนคือการทำบุญทำทาน** ชาวพุทธเรานี้ เมืองไทยนี้เป็นเมืองบุญ คนไทยทุกคนนี้ชอบทำบุญ เห็นพระเดินมานี่เดี๋ยวต้องรีบหาอะไรมาขอใส่บาตรกัน เรื่องทำบุญนี้พร้อมแต่พอเรื่องรักษาศีลนี้

ถอยกัน พอให้รักษาศีล ๕ นี่ถอยกันเป็นเหมือนกับมดเจอไฟ พอเจอไฟนี่ถอยกันไปหมด พอให้รักษาศีล ๕ อย่าไปพูดถึงรักษาศีล ๘ อย่าไปพูดถึงการไปอยู่วัดปฏิบัติธรรม ไปถืออุโบสถศีล ไปนั่งสมาธิไปฟังเทศน์ฟังธรรมในวัด หรืออย่าไปพูดถึงเรื่องบวชเลย บวชก็เป็นบวชอีกแบบหนึ่งเหมือนกัน บวชแบบเอาบุญ ไม่ได้บวชเพื่อศึกษาปฏิบัติกัน บวชตามธรรมเนียมประเพณีกัน เพราะมีความเชื่อว่าการบวชนี้ได้บุญ ที่จะส่งให้พ่อแม่ได้ไปสวรรค์ ก็เลยอยากจะทดแทนบุญคุณของพ่อแม่ก็บวชกัน แต่บวชแล้วไม่ได้เข้าหาพระธรรมคำสั่งคำสอนเลย เข้าก็ไม่เข้าใจไม่สนใจที่จะปฏิบัติตาม มีครูบาอาจารย์สั่งสอน มีหนังสือให้อ่านบางทีก็ไม่อ่าน ถ้าฟังบางทีก็ฟังแบบใจลอย ฟังแล้วก็ไม่เข้าใจไม่นำเอาไปปฏิบัติ เพราะใจมัวแต่นับวันที่จะสึกนั่นเอง พอบวชวันแรกก็เริ่มนับถอยหลังแล้ว ๑๕ วัน ๒๐ วัน ๓๐ วัน หรือสมัยก่อนนี้บวชยาวหน่อย หนึ่งพรรษา แต่สมัยนี้เดี๋ยวนี้ยิ่งสั้นลงๆ เพราะว่าต้องทำงานกัน แล้วบริษัทนี้เขาไม่อนุญาตให้ลายาว ลาได้อย่างมากก็ ๑๕ วัน ก็เลยเอาแค่ ๑๕ วัน บางพวกนี้เอาแค่บวชเช้าสึกเย็น พ่อแม่ตาย

ตอนที่พ่อแม่อยู่ยังไม่มีโอกาสจะบวชให้ ก็เลยขอบวชวันเผานี่แหละ บวชเช้าพอเผาเสร็จตอนเย็นก็สึก ว่าบวชเพื่อให้พ่อแม่ได้ไปสวรรค์ไง มีความเชื่ออย่างนั้นว่าการบวชของลูกๆ นี้เป็นการเกาะชายผ้าเหลืองของพ่อแม่ เพราะการบวชนี้ผู้บวชจะได้ไปสวรรค์เพราะได้รักษาศีล ศีลนี่แหละเป็นตัวที่จะป้องกันไม่ให้ไปนรก แล้วก็ถ้าได้ทำบุญรักษาศีลก็จะได้ไปสวรรค์ ก็เลยคิดว่าการบวชนี้เป็นการให้พ่อแม่ได้ไปสวรรค์ ถ้าไม่สามารถบวชตอนที่พ่อแม่มีชีวิตอยู่ได้ บางคนก็ขอบวชส่งท้ายก็ยังดี บวชวันเผานี่แหละ บวชตอนเช้าสึกตอนเย็นไม่ต้องขาดอาหารเย็น พอสึกเสร็จก็ยังกินข้าวเย็นต่อได้ บวชแบบนี้เขาเรียกว่าบวชแบบไม่ได้อะไร บวชได้แต่กิริยาหรือเป็นการจัดฉากเหมือนกับภาพยนตร์ที่เขาฉาย เห็นฉากที่เขาจัดไหม เวลาดูหน้าฉากนี่สวยงามงดงาม พอเดินไปข้างหลังฉากนี้เป็นไม้เป็นอะไรเกะกะรกรุงรังไปหมด ไม่ได้เป็นบ้านเป็นช่องเป็นตึกแบบที่เห็นกันในจอภาพ เพราะมันเป็นฉากที่เขาจัดกันขึ้นมานั้นเอง การบวชในสมัยนี้สำหรับคนไทยส่วนใหญ่ก็บวชแบบจัดฉากกัน บวชแบบมีกิริยาบวชแล้วก็มีการถ่ายรูปร่วมกันเป็นสักขีพยาน ถ่ายร่วมกับพ่อกับแม่ถ่ายอะไรเก็บไว้เป็นที่ระลึก ต่อไปเวลามีลูกมีหลานจะ

ได้ให้ลูกหลานดูว่าพ่อเคยบวช เผื่อลูกอยากจะมีศรัทธาบวชให้พ่อบ้าง ต่อไปก็จะได้บวชได้ แต่นี่ไม่ใช่เป็นการบวชตามหลักที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้บวชกัน การบวชนี้พระพุทธเจ้าทรงบอกว่าบวชเพื่อให้มาหยุดความทุกข์ต่างๆ ที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิด หรือที่เกิดแล้วก็ให้มันดับไปให้มันหายไป นี่การบวชที่แท้จริงนี้บวชเพื่อดับความทุกข์ บวชเพื่อไปพระนิพพาน เพราะพระนิพพานนี่แหละเป็นที่สิ้นสุดของความทุกข์แบบเต็ม ๑๐๐ ถ้ายังไปไม่ถึงพระนิพพาน ยังดับความทุกข์ไม่ได้ครบถ้วนบริบูรณ์ ยังต้องกลับมาเกิดอีกในระดับต่างๆ ถ้าได้ระดับพระโสดาบันก็ยังต้องกลับมาเกิดอีกไม่มากกว่า ๗ ชาติ ถ้าได้ระดับที่ ๒ พระสกิทาคามีก็จะกลับมาอีก ๑ ชาติเป็นอย่างมาก ถ้าเป็นพระอนาคามีจะไม่กลับมาเกิดในโลกของมนุษย์หรือเทวดา แต่ยังจะไปเกิดในโลกของพรหม พอได้ขั้นที่ ๔ นั่นแหละถึงจะหลุดออกจากไตรภพได้ หลุดออกจากภพของมนุษย์เทวดา หลุดออกจากภพของพรหมได้ ไม่ต้องกลับมาเกิดแก่เจ็บตายอีกต่อไป นี่แหละคือ**เป้าหมายที่แท้จริงของการบวช บวชเพื่อการสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ผู้บวชพระพุทธเจ้าเลยตั้งชื่อว่า ภิกษุ ภิกษุแปลว่าผู้เห็นภัยในการเวียนว่ายตายเกิดนั่นเอง ผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร**

ผู้ใดที่ยังไม่ได้บวช ไม่ได้ศึกษา ไม่ได้ปฏิบัติ ตามคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า จะต้องติดอยู่ในวัฏสงสารไปอย่างไม่มีวันสิ้นสุด จะต้องเกิดแก่เจ็บตายอยู่เรื่อยๆ เวียนว่ายตายเกิดอยู่เรื่อยๆ ตายแล้วก็ไปเกิดที่สวรรค์บ้างไปอบายบ้างไปนรกบ้าง พอพ้นจากอบายพ้นจากสวรรค์ ก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ มาแก่มาเจ็บมาตายใหม่ มาทำบุญทำบาปใหม่ มาหาลาภยศสรรเสริญหาอะไรต่างๆ กันใหม่ หาได้มากน้อยเท่าไหร่ เดี๋ยวพอเวลาตายไปก็ต้องพลัดพรากจากกันไป ก็ร้องห่มร้องไห้เศร้าโศกเสียใจกันไป นี่คือคำว่า ภัยในวัฏสงสารที่ไม่มีอะไรจะมากำจัดได้นอกจากการบวชเป็นพระภิกษุและปฏิบัติตามคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น ผู้ที่หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ผู้ที่บรรลุถึงพระนิพพานส่วนใหญ่จึงเป็นพระภิกษุหรือภิกษุณีในสมัยพุทธกาลต้องบวชถึงจะสามารถปฏิบัติได้เต็ม ๑๐๐ นั่นเอง ถ้าไม่บวชนี่มันมีภารกิจการงาน มีการเกี่ยวข้องกับคนนั้นคนนี้มันไม่สามารถที่จะปฏิบัติได้เต็ม ๑๐๐ แต่ก็ได้ปฏิบัติบ้างถ้าเปรียบเทียบก็เหมือนขับรถในช่องเลนซ้าย รถวิ่งช้ารถบรรทุกรถโดยสาร ที่ต้องคอยจอดรับส่งผู้โดยสาร หรือจอดส่งสินค้ารับสินค้า ก็จะไม่สามารถเดินทางได้อย่างรวดเร็วไม่เหมือนกับรถที่อยู่ในช่องขวา รถช่องขวานี่วิ่งแบบไม่หยุด

เพราะไม่มีผู้โดยสาร ไม่รับสินค้า ไม่ส่งสินค้า ไม่รับส่งผู้โดยสาร ขับไปพุ่งไปที่เป้าหมายที่จุดหมายปลายทางเลย ก็จะไปถึงได้เร็ว พวกที่อยู่เลนซ้ายนี่บางทีไปไม่ถึงจุดหมายปลายทาง รถพังซะก่อนรถเสียซะก่อน คือตายกันไปซะก่อน ส่วนใหญ่ตายก่อนที่จะไปถึงพระนิพพานกัน มีน้อยคนที่เป็นข้อยกเว้นที่สามารถไปถึงพระนิพพานได้โดยไม่บวช แต่ส่วนใหญ่แล้ว ๙๙.๙ % นี้เป็นนักบวชทั้งนั้น ที่จะไปถึงพระนิพพานได้ในภพนี้ชาตินี้ตามเวลาที่พระพุทธเจ้าได้ทรงกำหนดเอาไว้ คือถ้าไม่ ๗ วันก็ ๗ เดือน ไม่ ๗ เดือนก็ ๗ ปี **ถ้าใครมาบวชแล้วมาปฏิบัติตามหลักของสติปัฏฐานสูตรได้ พระพุทธเจ้าทรงรับประกัน ว่าจะสามารถบรรลุถึงพระนิพพานได้ภายใน ๗ วัน ถ้าไม่ ๗ วันก็ ๗ เดือน ถ้าไม่ ๗ เดือนก็ ๗ ปีเป็นอย่างมาก จะต้องได้อย่างแน่นอน เพราะนี่คือเหตุผลนั่นเอง เหตุก็คือการปฏิบัติเต็ม ๑๐๐ ผู้ที่จะปฏิบัติได้เต็ม ๑๐๐ ก็คือพระภิกษุ**

เมื่อบวชแล้วในสมัยพุทธกาลนี้ จะไม่มีภารกิจอย่างอื่นให้ภิกษุมาปฏิบัติเหมือนสมัยนี้ สมัยนี้ภารกิจที่พระภิกษุไม่ควรปฏิบัติก็เต็มไปหมดเลย ส่วนภารกิจที่ภิกษุควรปฏิบัติก็หายไปเลย **ภารกิจที่ภิกษุผู้ที่ปรารถนาการหลุดพ้นจากการ**

เวียนว่ายตายเกิดนี้คืออะไร ก็คือคันถธุระ วิปัสสนาธุระนี้เอง มีธุระอยู่ ๒ ธุระด้วยกัน **คันถธุระ ก็คือการศึกษาพระธรรมคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า วิปัสสนาธุระ ก็คือการปฏิบัติตามคำสั่งคำสอนเพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริง ในเรื่องของความทุกข์ และเหตุของความทุกข์ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร และจะดับความทุกข์ได้อย่างไรนั่นเอง** เรียกว่า วิปัสสนาธุระ ตอนต้นศึกษาให้รู้วิธีปฏิบัติ พอรู้แล้วก็เอาไปปฏิบัติ ปฏิบัติแล้วก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆ ได้ **หลังจากหลุดพ้นแล้วก็มาทำธุระที่ไม่บังคับให้ทำ แต่ทำเพราะถ้ามีความสามารถมีความถนัดจะทำก็ทำได้ คือการเผยแผ่สั่งสอนธรรมะให้แก่ผู้อื่นต่อไป** บางท่านอาจจะไม่ถนัดก็ไม่ได้สั่งสอนก็มี หรือสั่งสอนก็สั่งสอนแบบไม่ละเอียด สั่งสอนพอให้รู้คร่าวๆ ว่าเป็นอย่างไร พระผู้ที่หลุดพ้นแล้วนี้ท่านจะเป็นครูอาจารย์ต่อไป จะเป็นครูอาจารย์ที่เก่งหรือไม่เก่ง ก็อยู่ที่ความสามารถในการพูดในการแสดงธรรม บางองค์ท่านมีความสามารถที่จะแสดงธรรมก็จะมีลูกศิษย์ลูกหามาศึกษามาก องค์ที่ไม่มีความสามารถที่จะแสดงธรรมก็จะไม่มีลูกศิษย์ลูกหามาก อันนี้เป็นเรื่องของวาสนาของแต่ละองค์ ที่มันเป็นเหมือนกับนิสัยที่ติดตัวท่านมา ไม่ใช่เพราะว่าท่านไม่อยากจะสอนหรือขี้เกียจสอน แต่ท่านสอนแบบละเอียดแบบที่ทำให้คนฟังแล้ว

เกิดความเข้าใจ แล้วนำเอาไปปฏิบัติได้อย่างง่ายดายและรวดเร็วนี้ก็อาจจะไม่มี ก็สอนได้แบบรวมๆ ว่าให้ทำอย่างนี้ไปทดลองทำเอาเอง อันนี้ก็บางทีก็ทำให้ผู้ที่ยังไม่ฉลาดพอก็อาจจะไม่สามารถนำเอาไปปฏิบัติให้เกิดผลได้ ก็อาจจะไปเปลี่ยนหาครูบาอาจารย์รูปที่สามารถสั่งสอนให้เกิดความเข้าใจ และนำเอาไปปฏิบัติให้เกิดผลได้

อันนี้คือธุระของพระภิกษุ แต่สมัยนี้ธุระเหล่านี้แทบจะหายไปหมดแล้ว ธุระอื่นที่เข้ามาคือธุระเกี่ยวกับเรื่อง บุญบังสังสวด เป็นส่วนใหญ่ เพราะนี่คือสิ่งที่ศรัทธาญาติโยมผู้ครองเรือนถนัดที่จะทำ ก็เรื่องของงาน บุญบังสังสวด นี่เองนิมนต์ไปงานบุญต่างๆ บุญฉลองเจดีย์บุญฉลองโบสถ์บุญวันเกิด บุญวันอะไรต่างๆ เรียกว่า งานบุญ บางทีก็อยากจะถวายสังฆทานให้แก่พระภิกษุ ก็เรียกว่า สัง บุญบัง บัง ก็คือบังสุกุล เวลามีงานศพก็นิมนต์พระไปชักผ้าบังสุกุล บุญบังสังสวด บางทีก็อยากนิมนต์พระมาสวดขึ้นบ้านใหม่ เวลาขึ้นบ้านใหม่เพื่อปัดภัยอันตรายต่างๆ ขับไล่ปีศาจอะไรที่จะมาคอยทำให้คนอยู่ในบ้านอยู่แบบไม่สุข ก็เลยต้องนิมนต์พระมาสวดไล่เสียหน่อย นี่คือกิจในปัจจุบันนี้สำหรับพระที่มาบวชกันส่วนใหญ่ คือ บุญบังสังสวด มีแต่กิจเหล่านี้ทั้งนั้นเลย

มันเลยทำให้ไม่เข้าถึงตัวธรรมะคำสั่งคำสอน มีแต่งานบวชงานอะไร บวชก็เป็นงานบวชแบบบวชเป็นพิธี บวชเป็นการจัดฉาก บวชเช้าสึกเย็น บวช ๗ วันบ้าง บวช ๑๕ วันบ้าง ก็มายุ่งกับการบวช เวลามาบวชก็ต้องนิมนต์พระ เวลาสึกก็ต้องนิมนต์พระ พระเลยไม่ต้องทำอะไร คอยทำแต่เรื่องกิจกรรมเหล่านี้ เลยไม่รู้เรื่องของคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้าว่ามีไว้เพื่ออะไร และเมื่อได้ศึกษาแล้วต้องเอาไปทำอะไรต่อ บางทีก็มีการสั่งการสอนแต่ก็สอนอย่างเดียว สอนแล้วก็ไม่เอาไปปฏิบัติ เพราะคนสอนก็ไม่ได้ปฏิบัติ คนเรียนก็เลยไม่ได้ปฏิบัติ คิดว่าพอเรียนจบก็ถือว่าใช้ได้แล้ว ไม่ต้องไปปฏิบัติ พอเรียนจบก็ไปได้รับรางวัลต่างๆ ได้ตำแหน่งต่างๆ ขึ้นมา มีให้ชื่อเป็นมหาบ้าง ถ้าเรียนจบขั้น ๓ ขึ้นไปก็จะเรียกว่า มหา มหาบัณฑิต คำว่า มหา ก็คือมหาบัณฑิตผู้รู้มาก มหา แปลว่ามากหรือใหญ่ ก็ไปติดกับลาภยศต่อไป เพราะพอมีคุณวุฒิแล้วเดี๋ยวก็มีตำแหน่งทางปกครองสงฆ์มาให้อีกแล้ว ให้เป็นพระครู ให้เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาส ให้เป็นรองเจ้าอาวาส ให้เป็นเจ้าอาวาส ให้ไปเป็นเจ้าคณะจังหวัด เจ้าคณะอำเภอ เจ้าคณะภาค แล้วถ้าเก่งก็อาจจะขึ้นไปเป็นกรรมการมหาเถรสมาคม จากกรรมการก็อาจจะขึ้นไปเป็นสังฆราชเลยก็ได้

ก็เลยไปติดอยู่กับลาภยศสรรเสริญเสียอีก แทนที่จะมาบวชเพื่อมาตัดสิ่งเหล่านี้ ก็ไม่ต่างกับพวกที่เป็นฆราวาสญาติโยม ฆราวาสญาติโยมเวลาทำงานก็หวังที่จะก้าวหน้าในหน้าที่การงาน อยากจะได้เงินเดือนเพิ่ม อยากจะได้ตำแหน่งสูงขึ้นไปเรื่อยๆ ตอนต้นก็เป็นพนักงานธรรมดา ต่อไปก็เป็นผู้ช่วยหัวหน้า ต่อไปก็ได้เป็นหัวหน้าแผนก ต่อไปก็ได้เป็นหัวหน้าใหญ่ ทุกแห่งในทางโลกเขามีอย่างนี้ทั้งนั้นไม่ว่าจะทำงานที่ไหน เขาจะมีขั้นตอน มีขั้นมียศอะไรต่างๆ ให้ผู้กระทำได้ไขว่คว้าเอา เพราะว่านี่เป็นเรื่องของตัณหาความอยากที่มีอยู่ในใจของคนทุกคน ดังนั้น จึงเป็นวิธีที่จะล่อให้ขยันทำงานนั่นเอง ถ้าไม่มีให้รางวี่รางวัล ไม่มีการเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง ก็จะไม่มีใครสนใจที่จะทำงานกันแบบจริงๆ จังๆ แล้วถึงแม้จะมี บางทีก็ไม่ได้ทำงานกันแบบจริงๆ จังๆ แต่ไปทำในงานที่จะได้ตำแหน่งกัน แทนที่จะทำงานเพื่อให้ประโยชน์กับองค์กร กลับไปทำงานให้ประโยชน์กับหัวหน้า ผู้ที่จะให้ตำแหน่งแทน เพราะว่าถ้าไปทำงานให้ประโยชน์กับองค์กรแต่หัวหน้าไม่ได้ประโยชน์นี้ บางทีหัวหน้าเขาก็ไม่อยากจะเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งให้ ก็เลยต้องไปทำงานให้กับหัวหน้าแทนที่จะทำให้กับองค์กร องค์กรแทนที่จะเจริญก้าวหน้า

กลับเสื่อม กลับเจ๊งลงไป แต่หัวหน้ากลับเจริญกัน พวกลูกน้องของหัวหน้าก็เจริญกัน อันนี้ก็กลายเป็นเรื่องของทางโลก พอมาบวชมันก็เอานิสัยทางโลกมาใช้เหมือนกัน ใช้แบบเดียวกันเลย ไม่ได้เอาประโยชน์ขององค์กรมาเป็นหลัก แต่เอาประโยชน์ของหัวหน้าเป็นหลัก คนที่จะให้ตำแหน่งเรา คนที่จะให้ประโยชน์เรา เราจะต้องเอาใจเขาเราต้องรับใช้เขา เราจะต้องทำให้เขารักเราชอบเรา พอเขารักเราชอบเราแล้ว เดี๋ยวเขาก็จะเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งให้ นี่คือลักษณะของการบวชในสมัยนี้

จะมีพวกที่บวชจริงๆ ตามแนวของพระพุทธเจ้าก็จะหนีไปอยู่ตามป่าตามเขากัน จะออกจากวงการของการแสวงหาลาภสักการะต่างๆ ไม่สนใจเรื่องการเป็นตำแหน่งอะไรต่างๆ ไม่สนใจยศต่างๆ จะเป็นพระครูเป็นเจ้าฟ้าเจ้าคุณเป็นสมเด็จนี้ไม่สนใจ ทำตามแบบที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติทุกอย่าง พระพุทธเจ้าไม่ได้เป็นสมเด็จ ไม่ได้เป็นสังฆราชนะ ไม่มีใครตั้งพระพุทธเจ้าให้เป็นสังฆราช ไม่มีใครตั้งพระพุทธเจ้าให้เป็นสมเด็จ ไม่มีใครตั้งพระพุทธเจ้าให้เป็นเจ้าอาวาส สมัยพุทธกาลนี้ เขาเคารพกันตามลำดับพรรษา ถ้าอยู่ในวัดนี้ใคร

มีพรรษามากกว่าก็เป็นผู้ปกครองไป ใครมีอายุแก่กว่าบวชก่อนก็นับถือเป็นพี่ไป เป็นครูเป็นอาจารย์ไป ไม่มีการแก่งแย่งชิงดีกันในตำแหน่งการปกครอง เคารพกันด้วยธรรมด้วยเหตุด้วยผล นี่คือแนวเดิมที่ถูกโลกมันเข้ามาครอบงำ สมัยนี้องค์กรของสงฆ์นี้เหมือนกับองค์กรของทางโลกทุกอย่าง มีลาภสักการะเหมือนกัน มียศมีตำแหน่งเหมือนกัน แล้วก็เลยแทนที่จะมาศึกษามาปฏิบัติเพื่อที่จะมากำจัดภัยต่างๆ ให้หมดไปจากใจ ก็กลับไปไขว่คว้าหาลาภสักการะกัน หาลาภยศสรรเสริญกัน หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายกัน ก็เลยไม่มีใครบรรลุธรรมกันสมัยนี้ มีก็น้อยมาก แม้แต่พระภิกษุที่จะเป็นผู้ที่จะบรรลุธรรมได้มากที่สุดก็หาได้ยาก อย่าไปนับประสากับพวกศรัทธาญาติโยมเลย ในเมื่อพระภิกษุเองยังไม่สามารถที่จะบรรลุธรรมได้ แล้วพวกศรัทธาญาติโยมนี้ผู้ไปพึ่งพระภิกษุเหล่านี้จะไปบรรลุธรรมได้อย่างไร ก็ต้องไปหาพระที่บรรลุธรรมเท่านั้นแหละเป็นครูเป็นอาจารย์ ถึงจะสามารถมีคนสั่งคนสอนได้อย่างถูกต้อง และเป็นตัวอย่างที่ดีของการปฏิบัติที่จะให้กำลังจิตกำลังใจ ที่จะให้ความรู้ที่จะนำไปสู่การบรรลุถึงธรรมขั้นต่างๆ ได้

พระแบบยุคพุทธกาลนี้ มีอยู่ แต่มีจำนวนน้อยมาก ต้องไปค้นหาเอาและไม่ได้อยู่ตามบ้านตามเมือง ส่วนใหญ่จะไปอยู่ตามป่าตามเขา เพราะสถานที่เหล่านี้เป็นที่เพาะเป็นที่สร้างพระอริยบุคคลขึ้นมานั่นเอง พระอริยบุคคลทุกองค์นี้ไม่ได้ปรากฏขึ้นมาในบ้านในเมือง แต่จะปรากฏขึ้นมาตามป่าตามเขาทั้งนั้น ลองไปศึกษาประวัติของพระอริยบุคคล ตั้งแต่พระพุทธเจ้าลงมาเลยว่ามีองค์ไหนบ้างที่ไปบรรลุในบ้านในเมือง ส่วนใหญ่ ๙๙.๙๙ % นี้ไปบรรลุในป่าในเขาทั้งนั้น เพราะเป็นสถานที่ที่จะทำให้เกิดพระอริยบุคคลขึ้นมานั่นเอง ต้องอยู่ห่างไกลจากแสงสีเสียง ห่างไกลจากความเจริญทางด้านวัตถุ ห่างไกลจากความเจริญทางด้านลาภยศสรรเสริญสุขกัน ต้องไปอยู่ในที่ไม่มีลาภยศสรรเสริญ ไม่มีความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ถึงจะสามารถสร้างธรรมอันประเสริฐขึ้นมาในใจได้ เพราะถ้าไปอยู่ในที่ๆ มีลาภยศสรรเสริญ มีความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้จะเป็นอุปสรรคนั่นเอง ท่านเรียกว่าเป็นนิวรณ์ เป็น**นิวรณ์เป็นอุปสรรคต่อการเจริญธรรม ต่อการบรรลุธรรม** ผู้ที่ต้องการบรรลุธรรมเลยต้องหนีจากอุปสรรคเหล่านี้ไป หนีจากลาภยศสรรเสริญ หนีจากความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย แล้วก็ไปอยู่ที่ไม่มีสิ่งเหล่านี้ คือตามป่าตามเขาอยู่แบบอดอยากอยู่แบบทุกข์ยากลำบากทางกาย แต่กลับสุข

ทางใจ เพราะว่าสถานที่เหล่านั้นจะทำให้มีการเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติได้อย่างรวดเร็ว ไปอยู่ไม่กี่วันกี่เดือนก็พบกับความสงบแล้ว พอจิตสงบแล้วจะกินอย่างไรจะอยู่อย่างไรนี้ไม่เป็นปัญหา กินอาหารที่ไม่เคยกิน กินอาหารที่ไม่ถูกปากนี้ไม่มีปัญหาอะไร เพราะไม่ได้กินเพื่อให้มันสุขทางใจต่อไปแล้ว กินอาหารเพื่อระงับความหิวเท่านั้นเอง ป้องกันความหิวไม่ให้เกิดขึ้น กินเพื่อรักษาให้ร่างกายอยู่ไปได้วันๆ หนึ่งก็พอแล้ว

แต่ความสุขทางใจนี้ได้จากการบำเพ็ญ ได้จากการปฏิบัติจิตตภาวนาที่สามารถจะปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นจนหลับเลย ถ้าไปอยู่ตามสถานที่ๆ สงบ แล้วไม่มีภารกิจการงานต่างๆ ให้ต้องทำ นอกจากภารกิจที่จำเป็นเกี่ยวกับการดูแลสถานที่หรือดูแลร่างกายเท่านั้นเอง ภารกิจที่ต้องเลี้ยงดูร่างกายก็คือบิณฑบาต ภารกิจที่ดูแลความสะอาดของสถานที่ก็คือคอยกวาดคอยถูคอยเช็ด คอยรักษาให้ที่สะอาดไม่สกปรกเลอะเทอะเท่านั้นเอง ซึ่งไม่ต้องใช้เวลามาก และการทำภารกิจเหล่านี้ก็สามารถปฏิบัติควบคู่ไปได้ด้วยไม่ขาดตอน การปฏิบัติไม่ขาดตอน ถึงแม้จะไปบิณฑบาตก็ยังถือว่าเป็นการปฏิบัติอยู่ เพราะถ้าบิณฑบาตด้วยสติก็เรียกว่า

เป็นการเจริญสติ สติปัฏฐาน ๔ นี้เจริญสติด้วยการใช้ร่างกายเป็นที่ตั้งของการเจริญสติ ร่างกายกำลังเดินบิณฑบาต กำลังเปิดฝาบาตรปิดฝาบาตร ก็ให้มีสติอยู่กับการกระทำต่างๆ ของร่างกาย ไม่ปล่อยให้ใจไปคิดถึงอาหารในบาตรว่ามีอะไรบ้าง น่ากินหรือไม่น่ากิน คนใส่บาตรมีรูปร่างหน้าตาอย่างไร อันนี้จะไม่มีความคิดปรุงแต่งเหล่านี้ สำหรับผู้ที่ปฏิบัติที่เจริญสตินี้จะรู้เฉยๆ ไม่มีการปรุงแต่ง ไม่ได้ปรุงแต่งเกี่ยวกับอาหารที่ได้รับมา ไม่ได้ปรุงแต่งถึงคนที่ใส่บาตรว่าเป็นคนระดับไหนชั้นไหน เป็นคนมีรูปร่างหน้าตาดีหรือไม่ดีอะไร อันนี้เหล่านี้จะไม่มีในใจของผู้ปฏิบัติ จะมีเพียงแต่รู้ว่ากำลังทำอะไร รู้ว่าต้องเปิดฝาบาตรก็เปิดฝาบาตร รู้ว่าต้องปิดฝาบาตรก็ปิดฝาบาตร รู้ว่าต้องเดินไปก็เดินไปเท่านั้นเอง การปฏิบัติจึงไม่ขาดตอน ถึงแม้ว่าจะต้องทำภารกิจต่างๆ ไม่เหมือนกับชีวิตของฆราวาส เวลาไปทำภารกิจต่างๆ นี้ ต้องใช้ความคิดปรุงแต่งจึงไม่ถือว่าเป็นการปฏิบัติ แต่การปฏิบัติของนักบวชนี้ของพระนี้เป็นการปฏิบัติทุกขั้นทุกเวลา แม้แต่การทำความสะอาด แม้แต่การรับประทานอาหาร การชำระภาชนะบาตรอะไรต่างๆ นี้ เป็นการปฏิบัติได้หมด เพราะเป็นการเจริญสติอยู่ตลอดเวลา หรือเป็นการเจริญปัญญา

บางทีก็พิจารณาก่อนจะฉันอาหาร ก็พิจารณาความเป็นปฏิกูลของอาหารขึ้นมา ให้เห็นว่าอาหารนี้มันไม่ได้น่ากินอย่างเดียวนะ มันไม่น่ารับประทาน ต่อไปเวลามันเน่ามันบูด เวลามันเข้าไปในปากเข้าไปในท้อง เวลามันถ่ายออกมานี้มันไม่น่ากินแล้วนะ พิจารณาให้เกิดปัญญา เพื่อที่เวลาเกิดกิเลสความหิวอยากจะกินอาหารจะได้มาระงับมันได้ เพราะนักบวชนี้ฉันมื้อเดียว รับประทานครั้งเดียว เดี๋ยวเวลารับประทานไปไม่กี่ชั่วโมง ความอยากกินมันอาจจะโผล่ขึ้นมาได้ ถ้าไม่มีปัญญามาหยุดมันก็อาจจะทนไม่ไหว แล้วอยากจะคิดสึกไปก็มี แต่ถ้ามีปัญญาเห็นปฏิกูลของอาหาร ทุกครั้งอยากจะกินอาหารก็ให้ระลึกถึงอาหารที่มันอยู่ในปากในท้องหรือเวลาที่มันถ่ายออกมา พอเห็นอาหารอยู่ในรูปแบบนั้นก็กินไม่ลงไม่อยากกิน ความหิวความอยากกินอาหารมันก็เลยหายไป ดังนั้นนักบวชจึงเป็นผู้ที่จะบรรลุถึงพระนิพพานได้มากกว่าฆราวาสผู้ครองเรือน แต่ต้องเป็นนักบวชที่เป็นสุปฏิปันโนจริงๆ คือต้องเป็นผู้ที่ตั้งใจแน่วแน่ต่อการศึกษาต่อการปฏิบัติ ไม่ได้บวชเพื่อที่จะมาทำภารกิจให้แก่ฆราวาสญาติโยม สมัยนี้ส่วนใหญ่พระคิดว่ามาบวชนี้เพื่อมาทำภารกิจให้กับญาติโยม มาคอยรับกิจนิมนต์ต่างๆ เดี๋ยวญาติโยมนิมนต์

ไปวันเกิดบ้างวันขึ้นบ้านใหม่บ้าง เปิดร้านบ้างอะไรบ้างก็จะนิมนต์พระไป อันนี้ไม่ได้เป็นกิจของพระ อันนี้เป็นกิจของญาติโยมที่ไม่จำเป็นจะต้องมีพระก็ได้ ขึ้นบ้านใหม่ทำไมต้องให้นิมนต์พระไปด้วย อยากจะให้พระสวดก็เดี๋ยวนี้มีของบันทึกไว้ก็ไปเปิดได้นี่ เปิดมัน ๒๔ ชั่วโมงเลย เอาบทสวดมนต์ของพระไปเปิดจะได้ขับไล่ผีปีศาจอะไรต่างๆ ไม่เห็นจะต้องเอาพระไปเลย เป็นกิจของญาติโยมแต่ไม่ทราบเป็นยังไงไปดึงพระไปพัวพันด้วย พระก็เกรงใจกลัวเดี๋ยวจะไม่มีข้าวกินกลัวเดี๋ยวจะไม่มีโยมเข้าวัดไปใส่บาตรไปทำบุญที่วัด ก็เลยต้องทำตามใจญาติโยม ญาติโยมอยากจะนิมนต์ให้ไปทำอะไรก็ทำให้หมด ให้เจิมรถก็มีเดี๋ยวนี้ ให้ตัดผมให้ลูกก็มี ให้อาบน้ำก็มีเดี๋ยวนี้ อาบน้ำเองก็อาบไม่ได้ ต้องให้พระอาบน้ำให้อีกนี่คือกิจของพระในสมัยปัจจุบันนี้ ทำไมจึงไม่มีพระอริยบุคคลปรากฏขึ้นมา ก็เพราะว่าพระไม่ทำกิจของพระนั่นเอง ไม่ทำคันถธุระ ไม่ทำวิปัสสนาธุระ ไปทำกิจของญาติโยมคือ บุญบังสังสวด มันก็เลยไม่มีพระอริยบุคคลปรากฏขึ้นมานั่นเอง

นี่คือเรื่องของคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้าที่มีไว้ เพื่อให้เรามาศึกษาและเอาไปปฏิบัติ เพราะจะเป็นการเตรียม

เครื่องมือเตรียมอาวุธไว้รับกับภัยต่างๆ ที่จะตามมาต่อไปนั่นเอง ภัยก็คือความแก่ความเจ็บความตาย การพลัดพรากจากสิ่งที่เรารักบุคคลที่เรารัก การที่ต้องพบกับสิ่งที่เราไม่ปรารถนาหรือบุคคลที่เราไม่ปรารถนา ถ้าเรามีธรรมะอยู่ในใจเราแล้ว ทีนี้ไม่ว่าจะเจออะไร ใจจะไม่เดือดร้อน ใจจะไม่ทุกข์กับเหตุการณ์ต่างๆ ใจจะยิ้มได้อย่างสบาย เพราะนี่แหละคืออำนาจของธรรมของพระพุทธเจ้า ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมนี้แคล้วคลาดปลอดภัยจากความทุกข์ทั้งปวงนั่นเอง จึงขอให้พวกเราอย่าประมาทกัน จงเร่งรีบศึกษาและปฏิบัติกัน เพราะเราไม่รู้ว่าภัยเหล่านี้จะมาถึงเราเมื่อไหร่ อย่าไปคิดว่าอีกหลายปีข้างหน้า อาจจะเกิดเย็นนี้พรุ่งนี้ก็ได้ กลับไปบ้านอาจจะได้ข่าวคนนั้นตายคนนี้ตายก็ได้ ดังนั้น ดูซิว่าจะทำใจได้หรือเปล่าเมื่อเกิดเหตุการณ์ต่างๆ ขึ้นมา

คำถาม – คำตอบ

ถาม: หลวงตามหาบัวท่านสอนการฝึกสมาธิอย่างไร

ตอบ: ก็ฝึกตามที่พระพุทธเจ้าสอน ฝึกสติก่อน ต้องฝึกสติก่อนถึงจะมีกำลังที่จะนั่งสมาธิได้ เหมือนต้องฝึกออกกำลังก่อนถึงจะสามารถยกของหนักได้ ถ้าไม่ฝึกออกกำลังกาย เพาะกาย ยกของมันก็จะไม่มีกำลัง สตินี้เป็นตัวที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาธรรมทั้งหลายทั้งปวง ต้องเริ่มที่สติก่อน ต้องคอยควบคุมใจให้นิ่งให้อยู่ปัจจุบัน อย่าให้มันปรุงแต่ง ฟุ้งซ่าน อย่าให้มันคิดไปอดีต อนาคต ด้วยการใช้คำบริกรรมพุทโธก็ได้ หรือด้วยการจดจ่อดูการกระทำต่างๆ ที่เรากำลังทำอยู่ในปัจจุบัน แล้วก็จะเกิดสติขึ้นมา พอมีสติ ก็จะนั่งสมาธิควบคุมใจให้เข้าสู่ความสงบได้ พอมีสมาธิก็สามารถดึงใจให้ไปคิดทางปัญญาได้ นี่มันเป็นขั้นเป็นตอน

ถาม: เรื่องการปล่อยวางร่างกายกับความกลัว เราจะรู้ได้ว่าเรากับร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ตอนที่เรานั่งสมาธิ พอเราออกจากสมาธิ พิจารณาดูว่าคนที่เคยนั่งสมาธิ กับคนที่ดูร่างกายเราที่อยู่ในกระจก มันคนละคนกัน แต่ว่าจิตเราก็ยังไม่สามารถปล่อยวางความกลัวไปได้ ซึ่งมันอาจจะเป็นเพราะว่าเรื่องที่พระอาจารย์เคยสอนว่าใจมันไม่ตาย มันเป็นอมตะ การที่ใจไม่ตายหรือเป็นอมตะตอนนี้มันเป็นแค่สัญญา เราจะดูได้อย่างไรว่าใจมันเป็นอมตะ

ตอบ: ใจไม่เป็นปัญหาไม่ต้องไปดู มันเป็นอมตะ ให้ดูร่างกายที่มันไม่เป็นอมตะ ว่ามันไม่ใช่เป็นตัวเราของเราก็ต้องดูว่ามันมาจากที่ไหนแล้วมันจะไปที่ไหนต่อ ถึงจะรู้ว่ามันกับเรานี้ไม่ได้เป็นอันเดียวกัน มันมาจากพ่อจากแม่ มันมาจากธาตุของพ่อของแม่มาผสมกัน แล้วก็เจริญเติบโตด้วยธาตุของแม่ที่แม่หล่อเลี้ยงในท้อง มันก็เป็นธาตุทั้งนั้นแหละ อาหารก็มาจากดินน้ำลมไฟ ลมก็เป็นลม น้ำก็เป็นน้ำ มันผสมปรุงแต่งกันทำให้เกิดร่างกายนี้ขึ้นมา พอมันคลอดออกมามันก็เติมธาตุต่อ ออกมามันก็เติมลมหายใจเอง ดื่มน้ำเองเติมธาตุดินเข้าไปเอง กินนมกินกล้วยกินข้าว มันก็เอาธาตุ

เข้าไปเสริมไปขยาย ทำให้ร่างกายมันเจริญเติบโตขึ้นมา แล้วมันก็โตไปจนมันแก่ มันเจ็บ แล้วมันก็ตาย พอมันตาย มันก็แยกทางกันไป น้ำก็ไปทาง ดินก็ไปทาง ลมก็ไปทาง

แล้วเราอยู่ตรงไหนล่ะในร่างกายนี้ ต้องให้พิจารณาอย่างนี้ มันถึงจะเห็นด้วยตรรกะ หรือว่าถ้าคิดว่าเราเป็นร่างกาย เราอยู่ในร่างกายก็ลองแยกอวัยวะต่างๆ ออกมาทีละชิ้นแล้วถามมันซิ ผมนี้เป็นเราหรือเปล่า เวลาโกนผมทิ้งไป เราหายไปกับผมหรือเปล่า ผมหายแต่เราไม่หายใช่ไหม เวลาถอนฟันไปเราหายไปกับฟันหรือเปล่า เวลาบริจาคเลือดไป เราหายไปกับเลือดหรือเปล่า จำนวนเราลดลงไปกับปริมาณของเลือดเราที่หายไปหรือเปล่า มันไม่มีหรอก มันเป็นเรื่องของร่างกายล้วนๆ เราเป็นแต่ผู้มาครอบครองร่างกาย ผู้คิด ผู้รู้นี่เป็นเรา ผู้สั่งให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ นี่เป็นเรา แต่เราไม่ได้เป็นร่างกาย เราเพียงไปหลงคิดเอาเองว่ามันเป็นเรา พอมันเป็นเรา เราก็เลยอยากให้มันอยู่กับเรา ไม่อยากให้มันจากเราไป แต่เราดูความจริงมันก็เป็นไปไม่ได้ มันเป็นอนิจจัง มันไม่เที่ยง มันเกิดแล้วเดี๋ยวมันก็ต้องตาย เป็นอนัตตาไม่ใช่เรา มันเป็นดินน้ำลมไฟ

ถ้าไปอยากให้มันเป็นเรา อยู่กับเรามันก็จะทำให้เราทุกข์ขึ้นมา ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็ต้องปล่อยให้มันเป็นไปตามเรื่องของมัน ให้มันเป็นดินน้ำลมไฟไป ให้มันแก่เจ็บตายไป อันนี้มันก็จะปล่อยวางร่างกายได้ ปล่อยความกลัวได้ ดับความกลัวได้ พอเห็นร่างกายไม่เป็นเราแล้วก็จะไม่กลัว ถ้ายอมให้มันตายแล้วมันก็จะไม่กลัวตาย ถ้ายอมให้มันเจ็บมันก็จะไม่กลัวเจ็บ ต้องปล่อยให้มันแก่ปล่อยให้มันเจ็บปล่อยให้มันตาย ด้วยใจที่เป็นอุเบกขาถึงจะปล่อยได้ ถึงจะไม่ทุกข์ แต่ถ้าใจไม่เป็นอุเบกขา ใจไม่มีสมาธิ ปล่อยไม่ได้ กิเลสตัณหามันไม่ยอมให้ปล่อย ตัณหามันยังอยากให้หาย อยากให้ไม่ตายอยู่ มันก็เลยสร้างความทุกข์ทรมานให้กับใจขึ้นมา อันนี้คือการปฏิบัติ ต้องปฏิบัติแบบนี้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๖๒)

ถาม: จิตนี้มีเพศไหม เพราะเกิดมาเป็นหญิงอยากมาเป็นชาย เป็นชายแล้วก็กลับเปลี่ยนตัวไปเป็นผู้หญิง

ตอบ: **จิตไม่มีเพศ** จิตของชาย จิตของหญิงเหมือนกัน **จิตเป็นผู้รู้ผู้คิด ตัวที่ทำให้เป็นเพศขึ้นมา ก็คือความอยาก ความชอบ** ชอบผู้ชาย จิตก็เป็นผู้หญิง ชอบผู้หญิง จิตก็เป็นผู้ชายขึ้นมา

แต่ตัวจิตเองนี้เป็นเหมือนกันหมดทุกคน คือผู้รู้ผู้คิด แต่ความชอบนี้เป็นตัวที่ทำให้เป็นหญิงหรือเป็นชายขึ้นมา

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๙ ก.ค. ๒๕๖๒)

ถาม: คำว่าจิตเดิมแท้คือจิตที่มีกิเลสหรือจิตบริสุทธิ์

ตอบ: เป็นจิตที่ยังมีกิเลสอยู่ คือจิตที่นิ่งสงบเป็นสมาธินี้ท่านเรียกว่าเป็นจิตเดิมแท้ แต่ยังมีกิเลสฝังอยู่ภายในจิตนั้น เพียงแต่ว่ายังไม่ออกมาทำงาน พอออกจากสมาธิมา ก็ออกจากจิตเดิมแท้มาสู่จิตปัจจุบัน เช่น เวลาเราเข้าสมาธินี่เรากลับเข้าไปสู่จิตเดิมของเรา จิตที่สงบนิ่ง แต่จิตสงบนิ่งของเรานี้ยังมีกิเลสฝังอยู่ พอเราออกจากสมาธิมา กิเลสที่ฝังอยู่ก็จะออกมาแสดงบทบาท แสดงความโลภความโกรธต่อไป ถ้าเราต้องการทำให้จิตบริสุทธิ์เราก็ต้องปฏิบัติวิปัสสนา ใช้ปัญญามากำจัดกิเลสที่มีอยู่ในใจให้หมดสิ้นไป ถ้ามีปัญญา ปัญญาจะสามารถกำจัดกิเลสต่างๆ ให้หมดไป **พอกิเลสหมดไปด้วยปัญญาจิตก็เรียกว่าจิตบริสุทธิ์ เป็นจิตของพระพุทธเจ้า จิตของพระอรหันต์ ที่ไม่มีวันที่จะต้องกลับมาเกิดแก่เจ็บตาย ไม่มีกิเลสมาสร้างความทุกข์ให้อีกต่อไป**

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๙ ก.ค. ๒๕๖๒)

ถาม: คำว่า "ว่างแต่มีอยู่" หมายถึงอะไร

ตอบ: ก็**ว่างจากทุกข์** ว่างจากอารมณ์ต่างๆ มีความสุข มีผู้รู้สักแต่ว่ารู้อยู่ **จิตเวลาสงบ จิตจะว่างจากอารมณ์ต่างๆ** ว่างจากความทุกข์จากความวุ่นวายใจต่างๆ ว่างจากกิเลสตัณหา **แต่จะอยู่กับความสุขที่เรียกว่าความสงบ ที่เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง**

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๙ ก.ค. ๒๕๖๒)

ถาม: วันหนึ่งเราคงต้องเจ็บป่วยแล้วก็อาจจะต้องตาย เมื่อนึกถึงความเจ็บป่วยก็คิดว่าคงจะต้องเจอความทุกข์ทรมาน ควรจะทำอย่างไรเมื่อร่างกายเป็นทุกข์ แต่ไม่ให้ใจเป็นทุกข์ไปด้วย

ตอบ: ก็**ต้องมาฝึกใจ มาสอนใจให้วางเฉยให้เป็นอุเบกขา**ที่ทุกข์เพราะว่าใจเราดิ้น ใจเราไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บไม่อยากตาย มันก็เลยทุกข์ทรมาน พอเรา**มาฝึกสติมานั่งสมาธิทำใจให้นิ่งเป็นอุเบกขาได้มันก็จะไม่ทุกข์ ก็จะทุกข์เพียงร่างกายซึ่งไม่รุนแรงเหมือนกับความทุกข์ทางจิตใจ** นี่เราถึงต้องมาฝึกภาวนากัน สมถภาวนาวิปัสสนาภาวนา เพื่อมาควบคุมจิตใจของเราให้วางเฉย ให้ปล่อยวางร่างกาย พอใจ

วางเฉยปล่อยวางร่างกายได้แล้ว ร่างกายนี้ก็เป็นเหมือนกับร่างกายของคนอื่นไป เวลาร่างกายของคนอื่นเขาเป็นอะไรเราไม่ทุกข์ไม่ทรมาน ฉันใด เราก็จะไม่ทุกข์ไม่ทรมานกับร่างกายของเรา จึงต้องมาหัดฝึกนั่งสมาธิ ฝึกเจริญสติ พุทโธ พุทโธไปทั้งวันทั้งคืนเพื่อให้มีสติมีกำลัง พอสติมีกำลัง เวลานั่งสมาธิจิตก็จะสงบเป็นสมาธิขึ้นมา เป็นอุเบกขาขึ้นมา แล้วขั้นต่อไปก็ไปสอนใจว่าอย่าไปยึดไปติดกับร่างกาย ร่างกายไม่ใช่ของเรา ร่างกายจะต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย อย่าไปอยากให้เขาไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย แก่ก็ให้แก่ไป เจ็บก็ให้เขาเจ็บไป ตายก็ให้เขาตายไป ถ้าเราทำใจเฉยๆ กับร่างกายได้ ใจก็จะไม่ทรมาน ดังนั้น ต้องพยายามไปฝึกสมาธิ ไปปฏิบัติธรรมให้มากๆ ควบคุมใจให้เฉยเป็นอุเบกขาได้ตลอดเวลา แล้วก็เอาปัญญามาสอนใจ อย่าไปยึดไปติดกับร่างกาย เพราะเราไปเปลี่ยนเขาไม่ได้ ไปเปลี่ยนความแก่ความเจ็บความตายไม่ได้ มันต้องเกิดขึ้น แต่มันจะไม่มาทำให้เราเดือดร้อน ถ้าเราไม่ไปอยากให้เขาไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๒)

ถาม: การที่เรามีสมาธิหมายถึงการที่ใจเราไม่คิดเรื่องใด ๆ เลย หากเราคิดเพียงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง อย่างนี้จะเรียกว่าสมาธิได้หรือไม่

ตอบ: ไม่ได้หรอก **เรียกว่าสติ สมาธินี้คือฌาน** ต้องเข้าฌาน ฌานมีอยู่ ๘ ระดับ ฌานขั้นที่ ๑ ยังมีความคิดได้อยู่แต่คิดในเรื่องที่เราบังคับให้คิด คือ พุทโธ พุทโธ อย่างนี้ อย่างนี้เรียกว่าตรึกตรอง ตรึกตรองอยู่กับ พุทโธ พุทโธ ไม่ใช่คิดถึงอาหาร การกินขนม วิ่งเล่นเที่ยวที่นั่นที่นี่ไม่ใช่ ให้มันคิดอยู่กับเรื่องที่จะทำให้ใจสงบ พอเข้าฌานแล้วมันจะคิดแต่พุทโธ พุทโธไป แล้วพอมันนิ่งสงบเต็มที่ พุทโธก็หยุด ความคิดต่างๆ ก็หายไปหมด เหลือแต่ตัวรู้อย่างเดียว แม้แต่ร่างกายบางทีก็หายไปด้วย นี่เรียกว่าสมาธิ ส่วน**สติก็คือการควบคุมไม่ให้คิด ไม่ว่าเราจะอยู่ในอิริยาบถใด** ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่ว่าเรากำลังจะทำอะไรเราก็อย่าให้มันคิด ด้วยการใช้ พุทโธ พุทโธไป หรือให้มันดูว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ให้มันอยู่กับงานที่เราทำ มันก็จะไปคิดเรื่องอื่นไม่ได้ นี่เรียกว่า การฝึกสติ แต่เรามักจะใช้คำสมาธิแทนสติกัน เลยงงกันไปหมด อย่างภาษาไทยมันเป็นปัญหามาก เพราะเราไปใช้หลายความหมายด้วยกัน พอมาพูดมันก็เลยสับสนกันไป สติก็เลยกลายเป็นสมาธิไป ก็เลยคิดว่าได้สมาธิกันทั้งๆ ที่ยังไม่ได้ เพียงแต่กำลังเจริญสติ

เท่านั้นเอง เวทนา ก็หลงไป แทนที่จะเป็นความรู้สึก ก็กลายเป็นความสมเพชไป นี่ภาษาไทยไปใช้หลายอย่างด้วยกัน เลยทำให้เวลาพูดธรรมะแล้วไม่เข้าใจว่าพูดเรื่องอะไรกัน

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ มิถุนายน ๒๕๖๒)

ถาม: หลวงตามหาบัวท่านสอนการฝึกสมาธิอย่างไร

ตอบ: ก็ฝึกตามที่พระพุทธเจ้าสอน ฝึกสติก่อน **ต้องฝึกสติก่อนถึงจะมีกำลังที่จะนั่งสมาธิได้** เหมือนต้องฝึกออกกำลังก่อนถึงจะสามารถยกของหนักได้ ถ้าไม่ฝึกออกกำลังกายเพาะกาย ยกของมันก็จะไม่มีกำลัง สตินี้เป็นตัวที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาธรรมทั้งหลายทั้งปวง ต้องเริ่มที่สติก่อน ต้องคอยควบคุมใจให้นิ่งให้อยู่ปัจจุบัน อย่าให้มันปรุงแต่ง ฟุ้งซ่าน อย่าให้มันคิดไปอดีต อนาคต ด้วยการใช้คำบริกรรมพุทโธก็ได้ หรือด้วยการจดจ่อดูการกระทำต่างๆ ที่เรากำลังทำอยู่ในปัจจุบัน แล้วก็จะเกิดสติขึ้นมา **พอมีสติ ก็จะนั่งสมาธิควบคุมใจให้เข้าสู่ความสงบได้ พอมีสมาธิก็สามารถดึงใจให้ไปคิดทางปัญญาได้ นี่มันเป็นขั้นเป็นตอน**

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๖ มกราคม ๒๕๖๒)

ถาม: การเจริญปัญญาโดยพิจารณากระดูกของคนอื่นกับการพิจารณากระดูกตัวเอง จะให้ผลเหมือนกันหรือไม่ แบบไหนจะดีกว่ากัน หรือควรทำควบคู่กันไป

ตอบ: ก็**ต้องทำทั้งสองอย่าง**แหละ เพราะของเราของเขาก็เหมือนกัน เพราะว่าเราต้องการที่จะปล่อยวางร่างกาย ให้รู้ว่าร่างกายนี้มันไม่สวยไม่งาม เหมือนที่ให้พิจารณานางงามจักรวาลนี้ ให้พิจารณากระดูกของนางงามจักรวาล จะได้ตัดสินว่า ตก ตกรอบทุกคน ไม่มีรอบสุดท้าย ตกตั้งแต่รอบแรกแล้ว พอพิจารณาเห็นโครงกระดูกของนางงามทุกคนก็ กลับบ้านเถอะ ไม่มีรางวัลให้แจกปีนี้ ถ้าลองนิมนต์พระอริยะไปเป็นกรรมการตัดสินดูซิ

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๑)

ถาม: มีวิธีใดไหมที่จะดับจิตของตัวเองได้

ตอบ: จิตมันเป็นสิ่งที่ดับไม่ได้ จิตมันเป็นจิตที่มันไม่มีวันดับ สิ่งที่ดับก็คืออารมณ์ในจิต เราดับได้ เช่น เวลาโกรธนี่เราดับความโกรธได้ เวลาโลภเราดับความโลภได้ แต่เราไปทำให้จิตหายไปเหมือนกับร่างกายไม่ได้ ร่างกายนี้หายได้ ต่อไปร่างกาย

มันก็จะสลายกลายเป็นดินน้ำลมไฟไป แต่จิตนี้มันเป็นจิตของมันตลอดเวลา ทำให้มันหายไม่ได้ เข้าใจไหม อยากจะดับจิตทำไมล่ะ ทำไมต้องการจะดับจิตทำไม

ถาม: คือเหมือนกับเรายังมีทุกข์อยู่ รู้สึกเหมือนกับยังไม่หมดทั้งหมดเลย

ตอบ: ไม่หมดอะไร **ไม่หมดทุกข์ใช่ไหม**

ถาม: ใช่ค่ะ เหมือนจะไม่หมด ยังมีทุกข์อยู่อีก

ตอบ: เราทำให้ทุกข์หมดได้ จิตของพระพุทธเจ้านี้ไม่มีทุกข์ จิตของพระพุทธเจ้าก็ยังอยู่เหมือนกับจิตของพวกเรา ต่างตรงที่จิตของพวกเรายังมีทุกข์อยู่ แต่จิตของพระพุทธเจ้าไม่มีทุกข์แล้ว ดังนั้น **เรามากำจัดความทุกข์ ดับความทุกข์ได้ แต่ดับจิตไม่ได้** เข้าใจหรือยัง ถ้าอยากจะดับความทุกข์ก็ไปบวช ไปฝึกศีลสมาธิปัญญา

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๒)

ถาม: นั่งสมาธิถึงความสงบ พระอาจารย์สอนว่าเหมือนกับตกจากที่สูงและสงบว่างเปล่า อยากถามว่ามีอาการเตือนก่อนจิตสงบหรือไม่ เป็นเช่นไร เพื่อเป็นกำลังใจต่อผู้ปฏิบัติว่าใกล้จะสงบ

ตอบ: มัน**ไม่มีการเตือน**หรอก แบบนี้**มันแบบฉับพลัน** เหมือนเครื่องบินตกหลุมอากาศนี่ มันไม่มีใครเตือนใคร **มันมีสงบแบบสองแบบ**ไง สงบแบบฉับพลันแบบนี้ ไม่มีใครรู้ **อีกแบบเป็นแบบค่อยๆ สงบ อันนี้พอจะรู้** เหมือนเดินเข้าไปในถ้ำ พอเข้าไปในถ้ำยิ่งลึก เสียงที่อยู่นอกถ้ำมันก็ยิ่งหายไปไกลไปๆ มันมีสองแบบ สงบสองแบบ **สงบแบบฉับพลันนี้ไม่สามารถที่จะไปรู้ได้ว่าเมื่อไหร่มันจะเกิด ถ้ารู้มันก็จะไม่เกิด** ถ้าไปคาดไปหวัง ไปคอยไปเพ่ง ไปคอยรอมัน มันจะไม่เกิด **ต้องมีสติอยู่กับพุทโธ หรืออยู่กับลมหายใจไป** โดยไม่รู้ไม่ชี้กับอะไรทั้งสิ้น อันนั้นเวลามันจะเกิดมันก็ปุ๊บขึ้นมาเลย

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๑)

ถาม: มีอุบายอย่างไรที่จะทำให้จิตเป็นกลาง มองทุกอย่างให้เป็นธรรมดา

ตอบ: ก็ต้องฝึกสติกับปัญญา สติก็คอยหยุดความคิด พอหยุดความคิด ก็จะหยุดความอยากได้เป็นพักๆ มันก็จะเป็นกลางเป็นพักๆ ถ้าอยากจะให้มันเป็นกลางตลอดเวลา ก็**ต้องเห็นทุกอย่างว่าเป็นไตรลักษณ์** แล้วมันก็จะไม่อยากได้อะไร

ถ้าเห็นทุกสิ่งที่เราอยากได้เป็นทุกข์ มันก็จะไม่อยากได้ เมื่อไม่มีความอยาก มันก็จะเป็นกลางไปตลอด

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๑)

ถาม: จำเป็นที่จะต้องทำสมาธิจนถึงฌาน ๔ ก่อนหรือไม่ จึงจะทำวิปัสสนาได้ ปัจจุบันปฏิบัติโดยใช้การดูกายดูใจ

ตอบ: คือ**วิปัสสนาทำได้โดยมีสมาธิหรือไม่มีก็ได้ แต่ผลถ้าไม่มีสมาธิ มันจะฆ่ากิเลสไม่ได้** วิปัสสนามีไว้เพื่อฆ่ากิเลส แต่ถ้าไม่มีสมาธิเป็นผู้สนับสนุน เหมือนคนไม่มีแรง คนไม่มีแรงต้องกินข้าวก่อน พักผ่อนหลับนอนให้มีกำลัง แล้วถึงค่อยไปทำงานได้ แต่จะไปทำงานโดยไม่กินข้าวหลับนอนก็ทำได้ แต่ทำแล้วไม่ได้ผลมาก ฉะนั้น ถ้าอยากจะให้ได้ผลมาก ต้องให้ใจสงบเต็มที่ก่อน ระดับอัปปนาสมาธิ แล้วพอมีกำลังมาก ทำงานมันก็จะได้ผลมาก ผลเร็ว

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๖๑)

ถาม: เวลานั่งสมาธิแล้ว เกิดเวทนา เมื่อย ปวดขา เราจะต้องทนนั่งต่อไป หรือสามารถเปลี่ยนอิริยาบถได้

ตอบ: ถ้าเราต้องการให้จิตสงบ เราก็ต้องพุทโธต่อไป หรือดูลมต่อไป อย่าไปเปลี่ยนอิริยาบถ เพราะเปลี่ยนอิริยาบถเหมือนเรากลับไปเริ่มต้นใหม่ ก็ไปไม่ถึงฝั่ง ว่ายน้ำไปครึ่งทางเจอจระเข้ก็วนกลับขึ้นฝั่ง แล้วพอเห็นจระเข้หายไปก็กระโดดลงไปใหม่ พอไปกลางทางก็เจอจระเข้อีก ก็ถอยอีก ใช่ไหม นี่เวทนานี่เหมือนจระเข้ เวลานั่งแล้ว พอเจอความเจ็บก็ถอย ดีกว่า เข้าเกียร์ถอยหลัง เปลี่ยนอิริยาบถ มันก็ไปได้แค่นี้ ไปได้แค่ครึ่งทาง พอเจอจระเข้ก็กลับ เลยไปไม่ถึงฝั่งโน้นซักที ถ้าอยากจะไปให้ถึงฝั่งโน้น ไปเจอความสงบ ก็**ต้องอย่าเปลี่ยนอิริยาบถ สู้ต่อไป พุทโธต่อไป ดูลมหายใจต่อไป** เลือกเอาวิธีไหนที่จะทำให้เราสู้ได้ ก็เลือกเอา บางคนชอบคำบริกรรมก็บริกรรมไป บางคนเฝ้าดูลมต่อไปได้ ก็ดูลมต่อไป **อย่าไปสนใจกับความเจ็บ ปล่อยมันเจ็บไป แล้วพอเราอยู่กับพุทโธหรืออยู่กับลม แล้วเราจะรู้สึกว่าความเจ็บมันเบาไปเอง แล้วต่อไปเราจะไม่รู้สึกเดือดร้อนกับความเจ็บ เราก็จะผ่านมันได้** จระเข้มันไม่กัดหรอก เรากลัวมันเอง ว่ายต่อไป ถ้าเราว่ายเดี๋ยวจระเข้มันก็ถอยเองแหละ มันรู้ว่าเราเอาจริง มันก็เลยกลัวเราเองแหละ

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๑)

ถาม: ถ้าเรารู้ว่าใจเราไม่ดี ควรจะปฏิบัติอย่างไร

ตอบ: ก็**หยุดมันได้ เปลี่ยนมันได้ ทำให้มันเป็นใจดี ใจดีไม่ดีก็เริ่มต้นที่ความคิดดีไม่ดีนี่เอง** ถ้าคิดไม่ดีมันก็จะทำให้ใจเราไม่ดี ฉะนั้น เวลาที่เราคิดไม่ดีเราก็หยุดมัน เช่น คิดจะไปทำร้ายใคร คิดจะไปด่าใคร เราก็หยุดมัน ถ้าเราสั่งให้มันหยุด มันดื้อมันไม่ยอมหยุด เราก็ต้องใช้พุทโธ ใช้สติมาช่วย ท่องพุทโธ พุทโธไป เวลาโกรธใคร เวลาอยากจะไปทำร้ายใคร ไปด่าใคร ไปกลั่นแกล้งใคร เราก็พุทโธ พุทโธ พุทโธไป จนกว่ามันจะหยุดคิดถึงเรื่องราวเหล่านี้ ถ้ามันยังไม่หยุดก็พุทโธไปเรื่อยๆ รับรองได้ว่าถ้าเราไม่หยุดพุทโธ เดี๋ยวมันต้องหยุดเอง พอมันหยุดแล้ว มันก็หายไป เราก็ลืมไป เรื่องที่เราจะไปด่าใครไปว่าใคร ไปทุบตีใครก็จะหายไป เราก็จะไม่เป็นคนไม่ดีไป ใจของเราก็จะกลายเป็นใจที่ดีไป เพราะเราไม่ได้ไปทำร้ายใคร ต้องใช้สติหยุดความคิดที่ไม่ดี

เพราะฉะนั้น **ก่อนที่ความคิดไม่ดีจะเกิดขึ้น เราต้องมาหัดฝึกสติก่อน ฝึกพุทโธก่อน** ถ้าเราไม่ฝึกท่องพุทโธไว้ พอถึงเวลาจะท่อง มันท่องไม่ออก เวลามันโกรธใคร มันจะคิดแต่เรื่องโกรธเขาอย่างเดียว จะให้มันคิดพุทโธ มันไม่ยอมมา แต่ถ้าเราคอยฝึกพุทโธ พุทโธ อยู่เรื่อยๆ พอมันจะไปคิดทาง

โกรธปั๊บ เราก็ดึงกลับมาคิดอยู่กับพุทโธ พุทโธได้ ดังนั้น อย่าไปรอทำตอนที่โกรธ มันไม่ทันการ เหมือนนักมวยล่ะ ก่อนจะขึ้นเวทีนี้ต้องซ้อมชกก่อน ไม่ซ้อมชกเดี๋ยวจะไปซ้อมบนเวทีก็ถูกเขาน็อกเท่านั้นแหละ อย่างนักเรียน อย่ามาดูหนังสือตอนวันก่อนจะสอบ ถ้าดูก่อนวันสอบหรือดูวันที่สอบนี่มันไม่ทันแล้ว ต้องเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าก่อน ต้องทำการบ้าน ต้องดูหนังสือบ่อยๆ ถ้าเป็นนักมวยก็ต้องหมั่นซ้อมอยู่เรื่อยๆ ถ้าเป็น**นักปฏิบัติก็ต้องหมั่นภาวนาพุทโธ พุทโธ ไปเรื่อยๆ ให้มันชำนาญ ให้มันชิน พอถึงเวลาจะใช้มัน ก็ใช้มันได้**

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๑)

ถาม: การที่เรานั่งสมาธิ บางวันสามารถนั่งได้นาน บางวันกระสับกระส่ายนั่งไม่ได้ แต่ทำทุกวัน อยากเรียนถามว่าการทำสมาธินี้จะมีการพัฒนาขึ้นหรือถอยหลังอย่างไร

ตอบ: ก็อยู่ที่ว่าเราทำมากทำน้อย **ทำมากขึ้นมันก็พัฒนาขึ้น ทำน้อยลงมันก็พัฒนาลง** อยู่ที่ปริมาณอินพุต (input) อินพุตกับเอาต์พุต (output) **อินพุตน้อย เอาต์พุตก็น้อย อินพุตมากเอาต์พุตก็มาก แต่ต้องเป็นอินพุตที่ถูกด้วย**นะ ไม่ใช่

อยู่แต่มากอย่างเดียว อินพุตแบบไม่ถูกมันก็ไม่ได้ผล เช่น นั่งแบบไม่มีสติ นั่งมากขนาดไหน นั่งปล่อยให้ใจคิดปรุงแต่งไปก็ไม่ได้ผลเหมือนกัน ต้องนั่งให้ถูกและต้อง นั่งให้มาก ผลก็จะมากขึ้นตามลำดับ ฉะนั้นต้องศึกษาวิธีที่ถูกต้องว่าเป็นอย่างไร พอรู้แล้วก็พยายามปฏิบัติตามวิธีนั้น แล้วพอเห็นว่าได้ผล พอใจก็พยายามเพิ่มปริมาณผลการปฏิบัติให้มากขึ้น มันก็จะพัฒนาไปตามลำดับต่อไป

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๒)

ถาม: เฉยในเวทนา กับอุเบกขา เป็นตัวเดียวกันหรือไม่

ตอบ: คนละตัว เฉยในเวทนาคือไม่สุขไม่ทุกข์ คำว่า อุเบกขาในเวทนา คือเวทนาที่เป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ แค่ไม่เฉย ใจยังไม่เฉย ไม่เกี่ยวกัน ใจไม่รักไม่ชังไม่กลัวไม่หลง ถึงจะเรียกว่าเฉยของใจ อันนี้ได้จากการนั่งสมาธิ ทำใจให้สงบ เป็นสักแต่ว่ารู้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๑)

ถาม: การปฏิบัติแบบเดินจิตหรือดูจิต เขาว่าเป็นสติปัฏฐาน ๔ อยากทราบว่าแบบนี้ คือสมถะหรือวิปัสสนา

ตอบ: ก็แล้วแต่ว่าจะปฏิบัติแบบไหน มันได้ทั้ง ๒ แบบ แต่การดูจิตนี้มันเป็นการข้ามขั้นตอนไปไกล **ถ้าศึกษาสติปัฏฐานสูตรนี้ ท่านให้เริ่มที่อานาปานสติก่อน** ลองไปอ่านพระสูตรดู **ให้ไปฝึกนั่งสมาธิ ดูลมหายใจเข้าออก แล้วเวลาไม่ได้นั่งสมาธิก็ให้มีสติอยู่กับที่ร่างกาย** แต่จะไปที่จิตนี่มันรู้สึกว่ามันไกล มันยากเกินไป เพราะจิตเป็นของที่ละเอียดที่จับดูได้ยาก จับต้องได้ยากกว่าดูลมหรือดูร่างกาย พระพุทธเจ้าจึงสอน กาย เวทนา จิต เพราะความหยาบความละเอียดมันไม่เท่ากัน และกิเลสที่จะแก้ที่ติดอยู่กับ กาย เวทนา จิต ก็มีความยากง่ายต่างกัน นี่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรา มาแก้ที่ปลายก่อน แก้กิเลสที่ติด **ทำให้ใจมาติดอยู่กับร่างกายก่อน ด้วยการให้มาเจริญสติ ด้วยการเฝ้าดูการเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกายในทุกอิริยาบถ** เวลานั่งก็ให้ดูลมหายใจเข้าออก อย่างที่เมื่อกี้ได้เทศน์ให้ฟัง **อันนี้แหละสติปัฏฐานสูตรตามขั้นตอนจริงๆ ส่วนขั้นดูจิตนี้มันต้องผ่านร่างกายไปแล้ว** ถ้าพูดตามระดับธรรม มันก็ต้องเป็นระดับของพระอนาคามีแล้วเท่านั้น ถึงจะสามารถไปสู้กับกิเลสระดับนั้นได้ ก็เหมือนกับนักมวยที่ต้องชกผ่านเวทีหลายระดับก่อน ต้องผ่านเวทีระดับประเทศก่อน แล้วถึงไประดับภูมิภาค จากระดับภูมิภาคถึงจะไปสู่ระดับโลกได้ อันนี้ก็เหมือนกัน ไม่ใช่ว่านึกอยากจะ

เริ่มต้นก็ไปขอชิงแชมป์โลกเลย ขึ้นไปเพียงแต่เห็นหน้าแชมป์ก็ล้มแล้วนี่

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๑)

ถาม: อยากให้พระอาจารย์อธิบายเกี่ยวกับตัวจิตตัวใจและตัวคิด ให้เข้าใจง่าย ๆ ถึงความแตกต่าง

ตอบ: ตัวจิตตัวใจนี้ไม่ต้องไปเข้าใจอะไร ให้รู้ว่ามันเป็นตัวคิด ตัวรู้เท่านั้นก็พอ ไม่ต้องไปสนใจไปค้นคว้าอะไรเกี่ยวกับมัน **หน้าที่ของเรามีอยู่เพียงแต่ว่า มาสอนให้จิตมันหยุดตัวมันเองให้ได้เท่านั้นเอง ให้มันหยุดความคิด หยุดความอยากให้ได้ แล้วปัญหาก็จะหมดไป** ส่วนจะไปรู้ว่ามันเป็นยังไง ไม่เป็นยังไงนี่ ไม่สำคัญ ขอให้รู้ว่าหยุดมันได้หรือเปล่า หยุดความคิดหยุดความอยากที่มีอยู่ในใจได้หรือเปล่า ยิ่งไปคิดถึงมัน มันยิ่งคิดใหญ่ ยิ่งคิดยิ่งสับสนยิ่งงง ยิ่งคิดใหญ่เลยหยุดความคิดไม่ได้ ฉะนั้น ไม่ต้องไปคิดถึงเรื่องของจิต ให้รู้เพียงแบบคร่าวๆ ว่า**จิตกับร่างกายเป็นคนละคนกัน จิตเป็นผู้คิดผู้สั่งให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ เท่านั้น แล้วก็มาหาวิธีหยุดความคิด** อย่าให้มันคิด เพราะคิดแล้วมันฟุ้งมันวุ่นวายใจ ถ้าหยุดความคิดได้**แล้วมันจะสงบ มันจะเย็นจะสบา**ย

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒ มกราคม ๒๕๖๒)

ถาม: พระอาจารย์เคยสอนว่าการปฏิบัติสมาธิ บางวันอาจทำได้ดี บางวันอาจไม่ได้เรื่อง ไม่ก้าวหน้า ขอเรียนถามว่าจะมีวิธีคิดอย่างไรกับวันที่ไม่ก้าวหน้าเลย เพราะจะรู้สึกผิดในใจ

ตอบ: ก็อย่าไปหวังมาก เหมือนกับเราขายของ บางวันก็ขายดี บางวันก็ขายไม่ดี ใช่ไหม วันไหนขายไม่ดีก็ตามมีตามเกิด ขายได้เท่าไหร่ก็เท่านั้น ไม่มีอะไรที่มันเหมือนกันทุกวัน ขายของบางวัน เสาร์อาทิตย์คนหยุดทำงานมาช็อปปิ้งกันเยอะ ก็ขายดี พอวันธรรมดาก็ซบเซาลง ที่นี่ก็เหมือนกัน คนเข้ายูทูบ เฟซบุ๊ก ก็ไม่ได้เข้าเหมือนกันทุกวัน บางวันก็เข้าเยอะ บางวันก็เข้าน้อย ถ้าเราไปอยากให้เขาเข้ามากๆ แล้วพอเขาไม่เข้ามากเราก็จะเสียใจ ฉะนั้น **อย่าไปอยาก ให้ยินดีตามมีตามเกิด วันนี้ทำได้เท่าไหร่ก็ทำ ก็ยินดีตามมีตามเกิดกับผล อย่าไปยินดีตามมีตามเกิดกับเหตุ** เหตุนี้เราบังคับได้ เราต้องบังคับให้มันทำมากๆ ถ้าทำมากๆ โอกาสที่จะได้มากมันมีมากกว่าโอกาสที่จะได้น้อย ต่อการทำน้อยๆ แต่ไม่ได้หมายความว่าทำมากๆ จะได้มากทุกครั้งไป เพราะมันอาจจะทำไม่ถูก เท่านั้นเอง ถ้าทำถูก ทำมาก มันต้องได้มาก แต่ถ้าทำมากแต่ทำไม่ถูก มันก็อาจจะได้น้อย ก็อย่าไปกังวล

ก็มาแก้ที่เหตุกัน วันนี้เราทำไม่ได้มากเพราะเราทำน้อยไป หรือเปล่า ทำไม่ถูกหรือเปล่า

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๖๑)

ถาม: ลูกเป็นแพทย์ประจำไอซียู จึงได้พบผู้ป่วยประจำอยู่ในระยะสุดท้ายของโรค ไม่มีทางในการรักษาบ่อยครั้ง ซึ่งเมื่อไม่รักษามีการรักษาต่อได้ ลูกจะคุยอาการกับญาติผู้ป่วยและผู้ป่วยถ้าเขายังมีสติเพื่อตัดสินใจในระยะสุดท้ายของตน ว่าต้องการยื้อชีวิตด้วยยา อุปกรณ์ทางการแพทย์และการปั๊มหัวใจหรือไม่ ไม่ทราบว่าการกระทำเช่นนี้เป็นบาปหรือไม่ และญาติที่ตัดสินใจยุติการรักษาแทนผู้ป่วยถือเป็นบาปหรือไม่

ตอบ: ไม่บาปหรอก **ถ้าเป็นความจริง พูดไปตามความเป็นจริง**ว่า การรักษานี้ถึงขั้นสุดท้าย หรือถ้ายังรักษาต่อไปก็ไม่สามารถทำให้ฟื้น ทำให้กลับมาเป็นปกติได้ ทำได้ก็เพียงแต่ให้นอนเป็นเจ้าหญิงเจ้าชายบนเตียง โดยอาศัยเครื่องไม้เครื่องมือต่างๆ อันนี้เราก็บอกเขาได้ แต่**ผู้ที่จะต้องตัดสินใจคือตัวคนไข้เองหรือตัวผู้ที่ดูแลว่าเขาจะเอาอย่างไร** เขายัง

จะให้รักษาต่อ เราก็รักษาไป เขาให้หยุดการรักษาเราก็หยุดการรักษา **หยุดการรักษาไม่ได้เป็นการทำบาป เพราะเราไม่ได้ไปฆ่าเขา** เขาตายด้วยการที่ไม่สามารถที่จะอยู่ต่อไปได้ด้วยตัวของเขาเอง อันนี้ไม่ถือว่าเป็นการทำบาป เรื่องของการหยุดการรักษานี่

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๑)

ถาม: การที่บุคคลใดที่ปฏิบัติธรรม ถึงขั้นบรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว เป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยปิดกั้นนรกภูมิ ให้แก่ผู้ที่เคยเป็นบิดามารดากันมาทุกภพทุกชาติ ใช่หรือไม่

ตอบ: ต้องสอน **ช่วยได้เพียงแต่สอนให้เขาอย่าไปทำบาป ถ้าเขาไม่เชื่อ เขายังทำบาปอยู่ก็ยังปิดไม่ได้** เช่น สมมุติว่าพ่อแม่เคยทำอาชีพฆ่าสัตว์มาตั้งแต่เกิด ถ้าลูกมาเป็นพระอรหันต์ แล้วมาบอกพ่อเลิกอาชีพนี้เถิด พ่อบอก กูยังต้องทำมาหากินโว้ย กูไม่รู้จักวิธีทำมาหากินอย่างอื่น กูก็ต้องทำแบบนี้ของกูไปละ อย่างนี้ก็ช่วยไม่ได้ ลูกจะเป็นพระอรหันต์ก็ช่วยไม่ได้ นี่เป็นเรื่องของกรรมของพ่อ ที่ไม่เชื่อคำสอนของลูกไม่เชื่อว่าลูกเป็นพระอรหันต์ ก็ช่วยไม่ได้ พระอรหันต์มีแต่

ช่วยสอนช่วยบอกเท่านั้นเอง อย่างพระพุทธเจ้าสอนพระมารดาให้เป็นพระโสดาบันได้ ปิดประตูอบายได้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๑)

ถาม: การทำวิปัสสนาขั้นปัญญาที่พระอาจารย์แสดงธรรม คนธรรมดาสามารถทำได้หรือไม่ หรือว่าส่วนมากผู้ที่ทำได้คือนักบวชเท่านั้น

ตอบ: ก็ถ้าพูดตามความเป็นจริงก็พวกนักบวชเขามีเวลามากกว่า พวกฆราวาสมีภารกิจอย่างอื่นมาคอยดึงเอาเวลาไปเลยไม่สามารถเจริญได้อย่างต่อเนื่อง เขาถึงไปบวชกันไง **คนส่วนใหญ่ที่บรรลุธรรมก็เป็นนักบวช ๙๐ เปอร์เซ็นต์** ๑๐ เปอร์เซ็นต์อาจจะเป็นฆราวาสผู้ครองเรือน ก็ต้องเป็นฆราวาสแบบพิเศษ **คือไม่ต้องทำงาน ไม่ต้องเกี่ยวข้องกับใครมาก เขาก็สามารถเจริญปัญญาได้** ถ้าฆราวาสแล้วต้องทำงานทำการก็ไม่มีเวลาเจริญปัญญาได้พอเพียง

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๑)

ถาม: เมื่อนั่งสมาธิกระทั่งเหลือแต่ตัวรู้ แล้วเกิดสภาวธรรมต่างๆ ขึ้นมา ควรดูสภาวะดังกล่าว

กระทั่งสิ้นสุดหรือกลับมาอยู่ที่ตัวรู้ให้เร็วที่สุด ขออุบายในการเจริญสติด้วยครับ

ตอบ: ถ้ามันอยู่ตัวรู้จริงมันจะไม่มีสภาวธรรมต่างๆ เกิดขึ้นมา ถ้ามีสภาวธรรมก็ยังไม่ได้อยู่กับตัวรู้จริง ต้องอยู่กับพุทโธต่อไป อยู่กับลมต่อไป จนกว่าใจจะสงบ แล้วตัวรู้ปรากฏขึ้นมา แล้วสภาวธรรมอื่นๆ ก็หายไปหมด

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๕ มกราคม ๒๕๖๒)

ถาม: ปัญญาที่ใช้พิจารณาความหยุดอยากทางโลกและหยุดความกลัวตายจะเกิดได้ ต้องฝึกจิตให้นิ่งด้วยการนั่งสมาธิเป็นเวลานานให้ได้ก่อน โยมเข้าใจถูกหรือไม่อย่างไร

ตอบ: คือ**ถ้าไม่มีสมาธิ มันจะไม่มีกำลังหยุดความอยาก** ถึงแม้รู้ว่าความอยากไม่ดี แต่ถ้าไม่มีกำลังก็ยังหยุดมันไม่ได้ ถึงแม้ว่าจะพาให้เราไปเจอความทุกข์ เราก็ยังหยุดมันไม่ได้ แต่ถ้าเราทำใจให้สงบมีสมาธิ เราจะหยุดมันได้ แล้วพอมีปัญญามาสอนบอกว่าไม่ควรไปทำ เราก็จะไม่ทำได้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๑)

ถาม: วิตก วิจาร ต่างกับความคิดอย่างไร

ตอบ: คำว่า **วิตก** เขามัก**แปลว่า ตรึก วิจาร แปลว่า ตรอง** ตรึกตรอง ตอนต้นเราต้องตรึกก่อน แล้วค่อยตรอง คำว่า ตรึก ก็คือนึกถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งขึ้นมา เรียกว่าพอเราตรึกปั๊บเรา ก็จะตรองเรื่องนั้น เช่น เรานึกถึงเรื่องเงิน เราก็มาตรองดูว่า ตอนนี้บัญชีเงินฝากกับหนี้เรานี้อันไหนมันมากกว่ากัน อย่างนี้ ก็เรียกว่า ตรอง ส่วนตรึกก็คือนึกถึงเรื่องเงิน เรื่องเงินของเรา เรียกว่า ตรึก ฉะนั้น จะเรียกว่า**ตรึกนี้เป็นสัญญาก็ได้ ความจำ** จำเรื่องนั้นเรื่องนี้ **ตรอง ก็เรียกว่า สังขาร ความคิดปรุงแต่ง** เวลานั่งสมาธินี่เราต้องการจะหยุดความคิดปรุงแต่ง เราก็อาศัย ให้มันคิดปรุงแต่งในเรื่องเดียว เช่น เรื่องพุทโธ ระลึกถึงพุทโธ ก็เรียกว่าตรึกแล้ว แล้วพอเรารู้ว่าเรากำลังพุทโธอย่างต่อเนื่อง ก็เรียกว่าตรอง

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๒)

ถาม: ดิฉันชอบฟังธรรมและสะสมบุญทีละเล็กทีละน้อย มาตลอด ปัจจุบันอยู่กับสามีสองคน เราอายุ หลังเกษียณแล้ว วันหนึ่งดิฉันบอกกับสามีว่า จะชวนเขาไปทำบุญและปฏิบัติธรรม พอเขาฟัง

เขาเปลี่ยนอารมณ์ทันที แล้วบอกว่าไม่ต้องมาชวน ไม่ต้องมาโน้มน้าวจิตใจ เขาไม่ชอบเรื่องนี้ เขาไม่ไป เขาจะไปที่เขาชอบ ดิฉันไม่สบายใจที่เขาตอบแบบนี้ เราจะบาปหรือไม่ที่ทำให้เขาไม่พอใจ

ตอบ: ไม่บาปหรอก เราก็ชวนเขาไปในทางที่ดี แต่**ถ้าเขาไม่ชอบ**ไป เราจะได้รู้ไง **ต่อไปก็อย่าไปชวนเขา** ก็เท่านั้นเอง เราต้องยอมรับว่าคนเราชอบอะไรไม่เหมือนกัน บางคนชอบกินข้าวผัด เราไปทำก๋วยเตี๋ยวให้เขา เขาก็ไม่กิน เราก็ทำแต่ในสิ่งที่เขาชอบ ถ้าเราอยากจะอยู่ด้วยกัน รักกันเราก็ต้องทำในสิ่งที่เขามีความสุข อย่าไปทำอะไรในสิ่งที่ทำให้เขามีความทุกข์ ถ้าไปทำในสิ่งที่เขามีความทุกข์ เขาไม่มีความสุขกับเรา เดี๋ยวเขาก็ทิ้งเรา ใช่ไหม ฉะนั้น ก็ต้องเข้าใจว่า ดีแล้ว เขาก็พูดตรงไปตรงมา เราก็พูดตรงไปตรงมา ก็ถูกแล้ว เพียงแต่ว่าอย่าเอาแพ้เอาชนะกัน เท่านั้นเอง ต้องยอมรับกันว่า **คนเรามีความต่างมีความเหมือน ฉะนั้น ส่วนความต่างเราก็อย่าไปยุ่ง** เอามายุ่งแต่ความเหมือน เราชอบทำอะไรร่วมกัน เราก็ทำอย่างนั้นไป อย่างไหนที่เราไม่ชอบทำร่วมกัน ก็ตัวใครตัวมันไป

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๓ มกราคม ๒๕๖๒)

ถาม: ในการละวางความอยาก หรือการปฏิบัติเพื่อเป็นไปเพื่อการวางความอยากนั้น ๆ สำหรับผู้ที่ยังเป็นฆราวาสอยู่ ต้องเป็นไปในลักษณะใด ถึงจะเป็นไปในทางซึ่งละความอยากเหล่านั้นได้จริง ๆ เพราะว่าในชีวิตจริงของคนทั่วไปนั้นต้องเข้าไปยุ่งกับเรื่องทางโลกจนปฏิเสธไม่ได้อยู่แล้ว เช่น เราไปทำงานต้องมีการพูดมีการจัดการ มีการกระทบกระทั่งหรือเอาชนะกับผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ผลงานนั้น ๆ ดีกว่ากัน และสร้างกำไรไปเรื่อย ๆ ไม่มีที่สิ้นสุดเป็นต้น บางทีเราก็ไม่อยากทำ ไม่อยากกระทบกับใคร ก็กลายเป็นคนที่ไม่เข้าพวกไปโดนด่าบ้างจนส่งผลให้ทำงานลำบากเป็นต้น เพราะจะช่างมันและปล่อยไปเฉย ๆ ก็เป็นไปไม่ได้ ขอพระอาจารย์ช่วยชี้แนะตามสภาพความเป็นจริง ว่าถ้าจะละความอยากเหล่านี้ได้หมดจริง ๆ ต้องไปเป็นนักบวชเท่านั้นหรือ

ตอบ: ยังไม่ต้องหรอก เริ่มต้นเราก็เปลี่ยนงานก่อนก็ได้ อย่าไปทำงานที่เกี่ยวข้องกับคนนั้นคนนี้มาก ทำงานอิสระดูเดี๋ยวนี้มีงานอิสระหลายรูปแบบ ออนไลน์ขายเครื่องสำอาง ขายประกัน อันนี้เราก็ไม่ต้องไปยุ่งกับใคร **ขอให้เราเข้าใจก่อน**

ว่า การทำงานเพื่ออะไร ความจริงการทำงานก็เพื่อเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เท่านั้นเอง อย่าไปตั้งเป้าอยู่ที่ความร่ำรวย เพราะความร่ำรวยไม่ได้เป็นวิธีดับความทุกข์ สร้างความสุขที่แท้จริง ถ้าต้องการดับความทุกข์ สร้างความสุขที่แท้จริง ต้องมาปฏิบัติธรรม **การจะปฏิบัติธรรมก็ต้องละความอยากต่างๆ เราก็ต้องละความอยากที่เราละได้ในเบื้องต้นก่อน** ก็คือ ละความอยากร่ำอยากรวย อยากเป็นใหญ่เป็นโต ด้วยการเปลี่ยนงาน มาทำงานอิสระ ทำงานเพื่อเลี้ยงปากเลี้ยงท้องก็พอ อย่างในหลวง (รัชกาลที่ ๙) ทรงสอนเศรษฐกิจพอเพียง ให้ทำมาหากินพอเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เราก็จะไม่ต้องไปวุ่นวายกับคนนั้นคนนี้ เราก็จะตัดความอยากเด่นอยากดัง อยากร่ำอยากรวย อยากอะไรได้ แล้วพอเราทำอย่างนี้ได้ เราก็จะมีเวลาที่จะมาสร้างธรรมะให้มากขึ้นได้ แล้วเดี๋ยวต่อไป เราก็จะมีกำลังไปบวชได้เอง

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๔ มกราคม ๒๕๖๒)

ถาม: การบวชพระถือว่าได้บุญมากจริงหรือไม่ มีคนมาชวนให้ร่วมทำบุญ บวชพระ บอกว่าช่วยต่ออายุให้คนป่วยได้

ตอบ: ไม่ได้หรอก ก็เหมือนกับทำบุญอย่างอื่นแหละ เพราะสิ่งที่เราเสียก็คือเงินทอง เงินทองจ่ายค่าบวชค่าอัฐบริขารไป ก็เหมือนเอาเงินก้อนนี้ไปทำบุญอย่างอื่น เอาไปสร้างกุฏิ เอาไปสร้างโบสถ์ สร้างเจดีย์ **มันก็เป็นบุญเหมือนกัน แบบเดียวกันเพราะเป็นการเสียสละเหมือนกัน แต่ประโยชน์ที่เกิดขึ้นนี่ไม่เหมือนกัน** การให้คนบวชได้นี้อาจจะส่งเสริมให้เขาได้ไปเป็นพระอรหันต์ต่อไป ถ้าไปสร้างกุฏิก็ไปสร้างที่อยู่ให้เขาได้มีที่อยู่ เพราะฉะนั้น ประโยชน์ของสิ่งที่เราเอาไปทำนี้มันไม่เหมือนกัน แต่บุญที่เกิดจากการเสียสละเงินก้อนเดียวกันนี้เท่ากัน ไม่ว่าจะเสียสละเงินก้อนนี้ไปกับการบวชคนนั้นคนนี้ หรือไปสร้างโบสถ์สร้างเจดีย์ บุญที่เกิดจากการเสียสละของเหล่านี้อยู่ในใจเราเท่ากัน มีความสุขใจอิ่มใจเท่ากัน

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๑)

ถาม: หลายปีก่อนทะเลาะกับลูก และพลั้งปากตะโกนด่าออกไปด้วยความโมโหมาก และในเวลานั้นรู้สึกเช่นนั้นจริง ๆ ว่าขอให้ตกนรกหมกไหม้ และได้ลืมเรื่องนี้ไปแล้ว จนมีเหตุให้ระลึกเหตุการณ์นั้นได้ตอนนี้กลุ้มใจว่าไม่น่าพูดแบบนั้น ไม่ทราบว่า

ถ้าเราพูดอโหสิกับลูกจะได้ไหม หรือต้องแก้ไขเช่นไร

ตอบ: คือการอโหสินี่ก็เป็นการเพียงแต่แก้ปัญหากับบุคคลนั้น คือถ้าเรายอมรับผิดเขาอาจจะคลายความโกรธกับเราก็ได้ คลายความอาฆาตพยาบาทก็ได้ แต่ก็ขึ้นอยู่กับเขา ถ้าเขาเป็นคนที่ไม่ยอมให้อภัย เขาก็จะไม่ให้อภัยอยู่ดี ที่จะไปขออโหสิหรือไม่อโหสิก็ตาม อันนี้คือเรื่องของการอโหสิ **แต่อโหสินี่ไปล้างบาปที่เราทำไม่ได้ บาปที่เราทำต่อไปเราจะต้องรับ** อาจจะมีใครมาพูดกับเราแบบเดียวกับที่เราไปพูดกับเขา เป็นการรับบาปไป อันนี้เราล้างไม่ได้ แต่**สิ่งที่เราล้างได้คือความโกรธเกลียดของบุคคลนั้น** เพราะบางคนพอเราไปขออภัยเขาก็เห็นใจเข้าใจ บอก ไม่เป็นไรๆ อย่างนี้ก็มันก็จบได้ แต่**ถ้าเขาไม่ยอมให้อภัยก็ช่วยไม่ได้ อยู่ที่เขาไม่ได้อยู่ที่เรา**

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๒)

กิจและเวลาประจำวันที่สามารถเข้าพบ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

แผนที่เส้นทางเดินบิณฑบาต

เวลา ๐๕.๕๐ - ๐๖.๔๕ น. (โดยประมาณ)

เดินบิณฑบาตบริเวณบ้านอำเภอ เริ่มที่ซอยนาจอมเทียน ๓๐ (เวลาสามารถเปลี่ยนแปลงตามสภาพอากาศ)

เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๙.๓๐ น. (โดยประมาณ)

ฉันเช้าที่ศาลาฉัน เฉพาะวันธรรมดา

เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. (โดยประมาณ)

ณ จุลศาลา เขตปฏิบัติธรรมเขาชีโอน

วันเสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ แสดงธรรม และตอบปัญหาธรรมะ

วันจันทร์ - ศุกร์ สนทนาและตอบปัญหาธรรมะ

หมายเหตุ : ขอความกรุณางดเข้าพบพระอาจารย์นอกเหนือจากเวลาดังกล่าว และขอความร่วมมือสุภาพสตรีงดสวมกางเกงขาสั้นและกระโปรงสั้น

****งดรับกิจนิมนต์ในทุกกรณี****

สามารถดาวน์โหลดพระธรรมเทศนา
ของท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ที่

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

ติดตามธรรมะของพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ทาง

Abhijato @apichato phraajarn_suchart

www.phrasuchart.com /user/unseendhamma

“ธรรมะ
ของพระพุทธเจ้า
สดๆ ร้อนๆ ทุกขณะ
เป็นปัจจุบันธรรมทุกเวลา
เป็นอกาลิโก”

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต