

เล่ม ๘

ธรรมะ สด ๆ ร้อน ๆ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี



ธรรมะ

สดๆ ร้อนๆ เล่ม ๘

พระจุนายก (พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร อ.บางละมุง จ.ชลบุรี

ธ ร ร ม ะ

สดๆ ร้อนๆ เล่ม ๘

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๕๙๘-๘๒๓-๐

พิมพ์ครั้งที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๖

จำนวนพิมพ์ ๑,๕๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ คณะศึกษานาฏศิลป์

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุกุณธ์และการพิมพ์ จำกัด

๖๑ ซอยเพชรเกษม ๖๙ ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ

แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐

Tel. ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๒ Fax. ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘

E-mail: silpasiamprinting@hotmail.com

Website: www.silpasiam.com

คำนำ

สองสามเดือนสุดท้ายก่อนสิ้นปี ๒๕๖๑ บ่อยครั้งที่ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต แสดงธรรมเทศนาแบบแกงหม้อเล็ก เน้นหนักเรื่องอุบายภาวนา มรรควิธี สติปัฏฐานสี่ ธรรมซึ่งทรงแสดงจะออกมาทุกฝั้นนา เพราะเป็นธรรมของพระพุทธเจ้า แต่ทั้งนี้ย่อมสุดแต่ฝั้นดินของเจ้าของนา ว่าเป็นดินดีชนิดใด จะเจริญงอกงามก็ตาม แต่เจ้าของฝั้นนานั้นๆ ส่วนเรื่องธรรมะ ท่านอาจารย์ได้อธิบายไว้ชัดแจ้ง ลึกซึ้ง เฉียบคม เข้าใจง่าย หากยากยิ่งสำหรับผู้ไม่ปฏิบัติ และขี้เกียจทำ

ด้วยเมตตาต่อกายภาคน้ำ ท่านอาจารย์ปรารภว่า อยากจะรวบรวมพิมพ์กัณฑ์เกี่ยวกับภาวนาเข้าไว้ด้วยกัน วันใดสงสัย มาเปิดอ่าน ทบทวน ก็จะกระจำใจ

คณะจุลธรรม พร้อมทั้งศิษย์ทั้งปวง จึงขออนุญาตจัดพิมพ์ธรรมะดังกล่าว เป็นธรรมทาน ซึ่งจะรวบรวมพิมพ์เป็นชุดๆ ต่อเนื่องไป ด้วยความหวังว่า กุศลแห่งธรรมทานจักเป็นผลให้ดวงใจของผู้อ่านสงบเบิกบานยิ่ง

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

คณะศิษยานุศิษย์

สารบัญ

ดวงจิตดวงใจ ๕ - ๓๖

การกำจัดอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม ๓๗ - ๗๐

หลุดพ้นจากความทุกข์ได้เพราะความเพียร ๗๑ - ๑๐๒

การต่อสู้ที่แท้จริง ๑๐๓ - ๑๓๒

คำถาม - คำตอบ ๑๓๓ - ๑๗๓

ดวงจิตดวงใจ

✧ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ ✧



ถึงแม้ร่างกายจะเป็นมนุษย์ แต่จิตใจของมนุษย์คน
นั้นไม่ได้เป็นมนุษย์ ถ้าเป็นมนุษย์นี้จะต้องรู้จักผิด
ถูกดีชั่ว ต้องรู้จักการรักษาศีล ๕ ถึงจะเป็นมนุษย์ได้
ถ้าไม่รู้จักรักษาศีล ๕ ถึงแม้ว่าร่างกายเป็นมนุษย์
แต่ใจนี้เป็นสัตว์เดรัจฉาน พอร่างกายตายไป ใจก็
จะไปเป็นสัตว์เดรัจฉานต่อไป นี่คือที่ไปของอบาย
มีอยู่ ๔ ที่ เพราะเหตุที่พาให้ไปมีอยู่ ๔ เหตุ คือ
ความรัก ชัง กลัว หลงนั่นเอง



สังสารวัฏหรือวัฏสงสาร คือการเวียนว่ายตายเกิดในไตรภพ เป็นการเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์โลกของจิตใจหรือดวงวิญญาณที่ยังมีกิเลสตัณหา โมหะอวิชชาครอบงำอยู่ การเวียนว่ายตายเกิดในไตรภพมีอยู่ ๓ ภพด้วยกัน คือ ๑. กามภพ ๒. รูปภพ ๓. อรูปภพ กามภพ ก็คือที่เกิดของดวงวิญญาณหรือของดวงจิตดวงใจที่ยังเสพกามอยู่ คือยังเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอยู่ ก็จะไปเกิดในกามภพ ดวงจิตหรือดวงวิญญาณที่เสพรูปमानก็จะไปเกิดในรูปภพ ดวงจิตดวงวิญญาณที่เสพอรูปमानก็จะไปเกิดในอรูปภพ นี่คือ ๓ ภพของดวงจิตดวงใจที่ยังมีกิเลสตัณหา มีความอยากที่จะหาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ หรือหาความสุขจากรูปमान หรือหาความสุขจากอรูปमान ก็จะต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพเหล่านี้ ถ้าวดวงจิตดวงใจสามารถชำระ กิเลสตัณหา โมหะอวิชชาให้หมดสิ้นไปจากใจได้ ดวงจิตดวงใจก็จะไปอยู่ที่นิพพาน นิพพานนี้ไม่ได้อยู่ในไตรภพ นิพพานนี้ไม่ได้อยู่ในโลกของการเวียนว่ายตายเกิด นิพพานไม่มีการเกิดแก่เจ็บตาย นิพพานเป็นที่อยู่ของผู้ที่ได้ชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์แล้ว คือจิตใจของพระพุทธเจ้า จิตใจของพระอรหันตสาวก ก็จะไปอยู่อีกที่หนึ่งที่ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิด ที่เรา

เรียกว่านอกไตรภพ นอกของโลกของไตรภพ ไตรภพนี้มีการเวียนว่ายตายเกิด แต่นิพพานนี้ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิด

นี่คือเรื่องของดวงจิตดวงใจของพวกเราทุกคน พวกเราตอนนี้มาเกิดในกามภพกัน กามภพนี้มีแบ่งไว้ ๒ ซีกด้วยกัน กามภพที่มีความสุขมากกว่าความทุกข์ กับซีกของกามภพที่มีความทุกข์มากกว่าความสุข และภพที่อยู่ตรงกลางระหว่างซีกของภพที่มีความสุขกับซีกของภพที่มีความทุกข์ คือภพของมนุษย์เรานี่เอง ภพของมนุษย์นี้จะอยู่ระหว่างกลาง ของภพของเทวดา ที่มีความสุข ไม่มีความทุกข์ หรือมีความทุกข์น้อย มีความสุขมาก และ อบาย คือภพของเดรัจฉาน ของเปรต ของอสุรกาย ของนรก ที่มีความทุกข์มากกว่ามีความสุข นี่คือกามภพ ซีกที่มีความสุขมากเราเรียกว่า สுகติ ซีกที่มีความทุกข์มากกว่าสุขเรียกว่า ทุกคติ ซีกที่อยู่ตรงกลางเราเรียกว่า ภพของมนุษย์ อันนี้พวกเรามาเป็นมนุษย์กัน เพราะว่า เหตุที่จะพาให้เราไปเกิดเป็นเทวดากับเหตุที่จะพาให้เราไปเกิดในอบายนั้น มีกำลังเท่าๆ กัน ไม่สามารถดึงเราไปให้ไปเป็นเทวดาได้ ไม่สามารถดึงเราให้ไปเป็นเดรัจฉาน ไปเป็นเปรต ไปเป็นอสุรกาย ไปตกนรกได้

พอเหตุที่ทำให้เราไปสวรรค์หรือนรก มันมีกำลังเท่ากัน เราก็จะมาเป็นมนุษย์ ถ้าเรายังเสพกามกันอยู่ ถ้าเรายังเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะอยู่ เราก็จะต้องมาเป็นมนุษย์ แล้วเราก็จะมาหาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะต่างๆ อย่างที่พวกเรากำลังทำกันอยู่ในชาตินี้ ทุกวันนี้เราไม่ได้หาอะไร เราหาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะกัน เราอยากดู อยากได้ยินได้ฟังเสียง อยากได้ดมกลิ่น อยากได้ลิ้มรส อยากได้สัมผัสกับสัมผัสต่างๆ ที่มาสัมผัสกับร่างกายของพวกเรา เช่นความเย็น ความร้อน ความนุ่ม ความแข็งอะไรต่างๆ เหล่านี้

นี่คือการหาความสุขของพวกเรา พวกเรายังติดกามคุณ ๕ อยู่ ติดรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ จึงพาให้เราต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อยู่เรื่อยๆ ถ้าเราไม่มีเหตุที่จะดึงให้เราไปเป็นเทวดา เหตุที่จะดึงให้เราไปเป็นเทวดาก็คือบุญที่เราทำกัน เหตุที่จะดึงให้เราไปเกิดในอบายไปเป็นสัตว์เดรัจฉานไปเป็นเปรต เป็นอสุรกาย ไปตกนรก ก็คือบาป บาปได้แก่การฆ่า การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดบด ดိမ်းสุรายาเมา และเสพอบายมุขต่างๆ อันนี้เป็นเหตุที่จะพาให้เราไป

เกิดในอบาย ถ้าเหตุคือบาปนี้ มีกำลังมากกว่าบุญ ถ้าบุญนี้มีกำลังมากกว่าบาป บุญก็จะตั้งให้ใจของเราไปเกิดเป็นเทวดา ถ้าบุญกับบาปมีกำลังเท่ากัน ก็จะทำให้เรามาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ มาเกิดมาแก้มาเจ็บมาตาย มาทำบุญมาทำบาป มาหาความสุข จากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะใหม่ นี่คือการเวียนว่ายตายเกิด ของดวงวิญญาณหรือดวงจิตดวงใจ ที่ยังเสพกามกันอยู่ จะวนเวียนอยู่ในกามภพ อยู่ในซีกของสุคติบ้าง อยู่ในซีกของทุคติบ้าง แล้วแต่ว่าทำอะไรไว้มากกว่า ทำบุญมากกว่า บาปก็จะไปเกิดในสุคติ ทำบาปมากกว่าบุญก็จะไปเกิดใน ทุคติ สำหรับผู้ที่ไม่มาเกิดในกามภพ ก็คือผู้ที่เสพรูปฌานกับ อรูปฌาน รูปฌาน ก็คือสมาธิระดับต่างๆ นั้นเอง อรูปฌาน ก็สมาธิเหมือนกัน สมาธินี้มีแบ่งไว้ ๒ ระดับ ระดับรูปฌานกับ อรูปฌาน คำว่า สมาธิ แปลว่าความสงบของใจ ผู้ที่ต้องการ ที่จะเข้าสู่ความสงบของใจเข้าสู่สมาธิ จำเป็นจะต้องละการ เสพกาม เลิกการเสพกาม ด้วยการถือศีล ๘ อย่างพวกนักรบวช ทั้งหลาย ถือศีล ๘ ขึ้นไป ตั้งแต่ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ศีล ๓๐๐ กว่าข้อ นี่เป็นข้อห้ามในการเสพกามต่างๆ นั้นเอง

ผู้ที่อยากจะเข้าสู่รูปภพ ก็ต้องถือศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ศีล ๓๐๐ กว่า แล้วก็มาฝึกสติมาเจริญสติ พุทฺโธ พุทฺโธ พุทฺโธ

เพื่อควบคุมความคิดไม่ให้คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้หยุดคิด ถ้าจิตหยุดคิดได้ จิตก็เข้าสู่ฌานชั้นต่างๆ เข้าสู่ชั้นของ รูปฌานก่อน เพราะความสงบของรูปฌานนี้ สงบน้อยกว่าความ สงบของอรูปฌาน ก่อนจะเข้าสู่ความสงบของอรูปฌานได้ ต้องผ่านความสงบของรูปฌานก่อน ก็จะเข้าไปสู่ฌานชั้นต่างๆ ชั้นรูปฌานก็มีอยู่ ๔ ชั้นด้วยกัน แล้วพอผ่านชั้นรูปฌานได้ก็ สามารถเข้าสู่ชั้นอรูปฌานได้ต่อไป ชั้นอรูปฌานก็มีอยู่อีก ๔ ชั้น ด้วยกัน ใครได้ฌานเหล่านี้เวลาตายไป ใจก็จะไปเกิดอยู่ใน รูปภพหรืออรูปภพ แต่รูปภพหรืออรูปภพหรือกามภพนี้ ยังอยู่ ภายใต้อำนาจของไตรลักษณ์อยู่ คำว่า **ไตรลักษณ์** ก็คืออนิจจัง ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เมื่อไม่เที่ยงแท้แน่นอน ก็มีการเจริญก็ต้องมีการเสื่อมเป็นธรรมดา ไปเจริญเป็นรูปพรหมหรือไปเป็น อรูปพรหม ก็จะเจริญได้อยู่ระยะหนึ่งแล้วก็จะเสื่อมลงมา เสื่อมจากฌานชั้นสูงลงมาสู่ฌานชั้นต่ำ จากฌานชั้นต่ำก็จะ ลงมาสู่สวรรค์ชั้นเทพ จากสวรรค์ชั้นเทพก็จะเสื่อมลงมาสู่การ มาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ พอมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็จะมารักษาศีล ๘ ใหม่ มาหัดนั่ง มาทำสมาธิใหม่ เพื่อให้จิตเข้าสู่ความสงบ ของรูปฌานและอรูปฌานตามลำดับต่อไป พอตายไปจิต เหล่านี้ก็จะไปเกิดอยู่ในรูปภพกับอรูปภพใหม่ นี่คือการเวียน ว่ายตายเกิดของผู้ที่ได้สมาธิ ได้รูปฌานและได้อรูปฌาน

ต่างกับผู้ที่ไม่เสพงามคือรูปเสียงกลิ่นรส และทำบุญ ถ้าเสพ
งามและทำบุญก็จะได้เทวดาชั้นต่างๆ ถ้าเสพงามด้วยการ
ทำบาปก็จะได้อบาย ๔ ชั้นด้วยกันคือ เจริญงาน เปรต อสุรกาย
และนรก ผู้ที่ทำบาปด้วยความหลง นั้นก็จะไปเกิดเป็น
เจริญงาน เพราะเจริญงานเขาไม่รู้กฎแห่งกรรม เขาไม่รู้เรื่อง
บุญเรื่องบาปนั่นเอง เจริญงานเขาอยู่กันแบบฆ่ากัน เพื่อเอา
ตัวรอด การดำรงชีวิตของเขาต้องทำบาป เขาต้องฆ่า ถ้าไม่ฆ่า
ก็ต้องลักขโมยของมากิน เช่นสุนัข แมว ถ้าเราเผลอวางกับข้าว
ไว้ที่ตรงไหน เขาก็มาคว่ำเอาไปกินทันที เขาไม่สนใจว่า
จะมีใครเป็นเจ้าของหรือไม่ เขาไม่มีสติปัญญาที่จะแยกแยะว่า
ของนี้เป็นของคนนั้นของคนนี้ เอาไปโดยพลการไม่ได้ จะเอา
อะไรต้องขออนุญาตจากเจ้าของก่อน สัตว์เจริญงานนี้ไม่มี
สติปัญญาที่จะแยกแยะสิ่งเหล่านี้ได้ ต้องเป็นมนุษย์ มนุษย์นี้
จะได้รับการสั่งสอนตั้งแต่เกิดมา ว่าของต่างๆ นี่มีเจ้าของนะ
ของอันนี้เป็นของคนนั้น ของอันนี้เป็นของคนนี้ อย่าไปเอา
ของของเขา ถ้าเอาของของเขาแล้วจะได้รับโทษ จะถูกลงโทษ
อันนี้ถ้าสอนแล้วเชื่อก็น่าจะมีสติปัญญารู้ผิดรู้ถูก รู้ดีรู้ชั่ว
แต่คนบางคนนี้สอนแล้วไม่เชื่อหรือไม่จดจำ สอนก็ฟังแบบว่า
เข้าหูซ้ายอุดหูขวา พอถึงเวลาอยากได้อะไร เห็นของของใคร

ก็คว่ำหมับหันที คนที่ทำบาปแบบนี้ก็ไม่ต่างจากสัตว์เดรัจฉาน
นี่เอง ทำบาปด้วยความหลง ด้วยความไม่เชื่อว่ามีโทษตามมา
ตายไปก็เลยต้องไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เพราะมีนิสัยมี
สันดาน มีระดับสติปัญญาในระดับของสัตว์เดรัจฉาน คือไม่รู้
ผิดถูกดีชั่วนั่นเอง ถึงแม้จะมีคนคอยสั่งคอยสอน เช่นบิดา
มารดา ครูบาอาจารย์ต่างๆ แต่ไม่เชื่อฟัง เวลาเกิดความโลภ
อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ก็จะไปขโมยของผู้อื่นมา

นี่คือนิสัยของเดรัจฉาน ถึงแม้ร่างกายจะเป็นมนุษย์
แต่จิตใจของมนุษย์คนนั้นไม่ได้เป็นมนุษย์ ถ้าเป็นมนุษย์นี้จะ
ต้องรู้จักผิดถูกดีชั่ว ต้องรู้จักการรักษาศีล ๕ ถึงจะเป็นมนุษย์ได้
ถ้าไม่รู้จักรักษาศีล ๕ ถึงแม้ว่าร่างกายเป็นมนุษย์ แต่ใจนี้เป็น
สัตว์เดรัจฉาน พอร่างกายตายไปใจก็จะไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน
ต่อไป นี่คือนิโคของอบาย มีอยู่ ๔ ที่ เพราะเหตุที่พาให้ไป
มีอยู่ ๔ เหตุ คือความรัก ชัง กลัว หลงนั่นเอง ถ้าทำด้วย
ความหลง ทำบาปด้วยความหลงก็จะไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน
ถ้าทำบาปด้วยความรักความโลภ รักอะไรก็โลภอยากได้สิ่งนั้น
ถึงแม้ว่าไม่มีความจำเป็นที่จะต้องมี แต่เห็นแล้วรักเห็นแล้ว
ชอบอยากจะได้ ต่างกับเดรัจฉาน เดรัจฉานอยากได้เพราะ

ความหิว เพราะว่าต้องเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ต้องรักษาชีวิตของตนไว้ก็เลยทำบาป ทำบาปเพื่อรักษาชีวิต แต่ไม่รู้ว่าเป็นบาป ไม่รู้ว่ามิโทษตามมาก็เป็นเดรัจฉาน แต่ถ้าทำบาปเพราะว่าความโลภอยากได้มากๆ เห็นอะไรรักเห็นอะไรชอบก็อยากได้เอามาเป็นสมบัติของตน นี่ก็เป็นนิสัยหรือเป็นจิตของสัตว์ที่เรียกว่าเปรต พวกนี้เวลาร่างกายตายไป ดวงวิญญาณก็จะกลายเป็นเปรตไป เปรตก็จะอยู่แบบหิวโหย เพราะว่าได้มาน้อยเท่าไรก็ไม่มีคามอิ่มความพอ เพราะว่าการทำอะไรตามความอยากนี้ การได้อะไรตามความอยากไม่ได้ทำให้ความอยากหายไปหรือน้อยลงไป แต่กลับทำให้มีความอยากเพิ่มมากขึ้นนั่นเอง ดังนั้นเวลาที่เป็นดวงวิญญาณก็ไม่สามารถที่จะไปหาอะไรต่างๆ ได้เหมือนในขณะที่เป็นมนุษย์ ดวงวิญญาณนั้นก็เลยมีแต่ความหิวโหยอยู่ตลอดเวลา ดวงวิญญาณที่ทำบาปด้วยความโลภด้วยความรักนี้ก็จะกลายเป็นเปรตไป

ส่วนผู้ที่ขณะที่เป็นมนุษย์ทำบาปด้วยความกลัวกลัวอะไรต่างๆ นานา จะมาทำร้ายตน ก็เลยไปทำร้ายสิ่งที่จะมาทำร้ายตนก่อน กลัวมดก็ไปฆ่ามด กลัวแมลงก็ฆ่าแมลง กลัวงูก็ฆ่างู กลัวสัตว์อะไรต่างๆ พอเห็นก็ต้องฆ่าเขาทันที

พวกนี้ตายไปก็จะไปเป็นอสุรกาย คือดวงวิญญาณที่หุ้มห่อด้วยความกลัว จะอยู่กับความหวาดกลัวตลอด ๒๔ ชั่วโมง ไม่มีความสุข พวกที่ทำบาปด้วยความเกลียดด้วยความโกรธหรืออาฆาตพยาบาท พวกนี้ก็จะไปนรก เป็นนรก คือเป็นใจที่ร้อนด้วยความอาฆาตพยาบาท จงเกลียดจงชัง พยายามที่จะฆ่าผู้หนึ่งผู้นี้ เพราะเกลียด เพราะชัง เพราะอาฆาต เพราะพยาบาท นี่คือดวงวิญญาณของผู้ที่เสพกามด้วยการทำบาปด้วยวิธีการต่างๆ ตายไปก็จะไปเกิดในอบาย แต่หลังจากที่ไปอยู่อบายจนบาปที่ได้ทำไว้หมดกำลังลง ก็จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ต่อไป ต่างจากผู้ที่มาเกิดเป็นมนุษย์จากสวรรค์จากการเป็นเทวดา จะเป็นคนละซีกกัน โลกเราจึงมีมนุษย์อยู่ ๒ ซีกด้วยกัน มนุษย์ที่ดีกับมนุษย์ที่ไม่ดี มนุษย์ที่ชอบทำบาป พวกนี้มาจากอบาย มาจากนรก มาจากเปรต มาจากเดรัจฉาน มาจากอสุรกาย มนุษย์ที่เป็นคนดีเป็นพวกที่มาจากเทวดา พวกเทวดาก็คือพวกที่ชอบทำบุญนั่นเอง ชอบทำบุญชนิดต่างๆ ชอบช่วยเหลือคนนั้นคนนี้ ชอบช่วยเหลือสัตว์ ชอบช่วยเหลือมนุษย์ ชอบช่วยเหลือวัด ชอบช่วยเหลือโรงพยาบาล ชอบช่วยเหลือโรงเรียน ชอบช่วยทำให้คนอื่นมีความสุข เรียกว่า บุญ พวกนี้ถือว่าเป็นเทวดา ขณะที่มีชีวิตอยู่

ก็เป็น เทวดาเดินดิน มีร่างกายเป็นมนุษย์แต่มีจิตใจเป็นเทวดา พอเวลาร่างกายของมนุษย์ตายไปก็จะไปเกิดเป็นเทวดาชั้นต่างๆ แล้วพอบุญที่ส่งให้ไปเกิดเป็นเทวดาหมดกำลังลง ก็จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ แต่จะเป็นมนุษย์ที่ดี เป็นคนดีนั้นเอง

โลกของมนุษย์เราจึงมีทั้งคนดีและคนไม่ดี เพราะว่า มีดวงจิตดวงใจที่ชอบทำดี กับมีดวงจิตดวงใจที่ชอบทำบาปนั้นเอง พวกที่ชอบทำบาปเวลากลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ก็จะกลับมาทำบาปใหม่ ถ้าชอบขโมยก็จะขโมย ถ้าชอบฆ่าก็จะฆ่า ถ้าชอบประพฤติดีประเวณีก็จะมาประพฤติดีประเวณี ถ้าชอบเสพสุรายาเมาเล่นการพนัน เทียวกลางคืนเที่ยวกลางวันก็จะมาทำตามเดิมอยู่ แต่การกระทำเหล่านี้สามารถหยุดได้ เลิกได้หรือเปลี่ยนได้ ถ้ามาเกิดในครอบครัวที่เขาไม่สอนให้ทำ เช่น ถ้าไปเกิดในครอบครัวของคนดี ถึงแม้ว่าตนเองจะเป็นคนไม่ดี ชอบขโมยแต่พอมาเกิดอยู่ในครอบครัวที่เขาไม่ขโมย เขาก็จะคอยสอนคอยห้าม และถ้าทำผิดเขาก็จะลงโทษ ถ้าเซ็ดหลาบ ถ้ากลัว ถ้าเห็นว่าทำบาปแล้วไม่ดี ก็อาจจะเลิกทำบาปได้ เปลี่ยนนิสัยได้ เปลี่ยนจากนิสัยที่ชอบทำบาปมา

ไม่ทำบาปได้ แต่พวกที่มีนิสัยที่เป็นสันดานนี้จะเปลี่ยนยาก ถึงแม้ว่าจะมีคนสอนคนสั่ง ถึงแม้ว่าจะถูกจับไปลงโทษ ถูกจับไปตัดสันดาน คือจับไปติดคุก คุณนี่ก็คือที่ตัดสันดานที่เปลี่ยนนิสัยคน คนที่ทำบาปทำผิดกฎหมาย จะถูกจับไปลงโทษไปขังอยู่ในคุกในตาราง และขณะที่อยู่ในคุกในตารางก็จะมีการอบรมสั่งสอน ให้เห็นโทษของการทำบาปต่างๆ ถ้าเชื่อฟังและปรับตัวเองให้เป็นคนดีประพฤติดี เขาก็จะปล่อยออกมาเร็วกว่ากำหนด มีเครื่องล่อใจ ถ้าติดคุกแล้วประพฤติตนเป็นคนดีในคุก ทำประโยชน์ให้กับคุก เขาเห็นว่าได้ปรับนิสัยเป็นคนดี เขาก็อาจจะปล่อยให้ออกมาจากคุกเร็วกว่ากำหนดไว้ก็ได้ แล้วถ้าออกมาจากคุกแล้ว เอนิสัยใหม่นี้มาใช้ต่อไปก็จะกลายเป็นคนดีขึ้นมาได้ แต่ถ้าทำเพราะอยากจะออกจากคุก พอออกมาจากคุกก็กลับไปทำแบบเดิมอีก เดียวก็ต้องถูกจับไปติดคุกอีก

ฉะนั้น นิสัยหรือสันดานนี้ สำหรับบางคนนี้อาจจะแก้ยาก บางคนก็แก้ง่าย ขึ้นอยู่กับว่าเห็นโทษ ของการกระทำความผิด การกระทำไม่ดีของตนหรือไม่ ว่านำมาแต่ความเสื่อมเสีย นำมาแต่ความทุกข์ ถ้าเห็นโทษ คือมีปัญญา มีสัมมา-

ทิวณฺฐิ เห็นว่าการกระทำบาปนี้ไม่ดีเลย ทำแล้วเดี๋ยวต้องไปติดคุกติดตะรางอยู่เรื่อยๆ ต้องถูกไปลงโทษด้วยวิธีการต่างๆ และตายไปถ้าเชื่อศาสนา เชื่อคำสอนของพระพุทธเจ้า ตายไปก็ต้องไปเกิดในอบาย ถ้ามีความเชื่อมีความเห็นว่าการทำบาปนี้ไม่ดีเลย ก็อาจจะเลิกทำบาปได้ ไม่ได้หมายความว่าถ้าใครทำบาปแล้วจะต้องทำบาปไปเรื่อยๆ มีโอกาสที่จะเปลี่ยนได้ ถ้ามีคนสอนมีคนบอก หรือมีเหตุการณ์อะไรที่ทำให้เราเห็นโทษของการทำบาป เราก็อาจจะเปลี่ยนจากการทำบาปไม่ทำบาปต่อไปได้ เช่นเดียวกับการทำบุญ การทำบุญนี้ก็มีโอกาสที่จะเปลี่ยนไปทำบาปได้เหมือนกัน ถ้าเราไปอยู่ในเหตุการณ์ที่ถูกบีบคั้น เช่น ไปอยู่ในฐานะยากจนไม่พอกินไม่พอใช้ หรือจำเป็นที่จะต้องหาอาหารหาหยุกหาหยาмаดูแลตนเองและครอบครัว แล้วมีไม่พอใช้ ก็อาจจะถูกบีบบังคับให้ไปทำบาปก็ได้ เพื่อที่จะได้อยู่รอดก็ขึ้นอยู่กับว่าจิตใจหรือนิสัยของคนนั้นจะหนักไปในทางบุญมากเท่าไร ถ้าหนักไปในทางบุญมาก ถึงแม้ว่าจะมีเหตุการณ์มาบังคับมาบีบคั้นให้ไปทำบาป ก็อาจจะไม่ไปทำบาปก็ได้ เพราะรู้โทษของการทำบาป ไม่อยากจะไปรับโทษของการทำบาป ยอมรับโทษในขณะที่อยู่กับความยากจนไปดีกว่า

เพราะเห็นว่ายังงิชีวิตไม่ซำกัเร็วก็ต้งต่าย แต่ข่อยอยู่โดย
ไม่ทำบำนดีกว่ำ ดีกว่ำอยู่แบบทำบำน เพราะว่ำถ้ำหล้งจำก
ที่ต่ายไปล้งนั ถ้ำทำบำนก็จต้งไปรับผลบำนต้งไปนัเอง
ถ้ำเป็นอย่งนัก็ไม่มีทำงที่จเปลี่ยนนัสัยจำกบุญมำทำบำนได้

แต่ถ้ำเป็นพวกที่เห็นว่ำตอนนัเรล่ำบำนยำกจนเร้นคั่น
ถ้ำเรไม่ไปทำบำน เรจอยู่ไม่สบำยไม่มีควมสุข ก็เลยต้ง
ไปทำบำน ถ้ำไปทำบำนก็จเปลี่ยนจำนนัสัยจำนการเป็น
นักบุญมำเป็นนักบำนต้งไปได้ นัคือพุดเปรียบเทียบให้ฟัง
ว่ำจิตใจของพวกเรแต่ละคนนั ยังพลิกไปพลิกมำได้อยู่
ยังพลิกจำนนัสัยบุญไปสู่นัสัยบำนได้อยู่ ยังสำมรถพลิก
จำนนัสัยบำนไปสู่นัสัยบุญได้อยู่ จจะไม่พลิกก็ต้งเมื่อเรมำ
ควมเชื่มนัในกฎแห่งกรรมเทำนั ผู้ที่มีควมเชื่มนัใน
กฎแห่งกรรมนัก็ต้งเป็นพระอรียบุคคลเทำนั คือต้งแต่
พระโสธำบันขึ้นไป พระโสธำบันนัจจะไม่ลู่บคลำกฎแห่งกรรม
คือไม่ลู่บคลำศีลนัเอง ศีล ก็คือการไม่กระทำบำน การไม่
กระทำบำนก็เป็นเรองของกฎแห่งกรรม ทำบำนก็ต้งได้รับ
ผลบำนไม่ทำบำนก็จไม่รับผลบำน พระอรียบุคคลทุกระดับนั
จจะไม่ทำบำนโดยเต็ดขำดเพราะเห็นกฎแห่งกรรม เห็นชัดเจน

ว่าทำบาปแล้วจะต้องไปอบายอย่างแน่นอน ต้องไปเกิดเป็น
เดรัจฉาน ต้องไปเป็นเปรต ไปเป็นอสุรกาย ไปตกนรก ถ้าไม่
ทำบาปก็จะมีวันที่จะไปเกิดในอบายได้ แต่ถ้าบุพพชนอย่าง
พวกเรานี้ ยังไม่มีความมั่นใจ ยังไม่เห็นกฎแห่งกรรม ยังไม่
เชื่อสนิท ยังไม่เชื่อ ๑๐๐ เปอร์เซนต์ ยังไม่มั่นใจว่าตายไปแล้ว
สวรรค์มีจริงหรือไม่ นรกมีจริงหรือไม่ สัตว์เดรัจฉานนี้เกิด
เพราะการทำบาปหรือไม่ เห็นมีสัตว์เดรัจฉานแต่ไม่รู้ว่าเขา
มาเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานได้อย่างไร เขาอาจจะคิดว่าเป็น
ธรรมชาติสร้างขึ้นมา ถ้าเป็นสัตว์เดรัจฉานก็มาจากพ่อแม่ที่เป็น
สัตว์เดรัจฉาน แต่ความจริงไม่ใช่หรอก มาจากดวงใจดวงจิต
ที่ไปทำบาป ถึงไปได้ร่างกายของสัตว์เดรัจฉาน ถ้าดวงจิต
ดวงใจไม่ทำบาปนี้จะได้ร่างกายของสัตว์เดรัจฉาน

นี่คือภพของกามภพ และรูปภพและอรูปภพ เป็นภพที่
สัตว์โลกอย่างพวกเรานี้ยังเวียนว่ายตายเกิดกันอยู่ พวกเรานี้
ส่วนใหญ่จะเวียนว่ายตายเกิดในกามภพกัน เป็นมนุษย์บ้าง
เป็นเทวดาบ้างถ้าทำบุญ หรือถ้าทำบาปก็ไปเป็นเดรัจฉานบ้าง
ไปเป็นเปรตบ้าง ไปตกนรกบ้าง แล้วถ้าเราเป็นพวกที่ชอบบวช
ชอบถือศีล ๘ ชอบไปอยู่วัด ชอบไปหัดนั่งสมาธิ เราก็จะเลิก

เสพงาม เราจะไม่หาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ จะไม่ดูหนังฟังเพลง จะไม่หาความสุขจากการรับประทาน อาหารที่มีรสเอร็ดอร่อย จะกินก็กินแบบกินยา กินเพื่ออยู่ จะหาความสุขจากการฝึกสมาธิทำให้สงบ เราก็จะไปสู่รูปภพ ถ้าเราทำใจสงบเหนือระดับของรูปภพเราก็จะไปสู่ระดับ ของอรูปภพ ไปสู่ภพที่มีความสุขที่สุดในไตรภพ ในไตรภพนี้ ความสุขที่มากที่สุดก็คือในภพของอรูปภพ รองลงมาคือภพของ รูปภพ รองลงมาคือภพของกามภพคือภพของเทวดา พอต่ำกว่า เทวดาลงมานี้จะเริ่มมีความทุกข์ผสมกับความสุขแล้ว อย่างภพ ของมนุษย์นี้มีความสุขกับความทุกข์ ๕๐:๕๐ มนุษย์เราจึง อยู่กันแบบ ๓ วันดี ๔ วันไข้ ๓ วันสุข ๔ วันทุกข์สลับกันไป สลับกันมา

ถ้าลงไปต่ำกว่านั้นก็จะมีทุกข์มากกว่าสุข เช่น พวกสัตว์ เดรัจฉานนี้เขาจะมีความสุขมากกว่ามีความสุข เพราะเขา ไม่รู้ว่าแต่ละวันนี่เขาจะหากินที่ไหนนั่นเอง มนุษย์เรานี้ยัง มั่นใจว่าพรุ่งนี้ยังมีข้าวกินอยู่ ยังรู้จักวิธีหากินมีที่กินอยู่ แต่สัตว์เดรัจฉานนี้บางทีเขาไม่รู้ว่าพรุ่งนี้เขาจะมีอะไรกิน หรือไม่ ความทุกข์เขาจึงมากกว่า ภัยรอบตัวเขาก็มากกว่า

เพราะเขาไม่มีที่ปลอดภัยเหมือนที่มนุษย์อยู่กันนั่นเอง มนุษย์มีบ้านมีช่องมีที่หลบแดดหลบฝนหลบภัยต่างๆ แต่สัตว์เดรัจฉานเขาไม่มีบ้าน เวลาเขานอนนี่บางที่เขาไม่รู้ว่าตื่นขึ้นมาจะถูกกัดกินเมื่อไหร่ก็ได้ ฉะนั้นความทุกข์ของสัตว์เดรัจฉานก็จะมากกว่าของมนุษย์ แล้วความทุกข์ของเปรตของอสุรกายของนรกก็ยิ่งมากกว่าของสัตว์เดรัจฉาน เพราะจะมีอยู่ตลอดเวลา นั่นเอง ทุกข์เพราะความโลภ ทุกข์เพราะความกลัว ทุกข์เพราะความโกรธ มันจะมีต่อเนื่องเหมือนไฟที่ลุกอยู่ตลอดเวลา นี่คือการทุกข์ต่างๆ และความสุขต่างๆ ของไตรภพ ถึงแม้ว่าจะเกิดในภพที่มีแต่ความสุขก็ยังคงเจอความทุกข์ ทุกข์ตอนที่มันเสื่อมนั่นเอง ทุกข์ตอนที่ต้องตกจากสวรรค์ลงมา จากสวรรค์ชั้นสูงลงมาสู่สวรรค์ชั้นต่ำ มันก็จะรู้สึกตัว อย่างเราเคยมีเงิน ๑๐ ล้านแล้วเหลืออยู่ ๕ ล้านนี่ก็จะรู้สึกทุกข์ขึ้นมาทันที เพราะว่าเคยมีเงินใช้ในระดับ ๑๐ ล้าน แต่วันดีคืนดีเงินหายไปหมดไปเหลือ ๕ ล้าน ทีนี้ จะใช้เงินแบบสมัยที่มี ๑๐ ล้านก็ใช้ไม่ได้แล้ว ความสุขที่ได้จากเงิน ๑๐ ล้านก็หายไป เหลือแต่ความสุขที่จะได้จากเงิน ๕ ล้าน ถึงแม้ว่าจะมีความสุขมีเงินเป็นล้านก็ยังมีทุกข์ได้อยู่

ฉันใด ถึงแม้ว่าจะมีความสุขระดับรูปฌานก็ยังเสื่อมได้ พอเสื่อมก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา พอต้องเสื่อมจากสวรรค์ ชั้นรูปฌานมาสู่สวรรค์ชั้นรูปฌาน ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ผู้ที่ได้สัมผัสกับความทุกข์เหล่านี้ ก็อาจจะเกิดความเบื่อหน่ายกับการที่จะต้องมาเวียนว่ายตายเกิดก็ได้ ถ้าเกิดความเบื่อหน่าย ก็อาจจะคิดขวนขวายคิดค้นคว้าหาวิธีว่า ทำอย่างไร ถึงไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในไตรภพนี้ ผู้ที่สามารถค้นหาสาเหตุที่พาให้มาเวียนว่ายตายเกิดได้ว่าเป็นอะไร และสามารถกำจัดเหตุที่พาให้มาเวียนว่ายตายเกิดได้ ผู้นั้นเราก็จะเรียกว่าเป็นพระพุทธเจ้า นานๆ จะมีคนฉลาดอย่างนี้สักคนหนึ่ง ที่เบื่อกับการเวียนว่ายตายเกิดในไตรภพ และมีความปรารถนาที่อยากจะหลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด ก็จะไปค้นคว้าศึกษาหาวิธีหาสาเหตุ ว่าอะไรทำให้ดวงจิตดวงใจของตนต้องมาเวียนว่ายตายเกิดในไตรภพ แล้วพอทรงค้นพบว่าคือกิเลสตัณหาตัวเอง กิเลสตัณหาที่พาให้มาเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในไตรภพ เพราะความอยากเสพกามต้องมาเกิดในกามภพ แต่กามภพมันก็เป็นภพที่ไม่เที่ยง ไม่ถาวร เกิดแล้วก็ต้องมีแก่มีเจ็บมีตาย เช่นเดียวกับรูปภพกับอรุณภพก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน เมื่อไปเกิดในสวรรค์ชั้นรูปภพ

แล้วเดี๋ยวก็ต้องเสื่อมลงมา เมื่อไปเกิดในสวรรค์รูปภพแล้ว
เดี๋ยวก็ต้องเสื่อมลงมา ก็ทรงเห็นว่าไตรภพนี้เป็น อนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา เป็นภพที่มีความทุกข์ ทุกภพ ไม่ว่าจะเป็นมาก
หรือน้อยแต่จะต้องมีความทุกข์เสมอ ทุกข์เพราะมันไม่เที่ยง
แท้แน่นอน มันไม่เป็นสวรรค์ที่ถาวร มันเป็นสวรรค์ชั่วคราว
ได้มาแล้วเดี๋ยวก็ต้องหมดไป

ดังนั้น ท่านเลยพิจารณาเห็นว่า การที่จะไม่กลับมา
เกิดในไตรภพ ก็ต้องเห็นว่ามันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
เป็นภพที่เราไม่สามารถหาความสุขได้อย่างถาวร มันจะ
ต้องมีวันเสื่อมมีวันหมดไป ผู้ที่ค้นพบความจริงอันนี้ก็เป็นที่
พระพุทธเจ้าขึ้นมา เพราะว่าเมื่อเห็นว่าไตรภพเป็นทุกข์ก็
เลยเลิกหาความสุขจากไตรภพ เลิกเสพกาม เลิกเสพรูปฌาน
เลิกเสพอรูปฌาน พอเลิกเสพความสุขจากไตรภพได้ ก็ไม่มี
ความจำเป็นที่จะต้องกลับมาเกิดในไตรภพอีกต่อไป ก็จะไป
อยู่อีกซีกหนึ่งของไตรภพ เรียกว่า นิพพาน นิพพานนี้เป็นซีก
ที่ไม่ต้องเสพอะไร ไม่ต้องเสพกาม ไม่ต้องเสพรูปฌาน ไม่ต้อง
เสพอรูปฌาน ดังนั้น ถ้าใครไม่อยากจะกลับมาเวียนว่าย
ตายเกิดในไตรภพ ก็ต้องไปหยุดความอยากเสพกามให้ได้

หยุดเสพรูปमानให้ได้ หยุดเสพอรูปรमानให้ได้ คือต้องไป
ละ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา นั้นเอง กามตัณหา
ก็คือความอยากเสพกามได้แก่ รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ
ภวตัณหา ความอยากจะเสพรูปमानนั้นเองเรียกว่าภวตัณหา
วิภวตัณหา ก็คือความอยากจะเสพอรูปรमानนี้เอง นี่คือตัณหา
ทั้ง ๓ ความอยากทั้ง ๓ ที่ดึงให้จิตใจของสัตว์โลกอย่าง
พวกเราเนี่ย ยังต้องมาเวียนว่ายตายเกิดในไตรภพกันอยู่ ถ้าเรา
อยากจะออกจากไตรภพนี้ เราก็ต้องทำตามทีพระพุทธรเจ้าได้
ทรงทำและทรงนำมาสอนพวกเรา พระพุทธรเจ้าได้ปฏิบัติ
ทาน ศีล ภาวนา หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา จึงทำให้พระพุทธรเจ้า
นี้ไม่ต้องกลับมาเสพกามอีกต่อไป

ถ้าเราอยากจะหยุดการเสพกาม หยุดการกลับมาเวียน
ว่ายตายเกิดในไตรภพ หยุดกามตัณหา หยุดภวตัณหา หยุด
วิภวตัณหา เราก็ต้องปฏิบัติแบบเดียวกับทีพระพุทธรเจ้าได้
ทรงปฏิบัติ คือปฏิบัติ ทาน ศีล สมาธิ และปัญญา นั้นเอง
ขั้นทีหนึ่ง เราต้องสละทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง เพราะเรา
ใช้ทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองเป็นเครื่องมือเสพกามนั้นเอง
เรามีเงินเราจะได้ไปเที่ยวไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย

กัน ถ้าไม่มีเงินก็ไปไม่ได้ ดังนั้น ถ้าไม่อยากให้เราไปเสพกาม เราต้องอย่ามีเงิน ต้องไปอยู่แบบนักบวช ดูพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง พระพุทธเจ้าทรงเป็นลูกของกษัตริย์ มีทรัพย์สมบัติ ข้าวของเงินทองสามารถซื้อความสุขต่างๆ ได้ ซื้อความสุขทางกามได้ ทางตาหูจมูกลิ้นกายได้ แต่พอมารู้ว่าการเสพกามนี้จะพาให้ต้องกลับมาเกิดในกามภพอยู่เรื่อยๆ พระพุทธเจ้าก็เลยบอกว่า ต้องเลิกเสพกาม ต้องเลิกใช้เงินทองซื้อความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ก็เลยสละราชสมบัติแล้วก็ออกบวช นี่คือการทำทานที่แท้จริง เป้าหมายของการทำทานก็คือยุติการเสพกามด้วยการใช้เงินทองเป็นเครื่องมือ พอไม่มีเงินทองก็จะเสพกามไม่ได้ จะไปเที่ยวก็ไม่มีเงินเที่ยว จะไปซื้อของที่เรารอบก็ซื้อไม่ได้ จะไปกินไปดื่มนั่งฟังอะไรที่เราชอบก็ทำไม่ได้ ก็เท่ากับการหยุดเสพกามโดยปริยาย ก็จะหยุดได้บางส่วน แต่ยังหยุดได้ไม่หมด เพราะมันยังมีความอยากที่จะเสพกามแบบไม่ต้องใช้เงินทองได้อยู่ ก็ต้องไปถือศีล ๘ เช่น การร่วมหลับนอนกับแฟนนี่ก็ถือว่าเป็นการเสพกามเหมือนกัน ไม่มีเงินก็ยังเสพได้ คนขอทานเขาก็นั่งมีแฟนได้ ยังร่วมหลับนอนกับแฟนได้ ก็ต้องหยุดการเสพกาม และหยุดการรับประทานอาหารเพื่อความสุข รับประทานอาหารเพื่อรักษาร่างกายเพื่อ

ดับความหิว แต่ไม่ได้รับประทานอาหารเพื่อให้เกิดความสุขใจ ถ้ารับประทานอาหารเพื่อให้มันเกิดความสุขใจก็เรียกว่า เป็นการเสพงามเหมือนกัน เสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ของอาหาร วิธีที่จะกำจัดการเสพงามจากการรับประทาน อาหาร ก็คือให้อาหารที่เราจะกินที่จะไปรวมกันในท้อง ต่อไปนี้ ให้เอามารวมกันในซามไว้ก่อนหรือในบาตร แล้วมา คลุกกันให้เป็นเหมือนอาหารสุन्छ พอมันเป็นเหมือนอาหาร สุन्छแล้วมันจะกินไม่ลงใช่ไหม มันจะไม่อยากกิน แต่มันต้อง กินแบบกินยา เพราะมันรู้ว่าถ้าไม่กินอาหาร เตียรร่างกายก็ จะหิวก็จะเจ็บไข้ได้ป่วย ก็เลยต้องกินแบบจำใจกินเหมือนกับ ตอนที่เรากินยา ตอนกินยานี้เราก็จำใจกิน เราไม่ได้กินเพราะ เราอยากจะกินกัน แต่เรารู้ว่าเราต้องกินเพราะถ้าเราไม่กินยา เตียรโรคร้ายไข้เจ็บจะไม่หาย ฉนั้นใด โรคร้ายไข้เจ็บคือความหิว ของร่างกาย ก็ต้องได้รับการเยียวยาด้วยการกินยา คืออาหาร

ฉะนั้น การกินอาหารแบบกินยานี้ เราอย่าไปทำให้อาหารมันน่ากิน เข้าใจไหม อย่าไปตกไปแต่งให้มันสวยงาม จัดให้มันดูสวยงาม อันนั้นมันจะกินแบบน้ำลายไหล กินแบบ ความอยาก ต้องกินแบบไม่อยากกิน วิธีที่จะทำให้ไม่อยากกิน

ก็เอาอาหารสวยๆ งามๆ ที่เขาจัดเขาแตงนี้มารวมกันมา
คลุกกัน มีแกงอะไรก็ใส่เข้าไป มีขนมหวานอะไรก็ใส่เข้าไป
มีขนมเค้ก มีอะไรก็ใส่มันเข้าไป ที่เขาตกแต่งให้มันสวยๆ งามๆ
นี่คลุกมันเข้าไปให้เหมือนกับที่เราคลุกให้อาหารหมานั่นแหละ
ทำไมหมามันกินได้ ทำไมเราจะกินไม่ได้ มันก็เป็นอาหาร
เหมือนกัน นี่ถึงเวลาที่มันไปรวมกันในท้องแล้วมันนำกินใหม่
อาหารที่มันนำกินอยู่ในจานนี้ เดี่ยวมันก็ต้องไปรวมกันในท้อง
อยู่ดี ให้เรานึกถึงอาหารที่อยู่ในท้องแล้วมันก็จะทำให้เรากินได้
กินอาหารเพื่ออยู่ได้ กินเพื่อรักษาร่างกายไม่ให้หิวโหยได้
นี่คือวิธีที่เราจะต้องใช้ในการกำจัดการต่างๆ พอเราทำทาน
ได้แล้ว พอเราไปบวชได้แล้ว ขึ้นต่อไปเราก็ต้องยุติการเสพกาม
ไม่ร่วมหลับนอนกับใคร ไม่หาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรส
ถึงแม้ว่าจะไม่ต้องเสียเงิน ก็ยังมีรูปเสียงกลิ่นรสที่ให้เรา
เสพได้ เช่น ออกไปเดินเที่ยวตามที่ต่างๆ นี่ ไม่ต้องเสียเงิน
เสียทอง ไปดูสถานที่นั้นดูสถานที่นี้ อันนี้ก็เป็นการเสพกาม
เหมือนกัน ต้องไปอยู่ในป่าในเขา ไม่ให้ไปดูรูปเสียงกลิ่นรส
ที่ทำให้เกิดความสุขเกิดความเพลิดเพลินทางใจ เพราะจะถือว่าเป็นการเสพกาม จะทำให้ต้องกลับมาเกิดในกามภพต่อไป
นี่คือวิธีการของผู้ที่จะออกจากกามภพ ต้องยุติการเสพกาม

พอเรายุติการเสพงาม เราก็ต้องไปเสพรูปฌานก่อน เพราะว่าใจอยู่เฉยๆ ไม่มีความสุขจะอยู่ไม่ได้ ถ้าหิวโหยกับ งามสุข ถ้าไม่มีอะไรมาทดแทน ก็จะทนอยู่ไม่ได้ พอเป็น นักบวชก็เลยต้องมาฝึกสมาธิกัน มาหัดเข้าฌานกัน เข้ารูปฌาน เข้าอรุพฌานกัน แต่การเข้ารูปฌานกับเข้าอรุพฌาน มันก็ให้ ความสุข แต่มันก็ไม่เที่ยง เวลามันเสื่อมมันก็ทำให้เราทุกข์ได้ วิธีที่จะทำให้เราไม่ทุกข์กับการเสื่อมของรูปฌานของอรุพฌาน ก็คือ เราต้องเห็นว่ามันเป็นไตรลักษณ์นั่นเอง เห็นว่ามันไม่เที่ยง เราไม่ควรที่จะไปเสพมัน เราควรที่จะตัดความอยาก เสพมันได้ ถ้าเสพแบบไม่อยาก คือยินดีตามมีตามเกิด ถ้ามันจะสงบก็ ใ้มันสงบ ถ้ามันจะไม่สงบก็ปล่อยใ้มันไม่สงบ แต่อย่าไป อยากรู้ให้มันสงบตลอดเวลา เพราะว่ามันเป็นไปไม่ได้ มันเป็น ไตรลักษณ์ มันเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา พอเราได้เสพรูปฌาน อรุพฌานแล้ว ขั้นต่อไปเราก็ต้องเลิกยึดติดกับการเสพนั้น เสพได้แต่ต้องเสพตามธรรมชาติตามมีตามเกิด แต่อย่าไปเสพ ตามความอยาก เพราะถ้าเสพตามความอยากมันก็จะทำให้ เรามาติดในรูปภพกับอรุพภพนั่นเอง ถ้าอยากจะเสพรูปฌาน มันก็จะทำให้เรามาติดรูปภพ ถ้าอยากจะเสพอรุพฌานมันก็ จะทำให้เราต้องมาติดอรุพภพนั่นเอง พอเราได้รูปฌานได้

อรุณปานแล้ว ขึ้นต่อไปเราก็ต้องตัดความอยากเสพ ตอนต้นเราเสพเพราะว่าเราไม่มีความสุขจากการไม่ได้เสพความสุข เมื่อเราเลิกเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เราก็ต้องมีอะไรมาทดแทน สิ่งที่จะมาทดแทนให้กับเราก็คือความสุขของรูปฌานกับของอรุณปาน แต่พอเราได้ความสุขจากรูปฌานกับอรุณปานแล้ว ขึ้นต่อไปเราก็ต้องอย่าไปติดมัน ให้ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ คือมีก็ได้ไม่มีก็ได้ ที่ไม่มีแล้วทุกข์ก็เพราะความอยากนี้เอง เวลาอยากอะไรแล้วไม่ได้มันจะทำให้เราทุกข์

ดังนั้น พอเวลาที่เราไม่มีรูปฌานหรืออรุณปานให้เราเสพแล้วเราทุกข์ ก็แสดงว่าเรายังมีความอยากจะเสพรูปฌานหรืออรุณปานนั่นเอง เราก็ต้องหยุดความอยากนี้ อย่าไปอยากเสพรูปฌาน หรืออย่าไปอยากเสพอรุณปาน เพราะรูปฌานหรืออรุณปานนี้มันก็ไม่เที่ยง มันเกิดแล้วก็ดับ เจริญแล้วก็เสื่อม ปล่อยให้มันเจริญให้มันเสื่อมไปตามธรรมชาติของมันก็แล้วกัน อย่าไปอยากให้มันไม่เสื่อม เพราะถ้าอยากให้มันไม่เสื่อมแล้วจะทำให้ใจทุกข์ ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็อย่าไปอยาก ถ้าไม่อยากแล้วจะไม่ทุกข์แล้วก็จะไม่ติด จะไม่ติดกับรูปฌาน

จะไม่ติดกับรูปฌาน ก็จะไม่ต้องกลับมาเกิดในรูปภพรูปภพต่อไป เวลาที่ร่างกายตายไปแล้ว จิตก็จะไปอยู่ที่นิพพาน จิตที่ไม่มีความอยากนี่แหละ ที่สิ้นความอยากทุกประการ สิ้นกามตัณหา ความอยากเสพกาม การอยากเสพรูปเสียงกลิ่นรส สิ้นความอยากเสพรูปฌาน ภวตัณหา วิภวตัณหา ความอยากเสพรูปฌาน ก็ต้องตัดไปให้หมด พอตัดให้หมดแล้วจิตก็จะเป็นจิตที่บริสุทธิ์ จิตก็จะไปอยู่ในปากของนิพพานทันที จะแยกตัวออกจากการไปอยู่ในไตรภพทันที

นี่คือเรื่องกระบวนการของจิตใจของพวกเราทุกคน เป็นอย่างนี้กันทุกคน และจะต้องปฏิบัติต้องดำเนินแบบเดียวกับที่พระพุทธเจ้าได้ทรงดำเนิน ถ้าอยากจะแยกจิตของพวกเราออกจากไตรภพไปอยู่ในนิพพาน ต้องปฏิบัติ ทาน ศีล ภาวนา ถ้ามีเงิน ถ้ายังใช้เงินซื้อความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ต้องสละไปให้หมด ถ้าต้องใช้เงินก็ให้ใช้เงินกับการเลี้ยงปากเลี้ยงท้องเท่านั้น อันนี้จำเป็นต้องมี ร่างกายยังต้องอยู่ ต้องปฏิบัติธรรมต่อไป ก็ยังต้องใช้เงินทองถ้าไม่ไปบวช ถ้าไปบวชก็ไม่ต้องมีเงินทอง ถ้าเป็นพระเป็นชี ถ้าไปเป็นชีที่อยู่ตามสำนักที่เขาเลี้ยงดูอย่างเต็มที่ก็ไม่ต้องมีเงินทอง เพราะเงินทองนี้

มันจะเป็นเครื่องมือของกามตัณหานั่นเอง ก็ต้องกำจัดเงินทองให้หมดไปสำหรับนักบวช นักบวชไม่ควรจะมีเงินทอง เพราะถ้ามีแล้วเดี๋ยวจะถูกกามตัณหาแย่งเอาเงินไปใช้ แล้วถ้าใช้เงินตามกามตัณหา ก็จะต้องกลับมาเกิดในกามภพต่อไป ถ้าไม่อยากจะกลับมาเกิดในกามภพ ต้องหยุดการใช้เงินตามความอยากต่างๆ แล้วพอเลิกใช้เงินได้ ไปบวชได้ก็จะไม่หาความสุขจากการเสพกามด้วยวิธีอื่น การเสพกามนี้มีหลายวิธี ไม่มีเงินทองก็ยังเสพกามได้ เช่น ร่วมหลับนอนกับแฟนนี้ก็ไม่ต้องเสียเงินทอง ก็ต้องเลิก กินอาหารเพื่อให้เกิดความสุขใจก็ต้องเลิก ให้กินแบบไม่สุขใจ กินแบบฝืนใจกิน วิธีที่จะฝืนใจกินก็ต้องคลุกอาหารให้มันรวมกันเป็นอาหารสุนัขอย่างนี้ ถ้าเป็นอาหารสุนัขแล้วมันจะกินไม่ลง มันจะไม่อยากกินแต่มันก็กินได้ แต่มันไม่ได้กินด้วยความสุข ไม่ได้กินแบบน้ำลายไหล ถ้าเรากินแบบกิเลส กินแบบความอยากนี้ พอเห็นอาหารน้ำลายจะไหลออกมาทันที เพราะอาหารเขาจัดประติดประต่อไว้ให้ดูสวยงามให้น่ากินนั่นเอง เราต้องทำลายความสวยงามความน่ารับประทานของอาหารถ้าเราอยากจะกินเพื่อกำจัดกามตัณหา

พอเรากำจัดกามตัณหาต่างๆ หมดไปได้ เราก็จะเข้าสู่รูปฌานได้ เข้าสู่รูปฌานได้ แต่พอเราเข้าสู่รูปฌานเข้าสู่รูปฌานเราก็จะไปติดมันอีก เราก็จะไปมีภวตัณหากับรูปฌานเราจะไปมีวิภวตัณหากับรูปฌานอีก เราก็ต้องมาหยุดภวตัณหา คืออย่าไปอยากได้รูปฌาน ถ้ามันจะเสื่อมก็ปล่อยมันเสื่อมไป ถ้ามันจะเจริญก็ปล่อยมันเจริญไป อย่าไปอยากให้มันไม่เสื่อม อย่าไปอยากให้มันเจริญอย่างเดียว เพราะฌานมันก็เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง มีเจริญก็ต้องมีเสื่อมเป็นธรรมดา เราก็จะละภวตัณหาได้ ความอยากได้รูปฌาน ความอยากให้รูปฌานอยู่กับเราอย่างตลอดเวลา เพราะมันไม่เป็นความจริง ความจริงรูปฌานหรืออรูปฌานมันก็เจริญแล้วมันก็ต้องเสื่อมเวลามันเสื่อมก็ปล่อยมันเสื่อมไป ถ้าอยากให้มันเจริญใหม่ก็เจริญใหม่ แต่อย่าไปอยากดีกว่า ถ้าอยากแล้วมันก็จะทำให้ทุกข์เวลามันไม่ได้ ก็ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติของจิต จิตที่ไม่เสพกามมันจะเป็นแบบนี้ มันจะขึ้นๆ ลงๆ ในระหว่างรูปฌานกับอรูปฌาน เดียวมันก็สุขเดียวมันก็สงบเดียวมันก็ไม่สงบ สลับกันไปสลับกันมา ต้องเข้าใจธรรมชาติว่ามันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ต้องหยุดภวตัณหาและวิภวตัณหา อย่าไปอยากให้รูปฌานเป็นรูปฌานไปตลอดเวลา อย่าไปอยาก

ให้รูปฌานเป็นรูปฌานไปตลอดเวลา มันจะสลับขึ้นสลับลงตามธรรมชาติของมันก็ให้รู้ทันแล้วปล่อยวาง แล้วเราก็จะไม่มี ความอยากหลงเหลืออยู่ภายในใจ

เมื่อไม่มีความอยากหลงเหลืออยู่ภายในใจ ใจก็จะ สะอาดบริสุทธิ์กลายเป็น นิพพาน ขึ้นมา กลายเป็น บรมสุข ขึ้นมาภายในใจ ใจที่ไม่เสพอะไรเลยนี้กลับมีความสุขมากกว่า ใจที่เสพกามตัณหา ภวตัณหาและวิภวตัณหา แต่นี้เป็นความโง่ของเรา เราไม่รู้กันว่า การที่เราไม่เสพอะไรเลยนี้กลับมีความสุข กว่าการเล่น เพราะสิ่งที่เราเล่นนี้มันไม่เที่ยงมันเอง มันสุข เดี่ยวเดียว สุขแล้วเดียวมันก็หมดไป พอมันหมดไปมันก็จะ ทำให้เราทุกข์ขึ้นมาใหม่ แต่ถ้าเราไม่เสพอะไรเลยนี้เราก็จะ ไม่ต้องทุกข์กับอะไรเลย ใจที่ไม่ทุกข์กับอะไรเลยนั้นแหละ เป็นใจที่เป็นความสุขที่แท้จริง ใจที่ไม่มีความทุกข์ เพราะไม่ไป เสพอะไร เพราะสิ่งต่างๆ ที่ให้เล่นนั้นมันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นเอง นี่คือนิพพานปฏิบัติ ต้องปฏิบัติเพื่อกำจัด กามตัณหา ภวตัณหาและวิภวตัณหา ด้วยการทำทาน ด้วยการ รักษาศีล ด้วยการนั่งสมาธิ และด้วยการเจริญปัญญา ถ้าเรา ปฏิบัติ ทาน ศีล สมาธิ ปัญญาได้ ใจของเราก็จะสะอาดบริสุทธิ์

ตามลำดับ จนบริสุทธิ์เต็ม ๑๐๐ พอใจบริสุทธิ์เต็ม ๑๐๐ ก็เรียกว่า นิพพาน **นิพพานัง ปรมัง สุขัง** ใจที่ไม่มีความทุกข์นี้แหละเป็นความสุขที่แท้จริง ใจที่ยังมีความทุกข์อยู่ ถึงแม้ว่าจะได้เสพกามได้เสพรูปฌานได้เสพอรูปฌาน แต่มันจะต้องทุกข์กับกามกับรูปฌานกับอรูปฌาน เพราะสิ่งเหล่านี้มันไม่เที่ยงนั่นเอง มันมีเจริญแล้วเดี๋ยวมันก็มีเสื่อม มันเป็นอนิจจัง เมื่อมันเสื่อมมันก็จะเป็นอย่างนี้ มันเป็นอย่างนี้เป็นธรรมชาติที่เราไม่สามารถไปควบคุมบังคับให้มันไม่เสื่อมได้นั่นเอง

นี่คือการมีปัญญา ต้องเห็นว่าไตรภพนี้เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความสุขของไตรภพนี้เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่าไปอยากได้มัน อย่าไปอยากได้ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา พอไม่มีความอยากเหล่านี้หลงเหลืออยู่ในใจ ใจของเราก็จะสะอาดบริสุทธิ์กลายเป็นนิพพานขึ้นมา ไม่ต้องกลับมาเกิดแก่เจ็บตายในไตรภพอีกต่อไป เพราะไม่มีความอยากได้อะไรจากไตรภพนั่นเอง ไม่อยากได้ กามสุข ไม่อยากได้สุขจากรูปฌาน ไม่อยากได้สุขจาก อรูปฌาน ใจก็เลยออกจากไตรภพไปโดยปริยาย กลายเป็นนิพพานไป นี่เป็นเรื่องของไตรภพที่ได้เอามาพูดให้ท่านได้ยินได้

ฟังกันในวันนี้ สังสารวัฏหรือวัฏสงสาร แปลว่าการเวียนว่ายตายเกิดในไตรภพ ไตรภพ ก็คือกามภพ รูปภพ อรูปภพ ผู้ที่มามีเวียนว่ายตายเกิดในไตรภพก็คือผู้ที่ยังมี กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา นั่นเอง ถ้าไม่ต้องการที่จะมาเวียนว่ายตายเกิดในไตรภพ ก็ต้องหยุดกามตัณหา หยุดภวตัณหา และหยุดวิภวตัณหา จะหยุดได้ก็ต้องปฏิบัติ ทาน ศีล ภาวนา นี่คือนำทางดำเนินสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงดำเนินมาแล้ว และได้พบกับผลที่เลิศที่ประเสริฐแล้วคือพระนิพพาน จึงได้นำเอามาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่พวกเราที่ยังไม่รู้เรื่องนี้ ให้ได้รู้เรื่องและได้ปฏิบัติตามต่อไป





การกำจัดอุปสรรค ในการปฏิบัติธรรม

➤ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ ➤



การที่เราจะศึกษาเข้าถึงพระธรรมคำสอนและปฏิบัติตามได้ เราต้องไม่ประมาทกัน วิธีที่ทำให้เราไม่ประมาท ก็ให้เราหมั่นระลึกถึงความแก่ความเจ็บ ความตายอยู่เรื่อยๆ แล้วรับรองได้ว่าเราจะไม่หลงอยู่กับการหาสิ่งที่ไร้สาระต่อจิตใจ แล้วเราจะได้เข้าหาสิ่งที่มีคุณมีประโยชน์กับจิตใจ คือพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า พอเราได้เข้าถึงพระธรรมได้ปฏิบัติตาม เราก็จะได้รับประโยชน์อันสูงสุด คือได้หลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด ไม่ต้องกลับมาทุกข์กันอีกต่อไป จะอยู่กับความสุขไปตลอด ที่เรียกว่า บรมสุข คือสุขของจิตใจที่ได้ชำระกิเลสตัณหาให้หมดไปจากใจ ใจเป็นใจที่สะอาด บริสุทธิ์ เรียกว่า นิพพาน นี่เอง



อะไรเป็นสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการศึกษา ต่อการปฏิบัติ ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อการหลุดพ้นจาก ความทุกข์ทั้งปวง เพื่อการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด สิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการศึกษา ต่อการปฏิบัติธรรมก็คือ ความประมาทนี่เอง อะไรคือความประมาท ความประมาท ก็คือ ความลืมความตาย ความไม่ระลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ ไม่ระลึกถึงความแก่ ไม่ระลึกถึงความเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ระลึก ถึงความตายของร่างกาย จึงทำให้เราหลงกับการหาความ สุขต่างๆ จากโลกธรรม คือจากลาภยศสรรเสริญ จากรูป เสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะกัน นี่คืออุปสรรค

พอเราลืมไปว่าเราจะต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย เราก็เลย คิดว่าเราจะอยู่กันแบบนี้ไปเรื่อยๆ อยู่กันแบบหาความสุข จากลาภยศสรรเสริญ จากรูปเสียงกลิ่นรส จากคนนั้นจาก คนนี้ จากสิ่งนั้นสิ่งนี้ เราก็เลยไม่มีเวลาที่จะมาศึกษามาปฏิบัติ ตามที่เราได้ศึกษากัน พระพุทธเจ้าเคยถามพระอานนท์ พระอานนท์นี้เป็นพระอุปัฏฐากของพระพุทธเจ้า เป็นเหมือน เลขา พระพุทธเจ้าทรงถามว่า อานนท์ วันหนึ่งเธอระลึกถึง ความตายสักกี่ครั้ง พระอานนท์ก็บอกว่า ผมระลึกอยู่วันละ

ประมาณสามสี่ครั้งด้วยกัน เหมือนกินยา เข้ากลางวันเย็น ก่อนนอน พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า อานนท์ เธอยังประมาทอยู่ เพราะการระลึกเพียงแค่ว่าสามสี่ครั้งต่อหนึ่งวันนี้ยังไม่เพียงพอ ที่จะกระตุ้นให้เธอ ได้เห็นความสำคัญของการศึกษาของการ ปฏิบัติธรรม เพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆ พอเธอ ไม่ระลึกถึงความตายเมื่อไหร่ เธอก็จะลืมทันที เธอก็จะหลง ไปกับการทำอะไรต่างๆ ที่เธอเคยทำอยู่เป็นประจำวัน เคยหา ความสุขจากคนนั้นคนนี้ เคยหาความสุขจากสิ่งนั้นสิ่งนี้ เคยไป ทำอะไร เคยไปที่นั่น เคยมาที่นี่ ก็จะทำไปตามปกติ เพราะเธอ ลืมไปว่า ต่อไปเธอจะต้องแก่ลงไป จะต้องเจ็บไข้ได้ป่วย และ จะต้องตายไปในที่สุด

วิธีที่เธอจะไม่ลืม ก็คือ เธอต้องระลึกถึงความตาย ทุกลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็ให้ระลึกว่า ถ้าเราไม่ หายใจออกก็ตาย หายใจออกแล้วถ้าเราไม่หายใจเข้าก็ตาย ความตายมันอยู่แค่ปลายจมูกเรานี่เอง อยู่ทีลมหายใจ ของเรา สักวันหนึ่งลมหายใจมันก็ต้องหยุดหายใจ เวลาเราไป งานศพเราไปดูคนตาย เราก็มองเห็นว่าเขาไม่หายใจแล้ว เมื่อเขา ไม่หายใจแล้ว เขาก็ทำอะไรไม่ได้ เคยทำอะไรก็ไม่สามารถ

ทำอะไรได้ต่อไป ถ้าเราคิดอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ มันก็จะทำให้เราเห็นโทษ ของการที่เรามาหลงติดอยู่กับการหาความสุขจากสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ เพราะว่าไม่ช้าก็เร็ว วันใดวันหนึ่งเราก็จะไม่มีโอกาสที่จะหาได้ ความสุขต่างๆ ที่เราเคยได้รับจากสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ มันก็จะหายไป เวลาเราแก่ เวลาเราเจ็บไข้ได้ป่วย เราจะไปทำอะไรเหมือนตอนที่เราไม่แก่ไม่เจ็บไข้ได้ป่วยไม่ได้ แล้วถึงเวลาที่เรตาย เราก็จะไม่สามารถทำอะไรได้เลย และการมาเกิดของพวกเรา ที่ได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ที่เป็นคำสั่งสอนอันประเสริฐเลิศโลก ที่นานๆ จะมีปรากฏขึ้นมาแก่ชาวโลกสักครั้งหนึ่งนี้ ก็จะหลุดไปจากมือเรา ไม่มีอะไรที่จะช่วยเรากำจัดความทุกข์ต่างๆ ให้หมดสิ้นไปจากใจของพวกเราได้ ไม่มีอะไรจะสอนให้พวกเรารู้จักการยุติ การเวียนว่ายตายเกิด ในสังสารวัฏในไตรภพนี้ได้ นอกจากพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น แล้วก็ไม่มีอะไรมารับประกันได้ว่า ชีวิตของเราจะอยู่ไปจนเวลาแก่เฒ่า เพราะชีวิตนี้สามารถยุติลงได้ ทุกเวลาทุกอายุ คนบางคนเกิดมาวันเดียวก็ตาย บางคนก็อยู่ได้ ๗ วัน บางคนก็อยู่ได้หนึ่งเดือน บางคนก็อยู่ได้หนึ่งปี บางคนก็สองปีสามปี มีทุกอายุ ความตายของคนนี้ ถ้าไปจดสถิติดูนี้จะพบว่าจะมีคนตายทุกอายุ ไม่ว่า

จะเป็นหนึ่งวันสองวันสามวัน หรือหนึ่งเดือนสองเดือน สามเดือน หรือหนึ่งปีสองปีสามปีไปถึงเก้าสิบล้านปี มีตาย ทุกอายุ และไม่มีใครรู้ว่าจะตายกันเมื่อไหร่ ดังนั้น เพื่อความ ไม่ประมาทเราต้องคิดว่าเราอาจจะตายได้ทุกอายุ อาจจะ ตายตอนอายุนี้ก็ได้ ปีนี้เราอายุเท่าไร ปีนี้อาจจะเป็นปี สุดท้ายของเราแล้วก็ได้ ไม่มีใครกำหนดรู้ได้ เพื่อความไม่ ประมาท เราต้องคิดสมมุติไว้ก่อน

สมมุติว่ามันอาจจะจะเป็นปีสุดท้ายของชีวิตเราก็ได้ ถ้าเรา คิดอย่างนี้แล้วเราจะได้ไม่ประมาท เราจะได้รับทำกิจที่มี คุณค่ามีประโยชน์แก่จิตใจของพวกเรา คือการศึกษา พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และการปฏิบัติตาม พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะจะได้ทำให้จิตใจ ของเราไม่ หลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆ ได้ ถ้าไม่ศึกษา ไม่ปฏิบัติก็จะไม่หลุดพ้น การได้มาพบกับพระพุทธศาสนานี้ ไม่ได้รับประกันว่า จะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ โดยอัตโนมัติ เมื่อได้พบกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้ว ถ้าไม่ศึกษา ก็จะไม่รู้ว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนให้กระทำ อะไรให้ปฏิบัติอะไร เมื่อไม่รู้ก็จะปฏิบัติไม่ถูกหรือไม่ปฏิบัติ

แต่ถ้าได้ศึกษา ก็จะได้รู้ว่าถ้าเราอยากหลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆ เราต้องกระทำ การกระทำที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้กระทำ คือ ให้สร้างบุญสร้างกุศล ให้ละการกระทำบาปทั้งปวง ให้ชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ อันนี้ พอเราทราบแล้ว ถ้าเราอยากหลุดพ้นจากความทุกข์ จากการเวียนว่ายตายเกิด จากการที่จะต้องกลับมาเกิดมาแก้มาเจ็บมาตายอยู่แบบไม่มีวันสิ้นสุด เราก็ต้องปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า พอเราปฏิบัติแล้วใจของเราก็จะกำจัดความทุกข์ต่างๆ ให้น้อยลงไป ให้เบาบางลงไปตามลำดับ และหมดสิ้นไปได้ในที่สุด ต้องเกิดจากการศึกษา เกิดจากการปฏิบัติ ถึงจะเกิดการบรรลุผล คือการหลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆ ดังนั้น พวกเราจึงควรหมั่นระลึกถึงความแก้ความเจ็บความตายกันอยู่เรื่อยๆ

ในบทสวดมนต์ทำวัตรเช้าเย็นนี้ ก็จะมีบทให้เราระลึกถึงความแก้ความเจ็บความตายอยู่ ให้เราระลึกว่า เราเกิดมาแล้ว ย่อมมีความแก้เป็นธรรมดา ล่วงพ้นจากความแก้ไม่ได้ มีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา ล่วงพ้นจากความเจ็บไข้ได้ป่วยไปไม่ได้ มีความตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นจาก

ความตายไปไม่ได้ มีการพลัดพรากจากกันไปเป็นธรรมดา
ล่วงพ้นจากการพลัดพรากจากกันไปไม่ได้ ถ้าเราสวดบทนี้
ท่องบทนี้อยู่เรื่อยๆ มันก็จะทำให้เราเห็นภาพที่แท้จริงของ
ชีวิตของพวกเรานี่แหละ ว่าเราเกิดมาแล้วเราก็ไม่ได้เอาอะไร
ติดตัวมา สิ่งต่างๆ ที่เราได้กันจากโลกนี้ เราก็ไม่ได้เอาติดตัวไป
คือเรามาตัวเปล่าๆ แล้วเดี๋ยวเราก็ต้องไปตัวเปล่าๆ เอาอะไร
ไปไม่ได้เลย แม้กระทั่งร่างกายที่เรารักเราหวง ก็เอาไปไม่ได้
เป็นสมบัติของสัปเหร่อของวัดไป เวลาคนตายนี้ยกให้วัด
กันทั้งนั้น ไม่มีใครเอา จะรักกันขนาดไหนก็ตาม พอไม่มีลม
หายใจแล้ว ไม่ให้อยู่บ้านแล้ว เชิญออกจากบ้านไป ให้ไปอยู่วัด
ยกให้วัด วัดก็ต้องรับเพราะไม่รู้จะทำยังไง อาศัยข้าวเขากิน
ทุกวัน พอถึงเวลาเขาจะยกสมบัติที่เขารักเขาหวงให้ วัดก็
ต้องรับไป วัดก็ไม่ว่าจะไปเก็บไว้ที่ไหนก็เลยต้องเอาไปเผา
ทำฌาปนกิจ กลายเป็นขี้เถ้าขี้ถ่านไป ให้คิดอย่างนี้แล้วเรา
จะได้เห็นความไร้สาระจากสิ่งต่างๆ ที่เรามีกัน ความสุขที่
เราได้ก็เป็นความสุขแบบควั่นไฟ ได้มาแล้วไม่สามารถเก็บ
รักษามันไว้ได้ตลอด ไม่ช้าก็เร็วมันก็ต้องจางหายไปหมด
เวลาแก่เวลาเจ็บเวลาตาย ความสุขต่างๆ ที่เราได้จากสิ่งต่างๆ
ที่เราหากันแทบเป็นแทบตาย รุนวายนันตั้งแต่เช้ามีดเห็นไหม

เข้ามิดตื่นขึ้นมาก็รีบอาบน้ำอาบท่าแต่งเนื้อแต่งตัวกินขิง
กินข้าว บางทีถ้าเป็นเด็ก บางทีก็กินข้าวไม่ทันต้องไปกิน
ในรถ เพราะต้องนั่งรถไปโรงเรียน เด็กบางทีบางคนยังต้อง
หลับในรถก่อน ไปปลุกให้กินกลางทาง นี่ ชีวิตดิ้นรนกับลาภ
ยศสรรเสริญสุขกัน เพราะว่าไม่เคยได้คิดถึงความแก่ความเจ็บ
ความตายเลย

อย่างวันนี้ญาติโยมได้คิดถึงกันบ้างหรือยัง ก่อนที่จะ
มาฟังเทศน์ฟังธรรมในวันนี้ เคยได้คิดถึงความแก่ความเจ็บ
ความตาย การพลัดพรากจากสิ่งต่างๆ ไปบ้างหรือยัง แทบจะ
ไม่ได้คิดเลย ลืมไปเลย คิดว่าจะอยู่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ เหมือนกัน
ทุกวัน ตื่นเช้าออกไปทำงานหาเงินหาทอง ตอนเย็นว่างก็
ไปหาความสุขจากเงินทองที่หามาได้ อยากจะซื้ออะไรก็ซื้อ
อยากจะทำอะไรก็ทำ อยากจะดื่มอะไรก็ดื่ม อยากจะดูอยาก
จะฟังอะไรก็ทำ ทำไปจนถึงเวลาหลับนอน ก็กลับบ้านพักผ่อน
หลับนอน เข้าตื่นขึ้นมาก็เอาใหม่ ทำแบบเดิมใหม่ ก็ทำอย่างนี้
ไปเรื่อยๆ จนกว่าวันดีคืนดีจะเจอโรคภัยไข้เจ็บมาเตือนสัก
ครั้งหนึ่งถึงจะสะดุ้ง เจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา ไม่สามารถไปทำงาน
ไม่สามารถไปหาเงินหาทอง ไม่สามารถหาความสุขอะไรได้

แต่ถ้าเป็นโรคภัยไข้เจ็บแบบไม่รุนแรงก็นอนสักพักสามสี่วัน หาย หายก็ลืม ก็เริ่มออกไปกลับไปดำเนินชีวิตแบบเดิมต่อไป มันก็จะเป็นอย่างนี้ไป แล้วนานๆ ก็อาจจะมีคนรู้จักล้มตาย ล้มตายไปสักคนสองคน ก็ต้องไปงานศพของเขา ไปงานศพก็เกิดอาการซึมเศร้าอยู่สักวันสองวัน แต่ก็ไม่ได้เอามาทำอะไรให้เป็นประโยชน์ เพราะกลับเห็นว่ามันเป็นโทษ เวลาเห็นคนตาย แล้วมันทำให้เราเศร้า ทำให้เราไม่สบายใจ เราก็เลยไม่อยากจะเห็นมัน ไม่อยากจะคิดถึงมัน เพราะเห็นแล้วหรือคิดถึงมันแล้ว ทำให้เราหดหู่ใจ ทำให้เราไม่มีกำลังใจที่จะทำอะไร

นี่คือลักษณะ ทำไมคนเราจึงไม่อยากจะคิดถึงความตายกัน ไม่อยากจะคิดถึงความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็เพราะว่าเวลาคิดแล้วมันรู้สึกหดหู่ใจ ท้อแท้ เบื่อหน่าย ไม่มีกำลังใจที่จะทำอะไร แต่ถ้าเรามีโอกาสได้ศึกษาพระธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าโชคดีตั้งแต่เราเป็นเด็กเลยนี้ สมัยก่อนโรงเรียนก็มีสอนธรรมะให้กับเด็กให้เรียนรู้กัน เรียนรู้ คำสอนของพระพุทธเจ้า เราก็จะได้รู้ว่า มีการกระทำที่จะทำ ให้เราดี ไม่ต้องกลับมาทุกข์กับความแก่ ทุกข์กับความเจ็บ ไม่ทุกข์กับความตายได้ ถ้าเรารู้ว่าการปฏิบัติตามคำสั่งคำ

สอนของพระพุทธเจ้า เป็นวิธีที่จะช่วยให้เราไม่รู้สึกทุกข์ กับความแก่ความเจ็บความตาย เราก็จะไม่กลัวเวลาที่เราเห็นคนตาย เวลาที่เราเห็นคนแก่คนเจ็บ มันจะกลับกลายเป็นยามากระตุ้นเรา มากระตุ้นให้เราปฏิบัติธรรมให้มากขึ้น ถ้าเรายังทุกข์กับความแก่อยู่ ทุกข์กับความเจ็บ ทุกข์กับความตายอยู่ ก็แสดงว่าใจของเรานี้ยังไม่มีธรรมะมาคุ้มครองใจ แสดงว่าเรายังปฏิบัติไม่มากพอ เราต้องชวนขวย ต้องรีบเร่งปฏิบัติธรรมะให้มากขึ้น เพราะว่าธรรมะนี้จะคุ้มครองรักษาใจให้ไม่ทุกข์กับความแก่ความเจ็บความตาย ทำให้ไม่ต้องกลับมาเกิดแก่เจ็บตายอีกต่อไปด้วย การเห็นความตายแทนที่จะทำให้ใจหดหู่ กลับกลายเป็นตัวกระตุ้นให้เรารีบชวนขวยศึกษา รีบปฏิบัติธรรมกัน เพราะว่าเวลาของเราก็จะน้อยลงไปเรื่อยๆ

วันเวลาผ่านไปผ่านไป ชีวิตของเราจะสั้นลง คำว่า สั้น ก็คือชีวิต เวลาที่จะอยู่ในโลกนี้มันจะน้อยลงไปเรื่อยๆ ชีวิตจะสั้นลง แต่ถ้าอายุมันจะหลอกเรา คิดว่าอายุเรายาวขึ้นไป จาก ๒๐ ก็เป็น ๓๐ จาก ๓๐ ก็เป็น ๔๐ ถ้าเรามองอายุเราบอก ว่า เรายังไปอีกไกล แต่ถ้าเรามองเวลาที่เหลืออยู่นี้ มันน้อย

ลงไปทุกวันรู้ไหม เคยมีเท่าไรมันไม่มีวันเพิ่มขึ้นนะ มันมีแต่จะลดน้อยลงไปเรื่อยๆ เวลาที่เราจะมีเหลืออยู่ในโลกนี้ ไม่ว่าจะอายุยาวเท่าไรก็ตาม ในแต่ละวันนี้นั้นจะต้องลดเวลาที่จะให้เราอยู่ในโลกนี้น้อยลงไปเรื่อยๆ ถ้าเราคิดแบบนี้ เราจะได้ชวนชวายนกัน ไม่ประมาทนอนใจกัน ไม่ผัดวันประกันพรุ่งว่าเรายังไม่แก่ ไว้รอให้เราแก่ก่อนแล้วค่อยมาปฏิบัติ ตอนนีเราไม่ว่างเรามีภารกิจ ยุ่งกับคนนั้นยุ่งกับคนนี้ ยุ่งกับสิ่งนั้นยุ่งกับสิ่งนี้ ถ้าคิดอย่างนี้นั้นก็จะทำให้เราไม่มาศึกษาไม่มาปฏิบัติกัน เราก็จะไม่มีความระมัดระวังใจ เวลาที่เราไปพบกับความแก่ความเจ็บความตายเข้า มันจะทำให้เราหตุใจหรือเศร้าโศกเสียใจ ดังนั้น พวกเรา ถ้าไม่อยากจะประมาท ให้เราระลึกถึงความตาย ความไม่แน่นอนของร่างกายอยู่เรื่อยๆ คำสั่งคำสอนครั้งสุดท้ายของพระพุทธเจ้าที่เรียกว่าปัจฉิมโอวาท คำสุดท้ายที่พระพุทธเจ้าฝากเตือนใจพวกเรา ก็คือ สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีเกิดแล้วก็ต้องมีดับไปเป็นธรรมดา จงยังประโยชน์ของตนและของผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด ด้วยความไม่ประมาทก็คือต้องนึกถึงความตายของพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง พอเราเห็นความตายของพระพุทธเจ้า เราก็จะเห็น

ความตายของเรา เพราะเรากับพระพุทธเจ้าร่างกายก็เหมือนกัน เกิดแก่เจ็บตายเหมือนกัน เราก็จะต้องเจอวันนั้นสักวันหนึ่ง แล้ววันนั้นจะมาเมื่อไหร่เราก็ไม่รู้ด้วย อาจจะมาเร็ว อาจจะมาช้าก็ได้

ฉะนั้นเวลานี้เรามีเวลาอยู่ จงรีบยังประโยชน์ของตนก่อน แล้วก็ไปทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นต่อไป เพราะประโยชน์ของเราที่แท้จริงก็คือประโยชน์ทางด้านจิตใจนี่เอง ประโยชน์ทางร่างกายทางทรัพย์สินนี้ ไม่ถือว่าเป็นประโยชน์ที่แท้จริง เป็นประโยชน์ชั่วคราว ทำก็ได้ไม่ทำก็ได้ เช่น หาเงินหาทองให้มากๆ ให้ร่ำให้รวย หรือเอาเงินทองที่เราไปช่วยเหลือคนนั้นช่วยเหลือคนนี้ การกระทำประโยชน์แบบนี้ไม่เป็นประโยชน์แก่จิตใจ ไม่ไปลดความทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่ในจิตใจให้น้อยลงไป ไม่ไปลดให้การเวียนว่ายตายเกิดของจิตใจนี้น้อยลงไป การที่เราจะทำประโยชน์ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้กระทำ คือหมายถึงประโยชน์ทางด้านจิตใจ ให้เรารับมากำจัดกิเลสตัณหาตัวที่เป็นเหตุ ที่ทำให้เราต้องมาเวียนว่ายตายเกิดกัน ต้องมาให้เราทุกข์กัน ความทุกข์ใจของพวกเรานี้ ไม่ได้เกิดจากใคร ไม่ได้เกิดจากความแก่ความเจ็บความตาย

แต่เกิดจากความอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย
ตัวนี้แหละที่ทำให้เราทุกข์ เวลาเราเห็นความแก่ เวลาเราเห็น
ความเจ็บ เวลาเราเห็นความตาย เราจะรู้สึกเศร้าขึ้นมาทันที
เศร้ากันนั่นเอง เพราะว่าเราไม่อยากแก่กัน ไม่อยากเจ็บไข้ได้
ป่วยกัน ไม่อยากตายศึกษาตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรง
สอนให้ปฏิบัติ เราก็จะสามารถกำจัดความอยากต่างๆ เหล่านี้
ให้หมดไปจากใจได้ ความอยากพวกนี้เรากำจัดได้ ด้วยการ
ปฏิบัติ ทาน ศีล ภาวนา หรือด้วยการปฏิบัติ ศีล สมาธิ
ปัญญา อันนี้เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับว่าเราอยู่ในระดับไหน

ถ้าเราอยู่ในระดับของผู้ครองเรือนของผู้ที่ยังใช้เงินตาม
ความอยากต่างๆ อยู่ เราก็ต้องหยุดการใช้เงินตามความอยาก
ด้วยการเอาเงินที่จะใช้ไปกับความอยากต่างๆ เอาไปทำบุญ
ทำทานแทน เช่น มีเงินก้อนหนึ่งอยากจะไปเที่ยว ถ้าไปเที่ยว
มันก็จะเป็นโทษกับจิตใจ เพราะมันเป็นการส่งเสริมความ
อยากภายในใจให้มีเพิ่มมากขึ้น การไปเที่ยวก็คือการส่งเสริม
กามตัณหา ความอยากหาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรส
นั่นเอง เวลาเราไปเที่ยวเราก็ไปเสพรูปเสียงกลิ่นรสของ
สถานที่ต่างๆ ที่เราไป เราก็ไปเสพอาหาร ไปเสพเครื่องดื่มของ

สถานที่เหล่านั้น ไปฟังเสียงอะไรต่างๆ อันนี้เป็นการส่งเสริม เพราะว่าการทำตามความอยาก มันจะไม่ได้ทำให้ความอยากมันลดน้อยลงไป มันกลับจะทำให้มันเพิ่มมากขึ้น ไปเที่ยวครั้งนี้แล้วเดี๋ยวกลับมาบ้านอยู่ได้ไม่กี่วัน เดี่ยวอยาก จะไปอีกแล้ว เดี่ยวพอเห็นโฆษณาเห็นอะไรว่าสถานที่นั้นน่า เทียน่าไป ใจก็สั่นแล้วอยู่บ้านไม่เป็นสุขแล้ว พอได้เงินมีเงิน อีกก้อนหนึ่งก็ไปทันที มันก็จะทำให้ต้องคอยหาเงินหาทอง มาตอบสนองกับความอยากต่างๆ อยู่เรื่อยๆ มันก็จะทำให้เรา ติดอยู่ในวงจรนี้ วงจรหาเงินเพื่อเอาเงินไปใช้ตามความอยาก พอใช้ตามความอยากแล้วความอยากมันก็เพิ่มมากขึ้น มันก็ บังคับให้เราต้องใช้เงินมากขึ้น เพื่อที่เราจะได้ไปเที่ยวบ่อยขึ้น มันก็จะทำให้เราต้องหาเงินอยู่เรื่อยๆ เราก็เลยจะอ้างว่า ไม่มี เวลาไปวัด ไม่มีเวลาฟังเทศน์ฟังธรรม ไม่มีเวลาปฏิบัติธรรมเลย เพราะติดอยู่ในวงจรนี้เอง ติดอยู่ในวงจรของการใช้เงินตาม ความอยาก แล้วก็ต้องหาเงินมาเพื่อสนับสนุนความอยากอยู่ เรื่อยๆ ต่อให้หามาจนวันตายใช้ไปจนวันตาย เชื่อไหมความ อยากรก็ยังไม่หมด อายุแก่ขนาดไหนถ้ายังไปเที่ยวได้ก็ยังไปอยู่ จะไม่ไปก็ต่อเมื่อสังขารมันบอกว่า ไม่ไหวแล้วพี่ นั่งรถเข็นไป จะไปไหน ไม่ไปดีกว่า ไปเป็นภาระของคนอื่น

ถ้ายังใช้เงินแบบนี้อยู่ ต้องทำทานเป็นวิธีแก้ปัญหาวัดนี้
ทุกครั้งที่ยากจะเอาเงินไปใช้ตามความอยาก เอาไปทำบุญ
ทำที่ไหนก็ได้ ทำกับใครก็ได้ ขอให้มันหยุดความอยากที่จะ
ใช้เงินต่างๆ ได้ก็แล้วกัน **ทุกครั้งถ้าเราอยากใช้เงินแล้วเรา
ไม่ทำตามที่มันอยาก ต่อไปความอยากมันก็จะหายไปเอง**
เหมือนทุกครั้งที่เราอยากจะเลิกสูบบุหรี่ ทุกครั้งเวลาเกิด
ความอยากสูบบุหรี่ ก็ต้องไม่สูบเท่านั้น พอไม่สูบไปไม่กี่ครั้ง
ความอยากมันก็จะหายไป แล้วมันก็จะไม่มารบกวนใจ คนที่
เลิกสูบบุหรี่ได้นี้ เขาสบาย ไม่เดือดร้อนกับบุหรี่ เห็นบุหรี่ก็
จะรู้สึกเฉยๆ แต่คนที่ยังเลิกไม่ได้นี้ เห็นหรือนึกถึงบุหรี่ทีไรใจ
สั่นขึ้นมาทุกที ต้องสูบมัน พอไม่ได้สูบแล้วมันจะไม่สบายใจ
แต่ถ้าได้สูบมันก็หายไปเฉยๆเดียวเดียว ความไม่สบายใจหายไป
เฉยๆเดียวเดียว เดียวอีกสักพักก็กลับมาใหม่ กลับมาเรื่อยๆ
ถ้าทราบได้ถ้าเรายังตอบสนองความอยากอยู่วิธีที่จะทำให้มัน
ไม่กลับมาก็คืออย่าไปทำตามที่มันขอ เหมือนกับเวลาคนมา
ขอเงินนี้ ถ้าไม่อยากให้เขากลับมาขออยู่เรื่อยๆ ก็อย่าไปให้เขา
ถ้าเขามาขอวันนี้ให้เขา เดียวพรุ่งนี้เขาก็มาอีก ถ้าพรุ่งนี้มาขอ
แล้วให้อีกเขาก็จะมาอีก ไม่เชื่อลองทำดูซิ ถ้าไม่อยากให้เขา
มาก็อย่าให้เขา ทนให้เขาด่าสักพักหนึ่ง คำว่าเราไม่ใช่ออย่างโน้น

อย่างนี้ ไม่ช่วยเหลือกันไม่อะไรกัน ให้เขาต่ำไปแต่อย่าไปให้เงินเขา เดียวครึ่งสองครึ่งเขาก็ไม่กลับมาแล้ว เพราะรู้ว่ากลับมาได้ก็ไม่ได้อะไร

นี่คือวิธีกำจัดความอยากต่างๆ เราต้องอย่าไปทำตามความอยาก ถ้าเป็นความอยากที่เกี่ยวกับการใช้เงินทอง เราก็ต้องอย่าให้มีเงินทองให้มันไปใช้ พอเอาเงินทองจะไปเที่ยวก็ไปทำบุญเสียมันก็ไปเที่ยวไม่ได้แล้ว จะไปจองโรงแรมจองตัวเครื่องบินจะไปจองอะไรมันก็จองไม่ได้ เพราะไม่มีเงินจ่าย ทำอย่างนี้เรื่อยๆ แล้วต่อไปเราก็จะเลิกใช้เงินตามความอยาก เราจะใช้เงินตามความจำเป็น ซึ่งเรายังต้องใช้อยู่ อันนี้ไม่เป็นปัญหา เงินทองมีไว้ได้ แต่ต้องมีไว้ใช้กับสิ่งที่จำเป็น เช่น ซื้ออาหารเวลาอาหารหมด ซื้อเสื้อผ้าถ้าเสื้อผ้าไม่พอใช้ จ่ายค่าน้ำค่าไฟค่าบ้านค่าอะไรไป จ่ายค่ายารักษาโรค เหล่านี้เป็นเรื่องจำเป็น เพราะถ้าไม่ใช้เดียวร่างกายก็เกิดปัญหาได้ เราต้องเลี้ยงดูร่างกายให้อยู่เป็นปกติสุข เราจึงจำเป็นต้องมีค่าใช้จ่าย ใช้จ่ายแบบนี้ไม่เป็นปัญหาอะไร แต่ใช้จ่ายตามความอยากที่ไม่จำเป็นจะต้องใช้นี้เป็นโทษ เพราะเหมือนกับไปซื้อยาเสพติดดีๆ นี่เอง ซื้อแล้วมันก็ติด ซื้อแล้วก็อยากจะซื้อเรื่อยๆ บางคน

ชอบซื้อปิ้งนี่ก็ซื้อปออยู่เรื่อย ออกไปคราวนี้ก็ซื้อกระเป๋
ออกไปคราวหน้าก็ซื้อรองเท้า ออกคราวต่อไปเห็นนาฬิกา
สวยก็ซื้อนาฬิกา เห็นแหวนสวยก็ซื้อแหวน เห็นสร้อยสวย
ก็ซื้อสร้อย เห็นเครื่องประดับบ้านสวยก็ซื้อเครื่องประดับ
ซื้ออะไรมาเต็มบ้านเต็มช่อง ซื้อแล้วก็ไม่พอ ความอยากซื้อ
มันก็ยังไม่หมด

ถ้ายังต้องทำเรื่องราวเหล่านี้อยู่ ก็ต้องหยุดมัน ไม่งั้นเรา
จะไม่มีเวลาเข้าวัดเข้าหาธรรมะ ไม่มีเวลาที่จะศึกษา ไม่มีเวลา
ที่จะปฏิบัติได้ นี่คือข้อที่หนึ่ง ถ้าเราอยากที่จะเข้าสู่การศึกษา
การปฏิบัติได้ ขึ้นต้นต้องไม่ประมาทก่อน ต้องคอยระลึกลึกถึง
ความแก่ความเจ็บความตายอยู่เรื่อยๆ พอระลึก มันจะกระตุ้น
ให้เรารู้ว่าชีวิตของเรานี้ไม่แน่นอน มันจะต้องมีวันสิ้นสุด
ไม่ช้าก็เร็ว ตอนนี้เรามีโอกาสที่จะศึกษาปฏิบัติเพื่อช่วยจิตใจ
ของเราไม่ให้ทุกข์กับการพลัดพรากจากสิ่งต่างๆ ไป ถ้าเราไม่รีบ
ศึกษาไม่รีบปฏิบัติ เราก็จะไม่มีธรรมะมาคุ้มครองใจ พอเรา
รู้แล้วว่าเราต้องศึกษาปฏิบัติ พอเราศึกษาเราก็จะรู้ว่าเราต้อง
ทำอะไร เราก็มาตรวจดูว่า เราทำตามทีพระพุทธรเจ้าสอน
หรือเปล่า เราทำทานหรือว่าเรายังเอาเงินไปใช้ตามความอยาก

ต่างๆ อยู่ ถ้าเรายังเอาเงินไปใช้ตามความอยาก เราก็ต้องหยุดของต่างๆ ซื้อมันไม่ได้ทำให้ความทุกข์ของเราน้อยลงไปหรอก มันไม่ได้ทำให้การเวียนว่ายตายเกิดของเราน้อยลงไป แต่มันกลับจะทำให้เพิ่มมากขึ้น เพราะ**ความอยากมีเพิ่มมากขึ้น ก็เหมือนมีเชื้อของภพชาติมากขึ้น** เหมือนกับเติมน้ำมันรถ ถ้าเติมน้ำมันมากมันก็วิ่งไปได้ไกล ถ้าเติมน้ำมันน้อยมันก็วิ่งไปไม่ได้ไกล ถ้าไม่เติมน้ำมันเลยเดี๋ยวน้ำมันหมดมันก็หยุด ภพชาติก็เหมือนน้ำมันรถยนต์ ถ้าไปคอยเติมให้มันอยู่เรื่อยๆ เติมน้ำมันของภพชาติคือความอยากอยู่เรื่อยๆ ภพชาติมันก็จะต่อกันอยู่เรื่อยๆ ไม่มีวันจบ เพราะเวลาที่ร่างกายนี้ตายไป ความอยากที่จะใช้เงินใช้ทองเหมือนตอนที่เรามีชีวิตอยู่มันไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เพราะความอยากมันอยู่ที่ใจ แล้วใจก็ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ถ้าใจยังมีความอยากอยู่ ความอยากนี้แหละจะเป็นตัวผลักดันให้ไปเกิดไปมีร่างกายอันใหม่ แต่ก่อนจะไปมีร่างกายอันใหม่ได้ก็ต้องแวะไปรับผลบุญผลบาปก่อน ขึ้นอยู่กับว่าผลบุญผลบาปอันไหนมีกำลังมากกว่ากัน ถ้าผลบาปมีกำลังมากกว่าก็ต้องไปรับผลบาปก่อน ถ้าผลบุญมีกำลังมากกว่าก็ไปรับผลบุญก่อน พอผลบุญกับผลบาปมีกำลังเท่ากันไม่สามารถส่งให้เราไป

รับบุญหรือไปรับบาปได้ เราก็จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่
มาทำตามความอยากใหม่

พอมาเกิดก็จะทำเหมือนชาติก่อน ถ้าชาติก่อนเคยเที่ยว
ก็จะเที่ยวต่อ ชาติก่อนเคยช้อปปิ้งก็จะช้อปปิ้งต่อ เคยทำอะไร
ก็จะกลับมาทำต่อ เพราะว่าคนเดิมนี่ จิตใจมันจิตใจตัวเดิม
แล้วก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไรในจิตใจ จิตใจเราเปลี่ยนได้ ถ้าเรา
ต้องการจะเปลี่ยน แต่ถ้าเราไม่เปลี่ยนมันก็เหมือนเดิม ถ้าเรา
เคยชอบสีแดงมันก็จะชอบสีแดงไปเรื่อยๆ ถ้ามันชอบสีเขียว
มันก็จะชอบสีเขียวไปเรื่อยๆ แต่เราเปลี่ยนได้ ถ้าเราต้องการ
จะเปลี่ยน ถ้าเราอยากเปลี่ยนจากการชอบสีแดงเราก็อย่า
ไปชอบมัน ไปชอบสีอื่นแทน ทุกครั้งเห็นสีแดงก็อย่าไปเอามัน
เปลี่ยนสีอื่นไป ต่อไปมันก็เปลี่ยนได้ หรือการที่เราถนัดมือซ้าย
มือขวาอันนี้ก็เหมือนกัน มันก็เป็นของที่เราเปลี่ยนได้หรือ
ไม่เปลี่ยนก็ได้ ถ้าเราไม่เปลี่ยนมันก็จะกลับมาใช้มือเดิม เคยใช้
มือขวาชาติก่อน ชาตินี้มันก็จะมาใช้มือขวาเหมือนเดิม ชาติหน้า
มันกลับมาเกิดใหม่มันก็จะใช้มือขวาเหมือนเดิม แต่ถ้าเรา
เห็นว่าใช้มือขวาแล้วมันสู้มือซ้ายไม่ได้ เราก็เปลี่ยนได้ หยัดใช้
มือขวาแล้วมาหัดใช้มือซ้าย เปลี่ยนได้ของที่เรากำลังเป็นนิสัย

ในใจเรานี้เราสามารถเปลี่ยนได้ ถ้าเรามีนิสัยชอบทำอะไรตามความอยากเราก็เปลี่ยนได้ ถ้าเรารู้ว่าการทำตามความอยากมันเป็นโทษกับจิตใจ มันเป็นตัวที่คอยที่จะดึงใจให้กลับมาเกิดแก่เจ็บตายอยู่เรื่อยๆ เราก็ลองมาหยุดความอยากต่างๆ ดู

การไม่ได้ทำตามความอยากนี้ ไม่ตายหรอก กลับมีความสุขมากกว่าเสียอีก แต่เราไม่รู้กัน เพราะว่ากว่าที่ความอยากมันจะหยุดนี้มันทรมานใจ เราก็เลยคิดว่าการไม่ทำตามความอยากนี้เป็นการทำให้เราทรมานใจ แต่เราไม่รู้หรอกว่าถ้าเราสามารถฝืนความอยากไปได้สักระยะหนึ่ง ต่อไปความอยากมันจะหมดกำลังลง พอมันหมดแล้วนี้ ความสบายใจจะมีมามากกว่าความทรมานใจ ความทรมานใจทรมานเดียวเดียว เช่น คนอยากจะทำบุญหรือ เวลาเกิดความอยากบุญหรือมันจะทรมานใจมาก แต่ถ้าพยายามสู้กับความทรมานใจนี้ ออย่าไปสับสนอย่าไปทำตามความอยาก เดี่ยวไม่นานความอยากนั้นมันจะหมดกำลัง พอหมดกำลังแล้วที่นี้ใจก็เบาขึ้นมา ความทรมานใจก็จะหายไป แล้วจะหายแบบถาวร เพราะความอยากที่จะบุญหรือนั้นจะไม่มีอีกแล้ว เห็นบุญหรือที่รักเฉยไม่เดือดร้อน เพราะความอยากมันหมดกำลัง ต้องหมดด้วย

การที่เราต้องฝืนมันไม่ทำตามมัน ปัญหาก็คือส่วนใหญ่ไม่มีกำลังฝืนมัน พอมันเกิดความทรมานใจที่เกิดจากความอยาก ก็ทนไม่ไหว ก็เลยยอมแพ้ ยอมทำตามความอยาก มันก็เลยเลิกไม่ได้สักที บางคนนี่พยายามเลิกบุหรี่ยี่สิบปีแล้ว เลิกก็ครั้งก็เลิกไม่ได้ ก็เพราะว่าไม่มีเครื่องมือ ถ้าได้มาศึกษาธรรมะ พระพุทธเจ้าทรงมีเครื่องมือที่จะทำให้เราต้านความอยากได้ เครื่องมือที่จะต้านความทรมานที่เกิดจากความอยาก ก็คือการมาฝึกจิตให้สงบนั่นเอง มาฝึกนั่งสมาธิทำให้สงบ ถ้าเราทำใจให้สงบได้ ความทรมานใจต่างๆ ที่มีอยู่ในใจจะหายไปหมด

ทุกครั้งที่มีความทรมานใจ เราก็ไปทำใจให้สงบนั่งสมาธิ พอเรากำหนดจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่น พุทโธ พุทโธไป หรือดูลมหายใจเข้าออกไป อย่างต่อเนื่อง ไม่ไปคิดถึงสิ่งที่ทำให้เราทรมาน คือความอยากต่างๆ ถ้าเราอยู่กับลมหายใจ อยู่กับพุทโธไปเพียงอย่างเดียว เดี่ยวใจก็สงบ พอสงบแล้วความอยากที่ทำให้เราทรมานใจก็หายไป ความทรมานใจก็หายไป ต่อไปเราก็เลิกได้ เลิกทำตามความอยากได้ นี่คือสิ่งที่เราต้องมาศึกษาและมาปฏิบัติ เพื่อที่เราจะได้กำจัดความทุกข์

ทรมาณใจต่างๆ ที่พวกเรามีกันอยู่ทุกวันนี้ ความทุกข์ทรมาณใจนี้เกิดจากความอยาก อยากแล้วไม่ได้แล้วรู้สึกยังงี้ เสียใจไหม เดียววันที่เลือกตั้งเสร็จแล้ว ดูพวกที่อยากเป็น ส.ส. กันนะ พวกที่ไม่ได้เป็นแล้วจะรู้สึกอย่างไร เสียใจกัน แล้วขณะนี้เป็นอย่างไรวะเวลายังไม่ได้เลือก ก็วนวายกันเห็นไหม วนวายกันหาเสียง วนวายกันต่อสู้กับคู่แข่งกัน กินไม่ได้นอนไม่หลับ กว่าจะรู้เรื่องกว่าจิตจะสงบตัวลงได้ก็ต้องหลังวันเลือกตั้งไปแล้ว รู้แล้วรู้รอดไปว่าได้หรือไม่ได้ นี่มันทรมาณเหมือนกัน แต่เขาไม่เห็นว่ามันทรมาณ เขากลับไปมองที่ผลที่จะได้ว่ามันคุ้มเหนื่อย ถึงแม้ตอนนี้จะทรมาณก็ยอมทนเอาหน่อย เดียวพอได้สิ่งที่อยากได้แล้วมันหายเหนื่อย หายทรมาณใจ แต่มันไม่รู้ว่ามันจะไปเจอความทรมาณในรูปแบบใหม่ต่อไป พอได้แล้วก็ต้องมากังวลว่าจะได้อยู่นานสักเท่าไร แล้วก็ยังมีความอยากใหม่เพิ่มขึ้นอีก ไม่ใช่เป็น ส.ส. แล้วจะพอนะ พอเป็น ส.ส. แล้วก็อยากจะได้ตำแหน่งโน้นตำแหน่งนี้แล้วซิ ก็ต้องวิ่งเต้นกันอีก มันจะอยากขยายตัวไปเรื่อยๆ มันไม่มีวันจบ

ความอยากนี้มันไม่มีขอบไม่มีฝั่ง ไม่เหมือนน้ำทะเลมหาสมุทรนี้ ถึงแม้จะกว้างใหญ่ไพศาลขนาดไหน มันก็มีขอบมีฝั่ง แต่ความอยากนี้เหมือนท้องฟ้ามันไม่มีขอบ

ไม่มีฝั่ง มันอยากเพิ่มไปเรื่อยๆ ได้ก็บก็อยากจะได้ตอก ได้ตอกก็อยากจะได้ว่า เห็นไหมได้ همینก็อยากจะได้แสน ตอนเด็กๆ พอได้เงินพูนนี้ดีใจ พอโตขึ้นมาหน่อยก็อยากจะได้เงินหมื่นถึงจะดีใจ ถ้าได้เงินพูนแล้วรู้สึกเฉยๆ แล้ว ถ้าเคยได้เงินพูนแล้ว พอได้เงินพูนจะไม่รู้สึกตื่นเต้น เหมือนกับตอนที่ได้เงินหมื่น พอได้เงินหมื่นแล้วต่อไปได้เงินหมื่นก็รู้สึกเฉยๆ แล้วต้องได้เงินแสน ตอนนี้ได้เท่าไรถ้าได้เพิ่มอีกสิบเท่านี้ ถึงจะดีใจ แต่ถ้าได้เท่าเดิมก็รู้สึกเฉยๆ ไม่รู้สึกตื่นเต้นอะไร นี่แหละคือความอยาก มันจะคอยกระตุ้นให้เราหาอะไรมาเพิ่มให้มากขึ้นอยู่เรื่อยๆ เพื่อที่จะได้สัมผัสกับความสุข ถึงแม้ว่าจะเป็นความสุขแบบชั่วคราว มันก็ดีกว่าไม่ได้สัมผัส ความสุขต่างๆ ที่เราได้จากการทำตามความอยากนี้ มันเป็นชั่วคราวเท่านั้นแหละ ดีใจตอนใหม่ๆ ตอนที่ได้มาใหม่ๆ พอได้มาแล้วมันก็รู้สึกเฉยๆ กับมัน ได้เงินได้ทองมาแล้ว พออยู่ในบัญชีแล้วก็รู้สึกเฉยๆ กับมัน ไม่ตื่นเต้นเหมือนตอนที่ได้เพิ่มขึ้นมาใหม่นี้มันจะหลอกให้เราต้องหามาเพิ่มอยู่เรื่อยๆ ถึงจะมีความสุข แล้วพอหาไม่ได้ก็เสียใจ หรือว่าถ้าสูญเสียสิ่งที่หามาได้ก็เสียใจอีก นี่มันมีแต่เรื่องเสียใจทั้งนั้น ที่เรากำลังอยู่ทุกวันนี้ทำเรื่องเสียใจ ไม่ใช่ทำเรื่องสุขใจกัน

เรื่องสุขใจนี้ไม่ชอบทำกัน เพราะไม่คิดว่าเป็นเรื่อง
สุขใจ คือการไม่ทำตามความอยาก ถ้าเวลาเกิดอยากได้อะไร
ก็ไปฝึกสมาธิ ไปนั่งสมาธิทำให้สงบ พอใจสงบปัจุบันีความ
ทรمانที่เกิดจากความอยากนี้หายไป แล้วความสุขใจอิมใจ
ก็จะปรากฏขึ้นมาในใจ ปัญหาคือเราไม่เคยได้สัมผัสกับผลที่
เกิดจากการฝึกสมาธินี้เอง เพราะเราไม่เอาจริงเอาจังกับมัน
เราไม่ทุ่มเทให้กับการฝึกสมาธิกัน ทำกันพอหอมปากหอมคอ
ทำสัก ๕ นาที ๑๐ นาที พอรู้สึกอึดอัด พอไม่อยากจะทำก็
เลิกทำ มันก็เลยไม่ได้ผล การจะทำนี้มันต้องทำแบบต่อเนื่อง
ทำแบบไม่ถอย ต้องทำไปจนกว่าจะได้ผล ถ้าทำแล้วไม่ได้ผล
แล้วหยุดมันก็จะไม่มีวันได้ผล ฉะนั้น มันถึงยากลำบากสำหรับ
ผู้ที่จะมาปฏิบัติธรรมมาศึกษาธรรม แต่ถ้าให้ระลึกถึงความ
แก่ความเจ็บความตายเรื่อยๆ มันก็จะช่วยคอยกระตุ้นเราอยู่
เรื่อยๆ พอเวลาที่เราเบื่อไม่อยากจะทำไม่อยากจะปฏิบัติ ก็ให้
นึกว่า เดี่ยวก็ต้องแก่แล้วนะ เดี่ยวต้องเจ็บแล้วนะ เดี่ยวต้อง
ตายแล้วนะ พอคิดถึงความแก่ความเจ็บความตาย มันก็เหมือน
ได้ไฟใหม่ ได้ไฟมาสตาร์ทเครื่องใหม่ พอเครื่องมันจะจอด
จะหยุด เบื่อปฏิบัติซ้ำซากจำเจปฏิบัติแล้วไม่ได้ผลเสียที ก็เลย
ไม่ปฏิบัติดีกว่า พอให้มาคิดถึงความแก่ความเจ็บความตาย

มันไม่หยุดนะ เราหยุดปฏิบัติแล้วแต่ความแก่ความเจ็บความตายมันไม่หยุดไปกับการปฏิบัตินะ มันก็ยังคงเดินเข้ามาหาเราอยู่เรื่อยๆ นะ ถ้าเราไม่รีบเตรียมอาวุธไว้รับมือมัน เวลามันบุกถึงตัวเราแล้วเราจะลำบาก ถ้าเราคิดอย่างนี้มันก็จะทำให้เราหยาบป่อ เราก็จะได้พยายามฝึกต่อไป ฝึกต่อไป ถ้าฝึกไม่ถูกก็พยายามไปศึกษาไปถามผู้รู้ว่าเขาทำอะไรถึงได้กัน ถามแล้วก็ต้องทำตามที่เขาสอน ไม่ใช่ถามแล้วก็กลับมาทำแบบเดิมไม่เชื่อคำที่เขาสอน ถ้าไม่เชื่อก็ช่วยไม่ได้ ถ้าไม่เชื่อว่าคำสอนที่เขาสอนนี้เป็นวิธีที่จะทำให้เราได้ผล ถ้าเราไม่ทำตามคำสอนเราก็อยาไปถามเขาดีกว่า เหมือนถามทางคนนั้นว่าจะไปทางนั้นไปอย่างไร พอถามแล้วแต่ไม่มั่นใจ ไม่เชื่อว่าเขาพูดจริงหรือเปล่าก็ไม่ไป อย่างนี้ก็อย่าไปถามดีกว่า ถ้าจะไปถามอะไรใครเราต้องมีความเชื่อมั่นในบุคคลนั้น ว่าเขาพูดจริงหรือไม่จริง ถ้าเราไม่มีความเชื่อมั่นก็อย่าไปถาม

ถ้าเรามีความเชื่อมั่นว่าเขาพูดจริงเขาจริงจริง เช่น พระพุทธเจ้า พระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลายนี้ ท่านพูดจริง ท่านรู้จริง ท่านเห็นจริง สิ่งที่ท่านพูดนี้เป็นความจริงทั้งนั้น เมื่อท่านสอนให้เราปฏิบัติอะไรก็ขอให้เราปฏิบัติตามไป ถ้าเราปฏิบัติ

แล้วเดี๋ยวรับรองได้ว่าผลก็จะเกิดขึ้นมา เพราะว่าผู้ที่เชื่อ ผู้ที่ปฏิบัติตามพระพุทธเจ้านี้ได้รับผลกันเยอะแยะไปหมด ผู้ที่ได้รับผลจากการเชื่อจากการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าก็คือพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลายนี้เอง ที่ได้เป็นพระอริยสงฆ์สาวกขึ้นมา ก็เพราะเชื่อพระพุทธเจ้า ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างเคร่งครัด ที่เรียกว่า ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ นั่นเอง พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติอย่างไรก็ปฏิบัติตามให้ระลึกถึงความแก่ความเจ็บความตายอยู่เรื่อยๆ ก็ปฏิบัติพระอานนทหลังจากที่พระพุทธเจ้าทรงสอนแล้วก็ไปปฏิบัติระลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ ก็เลยทำให้ท่านไม่ประมาทนอนใจ มีเวลาว่างเมื่อไหร่ท่านก็จะรีบเอามาปฏิบัติทันทีกิจอันไหนที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อจิตใจก็เลิกทำมัน ทำไปแล้วมันไม่ได้ทำให้กิเลสตัณหาตัวที่สร้างความทุกข์ต่างๆ สร้างภพชาติให้กับเราลดน้อยถอยลงไป ก็อย่าไปทำ กิจกรรมอันใดที่ทำให้กิเลสตัณหาเพิ่มมากขึ้นก็อย่าไปทำ ก็กิจกรรมตามความอยากต่างๆ กิจกรรมที่ไม่ควรทำก็คือการหาลาภยศสรรเสริญ การหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้เองที่เรียกว่า โลภธรรม

โลกธรรมนี้เป็นกิจกรรมของกิเลสตัณหา เป็นเรื่องของ
กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ถ้าไปหาลาภยศสรรเสริญ
หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายนี้ เท่ากับการไปเติมน้ำมัน
ให้กับการเวียนว่ายตายเกิด เติมน้ำมันให้กับใจที่เป็นเหมือน
รถยนต์ ถ้าเราต้องการให้รถยนต์มันไม่วิ่งไปไหนมาไหนเรา
ต้องอย่าไปเติมน้ำมัน พอเราไม่เติมน้ำมันเราวิ่งไปสักพักเดียว
น้ำมันในรถก็หมด หมดก็จอดไม่ต้องไปไหน ถ้าเราต้องการให้
จิตเรายุติการเวียนว่ายตายเกิด เราก็อย่าไปเติมน้ำมัน อย่าไป
เติมกิเลสตัณหา การเติมกิเลสตัณหา ก็คือการไปหาลาภยศ
สรรเสริญ ไปหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะนี้เอง เป็นวิธีที่
จะทำให้กิเลสตัณหาเพิ่มมากขึ้น วิธีที่จะทำให้กิเลสตัณหา
น้อยลง หรือวิธีที่จะทำให้น้ำมันในถังนี้น้อยลงทำอย่างไร ก็ต้อง
ไปเปิดดูที่มันปล่อยน้ำมันออก เปิดก๊อกที่ถ่ายน้ำมันออก ถ้ามี
ก๊อกก็เปิดก๊อก เดี่ยวน้ำมันที่อยู่ในถังมันก็จะไหลออกหมด
ฉับไฉน เราก็ต้องไปปฏิบัติธรรมเท่านั้น เราถึงจะทำให้กิเลส
ตัณหาที่เป็นเหตุที่พาให้เราต้องทุกข์ต้องเวียนว่ายตายเกิดกัน
อยู่เรื่อยๆ นี้ให้มันน้อยลงไปหมดไป เราก็ต้องไปเปิดก๊อกที่จะ
ทำให้กิเลสตัณหาหมดไปจากใจของเรา วิธีที่จะเปิดก๊อกก็คือ
ต้องปฏิบัติ ทาน ศีล ภาวนา นี้เอง หรือ ทาน ศีล สมาธิ ปัญญา

หรือ การละการกระทำบาปทั้งปวง การสร้างบุญสร้างกุศล
ทั้งหลายให้ถึงพร้อม การชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ อันนี้
เป็นวิธีเหมือนกัน วิธีเดียวกัน วิธีที่จะทำให้น้ำมันในถังมันไหล
ออกมาหมด วิธีที่จะทำให้กิเลสที่เป็นเหมือนน้ำมันในจิตใจ
ให้มันหมดไปจากจิตจากใจ พอกิเลสหมดไปจากจิตจากใจ
ก็เหมือนกับน้ำมันในถังรถยนต์มันหมด พอหมดแล้วรถยนต์
ก็วิ่งไปไหนมาไหนไม่ได้ สมมุติว่ามันเป็นรถยนต์ที่เราสั่งให้
มันหยุดไม่ได้ ถ้าอยากจะทำให้มันหยุดก็ต้องทำให้น้ำมันมันหมด
พอน้ำมันมันหมดมันก็จะวิ่งไม่ได้

ฉันใด จิตใจของเราก็เป็นรถยนต์ที่เราสั่งให้มันหยุดไม่ได้
สั่งให้มันหยุดการเวียนว่ายตายเกิดไม่ได้ เพราะมันไม่เชื่อฟังเรา
เมื่อมันคือมันไม่ยอมฟังเรา วิธีเดียวที่เราจะทำให้มันหยุดก็
คือเราต้องถ่าน้ำมันออกจากถังให้หมด เราต้องกำจัดกิเลส
ต้นเหตุที่มีอยู่ในใจของเรานี้ให้หมดไป ด้วยการถ่าน้ำมันออก
จากถัง ปล่อยน้ำมันออกจากถัง วิธีปล่อย ก็คือปล่อยด้วยการ
ทำทาน รักษาศีล ภาวนา ถ้าเราเป็นฆราวาสผู้ครองเรือน
เรายังใช้เงินทองอยู่เราก็ต้องทำทาน แล้วก็รักษาศีล ภาวนา
ถ้าเราเป็นนักบวชเราก็ไม่ต้องทำทานเพราะว่าเราไม่มีเงิน
แล้ว นักบวชนี้ก็สละเงินทองไปหมดแล้ว ทำทานไปหมดแล้ว

ก็เหลือแต่ศีลกับภาวนา ภาวนาก็คือสมาธิและปัญญานี้เอง
ศีล สมาธิ ปัญญา ก็คือศีลกับภาวนา สมาธิ ก็คือสมถภาวนา
ปัญญา ก็คือวิปัสสนาภาวนา ตัวเดียวกัน สมถภาวนา ก็คือ
การทำใจให้สงบ การทำใจให้เป็นสมาธิ วิปัสสนาภาวนา ก็คือ
การฝึกใจสอนใจให้เกิดปัญญา ให้เห็นว่าสิ่งต่างๆ ในโลกนี้
ที่เรามาหลงติดเวียนว่ายตายเกิดกันอยู่นี้มันเป็นทุกข์ ทุกข์
เพราะว่ามันไม่เที่ยง ทุกข์เพราะว่าเราไม่สามารถไปสั่งให้มัน
เที่ยงได้ ไม่ว่าเราจะได้อะไรมากมายน้อยเพียงไร เดี่ยวมันก็
ต้องมีการเสื่อม มีการจากเราไป เวลามันเสื่อม เวลามันจาก
เราไปมันก็ทำให้เราทุกข์กัน ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์ก็อย่าไปมี
มันเท่านั้นถึงจะไม่ทุกข์ ไม่ต้องมีอะไร การมีนี้ก็กลับเป็นการ
มีความทุกข์ มีลาภยศสรรเสริญ มีความสุขทางตาหูจมูกลิ้น
กายนี้ มันเป็นเหตุที่จะทำให้เรานี้มีความทุกข์ตามมา เพราะว่า
ลาภยศสรรเสริญสุขนี้ มันไม่เที่ยงนั่นเอง เดี่ยวมันก็เสื่อมลง
เวลามีเงินก็สุขกัน พอเวลาเงินหมดก็ทุกข์กัน เวลาได้เลื่อนขั้น
เลื่อนตำแหน่งก็ดีใจกัน พอถูกปลดออกก็เสียใจ เวลาได้รับการ
ยกย่องได้รับรางวัลก็ดีใจกัน เวลาที่ไม่ได้รับก็เสียใจ
เห็นไหมเวลาคนที่รับตุ๊กตาทอง คนได้รับก็กระโดดโลดเต้น
แต่คนที่ไม่ได้รับนี่หน้าบึ้งหน้าองขึ้นมา

นี่แหละคือเรื่องของความทุกข์ต่างๆ ที่เราไม่เห็นกัน
เรากลับไปเห็นว่ามันเป็นความสุข กลับไปเห็นว่าได้เงินแล้ว
จะมีความสุข ได้ยศแล้วจะมีความสุข ได้สรรเสริญแล้วจะมี
ความสุข ได้เที่ยวได้ดูได้ฟังได้กินได้ดื่มแล้วจะมีความสุข แต่ไม่
ไปมองเวลาที่ไม่ได้จะทำยังไง เวลาไม่ได้ก็ลึนห้อยเท่านั้นเอง
คุณอื่นเขาได้กัน ตัวเองก็เสียใจน้อยใจ ต้องคิดอย่างนี้ว่ามัน
เป็นทุกข์ นี่เรียกว่าปัญญา วิปัสสนาภาวนา ให้มันพิจารณา
ให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มันทุกข์ ทุกข์เพราะว่ามัน
ไม่เที่ยง เพราะที่เราไปทำให้มันเที่ยงไม่ได้ อนัตตา เราอยาก
ให้ทุกอย่างเที่ยงใช้ไหม มีอะไรก็อยากให้มันมีไปกับเราอยู่
เรื่อยๆ มีอะไรดีก็อยากให้มันดีไปเรื่อยๆ แล้วมันเป็นอย่างที่เรา
อยากไหม มันไม่เป็นหรอก เดียววันดีคืนดีมันก็เปลี่ยนไป
วันดีคืนดีมันก็จากเราไปหายไป มันเลยทำให้เราทุกข์กัน
แต่เราไม่คิดกัน เรากลับมองไม่เห็นว่ามันเป็นทุกข์กัน ยังวิ่งหา
มันอยู่ทุกวันนี้ ยังหาลาภยศสรรเสริญ ยังหาความสุขทางตา
หูกมุกลิ้นกาย เพราะไม่มีปัญญาไม่เคยคิด ถ้าไม่มาฟังเทศน์
ฟังธรรมวันนี้รับรองได้ก็ไม่รู้ว่ามันเป็นทุกข์ ก็ยังคิดว่ามัน
เป็นสุขอยู่ มีใครว่าเงินทองเป็นทุกข์บ้าง ไม่มีใช้ไหม มีแต่
อยากได้กันทั้งนั้น เพราะได้มาแล้วมันสุข แต่ไม่มองว่าตอน

เวลาไม่ได้แล้วมันเป็นยังไง เวลาที่เขาลดเงินเดือนหรือเวลาถูกเขาไล่ออกจากงานแล้วนี่เป็นยังไง ไม่มีเงินเดือนแล้วทีนี้มันสุขหรือทุกข์ล่ะ

นี่คือปัญญา แต่คนมองไม่เห็นกัน มองไม่เป็น ต้องมาอาศัยพระพุทธเจ้าเป็นคนสอน ให้เราหมั่นมองให้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ว่ามันเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะว่าไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีเจริญมีเสื่อม มีเกิดมีดับ เราไปสั่งให้มันไม่ดับไม่ได้ ไปสั่งให้มันไม่เสื่อมไม่ได้ ถึงเวลามันจะเสื่อมก็เสื่อม ถึงเวลามันจะดับก็ดับ พอมันเสื่อมมันดับมันก็ทำให้เราทุกข์กัน ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็อย่าไปมีมัน พอไม่มีแล้วก็จะไม่ทุกข์ เป็นพระนี่มาบวชแล้วไม่มีเงิน เงินจะมาหรือไม่มาก็ไม่ทุกข์ เพราะมีกินอยู่ทุกวันอยู่ดี มีเงินก็มีกิน ไม่มีเงินก็มีกิน มีเงินก็ไม่ว่าจะเอาไปทำอะไร พระก็ทำอะไรไม่ได้ เพราะของที่ต้องใช้ก็มีพออยู่แล้ว ถ้าไปซื้อก็เป็นของที่เขาห้ามไม่ให้พระใช้อยู่ดี ฉะนั้นไม่มีเงินดีกว่าสบายกว่า ไม่มียศก็สบาย ไม่มีสรรเสริญก็สบาย ไม่มีความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายก็สบาย

นี่คือเรื่องของการจะหยุดกิเลสตัดหาความอยากต่างๆ ให้มันหมดไปจากใจ ต้องหมดด้วย การทำทาน ด้วยการรักษา

ศีล ด้วยการภาวนา หรือด้วยการปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าเป็นนักบวช แล้วก็จะสามารถทำให้จิตใจปราศจากความอยากต่างๆ ได้ พอไม่มีความอยากแล้วไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นใจจะไม่ทุกข์เลย ร่างกายจะแก่จะเจ็บจะตาย ใจก็จะเฉยๆ ไม่เดือดร้อน คนนั้นคนนี้จะแก่จะเจ็บจะตายก็เฉยๆ ไม่เดือดร้อน ข้าวของเงินทองจะสูญเสียไปมากน้อยเพียงไรก็จะเฉยๆ ไม่เดือดร้อน เพราะไม่มีความอยากที่จะได้มัน มันจะไปก็ให้มันไป ไม่มีความอยากให้มันอยู่ พร้อมทั้งจะให้มันไป

นี่แหละคือวิธีการกำจัดความทุกข์ต่างๆ ให้หมดสิ้นไปจากใจ และยุติการเวียนว่ายตายเกิดที่จะตามมา ไม่ให้มีอีกต่อไป ต้องเกิดจากการที่เราศึกษาและปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า การที่เราจะศึกษาเข้าถึงพระธรรมคำสอนและปฏิบัติตามได้ เราต้องไม่ประมาทกัน วิธีที่ทำให้เราไม่ประมาท ก็ให้เราหมั่นระลึกถึงความแก่ความเจ็บความตายอยู่เรื่อยๆ แล้วรับรองได้ว่าเราจะไม่หลงอยู่กับการหาสิ่งที่ไร้สาระต่อจิตใจ แล้วเราจะได้เข้าหาสิ่งที่มีคุณมีประโยชน์กับจิตใจ คือพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า พอเราได้เข้าถึงพระธรรมได้ปฏิบัติตาม เราก็จะได้รับประโยชน์อันสูงสุด คือ

ได้หลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด ไม่ต้อง
กลับมาทุกข์กันอีกต่อไป จะอยู่กับความสุขไปตลอด ที่เรียกว่า
บรมสุข คือสุขของจิตใจที่ได้ชำระกิเลสตัณหาให้หมดไป
จากใจ ใจเป็นใจที่สะอาดบริสุทธิ์ เรียกว่า นิพพาน นี่เอง
ก็ขอให้ท่านจงนำเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังในวันนี้ไปพิจารณา
และปฏิบัติ เพื่อความสุขและการหลุดพ้นจากความทุกข์
ทั้งหลายที่จะตามมาต่อไป



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

หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ เพราะความเพียร

 ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ 



เราต้องหมั่นพิจารณา ให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มันเป็นเพียงธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีหญิง ไม่มีชาย ไม่มีพ่อ ไม่มีแม่ ในธาตุทั้ง ๔ นี้ ตัวพ่อแม่นี้ ตัวพี่น้อง ตัวคนนั้นคนนี้ อยู่ในธาตุรู้ ธาตุรู้ก็คือใจ ใจผู้รู้ผู้คิดนี้ก็แยกออกจากธาตุ ๔ เวลาที่ร่างกายตายไป ธาตุรู้นี้ก็ไปตามอำนาจของบุญของบาปที่ได้ทำไว้ ธาตุรู้ถ้าทำบุญก็จะไปสู่สุคติ ถ้าทำบาปก็จะไปสู่อบาย แล้วพอพ้นจากสุคติ พ้นจากอบาย ก็จะกลับมาได้ร่างกายอันใหม่ ได้ธาตุ ๔ อันใหม่เพื่อที่จะได้มาทำสิ่งที่อยากทำต่อไป



การปฏิบัติธรรมจะบรรลุหรือไม่บรรลุ จะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ ก็ขึ้นอยู่กับความเพียรความพยายามที่จะปฏิบัติ ดังที่สุภาชิตได้พูดเอาไว้ว่า **ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น** ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรม ผู้ที่ปรารถนาความสำเร็จ คือการบรรลุธรรมขั้นต่างๆ ก็ต้องมีความเพียรพยายามที่จะปฏิบัติธรรม การเพียรปฏิบัติธรรมนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้อยู่ ๔ ลักษณะด้วยกัน คือ ๑. ให้เพียรพยายามสร้างธรรมที่ยังไม่มี ให้ปรากฏขึ้นมาในใจ ๒. ให้เพียรพยายามรักษาธรรมที่ปรากฏขึ้นมาแล้วไม่ให้หายไป ๓. ให้เพียรพยายามละอธรรมคือตัณหากิเลสทั้งหลายที่ยังมีอยู่ภายในใจให้หมดสิ้นไป ๔. ให้เพียรพยายามป้องกันไม่ให้อธรรมหรือกิเลสตัณหาที่ได้กำจัดไปแล้วให้วนกลับมาอีก

นี่คือลักษณะของความเพียร ที่ผู้ปฏิบัติสามารถหรือควรที่จะกระทำตามภาวะของตน ถ้ายังไม่มีธรรมเลย ก็ต้องเพียรพยายามสร้างธรรมขึ้นมา ธรรมที่จะทำให้บรรลุ นั่นคืออะไร ก็คือ ศีล สมาธิ และปัญญา และสติ สมาธิกับสตินี้เป็นของคู่กัน พุดถึงสมาธิก็ต้องพุดถึงสติ เพราะถ้าไม่มีสติก็จะไม่มีสมาธิ ฉะนั้นต้องดูว่าตอนนี้เรามีศีลหรือไม่ เรามีศีลก็ข้อ

ศีลที่จำเป็นจะต้องมีอย่างน้อยก็ต้อง ๘ ข้อขึ้นไป สำหรับการปฏิบัติธรรม ต้องมีศีล ๘ หรือศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ อันนี้ถ้ายังไม่มี ก็ต้องสร้างศีลเหล่านี้ขึ้นมาก่อน ถ้าตอนนี้มีเพียงศีล ๕ ก็ต้องมาเพิ่มเป็นศีล ๘ อาจจะเพิ่มจากเล็กน้อยไปหามากก็ได้ เพราะถ้ายังไม่มีกำลังพอหรือยังไม่มีโอกาสก็จะไม่สามารถรักษาศีล ๘ ได้ตลอดเวลา ก็ต้องเลือกเอาเวลาที่ว่างที่เหมาะสมต่อการรักษาศีล ๘ เช่น วันหยุดทำงานต่างๆ อันนี้เป็นวันที่เหมาะต่อการเพิ่มจากศีล ๕ ไปเป็นศีล ๘ เพราะถ้าทำงานนี้มันมีภารกิจ มีธุระ มีอะไรต้องทำมากมาย การจะรักษาศีล ๘ นี่ก็อาจจะเป็นไปได้ยาก เพราะต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลต่างๆ เกี่ยวข้องกับสังคม ก็อาจจะต้องมีการไปร่วมงาน สังคมอะไรต่างๆ จะรักษาศีล ๘ ก็จะไม่สะดวก แต่ถ้าเป็นวันหยุดทำงาน วันหยุดที่เราไม่ต้องเกี่ยวข้องกับใคร วันนั้นก็จะเป็นวันเหมาะสมต่อการรักษาศีล ๘ เช่นวันพระ วันพระสมัยก่อนจะตรงกับวันหยุดทำงาน ผู้ที่ต้องการรักษาศีล ๘ ก็สามารถไปอยู่วัดได้ไปรักษาศีล ๘ ที่วัดได้ เพราะบรรยากาศสถานที่ เอื้อต่อการรักษาศีล ๘ ถ้าอยู่บ้านกับคนอื่นนี้ ถ้าเรารักษาศีล ๘ คนเดียว คนอื่นเขาไม่รักษา ก็อาจจะมีอุปสรรคมีการกระทำที่ไม่เหมือนกัน เช่น เราไม่รับประทานอาหาร

หลังเที่ยงวันไปแล้ว แต่คนอื่นในบ้านเขายังรับประทานกันอยู่
รับประทานตอนบ่ายตอนเย็นตอนค่ำ

ถ้าเราเห็นเขารับประทาน บางทีมันก็จะทำให้ใจเราหิว
ขึ้นมาได้ อาจจะทนไม่ได้ หรือถ้าเราทนได้ แต่ก็มีคนมากอย
ชวน มากอยเรียกให้ไปกิน เพราะความเป็นห่วงเป็นใย เพราะ
คิดว่าไม่กินข้าวแล้วเดี๋ยวร่างกายจะเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นห่วง
เป็นใยก็อาจจะมาค้ำยันค้ำยอ เมื่อมาค้ำยันค้ำยอด้วยความ
เป็นห่วงเป็นใย บางทีใจเราก็อ่อน ก็เลยต้องยอมทำตามเขาไป
เขาให้ไปกินข้าวเย็นก็เลยต้องกิน ศีล ๘ ที่จะรักษาก็เลย
หายไป ๑ ข้อ แล้วเดี๋ยวตอนค่ำเขาอาจจะเปิดดูทีวีกัน
ดูภาพยนตร์ ดูละคร ดูบันเทิงอะไรต่างๆ เราไม่ได้ดู แต่ได้
ยินเสียงก็อาจจะทำให้ใจเราหิวขึ้นมาได้ เพราะใจของ
พวกเราทุกคนมีเชื้อที่อยากจะดูของพวกนี้อยู่แล้ว พอได้ยิน
เสียงหรือได้เห็นภาพก็อาจจะทำให้เกิดความอยากขึ้นมา
พอเกิดความอยากขึ้นมาใจก็จะสั่น ใจก็จะไม่สบาย นี่คือ
อุปสรรคต่างๆ สำหรับผู้ที่ต้องการจะปฏิบัติธรรม ต้องไป
หาสถานที่ที่เรียกว่า สัปปายะ สถานที่ต้องสัปปายะ บุคคล
ก็ต้องสัปปายะ คำว่า สัปปายะ ภาษาบาลีแปลว่าสบาย

สบายต่อการปฏิบัติ ต้องไปหาที่คนปฏิบัติเหมือนกัน เช่น ไปอยู่วัดปฏิบัติ ถ้าไปวัดที่ไม่ปฏิบัติก็อาจจะไม่มีใครเขาปฏิบัติกัน เช่น ไปวัดที่มีเมรุ มีงานศพ มีงานอะไรต่างๆ บางวัดก็มีงานวัด ตอนกลางคืนมีบันเทิงในวัดด้วย นี่คือไม่ใช่วัดสำหรับที่จะเป็นสัปปายะต่อการปฏิบัติ วัดที่เป็นสัปปายะต้องเป็นวัดที่สงบเงียบ เช่น บนเขา นี่เป็นที่สงบเงียบห่างไกลจากรูปเสียง กลิ่นรสโณฏฐัพพะต่างๆ แวดล้อมด้วยความสงบของธรรมชาติ นี่เรียกว่า สัปปายะ สถานที่สัปปายะ แล้วบุคคลที่อยู่ในสถานที่นี้ก็สัปปายะเพราะถือศีล ๘ เหมือนกัน ปฏิบัติสมาธิฟังเทศน์ ฟังธรรมเหมือนกัน อันนี้ก็จะเหมาะสมเรียกว่าสัปปายะ ดังนั้น ผู้ที่ต้องการที่จะทำความเพียรก็ต้องเลือกสนามรบ เลือกสถานที่ปฏิบัติที่จะเอื้อต่อการปฏิบัติ อย่าไปปฏิบัติในสถานที่ที่เอื้อต่อศัตรูของเรา สถานที่ที่เอื้อต่อศัตรูก็คือที่กิเลสออกมาเพ่นพ่านได้อย่างสะดวกสบาย มีรูปเสียงกลิ่นรสโณฏฐัพพะ เช่น ในบ้านในเมืองในสถานที่บันเทิง สถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ สถานที่เหล่านี้ไม่สัปปายะต่อการบำเพ็ญต่อการปฏิบัติธรรม ต่อการเจริญศีล สมาธิ และปัญญา

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติถ้าอยากที่จะสร้างธรรมะที่ยังไม่มีอยู่ในใจขึ้นมา ก็จำเป็นที่จะต้องเลือกเวลาและสถานที่ที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติ เวลา ก็คือต้องว่างจากภารกิจงานต่างๆ ถ้ายังเกี่ยวข้องกับภารกิจ ถึงแม้จะมาอยู่วัดแต่ยังเปิดมือถือติดต่อกัน มีการส่งข้อความตอบกลับไปกลับมา เหมือนกับการทำธุรกิจ ถ้าอย่างนี้ถึงแม้สถานที่จะสัปปายะแต่เราไม่สัปปายะเอง เราต้องสำรวจมโนทริย์ การถือศีล ๘ นี่คือการสำรวจตาहुงมุกลินกาย ไม่ให้ไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ ให้รับรู้เพียงแต่เรื่องของธรรมอย่างเดียว เรื่องของโลกเรื่องของธุรกิจ เรื่องของคนนั้นคนนี้สิ่งนั้นสิ่งนี้ต้องตัดไปให้หมด ต้องการเปิดอินทริย์คือตาहुงมุกลินกายให้กับธรรมะอย่างเดียว เช่น อ่านหนังสือธรรมะฟังเทศน์ฟังธรรม อะไรทำนองนี้ทำได้ แต่ไม่ให้ไปรับรู้เรื่องของคนนั้นเรื่องของคนนี้ เรื่องของลูกของหลาน เรื่องของแฟน เรื่องของธุรกิจ เรื่องอะไรต่างๆ จำเป็นที่จะต้องปิดทวาร ปิดตาहुงมุกลินกาย ไม่ให้รับรู้เกี่ยวกับเรื่องต่างๆ เหล่านี้ เพราะถ้าได้รับรู้แล้วมันจะทำให้จิตใจต้องปรุงแต่ง แล้วก็จะทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ ขึ้นมา เกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมาได้ การมาปฏิบัติธรรมนี้เพื่อทำให้สงบ ไม่ใช่ทำให้ใจฟุ้งซ่านกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้าไปอยู่ที่

สัปปายะแล้ว ไปถือศีล ๘ แล้ว ถ้าสถานที่เขาไม่ห้าม เราก็ควรจะห้าม ควรจะปิดมือถือไป อย่าไปใช้มือถือ อย่าไปติดต่อกับใคร ก่อนจะมาวัดก็แจ้งให้เขาทราบก่อนว่าวันนี้จะหยุดติดต่อกันชั่วคราว จะเดินทางเข้าไปสู่โลกทิพย์ จะไม่ติดต่อกับใคร ต้องการเข้าหาความสงบ แล้วเราก็ปิดไปเลยไม่ต้องไปกังวล คิดว่าตายจากกันชั่วคราวก็แล้วกัน

อย่างนี้แล้ว เราก็จะได้ไม่มีอะไรมารบกวนใจ เพื่อเราจะได้มาสร้างศีลขึ้นมาได้ สร้างศีล ๘ พอเรารักษาศีล ๘ ได้ เราก็จะมาสร้างสติได้ เพราะเราจะมีเวลานั่นเอง ถ้าเราไม่ว่างไปทำภารกิจต่างๆ การจะเจริญสตินี้ก็เกินไปได้ยาก เพราะการเจริญสติทางธรรมนี้ ต่างกับการเจริญสติทางโลก การเจริญสติทางโลกนี้เป็นสติที่มีการคิดปรุงแต่ง เช่น เราทำงานเราก็มีสติอยู่กับงาน คิดบัญชีเราก็มีสติอยู่กับการคิดบัญชี วางแผนทำอะไรต่างๆ ก็ต้องใช้ความคิด แต่เรามีสติอยู่กับงานนั้นแต่เราไม่หยุดคิด อันนี้ไม่ใช่เป็นสติที่จะสนับสนุนการบรรลุมรรคการปฏิบัติธรรม สติที่เราต้องการคือสติที่ไม่คิด ให้รู้เฉยๆ ให้รู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ฉะนั้นงานที่เราทำจึงต้องเป็นงานที่ไม่ต้องใช้ความคิด เช่น งานทำ

อะไรเกี่ยวกับการดูแลรักษาความสะอาดของสถานที่หรือของร่างกายของเรา เป็นต้น อันนี้ไม่ต้องใช้ความคิดมาก ทำอะไรก็ให้มีสติให้รู้เกี่ยวกับการกระทำ เช่น กำลังอาบน้ำ กำลังล้างหน้า แปรงฟันหรือหิวหิวผมแต่งเนื้อแต่งตัว รับประทานอาหาร ทำความสะอาดสถานที่ กวาดถูสถานที่พักที่อยู่อาศัย อะไรต่างๆ เหล่านี้ ต้องทำด้วยสติ ใจต้องจดจ่อให้รู้อยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ ไม่สนใจให้ไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้คนนั้นคนนี้ให้อยู่ในปัจจุบันให้อยู่กับงานที่กำลังทำอยู่เท่านั้น ถึงจะเรียกว่าเป็น สัมมาสติ

ถ้าเป็นสติแบบที่ทำงานนี้จะเป็น มิจฉาสติ เพราะทำงานไปมีสติอยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ แต่ต้องคิดเกี่ยวกับเรื่องงาน เช่น คิดบัญชี วางแผนออกแบบทำอะไรต่างๆ ที่ต้องใช้ความคิดนี้ไม่ถือว่าเป็นสัมมาสติ เป็นมิจฉาสติตามหลักของการปฏิบัติธรรม ดังนั้น การที่เราจะเจริญสัมมาสติได้ เราก็ต้องไม่มีภารกิจการงานที่ต้องใช้ความคิดปรุงแต่ง เราก็ต้องทำในวันหยุดทำงาน ไปปลีกวิเวก ไปอยู่ที่เราไม่ต้องเจอใคร ไม่ต้องพบปะกับใคร ถ้าพบปะก็ไม่ต้องคุยกัน ไม่ต้องมีการสนทนาปราศรัย ตามสถานที่ปฏิบัติ เวลานักปฏิบัติพบกันนี้

เขาจะไม่สนับสนุนให้คุยกัน บางแห่งเขาให้ถือการไม่พูดเลย เพื่อจะได้ตัดปัญหา แต่ความจริงสำนักปฏิบัติที่เข้าใจหลัก แล้วก็ไม่ต้องสร้างกฎนี้ขึ้นมา เพราะว่าบางทีก็อาจจะมีความจำเป็นที่อาจจะต้องพูดกันบ้าง คำสองคำอะไรทำนองนี้ ถ้าไปสร้างกฎไม่ให้พูดเลย ก็บางทีก็อาจจะต้องบอกหรือต้องทำอะไรก็ยาก แต่ส่วนใหญ่ก็ไม่ควรพูด บางแห่งเขาเพื่อป้องกันการพูดแบบไม่จำเป็นต้องพูด ก็เลยตั้งกฎขึ้นมาว่าไม่ให้พูดเลย อย่างนั้นก็ได้ แต่บางแห่งพอไม่ให้พูดเขาก็ติดต่อกันด้วยการเขียนใส่กระดาษ อันนี้ก็เหมือนกับการพูด พูดผ่านทางการเขียนข้อความ อันนี้ก็ไม่ใช่เป็นการหยุดความคิดปรุงแต่ง เพราะการจะเขียนข้อความก็ต้องใช้ความคิดปรุงแต่ง ดังนั้นก็พูดดีกว่า ง่ายกว่า เร็วกว่า สะดวกกว่า พูดให้มันเสร็จๆ ถ้ามีความจำเป็นจะต้องพูดอะไรก็พูดกันไป แต่ถ้าไม่จำเป็นก็อย่าพูดกัน

เวลามาทำกิจวัตรร่วมกันก็ต่างคนต่างทำไป ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ถ้าอยู่เข้าไปโรงครัวทำกับข้าว ล้างถ้วยล้างชาม รับประทานอาหารก็ทำกันไปไม่ต้องคุยกัน ทำหน้าที่ของตนไป ทำเสร็จแล้วก็แยกๆ กันไป ไม่ให้กระจุกอยู่ที่เดียว ไม่ให้

คลุกคลีกัน ไม่ให้สังสรรค์กัน การปฏิบัติธรรมนี้ เหมือนกับ
ว่าเป็นการไม่มีสังคมต่อกัน คนไม่เข้าใจก็อาจจะว่าไม่มีน้ำจิต
น้ำใจต่อกัน อะไรกัน เจอกันไม่ยอมทักทายกัน ไม่ยอมพูด
คุยกัน แต่สำนักปฏิบัติเขาจะเป็นอย่างนี้ ในสมัยพุทธกาลนี้
มีญาติโยมบางคนไปวัดปฏิบัติ เห็นพระไม่คุยกันเวลามาทำ
กิจวัตรอะไรก็ไม่คุยกัน ต่างคนก็ต่างทำไป จนต้องถามว่า
ท่านทะเลาะกันหรือเปล่า ทำไมไม่เห็นคุยกันเลย พระบอก
ไม่ได้ทะเลาะกัน อันนี้เป็นการปฏิบัติธรรม การสำรวมกาย
วาจาใจให้อยู่ในศีล อยู่ในความสงบ สังคมของญาติโยมนี้
ปกติถ้าเจอกันนี้คุยกันจ้อเลย ถ้ามีงานอะไรนี้ ไม่ว่าจะกิน
จะทำอะไรนี้เสียงดังกระหึ่มเลย ถ้าไปดูสังคมของพระของ
นักปฏิบัติ เวลาท่านฉันนี่เหมือนท่านนั่งสมาธิ ท่านฉันกันไป
เงียบๆ แม้แต่เสียงช้อนเสียงภาชนะอะไรก็ไม่ให้ดัง เสียงเคี้ยว
ก็ไม่ให้ดัง เสียงเคี้ยวจู้บจู้บกรุบกรับนี้ก็ไม่ให้เกิดขึ้นมา ถ้าฉัน
แบบนี้ท่านถือว่าฉันแบบไม่มีสติ เพลิดเพลินกับรสชาติของ
อาหาร ต้องระมัดระวังตลอดเวลา ไม่ให้ส่งเสียงไปรบกวนผู้อื่น
อันนี้ การถือศีล ๘ การสำรวมกายวาจาใจ เป็นการเอื้อต่อ
การเจริญสติ

ธรรมที่สำคัญที่สุดคือสติ ถ้าไม่มี สติ สมาธิ ปัญญา
วิมุตติการบรรลุดูธรรมนี้จะปรากฏขึ้นมาไม่ได้ ต้องเพียร
สร้างสติ ก่อนจะเพียรสร้างสติได้ ก็ต้องเพียรสร้างศีล ๘
ขึ้นมาก่อน แล้วก็เพียรไปหาที่สงบสงัดวิเวก ไปปลีกวิเวกอยู่
คนเดียว ไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร ขอให้คิดว่าเป็นเหมือนกับการ
ไปรักษาร่างกายก็แล้วกัน เวลาร่างกายไม่สบาย เราก็ต้องไป
โรงพยาบาล ไปให้หมอเขารักษาใจเราไม่สบายเราก็ต้องไปวัด
ไปรักษาใจกัน ไม่ให้คนอื่นต้องมาคอยมาติดตามมาคอยดูแล
เพราะเป็นการรบกวนการรักษาใจ พอรักษาหายแล้วก็กลับ
ไปพบกันได้ พบกันไปจนวันตายก็ได้ พระพุทธเจ้าหลังจาก
ที่ตรัสรู้แล้ว พระองค์ก็ทรงพบกับญาติโยมพี่น้องเพื่อนฝูง
ตลอดเวลา ใครอยากจะไปเยี่ยมไปหาก็คงไปได้ ใครอยากจะ
นิมนต์ให้ท่านไปเยี่ยมท่านก็รับนิมนต์ไป แต่ตอนช่วงที่รักษา
ใจนี้ท่านไม่ยอมไปพบใครเลย ไม่ยอมให้ใครรู้เลยว่าไปอยู่
ที่ไหน เวลาหนีออกจากพระราชวังไป หนีไปตอนดึกไม่บอกใคร
มีมหาดเล็กไปส่งที่ชายแดนเท่านั้นเอง พอพ้นชายแดนก็
ให้กลับ แล้วพระองค์ก็ออกเดินทางไปพระองค์เดียว ไปหา
กลุ่มของผู้ปฏิบัติ หาครูหาอาจารย์ที่จะสอนวิธีเจริญสติ ที่จะ
สอนวิธีรักษาศีล สอนวิธีนั่งสมาธิทำใจให้สงบ พระพุทธเจ้า

ทรงปฏิบัติอย่างนี้ แล้วพระพุทธเจ้าก็ทรงเอามาสอนพวกเรา เพราะว่าการจะบรรลุธรรมก็ต้องมีการปฏิบัติเหมือนกัน

พระพุทธเจ้าทรงบรรลุธรรมด้วยการไปปลีกวิเวก ด้วยการไปอยู่สถานที่สงบสงัด ด้วยการไปรักษาศีล ๘ รักษาศีล ๑๐ รักษาศีล ๒๒๗ ด้วยการไปเจริญสติ ด้วยการไปนั่งสมาธิ ด้วยการไปเจริญปัญญา พอพระองค์ได้หลุดพ้นได้บรรลุแล้ว พระองค์ก็ทรงนำเอามาเผยแผ่สั่งสอน ให้แก่ผู้ที่อยากจะ หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย อยากจะบรรลุธรรมขั้น ต่างๆ ก็ต้องปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติ ผู้ที่ได้ยิน ได้ฟังแล้วน้อมนำเอาไปปฏิบัติก็บรรลุธรรมขั้นต่างๆ กัน ขึ้นมาเป็นจำนวนมาก เช่น ในวันมาฆะที่ผ่านมานี้เป็นระยะเวลา ๗ เดือน หลังจากที่พระพุทธเจ้าได้ประกาศพระธรรม คำสอนเป็นครั้งแรกคือในวันเพ็ญเดือน ๘ วันอาสาฬหบูชา ทรงแสดงธรรมมาอย่างต่อเนื่องทุกวัน เป็นภารกิจที่ พระพุทธเจ้าทรงถือเป็นภารกิจประจำ ทรงปฏิบัติทุกวัน แสดงธรรมให้แก่ผู้ที่สนใจธรรม พอระยะเวลา ๗ เดือน จากเดือน ๘ มาถึงเดือน ๓ เดือนมาฆะนี้ ก็มีพระอรหันต์ อย่างน้อย ๑,๒๕๐ รูป มาเฝ้าพระพุทธเจ้าจากสารทิศต่างๆ

โดยมิได้นัดหมายกัน พระอรหันต์เหล่านี้เป็นพระที่พระพุทธเจ้าเป็นผู้สอนเป็นผู้บวชให้ อันนี้ เป็นการแสดงให้เห็นอำนาจของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าว่ามีประสิทธิภาพมาก ผู้ใดน้อมนำเอาไปปฏิบัติสามารถบรรลุผลได้อย่างรวดเร็วถ้ามี ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าไม่มี ศีล สมาธิ ปัญญา ก็จะบรรลุกันไม่ได้ และการจะมี ศีล สมาธิ ปัญญา ได้ก็ต้องมีความเพียรที่จะพยายามสร้างธรรมเหล่านี้ขึ้นมานั่นเอง

ดังนั้น เรามาสำรวจดูว่าตอนนี้เรามีอะไรบ้าง เรามีศีลกี่ข้อ ครบ ๘ ข้อหรือยัง ถ้ายัง ก็พยายามสร้างมันขึ้นมาให้ครบ ๘ ข้อ ถ้ามี ๘ ข้อแล้วมันจะเอื้อต่อการไปเจริญสติ เราจะไม่มีอะไรมาคอยขัดขวางการไปเจริญสติของเรา ถ้ายังไม่มีศีล ๘ ข้อนี้มันจะมีกิจกรรมอย่างอื่นมาคอยขัดขวางการเจริญสติ การนั่งสมาธิ เช่น ถ้าถือได้เพียง ๕ ข้อของศีล ๕ ศีลข้อที่ ๓ ก็ยังอนุญาตให้ไปร่วมหลับนอนกันได้ ศีลข้อที่ ๗ ก็อนุญาตให้ไปเที่ยวได้ ไปเที่ยวตามแหล่งบันเทิงต่างๆ ไปดูมหรสพบันเทิง ไปร้องรำทำเพลงไปงานเลี้ยงต่างๆ ได้ ใครมีจัดงานวันเกิดก็ไปเลี้ยงได้ เพราะว่าไม่ได้ถือศีล ๘ นั่นเอง ถ้าถือศีล ๘ ก็ทำกิจกรรมเหล่านี้ไม่ได้ ศีล ๘ ห้ามหมด

ห้ามร่วมหลับนอนกัน ห้ามรับประทานอาหารหลังจากเที่ยง
วันไปแล้ว ใครจะมาจัดงานเลี้ยงตอนค่ำ เลี้ยงงานวันเกิด
ฉลองอะไรก็กินไม่ได้ จะมีร้องรำทำเพลงก็ร้องรำทำเพลงไม่ได้
จะแต่งเนื้อแต่งตัวก็แต่งไม่ได้ ศีล ๘ ห้ามหมด เพื่อที่จะได้
ไม่ไปเสียเวลากับการทำกิจกรรมเหล่านั้นนั่นเอง เพื่อที่จะได้
เอาเวลามาเจริญสติมาปลีกวิเวก ดังนั้น ถ้าเรายังมีเพียงศีล ๕
เราก็ควรจะตั้งเป้าหมายแล้วว่าต่อไปนี่เราจะต้องเพิ่มศีล
เป็นศีล ๘ ตอนต้นก็อาจจะเอาวันที่เราสะดวก ถ้าเราหยุด
ทำงาน อาทิตย์หนึ่งเรามีวันหยุดสองวัน แต่วันหนึ่งอาจจะ
ต้องไปใช้กับครอบครัวกับเพื่อนฝูง อีกวันหนึ่งก็เอามาใช้กับ
การปฏิบัติธรรม ไปอยู่วัด ถ้าอยู่ได้ ถ้ามีที่ของเราเองที่เราอยู่
คนเดียวได้ก็ไปอยู่คนเดียว แล้วก็ไปฝึกสติต่อไป

มันก็จะทำให้เราเริ่มมีศีลขึ้นมาครบบริบูรณ์ เริ่มมีศีล ๘
พอเราเริ่มมีศีล ๘ เราก็จะมีเวลาที่จะมาเจริญสติ มาคอย
ควบคุมความคิดของเราไม่ให้คิด เพราะเราต้องการหยุด
ความคิด ถ้าไม่หยุดความคิด สมาธิจะเกิดขึ้นมาไม่ได้ สมาธิ
แปลว่าความตั้งมั่นของจิตในความสงบ แต่จิตจะตั้งมั่นอยู่
ในความสงบได้ ต้องไม่มีความคิดปรุงแต่ง การที่จะไม่มี

ความคิดปรุงแต่งก็ต้องมีสติคอยควบคุมไม่ให้คิดนั่นเอง ธรรมดาถ้าเราไม่มีสติเราจะคิดเรื่อยเปื่อย ทำอะไรไปเราก็คิดไปด้วย บางทีไม่ได้คิดกับงานที่เราทำเสียด้วยซ้ำไป คิดกับเรื่องอื่น บางทีต้องย้อนกลับมาว่า เมื่อไหร่เราทำตรงนี้ หรือยัง เพราะตอนที่ทำมันไม่ได้อยู่กับงานที่เราากำลังทำอยู่ เรา กำลังไปคิดเรื่องอื่น คิดถึงคนนั้นคนนี้ อย่างนี้เรียกว่าไม่มีสติ คือใจลอย ใจลอยไปลอยมากับความคิดต่างๆ ต้องหยุดความคิดเหล่านี้ หยุดไม่ให้ใจลอย ให้ใจตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน อยู่ในขณะนี้เดี๋ยวนี้ที่นี้ตรงนี้ ตอนนี้กำลังทำอะไรก็ให้อยู่กับการกระทำ กำลังเดินก็ให้อยู่กับการเดินอย่างเดียว กำลังยืนก็ให้อยู่กับการยืน กำลังนั่งกำลังนอน กำลังทำอะไรต่างๆ กำลังหิวเผ้าหิวผม กำลังแต่งเนื้อแต่งตัว ขอให้มีสติกำกับไว้ ให้เฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย อย่าให้ใจไปอยู่ที่อื่น เรียกว่ามีสติ โดยอาศัยการใช้ร่างกายเป็นที่ตั้งสติขึ้นมา ภาษาบาลีเรียกว่า กายคตาสติ การมีสติอยู่ที่กาย อันนี้ เป็นการสร้างสติขึ้นมา ไม่ให้ใจลอย ไม่ให้ใจคิดปรุงแต่ง ฟุ้งซ่านไปกับเรื่องราวต่างๆ พอเราทำอย่างนี้ได้ในช่วงที่เรา ต้องมีการเคลื่อนไหว มีการกระทำอะไรต่างๆ ทางร่างกาย พอเราว่างจากภารกิจที่เราต้องทำ เช่น อาบน้ำอาบทาล้างหน้า

แปรงฟัน แต่งเนื้อแต่งตัว รับประทานอาหาร พอเราเสร็จแล้ว
ทีนี้เราก็กินเดินจงกรมก่อน ถ้ารับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ
แล้วมานั่งสมาธิมันมักจะหลับ เพราะว่าเวลาร่างกายอิ่มมัน
จะรู้สึกสบาย แล้วมันอยากจะนอน

ดังนั้น ถ้าหลังจากรับประทานอาหาร นักปฏิบัติส่วนใหญ่
จะไม่นั่งกัน จะเดินจงกรมกันก่อน เดินจงกรมสักชั่วโมงสอง
ชั่วโมง ให้อาหารมันย่อยหมดไปก่อน ให้ท้องเบาขึ้นมาให้หนัง
มันหย่อน หนังท้องหย่อนหนังตาถึงจะตึง ถ้าหนังท้องตึง
หนังตามันจะหย่อน ฉะนั้นช่วงที่รับประทานอาหารเสร็จนี้
ถ้านั่งแล้วง่วงสัปหงกหลับก็อย่านั่งดีกว่า เดินจงกรมแทน
เดินก็ได้สติเหมือนกัน ได้ผลดีกว่านั่ง เพราะนั่งแล้วหลับ
แสดงว่าสติเราไม่มีกำลังพอ เราต้องลุกขึ้นมาเดินจงกรม
เวลาเดินก็มีสติอยู่กับการเดิน จะดูเท้าก็ได้ ซ้ายขวา ซ้ายขวาไป
หรือจะบริกรรม พุทโธไปก็ได้ ไม่ต้องดูเท้าก็ได้ พุทโธ พุทโธไป
เดินไปก็พุทโธ พุทโธไป เดินไปแล้วก็เดินกลับ เดินกลับแล้วก็
เดินไป ระยะทางเดินจงกรมส่วนใหญ่มักจะประมาณ ๒๕ ก้าว
ขึ้นไป ๒๕ ก้าวถึง ๔๐ ก้าว แล้วแต่ความเหมาะสมของสถานที่
ถ้ามีไม่ได้ก็อาจจะต้องลดลงมาเหลือ ๑๕ ก้าว ๒๐ ก้าว

ถ้าอยู่ที่แคบๆ อาจจะต้องเดินแบบไม่หันกลับ เดินหน้าแล้ว ก็เดินถอยหลัง เพราะถ้าคอยหันกลับมันจะเวียนศีรษะ เดินไป ได้ ๑๐ ก้าวต้องหันกลับ เดี่ยวมาเดินอีก ๑๐ ก้าวก็หันกลับอีก ก็ใช้เดินแบบเดินหน้าแล้วเดินถอยหลังไป พอเดิน ๑๐ ก้าวเดิน ไปข้างหน้าแล้วก็เดินถอยหลัง ๑๐ ก้าวก็ได้ ถ้าอยู่ในที่จำกัด ไม่มีที่เดินจริงๆ เพื่อให้มีสติ สร้างสติขึ้นมา เพื่อให้ร่างกาย หายง่วง พอเดินจนเมื่อยแล้วทีนี้ก็ลองมานั่งสมาธิต่อได้ มานั่งหลับตา

ถ้ามีสติเราก็จะสามารถที่จะตั้งใจให้อยู่กับการดูลมก็ได้ ถ้าตอนเดินเราดูร่างกายดูเท้า ตอนนั่งเราก็ดูลมแทน เพราะ ตอนนั่งร่างกายไม่เคลื่อนไหวแล้ว มีสิ่งที่เคลื่อนไหวอยู่สิ่งเดียว ก็คือลมหายใจเข้าออก ก็ให้เฝ้าดูลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก เพราะลมจะเข้าลมจะออก จะสัมผัสอยู่แถวบริเวณปลายจมูก เราจะรู้สึกว่าลมเข้าตรงนั้น เวลาลมเข้าก็ให้รู้ว่าลมกำลังเข้ามา เวลาลมออกก็ให้รู้ว่าลมกำลังออกไป ไม่ต้องบังคับลม ไม่ต้อง ไปสั่งให้ลมหายใจลึกๆ หายใจยาวๆ อันนี้เป็นการทำงาน ของใจ เราไม่ต้องการให้ใจทำงาน ใจ ให้รู้เฉยๆ เพราะถ้าใจ ต้องทำงาน ต้องบังคับลม ใจจะไม่สงบนั่นเอง ใจยังทำงานอยู่

เราต้องการหยุดการทำงานของใจ ด้วยการให้ใจรู้เฉยๆ รู้ลม ว่ากำลังเข้าหรือกำลังออก รู้ว่าสั้นรู้ว่ายาว รู้ว่าละเอียดรู้ว่า หยาบ รู้ว่าหายไป ก็ให้รู้ว่าลมไม่มีให้ดู ก็ดูความว่างไป ดูว่า ใจจะดูเฉยๆ ได้หรือไม่ ถ้าคิดก็ต้องหยุดความคิด ถ้าดูอย่าง นั้นเดียวใจก็จะดึงเข้าสู่ความสงบเอง พอเข้าสู่ความสงบก็จะ ปล่อยลม ไม่สนใจ บางทีปล่อยร่างกาย บางทีร่างกายอาจจะ หายไปก็ได้ เหลือแต่ผู้รู้อยู่ผู้เดียว รู้แต่ความรู้อยู่ตัวเดียว ว่า กำลังรู้อยู่กับความว่าง อยู่กับความสงบ รู้อยู่กับความนิ่งของใจ รู้ว่าตอนนี้ใจเป็นอุเบกขา ไม่รักไม่ชังไม่กลัวไม่หลง ใจจะเฉยๆ ถ้ามีการรับรู้ทางร่างกายว่าร่างกายเจ็บตรงโน้นปวดตรงนี้ ใจ ก็จะเฉยๆ กับความเจ็บได้ จะไม่รู้สึกร้อนแสบ ถ้าได้ยินเสียง ก็จะไม่วิจารณ์กับเสียงที่ได้ยิน ถ้าใจเป็นอุเบกขาแล้ว ใจจะ เฉยกับทุกสิ่งทุกอย่างได้ นี่แหละคือสมาธิ ถ้าเข้าไปแล้ว สงบเดียวเดียวเราก็เรียกว่า ขณิกสมาธิ เข้าไปปั๊บแบบงู แลบลิ้น พอสงบปั๊บแล้วก็ถอนออกมาเนื่องจากกำลังของสติมี เท่านั้นหมด ถูกกำลังของกิเลสตัณหาผลักดันออกมาใหม่ อันนี้ ก็ต้องกลับมาเริ่มเจริญสติใหม่ ถ้าสงบแป๊บหนึ่งแล้วดึงออกมา เราก็กลับมาดูลมหายใจใหม่ แล้วก็ดูต่อไปเรื่อยๆ เดี่ยวสติมี กำลังมากขึ้นๆ ก็จะเข้าไปสู่ความสงบได้ แล้วก็อยู่ได้นานขึ้นๆ ถ้าอยู่ได้นานเราก็เรียกว่า อัปนาสมาธิ

สมาธิที่เราต้องการ คืออัปปนาสมาธิ ทำให้ใจพักผ่อน ทำให้ใจมีพลัง ทำให้ใจมีอุเบกขา ทำให้ใจมีความสุข จะทำให้ใจสามารถต่อไป ออกไปทางวิปัสสนาทางปัญญาได้ เพราะเป้าหมายของการปฏิบัติ ก็เพื่อละกิเลสต้นหาความ โลกความอยากต่างๆ จะละได้ ก็ต้องมีสิ่งใหม่มาทดแทน สิ่งเก่า สิ่งที่เราได้จากสมาธิก็คือความสุขแบบใหม่ ความสุขแบบใหม่ที่ดีกว่าความสุขแบบเก่า ความสุขแบบเก่าที่เรา ได้จากการทำตามความโลภความอยากนี้ มันสู้ความสุขที่ได้จากความสงบไม่ได้ พอเราได้ความสุขจากความสงบ เราก็จะสามารถไปบอกกิเลสต้นหาว่า ต่อไปนี้อย่ามาชวนเราไปโลภไปอยาก เพราะเราได้ความสุขใหม่ที่ดีกว่าความสุขเก่าแล้ว ต่อไปนี้ไม่ต้องไปหาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรส ไม่ต้องไปหาความสุขจากคนนั้นคนนี่สิ่งนั้นสิ่งนี้ พอเกิดความอยากขึ้นมา ใจก็จะบอกกิเลสไปว่า ไม่ไปแล้ว ความสุขแบบเก่านี้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ควบคุมบังคับไม่ได้ ควบคุมให้มันอยู่กับเราเป็นของเราไปเรื่อยๆ ไม่ได้ มันเป็นความสุขแบบควันทไฟ ได้มาแล้วเดี๋ยวก็จางหายไป สู้ความสุขที่ได้จากสมาธิไม่ได้ เป็นความสุขที่เราสามารถที่จะรักษาไว้ได้ ทุกครั้งที่เราต้องการความสุขแบบนี้เราก็เข้าไปในสมาธิ ทำใจให้สงบ ควบคุมความ

คิดหยุดความคิดให้ได้ เราก็มีความสุขที่ดีกว่าความสุขที่ได้จากสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ แต่เวลาใจออกมาจากสมาธิ ก็เลสมันจะโผล่ขึ้นมา แล้วมันจะมาคอยชวนให้เรากลับไปหาความสุขแบบเก่า

ตอนนั้นเราก็ต้องมาใช้ปัญญา ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าความสุขแบบเก่านี้เป็นทุกข์ ทุกข์เพราะว่ามันไม่เที่ยง ได้มาแล้วเดี๋ยวมันจะจางหายไป มันเป็นเรื่องที่เราควบคุมบังคับให้เที่ยงไม่ได้ ให้อยู่กับเราไปเรื่อยๆ ไม่ได้ พอมันหมดเราก็คงต้องหาใหม่ ต้องหาใหม่อยู่เรื่อยๆ หาไม่ได้เท่าไรเดี๋ยวก็หมด แล้วเวลาหาไม่ได้ก็ทุกข์ หรือเวลาที่มันจากเราไปก็ทุกข์ สู้อย่าไปหาความสุขแบบนี้ดีกว่า นี่คือการเจริญปัญญาหลังจากที่เราออกจากสมาธิมาแล้ว ถ้ามีกิเลสตัณหาชวนให้เราไปอยากกับสิ่งนั้นสิ่งนี้เราต้องบอกว่า ไม่เอา เพราะว่าสิ่งต่างๆ นั้นมันเป็นทุกข์เพราะว่ามันไม่เที่ยง เพราะว่าเราไม่สามารถควบคุมบังคับให้มันเที่ยง ให้มันเป็นของเราไปได้ตลอดนั่นเอง ก็คือให้เราเห็นว่ามันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่คือปัญญา การเห็นสิ่งต่างๆ ที่กิเลสตัณหาต้องการ ว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่เรียกว่า ปัญญา ถ้าเห็นด้วยปัญญา

แล้วก็จะบรรลุธรรมได้ จะกำจัดกิเลสตัณหาต่างๆ ที่เป็นตัวขวางกั้นการบรรลุธรรมนั่นเอง พอกิเลสที่ขวางกั้นการบรรลุธรรมถูกทำลายไป การบรรลุธรรมก็จะปรากฏขึ้นมาทันที ผลก็จะปรากฏขึ้นมา อันนี้เกิดจากการที่เรามาสร้างศีล สร้างสติ สร้างสมาธิ สร้างปัญญา ในช่วงที่เราอยู่ในขั้นสร้างสมาธิ ถ้าเราเพิ่งได้สมาธิใหม่ๆ เรายังไม่ต้องออกไปทางปัญญาก่อนก็ได้ มาฝึกสมาธิให้ชำนาญก่อน เหมือนเวลาเราหัดขับรถใหม่ๆ เรายังไม่ชำนาญเราอย่าเพิ่งไปลงสนามแข่ง อย่าไปขับบนท้องถนนที่มีรถเยอะ อาจจะต้องหัดขับในซอยตามอะไรที่ไม่มีรถวิ่งมาก่อน เพื่อเราจะได้ฝึกให้ชำนาญก่อน พอเรามีความชำนาญมีความมั่นใจที่จะลงไปตามถนนใหญ่ได้ เราค่อยลงไปต่อไป

การฝึกสมาธิช่วงแรกๆ พอเราได้สมาธิได้ความสงบแล้ว เวลาออกจากสมาธิมา อย่าเพิ่งไปทางปัญญา มาทางสติก่อน กลับมาเจริญสติต่อดีกว่า กลับมาฝึกสติก่อน คอยควบคุมใจให้อยู่กับร่างกาย หรือให้อยู่กับคำบริกรรม พุทโธ พุทโธไป แล้วพอเราต้องการจะเข้าสมาธิเราก็มองเข้าได้อย่างง่ายดาย ถ้าการเข้าสมาธิของเราแต่ละครั้งยังยากอยู่ ยังเหมือนปีน

ภูเขายูอย่างนี้ ก็อย่าเพิ่งไปทางปัญญา เพราะว่าถ้าไปทางปัญญานี้มันจะต้องใช้ความคิดนั่นเอง พอใช้ความคิดแล้วบางทีมันก็หยุดคิดไม่ได้ ดังนั้น ถ้าเรายังหยุดควบคุมความคิดไม่ได้ สิ่งให้มันเข้าสู่สมาธิไม่ได้ ก็มาฝึกสติเพื่อควบคุมความคิดให้ได้ก่อน จนเราชำนาญ ต้องการเข้าสมาธิเมื่อไหร่ก็สามารถเข้าได้ทันที เข้าได้อย่างง่ายดาย นั่งเพียง ๕ นาทีใจก็สงบได้ ถ้านั่งไปเป็นครึ่งชั่วโมง ชั่วโมง บางทีก็ไม่สงบ ถ้าอย่างนี้อ่าอย่าเพิ่งไปทางปัญญา ไปแล้วก็ยังจะทำให้จิตฟุ้งซ่าน ยิ่งควบคุมความคิดได้ยาก ต้องพยายามฝึกสมาธิให้มันแน่น ให้มันชำนาญ สามารถสั่งให้มันสงบได้ทุกเวลานาที แล้วตอนนั้นแหละถึงควรที่จะไปทางปัญญาต่อไป ถ้าไม่ไปเราก็เรียกว่า ติดสมาธิ บางคนปฏิบัติได้สมาธิจิตสงบแล้วก็มีความสุขกับความสงบก็เลยพอใจ อยากจะอยู่ในสมาธิ อยากจะเข้าสมาธิไปเรื่อยๆ พอออกจากสมาธิมาก็จะกลับเข้าไปใหม่ อย่างนี้เรียกว่าติดสมาธิ

การติดสมาธิมันไม่มีโทษ เพียงแต่ว่ามันทำให้เรามันไม่ก้าวหน้าเท่านั้นเอง ติดระดับสมาธิไม่ก้าวขึ้นสู่ปัญญา ถ้าเรามีสมาธิที่แนบแน่นที่มันคงที่ชำนาญแล้ว เวลาออกจาก

สมาธิมาเราก็ต้องฝึกเจริญปัญญา หมั่นพิจารณาไตรลักษณ์ กับสิ่งต่างๆ ที่เรายังรักยังชอบ ยังอยากได้ยังอยากมียังอยาก เป็นอยู่ พิจารณาให้เห็นว่ามันเป็นไตรลักษณ์ มันเป็นทุกข์ มันไม่เที่ยง เราควบคุมบังคับมันให้เป็นของเราไปตลอดไม่ได้ ไม่ช้าก็เร็ววันใดวันหนึ่งมันก็ต้องมีการจากกัน เวลามันจาก เราไปเราก็เสียใจร้องไห้ร้องไห้กัน ถ้าใจเรายังทุกข์กับเรื่องนั้น เรื่องนี้อยู่คนนั้นคนนี้อยู่สิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ แสดงว่าเรายังไม่เห็น ไตรลักษณ์ ยังไม่เห็นไตรลักษณ์ในสิ่งเหล่านั้น เรายังไปยึด ไปติดไปอยากให้สิ่งเหล่านั้นอยู่กับเราเป็นของเราไปเรื่อยๆ อยู่ เราต้องมาพิจารณาว่า เขาอยู่กับเราไปเรื่อยๆ ได้จริงหรือไม่ ไม่มีอะไรจะอยู่กับเราไปได้ตลอด ไม่จากกันตอนเป็นก็ต้อง จากกันตอนตาย แม้แต่ร่างกายของเรามันก็ต้องจากกัน เราไม่ได้เป็นร่างกาย เราเป็นเพียงผู้ใช้ร่างกาย เราเป็นนาย ร่างกายเป็นบ่าว เราเป็นผู้รู้ผู้คิดผู้สั่งให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ ให้กับเรา แต่เราทำด้วยความหลงด้วยความคิดว่าการหาสิ่ง ต่างๆ ผ่านทางร่างกายจะมีความสุขกับเรา แต่พอเรามาศึกษา มาปฏิบัติธรรม พอได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้า เราก็จะเห็นว่า มันไม่ได้เป็นสุข มันเป็นทุกข์ มันเป็นสุขเดียวเดียวสุขตอนต้น เวลาได้อะไรมาก็มีความสุข แต่พอสูญเสียสิ่งที่ได้มาไปก็ กลายเป็นความทุกข์ไป

นี่คือการพิจารณาด้วยปัญญา ต้องพิจารณาว่าไม่ว่าจะได้อะไรมา ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องเสียไป มีมาก็ต้องมีไป มีได้ก็ต้องมีเสีย มีเกิดก็ต้องมีดับ มีเจริญก็ต้องมีเสื่อม ให้คิดอย่างนี้ถึงจะเรียกว่ามีปัญญา เห็นอนิจจัง พอเห็นอนิจจัง มันก็จะเห็นทุกขังตามมา พอมีอนิจจังแล้วมันก็จะต้องทุกขัง เวลาไปงานศพนี่ก็ไปอนิจจัง ไปพิจารณาร่างกายใช้ไหม อนิจจา วต สังขารา สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีการเกิด ตั้งอยู่แล้วดับไปเป็นธรรมดา การปล่อยวางสังขารได้เป็นสุขอย่างยิ่ง พิจารณาให้เห็นว่าสังขารทั้งหลายที่เราไปยึดไปถือว่าเป็นเราเป็นของเรา จะต้องมีการสิ้นสุดลง ถ้าไปยึดไปถือไม่ปล่อยวาง เวลาเขาจากเราไปก็จะทุกข์ แต่ถ้าเราปล่อยวาง เพราะเรารู้ทันรู้ความจริงว่า สักวันหนึ่งเขากับเราจะต้องมีการพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา พอเราปล่อยวางได้ ใจเราก็สบาย เวลาเขาตาย เวลาเขาจากเราไป เราก็ไม่เดือดร้อน ไม่ทุกข์ไม่เศร้าโศกเสียใจแต่อย่างใด เราจะบังคับให้มันร้องให้ มันก็ไม่ยอมร้อง ถ้าใจมันเห็นความจริงแล้ว ถ้ามันปล่อยวางแล้วมันไม่ร้องให้หรอก ไปบังคับให้มันร้องมันก็ไม่ร้อง เพราะมันรู้ว่าอะไรเป็นอะไร เพราะมันไม่ยึดไม่ติดแล้ว ไม่มีความอยากในสิ่งนั้นแล้ว รู้ว่ามันไม่ได้เป็นใครเลย สังขารร่างกายก็

เป็นเพียงดินน้ำลมไฟนี้เอง ทำมาจากดินน้ำลมไฟ เป็นเหมือน ตึกตาดัวหนึ่ง คนที่ใช้ร่างกายนี้ไม่ได้ตายไปกับร่างกายของเขา เช่น ร่างกายของแม่ตายนี้ แม่ไม่ได้ตายไปกับร่างกายของแม่ แม่ก็แยกจากร่างกายของแม่ แล้วแม่ก็ไปต่อ ไปตามอำนาจของบุญของบาปที่แม่ได้ทำไว้ต่อไป ถ้ายังมีกิเลสตัณหา ยังอยากจะหาความสุขผ่านทางร่างกาย เดี่ยวแม่ก็ต้องไปหา ร่างกายอันใหม่ต่อไป นี่คือการเจริญปัญญาจะเห็นอย่างนี้ จะเห็นว่าไม่มีใครตาย สิ่งที่ตายก็คือดินน้ำลมไฟ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่พ่อ ไม่ใช่แม่ ไม่ใช่พี่ ไม่ใช่น้อง ไม่ใช่ลูก ไม่ใช่ สามีภรรยา เป็นเพียงร่างกายที่ทำมาจากดินน้ำลมไฟ ผู้ที่ใช้ร่างกายไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ผู้ที่สั่งให้ร่างกายทำอะไร ต่างๆ ก็ไปต่อ ไปตามอำนาจของบุญของบาปต่อไป แล้วก็ไป รับร่างกายอันใหม่ถ้ายังมีกิเลสตัณหาอยู่

นี่คือปัญญาที่เราจะต้องพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ในทุก สิ่งทุกอย่าง อนัตตา ก็คือไม่มีตัวตน ของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ทำมาจากดินน้ำลมไฟทั้งนั้น เป็นวัตถุ เช่น ของต่างๆ ที่เราใช้ น้ำมันก็เป็นวัตถุ ส่วนใหญ่เป็นวัตถุเป็นธาตุดินกัน บางอย่างก็ เป็นธาตุน้ำ เช่น น้ำที่เราดื่มกัน เครื่องดื่มต่างๆ ก็เป็นธาตุน้ำ

อาหารนี้ก็มีทั้งธาตุน้ำธาตุดินปนกันมา แล้วลมหายใจที่เราหายใจเข้ามาก็เป็นธาตุลม ธาตุไฟก็คือความร้อนที่เราได้รับจากแสงพระอาทิตย์ จึงทำให้ร่างกายนี้อยู่ได้เจริญเติบโตขึ้นมาได้ แต่มันก็ต้องแก่เจ็บตายไปเป็นธรรมชาติของมันต่อไป หลังจากที่มีมันเจริญเติบโตเต็มที่มันก็จะแก่ลง แล้วมันก็จะหยุดหายใจ พอหยุดหายใจธาตุทั้ง ๔ ที่มารวมกันในร่างกายก็จะแยกทางกันไป ธาตุน้ำก็จะแยกออกจากร่างกาย ธาตุลมก็จะแยกออกจากร่างกาย ธาตุไฟก็จะแยกออกจากร่างกาย เดี่ยวก็จะเหลือแต่ธาตุดิน กลายเป็นโครงกระดูก กลายเป็นหนังแห้งกรอบหุ้มห่อ แล้วก็ผุพังกลายเป็นดินต่อไป นี่คือสิ่งที่เราต้องหมั่นพิจารณา ให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มันเป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ไม่มีสัตว์ไม่มีบุคคลไม่มีหญิงไม่มีชาย ไม่มีพ่อไม่มีแม่ในธาตุทั้ง ๔ นี้ ตัวพ่อแม่นี้ ตัวพี่น้องตัวคนนั้นคนนี้ อยู่ในธาตุรู้ ธาตุรู้ก็คือใจ ใจผู้รู้ผู้คิดนี้ ก็แยกออกจากธาตุ ๔ เวลาที่ร่างกายตายไป ธาตุรู้นี้ก็ไปตามอำนาจของบุญของบาปที่ได้ทำไว้ ธาตุรู้ถ้าทำบุญก็จะไปสู่สุคติ ถ้าทำบาปก็จะไปสู่อบาย แล้วพอพ้นจากสุคติ พ้นจากอบาย ก็จะกลับมาได้ร่างกายอันใหม่ ได้ธาตุ ๔ อันใหม่เพื่อที่จะได้มาทำสิ่งที่อยากทำต่อไป

แต่ถ้าได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ได้มาปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าได้ดวงตาเห็นธรรม เห็นว่าการเวียนว่ายตายเกิดของธาตุรู้^๑นี้ เกิดจากตัณหาความอยาก ก็มาฝึกวิปัสสนามาตัดความอยากต่างๆ ให้หมดไปจากใจ ด้วยการเห็นไตรลักษณ์ ด้วยการเห็นธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ ด้วยการเห็น อนิจจัง ไม่เที่ยง เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยการเห็นความทุกข์ที่เกิดจากความไม่เที่ยง มันก็จะทำให้หยุดความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ในใจได้ พอหยุดความอยากต่างๆ ที่อยู่ในใจหมดไป ธาตุรู้^๑นี้ก็จะเป็ธาตุที่สะอาดบริสุทธิ์ขึ้นมา ธาตุรู้^๑นี้เราก็จะเรียกว่า นิพพาน นิพพานธาตุก็ได้ จะเรียกว่า นิพพานธาตุ ก็ได้ เป็นธาตุที่จะไม่ไปมีร่างกายใหม่อีกต่อไป จะไม่ไปประภกับธาตุ ๔ คือร่างกายอันใหม่ เพราะการมีร่างกายที่ไร้มันก็ต้องมีการแก่การเจ็บการตายของร่างกายทุกครั้งไป เวลาเมื่อแก่เจ็บตายก็มีแต่ความทุกข์กัน มีการพลัดพรากจากกัน ก็เลยไม่มาเกิดดีกว่า ไม่มีธาตุ ๔ ดีกว่าอยู่ธาตุเดียวดีกว่า อยู่ธาตุรู้^๑ตามลำพัง นี่คืธาตุรู้^๑ของพระพุทธเจ้า ธาตุรู้^๑ของพระอรหันตสาวก ท่านอยู่ตามลำพัง ท่านไม่ต้องมีร่างกาย ไม่ต้องมีรูปเสียงกลิ่นรส ไม่ต้องมีลาภยศสรรเสริญมาให้มีความสุขกับท่าน เพราะธาตุรู้^๑ที่สะอาดบริสุทธิ์นี้

เต็มเปี่ยมไปด้วยบรมสุขนั่นเอง ที่เราเรียกว่า นิพพานัง
ปรมมํ สุขัง ความสุขอันสูงสุดนี้คือความสุขของพระนิพพาน
ไม่มีความสุขอันใดในโลกนี้ที่จะสามารถมาเปรียบเทียบกับ
ได้กับความสุขของพระนิพพาน เพราะความสุขของ
พระนิพพานนี้ถาวร เต็ม ๑๐๐ ไม่เหมือนกับความสุขที่เรา
ได้จากลาภยศสรรเสริญ จากรูปเสียงกลิ่นรส จากคนนั้น
คนนี้จากสิ่งนั้นสิ่งนี้ เป็นความสุขชั่วคราว เป็นความสุขที่
มีความทุกข์ตามมา

ใครได้ความสุขแบบ ปรมมํ สุขัง แล้ว ได้ความสุขของพระ
นิพพานแล้ว ก็จะไม่ไปหาความสุขจากความสุขแบบเดิมที่เคย
หามา เหมือนกับถ้าเราขับรถเก่า พอเราได้รถคันใหม่ที่ดีกว่า
คันเก่า เราก็ไม่ขับแล้วคันเก่า ยกให้คนอื่นไป ใครอยากจะได้
ก็ให้เขาไปหรือขายทิ้งไป ขับคันใหม่มันดีกว่า รถรุ่นใหม่นี้มันดี
กว่ารถรุ่นเก่าเยอะแยะ รุ่นใหม่เดี๋ยวนี้แทบจะไม่ต้องขับเลยนั่ง
เฉยๆ มันขับให้เราสบายกว่าเยอะแยะ นี่ก็เหมือนกัน ความสุข
ของพระนิพพานก็เป็นความสุขรุ่นใหม่สุด ใหม่เอี่ยมสุด สดๆ
ร้อนๆ ออกมาจากโรงงานเลยคือความสุขของพระนิพพานนี้
เราขับรถเก่ามาหลายปีแล้วต้องคอยซ่อมคอยอะไรรออยู่เรื่อยๆ

พอได้รถใหม่แล้วก็ไม่เอาแล้วรถเก่า ใครอยากจะได้ก็ให้เขาไป หรือขายไป ขับรถใหม่ดีกว่า ไม่มีปัญหา ต้องการจะไปไหน เมื่อไหร่เวลาใดมันไปทันทีเลย ไม่เหมือนรถเก่า บางทีจะไป สตาร์ทแล้วสตาร์ทอีกก็ไม่ยอมไปสักที นี่คือการเปรียบเทียบ ระหว่างความสุขที่ได้จากการทำตามความอยากต่างๆ มันเป็น ความสุขแบบไม่แน่นอน เป็นความสุขชั่วคราว เป็นความสุขที่จะทำให้เราปวดหัวทีหลัง เวลามันไม่สามารถให้ความสุขกับเราได้ พอเรามาได้ความสุขของพระนิพพานแล้ว เป็นความสุขที่ได้ตลอดเวลาทุกครั้งทุกเวลา เวลาไหนต้องการ มันก็มาทันที เพราะมันไม่ได้จากเราไปเลย มันอยู่กับเราตลอดเวลา นี่แหละ คือสาเหตุทำไมพระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายจึงไม่กลับมาเกิดอีกต่อไป ก็เหมือนกับคนที่ขับรถใหม่แล้วจะไม่ไปขับรถเก่าอีกต่อไป เพราะว่ามันต่างกันเหมือนฟ้ากับดินนั่นเอง

นี่แหละคือการบรรลุธรรมที่จะปรากฏตามขึ้นมา ถ้าเรามีความเพียรพยายาม ธรรมท่านแสดงไว้แล้วว่า หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ด้วยความเพียร ความเพียร พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้เพียร ๔ ลักษณะด้วยกันคือ ๑. เพียรสร้างธรรมที่ยังไม่มีให้เกิดขึ้น ๒. เพียรรักษาธรรมที่

มีอยู่แล้วไม่ให้หายไป ๓. เพียรละอรรถ อรรถ ก็คือคู่ต่อสู้กับธรรมนั่นเอง ก็คือกิเลสตัณหา เพียรละกิเลสตัณหาหรือธรรมที่มีอยู่ในใจให้หมดสิ้นไป ๔. เพียรรักษาป้องกันไม่ให้ธรรมที่ได้กำจัดแล้วให้ฟื้นกลับคืนมาสู่ใจอีกต่อไป จะทำได้ก็ต้องเจริญ ศีล สมาธิ ปัญญา นี่เอง ถ้าเรามี ศีล สมาธิ ปัญญา เราก็จะมีเครื่องมือไว้กำจัดกิเลสตัณหาต่างๆ มีเครื่องมือที่จะสร้างธรรมต่างๆ ให้ปรากฏขึ้นมาในใจจนได้บรรลุธรรมขั้นต่างๆ จนไปถึงขั้นสูงสุดคือขั้นพระนิพพานตามลำดับต่อไป

ดังนั้น ขอให้พวกเราถือความเพียรเป็นหลัก เป็นหัวใจของการปฏิบัติ อย่าเกียจคร้านอย่าท้อแท้อย่าเบื่อหน่าย ทุกครั้งที่ท้อแท้เบื่อหน่ายให้คิดถึงพระพุทธเจ้า คิดถึงพระอรหันตสาวก คิดถึงครูบาอาจารย์ ที่ท่านฟันฝ่ากิเลส ตัณหาความท้อแท้เบื่อหน่ายด้วยความเพียร แล้วจะทำให้เราเกิดความเพียร เกิดความพยายามขึ้นมา หรือให้เราระลึกถึงความแก่ความเจ็บความตายที่มันกำลังตามเรามาอยู่ ถ้าเราไม่รีบปฏิบัติเดี๋ยวมันจะต้องตามเราทัน จะมาสร้างคามทุกข์ให้กับเรา ถ้าเราปฏิบัติเราก็จะอยู่ห่างไกลจากความแก่ ความเจ็บความตาย จากความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นจากความแก่

ความเจ็บความตาย ถ้าเราคิดอย่างนี้แล้วเราจะเกิดความเพียรพยายามขึ้นมา เราก็เพียรต่อไป ถ้าเราเพียรไม่หยุดไม่หย่อน รับรองได้วันหนึ่งวันใดจะต้องบรรลุธรรมตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงรับประกันไว้ ไม่ ๗ วันก็ ๗ เดือน ไม่ ๗ เดือนก็ ๗ ปี อย่างแน่นอน





การต่อสู้ที่แท้จริง

➤ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ ➤



ในชีวิตของพวกเรามีการต่อสู้กันอยู่ ๒ ชนิดด้วยกัน คือการต่อสู้ภายนอกกับการต่อสู้ภายใน การต่อสู้ทั้ง ๒ ชนิดนี้ตามหลักของพระพุทธศาสนา ท่านถือการต่อสู้ภายในเป็นการต่อสู้ที่สำคัญว่าการต่อสู้ภายนอก เพราะการต่อสู้ภายนอกนั้นจะมีแต่ทำให้ใจวุ่นวุ่นมัว ถ้าชนะผู้อื่นก็จะทำให้ผู้อื่นเขาจองเวรจองกรรม เป็นศัตรูกับเราต่อไป ถ้าแพ้ผู้อื่นก็จะทำให้เราเสียใจ คือไม่ว่าแพ้หรือชนะ ใจขาดทุนใจไม่สบายทั้งสองอย่าง แต่การต่อสู้ภายในนี้ ถ้าใจชนะเข้าศึกศัตรูของใจ ใจจะสงบ ใจจะมีความสุข ดังนั้นทางศาสนานี้สอนให้พวกเราต่อสู้กับข้าศึกภายใน ข้าศึกภายในใจก็คือกิเลสตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ ที่เป็นตัวคอยสร้างความวุ่นวายใจ สร้างความทุกข์ใจให้กับใจ อย่างไม่รู้จักจบจักสิ้น



ในชีวิตของพวกเรามีการต่อสู้กันอยู่ ๒ ชนิดด้วยกัน คือ การต่อสู้ภายนอกกับการต่อสู้ภายใน การต่อสู้ทั้ง ๒ ชนิดนี้ ตามหลักของพระพุทธศาสนา ท่านถือการต่อสู้ภายใน เป็นการต่อสู้ที่สำคัญกว่าการต่อสู้ภายนอก เพราะการต่อสู้ภายนอกนั้นจะมีแต่ทำให้ใจวุ่นวุ่นมันว้าว ถ้าชนะผู้อื่นก็จะทำให้ผู้อื่นเขาจองเวรจองกรรม เป็นศัตรูกับเราต่อไป ถ้าแพ้ผู้อื่นก็จะทำให้เราเสียใจ คือไม่ว่าแพ้หรือชนะ ใจขาดทุนใจไม่สบาย ทั้งสองอย่าง แต่การต่อสู้ภายในนี้ ถ้าใจชนะข้าศึกศัตรูของใจ ใจจะสงบ ใจจะมีความสุข ดังนั้นทางศาสนานี้สอนให้พวกเรา ต่อสู้กับข้าศึกภายใน ข้าศึกภายในใจก็คือกิเลสตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ ที่เป็น ตัวคอยสร้างความวุ่นวายใจ สร้างความทุกข์ใจให้กับใจ อย่างไม่รู้จักจบจักสิ้น ถ้าเอาชนะข้าศึกของใจได้ ใจจะสงบ ไปตลอด ใจจะเย็น ใจจะมีความสุข ในการที่เราจะเอาชนะ ข้าศึกภายในได้ เราต้องยอมแพ้ต่อข้าศึกภายนอก ถ้าเรา ไม่ยอมแพ้ต่อข้าศึกภายนอก เราจะไม่มีความสุข จะไม่มี ความสงบ เพราะถ้าเราแพ้เราก็อาฆาตพยาบาท ถ้าเขาแพ้ เขาก็อาฆาตพยาบาทเรา ก็จะมีการจองเวรจองกรรมกัน มีการ ต่อสู้กันไปไม่มีวันสิ้นสุด แต่ถ้าเรามาต่อสู้กับข้าศึกศัตรูภายใน

ด้วยการยอมแพ้ข้าศึกศัตรูภายนอกใจของเราก็จะสงบ การเอาชนะศัตรูภายในก็คือเอาชนะความอยากที่จะชนะผู้อื่นนั่นเอง หรือเอาชนะความโกรธที่จะไปต่อสู้กับผู้อื่น ล้างแค้นต่อสู้กับผู้อื่น เราต้องเอาชนะข้าศึกศัตรูภายใน คือความอยากชนะผู้อื่น หรือความอยากล้างแค้นต่อสู้กับผู้อื่น เพราะมันไม่ได้นำไปสู่ความสงบ จะนำไปสู่ความทุกข์ จะนำไปสู่การจ้องเฝ้าจ้องกรรมอาฆาตพยาบาทไปอย่างไม่มีวันจบสิ้น ตายจากชาตินี้ไปเจอกันชาติหน้าก็ไปจ้องเฝ้าจ้องกรรมกันต่อ

ดังนั้น การยอมแพ้ต่อข้าศึกศัตรูภายนอกนี้ ในสายตาของทางโลกนี้ก็จะคิดว่าเป็นผู้ที่อ่อนแอ แต่ความจริงแล้วเป็นผู้ที่มีความแข็งแรงทางจิตใจ ที่ไม่ต้องการที่จะสร้างเวรสร้างกรรมกับผู้ใดอีกต่อไป เพราะเป็นการกระทำที่ถูกต้องสำหรับจิตใจ จิตใจจะได้หมดเวรหมดกรรม จิตใจจะได้อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุขต่อไป พระพุทธเจ้านี้ตอนที่ทรงประสูติออกมาใหม่ๆ พระเจ้าสุทโธทนะ คือพระราชบิดาก็อยากจะรู้ว่าอนาคตของลูกชายจะเป็นอะไร ก็เลยเรียกโหราทำนายดูอนาคต โหรก็ทำนายไปในสองทางด้วยกัน ถ้าอยู่เป็นกษัตริย์ก็จะได้เป็นมหาจักรพรรดิ ถ้าออกบวชก็จะได้เป็นบรมศาสดา

เป็นพระพุทธเจ้า ตัวพระพุทธเจ้าเองในที่สุดก็ทรงตัดสินใจเลือกทางแห่งความสงบ ทางแห่งการชนะใจข้าศึกศัตรูของใจ คือการชนะกิเลสตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ จึงได้เป็นพระบรมศาสดา และได้จิตใจที่สงบสุขไปตลอดอนันตกาล ถ้าทรงเลือกไปเป็นมหาจักรพรรดิ ก็จะต้องทำสงครามไปจนวันตาย และจะสร้างศัตรูคู่ริไปจนวันตายเช่นเดียวกัน และหลังจากที่ตายไปแล้วก็ยังตามกันไป ล้างแค้นต่อไปในภพต่อไป อีกด้วย แต่การที่ทรงชนะข้าศึกศัตรูภายใน เป็นการยุติการเกิดแก่เจ็บตาย จะไม่มีการที่จะต้องไปเผชิญกับข้าศึกศัตรูภายนอกอีกต่อไป ถ้าตรารบไฉยยังมีการมาเกิดอยู่ ตรานั้นยังจะต้องมีการต่อสู้กับข้าศึกศัตรูภายนอก แต่ถ้าไม่มีการกลับมาเกิดแล้ว ก็จะไม่มีการต่อสู้กับข้าศึกศัตรูอีกต่อไป

นี่แหละเป็นสิ่งที่คนที่ไม่มีปัญญาจะไม่เข้าใจ จะคิดว่าการยอมแพ้ผู้อื่นนี้เป็นความอ่อนแอ เป็นการปล่อยให้ผู้อื่นเขารังแก แต่เขาไม่ได้ดูที่ภายในใจว่าเวลาเรายอมแล้วนี้ใจเราจะเย็น ใจเราจะสงบ ใจเราจะสบาย ถ้าเราไม่ยอม ใจเราจะร้อน การยอมนี้ไม่ได้เป็นการแพ้แต่เป็นการชนะ ชนะข้าศึกศัตรู

ตัวที่แท้จริงก็คือความอยาก ความอยากเอาชนะผู้อื่น ความอยากจะเอาชนะสิ่งอื่น เพราะว่าต่อให้ได้ชนะผู้อื่น ก็ครั้งก็ตาม ความอยากชนะมันก็ยังไม่หมด มันก็ต้องไปต่อสู้กับผู้อื่นไปเรื่อยๆ ชนะคนนี้แล้วเดี๋ยวก็ไปเจอคนนั้น ก็ต้องชนะเขาอีก ชนะคนนั้นแล้วเดี๋ยวก็ต้องไปชนะคนโน้นอีก มันต้องต่อสู้ไปเรื่อยๆ แล้วไม่ช้าก็เร็วมันก็ต้องแพ้ เพราะอยู่ในโลกนี้มันจะชนะไปตลอดไม่ได้ ร่างกายมันก็ต้องแก่ลง คุณก็หา ตอนที่กำลังรุ่งนี้ แข่งขันนี้ชนะอยู่เรื่อยๆ แต่พอแข่งไปเรื่อยๆ อยู่ไปเรื่อยๆ สังขารร่างกายเริ่มเหี่ยวลง เริ่มแก่ลง ทีนี้ก็เริ่มแพ้แล้ว ถูกคู่ต่อสู้ที่เขาหนุ่มกว่า สาวกว่า มีกำลังมากกว่า มาต่อสู้มาเอาชนะชนะไป ในที่สุดก็ต้องเสียอกเสียใจ ไม่ว่าจะชนะมาก็ครั้งก็ตาม ต่อให้ชนะเป็นหมื่นเป็นแสนครั้ง พอมาแพ้สักครั้งเดี๋ยวก็เกิดความเสียใจขึ้นมา เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้ายอมแพ้เสียอย่างแล้วสบายไม่ต้องไปต่อสู้กับใคร ใครอยากจะใหญ่ปล่อยเขาใหญ่ไป ใครอยากจะเด่นปล่อยเขาเด่นไป มันก็เด่นไปแค่ถึงโรงศพเท่านั้นแหละ ไม่มีใครจะเด่นไปถึงไหนกันหรอก ทุกคนที่อยู่ในโลกนี้ไม่ช้าก็เร็วมันก็ต้องเข้าโรงศพกัน แต่ขณะที่อยู่นี้มันจะอยู่แบบต่อสู้ตลอดเวลา เพราะมันจะมีคู่แข่งมาทำแข่งตลอดเวลา เวลาใครเป็นใหญ่นี้มักจะมี

คนอยากจะทำลัทธิทั้งนั้น ใครเป็นนายกเห็นไหมตอนนี้มีคู่แข่งเข้ามาจะเป็นนายกนี้กี่คน ตอนนี้เป็นยังงี้ต่อสู้กัน เดี่ยวพอผลออกมาใครแพ้ก็เสียใจ ใครชนะก็ดีใจเดี๋ยวเดียว เดี่ยวก็มีคู่แข่งใหม่มาทำแข่งอีก มันจะแข่งกันอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ในโลกนี้แข่งกันไม่มีวันสิ้นสุด แล้วมันก็ไปทำเวรทำกรรมกัน เพราะเวลาต่อสู้กันนี้ มันมักจะไมื่อยอมต่อสู้ภายใต้กฎกติกาที่เขากำหนดไว้ให้ จะต้องมีการต่อยได้เข้มขัดบ้าง ถ้ากรรมการเผลอมองไม่เห็นก็ชนะไป แต่ถ้ากรรมการเห็นก็อาจจะจับแพ้ก็ได้

ดังนั้น ถ้าอยากมีความสุขมีความสุขสบายใจ ต้องเอาชนะข้าศึกภายในด้วยการยอมแพ้ข้าศึกภายนอก เพราะว่าสิ่งที่เราจะเอาชนะข้าศึกภายในคือความโลภความโกรธความอยากต่างๆ ได้ เราต้องยอมแพ้ข้าศึกภายนอก เช่น เราโกรธใครนี้อยากจะฆ่าเขาอย่างนี้ เราต้องยอมแพ้เขา อย่าไปฆ่าเขา ให้อภัยเขา พอเราให้อภัยเขาแล้ว ข้าศึกตัวร้ายภายในใจเราก็ตายไป คือความโกรธอาฆาตพยาบาท หรือความอยาก อยากได้หรืออยากไม่ได้ก็ตาม เมื่อถึงเวลาที่จะต้องเจอกับเหตุการณ์ที่เราอยากหรือไม่อยากก็ตาม ถ้าเราอยากจะให้ใจเราสงบเราต้องหยุดความอยากหรือไม่อยาก

อยากได้หรือไม่อยากได้ อยากได้เป็นนายก ถ้าเราหยุดความอยากได้เป็นนายกนี้ได้ เราก็สงบไม่ต้องไปวุ่นวาย ไปหาเสียง ไปเสียเงินเสียทองให้เหน็ดเหนื่อยเปล่าๆ ใจสงบมีความสุขกว่าการได้เป็นนายก ถ้าเราไม่เคยสัมผัสกับความสุขที่เกิดจากความสงบมาก่อน เราจะไม่รู้ถึงความประเสริฐหรือคุณค่าของความสุขที่เกิดจากความสงบ ว่ามันเป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง ผู้ใดที่ได้สัมผัสกับความสุขที่เกิดจากความสงบแล้ว จะไม่อยากจะมีความสุขจากสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ จะไม่มีความอยากได้ อยากมี อยากเป็น หรืออยากไม่ได้ อยากไม่มี อยากไม่เป็น ถ้าอะไรมันจะเกิดกับปล่อยมันเกิดไป ถ้าทำอะไรไม่ได้ก็ยอมรับกับสภาพไป ใจจะสงบ ใจจะไม่ทุกข์ จะไม่วุ่นวายใจ อย่างมากก็แค่ตาย ถ้าต้องไปเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่อยากจะเจอ เช่น อาจจะต้องไปติดคุกติดตาราง ถ้ามีความอยากไม่อยากจะติดคุกติดตาราง มันจะทุกข์มากตั้งแต่ยังไม่ติด เพียงแต่คิดว่าอาจจะติด มันก็จะทำให้เราไม่สบายใจแล้ว

แต่ถ้าเราคิดว่า อะไรมันจะเกิดก็ต้องเกิด ยอมรับกับเหตุการณ์ เอาชนะความอยากที่ไม่อยากจะเจอเหตุการณ์ที่

เราไม่ปรารถนาดีกว่า ชะนะความอยากตัวนี้ได้แล้ว ใจจะสงบ ใจจะมีความสุข จะติดคุกอย่างมีความสุข จะมองการติดคุกนี้เป็นเรื่องที่ดีไป เพราะมีบ้านฟรีอยู่ ค่าน้ำค่าไฟก็ฟรี ค่าอาหารก็ฟรี มียามรักษา รพ.ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ไม่มีที่ไหนที่จะปลอดภัยเท่ากับอยู่ในคุกในตาราง ถ้าคิดอย่างนี้แล้วใจก็จะสบาย เพราะฉะนั้น แม้จะถูกตัดสินประหารชีวิตก็คิดว่าชีวิตมันก็อย่างนี้แหละ ในที่สุด เราทุกคนถูกตัดสินประหารชีวิตมาตั้งแต่วันเกิดแล้วแต่เราไม่รู้กัน ทุกคนที่มาเกิดนี้ เขาได้ตัดสินประหารชีวิต ตั้งแต่วันที่ออกมาจากท้องแม่แล้ว ต่อไปนี้ คุณจะต้องถูกประหารชีวิต เวลานี้ก็แล้วแต่เขาจะกำหนดไม่มีใครรู้ อาจจะตายภายในวันที่เกิดมาก็มี ตาย ๗ วันหลังจากที่เกิดก็มี ตาย ๗ เดือนก็มี ๗ ปีก็มี ๗๐ ปีก็มี ในที่สุดมันก็ตายกันทั้งหมด ฉะนั้นจะตายวันนี้ตายพรุ่งนี้ มันก็เป็นเรื่องของวาระของเรา ที่เราไม่มีใครรู้กันว่าวาระความตายของพวกเรานั้น จะมาถึงเมื่อไหร่กัน พอมาถึงก็ไม่มีใครปฏิเสธได้ใช่ไหม ไปถามคนที่ตายว่า ทำไมไม่ปฏิเสธความตาย ทำไมไม่ต่อสู้กับความตาย เพราะมันต่อสู้ไม่ได้ ไปต่อสู้กับความตายก็ทุกข์เปล่าๆ พวกเราทุกวันนี้ที่ทุกข์ก็ทุกข์เพราะไปต่อสู้กับความตายกัน ถ้ายอมตายแล้วจะไม่ทุกข์ ถ้าหยุดความอยากไม่ตาย

ได้แล้วจะไม่ทุกข์ นี่ข้าศึกของเรา ตัวที่มาทำให้เราทุกข์นี้ ไม่ใช่ความตาย แต่ตัวที่ทำให้เราทุกข์คือความอยากไม่ตาย ความอยากอยู่ มันจึงทำให้เราทุกข์เวลาที่เรจะต้องตาย หรือ เวลาที่เราคิดถึงเวลาที่เรจะต้องตาย มันก็จะทำให้เราทุกข์ ฉะนั้นให้เรามาต่อสู้กับข้าศึกศัตรูภายในใจเราดีกว่า กำจัด ความอยากและไม่อยากนี้ให้ได้ ความอยากอยู่ก็ต้องกำจัดมัน ความอยากไม่ตายก็ต้องกำจัดมัน อยู่ไปตามธรรมชาติ ถ้ามันอยู่ ไปอยากไม่อยู่ก็ทุกข์ เห็นไหม

คนบางคนไม่ถูกตัดสินประหารชีวิต แต่เสียใจเพราะว่า สูญเสียสิ่งที่รักไป สูญเสียทรัพย์สมบัติ สูญเสียคนรักไป ก็ไม่ อยากจะอยู่ อยากจะตาย อยู่ก็กลับทุกข์ อยากจะตาย ส่วนคนที่ถูกตัดสินให้ถูกประหารชีวิตก็ทุกข์เพราะไม่อยากจะตายอีก มันน่าจะสลับกันนะ มันน่าจะเอาคนที่อยากตายไปตายแทน คนที่อยากอยู่นะ โลกนี้มันจะได้สบายขึ้นเยอะๆ ต่อไปเราต้อง ให้ขึ้นบัญชี ใครอยากตายส่งรายชื่อมา ใครอยากไม่ตายส่ง รายชื่อมา แล้ววันไหนที่เขามีการประหารชีวิตเราจะได้เปลี่ยน คนได้ โลกจะได้มีความสุขใจ เพราะว่าคนอยากตายก็ได้ตาย คนอยากอยู่ก็ได้อยู่ แต่เราไม่ต้องไปเปลี่ยนคน เรามาเปลี่ยนใจ

ดีกว่า เปลี่ยนใจนี้ง่ายกว่า ถ้าถึงเวลาต้องตายก็อยากตายเสีย มันจะได้สมใจ จะได้สมใจอยาก มันจะไม่ทุกข์ เวลาคนเรา ได้อะไรตามความอยากแล้วมันทุกข์หรือเปล่า ไม่ทุกข์ใช่ไหม ดังนั้น เราต้องคอยมาหัดเปลี่ยนใจกัน ถึงเวลาอยู่ก็อย่าไปอยากตาย ถึงเวลาอยู่ก็ต้องอยากอยู่แล้วจะสมใจอยาก ถึงเวลา ตายก็ต้องยอมต้องอยากตาย ถ้าอยากตายแล้วได้ตายก็สมใจ อยากก็จะได้ไม่ทุกข์ นี่คือการขัดขืนของเราที่แท้จริง ตัวที่ทำให้ เราทุกข์นี้ไม่ใช่คนนั้นคนนี้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ประเทศนั้นประเทศนี้ ไปทำสงครามกับเขาก็ไม่ได้ทำให้ใจเราหายทุกข์ ขณะเขาแล้ว ก็อยากจะชนะเขาไปเรื่อยๆ ก็ต้องคอยวิตกกังวลว่าเขาจะ มาทำร้ายเราเมื่อไหร่ อยู่ไปก็ไม่มีความสุข เพราะสร้างเวร สร้างกรรม สร้างศัตรูกันอยู่เรื่อยๆ

ถ้าอยากจะทำอย่างสันติสุข อยู่อย่างสงบสุข เราต้องมา เอาชนะข้าศึกศัตรูภายใน เอาชนะกิเลสตัณหา พระพุทธเจ้า ทรงตรัสว่า ชนะผู้อื่นเป็นหมื่นครั้งแสนครั้ง ก็สู้ชนะตนเพียง ครั้งเดียวไม่ได้ ชนะผู้อื่นแสนครั้งล้านครั้ง ใจมันก็ยังไม่สงบ ใจมันก็ยังมีความอยากไม่อยากอยู่นั่นแหละ แต่ถ้าชนะความ อยากแล้วจะไม่มีมีความอยากหลงเหลืออยู่ภายในใจ ใจจะไม่

วุ่นวายอีกต่อไป ตัวที่สร้างความวุ่นวายให้กับใจ สร้างความทุกข์ ความกังวลใจให้กับใจ ก็คือความอยากหรือไม่อยากนี่เอง ความอยากอยู่ก็เรียกว่า **ภวตัณหา** ความอยากไม่ตายก็เรียกว่า **วิภวตัณหา** ถ้าเรามีความอยากเหล่านี้อยู่ มันจะทำให้เราทุกข์ ก็คิดดูซิสิ่งเดียวกันนี้ คนสองคน คนหนึ่งทุกข์กับคนหนึ่งสุข คนอยากตายถ้าได้ตายเขาก็สุข คนอยากไม่ตายพอต้องตาย เขาก็ทุกข์ คนหนึ่งทำไม่สุข ทำไมอีกคนหนึ่งถึงทุกข์ มันเรื่องเดียวกันได้ตายเหมือนกัน คนที่ได้ตายเพราะอยากตายเขาก็มีความสุขเพราะเขาได้ตั้งใจหมาย คนที่ได้ในสิ่งที่เขาไม่อยาก ได้เขาก็ทุกข์ขึ้นมา แต่ถ้าเราสลับเปลี่ยนใจได้ เมื่อเราต้องอยู่ก็ให้อยากอยู่ไปแล้วก็จะไม่ทุกข์ ถ้าต้องตายก็อยากตายไปแล้วก็จะไม่ทุกข์ คือยอมตายนั่นเอง คำว่า อยากตาย ก็คือยอมตาย ถ้าต้องอยู่ก็ยอมอยู่ ถ้าต้องติดคุกก็ยอมติดคุก ก็จะสบายไม่มี ความทุกข์ ความทุกข์ไม่ได้อยู่ที่คุกหรืออยู่ที่นอกคุก คนอยู่นอกคุกก็ทุกข์เยอะแยะ เห็นไหม คนที่ยังไม่ทันติดคุกนี้ เพียงแต่คิดว่าจะต้องติดคุกก็ทุกข์ไปก่อนที่จะไปติดคุกแล้ว พอไปติดคุกมันก็หายทุกข์ เพราะว่ามันต้องทำใจต้องอยู่ในคุกแล้ว มันก็เลยไม่ทุกข์ พอเข้าไปในคุกแล้วหายทุกข์ แต่เวลาอยู่นอกคุกนี้มันทุกข์มากกว่าตอนที่อยู่ในคุก ทุกข์เพราะว่า

ไม่อยากติดคุณนั่นเอง แต่พอมันติดคุณแล้วมันก็ต้องจำใจ
ทำใจยอมติด พอมันยอมติดมันก็หายทุกข์

อันนี้ไม่ได้หมายความว่าอยากให้ทุกคนติดคุณนะ
แต่หมายความว่าถ้าต้องติดก็ต้องติดแบบไม่ทุกข์ดีกว่าทุกข์
ก็คือต้องยอม ยอม หยุด เย็น ยอมหยุดต่อสู้อย่างไรก็จะเป็น
ถ้าต่อสู้ไม่ยอมติดเห็นไหมนี่ หนีไปอยู่ต่างประเทศนี่ ก็ปีมา
แล้วมันก็ยังทุกข์อยู่นั่นแหละ ยังกลับบ้านไม่ได้เสียที อยากจะ
กลับบ้านก็กลับไม่ได้ แต่ถ้ายอมติดคุณปานนี้ออกมานานแล้ว
ดีไม่ดีติดแค่สามเดือนหกเดือนเขาก็ปล่อยออกมาแล้ว นี่ไม่
ยอมติด เห็นไหม ถ้ายอมติดเสียอย่าง เดี่ยวเดียวเท่านั้นเอง
ทำความดีหน่อย เพื่อนฝูงเยอะแยะเดียวเพื่อนฝูงเป็นนายก
พี่น้องเป็นนายก ก็ขอพระราชทานอภัยโทษได้ ติดเดี่ยวเดียว
ตอนนี้ก็จะมาเป็นนายกใหม่ก็ได้ นี่ไม่ยอมติดเห็นไหม เมื่อ
ไม่ยอมติดก็ต้องทนเจ็บไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ อยู่นานไปเรื่อยๆ นี่ดูตัวอย่าง
การยอมกับการไม่ยอม อย่างไหนจะดีกว่ากัน ยอมแล้วใจเรา
เย็นใจเราสงบ พยายามนึกถึง สูตร ๓ ย ไว้ ถ้าอยากอยู่
อย่างมีความสุข ยอม หยุด เย็น ยอมกับเหตุการณ์ที่เรา
ทำอะไรไม่ได้ ถ้ายังทำได้ก็ให้ทำ ไม่ใช่ให้ยอมแบบทุกอย่าง
ถ้าชีวิตเรายังต่อสู้ได้ ฟันฝ่าอุปสรรคได้ ก็ฟันฝ่าไป ถ้าฟันฝ่า

ไม่ได้ต่อสู้ไม่ได้ ก็ต้องยอมอยู่กับสภาพของเราไป ถ้าเรายอม แล้วเราจะได้หยุดต่อสู้ เมื่อเราไม่มีการต่อสู้ใจก็จะสงบเย็นสบาย ถ้าตราบไถยังมีการต่อสู้อยู่ไม่มีวันสงบ นี่สู้กันไปเรื่อยๆ เดี่ยวคราวนี้ใครเป็นนายก เดี่ยวก็มีคนอื่นมาทำชิงอีกแหละ เดี่ยวก็ต้องสู้กันไป สู้กันไปเรื่อยๆ จนตายจากกันไป อดีตนายกนี้สบายแล้วตอนนี้ ไม่ต้องต่อสู้กับใครแล้ว พวกที่ตายไปแล้วนี้สบาย พวกที่ยังอยู่ที่ยังอยากเป็นนายกนี้ก็ต้องสู้กันไป แล้วมันได้อะไร

ตายไปเอาอะไรไปได้ ไม่ได้ เอาไปได้ไม่แม้แต่บาทเดียว ข้าวของเงินทองเหรียญตราอะไรต่างๆ เครื่องราชอิสริยาภรณ์ต่างๆ ไม่มีใครเอาไปได้เลย ไม่มองความตายกันบ้าง อยู่กันแบบร่วนวายใจทำไม ทำไมไม่อยู่กันแบบสงบ พวกเราทุกคนนี้ อยู่กันแบบสงบได้ ถ้าเราอยู่แบบ ๓ ย เป็น เราอยู่แบบ ๓ ย ไม่เป็น เราอยู่แบบ ๓ ม ไม่ยอม ไม่หยุด ไม่เย็น มันก็เลยทุกข์กัน ยอม หยุด เย็น ดีกว่า ไม่ยอม ไม่หยุด ไม่เย็น นี่การต่อสู้กันมันจึงทำให้เราไม่ยอมกัน ไม่หยุดต่อสู้กัน เราก็เลยไม่เย็นกันใช่ไหม มีแต่ความร้อนกัน ไปถามพวกเลือกตั้งดูนี่ ตอนนี้ไม่มีใครใจเย็นไหม ไม่มีใครใจเย็นหรอก ร้อนกันเป็นไฟ

ทั้งนั้น ร้อนกับเรื่องนั้น ร้อนกับเรื่องนี้ วุ่นวายกัน ตอนก่อนที่จะมีเลือกตั้งสงฆ์ใหม่ สงฆ์บวช พอเริ่มมีเลือกตั้งเหมือนกับการปล่อยม้าออกจากที่วิ่ง ที่นี้มันก็วิ่งกันแล้ว ตัวไหนไปถึงหลักชัยตัวนั้นก็ดีใจ ใจตัวที่ไปไม่ถึงก็เสียใจ ได้ตัวเดียวชนะตัวเดียวทั้งๆ ที่รู้ว่าชนะตัวเดียว แต่มันก็มีเป็นร้อยที่อยากจะเอาชนะ มันยอมเสียใจกัน ยอมทุกข์ใจกัน เพื่อที่จะได้ชนะ แต่มันมีตัวชนะตัวเดียวเท่านั้นเอง ไปเหนื่อยกับการต่อสู้แบบนี้ทำไม ไม่ใช่ว่าเป็นนายกแล้วจะหมดการต่อสู้นะ ก็ต้องไปต่อสู้กันต่ออีก เขาก็จะต้องคอยหาข้อบกพร่องข้อตำหนิข้ออะไรต่างๆ ถ้าเราปลั่งเราเปลอเราพลาดเมื่อไหร่ก็โดนเมื่อนั้นเหมือนกัน เห็นไหมนายกบางคนยังไม่ทันหมดวาระก็ถูกเขาจับออกไปก็มี ต้องหนีออกนอกประเทศไปก็มี ไปเป็นทำไม เพราะใจมันไม่ยอม เราไม่ยอมทำสงครามกับข้าศึกศัตรูของเรา

ข้าศึกศัตรูของเราตัวที่แท้จริงก็คือความอยากต่างๆ ของเรานี่เอง ความอยาก ๓ ตัวนี้แหละ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ตัว ๓ ตัวนี้แหละ ถ้าปราบมันได้เมื่อไหร่แล้วสงครามภายในจะดับจะสงบ ใจของพระพุทธเจ้า ใจของพระอรหันต์ทั้งหลาย ใจท่านสงฆ์ไม่มีการต่อสู้ไม่มีการต่อสู้กับ

ความอยาก ไม่มีกามตัณหาให้ต่อสู้ ไม่มีภวตัณหาให้ต่อสู้ ไม่มี
วิภวตัณหาให้ต่อสู้ ก็เลยอยู่อย่างสงบอยู่เฉยๆ ได้ อยู่เป็นสุข
ถ้าเรามีกามตัณหาที่อยู่ไม่ติดบ้านแล้ว ต้องออกเที่ยวแล้ว
ถ้าไม่ได้เที่ยวอยู่บ้านก็เศร้าสร้อยหงอยเหงาว่าเหวแล้ว พอได้
ไปเที่ยวเที่ยวกลับมามันก็หายไปหมด ความสุขที่ได้จากการ
ไปเที่ยวก็เป็นความสุขเดียวเดียว พอกลับมาอยู่บ้านได้ไม่กี่วัน
ก็เหงาอีกแล้ว เพราะอยากจะออกเที่ยวอีกแล้ว ฉะนั้นมากำจัด
ความอยากเที่ยวดีกว่า ถ้ากำจัดกามตัณหาได้มันจะไม่มีอะไร
มาดึงให้เราอยากจะออกไปข้างนอกบ้าน อยู่ที่ไหนมันสบาย
กว่าอยู่ในบ้าน ไม่มีหอรก ที่บ้านเรานี้สบายที่สุด แสนจะสบาย
ถ้าไม่สบายเราไม่กลับบ้านกันหอรก เราก็ต้องทิ้งบ้านไปเลย
ไปเที่ยวที่ไหนสนุกแค่ไหน ดีแค่ไหนก็สู้บ้านไม่ได้อยู่ดี พอเงิน
หมดอยู่ที่บ้านแหละปลอดภัย ไม่ต้องใช้เงิน ทำไมไม่อยู่ติด
บ้านกัน บ้านเราดีแสนดี เพราะเราแพ้กิเลสของเราแพ้ความ
อยากของเรา ความอยากมันจะหลอกให้เราออกไปนอกบ้าน
ดีกว่า พอออกไปจริงๆ แล้วก็รู้อย่างนี้ไม่ออกมาดีกว่า ออกมา
ก็ติดรถแล้วติดนู่นติดนี่ จะทำอะไรก็ลำบากต้องแก่งแย่งกัน
อยู่บ้านแสนจะสบายอยู่ไม่ติด อยู่ไม่ได้ เพราะว่าสู้ความอยาก
ไม่ได้

พวกที่อยู่บ้านเฉยๆ ไม่ได้ ต้องออกไปเลือกตั้งก็เหมือนกัน
สู่ความอยากมีอยากเป็นไม่ได้ อันนี้ไม่ใช่ถามตัณหา อันนี้
เรียกว่า ภวตัณหา อยากมีอยากเป็น ก็เลยต้องออกไปหาเสี่ยง
ออกไปทำอะไร เพื่อให้ได้สิ่งที่อยากเป็นอยากได้ ได้มาแล้ว
เดียวเดียวมันก็หมดไป เห็นไหมมีใครเป็นนายกไปได้ตลอด
ไม่มีหรอก เป็นได้เดียวเดียวเดียวก็หมดเดียวก็ต้องเลือกกันใหม่
เดียวก็ต้องหาเสี่ยงกันใหม่ เวลาได้ก็ดีใจ เวลาไม่ได้ก็เสียใจ
แต่ไม่เซ็ดไม่จ่านะ พอมีการเลือกตั้งใหม่ที่ไรก็กลับมาอีก
เหมือนเดิม รสของมันรู้สึกหอมหวานเหลือเกิน รสของการเป็น
นายกเป็น ส. ส. นี่มันหอมหวาน ทำไม เงินเดือนมันก็ไม่ก่ดังค์
ทำไมมันถึงอยากจะเป็นกันนัก หรือว่ามันมีเงินเดือนที่มอง
ไม่เห็น เงินเดือนที่เห็นนี่ก็ไม่ก่ดังค์ เงินเดือนนายกนี้บางทีสู้
เงินเดือนของผู้จัดการบริษัทก็ได้ ผู้จัดการบริษัทนี้บางที
เงินเดือนยังมากกว่านายกอีก แต่ทำไมถึงอยากจะเป็นนายกกัน
เหลือเกิน มันมีอย่างอื่นด้วย มันมีตัวอำนาจ ตัวอำนาจชี้ฟ้า
เป็นฟ้า ชื่นกเป็นนก ไอ้ตัวนั้นมันหอมหวาน แต่ชี้ได้เพียงเฉพาะ
ช่วงที่เป็นนายก พอไม่เป็นแล้วชี้ไปยังไงก็ไม่เป็น ชี้ฟ้าก็ไม่
เป็นฟ้า ชื่นกก็ไม่เป็นนก เพราะไม่มีใครจะมาตอบสนองการชี้
ของเรา ต้องไปเป็นทำไม

การที่เราอยู่เฉยๆ ไม่ได้ ก็เพราะว่าเราไม่เข้ามาต่อสู้กับข้าศึกที่มาคอยสร้างความวุ่นวายใจให้กับเราอยู่เรื่อยๆ นั่นเอง คือความอยากทั้ง ๓ นี้ กามตัณหา ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ภวตัณหา ความอยากมีอยากเป็น วิภวตัณหา ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น พวกที่อยากไม่แก่นี้ ก็ วิภวตัณหา ต้องคอยหนีความแก่อยู่เรื่อยๆ ต้องคอยไปย้อมผมอยู่เรื่อยๆ ต้องคอยไปดั่งหนังแตงหนังแตงอะไรอยู่เรื่อยๆ พวกที่กลัวความเจ็บก็พยายามไปหาวิธีทำสุขภาพให้แข็งแรงด้วยวิธีต่างๆ กินอาหารอย่างนั้นกินอาหารอย่างนี้ ออกกำลังกายอย่างโน้นออกกำลังกายอย่างนี้ แล้วมันทำให้ไม่เจ็บไข้ได้ป่วยได้หรือเปล่า เดียวมันก็เจ็บอยู่ดี ไม่มีใครหนีความเจ็บไปได้หรอก โรคภัยไข้เจ็บเดี๋ยวมันก็ต้องมาทุกคน สู้อยู่แบบยอมดีกว่า ยอม หยุด เย็น ดีกว่า แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าไม่ให้ดูแลสุขภาพ ก็ให้ดูแลแบบสบายๆ อย่าไปเครียดกับมัน อย่าต้องไปดูแลแบบสุดๆ แบบต้องออกกำลังกายแบบสุดๆ ต้องกินอาหารสุขภาพแบบสุดๆ อย่างนี้ ก็กินตามมีตามเกิดไป ออกกำลังกายตามมีตามเกิดไป มันก็เหมือนกันแหละ เดียวมันก็เจ็บเหมือนกัน เจ็บช้าเจ็บเร็ว เจ็บมากเจ็บน้อย มันก็หนีไม่พ้นความเจ็บไข้ได้ป่วย พวกที่หนีความตายก็เหมือนกัน หนีอย่างไรก็หนีไม่พ้น เดียวถึงเวลามันก็ต้องตายกันทุกคน

ดังนั้นมาจำกัดความอยากไม่อยากกับสิ่งเหล่านี้ดีกว่า
จำกัดกามตัณหา จำกัดภวตัณหา จำกัดวิภวตัณหา อยู่แบบ
ปกติ อยู่แบบธรรมดา อยู่แบบพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้า
สำหรับร่างกายนี้ท่านอยู่แบบธรรมดาแบบสุดๆ นี่ อยู่แบบ
ขอทานนี่ดีที่สุด สบายที่สุด ยินดีตามมีตามเกิด อาหารก็อย่าไป
จู้จี้จุกจิก มีอะไรก็กินมันไป อาหารมันก็กินเพื่อเป็นยาอย่าไป
กินเพื่อให้ถูกกิเลสถูกใจ เพราะว่าถ้าถูกกิเลสถูกใจแล้ว อาหาร
ก็ชนิดก็ไม่มีวันถูกกิเลสถูกใจ ถูกก็ถูกเดี๋ยวเดียว พอให้กิน
ซ้ำๆ ซากๆ สักพักก็เบื่อแล้ว กิเลสมันไม่ชอบของซ้ำซาก
มันชอบของแปลกๆ ใหม่ๆ อยู่เรื่อยๆ พอต้องกินอาหารซ้ำซาก
ถึงแม้จะชอบมากน้อยเพียงไรก็ตาม พอกินซ้ำซากเข้าไปเดี๋ยว
มันก็เบื่อ ฉะนั้น อย่าไปกินแบบนี้ อย่าไปกินด้วยความอยาก
กิน เพราะเวลากินด้วยความอยากมันจะทำให้เหนื่อยใจ บางที
ต้องขับรถไปเป็น ๑๐๐ กิโลเมตร เพื่อที่จะไปกินอาหารที่ถูกปาก
ถูกใจ วิธีที่จะทำให้กินอาหารแบบง่ายๆ ก็หัดกินมือเดียวดูซิ
ถ้ากินมือเดียวแล้ว พอถึงเวลากินนี้จะไร่น่ากินไปหมดเพราะ
มันหิว ถ้ากินวันละสามสี่มือนี้มันไม่หิวหรอก มันกินตามความ
อยากมันก็เลยไม่อยากกิน ใจหนึ่งอยากกินแต่อีกใจมันก็ไม่
อยากกิน เพราะมันไม่หิว ร่างกายมันไม่หิว แต่ใจมันอยากกิน

ก็เลยต้องชวนขวายเป็นอาหารที่ล่อใจถึงจะกินได้ ก็เลยต้องคอยเปลี่ยนอาหารอยู่เรื่อยๆ เปลี่ยนที่กินอยู่เรื่อยๆ กินร้านนี้เบื่อแล้ว เดียวก็ต้องเปลี่ยนร้านอื่น คอยเปิดดูยูทูบบ้าง ไปเปิดดูเซลล์ชวนชิมบ้าง แม่ช้อยนางรำบ้าง เขาแนะนำที่ไหนน่ากิน ขับรถไปกัน ความสุขแค่ปลายลิ้นเท่านั้นเอง พอเข้าไปในห้องแล้วมันก็หมดแล้ว สู้กินแบบเอร็ดอร่อย หัดลองกินมือเดียว ดูซิ ข้าวเปล่าคลุกน้ำปลาก็อร่อยเวลาหิวๆ นี่ไม่เชื่อลองทำดูซิ ถ้ากินวันละมื้อมันยังไม่หิว ก็ลองอดกินสักสองวันสามวันแล้วลองมากินดูซิ ที่นี้ข้าวเปล่าๆ ก็อร่อย เวลาร่างกายมันต้องการอาหารแล้ว ที่นี้ อะไรมันดูดีหมด มันเห็นอะไรมันดูดีหมด แต่ถ้าเวลามันอิ่มนี้มันไม่ดูดี มันเห็นอะไรแล้วมันรู้สึกจืดชืดไป ลองสังเกตซิ ตอนที่เรารับกินอาหารใหม่ๆ นี่ เห็นอะไรน่ากินไปหมดเลย พอกินอิ่มแล้ว ที่นี้มองไปใหม่เห็นอะไรไม่น่ากินเลย ไม่อยากกินแล้วเพราะท้องมันอิ่มแล้ว มันพอแล้ว

พยายามหัดอยู่แบบมักน้อยสันโดษ พระพุทธเจ้าทรงสอนเป็นวิธีที่จะต่อสู้กับความอยากกับกิเลสได้ในระดับหนึ่ง คือเอาเท่าที่จำเป็น อย่าเอาตามความอยาก ร่างกายต้องการอาหารเท่านี้ก็ให้มันกินเท่านี้ก็พอ อย่าไปกินมากกว่าที่ร่างกายต้องการจะกิน เพราะว่าถ้ากินตามความ

อยากแล้วมันจะกินเท่าไรก็ไม่รู้จักอิ่ม กินเสร็จเดียวเดียว ก็อยากกินอีกแล้ว แล้วมันจะทำให้ร่างกายเสียศูนย์ได้เสียตุลได้ เสียหุ่นได้ จากร่างกายที่เป็นขวดก็จะกลายเป็นร่างกายที่เป็น ตุ่มไป ไม่มีซากของขวดเหลืออยู่เลย รู้จักขวดใหม่ รูปร่าง รูปร่างของร่างกาย ถ้ากินไม่มากมันจะมีทรวดทรงเหมือนกับ ขวดนะ แต่ถ้ามันกินมากๆ ทรวดทรงมันจะกลายเป็นตุ่มไป แล้วจะไม่มีใครเขาจะชมว่าสวยว่างาม กินพอประมาณ กินเพื่อย่อย อย่าอยู่เพื่อย่อย กินตามความจำเป็น กินพอให้ ร่างกายอยู่ได้ก็พอ ถ้าเราหัดกินน้อยๆ ต่อไปมันจะไม่กินมาก มันจะอิ่ม มันเคยอิ่มแค่หนึ่งจานมันก็จะอิ่มแค่หนึ่งจาน ถ้าเคย อิ่มสามจานมันก็ต้องกินสามจานมันถึงจะอิ่ม มันก็อิ่ม เหมือนกัน แต่ผลลัพธ์นี้ต่างกัน คนที่กินน้อยไม่ต้องไปแย่งกับ คนอื่น คนที่กินมากนี้ต้องไปแย่งกับคนอื่น แล้วก็ต้องหาอะไร มากินอยู่เรื่อยๆ เพราะมันกินด้วยความอยากนี้กินเท่าไรมัน ก็ไม่อิ่มไม่พอ มันจะไม่มีความสุข สุขเดียวเดียวสุขตอนอิ่ม พอตอนอยากกินขึ้นมาก็ทุกข์อีกแล้ว

ความอยากนี้มันเป็นตัวอันตราย พยายามใช้ความ มักน้อยสันโดษ มักน้อย ก็คือเอาน้อยๆ เอาเท่าที่จำเป็น

สันโดษ ก็คือยินดีตามมีตามเกิด ถึงแม้จะน้อยกว่าความ
จำเป็น ถ้าได้เท่านั้นก็ขอให้ยินดีไป อย่าไปอยากให้มีมันได้
มากไปกว่านั้นเพราะมันจะทำให้เราทุกข์ใจ ถ้าเกิดความ
อยากขึ้นมาแล้วมันจะมีความทุกข์ใจขึ้นมาทันที แต่ถ้ามี
สันโดษนี้มันจะคุมความอยากไว้ได้ ยินดีตามมีตามเกิด
ได้อะไรก็เอาอย่างนั้น ไม่ต้องไปดิ้นรนต่อสู้ ไม่ต้องไปวิ่งหนีมัน
เมื่อจะต้องเจอมันก็เจอมันไป เจอด้วยสันโดษ แล้วใจจะไม่ทุกข์
ใจจะไม่วุ่นวาย ใจจะสงบ เพราะสันโดษนี้จะกำจัดตัวที่มา
สร้างความทุกข์สร้างความวุ่นวายใจ ก็คือความอยากนั่นเอง
ถ้ามีความอยากแล้วถึงแม้จะได้สิ่งที่อยากได้มา มันก็ไม่พอใจ
อีกแหละ เพราะมันอยากจะได้เพิ่มมากขึ้นกว่าที่มันได้มา
ได้คืบมันก็อยากจะได้ศอก ได้ศอกมันก็อยากจะได้ว่า ได้เท่าไหน
ก็ไม่พอ ได้หมื่นก็อยากจะได้แสน ได้แสนก็อยากจะได้ล้าน
ได้ล้านก็อยากจะได้สิบล้าน มันอยากไปเรื่อยๆ ทั้งๆ ที่ไม่รู้ว่าจะ
เอาเงินไปใช้อะไรเสียด้วยซ้ำไป เงินทองนี้ความจริงมันมีไว้
เพื่อเลี้ยงดูร่างกายเราเท่านั้นแหละ ที่เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้อง
มีที่ยังต้องเลี้ยงดูก็คือร่างกายเท่านั้น แล้วเงินหมื่นล้านแสนล้าน
มันจะเลี้ยงร่างกายแค่นี้มันจะไม่พอหรอก

มันไม่พอหรอกถ้ามีความอยาก ถ้าใช้ตามเหตุผลตาม
ความจำเป็นของร่างกาย วันละ ๓๐๐ มันก็พอแล้ว ค่าแรง
ขั้นต่ำเห็นไหม ทำไมเวลาคนงาน คนที่มาทำงานกับเรานี้จ่ายให้
มันน้อยเหลือเกิน แต่เวลาจ่ายเงินเดือนให้เรา ทำไมจ่ายเยอะ
เหลือเกิน ทำไมเงินเดือนของเราแสนหนึ่งก็ไม่พอ ล้านหนึ่ง
ก็ไม่พอ สิบล้านก็ไม่พอ แต่ทำไมเวลาจ่ายเงินเดือนให้คนงาน
ของเรา ๓๐๐ ก็พอแล้ว จะเอาอะไรมากมายนัก **นี่คือกิเลส**
ค้นหา ความไม่ยุติธรรมมันอยู่ที่กิเลสค้นหา เวลาอะไร
ให้กับตัวเองนี้น้อยๆ ไม่พอ เวลาให้กับคนอื่นให้เขาน้อยๆ
กลับหาว่าให้มากไปเสียแล้ว ๓๐๐ นี่ก็มากไปแล้วนี่ เหลือกิน
เหลือใช้แล้ว แต่เรานี้สามแสนก็ยังไมพอดูเดือนหนึ่ง ไม่พอใช้
เพราะพอมีเงินเยอะของซื้อมันก็แพงขึ้นไปเรื่อยๆ ของอย่าง
เดียวกันนั่นแต่มันเปลี่ยนราคา เคยขับรถราคาแสน พอมี
เงินเดือนราคาล้าน ก็รถราคาแสนขับไม่ได้แล้ว ต้องขับรถ
ราคาล้านขึ้นไปแล้ว มันก็รถเหมือนกัน สมัยมีเงินเดือนหมื่น
ซื้อมอเตอร์ไซด์ก็ได้ พอมีเงินเดือนแสนนี้ซื้อมอเตอร์ไซด์ไม่ได้
แล้ว ต้องซื้อรถเก่งแล้ว พอมีเงินเดือนล้านนี้ซื้อรถเก่งราคาแสน
ไม่ได้แล้ว ต้องซื้อรถเก่งราคาล้านแล้ว มันก็ขึ้นไปเรื่อยๆ มันก็
หลอกเราไปเรื่อยๆ แล้วเราก็ไม่พอใช้อยู่ดี เงินก็ไม่พอใช้อยู่ดี

มีเงินหมื่นก็ไม่พอใช้ คนมีเงินหมื่นก็ไม่พอใช้ คนมีเงินแสนก็ไม่พอใช้ คนมีเงินล้านก็ไม่พอใช้ ก็เพราะว่าไปทำตามกิเลส ทำตามความอยากแล้ว มีเท่าไรก็ไม่มีคำว่า พอ

คำว่าพอมันต้องอยู่ที่คำว่ามักน้อยสันโดษ มักน้อย สันโดษมันจะกำหนดคำว่าพอ มักน้อยเช่น เสื้อผ้าอย่างนี้ เอากี่ชุด สำหรับพระนี่พระพุทธเจ้าทรงบอกว่าเอาชุดเดียว ก็พอ ผ้าไตร ๑ ชุดก็พอแล้ว นี่มักน้อย อยู่ได้ ไม่ขาดแคลน ไปไหนก็มีเครื่องนุ่งห่มสวมใส่ เสื้อผ้ามีไว้สำหรับห่มห่อร่างกาย เป็นเครื่องนุ่งห่มไม่ใช่เป็นเครื่องประดับ แล้วก็ไม่จำเป็นจะต้อง เปลี่ยนชุดนั้นเปลี่ยนชุดนี้ บางคนวันหนึ่งนี้เปลี่ยนหลายชุด เหลือเกิน ตอนเช้าตื่นขึ้นมาก็ชุดนอน ถ้ายังไม่ออกจากบ้าน ก็ชุดใส่อยู่นในบ้านก่อน แต่เดี๋ยวพอออกจากบ้านก็ต้องใส่อชุด ออกนอกบ้านอีก แล้วเดี๋ยวก็ต้องไปงานอีกก็ต้องกลับมา เปลี่ยนชุดอีก วันหนึ่งอาจจะใส่ตั้ง ๔-๕ ชุด พระนี้ไปได้ทุกงาน ชุดเดียว งานศพก็ไปชุดนี้ งานบุญงานวันเกิดก็ไปชุดนี้ งานแต่งงานก็ไปชุดนี้ ไปได้หมดทุกงาน ชุดเดียวไปทุกงาน ได้หมด นี้อยู่แบบอย่างนี้สบาย ให้เรามีเหตุมีผลในการบริโภค ของต่างๆ บริโภคตามความจำเป็นใช้ตามความจำเป็น ถ้าไม่จำเป็นก็อย่าไปใช้มัน อย่าไปมีมัน แล้วความอยากมัน

จะถูกจำกัด ถ้าไม่เช่นนั้นเสื้อผ้าเต็มบ้านก็ยังไม่พอเก็บ มีบ้าน
ทั้งบ้านมีเสื้อผ้าเต็มไปหมด ซื้อมาอะไรก็ไม่พอ ออกไปข้างนอก
ที่ไรเห็นเสื้อผ้าเขาแขวนอยู่ในร้านก็อยากซื้อขึ้นมาทันที ซื้อมา
เพื่อมาแขวนไว้ที่บ้าน เสียเงินไปเปล่าๆ แล้วมาเป็นภาระต้อง
คอยหาที่เก็บหาที่ดูแลรักษา จะไปไหนก็ไม่กล้าไป กลัวขโมย
จะขึ้นบ้าน กลายเป็นปู่โสมเฝ้าทรัพย์ไป อยู่อย่างมีความสุข
เพราะความอยากนี่แหละ

ฉะนั้นเราต้องลองใช้ มัคน้อย ดู ดูซิว่าเสื้อผ้าที่เราจำเป็น
ต้องใช้จริงๆ นี่กี่ตัว แล้วก็ใช้มันเท่านั้นก็พอ อย่างพวกที่ถือ
ศีล ๘ นี่ก็มีชุดขาวชุดเดียว ไปได้ทุกแห่งทุกหน ชุดขาวมี ๓ ชุด
ก็พอ ชุดหนึ่งไว้ใส่ ชุดหนึ่งไว้ซัก ชุดหนึ่งไว้สำรอง เพื่อวัน
ไหนฝนตกซักไม่ทันก็มีชุดสำรอง ความจริงเสื้อผ้ามีสามชุดก็
พอแล้ว ร่างกายมีร่างเดียวไม่ใช่มีร้อยร่างถึงต้องมีเสื้อผ้าร้อย
ชุดใช่ไหม เวลาใส่ก็ใส่ชุดเดียวเท่านั้นเอง เพราะเรามีร่างกาย
เพียงร่างเดียว แต่ทำไมเราต้องมีเสื้อผ้าเป็นร้อยชุด เพราะ
ความอยาก ถ้าไม่อยากแล้วมันไม่จำเป็นจะต้องมีมากมาย
แล้วมันจะทำให้เราไม่ต้องวุ่นวายไปกับการหาเงินหาทองมา
ใช้ตามความอยากต่างๆ แล้วก็ไม่ต้องไปเสี่ยงกับการไปทำบาป
เพราะถ้าใช้มากก็ต้องหามาก แล้วถ้าหาไม่ได้มากเท่าที่ใช้ ก็

ต้องไปหาโดยวิธีที่ไม่ถูกต้อง ต้องไปทำบาปวิธีใดวิธีหนึ่ง เพื่อที่จะได้รายได้มาเพิ่มกับรายจ่ายที่ใช้อยู่ แทนที่จะลดรายจ่ายกลับไปเพิ่มรายได้ พอไปเพิ่มรายได้ รายจ่ายมันก็เพิ่มขึ้นไปอีก มันหนีเราอีก พอมีรายรับมากมันก็จะใช้มากขึ้นไปเรื่อยๆ แต่ถ้าเราลดรายจ่าย คุมรายจ่ายไว้ ให้มันอยู่ในกรอบของมันน้อยสันโดษได้ มันจะมีรายได้มากเท่าไร รายจ่ายมันก็จะไม่ขึ้น รายจ่ายมันก็จะเท่าเดิม แล้วเราก็จะมีเงินเก็บเงินเหลือเยอะเยอะ กลายเป็นเศรษฐีขึ้นมาโดยไม่รู้สีกตัว คนที่เขาเป็นเศรษฐีกัน เขาเป็นเพราะอะไร เพราะเขาใช้น้อยกว่าที่เขาหาได้นั่นเอง คนที่เป็นคนจน จนเพราะอะไร เพราะว่าเขาใช้มากกว่าที่เขาหาได้ มันง่ายๆ แค่นี้เอง หลักของเศรษฐกิจเศรษฐศาสตร์มีแค่นี้ รวยจนอยู่ที่รายรับกับรายจ่ายนี้เอง ใช่มั้ย ถ้ารายจ่ายมากกว่ารายรับก็ไม่มีวันรวย ถ้ารายรับมากกว่ารายจ่ายก็รวย เพราะจะมีเหลือ เงินที่เหลือก็ทำให้เรารวย เงินที่ขาดทำให้เราเป็นหนี้ เราก็จน ง่ายๆ แค่นี้คิดไม่ยากนัก แล้วก็มาขอให้พระแก้ปัญหาให้ ขอให้ศีลให้พรขอให้ร่ำขอให้รวยกัน รวยเท่าไร มันก็จนอยู่นั่นแหละ ถ้าตราบใดถ้าใช้มากกว่าหามาได้ แต่ถ้าใช้น้อยกว่าหามาได้ ไม่ต้องมาขอพระมันก็รวย พวกมหาเศรษฐีส่วนใหญ่ไม่มาหาพระกัน เพราะเขาไม่ต้องมาขอพรจากพระ เพราะเขารู้จักวิธีทำให้เขารวย เขารวยเพราะเขาไม่ใช้

มากกว่าที่เราหามาได้ แค่นี้เองเราก็จะอยู่กันอย่างมีความสุข อันนี้ก็เป็นภาระใจเหมือนกัน การเป็นเศรษฐีก็เป็นการชนะใจ ชนะความอยากใช้เงิน แล้วก็ชนะความขี้เกียจที่จะหาเงิน ให้ยืมหาเงินแล้วขี้เกียจใช้เงินแล้วรับรองได้ก็เป็นเศรษฐีได้

ปัญหาของพวกเราทั้งหมดมันลงมาที่ความอยากนี้เอง ดังนั้น เราต้องมาคอยควบคุมความอยากให้ได้ ถ้าควบคุมได้แล้วใจเราจะมีความสุข มีความสงบ เราจะเป็นเศรษฐีที่แท้จริง ถึงแม้จะไม่มีเงินแม้แต่บาทเดียว แต่กลับรวยกว่าเศรษฐีที่มีเงินหมื่นล้านแสนล้าน รวยตรงไหน รวยตรงที่คำว่า พอ นี่เอง คนที่พอนี้แหละเรียกว่ารวย ถ้ายังไม่พอนี้ยังไม่ถือว่ารวย ไข้ไหม ไม่พอก็แสดงว่ายังไม่รวย ยังอยากได้อีก แต่คนที่พอแล้วนี้แสดงว่ารวยแล้ว ไม่อยากได้อีกแล้ว พอแล้ว พระพุทธเจ้าพระอรหันต์นี้เป็นเศรษฐีที่แท้จริง เป็นมหาเศรษฐีที่แท้จริง เพราะไม่มีคำว่า อยาก อยากได้ พอแล้ว มีแต่คำว่า พอ ใจจะพอได้ก็ต้องหยุดความอยากทั้ง ๓ ให้ได้ การจะหยุดความอยากทั้ง ๓ นี้ ก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ ทำได้กันทุกคน อยู่ที่อยากจะทำหรือไม่อยากจะทำเท่านั้นเอง ส่วนใหญ่ที่ทำไม่ได้เพราะไม่อยากจะทำกัน เพราะไม่อยากจะหยุดความอยากกัน ยังอยากทำ ยังอยากเที่ยว อยากกิน อยากดื่ม

ยังอยากเล่นอยู่ ยังอยากเป็นโน่น อยากเป็นนี่อยู่ ยังอยาก
ไม่เป็นนั่น อยากไม่เป็นนี่อยู่ มันก็เลยทำให้หยุดมันไม่ได้
แต่ถ้าเรามองว่า ถ้าเราทำตามความอยากแล้ว มันให้ความสุข
หรือความทุกข์กับเรากันแน่ ถ้าเรามองแล้ว เราจะเห็นด้วย
ปัญญาว่ามันให้ความทุกข์กับเรามากกว่า เพราะว่าไม่ว่าเรา
จะได้อะไรมามากน้อยเพียงไรก็ตาม ไม่ช้าก็เร็วมันก็จะหมดไป
ไม่ช้าก็เร็วมันก็ต้องจากเราไป หรือเราก็ต้องจากมันไป เวลา
จากกันมันก็จะทำให้เราทุกข์กัน ไม่จากตอนเป็นก็จาก
ตอนตาย เราอยากจะทำทุกข์กันหรือไม่

ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็อย่าไปอยากมีดีกว่า อย่าไปอยาก
มีอยากเป็น อย่าไปอยากได้อะไร อยู่แบบไม่มีก็ได้ พวกเรา
ไม่รู้ว่าการอยู่แบบไม่มีนี้ดีกว่าการอยู่แบบมี เพราะอยู่แบบมี
แล้วมันต้องทุกข์กับสิ่งที่เรานั้นเอง ถ้าอยู่แบบไม่มีได้ มันจะ
ไม่มีอะไรให้เราทุกข์ด้วย ถ้ามีสมบัติก็ต้องทุกข์กับสมบัติ ถ้ามี
ครอบครัวก็ต้องทุกข์กับครอบครัว มีแฟนก็ต้องทุกข์กับแฟน
มีลูกก็ต้องทุกข์กับลูก มีอะไรก็ต้องทุกข์กับมัน เพราะว่ามัน
เป็นสิ่งที่เรารักเราหวง แล้วเราก็กังวลเวลาที่เราคิดว่าเขาอาจ
จะจากเราไป หรือเสียไปหรือเปลี่ยนไป หรือไม่เป็นไปตามที่
เราอยาก แต่ถ้าไม่มี มันก็ไม่มีอะไรที่จะทำให้เราทุกข์ เพราะ

ฉะนั้นเราลองมาหัดอยู่แบบไม่มีดีกว่า การหัดอยู่แบบไม่มีได้ ก็ต้องมาหัดทำให้ใจให้สงบให้ได้ มาฝึกนั่งสมาธิกัน ถ้าเรานั่งสมาธิได้ ทำให้ใจให้สงบได้ ความอยากจะหายไป แล้วเราจะมีความรู้สึกอิ่มรู้สึกพอขึ้นมภายในใจ จะไม่มีความต้องการสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่ต้องการเป็นนั่นเป็นนี่ ไม่ต้องการที่จะไปเที่ยวที่นั่นเที่ยวที่นี่ อยู่เฉยๆ ก็มีมีความสุข นี่แหละเป็นวิธีที่จะสร้างความสุขให้กับเรา วิธีที่จะกำจัดความทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่ในใจของเราให้หมดไป ต้องทำด้วยการฆ่าข้าศึกศัตรูภายในใจของเรา คือความอยาก ความโลภ ความอยาก กิเลสตัณหา ด้วยการมาทำให้ใจให้สงบ ด้วยการมาปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมนี้ เป็นการทำสงครามต่อสู้กับข้าศึกศัตรูภายใน อันนี้แหละเป็นสงครามที่แท้จริง เป็นสงครามที่จะตัดสินว่าเราจะสุขหรือจะทุกข์กัน ถ้าเราชนะกิเลสตัณหาได้ เราก็จะสุขไปตลอด ถ้าเราสู้กิเลสตัณหาไม่ได้เราก็จะทุกข์ไปตลอด อย่างที่เราทุกข์กันมาตลอดนี้ เพราะว่าเราสู้ข้าศึกศัตรูของเราไม่ได้ เราสู้กิเลสตัณหา ความโลภ ความโกรธความหลงความอยากต่างๆไม่ได้ เราก็เลยทุกข์กันอยู่ทุกวันนี้ และจะทุกข์กันอีกต่อไปไม่มีวันสิ้นสุด ถ้าเราไม่เอาชนะความโลภความอยาก ถ้าเราไม่เอาชนะกิเลสตัณหา

เราต้องเอาชนะกิเลสตัณหาเหมือนกับพระพุทธเจ้า เหมือนกับพระสาวกทั้งหลาย ท่านเป็นผู้ชนะที่แท้จริง ท่านไม่มีข้าศึก ศัตรูหลงเหลืออยู่ภายในใจของท่านอีกต่อไป แล้วท่านก็ไม่ไปสร้างข้าศึกศัตรูภายนอกกับใคร ใครจะมาทำศึกกับท่าน ท่านก็ไม่ทำศึกด้วย ท่านถอย ท่านหลบฉาก ปล่อยให้เขาชนะไป ชิดซ้ายไป ใครอยากเป็นใหญ่ให้เขาเป็นไป ใครอยากชนะให้เขาชนะไป แต่ใจของท่านนี่เป็นผู้ชนะที่แท้จริง ชนะกิเลส ตัณหาใจของท่านมีความสุขมีความสงบไปตลอดไม่มีวันสิ้นสุด ไม่มีความทุกข์ ดีกว่าผู้ที่มีชัยชนะภายนอก ที่ยังจะต้องมีความทุกข์ต่อไปเรื่อยๆ อย่างไม่มีวันสิ้นสุด ดังนั้น ขอให้เราจงมาทำสงครามภายในกันดีกว่า มาต่อสู้กับข้าศึกศัตรูภายใน ดีกว่า เพราะเป็นข้าศึกศัตรูที่แท้จริง ถ้าเราไม่เอาชนะข้าศึกศัตรูภายในใจเรา เราจะเป็นผู้แพ้ไปตลอด ไม่มีวันที่เราจะชนะ เพราะเราจะต้องทุกข์ไปตลอด แพ้กิเลสตัณหานั่นเอง จึงขอให้พวกเรานำเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังในวันนี้ไปพิจารณา เพื่อความสุขเพื่อความสงบที่จะตามมาต่อไป



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

คำถาม - คำตอบ



ถาม: การบริกรรม พุทโธ เป็นสติปัฏฐาน ๔ ข้อใด
ตอบ: พุทธานุสสติใด หนึ่งในอนุสสติ ๑๐ ก็มีฐาน
มีอยู่ ๔๐ มีอนุสสติ ๑๐ มีสุภะ ๑๐ มีกสิณ ๑๐
แล้วก็มืออย่างอื่นอีกประมาณ ๑๐ ข้อรวมกัน รวมกัน
ทั้งหมดเป็น ๔๐ ข้อด้วยกัน พุทธานุสสติ ก็คือพุทโธ
การระลึกถึงพระพุทเจ้า จะระลึกแบบการระลึก
ถึงพระพุทธุคุณก็ได้ด้วยการสวดบทพระพุทธุคุณ
ไปก็เหมือนกัน พุทธานุสสติ อิติปิ โส ภควา อรหัง
สัมมาสัมพุทโธ ก็เรียกว่าเจริญพุทธานุสสติ อัมมา-
นุสสติ ก็สวากขาโต สังฆานุสสติ ก็สุปฏิปันโนไป
อานาปานสติ ก็ดูลมหายใจไป กายคตาสติ ก็เฝ้าดู
การเคลื่อนไหวของร่างกายไป มรณานุสสติ ก็ระลึก
ถึงความตายไปเรื่อยๆ อันนี้ก็อยู่ในกลุ่มของอนุสสติ
๑๐ ด้วยกัน



ถาม: เรารู้ได้อย่างไรว่านิพพานมีจริง

ตอบ: ถ้าเรายังไม่รู้เอง เราก็ต้องเชื่อคนที่เขารู้เท่านั้นแหละ ถ้าเราไม่เชื่อเราก็ไม่รู้ ถ้าอยากจะรู้ก็มี ๒ ทาง ก็ต้องพิสูจน์ด้วยตนเองว่ามีจริงหรือไม่มีจริง ฉะนั้น ถ้ายังไม่รู้ก็ต้องพิสูจน์ถึงจะรู้ได้ ถ้ายังไม่ได้พิสูจน์ก็อาศัยความเชื่อในคนที่เราเชื่อถือได้ก่อนก็ได้ ว่ามีจริงหรือไม่มีจริง คนที่เชื่อถือได้ก็คือพระพุทธเจ้า เพราะท่านไม่มีชื่อเสียงในการโกหกหลอกลวง คำสอนของพระพุทธเจ้าทุกคำเป็นความจริงทั้งนั้น ไม่มีใครมากล่าวหาว่าพระพุทธเจ้าหลอกลวง ไม่มี คำสอนของพระพุทธเจ้าทุกคำเป็นความจริงทั้งนั้น ดังนั้น ก็เชื่อได้ในระดับหนึ่งว่ามีจริง แต่จะเชื่อแบบหายสงสัยนี้ ก็ต้องปฏิบัติต้องพิสูจน์เอง เหมือนกับญาติโยมอาจจะได้ยินว่า ที่วัดมีการแสดงธรรมอยู่ที่นี้ แต่ถ้าญาติโยมยังไม่ได้มาที่นี้ ก็อาจจะไม่รู้ว่ามีหรือไม่มี แต่ก็เชื่อได้จากยู่ทูปจากเฟซบุ๊ก ว่ามันมีถ่ายทอดแต่ไม่แน่ พอวันที่เรามามันอาจจะไม่มีก็ได้ ดังนั้น ก็ต้องมาเองถึงจะรู้ว่ามันมีหรือเปล่า หรือถ้ามันไม่มี ทำไมมันถึงไม่มี เพราะฉะนั้น ต้องพิสูจน์ถึงจะหายสงสัย แต่ในเบื้องต้น บางทีเราต้องเชื่อก่อน เพราะว่าถ้าเราไม่เชื่อ เราก็จะไม่พิสูจน์นั่นเอง ถ้าเราไม่เชื่อว่ามีจริง เราก็ไม่พิสูจน์ แต่ถ้าเราเชื่อว่ามีจริง

เราก็ต้องพิสูจน์แล้ว เหมือนเวลาที่เรารับหนังสือเซลล์ชวนชิม เขาบอกว่าร้านนี้เอร็ดอร่อย มีของเอร็ดอร่อยน่ารับประทาน ถ้าเราไม่เชื่อเซลล์ชวนชิม เราก็ไม่ไปพิสูจน์ดู ใช่ไหม แต่ถ้าเราเชื่อ เราก็ต้องไปพิสูจน์ดูว่าร้านนี้มีของเอร็ดอร่อยอย่างที่เขาพูดหรือเปล่า ดังนั้น ในเบื้องต้นการที่เราจะเข้าถึงพระนิพพาน ได้นี้ เราต้องเชื่อก่อนว่ามีจริง เมื่อเชื่อว่ามีจริงแล้วเราก็ต้องไปพิสูจน์ดูด้วย มันมีจริงๆ อย่างที่เขาว่ากันหรือเปล่า

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๓๐ มี.ค. ๒๕๖๒)

ถาม: พระอรหันต์ จิตท่านจะไม่ส่งออกเลยใช่ไหม

ตอบ: ส่งออกแต่ไม่มีกิเลส พระอรหันต์ก็ยังเหมือนเรานี้ ยังส่งออกได้ เห็นคนโน้นเห็นคนนี้ ดื่มน้ำอะไรได้ ใครถวาย กาแฟกาแฟ น้ำชงน้ำชาอะไรดื่มได้เหมือนกัน เพียงแต่ว่า ไม่ติดไม่ยึด มีก็ดื่มไม่มีก็ไม่เดือดร้อน ไม่เหมือนพวกเรา เวลาไม่มีแล้วเดือดร้อนกัน พอกาแฟหมดนี้วิ่งกันพล่านเลย แต่พระอรหันต์นี้ท่านจะไม่มีอารมณ์กับสิ่งต่างๆ แต่ท่านยังสัมผัสรับรู้ได้ ยังเสพได้ ถ้าไม่ผิดศีล ถ้าเป็นสุรานี้ไม่เสพ

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๒ ส.ค. ๒๕๖๒)

ถาม: พระสาวกพระอรหันต์ยังเทศน์สอนผู้อื่นให้ไปนิพพานได้ แล้วทำไมพระปัจเจกจึงสอนผู้อื่นไปนิพพานไม่ได้ ทั้งๆ ที่สะสมบารมีมากกว่าบารมีที่พระปัจเจกสะสมมา ท่านออกช่วยโลกในรูปแบบไหน

ตอบ: คือท่านอาจจะไปอยู่ในยุคที่ไม่มีใครอยากจะฟังธรรมะสอนไปก็ไม่มีใครสนใจ เช่น ไปอยู่แถวพัทธยาไถ่นี้ ลองไปเทศน์แถวนั้นดูซิ ไม่มีใครเขาฟังหรอก พวกนั้นเขาจะหาแต่รูปเสียงกลิ่นรส เขาไม่ได้ไปหาธรรมะ ลองไปเปิดร้านธรรมะอยู่แถวพัทธยาไถ่ดูซิ จะมีใครเข้าร้านไหม ไม่มีหรอก ดังนั้นบางที่ท่านไปอยู่ในยุคที่ไม่มีคนสนใจธรรมะ ท่านก็เลยไม่สอน เท่านั้นเอง ไม่ใช่ท่านสอนไม่เป็น ท่านสอนได้แต่ท่านอาจจะเห็นว่าไม่มีใครสนใจ แม้แต่พระพุทธเจ้าของเราตอนตรัสรู้ใหม่ๆ ก็คิดแบบนั้น คิดว่าคนส่วนใหญ่ เพราะท่านก็เป็นคนในวัง ท่านอยู่ในวังก็หาความสุขแบบพัทธยาไถ่นี้แหละ ท่านก็ไม่คิดว่าใครอยากจะมานั่งสมาธิมาอะไรต้องเป็นพวกที่เหลื่อเดนจริงๆ ในที่สุดท่านก็มานั่งคิดดู ก็แยกคนเป็นบัว ๔ เหล่า ก็เลยเห็นว่ายังมีพวกที่สนใจ พอที่จะรับประโยชน์ได้ ท่านก็เลยเลือกสอนแต่คนที่สนใจ คนที่ไม่สนใจท่านก็ไม่ไปสอน

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๔ พ.ค. ๒๕๖๒)

ถาม: ทำไมเมื่อพระอรหันต์มรณภาพแล้ว สรีระร่างกาย
จึงเป็นพระธาตุ

ตอบ: เพราะใจของท่านตอนที่ เป็นพระอรหันต์นี้ เป็นใจที่
สะอาดบริสุทธิ์ ไม่มีความโลภความโกรธความหลง ก็เลย
ทำให้ความบริสุทธิ์ของใจนี้เป็นเครื่องชักพอกร่างกายไป
ในตัว ถ้าเป็นพระอรหันต์นานก่อนจะตายนี้ กระดูกจะกลายเป็น
พระธาตุได้เร็วกว่า พระอรหันต์ที่เป็นปุบแล้วก็ตายปุบ
อย่างนี้ จะไม่มีเวลาพอกธาตุ บางทีกระดูกก็จะเป็นพระธาตุ
ขึ้นมา แต่ถ้าเป็นพระอรหันต์นานก่อนจะตายนี้ มีเวลาพอก
ธาตุให้มันสะอาดให้กลายเป็นธาตุล้วนๆ ได้ คำตอบก็คือใจ
สะอาดบริสุทธิ์ สังเกตดูเวลาใจไม่สะอาดนี้มันมีผลกระทบต่อ
ร่างกาย คนที่มีความเครียดเห็นไหม มีความโลภความอยาก
มากๆ พอมีตำแหน่งผู้บริหารขึ้นมาฉันหมอง หน้าเหี่ยวเย็น
เคร่งเครียด ผลเกิดจากใจที่ไม่สะอาด พอพ้นจากตำแหน่ง
ไม่เครียด ไม่มีความโลภความอยากเกี่ยวกับเรื่องงานนี้
เดียวหมองก็หายไป หน้าตาก็กลับมาเต่งตึงเบิกบานขึ้น
มาใหม่ นี่คือผลกระทบของร่างกาย ผลกระทบของจิตใจต่อ
ร่างกาย ถ้าจิตใจสงบจิตใจสะอาดนี้มันจะเสริมร่างกาย ทำให้
ร่างกายดูหนุ่มดูสาวขึ้นกว่าปกติ แต่ถ้ามีความโลภความเครียด

เข้ามานี้ มันจะทำให้ร่างกายดูแก่ ดูไม่สวยไม่งาม หน้า
คร่ำครึอยู่ตลอดเวลา

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๖ ก.ค. ๒๕๖๒)

ถาม: มรรคมีองค์ ๘ มีความสำคัญอย่างไร

ตอบ: มรรคก็เป็นบันไดไถ่ละ จะขึ้นจากชั้นล่างขึ้นสู่ชั้นบน
ก็ต้องเดินขึ้นบันได ถ้าบันไดไม่สมบูรณ์ บันไดก็อาจจะหัก
กลางทางได้ มรรคมีส่วนประกอบ บันไดมีส่วนประกอบอยู่
๘ ส่วนด้วยกัน ก็ต้องสร้างบันไดให้มั่นคงแข็งแรงด้วยองค์
ประกอบ ๘ องค์นี้ พอมีองค์ประกอบ ๘ องค์ครบมันก็จะ
แข็งแรง มีกำลังที่จะรับน้ำหนักของผู้ที่จะเดินขึ้นสู่ชั้นสูง
ต่อไปได้ มรรคเป็นบันไดที่จะยกระดับจิตของพวกเราจาก
ปุถุชนให้ไปเป็นพระอริยบุคคลนั่นเอง ให้ไปเป็นพระโสดาบัน
พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ถ้าไม่มีมรรคก็ไป
ไม่ได้ ต่อให้อยากไป ต่อให้เก่งขนาดไหน ถ้าไม่มีมรรคก็ไป
ไม่ได้ แม้แต่พระพุทธเจ้าเองก็ต้องสร้างมรรคขึ้นมา ถึงจะไป
ถึงพระนิพพานได้ ถึงเป็นพระพุทธเจ้าได้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๘ มิ.ย. ๒๕๖๒)

ถาม: การภาวนาแบบพิจารณา คือเมื่อเกิดความนึกคิดขึ้นมา วิตกขึ้นมาแล้ว ก็ตามรู้ วิจารณ์ต่อ เช่น เมื่อนึกว่าจะทำชั่วอะไรแล้ว รู้แล้วก็วิจารณ์ บอกกับจิตตัวเองว่า “อย่า” อย่างนั้น ถูกต้องหรือไม่ และต่อเนื่องกันคือ จิตสังขารนั้นคือสติรู้จิต อย่างเดียว เป็นเช่นนั้นหรือไม่ ซึ่งปฏิบัติแล้ว ช่วงนั้นผ่านมาก็ยังไม่ถึงความสงบ ควรทำอย่างไร

ตอบ: ปฏิบัติไม่ถูกหรอก ไม่ควรจะไปวิพากษ์วิจารณ์ความคิดต่างๆ ที่โผล่ขึ้นมา ให้ใจเกาะติดอยู่กับอารมณ์ที่เราใช้เป็นเครื่องผูกใจ เช่น ถ้าเราใช้คำบริกรรมพุทโธ ก็ให้อยู่กับพุทโธๆ ไป พอเราไปวิพากษ์วิจารณ์เราก็หยุดพุทโธ เราก็มเริ่มคิดปรุงแต่งขึ้นมา อย่าไปคิดปรุงแต่งกับความคิดที่มันโผล่ขึ้นมา เวลาเราทำภาวนาให้เราอยู่กับเครื่องที่จะหยุดความคิดก็คือพุทโธๆ ไป หรือถ้าเราดูลมหายใจเข้าออก ก็ให้อยู่กับลมหายใจไปอย่างเดียว อย่าไปวิพากษ์วิจารณ์สิ่งต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นมา แล้วมันก็จะเหมือนกับไม่ได้นั่งสมาธิ นั่งวิพากษ์วิจารณ์เรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วเดี๋ยวก็มีเรื่องใหม่โผล่ขึ้นมาให้มาวิพากษ์วิจารณ์ไปเรื่อยๆ ต้องอย่าไปวิพากษ์วิจารณ์ให้อยู่กับอารมณ์ที่เราใช้เป็นเครื่องผูกใจไป ไม่ให้คิด ถ้าเรา

ใช้พุทโธ ก็พุทโธไป มีความคิดดีไม่ดีโผล่ขึ้นมาก็อย่าไปสนใจ มีความรู้สึกดีไม่ดีโผล่ขึ้นมาก็อย่าไปสนใจ ตอนเริ่มต้นใหม่ๆ มันจะมีอาการต่างๆ โผล่ขึ้นมาอยู่เรื่อยๆ เราต้องใช้คำบริกรรม พุทโธนี้หยุดมัน ถ้าเราอยู่กับคำบริกรรมไป ต่อไปอาการต่างๆ ความคิดต่างๆ มันก็จะค่อยๆ หายไป แล้วพอมันหมดไป ใจก็สงบนิ่ง ว่างสบาย ฉะนั้น อย่าไปคิดอะไรทั้งนั้น ไม่ใช่เวลาคิด เวลานั่งสมาธิเนี่ยเวลาหยุดคิด ให้อยู่กับพุทโธ อยู่กับลมหายใจ แล้วแต่เราชอบแบบไหนเราก็เอาแบบนั้น

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๕ มี.ค. ๒๕๖๒)

ถาม: จิตมารในทางพระพุทธศาสนาคืออะไร และมีจริงหรือไม่ ถ้าเราเกิดจิตมารโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ ไม่สามารถบังคับได้ จะเป็นบาปที่เกิดจากทางใจหรือไม่ และจิตมารที่เกิดขึ้นบ่อยๆ เราจะจัดการกับมันได้อย่างไร ต้องนั่งสมาธิเพื่อให้จิตมีสมาธิ หรือบริกรรมพุทโธไปตลอดเพื่อคุมจิตใจ

ตอบ: จิตมารก็คือจิตที่คิดไปในทางที่ไม่ดี คิดไปในทางโลก โกรธหลง คิดไปในทางความอยากต่างๆ นี่เราเรียกว่าเป็นจิตของมาร วิธีแก้ก็ต้องใช้การปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา

สติคือพุทโธ พุทโธ ก็จะช่วยหยุดได้ชั่วคราว ถ้ามีปัญญา ก็จะหยุดได้อย่างถาวร แต่ก่อนจะได้ปัญญาต้องผ่านสติก่อน ต้องฝึกสติ ให้หยุดความคิดที่ไม่ดีให้ได้ แล้วต่อไปก็สอนจิต ให้รู้ว่าคุณคิดไม่ดีเป็นพิษเป็นภัยต่อจิตใจ พอจิตใจรู้ว่าเป็นพิษเป็นภัย ก็จะไม่อยากคิดอีกต่อไป ฉะนั้น ตอนนี้น้ำมันคิด ขึ้นมามันก็ทำให้เราทุกข์ ทำให้เราไม่สบายใจ นี่คือผลของ จิตมารเวลามันเกิดขึ้น จะทำให้จิตใจเรามีอารมณ์วุ่นวายต่างๆ ปราภฏขึ้นมา แต่ถ้าเรายังไม่ไปพูดไปทำทางร่างกาย ก็ยังไม่มี บาปเกิดขึ้น เป็นเพียงแต่อกุศลที่จะสร้างอารมณ์ที่ไม่ดี คือ ความไม่สบายใจต่างๆ ให้เกิดขึ้น แต่ถ้าเรามีสติเราก็สามารถ ระวังได้เป็นพักๆ เช่น พอจิตเริ่มคิดไปในทางที่ไม่ดี เราก็ พุทโธ พุทโธ พุทโธไป เดี่ยวความคิดที่ไม่ดีนั้นก็หายไป แต่จะไม่หายไปอย่างถาวร เดียวก็กลับมาอีก ถ้าหยุดด้วยสมาธิ ได้ก็จะหายไปนาน เพราะสมาธิมีกำลังมากกว่าสติ แต่ก็ยังไม่หายขาด พอออกจากสมาธิมา เดียวก็กลับไปคิดเรื่องที่ไม่ดีได้ ถ้าอยากจะให้มันหายอย่างเต็ม ๑๐๐ ไม่กลับมาอีก ก็ต้องใช้ปัญญาสอนใจให้เห็นโทษของความคิดที่ไม่ดี เหมือน กับเห็นโทษของการเอาของแข็งมาทุบศีรษะเรา ทุกครั้งที่เรา คิดไม่ดีก็เหมือนกับเราเอาของแข็งมาทุบศีรษะเรา ทำให้เรา

เจ็บศีรษะ เวลาเราคิดไม่ดีจิตเราก็จะร้อนขึ้นมา จิตของเราก็จะวุ่นขึ้นมาทันที ถ้าเราไม่ต้องการให้จิตเราร้อน จิตใจเราวุ่นวาย เราก็อย่าไปคิดมัน คิดในเรื่องที่ทำให้จิตเราสงบแทน

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๕ พ.ค. ๒๕๖๒)

ถาม: ผู้รู้ตัวหลังสุดเป็นอย่างไร

ตอบ: คือผู้รู้นี้มันอยู่ข้างหลังผู้คิด ผู้คิดนี้จะบังผู้รู้ ส่วนใหญ่เราจะเห็นแต่ผู้คิด คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ ทำโน้นทำนี้ เราเลยไม่เห็นผู้รู้ จะเห็นผู้รู้นี้เราต้องหยุดผู้คิด ไม่ให้คิด พอไม่คิดปั๊บก็จะเห็นผู้รู้ซึ่งรู้อยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่มีผู้รู้เราจะทำอะไรไม่ได้ ผู้คิดนี้เป็นผู้เสนอความคิดให้กับผู้รู้ แล้วผู้รู้นี้แหละเป็นผู้อนุมัติให้ทำหรือไม่ทำ แต่เราจะไม่เห็นตัวผู้รู้เพราะมักจะถูกบังด้วยผู้คิด เหมือนกับจอทีวีนี้มักจะถูกภาพบังเอาไว้ ถ้าเราอยากเห็นจอทีวีเราต้องปิดภาพ ปิดทีวี พอปิดทีวีนี้เห็นจอเลยไหม แต่ไม่มีภาพมาบัง นี่ผู้รู้ก็คือจอทีวีดีๆ นี่เอง ส่วนผู้คิดก็คือภาพต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นบนจอที่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา คิดถึงคนนั้นก็เห็นภาพคนนั้น คิดถึงสิ่งนั้นก็เห็นภาพของสิ่งนั้นขึ้นมา พอหยุดคิดปั๊บก็จะหายไปหมดก็เหลือแต่ผู้รู้ปรากฏ

ขึ้นมา จะให้หยุดคิดได้ก็ต้องฝึกสตินั่งสมาธิเอง พอมีสติ
เราก็ค่อยควบคุมความคิดได้ พอความคิดหยุดคิดปั๊บ ผู้รู้ก็
จะโผล่ขึ้นมา ที่เรียกว่า เอกัคคตารมณ์ มีอารมณ์เดียวคือ
สักแต่ว่ารู้ปรากฏขึ้นมา

คือความจริงมันปรากฏอยู่ตลอดเวลา แต่มันถูกความ
คิดบังเอาไว้ ผู้รู้นี้มีอยู่ตลอดเวลา เหมือนกับจอตวี่นี้มีตลอดเวลา
แต่เรามักจะมองไม่เห็นตัวจอกัน เราไปเห็นตัวภาพที่มา
ปรากฏอยู่บนจอ ฉนั้นใด เราก็อยู่กับความคิดมาตลอดตั้งแต่ตื่น
จนหลับ เราก็เลยไม่เคยเจอตัวรู้ เราก็เลยไม่รู้จักตัวรู้ ไม่รู้ว่า
เรามีตัวรู้ ไม่รู้ว่าเรานี้คือตัวรู้ ตัวที่อนุมติให้ตัวคิดทำอะไร ตัวคิด
คิดอะไร ตัวรู้นี้เป็นผู้อนุมัติว่าจะให้ทำหรือไม่ให้ทำ เช่น
คิดจะม่าวัด คิดจะไปเที่ยวอย่างนี้ ตัวรู้นี้เป็นตัวตัดสินใจว่า
ไปไหนดี ไปเที่ยว เอ้า ไป พอตัวรู้บอกว่า ไปเที่ยว มันก็จะ
ไปทันที พอตัวรู้บอก ไม่ให้ไป มันก็ไม่ไปทันที นี่คือตัวรู้ที่เรา
มักจะไม่รู้จักกัน เรา รู้จักแต่ตัวคิด แล้วเราก็เชื่อชอบทำตาม
ความคิดของเรา เพราะเราคิดว่าความคิดของเราพาเรา
ไปหาความสุขกัน แต่มักจะไปเจอความสุขที่มีก้าง คือสุข
มันสุขอยู่ แต่มันมีก้างตำปากอยู่เรื่อยๆ ต้องมาหัดคิดแบบ

พระพุทธเจ้า อาศัยความคิดของพระพุทธเจ้าคิด แล้วเราก็จะได้คิดไปหาความสุขแบบไม่มีก้างได้ มีความสุขบริสุทธิ์ ความสุขที่ปราศจากความทุกข์ ความคิดของเราตอนนี้ เป็นความคิดที่หลง ไม่ใช่เป็นความคิดที่พาไปสู่ความสุขที่ปราศจากความทุกข์ เราต้องอาศัยความคิดของพระพุทธเจ้าพาคิด แล้วเราจะได้ไปหาความสุขแบบที่ไม่มี ความทุกข์ตามมา

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๔ ก.ค. ๒๕๖๒)

ถาม: เคยภาวนา แล้วจิตสงบเมื่อ ๘ ปีก่อน เรื่องของความสงบนั้นทำให้ใจหวนคำนึงถึงตลอด แต่ภาวนาอย่างไร ใจก็ไม่เคยได้ลิ้มรสนั้นเลย อุบายอันใดที่จะทำให้ใจยังลงถึงความสงบนั้น ครั้งนั้นใช้กำหนดลมหายใจ มันเหมือนफलที่ จิตรวมลงง่าย

ตอบ: ก็ต้องทำเหมือนเดิม เพียงแต่อย่าไปอยากให้มีมันรวม ความอยากรวมมันจะทำให้จิตไม่รวม เวลาดูลมก็ให้ดูลมเฉยๆ ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ เป็นเหมือนครั้งแรกที่ไม่เคยสงบมาก่อน อย่าไปคิดถึงความสงบที่เคยได้แล้วอยากได้ เพราะ

มันจะทำให้เป็นอุปสรรคต่อการทำจิตให้รวมอีกครั้งหนึ่ง ต้อง
ดูลมไปแบบลืมนอดีต ลืมนาคต อดีตคือความสงบที่เคยได้
อนาคตคือความสงบที่จะได้ต่อไป อย่าไปคิดถึงมัน ให้อยู่กับ
ปัจจุบัน ให้อยู่กับลมหายใจไปเพียงอย่างเดียว แล้วเดี๋ยวจิตก็
จะเข้าสู่ความสงบต่อไปได้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๑ พ.ค. ๒๕๖๒)

ถาม: วันก่อนผมนั่งภาวนาแล้วมีช่วงท้ายที่พิจารณา
ร่างกายเป็นกระดูก รู้สึกมีความตูดตึ่มเกิดขึ้น
พอกกลางตื่นนอนหลับก็ฝันว่าร่างกายส่วนหลังมี
แต่โครงกระดูก จะนั่งนอนมีแต่ความลำบาก ตื่น
ขึ้นมาสัญญาที่เกิดขึ้นในฝันยังเด่นชัด ชัดกว่าตอนที่
ปฏิบัติตอนตื่นเสียอีก คำถามคือ ในช่วงนี้ตอน
ตื่นผมจะใช้การพิจารณากระดูกเป็นอารมณ์ได้
หรือไม่ พอเสื่อมลงแล้วค่อยกลับมาใช้การดูลม

ตอบ: ได้ ถ้าใช้กระดูกได้ก็ใช้กระดูกไป มันก็เป็นอารมณ์
แทนกันได้ กระดูกนี้มันมี ๒ ประโยชน์ เป็นอารมณ์ของ
สมณะคือความสงบก็ได้ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาก็ได้
ถ้าเรามองใครมองให้เห็นโครงกระดูกเขา ต่อไปเราก็จะเห็นแต่

โครงกระดูกเต็มไปหมด ไปไหน ไปเดินศูนย์การค้านี้ ไปเดิน
ชนกับโครงกระดูกกันทั้งนั้น แต่มองไม่เห็น มองเห็นว่าไปชน
คนนั้นคนนี้ ชนกับผู้หญิงชนกับผู้ชาย ไม่เคยเห็นว่าชนกับ
โครงกระดูกเลย ไม่เคยเห็นว่กำลังพาโครงกระดูกไปชนกับ
โครงกระดูก โครงกระดูกของเราไปชนกับโครงกระดูกของ
คนนั้นคนนี้ อันนี้ก็จะป็นวิปัสสนา ต่อไปก็จะรู้ว่มนุษย์ทุกคน
นี้ก็คือโครงกระดูกดีๆ นี่เอง แล้วต่อไปเราก็จะไม่ยึดไม่ติดกับ
โครงกระดูก ไม่ไปหลงรักกับโครงกระดูก ตอนนี้หลงรักกับ
โครงกระดูก จัดงานประกวดโครงกระดูกกันโดยไม่รู้สึกลัว
คิดว่าประกวดนางงามจักรวาล คิดว่าประกวดนางงามทิฟฟานี
ที่ไหนได้ก็จัดประกวดโครงกระดูกดีๆ นี่เอง อันนี้ต้องให้มันถึง
ขนาดนั้น แล้วมันจะได้รู้ว่เราอยู่ในโลกของมายา โลกของ
ความหลง หลงว่เป็นมนุษย์ หลงว่เป็นหญิงเป็นชาย หลงว่
เป็นดาราหลงว่เป็นโน่นเป็นนี่ ที่แท้จริงมันก็เป็นแค่โครง
กระดูกดีๆ นี่เอง ที่มีหนังหุ้มห่ออยู่ทำให้เรามองไม่เห็น แต่เรา
เห็นด้วยวิปัสสนา

ต่อไปเราก็ไม่ไปหลงใหลคลั่งไคล้ ดาราจะมาก็มา จะมา
เยี่ยมมาหาเราจะมารู้จักเรา มันก็แค่โครงกระดูกมาหาเรามา

รู้จักกับเราเท่านั้นเอง ใครจะเป็นใหญ่เป็นโตขนาดไหนมันก็แค่
โครงกระดูกนี้แหละ ไม่ไปตื่นเต้นดีใจไปกับใครทั้งนั้น เพราะรู้
ว่าเขาก็โครงกระดูกเราก็โครงกระดูก โครงกระดูกเจอกับ
โครงกระดูก ก็มีเท่านั้น เพียงแต่เราไปติดป้ายว่าโครงกระดูก
นี่คือนายก โครงกระดูกนี่คือรัฐมนตรี โครงกระดูกนี่คือเศรษฐี
โครงกระดูกนี่คือขอทาน มันก็โครงกระดูกทั้งนั้นแหละ ไข่มุม
จริงไหม ทำไมไม่มองกันอย่างนั้น ทำไมมองว่า นายกมาแล้ว
ดารามาแล้ว ดาราชื่อนั้นชื่อนี้ นางงามชื่อนั้นชื่อนี้มากันแล้ว
ไปดูที่ป้ายกัน ไม่ไปดูที่โครงกระดูก ไม่ไปดูที่ตัวจริง ตัวจริง
ก็คือโครงกระดูกเท่านั้นแหละ โครงกระดูกติดป้ายเอาไว้ว่า
ฉันเป็นดารา ฉันเป็นนางงาม ฉันเป็นนายแบบ ฉันเป็นนายก
ฉันเป็น ส.ส. ฉันเป็นรัฐมนตรี แท้จริงมันก็เป็นโครงกระดูก
แม้แต่คนตายมันก็เป็นโครงกระดูก เพียงแต่มันไม่หายใจ
เท่านั้นเอง โครงกระดูกที่ไม่หายใจ ถ้าใช้โครงกระดูกได้นี้
สามารถที่จะไปได้ไกลเลย สามารถที่จะปล่อยวางร่างกายได้
สามารถที่จะไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกต่อไปได้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๓ พ.ค. ๒๕๖๒)

ถาม: เกี่ยวกับเรื่องการปล่อยวางร่างกายกับความกลัว คืออย่างเช่นเราจะรู้ได้ว่า เรากับร่างกายไม่ใช่ ตัวเราตอนที่เรานั่งสมาธิ พอเราออกจากสมาธิ พิจารณาดูว่าคนที่เคยนั่งสมาธิกับคนที่ดูร่างกาย เราที่อยู่ในกระจก มันคนละคนกัน แต่ว่าจิตเราก็กังไม่สามารถปล่อยวางความกลัวไปได้ ซึ่งมันอาจจะเป็นเพราะว่าที่พระอาจารย์เคยสอนว่าใจมันไม่ตาย มันเป็นอมตะ การที่ใจไม่ตายหรือเป็นอมตะ ตอนนี้มันเป็นแค่สัญญา เราจะดูได้อย่างไรว่าใจมันเป็นอมตะ

ตอบ: ใจไม่เป็นปัญหาไม่ต้องไปดูมันเป็นอมตะ ให้ดูร่างกายที่มันไม่เป็นอมตะ ว่ามันไม่ใช่เป็นตัวเราของเรา ก็ต้องดูว่ามันมาจากที่ไหนแล้วมันจะไปที่ไหนต่อ ถึงจะรู้ว่ามันกับเรานี้ไม่ได้เป็นอันเดียวกัน มันมาจากพ่อจากแม่ มันมาจากธาตุของพ่อของแม่มาผสมกัน แล้วก็เจริญเติบโตด้วยธาตุของแม่ที่แม่หล่อเลี้ยงในท้อง มันก็เป็นธาตุทั้งนั้นแหละ อาหารก็มาจากดินน้ำลมไฟ ลมก็เป็นลม น้ำก็เป็นน้ำ มันผสมปรุงแต่งกันทำให้เกิดร่างกายนี้ขึ้นมา พอมันคลอดออกมามันก็เติมธาตุต่อออกมามันก็เติมลมหายใจเอง ดื่มน้ำเอง เติมธาตุดินเข้าไปเอง กินนมกินกล้วยกินข้าว มันก็เอาธาตุเข้าไปเสริมไปขยาย ทำให้

ร่างกายมันเจริญเติบโตขึ้นมา แล้วมันก็โตไปจนมันแก่ มันเจ็บ แล้วมันก็ตาย พอมันตายมันก็แยกทางกันไป น้ำก็ไปทาง ดินก็ไปทาง ลมก็ไปทาง

แล้วเราอยู่ตรงไหนในร่างกายนี้ ต้องให้พิจารณาอย่างนี้ มันถึงจะเห็นด้วยตรรกะ หรือว่าถ้าคิดว่าเราเป็นร่างกาย เราอยู่ในร่างกายก็ลองแยกอวัยวะต่างๆ ออกมาทีละชิ้น แล้วถามมันว่า ผมนี่เป็นเราหรือเปล่า เวลาโกนผมทิ้งไปเราหายไปกับผมหรือเปล่า ผมหายแต่เราไม่หายใช่ไหม เวลาถอนฟันไปเราหายไปกับฟันหรือเปล่า เวลาบริจาคเลือดไปเราหายไปกับเลือดหรือเปล่า จำนวนเรลดลงไปกับปริมาณของเลือดเราที่หายไปหรือเปล่า มันไม่มีหรอก มันเป็นเรื่องของร่างกายล้วนๆ เราเป็นแต่ผู้มาครอบครองร่างกาย ผู้คิด ผู้รู้นี้เป็นเรา ผู้สั่งให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ นี่เป็นเรา แต่เราไม่ได้เป็นร่างกาย เราเพียงไปหลงคิดเอาเองว่ามันเป็นเรา พอมันเป็นเรา เราก็เลยอยากให้มันอยู่กับเรา ไม่อยากให้มันจากเราไป แต่เราดูความจริงมันก็เป็นไปไม่ได้ มันเป็นอนิจจัง มันไม่เที่ยง มันเกิดแล้วเดี๋ยวมันก็ต้องตาย เป็นอนัตตาไม่ใช่เรา มันเป็นดินน้ำลมไฟ

ถ้าไปอยากให้มันเป็นเรา อยู่กับเรา มันก็จะทำให้เราทุกข์
ขึ้นมา ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็ต้องปล่อยให้มันเป็นไปตามเรื่อง
ของมัน ให้มันเป็นดินน้ำลมไฟไป ให้มันแก่เจ็บตายไป อันนี้
มันก็จะปล่อยวางร่างกายได้ ปล่อยความกลัวได้ ดับความ
กลัวได้ พอเห็นร่างกายไม่เป็นเราแล้วก็จะไม่กลัว ถ้ายอมให้
มันตายแล้วมันก็จะไม่กลัวตาย ถ้ายอมให้มันเจ็บ มันก็จะ
ไม่กลัวเจ็บ ฉะนั้นต้องปล่อยให้มันแก่ ปล่อยให้มันเจ็บ
ปล่อยให้มันตาย ด้วยใจที่เป็นอุเบกขาถึงจะปล่อยได้ ถึงจะ
ไม่ทุกข์ แต่ถ้าใจไม่เป็นอุเบกขาใจ ไม่มีสมาธิปล่อยไม่ได้ ก็เลส
ตัณhamันไม่ยอมให้ปล่อย ตัณhamันยังอยากให้หาย อยากให้
ไม่ตาย มันก็เลยสร้างความทุกข์ทรมานให้กับใจขึ้นมา อันนี้คือ
การปฏิบัติ ต้องปฏิบัติแบบนี้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑๘ เม.ย. ๒๕๖๒)

ถาม: การปฏิบัติถ้าเห็นเมตตากับอุเบกขาร่วมกันจะ
ผิดหรือไม่

ตอบ: มันเป็นไปได้หรือก เห็นเป็นยังไง คำว่าเห็น เพราะ
เมตตากับอุเบกขามันเป็นเหมือนเกียร์รถยนต์แหละ มันจะ
เข้าสองเกียร์พร้อมกันได้ไหม มันก็ต้องเข้าเกียร์ใดเกียร์หนึ่ง

ถ้าตอนที่เมตตามันก็ไม่อุเบกขา ถ้ามันอุเบกขามันก็ไม่เมตตา เข้าใจไหม อุเบกขาก็คือวางเฉย เมตตาก็คือให้ความสุขกับผู้อื่น เช่น เราเห็นคนเขาเดือดร้อนเราก็ช่วยเหลือเขา นี่ก็เมตตา แต่ถ้าเราเห็นว่าเขาเดือดร้อนแต่เราไม่มีความสามารถจะช่วยเหลือได้ เราก็ต้องอุเบกขา ทำใจว่าช่วยไม่ได้ขอโทษ อยากจะช่วยเหลือแต่ไม่มีกำลังจะช่วย เช่น เห็นคนตกน้ำแต่เราว่ายน้ำไม่เป็น จะกระโดดไปช่วยเขาก็ช่วยไม่ได้ จะมาทุกซ์มาร้องไห้มาเสียใจเพราะช่วยเขาไม่ได้ ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เกิดโทษกับตนเอง ตอนนั้นก็ต้องใช้อุเบกขา ช่วยไม่ได้เราก็ต้องทำใจ มันสุดวิสัย เราช่วยไม่ได้เราก็ต้องทำอุเบกขาทั้งๆ ที่เรามีเมตตา แต่เมตตามันไม่สามารถทำตามที่เมตตาต้องการได้ ก็เลยต้องหยุดเมตตา มาทำอุเบกขาแทน เหมือนถ้าเข้าเกียร์รถเดินหน้าจะไปชนรถข้างหน้าก็ต้องถอย ก็ต้องถอดเกียร์รถออกให้เข้าเกียร์ว่าง เมื่อเข้าเกียร์ว่างรถมันจะได้ไม่วิ่ง จะได้ไม่ไปชนรถที่จอดอยู่ข้างหน้า อันนี้ก็แบบเดียวกัน พรหมวิหาร ๔ มันมีเหมือนเกียร์รถ ๔ เกียร์ด้วยกัน **ต้องใช้ตามวาระโอกาส เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา** มันมีเหตุการณ์ที่จะให้เราต้องใช้ต่างกันไป เหมือนกับขับรถบนท้องถนนนี้ มันก็มีภาวะที่จะต้องให้เราใช้เกียร์ต่ำ เกียร์สูง

เกียร์เดินหน้า เกียร์ถอยหลัง แล้วก็เกียร์ว่าง ตามภาวะของ
ท้องถนนที่เราขับอยู่ ดังนั้น ที่จะมาบอกว่าเมตตากับอุเบกขา
มันเห็นพร้อมกันนี้ไม่เข้าใจ

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑ พ.ค. ๒๕๖๒)

ถาม: การดูเวทนาทางกายว่ากายร้อน เนื่องจากหน้าร้อน
ปีนี้ค่อนข้างแรง แต่ใจดูสงบ สติพุทธโอ เช่นนี้เรียก
ว่าดูเวทนาทางกายได้หรือไม่

ตอบ: คือให้รู้ว่าเวทนาทางกายมันเป็นสิ่งที่เราไปควบคุม
บังคับมันไม่ได้ มันเป็นอนัตตา เหมือนดินฟ้าอากาศ ร่างกาย
มันร้อนเพราะอากาศมันร้อน เราสั่งอากาศไม่ได้ สั่งอากาศให้
มันเย็นไม่ได้ สั่งได้ก็แบบชั่วคราว เข้าไปในห้องปรับอากาศ
แต่ถ้าเกิดไฟดับ มันก็สั่งไม่ได้เหมือนกัน เพราะฉะนั้น ต้อง
พิจารณาให้รู้ว่าเวทนาทางร่างกายมันเป็นอย่างนี้ มันเปลี่ยน
ไปเปลี่ยนมา แล้วก็บางทีก็ควบคุมได้ บางทีก็ควบคุมไม่ได้
เวลาควบคุมไม่ได้ก็ต้องยอมรับกับสภาพ อย่าไปอยากให้มัน
เป็นอย่างอื่น เพราะความอยากนี้มันจะเป็นตัวสร้างความ
ทรมานใจ ความอยากนี้เราเรียกว่า **วิภวตัณหา คือความไม่**
ต้องการสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อยากให้มันหายไปก็เรียกว่า **วิภวตัณหา**

ดังนั้น อย่าให้เกิดวิवादัตถหาขึ้นมา เพราะเกิดแล้วมันจะทำให้
ทุกข์ทรมานใจ ฉะนั้น วิธีที่จะทำให้เกิดวิवादัตถหาไม่เกิดก็คือ
ใช้สติควบคุมความคิดความอยาก พุทโธ พุทโธไป หรือนั่งสมาธิ
ทำใจให้เป็นอุเบกขา แล้วความร้อนก็จะไม่เป็นปัญหากับใจ
เป็นปัญหากับร่างกาย ร่างกายถ้าร้อนมากๆ ก็ต้องหาอะไร
มาบรรเทามัน ตีมน้ำมากๆ ช่วงอากาศร้อนนี้เขาว่าต้องตีมน้ำ
ให้มากๆ เดี่ยวมันขาดน้ำแล้วเดี๋ยวมันซ็อคได้ เพราะฉะนั้นก็
ต้องรู้ว่าสิ่งไหนทำได้สิ่งไหนทำไม่ได้ สิ่งที่ทำไม่ได้ก็ต้องอยู่กับ
มันไป อย่าไปอยากให้มันหาย เพราะความอยากให้มันหายนี้
เป็นวิवादัตถหา จะทำให้ทุกข์ทรมานใจ

นี่คือการดูเวทนาต้องดูให้เข้าไปถึงตัวัตถหา เพราะ
ตัณhamันจะมาเกี่ยวข้องกับเวทนาทุกครั้ง ถ้าเจอสุขเวทนา
ัตถหา ก็อยากเป็นสุขไปนานๆ พอมันไม่สุขปั๊บก็ทุกข์มา
อีกแล้ว พอสุขเวทนาหายไป ยังไม่ทันทุกข์เวทนาเลย เพียงแต่
ไม่สุขไม่ทุกข์ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้ามีความอยากให้มันสุข
ไปนานๆ เรื่อยๆ ดังนั้นเราก็ต้องดูว่า เวลามันไม่สุขก็ต้องรู้ว่า
มันไม่สุข แล้วก็อย่าไปอยากให้มันสุข ถ้าอยากให้มันสุขแล้ว
มันไม่สุข มันจะทำให้เราทุกข์ ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์ทางใจ

ก็อย่าไปอยากให้มันสุข อยู่กับมันไปแบบไหน มี ๓ แบบ เวทนา
ไม่สุขก็ทุกข์ ไม่ทุกข์ก็สุข ไม่สุขไม่ทุกข์ สลับกันไปสลับกันมาว่า
อนิจจัง ไม่เที่ยง เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา อนัตตา ควบคุมบังคับ
มันไม่ได้เสมอไป บางเวลาก็ควบคุมได้ บางเวลาก็ควบคุมไม่ได้
เวลาที่ควบคุมไม่ได้ก็ต้องทำใจ อย่าไปอยากแล้วจะไม่มีปัญหา
ปัญหาอยู่ที่ความอยาก นี่คือการพิจารณาเวทนาเพื่อให้มี
ดวงตาเห็นธรรม ต้องเห็นอริยสัจ ๔ เห็นว่าทุกข์ใจเกิดจาก
ความอยากให้เวทนาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ถ้าไม่อยาก
จะทุกข์ใจก็ต้องอย่าไปอยากให้เวทนาเป็นอย่างนั้นเป็น
อย่างนี้ ด้วยการใช้มรรคคือปัญญา สอนว่าเวทนาเป็นอย่างนั้น
อย่างนี้ของมันไปตามเรื่องของมัน เราไปสั่งมันไม่ได้เสมอไป
ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็หัดอยู่กับมันไป หัดอยู่กับสุข หัดอยู่กับ
ทุกข์ หัดอยู่กับไม่สุขไม่ทุกข์ไป วิธีที่จะอยู่กับเวทนาทั้ง ๓ นี้
ได้ก็ต้องมีอุเบกขา ดังนั้น ต้องมาฝึกอุเบกขาให้มีมากๆ พอ
มีอะไรมาก็เฉยๆไป แล้วจะไม่ทุกข์ไม่ทรมานใจ

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๓ พ.ค. ๒๕๖๒)

ถาม: มีการสอนเรื่องจิตเดิมแท้หรือจิตหนึ่งกับบรรลุปะ
ระอรหัตต์แล้ว คือผลสมมุติใช่หรือไม่ เขาบอก
ว่าฉันรู้ ๕ คือกิเลส

ตอบ: ไม่ใช่หรอก จิตเดิมแท้นี้ยังเป็นจิตที่มีกิเลสหุ้มห่ออยู่
จิตเดิมแท้นี้ยังไม่ได้เป็นจิตบริสุทธิ์ จิตบริสุทธิ์นี้ต้องเป็นจิต
ที่ได้รับการชักฟอกด้วย ทาน ศีล ภาวนา ต้องปฏิบัติ ทาน
ศีล ภาวนา จิตเดิมแท้เป็นเหมือนเสื้อผ้าที่สกปรก ต้องการให้
เสื้อผ้าสะอาดเราก็ต้องเอาไปซักก่อน ซักต้องมีน้ำ มีผงซักฟอก
พอซักเสร็จ เสื้อผ้าที่สกปรกก็กลายเป็นเสื้อผ้าที่สะอาดขึ้นมา
จิตเดิมแท้นี้เป็นจิตที่มีกิเลสหุ้มห่ออยู่ มีความโลภความโกรธ
ความหลงหุ้มห่ออยู่ เหมือนเสื้อผ้าที่มีสิ่งสกปรก คราบสกปรก
ติดอยู่ ถ้าเราอยากจะทำให้จิตเดิมแท้นี้เป็นจิตบริสุทธิ์เป็น
นิพพาน เราต้องชักฟอกด้วยการใช้ ทาน ศีล ภาวนา ต้อง
ทำบุญทำทาน ต้องรักษาศีล ต้องภาวนา คือสมาธิและปัญญา
ถ้าเรามี ทาน ศีล ภาวนา ทานศีลภาวนาก็จะชักฟอกกิเลสที่
หุ้มห่อจิตใจให้หลุดออกไป ทำให้ใจกลายเป็นใจที่สะอาด
บริสุทธิ์ขึ้นมา ใจที่สะอาดบริสุทธิ์เราเรียกว่านิพพาน

ส่วนขั้น ๕ นี่เป็นขั้นไม่ใช่เป็นกิเลส ขั้น ๕ พระพุทธเจ้าก็ยังทรงมีอยู่ หลังจากที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว พระพุทธเจ้าก็ยังใช้ขั้น ๕ อยู่ ยังมีร่างกายที่ทรงใช้ไป บิณฑบาต ใช้ไปแสดงธรรมตามสถานที่ต่างๆ ต้องใช้ความคิด เวลาแสดงธรรมก็ต้องใช้ความคิด ใช้สังขารใช้สัญญาความจำ เพราะฉะนั้น ขั้นนี้ไม่ได้เป็นกิเลส ขั้นนี้เป็นเครื่องมือเหมือนรถยนต์ รถยนต์นี้ไม่ได้เป็นเครื่องมือเป็นเพียงรถยนต์ แต่ถ้าคนขับเป็นคนที่ไม่สะอาด ก็สามารถเอารถยนต์ไปเปลี่ยนอาคารไปทำบาปได้ ฉะนั้น กิเลสคือเป็นผู้ที่มาขับรถยนต์ ใจที่มีกิเลสก็จะใช้ขั้น ๕ ไปในทางของกิเลสไปทางความโลภ ความโกรธความหลง ใจที่ไม่มีกิเลสก็จะไม่เอาขั้น ๕ ไปใช้ในทางของกิเลส เช่น พระพุทธเจ้าไม่ทรงเอาความคิดไปใช้ในทางโลภโกรธหลง เช่น ทรงนำเอามาใช้ในการแสดงธรรม ทำประโยชน์ให้แก่ผู้ที่ไม่รู้จักธรรมได้มีดวงตาเห็นธรรมกัน

ดังนั้น ให้เราเข้าใจว่าขั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้เป็นเครื่องมือ ไม่ใช่กิเลส แต่อยู่ที่ว่า ใครเอาไปใช้ ถ้ากิเลสเอาไปใช้ก็เป็นเครื่องมือของกิเลสได้ ถ้าธรรมเอาไปใช้ก็เป็นเครื่องมือของธรรม กิเลสก็คือใจที่

ยังมีกิเลสก็จะเอาขันธไปใช้ในทางกิเลส อย่างพวกเรานี้ยังมีกิเลสอยู่ เราก็จะเอาขันธ ๕ ไปใช้ในทางกิเลส เอาไปใช้กับความโลภความโกรธความหลง แต่พระพุทธเจ้าพระอรหันต์นี้ท่านไม่มีกิเลส ท่านก็เอาขันธ ๕ ไปใช้ในทางธรรม ไปใช้ในทางที่เป็นคุณเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เอาไปใช้ในทางบุญทางกุศล ก็มีเท่านั้น ขันธเป็นเพียงเครื่องมือที่สามารถเอาไปใช้ประโยชน์ก็ได้ เอาไปใช้ให้เกิดโทษก็ได้ เช่น เราเอารถยนต์พาเรากลับบ้านก็ได้ หรือเอารถพาเราไปเที่ยวไปทำอะไรเสียหายก็ได้ แต่ตัวรถนี้ไม่ได้เป็นกิเลส

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๒๖ เม.ย. ๒๕๖๒)

ถาม: การภาวนาที่ให้ผลต้องเจริญสติสมาธิให้ได้ถึงฌาน ๔ ก่อนหรือไม่ แล้วปัญญาจะเกิดเองเป็นอัตโนมัติหรือไม่ หรือต้องถึงฌาน ๔ หรือเราเจริญปัญญาได้เลย

ตอบ: คือขั้นแรกต้องผ่านฌาน ๔ ไปก่อน จิตถึงจะมีความพร้อมที่จะไปศึกษาทางปัญญาต่อไป ถ้าจิตยังไม่เข้าสู่ความสงบ จิตจะไม่สนใจต่อการศึกษาทางปัญญา จะคิดไปในทางหาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรส ก็จะเรียนไม่รู้เรื่องจริง

ต้องผ่านชั้นฌาน ๔ ไปก่อน เพราะทางปัญญาทางศาสนานี้ มันไม่เหมือนกับปัญญาทางโลก ขนาดปัญญาทางโลก เด็กก็ ยังต้องหยุดคิดถึงเรื่องเที่ยวเรื่องเล่นอยู่ขณะที่เข้าห้องเรียน ตั้งใจฟังถึงจะฟังรู้เรื่อง แต่ธรรมะทางปัญญานี้มันเป็นสิ่งที่ต้อง ค้นคว้าหาเอาเอง ยากยิ่งกว่าการไปฟัง การไปฟังเป็นเพียงแต่ การไปเรียนแนวทางของการสร้างปัญญา แต่ปัญญาจริงๆ นี่ ต้องสร้างขึ้นมาเองด้วยการนึกคิดของเรา คิดตามหลักของ ความเป็นจริง คิดตามหลักของเหตุของผลซึ่งต้องใช้จิตที่มีความสงบถึงจะคิดได้ อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ฉะนั้น การที่จะไปทางปัญญาโดยที่ไม่มีสมาธินี้จะไม่ได้ปัญญา ที่แท้จริง ต้องผ่านสมาธิก่อน มีสมาธิแล้ว ทีนี้ก็จะสามารถที่จะมองเห็นความเป็นจริงได้ตามความเป็นจริง ไม่มีอคติเข้ามา ครอบงำ ถ้าจิตยังไม่สงบยังมีความรักชังกลัวหลงอยู่ คิดอะไร ก็ยังจะคิดเข้าข้างตัวเองอยู่ ยังมีอัตตาตัวตนอยู่ แต่ถ้าจิตสงบ ฌาน ๔ แล้ว อัตตาตัวตนจะหายไป คิดอะไรก็คิดตาม ความเป็นจริง เพราะเรื่องที่ต้องคิดนี้มันเกี่ยวข้องกับอัตตา ตัวตน เลยต้องทำลายอัตตาตัวตนก่อน มันถึงจะสามารถคิด ได้เหตุได้ผลให้เห็นตามความเป็นจริง

ส่วนความคิดทางโลกนี้บางทีมันไม่ต้องเกี่ยวกับอัตตาตัวตน เช่น เราเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ มันก็ไม่มีตัวตนในวิชานั้น เราก็เรียนได้ แต่วิชาทางพระพุทธศาสนาที่เราต้องเรียนคือ ของต่างๆที่เราไปสัมผัสรับรู้หรือไปครอบครองนี้ มันมีตัวตนเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ถ้าเราไม่เอาตัวตนออกไป เราจะมองไม่เห็นความจริงของสิ่งที่เราไปเกี่ยวข้องด้วย ว่ามันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดูยังไงก็ยิ่งเห็นว่าร่างกายนี้เป็นตัวเราของเราอยู่นั้นแหละ ถ้าจิตไม่ผ่านฉนวน ๔ ไปก่อน แต่ถ้าจิตผ่านฉนวน ๔ ไปแล้วจิตมันปล่อยวางร่างกายได้แล้ว ที่นี้มันรู้แล้วว่าไม่มีตัวตนในร่างกาย ที่นี้สอนมันว่าร่างกายไม่มีตัวไม่มีตนมันก็จะเห็นชัดขึ้นมาทันที นี่แหละคือเรื่องของปัญญา และปัญญาก็ไม่เกิดเองจากการได้สมาธิ ปัญญาต้องเกิดจากความนึกคิด เกิดจากการค้นคว้าวิจัยพุดง่ายๆ ต้องมีการทำการวิจัยกับสิ่งต่างๆ ที่เราไปหลงคิดว่าเป็นตัวเราของเราว่ามันเป็นตัวเราของเราจริงหรือไม่ ต้องมีจิตที่เป็นกลางจิตที่ไม่ถือว่าสิ่งนั้นเป็นตัวเราของเรามาตั้งแต่เริ่มต้น ถ้าไปคิดว่าเป็นตัวเราของเราตั้งแต่เริ่มต้น คิดยังไงมันก็เป็นตัวเราอยู่นั้นแหละ ทั้งๆ ที่มันไม่เป็นตัวเรา แต่พอเข้าอุปปนาสมาธิแล้วความเป็นตัวเรานั้นหายไป พอออกจากอุปปนาสมาธิมา

เราก็เอาความเห็นที่เราเห็นว่าไอ้ตัวนี้ไม่ใช่ตัวเรามาสนใจใหม่
ถ้าไม่รีบสอนเดี๋ยวมันก็จะกลับไปคิดว่าเป็นตัวเราของเราต่อ

ถาม: แสดงว่าการได้ฌาน ๔ เป็นบันไดด่านแรกที่จะ
เข้าไปถึง...

ตอบ: ปัญญาโลกุตตรธรรม

ถาม: โสตาปัตติผล

ตอบ: ใช่ หรือไม่ โสตาปัตติผลก็ได้ อย่างอื่นก็ได้ สิ่งที่เรา
ยึดยังติดอยู่ ยังถือว่าเป็นของเราอยู่ เช่น ลากยศสรรเสริญนี้
พอเราได้อัปปนาสมาธิแล้ว ความไปยึดไปถือว่ามันเป็นเราของ
เรามันจะหลุดไปชั่วคราว แล้วพอเราออกมา พอเราไปทุกข์
กับมัน เราก็จะรู้ว่าทุกข์เพราะเรายังไปยึดไปถือว่าเป็นของ
เราอยู่นั่น ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์เราก็ต้องไม่ถือว่ามันเป็นเรา
เป็นของเรา

ถาม: แล้วความยินดีในความไม่มีตัวตนของเรา จะเป็น
อุปสรรคของการเดินปัญญาหรือไม่

ตอบ: มันไม่มีความยินดีในความไม่มีตัวตน ไม่เคยได้ยิน

ถาม: อย่างเช่นความว่างของสมาธิ

ตอบ: ความยินดีในธรรมไม่เป็นปัญหาอะไร เพียงแต่ว่าต้องเดินต่อไป ถ้ายังมีงานอื่นต้องทำต่อ ยังไม่เป็นด้านสุดท้าย ยังไม่เป็นคำตอบสุดท้าย เป็นเพียงขั้นหนึ่งของการปฏิบัติ คืออย่าไปติดกับความว่าง ติดกับในสมาธิถ้ายังมีกิเลสมาคอยสร้างความทุกข์อยู่ ขึ้นต่อไปก็จากสมาธิก็ต้องไปสู่ขั้นปัญญาต่อไป แต่การจะยินดีไม่เสียหาย เพียงแต่ว่ามันจะทำให้ติดแล้วไม่ก้าวหน้า เท่านั้นเอง

ถาม: แล้วสำหรับนักปฏิบัติที่กำลังก้าวไปสู่ขั้นนี้ แต่ว่าในทางโลกพอออกจากสมาธิก็ต้องมาถูกรูปรสกลิ่นเสียงนี้มากระทบ เราจะทำอย่างไรให้รักษาความยินดีในความว่างนี้ได้

ตอบ: ก็ต้องอย่าไปอยู่ใกล้มันซิ อย่างพระนี่ ท่านจึงไปปลีกวิเวกในป่าในเขานั่นแหละ ถ้าต้องการไปทางธรรมก็ต้องตัดทางโลกไป ถ้ายังรักพี่เสียดายน้องอยู่มันก็เข้าๆ ออกๆ อย่างนี้เดี๋ยวก็เข้าสมาธิไปหาพี่ เดี่ยวออกจากสมาธิก็ออกมาหาน้อง

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๓๐ พ.ค. ๒๕๖๒)

ถาม: ผู้ป่วยผ่าตัดถูกรมยาสลบ หมอผ่าตัดโดยที่ผู้ป่วยไม่รู้สึกรีบปวดก็แสดงว่า ร่างกายหมดความรู้สึกชั่วคราว เวทนาเข้าสู่ใจไม่ได้ ผู้ที่เข้าฌานได้ เวทนาของร่างกายทั้งหมดไม่สามารถเข้าสู่ใจได้ อาการถูกวางยาสลบกับเข้าฌาน เวทนาต่างกันอย่างไร

ตอบ: ต่างกันที่มีสติกับไม่มีสติ ผู้เข้าฌานนี้มีสติ รู้ตัวตลอดเวลา รู้ว่าตอนนี้จิตสงบไม่สงบ ส่วนผู้ที่นอนหลับหรือถูกรมยาสลบจะไม่มีสติ จะไม่รู้ตัว จะไม่รู้ตัวว่าตัวหลับสลบไสลไป จะมารู้ต่อเมื่อตื่นขึ้นมาว่า เมื่อก็เราหลับ เมื่อก็เราสลบไสล แต่ผู้ที่อยู่ในฌานเขาจะรู้ว่าตอนนี้เราสงบ เวลาเราสงบใจเราไม่เดือดร้อนกับความเจ็บไข้เจ็บป่วยของร่างกายต่างกันตรงนี้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๓ พ.ค. ๒๕๖๒)

ถาม: ถ้าต้องปฏิบัติธรรมอยู่ที่บ้าน ทำอย่างไรจึงจะถูกต้อง

ตอบ: ก็ต้องมีสติเป็นพื้นฐานก่อน ฝึกสติเป็นพื้นฐาน รักษาศีลเป็นพื้นฐานนี้ อย่าทำบาป ศีล ๕ ได้ก็ดี ถ้าศีล ๘ ได้

ยิ่งดีใหญ่ แต่อย่างน้อยก็ต้องเริ่มที่ศีล ๕ ก่อน ศีล ๕ แล้วก็พยายามรักษาสติ ฝึกสติอยู่เรื่อยๆ คอยควบคุมความคิด คอยลดความคิดต่างๆ ให้มันเบาบางลง แล้วถ้ามีเวลาว่างก็นั่งสมาธิหลับตา หรือสลับกับการฟังเทศน์ฟังธรรมไป เพื่อที่จะได้ความรู้ในการปฏิบัติธรรมะที่ถูกต้อง ต้องศึกษาด้วยถึงจะรู้จักวิธีที่ปฏิบัติอย่างถูกต้องได้ แต่เมื่อศึกษาแล้วก็ต้องปฏิบัติด้วย อย่าทำอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว อย่าศึกษาอย่างเดียว อย่าปฏิบัติอย่างเดียว **ต้องทำ ๒ อย่างควบคู่กันไป** สลับกันไป ช่วงนี้นั่งสมาธิ ช่วงหน้าก็ฟังธรรมไป อ่านหนังสือธรรมะไป **แต่ตลอดเวลาไม่ว่าจะทำอะไรก็ต้องมีสติตลอดเวลา** อ่านหนังสือธรรมะก็มีสติ ฟังธรรมก็มีสตินั่งสมาธิก็ต้องมีสติ ผลถึงจะเกิดขึ้นมาได้

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๑ เม.ย. ๒๕๖๒)

ถาม: การพิจารณากายกับจิต จะพิจารณาตรงไหนก่อน

ตอบ: ถ้าตามขั้นตอนของปฏิบัติมันก็ต้องกายก่อน แล้วค่อยเวทนา แล้วก็จิต มันเป็นเหมือนเรียนหนังสือนะ เรียนวิชาที่ง่ายก่อน แล้วค่อยไปเรียนวิชายากขึ้น เช่น ทางคณิตศาสตร์ ขั้นต้นก็ให้เรียนบวก ลบ คูณ หาร ก่อน แล้วค่อยไปเรียน

ขั้นต่อไปที่ยากกว่าบวก ลบ คูณ หาร ถ้าเรายังบวก ลบ คูณ หาร ไม่ได้ เราจะไปเรียนขั้นที่ยากกว่ายกกำลัง ๓ ยกกำลัง ๑๐ นี่ ทำไม่ได้ ดังนั้นเราต้องพิจารณากายก่อน เพราะกายมันง่ายกว่าเวทนา เวทนามันง่ายกว่าจิต มันเป็นขั้นที่เราจะต้องทำต้องผ่าน เบื้องต้นให้พิจารณาร่างกายเพื่อปล่อยวางร่างกายให้ได้ก่อน ให้พิจารณาให้เห็นว่าร่างกายไม่เที่ยง เกิดแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายเป็นธรรมดา ปล่อยวางให้ได้พิจารณาให้เห็นว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา ไม่สวยไม่งาม เพื่อจะได้ไม่ไปยึดไปติดกับร่างกายของคนอื่นด้วย ของเราด้วย เราจะได้ไม่ทุกข์กับร่างกายต่อไป

พอเราปล่อยวางเรื่องร่างกายได้ เราก็ไปปล่อยเรื่องเวทนาคือความเจ็บ ความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ที่เกิดจากร่างกายนี้แหละ ร่างกายบางที่ก็สุข บางที่ก็ทุกข์ บางที่ก็ไม่สุขไม่ทุกข์ บางที่เราก็สั่งได้ บางที่เราสั่งไม่ได้ เช่น เวลามันทุกข์เพราะหิวข้าว ก็หาข้าวมาให้มันกินได้ ทุกข์มันก็หายไป แต่เวลามันทุกข์เพราะมันเจ็บไข้ได้ป่วย ไปสั่งให้มันหายมันก็ไม่หาย ถ้าอยากให้มันหาย มันก็จะทำให้เราทุกข์ขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง คือทุกข์ในใจ ถ้าเราไม่ต้องการทุกข์ในใจ

เราก็ต้องสอนใจให้รู้ว่าเวทนามันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา มันเป็นเหมือนดินฟ้าอากาศ เราไปสั่งมันไม่ได้เสมอไป เมื่อเราสั่งมันไม่ได้เราก็ต้องหัดทำใจอยู่กับมันไป ปล่อยวางมัน ให้เห็นว่ามันเป็นอนัตตา เป็นเหมือนฝนตก นี่เราไปสั่งห้ามให้ฝนหยุดได้ไหมเวลามันตก แต่เราไม่ทุกข์กับมันได้ ไม่ทุกข์ก็คือก็อยู่กับมันไป ปล่อยมันตกไป เดี่ยวมันก็หยุด การเจ็บไข้ได้ป่วยมันเจ็บแล้วเดี๋ยวมันก็หาย เวลามันเจ็บก็อยู่กับมันไป ถ้ามันไม่หายก็อยู่กับมันไป มันจะทำให้ใจเราไม่ทุกข์ ถ้าเราไม่ไปยุ่งกับมัน ไม่ไปอยากให้มีมันหาย

นี่คือการพิจารณาเวทนา พิจารณาเพื่อปล่อยวางทุกข์เวทนา ทุกข์เวทนาเราก็ต้องปล่อย อย่าไปยึดมัน สุขเวทนามันมาแล้วเดี๋ยวมันก็ไป กินข้าวอิ่มมันก็สุข เดี่ยวสักพักมันก็หมดไป เดี่ยวก็หิวขึ้นมาใหม่ ก็ทุกข์ขึ้นมาใหม่ ฉะนั้นถ้าเราทำให้มันสุขไม่ได้ เราก็ต้องอยู่กับสภาพของเวทนาที่ไม่สุขไป หรือที่ทุกข์ไป จะไปอยากให้มีมันสุขอย่างเดียวก็จะทำให้ใจเราทุกข์ขึ้นมาอีก ก็ทำให้ใจเรารุ่นวายคอยไปหาความสุขต่างๆ มาหามาได้เท่าไรเดี๋ยวมันก็หมดไป อย่าไปดิ้น อย่าไปวิ่งตามหาความสุขเพราะมันเป็นเหมือนตะครุบเงา ได้เท่าไรก็ไม่พอ

ได้มาบิ๊บเดียวมันก็หายไปแล้ว เพราะสุขมันเปลี่ยนไป จากสุข เป็นไม่สุขไม่ทุกข์ จากไม่สุขไม่ทุกข์กลายเป็นทุกข์แล้ว มันสลัด กันไปวนเวียนกันมา เราต้องศึกษาเข้าใจความรู้สึกเหล่านี้ คือ เวทนาว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นอนัตตาเหมือนกับร่างกาย เราไป สิ่งมันไม่ได้ แต่เราอยู่กับมันได้โดยที่เราไม่เดือดร้อน มันสุขก็ อยู่กับมันไป มันหายไปก็ปล่อยมันหายไป มันทุกข์มาก็อยู่กับ มันไป มันไม่หายก็อยู่กับมันไป เดียวมันก็หายไปเอง

ส่วนใหญ่ตอนนี้เรามีปัญหา พอเจอทุกข์ แล้วไม่ยอมให้ มันอยู่ อยากให้มันหายไปทันที อยากจะกำจัดมัน พอเรากำจัด ไม่ได้เราก็ก็นึกขึ้นมากใหญ่ เป็นทุกข์ ๒ เท่า ทุกข์กายแล้วก็ มาทุกข์ใจด้วย ต่อไปถ้าเรารู้จักวิธีเราก็ก็นั่นทุกข์เราก็ก็นึกว่า มันเหมือนฝนตก ฝนตกเราสั่งให้มันหยุดได้ไหม ไม่ได้ เราอยู่ กับฝนได้ เราก็กอยู่กับความเจ็บของร่างกายได้ เพราะเราไม่ ได้เป็นคนเจ็บ คนเจ็บคือร่างกาย ร่างกายมันไม่รู้ว่ามันเจ็บ มันไม่เดือดร้อนกับความเจ็บ มันไม่รู้ว่ามันเจ็บของมัน แต่เรา เป็นผู้รู้ ผู้มาใช้ร่างกายเป็นคนรับใช้นี้ ไปทุกข์แทนร่างกาย เพราะเราไม่อยากจะให้ร่างกายทุกข์ เราไม่อยากจะเจอทุกข์ ของร่างกาย แต่เราก็กห้ามมันไม่ได้เหมือนกับเราห้ามฝนไม่ได้

เราไม่ทุกข์กับฝนตกเพราะอะไร เพราะเรารู้ว่าเราห้ามฝนไม่ได้ เราต้องอยู่กับมัน เราก็เลยอยู่กับมันไป เราก็เลยไม่ทุกข์เวลา ฝนตก แต่เวลาเกิดความทุกข์ทางร่างกาย เราไม่คิดอย่างนั้น เราคิดว่าเราสั่งมันได้ เราคอยกำจัดมันอยู่เรื่อยๆ พอเรากำจัด มันไม่ได้เราก็เครียดขึ้นมาในใจเราทันที ถ้าเราไม่อยากจะ เครียดเราก็ต้องทำใจ ทำใจให้นิ่ง พุทโธ พุทโธไป ปล่อยมันเจ็บ ไป มันจะหายไม่หายก็เป็นเรื่องของหมอของยาไป แต่ใจเรา ไม่ต้องทุกข์กับมันได้ แล้วเราก็จะไม่เดือดร้อนกับเวทนาต่อไป

นี่มันต้องทำเป็นขั้นๆ ไป จากกายไปเวทนา จากเวทนา ถึงจะเข้าไปถึงจิตได้อีกทีหนึ่ง เหมือนกับผลไม้ ต้องปอก เปลือกก่อน แล้วถึงจะไปเจอเนื้อ พอเจอเนื้อแล้วถึงไปเจอเมล็ด ร่างกายก็เป็นเหมือนเปลือก เวทนามีเป็นเหมือนเนื้อ ส่วนเมล็ดของผลไม้ก็เป็นเหมือนจิต มันต้องผ่านเข้าไปเป็น ขั้นเข้าไป เข้าใจแล้วนะ

(สนทนาธรรมบนเขา วันที่ ๑๗ ก.ย. ๒๕๖๒)

ถาม: การเห็นไตรลักษณ์ในธรรมคืออะไร

ตอบ: การเห็นไตรลักษณ์ก็เหมือนกับเห็นพระจันทร์กับเห็นดวงอาทิตย์ เราเห็นพระจันทร์เห็นดวงอาทิตย์ เรารู้ว่ามันเที่ยงหรือไม่เที่ยง มันอยู่กับที่ตลอดเวลาหรือเปล่า ดวงอาทิตย์มันอยู่ตรงกลางศีรษะเราทั้งวันหรือเปล่า มันไม่อยู่ใช่ไหม ตอนเช้ามันก็อยู่ที่พื้นดิน ตอนเย็นมันก็มาตกอยู่ที่พื้นดินอีกข้างหนึ่ง อย่างนี้ก็แสดงว่ามันไม่เที่ยง ก็เหมือนกัน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา **อนิจจัง ก็แปลว่าไม่เที่ยง** ก็ดูสิ่งไหนที่มันเที่ยง ไม่มีอะไรมันเที่ยงหรอก ไม่มีสิ่งไหนที่มันเหมือนเดิม มันเกิดแล้วก็ดับ เห็นไหมเสียงนกร้องนี้ มันเกิดแล้วเดี๋ยวมันก็ดับไป มันร้องไปทั้งวันทั้งคืนหรือเปล่า เดี่ยวมันก็ร้องเดี๋ยวมันก็หยุด อันนี้ก็เรียกว่าไม่เที่ยง นี่คือการเห็นอนิจจัง เห็นอนัตตา ก็คือเราไปสั่งมันได้หรือเปล่า อนัตตามันเป็นของเราที่เราจะสั่งให้มันร้องไปทั้งคืนทั้งวันได้หรือเปล่า ไม่ได้ใช่ไหม ถ้าเราไปอยากให้มันร้องทั้งวันทั้งคืน พอมันไม่ร้อง มันก็จะทำให้เราทุกข์ขึ้นมา นี่เรียกว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเราอยากให้มันเที่ยงแท้แน่นอน พอมันไม่เที่ยงแท้แน่นอนเราก็ทุกข์ อยากให้รถนี้เวลาเราสตาร์ทต้องติดทุกครั้งที่ พอสตาร์ทแล้วมันไม่ติดก็ทำอะไร มันก็ทุกข์ขึ้นมา ปวดหัวขึ้นมา เพราะไม่มีอะไรที่เที่ยง

แท่นนอนเสมอไป รถดีขนาดไหน ใช้ไปเกิดเดี๋ยววันหนึ่งมันก็ต้องเสีย สตาร์ทมันก็สตาร์ทไม่ติด ไດชาร์จมันไม่ดี แบตมันหมดมันก็ไม่ติดแล้ว นี่ก็เรียกว่าไม่เที่ยง อนิจจัง

อนัตตา เราไปสั่งให้มันเที่ยงไม่ได้ พอมันไม่เป็นไปตามที่เราอยาก มันก็ทำให้เราทุกข์ ทุกข์เพราะความอยากของเรา อยากให้มันเที่ยง เเท่านั้นเอง แต่ถ้าเรารู้ทันเราก็อยาไปอยากซิ เราต้องเตรียมตัวว่าสักวันหนึ่งมันจะต้องสตาร์ทไม่ติด พอมันสตาร์ทไม่ติดเราก็มีแผนรองรับ เรารู้ว่าแบตเตอรี่เดี๋ยวมันจะต้องหมด เราก็มีแบตเตอรี่มไว้อีกตัวหนึ่ง พอแบตอันนี้หมดเราก็เปลี่ยนแบตใหม่ แต่มันจะต้องมีเหตุการณ์ที่ไม่มีอะไรมาเปลี่ยนได้ ตอนนั้นก็ต้องทำใจ เกิดหัวใจมันหยุดเต้นเปลี่ยนหัวใจไม่ได้ จะทำยังไง ก็ต้องทำใจยอมรับความตายไป ถ้ายอมรับความตายได้ก็ไม่ทุกข์ เพราะรู้แล้วว่ามันจะต้องหยุดเต้น ไม่ช้าก็เร็ว วันใดวันหนึ่ง

(สนทนาธรรมบนเขา วันที่ ๑๑ มิ.ย. ๒๕๖๒)

ถาม: ไตรลักษณ์มีความสำคัญอย่างไร

ตอบ: ก็เป็นความจริงที่เรามองไม่เห็นกันไง จึงทำให้เรา
ทุกข์กัน เราไม่เห็นว่าส่งที่เรารักเราชอบนี่มันเป็นไตรลักษณ์
มันไม่เที่ยง มันต้องมีวันสิ้นสุดลง พอมันสิ้นสุดลงมันก็ทำให้เรา
ทุกข์ เพราะว่าไม่ได้เป็นของเราอีกต่อไปเวลาเขาสิ้นสุดลงแล้ว
เช่น แพนเราตายไปอย่างนี้ พอแพนตายไป เขาก็ไม่ได้เป็นแพน
เราอีกแล้ว เป็นอนัตตาไม่ใช่ของเรา เป็นอนิจจังไม่เที่ยง พอเขา
เป็นอนิจจัง เขาก็เลยทำให้เราทุกข์ พอเขาไม่เป็นของเราก็
เลยทำให้เราทุกข์ นี่คือความจริงของทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ใช่
แต่เฉพาะแพน อันนี้เป็นเพียงตัวอย่าง ยกขึ้นมา ไม่ว่าอะไร
ต่างๆ ที่เรามีอยู่ในขณะนี้ ข้าวของเงินทองต่างๆ แม้กระทั่ง
ร่างกายของเรามันก็เป็นไตรลักษณ์ เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ถ้าเรารู้เราก็จะได้เตรียมตัวเตรียมใจได้ คือไม่ไปยึดไปติดมัน
ถ้าเราไม่ไปยึดไปติดกับมัน เวลามันจากเราไปเราก็จะไม่ทุกข์
แต่ถ้าเราไปยึดไปติด เราก็จะไม่อยากให้มันจากเรา พอเรามี
ความอยากไม่ให้มันจากเราจะทำให้เราทุกข์ นี่คือไตรลักษณ์
มันมีประโยชน์กับใจเรา ถ้าเรารู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างนี้ที่เรา
ทุกข์อยู่เพราะว่าเราไม่เห็นว่ามันเป็นไตรลักษณ์ เราเห็นว่า
มันเป็น นิจจัง สุขัง อัตตา แต่ความจริงมันจะเปลี่ยนเป็น

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ตลอดเวลา เช่น ตอนแต่งงานกันนี้ โอ้โฮ สุขจัง จะอยู่กันไปตลอด นิจัง แต่งงานกันแล้วจะอยู่กันไปจนวันตาย นิจัง สุขังไปตลอด เป็นของกันและกันไปตลอด แต่พอวันดีคืนดีอาจจะมีอุบัติเหตุอุบัติภัย หรือมีโรคภัยระบาดแพร่เข้ามา ต้องตายจากกันไปคนหนึ่งอย่างนี้ ที่นี้นิจังก็กลายเป็นอนิจจังไป สุขังก็กลายเป็นทุกขังไป อัตตาก็กลายเป็นอนัตตาไป นี่คือความจริงที่เรามองไม่เห็น เรามักจะมองตรงกันข้ามกับความเป็นจริง เราถึงต้องมาร้องห่มร้องไห้เวลาความจริงมันโผล่ขึ้นมาให้เราเห็น

(สนทนาธรรมบนเขา วันที่ ๑๑ ก.ค. ๒๕๖๒)

ถาม: สำหรับคนที่ศรัทธาในการภาวนาแต่ยังทำไม่
ต่อเนื่อง จะมีคำแนะนำทำการผลักดันตัวเอง
อย่างไร

พระอาจารย์: ก็ต้องผลักดันซิ เราเป็นเจ้าของใจ เราจะ
ผลักดันก็ได้ ไม่ผลักดันก็ได้ ถ้าเราไม่ผลักดัน มันก็ไม่เดินไป
ข้างหน้า ถ้าต้องการเดินไปข้างหน้าเราก็ต้องผลักดัน ต้อง
บังคับมัน เช่น เราต้องกำหนดเวลาการปฏิบัติ แล้วก็ทำ
ตามเวลาที่เรากำหนดไว้ เช่น วันนี้จะนั่งสมาธิกี่ชั่วโมง เวลา
ไหนบ้าง พอถึงเวลาปั๊บก็ไปนั่ง แล้วพอนั่งแล้วอยากจะเพิ่ม
ก็เพิ่มเวลานั่งให้มากขึ้น ตัดเอาเวลาอื่นมา เวลาดูหนังก็ตัด
มันไป เวลาคุยกับเพื่อนฝูงก็ตัดมันไป เอามานั่งสมาธิ นี่เรา
ต้องบังคับด้วยการจัดตารางการปฏิบัติของเรา แล้วก็เรา
ต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตารางที่เราจัดไว้ ไม่ใช่จัดไว้เสียโก้เลย
พอถึงเวลาทำเป็นลืมเสียเฉยเลย อย่างนี้ก็อย่าไปจัดให้เสียเวลา
จัดแล้วต้องไม่ลืม จัดแล้วต้องทำตามที่เราจัดเพราะมันเป็น
เหมือนการนัดหมายกัน นัดหมายว่าเวลานี้เจอกันตรงนี้นะ
พอนัดกันแล้วเราก็อ่าเสียสัจจะ

(ธรรมะบนเขา วันที่ ๔ ส.ค. ๒๕๖๒)

กิจและเวลาประจำวันที่สามารถเข้าพบ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

แผนที่เส้นทางเดินบิณฑบาต



เวลา ๐๕.๕๐ - ๐๖.๔๕ น. (โดยประมาณ)

- เดินบิณฑบาตบริเวณบ้านอำเภอ เริ่มที่ซอยนาจอมเทียน ๓๐
สิ้นสุดที่ซอยนาจอมเทียน ๒๘ (เวลาสามารถเปลี่ยนแปลงตามสภาพ
อากาศ)

เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. (โดยประมาณ)

- ฉันทน์เช้าที่ศาลาฉันทน์ วัดญาณสังวราราม เฉพาะวันธรรมดา
- งดลงศาลาทุกวันเสาร์ วันอาทิตย์ วันพระ และวันหยุดนักขัตฤกษ์

เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๕.๔๕ น. (โดยประมาณ)

- แสดงธรรมหน้ากุฏิ ทุกวันเสาร์ วันอาทิตย์ วันพระ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ ที่กุฏิ ๕ วัดญาณสังวราราม ญาติโยมสามารถเข้ามาที่กุฏิได้ประมาณเวลา ๑๓.๓๐ น. เป็นต้นไป โดยจอดรถได้ที่กุฏิ ๔ กุฏิ ๖ และลานจอดรถภายในวัด
- งดแสดงธรรมในวันธรรมดา

หมายเหตุ : ขอความกรุณางดเข้าพบพระอาจารย์นอกเหนือจากเวลาดังกล่าว และขอความร่วมมือสุภาพสตรึงดสวมกางเกงขาสั้นและกระโปรงสั้น

****งดรับกิจนิมนต์ในทุกกรณี****

สามารถดาวน์โหลดพระธรรมเทศนา
ของท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ที่

www.kammatthana.com

www.PhraSuchart.com

www.facebook.com/PhraAjarnSuchart

รับชมการแสดงธรรมโดย พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ทุกวัน
เวลา ๑๔.๐๐-๑๕.๔๕ น. รับชมได้ทาง

 Youtube: Phrasuchart Live

 Youtube: Dr.V Channel

 Facebook: พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

สามารถรับฟังผ่านวิทยุธรรมะออนไลน์ที่ Phrasuchart.com

หรือ เข้าคลับเฮ้าส์ เพื่อฟังธรรมได้อีกช่องทาง

<https://www.joinclubhouse.com/@phrasuchartlive>

**ขอเชิญ สนทนาธรรมและถาม-ตอบปัญหาธรรม
กับพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ผ่านโปรแกรม Zoom**

ภาษาอังกฤษ ทุกวันอังคาร เวลา ๒ ชั่วโมง

และภาษาไทย ทุกวันพุธ เวลา ๒ ชั่วโมง

Meeting ID: 821 1470 7209

Password: 840806

และสามารถถามปัญหาธรรมะได้ทาง Facebook และ Youtube ดังข้างต้น

หรือ เข้าคลับเฮ้าส์ เพื่อฟังธรรมได้อีกช่องทาง

<https://www.joinclubhouse.com/@phrasuchartlive>

สามารถดาวน์โหลดพระธรรมเทศนา

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ที่

www.kammatthana.com

www.phrasuchart.com

[www.facebook.com/PhraSuchart Abhijato](https://www.facebook.com/PhraSuchartAbhijato) (พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)

“

ธรรมะของพระพุทธเจ้า
สด ๆ ร้อน ๆ ทุกขณะ
เป็นปัจจุบันธรรมทุกเวลา
เป็นอกาลิโก

”

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต