

ความพิเศษของ พระพุทธรศาสนา

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร



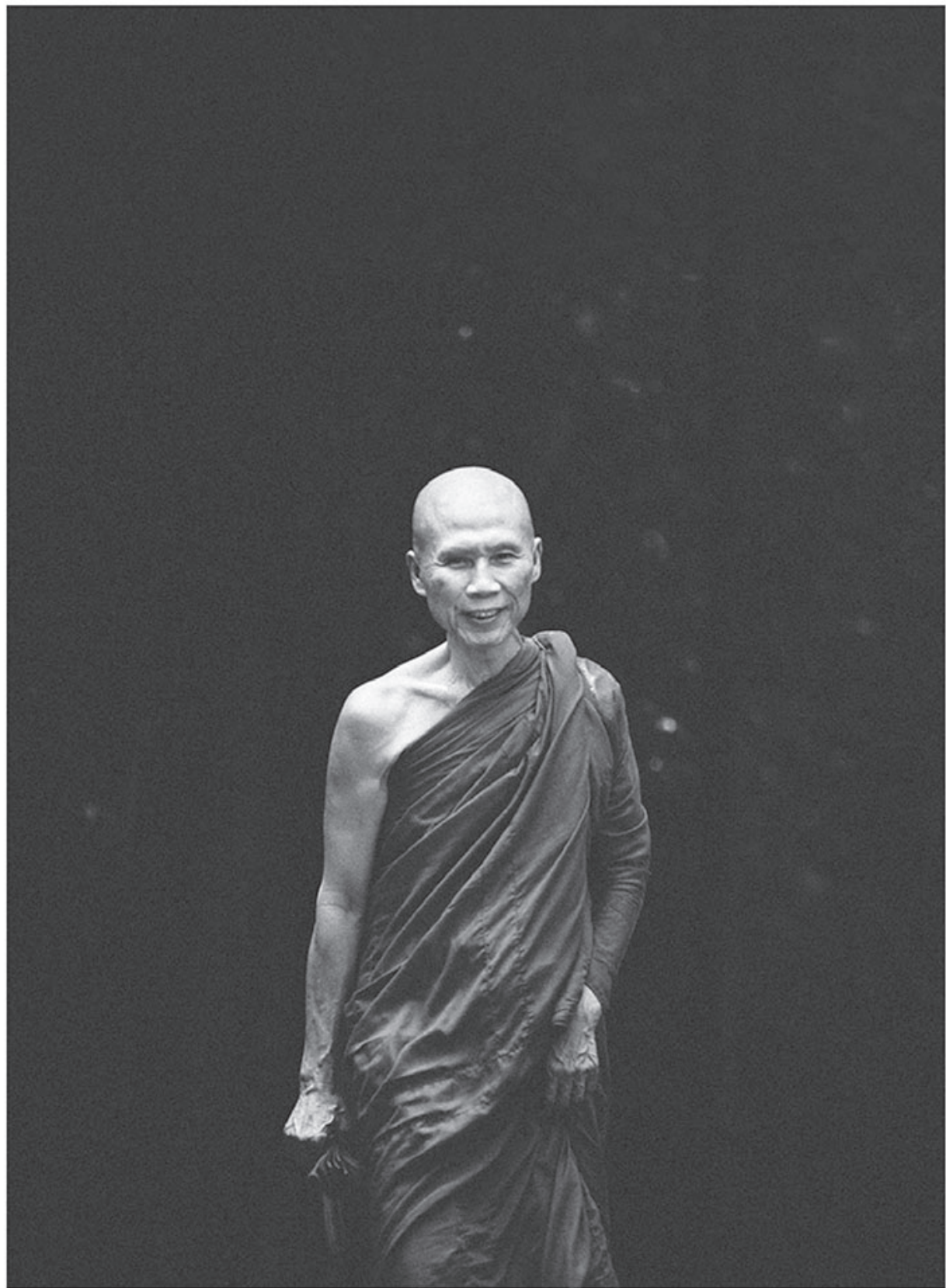
ความพิเศษของ พระพุทธรศาสนา

คณะศิษย์จัดพิมพ์เพื่อน้อมถวายเป็นอาจริยบูชา
พระคุณนายก (ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)
เนื่องในวาระครบรอบวันคล้ายวันเกิด 70 ปี
วันพฤหัสบดี ที่ 2 พฤศจิกายน พ.ศ. 2560



จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน
สงวนลิขสิทธิ์ห้ามจำหน่าย

สามารถดาวน์โหลดพระธรรมเทศนา
ของท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ที่
www.kammatthana.com
www.PhraSuchart.com
www.facebook.com/PhraAjarnSuchart



การเกิดเป็นมนุษย์นั้น **ยากยิ่งนัก**

แต่เมื่อเกิดมาแล้ว ยังเป็นมนุษย์ผู้ประเสริฐด้วยธรรม และ
ยังประโยชน์ให้โลกร่วมเย็น เป็นที่พึ่งของตนเองและผู้อื่น ยิ่งหายากนัก

การเกิดของท่านพระอาจารย์สุชาติจึงเป็นสิ่งประเสริฐ เป็นรัตนะมีค่าสูงยิ่ง
ท่านพระอาจารย์สุชาติได้แสดงธรรมคราวหนึ่งว่า

*“ผู้ที่ได้ยินได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วน้อมนำเอาไปปฏิบัติด้วย
ศรัทธา ความเชื่อ ด้วยวิริยะ ความอุตสาหะพยายาม ไม่ช้าก็เร็ว ก็สามารถ
ทำตนเองให้เป็นที่พึ่งของตนได้ ไม่ต้องพึ่งอะไรในโลกนี้มาให้ความสุข
พึ่งตนเอง พึ่งการปฏิบัติ สร้างธรรมะที่จะทำให้ใจสงบ ที่จะทำให้ใจไม่ต้อง
กลับมาเกิด มาแก่ มาเจ็บ มาตาย อีกต่อไป เพราะไม่ต้องใช้ร่างกายเป็น
เครื่องมือหาความสุข สามารถอยู่กับความว่างได้อย่างมีความสุข อยู่กับ
ความไม่มี อยู่กับความยากจน อยู่กับการไม่มีลาภ ยศ สรรเสริญ อยู่กับ
การไม่มีรูป เสียง กลิ่น รส ต่างๆ เพราะว่ามีธรรมที่จะทำให้ความสุขแก่ใจ”*

การเกิดของท่านพระอาจารย์ นับเป็นมณีล้ำค่าต่อโลกและธรรมต่อใจของศิษย์
ทั้งปวง แม้การเกิดการตายมิได้มีความหมายสำคัญต่อองค์ท่าน หากการเกิดมา
ของท่านพระอาจารย์ยังความร่มเย็นเป็นสุขให้สาธุชนถ้วนหน้า นับว่าเป็น
การเกิดที่มาช่วยพระพุทธเจ้าเผยแผ่พระธรรมคำสอนอันยิ่งใหญ่อันมีคุณ
มหาศาลนี้ให้แก่ผู้อื่นต่อไป

น้อมบูชาอย่างยิ่งแด่พระผู้เป็นครูอาจารย์

ภณະกิตฺติยานุกิตฺติ

ឥន្ទ្របុត្រ

ความวิเศษของพระพุทธศาสนา ...1

- รัตนอันเยี่ยม (พุทธ ธรรม สงฆ์) ...2-5
- ทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์ (มัชฌิมาปฏิปทา) ...6-7
- อริยสัจ 4 เครื่องมือชักฟอกจิต ...8-11
- แก่นของพระพุทธศาสนา ...12-13
- ที่พึ่งอันประเสริฐ ...15
- ชาตินี้เป็นชาติที่เลิศ ...16-17
- เห็นค่าของใจตน คือเห็นคุณของพระพุทธศาสนา ...18-21

สายทางเดินแห่งวัฏฏะ ...25

- ทางเดินแห่งวัฏฏะ ...26-29
- การท่องเที่ยวไปในโลกทั้งสาม ...30-35
- โอกาสที่เกิดขึ้นได้ยาก ...36-39
- สะมะณานัญจะ ทัสสะนัง
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ...40-43

ตอบหัวใจของตัวเองให้ถูก ...47

- ความอยากมีทั้งคุณและโทษ ...48
- อ่านให้ออก ...50-51
- พื้นฐานของนักปฏิบัติ 1 ...52
- พื้นฐานของนักปฏิบัติ 2 ...54-55
- ระวังถูกกิเลสย่อนศร ...56
- เดินตามครู ...58

สอนใจให้เห็นตามความเป็นจริง ...63

- ใจดวงไม่รู้เป็นเหตุแห่งทุกข์ ...64-66
- อย่าให้ออกาสศัตรู ...69
- เครื่องมือทำลายความอยาก ...70-73
- สติ ธรรมมีอุปการะมาก 1 ...74-75
- สติ ธรรมมีอุปการะมาก 2 ...76
- สติ ธรรมมีอุปการะมาก 3 ... 78-81
- สติ ธรรมมีอุปการะมาก 4 ...83-85
- สติ ธรรมมีอุปการะมาก 5 ...86-87
- พุทโธ คำวิเศษ 1 ...88-91
- พุทโธ คำวิเศษ 2 ...92
- สมาธิธรรม ...94-95
- สอนใจให้เห็นตามความเป็นจริง 1 ...96-97
- สอนใจให้เห็นตามความเป็นจริง 2 ...98-101
- ความจริงของร่างกาย ...102
- ทำลายความหลงด้วยปัญญา ...104-107
- ไตรลักษณ์ ทางเดินของปัญญา 1 ...108-111
- ไตรลักษณ์ ทางเดินของปัญญา 2 ...112-113
- ไตรลักษณ์ ทางเดินของปัญญา 3 ...114-119
- ที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ...120
- อกาลิโก ...122-123
- ได้ตนแล้วชื่อว่าได้สมบัติทั้งปวง ...124-125



ความวิเศษ
ของ
พระพุทธรศาสนา

รัตนะอันเยียม (พุทธ รสรม สงฆ์)

.....

พระพุทธเจ้านี้เป็นบุคคลแรกของโลกที่ค้นพบวิธีที่จะพึงตนเองได้ ที่ไม่ต้องพึ่งสิ่งต่างๆ เช่น ลาก ยศ สรรเสริญ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เช่น ร่างกาย พระองค์สามารถอยู่อย่างมีความสุข และมีความสุขมากกว่าความสุขที่ได้จากการพึ่งสิ่งต่างๆ เสียอีก ตอนต้นพระองค์ก็ต้องพึ่งสิ่งต่างๆ ตอนที่ไปเจ้าชายสิทธัตถะ พระองค์ก็ต้องพึ่งลาก ยศ สรรเสริญ สุขของพระราชโอรส พระองค์มีปราสาท ๓ ฤดู มีนางสนม กำนัล มีข้าราชการบริพาร ผู้ที่มาคอยรับใช้ ดูแลสนองความสุขต่างๆ ให้กับพระองค์ มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่ดี ที่สามารถเสพความสุขต่างๆ ได้อย่างต่อเนื่อง แต่วันหนึ่งพระองค์ก็ทรงเสด็จออกไปนอกพระราชวัง แล้วทรงไปพบเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย และ

นักบวช จึงทำให้ความรู้สึกว่าพระองค์นั้นเป็นที่พึ่งของตนนั้นหายไปทันที เพราะเมื่อทรงทราบว่าต่อไปร่างกายของพระองค์ที่พระองค์ทรงใช้อาศัยเป็นเครื่องมือหาความสุขให้กับพระองค์นั้น จะต้องไม่สามารถหาความสุขมาให้กับพระองค์ได้ในเวลาที่แก่ เวลาที่เจ็บไข้ได้ป่วย เวลาที่ตายไป พระองค์ก็เลยเกิดความหวาดกลัวขึ้นมา หวาดกลัวต่อความแก่ ความเจ็บ และความตาย ถึงขีดที่จะทำให้พระองค์นี้อยากจะหาวิธีหนีให้พ้นจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย ไปให้ได้ พระองค์ก็ทรงพบว่ามีผู้ที่กำลังแสวงหาการหลุดออกจากการการแก่ การเจ็บ การตายอยู่ก็คือนักบวช บุคคลที่พระองค์เห็นเป็นบุคคลที่ ๔ ตอนต้นทรงเห็นคนแก่ แล้วก็เห็นคนเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วก็เห็นคนตาย ต่อมาก็เห็นนักบวช

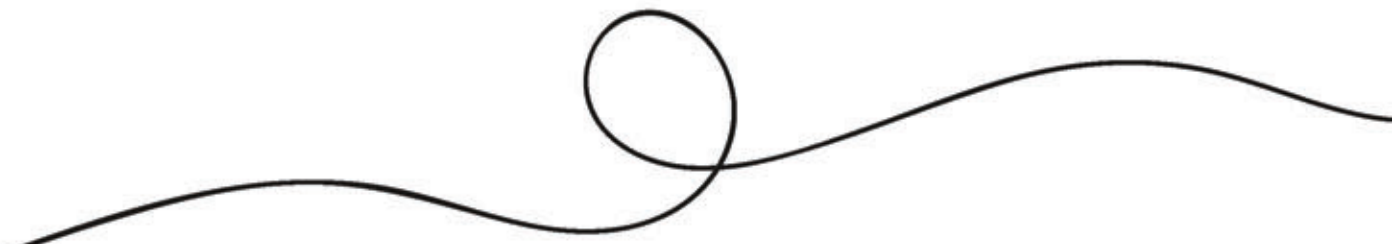


พระองค์ก็ทราบว่ามันบวชนี้เป็นผู้ที่กำลังค้นหาวิธีให้หลุดออกจากการแก่ การเจ็บ การตาย จึงทำให้พระองค์นี้ อยากจะค้นพบวิธีนี้ เพราะพระองค์ไม่ต้องการที่จะแก่ ไม่ต้องการที่จะเจ็บ ไม่ต้องการที่จะตาย พระองค์ก็เลยสละราชสมบัติ เพราะผู้ที่จะหาวิธีที่จะทำให้ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตายนั้น จะต้องไปอยู่แบบนิกบวช ไปอยู่แบบขอทาน ไปอยู่แบบไม่มีอะไร ไม่พึ่งอะไร ไม่พึ่งร่างกาย เพราะถ้าพึ่งร่างกาย เวลาร่างกายแก่ ร่างกายเจ็บ ร่างกายตาย ก็ต้องลำบาก ก็ต้องเดือดร้อน จึงต้องไปหาสิ่งอื่นมาพึ่งแทนร่างกายนี้ สิ่งที่พวก

นิกบวชเขาแสวงหากันก็คือที่พึ่งภายในใจของเขาเอง ทำอย่างไรให้ใจของเขานั้นมีความสุขได้โดยที่ไม่ต้องมีสิ่งต่างๆ มาให้ความสุข ไม่ต้องมีร่างกายเป็นเครื่องมือไปหาสิ่งต่างๆ มาให้ความสุข

แล้วหลังจากที่พระองค์ได้ทรงศึกษาและปฏิบัติอยู่ ๖ ปีด้วยกัน พระองค์ก็ทรงค้นพบวิธีที่จะทำให้พระองค์ไม่ต้องอาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขให้กับพระองค์อีกต่อไป ไม่ต้องอาศัยรูป เสียง กลิ่น รสต่างๆ ไม่ต้องอาศัยทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง บุคคลต่างๆ สิ่งต่างๆ มาให้ความสุขกับพระองค์

สิ่งที่พวกนักบวชเขาแสวงหากัน



พระองค์ทรงค้นพบความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่มีอยู่ในพระทัยของพระองค์ ด้วยการเจริญธรรมที่พระองค์ได้ทรงค้นพบธรรมที่จะทำให้พระทัยของพระองค์นั้นมีแต่ความสุข ปราศจากความทุกข์ โดยที่ไม่ต้องมีอะไรเป็นเครื่องมือมาทำให้พระองค์มีความสุข เพราะถ้ายังต้องอาศัยร่างกาย ยังต้องอาศัยลาภ ยศ สรรเสริญ อยู่ ก็จะต้องพบกับความทุกข์ เพราะสิ่งเหล่านี้เขาเป็นของชั่วคราวนั่นเอง ฟังได้เพียงชั่วคราว ไม่ช้าก็เร็วเขาก็ต้องจากเราไป เวลาเขาจากเราไป ความสุขที่เราได้จากเขาก็หายไป สิ่งที่เข้ามาแทนที่ก็คือความทุกข์ใจ ความทรมานใจ ความรันทดใจ ความเศร้าโศก เสียใจ หลังจากທີ່พระองค์ได้ทรงค้นพบความสุขอันยิ่งใหญ่ที่ไม่ต้องพึ่งสิ่งต่างๆ พระองค์ก็เลยนำเอาความรู้นี้มาเผยแพร่สั่งสอนให้แก่ผู้อื่นต่อไป

ผู้ที่ได้ยินได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วก็นำเอาไปปฏิบัติด้วยศรัทธาความเชื่อ ด้วยวิริยะความอดสาหัส พยายาม ไม่ช้าก็เร็วก็สามารถทำตนเองให้เป็นที่พึ่งของตนได้ ไม่ต้องพึ่งอะไรในโลกนี้มาให้มีความสุข ฟังตนเอง ฟังการปฏิบัติ สร้างธรรมะที่จะทำให้ใจสงบ ที่จะทำให้ใจไม่ต้องกลับมาเกิด มาแก่ มาเจ็บ มาตาย อีกต่อไป เพราะไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุข สามารถอยู่กับความว่างได้อย่างมีความสุข อยู่กับความไม่มี อยู่กับความยากจน อยู่กับการไม่มีร่างกาย อยู่กับการไม่มีลาภ ยศ สรรเสริญ อยู่กับการไม่มีรูป เสียง กลิ่น รสต่างๆ เพราะว่ามีธรรมที่จะให้ความสุข

ก็คือที่ฟังภายในใจของเขาเอง

แก่ใจ พอท่านเหล่านี้สามารถปฏิบัติจนทำให้ตนเป็นที่ฟังของตนได้ ท่านก็กลายเป็นพระอรหันตสาวกขึ้นมา เป็นผู้ที่มีความสุขแบบเดียวกับที่พระพุทธเจ้ามีความสุข เป็นผู้ที่ไม่ต้องฟังสิ่งต่างๆ ในโลกนี้มาให้มีความสุขเหมือนกับพระพุทธเจ้า แล้วท่านเหล่านี้ก็มาช่วยพระพุทธเจ้าเผยแผ่พระธรรมคำสอนอันยิ่งใหญ่อันมีคุณอันมโหฬารนี้ให้แก่ผู้อื่นต่อไป ผู้คนที่ได้ยินได้ฟังแล้วเกิดศรัทธา ความเชื่อ แล้วก็น้อมนำเอาไปปฏิบัติ แล้วก็จะได้รับผลเช่นเดียวกัน

นี่คือการฟังพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพื่อที่จะทำให้เรานั้นเป็นที่ฟังของเราเองได้ ถ้าเราไม่มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มาสั่งมาสอน พวกเราจะไม่มีวันที่จะสามารถทำตนให้เป็นที่ฟังของตนเองได้เลย เพราะเราไม่รู้จักวิธี เรารู้จักแต่วิธีที่จะฟังสิ่งต่างๆ มาให้มีความสุขกับเรา แต่เราไม่รู้จักวิธีฟังตนเองเพื่อให้เกิดความสุขกับเรา เราจึงต้องฟังพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก่อน เหมือนกับตอนที่เราเป็นเด็กๆ เราต้องฟังพ่อแม่ ฟังครูบาอาจารย์ก่อน พอเราโตแล้ว เราสามารถฟังตัวเราได้แล้ว เราก็ไม่ต้องฟังพ่อแม่ ไม่ต้องฟังครูบาอาจารย์อีกต่อไป ฉันทใด ถ้าเราได้ฟังเทศน์ฟังธรรมแล้วน้อมนำเอาไปปฏิบัติจนสามารถทำตนเองให้เป็นที่ฟังของตนได้แล้ว เราก็ไม่ต้องฟังพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อีกต่อไป เพราะเราฟังตนเองได้แล้ว นี่เป็นเรื่องของพระพุทธศาสนา

ทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์ (มัชฌิมาปฏิปทา)

.....

ทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญได้ปฏิบัติมาและได้นำเอามาเผยแพร่สั่งสอนให้แก่สัตว์โลก เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง เป็นทางที่จะนำไปสู่การดับทุกข์ได้อย่างแท้จริงและถาวร ก่อนที่จะทรงค้นพบทางนี้ สัตว์โลกก็มีทางดับทุกข์อยู่ ๒ ทางด้วยกัน ทางหนึ่งเรียกว่า ดับทุกข์ด้วยการหาความสุขทางร่างกาย ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่พระองค์ก็เคยได้เดินมาแล้วในสมัยที่เป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ทรงมีปราสาท ๓ ฤดู มีทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองบริษัทรบริวรที่จะมากอบำรุงบำเรอความสุขผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย อย่างต่อเนื่อง แต่พระองค์ก็ทรงเห็นว่าเป็นความสุขชั่วครว เป็นการดับความทุกข์ชั่วครว เพราะต่อไปเวลาที่ร่างกายเกิดความแก่ เกิดความเจ็บไข้ได้ป่วย เกิดความตายขึ้นมา ก็จะไม่สามารถที่จะใช้ร่างกายนี้ เสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เพื่อเอาความสุขที่ได้จากการเสพนี้ มาดับความทุกข์ได้ต่อไป

ความทุกข์ไม่ได้ดับไปอย่างถาวรด้วยการเสพความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย พระองค์จึงทรงต้องสละราชสมบัติและทรงออกบวชเพื่อหาทางที่จะดับความทุกข์ได้ถาวร ก็ได้มาพบกับอีกทางหนึ่งที่นักบวช นักบำเพ็ญพรตทั้งหลายได้บำเพ็ญกัน เพราะคิดว่าเป็นการดับความทุกข์ได้อย่างถาวร ก็คือการทรมานร่างกายด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ใช้ของแหลมของคมมาทิ่มแทงร่างกายเพื่อที่จะให้ร่างกายมีภูมิต้านทานความเจ็บความปวด แต่ก็เป็นการต้านได้ชั่วขณะที่จิตใจมีความแน่วแน่ตั้งมั่น คือในขณะที่ใจมีสมาธิ

มีอุเบกขา แต่เวลาออกจากสมาธิ ออกจากอุเบกขามา เวลาต้องมาสัมผัสกับความเจ็บ ความปวด ก็เกิดความทุกข์ทรมานใจขึ้นมา พระองค์ก็ทรงได้บำเพ็ญด้วยการอด พระกระยาหารถึง ๔๙ วันด้วยกัน แต่ก็ไม่สามารถดับความทุกข์ได้ ความทุกข์ก็ยัง มีอยู่ เพราะความทุกข์นี้ไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย และเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ก็ไม่ได้อยู่ที่ ร่างกาย ทรงค้นพบเหตุของความทุกข์และความทุกข์ว่าเกิดขึ้นภายในใจ และเหตุที่จะ นำมาซึ่งการดับทุกข์ก็ต้องเกิดขึ้นภายในใจ มีอยู่ภายในใจ

มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง

พระองค์จึงทรงค้นพบทางที่ ๓ ที่เรียกว่า ทางสายกลางนี้เอง ทางระหว่งการเสพ ความสุข ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย กับทาง ที่ใช้การทรมานร่างกายด้วยวิธีการต่าง ๆ ซึ่งมีได้เป็นทางที่นำไปสู่การดับทุกข์ได้อย่าง แท้จริง ทางที่พระองค์ทรงได้ค้นพบที่สามารถดับความทุกข์ได้อย่างถาวรอย่างแท้จริง ก็คือ มัชฌิมาปฏิปทา นี้เอง มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง ประกอบด้วย มรรคที่มีองค์ ๘ เป็นทางเดินนี้เอง มัชฌิมาปฏิปทา ก็คือ มรรคที่มีองค์ ๘ หรือ ศิล สมาธิ ปัญญา หรือ ทาน ศิล ภาวนา นี้แหละ คือเรียกว่า ทางสายกลาง ทางที่ พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญ และได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด หลุดพ้นจาก ความทุกข์ทั้งหลายได้อย่างสิ้นเชิง ได้ด้วยการบำเพ็ญมัชฌิมาปฏิปทานี้เอง คือทรง บำเพ็ญมรรคที่มีองค์ ๘ คือ สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปो ความดำริชอบ สัมมากัมมันโต การกระทำชอบ สัมมาวาจา การพูดชอบ สัมมาอาชีโว อาชีพชอบ สัมมาวายาโม ความเพียรชอบ สัมมาสติ การระลึกรู้ชอบ สัมมาสมาธิ ความตั้งมั่น ของจิตชอบ นี้คือ มัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลาง ทางที่จะนำไปสู่ความดับ ทุกข์ ไม่มีทางไหนที่จะดับความทุกข์ได้ อย่างถาวรอย่างแท้จริง ต้องเป็นทางนี้ เพียงทางเดียว คือ มัชฌิมาปฏิปทา นั้นเอง

อริยสัจ 4 เครื่องมือชักฟอกจิต

.....

ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะทรงแสดงพระธรรมเทศนาครั้งแรกนี้ ไม่มีใครบรรลุเป็นพระอริยบุคคลเลย แต่พอทรงแสดงพระธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ประกาศพระธรรมคำสอนเป็นครั้งแรก มีผู้ฟังอยู่ ๕ คน คือ พระปัญจวัคคีย์ เวลาที่ทรงแสดงธรรมเสร็จแล้ว ก็ปรากฏมี ๑ ในพระปัญจวัคคีย์ คือพระอัญญาโกณฑัญญะ มีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมาเห็นอริยสัจ ๔ เห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เห็นว่า **สิ่งใดมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา** อันนี้แหละเป็น

ธรรมที่พระอริยเจ้าตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป จนถึงพระอรหันต์ถึงพระพุทธเจ้าที่จะรู้ได้ บุคคลนี้จะไม่มีความรู้ได้เลย จึงไม่เคยมีพระอริยบุคคลปรากฏขึ้นมาในช่วงที่พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญเพื่อที่จะได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันต์ สัมมาสัมพุทธเจ้า ไปศึกษากับครุบาอาจารย์ รูปใดองค์ใด ก็ไม่มีใครรู้เรื่องของพระอริยสัจ ๔ ไม่มีใครรู้เรื่องของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีแต่รู้วิธีที่จะทำจิตให้สงบในชั้นฌานสมาบัติเท่านั้นเป็นขั้นสูงสุด แต่ไม่สามารถที่จะทำจิตให้สะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ ได้เลย เพราะยังไม่เห็นอริยสัจ ๔ ยังไม่เห็นไตรลักษณ์ ยังไม่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พระพุทธเจ้าเลยจำเป็นต้องศึกษาด้วยพระองค์เอง เนื่องจากได้ทรงบำเพ็ญพระบารมีมาอย่างแก่กล้า จึงทำให้ท่านสามารถที่จะพิจารณาเห็นไตรลักษณ์เห็นอริยสัจ ๔ ได้ด้วยพระองค์เอง



พอหลังจากที่ทรงเห็นแล้ว พอนำมาสอนผู้อื่น
เพียงพูดเพียงครั้งเดียว ผู้ที่มีภูมิรองรับอยู่แล้ว
พอฟังปั๊บก็เข้าใจเลย ทรงแสดงครั้งแรกมีผู้ฟัง
๕ คน แต่มีเพียงคนเดียวที่มีภูมิที่จะรองรับ
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รองรับอริยสัจ ๔ ได้เพียง
คนเดียวเท่านั้น คือ พระอัญญาโกณฑัญญะ
ส่วนพระปัญจวัคคีย์อีก ๔ รูปนี้ ยังไม่ได้เข้าใจ
ยังไม่ได้บรรลุ แต่หลังจากที่เอาคำสอนที่
พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนนี้ไปพิจารณาไป
ใคร่ครวญ ไม่นานก็บรรลุตามกันมา นี่คือแสดง
ความแตกต่างของภูมิปัญญาของผู้ปฏิบัติแต่ละ
คนว่าไม่เหมือนกัน เหมือนกับเด็กนักเรียนที่
เรียนในห้องเรียน เรียนห้องเดียวกัน อาจารย์



คนเดียวกัน แต่เวลาสอบนี้ได้คะแนนไม่เหมือนกัน บางคนก็ได้ที่ ๑ บางคนก็ได้ที่โหล่นี่คือการวัดภูมิปัญญาของคนของผู้ปฏิบัติ นี่เรียกว่าการที่จะทำให้เราเกิดมโหทธิบาท ๔ ขึ้นมาเราต้องศึกษา ฟังเทศน์ ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า จากพระธรรมคำสอนหรือจากพระอรหันตสาวก เพราะท่านเหล่านี้เป็นเหมือนกับเซลล์แมนที่มีวาทะที่น่าฟังน่าเชื่อถือนั่นเอง เวลาเราไปซื้อรถยนต์ ไปซื้ออะไร ถ้าไปเจอคนขายที่พูดเก่งๆ เรายืนแทบอยากจะทำสัญญาซื้อขาย อยากจะควักกระเป๋าจ่ายเงินให้เขาทันทีเลย เพราะเขาจะบรรยายคุณวิเศษของสินค้าที่เขา กำลังขายอยู่ ฉันทิด ถ้าเราได้ยินได้ฟังเรื่องมรรคผลนิพพานจากปากของพระพุทธเจ้า หรือจากพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ได้มาจากรีกไว้ในพระไตรปิฎก หรือได้ยินจากพระอรหันตสาวก หรือพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย พอเราได้ยินได้ฟังแล้วก็จะเกิดศรัทธา เกิดความเชื่อ เกิดมโหทธิบาท ๔ ขึ้นมาพร้อมที่จะควักกระเป๋าจ่ายเงิน มีเงินเท่าไรนี่ยกให้คนอื่นไปหมดเลย ทำทานไปหมดเลย จะออกบวชได้ รักษาศีลได้ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา ปฏิบัติธรรม เพราะหลังจากที่ได้ยินคุณค่าของมรรคผลนิพพานว่ามันวิเศษอย่างไรแล้ว ก็อยากจะได้มรรคผลนิพพานขึ้นมาทันที



พอรู้ว่าจะต้องจ่ายเงินเท่าไรเพื่อจะได้สินค้าประเภทนี้ขึ้นมา ก็พร้อมที่จะควักกระเป๋าออกมาจากทันที มีสมุดเช็คก็จะหยิบออกมาเขียนเช็คเซ็นเช็คลงไปแล้วก็แสนที่ล้านไม่เสียดาย ยินดีจ่ายหมดเลย พอได้ยินได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าแล้ว ได้เกิดศรัทธา ได้เกิดมโหทธิบาท ๔ ขึ้นมาแล้ว ทีนี้มีทรัพย์สมบัติ มีข้าวของเงินทอง ก็บริจาคได้หมดเลย สละได้หมดเลย สละทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง สละภรรยา สละสามี สละลูกให้ผู้อื่นไป แล้วก็ขอออกบวชเพื่อที่จะได้ปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญาต่อไป พอได้บวชได้ปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ไปไม่นานก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์กันขึ้นมา

แก่นของพระพุทธศาสนา

.....

สมัยนี้ประชาชนที่เป็นชาวพุทธในประเทศไทยส่วนใหญ่ก็ไม่ว่าทำทาน รักษาศีล ภาวนา ไปเพื่ออะไร ไม่รู้ว่ามรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ นี่คืออะไร เป็นคุณเป็นประโยชน์อย่างไรกับตนเอง ไม่รู้เลย ทั้งๆ ที่เกิดอยู่ในเมืองพุทธ แท้ๆ ทั้งๆ ที่ยังมีพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะเป็นที่พึ่งอยู่ แต่ไม่รู้กัน เพราะว่าไม่สนใจที่จะศึกษาแก่นั่นเอง เรียนรู้พระพุทธศาสนาตามคำบอกเล่า แล้วก็ไม่ได้เป็นคำบอกเล่าที่กว้างขวางหรือลึกซึ้งแต่อย่างใด รู้ว่าให้ทำบุญเพื่อจะได้ไปสวรรค์ ให้รักษาศีล ไม่ทำบาป เพื่อจะได้ไม่ไปตกนรกเท่านั้น อันนี้จะรู้กันเท่านั้นเอง ส่วนเรื่องภาวนานี้ ไม่รู้ไม่เข้าใจกันว่าภาวนาไปทำไม นั่งสมาธินั่งหลับตาไปทำไม นั่งแล้วจะได้อะไร คนนั่งเฉยๆ นั่งหลับตามันจะได้อะไร โลกจะเจริญได้อย่างไรกับการนั่งหลับตา

อันนี้คือความมืดบอดที่ได้เข้ามาครอบงำจิตใจของชาวพุทธเรา มีชาวพุทธส่วนน้อยที่จะเข้าใจว่าการภาวนานี้เป็นไปเพื่ออะไร ทำไปเพื่ออะไร ก็พวกที่มีความสนใจที่จะศึกษาและปฏิบัติ พวกที่ถือศีล ๘ ถือศีล ๒๒๗ พวกที่หมั่นนั่งสมาธิ หมั่นเดินจงกรม หมั่นฟังเทศน์ฟังธรรมเท่านั้นที่จะเข้าใจถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการภาวนา ซึ่งมีจำนวนน้อยมาก ถึงแม้จะมีผู้ที่บวชถือศีลกันมาก ทั้งศีล ๘ หรือ ศีล ๒๒๗ ส่วนใหญ่ก็ไม่ได้เข้าไปถึงการภาวนาก็มักจะติดอยู่กับเรื่องของพิธีกรรมต่างๆ เรื่องของงานบุญต่างๆ เรื่องของ

การก่อสร้างถาวรวัตถุต่างๆ สร้างวัด สร้างโบสถ์ สร้างเจดีย์ ทำบุญฉลองสิ่งนั้นสิ่งนี้ ทำบุญฉลองวันครบรอบของอาจารย์ วันเกิดของอาจารย์ วันตายของอาจารย์ ก็มีแต่การทำทาน เป็นส่วนใหญ่ ส่วนการรักษาศีลนี้ก็ยังมีไม่มาก และยิ่งถ้าเรื่อง การภาวนานี้ แทบจะหาไม่ค่อยได้

สมัยตอนที่เรอยากจะทำที่ภาวนา อยากจะบวช เราเป็นคนแถวภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หัววัดที่ปฏิบัติแบบ จริงจังแบบเต็มรูปแบบไม่ได้ ถ้ามีการปฏิบัติบำเพ็ญ จิตตภาวนากันอย่างจริงจังอย่างเต็มรูปแบบ เวลา บวชแล้วจะต้องไปทางภาคอีสาน ไปปฏิบัติไปศึกษากับครูบาอาจารย์ลูกศิษย์ของพระอาจารย์มั่นที่มีการปฏิบัติกันอย่างเอาจริงเอาจังอย่างเต็มที่นี้เพียงระยะ ๒,๕๐๐ กว่าปี หลังจากที่พระพุทธเจ้า ได้เสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว เรื่องของการ บำเพ็ญจิตตภาวนานี้ ก็กลายเป็นของแปลกไปแล้ว ทั้งๆ ที่ในสมัยพระพุทธกาลนี้เป็นจุดเด่นของ พระพุทธศาสนาเลย พระพุทธศาสนานี้เกิดขึ้นจาก การบำเพ็ญจิตตภาวนาของพระพุทธเจ้า และการ ปรากฏของพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลายก็เกิดจาก ผู้ที่บำเพ็ญจิตตภาวนากันทั้งนั้น คือผู้ที่เป็นนักบวช ถือศีล มีสมาธิ มีฌานกันแล้ว พอได้ฟังคำสอนของ พระพุทธเจ้า ได้รับปัญญาทางพระพุทธศาสนา ก็สามารถบรรลุธรรมรรคผลนิพพานกันได้อย่างรวดเร็ว นี่คือหัวใจของพระพุทธศาสนา หรือแก่นของ พระพุทธศาสนา ก็คือการบำเพ็ญจิตตภาวนา



ที่พึ่งอันประเสริฐ

.....

การที่จะมาเป็นพระพุทธรูปเจ้านี้ เป็นของที่ยากมาก กว่าที่จะได้เป็นนี้ก็หืดขึ้นคอ กว่าที่จะต้องบำเพ็ญบารมีต่าง ๆ ไม่รู้จักล้านชาติด้วยกันจึงจะสามารถที่จะมาพบวิธีที่จะทำให้ตนเองเป็นที่พึ่งของตนได้ แต่สมัยนี้เราไม่ต้องมาสร้างบารมีกันแล้ว เพราะเราอาศัยบารมีของพระพุทธรูปเจ้า อาศัยปัญญาของพระพุทธรูปเจ้า เราอาศัยความรู้ของพระพุทธรูปเจ้านี้มาสร้างตนให้เป็นที่พึ่งได้แล้ว ก็เหมือนกับคนตาบอดที่มีคนตาดีมาสงเคราะห์มาช่วยเหลือสอนคนตาบอด ช่วยคนตาบอดให้สร้างบ้านให้สำเร็จได้ ถ้าคนตาบอดไม่มีคนมาช่วยสอน ก็จะไม่สามารถสร้างบ้านให้สำเร็จได้ พวกเราก็เป็นเหมือนคนตาบอดที่ตอนนี้มีคนตาดีอย่างพระพุทธรูปเจ้า อย่างพระอรหันตสาวก มาสอนพวกเราให้รู้จักวิธีทำตนให้เป็นที่พึ่งของตน เราเพียงแต่ทำตามที่ท่านสอนเท่านั้น เหมือนกับคนตาบอด ถ้าทำตามคนตาดีว่า การที่จะไปเอาวัสดุก่อสร้างนี้ให้ไปเอาที่ไหน เมื่อได้วัสดุมาแล้วให้ทำอย่างไร พอทำตามเดี๋ยวดีเดียวไม่นานก็สร้างบ้านเสร็จ ฉันทิด พระพุทธรูปเจ้าบอกการทำตนให้เป็นที่พึ่งของตตนนี้ให้ทำด้วยการทำทาน ให้ทำด้วยการรักษาศีล ให้ทำด้วยการภาวนา ถ้าเราทำตามที่พระพุทธรูปเจ้าทรงสั่งสอนตามแบบฉบับตามวิธีที่พระพุทธรูปเจ้าได้ทรงปฏิบัติ ตามแบบฉบับตามวิธีที่พระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ปฏิบัติ ไม่นานเราก็จะได้บ้านขึ้นมา เราก็จะได้ตนเป็นที่พึ่งของตนขึ้นมา อยู่ที่การกระทำตามคำสอนนี้เท่านั้นเอง

ชาตินี้เป็นชาติที่เลิศ

.....

ได้มาเกิดเป็นมนุษย์นี้ เป็นสิ่งที่วิเศษอย่างมาก เพราะมีมนุษย์นี้เท่านั้นแหละที่จะมาสร้างบุญสร้างกุศล มาสร้างความสงบสุขให้แก่จิตใจ มาดับความทุกข์ มาดับการเวียนว่ายตายเกิดให้กับจิตใจได้ หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ต้องหลุดพ้นด้วยการมาเกิดเป็นมนุษย์ และก็ต้องมีพระพุทธศาสนาเป็นผู้นำทาง ถ้าเกิดเป็นมนุษย์แต่ไม่มีพระพุทธศาสนาเป็นผู้นำทาง ก็จะไม่สามารถที่จะปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ เพราะวิธีที่จะปฏิบัติให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ไม่มีใครรู้ นอกจากพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวเท่านั้น ถ้าเป็นการเข้าบ้าน ก็มีคนเดียวที่ถือกุญแจบ้านอยู่ ถ้าไม่มีคนนี้ พวกเราก็เข้าบ้านกันไม่ได้ ต้องรอให้คนนี้มาไขกุญแจเปิดประตูให้พวกเราเข้าบ้านกันไป ฉันทิพระนิพพานก็เป็นเหมือนบ้านที่เราจะเข้ากัน แต่เราเข้ากันไม่ได้ ถ้าไม่มีคนที่ถือกุญแจเอากุญแจมาเปิดประตูให้พวกเราเข้าไป คนที่จะเปิดประตูบ้านพระนิพพานให้กับพวกเรา ก็คือพระพุทธเจ้านี่เอง ถ้าเราเกิดเป็นมนุษย์ แต่เราไม่ได้พบกับพระพุทธศาสนา ไม่ได้พบกับพระพุทธเจ้า เราก็คงไม่มีผู้ที่จะเปิดประตูให้เราเข้าไปสู่พระนิพพานได้ แต่ชาตินี้เป็นชาติที่วิเศษอย่างมาก เพราะว่าเราได้มาเกิดเป็นมนุษย์ แล้วเราได้มาพบกับพระพุทธศาสนาที่เป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้าที่เป็นผู้ถือกุญแจที่จะเปิดประตูสู่พระนิพพานให้กับพวกเราได้ ถ้าพวกเราไม่ไปขอให้ท่านเปิดประตูให้กับพวกเรา พวกเราก็จะไม่สามารถเข้าไปสู่บ้านอันประเสริฐ บ้านที่มีแต่บรมสุข บ้านที่ปราศจากความทุกข์ ปราศจากการเวียนว่ายตายเกิดนี้ได้



ดังนั้น ตอนนี้พวกเราได้มาเจอผู้ที่
ถือกุญแจแล้ว เราก็ต้องขอให้ท่าน
สอนเราบอกเรา ก็เป็นเหมือนกับ
ให้ท่านช่วยเป็นผู้เปิดประตูไข
กุญแจบ้านให้กับพวกเรานั้นเอง
ดังนั้น เราจึงควรที่จะทุ่มเทชีวิต
จิตใจให้กับการศึกษาและปฏิบัติ
เพื่อที่เราจะได้เข้าไปสู่บ้านอัน
ประเสริฐนี้

เห็นค่าของใจตน คือเห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนา

.....

ขอให้พวกเราจงพุ่งไปที่การปฏิบัติของเราเป็นหลัก อย่าไปสนใจกับอะไรต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นบารมีน้อย บารมีมาก ได้สะสมบารมีมาน้อย บารมีมามาก ไม่เป็นปัญหาอะไร เพราะตอนนี้เรามีเครื่องเสริมบารมีคือมีพระพุทธศาสนา ทำให้ผู้ที่มีบารมีมากมีบารมีน้อยนี้แทบจะไม่มี ความแตกต่างกันเลย เพราะมีพระพุทธศาสนา มีบารมีของพระพุทธศาสนา มาเสริมแทนบารมีที่เราไม่มีกัน เช่น ปัญญาบารมี นี้ ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนา เราจะไม่สามารถที่จะสร้างปัญญาบารมีให้ได้ภายในชาตินี้ จะต้องบำเพ็ญเหมือนกับพระโพธิสัตว์ เช่น พระพุทธเจ้า ไปอีกหลายภพหลายกัลป์ด้วยกันกว่าจะได้บารมีระดับของพระพุทธเจ้าขึ้นมา แต่ตอนนี้เรามาได้ยินได้ฟังปัญญาบารมีของพระพุทธเจ้าแล้ว ดังนั้น เราไม่ต้องไปเสียเวลาสร้างด้วยตนเอง เหมือนกับมีคนทำถนนให้เราแล้ว เราไม่ต้องทำถนนเอง มีคนสร้างถนนให้เราวิ่งข้ามเขาใหญ่ไป มีคนสร้างให้เสร็จแล้ว เพียงแต่เราเดินไปหรือขับรถไปเท่านั้นเอง ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนา ก็เหมือนกับว่ายังไม่มีถนน มีแต่ป่ามีแต่เขา เราสร้างคนเดียวเมื่อไรเราจะสร้างเสร็จกัน

ดังนั้น เราไม่ต้องไปอ้างว่าบารมีน้อย
วาสนาน้อย อันนี้ไม่ใช่เป็นเหตุเสียแล้ว
จะเป็นเหตุก็ตอนในยุคที่ไม่มีพระ-
พุทธศาสนาเท่านั้น จึงจะอ้างได้
มีพระพุทธเจ้าองค์เดียวเท่านั้นที่มีบารมี
มาก มีวาสนามาก จึงทำให้พระพุทธเจ้า
ได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัม-
พุทธเจ้าได้เพียงพระองค์เดียว คนอื่นนี้
ไม่มีวาสนา ไม่มีบารมีมากพอ แต่พอมี
พระพุทธศาสนา มีคำสอนของพระ-
พุทธเจ้าแล้ว ทีนี้พวกที่มีวาสนาน้อย
วาสนามาก บารมีน้อยบารมีมากนี้ บรรลุ
กันเหมือนดอกเห็ด ฟูบับๆ พอได้ยิน
ได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
ก็บรรลุกันเลยครั้งเดียวพร้อมกัน ๕๐๐ รูป
คิดดู ทรงแสดงธรรมให้กับนักบวช
ในสำนักพวกนี้เขามีฉาน มีสมาธิ มีสติ
กันแล้ว มีศีลกันแล้ว แต่เขาไม่มีปัญญา
พอได้ยินได้ฟังธรรมะคำสอนของพระ-
พุทธเจ้าที่เป็นปัญญาเพื่อการหลุดพ้น
พอได้ยินได้ฟังบับ เขาก็หลุดพ้นกันเลย
อันนี้แหละตัวที่จะมาทำให้ผู้ที่มีบารมี
น้อยบารมีมากนี้สามารถมีบารมีเท่ากันได้
คือสามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้
ภายในชาตินี้เลย

นี่แหละคือความวิเศษ
ของพระพุทธศาสนา
ที่จะทำให้สัตว์ผู้อภัพ

อย่างพวกเรา สัตว์ที่ด้อยวาสนาบารมี
กลายเป็นสัตว์ที่มีวาสนาบารมีอัน
ยิ่งใหญ่คู่ควรต่อการบรรลุมรรคผล
นิพพาน ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนาแล้ว
พวกเราก็ต้องสะสมบุญบารมีไปตาม
บุญตามกรรม ซึ่งก็ไม่มีรู้จักก็กบก็กัลป์
ด้วยกันกว่าที่จะสามารถมีวาสนาบารมี
ที่จะทำให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้

ดังนั้น ชาตินี้จึงเป็นชาติที่แปลกประหลาด
มากมหัศจรรย์ที่สุด การที่ได้พบกับพระ-
พุทธศาสนา ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาแล้ว
จะเห็นว่าไม่มีอะไรที่จะมีคุณค่าเท่าเลย
ต่อให้ได้พบกับเงินทอง
กองเท่าภูเขา มาเกิดเป็น
ลูกมหาเศรษฐี มีเงิน
หมื่นล้านแสนล้าน เงิน
หมื่นล้านแสนล้านนั้น



ก็ไม่มีประโยชน์ต่อการบรรลุมรรคผลนิพพานแต่อย่างใด นอกจากไม่เป็นประโยชน์แล้วยังอาจจะเป็นตัวมาสร้างความทุกข์ให้มีมากขึ้นภายในใจเสียด้วยซ้ำไปโดยไม่รู้สึกตัว เพราะจะต้องมีความหวังความหวังในทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองที่มีอันมากมายที่จะต้องจากกันไปในที่สุดเวลาที่ร่างกายนี้ตายไปแล้ว ดังนั้น ไม่มีอะไรที่จะเป็นทรัพย์ที่ล้ำค่ามหาศาลนอกจากพระพุทธศาสนานี้เอง พวกเราเหมือนกับว่าได้มาเกิดเป็นลูกมหาเศรษฐีแล้ว เราได้มหาสมบัติอันล้ำค่าอันยิ่งใหญ่ อยู่ที่พวกเราว่าเราสามารถเอาสมบัติอันล้ำค่านี้มาทำประโยชน์ให้แก่จิตใจของเราได้หรือไม่ มาชำระจิตใจของเราที่มีดบอดให้สว่างขึ้นมาได้หรือไม่ มาชำระจิตใจของเราที่สกปรกด้วยกิเลสตัณหาให้มันสะอาดบริสุทธิ์ขึ้นมาได้หรือไม่เท่านั้นเอง ก็อยู่ที่ตัวเราว่าเราเห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนาหรือไม่ เห็นคุณค่าของการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าได้หรือไม่ ถ้าไม่เห็นคุณค่า ก็เป็นเหมือนพวกทัฬหีในหม้อแกง ต่อให้ทัฬหีอยู่ในหม้อละแสน มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร มันไม่รู้ว่แกงที่มันได้สัมผัสนั้นมีราคาเป็นแสนเป็นล้าน ไม่เหมือนกับพวกที่ลิ้นกับแกง พวกนี้พอสัมผัส

กับแกงเพียงหยดเดียวก็จะรู้ทันทีว่าเอร็ดอร่อย มีรสชาติโอชะขนาดไหน นั่นแหละคือจิตของผู้ที่ได้มาสัมผัสกับพระพุทธศาสนา ก็จะเป็น ๒ แบบด้วยกัน แบบทัฬหีในหม้อแกง กับแบบลื่นกับแกง พวกที่สัมผัสแบบลื่นกับแกง ก็จะกลายเป็นพระอริยเจ้ากันไปภายในภพนี้ชาตินี้ เพราะเขาจะไม่นิ่งนอนใจ เขาจะรีบตัดดวงปัญญาที่พระพุทธเจ้าได้ทรงมอบมา รีบตัดดวงการปฏิบัติให้เกิดมรรคผลนิพพานขึ้นมาภายในชาตินี้ให้ได้ เพราะรู้ว่าถ้าตายไปแล้ว ชาติหน้านี้อันนี้ไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร ไม่รู้ว่าจะได้กลับมาเจอสมบัติอันล้ำค่าอย่างนี้อีกหรือไม่ ซึ่งโดยหลักธรรม ท่านก็แสดงไว้ว่ายากมาก การเกิดเป็นมนุษย์นี่ก็ยากของมันอยู่แล้ว แล้วการที่จะเกิดเป็นมนุษย์แล้วได้พบกับพระพุทธศาสนา มันยิ่งยากกว่าขึ้นไปอีกไม่รู้กี่แสนกี่ล้านเท่าด้วยกัน เพราะการเกิดของพระพุทธศาสนาในแต่ละครั้งก็ไม่ใช่เป็นของง่ายดาย ยากกว่าการเป็นมนุษย์อีกหลายแสนหลายล้านเท่า เพราะการที่จะได้ของยากทั้ง ๒ ประการ พร้อมๆ กันนี้ มันยิ่งยากขึ้นไปอีกสักเท่าไร ตอนนี้อันนี้เราได้แล้ว เราไม่เอามันมาทำประโยชน์ให้กับเราก็ช่วยไม่ได้แล้ว



“การบวชก็เพื่อสละทุกสิ่งทุกอย่าง
ให้อยู่กับความว่าง”



... the next chapter



สายทางเดิน แห่งวัฏฏะ


ทางเดินแห่งวิญญูะ

.....

การที่เรากลับมาเวียนว่ายตายเกิดกันอยู่ซ้ำแล้วซ้ำเล่าก็เพราะว่าเรายังรักยังชอบสิ่งต่างๆ เหล่านั้นอยู่นั่นเอง เราจึงวกเวียนกลับมาหาสิ่งเหล่านั้นอยู่เรื่อยๆ ร่างกายตายไป แต่ตัวเราไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ตัวเราก็วกเวียนกลับมาเกิดใหม่ มาสร้างภพสร้างชาติใหม่ ถ้าเราไม่อยากจะกลับมาเกิดใหม่ ไม่อยากจะเกิดมาสร้างภพสร้างชาติใหม่ เราก็ต้องตัดสิ่งที่เรารักไปให้ได้ทั้งหมด ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรารักที่เราชอบนี้ เราต้องตัดไป ถ้าเราไม่ตัด เราก็จะไม่สามารถยุติการเวียนว่ายตายเกิดได้

ดังนั้น เราต้องพิจารณาดูว่าเรารักเราชอบอะไร เราต้องบังคับใจบังคับตัวเราให้ตัดให้ได้ ด้วยการพิจารณาให้เห็นโทษของการรักของการชอบ สิ่งเหล่านี้ว่าเป็นตัวที่จะดึงดูดให้เรากลับมาสร้างภพสร้างชาติไปเรื่อยๆ ไม่มีวันจบสิ้น สิ่งที่พวกเราทุกคนรักชอบกันโดยที่ไม่มีใครต้องสอนต้องบอก เกิดมานี้พ่อแม่ไม่ต้องสอนไม่ต้องบอก พวกเรา

ก็รักก็ชอบกันทุกคน ก็คืออะไร ก็คือลาภยศสรรเสริญรูปเสียงกลิ่นรส โภภะกัมมัฏฐะชนิดต่างๆ นี่เอง นี่คือนิสัยที่พวกเรารัก พวกเราชอบกัน ไม่ต้องมีใครสอนให้เรารักเงินรักทอง ชอบเงินชอบทอง ไม่ต้องมีใครสอนให้เรารักความเป็นใหญ่เป็นโต รักยศ ไม่ต้องมีใครสอนให้เรา รักสรรเสริญ ไม่มีใครต้องมาสอนให้เรารักรูป เสียง กลิ่น รส โภภะกัมมัฏฐะชนิดต่างๆ มันเป็นไปโดยอัตโนมัติ มันถูกปลูกฝังอยู่ภายในใจของเรา มาจนกลายเป็นสันดาน เกิดมาปุ๊บ ก็จะวิ่งเข้าหาสิ่งเหล่านี้ทันที เหมือนกับแม่เหล็กกับเหล็ก เวลาจ่อแม่เหล็กไปที่เหล็ก



มันก็จะดูดวังเข้าหากันทันที
ฉันใด ใจของพวกเรากับลาภ
ยศ สรรเสริญ กับ รูป เสียง
กลิ่น รส โภภฏฐัพพะ ก็เป็น
อย่างนั้น มันจึงกลับมาเกิด
เพราะมันมีความดึงดูด เหมือน
กับการดึงดูดของโลกกับสิ่ง
ต่างๆ บนโลกนี้

ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่บนโลกนี้
ไม่ลอยออกไปจากบนโลกนี้
ก็เพราะว่ามีแรงดึงดูดของโลก
ดึงเอาไว้นั่นเอง เช่น เวลาผลไม้
หลุดออกจากขั้ว มันไม่ลอยขึ้น
ไปบนฟ้า มันจะตกลงมาบนดิน
เพราะว่ามันมีแรงดึงดูดของโลก
ดึงให้มันลงมานั่นเอง
ฉันใด การดึงดูดของใจกับสิ่ง

ต่างๆ ในโลกนี้ก็เป็นอย่างนั้น มันเป็นสิ่งที่มัน
ดูดกันดึงกันมาอยู่ตลอดเวลา มันจึงดึงดูดให้ใจ
มาหาร่างกาย พอได้ร่างกายแล้ว มันก็ใช้ร่างกาย
เป็นเครื่องมือหาลาภ หายศ หาสรรเสริญ
หาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วก็หา
ไปเรื่อยๆ จนแก่ตายไป พอตายไปแล้ว ใจที่ยัง
ไม่ได้หยุดความดึงดูดความชอบความรักใน
ลาภ ยศ สรรเสริญ ในรูป เสียง กลิ่น รส โภภฏฐัพพะ
มันก็จะกลับมาหาร่างกายอันใหม่ แล้วก็มาทำ
ใหม่อย่างเดิมอีก แต่การกลับมาแต่ละครั้งนี้
ก็ไม่แน่มั่นนอน บางครั้งก็กลับมาได้ร่างกายของ
มนุษย์ บางครั้งก็กลับมาได้ร่างกายของเดรัจฉาน
เพราะในช่วงที่แสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญ
แสวงหารูป เสียง กลิ่น รส โภภฏฐัพพะ นั้น บางครั้ง
บางช่วงก็หามาโดยการทำบาป เช่น การฆ่า การ
ลักทรัพย์ การประพฤตินิดประเวณี การพุดปด
โกหกหลอกลวง การเสพสุรายาเมา ก็จะทำให้
ได้ร่างกายที่ต่ำ ก็คือได้ร่างกายของเดรัจฉาน หรือ

ถ้าเราไม่อยากจะกลับมาเกิดใหม่...

ถ้าไม่ได้ร่างกาย ก็จะได้กายทิพย์ที่ต่ำ ก็คือกายทิพย์ของเปรต กายทิพย์ของ อสุรกาย กายทิพย์ของสัตว์นรก นี่คือการร่างกายของผู้ที่แสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญ แสงหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ด้วยวิธีการทำบาป ถ้าไม่ได้ทำบาปก็จะ ได้ร่างของมนุษย์ ได้ร่างของเทพ ถ้าได้ ทำบุญ ถ้าได้ทำความดีบ้างในขณะที่ แสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญ หาความสุข ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ยังมีจิตใจที่ เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น ตนเองมีความสุข ก็เลยอยากจะแบ่งปันความสุขให้แก่ ผู้อื่น การกระทำเหล่านี้ก็จะทำให้ได้ ร่างกายของเทพ ได้ร่างกายของมนุษย์ ที่ดี แต่ก็ยังเป็นร่างกายที่มีวันที่จะต้อง แก่เจ็บตายไปแล้วก็ต้องกลับมาเกิดใหม่ อยู่อย่างไปนี้เรื่อยๆ จนกว่าจะได้มีคนสั่ง คนสอนคนบอกให้เห็นว่ากำลังวนเวียน อยู่กับการเวียนว่ายตายเกิดในภพ ต่างๆ อยู่

เราก็ต้องตัดสิ่งที่เรารักไปให้ได้ทั้งหมด



การท่องเที่ยวไปใน โลกทั้งสาม

.....

ร่างกายและใจนี้มาพบกัน เหมือนสามี ภรรยาพบกันก็ตอนที่มีการผสมพันธุ์ ของร่างกาย คือเชื้อของพ่อกับเชื้อของ แม่ได้มารวมตัวกัน ก่อตั้งเป็นตัว ร่างกายขึ้นมา แล้วก็มีใจที่ไม่มีร่างกาย มาร่วมประชุมด้วย มาร่วมเป็นส่วนของการ ก่อตั้งร่างกาย ก่อตั้งชีวิตใหม่ขึ้นมา ถ้ามีส่วนของพ่อส่วนของแม่และใจที่ ตายมาจากชาติก่อน ใจที่สูญเสียร่างกาย อันเก่าไปและได้ไปใช้เวรใช้กรรมหรือ รับผลบุญในภพต่างๆ พอถึงเวลาที่จะ ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็จะมาหาผู้ที่ กำลังจะก่อสร้างร่างกายมนุษย์ร่างใหม่ ขึ้นมา ก็คือช่วงที่มีการผสมพันธุ์ของ

สามีและภรรยา ของหญิงและชาย พอมี การผสมพันธุ์ มีเชื้อของสามีเชื้อของ ภรรยามารวมตัวกัน แล้วมีใจที่กำลัง หาร่างกายผ่านมาพบเข้า ก็จะได้มีการ ปฏิสนธิขึ้นมา คือมีการตั้งครรรภ์ มีการ เจริญเติบโตของร่างกายขึ้นมา ร่างกาย ที่มีอาการ ๓๒ และมีใจมาครอบครอง เป็นสมบัติร่างกายนี้ ก็จะเจริญเติบโต ตามลำดับ ด้วยการรับอาหารผ่านทาง สายเลือดของมารดา อาหารทางสายเลือด นี้ก็ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เข้าไปในร่างกายของมารดา โดย ในรูปแบบของอาหาร ในรูปของน้ำดื่ม ในรูปแบบของลมหายใจเข้าออก

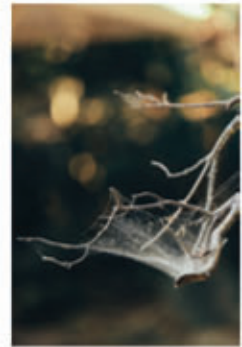
นี่คือการก่อร่างสร้างตัวก่อร่างกายขึ้นมาให้ปรากฏมีอาการ ๓๒ ก่อร่างสร้างตัวขึ้นมาด้วยอาหารอาหารที่มาจากธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ดังนั้น ร่างกายนี้จึงไม่ใช่เป็นอะไรเลยนอกจากเป็นธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่มาผสมกันรวมกัน แล้วก็แปลงสภาพไปเป็น อาการ ๓๒ เป็นผม เป็นขน เป็นเล็บ เป็นฟัน เป็นหนัง เป็นเนื้อ เป็นเอ็น เป็นกระดูก เป็นเยื่อในกระดูก เป็นม้าม เป็นหัวใจ เป็นตับ เป็นพังผืด เป็นไต เป็นปอด เป็นไส้ใหญ่ เป็นไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อในสมองศีรษะ และเป็นน้ำ คือ น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำมันขุ่น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูตร น้ำไขข้อ เป็นต้น นี่เป็นส่วนประกอบของร่างกาย ส่วนใจนี้ก็เป็นผู้รู้สึกนึกคิด ใจนี้ก็มีอาการ ๔ ประการ มี เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เวทนา ก็คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ สัญญา ก็คือ การจำได้ หมายรู้ สังขาร ก็คือ ความคิดปรุงแต่ง วิญญาณ คือ การรับรู้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่มาสัมผัสกับตา หู จมูก ลิ้น กาย



ร่างกายที่ไม่มีใจคอยสั่ง คือร่างกายของคนตาย

นี่คือองค์ประกอบของชีวิตของมนุษย์
ประกอบขึ้นด้วย ร่างกายและใจ
องค์ประกอบทั้ง ๒ ส่วนนี้ มีความ

แตกต่างกัน คือร่างกายนี้เป็นส่วนประกอบที่ไม่ถาวร เป็นส่วนที่มีอายุขัย คือพอคลอด
ออกมาแล้ว ก็จะมีการเจริญเติบโตเพราะได้รับการเติมธาตุอยู่อย่างต่อเนื่อง ได้รับการ
รับประทานอาหารอย่างต่อเนื่อง ดื่มน้ำอย่างต่อเนื่อง หายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่อง
จึงทำให้ร่างกายเจริญเติบโตขึ้นไปตามลำดับ จากทารกขึ้นมาเป็นเด็กเล็กเด็กน้อย
จากเด็กเล็กเด็กน้อยก็เป็นเด็กโต จากเด็กโตก็เป็นผู้ใหญ่ จากผู้ใหญ่ก็เป็นผู้ชรา แล้วใน
ที่สุดก็จะกลายเป็นซากศพไป นี่คือสถานภาพหรือลักษณะของร่างกาย ไม่ว่าจะ
ร่างกายของใครก็ตาม จะต้องเป็นอย่างนี้ด้วยกันทุกร่างกาย
ส่วนใจที่มาอยู่ร่วมกับร่างกาย ซึ่งเปรียบเป็นเหมือนสามีหรือ
เป็นนาย ร่างกายนี้เปรียบเหมือนกับภรรยาหรือบ่าว ดังที่มีคำพูด
ว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว เพราะว่าร่างกายเป็นผู้รับคำสั่ง
จากใจ ใจเป็นผู้สั่งให้ร่างกายพูด สั่งให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ
ถ้าร่างกายไม่มีใจ ร่างกายจะไม่สามารถที่จะทำอะไรได้ เช่น
ร่างกายของคนตายไปแล้วนี้ ไม่มีใจอยู่คอยให้คำสั่งให้ทำ
อย่างนั้นทำอย่างนี้ มีแต่ร่างกายที่ไม่มีใจคอยสั่ง คือร่างกายของ
คนตาย ก็มีแต่จะเสื่อมสลายไป ธาตุทั้ง ๔ ที่มารวมกันจะแตก
สามัคคีกัน จะแยกทางกัน ธาตุน้ำก็จะไหลออกมาจากร่างกาย
ธาตุลมก็จะระเหยออกมาจากร่างกาย ธาตุไฟก็จะสลายออกจาก
ร่างกาย เหลือไว้แต่ธาตุดินที่เป็นส่วนแข็งของร่างกาย เช่น เนื้อ
หนัง เอ็น กระดูก อวัยวะต่างๆ ที่แห้งกรอบแล้วก็เปื่อยยุไปในที่สุด
กลายเป็นดินไปในที่สุด นี่คือธรรมชาติของร่างกาย



ส่วนธรรมชาติของใจนี้ไม่เหมือนกับร่างกาย คือไม่ได้เจริญเติบโตและเสื่อมเหมือนกับร่างกาย ใจนี้เป็นนามธรรม ไม่ได้เป็นรูปธรรมเหมือนร่างกาย ร่างกายนี้เป็นรูปธรรม ประกอบขึ้นด้วยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ แต่ใจนี้เป็นธาตุรู้ ไม่ได้มีองค์ประกอบอื่น เมื่อไม่มีองค์ประกอบ จึงไม่มีการแยกสลายขององค์ประกอบ เคยเป็นธาตุรู้อย่างไร ก็เป็นธาตุรู้ อย่างนั้น มีเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอาการของธาตุรู้ ธาตุรู้สามารถที่จะอยู่ได้โดยที่มีร่างกายหรือไม่มีร่างกาย ถ้าไม่มีร่างกาย เราก็เรียกธาตุรู้ที่ว่า

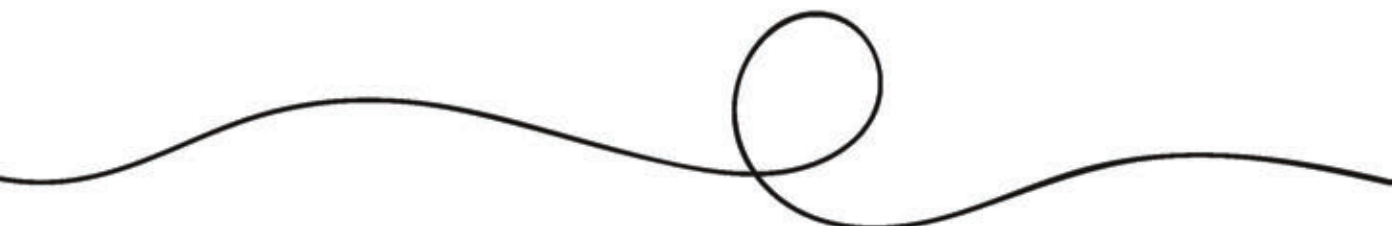
เมื่อได้ทำบาปด้วยความกลัว ก็จะเป็นอสุรกาย

“กายทิพย์” กายทิพย์ก็มีหลายลักษณะ ขึ้นอยู่กับบุญกับบาปที่กายทิพย์นี้ได้สร้างไว้ ถ้ากายทิพย์นี้สร้างบาปสร้าง

กรรม ก็จะได้กายทิพย์ที่เป็นส่วนไม่ดี คือเป็นกายทิพย์ที่มีแต่ความทุกข์ เช่น *เปรต* นี้ก็เป็นกายทิพย์ที่มีแต่ความทุกข์ที่มีความหิว *อสุรกาย* ก็เป็นกายทิพย์ที่มีความทุกข์ที่เกิดจากความกลัว ส่วน *สัตว์นรก* นี้ก็เป็นกายทิพย์ที่มีความทุกข์ที่เกิดจากความอาฆาตพยาบาทโกรธเกลียด สาเหตุที่กายทิพย์เหล่านี้เป็นดังที่ตนเป็นอยู่อย่างนั้น ก็เพราะความหลง หลงไปคิดว่าถ้ามีสมบัติข้าวของเงินทอง มีอะไรต่างๆ มากมาย จะมีความสุขมาก ก็เลยพยายามดักตวงกอบโกยสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ ไว้ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ โดยไม่คำนึงถึงเรื่องของบาปของบุญ จะพยายามกอบโกยให้ได้ทุกวิถีทาง ถ้าได้มาโดยไม่ทำบาปก็เอา ถ้าได้มาโดยวิธีต้องทำบาปก็เอา พอได้มาโดยวิธีทำบาป กายทิพย์ก็เลยสะสมความทุกข์ความร้อนที่เกิดจากการทำบาปควบคู่กับความหิวความอยาก เราจึงเรียกกายทิพย์ชนิดนี้ว่าเป็น *เปรต* ส่วนกายทิพย์ที่มีแต่ความรุ่มร้อนใจเนื่องจากความกลัว นี้เกิดจากความหลง กลัวว่าตนเองจะทุกข์ ถ้าไม่มีสิ่งนั้นหรือไม่มีสิ่งนี้ หรือกลัวว่าตนเองจะต้องถูกคนนั้นคนนี่ สิ่งนั้นสิ่งนี้ มาทำลายตน ก็เลยต้องทำบาปด้วยการฆ่าผู้อื่น ทำลายสิ่งอื่น เพื่อป้องกันไม่ให้เขามาฆ่าตนมาทำลายตน เมื่อได้ทำบาปด้วยความกลัว ก็

เป็น *อสุรกาย* มีความทุกข์อยู่ตลอดเวลาที่เกิดจากความหวาดกลัวต่างๆ ส่วนผู้ที่ทำบาปด้วยการอาฆาตพยาบาท เช่น ใครมาทำอะไรให้ไม่ถูกอกถูกใจไม่พอใจ ก็จะโกรธแค้นโกรธเคือง ถ้ามีอำนาจบาตรใหญ่ทำร้ายเขาได้ฆ่าเขาได้ ก็จะทำเพื่อที่จะดับความโกรธ ความเกลียดที่กำลังเผาอยู่ในใจ แต่การทำบาปเพื่อจะดับความโกรธแค้นนี้ มันไม่ได้ไปดับความร้อนที่เกิดจากการโกรธเกลียดหรือความร้อนที่เกิดจากการกระทำบาป แต่กลับจะทำให้ความร้อนนี้มีเพิ่มมากขึ้น กายทิพย์เหล่านี้จึงเรียกว่า *ภายนรก* นี่คือนิรันดรที่เกิดจากการทำบาปของใจในขณะที่มีชีวิต มีร่างกายของมนุษย์หรือร่างกายของเดรัจฉาน ถ้าทำบาปด้วยความโกรธเกลียดก็จะเป็นนรก ทำบาปด้วยความกลัวก็จะเป็นอสุรกาย ทำบาปด้วยความโลภ ความอยากมากๆ ก็จะเป็นเปรต นี่คือนิรันดรที่ทำบาปจะมีลักษณะอย่างนี้

ส่วนกายทิพย์ที่ทำบุญทำคุณประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น แบ่งปันทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง แบ่งปันประโยชน์สุขให้แก่ผู้อื่น กายทิพย์เหล่านี้ก็จะมีแต่ความสุข พวกนี้ก็จะมีความสุขสำราญกับการได้เสพรูปทิพย์ เสียงทิพย์ กลิ่นทิพย์ พวกนี้เราเรียกว่า *เทวดา* พวกที่อยู่ในสวรรค์ชั้นต่างๆ ส่วนกายทิพย์ที่ได้มีโอกาสฝึกฝนอบรมทำสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ กายทิพย์เหล่านี้ก็จะได้เป็น *พรหม* ชั้นต่างๆ กายทิพย์เหล่านี้ไม่ต้องมีร่างกาย เขาก็สามารถที่จะมีความสุขได้ เช่น กายทิพย์ของผู้ที่ขณะที่เป็นมนุษย์ ก็ได้ทำ



บุญทำทาน ทำความดี ไม่ได้
ทำบาป ใจหรือกายทิพย์นี้
ก็ได้เป็นเทพชั้นต่างๆ แล้ว
ตั้งแต่ที่ยังมีร่างกายอยู่ แล้ว
พอร่างกายนี้ตายไป ก็ไม่ได้
มาเปลี่ยนแปลงสถานภาพ
ของกายทิพย์ที่เป็นเทพชั้น
ต่างๆ นี้อยู่ สิ่งที่จะเปลี่ยน
สถานภาพของกายทิพย์ชั้น
ต่างๆ นี้ ก็อยู่ที่ความเสื่อม
ของบุญที่ได้ทำเอาไว้ กายทิพย์
นี้ก็จะเหมือนกับรถยนต์ที่
เราเติมน้ำมัน พอเติมน้ำมัน
เต็มถัง เราก็ขับรถไปท่องเที่ยว
ตามสถานที่ต่างๆ ได้ แต่เรา
ขับไปเรื่อยๆ น้ำมันที่เต็มอยู่
ในถังก็จะพร่องลงไป ลดลงไป
แล้วในที่สุดก็จะหมด ถึงเวลา
ก็ต้องกลับไปแวะจอดที่สถานี
เติมน้ำมันใหม่

กายทิพย์นี้ก็เป็นอย่างนั้น ขณะที่ เป็นมนุษย์ก็เหมือนกับ
แวะอยู่ที่สถานีบริการเติมน้ำมัน เติมน้ำมันทำความดี
รักษาศีล ทำทาน แล้วพอร่างกายนี้ตายไป ก็ออกไป
ท่องเที่ยวตามโลกทิพย์ตามสวรรค์ชั้นต่างๆ พอบุญ
ที่ได้ทำไว้หมดไป ก็กลับลงมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่
มาได้ร่างกายของมนุษย์แล้วก็มาทำบุญใหม่ มาเติม
น้ำมันใหม่ ส่วนพวกพรหมก็เช่นเดียวกัน พวกพรหม
นี้หลังจากที่ได้ฝึกสมาธิในขณะที่ เป็นมนุษย์ พอ
ร่างกายนี้ตายไป ก็จะไปเป็นพรหม ไปเป็นพรหมจน
กว่ากำลังของสมาธินี้หมดไป พอหมดไปแล้วก็กลับลง
มาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ กลับมาทำบุญใหม่ มาฝึกหัด
ทำสมาธิใหม่ นี่คือกายทิพย์ของผู้ที่ไม่มีโอกาสที่ได้
พบกับพระพุทธศาสนา จะทำได้เพียงเท่านี้ ทำบุญ
ได้เพียงขั้นระดับสมาธิ

โอกาส ที่เกิดขึ้นได้ยาก

.....

เวลานี้เป็นเวลาที่ยากต่อการที่จะหาได้ คือเวลาที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ และเวลาที่ได้มีพระพุทธศาสนาปรากฏขึ้นมาบนโลก เพราะถ้าไม่มีพระพุทธศาสนา ก็จะไม่มีความหวังให้เราได้ไปสู่การหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ถ้ามีพระพุทธศาสนา แต่ถ้าเราไม่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ เราก็จะไม่ได้มีโอกาสที่จะศึกษาที่จะปฏิบัติเพื่อให้ได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ การที่เราได้มีสิ่งทั้ง ๒ สิ่งนี้ คือ ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ และได้มาพบกับพระพุทธศาสนา จึงเป็นโอกาสที่จะเกิดขึ้นได้ยากมาก ยากกว่าการถูกล็อตเตอรี่รางวัลที่ ๑ และรางวัลที่เราจะได้รับจากการได้มาเกิดเป็นมนุษย์ และได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ก็มีคุณค่ามากกว่าเงินรางวัลที่ ๑ อีกหลายร้อยหลายล้านเท่าด้วยกัน เพราะรางวัลที่เราจะได้รับจากการได้มาเกิดเป็นมนุษย์ และได้มาพบกับพระพุทธศาสนา จะทำให้เราได้รับรางวัลที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่สัตว์โลกทั้งหลายในไตรภพจะสามารถรับได้ นั่นก็คือ **มรรค ผล นิพพาน คือ มรรค ๘ ผล ๘ นิพพาน ๑**



ตอนนี้มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ นี้เป็น
ของเราแล้ว อยู่ที่ว่าเราจะไปรับรางวัลนี้
หรือไม่ เหมือนกับเราได้ถูกล็อตเตอรี่
รางวัลที่ ๑ แล้ว อยู่ที่ว่าเราจะไปขึ้นรางวัล
หรือไม่ ถ้าเราไม่ไปขึ้นรางวัล ล็อตเตอรี่ที่
เราถูกนี้ก็เพียงเศษกระดาษชิ้นหนึ่ง
เท่านั้นเอง ไม่มีประโยชน์อะไรกับเรา แต่
ถ้าเราเดินทางไปขึ้นรางวัล เราก็จะได้รับ
รางวัลมีมูลค่าหลายล้านบาทด้วยกัน
ฉันทใด การที่เราได้มาเกิดเป็นมนุษย์และ

ได้มาพบกับพระพุทธศาสนานี้ ก็เรียกว่าเรา ได้ถูกลือตเตอร์รางวัลที่ ๑ ทางจิตวิญญาณ ทางจิตใจแล้ว รางวัลที่เราจะได้รับก็คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ แต่เราต้องเดินทางไปรับรางวัล

การได้พบกับพระพุทธศาสนา การได้เกิดมาเป็นมนุษย์นี้ ยังไม่ได้รับรางวัล แต่เป็นการมีสิทธิ์ที่จะไปรับรางวัลได้ถ้าเราทำตามเงื่อนไขของการรับรางวัล เงื่อนไขของการรับรางวัลก็คือ เราต้องเจริญมรรค คือทางที่จะพาให้เราไปสู่ผล คือมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ มรรคที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเราหมั่นเจริญกันให้มากๆ ก็คือ ทาน ศีล ภาวนา นี้เอง ถ้าเราได้เจริญทาน ศีล ภาวนา แล้ว ผลก็จะปรากฏขึ้นมาตามลำดับ คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑

มรรค ๔ นี้ก็มี *โสดาปัตติมรรค สกทาคามีมรรค อนาคามีมรรค อรหัตตมรรค ผล ๔* ก็คือ *โสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล อรหัตตผล* แล้วก็รางวัลชิ้นสุดท้ายก็คือ **พระนิพพาน** รางวัลเหล่านี้อยู่ในเอื้อมมือของเราแล้ว ถ้าเราทำทาน เราชักษาศีล เราภาวนาได้ รางวัลเหล่านี้ก็จะปรากฏขึ้นมาตามลำดับ อย่างแน่นอน เพราะมีผู้ที่ได้ไปรับรางวัลนี้มาแล้วกันจำนวนมาก นับตั้งแต่วันแรกที่พระพุทธเจ้าได้ทรงประกาศพระธรรมคำสอน ก็คือ เป็นเหมือนกับออกลือตเตอร์บอกหมายเลข

ของรางวัลที่ ๑ ผู้ใดมีลือตเตอร์ หมายเลขนี้ก็มาขึ้นรางวัลได้เลยคือ ผู้ที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์และได้มาพบพระพุทธศาสนา มีศรัทธามีความเชื่อในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็สามารถมารับรางวัลนี้ได้เลยด้วยการมาทำทานด้วยการมารักษาศีล ด้วยการมาภาวนา นี้ก็คือโอกาสอันเลิศอันประเสริฐที่มีวันที่จะหมดไปเหมือนกับรางวัลที่ ๑ ที่เขาก็มีกำหนดระยะเวลาให้ไปขึ้นรางวัล ให้ไปขึ้นภายในระยะเวลาเท่านั้นเท่านั้น ถ้าเวลาผ่านไป แล้ว ก็จะไม่สามารถไปขึ้นรางวัลได้อีก

การขึ้นรางวัลของพวกเรา การขึ้นรางวัลของมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ก็มีเวลาเหมือนกัน ก็คือถ้าตราบไคเรายังมีชีวิตอยู่ ตราบนั้นเราก็ยังสามารถที่จะไปขึ้นรางวัลได้ แต่ถ้าเวลาไคที่เราสิ้นชีวิตไปแล้ว ตายไปแล้ว เราก็จะหมดสิทธิ์ที่จะไปขึ้นรางวัล และวันเวลาของพวกเรา ก็จะสั้นลงไปเรื่อยๆ ชีวิตของพวกเรา จะน้อยลงไปเรื่อยๆ ถ้าเราไม่รีบชวนชวาย ไม่รีบเร่งทำทาน รักษาศีล ภาวนา เดี่ยวอาจจะหมดเวลาไปอย่างที่ไม่คาดฝันก็ได้ เพราะชีวิต



ของเราแต่ละคนนี้ไม่มีใครสามารถ
รับประกันได้ว่า จะอยู่ถึงอายุเท่าไร
บางคนอาจจะอยู่ถึง ๑๐๐ บางคน
ก็ ๙๐ ปี บางคนก็ ๘๐ ปี บางคนก็
๗๐ ปี ๖๐ ปี ๕๐ ปี ๑๐ ปี ๓๐ ปี
๒๐ ปี หรือแม้แต่ ๑ วัน หรือ ๑ ชั่วโมง
ก็มี เพราะชีวิตนี้เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนไม่ให้ตั้ง
อยู่ในความประมาท จงรีบทำกิจที่
พึงกระทำให้เสร็จลุส่งไป ก็คือการ
ไปขึ้นรางวัลนี้เอง ด้วยการทำความ
ด้วยการรักษาศีล ด้วยการภาวนา

สะมะณานัญจะ ทัสสะนัง เอตัมมังคะละมุตตะมัง

.....

“สะมะณานัญจะ ทัสสะนัง เอตัมมัง-
คะละมุตตะมัง” การได้พบเห็นสมณะ
เป็นมงคลอย่างยิ่ง การพบสมณะ ก็มี
๒ ลักษณะ คือ เห็นพระพุทธรูปที่เป็น
ตัวแทนของพระพุทธเจ้า เป็นตัวแทน
ของสมณะ หรือได้พบกับสมณะโดยตรง
คือได้พบกับพระพุทธเจ้า หรือพบกับ
พระอรหันต์สาวกของพระพุทธเจ้า
เวลาที่เราได้พบท่าน เราก็จะได้ระลึกถึง
พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

ที่จะเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงศรัทธาให้แก่
จิตใจของเรา ปลุกฝังศรัทธาให้มีความ
แน่วแน่มั่นคงอยู่ในใจของพวกเรา
เพราะการมีพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์
อยู่ในใจ ก็เป็นเหมือนกับการมีพระ
พุทธศาสนาอยู่ในใจ มีพระอรหันต์ ๔
อยู่ภายในใจที่จะเป็นแสงสว่างนำทาง
พาชีวิตให้ไปสู่การบรรลุมรรคผล
นิพพานชั้นต่างๆ นั่นเอง





ถ้าได้พบกับสมณะตัวจริง ได้พบกับพระพุทธรูป ได้พบกับพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย ยิ่งจะได้ธรรมะที่มีพลาณภาพมากขึ้นไป เพราะว่าธรรมะที่เราระลึกถึงกับธรรมะที่เราได้รับจากพระพุทธรูปโดยตรง หรือจากพระอริยสงฆ์สาวกโดยตรงนี้ จะมีน้ำหนักไม่เท่ากัน การระลึกถึงพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ดังที่เราสวดตามพระสูตรต่างๆ เช่น อิติปิ โสฯ อะระหัง สัมมา สวากขาโต ภาวะคะวะตา ธัมโมสุปะฏิปันโน เราก็จะได้ธรรมะในระดับหนึ่ง ได้พระพุทธรูปของพระพุทธรูปของพระธรรมของพระอริยสงฆ์สาวก แต่จะไม่ได้รับรายละเอียดที่กว้างขวางและลึกซึ้งเท่ากับการที่เราได้พบสมณะตัวจริง คือได้พบกับพระพุทธรูป ได้พบกับพระอริยสงฆ์สาวก เราก็จะได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนในแง่มุมต่างๆ ที่ลึกและกว้างขวางกว่า

การระลึกถึงพระพุทธรูป พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

ดังนั้น การมีพระพุทธรูปนี้ พระพุทธรูปจึงไม่ได้ทรงถือว่าเป็นประเด็นสำคัญมากนัก ทรงเคยห้ามไม่ให้สร้างพระพุทธรูป เพราะว่าจะไม่ได้รับประโยชน์เท่ากับการที่ได้พบกับพระพุทธรูปโดยตรง ได้พบกับพระอริยสงฆ์สาวกโดยตรง หรือได้ศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธรูป ที่จะเป็นเครื่องเจริญสติปัญญาที่จะทำให้เกิดแสงสว่างแห่งธรรมปรากฏขึ้นมาภายในใจ แต่มันก็เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นมาแล้ว ก็คือการสร้างพระพุทธรูปต่างๆ จนกลายเป็นส่วนประกอบสำคัญของพระพุทธศาสนาไป ก็ต้องมีการชี้แจงให้ทราบถึงสารคุณประโยชน์ว่ามีมากมีน้อยอย่างไร

ถ้าเปรียบเทียบกับกรณีพระพุทธรูปกับการได้ศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ประโยชน์ที่จะได้รับจากการมีพระพุทธรูปกับประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษาพระธรรมคำสอนนี้ ย่อมมีความแตกต่างกันมาก

การมีพระพุทธรูปนี้ สำหรับบางท่านอาจจะไม่เกิดประโยชน์เลย และอาจจะเกิดโทษก็ได้ เพราะแทนที่จะระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ กลับไประลึกถึงพระอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ของพระพุทธเจ้า และจะไปคิดว่าพระพุทธรูปนี้จะมีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ปกป้องคุ้มครองพิชภัยต่าง ๆ ไม่ให้มาทำร้ายตนก็ได้ ถ้าคิดอย่างนี้ก็จะทำให้ประมาทนอนใจ ไม่สนใจศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ที่แท้จริง เพราะการมีพระธรรมคำสอนนี้แหละ จะเป็นเครื่องปกป้องคุ้มครองรักษาไม่ให้พิชภัยอันตรายทั้งหลายเข้ามาเหยียบย่ำทำลายจิตใจได้นั่นเอง

ดังนั้น พระพุทธรูปทุกวันนี้เลยกลายเป็นเครื่องรางของขลังไป แทนที่จะเป็นเครื่องเตือนสติให้ระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ หรือให้ระลึกถึงการศึกษาศาสนธรรมคำสอนและการปฏิบัติพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นการบูชาที่แท้จริง

การบูชานี้ก็มี ๒ ลักษณะ เรียกว่า ๑. อามิสบูชา ๒. ปฏิบัติบูชา

อามิสบูชา คือ การบูชาด้วยการประกอบพิธีกรรมต่างๆ เช่น สรงน้ำพระ ทำความสะอาดพระพุทธรูป รดน้ำดำหัวผู้หลักผู้ใหญ่ การกระทำเหล่านี้เรียกว่าเป็นอามิสบูชา ยังไม่ได้ถือว่าเป็นการบูชาที่แท้จริง เป็นการบูชาที่เปลือกเท่านั้นเอง ยังไม่ถึงแก่นของการบูชา เพราะยังไม่ได้เกิดประโยชน์มากนักต่อผู้ที่ทำการบูชานั้นเอง ประโยชน์ที่จะเกิดได้สูงสุดนี้ จะต้องเกิดจากการปฏิบัติบูชา ดังที่ทรงตรัสไว้ว่า *ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม*



ผู้นั้นคือผู้บูชาเรตถาคต การปฏิบัติบูชานี้เป็นการบูชาที่แท้จริง การปฏิบัติบูชานี้ไม่มีรดน้ำดำหัว ไม่มีอามิสบูชา ไม่ต้องมีดอกไม้ธูปเทียน ไม่ต้องไปกราบสักการะพระพุทธรูปองค์นั้นองค์นี้ ที่วัดนั้นวัดนี้ แต่ให้บูชาด้วยการปฏิบัติบูชา การปฏิบัติบูชา ก็ปฏิบัติทาน ศีล ภาวนา นี้เอง ทำทาน รักษาศีล เจริญสมถภาวนา เจริญวิปัสสนาภาวนา นี่คือการบูชาที่จะได้ผลถึงแก่นของธรรม ก็คือได้บรรลุมรรคผลนิพพาน



**“การทำตามคำสอนของนักปราชญ์ของคนฉลาด
ก็เท่ากับการได้คบคนฉลาดนั่นเอง”**



... the next chapter



ตอบหัวใจ
ของตัวเอง
ให้ถูก

ความอยาก มีทั้งคุณและโทษ

.....

ต้องรู้จักแยกแยะว่ามี ความอยากที่ดี และ ความอยากที่ไม่ดี ที่ให้ตัด ก็คือความอยากที่ไม่ดี ที่ให้เสริมที่ให้เจริญก็คือความอยากที่ดี อยากรมาวัดมาฟังเทศน์มาฟังธรรม มาทำทาน มารักษาศีล มาปฏิบัติ ธรรม มาภาวนา อย่างนี้เรียกว่าเป็นความอยากที่ดี อยากรจะมาอยู่แบบ มกน้อย สันโดษ อดมือกินมือ กินวันละมื้อ หรือกินวันหนึ่งแล้วก็อด ลัก ๓ วัน อย่างนี้ อันนี้เรียกว่าเป็นความอยากที่ดี เพราะเป็นความอยาก ที่จะไปหยุดความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ต้องบังคับตัวเอง ให้ปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ถ้าจะปล่อยให้เป็นไปตาม อารมณ์แล้ว ก็คงจะต้องรอไปอีกหลายแสนชาติหลายภพชาติกว่าที่จะ มีอารมณ์ที่อยากรจะปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เพราะในใจนี้ มีแต่อารมณ์ที่อยากรจะปฏิบัติสวนทางกับคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า นั้นเอง

ดังนั้น ถ้าอยากรจะไปในทิศทางของพระพุทธเจ้า อยากรได้รับผลอย่าง ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงรับผล ก็ต้องบังคับใจให้ดำเนินไปในทางที่ พระพุทธเจ้าได้ทรงดำเนินไป ถ้าไม่บังคับแล้ว ก็จะไม่มีการที่จะไปได้ อย่างนี้ก็ต้องบังคับให้มาที่วัด ถ้าปล่อยให้ไปตามความสบายใจความ พอใจ ก็อาจจะมาไม่ถึงวัด



อ่านให้ออก

.....

ขอให้เราพยายามทุ่มเทชีวิตจิตใจของเราให้เข้าสู่ทางธรรมเถิด อย่าไปทางโลกเลย ไปทางโลกก็ไปสู่ความทุกข์ ไปสู่ความวุ่นวาย ที่ไม่มีวันจบไม่มีวันสิ้น ตายจากโลกนี้แล้ว ก็ต้องกลับมาเกิดใหม่ กลับมาแก่ มาเจ็บ มาตาย ใหม่ มาวุ่นวายใหม่ จะเป็นอย่างไรไปเรื่อยๆ ถ้าไม่ออกจากทางนี้ไป ถ้าไม่เข้าสู่ทางของพระพุทธเจ้า คือทางแห่งการรักษาศีล ภาวนา มันก็จะพาเราไปสู่การแสวงหา ลาภ ยศ สรรเสริญ หาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ไปเรื่อยๆ ไม่มีวันสิ้นสุด แล้วก็ต้องประสบกับความทุกข์ไม่มีวันสิ้นสุด เพราะว่ามันจะต้องมีการสูญเสียสิ่งที่ได้มาไป เวลาอยากได้สิ่งที่ยอยากได้แล้วไม่ได้ ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา แต่ถ้าไปในทางของพระพุทธเจ้า ทางของท่าน ศีล ภาวนา แล้ว ก็พาไปสู่การไม่ยอกได้อะไร ก็จะไม่กลับมาเกิด แก่ เจ็บ ตาย อีกต่อไป ทางของพระพุทธเจ้าจึงถือว่าเป็นทางที่วิเศษ ทางของนักปราชญ์ ทางของคนฉลาด ทางของโลกนี้เป็นทางของคนโง่ ทางแห่งความทุกข์ มี ๒ ทาง

เมื่อก่อนเราไม่รู้ เราเดินไปทางเดียวกัน
ตอนนี้เราได้มาเจอป้ายบอกทางที่บอก
ให้เราว่า มีทางไปได้ ๒ ทาง ทางไปสู่
ความสุขกับทางไปสู่ความทุกข์ พวกเรา
ต้องการความสุข แต่ทำไมเรายังเลือก
เดินไปสู่ทางแห่งความทุกข์กันอยู่ อันนี้
ก็ไม่เข้าใจเหมือนกัน คงจะอ่านป้ายไม่
ถูกมั้ง อ่านคำว่า สุข เป็นคำว่า ทุกข์ มั้ง
เห็นคำว่า ทุกข์ เป็นคำว่า สุข มั้ง ก็เลยยัง
เดินเข้าหาลาภยศสรรเสริญ สุข อยู่เพราะ
คิดว่าลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เป็นสุข มันไม่
สุข มันสุขเฉพาะเวลาได้เท่านั้นเอง เวลา
เสียแล้วมันไม่สุขแล้ว ร้องห่มร้องไห้กัน
จะเป็นจะตายกัน ดังนั้น พยายามศึกษา
พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่
เรื่อยๆ ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ จะได้
คอยแก้ความหลงที่มันคอยทำงานหลอก
เราอยู่เรื่อยๆ

พวกเรา
ต้องการ
ความสุข
แต่ทำไม
เรายังเลือก
เดินไปสู่
ทางแห่งทุกข์

พื้นฐาน ของนักปฏิบัติ 1

.....

นักบวชทั้งหลาย ผู้ที่ได้สละทรัพย์สมบัติ ข้าวของเงินทอง สละเพศของฆราวาส ไปแล้ว ก็จะไม่มีการเกี่ยวกับการหาเงิน หาทอง ใช้เงินใช้ทอง หรือทำบุญทำทาน กับเงินทองที่หามาได้ ก็จะมีแต่การรักษาศีลคือกายวาจาให้เป็นปกติแล้วก็มาควบคุมใจให้สงบด้วยการเจริญสติ ด้วยการเข้าไปในสมาธิ ด้วยการเจริญปัญญา

ดังนั้น พื้นฐานของการปฏิบัติในขั้นแรกก็อยู่ที่การเจริญสติ ต้องเจริญสติให้มาก ถ้ายังไม่มีสมาธิ เพราะว่ามีสมาธินี้จะเกิดได้จากการมีสติ ส่วนปัญญาถึงแม้จะมีแต่ก็ยังไม่ถือว่าเป็นปัญญาที่จะเป็นอาวุธที่จะทำลายข้าศึกศัตรูได้ เรียกว่าเป็นปัญญาระดับสุดตมยปัญญา และ จินตามยปัญญา

สุดตมยปัญญา คือ ปัญญาที่ได้รับจากการได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จินตามยปัญญา ก็คือการได้ระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่เนืองๆ เช่น ทรงสอนให้พิจารณาความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก จากสิ่งต่างๆ จากบุคคลต่างๆ ไปอยู่เนืองๆ ปัญญาแบบนี้ยังไม่มีกำลังพอที่จะทำลายข้าศึกศัตรู คือกิเลสตัณหาโมหะอวิชชาให้ตายไปได้ ต้องมีสมาธิก่อนถึงจะเป็นปัญญาที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา ถ้าเป็นภาวนามยปัญหานี้ ก็จะสามารถทำลายข้าศึกศัตรูได้อย่างถาวร



พื้นฐาน ของนักปฏิบัติ 2

.....

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ผู้ที่จะปฏิบัติธรรมนี้ ให้เจริญความมักน้อย สันโดษไว้เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติ ให้ต้องการในสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีพเท่านั้น พอมีพอ แล้วก็ขอให้หยุดได้ ถ้าหาด้วยเหตุด้วยผล มันก็จะหยุดได้ หาเพราะว่าขาดแคลน เช่น ไม่มีอาหารกิน ก็ต้องไปหาอาหารมารับประทาน พอมีอาหารรับประทานแล้วก็หยุดหาได้ อย่างพระภิกษุ พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้มีอุปัชฌาย์เป็นสมบัติประจำตน ประจำตัวไว้สำหรับดูแลรักษาอัฐภาพร่างกาย ให้มีบาตรใบหนึ่งไว้สำหรับหาอาหาร อาหารก็ให้หาวันละครั้งเดียวก็พอ บิณฑบาตตอนเช้า ได้อาหารมากน้อย ก็ให้มีความยินดี ให้มีความสันโดษยินดีตามมีตามเกิด ถ้ามีมากฉันไม่หมด ก็ให้สละให้ผู้อื่นไป ไม่ให้สะสม ไม่ให้เก็บเอาไว้ เพราะจะกลายเป็นภาระ กลายเป็นความทุกข์ แทนที่จะเป็นความสุข จะกลายเป็นความทุกข์ไป มีบาตร ๑ ใบ สำหรับเครื่องนุ่งห่ม ก็ให้มีผ้า ๓ ผืน ผ้านุ่งผืนหนึ่ง ผ้าห่มผืนหนึ่ง แล้วก็ผ้าห่มสองชั้นไว้สำหรับห่มกันหนาวอีกผืนหนึ่ง เรียกว่า ผ้าไตรจีวร สำหรับเครื่องนุ่งห่ม ถ้ามีผ้า ๓ ผืน ก็อยู่ได้แล้ว และการหาผ้า ๓ ผืนนี้ ก็ให้หาตามมีตามเกิด ไม่ให้ไปขอจากผู้อื่น ให้ไปเก็บเศษผ้าที่ถูกทิ้งไว้ตามสถานที่ต่างๆ เช่น ผ้าห่อศพ ในป่าช้า หรือเศษผ้าที่ทิ้งไว้ตามกองขยะ ตามข้างถนน ข้างทางเดิน

เห็นมีเศษผ้าพอที่จะเอามาตัดมาเย็บมาติดมาต่อให้เป็นผ้าผืนใหญ่ได้ ก็เก็บมาสะสมไว้ พอได้จำนวนพอต่อการมาตัดเย็บเป็นผ้าจีวรผ้าห่มผ้าห่มก็เอามาตัดเย็บ ถ้ามีพอแล้วก็หยุดหา ถ้ามีครบ ๓ ผืนแล้วก็หยุดหา ไม่ต้องหาแล้ว ถ้ายังไม่พอก็หาไป นี่แบบหาแบบมักน้อยสันโดษเป็นอย่างนี้ พอมีพอต่อความจำเป็นต่อความต้องการแล้ว ก็ให้หยุดหา พอได้ผ้า ๓ ผืนแล้วก็หยุดหา จะหาใหม่ก็ต่อเมื่อผ้าผืนใดผืนหนึ่งชำรุดหรือขาด ไม่สามารถที่จะซ่อมแซม ไม่สามารถปะได้แล้ว เพราะปะเต็มไปหมด เพราะผ้ามันเปื่อยอย่างนี้ก็ต้องหาผ้าผืนใหม่มา

บาตร ๑ ใบ ผ้า ๓ ผืน กิ ๕ ประคดเอนก ๕ มิดโกน กิ ๖ ที่กรองกิ ๗ และ ๘ กิด้วยกับเข็ม อันนี้ก็คือสมบัติที่พระพุทธเจ้าทรงมอบให้กับพระภิกษุที่มาบวชในพระพุทธศาสนา

นี่อัฐบริขาร ๔ ชั้น ผ้า ๓ ผืน บาตร ๑ ใบ ประคดเอนก ก็เข็มขัดรัดเอนก ชั้นที่ ๔ ชั้นที่ ๕ ก็คือมิดโกนไว้สำหรับปลงผม ชั้นที่ ๖

ก็คือที่กรองน้ำ เวลาตัดน้ำขึ้นมาจากในสระในบึงในบ่ออาจจะมีตัวลูกน้ำ ก็จะต้องใช้ที่กรองน้ำเพื่อจะได้น้ำล้วนๆ ไม่มีตัวสัตว์เข้ามา เพราะถ้าตีเมื่อบริโภคน้ำที่มีตัวสัตว์ก็ถือว่าเป็นการทำปาณาติบาต เป็นการฆ่าสัตว์ ก็ต้องมีที่กรองน้ำ แล้วก็ต้องมีเข็มและด้ายไว้สำหรับซ่อมจีวรซ่อมผ้าเวลาที่มันขาด นี่ก็รู้สึก ๘ ชั้น บาตร ๑ ใบ ผ้า ๓ ผืน กิ ๕ ประคดเอนก ๕ มิดโกน กิ ๖ ที่กรองกิ ๗ และ ๘ กิด้วยกับเข็ม อันนี้ก็คือสมบัติที่พระพุทธเจ้าทรงมอบให้กับพระภิกษุที่มาบวชในพระพุทธศาสนา ให้มีสมบัติเพียงเท่านี้ก็อยู่ได้แล้วสำหรับที่อยู่อาศัยก็ให้หาไปตามธรรมชาติ อยู่ตามโคนไม้ อยู่ตามถ้ำตามเงื่อมผาตามเรือนร้าง ก็พออยู่ได้แล้ว ยารักษาโรคก็หายาสมุนไพรที่มี หรือถ้าไม่มียาสมุนไพรจะต้มน้ำปัสสาวะก็สามารถรักษาโรคภัยได้เหมือนกัน นี่คือวิถีของผู้ปฏิบัติเพื่อที่จะกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ต้องมีความมักน้อย สันโดษ

ระวางถูกกิเลสย่อนศร

.....

ผู้ปฏิบัติที่จะดำเนินสู่มรรค ผล นิพพาน สู่การดับทุกข์ สู่การกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ความวุ่นวายต่างๆ จำเป็นจะต้องยึดหลักมกน้อยสันโดษไว้เป็นแนวทางของการปฏิบัติ ไม่เช่นนั้นแล้วจะถูกกิเลสตัณหา ย่อนศรเอา ที่พังกก็เริ่มคิดว่าต้องมีที่พักแบบนั้นแบบนี้ หรือหาอย่างนั้นอย่างนี้ อาหารการกินก็ต้องกินอาหารชนิดนั้นชนิดนี้ เสื้อผ้าอาภรณ์ ถึงแม้จะเป็นเสื้อผ้าอาภรณ์ของนักบวชของนักปฏิบัติ ก็จะต้องมีคุณภาพ มีคุณลักษณะพิเศษ เสื้อขาวก็จริง แต่จะต้องมีปีกมีลวดลายอะไรไปต่างๆ อันนี้ก็เป็นเรื่องของกิเลสย่อนศรโดยไม่รู้สีกตัว เพราะนิสัยของกิเลสมันยังไม่ตายจากใจ เพียงแต่ตั้งใจว่าจะปฏิบัติกำจัดกิเลสตัณหา นี้ไม่ได้หมายความว่ากิเลสตัณหา มันจะตายไป ในขณะที่กำลังปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสตัณหา เวลานั้นกิเลสตัณหา มันก็กำจัดเราเสียแล้วโดยไม่รู้สีกตัว ด้วยการกำหนดเงื่อนไขอะไรต่างๆ ขึ้นมาหลากหลายด้วยกัน จึงจำเป็นจะ

ต้องเข้าหาครูบาอาจารย์ผู้ที่มีประสบการณ์ในการกำจัดกิเลสตัณหา ผู้ที่มีความมกน้อยสันโดษเป็นนิสัย จะได้รู้ว่าความมกน้อยสันโดษที่แท้จริงนั้นเป็นอย่างไร ถ้าจะปฏิบัติตามลำพังโดยที่ไม่ได้ศึกษาจากครูบาอาจารย์แล้ว คิดว่าความมกน้อยสันโดษของตนเป็นอย่งนั้นเป็นอย่งนี้ ร้อยทั้งร้อยมันก็เป็นมกน้อยสันโดษของกิเลสตัณหาไป มันไม่เป็นมกน้อยสันโดษของพระพุทธเจ้า ของธรรมะ



เดินตามครู

.....

ในเบื้องต้นอาจจะต้องไปอยู่กับครูบาอาจารย์ก่อน เพื่อไปศึกษาร่ำเรียนวิธีที่จะสร้างความสงบให้แก่ใจ พอได้เริ่มศึกษาและได้เริ่มปฏิบัติจนรู้แนวทางของการปฏิบัติเพื่อทำจิตให้สงบแล้ว ก็มักจะปลีกตัวออกไปจากสำนักของครูบาอาจารย์ ไปปลีกไปหาสถานที่สงบสงัดอยู่ตามลำพังเพื่อที่จะได้มีเวลาบำเพ็ญได้อย่างเต็มที่ และไม่มีเรื่องราวต่างๆ มาคอยรบกวนใจ ถ้าอยู่กับครูบาอาจารย์อยู่ในวัด ก็มักจะมีภารกิจต่างๆ ที่จะต้องทำ ที่จะต้องคอยคิดคอยกังวล แต่ในเบื้องต้นก็เป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะต้องอยู่ ต้องอยู่ศึกษากับครูบาอาจารย์ก่อนเพื่อจะได้รู้จักวิธีที่จะทำจิตให้สงบ พอรู้จักวิธีแล้วก็นำเอาไปฝึกฝนอบรมจิตใจ พอจิตได้ความสงบบ้างแล้ว ก็จะเห็นความสำคัญของการที่จะต้องไปปลีกวิเวก ไปอยู่คนเดียว หรือถ้าอยู่วัดที่สงบเงียบ ไม่มีภารกิจการทำงานต่างๆ ก็ใช้ได้ บางวัดนี้ท่านจะไม่ให้มีภารกิจอะไรนอกจากการบำเพ็ญจิตตภาวนา การทำใจให้สงบเพียงอย่างเดียว ถ้าเป็นวัดแบบนั้น ก็จะไม่มีคามจำเป็นที่จะต้องไปปลีกวิเวก เพราะการอยู่ในวัดนั้นก็เป็นที่วิเวกสงบอยู่แล้วนั่นเอง

ผู้ที่ต้องไปปลีกวิเวกนั้น มักจะพบว่าวัดหรือสถานที่ที่ตนศึกษาและปฏิบัติอยู่นั้น มีกิจกรรมมากเกินไป ไม่สามารถที่จะมีเวลาให้กับการบำเพ็ญจิตตภาวนาได้ ท่านจึงต้องไปปลีกวิเวกกัน ไปหาที่สงบสงัด แต่ก็ไม่ได้ไปแบบถาวร ไปแบบไปๆ มาๆ เวลาที่มีปัญหาหรือติดขัดในการปฏิบัติเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็จะกลับเข้ามากราบปรึกษากับครูบาอาจารย์ช่วยแก้ไขช่วยแก้ปัญหาให้ พอได้รับคำแนะนำแล้วก็ออกไปปลีกวิเวกต่อ





คำว่า **“วิเวก”** ก็คือ สงบสัจด์ ว่างเวง
พออยู่ในสถานที่สงบสัจด์วิเวก
กายก็วิเวก



... the next chapter



สอนใจ
ให้เห็น
ตามความเป็นจริง

ใจดวงไม่รู้ เป็นเหตุแห่งทุกข์

.....

ใจนี้คือตัวรู้ ตัวที่ไม่มีรูปร่างหน้าตา แต่ที่มีสัญญา สังขาร วิญญาณ ตัวนี้แหละเป็นตัวที่สั่งให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ อาศัยร่างกายนี้เป็นตัวรับข้อมูลนี้ไปให้ใจอีกทีหนึ่ง ถ้ามีตา มันก็เห็นภาพ มันก็ส่งภาพมาทางวิญญาณ วิญญาณก็ส่งมาที่สัญญา ดูว่าภาพนี้เป็นภาพอะไร เราจำได้หรือเปล่าว่าภาพนี้เคยเห็นหรือเปล่า ถ้าเคยเห็น ก็จะจำได้ว่าภาพนี้คือผู้หญิง ผู้ชาย อะไร เป็นต้น นี่ก็สัญญา สัญญาแล้วก็เกิดเวทนาขึ้นมา เห็นภาพที่ชอบก็สุขเวทนา เห็นภาพที่ไม่ชอบก็ทุกข์เวทนา พอเกิดสุขเกิดทุกข์เวทนา ก็เกิดสังขารปรุงขึ้นมา สุขก็อยากให้มันอยู่ไปนานๆ ทุกข์ก็อยากจะให้มันหายไปเร็วๆ พอเกิดความอยาก ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมาอีกทีหนึ่ง

ร่างกายนี้ถ้าเปรียบเทียบกับให้ฟัง ก็เหมือนหุ่นกัระเบิด ส่วนใจนี้เหมือนคนที่ควบคุมหุ่นกัระเบิด คนละคนกัน เข้าใจไหม แล้วคนที่ควบคุมหุ่นนี้ก็ใช้สัญญานวิทฺยฺไซ้ใหม่ สั่งให้มันเลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา เดินหน้าถอยหลัง เขามีตู้คอนโทรลไซ้ใหม่ อันนี้ก็ใช้สัญญานวิทฺยฺ สัญญานของใจกับร่างกายก็คือวิญญาณนี้เอง



วิญญาณในชั้น ๕ แล้วก็สังขารเป็นผู้ส่ง
วิญญาณนี้เป็นผู้รับข้อมูลเข้ามา เช่น
ตัวหุ่นก็ระเบิดก็มีกล้อง มีไมโครโฟน
ไซไหม เพื่อจะได้เห็นภาพได้ยินเสียง
แล้วก็ส่งมาที่ผู้ควบคุม ที่ผู้คุมก็จะมีจอ
ทีวีให้เห็นภาพได้ยินเสียงในขณะที่หุ่น
ไปสำรวจอะไรดูอยู่ นี่คือใจกับร่างกาย
อะไรเกิดขึ้นกับหุ่นนี้ มันไม่ได้เกิดขึ้นกับ
คนที่ควบคุมบังคับ เช่น หุ่นระเบิดขึ้นมา
ไปก็ระเบิดแล้วพลาด คนคุมไม่ได้ตายไป
กับหุ่น เข้าใจไหม ใจก็เหมือนกัน เวลา
ร่างกายตายไปนี้ ใจไม่ได้ตายไปกับ
ร่างกาย เพราะใจไม่ได้อยู่ในร่างกาย
อยู่อีกมิติหนึ่ง ภาษาชาวบ้านเราเรียกว่า
โลกทิพย์

ใจนี้เป็นกายทิพย์ อยู่ในโลกทิพย์
ร่างกายนี้เป็นโลกธาตุเป็นธาตุเลยอยู่ใน
โลกธาตุ โลกของดิน น้ำ ลม ไฟ มี ๒ โลก
อยู่ ๒ มิติ Two Dimensions อันนี้
Dimension หนึ่ง ธาตุ ๔ โลกธาตุ
อีก Dimension ก็คือ โลกทิพย์ ถ้าเป็น
ภาษาฝรั่งก็ Spiritual ทางวิญญาณไป
ทางจิตวิญญาณไป

ตัวนี้แหละที่เวลาไม่มีร่างกายตัวนี้ ก็เป็นสวรรค์เป็นนรกไป เป็นนิพพานไป หรือแม้กลับมาได้ร่างใหม่ ได้ร่างของมนุษย์บ้าง ได้ร่างของเดรัจฉานบ้าง ตัวนี้ไม่มีวันตาย เพียงแต่ว่ามันจะหยุดมีร่างกายหรือไม่มีเท่านั้นเอง ถ้ามันรู้ว่าการมีร่างกายเป็นทุกข์ มันก็หยุดมี พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ นี้ ท่านรู้ว่าการมาเกิดมันทุกข์ ก็เลยไม่มีดีกว่า วิธีไม่มีก็ต้องหยุดความอยาก เพราะความอยากเป็นตัวดึงทำให้เรามีร่างกาย ถ้ายังอยากคุณก็ต้องมีตา ไซ้ใหม่ อยากฟังก็ต้องมีหู แล้วใครมีตามีหูก็ต้องมีร่างกาย ถ้ารู้เกิดแล้วแก่ เจ็บ ตาย แล้วทุกข์ อย่างมาเกิดดีกว่า ก็ไม่เอา ตัดความอยากเสีย ตัดความอยากดูอยากฟังนี้ให้หมดไป มันก็ไม่ต้องมามีร่างกาย มันก็อยู่ที่นิพพาน

ความจริงมันไม่เป็นที่หรรษา เพราะมันไม่มีรูปไม่มีร่าง มันจะไปบอกว่าที่ตรงนั้น ที่ตรงนี้ไม่ได้ แต่คำว่านิพพาน ก็คือจิตที่ไม่มีความอยาก จิตที่มีแต่ความสุข ไม่มี ความทุกข์ จิตที่ไม่มีการไปเกิด







อย่าให้โอกาสศัตรู

.....

การปฏิบัติธรรม การเจริญจิตตภาวนา ถ้าต้องการจะให้เกิดผล
อย่างต่อเนื่อง ก็จำเป็นที่จะต้องปฏิบัติต้องเจริญอย่างต่อเนื่อง
เพราะเวลาใดที่ไม่ได้เจริญ เวลาใดที่ไม่ได้ปฏิบัติ เวลานั้นก็จะ
เป็นเวลาของคู่ต่อสู้ของข้าศึกศัตรู ถ้าเราต้องการที่จะทำลาย
ข้าศึกศัตรูคู่ต่อสู้ที่เป็นอุปสรรคต่อมรรค ผล นิพพาน เราก็จำเป็น
ที่จะต้องต่อสู้ทำลายข้าศึกศัตรูอยู่ทุกระยะอยู่ทุกเวลา เวลาใด
ที่เราไม่ได้ปฏิบัติ เวลาใดที่เราไม่ได้เจริญจิตตภาวนา เวลาใดที่
เราไม่ได้เจริญสติ ไม่ได้เจริญสมาธิ ไม่ได้เจริญปัญญา เวลานั้น
ก็จะเป็นเวลาของข้าศึกศัตรูปฏิบัติการ ถ้าเราไม่มีสติ ใจเราก็
จะลอย ใจเราก็จะคิดไปตามกำลังของอวิชชาปัจจัย สังขาร
คิดไปในทางกิเลสตัณหา คิดไปในทางฟุ้งซ่าน คิดไปในทาง
ความทุกข์ แต่เวลาใดที่เราได้เจริญสติ หรือได้เข้าไปในสมาธิ
หรือถ้าไม่ได้อยู่ในสมาธิ ออกมาจากสมาธิ ได้เจริญปัญญา เวลานั้น
ก็ถือว่าเป็นเวลาที่เรากำลังปฏิบัติกำลังเจริญจิตตภาวนา

ดังนั้น ขอให้เราเจริญสติ สมาธิ ปัญญา อย่างต่อเนื่อง

เครื่องมือทำลาย ความอยาก

.....

สติ สมาธิ ปัญญา นี้เป็นเครื่องมือที่จะมาทำลายความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจของเราให้หมดไปได้ ดังนั้น เราอย่าไปเสียเวลากับการไปแสวงหาความสุขทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อย่าไปเสียเวลากับการไปปรับเปลี่ยนไปแก้ไปดูแลไปรักษารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เพราะว่าทำอย่างไรก็ไม่มีวันที่จะหมดความวุ่นวายกับเขาได้ จะต้องมีเรื่องมาให้วุ่นวายไปอยู่เรื่อยๆ เรามาทำลาย เรามาหยุดความวุ่นวายกันดีกว่า หยุดความวุ่นวายของใจด้วยการหยุดความอยากจะดีกว่า เพราะความอยากนี้แหละที่เป็นตัวที่ทำให้ใจวุ่นวาย ความอยากก็เกิดจากความหลงที่ไม่เห็นความจริงว่า ความ

**ความอยากนี้แหละ
ที่เป็นตัวที่ทำให้
ใจวุ่นวาย
ความอยาก
ก็เกิดจากความหลง
ที่ไม่เห็น
ความจริง**

วุ่นวายนี้เกิดจากการไปอยากในสิ่งต่างๆ ที่ใจไม่สามารถที่จะไปควบคุมบังคับได้ คือเราต้องหยุดหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ การที่เราจะหยุดได้ เราก็ต้องมีสติ มีสมาธิ มีปัญญา เป็นเครื่องมือ เพราะถ้าเราไม่มีสติ สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องมือ ต่อให้เรารู้ว่าปัญหานี้อยู่ที่ใจ อยู่ที่ความอยาก ให้รู้ว่าไม่มีอะไรในโลกนี้จะให้ความสุขกับเราได้อย่างแท้จริง เราก็ยังอดไม่ได้ที่อยาก จะไปมีสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ เพราะใจยังไม่หยุดผลิตความหลง ยังไม่หยุดผลิตความอยากออกมานั่นเอง

สิ่งที่จะยุติการผลิตความหลงการผลิตความอยากได้ ก็คือ สติ สมาธิ และปัญญา พระพุทธเจ้าจึงทรงเน้นสอน เรื่องของการเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา อยู่เสมอ ขั้นต้นให้เราเจริญสติก่อน เพราะถ้าไม่มีสติ เราจะไม่สามารถเจริญสมาธิได้ ถ้าไม่มีสมาธิ เราก็จะไม่สามารถเจริญปัญญาได้ มันเป็นเหมือนขั้นบันได ก่อนที่เราจะขึ้นไปถึงขั้นที่ ๓ เราก็ต้องก้าวขึ้นขั้นที่ ๒ ก่อน ก่อนจะขึ้นถึงขั้นที่ ๒ ได้ ก็ต้องอยู่ที่ขั้นที่ ๑ ก่อน ต้องว่าไปที่ละก้าว ก้าวแรกก็คือสติ เจริญสติให้มาก สติก็คือการดึงใจให้หยุดคิดปรุงแต่งไปกับเรื่องราวต่างๆ ให้ใจตั้งอยู่ในปัจจุบันเป็นหลัก ถ้าคิดไปถึงเรื่องที่เกิดขึ้นในอดีต คิดถึงเรื่องที่เกิดขึ้นในอนาคต อย่างนี้เรียกว่าไม่ตั้งอยู่ในปัจจุบัน เพราะว่าปัจจุบันนี้แหละเป็นที่ตั้งของสมาธิ ใจจะสงบได้ ใจต้องอยู่ในปัจจุบัน ดังนั้น เราจึงต้องดึงใจให้อยู่ในปัจจุบัน สิ่งที่จะดึงใจให้อยู่ปัจจุบันได้ เรียกว่า

เราต้อง
ดึงใจให้
อยู่ในปัจจุบัน
สิ่งที่จะดึงใจ
ให้อยู่
ปัจจุบันได้
เรียกว่า
กรรมฐาน

กรรมฐาน กรรมฐานนี้มีอยู่ ๔๐ ชนิดด้วยกัน ชนิดที่เรา รู้จักกัน ที่เราได้ยินได้ฟังบ่อย ก็คือ พุทธธานุสติ การระลึกถึงพระพุทธเจ้า อันนี้ก็จะสามารถดึงใจให้อยู่ในปัจจุบันได้ ถ้าเราระลึกถึงพุทโธๆ อยู่ เราก็จะไม่สามารถไปคิดถึงเรื่องในอดีตเรื่องในอนาคตได้ พอไม่ไปคิดถึงอดีตถึงอนาคต มันก็จะอยู่ในปัจจุบันได้ นี้เรียกว่า พุทธธานุสติ หรือถ้าเราใช้ร่างกาย ก็เรียกว่า กายคตาสติ เราก็ผูกใจไว้ให้อยู่กับร่างกาย อยู่กับการเคลื่อนไหว การกระทำอะไรต่างๆ ของร่างกาย เพราะร่างกายนี้ก็ตั้งอยู่ในปัจจุบัน ร่างกายอยู่ตรงนี้เดี๋ยวนี้ ถ้าใจอยู่กับร่างกาย ใจก็จะอยู่ตรงนี้เดี๋ยวนี้ ก็จะอยู่ปัจจุบัน พอเวลาไม่ได้ทำอะไร ก็ให้ดูลมหายใจแทนดูร่างกาย เวลาดูลมหายใจนี้ เราก็เรียกว่า อานาปานสติ อันนี้ก็เป็นกรรมฐานอีกอย่างหนึ่ง เป็นเครื่องเจริญสติอีกอย่างหนึ่ง เราใช้ลมตอนที่เรานั่งเฉยๆ เพราะการที่เราจะดูลมได้นี้ ร่างกายต้องไม่ทำอะไร เวลาทำอะไรนี้ บางทีดูลมมันจะดูยาก เพราะลมมันละเอียดกว่าการเคลื่อนไหวของร่างกาย การเคลื่อนไหวของร่างกายนี้มันดูง่ายกว่า ดูแขนดูขาดูมือดูเท้ากำลังทำอะไรอยู่ อย่างนี้มันง่าย ถ้าจะให้

ดูลมนี้ว่าตอนนี้ลมมันเข้าหรือลมมันออก
ดูยาก พอดูยากแล้ว มันก็จะทำให้เพลอง่าย
ก็จะไม่มีอะไรเกาะ มันก็จะเปลวไปคิดเรื่องนั้น

เรื่องนี้ได้ เราจึงต้องใช้กรรมฐานให้เหมาะกับสภาพของการปฏิบัติของเรา ถ้าเรายัง
ไม่ได้นั่งเฉยๆ เราก็ใช้พุทโธก็ได้ หรือใช้การเฝ้าดูการกระทำของร่างกายก็ได้ อย่างนี้
ก็จะทำให้ใจของเราตั้งอยู่ในปัจจุบัน พอเรานั่งอยู่เฉยๆ เราก็ดูลมหายใจก็ได้หรือใช้
บริการพุทโธต่อไปก็ได้ ถ้าใจจดจ่ออยู่กับเรื่องเดียว อยู่กับพุทโธ หรืออยู่กับลมหายใจ
เข้าออก ไม่ไปคิดถึงเรื่องต่างๆ ไม่ไปอดีต ไม่ไปอนาคต ใจก็จะเข้าสู่ความสงบได้ พอเข้า
สู่ความสงบ เราก็เรียกว่า **สมาธิ** ใจมีสมาธิ คุณสมบัติของสมาธิ ก็คือความนิ่งเฉยๆ
ไม่มีความคิดปรุงแต่ง มีแต่อุเบกขา ลึกแต่ว่ารู้ มีตัวรู้ไหลขึ้นมา
ให้เห็นผู้รู้ ลึกแต่ว่ารู้ มีอุเบกขา มีความเย็น ความสบาย ความเบาอก
เบาใจ ถึงแม้อากาศจะร้อนขนาดไหน ถึงแม้ร่างกายจะเจ็บตรงนั้น
ปวดตรงนี้เนื่องจากนั่งสมาธินาน ความเจ็บเหล่านั้นก็จะหายไป หรือ
จะไม่มีผลกระทบต่อความรู้สึกทางจิตใจ ถ้ายังมีความเจ็บอยู่ ใจก็
ไม่เดือดร้อน ใจไม่มีความวุ่นวายไปกับความเจ็บของร่างกาย รับกับ
ความเจ็บของร่างกายได้ อย่างนี้เรียกว่าสมาธิ ตั้งอยู่ในความสงบ
ตั้งอยู่ในอุเบกขา เวลาอยู่ในอุเบกขา อยู่ในสมาธิ ก็ปล่อยให้ผ่านไป
ให้นานที่สุด ใช้สติกำหนดดูไปเรื่อยๆ ดูความสงบ ควบคุมความสงบ
ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะถูกความอยากของกิเลสตัณหาดันออกมา
เนื่องจากกำลังของสติอาจจะอ่อนลงไป ก็จะทำให้จิตถอนออกมา
จากสมาธิ เวลาถอนออกมาใหม่ๆ ความเย็น ความสงบ ความเป็น
อุเบกขาก็ยังมีอยู่ เหมือนกับน้ำเย็นที่แชไว้ในตู้เย็น เวลาเอาออก
จากตู้เย็นใหม่ๆ ความเย็นของน้ำก็ยังมีอยู่ แต่จะเริ่มลดน้อยลงไป
ตามเวลา ถ้าออกมาทิ้งไว้นานๆ น้ำที่เคยเย็นก็จะหายเย็นไป ใจที่
ออกจากสมาธิที่เป็นอุเบกขา ถ้าไม่มีอะไรรักษาไว้ ก็จะหายจาก
อุเบกขา หายจากความเย็นได้ ถ้าอยากจะรักษาความเย็นต่อไป
ก็มี ๒ วิธี



วิธีหนึ่ง ก็ให้กลับมาเจริญสติต่อ ให้เจริญ
บริกรรมพุทโธๆ ต่อ ให้ตั้งใจให้อยู่กับ
ปัจจุบันต่อ ให้อยู่กับร่างกายต่อ ไม่ให้ไป
คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ อย่างนี้ก็เรียกว่า
เป็นการเจริญสติต่อ ถ้าอยากจะรักษา
อีกแบบหนึ่ง ที่เป็นการรักษาอย่างถาวร
ก็คือการใช้ปัญญา

สติ

ธรรมมีอุปการะมาก 1

.....

ต้องมีสติควบคุมความคิดได้ตลอดเวลา ถ้าควบคุมได้ นั่งสมาธิ ๕ นาที มันก็รวมได้ ๑๐ นาที ก็รวมได้ ตัวปัญหาคือ สติไม่ต่อเนื่อง มันไม่อยู่กับอารมณ์เดียว ไม่อยู่กับเรื่องเดียว มันอยู่กับเรื่องแป็บเดียว เดี่ยวไปคิดเรื่องโน้น คิดเรื่องนี้ แล้วมันไม่อยู่นิ่ง ต้องให้มันอยู่เรื่องเดียวมันจึงจะนิ่ง ถ้าให้มันอยู่นิ่งต่อเนื่อง ๕ นาที มันก็รวมได้ ลองทำดูซิ ให้มัน ๕ นาที เท่านั้นเอง ให้อยู่กับพุทโธอย่างเดียวไม่ไปไหนเลย หรือดูลมอย่างเดียวไม่ไปไหนเลย ๕ นาที รับรองได้ อธิษฐานได้ ไม่เช่นนั้นคนบางคนที่เขาสติดี ๆ พอเขามานั่งดูลม ๕ นาที พุทโธ ๕ นาที เขาก็รวมได้

พระพุทธเจ้าบอก สตินี้สำคัญมาก เป็นกุญแจที่จะเปิดสมาธิ ปัญญาต่างๆให้ตามมาได้ “สติ” ตัวนี้เป็นตัวแม่เลยที่จะให้ กำเนิดแก่สมาธิ ปัญญา และวิมุตติ การหลุดพ้น ถ้าไม่มีสติ แล้ว ไม่มีวันที่จะทำได้ คนไม่มีสติก็เหมือนคนบ้า ทำไม่ได้ คนเมาทำไม่ได้ คนหลับนี้ทำไม่ได้ เพราะไม่มีสติ และคนตื่น ก็ไม่มีสติ สติมันน้อย มันดึงใจให้อยู่กับเรื่องเดียวไม่ได้ ก็เลยมันชอบดึงไปหาเรื่องโน้นเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา เลยต้อง

ดิ่งมันมา ตอนต้นก็เลยต้องชักเยอกัน
กิเลสดิ่งไปหารูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ
เราดิ่งมันไปหาพุทโธ หรือดิ่งมาที่ลม
หายใจ มาดูร่างกาย อันนี้เรียกว่าเป็น
การดิ่งเข้ามาให้อยู่กับเรื่องเดียว แต่
กิเลสชอบดิ่งไปหลากหลาย ยศ สรรเสริญ
หารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ
ตื่นขึ้นมาแล้วไปแล้วไซ้ไหม เอ..วันนี้
จะไปทำอะไรดี ไปกินอะไรดี ไปดูอะไรดี
มันคิดไปแล้วคิดไปเรื่องต่างๆ ถึงบอกว่า
พอตื่นขึ้นมาก็พุทโธใส่มันเลย ดิ่งมัน
ไว้เลย พุทโธๆ ไป ทำในสิ่งที่จำเป็น
เท่านั้น อาบน้ำ ล้างหน้าล้างตา หวีเส้น
หวีผม แต่งเนื้อแต่งตัว ไปทำงาน ถ้าไม่
ทำงาน ก็อยู่บ้านเดินจงกรม นั่งสมาธิ
พุทโธไปอย่างเดียว ทำอย่างนี้ไปดูซิ
ดิ่งมันไว้ อย่าให้มันไปคิดถึงเรื่องราว
ต่างๆ



สติ

ธรรมมีอุปการะมาก 2

.....

ใจคือผู้รู้ผู้คิด ผู้สั่งให้ร่างกายทำอะไรต่าง ๆ ผู้อยากได้อะไรต่าง ๆ แล้วก็เป็นผู้ทุกข์กับความอยากของตนเองโดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว เวลาทุกข์จากความอยาก แทนที่จะแก้ที่ความอยาก ก็กลับไปทำตามความอยากแทน อยากได้อะไรก็ไปหามา พอได้มาความอยากก็หยุดไป ความทุกข์ที่เกิดจากความอยากก็หยุดไปชั่วคราว แล้วเดี๋ยวก็เกิดความอยากขึ้นมาใหม่ อันนี้ไม่ได้เป็นวิธีแก้ปัญหาของความไม่สบายใจ ของความทุกข์ใจ ของความวุ่นวายใจต่าง ๆ วิธีแก้ ต้องหยุดความอยาก วิธีจะหยุดความอยากนี้ต้องมีเบรคหยุดความคิด สิ่งที่จะหยุดความคิดได้เรียกว่าสติ

สติ ก็คือการจดจ่อให้ใจอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องต่าง ๆ เช่น ให้จดจ่ออยู่กับคำบริกรรมพุทโธ ๆ ถ้าเราอยู่กับคำบริกรรมพุทโธ เราก็จะไม่สามารถไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ได้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ได้ พอเราไม่คิด เราก็ลืมเรื่องราวต่าง ๆ ไป เช่น เรากำลังทุกข์อยู่กับเรื่องของลูก คิดอยู่กับเรื่องของลูก อยากให้ลูกสบาย อยากให้ลูกดี แต่ลูกกำลังไปในทางที่ไม่ดี ก็ไม่สบายใจ อยากจะให้ลูกหยุดไปในทางที่ไม่ดี แต่บอกอย่างไรสอนอย่างไรเขาก็ไม่ฟัง เราก็ไม่สบายใจ แต่ถ้าเราหยุดคิดถึงเรื่องลูกได้ เรามาคิดอยู่กับพุทโธ ๆ เราก็จะลืมเรื่องลูกไป แล้วความอยากให้ลูกเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ก็หายไป แล้วเราก็จะสบายใจขึ้นมา เพราะเราไม่ได้มีความอยากให้ลูกเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ แต่มันก็เป็นการหยุดชั่วคราว



สติ

ธรรมมีอุปการะมาก 3

.....

สตินี้เป็นเหตุ เป็นผู้ที่จะดึงใจให้เข้าสู่ความสงบ ให้เข้าสู่สมาธินั่นเอง ดังนั้น การปฏิบัติที่เป็นพื้นฐานของนักปฏิบัติก็คือการเจริญสติอย่างต่อเนื่องทุกเวลานาที ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนถึงเวลาที่หลับไป จะไม่ให้มีการเผลอไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมาแล้วก็ดี หรือเรื่องราวที่ยังไม่เกิดขึ้นในอนาคตก็ดี จะควบคุมจิตใจให้อยู่ในปัจจุบัน อยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นหลัก ไม่ว่าจะร่างกายกำลังจะทำอะไรก็ให้เฝ้าดูจดจ่อดูการเคลื่อนไหว ดูการกระทำของร่างกาย เหมือนกับผู้ควบคุมนักโทษ เวลาปล่อยให้นักโทษออกมาทำงานนอกคุนอนอกตะราง ผู้ควบคุมนักโทษนี้จะต้องเฝ้าดูตลอดเวลา ไม่ให้นักโทษนี้ขาดจากสายตาไป ฉันทใด ผู้ที่ต้องการที่จะควบคุมจิตใจ ควบคุมความคิด ไม่ให้คิดเตลิดเปิดเปิงไปกับเรื่องราวต่างๆ ก็จำเป็นจะต้องดึงจิตให้มาอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย อยู่กับการกระทำของร่างกาย เพราะถ้าต้องจดจ่อดูการเคลื่อนไหวดูการกระทำของร่างกาย ก็จะไม่สามารถที่จะไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ได้ หรือถ้ายังมีกำลังมาก สามารถไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ได้ ก็จำเป็นจะต้องมีสติอีกเพิ่มเชือกอีกเส้นหนึ่ง เช่น การบริการรรมพุทฺธ๑ มาดึงให้อยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น ร่างกายกำลังทำอะไร แล้วเผลอไปคิดถึงคนนั้นคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ให้ใช้การบริการรรมพุทฺธ๑ควบคุมไปกับการกระทำของร่างกาย

ใจจะสงบเป็นสมาธิได้นี้ ต้องไม่คิดอะไร หรือคิดอยู่กับเรื่องเดียว

เช่น กำลังอาบน้ำ แล้วเผลอไปคิดถึงคนนั้นคนนี่ เรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ให้ใช้พุทโธ ดึงกลับมา บริกรรมพุทโธๆ ควบคุมไปกับการอาบน้ำ หรือถ้าจะหยุดการกระทำก่อน เพื่อที่จะดึงใจให้กลับมาก่อนก็ได้ เช่น กำลังอาบน้ำอยู่ แต่ใจไม่ได้อยู่กับการอาบน้ำ ไปอยู่กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ คนนั้นคนนี่ ก็ให้หยุดการอาบน้ำ แล้วก็ตั้งสติใหม่ ดึงใจกลับมาให้อยู่กับการอาบน้ำใหม่ นี่คือการควบคุมความคิด ไม่ปล่อยให้ใจคิดไปเรื่อยเปื่อย เพราะว่าความคิดนี้จะทำให้ใจไม่สงบ ใจจะสงบเป็นสมาธิได้นี้ ต้องไม่คิดอะไร หรือคิดอยู่กับเรื่องเดียว เช่น การบริกรรมพุทโธๆ นี่คือขั้นพื้นฐานของการปฏิบัติที่จำเป็นจะต้องเจริญสติอยู่อย่างต่อเนื่อง พอไม่มีภารกิจที่จะต้องทำ พอมีเวลาว่าง ก็ต้องนั่งสมาธิให้ได้ ต้องพยายามนั่งให้มากๆ นั่งให้บ่อยๆ พอไม่ต้องทำภารกิจทางร่างกายแล้วให้มานั่งขัดสมาธิ ตั้งตัวให้ตรงหลับตา แล้วก็ใช้การดูลมหายใจเข้าออกเป็นเครื่องดึงใจให้เข้าสู่ความสงบ

การดูลมหายใจ ก็ไม่ต้องไปบังคับลม ให้ดูอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง ที่ปลายจมูกก็ได้ หรือที่กลางอกก็ได้ แล้วแต่

ความถนัด แล้วแต่ความชัดเจน ถ้าชัดเจนที่ปลายจมูก ก็ให้เฝ้าดูอยู่ที่ปลายจมูก หายใจเข้าก็รู้ว่าลมสัมผัสที่ปลายจมูก หายใจออกก็รู้ว่าลมสัมผัสอยู่ที่ปลายจมูก ไม่ต้องไปควบคุมบังคับลมให้หายใจสั้นหรือหายใจยาว ปล่อยให้เป็นเรื่องของลมไป เราใช้ลมเป็นที่ผูกใจดึงใจให้หยุด การคิดปรุงแต่งให้เข้าสู่ความสงบ ถ้าดูลมแล้วยังไปแวบคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ก็อาจจะต้องใช้การบริกรรมพุทโธๆ ขึ้นมาแทนก็ได้ บางท่านเวลาเริ่มต้นนั่งใหม่ๆ อาจจะไม่สามารถนั่งดูลมได้ เพราะความคิดยังคิดอยู่มาก ก็ให้ใช้การสวดมนต์ บทใดบทหนึ่งไปพลางๆ ก่อนก็ได้สวดไปจนกว่าใจจะรู้สึกเย็นสบายสงบ หรือไม่อยากจะสวดก็หยุดสวดได้ แล้วก็กำหนดดูลมหายใจเข้าออกต่อไป อันนี้ก็จะทำให้ใจเข้าสู่ความสงบได้ เวลานั่งใหม่ๆ นี้ใจอาจจะยังมีความคิดมาก เพราะไม่สามารถที่จะควบคุมความคิดได้ในขณะที่ยังไม่ได้นั่ง พอนั่งเรื่องราวต่างๆ มันก็ยิ่งติดคาอยู่ในใจอยู่ บางทีก็ต้องใช้

การสวดมนต์ สวดพระสูตร เพื่อให้ปลงล้างความคิดถึงเรื่องราวต่าง ๆ ไป พอสวดไปได้สักพักหนึ่งแล้ว เรื่องราวต่าง ๆ ที่ใจคิดอยู่ก็จะจางหายไป ใจก็จะว่างปราศจากความคิด ตอนนั้นก็สามารถใช้การคลุมหายใจ เข้า-ออก หรือการบริการรรมพุทโธอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อที่จะดึงใจให้เข้าสู่ความสงบ

ถ้ามีสติต่อเนื่องอยู่กับการคลุมหายใจ
เข้าออก หรืออยู่กับการบริการรรมพุทโธ
ไม่นานจิตก็จะรวมเข้าสู่ความสงบ รวม

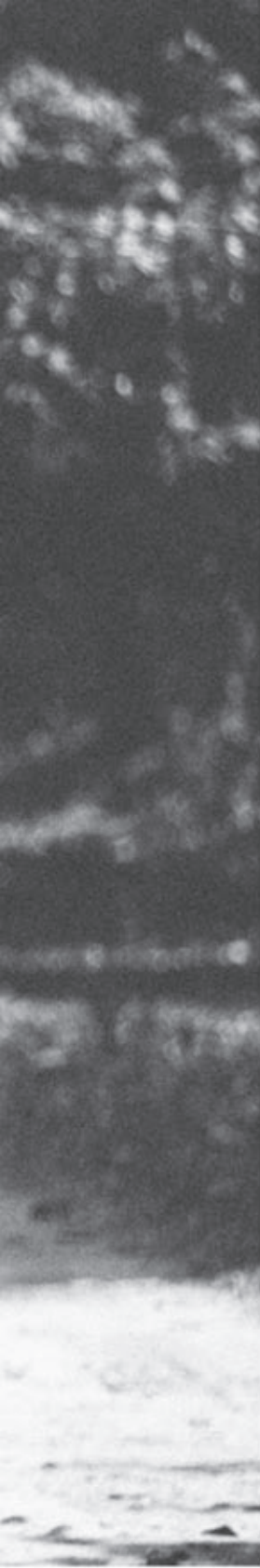
เป็นหนึ่งใน เรียกว่า **เอกัคคตารมณ** มีสักแต่ว่ารู้เป็นอารมณ์ มีอุเบกขาเป็นอารมณ์ คือความว่างนั่นเอง คือไม่มีอารมณ์อะไร มีแต่ความว่าง มีแต่อุเบกขา มีแต่สักแต่ว่ารู้ หรือผู้รู้ปรากฏขึ้นมา เวลาได้เข้าสู่จุดนั้นแล้ว ก็เป็นเวลาที่ไม่ต้องทำอะไร เพราะตอนนั้น ความคิดก็จะหยุดทำงาน ก็เลศตันทหา โมหะ อวิชชา ก็จะหยุดทำงาน ผู้รู้ก็จะปรากฏเด่นขึ้นมาให้เห็น ก็อยู่กับผู้รู้ไป อยู่กับอุเบกขาไป จนกว่าผู้คิดเริ่มกลับเข้ามาทำงานต่อ พอเริ่มมีความคิดแล้ว ก็แสดงว่าจิตได้ถอนออกจากสมาธิแล้ว พอถอนออกจากสมาธิแล้วมีความคิดแล้ว ก็ต้องเจริญสติต่อ ถ้ายังเจริญปัญญาไม่เป็น ก็ให้เจริญสติ หรือว่ายังไม่ชำนาญต่อการเข้าสมาธิ เช่น เข้าได้ครั้งแรกแล้วพอออกมาเริ่มมีความคิดปรุงแต่ง ก็ยังไม่ต้องไปทางปัญญาก็ได้ ให้ควบคุมความคิดต่อไป เหมือนกับตอนที่ยังไม่ได้เข้าไปในสมาธิ ให้เจริญสติไปต่อ เช่น บริการรรมพุทโธไป หรือจดจ่อเฝ้าดูการเคลื่อนไหว การกระทำของร่างกายใหม่ ทำใหม่อีกรอบหนึ่ง พอออกมาแล้วก็เจริญสติต่อ แล้วพอมีเวลาที่จะนั่งได้ ก็กลับเข้าไปนั่งต่อ ตอนที่ออกมานี้ ก็อาจจะลุกขึ้นมาเดินจงกรมก็ได้ ถ้าไม่มีภารกิจงานที่ต้องทำ ถ้ามีภารกิจงานที่ต้องทำ ก็ต้องทำด้วยท่ามีสติ คอยควบคุมความคิดอยู่ตลอดเวลา ให้อยู่กับการกระทำของร่างกาย เช่น ออกมาจากสมาธิก็ได้เวลาที่ควรทำความสะอาด ปิดกวาด กวาดกุศลา หรือกุฎิที่อยู่อาศัย หรือซักเสื้อผ้า หรืออะไรก็ตาม ก็ต้องมีสติอยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ ถ้าไม่มีงานทำ ก็เดินจงกรมไป



การเดินจงกรมนี้ก็มีผลทางร่างกายและทางจิตใจ ผลทางร่างกายก็คือช่วยผ่อนคลายความเจ็บความเมื่อยของร่างกายที่เกิดจากการนั่งนานๆ นั่งอยู่ในสมาธิพอนั่งไปแล้ว ร่างกายก็จะมีอาการเจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ เพราะเลือดลมไม่มีโอกาสไหลเวียนได้อย่างปกติ ก็จำเป็นที่จะต้องลุกขึ้นมาเดินจงกรมเพื่อเป็นการผ่อนคลายความเจ็บความปวดเมื่อยของทางร่างกาย อันนี้คือประโยชน์ทางร่างกายที่จะได้จากการเดินจงกรม ส่วนประโยชน์ทางจิตใจก็คือการเจริญสติหรือการเจริญปัญญา ถ้าเจริญสติ ก็ให้เฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้ใช้ร่างกายเป็นเครื่องผูกใจไว้ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ หรือจะใช้การบริกรรมพุทโธๆ ก็ได้ ใช้การบริกรรมพุทโธไปเพื่อดึงใจไว้ไม่ให้ไปคิดเรื่องราวต่างๆ จนกว่าจะรู้สึกเมื่อยอยากจะนั่ง ก็หยุดเดินจงกรม แล้วก็กลับมา นั่งสมาธิใหม่ต่อ เข้าไปในสมาธิเหมือนครั้งที่เคยเข้าไปครั้งแรก ถ้าทำอย่างนี้ เวลาเข้าสมาธิก็จะเข้าได้อย่างง่ายดาย และรวดเร็ว ถ้าสามารถเข้าในสมาธิได้อย่างรวดเร็วได้ทุกเวลาที่ต้องการ ก็ถือว่าเรามีความชำนาญในสมาธิแล้ว เราก็ควรที่จะออกทางปัญญาได้แล้ว ถ้าเวลาออกจากสมาธิมาก็ให้ดึงความคิดนี้มาคิดในทางปัญญา

**ถ้ามีสติต่อเนื่อง
อยู่กับการ
ดูลมหายใจเข้าออก
หรืออยู่กับการ
บริกรรมพุทโธ
ไม่นานจิตก็จะรวม
เข้าสู่ความสงบ
รวมเป็นหนึ่ง
เรียกว่า
เอกัคคตารมณ์**





สติ

ธรรมมีอุปการะมาก 4

.....

เรื่องของกายวิเวกนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะจะช่วยทำให้จิตวิเวก จิตสงบได้ง่าย แต่การไปปลีกวิเวกอยู่คนเดียวก็ยังไม่ได้ทำจิตให้สงบได้แบบอัตโนมัติ เพราะว่าถึงแม้ว่าจะอยู่คนเดียว สิ่งที่จะมาคอยรบกวนใจก็ยังมีอยู่ คือไม่ใช่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ แต่ความคิดปรุงแต่งของตนเองนั่นแหละที่จะคอยรบกวนใจ ถ้าจะต้องการให้ความคิดปรุงแต่งนี้หยุดระงับลงไปได้ จำเป็นต้องมีธรรมคือสติ

สตินี้เป็นธรรมที่จะสามารถหยุดความคิดปรุงแต่งต่างๆ ได้ ถ้าไม่สามารถหยุดความคิดปรุงแต่งต่างๆ ได้ ความสงบจะไม่ปรากฏขึ้นมา ดังนั้น ก่อนที่จะนั่งสมาธิเพื่อทำใจให้สงบได้ นอกจากการไปปลีกวิเวกไปหาสถานที่สงบสงัดห่างไกลจากแสงสีเสียงต่างๆ แล้ว ก็ยังจำเป็นที่จะต้องมีสติคอยควบคุมใจไม่ให้คิดปรุงแต่ง ให้หยุดคิด ให้สักแต่ว่ารู้ ใจนี้มี ๒ หน้าที่ด้วยกัน มีผู้รู้กับมีผู้คิด ในการบำเพ็ญจิตตภาวนาเพื่อความสงบนี้ เราต้องการระงับผู้คิดให้หยุดคิด ไม่ให้คิด ให้เหลือแต่ผู้รู้เท่านั้น ถ้าเหลือแต่ผู้รู้แล้วก็จะสงบ เย็นสบาย มีความสุข ถ้ามีผู้คิด ผู้คิดก็จะถูกอำนาจของกิเลสตัณหาอวิชชาดึงไปให้คิดไปในทางที่จะทำให้เกิดตัณหาความอยากต่างๆ เกิดความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เกิดความอยากในบุคคลนั้นบุคคลนี้

สตินี้เป็นตัวที่จะผลักดัน ให้จิตไปทาง**นิพพาน**ได้

สิ่งนั้นสิ่งนี้ เกิดความอยากในลาภ ยศ สรรเสริญ พอเกิดความอยากขึ้นมาแล้ว ก็จะไม่สามารถอยู่ปลีกวิเวกได้ ความอยากนี้จะทำให้อยู่แล้วอึดอัด ไม่สบายใจ รำคาญใจ หงุดหงิด จนในที่สุดก็ต้องกลับไปสู่บ้านเมืองเพื่อที่จะไปหาลาภ ยศ สรรเสริญ ไปหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กายตามอำนาจของกิเลสตัณหา ความอยาก เช่น กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ดังนั้น การไปปลีกวิเวก ถ้าจะเกิดผลสำเร็จได้นั้น จำเป็นที่จะต้อง มีสติคอยควบคุมใจไม่ให้คิดปรุงแต่ง

สตินี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงยกย่องว่าเป็น ธรรมที่สำคัญที่สุด เป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่ที่สุด คือสำคัญที่สุด ทรงเปรียบเทียบความยิ่งใหญ่ของสติว่าเป็นเหมือนกับรอยเท้าช้าง ที่จะครอบรอยเท้าทั้งหมดของ สัตว์ในป่าได้ สัตว์ต่างๆ ในป่านี้จะไม่ มีสัตว์ใดที่มีรอยเท้าใหญ่กว่ารอยเท้าช้าง ธรรมทั้งหลายนี้ก็เช่นเดียวกัน ไม่มี ความยิ่งใหญ่เท่ากับสติ เพราะว่าถ้าไม่มีสติ แล้วธรรมต่างๆ ก็จะเกิดขึ้นมาไม่ได้ นั่นเอง เช่น สมาธิ ความสงบนิ่งของใจ จะไม่เกิดถ้าไม่มีสติ และเมื่อไม่มีสติ ไม่มีสมาธิ ปัญญาก็ไม่เกิด เกิดไม่ได้ เมื่อไม่มีปัญญา วิมุตติ การหลุดพ้น ก็จะ ไม่เกิด การบรรลุมรรคผลนิพพาน ก็จะ ไม่เกิด การยุติการเวียนว่ายตายเกิด ก็จะ



ไม่เกิด อันนี้ต้องมีสติเป็นผู้นำ ดังนั้นผู้บำเพ็ญภาวนาเพื่อให้จิตหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงเพื่อให้ได้พบกับความสุขที่เกิดจากความสงบอย่างถาวร จึงจำเป็นต้องเจริญสติ

สตินี้ ถ้าเปรียบเทียบในสมัยปัจจุบันนี้ก็เหมือนกุญแจรถยนต์ ถ้าไม่มีกุญแจรถยนต์นี้ จะไปเปิดรถได้ไหม เปิดประตูรถได้ไหม ไปสตาร์ทเครื่องได้หรือเปล่า ไปขับให้มันพาเราไปไหนมาไหนได้หรือเปล่า พอกุญแจหายทำอย่างไร

เดือดร้อนกันแล้วละซิ อันนี้ก็เหมือนกัน จิตก็เป็นเหมือนรถยนต์ จิตจะไปนิพพานได้ จิตก็ต้องมีกุญแจสตาร์ทจิตก่อน สตินี้เป็นตัวที่จะผลักดันให้จิตไปทางนิพพานได้ เพราะจะผลักดันให้ไปสร้างสมาธิ แล้วผลักดันให้ไปสร้างปัญญา พอมีสติ มีสมาธิ มีปัญญา มันก็จะฆ่ากิเลสตัณหา ที่มีอยู่ภายในใจให้หมดไปได้ พอกิเลสตัณหาที่มีอยู่หมดไปภายในใจ วิมุตติ ความหลุดพ้นก็จะปรากฏขึ้นมา มรรคผลนิพพานชั้นต่างๆ ชั้นต่างๆ ก็จะปรากฏขึ้นตามลำดับจนถึงขั้นสูงสุด

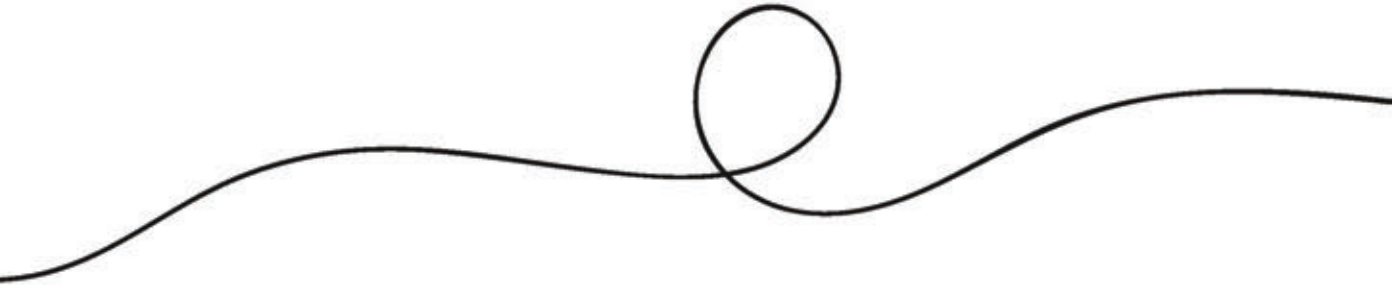
สติ

ธรรมมีอุปการะมาก 5

.....

สตินี้จำเป็นที่จะต้องเจริญอย่างต่อเนื่อง สติมันจะไม่เกิดขึ้นมาเอง มันจำเป็นจะต้องปลุกฝัง จำเป็นจะต้องหมั่นเจริญอยู่เรื่อยๆ ก็คือการระลึกอยู่กับอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่ง เช่น การบริการรรมพุทฺธะๆ หรือให้ระลึกอยู่กับร่างกาย การเคลื่อนไหวของร่างกายในทุกอิริยาบถ อย่าให้ใจไปอยู่กับเรื่องอื่น ถ้าบริการรรมพุทฺธะก็ให้อยู่กับพุทฺธะไป แต่ก็สามารถทำอะไรควบคู่ไปกับการกระทำของร่างกายได้ เพียงแต่ใช้พุทฺธะดึงใจให้อยู่กับการกระทำของร่างกายนั่นเอง เช่น เวลากำลังอาบน้ำ ใจก็จะแวบไปคิดถึง

เรื่องนั้นเรื่องนี้ คิดถึงคนนั้นคนนี้ ไม่อยู่กับการอาบน้ำ ก็ต้องใช้การบริการรรมพุทฺธะๆ ดึงกลับเข้ามา ดึงให้มาอยู่กับการอาบน้ำให้ได้ การบริการรรมพุทฺธะนี้จะเป็นเสริมให้กับการเจริญกายคตาสติคือการเฝ้าดูร่างกายนี้เป็นไปได้อย่างต่อเนื่อง ไม่ลอยไปลอยมา ถ้าใจจดจ่ออยู่กับร่างกาย ใจก็จะตั้งอยู่ในปัจจุบัน เมื่อใจตั้งอยู่ในปัจจุบัน ใจก็จะเข้าสู่ความสงบได้ ใจจะไม่สามารถเข้าสู่ความสงบได้ถ้าอยู่ในอดีตหรืออยู่ในอนาคต ใจต้องกลับมาอยู่ที่ปัจจุบัน อยู่ที่ร่างกาย อยู่ที่พุทฺธะ หรือเวลานั่งก็อยู่ที่ลมหายใจเข้าออก หรืออยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งที่เราจะใช้กำหนดให้เป็นเครื่องผูกใจให้อยู่ในปัจจุบันก็ได้ เช่น อากาสส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย จะใช้โครงกระดูกก็ได้ จะใช้



อาการอันใดที่สามารถที่จะผูกใจไว้ให้
ตั้งอยู่ในปัจจุบันได้ก็ใช้ไป ใช้ลมหายใจ
ก็ได้ ใช้อวัยวะชิ้นใดชิ้นหนึ่งส่วนใด
ส่วนหนึ่งของร่างกายก็ได้ หรือจะใช้
พุทธโธดึงเอาไว้ก็ได้ ขอให้ดึงไว้เพื่อให้ใจ
อยู่ในปัจจุบัน เพราะถ้าใจอยู่ในปัจจุบัน
อย่างต่อเนื่องแล้ว ใจไม่ได้คิดถึงเรื่อง
อะไร ไม่ได้ทำอะไร ร่างกายนั่งอยู่เฉยๆ
ใจก็จะต้องดึงเข้าสู่ความสงบโดยถ่าย
เดียว

เราจึงมีหน้าที่ที่จะต้องดึงใจให้อยู่ใน
ปัจจุบันด้วยการเจริญสติ ด้วยการ
บริการกรมพุทธโธ ด้วยการเฝ้าดูการ
เคลื่อนไหวของร่างกายอย่างต่อเนื่อง
แล้วเมื่อมีเวลารว่างจากภารกิจการงาน
ก็ให้นั่งเฉยๆ หลับตา แล้วก็บริการกรม
พุทธโธต่อไป หรือเฝ้าดูลมต่อไป อย่างไร
อย่างหนึ่ง หรือทั้งสองอย่างก็ได้ เพื่อดึง
ใจให้อยู่ในปัจจุบันให้นานให้ต่อเนื่อง
เมื่อใจอยู่ในปัจจุบันอย่างต่อเนื่องแล้ว
เดี่ยวใจก็จะไหลเข้าสู่ความสงบเอง

พุทธโธ

คำพิเศษ 1

.....

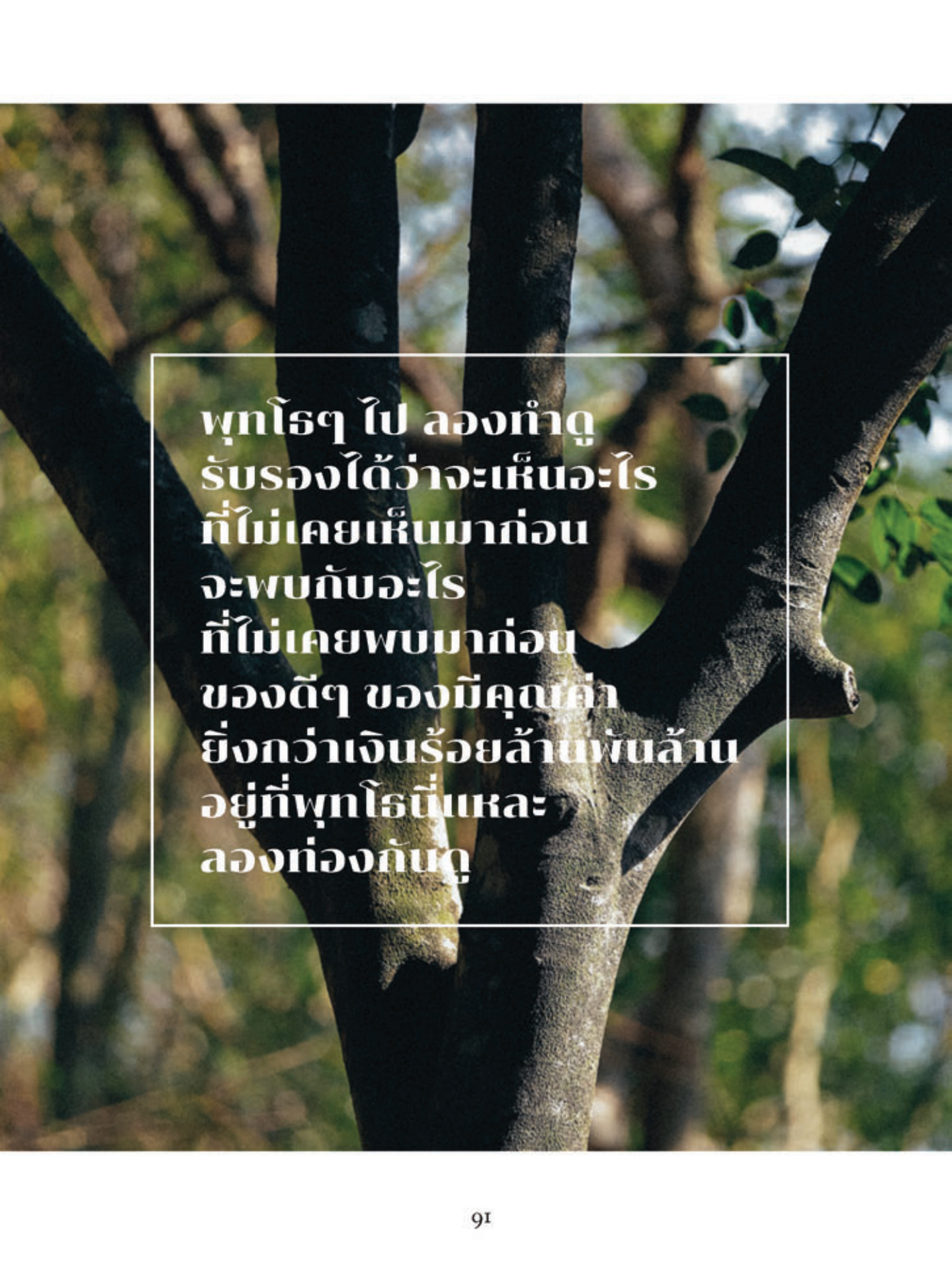
ธรรมะก็คือพุทธโธนี้แหละ คำเดี๋ยวนี้วิเศษ มีคุณค่ามีราคามากกว่าเงินทองร้อยล้านพันล้าน เวลาเงินร้อยล้านพันล้านแล้วร่างกายแก่แบบนี้ทำอะไรได้บ้าง เอาเงินร้อยล้านพันล้านไปทำอะไรได้หรือเปล่า แต่มีพุทธโธนี้ทำได้ ทำให้มีความสุขได้ ดับความทุกข์ใจได้ เงินร้อยล้านพันล้านดับความทุกข์ใจไม่ได้ เรามาสร้างพุทธโธกันดีกว่า อย่าสร้างเงินสร้างทอง สร้างพุทธโธนี้ วันๆ หนึ่ง หัดท่องพุทธโธๆ ไปให้มากๆ ให้บ่อยๆ วันเวลาผ่านไปๆ เรากำลังทำอะไรกันอยู่ ให้คิดอย่างนี้ เรากำลังพุทธโธกันอยู่หรือเปล่า ลองทำดูสิ ลองทำพุทธโธสักชั่วโมงดูสิ ไม่ต้องทั้งวัน ลองใช้เวลาสักชั่วโมง ชั่วโมงนี้แทนที่จะดูทีวีดูละคร ก็ดูพุทธโธแทนไป เรานั่งท่องพุทธโธไปสักชั่วโมง ดูสิ ถ้าทำได้แล้วใจจะเย็นจะสบายจะมีความสุข มันไม่น่าจะยากเลยนะ แค่ท่องพุทธโธคำเดี๋ยวนี้ นั่งดูทีวีนั่งดูได้เป็นชั่วโมง นั่งเล่นไฟนั่งได้เป็นทั้งคืน พอให้พุทธโธแค่ชั่วโมง ทำไมจะทำไม่ได้ ลองทำดูสิ ขอชั่วโมงเดียวเท่านั้นแหละ

วันไหนว่างๆ ไม่รู้จะทำอะไรก็นั่งท่องพุทโธๆๆ ไปพุทโธๆๆ ไป ถ้าเหนื่อยก็พักเดี๋ยวก็ได้ เดี๋ยวพอจะคิด ก็ค่อยพุทโธ ถ้ามันไม่คิด ก็หยุดพุทโธก็ได้ พอใจไม่คิดถึงอะไร ก็หยุดพุทโธก็ได้ ไม่ต้องพุทโธตลอดทั้งชั่วโมงหรอก พุทโธเฉพาะเวลามันจะคิดถึงคนนั้นคนนี่ เรื่องนั้นเรื่องนี้ คิดถึงขนมมมเนย คิดถึงกาฟงกาแฟ อะไรพวกนี้ ก็หยุดมัน เพราะถ้าปล่อยให้มันคิดแล้ว เดี๋ยวมันจะอยาก เดี๋ยวก็อยากดื่มกาแฟ อยากกินขนมกัน ของดี และของง่าย ไม่ใช่ยากเย็นตรงไหน เด็กก็พูดได้ "หนูพูดพุทโธได้ไหม" ง่ายกว่าไป ก ไก่ ข ไข่อีก ก ไก่ ข ไข่ นี้ มีตั้งหลายตัว ไข่ไหม พุทโธมีแค่ตัวเดียว พุทโธๆ ไป ลองทำดู รับรองได้ว่า จะเห็นอะไรที่ไม่เคยเห็นมาก่อน จะพบกับอะไรที่ไม่เคยพบมาก่อน ของดีๆ ของมีคุณค่ายิ่งกว่าเงินร้อยล้านพันล้านอยู่ที่ พุทโธนี่แหละ ลองท่องกันดู พุทโธๆๆ ไป แล้วใจจะเย็น ใจจะสบาย แล้วต่อไปก็จะมีความยินดีที่จะพุทโธมากขึ้น ไม่ต้อง



ใช้เงินไปเที่ยว นี่ต้องใช้เงิน เวลาไม่มีเงินก็เที่ยวไม่ได้แล้ว เวลาไม่มีเงินเที่ยว ก็ลองใช้พุทโธแทนดูสิ ลองนั่งหลับตาพุทโธๆ ไป อย่าไปสนใจกับอะไรทั้งนั้น อะไรจะมากกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือทางความคิด ก็อย่าไปสนใจ ให้เกาะติดอยู่กับพุทโธๆ ไป ถ้าทำได้ ใจจะเย็นใจจะสงบ พอหยุดคิดแล้วมันจะมีความสุข จะรู้สึกเบาอกเบาใจสบายใจ แล้วเราจะรู้ว่าต่อไปนี้เราไม่มีเงินเราก็มีความสุขได้ และมีความสุขดีกว่าการใช้เงินทองด้วยซ้ำไป ใช้เงินทองหมดก็ต้องไปหาเงินมาใช้ต่ออีก เวลาหาเงินนี้มันสนุกไหม มันสุขหรือทุกข์เวลาหาเงินกัน ถึงมีวันหยุดใช้เงินกันไง วันหาเงินนี้ไม่ค่อยมีใครอยากจะไปทำงานกันหรอก แต่จำเป็นต้องไป เพราะไม่ทำก็ไม่มีความ ไม่มีเงินก็ไม่มีความใช้ แต่พอหาเงินมาได้เท่าไรนี้ ต้องใช้เงินก่อนแล้วใช้ใหม่ใช้มันหมดก่อน หมดแล้วก็ไปหาใหม่ แล้วพอร่างกายหาไม่ไหว ทำงานไม่ไหว แล้วจะหาเงินที่ไหนมาใช้ล่ะ

ลองใช้พุทโธดีกว่านะ นี่พูดจริงๆ นะ ไม่ได้พูดเล่น ใครสามารถท่องพุทโธๆ ได้นี้ จะมีความสุข ลองสักชั่วโมงหนึ่งก่อนก็ได้ นั่งท่องพุทโธสักชั่วโมง ดูสิได้หรือเปล่า ถ้ามันไม่คิด ก็ไม่ต้องพุทโธก็ได้ ถ้ามันคิดก็ต้องพุทโธ อย่าปล่อยให้มันไปคิดถึงขนมนมเนย อย่าให้ไปคิดถึงรูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เพราะคิดแล้วเดี๋ยวมันอยาก มันจะอยากไปหาขนมนมเนย อยากจะไปหารูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ พออยากแล้วก็อยู่ไม่เป็นสุขแล้ว เวลานั่งเอาที่เราสบายก็ได้ ไม่ต้องนั่งขัดสมาธิ ไม่ต้องนั่งพับเพียบหาเก้าอี้มานั่งแล้วก็นั่งท่องพุทโธไป ชั่วโมงเดียวอย่าให้ไปคิดอะไรให้คิดอยู่กับพุทโธเพียงอย่างเดียว เราจะเห็นความแตกต่างภายในใจของเราเลย ใจที่วุ่นวาย ใจที่วิตกกังวลอะไรต่างๆ นี้มันจะหายไปหมด

A close-up photograph of several tree trunks, showing their textured bark and some green leaves in the background. A white rectangular text box is centered over the image, containing Thai text.

พุกโรๆ ไป ลองทำดู
รับรองได้ว่าจะเห็นอะไร
ที่ไม่เคยเห็นมาก่อน
จะพบกับอะไร
ที่ไม่เคยพบมาก่อน
ของดีๆ ของมีคุณค่า
ยิ่งกว่าเงินร้อยล้านพันล้าน
อยู่ที่พุกโรนี่แหละ
ลองท่องเที่ยวกับดู

พุทธโธ

คำวิเศษ 2

.....

อย่ามองข้าม คำว่า **พุทธโธ** คำเดียวนี้ มองแล้วมันอาจจะรู้สึกจะมองว่า ไม่มีคุณค่าราคาอะไรเลย ทำไมมันถึงมีประโยชน์อย่างมหาศาลอย่างนั้นก็ดูบุญแจดอกเล็กๆ ดอกเดียวซิ มันไม่น่าจะมีคุณค่าราคาอะไรเลย แต่มันทำไมจึงมีความสำคัญอย่างมาก เวลาบุญแจหายนี้เป็นอย่างไร รถก็เปิดไม่ได้ ขับไม่ได้ รถจะราคาแพงขนาดไหน แพงกว่าราคาบุญแจก็ร้อยก็พันเท่า ความสำคัญก็สู้บุญแจไม่ได้ เราจึงพยายามรักษาบุญแจกันยิ่งกว่าอะไร กลัวบุญแจหายกัน เวลาจะไปไหนนี้ ต้องคอยดูเสมอว่าบุญแจอยู่ที่ไหน ถ้าเรามีสติแบบนี้ก็จะดี ถ้าเราคอยควบคุมคอยติดตามดูว่าพุทธโธเราตอนนี้หายไปไหนหรือเปล่า ให้เราคิดถึงพุทธโธว่าเหมือนกับบุญแจรถเถิด ถ้าเราอยากจะขับรถไปไหน ขับจิตให้ไปถึงพระนิพพาน เราต้องมีพุทธโธเพื่อเปิดทางให้กับจิต เพื่อที่จะได้เดินทางไปสู่พระนิพพานได้ด้วย การสร้างสมาธิ ด้วยการสร้างปัญญาขึ้นมา



สมาธิธรรม

.....

ถ้าเรามีคำบริกรรมพุทโธอยู่เรื่อย ๆ จิตก็จะไม่สามารถไปคิดถึงรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไปคิดถึงอะไรต่างๆ ที่จะทำให้เกิดกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ขึ้นมาได้นั่นเอง พอไม่คิดแล้ว เวลานั่งเฉย ๆ จิตก็จะรวมเข้าสู่ความสงบได้รวมเป็นหนึ่ง ลึกแต่รู้ว่ารู้ หยุดความคิดปรุงแต่งได้อย่างเต็มที่ เหลือแต่ลึกแต่รู้ว่ารู้ ผู้คิดหยุดคิด เหลือแต่ผู้รู้เพียงผู้เดียว แล้วจิตก็จะเย็นสบาย เป็นอุเบกขา ไม่มีความรัก ความชัง ความกลัว ความหลง ไม่มีความโลภ ความโกรธต่างๆ ไม่มีตัณหาต่างๆ แต่มันเป็นสภาพชั่วคราว เป็นความสงบชั่วคราว พอกำลังของสติที่ผลักดันให้จิตเข้าไปสู่ความสงบนั้นอ่อนลง กำลังของกิเลสตัณหาก็จะผลักดันให้จิตถอนออกมา ออกมารับรู้อารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ แล้วออกมาคิดปรุงแต่งต่างๆ

สมาธินี้เป็นการกดความอยาก
ต่างๆ กดกิเลสตัณหาไว้ชั่วคราว
ท่านเปรียบเหมือนกับหินทับหญ้า

สมาธินี้เป็นเหมือนหินที่ทับหญ้าไว้ เวลาที่เอาหินไปทับหญ้า หญ้านี้จะงอกงามขึ้นมาไม่ได้ แต่หญ้านี้ไม่ตายด้วยการเอาหินไปทับหญ้าไว้ เวลาเอาหินออกจากหญ้า ทั้งไว้สักพักหนึ่ง พอได้น้ำค้าง ได้น้ำ เดี่ยวหญ้าก็จะงอกขึ้นมาใหม่ อันนี้จึงจำเป็นที่จะต้องเจริญปัญญาต่อไป พอเรามีความสงบ เราหยุดความคิดที่ให้คิดไปในทางอวิชชาปัจจะยา สังขารา ได้แล้ว ขั้นต่อไปเราก็สามารถที่จะสั่งให้มันคิดไปในทางธัมมาปัจจะยา สังขารา ได้ คือให้คิดไปในทางธรรม ให้คิดไปในทางอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้คิดไปในทางอสุภะ ให้คิดไปในทางอาหาเรปฏิกูลสัณญญา ถ้าเราหยุดความคิดได้ เราก็จะมีกำลังสั่งให้มันคิดไปในทางปัญญาได้ แต่ถ้าเรายังหยุดความคิดไม่ได้ เราจะไม่สามารถสั่งให้มันคิดไปในทางปัญญาได้ เพราะกิเลสมันจะไม่ยอมให้เราคิดนั่นเอง มันจะคิดไปในทางกิเลสเสมอ จะคิดว่าทุกอย่างเป็นนิจจัง สุขัง อัตตา ทุกอย่างนำดูน่าชม นำรับประทาน นำรักนำใคร นำโลก นำโกรธ นำหลง นำอยาก มันจะพาให้คิดแบบนี้ไป เราจึงต้องใช้สติมาหยุดความคิดต่างๆ เพื่อทำจิตให้สงบ เพราะว่าเวลาจิตสงบนี้ จิตก็จะมีความสุข มีความอึด มีความพอ จะทำให้ไม่หิวโหยเหมือนกับจิตที่ไม่สงบ พอเกิดกิเลสตัณหาขึ้นมา จิตก็สามารถต้านทานกำลังของกิเลสตัณหาได้ เพราะมีความอึดอยู่ในใจแล้ว ไม่เหมือนกับจิตที่ไม่มีสมาธินี้ ไม่มีความอึดเลย มีแต่ความหิวโหยอยู่ตลอดเวลา พอเกิดกิเลสตัณหาออกไปหาอะไรมาบิ๊บ ก็วิ่งไปทันทีเลย เปิดตู้เย็นทันที เปิดทีวีทันที เพราะหิวโหย เพราะไม่มีความสุขภายในใจ เพราะไม่มีความสงบ ไม่มีความสุขที่เกิดจากความสงบไว้มาต้านกำลังของกิเลสตัณหา นั่นเอง



สอนใจให้เห็น

ตามความเป็นจริง 1

.....

การที่เราต้องการเห็นความจริง เพื่อที่เราจะได้มาหยุดความทุกข์ที่เกิดจากความหลง เช่น ร่างกายนี้เราไปเห็นว่ามันเป็น ตัวเรา อันนี้มันไม่ใช่เป็นตัวเรา มันเป็นของพ่อแม่ให้เรา มา เป็นของขวัญจากพ่อแม่ เรา รับ ของขวัญมา แล้วเดี๋ยวต่อไป ของขวัญนี้ก็ต้องเสื่อมไป หมดยุคสภาพไป คือร่างกายนี้ เดี่ยวต่อไปมันก็ต้องตายไป เวลาตายไปมันก็ไม่ได้เป็นของ เราแล้ว

ดังนั้น เราต้องมาสอนใจใหม่ว่า ร่างกายนี้มันเป็น ของเราชั่วคราว ไม่ได้เป็นของเราอย่างถาวร มันจะ ต้องตายจากเราไป อันนี้เรียกว่าปัญญา มาเรียนรู้ ความจริงเพื่อที่จะได้แก้ความหลงไปยึดติดว่า ร่างกายเป็นตัวเราเป็นของเรา เพราะมันหลงแล้ว ไปยึดติดแล้วมันทำให้เราทุกข์ เพราะเราอยาก จะ ให้มันไม่จากเราไปนั่นเอง แต่ถ้าเรารู้แล้วว่ามันไม่ ได้เป็นของเรา เหมือนกับของที่เรายืมมาอย่างนี้ เรารู้ว่าต้องไปคืนเขา เวลาถึงเวลาคืนเขา เราก็ ไม่ทุกข์ เพราะเรารู้ว่าเป็นของยืมมา เป็นของ ของเขา แต่ถ้าเราไปยืมเขามาแล้ว ลืมไป คิดว่า เป็นของเรา เราก็จะไม่อยากคืนเขา พอเขามาทาง เราก็จะไม่ยอมให้เขา หรือถ้าเขาเอาไปเราก็จะทุกข์ เราก็จะเสียใจ

ความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ ก็คือ มันไม่เที่ยง

ดังนั้น เราต้องสนใจให้ดูความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ อย่างที่ได้คุยกันมาตลอด ความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ ก็คือ มันไม่เที่ยง อย่าไปคิดว่ามันเที่ยง เราชอบไปคิดว่ามันเที่ยง ได้อะไรมาก็คิดว่ามันจะเป็นอย่างนั้น จะอยู่อย่างนั้นไปกับเราไปเรื่อยๆ มันต้องมีการเปลี่ยนไป มีการเสื่อมไปแล้ว มีการหมดไป มันมีการเกิด มีการดับ มีการเจริญ มีการเสื่อม อย่างนี้เรียกว่าไม่เที่ยง ถ้าเรารู้ว่ามันไม่เที่ยง จะได้ไม่เสียใจเวลามันเสื่อม ถ้าเรารู้ว่าจะเสื่อมอย่างนี้ เราก็เตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อนแล้ว อย่างพระอาทิตย์นี้ เรารู้ใช่ไหมว่ามันขึ้นแล้ว เดี่ยวมันก็ต้องตก มันตกก็ปล่อยมันตกไป เราก็ไม่ทุกข์กับมัน แต่ถ้าเกิดพระอาทิตย์ เราอยากให้มันไม่ตกนี้ เวลามันตก เราก็จะทุกข์ได้

หรือฝนฟ้าอากาศนี้ก็เหมือนกัน เราอยากให้ฝนไม่ตกนี้ พอมันตกนี้ เราก็จะทุกข์ แต่ถ้าเรามองว่าฝนมันเป็นของที่เรากำลังจะไปสั่งมันไม่ได้ ไปบังคับมันไม่ได้ มันจะตกมันก็ต้องตก ถ้าเราเฉยๆ ไม่ไปยุ่งกับมัน เราก็ไม่ทุกข์กับมัน ให้เราปล่อยวางทุกอย่างให้เฉยๆ กับทุกอย่าง อย่าไปยุ่งกับมัน อย่าไปถือเป็นคนของเรา อย่าไปอยากให้มันอยู่กับเราไปเรื่อยๆ เวลามันจะไปก็ให้มันไป แล้วเราจะไม่ทุกข์ นี่คือปัญญา

สอนใจให้เห็น

ตามความเป็นจริง 2

.....

การที่จะแก้ปัญหของความโลภ ของความอยาก ของความโกรธ นั้น ต้องแก้ที่ต้นของความโลภ ของความโกรธ ของความอยาก ก็คือความหลง ความหลงคืออะไร คือ เห็นผิดเป็นชอบ เห็นตรงกันข้ามกับความเป็นจริง เห็นสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข เห็นสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นสิ่งที่ไม่ใช่ของเราว่าเป็นของเรา เห็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวเราว่าเป็นตัวเรา เห็นสิ่งที่ไม่ได้อยู่ได้ควบคุมบังคับของเราว่าอยู่ภายใต้การควบคุมบังคับของเรา ก็เลยทำให้เกิดความอยากต่างๆ ขึ้นมาอยากได้สิ่งต่างๆ ที่หลงคิดว่าจะให้มีความสุขกับตน แต่พอได้มาแล้วถึงจะรู้ว่ามันไม่ได้เป็นความสุขเพียงอย่างเดียว มันเป็นความทุกข์ด้วย เพราะมันไม่เที่ยง มันไม่ถาวร มันไม่เหมือนเดิม มันมีการเปลี่ยนแปลง มีการเสื่อม และมีการหมดไป มันไม่อยู่ภายใต้คำสั่งคือความอยากที่จะให้มันอยู่เหมือนเดิม ไม่เปลี่ยนแปลง ให้มีความสุขตลอดเวลา

นี่แหละคือสิ่งที่จะต้องมาแก้กัน ก็คือมาแก้ความหลง มาสอนให้ใจเห็นความจริงว่า สิ่งที่เราหลงคิดว่าเป็นความสุขนั้นเป็นความทุกข์ เพราะไม่เห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมบังคับได้ อะไรละที่เป็นสิ่งที่เป็นทุกข์ไม่เที่ยง และไม่สามารถอยู่ภายใต้การควบคุมบังคับของใจได้ ก็คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ ความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้อเอง ที่วุ่นวายกัน ก็วุ่นวายกับ

เรื่องลาภ ยศ สรรเสริญ วุ่นวายกับความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แก่งแย่งชิงดีกัน ทำสงครามฆ่าฟันกันก็เพื่อได้ลาภ ยศ สรรเสริญ ได้ความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้เอง แล้วเมื่อได้มาแล้วก็ไม่ได้มีความสุขอยู่ดี เพราะเมื่อได้มาแล้วก็ต้องพบกับความเสื่อมของลาภ ยศ สรรเสริญ ของความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย อยู่ดี แล้วเมื่อพบความเสื่อมก็ต้องหาใหม่ หาใหม่ก็ต้องเกิดการแข่งขันกัน แก่งแย่งชิงดีกัน ก็เกิดความรบราฆ่าฟันกันอีกรอบ ก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ บ้านเมืองทุกยุคทุกสมัยตั้งแต่อดีตอันยาวนานมาจนปัจจุบันและต่อไปในอนาคตที่ไม่มีวันหมดไม่มีวันสิ้น ก็จะมีควมวุ่นวายอย่างนี้ไปอยู่เรื่อยๆ มีความวุ่นวายสลับกับความสงบ สงบแล้วก็วุ่นวาย วุ่นวายแล้วก็สงบ

ความหลงคืออะไร คือเห็นผิดเป็นชอบ เห็นตรงกันข้ามกับความเป็นจริง

ดังนั้น การที่เราจะไปวุ่นวายกับเขา ก็จะไม่ได้อะไรไปเปลี่ยนแปลงความวุ่นวาย เพราะว่าความวุ่นวายเขามีเหตุมีปัจจัยที่ทำให้เขาต้องวุ่นวายกัน และเมื่อถึงขีดหนึ่ง มันก็จะถึงขีดที่มันสงบลงไปเอง เหมือนกับพายุฝน เวลาพายุฝนมา ก็จะไม่มีการที่จะไปหยุดยั้งได้ แต่พายุฝนก็ไม่ได้พัดอยู่ตลอดเวลา เดี่ยวก็อ่อนกำลังลงไปแล้วก็หมดกำลังลงไป แล้วความสงบก็กลับคืนมาใหม่ แล้วอีกไม่นานก็มีพายุฝนลูกใหม่เกิดขึ้นมาใหม่ เกิดความวุ่นวายอลหม่าน โกลาหลกันขึ้นมาใหม่ แล้วก็สงบตัวลงไปใหม่ นี่คือลักษณะของสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ที่เรียกว่า อนิจจัง ก็คือไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีการเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอยู่เรื่อยๆ เป็น อนัตตา ก็คือไม่สามารถที่จะไปควบคุมบังคับไปสั่งให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ได้ ไม่สามารถที่จะให้ความสุขได้ตลอดเวลา จะต้องมีการสลับกันไป สุขบ้าง ทุกข์บ้าง อย่างนี้ไปเรื่อยๆ แต่มีความสุขที่ไม่มีวันเสื่อม มีความสุขที่สามารถอยู่ภายใต้การควบคุมบังคับของใจได้แต่ไม่รู้กัน เพราะความหลง ไม่มีใครสอน หรือมีคนสอนก็ไม่มีคนสนใจ

ที่จะศึกษากัน ถ้ามีความสนใจ
ศึกษาเข้าหาผู้รู้ความจริงของ
ความสุขที่แท้จริง ของความสุข
ที่ไม่มีวันเสื่อมไม่มีวันหมดไป
ของความสุขที่สามารถควบคุม
บังคับให้อยู่กับใจได้ไปตลอด
ก็คือความสุขที่เกิดจากความ
สงบของใจนี้เอง เกิดจากการ
ระงับความโลภ ความโกรธ
ความหลง

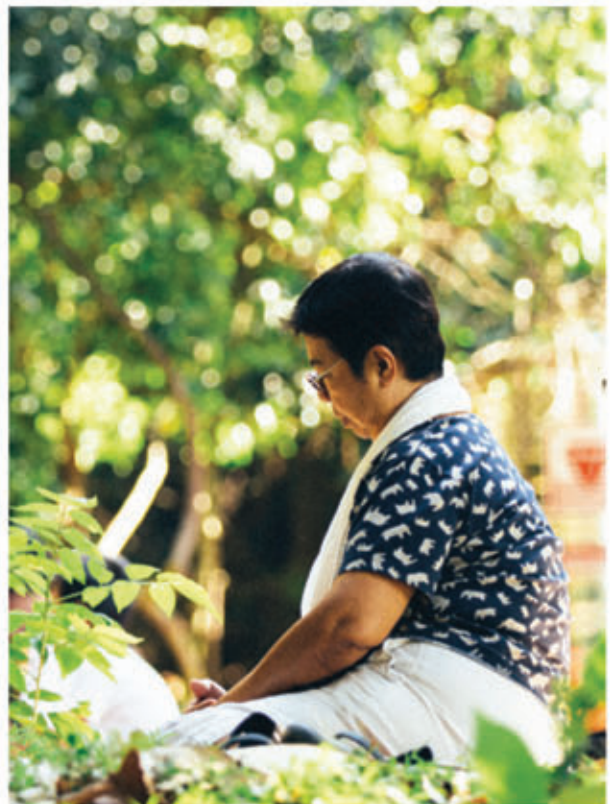
ถ้าใจปราศจากความโลภ ความ
โกรธ ความหลง แล้ว ใจก็จะตั้ง
อยู่ในความสงบ เมื่อใจสงบ ใจก็
จะได้ความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่า
ความสุขทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกนี้
ที่ยิ่งใหญ่ก็เป็นเพราะว่าเป็น
ความสุขที่ไม่เสื่อม เป็นความสุข
ที่ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่มีความทุกข์
เข้ามาผสมเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย
เป็นความสุขล้วนๆ เป็นความสุข
ที่บริสุทธิ์

ผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจถึงธรรมชาติของโลกนี้
จึงไม่ไปเดือดร้อนกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ปรากฏ
ขึ้นอยู่ในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นความเจริญก็ดี หรือ
ความเสื่อมก็ดี ไม่ว่าจะเป็นความสงบหรือความ
วุ่นวายก็ดี มันเป็นของคู่กัน มันเป็นของที่มา
ด้วยกัน ผลัดกันแสดงเท่านั้นเอง ถ้าไปติดอยู่กับ
เหตุการณ์ต่างๆ อาศัยเหตุการณ์ต่างๆ อาศัยสิ่ง
ต่างๆ ในโลกนี้ให้มีความสุขกับตน เช่น อาศัยลาภ
ยศ สรรเสริญ อาศัยรูป เสียง กลิ่น รส โภจทรัพย์
ไว้ให้มีความสุขกับตน ก็จะต้องพบกับความเจริญ
และพบกับความเสื่อมของสิ่งต่างๆ เหล่านี้ก็จะ
ต้องสัมผัสกับความสุขเวลาที่เจริญ และสัมผัส
กับความทุกข์เวลาที่เสื่อมลงไป ถ้าตราบไต่ยังมี
ความผูกพันอยู่กับลาภ ยศ สรรเสริญ ผูกพันกับ
ความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย อยู่ตราบนั้นก็ยัง
จะต้องพบกับความทุกข์ที่เกิดจากการเสื่อมของ
ลาภ ยศ สรรเสริญ ของความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น
กาย อยู่เรื่อยไปไม่มีวันสิ้นสุดไม่มีวันจบ

นักปราชญ์หรือผู้ฉลาด ผู้ที่เห็นความเสื่อมของ
ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข จึงไม่ไปยึดติดกับลาภ
ยศ สรรเสริญ สุข จึงเข้าหาความสุขที่แท้จริง

ก็คือความสุขที่เกิดจากความสงบของใจที่เกิดจากการระงับความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจให้หมดไป ด้วยการเจริญธรรมะที่จะมาเป็นคู่ต่อสู้หรือเครื่องมือที่จะทำลายความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ ให้หมดสิ้นไป ธรรมะพื้นฐานที่ควรจะมีคือความมกน้อย สันโดษ ถ้ามีความมกน้อย สันโดษ แล้วจะสามารถควบคุมความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ ให้อยู่ในระดับที่ไม่ไปสร้างความวุ่นวาย สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นได้ แต่ยังคงอาศัยธรรมะอย่างอื่นเข้ามาช่วยมาเสริมมาเพื่อที่จะได้ทำลายความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ ให้หมดไปจากใจ แต่ในขณะที่ปฏิบัตินี้จำเป็นจะต้องถือหลักมกน้อย สันโดษไว้เป็นพื้นฐาน แล้วจะทำให้การปฏิบัติเพื่อกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ นี้เป็นไปได้อย่างง่ายดาย และรวดเร็ว

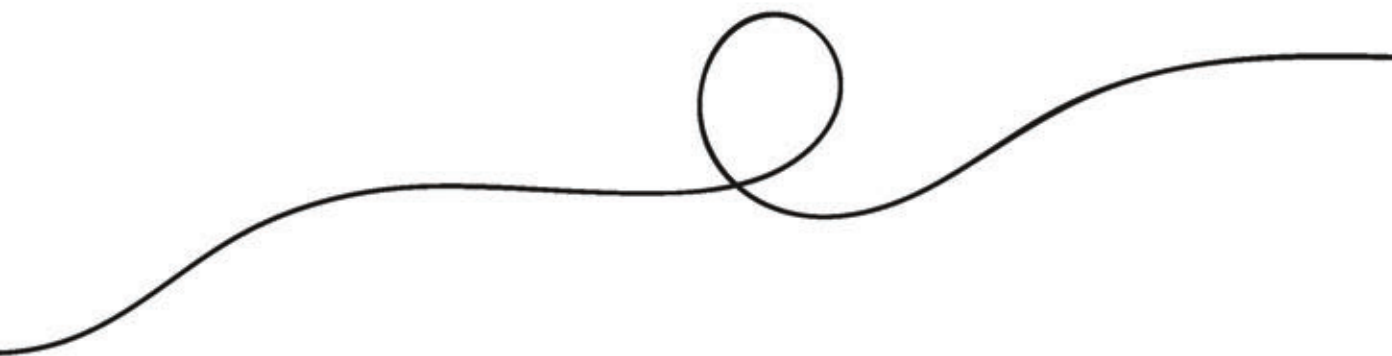
ดังนั้น ผู้ที่ปรารถนาความสงบ ความสุขอันยิ่งใหญ่ของใจ จึงเป็นจะต้องยึดหลักมกน้อย สันโดษ คำว่า **มกน้อย** ก็คือไม่ต้องการมากจนเกินไป ต้องการเพียงแต่เท่าที่จำเป็นต่อการดำรงชีพของร่างกายเท่านั้น ปัจจัย ๔ ก็พอให้อยู่ได้ พอให้ไม่ตาย ไม่ต้องมีมากจนเกินไป ไม่ต้องวิเศษหรูหราแบบที่ไม่มีเหตุไม่มีผล นี่คือความมกน้อย **ความสันโดษ** ก็แปลว่า ยินดีตามมีตามเกิด ถ้าไม่สามารถได้ตามความต้องการ ตามความจำเป็นของร่างกาย ได้น้อยกว่าที่ควรจะได้ ก็ขอให้ทำใจให้พอใจกับสถานภาพนั้นไป ก็จะสามารถควบคุมใจไม่ให้ไปก่อเรื่องวุ่นวายต่างๆ ให้ผู้อื่นเดือดร้อนได้



ความจริงของร่างกาย

.....

ร่างกายนี้เป็นธรรมชาติ เป็น ดิน น้ำ ลม ไฟ เวลาตายนี้เป็นเวลาที่ดิน น้ำ ลม ไฟ เขาจะไปแยกทางกัน ดินก็อยากจะไปทางของเขา น้ำก็อยากจะไปทางของเขา ลมอยากจะไปทางของเขา ไฟอยากจะไปทางของเขา เขาก็เลยแยกกันไปคนทิศคนละทาง เช่น เวลาตายไปบิ๊บนี่ อะไรไปก่อน ธาตุไฟไปก่อนแล้ว ลองไปจับตัวคนตายดู เย็นเฉียบ ธาตุไฟไปแล้ว ธาตุที่ ๒ ก็ธาตุลม ลมไม่เข้าแล้ว มีแต่ออก กลิ่นที่ระเหยออกมาจากทางร่างกายนี้ก็เป็นธาตุลม ต่อมาก็ธาตุน้ำ ถ้าปล่อยให้ร่างกายอยู่เฉยๆ เดี่ยวธาตุน้ำมันก็ไหลออกมาตามทวารต่างๆ คนตายบางที่เขาต้องเอาสำลีไปอุดจมูก เพราะมันจะมีน้ำไหลออกมาทางจมูก ทางทวารต่างๆ มันจะมีน้ำไหลออกมา แล้วถ้าปล่อยให้มันไหลออกไปเรื่อยๆ ต่อไปร่างกายก็จะแห้งกรอบ ทิ้งไปมันก็จะเปื่อยผุกลายเป็นดินไป นี่คือธรรมชาติ



ทำลายความหลงด้วยปัญญา

.....

การที่จะทำให้ไม่ให้เกิดความโลภ เกิดความอยาก เกิดความโกรธ ก็ต้องใช้ปัญญาไปทำลายความหลง ที่เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดความโลภ เกิดความอยาก เกิดความโกรธขึ้นมา เช่น เวลาออกจากสมาธิมาแล้ว พออยากได้จะสิ่งนั้นสิ่งนี้ ทั้งๆ ที่ไม่จำเป็นจะต้องมี อย่างนี้แสดงว่า หลงแล้ว ออกมาแล้วก็อยากจะดื่ม เครื่องดื่มที่เคยโปรดที่เคยชอบดื่ม คือแทนที่จะดื่มน้ำเปล่า ก็อยากจะ ดื่มกาแฟขึ้นมา น้ำเปล่านี้เป็นสิ่งที่ จำเป็นต่อร่างกาย ไม่ถือว่าเป็นความ อยาก เป็นความจำเป็นต้องดื่ม แต่ กาแฟนี้มันไม่ได้เป็นความจำเป็น ร่างกายไม่จำเป็นจะต้องมีกาแฟ ร่างกายต้องมีน้ำดื่ม ถ้าต้องการดื่ม

กาแฟก็แสดงว่าหลงแล้ว อยากจะได้ความ สุขจากรสชาติของกาแฟนั่นเอง ก็ต้องใช้ ปัญญาเข้ามาแก้ความหลงว่า นี่ไม่ใช่เป็น ความสุขนะ นี่มันเป็นความทุกข์นะ เพราะ มันจะทำให้ติดกาแฟ เวลาไม่ได้ดื่มกาแฟ เวลานั้นก็จะทุกข์ เวลาอยากดื่มแล้วไม่ได้ดื่ม ก็จะเป็นทุกข์ แต่ถ้าเราอยากดื่มกาแฟ แล้วมี ปัญญามาสอนใจว่า อย่าดื่ม อย่าทำตาม ความอยาก เดี่ยวความอยากก็จะจางหายไปเอง ต่อไปความอยากดื่มกาแฟก็จะไม่มี ก็จะดื่มน้ำเปล่าได้อย่างสบาย เพราะน้ำเปล่า นี้มันเป็นความต้องการของร่างกาย ส่วน กาแฟนี้มันเป็นความต้องการของกิเลส ตัณหา การปฏิบัติของเรา เราต้องการทำลาย กิเลสตัณหา เพราะฉะนั้น เราต้องหยุด ทำลายความอยากที่จะดื่มกาแฟ ดื่มเครื่องดื่ม ที่มีรสชาติ ติดรสติดชาติ ติดรูป เสียง กลิ่น รส





สิ่งนี้ อยากให้เหตุการณ์เป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ เหมือนกันหมด เป็น เรื่องของความอยากที่จะมาสร้าง ความรื่นวยใจ สร้างความทุกขให้ กับใจ ทำลายความสุขที่ได้จากการ ทำใจให้สงบนี้ให้หมดไปได้ ผู้ปฏิบัติ จึงไม่ออกไปร่วนวายกับใคร ใครจะ ทำอะไรก็เป็นเรื่องของเขา ผู้ปฏิบัติ มีหน้าที่เพียงอย่างเดียวคือหยุดใจ ไม่ให้ไปร่วนวายกับใคร ให้อยู่ข้างใน ให้ตั้งอยู่ในความสงบ การออกไป ข้างนอกก็แสดงว่าถูกความอยาก ดึงออกไปแล้ว อยากไปร่วนวายกับ

เขาแล้ว อยากจะไปจัดการเรื่องราวต่างๆ เพราะคิดว่าจะจัดการได้ แต่ไม่รู้ว่าความจริงว่า ถ้าจัดการได้ ก็เป็นการจัดการชั่วคราว เดี่ยวมัน ก็โผล่ขึ้นมาใหม่ เดี่ยวเรื่องร่วนวายเรื่องใหม่ มันก็โผล่ขึ้นมาใหม่ แล้วบางทีก็จัดการไม่ได้ พอจัดการไม่ได้ก็ยิ่งทุกขใหญ่ แล้วอาจจะไป ทำสิ่งที่เลวร้ายเสียหายเพื่อที่จะพยายามจะ จัดการกับเหตุการณ์ต่างๆ เหล่านั้นให้ได้ แทนที่จะสงบ เลยกลับร่วนวายไปใหญ่ ไม่ใช่ เป็นวิธีแก้ปัญหาก็ถูกต้อง

ไตรลักษณ์

ทางเดินของปัญญา 1

.....

ตัวรู้มันรู้แบบปัญญาก็มี รู้แบบหลงก็มี คนส่วนใหญ่รู้แบบหลง รู้ว่าตอนนี้อยากได้อะไรโน้นอยากได้อะไรนี่แล้ว อันนี้รู้แบบหลง แต่รู้แบบปัญญาก็คือรู้แบบไม่อยากได้อะไร เพราะความอยากเป็นทุกข์ เราจึงต้องมาศึกษาปัญญา เราจะได้รู้แบบปัญญาตอนนี้เรารู้แบบหลง รู้แบบอวิชชา อวิชชาจะหลอกเราว่าลาภ ยศ สรรเสริญดีก็อยากได้กัน อันนี้รู้แบบหลง ที่นี้พระพุทธเจ้าบอกรู้แบบนี้มันทุกข์ ต้องรู้แบบไม่ทุกข์ คือเรารู้ว่าทุกอย่างมันไม่เที่ยง ได้มาแล้วต้องเสียไป ก็เลยรู้

แบบไม่อยาก ให้รู้เฉยๆ ให้ลึกแต่ตัวรู้ เห็นเงินทองก็เฉยๆ เขาเอาตำแหน่งมาให้ก็เป็นก็ไมเอานี้รู้เฉยๆ แต่ถ้ารู้แบบหลง พอเขายื่นมาบีบ ก็คว้ามับเลย ตอนนี้รู้แบบหลงกันก็เลยทุกข์กัน แต่ไปคิดว่ามันสุข เพราะเวลาได้มันสุขใจ แต่มันไม่ได้คิดถึงตอนเวลามันเสีย เวลาเสียมันทุกข์ เพราะไม่เห็นอนิจจัง ไม่เห็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของทุกสิ่งทุกอย่าง มีเกิดก็ต้องมีดับ มีขึ้นก็ต้องมีลง มันรู้เหมือนกัน แต่มันรู้ไม่ตลอดเวลา รู้ตอนที่หายไปแล้ว รู้ตอนที่ไปมีเมียแล้ว แต่งงานแล้ว รู้แบบนี้ไม่มีดีกว่าเข้าใจไหม มันไม่ทัน ปัญญาไม่ทัน อย่างนี้เรียกว่า ปัญญาไม่ทัน มารู้ทีหลัง

ดังนั้น ต้องรู้ไว้ล่วงหน้าก่อน รู้ว่าทุกอย่างเป็นทุกข์ อย่าไปอยากได้
อย่าไปอยากมี ขนาดสอนอยู่เรื่อยๆ พอถึงเวลาจริงๆ ก็ลืมอีก
พอเห็นอะไรอยากได้ปั๊บ ลืมแล้ว ลืมว่ามันเป็นทุกข์ ลืมว่ามันไม่
เที่ยงแล้ว มันไวมากนะความหลงนี้ มันไวกว่าปัญญาเรา เพราะเรา
ไม่คิดทางปัญญาเรื่อยๆ แต่ความหลงนี้มันคิดอยู่ตลอดเวลา
จึงต้องหยุดมัน หยุดความหลงด้วยการนั่งสมาธิเพื่อหยุดความ
หลงชั่วคราว นั่งสมาธิหยุดสัญญา สังขาร ที่มันคิดไปในทาง
ความหลงให้มันหยุดชั่วคราว แล้วพอออกมา也让มันคิดไปใน
ทางปัญญา เปลี่ยนโปรแกรมใหม่ ใจตอนนี้ถูกโปรแกรมหลอกให้
มองเห็นทุกอย่างดีไปหมด ทีนี้ต้องหยุดตัวนี้ก่อน หยุดแล้วพอ
ออกมา ก็มาโปรแกรมมันใหม่ ให้มันคิดใหม่ เหมือนกับเครื่อง



จะหยุดความอยาก ก็ต้องเห็นไตรลักษณ์ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พอเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

คอมพิวเตอร์นี้ มันมีไวรัส เราก็ล้างมันใหม่ ลงโปรแกรมใหม่ ตอนนี่ใจของเรามันมีแต่ไวรัส มีแต่ต้นหาความอยากตัวที่สร้างปัญหาต่างๆ ให้กับเรา ตอนนี่เราก็เลยต้องลบมันออก เวลานั้นสมาธิก็เหมือนลบมันออก แล้วพ้อออกจากสมาธิมา ก็เหมือนลงโปรแกรมใหม่ ก็ใช้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ใส่เข้าไปเรื่อยๆ ให้พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่เรื่อยๆ แล้วเดี๋ยวต่อไปมันก็จะปล่อยวางทุกอย่าง เห็นอะไรก็จะปล่อยวาง ถ้ามันเห็นว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตอนนี่มันเห็นเป็นนิจจัง สุขัง อัตตา ไซ้ใหม่ เห็นอะไรก็คิดว่าจะอยู่กับเราไปตลอด จะให้ความสุขกับเราไปตลอด เป็นของเราไปตลอด ตอนนี่มันเห็นอย่างนี้กันทุกคน มันจึงแย่งกัน แย่งความทุกข์กัน แล้วก็มาบ่นทุกข์กันทีหลังเวลาจากกันไป

ดังนั้น เราต้องมาโปรแกรมใหม่ มาคิดใหม่ คิดว่าทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเรา จะคิดในทางนี้ได้ต้องหยุดความคิดเดิมก่อน ต้องเข้าไปในสมาธิก่อน หยุดมันก่อน แล้วพ้อมันออกมา พ้อมันเริ่มคิด เราก็ดึงมันไปคิดในทางอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทันที ถ้ายังไม่เข้าไปในสมาธิ ไม่หยุดมัน มันก็ยังคิดไปในทางเดิมอยู่ จะให้มันคิดไปในทางอนิจจัง มันไม่ไปหรอก เหมือนกับเวลาคุณขับรถจะยูเทิร์น คุณต้องทำอะไรก่อน ต้องหยุดรถก่อนแล้วค่อยเลี้ยวไซ้ใหม่ แล้วค่อยวิ่งไปใหม่ เปลี่ยนทิศทางใหม่ ต้องหยุดก่อน สมาธิก็คือการหยุดใจ ก่อนที่จะเราจะเลี้ยวไปทางปัญญาได้ เราต้องหยุดทางที่มันไปทางอวิชชา ทางความหลงก่อน กำลังไปผิดทาง หยุดปั๊บแล้วเลี้ยวขวายูเทิร์นกลับหรือเลี้ยวซ้ายก็แล้วแต่ ย้อนกลับไปอีกทาง ไปทางปัญญา

ก็หยุดความอยาก ก็หยุดการเวียนว้าย ตายเกิด หยุดความทุกข์ หัวใจของพระพุทธศาสนามีแค่นี้เอง

ตอนต้นให้เข้าไปทางสมาธิเพื่อหยุดอวิชชา หยุดความหลงชั่วคราว แล้วพอออกมาปั๊บ พอมันจะไปทางเดิม ก็ดึงมันมาทางใหม่เสีย พอมันจะไปคิดว่าเป็นสุข ต้องบอกว่ามัน เป็นทุกข์ พอเห็นอะไรว่าสุข ก็ว่าเป็นทุกข์ เห็นกาแพว่าสุข ก็ต้องว่าเป็นทุกข์ ทุกข์แล้ว เราจะได้ไม่อยากจะตีมัน

การปฏิบัติหลักง่าย ๆ มาตั้งโปรแกรมใจเราใหม่ เปลี่ยนความคิดของใจเราใหม่ คิดไป ในทางที่ทำให้เราไม่ทุกข์ ไม่อยาก ตอนนี้อยากคิดไปในทางที่อยากจึงทุกข์กัน ทีนี้เรา หยุดมันไม่ได้ เราไม่รู้จักวิธีหยุด พระพุทธเจ้าจึงสอนวิธีหยุด ก็คือใช้สติหยุดมัน ต้อง ควบคุมความคิด อย่าปล่อยให้มันคิด ผูกมันไว้กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เหมือนกับเรือ ถ้าไม่อยากจะให้มันไหลไปไหน ต้องทอดสมอหรือผูกไว้กับอะไรสักอย่าง ผูกไว้กับท่า มันก็ไม่ไป ถ้าไม่มีสมอ ไม่มีเชือกผูกไว้กับท่า กระแสน้ำมา มันก็พัดไปไหลไป ใจเราก็ มีกระแส ก็คือกระแสของความคิด มันคิดตลอดเวลาใช่ไหม มีเวลาไหนบ้างที่เราไม่ หยุดคิดกันบ้าง คิดไปเรื่อย ๆ ส่วนใหญ่ก็คิดไปในทางนิจจัง สุขัง อตตตา กัน ก็เลยกลายเป็น ทุกข์กันขึ้นมา เพราะมันไม่เป็นดังที่เราคิดกัน เพราะมันไม่ใช่เป็นความจริง ความจริงมันไม่ใช่เป็นนิจจัง สุขัง อตตตา ความจริงมันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หลักมีแค่นี้ ไปนั่งสมาธิ ไปหยุดใจเสีย พอหยุดได้แล้วก็สั่งให้มันคิดไปในทางอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วต่อไปมันก็จะไม่มีความอยากได้อะไร แล้วมันก็ไม่ทุกข์ แล้วมันก็ไม่กลับมาเกิด ง่าย ๆ แค่นี้ สรุปล้อมแค่นี้เอง ที่เรียนพระไตรปิฎกกันมาทั้งหมดก็ลงที่ อริยสัจ ๔ นี้เอง ความทุกข์ของเราเกิดจากความอยาก การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็เกิดจากความอยาก จะหยุดความอยากก็ต้องเห็นไตรลักษณ์ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พอเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็หยุดความอยาก ก็หยุดการเวียนว้ายตายเกิด หยุดความทุกข์ หัวใจของพระพุทธศาสนามีแค่นี้เอง

ไตรลักษณ์

ทางเดินของปัญญา 2

.....

ถ้ายังไม่เห็นไตรลักษณ์ในชั้นที่ ๕ ไม่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้ายังมีความอยากในชั้นที่ ๕ อยู่ มันก็ยังไม่แจ้ง ไม่รู้แจ้งเห็นจริง ยังปล่อยวางชั้นไม่ได้ ถ้าเห็นว่าชั้นนี้เป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นอสุภะ อย่างนี้มันจึงจะปล่อยได้ ดังนั้น เราต้องดูที่ตัณหาว่ายังมีอยู่ในใจหรือเปล่า ยังมีกามตัณหาอยู่หรือเปล่านั้น มีภวตัณหาอยู่หรือเปล่า มีวิภวตัณหาอยู่หรือเปล่า ถ้ายังมีตัณหาเหล่านี้อยู่ ก็แสดงว่ายังไม่มีปัญญาที่มาดับมัน สิ่งที่ได้ทั้งหมดนี้จะเป็นส่วนของสมาธิทั้งนั้น คือการทำจิตให้สงบ แต่ยังไม่ได้พิจารณาเรื่องไตรลักษณ์เลย ยังไม่ได้พิจารณาเรื่องอริยสัจ ๔ เลย อันนี้ก็ต่อออกมาเจริญทางปัญญา มาพิจารณาชั้นที่ ๕ มาพิจารณาร่างกาย พิจารณาร่างกายว่าต้องแก่ พิจารณาเวทนาว่าต้องเจ็บ พิจารณาร่างกายว่าต้องตาย เรายังมีความอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย อยู่หรือเปล่า ถ้ามี ก็ต้องตัดมันให้ได้ ถ้าตัดมันได้ ถ้าเห็นว่าร่างกาย เวทนา เป็นไตรลักษณ์ มันก็จะตัดได้ ตัดได้มันก็จะไม่มีความอยากไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย อีกต่อไป มันก็จะไม่ทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ ความตาย



ส่วนกามารมณ์ก็ต้องพิจารณาสุภะ ดูความไม่สวยไม่งามของร่างกาย ดูส่วนที่ไม่สวยไม่งามของร่างกายอย่าไปดูแต่ภายนอก ให้ดูภายใน ให้ผ่าร่างกายออก แหวะมันออกดู ดูได้หนึ่งว่ามีอะไร ได้หนึ่งก็มีเนื้อ มีเอ็น มีกระดูก มีม้าม มีหัวใจ มีตับ มีปอด มีลำไส้ มีอาหารใหม่ มีอาหารเก่า อย่างนี้ ดูให้มันเห็นว่ามันน่ารักไหม อันนี้ถ้าดูบ่อยๆ แล้วมันก็จะคลายกามารมณ์ได้ แล้วต่อไปมันก็จะไม่มีความอยากในกามารมณ์ อันนี้ก็คือเรื่องของปัญญาที่จะต้องพิจารณา พิจารณาไตรลักษณ์ในชั้น ๕ ในร่างกาย ในเวทนา สัญญา สังขาร นี่มันก็เป็นส่วนรวมกัน ถ้าเราพิจารณาเวทนา สัญญา สังขาร มันก็จะถูกพิจารณาไปพร้อมๆ กัน

ดังนั้น ขอให้เราผ่านความแก่ ความเจ็บ ความตาย ให้ได้ ผ่านเรื่องของกามารมณ์ให้ได้ แล้วก็เข้าไปในจิต ก็เข้าไปแก้อัตตาตัวตนที่มีอยู่ภายในจิต อันนี้คือเรื่องของปัญญาที่ต้องพิจารณาว่า แม้แต่ในจิตก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วถึงจะได้หลุดพ้นอย่างแท้จริง

ไตรลักษณ์

ทางเดินของปัญญา 3

.....

ความคิดในทางปัญญาคืออะไร ก็คือให้คิดไปในตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย สิ่งต่างๆ ที่ใจมาเกี่ยวข้องด้วย มาสัมผัสรับรู้ มาครอบครองเป็นสมบัติ ล้วนอยู่ภายใต้หลักของไตรลักษณ์ ทั้งนี้ คือมีไตรลักษณ์เป็นคุณสมบัติ ไตรลักษณ์ก็คือคุณลักษณะ ๓ ประการของสภาวะธรรมทั้งหลายคือ ๑. อนิจจัง ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ความไม่ถาวร ๒. ทุกขัง คือ ความทุกข์ ถ้าไปยึดไปติดไปอยากในสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอนจะต้องทุกข์ขึ้นมา เพราะจะไม่ได้ดังที่ปรารถนา เพราะความปรารถนาความอยากของใจนั้นจะสวนทางกับความจริง คืออยากให้สิ่งที่เป็นอนิจจัง เป็นนิจจังนั่นเอง อยากจะให้สิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ให้เที่ยงแท้แน่นอน พอไม่ได้ดังใจ ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา คุณลักษณะที่ ๓ ของสิ่งต่างๆ ก็คือ อนัตตา คือ ไม่เป็นของใครทั้งนั้น ไม่มีใครเป็นเจ้าของ เป็นธรรมชาติ เป็นของธรรมชาติ ไม่มีใครไปควบคุมไปสั่งให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ได้เสมอไป ของบางอย่างก็อาจจะควบคุมบังคับสั่งได้บางครั้ง บางเวลา แต่มีบางครั้งบางเวลาที่จะไม่สามารถไปควบคุมบังคับไปสั่งได้ เขาจะเสื่อม เขาก็ต้องเสื่อม เขาจะเจริญ เขาก็ต้องจะเจริญ ไปยับยั้งเขาไม่ได้

ถ้าเห็นไตรลักษณ์ในทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกเวลา ก็จะไม่มีความอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้

นี่คือคุณลักษณะ ๓ ประการ ที่เรียกว่า **ไตรลักษณ์ ไตร** แปลว่า ๓ **ลักษณ์** ก็แปลว่า ลักษณะนี้เอง ผู้ที่ต้องการมีปัญญาที่จะใช้เป็นเครื่องมือในการทำลายโมหะอวิชชากิเลสตัณหา ก็จำเป็นจะต้องพิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ต้องมองเห็นไตรลักษณ์ในทุกสิ่งทุกอย่างทุกเวลา ถ้าเห็นไตรลักษณ์ในทุกสิ่งทุกอย่างทุกเวลา ก็จะไม่มีความอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ เพราะเห็นว่าการได้สิ่งนั้นสิ่งนี้มาเป็นการเอาความทุกข์มาใส่ตนโดยใช่เหตุ ผู้ที่ต้องการหยุดความอยาก ไม่ต้องการสิ่งนั้นสิ่งนี้ได้ ก็ต้องเป็นผู้ที่มีความสุขอยู่แล้ว มีอุเบกขา มีสมาธินี้เอง ถ้ามีสมาธิ มีอุเบกขา ก็แสดงว่ามีความสุขในตัวแล้ว ไม่จำเป็นที่จะต้องหาสิ่งนั้นสิ่งนี้มาให้ความสุข แต่เนื่องจากไม่มีปัญญา ก็ยังอาจจะถูกหลอกให้ไปหาสิ่งนั้นสิ่งนี้ได้ ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนาบอกความจริงอันนี้ สมัยที่ยังไม่มีพระพุทธศาสนา ผู้ที่ได้สมาธิได้ฌานกันแล้วก็ยังมีความอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พออยากแล้วก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ทั้งๆ ที่ถ้าไม่ได้อะไรมาก็จะไม่เดือดร้อน เพราะว่ามีความสุขจากการมีฌานมีสมาธิอยู่แล้ว แต่ไม่รู้กัน ก็ยังไปอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ เช่น ร่างกาย อยากให้ร่างกายไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ก็จะสร้างความทุกข์ให้กับใจ แต่ถ้ารู้ว่าความทุกข์นี้เกิดจากความอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย เพราะไปห้ามร่างกายไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตาย ไม่ได้ ก็หยุดความอยากนี้เสีย ความทุกข์ก็จะไม่เกิด

ไอ้นี่คือความรู้ที่ไม่มีใครรู้ได้ด้วยตนเอง
นอกจากพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียว
คือความรู้ในอริยสัจ ๔ นี่เอง รู้ว่าความ

ทุกข์ใจนี้เกิดจากความอยาก อยากในสิ่งที่ไม่เที่ยง อยากในสิ่งที่ไปควบคุมบังคับไม่ได้ จึงเกิดความทุกข์ขึ้นมา พอมีสติ มีสมาธิ มีปัญญา มองเห็นความจริงว่าเราไม่ต้องไป
อยากกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ เราก็มีความสุขอยู่แล้ว เรื่องอะไรที่เราจะต้องไปสร้างความ
ทุกข์ให้กับเราด้วยการไปอยากให้สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เช่น อยากให้
ร่างกายไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไปทำไม เพราะอยากอย่างไร ร่างกายมันก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ
ต้องตาย ไปอยู่ดี ไม่มีใครไปห้ามความแก่ ความเจ็บ ความตาย ของร่างกายได้ พอเห็น
ด้วยปัญญา เห็นว่าร่างกายเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ปล่อยวางได้ หยุดความอยากได้
เพราะว่าความอยากนี่เป็นที่สร้างความทุกข์ให้กับใจ แล้วก็ไม่ได้
เปลี่ยนแปลงอะไรกับเรื่องของร่างกายแต่อย่างใด ร่างกายก็ยังแก่
ยังเจ็บ ยังตาย เหมือนเดิมอยู่ แล้วไปทุกข์ทำไม ไปอยากทำไม
ผู้พิจารณาไตรลักษณ์จะเห็นอย่างนี้ เห็นอย่างนี้ก็จะหยุดความ
อยากไม่อยากต่อไป ปล่อยให้ร่างกายแก่ไป ปล่อยให้ร่างกายเจ็บ
ปล่อยให้ร่างกายตายไป แล้วใจจะไม่ทุกข์ ใจจะสบาย เพราะ
ร่างกายกับใจนี้เป็นคนละส่วนกัน ร่างกายตายไป ไม่ได้ทำให้ใจ
ตายไปกับร่างกาย ร่างกายสูญสลายไป ไม่ได้ทำให้ใจสูญสลายไป
ใจก็ยังเป็นเหมือนเดิมอยู่ เป็นผู้รู้เหมือนเดิม เป็นผู้รู้เป็นผู้คิด
ถ้าคิดด้วยความหลงก็ผลิตความทุกข์ให้กับใจ ถ้าคิดด้วยความจริง
คิดด้วยธรรมะ ก็จะผลิตแต่ความสุขความสงบให้แกใจ

นี่คือคิดในทางปัญญา ผู้ที่คิดในทางปัญญาเห็นไตรลักษณ์ได้ ก็จะ
หยุดความอยากได้ ถ้ามีสมถภาวนาแล้ว มีสมาธิแล้ว แต่ถ้าไม่มี
สมาธิอย่างพวกเรา ตอนนีที่ฟังอยู่นี้ก็ยังหยุดความอยากไม่ได้
พอเจอความแก่ก็อยากจะไม่แก่ พอเจอความเจ็บก็อยากจะไม่เจ็บ
พอเจอความตายก็อยากจะไม่ตายอยู่ดี เพราะไม่มีกำลังที่จะต่อสู้
กับความอยากไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เพราะไม่มีความสุขใจนั่นเอง
ถ้าใจมีความสุขแล้ว ใจก็จะไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ

ไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้อเอง เมื่อไม่ต้องใช้ร่างกาย ร่างกายมันจะเป็นอย่างไรก็ไม่เป็นปัญหา เพราะว่ายังมีความสุข ยังหาความสุขได้โดยไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุข ร่างกายจะอยู่หรือไม่อยู่ จึงไม่เป็นประเด็นสำคัญอีกต่อไป สำหรับผู้มีสมาธิมีความสุขแล้ว พอพิจารณาเห็นว่าความยึดติดความผูกพันกับร่างกายเป็นเหตุทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา ก็ตัดความผูกพันกับร่างกายนั้นไปก็เท่านั้นเอง แล้วใจก็สบาย ไม่ว่าร่างกายจะเป็นอย่างไร ก็จะไม่เป็นปัญหากับใจอีกต่อไป

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้จะไม่มีคุณค่าราคา หรือมีความสำคัญกับจิตของผู้ที่มีความสงบแล้ว

นี่คือชั้นของปัญญา ต้องพิจารณาไตรลักษณ์ในสิ่งทุกอย่าง ไม่ใช่เฉพาะแต่ร่างกาย ร่างกายนี้เพียงแต่ยกตัวอย่าง ถ้าเรายังมีความผูกพันกับสิ่งใด เราก็ต้องพิจารณาสິงนั้นให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ให้ได้ แล้วเราจะปล่อยวางได้ เราจะไม่ยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ได้ เราก็จะไม่ทุกข์กับสิ่งนั้นได้ เช่น ทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง ถ้าเราพิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์ เราก็จะปล่อยวางทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองได้ จะหมดไปวันนี้หรือไม่หมดไปวันนี้ก็รับได้ เพราะไม่ได้อาศัยเงินทองเป็นเครื่องมือหาความสุขอยู่แล้ว ถ้าจะใช้เป็นเครื่องมือ ก็สำหรับการดูแลรักษาร่างกายไปวันๆ หนึ่งด้วยปัจจัย ๔ แต่ถ้าดูแลรักษาร่างกายไม่ได้ ต้องสูญเสียชีวิตไป ก็ไม่เป็นปัญหาอีกเหมือนกัน เพราะใจก็ได้พึ่งร่างกายอีกแล้วสำหรับการหาความสุข ใจหาความสุขได้จากการเจริญสติ จากการเข้าสมาธิ ดังนั้น ร่างกายก็ไม่เป็นปัญหา ทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองก็ไม่เป็นปัญหา ยศถาบรรดาศักดิ์ การจะมีตำแหน่งชั้นนั้นชั้นนี้หรือไม่มี ก็ไม่เป็นปัญหา

ใครจะตั้งให้เป็นอะไรหรือไม่ตั้งให้เป็นอะไร ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร
ใครจะยกย่องสรรเสริญหรือไม่ ก็ไม่เป็นปัญหาอะไร ไม่ต้อง
หาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เพราะความสุขที่มีอยู่นี้ มันมี
คุณค่ามีน้ำหนักมากกว่าความสุขที่ได้จากการดู การฟัง การดื่ม
การรับประทาน

ดังนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้จะไม่มีคุณค่าราคาหรือมีความ
สำคัญกับจิตของผู้ที่มีความสงบแล้ว ความสงบนี้เป็นสุขที่
ยิ่งใหญ่กว่าความสุขทั้งหลายในโลกนี้นั่นเอง ไม่มีอะไรในโลกนี้
ไม่มีร่างกายที่จะใช้หาความสุขจากสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ ก็ไม่เป็น
ปัญหาอะไร เพราะมีความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าอยู่ภายในใจนี้แล้ว
คือความสงบ แต่ถ้ายังมีความหลงที่จะมาหลอกให้ไปอยากได้
สิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็จำเป็นที่จะต้องใช้ปัญญามาแก้ความหลงนี้





นี่คือเหตุผลที่ทำให้ไม่ต้องเจริญปัญญาหลังจากที่ออกจากสมาธิมาแล้ว หลังจากที่ได้ความสงบ ได้ความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขทั้งหลายในโลกนี้แล้ว เพราะว่าเวลาออกมา ความหลงนี้ยังไม่ตาย ก็จะออกมาหลอกให้ไปรักไปหวงไปห่วงสิ่งนั้นสิ่งนี้ บุคคลนั้นบุคคลนี้ จึงจำเป็นต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ พอเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์แล้วก็จะปล่อยได้ จะไม่หวงจะไม่ห่วง เพราะรู้ว่าทำอะไรไม่ได้ ห่วงอย่างไร ห่วงอย่างไร ก็ตายอยู่ดี ต้องจากกันอยู่ดี พอไม่มีความหลงแล้ว ก็จะไม่มีความหวงไม่มีความห่วง ไม่มีความอยาก แล้วก็ไม่ต้องใช้ปัญญาอีกต่อไป เพราะปัญญาก็มีไว้ใช้เพื่อแก้ความหลงนี้เอง

ที่สุดแห่งพรหมจรรย์

.....

พอไม่มีความหลงแล้ว ก็ไม่รู้ว่าจะไปเกาะอะไรอีก เหมือนกับปมที่มีคนผูกเชือกเป็นปมหลายปมหลายชั้น พอแกะปมแต่ละปมออกไปจนหมด จนเหลือกลายเป็นเชือกเส้นเดียว ก็ไม่มีปมเหลือให้แกะอีกแล้ว ก็ไม่ต้องไปแกะอะไร พอไม่มีความหลงที่จะไปยึดไปติดไปอยากกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ ปัญญาก็จะไม่มีงานทำแล้ว ท่านถึงเรียกว่า วุสิต พรหมจรรย์ ภารกิจของพรหมจรรย์ได้เสร็จสิ้นลงแล้วของผู้ที่ทรงศีล ของผู้ที่ปฏิบัติธรรม พรหมจรรย์ ก็คือผู้ที่ถือศีลพรหมจรรย์ คือนักบวชทั้งหลายนี้เอง

ภารกิจของนักบวชได้สิ้นสุดลงแล้ว เมื่อโมหะ ความหลง หรืออวิชชา ความไม่รู้ความจริง ได้ถูกทำลายไปหมดแล้ว พอไม่มีโมหะ ไม่มีอวิชชา ก็จะไม่มีการเลศตมค้นหา พอไม่มีการเลศตมค้นหา ก็จะไม่มีความทุกข์ ก็จะมีแต่ ประมัญชัง สุขัง มีแต่ความสุขอยู่ตลอดเวลาที่ไม่มีวันสิ้นสุด เพราะว่าจิตนี้เป็นสิ่งที่ไม่มีการสิ้นสุดนั่นเอง จิตไม่มีการตาย จิตของพระพุทธเจ้า หรือจิตของพวกเรา ก็เหมือนกัน ไม่มีวันตายเหมือนกัน ต่างกันตรงที่จิตของพระพุทธเจ้า มีแต่ความสุข แต่จิตของพวกเรา มีแต่ความทุกข์ เพราะพวกเรา ยังไม่ได้ทำลายโมหะ อวิชชา ก็เลศตมค้นหา ผู้เป็นตัวสร้างความทุกข์ต่างๆ ให้แก่ใจนี้เอง ต่างกันตรงนี้ ภารกิจของการปฏิบัติของพรหมจรรย์ก็อยู่ที่ตรงนี้เอง อยู่ที่การทำลายโมหะ อวิชชา ก็เลศตมค้นหา ด้วยการบำเพ็ญจิตตภาวนา ด้วยการปฏิบัติธรรม ด้วยการเจริญสติ ด้วยการเจริญสมาธิ ด้วยการเจริญปัญญาตัวเอง นี่คือการกิจที่นักบวช นักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย กระทำกัน ที่ได้รับผลแตกต่างกัน บางคนได้มากได้น้อยต่างกัน บางคนได้ช้าได้เร็ว ต่างกันก็อยู่ที่การเจริญสติ สมาธิ และปัญญาตัวเอง ถ้าเจริญได้มาก เจริญได้อย่างต่อเนื่อง ก็จะได้ผลมากและได้สำเร็จเร็ว ถ้าเจริญไม่มาก เจริญไม่ต่อเนื่อง ก็จะได้ผลน้อย และจะสำเร็จช้าก็อยู่ที่ตรงนี้เอง



อภาลโก

.....

พระพุทธเจ้าท่านได้ตัดภพตัดชาติโดยเด็ดขาดแล้ว ท่านจึงได้นำเอามาเผยแพร่สั่งสอนให้แก่ผู้อื่นอย่างพวกเราต่อไป ถ้าพวกเราได้ยินได้ฟังแล้วเห็นคุณเห็นประโยชน์ของการปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แล้วนำเอาไปปฏิบัติได้ เราก็จะได้รับผลเช่นเดียวกัน เพราะว่าผลนี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับกาลกับเวลา เช่นว่าจะต้องเกิดขึ้นในสมัยที่มีพระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้สั่งสอน ไม่ได้อยู่กับเพศกับวัยของผู้ปฏิบัติว่าจะต้องเป็นหญิงหรือเป็นชาย เป็นนักบวชหรือเป็นฆราวาส เป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ เป็นชนชาติไหน เป็นคนไทย คนจีน คนแขก คนฝรั่ง

สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นตัวที่จะทำให้เกิดผลขึ้นมา ตัวที่จะทำให้เกิดผลขึ้นมาก็คือ ความศรัทธา ความเชื่อในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แล้วก็ความวิริยะ อุตสาหะ ความพากเพียรที่จะปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอย่างต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมออย่างเต็มที่ อันนี้แหละที่จะเป็นตัวที่จะทำให้เกิดผลต่างๆ ขึ้นมาก็คือต้องอยู่ที่สุปะฏิปันโน ปฏิบัติดี อุชุปะฏิปันโน ปฏิบัติตรงต่อคำสั่งสอน ญายะปะฏิปันโน ปฏิบัติเพื่อตัดภพตัดชาติ สามังคีปะฏิปันโน ปฏิบัติอย่างถูกต้องตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านี้แหละคือเหตุที่จะทำให้เกิดผลคือ มรรค๔ ผล๔ นิพพาน๑ ขึ้นมาตามลำดับ

ไม่ได้อยู่ที่เพศอยู่ที่วัย ไม่ได้อยู่ที่กาลเวลาว่าจะต้องอยู่ใน
สมัยพระพุทธกาลเท่านั้นถึงจะมีพระอรียสงฆ์สาวก มีพระ
อรียเจ้าปรากฏขึ้นมา สมัยโดยยุคใดก็ได้ เพราะธรรมชาติของ
พระพุทธเจ้านี้เป็น อกาลโก การปฏิบัติตามคำสอนของ
พระพุทธเจ้าเป็นอกาลโก ไม่ได้ขึ้นกับกาลกับเวลา ไม่ว่าจะ
เป็นยุคไหนสมัยไหน ก็สามารถที่จะปฏิบัติเพื่อให้เกิด
มรรคผลนิพพานขึ้นมาได้ ถ้ามีการปฏิบัติอยู่ ๔ ลักษณะ ดังที่
ได้แสดงไว้ คือ สุปะฏิปันโน อุชุปะฏิปันโน ญายะปะฏิปันโน
สามิจปะฏิปันโน นี้เท่านั้น

ดังนั้น ขอให้เราหันมาดูที่ตัวเราว่าเรามีธรรมทั้ง ๔ ประการนี้
หรือเปล่า มีสุปะฏิปันโนหรือเปล่า มีอุชุปะฏิปันโนหรือเปล่า
มีญายะปะฏิปันโนหรือเปล่า มีสามิจปะฏิปันโนหรือเปล่า
ถ้ามี มันก็ต้องมีมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ตามมาอย่าง
แน่นอน ดังนั้น ก็ขอให้พวกเราผู้ที่มีความปรารถนาที่จะตัด
ภพตัดชาติ ตัดการเวียนว่ายตายเกิด ตัดกองทุกข์ออกจาก
ใจของพวกเรา ขอให้พวกเราจงทุ่มเทชีวิตจิตใจของเราให้
กับการศึกษาและการปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของ
พระพุทธเจ้าเถิด รับรองได้ว่าผลจะต้องเกิดขึ้นอย่าง
แน่นอน และเกิดได้ภายในภพนี้ชาตินี้ด้วย ไม่ต้องเสียเวลา
บำเพ็ญเป็นกัปเป็นกัลป์เหมือนกับพระพุทธเจ้า เพราะว่า
พระพุทธเจ้าไม่มีใครสอน แต่พวกเราเป็นคนสอน พอมีคนสอน
แล้วก็จะสามารถที่จะบรรลุผลได้ภายในชาตินี้เลย อย่างที่
พระอรียสงฆ์สาวกทั้งหลายได้บรรลุกัน ท่านก็บรรลุผลภายใน
ชาตินี้ด้วยกันทั้งนั้น

ได้ตนแล้ว ชื่อว่าได้สมบัติทั้งปวง

.....

นี่คือวิธีการที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญและได้นำเอามาสั่งสอนผู้ที่นำเอาไปปฏิบัติแล้วทำให้จนสำเร็จเป็นพระอรหันตสาวกขึ้นมา เป็นที่พึ่งของตนเองได้ พวกเราก็สามารถทำตนให้เป็นที่พึ่งของตนได้ ถ้าเราทำแบบที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญได้ทรงปฏิบัติ

นี่แหละคือเป้าหมายของการมาพึ่งเทศน์ฟังธรรม เป้าหมายของการมาปฏิบัติธรรม เพื่อมาศึกษาวิธีที่จะทำให้เราเป็นที่พึ่งของเราเองได้ เพราะว่าไม่มีที่พึ่งอันใดในโลกนี้ที่จะเป็นที่พึ่งที่แท้จริงของเราได้ นอกจากตัวของเราเอง นอกจากธรรมที่เราสร้างขึ้นมาให้เป็นที่พึ่งแก่เรา เราจึงควรทุ่มเทชีวิตจิตใจของเราให้กับการสร้างธรรมเหล่านี้เถิด สร้างทาน สร้างศีล สร้างภาวนา ก็คือสร้างสมาธิ สร้างปัญญา สร้างสติ กันขึ้นมา เมื่อเรามีธรรมเหล่านี้อยู่ภายในใจแล้ว ใจของเราก็จะไม่ต้องพึ่งอะไรอีกต่อไป ไม่ต้องพึ่งลาภ ยศ สรรเสริญ ไม่ต้องพึ่งรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไม่ต้องพึ่งร่างกาย ร่างกายนี้จะแก่ จะเจ็บ จะตาย เราก็จะไม่เดือดร้อน เพราะเราไม่ต้องพึ่งเขาแล้ว แล้วเราก็ไม่ต้องกลับมาพึ่งร่างกายอันใหม่อีกต่อไป ไม่ต้องกลับมาเกิด มาแก่ มาเจ็บ มาตาย อีกต่อไป เราจะอยู่กับความว่างได้อย่างมีความสุข อย่างในบทพระธรรมที่ทรงแสดงว่า นิพพานัง ปรมัง สุธัญญัง นิพพานัง ปรมัง สุขัง นั่นเอง

นิพพานก็คือความว่าง ความไม่มีอะไร นิพพานที่ไม่มีอะไร นิพพานคือความว่างนี้เป็นสุขอย่างยิ่ง คือการที่เราอยู่กับความว่างนี้แหละ เป็นวิธีอยู่อย่างมีความสุขอย่างยิ่ง เพราะความว่างนี้จะไม่มีวันจากเราไป ไม่มีวันหมดไปจากใจเรา ถ้ามีอะไร เดี่ยวเขาก็ต้องจากเราไป เวลาที่มีก็ดีใจ เวลาเขาจากไปก็จะเสียใจ ดังนั้น อย่ามีอะไรดีกว่า อยู่กับความว่างดีกว่า แล้วเราจะไม่มีความเศร้าโศกเสียใจ ไม่มีความทุกข์ใจ ไม่มีความเดือดร้อน ไม่มีความวุ่นวายใจ นี่คือวิธีสร้างตนให้เป็นที่พึ่งของตน สร้างด้วยการมาศึกษามาฟังเทศน์ฟังธรรมว่าต้องทำอะไรบ้าง พอฟังแล้วก็รู้ว่าต้องทำอะไร ต้องรักษาศีล ต้องภาวนา เมื่อเรารู้แล้วเราก็นำเอาไปปฏิบัติ ต่อไปนี้เราจะเอาเงินไปทำบุญ เราจะไม่เอาเงินไปสร้างกิเลส สร้างภพสร้างชาติ สร้างความแก่ สร้างความเจ็บ สร้างความตาย ด้วยการซื้อของตามความอยาก ซื้อของไม่จำเป็นที่จะต้องซื้อแต่อยากซื้อ ซื้อความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เลิกใช้เงินแบบนี้ เอาเงินมาทำบุญทำทานแทน ถ้ามีเหลือมากเกินไป ถ้าไม่เหลือก็ไม่ต้องทำ ไปรักษาศีล ไปอยู่วัด ไปภาวนาดีกว่า ไปสร้างธรรมขึ้นมาดีกว่า สร้างสติธรรม สร้างสมาธิธรรม สร้างปัญญาธรรม แล้วใจก็จะสงบ ใจก็จะมีความสุข ใจก็จะอยู่ตามลำพังได้ อยู่กับความว่างได้ และไม่ต้องการกลับมาเกิด แก่ เจ็บ ตายอีกต่อไป

นี่คือสิ่งที่พวกเราจะต้องน้อมนำเอาไปปฏิบัติ ถ้าตั้งใจปฏิบัติจริงๆ พระพุทธเจ้าก็ทรงพยากรณ์ไว้แล้วว่า ไม่ ๗ วัน ก็ ๗ เดือน ไม่ ๗ เดือน ก็ไม่เกิน ๗ ปี สามารถที่จะทำตนให้เป็นที่พึ่งของตนได้อย่างแน่นอน จึงขอฝากเรื่องของการมาศึกษาวิธีสร้างตนให้เป็นที่พึ่งของตนนี้ ให้ท่านได้นำเอาไปพิจารณาเอาไปปฏิบัติ เพื่อความสุข ความสบาย ความที่เป็นที่พึ่งของตนนี้ให้เป็นผลที่จะเกิดขึ้นตามมาต่อไป

พระพุทธเจ้าไม่มีใครสอน
แต่พวกเราเป็นคนสอน
พอมีคนสอนแล้ว
ก็จะสามารถที่จะบรรลุผลได้
ภายในชาตินี้เลย อย่างที่
พระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย
ได้บรรลุกัน
ท่านก็บรรลุผล
ภายในชาตินี้ด้วยกันทั้งนั้น

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

... the end



กิจและเวลาประจำวันที่สามารถเข้าพบ พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

แผนที่เส้นทางเดินบิณฑบาต

A. จุดเริ่มต้น

(พิกัด : 12.813922,100.916639)

เส้นสีน้ำเงินคือเส้นทางเดินบิณฑบาต

B. จุดสิ้นสุดการเดิน

(พิกัด : 12.821044,100.916247)

พระอาจารย์สุชาติ และพระสงฆ์วัดญาณฯ
เริ่มเดินบิณฑบาต ประมาณ 8 โมงเช้า
หากมาไม่ทันที่จุดเริ่มต้น
สามารถรอใส่บาตรได้ตลอดเส้นทาง
ตามเส้นสีน้ำเงิน

ระยะเวลาในการเดิน

06.00 - 06.40 น. โดยประมาณ



เวลา 05.50 - 06.45 น. (โดยประมาณ)

เดินบิณฑบาตบริเวณบ้านอำเภอ เริ่มที่ซอยนาจอมเทียน 30 (เวลาสามารถเปลี่ยนแปลงตามสภาพอากาศ)

เวลา 07.00 - 09.30 น. (โดยประมาณ)

ฉันเช้าที่ศาลาฉัน เฉพาะวันธรรมดา

เวลา 14.00 - 16.00 น. (โดยประมาณ)

ณ จุลศาลา เขตปฏิบัติธรรมเขาชีโอน

วันเสาร์ - อาทิตย์ และวันสำคัญทางศาสนา แสดงธรรมและตอบปัญหาธรรมะ

วันจันทร์ - ศุกร์ สนทนาและตอบปัญหาธรรมะ

หมายเหตุ : ขอความกรุณางดเข้าพบพระอาจารย์นอกเหนือจากเวลาดังกล่าว และขอความร่วมมือสุขภาพสดริงดสวมกางเกงขาสั้นและกระโปรงสั้น

**** งดรับกิจนิมนต์ทุกกรณี ****

ถ่ายทอดสด การสนทนาธรรมและการแสดงธรรม

โดย พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต


ทุกวัน เวลา 14.00 - 16.00 น.

รับชมได้ทาง Youtube Live และ Facebook Live

ถามปัญหาธรรมะผ่าน Facebook Live ที่

<http://facebook.com/abhijato>

และสามารถรับฟังผ่านวิทยุธรรมะออนไลน์ 24 ชั่วโมง



ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ

ISBN: 978-616-445-635-8

พิมพ์ครั้งแรก : พฤศจิกายน 2560

จำนวนพิมพ์ : 3,500 เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ : คณะศึกษานาสิกษย

ภาพประกอบ : ชีรภัทร ขาวเอี่ยม

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุกัณท์และการพิมพ์ จำกัด

Tel. 0-2444-3351-9 Fax. 0-2444-0078

E-mail: silpasiamprinting@hotmail.com

Website: www.silpasiam.com



“

พอมีพระพุทธศาสนา
มีคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว
พอได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
ก็บรรลุมรรคผลนิพพานได้ภายในชาตินี้เลย
นี่แหละคือความวิเศษของพระพุทธศาสนา
ที่จะทำให้สัตว์ผู้อภัพอย่างพวกเรา
สัตว์ที่ด้อยวาสนาบารมี
กลายเป็นสัตว์ที่มีวาสนาบารมีอันยิ่งใหญ่
ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนาแล้ว
พวกเราก็ต้องสะสมบุญบารมีไปตามบุญตามกรรม
ซึ่งก็ไม่รู้อีกที่กัปที่กัลป์ด้วยกัน
กว่าที่จะสามารถมีวาสนาบารมี
ที่จะทำให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้
นี่คือความวิเศษของพระพุทธศาสนา”

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

