

วิกฤติที่เราสามารถ พลิกให้เป็นโอกาสได้

(วิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙)

คัดจากพระธรรมเทศนา พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จ.ชลบุรี



INTRODUCTION

“เทศน์ให้กำลังใจคณะศิษย์ช่วงวิกฤตการณ์โรคระบาดโควิด-๑๙”

“ก็ให้เรามองความเลวร้ายที่มันเลวร้ายกว่านี้ ถ้าเราตักงานอย่างน้อยเราก็มียังมีบ้านอยู่ มีข้าวกิน ดีกว่าไม่มีบ้านอยู่ไม่มีข้าวกิน คืออย่าไปมองในสิ่งที่เรามีแล้วตอนนี้เราไม่มี ให้เรามองในสิ่งที่เรามีและอาจจะไม่มีต่อไป มันก็จะทำให้เราพอที่จะอยู่กับเหตุการณ์ต่างๆ ได้ เราต้องทำตามที่พระพุทธเจ้าสอน คือให้เรามีสันโดษ มีความยินดีตามมีตามเกิด ถ้าเรามีความยินดีกับสิ่งที่เรามี พอใจกับสิ่งที่เราได้รับ ความทุกข์ก็จะไม่เกิด ตอนนี้เรายังมีชีวิตก็ยิ่งถือว่าดีกว่าไม่มีชีวิต ให้คิดอย่างนี้ไป ตอนนี้เรายังไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ดีกว่าที่เราจะต้องไปเจ็บไข้ได้ป่วย ให้คิดในมุมนกลับบ้าง อย่าไปมองแต่ในมุมที่เราขาดหรือหายไป เราเคยมีนั่นมีนี่ เราเคยไปทำนั่นทำนี่ เดียวนี้เราไม่มี เราไม่ได้ทำแล้ว ขอให้มองว่าตอนนี้เรามีอะไร ซึ่งบางคนที่เขาแย่กว่าเรา เขาไม่มี คนตาบอดเขาไม่มีตา แต่เรายังมีตาอยู่ คนพิการ คนแขนขาขาดขาขาด เขาไม่มีแขนไม่มีขาเขาก็ยังอยู่ได้เขาก็ไม่เดือดร้อน เรามีมากกว่าเขาแต่เราไปเดือดร้อนทำไม ก็แสดงว่าเราสู้เขาไม่ได้ละซี แสดงว่าเราไม่ต่อสู้กับชีวิต เห็นไหมใน internet ใน facebook มีคนถ่ายรูปคนพิการบางคนแขนก็ไม่มี ขาก็ไม่มี เขาก็ยังอยู่ของเขาได้ หรืออาจจะไม่มีแขนแต่ไม่มีขา เขาก็ใช้แขนแทนขา ใช้มือแทนเท้าไป บางคนไม่มีแขนก็ใช้เท้าแทน เขาก็ปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ที่มีอยู่ คือต้องสู้ไม่ถอย **อย่าท้อแท้ ถ้าเกิดความท้อแท้แล้วมันจะเป็นตัวที่จะมาทำลายเรา เหตุการณ์ต่างๆ นี่มันไม่ทำลายเราหรอก ตัวที่จะมาทำลายเราคือความท้อแท้ ความหมดกำลังใจ**

ฉะนั้นบางทีเราต้องไปดูคนที่เขาตัวยกว่าเรา ลำบากกว่าเรา แย่กว่าเรา แต่ทำไมเขาอยู่ได้ ทำไมเขายิ้มได้ เขาหัวเราะได้ เรามีเยอะกว่าเขาดีกว่าเขา แต่ทำไมเรามาหน้าบึ้งตึง ก็เพราะความอยากของเรานี้แหละ อยากมีในสิ่งที่เราไม่มีกัน ส่วนคนที่เขาไม่มี เขาก็ไม่มีความอยาก เพราะเขารู้ว่าเขาอยากเขาก็ไม่ได้ เขาก็ไม่อยาก เขาก็ไม่มีความทุกข์ เขาก็มีความสุขกับสภาพของเขาได้

จะยกตัวอย่าง คนสองคนนี้มีเงินเท่ากัน สมมุติว่ามี ๑ ล้านเท่ากันสองคน คนหนึ่งยิ้มแย้มแจ่มใส อีกคนหนึ่งบึ้งตึง เพราะอะไร คนที่ยิ้มแย้มแจ่มใสเพราะเมื่อก่อนเขามีแค่แสนเดียว นี่เขาถูกล็อตเตอรี่หรือได้ทำธุรกิจขายของอะไรได้เงินมาเป็นล้าน เขาก็ดีใจ อีกคนหนึ่งที่บึ้งตึงที่เขาก็มีเงิน ๑ ล้าน บึ้งตึงเพราะอะไร เพราะเมื่อก่อนเขามี ๑๐ ล้าน แล้วกิจการนั้นถูกปิดไป รายได้หมดไป ทำให้เขามีเงินเหลือแค่ ๑ ล้าน แล้วเขาก็มาซึมเศร้า มาเศร้าใจเสียใจ ทั้งๆ ที่คนสองคนนี้มีเงินเท่ากัน มีเงิน ๑ ล้านเท่ากัน แต่มีความสุข มีความทุกข์ต่างกัน ก็เพราะว่าคนหนึ่งเขาดีใจเขาได้มากกว่าที่เขาได้อยู่เขาก็มีความสุข คนที่เสียสิ่งของไปเขาก็ทุกข์ ทุกข์เพราะเขาไม่อยากจะสูญเสียเพราะเขาอยากจะได้ แต่ถ้าเขามองมุกกลับว่า ภูมิใจล้านหนึ่ง บางคนที่มีแสนหนึ่ง ภูมิใจเยอะกว่าเขามาก ทำไมก็ยังต้องมาทุกข์ด้วยใช่ไหม



ฉะนั้นอยู่ที่มุมมองของเรา **ทุกมุมมองนี้เราสามารถปรับได้ ทำให้เราไม่ต้องทุกข์กับอะไรเลย ก็คือให้เรายินดีตามมีตามเกิด ถือว่านี่มันเป็นกรรมของเราก็แล้วกัน แล้วก็ยังดีกว่าคนอื่นที่เขาแย่กว่าเรา** คนที่เขาตาบอดบ้าง แขนขาตบ้าง หูหนวกบ้าง เป็นใบ้บ้าง เรายังทำอะไรได้อยู่ ยังมีตา มีปากพูดได้ มีแขน มีขา ทำอะไรได้ จะไปนั่งเศร้าทำไมทำอะไรทำก็ได้ ทำได้หลายอย่าง ทางโลกก็ได้ ก็ทำอะไรไป พวกเขียบักถักร้อยหรือทำหน้ากาขายหรืออะไรก็ได้ ดีกว่ามานั่งซึมเศร้ามานั่งบ่น หรือถ้าเราอยากจะทำทางธรรมก็ได้ นานๆ จะมีโอกาสมีเวลาว่าง ก็มาฟังเทศน์ฟังธรรม มาหัดปฏิบัติธรรมก็ได้ มีโอกาสอะไรใหม่ๆ เยอะแยะที่เราสามารถที่จะใช้เวลาว่างของเรานี้มาทำให้เกิดคุณเกิดประโยชน์กับเราได้ แต่ถ้าเรามาติดอยู่กับอดีตนี้ ตายแน่ๆ ติดกับความสุขในอดีต ติดกับทรัพย์สินสมบัติในอดีตที่ผ่านมาที่มันไปแล้วไม่กลับมาแล้ว แล้วอยากจะให้มันกลับมาชีวิตก็จะมีแต่ความซึมเศร้า และดีไม่ดีเดี๋ยวอาจจะคิดฆ่าตัวตายได้ ●●●





ปัญหาที่เราเจอกันในช่วงนี้ไม่ใช่เป็นครั้งแรกที่เราเจอกัน เราเจอกันมาไม่รู้กี่แสนล้านครั้งแล้ว เพราะการมาเกิดมามีร่างกายของพวกเรานี้เคยมีมาแล้วหลายแสนล้านครั้งด้วยกัน อย่างที่เคยพูด ถ้าอยากจะรู้ว่ามีมากน้อยเพียงไร ก็ลองเอาน้ำตาที่เราหลั่งในแต่ละครั้งที่เรามาเกิด เวลาเรามีความทุกข์ใจเสียใจเรามักจะร้องไห้กัน ถ้าเราเอาน้ำตาที่เราหลั่งออกมานี้เก็บไว้ในขวดแล้วมารวบรวมกับของชาติก่อนๆ ที่เราได้หลั่งมานี้พอเอามารวมกันแล้ว ท่านบอกว่าน้ำตาที่เราเคยหลั่งมานี้ มันมีมากยิ่งกว่าน้ำในมหาสมุทร คิดดูทีไรแล้วกันว่า ก็แสนล้านครั้งด้วยกันของการมาเกิดถึงจะทำให้เราหลั่งน้ำตาได้มากขนาดนั้น แล้วมันก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ถ้าตราบใดเราไม่มาเปลี่ยนพฤติกรรมของใจของพวกเรา

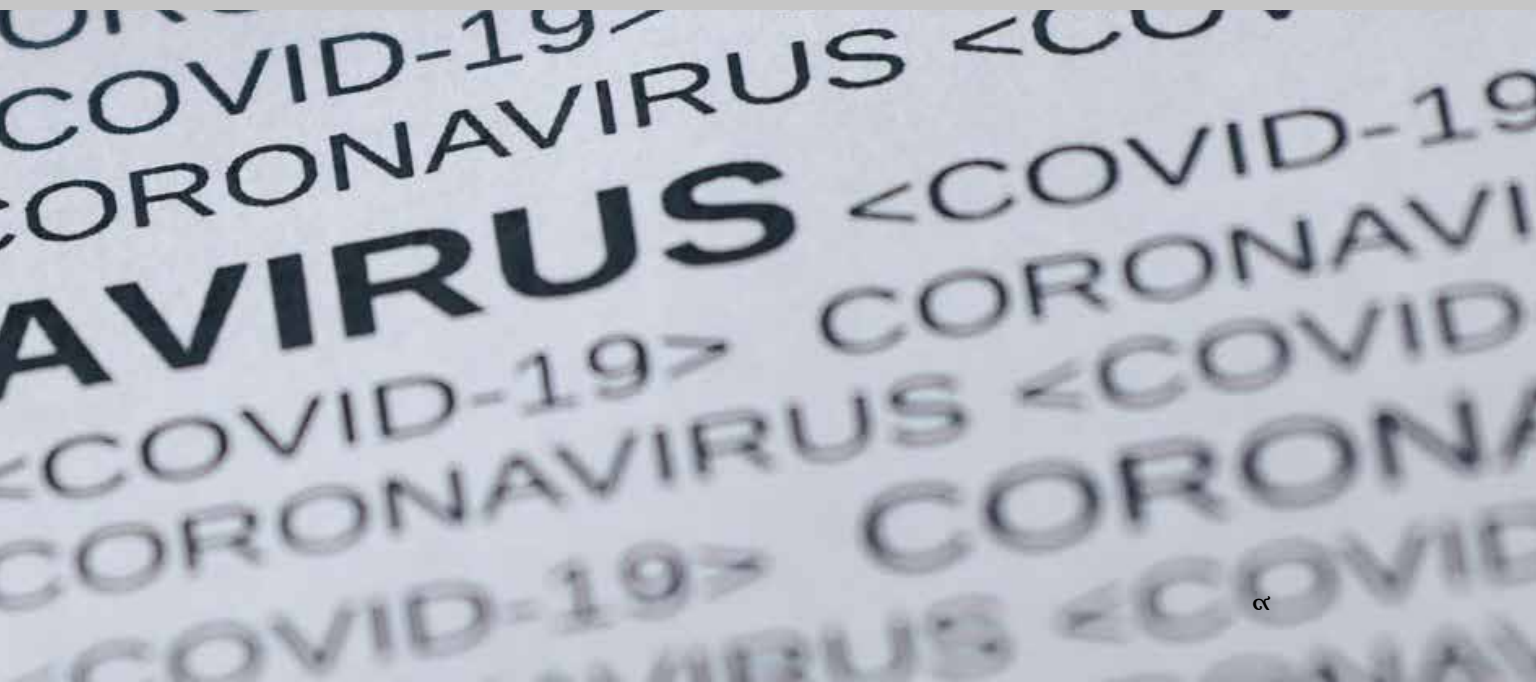
ดังนั้นเราต้องมาเปลี่ยนพฤติกรรม เลิกใช้ร่างกายให้ได้ เหมือนตอนที่เรากลูกบั้งคับให้เปลี่ยนพฤติกรรม ห้ามไม่ให้ออกนอกบ้าน ไม่ให้ไปหาความสุขนอกบ้านกัน แต่ก็ทำได้ชั่วคราวเท่านั้น เดียวพอปลอดภัยแล้ว พอเขาส่งสัญญาณว่าออกนอกบ้านได้นี้รับรองได้จะเป็นเหมือนวัวปากคอก พอเปิดคอกประตูขึ้นมา วัวมันจะวิ่งกันเหยียบกันเลย คอยดู เพราะว่าเรายังไม่เปลี่ยนพฤติกรรม เรายังใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขกันอยู่ เพียงแต่ว่าตอนนี้เรากลูกเบรกไว้ ถูยับยั้งไว้ว่าตอนนี้อย่าไปหาความสุขข้างนอกบ้าน เพราะจะได้ความทุกข์มา มันได้ไม่คุ้มเสีย เราจึงยอมกัน เอาความจริงมาบอกกัน พอรู้ว่าผลได้ผลเสียจากการที่ออกนอกบ้านกับการอยู่ในบ้านนี้มันต่างกันอย่างไร ไม่ต้องบังคับกัน ยอมอยู่ในบ้านกันทุกคน เพราะเรามีตัวอย่างมา เราเห็นก่อนแล้ว เห็นประเทศจีนแล้ว เห็นประเทศอิตาลีแล้ว เห็นประเทศอเมริกา และประเทศทางยุโรปแล้ว ใ้ยคนตายกันเป็นเบือ เราเห็นตัวอย่างแล้วมันก็เลยทำให้เราไม่กล้าออกนอกบ้านกัน

แต่ถ้าเราไม่มีตัวอย่าง เช่น ถ้าเราเป็นประเทศแรกที่เป็นนี้ เชื่อไหมว่าพุดยังงเดือนยังง
สอนยังงก็ไม่อยอมฟังกัน เหมือนที่สหรัฐเมื่อไม่กี่วันก่อนนี้ ก็มีพวกคนหนุ่มสาวที่อยู่ใน
ช่วงหยุดปิดเทอม ช่วง spring break พอดี เป็นธรรมเนียมของเขาว่าเขาจะต้องไปกิน
เหล้าเมาตามชายหาดกัน เขาก็ไปกัน ถึงแม้จะมีประกาศว่าอย่าออกนอกบ้าน เขาก็
ไม่สนใจ เพราะการเปลี่ยนพฤติกรรมนี้มันไม่ใช่เป็นของง่าย เพราะมันเป็นเหมือนการ
ติดยาเสพติดนั่นเอง แต่ถ้ามีอะไรมาให้เห็นถึงภัยที่จะเกิดขึ้นนี้มันหยุดได้ ถ้าเห็นว่าออก
ไปนอกบ้านนี้ตายได้นะ อันนี้แหละมันจะทำให้ไม่กล้าออกนอกบ้านกัน

ประเทศไทยเราโชคดี ตอนนี้เราเป็นประเทศที่เกิดขึ้นในภายหลัง เรามีตัวอย่างให้
เห็นแล้วว่า การที่เราไม่เปลี่ยนพฤติกรรม การที่เรายังออกนอกบ้านยังไปทำอะไรกันอยู่
ยังไปสังสรรค์กัน ยังไปคลุกคลีกัน ยังไปรวมทำอะไรกันอยู่นี้ จึงทำให้เกิดคนติดเชื้อโรค
กันมาก และทำให้เกิดคนตายกันมากขึ้นด้วย พอเราเห็นตัวอย่างแล้วเราก็เลยทำใจกันได้

อยู่บ้านดีกว่า ออกไปแล้วเดี๋ยวจะไม่เจอกัน ออกไปแล้วอาจจะไม่ได้กลับมา อาจจะไปติดเชื้อ ไปติดอยู่โรงพยาบาล เขาอาจจะจับกักตัวไว้ไม่ให้ไปแพร่เชื้อให้กับคนอื่นก็ได้ ตอนนั้นในสหรัฐฯ เขาว่าเวลาสามีหรือภรรยาตายนี้ไม่ได้เห็นหน้ากันแล้ว เวลาฝังศพ เขาก็ให้ฝังศพแบบห่อๆ ไม่ให้ไปอยู่ใกล้กัน ให้นั่งอยู่ในรถ แล้วก็ให้ดูสลิปห่อเอาหีบศพลงไปในดิน นี่คือสิ่งที่เราได้รู้ได้เห็นที่ช่วยทำให้เรานี้ยอมงดหรือยุติพฤติกรรมเก่าของพวกเขา เพียงแต่ว่าจะทำได้นานหรือไม่นานเท่านั้นเอง

สำหรับคนบางคนนี้เขาเห็นโทษของการใช้ร่างกายว่าจะต้องมาเจอกับปัญหาแบบนี้ ถ้าไม่เกิดจากปัญหาเจ็บไข้ได้ป่วยจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ก็มีเกิดปัญหาจากภัยธรรมชาติ ปัญหาจากพวกมิจฉาชีพ ปัญหาจากสัตว์ร้ายต่างๆ เมื่อมาเกิดแล้วนี้ มันจะต้องเจ็บแบบใดแบบหนึ่ง จะต้องตายแบบใดแบบหนึ่ง ถ้าเราเอาความจริงอันนี้มาคอยสอนใจเราแล้ว มันจะทำให้เราเปลี่ยนพฤติกรรมได้ ●●●



สำหรับผู้ที่ได้เคยศึกษาได้ปฏิบัติแล้วก็จะใช้โอกาสช่วงนี้มาวัดว่าการปฏิบัติของตนนี้ไปถึงไหนแล้ว ได้ผลหรือยัง บรรลุผลหรือยัง ข้ามความทุกข์ได้หรือยัง ความทุกข์ของร่างกาย ความเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกาย ความตายของร่างกาย ใจสามารถข้ามผ่านไปได้หรือยัง

ตอนนี้แหละเป็นช่วงเวลาที่เราไม่ต้องไปหาที่ไหน เมื่อก่อนเวลาไม่มีโรคระบาดนี้นักปฏิบัติอยากจะพิสูจน์ว่าตนเองนี้ผ่านพ้นความเจ็บไข้ได้ป่วยไปได้หรือยัง ผ่านพ้นความตายไปได้หรือยัง เลยจะต้องหามาตรการอย่างอื่นมาทดสอบใจ เช่น ถ้าอยากจะทำให้เราผ่านความเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกายได้หรือไม่ ก็ต้องนั่งสมาธิไปนานๆ นั่งไปจนกระทั่งร่างกายเกิดอาการเจ็บปวดทรมานทั่วร่างกาย แล้วก็ใช้สติปัญญามาสอนใจให้ปล่อยวางความเจ็บไข้ได้ป่วย ความเจ็บปวดของร่างกายที่เกิดจากการนั่งสมาธิเป็นเวลาอันยาวนานโดยไม่ขยับ โดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถ ถ้ารู้จักใช้สติ รู้จักใช้ปัญญา ใจจะสามารถอยู่กับความเจ็บปวดของร่างกายได้อย่างไม่สะทกสะท้าน เพราะใจจะเข้าสู่อุเบกขา พอใจเข้าสู่อุเบกขาแล้ว ความเจ็บของร่างกายนี้เป็นเหมือนกับหยदन้าบนใบบัว มันจะไม่ซึมเข้าหากัน หยदन้านี้ถ้าไปหยดบนกระดาษ มันจะดูดซึมเป็นเนื้อเดียวกัน ใจที่ไม่มีอุเบกขานี้ มันจะดูดความเจ็บปวดของร่างกายเข้าไปเต็มร้อยเลย ร่างกายเจ็บปวดอย่างไร ใจจะเจ็บปวดไปกับมัน แต่ถ้ามีอุเบกขานี้ มันจะเป็นเหมือนกับหยदन้าบนใบบัว มันจะรู้ว่าร่างกายเจ็บแต่มันไม่ได้เจ็บไปกับการเจ็บปวดของร่างกาย เพราะใจมีอุเบกขา อุเบกขานี้ก็เกิดจากการมีสติ ถ้ารู้จักใช้สติหยุดความคิดปรุงแต่ง หยุดความอยากได้

ใจก็จะเป็นอุเบกขาแบบชั่วคราว ถ้าใช้ปัญญาเป็นตัวหยุดความอยากความคิดได้ ใจก็จะได้อุเบกขาแบบถาวร ใจก็จะไม่ทุกข์ไปกับความเจ็บของร่างกาย

นี่คือเรื่องของนักปฏิบัติธรรมเวลาที่ต้องการจะทดสอบ ต้องหาข้อสอบมาทำกัน ต้องนั่งให้นานๆ ให้มันเจ็บให้มันปวด แล้วก็ใช้สติใช้ปัญญาทำให้เป็นอุเบกขา ให้ปล่อยวางความเจ็บปวดของร่างกายให้ได้ พอปล่อยได้แล้วที่นี้ก็ไม่ทุกข์กับความเจ็บปวดของร่างกาย ถ้าใช้สติก็จะได้อุเบกขาแบบชั่วคราว พอกำลังของสติหมด อุเบกขาหมด ใจก็จะกลับมาเจ็บมาปวดกับร่างกายใหม่ แต่ถ้าใช้ปัญญา ใจจะได้อุเบกขาแบบถาวร จะไม่เจ็บปวดกับร่างกายอีกต่อไป ไม่ว่าร่างกายจะเจ็บปวดเมื่อไรเวลาไหน ใจที่มีปัญญาทำให้เป็นอุเบกขานี้จะไม่ทุกข์กับความเจ็บปวดต่างๆ ของร่างกาย แต่ไม่สามารถไปห้ามความเจ็บปวดได้ เช่นตอนนี้จะห้ามไม่ให้ร่างกายติดเชื้อไม่ได้ แต่ใจที่มีอุเบกขาด้วยปัญญานี้จะไม่เดือดร้อน ไม่กลัว เพราะผ่านมาแล้ว เคยทดสอบมาแล้วว่าเรามีภูมิคุ้มกันทางใจแล้ว ร่างกายอาจจะไม่มีภูมิคุ้มกัน ร่างกายอาจจะแพ้เชื้อแล้วตายได้ แต่ใจนี้มีภูมิคุ้มกัน มีปัญญาที่ทำให้ใจนี้มีอุเบกขาตลอดเวลา จะติดเชื้อ จะเป็นไข้ จะตาย ใจจะไม่เดือดร้อน ใจจะรู้สึกเฉยๆ ไม่มีปัญหา นี่แหละคือสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะต้องทำกัน ●●●





ตัวทุกข์จริงๆ นี่ไม่ได้อยู่ในหนังสือที่เราอ่านกัน ไม่ได้อยู่ในธรรมะที่เราฟังกัน ตัวทุกข์จริงๆ มันอยู่ในใจของเรา เช่น ตอนนี้อใจของพวกเราทุกข์กันไหม เราทุกข์กังวลกับเรื่องโรคระบาดใช่ไหม แล้วเราดับความทุกข์ความกังวลของความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากเรื่องโรคระบาดนี้ได้หรือยัง ถ้ายังดับไม่ได้ก็แสดงว่ายังปฏิบัติไม่ถึงเป้านั่นเอง ถึงแม้เราจะมาฟังเทศน์ฟังธรรมกันอย่างต่อเนื่อง รู้ว่าความทุกข์ของเราเกิดจากความอยากของเราที่ทำให้ใจเราทุกข์กัน ตอนนี้อเราทุกข์กับโรคภัยไข้เจ็บใช่ไหม เพราะอะไรเราถึงทุกข์กับโรคภัยไข้เจ็บ ก็เพราะความอยากของเรานั้นแหละ ความอยากไม่ให้เรามีโรคภัยไข้เจ็บกัน ความอยากไม่ให้ติดเชื้อโรคหวัดกัน จึงทำให้เราวิตก ทำให้เรากังวลหวาดกลัวกัน ถ้าเราปฏิบัติธรรมจริง ถ้าเราบรรลุธรรม ความวิตกกังวล ความหวาดกลัว ความทุกข์ที่เกิดจากโรคภัยจากโรคระบาดนี้จะไม่เกิดขึ้นในใจอย่างเด็ดขาดอย่างแน่นอน ถ้าความทุกข์เกิดขึ้นก็แสดงว่ายังไม่บรรลุธรรมขั้นนั้น คือธรรมขั้นที่ทำให้เราปล่อยวางร่างกายได้ คือขั้นของพระโสดาบันนี่เอง

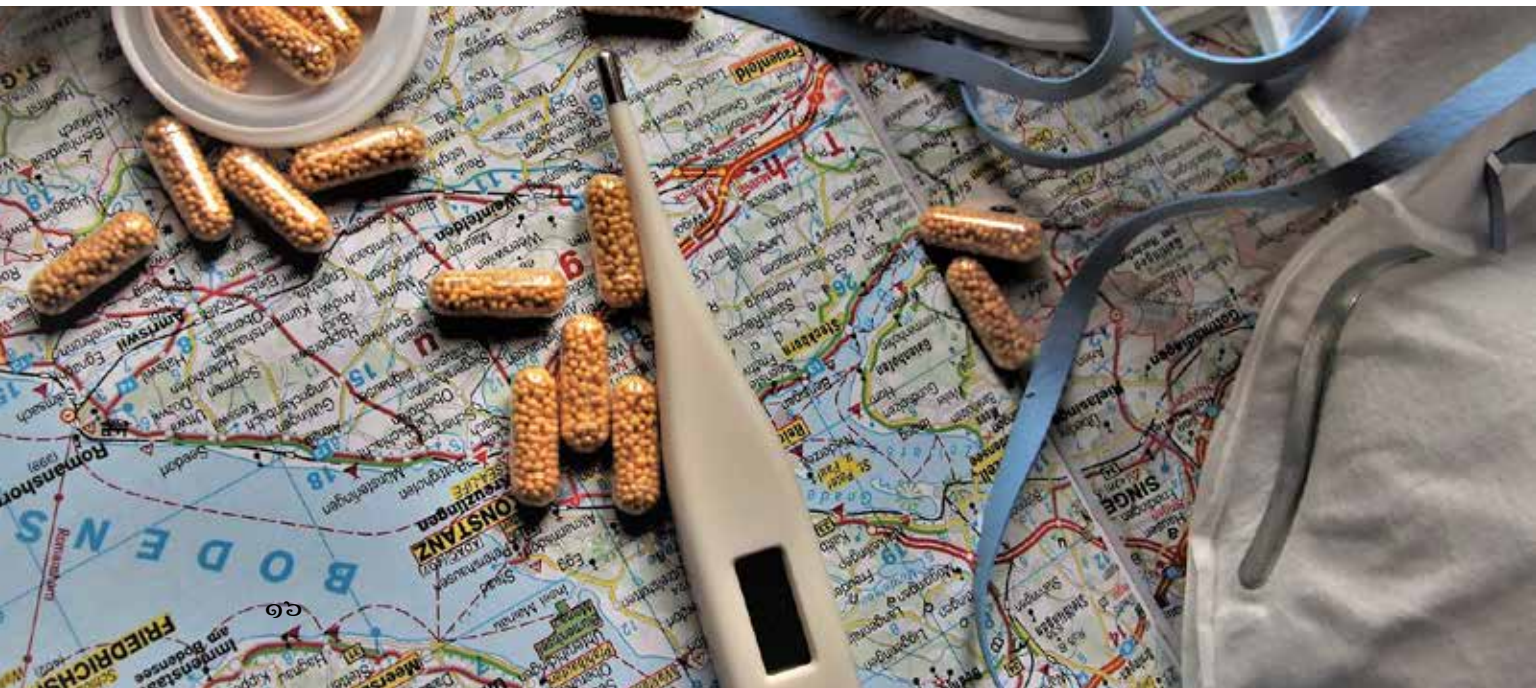
ตอนนี้ออยากเป็นพระโสดาบันกันเยอะแยะไปหมดใช่ไหม นี่ถึงเวลา มีโอกาสแล้ว มีโอกาสพิสูจน์ว่าจะบรรลุเป็นพระโสดาบันได้หรือไม่ ปล่อยวางร่างกายได้หรือไม่ ยอมให้มันเจ็บไข้ได้ป่วยได้หรือไม่ ยอมให้มันตายได้หรือไม่ อันนั้นแหละพระโสดาบันท่านทำได้ พระโสดาบันท่านจะไม่ทุกข์กับความเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกาย ร่างกายเจ็บแต่ใจท่านไม่เจ็บ ร่างกายเป็นไข้ ร่างกายปวดไปทั่วสรรพางค์กาย ร่างกายมีอาการทืดหอบหายใจไม่ออกอะไรต่างๆ เหล่านี้เกิดขึ้นได้กับร่างกายของทุกคน ของพระโสดาบันก็เกิดขึ้น

ได้เหมือนกัน เพียงแต่ใจของพระโศดำนี่ต่างจากใจของปูลุชน ใจของพระโศดาบัน ไม่เดือดร้อน ไม่มีความรู้สึกหวาดวิตกหวาดกลัว แต่จะรู้สึกเฉยๆ มีอุเบกขา ไม่รักไม่ชัง ไม่กลัวไม่หลงกับโรคหวัด แต่ก็ไม่ประมาท ทำหน้าที่ที่พึงกระทำได้ ป้องกันได้ดีป้องกัน ใส่หน้ากากไป เช็ดมือล้างมือกันไป หลีกเลี้ยงที่ชุมชน ไปปลีกวิเวกกัน ไม่คลุกคลีกันก็ทำได้ ไม่ได้ว่ากลัว เพียงแต่ว่าถ้าเป็นพระโศดาบันนี้ยังต้องปฏิบัติธรรมขั้นต่อไปอยู่ แล้วถ้ามา สูญเสียร่างกายไปก็ต้องกลับมาต่อใหม่ เหมือนกับหนังขาด สมัยก่อนหนังเป็นฟิล์ม พอดูหนังอยู่ดีๆ ขาดบ๊วนี้ หมดอารมณ์ ต้องรอให้เขามาต่อหนังใหม่แล้วค่อยถึงจะดูต่อไป อันนี้ก็เหมือนกัน ร่างกายก็เป็นเหมือนหนังที่พระโศดาบันยังต้องใช้เพื่อที่จะปฏิบัติธรรมขั้นสูงต่อไป คือขึ้นจากโศดาบันก็ขึ้นไปสู่ขั้นสภิกขาคามี อนาคามี และขั้นพระอรหันต์ ถ้าร่างกายไป ตอนนั้นก็ต้องรอให้กลับมาเกิดใหม่แล้วถึงมาปฏิบัติธรรมต่อได้

นี่คือเรื่องของวิฤติที่เราสามารถพลิกให้เป็นโอกาสได้ มีคนชอบถามเรื่องการเป็นโศดาบันเป็นอย่างไร ตอนนี่แหละเป็นเวลาที่สามารถที่จะพิสูจน์ได้ว่าการจะเป็นพระโศดาบันเป็นอย่างไร ตอนนี่แหละเป็นเวลาที่สามารถที่จะพิสูจน์ได้ว่าการจะเป็นพระโศดาบันนี้เป็นได้อย่างไร เมื่อก่อนมันไม่มีเหตุการณ์ ไม่มีข้อสอบให้เราทดสอบจิตใจ ตอนนี้มีข้อสอบแล้ว ถ้าเป็นนักมวยก็เป็นไฟต์บังคับแล้ว จะมาเลื่อนไม่ได้ จะบอกว่าขอเลื่อนไปก่อน รอให้เวลาแก่ก่อนแล้วค่อยเจ็บแล้วค่อยมาปล่อยวางร่างกาย มาทำข้อสอบ ในตอนนั้น ตอนนี่ถูกบังคับแล้ว นักมวยเขาไม่ต้องการให้ครองแชมป์นานๆ เพราะมีคนอื่นอยากจะได้แชมป์ เขาเลยต้องมีไฟต์บังคับ ถึงเวลาต้องต่อสู้ก็ต่อสู้ ไม่ใช่ขอย่อยเฉยๆ เป็นแชมป์ไปนานๆ ก่อน อันนี้ก็เหมือนกัน ตอนนี่แหละเป็นโอกาสอันดีของผู้ที่อยากจะรู้ว่าตนเองเป็นพระโศดาบันหรือไม่ จะได้พิสูจน์ได้รู้กันในตอนนี้ว่าใจเราเฉยหรือไม่เฉยในตอนนี้ หรือว่าใจเราเครียดวิตกกังวล กินไม่ได้นอนไม่หลับ อย่างนี้ก็ไม่ใช่โศดาบันแล้ว เขาเรียกว่าโศเดา มีโศดากับโศเดา พวกโศเดาก็คือพวกเดากัน คาคคะเน เอ๊ะ ตอนนี่เรา



บรรลุนิโศกบันหรือยัง เราเป็นโศกบันหรือยัง น่าจะเป็นนะ อย่างนี้เรียกว่าโศเคา
พวกโศกบันนี้เขารู้เพราะธรรมเป็นสันติวิถีที่ผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์รู้ได้ด้วยตนเอง
ว่าตนเองนั้นได้บรรลุธรรมขั้นไหน ตอนนี้มีข้อสอบของแต่ละขั้นให้ผู้ปฏิบัติได้
กระทำกันว่าผ่านได้หรือผ่านไม่ได้ ขั้นของพระโศกบันนี้ก็คือปล่อยฉันท์ ๕ ได้หรือไม่
ปล่อยวางรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ได้หรือไม่ รูปก็คือร่างกาย ปล่อยให้
ร่างกายแก่ได้หรือไม่ ปล่อยให้ร่างกายตายได้หรือไม่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
ก็คือความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับเวทนาเกี่ยวกับความเจ็บไข้ได้ป่วย ความเจ็บไข้ได้ป่วย
เป็นอนัตตา ไม่มีตัวไม่มีตน ร่างกายไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีเราไม่ได้เป็นของเรา เวทนามิใช่
ของเรา เราไปสั่งให้เวทนาสุขไม่ได้ เวลาที่มันทุกข์ ไปสั่งให้เวทนาหายไปไม่ได้ เวลาที่
มันทุกข์เราต้องอยู่กับมันได้หรือไม่ อยู่แบบไม่ทุกข์ได้หรือไม่ ดูตรงนั้น เวลาเกิดการเจ็บไข้
ได้ป่วยขึ้นมา เวลาเกิดความรู้สึกว่าจะตายนี้ใจเป็นอย่างไร ใจถ้าเฉย ไม่รู้สึกเดือดร้อน
เหมือนตอนที่ไม่มีเหตุการณ์เกิดขึ้นแสดงว่าใจได้ผ่านได้เป็นโศกบัน แต่ถ้ายังวิตกกังวล



ยังหวาดกลัว ยังทุกข์ ยังวุ่นวายใจอยู่ บางคนนี้เห็นตรวจอุณหภูมิทุกวัน ตื่นขึ้นมาก็เช็ค อุณหภูมิ ตอนนี้องศา พอเป็นปกติก็บอกโล่งใจไป รอดตายไปอีกวัน ถ้าอย่างนี้ยังไม่เป็น โสดาบัน ถ้าโสดาบันแล้วจะรู้สึกเฉยๆ อุณหภูมิขึ้นหรือลงก็เป็นเรื่องจริงของดินฟ้าอากาศ

ร่างกายนี้เป็นส่วนหนึ่งของดินฟ้าอากาศ มันก็มีการขึ้นลงของอุณหภูมิ อุณหภูมิ ภายนอกมันก็มีขึ้นมีลง วันนี้ ๓๑ ๓๒ เมื่อ ๒ เดือนก่อนก็ไม่ถึง มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย อุณหภูมิของร่างกายเรา เวลาเป็นไข้ก็สูงขึ้น ๔๐ องศา ถ้าปกติก็ ๓๖ เราก็ไปสั่งมันไม่ได้ ไข้ใหม่ว่า อยู่ ๓๖ นะ เหมือนเครื่องปรับอากาศนี้ยังสั่งได้อยู่ เครื่องปรับอากาศเขามีที่กด ว่าจะต้องการอุณหภูมิเท่าไร แล้วเราก็กดได้ ต้องการ ๒๕ ๒๗ องศา ก็กดตั้งไปได้ แต่อุณหภูมิทางร่างกายนี้เราสั่งไม่ได้ ควบคุมบังคับไม่ได้ เราต้องทำใจให้ได้ เราต้อง ยอมรับกับความเป็นจริงของขันธ์ ๕ ว่า ร่างกายมันอนิจจัง ไม่เที่ยง มันเกิดแล้วเดี๋ยวมัน ก็ต้องเข้าสู่ความแก่ ความเจ็บ และความตายไปตามลำดับ ไม่มีใครไปห้ามมันไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตายได้ ถ้าอยากให้มันไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา



นี่แหละตอนเราทุกข์ก็เห็นชัดๆ แล้วไข้ใหม่่ว่าทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะไม่อยาก
ให้มันเจ็บไข้ได้ป่วย ทุกข์เพราะไม่อยากให้มันตาย แต่เราห้ามมันได้ไหม ห้ามไม่ให้มัน
เจ็บไข้ได้ป่วยได้หรือเปล่า ห้ามไม่ได้แต่ป้องกันได้ ตอนนี้อะพยายามป้องกัน แต่ถ้ามัน
สามารถเข้ามาในร่างกายเราได้ เราก็ห้ามมันไม่ได้ ถ้ามันเข้ามาแล้ว ใจเราเป็นยังไง ถ้าใจ
เรามีปัญญาเห็นไตรลักษณ์ในขั้น ๕ เห็นว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง
มีเกิดมีดับ มีเจริญมีเสื่อม เห็นเป็นอนัตตา ไปควบคุมบังคับเขาไม่ได้ เขาเป็นเหมือนดิน
ฟ้าอากาศ เช่นตอนนี้ลมกำลังพัด เราไปสั่งให้เขาหยุดไม่ได้ เวลาเขาไม่พัด ไปสั่งให้เขา
พัดก็ไม่ได้ ไม่เหมือนพัดลมที่เราติดในบ้านที่เราสั่งได้ แต่ดินฟ้าอากาศหรือร่างกายที่มี
ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เราก็สั่งเขาไม่ได้ ก็ต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย บางทีอุณหภูมิ
ก็ขึ้นสูง บางทีอุณหภูมิก็ลงต่ำ เราก็คอยดูแลได้ในระดับหนึ่ง บางทีเรารู้ว่าอะไรทำให้
มันขึ้นเราก็คงมันได้ เช่น กินยาลดไข้อะไรไป ทำไปเท่าที่เราทำได้ **แต่ข้อสำคัญขอให้**
ใจเราอย่าไปวุ่นวายไปกับมัน ถ้าเราวุ่นวายแสดงว่าเรายังมีความอยากในร่างกายใน
ความเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่ คืออยากไม่ให้มันเจ็บ อยากไม่ให้มันตาย เราก็ยังจะมีอาการรู้สึก
ไม่สบายอกสบายใจอยู่ แต่ถ้าเราเห็นด้วยปัญญาว่ามันต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายอย่าง
แน่นอน ไม่วันนี้ก็พรุ่งนี้ ไม่มีใครหนีพ้นความเจ็บความตายไปได้ ถ้ายอมเจ็บยอมตายแล้ว
ใจจะปล่อยทันที พอปล่อยแล้ว ใจจะรู้สึกโล่งเบาสบาย เย็น ไม่เครียด ไม่วิตกไม่กังวล
เพราะว่าใช้ปัญญามาหยุดความอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตายได้ ก็จะรู้ภายใน
ใจของผู้ปฏิบัติเห็นว่าตนเองได้บรรลุหรือยัง ได้หลุดพ้นจากความทุกข์ในเรื่องนี้ได้หรือยัง
มันเห็นชัดๆ เหมือนกับการรับประทานอาหาร เวลาหิวกับเวลาอิ่มนี้เห็นได้ชัดๆ ว่ามันมี
ความรู้สึกต่างกัน เวลาหิวข้าวก็รับประทานข้าวไป รับประทานไปสักกระยะหนึ่ง ความหิว
ที่มีอยู่ก็หายไป ความอิมที่ไม่มีก็เข้ามาแทนที่



นี่การปฏิบัติเป็นแบบนี้ จึงไม่จำเป็นจะต้องไปถามใครว่าเราบรรลุนะหรือยัง เราหมดทุกข์หรือยัง มันรู้อยู่แต่ใจว่าทุกข์หรือไม่ทุกข์ ถ้าทุกข์ก็ต้องปฏิบัติต่อไป ต้องค้นหาสาเหตุของความทุกข์ เช่น พอบรรลุนะเป็นพระโสดาบันแล้ว ปัญหาเรื่องของร่างกาย เรื่องของการเจ็บไข้ได้ป่วย เรื่องของความตายนี้มันจะไม่เกิดอีก จะเจ็บไข้ได้ป่วยหรือจะตายมันก็รู้สึกเฉยๆ มันไม่ทุกข์ แต่มันไปทุกข์กับเรื่องอื่นที่ยังไม่ได้รับการกำจัด พระโสดาบันยังไม่ได้กำจัดความทุกข์ที่เกิดจากความอยากมีแฟน คือยังอยากมีแฟน ยังอยากหาความสุขกับแฟนอยู่ เวลาไม่ได้อยู่กับแฟนมันก็จะรู้สึกเหงารู้สึกว่าเหวอยู่ วิธีที่จะแก้ความอยากมีแฟนก็ต้องพิจารณาความสวยงามของแฟน ดูส่วนของร่างกายของแฟนที่ไม่น่าดูน่าชม ก็จะทำให้ความรักในตัวแฟนนี้หายไปได้ ถ้าเห็นร่างกายของแฟนตอนที่ร่างกายของแฟนตายไปแล้ว รักกันยังงี้ก็ไม่เก็บไว้ในบ้าน จะส่งให้สัปเหร่อได้ จะไม่หลงอีกต่อไป แต่ถ้าตอนช่วงที่มีลมหายใจอยู่นี้ ใครมาคุยกับแฟนหน่อยนี้ เราจะเริ่มรู้สึกวิตกกังวลขึ้นมาแล้ว เอ๊ะเขามาจีบแฟนเราหรือเขาจะมาแย่งแฟนเราหรือเปล่า แต่พอแฟนไม่หายใจเท่านั้น ใครจะมาคุยกับเขาเราไม่สนใจแล้ว ยกให้เลย อยากได้เขาหรือ เอาไปเลย ให้ฟรีๆ แถมเงินด้วย เพราะค่าบรรพทุกเวลาจะเอาศพออกจากบ้านก็ต้องมีค่าใช้จ่าย



ฉะนั้นต้องพิจารณาร่างกายตอนที่มันตาย เรียกว่าพิจารณาซากศพ ถามตัวเราเองว่าคนที่เรารักคนที่เราชอบนี้ ถ้าเขาหมดลมหายใจแล้วเรายังอยากจะอยู่กับเขา ยังอยากให้เขาอยู่กับเราต่อไปหรือเปล่า หรือเราบอกไม่เอาแล้ว เพราะรู้ว่าถ้าปล่อยทิ้งไปเดี๋ยวมันก็สั่นกลิ้งเหวี่ยงแน่นอน เดี๋ยวก็ต้องขึ้นอืด เดี๋ยวก็ต้องฟกช้ำดำเขียว แผลพุพองขึ้นมาแล้วก็มีน้ำอะไรต่างๆ ไหลออกมา มีกลิ่นไม่พึงปรารถนาไหลออกมา ต้องมองอย่างนี้มันถึงจะกำจัดกามราคะได้ ความที่อยากเสพกามในร่างกายของผู้อื่น ของคนที่เรารักเราชอบ เพราะเราไปเห็นในช่วงที่เขาหน้าดูน่าชมน่ารักนั่นเอง พอเวลาเขาออกมาข้างนอกเขาต้องเตรียมตัวให้พร้อมก่อน เขาต้องล้างหน้าล้างตา แปรงฟัน กำจัดสิ่งสกปรกต่างๆ ในร่างกาย กำจัดส่วนที่สั่นกลิ้งเหวี่ยงก่อนถึงจะออกมาเสนอตัวเองต่อสาธารณชนได้ เขาไม่ออกมาแบบพอลิ้มรสชาติขึ้นมาก็ออกมาแบบนั้น ใส่ชุดนอนออกมา ผมเผ้าไม่หวี หน้าตาไม่ล้าง ขี้ตาติดเต็มหน้า เขาไม่ออกมาตอนนั้น ถ้าออกมาตอนนั้นก็ไม่มีใครรักใคร่ชอบเขาแล้ว เขายังอยากให้คนอื่นรักเขาชอบอยู่ เขาก็เลยต้องปรุงแต่ง เรียกว่าจัดฉากในการเสริมความงามต่างๆ ของร่างกายให้มันดูแล้วน่ารักน่าชมน่าใคร่ขึ้นมานั่นเอง ฉะนั้นเราต้องย้อนศร เราต้องมองกลับไปตอนที่เขาเพิ่งตื่นขึ้นมาหรือดูตอนที่เขาไม่สบาย



ไปเยี่ยมที่โรงพยาบาล ตอนที่สบายกับตอนที่ไม່สบายนี้เหมือนเป็นคนละคนไป เราต้องมองในส่วนที่ไม่น่าดูน่าฟัง แล้วมันจะได้ไม่ทำให้เราเกิดความรักความใคร่ขึ้นมา พอมันเห็นส่วนที่ไม่สวยงามของร่างกายไป มันก็จะดับความรักความใคร่ได้ ดับกามารมณ์ ดับกามราคะได้

อันนี้เป็นปัญหาที่พระโสดาบันยังแก้ไม่ได้ ก็จะต้องพยายามทำไป เบื้องต้นก็อาจจะทำแบบลุ่มลุกคลุกคลาน พิจารณาได้บ้าง พิจารณาไม่ได้บ้าง เวลาใดที่พิจารณาได้ เวลานั้นกามารมณ์ก็ดับไป เวลาที่ยังพิจารณาไม่ได้ กามารมณ์ก็ยังจะมาสสร้างความหงุดหงิด สร้างความรำคาญใจ สร้างความเหงาม สร้างความว่าเหวให้กับใจได้อยู่ นี่ก็ถือว่าเป็นขั้นของพระสกิทาคามี พระสกิทาคามีนี้จะลดความใคร่ลงได้ ทำให้กามารมณ์เบาบางลง แต่ยังไม่ได้ทำให้หมดสิ้นไป เพราะยังไม่เจริญปัญญาได้อย่างต่อเนื่อง บางเวลายังเผลอไปคิดถึงส่วนที่สวยส่วนที่งามของร่างกายอยู่ก็เกิดกามารมณ์ขึ้นมา พอมีสติตามทันก็ดับมันได้ แต่ยังคุมมันไม่ได้ตลอดเวลาเพราะยังไม่ได้เจริญอสุภะ ไม่ได้พิจารณาความไม่สวยงามไม่งามตลอดเวลา บางทียังเผลอปล่อยให้ไปคิดในส่วนสวยงามของร่างกายอยู่ ก็ต้องพยายามพิจารณาต่อไป พิจารณาอยู่เรื่อย ๆ ทุกครั้งเห็นร่างกายของใครก็ตามไม่ว่าเป็นของตนหรือของผู้อื่น ก็ให้เห็นว่ามันเป็นอสุภะอยู่เรื่อย ๆ อยู่ทุกเวลานาที ถ้าสามารถเห็นร่างกายของคนอื่นเป็นอสุภะได้ทุกเวลานาทีแล้วทีนี้ กามารมณ์ก็จะมีวันเกิดขึ้นอีกต่อไป กามารมณ์ก็จะถูกกำจัดได้อย่างหมดสิ้นไป เพราะทุกครั้งที่จะมองคนว่าสวยงาม อสุภะมันก็จะโผล่ขึ้นมาทันที ถ้าอสุภะมันถูกฝังอยู่ในใจแล้วนี้ มันจะมาด้านกิเลสที่จะมองว่าร่างกายว่าคนนี้สวยคนนี้งาม พอว่าสวยว่างามก็มองทะลุเข้าไปได้ ผิวหนังเลย มันสวยที่ตรงไหน กระดูกลสวย หรือหัวใจสวย หรือตับสวย หรือไตสวย หรือลำไส้สวย มันจะมองเข้าไปทันที ถ้าผู้ชำนาญในการพิจารณาอสุภะแล้ว อสุภะมีหลายส่วนหลายมิติด้วยกัน ดูอาการ ๓๒ ดูอาการที่มีอยู่ภายใต้ผิวหนังก็เป็นอสุภะอย่างหนึ่ง

เรามองไม่เห็นส่วนต่างๆ ที่มีอยู่ภายใต้ผิวหนัง เพราะผิวหนังมันห่อหุ้มเอาไว้ แต่พอเราใช้ปัญญา ผิวหนังนี้มันไม่สามารถกันปัญญาได้ ปัญญาจะเห็นภาพของโครงกระดูก เห็นภาพของอวัยวะน้อยใหญ่ต่างๆ ที่มีอยู่ภายในของร่างกาย มันก็จะทำให้กามารมณ์ดับทันที

พอทำให้กามารมณ์ดับแบบไม่มีวันโผล่ขึ้นมาอีกต่อไป ก็เรียกว่าได้บรรลุขั้นที่ ๓ คือขั้นพระอนาคามี ได้ละสังโยชน์ ๕ ตัว สังโยชน์ ๓ ตัวแรก เป็นพระโสดาบันละได้ คือ สกกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส แล้วพระสกิทาคามีก็มาเพิ่มอีก ๒ ตัว ธรรมอีก ๒ ตัวคือ กามราคะกับปฏิฆะ ความหุดหิดให้เบาบางลง แต่ยังไม่หมด พอพระอนาคามีก็ทำให้ปฏิฆะ กามราคะ หมดไป ก็คือได้ละสังโยชน์ ๕ ตัว ก็เรียกว่าสังโยชน์เบื้องต้น สังโยชน์นี้แบ่งไว้ ๒ ระดับ คือระดับต่ำกับระดับสูง ยังมีสังโยชน์อีก ๕ ตัว คือระดับสูง สังโยชน์ระดับสูงนี้มีอะไรบ้าง มีรูปราคะ ความยินดีในรูปมาน อรูปราคะ ความยินดีในอรูปมาน มานะ การถือตัว อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน อวิชชา ความหลงหรือความที่ยังไม่เห็นอริยสัจที่ยังมีหลงเหลืออยู่ภายในจิต เห็นอริยสัจในขั้นที่ ๕ ในร่างกาย เห็นอริยสัจ แต่ยังไม่เห็นอริยสัจในจิต ยังมีความรักความชอบในความรู้สึกลึกซึ้งติดอยู่ ยังชอบอารมณ์ ยังรักอารมณ์ ยังอยากได้อารมณ์ดีๆ ในจิต รูปราคะก็ติดรูปมาน พอไม่ได้เสพร่างกาย พอปล่อยวางร่างกายได้ก็ไปเสพรูปมานแทน เพราะต้องใช้รูปมานในการปล่อยวาง สังโยชน์เบื้องต้น ผู้ที่จะละสังโยชน์ต่ำได้ก็ต้องเข้ามานได้ก่อน ได้รูปมานหรืออรูปมานก่อน เพราะจะได้ใช้รูปมานหรืออรูปมานนี้เป็นเครื่องอยู่แทนการใช้ร่างกายเป็นเครื่องอยู่ แทนที่จะใช้ร่างกาย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เพื่อเสพรูป เสียง กลิ่น รส ใญ่ภูริพพะ ก็เปลี่ยนมาใช้รูปมานหรืออรูปมานที่ได้จากการเจริญสติแทน

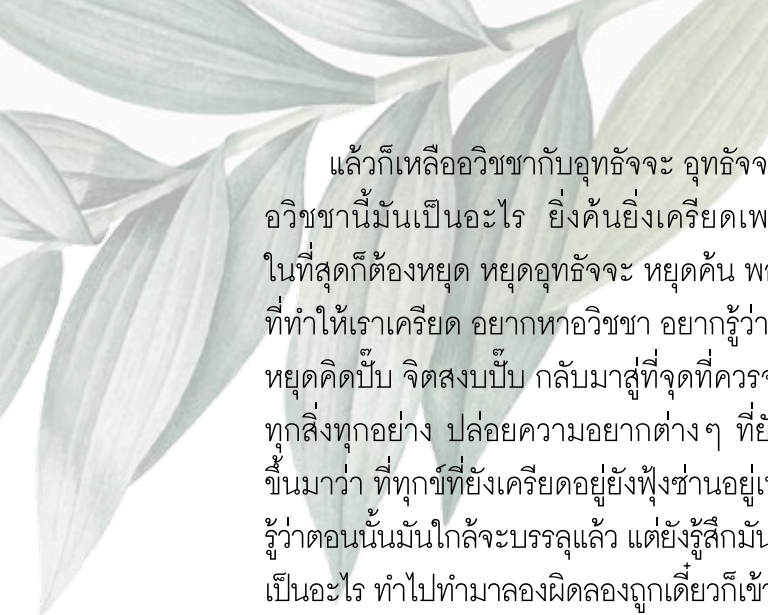
พอเลิกเสพกามได้ เลิกเสพรูป เสียง กลิ่น รส ใญ่ภูริพพะได้ ก็เลยมาตัดรูปมาน อรูปมาน รูปมาน อรูปมานก็เป็นเหมือนร่างกาย คือเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง มีเกิด



มีดับ มีเจริญมีเสื่อม ถ้าไปติดมันก็เหมือนติดรูป เสียง กลิ่น รส ใญ่รู้พะ เวลาได้เสพ รูป เสียง กลิ่น รส ใญ่รู้พะ ก็มีความสุข เวลาไม่ได้เสพรูป เสียง กลิ่น รส ใญ่รู้พะ ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา วิธีที่จะทำให้อะไรไม่ติดไม่ทุกข์กับรูปฌาน อรูปฌาน ก็คือต้องไม่เสพมัน เวลาอยากเข้ารูปฌานก็ไม่เข้า เวลาอยากเข้าอรูปฌานก็ไม่เข้า ให้อยู่กับความเฉยๆ ของใจ ให้หยุดให้พ้นความอยากเสพ พอพ้นความอยากได้ด้วยปัญญา เพราะเห็นว่าถ้าไปเสพก็จะติด ติดก็ยังไม่หลุด ก็จะต้องกลับมาเกิดในไตรภพอีกต่อไป ถ้าไม่เสพก็ไม่ติด ต่อไปความอยากเสพมันจะหลุด มันจะหายไป แล้วใจก็เป็นเหมือนคนที่หลุดจากการติดบุหรี ติดสุรา ติดผู้หญิงติดผู้ชาย ต้องเลิกความอยาก ไม่ทำตามความอยาก เพราะเห็นโทษว่าการไปทำตามความอยากต้องพาไปสู่ความทุกข์ต่อไป เพราะสิ่งที่เราเสพเราติดนี้มันไม่เที่ยง เป็นของชั่วคราว เราไปสั่งให้มันเที่ยงไม่ได้ มันเป็นอนัตตา มันเจริญแล้วเดี๋ยวมันต้องเสื่อม สิ่งใดมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา ไม่ว่าจะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส ใญ่รู้พะ ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นรูปฌานหรืออรูปฌาน เป็นไตรลักษณ์เหมือนกัน ถ้าไปเสพแล้วมันจะติด แล้วจะทุกข์เวลาที่มันเสื่อม แต่ถ้าไม่ไปเสพไม่ไปติดมันก็จะไม่ทุกข์ มันจะเจริญหรือมันจะเสื่อม มันก็ไม่มาเกี่ยวข้องกับจิตใจของผู้ไม่เสพอีกต่อไป เหมือนผู้ที่ไม่เสพสุรา ไม่เสพบุหรี เวลาไม่มีสุราไม่มีบุหรีเสพก็ไม่เดือดร้อน แต่ผู้ที่ยังเสพสุรายังเสพบุหรีอยู่ เวลาที่ไม่ได้เสพมันจะเดือดร้อน พิจารณาด้านไตรลักษณ์ก็จะปล่อยรูปปราคะได้ปล่อยอรูปปราคะได้

ส่วนมานะก็คือการถือตัว ถือว่าเราสูงกว่าเขาบ้าง ต่ำกว่าเขาบ้าง เท่ากับเขาบ้าง อันนี้ก็เป็นความคิดเฉยๆ เท่านั้นเอง ความจริงเราเป็นเท่ากันหมด เราเป็นเหมือนกันหมด เราเป็นผู้รู้ผู้คิด เป็นจิตวิญญาณที่ท่องเที่ยวอยู่ในไตรภพ แล้วก็อาศัยบุญบาปที่ทำให้เราสูงทำให้เราต่ำ คนทำบุญก็จะได้สูง คนทำบาปก็จะได้ต่ำ ได้เกิดในที่สูง เกิดในที่ต่ำ

แต่นั้นเป็นเพียงสมมุติเท่านั้นเอง ความจริงแล้วจิตก็เป็นจิตเหมือนกันทุกคน ไม่มีจิต
ของใครสูงกว่ากันต่ำกว่ากัน เพราะจิตไม่มีอัตตาตัวตน ตัวที่เป็นอัตตาตัวตนคือเกิดจาก
ความรู้สึกนึกคิดนั่นเอง คือสังขาร สัญญา ปฐกแต่งขึ้นมา เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาก็จะ
รู้ทัน รู้ว่าเป็นมายาเป็นของปลอม ไม่ใช่ของจริง แต่ก็ไม่ปฏิเสธ เมื่อยังอยู่ในโลกของ
มายาอยู่ก็ไม่ไปลบหลู่ ไม่เชื่อแต่ไม่ลบหลู่ รู้ทันแต่ไม่ลบหลู่ รู้ว่าเป็นสมมุติ เขาสมมุติ
ว่าให้เราเป็นหญิงเป็นชาย เป็นคนรวยเป็นคนจน เป็นคนฉลาดเป็นคนโง่ เป็นคนดีเป็น
คนชั่ว ก็เคารพกฎของสมมุติไป แต่รู้ความจริงการที่เป็นตัวตนเหล่านี้เป็นเหมือน
ตัวละครเท่านั้นเอง ผู้ที่แสดงละครไม่ได้เป็นไปตามตัวละคร ผู้ที่เป็นตัวแสดงก็คือจิตเป็น
ผู้รู้ผู้คิดเหมือนกันทุกคน ก็จะไม่ไปถือตัวว่าใหญ่กว่าคนนั้นต่ำกว่าคนนี้หรือเท่ากับคนนั้น
แต่รู้ที่อยู่ภายในใจ แต่ไม่แสดงออกมาทางภายนอก ทางภายนอกก็ต้องว่าไปตามกฎของ
สมมุติเขา เขาเป็นพี่ก็ต้องเคารพเขา เขาเป็นน้องก็เอ็นดูเขาไปตามฐานะของสมมุติไป
แต่จะไม่มีความรัก ถ้าเป็นพี่แล้วเขาไม่มาเคารพเราก็ไม่ได้เดือดร้อน เขาไม่มาเคารพ
เราก็ไม่เป็นไร เพราะเรากับเขาก็ไม่ต้องเคารพกันอยู่แล้ว ที่เคารพกันก็เคารพที่สมมุติ
นั่นเอง เขาเป็นน้องเขาก็ต้องเคารพพี่ แต่เขาไม่เคารพพี่ก็เป็นเรื่องของเขา เขาเป็นลูก
ไม่เคารพพ่อแม่ไม่เคารพแม่ก็เป็นเรื่องของเขา คนที่รู้ทันสมมุติแล้วจะไม่ทุกข์ ในฐานะ
ของตนเป็นใหญ่เป็นโต ไม่มีใครเขาให้เกียรติก็ไม่ทุกข์ เป็นหัวหน้าสั่งลูกน้องมันไม่ฟัง
ก็ไม่ทุกข์ มันไม่ฟังก็เรื่องของมัน เราปลดมันได้ก็ปลดไป เปลี่ยนมันได้ก็เปลี่ยนมันไป
แต่ไม่ต้องไปทุกข์กับมัน เพราะเราไปบังคับเขาไม่ได้ เราจะเคารพเรา เขาชอบเรา ทางเรา
นี้ไปห้ามเขาไม่ได้ ใจจะไม่ไปวุ่นวายไปกับเรื่องของสมมุติต่างๆ ละมานะการถือตัวได้
ละอัตตาตัวตนได้ รู้ว่าอัตตาตัวตนนี้เป็นสมมุติ เป็นมายา เป็นของปลอม
ของจริงนี้เป็นแต่ผู้รู้ผู้คิดเท่านั้นเอง เป็นจิตวิญญาณที่
ล่องไปล่องมาในไตรภพตามอำนาจของบุญของ
บาปตามอำนาจของกิเลสตัณหา ก็จะไม่มีการถือเนื้อถือตัวอีกต่อไป



แล้วก็เหลือวิชากับอุทธัจจะ อุทธัจจะก็เกิดขึ้นจากการที่พิจารณาค้นหาวิชานี้ วิชานี้นั้นเป็นอะไร ยิ่งค้นยิ่งเครียดเพราะค้นแล้วก็ไม่เจอ ไม่รู้ว่ามันเป็นอะไร ในที่สุดก็ต้องหยุด หยุดอุทธัจจะ หยุดค้น พอหยุดค้นปั๊บก็จะเข้าใจ อ้อ ความอยากนี้เอง ที่ทำให้เราเครียด อยากหาวิชา อยากรู้ว่าวิชาเป็นใครเป็นอะไรอย่างไร พอหยุดค้น หยุดคิดปั๊บ จิตสงบปั๊บ กลับมาสู่ที่จุดที่ควรจะเป็นคือปล่อยวาง พอจิตปล่อยวางก็ปล่อย ทุกสิ่งทุกอย่าง ปล่อยความอยากต่างๆ ที่ยังมีอยู่ภายในจิตให้หมดไปได้ ก็เห็นอริยสัจ ขึ้นมาว่า ที่ทุกข์ที่ยังเครียดอยู่ยังพุ้งชานอยู่เพราะยังมีความอยาก เช่น ยังอยากบรรลุนิพพาน รู้ว่าตอนนั้นมันใกล้จะบรรลุแล้ว แต่ยังรู้สึกมันขาดๆ เกินๆ อยู่ มันยังไม่เข้าล็อค ไม่รู้ว่ามันเป็นอะไร ทำไปทำมาลองผิดลองถูกเดี๋ยวก็เข้าใจเอง เดียวก็ให้เห็น มาสรุปที่ตัวความอยากนี้เอง ความอยากให้ทุกสิ่งทุกอย่างมันเข้าร่องเข้ารอย ยิ่งอยากมันยิ่งไม่เข้าใหญ่ พอหยุด ความอยากปั๊บ มันเข้าของมันเองโดยอัตโนมัติ ตัวที่มายุ่งนี้ทำให้มันไม่เข้าล็อคกัน พอเราปล่อยวางอย่างแท้จริง ในที่สุดมันก็สำเร็จ ในที่สุดจิตก็จะลงตัว ก็เหมือนกับการทำ crossword puzzles นี้ พวกทำ puzzles เดี่ยวเจออันสุดท้ายก็รู้เองว่า อ้อ ใส่ตรงนี้ปั๊บ ภาพก็จะปรากฏขึ้นมาสมบูรณ์ทันที การปฏิบัติของจิตก็เป็นในลักษณะนั้น จิตยังต้องการ การจัดการให้มันเข้าร่องเข้ารอย การที่จิตจะเข้าร่องเข้ารอยก็ต้องอาศัยปัญญาที่จะ คอยเช็คดูตรวจดูว่า เข้าตรงนี้ก็ยังไม่เข้าไม่ได้ ต้องเข้าแบบนั้น ลองเข้าวิธีเข้าที่ถูกต้องก็คือ ต้องหยุดความอยาก ต้องปล่อยวาง อยู่เฉยๆ ปล่อยให้มันเข้าล็อคของมันเอง ไม่ต้องไปจับ ตัวสุดท้ายนี้ไปจับมันไม่ได้ ให้มันเข้าล็อคของมันเอง เพราะถ้าเราไปจับก็แสดงว่ายังมี ตัวตนอยู่ ยังมีตัวจัดการอยู่ ต้องจัดการตัวจัดการนี้ให้ได้ เวลาเราปฏิบัติที่ผ่านมา เราใช้ตัวจัดการนี้ได้ทุกขั้น แต่พอมาถึงขั้นสุดท้ายนี้ต้องหยุดไอ้ตัวจัดการนี้ เพราะว่า ตัวจัดการนี้เป็นตัวปัญหาไปซะแล้ว เมื่อก่อนเป็นเครื่องมือในการจัดการกับปัญหาต่างๆ พอมาถึงขั้นสุดท้ายไอ้ตัวจัดการนี้กลับเป็นตัวปัญหา ต้องปล่อยต้องหยุดไอ้ตัวจัดการนี้ พอหยุดไอ้ตัวจัดการนี้ปั๊บ จิตมันก็เข้าร่องของมันไปทันที มันก็รู้ว่า อ้อ ตอนนี้จิตเข้าสู่

ความสมบูรณ์แล้ว ไม่มีบกพร่องอีกต่อไปภายในจิต ไม่มี ความอยาก ไม่มี ความท้อ โห
ไม่มี ความทุกข์กับอะไรอีกต่อไป มีแต่ความอิ่มตลอดเวลา เป็นปรมมิ่ง สุขัง ตลอดเวลา
นี่คือขั้นละอวิชา

ขั้นละสังโยชน์เบื้องต้น เบื้องบนก็ละรูปราคะ ละอรูปราคะ และก็มาละมานะ มาละ
อวิชา ด้วยการปล่อยวาง ให้หยุดจัดการกับจิตแล้วก็ตัวฟุ้งซ่านมันก็จะหยุด จิตก็จะ
ลงลึกทันที จิตก็รู้ว่าตอนนี้ไม่ต้องทำอะไรอีกแล้ว ไม่ต้องขุดคุ้ย ไม่ต้องจัดการกับตัวจิต
อีกต่อไป จิตมันสมบูรณ์ มันอยู่ของมันเองได้ ไม่ต้องไปทำอะไรให้กับมันอีกแล้ว เมื่อก่อน
ต้องช่วยมัน ต้องช่วยกำจัดกิเลสตัวนั้นตัวนี้ที่ทำให้จิตใจมันวุ่นวายต่าง ๆ แต่พอมาถึงขั้น
สุดท้ายนี้ ต้องมาจัดการกับตัวจัดการให้มันหยุดจัดการ คือไล่ผู้จัดการออก ผู้จัดการเป็น
ตัวปัญหาของบริษัทไปเสียแล้ว ทำให้บริษัทไม่สงบ พอไล่ผู้จัดการออกปั๊บ บริษัทก็สงบ

นี่คือขั้นตอนของการปฏิบัติธรรม ธรรมะของพระพุทธเจ้านี้เป็นอกาลิโก อกาลิโก
นี่แหละ ไม่ต้องบอกว่า โอ๊ย ไม่ได้ฟังธรรมจากปากพระพุทธเจ้า ไม่ได้เกาะชายผ้าเหลืองนี้
ไปนิพพานไม่ได้ อันนี้ไม่ใช่ พระพุทธเจ้าก็เคยตรัสไว้แล้วว่า แม้เธอจะอยู่ใกล้ชิดเรา เกาะ
ชายผ้าเหลืองเรา แต่ถ้าเธอไม่ศึกษาไม่ปฏิบัติตามคำสั่งคำสอนของเรา เธอก็เหมือนอยู่
ห่างไกลจากเราเป็นโยชน์ หรือถ้าเป็นสมัยนี้ก็ห่างไกลจากเราเป็น ๒,๕๐๐ กว่าปี แต่ถ้าเธอ
ถึงแม้จะอยู่ในยุค ๒,๕๐๐ กว่าปี หลังจากที่เรตายไปแล้วก็ตาม ถ้าเธอนำเอาคำสั่งคำสอน
ของเราไปศึกษาไปปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เธอก็เหมือนอยู่ใกล้เรา เหมือนเกาะ
ติดชายผ้าเหลืองของเรา เพราะไม่ช้าก็เร็วเธอจะต้องมีดวงตา
เห็นธรรม **การบรรลุธรรมก็คือการมีดวงตาเห็นธรรมนี้เอง** พอมี
ดวงตาเห็นธรรมก็จะเห็นพระพุทธเจ้า แสดงว่านี่ละอยู่ใกล้
พระพุทธเจ้า เห็นพระพุทธเจ้า ถึงแม้พระพุทธเจ้า
จะอยู่ห่างไกลเราถึง ๒,๕๐๐ กว่าปี แต่พระพุทธเจ้า



ยังไม่หายไปนะ ยังสามารถเห็นพระพุทธรูปเจ้าได้ทุกวันนี้ เห็นด้วยการเห็นธรรม เพราะพระพุทธรูปเจ้าก็ทรงตรัสไว้แล้วว่า ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเราตถาคต ผู้ที่เห็นตถาคตที่แท้จริงคือผู้ที่เห็นธรรมนั่นเอง ผู้ที่มากาะขายผ้าเหลืองมานั่งดูหน้าตาเรา นี่ยังไม่ได้เห็นตถาคต เพราะร่างกายของเราหน้าตาของเราไม่ใช่ตัวตถาคต ไม่ใช่ตัวพระพุทธรูปเจ้า ตัวพระพุทธรูปเจ้าคือตัวจิตที่บริสุทธิ์ที่สะอาดบริสุทธิ์ ซึ่งมีผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบจนทำจิตของตนให้สะอาดบริสุทธิ์ได้เท่านั้นถึงจะเห็นตัวพระพุทธรูปเจ้าที่แท้จริงได้ ฉะนั้น พวกเราจึงไม่ต้องกังวลว่าพระพุทธรูปเจ้าจากเราไปแล้ว ท่านไม่ได้จากไป ผู้ที่จากไปไม่ใช่พระพุทธรูปเจ้า ผู้ที่จากไปเป็นร่างกายของพระพุทธรูปเจ้า เป็นคนรับใช้ของพระพุทธรูปเจ้าที่จากไป แต่ตัวพระพุทธรูปเจ้าเองนี้อยู่ในคำสั่งคำสอน และถ้าปฏิบัติตามคำสั่งคำสอนของพระพุทธรูปเจ้าได้ เดียวก็จะมีดวงตาเห็นธรรม พอเห็นธรรมแล้วก็จะเห็นพระพุทธรูปเจ้าขึ้นมา ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเราตถาคต ผู้ที่จะเห็นธรรมเห็นพระพุทธรูปเจ้าได้ก็คือผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบนั่นเอง ก็คือผู้ที่บรรลุธรรม พระอริยสงฆ์สาวก พระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบก็คือพระอริยสงฆ์สาวก ดังนั้นเมื่อได้เห็นธรรมด้วยการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบก็จะเห็นพระพุทธรูปธรรม พระสงฆ์ ว่าอยู่ในใจของผู้ที่ปฏิบัติธรรม จนใจสะอาดบริสุทธิ์ขึ้นมานั่นเอง ไม่ได้อยู่ที่ไหน ไม่ได้มีวันเสื่อมไปตามกาลตามเวลา ถึงแม้จะหมดยุคของศาสนาพุทธยุคนี้แล้ว เดียวก็มีคนใหม่มาเจอความบริสุทธิ์ของใจ มาเป็นพระพุทธรูปเจ้าพระองค์ใหม่ต่อไป แล้วก็จะมีพระสาวกมาปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ มาเห็นจิตที่สะอาดบริสุทธิ์ มาเห็นพระพุทธรูปธรรม พระสงฆ์ เหมือนกันทุกยุคทุกสมัย

นี่แหละคือความหมายของคำว่าธรรมะเป็นอกาลโก ธรรมไม่มีวันเสื่อมไปตามกาลตามเวลา อาจจะหายไปเป็นยุคๆ เป็นช่วงๆ หายไปเพราะไม่มีคนศึกษาไม่มีคนปฏิบัติ นั่นเอง แต่พอมีคนมาศึกษาปฏิบัติใหม่ เดียวธรรมก็โผล่ขึ้นมาใหม่ ธรรมไม่ได้หายไป ธรรมเหมือนเพชรที่ฝังอยู่ในดิน พอไม่มีใครไปขุดหาเพชร มันก็ไม่มีเพชรปรากฏขึ้นมาให้

เห็นเท่านั้นเอง แต่เพชรก็ยังมียู๋ในดินอยู่นั้นแหละ ธรรมก็เหมือนกัน บางคนไม่มีธรรม บางยุคไม่มีพระพุทธศาสนา ไม่มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพราะยุคนั้นไม่มีใครศึกษา ไม่มีใครปฏิบัติ พอมาถึงยุคของเจ้าชายสิทธัตถะ ท่านมาศึกษามาปฏิบัติ ท่านก็เหมือน ไปขุดเพชรในดินนั่นเอง ขุดปั๊บเดียวก็เจอเพชรโผล่ขึ้นมา เจอธรรมะโผล่ขึ้นมา เจอจิต ที่สะอาดบริสุทธิ์โผล่ขึ้นมาจากการศึกษาจากการปฏิบัติ จึงเรียกตนเองว่าเป็นผู้รู้ พุทธะขึ้นมา จิตของพุทธะก็สะอาดบริสุทธิ์ จิตของสังฆะก็สะอาดบริสุทธิ์เหมือนกัน ต่างกันตรงที่พุทธะเป็นผู้ศึกษาปฏิบัติค้นคว้าด้วยตนเอง ส่วนจิตบริสุทธิ์ของสังฆะนี้ เกิดจากการศึกษาจากพระพุทธเจ้าอีกทอดหนึ่งเท่านั้นเอง แต่ความบริสุทธิ์ของจิตนี้ เหมือนกัน จิตบริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้าเหมือนทองคำ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ จิตของสาวกก็เป็น ทองคำ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์เหมือนกัน ไม่ต่างกันแต่อย่างใด มีบรมสุข มีปรั้ง สุขัง เหมือนกัน มีการสิ้นสุดของการเวียนว่ายตายเกิดเหมือนกัน ●●●







ธรรมะของพระพุทธเจ้านี้ถึงแม้จะมีมากมายก่ายกองถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรีก็ตาม แต่ทุกบททุกบาทของคำสอนนี้มุ่งไปที่เป้าหมายอันเดียวกันคือการดับทุกข์ เหมือนกับน้ำในมหาสมุทร ที่มีมากมายก่ายกองแต่มีรสอันเดียวกัน เวลาตักน้ำในทะเล ไม่ว่าจะไปตักที่ไหน ตักที่ญี่ปุ่น ตักที่อเมริกา ตักที่ฝรั่งเศส เวลาตักขึ้นมาดื่มมันก็รสเค็มเหมือนกัน มีรสอันเดียวกัน ธรรมะคำสอนที่แสดงไว้ก็มีรสอันเดียวกัน คือรสของการดับทุกข์ ถ้าศึกษาแล้ว เอาไปปฏิบัติ ความทุกข์ที่มีอยู่ในตอนนี้จะหายไปอย่างแน่นอน

ให้พยายามฟังธรรมไปเรื่อย ๆ ไม่ว่าจะเป็น
ของสดหรือของเก่า ฟังจากหลาย ๆ ครูบาอาจารย์
ที่เราเคารพศรัทธาก็ได้

การฟังธรรมนี้ก็เหมือนการกินอาหาร
ร้านอาหารก็มีหลายร้าน บางคนก็อาจจะชอบ
ร้านอาหารต่างกัน แต่อาหารที่ได้จากร้าน
อาหารเหล่านั้นก็เหมือนกัน คือให้ความอิ่ม
เหมือนกัน ถ้าเราชอบฟังธรรมครูบาอาจารย์
รูปไหนหรือหลาย ๆ รูป เราก็สลับฟังไปได้
ไม่เสียหายอะไร ไม่ใช่ว่าฟังหลวงพ่อดังนี้
แล้วต้องฟังหลวงพ่อดังนี้องค์เดียวไปตลอด
ไม่ใช่หรอก อยากจะเปลี่ยนไปร้านปริชาบ้าง
อาจจะไปร้านแจ่มบ้าง ก็เปลี่ยนรสชาติไป
บางที่อาจจะได้ของแปลก ๆ ใหม่ๆ บ้าง ฟังจาก
เราก็ได้แนวทางเดิมที่ซ้ำซาก ๆ พอไปฟังอีก
รูปหนึ่งก็จะได้แนวทางอีกแนวทางหนึ่ง แต่ก็
เป็นทางที่ไปสู่ความสงบทั้งนั้น ธรรมะของ
พระพุทธเจ้าแม้จะมีหลากหลาย ก็นำไปสู่
เป้าหมายอันเดียวกันคือนำใจให้เข้าสู่ความ
สงบ ให้ใจได้รับรสแห่งธรรมที่ชนะรสทั้งปวง

พระสุเมต อริยโณ