



ผู้ไกลจาก**ทุกข์**

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต  
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี





# ผู้ไกลจาก**ทุก**ข์

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต  
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

ผู้ไกลจากทุกข

หนังสือเล่มนี้คณะศิษย์จัดทำขึ้นเพื่อถวายเป็นอาจริยบูชา  
ในวาระครบรอบวันอุปสมบท 42 พรรษา  
พระจุลนายก (พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)  
วันอาทิตย์ที่ 19 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2560



พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต



## ผู้ไกลจากทุกข

พระจุลนายก (พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)  
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

เลขมาตรฐานหนังสือ : 978-616-429-445-5

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กุมภาพันธ์ 2560

จำนวนพิมพ์ : 3,700 เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ : คณะศิษย์พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ห้ามจำหน่าย

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด

61 ซอยเพชรเกษม 69 ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160

โทรศัพท์ 0-2444-3351-9 โทรสาร 0-2444-0078

E-mail: [silpasiamprinting@hotmail.com](mailto:silpasiamprinting@hotmail.com) [www.silpasiam.com](http://www.silpasiam.com)

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| <i>Section 1</i> ใจคือตัวเรา                           | 2  |
| <i>Section 2</i> การพัฒนาจิตใจ                         | 16 |
| <i>Section 3</i> เส้นทางชีวิต                          | 32 |
| <i>Section 4</i> ครูบาอาจารย์ในภาคปฏิบัติ              | 42 |
| <i>Section 5</i> ตัวชี้วัดความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม | 54 |

## ส า ร บั ญ

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Section 6</i> งานทวนกระแส                                       | 62  |
| <i>Section 7</i> “การเสียสละ” เพื่อให้ได้ความสุขความเจริญในทางธรรม | 78  |
| <i>Section 8</i> การปฏิบัติจิตภาวนาต้องเจริญอย่างต่อเนื่อง         | 96  |
| <i>Section 9</i> การบรรลุถึงพระนิพพาน                              | 114 |











ผู้ไกลจากทุกข



พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

# ผู้ไกลจาก**ทุก**ข์

พระธรรมเทศนา

**พระจุนายก (พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)**

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี



Section 1

# ใจคือตัวเรา

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต





ใจนี้เป็นสิ่งลึกลับทั้งๆ ที่อยู่กับเรา ทั้งที่เป็นตัวเรา แต่เรากลับมองไม่เห็นตัวเราเอง เหมือนกับร่างกายนี้ ก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราไม่มีกระจก เราก็จะมองไม่เห็น หน้าเรา ใจเราถ้าไม่มีกระจกส่องก็จะไม่เห็นเหมือนกัน กระจกส่องใจก็คือธรรมะนี่เอง ถ้าเราศึกษาธรรมะ ไปเรื่อยๆ แล้วเราก็จะเริ่มเข้าใจ เริ่มเห็นใจ โดยเฉพาะ เวลาที่เราปฏิบัติจิตภาวนาทำจิตใจให้สงบแล้ว เราก็ จะเห็นใจเห็นตัวรู้ขึ้นมา





## ใจอยู่ในโลกทิพย์ กายอยู่ในโลกธาตุ

ใจเรานี้ถ้าเปรียบเทียบกับเหมือนจอโทรทัศน์ จอโทรทัศน์เราจะไม่เห็นจอมันเวลาเราเปิดเครื่อง เราจะเห็นภาพที่ปรากฏอยู่บนจอ เราเลยไม่รู้ว่าเป็นจอสีอะไร มีรูปร่างลักษณะอย่างไร พอเราปิดโทรทัศน์แล้วไม่มีภาพปรากฏอยู่บนจอแล้ว เราก็จะรู้ว่า อ้อ จอนี้เป็นจอสีอะไร มีรูปร่างลักษณะอย่างไร ใจของเราถ้าไม่สงบ มันจะมีความคิดปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา ความคิดปรุงแต่งนี้ไม่ใช่ตัวใจ ความคิดปรุงแต่งนี้เป็นอาการของใจ ตัวใจนี้คือตัวรู้ เราจะมองไม่เห็นจนกว่าเราจะสามารถหยุดความคิดปรุงแต่งที่เป็นเหมือนภาพที่ปรากฏอยู่บนจอ พอไม่มีภาพปรากฏอยู่บนจอ เราก็จะเห็นจอเปล่าๆ ใจก็เหมือนกัน พอเราหยุดความคิดปรุงแต่งแล้วเราก็จะเห็นตัวรู้ตัวเดียว ถ้าเรานั่งภาวนาพุทโธๆ ไปเรื่อยๆ ไม่ให้คิดถึงเรื่องราวต่างๆ ได้เดียวใจมันก็จะหยุดคิด พอหยุดคิดแล้วที่นี้ก็จะเห็นตัวรู้ขึ้นมา ลึกแต่ตัวรู้ อันนี้แหละคือตัวใจ แล้วเราจะรู้ว่าใจกับร่างกายนี้มันไม่ได้เกี่ยวข้องกัน มันไม่ได้เป็นคนเดียวกัน มันมีความต่อเนื่องกัน มีความสัมพันธ์กัน เพราะใจนี้เป็นผู้ที่มาครอบครองร่างกายนี้ มาใช้ร่างกายนี้ให้ทำอะไรต่างๆ แต่ใจนี้มันไม่ได้อยู่ในร่างกาย ใจนี้อยู่ในโลกทิพย์ ส่วนกายนี้อยู่ในโลกธาตุ

โลกที่เราอยู่ทุกวันนี้เป็นโลกธาตุ คือโลกที่ร่างกายอยู่นี้ เพราะทุกอย่างบนโลกนี้เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ทั้งนั้น ร่างกายนี้ก็ทำมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ ส่วนใจนี้อยู่โลกทิพย์ ก็ใช้กระแสจิตนี้เข้ามาครอบครอง

ร่างกายอีกทีหนึ่ง แล้วก็สั่งให้ร่างกายทำอะไรต่าง ๆ ถ้าเปรียบกับสมัยปัจจุบันนี้เรามีของเล่นที่เราสามารถควบคุมบังคับด้วยสัญญาณวิทยุ เช่น เครื่องบินหรือหุ่นยนต์ต่าง ๆ เช่น หุ่นกู่ระเบิด เขาก็ใช้สัญญาณวิทยุคอยสั่งการให้หุ่นกู่ระเบิดเข้าไปกู่ระเบิด ส่วนคนที่ควบคุมสั่งการนี้ไม่ได้นั่งไปกับหุ่นกู่ระเบิด แต่อยู่ที่ปลอดภัย ถ้าหากมีการระเบิดเกิดขึ้นก็จะระเบิดที่หุ่นที่ไปกู่ระเบิดเท่านั้น แต่ผู้ที่ควบคุมหุ่นนี้ไม่ได้ถูกลูกระเบิดไปด้วย เพราะอยู่คนละที่กัน ใจก็เหมือนกัน ใจก็เหมือนผู้ที่ควบคุมร่างกายที่เป็นเหมือนหุ่นกู่ระเบิด เราส่งร่างกายไปทำภารกิจต่าง ๆ เวลาร่างกายไปประสบอุบัติเหตุ ใจไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย เพราะใจอยู่คนละที่กับร่างกายนั่นเอง ใจอยู่ในโลกทิพย์ ส่วนร่างกายนี้อยู่ในโลกธาตุ เวลาที่ร่างกายเสื่อมหมดไป ใจก็ไม่ได้เสื่อมไปกับร่างกาย แต่ใจขาดปัญญาถูกความหลงหลอกให้ไปคิดว่าใจอยู่กับร่างกาย ใจเป็นร่างกาย ก็เลยทำให้ใจเครียดใจทุกข์กับร่างกายเวลาที่ร่างกายเป็นอะไรไป เช่น เวลาที่ร่างกายแก่ เวลาที่ร่างกายเจ็บ เวลาที่ร่างกายตาย ใจกลับไปเครียดแทนร่างกาย ร่างกายเขาไม่เครียดเลย เพราะเขาไม่มีความเครียด เขาไม่มี

ความรู้สึก เขาเป็นเพียงแต่วัตถุ เหมือนกับไมโครโฟนนี้ เขาไม่รู้ว่าเขากำลังทำหน้าที่รับเสียงเข้าไปแล้วส่งไปตามลำโพงต่าง ๆ เขาก็ทำตามหน้าที่ของเขา รับเสียงแล้วก็ส่งเสียงไป แต่เขาไม่รู้ว่าตัวเขาเป็นอะไร มีใจตัวเดียวเท่านั้นที่มีความรู้ เราถึงเรียกว่า **ธาตุรู้ ตัวรู้** ธาตุดินไม่รู้ ธาตุน้ำไม่รู้ ธาตุลมไม่รู้ ธาตุไฟไม่รู้ ร่างกายนี้ทำด้วยธาตุ 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็ไม่รู้เรื่องราวเวลาร่างกายเจ็บ เขาก็ไม่รู้ว่าเขาเจ็บ ผู้ที่รู้คือใจ ผู้ที่ทุกข์ก็คือใจ เพราะไปคิดว่าตนเองเป็นร่างกาย

**ถ้าสามารถแยกใจออกจากร่างกายได้ต่อไปก็จะไม่ทุกข์กับร่างกาย** เหมือนกับคนที่รู้ว่าตนเองเป็นคนควบคุมหุ่นกู่ระเบิด เวลาหุ่นไปถูกระเบิดขึ้น คนที่ควบคุมก็ไม่เดือดร้อนอะไร ตัวหุ่นก็ไม่เดือดร้อนอะไรระเบิดก็ระเบิดไป พังก็พังไป มันไม่มีความรู้สึกนึกคิดเหมือนกับคนที่ควบคุมหุ่นนี้ ใจเรานี้แหละเป็นผู้ที่มีความรู้สึกนึกคิด แต่คิดไปในทางหลง คิดไปในทางที่ผิด คิดไปในทางที่ว่าร่างกายนี้เป็นเรา เป็นของเรา

แล้วก็เลยอยากให้ร่างกายนี้อยู่คู่ไปกับใจตลอด เพราะใจเป็นสิ่งที่อยู่ไปตลอด แต่ร่างกายมันไม่อยู่ไปตลอดก็เลยเกิดความขัดแย้งขึ้นมาภายในใจ ใจก็เลยไปทุกข์กับร่างกาย เพราะไปคิดว่าใจเป็นร่างกาย

พระพุทธเจ้าจึงต้องสอนให้พวกเราบำเพ็ญจิตภาวนาทำใจให้สงบให้ได้ เพราะเวลาใจสงบแล้ว ใจกับร่างกายแยกกันออกชั่วคราว เวลาใจสงบ ใจจะไม่รับรู้เรื่องของร่างกายอีกต่อไป ร่างกายจะนั่งอยู่ในท่าไหน จะเจ็บจะปวดอย่างไร ใจไม่เดือดร้อน ร่างกายก็ไม่เดือดร้อน อย่างคนที่เขาเข้ามานได้ 7 วัน 15 วันนี้ ทำไมเขาเข้าไปได้ เพราะใจเขาแยกออกจากร่างกาย ไม่รับผัสชอบ ไม่รับรู้เรื่องของร่างกายชั่วคราว ร่างกายจะเป็นอะไรก็ไม่มากระทบกระเทือนกับใจ นี่แหละคือจุดแรกที่เราต้องทำให้ได้ ก็คือ **เข้าไปถึงจุดผู้รู้ให้ได้ ให้เห็นสักแต่ว่ารู้ ให้เห็นว่าตอนนั้นร่างกายกับใจไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกัน** แต่มันแยกกันได้เพียงชั่วคราว แล้วเดี๋ยวพอมันหมดกำลัง สติหมดกำลัง มันก็จะเข้ามารวมตัวกันใหม่ แล้วก็เริ่มคิดใหม่ ก็จะมาคิดว่าร่างกายเป็นตัวเราของเราต่อ ตอนนั้นก็ต้องใช้ปัญญาแยกมาเตือนใจว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา ไม่ต้องไปยุ่งกับมันมากจนเกินไป ดูแลรักษามันไปตามกำลังตามเหตุตามผล ถ้าดูแลได้ รักษาได้ก็ดูแลไป แต่อย่าไปห่วงอย่าไปกังวล เพราะว่าห่วงยังกังวลยังงั้นมันก็ไปห้ามความเสื่อมของร่างกายไม่ได้ ไปห้ามความแก่ ความเจ็บ ความตายของร่างกายไม่ได้ ถ้าสอนใจอย่างนี้มันก็จะปล่อยวางร่างกายได้ในขณะที่ยังมีความเชื่อมต่อกันอยู่ เช่น เวลาร่างกายเจ็บก็ปล่อยมันเจ็บไป มียากินก็กินไป ไม่มีกินก็ไม่ใช่ปัญหาอยู่กับมันได้ เพราะใจไม่เดือดร้อน ใจไม่ทุกข์กับความเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกาย เวลาจะตาย ถ้าห้ามมันไม่ได้ รักษามันไม่ได้ มันจะตายก็ต้องปล่อยมันตายไป แต่ใจก็จะไม่สะทกสะท้าน ไม่หวั่นไหว ไม่หวาดกลัว เพราะใจรู้ว่าตนเองไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ใจไม่ได้เป็นร่างกาย นี่คือการละสักกายทิฐิ ความหลงที่ไปเห็นว่าร่างกายเห็นว่าเวทนาคือความเจ็บของร่างกายนี้เป็นตัวเราของเรา





## ร่างกายนี้คือธาตุ 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ

เริ่มต้นที่ในท้องแม่ เมื่อได้รับเชื้อของพ่อมาผสมกับเชื้อของแม่ เชื้อของพ่อก็เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ เชื้อของแม่ก็เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อมารวมตัวกันแล้ว ใจก็เข้ามาร่วมสังฆกรรมด้วย ต้องมีทั้ง 3 ส่วน จึงทำให้ปรากฏการตั้งครรภ์ขึ้นมาได้ คือต้องมีส่วนของพ่อ ส่วนของแม่ และก็มีส่วนของดวงวิญญาณ คือจิตใจที่ยังไม่มีร่างกายที่ตายจากร่างกายอันเก่า แล้วก็มาหาร่างกายอันใหม่ พอเจอร่างกายที่ไม่มีใครจับจองก็เข้ามาจับจองทันที แล้วก็จะเกิดการเจริญเติบโตขึ้นไปตามลำดับ ด้วยการเติมธาตุผ่านทางสายเลือดของแม่ อาหารที่แม่กินเข้าไปก็เป็นธาตุ 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วก็ไปแปลงเป็นเลือดเป็นน้ำเป็นอาหารเหลวต่างๆ แล้วก็ไปก่อร่างสร้างตัวให้ร่างกายนี้ค่อยๆ เจริญเติบโตขึ้นมา พอมีอาการมือว๊วะครบ 32 และอยู่ในครรภ์ไม่ได้ก็คลอดออกมา พอคลอดออกมาก็ต้องหายใจ ก็ต้องมาเติมธาตุลมเข้าไป พอหิวน้ำหิวนมก็ดื่มน้ำดื่มนมก็เติมธาตุน้ำธาตุดินเข้าไป ธาตุไฟก็ได้รับการอบอุ่นจากแสงอาทิตย์จากเครื่องปรับอากาศ

ทำให้ร่างกายอบอุ่น ไม่เย็นเฉียบ ถ้าร่างกายเย็นเฉียบ ร่างกายก็จะต้องตาย อาหารก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น อาหารที่กินเข้าไปก็จะไปทำให้เกิดพลังงานขึ้นมาสามารถผลิตความร้อนให้แก่ร่างกาย อันนี้ก็เป็นการเติมธาตุ 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ นับมาตั้งแต่วันที่ออกมาจากท้องก็เป็นเรื่องธาตุเข้าอยู่ตลอดเวลา ช่วงที่เกิดและเจริญเติบโตนี้ธาตุจะเข้ามากกว่าออก แต่พอถึงขีดสูงสุด พอเกิดถึงขีดเจริญเติบโตสูงสุดแล้วที่นี้ธาตุจะออกมากกว่าเข้า ร่างกายก็จะเหี่ยวลง จะแก่ลงไป แล้วในที่สุดก็จะหมดกำลัง ร่างกายก็จะหยุดทำงาน ธาตุทั้ง 4 ที่ได้มารวมกันก็จะแยกทางกันไป น้ำก็จะไหลออกจากร่างกาย ความร้อนก็จะไหลออกจากร่างกาย ลมก็จะไหลระเหยออกจากร่างกายไป ทั้งเหลือส่วนที่เป็นดินก็คืออวัยวะต่างๆ ก็จะแห้งกรอบ หรือถ้าเน่าก็เปื่อยยุ่ยไปแล้วก็จะแห้งกรอบกลายเป็นดินไปในที่สุด

นี่คือการพิจารณาสอนใจให้เห็นชัด ๆ ว่าร่างกายนี้เป็นเพียงการรวมตัวของธาตุ 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วก็ต้องมีการแยกทางกันในที่สุด ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วจะได้หยุดความอยากไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายได้ หยุดความกลัวความแก่ ความเจ็บ ความตายได้ เพราะผู้ที่แก่ ผู้ที่เจ็บ ผู้ที่ตาย นี่ไม่ใช่ใจนั่นเอง ใจที่กลัวเป็นบ้าเป็นหลังนี้ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย แต่ไม่รู้จักความจริง คิดว่าตนเองตายไปกับร่างกาย พอรู้ความจริงนี้แล้วใจก็จะตั้งอยู่ในความสงบได้ ตั้งอยู่ในอุเบกขาได้ พอใจมีอุเบกขาแล้ว ร่างกายจะเจ็บปวดขนาดไหนก็ไม่เป็นปัญหาอะไร ร่างกายจะตายไปก็ไม่เป็นปัญหาอะไร



## ตัดความวุ่นวายต่างๆ ด้วยการภาวนา

อย่าไปกังวลอย่าไปห่วงกับสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ เพราะ  
 อย่างไม่ก็ต้องตายจากกันไปในที่สุด ห่วงก็ตาย ไม่ห่วง  
 ก็ตาย ห่วงแล้วก็จะเสียเวลาไม่มีเวลามาภาวนา ถ้าไม่ห่วง  
 ก็จะได้มีเวลามาภาวนามาปฏิบัติ มาแยกธาตุแยกชั้น  
 มากำจัดต้นเหตุที่ทำให้จิตใจวุ่นวุ่นวุ่นวายทุกข์  
 อยู่ตลอดเวลา ก็คือความโลภ ความโกรธ ความหลง  
 ความอยากทั้ง 3 คือ **กามตัณหา** ความอยากในรูป เสียง  
 กลิ่น รส โผฏฐัพพะ **ภวตัณหา** ความอยากมี อยากเป็น  
**วิภวตัณหา** ความอยากไม่มี อยากไม่เป็น พอไม่มีความ  
 อยากเหล่านี้อยู่ในใจแล้ว ใจก็จะเบญจกขาไปตลอด  
 เพราะจะเฉยกับทุกสิ่งทุกอย่าง

เมื่อก่อนอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เดียวนี้  
 เห็นแล้วว่าอยากแล้วมันทุกข์ อยากไปทำไม เขาจะเป็น  
 อย่างนั้นเป็นอย่างนี้ไปห้ามเขาได้ที่ไหน เขาอยากจะเป็น  
 อะไรก็ปล่อยเขาเป็นไปก็เท่านั้นเองไม่เห็นมีอะไรเลย  
 ปัญหาทั้งหมดอยู่ที่ความอยากของเราเอง ทุกสิ่งทุกอย่าง  
 เขาก็เป็นไปตามเรื่องของเขา เขาเป็นไปตามเหตุตาม  
 ปัจจัยของเขา เราจะไปเปลี่ยนเขาได้อย่างไร เขาทำบุญมา

เขาก็จะเป็นคนดี เขาทำบาปมาเขาก็จะต้องเป็นคนไม่ดี เราจะไปอยากให้เขาไม่ดีหรืออยากให้เขาดีได้อย่างไร เขาดีเขาก็ต้องดีของเขา เขาไม่ดีเขาก็ต้องไม่ดีของเขา แต่เรามันมักจะหลงพออะไรเป็นของเรา ก็อยากจะให้ดีไปหมด ไม่คิดว่าดีได้หรือเปล่า บางคนทำบาปมาแล้วก็มาหลงมาคิดในท้องเราอย่างนี้ ออกมาก็เป็นลูกเรา พอมันเป็นลูกเรา เราก็อยากจะให้มันเป็นคนดี แต่มันเป็นมหาโจรมาเกิดอย่างนี้แล้วมันจะดีได้อย่างไร ชาติก่อนมันเป็นมหาโจร จะมาสอนมันให้มันเป็นคนดีมันไม่เป็นหรอก นอกจากว่ามันเป็นคนฉลาด มันเห็นโทษของการเป็นมหาโจร

อย่าง**องค์ลีลาม**นี้ฉลาด พอถูกพระพุทธเจ้าทักเท่านั้นเองก็เข้าใจก็กลับตัวได้ เราก็มีหน้าที่ทักเขาเท่านั้นเองว่า คุณกำลังทำไม่ดีนะ แต่ถ้าเขาไม่กลับตัว เราก็ไปบังคับเขาไม่ได้ รักกันขนาดไหน แต่ถึงเวลาทำกิจกรรมแล้วตัวใครตัวมัน ใครชอบทำอะไรก็ยังไม่อย่างนั้น

คนชอบบวชชีก็จะไปบวชชี คนชอบไปมีสามีก็ต้องไปหาสามี จะรักกันขนาดไหน กลืนกินกันขนาดไหน แต่พอถึงเรื่องการกระทำแล้วมันบังคับกันไม่ได้

เพราะฉะนั้นเราอย่าไปวุ่นวายกับเรื่องราวของคนอื่นมากจนเกินไป ดูแลในขอบเขตของเหตุผล ทำได้เท่าไรก็ทำไป มีหน้าที่สอนก็สอนไป มีหน้าที่เลี้ยงดูเขาก็เลี้ยงดูเขาไป พอเขาโตแล้ว เขาพึ่งตัวเองได้แล้ว ก็จบ เรามาดูแลตัวเราเองดีกว่า ตัวเราที่ยังวุ่นวายยังทุกข์ไม่รู้จักจบจักสิ้นนี้ให้มันหายวุ่นวายกันเสียที่ไม่ดีกว่าหรือ ไปมัวแต่แก้ปัญหของคนอื่นจนลืมแก้ปัญหของตัวเองไป นี่แหละคือความโง่เขลาของพวกเรา อย่าไปคิดว่านี่เป็นการทำบุญนะ นี่เป็นการทำลายตัวเอง

## ต้องรักษาตนให้ได้ก่อนจึงจะช่วยผู้อื่น

คนฉลาดต้องรักษาตนก่อน เอาตนให้รอดก่อน เมื่อรอดแล้วค่อยไปช่วยเหลือผู้อื่นได้ อย่างพระพุทธเจ้า ตอนต้นก็ต้องหนีไปอยู่คนเดียว ไปศึกษาไปปฏิบัติเพื่อเอาใจให้หลุดพ้นให้ได้ก่อน พอใจหลุดพ้นแล้วที่นี้ก็มาช่วยเหลือคนอื่นได้เต็มที่ ช่วยได้เยอะแยะมากมายกายกองเลย ถ้าตัวเองยังช่วยตัวเองไม่ได้ แล้วจะมาช่วยคนอื่นได้อย่างไร

เหมือนเรายังว่ายน้ำไม่เป็น แล้วจะมาช่วยคนที่จมน้ำไม่ให้จมน้ำได้อย่างไร เดี่ยวก็จมน้ำด้วยกันทั้งคู่ ดังนั้นเราต้องไปว่ายน้ำให้แข็งแกร่งให้เก่งก่อน แล้วที่นี้เราก็มามีเป็น Life guard ได้ พอคนไหนจะจมน้ำก็กระโดดลงไปช่วยเขาได้ ดังนั้น **อตฺตา หิ อตฺโน นาโถ** ตนเป็นที่พึ่งของตน แล้วคนอื่นก็ต้องเป็นอย่างเดียวกัน การช่วยเหลือเขา การสอนเขา ก็สอนให้เขาเป็นที่พึ่งของเขาเอง ไม่ใช่ไปแบกไปหามเขาตลอดเวลา เขาก็จะกลายเป็นคนง่อยไป คนไม่มีแขนไม่มีขาไป แล้วเขาก็จะพึ่งเราไปจนวันตาย ถ้าไม่มีเรา เขาก็จะวุ่นวายเดือดร้อน แต่ถ้าเราสอนให้เขาพึ่งตนเองได้ ต่อไปเขาก็ไม่ต้องมาพึ่งเราอีก



นี่คือวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติ ทรงปฏิบัติ เพื่อให้พระองค์เป็นที่พึ่งของพระองค์ก่อน เมื่อพระองค์ได้เป็นที่พึ่งของพระองค์แล้ว ก็มาสอนให้พวกเรามาปฏิบัติเพื่อให้พวกเราเป็นที่พึ่งของพวกเราเอง การที่เราจะเป็นที่พึ่งของพวกเราก็คือเราต้องสามารถปกป้องรักษาจิตใจของเราไม่ให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาแน่นอน ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติ เกิดจากการบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา นี้ ดังนั้นถ้าพวกเราอยากจะเป็นที่พึ่งที่มีความสุขมีความปลอดภัยจากความทุกข์ทั้งหลาย เราก็ต้องทุ่มเทชีวิตจิตใจให้กับการปฏิบัติทาน ศีล ภาวนา นี้เท่านั้น แล้วรับรองได้ว่าเราก็จะได้เป็นที่พึ่งของเราต่อไป และจะเป็นที่พึ่งของผู้อื่นด้วย



Section 2

# การพัฒนา จิตใจ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต



การพัฒนาจิตใจเป็นการพัฒนาที่แท้จริงเพราะเป็นการพัฒนาที่ถาวร ไม่เสื่อมไม่สิ้นไปเหมือนกับการพัฒนาทางร่างกาย ทางวัตถุ ทางลาภ ยศ สรรเสริญ ที่ยังอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเราพัฒนาแต่ร่างกาย พัฒนาแต่ ลาภ ยศ สรรเสริญ พัฒนาแต่วัตถุ เราก็จะไม่ได้พัฒนาจิตใจของเราที่เป็นสิ่งที่ไม่เสื่อมไม่สิ้น เป็นสิ่งที่ถาวร ใจของเราก็จะไม่ได้รับการพัฒนา แล้วเวลาที่ร่างกายของเราเสื่อมสิ้นไป การพัฒนาของเราทั้งหมดก็จะหมดจากเราไป เวลาที่เราจากโลกนี้ไป เราก็ไปแบบไม่ได้มีการพัฒนา นอกจากไม่ได้พัฒนาแล้ว ยังอาจจะทำให้เสื่อมลงไปมากขึ้นเสียด้วยซ้ำไป เพราะในการหา ลาภ ยศ สรรเสริญ พัฒนาวัตถุ พัฒนาร่างกาย บางครั้งก็อาจจะทำให้มีการทำบาปได้ การทำบาปนี้แหละเป็นการที่จะดึงจิตใจให้เสื่อมลงให้ต่ำลง





## พระพุทธศาสนา คือการพัฒนาจิตใจให้เจริญอย่างแท้จริง

คนที่ไม่เข้าใจธรรมชาติของจิตใจก็จะคิดว่าพระพุทธศาสนานี้ต่อต้านการพัฒนา ต่อต้านความเจริญของทางโลก เพราะพระพุทธศาสนาสอนให้มกน้อย สันโดษ ไม่ให้ยินดี ไม่ให้โลภมาก ไม่ให้อยากได้อะไรมากๆ เช่น ไม่อยากได้ลาภ ยศ สรรเสริญ ไม่อยากได้วัตถุข้าวของเงินทองต่างๆ มากจนเกินความจำเป็น คนก็เลยคิดว่าศาสนาพุทธนี้ไม่ได้สอนให้คนก้าวหน้า ไม่ได้สอนให้คนเจริญรุ่งเรือง เพราะไปคิดว่าความเจริญรุ่งเรืองนั้นอยู่ที่วัตถุ อยู่ที่ลาภ ยศ สรรเสริญ เช่น บ้านเมือง มีดีกรามบ้านช่อง มีถนนหนทาง มีรถยนต์ มีเครื่องบิน มีอะไรต่างๆ ก็คิดว่าเป็นการพัฒนา แต่การพัฒนาสิ่งเหล่านี้มันไม่ได้ทำให้จิตใจของมนุษย์และสัตว์นี้เจริญตามเลย แต่กลับทำให้จิตใจของมนุษย์และสัตว์นี้เสื่อมลงไปเพราะจะเกิดความโลภมากขึ้นไป พอเกิดความโลภมากขึ้น ความโกรธก็จะตามมากขึ้น บาปกรรมก็จะทำมากขึ้น จิตใจก็จะเสื่อมลงไปจากการเป็นมนุษย์ ก็จะเสื่อมลงไปเป็นเดรัจฉานบ้าง เป็นเปรตบ้าง เป็นสัตว์นรกบ้าง

ความเลื่อมของจิตใจหรือความเจริญของจิตใจ  
นี้แหละเป็นตัวที่วัดความเจริญที่แท้จริง ไม่ใช่  
ความเจริญทางวัตถุ ทางลาภ ยศ สรรเสริญ ที่เป็น  
อยู่ในขณะนี้ บ้านเมืองของเราได้รับการพัฒนา  
อย่างต่อเนื่องทางด้านวัตถุ ทางด้านลาภ ยศ  
สรรเสริญ แต่จิตใจของพวกเรากลับเลื่อมลง  
ไปตามลำดับ เพราะเรามีความโลภกันมากขึ้น  
มีความโกรธกันมากขึ้น มีความหลงกันมากขึ้น  
มีความทุกข์มีความวุ่นวายใจกันมากขึ้น  
การพัฒนาทางวัตถุไม่ได้ทำให้จิตใจเจริญ  
ก้าวหน้าตามเลย แต่กลับเป็นตรงกันข้ามกัน  
เป็นการสวนทางกัน ยิ่งพัฒนาทางวัตถุมากขึ้น  
เท่าไร ยิ่งพัฒนาทางลาภ ยศ สรรเสริญ ทางรูป  
เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มากขึ้นเท่าไร ก็  
ยิ่งทำให้จิตใจเลื่อมลงไปมากขึ้นเท่านั้น เพราะ  
การพัฒนาลาภ ยศ สรรเสริญ พัฒนาวัตถุ  
นี้เกิดจากความโลภความหลงนี้เอง เกิดจาก  
ความหลงที่คิดว่าการพัฒนาลาภ ยศ สรรเสริญ  
จะนำมาซึ่งความสุข จะทำให้มีความสุขมากขึ้น  
แต่ความจริงแล้วมันกลับทำให้เกิดความทุกข์  
ความวุ่นวายใจมากขึ้น เพราะการพัฒนาสิ่ง

เหล่านี้ต้องใช้กำลังใช้พลังกายและพลังใจ  
ก็ต้องเหนื่อยต้องทุกข์ยากลำบาก แล้ว  
ก็ต้องมาดูแลรักษามัน ก็ต้องเหนื่อย  
ยากลำบากอีก แล้วไม่ว่าจะรักษาอย่างไร  
ไม่ช้าก็เร็วมันก็ต้องเลื่อมไปก็ต้องเสียไป  
ก็ต้องมาสร้างขึ้นใหม่อีก ก็จะเหนื่อย  
อยู่กับการสร้าง อยู่กับการทำนุบำรุงรักษา  
แต่จิตใจนี้ไม่มีความสงบเลย มีแต่ความ  
วุ่นวายกับการพัฒนาวัตถุชั่ววอกของเงินทอง  
ต่างๆ นี่คือการพัฒนาที่ปลอม  
คือไม่ได้ทำให้จิตใจของคนสูงขึ้นดีขึ้น  
แต่กลับทำให้จิตใจของคนตกต่ำลง

แม้จะมีร่างกายเป็นมนุษย์ แต่ใจนี้  
เป็นเดรัจฉานกันบ้าง เป็นเปรตกันบ้าง  
เป็นสัตว์นรกกันบ้าง พวกที่เป็น**เดรัจฉาน**  
ก็คือทำบาปเพื่อที่จะเอาตัวเองให้อยู่รอด  
ไม่คำนึงถึงศีลธรรม ก็จะเป็นเดรัจฉาน  
พวกที่ทำบาปด้วยความโลภ อยากร่ำ  
อยากรวย อยากมีมาก ๆ ก็จะเป็น**เปรต**  
แล้วพวกที่ทำบาปด้วยความโกรธเกลียด

อาฆาตพยาบาท ก็จะเป็น**สัตว์นรก** ถึงแม้ว่าร่างกายจะเป็นมนุษย์แต่จิตใจตกต่ำ ถ้าสังคมของมนุษย์มีจิตใจแบบนี้อยู่มากก็จะทำให้สังคมของมนุษย์นี้อยู่กันอย่าง วุ่นวาย อยู่อย่างไม่ปลอดภัย อยู่อย่างหวาดกลัวกัน

ในทางตรงกันข้าม ถ้าสังคมถ้ามมนุษย์มาให้ความสนใจต่อการพัฒนาจิตใจคือปฏิบัติตาม ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้มีความมกน้อย สันโดษ ในเรื่องของลาภ ยศ สรรเสริญ ในเรื่องของรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ในเรื่องของวัตถุข้าวของเงินทองต่างๆ แล้วเอาทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองที่มีมากเกินไปจนความจำเป็นนี้เอามาแบ่งปันเอามา แจกจ่ายกัน แล้วก็ไม่มีใครเบียดเบียนกัน เคารพในสิทธิของกันและกัน คือจะไม่ฆ่า จะไม่ ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดประเวณี ไม่โกหกหลอกลวง ไม่ดื่มสุรายาเมา สังคมก็จะมี เทวดาเป็นจำนวนมาก เพราะ**คุณสมบัติของเทวดา** คือเป็นผู้ที่มีใจบุญสุนทานนี้เอง ช่วยเหลือผู้อื่น ชอบแบ่งปัน ไม่ชอบสร้างความเดือดร้อนสร้างความทุกข์ด้วยการ ทำบาปแก่ผู้อื่น สังคมแบบนี้แหละจึงเป็นสังคมที่เจริญ

ถึงแม้ว่าจะไม่มีตึกรามบ้านช่องใหญ่โต ไม่มีเครื่องไม้เครื่องมือใช้สอยมากมายกายกอง แต่ที่อยู่กันอย่างร่มเย็นเป็นสุข อยู่กันอย่างปลอดภัย อยู่ด้วยความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา นี่คือการพัฒนาจิตใจ จะทำให้สังคมของมนุษย์นี้เป็นสังคมที่พัฒนา อย่างแท้จริง จะไม่มีสงครามอย่างแน่นอน ถ้าทุกคนพัฒนาจิตใจของตน ไม่ต้องมีตำรวจ ไม่ต้องมีทหาร ไม่ต้องมีผู้พิพากษา ไม่ต้องมีคุกมีตะราง ไม่ต้องมีกุญแจไว้ล็อกข้าวของ ต่างๆ เพราะทุกคนจะไม่มีใครอยากได้ข้าวของของใคร ทุกคนมีความมกน้อย สันโดษ ยินดีตามมีตามเกิด ส่วนผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากเดือดร้อนก็จะมีผู้ที่ยินดีให้ความช่วยเหลือ ก็เลยไม่จำเป็นที่จะต้องไปใส่กุญแจป้องกันขโมยเพราะจะไม่มีการขโมย **ถ้าจิตใจของคน ทุกคนได้รับการพัฒนาเหมือนกัน ก็มีความมกน้อย สันโดษ มีทาน มีศีล ก็จะเป็น สังคมของเทวดาไป**





## การพัฒนาจิตใจ 2 ระดับ “โลกียะ” และ “โลกุตตระ”

การพัฒนาจิตใจนี้แบ่งอยู่เป็น 2 ระดับด้วยกัน คือ **ระดับโลกียะ** กับ **ระดับโลกุตตระ** **โลกียะ** คือเป็นระดับที่ยังอยู่ภายใต้กฎของ ความไม่แน่นอนของความไม่เที่ยง ส่วน **โลกุตตระ** นี้เป็นส่วนที่อยู่เหนือกฎของ ความไม่เที่ยง คือเจริญแล้วจะไม่มีวันเสื่อม

ระดับโลกียะนี้ เจริญแล้วก็ยังมีวันที่จะเสื่อมได้ เช่น ถ้าพัฒนาจิตใจให้เป็นเทพก็จะเสื่อมกลับมาเป็นมนุษย์ได้ถ้าไม่ได้ทำอย่างต่อเนื่อง เช่น เวลาตายไปแล้วก็ไปรับอันสงส์ของการ เป็นเทพ ก็จะเสพความสุขของเทพไปจน ความสุขนั้นหมดไป ก็ต้องเสื่อมลงมาอยู่ใน ระดับของมนุษย์ กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ แล้วก็ต้องทำบุญทำทานรักษาศีลใหม่ เวลา ตายไปก็จะได้กลับขึ้นไปเป็นเทวดาใหม่ อันนี้เรียกว่าเป็นการพัฒนาที่ยังไม่ยั่งยืน ยังไม่ถาวร อีกระดับหนึ่งก็เช่นเดียวกัน คือ ยังไม่ยั่งยืนยังไม่ถาวรก็คือระดับพรหมโลก

คือนอกจากทำทานรักษาศีลแล้ว ก็เจริญสมถภาวนาทำจิตใจให้สงบเป็นฌานเป็นสมาธิได้ เวลาตายไปก็จะได้ไปเกิดในระดับพรหมโลก แต่กำลังของสมาธิก็จะอ่อนลงไปทีละเล็กละน้อย แล้วต่อไปก็จะเสื่อมลงมาอยู่ชั้นระดับของเทวดาของเทพ แล้วต่อมาก็จะเสื่อมลงมาสู่ระดับมนุษย์ใหม่ นี่คือการพัฒนาในระดับโลกียะที่ยังไม่ถาวร แต่ก็ยืนยาวนานกว่าการพัฒนาทางร่างกายหรือทางวัตถุ ทางร่างกายทางวัตถุก็อยู่ได้ไม่เกิน 100 ปีส่วนใหญ่ แต่เป็นเทวดาเป็นพรหมนี้เท่าที่ได้ยินก็เป็น 1,000 ปี เป็น 10,000 ปี กว่าที่จะเสื่อมลงมาเป็นมนุษย์ใหม่

ถ้าอยากจะพัฒนาแบบที่ไม่มีวันเสื่อม มีแต่จะเจริญขึ้นไปตามลำดับจนถึงขั้นที่สูงที่สุดได้ ก็ต้องรอให้มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ คือรู้เหตุที่ทำให้จิตใจต้องเสื่อมลงมา แล้วกำจัดเหตุที่ทำให้จิตใจนั้นเสื่อมได้ ก็จะไม่มีการเสื่อมลงมา คือสามารถรักษาใจ

ที่มีความสงบมีความสุขนี้ได้อย่างถาวร โดยกำจัดเหตุที่จะมาทำให้ความสงบสุขของใจนี้เสื่อมไป จะมีเพียงพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวเท่านั้นที่จะมีปัญญาที่จะค้นพบต้นเหตุที่ทำให้จิตที่หลังจากได้รับการพัฒนาจนถึงขั้นฌานขั้นสมาธิแล้วต้องเสื่อมกลับลงมา พอพระองค์ได้ทรงค้นพบต้นเหตุนี้แล้วกำจัดต้นเหตุนี้ได้ ใจก็จะไม่ได้เสื่อมลงมาอีกต่อไป ความสงบสุขที่ได้รับจากการบำเพ็ญจิตภาวนา คือสมถภาวนาก็จะไม่มีวันเสื่อมถ้ามีวิปัสสนาภาวนามาคอยดูแลรักษาอีกทีหนึ่ง วิปัสสนาภาวนา ก็คือการมีปัญญาเห็นเหตุที่ทำให้ใจเสื่อม เห็นเหตุที่ทำให้ความสงบสุขนี้เสื่อมลงนั่นเอง

## “ความอยาก” คือต้นเหตุแห่งความทุกข์

เหตุที่ทำให้ความสงบสุขนี้เสื่อมลงก็คือตัณหาทั้งสาม อันนี้เป็นความรู้ที่พระพุทธเจ้าพระองค์เดียวที่สามารถมองเห็นได้ด้วยตนเอง ผู้อื่นนี้ไม่มีโอกาสไม่มีปัญญาที่จะฉลาดรอบคอบพอที่จะเห็นว่าความอยากนี้เป็นต้นเหตุของความเสื่อมของความสุขของความสงบของใจ แต่คนส่วนใหญ่กลับไปคิดเห็นว่าความอยากนี้เป็นต้นเหตุที่จะทำให้มีความสุข ถ้าไม่มีความอยากแล้วจะหาความสุขได้ที่ไหน คนเราต้องอยากมีความสุขก่อนอยากรวยก่อนถึงจะรวยได้แล้วถึงจะมีความสุขได้ แต่ไม่รู้ว่าความสุขที่ได้จากความรวยนี้มันเป็นทุกข์ลามกมันเป็นความสุขที่เคลือบความทุกข์เอาไว้ มันมีความทุกข์ห้อยติดมาด้วยแต่มองไม่เห็นความทุกข์ มองไม่เห็นความเสื่อมของลามกของเงินทองนี้เอง เวลาเงินทองหมดไป เวลานั้นเป็นเวลาสุขหรือเป็นเวลาทุกข์กันแน่ อันนี้สำหรับผู้ที่ไม่มียุญานั้นจะมองไม่เห็น



แต่สำหรับผู้มีปัญญาอย่างพระพุทธเจ้านี้จะทรงเห็นว่าลาภ ยศ สรรเสริญ และวัตถุข้าวของต่างๆ ในโลกนี้ล้วนเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงทั้งนั้น เมื่อมันไม่เที่ยง มันก็ต้องเป็นทุกข์ เพราะไม่สามารถที่จะคุ้มครองรักษาป้องกันไม่ให้มันเสื่อมได้นั่นเอง แล้วก็ทรงเห็นว่าความไม่สบายใจ ความไม่สงบของใจก็เกิดจากความอยากนี่เอง ถ้าอยากให้อะไรสงบให้สบายเหมือนตอนที่อยู่ในสมาธิ เวลาออกจากสมาธิมา เวลาเกิดความอยาก ก็ต้องหยุดความอยากนั้นให้ได้ อย่าไปทำตามความอยาก เช่น จันของพระโสดาบัน ก็จะมี ความอยากให้ร่างกายนี้ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ก็ต้องพิจารณาด้วยปัญญาให้เห็นว่าร่างกายนี้ ก็เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ร่างกายนี้ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ร่างกายนี้ไม่มีใครไปสั่งไปห้าม

ไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตายได้ นี่คือ อนิจจัง อนัตตา คือถ้าเกิดความอยากให้ร่างกายไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ก็จะเกิดความทุกข์ทรมานใจขึ้นมาทันที ผู้ที่พิจารณาเห็นความจริงอันนี้แล้วก็หยุดความอยาก ไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตายได้ ก็จะ ไม่ทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ของร่างกาย ก็จะสามารถรักษาความสงบของใจให้สงบสุขอยู่เหมือนเดิมได้ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับร่างกาย ร่างกายจะแก่ ร่างกายจะเจ็บ ร่างกายจะตาย ใจไม่เดือดร้อน ใจยังอยู่ในความสงบอยู่เหมือน ในขณะที่อยู่ในสมาธินั้น

## ผลแห่งการพัฒนาแบบโลกุตตระ

**การพัฒนาแบบโลกุตตระ คือเหนือโลกียะ เหนือกฎของไตรลักษณ์**

ผู้ที่พัฒนาได้ขั้นของ**พระโสดาบัน** นี้ก็จะมีภพชาติไม่เกิน 7 ชาติ เป็นอย่างมาก ถ้าจะกลับมาเป็นมนุษย์ก็กลับมาเกิดไม่เกิน 7 ชาติ เป็นอย่างมาก

แล้วถ้าปฏิบัติขั้นต่อไป คือขั้นกำจัดกามราคะได้ กามราคะนี้ก็เป็นต้นหาความอยากอีกตัวหนึ่งที่ทำให้จิตใจเสื่อม จิตใจไม่สงบ พระโสดาบันก็ต้องพิจารณาอสุภะคือความไม่สวยไม่งามของร่างกาย ความสกปรกของร่างกาย ถ้าเห็นส่วนที่ไม่สวยไม่งามเห็นส่วนที่สกปรกของร่างกายแล้ว ก็จะควบคุมกามารมณ์ไว้ได้ ถ้าสามารถทำให้กามารมณ์นี้เบาบางลงไป ก็จะได้บรรลุขั้นที่ 2 คือขั้น**พระสกิทาคามี** ก็จะมีภพชาติไม่เกิน 1 ชาติ เป็นอย่างมาก

ถ้าสมมุติตายไปตอนที่เป็นสกิทาคามี ก็จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์เพียงครั้งเดียว แล้วก็มาเจริญอสุภกรรมฐานต่อ จะมาพิจารณาอสุภะ พิจารณาปฏิกุศล ดูความไม่สวยงามของร่างกาย เช่น อาการ 32 ที่มีอยู่ได้ผิวหนัง เช่น เห็นหัวใจ เห็นตับ เห็นปอด เห็นลำไส้ เห็นเยื่อในสมองสีระชะ เห็นน้ำชนิดต่างๆ เห็นสิ่งที่เป็นปฏิกุศล เช่น ปัสสาวะ อุจจาระ เห็นแล้วก็จะทำให้กามารมณ์นี้ดับไปได้ ถ้าสามารถดับกามารมณ์ได้อย่างถาวร ก็จะบรรลุขั้นที่ 3 คือขั้น**พระอนาคามี**

ถ้าได้เป็นพระอนาคามีแล้วก็ไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกต่อไป ถ้ายังไม่สำเร็จเป็นพระอรหันต์ก็จะเกิดอยู่ในสวรรค์ชั้นพรหมโลก แต่เป็นสวรรค์พรหมโลกที่ไม่เสื่อมเหมือนกับที่ได้จากการนั่งสมาธิ เพราะนี่เป็นโลกุตตระ เกิดจากการกำจัดกามราคะ กามราคะนี้แหละที่ทำให้จิตมีสมาธิต้องเสื่อมลง เสื่อมลงมาหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ของระดับเทวดา แล้วก็เสื่อมลงมาหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ของระดับมนุษย์ตามลำดับต่อไป แต่ถ้าไม่มีกามราคะอยู่แล้วก็จะไม่มีตัวที่จะมาทำให้ใจอยากทำให้ใจเสื่อมลงมาจากพรหม ลงมาเป็นเทพ จากเทพมาเป็นมนุษย์ได้ นี่คือพัฒนาขั้นที่ 3

แล้วถ้าพัฒนาขั้นที่ 4 ได้ถาวร คือการกำจัดความหลงที่ไปคิดว่าตัวจิตนี้คือตัวตน ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาแล้วก็จะเห็นว่าตัวจิตนี้ก็คือตัวรู้เท่านั้น เป็นธาตุรู้ ไม่มีตัวตนในธาตุรู้ ตัวตนนี้เกิดจากอวิชชาความหลงที่ไปคิดปรุงแต่งขึ้นมาเอง ไปสมมุติขึ้นมาเองว่าตัวรู้นี้คือตัวตน แล้วก็เกิดค้นหาความอยากให้ตัวตนนี้ยิ่งใหญ่ อยากให้ตัวตนนี้มีความสุขมากๆ ความอยากนี้มันก็เลย

ทำให้ยังไม่สามารถที่จะหลุดออกจากวัฏจักรของการเวียนว่ายตายเกิดได้ ยังติดอยู่ในระดับพรหมโลกอยู่ แต่ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาว่าตัวจิตนี้ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เหมือนกัน ไม่มีตัวตน ความสุขที่มีอยู่ในจิตนี้ก็เป็นความสุขชั่วคราวเหมือนกัน เป็นอนิจจังเหมือนกัน ถ้าไปอยากให้มันถาวรมันก็จะเกิดทุกข์ขึ้นมา พอพิจารณาเห็นอย่างนี้ก็จะปล่อยวางความสุขในจิตนั้นได้ ปล่อยวางอัตตาตัวตนนั้นได้ ก็จะได้จิตที่สะอาดบริสุทธิ์ จิตที่สะอาดบริสุทธิ์ก็จะหลุดออกจากวัฏฏะของการเวียนว่ายตายเกิดได้ เพราะจะไม่มี ความอยากให้จิตนี้มีความสุข เพราะเมื่อไม่มี ความอยากให้จิตมีความสุข จิตก็กลับมีความสุขมากกว่าเดิม เป็นความสุขที่บริสุทธิ์ เป็นความสุขที่เป็นธรรมชาติของจิตที่สงบของจิตที่ปราศจากความอยากต่างๆ นี่เอง

อันนี้แหละคือการพัฒนาของพระพุทธเจ้า และของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านเน้นการพัฒนาทางด้านจิตใจ

ท่านไม่สนใจกับเรื่องการพัฒนาทางด้านวัตถุ ทางด้านปัจจัย 4 ทางด้านลาภ ยศ สรรเสริญ ท่านเน้นเรื่องมกน้อย สันโดษ เกี่ยวกับเรื่องราวเหล่านี้เพื่อที่จะได้เป็นเกราะหรือเป็นรั้วกันไม่ให้ความโลภความอยากนี้มันเพิ่มพูนมากขึ้นไปนั่นเอง ถ้าไม่มีความมกน้อย สันโดษ แล้ว ความโลภ ความอยากนี้มันจะไหลทะลักออกมาเหมือนกับวัวควายที่ไม่มีคอกหรือคอกมันเสียชำรุด มีช่องให้มันออกได้ มันก็จะออกกันมาเป็นฝูงเลย จันใด ถ้าไม่มีความมกน้อย สันโดษ ความโลภ ความโกรธ ความหลง นี้มันจะไหลทะลักออกมา ความอยากได้สิ่งต่างๆ นี้มันจะไหลทะลักออกมาแบบไม่มีวันหยุด นี่คือเหตุที่ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายจำเป็นจะต้องมีก็คือ ความมกน้อย สันโดษ เพื่อที่จะได้เป็นรั้วกันความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ ไม่ให้ไหลทะลักออกมา แล้วจะได้เข้าไปกำจัดมันได้ตามลำดับต่อไป

พวกเราที่ไม่ต่างอะไรจากพระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก ใจของพวกเราเหมือนกัน ต่างที่ตอนนี้เรายังไม่ได้พัฒนาใจของเรา ต่างตรงที่ว่าเราไม่มีความขยันหมั่นเพียร เหมือนกับพระพุทธเจ้า เหมือนกับพระอรหันตสาวก เราไม่มีความกล้าหาญ เราไม่มีความอดทน ถ้าเรามีความขยัน มีความกล้าหาญ มีความอดทน ที่จะบำเพ็ญตามรอยพระบาทแล้ว รับรองได้ว่าผลก็ต้องเป็นแบบเดียวกันทั้งนั้น







Section 3

# เส้นทางชีวิต

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต





เส้นทางชีวิตของพวกเรา มีอยู่ 2 เส้นทางด้วยกันคือ  
1. ทางโลก 2. ทางธรรม ทางโลกเป็นทางที่มีความสุข  
มาก่อนแล้วตาม มาด้วยความทุกข์ในภายหลัง ส่วนทาง  
ธรรมนี้มีความทุกข์มาก่อนแล้วตามด้วยความสุข  
คนส่วนใหญ่จึงเลือกทางโลกกัน เพราะต้องการความสุข  
ไวๆ ก็เลยเลือกเอาทางโลกที่เดินไปแล้วก็จะมีความสุข  
ก่อน ส่วนความทุกข์นั้นบางทีก็ไม่ว่าจะตามมา บางคน  
คิดว่าทางโลกเป็นทางที่ให้ความสุขไปเรื่อยๆ ไม่มีความ  
ทุกข์ตามมา ส่วนคนที่มีปัญญา คนที่มองอนาคตเป็น  
มองเห็นสิ่งต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นภายในภavnาก็จะเลือก  
ทางธรรม ทางธรรมที่เริ่มด้วยความทุกข์แต่จะไปจบด้วย  
ความสุข นี่คือนเส้นทางชีวิตของพวกเราที่กำลังเดินกันอยู่  
เราจะเดินไปเส้นทางไหนก็ไม่มีใครมาห้ามมาบังคับเราได้  
เราเป็นผู้เลือกทางเดิน แล้วเราก็ต้องรับกับเหตุการณ์หรือ  
ผลที่เกิดจากการเลือกทางเดินของเรา



## “ทางโลก” ทางสั้น “ทางธรรม” ทางยาว

การที่เรามาฟังเทศน์ฟังธรรมก็เป็นเหตุอย่างหนึ่งที่จะทำให้เราเลือกทางธรรมกัน เพราะถ้าเราไม่ได้มาฟังเทศน์ฟังธรรม เราจะไม่รู้ว่าทางธรรมนั้นให้ความสุขกับเรา เราจะเห็นแต่ว่ามันเป็นความทุกข์ เพราะการปฏิบัติธรรมนี้เป็นความทุกข์ยากลำบากจึงไม่มีใครอยากจะทำมัน แต่พอเราได้มาศึกษา มาฟังเทศน์ฟังธรรม มาศึกษาประวัติของพระพุทธเจ้า ประวัติของพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย เราเห็นความทุกข์ยากลำบากของท่าน แต่เราก็ก็นึกถึงความสุขความสบายของท่านที่ตามมาหลังจากที่ท่านได้บรรลุธรรมขั้นต่างๆ แล้ว มันก็เลยทำให้เรามีกำลังใจที่จะไปในทางธรรมกัน นี่คือการอันสงฆ์หรือประโยชน์จากการที่เรามาฟังเทศน์ฟังธรรมกันอยู่เรื่อยๆ เราจะได้ยินได้ฟังผลที่เกิดจากการปฏิบัติอย่างทุกข์ยากลำบาก ผลที่พิเศษผลที่เลิศกว่าผลที่เราจะได้รับจากการที่เราเดินไปในทางโลก



ทางโลกนี้เป็นทางสั้น เป็นทางที่จะจบเมื่ออายุเราหมดไปเมื่อร่างกายเราตายไป แต่ทางธรรมนี้เป็นทางที่ยาว พอเราได้บรรลุธรรมขั้นต่างๆ แล้วเราก็จะได้รับความสุขไปอย่างไม่มีวันสิ้นสุด พอได้ฟังแล้วเราก็จะเกิดความยินดีที่จะออกเดินทางไปในทางธรรมกันเพราะเราเห็นตัวอย่างที่ดี เห็นตัวอย่างของพระพุทธเจ้า เห็นตัวอย่างของครูบาอาจารย์ต่างๆ ที่เราได้ไปกราบไหว้บูชา ได้ไปได้ยินได้ฟังได้ศึกษาได้เห็นความสุขที่ท่านครองอยู่ ก็เป็นเครื่องยืนยันว่าทางธรรมนี้ก็ไม่ใช่เป็นทางที่เลวร้ายตรงไหน แล้วก็เป็นสิ่งที่ไม่อยู่เหนือวิสัยของพวกเราที่เป็นมนุษย์ด้วยกัน พระพุทธเจ้าท่านก็เป็นมนุษย์เหมือนพวกเรา พระอริยสงฆ์ทั้งหลายท่านก็เป็นมนุษย์เหมือนพวกเรา ถ้าท่านสามารถที่จะบรรลุธรรมขั้นต่างๆ ได้ เราก็สามารถที่จะบรรลุได้เช่นเดียวกัน ถ้าเรารู้จักวิธีการของการปฏิบัติที่จะทำให้การบรรลุธรรมขั้นต่างๆ ปรากฏขึ้นมา พอเราได้รู้แล้วว่าเราจะต้องปฏิบัติอะไรกันบ้าง เราก็เพียรพยายามปฏิบัติกันไปตามกำลังของเรที่มีอยู่ในขณะนั้น



## เลือกเดินทางSSSM

ทางธรรมนี้เป็นทางยากลำบากในเบื้องต้น เพราะเป็นทางที่เราไม่เคยไป และเป็นทางที่เราต้องสละทางโลก การสละทางโลกแล้วมาทางธรรมนี้ มันทำให้เราทุกข์ทรมานกัน เพราะเราเคยหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย กัน พอเรามาทางธรรมก็ต้องยุติการหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย

ดังนั้นการมาถือศีล 8 มาปลีกวิเวกจึงเป็นสิ่งที่ทรมานใจ ทางร่างกายไม่มีอะไร ร่างกายสบายจะตายไป อยู่วัดไม่ต้องแบกหาม ไม่ต้องทำงานให้เหนื่อยยาก เพียงแต่ให้มาสู้กับกิเลสตัณหาเท่านั้นเอง แต่มันกลับเป็นความเหนื่อยยาก ทางจิตใจที่บุคคลส่วนใหญ่ไม่อยากจะทำกัน เพราะส่วนหนึ่งก็เป็นเพราะว่า เขาไม่มีโอกาสได้ศึกษาจากผู้รู้จริงเห็นจริง ไม่เคยได้ฟังธรรมของผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ก็เลยไม่เห็นคุณค่าของการปฏิบัติที่ต้องทุกข์ยากลำบาก ก็เลยไม่มีความยินดีในการที่จะเข้าหาธรรมกัน กลับมีความยินดีกับการหาลาภ ยศ สรรเสริญ การหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย กัน เพราะยังมีความสามารถที่จะหาได้เพราะร่างกายยังแข็งแรง แต่เขาไม่ได้มองถึงอนาคตของ ร่างกายว่าต่อไปร่างกายก็ต้องแก่ลงไปเรื่อย ๆ แล้วก็ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วในที่สุดก็ต้องตายไป

ถ้าเขาเห็นอย่างพระพุทธเจ้าเห็นนี้ เขาก็อาจจะเปลี่ยนทางเดินของเขาก็ได้ เพราะการเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย ของพระพุทธเจ้านี้แหละที่ทำให้ พระองค์เปลี่ยนทางเดินจากการเดินในทางโลก ทางไปสู่การเป็นพระมหาจักรพรรดิ พระองค์ก็ทรงเปลี่ยนมาทางที่จะไปสู่การบรรลุเป็นพระอรหันต์-

สัมมาสัมพุทธเจ้า แต่เป็นทางที่พระองค์จะต้องทุกข์ยากลำบากในทางการกินอยู่และทางจิตใจ ทางร่างกายก็อยู่แบบขอตาน แต่ก่อนพระองค์เคยอยู่ในพระราชวัง แต่พอออกบวชก็ต้องอยู่แบบขอตาน อยู่ตามมีตามเกิด อยู่ตามป่าตามเขา เพราะเป็นที่เหมาะสมต่อการบำเพ็ญสมณธรรม เป็นที่ที่เหมาะสมต่อการทำจิตใจให้สงบ และต้องเจริญปัญญา พระองค์ก็เลยต้องเสด็จออกจากพระราชวังที่มีความสุขทางด้านลาภ ยศ สรรเสริญ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วก็ไปอยู่แบบเดียวดายตามลำพัง อยู่โดยปราศจาก รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ ถ้าพระทัยไม่มีความหนักแน่นมุ่งมั่นต่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย พระองค์ก็ไม่สามารถที่จะเสด็จออกจากพระราชวังไปได้ แต่เนื่องจากมีความเห็นภัยในความแก่ ความเจ็บ ความตาย ที่จะตามมา พระองค์จึงยอมทนทุกข์ทรมานกับการอยู่แบบขอตานอยู่ในป่าในเขา อยู่อย่างโดดเดี่ยวเดียวดายว่าเหวเปล่าเปลี่ยว ด้วยความพยายามที่จะบำเพ็ญและปฏิบัติ จึงทำให้พระองค์สามารถที่จะบรรลुธรรมและหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ กลายเป็นสรณะเป็นที่พึ่งให้แก่โลกมาจนถึงบัดนี้เวลา 2,500 กว่าปีมาแล้ว ถ้าเราไม่มี

การเสียสละของพระพุทธเจ้า การเลือกเดินทางธรรมของพระพุทธเจ้า พวกเราก็คงไม่มีใครมาสั่งมาสอนให้ได้มาปฏิบัติให้ได้เดินไปในทางธรรมกัน เราก็คงติดอยู่กับการเดินในทางโลก ติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิดไปเรื่อย ๆ ไม่มีวันจบสิ้น

ชาตินี้จึงเป็นชาติที่โชคดีของพวกเราที่ได้มาพบกับผู้ที่สั่งสอนทางธรรมนับตั้งแต่พระพุทธเจ้าลงมาจนกระทั่งถึงพระสาวกทั้งหลายที่มีชีวิตอยู่ในปัจจุบันนี้ ถ้าไม่มีท่านเหล่านี้ เราจะไม่สามารถที่จะเดินไปในทางธรรมได้ด้วยตัวเองลำพัง เราต้องมีผู้นำทาง การได้มาเกิดพบกับพระพุทธศาสนาจึงเป็นโชควาสนาจริง ๆ นาน ๆ ถึงจะมีโอกาสได้พบกับพระพุทธศาสนาสักครั้งหนึ่ง โอกาสที่จะได้มาเป็นมนุษย์และได้มาพบกับพระพุทธศาสนานี้มันแสนจะยาก ลำพังพระพุทธศาสนาเองก็นาน ๆ ถึงจะปรากฏขึ้นมาสักครั้งหนึ่ง แล้วการกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ของเราก็ใช้เวลาพอสมควรกว่าจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์แต่ละครั้ง เพราะหลังจากที่เราตายไปแล้วเราก็ต้องไปใช้บาปใช้บุญที่เราทำไว้

กว่าจะกลับมาก็เป็นเวลาหลายปีด้วยกัน จังหวะที่จะได้มาเป็นมนุษย์และจังหวะที่จะได้พบกับพระพุทธศาสนาจึงเป็นสิ่งที่ยากมาก

นี่คือเรื่องเส้นทางของชีวิตที่พวกเราสามารถเลือกกันได้ คือเส้นทางทางโลกกับเส้นทางทางธรรม ถ้าเราต้องการความสุขความสบายในปัจจุบันเหมือนกับที่เรา มีกันอยู่ที่นี่ เราก็ไปทางโลกกัน เราก็ไปหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย กัน แต่เราต้องรู้ว่าต่อไปมันจะหมด เมื่อตา หู จมูก ลิ้น กาย มันเสื่อมสภาพลง หรือเวลาที่เรไม่สามารถที่จะหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ มาเสพได้ เวลานั้นเราก็จะเป็นเหมือนคนที่ติดยาเสพติดแต่ไม่มียาเสพติดเสพ มันก็จะทุกข์ ทรมาณใจไป แล้วมันก็จะทำให้เราเวลาตายไปแล้วต้องกลับมาเกิดใหม่ มาเสพใหม่ มาติดใหม่ เพราะเหตุที่ทำให้เราติดมันยังมีอยู่ในใจก็คือตัณหาความอยากต่างๆ นี่เอง ถ้าเราไม่กำจัดมัน การเวียนว่ายตายเกิดนี้จะไม่สิ้นสุด มันจะมีต่อไปเรื่อยๆ แต่ถ้าเราเลือกมาทางธรรมแล้วเรายอมทุกข์ยากลำบากกับการมาบำเพ็ญ มาอยู่วัด มาปลีกวิเวก มาสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย มาเจริญสติคอยควบคุมความคิด ความอยากต่างๆ แล้วพอจิตสงบ พอได้สมาธิได้ความสงบแล้ว เวลาใช้ปัญญา ก็จะสามารที่จะทำลายตัณหาความอยากต่างๆ ให้หมดไปจากใจได้ แล้วเราจะ ได้พบกับความสุขที่ไม่มีความทุกข์ตามมา จะมีแต่ความสุขล้วนๆ ไปตลอดไม่มี วันสิ้นสุด ท่านถึงเรียกความสุขแบบนี้ว่า **บรมสุข นิพพานัง ปรมัง สุขัง** กำลังรอ พวกท่านอยู่ ขอให้ท่านมีความศรัทธามีความเชื่อในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และมีความจริงจังต่อการศึกษาและการปฏิบัติ แล้วพระนิพพานก็จะมาอยู่กับท่าน ต่อไป







Section 4

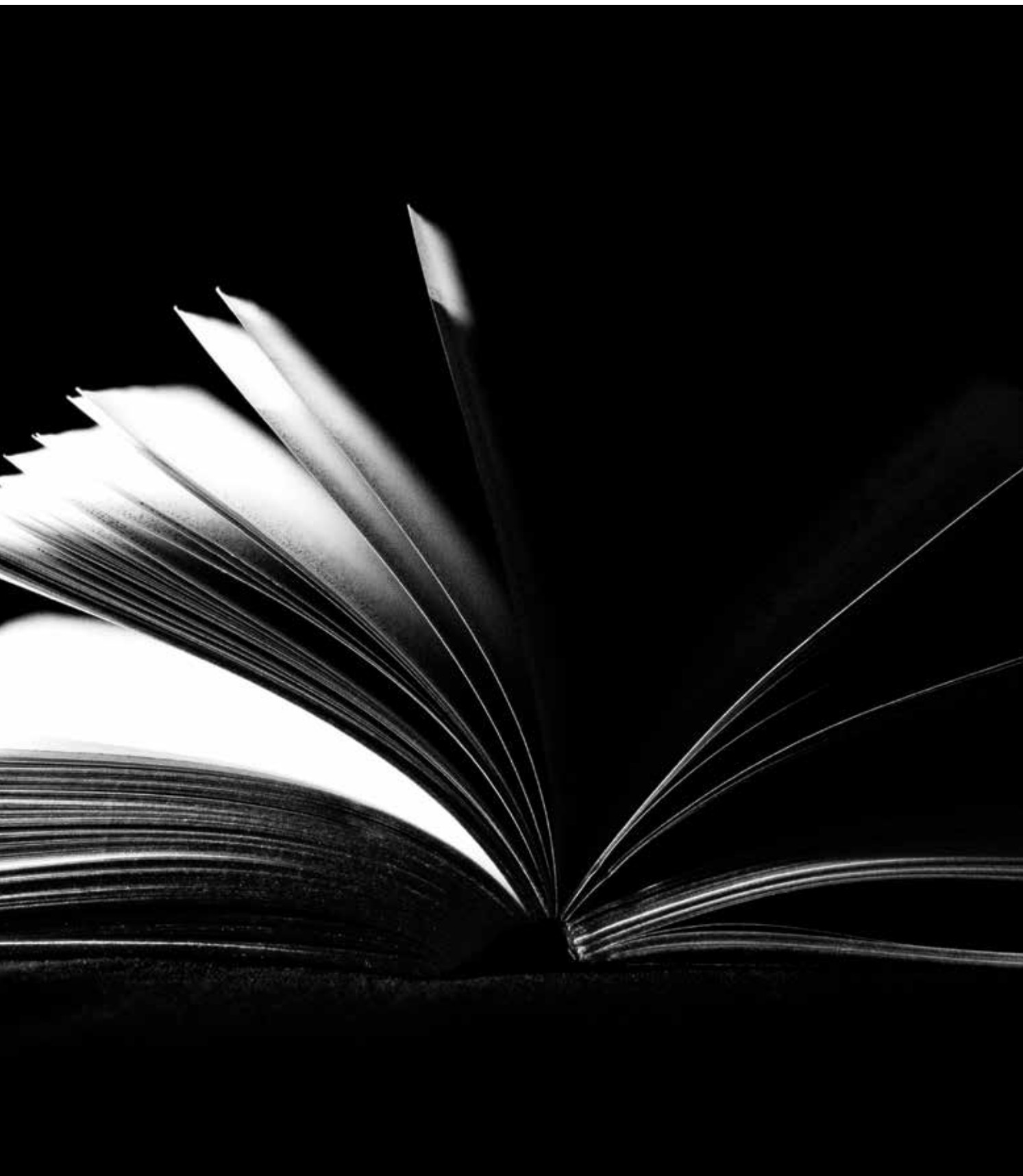
# ครูบา อาจารย์ ในภาคปฏิบัติ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต





เวลาที่เราเริ่มต้นปฏิบัติ กำลังที่จะปฏิบัติธรรมนั้นยังมีไม่มาก สิ่งที่ต้องต้านนี้มีมากคือ นิวรณ์ กิเลสตัณหาต่างๆ ความลึกลับสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ความคิดอยู่กับความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ความเกียจคร้าน ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่าน และความโกรธ ที่จะอุปสรรคต่อการบำเพ็ญ แต่ถ้าเราได้ยินได้ฟังได้ศึกษา เราก็จะารู้จักวิธีกำจัดขวากหนามหรืออุปสรรคต่างๆ เหล่านี้ให้หมดไปได้ แล้วเราก็สามารถที่จะบำเพ็ญและปฏิบัติธรรมไปได้อย่างสะดวกง่ายดาย ถ้าเรามีผู้คอยแนะนำ คอยสอนอยู่เรื่อยๆ คอยให้กำลังใจอยู่เรื่อยๆ



## การปฏิบัติตนในการอยู่ศึกษากับครูบาอาจารย์

เวลาฟังเทศน์ฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ ท่านจะแสดงถึงหลักธรรมในเบื้องต้นก่อนว่าเราต้องมีอะไรบ้างในการที่จะบรรลุธรรมขั้นต่างๆ ได้ ท่านก็จะสอนเรื่องศีล สมาธิ และปัญญา แล้วก็แสดงถึงผลที่จะเกิดจากการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ก็คือมรรคผลต่างๆ เช่น โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกิทาคามิมรรค สกิทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล และนิพพาน ที่เรียกว่า มรรค 4 ผล 4 นิพพาน 1 เป็นผลที่จะเกิดขึ้นจากการบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา แล้วท่านก็จะเล่าวิธีการของการบำเพ็ญศีล สมาธิ และปัญญาของท่านให้ฟังว่าท่านบำเพ็ญอย่างไร ท่านไปอยู่ที่ไหน ไปปฏิบัติอย่างไร แล้วได้ผลอย่างไร เวลามีปัญหาท่านทำอย่างไร พอท่านเล่าให้ฟังแล้วทำให้ผู้ฟังนั้นเกิดกำลังใจ ถ้ามีความท้อแท้เหนื่อยหน่าย พอได้ยินได้ฟังธรรมจากท่านก็ทำให้เกิดมีกำลังใจขึ้นมา อันนี้คือสิ่งที่นักปฏิบัติควรจะมี ถ้าเป็นไปได้ก็มีครูบาอาจารย์คอยสั่งคอยสอนคอยให้กำลังใจอยู่เรื่อยๆ



**การจะไปอยู่กับครูบาอาจารย์นั้น** ต้องเป็นคนที่มีจิตใจหนักแน่น มีความกล้าหาญ คือไม่กลัวท่าน ไม่กลัวแต่เกรง คำว่า **ไม่กลัว** คือไม่กลัวการดูดำดูขาวกลัวตักเตือนของท่าน แต่เกรงในพระคุณของท่าน เกรงในพระปัญญาของท่าน จะมีความยำเกรง จะมีความเคารพในธรรมคำสั่งสอนของท่าน เชื่อว่าคำสั่งสอนของท่านทุกคำนี้เป็นคำสอนที่ออกมาจากความเมตตา เป็นคำสอนที่จะมาแก้ไขสิ่งที่บกพร่องที่มีอยู่ในตัวเรา ถ้าเรามีความเชื่ออย่างนี้ มีความกล้าอย่างนี้ เวลาเราจะอยู่กับท่านนี้ เราจะไม่หวั่นไหว เวลาถูกท่านตำหนิติเตียน เวลาถูกท่านทดสอบจิตใจ เราจะมองไปในทางว่าเป็นความเมตตา เป็นการทดสอบจิตใจของ

พวกเราว่ามีความหนักแน่นมีความมั่นคงอยู่กับธรรมหรือไม่ และก็เหมือนกับการทดสอบจิตใจที่คู้ยเขียกิเลสตัณหาที่อาจจะหลบซ่อนอยู่ในส่วนใดส่วนหนึ่ง ถ้าไม่ถูกท่านคู้ยเขียก็อาจจะไม่โผล่ออกมา แล้วก็จะทำให้เราประมาทได้ คิดว่าเราไม่มีกิเลสแบบนั้นแล้ว แต่พอท่านคู้ยเขียออกมา พอมันโผล่ขึ้นมาเราก็จะรู้ว่ามันยังมีอยู่ เช่น การถือเนื้อถือตัว การโกรธ บางทีไม่มีเหตุการณ์มันก็จะไม่โผล่ขึ้นมา แต่พอมีเหตุการณ์นี้มันจะโผล่ขึ้นมา มันก็จะทำให้เรารู้ว่าเรายังมีปัญหานี้อยู่ แล้วเราก็จะได้หาวิธีกำจัดให้มันหมดไปจากใจ



## ครูบาอาจารย์ผู้มีธรรม

สิ่งที่ผู้ปฏิบัติควรจะมีกันคือครูบาอาจารย์ โดยเฉพาะครูบาอาจารย์ที่บรรลุลแล้ว ผู้ที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติมาทุกรูปแบบในทุกขั้นตอนของธรรม ทั้งขั้นศีล ทั้งขั้นสมาธิ ทั้งขั้นปัญญา ทั้งขั้นวิมุตติหลุดพ้น ถ้ามีครูบาอาจารย์อย่างนี้แล้ว โอกาสที่จะได้บำเพ็ญให้สำเร็จนั้นมีอยู่มาก ดังนั้นควรที่จะเข้าหาครูบาอาจารย์กัน และถ้าไปอยู่ศึกษากับท่านได้ยิ่งดี เพราะจะได้อยู่ใกล้ชิด เวลาที่ท่านเห็นอะไรบกพร่อง ท่านจะได้ช่วยแก้ไขให้ หรือเวลาที่เรายากจะไปทำอะไรตามความอยากของเราโดยคิดว่าเป็นการกระทำที่ถูกที่ดี แต่ถ้าท่านไม่เห็นด้วย เราก็ไม่ควรที่จะทำ ควรที่จะฟังว่าท่านมีความเห็นอย่างไร เวลาที่จะไปไหนนี้ เวลาเราไปกราบครูบาอาจารย์นี้ เราไม่ได้บอกว่าจะไปไหนไปโน้นขอไปนี้ แต่จะไปขอปรึกษาว่ามีเหตุผลอย่างนั้นอย่างนั้น จะทำอย่างนั้นหรืออย่างนี้ ท่านมีความเห็นอย่างไร ถ้าท่านมีความเห็นไม่ตรงกับความเห็นของเรา เราก็ต้องหยุดความเห็นของเรา เราต้องเห็นความเห็นของท่านนี้ดีกว่า หรือถูกต้องกว่า เพราะท่านได้ผ่านเหตุการณ์ต่างๆ มาแล้วอย่างโชกโชน กิเลสมันจะคอยหลอกเราให้เราไปทำตามกิเลสโดยที่มันจะเอาธรรมต่างๆ มาอ้าง ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์นี้ เราจะรู้ไม่ทันเล่ห์กลของกิเลส

แต่ถ้ามีครูบาอาจารย์ที่ท่านเคยผ่านเล่ห์กลของกิเลสมาแล้ว หรือท่านก็เคยมีครูบาอาจารย์คอยช่วยแก้เล่ห์กลต่างๆ ของกิเลสมาแล้ว พอเราแสดงเล่ห์กลของกิเลสออกมา ท่านก็จะรู้ทันทีแล้วท่านก็จะช่วยแก้ไขให้

ดังนั้นการอยู่กับครูบาอาจารย์นี้ต้องอยู่แบบเคารพเชื่อฟังจริงๆ ไม่คัดค้านไม่เถียง เพราะว่าท่านไม่ได้ประโยชน์อะไรจากการที่มาเอาแพ้อาณาของเรา ท่านไม่ต้องการอะไรจากเรา ท่านต้องการช่วยเหลือให้เราได้ปฏิบัติไปในทางที่ถูกต้องเท่านั้น ถ้าท่านเห็นว่าเราไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ท่านก็ต้องคัดค้านยับยั้งไม่ปล่อยให้ไป

อย่างสมัยที่อยู่กับหลวงตานี้ ท่านก็มีกฎว่าพระบวชใหม่ต้องอยู่ 5 พรรษา ไม่ให้ไปไหนให้อยู่ในวัด ให้บำเพ็ญในวัด ยังไม่พร้อมที่จะไปเที่ยวปลีกวิเวกตามลำพังเพราะเหมือนกับยังเป็นเด็กอยู่ ยังไม่พร้อมยังไม่มีกำลังที่จะไปปลีกวิเวกตามลำพัง หากไปแล้วแทนที่จะเกิดประโยชน์ กลับจะเกิดโทษขึ้นมาได้ ถ้ามีพระรูปใดท่านขัดใจคำสั่ง คือขออนุญาตไปแล้วท่านห้ามไม่ให้ไปแต่ก็ไป ถ้าไปแล้วเวลาจะกลับมานี้ท่านไม่รับแล้ว ท่านไม่สอนแล้ว คนที่ดื้อดึง คนที่ไม่

ฟังคำสอนของท่าน ท่านบอกว่ากลับมาทำไม ในเมื่อท่านว่าการตัดสินใจของท่านนั้นดีแล้ว ท่านไปแล้วก็ไปเลย ไปแล้วก็ไม่ต้องกลับมา

ขอให้พวกเราระมัดระวังเรื่องความดีอันเวลาครูบาอาจารย์ห้ามหรือเวลาครูบาอาจารย์สอนอะไร อย่าไปดีอัน มันจะเป็นโทษกับเราเองมากกว่าเป็นคุณ นอกจากเราไปศึกษากับครูบาอาจารย์ที่ไม่รู้จริงเห็นจริงนี่ก็อีกเรื่องหนึ่ง อันนี้ก็อาจจะไม่เชื่อตามก็ได้ ถ้าเรามีเหตุผลมีธรรมที่ถูกต้องแล้วท่านมีธรรมที่ไม่ถูกต้องอย่างนี้เราก็ไม่ต้องเชื่อฟัง ถ้าเชื่อฟังก็อาจจะทำให้เราไปผิดทางได้

ครูบาอาจารย์ที่ท่านมีธรรมนี้ ท่านจะดูคุณภาพของลูกศิษย์ ท่านจะไม่ดูปริมาณของลูกศิษย์ ไม่ได้นับจำนวนที่ปริมาณแต่คนที่ไม่มีความนี้จะดูที่ปริมาณ ครูบาอาจารย์รูปไหนมีลูกศิษย์เยอะก็คิดว่าท่านอาจจะมีการมีมากมีธรรมมาก แต่ถ้าดูลูกศิษย์ที่เป็นลูกศิษย์ไม่มีธรรมไม่มีการบรรลุดุธรรมเลย มันก็จะบอกให้รู้ว่าครูบาอาจารย์นั้นเป็นอย่างไร

## จงศรัทธาและเชื่อมั่นต่อผู้มีธรรมในใจ

ชาตินี้พวกเราโชคดีเราได้มาเกิดเป็นมนุษย์และเราได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ได้พบกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ได้พบกับพระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าที่จะคอยสอนให้พวกเราเดินไปในทางธรรมเพื่อให้ได้ไปถึงจุดหมายปลายทางของธรรมคือพระนิพพานคือการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดจึงอยู่ที่ตัวเราว่าเราจะทำเหมือนกับพระโง่งมได้หรือไม่ เราพร้อมที่จะเข้าไปหาครูบาอาจารย์ พร้อมที่จะเข้าไปศึกษาและปฏิบัติตามคำสอนของท่านได้หรือไม่ ถ้าเราพร้อม เราไปได้ เราก็จะได้ปฏิบัติ ถ้าเราได้ปฏิบัติแล้ว ไม่ช้าก็เร็วเราก็จะต้องได้รับผลที่เกิดจากการปฏิบัติอย่างแน่นอน

พระพุทธเจ้าได้ทรงรับประกันไว้แล้วว่า ถ้าปฏิบัติจริงๆ เจริญสติจริงๆ เจริญสมาธิ เจริญปัญญาจริงๆ แล้วบางท่านก็ 7 วัน บางท่านก็ 7 เดือน บางท่านก็ 7 ปี จะต้องได้

รับผลจากการปฏิบัติอย่างแนบแน่น ถ้ามีครูบาอาจารย์คอยบอกคอยแก้ปัญหาก็ดี ถ้าเดินไปในทางที่ผิดแล้วท่านแก้ถึงเรากลับมาให้อยู่ในทางที่ถูก โอกาสที่จะสำเร็จนี้มันจะมีมาก แต่ถ้าเราคือร้อน เราต้องการที่จะปฏิบัติไปตามความรู้สึกนึกคิดของเรา อันนี้ก็จะยากและอาจจะไม่สำเร็จก็ได้ เพราะความคิดเห็นของเรานี้มันเป็นความคิดเห็นของกิเลสตัณหาตัวเอง มันไม่ได้เป็นความคิดเห็นของธรรม เพราะเรายังไม่มีธรรม เมื่อเรายังไม่มีธรรม เราจะเอาอะไรมาคิดมาเห็น ก็ต้องเอา **อวิชชาปัจเจกยาสังขาร** นี้มาคิดมาเห็นนั่นเอง เราจะไม่มี **สัมมาปัจเจกยาสังขาร** จะมีก็ต่อเมื่อเราได้ยินได้ฟังธรรมจากผู้รู้อย่างพระพุทธเจ้าพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านเหล่านี้มีธรรมอยู่ในใจ ธรรมที่ท่านแสดงออกมาทุกบททุกบาทนี้เป็นธรรมล้วนๆ ไม่มีกิเลสตัณหาอยู่เลย เมื่อเราฟังบ่อยๆ เราก็สามารถเอาความคิดเห็นของท่านเข้ามาสู่ใจของเราได้ เอา **สัมมาทิฐิ**ของท่านเข้ามาแก้ **มิจฉาทิฐิ**ของเราได้ พอเราแก้

**มิจฉาทิฐิ**ได้ เราก็จะคิดไปใน **ทางธรรม** เมื่อเราคิดไปในทางธรรม เราก็จะปฏิบัติไปในทางธรรม เมื่อปฏิบัติไปในทางธรรมแล้ว มันก็ต้องบรรลุธรรมขึ้นมานั่นเอง

นี่คือเรื่องของการเลือกทางเดิน ทางสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ความหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ต้องมาทางธรรมเท่านั้น ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนา นี่ก็ยากที่จะไปถึงจุดหมายปลายทางได้อย่างในยุคที่พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญตบะนั้นไม่มีพระพุทธศาสนาอยู่ในโลก พระพุทธเจ้าทรงไปศึกษาอยู่กับครูบาอาจารย์ต่างๆ ก็ไปได้แค่ชั้นพรหมโลกเท่านั้นเอง แต่ชั้นพรหมโลกนั้นก็ชั่วคราว จะต้องเสื่อมกลับมาเป็นเทพ กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ ยังไม่ได้เข้าสู่ชั้นโลกุตตรธรรม ธรรมที่ไม่เสื่อม คือธรรมของพระอรหันตคฤหัสถ์ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป ถ้าได้บรรลุชั้นโลกุตตรธรรมแล้วนี้จะไม่เสื่อม



ลงมา มีแต่เจริญขึ้นไปตามลำดับ จาก 7 ชาติ ก็เหลือชาติเดียว จากชาติเดียว ก็ไม่ต้องกลับมาเกิดในภพของมนุษย์ แต่ไปเกิดในภพของพรหม แล้วก็หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในขณะที่อยู่ในชั้นของพรหมนั้น บรรลุถึงพระนิพพาน บรรลุถึงพระอรหันต์ได้ในขณะที่เกิดอยู่ในสวรรค์ชั้นพรหม อันนี้เกิดขึ้นเพราะว่าได้มีพระพุทธศาสนา มีพระอริยบุคคล มีพระพุทธเจ้าเป็นผู้มาแสดงธรรม

พระพุทธเจ้านี้ต้องหาทางด้วยพระองค์เองเพราะไม่มีใครรู้ จึงต้องทดลองผิดถูก แต่ด้วยอำนาจพระปัญญาบารมีที่ได้ทรงบำเพ็ญมาอย่างโชกโชนจึงทำให้พระองค์สามารถพบกับทางที่ถูกต้องที่นำไปสู่การหลุดพ้นได้ ที่เรียกว่า **ทางสายกลาง มัชฌิมาปฏิปทา** พอพระองค์หลุดพ้นแล้ว ผู้ที่ตามมาทีหลังก็ง่าย ไม่ต้องไปลองผิดลองถูกด้วยตนเอง พอพระองค์ทรงแสดงเหตุของความทุกข์ว่าเกิดจากอะไร ทรงแสดงเหตุที่จะดับความทุกข์ว่าเกิดจากอะไร พอแสดงปั๊บ ผู้ที่ฟังก็สามารถบรรลุได้เลย กำจัดเหตุที่จะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาด้วยการเจริญเหตุที่จะมากำจัดเหตุที่จะทำให้เกิดความทุกข์ ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์กันขึ้นมาเป็นจำนวนมากภายในระยะเวลาอันสั้นๆ เพราะมีผู้รู้ทางมีผู้บอกทางแล้ว ขอให้ผู้ศึกษาจงมีศรัทธาความเชื่อมั่นและปฏิบัติตามอย่างจริงๆ จังๆ เถิด แล้วผลมันก็จะเกิดขึ้นมาได้อย่างรวดเร็ว





Section 5

# ตัวชี้วัดความ ก้าวหน้า ในการ ปฏิบัติธรรม

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต







เราจะทราบได้อย่างไรว่าการปฏิบัติธรรมของพวกเรานั้นก้าวหน้าได้ผลอย่างไร เราก็ต้องดูที่ความทุกข์และความอยากที่ทำให้เกิดความทุกข์นี้เป็นตัววัดที่แท้จริง คือเราต้องเห็นว่าความอยากของเรามีน้อยลงไป ความทุกข์ความไม่สบายใจที่เกิดจากความอยากต่างๆ ก็น้อยลงไป ถึงจะได้อันนี้ เราก้าวหน้าอย่างแท้จริง





## การวัดผลของการปฏิบัติธรรมต้องดูที่ตัวความอยาก

ตัวชี้วัดในการปฏิบัติธรรมของเรา ถ้าเราไปวัดที่ตัวเหตุคือการกระทำของเรา บางทีมันก็ยังทำโดยที่ไม่ได้ตรงกับเป้าหมายที่เราต้องการจะทำก็ได้ เช่น เราทำทานมากขึ้นอย่างนี้ เราอาจจะคิดว่าเราเจริญก้าวหน้า เรารักษาศีลมากขึ้น เราก็อาจจะคิดว่าเราเจริญก้าวหน้า เรานั่งสมาธิมากขึ้น เราก็จะคิดว่าเราเจริญก้าวหน้า แต่ถ้าความอยากของเรายังมีเท่าเดิมอยู่ ยังมีเหมือนเดิมอยู่ อันนี้ก็ยังไม่ว้าว เราเจริญก้าวหน้าอย่างแท้จริง เพราะการทำทานเราก็อาจจะทำเพิ่มมากขึ้นได้ เมื่อเราฐานะการเงินการทองที่ดีขึ้น มีเงินทองมากขึ้น เราก็สามารถทำทานได้มากขึ้นไป เรามีเวลาว่างที่จะรักษาศีลได้มากขึ้น เราก็จะรักษาศีลได้มากขึ้นไป แต่เราต้องมาดูที่ผลคือความอยากของเราว่าน้อยลงไปหรือไม่ เช่น การทำทานของเรา เราทำทานเพื่อให้เรามีความอยากได้เงินได้ทองน้อยลงไป ไม่ใช่เราทำทานแล้วพอเราได้เงินทองมามากขึ้น เราก็ทำทานเพิ่มมากขึ้น เพราะเราคิดว่ายิ่งทำมากขึ้น ยิ่งได้เงินมากขึ้น อย่างนี้แสดงว่าเราไม่ได้ทำเพื่อลดความอยาก แต่เราทำเพื่อเพิ่มความอยาก อยากจะได้เงินทองมากขึ้นโดยคิดว่าการทำทานนี้เป็นอันสงฆ์ ที่ทำให้เกิดการได้เงินทองเพิ่มมากขึ้น ถ้าทำทานแบบนี้ก็ไม่ได้เจริญก้าวหน้าในทางธรรม

**การเจริญก้าวหน้าในทางธรรมต้องเป็นการลดละความอยาก** การทำทานก็เพื่อเราต้องการลดละความอยากได้เงินทองได้ทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทอง อยากให้มันน้อยลงไป อยากมีไว้พออยู่พอกินเท่านั้น มีมากไปกว่านั้นก็จะไม่เก็บเอาไว้ จะเอาไปแบ่งปันเอาไปแจกจ่ายให้แก่ผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากเดือดร้อน

การที่เรารักษาศีล ก็เพื่อที่เราจะได้ตัดกำลัง หรือขัดขวางความอยากให้มันน้อยลงไป ทำให้ การกระทำตามความอยากมันยากขึ้น คนที่ รักษาศีลกับคนที่ไม่รักษาศีลนี้จะเห็นว่าเวลาจะ ทำอะไรตามความอยากนี้จะมีความแตกต่างกัน จะมีความยากง่ายต่างกัน คนที่รักษาศีลนี้จะ ยากกว่าคนที่ไม่รักษาศีล คนที่อยากได้อะไร แล้วต้องมาคำนึงว่าตนเองรักษาศีลอยู่หรือไม่ ถ้ารักษาศีลก็ทำไม่ได้ อย่างนี้ก็จะทำให้การทํา อะไรตามความอยากนี้ยากขึ้น และก็จะอาจจะ ทำให้ไม่อยากจะทำต่อไปได้ เช่น ถ้าเราจะต้องได้ สิ่งใดสิ่งหนึ่งมาหรือบุคคลหนึ่งบุคคลใดมา แต่เราต้องฆ่า ต้องลักทรัพย์ ต้องประพฤติด ผิด ประเวณี ต้องโกหกหลอกลวง ต้องเสพสุรา ยาเมา เราก็จะไม่อยากจะได้ อันนี้ก็เป็นการทำ ให้เราลดละความอยากลงไป

การทำใจให้สงบก็เช่นเดียวกัน การทำใจให้สงบ ก็จะทำให้ใจเรามีความอึดมีความสุขจากการ ที่เราไม่มีความอยาก ทำให้เราไม่อยากได้อะไร เพิ่มมากขึ้นไป ไม่อยากได้ความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่อยากมีความสุขจากการได้เป็น ใหญ่ได้เป็นโต มีความสุขจากการที่จะต้องกำจัด สิ่งที่เราไม่ชอบไป แล้วถ้าเราเจริญปัญญา เราก็

จะเห็นโทษของความอยาก เห็นผลของ ความอยากว่าจะมีแต่ความทุกข์ตามมา เพราะสิ่งที่เราอยากได้นั้นเป็นสิ่งที่ไม่ถาวร นั้นเอง เราได้อะไรมาแล้วเดี๋ยวเราก็ต้อง เสียไป นี่คือนสิ่งที่เราควรจะต้องสนใจให้รำลึก อยู่เรื่อยๆ ให้นึกอยู่เรื่อยๆ ว่าทุกสิ่งทุกอย่าง ในโลกนี้เป็นของชั่วคราว ไม่ใช่เป็นของ เราอย่างแท้จริง เราไม่สามารถที่จะไปสั่ง ให้เขาอยู่กับเราเป็นของเราไปตลอดได้ ถ้าเราเห็นด้วยปัญญาแล้วเราจะเห็นโทษ ของความอยาก เห็นผลของความอยากว่า เป็นความทุกข์ ไม่ใช่เป็นความสุข เป็นสุข เบื้องต้นแต่มาทุกข์เบื้องปลาย สุขตอนที่ ได้สิ่งที่เราอยากได้อยากเป็น แล้วก็มาทุกข์ ตอนที่เราต้องสูญเสียสิ่งที่เราได้มาสิ่งที่เรา เป็นไป

นี่แหละคือการวัดผลของการปฏิบัติธรรม วัดที่ตัวความอยากนี้ว่ามีมากขึ้นหรือ มีน้อยลง แล้วเราก็จะได้ปฏิบัติได้อย่าง ถูกต้องได้ผลที่เราควรจะได้ คือความสงบ สุขที่เกิดจากการไม่มีความอยาก ซึ่งเป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุข ทั้งหมดในโลกนี้

## ความจริงทุกอย่างมันอยู่ข้างในใจเรา

ความทุกข์ ความอยาก ความดับทุกข์ และการละ  
ความอยาก นั้นมันเกิดขึ้นภายในใจของเรา มันอยู่ข้างในใจ  
มันไม่ได้อยู่ข้างนอก ถ้าเรายังไม่ได้เข้าไปข้างในใจ เราจะ  
ไม่เห็นความจริงอันนี้ แล้วเราก็จะพลอได้ถูกหลอกได้  
หรือไม่แน่ใจว่าความอยากที่เป็นโทษกับความอยากที่  
ไม่เป็นโทษนี้เป็นอย่างไร ก็ยังแยกแยะไม่ออก เช่น  
เราไม่อยากจะไปเที่ยวอย่างนี้ บางทีเราก็อาจจะคิดว่าอันนี้  
เป็นกิเลสหรือเปล่า การที่เราไม่อยากจะไปเที่ยวไม่อยากจะ  
ทำอะไร เราจี๊เกียจหรือเปล่า อันนี้ถ้าเราไม่ได้เข้าไปดู  
ข้างใน เราจะไม่รู้ว่ามันเป็นความอยากแบบไหนกันแน่  
ถ้าเป็นความอยากที่สร้างความทุกข์นี้มันจะทำให้ใจเรา  
ทุกข์ขึ้นมาทันที ถ้าเป็นความอยากที่ทำให้ใจไม่ทุกข์  
เช่น อยากจะทำบุญ อยากจะปฏิบัติธรรม อยากฟังเทศน์  
ฟังธรรม อย่างนี้มันไม่ได้ทำให้ใจเราเกิดความทุกข์ขึ้นมา  
แต่เรามองไม่เห็น เราจะเห็นชัดต่อเมื่อเราได้เข้าไป  
ข้างในใจ การที่เราจะเข้าไปข้างในใจได้ เราก็ต้องมีสติตั้ง  
ใจให้เข้าข้างใน

สติกับตัณหาความอยากนี้มันเป็นเหมือน  
คู่ต่อสู้กัน ความอยากนี้มันจะดันใจให้ออกไป  
ข้างนอก ดันให้เราออกไปหารูป เสียง กลิ่น รส  
โผฏฐัพพะ ให้เราออกไปหาลาภ ยศ สรรเสริญ  
หาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ถ้าเราออก  
ไปข้างนอก เราก็จะไม่เห็นความทุกข์ที่เกิดจาก  
ความอยาก แล้วเราก็จะแก้ปัญหาโดยไม่ถูกทาง  
เราจะแก้ปัญหด้วยการทำตามความอยาก เวลา  
เราอยากได้อะไร เราจะไม่ค่อยมีความสุขสบายใจ  
แต่พอเราได้สิ่งที่เราอยากได้แล้ว ความไม่สบายใจ  
อันนั้นก็หายไป

เช่น เวลาจะสอบ กลัวจะสอบตก อยากจะสอบได้  
ใจก็ไม่สบาย แต่พอสอบได้แล้วก็เบาอกเบาใจ  
โล่งอกโล่งใจ สบายใจ ก็เลี้ยงฉลองกันใหญ่  
อยากได้ตำแหน่งอะไร ตอนที่ยังไม่ได้ก็ต้อง  
วิ่งเต้นต้องเหนื่อยต้องกังวล เวลาที่รอฟังผลนี้  
มันแสนทรมานใจไม่รู้ว่าผลที่จะออกมานี้ออกมา  
ตามที่เรายากได้หรือไม่ พอออกมาตามที่เร  
อยากได้ เราก็ดีอกดีใจกัน เวลาออกมาแล้วไม่ได้

เราก็เสียอกเสียใจ แต่ก็ไม่เจ็บ ถ้าไม่ได้  
คราวหน้าก็เอาใหม่ เราแก้ปัญหาคความ  
ไม่สบายใจของเราผิดทาง แก้ด้วยการทำ  
ตามความอยาก เพราะเห็นว่าเมื่อเราได้ทำ  
ตามความอยากแล้ว ความกระวนกระวาย  
กระสับกระส่าย ความหงุดหงิดรำคาญใจ  
ก็หายไป แต่มันหายไปเพียงชั่วคราว แล้ว  
เดี๋ยวมันก็กลับคืนมาใหม่ มันก็อยากจะได้  
สิ่งนั้นสิ่งนี้ใหม่ขึ้นมาอีก หรือสิ่งเดียวกัน  
เวลาหมดไปแล้ว เช่น ตำแหน่ง พอหมด  
วาระแล้วก็อยากจะได้อีก ก็ต้องกลับไป  
แสวงหามันอีก แต่ถ้าเรามองถ้าเราเข้าไป  
ถึงข้างในได้ อ้อ เราเห็นว่าใจของเรา  
นี้ไม่สบายใจเพราะความอยาก เราก็หยุด  
ความอยากนี้เสีย พอเราหยุดความอยาก  
หรือไม่อยากได้เพียงเท่านั้น ความสงบ  
ความสุขภายในใจก็จะกลับคืนมา ความ  
วุ่นวายใจต่างๆ ก็จะหายไป





Section 6

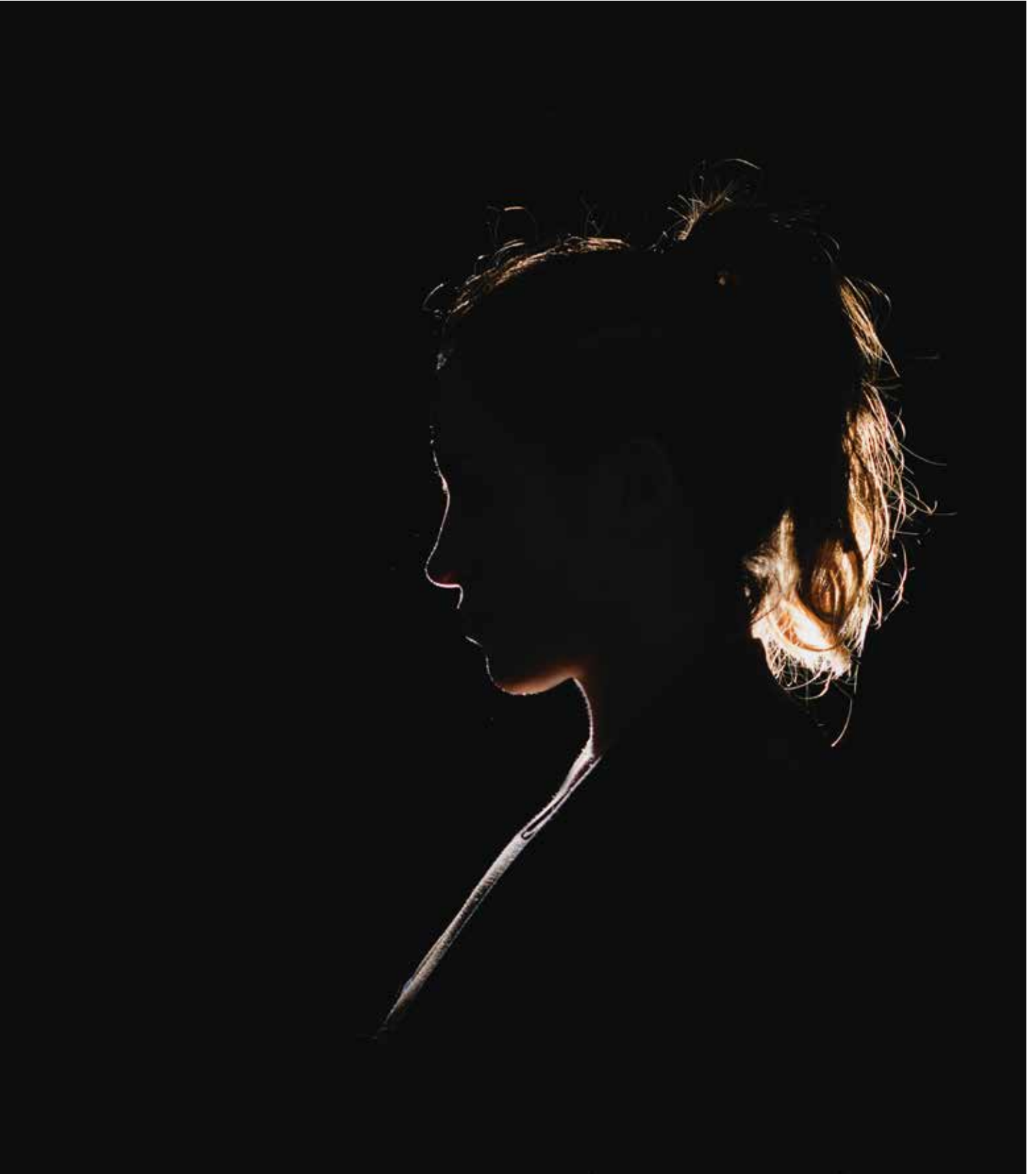
# งาน ทวนกระแส

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต





การภาวนาเป็นงานที่ยาก เพราะเป็นงานทวนกระแสของ  
ต้นหาความอยาก ต้นหาความอยากนี้เป็นกระแสที่แรงมาก  
เพราะมันไหลมาเป็นเวลาอันยาวนาน มันไหลพาให้ใจของ  
เราต้องเวียนว่ายตายเกิดในภพน้อยภพใหญ่มาเป็นเวลา  
อันยาวนาน การที่จะว่ายทวนกระแสอันนี้มันจึงเป็นของที่ยาก  
แต่มันไม่ใช่เป็นของที่สุดวิสัยของใจแต่ละดวงที่จะทำ เพราะ  
มีใจของพระพุทธเจ้าและใจของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย  
ท่านได้ทำสำเร็จแล้ว ท่านสามารถย้อนกระแสทวนกระแส  
ของต้นหาได้ หรือผลักดันกระแสของต้นหาให้หดเข้าไป  
ข้างในไม่ให้ไหลออกมาข้างนอกได้



## กาบ คิล กาวนา คืองานของการกวนกระแส

ถ้าเราอยากที่จะปฏิบัติเพื่อให้ได้ผลอย่างเต็มที่ เราต้องเจริญสติให้มาก การทำทาน การรักษาศีล นี่เป็นเพียงการสร้างทำนบ หรือสร้างสิ่งกีดขวางของความอยากให้มันอ่อนกำลังลงไป เช่น กระแสน้ำที่ไหลมาแรงๆ เขามักจะทำฝายทำเขื่อนกันมันไว้ให้ มันช้าลงชะลอลง แต่ก็ยังห้ามมันไม่ให้มันไหลไม่ได้ มันก็ยังไหลล้นข้ามฝายข้ามเขื่อนไปได้ แต่อย่างน้อยมันก็ทำให้กำลัง กระแสน้ำที่มันไหลนี้มันเบาลงอ่อนลงที่จะทำให้เราสามารถ ใช้สติดันมันกลับเข้าไปได้ ดันมันกลับเข้าไปข้างในได้

เบื้องต้นเราจึงต้องทำทานกันก่อน ทำทานเพื่อตัดกระแส ความอยาก เช่น อยากร่ำอยากรวย หรืออยากจะใช้เงินทอง ซื้อความสุขต่างๆ เช่น ซื้อของฟุ่มเฟือย ของหรูหรา ของวิจิตร พิสดารต่างๆ ที่ไม่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีพหรือต่อการ สร้างความสุขภายในใจ อันนี้เราทำไปเพื่อขัดขวางให้กำลังของ ความอยากนี้มันน้อยลงไป การรักษาศีล ก็ทำให้การทำอะไร ตามความอยากมันยากขึ้น ก็จะทำให้มันไม่อยากจะทำ เช่น ถ้าอยาก จะได้อะไรแล้วต้องโกหกนี้ บางทีก็เปลี่ยนใจไม่เอาดีกว่า อยากได้อะไรแล้วต้องโกงอย่างนี้ก็ไม่อยากเอาดีกว่า อันนี้เป็น การลดกระแสกำลังของความอยากให้มันอ่อนลงเพื่อเราจะได้ ใช้สติสู้กับมันได้ต่อไป



ทำทานแล้ว รักษาศีลแล้ว ทีนี้เราก็จะสามารถที่จะเจริญสติจิตใจให้เข้าไปข้างใน ดันใจให้ทวนกระแสของความอยาก ดันกระแสของความอยากให้มันหดเข้าไป ถ้าเรามีกำลังมากกว่า ถ้าสติมีกำลังมากกว่า มันก็จะสามารถดันให้กลับเข้าไปสู่จุดที่สงบภายในใจได้ คือทำให้ความอยากนี้หยุดทำงานได้ชั่วคราว เวลาจิตรวมลงเป็นสมาธิแล้ว ความอยากก็จะหยุดทำงานไปชั่วคราว พอความอยากหยุดทำงานไปชั่วคราว ก็จะเห็นความสุขที่เราไม่เคยพบเคยเห็นมาก่อน ปรากฏขึ้นมาภายในใจของเรา ทีนี้เราจะเห็นแล้วว่าโทษของความอยากนี้เป็นอย่างไร และผลที่เกิดจากการระงับความอยากนี้เป็นอย่างไร

นี่แหละคือการเข้าไปสู่ความจริง ความจริงที่เป็นประเด็นสำคัญในชีวิตของเรานี้ไม่ได้อยู่ข้างนอก แต่อยู่ข้างใน ถ้าเราศึกษาความจริงที่อยู่ภายนอก เช่น นักวิทยาศาสตร์ นักศึกษาศาสตร์ นักดาราศาสตร์ เขาพยายามศึกษากันหาความรู้กัน หาไปจนวันตายก็จะไม่ได้ความรู้ที่เป็นประโยชน์กับตัวเขาเองกับจิตใจเขาเอง เพราะว่าความรู้ต่างๆ ที่เขาได้ค้นพบนี้มันไม่ได้มาทำให้ความทุกข์ภายในใจของเขาดับไป เพราะไม่ได้ลดความอยากภายในใจของเขาให้หมดไป

แต่กลับทำให้เขามีความอยากรู้อยากเห็นเพิ่มมากขึ้น อย่างนักวิทยาศาสตร์ก็อยากจะไปโลกพระจันทร์กัน อยากจะไปดาวอังคารกัน อยากจะไปให้ไกลไปเรื่อยๆ เพราะคิดว่าจะได้ไปศึกษาไปได้รู้ได้เห็นสิ่งต่างๆ ที่จะเอามาทำประโยชน์ให้กับตัวเองและเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเอง แต่เขาก็จะได้ประโยชน์เพียงเล็กน้อย คือประโยชน์ทางร่างกายอย่างที่เขาได้รับกันอยู่ในปัจจุบันนี้ จะไม่ได้รับประโยชน์อะไรมากไปกว่านี้ จะยังต้องทุกข์กับเรื่องราวต่างๆ อยู่เรื่อยๆ เพราะยังจะมีความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ยังมี ความอยากมีอยากเป็นอยากได้ ยังมีความไม่อยากเป็นไม่อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ ความทุกข์ภายในใจก็จะไม่มีวันหมดไป แต่ให้ศึกษามากน้อยเพียงไรก็ตาม ถ้าศึกษา **ความรู้ภายนอก**ใจนี้จะไม่ได้พบกับความรู้ที่จะมาทำให้เราดับความทุกข์ภายในใจของเราได้ แต่ถ้าเราสามารถ**ถึงใจของเรา**ให้เข้าข้างในได้ เราก็จะเห็นการทำงานของ ความอยาก และการทำงานของเครื่องมือที่พระพุทธเจ้าเรียกว่า **ธรรมะ** ที่จะใช้ต่อสู้

กับความอยาก ดับความอยากได้  
มันอยู่ภายในใจของเรา ที่พระองค์  
ตรัสรู้ก็คือความรู้ภายในใจนี้เองก็คือ  
**ทุกข สมุทัย นิโรธ มรรค**

**ความทุกข** ก็คือความไม่สบายใจ  
**สมุทัย** ก็คือต้นเหตุของความไม่  
สบายใจ ก็คือความอยากได้สิ่งนั้น  
สิ่งนี้ อยากมีสิ่งนั้นสิ่งนี้ อยากไม่มี  
สิ่งนั้นสิ่งนี้ อยากมีความสุขกับ  
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันนี้  
เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดความ  
กระวนกระวาย กระสับกระส่าย  
ไม่สบายอกไม่สบายใจขึ้นมา แล้ว  
จะเห็นว่าสิ่งที่ละความอยากนี้ได้  
ก็ต้องมีสติ มีสมาธิ มีปัญญา นี่เอง  
สติก็มีแล้ว สมาธิก็มีแล้ว เพราะ  
ได้เข้ามาเห็นตัวนี้แล้ว เห็นแล้วว่า  
อ้อ ตัวนี้เองที่ทำให้เกิดความไม่  
สบายใจขึ้นมา พออยากได้อะไร  
ใจก็ไม่สบายใจขึ้นมาทันที กระวน  
กระวาย ไม่เชื่อลองไปดูพวกคนที่  
เขาคอยแทงลือดเตอร์ในวันลือดเตอร์  
ออกกันดู วันนั้นจิตใจเขาก็จะ

พะวัคพะวนกระวนกระวาย คอยรอรับฟัง  
ข่าวว่าวันนี้ออกเลขอะไรกัน ใจอยู่ไม่เป็นสุข  
แต่เขาไม่เห็นว่าเขากำลังกระวนกระวาย  
กระสับกระส่าย แต่ผู้ที่ใจสงบแล้ว พอเกิด  
ความอยากอย่างนี้เขาจะเห็นทันทีเลยว่า  
ความสุขหรือความสงบที่มีอยู่ในใจนี้มันจะ  
หายไป จะมีแต่ความกระวนกระวายกระสับ  
กระส่าย ก็คือความทุกขปรากฏขึ้นมา **นิโรธ**  
คือความสงบหายไป ทุกขปรากฏขึ้นมาเวลา  
เกิดสมุทัยขึ้นมา เกิดต้นเหตุความอยากขึ้นมา  
แต่ถ้าเกิดมีปัญญาขึ้นมา เกิดสติขึ้นมา เห็นว่า  
ตอนนี้เรากำลังกระวนกระวายกระสับกระส่าย  
เพราะเราอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ถ้าเราอยากจะให้  
ความกระวนกระวายความไม่สบายใจหายไป  
เราก็หยุดความอยาก เพราะเมื่อก็ตอนที่เรา  
ไม่มีความอยาก เราสบายใจ อยู่เฉยๆ เราสบาย  
พอเราเกิดความอยากขึ้นมาปั๊บด้วยสาเหตุอันใด  
ก็ตาม อาจจะเป็นเพราะไปเห็นอะไรเข้าไปได้ยิน  
อะไรเข้า แล้วก็มาทำให้เกิดความอยากกับสิ่งที่  
ได้เห็นได้ยิน ก็จะเห็นว่าเมื่อก็ใจเย็นใจสบาย  
เดี๋ยวนี้มันกลับวุ่นวายขึ้นมา มันก็จะเห็นได้  
อย่างชัดเจนความสัมพันธ์ระหว่างความทุกข  
กับความอยาก การเห็นแบบนี้เรียกว่ามีปัญญามี  
สตินั่นเอง มีสมาธิถึงจะเห็นภาพที่ชัดเจน

อย่างนี้ได้ เห็นภาพของความเชื่อมต่อระหว่างความไม่สบายใจกับความอยากได้ ถ้าเห็นอย่างนี้ เราก็หยุดความอยากได้

เหมือนกับเวลาเราเห็นตอนที่เรารับเงินไปเตะของแจ๊จ เดินไปเตะหินอย่างนี้ เราารู้เลยว่าเมื่อไหร่ที่เราไม่เจ็บ เดียวนี้เราเจ็บแล้วเพราะเราเดินไปเตะก้อนหินเข้า ถ้าเราไม่ไปเตะก้อนหิน เราก็จะไม่เจ็บ จันทราต่อไปเราก็ต้องระมัดระวัง เราอย่าเดินไปเตะอะไรเข้าแล้วเราก็จะไม่เจ็บ อันนี้ก็เหมือนกัน เราเห็นแต่เพียงความเจ็บทางร่างกาย เพราะใจเรารอกมาอยู่ที่ร่างกาย ไม่ได้ไปอยู่ภายในใจกัน แต่ความจริงเวลาที่เรารับทางร่างกายนี้ ใจเราก็เจ็บไปด้วยอีกชั้นหนึ่ง แต่ความเจ็บทางใจนี้เราไม่เห็นกัน เช่น เวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย เราจะเห็นแต่ความเจ็บทางร่างกาย แต่เราไม่เห็นความเจ็บทางใจที่มีซ่อนขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง ที่มีน้ำหนักมากกว่าความเจ็บทางร่างกายเสียด้วยซ้ำไป ก็คือความอยากให้มันหายเจ็บ พอความเกิดความอยากให้มันหายเจ็บ มันก็เกิดวิภวตัณหาขึ้นมาแล้ว อยากไม่เจ็บ อยากให้มันหายเจ็บ เป็นภวตัณหาหรือวิภวตัณหา ก็สุดแท้แต่จะมองกัน แต่ก็เป็ความอยากให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งให้มันหายไป หรือไม่ให้มันเกิดขึ้นอย่างนี้ พอเกิดความอยากนี้ ใจก็กระวนกระวายกระสับกระส่าย ไม่สบายใจ คนเราจึงไม่ชอบความเจ็บไข้ได้ป่วยกัน เพราะเวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยแล้วมันทำให้เกิดความไม่สบายใจขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง แต่ถ้าเราได้เข้าไปข้างในใจแล้ว เวลาเกิดความไม่สบายใจเกี่ยวกับความเจ็บของร่างกาย เราก็ดับความไม่สบายใจของทางร่างกายได้ เราจะเห็นเลยว่าเราไม่สบายใจ เพราะเราอยากจะทำให้ความเจ็บทางร่างกายหายไป หรือถ้ามันยังไม่เจ็บก็อยากจะไม่ให้มันเจ็บอย่างนี้ บางทีร่างกายก็สบายดี แต่พอเราไปคิดถึงว่าอนาคตเราอาจจะต้องเป็นโรคมะเร็ง เป็นเบาหวาน พอคิดเพียงแค่นี้ความไม่สบายใจก็เกิดขึ้นมาแล้ว แต่ถ้าใจของเราอยู่ข้างในตลอดเวลา พอมันไม่สบายใจ เราก็รู้ว่ไปคิดเรื่องไม่ดีเข้าแล้ว ไปคิดมันทำไม มันยังไม่เกิดเลย แล้วถ้ามันเกิดเราจะไปทำอะไรมันได้ เกิดก็ต้องอยู่กับมันไป มันจะเจ็บก็ต้องปล่อยมันเจ็บไป ถ้าเราไม่มีความอยากให้มันไม่เจ็บเราจะไม่เดือดร้อน อันนี้มันจะเห็นได้ชัด เห็นได้ต่อเมื่อเราเข้าไปข้างในแล้ว เข้าไปในใจแล้ว







ดังนั้นถ้าเราอยากที่จะกำจัดความทุกข์ เห็นต้นเหตุของความทุกข์อย่างชัดเจน แล้วกำจัดความทุกข์ กำจัดต้นเหตุของความทุกข์ได้อย่างชัดเจน เราต้องเข้าไปข้างในใจ การเข้าไปข้างในใจนี้แสดงว่าเราต้องมีสติ ต้องมีสมาธิแล้ว เราถึงจะเข้าไปข้างในได้ เราถึงจะใช้ปัญญา แยกแยะได้ว่าอะไรที่ทำให้ใจเรารุ่นวาย มันไม่ได้บอกหรือบอกว่ามันเป็นต้นหาความอยาก แต่พอมันแสดงมาปั๊บ เราจะรู้เลยว่า อ้อ ตัวนี้เอง พอมันแสดงออกมาอย่างนี้ปั๊บ ใจเราไม่สบายแล้ว กระวนกระวายวิตกกังวลกระสับกระส่ายขึ้นมา เราก็อธิบายได้ว่ามีตัวนี้ เพราะเมื่อไหร่ที่ไม่มีตัวนี้ เราไม่มีปัญหาอย่างนี้ พอตัวนี้โผล่ขึ้นมา ปัญหาอย่างนี้ตามมาทันที เราก็คงกำจัดตัวนี้ไป

ถ้าเราอยากที่จะทำให้ความอยากให้หมดไปนี้ เราต้องตั้งใจ

เข้าไปสู่จุดที่เกิดของความอยากของความทุกข์ ก็คือภายในใจของเรา แล้วการที่เราจะเข้าไปภายในใจของเราได้ เราก็ต้องอาศัยการทำทาน การรักษาศีล เพื่อเป็นการลดกระแสความอยากให้มันเบาบางไป เพื่อที่เราจะได้ใช้กำลังของสติ ดันมันกลับเข้าไปข้างใน ดันจิตให้มันกลับเข้าไปข้างใน จิตถูกกระแสของต้นหาความอยาก ดันออกมา เราก็คงใช้ทานตัดมัน ลดกำลังของมัน ใช้ศีลลดกำลังของมัน แล้วเราก็คงใช้สติดันมันกลับเข้าไป เวลาที่ภาวนาพุทโธๆ นี่เป็นเหมือนกับการดันกัน ต้นหาที่ดันออก พุทโธก็ดันเข้า เวลานั้นภาวนาหรือเวลาภาวนาพุทโธ มันจึงรู้สึกมีอาการตึงเครียดกัน

คนบางคนธรรมดานั่งดูหนังไม่เห็นเจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้เลย แต่พอมานั่งพุทโธๆ นี่มันเกร็งไปหมด นั่นแหละเป็นเพราะว่ากำลังภายในกำลังต่อสู้กัน กำลังของสติกับกำลังของต้นหา กำลังต่อสู้กัน มันก็เหมือนทีมสองทีมที่ชกเยื้องกัน ต่างทีมต่างดึงกัน มันก็รู้สึกตึงเครียดกัน เขาก็ดึงเราก็ดึง ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งปล่อยปั๊บนี้ มันจะไม่มี ความตึงเครียดเลย ฉะนั้นใดก็เช่นเดียวกัน ถ้าสดียอมแพ้ หยุดพุทโธปั๊บ มันก็หายเครียดเลย หรือถ้าต้นหายอมแพ้ มันก็หายเครียดเหมือนกัน

แต่หายคนละแบบ หายแบบค้นหาหายนี้มัน  
โล่งอกโล่งใจ สบายอกสบายใจ เหมือนยกภูเขา  
ออกจากอกไป แต่ถ้าหายแบบสตีหายไป มันก็  
เพียงแต่รู้สึกเบาลงไปหน่อยเท่านั้นเอง แต่มันไม่  
เหมือนกับเวลาที่ค้นหามันยอมแพ้ เวลาค้นหา  
มันยอมแพ้นี้ จิตก็ดึงเข้าสู่ความสงบได้ จะรู้สึกว่า  
โอโฮ่ ขึ้นสวรรค์ทั้งเป็น เมื่อถึงช่วงนั้นช่วงที่ต่อสู้  
กับตัณหา มันเหมือนกับกำลังอยู่ในนรกหรืออยู่ใน  
สมรภูมิทำสงครามกัน พอฝ่ายข้าศึกศัตรูยอมแพ้  
ยกธงขาวเท่านั้น เราก็สบาย

ดังนั้นเราต้องเอาชนะให้ได้เพราะเป็นสิ่งที่เรา  
ชนะได้ ถ้าเรามีความมุ่งมั่น มีความแน่วแน่  
มีความอดทน มีความพยายาม พยายามบริโภค  
พุทโธๆ ไป ไม่ว่าจะเป็นความท้อแท้เบื่อหน่าย รู้สึก  
อึดอัด รู้สึกอะไรต่างๆ ที่จะทำให้เราอยากจะเลิก  
อย่าไปสนใจมัน ขอให้เราบริโภคพุทโธๆ ไป  
ถ้ายังบริโภคไม่ได้ ให้ท่องสวดมนต์ไปก่อน  
ท่องคาถาท่องพระสูตรไปก่อนก็ได้ หรือฟังเทศน์  
ฟังธรรมไปก่อนก็ได้ ฟังเทศน์ฟังธรรมมันก็  
เป็นการคันกระส่ำไม่ให้มันไหลออกมา เวลาเรา  
ฟังธรรมเราก็ไม่สามารถที่จะไปคิดปรุงแต่ง  
เรื่องนั้นเรื่องนี้ได้ ถ้าเราตั้งใจฟังจริงๆ ใจจดจ่ออยู่  
กับการฟัง มันก็จะไม่มีเวลาไปคิดถึงความอยาก

แล้วพอความอยากเบาลง พอฟังเทศน์แล้ว  
รู้สึกใจเย็นขึ้นสบายขึ้นก็หยุดฟัง แล้วก็  
ลองดูให้สติดันมันเข้าไปต่อไป จะใช้พุทโธ  
ก็ได้ จะใช้การดูลมหายใจเข้าออกก็ได้ ดูตาม  
กำลังของใจ หรือดูกำลังของตัณหาว่ามัน  
แรงหรือไม่แรง **ถ้ามันแรงนี้** คำบริกรรมมัน  
จะดีกว่า **ถ้ามันไม่แรง** การดูลมหายใจนี้  
มันจะสบายกว่าไม่เหนื่อย ดูเฉยๆ เพราะ  
การบริกรรมมันต้องออกแรงต้องท่อง  
แต่ถ้าจิตมันละเอียดแล้ว ถ้าค้นหามัน  
เบาลงแล้ว ก็ไม่มีความจำเป็นจะต้องท่อง  
ถ้าดูลมได้ก็ดูไป ดูไปแล้วใจก็จะเบา  
เพราะกำลังของตัณหา ก็จะอ่อนลงๆ ไป  
ใจก็จะละเอียดลงไปเรื่อยๆ จนในที่สุดมันก็จะ  
ดับนิ่งลงไปได้

อันนี้แหละคือการดึงใจให้เข้าข้างในเพื่อ  
ที่เราจะได้มีดวงตาเห็นธรรม เพื่อที่เราจะ  
เห็นอริยสัจ 4 ที่มีอยู่ภายในใจของเรา ถ้าเรา  
เข้าข้างในแล้วที่นี้เวลาเกิดความไม่สบายใจ  
ขึ้นมา เราไม่ต้องไปถามใครเลยว่าอะไรเป็น  
เหตุที่ทำให้เราไม่สบายใจ แล้วเราจะไม่ไป  
แก้ให้ผิดจุด เวลาเห็นคนนั้นคนนี้ทำอะไร  
แล้วเราไม่สบายใจ แทนที่จะแก้เขาไปบอก

เขาให้ทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ เฮ้ย ไม่ใช่เรื่องของเร เรื่องของเราอยู่ตรงที่เราไปอยาก ให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้เอง เราก็หยุดความอยากของเราเสียก็เท่านั้นมันก็จบ เขาอยากจะทำอะไร อยากจะเอาศีรษะเดินมันก็เรื่องของเขา มันไม่ใช่เรื่องของเร ถ้าเราไม่มีฐานะที่จะพูดหรือไปบอกอะไรเขาได้ก็อย่าไปพูดอย่าไปบอกให้มันเสียเวลา แต่ถ้ามันเป็นฐานะหรือเป็นหน้าที่เราก็ทำไปตามหน้าที่ แต่เราไม่ได้ทำด้วยความอยาก ที่จะทำความหงุดหงิดรำคาญใจของเราหายไป ถ้าเราหงุดหงิดรำคาญใจจากการ กระทำของเขา ขึ้นต้นเราต้องมาดับความหงุดหงิดในใจของเราด้วยการหยุด ความอยากก่อน เราอย่าไปอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอเราหยุดหงุดหงิด รำคาญใจด้วยการระงับความอยากภายในใจของเราได้แล้ว ทีนี้ถ้าเรามีหน้าที่จะต้องไป บอกเขาไปห้ามเขาไปสอนเขา เราก็ไปทำตามหน้าที่ ทำแล้วเขาจะฟังไม่ฟังก็ไม่เป็น ปัญหากับเรา เราทำหน้าที่ของเราแล้ว

เราต้องยอมรับว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่นอกใจเรานี้เป็นอนัตตา คือไม่ได้อยู่ภายใต้อำนาจ ของเราที่จะไปควบคุมบังคับไปสั่งให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ได้เสมอไป บางวาระ บางโอกาสก็สั่งได้ พูดได้ ทำได้ บางวาระก็ทำอะไรไม่ได้ ถ้าเราเข้าใจหลักนี้แล้วเราก็จะ ได้ไม่เสียหลัก เราจะไม่มีวันเสียใจกับการกระทำอะไรต่าง ๆ ของเรา เราทำตามหน้าที่ ทำด้วยเหตุด้วยผล ส่วนผลมันจะออกมาอย่างไรเราไม่สามารถที่จะไปกำหนดมันได้ แล้วเราก็จะไม่เสียอกเสียใจ เราทำความดีแล้วมันไม่ได้ผลคืออย่างที่เราคิด เราก็จะไม่ เสียอกเสียใจ บางคนทำความดีแล้วไม่ได้รางวัลก็มาบ่น ทำดีแทบเป็นแทบตายแต่ไม่ได้ รับรางวัล ไม่ได้รับผลดีเลย เขาไม่เข้าใจหลักของความดีที่แท้จริงว่าทำความดีอย่างไร ถึงจะเป็นความดีที่ได้ผลดีจริงๆ

**การทำดีที่แท้จริงที่ได้ผลดีที่แท้จริง** ก็คือการทำความดีภายในใจเราเอง เราไม่ สบายใจ เราดับความไม่สบายใจได้ อันนี้แหละเป็นการทำความดีที่ดีที่สุด ดีกว่า การกระทำอะไรต่าง ๆ ในโลกนี้ ทำแล้วได้รางวัลขนาดไหนก็สู้ทำความดีแบบนี้ไม่ได้ ดังนั้นถ้าเราไปทำความดีข้างนอก เราก็ไม่มีความอยากที่จะได้รางวัลหรือผลตอบแทน เพราะเรารู้ว่ามันจะทำให้เราเสียใจได้ถ้าเราอยากแล้วเราไม่ได้ดังใจ

ดังนั้นคนที่ทำความดีจริงๆ จะไม่ได้อยากอะไรเป็นผลตอบแทนภายนอก จะต้องการผลตอบแทนภายในใจ เขาจะทำความดีภายในใจเขาก่อน เมื่อเขาทำความดีภายในใจของเขาเสร็จเรียบร้อยแล้ว เขาได้ผลดังที่เขาต้องการแล้ว ทีนี้เขาถึงไปทำความดีภายนอกต่อไป เช่น พระพุทธเจ้า ตลอดระยะเวลา 6 ปีที่ทรงภาวนาทรงบำเพ็ญทรงปฏิบัติ ไม่ได้ไปทำความดีข้างนอกเลย ไม่ได้ไปเผยแผ่สั่งสอนธรรมะให้แก่ใครเลย ไม่เคยไปโปรดญาติโยมที่พระราชวัง หรือไปโปรดใครที่ไหน ไม่ยุ่งกับใครทั้งนั้น ตอนนั้นขอทำความดีของตนเองให้มันเรียบร้อยก่อน ให้มันได้ผลก่อน คือการชำระใจ การกำจัดค้นหาความอยากต่างๆ ให้มันหมดไปจากใจให้หมดไปก่อน พอมันหมดแล้วทีนี้จะไปทำอะไรก็ไม่เป็นปัญหาแล้ว ทำแล้วได้ผลมากผลน้อยก็ไม่มีความรู้สึกอะไรทั้งนั้น ทำได้น้อยก็ดี ทำได้มากก็ดี ไม่ได้ผลเลยก็ดี เพราะอย่างน้อยก็ได้ทำแล้ว ได้ทำหน้าที่ของเราแล้ว ส่วนผู้ที่รับประโยชน์นี้เขาเอาไปทำได้หรือไม่ได้มันอยู่ที่เขาแล้ว เราไม่สามารถที่จะไปทำแทนเขาได้ อันนี้แหละคือการทำความดีที่แท้จริง

ถ้าอยากจะทำความดีให้มาทำข้างในใจ ดึงใจให้เข้ามาข้างในให้ได้ เมื่อเข้ามาข้างในได้แล้ว เราก็จะสามารถเห็นการทำงานของความอยากที่สร้างความทุกข์ความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นมาภายในใจได้ พอเราเห็นความอยากนี้เป็นต้นเหตุทำให้เราไม่สบายใจ เราก็จะหยุดมันทันทีที่ได้ เพราะเราเป็นคนทำเอง เราเป็นคนอยากเอง เมื่อเราเป็นคนอยากเองแล้วทำไมเราจะหยุดมันไม่ได้ แปลกไหม ทำไมพวกเราหยุดความอยากของเราไม่ได้ในเมื่อเราเป็นคนทำมันขึ้นมาเอง ก็เพราะว่าเราไม่ไปหยุดมันข้างใน เราเข้าไปไม่ถึง ถ้าเป็นสวิตช์ไฟ ก็หาสวิตช์ไฟไม่เจอ เราเปิดมันแล้วเราก็ทิ้งมัน แล้วเราก็ออกจากห้องไป แล้วพออยากจะดับไฟก็ไม่มีรู้ หาสวิตช์ไฟไม่เจอ เพราะเราไม่กลับมาในห้อง ความอยากพอมันออกไปข้างนอกใจแล้วทีนี้ดับมันยากแล้ว ความอยากของคนที่ไม่ได้ภาวนานี้มันออกมาข้างนอกห้องเสียแล้ว คือผู้ที่ดับไฟไม่ได้อยู่ในห้องแล้ว คือใจไม่ได้อยู่ในห้อง ความอยากยังอยู่ในห้องอยู่ แต่ใจมันมาอยู่กับของที่อยากได้เสียแล้ว มาอยู่ที่ร่างกาย มาอยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มาอยู่ที่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แล้วมันเลยดับยาก ถ้าจะดับมันจะต้องเข้าไปข้างในใจถึงจะดับมันได้อย่างแท้จริง ถ้าดับภายนอกก็ดับแบบเดียวเดียว

บางทีคราวนี้ไม่ได้ก็ทำใจหน่อย แต่เดี๋ยวพอ  
เกิดมีโอกาสที่จะได้ ความอยากก็จะเกิดขึ้น  
มาอีก แต่ถ้าไปดับข้างในแล้ว ต่อให้มีโอกาส  
เป็นนายกฯ อีก 1,000 ปี 100 ปี ก็ไม่อยาก  
จะเป็นแล้ว เพราะรู้แล้วว่ามันทุกข์ ไม่อยาก  
ได้อะไร ไม่อยากมีอะไร ไม่อยากเป็นอะไร  
ดีกว่า เพราะมันไม่อยากแล้ว แหม **มันแสน  
จะสุขแสนจะสบาย ไม่มีอะไรจะสุขจะ  
สบายเท่ากับความสงบ ความไม่มีความ  
อยากนี่เอง คือความพอ ถ้าไม่มีความอยาก  
แล้วมันก็จะมีความพอ**

ดังนั้นการที่เรามาศึกษาปฏิบัตินี้ก็เพื่อมา  
ให้ถึงจุดนี้ให้ได้เท่านั้นเอง ก็คือให้เราเข้าไป  
ในจุดที่เกิดของอริยสัจสี่ จุดที่เกิดของทุกข์  
สมุทัย นิโรธ มรรค แล้วมาทำลายสมุทัย  
กับทุกข์นี้ให้มันหมดไปให้ได้เพื่อเราจะได้มี  
แต่มรรคกับนิโรธอยู่ภายในใจของเรา มีแต่  
ความสงบ มีแต่ความอิม ความพอ ความไม่  
อยากมีไม่อยากเป็น ไม่อยากได้อะไรทั้งนั้น







Section 7

“การเสียสละ”  
เพื่อให้ได้  
ความสุข  
ความเจริญ  
ในทางธรรม

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต





พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสอนไว้ว่า ให้สละทรัพย์  
เพื่อรักษาอวัยวะ ให้สละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต  
ให้สละชีวิตเพื่อรักษาธรรม ผู้ที่มีความปรารถนา  
ในความเจริญรุ่งเรืองทางธรรมจึงต้องยอม  
เสียสละทุกสิ่งทุกอย่างแม้แต่ชีวิต เพราะ  
ถ้าไม่ยอมเสียสละทุกสิ่งทุกอย่างก็จะได้  
ธรรมมา





## “พระบรมศาสดา” ผู้เป็นต้นแบบของการเสียสละ

อย่างที่พระบรมศาสดาได้ทรงบำเพ็ญมาเป็นตัวอย่าง พระองค์ทรงสละทุกสิ่งทุกอย่างแม้แต่ชีวิตเพื่อที่จะได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าขึ้นมา ในเบื้องต้นก็ทรงสละพระราชสมบัติ สละความสุขทางโลก แล้วก็สละความสุขความปลอดภัยทางร่างกาย และในที่สุดก็ทรงตั้งสัจจอธิษฐานจะยอมสละชีวิตถ้าไม่ได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ความเสียสละนี้แท้จริงเป็นเหตุที่ทำให้พระองค์ได้ทรงตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นสรณะเป็นที่พึ่งของสัตว์โลกทั้งหลาย

พวกเราเช่นเดียวกัน ถ้าพวกเราปรารถนาความสุข ความเจริญทางธรรม ก็คือปรารถนาการบรรลุมรรค ผลนิพพาน พวกเราก็ต้องเสียสละกัน เสียสละทรัพย์ เสียสละอวัยวะ เสียสละชีวิต เพื่อให้ได้ธรรมะ ถ้าเราไม่เสียสละแล้วเราก็จะไม่ได้ธรรมะ เพราะขั้นตอนของการปฏิบัตินี้จำเป็นจะต้องมีการเสียสละสิ่งต่างๆ เหล่านี้ไป ถ้าเราไม่เสียสละ

เราก็จะไม่ได้ธรรมอันเลิศอันประเสริฐที่  
พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย  
ได้รับกัน

ดังนั้นพวกเราต้องพยายามเตือนตนอยู่เรื่อยๆ  
ว่า เรามาปฏิบัติ เรามาเสียสละ เราไม่ได้มา  
เพื่อที่จะเอาอะไรของทางโลกไปกับเรา เพราะ  
ของทางโลก เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ ความสุข  
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นสิ่งที่เราเอาไปไม่ได้  
อยู่ดี แล้วก็ไม่ได้เป็นสิ่งที่จะทำให้เราได้เจริญ  
ทางด้านจิตใจทางด้านธรรมะ แต่จะเป็นตัวถ่วง  
ตัวฉุดลากให้เราไม่สามารถที่จะเจริญก้าวหน้า  
ในทางธรรมได้

พระพุทธเจ้าเท่านั้นที่เห็นโทษของการเจริญใน  
ทางลาภ ยศ สรรเสริญ ในทางรูป เสียง กลิ่น รส  
โผฏฐัพพะ เพราะทรงเห็นความเสื่อมของลาภ ยศ  
สรรเสริญ ของรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นั่นเอง  
ทรงเห็นคนแก่ ทรงเห็นคนชรา เห็นคนเจ็บไข้

ได้ป่วย เห็นคนตาย แล้วก็เห็นนักบวช  
จึงทำให้พระองค์ได้ทรงเห็นทางทั้งสองทาง  
ทางของทางโลกและทางของทางธรรม  
ทางของร่างกายและทางของจิตใจ  
พระองค์จึงได้เลือกเดินในทางจิตใจใน  
ทางธรรม เพราะทรงเห็นว่าเส้นทางเดียว  
เท่านั้นที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้นจาก  
ความทุกข์ หลุดพ้นจากการเวียนว่าย  
ตายเกิดที่ไม่มีวันหมดไม่มีวันสิ้น ตายแล้ว  
ก็ต้องไปเกิดใหม่ เกิดแล้วก็ต้องมาแก้  
มาเจ็บ มาตายใหม่ แล้วก็กลับมาเกิดใหม่อีก  
เป็นอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ ไม่มีวันสิ้นสุด แต่  
ถ้าไปทางของนักบวช ไปทางของการ  
เสียสละความสุขความเจริญของทางโลก  
ก็จะได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด  
ได้เข้าสู่ความสุขความเจริญของทางจิตใจ  
ที่จะไม่มีวันเสื่อมไม่มีวันหมดไป

## สละทรัพย์ สละอวัยวะ สละชีวิต แล้วเราจะเข้าถึงธรรม

พวกเราต้องยอมเสียสละ ต้องอยากเสียสละ อย่าไปเห็นประโยชน์สุขของความสุข ความเจริญทางโลกที่จะต้องมียวันเสื่อมมียวันหมดไปที่จะคอยดูดีใจของเราติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิด

การเสียสละความสุขทางโลกนี้เป็นคุณเป็นประโยชน์แก่จิตใจ ไม่ได้เป็นโทษแก่จิตใจ แต่อย่างใด จึงอย่าไปเสียสละกับทรัพย์ อย่าไปเสียสละกับอวัยวะ อย่าไปเสียสละกับชีวิต ที่อย่างใดก็ต้องเสียไปในที่สุด เช่น เวลาเราทำทานก็อย่าไปเสียสละทรัพย์ มีเท่าไร ที่ทำได้ทำไปเลย การเสียสละทางทรัพย์นี้แหละจะปลดปล่อยให้เราหลุดออกจากการ ติดกับอยู่กับการหาทรัพย์กับการใช้ทรัพย์กับการฟุ้งทรัพย์เป็นสรณะ ซึ่งเป็นที่พึ่ง ที่ไม่แน่นอน เวลาที่พึ่งคือทรัพย์หมดไปเมื่อไหร่ เวลานั้นก็จะกลายเป็นนรกขึ้นมาภายใน จิตใจทันที อย่าไปพึ่งสรณะที่จะทำให้กลายเป็นนรกขึ้นมา อย่าไปเสียสละ ให้คิดว่า การสละทรัพย์เป็นการสละนรก เพราะเราจะได้ไม่ต้องมาदनรกกับการหาทรัพย์ ไม่ต้องมาदनรกกับการเสียทรัพย์ไป คนที่ยึดทรัพย์เป็นสรณะนี้มักจะต้องทำบาป เวลาหาทรัพย์ก็มักจะทำบาปกัน เวลารักษาทรัพย์ก็มักจะทำบาปกัน เวลาสูญเสียทรัพย์ ก็มักจะทำบาปเพื่อที่จะได้เอาทรัพย์ของตนที่สูญเสียไปนั้นคืนมา ก็เท่ากับเป็นการสร้าง นรกให้กับจิตใจ เพราะการกระทำบาปนี้ก็จะทำให้จิตใจจะต้องไปใช้เวรใช้กรรมในนรก ต่อไปนั่นเอง ทุกครั้งที่เราทำบุญบริจาคทรัพย์ ขอให้เราคิดว่าเป็นการหลุดออกจากรก เป็นการหลุดจากการที่จะต้องไปพึ่งในสิ่งที่จะทำให้เราต้องไปทำบาปทำกรรม ผู้ที่ ไม่ต้องใช้ทรัพย์เป็นสรณะ ผู้นั้นก็จะสบาย ไม่ต้องทำบาปทำกรรม เช่น ผู้ที่ออกบวชได้ ก็ไม่ต้องใช้ทรัพย์เป็นสรณะเป็นที่พึ่ง ใช้ความเพียรคือทำสองเท้าเป็นที่พึ่งไปบิณฑบาต หาอาหาร ไม่ต้องใช้ทรัพย์แต่ใช้ศีลเป็นที่พึ่ง ผู้ที่มีศีลย่อมเป็นผู้ที่น่าชื่นชมยินดีต่อผู้ที่มีทรัพย์ ซึ่งเป็นผู้พร้อมที่จะแบ่งปันทรัพย์คืออาหารให้แก่ผู้ที่มีศีล

ดังนั้นขอให้เราทำไป ไม่ต้องกลัวอดตาย **ผู้ที่มี**  
**การเสียสละทรัพย์นี้จะไม่มีความอดตาย เริ่มต้น**  
**มาตั้งแต่พระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง** พระพุทธเจ้า  
ทรงสละราชสมบัติ ถ้าจะอ้างว่าพระพุทธเจ้า  
เป็นผู้ชาย เราเป็นผู้หญิง ก็มีพระราชมารดา  
ของพระพุทธเจ้าก็สละราชสมบัติเสด็จออกบวช  
เป็นภิกษุณีรูปแรกของพระพุทธศาสนา และ  
มีสุภาพสตรีนับจำนวนไม่ถ้วนที่ได้ออกบวช  
ได้บำเพ็ญได้ปฏิบัติกัน ท่านเหล่านั้นก็ไม่เห็นว่า  
จะอดตายกันสักคน แม้แต่ในยุคสมัยปัจจุบันนี้  
ก็มีท่านผู้หญิงท่านสุภาพสตรีทั้งหลายที่ได้  
ออกบำเพ็ญบวชชีถือศีล 8 ถือศีล 10 กัน ก็ไม่  
เห็นว่าจะอดตาย ดังนั้นอย่าให้กิเลสความหลง  
มันหลอกเราให้ติดอยู่กับการหาทรัพย์กับการ  
ใช้ทรัพย์ เพราะมันจะทำให้เราไม่มีเวลาที่จะ  
มาบำเพ็ญธรรมขั้นสูงขึ้นไปนั่นเอง ก็คือ  
ศีล 227 ศีล 8 ศีล 10 ศีล 5 จะทำให้ไม่มีเวลาที่  
เราจะได้มาปลีกวิเวกหาที่สงบสงัดห่างไกลจาก  
เรื่องราวุ่นวายต่างๆ ที่จะคอยหลอกล่อให้จิตใจ  
ว้าวุ่นขุ่นมัว เพื่อที่เราจะได้มาเจริญสติได้อย่าง  
ต่อเนื่อง เพื่อที่เราจะได้ควบคุมใจไม่ให้ไปคิดถึง  
เรื่องราวต่างๆ เพราะเวลาคิดถึงเรื่องราวต่างๆ  
ก็จะทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ ขึ้นมาที่จะทำให้  
เกิดความโลภ เกิดความโกรธ เกิดความอยาก

ต่างๆ แล้วก็จะทำให้เกิดความทุกข์ความ  
ไม่สบายใจความหงุดหงิดใจตามมา แล้วก็  
จะทำให้ไม่สามารถทำใจให้สงบได้ เมื่อใจ  
ไม่สงบก็จะไม่สามารถที่จะตั้งอยู่ในการ  
บำเพ็ญเพื่อความ สุขความเจริญในธรรม  
ได้นั่นเอง อันนี้คือการเสียสละทางร่างกาย  
ความสุขทางร่างกาย เสียสละทรัพย์

การเสียสละอวัยวะ เช่น เวลานั่งแล้วรู้สึกเจ็บ  
ก็ไม่ต้องไปกลัวว่าเดี๋ยวจะพิการพิการไป  
มันจะพิการพิการก็ให้มันรู้ไป เวลานั่งดูหนัง  
นั่งเล่นไฟกันทั้งคืนไม่รู้สีกแล้วว่ามันจะ  
พิการพิการ พอมานั่งสมาธิ นั่งต่อสู้กับ  
ทุกข์เวทนา ก็เกิดความกลัวจะพิการพิการ  
ขึ้นมา หรือเวลาที่จะต้องอดอาหารเพื่อเร่ง  
ความเพียรก็กลัวจะเป็นโรคกระเพาะบ้าง  
หรือแม้แต่เพียงมาถือศีล 8 แค่นี้ก็กลัว  
จะเป็นโรคกระเพาะกันแล้ว ถ้าไม่ได้  
รับประทานอาหารตอนค่านี้นี้เดียวร่างกาย  
จะต้องเป็นโรคกระเพาะขึ้นมา อันนี้อย่าไป  
กลัวมัน เสียสละไป ถ้ามันจะเป็นก็ให้มัน  
รู้ไป ทำไมคนอื่นเขาปฏิบัติกันมาตั้งแต่  
สมัยพุทธกาลจนถึงสมัยนี้ไม่เห็นเขา  
เป็นกัน พอเราจะมาปฏิบัติคนเดียวมันดัน

จะเป็นขึ้นมาได้ก็ให้มันรู้ไป เราต้องมีความกล้าหาญ ถ้าเราอยากจะได้มรรคผลนิพพาน อยากจะได้ธรรมะเราก็ต้องกล้าที่จะสละอวัยวะสมัยพระพุทธกาลนี้ท่านเดินจงกรมจนฝ่าเท้าแตก ท่านภาวนาจนตาเสีย บรรลุธรรมในขณะที่ตาเสีย บางองค์ท่านบรรลุธรรมในขณะที่ถูกเสือคาบเสือกัด

นี่แหละคือทางที่จะนำพาเราไปสู่ความสุขความเจริญในทางธรรมทางที่จะพาเราไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพาน จะต้องมีการผ่านด่านของความเจ็บของความตายกัน ถ้าทราบใดเราไม่กล้าไม่ยอมที่จะสละอวัยวะ ไม่ยอมที่จะสละชีวิตเราก็อย่าไปหวังความสุขความเจริญทางมรรคผลนิพพานเลย อย่างหลวงปู่ขาวท่านเคยพูดไว้ว่า “นิพพานอยู่ปากตายนะ” ถ้ายังกลัวตายอยู่ก็ไม่มีวันที่จะไปถึงพระนิพพานได้ ถ้าอยากจะไปพระนิพพาน ก็ต้องยอมตาย ไม่ต้องกลัวตาย รับรองได้ว่าไม่ตาย

สิ่งที่ตายก็คือความกลัวตาย แต่ร่างกายมันไม่ตาย ความกลัวตายก็คือกิเลสนี้เอง กิเลสก็คือความรักตัวกลัวตาย ตัวนี้แหละที่จะทำให้การปฏิบัติไม่คืบหน้าไม่ก้าวหน้า เพราะกลัวกันสารพัดสารเพ กลัวกันจนกระทั่งไม่กล้าที่จะปฏิบัติกัน

อันนี้แหละเป็นอุปสรรคอันยิ่งใหญ่ที่ขวางกั้นผู้ที่ปฏิบัติส่วนใหญ่จะไม่สามารถข้ามอุปสรรคอันนี้ไปกันได้ เพราะไม่มองดูสภาวะที่พึงของตน ไม่ดู พุทธัง สรณัง คัจฉามิ ไม่ดู ัมมัง สรณัง คัจฉามิ ไม่ดู สังฆัง สรณัง คัจฉามิ มัวแต่ดูร่างกายของตน คอยรักษาไม่ให้มันเจ็บไม่ให้มันปวด ไม่ให้มันพิกลพิการ ไม่ให้มันตายก็เลยไม่ต้องมาปฏิบัติกัน เพราะจะต้องวิตกกังวลอยู่กับเรื่องของสังขารร่างกาย เจ็บนิดเจ็บหน่อยก็ไม่ไหวแล้ว ทนไม่ได้แล้ว กลับดีกว่ากลับไปสู่ความสุขแบบเดิมดีกว่า กลับไปสู่ห้องปรับอากาศ กลับไปสู่การรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ 4 มื้อ ดีกว่า ไม่เอาแล้วความสุขแบบพระพุทธเจ้า ชาตินี้คงจะไม่มีวาสนาแล้ว ขอผลัดเอาไว้ก่อน ขอรอชาติหน้าก่อน พอถึงชาติหน้าก็เจอแบบเดียวกันอีก ปัญหาแบบเดิมก็จะได้คำตอบแบบเดิมก็คือขอผลัดไปอีก มันก็จะผลัดอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะมายอมรับ

ความจริงว่าต้องสละทรัพย์ ต้องสละอวัยวะ ต้องสละชีวิตเท่านั้นถึงจะได้ธรรม ถ้าไม่เช่นนั้น แล้วก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดอย่างนี้ไปต่อไป อย่างไม่มีวันหมดสิ้น

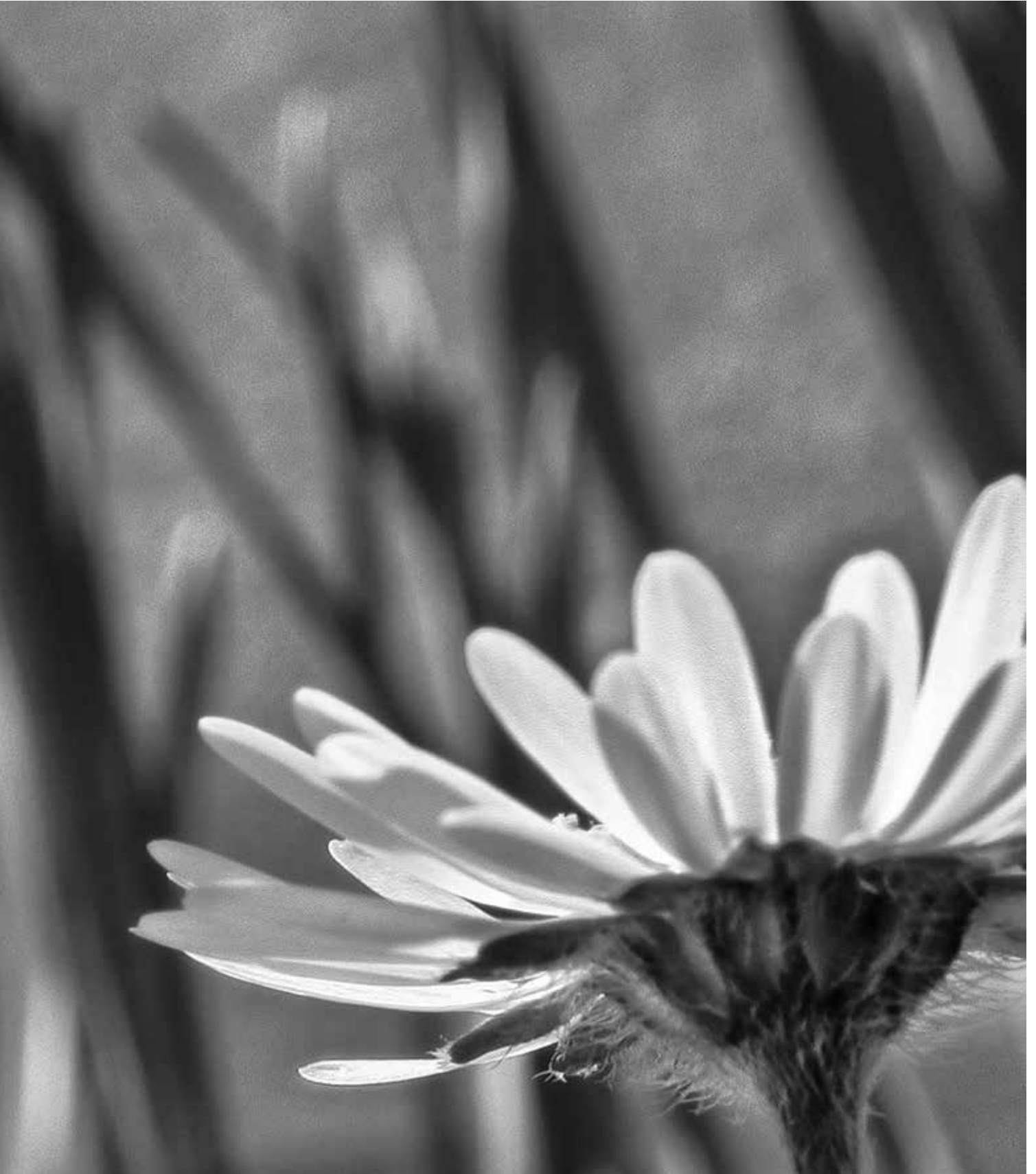
นี่เป็นความจริง ไม่เชื่อลองพิจารณาดู ลอง ผลัดดู เรามีหน้าที่จะต้องทำอะไรแล้วเราผลัด มันดู มันก็จะผลัดไปเรื่อย ๆ ถ้าไม่อยากจะทำแล้ว มันก็หาเหตุผลัดไปเรื่อย ร้อนเกินไป หนาวเกินไป หิวเกินไป อิ่มเกินไป ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะ ไม่มีอะไรที่มันพอดีสักที พอจะพอดีขึ้นมาก็ ว่างนอนเสียแล้ว อยากจะนอนอีก นี่คือลักษณะ ของผู้ที่ไม่มีความเสียสละอยู่ภายในใจ ถ้ามีการ เสียสละแล้วจะไม่มีอะไรมาเป็นอุปสรรค ตื่นขึ้นมา ก็ลุยเลย ลุยตั้งแต่ยังไม่ลุกขึ้นจากเตียง ตื่นขึ้นมา ก็ตั้งใจไว้ก่อนแล้ว พุทโธ ๆ ไว้ก่อน ดึงใจไว้ให้อยู่ กับร่างกายไว้ก่อน ไม่ให้ล่องไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่ให้ไปอดีตที่ผ่านมา แล้วก็ไม่ใช่ไปหาอนาคต ที่ยังมาไม่ถึง ให้ใจอยู่กับร่างกายให้อยู่กับพุทโธ ให้อยู่กับปัจจุบัน เพราะปัจจุบันเท่านั้นที่จะทำให้ ใจนิ่งให้ใจสงบให้ใจว่างได้ คอยดึงใจเอาไว้อยู่กับ พุทโธก็ได้ หรืออยู่กับการเคลื่อนไหวกับการกระทำ ของร่างกายก็ได้ในขณะที่ต้องทำภารกิจที่จำเป็น ในแต่ละวัน พอเวลาว่างจากภารกิจของการดูแล รักษาอัฐภาพก็มาดูแลรักษาจิตใจกันต่อไป

ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ ด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรม อ่านหนังสือ ธรรมะ สลับกันไป ทำมันอย่างนี้ไป อย่าไป ทำอย่างอื่น ถ้าอยากจะเจริญทางธรรมก็ทำ เฉพาะแค่นี้เท่านั้น ถ้าไม่พิจารณาธรรม ก็ให้ทำใจให้สงบ ถ้าไม่ได้ทำใจให้สงบก็ให้ เจริญสติอยู่เรื่อย ๆ สลับกันไป แล้วใจก็จะ เจริญก้าวหน้าไปตามลำดับ แล้วก็ออก มรรคออกผลขึ้นมา

เหมือนกับการปลูกต้นไม้ ถ้าเราหมั่น พรุนดินหมั่นเติมน้ำรดน้ำอยู่เรื่อย ๆ คอย กำจัดวัชพืชต่าง ๆ ที่จะมากอยแย่งอาหาร ของต้นไม้ไป ต้นไม้ก็จะมีแต่จะโตวันโตคืน แล้วไม่นานมันก็จะออกดอกออกผลมา นี่ก็แบบเดียวกัน การบำเพ็ญของเรา ถ้าเรา บำรุงด้วยสติ บำรุงด้วยสมาธิ บำรุงด้วย ปัญญา อย่างต่อเนื่อง ผลต่าง ๆ ก็จะต้อง เกิดขึ้นอย่างแน่นอน สมาธิระดับต่าง ๆ ปัญญาระดับต่าง ๆ การหลุดพ้นระดับต่าง ๆ ก็จะเป็นผลที่ตามมาตามลำดับ ไม่มีอะไรที่ จะมาขัดขวางการเจริญของธรรมเหล่านี้ได้ ถ้ามีความเพียร มีความเสียสละที่จะบำเพ็ญ อย่างต่อเนื่อง







## ยอมเสียสละเพื่อจะดีตามแบบพระพุทธเจ้า

ทุกครั้งที่มีภารกิจทางร่างกายหรือทางโลกมากอดังไปก็ต้องตัดไป ต้องสละไป เรื่องภารกิจเกี่ยวกับคนนั้นคนนี้ ก็ให้ถือว่าเป็นการเสียสละ เสียสละความสุขทางโลก เพื่อที่เราจะได้ไม่ต้องมาเสียเวลา เพื่อที่เราจะได้มีเวลามานำเพ็ญทางธรรมกัน ต้องสละหมด เรื่องของสามี เรื่องของภรรยา เรื่องของบุตรของธิดา ของญาติสนิทมิตรสหาย ใครจะแต่งงาน ใครจะมีงานวันเกิด ใครจะตาย ถ้าไม่จำเป็นจริงๆ ก็ไม่ต้องไป ใครจะดำ ใครจะว่า ก็ยอมรับเพียงอย่างเดียว ไม่ปฏิเสธเขาว่าเราไม่ดี ก็ยอมรับว่าเราไม่ดีในสายตาเขา แต่ในสายตาของเรา ในสายตาของพระพุทธเจ้า เรารู้ว่าเราก็ดีแล้วกัน เพราะเราดีแบบพระพุทธเจ้า เราไม่ได้ดีแบบคนนั้นคนนี้ เราดีแบบพระรัตนตรัย ดีตามพระพุทธเจ้า ดีตามพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ถ้าเราจะมาทางนี้เราต้องพยายามคำนึงถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นหลัก อย่าไปคำนึงถึงคนนั้นคนนี้เพราะเขาไม่รู้เรื่อง เรื่องที่เขารู้เป็นเรื่องของยาพิษทั้งนั้น เป็นเรื่องของความทุกข์ทั้งนั้น เขาไม่รู้เรื่องของการหลุดพ้นจากความทุกข์ว่าเป็นอย่างไร ถ้าเรามากังวลกับความรู้สึกนึกคิดของชาวบ้าน เราก็จะไม่มีวันที่จะเล็ดลอดออกจากบ่วงของมารไปได้ เราก็จะถูกบ่วงของมารดึงเอาไว้ให้ติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่มีวันจบ

ผู้ที่ต้องการจะหลุดพ้นจากวัฏฏะแห่งการเวียนว่ายตายเกิดต้องเป็นผู้ที่มีความกล้าหาญที่จะอยู่คนเดียวได้ ที่ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยใคร พึ่งพาเพียงอย่างเดียว คือ อัตตา หิ อัตโน นาโถ พึ่งพาอาศัย

พระรัตนตรัย คือ พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์  
 ดูว่า พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ท่านบำเพ็ญ  
 อย่างไร ท่านเกาะติดอยู่กับคนนั้นคนนี้ เกาะติด  
 อยู่กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ หรือว่าท่านสลัดทิ้งไปหมด  
 ท่านอยู่ในบ้านในเมือง อยู่กับสังคม อยู่กับ  
 การกิจการงานต่างๆ หรือท่านอยู่กับการปลีก  
 วิเวก อยู่กับการอยู่ตามลำพัง อยู่กับการบำเพ็ญ  
 อันนี้เป็นสิ่งที่เราควรที่จะยึดเป็นแบบเป็นฉบับ  
 เป็นที่พึ่งของเรา

ทุกครั้งที่เราคิดถึงโลก ก็ขอให้เราคิดถึงความแก่  
 ความเจ็บ ความตาย คิดถึงความทุกข์ที่จะ  
 ตามมาเวลาแก่ เวลาเจ็บ เวลาตาย เวลาเราแก่  
 เวลาเราเจ็บ เวลาเราตาย ความรู้สึกนึกคิดของ  
 ชาวบ้านเขามาดับความทุกข์ภายในใจของเรา  
 ได้หรือเปล่า เขาช่วยให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์  
 ได้หรือเปล่า แต่ถ้าเวลาเราแก่ เราเจ็บ เราตาย  
 ถ้าเรามีพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ภายใน  
 ใจของเรา เราจะดับความทุกข์ภายในใจของ  
 เราได้ เราจะไม่ทุกข์กับความแก่ จะไม่ทุกข์กับ  
 ความเจ็บ จะไม่ทุกข์กับความตาย

ดังนั้นเราต้องตัดให้หมด สละให้หมด อย่าไปห่วง  
 ไปไหนอะไรไว้เลย เพราะมันเป็นพิษเป็นภัยกับ  
 จิตใจของเราทั้งนั้น ลาภ ยศ สรรเสริญ ความสุข  
 ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่เราได้รับจากบุคคลนั้น

บุคคลนี้ จากบิดาจากมารดา จากสามีจาก  
 ภรรยา จากบุตรจากธิดา ขอให้คิดว่าเรา  
 ได้ตายจากเขาไปก็แล้วกัน เหมือนกับเรา  
 ไปประสบอุบัติเหตุรถคว่ำตายไป พอเรา  
 ตายแล้ว เขากับเราก็ไม่มีวันที่จะติดต่อกัน  
 ได้อีกแล้ว เขาก็ต้องอยู่ตามสภาพของเขาไป  
 เราก็ต้องอยู่ตามสภาพของเราไป ถ้าเราคิด  
 อย่างนี้เราก็จะตัดได้ ถ้าเราไม่คิดอย่างนี้  
 เราจะไม่มีการตัดได้ เพราะมันก็จะม  
 เรื่องที่จะมาคอยอ้าง เช่น ตัดพ่อตัดแม่  
 อย่างนี้ก็แสดงว่าไม่มีความกตัญญูกตเวที  
 ไม่มีความรักพ่อรักแม่ เวลาอยู่มันเคย  
 รักพ่อรักแม่ที่ไหน มันเคยสนใจพ่อแม่  
 มันที่ไหน มันก็ห่วงแต่ลูกห่วงแต่เมียมัน  
 ห่วงแต่เรื่องกินเรื่องเที่ยวเรื่องอยู่ของมัน  
 เสียมากกว่า พอจะมาตัดเสียหน่อยก็มา  
 อ้างว่าไม่กตัญญู ไม่รักพ่อไม่รักแม่ขึ้นมา  
 แต่เวลาอยู่มันเคยสนใจพ่อแม่สนใจแม่ไหม  
 มันจะสนใจก็ตอนที่ไม่มีเงินเท่านั้น เวลา  
 เดือดร้อนก็มาหาพ่อหาแม่มาขอความ  
 ช่วยเหลือ แต่เวลาไม่เดือดร้อนก็บ้ายบาย  
 ความจริงมันเป็นอย่างนั้นอยู่แล้ว

นี้ พุดไว้เพื่อที่จะได้แก้ปัญหาก็จะตามมา  
 เวลาที่เราอยากจะออกบำเพ็ญ อยากจะ  
 ออกปฏิบัติกัน จะได้ไม่ต้องมาติดอยู่กับ

กับดักของกิเลสที่มันจะคอยสกัดคอยกันไม่ให้เราได้ออกมาเพ็ญกัน เวลาทำอย่างอื่นไม่เคยมาคิดถึง พ่อถึงแม่ ไม่เคยคิดถึงสามีถึงภรรยาถึงลูก เวลาเพื่อนมาชวนไปงานโน้นงานนี้ ไปคนเดียวไปได้ ลูกเมีย สามีภรรยา ทั้งไว้ที่บ้านได้ พ่อแม่ทั้งไว้ที่บ้านได้ เรื่องไปเที่ยวนี้ไปได้ แต่พอเรื่องไปบำเพ็ญนี้ไปไม่ได้ ต้องเอาไปทั้งครอบครัว อันนี้แหละคือเรื่องของกิเลส ตัณหาที่มันจะคอยสกัดคอยกันไม่ให้เราได้ออกมาเพ็ญกัน คนที่ฉลาดรู้ทันกิเลสเท่านั้นถึงจะเด็ดลอดออกจากบ่วงของมารของกิเลสได้ แต่ก็มีน้อย ดูจำนวนของคนที่ออกบวชกับคนที่ไม่ได้ออกบวช ก็เป็นคนเหมือนกัน มีอาการ 32 เหมือนกัน มีสติปัญญา ความรู้ความสามารถใกล้เคียงกัน พอกัน เรียนหนังสือก็จบปริญญาได้เหมือนกัน แต่ทำไมเวลาออกบวชทำไมออกไม่ได้เหมือนกัน ก็เพราะมาแพ้ง่วงของมารตัวนี้ แพ้เพราะไม่กล้าที่จะเสียสละ อาจจะเป็นเพราะว่าไม่รู้คุณค่าของการ

เสียสละ ไม่รู้คุณค่าของการบำเพ็ญ ไม่รู้ว่าคุณค่าของผลที่จะได้รับจากการบำเพ็ญคือมรรคผลนิพพานนี้ยิ่งใหญ่กว่าลาภ ยศ สรรเสริญ สุขทางโลก อีกทั้งหลายร้อยก็หลายพันเท่า เพราะไม่เคยได้สัมผัสกับผลที่ได้รับจากการบำเพ็ญนั่นเอง ไม่เคยได้สัมผัสกับความเจริญกับความสุขของทางจิตใจ จึงไม่เห็นคุณค่า ถ้าลองได้สัมผัสรับรู้กับผลที่จะเกิดจากการได้บำเพ็ญได้ปฏิบัติได้ทำให้ใจให้สงบ ก็ให้เห็นคุณค่าแล้วก็จะมีความกล้าหาญที่จะเสียสละความสุขทุกรูปแบบไปให้หมดเพราะรู้ว่าเป็นสิ่งที่ต่อต้านกัน

ความสุขทางโลกนี้จะต่อต้านความสุขทางธรรม จะเอาทั้งสองอย่างไปพร้อมๆ กันไม่ได้ จะเอาความสุขทางโลกแล้วก็จะเอาความสุขทางธรรมด้วยนี้เป็นไปไม่ได้ เช่น จะมีงานเลี้ยง เสร็จงานเลี้ยงก็จะไปนั่งสมาธิต่อ อย่างนี้เป็นไปไม่ได้ จัดงานเลี้ยง กินเหล้ากันดื่มเฮฮาปาร์ตี้กัน พอหมดงานเลี้ยงแล้วก็จะไปนั่งไหว้พระสวดมนต์นั่งสมาธิต่อ มีใครเขาทำกันบ้างไหม ไม่มีหรอก ดูหนังเสร็จแล้วเดี๋ยวจะไปไหว้พระต่อไปนั่งสมาธิต่อ ดูละครก่อนแล้วเดี๋ยวจะเข้าห้องพระนั่งสมาธิทำให้ใจให้สงบ มันเป็นไปไม่ได้ มันเป็นของเหมือนมิดกับแฉ่ง มันเป็นของที่อยู่ด้วยกันไม่ได้ ถ้ามันมิด มันก็จะไม่แฉ่ง จะไม่สว่าง ถ้ามันสว่าง มันก็จะไม่มิด หรือร้อนกับเย็น

มันอยู่ที่เดียวกันไม่ได้ ถ้ามันร้อน มันก็จะไม่เย็น ถ้ามันเย็น มันก็จะไม่ร้อน ถ้ามันหิว มันก็จะไม่อิ่ม ถ้ามันอิ่ม มันก็จะไม่หิว ถ้ามันสงบ มันก็จะไม่วุ่นวาย ถ้ามันวุ่นวาย มันก็ไม่สงบ แต่การกระทำของเรามันไม่ได้นำไปสู่ความสงบ การกระทำของเรามันนำไปสู่ความวุ่นวาย เพราะมันทำด้วยความอยาก อยากในรูปในเสียงในกลิ่นในรส ในโผฏฐัพพะ มันไม่ได้ทำเพื่อหยุดความอยากกัน ถ้าทำเพื่อหยุดความอยาก พอความอยากหยุดปั๊บ ความสงบมันก็เกิดขึ้น แต่ถ้าทำเพื่อให้เกิดความอยาก มันก็จะเกิดความวุ่นวายตามมา การกระทำของเรานี้มันไม่ได้ทำให้ความอยากมันหยุด แต่มันจะทำให้เกิดความอยากเพิ่มขึ้นมาเรื่อยๆ เหมือนกับเวลาที่เสพยาเสพติด เวลาอยากเสพยาเสพติดก็เสฟไป พอเสฟแล้วเดียวความอยากจะเสฟก็กลับมาใหม่ จึงต้องเสฟไปเรื่อยๆ เวลาที่ไม่ได้เสฟเวลานั้นก็เป็นเวลาที่วุ่นวายใจ

นี่แหละคือความสุขทางโลกกับความสุขทางธรรม มันไปคนละทางกัน เราไม่สามารถที่จะเอาทั้งสองแบบได้ ถ้าเราเอาทั้งสองแบบ ก็ขึ้นๆ ลงๆ ขับรถขึ้นไปทางเหนือ 100 กิโลเมตร แล้วก็ย้อนขับรถไปลงทางใต้ไปอีก 100 กิโลเมตร มันก็ไม่ได้ไปไหน มันก็ติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิดแบบนี้ไปอยู่เรื่อยๆ ถ้าอยากจะไปแบบไม่มีวันที่

จะกลับมา ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิด ไม่กลับมาทุกข์กับความแก่ กับความเจ็บ กับความตาย ก็ต้องเสียสละ สละทรัพย์ สละอวัยวะ สละชีวิต แล้วเราก็จะได้ธรรม ก็คือจะได้บรมมรรคผลนิพพานกันอย่างที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายท่านได้บรรลุกัน ท่านได้บรรลุเพราะอะไร เพราะท่านสละทรัพย์ ท่านไม่เสียสละทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ เมื่อถึงเวลาจะต้องเสียก็เสียได้อย่างเต็มที่เลย ท่านไม่เสียสละกับอวัยวะ เมื่อถึงเวลาจะต้องเสียท่านก็ยินดี ท่านไม่เสียสละชีวิตของท่าน เมื่อถึงเวลาจะต้องเสียชีวิตท่านก็ยอมเสีย การยอมเสียสิ่งเหล่านี้ นี่เองที่ทำให้ท่านได้สิ่งที่เลิศที่ประเสริฐที่ผู้ยังไม่ยอมเสียทรัพย์เสียอวัยวะเสียชีวิตจะไม่ได้รับกัน อยู่ที่ตรงนี้ ความแตกต่างระหว่างพวกเรากับพระพุทธเจ้ากับพระอรหันตสาวกทั้งหลายก็อยู่ที่การเสียสละนี้เอง เรายังไม่ยอมเสียสละเหมือนกับที่พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกทั้งหลายท่านได้เสียสละกัน

ดังนั้นขอให้เราจงคำนึงถึงเรื่องการเสียสละนี้ให้มากๆ ขอให้เราคิดว่าการเสียสละนี้ไม่ได้เป็นการสูญเสีย แต่เป็น



การได้สูญเสียสิ่งที่เลวที่ต่ำไป แล้วได้  
สิ่งที่ดีที่สูงมา สูญเสียลาภ ยศ สรรเสริญ  
สูญเสียความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ไป  
แต่จะได้ นิพพานัง ปรมัง สุขัง ซึ่งเป็นการ  
แลกเปลี่ยนที่คุ้มค่าอย่างยิ่งเหมือนกับ  
เอาก้อนหินไปแลกเพชรอย่างนี้ มีใคร  
ไม่อยากจะแลกกันบ้าง ถ้ามีคนเขาเอา  
เพชรมาขอแลกกับก้อนหินของเรานี้  
เราจะคิดอย่างไร ยังเสียดายก้อนหินอยู่  
หรือเปล่า อันนั้นแหละมรรคผลนิพพาน  
ก็คือเพชรดี ๆ นี่เอง ส่วนลาภ ยศ สรรเสริญ  
สุข ที่เรามีกันอยู่นี้ก็เป็นเหมือนก้อนหิน  
ดี ๆ นี่เอง แล้วไปรักไปหวงมันทำไม  
ในเมื่อเราจะได้ของที่ดีกว่า

ดังนั้นขอให้เรายอมหยุดแล้วก็เย็น ยอม  
เสียสละทุกสิ่งทุกอย่าง เสียสละทรัพย์  
เสียสละอวัยวะ เสียสละชีวิต เพื่อให้เรา  
ได้ธรรม พอเรายอมแล้ว เราก็จะได้หยุด  
ต่อสู้อยู่สร้างเวรสร้างกรรม แล้วใจของ  
เราก็จะเย็น ความเย็นของใจก็คือธรรม  
นี่เอง คือความสงบ คือ ปรมัง สุขัง

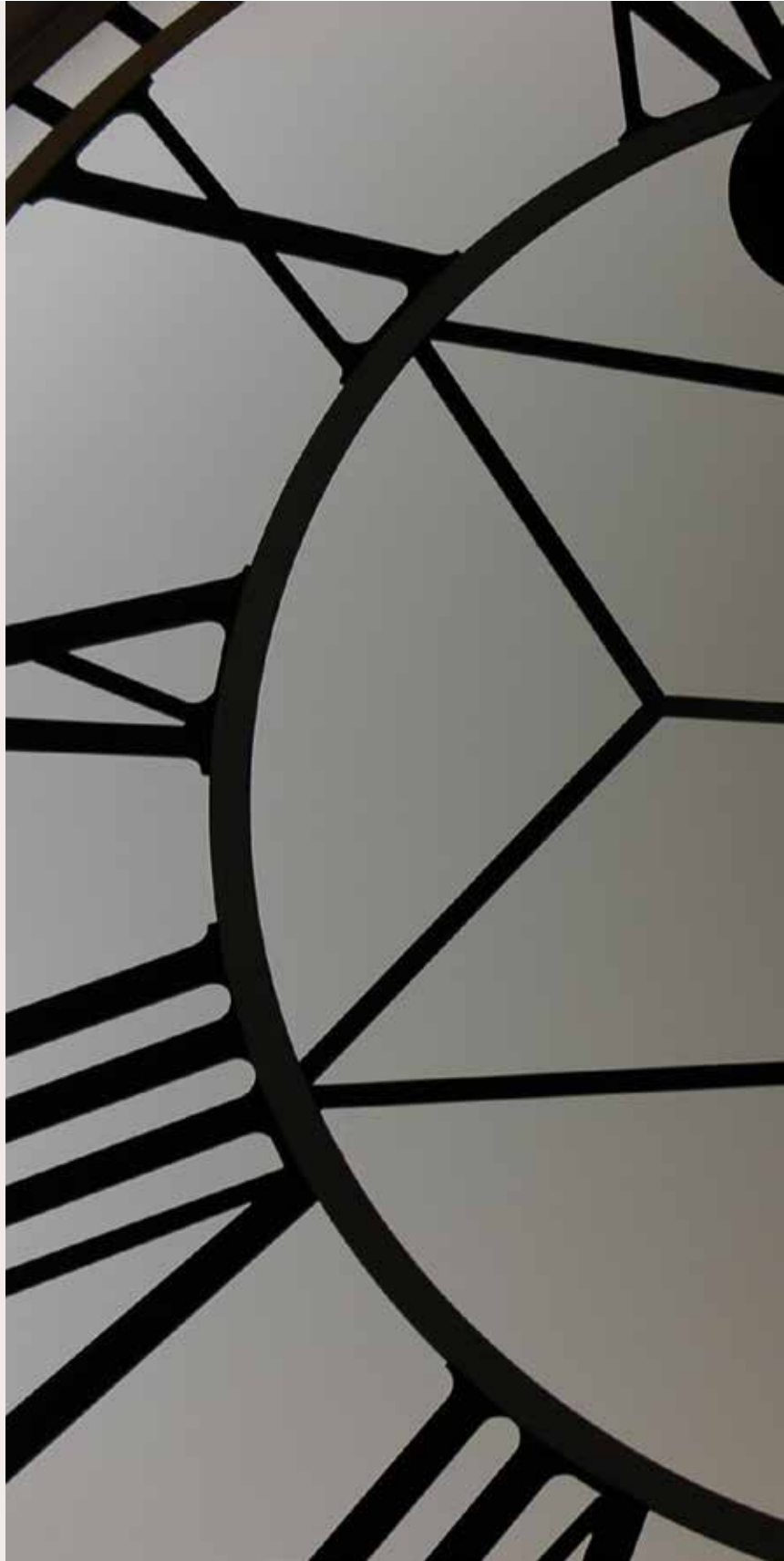




Section 8

การปฏิบัติ  
จิตภาวนา  
ต้องเจริญ  
อย่าง  
ต่อเนื่อง

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต







**การปฏิบัติธรรม การเจริญจิตภาวนา** ถ้าต้องการจะให้เกิดผลอย่างต่อเนื่องก็จำเป็นที่จะต้องปฏิบัติต้องเจริญอย่างต่อเนื่อง เพราะเวลาใดที่ไม่ได้เจริญเวลาใดที่ไม่ได้ปฏิบัติ เวลานั้นก็จะเป็นเวลาของกลุ่มต่อสู้ของข้าศึกศัตรู ถ้าเราต้องการที่จะทำลายข้าศึกศัตรูคู่ต่อสู้ที่เป็นอุปสรรคต่อมรรค ผล นิพพาน เราก็จำเป็นที่จะต้องต่อสู้ทำลายข้าศึกศัตรูอยู่ทุกระยะอยู่ทุกเวลา เวลาใดที่เราไม่ได้ปฏิบัติ เวลาใดที่เราไม่ได้เจริญจิตภาวนา คือเวลาใดที่เราไม่ได้เจริญสติ ไม่ได้เจริญสมาธิ ไม่ได้เจริญปัญญา เวลานั้นก็จะเป็นเวลาของข้าศึกศัตรูปฏิบัติการณ์ ถ้าเราไม่มีสติ ใจเราก็จะลอย ใจเราก็จะคิดไปตามกำลังของอวิชชาปัจจัยา สังขารา คิดไปในทางกิเลสตัณหา คิดไปในทางฟุ้งซ่าน คิดไปในทางความทุกข์ แต่เวลาใดที่เราได้เจริญสติ หรือได้เข้าไปในสมาธิ หรือถ้าไม่ได้อยู่ในสมาธิ ออกมาจากสมาธิได้เจริญปัญญา เวลานั้นก็ถือว่าเป็นเวลาที่เรากำลังปฏิบัติกำลังเจริญจิตภาวนา





## สติ สมาธิ ปัญญา แนวทางสำคัญในภาคปฏิบัติ

ขอให้เราเจริญสติ สมาธิ ปัญญา อย่างต่อเนื่อง ส่วนศีลนี้ก็เป็นเรื่องที่เป็นพื้นฐานของจิตใจของผู้ปฏิบัติอยู่แล้ว ผู้ปฏิบัติถ้าปฏิบัติเจริญสติ สมาธิ ปัญญา ก็จะไม่มีความที่จะไปทำผิดศีล จึงไม่ได้พูดถึงมากนัก เพราะว่าเป็นส่วนที่มีความควบคู่ไปกับการเจริญจิตภาวนา ส่วนเรื่องการทำทานนี้ก็ควรที่จะแยกออกไปจากการเจริญภาวนา ถ้าจะทำทานก็ทำให้มันเป็นทานที่ยิ่งใหญ่ไปเลย คือให้มันหมดเรื่องหมดราวเกี่ยวกับเรื่องทานไปเลย มีอะไรที่เราไม่ต้องเก็บเอาไว้ มีอะไรที่เรายกให้คนอื่นได้ก็ยกให้เขาไปเลยเพื่อที่เราจะได้ไม่ต้องกลับมาวุ่นกับการทำทานในขณะที่เราปฏิบัติธรรมในขณะที่เราเจริญจิตภาวนา เพราะไม่เช่นนั้นมันจะไม่ได้เจริญจิตภาวนา เวลาที่มาทำทานก็ต้องใช้ความคิดไปเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ก็อาจจะทำให้ไม่ได้ควบคุมความคิด ไม่ได้เจริญสติ ไม่มีเวลาที่จะเข้าไปในสมาธิได้ ที่พูดถึงนี้หมายถึงผู้ที่ไม่มีปัญหาหรือไม่มีความเกี่ยวข้องกับทำทานแล้ว เช่น นักบวชทั้งหลาย ผู้ที่ได้สละทรัพย์สมบัติ ข้าวของเงินทอง สละเพศของฆราวาสไปแล้ว ก็จะไม่มีการะเกี่ยวกับการหาเงินหาทอง ใช้เงินใช้ทอง หรือทำบุญทำทานกับเงินทองที่หามาได้ ก็จะมีแต่การรักษาศีลคือกายวาจาให้เป็นปกติ แล้วก็มาควบคุมใจให้สงบด้วยการเจริญสติ ด้วยการเข้าไปในสมาธิ ด้วยการเจริญปัญญา

ดังนั้นพื้นฐานของการปฏิบัติในขั้นแรกก็อยู่ที่การเจริญสติ ต้องเจริญสติให้มากถ้ายังไม่มีสมาธิ เพราะว่าสมาธินี้จะเกิดได้จากการมีสติ ส่วนปัญญาถึงแม้จะมีแต่ก็ยังไม่ถือว่าเป็นปัญญาที่จะเป็นอาวุธที่จะทำลายข้าศึกศัตรูได้ เรียกว่าเป็นปัญญาระดับสุดมยปัญญา และจินตามยปัญญา **สุดมยปัญญา คือปัญญาที่ได้รับจากการได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า** จินตามยปัญญา คือการได้ระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่เนือง ๆ เช่น ทรงสอนให้พิจารณาความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งต่าง ๆ จากบุคคลต่าง ๆ ไปอยู่เนือง ๆ ปัญญาแบบนี้ยังไม่มีกำลังพอที่จะทำลายข้าศึกศัตรูคือกิเลสตัณหาโมหะอวิชชาให้ตายไปได้ **ต้องมีสมาธิก่อนถึงจะเป็นปัญญาที่เรียกว่า** ภาวนามยปัญญา ถ้าเป็นภาวนามยปัญญานี้จะสามารถทำลายข้าศึกศัตรูได้อย่างถาวร ภาวนา ก็คือสมถภาวนานี้เอง ที่เรียกว่าภาวนามยปัญญา คือปัญญาที่มีสมถภาวนาเป็นคู่มือเป็นผู้ให้กำลังเป็นผู้สนับสนุน ดังนั้นผู้ที่บำเพ็ญจิตภาวนาจึงมองข้ามการเจริญสมถภาวนาไปไม่ได้ ถ้ามีเป้าหมายในการทำลายกิเลสตัณหาโมหะอวิชชาให้หมดไปจากใจ จำเป็นที่จะต้อง มีทั้งสมถภาวนาและปัญญาคือวิปัสสนาภาวนาควบคู่กันไปสนับสนุนกันถึงจะเรียกว่ามี

ภาวนามยปัญญาแต่ก่อนที่จะมีสมถภาวนาได้ มีความสงบ มีสมาธิได้ ก็จำเป็นจะต้องมีสติก่อน เพราะสตินี้เป็นเหตุเป็นผู้ที่จะดึงใจให้เข้าสู่ความสงบให้เข้าสู่สมาธินั่นเอง

ดังนั้นการปฏิบัติที่เป็นพื้นฐานของนักปฏิบัติก็คือการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง ทุกเวลาเวลาที่ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนถึงเวลาที่หลับไป จะไม่ให้มีการเผลอไปคิดถึงเรื่องราวต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมาแล้วก็ดี หรือเรื่องราวที่ยังไม่เกิดขึ้นในอนาคตก็ดี จะควบคุมจิตให้อยู่ในปัจจุบันอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นหลัก ไม่ว่าร่างกายกำลังจะทำอะไรก็ให้เฝ้าดูจดจ่อดูการเคลื่อนไหวดูการกระทำของร่างกาย เหมือนกับผู้ควบคุมนักโทษเวลาปล่อยให้นักโทษออกมาทำงานนอกคุกนอกตะราง ผู้ควบคุมนักโทษนี้จะต้องเฝ้าดูตลอดเวลาไม่ให้นักโทษนี้คาคจากสายตาไป ฉันทใด ผู้ที่ต้องการจะควบคุมจิตควบคุมความคิดไม่ให้คิดเตลิดเปิดเปิงไปกับเรื่องราวต่าง ๆ จึงจำเป็นจะต้องดึงจิตให้มาอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกายอยู่กับการกระทำของร่างกาย เพราะถ้าต้องจดจ่อดูการเคลื่อนไหวดูการกระทำ

ของร่างกาย ก็จะไม่สามารถที่จะไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ได้ หรือถ้ายังมีกำลังมาก สามารถไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ได้ ก็จำเป็นจะต้องเพิ่มสติอีกหรือเพิ่มเชือกอีกเส้นหนึ่ง เช่น การบริกรรมพุทโธๆ มาดึงให้อยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น ร่างกายกำลังทำอะไร แล้วปล่อยไปคิดถึงคนนั้นคนนั้น เรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ให้ใช้การบริกรรมพุทโธควบคู่ไปกับการกระทำของร่างกาย เช่น กำลังอาบน้ำ แล้วปล่อยไปคิดถึงคนนั้นคนนั้น เรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ให้ใช้พุทโธดึงกลับมาบริกรรมพุทโธๆ ควบคู่ไปกับการอาบน้ำ หรือจะหยุดการกระทำก่อนเพื่อที่จะดึงใจให้กลับมาก่อนก็ได้ เช่น กำลังอาบน้ำอยู่ แต่ใจไม่ได้อยู่กับการอาบน้ำ ไปอยู่กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ คนนั้นคนนั้น ก็ให้หยุดการอาบน้ำ แล้วก็ตั้งสติใหม่ ดึงใจกลับมาให้อยู่กับการอาบน้ำใหม่ นี่คือการควบคุมความคิดไม่ปล่อยให้

ใจคิดไปเรื่อยเปื่อย เพราะว่าความคิดนี้จะทำให้ใจไม่สงบ ใจจะสงบเป็นสมาธิได้นี้ต้องไม่คิดอะไร หรือคิดอยู่กับเรื่องเดียว เช่น การบริกรรมพุทโธๆ นี่คือขั้นพื้นฐานของการปฏิบัติที่จำเป็นจะต้องเจริญสติอยู่อย่างต่อเนื่องในขณะที่ยังต้องทำการกิจการงานต่างๆ

**พอไม่มีภารกิจที่จะต้องทำ พอมีเวลาว่าง ก็ต้องนั่งสมาธิให้ได้** ต้องพยายามนั่งให้มาก ๆ นั่งให้บ่อยๆ พอไม่ต้องทำภารกิจทางร่างกายก็มานั่งขัดสมาธิ ตั้งตัวให้ตรง หลับตา แล้วก็ใช้การดูลมหายใจเข้าออกเป็นเครื่องดึงใจให้เข้าสู่ความสงบ การดูลมหายใจก็ไม่ต้องไปบังคับลมให้ดูอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง ตรงที่ปลายจมูกก็ได้ หรือที่กลางอกก็ได้ แล้วแต่ความถนัด แล้วแต่ความชัดเจน ถ้าชัดเจนที่ปลายจมูกก็ให้เฝ้าดูอยู่ที่ปลายจมูก หายใจเข้าก็รู้ว่าลมสัมผัสที่ปลายจมูก หายใจออกก็รู้ว่าลมสัมผัสอยู่ที่ปลายจมูก ไม่ต้องไปควบคุมบังคับลมให้หายใจสั้นหรือหายใจยาว ปล่อยให้เป็นเรื่องของลมไป เราใช้ลมเป็นที่ผูกใจดึงใจให้ยุติการคิดปรุงแต่งเพื่อให้เข้าสู่ความสงบ ถ้าดูลมแล้วยังไปแว๊บคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ก็อาจจะต้องใช้การบริกรรมพุทโธๆ ขึ้นมาแทนก็ได้ บางท่านเวลาเริ่มต้นนั่งใหม่ ๆ อาจจะไม่สามารถนั่งดูลมได้เพราะ

ความคิดยังคิดอยู่มาก ก็ให้ใช้การสวดมนต์ บทใดบทหนึ่งไปพลางๆ ก่อนก็ได้ สวดไปจนกว่าใจจะรู้สึกเย็นสบายสงบ หรือไม่อยากจะสวดก็หยุดสวดได้ แล้วก็กำหนดดูลมหายใจเข้าออกต่อไป อันนี้ก็จะทำให้ใจเข้าสู่ความสงบได้

เวลานี้ใหม่ๆ นี้ใจอาจจะยังมีความคิดมาก เพราะไม่สามารถที่จะควบคุมความคิดได้ในขณะที่ยังไม่ได้นั่ง พอมานั่ง เรื่องราวต่างๆ มันก็ยังติดคาอยู่ในใจอยู่ บางทีก็ต้องใช้การสวดมนต์ สวดพระสูตร เพื่อให้ลบล้างความคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ไป พอสวดไปได้สักพักหนึ่งแล้วเรื่องราวต่างๆ ที่ใจคิดอยู่ก็จะจางหายไป ใจก็จะว่างปราศจากความคิด ตอนนั้นก็สามารถใช้การดูลมหายใจเข้า-ออก หรือการบริกรรมพุทโธอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อที่จะดึงใจให้เข้าสู่ความสงบ ถ้ามีสติต่อเนื่องอยู่กับการดูลมหายใจเข้าออก หรืออยู่กับการบริกรรมพุทโธ ไม่นานจิตก็จะรวมเข้าสู่ความสงบ รวมเป็นหนึ่ง เรียกว่าเอกัคคตาธรรม สักแต่ว่ารู้เป็นอารมณ์ มีอุเบกขาเป็นอารมณ์ คือความว่างนั่นเอง คือไม่มีอารมณ์อะไร มีแต่ความว่าง มีแต่อุเบกขา มีสักแต่ว่ารู้ หรือผู้รู้ปรากฏขึ้นมา เวลาได้เข้าสู่จุดนั้นแล้วเป็นเวลาที่ไม่ต้องทำอะไร เพราะตอนนั้นความคิดก็จะหยุดทำงาน กิเลสตัณหาโมหะอวิชชา ก็จะหยุดทำงาน ผู้รู้ก็จะปรากฏเด่นขึ้นมาให้เห็น

ที่อยู่กับผู้รู้ไปอยู่กับอุเบกขาไป จนกว่าผู้คิดเริ่มกลับเข้ามาทำงานต่อ

พอเริ่มมีความคิดแล้วก็แสดงว่าจิตได้ถอนออกจากสมาธิแล้ว พอถอนออกจากสมาธิแล้ว มีความคิดแล้ว ก็ต้องเจริญสติต่อ ถ้ายังเจริญปัญญาไม่เป็นก็ให้เจริญสติ หรือยังไม่ชำนาญต่อการเข้าสมาธิ เช่น เข้าได้ครั้งแรกแล้วพอออกมาเริ่มมีความคิดปรุงแต่ง ก็ยังไม่ต้องไปทางปัญญาก็ได้ ให้ควบคุมความคิดต่อไปเหมือนกับตอนที่ยังไม่ได้เข้าไปในสมาธิ ให้เจริญสติไปต่อ เช่น บริกรรมพุทโธไป หรือจดจ่อเฝ้าดูการเคลื่อนไหวการกระทำของร่างกาย ทำใหม่อีกรอบหนึ่ง พอออกมาแล้วก็เจริญสติต่อ แล้วพอมีเวลาที่จะนั่งได้ก็กลับเข้าไปนั่งต่อ ตอนที่ออกมานี้ก็อาจจะลุกขึ้นมาเดินจงกรมก็ได้ถ้าไม่มีภารกิจงานที่ต้องทำ ถ้ามีภารกิจงานที่ต้องทำ ก็ต้องทำด้วยความมีสติคอยควบคุมความคิดอยู่ตลอดเวลา ให้อยู่กับการกระทำของร่างกาย เช่น พอออกมาจากสมาธิ ก็ได้เวลาที่จะต้องทำความสะอาด ปิดกวาดถูศาลา หรือกุฏิที่อยู่อาศัย หรือซักเสื้อผ้า หรืออะไรก็ตาม ก็ต้องมีสติอยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ ถ้าไม่มีงานทำก็เดินจงกรมไป

**การเดินจงกรม**นี้ก็มีผลทางร่างกายและทางจิตใจ **ผลทางร่างกาย**ก็คือช่วยผ่อนคลายความเจ็บเมื่อยของร่างกายที่เกิดจากการนั่งนานๆนั่งอยู่ในสมาธิ พอ นั่งไปแล้วร่างกายก็จะมีอาการเจ็บตรงนั้นปวดตรงนั้นเพราะเลือดลมไม่มีโอกาสที่จะได้ไหลเวียนอย่างปกติ ก็จำเป็นที่จะต้องลุกขึ้นมาเดินจงกรมเพื่อเป็นการผ่อนคลายความเจ็บปวดเมื่อยของทางร่างกาย อันนี้คือประโยชน์ทางร่างกายที่จะได้จากการเดินจงกรม ส่วน**ประโยชน์ทางจิตใจ**ก็คือการเจริญสติหรือการเจริญปัญญา ถ้าเจริญสติก็ให้เฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้ใช้ร่างกายเป็นเครื่องผูกใจไว้ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ หรือจะใช้การบริกรรมพุทโธๆ ก็ได้ เพื่อดึงใจไว้ไม่ให้ไปคิดเรื่องราวต่างๆ จนกว่าจะรู้สึกเมื่อยอยากจะนั่งก็หยุดเดินจงกรมแล้วก็กลับมา นั่งสมาธิใหม่ต่อเข้าไปในสมาธิเหมือนครั้งที่เคยเข้าไปครั้งแรก ถ้าทำอย่างนี้เวลา

เข้าสมาธิก็จะเข้าได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว ถ้าสามารถเข้าในสมาธิได้อย่างรวดเร็วได้ทุกเวลาที่ต้องการ ก็ถือว่าเรามีความชำนาญในสมาธิแล้ว เราก็ควรที่จะออกทางปัญญาได้แล้ว ถ้าเวลาออกจากสมาธิมาก็ให้ดึงความคิดนี้มาคิดในทางปัญญา

**ความคิดในทางปัญญาคืออะไร** ก็คือให้คิดไปในตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย สิ่งต่างๆ ที่ใจมาเกี่ยวข้องกับมาสัมผัสรับรู้มาครอบครองเป็นสมบัติ ล้วนอยู่ภายใต้หลักของ**ไตรลักษณ์**ทั้งนั้น คือมีไตรลักษณ์เป็นคุณสมบัติ**ไตรลักษณ์** ก็คือคุณลักษณะสามประการของสภาวะธรรมทั้งหลายคือ 1. **อนิจจัง** ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ความไม่ถาวร 2. **ทุกขัง** คือความทุกข์ ถ้าไปยึดไปติดไปอยากในสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน จะต้องทุกข์ขึ้นมาเพราะจะไม่ได้ดังที่ปรารถนา เพราะความปรารถนาความอยากของใจนั้นจะสวนทางกับความจริง คืออยากให้สิ่งที่เป็น**อนิจจัง**เป็น**นิจจัง**นั่นเอง อยากจะให้สิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอนให้เที่ยงแท้แน่นอน พอไม่ได้ดังใจก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา คุณลักษณะที่ 3 ของสิ่งต่างๆ ก็คือ **อนัตตา** คือไม่เป็นของใครทั้งนั้น ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ธรรมชาติเป็นของธรรมชาติ ไม่มีใครไปควบคุมไปสั่งให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ได้เสมอไป ของบางอย่างก็อาจจะ



ควบคุมบังคับสั่งได้บางครั้งบางเวลาแต่มีบางครั้งบางเวลาที่จะไม่สามารถไปควบคุมบังคับไปสั่งได้ เขาจะเสื่อมเขาก็ต้องเสื่อม เขาจะเจริญเขาก็ต้องจะเจริญ ไปยับยั้งเขาไม่ได้ นี่คือคุณลักษณะตามประการที่เรียกว่า ไตรลักษณ์ **ไตร** แปลว่า สาม **ลักษณ์** ก็แปลว่า ลักษณะ นี่เอง

ผู้ที่ต้องการมีปัญหาเพื่อจะใช้เป็นเครื่องมือในการทำลายโมหะอวิชชากิเลสตัณหา ก็จำเป็นจะต้องพิจารณา **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ต้องมองเห็นไตรลักษณ์ในทุกอย่างทุกอย่างทุกเวลา ถ้าเห็นไตรลักษณ์ในทุกอย่างทุกอย่างทุกเวลาที่จะไม่มีความอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ เพราะเห็นว่าการได้สิ่งนั้นสิ่งนี้มาเป็นการเอาความทุกข์มาใส่ตนโดยใช่เหตุ ผู้ที่ต้องการหยุดความอยาก ไม่ต้องการสิ่งนั้นสิ่งนี้ได้ก็ต้องเป็นผู้ที่มีความสุขอยู่แล้ว มีอุเบกขามีสมาธินี้เอง ถ้ามีสมาธิมีอุเบกขา ก็แสดงว่ามีความสุขในตัวแล้ว ไม่จำเป็นที่จะต้องหาสิ่งนั้นสิ่งนี้มาให้ความสุข แต่เนื่องจากไม่มีปัญญาก็ยังอาจจะถูกหลอกให้ไปหาสิ่งนั้นสิ่งนี้ได้ ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนามาบอกความจริงอันนี้ สมัยที่ยังไม่มีพระพุทธศาสนา ผู้ที่ได้สมาธิได้ฌานกันแล้วก็ยังมีความอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พออยากแล้ว ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมาทั้งๆ ที่ถ้าไม่ได้อะไรมาก็จะไม่เดือดร้อน เพราะว่ามีความสุข

จากการมีฌานมีสมาธิอยู่แล้ว แต่ไม่รู้กัน ก็ยังไปอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ เช่น ร่างกาย อยากให้ร่างกายไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ก็จะสร้างความทุกข์ให้กับใจ แต่ถ้ารู้ว่าความทุกข์นี้เกิดจากความอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย เพราะไปห้ามร่างกายไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตายได้ ก็หยุดความอยากนี้เสีย ความทุกข์ก็จะไม่เกิด

สิ่งนี้คือความรู้ที่ไม่มีใครรู้ได้ด้วยตนเอง นอกจากพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียว คือความรู้ในอริยสัจสี่นี้เอง รู้ว่าความทุกข์ใจนี้เกิดจากความอยาก อยากในสิ่งที่ไม่เที่ยง อยากในสิ่งที่ไปควบคุมบังคับไม่ได้จึงเกิดความทุกข์ขึ้นมา พอมีสติ มีสมาธิ มีปัญญามองเห็นความจริงว่าเราไม่ต้องไปอยากกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ เราก็มีความสุขอยู่แล้ว เรื่องอะไรที่เราจะต้องไปสร้างความทุกข์ให้กับเราด้วยการไปอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เช่น อยากให้ร่างกายไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไปทำไม เพราะอยากอย่างไร ร่างกายมันก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไปอยู่ดี ไม่มีใครไปห้ามความแก่ ความเจ็บ ความตาย ของร่างกายได้ พอเห็นด้วยปัญญา เห็นว่าร่างกายเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ปล่อยวางได้ หยุดความ







อยากได้ เพราะว่าความอยากนี้เป็นที่สร้างความทุกข์ให้กับใจ แล้วก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไรกับเรื่องของร่างกายแต่อย่างใด ร่างกายก็ยังแก่ ยังเจ็บ ยังตาย เหมือนเดิมอยู่ แล้วไปทุกข์ทำไม ไปอยากทำไม ผู้พิจารณาไตรลักษณ์จะเห็นอย่างนี้ เห็นอย่างนี้ก็จะหยุดความอยาก ไม่อยากต่อไป ปล่อยให้ร่างกายแก่ไป ปล่อยให้ร่างกายเจ็บไป ปล่อยให้ร่างกายตายไป แล้วใจจะไม่ทุกข์ ใจจะสบาย เพราะ**ร่างกายกับใจนี้เป็นคนละส่วนกัน** ร่างกายตายไปไม่ได้ทำให้ใจตายไปกับร่างกาย ร่างกายสูญสลายไป ไม่ได้ทำให้ใจสูญสลายไป ใจก็ยังเป็นเหมือนเดิม อยู่เป็นผู้รู้ อยู่เหมือนเดิม เป็นผู้รู้เป็นผู้คิด **ถ้าคิดด้วยความหลงก็ผลิตความทุกข์ให้กับใจ ถ้าคิดด้วยความจริงคิดด้วยธรรมะก็จะผลิตแต่ความสุขความสงบให้แกใจ** นี่คือนิคิดในทางปัญญา

ผู้ที่คิดในทางปัญญาเห็นไตรลักษณ์ได้ก็จะหยุดความอยากได้ ถ้ามีสมถภาวนาแล้ว มีสมาธิแล้ว แต่ถ้าไม่มีสมาธิอย่างพวกเราก่อนนี้ที่ฟังอยู่นี้ ก็ยังหยุดความอยากไม่ได้ พอเจอความแก่ก็อยาก จะไม่แก่ พอเจอความเจ็บก็อยากจะไม่เจ็บ พอเจอความตายก็อยากจะไม่ตายอยู่ดี เพราะไม่มีกำลังที่จะต่อสู้กับความอยากไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เพราะไม่มีความสุขใจนั่นเอง สำหรับผู้ที่มีสมาธิ มีความสงบแล้ว พอพิจารณาเห็นว่าความยึดติด ความผูกพันกับร่างกายเป็นเหตุทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ก็ตัดความผูกพันกับร่างกายนั้นไป ก็เท่านั้นเอง แล้วใจก็สบาย ไม่ว่าร่างกายจะเป็นอย่างไรก็จะไม่เป็นปัญหากับใจอีกต่อไป นี่คือนิ**ขันของปัญญา** ต้องพิจารณา**ไตรลักษณ์** ในทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่เฉพาะแต่ร่างกาย ร่างกายนี้เพียงแต่ยกตัวอย่าง ถ้าเรายังมีความผูกพันกับสิ่งใด เราก็ต้องพิจารณาสิ่งนั้นให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ให้ได้ แล้วเราจะปล่อยวางได้ เราจะไม่อยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ได้ เราก็จะไม่ทุกข์กับสิ่งนั้นได้ เช่น ทรัพย์สมบัติ ข้าวของเงินทอง ถ้าเราพิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์ เราก็ต้องปล่อยวางทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองได้ จะหมดไปวันนี้หรือไม่หมดไปวันนี้ก็รับได้ เพราะไม่ได้อาศัยเงินทองเป็นเครื่องมือเครื่องมือหาความสุขอยู่แล้ว ถ้าจะใช้เป็นเครื่องมือก็สำหรับการดูแลรักษาร่างกายไปวันๆ หนึ่งด้วย

ปัจจัยสี่ แต่ถ้าดูแลรักษาร่างกายไม่ได้ ต้องสูญเสียร่างกายไปก็ไม่ใช่ปัญหาอีกเหมือนกันเพราะใจไม่ได้พึ่งร่างกายอีกแล้วสำหรับการหาความสุขใจหาความสุขได้จากการเจริญสติ จากการเข้าสมาธิ ดังนั้นร่างกายก็ไม่ใช่ปัญหา ทรัพย์สินสมบัติ ข้าวของเงินทองก็ไม่ใช่ปัญหา ยศถาบรรดาศักดิ์ การจะมีตำแหน่งขั้นนั้นขั้นนี้หรือไม่มีก็ไม่ใช่ปัญหา ใครจะตั้งให้เป็นอะไรหรือไม่ตั้งให้เป็นอะไรก็ไม่ใช่ปัญหาอะไร ใครจะยกย่องสรรเสริญหรือไม่ก็ไม่ใช่ปัญหาอะไร ไม่ต้องหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เพราะความสุขที่มีอยู่นี้มันมีคุณค่ามีน้ำหนักรมากกว่าความสุขที่ได้จากการดูการฟังการคิดการรับประทาน

ดังนั้น**ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้จะไม่มีความสำคัญ** หรือมีความสำคัญกับจิตของผู้ที่มีความสงบแล้ว **ความสงบ**นี้เป็นสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขทั้งหลายในโลกนี้นั่นเอง หากไม่มีอะไรในโลกนี้ ไม่มีร่างกายที่จะใช้หาความสุขจากสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ก็ไม่ใช่ปัญหาอะไร เพราะมีความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าอยู่ภายในใจนี้แล้วคือความสงบ แต่ถ้ายังมีความหลงที่จะมาหลอกให้ไปอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ก็จำเป็นที่จะต้องใช้ปัญญา มาแก้ความหลงนี้ นี่คือเหตุผลที่ทำไ้มยังต้องเจริญปัญญาหลังจากที่ออกจากสมาธิมาแล้ว หลังจากที่ได้ความสงบได้ความสุขที่ยิ่งใหญ่

กว่าความสุขทั้งหลายในโลกนี้แล้ว เพราะว่าเวลาออกมาความหลงนี้ยังไม่ตาย ก็จะออกมาหลอกให้ไปรักไปหลงไปหวัง สิ่งนั้นสิ่งนี้ บุคคลนั้นบุคคลนี้ จึงจำเป็นจะต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ พอเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์แล้ว ก็จะปล่อยได้ จะไม่หวังจะไม่ห่วงเพราะรู้ว่าทำอะไรไม่ได้ ห่วงอย่างไรห่วงอย่างไรก็ตาย อยู่ดีต้องจากกันอยู่ดี พอไม่มีความหลงแล้ว ก็จะไม่มีความห่วงไม่มีความหวัง ไม่มีความอยาก แล้วก็ไม่ต้องใช้ปัญญาอีกต่อไป เพราะปัญญาก็มีไว้ใช้เพื่อแก้ความหลงนี้เอง พอไม่มีความหลงแล้วก็ไม่รู้ว่าจะไปทำอะไรอีก เหมือนกับปมที่มีคนผูกเชือกเป็นปมหลายปมหลายชั้น พอแกะปมแต่ละปมออกไปจนหมด จนเหลือกลายเป็นเชือกเส้นเดียวก็ไม่มีปมเหลือให้แกะอีกแล้ว ก็ไม่ต้องไปแกะอะไร พอไม่มีความหลงที่จะไปยึดไปติดไปอยากกับสิ่งนั้น สิ่งนี้ ปัญญาที่จะไม่มัวงานทำแล้ว ท่านถึงเรียกว่า **วุธตั้ง พรหมจะริย** ภารกิจของพรหมจรรย์ได้เสร็จสิ้นลงแล้วของผู้ที่ทรงศีลของผู้ที่ปฏิบัติธรรม **พรหมจรรย์** ก็คือผู้ที่ถือศีลพรหมจรรย์ คือนักบวชทั้งหลายนี้เอง ภารกิจของนักบวชได้สิ้นสุดลงแล้ว เมื่อโหมะความหลง หรืออวิชชา

ความไม่รู้ความจริงได้ถูกทำลายไปหมดแล้ว พอไม่มีโมหะไม่มีอวิชชา ก็จะไม่มีการเลศตมหา พอไม่มีกิเลส ตัณหา ก็จะไม่มีความทุกข์ ก็จะมีแต่ ประมัตถ์ สุขัง มีแต่ความสุข อยู่ตลอดเวลาที่ไม่มีวันสิ้นสุด เพราะว่าจิตนี้เป็นสิ่งที่ไม่มีความสิ้นสุดนั่นเอง จิตไม่มีวันตาย

**จิตของพระพุทธเจ้าหรือจิตของพวกเราก็เหมือนกัน ไม่มีวันตายเหมือนกัน** ต่างกันตรงที่จิตของพระพุทธเจ้ามีแต่ความสุข แต่จิตของพวกเรานี้มีแต่ความทุกข์ เพราะพวกเรายังไม่ได้ทำลายโมหะ อวิชชา กิเลส ตัณหา ผู้เป็นตัวยึดสร้างความทุกข์ต่างๆ ให้แก่ใจนี้เอง ต่างกันตรงนี้ **ภารกิจการปฏิบัติของพรหมจรรย์** ที่อยู่ที่ตรงนี้เอง อยู่ที่การทำลายโมหะ อวิชชา กิเลส ตัณหา ด้วยการบำเพ็ญจิตภาวนา ด้วยการปฏิบัติธรรม ด้วยการเจริญสติ ด้วยการเจริญสมาธิ ด้วยการเจริญปัญญา นี่คือการกิจที่นักบวชนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายกระทำกัน และที่ได้รับ

ผลแตกต่างกัน บางคนได้มากได้น้อยต่างกัน บางคนได้ช้าได้เร็วต่างกัน ก็อยู่ที่การเจริญสติ สมาธิ และปัญญา นี่เอง ถ้าเจริญได้มาก เจริญได้อย่างต่อเนื่อง ก็จะได้ผลมากและได้สำเร็จเร็ว ถ้าเจริญไม่มาก เจริญไม่ต่อเนื่อง ก็จะได้ผลน้อย และจะสำเร็จช้า จะอยู่ที่ตรงนี้เอง อยู่ที่เหตุ เหตุก็คือการปฏิบัติธรรม การเจริญจิตภาวนา คือเจริญสติ สมาธิ และปัญญา นี่เอง ไม่ได้อยู่ที่ตรงไหน

บางคนอาจจะได้แค่ **ขั้นสมาธิ** บางคนอาจจะได้ **ขั้นโสดาบัน** บางคนอาจจะได้ **ขั้นสกิทาคามี** บางคนอาจจะได้ **ขั้นอนาคามี** **ขั้นอรหัตต์** ก็อยู่ที่การเจริญสติ สมาธิ ปัญญา นี่เองว่า เจริญมาก เจริญน้อย เจริญอย่างต่อเนื่องหรือไม่ ไม่ได้อยู่ที่เหตุอื่นเลย ไม่ได้อยู่ที่ว่าเป็นหญิงหรือเป็นชาย เป็นนักบวชหรือเป็นฆราวาส ผู้ครองเรือน เป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ เป็นคนรวยหรือเป็นคนจน เป็นคนที่มีฐานะสูงส่งหรือคนต่ำต้อย สถานภาพเหล่านี้ไม่ได้เป็นเหตุที่ทำให้เกิดผลที่แตกต่างกัน **ผลที่แตกต่างกันนี้อยู่ที่การเจริญสติ สมาธิ และปัญญาเท่านั้น** ผู้ที่บรรลุมรรคผลนิพพานในพระพุทธศาสนาจึงมีทุกสถานภาพ กษัตริย์ก็มี เศรษฐีก็มี ยาจกขอทานก็มี หญิงก็มี ชายก็มี ฆราวาสผู้ครองเรือนก็มี นักบวชก็มี มีทุกรูปแบบ



ดังนั้นขอให้พวกเราจงพุ่งไปที่การปฏิบัติของเราเป็นหลัก อย่าไปสนใจกับอะไรต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นบารมีน้อย บารมีมาก ไม่เป็นปัญหาอะไร เพราะตอนนี้เรามีเครื่องเสริมบารมีคือมีพระพุทธศาสนาทำให้ผู้ที่บารมีมากมีบารมีน้อยนี้แทบจะไม่มี ความแตกต่างกันเลย เพราะมีบารมีของพระพุทธศาสนามาเสริมแทนบารมีที่เราไม่มีกัน เช่น ปัญญาบารมีนี้ ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนา เราจะไม่สามารถที่จะสร้างปัญญาบารมีได้ภายในชาตินี้ เราจะต้องบำเพ็ญเหมือนกับพระโพธิสัตว์ เช่น พระพุทธเจ้า ไปอีกหลายกัปหลายกัลป์ด้วยกันกว่าจะได้บารมีระดับของพระพุทธเจ้าขึ้นมา แต่ตอนนี้เรามาได้ยินได้ฟังปัญญาบารมีของพระพุทธเจ้าแล้ว ดังนั้นเราไม่ต้องไปเสียเวลาสร้างด้วยตนเอง เหมือนกับมีคนทำถนนให้เราแล้ว เราไม่ต้องทำถนนเอง มีคนสร้างถนนให้เราวิ่งข้ามเขาใหญ่ไป มีสร้างให้เสร็จแล้ว เพียงแต่เราจะเดินไปหรือขับรถไปเท่านั้น ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนาก็เหมือนกับว่ายังไม่มิดถนน มีแต่ป่ามีแต่เขา ถ้าเราสร้างคนเดียวเมื่อไรเราจะสร้างเสร็จกัน

ดังนั้นเราต้องไม่ต้องไปอ้างว่าบารมีน้อยวาสนา น้อย อันนี้ไม่ใช่เป็นเหตุเสียแล้ว จะเป็นเหตุก็ตอนในยุคที่ไม่มีพระพุทธศาสนาเท่านั้นจึงจะอ้างได้ มีพระพุทธเจ้าองค์เดียวเท่านั้นที่มีบารมี

มากมีวาสนามาก จึงทำให้พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เพียงพระองค์เดียว คนอื่นนี้ไม่มีวาสนา ไม่มีบารมีมากพอ แต่พอมีพระพุทธศาสนามีกำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ทีนี้พวกที่มีวาสนาน้อย วาสนามาก บารมีน้อย บารมีมาก นี่บรรลুকันเหมือนดอกเห็ด ฟูบับ ๆ พอได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็บรรลुरु้งเดียวพร้อมกันเลย 500 รูป คิดดู ทรงแสดงธรรมให้กับนักบวช ในสำนักพวกนี้เขามีฉันทะ มีสมาธิ มีสติกันแล้ว มีศีลกันแล้ว แต่เขาไม่มีปัญญา พอได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นปัญญาเพื่อการหลุดพ้น พอได้ยินได้ฟังปั๊บเขาก็หลุดพ้นกันเลย อันนี้แหละตัวที่จะมาทำให้ผู้ที่บารมีน้อยบารมีมากนี้สามารถมีบารมีเท่ากันได้ คือสามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ภายในชาตินี้เลย นี่แหละคือความพิเศษของพระพุทธศาสนาที่จะทำให้สัตว์ผู้อภัพอย่างพวกเรา สัตว์ที่ด้อยวาสนาบารมีกลายเป็นสัตว์ที่มีวาสนาบารมีอันยิ่งใหญ่คู่ควรต่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนาแล้ว พวกเราก็ต้องสะสมบุญบารมีไปตามบุญตามกรรม ซึ่งก็ไม่รู้อีกกี่กัปก็กัลป์

ด้วยกันกว่าที่จะสามารถมีวาสนา  
บารมีที่จะทำให้บรรลุมรรคผล  
นิพพานได้

ดังนั้นชาตินี้จึงเป็นชาติที่แปลก  
ประหลาดมากมหัสจรรย์ที่สุด  
**การที่ได้พบกับพระพุทธศาสนา**  
ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาแล้วจะ  
เห็นว่าไม่มีอะไรที่จะมีคุณค่า  
เท่าเลย **ต่อให้ได้พบกับเงินทอง**  
**กองเท่าภูเขา ได้มาเกิดเป็น**  
**ลูกมหาเศรษฐีมีเงินหมื่นล้าน**  
**แสนล้าน เงินหมื่นล้านแสนล้าน**  
**นั้นก็ไม่มีประโยชน์ต่อการบรรลุ**  
**มรรคผลนิพพานแต่อย่างใด**  
นอกจากไม่เป็นประโยชน์แล้ว  
ยังอาจจะเป็นตัวมาสร้างความ  
ทุกข์ให้มีมากขึ้นภายในใจ  
**เสียด้วยซ้ำไปโดยไม่รู้สึกตัว**  
เพราะจะต้องมีความหวงความ  
หวงในทรัพย์สมบัติข้าวของ  
เงินทองที่มีอันมากมายที่จะต้อง  
จากกันไปในที่สุดเวลาที่ร่างกาย  
นี้ตายไปแล้ว ดังนั้นไม่มีอะไร  
ที่จะเป็นทรัพย์ที่ล้ำค่ามหาศาล  
นอกจากพระพุทธศาสนา

**พวกเราเหมือนกับว่าได้มาเกิดเป็นลูกมหา**  
**เศรษฐีแล้ว** เราได้มีมหาสมบัติอันล้ำค่าอัน  
ยิ่งใหญ่ แต่อยู่ที่พวกเราว่าเราจะสามารถเอา  
สมบัติอันล้ำค่านี้มาทำประโยชน์ให้แก่จิตใจ  
ของเราได้หรือไม่ มาชำระจิตใจของเราที่  
มืดบอดให้สว่างขึ้นมาได้หรือไม่ มาชำระจิตใจ  
ของเราที่สกปรกด้วยกิเลสตัณหาให้มันสะอาด  
บริสุทธิ์ขึ้นมาได้หรือไม่เท่านั้นเอง **อยู่ที่ตัวเรา**  
**ว่าเราเห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนาหรือไม่**  
**เห็นคุณค่าของการปฏิบัติตามคำสอนของ**  
**พระพุทธเจ้าหรือไม่** ถ้าไม่เห็นคุณค่าก็เป็น  
เหมือนพวกทัฬหีในหม้อแกง ต่อให้ทัฬหีอยู่ใน  
หม้อละแสนมันก็ไม่มีประโยชน์อะไร มันไม่รู้ว่  
แกงที่มันได้สัมผัสนั้นมีราคาเป็นแสนเป็นล้าน  
ไม่เหมือนกับพวกที่ลิ้นกับแกง พวกนี้พอสัมผัส  
กับแกงเพียงหยดเดียวก็จะรู้ทันทีว่าเอร็ดอร่อย  
มีรสชาติโอชะขนาดไหน นั่นแหละคือจิตของ  
ผู้ที่ได้มาสัมผัสกับพระพุทธศาสนา ก็จะเป็น  
สองแบบด้วยกัน **แบบทัฬหีในหม้อแกง** กับ  
**แบบลิ้นกับแกง** พวกที่สัมผัสแบบลิ้นกับแกง  
ก็จะกลายเป็นพระอริยเจ้ากันได้ภายในภพนี้ชาติ  
นี้เลย เพราะเขาจะไม่นิ่งนอนใจ เขาจะรีบตัดดวง  
ปัญญาที่พระพุทธเจ้าได้ทรงมอบมา รีบตัดดวง  
การปฏิบัติให้เกิดมรรคผลนิพพานขึ้นมาภายใน  
ชาตินี้ให้ได้ เพราะรู้ว่าถ้าตายไปแล้วชาตินี้  
ไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร ไม่รู้ว่าจะได้กลับมาเจอสมบัติ

อันล้ำค่าอย่างนี้อีกหรือไม่ ซึ่งโดยหลักธรรมท่านก็แสดงไว้ว่ายากมาก การเกิดเป็นมนุษย์นี้ก็ยากของมันอยู่แล้ว แล้วการที่จะเกิดเป็นมนุษย์แล้วได้พบกับพระพุทธศาสนานี้มันยิ่งยากกว่าขึ้นไปอีกไม่รู้กี่แสนกี่ล้านเท่าด้วยกัน เพราะการเกิดของพระพุทธศาสนาในแต่ละครั้งก็ไม่ใช่เป็นของง่ายดาย ยากกว่าการเป็นมนุษย์อีกหลายแสนหลายล้านเท่า เพราะการที่จะได้ของยากทั้งสองประการนี้พร้อมๆ กันนี้มันยิ่งยากขึ้นไปอีกสักเท่าไร ตอนนี้เราได้แล้วเราไม่เอามันมาทำประโยชน์ให้กับเราก็ช่วยไม่ได้แล้ว

ดังนั้นขอให้เราพิจารณาให้เห็นคุณค่าของพระพุทธเจ้า ถ้ายังไม่เห็นก็พยายามศึกษาไปเรื่อยๆ ฟังเทศน์ฟังธรรมทั้งของครูบาอาจารย์ของพระสาวกและของพระบรมศาสดาเอง เข้าไปศึกษาพระสูตรสำคัญๆ ต่างๆ มีไม่กี่พระสูตรไปศึกษาแล้วก็ไปทำความเข้าใจ อย่าไปสวดสวดแต่ไม่เข้าใจความหมายก็เป็นเหมือนนกแก้วแก้วจ๋าๆ พอหยิบแก้วให้ก็โยนทิ้ง จะเอาแต่กล้วยจ๋าๆ อันนี้ก็เหมือนกัน สวดพระสูตรกันคล่องปาก แต่พอถึงเวลาที่จะหาเป็บชีโคล่าดื่มกัน แทนที่จะเจริญสตินั่งสมาธิกัน แทนที่จะถือศีล 8 ก็ยังถือไม่ได้ ทั้งๆ ที่สวดพระสูตรได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว อันนี้เรียกว่าสวดแบบนกแก้ว ถ้าสวดแล้วเข้าใจความหมายนี้จะปฏิบัติ

ทันที จะถือศีล 8 ทันที จะออกบวชทันที จะเจริญสติ จะนั่งสมาธิ จะเจริญปัญญาทันทีเลย ถ้าทำอย่างนี้แล้วรับรองได้ว่ามรรคผลนิพพานต้องได้แน่ในชาตินี้อย่างแน่นอน เพราะมีผู้ที่ได้มาแล้วกันมากมาย ก็ขอให้พวกเราจงมุ่งไปที่การปฏิบัติ มุ่งไปที่เหตุที่จะทำให้เกิดผลก็คือการเจริญสติ สมาธิ และปัญญา อย่างต่อเนื่อง อย่าปล่อยให้เวลาอันล้ำค่านี้ปราศจากการเจริญสติ สมาธิ และปัญญาเลย เพราะเวลาใดที่เราไม่ได้เจริญสติ สมาธิ และปัญญา เวลานั้นก็เป็นเวลาของกิเลสตัณหา เวลาของการสร้างกองทุกข์สร้างการเวียนว่ายตายเกิดให้มีเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ นั่นเอง



Section 9

# การบรรลุถึง พระนิพพาน

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต







การทำบุญนี้ก็เพื่อให้เราขยับเข้าใกล้พระนิพพาน  
รักษาศีลก็ยิ่งเข้าใกล้เข้าไปอีก แล้วถ้าเราภาวนาได้  
ทำจิตใจให้สงบได้ ก็ยิ่งจะเข้าใกล้พระนิพพานมาก  
เข้าไป เพราะความสงบที่ได้จากการภาวนานี้จะเป็น  
ความสงบที่เต็มร้อย จิตรวมนี่จิตจะสงบเต็มร้อย  
ตอนนั้นความโลภ โกรธ หลง ความอยากต่างๆ  
ที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ความวุ่นวายใจต่างๆ  
ก็จะสงบตัวลงแต่ไม่ตาย ไม่ได้ตายด้วยกำลังของสติ  
ของสมาธิ แต่ถ้ามีปัญญา ก็จะคอยกำจัดความโลภ  
กำจัดความอยากต่างๆ ที่โผล่ขึ้นมาอยู่เรื่อยๆ  
จนในที่สุดมันก็จะหายไปหมด พอหายไปหมดแล้ว  
จิตก็สะอาดบริสุทธิ์ จิตก็เป็นนิพพานขึ้นมา



## ผู้ต้องการไปพระนิพพาน ต้องการภาวนาเป็นอาชีพ

วิธีการต่างๆ ที่จะทำให้จิตใจของเราเข้าสู่พระนิพพาน ต้องทำกันไปเป็นขั้นเป็นตอน เพราะมันเป็นสิ่งที่สับสนกัน เหมือน **ชั้นบันได** เราเดินบันไดนี้เราต้องก้าวจากขั้นที่ 1 ไปสู่ขั้นที่ 2 ขั้นที่ 3 ไม่มีใครกระโดดขึ้นไปขั้นที่ 4 ขั้นที่ 5 เลย เพราะมันเป็นไปไม่ได้ มันยาก มันต้องก้าวไปที่ละก้าว

ท่านถึงสอนให้เราทำความกตัญญูตเวทีเป็นพื้นฐานของความดี จะทำให้เรามีความเสียสละ จะทำให้เราอยากจะทำความดีกัน พอเรามีความอยากทำความดี มี จันทะ วิริยะ เราก็จะทำทานกัน ตามที่พระพุทธเจ้าสอน ทำทานกัน รักษาศีล 5 กันไปก่อน แล้วก็ให้พระสวดมนต์ ภาวนาเข้า-เย็นไป ซ้อมไว้ก่อน หัดไว้ก่อน เพราะเวลาเริ่มต้นนี้เรายังมีภารกิจงานต่างๆ ที่ยังต้องทำอยู่ แต่ถ้าเราเป็นคนว่างงานไม่มีภารกิจอะไรนี้ เราก็ไปภาวนาได้เลย ไปบวชเลย ไปอยู่วัดเลย ไปศึกษากับครูบาอาจารย์เลย แต่ถ้าเรายังมีครอบครัวหรือมีภาระต่างๆ ที่ต้องรับผิดชอบอยู่ เราก็ค่อยๆ ปลูกฝังธรรมตามเวลาที่เรามีกัน เราไม่มีเวลามาก เพราะเราต้องไปทำมาหากิน ไปทำงานทำการ เราก็จะทำได้แต่ช่วงเช้าก่อนที่เราจะไปทำงานกัน เราก็มาปลูกฝังจิตใจให้รู้จักการเจริญสติ การภาวนา ด้วยการให้พระสวดมนต์ ด้วยการนั่งสมาธิกันไป ด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรม เพื่อจะได้รู้ว่าวิธีปฏิบัติที่ถูกต่อนั้นปฏิบัติอย่างไร มีธรรมเตือนใจไม่ให้หลงไปกับ

กระแสนของกิเลสตัณหาต่างๆ และเราก็ไปทำงาน ทำการกัน กลับมาบ้านกินข้าวแล้วก่อนจะนอนก็ มาปฏิบัติธรรมกันต่อ นั่งสมาธิไหว้พระสวดมนต์ ฟังเทศน์ฟังธรรมกัน แล้วก็นอนพักผ่อนไป ก็ทำได้เท่านี้ถ้าเรายังมีภารกิจการทำงานต่างๆ

แต่ถ้าเราไม่มีภารกิจหรือเราสามารถตัดภารกิจ ต่างๆ ได้ เราก็ไปอยู่วัดเลย ไปศึกษาจากครูบา อาจารย์กัน ไปปฏิบัติกัน แล้วมันจะทำให้เราได้ ก้าวเข้าสู่การปฏิบัติเต็มรูปแบบ เพราะการที่จะ บรรลุผลนิพพานได้ มันต้องปฏิบัติแบบ เต็มรูปแบบเท่านั้น ถ้าปฏิบัติแบบมือสมัครเล่นนี้ มันสู้มืออาชีพไม่ได้ เวลาแข่งขันกีฬาฉันมีแต่ มืออาชีพที่ได้รางวัลวัลกัน มือสมัครเล่นนี้ ก็เป็นการออกกำลังกายกันเสียมากกว่า ไม่ได้ หวังเอารางวัลวัลอะไรกัน แต่พวกมืออาชีพนี้ เขาต้องการรางวัลกัน เขาก็เลยไม่ทำอะไร เขามี แต่ซ้อมกีฬาอย่างเดียว ถือการซ้อมกีฬาเป็น อาชีพของเขาไป

พวกที่ต้องการไปนิพพานก็ถือการภาวนาเป็น อาชีพไปเป็นนักบวชไป การเป็นนักบวชจะทำให้เรามีเวลาที่จะทำให้เราเป็นมืออาชีพในการ ภาวนาได้ เพราะเราจะสามารถเจริญสติได้ตั้งแต่ เราลืมตาขึ้นมาจนกระทั่งถึงเวลาเราหลับไป

ถ้าเราสามารถเจริญสติได้อย่างต่อเนื่อง การนั่งสมาธิทำให้สงบก็ไม่ได้เป็นของ ยากเย็นอะไร และเมื่อเรามีสมาธิเราก็จะมี กำลังที่จะสามารถฝืนความอยากต่างๆ ได้ ถ้าปัญญาเตือนเราว่า อย่าไปทำ ทำแล้ว เป็นทุกข์ ไม่ใช่เป็นสุข เราก็ตัดความอยาก ตัดความโลภต่างๆ ได้ ความโลภความอยาก ก็เป็นต้นเหตุของความโกรธ ถ้าไม่มีความ โลภความอยาก มันก็จะไม่มีความโกรธ แล้วถ้ามีปัญหา มันก็จะไม่มีความโลภ ความอยาก ความหลง ก็จะมีไม่ได้

ความหลงกับปัญญานี้มันเป็นของ ตรงกันข้ามกัน เหมือนความมืดกับความ สว่าง ความหลงนี้เป็นเหมือนความมืด แต่ ปัญญานี้เหมือนแสงสว่างที่ไหนมีแสงสว่าง ที่นั่นก็จะไม่มีความมืด ที่ไหนมีความมืด ที่นั่นก็ไม่มีแสงสว่าง พอมีความหลงแต่ ไม่มีปัญญา มันก็จะโลภ โกรธ อยากไป ได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่พอมีแสงสว่างแห่ง ธรรมเข้ามา มีปัญญาเข้ามาเตือนใจเราว่า ทุกอย่างในโลกนี้เป็นทุกข์นะ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันไม่เที่ยง มันไม่ได้ เป็นของเรา มันจึงทำให้เราทุกข์ ถ้าเราเห็น

อย่างนี้กับทุกสิ่งทุกอย่าง เราก็จะไม่อยากได้เพราะได้มาแล้วมันจะทำให้เราทุกข์ เวลาเมื่อไรมันต้องทุกข์กับสิ่งที่เรามีเสมอ มีทรัพย์ก็ต้องทุกข์กับทรัพย์ มีบุคคลนั้นบุคคลนี้เป็นคู่ครองก็ต้องทุกข์กับเขา มีลูกก็ต้องทุกข์กับลูก มีอะไรก็ต้องทุกข์เพราะว่าเขาจะต้องมีการเปลี่ยนไป มีการเสื่อม มีการดับไปนั่นเอง

นี่คือเรื่องของการปฏิบัติ มันต้องแบ่งเป็นสองภาค ภาคแรกเรียกว่า สมณะ ก่อนที่จะไปวิปัสสนาปัญญาได้ เอาใจให้นิ่งให้สงบให้ได้ก่อน ด้วยการหมั่นเจริญสติ พุทโธไป หรือเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายไป อย่าให้ใจไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้าควบคุมความคิดได้ เวลานั้นสมาธิใจก็จะรวมเป็นสมาธิเป็นอุเบกขาขึ้นมา พอใจมีอุเบกขาแล้วก็จะมีการล้างใจเอาผู้กับกิเลสได้ ก็ตั้งใจมาคิดทางไตรลักษณ์ อยากได้อะไรก็ดูซิว่ามันเป็นทุกข์หรือมันเป็น

สุขกันแน่ ได้มาแล้วเดี๋ยวก็ต้องทุกข์กับสิ่งที่เราได้ ขณะที่อยากได้ ใจก็วุ่นวายอยู่แล้ว อยู่ไม่เป็นสุขแล้ว ดังนั้นพออยากปั๊บก็หยุดมันเลย ถ้าอยากจะทำให้ใจเราสงบเหมือนเดิม อันนี้จะเห็นชัดเวลาจิตมีสมาธิแล้ว เวลาเกิด ความอยากนี้ใจมันจะกระเพื่อมขึ้นมา มันจะรู้ว่า อ้อ ใจเราเริ่มหวั่นไหวแล้ว เริ่มวิตกกังวลแล้ว พอเราหยุดความอยากปั๊บ ความหวั่นไหว ความวิตกกังวล ความกระวนกระวายอะไรต่างๆ ก็จะหายไป พอความสงบกลับมา ความสุขก็กลับมา เอาความสุขที่เกิดจากความสงบดีกว่า อย่าไปเอาความสุขที่ได้จากลาภ ยศ สรรเสริญ จากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เพราะมันเป็นของชั่วคราว ในที่สุดมันก็ต้องหมดไป ดูคนตายเป็นตัวอย่าง ทุกสิ่งทุกอย่างที่เขา มีอยู่นี้หมดไปแล้ว แม้แต่ชื่อแม้แต่ตำแหน่งก็ยังหมดไป เดียวนี้ในหลวง เราก็เรียกในหลวง ไม่ได้แล้ว ต้องเรียกอีกแบบหนึ่งเพราะเดี๋ยวนี้มีในหลวงคนใหม่ขึ้นมาแล้ว ถ้าจะเรียกในหลวง คนเก่าก็ต้องเรียกคนไหน ต้องบอกชื่อ จะไปเรียกในหลวงเหมือนเมื่อก่อนไม่ได้แล้ว ลาภ ยศ สรรเสริญ มันต้องหมดไป ไม่ว่าจะสูงขนาดไหน ระดับไหน ระดับประธานาธิบดี ระดับนายกรัฐมนตรี ระดับพระเจ้าอยู่หัว พระเจ้าแผ่นดิน มันก็ต้องมีวันหมด ให้เราเห็นว่ามันเป็นทุกข์



มันไม่เที่ยง มันไม่ใช่ของเรา แล้วเราก็จะไม่อยากได้อะไร พอไม่มีความอยากแล้วก็อยู่สบาย ไม่มีอะไรมาทรมานใจ ความอยากนี่แหละเป็นตัวทรมานใจเราทำให้เราอยู่ไม่เป็นสุขกัน

นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเราปฏิบัติ พระพุทธเจ้าได้ทรงพิสูจน์มาแล้วว่าเป็นวิธีที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้นทั้งปวง เป็นวิธีที่จะนำไปสู่ความสุขที่ถาวรที่ไม่มีวันเสื่อมไม่มีวันหมด นั่นก็คือความสุขพระนิพพาน ขอให้เรามีศรัทธา ความเชื่อแน่วแน่ต่อพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ต่อคำสอนของพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย แล้วพยายามปฏิบัติตามให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ พยายามปฏิบัติไปเรื่อยๆ แล้วมันจะเพิ่มไปได้เอง กำลังมันจะมีมากขึ้นเอง เหมือนกับเด็กเรียนหนังสือ เรียนไปเรื่อยๆ เดี่ยวมันก็ขึ้นชั้นสูงไปเรื่อยๆ จากอนุบาลเดี๋ยวก็ไปชั้นประถม พอจบประถมก็ไปชั้นมัธยมต่อ จบมัธยมมันก็ไปสอบเข้าเอนทรานซ์กัน เข้ามหาวิทยาลัยกัน แล้วเดี๋ยวก็จบปริญญาตรี โท เอก กัน มันอยู่ที่เรียนอย่างต่อเนื่อง การปฏิบัติการศึกษาอย่างต่อเนื่องก็จะนำเราไปสู่ธรรมขั้นต่างๆ จากทานก็ไปสู่ศีล จากศีลก็ไปสู่ภาวนา จากภาวนาก็ไปสู่มรรคผลนิพพานสู่การหลุดพ้น อันนี้เป็นของที่ทุกคนทำได้

พระพุทธเจ้าไม่ได้กำหนดว่าจะต้องเป็นนักบวชถึงจะทำได้ เป็นฆราวาสก็ทำได้ เป็นผู้หญิงก็ทำได้ เป็นผู้ชายก็ทำได้ เพราะจิตนี้มันไม่ได้เป็นหญิง มันไม่ได้เป็นชาย มันไม่ได้เป็นฆราวาส มันไม่ได้เป็นผู้ครองเรือนหรือเป็นนักบวช มันเป็นจิตเหมือนกัน มันเป็นตัวจิตที่มีความคิดปรุงแต่ง ตัวรู้ตัวคิด แต่ตอนนี้มันถูกอำนาจของกิเลสตัณหาดึงให้ไปเวียนวุ่นวายเกิดให้ไปพลัดความทุกข์ต่างๆ ขึ้นมา เราจึงต้องเอาธรรมเข้ามาดึงให้มันกลับเข้ามาไปสู่ความสงบสู่ความสุข

ถ้าเราไม่มีพระพุทธเจ้ามาสอนเรา เราจะไม่รู้วิธีที่จะตัดความโลภ ความโกรธ ความหลงต่างๆ เพื่อทำให้ใจเราสงบ ตอนนี้เราโชคดีได้มาเจอคำสอนของพระพุทธเจ้า คำสอนของพระอริยสงฆ์สาวกต่างๆ ของครูบาอาจารย์ ขอให้เราศึกษาแล้วพยายามปฏิบัติกัน แล้วผลต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายได้รับก็จะเป็นผลที่พวกเราจะได้รับกันต่อไปอย่างแน่นอน







## ตารางเวลา พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

แผนที่เส้นทางเดินบิณฑบาต

**A. จุดเริ่มต้น**

(พิกัด : 12.813922,100.916639)

เส้นสีน้ำเงินคือเส้นทางเดินบิณฑบาต

**B. จุดสิ้นสุดการเดินทาง**

(พิกัด : 12.821044,100.916247)

พระอาจารย์สุชาติ และพระสงฆ์วัดญาณฯ  
เริ่มเดินบิณฑบาต ประมาณ 6 โมงเช้า  
หากมาไม่ทันที่จุดเริ่มต้น  
สามารถรอใส่บาตรได้ตลอดเส้นทาง  
ตามเส้นสีน้ำเงิน

ระยะเวลาในการเดิน

06.00 - 06.40 น. โดยประมาณ



**เวลา 05.50-06.45 น. (โดยประมาณ)**

เดินบิณฑบาตพร้อมคณะสงฆ์วัดญาณฯ บริเวณบ้านอำเภอ เริ่มที่ซอยนาจอมเทียน 30 (เริ่มเดินเมื่อฟ้าสว่างเห็นลายมือ ทั้งนี้เวลาสามารถเปลี่ยนแปลงตามสภาพอากาศ)

**เวลา 07.30-10.00 น. (โดยประมาณ)**

ฉันเช้าที่ศาลาอเนกกุศล สว.กว. (ศาลาฉัน) โดยจะมีการแสดงธรรมก่อนฉันประมาณ 30 นาที ในวันพระ วันสำคัญทางศาสนา วันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดตามที่ กรม. ประกาศ

**เวลา 14.00-16.00 น. (โดยประมาณ)**

ณ จุลศาลา เขตปฏิบัติธรรมเขาชีโอน

- วันเสาร์-อาทิตย์ และวันสำคัญทางศาสนา แสดงธรรมและตอบปัญหาข้อสงสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติ

- วันจันทร์ถึงศุกร์ (วันพระ) หรือวันหยุดตามที่ กรม. ประกาศ สนทนาและตอบปัญหาธรรมะ

**หมายเหตุ : ขอความกรุณาดำเนินการเข้าพบพระอาจารย์นอกเหนือจากเวลาดังกล่าว และขอความร่วมมือจากสภาพสตรีงดสวมกางเกงขาสั้นและกระโปรงสั้น**

**\*\*งดรับกิจนิมนต์ในทุกกรณี\*\***

สามารถดาวน์โหลดพระธรรมเทศนา  
ของท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ที่

[www.kammattana.com](http://www.kammattana.com)

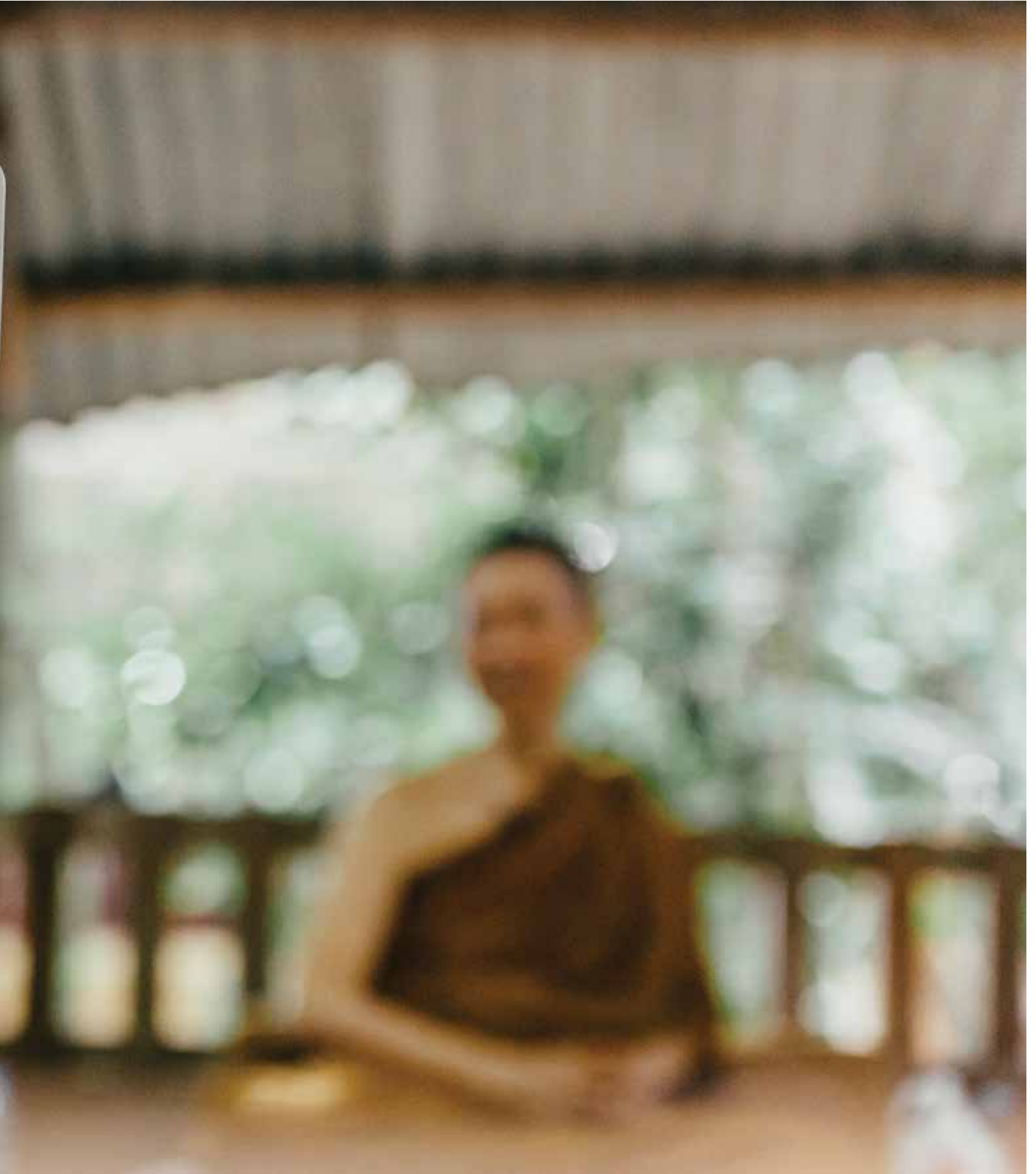
[www.PhraSuchart.com](http://www.PhraSuchart.com)

[www.facebook.com/PhraAjarnSuchart](https://www.facebook.com/PhraAjarnSuchart)









ผู้ไกลจากทุกข

ชมการถ่ายทอดสด



แสดงธรรมและตอบปัญหาธรรมะ โดย ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ณ จุลศาลา เขตปฏิบัติธรรมเขาสีโอน

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

ทุกวัน เวลา 14.00-16.00 น.

ทาง <https://www.facebook.com/Abhijato/>

หรือ <http://phrasuchart.com/dhammalive/>



พอเราออกมาจากการหาความสุขทางโลกแล้ว  
เราก็จะเข้าสู่การหาความสุขทางธรรมได้  
และเราก็จะได้พบกับความสุขอันเลิศอันประเสริฐ  
ที่จะปรากฏขึ้นมาต่อไปอย่างแน่นอน

~  
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต