

เล่ม ๕

ธ ร ร ม ะ

โดนใจ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

“ถ้าคนในสังคมมีธรรมะแล้ว
ก็จะอยู่กันด้วยความร่มเย็นเป็นสุข
เพราะมีความเมตตากรุณาต่อกันและกัน”



พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

ธ ร ร ม :

โดนใจ เล่ม ๕

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๔๘๕-๖๓๙-๔

พิมพ์ครั้งที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๒

จำนวนพิมพ์ ๑,๕๕๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ คณะศิษยานุศิษย์

.....

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ห้ามจำหน่าย

.....

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



จิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญที่มีคุณค่ากับพวกเราทุกคน ที่เป็นสมบัติที่แท้จริงของพวกเราที่พวกเราต้องดูแลรักษาให้มากยิ่งขึ้นกว่าการดูแลรักษาร่างกายของพวกเรา ร่างกายของพวกเราเป็นสมบัติชั่วคราว ไม่นานมันก็ต้องหมดสภาพไป แต่ใจของพวกเราไม่มีวันหมดสภาพ ดังนั้นการดูแลรักษาใจจึงเป็นเรื่องที่จำเป็นสำคัญมากกว่าการดูแลรักษาร่างกาย และสิ่งต่างๆ ทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สินสมบัติ ข้าวของเงินทองที่เรามีกัน สุขภาพของร่างกาย อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ชีวิตของร่างกาย สิ่งเหล่านี้ไม่สำคัญเท่ากับจิตใจ เพราะสิ่งต่างๆ ที่เรามีกันในโลกนี้ ไม่ช้าก็เร็วเราก็ต้องทิ้งมันไปหมด เวลาที่ร่างกายถึงแก่ความตายไป เราไม่สามารถเอาอะไรติดตัวไปกับเราได้เลย นอกจากธรรมะที่เรามาศึกษามาปฏิบัติมาสร้างกันเพื่อไว้ดูแลรักษาจิตใจให้มีแต่ความสุขความเจริญ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต



the fact that the *W. bairdii* population in the study was genetically diverse and that the population was not in Hardy-Weinberg equilibrium.

There were no significant differences in the genetic diversity of *W. bairdii* populations in the study. The mean number of alleles per locus was 1.96, the mean number of genotypes per locus was 1.96, and the mean number of genotypes per individual was 1.96. The mean number of alleles per locus was 1.96, the mean number of genotypes per locus was 1.96, and the mean number of genotypes per individual was 1.96.

The mean number of alleles per locus was 1.96, the mean number of genotypes per locus was 1.96, and the mean number of genotypes per individual was 1.96.

The mean number of alleles per locus was 1.96, the mean number of genotypes per locus was 1.96, and the mean number of genotypes per individual was 1.96.

The mean number of alleles per locus was 1.96, the mean number of genotypes per locus was 1.96, and the mean number of genotypes per individual was 1.96.

The mean number of alleles per locus was 1.96, the mean number of genotypes per locus was 1.96, and the mean number of genotypes per individual was 1.96.

The mean number of alleles per locus was 1.96, the mean number of genotypes per locus was 1.96, and the mean number of genotypes per individual was 1.96.

The mean number of alleles per locus was 1.96, the mean number of genotypes per locus was 1.96, and the mean number of genotypes per individual was 1.96.

The mean number of alleles per locus was 1.96, the mean number of genotypes per locus was 1.96, and the mean number of genotypes per individual was 1.96.

The mean number of alleles per locus was 1.96, the mean number of genotypes per locus was 1.96, and the mean number of genotypes per individual was 1.96.

The mean number of alleles per locus was 1.96, the mean number of genotypes per locus was 1.96, and the mean number of genotypes per individual was 1.96.

The mean number of alleles per locus was 1.96, the mean number of genotypes per locus was 1.96, and the mean number of genotypes per individual was 1.96.

The mean number of alleles per locus was 1.96, the mean number of genotypes per locus was 1.96, and the mean number of genotypes per individual was 1.96.

The mean number of alleles per locus was 1.96, the mean number of genotypes per locus was 1.96, and the mean number of genotypes per individual was 1.96.

The mean number of alleles per locus was 1.96, the mean number of genotypes per locus was 1.96, and the mean number of genotypes per individual was 1.96.

The mean number of alleles per locus was 1.96, the mean number of genotypes per locus was 1.96, and the mean number of genotypes per individual was 1.96.

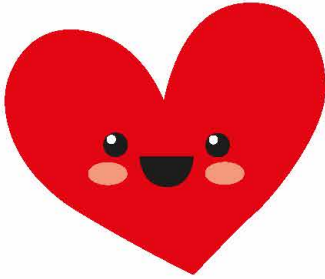
The mean number of alleles per locus was 1.96, the mean number of genotypes per locus was 1.96, and the mean number of genotypes per individual was 1.96.

เล่ม ๕

๘ ๘ ๘ ๘ ๘

โดนใจ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
จัดญาณสังฆารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี



การดูถูกซึ่งแต่งงานมันไม่จำเป็นหรอก

คุณคิดว่า อย่าไปดูถูก ไปดูถูกแต่ได้คน
ไม่ดีมา เดียวก็ต้องหย่าอยู่ดี คุณว่าจะอยู่ด้วยกัน
ได้ตลอดหรือเปล่า

วิธีที่คุณต้องดูใจ อย่าไปดูหน้าตา เข้าใจไหม

วิธีจะดูใจคนนี้ ท่านให้มีเครื่องวัดอยู่ ๔ ข้อ
ด้วยกันว่าคนนี้มี

๑. มีจาคะหรือเปล่า มีการเสียสละหรือเปล่า
เป็นคนเสียสละหรือเป็นคนเห็นแก่ตัว

๒. มีสังขะหรือเปล่า เป็นคนซื่อตรงหรือเป็น
คนโกหกหลอกลวง



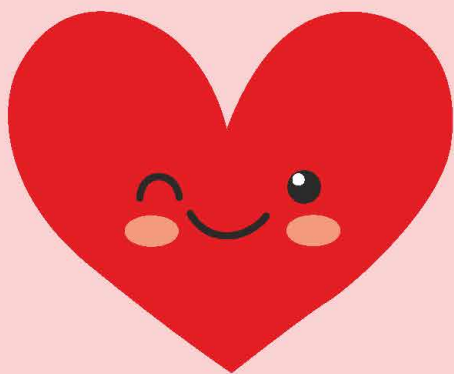
๓. เป็นคนที่อดทนหรือเปล่า พอเจอความทุกข์
ยากลำบากหน่อย ก็จะไม่ไหวขี้ขี้มาหรือเปล่า

๔. เป็นคนที่อดกลั้นหรือเปล่า เวลาเกิดความ
โกรธขึ้นมา ระบายออกมาหรือเปล่า

นี่คือวิธีวัดดูคนว่าสวยไม่สวย สวยทางใจ ถ้ามี
คุณธรรม ๔ ข้อนี้ แต่งได้เลย แต่งตอนไหนก็ได้
ตอนตี ๑ ตี ๒ ตอนเช้ามีด เวลาไหนแต่งได้หมด
รับรองได้ว่าแต่งแล้วดีแน่ๆ

ไปดูผิดที่มันถึงหย่ากันอยู่เรื่อย ไซ้ไหม แต่งกัน
ไม่กี่เดือนมันก็หย่ากันแล้ว ไปดูผิดที่ ไม่ดูที่มันถูกละ
ดูถูกต้องดูไม่ใช่ที่ร่างกายเสียด้วยซ้ำไป ให้ดูที่จิตใจ
ดูที่คุณธรรม ๔ ข้อนี้ ดูว่ามีจาคะ การเสียสละหรือเปล่า
มีสัจจะ ความซื่อสัตย์หรือเปล่า มีขันติ ความอดทน
หรือเปล่า มีทมะ ความอดกลั้นหรือเปล่า

ถ้ามี ๔ ข้อนี้ รับรองไว้เลย รับรองได้ว่าอยู่
กันไปจนถึงวันสิ้นสุดของชีวิต จะรักกันไปจนวันตาย





การบริจาคเลือด บริจาคร่างกายและอวัยวะ ถ้าบริจาคตอนที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ได้ อยู่ได้ให้ทาน

เช่น บริจาคเลือด หรือบริจาคตาข้างหนึ่ง
ไตข้างหนึ่ง หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายที่เอา
ไปช่วยคนอื่นได้ในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ ก็จะได้บุญ
เพราะเป็นการทำทาน

แต่ถ้าให้ตอนที่เรตายไปแล้วนี้ มันไม่ได้เป็นบุญ
เพราะเราไม่รู้แล้วตอนนั้นว่าเราให้หรือไม่ให้

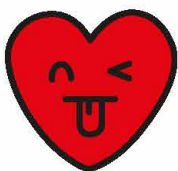


บุญที่เราทำไปให้เพื่อน ผลบุญนั้นมันอยู่ที่ใจของเรา

ถ้าเรายินดีทำ คิดว่าเป็นของเรา ก็จะเป็นของเรา เพราะมันเป็นเงินของเรา และเราไม่คิดที่จะไปเอาเงินของเขาคืนมา ก็เป็นของเราไป

แต่ถ้าต่อมาเขาเอาเงินมาให้เรา ถ้าเรารับเงินก็แสดงว่าเราก็คืนบุญส่วนนี้ให้เขาไป แต่ถ้าเราไม่มีใจที่จะไปกังวลกับเรื่องเงินที่เขาบอกว่ายังไม่ได้ให้เรา มา เราคิดว่าเงินที่ออกไปก่อนนี้เป็นการทำบุญของเราไป เราไม่หวังเงินจากเขา เราก็จะได้บุญ ก็จะเป็นบุญของเราไป





เวลาเพื่อนเราฝากเราทำบุญให้ก่อน แล้วเราเตือนเพื่อนถึงเงินที่ฝากทำบุญ

ของอย่างนี้มันพูดได้นี่ ในเมื่อเขาบอกเรา
แล้วทำไมเราจะบอกเขาไม่ได้ ก็เตือนเขาหน่อยซิว่า

เฮ้ย บอกว่าจะส่งเงินมาให้ เราออกไปก่อนแล้ว
จะส่งมาหรือไม่ส่ง ไม่ส่งก็ไม่ใช่ไร เราจะได้ถือว่า
เป็นเราทำบุญไป

แล้วต่อไปก็อย่าไปเชื่อเขาก็กี่แล้วกัน เดี่ยว
คราวหน้าเขาบอกให้ทำบุญ ให้ออกเงินไปก่อน
ก็ทำอีก แต่เชื่อแบบนี้ก็ไม่ใช่ไร ไม่เสียหาย เพราะ
เชื่อแล้วเราได้บุญนะ เราถูกหลอกแต่เราได้บุญ
ก็ไม่ขาดทุน ไม่ใช่ไร



โลกบุญ ก็คืออยากได้บุญเยอะๆ

โลกบุญนี้ไม่เป็นกิเลส เป็นธรรม

เพราะบุญนี้เป็นประโยชน์แก่จิตใจ

บุญมีแต่คุณแต่ประโยชน์ ไม่มีโทษต่อจิตใจ

เป็นเหมือนยารักษาจิตใจให้หายจากความ
ทุกข์ต่างๆ

การโลกบุญนี้ถือว่าเป็นมรรคเป็นธรรม



แต่บุญก็มีหลายระดับ

บุญระดับทาน บุญระดับศีล บุญระดับภาวนา

อย่าไปโลกแต่บุญระดับเดียว

เช่น อย่าไปโลกกับระดับทำบุญอย่างเดียว
ไม่รักษาศีล ไม่ภาวนา ต้องโลกให้มันครบ เหมือนกับ
อาหารที่เรากินนี้ต้องกินครบ ๕ หมู่ ถึงจะดูแลรักษา
ร่างกายให้แข็งแรงได้ ฉะนั้น บุญก็มี ๓ กลุ่มใหญ่ๆ
คือ ทาน ศีล ภาวนา ให้เราโลกกับบุญเหล่านี้
แล้วต่อไปจิตของเราก็จะแข็งแรง จิตของเราก็จะมี
แต่ความสุข ปราศจากความทุกข์



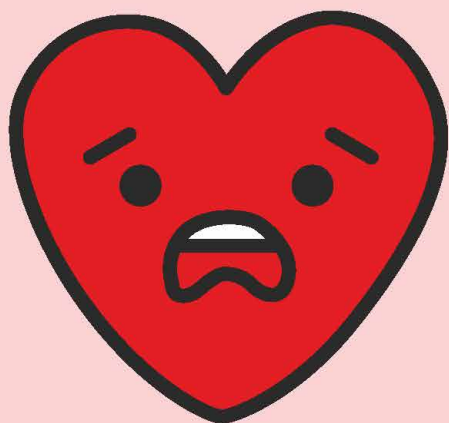
เวลาที่เราร่งสร้างความดี ร่งสร้างบารมี ทำไมยังเจอความทุกข์ ความติดขัด

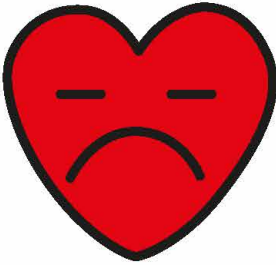
มันก็เป็นธรรมดา เวลาทำความดีนี้มันจะมี
มารมาขวางกั้นอยู่เรื่อย

เวลาทำความชั่วนี้มีแต่มารมาเชียร์ มารมัน
ไม่ขวาง เวลาไปกินเหล้านี้ อ้าย มันไปได้อย่างง่ายดาย
ไฟเขียวตลอด พอจะหยุดกินเหล้านี้ คนนั้นคนนี้มา
แห่อยู่เรื่อย “อ้าย ไปกินเหล้าใหม่ ไปงานเลี้ยงใหม่”

ดังนั้นเป็นเรื่องธรรมดา อย่าไปคิดอะไรให้มัน
วุ่นวายใจ **ให้รู้ว่าการทำความดีมันยาก เพราะ**
อุปสรรคมันเยอะ การทำความชั่วมันง่ายเพราะ
อุปสรรคมันไม่ค่อยมี







การโอโหสิ่นี้ เป็นเพียงแต่การแก้ปัญหา
กับบุคคลนั้น

คือถ้าเรายอมรับผิด เขาอาจจะคลายความ
โกรธกับเราก็ได้ คลายความอาฆาตพยาบาทก็ได้

แต่ก็ขึ้นอยู่กับเขา ถ้าเขาเป็นคนที่ไม่ยอม
ให้อภัย เขาก็จะไม่ให้อภัยอยู่ดี ไม่ว่าจะไปขอโอโหสิ
หรือไม่โอโหสิก็ตาม



แต่การอโหสิณีไปล้างบาปที่เราทำไม่ได้

บาปที่เราทำ ต่อไปเราจะต้องรับ อาจจะมีใครมา
พุดกับเราแบบเดียวกับที่เราไปพุดกับเขา ก็เป็นการ
รับบาปไป อันนี้เราล้างไม่ได้ แต่สิ่งที่เราล้างได้คือ
ความโกรธเกลียดของบุคคลนั้น เพราะบางคนพอ
เราไปขออภัย เขาก็เห็นใจเข้าใจ บอกว่า **“ไม่เป็นไร”**
อย่างนี้ก็มันก็จบได้ แต่ถ้าเขาไม่ยอมให้อภัยก็ช่วย
ไม่ได้ อยู่ที่เขาไม่ได้อยู่ที่เรา





ถ้าพ่อแม่แข่งลูกให้ตกรอก แล้วลูกจะตกรอกจริงไหม

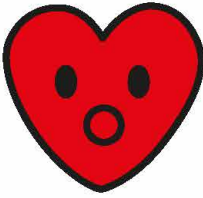
ไม่หรอก มันไม่ได้อยู่ที่คำพูดของใคร อยู่ที่
การกระทำของเขา

คนพูดนั้นแหละจะไปตกรอก เพราะเราไป
โกรธเขา ไปด่าเขาไปว่าเขา แต่เขาเป็นเพียงแต่เป็น
คนได้ยินได้ฟัง ถ้าเขาไม่ได้ไปทำบาปทำกรรมด้วย
ความอาฆาตโกรธเกลียด เขาก็ไม่ไปตกรอกหรอก



การจะไปน้ำมันอยู่ที่การกระทำของเขา เขาจะ
ไปนรก เขาต้องมีการกระทำบาปเขาถึงจะไปได้
การไปแข่งว่าให้เขาไปนรก เขาก็ไปไม่ได้ แข่งให้เขาไป
สวรรค์ก็ไปไม่ได้ งั้นก็แข่งให้ไปนิพพานกันหมดซินะ
เดี๋ยววันนี้ขอให้ท่านทั้งหลายไปนิพพานกันหมด
เลยนะ ไปได้ไหม มันไม่ได้ งั้นคำพูดนี้ไม่สามารถไป
ทำให้คนเป็นอะไรได้ ว่าเขาเป็นควาย เขาเป็นควาย
หรือเปล่า ไม่เป็นควายใช่ไหม ไปว่าเขาเป็นดอก
สีทองอย่างนี้ เขาเป็นดอกสีทองหรือเปล่า เขาก็
ไม่เป็นหรอก

ดังนั้น มันไม่ได้อยู่ที่คำพูด มันอยู่ที่การกระทำ



คำอวยพรที่ได้จากพระอรียบุคคล กับคำอวยพร
ที่ได้จากบุคคลที่ไม่อยู่ในศีลในธรรม
มันไม่ต่างกันหรอก

คำอวยพรก็เป็นแค่คำพูดเท่านั้นเอง ใครก็
พูดได้ “อายุ วัฒนโณ สุขัง พลัง” เด็กมันยังพูดได้เลย
“อายุ วัฒนโณ สุขัง พลัง”

**พรนี้เป็นเพียงแต่แสดงความปรารถนาดี
ต่อผู้อื่นเท่านั้นว่า “อยากให้คุณมีความสุข
เจริญนะ” แต่คุณจะสุขหรือเจริญขึ้นอยู่กับ
การกระทำ
ของคุณต่างหาก**

เพราะฉะนั้น ต่อให้พระอริยะมาให้พร ถ้าคุณ
ทำบาป มันก็ไม่มีวันเจริญหรอก แต่ถ้าคุณทำบุญ
ให้คนธรรมดามาให้พร มันก็ได้บุญ มันไม่ได้อยู่ที่



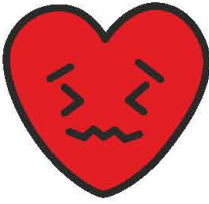
การให้พรหรือไม่ให้พร การให้พรนี้ไม่มีผลต่อความสุข
ความเจริญหรือความทุกข์ความเสียหายของเรา
ตัวที่ทำให้เราเจริญหรือทุกข์นี้เสมือนขึ้นอยู่กับ
การกระทำ
ของเรา

ทำบุญแล้วเจริญแน่ๆ ทำบาปแล้วต้องเสื่อม
ต้องเสีย ต้องทุกข์แน่ๆ ไม่ต้องมีใครมาให้พร หรือ
มากำจัดไม่ได้ด้วย ทำบาปแล้วจะให้พระอริยมหา
กาจัดให้ก็ไม่ได้ กรรมที่ทำไปแล้วไม่มีใครไปล้าง
มันได้ ไปลบมันได้ ต้องรอรับผลอย่างเดียว

แม้เป็นพระอรหันต์ เป็นพระพุทธเจ้า ก็ยังต้อง
รับผล พระพุทธเจ้าก็ต้องรับผลจากการมีบาปกรรม
มีการจองเวรจองกรรมกับพระเทวทัต พระโมคคัลลานะ
ก็ถูกเจ้ากรรมนายเวรมาฆ่าตาย

เพราะฉะนั้น มันเป็นเรื่องที่ทำแล้วมันจะมีผล
ของมัน ไม่มีใครจะมาพูดอย่างไรเพื่อไปเปลี่ยนมันได้





อุทิศบุญกุศลจากการสวดมนต์ภาวนา ให้กับคนที่ตาย เขาไม่ได้รับหรอก

เพราะบุญที่เราสวดมันยังไม่เป็นบุญ การสวดนี้
ยังไม่ได้เป็นบุญ เป็นการสร้างบุญอยู่

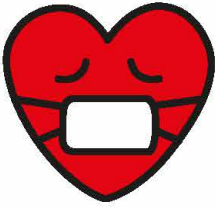
ถ้าอยากจะอุทิศบุญ ก็ไปทำบุญใส่บาตร บริจาค
เงินให้กับใครก็ได้ อันนั้นก็เกิดบุญขึ้นมาทันที
แล้วก็อุทิศบุญนั้นได้

ส่วนเขาจะรับได้หรือไม่ก็อยู่ที่เขารอรับอยู่
หรือเปล่า ถ้าเขาไม่ได้อรับ เขาก็ไม่ได้รับอยู่ดี





R.I.P



สมัยนี้เวลามีคนไข้ป่วยหนัก ญาติพี่น้อง
จะเอาเทพธรรมะหรือเสียงสวดมนต์ไปให้ฟัง
หรือนิมนต์ครูบาอาจารย์ไป

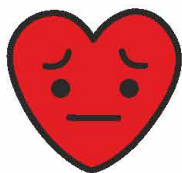
ถ้าคนไข้นอนไม่รู้เรื่องแล้ว ไปก็เสียเวลา
ถ้าปฏิบัติธรรมอยู่ ไปก็จะได้ประโยชน์ ไปพูดเสริม
ธรรมให้กระจ่างขึ้นจนปล่อยวางได้ ถ้าไปเพื่อให้เขา
หายนี้ อาจจะไม่หายก็ได้ อาจจะหายก็ได้ แต่ไม่ได้
หายเพราะไป หายเพราะหมอเพราะยา ถ้าโรคสู้ยา
สู้หมอไม่ได้ก็หายได้ ถ้าหมอกับยาสู้ไม่ได้ ต่อให้เป็น
พระวิเศษขนาดไหนก็ช่วยไม่ได้



พระพุทธเจ้าก็ช่วยชีวิตของพระราชบิดาไม่ได้ แต่ช่วยจิตใจของพระราชบิดาได้ ให้หลุดพ้น ให้เป็น พระอรหันต์ได้ ท่านจะช่วยตรงนั้น ช่วยที่ใจ เรื่องของ ร่างกายก็ต้องเป็นหน้าที่ของยากับหมอ ของบุญ ของกรรมไป พวกเราต้องทำความเข้าใจ เวลาเกิด กับคนใกล้ชิดก็ดีหรือกับตัวเราเองก็ดี ต้องเอา ธรรมะนำหน้า พิจารณาอยู่เรื่อยๆ ว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา ถึงเวลาจะไปให้ไปเลย ถ้ายังไม่ไป ก็ไม่ต้องผลักมัน ถ้าจะไปก็ไม่ดึงไว้ ต้องอยู่ตรงกลาง



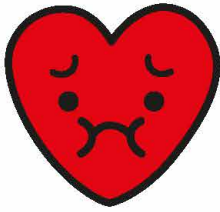




กรรมเก่าหลายภพหลายชาติ ถ้ามันยังไม่หมด
มันก็ส่งได้ทั้งนั้นแหละ

กรรมต่าง ๆ ที่เราทำ มันเหมือนปลูกต้นไม้ไว้
ต้นไม้แต่ละชนิดมันก็ให้ผลไม่พร้อมกัน
บางต้นก็ใช้เวลาหลายปี
บางต้นก็ใช้เวลาไม่กี่เดือน
เราปลูกต้นไม้ไว้เยอะแยะ
เวลามันจะออกดอกออกผล มันก็เลยไม่พร้อมกัน
ถ้ามันออกไม่ทันชาตินี้ มันก็ไปตามออกชาติหน้า
ต่อได้

ไม่ว่าบาปหรือบุญเหมือนกัน



โลกนี้มีตัวแปรมาก

เป็นอนิจจัง ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน
เป็นอนัตตา สิ่งไม่ได้ควบคุมไม่ได้
ต้องปรับตัวรับกับสภาพที่เปลี่ยนไปเรื่อยๆ
อย่าไปยึดติดกับสภาพใดสภาพหนึ่ง
เพราะจะทำให้ทุกข์ ทำให้เครียด





ทุกวันนี้คนมักเป็นโรคซึมเศร้ากันมาก หรือเป็นโรคแพนิก (panic) เพราะไม่เข้าวัดเข้าวากัน

คนไม่เชื่อศาสนา คิดว่าศาสนาเป็นเรื่องงมงาย

ไม่รู้จักรู้ว่าศาสนานี้เป็นที่สั่งสอนให้รู้จักควบคุมจิตใจ ไม่ให้เศร้าหมอง ไม่ให้ซึมเศร้า

คนส่วนใหญ่ชอบปล่อยให้จิตใจไหลไปตามกระแสของความหลง ความอยาก พอไม่ได้สิ่งที่อยากได้ก็เสียใจ น้อยใจ หรือเศร้าใจ เสียมากๆ ไม่ได้มากๆ ผิดหวังมากๆ ก็เลยซึมเศร้าไป เพราะว่าไม่รู้จักรู้วิธีรักษาใจไม่ให้ซึมเศร้า



มนุษย์สามารถเจริญทั้งทางโลกและทางธรรมได้

แต่มันจะถึงจุดหนึ่ง มันจะต้องแยกทางกัน

ตอนต้นมันไปพร้อมๆ กันได้ ชั้นระดับทำบุญ ทำทาน รักษาศีลนี้ ไปควบคู่กับการทำมาหากิน ทางโลกได้ อยากจะหาความสุขทางโลกยังหาได้อยู่ ทำทานกับการรักษาศีล ไม่ไปขัดขวางการหาความสุขความเจริญทางโลก

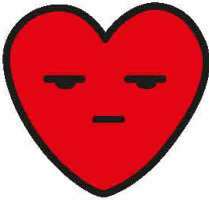
แต่ถ้าจะเข้าสู่ขั้นที่ ๓ ชั้นภาวานานี้ มันจะแยกทางกันแล้ว ต้องเลือกทางใดทางหนึ่ง



อยากจะเจริญทางโลกก็ไปทางภาวณาไม่ได้ เพราะทางภาวณานี้ต้องไปบวชกัน หรือต้องไปอยู่แบบนักบวช ต้องลาออกจากงานหรือเลิกทำธุรกิจ เลิกเกี่ยวข้องกับคนนั้นคนนี้ ไปอยู่แบบนักบวชหรือบวชแล้ว ถึงจะได้มีเวลาเจริญทางธรรมได้อย่างเต็มที่ ถ้าไม่ทำอย่างนี้จะไม่สามารถทำสำเร็จ

ถ้าจะเอา ๒ ทาง มันจะกลับไปกลับมา ทางโลกก็ไม่เจริญ ทางธรรมก็ไม่เจริญ เพราะมันวิ่งหน้าถอยหลัง เดินหน้าถอยหลังอยู่อย่างนี้ ไปไม่ถึงไหน





การเห็นความไร้สาระของสิ่งต่างๆ ที่เราเคย
เกี่ยวข้องด้วยว่ามันไม่ได้เป็นคุณประโยชน์กับ
จิตใจอย่างแท้จริง ไม่ได้ให้ความสุขอย่างแท้จริง
กับจิตใจ ให้ความทุกข์เสียมากกว่า

การเบื่อหน่ายแบบนี้เขาเรียกว่า **“นิพพิทา”**
เบื่อหน่ายทางโลก

เพราะมีความเห็นคุณค่าของทางธรรม
อยากไปอยู่กับทางธรรมมากกว่า เห็นคุณประโยชน์
ของธรรมะ ของความสงบ



ถ้าอยากขายบ้าน ขายได้ก็ขายไปเลย เพราะ
เวลาไปบวชก็เอาบ้านติดตัวไปไม่ได้

**ถ้าเราต้องการความสุขที่เกิดจากความสงบนี้
เราต้องทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามีอยู่** เหมือนกับ
พระพุทธเจ้านี้ พระพุทธเจ้าท่านทิ้งทุกสิ่งทุกอย่าง
ไม่เอาอะไรติดตัวไปเลย แล้วก็ไปปฏิบัติ ๖ ปี ท่านก็
ได้ความสุขที่ถาวร ความสุขที่แท้จริง ถือว่าเป็นเรื่อง
สัมมาทิฏฐิ ความเห็นที่ถูกต้อง





ถ้าเรารู้ว่าใจเราไม่ดี เราจะต้องหยุดมัน เปลี่ยนมัน
ทำให้มันเป็นใจดี

ใจดีไม่ดีก็เริ่มต้นที่ความคิดดีไม่ดีนี้เอง ถ้าคิด
ไม่ดี มันก็จะทำให้ใจเราไม่ดี

ฉะนั้น เวลาที่เราคิดไม่ดี เราก็หยุดมัน เช่น
คิดจะไปทำร้ายใคร คิดจะไปด่าใคร เราก็หยุดมัน
ถ้าเราสั่งให้มันหยุด แต่มันดื้อมันไม่ยอมหยุด เราก็
ต้องใช้พุทธโธ ใช้สติมาช่วย ท่องพุทโธฯ ไป เวลา
โกรธใคร เวลาอยากจะไปทำร้ายใคร ไปด่าใคร
ไปกลั่นแกล้งใคร เราก็พุทโธฯ ไป จนกว่ามันจะหยุด
คิดถึงเรื่องราวเหล่านี้

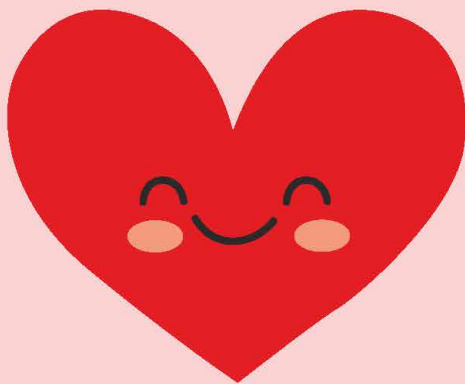


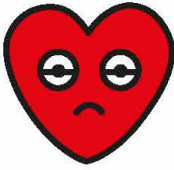
ถ้ามันยังไม่หยุด ก็พุทโรไปเรื่อยๆ รับรองได้ว่า ถ้าเราไม่หยุดพุทโร เดียวมันต้องหยุดเอง พอมันหยุดแล้ว มันก็หายไป เราก็ลืมไป เรื่องที่เราจะไปด่าใครไปว่าใคร ไปทุบตีใคร ก็จะหายไป เราก็จะไม่เป็นคนไม่ดีไป ใจของเราก็จะกลายเป็นใจที่ดีไป เพราะเราไม่ได้ไปทำร้ายใคร ต้องใช้สติหยุดความคิดที่ไม่ดี

เพราะฉะนั้น ก่อนที่ความคิดไม่ดีจะเกิดขึ้น เราต้องมาหัดฝึกสติก่อน ฝึกพุทโรก่อน ถ้าเราไม่ฝึกท่องพุทโรไว้ พอถึงเวลาจะท่อง มันท่องไม่ออก เวลามันโกรธใคร มันจะคิดแต่เรื่องโกรธเขาอย่างเดียว จะให้มันคิดพุทโร มันไม่ยอมมา แต่ถ้าเราคอยฝึกพุทโรๆ อยู่เรื่อยๆ พอมันจะไปคิดทางโกรธปั่น เราก็ดึงกลับมาคิดอยู่กับพุทโรฯ ได้

ดังนั้น อย่าไปรอทำตอนที่โกรธ มันไม่ทันการ เหมือนนักมวยนี้ ก่อนจะขึ้นเวทีเขาต้องซ้อมชกก่อน ไม่ซ้อมชก เดียวจะไปซ้อมบนเวทีก็ถูกเขาน็อค เท่านั้นแหละ อย่างนักเรียน อย่างมาดูหนังสือตอนวันก่อนจะสอบ ถ้าดูก่อนวันสอบหรือดูวันที่สอบนี้ มันไม่ทันแล้ว ต้องเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าก่อน ต้องทำการบ้าน ต้องดูหนังสือบ่อยๆ ถ้าเป็นนักมวยก็ต้องหมั่นซ้อมอยู่เรื่อยๆ ถ้าเป็นนักปฏิบัติก็ต้องหมั่นภาวนาพุทโธฯ ไปเรื่อยๆ ให้มันชำนาญ ให้มันชิน พอถึงเวลาจะใช้มันก็ใช้มันได้







ถ้าจิตไม่ปล่อยวาง

ชอบหงุดหงิดจุกจิกกับทุกเรื่อง กับทุกคน รอบข้าง ฟังเทศน์แล้วจิตไม่นิ่ง วุ่นวายไม่สงบ ก็อย่าไปฟังเรื่องทางโลก เรื่องทางโลกมันกวนจิต กวนใจ พยายามระงับ อย่าไปหาเรื่องทางโลกมา สร้างความวุ่นวายใจ

ถ้าไม่ได้ฟังธรรม ก็หัดพุทโธไปก็ได้ สวดมนต์ ไปก็ได้ สติเรายังมีกำลังน้อยอยู่ มันก็เลยยังไม่สามารถควบคุมความรำคาญใจได้

ดังนั้น จึงต้องหมั่นฝึกสติ พุทโธฯ ให้มากขึ้น หยุดความคิดหยุดความอยากให้น้อยลงไป แล้วเดี๋ยวมันก็จะมี ความสงบมากขึ้นเอง





การนั่งสมาธิ เวลาเริ่มต้นเราก็ตั้งกายให้มันตรง

แต่พอเราเริ่มภาวนา เริ่มดูลม เริ่มพุทโธ
ก็ไม่ต้องไปกังวลกับท่าของร่างกาย

มันจะอบบ้างไม่อบบ้าง หรือเอนไปทางซ้ายบ้าง
ทางขวาบ้าง ก็ไม่ต้องไปยุ่งกับมัน

**ถ้าเราไปคอยปรับร่างกาย เราก็จะไม่ได้มา
ทำใจให้สงบนั่นเอง**

พอเราเริ่มต้นพุทโธ เริ่มต้นดูลมแล้ว เราก็อย่า
ไปสนใจกับเรื่องร่างกาย

อย่าไปคิดถึงมัน คิดอยู่กับพุทโธ คิดอยู่กับลม
แล้วเราก็จะไม่มีปัญหากับร่างกาย



อานาปานสติ ต้องทำตอนที่เรานั่ง นั่งเฉยๆ ไม่ต้องทำงาน

เวลาทำงานนี้ใช้อานาปานสติไม่ได้ นั่งดู
ลมหายใจเข้าออก เช่น เวลานั่งสมาธิ ก็ให้นั่งดู
ลมหายใจเข้าออก อย่างนั่งเฉยๆ นั่งเฉยๆ จิตไม่สงบ
เดี๋ยวจิตจะหลอกเรา สร้างอะไรแปลกๆ มาหลอก
เราได้ เวลานั่งสมาธิเลยต้องมีอานาปานสติ

“อานาปานะ” แปลว่า ลมเข้า ลมออก

“สติ” ก็คือการให้ระลึกอยู่กับลมเข้าลมออก

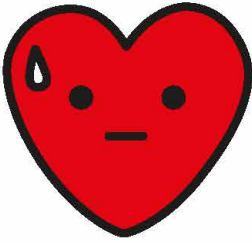
ถ้าเราคอยเฝ้าดูลมเข้า ลมออก เราก็จะ
ควบคุมใจไม่ให้คิดปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ ขึ้นมาได้
ใจเราก็จะสงบได้



ในชีวิตประจำวันถ้าเราอยากจะมีสติ ต้องใช้ **“กายคตาสติ”** ต้องใช้การเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายของเรา ร่างกายเรากำลังทำอะไรก็ให้อยู่กับการทำงานของร่างกาย กำลังอาบน้ำก็ให้มันอยู่กับการอาบน้ำ ดูมัน ดูร่างกายอาบน้ำ ดูร่างกายแปรงฟัน ดูร่างกายหิวผม แต่งเนื้อแต่งตัว รับประทานอาหาร ทำงานอะไรก็คอยดูมัน อย่าให้ใจไปที่อื่น อย่างนี้ก็มีสติในชีวิตประจำวัน

เมื่อมีสติก็จะทำให้ใจเราว่าง ใจเราเย็น ใจเราสบาย เวลานั่งสมาธิก็ดูลมหายใจเข้าออก แล้วใจก็จะสงบได้





เวลานั่งสมาธิแล้วเกิดเวทนา เมื่อย ปวดขา
เราจะต้องทนนั่งต่อไป

ถ้าเราต้องการให้จิตสงบ เราก็ต้องพุดูต่อไป
หรือดูลมต่อไป

**อย่าไปเปลี่ยนอิริยาบถ เพราะเปลี่ยนอิริยาบถ
เหมือนเรากลับไปเริ่มต้นใหม่ ก็ไปไม่ถึงฝั่ง**

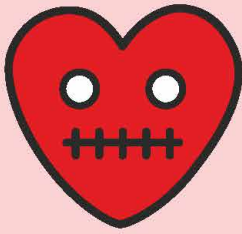
เหมือนเราว่ายน้ำไปครึ่งทาง เจอจระเข้ก็วน
กลับขึ้นฝั่ง แล้วพอเห็นจระเข้หายไปก็กระโดดลง
ไปใหม่ พอไปกลางทางก็เจอจระเข้อีก ก็ถอยอีก
ใช้ใหม่



เวทนานี้เหมือนจระเข้ เวลานั่งแล้ว พอเจอ
ความเจ็บก็ถอยดีกว่า เข้าเกียร์ถอยหลัง เปลี่ยน
อิริยาบถ มันก็ไปได้แค่นี้ ไปได้แค่ครึ่งทาง พอเจอ
จระเข้ก็กลับ เลยไปไม่ถึงฝั่งโน้นสักที

ถ้าอยากจะไปให้ถึงฝั่งโน้น ไปเจอความสงบ
ก็ต้องอย่าเปลี่ยนอิริยาบถ ลื้อต่อไป พุทโรต่อไป
ดูลมหายใจต่อไป เลือกเอาวิธีไหนที่จะทำให้เราสู้ได้
ก็เลือกเอา บางคนชอบคำบริกรรมก็บริกรรมไป
บางคนเฝ้าดูลมต่อไปได้ก็ดูลมต่อไป อย่าไปสนใจกับ
ความเจ็บ ปล่อยมันเจ็บไป พอเราอยู่กับพุทโรหรือ
อยู่กับลม แล้วเราจะรู้สึกว่าคุณเจ็บมันเบาไปเอง
แล้วต่อไปเราจะไม่รู้สึกเดือดร้อนกับความเจ็บ เราก็
จะผ่านมันได้

จระเข้มันไม่กัดหรอก เรากลัวมันเอง ถ้าเรา
ว่ายต่อไป เดี่ยวจระเข้มันก็ถอยเองแหละ มันรู้ว่า
เราเอาจริง มันก็เลยกลัวเราเองแหละ



การที่เราจะไม่สัมผัสกับเวทนานี้ก็มี ๒ เวลา เท่านั้น

๑. **เวลาตาย** เวลาตายแล้วไม่สัมผัสกับเวทนา

๒. **เวลาหลับ** เวลาหลับก็จะไม่สัมผัสกับเวทนา

แต่เวลาตื่นนี้ต้องสัมผัสกับเวทนาทางร่างกาย ต้องรู้ว่าเจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ อันนี้เราสามารถที่จะไม่เดือดร้อนกับการสัมผัสได้ถ้าเรามีสติ มีปัญญา เพราะว่าเวทนาเองนั้นไม่ได้เป็นปัญหา ปัญหาอยู่ที่กิเลสในใจเราที่ไปชอบหรือไม่ชอบเวทนา พอเกิดชอบไม่ชอบก็เกิดต้นหาความอยาก พอเกิดต้นหาความอยากก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้าเรามีสติมีปัญญา เราก็จะระงับกิเลสต้นหาได้ เราก็จะสัมผัสกับเวทนาแบบไม่รู้สึกร้อนได้

**นี่คือเรื่องของเวทนา เราห้ามมันไม่ได้
ถ้าตราบใดเรามีขันธ ๕ มันจะต้องเจอเวทนา**



ถ้าเรานั่งสมาธินานๆ มันไม่จำเป็นหรือกว่า
ต้องเห็นผี

การนั่งสมาธิที่ถูกต้องแล้วจะไม่เห็นอะไร

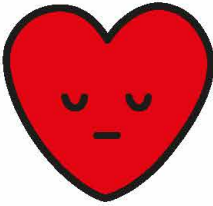
การที่เห็นนี้ก็เห็นแบบ ๒ อย่าง คือ เห็นจริง
กับเห็นไม่จริง

พวกที่เห็นจริงก็มีแต่น้อยมาก พวกนี้จะต้อง
เข้าไปในสมาธิก่อนถึงจะเห็นผีจริงได้

ส่วนพวกที่เห็นผีปลอมนี้ ก็พวกที่คิดไปเอง
นั่งแล้วจิตไม่สงบ พอได้ยินเสียงอะไรยับตรงนั้นหน่อย
ก็คิดว่าผีมาแล้ว อันนี้ก็เป็นผีปลอม







คำว่าวิตก วิจารณ์ “วิตก” เขามักแปลว่าเป็น “ตริก” “วิจารณ์” แปลว่า “ตรง” ตรีกตรง

ตอนต้นเราต้องตริกก่อนแล้วค่อยตรง คำว่า
“ตริก” ก็คือนึกถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งขึ้นมา เรียกว่า
พอเราตริกปั๊บ เราก็จะตรงเรื่องนั้น เช่น เรานึกถึง
เรื่องเงิน เราก็มาตรงดูว่า เอ๊ะ ตอนนี้บัญชีเงินฝาก
กับหนี้เรานี้อันไหนมันมากกว่ากัน อย่างนี้ก็เรียกว่า
“ตรง” ส่วนตริกก็นึกถึงเรื่องเงิน เรื่องเงิน
ของเรา เรียกว่า “ตริก” ฉะนั้น จะเรียกว่าตริกนี้เป็น
สัญญาก็ได้ “ความจำ” จำเรื่องนั้นเรื่องนี้ “ตรง”
ก็เรียกว่า “สังขาร” ความคิดปรุงแต่ง



เวลานั่งสมาธินี้ เราต้องการจะหยุดความคิด
ปรุงแต่ง เราก็อาศัยให้มันคิดปรุงแต่งในเรื่องเดียว
เช่น เรื่องพุทโธ ระลึกถึงพุทโธก็เรียกว่า “ตริ๊ก” แล้ว
แล้วพอเรารู้ว่าเรากำลังพุทโธอย่างต่อเนื่อง ก็เรียก
ว่า “ตรอง”



ตัวจิตตัวใจนี้ไม่ต้องไปเข้าใจอะไร ให้รู้ว่ามันเป็นตัวคิดตัวรู้เท่านั้นก็พอ ไม่ต้องไปสนใจไปค้นคว้าอะไรเกี่ยวกับมัน

หน้าที่ของเรามีอยู่เพียงแต่ว่ามาสอนให้จิตมันหยุดตัวมันเองให้ได้เท่านั้นเอง ให้มันหยุดความคิด หยุดความอยากให้ได้ แล้วปัญหาทั้งหมดไป

ส่วนจะไปรู้ว่ามันเป็นยังไงไม่เป็นยังไงนี่ไม่สำคัญ ขอให้รู้ว่าหยุดมันได้หรือเปล่า หยุดความคิดหยุดความอยากที่มีอยู่ในใจได้หรือเปล่ายิ่งไปคิดถึงมัน มันยิ่งคิดใหญ่ ยิ่งคิดยิ่งสับสนยิ่งงวยิ่งคิดใหญ่ เลยหยุดความคิดไม่ได้



ฉะนั้น ไม่ต้องไปคิดถึงเรื่องของจิต ให้รู้เพียง
แบบคร่าวๆ ว่า **จิตกับร่างกายเป็นคนละคนกัน**
จิตเป็นผู้คิดผู้สั่งให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ เท่านั้น
แล้วก็มาหาวิธีหยุดความคิด อย่าให้มันคิด เพราะ
คิดแล้วมันฟุ้งมันวุ่นวายใจ ถ้าหยุดความคิดได้แล้ว
มันจะสงบ มันจะเย็นจะสบาย



เวลานั่งสมาธิถึงความสงบ จะเหมือนกับตก
จากที่สูงและสงบว่างเปล่า

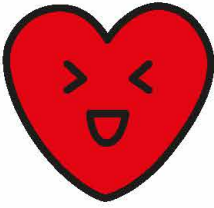
อาการแบบนี้มันเกิดแบบฉับพลัน มันไม่มีการ
เตือนกันหรอก เหมือนกับเครื่องบินตกหลุมอากาศ
มันไม่มีใครเตือนใคร

ความสงบนี้มีสองแบบ คือ สงบแบบฉับพลัน
แบบนี้ไม่มีใครรู้ อีกแบบหนึ่ง คือเป็นแบบค่อยๆ
สงบ อันนี้พอจะรู้ เหมือนเดินเข้าไปในถ้ำ พอเข้าไป
ในถ้ำยิ่งลึก เสียงที่อยู่นอกถ้ำมันก็ยิ่งหายไป ไกลไปๆ



แต่สงบแบบฉับพลันนี้ไม่สามารถที่จะไปรู้ได้
ว่าเมื่อไรมันจะเกิด ถ้ารู้มันก็จะไม่เกิด ถ้าไปคาดหวัง
ไปหวัง ไปคอยไปเฟ่ง ไปคอยรอมัน มันจะไม่เกิด
ต้องมีสติอยู่กับพุทโธ หรืออยู่กับลมหายใจไป
โดยไม่รู้ไม่ซีกับอะไรทั้งสิ้น อันนั้นเวลามันจะเกิด
มันก็ปั๊บขึ้นมาเลย





เวลาเราเข้าสู่สมาธิแล้ว มันจะรู้เองแหละ

“สันทิฏฐิโก” ลีบปากว่าไม่เท่าหนึ่งตาเห็น

ขอให้มีสติอยู่กับอารมณ์เดียวเท่านั้น อย่าไป
คิดอะไร

อยู่กับลมไปอย่างเดียวหรืออยู่กับพุทโธไป
อย่างเดียว

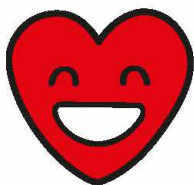
อย่าไปคาดคะเนว่ามันสงบแล้วจะเป็น
อย่างไร อันนี้ของอย่างนี้คาดไม่ได้ มันต้องเป็น
ของเซอร์ไพรส์ใช้ไหม เป็นของแบบมาโดยไม่รู้สีกตัว
ถ้าไปจ่อไปรอ มันไม่มา อย่าไปสนใจ ให้อยู่กับ
พุทโธฯ ไป อยู่กับลมหายใจไป แล้วเดี๋ยวพอมันถึง
มันร้อง อ้อ เป็นอย่างนี้เอง



ฉะนั้นไม่อยากอธิบาย พอไปอธิบายบีบ มันจะไปคาดคะเนทันที มันจะไปปรุงแต่งขึ้นมาทันที แทนที่จะอยู่กับพุทโธอยู่กับลม มันก็ไปนั่ง “เมื่อไรจะเป็นอย่างนี้สักที เมื่อไรจะตกเหวดตกหลุมตกบ่อสักที”

เฮ้อ เอาอย่างนี้ไม่มีวันตกหรอก ต้องอยู่กับลมอย่างเดียว อยู่กับพุทโธอย่างเดียว แล้วเดี๋ยวก็จะ เป็นไปของมันเอง





คนเราไม่ต้องทุกข์โง่งวันตายหรือ
พอให้กิเลสตาย เราก็หยุดได้

**ทุกข์โง่งให้กิเลสตายเท่านั้นเอง พุทธโง่งให้ความ
อยากมันตาย**

พอความอยากความคิดมันหยุด เราก็ไม่ต้อง
ทุกข์โง่งแล้ว ไม่ต้องรอวันตายหรือ ความจริงทำ
วันเดียว ถ้าทำทั้งวัน กิเลสตายวันนี้มันก็จบวันนี้แล้ว
ไม่ต้องไปทำทั้งปีทั้งชาติ ไม่ต้องกลัวว่าต้องไปทำ
ตลอดปีตลอดชาติหรือ

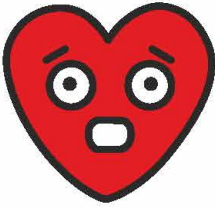
ที่ต้องทำมาตลอดปีตลอดชาติเพราะมันทำที่
วันละนาที่สองนาที่นั่นเอง พุทธโง่งได้สองคำหายไป
แล้ว แล้วเดี๋ยวก็มาต่ออีกสองคำแล้วก็หายไปอีกแล้ว
ถ้าทำอย่างนี้ทำไปทั้งชาติมันก็ไม่จบ



ถ้าอยากทำให้มันจบ ทำมันต่อเนื่องซิ ให้มัน ต่อเนื่องสักชั่วโมงดู รับรองได้ว่าจะเห็นผลแตกต่างกันเลย ระหว่างที่มีพุทโธกับระหว่างไม่มีพุทโธเป็น อย่างไร

เวลามีพุทโธนี้ใจเบาแสนเบา สุขแสนสุข เพราะไม่มีเรื่องวุ่นวายใจหลงเหลืออยู่ พอหยุด พุทโธปั๊บ เรื่องนั้นก็เข้ามา เรื่องนี้ก็เข้ามา ปวดหัว ไข้ใหม่ ๆ ต้องขยับหน่อย แต่พอเราสามารถควบคุม ความคิดความอยากได้แล้ว เราก็ไม่ต้องพุทโธ พอมันหยุดคิดหยุดอยาก เราก็ไม่ต้องพุทโธ

เหมือนรถลະ ถ้ามันไม่วิ่ง มันจอดเฉยๆ ก็ไม่ต้อง ไปเหยียบเบรก เราจะเหยียบมันเฉพาะตอนที่มันวิ่ง เท่านั้นเอง

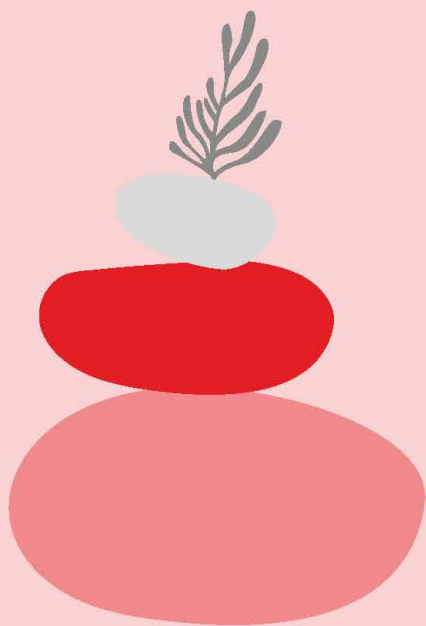


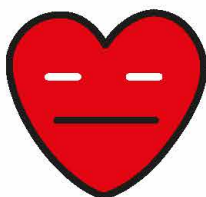
การทำวิปัสสนาสามารถทำได้โดยมีสมาธิหรือไม่มีก็ได้ แต่ผลมันถ้าไม่มีสมาธิ มันจะฆ่ากิเลสไม่ได้

วิปัสสนามีไว้เพื่อฆ่ากิเลส แต่ถ้าไม่มีสมาธิเป็นผู้สนับสนุน เหมือนคนไม่มีแรง คนไม่มีแรงต้องกินข้าวก่อน พักผ่อนหลับนอนให้มีกำลัง แล้วถึงค่อยไปทำงานได้ แต่จะไปทำงานโดยไม่กินข้าวหลับนอนก็ทำได้ แต่ทำแล้วไม่ได้ผลมาก

ฉะนั้น ถ้าอยากจะได้ผลมาก ต้องให้ใจสงบเต็มที่ก่อน ได้ระดับอัปนาสมาธิ แล้วพอมีกำลังมาก เวลาทำงานมันก็จะได้ผลมาก ได้ผลเร็ว







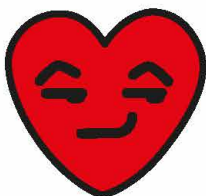
ถ้าคนตายในขณะที่จิตอยู่ในขั้นอัปนาสมาธิ

ก็จะเข้าไปในระดับของสังขารความคิดปรุงแต่ง
จะอยู่ในระดับของฉาน อยู่ในระดับของพรหมโลกไป

เพราะว่ากิเลสยังไม่ได้รับการกำจัดจากสมาธิ
จากฉาน

กิเลสต้องออกมาจากสมาธิแล้วใช้ปัญญา
วิเคราะห์ถึงจะหลุดออกจากใจได้





การเจริญปัญญาโดยพิจารณากระดูกของคนอื่น
กับการพิจารณากระดูกตัวเอง ก็ต้องทำทั้ง
สองอย่าง

เพราะของเรากับของเขาก็เหมือนกัน

เพราะว่าเราต้องการที่จะปล่อยวางร่างกาย
ให้รู้ว่ร่างกายนี้มันไม่สวยไม่งาม

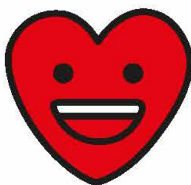
เหมือนที่ให้พิจารณากระดูกของนางงาม
จักรวาล ถ้าวรณิมนต์พระอรียะไปเป็นกรรมการ
ตัดสินดูซิ ท่านจะได้ตัดสินว่า **“ตก”** ตกรอบทุกคน
ไม่มีรอบสุดท้าย ตกตั้งแต่รอบแรกแล้ว พอพิจารณา
เห็นโครงกระดูกของนางงามทุกคน ก็ว่า **“กลับ
บ้านเถอะ ไม่มีรางวัลให้แจกปีนี้”**



เฉยในเวทนา กับในอุเบกขา เป็นคนละตัว

“เฉยในเวทนา” คือ ไม่สุขไม่ทุกข์ คำว่า “อุเบกขาในเวทนา” คือ เวทนาที่เป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ แต่ไม่เฉย ใจยังไม่เฉย ไม่เกี่ยวกัน ใจไม่รักไม่ชัง ไม่กลัวไม่หลง ถึงจะเรียกว่า “เฉยของใจ” อันนี้ได้จากการนั่งสมาธิ ทำใจให้สงบ เป็น “สักแต่ว่ารู้”





อุบายที่จะทำให้จิตเป็นกลาง มองทุกอย่างให้เป็น
ธรรมดา ก็ต้องฝึกสติกับปัญญา

สติก็คอยหยุดความคิด พอหยุดความคิดก็
จะหยุดความอยากได้เป็นพักๆ มันก็จะเป็นกลาง
เป็นพักๆ

ถ้าอยากจะให้มันเป็นกลางตลอดเวลา ก็ต้อง
เห็นทุกอย่างว่าเป็นไตรลักษณ์ แล้วมันก็จะไม่อยาก
ได้อะไร ถ้าเห็นทุกสิ่งที่เราอยากได้เป็นทุกข์ มันก็จะ
ไม่อยากได้ เมื่อไม่มีความอยาก มันก็จะเป็นกลาง
ไปตลอด



ສາມາດ ກິນ ແລະ



ບໍ່

ภาวนาพุทโธอย่างเดียวยังจะได้สมาธิได้ดี

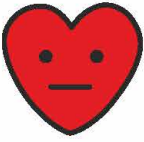
**ถ้าจะบรรลุธรรมนี้ต้องเจริญปัญญา
พิจารณาไตรลักษณ์**

ต้องเห็นทุกอย่าง เช่น ลาม ยศ สรรเสริญ สุข
ว่าเป็นทุกข์ เป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา ไม่ใช่
ของเรา

แล้วก็ปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติดไม่ยินดี ไม่รัก
ไม่ชังกับลาม ยศ สรรเสริญ สุข

ถึงจะบรรลุธรรมได้





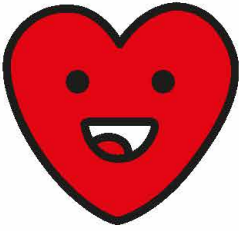
การเห็นไตรลักษณ์กับเห็นอริยสัจ ๔ มันสัมพันธ์กัน เป็นเหมือนห่วงสองห่วงติดกันอยู่

เคยเห็นห่วงกุญแจใหม่ บางทีเรามีห่วงกลมๆ
เราเอามาร้อยติดกัน

ไตรลักษณ์กับอริยสัจ ๔ มันติดกัน มันมีทุกข์
เป็นตัวเชื่อม ไตรลักษณ์ก็มีทุกข์ อริยสัจ ๔ ก็มีทุกข์
เพียงแต่ในไตรลักษณ์ไม่ได้บอกว่าทุกข์เกิดจากอะไร
และดับได้อย่างไร ในอริยสัจ ๔ เป็นตัวบอกอีกที่ว่า
ทุกข์เกิดจากตัณหาความอยาก จะดับความทุกข์ได้
ก็ต้องเห็นไตรลักษณ์ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
มันก็ต้องไปด้วยกัน มันต้องเห็นครบทั้งหมด เห็นทั้ง
อนิจจัง เห็นทั้งทุกขัง เห็นทั้งอนัตตา เห็นทั้งเหตุ
ของการทำให้เกิดทุกข์ และเห็นเหตุที่จะทำให้
ความทุกข์ดับไป







ผู้ที่บรรลุธรรมขั้นสูงสุดแล้ว จะดำรงจิต
และใช้ชีวิตประจำวันอยู่อย่างปกติ

คือ ไม่รักไม่ชัง ไม่กลัวไม่หลง

แต่พวกเรามันพวกผิดปกติกัน

เดี๋ยวก็รักเดี๋ยวก็ชัง เดี่ยวก็กลัวเดี๋ยวก็หลง

ผู้ที่เขาบรรลุธรรมสูงสุดเขาก็สักแต่ว่าไป
เห็นอะไรก็สักแต่ว่าไป ได้ยินอะไรก็สักแต่ว่าได้ยินไป
ไม่ได้รักไม่ได้ชัง ไม่ได้กลัวไม่ได้หลง แต่ไม่ได้อยู่เฉยๆ
ถ้ายังต้องทำอะไรก็ทำด้วยเหตุด้วยผล



เอ้า ใครมาหาหักท่ายก็คุยกับเขา ไม่ใช่เฉยไปหมด ใครเดือดร้อนพอจะช่วยเหลือเขาได้ก็ช่วยเขาไป ก็ยังทำอะไรอยู่ แต่ไม่ได้ทำด้วยความอยาก ทำด้วยเหตุผล เขาเรียกว่าทำแบบธรรมะจัดสรร จัดสรรให้ทำอะไรตอนนั้นก็ทำไป

คำว่า **"ธรรม"** ก็คือเหตุผล เหตุการณ์ เหตุการณ์ให้ทำอะไรก็ทำไป ทำได้ก็ทำ ทำไม่ได้ก็เฉย ถ้ามีเหตุการณ์ให้ช่วยคนนี้ ช่วยได้ก็ช่วย ช่วยไม่ได้ก็เฉยไป





จิตที่นิพพานแล้ว ชั้นังยังมีอยู่เหมือนเดิม แม้แต่รูปชั้นังก็ยังมีอยู่

ตอนที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วยังมีชั้นัง ๕ อยู่
บริบูรณ์ ตอนที่ตรัสรู้ใต้โคนต้นโพธิ์ ตอนนั้นก็เลส
หมดไปจากพระทัยของพระพุทธเจ้า พระทัยของ
พระพุทธเจ้าสะอาดบริสุทธิ์เป็นนิพพานขึ้นมา
แต่ตอนนั้นรูปชั้นังก็ยังมีอยู่ นามชั้นังก็ยังมีอยู่
พระพุทธเจ้าก็เลยใช้รูปชั้นังกับนามชั้นังนี้เป็น
เครื่องมือแสดงธรรมอยู่มาอีก ๔๕ ปีด้วยกัน
ใช้ชั้นัง ๕ นี้เป็นเครื่องมือแสดงธรรม แสดงวันละ
๓-๔ รอบด้วยกัน

ตอนบ้ายสอนญาติโยม

ตอนคำสอนภิกษุสามเณร

ตอนดีกสอนเทวดา

ตอนสว่างก่อนจะออกบิณฑบาต ก็เล็งญาณ
ดูว่าจะไปสอนใครเป็นกรณีพิเศษในวันนั้น





แล้วพอดอนที่พระองค์ทรงสิ้นพระชนมายุ
ต่อนั้นรูปขันธ์ก็หมดไป แต่นามขันธ์นี้คือเวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่หมด เพราะอยู่กับใจ
เป็นส่วนหนึ่งของใจ

**ตราบใดมีใจ ตราบนั้นยังต้องมีเวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณอยู่ เพียงแต่ว่ามันไม่ได้
ทำงานเหมือนของคนที่มีชีวิตอยู่ ของคนที่มีกิเลส**

คนมีกิเลส ร่างกายตายไปแล้ว รูป เวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ยังทำงานอยู่

ที่เป็นเทวดา เทวดาก็ยังใช้เวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาณ ปรงแต่งให้เกิดได้ รับรู้เรื่องรูป
เสียง กลิ่น รสต่างๆ ผ่านเวทนา สัญญา สังขาร
วิญญาณ นี้เอง

แต่สำหรับพระอรหันต์ พระพุทธเจ้า นี่ท่านหยุด
มีอยู่แต่ไม่ใช่ เหมือนมีโทรทัศน์มีถ่าน แต่ปิดเครื่อง
ไม่เปิดเครื่อง ไม่ดูไม่รับสาย



แต่ถ้ายังมีกิเลส ยังอยากรู้เรื่องนั้นคนนี้ ก็อดไม่ได้ มีเครื่องก็ยังอดที่จะเปิดมาดูไม่ได้ ยังอดที่จะโทรหาคนนั้นคนนี้ไม่ได้ เพราะยังมีความอยากอยู่

แต่สำหรับพระพุทธเจ้า พระอรหันต์นี้ ไม่มีความอยากจะติดต่อกับใคร เพราะเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ไปหมด เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาไปหมด ปิดเครื่องดีกว่า ปิดเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อยู่กับความสงบเพียงอย่างเดียว ลึกแต่ว่ารู้ไป นี่คือจิตของพระอรหันต์ จิตของพระพุทธเจ้า เป็นอย่างนี้





ถ้ากลัวว่าใจจะต้องทองเที่ยวไปข้างหน้าอีก ให้เรา
รีบหยุดการทองเที่ยวเสีย เราหยุดได้

ภavana ทำจิตให้สงบ ปล่อยวางสิ่งต่างๆ ได้
ก็หยุดได้ เราทำได้ ไปกลัวทำไม การกลัวเฉยๆ
ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร มีแต่จะสร้างความทุกข์ให้
กับเราโดยเปล่าประโยชน์ อย่าปล่อยให้อารมณ์ลาก
พาเราไป ต้องมีสติ พอจิตเริ่มคิดเรื่องเพื่อเจ้า
ก็หยุดมันเสีย ดึงกลับมา หยุดความคิดนั้นก่อนด้วย
การมีสติ ถ้ายังไม่หยุดคิด ก็บริหารลมพุทโธฯ หรือ
สวดมนต์ไป หรือพิจารณาธรรมไปก็ได้ว่า ทุกสิ่ง
ทุกอย่างในโลกนี้มีแค่ธาตุ ๖ ชนิดเท่านั้นเอง มีดิน น้ำ
ลม ไฟ อากาศ และมีใจมาผสมกันเป็นมนุษย์เป็น
สัตว์เป็นอะไรต่างๆ มารวมกันแล้วก็แยกออกจากกัน
แล้วก็กลับมารวมกันใหม่ มีอยู่แค่นี้ พิจารณาอย่างนี้



ไปเรื่อยๆ ก็จะระงับความคิดเพื่อเจ้าฟุ้งซ่านไม่มีเหตุ
มีผลได้ เหมือนกับเปลี่ยนช่องโทรทัศน์ ดูช่องนี้ไม่มี
สาระ มีแต่เรื่องเพื่อเจ้า ก็กดรีโมทเปลี่ยนไปช่องอื่น
ไปดูช่องข่าวช่องสารคดีที่มีประโยชน์ ใจเราก็เหมือน
กับโทรทัศน์ มีหลายช่อง ถ้าไปดูช่องท่องเที่ยว
ก็จะคิดว่าที่นั่นดี ที่นั่นน่าเที่ยว ที่นั่นน่าไป ถ้าชอบกิน
ก็จะไปดูช่องอาหาร คิดว่าอาหารที่นั่นที่นั่น
รับประทาน ถ้าเป็นพวกรรรมะ ก็คิดถึงวัดนั้นวัดนี้
มีครูบาอาจารย์องค์นั้นองค์นี้ เราเปลี่ยนช่องได้
เปลี่ยนความคิดได้

ถ้าฝึกบังคับใจได้ จะควบคุมความคิดได้
พอเริ่มคิดเพื่อเจ้าก็บอกให้หยุดคิดได้ คิดเรื่องที่มี
สาระดีกว่า เรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย เรื่องอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา ดีกว่า เรื่องอริยสัจ ทุกข์เกิดได้อย่างไร
ทุกข์เกิดจากความอยากต่างๆ จากความหลง ทุกข์จะ
ดับได้อย่างไร ทุกข์จะดับได้ด้วยปัญญา เห็นว่า
ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่น่าหลงใหลน่ายินดี มีสิ่งเดียวที่
น่ายินดีก็คือความสงบระงับของจิตใจ พอคิดอย่างนี้

ก็ตัดได้ หยุดความคิดต่างๆ ที่ไม่มีเหตุไม่มีผลได้
ไปกังวลทำไมกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ไปเสียดาย
อดีตที่ผ่านไปแล้วทำไม ทำอะไรไม่ได้ทั้ง ๒ ส่วน อดีต
ผ่านไปแล้ว อนาคตยังไม่เกิด ไม่เป็นตามที่เราคิด
เสมอไป เราสามารถเปลี่ยนอนาคตได้ในปัจจุบันนี้
อนาคตนี้เราควบคุมได้ด้วยการกระทำในปัจจุบัน
เพราะผลในอนาคตเกิดจากการกระทำในปัจจุบัน
เป็นหลัก ถ้าอยากจะทำอนาคตดีก็ทำดี ภาวนาไป
เรื่อยๆ เต็มวรรคผลนิพพานก็มาเอง ถ้านั่งคิดนั่ง
กังวลอยู่อย่างนี้ มันก็ไม่มาหรอก มีแต่ไตรภพที่จะ
มาหาเรา ทำให้เวียนว่ายตายเกิดอยู่เรื่อยๆ

.....





เวลา ๐๕.๕๐ - ๐๖.๔๕ น. (โดยประมาณ)

เดินบิณฑบาตบริเวณบ้านอำเภอ เริ่มที่ชอย
นาจอมเทียน ๓๐ (เวลาสามารถเปลี่ยนแปลง
ตามสภาพอากาศ)

เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๙.๓๐ น. (โดยประมาณ)

ฉันเข้าที่ศาลาฉัน เฉพาะวันธรรมดา

เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. (โดยประมาณ)

ณ จุลศาลา เขตปฏิบัติธรรมเขาชีโอน

วันเสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์

แสดงธรรม และตอบปัญหาธรรมะ

วันจันทร์ - ศุกร์

สนทนาและตอบปัญหาธรรมะ

หมายเหตุ : ขอความกรุณางดเข้าพบพระอาจารย์
นอกเหนือจากเวลาดังกล่าว และขอความร่วมมือ
สุภาพสตรี งดสวมกางเกงขาสั้นและกระโปรงสั้น

****งดรับกิณิมนต์ในทุกกรณี****



ติดตามธรรมะของพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ทาง



Abhijato



@apichato



phraajarn_suchart

Instagram



www.phrasuchart.com



/user/unseendhamma





พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเรา
“สละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ สละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต
และสละชีวิตเพื่อรักษาธรรม”

เพราะธรรมนี้แหละที่จะปกป้องคุ้มครองรักษาดูแลจิตใจของพวกเรา
ให้อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข ปราศจากความทุกข์ต่าง ๆ
ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนเวลาใดสภาพใดก็ตาม
จะมีร่างกายหรือไม่มีร่างกายก็ตาม
ถ้าจิตใจมีธรรมคุ้มครองรักษา
จิตใจจะมีแต่ความร่มเย็นเป็นสุข
จะไม่มีความทุกข์อยู่ในใจเลย



พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

