

คำนำ

ท่านอาจารย์มักสอนบรรดาศิษย์บ่อยครั้ง ให้ลอง
กักขังตัวเองไว้ในห้องไม้ให้ออกไปไหนทั้งวัน ท่านว่าให้ต่อสู้
กับกิเลสความอยากของใจ

เมื่อถึงคราวถูกกักลือคดวุ่นจากโควิด ไม่สามารถไป
วัดได้ จึงเข้าใจถึงการฝึกฝนตนในข้อนี้ ภัยของใจจากโควิด
จึงคลายร้อนรุ่มลงได้เมื่อได้ฟังธรรมหน้ากุฏิทุกๆ สี่วัน
ประจักษ์ใจแล้วว่า เชื่อว่าธรรมของพระพุทธเจ้าแสดง
ณ กาลใด สถานที่ใด ไม่ว่าจะเป็นศาลาใหญ่ จุลศาลา หรือ
หน้ากุฏิ “รสแห่งธรรมย่อมข้ามะรสทั้งปวง”



ธรรมะหน้ากุฏิ เล่ม ๒

พระธรรมเทศนาโดย

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน
ห้ามจำหน่าย

: มิถุนายน ๒๕๖๓

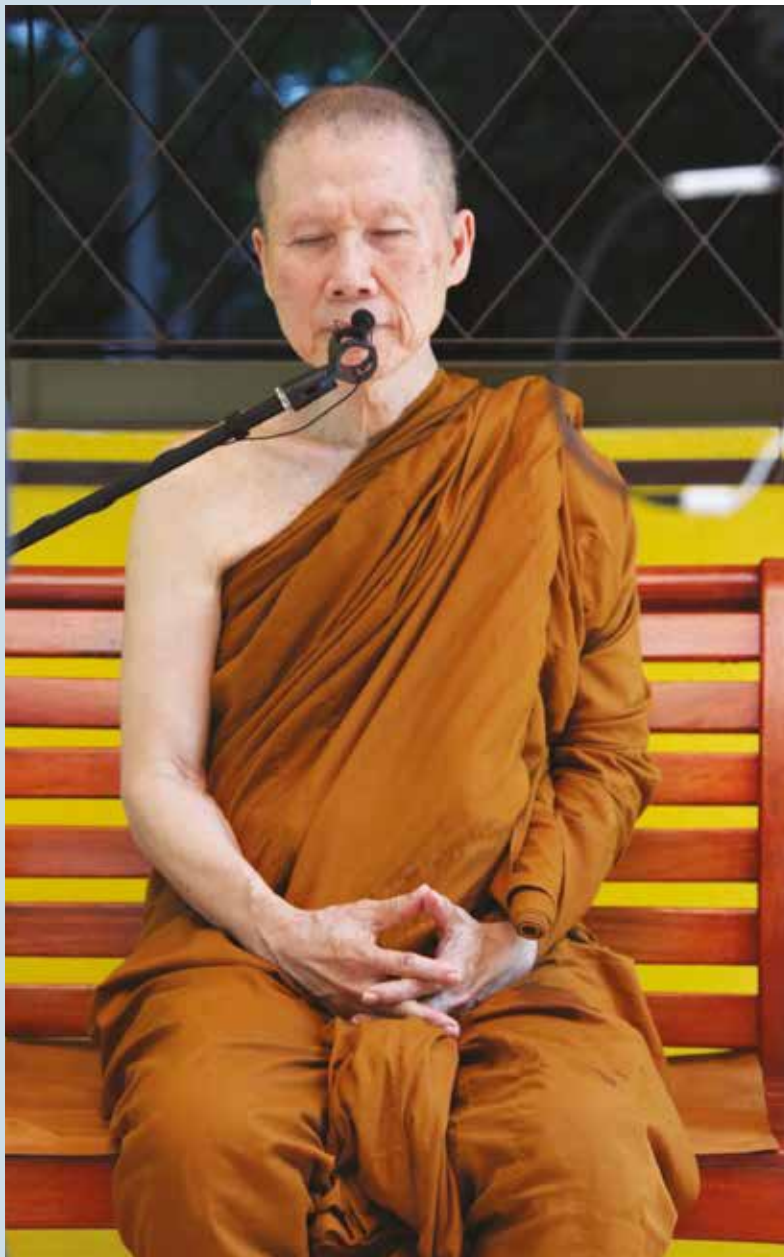
: ๑,๐๐๐ เล่ม

: คณะศิษยานุศิษย์

: บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด

Tel. ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๒ Fax. ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘

E-mail: silpasiamprinting@hotmail.com



ปรารภธรรม

คนสมัยนี้มีสมาธิสั้นมาก ถ้าเทศน์ยาวๆ ไปดูเลย คุณคนรับชมไม่เท่าไร ถ้าพูดสั้น ๑๐ วินาที มีคนดูเป็นแสน วันก่อนให้พรแค่ ๑๕ วินาทีมี ๓-๔ แสน คนเข้าถึงล้านกว่า แต่วันนี้เทศน์มาแทบเป็นแทบตาย ชั่วโมงหนึ่งมีคนเข้าถึงไม่กี่หมื่น มีคนรับชมไม่รู้ถึงหมื่นหรือเปล่า

เพราะว่าคนไม่มีสมาธิพอที่จะนั่งฟังได้ ฟังแล้วใจมันลอย ใจไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ฟังแล้วก็เหมือนไม่ได้ฟังก็เลยไม่อยากฟัง ฟังแล้วมันเบื่อ เพราะไม่ได้เข้อกเข้าใจอะไร แต่สำหรับคนที่มีสมาธินี้เขาก็นั่งฟังได้ ฟังได้ยาว ถ้าเปรียบก็เหมือนกับพวกเขาวัว แต่คนส่วนใหญ่ในโลกนี้มีสมาธิน้อย พวกสมาธิสั้นนี้เยอะ ก็เหมือนกับพวกขนวัว ถ้าอยากจะล่อพวกสมาธิสั้นนี้ต้องหาอะไรสั้นๆ มาให้เขาดูสัก ๕ นาที ๑๐ นาที ยิ่งของที่ไม่ต้องใช้ความคิดไม่ต้องใช้สติปัญญาด้วยยิ่งดีใหญ่ ขอทำอะไรแปลกๆ ดูแล้วหัวเราะคิกคักนี่ดูกันเป็นล้าน หลายสิบล้าน ร้อยล้านก็มี

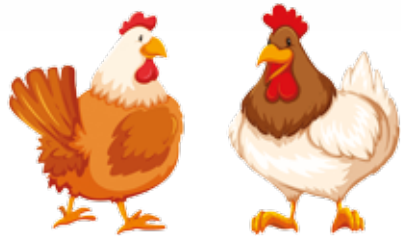


เราจะเป็นไก่หรือเป็นมนุษย์

ถ้าเราไม่มาคิดไม่มาคำนึงมาพิจารณากัน เราอาจจะไม่เห็นคุณค่าของพระธรรมคำสอนอันประเสริฐของพระพุทธเจ้าก็ได้ ดังที่มีนิทานเปรียบเทียบเปรยเรื่องของไก่ได้พลอย

นั่นคือธรรมชาติจิตของคนส่วนใหญ่ที่ไม่มีสติสัมปชัญญะที่จะตั้งให้อยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นเวลายาวนานได้ ก็เลยไม่ค่อยมีปัญญาอันไม่มีความรู้กัน ไม่ชอบศึกษากัน ชอบเสพมากกว่าชอบศึกษา ชอบเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่มาบับหายไปปั๊บปั๊บปั๊บๆ อะไร ดูอย่างนี้สบายใจ แต่พอต้องมาดูหนังสือ ดูแล้วสักพักหนึ่งก็ปวดหัวขึ้นมาเพราะสมาธิไม่พอ สติไม่พอนั่นเอง ●●●

โดยธรรมชาตินี้ไก่จะหาตัวหนอนตัวไส้เดือนเป็นอาหาร ในแต่ละวันต้องออกมาทำมาหากินขุดคุ้ยหาตัวหนอนตัวไส้เดือน เวลาที่ไก่ไปเจอเพชรเจอพลอยเข้า ไก่ก็เขี่ยทิ้งไปเพราะไม่รู้คุณค่าของเพชรของพลอย ถ้าสมมุติว่าไก่มีความรู้เหมือนกับมนุษย์ เพราะเวลามนุษย์เห็นเพชรกับพลอยกับเห็นตัวหนอนเห็นตัวไส้เดือนนี้ มนุษย์จะเลือกเอาอะไร มนุษย์ก็บอกว่าเอาเพชรเอาพลอยดีกว่า เพราะคุณค่าราคาของเพชรของพลอยมันมีมากกว่าตัวหนอนตัวไส้เดือนเป็นล้านเท่า ได้เพชรเม็ดใหญ่ๆ สักเม็ดหนึ่งนี้ ถ้าเอาไปขายเพื่อไปแลกตัวหนอนกับตัวไส้เดือนนี้ ก็ไม่รู้ว่าจะได้กี่ล้านตัว สามารถเอามากินไปจนวันตายได้อย่างสบาย แต่ไก่ไม่มีปัญญาเหมือนมนุษย์ ไก่ไม่รู้คุณค่าของเพชรของพลอย เวลาที่ไปขุดคุ้ยหา



อาหารพวกตัวหนอนตัวไส้เดือน
พอเจอเพชรเจอปolygonก็จะเขี่ย
ทิ้งไป **นิทานเรื่องนี้ก็เปรียบ**
เทียบให้ฟังว่า คนในโลกนี้ก็มี
๒ แบบ คือคนที่ไม่รู้คุณค่าของ
พระธรรมก็เป็นเหมือนพวกไก่
ส่วนคนที่รู้คุณค่าของพระธรรม
ก็คือพวกมนุษย์ที่รู้คุณค่าของ
เพชรพลอยว่าเป็นอย่างไร

ผู้ที่เห็นคุณค่าเห็นประโยชน์ของ
พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าได้
จำเป็นจะต้องมีปัญญามีความฉลาดที่จะรู้
ถึงคุณค่าจากการศึกษา ในเบื้องต้น คนที่
ฉลาดเวลาเจอเพชรเจอปolygon ถ้าเขาไม่รู้ว่
เป็นอะไร เขาก็ต้องพยายามที่จะศึกษาหา
ความรู้เกี่ยวกับเพชรพลอยที่ทำได้ โดยจะ
เอาไปถามผู้รู้ผู้อื่นเพื่อให้เขาบอกว่า เป็น
อะไร มีคุณค่าราคาอย่างไร อันนี้ก็เหมือนกัน
ถ้าผู้ที่ได้พบกับพระธรรมคำสั่งสอนของ
พระพุทธเจ้าแล้ว ถ้าเป็นคนฉลาดก็จะศึกษา
เพื่อให้รู้ว่าพระธรรมคำสั่งสอนของ
พระพุทธเจ้านี้มีประโยชน์อย่างไรกับผู้





ให้ดูที่ตัวเรานี้ว่าเราเป็นแบบไหน เราให้ความสำคัญกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามากน้อยเพียงไร เราศึกษามากน้อยเพียงไร แล้วเรานำเอาไปปฏิบัติได้มากน้อยเพียงไร มันจะบอกตัวเราเองว่าเราเป็นไก่อหรือเป็นมนุษย์กัน

ศึกษานั้นเอง แต่ผู้ที่ได้มาสัมผัสมาพบกับพระธรรมคำสั่งสอนแต่ไม่สนใจที่จะศึกษา ถ้าเปรียบเทียบกับไก่เหมือนกับไก่ที่เอง ไก่ไม่สนใจจะศึกษาว่าเพชรพลอยที่ตนเจอนั้นมีคุณค่าราคามีประโยชน์กับตนอย่างไร ไก่จะเขี่ยทิ้งไป๓ คนที่เกิดในโลกนี้แล้วได้พบกับพระธรรมคำสอน ได้ยินได้ฟังแต่ไม่ซาบซึ้ง ไม่เห็นคุณค่าราคาของพระธรรมคำสอนก็จะไม่สนใจที่จะน้อมเอาพระธรรมคำสอนอันประเสริฐมาศึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจเพิ่มขึ้นเพื่อที่จะได้น้อมนำเอาไปปฏิบัติเพื่อทำประโยชน์ให้กับจิตใจของตน

ดังนั้นพวกเราผู้ที่เป็นชาวพุทธนี้ เราจะเป็นพุทธแบบไก่อหรือพุทธแบบมนุษย์ ถ้าพุทธแบบไก่อก็คือไม่สนใจที่จะเข้าหาพระธรรมอันประเสริฐ ไม่สนใจที่จะศึกษา ไม่สนใจที่จะปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนอันประเสริฐ ได้เพชรได้พลอยแล้วแต่กลับเขี่ยทิ้งไป ไม่นำเอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเอง สำหรับพวกที่เป็นมนุษย์ พวกที่ฉลาดพวกที่รู้คุณค่าราคาของโลกุตระธรรมของพระพุทธเจ้า ก็จะ

ศึกษาเพิ่มเติมเพื่อให้รู้เรื่องราวของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างสมบูรณ์ แล้วจะรู้ว่าจะต้องทำอย่างไรกับความรู้ที่ได้จากการศึกษาต่อไปเพื่อจะได้สร้างประโยชน์ให้กับตนเองต่อไป

การที่มากเกิดแล้วได้มาพบกับพระพุทศาสนา ไม่ได้หมายความว่าทุกคนจะได้รับประโยชน์จากพระพุทศาสนาเสมอไป บางคนได้พบแล้วแต่ก็ไม่ได้เอามาทำให้เกิดประโยชน์กับตนก็เหมือนกับเขี่ยทิ้งไป เหมือนคนบางคนเวลาไปวัดหรือไปสถานที่ที่มีการแจกหนังสือธรรมะเขาก็จะรับกันไปแต่ก็ไม่รู้ว่าเอาไปอ่านกันหรือเปล่า พอกลับไปถึงบ้านอาจจะเอาไปวางไว้ก่อน แล้วก็ไปหาอย่างอื่นมาให้มีความสุขกับตน คือไปหาลาภ ยศ สรรเสริญ ไปหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะชนิดต่างๆ ก็เลยทำให้ไม่มีเวลาที่มาศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างจริงจัง เพื่อที่จะได้รู้คุณค่ารู้ประโยชน์ของพระธรรมคำสอนว่ามีคุณค่ามีคุณประโยชน์อย่างไร และจะทำอย่างไรให้คุณค่าและคุณประโยชน์นั้นเกิดขึ้นกับตนเอง

ดังนั้นให้ดูที่ตัวเรานี้ว่าเราเป็นแบบไหน เราให้ความสำคัญกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามากน้อยเพียงไร เราศึกษามากน้อยเพียงไร แล้วเรานำเอาไปปฏิบัติได้มากน้อยเพียงไร มันจะบอกตัวเราเองว่าเราเป็นไก่อหรือเป็นมนุษย์กัน ●●●

รางวัลแห่งการหลุดพ้นจากกองทุกข์

ในยุคสมัยที่พวกเราอยู่กันนี้ถือเป็นยุคโอกาสทองที่ได้มาพบกับคำสอนของพระพุทธเจ้า มาได้พบกับโลกุตระธรรมของพระพุทธเจ้า ซึ่งไม่ใช่เป็นโอกาสที่ง่ายที่จะได้มาเกิด และได้มาพบกับคำสอนอันประเสริฐของพระพุทธเจ้ากัน

การได้มาพบกับคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้านี้จึงถือว่าเป็นโชคมหาดล เป็นเหมือนกับการถูกล็อตเตอรี่รางวัลที่ ๑ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ง่ายที่คนซื้อล็อตเตอรี่จะสามารถถูกได้ จะมีเพียงไม่กี่คนเท่านั้นในจำนวนของคนที่เป็นล้านที่ซื้อล็อตเตอรี่แล้วจะได้ถูกล็อตเตอรี่รางวัลที่ ๑ กัน ฉะนั้นได้การได้มาพบกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านี้จึงถือว่าเป็นเหมือนกับการถูกล็อตเตอรี่รางวัลที่ ๑ แต่ถ้าเปรียบเทียบแล้ว การได้พบกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ยากแสนยาก หลายแสนหลายล้านเท่าของการถูกล็อตเตอรี่รางวัลที่ ๑ เพราะว่ามันจะมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ในโลกนี้สักครั้งหนึ่ง ระยะเวลาเขียนด้วยตัวเลขไม่ได้ เพราะท่านบอกว่ามันเป็นเวลาที่ยาวนานมาก คือท่านเรียกว่ากัปว่ากัลป์ เป็นระยะเวลาที่จะมีพระพุทธเจ้า ๑ องค์มาปรากฏขึ้นมาในโลกนี้สักครั้งหนึ่ง และการเวียน

ว่ายตายเกิดของสัตว์โลกอย่างพวกเราก็ไม่ได้มาเกิดในโลกนี้อยู่เรื่อยๆ ไม่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์อยู่เรื่อยๆ เพราะจะต้องไปรับผลบุญผลบาปที่ได้ทำไว้ในขณะที่มาเกิดเป็นมนุษย์กี่นานๆ ถึงจะได้มาเกิดเป็นมนุษย์สักครั้งหนึ่ง แล้วลองเปรียบเทียบจังหวะของการมาเกิดของพระพุทธเจ้า ๑ ครั้ง ในหลายๆ กัปด้วยกัน กับการมาเกิดเป็นมนุษย์ของพวกเรา ในระยะเวลาหลายๆ พันปีหมื่นปีด้วยกัน จังหวะและโอกาสที่จะทำให้เรามาได้พบกับพระพุทธรูปศาสนานี้ มันจึงยากเย็นมหาศาลหลายล้านเท่าของการถูกล็อตเตอรี่รางวัลที่ ๑

นี่พูดเปรียบเทียบให้ฟังถึงโอกาสที่จะได้มาเจอกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าเป็นของยากมาก และ



เครื่องปรับอากาศของใจ

พระธรรมเทศนาโดย

วันที่ ๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๓



วันนี้เป็นวันที่เราได้มาพบกันอีกครั้งหนึ่งเพื่อที่จะได้มาศึกษาพระธรรมคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้าที่จะช่วยบรรเทาความวุ่นวายใจต่างๆ ให้ลดน้อยลงไปตามลำดับ ให้ใจเรามีความสุข มีความเย็น มีความสบายเพิ่มมากขึ้น ลดอุณหภูมิความร้อนของใจให้น้อยลง

โดยเฉพาะช่วงนี้เรามีเหตุการณ์ต่างๆ ที่มาสร้างความรุ่มร้อนให้กับจิตใจของพวกเราเป็นอย่างมาก เริ่มต้นด้วยความร้อนที่เกิดจากโรคระบาด แล้วก็ผลกระทบที่ตามมาจากการที่มีโรคระบาด ทำให้การทำมาหากินของพวกเราแทบจะหยุดชะงักไป ทำให้รายได้ลดน้อยลงไป ทำให้เศรษฐกิจตกต่ำ ทำให้คนตกทุกข์ได้ยากลำบาก อุดอยากขาดแคลนต่างๆ สิ่งเหล่านี้ทำให้ใจของพวกเราที่ถูกผลกระทบเกิดความรุ่มร้อนขึ้นมาในใจ ถ้าไม่มีธรรมะของพระพุทธเจ้า เราก็จะไม่สามารถดับความร้อนใจต่างๆ ไปได้เลย ถ้ามีธรรมะของพระพุทธเจ้า เราจะสามารถดับความร้อนใจต่างๆ ทำใจของเราให้เย็นให้สบาย



ธรรมะของพระพุทธเจ้า ก็เป็นเหมือนกับเครื่องปรับอากาศของใจ จะปรับอุณหภูมิความร้อนที่มีอยู่ภายในใจให้หายไ้ ทำให้ใจเย็น ใจสบาย ใจมีความสุข

ท่ามกลางเหตุการณ์ที่วุ่นวายใจต่างกันได้ เหมือนกับอากาศที่ร้อนร้อน ในตอนนี้ พวกเราก็สามารถทำให้อากาศเย็นได้ ด้วยการติดเครื่องปรับอากาศเข้าไปในห้อง เข้าไปในบ้าน พอเราเปิดเครื่องปรับอากาศ ความเย็นก็จะเกิดขึ้นมา ความร้อนที่อยู่ภายนอกบ้านก็ไม่สามารถที่จะเข้ามาในบ้านได้ ธรรมะของพระพุทธเจ้า ก็เป็นเหมือนกับเครื่องปรับ

อากาศของใจ จะปรับอุณหภูมิความร้อนที่มีอยู่ภายในใจให้หายไ้ ทำให้ใจเย็น ใจสบาย ใจมีความสุข นี่แหละคือความวิเศษของพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าผู้ใดศึกษาแล้วนำมาเอาไปปฏิบัติได้ ก็จะได้รับผลอย่างแน่นอน จะทำให้จิตใจเย็นสบายท่ามกลางความร้อนของเหตุการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็นโรคระบาด ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องเศรษฐกิจตกต่ำ ไม่ว่าจะ เป็นความไม่สะดวกในการดำรงชีพ ในการไปไหนมาไหน ความทุกข์ยากลำบากต่างๆ จะไม่ทำให้ใจร้อนร้อน ถ้าใจมีธรรมะของพระพุทธเจ้าติดไว้ในใจ ก็เป็นเหมือนเครื่องปรับอากาศของใจ ใจของผู้ที่มีธรรมะจะเป็นใจที่เย็นที่สบาย ถึงแม้ว่าจะต้องเผชิญกับเหตุการณ์ร้อนๆ ต่างๆ แต่ใจจะไม่เดือดร้อนกับเหตุการณ์ร้อนๆ ต่างๆ ใจเราจะเป็น ใจจะสบาย

ดังนั้นถ้าใจของพวกเราตอนนี้กำลังร้อนอยู่กับเหตุการณ์ต่างๆ ร้อนอยู่กับเรื่องราวต่างๆ ก็ให้ลองมาศึกษาธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ากันเถิด ถ้าเรานำเอาไปปฏิบัติก็เหมือนกับการไปซื้อเครื่องปรับอากาศมาติดไว้ในบ้าน ถ้ามีเครื่องปรับอากาศแล้ว บ้านก็จะเย็นจะสบาย ความร้อนที่มีอยู่ภายนอกก็จะไม่สามารถเข้ามาภายในบ้านได้ พวกเรามาศึกษาธรรมะกันดีกว่า มาศึกษาวิธีทำให้ร่มเย็นเป็นสุขดีกว่า เพราะไม่มีอะไรในโลกนี้จะทำให้ใจร่มเย็นเป็นสุขได้ ต่อให้มีเงินทองร้อยล้านพันล้าน ต่อให้

เป็นใหญ่เป็นโต ก็จะไม่มีความร่มเย็นเป็นสุขได้ถ้าไม่มีธรรมะ ถ้ามีธรรมะแล้วจะสามารถมีความร่มเย็นเป็นสุขได้ แล้วการมีธรรมะนี้สามารถมีได้ด้วยกันทุกคน ไม่ว่าจะยากจนหรือร่ำรวย ไม่ว่าจะใหญ่เป็นโตหรือไม่เป็นใหญ่เป็นโต ธรรมะนี้ไม่เลือกชาติชั้นวรรณะ ไม่เลือกฐานะ ธรรมะนี้ให้กับทุกคนได้เท่าเทียมกันหมด ทุกคนสามารถสร้างธรรมะขึ้นมาในใจได้ สามารถมีความสุขระดับของพระพุทธเจ้า ระดับของพระอรหันตสาวกได้ คนทุกคนในโลกนี้มีสิทธิ์เท่าเทียมกันในทางธรรม แต่ในทางโลกอาจจะไม่เท่าเทียมกัน มีการกีดกัน มีการแบ่งแยกกัน แต่ในทางธรรมนี้ไม่มีการกีดกัน ไม่มีการแบ่งแยก อยู่ที่ใครมีความสุขหรือไม่เท่ากัน ถ้ามีความสุขสนใจ มีความยินดีในธรรม ก็สามารถที่จะสัมผัสกับรสแห่งธรรมที่เหนือกว่ารสทั้งปวงได้ ไม่ได้อยู่ที่ต้องเป็นหญิงหรือเป็นชาย เป็นนักรบหรือเป็นผู้ครองเรือน เป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ ทุกคนมีดวงจิตดวงใจเหมือนกันหมดที่พร้อมจะรับธรรมอันประเสริฐของพระพุทธเจ้าให้เข้าไปสู่ภายในใจได้

ขอให้มีศรัทธาความเชื่อในคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้นเองที่จะเป็นเหมือนกับบัตรผ่านประตูที่จะเข้าไปรับธรรมอันประเสริฐของพระพุทธเจ้าได้ ต้องมีความเชื่อว่าพระธรรมคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้ามีคุณ มีประโยชน์ต่อจิตใจของผู้ศึกษาของผู้ปฏิบัติ จะนำความ

ร่มเย็นเป็นสุขให้แก่ผู้ศึกษาให้แก่ผู้ปฏิบัติ ถ้ามีความเชื่อแล้วก็จะได้มีความยินดีที่จะศึกษาพระธรรมคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า ศึกษาวิธีที่จะทำให้ใจเย็นใจสงบใจมีความสุขพอได้ศึกษาแล้วก็ต้องนำเอาไปปฏิบัติต่อ เพราะการศึกษาเพียงอย่างเดียวยังไม่สามารถทำให้เกิดผลขึ้นมาได้ ผลจะเกิดขึ้นมาได้ก็ต้องตามด้วยการปฏิบัติ แต่ถ้าปฏิบัติโดยไม่ศึกษา ก็อาจจะไม่ได้ผลเพราะอาจจะปฏิบัติไม่ถูกต้องนั้นจำเป็นที่จะต้องศึกษาพระธรรมคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้าก่อน ศึกษาจากผู้รู้จริงเห็นจริง คือพระรัตนตรัย ถ้ามีพระพุทธเจ้าอยู่ก็ไปศึกษากับพระพุทธเจ้า ในสมัยที่พระองค์ยังทรงมีพระชนม์ชีพอยู่ พระองค์ทรงแสดงธรรมทุกวัน วันละ ๓-๔ เวลาด้วยกัน ยามบ่ายแสดงธรรมให้กับศรัทธาญาติโยม ยามค่ำแสดงธรรมให้กับนักรบ เช่น ภิกษุ ภิกษุณี สามเณร สามเณรี ยามดึกแสดงธรรมให้แก่เทวดา ในยามเช้าก่อนจะเสด็จออกบิณฑบาต ทรงเล็งพระญาณว่าจะไปโปรดไปสอนผู้ใดดีเป็นกรณีพิเศษในวันนั้น

การศึกษาจากผู้รู้จริงเห็นจริงจะได้ความจริงที่จะนำเอาไปใช้ในการปฏิบัติเพื่อจะได้รับผลอย่างแน่นอน ถ้าศึกษาจากผู้ที่ไม่รู้จริงเห็นจริง รู้แบบงูๆ ปลาๆ รู้แบบตาบอดคลำช้าง มีนิทานเล่าเรื่องคนตาบอดคลำช้าง คนตาบอด ๔ คนมาเจอช้าง มือคนหนึ่งก็ไปจับที่หาง

ก็บอกว่าข้างนี้เป็นเหมือนงู อีกคนไปจับที่งาก็บอกว่าข้างนี้เป็นเหมือนหอก ปลายหอกแหลมคม อีกคนไปจับที่หางข้างก็บอกว่าเป็นเหมือนเชือก อีกคนไปจับที่ท้องข้างก็บอกว่าเป็นเหมือนฝาผนัง ซึ่งเป็นความถูกต้องของแต่ละคน แต่เป็นความถูกต้องที่ไม่ครบไม่สมบูรณ์ ถ้าไปบอกผู้อื่นว่าข้างนี้เป็นเหมือนงู ผู้อื่นก็จะไปหางูดู พอไปเจอสัตว์ที่เป็นเหมือนงูก็บอกว่าเป็นหอก อีกคนที่ได้ยินว่าข้างนี้เป็นเหมือนหอก พอไปเห็นหอกเข้าก็บอกว่าเป็นข้าง เป็นต้น นี่คือลักษณะของผู้ที่รู้ไม่ครบสมบูรณ์ คือรู้บ้าง รู้แบบลบลบล้าง รู้แบบนี้คือรู้แบบศึกษาอย่างเดียว การศึกษาอย่างเดียวนี้ยังไม่เข้าไปถึงตัวจริง การศึกษานี้เป็นเพียงแต่ศึกษาชื่อของตัวจริงแต่ไม่ใช่ตัวจริง ศึกษาแล้วก็ไปจินตนาการตามที่ได้ศึกษามา เหมือนกับเวลาที่เรารอหนังสือห้องเที่ยว เขาก็จะบอกว่าประเทศนี้มีอะไรบ้าง เป็นอะไรบ้าง เราก็อาจจะจินตนาการไปต่างๆ ซึ่งส่วนที่เขามาบอกก็เป็นส่วนจริง แต่มีอีกหลายส่วนด้วยกันที่เขาไม่ได้บอก พอเราไปเราก็อาจจะไปเห็นในส่วนที่เขาไม่ได้บอกก็ได้ ดังนั้น



ดังนั้นเราควรจะศึกษาจากผู้รู้จริงเห็นจริงคือผู้ที่
 บรรลุธรรมแล้ว ผู้ที่ได้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบจนบรรลุธรรม
 ชั้นต่างๆ แล้ว คนแรกที่บรรลุธรรมชั้นต่างๆ ด้วยตนเองก็คือ
 พระพุทธเจ้า หลังจากนั้นก็นำมาสอนผู้ที่ไม่รู้อย่างพวกเรา
 พอได้ยินได้ฟังแล้วนำเอาไปปฏิบัติ ก็จะได้บรรลุมรรคผล
 ชั้นต่างๆ บรรลุเป็นพระอริยบุคคลชั้นต่างๆ ตามมา พอได้
 บรรลุแล้วก็สามารถที่จะไปสอนผู้อื่นต่อได้ นี่คือการศึกษ
 การรำเรียน ถ้าเราสังเกตดูในยุคสมัยนี้ที่มีการเผยแพร่ธรรมะ
 โดยบุคคลต่างๆ มากมาย มีทั้งพระ มีทั้งฆราวาส แต่ละคนก็
 รู้สึกว่าจะเผยแพร่ไปทางนั้นบ้างทางนี้บ้าง บางทีถ้าไปเอามา
 เปรียบเทียบแล้วก็อาจจะรู้สึกว่ามันไม่เหมือนกัน มันขัดกัน
 เหมือนกับคนตาบอดคลำช้าง ๔ คน ก็สอนไปคนละทางกัน
 สอนไปทางงูบ้าง ทางหอกบ้าง ทางเชือกบ้าง อันนี้เพราะว่า
 เป็นการสอนที่อาจจะไม่สมบูรณ์ ถ้าสมบูรณ์แล้วจะต้อง
 บอกให้ครบถ้วนบริบูรณ์ ธรรมะของพระพุทธเจ้านี้ท่านทรง
 แสดงครบถ้วนบริบูรณ์ มีบรรจุไว้ในพระไตรปิฎก -

ทรงแสดงมรรคแห่งการหลุดพ้นจากความ
 ทุกข์ เช่น ความเห็นชอบ
 ความดำริชอบ การกระทำชอบ
 การพูดชอบ อาชีวะชอบ
 ความเพียรชอบ การระลึกรู้ชอบ และ
 ความตั้งมั่นของจิตชอบ ทรงแสดงไว้ว่านี่แหละคือทางสู่การ

หลุดพ้น ผู้ปฏิบัตินี้จำเป็นที่จะต้องมิมรรค ๘ ให้ครบ
 บริบูรณ์ ถ้าไม่เช่นนั้นไปไม่ได้ เหมือนรถยนต์ ถ้ามีสามล้อ
 อีกล้อหนึ่งยางแตกก็ไปไม่ได้ ต้องซ่อมยางให้ครบสี่ล้อก่อน
 หรือมียางรถยนต์ครบแต่ไม่มีพวงมาลัย ขาดพวงมาลัยก็ไป
 ไม่ได้ หรือขาดเบรคก็ไปไม่ได้ รถที่ขับจะต้องมีส่วนประกอบ
 ครบบริบูรณ์ก่อนถึงจะสามารถไปสู่จุดหมายปลายทางได้

ดังนั้นควรจะศึกษาจากแหล่งที่รู้จริงเห็นจริง
 พระไตรปิฎกนี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ได้มีการ
 จดจำมาตั้งแต่ครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม โดยมี
 พระอานนท์เป็นหัวหน้า เป็นผู้ขอพรจากพระพุทธเจ้าว่า
 เวลาที่พระพุทธเจ้าไปแสดงธรรมที่ไหน ถ้าพระพุทธเจ้า
 ไม่ได้ให้พระอานนท์ติดตามไปด้วย เวลาที่พระพุทธเจ้า
 กลับมา ขอให้พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมให้กับพระอานนท์
 อีกครั้งหนึ่ง พระอานนท์นี่จะเป็นเหมือนเครื่องบันทึกเสียง
 ท่านมีความจดจำดีมาก เป็นหนึ่งในพระผู้ที่สังคายนา
 พระไตรปิฎกเป็นครั้งแรก หลังจากที่พระพุทธเจ้าได้
 เสด็จดับขันธปรินิพพานไป ๓ เดือน พระอรหันตสาวก
 ๕๐๐ รูป มาประชุมกันเพื่อมาทบทวนพระธรรมคำสอนที่
 พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ตลอดระยะเวลา ๔๕ ปีด้วยกัน
 ว่ามีอะไรบ้าง ใครจำอะไรได้บ้าง ใครจำอะไรขาดไปบ้าง
 มี ๕๐๐ รูปที่ได้ยินได้ฟังกัน ถึงแม้ว่าไม่ได้ยินได้ฟังครบ
 ทั้งหมด แต่ก็มีผู้ที่มาช่วยยืนยันได้ว่าทรงแสดงอย่างนี้

ทรงแสดงอย่างนั้น นี่คือการอนุรักษ์คำสอนของ พระพุทธเจ้า เริ่มมีมาตั้งแต่พระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานไป เพราะบรรดาสาวกทั้งหลายท่านทรงเห็นคุณค่าอันประเสริฐของพระธรรมคำสั่งคำสอนของ พระพุทธเจ้าว่าเป็นคำสอนที่หาได้ยาก ไม่มีใครในโลกนี้ที่จะสามารถนำเอาความรู้เหล่านี้มาเผยแพร่สั่งสอนได้เหมือนกับพระพุทธเจ้า จึงได้มีการอนุรักษ์ไว้

เป็นการศึกษาไปในตัว เป็นการ เรียนรู้ ได้ความรู้ว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติอย่างไร แล้วก็ได้สมาธิได้สติไปในตัวด้วย อันนี้เราเห็นมากกับตัวเราเองเลย ตอนที่เราเริ่มศึกษาเราเริ่มปฏิบัติ เราโชคดี เราได้หนังสือที่แปลเป็นภาษาอังกฤษ เอาพระสูตรที่เป็น ภาษาบาลีที่อ่านแล้วไม่เข้าใจมาแปลเป็นภาษาอังกฤษ พออ่านแล้วก็เข้าใจเลยว่าทรงสอนให้ปฏิบัติอะไร โดยตอนนั้น โชคดีได้อ่านสติปัฏฐานสูตร ทรงสอนวิธีเจริญสติ สมาธิ

และปัญญา ในสติปัฏฐานสูตร ถ้าห้องก็ใช้เวลาประมาณ ๔๕ นาที เป็นเหมือนได้นั่งสมาธิไปในตัว แทนที่จะใช้ คำบริกรรมพุทโธฯ ก็ท่องพระสูตรนี้เลยตั้งแต่เริ่มต้น ตั้งแต่ เอวัม เม สุตังฯ เป็นภาษาบาลี มีการเล่าขานกันมาดังนี้ พระพุทธเจ้าทรงประทับอยู่ที่ไหน ทรงแสดงธรรมให้กับผู้ใด ธรรมที่แสดงมีอะไรบ้าง ตอนนั้นตอนที่ฝึกนั่งสมาธิใหม่ๆ จะนั่งไม่ได้นาน ก็ได้อาศัยการท่องพระสูตรนี้ซึ่งเป็นพระสูตร ภาษาอังกฤษ สติปัฏฐาน ๔ เบื้องต้นก็ทรงสอนให้ฝึก นั่งสมาธิ เจริญอานาปานสติ ให้ไปนั่งตามโคนไม้หรือตาม สถานที่สงบสงัดวิเวก แล้วก็ตั้งจิตตั้งสติอยู่ที่ปลายจมูก กำหนดจิตให้อยู่ที่จุดนั้น ให้เฝ้าดูลมหายใจที่เข้าออกที่ ปลายจมูก ไม่ต้องไปทำอะไร เพียงแต่เฝ้าดูเฉยๆ เหมือน ยามที่เฝ้าประตูดูว่าคนเข้าก็คน คนออกก็คนเท่านั้น ไม่ต้อง ไปควบคุมคน ไม่ต้องไปสั่งคนให้เข้าหรือไม่ให้เข้า ไม่ต้อง ไปสั่งให้ออกหรือไม่ให้ออก ปล่อยให้ลมเข้าลมออกไป ตามธรรมชาติของลม ลมจะหายาลมจะละเอียดก็รู้ตาม ความเป็นจริงของลม ลมจะสั้นลมจะยาวก็ให้รู้ตามความ เป็นจริงไป ถ้ามีสติสามารถควบคุมจิตให้เฝ้าดูลมได้ มันก็จะตั้งจิตให้ออกจากความคิดปรุงแต่งต่างๆ ได้ จิตก็จะ ไม่คิดปรุงแต่งถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ พอจิตไม่ได้คิด จิตก็จะ เย็นจะสงบขึ้นมา แล้วก็สงบตามลำดับ ไม่ได้สงบแบบ ทันทีทันใด ความคิดเริ่มลดน้อยถอยลงไป เบบางลงไป

“

ผู้ปฏิบัติธรรมนี้ไม่ต้องติดเครื่องปรับอากาศให้กับร่างกาย เพราะมีเครื่องปรับอากาศของใจที่ทำให้ใจเย็นใจสบาย ทำให้ความร้อนของร่างกายนี้ไม่เป็นปัญหา

ความเย็นก็เพิ่มขึ้น ความสบายใจก็เพิ่มขึ้น พอท่องพระสูตรเสร็จ ๔๕ นาที ก็สามารถนั่งดูลมต่อได้ ตอนต้นนั่งดูลมไม่ได้ ใจวุ่นวายไปกับเรื่องราวต่างๆ คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ก็เลยให้เอามาคิดเรื่องพระสูตรแทน ให้ท่องพระสูตรคือสติปัญญาสูตรนี้ ท่องมันไป เบื้องต้นก็เรียนรู้วิธีนั่งสมาธิด้วยการเจริญอานาปานสติ ให้มีสติรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออกขณะที่นั่ง พอนั่งจนทนไม่ไหวก็ให้ลุกขึ้นมา ขึ้นต่อไปก็ให้เจริญสติที่ร่างกาย ให้คอยเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายในทุกอิริยาบถในทุกการกระทำ แม้แต่จะยกแขนขึ้นมาก็ให้รู้ ให้มีสติรู้ที่กำลังยกแขนขึ้นมา กำลังหันหน้าไปทางซ้าย หันหน้าไปทางขวา ให้รู้ทันที ให้เฝ้าดูทันทีในทุกอิริยาบถทุกการเคลื่อนไหวของร่างกาย อันนี้สำหรับผู้ที่เป็นนักบวชหรือเป็นนักปฏิบัติที่ไม่ต้องไปทำภารกิจอย่างอื่น มีหน้าที่เพียงแต่เฝ้าดูร่างกายนี้เวลาที่ร่างกายนี้ไปทำภารกิจที่จำเป็นต่างๆ เช่นไปอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน แต่งเนื้อแต่งตัว รับประทานอาหาร กวาดดูที่อยู่อาศัย ปิดกวาดลานวัด อะไรทำนองนี้ ก็ให้มีสติอยู่กับการ

เคลื่อนไหวต่างๆ เหล่านี้ เพื่อลดความคิดปรุงแต่ง เพื่อกำจัดความคิดปรุงแต่งต่างๆ ไม่ให้จิตลอยไปกับอดีต ลอยไปกับอนาคต ให้อยู่กับปัจจุบัน แล้วพอไม่มีกิจอะไรที่จะต้องทำก็ให้นั่งสมาธิต่อหรือเดินจงกรมต่อ ถ้านั่งนานแล้วเมื่อยก็ลุกขึ้นมาเดินต่อ ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ สลับกัน พอสติมีกำลังมากขึ้น จิตก็จะเริ่มสงบมากขึ้นและสงบได้นานขึ้นไปตามลำดับ นี่คือขั้นที่ ๒ คือสร้างสมาธิขึ้นมา หลังจากที่ได้เจริญสติแล้วก็ให้สร้างสมาธิคือความสงบ ความสงบนี้มีอยู่ ๓ ขั้นด้วยกัน คือ

ขณิกสมาธิก็เป็นการสงบชั่วขณะหนึ่ง อันนี้จะเป็นสมาธิสำหรับผู้ที่ปฏิบัติใหม่ๆ เวลาได้สมาธิในเบื้องต้นก็จะได้สมาธิแบบขณิกะนี้ จิตรวมลงแล้วตั้งอยู่ได้เดี่ยวเดียวก็ถอนออกมา แบบงูแลบลิ้นหรือแบบฟ้าแลบ แต่ผลที่ได้รับที่ได้สัมผัสนี้จะทำให้มีความมหัศจรรย์ใจว่าไม่เคยคิดไม่เคยฝันว่าจะมีสิ่งวิเศษวิโสอยู่ในใจของเราเอง ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่มหัศจรรย์เท่ากับความสงบของสมาธินี้เลย เคยไปที่เวทีไหนมารอบโลกแล้วก็ตาม เคยไปดูสิ่งมหัศจรรย์ต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้แล้วก็ตาม ผลที่ได้รับนี้มันต่างกับผลที่ได้สัมผัสจากความสงบ ถึงแม้จะเป็นแค่ชั่วงูแลบลิ้นก็ตาม ก็จะทำให้เกิดมีศรัทธาที่แก่กล้ามากขึ้น มีฉันทะ วิริยะ มีความยินดี มีความเพียรพยายามที่จะปฏิบัติเพิ่มมากขึ้นโดยไม่ต้องมี

ใครมาบังคับ มันจะเป็นไฟขึ้นมาในตัวของมันเอง ไฟเริ่มลุกแล้ว ไฟที่จะมาเผาผลาญความฟุ้งซ่านต่างๆ ความทุกข์ ความร้อนต่างๆ ให้หมดไปจากใจ เป็นผลที่ได้รับจากการที่ได้สัมผัสกับขณิกสมาธิ พอได้สัมผัสความสงบครั้งแรกแล้วก็จะติดอกติดใจ เหมือนกับใครได้ไปชิมอาหารหรือชิมขนมที่ถูกอกถูกใจแล้ว ก็จะต้องไปสั่งซื้อมาอยู่เรื่อยๆ จะติดอกติดใจเพราะได้รู้แล้วว่ารสชาติของอาหารหรือขนมชนิดนั้นอร่อยอย่างไรนั่นเอง ฉันทะ วิริยะ ก็คือความติดอกติดใจนี้แหละ มีความขยันมีความเพียรที่จะไปสั่งไปซื้อของที่เรารอบถ้าเป็นการปฏิบัติ เราก็จะทุ่มเทให้มากขึ้นต่อการเจริญสมาธิ จะคอยควบคุมใจด้วยสติไม่ให้นมันคิดปรุงแต่ง จะคอยหลีกเลี่ยงการกระทำอะไรต่างๆ ที่ขัดกับการปฏิบัติสมาธิ จะหาที่สงบวิเวก จะไม่อยากไปคลุกคลี ไม่อยากจะไปวุ่นวายกับใคร ไม่อยากที่จะไปหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รสต่างๆ อยากจะได้แต่ความสุขที่เกิดจากความสงบ เพราะมันทำให้ใจนี้เย็นเฉียบท่ามกลางอากาศที่ร้อนอย่างนี้ แต่ใจจะเย็นสบาย ผู้ปฏิบัติธรรมนี้ไม่ต้องติดเครื่องปรับอากาศให้กับร่างกาย เพราะมีเครื่องปรับอากาศของใจที่ทำให้ใจเย็นใจสบาย ทำให้ความร้อนของร่างกายนี้ไม่เป็นปัญหา

นี่คือการเจริญสติปัฏฐานในการท่องพระสูตร จะทำให้เรียนรู้ถึงวิธีเจริญสติและวิธีนั่งสมาธิ พอได้สมาธิแล้วก็

สอนให้เจริญปัญญา

อารมณ์ที่มีอยู่ในจิต นี่คือเป้าหมายของการศึกษา เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องที่เรียกว่าสัมมาทิฐิ นั่นเอง ตอนต้นให้มีสัมมาสัมมัณโต สัมมาวาจาก่อน คือให้มีศีลก่อน ถือศีล ให้มีสัมมาอาชีโว ให้มีอาชีพชอบ อาชีพของผู้ปฏิบัติก็คือการหาความสงบนี้เอง เป็นอาชีพของผู้ปฏิบัติ ไม่ใช่หาเงินหาทอง ไม่ใช่หาความสุขจากลาภยศ สรรเสริญ จากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แต่อาชีพของผู้ปฏิบัติในมรรค ๘ ในสัมมาอาชีโวนี้คือให้หาธรรมให้หาสแห่งธรรมที่ชนะรสทั้งปวง ตอนต้นก็ด้วยการถือศีล ๘ ขึ้นไป พอถือศีล ๘ ก็จะมีสัมมาสัมมัณโต สัมมาวาจา สัมมาอาชีโว แล้วก็มาบำเพ็ญมาเจริญสัมมาสติกับสัมมาสมาธิด้วยสัมมาวาจาโมคือความเพียรชอบ ศึกษาพระสูตร พระสติปัฏฐานสูตร เพื่อจะได้รู้วิธีเจริญสติ รู้วิธีเจริญสมาธิ แล้วพอนำเอาไปปฏิบัติก็จะได้สติได้สมาธิตามกำลังตามลำดับ คือได้สัมมาสติ ได้สัมมาสมาธิ พอได้แล้วที่นี้ก็มาศึกษาร่างกาย ศึกษาเวทนา ศึกษาจิต เพื่อให้เกิดสัมมาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้องว่า ร่างกายนี้เป็นอย่างไร เวทนานี้เป็นอย่างไร จิตนี้เป็นอย่างไร เป็นไปตามที่เรา รู้สึกนึกคิดหรือไม่ ถ้าไม่ศึกษา เราก็จะคิดไปทางตรงข้ามกับความเป็นจริง คนที่ไม่ศึกษาเรื่องของร่างกายจะคิดว่า

ร่างกายนี้เป็นอัตตาตัวตน เป็นตัวเราของเรา แต่ทางธรรม
ท่านสอนว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา ร่างกายนี้เป็น
ของธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ทำมาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ
ลม ไฟ อาหารที่กินเข้าไปก็เป็นธาตุ มีทั้งธาตุน้ำ ธาตุดิน
ผสมกัน ข้าวก็เป็นธาตุดิน น้ำชนิดต่างๆ ก็เป็นธาตุน้ำ
ส่วนธาตุลมก็เข้ามาทางลมหายใจ ธาตุไฟก็มาตามความ
ร้อนของดวงอาทิตย์และความร้อนที่ผลิตขึ้นภายในร่างกาย
จากการผสมของธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ก็จะทำให้เกิด
ธาตุไฟขึ้นมา

นี่แหละคือเรื่องของร่างกายว่ามันไม่มีตัวตน ไม่มี
ตัวเรา ไม่มีของเรา ไม่มีใครไปควบคุมบังคับไปสั่งให้มัน
เป็นไปตามความอยากได้ อยากให้ร่างกายอยู่ไปนานๆ
ก็สั่งไม่ได้ ร่างกายมันจะอยู่นานไม่นานมันก็เป็นเรื่องของมัน
ร่างกายบางคนอยู่ได้เดี๋ยวเดียวก็ตาย ร่างกายบางคน
ก็อยู่ได้นาน แต่ก็อยู่ไม่ได้ตลอด ไม่ช้าก็เร็วในที่สุดก็ต้อง
ตายไป แล้วก็ต้องกลับคืนสู่ธาตุเดิม เวลาร่างกายตายไป
ถ้าเอาไปเผาก็เหลือแต่ขี้เถ้าก็เป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม
ธาตุไฟก็หายไปจากไฟที่เผาร่างกายนี้ มันจะแยกธาตุทั้ง ๔
ถ้าเอาไปฝัง พอานานๆ เข้าก็จะเหลือแต่ธาตุดิน ธาตุน้ำ
ก็แยกออกไป ธาตุลม ธาตุไฟ ก็แยกออกไป ไม่มีตัวไม่มีตน
ไม่มีเราไม่มีเขาในร่างกาย เรา เขา ตัวตน นี้เกิดจาก
ความคิดเท่านั้นเอง ความคิดของธาตุรู้ที่มาผสมมารวมกับ

ธาตุ ๔ มาร่วมประชุมกัน
ธาตุรู้จะมาเกาะติดกับธาตุ ๔
แล้ว ก็จะเป็นผู้ที่สามารถทำให้
ธาตุทั้ง ๔ คือร่างกายนี้
เคลื่อนไหวทำอะไรต่างๆ ธาตุรู้
นี่คือผู้รู้ผู้คิดที่เราเรียกว่า
จิตใจ ตอนที่ไม่ได้เกาะติด
อยู่กับธาตุ ๔ คือร่างกาย ก็
เรียกว่าดวงวิญญาณนี้เอง
ดวงวิญญาณ พอมาได้
ร่างกายที่กำลังก่อร่างสร้าง
ตัวขึ้นมาในท้องแม่ก็เกิดการ
ปฏิสนธิ เกิดการเจริญเติบโต
ขึ้นมา แล้วพอร่างกายคลอด
ออกมา ธาตุรู้ก็เป็นปฏิสนธิ
เกิดการเจริญเติบโตขึ้นมา
แล้วพอร่างกายคลอดออกมา
ธาตุรู้ก็เป็นผู้คิดเองว่า
ร่างกายนี้คือตัวเราของเรา
เพราะว่าตัวธาตุรู้เองมันไม่มี
รูปร่างหน้าตา พอมันได้
ร่างกาย พอมาเกาะติดกับ

“
เราทุกข์ร้อนกับเรื่อง
ร่างกายกันเพราะเราไม่
ศึกษาเรื่องของร่างกาย



ร่างกาย มารับรู้สัมผัสผัสต่าง ๆ ผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เลยคิดว่าตัวเองเป็นร่างกายไป อันนี้เป็น มิจฉาทิฎฐิ ที่ในสติปัญญาสอนให้เรามาแก้กัน สอนให้เรา มาพิจารณาร่างกายให้เห็นว่ามันเป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ที่มาประชุมกันอยู่ ชั่วคราว แล้วเดี๋ยวก็ต้องแยกทางกัน เรียกว่าอนิจจัง ชั่วคราว ไม่ถาวร การมารวมตัวกันของการประชุมนี้เป็นแบบ ชั่วคราว เหมือนการรวมตัวการประชุมของพวกเราในขณะนี้ ก็เป็นการรวมตัวแบบชั่วคราว มารวมตัวกันด้วยวิธีต่างๆ บางท่านก็มาด้วยร่างกาย บางท่านก็มาด้วยเครื่องมือถือ ติดต่อกัน พบปะกัน เห็นหน้ากัน ได้ยินได้ฟังกัน แล้วเดี๋ยว พอได้เวลาเราก็จะแยกทางกันไป อันนี้ก็เหมือนกัน การประชุม ของธาตุทั้ง ๕ คือ ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วธาตุรู้คือ จิตใจ เมื่อถึงเวลาจะมีการแยกทางกันไป เรียกว่าอนิจจัง ร่างกายนี้อนิจจัง ร่างกายนี้อนัตตา ไม่มีตัวตน ไม่มีใคร เป็นเจ้าของ ไม่มีใครไปสั่งไปเก็บร่างกายนี้ให้เป็นของตน ไปได้ตลอด เป็นของตนได้ชั่วคราว เป็นสมบัติชั่วคราว ถ้าศึกษาถ้าพิจารณาร่างกายแล้ว ใจก็จะมีสัมมาทิฎฐิ เห็นความจริง รู้ความจริง พอมีสัมมาทิฎฐิก็จะมีสัมมา- สัมกับโป ความคิดที่ถูกต้องตามมา คิดว่าต้องปล่อยวาง มันไม่ใช่ของเรา จะไปคิดอยากให้มันอยู่กับเราไปตลอดไม่ได้ เพราะถ้าอยากให้มันอยู่แล้วมันไม่อยู่ก็จะทำให้ใจทุกข์ ทำให้

ใจร้อนขึ้นมา ไม่เกิดประโยชน์อะไรจากการไปคิดอย่างนั้น มันจะเป็นพิษเป็นภัยต่อจิตใจ แต่ถ้าคิดว่ามันไม่ใช่เป็นของเรา เราก็ไม่ต้องยึดไม่ต้องติดมัน ไม่ต้องอยากให้มันอยู่กับเรา ไปตลอด ให้มันอยู่เท่าที่มันจะอยู่ได้ ดูมันเหมือนกับเป็น คนที่มาเยี่ยมเรา เวลาเขามาเยี่ยมเราก็ยินดีต้อนรับเขา แต่เราก็รู้ว่าเดี๋ยวถึงเวลาเขาก็จะขอลากลับบ้านของเขาไป เราก็ปล่อยเขากลับไป อย่าไปกักตัวเขาไว้ อย่าไปห่วงเหนียว กักกัน เดียวเกิดปัญหาขึ้นมา เดียวเกิดการต่อสู้กัน ใจก็จะ วุ่นวายขึ้นมา แต่พอรู้ว่าเขามาชั่วคราวเดี๋ยวเขาก็ต้องไป ก็จะไม่คิดลืมนำกับโป คือความคิดที่ไม่อยากจะให้เขาอยู่ กับเราไปตลอด ให้เขาอยู่เท่าที่เขาอยู่ได้ เมื่อเขาจะไปก็ให้ เขาไป เมื่อเขายังไม่ไปก็อย่าไปผลักไสเขา เพราะเราไป ผลักเขาไม่ได้ เวลาอยากให้เขาตายแต่เขายังไม่ตาย มันก็ ทำให้ทุกข์อีก ฉะนั้นเวลาที่มันอยู่ต้องให้มันอยู่ เวลาที่มัน จะไปก็ให้มันไปเท่านั้น นี่ก็คือมรรค ๘ สมบูรณ์ มรรค ๘ ที่เอามาใช้กับร่างกายก็สมบูรณ์ ปล่อยวางร่างกายได้ด้วย การศึกษาว่าร่างกายเป็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็ปล่อยด้วยกำลังของสติ ของสมาธิ ของอุเบกขาที่ได้ จากสมาธิ คือปล่อยวาง คือเฉยๆ นั่นเอง เขาอยู่ก็ปล่อย เขาอยู่ไป เขาจะไปก็ปล่อยเขาไป ใจจะไม่ทุกข์จะไม่ร้อน ใจจะเป็นทั้งขณะที่อยู่กับเขาและเ็นทั้งขณะที่เขาจากไป นี่คือการปฏิบัติปัญญา

ปัญญาก็มี ๓ ข้อใหญ่ๆ ที่ต้องศึกษา ศึกษาเรื่องร่างกาย เราทุกข์ร้อนกับเรื่องร่างกายกันเพราะเราไม่ศึกษาเรื่องของร่างกาย เพราะเราถูกมิจฉาทิฏฐิหลอกให้เราคิดว่าร่างกายเป็นตัวของเรา พอหลอกแล้วเราก็รักตัวกลัวตายขึ้นมา พอมีอะไรจะมากกระทบกับความตายของร่างกายก็เกิดความทุกข์ร้อนขึ้นมาทันที แต่พอได้ศึกษาได้ปฏิบัติมรรค ๘ ต้องมีมรรค ๘ ครบถึงจะสามารถที่จะทำอะไรต่างๆ ให้เกิดขึ้นมาได้ ถ้าไม่มีศีลก็จะผลิตสติขึ้นมาไม่ได้ เพราะถ้าไม่มีศีลก็จะมีเวลามาปฏิบัติ คนที่ไปทำมาหากินมักจะไม่มีถือศีลกัน โดยเฉพาะศีลของนักบวชคือศีล ๘ มัวแต่ไปหาเงินหาทอง แล้วก็ไปหาความสุขจากลาภ ยศ สรรเสริญกัน ก็จะไม่มีความที่เจริญสติ แต่สำหรับผู้ที่เป็นบวช ไปถือศีล ๘ ก็จะมีเวลา มีสัมมาอาชีโว มีอาชีพที่ถูกต้อง คืออาชีพการหารรรมะ หาความสงบ ด้วยการเจริญสติ เจริญสมาธิ พอได้สติได้สมาธิก็สามารถที่จะไปศึกษาทางปัญญาต่อได้ ศึกษาเรื่องของร่างกายเพื่อปล่อยวางร่างกาย เพื่อไม่ให้ใจไปทุกข์กับร่างกาย เบื้องต้นก็ศึกษาเรื่องร่างกายของตนเองก่อน พอศึกษาเรื่องร่างกายของตนเองได้ ก็ศึกษาเรื่องร่างกายของผู้อื่นที่เราจะไปรักไปชอบไปอยากได้ให้เขามาเป็นของเรา ก็ต้องดูส่วนที่ทำให้เราไม่รักไม่ชอบเขา เพราะร่างกายของคนทุกคนมีทั้งส่วน

ที่น่ารักและส่วนที่น่าชัง ถ้ามองส่วนที่น่ารักก็จะรักจะชอบจะอยากได้ ถ้ามองส่วนที่น่าชังก็จะไม่รักไม่ชอบ จะไม่อยากได้

นั่นเอง สุกะแปลว่าสวยงาม พอเห็นร่างกายของใครสวยงามก็อยากจะได้เขามาเป็นคู่ครอง แต่พอไปเห็นร่างกายเขาเป็นนอสุกะขึ้นมา เช่นเห็นเขาตายนี้ ไม่มีใครไปแย่งกัน ต่อให้เขาสวยงามขนาดไหน เป็นนางงามจักรวาลก็ตามเถิด พอเป็นซากศพแล้วที่นี้ ไม่มีใครไปแย่งกัน ไม่มีใครเอาอะไรไปประมุลงันแล้ว นี่ต้องดูสุกะ แล้วจะทำให้เกิดความชังของร่างกายของผู้อื่นขึ้นมา ทำให้ไม่ต้องไปวุ่นวายใจกับการที่จะไปเอาเขามาเป็นสมบัติของเรา แล้วก็มาวุ่นวายใจกับการหวงความหวงกับการมีสมบัติ ทำให้ใจทุกข์ร้อนไปเปล่าๆ แต่พอเห็นนอสุกะขึ้นมาที่นี้ก็ไม่ได้แล้ว อยู่คนเดียวดีกว่า อยู่แบบเย็น อยู่แบบสบายดีกว่า ถ้าอยู่แบบวุ่นวายใจ วิตกกังวล ห่วงใย ทั้งรักทั้งหวงทั้งห่วง แล้วถ้าเกิดการพลัดพรากกันก่อนเวลาอันควรก็เศร้าโศกเสียใจ ร้องไห้ร้องไห้ขึ้นมาอีก นี่คือการศึกษาก็เพื่อให้เกิดปัญญาทางร่างกาย เพื่อจะได้แก้ปัญหาก็ทำให้จิตใจแจ่มใส เพราะร่างกายนี้ เพราะความเห็นผิด เห็นว่าร่างกายนี้สวยงามบ้าง เห็นว่าร่างกายนี้เป็นตัวเราของเราบ้าง ก็เลยเกิดความหลง เกิดความยึดความติดความอยากขึ้นมา แล้วก็ทำให้เกิดความร้อนใจขึ้นมา พอศึกษาด้วยปัญญา พอเห็น

ว่ามันเป็นของชั่วคราว มันไม่ได้เป็นของเรา มันไม่สวยไม่งาม ส่วนที่ไม่สวยไม่งามมันถูกหนึ่งบางๆ หุ้มห่อปิดบังไว้เท่านั้นเอง แต่ถ้าศึกษาจริงๆ แล้วจะเห็นสิ่งที่อยู่ภายใต้ผิวหนังหรือเห็นตอนที่ร่างกายนี้มันไม่มีลมหายใจแล้ว ก็จะเห็นว่ามันไม่สวยไม่งาม อันนี้ก็คือเรื่องของการเจริญปัญญาชั้นร่างกาย

แล้วอีกเรื่องหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างกายก็เรื่องเวทนา ความรู้สึกที่ได้ผ่านทางร่างกาย ซึ่งถ้าศึกษาก็จะรู้ว่า

เช่นเวลาร่างกายหิว ร่างกายร้อน ก็เกิดทุกข์เวทนาขึ้นมา เวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นไข้ ปวดระบมไปทั้งร่าง อันนี้เรียกว่าทุกข์เวทนา แล้วเดี๋ยวพอหายไอก็เกิดสุขเวทนาขึ้นมา หรือเวลาหิว อาหารก็เกิดทุกข์เวทนาขึ้นมา พอได้รับประทานอาหารอิ่ม ก็เกิดสุขเวทนาขึ้นมา ส่วนเวทนาอีกอันก็เป็นเวทนาที่อยู่ระหว่างสุขกับทุกข์นี้เอง คือช่วงที่จะว่าหิวก็ไม่หิว จะว่าอื่อก็ไม่อื่อก่อนนั้นก็ไม่ใช่ทุกข์ตอนนั้นก็ไม่ใช่สุข ก็เรียกว่าเป็นเวทนามกลางๆ นี่คือเวทนาที่มาทางร่างกาย แล้วก็ไปสัมผัสรับรู้ด้วยใจ แต่ใจก็โง่อีก ทั้งๆ ที่รู้ว่ามันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาก็ยังดันไปอยากให้มันไม่เปลี่ยนอีก เวลามันสุขก็อยากจะให้มันสุขไปอย่างเดียว ไม่อยากให้มันเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นต้น แล้วไปห้ามมันได้ที่ไหน เดี่ยวมันก็ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา

ไปอยากให้มันไม่หิวก็ไม่ได้ เดี่ยวมันก็หิว เพราะมันเป็นอนิจจังเหมือนกัน แล้วเวลาเวทนามันเป็นขึ้นมาก็ไปสั่งให้มันหายไม่ได้ เวลาเกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นมา เป็นไข้ ปวดไปทั่วทั้งตัว เอ๊ย หายไป แล้วก็อย่ามา เราสั่งมันไม่ได้เพราะมันเป็นอนัตตา มันเป็นธรรมชาติ เหมือนกับเสียงที่เราได้ยินตอนนี้ ไปสั่งให้มันหยุดมันก็ไม่หยุด ถ้าไปอยากให้มันหยุดใจเราก็จะวุ่นวายขึ้นมา แต่ถ้ายอมรับว่ามันเป็นของธรรมชาติ เป็นของที่เราไปควบคุมบังคับไม่ได้ มันไม่หยุดก็ปล่อยมันร้องไป ถ้าเราไม่มีความอยาก เรามีอุเบกขา เราก็เย็นสบายอยู่กับมันไปได้ เวทนามก็แบบนี้ ที่เรามาฝึกนั่งให้มันเจ็บก็ฝึกเพื่อให้เราหดทำใจเฉยๆ เพื่อปล่อยวางเวทนามันเจ็บก็ปล่อยให้มันเจ็บไป เราคือผู้รู้ผู้คิดนี้ไม่มีอะไรจะทำลายเราได้ ต่อให้ร่างกายนี้ระเบิดเป็นเสียงๆ มันก็ไม่มาทำลายจิตของเราได้ ผู้รู้ผู้คิดนี้ไม่ได้มีอยู่ในร่างกาย ไม่ได้ถูกทำลายไปกับร่างกาย เพียงแต่ผู้รู้ผู้คิดนี้ไปโง่เอง ไปคิดว่าตนเองอยู่ในร่างกาย เหมือนคนที่ดูหนังแล้วก็คิดว่าตัวเองอยู่ในจอ พอดูหนังผีก็กลัวขึ้นมา ไม่กล้ามองเลย หลับตา กลัวเดี๋ยวผีจะมาบีบคอ ทั้งๆ ที่นั่งดูเฉยๆ แต่ตอนนั้นไม่มีสติเสียแล้ว ไม่มีปัญญาชะแล้ว คล้อยตามไปกับภาพยนตร์ที่ดูคิดว่าตัวเองอยู่ในจอภาพยนตร์เสียแล้ว อันนี้ก็เหมือนกัน

เหมือนจอ
ภาพยนตร์นี้มันไม่ได้เดือดร้อนเลย ภาพที่ปรากฏบนจอ
เวลาถึงกันระเบิดตูมตาม จอภาพยนตร์ฉีกไหม ไม่ฉีก อันนี้
ก็เหมือนกัน เวทนามันจะรุนแรงขนาดไหน มันก็ไม่ได้ทำ
ให้ร่างกายหายไปหรือระเบิดเป็นเสียงๆ ไป มันก็เป็นอยู่
เหมือนเดิม กระตุกก็ยังเป็นเหมือนเดิม เนื้อก็ยังเป็น
เหมือนเดิม ผู้รู้คือใจก็เป็นเหมือนเดิมอยู่เท่านั้นเอง เพียงแต่
ว่าผู้รู้คือใจ ไม่รู้จักวิธีปฏิบัติกับเวทนา พอเกิดเวทนา
ขึ้นมา ก็เกิดต้นเหตุความอยากขึ้นมา ถ้าสุขก็อยากให้มัน
สุขไปนานๆ ถ้าทุกข์ก็อยากจะให้มันหายไปทันที พอมัน
ไม่ได้ดังใจอยากก็เครียดขึ้นมาในใจนั่นเอง แต่ถ้ามา
ศึกษาเวทนาว่ามันเป็นของมัน มันสุขก็เปลี่ยนมันไม่ได้
มันทุกข์ก็เปลี่ยนมันไม่ได้ มันก็ต้องทำใจเท่านั้น หัดอยู่
กับมันไปให้ได้ พอทำใจให้อยู่กับมันได้ เฉยๆ ได้ เป็นคน
ดูหนังแบบไม่มีอารมณ์ ดูไป บอกตัวเองคอยหยิกตัวเอง
ว่ามันเป็นแค่หนังเท่านั้นเอง เวทนานี้ก็เป็นเหมือนหนัง
มันปรากฏอยู่ที่ร่างกาย ใจเป็นผู้ดูก็ดูมันไป เวลาคนอื่น
เจ็บปวด เราไปเจ็บปวดกับเขาหรือเปล่า เราไม่เจ็บปวดด้วย
เราก็รู้ว่าเขาเจ็บปวด แต่เราก็ดูเฉยๆ เราก็จะไม่ทุกข์ เราก็
จะไม่รุ่มรวย เราก็จะไม่รุ่มร้อนจิตใจขึ้นมา ใจก็จะเย็นจะเฉย
นี่ก็อีกวิธีหนึ่งที่จะต้องหัดศึกษา เพราะไม่ช้าก็เร็วจะต้อง
เจอทุกข์เวทนามันทุกคน ถ้าไม่รู้วิธีปฏิบัติกับทุกข์เวทนา

เมื่อเวทนาเกิดขึ้น ใจจะร้อนขึ้นมา บางทียังไม่ทันเกิดก็
ร้อนขึ้นไปก่อนแล้ว หมอบอกว่าต้องผ่าตัดนะ ใจก็ร้อนขึ้น
มาแล้ว หมอบอกจะต้องฉีดยา ใจร้อนขึ้นไปก่อนแล้ว แต่ถ้า
ได้ศึกษาธรรมชาติว่าเวทนามันก็เป็นอย่างนี้ ห้ามมันไม่ได้
มันมากับร่างกาย ถึงเวลามันจะเจ็บก็ต้องให้มันเจ็บไป
เดียวมันก็หาย เดียวมันก็หมดไป ถึงไม่หมดแบบถาวรก็
หมดแบบชั่วคราว หมดแบบชั่วคราวก็คือยังไม่ตาย แต่ถ้า
หมดแบบถาวรก็คือตายเท่านั้นเอง มันก็มีเท่านั้นเรื่องของ
เวทนา เกิดมาแล้วต้องมาเจอมัน ต้องอยู่กับมันให้ได้ ไม่ต้อง
ไปทุกข์ไปรุ่มรวยกับมัน ถ้าเรารู้จักธรรมชาติของมันและ
รู้จักวิธีที่จะปฏิบัติกับมัน ก็คือปล่อยวางด้วยอุเบกขาด้วย
ปัญญาเท่านั้นเอง แล้วก็จะมีปัญหาเกี่ยวกับเวทนาต่อไป
เวทนามันก็เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาของมันอยู่เรื่อยๆ

นี่คือข้อสอบหรือความรู้ที่ต้องศึกษาส่วนที่ ๒
ก็คือความรู้เรื่องของเวทนาว่าเป็นอย่างไร

ความรู้ส่วนที่ ๓ ที่ต้องศึกษาก็คือจิต จิตก็เป็นจิต
ที่มีอารมณ์แปรผันไปเรื่อยๆ เดียวก็ดีใจ เดียวก็เสียใจ
เดียวก็เครียด เดียวก็ซึมเศร้า เดียวก็เหงาหงอย เดียวก็
ตื่นเต้น เปลี่ยนไปเรื่อยๆ ตามภาวะที่ไปสัมผัสรับรู้ ก็ให้เรา
รู้ว่ามันก็เป็นอนัตตาเหมือนเวทนา รู้ว่ามันเป็นอนิจจังเหมือน
เวทนา มันเกิดแล้วเดี๋ยวมันก็ดับไป อย่าไปอยากให้มันอยู่
หรืออย่าไปอยากให้มันหาย เพราะไปอยากแล้วเวลามัน
ไม่ได้ตั้งใจก็จะทำให้เครียด ให้รู้ทันแล้วปล่อยวางเช่นเดียว
กับเวทนา แล้วต่อไปจิตก็จะไม่ร้อนกับอะไรอีกต่อไป
เพราะทั้งหมดนี้มันมารวมอยู่ที่ ๓ ตัวนี้ ของภายนอกมัน
จะเข้ามา เหตุการณ์ต่างๆ ภายนอกมันก็จะแปลงเข้ามา
ในใจ เข้ามาที่ร่างกาย ให้เป็นเวทนาบ้าง เป็นสุข เป็นทุกข์
ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง แปลงจิตคืออารมณ์ในจิตให้เป็นจิตมี
อารมณ์ดีบ้าง อารมณ์เสียบ้าง ถ้าเราเข้าใจเรื่องของจิต
เรื่องของเวทนา เรื่องของร่างกายแล้ว พอปล่อยวางได้แล้ว
ความรู้ร้อนใจก็ไม่มีเหลืออยู่ในใจอีกต่อไป ใจปล่อยวาง
ทุกสิ่งทุกอย่างได้หมดทั้งข้างนอกทั้งข้างใน ข้างนอกมันก็
ปล่อยตั้งแต่เริ่มปฏิบัติแล้ว ผู้ปฏิบัติก็เริ่มปล่อยข้างนอกแล้ว
ปล่อยลาภ ยศ สรรเสริญ ปล่อยรูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะแล้ว แล้วก็เข้ามาศึกษามาปล่อยที่ข้างใน
ปล่อยร่างกาย ปล่อยเวทนา แล้วก็ปล่อยจิต พอปล่อยได้หมด
ก็ไม่มีปัญหากับจิตอีกต่อไป ไม่มีอะไรมาสร้างความ

วุ่นวายใจ ไม่มีอะไรมาสร้างความรู้ร้อนใจให้กับจิตอีก
ต่อไป จิตก็จะเย็นสบายไปตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง ๓๖๕ วัน
จะมีแต่ความเย็นสบายตลอดเวลา เรียกว่า พรหม สุขขัง
นี้เอง

นี่คือวิธีการใช้ธรรมะมาเป็นเครื่องปรับอากาศให้
กับใจ ให้ใจร่มเย็นเป็นสุข

เหมือนกับเราไปซื้อชิ้นส่วนต่างๆ ของเครื่องปรับ
อากาศ สมัยนี้เขามีแบบประหยัด คือถ้าอยากจะประหยัดเงิน
ก็ไปซื้อแบบที่มาประกอบเอาเอง เราก็ไปซื้อชิ้นส่วนของ

เครื่องปรับอากาศต่างๆ มาประกอบเอง จะได้ประหยัด
ค่าใช้จ่าย อันนี้ไม่ทราบมีหรือเปล่า แต่มีของบางอย่างที่เรา
สามารถจะประกอบเองได้ ให้เราไปซื้อชิ้นส่วนมา แล้วเขา
ก็มีหนังสือสอนวิธีประกอบให้ สำหรับผู้ที่อยากจะทดลอง
ฝีมือของตนเองก็มักจะไปซื้อของพวกนี้ เขาเรียกว่า Do it
Yourself คือซื้อของเอามาประกอบกันเอง อันนี้ก็เหมือนกัน
พระพุทธเจ้าท่านก็ให้ชิ้นส่วนของเครื่องปรับอากาศใจมา
๘ ชิ้น ให้มาครบทุกชิ้นส่วน คือเอามรรค ๘ นี้มาประกอบกัน
ขึ้นมา พอมีมรรค ๘ แล้วก็สามารถเปิดเครื่องปรับอากาศ
ใจได้ ทำให้ใจเย็นใจสบายไปตลอด ไม่มีคำว่าร้อน
หลงเหลืออยู่ภายในใจอีกต่อไป นี่แหละคือใจของ
พระพุทธเจ้าและใจของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านเป็น
ใจที่ร่มเย็นเป็นสุขตลอดเวลา

นี่คือเรื่องราวที่เอามาฝากท่านในวันนี้ ●●●



สนทนาธรรมหน้ากุฏิ



โยม: พระอาจารย์ครับ เราสามารถรู้สภาวะนิพพาน ช่วงขณะหนึ่ง แต่ยังไม่ถึงกับบรรลุรรคผลนิพพาน ได้ไหมครับ เหมือนกับการเข้าสมาธิได้ช่วงขณะหนึ่ง แต่ไม่ถาวร

พระอาจารย์: ก็เป็นนิพพานเทียมไง เวลาจิตสงบนี้ก็เป็นเหมือนเข้านิพพาน แต่เป็นนิพพานชั่วคราว เพราะว่ายังไม่ถาวร ออกจากสมาธิมา ก็เลสก็ไหลกลับขึ้นมาใหม่ คำว่า “ ” ก็คือสิ้นกิเลส ถ้าสิ้นกิเลสจริงๆ แล้ว จะเข้าสมาธิหรือไม่เข้าสมาธิ กิเลสก็จะไม่มี ก็จะเป็นนิพพาน ตลอดเวลา แต่ถ้านั่งสมาธิแล้วกิเลสหายไปชั่วคราวนี้ ก็เรียกว่าเป็นนิพพานเทียม นิพพานชั่วคราว ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๖ พ.ศ. ๒๕๖๓)

โยม: เวลาปวดทรมาน ลูกภวานาพุทโธรู้ว่าปวดหนอ ก็รับรู้ความปวดไป ปล่อยไป ไม่เอาใจไปเจ็บ ไม่ทุกข์ กับร่างกาย ลูกภวานาพุทโธบ้าง สวดมนต์บ้าง เติณฆกรรมบ้าง สักพักความเจ็บปวดก็หายไปเอง แบบนี้ลูกทำถูกไหมเจ้าคะ



พระอาจารย์: ก็มันทำแล้วทำให้เราเผชิญกับทุกขเวทนาได้หรือเปล่า ถ้าเราเผชิญกับมันได้ไม่หวั่นไหว ไม่หวาดกลัวต่อไปเราก็จะสบาย เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยเราก็จะไม่หวั่นไหวไม่เดือดร้อน ถ้าเรายังหวั่นไหวเดือดร้อนอยู่ก็ยังไม่ใช้ไม่ได้



(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๘ พ.ค. ๒๕๖๓)

โยม: มีรายการเกี่ยวกับเรื่องผี เห็นเปรตเห็นผี แต่ก็ทำให้คนหันมาทำความดีมากขึ้นเพราะความกลัว ไม่ทราบที่อาจารย์มีความเห็นในเรื่องนี้ว่าเป็นเรื่องมมายโหมครึบ หรือว่าอยู่ที่เจตนาให้คนมาทำความดีเยอะๆ

พระอาจารย์: คือการทำความดีมันดีนะ ที่นี้จะมาด้วยเหตุผลกลการใดนี้มันก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ถ้าถูกหลอกให้มาทำความดี ต่อไปพอรู้ว่าถูกหลอก ต่อไปก็อาจจะไม่ทำความดีต่อก็ได้ อันนี้ไม่แน่ แต่ถ้าเป็นเหตุที่เป็นความจริงละดีที่สุด อะไรเป็นความจริงนะ แล้วก็คนเห็นความจริงแล้วไปทำความดีนี้ มันก็ดี เพราะว่าความจริงมันไม่มีวันเปลี่ยนแปลง แต่ถ้าเป็นเรื่องหลอกกันนี้ มันก็อาจจะทำให้คนที่ถูกหลอกอาจจะเสื่อมศรัทธาขึ้นมาได้

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๘ พ.ค. ๒๕๖๓)

โยม: ถ้ากลัวผี จะมีวิธีวางใจยังไงไม่ให้กลัวครับ

พระอาจารย์: ก็ดูผีในตัวเราสิ กระจกอยู่กับเราตั้งแต่เช้าตั้งแต่ตื่นจนหลับ อยู่กับเราตลอด ๒๔ ชั่วโมง ไม่ยอมอดผีในตัวเรา ไปดูผีข้างนอก เราก็เป็นผีเหมือนกันแหละ ผีเดินได้นี่เห็นไหม ทุกคนเป็นผีกันหมด ใครไม่มีโครงกระดูกบ้างแล้วใครไม่เป็นซากศพบ้าง ใช่ไหม เท่านั้นแหละ คิดอย่างนี้มันก็หายกลัวแล้ว เวลาผีมาก็ เอ้า เป็นเพื่อนกัน พวกเดียวกันไปกลัวมันทำไม มึงก็มี กูก็มี

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๘ พ.ค. ๒๕๖๓)

โยม: โยมสงสัยการกำสมาธิว่าได้ระดับไหน เช่น นั่งสมาธิแล้ววูบ ไม่ได้ยบอะไร คล้ายตัวโยกแต่ไม่มีเสียงบริกรรม แต่ไม่ได้หลับเพราะไม่ได้ดมกเจ้าคะ รู้สึกตัวแล้วพิจารณาปัญญาได้ไหมเจ้าคะ

พระอาจารย์: ไม่ได้หรอก เวลาทำสมาธิไม่ให้พิจารณาปัญญา นั่งสมาธิเพื่อให้สงบ เพื่อให้นิ่งไปนานๆ ให้มันเกิดความสงบเกิดอุเบกขาขึ้นมา ถ้ายังไม่เกิดความมหัศจรรย์ใจก็แสดงว่ายังไม่ใช่ เพราะสิ่งนี้มันเป็นของที่น่าอัศจรรย์ คือรสแห่งธรรมชนะรสทั้งปวง “ ” สุขอื่นที่เหนือกว่าความสงบไม่มี ถ้ายังไม่ถึงจุดนั้นก็แสดงว่ายังไม่ถึงสมาธิ



(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๘ พ.ค. ๒๕๖๓)



โยม: ผู้ที่บรรลุนิพพานแล้ว จิตผู้นั้นอยู่ที่ใดครับ
พระอาจารย์

พระอาจารย์: อยู่ที่เดิม จิตของพวกเราทุกคนนี้อยู่ที่เดิม คืออยู่ในโลกทิพย์ มันไม่มีรูปร่างหน้าตา มันก็เลยไม่มีการ เคลื่อนไหวเหมือนกับร่างกาย ร่างกายเรามีขนาดมีสูงต่ำ สามารถกลิ้งไปกลิ้งมาได้ อยู่ตรงนี้อยู่ตรงนั้นได้ แต่จิตมัน ไม่มีรูปร่างหน้าตา ไม่มีขนาด มันก็เลยไม่กลิ้งไปกลิ้งมา มันเพียงแต่คิดไปคิดมาเท่านั้นเอง คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี่ ก็เหมือนกับคิดไปปั๊บ มันก็ไปถึงแล้ว คิดถึงกรุงเทพฯ มันก็ไปแล้ว ทั้งๆ ที่ร่างกายยังไปไม่ถึง ใจมันไปถึงก่อนแล้ว มันก็ไปด้วยความคิด คือจิตมันไม่มีที่อยู่เหมือนกับร่างกาย จิตของทุกคนอยู่ในโลกทิพย์ ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๘ พ.ค. ๒๕๖๓)

โยม: พระไตรปิฎกเล่มไหนที่เราควรอ่านก่อนเป็น
อันดับแรกเจ้าคะ

พระอาจารย์: ก็ธัมมจักกัฯ นี้แหละอันแรก เป็นพระธรรมเทศนา ครั้งแรกของพระพุทธเจ้า ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร แสดงเรื่อง อริยสัจ ๔ มรรค ๘ ซึ่งเป็นคำสอนหลักของพระพุทธศาสนา ถ้าเป็นกฎหมายก็เป็นรัฐธรรมนูญ รัฐธรรมนูญเป็นกฎหมาย หลักของประเทศ กฎหมายอื่นๆ นี้ต้องออกมาจากรัฐธรรมนูญ

อีกทีหนึ่ง ไปขัดกับรัฐธรรมนูญไม่ได้ คำสอนของพระพุทธเจ้า ที่เป็นคำสอนหลักก็คือธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ส่วนคำสอน อื่นๆ ก็ออกมาจากรมรค ๘ นี่อีกทีหนึ่ง ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๘ พ.ค. ๒๕๖๓)

โยม: ช่วงนี้คนฆ่าตัวตายมาก แสดงว่าเขาไม่กลัวความ
ตายใช้ไหมครับ หากเป็นเช่นนี้สามารถฝึกจนถึงขั้น
พระโสดาบันได้ไม่ยากใช้ไหมครับ

พระอาจารย์: ไม่ใช่หรอก เขาทุกข์มาก เขาทนอยู่ไม่ได้
ทนกับความทุกข์ไม่ได้ เขาก็เลยคิดว่าการฆ่าตัวตายนี้
เป็นวิธีหนีความทุกข์ไปเท่านั้นเอง ช่วงนี้คนทุกข์กันมาก
คนตกทุกข์ได้ยากลำบาก บางคนหาทางออกไม่ได้ก็เลย
คิดฆ่าตัวตาย เขากลับจะตายไปเรื่องความตาย เพียงแต่ว่า
ความทุกข์มันมากกว่า จนทำให้เขาเห็นว่าความตายนี้มันทุกข์
น้อยกว่าทุกข์ที่เขา กำลังมีอยู่ เขาก็เลยฆ่าตัวตายดีกว่า
●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๘ พ.ค. ๒๕๖๓)

โยม: น้องสาวมีความศรัทธาพระอาจารย์มากครับ และปฏิบัติธรรมเสมอ จะกลับบ้านอาทิตย์ละหน พอกลับบ้านมีหลายเรื่องไม่ได้ตั้งใจก็จะอารมณ์ไม่ได้กลับไปบ่อยๆ ขอพระอาจารย์เมตตาสอนอุบายในการวางจิตวางใจก่อนที่จะกลับบ้านด้วยครับ

พระอาจารย์: ก็ต้องเอาสติกลับไปด้วยใจ ถ้าไม่เอาสติกลับไป มันก็เหมือนกับเป็นคนละคน เวลาปฏิบัติก็มีสติ พอกลับบ้านก็ทิ้งสติไว้ที่วัดอย่างนี้ กลับไปก็กลับไป อาละวาดไปอะไร ก็ต้องเอาสติติดตัวไปทุกแห่งทุกหน ไม่ใช่เฉพาะเวลาที่ไปวัดอย่างเดียว อยู่ที่ไหนก็ต้องมีสติ เพราะสติจำเป็นในทุกกรณี ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๘ พ.ค. ๒๕๖๓)



โยม: กราบถามพระอาจารย์ครับ ถ้าเราติดอยู่กับผู้รู้จนรู้สึกว่าเป็นเรานี่ เราจะมัวรีบล่อยวางผู้รู้นี้ได้อย่างไรครับ

พระอาจารย์: ก็ให้รู้เฉยๆ สิ เราอย่าไปปรุงแต่ง เราอย่าไปนึกคิดว่าผู้รู้เป็นเรา ก็รู้ว่าผู้รู้ก็เป็นผู้รู้เฉยๆ เวลาเห็นอะไรก็รู้เฉยๆ อย่าไปรู้แล้ว เช่น เวลาไปเห็นใครเขาดำเราก็กอธขึ้นมาอย่างนี้ แสดงว่ามีตัวเราอยู่ในผู้รู้ ถ้าไม่มีตัวเราอยู่ในผู้รู้ รู้เห็นอะไรมันก็เป็นเพียงสักแต่ว่า เช่น กล้องถ่ายรูปนี่เห็นไหม เวลากล้องถ่ายรูปถ่ายคนยิ้ม มันก็ไม่ได้ยิ้มตาม ถ่ายคนแยกเขี้ยวใส่มัน มันก็ไม่ได้แยกเขี้ยวกลับหรือกระจกนี้ เวลาเรายิ้มใส่มัน ตัวของกระจกจริงๆ มันก็ไม่ได้เปลี่ยนไปไหน เวลาเราแยกเขี้ยวใส่มัน มันก็เป็นกระจกเหมือนเดิม ผู้รู้ก็ควรจะเป็นอย่างนั้นตลอดเวลา เห็นอะไรก็ให้สักแต่ว่ารู้ อย่าไปคิดว่าเรารู้ เวลาเขาดำเรา เขาว่าเรา เขาชมเรา พอเขาชม เราก็ดีอกดีใจ พอเขาดำ เราก็เสียอกเสียใจ อันนี้เรียกว่าผู้รู้ที่มีตัวเราอยู่ด้วย ถ้าเราแยกตัวเราออกไปว่าตัวเราเป็นตัวปลอม ไม่ใช่ของจริง ตัวจริงคือตัวรู้เท่านั้น รู้เฉยๆ จะมาฝึกให้มันรู้เฉยๆ ก็ต้องมาฝึกสมาธิให้มันมีอุเบกขา พอมันมีอุเบกขามันก็จะรู้เฉยๆ ได้ แต่ถ้าไม่มีอุเบกขา ก็เลสมันก็จะเอาไปกินหมด มันก็จะเอาตัวตนออกไปปรับทันที ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๒๐ พ.ค. ๒๕๖๓)

โยม: กราบเรียนตามพระอาจารย์ว่า การดูดวงชะตานี้
ไม่ทราบว่ามีดีหรือไม่ครับ

พระอาจารย์: ก็ต้องไปดูกับพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์
นี่แหละถึงจะดี เพราะไม่มีใครดูแม่นยำเท่ากับพระพุทธรูปเจ้า
พระธรรม พระสงฆ์ ถ้าไปดูกับคนอื่นก็เหมือนกับให้คน
ตาบอดดูให้เรา นั่นแหละ หมอดูหมอดูเขา เขารียกอย่างนั้น
ไม่มีใครรู้จริงเท่าพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์หรือ
ถ้าอยากจะดูหมอดู ให้ไปหาหมอดูพุทธ หมอดูธรรม หมอดูสงฆ์
๓ คนนี้จะบอกความจริงให้กับเราว่าอนาคตของเราจะเป็น
อย่างไร แต่เราก็ชอบไปฟังหมอดูที่ชอบเอาใจเรา แทนที่จะ
เอาความจริงมาสอนเรา หมอดูเขาต้องการให้เราเป็นลูกค้า
เขาก็ต้องมีของล่อเรา ถ้าบอกของที่เรารับอย่างเดียว
เดี๋ยวก็จะหาว่าโกหก ก็เลยต้องมีของไม่ดีนิดๆ มาล่อใจว่า
อ้อ เดี๋ยวจะเกิดอุบัติเหตุ นะ จะเกิดเรื่องนั้นเรื่องนี้แต่
ไม่เป็นไร มีวิธีแก้ ทำบุญ ๙ วัตร หรือไปเปลี่ยนทรงผม หรือ
ไปเปลี่ยนทิศทางบ้าน หน้าต่านี้ควรจะหันไปทางตะวันตก
ถ้ามันอยู่ทางตะวันออกก็ปิดชะ แล้วก็ไปเจาะด้านตะวันตก
ไปทำหน้าต่างอีกด้านหนึ่ง

นี่คือวิธีของหมอดูในการดึงดูดลูกค้า เข้าใจไหม
เขาบอกปัญหา แล้วเขาก็มีวิธีแก้ปัญหาให้ด้วย ก็เลยทำให้
ลูกค้าติดใจ บอกลูกค้าว่าไปหาหมอดูแล้วสบายใจ รู้ว่าอะไร

จะเกิดขึ้นแต่มีวิธีแก้ได้ แต่ถ้าไปหาหมอดูจริงนี่ ก็มีวิธีบอก
ความจริง แล้วก็มีวิธีแก้เหมือนกัน แต่วิธีแก้ที่มีมันไม่ง่าย
เท่านี้เอง ไม่ใช่แค่ไปปล่อยนกปล่อยปลา แล้วก็ไปถวาย
สังฆทาน ๙ วัตร แล้วมันจะแก้ได้ เพราะวิธีที่จะแก้ปัญหา
ของเราที่แท้จริงก็อย่างที่เทศน์ให้ฟังวันนี้ ต้องไปบวช
ต้องไปปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา เท่านั้น เราก็เลยไม่ค่อย
อยากจะไปหาหมอดูจริงกัน ไปหาหมอดูปลอมดีกว่า เพราะ
เราชอบความสุขปลอม หมอดูปลอมก็จะสอนให้เราหา
ความสุขปลอมต่อไป ถ้าเราไปหาหมอดูจริง หมอดูจริงเขาก็
สอนให้เราเลิกหาความสุขปลอม แล้วก็ไปหาความสุขจริงกัน



(สนทนารธรรมหน้ากุฏิ ๒๐ พ.ค. ๒๕๖๓)

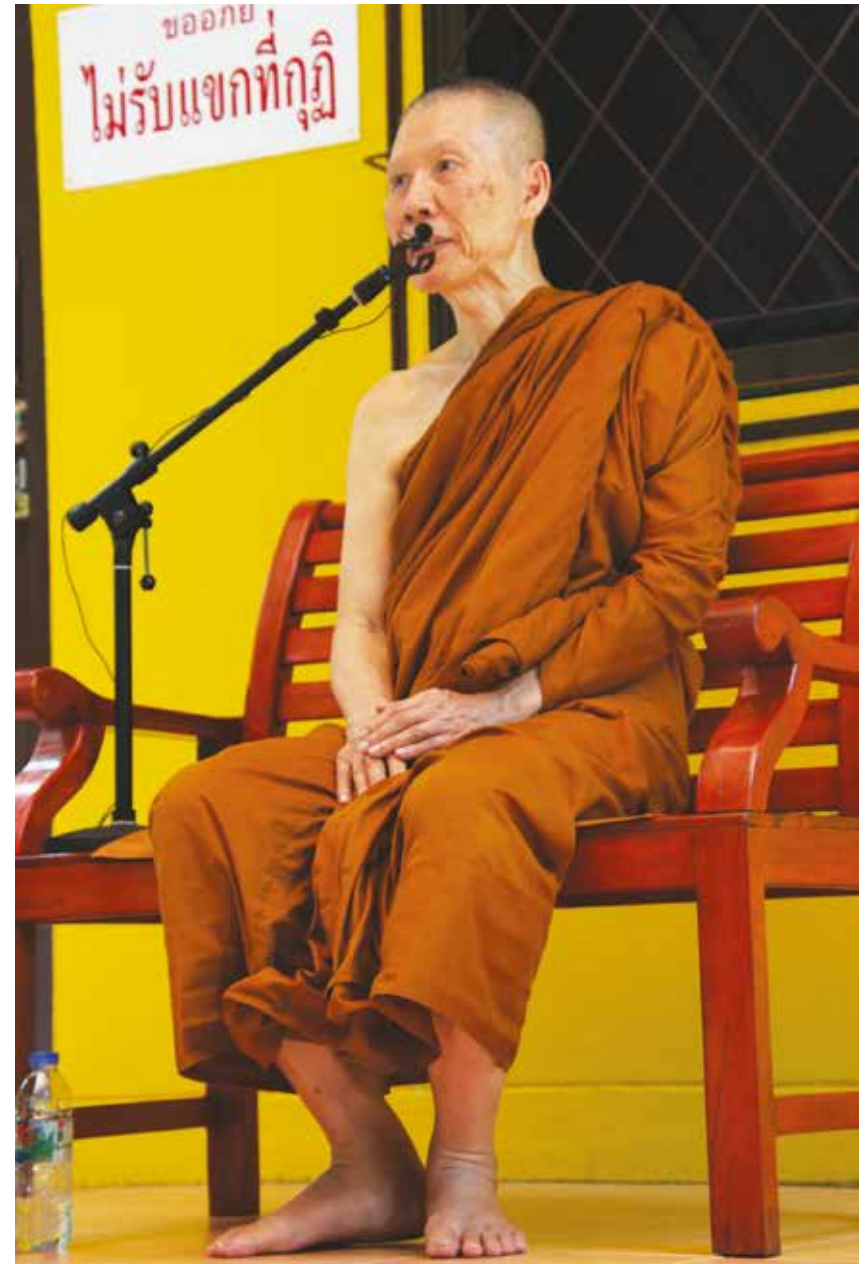
โยม: เวลาทำงานมักจะมีคนเอาผลงานเราไปเป็นผลงาน
ตลอดไม่เคยให้เครดิต หากเป็นเป้าหมายของเรา คือ
การทำงานเพื่อมีเงินมาซื้อปัจจัย ๔ เราควรปล่อยวาง
ถือว่าเป็นทาน คิดแบบนี้เป็นอุเบกขาไหมคะ

พระอาจารย์: ถ้าใจเราสบายมีความสุข ก็เป็นอุเบกขา
ถ้าใจเราคิดแบบนี้แต่ยังหงุดหงิดยังไม่พอใจอยู่ ก็ยังไม่เป็น
อุเบกขา ●●●

(สนทนารธรรมหน้ากุฏิ ๒๐ พ.ค. ๒๕๖๓)

โยม: เพื่อนของเพื่อนอกหักแล้วเขาคิดจะฆ่าตัวตาย
เราควรจะช่วยเขาอย่างไรดีคะ

พระอาจารย์: ก็สอนเขาซิ บอกเขาว่า การฆ่าตัวตายไม่ได้เป็นการแก้ปัญหา ความทุกข์ใจมันไม่หมดไปจากการฆ่าตัวตาย ความทุกข์ใจมันอยู่ในใจ ไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย เวลาฆ่าตัวตายนี้มันจะทุกข์ยิ่งกว่าตอนที่ไม่ได้ฆ่าตัวตาย เพราะอะไร สังเกตดูคนเราเวลาเจอความตายนี้เป็นยังไง รู้สึกยังไง ทุกข์ไหม เวลาจะฆ่าตัวตายนี้ ตอนคิดมันไม่ทุกข์ แต่พอฆ่าตัวตายจริงๆ ตอนที่กินยาเข้าไปแล้วนี้ มันถอยหลังกลับไม่ได้แล้ว ตอนนั้นมันจะทุกข์และจะกลัวมากยิ่งขึ้นกว่าตอนที่ไม่ได้ฆ่าตัวตายอีก แต่ตอนนั้นก็สายไปเสียแล้ว เหมือนกับทางภาษาฝรั่งเขาบอกว่า ระเบิดออกจากกระทะไปลงไฟในเตาไฟนั่นเอง หรือภาษาไทยก็ว่า หนีเสือปะจระเข้ การฆ่าตัวตายนี้เป็นเหมือนกับการหนีเสือปะจระเข้ วิธีที่จะทำให้เราแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริง ก็ให้หัดอยู่กับเสือไปเถิด เสือมันไม่กัดเราหรอก มันเพียงแต่ทำท่าทำทางเท่านั้นเอง พอเราหัดอยู่กับมันได้ อยู่กับความทุกข์ อยู่กับความสูญเสียได้ เดี่ยวความทุกข์มันก็หายไป พอใจเราอมรับกับความสูญเสียได้ว่า มันก็เป็นเรื่องธรรมดา ทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องมีได้มีเสียบ้าง เป็นธรรมดา พอเราอมรับความจริงได้ ใจก็หายทุกข์ เราก็จะอยู่กับการสูญเสียได้ แล้วเราก็สามารถเริ่มต้นใหม่ได้



ถ้าเสียไปแล้วตอนนี้เรายังมีชีวิตอยู่ เราก็เริ่มต้นหาสิ่งที่เรา
อยากได้ใหม่ได้ ก็เหมือนตอนเรามาเกิดใหม่

ตอนเรามาเกิดใหม่ๆ เราก็ไม่มีอะไร ไซ้ใหม่ ทำไมเรา
ไม่ทุกข์ตอนนั้น ทำไมตอนนี้เราต้องทุกข์ด้วย ก็ถือว่าเรา
กลับไปจุดเริ่มต้นใหม่ เท่านั้นเอง ไปจุดที่เราเกิดใหม่
เท่านั้นเอง แต่ความอยากของเราคืออยากได้สิ่งที่เราเสียไป
คืนมา พอไม่ได้ มันก็เลยยิ่งทำให้เราพาลใหญ่ โกรธตัวเอง
โกรธอะไรไปหมด จนกระทั่งทำให้เกิดความทุกข์ความเครียด
จนกระทั่งไม่มีความสุขในตัวเอง ดังนั้นต้องมาแก้ปัญหา
ด้วยการใช้สติใช้ปัญญา เวลาเกิดความทุกข์อย่างนี้ต้องคิด
ให้เป็น คิดว่ามันเป็นเหมือนริสตาร์ท เห็นไหม เครื่องเราเสีย
บางที่มันรวนเจอไวรัส เราทำยังไง เราก็กดปุ่มริสตาร์ทใหม่
แล้วเริ่มต้นใหม่ ไซ้ใหม่ แอปเอิปอะไรที่เราเคยใช้มันหายไป
ก็ไม่ใช่เป็นไร เราก็ลงมันใหม่เท่านั้นเอง ตอนที่เราสูญเสีย
สิ่งนั้นสิ่งนี้ไป ก็เหมือนเราริสตาร์ทชีวิตเราใหม่ กดปุ่ม
ริสตาร์ท กลับไปที่ศูนย์ แล้วก็เริ่มลงแอปใหม่ หาแผนใหม่
หาเงินใหม่ ก็ยังมีความสุขอยู่ได้ต่อไป เรื่องอะไรไปฆ่าตัวตาย
เรื่องอะไรไปทุบโทรศัพท์ทิ้งไปให้มันเสีย ไซ้ใหม่ โทรศัพท์
ยังใช้ได้คืออยู่ มันไม่เสียตรงไหน แค่มันเสียตรงที่แอป
แอปเราเสียไปแอปเดียว ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๒๐ พ.ค. ๒๕๖๓)



โยม: ผมภาวนาว่างอยู่ครับ จะสลับกับพุทโรไปมาได้
โยมครับพระอาจารย์

พระอาจารย์: ภาวนาว่าง อ้อ อยู่กับความว่าง ถ้าใจไม่คิด
ปรุงแต่งก็อยู่กับความว่างไป ถ้ามันคิดก็ใช้พุทโรฯ หยุด
ความคิดไป สลับกันไปได้ เวลาไม่คิดก็ให้มีสติอยู่กับ
ความว่าง ให้ลึกแต่ว่ารู้ไป พอมันเริ่มคิดปรุงแต่งก็ใช้พุทโร
หยุดมัน สลับกันไปได้ ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๒๐ พ.ค. ๒๕๖๓)

โยม: กราบเรียนพระอาจารย์กรุณาอธิบายการรู้ลมเข้าออก ส่วนใหญ่จะรู้ก่อนว่าจะเข้าหรือออก ผิดวิธีใช้ไหมครับ ในหลักของอานาปานสติ

พระอาจารย์: ก็ดูตามความเป็นจริงสิ ถ้ามันยังไม่เข้าก็อย่าเพิ่งไปดูว่ามันเข้า ดูตามความจริง มันกำลังเข้าก็รู้ว่า อ้อ ตอนนี้นลมกำลังเข้า ตอนนี้นลมกำลังออกก็รู้ตามว่ากำลังออก เท่านั้นเอง เป้าหมายของการดูลมนี้ไม่มีอะไรมาก เป็นการหางานให้ใจทำ เพราะถ้าใจไม่มีอะไรทำเดี๋ยวมันคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ พอมึงงานให้มันทำ มันก็จะไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่ได้ เท่านั้นเอง เช่น สมมุติเราต้องทำบัญชี เราจะไปคิดถึงแฟน คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ คนนั้นคนนี้ได้ไหม คิดได้ก็แบบหนีไปคิด แต่ความจริงเราต้องทำงาน เราก็อยู่กับงานของเราไป การดูลมก็เป็นเหมือนการสร้างงานให้จิต เพื่อจิตจะได้ไม่ไปคิดถึงคนนั้นคนนั้น คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็เท่านั้นเอง ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๒๐ พ.ค. ๒๕๖๓)

โยม: กราบนมัสการค่ะ ขอถามว่าเราปฏิบัติธรรมเจริญสติ แต่ย้วยอยู่ทางโลก และสามี ลูกๆ ก็ไม่ปฏิบัติ เราควรทำอย่างไรคะ มันขัดกันค่ะ

พระอาจารย์: ไม่ขัดหรอก เวลาเจริญสติ เราก็เจริญของเราไป เพราะมันเป็นเรื่องภายในใจของเรา ให้เราคอยควบคุมความคิดของเราให้หยุดคิด ให้คิดให้น้อยลงไป ให้ใจเราว่าง เท่านั้นเอง ไม่ได้ขัดกัน เราก็ดำเนินชีวิตควบคู่ไปกับเขาต่อไปได้ ไปทำอะไรก็ไปกับเขา ไปกินข้าวก็ไปกินด้วยกัน ไปดูหนังก็ไปดูหนังด้วยกัน ตอนที่ไปทำกิจกรรมร่วมกับเขา แล้วเราควบคุมใจด้วยการเจริญสติไม่ได้ก็พักไว้ก่อน ให้พักงานส่วนตัวไว้ก่อน เพราะเรามีหน้าที่หลายหน้าที่ หน้าที่ต่อตัวเราเอง หน้าที่ต่อผู้อื่น ในเมื่อเราต้องทำหน้าที่ต่อผู้อื่น เราก็ต้องหยุดหน้าที่ส่วนตัวของเราไว้ก่อน ตอนนั้นเราก็หยุดเจริญสติไปก่อน เราก็ไปคุยกับเขา ไปเล่นกับเขา ไปทำอะไรกับเขาไป แล้วพอเราไม่ต้องทำหน้าที่ต่อผู้อื่น เราก็กลับมาทำหน้าที่ของเราต่อ ดังนั้นเราสามารถทำหน้าที่สลับกันไปได้ ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๒๐ พ.ค. ๒๕๖๓)

โยม: อาการแพนิค (panic) กำเริบบ่อยๆ ค่ะ มันทรมาณ
มากเหมือนสติจะแตกให้ได้เลย ควรทำอย่างไรคะ

พระอาจารย์: เรามีสติน้อยมันถึงเกิดอาการนี้ขึ้นมา จิตไม่มีความมั่นคง จึงเราต้องพยายามฝึกสติให้มากขึ้น หมั่นพุทโธอยู่เรื่อยๆ พอเริ่มรู้สึกมีอาการจะแพนิค ก็ท่องพุทโธฯ ไป



(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๒๐ พ.ค. ๒๕๖๓)

โยม: ช่วงนี้อากาศร้อนทำให้นั่งสมาธิสงบสักยาก ใช้วิธี
เจริญสติแทนไปก่อนจะได้ไหมคะ หรือควรปรับปรุง
อย่างไรคะ

พระอาจารย์: ได้ ถ้านั่งไม่ได้ก็เดินก็ได้ ถ้านั่งแล้วมันร้อนก็
เดินจงกรม เดินไปเจริญสติ รักษาใจ แล้วรอช่วงที่อากาศ
มันเย็น แล้วก็ค่อยให้มานั่งสมาธิต่อ ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๒๐ พ.ค. ๒๕๖๓)

โยม: กราบเรียนตามพระอาจารย์ครับ พระอรหันต์ท่าน
ละสังโยชน์เบื้องสูง ๕ ตัวนั้น ตัวอรุปรณาน พระท่าน
ต้องได้อรุปรณาก่อนไหมครับ ถึงจะละได้หรือไม่
ไม่จำเป็นครับ

พระอาจารย์: อ้อ อันนี้เราไม่แน่ใจนะ แต่มันอาจจะ บางท่าน
อาจจะ ถ้าท่านติดรูปฌาน ท่านก็ต้องละรูปฌาน ถ้าท่านติด
อรุปรณาน ท่านก็ต้องละอรุปรณาน ถ้าท่านไม่ติด ท่านไม่มี
อรุปรณาน ท่านได้แค่รูปฌาน ท่านก็ไม่ต้องมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่อง
อรุปรณาน ดังนั้นสังโยชน์เบื้องต้นนี้ มันอาจจะเป็นแบบแล้ว
แต่บุคคล ในบางเรื่องบางอย่างที่ต้องละ บางคนไม่มีอัตโนมัติ
ตัวตน ไม่ถือตัว ก็ไม่ต้องละตัวตน ถ้ายังมีอยู่ก็ต้องละ ดังนั้น
อันนี้ก็เหมือนกับเป็นข้อสอบที่เราจะเลือกได้ เป็นแบบ
ออฟชั่น (option) คือบางข้อนี้เราตอบได้แล้วหรือเราไม่มี
ปัญหากับข้อนี้แล้ว เราก็ไม่ต้องทำก็ได้ แต่ถ้าข้อนี้เรายังมี
ปัญหาอยู่ เราก็ต้องทำข้อนี้ต่อไปเท่านั้นเอง ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๒๐ พ.ค. ๒๕๖๓)



รับชมการแสดงธรรมโดย พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ทุกวัน

เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น. รับชมได้ทาง

 Youtube: Phrasuchart Live

 Facebook: พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

สามารถรับฟังผ่านวิทยุธรรมะออนไลน์ที่

Phrasuchart.com

และสามารถถามปัญหาธรรมะได้ทาง

Facebook และ Youtube

