



ธรรมะหน้ากุฏิ

เล่ม
๓



คัดจากพระธรรมเทศนา พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี



วันนี้ก็มันวันพักทบทวนธรรมอีกวันหนึ่งจ้ะ

ที่นี่เราจัดแสดงธรรมทุก ๔ วันด้วยกัน วันนี้ก็ครบวาระของเวลาที่จะต้องมาแสดงธรรม มาพูดธรรมะให้กับท่านผู้ที่สนใจ โดยมีผู้ติดตามฟังอยู่ทั่วโลก ในทางระบบ facebook กับ Youtube และระบบวิทยุออนไลน์ ผ่านทาง www.phrasuchart.com แล้วก็ยังมีการใช้ Zoom Application สำหรับผู้ที่ต้องการจะเห็นหน้ากัน ผู้ที่อยากจะให้ผู้อื่นเห็นหน้าและอยากจะเห็นหน้าตนเอง ก็สามารถเข้าไปในลิงค์ (link) ที่แอดมินได้โพสต์ไว้ในเพจคลิกเข้าไปแล้ว Zoom Application ก็จะขึ้นมา แล้วท่านก็จะเห็นหน้าตาของผู้ที่กำลังติดตามชมกันอยู่นี้



คำนำ

ท่านอาจารย์มักสอนบรรดาศิษย์บ่อยครั้ง ให้ลอง
กักขังตัวเองไว้ในห้องไม่ให้ออกไปไหนทั้งวัน ท่านว่า
ให้ต่อสู้กับกิเลสความอยากของใจ

เมื่อถึงคราวถูกกักลิดอดจวนจากโควิด ไม่สามารถ
ไปวัดได้ จึงเข้าใจถึงการฝึกฝนตนในข้อนี้ ภัยของใจ
จากโควิดจึงคลายร้อนรุ่มลงได้เมื่อได้ฟังธรรม
หน้ากุฏิทุกๆ สัปดาห์ ประจักษ์ใจแล้วว่า ชื่อว่าธรรมของ
พระพุทธเจ้าแสดง ณ กาลใด สถานที่ใด ไม่ว่าจะเป็น
ศาลาใหญ่ จุลศาลา หรือหน้ากุฏิ “รสแห่งธรรมย่อม
ขำนระสทั้งปวง”

คณะศิษยานุศิษย์

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน
ห้ามจำหน่าย



เชื่อผู้รู้แล้วจะปลอดภัย

เป็นไงทุกคนสบายดีนะ จิตใจผ่องใสเบิกบานหรือเครียดอยู่กับตัวเลขว่าวันนี้ขึ้นเท่าไรแล้ว เมื่อไรจะปล่อยให้ออกจากคอกเสียทีเวย์ เดียร์น้ออเมริกาก็ออกมาประทุ้งแล้ว ฎุอยากออกจากคอกแล้ว มีผู้ที่เขาหวังดีแต่กลับไม่เชื่อเขา ไม่ชอบเขา อยากจะออกไปเที่ยวกัน อยากไปเล่นกัน เดียร์ก็เป็นกันอีก เพราะกิเลสมันแรง มันไม่อยากจะถูกขังอยู่ในคอกทั้งที่ปลอดภัยกว่า ไม่ชอบอยู่ในกรงทอง ชอบออกไปอยู่นอกกรง ชอบมาเสี่ยงตายกัน ยอมเสี่ยงตายกัน เดียร์ก็ตายกันเป็นเปื้อ

ดังนั้นเราดูที่เหตุผลดีกว่า เชื่อความจริงดีกว่า อย่าไปเชื่อกิเลส กิเลสมันชอบหลอกเรา โอ้ไม่เป็นไรหรอก เวลาไปเที่ยวก็อยู่ห่างกัน แต่ถ้าเกิดมันเป็นขึ้นมา แล้วมันก็จะทุกข์จะลำบาก ดังนั้นอดเปรี้ยวไว้กินหวานดีกว่า มะม่วงเปรี้ยวสุ่มะม่วงหวานไม่ได้

ถ้าออกไปเที่ยวตอนนี้แล้วเดียร์กลับมาต้องมานอนติดโควิดนี้ มันจะเดือดร้อน รู้แบบนี้กูไม่เอาดีกว่า แต่มันสายไปแล้ว ส่วนใหญ่คนเรามักจะเป็นอย่างนี้ ชอบเก่ง



ชอบทำท่าย พอเวลาโดนเข้ากลับมาก็จะร้องโอดครวญคราง
เวลาที่ยังไม่เป็นก็คิดว่าตัวเองเก่ง แต่พอโดนเข้าแล้วที่นี้ถึง
จะรู้ว่า โอ้ย รู้แบบนี้เชื่อหมอดีกว่า เชื่อผู้รู้ดีกว่า เชื่อผู้รู้แล้ว
ปลอดภัย

**ทางร่างกายก็ให้เชื่อหมอเชื่อยา
นี้แหละ ส่วนทางจิตใจก็ให้เชื่อ
พระพุทธเจ้า เพราะเชื่อพระพุทธเจ้า
แล้วจะปลอดภัยทางจิตใจ**

จิตใจจะไม่ทุกข์กับใคร ไม่ทุกข์กับอะไร เพราะจิตใจไม่มี
ความอยากได้อะไรจากใคร จิตใจไม่ยึดไม่ติดอะไรกับใคร
แม้แต่ร่างกายของตนเองก็ไม่ยึดไม่ติด ก็จะทำให้จิตใจเรา
ไม่ทุกข์ไม่เดือดร้อน ●●●





๒

ความเป็นจริงของธรรมชาติ

ผู้หญิงส่วนใหญ่เขาอยู่ในสังคมที่ถูกสอนให้มีเสรีภาพ มีความเท่าเทียมกันในการกระทำต่างๆ เห็นไหม ผู้หญิงเดี๋ยวนี้นักมวย เป็นนักยกกอล์ฟ เป็นทหาร เป็นอะไร เป็นได้ทุกอย่าง เป็นหมด รู้สึกว่ามันเป็นเหมือนกับถูกสอนมาอย่างนี้ สอนว่าทุกคนทำได้

ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา ประเทศทางตะวันตกนี้ ก็สอนทุกคนว่ามีเหมือนกัน อยากจะทำอะไรนี้ทำได้เหมือนกัน ถึงแม้ว่าเสรีความเป็นจริงมันทำไม่ได้ก็พยายามฝืนมัน

เห็นไหม ผู้หญิงบางคนนี้ไปเพาะกาย มีกล้ามเนื้อเป็นมัดๆ มากกว่าผู้ชายอีก มันก็ทำได้แต่มันไม่ยอมมองหลักความเป็นจริงของธรรมชาติว่าผู้หญิงก็มีหน้าที่หนึ่ง ผู้ชายก็มีหน้าที่หนึ่งในโลกของสมมุติที่เขาทำมาเพื่อให้มันอยู่กันแบบต่อเนื่อง มีการสืบพันธุ์ มีการอะไรต่างๆ มันก็เลยทำให้ผู้ชายเป็นอย่างหนึ่ง ทำให้ผู้หญิงเป็นอย่างหนึ่ง แต่ที่นี้มันมีหลายอย่างที่ทำให้ทำให้เกิดการไม่ยอมรับความจริงอันนี้ เพราะคนบางคนมาเกิดมีใจเป็นผู้หญิงแต่ไปได้ร่างกายของผู้ชาย มันก็ทำให้มีปัญหา ใจเป็นผู้หญิงแต่ร่างกายเป็นผู้ชาย ใจเป็นผู้หญิงก็ต้องชอบผู้ชาย แต่ร่างกายมันเป็นผู้ชาย แต่พอไปชอบผู้ชาย

ทางสังคมเขาก็ตำหนิติเตียน เขาไม่ยอมรับขึ้นมา ก็เลยทำให้
มีปัญหาต่างๆ ต้องมีการเรียกร้องสิทธิว่าเขาจะชอบใครมัน
ก็เรื่องของเขา แต่ทางสังคมเขาไม่ยอมรับ

**อันนี้แหละคือเรื่องของคนที่มีความ
เชื่อในเรื่องใดเรื่องหนึ่งแบบสุดโต่ง
เชื่อในเรื่องสิทธิเสรีภาพของบุคคล
จนมองข้ามความเป็นจริงของชีวิต
ว่าชีวิตคนเรานี้มีบทบาทมาให้เรา
เล่นไม่เหมือนกัน ผู้หญิงก็เล่น
บทบาทหนึ่ง ผู้ชายก็เล่นบทบาทหนึ่ง**

ทีนี้มันก็พูดยาก พอไปสอนเขาพอไปพูดอะไรที่ไม่ตรงกับ
ความเห็นเขา เขาก็หาว่าเราต่อต้านเขาแล้ว ดังนั้นบางที
ก็เลยสอนยาก สอนคนพวกนี้ยาก ถ้าพระพุทธเจ้าไปตรัสรู้ที่
อเมริกาก็คงจะไม่สอนใคร ก็ได้ยินข่าวว่าพระฝรั่งที่ไปเผยแผ่
ธรรมะที่ต่างประเทศ เดียวนี้กลับมาอยู่เมืองไทยหมดแล้ว
เพราะสอนฝรั่งแล้วปวดหัว สอนคำเถียงคำ มันไม่เหมือน
สอนคนไทย ว่านอนสอนง่าย เชื้อฟิง ฟิงแล้วนำเอาไปปฏิบัติ
แล้วได้ผล อันนี้แทนที่เขาจะมาคิดว่ามาฟังคำสอนเพื่อนำไป
ปฏิบัติ เขากลับนำเอาคำสอนมาโต้แย้งกันถ้ามันขัดต่อความ
รู้สึกนึกคิดของเขา มันก็เลยสอนยาก ●●●





๓

กาลเทศะในสังคม

ถ้าเรายังอยู่ในสังคม เราก็ต้องเคารพกฎกติกาของสังคม ที่ท่านเรียกว่าให้รู้จักสังคม ถ้าเราไปงานศพแล้วเราไปใส่ชุดสีเขียวหรือสีแดง เดี่ยวก็โดนเขาโหล่ ไปงานแต่งงานก็ไปใส่ชุดสีดำ เดี่ยวเขาก็โหล่กลับบ้าน ถ้าเรายังต้องเข้าสังคมอยู่ เราก็ต้องรู้จักกาลเทศะ

ความเหมาะสมในการแต่งกาย มันไม่จำเป็นต้องใช้สินค้าราคาแพงๆ สินค้าราคาถูกก็สามารถใช้งานได้เท่าเทียมกับสินค้าราคาแพง เช่น ชุดงานศพราคาเป็นหมื่นกับชุดงานศพราคาพันบาท มันก็ใช้ได้เหมือนกัน เวลาคนเขาเห็นเขาก็ไม่รู้ว่า เป็นชุดราคาหมื่นหรือเป็นชุดราคาพัน เขาดูว่าเราเป็นคนรวยหรือคนจนมากกว่า ถ้าเราเป็นคนจนแล้วไปใส่ชุดราคาหมื่น เขาก็คิดว่าเราใส่ชุดพันอยู่ดี แต่ถ้าเราเป็นคนรวยแล้วเราใส่ชุดราคาพัน เขาก็คิดว่าเราใส่ชุดหมื่นอยู่ดี

**ดังนั้นไม่ต้องไปกังวลกับความคิด
ของทางสังคม แต่ให้เราเคารพ
ในความเหมาะสมของสังคม**

เขาแต่งกายอย่างไรในงานแบบไหน เราก็ต้องแต่งกายให้สอดคล้องกับงานนั้นๆ ไป เราจะได้ไม่เป็นตัวที่เขารังเกียจ หรือเป็นตัวที่จะทำให้วังแตก ●●●



การมีคู่ครอง

การอยู่คนเดียวกับการมีคู่ชีวิตมันก็ดีคนละแบบ

การมีคู่ก็จะสุขตอนต้นและทุกขตอนปลาย

ตอนแต่งงานกันใหม่ๆ มันก็ดี มันก็มีความสุข แต่อยู่ไปๆ แล้วก็อาจจะมีเรื่องมีราวกัน หรือถ้าไม่มีเรื่องมีราวกัน ก็อาจจะมีเรื่องความห่วงใยกัน เช่น เวลาใครเจ็บไข้ได้ป่วยจนทำให้ถึงแก่ความตาย ตอนนั้นก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา

แต่ถ้าอยู่คนเดียวก็เจอกับทุกขตอนต้น

คือทุกข์กับความเหงา ความว้าเหว่ แต่พอชินแล้วก็จะไม่รู้สึกรู้สอะไร สามารถอยู่คนเดียวไปได้เรื่อยๆ แล้วก็จะมีโอกาสที่จะทำให้สุขได้ เพราะการอยู่คนเดียวทำให้มีโอกาสได้ไปศึกษาธรรมะ ได้ไปปฏิบัติธรรม แต่ถ้าอยู่สองคนก็ไปไม่ได้ เพราะมันเป็นคนละทางกัน ●●●



๕

บำบัดทุกข์ บำรุงสุข

ถ้าอยากจะมีความสุขแบบไม่มีความทุกข์เกิดขึ้นกับจิตใจ ก็ขอให้หาปัจจัย ๔ (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค) แบบสมถะ แบบเรียบง่าย แบบมกน้อยสันโดษ โดยให้ดูที่ผลของการใช้ของนั้นว่าเกิดประโยชน์ให้กับร่างกายหรือไม่เท่านั้นก็พอ

ถ้าของ ๑๐๐ บาท กับของ ๕๐๐ บาทนี้เกิดประโยชน์เท่ากัน ทำไมต้องไปเสียเงินมากนัก เช่น แปรงสีฟัน ๑๐๐ บาท กับแปรงสีฟัน ๕๐๐ บาท มันก็แปรงฟันได้เหมือนกัน ทำความสะอาดฟันได้เหมือนกัน ก็ใช้ราคา ๑๐๐ บาท มันก็ทำหน้าที่ได้เหมือนกัน อาหาร ๑๐๐ บาท กับอาหาร ๕๐๐ บาท ก็เหมือนกัน คือทำหน้าที่ได้เหมือนกัน เสื้อผ้า ๑๐๐ บาท กับเสื้อผ้า ๕๐๐ บาท มันก็ทำหน้าที่ได้เหมือนกัน

**นอกจากการที่เราจะต้องบำบัด
ความทุกข์ทางร่างกายด้วยปัจจัย
๔ แล้ว เราก็ต้องคอยบำบัดความ
ทุกข์ทางใจอีกด้วย**

ความทุกข์ทางใจมันก็เกิดจากการใช้เงินทองแบบฟุ่มเฟือย ใช้เงินทองตามความอยากต่างๆ อยากได้ของสวยของงาม ของหรูหรา ของดี เพราะคิดว่ามันทำให้เกิดความสุขขึ้นมา

แต่มันเป็นความสุขเดียวเดียว เป็นความสุขปลอม เวลาที่ได้มาใหม่ๆ ไม่นานความสุขนั้นก็จางหายไป จากเสื้อผ้า ๕๐๐ บาท กับเสื้อผ้า ๑๐๐ บาท หลังจากที่ได้ซื้อมาแล้วมันก็เหมือนกัน ไม่มีความรู้สึกแตกต่างกัน แตกต่างกันตอนที่ซื้อมาใหม่ๆ โอ้ย ได้เสื้อผ้าชุดนี้สวยงาม ใส่แล้วจะมีความสุข แต่พอได้มาแล้ว เดี่ยวความสุขนั้นก็หมดไป เป็นความสุขปลอม ดังนั้นอย่าไปหาความสุขแบบนี้กัน เพราะมันจะไปกดดัน ไปสร้างความทุกข์ให้กับใจ เพราะใจก็จะต้องคอยดิ้นรนคอยหาเงินหาทองมาซื้อของตามความอยากต่างๆ แล้วถ้าเกิดมีอุปสรรคไม่สามารถซื้อได้ ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาได้ แต่ถ้าใช้เงินแบบประหยัด ใช้ของแบบประหยัด ก็ไม่ต้องดิ้นรนหาเงินหาทองให้เหน็ดเหนื่อย แล้วถ้าไม่มีเงินทองก็ไม่เดือดร้อน เพราะยังสามารถอยู่ได้แบบประหยัด

**นี่คือเรื่องของปัจจัย ๔ ทางร่างกาย
และวิธีหาปัจจัย ๔ เพื่อไม่ให้เกิด
ผลกระทบในทางลบแก่จิตใจ ก็คือ
ให้เราหาแบบมีกน้อยสันโดษ ยินดี
ตามมีตามเกิด**

บางทีเห็นเสื้อผ้าชุดใหม่อยากจะได้ แต่ถ้าของเก่ายังใช้ได้อยู่ ก็ใช้ไปก่อนเถอะ มันก็เป็นแค่เสื้อผ้า ทำหน้าที่ปกปิดอวัยวะ

ของร่างกาย แล้วก็ป้องกันภัยให้กับร่างกาย เสื้อผ้าชุดใหม่กับเสื้อผ้าชุดเก่าก็ทำหน้าที่ได้เท่ากัน พยายามหักห้ามจิตใจด้วยการใช้เหตุใช้ผล อย่าใช้อารมณ์ อารมณ์มันจะหลอกให้เราคิดว่า ถ้าได้สิ่งนั้นสิ่งนี้มาแล้วจะทำให้เรามีความสุขกัน ถ้าไม่ได้แล้วจะตายให้ได้ จะดิ้นตายให้ได้ รู้ดีกว่าชีวิตจะอับเฉาขึ้นมา อันนี้เป็นอารมณ์ที่สร้างขึ้นมาจากความหลง สร้างจากความอยากของใจนั่นเอง ถ้าใช้เหตุผลว่า เสื้อผ้ามีไว้สวมใส่ ป้องกันร่างกาย ไม่จำเป็นที่จะต้องให้มันสวยให้มันงาม ให้มันทำหน้าที่ของมันได้ คือปกปิดป้องกันอวัยวะ ป้องกันภัยต่างๆ อันนี้ก็ถือว่าพอเพียงแล้ว ถ้าคิดอย่างนี้แล้วก็จะได้ละความอยากต่างๆ ได้ ละความอยากในการที่จะซื้อปัจจัย ๔ ที่มีราคาแพงๆ ได้

**อาหารก็มีหลายราคา เสื้อผ้าก็มี
หลายราคา ที่อยู่อาศัยก็มีหลายราคา
ยารักษาโรคหรือโรงพยาบาลก็มี
หลายราคา แต่ก็ทำหน้าที่ดูแล
ร่างกายได้เท่ากัน ทำไมจะต้องไป
ดิ้นรนหาเงินหาทองมาเสียเงินมากไป
ทำไม ทำให้สร้างความวุ่นวายใจให้กับ
ใจไปเปล่าๆ เพราะใจไม่มีความสุขจาก
การที่คอยเล็งดูร่างกายแบบหุรุหุรา**

66

พระพุทธรเจ้าเห็นปัญหาของการใช้
ปัจจัย ๔ เวลาบวชท่านก็เลยสอน
พระให้รู้จักใช้ปัจจัย ๔ แบบเรียบง่าย
แบบสะดวกสบาย ไม่ยุ่งยาก

99



ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พระเลียงคูร่างกายอย่าง
มักน้อยสันโดษ อาหารก็ให้บริโภควันละมื้อ ฉะนั้นวันละมื้อ
ก็พอ แล้วก็ไม่ต้องใช้ภาชนะมากมาย ถ้าใช้บาตรใบเดียวก็ง่าย
อาหารคาวหวานอะไรต่างๆ ก็ใส่เข้าไปในบาตร ฉันทเสร็จ
ก็ล้างบาตรใบเดียว แป้งเดียวก็เสร็จ แต่ถ้าใช้ช้อนใช้ชาม
ใช้ถ้วยใช้อะไร รับประทานอาหารเสร็จแล้วจะต้องมานั่ง
ล้างจานอีกครั้งชั่วโมง อันนี้ก็เปรียบเทียบการทำงานต่างๆ
ให้เห็นว่ามันเป็นการสร้างภาระให้กับใจ ใจก็อยากกินแต่
ไม่อย่ากล้างชามกัน

**สังเกตดู เวลากินนี่กินกันได้
แต่เวลาล้างจานล้างชามนี้บางที
ก็ยุ่งกัน ถ้าอยู่คนเดียวบางทีก็
ก็งัดมันไว้ บางทีหลายชั่วโมงกว่า
ที่จะมาล้างกัน เพราะเวลากินอึด
แล้วมันขี้เกียจ มันอยากจะนอน
มันอยากจะสบาย มันไม่อยาก
จะมาทำงานมาล้างถ้วยล้างชาม
นี่แหละคือปัญหา**

พระพุทธเจ้าเห็นปัญหาของการใช้ปัจจัย ๔ เวลาบวช
ท่านก็เลยสอนพระให้รู้จักใช้ปัจจัย ๔ แบบเรียบง่าย

แบบสะดวกสบาย ไม่ยุ่งยาก อาหารก็ให้ไปบิณฑบาต ไม่ต้อง
ไปคอยดูเมนูว่าวันนี้จะกินอะไรดี ไปบิณฑบาตได้อะไรมา
ก็กินตามมีตามเกิดไป แล้วก็ไม่ได้กินมากเกินไป กินแค่
วันละมื้อก็พอ สำหรับนักบวชไม่ต้องใช้กำลังกายมากเหมือน
กับฆราวาสผู้ครองเรือนที่จำเป็นที่จะต้องไปทำงานทำการ
ต้องใช้พลังงานมาก จึงต้องกินอาหารมาก

**แต่สำหรับนักบวชนี้ กินมื้อเดียว
ก็พอ การกินมื้อเดียวก็นิลดภาระ
ในการจัดการเรื่องอาหารเรื่อง
การกิน ลดภาระไป ๑ ใน ๓ ถ้ากิน
๓ มื้อก็ ๓ เท่า กินมื้อเดียวก็นิ ๑ เท่า
ปัญหาก็น้อย เวลาที่ต้องหมดไป
กับการรับประทานอาหารก็น้อยลง
จะได้มีเวลามาสร้างความสุขให้กับ
ใจในการปฏิบัติธรรมกัน**

ส่วนเรื่องเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ก็ให้ใช้ผ้าที่เขาทิ้งแล้ว เช่น
สมัยก่อน เขาจะเอาศพไปทิ้งไว้ในป่าช้าให้เน่าเปื่อย พระก็จะ
ไปเก็บผ้าห่อศพที่เน่าเปื่อยหมดแล้วที่เหลือแต่ผ้าห่อกระดูก
ก็เอาผ้านั้นมาซักมาซักแล้วก็นำมาเย็บเป็นจีวร ไม่ต้อง
ไปเสียเงินเสียทอง ไม่ต้องไปทำงานทำการหาเงินหาทองเพื่อ

ที่จะไปซื้อผ้ามาตัดมาเย็บ แล้วก็ไม่ต้องรบกวนชาวบ้านเขา
ท่านให้พึ่งตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

เรื่องที่อยู่อาศัยก็ให้อยู่ในป่า สำหรับพระปฏิบัติทางนี้
ต้องการที่สงบ ก็จะไปอยู่ตามโคนไม้ หรืออาจจะไปทำเพิง
ใต้โคนไม้เพื่อหลบแดดหลบฝน อยู่แบบง่ายๆ พอมีที่หลบแดด
หลบฝนได้ มีที่นั่งสมาธิ มีที่เดินจงกรมได้ก็พอ นี่ก็ที่อยู่อาศัย

ส่วนยารักษาโรคภัยไข้เจ็บ ก็ใช้ยาตองน้ำมูตร น้ำมูตรก็คือ
น้ำปัสสาวะนี้เอง โดยใช้ผลไม้ เช่น มะขามป้อม สมอ ที่เขา
ใช้ตองกัน แล้วก็ต้มน้ำมันเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาปวดท้อง
ปวดศีรษะหรือปวดอะไรก็ตามยาตอง ก็พอที่จะเยียวยาได้
พออยู่ได้ แต่ถ้าเป็นมากก็ใช้ธรรมโอสถ คือใช้สติ ใช้ปัญญา
ใช้สมาธิ ในการสอนให้ใจอยู่ในความสงบเพื่อปล่อยวาง
ร่างกาย ปล่อยให้ร่างกายมันรักษาของมันไปเอง รักษาได้
ก็รักษาไป รักษาไม่ได้ก็ปล่อยให้มันตายไป เพราะร่างกายนี้
ไม่ช้าก็เร็วมันก็ต้องตาย เพราะก็ต้องเจอกับโรคที่รักษา
ไม่ได้ โรคที่มีอยู่กับร่างกายนี้ก็มีอยู่ ๓ ชนิดด้วยกัน คือ
๑. โรคที่เป็นแล้วหายเอง บางทีปวดศีรษะพักหนึ่งแล้วเดียว
ก็หาย ปวดท้องสักพักหนึ่งแล้วเดียวก็หาย ๒. โรคที่เป็นแล้ว
ไม่หาย ต้องกินยาถึงจะหาย แล้วก็มีโรคชนิดที่ ๓ ก็คือเป็นแล้ว

รักษาก็ไม่หาย หรือไม่รักษาก็ไม่หาย มีแต่จะรอวันตาย
เท่านั้น นี่ก็เป็นโรคภัยไข้เจ็บของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นใคร
ก็ตาม จะเป็นมหาเศรษฐี เป็นพระเจ้าแผ่นดิน จะเป็นขอราน
จะเป็นพระ ก็ต้องเจอโรคภัยแบบนี้ด้วยกัน แล้วก็หนีไม่พ้น
ความตายด้วยกัน ในที่สุดก็ต้องตาย มีเงินทองมากมาย
กายกองก็ไม่สามารถที่จะป้องกันร่างกายไม่ให้ตายได้ ดังนั้น
จึงไม่จำเป็นที่จะต้องไปยุ่งวุ่นวายกับการรักษาร่างกายให้มาก
จนเกินไป รักษาพอให้มันอยู่ได้เพื่อที่จะได้ไม่ไปกดดันจิตใจ
ไม่ไปสร้างความทุกข์ให้กับจิตใจ เพราะวุ่นวายจากการดูแล
ร่างกายแล้ว เรายังต้องดูแลจิตใจด้วย

**ความสุขความทุกข์ของจิตใจนี้
สำคัญกว่าความสุขความทุกข์
ของร่างกาย เพราะเป็นความสุข
ความทุกข์ที่ยาวนานกว่า และเป็น
ความสุขความทุกข์ที่มีน้ำหนัก
มากกว่ากัน**

ดังนั้นปล่อยให้ร่างกายทุกข์ดีกว่าปล่อยให้จิตใจทุกข์ ถ้าต้อง
เลือกระหว่างให้ร่างกายทุกข์หรือให้จิตใจทุกข์ ก็ปล่อย
ให้ร่างกายทุกข์ไปดีกว่า ถ้าทำให้จิตใจมันไม่ทุกข์ได้ เช่น
ปล่อยวาง ทำใจให้สงบเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ต้องไปยุ่งวุ่นวาย

ไม่ต้องไปเครียดกับมัน มันไม่หายก็ปล่อยให้มันเป็นของมันไป ใจก็เข้าสู่ความสงบไปดีกว่า พอใจสงบใจก็จะปล่อยวาง ลืมเรื่องของร่างกายไปชั่วคราว ใจก็มีความสุขแบบไม่มี ความทุกข์

**ร่างกายมันก็เป็นของชั่วคราว
เดี๋ยวไม่ช้าก็เร็วมันก็ต้องจบ ต่อให้
เลี้ยงดูมันได้อย่างไรก็ตาม มันก็
หนีไม่พ้นความตายอยู่ดี แล้วไป
เลี้ยงดูมันแบบที่ทำให้ใจวุ่นวาย
ก็ไม่คุ้มค่า เพราะเราไปสร้างความ
ทุกข์ให้กับใจขึ้นมา ซึ่งเป็นความ
ทุกข์ที่หนักมากกว่าความทุกข์
ของทางร่างกาย**

แต่เราก็ไม่ปฏิเสธในการรักษาดูแลร่างกายให้เป็นไปตาม อดภาพ มียา กิน มีหมอรักษาก็รักษาไป แต่ถ้ามันจะมาสร้างความวุ่นวายใจให้กับใจก็อย่าทำดีกว่า มาทำใจให้สงบดีกว่า เพราะหลังจากที่ร่างกายตายไปแล้ว ใจยังอยู่ต่อไป ถ้าไปวุ่นวายไปทุกข์กับร่างกาย เวลาร่างกายตายไป ใจก็ยังทุกข์ต่อไป

นี่คือเรื่องของการดูแลรักษาร่างกาย เลี้ยงดูร่างกาย บำบัดทุกข์บำรุงสุขของร่างกายนี้ ต้องใช้หลักมักน้อยสันโดษ ใช้แบบเศรษฐกิจพอเพียง พออยู่ได้ก็พอแล้ว พอบำบัดความทุกข์ยากลำบากของร่างกายได้ก็พอแล้ว ไม่ต้องให้มันหรูหรา ไม่ต้องให้มันวิเศษวิโส เพราะมันจะไปทำให้เกิดภาระทางจิตใจขึ้นมา ไปกดดันไปทำให้เกิดความทุกข์ทางใจขึ้นมา ซึ่งเป็นสิ่งที่เราต้องคอยกำจัดอยู่แล้ว ถ้าการเลี้ยงดูร่างกายทำให้เกิดความทุกข์ทางใจนี้ แสดงว่าเราต้องผ่อนแล้ว เราต้องลดระดับการเลี้ยงดูร่างกายลง ให้มันเข้าสู่ระดับที่ใจ



ไม่ทุกข์ ให้ใจปล่อยวาง ให้ใจเฉย ให้ใจเย็นได้ แล้วจะได้
ไม่ขาดทุน เพราะความสุขความทุกข์ของใจนี้สำคัญกว่า
ความสุขความทุกข์ของร่างกายนั่นเอง

**ถ้าไม่รู้จักรักษาความสุข ไม่รู้จัก
บำบัดความทุกข์ มันก็จะมี
ความทุกข์ให้กับใจไปเรื่อยๆ ความสุข
ก็จะไม่ค่อยมีเพราะไปหลงกับการ
หาความสุขความทุกข์ให้กับทาง
ร่างกายเกินไป โดยที่เป็นการ
สร้างความทุกข์ให้กับทางใจโดย
ไม่รู้สึกรู้สึ**

ฉะนั้น ผู้ที่จะดูแลทั้ง ๒ ส่วนนี้ต้องซึ้งน้ำหนักร เวลาที่จะต้อง
เลือกระหว่างการกำจัดความทุกข์ทางร่างกายกับการกำจัด
ความทุกข์ทางใจ

**ถ้ากำจัดความทุกข์ทางร่างกาย
แล้วไม่มาทำให้เกิดความทุกข์
ทางใจ ก็ทำไปได้ แต่ถ้ามันทำให้
เกิดความทุกข์ทางใจมากกว่า
ความทุกข์ทางด้านร่างกาย ก็อย่า
ทำดีกว่า**

ถ้ามันมาสร้างความทุกข์ให้กับใจ ทำให้ใจเครียด ใจวิตก
ใจกังวล อันนี้เราก็ต้องปล่อยวางร่างกายดีกว่า รักษามันไป
ตามกำลัง มันจะหายก็หาย มันไม่หายก็อยู่กับมันไป มันอยู่
ไม่ได้มันจะตายก็ปล่อยมันตายไป เพราะนี่คือเรื่องของ
ร่างกาย ในที่สุดมันก็ต้องตายไป แต่เรื่องของใจนี้มันไม่ตาย
ใจจะได้รู้จักวิธีอยู่แบบไม่ทุกข์ ถ้ายังไปเกิดใหม่ เวลาไปได้
ร่างกายอันใหม่ก็จะไม่ทุกข์กับร่างกายอันใหม่มากจนเกินไป
เพราะจะรู้จักวิธีดูแลร่างกายไม่ให้มาทำให้เกิดความทุกข์กับ
ทางใจนั่นเอง ●●●





๖

กวนกระแสความอยาก

พระธรรมเทศนาโดย พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
วันที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๓

คำว่า “ธรรม” แปลว่าคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้าผู้ทรง
ตรัสรู้ความรู้ ความจริงที่บุคคลทั่วไปไม่รู้ ไม่มีใครรู้เรื่องราว
ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้

**เรื่องราวที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้
ก็คือเรื่องราวของจิตใจของพวกเขา
เราทุกคนที่พวกเราไม่รู้จักกับ
พวกเรา รู้จักแต่ร่างกายแต่เรา
ไม่รู้จักจิตใจของเราอย่างแท้จริง
อาจจะรู้แบบลุ่มๆ คลำๆ ที่ยัง
ไม่เพียงพอต่อการที่จะทำให้เกิด
ประโยชน์กับการรู้ได้ ต้องรู้แบบ
พระพุทธเจ้า คือรู้เรื่องทุกสิ่ง
ทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ**

รู้ว่าจิตใจนี้เป็นอะไร รู้ว่าจิตใจนี้มีความจริงถาวรหรือเป็น
ของชั่วคราว พวกเรารู้ได้แต่เพียงร่างกายเพราะร่างกายเป็น
รูปธรรมที่พวกเราเห็นกันได้อย่างชัดเจน เห็นตั้งแต่ออกจาก
ท้องแม่ เพราะเดี๋ยวนี้นี้มีเครื่องมือเครื่องมือให้เราเห็นตั้งแต่อยู่
ในท้องแม่ มีเครื่องอัลตราซาวด์ มีเครื่องสแกนอะไรต่างๆ
ให้เราสามารถรู้เพศของทารกที่อยู่ในท้องได้ และเรารู้อะไร
มากมายเกี่ยวกับทารกที่อยู่ในท้องว่ามีการพัฒนาบกพร่อง

หรือไม่บกพร่อง มีโรคชนิดใดอยู่ในตัวทารกหรือไม่อย่างไร
นี่คือเรื่องความรู้ของทางร่างกาย

**เรื่องเกี่ยวกับทางร่างกายนี้
มนุษย์เราเก่ง เรารู้แทบทุกขั้นตอน
ของการสร้างร่างกายเลย
สามารถที่จะส่งเสริมการสร้าง
ร่างกายได้ มีบางอย่างที่ทาง
ธรรมชาติไม่สามารถสร้างให้
ร่างกายได้ แต่มนุษย์เราก็สามารถ
ศึกษาวิธีช่วยให้สร้างขึ้นมาได้**

เช่น สร้างวิธีการผสมเทียม มนุษย์สร้างวิธีนี้ขึ้นมาได้เพราะ
รู้ขั้นตอนที่จะทำให้ร่างกายเกิดขึ้นมาได้ นั่นว่าเกิดขึ้นมา
จากอะไร ก็เกิดจากการเอาเชื้อของพ่อและของแม่มาผสมกัน
ตามธรรมชาติก็ต้องผ่านทางร่างกายของพ่อและแม่
แต่บางที่ร่างกายของพ่อและแม่อาจจะบกพร่องอย่างใด
อย่างหนึ่ง มนุษย์เราก็สามารถมาแก้ความบกพร่องนั้นได้
ถ้าไม่สามารถที่จะผสมเชื้อในครรภ์ได้ ก็มาผสมที่นอก
ครรภ์ก่อน เดียวนี้มีเครื่องมือที่สามารถจะผสมพันธุ์
ร่างกายก่อนได้ เหมือนกับต้นกล้าของข้าวนี้ สมัยนี้ไม่ต้อง
หว่านในนาก็ได้ เราสามารถหว่านไว้ในแปลงกล้าก่อน คือ

ทำเป็นต้นกล้าขึ้นมาก่อน พอโตแล้วถึงค่อยย้ายที่ไปปลูก
ในนาอีกทีหนึ่ง อันนี้ก็เหมือนกัน การผสมเทียมก็สามารถ
ผสมนอกครรภ์ก่อนได้ พอเริ่มก่อตัวแล้วก็จึงเอาไปฝังไว้ใน
ครรภ์ต่อไป อันนี้คือเรื่องของร่างกาย เรารู้ตั้งแต่จุดเริ่มต้น
ที่ตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ แล้วต่อมาก็ออกมาจากท้องแม่ แล้วก็
เจริญเติบโตไปตามเวลาของมัน เจริญเติบโตจนเป็นผู้หลัก
ผู้ใหญ่ เป็นร่างกายที่สมบูรณ์เต็มขั้น แล้วก็เข้าสู่การเสื่อม
ความชราของร่างกาย ไปจนถึงวาระสุดท้ายของร่างกาย
คือวาระความตายของร่างกาย สิ่งนี้มนุษย์เรารู้กัน

**แต่สิ่งที่มนุษย์เราไม่รู้กันคือเรื่อง
จิตใจที่มาประกบกับร่างกาย จิตใจ
ที่มาเป็นผู้คอยสั่งการให้ร่างกายทำ
อะไรต่างๆ อันนี้เรามองไม่เห็น ไม่มี
เครื่องมือเครื่องมือใดๆ ในโลกนี้
ที่จะสามารถสแกนหรือจะฉายแสง
เอกซเรย์ หรืออัลตราซาวด์จับตัว
จิตใจได้**

ตัวจิตใจนี้ละเอียดกว่าเครื่องมือเครื่องมือทั้งหมดที่มีอยู่ใน
โลกนี้ที่จะมาจับว่า มีรูปร่างหน้าตาอย่างไร มีคุณลักษณะ
อย่างไร เรื่องของจิตใจนี้จะศึกษาได้ต้องศึกษาได้ด้วยใจของ
ผู้ศึกษาเอง

มนุษย์เรานั้นนอกจากมีร่างกายแล้วก็มีจิตใจที่มาควบคุมบังคับ
สั่งการให้ร่างกายเคลื่อนไหว แต่ใจไม่สามารถไปสั่งการระบบ
ทำงานของร่างกายได้ เช่น การเต้นของหัวใจ การทำงาน
ของปอด ตับ ไต และอวัยวะอื่นๆ เหล่านี้เป็นระบบภายใน
ของร่างกาย ใจเป็นเพียงผู้ที่มาอยู่ภายนอกที่มาสั่งการ
ให้ร่างกายเคลื่อนไหว เช่น ให้เดิน ให้ยืน ให้นั่ง ให้นอน
ให้วิ่ง ให้ทำกิจกรรมอะไรต่างๆ ทางกาย ทางวาจา ใจเป็น
ผู้สั่งการได้ แต่ใจไม่สามารถไปสั่งการให้ใจเต้นเร็วเต้นช้า
หรือให้ทำงานตามความต้องการของใจได้ ระบบภายในของ
ร่างกายเป็นระบบปิด เป็นระบบของร่างกายเอง เหมือนกับ
ระบบของรถยนต์ รถยนต์นี้เขาจะมีระบบของการทำงาน
ของเขา คนขับรถนี้ไม่สามารถที่จะเข้าไปยุ่งได้ คนขับรถนี้
เป็นเพียงแต่สามารถสั่งให้รถวิ่งไปไหนมาไหนได้เท่านั้น
ให้วิ่งช้าให้วิ่งเร็ว ให้อะไรต่างๆ ได้ แต่จะเข้าไปควบคุมระบบ
เครื่องยนต์เครื่องจักรอะไรต่างๆ นั้น คนขับรถควบคุมไม่ได้
มันเป็นระบบที่ได้รับการจัดการขึ้นตามขั้นตอนของการผลิต

**ร่างกายกับจิตใจก็เหมือนกับ
คนขับรถกับรถยนต์นี้แหละ เป็น ๒
ส่วนด้วยกัน แต่เป็น ๒ ส่วนที่เป็น
คนละเรื่องกัน ร่างกายก็เรื่องหนึ่ง
จิตใจก็เรื่องหนึ่ง**



เหมือนกับรถยนต์ก็เรื่องหนึ่ง คนขับรถยนต์ก็อีกเรื่องหนึ่ง
คนละเรื่อง คนละส่วนกัน แต่มาทำงานร่วมกัน คนขับรถ
ต้องการเดินทางไปไหนมาไหน ต้องการขนข้าวขนของขน
บุคคลไปไหนมาไหน ก็ต้องมาร่วมทำงานกับรถยนต์ รถยนต์
จะเป็นผู้ที่วิ่งไปไหนมาไหน เป็นผู้ที่รับบรรทุกผู้โดยสาร
รับบรรทุกสิ่งของต่างๆ แล้วคนขับรถก็เป็นเพียงผู้ขับรถ
เพื่อนำพาให้รถวิ่งไปตามจุดหมายปลายทางที่คนขับรถ
ต้องการให้ไปเท่านั้น

จิตใจก็เหมือนกัน จิตใจก็เป็นเพียงผู้มาสั่งการให้ร่างกายพาจิตใจไปตามจุดต่างๆ ที่ต้องการจะไป เช่นพาไปทำอะไรต่างๆ ผ่านทางเครื่องมือที่มีอยู่ในร่างกาย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งเป็นเครื่องมือในการที่จะสัมผัสรับรู้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้

จิตใจใช้ร่างกายเพื่อที่จะได้ไปเสพล้มผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ

เช่น อยากจะดูภาพยนตร์ จิตใจก็จะเป็นผู้สั่งร่างกายให้ไปดูภาพยนตร์ อยากจะฟังเพลง จิตใจก็จะสั่งให้ร่างกายไปหาเพลงมาฟัง อยากจะลิ้มรสตมกลิ่นของอาหารหรือของเครื่องดื่ม จิตใจก็จะสั่งให้ร่างกายไปจัดการหามา แล้วพอจิตใจได้เสพล้มผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ แล้ว จิตใจก็จะเกิดความสุขขึ้นมาชั่วขณะชั่วคราวที่ได้เสพล้มผัส แต่พอความสุขที่ได้จากการเสพล้มผัสนั้นจางหายไป ถ้าจิตใจต้องการความสุขอีก ก็ต้องกลับไปเสพล้มผัสใหม่ เช่น ได้ดื่มเครื่องดื่มหมดไปถ้วยหนึ่งแล้ว พอสักระยะหนึ่งความสุขที่ได้จากเครื่องดื่มถ้วยนั้นก็หมดไปถ้าอยากได้ความสุขอีกก็ต้องหาเครื่องดื่มมาดื่มอีกถ้วยหนึ่งเป็นต้น นี่คือการใช้ร่างกายของจิตใจ

จิตใจนั้นไม่สามารถหาความสุขภายในตนเองได้ เพราะไม่รู้วิธีหาความสุขภายในตนเองโดยที่ไม่ต้องใช้ร่างกายก็เลยต้องมาหาความสุขโดยผ่านทางร่างกาย ใจก็เลยต้องมีร่างกาย เหมือนกับผู้ที่ต้องเดินทางไปไหนมาไหนก็จำเป็นต้องมีรถยนต์ เพื่ออาศัยรถยนต์พาไปไหนมาไหน ฉะนั้นจิตใจที่ต้องการมีความสุขก็ต้องอาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มาให้ใจได้เสพล้มผัสเพื่อใจจะได้เกิดความสุขขึ้นมา นี่คือการทำงานร่วมกันระหว่างร่างกายกับจิตใจ

จิตใจเป็นผู้อาศัยร่างกาย ร่างกายเป็นผู้สนับสนุนให้จิตใจได้มีความสุขจากการไปหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะชนิดต่างๆ ให้จิตใจได้มาเสพล้มผัส การร่วมทำงานนี้ก็มีสุขกันไปในระยะเวลาหนึ่ง แต่มันไม่ได้เป็นการร่วมทำงานที่จะราบรื่นเสมอไป

บางครั้งบางเวลาก็มีอุปสรรคที่ทำให้การเสพล้มผัส เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ นี้เกิดขึ้นมาไม่ได้ เวลาที่ไม่สามารถจะเสพล้มผัส เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะได้ เวลานั้นก็เป็นปัญหา

ขึ้นมากับใจทันที เพราะความสุขที่ไหลเข้ามาให้กับใจอย่างต่อเนื่อง มันเกิดการสะดุดลงไป จิตใจที่เคยได้เสพเคยได้สัมผัสนั้นเกิดการขาดตอนลงด้วยเหตุผลใดเหตุผลหนึ่ง ถูกสกัดลงด้วยเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง เช่น สมมุติว่า เครื่องดื่มที่เคยดื่มเป็นประจำเกิดหมดขึ้นมา ถ้าหมดในช่วงเวลาที่ไม่สามารถจะไปหาเครื่องดื่มใหม่มาดื่มได้ เพราะสินค้านั้นขาดตลาดหรือเหตุการณ์บางอย่าง เช่น ช่วงนี้อาจจะถูกห้ามไม่ให้ออกไปนอกสถานที่ ไม่ให้ออกนอกบ้าน ก็จะทำให้เกิดอาการสะดุดขึ้นมาทันที จากที่เคยไปหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ชนิดนั้นชนิดนี้จากสถานที่นั้นสถานที่นี้ได้ แต่พอเกิดมีปัญหาคือมีโรคระบาดขึ้นมา ถ้าออกไปแล้วจะไม่ปลอดภัย เพราะอาจจะไปติดเชื้อโรคกลับมาได้ ประโยชน์ที่ได้รับไม่คุ้มกับโทษที่จะได้รับกลับมา ก็เลยต้องหักห้าม จิตใจหรือบังคับจิตใจให้หยุดออกไปข้างนอก ตอนนั้นก็เกิดการสะดุดของความสุขที่ไหลเข้ามาสู่ใจที่ผ่านทางร่างกาย ทำให้ใจเริ่มรู้สึกไม่สุขแล้ว เริ่มมีความรู้สึกทุกข์แล้ว ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นจากการขาดความสุขนี้ จะทำให้จิตมีปฏิกิริยา คือทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ความจริงการขาดความสุขใจนี้ไม่ได้เป็นตัวที่จะมาทำให้ใจเกิดความทุกข์ใจ ตัวที่ทำให้ใจเกิดความทุกข์ใจคือปฏิกิริยาต่อการขาดความสุข อันนี้แหละเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับใจ ซึ่งไม่มีใครรู้



วิธีว่าทำอะไรที่จะทำให้ใจที่ขาดความสุขที่เคยได้รับนี้ จะไม่เกิดความทุกข์ใจขึ้นมาพร้อมกัน เวลาขาดความสุขที่เคยได้ หรือสูญเสียความสุขที่เคยมีไป ใจจะมีปฏิกิริยาสร้างความทุกข์ใจขึ้นมาโดยใช่เหตุ ปฏิกิริยานี้เกิดจากความอยากของใจนี้เอง อยากให้ได้ความสุขนั้นต่อไป เมื่อยังอยากก็ยิ่งเกิดความทุกข์ทรมานขึ้นมามาก พออยากมากก็จะทุกข์มาก แต่ถ้าอยากน้อยก็จะทุกข์น้อย นี่แหละ คำว่า “ธรรม” อยู่ตรงประเด็นนี้

ธรรมที่สำคัญที่สุดที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบก็คือเรื่องของความทุกข์ใจนี้เอง ซึ่งไม่มีใครในโลกนี้รู้สาเหตุของความทุกข์ใจว่าเกิดจากอะไร หรือถ้ารู้ก็จะรู้เพียงครั้งเดียว

รู้ว่าเวลาขาดความสุขที่ได้รับผ่านทางร่างกาย คือความสุขทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา แต่ไม่รู้ว่าจะเกิดจากอะไร ทำไมต้องเกิดความทุกข์ใจ หรือทำไมบางคนทุกข์น้อยกว่าบางคน บางคนทุกข์มากกว่าบางคน หรือบางคนไม่ทุกข์เลย เช่น บางคนไม่ได้ออกจากบ้าน ไม่ได้ไปเที่ยว ไม่ได้ไปหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ แต่สามารถอยู่อย่างมีความสุขได้

ใจมีความสุขมีความสบายใจได้ อันนี้ไม่มีใครรู้ว่าเกิดจากสาเหตุอะไร มีพระพุทธเจ้านี้แหละที่เป็นผู้ตรัสรู้ทราบถึงสาเหตุอันนี้ว่าสาเหตุของความทุกข์ใจนี้เกิดจากความอยากของใจ อยากได้ความสุขที่สูญเสียไปที่ขาดไป พอไม่ได้ก็จะเกิดความทุกข์ ความทรมานใจขึ้นมา แต่ถ้าไม่มีความอยากได้ เวลาไม่มีความสุขหรือความสุขเกิดขาดตอนไปหรือหายไป ถ้าใจไม่เกิดความอยากขึ้นมา ใจก็จะไม่ทุกข์ ใจจะรู้สึกเฉยๆ ไม่เดือดร้อน แต่จะว่าไม่ทุกข์เลยก็ไม่ใช่ ถ้าไม่มีความอยาก ใจก็มีความสุขได้โดยไม่ต้องมีความสุขเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย

แต่ใจของทุกคนที่มาเกิดในโลกนี้ต่างมีความอยากทั้งนั้น ที่มาเกิดนี้ก็เพราะความอยากนี้เอง ความอยากที่จะหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กายอย่างต่อเนื่องนั่นเอง

จึงพาให้ใจนี้มาร่วมปฏิบัติการกับร่างกาย มาเกาะมาจับคู่กับร่างกาย มีการก่อร่างสร้างตัวของร่างกายขึ้นมา ใจนี้แหละเป็นผู้ที่มาเกาะติดพันที่ ใจนี้ไปเปลี่ยนร่างกายมาอย่างต่อเนื่อง

เพราะร่างกายนี้เป็นของชั่วคราว แต่ใจนี้เป็นของถาวร เป็นของที่ไม่สูญสลาย ไม่ตายไปเหมือนกับร่างกาย ใจนี้จึงต้องคอยเปลี่ยนร่างกายไปเรื่อยๆ พอร่างกายเก่าตายไป ใจก็ไปรอรับร่างกายอันใหม่ต่อไป กระบวนการหรือขั้นตอนของการรับร่างกายใหม่นี้ก็ไม่ใช่ที่ชัดเจนแต่ก็ไม่สำคัญ เพราะว่าไม่ช้าก็เร็วใจก็จะได้ร่างกายอันใหม่เพื่อที่จะได้มาทำตามความอยากของใจต่อไป

ตัวความอยากนี่แหละที่ทำให้ใจต้อง เวียนว่ายตายเกิด ต้องเปลี่ยนภพ เปลี่ยนชาติ เปลี่ยนร่างกาย

พอร่างกายร่างนี้ตายไป เราก็บอกว่าจบแล้วชาตินี้ สิ้นสุดลงแล้วชาตินี้ แล้วเดี๋ยวพอได้ร่างกายอันใหม่ก็กลับมาเกิดใหม่อีก โดยจะกลับมาเกิดในโลกนี้หรืออีกโลกหนึ่งก็ไม่มีใครรู้ เพราะเราไม่มีความสามารถที่จะรู้ว่าในจักรวาลอันกว้างใหญ่มหาศาลที่มีดวงดาวต่างๆ เยอะแยะไปหมด จะมีโลกเหมือนกับโลกของเราอยู่หรือไม่ จะมีมนุษย์หรือมีสัตว์อย่างที่มีกันอยู่ในโลกนี้หรือไม่ แต่ถ้าพูดตามหลักของความเป็นไปได้ มันน่าจะใช่ เพราะว่าจิตใจนี้มันจะไปหา และจิตใจนี้ไม่ต้องใช้ยานอวกาศ จิตใจนี้โดยตรงนี้ ดีกว่าร่างกายสามารถไปจากโลกนี้ไปยังอีกโลกหนึ่งได้อย่างรวดเร็วได้

อย่างง่ายดาย เพราะจิตใจไม่มีรูปร่าง ไม่มีขนาด ไม่มีน้ำหนัก ไม่มีอะไร ไปด้วยกระแสความคิดของใจ ถ้าสมมุติว่ามีอีกโลกหนึ่งที่มีคนมีสัตว์เหมือนอย่างโลกนี้ ถ้าโลกนี้คิดเต็มใจก็สามารถไปเกิดในโลกนั้นได้ เช่น คนยังไม่เกิดกัน หรือคิดมารอยังรอยาวอยู่ เหมือนเราไปรอเข้าคิวที่ไหนแห่งหนึ่ง เช่น ที่ร้านอาหาร เอ้า ถ้าร้านนี้คิวยาว ก็ย้ายไปอีกร้านหนึ่ง ถ้าโลกนี้คิวยาวแล้วก็ย้ายไปอีกโลกหนึ่ง ก็น่าจะเชื่อว่ามีโลกอย่างนี้เยอะแยะไปหมด เพราะดวงวิญญาณนี้มีไม่ใช่น้อยๆ และทุกดวงวิญญาณนี้มีความอยากที่จะได้ร่างกายทั้งนั้น อันนี้ก็เป็นการประเมิณการเฉยๆ แต่ไม่ใช่เป็นเรื่องสำคัญอะไรที่จะต้องรู้

**ไว้เรื่องที่ต้องรู้และเรื่องที่ต้องมา
แก้กันก็คือเรื่องของความทุกข์ใจนี้
เท่านั้น ถ้าเรารู้เรื่องของความทุกข์ใจ
ว่าเกิดจากอะไร และวิธีที่จะหยุดความ
ทุกข์ใจให้มันหายไป ให้มันหมดไปจาก
ใจแล้ว ปัญหาของใจก็จะหมดไป**

จะไปรู้ว่ามีอีกโลกก็ไม่ใช่ปัญหาอะไร จะไปรู้ว่ามีดวงวิญญาณก็ดวงในไตรภพนี้ก็สำคัญอะไร เพราะมันไม่ได้เกี่ยวกับเรื่องของตนเอง เรื่องของตนเองมีแค่นิดเดียวคือความทุกข์ใจ

66

จะไปรู้ว่ามีที่โลกก็ไม่ใช่ปัญหาอะไร
จะไปรู้ว่ามีดวงวิญญาณที่ดวง
ในไตรภพนี้ก็ไม่สำคัญอะไร เพราะ
มันไม่ได้เกี่ยวข้องกับเรื่องของตนเอง
เรื่องของตนเองมีแค่นิดเดียวคือ
ความทุกข์ใจเท่านั้นเอง

99

เท่านั้นเอง ทำไมต้องร้องห่มร้องไห้กัน ทำไมต้องเสียอกเสียใจกัน ทำไมต้องหวาดกลัวกัน ทำไมต้องวิตกกังวลกัน ทำไมต้องห่วงใยกัน ทำไมต้องโกรธกันเกลียดกัน เรื่องเหล่านี้ต่างหากที่เราต้องมาให้ความสนใจที่จะมาแก้กันให้ได้ เพราะเป็นตัวที่ทำให้ใจเราร้อน ความร้อนของใจที่เราเรียกว่า “ทุกข์” ความเครียดของใจนี้มันร้อน

**เวลาใจร้อน มันเครียด มันทุกข์
เพราะมันกังวลบ้าง กลัวบ้าง
ห่วงใยบ้าง หวาดเสียวบ้าง
เสียใจบ้าง เคียดแค้นบ้าง อาการ
เหล่านี้ต่างหากที่พวกเราต้องมา
ศึกษากันให้รู้ว่ามันเกิดจากอะไร
แล้วรักษามันได้หรือเปล่า**

เหมือนกับเวลาที่เรารักษาร่างกาย เวลาร่างกายมีโรคภัยไข้เจ็บเข้ามานี้ หมอต้องระดมกันเลย เช่น โรคใหม่ตอนนี้ที่ไม่เคยมีมาก่อน ก็ต้องระดมกันแล้วที่นี้ ค้นหาว่ามันเป็นอะไร ธรรมชาติตัวนี้มันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร แล้วจะทำให้มันตายได้อย่างไร จะป้องกันไม่ให้มันเข้ามาระบาดในร่างกายของเราได้อย่างไร ตอนนี้แพทย์ส่วนใหญ่ก็จะพุ่งไปที่ตัวนี้กันทั้งนั้น ก็เหมือนกับใจนี้ เราก็มีโรคที่มันเข้ามาทำลายจิตใจ

ของเรา มาสร้างความทุกข์ให้กับใจของเรา โรคของใจนี้ไม่มีใครรู้เพราะไม่มีใครสนใจ เพราะไม่รู้ว่ามันเป็นเรื่องจำเป็นที่จะต้องรู้ เพราะคิดว่าถ้ารู้จักวิธีการรักษาเรื่องของร่างกายแล้ว เรื่องของใจก็จะหายไป เช่น ตอนนี้คนเราทุกข์กับโรคระบาดกัน พอหมอสามารถหาวิธีหยุดการแพร่ระบาดของโรคได้ ป้องกันไม่ให้โรคเข้ามาทำร้ายร่างกายได้ ความทุกข์ใจก็หายไป ก็เลยคิดว่าความทุกข์ใจหรือความสุขใจนี้ เป็นผลต่อเนื่องจากการแก้ปัญหาร่างกาย ก็เลยไม่ได้ให้ความสนใจกับการศึกษาเรื่องความทุกข์ของใจ

หรือบางเรื่องไม่ได้เกี่ยวกับร่างกาย แต่ก็ทำให้ใจทุกข์ได้ เช่น ร่างกายก็สมบูรณ์แข็งแรงดีทุกอย่าง ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ แต่ใจกลับมีความทุกข์ขึ้นมา แล้วเวลาแก้ปัญหาก็ใช้วิธีแก้ความทุกข์ใจแบบผิดวิธี คือแก้ด้วยการทำตามความอยาก เวลาเกิดความอยากได้อะไร ก็ต้องพยายามชวนชวนหาสิ่งที่อยากได้มาให้ได้ พอได้มาแล้วความทุกข์ใจนั้นก็หายไป ก็เลยคิดว่านี่เป็นวิธีแก้ปัญหของใจ แต่มันเป็นวิธีแก้แบบชั่วคราวชั่วคราว มันไม่ได้แก้แบบถาวร เพราะพอพ้นจากเรื่องนี้ไป เดียวก็มีเรื่องใหม่เกิดขึ้นอีก เพราะใจเกิดความอยากใหม่ขึ้นมาอีก เคยเปรียบเทียบให้ฟัง ความอยากมันชอบโผล่จากจุดนี้ไปอีกจุดหนึ่ง พอได้จุดนี้แล้วก็อยาก

จะไปอีกจุดหนึ่ง เห็นไหม ถ้าเป็นข้าราชการ ถ้าเป็นตำรวจ ตอนต้นพอเป็นพลทหารก็อยากเป็นนายสิบ พอได้นายสิบขึ้นมาที่นี้ก็อยากจะเป็นจ่าขึ้นมาแล้ว พอได้จ่าแล้วที่นี้ก็อยากจะได้เป็นนายร้อย จากนั้นนายร้อยก็อยากจะเป็นนายพัน จากนั้นนายพันก็อยากเป็นนายพล นอกจากนี้ พอได้ยศแล้ว ถ้ายังไม่ได้ตำแหน่งก็อยากจะได้ตำแหน่งอีก เพราะบางคน มียศแต่ไม่มีตำแหน่งก็ได้ เช่น ได้เป็นนายพันตำรวจแล้ว ก็อยากจะเป็นหัวหน้าสถานีตำรวจ บางคนเป็นนายพัน แต่ไม่ได้เป็นผู้กำกับ ยังเป็นลูกน้องอยู่ ก็อยากจะเป็นหัวหน้า ก็อยากจะเป็นผู้กำกับการตำรวจ อันนี้แหละเป็นตัวที่ก่อเรื่อง อยู่ตลอดเวลา แล้ววิถีแก๊ของมนุษย์เราก็แก้ด้วยการทำตาม ความอยากกัน เวลาได้ก็ดีใจมีความสุขกัน เลี้ยงฉลองกัน เวลาไม่ได้ก็ต้องขมใจทำใจ แต่ความทุกข์มันไม่หายไป มันยังครุกรุ่นอยู่ เพียงแต่มันไม่ลุกโชนขึ้นมา มันก็ยังเกิด ความหวังอยู่ในใจอยากจะได้อยู่นั้นแหละ ก็คอยจ้องคอยรอ คอยหาโอกาส คอยวิ่งคอยเต้นอะไรต่างๆ เพื่อให้ได้สิ่งที่อยากได้มา แล้วได้มาเท่าไรก็ไม่พอ เพราะจะมีความอยากใหม่ ขึ้นมาแทนที่ต่อไป

มีการเล่าให้ฟังถึงความอยากของมนุษย์ว่า เริ่มต้นก็มาจากการที่พอเกิดมาแล้วก็อยากได้อยู่ดีกินดี ร่างกายมีสุขภาพ

สมบูรณ์แข็งแรง ปลอดภัย ที่นี้ต่อมาก็อยากร่ำรวย เพราะ ความร่ำรวยนี้สามารถจะซื้อความสุขชนิดต่างๆ ได้เพิ่ม มากขึ้น พอร่ำรวยแล้วที่นี้ก็อยากจะมีเกียรติ มียศ มีตำแหน่ง ขึ้นมา ก็เลยต้องวิ่งเต้นกัน คนที่มีเงินก็ลงเล่นการเมืองเพื่อที่จะได้เป็น ส.ส. ได้เป็นรัฐมนตรี ได้เป็นนายกรัฐมนตรี ที่นี้พอเรามีเกียรติแล้ว เวลาไปไหนคนก็ต้องก้มหัวให้ เปิดประตูให้ คอยรับคำสั่ง คอยรับใช้ อยากจะได้อะไร เพียงแต่พูดขึ้นมาเท่านั้น หรือยังไม่ทันสั่ง มันก็จะมาทันที พอมียศมีเกียรติแล้วก็อยากอยู่ไปนานๆ เป็นไปนานๆ แล้ว พอตายไปที่นี้ก็อยากไปสวรรค์ต่อ นี่คือความอยากของสัตว์ โลกที่เวียนว่ายตายเกิดในโลกนี้ แล้วก็ขอยากให้กลับมา เกิดใหม่ชาติหน้า เวลากลับมาก็ขอให้รวยเหมือนเดิมหรือ รวยกว่าเดิม ใหญ่กว่าเดิม เก่งกว่าเดิม ดีกว่าเดิม นี่คือ ความอยาก

**แต่ทางของการไปสู่ความอยากนี้มัน
ขรุขระ มันไม่ได้เป็นแบบกลีบกุหลาบ
ตลอด บางทีก็ไปเจอขวากหนาม
มีทางขรุขระ คือภัยต่างๆ อันตราย
ต่างๆ ที่ตามมากับการเกิด**

คือโรคภัยชนิดต่างๆ ภัยชนิดต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ มันก็ค่อยมาสร้างความทุกข์สร้างความไม่สบายอกไม่สบายใจให้กับการมาเกิดอยู่เรื่อยๆ แล้วก็ต้องไปเจอด่าน ๔ ด่านสุดท้ายก่อนที่จะจบชีวิตลง ก็ต้องเจอกับความแก่ เจอกับความเจ็บไข้ได้ป่วย เจอกับการพลัดพรากจากกัน แล้วก็เจอความตาย อันนี้เป็นผลที่เกิดจากการที่เราไปทำตามความอยากต่างๆ

ดังนั้น การแก้ปัญหาความทุกข์ใจด้วยการทำตามความอยากต่างๆ นี้ จึงไม่ได้เป็นการแก้ปัญหาที่รากเงาของปัญหา ถ้าเป็นต้นไม้ก็เพียงแค่ตัดกิ่งตัดก้าน เดี่ยวทิ้งไว้สักระยะหนึ่ง กิ่งก้านมันก็จะงอกออกมาใหม่ ไม่ได้ไปถอนรากโคนของต้นไม้ ถ้าอยากให้ต้นไม้ตาย จะต้องถอนรากโคนของต้นไม้ออกมาจากดินให้ได้ เมื่อรากโคนของต้นไม้ออกจากดินแล้ว ต้นไม้นั้นก็ตายอย่างแน่นอน ความทุกข์ที่เกิดจากความอยากก็เช่นเดียวกัน ต้องแก้ด้วยการกำจัดความอยาก ไม่ใช่แก้ด้วยการต่อความอยากหรือเสริมความอยาก

**การทำตามความอยากนี้เป็นการ
ต่ออายุของความอยาก เสริม
ความอยากให้มีเพิ่มมากขึ้น ไม่ได้
ให้ลดน้อยถอยลงไป**

การที่จะทำให้ความอยากลดน้อยถอยลงไปนี้ พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่าต้องหยุดมัน ต้องตัดมัน ต้องไม่ทำตามมัน ต้องฝืนมัน เท่านั้น ถ้าเราสังเกตดูเราก็คงจะรู้ บางที่เรารู้ว่าบางอย่างไม่ดีเราก็ก็นั่น การฝืนครั้งแรกมันก็ยาก แต่พอผ่านการฝืนครั้งแรกไปได้ พอความอยากมันหยุดไปชั่วคราว พอเกิดความอยากใหม่ครั้งที่ ๒ มันจะไม่รุนแรงเท่าครั้งแรก แล้วถ้าเราสามารถฝืนความอยากครั้งแรกได้ เราก็ก็นั่นหยุดความอยากครั้งที่ ๒ ต่อไป มันจะเบาลงแล้วมันจะง่ายขึ้น แล้วถ้าพยายามฝืนไปเรื่อยๆ เดี่ยวความอยากมันก็หมดไปเอง เช่น คนที่อยากจะเลิกสูบบุหรี่ เลิกดื่มสุรา เลิกเที่ยว เลิกช้อปปิ้ง เลิกอะไรต่างๆ ถ้าฝืนใจไปสักพักหนึ่ง แล้วความอยากที่จะทำสิ่งเหล่านั้นมันก็จะหายไปหรือหยุดไป หรือไม่มารบกวนใจอีกต่อไป ถึงแม้จะกลับมา มันก็ไม่มีฤทธิ์มีเดชเหมือนเมื่อก่อนนี้ เพราะเราสามารถที่จะฝืนมันได้ นี่แหละคือธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้

**ความทุกข์ใจของพวกเราเกิด
จากความอยากของใจของพวก
เราเอง**

อยากหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อยากมี
อยากเป็นใหญ่เป็นโต อยากเจอแต่สิ่งที่ดี ไม่อยากเจอสิ่งที่

ไม่ดีเข้ามาหาเรา เพราะทุกครั้งที่เกิดความอยากเหล่านี้ขึ้นมา มันจะทำให้เกิดความหงุดหงิดรำคาญใจ บางระดับก็พอถูไถ พอทนได้ บางระดับก็ถึงกับทำให้อยากจะฆ่าตัวตาย เพราะความอยากนี้มันมีหลายชนิดหลายระดับด้วยกัน มีทั้งเบา มีทั้งหนัก แต่มันก็เป็นตัวที่มาสร้างความทุกข์สร้างความไม่สบายใจต่างๆ ให้กับใจอยู่เรื่อยๆ

สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ เบื้องต้นก็ทรงรู้ว่าเหตุที่ทำให้ใจทุกข์ใจไม่สบายนั้น เกิดจากความอยากทั้ง ๓ ประการนี้ คือ ความอยากหาความสุขผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จากการ เสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ เรียกว่า กามตัณหา ส่วนความอยากมีอยากเป็น อยากเป็นใหญ่อยากเป็นโต อยากจะมีหน้ามีตา มีเกียรติมียศ อยากเป็นหัวหน้า ไม่อยาก เป็นลูกน้อง อันนี้ก็เป็นความอยากอีก ๒ อัน คือ อยากเป็น กับอยากไม่เป็น มันก็เป็นเหมือนมาคู่กันก็ได้ จะมองว่า มันเป็นอยากแบบหนึ่ง แล้วมันก็เป็นแบบไม่อยากอีก แบบหนึ่ง อยากให้มีอายุยืนยาวนาน ก็แสดงว่าไม่อยากตาย อยากให้มีสุขภาพแข็งแรง ก็แสดงว่าไม่อยากเจ็บไข้ได้ป่วย อยากให้มีกำลังวังชา ให้สวยไม่สร้าง ให้บานไม่รู้โรย อย่างนี้ มันก็อยากไม่แก่เท่านั้นเอง ความอยากเหล่านี้เวลาเกิดขึ้นมา ในใจที่ไร มันก็จะทำให้ใจสั่น ใจไม่สบายขึ้นมาทุกครั้งไป

พระพุทธเจ้าทรงรู้แล้วว่านี่คือสาเหตุ ก็เลยทรงค้นหาวิธีว่า แล้วจะอย่างไรให้ความอยากเหล่านี้มันหายไปให้มันหมด ไปได้ ก็ได้ไปศึกษากับครูบาอาจารย์ต่างๆ เบื้องต้นก็ได้พบวิธี หยุดความอยากแบบชั่วคราว ด้วยการหยุดความคิด เพราะความอยากนี้มันต้องอาศัยความคิดเป็นผู้นำ ถ้าไม่คิดแล้ว มันจะหยุดความอยากได้ เหมือนหมาที่เขารู้ว่า ถ้าหิวมันไม่ กระดิก หางมันจะไม่ส่าย หัวต้องกระดิกก่อนแล้วหางมันถึง ค่อยส่าย อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าเราไม่คิด ความอยากก็เกิดขึ้น ไม่ได้ แต่พอคิดปั๊บ ความอยากก็จะเกิดขึ้นทันที พอคิดถึง ขนมันก็อยากกินขึ้นมาทันที คิดถึงเครื่องดื่มก็อยากจะดื่ม ขึ้นมาทันที คิดถึงภาพต่างๆ ก็อยากจะดูขึ้นมาทันที คิดถึง เสียงก็อยากฟังเสียงต่างๆ ทันที วิธีที่จะทำให้ความอยาก เหล่านี้หยุดได้ ก็ต้องควบคุมความคิด อย่าปล่อยให้คิดไปใน ทางที่จะทำให้เกิดความอยากขึ้นมา

วิธีที่ดีที่สุดง่ายที่สุดก็คือหยุดมัน เสียเลย เพราะไปแยกแยะความคิด ก็แยกไม่เป็นอีก เดี่ยวแยกไป แยกมาก็หลอกตัวเองอีก คิดไป คิดมาเดี๋ยวก็คิดไปในทางความ อยากขึ้นมาอีกจนได้

ฉะนั้น เบื้องต้นนี้อย่าไปใช้ปัญญาแยกแยะเลย เพราะเรายังไม่มีความสามารถเพียงพอ ความสามารถของผู้ปฏิบัติ เบื้องต้นนี้อยู่ที่การหยุดความคิดด้วยการเจริญสติ การเจริญสตินี้จะเรียกว่าเป็นการเปลี่ยนความคิดก็ได้ จากเคยคิดถึงรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ ก็มาบังคับให้มาคิดแต่คำบริกรรมพุทโธอย่างนี้ ถ้าคิดอยู่กับพุทโธๆ ความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มันจะเกิดขึ้นมาไม่ได้ หรือถ้าคิดอยู่กับบทสวดมนต์ มันก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราสวดมนต์สวดอิติปิโสไป ความคิดที่จะไปคิดถึงรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ คิดถึงสิ่งต่างๆ มันก็คิดไม่ได้ เมื่อคิดไม่ได้ ความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มันก็เกิดขึ้นมาไม่ได้ นั่นแหละ ทำไมผู้ปฏิบัติเบื้องต้นถึงถูกสอนให้ฝึกด้วยการให้ไหว้พระสวดมนต์ไปก่อน หรือให้บริกรรมพุทโธไปก่อน เพราะว่าเป็นการใช้ความคิดเพื่อกำหนดความคิดที่ไม่ดี คือความคิดที่จะทำให้เกิดความอยาก เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ดังนั้นเราต้องหัดฝึกใช้ความคิดแบบนี้ให้ได้ ถ้าเราไม่ฝึก มันจะไม่ยอมคิด เพราะเราเคยชินกับการคิดกับการหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ตลอดเวลานั่นเอง พอลืมตาขึ้นมาก็คิดถึงรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ กันแล้วไม่เคยคิดถึงบทสวดมนต์ ไม่เคยคิดถึงพุทโธเลย พอคิดปั๊บก็อยากแล้ว เช่น ตื่นขึ้นมา โอ้ย คอแห้งผาก ก็คิดถึงน้ำส้วมคัน

แล้วขอต้มหน่อย จากนั้นส้วมคันก็คิดถึงกาแฟต่อ แล้วเดี๋ยวก็จะมีเรื่องอื่นตามมาต่อไปเป็นฉากๆ อีก ดังนั้นจึงต้องให้เราฝึกพุทโธๆ กัน แต่ถ้าฝึกพุทโธมันซ้ำซาก มันเบื่อหน่ายก็เอาบทสวดมนต์อิติปิโส อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ สวดไปแทนก็ได้ สวดมันไปเรื่อยๆ พุททวนกระแสของความคิดที่จะไปในทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นั้นเอง

การปฏิบัติธรรมท่านเรียกว่า เป็นการทวนกระแส คือทวนกระแส ความคิดของตัณหาความอยาก นั่นเอง

ตัณหาความอยากนี้มันจะเป็นผู้ผลิตกระแสของความคิด ให้ไปหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะชนิดต่างๆ มาเสพอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่ลืมตาขึ้นมาจนกระทั่งถึงเวลาหลับนี้ มันจะผลักดันให้กระแสของความคิดนี้ไปสู่กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

**พระพุทธเจ้าหรือนักปราชญ์ในสมัย
โบราณ ท่านรู้วิธีทวนกระแส คือต้อง
ผลิตกระแสใหม่ขึ้นมาเพื่อดับกระแส
ที่มันไหลนี้ให้มันถอยกลับไป ไม่ให้มัน
ออกมาเพิ่มพูนในจิตใจ**

โดยให้ใช้การบริกรรมพุทโธๆ หรือให้ใช้การสวดมนต์ การสวดมนต์นี้ จะสวดบทไหนก็ได้เหมือนกัน ที่เขาบอกว่า บทนี้ดีกว่าบทนั้น มันเป็นเรื่องหนึ่ง คือบทสวดมนต์นี้นอกจากเป็นการผลิตกระแสด้านกระแสของความอยากแล้ว มันก็เป็นความรู้ด้วย เพราะบทสวดมนต์ส่วนใหญ่นี้เป็นพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าเอง เช่น บทพระธัมมจักกัปปวัตตนสูตร สติปัฏฐานสูตร ก็เป็นบทสวดมนต์เหมือนกัน แต่ถ้าเราแปลความหมายได้ เข้าใจความหมาย เราก็จะมีความรู้ คือความรู้ที่พระพุทธเจ้าสอนให้เราศึกษาเพื่อที่เราจะได้รู้จักวิธีที่จะมาถอดถอนความอยากต่างๆ ให้ออกจากใจ ให้ออกไปหมดเลย แต่ถ้าไม่รู้ความหมาย จะสวดบทไหนก็ได้ ประโยชน์เท่ากัน เพราะเป็นการผลิตกระแสและด้านกระแสของความอยากนี้เอง ถ้าเราสวดไปเรื่อยๆ สวดไปนานๆ กระแสของความอยากมันจะอ่อนลงๆ แล้วเดี๋ยวในที่สุดมันจะหลุดไปก็ได้ แต่มันไม่หายไป เพียงแต่มันสู้กระแสของบทสวดมนต์ที่เราสวดไม่ได้ เช่น เราสวดมนต์ไปสักครึ่งชั่วโมงหรือสักชั่วโมงหนึ่ง เราจะรู้สึกว้าว อ๊ะ ความคิดเกี่ยวกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เกี่ยวกับกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา นี่มันจะเบาลงหรือบางที่มันหายไปเลยก็มี

นี่แหละเป็นวิธีขั้นแรกของการทวนกระแสในการระงับความอยากต่างๆ ซึ่งก็เป็นเหมือนกับการชกกระเเือกกัน พอฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีกำลังน้อยกว่า เดี๋ยวอีกฝ่ายหนึ่งก็จะดังไปทางนั้น ถ้าฝ่ายธรรมมีกำลังมากกว่า ฝ่ายธรรมก็จะหยุด กระแสของฝ่ายกิเลสได้ พอฝ่ายธรรมมีกำลังอ่อนลงเมื่อไร กระแสของกิเลสก็จะแรงกว่า เดี๋ยวกระแสของกิเลสก็จะผลักดันออกมา

**ผู้ปฏิบัติสมาธิคงจะรู้กันเห็นกัน ช่วงที่
กระแสธรรมแรง สติแรงนี้ จิตก็นิ่ง
สงบ พอกระแสธรรมอ่อนลงปั๊บ
กระแสดความคิดก็อยากจะออกไปจาก
สมาธิเริ่มมาแล้ว อยากจะไปรู้นั้นรู้**

เบื้องต้นก็อยากจะรู้เวลาแล้ว อ๊ะ ตอนนี้ก็โงะแล้ว นั่งได้นานเท่าไรแล้ว มันหลอกเราแล้ว หลอกให้เราออกมาแล้ว พอออกมาปั๊บ สัมตาปั๊บ ก็มองกราดไปหาตู้เย็นหาอะไรทานที่หามือถือกันแล้ว อยากจะรู้ว่าข้าวคราวแล้ว อยากจะรู้ว่าใครส่งข้อความส่งอะไรมา ตอนนี้แสดงว่ากระแสธรรมไหลไปแล้ว กระจายไปแล้ว ตอนนี้เปิดประตูต้อนรับกระแสของกิเลสเต็มร้อยเลย กระแสของความอยากเต็มร้อย มันก็เลยไปทำตามความอยาก พอลุกขึ้นก็อยากจะไปดื่มเครื่องดื่มก่อน

มีขนมไหมอะไรไหม ของขบของเคี้ยว เปิดคู่มือถือว่ามีใคร
ส่งข้อความเข้ามาบ้าง คราวนี้ก็ไหลไปตามกระแสแล้วซิ
พอมีข้อความเข้ามาก็ต้องมีการตอบโต้ มีการอะไรกัน
ก็ยาวละทีนี้ บางทีถ้าไม่ระวัง อาจจะเป็นชั่วโมงเลยก็ได้

ดังนั้นผู้ปฏิบัติถ้าต้องการปฏิบัติให้ได้ผลอย่างต่อเนื่องนี้
จะต้องมีมาตรการคอยเบรกคอยห้าม ถึงแม้จะออกมาไม่ได้
ออกมาแบบปล่อยให้ทำอะไรได้อย่างเต็มร้อย เหมือนตอนนี้
เขาเริ่มปล่อยเริ่มผ่อนคลายให้ออกมานอกบ้านได้ แต่เขาก็ยัง
ต้องมีมาตรการคอยควบคุมป้องกัน เช่น ออกนอกบ้านก็ต้อง
ใส่หน้ากากนะ แล้วอย่าไปในที่ที่แออัด อย่าไปอยู่ใกล้ชิดกัน
ต้องทิ้งระยะห่างกัน ผู้ปฏิบัติสมาธิก็เช่นเดียวกัน ถ้าไม่ยอม
จะทำให้ใจนี้มันไหลไปสู่ความทุกข์อย่างมหาศาล พอออกจาก
สมาธิมาก็ต้องมีมาตรการคอยควบคุมใจต่อไป พอออกมา
ก็ต้องเจริญสติต่อ จะใช้พุทไรต่อก็ได้ หรือถ้าไม่สะดวกเพราะ
ว่าอาจจะต้องใช้ความคิด หรือต้องทำงานอะไรบางอย่าง
ก็ให้ใช้สติคอยเฝ้าดูการทำงานไปให้จดจ่ออยู่กับการทำงาน
เพียงอย่างเดียว คอยควบคุมอย่าให้ไปคิดเรื่องราวต่างๆ
อย่าให้ไปคิดถึงเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ
เพราะจะทำให้เกิดกามตัณหา ภวตัณหา หรือวิภวตัณหาขึ้นมา
นั่นเอง ให้ออกมาทำหน้าที่เฉพาะกิจ พอออกมาถ้าต้องเข้า

ห้องน้ำก็เข้าไป ต้องดื่มน้ำก็ดื่มไป ต้องทำความสะอาดสถานที่
ก็ทำไป แต่ทำด้วยสติ คือให้ใจคอยจดจ่อคอยเฝ้าดูของการ
กระทำอยู่ ไม่ให้ไปคิดถึงรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ
ไม่ให้ไปคิดถึงลาภ ยศ สรรเสริญ ไม่ให้ไปคิดถึงคนนั้นคนนี้
ต้องควบคุม เพราะไม่เช่นนั้นเวลาจะกลับเข้าไปใหม่นี้มันยาก
เหมือนปล่อยวัวออกนอกคอกแล้ว ปล่อยให้มันวิ่งไปตาม
ทุ่งหญ้านี้ เวลาจะต้อนมันกลับเข้าคอกนี้ โอ้ย ต้องเหนื่อย
แต่ถ้าเรามีเชือกมีอะไรคอยดึงมันไว้ ให้มันไปได้แต่ให้มัน
ไปแบบมีการควบคุมบังคับ พอถึงเวลาจะดึงให้มันกลับ เราก็
สามารถดึงมันกลับเข้ามาได้อย่างง่ายดายและอย่างรวดเร็ว



ผู้ที่ปฏิบัติขั้นสมาธิเบื้องต้นนี้ เป็นการเจริญสติเพื่อให้จิตเข้าสู่ความสงบ เพื่อให้ใจมีความสุข เพื่อให้ใจบรรเทาความทุกข์ที่เกิดจากความอยาก ที่จะทำให้ความอยากนั้นมันเบาบางลง อ่อนลง

ขั้นต่อไป เวลาออกจากสมาธิก็ต้องคอยควบคุมใจต่อ ไม่ใช่ปล่อยให้คิดไปตามความพอใจ อยากจะคิดถึงรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อยากจะคิดถึงใครก็คิดต่อไปไม่ได้นะ

**ถ้าอยากจะให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
อยากให้มีมันคืบหน้า เจริญก้าวหน้า
ต่อไปนี้ เวลาออกมาแล้วก็ต้องคอย
ควบคุมอยู่เรื่อยๆ เพราะเป้าหมาย
ของเราคือ ต้องการให้มีมันสงบตลอด
เวลาทั้งในขณะที่อยู่ในสมาธิและ
ออกนอกสมาธิ ถึงแม้ว่าจะเป็นความ
สงบแบบชั่วครั้งชั่วคราว สงบแบบ
ไม่ถาวร แต่ก็ดีกว่าไม่สงบเลย**

เราต้องการที่จะใช้ความสงบนี้เพื่อมาเป็นเครื่องมือในการเจริญปัญญาต่อไป เพราะเราต้องเจริญปัญญาเพื่อสอนใจให้คิดไปในทางที่จะไม่คิดไปในทางความอยากอีกต่อไปนั่นเอง ใจชอบคิดไปทางความอยาก เราสามารถใช้ปัญญาสอนใจ

ไม่ให้คิดไปในทางนั้นได้ คือให้เราคิดเพื่อให้เราเห็นโทษของสิ่งที่ใจอยากได้ เวลาอยากได้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็ต้องสอนว่ามันเป็นทุกข์นะ มันมีทุกข์ตามมา เพราะว่ามันไม่เที่ยงแท้แน่นอน บางทีเวลาไม่ได้เสพมันจะทุกข์ เวลาได้เสพมันไม่ทุกข์ แต่เดี๋ยวมันจะต้องมีเวลามีโอกาสที่มันจะไม่ได้เสพนั่นเอง เพราะว่ามันเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ถ้ารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็ไม่แน่นอน เดี่ยวตาอาจจะบอดก็ได้ หูอาจจะหนวกขึ้นมาก็ได้ ต้องคิดแบบนี้แล้วมันก็จะเห็นทุกข์ที่จะตามมา พอมันเห็นทุกข์แล้ว มันก็จะหยุดความอยากไปทางหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กายได้ มันจะไม่ไปเอง มันจะไม่คิดแล้ว มันไม่คิดด้วยเหตุผลด้วยปัญญา เหตุผลก็คือคิดไปหาทุกข์ ไปหามันทำไม เช่น ไปดื่มยาพิษ ใครอยากจะไปดื่มยาพิษบ้าง พอรู้ว่าเป็นยาพิษก็ไม่ดื่มแล้ว แต่ถ้ายังไม่รู้คิดว่าเป็นเครื่องดื่มอันโอชะ เพราะพิษมันแสดงเข้าใจอย่างเห็นเป็นมะเร็งนี้ กว่ามันจะก่อตัว หรือพิษสุรา อย่างนี้เป็นต้น สุรานี้ ไม่ใช่ดื่มปุ๊บจะเป็นโรคพิษสุราทันที หรือเป็นโรคตับแข็งทันที มันไม่ได้เป็นอย่างนั้น ถ้าดื่มไปเรื่อยๆ สะสมไปเรื่อยๆ วันละเล็กละน้อย เดี่ยวในที่สุดโรคตับแข็งก็ตามมา โรคตับ โรคไต โรคกระเพาะอะไรต่างๆ ก็จะตามมา ต้องให้คิดแบบนี้ คิดให้เห็นโทษของสิ่งที่เราอยากได้

ทุกสิ่งในโลกที่เราอยากได้นี้ มันมีโทษมีทุกข์ตามมาทั้งนั้น เพราะมันไม่เที่ยงแท้แน่นอน มันไม่ถาวร ได้มาแล้วเดี๋ยวไม่ซำก็เร็วก็ต้องหมดไป ท่านถึงสอนให้คิดถึงไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความไม่แน่นอนของมันที่ผลิตความทุกข์ให้กับใจอยู่เรื่อยๆ อนัตตา ก็คือเราไปสั่งให้มันแน่นอนไม่ได้ ไปควบคุมบังคับให้มันอยู่กับเราให้มีความสุขกับเราไปตลอดไม่ได้ ให้คิดแบบนี้กับทุกสิ่งทุกอย่างที่เราอยาก เวลาอยากได้อะไร ให้มองเห็นไตรลักษณ์ในสิ่งนั้น แล้วความอยากได้มันก็จะหยุดไป แล้วต่อไปมันก็จะไม่อยากได้อะไร แล้วความอยากก็จะถูกถอดถอนอย่างถาวร

พอความอยากถูกถอดถอนอย่างถาวรแล้ว ก็ไม่มีตัวที่จะมาจุดลภาให้ใจมาร่วมกิจกรรมกับร่างกายอีกต่อไป ใจจะบอกว่า อยู่คนเดียวดีกว่า อยู่คนเดียวมีความสุขแบบไม่มีอะไรดีกว่า ความสุขที่ได้จากการหยุดความอยากนี้ มันเหนือกว่าความสุขทั้งปวง

“นัตถิ สันติปรัง สุขัง” “นิพพานัง ปรมมัง สุขัง” อันนี้เกิดจากความอยากที่ถูกทำลายไปหมดจากใจ เลยกลายเป็น

ปรมมัง สุขัง เป็นความสุขที่ถาวร แต่ถ้าเป็นความสุขสงบที่ได้จากการหยุดความคิดชั่วคราว ยังไม่เป็น ปรมมัง สุขัง ยังไม่เป็น นัตถิ สันติปรัง สุขัง เป็นความสุขชั่วขณะที่มันสงบ แต่พอออกจากความสงบมา มันก็เป็นความทุกข์ขึ้นมาใหม่ แต่พอได้เจริญปัญญาจนเห็นโทษของการไปอยากในสิ่งต่างๆ ว่านำไปสู่ความทุกข์ ก็หยุดความอยากในสิ่งต่างๆ ได้ ใจก็ไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมืออีกต่อไป ไม่ต้องใช้ความสุขที่มีอยู่ในโลกสมมุติ นี่ คือความสุขระดับของร่างกาย และความสุขที่ได้จากความสงบของใจในขั้นรูปฌานและขั้นอรุณานันท์ ยังเป็นความสุขแบบสมมุติอยู่ ยังเป็นไตรลักษณ์อยู่ ยังเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่ แต่ถ้าใจหยุดความอยากทั้งหมดได้ พอความอยากหมดนี้ ใจจะสงบยิ่งกว่าตอนที่ได้ความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรือได้ความสุขจากรูปฌานหรืออรุณานันท์ ใจไม่มีความจำเป็นที่จะกลับมาใช้ร่างกายเพื่อกลับมาหาความสุขในรูปแบบต่างๆ อีกต่อไป

ดังนั้นให้เอาความสุขจากการไม่มี ความอยากดีกว่า ซึ่งเป็นความสุขที่ถาวร เป็นความสุขที่ทำให้การเวียนว่ายตายเกิดในไตรภพนี้ สิ้นสุดลง ●●●

รับชมการแสดงธรรมโดย พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ทุกวัน

เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น. รับชมได้ทาง



Youtube: Phrasuchart Live



Facebook: พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

สามารถรับฟังผ่านวิทยุธรรมะออนไลน์ที่

Phrasuchart.com

และสามารถถามปัญหาธรรมะได้ทาง

Facebook และ Youtube



A close-up photograph of green fern fronds with several clear water droplets resting on the leaves. The background is a dark, textured green.

ของต่างๆ ที่เรารุ่มหลงกันนี้ เราต้องใช้
ปัญญา ถามตัวเองง่ายๆ ว่า มันจำเป็นไหม
ไม่มีมันจะตายไหม แล้วทำให้เข้มแข็ง
ถ้ายังไม่ถึงขั้นโยนทิ้งไป ก็เอาเก็บไว้ในตู้
อย่าไปใช้มัน ดูซิว่าชีวิตของเราจะอยู่ได้ไหม
รับรองได้ว่าชีวิตจิตใจของเราจะดีขึ้น
อย่างแน่นอน ความเครียด ความกังวล
ความวุ่นวายใจต่างๆ จะเบาบางลงไป

พระสุรสีห์ อภิลักขิต