

“การแบ่งปันธรรมะ”



พระพุทธเจ้าทรงยกย่องสรรเสริญว่า
เป็นการให้ที่ชนะการให้ทั้งปวง
ให้อะไรนี้ก็ไม่ตีเท่ากับการให้ธรรมะ
เพราะรสแห่งธรรมชนะรสทั้งปวงนั่นเอง

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน
ห้ามจำหน่าย



คำนำ



ท่านอาจารย์มักสอนบรรดาศิษย์บ่อยครั้ง ให้ลอง
กักขังตัวเองไว้ในห้องไม่ให้ออกไปไหนทั้งวัน ท่านว่า
ให้ต่อสู้กับกิเลสความอยากของใจ

เมื่อถึงคราวถูกกักถือคดาวนจากโควิด ไม่สามารถ
ไปวัดได้ จึงเข้าใจถึงการฝึกฝนตนในข้อนี้ ภัยของใจ
จากโควิดจึงคลายร้อนรุ่มลงได้เมื่อได้ฟังธรรม
หน้ากุฏิทุกๆ สี่วัน ประจักษ์ใจแล้วว่า ชื่อว่าธรรมของ
พระพุทธเจ้าแสดง ณ กาลใด สถานที่ใด ไม่ว่าจะเป็
นศาลาใหญ่ จุลศาลา หรือหน้ากุฏิ **“รสแห่งธรรมย่อม
ขำนระสทั้งปวง”**

คณะศิษยานุศิษย์



วันเวลาผ่านไปๆ เรากำลังทำอะไรอยู่



คำเตือนที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ชาวพุทธเราหมั่นสอนตน หมั่นเตือนตนอยู่เรื่อยๆ ด้วยการถามตนเองว่า “วันเวลาผ่านไปๆ เรากำลังทำอะไรกันอยู่” เพราะว่าการกระทำของเรานั้น คือการกระทำทางกาย วาจา และใจ เป็นเหมือนกับการก้าวไปข้างหน้าของจิตใจ การก้าวไปข้างหน้าของจิตใจนี้ก็มีอยู่ ๒ ทางด้วยกัน ทุกครั้งที่เรากำลังทำอะไรทางกาย ทางวาจา ทางใจ เรากำลังเดินก้าวไปข้างหน้าทางใดทางหนึ่ง

ทาง ๒ ทางที่เรากำลังเดินไปนี้ ทางที่ ๑ ก็คือทางสู่การเวียนว่ายตายเกิดในไตรภพในสังสารวัฏ และทางที่ ๒ คือทางออกจากการเวียนว่ายตายเกิด ทางสู่มรรคผลนิพพาน นี่คือทาง ๒ ทางที่เรากำลังเดินกันไปอยู่ ในช่วงของการปฏิบัติใหม่ๆ เรายังเดินสับไปสับมาอยู่ เพราะกำลังที่จะเดินไปในทางสู่มรรคผลนิพพาน สู่การหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดนี้ ยังมีไม่มาก ยังถูกกระแสของแรงดึงดูดของทางสู่การเวียนว่าย

ตายเกิด เราจึงต้องคอยตรวจสอบด้วยการถามตัวเราเองอยู่เรื่อยๆ ว่า **“เรากำลังไปในทางไหนกัน”** ทางของการเวียนว่ายตายเกิดนี้เป็นอย่างไร ก็คือทางของความอยากทั้ง ๓ นี้เอง ความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เรียกว่า **“กามตัณหา”** ความอยากมีอยากเป็น เช่น อยากได้ลาภ ยศ สรรเสริญ และความอยากไม่มีอยากไม่เป็น ความอยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ถ้าการกระทำมีความอยากเหล่านี้เป็นตัวผลักดัน ก็จะพาให้จิตนั้นเดินอยู่ในกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดต่อไป ถ้าเดินทางของมรรคผลนิพพาน ทางของมรรคผลนิพพานนี้มีอะไรบ้าง ทางของมรรคผลนิพพาน ท่านก็เรียกว่า **“มรรค”** นี้เอง การกระทำที่เป็นมรรค ทางกาย ทางวาจา และทางใจนี้ พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงสอนไว้ว่ามีอยู่ ๓ เหมือนกัน คือ ทางแห่งทาน ทางแห่งศีล และทางแห่งภาวนานี้เอง ที่จะพาให้จิตใจค่อยออกจากโลกแห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้ นี่คือการกระทำ ๒ ทางด้วยกันที่จะเป็นผู้ตั้งให้ใจไปในทางใดทางหนึ่ง

ในเบื้องต้นสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ ผู้ที่เคยอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิด ก็ยังจะอดไม่ได้ที่จะไหลไปกับทางแห่งการหาลาภ ยศ สรรเสริญ หาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะชนิดต่างๆ เพราะมันเป็นนิสัยของผู้ที่ติดอยู่ในการเวียนว่ายตายเกิด



ทำจนเป็นนิสัย เหมือนกับการถนอมมือซ้ายหรือมือขวา ผู้ที่ถนอมมือซ้ายก็จะใช้มือซ้ายกันเรื่อยๆ ผู้ที่ถนอมมือขวาก็จะใช้มือขวาไปเรื่อยๆ เพราะมันเป็นนิสัย เป็นความสะดวก เป็นความสบาย เป็นความง่าย การกระทำสิ่งที่ไม่เป็นนิสัยหรือขัดต่อนิสัยจึงเป็นของยากเพราะต้องฝืนต้องบังคับ ต้องมีการหัดใหม่ทำใหม่ จึงยากที่จะเปลี่ยนนิสัยกัน พวกเราชาวพุทธผู้ที่ยังไม่ได้เข้าสู่กระแสของมรรคผลนิพพานนี้ จะถุณิสัยเดิมของเราคอยจุดลากให้เราไปกระทำตามความอยากทั้ง ๓ อยู่เรื่อยๆ ทำตามกามตัณหา ความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ทำตามภวตัณหา ความอยากมีอยากเป็น และทำตามวิภวตัณหา ความอยากไม่มีอยากไม่เป็นต่างๆ

การกระทำทางมรรคคือทางสู่การหลุดพ้นด้วยการปฏิบัติ “ทาน ศีล ภาวนา” เป็นของที่เราไม่ถนัดกัน ทำมาไม่มาก ยังไม่เป็นนิสัย การที่เราจะตั้งใจของเราให้มาในทางของทาน ศีล ภาวนา ได้นี้ ส่วนหนึ่งก็อาศัยการเตือนตนเอง ถามตนเอง อยู่เรื่อยๆ นั่นเอง ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราถามตัวเราว่า “วันเวลาผ่านไปๆ เรากำลังทำอะไรกันอยู่” เรากำลังไปทำตามความอยากทั้ง ๓ ไปหาความสุขจากลาภ ยศ สรรเสริญ จากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ อยู่ หรือว่าเรากำลังไป



ทำบุญทำทาน ไปรักษาศีล ไปบำเพ็ญภาวนา ไปปฏิบัติธรรม อันนี้เป็นการคอยตรวจสอบการเดินทางของเรา ถ้าเราไม่คอยถามตนเอง ไม่คอยตรวจสอบตนเอง เราก็จะลืม แล้วเราก็จะทำตามนิสัยเดิมของเรา คือทำตามความอยากต่างๆ เพราะว่ามันเป็นความเคยชิน มันเป็นการหาความสุข เพียงแต่ว่ามันเป็นความสุขที่จะมีความทุกข์ตามมาต่อไป ถ้าเราไม่ถามตนเอง ไม่เตือนตนเอง เราก็จะหลงลืมทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราเดินกัน ให้ปฏิบัติกัน คือทางของ ทาน ศีล ภาวนา ถ้าเรามีการคอยถามตนเองอยู่เรื่อยๆ พอเวลาเราจะไปในทางของการเวียนว่ายตายเกิด เราก็อาจจะมึสติขยับยั้งไว้ แล้วก็เปลี่ยนทางให้ไปอีกทางหนึ่ง เช่น วันนี้เราจะเอาเงินไปเที่ยวกัน ไปจองโรงแรม ไปจองที่พัก ไปจองสถานบันเทิงต่างๆ พอเราถามตัวเราเองว่า **“ตอนนี้เรากำลังทำอะไรอยู่”** เรากำลังไปทำตามความอยากกันอยู่ กำลังไปหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ ซึ่งเป็นการเดินไปสู่การเวียนว่ายตายเกิดที่ไม่มีวันจบวันสิ้น พอเราได้ระลึกได้ถามตนเอง เราก็จะรู้ว่า อ้อ เรากำลังไปผิดทางเสียแล้ว เรากำลังเดินไปสู่กองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด พอเรารู้ปั๊บ เราก็อาจจะพลิกกลับทันที แล้วก็เปลี่ยนทางว่า แทนที่จะเอาเงินที่เราจะเอาไปเที่ยวกันนี้ เราก็กองเงินนี้ไปทำบุญทำทานกันแทน เราต้องการทำทาน

เพราะท่านจะพาให้เราได้ไปสู่การออกจากการเวียนว่ายตายเกิดกัน

นี่คือประโยชน์ที่เราจะได้รับจากการคอยหมั่นเตือนตนเอง คอยถามตนเองอยู่เรื่อยๆ ควรจะทำติดเป็นนิสัยไป ทุกวันพอตื่นขึ้นมาก็เอาคำถามนี้ขึ้นมาตั้งเป็นโจทย์ก่อนเลย วันเวลาผ่านไปอีกวันหนึ่งแล้ว ชีวิตเราลึกลงไปอีกวันหนึ่งแล้ว เวลาที่เราจะเหลืออยู่ในโลกนี้ก็น้อยลงไปอีกวันหนึ่งแล้ว วันนี้เราจะไปทำอะไรกัน ถ้าเราจะไปทำตามความอยากต่างๆ อยู่ เราก็จะได้พยายามบังคับใจสอนใจว่า **“อย่าไปเลย”** ถึงแม้ว่าจะเป็นการได้ความสุข แต่มันเป็นความสุขที่จะพาให้เราติดอยู่กับการกลับมาเกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่เรื่อยๆ ตอนนี้เรายังไม่แก่ เรายังไม่เจ็บ เรายังไม่ตาย แต่ไม่นานต่อไปข้างหน้า เราก็จะเข้าหาความแก่ ความเจ็บ ความตายกัน แล้วเวลานั้นความทุกข์ต่างๆ มันก็จะเริ่มโหมเข้ามาใส่ตัวเรา นี่เป็นผลจากการที่เราทำตามความอยากต่างๆ เพราะว่าการทำตามความอยากต่างๆ นี้ จำเป็นจะต้องมีร่างกายเป็นเครื่องมือนั่นเอง เราจะตายไปก็ครั้งก็ตาม เสียร่างกายที่เราใช้อยู่ไปก็ครั้งก็ตาม เราก็ยังจะต้องกลับมา มีร่างกายอันใหม่ต่อไป เพราะความอยากของใจที่อยากจะหาความสุขผ่านทางร่างกายนี้ มันยังมีอยู่ในใจ มันยังไม่ได้รับ



การกำจัด มันก็จะเป็นตัวที่จะตั้งใจให้ไปหาร่างกายอันใหม่อยู่เรื่อยๆ และทุกครั้งที่เราได้ร่างกายอันใหม่มา ร่างกายนี้มันก็ต้องเป็นไปตามสภาพของมัน มันก็ต้องไปสู่ขั้นตอนของมัน มันก็จะไปสู่ขั้นเกิด แล้วก็แก่ แล้วก็เจ็บ แล้วก็ตายไป มันก็จะเจอกับความทุกข์อยู่เรื่อยๆ ไม่มีวันจบสิ้นไป ตราบใดที่เราทำตามความอยากอยู่เรื่อยๆ ความอยากนี้จะไม่มีวันหมดจากใจของเราไปได้ ความอยากจะหมดจากใจได้ก็ต่อเมื่อเราฝืนความอยาก ไม่ทำตามความอยากเท่านั้น

การปฏิบัติเพื่อให้ออกจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด เราก็เริ่มด้วยการทำบุญทำทาน พอเราทำบุญทำทานได้ เราก็จะมีศีล ๕ ขึ้นมา พอเรารักษาศีล ๕ ได้ เราก็จะมีกำลังที่จะรักษาศีล ๘ ต่อไปได้ เพราะเราต้องใช้ศีล ๘ เป็นผู้สนับสนุนในการปฏิบัติจิตตภาวนา ทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา เพราะศีล ๕ นี้ ไม่สามารถกำจัดนิรโทษคือกามฉันทะ คือตัวที่คอยตั้งใจให้ไปหาความสุข แต่พอมาถึงศีล ๘ ศีล ๘ นี้จะห้ามไม่ให้ไปเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เช่น ข้อ ๓ ของศีล ๘ ก็จะเปลี่ยนมาเป็น “อพรหมจริยา” เปลี่ยนจากการร่วมหลับนอนกับคู่ครองของตนได้ มาเป็นไม่ร่วมหลับนอนกับใครเลย ให้นอนคนเดียว เพื่อเป็นการตัดนิรโทษ คือ กามฉันทะ ความอยาก



เสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ จากการร่วมหลับนอนกัน
นั่นเอง ถ้าเราตัดนิเวศน์ไม่ได้ ก็จะปฏิบัติภาวนาไม่ได้ เพราะใจ
มันจะคิดแต่หาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะอยู่
ก็เลยต้องมาถือศีล ๘ กัน

การถือศีล ๘ ก็อาจจะหัดทำจากน้อยไปหามากก่อน โดย
ธรรมเนียมท่านก็สอนว่า วันธรรมดาถือศีล ๕ วันพระก็มาถือ
ศีล ๘ กัน อาทิตย์ละ ๑ ครั้งก่อน มาทดลองมาฝึกดูว่าเป็น
อย่างไรบ้าง เพราะถ้าจะให้ทำแบบทุกวันเลยก็อาจจะยังไม่มี
กำลังพอ ก็เลยต้องอาศัยวันพระหรือวันที่เรามีเวลาว่างจาก
ภารกิจการทำงานต่างๆ เช่น บางที่เราอาจจะมิวันหยุด ๓ วัน ๕ วัน
เราก็อาจจะไปฝึกรักษาศีล ๘ ไปอยู่วัดกัน ไปหัดภาวนากันดีกว่า
อันนี้เป็นขั้นตอนของการตัดความอยาก ตัวที่คอยดึงใจให้ไป
เวียนว้ายตายเกิดนี้ให้มันน้อยลงไปหรือให้มันอ่อนกำลังลงไป
ด้วยการรักษาศีล ๘

ส่วนการบำเพ็ญจิตตภาวนา การภาวนาขั้นต้นก็คือสมถภาวนา
คือทำจิตให้สงบก่อน แล้วค่อยไปวิปัสสนาภาวนา เพื่อสอนใจ
ให้ฉลาดต่อไป ในเบื้องต้นก็อาศัยการรักษาศีล ๘ เพื่อจะได้
ตัดกามฉันทะ ความอยากเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ



ชนิดต่างๆ ด้วยวิธีการต่างๆ ศีลข้อ ๖ ก็ห้ามไม่ให้เสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะของอาหาร ให้รับประทานอาหารเพื่อเลี้ยงดูร่างกาย เหมือนกับการรับประทานยา เวลารับประทานยานี้ เราไม่สนใจรสชาติของยา ไม่สนใจรูปลักษณะของยา เราต้องการเอายาเข้าไปในร่างกายเพื่อบรรเทาอาการเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกาย ฉันทใด การรับประทานอาหารแบบรับประทานยาก็เช่นเดียวกัน เราก็ไม่สนใจอาหารชนิดนั้นชนิดนี้ แล้วก็ไม่สนใจว่ารับประทานแล้วจะชอบหรือไม่ชอบ เวลาเรารับประทานยา เราก็ไม่ได้รับประทานเพราะเราชอบหรือไม่ชอบ เรารับประทานเพราะเราต้องรับประทาน การรับประทานอาหารของนักปฏิบัติเพื่อตัดกามฉันทะก็ต้องเป็นแบบนั้น แล้วไม่ได้รับประทานเพราะความชอบ ไม่ได้รับประทานเพราะอยากจะได้ความสุขจากการรับประทานอาหาร แต่รับประทานอาหารแบบเป็นยารักษาโรคของร่างกาย โรคของร่างกายตอนนั้นก็คืออะไร ก็คือความหิวนี้เอง ความหิวนี้ก็เป็นอย่างทุกขเวทนา เหมือนเวลาเป็นไข้ก็มีทุกขเวทนา ก็ต้องกินยาลดไข้ ยาลดแก้ปวด เวลาร่างกายเกิดทุกขเวทนาจากความหิว จากขาดอาหาร ก็ต้องเติมอาหารให้กับร่างกาย อาหารนี้ก็ไม่ต้องไปเลือกเฟ้นมากเกินไป ให้หัดใช้ความสันโดษเล็กน้อยเป็นการเลี้ยงดู เหมือนกับกินยา หมอเขาจัดยาอะไรมาให้ก็กินไปตาม

ที่หมอสั่ง อาหารที่จะมากำจัดความหิวก็อะไรก็ได้ที่กินแล้ว ทำให้ท้องอืด ทำให้ความหิวหายไป และไม่ทำให้เกิดอาการเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา ก็ถือว่าใช้ได้ อย่าไปเลือกเฟ้นว่า โอ้ย ต้องกินอาหารชนิดนั้น ต้องกินอาหารชนิดนี้ เพราะนี่มันเป็นการส่งเสริมกามฉันทะ ส่งเสริมกามตัณหา ความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ ของอาหารนั่นเอง

ดังนั้นผู้ปฏิบัตินี้จะต้องพยายามฝืนความอยาก อยากกินอะไร ก็อย่าไปกินมัน เลือกกินในสิ่งที่ไม่อยากกิน อยากกินไอ้นี้ก็ตัดตสันดานมัน ไม่กิน แล้วไปกินที่ไม่อยากกิน โดยให้เหตุผลว่าเป็นยาเหมือนกัน แต่ถ้ากินด้วยความอยากมันก็จะติด แล้วมันก็จะทำให้เกิดกามฉันทะอยู่เรื่อยๆ จะทำให้ไม่มีกะจิตกะใจที่จะไปภาวนา จะมัวนั่งคิดแต่อาหาร กินมือนี้อแล้วเดี๋ยวก็คิดถึงอาหารมือต่อไป แล้วบางทีก่อนจะถึงมือต่อไปก็คิดถึงของว่างระหว่างมือก่อน เดี่ยวก็ต้องมีอะไรมาขบเคี้ยวมาตีมก่อน ใจก็จะไม่มีวันที่จะไปภาวนาได้ ก็เลยต้องพยายามถือศีล ๘ กันให้ได้

เวลาถือศีล ๘ ก็มีเรื่องการรับประทานอาหารอยู่ ๒ ระดับ คือ รับประทาน ๒ มือ ตอนเช้ากับก่อนเที่ยงวัน หรืออีกระดับหนึ่ง



ก็รับประทานมือเดียว ถ้ารับประทานมือเดียวได้ก็จะตัดปัญหาเรื่องของการรับประทาน ให้ลดลงไปครึ่งหนึ่ง ลดเวลาที่จะต้องมากินอาหาร ๒ ครั้ง ก็กินมันครึ่งเดียวไปเลย จะทำให้ไม่ต้องมากังวลกับเรื่องของอาหารต่อไป แล้วจะเพิ่มเวลาของการปฏิบัติให้ได้มากขึ้น ถ้ากิน ๒ มือ พอกินมือเข้าแล้ว ก็ยังไม่มีกะจิตกะใจที่จะไปปฏิบัติ เพราะจะมากังวลกับมือเที่ยงต่อ พอผ่านมือเที่ยงแล้วเท่านั้นแหละถึงจะไม่มี ความกังวลกับเรื่องการรับประทาน ถึงจะไปภาวนาได้ แต่ถ้ารับประทานมือเดียว คือมือเข้าหนึ่งเดียว รับประทานให้มันเสร็จไปเลย พอเสร็จแล้วทีนี้ก็จะไม่ต้องมากังวลกับเรื่องการรับประทานอาหารต่อไป ก็สามารถที่จะปฏิบัติได้เลย หลังจากที่เสร็จจากการรับประทานอาหารมือเข้า ก็จะเพิ่มเวลาของการปฏิบัติให้มีมากขึ้น เพิ่มเวลาของการภาวนาให้มีมากขึ้น ก็จะทำให้มีผลงานมากขึ้น ผลงานเกิดจากการกระทำ เกิดจากการปฏิบัติ ผลเกิดจากเหตุ เหตุคือการปฏิบัติ ผลคือความดับของกิเลสต่างๆ ของความอยากต่างๆ เกิดจากการปฏิบัติ ปฏิบัติมาก ผลก็จะเกิดมาก ปฏิบัติน้อย ผลก็จะเกิดน้อย ถ้าเกิดน้อยก็ต้องใช้เวลามาก ถ้าเกิดมากก็ใช้นเวลาน้อย ทีนี้เราก็ต้องมาคำนึงถึงเวลาของชีวิตของเราว่า เราเหลืออีกกี่วันที่จะอยู่ในโลกนี้ ก็ไม่มีใครไปสามารถคำนวณได้ ถึงแม้จะไปกำหนดว่าจะอยู่ถึง

๘๐ ปี ก็ไม่มีใครรับประกันว่าจะอยู่ถึง ๘๐ ปีได้ อาจจะตายวันนี้ พรุ่งนี้ก็ได้อีก เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนไม่ให้ประมาทในเรื่องของเวลา กัน ให้รีบใช้เวลาที่มีอยู่นี้ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุดดีกว่า ให้ถือว่าเวลานี้เป็นของที่ไม่แน่นอน อาจจะหมดได้เมื่อไรไม่มีใครรู้ ตอนนี้มีเวลามากน้อยเท่าไรก็รีบทุ่มเทให้กับการภาวนาให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้จะดีกว่า เราต้องพยายามดึงเวลาที่เราจะเอาไปใช้กับกิจกรรมอย่างอื่นให้มาใช้กับการภาวนาให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ อย่าให้ความอยากดึงเราไปเสียเวลากับการไปรับประทานอาหาร ๒ มื้อ ลองตัดลงเหลือมื้อเดียว ผู้ปฏิบัติบางคนพอจิตเริ่มมีพลังแล้วนี้ บางทีอาจจะกินวันเว้นวันก็มี เอ้า วันนี้ขี้เกียจกินกินแล้วเสียเวลา เวลากินเสร็จก็ง่วงนอน ขี้เกียจ แต่วันไหนไม่กินแล้วรู้สึกไม่ง่วง แล้วก็ขยัน แล้วก็ไม่ได้เสียเวลา สามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องเลย

สำหรับผู้ที่ถูกกับการอดอาหารนี้ ท่านมักจะใช้การอดอาหารเป็นเหมือนเทอร์โบ ที่จะผลักดันให้การปฏิบัตินี้สามารถปฏิบัติเพิ่มได้มากขึ้น เพราะเวลาอดอาหารนี้มันอยู่เฉยๆ ไม่ได้มันจะมานั่งมานอนไม่ได้ มันจะต้องภาวนาอย่างเดียว เพราะเวลาอดอาหาร ความหิวมันจะรบเร้าใจอยู่เรื่อยๆ ความหิวทั้ง



ทางกายและทางใจ มันจะมาคอยสร้างทุกขเวทนาให้กับใจ ถ้าไม่ภาวนานี้ เดี่ยวจะทนไม่ไหว เดี่ยวจะต้องไปรับประทาน อาหาร หรือไปหาอะไรมารับประทานกันอีก แต่ถ้าภาวนาแล้ว จะตัดจะลดความหิวทางใจได้หมดเลย ความหิวทางใจที่เกิด จากความอยากรับประทาน อยากจะดื่มอะไรต่างๆ นี้พอทำให้ใจ สงบได้ ความหิวความอยากจะหยุดชั่วคราว แล้วความอึดความ สุขใจก็จะปรากฏขึ้นมา ทำให้ความหิวของร่างกายนี้ไม่เป็น สิ่งที่เดือดร้อนใจ ใจสามารถอยู่กับความหิวของร่างกายได้ เพราะความอึดของใจนี้มีอำนาจเหนือกว่าความหิวของร่างกาย นั้นเอง ผู้ปฏิบัติด้วยการอดอาหารนี้ก็จะเห็นคุณค่าของการอด อาหาร เพราะจะทำให้ภาวนาได้มากขึ้น ทำจิตใจให้สงบได้ นานขึ้น ทำให้จิตใจมีพลังที่จะต่อสู้กับความอยากได้มากขึ้น นั้นเอง อันนี้แหละเป็นเรื่องของเกี่ยวกับการถือศีลข้อ ๖ คือ การรับประทานอาหารพอประมาณ

สำหรับผู้เพิ่งเริ่มฝึกหัดก็เอา ๒ มือไปก่อน มือเช้าแล้วก็มีมือเที่ยง ต่อไปพอได้ภาวนา พอได้รับความสงบบ้างแล้ว ก็ลองมือเดียวดู แล้วพอเห็นว่าการรับประทานมือเดียวทำให้มีเวลาปฏิบัติได้ มากขึ้น ทำให้จิตใจมีความสงบมากขึ้น บางทีก็อยากจะลอง อดอาหารขึ้นมาทีละ ๓ วันบ้าง ๕ วันบ้าง แต่การอดอาหารนี้



ก็จะมีการบรรเทาด้วยน้ำปานะบ้าง คือสามารถต็มน้ำปานะได้ เช่นตอนบ่ยารู้สึกร่างกายหิวโหย ก็อาจจะช่วยได้ด้วย การต็ม น้ำผึ้งบ้าง ต็มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลต่างๆ ต็มได้ น้ำชา กาแฟ โกโก้ อะไรทำนองนี้ ผสมน้ำตาล ต็มแล้วก็จะทำให้ความ หิวโหยทางร่างกายบรรเทาลง ไม่มารบกวนจิตใจมากจนเกินไป จิตใจก็อาศัยการภาวนาคอยตัดคอยลดความหิวไปเรื่อยๆ ก็จะ ทำให้การภาวนาการปฏิบัติธรรมก้าวหน้าไปเรื่อยๆ เพราะมี การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องนั่นเอง เพราะเวลาอดอาหาร เวลาเกิด ความหิวนี้ ต้องอาศัยการภาวนาเท่านั้น ที่จะช่วยบรรเทา ความหิวของจิตใจได้ ส่วนของร่างกายก็อาศัยการต็มน้ำ ปานะบ้าง ต็มน้ำผลไม้ ต็มน้ำผึ้งบ้าง ต็มน้ำอ้อยบ้าง อันนี้ ก็พอจะช่วยบรรเทาได้ แต่หลักสำคัญก็คือจะทำให้กระตุ้น การปฏิบัติ เพราะผู้ที่มีความหิวนี้จะอยู่เฉยๆ ไม่ได้ แล้วก็ ไม่มีวิธีอื่นที่จะช่วยจิตใจให้หายหิวหายทุกข์ได้ นอกจาก การภาวนาเท่านั้น ผู้ปฏิบัติพออดอาหารแล้วก็จะถูกบังคับ ให้ภาวนา พอได้ภาวนาแล้วจิตก็จะสงบเพิ่มมากขึ้นๆ ความหิว ก็จะหายไป หิวทางร่างกายก็จะมีอยู่ แต่ก็ไม่รุนแรงและ สามารถบรรเทาได้ด้วยการต็มน้ำปานะ ต็มน้ำผลไม้คั้นที่ไม่มี กากไม่มีเนื้อ หรือต็มน้ำผึ้ง น้ำอ้อย เนยข้น เนยใส พอที่จะช่วย บรรเทาความหิวของทางร่างกายลงไปได้บ้าง จะทำให้มีการ



ภาวนาได้มาก ไม่ต้องมาเสียเวลามากคลุกคลีกับผู้อื่น เพราะเวลา
 อดอาหารนี้ ทางสำนักปฏิบัติท่านจะสนับสนุนว่าไม่ต้องออกมา
 ทำกิจวัตรร่วมกันกับผู้อื่น ถ้ามีกิจให้ทำ เช่น ลงทำวัตรเช้าเย็น
 ก็ไม่ต้องลงมา ถ้าต้องมาปิดกวาด มาช่วยญ่ทำความสะดวก
 อะไรต่างๆ ก็ไม่ต้องลงมา ถ้าอดอาหารแล้วถือว่าเป็นผู้ที่
 ต้องการที่จะปลีกวิเวก ผู้ที่จะต้องการขึ้นเวทีต่อสู้กับกิเลส
 ความอยากต่างๆ ก็จะได้รับอนุญาตไม่ต้องออกมาเกี่ยวข้องกับ
 ผู้อื่น ก็จะลดการคลุกคลีกับผู้อื่น ลดการที่จะต้องมาพูดมาคุย
 มาสนทนาอะไรกัน ก็จะทำให้ความคิดปรุงแต่งนี้น้อยลงไป
 ทำให้การควบคุมใจให้เข้าสู่ความสงบนี้ได้ง่ายขึ้น แต่ผู้ปฏิบัติ
 ต้องยอมเสียค่าใช้จ่ายคือความหิว ต้องยอม ต้องกล้า
 ต้องไม่กลัวความหิว ขอให้คิดว่าไม่ตาย พระพุทธเจ้าอดตั้ง
 ๔๙ วัน ยังไม่ตายเลย เราอดแค่มือเดียวนี้จะตายให้มันรู้ไป
 ถ้ากิน ๒ มือ ก็ลองอดเหลือมือเดียวดู ดุขิมันจะตายไหม ดูปาง
 พระพุทธรูปที่ปางทรมานกาย แทบจะไม่มีเนื้อเหลืออยู่เลย
 มีแต่หนังหุ้มกระดูก นั่นแหละคือพลังของจิต เวลาจิตมีพลัง
 เวลาจิตสงบนี้ มันไม่หิวเหมือนกับเวลาที่มันไม่สงบ มันก็เลย
 ทำให้อดอาหารได้ แต่ว่าการอดอาหารนี้ไม่ได้มุ่งไปที่การเอา
 ชนะกิเลสด้วยการอดอาหาร ถ้าเพียงแต่อดอาหารแล้วไม่
 ภาวนานี้ กิเลสมันไม่ตาย ต่อให้อดไปจนตาย กิเลสมันก็ไม่ตาย

พระพุทธเจ้ารู้ทัน เพราะรู้ว่าถ้าอดต่อไปเดี๋ยวจะต้องตาย ท่านก็เลยต้องหยุดการอดอาหาร เพราะอดมาตั้ง ๔๙ วัน แต่กิเลสทำไม่มันยังมากเหมือนเดิม เพราะช่วงนั้นท่านไม่ได้ภาวนา ท่านอดแบบใช้ขันติ ความอดทนอย่างเดียว หรือถ้าภาวนาก็ภาวนาบ้าง แต่ไม่ได้เป็นหลักเป็นเกณฑ์อะไร พอท่านมาสู่ว่าความอยากมันไม่ได้ตายกับการไปอดอาหาร ถึงแม้ว่าจะลดความอยากลงแต่มันก็ไม่หมด มันก็ยังอยากอยู่ คือมันไม่อยากเรื่องอาหาร แต่มันก็ไปอยากเรื่องอื่นอีก อยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย อยากหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะอย่างอื่นอีก มันไม่หมด พระพุทธเจ้าก็เลยต้องมาปรับเปลี่ยนวิธีใหม่ หยุดการอดอาหาร แล้วก็มารับประทานอาหารอยู่ระยะหนึ่ง จนร่างกายมีกำลังวังชาที่จะมาภาวนาได้ ก็เลยทรงใช้วิธีภาวนาแทน ทรงพิจารณาแล้วว่าเวลาภาวนาเท่านั้นที่กิเลสความอยากต่างๆ มันจะลดน้อยลงไป เพียงแต่วิธีภาวนาที่ทรงรู้นั้นมันยังไม่กำจัดความอยากความต้องการต่างๆ ให้หมดไปได้ เพราะเป็นขั้นที่ ๑ ของการภาวนา คือสมถภาวนา

พระองค์เลยต้องค้นหาขั้นที่ ๒ คือ วิปัสสนาภาวนา คือการเจริญปัญญา เพราะว่าปัญญานี้จะเป็นตัวที่จะมาทำลายความหลงของจิตที่สร้างความอยากต่างๆ ขึ้นมาได้นั่นเอง พอมีปัญญา



แล้วความหลงก็จะหายไป พอความหลงหายไป ความอยากก็จะหายไป ความหลงคืออะไร ก็หลงคิดว่าความสุขอยู่กับสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้นั่นเอง แต่พอเห็นด้วยปัญญาว่าสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในโลกนี้ไม่ได้เป็นความสุขแท้จริง เป็นความสุขชั่วคราว เป็นอนิจจัง แล้วก็ต้องมีการเสื่อม มีการหมดไป พอหมดไป ความทุกข์ก็จะปรากฏขึ้นมา เป็นอนัตตา เป็นความสุขที่เราไม่สามารถควบคุมบังคับได้ มาแล้วก็ไป เกิดแล้วก็ดับ เวลาดับ ความทุกข์ก็ตามมา ดังนั้นพอเห็นแล้วก็จะได้หยุดความอยากเหล่านี้ได้ หยุดหาความสุขจากลาภ ยศ สรรเสริญ หยุดหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โภภะหยุดหาความสุขจากฉันทาต่างๆ เช่น รูปฉันทา อรูปฉันทา เห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไตรลักษณ์หมด ก็หยุดความอยากต่างๆ ได้ หยุดกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหาได้ พอหยุดได้หมดปั๊บ ที่นี้ใจก็สงบอย่างเต็มที่ ไม่มีอะไรมาทำให้ใจหิวใจโหย ทำให้ใจอยากอีกต่อไป ใจนี้สงบอย่างถาวร มีความสุขอย่างถาวรขึ้นมา ที่เรียกว่า **ปรมัง สุขัง** นี้แหละคือนิพพานนั่นเอง **นิพพานัง ปรมัง สุขัง นิพพานัง ปรมัง สุขุญฺญัง สุขุญฺจากกิเลส ตัณหาทั้งปวง สุขุญฺจากกิเลส ตัณหา โมหะ อวิชชา** ตัวที่มาคอยสร้างความหิวความอยากความต้องการต่างๆ ให้กับใจอยู่เรื่อยๆ พอพิจารณาด้วยปัญญาด้วยไตรลักษณ์ว่า สิ่งต่างๆ ที่ความอยากต้องการนี้ ล้วนเป็นไตรลักษณ์ทั้งนั้น ล้วนเป็นทุกข์

ทั้งนั้น เป็นความสุขชั่วคราว เป็นความสุขที่ไม่สามารถที่จะเก็บเอาไว้อยู่กับใจไปได้ตลอด พอเห็นว่าเป็นทุกข์ก็หยุดอยาก พอความอยากหมด ความทุกข์ก็หายไปหมด พอความทุกข์หายไปหมด ความสุขก็โผล่ขึ้นมาแทนที่ทันที คือความสุขที่มีอยู่ในใจตลอดเวลาแต่ไม่สามารถโผล่ขึ้นมาได้ เพราะถูกความทุกข์ที่เกิดจากความอยากคอยกลบเอาไว้เรื่อยๆ นั่นเอง พอความอยากที่ผลิตความทุกข์นี้ถูกทำลายด้วยปัญญาหายไป พอความทุกข์หายไปหมด ความสุขที่ถูกความทุกข์กลบไว้ก็โผล่ขึ้นมา

นี่แหละเป็นความสุขที่มีอยู่ในใจของสัตว์โลกทั้งหลายทั้งปวง แต่ไม่มีโอกาสโผล่ขึ้นมาได้ เพราะถูกโมหะอวิชชากิเลสตัณหา คอยกลบเอาไว้ มาสร้างความทุกข์คอยกลบเอาไว้เรื่อยๆ พอพระพุทธเจ้าทรงใช้ปัญญาพิจารณาจนสามารถที่จะทำลายกิเลสตัณหาโมหะอวิชชาให้หมดสิ้นไปได้ ความทุกข์ที่กลบความสุขของใจก็ถูกทำลายไปหมด พอไม่มีความทุกข์ที่มากลบความสุข ความสุขก็โผล่ขึ้นมาปรากฏขึ้นมา เพราะเป็นความสุขที่อยู่คู่กับใจมาแต่ดั้งเดิมตลอดเวลา แต่ไม่สามารถโผล่ขึ้นมาได้ เพราะถูกความทุกข์ของกิเลสตัณหา คอยกลบเอาไว้นั่นเอง พอใช้การภาวนา ทั้งสมถภาวนาและ



วิปัสสนาภาวนาเท่านั้นเอง ความทุกข์ที่เกิดจากกิเลสตัณหา โมหะอวิชชา ก็ถูกทำลายไปหมด พอหมดแล้วก็เหลือแต่ความสุขที่เป็นความว่าง ว่างจากกิเลสตัณหา โมหะอวิชชา เรียกว่า นิพพานัง ปรมัง สุขัง นิพพานัง ปรมัง สุขญญัง นี้เอง แต่จิตผู้ปฏิบัติไม่ได้สูญเสีย ขอให้เข้าใจ บางท่านไปแปลความหมายว่า นิพพานัง ปรมัง สุขญญัง แปลว่าจิตสูญเสียไป พอถึงนิพพานแล้ว จิตสูญเสีย ผู้ปฏิบัติสูญเสีย แล้วจะปฏิบัติไปให้มันเหนื่อยทำไม ถ้าปฏิบัติไปเพื่อสูญเสีย เหมือนทำธุรกิจแล้วทำให้มันเจ็งนี้ ทำไปทำไม สู้ไม่ทำดีกว่า แล้วพระพุทธเจ้าสูญเสียหรือเปล่า ก็ไม่ได้สูญเสีย พระอรหันต์สูญเสียหรือเปล่า ก็ไม่ได้สูญเสีย พระพุทธเจ้าก็ยังคงอยู่ต่อไป จิตบริสุทธิ์เป็นนิพพานัง ปรมัง สุขญญัง แล้วจิตก็ยังคงอยู่ ถ้ายังมีร่างกายก็ใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือสอนธรรมะต่อไป พอไม่มีร่างกาย จิตก็ยังคงอยู่เหมือนเดิม จิตนี้ไม่มีวันตายอยู่แล้ว

จิตมันมี ๒ แบบ จิตของปุถุชนกับจิตของพระอรหันต์ จิตของปุถุชนก็มีกิเลสตัณหา โมหะอวิชชา คอยสร้างความทุกข์มากลอบอยู่เรื่อยๆ ส่วนจิตของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์ ก็เป็นจิตที่ไม่มี ความทุกข์มากลอบ ก็เลยเหลือแต่ความว่าง ความสุข เป็นนิพพานัง ปรมัง สุขัง นิพพานัง ปรมัง สุขญญัง



นี่คือทางที่พระพุทธเจ้าต้องการให้พวกเราไปกัน และพวกเราทุกคนก็ต้องการไปกัน จะไปได้ไม่ได้ก็อยู่ที่ว่าเราคอยตรวจสอบการกระทำของเราอยู่เรื่อยๆ ต้องหมั่นถามตัวเราเองอยู่เรื่อยๆ ว่า “วันเวลาผ่านไปๆ เรากำลังทำอะไรกันอยู่” เรากำลังทำตามความอยากเพื่อพาเราไปสู่การเวียนว่ายตายเกิด หรือเราทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ ทำทาน รักษาศีล ภาวนา เพื่อพาให้เราไปสู่พระนิพพานกัน ก็มีทาง ๒ ทางนี้ แล้วมันจะไปทางไหน ก็อยู่ที่ตัวเรานี่แหละเป็นผู้พาไป ถ้าเรารู้ทุกเวลานาที ทุกขณะว่า “เรากำลังทำอะไรอยู่” เราก็จะได้คอยปรับการเดินทางของเราให้ไปในทางที่ควรจะไปกันนั่นเอง ถ้าไม่คอยสังเกต ไม่คอยเตือน ไม่คอยถาม ความเคยชินมันจะคอยหลอกให้เราไปสู่การเวียนว่ายตายเกิดอยู่เรื่อยๆ ●●●



การปฏิบัติธรรมะในเบื้องต้นนี้ จะเป็นการปฏิบัติแบบลุ่มลุก
คลุกคลานไปก่อน เราเจริญสติได้สองสามก้าวก็ลุ่มลงไป
เราก็อคลานไป แล้วเดี๋ยวก็ลุกขึ้นมายืนใหม่ แล้วก็เดินใหม่
เจริญพุทโธได้สองสามคำ ล้มไปแล้ว ไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้
คนนั้นคนนี้ บางทีชั่วโมงหนึ่งถึงจะนึกได้ว่า เฮ้ย พุทโธหาย
ไปไหน เพราะมันมีเรื่องราวต่างๆ เข้ามาดึงใจเราไปอยู่
เรื่อยๆ ถึงแม้เราอยู่คนเดียว มันก็ทำให้เราเผลอที่จะอด
คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่ได้ แล้วนับประสาอะไรกับคนที่ยัง
ต้องเกี่ยวข้องกับคน คนที่ต้องทำงานอยู่ที่นี่ มันมีเรื่องมากคอย
ดึงใจให้ไปติดอยู่กับเรื่องอื่นอยู่ตลอดเวลา **ดังนั้นการเจริญ
สติของคนที่ยังเกี่ยวข้องกับบุคคลต่างๆ คนที่ยังต้องทำงาน
ทำการอยู่นี้จะยากมาก จะไม่ค่อยได้ผลเท่าไร ผู้ที่ต้องการ
เจริญสติเพื่อให้เกิดผลจึงมักจะต้องไปปลีกวิเวกกัน ต้องหา
เวลาว่าง ถ้ายังเป็นฆราวาสผู้ครองเรือนอยู่ ต้องหาเวลาว่าง**

จากภารกิจการทำงาน เช่น วันหยุดทำงาน แล้วก็ไปปลีกวิเวก ไปหาสถานที่ที่เราอยู่คนเดียวได้ เช่น ไปอยู่ตามสถานที่ปฏิบัติธรรมที่เขาจัดที่ให้เราอยู่คนเดียว เพื่อที่เราจะได้มาเจริญสติได้อย่างต่อเนื่อง จะได้ไม่มีอะไรมาคอยดึงใจออกไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ซึ่งเรื่องราวต่างๆ ที่คนในโลกนี้คิดกันก็คิดถึงเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ นี้เอง คิดหาเงินหาทอง หาผลประโยชน์ ก็เพื่อที่จะไปหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มาเสพกันเท่านั้น ●●●



เวลาจะภาวนานี้ต้องไปอยู่คนเดียว อย่าไปคลุกคลีกัน
เดี่ยวคนนั้นคนนี้อาจจะถามเรา อยากได้นุ่นอยากได้นี้
ก็มาเคาะประตูเรา มันก็จะทำให้การปฏิบัติของเรา
ขาดตอนได้ การปฏิบัติอยากให้ได้ผลดีก็ไปปลีกวิเวก ไปอยู่
ที่ไม่มีใครมารบกวนเรา ถึงแม้จะอยู่ในวัดด้วยกันก็ต่างคน
ต่างรู้มารยาทว่าใครอยู่ในกุฏิแล้วก็จะไม่ไปรบกวนใคร
จะไม่ไปเคาะประตูเรียกอะไรทั้งนั้น

การปฏิบัติธรรมนี้มันต้องไม่คลุกคลีกัน ไม่สังคมกัน เพราะ
การสังคมนี้มันจะทำให้มีการตอบโต้กัน มีปฏิสัมพันธ์ไม่ว่า
จะดีหรือไม่ดี แล้วก็จะทำให้การภาวนาขาดตอน เพราะ
จะต้องมาเกรงใจกัน มารับแขกรับคนกัน ถ้าไม่รับเขา
เดี่ยวเขาก็จะหาว่าเราหยิ่งบ้าง หาว่าเราไม่มีน้ำใจบ้าง
อะไรต่างๆ ดังนั้นการแก้ปัญหานี้ก็ต้องไปอยู่ในที่ที่เขา
ไม่คลุกคลีกัน ไม่มีปฏิสัมพันธ์กัน เหมือนกับไม่รู้จักกัน
เหมือนกับโกรธกัน วัดปฏิบัติเป็นอย่างนี้ พระอยู่ด้วยกัน
เหมือนไม่รู้จักกันหรือโกรธกัน เวลามาทำกิจร่วมกันก็ไม่
คุยกัน ไม่ทักทายกัน ไม่ถามสารทุกข์สุขดิบอะไร ใครมี
หน้าที่ทำอะไรก็ทำกันไป ทำเสร็จก็แยกตัวกลับไปอยู่ที่พัก
ของตน นี่คือลักษณะของวงการปฏิบัติเป็นอย่างนี้ เขาถึง
ก้าวหน้ากัน

ถ้าไปอยู่ในวงการที่ยังห่วงเรื่องน้ำใจ ยังห่วงกังวลถึงเรื่อง
ความรู้สึกนึกคิดของคนอื่นอยู่ ก็จะไม่สามารถที่จะปฏิบัติ
ได้อย่างไม่มีอะไรมารบกวน ต้องมาคอยเอาอกเอาใจ
คนนั้นคนนี้อยู่เรื่อย เพราะกลัวเขาจะเสียใจบ้าง เตี้ยวกแล้ว
ว่าเขาจะว่าเราบ้าง ไม่มีน้ำใจบ้าง สุดแท้แต่ ถ้ามีความคิด
เหล่านี้ก็ไม่มีวันที่จะไปไหนได้ ฉะนั้นต้องตัดความ
สัมพันธ์ให้หมด คิดว่าตายจากกันนั้นแหละดีที่สุด คิดว่า
เกิดอุบัติเหตุเดินข้ามถนนถูกรถชนตาย เขาเอาร่างกายเรา
ไปวัดแล้ว ไปโกนหัวให้เราไปอยู่วัดแล้ว รอลงอาญาก่อน
ยังไม่เข้าเมรุ แต่ถือว่าตายจากญาติพี่น้อง ตายจากใคร
ทั้งหมดแล้ว จะได้ไม่ต้องมารบกวนกัน ดูพระพุทธเจ้าเป็น
ตัวอย่างสิ ๖ ปีไม่เคยมีใครในวังมายุ่งไหม ไม่มีมายุ่งเพราะ
ไม่รู้ พระองค์ไม่บอกว่าอยู่ที่ไหน ●●●

การมีเพื่อนมากแต่เป็นเพื่อนที่ไร้สาระก็สู้ยามีดีกว่า อย่าดู
ที่จำนวน อย่าดูที่ปริมาณ ให้ดูที่คุณภาพ มีเพื่อนคนเดียว
ที่ดีที่สุด คือมีพระพุทธเจ้าเป็นเพื่อนนี้ดีกว่ามีเพื่อนไร้สาระ
เป็นหมื่นเป็นแสน มีคนกตโลศเป็นหมื่นเป็นแสน มีพระพุทธเจ้า
กตโลศคนเดียวพอ ท่านสอนให้คบบัณฑิต อย่าไปคบคนพาล
คนพาลก็คือคนโง่ คนไร้สาระ ให้คบบัณฑิตคนฉลาด คนที่มี
แต่สารประโยชน์ต่างๆ ●●●



บัณฑิต คือ คนฉลาด คนดี ฉลาดก็รู้เหตุรู้ผล รู้บุคคล รู้สังคม
รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาลเทศะ นี่เป็นคนฉลาด ต้องรู้สิ่งเหล่านี้
แล้วก็เป็นคนดี คือไม่กระทำอะไรที่ไปทำให้ความเสียหาย
กับผู้อื่น ทำแต่สิ่งที่เป็นคุณเป็นประโยชน์ให้กับผู้อื่น นี่คือ
ลักษณะของคนดีของบัณฑิต ●●●





เราต้องคิดให้น้อยที่สุด ให้รู้เฉยๆ ให้รู้ว่า
เรากำลังทำอะไร อย่าไปคิดถึงเรื่องนั้น
เรื่องนี้ คนนั้นคนนี้ เรื่องอดีต เรื่องอนาคต
ให้จิตอยู่ในปัจจุบัน ถ้าทำอย่างนี้แล้วจะ
มีสติ จะมีกำลังเพิ่มมากขึ้นๆ แล้วเวลา
นั่งสมาธิ จิตก็จะสงบได้นานขึ้นยาวขึ้นไป
อันนี้เป็นวิธีหาความสุขแบบที่ไม่ต้อง
ใช้ร่างกาย ไม่ต้องใช้เงินทอง แต่ต้องใช้
เวลา ต้องมีเวลาว่าง ต้องมีเวลาที่จะอยู่
คนเดียวได้ ●●●

เราต้องหาวิธีตัดความผูกพันต่างๆ กับบุคคลต่างๆ กับ เหตุการณ์ต่างๆ กับภาระงานต่างๆ ให้ได้ ถึงจะสามารถไป เจริญสมาธิ เจริญสติ ได้อย่างเป็นกอบเป็นกำ โดยปกติแล้ว สติและสมาธิก็ไม่ได้สร้างในวาระเดียว มันต้องหมั่นคอย สร้างความเจริญอยู่เรื่อยๆ แล้วมันจะค่อยสะสมเพิ่มขึ้นไป ตามลำดับ แล้วเดี๋ยววันดีคืนดีมันก็จะแสดงผลให้เราเห็น ทำจิตให้รวมเป็นสมาธิขึ้นมาได้ ●●●

เวลานั่งสมาธิอย่าไปคิดถึงอดีตที่ผ่านมา อย่าไปคิดถึงอนาคต คือผลที่จะเกิดขึ้น “ทำไมไม่สงบสักที ไม่สงบสักที” นี่ก็คิดถึงอนาคตแล้ว หรือย้อนกลับไป “เมื่อก่อนสงบ ทำไมวันนี้ ไม่สงบ” นี่ก็คิดไปอดีตแล้ว อย่าปล่อยให้มีความคิดแบบนี้ ดุลมก็ดูไปเฉยๆ เป็นเหมือนคนซื้อบื้อ พุทโธๆ ไป ดุลมไป นั้นแหละ คนปฏิบัติธรรมจะก้าวหน้าต้องซื้อบื้อในเวลา นั่งสมาธิ ถ้าคิดมากเก่งมาก วิเคราะห์วิจารณ์หรือวิตก โอ๊ย มันไปไม่ถึงไหนหรอก ต้องหยุดคิดนะ ●●●



กำลังใจที่สมบูรณ์



พวกเราคงจะสังเกตเห็นว่าชีวิตของเราบางเวลาก็มีกำลังใจ มีกำลังที่จะทำอะไรต่างๆ แต่บางเวลาก็รู้สึกไม่มีกำลังใจ รู้สึก ท้อแท้เบื่อหน่าย นั่นก็เพราะว่าปัจจัยที่ทำให้มีกำลังใจนี้ของ เรามันยังไม่เสถียร ยิ่งขึ้นๆ ลงๆ อยู่ เราต้องมาสร้างปัจจัยที่ ทำให้เรามีกำลังใจในการที่จะดำเนินชีวิตของเราไปในทิศทาง ที่ถูกต้องที่ถึงงามที่สุขที่เจริญ

ปัจจัยหรือคุณธรรมที่จะทำให้เรามีกำลังใจนี้ก็มีอยู่ ๕ ปัจจัย ด้วยกัน คือ ๑. ศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ๒. วิริยะ ความขยันหมั่นเพียร ความพากเพียร ๓. สติ ๔. สมาธิ ก็คือ ความตั้งมั่น ความแน่วแน่มั่นคงของจิตใจ ไม่หวั่นไหวกับ อารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบ และ ๕. ปัญญา คือความรู้ความ ฉลาด



สติก็คือการควบคุมจิตใจให้เข้าสู่ความตั้งมั่นนั่นเอง ต้องมีสติก่อนถึงจะมีสมาธิได้ และการจะมีสติก็ต้องมีความพากเพียร ความเพียรที่จะคอยเจริญสติ คอยสร้างสติอยู่เรื่อยๆ เพื่อมาควบคุมจิตใจที่เป็นเหมือนลิง ถ้าไม่มีสตินี้ จิตใจก็เป็นเหมือนลิง มันจะไม่ยอมตั้งมั่นอยู่ในความสงบ ในความถูกต้องดีงาม มันจะไหลไปตามกระแสของกิเลสตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลงต่างๆ จะต้องมีความเพียรในการจะสร้างสติขึ้นมาเพื่อจะได้สมาธิ และจะได้ไปเจริญปัญญา ตามลำดับต่อไปอีกขั้นหนึ่ง และการที่จะมีความพากเพียรได้นี้ต้องมีศรัทธา มีความเชื่อมั่นในคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือของพระอริยสงฆ์สาวก ผู้ที่ได้สร้างกำลังใจจนสำเร็จ จนพาชีวิตจิตใจให้ไปสู่ขั้นสูงสุดของชีวิต คือขั้นของมรรคผลนิพพาน ขั้นของความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ขั้นของบรมสุข “ปรมมัง สุขัง” จำเป็นที่จะต้องมีกำลังใจที่สมบูรณ์ ●●●





ขอยกย
ไม่รับแขกที่กฏ



ดำเนินชีวิตในรูปแบบใหม่



การเข้าวัด เข้าหาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ศึกษาแล้วจะมีกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปในรูปแบบใหม่ แต่ก่อนเคยใช้ชีวิตแบบฟุ้งเฟ้อหรูหรา ทีนี้ก็ลองมาใช้ชีวิตแบบสมถะเรียบง่ายหยุดการอาศัยการใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุข แล้วมาหาความสุขจากการปฏิบัติธรรม เจริญสมณภavana หาความสุขจากความสงบของใจแบบชั่วคราวก่อน แล้วก็มาหาความสุขแบบถาวรจากการใช้ปัญญา สอนใจทุกครั้งที่เราเกิดความอยากก็ให้ตัดมันด้วยปัญญา ให้ความเวลาที่มันเสื่อม ของทุกอย่างที่เราได้มานี้ ที่จะให้ความสุขกับเรานี้ มันต้องมีวันเสื่อม เวลามันเสื่อมความสุขที่ติดมากับมันก็หายไป พอไม่มีความสุข ใจก็หงา ใจก็ทุกข์ขึ้นมา ถ้ารู้ว่ามันจะเป็นอย่างนี้ก็อย่าไปหามันดีกว่า ตอนนี้อเราก็กไม่ทุกข์อะไร ความอยากมันเพียงแต่โผล่ขึ้นมาล่อใจเราเท่านั้นเอง พอเรารู้มันบ๊ีบ ไม่ทำตามความอยาก เราก็อยู่กับความสงบอย่างสบาย คนที่จะหยุดความอยากได้ต้องมีความ

สงบก่อน ถ้าไม่มีความสงบ มันไม่รู้จะไปลงไว้ตรงไหน มันไม่มีที่หยุด ถ้ามีความสงบนี้ มันรู้ว่าถ้าไม่ไปตามความอยาก มันไม่ตายหรอก เพราะเรามีความสุขจากความสงบ เราก็อยู่กับความสงบไป แต่ถ้าไม่มีความสงบ เคยอยู่กับความสุขที่ได้จากสิ่งนั้นสิ่งนี้ มันก็ต้องคอยหามาเติมอยู่เรื่อยๆ มันก็จะหยุดความอยากไม่ได้

นี่คือเรื่องของการมาสร้างกำลังใจให้กับใจของพวกเราที่บางทีก็ท้อแท้เบื่อหน่าย หมดกำลังใจกำลังใจ เพราะเราไปเจอช่วงที่มันขาลงของลาภ ยศ สรรเสริญ สุข นั่นเอง ช่วงขาลงนี้รู้สึกเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ทำอย่างไรงี้ก็ไม่สุข ทำอย่างไรงี้ก็ไม่รวย ทำอย่างไรงี้ก็ไม่เจริญก้าวหน้ารุ่งเรือง มันก็เลยทำให้เกิดความท้อแท้เบื่อหน่าย หมดกำลังใจขึ้นมา เราต้องเข้าหาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ท่านบอกว่าเราต้องยูเทิร์น เราไปผิดทาง ทางที่เราไปนี่มันเป็นทางสู่ความท้อแท้เบื่อหน่าย ไม่ช้าก็เร็วเราจะต้องเจอความท้อแท้เบื่อหน่าย เพราะว่าสิ่งที่มันให้ความสุขกับเรานี้ มันจะเสื่อม มันจะหายไป มันจะหมดไป แล้วการหาความสุขก็จะรู้สึกยากเย็นจนทำให้ไม่มี



กำลังจิตกำลังใจขึ้นมา ซึ่งไม่ใช่ทางไป แต่ทางไปนี้ต้องย้อนกลับมาอีกทางหนึ่ง มาทางแห่งการทำทาน รักษาศีล ภาวนา

การทำทาน ถ้าไม่มีฐานะทางการเงินการทองก็ไม่ต้องทำ รักษาศีลไปเลย แล้วก็ไปภาวนาเพื่อให้ความสุข จะได้มีกำลังใจ จะได้ไม่ท้อแท้เบื่อหน่ายกับชีวิต ต้องไปถือศีล ๘ กัน การถือศีล ๘ นี้เป็นการฝึกห้ามใจไม่ให้ไปเสพสุขทางร่างกาย แต่เป็นเพียงตั้งกรอบเอาไว้ ยังไม่ได้หยุดความอยากที่จะเสพ ศีลนี้ไม่สามารถทำลายความอยากเสพรูป เสียง กลิ่น รส โภภฏฐัพพะต่างๆ ได้ เพียงแต่เบรกมันไว้ คือล้อมคอกมันไว้ ห้ามไว้ไม่ให้มันไปเสพ แต่ผลอๆ บางทีศีลก็ขาดได้ถ้าความอยากมันแรง ถ้ากิเลสตัวไหนมันใหญ่ เหมือนวัวตัวไหนมีแรงมาก ถ้าไปล้อมคอกให้มัน บางทีมันก็ฟังกอกออกไปได้ ฉันทิ ความอยากตัวที่มันไม่แรง มันก็อยู่ในกรอบของศีลได้ ตัวไหนมันแรง เดียวก็ศีลขาด ไม่ว่าจะป็นโยมหรือเป็นพระก็เหมือนกัน เป็นพระบางทีเจอตัวความอยากตัวแรงๆ ก็ลาสิกขาออกไปได้ ถ้าเป็นโยม ถือศีล ๘ ได้ ๓ วัน ๗ วันก็พอแล้ว ขอกลับบ้านบางคนก็อยู่ได้นาน อยู่ได้เป็นเดือน ๒ เดือน ๓ เดือนก็มี แต่เดี๋ยวมั่นใจก็รีบก็ไปเจอตัวใหญ่เข้า ถ้าใช้ศีลอย่างเดี๋ยวก็นิสัยไม่ไหว แต่การมีศีลมันเป็นการล้อมคอกไว้ก่อน จะได้ไม่ต้องไปไล่




จับกิเลสตัดหาความอยาก เห็นไปวิ่งตามผัสตามบาร์ก็ตั้งมันกลับมา ให้กลับมานั่งสมาธิ เวลาถือศีล ๘ แล้วมันไม่ไปเลย มันมีคอกล้อมไว้แล้ว ส่วนศีล ๕ นี้ไม่ห้าม จะไปบาร์ไปผับได้ แต่อย่าไปดื่มก็แล้วกัน ถ้าไปบาร์ไปผับ จะไปเล่นการพนันก็ไม่ได้ ห้ามไว้ ส่วนการไปงานนั่นงานนี่หรือไปเที่ยวที่นั่นที่นี้ ศีล ๕ นี้ไปได้ แต่เวลาจะจับมันมาทำให้สงบนี้ มันก็เหนียวละชิ ต้องไปไล่ตามมันมา เหมือนถ้าไม่ล้อมคอกสัตว์เลี้ยงหรือพวกวัวนี้ไว้ เวลาจะจับมันมาให้มันมารวมกันนี้ โอ้โฮ มันไปอยู่คนละทิศคนละทาง ก็ต้องไปวิ่งจับกัน แต่ถ้ามีคอกล้อมไว้ มันก็ไปไม่ไกล จับมันได้ง่าย ความอยากก็เหมือนกัน เราต้องอาศัยศีลเป็นคอกล้อมมันไว้ขั้นแรกก่อน เพื่อที่จะจับมันมามัดให้มันอยู่นิ่งๆ ให้ได้

พอถือศีลแล้วก็จะจะมีเวลาที่จะเอาจิตมาเจริญสติเพื่อหยุดความคิด หยุดความอยาก ก็จะสามารถนั่งสมาธิกันได้ เพราะว่าจะไม่มีภารกิจอะไรให้ต้องทำ นอกจากภารกิจส่วนตัว คือการดูแลร่างกาย รับประทานอาหาร อาบน้ำอาบท่า ทำความสะอาดที่อยู่อาศัยเท่านั้นเอง เวลาที่เหลือก็เอามาปฏิบัติธรรม มาเจริญสติมานั่งสมาธิ และในขณะที่ทำภารกิจส่วนตัวก็เป็นเวลาที่สามารถเจริญสติ สามารถปฏิบัติธรรมได้เช่นเดียวกัน ทำอะไร



ก็ให้มีสติอยู่กับงานที่ทำ เป้าหมายคือคอยหยุดความคิดต่างๆ ถ้าเราคอยดูงานที่เราทำอยู่ จดจ่ออยู่กับงาน อยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย มันก็จะไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่ได้ พอเรามีสติแล้ว พอเวลามานั่งสมาธิ ใจก็จะรวมเป็นหนึ่งได้ สงบขึ้นมา เหลือแต่สักแต่ว่ารู้ ใจถอนวิญญานทั้ง ๕ ออกจากตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้เข้ามารวมอยู่ในตัวรู้ตัวเดียว ให้เหลือแต่สักแต่ว่ารู้ ใจก็จะนิ่ง จะสงบ จะเย็น จะมีความสุขมาก มีอุเบกขา เป็นเพียงแต่ว่ามันอยู่ได้ชั่วคราว สั้นบ้างยาวบ้าง ขึ้นอยู่กับกำลังของสติ สำหรับผู้ที่เริ่มปฏิบัติใหม่มันก็จะอยู่ได้ไม่นาน ครั้งแรกก็อาจ จะแบบนกกระจอกกินน้ำหรืองูแลบลิ้น รวมตัวบ๊ีบแล้วก็ตั้งออกมา เพราะแรงของกิเลสมันยังคอยดันให้ออกมา ความอยากมันยังดันให้เรากลับมาหาร่างกาย มาหาตา หู จมูก ลิ้น กาย เพื่อจะได้ไปเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะอยู่ แต่พอฝึกสติไปเรื่อยๆ นั่งสมาธิบ่อยๆ เข้า นานๆ เข้า เวลานั้นรวมแต่ละครั้ง มันก็จะเริ่มนั่งได้นานขึ้น ต่อไปก็ ๕ นาที ๑๐ นาที ๑๕ นาที ๔๕ นาที ชั่วโมงหนึ่ง มันก็จะนิ่งสงบสบาย ช่วงนั้นก็เหมือนกับขึ้นสวรรค์ทั้งเป็น ความสุขในโลกนี้ ความสุขที่ได้จากลาภ ยศ สรรเสริญ จากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ นี้ สู้ความสุขที่ได้จากความสงบไม่ได้ นัตถิ สันติประรัง สุขัง สุขอื่นที่เหนือกว่าความสงบไม่มี อันนี้เป็นผลจากการ



ที่รักษาดีอย่างเคร่งครัด แล้วก็หมั่นเจริญสติตั้งแต่ลืมตาขึ้นมาเลย พอลืมตาขึ้นมาก็ควบคุมความคิด ดึงให้มันอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ดุอิริยาบถของร่างกายว่าตอนนี้อยู่ในท่าไหน กำลังอยู่ในท่านอน กำลังจะลุก กำลังจะยืน กำลังจะเดิน ไม่ใช่ปล่อยให้ร่างกายลุก ยืน เดิน ส่วนใจก็ไปคิดถึงเรื่องนั้น เรื่องนี้ จะไปกินอะไรดี เชาว์นี้ ร่างกายยังอยู่บนเตียงเลย แต่ใจไปถึงโรงครัวแล้ว เราต้องให้มันอยู่กับร่างกายไป อย่าให้มันไปคิด ถ้าทำอย่างนี้ได้ เวลานั่งสมาธิมันก็จะไม่คิด ให้มันจดจ่ออยู่กับลม มันก็จะอยู่กับลม ทีนี้พอมันไม่คิด มันก็จะค่อยๆ สงบ มันก็จะถอนวิญญูณทั้ง ๕ ออกจากตา หู จมูก ลิ้น กาย มารวมอยู่ในใจตัวเอง มารวมอยู่ในตัวผู้รู้ตัวเดียว อันนี้เป็นขั้นตอนขั้นแรกของการที่เราจะมาเลิกใช้ร่างกายกันเพื่อที่เราจะได้หยุดกามตัณหาได้ เพราะเมื่อเราสามารถมีความสุขจากการทำใจให้สงบได้ เราก็เลิกหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่ผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กายได้ เพียงแต่ว่าเลิกได้เป็นพักๆ ช่วงที่อยู่ในสมาธิ พอเวลาออกจากสมาธิมา ถ้าสติเผลอเมื่อไร ใจไปคิดถึงรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ขึ้นมาเมื่อไร มันก็เกิดความอยากขึ้นมาได้ เพราะความอยากไม่ได้ถูกทำลายด้วยการเข้าสมาธิ ความอยากนี้จะต้องถูกทำลายด้วยปัญญาเท่านั้น เพราะความอยากมันเกิดจากความหลง เกิดจากความไม่รู้ความจริง

ของสิ่งที่อยากได้ว่ามันนำไปสู่ความทุกข์ นำไปสู่การเวียนว่ายตายเกิดที่ไม่รู้จักจบจักสิ้น เพราะจะต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ นั่นเอง

ดังนั้นเราต้องใช้ปัญญา คือ ปัญญาที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ว่าการทำตามความอยากบีบ แล้วมันจะติด พอติดแล้วก็ต้องทำอยู่เรื่อยๆ ร่างกายนี้ตายไปก็จะไปหาร่างกายอันใหม่มาทำต่ออีก แล้วทำเท่าไรก็ไม่อิ่มไม่พอ ทำแล้วก็ต้องทำอีก เวลาไม่ได้ทำก็ทุกข์ บางทีทุกข์จนกระทั่งอยากจะฆ่าตัวตาย ฆ่าตัวตายก็ไม่ได้แก้ปัญหา ก็กลับมาเกิดใหม่ ฉะนั้นวิธีแก้ปัญหาก็คือต้องใช้ปัญญาสอนใจให้เห็นว่าการหาความสุขผ่านทางร่างกายนี้เป็นการไปหาความทุกข์ เป็นการพาให้ไปเวียนว่ายตายเกิด เราต้องหยุดมันด้วยการมองให้เห็นมุมกลับ มองในส่วนที่ไม่ดีในของที่เราอยากได้ มองเวลามันเสื่อม มองเวลาที่มันดับ อย่าไปมองเวลาที่มันเจริญ เวลาเจริญเวลามันเกิดนี้ จะดีใจกัน เราต้องดูตอนที่มันดับ แล้วมันจะเสียใจ มันก็จะทำให้ไม่อยากได้ขึ้นมา มันก็จะหยุดความอยากต่างๆ ได้นั่นเอง

ต่อไปพอเราฝึกความอยากได้ทุกครั้ง ความอยากมันก็หมดฤทธิ์ มันก็จะไม่มาสร้างความรู้สึอะไรที่ไม่สบายใจต่างๆ ให้กับเรา



เราก็อยู่อย่างสบาย อยู่กับความสงบไป ทำให้เราเลิกเสพภามได้ แต่ต่อไปแม้แต่ความสงบ เราก็ไม่ต้องไปอยาก เพราะจะทำให้เราไปติดกับความสงบ ดังนั้นเราต้องพิจารณาความสงบว่ามันเป็นของชั่วคราวเหมือนกัน เวลาเข้าสมาธิมันก็สุข เวลาออกมา มันก็หายไป แล้วก็อยากจะกลับเข้าไปใหม่ พอเวลาเข้าไปแล้ว ไม่ได้ก็ทุกข์อีก ขึ้นต่อไปเราก็ต้องมาเลิกเสพความสงบที่ได้จากรูปฌานหรืออรูปรฌาน เพราะว่ามันเป็นไตรลักษณ์เหมือนกัน เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เหมือนกัน

อันนี้ก็เป็นขั้นๆ ขั้นแรกก็หยุดความอยากในกามตัณหาได้ก่อน แล้วก็มาหยุดความอยากในรูปฌานกับอรูปรฌานที่เรียกว่า ภวตัณหากับวิภวตัณหาต่อไป เวลาพิจารณาก็เหมือนกัน คือ รูปฌานและอรูปรฌาน มันก็ไม่เที่ยง ต้องคอยเข้าอยู่เรื่อยๆ เวลาไม่ได้เข้าก็รู้สึกขาดอะไรไป รู้สึกไม่มีความสุข ต่อไปเวลาอยากจะเข้าก็ไม่ต้องเข้า อยากจะสงบก็ไม่ต้องสงบ ลองอยู่เฉยๆ ดู อยู่โดยไม่มีความอยากดู ดูชีวิตจะเป็นยังไง เรารู้ผลแล้วนี่ เวลาไม่มีความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ สบายกว่ามีความอยากกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็เช่นเดียวกับความอยากได้รูปฌานกับอรูปรฌานก็เหมือนกัน พอเรารู้ว่าความอยากได้รูปฌานกับอรูปรฌาน ถึงแม้จะให้



ความสุขกับเราเวลาเราเข้าไป แต่เวลาออกมา มันก็จะทำให้เรารู้สึกอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว สู้อย่าไปอยากมันดีกว่า อย่าไปเข้ามันดีกว่า ถึงช่วงนั้นก็ไม่ต้องเข้ามาน สามารถหยุดความอยากเข้ามานได้ พอความอยากจะเข้ามานหายไป ทีนี้ใจก็ยิ่งสบายใหญ่ ยิ่งเบาขึ้นมากขึ้นที ไม่มีตัวอยากมารบกวนใจอีก ๒ ตัว ลดไปตัวหนึ่งแล้วคือกามตัณหา ทีนี้ก็มีาลดตัวภวตัณหา และวิภวตัณหา ด้วยการพิจารณาว่ามาน คือทั้งรูปมานกับอรูปลาน ก็เป็นไตรลักษณ์เหมือนกันกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มันก็เป็นไตรลักษณ์ พอไปอยากแล้วก็ไปติดมัน เวลาไม่ได้เสพมันก็ทุกข์ แต่พอเลิกเสพได้ เลิกเสพรูปลาน อรูปลานได้ แต่ไม่ติด ยังเสพได้แต่เสพแบบไม่ติด รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็ยังเสพได้ แต่เสพแบบไม่ติด ใครเอาขนมมาให้กินก็กิน ใครเอาเครื่องดื่มมาให้ดื่มก็ดื่ม แต่ไม่ติด พอเวลาไหนไม่มีก็ไม่คิดถึงมัน ไม่ไปอยากจะได้มัน เพราะมันไม่ติด

อันนี้คือใจที่ถอนความอยากทั้ง ๓ ออกให้หมดไปจากใจแล้ว ใจมันจะว่างจะเย็นจะสบาย จะสงบจะสุข ไม่หิวกับอะไร แต่ที่ต้องกินต้องดื่มก็เพื่อเลี้ยงดูร่างกายไปตามความต้องการของมัน แต่ใจจะไม่เคยสรรหา ไม่เคยไขว่คว้า ไม่เคยคิดถึงขนมมนมเนย คิดถึงเครื่องดื่มชนิดนั้นชนิดนี้ ไม่ได้คิดถึงมาน



รูปมาน หรืออรูปรูปมาน เข้ามานก็ได้ ไม่เข้ามานก็ได้ ไม่มีปัญหาอะไร เพราะความสงบที่ได้จากการไม่มีความอยากนี้ มันเหนือกว่าความสงบของรูปมานกับอรูปรูปมาน เราเรียกความสงบนี้ว่านิพพาน นิพพานัง ปรมัง สุขัง สุตยอตของความสุขก็คือพระนิพพาน นิพพานก็คือการสิ้นสุดของความอยากทั้งปวงที่มีอยู่ในใจ ก็เลยเป็นปรมัง สุขัง ขึ้นมา เป็นปรมัง สุขุณฺยัง ขึ้นมา สุขุณฺจากความอยากทั้ง ๓ ประการนี้เอง สุขุณฺจากอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดจากความอยากต่างๆ เพราะมันถูกทำลายไปหมด ใจก็ว่างตลอดเวลา ไม่มีความรู้สึกอะไรกับอะไรทั้งสิ้น รับรู้แล้วก็เฉยๆ เหมือนหยดน้ำบนใบบัว สัมผัสกันรับรู้กันแต่ไม่ซึมซาบ ไม่เหมือนกับจิตของผู้ที่ยังมีความอยาก พอเห็นอะไรปั๊บ ก็อยากได้ขึ้นมาทันที ถ้าไม่อยากได้ก็อยากหนี พอไปเจอของไม่ดีก็อยากหนี พอไปเจอของชอบก็อยากได้ อยากจะให้อะไรๆ ก็ไม่ได้ อดไม่ได้ โหย ฉันไปเดินช้อปปิ้งเฉยๆ ไปดูเฉยๆ แต่มันไม่เฉยหรอก พอดูไปดูมา เอ้า หัวกลับมาบ้านก็ถูกละ เพราะใจมันยังมีความอยาก

นี่คือการสร้างกำลังใจ ถ้ามีศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ถ้าเชื่อว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นี่เป็นผู้ที่มีความสุขที่สูงสุด เราก็จะเกิดศรัทธาเพื่อทำตามคำสอนของท่าน



เราก็จะมีความขยันหมั่นเพียรขึ้นมา ความเกียจคร้านต่างๆ จะหายไปหมด

เวลาช่วงไหนที่เราปฏิบัติแล้วรู้สึกว้าท้อแท้เบื่อหน่าย ก็ให้รีบ ฟังเทศน์ ฟังธรรม ศึกษาประวัติของพระพุทธเจ้า ฟังเรื่องของ พระสาวกบ้าง ฟังคำสอนของท่านบ้าง แล้วมันจะทำให้เกิด มีกำลังใจขึ้นมา มีความเพียรขึ้นมา สามารถจะปฏิบัติต่อได้ ปฏิบัติสติ สมาธิ และปัญญา พอมีสติ สมาธิ ปัญญา ใจก็เป็นใจที่กล้าหาญ เป็นใจที่มีพลังไม่หวั่นไหวกับอะไรทั้งสิ้น ทั้งปวง

นี่คือวิธีสร้างกำลังใจให้กับตัวของพวกเราทุกคน อย่าไปสร้างกำลังใจด้วยการไปตีหม่เครื่องตีหม่ชูกำลัง บางคนก็ตีหม่กาแพเพื่อจะได้มีกำลังใจ มันเป็นกำลังใจเดี๋ยวเดียว แล้วเดี๋ยวมันก็ติด พอเวลาไม่ได้เสพ ที่นี้กำลังใจหายไปหมดเลย ดังนั้นอย่าไปเสพ ให้เรามาสร้างกำลังใจด้วยการเติมศรัทธาให้มีเข้มข้นมากขึ้น เพื่อจะได้มีความเพียรที่เข้มข้นมากขึ้น เพื่อจะได้มีสติมีปัญญาตามมา ตามลำดับต่อไป ●●●



รับชมการแสดงธรรมโดย พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ทุกวัน

เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น. รับชมได้ทาง



Youtube: Phrasuchart Live



Facebook: พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

สามารถรับฟังผ่านวิทยุธรรมะออนไลน์ที่

Phrasuchart.com

และสามารถถามปัญหาธรรมะได้ทาง

Facebook และ Youtube

