



ธรรมะหน้ากุฏิ เล่ม ๖



คัดจากพระธรรมเทศนา พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

“

การฟังธรรมนี้พระพุทธเจ้า
ทรงตรัสสอนไว้ว่าเป็น
มงคลอย่างยิ่ง มงคลคือ
ประโยชน์ มีประโยชน์ที่จะ
ทำให้พัฒนาชีวิตจิตใจให้
ดีขึ้น ให้มีความสุขมากขึ้น
ให้มีความเจริญมากขึ้น





คำนำ



ท่านอาจารย์มักสอนบรรดาศิษย์บ่อยครั้ง ให้ลอง
กักขังตัวเองไว้ในห้องไม่ให้ออกไปไหนทั้งวัน
ท่านว่าให้ต่อสู้กับกิเลสความอยากของใจๆ ได้

เมื่อถึงคราวถูกกักลิดคดาวน์จากโควิด ไม่สามารถ
ไปวัดได้ จึงเข้าใจถึงการฝึกฝนตนในข้อนี้ ภัยของ
ใจจากโควิดจึงคลายร้อนรุ่มลงได้เมื่อได้ฟังธรรม
หน้ากุฏิทุก ๆ สัปดาห์ ประจักษ์ใจแล้วว่า ชื่อว่าธรรม
ของพระพุทธเจ้าแสดง ณ กาลใด สถานที่ใด ไม่ว่า
จะเป็นศาลาใหญ่ จุลศาลา หรือหน้ากุฏิ “รสแห่ง
ธรรมย่อมชนะรสทั้งปวง” ได้

คณะศิษยานุศิษย์

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน
ห้ามจำหน่าย





“สติ”

กุญแจดอกสำคัญในการหาความสุข



ในเบื้องต้นถ้ายังนั่งสมาธิไม่ได้ นั่งแล้วยังคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ คิดถึงคนนั้นคนนี้อยู่ นั่งไปที่ชั่วโมงมันก็ไม่หยุดคิดซะที ก็แสดงว่าเรายังไม่มีสติพอที่จะมานั่งสมาธิได้ เราก็ต้อง มาฝึกสติ วิธีฝึกสติก็มีหลายวิธีด้วยกัน วิธีง่าย ๆ ก็คือให้ท่อง พุทโธ ๆ ไปภายในใจ หรือให้สวดมนต์ไปภายในใจก็ได้ บางคนก็นิยมสวดอิติปิโส ตามวันเกิด อายุ ๔๐ ปีก็สวด ๔๐ รอบ สวด “*อิติปิโส ภควา อรหัง สัมมาสัมพุทโธ สวากขาโต สุปปัญโน*” ไป จบ ๑ รอบ ก็เริ่มใหม่ อิติปิโส รอบที่ ๒ เวลาที่ สวดนี้มันจะไปคิดเรื่องต่าง ๆ ไม่ได้ ก็เลยใช้การสวดนี้เป็น เหมือนเบรก ต่อไปพอเราสามารถหยุดความคิดได้ด้วย การสวด ต่อไปเราก็ไม่ต้องใช้การสวดก็ได้ เพราะเราจะมีการ ลังที่จะหยุดความคิดได้ ถ้ายังหยุดไม่ได้ก็ต้องใช้การสวด ไปก่อน ใช้การท่องไปก่อน ท่องพุทโธ ๆ ไปก่อน พอเราหยุด ความคิดได้แล้ว ขั้นต่อไปเราก็นั่งเฉย ๆ นั่งดูลมหายใจ เข้าออกเพื่อให้มันสงบมากไปกว่านั้น ดูลมไปความคิดก็จะ

เบาลงๆ น้อยลงไปๆ เดี่ยวในที่สุดก็หยุดคิดอย่างเต็มร้อยเลย พอหยุดคิดอย่างเต็มร้อย ใจก็จะนิ่งสงบขึ้นมา จะรู้สึกเบาสบายมีความสุข บางทีร่างกายหายไปเลยก็มี บางทีรูป เสียง กลิ่น รส โภภะที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้ หายไปเลย เหมือนอยู่คนเดียวในอวกาศ อยู่กับตัวรู้ผู้รู้ ตัวเดียว ลึกแต่ารู้แล้วก็มีความสุขที่พระพุทธรูปเจ้าทรงตรัสว่าเป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง คือ **“นัตถิ สันติ ปริง สุขัง”** สุขอื่นที่เหนือกว่าความสงบไม่มี ถ้าเจริญสติไปอย่างไม่ขาดตอน ทำอย่างสม่ำเสมอ เดี่ยวเวลามานั่งสมาธิ มันก็จะเข้าสู่ความสงบได้ แล้วก็จะพบกับความสุขที่ดีกว่าความสุขที่ได้จากรูป เสียง กลิ่น รส โภภะที่ต่าง ๆ ความสุขที่ดีกว่าการได้จากรวมหลับนอนกับแฟน ความสุขที่ดีกว่าจากการดื่ม จากการรับประทานขนมเนยอาหารต่าง ๆ เครื่องดื่มชนิดต่าง ๆ ความสุขที่ได้จากการดูภาพยนตร์ร้องรำ ทำเพลง อันนี้จะทำให้เราไม่ต้องมาหาความสุขแบบนี้อีกต่อไป

เบื้องต้นก็ทำไป กว่าจะได้ก็อาจจะต้องใช้เวลาพอสมควร แต่ถ้ามีความเพียรพยายามฝึกสติไปเรื่อย ๆ อย่างองขาม สติไปเป็นอันขาด ถ้าเรายังไม่สามารถทำให้ใจให้สงบได้นี้ ขอให้เรารู้ทันทีว่าสติเรายังไม่พอ เหมือนกับถ้าเรายัง

หยุดรถไม่ได้เต็มที่นี้ รถเหยียบเบรกแล้วมันยังไหล
อยู่ นี่ แสดงว่าเบรกไม่ดี เราก็ต้องไปแก้เบรก ไปทำเบรกให้
มันสามารถหยุดรถได้อย่างเต็มที่ที่ก่อน ถ้าเรายังไม่สามารถ
นั่งสมาธิจนจิตสงบเป็นอัปปนาสมาธิขึ้นมาได้ แสดงว่า
สติของเรายังมีไม่พอ เราก็ต้องพยายามฝึกสติอยู่เรื่อย ๆ
เราสามารถฝึกสติได้ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นจนหลับเลย ไม่ว่า
เรากำลังจะทำอะไรอยู่ ยกเว้นงานที่ต้องใช้ความคิดเท่านั้น
ที่เราไม่สามารถที่จะใช้สติหยุดความคิดได้ แต่ถ้าเป็นงาน
ที่ไม่ต้องใช้ความคิด เราสามารถใช้สติหยุดความคิดได้
เช่น เวลาเราอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน แต่งเนื้อแต่งตัว
รับประทานอาหาร ล้างถ้วยล้างชาม กวาดบ้านถูบ้านซักผ้า
อะไรทำนองนี้ งานเหล่านี้เราไม่ต้องใช้ความคิด คิดก็
น้อยมาก คิดแต่เพียงว่าให้รู้ว่าตอนนี้ต้องทำอะไรบ้าง
เท่านั้นเอง ตอนนั้นเราก็สามารถคอยควบคุมความคิดได้
คอยเจริญสติได้ คอยหมั่นท่องพุทโธ ๆ ไปเรื่อย ๆ พุทโธ ๆ ไป
มันก็จะไปคิดถึงคนนั้นคนนี้ได้ คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่ได้
คิดถึงรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ชนิดนั้นชนิดนี้ไม่ได้
คิดถึงลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ไม่ได้ ถ้าเรามีพุทโธ ๆ อยู่ในใจ
หรือถ้าเราใช้พุทโธไม่ได้ เราก็สวดมนต์ไปก่อน สวด “*อิติปิโส
ภควา อรหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชาจรณสัมปันโน*” หรือจะใช้
บทสวดมนต์บทอื่นก็ได้ ถ้าเราชอบบทแผ่เมตตา เราก็สวด

บทแผ่เมตตาไปก็ได้ “**สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ**” ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงไม่มีเวรกันเกิด “**อัปยาปัชฌา โหนตุ**” จงอย่าเบียดเบียนกันเกิด

เราต้องพยายามเจริญสติก่อนเวลาที่เราจะมานั่ง แล้วพอเวลาเรามานั่ง เราก็เจริญสติต่อ ถ้าเราดูลมได้เราก็ดูลมไป ถ้ายังดูลมไม่ได้ ยังคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ก็สวดมนต์ไปก่อน หรือพุทโธไปก่อน ต้องฝึกทำอย่างนี้ไปจนกว่าเราจะดูลมได้ ถ้าดูลมได้แล้ว ที่นี้ก็ดูลมเข้าดูลมออก หรือถ้าเราพุทโธได้ ก็ไม่ต้องดูลมก็ได้ ถ้าอยู่กับพุทโธไปได้ตลอดเวลา มันก็จะทำให้ใจเข้าสู่ความสงบได้เหมือนกัน พุทโธก็พาเข้าได้ ดูลมหายใจเข้าออกก็พาเข้าได้ แล้วแต่ความถนัด แล้วแต่ความพอใจของเรา เราทำแบบไหนได้เราก็ทำแบบนั้นไป ถ้าหมั่นทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ รับประกันได้ว่าวันหนึ่งจะต้องถูกเหมือนกับซื้อลอตเตอรี่ ซื้อมันไปเรื่อยๆ เดี่ยววันหนึ่งมันก็ถูกเองแหละ ไม่ถูกรางวัลที่ ๑ อย่างน้อยก็ถูกละเลขท้าย ๒ ตัว อันนี้ก็เหมือนกัน พยายามฝึกสติไปเรื่อยๆ ถ้าไม่ได้อัปนาสมาธิ อย่างน้อยก็ได้ขณิกสมาธิ ขณิกะกับอัปนาก็เป็นสมาธิเหมือนกัน ต่างกันตรงที่สงบนานหรือสงบไม่นาน ขณิกสมาธินี้สงบเดียวเดียว เหมือนงูแลบลิ้น สงบปั๊บแล้วก็ถอนออกมา ถ้าอัปนาสมาธิก็สงบยาว อยู่ได้นาน ขึ้นอยู่

กับกำลังของสติ เวลาเริ่มต้นใหม่ ๆ มันจะได้ขนิษฐสมากัน เพราะกำลังของสติดังมีไม่มากพอ จึงทำให้จิตสงบได้ชั่วแวบหนึ่งเท่านั้นเอง แต่มันก็จะทำให้เกิดมีความศรัทธา มีความยินดีที่จะปฏิบัติ เพราะว่าเหมือนกับได้สัมผัสกับหนังตัวอย่าง ได้ดูหนังตัวอย่าง หรือได้ทดลองใช้สินค้าตัวอย่าง เวลาผู้จำหน่ายสินค้าบางชนิดนี้ เวลาเขาผลิตออกมาใหม่ ๆ เขาจะเอามาแจก แต่เขาไม่เอามาใส่ขวดใหญ่ เขาจะใส่ขวดเล็ก ๆ พอเอาไปใช้ได้เพียงครั้งสองครั้ง เพื่อจะได้รู้ผลว่าเป็นยังไง หรือถ้าเป็นเครื่องดื่มเขาก็ใส่ขวดเล็ก ๆ ให้ลองชิมดู พอได้ลองชิมลองดื่มดูแล้วถูกใจขึ้นมา ทีนี้ก็จะอยากจะทำขวดใหญ่มาดื่ม อันนี้ก็เหมือนกัน พอเราได้ชิมรสแห่งธรรมที่ชนะรสทั้งปวงแล้วนี้ พอได้สัมผัสกับความสงบ แม้แค่เพียงงูแลปล้นก็ตาม มันจะทำให้เกิดความยินดี เกิดฉันทะขึ้นมา เกิดความชอบ ความอยากสัมผัสกับความสุขแบบนี้อีก เหมือนกับดูหนังตัวอย่าง เวลาเราได้ดูหนังตัวอย่างแค่นาทีสองนาทิจี้ พอดูแล้วถูกใจ เราเกิดชอบขึ้นมา ทีนี้ก็จะอยากจะทำหนังจริงแล้ว ทีนี้ก็รอวันที่หนังจะเข้าโรง พอหนังเข้าโรงก็รีบไปจองตัวก่อน สมัยก่อนนี้เห็นใหม่ เวลาหนังที่ดัง ๆ เข้าโรงแต่ละครั้งนี้ คนต้องไปรอเข้าคิวกันตั้งแต่หัวค่ำก็มี รอให้โรงหนังเปิดเพื่อจะได้ซื้อตั๋วได้ก่อนคนอื่น เพราะถ้ามาซื้อทีหลังเดี๋ยวมัน

หมดก่อน ก็เลยจะไม่ได้ถูกรอบแรก ต้องรอไปดูอีกหลายวัน
ด้วยกันเพราะคิวมันยาว

นี่คือการเจริญสติก่อน ถ้ามีสติแล้วเดี๋ยวจะพาเราไปสู่ขณิก-
สมาธิก่อน ยังไปไม่ถึงอัปปนาสมาธิ ยกเว้นคนที่มีสติแก่กล้า
อยู่แล้ว คนที่มีบุญเก่า คนที่มีสติติดตัวมาากันี้ พอลองนั่ง
สมาธิครั้งแรก พุทโธเพียง ๕ นาที จิตก็เข้าสู่อัปปนาสมาธิ
ได้เลย อันนี้เป็นกรณีพิเศษ แต่สำหรับบุคคลทั่วไปอย่าง
พวกเราที่ตะเกียกตะกายกับการเจริญสติ ล้มลุกคลุกคลาน
กับสตินี้ พุทโธได้ ๒ คำก็หายไปแล้ว เพราะไปคิดถึงขณม-
นมนเอยแล้ว ไปคิดถึงภาพยนตร์ คิดถึงคนนั้นคนนี้แล้ว
เดี๋ยวพอได้สติกลับมาพุทโธใหม่ พุทโธได้สองสามคำ เข้า
ไปอีกแล้ว หายไปอีกแล้ว ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ต้องใช้เวลาหน่อย
ต้องอดทน ต้องใจเย็นๆ อย่ารีบร้อน ให้คิดว่ากรุงโรมไม่ได้
สร้างในวันเดียว ต้องใช้เวลา เมื่อเราไม่มีของเก่าติดตัวมา
เราก็ต้องหาใหม่ เวลาหาใหม่มันก็ต้องหาได้น้อยกว่าคนที่
เขามีของเก่ามาแล้ว **สติก็เหมือนน้ำในตุ่ม** คนที่เติมน้ำไป
ครึ่งตุ่มแล้ว กับคนที่ยังไม่ได้เติมน้ำ คนที่เติมน้ำครึ่งตุ่ม
เขาเติมอีกครั้งตุ่มเขาก็เต็มแล้ว แต่คนที่ยังไม่มีน้ำในตุ่ม
เลยก็ต้องเติมมาก ใช้เวลามากหน่อย แต่เดี๋ยวก็เต็มเอง
ถ้าไม่หยุดเติม เพราะแต่ละคนนี้จะมีสติติดตัวมากับใจ

ไม่เท่ากัน ทำไมคนเราถึงมีเรียนเก่งกับเรียนไม่เก่ง ก็อยู่ที่สตินี้แหละ คนที่เรียนเก่งคือได้คะแนนดีเพราะสติเขาดี เขาตั้งใจฟัง คนที่ไม่มีสตินี้ ครูพูดอะไรไม่ได้ยินหรือ เพราะมัวแต่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่มีสติที่จะคอยควบคุมให้ฟัง ครูอาจารย์สอนได้ ถึงเวลากลับบ้านให้ทำการบ้าน ก็ไม่มีสติควบคุมให้ไปทำการบ้าน พอกลับไปบ้านก็ไปเล่น ไปเปิดทีวีดู ก็เลยได้คะแนนไม่ดี ดีไม่ดีสอบตก เรียนไม่จบก็มี นี่เป็นเพราะว่ามีสติมาไม่เท่ากัน นักเรียนจึงมีเก่งกับไม่เก่ง มีนักเรียน ๔ จุด มี ๓ จุด มี ๒ จุด มี ๑ จุด ก็อยู่ที่กำลังของสติแต่ละคน เรียนสูงเรียนมากเรียนน้อยก็อยู่ที่สตินี้เอง บางคนก็จบดอกเตอร์ได้ บางคนก็จบปริญญาโท บางคนก็จบปริญญาตรี แต่ยิ่งเรียนสูงขึ้นไปก็ยิ่งมีน้อยลงไปเรื่อย ๆ คนเรียนอนุบาลนี่เยอะที่สุด แต่พอขึ้น ป.๑ ก็น้อยลงไป พอขึ้นมัธยมก็น้อยลงไป พอขึ้นปริญญาตรีก็น้อยลงไป เพราะมันต้องใช้กำลังของสติมากขึ้น ๆ ในการเรียนนั่นเอง ดังนั้นคนที่ไม่มีสติไม่พอก็จะเรียนไม่ไหว ไปเอ็นทรานซ์ก็เอ็นไม่เข้า ทำข้อสอบไม่ได้ เพราะไม่มีสติคอยควบคุมใจให้ดูหนังสือ ให้ทำการบ้าน พอถึงเวลาไปสอบเอ็นทรานซ์ก็สอบไม่ติด นี่คือตัวอย่างของการมีสติของแต่ละคน

พวกเราทุกคนนี้มีสติมาไม่เท่ากัน การปฏิบัติเพื่อบรรลุมันถึงไม่เท่ากัน พระพุทธเจ้าก็เลยต้องแบ่งว่าบางคนก็ ๗ วัน บางคนก็ ๗ เดือน บางคนก็ ๗ ปี บางคนก็ ๗ ชาติ บางคนก็ยังไม่มีการกำหนด เพราะยังไม่เข้าข่าย ยังไม่มีสติพอที่จะฝึกสมาธิได้ ถ้าเราปฏิบัติแล้วยังไปไม่ถึงไหน ก็ต้องรู้แล้วว่าสิ่งที่เราขาดก็คือสติ แต่ก็อย่าน้อยเนื้อต่ำใจ เพราะว่าทุกคนสร้างสติขึ้นมาได้ อย่าไปคิดว่า โอ๊ย เราไม่มีสติมา เราไม่มีวิสาสนา ไม่มีบารมี ทำไปก็ไม่ได้ผลอะไร อย่าทำดีกว่า อันนี้เป็นความคิดผิด ถ้าคิดอย่างนี้แล้วก็ไม่มีความที่จะทำอะไรได้สำเร็จ เราต้องคิดว่า เอ้อ เราสะสมกำลังมาน้อยกว่าเขา เขามีกำลังมากกว่า เขามีสติมากกว่าเรา เขาก็เลยไปได้เร็วกว่าเรา ไปได้ไกลกว่าเรา แต่ถ้าเราพยายามสร้างสติขึ้นมา เดี่ยวเราก็ไปเร็วเท่าเขาได้ ไปไกลเท่าเขาได้ เพียงแต่จะช้ากว่าเขาเพราะเขาทำมาก่อน เหมือนคนที่ตักน้ำใส่ตุ่ม เขาตักมาตั้งครึ่งตุ่มแล้ว เรายังไม่มีเลยสักหยดเดียว เราก็ต้องตักมากกว่าเขา ตักบ่อยกว่าเขา เขาไม่ต้องตักมาก เขาตักไม่นานเดี๋ยวน้ำก็เต็มตุ่มแล้ว ดังนั้นเราอย่าไปเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้วทำให้เราท้อแท้ ถ้าจะเปรียบเทียบกับให้คิดว่า เขาทำมามากกว่าเรา ทำมาก่อนเรา แต่เราก็สามารถทำได้เหมือนเขา เพราะจิตใจของเขากับจิตใจของเรานี้เหมือนกัน เป็นผู้รู้ผู้คิดเหมือนกัน สามารถที่จะสั่งให้มันทำอะไรได้

เหมือนกัน ถ้าทำไม่ได้ พระพุทธเจ้าจะไม่เอาธรรมะมาสอน
พวกเราให้เสียเวลา พระพุทธเจ้ารู้ว่าพวกเรามีความ
สามารถที่จะทำอะไรได้เหมือนกันทุกคน อยู่ที่ว่าเรามีความ
เพียรพยายามที่จะทำหรือไม่ ดังนั้นเราต้องพยายามผลักดัน
ตัวเราเอง พยายามผลักดันให้เราเจริญสติอยู่เรื่อย ๆ คอย
บังคับให้เราพุทโธ ๆ อยู่เรื่อย ๆ หรือคอยบังคับให้มันเฝ้าดู
ร่างกายอยู่เรื่อย ๆ ว่าตอนนี้ร่างกายกำลังทำอะไรอยู่ แล้วก็
อยู่กับมัน อาบน้ำก็อาบกับมัน กินข้าวก็กินข้าวกับมัน
ล้างหน้าแปรงฟันก็ล้างหน้าแปรงฟันกับมัน ชักเสื้อผ้าก็ชัก
ไปกับมัน กวาดบ้านถูบ้านก็ไปกับมัน อย่าไปที่อื่นให้อยู่กับ
ร่างกาย หรือถ้าไม่อยู่กับร่างกายก็อยู่กับพุทโธ ๆ ไป แล้ว
เดี๋ยวสติจะมีมากขึ้นมาเอง พอมีมากขึ้น เวลานั่งสมาธิ
ปั๊บเดียว จิตก็สงบได้ พอมีสติที่มีกำลังทำจิตให้สงบได้แล้ว
ที่นี้มันจะไปเร็วแล้วแหละ พอสงบครั้งแรกแล้วมันจะเกิด
ความยินดี เกิดกำลังใจขึ้นมา โอ้ย เราทำได้แล้วนี่หว่า
พอเราทำได้แล้วที่นี้ก็อยากจะทำให้มันมากขึ้น ก็พยายาม
ฝึกสติให้มากขึ้นบ่อยขึ้น แล้วเดี๋ยวก็นั่งได้นานขึ้น นั่งได้
เร็วขึ้น สงบได้ง่ายขึ้น ได้เร็วขึ้น ได้นานขึ้น ต่อไปก็จะชำนาญ
ต้องการเข้าสมาธิเมื่อไรก็เข้าได้ เหมือนกับตอนที่เราหัดขับ
รถใหม่ ๆ กว่าจะสตาร์ทรถติดนี้ โอ้ย เหนื่อย ไหนจะต้อง
หาสัญญาณไหนจะต้องหาเกียร์ว่าง หาอะไรต่าง ๆ เพราะ

แต่ละชั้นตอนมันมีขั้นตอนของมัน ทำครั้งแรกนี้มันยังไม่ชำนาญ มันต้องไปที่ละชั้นทีละตอน แต่พอฝึกทำบ่อย ๆ เข้าจนชำนาญ ทีนี้เวลากระโดดขึ้นรถนี้ พอสตาร์ทรถปั๊บก็วิ่งไปได้เลย เพราะอาศัยความชำนาญ สมาธิก็เหมือนกัน ถ้าเราทำบ่อย ๆ เข้าเรื่อย ๆ เราจะชำนาญขึ้น ต่อไปเวลาจะนั่งสมาธิจะเข้าสมาธินี้ นั่งหลับตาปั๊บเดียวไม่ถึง ๕ นาทีชะด้วยซ้ำไป จิตก็สงบได้ทันที แล้วก็จะสงบได้นานด้วย

ดังนั้นในเบื้องต้นอย่าท้อแท้ ต้องอดทน ต้องสอนตัวเองว่าต้องใช้เวลา กรุงโรมไม่ได้สร้างขึ้นมาเพียงวันเดียว สมาธินี้ก็ไม่ได้เกิดขึ้นจากการนั่งครั้งแรกครั้งเดียว ยกเว้นแต่คนที่เคยมีมาแล้วในอดีต ชาติก่อนเคยเข้าสมาธิได้แล้ว พอชาตินี้มาฝึกสมาธิก็สามารถเข้าได้ทันทีเลย แต่อันนี้เป็นกรณีพิเศษ อย่าเอาเขามาเป็นมาตรฐาน แล้วมันจะทำให้เราไม่มีกำลังใจที่จะปฏิบัติ ต้องมองคนอื่นที่เขาช้ากว่าเราที่แย่กว่าเรา คนอื่นมาถือศีล ๘ ยังมาไม่ได้เลย มาอยู่วัดยังอยู่ไม่ได้เลย เรานี้มาอยู่วัดได้ มาถือศีล ๘ ได้ เรามาฝึกสมาธิได้ แสดงว่าเราเก่งกว่าเขา เก่งกว่าคนที่ถือศีล ๕ เพราะบางคนถือศีล ๕ ได้ แต่ยังไม่ถือศีล ๘ เวลาอยากจะมีกำลังใจนี้ ต้องมองคนที่เขาด้อยกว่าเรา แล้วจะทำให้เรารู้สึกภูมิใจว่า โอ๊ย เราเก่งกว่าเขานะ แต่ถ้าเราไปมองคนที่เขาเก่งกว่าเรานี้

พอดูเขาแล้ว โอ๊ย หมดกำลังใจ ภูจะเป็นเหมือนเขาได้
อย่างไรวะ ฉะนั้นต้องอย่าไปมอง ถ้าจะมองก็มองเพื่อเป็น
ตัวอย่างว่าต่อไปเราจะต้องเป็นเหมือนเขา แล้ววิธีอะไร
ที่จะทำให้เราเป็นเหมือนเขา เราก็จะต้องหัดทำให้ได้
ถ้าอยากจะทำสมาธิได้ง่ายได้เร็วได้นาน เราก็ต้องพยายาม
ฝึกสติบ่อยๆ ให้มีสติอยู่เรื่อย ๆ ระวังถึงพุทโธอยู่เรื่อย ๆ
สวดมนต์ไปภายในใจอยู่เรื่อย ๆ หรือเฝ้าดูการเคลื่อนไหว
ของร่างกายอยู่เรื่อย ๆ อย่าปล่อยให้ใจคิดไหลไปตาม
กระแสของอารมณ์ เห็นรูปก็คิดไปแล้ว ได้ยินเสียงก็คิด
ไปแล้ว คิดถึงรูปในอดีตบ้าง คิดถึงรูปในอนาคตบ้าง คิดถึง
เสียงในอดีตบ้าง อันนี้แสดงว่าไม่มีสติ ปล่อยให้ใจไหลไป
ตามอารมณ์คิดปรุงแต่งไปเรื่อย ๆ คิดแล้วบางทีก็เกิดความ
ฟุ้งซ่านขึ้นมา บางทีก็เกิดความเศร้าขึ้นมา ความคิดต่าง ๆ นี้
ส่วนใหญ่มันจะพาให้เราไปสู่ความทุกข์กัน สู้ไม่คิดดีกว่า
ถ้าจะคิดก็คิดเรื่องจำเป็น คิดแล้วทำให้ได้เงินนี่ค่อยคิดดีกว่า
เช่น เวลาไปทำงานจะต้องใช้ความคิด คิดแล้วเดี๋ยวก็ทำงาน
ให้เขาได้ ทำงานเสร็จเดี๋ยวเขาก็จ่ายเงินเดือนให้เรา
แต่ถ้าคิดแล้วเพื่อฝันเพื่อเจ้อ คิดแล้วทำให้เราเศร้า คิดแล้ว
ทำให้เราเหงาว่าเหว อย่าไปคิดมันดีกว่า หยุดคิดดีกว่า
มาทำพุทโธๆ หรือสวดมนต์ไปภายในใจดีกว่า สิ่งเหล่านี้
ทำได้ทุกอิริยาบถนะ ถ้าทำไปภายในใจไม่ต้องรอเวลา

อย่างการสวดมนต์นี้ เราสวดได้ทั้งวันเลยถ้าเราสวดอยู่ภายในใจ แม้แต่อยู่ในห้องส้วมก็สวดได้ถ้าเราสวดไปภายในใจ ไม่ถือว่าไม่เคารพนะ ถือว่าเป็นการปฏิบัติบูชา การปฏิบัติบูชาไม่จำกัดสถานที่เวลา เป็นอภาลิโก จะปฏิบัติในห้องส้วมก็ได้ บางทีจิตฟุ้งซ่านโกรธคนนั้นคนนี้ หลบเข้าไปในห้องส้วมเพื่อจะไม่ได้ไปเห็นคนที่ทำให้เราโกรธแล้วไปนั่งสวดมนต์สักพักหนึ่ง เดียวก็หายโกรธแล้ว

การสวดมนต์นี้ การเจริญสตินี้ ถ้าเราทำไปภายในใจ เราทำได้ทุกเวลาทุกสถานที่ ไม่ต้องมารอถึงเวลาให้วัดเขามาติระขังก่อน หรือบอกว่า “เฮ้ย ถึงเวลาไปสวดมนต์แล้ว” ถ้าอย่างนั้นไม่ทันการณ์หรอก ก็เลสมันเอาไปกินหมดแล้ว ความฟุ้งซ่าน ความพลอสติ เอาไปกินหมดแล้ว เราต้องสวดตั้งแต่ลิ้มตาขึ้นมา พอลิ้มตาขึ้นมาก็บอกว่า “เฮ้ย ปฏิบัติบูชานะวันนี้” เอาเลย พุทโธๆ ไปเลย อย่างนี้ก็เรียกว่าปฏิบัติบูชาแล้ว ไม่ต้องรอไปเข้าโบสถ์ก่อนแล้วค่อยไปปฏิบัติบูชา ไม่ต้องไปหาดอกไม้ธูปเทียนมาให้เสียเวลา **พระพุทธเจ้า** บอกว่าการบูชานี้มีอยู่ ๒ แบบด้วยกัน คือ **อามิสบูชา** และ **ปฏิบัติบูชา** อามิสบูชาคือการบูชาด้วยเครื่องสักการะ เช่น ดอกไม้ธูปเทียนต่างๆ เป็นต้น การปฏิบัติบูชาก็คือการเจริญสติปัญญาตัวเอง พระพุทธเจ้าบอกว่าการบูชาที่แท้จริงที่

ถูกต้องที่ควรจะบูชาคือการปฏิบัติบูชา แต่อาภิสบูชาถ้ามีเหตุมีกาลเทศะที่จะต้องทำพิธีกรรมก็หาดอกไม้ธูปเทียนมาทำสักหน่อย เพื่อให้มันดูสวยงาม แต่ถ้าปฏิบัติบูชานี้ไม่ต้องใช้ดอกไม้ธูปเทียน ขอให้เน้นการปฏิบัติบูชาไม่ต้องไปกังวลกับเรื่องอาภิสบูชามากเกินไป เพราะผลที่ได้จากอาภิสบูชานี้ได้ไม่มาก แต่จะว่าไม่ได้เลยก็ไม่เชิง ก็ได้สติบ้างแต่ไม่มาก สู้มาเจริญพุทโธๆ ดีกว่า สู้มาสวดมนต์ไปภายในใจดีกว่า จะได้เป็นกอบเป็นกำ บูชาด้วยการปฏิบัติบูชา พระพุทธเจ้าบอกว่า **“ผู้ที่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ผู้นั้นแหละคือผู้บูชาเราตถาคต”** คือปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ หมายถึงปฏิบัติอย่างถูกต้อง เช่นเจริญสติอย่างต่อเนื่อง พุทโธอย่างไม่ขาดไม่หายนี้ เรียกว่าปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ หรือสวดมนต์ไปเรื่อย ๆ นี่เรียกว่าปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ไม่ใช่รอให้ถึงเวลาสวดมนต์ซึ่งวันหนึ่งมีเข้าเย็นแค่นั้นเอง ส่วนเวลาอื่นก็ปล่อยให้ใจเตลิดเปิดเปิงไปกับกิเลสตัณหา คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ โกรธคนนั้นโกรธคนนี้ อันนี้ไม่เป็นการปฏิบัติบูชา การปฏิบัติบูชานี้ต้องคอยควบคุมความคิดอยู่ตลอดเวลา ให้มันอยู่ในความสงบ ให้มันอยู่ในความเป็นปกติ คือไม่ให้ไปมีเรื่องมีราวไม่ให้ไปโลภไปโกรธไปหลงไม่ให้ไปมีปัญหอะไรกับใคร แบบนี้ถึงเรียกว่าเป็นการปฏิบัติบูชา

ฉะนั้นเวลาที่เราเจริญพุทโธๆ นี่เราทำได้ทุกเวลาทุกสถานที่ แต่ก็ต้องดูกาลเทศะว่าควรจะทำหรือไม่ทำ เช่น ถ้าเราขับรถอยู่ เราก็ต้องดูการขับรถเป็นหลักก่อน ไม่ใช่ไปดูพุทโธเป็นหลักแล้วเรื่องขับรถไปเป็นรอง เดี่ยวรถเกิดมีอะไรขึ้นมาเวลามีรถตัดหน้าอาจจะหยุดไม่ทัน เวลาขับรถนี้ต้องดูรถก่อน การขับรถก่อน ส่วนพุทโธอาจจะเอาเป็น backup ก็ได้ เพื่อมันขับแล้วมันไปคิดถึงคนนั้นคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ให้มันมาคิดที่พุทโธแทน แต่ก็ยังต้องดูการขับรถเป็นหลัก เวลาเดินก็ต้องดูการเดินเป็นหลัก ถ้ามีวแต่พุทโธๆ ไป ก็ไม่ถูก เดี่ยวเดินไปเตะนู่นเตะนี่ เราต้องมีสติให้รู้อยู่ว่ากำลังเดินไปตรงไหน กำลังมีอะไรขวางอยู่ข้างหน้า แล้วถ้าใจมันไม่ยอมอยู่กับการเดินนี้ อยากจะไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็ให้ใช้พุทโธดึงมันกลับมา

นี่คือการปฏิบัติเบื้องต้นเพื่อที่จะทำให้สงบ ต้องมีสติก่อน ต้องหาบุญแจรรถให้เจอก่อน กว่าจะขับรถได้นี้ต้องใช้บุญแจ ต้องมีบุญแจ ถ้าไม่มีบุญแจก็เปิดประตูรถไม่ได้ ไม่มีบุญแจก็ไปสตาร์ทรถไม่ได้ เพราะรถก็จะจอดอยู่อย่างนั้นไปไหนไม่ได้ ถ้าไม่มีสติ จิตก็จะสงบไม่ได้ จิตจะเกิดปัญญาก็เกิดไม่ได้ จิตจะเกิดวิมุตติหลุดพ้นก็เกิดไม่ได้ ในเบื้องต้นตอนนี้ พวกเรายังหาบุญแจกันไม่เจอ ต้องพยายามหาบุญแจกัน



ให้เจอ หาพุทโธให้เจอ อย่างตอนที่หลวงปู่มั่นท่านอยู่กับ
พวกชาวเขา ท่านอาศัยพวกชาวเขาเวลาเดินบิณฑบาต
แต่ท่านก็ไม่ได้อยู่ที่หมู่บ้าน ท่านอยู่ห่างไกลจากหมู่บ้าน
บางที่พวกชาวเขาก็เป็นห่วงท่าน เห็นท่านอยู่คนเดียวก็มา
แอบดู แล้วก็เห็นท่านเดินจงกรมเดินไปเดินมา เขาก็คิดว่า
ท่านกำลังหาอะไรอยู่ ก็เลยไปถามว่า “หลวงปู่หาอะไรครับ
ให้ผมช่วยหาไหม” หลวงปู่บอกว่า “กำลังหาพุทโธๆ”
พวกชาวเขาก็ว่า “แล้วหาอย่างไรล่ะหลวงปู่” ท่านก็เลยบอก
ให้พวกชาวเขาท่องพุทโธๆ ไป มั่นก็เลยเดินท่องพุทโธๆ หา
พุทโธให้หลวงปู่ หลวงปู่มั่นท่านฉลาด ท่านสอนคนให้เจริญ
สติโดยไม่รู้สึกตัว

นี่คือเรื่องของ การเจริญสติ สตินี้เป็นกุญแจดอกสำคัญ
ที่สุดในการสร้างความสุขที่เกิดจากความสงบ ถ้าไม่มีสติ
ถึงมาอยู่วัดปฏิบัติธรรมก็ร้อยปีก็เหมือนเดิม ไม่ได้อะไร
ได้อย่างมากก็แค่รักษาศีล ๘ ไปเท่านั้นเอง

ดังนั้นก็ให้พวกเรามาตั้งสติกัน มาเจริญสติกัน แล้วก็มานั่ง
สมาธิกัน แล้วใจเราจะได้สงบมีความสุข พอมีความสุขแล้ว
เราจะไม่เดือดร้อนเวลาที่ร่างกายเป็นอะไรไป ตอนที่
ร่างกายไม่สามารถหาความสุขได้ เราก็ใช้สติเป็นเครื่องมือ
แทน ●●●





“พิจารณา”

ให้รู้จริงเห็นจริงเป็นเรื่องๆ



การเจริญปัญญา มันต้องคิดเป็นเรื่อง ๆ ไป ไม่ใช่คิดแบบครอบจักรวาล จากร่างกายไปที่ความรู้สึก จากความรู้สึกไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ เหมือนกับการเรียนหนังสือ เราก็ต้องเรียนเป็นวิชา ๆ ไป ชั่วโมงนี้เรียนคณิตศาสตร์ ก็เรียนเอาแต่คณิตศาสตร์อย่างเดียว เอาให้มันเข้าใจอย่างถ่องแท้ ชั่วโมงต่อไปเรียนวิทยาศาสตร์ก็ไปเรียน ให้เอาเรื่องใดเรื่องหนึ่ง การเจริญปัญญา ถ้าจะเอาเรื่องราวร่างกายก็เอาให้มันเห็นชัด ๆ ว่าเป็นอนิจจังของร่างกายเป็นยังไง ร่างกายมันเปลี่ยนแปลงทุกวินาที เรารู้หรือเปล่า ไม่เชื่อลองไปถ่ายรูปดูซิ เวลาเกิดมาใหม่ ๆ แล้วอีก ๑๐ ปีมาถ่ายรูปอีกที แล้วลองเปรียบเทียบดู มันกลายเป็นคนละคนไปแล้ว แต่ถ้ามองทุกวินาที มันมองไม่เห็นการเปลี่ยนแปลง แต่จริง ๆ มันมีการเปลี่ยนแปลงอยู่นะ มันต้องเปลี่ยนแปลงจากเล็กจากน้อยไป นี่คืออนิจจัง ดูว่าร่างกายมันไม่นิ่งเฉย มันมีการเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนแปลงไปในทางเจริญเติบโต และ

เปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อม พอมันโตเป็นหนุ่มใหญ่เป็นสาวใหญ่แล้ว ที่น้ำมันจะเริ่มเข้าสู่วัยชรา พอเข้าสู่วัยชราแล้ว เต็มมันก็เริ่มเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วเต็มมันก็หมดลมหายใจ พอหมดลมหายใจก็ต้องพิจารณาว่าแล้วมันไปไหนต่อ มันก็จะเกิดการแยกตัวของดิน น้ำ ลม ไฟ ที่มารวมอยู่ด้วยกัน ในร่างกายนี้ มันก็แยกกันไปคนละทิศคนละทาง ถ้าเผาก็เหลือแต่ดินเหลือแต่ซี่เก้า เพราะไฟมันเผาทั้งน้ำ เผาทั้งลม ทั้งไฟหายไปหมด และถ้าไปฝังก็เหลือแต่ดินเหมือนกัน นี่คือการพิจารณาร่างกายในลักษณะของอนิจจัง

แล้วก็ต้องพิจารณาในลักษณะของอนัตตาว่าเป็นยังงี้ มีตัวตนจริงหรือ ถ้ามีตัวตนแล้วทำไมเวลาไม่มีลมหายใจ มันทำไมไม่มีใคร ตัวตนมันหายไปไหน จริง ๆ แล้วตัวตนมันไม่มีมันเป็นเพียงอาการ ๓๒ คือผมขนเล็บ ฟันหนังผมก็ไม่มีตัวตน ขนก็ไม่มีตัวตน พิจารณาให้เห็นว่าเป็นเพียงอาการที่ทำมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วก็พิจารณาความไม่สวยงามของร่างกาย เราชอบเห็นแต่ความสวยงาม เราลืมไปว่าร่างกายเรามีทั้งสวยงามและไม่สวยงาม เราต้องดูความไม่สวยงามเพื่อจะทำให้ใจเราไม่ไปหลงรักร่างกาย เพราะความรักร่างกายทำให้เราทุกข์ พอเวลาร่างกายไม่สวย เวลาร่างกายเปลี่ยนไป มันก็จะทำให้เราทุกข์ แล้วถ้าเราไป

รักคนอื่น มันก็จะทำให้เรากินไม่ได้ นอนไม่หลับ ถ้าไม่ได้อยู่
ใกล้ชิดกับเขา แต่พอไปเห็นส่วนที่ไม่สวยของร่างกายเขา
เราก็จะไม่อยากจะอยู่ใกล้เขา ไม่อยากจะมีเขา นี่เป็นการ
พิจารณาในลักษณะต่างๆ ของร่างกาย



ดังนั้นให้พิจารณาเอาทีละเรื่อง **พิจารณาแล้วก็ต้องพิจารณาอยู่เรื่อย ๆ จนกระทั่งมันจำได้** เหมือนกับการท่องสูตรคูณ ไม่ใช่พิจารณาหนเดียวบอก “อ้อ เข้าใจแล้ว รู้แล้ว” มันไม่ได้หรอก เดี่ยวพอไปเห็นใครหน้าตาดีหน่อย ก็ไปหลงรักเขาแล้ว เพราะลืมไป ลืมดูสิ่งที่ไม่สวย ลืมดูโครงกระดูกของเขา ลืมดูตับไตไส้พุงของเขา มองไม่เห็น เราต้องมองให้เห็นตลอดเวลา แล้วจะได้ไม่หลงไปรักใคร ใครจะหล่อ ใครจะสวยยังไง พอมองเข้าไปได้ฉิวหนึ่งนี้ เหมือนกันหมด เป็นโครงกระดูกเท่านั้นแหละ มีลำไส้มีปอดมีตับมีไตทั้งนั้น **ต้องเห็นแบบเรียลไทม์ (real time) มองเห็นแบบสด ๆ ร้อน ๆ** ไม่ใช่เห็นแบบพิจารณาไว้ เมื่อวานนี้ พอมาวันนี้มองไม่เห็นแล้ว มันต้องเห็นตลอดเวลาทุกครั้งถึงจะปล่อยวางร่างกายได้ในทุกรูปแบบ และก็ให้มองความตายตลอดเวลา มันก็จะปล่อยวางร่างกาย ปล่อยวางความตายได้ ว่าในที่สุดร่างกายมันก็ต้องหมดลมไป เวลาหมดก็ปล่อยให้หมดไป จะทำยังไงได้ เราห้ามมันไม่ได้

นี่คือการพิจารณาร่างกาย ไม่ใช่พิจารณาแบบจุ่มจิม นิดหน่อย เหมือนกับเอาขนมมาจุ่มน้ำจิ้ม แล้วก็ไปเอาขนมอีกชิ้นมาจิ้มอย่างนี้ อ้อ มันไม่ได้สักเรื่อง มันต้องเอาเรื่องใด



เรื่องหนึ่ง พระพุทธเจ้าถึงสอนแยกใจให้พิจารณาากก่อน
แล้วก็ไปเวทนา เวทนาแล้วก็ค่อยไปจิต นี่เราเอาแบบรวมกัน
ไปเลย เป็นรวมมิตรเลย เลยไม่ได้สักอย่าง เพราะว่าปล่อย
วางอะไรไม่ได้สักอย่าง พอถึงเวลาก็ทุกข์กับกาย ทุกข์กับ
เวทนา ทุกข์กับจิตทันที

**การเจริญปัญญานี้เป็นงานหนัก ต้องใช้เวลามาก แล้วทำ
ได้เป็นพักๆ พอหมดเรี่ยวแรง เดี่ยวจิตมันเริ่มเถลไถล
ไม่ยอมพิจารณาแล้ว ก็ต้องดึงมันกลับเข้าไปในสมาธิ**
เพราะแรงของอุเบกขาหมดแล้ว แรงกิเลสมันเริ่มออกมาดึง
จิตให้ไปหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะแล้ว ก็ต้องกลับ
เข้าไปในสมาธิใหม่ ดังนั้นจึงต้องทำสลับกันระหว่างปัญญา
กับสมาธิ เวลาเข้าสมาธิก็ไม่พิจารณาปัญญา ต้องทำใจให้นิ่ง
ซาร์จแบตเตอรี่อย่างเดียว พอแบตเตอรี่เต็มแล้วค่อยออกมาใช้
เครื่องต่อ เปิดเครื่องแล้วก็ใช้ได้ พอออกจากสมาธิมาก็
พิจารณาปัญญาต่อ เอาให้มันจำให้ได้ อากา ๓๒ มองให้
เห็นว่าเกิด แก่ เจ็บ ตาย นี่ต้องอยู่กับเรา ไม่ใช่มีใครมาทักว่า
“คุณจะตาย” ก็ตกใจแล้ว อะไรวะ มันมีความตายมาตั้งแต่
เกิดแล้ว มันติดมาด้วยกัน แล้วไปกลัวอะไรใช้ไหม ถ้าคนรู้
ความจริงแล้วมันไม่กลัวหรอก ●●●



“ปัญญา”

คู่ต่อสู้ของ “ความอยาก”





ก่อนที่จะใช้ปัญญามาพิจารณาเพื่อถอดถอนความทุกข์ ถอดถอนความอยากได้ เราต้องมีสมาธิก่อน ใจต้องสงบ ใจต้องมีความสุขก่อน ถึงจะสามารถใช้ปัญญาสอนใจให้ปล่อยสิ่งต่างๆ ที่ใจอยากได้มาให้ความสุขกับใจว่า สิ่งที่ยอยากได้มาให้ความสุขกับใจนี้มันจะกลายเป็นความทุกข์ต่อไป สู้อยู่กับความสงบดีกว่า อยู่กับความไม่มีอะไร อยู่กับความนิ่งเฉยๆ อันนี้เป็นฝ่ายมรรค ฝ่ายดับทุกข์

อริยสัจ ๔ นี้มี ๒ ฝ่าย คือ **ฝ่ายสร้างทุกข์** กับ **ฝ่ายดับทุกข์** เป็นคู่ต่อสู้กัน ฝ่ายสร้างทุกข์คือกิเลส คือความอยากมันมีกำลังมากกว่าฝ่ายดับทุกข์ คือมรรคคือสติปัญญา ความทุกข์ก็เกิดขึ้นมา ถ้าฝ่ายดับทุกข์มีกำลังมากกว่า ถ้าสติปัญญามาทัน สอนให้เลิกความอยากได้ ความอยากดับไป ความทุกข์ก็หายไป เหมือนกับเวลาไฟไหม้ เวลาไฟไหม้ก็ต้องมีน้ำมาดับเพลิงมาดับไฟ ถ้าไฟมันแรงกว่าน้ำ ไฟมันมากกว่าน้ำ มันก็ดับไม่ได้ แต่ถ้าน้ำมากกว่าไฟ มันก็ดับได้ ฉันทิด

ความทุกข์ใจและการดับทุกข์ในใจของพวกเรา呢 ก็อยู่ที่ ๒ ฝ่ายนี้เอง ฝ่ายที่สร้างทุกข์ก็คือความอยากต่าง ๆ กับฝ่ายที่จะดับทุกข์ก็คือสติปัญญา ความสามารถที่เห็นไตรลักษณ์ได้เมื่อไร ถ้าเห็นทุกข์ในสิ่งที่เราอยากได้เมื่อไร เราก็จะหยุดความอยากได้ทันที หรือเห็นส่วนที่เราไม่ปรารถนาในสิ่งที่เราอยากได้ เช่น เราเห็นคนที่สวย คนที่หล่อเหลา เราก็อยากได้เขามาเป็นแฟน แต่ถ้าเรามองมุกกลับ เรามองเข้าไปข้างใต้ผิวหนังของเขา ไปเห็นอาการต่าง ๆ ได้ผิวหนังเห็นโครงกระดูก เห็นกะโหลกศีรษะ เห็นปอด เห็นตับ เห็นไต เห็นลำไส้ เห็นหัวใจ เห็นสมอง ถ้าเราเห็นอาการเหล่านี้ ความอยากที่จะได้เขามาเป็นแฟนก็ไม่มีแล้ว หรือถ้าเห็นตอนที่เขาตายไป เรายังอยากจะได้เขามาเป็นแฟนอยู่ไหม ยังอยากจะให้เขาอยู่กับเราหรือเปล่า พอหมดลมหายใจแล้ว เรายกให้สัปเหร่อได้เลย แต่ก่อนที่ยังไม่หมดลมหายใจนี้ ใครมาแตะไม่ได้ เพราะเราไม่ได้ใช้ปัญญากัน ไม่ได้คิดว่าเรากำลังหวงศพกัน รักซากศพกัน ต้องให้มันเป็นซากศพขึ้นมาก่อนถึงจะเห็น ถ้ายังไม่เป็นซากศพนี้มองไม่เห็น เพราะไม่ใช่ปัญญาสอนใจ ปัญหานี้สามารถมองอนาคตได้ มองว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับร่างกายของพวกเราทุกคน มองเข้าไปภายใต้ผิวหนังของร่างกายของพวกเราได้ ทำให้พวกเราเห็นอวัยวะต่าง ๆ ที่ไม่น่าดูไม่น่าชมเลย หรือมองอนาคต

ของร่างกายว่าต่อไปก็ต้องเป็นคนแก่ เป็นคนเจ็บ เป็นคนตาย
ถ้าเราไปเจ็บแฟน แล้วต่อไปเขากลายเป็นคนแก่ คนเจ็บ
คนตายนี้ เราจะเอาเขามาเป็นแฟนใหม่ เราก็ไม่เอา

นี่แหละคือปัญญา ปัญญาต้องมองให้รอบคอบ มองทั้ง
อดีต มองทั้งปัจจุบัน มองทั้งอนาคต ถึงจะเรียกว่าปัญญา
อดีตก็เป็นทารก ร่างกายออกมาจากท้องแม่ ปัจจุบันก็เป็น
อยู่ในขณะนี้ แล้วอนาคตต่อไปก็ต้องเป็นคนแก่ เป็นคนเจ็บ
เป็นคนตาย หรือมองเข้าไปข้างใน อันนี้ก็เป็นปัญญา ไม่ใช่
มองแต่เพียงข้างนอก ต้องมองทั้งข้างนอก มองทั้งข้างใน
ของร่างกาย ข้างนอกของร่างกายดูสวยงาม แต่ข้างในของ
ร่างกายนี้ไม่มีอะไรน่าดูเลย นี่คือนิยามที่เราต้องมาฝึกฝน
อบรมกัน มาสร้างขึ้นด้วยการหมั่นระลึกถึงมันอยู่เรื่อย ๆ
คิดถึงมันอยู่เรื่อย ๆ คิดถึงความแก่ ความเจ็บ ความตายอยู่
เรื่อย ๆ ทั้งร่างกายของเรา ทั้งร่างกายของคนอื่น คิดถึงส่วน
ข้างในของร่างกายว่าร่างกายมีอวัยวะน้อยใหญ่ มีลำไส้
มีตับ มีไต มีน้ำเลือด น้ำเหลือง มีอะไรต่าง ๆ ส่งกลิ่นเหม็น
นี่คือสภาพของร่างกายที่เราไปหลงรักไปชอบ ถ้าใช้ปัญญา
วิเคราะห์พิจารณาคิดอยู่เรื่อย ๆ ต่อไปเวลาจะไปรักร่างกาย
ของใครนี่ก็จะถอยตันที พอปัญญามาปั๊บ พอเห็นข้างในปั๊บ
เห็นตอนแก่ ตอนเจ็บ ตอนตายปั๊บ ไม่เอาดีกว่า เดี่ยวต้อง

กลายเป็นคนพยาบาลไป ต้องคอยไปเลี้ยงดูเขา ถ้าเกิดไป
แต่งงานกับเขาไม่ก็เดือน แล้วเขาเกิดเป็นอัมพฤกษ์อัมพาต
ขึ้นมาจะทำยังไงล่ะ แล้วเราจะอยู่กับเขาต่อไปได้หรือเปล่า
จะเลี้ยงเขาไปจนวันตายหรือเปล่า ไม่คิดกันนี่

นี่คือสติปัญญา ถ้ามีสติปัญญาเห็นอนิจจัง เห็นความไม่
เที่ยงแท้แน่นอนของสิ่งที่เราอยากได้มาให้ความสุขกับเรา
เราก็จะเห็นความทุกข์ของสิ่งที่เราอยากได้กัน พอเราเห็น
ความทุกข์จากสิ่งที่เราอยากได้กัน เราก็ไม่อยากจะ
คนเดียวดีกว่า ต่อไปจะไม่รู้สึกเหงาเลยพอไม่มีความอยาก
จะมีแฟนแล้ว ที่นี้อยู่คนเดียวจะไม่เหงา ตอนนีที่มันเหงา
เพราะมันมีความอยากมีแฟน พอความอยากมีแฟนเกิด
ขึ้นมา ความเหงา ความว้าเหว่ มันจะโผล่ขึ้นมาทันที แต่ถ้า
เราไม่มีความอยากมีแฟนแล้ว ก็จะไม่มีความเหงา ไม่มี
ความว้าเหว่ สามารถอยู่คนเดียวไปได้อย่างสุขสบายกว่า
การมีแฟน เพราะเวลาที่มีแฟนก็ต้องมาทุกข์กับแฟน ต้องห่วง
ต้องหวงแฟน แล้วก็ต้องมากังวล แล้วบางทีก็ต้องมีเรื่อง
มีราวกัน มาทะเลาะกัน เพราะมีความเห็นไม่ตรงกัน คนหนึ่ง
อยากจะไปเที่ยว อีกคนอยากจะอยู่บ้านดูทีวี เดียวก็
ทะเลาะกัน เดียวก็อยู่ด้วยกันไม่ได้ สุดท้ายก็ต้องแยกทาง
กันอยู่ดี



นี่คือปัญญา ต้องมองภาพรวม อย่ามองแต่เฉพาะกิจ
อย่ามองแต่เฉพาะส่วนที่เราอยากมอง โอ๊ย เขาสวยเขาดี
เขางาม เขาจะเลี้ยงเรา เขาจะรักเราไปจนวันตาย ที่ไหนได้
บางทีหม้อข้าวยังไม่ทันดำเลย ขึ้นเวทีกันแล้ว แอ๊บซ้าย
แอ๊บขวา กันแล้ว ต้องมองให้เห็นความเป็นจริงว่า
ทุกอย่างมันมีทั้งดีมีทั้งไม่ดีปนกันมา มีทั้งสุขมีทั้งทุกข์
ปนกันมา เราพร้อมที่จะรับความทุกข์จากสิ่งที่เราได้มา
หรือไม่ ถ้าไม่พร้อมก็อย่าไปมีมันดีกว่า ต่อไปเราก็จะ
ไม่อยากมีอะไร เราจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นทุกข์
ทั้งนั้น ทุกข์เพราะว่ามันไม่เที่ยงแท้แน่นอน ทุกข์เพราะว่า
มันจะไม่สามารถให้ความสุขกับเราได้ตลอดเวลา ทุกข์
เพราะว่าเราไม่สามารถไปควบคุมบังคับไปสั่งให้มันให้
ความสุขกับเราได้ตลอดเวลา ต้องเห็นอนิจจัง คือความ
ไม่เที่ยงแท้แน่นอน อนัตตา คือมันไม่อยู่ในการควบคุม
บังคับของเราให้คิดอย่างนี้ถึงจะเรียกว่าเป็นปัญญา แล้วพอ
เกิดความอยากได้อะไรขึ้นมา ปัญญาก็จะมาบอกว่า นี่เป็น
ทุกข์นะ มันไม่เที่ยงนะ มันเป็นอนัตตานะ พอเห็นว่าเป็นทุกข์
ปั๊บ ความทุกข์ที่เกิดจากความอยากก็จะหายไป เวลาเรา
อยากปั๊บนี้ เราจะทุกข์ขึ้นมาทันที เห็นของอะไรที่เราอยาก
ได้ปั๊บ ใจจะกระวนกระวายกระสับกระส่าย จะไม่มีความ
เป็นปกติ เราก็เลยไปหลงคิดว่าเราต้องได้มาแล้วเราถึงจะมี

ความสุข มันก็เป็นจริงอย่างนั้น พออยากได้อะไร พอไม่ได้ ตอนต้นก็กระสับกระส่าย พอได้มาก็ดีใจมีความสุขใจ แต่มันเป็นความดีใจสุขใจเดียวเดียว เดี่ยวต่อไปสิ่งที่ได้มามันก็ไม่มี ความหมายอีกแล้ว ความสุขที่ได้จากมันก็เหมือนจางหายไปแล้ว ถึงแม้จะมีมันอยู่ มันก็ไม่สุขเหมือนตอนที่ได้มาใหม่ๆ ก็จะทำให้เราอยากได้ของใหม่อีก เพื่อเราจะได้มีความสุขแบบที่เราได้อีก มันก็จะเป็นอย่างนี้หลอกเราไปเรื่อย ๆ ไม่มีวันสิ้นสุด แล้วพอไม่ได้สิ่งที่เราอยากได้ก็จะทุกข์ แต่ถ้าเราใช้ปัญญาสอนใจว่า อย่าไปอยากได้ดีกว่า ความอยากมันเป็นทุกข์ ต้องฝึกความอยาก อย่าไปทำตามความอยาก **วิธีจะฝึกความอยากได้ก็คือ ต้องเห็นสิ่งที่เราได้มามันเป็นความสุขเดียวเดียว เดี่ยวมันก็จะกลายเป็นความทุกข์ให้กับเรา**

นี่คือปัญญาที่เป็นคู่ต่อสู้กับความอยาก ต้องพยายามเห็นไตรลักษณ์อยู่เรื่อย ๆ ต้องเห็นส่วนที่ไม่น่าดูน่าชม เช่นร่างกายก็ต้องดูส่วนที่ไม่สวยไม่งาม อย่าไปดูแต่ส่วนที่สวยที่งามเพียงอย่างเดียว อย่าไปดูตอนที่มิชิตชีวิตาให้ดูตอนที่แข็งทื่อเป็นซากศพดูบ้างว่าเป็นอย่างไร หรือดูตอนที่ศพมันเน่าเปื่อยขึ้นมา อืดพองขึ้นมา ต่อให้เป็นดารารายาพนตรเป็นนายแบบนางแบบระดับอินเตอร์ หรือระดับอะไรก็ตาม

พอมันติดพอมันพองขึ้นมา ก็ไม่มีใครเอาไปเป็นนายแบบ
นางแบบแล้ว

นี่คือธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ มันไม่ถาวร มันไม่
เที่ยงแท้แน่นอน นี่แหละคือการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า
พระพุทธเจ้าทรงละความอยากจากการหาความสุขจากรูป
เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ ได้ ละการหาความสุขจาก
การมีการเป็นได้ ละความทุกข์จากความอยากไม่มีอยาก
ไม่เป็นได้ใจของพระพุทธเจ้าจึงอยู่อย่างอิสระ ไม่มีอะไรมา
กีดกัน ไม่มีอะไรมาผลักดันให้ไปหาความสุขต่างๆ ผ่านทาง
ร่างกายอีกต่อไป หรือผ่านทางจิตใจ เพราะนอกจากร่างกาย
แล้ว ความสุขที่เราได้จากสมาธินี้ก็ยิ่งถือว่าเป็นความสุข
แบบชั่วคราวอีกเหมือนกัน เป็นความสุขที่เป็นอนิจจัง
เหมือนกัน เวลาเราเข้าสมาธิก็มีความสุข พอออกจาก
สมาธิมา สมาธิหมดไป ความสุขนั้นก็หมดไป แม้แต่สมาธิ
ที่เราใช้ให้มีความสุขกับเรา เราก็ต้องละในบั้นปลาย เพื่อที่
เราจะได้มีความสุขแบบถาวร คือความสุขที่เกิดจากการ
ไม่มีความอยาก ดังนั้นเราต้องละการหาความสุขจาก
ทางร่างกาย คือทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วก็ละการหา
ความสุขจากรูปฉานและอรุณฉาน

พอเราละทิ้ง ๓ อย่างนี้ได้แล้ว ใจของเราก็จะมีความสุข โดยอัตโนมัติ เพราะตัวที่มาขวางความสุขที่มีอยู่ในใจของ พวกเราก็คือความอยากทั้ง ๓ นี่เอง พอความอยากทั้ง ๓ นี้ ถูกทำลายไปหมดด้วยปัญญา ด้วยการไม่ปฏิบัติตาม อยาก จะหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็ไม่หา อยากจะ หาความสุขจากรูปผานก็ไม่หา อยากจะหาความสุขจาก อรูปผานก็ไม่หา พอไม่มีความอยากได้สิ่งต่างๆ ใจก็เฉย ใจก็สงบ ใจก็สบาย สังเกตดู เวลาใจมีความอยากกับอะไรนี้ ใจจะกระวนกระวายขึ้นมา อยากสูบบุหรี่ อยากดื่มกาแฟ อยากดื่มสุรานี้ พออยากแล้วไม่ได้ดื่มไม่ได้สูบ ใจก็กระวน กระวายกระสับกระส่าย แต่ถ้าเลิกความอยากได้ บุหรี่ไม่สูบ กาแฟไม่ดื่ม เพราะถ้าดื่มหรือสูบแล้ว มันจะต้องติดเป็น ทาสของมัน ต้องคอยหามาดื่มหามาสูบอยู่เรื่อย ๆ ก็ไม่ดื่ม มันดีกว่า ไม่สูบดีกว่า อยู่เฉย ๆ ดีกว่า พอเราอยู่เฉย ๆ พอเรา ไม่ทำตามความอยาก เดี่ยวความอยากมันก็จะหยุด แล้ว ความกระวนกระวายกระสับกระส่ายก็จะหายไป ใจก็จะเย็น จะสบาย

อันนี้เป็นความสุขที่ไม่ใช่เป็นความสุขที่ได้จากการข่มใจ ด้วยสติเพื่อให้ได้รูปผานหรืออรูปผาน แต่เป็นความสุข ที่ได้จากการใช้ปัญญาระงับความอยากต่างๆ อันนี้เป็น

ความสุขที่ถาวร เพราะว่าเมื่อได้ความสุขอันนี้มาแล้ว มันจะไม่หายไป เพราะตัวที่มาขัดขวางความสุขคือความอยากต่างๆ นี่มันได้ถูกทำลายไปแล้วนั่นเอง พอความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ในใจของเราถูกทำลายไปหมด ใจของเราก็จะสุขไปตลอดเวลา ความสุขตลอดเวลาี้แหละที่เรียกว่า นิพพาน **“นิพพานัง ปรมัง สุขัง”** **“นิพพานัง ปรมัง สุขญญัง”** เพราะว่าสุขจากความอยากนั่นเอง สุขจากความอยากทั้งปวง ใจที่สุขจากความอยากทั้งปวง จะเป็นใจที่มีบรมสุข **“นิพพานัง ปรมัง สุขัง”** ใจที่มีบรมสุขเพราะเป็นใจที่เป็น **“ปรมัง สุขญญัง”** เป็นใจที่สุขจากความอยากทั้งปวง ไม่มีความอยากอยู่ในใจ ไม่มีความอยากได้อะไร อยากมีอะไร อยากเป็นอะไร อันนี้แหละเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้า ทรงตรัสรู้ ●●●



“เปลี่ยนนิสัย”

ให้เป็น “พระอรหันต์”



การได้เข้าหาพระธรรมคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นคำสั่งคำสอนที่ประเสริฐเลิศโลก เหนือกว่าคำสั่งคำสอนทั้งปวง เป็นคำสั่งคำสอนที่จะพาให้ผู้ศึกษาได้หลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้ ไม่มีคำสั่งคำสอนของผู้ใดในโลกนี้ที่จะสามารถสอนให้ผู้ศึกษาและปฏิบัติตามได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏในไตรภพที่สัตว์โลกทั้งหลายต้องติดอยู่ ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในไตรภพ ในกามภพ ในรูปภพ และในอรุภพ นี่คือนภพต่าง ๆ ที่พวกเราไปเวียนว่ายตายเกิดกัน ตอนนี้เรามาเกิดเป็นมนุษย์ ต่อไปหลังจากที่ร่างกายตายไปแล้ว จิตใจของพวกเราที่ไม่ได้ตายไปกับร่างกายก็จะต้องไปเกิดในภพต่อไป ซึ่งอาจจะเป็นภพที่ดีก็ได้ หรือภพที่ไม่ดีก็ได้ ขึ้นอยู่กับบุญบาปที่เราได้ทำกันในขณะที่เรามีชีวิตอยู่ ถ้าเราทำบุญมากกว่าบาป บุญก็จะพาให้เราไปเกิดเป็นเทพ เป็นพรหมเป็นพระอริยบุคคลชั้นต่าง ๆ ถ้าเราทำบาปมากกว่าทำบุญ

บาปก็จะพาให้เราไปเกิดเป็นเดรัจฉานบ้าง เป็นเปรตบ้าง เป็นอสุรกายบ้าง หรือไปตกนรกบ้าง นี่คือภพชาติต่างๆ ที่พวกเราจะต้องไปกัน

ขณะที่เรามาอยู่บนโลกนี้ ก็เหมือนกับเราอยู่ที่สถานีหัวลำโพงหรืออยู่ที่สนามบินดอนเมืองหรือสนามบินสุวรรณภูมิ เราไปรอขึ้นเครื่องบินขึ้นรถไฟกัน ก่อนจะขึ้นเครื่องบินหรือขึ้นรถไฟ เราก็ต้องติดตัวกันไว้ก่อน ติดตัวว่าเราจะไปที่ไหนกัน ถ้าจะไปต่างประเทศ จะไปประเทศนั้นหรือประเทศนี้ หรือถ้าอยู่ในประเทศ จะไปจังหวัดนั้นจังหวัดนี้ ก่อนจะขึ้นเครื่อง ทุกคนได้ต้องติดตัวก่อน การติดตัวของพวกเราเพื่อไปสู่ภพชาติต่างๆ นั้น ก็คือการกระทำต่างๆ ของเรานี่เอง คือ การทำบุญทำทาน การรักษาศีล การภาวนา นั่งสมาธิ ฟังเทศน์ฟังธรรม การปฏิบัติธรรม อันนี้เป็นวิธีติดตัวของพวกเราสำหรับภพต่อไปที่จะตามมา ถ้าเราได้มาเกิดในยุคของพระพุทธศาสนา เราก็จะมีโอกาสซื้อตัวพิเศษที่ไม่มีขายในยุคที่ไม่มีพระพุทธศาสนา ตัวพิเศษก็คือตัวที่จะพา我们去พระนิพพานนั่นเอง จะมีตัวพิเศษนี้เฉพาะในยุคที่มีพระพุทธศาสนา มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นผู้ขายตัวนี้ ถ้าไม่มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็จะไม่มิตัวนี้ให้เราซื้อกัน

**เราก็จะไปในภพต่างๆในสังสารวัฏ เราจะไม่สามารถ
ออกไปนอกภพของสังสารวัฏได้คือพระนิพพาน**

พวกเราอาจจะไม่รู้เสียด้วยซ้ำไปว่าพวกเรากำลังเวียน
ว่ายตายเกิดกัน กำลังกลับมาเกิดมาแก้มาเจ็บมาตายอยู่
หลายๆรอบด้วยกันเหมือนแผ่นเสียงตกร่อง ยุคนี้นั้นอาจจะ
ไม่รู้จักแผ่นเสียง สมัยก่อนนี้ไม่มีแผ่นซีดี ไม่มีมือถือให้เรา
ฟังเพลง เวลาจะฟังเพลงเขามีแผ่นเสียง แล้วบางทีแผ่นเสียง
มันก็ตกร่อง คือมันจะติดอยู่ในร่องเดิม เวลาฟังก็จะได้ยิน
แต่เสียงเดิม อันนี้ก็เหมือนกัน พวกเราเหมือนกับพวก
แผ่นเสียงตกร่อง ตกร่องของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย
ตายแล้วก็ไปเกิดใหม่ เกิดใหม่แล้วเดี๋ยวก็ตายใหม่
ตายจากภพนี้แล้วก็ไปเกิดในภพนั้น เช่น ตายจากภพ
มนุษย์ ถ้าทำบาปก็อาจจะไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นนก
เป็นแมว เป็นสุนัข เป็นวัว เป็นควาย เป็นสัตว์ชนิดต่างๆ
แล้วก็ต้องแก่ เจ็บ ตาย หลังจากแก่ เจ็บ ตายแล้ว ถ้าบาป
ยังไม่หมด ก็จะกลับไปเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสัตว์เดรัจฉาน
ต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าบาปที่เราทำไว้มันหมดกำลัง เราถึงจะ
ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์กันอีกรอบหนึ่ง พอกลับมาเป็น
มนุษย์ก็ต้องมาเกิด แก่ เจ็บ ตาย อีกรอบหนึ่งอีกเหมือนกัน
หรือถ้าเราได้ทำบุญมากกว่าทำบาป เวลาตายไปเราก็จะไป

เกิดเป็นเทวดา เทวดาก็มีอยู่ ๖ ชั้นด้วยกัน มีชั้นจาตุม
ชั้นดาวดึงส์ ชั้นยามา ชั้นดุสิต ชั้นนิมมานรดี และชั้น
ปรนิมมิตวสวัตดี เราจะไปอยู่ชั้นไหนก็ขึ้นอยู่กับบุญที่เราทำ
ว่ามากหรือน้อย ถ้าทำบุญมากก็ได้ไปเกิดบนชั้นที่สูง ถ้าทำ
บุญน้อยก็เกิดในชั้นที่ต่ำ ชั้นต่ำก็มีความสุขน้อยกว่าชั้นที่สูง
อันนี้เป็นผลที่เกิดจากการทำบุญทำทาน จากการไม่ทำบาป
แล้วถ้าเราได้ไปฝึกสมาธิ สามารถเข้ารูปฌาน เข้าอรูปฌานได้
เราก็คงจะไปเกิดบนสวรรค์ชั้นพรหมซึ่งสูงกว่าสวรรค์ชั้นเทพ
คือมีความสุขมากกว่าสวรรค์ชั้นเทพ ชั้นรูปพรหมก็มีความสุข
มากกว่าชั้นเทพ ชั้นอรูปพรหมก็มีความสุขมากกว่าชั้น
รูปพรหม แต่ไม่ว่าจะเกิดอยู่ชั้นไหน เดี่ยวบุญที่ส่งไปหมด
กำลังลง เราก็ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่

ดังนั้นมนุษย์เราจึงเป็นเหมือนสนามบินนี้เอง ไม่ว่าเครื่องบิน
จะบินไปไกลไปไกลที่ไหน สูงเท่าไร ต่ำเท่าไร เดี่ยวพอน้ำมัน
หมด ก็ต้องมาลงที่สนามบินเพื่อมาเติมน้ำมันใหม่ ฉะนั้นใด
พวกเราที่ทำบุญ รักษาศีลกัน นั่งสมาธิกัน เวลาตายไป
เราก็คงได้ไปเกิดเป็นเทพเป็นพรหมกัน แต่พอบุญที่ส่งเราไป
หมดกำลัง เราก็ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ ถ้าเราเกิด
ในยุคที่ไม่มีพระพุทธศาสนา เราก็คงต้องกลับมาเติมน้ำมัน
กันอยู่เรื่อย ๆ แต่ถ้าเราได้มาเกิดในยุคที่มีพระพุทธศาสนา

เราจะได้พบกับตัวพิเศษ ตัวที่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จะเอามาขายพวกเรา คือมาสอนพวกเราว่า ถ้าพวกเรา ไม่อยากที่จะต้องกลับมาเกิด แก่ เจ็บ ตาย กันอยู่เรื่อย ๆ ก็ให้ ทำตามที่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สอนพวกเรากัน คือ สอนให้พวกเราปฏิบัติเพิ่มอีกชั้นหนึ่ง ชั้นที่เราปฏิบัตินี้เราก็ ต้องปฏิบัติต่อไป เช่น ชั้นรักษาศีล ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ รักษาศีลระดับไหนได้ก็รักษากันไป ทำบุญทำทาน ในระดับไหนก็ทำไป นั่งสมาธิได้ในระดับไหนก็นั่งไป แล้วก็ เพิ่มให้มันสูงขึ้นเรื่อยๆ เวลานั้นสมาธิก็ให้มันเข้าสู่รูปฌาน ให้เข้าสู่ฌาน ๔ ชั้นอุเบกขา พอได้ชั้นสมาธิแล้วที่นี้ก็จะ ต้องไปชั้นปัญญา ที่ไม่มีใครรู้ใครสอนได้นอกจากพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ชั้นปัญญาจะสอนให้เราเห็นไตรลักษณ์ เห็นอริยสัจ ๔ คือเห็นว่าโลกที่เราอยู่นี้ ความสุขต่างๆ ที่เรา หากันอยู่ในขณะนี้ไม่ว่าจะเป็นลาภ ยศ สรรเสริญ ไม่ว่าจะเป็น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะชนิดต่างๆ ล้วนเป็นอนิจจัง ทั้งนั้น คือเป็นความสุขชั่วคราว เป็นความสุขที่เกิดแล้วก็ต้อง ดับไปในที่สุด เวลาความสุขที่ได้ดับไป ความทุกข์ก็เข้ามา ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มีเกิดแล้วก็ต้องมีดับ มีได้ก็ต้องมีเสีย เวลาดับหรือเวลาสูญเสียก็เป็นเวลาที่จะต้องเจอกับความ ทุกข์นั่นเอง นี่คือสิ่งที่เราจะได้เรียนรู้จากพระพุทธศาสนา คือรู้ว่าทุกสิ่งในโลกนี้เป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง

เมื่อมันไม่เที่ยง มันก็ต้องทำให้เราทุกข์ ที่มันไม่เที่ยง ที่มันทำให้เราทุกข์ ก็เพราะว่ามันเป็นอนัตตา มันไม่ได้เป็นของเรา ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้เป็นของธรรมดา ไม่ใช่เป็นของเรา ทุกสิ่งทุกอย่างทำมาจากธรรมชาติ คือ ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วเราก็ต้องคืนธรรมชาติไป ร่างกายของพวกเรา ทำมาจากธรรมชาติ ทำมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ มันไม่เที่ยง เกิดแล้วก็ต้องเจริญเติบโตขึ้นไปตามวาระของมัน เมื่อมันเติบโตเต็มที่แล้ว มันก็จะแก่ลงไปเรื่อย ๆ แล้วก็เจ็บไข้ได้ป่วย แล้วในที่สุดก็ตายไป พอตายแล้ว ธาตุที่มารวมในร่างกาย ก็จะแยกออกจากกัน ธาตุลมไปก่อนคือไม่หายใจ ตามด้วย ธาตุไฟ คือร่างกายจะเย็นเฉียบ แล้วพอธาตุลมและธาตุไฟ ออกไป ธาตุน้ำก็ตามออกไปในที่สุดก็เหลือแต่ธาตุดิน กลายเป็นร่างกายที่แห้งกรอบแล้วก็ผุพังกลายเป็นดินต่อไป

นี่คือวิปัสสนาหรือปัญญาของพระพุทธศาสนาที่ชาวพุทธ เราต้องศึกษาต้องพิจารณาอยู่เรื่อย ๆ เพื่อที่จะได้ไม่ยินดี เพื่อที่จะได้ปล่อยวาง เพราะถ้าปล่อยวางได้ไม่ยินดี เราก็จะได้ไม่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์กันอีก ไม่ต้องมามีร่างกายกันอีก เมื่อไม่มีร่างกาย เราก็ไม่ต้องมาแก่ มาเจ็บ มาตาย กันอย่างที่เรากำลังเป็นกันอยู่ในขณะนี้ พวกเราทุกคนมีความทุกข์เหมือนกัน ทุกข์กับความแก่ ไม่มีใครอยากจะเจอความแก่

แต่ก็หนีไม่พ้นความแก่ ไม่มีใครอยากจะเจอความเจ็บไข้ได้ป่วย ก็หนีความเจ็บไข้ได้ป่วยไปไม่ได้ และก็หนีความตายไปไม่ได้ เพราะนี่มันเป็นธรรมชาติ ร่างกายมันเป็นธรรมชาติ เป็นของธรรมชาติ ธรรมชาติสร้างร่างกายให้มาเป็นอย่างนี้ สร้างให้มาเกิด แล้วก็สร้างให้มาเจริญเติบโต แล้วก็สร้างให้มาแก่ สร้างให้มาเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วในที่สุดก็สร้างให้มาตายกัน อันนี้เป็นกฎของธรรมชาติ ร่างกายนี้เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เหมือนกับสิ่งอื่นๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ เป็นของธรรมชาติทั้งนั้น ถึงแม้ว่ามนุษย์เราเป็นผู้ผลิตมันขึ้นมา เราก็เอามาจากธรรมชาติ สิ่งของต่างๆ นี่เราก็ผลิตมาจากธรรมชาติ ผลิตมาจากธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ นี่เอง

นี่คือความหมายของคำว่าอนัตตา ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ไม่มีตัวตน ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ใจที่มากครอบครอง ร่างกายนี้ก็เจ้าของได้เพียงชั่วคราวชั่วคราวที่ร่างกายยังไม่ตาย แต่พอร่างกายตายไปแล้ว ใจก็ไม่สามารถที่จะยึดครองได้อีกต่อไป ถึงเวลานั้นใจก็ต้องไปหาร่างกายอันใหม่ต่อ ถ้าใจยังไม่มีปัญญา ไม่มีวิปัสสนา ยังไม่เห็นว่า การมีร่างกายเป็นทุกข์ ยังไม่เห็นว่าร่างกายนี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ใจก็จะไปหาร่างกายอันใหม่เพื่อมาเกิดใหม่อีกครั้งหนึ่ง เพราะใจต้องอาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือใน

การหาความสุขนั่นเอง ใจต้องการความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็จำเป็นที่จะต้องมิตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกาย ก็จำเป็นที่จะต้องมีร่างกายกัน พอมีร่างกายแล้วก็ต้อง มีความแก่ มีความเจ็บ มีความตายตามมา ตราบใดที่ใจยังปรารถนาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะชนิดต่าง ๆ อยู่ ใจก็จะต้องกลับมาหาตา หู จมูก ลิ้น กายอยู่เรื่อย ๆ เมื่อมาหาตา หู จมูก ลิ้น กาย ได้ร่างกายที่มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็ต้องเจอกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ทุกครั้งไป

นี่เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนาмаแก้ปัญหของพวกเราที่เป็นเหมือนแผ่นเสียงตกร่อง คือตกร่องของความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยการสอนให้เราเห็นว่าความสุขต่าง ๆ ที่เราหาผ่านทางร่างกายนี้ เป็นความสุขปลอม เป็นความสุขเทียม เป็นความสุขชั่วคราว ที่จะกลายเป็นความทุกข์ต่อไป เวลาที่มันเสื่อมหรือว่ามันหมดไป มันสิ้นสุดลง ก็ให้เราเปลี่ยนวิธืหาความสุข คืออย่ามาพึ่งร่างกาย ให้มาหาความสุขจากการมาทำใจให้สงบ ทำใจให้เป็นสมาธิ ให้เป็นรูปฌาน ให้เป็นอรุพฌาน ถ้าเราฝึกสมาธิจนทำใจของเราให้สงบได้ เราจะเปลี่ยนวิธืหาความสุขจากการใช้ร่างกายพาเราไปหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะชนิดต่าง ๆ ให้เรามาหาความสุข

จากการทำให้สงบจากรูปฌานและจากอรูปฌาน พอเราสามารถหาความสุขจากรูปฌาน อรูปฌานได้ เราก็ไม่ต้องพึ่งร่างกายอีกต่อไป ไม่ต้องมีร่างกายก็ได้ ถ้าร่างกายจะแก่ก็ไม่เดือดร้อน เพราะไม่ต้องใช้ร่างกายพาไปไหนมาไหนแล้ว ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยก็ไม่เดือดร้อน เพราะการเข้าสมาธิเข้าฌานนี้ ไม่ต้องใช้ร่างกาย เราใช้สติ ถ้ามีสติควบคุมใจไม่ให้คิดปรุงแต่งได้ ใจก็เข้าสู่ความสงบ เข้าสู่ความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว่ว่านัตถิ สันติ ปริง สุขัง **สุขอื่นที่เหนือกว่าความสงบไม่มี**



ความสุขสูงสุดที่พวกเราจะหากันได้คือความสุขจากความสงบ ซึ่งความสุขจากความสงบนี้มี ๒ ระดับด้วยกัน ความสุขที่เกิดจากความสงบแบบชั่วคราว และความสุขที่เกิดจากความสงบแบบถาวร เบื้องต้นเราจะมีความสุขแบบชั่วคราวก่อน ก่อนที่เราจะเข้าไปหาความสุขแบบถาวร เราต้องอาศัยความสุขแบบชั่วคราวเป็นขั้นบันไดพาเราขึ้นไป เบื้องต้นเราต้องมาหาความสุขจากสมาธิ เพื่อที่เราจะได้ไม่ต้องไปหาความสุขผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วพอเราเลิกหาความสุขจากตา หู จมูก ลิ้น กายได้ เราก็จะได้ไม่ต้องกลับมาเกิดในภพของมนุษย์และเทวดาหรือสัตว์เดรัจฉานอีกต่อไป แต่เรา仍将ไปติดอยู่ในรูปภพกับอรูปภพ ถ้าเราหาความสุขจากรูปमान เราก็ยังจะติดอยู่กับการไปเกิดในรูปภพ ยังต้องไปเกิดเป็นรูปพรหมอยู่ ถ้าเราติดอยู่ในอรูปमान เราสามารถเข้าอรูปमानได้ ถ้าเราอาศัยอรูปमानให้มีความสุขกับเรา เราก็ต้องเข้าอรูปमानอยู่เรื่อยๆ ก็เหมือนกับติดอรูปमान ถ้ายังติดอรูปमानอยู่ ก็ต้องติดอยู่ในอรูปภพต่อไป พอตายไปก็จะไปเกิดในรูปภพบ้างหรืออรูปภพบ้าง แต่จะไม่มาเกิดในกามภพ ถ้าเราเลิกหาความสุขทางกาม ทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เพราะเราเห็นด้วยปัญญาว่าเป็นไตรลักษณ์นั่นเอง ความสุขจากกามคุณ ๕ คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นความสุขที่

ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นความสุขที่ชั่วคราว ได้มาแล้วเดี๋ยวก็หมดไป เช่น เราไปเที่ยว ไปดูหนังฟังเพลง ไปกินไปดื่มกัน เราก็ได้ความสุขจากการไปเที่ยวไปกินไปดื่ม แต่พอเรากลับมาบ้าน ความสุขนั้นก็จางหายไป ก็จะทำให้เรารู้เหงารู้สึกว่าเหว่ รู้สึกหิวกับการไปเที่ยวไปกินไปดื่มกันอีก เวลาถ้าไม่ได้ไปเที่ยวไปกินไปดื่มก็จะรู้สึกอึดอัด ตอนที่เราต้องอยู่บ้านในช่วงที่เขาบังคับไม่ให้ออกนอกบ้าน ช่วงนั้นเราจะเห็นชัดเลยว่าจิตใจของเราไม่ค่อยมีความสุขกัน เพราะเราไม่สามารถไปเสพกามได้ ไม่สามารถไปเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ภายนอกบ้านได้

นี่คือความทุกข์จากการเสพกาม เสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ พอเราปฏิบัติถึงขั้นสมาธิแล้ว จะเห็นด้วยปัญญาว่า ความสุขทางกามคุณ ๕ นี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์ เราก็เลิกเสพมันเท่านั้นเอง พอเราเลิกเสพมัน เราก็จะไม่ทุกข์ เวลาอยู่บ้านก็จะได้เฝ้าตรอง ถ้าไม่มีความอยากที่จะไปเสพ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นอกบ้าน อยู่ในบ้านเราก็สามารถหาความสุขจากการเข้าไปในสมาธิแทนได้ เป็นความสุขที่ดีกว่าด้วย ถ้าใครได้พบกับความสุขที่เกิดจากความสงบของสมาธิแล้วนี้ จะเลิกหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เหมือนกับคนที่ได้รถเก่งที่

มีราคาดีกว่ารถเก่า ถ้าขับรถปิกอัพอยู่แล้วได้รถเบนซ์มานี้
รับประกันได้ว่ารถปิกอัพที่เคยขับอยู่นี้จะยกให้คนอื่นไปเลย
สู้ขับรถเบนซ์ดีกว่า สบายกว่า มีความสุขกว่าการขับรถปิกอัพ
อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าเราได้เข้าสู่ความสุขของสมาธิแล้ว
เราก็จะเลิกหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
โดยเฉพาะถ้าเราเห็นว่ามันเป็นไตรลักษณ์ แต่ถ้ายังไม่เห็น
เป็นไตรลักษณ์ เราก็อาจจะเป็นแบบรักพี่เสียดายน้อง สมาธิ
ก็อยากจะเข้า พอออกจากสมาธิก็อยากจะกินขนม อยากจะ
ดื่มกาแฟ อยากจะดูหนังฟังเพลง ยังอยากจะทำทั้ง ๒ สิ่งอยู่
มันก็จะทำให้เราสลับไปสลับมา บางทีก็หาความสุขจากรูป
เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ บางทีก็หาความสุขจากสมาธิ เวลาที่
ไม่สามารถหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะได้
ก็จะเกิดความทุกข์ พอเกิดความทุกข์ก็จะกลับมาหาความ
สุขจากสมาธิ บางทีมันก็กลับไม่ได้เสียแล้ว เพราะว่าถ้าออก
มาหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะอยู่เรื่อย ๆ
มันก็จะกลับเข้าไปหาความสุขจากสมาธิไม่ได้ ทำได้ยาก
กว่าจะกลับเข้าไปได้ก็หืดขึ้นคอ

อย่างหลวงตามหาบัวท่านบอกว่า เวลาจิตท่านเสื่อมสมาธิ
เวลาเสื่อมนี้ ท่านบอกว่ากว่าจะกลับเข้าไปได้นี้ แหม มันแทบ
เป็นแทบตาย ช่วงนั้นท่านรู้สึกทุกข์ทรมานใจมาก ท่านว่า

คนที่เป็นเศรษฐีแล้วสิ้นเนื้อประดาตัว มันยังไม่รุนแรง เท่ากับเวลาที่เสียสมาธิไป เวลาที่ไม่สามารถกลับเข้าไปหาสมาธิได้ ดังนั้นถ้าใครได้สมาธิแล้วมักจะไม่ว่างจะพยายามเข้าหาสมาธิอยู่เรื่อย ๆ ถึงแม้ว่าเวลาออกจากสมาธิมา ถ้ายังมีความอยากที่จะไปหารูป เสียง กลิ่น รส ใญ่ฐัพพะอยู่ ก็จะพยายามใช้ไตรลักษณ์เตือนใจสอนใจ ถ้าไม่มีไตรลักษณ์นี้ก็จะอาจจะหลงกลับไปหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส ใญ่ฐัพพะได้ แต่ถ้ามีไตรลักษณ์คอยเตือนใจอยู่เรื่อย ๆ ว่า ถ้าไปหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส ใญ่ฐัพพะแล้ว ไม่ช้าก็เร็วเดี๋ยวก็น่าจะต้องร้องห่มร้องไห้



พวกที่ไปวชนั่งสมาธิได้ พอสึกกลับบ้านไปเจอแฟนเข้า
เดี๋ยวลืมสมาธิ ไปอยู่กับแฟนไม่นานเดี๋ยวแฟนทิ้งหรือ
ทะเลาะกัน ก็เสียอกเสียใจ ทีนี้จะกลับไปหาสมาธิก็จะหา
ทางเข้าไม่ถูกแล้ว ถ้าไม่กลับเข้าไปบ่อยๆ กลับเข้าไปอยู่
เรื่อย ๆ สมาธินี้จะหลงทางได้ จะหาทางเข้าไม่ได้ กว่าจะได้
ก็อาจจะต้องเหน็ดเหนื่อยพอสมควร

ดังนั้นผู้ที่ได้ยินได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าแล้ว จะไม่
ประมาทนอนใจ ถ้าได้ความสุขจากสมาธิแล้วนี้ จะพยายาม
รักษาไว้ จะพยายามฝึนความอยากที่จะมาหลอกมาดึงให้



ชวนไปหาความสุขทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ด้วยการพิจารณาให้เห็นว่ามันเป็นความสุขชั่วคราว เพราะช่วงที่ไม่ได้อยู่ในสมาธิ มันอาจจะเกิดความรู้สึกเหงารู้สึกว่าเหวขึ้นมาได้ ถ้าไม่กลับเข้าไปในสมาธิ เดี่ยวก็อาจจะถูกความหลงความอยากหลอกให้ไปเที่ยวก็ได้ หลอกให้ไปหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะได้ เพราะเวลาไปก็รู้สึกเพลิดเพลินมีความสุข ความเหงา ความว่าเหวก็หายไปชั่วคราว แต่ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องกลับ ไม่มีใครเที่ยวได้ทั้งคืนทั้งวันหรอก เดี่ยวเหนื่อยก็ต้องกลับบ้านพักผ่อนหลับนอนกัน พอกลับมาบ้านแล้ว เดี่ยวความสุขที่ได้จากการไปเที่ยวก็หายไปอีก แล้วพอเกิดมีความอยากจะไปเที่ยวใหม่ ความรู้สึกเหงา ความรู้สึกว่าเหว ก็เกิดขึ้นมาอีก ที่นี้ก็ต้องไปเที่ยวอีกแล้ว เพราะว่าถ้าไม่ไปมันก็ยังเหงายังว่าเหว ดังนั้นถ้าเป็นคนฉลาดก็ต้องพยายามสู้กับความเหงาสู้กับความว่าเหว ด้วยการบังคับให้มันกลับเข้าไปในสมาธิ ถ้ามันอยากจะออกไปเที่ยว อยากจะออกไปหาเพื่อน อยากไปเฮฮาปาร์ตี้กับเพื่อน ก็ต้องเปลี่ยนใจ ไม่เอาไรวัย นั่งสมาธิพุทโธฯ ไปดีกว่า ตอนที่นั่งใหม่ ๆ มันก็จะรู้สึกอึดอัด รู้สึกไม่สุขไม่สบายใจ แต่ก็ต้องใช้ความเพียรพยายาม พยายามใช้สติพุทโธฯ เติบจนกรม นั่งสมาธิไป อาจจะใช้เวลาหลายชั่วโมงกว่าจะเอาจิตเข้าสู่ความสงบได้ แต่พอเข้าได้แล้วมันคุ้ม

ความเหินเอยต่าง ๆ นี่หายไปหมด ความเหงาความว้าเหว
ความทุกข์ทรมานใจ ความหงุดหงิดใจจะหายไปหมด
แล้วที่นี้จะเห็นโทษของการเพลอสติ ของการไม่คอยรักษา
ใจที่ทำให้เกิดความอยากต่าง ๆ ขึ้นมา ต่อไปพอออกจาก
สมาธิมานี้ จะรักษาใจด้วยสติ และจะสอนใจให้พิจารณา
ไตรลักษณ์อยู่เรื่อย ๆ พิจารณารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
ว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่เป็น นิจจัง สุขัง อตตยา
ถ้าเราหมั่นคอยพิจารณาคอยเตือนใจสอนใจอยู่เรื่อย ๆ
เวลาจะเกิดความอยากขึ้นมาก็จะระงับมันได้เลย ถ้ามันดื้อ
ก็บังคับให้มันเข้าสมาธิไป ถ้าระงับความอยากไม่ได้ด้วย
ปัญญา ก็ตั้งจิตให้เข้าสมาธิให้พุทโธ ๆ ไป ดูลมหายใจเข้าออก
เดียวไม่นานความสงบก็กลับคืนมาใหม่ ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ
ไปหลาย ๆ รอบ ต่อไปความอยากมันจะน้อยลงไป ๆ ความ
อยากหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็จะ
หมดไป ก็จะมาหาความสุขจากการเข้าสมาธิ แล้วก็จะไปติด
สมาธิ แต่จะติดกับสมาธิในระดับรูปฌานหรืออรูปฌานนั้น
ก็จะขึ้นอยู่กับความสามารถว่าเราจะเข้าสมาธิระดับไหนได้

ตอนนั้นเราก็ใช้ปัญญาพิจารณารูปฌานกับอรูปฌาน
เหมือนกับเราพิจารณารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ว่ามัน
ก็ยังเป็นไตรลักษณ์อยู่เหมือนกัน รูปฌานก็เป็นไตรลักษณ์

อรุณปานก็เป็นไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยง เข้าได้ก็ออกได้ มีรูปปานได้เดี๋ยวก็เสื่อมได้ เพราะเราจะไม่สามารถอยู่ในสมาธิได้ตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง เดี่ยวไม่ช้าก็เร็วเราก็ต้องออกจากสมาธิ ออกจากอรุณปาน ออกจากอรุณปานมา เราก็กลับเข้าไปหารูปปาน อรุณปานใหม่ก็ได้ แต่ถ้าเราติดที่จะต้องกลับไปหามันอยู่เรื่อย ๆ เหมือนกับเมื่อก่อนนี้ที่เราต้องไปหารูป เสียง กลิ่น รส กันอยู่เรื่อย ๆ เพราะว่าเรายังติดมันอยู่นั่นเอง เพราะเรายังไม่เห็นว่ามันเป็นไตรลักษณ์ เราก็ต้องพิจารณารูปปานกับอรุณปานนี้ว่าเหมือนกับที่เราพิจารณารูป เสียง กลิ่น รส ใญ่ฐัพพะ พิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีเกิดมีดับ เป็นสิ่งที่เราควบคุมบังคับไม่ได้ เป็นธรรมชาติของมัน ไม่ได้เป็นของเราอย่างแท้จริง ถ้าเราต้องการเลิกที่จะไม่ให้ติดกับรูปปานกับอรุณปาน พอช่วงไหนที่เราอยากจะกลับเข้าไปในรูปปานหรืออรุณปาน เราก็ต้องพิจารณาด้วยปัญญาให้เห็นว่า มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชั้นนี้สำหรับผู้ที่ได้ปล่อยวางกามตัณหาแล้ว คือความอยากเสพรูป เสียง กลิ่น รส ใญ่ฐัพพะ นี้ไม่มีแล้ว ผู้นั้นก็คือพระอนาคามี เป็นผู้ที่ดีความอยากเสพรูป เสียง กลิ่น รส ในทุกรูปแบบได้ไม่ว่าจะไปดูหนังฟังเพลงไม่ว่าจะไปเที่ยวไปกินไปดื่มหรือไปร่วมหลับนอนกับใครก็ตาม พระอนาคามี

นี้ไม่สนใจแล้วเรื่องของกามคุณทั้ง ๕ เพราะท่านมีของดีกว่า
ท่านมีรูปโฉมกับอรูปโฉมให้ท่านเสพ แต่ท่านไม่รู้ว่าจะถ้ายัง
ติดอยู่กับรูปโฉมหรืออรูปโฉม ท่านก็ยังจะต้องติดอยู่ใน
ไตรภพต่อไป คือจะต้องไปเกิดในรูปภพหรืออรูปภพ

ถ้าท่านไม่ต้องการไปติดในรูปภพหรืออรูปภพ ท่านก็ต้อง
เลิกติดรูปโฉม อรูปโฉม แล้วก็ไม่ต้องกลัว พระพุทธเจ้า
ทรงบอกว่า ถ้าเลิกรูปโฉมได้ เลิกอรูปโฉมได้ จะมีของ
ดีกว่าเราอยู่ เหมือนตอนที่เราเลิกเสพรูป เสี่ยง กลิ่น
รส โภจวัตถุ เราได้ของดีกว่ามาทดแทน เราได้สมาธิ
เราได้รูปโฉม อรูปโฉมมาทดแทน ถ้าเราเลิกเสพรูปโฉม
อรูปโฉมได้ เราจะได้ของดีกว่า เราจะได้นิพพานมาเป็น
ตัวให้มีความสุขกับเราแทนรูปโฉม อรูปโฉม แล้วเรา
จะได้ความสุขถาวร นิพพานนี้แหละคือความสุขที่ถาวร
ความสงบที่ถาวร เป็นความสุขที่ไม่ขึ้นไม่ลง ไม่เกิด
ไม่ดับ เป็นความสุขที่เสถียรเป็นยั่งยืนเป็นอย่างนั้น ตลอด
๒๔ ชั่วโมง ตลอด ๗ วัน ตลอด ๓๖๕ วัน ตลอดกับ
ตลอดกาลป์ นิพพานนี้จะเป็นความสุขแบบอกาลโก ไม่มี
การเสื่อมไปกับกาลเวลา แต่จะเข้าถึงความสุขอันนี้ได้
ต้องเลิกเสพรูปโฉมกับอรูปโฉม เลิกหาความสุขจาก
รูปโฉมกับอรูปโฉม นี่คือนิพพานของพระอนาคามี

พอท่านเลิกเสพกามได้ ท่านก็จะมาติดกับการเสพรูปมาน กับรูปมาน และท่านอาจจะคิดว่าเป็นนิพพานก็ได้ ผู้ที่เลิก เสพกามได้แล้ว มาเจอความสุขของความสงบก็อาจจะหลง คิดว่าเป็นนิพพาน ที่ท่านบอกว่าเป็น **“วิปัสสนา”** เพราะว่ามันเป็นความสุขที่มหัศจรรย์ใจที่สุดเท่าที่เคยพบมา คือ ก่อนหน้านั้นความสุขที่พบมาคือความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เช่น เวลาไปเห็นสิ่งมหัศจรรย์ของโลก เรารู้สึก มหัศจรรย์ใจกัน จนกระทั่งเราตั้งชื่อว่าเป็นสิ่งมหัศจรรย์ของ โลก เช่น กำแพงเมืองจีน พีระมิด หอไอเฟล อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ เพราะเป็นของที่แปลกประหลาดมหัศจรรย์ เห็นแล้ว ก็อดที่จะมหัศจรรย์ใจไม่ได้ แต่พอมาพบกับความสุขของ สมาธิ ของความสงบ มันมหัศจรรย์ใจยิ่งกว่าความมหัศจรรย์ ใจของรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะชนิดต่าง ๆ มันก็เลยทำให้เปลี่ยนการหาความสุข จากการหาความสุขจากกามคุณ ๕ จากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็มาหาความสุขจากความ สงบดีกว่า มาหาความสุขจากรูปมานหรือรูปมาน แต่ก็ ไม่รู้ว่ายังเป็นความสุขแบบชั่วคราวอยู่ เวลาที่มันเสื่อมก็จะ รู้สึกขาดอะไรไป เหมือนขาดลมหายใจ เพราะรูปมานกับ อรูปมานมันก็ยังเป็นอนิจจังอยู่ เพราะเราไม่สามารถเข้าไป อยู่ในรูปมานได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง เรายังต้องออกมาจาก สมาธิ เพราะเรายังต้องมีภารกิจที่จะต้องดูแลร่างกายของ



เราอยู่ เรายังต้องมาพาร่างกายขับถ่าย พาร่างกายไปอาบน้ำ อาบน้ำ พาร่างกายไปพักผ่อนหลับนอน พาร่างกายไปรับประทานอาหาร พาร่างกายไปทำความสะอาดสถานที่ที่เราอยู่อาศัย เป็นต้น พอออกมาจากฉนวน ความสุขที่ได้จากฉนวน ก็จะหายไป มันก็จะเกิดความอยากได้ความสุขแบบนั้นอีก มันก็ต้องกลับเข้าไปในฉนวนใหม่ ถ้าช่วงไหนกลับเข้าไปไม่ได้ หรือไม่สามารถทำให้มันสงบได้ ไม่มีเวลาว่างที่จะทำให้มันสงบได้ ช่วงนั้นก็จะรู้สึกไม่มีความสุขเท่าไร

นี่คือความสุขของรูปฉนวนกับอรูปฉนวน ซึ่งยังเป็นความสุขที่ไม่ถาวร ไม่ต่อเนื่องตลอดเวลา มีเกิด ๆ ดับ ๆ เหมือนแสง หิ่งห้อย มีเกิดแล้วก็มีดับ คือไม่เหมือนกับแสงไฟฟ้าที่เราเปิดในตอนกลางคืน เปิดแล้วมันก็เปิดยาวไปเลย ความสุขแบบที่มันต่อเนื่องแบบยาวไปเลยคือพระนิพพานนี้ จะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อเราเลิกใช้รูปฉนวนกับอรูปฉนวนเป็นเครื่องมือให้ความสุขกับเรา ทุกครั้งที่เราอยากจะเข้าไปหาความสุขจากรูปฉนวน อรูปฉนวน เราก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่ามันเป็นไตรลักษณ์ เห็นว่าเดี๋ยวมันสุขแล้วมันก็หมดไป พอหมดไปแล้วมันก็จะเป็นอย่างอื่นขึ้นมาอีก แล้วมันก็ต้องหาใหม่อีก ต้องกลับเข้าไปใหม่อีก เข้า ๆ ออก ๆ อยู่อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ก็สู้ไม่ไปเสพมันดีกว่า เหมือนกับตอนที่เราเสพ

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เราก็ต้องคอยเสพมันอยู่
เรื่อย ๆ เวลาที่เราไม่ได้เสพ เราก็จะรู้สึกหงุดหงิด รู้สึกอึดอัด
รำคาญใจ ฝรั่งเศสเขาเรียกว่าเป็นเคบินฟีเวอร์ (cabin fever)
ถูกกักขังอยู่ในห้องอย่างนี้ ไม่ได้ออกไปเสพรูป เสียง กลิ่น
รส โผฏฐัพพะ อย่างที่วัดปฏิบัติเขาให้ไปอยู่ห้องคนเดียว
ขังตัวเอง เขาเรียกว่าไปสำรวจมอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย
มันจะมีการรู้สึกตื้นในใจ จะอึดอัด มันจะไม่มีความสุข
เพราะไปติดในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แต่พอเลิกติด
ได้ปั๊บนี้ มันไม่ตื้นแล้ว อยู่ในห้องคนเดียว สำรวจตา หู จมูก
ลิ้น กาย ไม่ได้ไปเห็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะนี้ จะไม่
รู้สึกอึดอัด เพราะความอยากเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
มันหายไป จันใด เรื่องของการเสพรูปผานกับอรุปผาน
ก็อย่างนั้น มันก็จะมีอาการอึดอัดเหมือนกับเวลาที่เสพ
กามคุณ ๕ แต่พอได้พิจารณาด้วยปัญญาแล้วเห็นว่า การไป
ติดรูปผานหรืออรุปผาน มันก็ต้องทุกข์ พอเห็นว่ามัน
เป็นทุกข์ เห็นว่ามันไม่เที่ยง เห็นว่ามันไม่ใช่เป็นของเรา
มันไม่อยู่กับเราไปตลอด มันไป ๆ มา ๆ มันให้ความสุขเรา
แบบชั่วคราวชั่วคราว สู้อย่าไปเสพมันดีกว่า พออยากจะ
เข้าผานก็ไม่เข้า หยุดมันไม่ให้เข้า พอหยุดความอยากเข้า
ผานได้ พอความอยากหายไป ที่นี้ไม่เข้าผานก็มีความสุขได้
เหมือนกับคนที่เลิกเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะได้

ไม่เสพรูป เสียง กลิ่น รส ใญฐัพพะ ก็มีสุขได้
อยู่เฉยๆ ได้ ไม่ต้องเข้าสมาธิก็ได้ อันนี้ก็เป็นชั้นของพระ
อนาคามี

ส่วนพระโสดาบัน พระสกิทาคามี ยังเสพรูป เสียง กลิ่น รส
ใญฐัพพะอยู่ แต่พอได้เป็นพระอนาคามีแล้ว ก็แสดงว่า
สำเร็จในการหยุดความอยากที่จะเสพรูป เสียง กลิ่น รส
ใญฐัพพะได้ แต่ก็ไปติดกับความอยากจะเสพรูปผานกับ
อรุปผานเพราะการที่จะเลิกเสพรูปเสียงกลิ่นรสใญฐัพพะนี้
ก็ต้องใช้ความสุขจากรูปผานและอรุปผานนี้มาทดแทน
นั่นเอง เหมือนคนที่ได้รถเบนซ์มาแล้วก็สละรถกระบะไปได้
แต่ก็ยังมาติดรถเบนซ์อยู่ เพราะยังต้องการความสุขด้วย
การนั่งรถเบนซ์ไปไหนมาไหนนั่นเอง แต่ถ้าเกิดรถเบนซ์
มันมีปัญหา มันเสีย หรือถ้าเกิดไม่มีเงินเติมน้ำมันก็ไปไหน
ไม่ได้ หรือถ้ารถมันเสียแล้วไม่มีเงินเอารถเข้าอู่ซ่อม มันก็
ไปไหนไม่ได้เหมือนกัน ตอนนั้นรถก็จะเป็นเหมือนเศษเหล็ก
ก็จะทำให้มีความทุกข์ตามมาถึงแม้ว่าจะขับรถเบนซ์ก็ตาม
วิธีที่ดีที่สุดก็คืออย่าไปขับรถเบนซ์ดีกว่า ใช้เดินดีกว่า หรือขึ้น
รถ ๒ แถว ขึ้นแท็กซี่ดีกว่า มีรถเยอะแยะ เดี่ยวนี้มีอุเบอร์
ก็เรียกมา เรียกปั๊บก็มาปั๊บเลย อันนี้ก็เหมือนกัน เมื่อเลิกเสพ
รูป เสียง กลิ่น รส ใญฐัพพะได้แล้ว แต่กลับมาติดรูปผาน

และอรุณมาน เขาก็เลิกเสพนั่น เพราะมันยังทำให้เราทุกข์อยู่ เวลาที่เราอยากแล้วไม่ได้เสพ มันจะทำให้เราทุกข์ ดังนั้น เลิกมันดีกว่า อย่าไปเสพนั่นดีกว่า

พอเลิกได้ปั๊บ ทีนี้ความสุขที่มันถูกความอยากปิดกั้นไว้มัน จะไหลขึ้นมาเอง ความสุขของพระนิพพานมันจะไหลขึ้นมา เป็นความสุขที่สูงสุดที่ถาวร เป็นความสุขที่ต่อเนื่อง ไม่มีวันขาดตอน เป็นความสุขที่ไม่มีขึ้นไม่มีลง ไม่มีเกิดไม่มีดับ ท่านถึงเรียกว่าเป็น **“ปรมม สุขัง”** เป็นบรมสุข อันนี้เป็นความสุขขั้นสูงสุด สามารถจะเข้าถึงได้ด้วยกันทุกคน ถ้าปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือให้เราทำเป็นขั้นเป็นตอนไป ขั้นตอนแรกก็ให้เลิกหาความสุขจากการใช้เงินทอง ไปซื้อรูป เสียง กลิ่น รส ใญ่ฐัพพะต่างๆ มาเสพ ให้เปลี่ยนเป็นการไปซื้อบุญมาเสพกัน เอาเงินทองนี้ไปทำบุญทำทาน จะได้ความสุขที่ดีกว่าความสุขที่ได้จากรูป เสียง กลิ่น รส ใญ่ฐัพพะ พอเรามีความสุขจากการทำบุญทำทาน เราก็ไม่ต้องไปหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส ใญ่ฐัพพะ ด้วยการใช้จ่ายเงิน เราก็ไม่ต้องหาเงินมาก เมื่อไม่ใช้เงินมากก็ไม่ต้องหาเงินมาก เมื่อไม่ใช้เงินมาก ไม่ต้องหาเงินมาก ก็มีเวลามากขึ้น ก็จะมีเวลาที่จะมาหาความสุขจากสมาธิได้ถ้าเรายังหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส ใญ่ฐัพพะ

ด้วยการใช้เงินทองอยู่ เราก็ต้องคอยไปหาเงินทองมาอยู่เรื่อย ๆ เมื่อเราต้องหาเงินทองอยู่เรื่อย ๆ เราก็จะไม่มีเวลาไปหัดนั่งสมาธิ ไม่มีเวลาไปปลีกวิเวก ไปถือศีล ๘ ไปบวชกัน ก็เพราะมัวแต่ไปหาเงินกัน เพราะเราอยากจะเอาเงินมาซื้อรถเบนซ์ ซื้อคอนโด ซื้อของอะไรต่าง ๆ เพราะเราคิดว่ามันให้ความสุขกับเรา แต่มันเป็นความสุขปลอม มันเป็นความสุขที่ไม่ถาวร เวลาที่เราสูญเสียมันไป มันก็จะทำให้เราทุกข์ ทำให้เราเศร้าโศกเสียใจ

อย่างคนที่เคยรำเคयरวยนี้ พอมาตกอับสิ้นเนื้อประดาตัวนี้ ก็ไม่อยากจะอยู่อีกต่อไปแล้ว คนที่มาตัวตาย ส่วนหนึ่งก็เกิดจากการสูญเสียทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองไป นี่เป็นภัยที่เราต้องเปลี่ยนวิธีหาความสุขกัน ถ้ามีเงินแล้วจะเอาเงินไปเที่ยว ก็ให้เอาเงินไปอยู่วัดดีกว่า ไปอยู่วัดไปปฏิบัติธรรม ไปจ่ายค่าน้ำค่าไฟที่วัด ที่เหลือก็ทำบุญทำทานไป เวลาวัดขาดแคลนอะไรก็ช่วยซ่อมแซมไป จะได้ความสุขมากกว่าการไปเที่ยว ความสุขจะผิดกัน ความสุขจากการทำบุญนี้มันจะเป็นความสุขที่อึดที่พอ แต่ความสุขที่เกิดจากการไปเที่ยวนี้เป็นความสุขที่ไม่อึดไม่พอนั่นเอง เดียวกลับมาจากเที่ยวแล้ว เดียวอาทิตย์หน้าก็อยากจะไปเที่ยวอีก แต่ทำบุญมาแล้ว ถ้าอาทิตย์หน้าไม่ได้ไปวัดก็ไม่เดือดร้อน อยู่บ้าน

แทนก็ได้ นี่ให้เราเปลี่ยนวิธีหาความสุขจากการใช้เงินทอง ไปซื้อรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็ให้ไปซื้อบุญแทน แล้วทำให้เราจะได้ลดการใช้เงินใช้ทองลง เพราะการทำบุญนี้เราทำเท่าที่เรามีก็พอ ถ้าเราไม่มีเราก็ไม่ต้องทำก็ได้ เวลาทำบุญแล้วมันไม่ติดเหมือนกับเวลาไปเที่ยว พอเราเลิกเที่ยวได้นี้ เราก็สบายไปเยอะ เลิกใช้เงินได้นี้ เราก็ไม่ต้องไปทำงานมากจนเกินไป เราก็จะมีเวลาว่างที่จะไปหัดนั่งสมาธิกัน มาฟังเทศน์ฟังธรรมกัน

อย่างวันนี้มานั่งฟังเทศน์ไป นั่งหัดทำสมาธิเพราะโดยปกตินี้ ถ้าให้เรานั่งเฉยๆ นั่งไม่ได้หรอก ๑ ชั่วโมง เดียวก็คิดถึงเรื่องนั้นคิดถึงเรื่องนี้ คิดแล้วก็อดที่จะอยากไม่ได้ ก็ทนนั่งต่อไปไม่ได้ เดียวก็ต้องลุกไป คิดถึงขนมในตู้เย็น คิดถึงเครื่องดื่มในตู้เย็น เดียวก็อดที่จะไปเปิดมันไม่ได้ แต่พอมานั่งฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่อย่างนี้ มันก็ไม่ได้ไปคิดถึงอะไร มันก็นั่งเฉยๆ นั่งฟังไปได้ ก็ได้สมาธิในระดับหนึ่ง คือสมาธิในระดับการฟังธรรม แล้วต่อไปถ้าเราไม่ฟังธรรม เราก็ นั่งเฉยๆ ได้ นั่งแล้วก็สวดมนต์ไปก็ได้ ท่องพุทโธๆ ไปก็ได้ ดูลมหายใจไปก็ได้ หรือว่าถ้าอยากจะฟังธรรมก็ฟังได้ เพราะเดี๋ยวนี้เราไม่ต้องมาที่วัดมาฟังธรรมก็ได้ ในมือถือ เราก็เปิดฟังได้ ฟังได้ทุกเวลาด้วยไม่ใช่แต่เฉพาะเวลานี้





เวลาเดียว เพราะมีบันทึกเก็บไว้ในเครื่อง สามารถดูได้
ทุกเวลา ฟังได้ทุกเวลา เราจะได้มีเวลา เราจะได้มีโอกาส
มาเปลี่ยนวิถีหาความสุขกัน เปลี่ยนวิถีหาความสุขจากรูป
เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มาหาความสุขจากการทำใจให้
สงบด้วยการหัดเจริญสติ ท่องพุทโธๆ ไป ขณะที่เรายังไม่ได้
นั่งสมาธิ ตั้งแต่ลืมตาตื่นมานี้คอยควบคุมความคิดด้วย
พุทโธไว้ อย่าปล่อยยให้มันคิด เพราะถ้าคิดแล้วเดี๋ยวเวลานั่ง
สมาธิมันจะติดต่อกัน มันจะไม่หยุดคิด แต่ถ้าเราคอยควบคุม
ไม่ให้มันคิดตั้งแต่ที่เรายังไม่ได้มานั่งสมาธิ แล้วพอเรามานั่ง
สมาธิ มันก็จะหยุดคิดได้ง่ายได้เร็ว แล้วเราก็จะเข้าสู่ความ
สงบได้ง่ายได้เร็ว แล้วเราก็จะได้พบกับความสุขที่เหนือกว่า
ความสุขของรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นั่นเอง

พอเราได้พบกับความสุขอันนี้ เราก็จะยินดีกับความสุขอันนี้
ซึ่งมันดีกว่า เหมือนกับตอนที่เราได้รถใหม่ เราก็จะยินดีกว่า
รถเก่าที่เราขับอยู่ รถเก่ามันโกโรโกโส เสียบ้างไม่เสียบ้าง
รถใหม่นี้ไม่เสียเลย สวยด้วย สบายกว่าด้วย มีรถเก่าก็ไม่รู้
จะเก็บไว้ทำไม ยกให้คนอื่นไปก็ได้ ไม่เสียดายถ้ามีรถใหม่
มาขับ แต่ถ้ายังไม่มีรถใหม่มาขับ ก็ต้องทนใช้รถเก่าไปก่อน
เวลาเสียก็ต้องซ่อม ยางแตกก็ต้องปะไป เพราะมันไม่มี
ทางเลือก ถ้าเรายังไม่มีสมาธินี้เราก็ยังติดอาศัยรูป เสียง กลิ่น

รส โผฏฐัพพะไปอยู่เรื่อย ๆ ก่อน แต่พอเราได้สมาธิแล้ว
ต่อไปเราเลิกหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะได้
ไม่ต้องไปพึ่งรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไม่ต้องไปพึ่ง
ร่างกายได้ แต่มาพึ่งความสงบของสมาธิแทน แต่เราก็ไม่รู้ว่า
ความสุขของสมาธิมันก็เป็นความสุขแบบความสุขของรูป
เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เหมือนกัน ก็คือมันก็ยังไม่เที่ยงแท้
แน่นอนยังเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่มันก็ยังดีกว่าอนิจจัง
ทุกขัง ของรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เพราะว่ามันจะ
ไม่ทรมาณมาก ถ้าเรารู้จักวิธีเข้าสมาธิได้แล้ว เราจะเข้าได้
อยู่เรื่อย ๆ เข้าได้อยู่ทุกครั้งที่เราต้องการ เพียงแต่ว่ามันจะ
ต้องคอยเข้าอยู่เรื่อย ๆ เวลาที่ไม่เข้ามันก็จะเสื่อม เราก็จะ
ต้องคอยเข้า มันก็เลยทำให้เราต้องคอยเข้า มันจะทำให้เรา
ติดสมาธิ เวลาตายไปเราก็จะไปเกิดในสวรรค์ชั้นพรหมกัน
แล้วพอสมาธิที่ส่งเราไปเกิดในสวรรค์ชั้นพรหมหมดกำลัง
ลงมา เราก็จะต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ แล้วก็มาเข้า
ฌานกันใหม่ นั่งสมาธิกันใหม่

นี่คือทำไมคนที่มาเกิดจึงไม่เหมือนกัน บางคนมาเกิดแล้ว
ก็ไปบวชกันได้ไปบวชชีไปบวชพระไปบวชเณรกันได้ไม่ต้อง
ไปหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็เพราะ
ชาติก่อนเขาเป็นอย่างนี้มาก่อนนั่นเอง ชาติก่อนเขาหา

ความสุขจากรูป ฌาน จากอรูป ฌานกัน จากการเป็นนักบวช พอเขามาเกิดชาตินี้เขาก็ไปเป็นนักบวชต่อ แต่พวกที่ไม่เคยเป็นนักบวชไม่เคยหาความสุขจากสมาธิ แต่หาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ พอมาเกิดชาตินี้ก็จะไปหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ดังนั้นจึงมีคนหลายแบบด้วยกัน คนที่ชอบหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็มี คนที่ชอบหาความสุขจากสมาธิก็มี คนที่ชอบหาความสุขจากการทำบาปก็มี เพราะรู้สึกทำบาปแล้วมีความสุข เวลาทำให้คนอื่นเขาเดือดร้อนเสียหายแล้วนี้มันสนุก ดังนั้นถ้าเคยทำอะไรมา มันจะติดเป็นสันดาน คนเราจึงมีนิสัยสันดานต่างกัน บางคนชอบหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ บางคนชอบหาความสุขจากการกลั่นแกล้งผู้อื่น จากการทำให้ผู้อื่นเสียหายเดือดร้อน บางคนมีความสุขจากการทำบุญทำทาน บางคนมีความสุขจากการไปบวช ไปนั่งสมาธิกัน นี่คือนิสัยที่เราทำกันมาที่เราเรียกว่าบุญหรือบาป นิสัยดีก็เรียกว่าบุญ นิสัยไม่ดีเราก็เรียกว่าบาป

นี่แหละเป็นเรื่องราวจิตใจของพวกเราทุกคนที่พวกเราเราสามารถมาแก้ไขได้มาเปลี่ยนได้ เพราะไม่ว่าจะเป็นนิสัยจากไหนก็ตาม มันก็ยังพาให้เราติดอยู่กับการเวียนว่าย

ตายเกิด นิสัยชอบทำบาป มันก็ยังพาให้เรากลับมาทำบาป
อยู่เรื่อย ๆ นิสัยชอบทำบุญ มันก็จะพาให้เรากลับมา
ทำบุญอยู่เรื่อย ๆ นิสัยชอบหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น
รส ใญ่ฐัพพะ มันก็จะดึงให้เรากลับมาหาความสุขจากรูป
เสียง กลิ่น รส ใญ่ฐัพพะ อยู่เรื่อย ๆ นิสัยชอบเข้าสมาธิ
ชอบเป็นนักบวช มันก็จะดึงให้เรากลับมาเป็นนักบวชกันอยู่
เรื่อย ๆ ดังนั้นพวกเราต้องเปลี่ยนนิสัยใหม่ คือต้องเอานิสัย
ของพระอรหันต์เท่านั้น คือ **พระอรหันต์นี้ไม่มีความยินดี
กับความสุขของไตรภพเลย ไม่มีความยินดีกับกามภพ
ไม่มีความยินดีกับรูปภพ ไม่มีความยินดีกับอรูปภพ**
เพราะเห็นว่ามันเป็นไตรลักษณ์ เห็นว่ามันเป็นอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา พอเห็นด้วยปัญญาว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา ก็เลิกเสพรูป เสียง กลิ่น รส ใญ่ฐัพพะ เลิกเสพ
รูปฌาน เลิกเสพอรูปฌาน ไม่มีความอยากในกาม ไม่มี
ความอยากในรูปฌาน ไม่มีความอยากในอรูปฌาน
พอไม่มีความอยากเหล่านี้อยู่ในใจ ใจก็จะไม่กลับมา
เกิดอีกต่อไป **ใจก็อยู่ที่นิพพาน**

นี่แหละเป็นผลสุดท้ายที่เราจะได้จากการที่เราปฏิบัติตาม
คำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า คือได้ยุติการเวียนว่าย
ตายเกิดในกองทุกข์ของสังสารวัฏนี้เอง ไม่ว่าจะไปเกิดใน

ภพไหน จะสูงจะต่ำ เดี่ยวมันก็ต้องจบ เดี่ยวจะต้องเสื่อม
เดี่ยวจะต้องตายกันหมด เป็นเทวดาก็ต้องตาย เป็นพรหม
ก็ต้องตาย เป็นสุนัขก็ต้องตาย เป็นเปรตก็ต้องตาย แล้วก็
กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ แล้วก็ต้องมาตายอีก เราก็จะเวียน
ว่ายตายเกิดอย่างนี้ไปไม่มีวันสิ้นสุด จนกว่าเราจะได้มาพบ
กับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

อย่างภพนี้ชาตินี้เรามาได้ยินได้ฟังเรื่องอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา เรื่องวิปัสสนา เรื่องปัญญา เรื่องอริยสัจ ๔ พอเรา
ได้ยินได้ฟังเรื่องเหล่านี้แล้ว ถ้าเราเข้าใจและน้อมนำเอา
มากำจัดความอยากต่าง ๆ ที่มีอยู่ภายในใจของเราให้หมด
ไปได้ เราก็จะได้ไปที่พระนิพพานกัน เราจะได้ไม่ต้องกลับ
มาเกิด แก่ เจ็บ ตาย กันอีกต่อไป ●●●







สนทนาการหม่นน้ำกฏ

ตอบปัญหารรรรมะ

โดยพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต



โยม: บางครั้งเวลาสวดมนต์มีมนโกรรมไม่ได้โดยที่ไม่ได้ตั้งใจ มีอคติกับพระบางองค์ มันแวบคิดขึ้นมาเอง แต่รับตัดความคิดนั้นทิ้ง ไม่สานต่อความคิดนั้น บาปโหมเจ้าคะ ถ้าบาป อย่างนี้จะแก้ไขอย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์: อ้อ เพียงแต่คิดนี้ยังไม่บาป ต้องมีการพูดการกระทำถึงจะบาป การคิดนี้เรียกว่าเป็นอกุศล อกุศลก็เป็นอย่างมากก็ทำให้ใจเราไม่สบาย ฉะนั้นเราก็พยายามใช้สติควบคุมมัน อย่าไปสนใจมัน เวลาเราสวดมนต์ก็ตั้งใจสวดไป ส่วนความคิดอะไรมันจะแทรกเข้ามา ก็ถือว่ามันเป็นเหมือนเรื่องของธรรมชาติ มันเหมือนฝนตกแดดออก แต่ถ้าไม่ไปยุ่งกับมัน เดี่ยวมันก็หายไปเอง ถ้าเราอยู่กับบทสวดมนต์ไป เดี่ยวจิตของเราก็จะนิ่งมากขึ้นๆ สิ่งต่างๆ ที่แทรกซ้อนเข้ามาก็จะน้อยลงไป แล้วก็หายไป ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๒๖ ก.ค. ๖๓)

โยม: คุณแม่ได้มีโอกาสอุปฐากพระอาจารย์รูปหนึ่ง มีคนพูดว่าบุญที่แม่ทำมันจะส่งผลถึงลูกได้ด้วยจริงไหมคะ

พระอาจารย์: บุญของใครบุญของมัน ส่งไม่ได้หรอก นอกจากถ้าเป็นธรรมะก็เอามาแจกมาแบ่งกันได้ มาสอนกันได้ แต่ถ้าคนรับไม่สนใจฟังก็รับไม่ได้อยู่ดี ถ้าอยากจะรับบุญจากแม่ คือธรรมะ ก็ให้แม่สอนธรรมะให้กับเรา แล้วพอเราฟังธรรมะจากแม่ เราก็จะได้บุญคือธรรมะจากแม่อีกทีหนึ่ง แต่อยู่ดี ๆ มันจะให้มาแบบอัตโนมัติไม่ได้ บอกว่าแม่ได้ธรรม แล้วลูกก็จะได้ธรรมตอนนี้ มันเป็นไปได้ อย่างนั้นก็ปฏิบัติคนเดียว แล้วก็ส่งต่อไปทั้งครอบครัว ทั้งเพื่อนพี่น้อง อะไรต่าง ๆ ต่อกันไปเรื่อย ๆ เหมือนไวรัส อย่างนี้ เหมือนโควิด-๑๙ นี้ มันส่งต่อกันได้ แต่ธรรมะมันส่งต่อกันแบบไวรัสไม่ได้ ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๔ ส.ค. ๖๓)

โยม: กราบเรียนตามพระอาจารย์ค่ะ การเปลี่ยนศาสนา พุทธไปศาสนาอื่น ทำให้กรรมที่นำมาในอดีตหมดไป หรือเปล่าคะ และถ้าเปลี่ยนแล้ว บางศาสนามีการล้างบาป เท่ากับว่าทำผิดแล้วล้างบาปเพื่อไม่ให้มีบาปติดตัว อย่างนี้ถูกต้องหรือไม่คะ

พระอาจารย์: ตามกฎแห่งกรรมนี้ล้างไม่ได้นะ บาปทำไว้ ต้องชดใช้กรรม จะไปเปลี่ยนชื่อ เปลี่ยนนามสกุล เปลี่ยนศาสนา ตัดผมสั้น ตัดผมยาว ไปบวชเป็นพระอย่างนี้ มันไม่เปลี่ยน กรรมเก่าที่ทำไว้ไม่ว่าจะเป็นบุญหรือบาปนี้จะต้องส่งผลต่อไป ฉะนั้นไม่มีใครสามารถลบล้างบุญหรือบาปได้นอกจากไม่ไปกระทำมันเท่านั้น ถ้าไม่อยากจะมีผลบาปก็อย่าไปทำบาป แต่บาปเก่าที่ทำแล้ว เราไปล้างมันไม่ได้ มันต้องส่งผลในวันใดวันหนึ่ง ไม่ช้าหรือเร็วเท่านั้น ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๒๗ ก.ค. ๖๓)

โยม: มีคำกล่าวว่าให้รสมถา ๑๐๐ ครั้ง ยังมีอาณิสสน้อยกว่าการรักษาศีล ๕ เพียงครั้งเดียว จริงหรือเก๊
ประการใดเจ้าคะ

พระอาจารย์: ก็มันต่างระดับกันไง ทำทาน ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังไปเกิดในอบายได้ เพราะทานนี้ไม่สามารถป้องกันจิตไม่ให้ตกไปในอบาย แต่ถ้ารักษาศีลได้ จะไม่ไปเกิดในอบายได้ อาณิสสส์มันต่างกัน การทำทานก็เพียงแต่ทำให้เรามีทรัพย์สมบัติ ข้าวของเงินทอง มีทรัพย์ภายใน แต่ถ้าไปเกิดเป็นสุนัขก็เป็นสุนัขที่น่ารัก มีคนเอาไปเลี้ยงเหมือนเลี้ยงลูกเห็นไหม นั่นแหละ คือพวกที่ทำทานแต่ไม่รักษาศีล ชอบทำ

ทานแต่ยังโกหกหลอกลวง ยังล็กเล็กขโมยน้อยอยู่ เหมือน
เดรัจฉาน พอตายไปก็เลยไปเกิดเป็นหมาที่น่ารัก เป็นแมว
ที่น่ารัก เลี้ยงดูดียิ่งกว่าคน บางคนเกิดมาเป็นคนยังอิจฉา
หมาเลย รู้แบบนี้ก็เกิดมาเป็นหมาดีกว่า อยากเกิดมา
เป็นหมาน่ารักก็ต้องทำบุญทำทานเยอะๆ แต่ไม่ต้องรักษา
ศีล ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๒๖ ก.ค. ๖๓)

โยม: ทำไมจิตเราถึงกลัว หวาดระแวง ทั้งๆ ที่จิตเราไม่ได้
ปรุ่งแต่งคะ

พระอาจารย์: อ้อ มันเป็นอวิชชาฝังอยู่ในใจเรา ฝังว่าเรามี
ตัวมีตน พอเรามีตัวมีตน เราก็หวาดระแวง กลัวสิ่งต่างๆ จะ
มากระทบกับตัวของเรา ถ้าไม่อยากจะหวาดระแวง เราต้อง
พิจารณาว่าเราไม่มีตัวตน ร่างกายก็ไม่ใช่ตัวเรา จิตก็ไม่ใช่
ของเรา ร่างกายก็เป็นเพียงดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นธรรมชาติ
จิตก็เป็นธาตุรู้ ผู้รู้เฉยๆ แล้วก็ไม่มีใครมาทำลายสิ่งเหล่านี้ได้
ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็ทำลายไม่ได้ ธาตุรู้ก็ทำลายไม่ได้ ถ้ารู้ความ
จริงแล้ว ต่อไปจะไม่มีความหวาดกลัว ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๒๗ ก.ค. ๖๓)

โอบ: ช่วยสอนหลักการภาวนาแบบง่ายๆ หน่อยครับ

พระอาจารย์: พุทโธใจ ท่องพุทโธไป ก่อนจะมานั่งก็พุทโธไป ตั้งแต่ลืมตาขึ้นมา ตื่นนอนขึ้นมาก็พุทโธไป พอถึงเวลามานั่ง ก็พุทโธต่อไปเท่านั้นเอง พุทโธคำเดียวนี้แหละ ของวิเศษที่สุดในโลก การภาวนานี้ง่ายจะตายไป เพียงแต่ท่องพุทโธนี้ ก็ถือว่าได้เริ่มภาวนาแล้ว ท่องพุทโธ ๆ ไป จะยืนเดินนั่งนอน ก็พุทโธไป ถ้าอยากให้สงบก็ต้องอยู่ในที่นั่น แล้วก็พุทโธไป พุทโธ ๆ ในที่นั่น เดี่ยวจิตมันก็จะรวมเป็นสมาธิขึ้นมา ถ้าอยู่ในท่าอื่นมันจะรวมยาก ถ้าเดินมันจะไม่รวม ถ้านอนมันก็จะหลับ ถ้ายืนเดี๋ยวมันก็เมื่อย ส่วนใหญ่จึงเอาที่นั่นเป็นท่าทำสมาธิ ส่วนท่าอื่นใช้เป็นท่าเจริญสติไป เวลา กำลังทำอะไร กำลังเดิน กำลังทำงานอะไร ก็พุทโธ ๆ ไป แล้วพอเวลาว่าง ไม่ต้องทำอะไร ก็ให้มานั่งหลับตา ตั้งตัวให้ตรง นั่งขัดสมาธิ ถ้านั่งขัดสมาธิไม่ได้ก็นั่งห้อยเท้าอย่างนี้ นั่งบนเก้าอี้ หลับตา แล้วก็ท่องพุทโธ ๆ ไป เดี่ยวใจก็เข้าสู่ความสงบเอง

ดังนั้นไม่ต้องไปรู้อะไรมาก ไม่ต้องคิดว่าสมาธิมีกี่ขั้นกี่ตอน มีแบบไหนบ้าง ยิ่งคิดมากยิ่งสงบยาก เพราะแทนที่จะไปนั่งให้สงบ แต่กลับไปนั่งคิดว่า “โธ้ย ตอนนี้กูอยู่ขั้นไหนแล้ว” ดังนั้นอย่าไปรู้อะไรเลย การปฏิบัติสมาธินี้ให้รู้คำเดียว รู้พุทโธ ตัวเดียวพอดีกว่า อย่างหลวงปู่มั่นท่านถึงสอนชาวเขาให้รู้

แค่พุทโธคำเดียว ไปอธิบายมากก็ยุ่งยากเปล่าๆ เพราะอธิบายไปมันก็ไม่เจออยู่ดี ของอย่างนี้นั่นไม่ใช่เกิดง่าย ๆ เดียวมันก็ไปนั่งจินตนาการ “อ้าย ภูถึงขั้นที่ ๑ แล้ว ขั้นที่ ๒ แล้ว ขั้นที่ ๓ แล้ว” มันไม่ใช่เป็นของจริง มันเป็นจินตนาการไป ดังนั้นไม่ต้องไปรู้อะไร รู้คำเดียว พุทโธๆ พอ ●●●

(สนทนายธรรมหน้ากุฏิ ๔ ส.ค. ๖๓)

โยม: การถือศีล ๘ เราสามารถนอนเตี้ยต่ำได้ไหมคะ เอาที่นอนออกแล้วเอาที่นอนแค้มปิ้งบางๆ ปูบนเตียงแทน อยู่ต่างประเทศพื้นมันเย็น มีช่องลม พื้นมันทำให้นอนแล้วเป็นหวัด ครั้งแรกก็ปูผ้าห่มหลายชั้นกับพื้นคะ แต่พื้นมันเย็น ประตู่ห้องมีช่องลม ก็เลยถูกอากาศเย็นทั่วคัน เมื่อคันก็เลยเปลี่ยนเอาที่นอนใหญ่ออก เอาผ้าห่มกับที่นอนแค้มปิ้งมาวางไว้แบบนี้ใช้ได้ไหมเจ้าคะ

พระอาจารย์: เป้าหมายของการถือศีลข้อนี้ก็คือไม่ให้นอนสบายเกินไป แต่นอนเพื่อพักผ่อนร่างกาย แล้วก็ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บที่จะเกิดขึ้นกับร่างกาย ถ้านอนแล้วมันเกิดโรคภัยไข้เจ็บก็ต้องแก้ไข ถ้ามันหนาวเกินไปก็ต้องมีอะไรมาห่มมากันความหนาว แต่ไม่ต้องไปนอนบนพูกหนาๆ

เตียงใหญ่ๆ เพราะเวลานอนจะได้ตื่นสบายไม่ตกเตียง นอนแบบไม่มีสติ หรือนอนเหมือนคนเมาเหล้า ก็ให้นอนแบบเตียงเล็ก ๆ มันจะได้มีสติ ถ้ากลิ้งมาก ๆ เดี่ยวจะได้ตกขอบเตียง มันจะได้รู้สึกตัว แล้วก็ให้นอนบนพื้นแข็งๆ เพื่อที่จะได้นอนไม่มาก เวลาร่างกายมันเหนื่อยมันหลับได้ทั้งนั้น พื้นแข็งหรือฟูก แต่พอตื่นขึ้นมาถ้าเป็นฟูกหนาๆ มันอยากจะนอนต่อ มันสบาย แต่ถ้าเป็นพื้นแข็งๆ ไม่อยากจะนอนต่อ อยากจะลุกขึ้นมา นั่นคือเจตนาธรรมณ์ คือไม่ให้พักผ่อนหลับนอนมากเกินไป พอให้ร่างกายได้พักผ่อนก็พอ แต่ไม่ให้กิเลสมันอาศัยช่องว่างมาหาความสุขจากการหลับนอน เพื่อที่จะได้อาเวลามาภาวนาได้ ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๒๖ ก.ค. ๖๓)

โยม: ถัดกันทำสมาธิจิตสงบได้สักพักแล้ว แต่ไม่มีครูบา-อาจารย์สอนโดยตรง ทำตามหลวงปู่สอนในยุกุปเรียนตามพระอาจารย์ว่า มีคนพูดว่าเถียงก็เป็นบ้า ไม่มีคนสอนโดยตรง จริงเท็จประการใดคะ ขอพระอาจารย์เมตตาค่ะ

พระอาจารย์: อ้อ ไม่หรอก ถ้าเรามีครูบาอาจารย์ในรูปแบบไหนก็ได้ อย่างพระพุทธเจ้าเคยตรัสว่า ต่อให้อยู่ใกล้เรา เกาะชายผ้าเหลืองของเรา แต่ถ้าไม่ปฏิบัติตามที่เราสอน เธอก็ไม่ได้อยู่ใกล้เรา เธอจะเป็นบ้าได้ แต่ถ้าถึงแม้เธออยู่ห่างไกลจากเราเป็นโยชน์ แต่ถ้าเธอนำคำสอนของเราไปปฏิบัติ ก็ถือว่าเธออยู่ใกล้เรา ดังนั้นการศึกษาไม่จำเป็นที่จะต้องมานั่งข้างหน้ากัน แล้วก็คอยจับมือกันเกาะกันไป การศึกษาก็เพื่อให้รู้ว่าวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องเป็นอย่างไร แล้วเราก็แยกไปปฏิบัติ เพราะการปฏิบัติต้องแยก ต้องไปอยู่คนเดียว แล้วถ้าเกิดมีคำถาม มีความสงสัยก็มาถาม อย่างวันนี้ได้ยินข่าวว่าถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ใกล้ชิดจะเป็นบ้านี้ ถามได้ถามผ่านทางยูทูปก็ได้เหมือนกัน สมัยนี้เรามีเทคโนโลยีทำให้เราไม่ต้องไปอยู่ต่อหน้ากัน อันนี้สามารถอยู่กันคนละซีกโลก ก็ยังคุยธรรมะกันได้ นี่ทุกคืนเราไปคุยธรรมะกับคนที่อยู่อีกซีกโลกหนึ่ง เดี่ยวนี้มีซูม (Zoom) พอใช้ซูมไปลักพัก เดี่ยวนี้คนเมตตาซื้อซูมแบบเสียเงินให้ เมื่อก่อนนี้ใช้แบบฟรีใช้ได้ทีละ ๔๐ นาที เดี่ยวเขาจะตัด ที่นี้คนที่เขาสนใจเขารู้สึกว่าเสียรสเสียชาติ เขาเลยซื้อแบบไม่ต้องถูกตัดถวายทั้งปีเลย ที่นี้ก็คุยได้เป็นชั่วโมงไม่มีการตัด ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๒๖ ก.ค. ๖๓)

โยม: ทำอย่างไรธรรมะที่เรามีความรู้ในชาตินี้จะติดตาม
ต่อไปในชาติหน้าและชาติต่อไป เจ้าคะ

พระอาจารย์: ก็ต้องเป็นขั้นโสดาบันขึ้นไป ถ้าเป็นพระ
โสดาบันแล้ว อริยสัจ ๔ นี้จะอยู่ในใจ จะรู้ว่าทุกข์เกิด
จากอะไร จะไม่ไปโทษแฟน ไม่โทษสามี ไม่ไปโทษคนนั้น
โทษคนนี้ จะโทษความอยากของตัวเอง โทษกามตัณหา
ภวตัณหา วิภวตัณหา และวิธีแก้ก็ต้องเห็นไตรลักษณ์
ในสิ่งที่ทำให้เราทุกข์ เมื่อเห็นว่าสิ่งนี้มันไม่เที่ยง ไม่แน่นอน
ก็อย่าไปยุ่งกับมันดีกว่า ต่อไปก็จะไม่ทุกข์กับอะไร ดังนั้น
ขอให้ปฏิบัติให้เห็นอริยสัจ ๔ ให้เห็นไตรลักษณ์ จะเห็นได้
ก็ต้องมีสมาธิก่อน ฝึกสมาธิให้มาก เจริญสติให้มาก ทำจิต
ให้สงบ จิตสงบแล้วจิตจะสดใสจะสว่าง ที่นี้ก็จะเห็นอริยสัจ
จะเห็นไตรลักษณ์เวลามันโผล่ขึ้นมา ●●●

(สนทนาวรรณหน้ากุฏิ ๒๗ ก.ค. ๖๓)

โยม: กราบถามการพระอาจารย์รับ ขอรบกวนเรียนถามว่า
เมื่อนั่งสมาธิไปแล้วลมหายใจเบา จนบางครั้งหายไป
รู้ตัวอยู่ตลอด ร่างกายนิ่งสนิท แขนขาเหมือนกับ
หายไปไม่รู้สึกรู้สีก แล้วเกิดความสุขดิ้นรนขึ้น ไม่ได้ยิน
เสียงภายนอก จิตเบาสงบ ไม่มีความคิด บางครั้งเกิด

ชนลูก เหมือนคลื่นวิ่งแปลบไปตามส่วนต่างๆ อาการแบบนี้เป็นสมาธิหรือไม่ครับ เป็นหลายครั้งแล้ว แต่ออกมาแล้วก็ยังมีสมาธิไม่พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส เหมือนเดิมทุกครั้ง คล้ายกับไม่ก้าวหน้า ควรทำอย่างไรต่อไปครับ

พระอาจารย์: ถ้าออกจากสมาธิมาแล้วอยากจะให้ก้าวหน้า เวลาได้สัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส ก็ต้องพิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์ ให้เห็นว่าเป็นทุกข์ เห็นว่ามันไม่เที่ยงแล้วจะได้ไม่ไปอยากได้ ไม่อยากไปยุ่งเกี่ยว พอจิตไม่ไปยุ่งเกี่ยว จิตก็สบายขึ้น ไม่หิวกับรูป เสียง กลิ่น รส จิตปล่อยวางรูป เสียง กลิ่น รสได้ เช่น เลิกกาแฟได้นี่ สบายกว่าคนติดกาแฟ เลิกบุหรี่ได้ดีกว่าคนที่ติดบุหรี่ รูป เสียง กลิ่น รส ก็เหมือนกาแฟเหมือนบุหรี่นี้เอง ดังนั้นเวลาเรามาสัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส แล้วเราเกิดความอยาก เราต้องพิจารณาว่ากำลังไปหาความทุกข์นะ ไม่ได้ไปหาความสุข สุขที่ได้เป็นสุขปลอม เป็นสุขเหมือนแบบเหยื่อที่ติดอยู่ปลายเบ็ดปลาที่โง่พอเห็นเหยื่อก็คิดว่าเป็นอาหารอันโอชะ พอไปสูบเหยื่อเข้าก็ไปถูกตะขอเบ็ดเกี่ยวคอ คนที่โง่ไปติดบุหรี่ติดกาแฟก็แบบนั้น พอติดแล้วก็ต้องหากาแฟหาบุหรี่มาสูบมาดื่มอยู่เรื่อย ๆ เวลาที่ไม่ได้เสพไม่ได้ดื่มก็ทุกข์ขึ้นมาทันทีเลย

จะนั้นเวลาออกมาแล้วเกิดความอยาก เวลาสัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส ก็บอกเป็นไตรลักษณ์ไปก่อน มันเป็นทุกข์ ติดป้ายเตือนใจไว้ เหมือนกับยาพิษนี้ เขาก็จะมีภาพกะโหลก ศีรษะกับกระดูกไขว้ไว้ บอกว่าสิ่งนี้เป็นอันตราย ไตรลักษณ์ ก็เป็นเหมือนป้าย พอเห็นรูป เสียง กลิ่น รสนี้ ก็ให้บอกว่า เป็นไตรลักษณ์นะ อย่าไปร่ำอย่าไปหลง อย่าไปชอบ ถ้าเริ่ม แล้วเดี๋ยวจะอกหักไม่ใช่อะไร เดี่ยวจะเสียใจ ●●●

(สนทนาวรรณหน้ากุฏิ ๒๗ ก.ค. ๖๓)

โยม: เรียนถามพระอาจารย์ว่า ในการปฏิบัติหากสมาธิ มากกว่าสติจะมีผลอย่างไรเจ้าคะ แล้วจะปรับอย่างไร ให้สมาธิกับสติมีความสมดุลกันเจ้าคะ

พระอาจารย์: สมาธิมันมากกว่าสติไม่ได้หรอก เพราะสติ เป็นตัวสร้างสมาธิ ไปอ่านที่ไหนมาไม่รู้ มันต้องสมาธิกับ ปัญญา นี่ถึงจะต้องมีความสมดุลกัน แต่สตินี้มันต้องมีมาก ถึงจะทำให้มีสมาธิมาก สติเป็นตัวสร้างสมาธิ ส่วนปัญญานี้ เป็นตัวที่จะให้ความรู้ การปฏิบัติระหว่างสมาธิกับปัญญาก็ ต้องสลับกันปฏิบัติ เพราะสมาธิเป็นเหมือนที่พักหลับนอน ส่วนวิปัสสนาหรือปัญญานี้เป็นการทำงาน เช่น พวกเราเวลา ไปทำงาน เราไม่ได้ทำตลอด ๒๔ ชั่วโมง ไข้ไหม เราทำถึง

เวลาเลิก เราก็กลับบ้าน กลับบ้านไปพักผ่อนหลับนอน กินข้าว อาบน้ำอาบท่า แล้วพอเช้าตื่นขึ้นมาก็มีกำลัง เราก็กลับไปทำงานใหม่

สมาธิก็เป็นเหมือนบ้านของจิตใจ เป็นที่พักผ่อนหลับนอน เป็นที่กินอาหาร เวลาเราพิจารณาปัญญาจนเหนื่อยแล้วก็หยุดพิจารณา จนเริ่มฟุ้งขึ้นมาก็หยุด หยุดแล้วเราก็กลับเข้าไปในสมาธิ ทำให้หนึ่งให้สงบ มีความสุข พอออกจากสมาธิมา เราก็พิจารณาต่อ ตอนพิจารณานี้มันเป็นการทำการบ้าน เป็นการสอนใจเตือนใจไม่ให้ลืม เช่นว่า เราเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกันนี้ ต้องสอนมันจนมันไม่ลืม พอมันไม่ลืมแล้วมันก็จะปล่อยได้ ถ้ามันลืมตอนไหน มันก็จะยึดตันที่ ดังนั้นต้องสอนมันอยู่เรื่อย ๆ ให้มันปล่อยอยู่เรื่อย ๆ แล้วเดี๋ยวไปเจอข้อสอบ มันจะได้ปล่อยได้ทัน ถ้าไม่ทำการบ้านไว้ก่อน มันจะลืม พอไปเจอข้อสอบก็ยึดติดตันที่ พอไปเจออะไรที่มันก็ทุกข์ขึ้นมาทันที แต่ถ้ามีปัญญาคอยสอนใจอยู่เรื่อย ๆ เตือนใจอยู่เรื่อย ๆ เดี่ยวโรคอะไรจะมาแล้ว ไม่ตรงนั้นก็ตรงนี้แหละ ในร่างกายมันมีจุดที่อะไรที่มันชอบเกาะ ก็เตรียมตัวรับมัน พอมันมาก็จะได้ไม่ทุกข์กับมัน อย่างนี้คือปัญญา สลับทำกันไปกับสมาธิ แต่ถ้าเริ่มกลัวแล้ว เริ่มทุกข์แล้ว แสดงว่าไม่

เป็นปัญญาแล้ว แสดงว่าหมดแรงแล้ว อุเบกขาหมดแรงแล้ว
ก็ต้องกลับไปพักในสมาธิให้มีอุเบกขาก่อน เพราะการ
พิจารณาความจริงนี้ ถ้าไม่มีสมาธิไม่มีอุเบกขา มันจะทุกข์
มันจะไม่กล้าปฏิบัติไม่กล้าคิด พอคิดถึงความตายก็ทุกข์แล้ว
ก็แสดงว่าใช้ไม่ได้ พิจารณาไม่ได้ ต้องไปนั่งสมาธิทำให้
มันเป็นอุเบกขาก่อน พอเป็นอุเบกขาแล้ว เวลาออกมา
เวลาพิจารณามันจะไม่ทุกข์ มันจะเฉย ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๒๘ ก.ค. ๖๓)







“

ขอให้ท่านจงมีความแน่วแน่มั่นคง
ต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
ขอให้มีความศรัทธาเชื่อมั่นเต็ม ๑๐๐
แล้วนำเอาไปปฏิบัติอย่างเต็ม ๑๐๐
แล้วรับประกันได้ว่าผลอันเลิศอัน
ประเสริฐของพระพุทธศาสนา
จะปรากฏขึ้นมาในใจของพวกท่าน
ต่อไปอย่างแน่นอน

รับชมการแสดงธรรมโดย พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ทุกวัน

เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น. รับชมได้ทาง



Youtube: Phrasuchart Live



Facebook: พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

สามารถรับฟังผ่านวิทยุธรรมะออนไลน์ที่

Phrasuchart.com

และสามารถถามปัญหาธรรมะได้ทาง

Facebook และ Youtube

“

เวลาฝึกหัดใหม่ๆ
ก็ต้องล้มลุกคลุกคลาน
แต่ก็ต้องพยายามลุกขึ้นมาเรื่อยๆ
พอแผลสดก็สร้างสติขึ้นมาใหม่
พยายามทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ
เดี๋ยวก็ได้ความสงบเอง
ถ้าไม่ได้แล้วจะมีพระสาวกขึ้นมาได้อย่างไร
ดังนั้นต้องมีความเพียรพยายาม
มีความอดทน
ต้องมีความขยันหมั่นเพียร
ที่จะฝึกสติอยู่เรื่อยๆ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

