ธรรมะหน้ากุฏิ
เล่ม ๘

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

การอยากทำความดีถือว่าเป็นบุญ ไม่ได้เป็นกิเลส ไม่ได้เป็นตัณหา อยากทำบุญ อยากนั่งสมาธิ อยากไปนิพพานนี้ เป็นความอยากที่ดี ไม่ใช่เป็นตัณหาที่จะมาสร้างความทุกข์ใจ เพราะความอยากเหล่านี้ไม่ได้ทำให้เกิดความทุกข์ใจ แต่เป็นความอยากที่จะไปดับความทุกข์ที่มีอยู่ในใจให้มันหมดไป

ธรรมะหน้ากุฏิ เล่ม ๘

พระธรรมเทศนาโดย **พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต**

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : เมษายน ๒๕๖๔

จำนวน : ๑,๓๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย : คณะศิษยานุศิษย์

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด

Tel. ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๒ Fax. ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘

E-mail: silpasiamprinting@hotmail.com

คำนำ

ท่านอาจารย์มักสอนบรรดาศิษย์บ่อยครั้ง ให้ลองกักขังตัวเองไว้ในห้องไม่ให้ออกไปไหนทั้งวัน ท่านว่าให้ต่อสู้กับกิเลสความอยากของใจ

เมื่อถึงคราวถูกกักล็อคดาวน์จากโควิด ไม่สามารถไปวัดได้ จึงเข้าใจถึงการฝึกฝนตนในข้อนี้ ภัยของใจจากโควิดจึงคลายร้อนรุ่มลงได้เมื่อได้ฟังธรรมหน้ากุฏิทุกๆ สี่วัน ประจักษ์ใจแล้วว่า ชื่อว่าธรรมของพระพุทธเจ้าแสดง ณ กาลใด สถานที่ใด ไม่ว่าจะเป็นศาลาใหญ่ จุลศาลา หรือหน้ากุฏิ **"รสแห่งธรรมย่อมชำนะรสทั้งปวง"**

คณะศิษยานุศิษย์

พิมพ์เผยแผ่เป็นธรรมทาน
ห้ามจำหน่าย

การฟังธรรม ทำให้เราฉลาด

หมู่นี้คนมีทางเลือกหลายทางด้วยกัน มีการแสดงธรรมผ่านทางสื่อ ใครอยากจะถามบางทีเขาก็เข้าไปถามในสื่อได้ คำถามก็เลยอาจจะน้อยลง หรืออาจจะเป็นเพราะว่าถามมามากแล้วก็เทศน์ทุกวัน ทุกครั้งที่มีเทศน์ก็มีการถามตอบคำถาม การถามตอบคำถามก็เป็นมงคลอย่างยิ่ง เป็นเหมือนกับการฟังธรรม การฟังธรรมนี่ท่านเรียก *ธัมมัสสะวะนัง* เป็นมงคล *เอตัมมังคะละมุตตะมัง* การสนทนาธรรมหรือการถามตอบคำถาม

ก็เรียก *ธรรมสากัจฉา* ธรรมสากัจฉา ก็แปลว่าการสนทนาธรรม เพราะการสนทนาธรรม เราได้เลือกเรื่องที่เราอยากจะรู้ ถ้าฟังธรรมนี้บางทีเราเลือกไม่ได้ แล้วแต่ผู้แสดงธรรมจะเอาเรื่องไหนมาแสดงให้เรา เราอยากจะรู้เรื่องศีล แต่ท่านไม่ได้พูดเรื่องศีล เราก็จะไม่รู้ เราก็มีเวลาช่วงหลังจากแสดงธรรมก็มีให้ถามคำถามได้

นี่อยากจะรู้เรื่องไหน หรือฟังธรรมแล้วไม่เข้าใจ อยากจะให้ชี้แจงเพิ่มเติมก็สามารถถามได้ ไม่ต้องอับอาย ไม่ต้องไปคิดว่าโอ๊ย เราโง่ โง่ทุกคนแหละถึงมาฟังธรรมกัน ถ้าฉลาดเขาก็ไม่มาหรอก แต่โง่แบบฉลาด คือรู้ว่าการฟังธรรมนี้ทำให้เราฉลาด ดีกว่าไปดูหนังฟังเพลง ยิ่งทำให้เราโง่ซ้ำสองขึ้นไป ●●●

การอธิษฐาน คือการตั้ง เป้าหมาย ของชีวิต

ความหมายของอธิษฐานที่แท้จริงในภาษาบาลีนี้ แปลว่า การตั้งเป้าหมายของชีวิต ตั้งเป้าหมายการกระทำของเราว่า เราจะทำบุญหรือทำบาป เรียกว่าอธิษฐาน ไม่ใช่ขอ ไปกราบพระจุดธูปเทียน ๓ ดอก แล้วก็ขอเลย ขอนู่นขอนี่ วันหวยออกก็ขอให้ถูกหวย อยากได้แฟนก็ขอให้ได้แฟน อยากได้ลูกก็ขอให้ได้ลูก ขอด้วยธูป ๓ ดอก มันจะไปได้อะไร อย่างนั้นคนที่ผลิตธูปมันก็ได้ไปเยอะแยะแล้ว ไม่ต้องมาขายธูปให้เสียเวลา ใช่ไหม คนผลิตธูปก็ผลิตเองแล้วก็ขอเองเลย ขอให้ร่ำให้รวย จะได้ไม่ต้องมาทำธูปขาย ดังนั้นต้องเข้าใจความหมาย

คำว่าอธิษฐานในศาสนานี้แปลว่าการตั้งเป้าหมายของชีวิต เราจะไปทางไหนกัน เราจะไปสูงหรือเราจะไปต่ำ ถ้าเราไม่ตั้งเป้าหมาย เราก็เป็นเหมือนเรือที่ไม่มีหางเสือ มันก็ไปตามกระแสลมกระแสน้ำ เรือที่มันไม่มีหางเสือ เราไปควบคุมบังคับมันไม่ได้

จะให้มันไปทางทวนกระแสน้ำก็ไปไม่ได้ แต่ถ้ามีหางเสือ มันสามารถดัดได้ ทวนกระแสลมได้ ทวนกระแสน้ำได้ แต่ถ้าเราไม่มีอธิษฐาน เราก็เป็นเหมือนคนที่ไม่มีเป้าหมายของชีวิต เกิดมาก็ไม่รู้ว่าเกิดมาทำไม เกิดมาแล้วเพื่อทำอะไรก็ไม่รู้ ก็หลงไปตามกระแสนิยมของโลก กระแสนิยมของโลกก็เกิดมาเพื่อให้ร่ำให้รวยกัน ก็มาเจริญลาภ ยศ สรรเสริญ สุข อันนี้ไม่ได้เป็นการเจริญทางจิตใจ แต่เป็นการเจริญทางวัตถุ ทางข้าวของเงินทองต่างๆ ซึ่งมันก็ให้ความสุขได้เพียงชั่วคราว แต่ไม่สามารถยกระดับจิตใจให้สูงหรือต่ำได้ บางคนรวยทางลาภ ยศ สรรเสริญ สุข แต่จิตใจลงต่ำเพราะทำมาหากินด้วยวิธีทำบาป โกหกหลอกลวง ฉ้อโกง คอรัปชั่นอะไรต่างๆ เหล่านี้ รวยกันได้สมบัติเยอะ แต่ใจนี้มันไปเป็นเปรตแล้วยังไม่รู้สึกตัว ใจมันลงไปอบายโดยไม่รู้สึกตัว เพราะมันไม่รู้ ถ้าไม่ศึกษาแล้วมันจะไม่รู้เรื่องราวเหล่านี้กัน ●●●

กระแส ของโลก

ธรรมชาติของโลกเรียกว่าโลกธรรม บางวันก็สุข บางวันก็ทุกข์ บางวันทุกอย่างลงตัวก็สุขไปหมด บางวันเรื่องราวต่างๆ ไม่ลงตัวก็วุ่นวาย เกิดความทุกข์กันไป

อันนี้เป็นเพราะกระแสต่างๆ ในโลกนี้มันหมุนไปเวียนมา ขึ้นๆ ลงๆ เราก็เลยกลายเป็นเหมือนลูกข่างไปกับเขา เขาดึงขึ้นก็ขึ้น เขาดึงลงก็ลง แต่ถ้าเรามีปัญญา มีอุเบกขา เราสามารถสอนใจอย่าไปขึ้นไปลงกับการขึ้นลงของธรรมชาติและของสิ่งต่างๆ ด้วยการอย่าไปอยากกับเขาเท่านั้นเอง อย่าไปอยากให้เขาขึ้น อย่าไปอยากให้เขาลง เขาจะขึ้นก็ปล่อยเขาขึ้นไป เขาจะลงก็ปล่อยเขาลงไป เราอยู่ตรงกลางนี่แหละ เราอยู่ตรงผู้รู้นี้ อยู่ตรงสักแต่ว่ารู้ ไม่ต้องไปดีใจกับเขา ไม่ต้องไปยินดี

เวลามันเปลี่ยนไป เราจะได้ไม่เสียใจ เวลาเจอของที่เราไม่ชอบ ก็อย่าไปยินร้าย อย่าไปรังเกียจ พอรังเกียจก็ทุกข์ ยินดีก็ทุกข์ ถ้าเวลามันหมดไป

นี่คือการรักษาใจของเราไม่ให้ทุกข์ ไม่ให้วุ่นวายไปกับการเกิด การดับหรือการขึ้นการลงของสิ่งต่างๆ ●●●

ผลกรรม ทำให้คนเรา แตกต่างกัน

การแข่งวาสนาบารมีนี้แข่งไม่ได้ สังเกตไหม ทำไมบางคนเขาถึงเด่นกว่าเรา ดีกว่าเรา เก่งกว่าเรา ทั้งๆ ที่เราก็อยากจะดี อยากจะเด่นอยากจะเก่งเหมือนเขา หรืออยากจะเก่งกว่าเขา ดีกว่าเขา เด่นกว่าเขา แต่เราก็ทำไม่ได้ ก็เพราะเป็นผลของบุญบารมีที่เราได้สะสมกันในอดีตชาตินั่นเอง มันจึงพาให้เรามาเป็นคนที่มีความสูงต่ำไม่เหมือนกัน มีความฉลาดความโง่ไม่เหมือนกัน มีความดีความชั่วไม่เหมือนกัน มีความรวยความจนไม่เหมือนกัน มีความสวยงามไม่เหมือนกัน อันนี้แหละคือเรื่องของหลักกรรมที่เราได้ยินได้ฟังอยู่เรื่อยๆ

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราหมั่นสวดมนต์บทนี้อยู่เรื่อยๆ คือ *กัมมัสสะโกมหิ* เรามีกรรมเป็นของๆ ตน *กัมมะทายาโท* มีกรรมเป็นผู้ให้ผล *กัมมะโยนิ* เรามีกรรมเป็นแดนเกิด *กัมมะพันธุ* เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ *กัมมะปะฏิสะระโณ* เรามีกรรมเป็น

ที่พึ่งอาศัย *ยัง กัมมัง กะริสสามิ* เราจะทำกรรมอันใดไว้ *กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา* ดีหรือชั่ว บุญหรือบาป *ตัสสะ ทายาโท ภะวิสสามิ* เราจะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นสืบไป

นี่แหละทำไมเราจึงมีความแตกต่างกัน เพราะผลบุญผลบาปที่เรากระทำนี้มันทำให้เราแตกต่างกัน ถึงแม้จะเกิดมาจากพ่อแม่คนเดียวกัน เป็นพี่น้องกันก็ตาม แต่ก็ไม่เหมือนกัน มีความดีความชั่วไม่เหมือนกัน มีความฉลาดความโง่ไม่เหมือนกัน มีความสวยงามไม่เหมือนกัน อันนี้แหละเหตุที่ทำให้เรามีความแตกต่างกัน เพราะความแตกต่างนี้ไม่ได้มาจากพ่อแม่ พ่อแม่ให้แต่ร่างกายของเรา แต่บุญกรรมคือบุญหรือบาปนี้เป็นผู้มาปรุงแต่งร่างกายเราให้สวยให้งามหรือไม่ ให้มีอาการ ๓๒ ครบหรือไม่ ให้มีสุขภาพแข็งแรงหรือไม่ หรือมีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ทำไมพี่น้องมาจากพ่อแม่คนเดียวกัน ทำไมถึงไม่เหมือนกัน เหมือนกันก็แต่เฉพาะรูปร่างหน้าตา อันนี้มาจากแม่ แต่ความสวยความงามนี้ยังต่างกันได้ ความสวยความงาม ความไม่สวยไม่งามนี้ เป็นผลของบุญของบาปที่ติดมากับดวงวิญญาณที่เป็นผู้มีส่วนร่วมในการสร้างร่างกายในขณะที่อยู่ในท้องแม่ ทำให้ร่างกายของพี่น้องนี้ถึงแม้มาจากพ่อแม่คนเดียวกัน หน้าตาคล้ายๆ กัน แต่ความสวยงามไม่เท่ากัน

ผิวพรรณผ่องใสไม่เท่ากัน อันนี้แหละเรื่องของกรรม มันไม่ได้มาจากพ่อแม่ พ่อแม่ให้ร่างกายเรา แต่บุญกรรมนี้ให้เราเป็นคนสวยคนงามหรือไม่สวยไม่งาม ให้เราฉลาดหรือโง่ ให้เราดีหรือชั่ว ให้เรารวยหรือจน พี่น้องจากพ่อแม่เดียวกัน บางคนก็รวย บางคนก็จน เห็นไหม ทำไมไม่รวยเหมือนกันหรือจนเหมือนกัน

ถ้าเป็นเหมือนผลไม้นี้ต้องเป็นผลไม้เหมือนกัน หวานก็หวานเหมือนกัน เปรี้ยวก็เปรี้ยวเหมือนกัน แต่เรานี้มีจิตใจเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย มีกรรมมาเกี่ยวข้องด้วย ไม่เหมือนผลไม้ต้นไม้นี้เขาไม่มีดวงวิญญาณไปเกาะ ไม่มีดวงวิญญาณไปปรุงแต่งให้ต้นไม้ออกผลไม้ชนิดต่างๆ มาไม่เหมือนกัน ผลไม้ต้นนี้มีทั้งเปรี้ยวมีทั้งหวานมีทั้งขมนี้ ไม่เป็นอย่างนั้น ถ้าหวานก็หวานทั้งต้น ถ้าเปรี้ยวก็เปรี้ยวทั้งต้น

อันนี้แหละเป็นเรื่องของกรรม เรื่องของดวงวิญญาณ เรื่องของจิตใจ ●●●

ความรู้ท่วมหัว เอาตัวไม่รอด

ถ้าปราศจากพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์นี้ จะไม่มีใครมาสอนวิธีดับความทุกข์ให้เราได้ ไม่เชื่อลองไปศึกษาจากที่อื่นดู ไปศึกษาตามสถานศึกษาต่างๆ มหาวิทยาลัยต่างๆ แม้กระทั่งมหาวิทยาลัยอันดับ ๑ ของโลก เขาก็ไม่ได้สอนวิธีดับความทุกข์ใจกัน เขามีแต่สอนการสร้างความทุกข์ใจให้มากขึ้น เพราะสอนให้มีความรู้ เมื่อมีความรู้ก็มีความโลภมากขึ้น เราจบด๊อกเตอร์ เราต้องกินเงินเดือนแสนแล้ว ไม่เหมือนกับพวกที่จบปริญญาตรี กินแค่เงินเดือนหมื่น อันนี้กิเลสก็ออกมาแล้ว แล้วพอไม่ได้เงินแสนก็ทุกข์ขึ้นมาแล้ว

ไม่ว่าที่ไหนในโลกนี้ ไม่มีใครสอนวิธีดับความทุกข์ มีแต่สอนวิธีส่งเสริมสร้างความทุกข์กัน ความรู้ทางโลกท่านจึงพูดว่าเป็นความรู้ท่วมหัว เอาตัวไม่รอด ไม่รอดจากอะไร ไม่รอดพ้นจากความทุกข์ทางใจ อาจจะรอดพ้นความทุกข์ทางร่างกายได้

ในระดับหนึ่ง คือถ้ามีความรู้ทางโลกก็จะสามารถหางานทำได้ ก็จะมีรายได้เพื่อที่จะได้ซื้อปัจจัย ๔ มาดับความทุกข์ทางร่างกายได้ แต่ก็ดับไม่ได้หมด ความทุกข์ทางร่างกายก็ไม่หายไปหมดจากการมีปัจจัย ๔ เพราะมันยังมีความแก่ที่จะสร้างความทุกข์ให้กับใจ มีโรคภัยไข้เจ็บที่ยารักษาโรคไม่สามารถรักษาให้หายได้มาสร้างความทุกข์ให้กับใจ มีความตายรอร่างกายนี้อยู่ มาสร้างความทุกข์ให้กับใจได้อยู่

ดังนั้นถ้าเราคิดอย่างนี้ เราเห็นอย่างนี้แล้ว เราจึงจะเห็นความสำคัญของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ที่มีความสำคัญต่อจิตใจของพวกเรามากไปยิ่งกว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพราะไม่มีอะไรในโลกนี้ที่สามารถจะดับความทุกข์ใจของพวกเราได้นอกจากพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ●●●

ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติถูกต้อง

สมัยนี้บางคนก็เลือกปฏิบัติกัน ปฏิบัติข้อนี้แต่ข้อนี้ไม่ขอปฏิบัติ ญาติโยมบางคนก็ขอถือศีล ๔ ศีลข้อนี้ไม่ขอถือ อย่างนี้ยังเรียกว่าเลือกปฏิบัติอยู่ เวลาปฏิบัติชอบนี้ต้องปฏิบัติทุกข้อที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติ ให้ทำทานก็ต้องทำทาน ให้รักษาศีลก็ต้องรักษาศีล ให้ภาวนาก็ต้องภาวนา แต่คนสมัยนี้ยังเลือกปฏิบัติเยอะ เอาแค่ทำทานก่อน ศีลยังขอเก็บไว้ก่อน ภาวนายังไม่มีเวลา นั่งไม่ได้ นั่งแล้วฟุ้งซ่าน นั่งแล้วจิตไม่สงบก็เลยไม่ทำกัน ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ก็ไม่มีวันที่จะบรรลุเป็นพระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าได้ ไม่มีวันที่จะมาช่วยสนับสนุนมารักษาศาสนาให้อยู่เป็นที่พึ่งของโลกไปนานๆ ได้

ดังนั้นพวกเราจึงต้องปฏิบัติชอบปฏิบัติถูกต้องทุกข้อทุกประการ สอนให้ทำบุญทำทานก็ทำไปตามกำลัง มีก็ทำ ไม่มีก็ไม่ต้องทำ แล้วก็ให้ไปรักษาศีล รักษาศีล ๕ ได้แล้วก็เพิ่ม

เป็นศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ข้อ ตามกำลังต่อไป แล้วก็ให้หัดภาวนา หัดนั่งสมาธิกัน หัดเจริญปัญญาเพื่อให้เกิดมีดวงตาเห็นธรรม เพื่อจะได้มากำจัดกิเลสตัณหา ความโลภ ความอยากทั้งหลายให้หมดสิ้นไปจากใจ ใจจะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ ●●●

การปฏิบัติ เพื่อสร้างพลัง ให้แก่จิตใจ

พระธรรมเทศนาโดย **พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต**

วันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

วันนี้เป็นวันที่พวกเรามีเวลาว่างจากภารกิจการงานต่างๆ จึงได้ตั้งใจมาวัดเพื่อมาเติมพลังให้แก่จิตใจ พลังที่เราจะใช้หยุดความไม่สบายใจต่างๆ ได้ หยุดความทุกข์ใจ หยุดความเศร้าโศกเสียใจ หยุดความกังวลวิตกหวาดกลัวต่างๆ ใจของเราถ้ามีพลังก็จะสามารถที่จะหยุดความทุกข์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในใจของพวกเราได้ ถ้าเราไม่มีกำลัง เราก็จะต้องทนกับความทุกข์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาในใจของพวกเราอยู่เรื่อยๆ

การเติมพลังนี้ก็เหมือนกับการเติมเชื้อเพลิงให้กับรถยนต์ รถยนต์นี้เราต้องคอยแวะจอดตามสถานีบริการต่างๆ อยู่เรื่อยๆ เพราะน้ำมันที่เติมอยู่ในรถยนต์นั้น พอเราวิ่งไปวิ่งมาอยู่สักพักหนึ่ง น้ำมันก็จะลดน้อยถอยลงไป ถ้าเราไม่แวะเติมน้ำมัน

พอน้ำมันในรถหมด รถก็ไม่สามารถวิ่งไปไหนมาไหนได้ รถก็กลายเป็นเศษเหล็กไป ต้องจอดอยู่ตามข้างถนน ไม่สามารถที่จะนำเอามาใช้ประโยชน์พาให้เราไปไหนมาไหนกันได้ เราจึงต้องคอยแวะเติมน้ำมันกันอยู่เรื่อยๆ คอยสังเกตดูมาตรวัดน้ำมันว่าตอนนี้น้ำมันเหลือเท่าไรแล้ว ควรที่จะแวะจอดเติมน้ำมันกันหรือยัง จิตใจของพวกเราก็เช่นเดียวกัน จิตใจของเรานี้มันก็มีขึ้นมีลง บางเวลาก็มีความเข้มแข็ง มีความกล้าหาญ มีความอดทน บางเวลาก็มีความอ่อนแอ ย่อท้อ เบื่อหน่าย นั่นแหละอาการของใจที่ไม่มีพลังจะเป็นอย่างนั้น จะเป็นใจที่วุ่นวายฟุ้งซ่าน มีความเครียดวิตกกังวล หวาดกลัว ห่วงใยกับเรื่องราวต่างๆ ไม่รู้จักจบจักสิ้น แสดงว่าใจนั้นไม่มีกำลังที่จะหยุดความทุกข์ต่างๆ เหล่านี้ได้ เพราะไม่ได้มีการเติมพลังให้แก่ใจนั่นเอง แต่ถ้าเรามีการเติมพลังให้กับใจอยู่เรื่อยๆ เช่นอย่างน้อยอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง พระพุทธเจ้าทรงสอนพุทธศาสนิกชนให้มีวันพระกัน วันพระก็เป็นวันที่เราจะมาเติมพลังให้แก่จิตใจนั่นเอง การจะเติมพลังได้อย่างสมบูรณ์ได้อย่างเต็มที่ก็ต้องทำอย่างน้อย ๑ วัน ทำทั้งวันทั้งคืน คือจะไม่ไปทำกิจกรรมอย่างอื่น จะเอาเวลามาทำกิจกรรมที่จะมาเสริมสร้างพลังให้แก่จิตใจ นี่คือความหมายของวันพระของชาวพุทธเรา

สมัยก่อนวันพระตรงกับวันหยุดทำงานเลยไม่มีปัญหา พอถึงวันพระ เราก็หยุดทำงาน เราก็จะได้ไปเติมพลังให้แก่ใจด้วยการเข้าวัดกัน **การเติมพลังของจิตใจก็เติมด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรม ฟังคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อให้รู้วิธีที่จะสร้างพลังให้แก่จิตใจนั้นสร้างอย่างไร พอได้ฟังธรรมได้เรียนรู้วิธีสร้างพลังให้แก่จิตใจแล้ว เราก็ต้องนำเอาไปปฏิบัติเอาไปสร้างกันขึ้นมา ฟังธรรมเพื่อการปฏิบัติ การปฏิบัติเพื่อสร้างพลังให้แก่จิตใจ นี่แหละคือความหมายของวันพระของพระพุทธศาสนา มีไว้เพื่อให้พวกเรามาเติมพลังให้แก่จิตใจ**

แต่ในยุคปัจจุบันนี้เนื่องจากโลกเปลี่ยนไป สมัยก่อนเราเคยหยุดในวันพระ แต่สมัยนี้เรามาหยุดในวันเสาร์ วันอาทิตย์แทน เพื่อให้สอดคล้องกับโลก คือนานาประเทศที่เขาหยุดกันในวันเสาร์ วันอาทิตย์ เพราะเราจะต้องทำธุรกิจติดต่อกัน ถ้าวันหยุดวันทำงานไม่ตรงกันก็จะเป็นอุปสรรคต่อการทำงานได้ เราเลยต้องเปลี่ยนวันหยุดจากวันพระมาเป็นวันเสาร์ วันอาทิตย์ตามความนิยมของสังคมในปัจจุบัน เราก็ต้องปรับวันพระของเราจากวันที่เคยมีในอดีต มาเป็นวันหยุดทำงานของเรา คือวันเสาร์หรือวันอาทิตย์ เช่นวันนี้เป็นวันเสาร์ เป็นวันหยุดทำงาน เราจึงได้มีเวลามาวัดมาศึกษามาปฏิบัติธรรมกัน

ถ้าไม่ได้เป็นวันหยุด เราก็มากันไม่ได้ แล้วถ้าเราไปถือวันพระตามปฏิทินเดิม คือวันขึ้น ๘ ค่ำ แรม ๘ ค่ำ หรือขึ้น ๑๕ ค่ำ แรม ๑๕ ค่ำ ซึ่งก็จะไม่ตรงกับวันนี้หรือวันพรุ่งนี้ที่เป็นวันหยุดทำงาน เราก็จะไม่ได้มาเติมพลังให้แก่ใจกัน พอถึงวันพระ วันที่เราคิดว่าเป็นวันที่เราควรจะเข้าวัด เราก็เข้ากันไม่ได้ เพราะเราต้องไปทำงานทำการกัน เช่นวันพระคราวหน้านี้ก็จะตรงกับวันอังคาร เป็นต้น แต่วันอังคารพวกเราก็ต้องไปทำงานกัน เราก็เลยไม่มีเวลาที่จะมาวัด วันเสาร์ วันอาทิตย์ วันหยุด เราก็คิดว่าไม่ใช่เป็นวันพระ ก็เลยไม่เข้าวัดกัน เราก็เลยไปเที่ยวกันไปทำอะไรต่างๆ กัน ที่ไม่ได้เป็นการเสริมพลังให้แก่จิตใจ แต่เป็นการลดกำลังของจิตใจให้น้อยลงไปเรื่อยๆ เหมือนกับขับรถ ถ้าเราขับรถไปไหนมาไหนอยู่เรื่อยๆ น้ำมันก็จะลดน้อยลงไปเรื่อยๆ ถ้าเราไม่ขับแวะเข้าสถานีบริการ เราก็จะไม่ได้เติมน้ำมันกัน ดังนั้นเราต้องมีวันเติมพลังให้แก่จิตใจ เหมือนกับมีเวลาเติมน้ำมันให้กับรถยนต์ของเรา วันเติมพลังก็ต้องเป็นวันที่เราสะดวก ไม่ต้องไปทำงานทำการ เช่นวันนี้หรือวันพรุ่งนี้ซึ่งเป็นวันเสาร์ วันอาทิตย์ เราก็จะได้เข้ามาเติมพลังให้แก่จิตใจกัน

การเติมพลังก็อย่างที่ได้พูดไว้ว่า เติมด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรม ด้วยการศึกษาธรรมะคำสั่งคำสอน ถ้าไม่ได้ฟังธรรมก็อ่าน

หนังสือธรรมะแทนก็ได้ การฟังธรรมนี้ก็คือการเรียนรู้คำสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง ซึ่งสมัยก่อนนี้ไม่มีคนอ่านหนังสือกันได้ ต้องอาศัยการฟังธรรมจากพระที่ได้ศึกษาธรรมได้ปฏิบัติธรรมแล้วนำเอามาสั่งสอน แต่สมัยนี้คำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ดี คำสั่งคำสอนของพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบทั้งหลายก็ดี คือพระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า ก็มีการบันทึกไว้ในสื่อต่างๆ ในหนังสือก็มี การอ่านหนังสือธรรมะนี้ก็เหมือนกับการฟังธรรม ได้ประโยชน์เหมือนกัน บางทีอ่านหนังสือธรรมะอาจจะได้ประโยชน์มากกว่าก็ได้ เพราะเวลาอ่านหนังสือเรามีเวลาหยุดคิดได้ ถ้าเราอ่านไปถึงจุดหนึ่งแล้วเราไม่เข้าใจ เราก็ย้อนกลับมาอ่านซ้ำอีกก็ได้ แล้วมานั่งคิดอีกทีหนึ่ง เดี๋ยวเราก็จะเกิดความเข้าใจขึ้นมาได้ แต่ถ้าฟังธรรมนี้ ฟังแล้วมันก็ผ่านไป เวลาฟังธรรมนี้บางทีเราคิดไม่ทัน หรือเราไม่เข้าใจความหมายของธรรมที่เราฟังอยู่ เราก็จะไม่มีเวลาที่จะมานั่งทบทวนในตอนนั้น ก็จะต้องปล่อยให้มันผ่านไป เพราะเราจะต้องมีสติอยู่กับการฟังธรรมอยู่อย่างต่อเนื่อง ถ้าเราหยุดฟังธรรมแล้วไปคิดถึงธรรมที่เราไม่เข้าใจ ธรรมที่เราฟังอยู่ก็จะไม่เข้าสู่ใจของเราต่อไป ดังนั้นจึงมีประโยชน์ที่ไม่เหมือนกัน แต่**การอ่านหนังสือธรรมะนี้ก็ต้องมีกำลังสติมากกว่ากำลังในการฟังธรรม เพราะการอ่านหนังสือนี้ต้องมีสติคอยอ่านคอยคิด แต่ถ้าฟังธรรมนี้**

เพียงแต่มีสติรอฟังเสียงธรรมอย่างเดียว จึงไม่ต้องใช้กำลังมากกว่าการฟังธรรม การศึกษาธรรมด้วยการฟังธรรมนี้ก็จะง่ายกว่าการศึกษาจากการอ่านหนังสือของตนเอง

แม้แต่การเรียนทางโลกก็เป็นเช่นนั้น การเรียนทางโลกก็ต้องอาศัยการฟังจากครูจากอาจารย์ในห้องเรียน เพราะถ้าจะให้เอาหนังสือไปอ่านเอง บางทีก็ไม่มีกำลังที่จะหยิบหนังสือขึ้นมาอ่าน เพราะใจของเด็กนักเรียนนี้จะไม่ค่อยชอบอ่านหนังสือกันเท่าไร เด็กนักเรียนชอบเล่นกันมากกว่า ชอบดูการ์ตูน ชอบดูเกม ดูอะไรต่างๆ จึงไม่ค่อยอยากจะหยิบหนังสือขึ้นมาเรียนกัน ก็เลยต้องอาศัยการไปโรงเรียน การเข้าห้องเรียน แล้วก็นั่งฟังครูสอน ถึงจะได้เรียนรู้วิชาต่างๆ ได้ ถ้าให้เรียนเองนี้จะไม่มีสติกำลังพอที่จะบังคับตัวเองให้ดูหนังสือ เช่น มหาวิทยาลัยเปิดนี้ บางคนกว่าจะเรียนจบก็ต้องเสียเวลาหลายปีด้วยกัน ใช้เวลามากกว่าที่เรียนในมหาวิทยาลัยปิด เพราะในมหาวิทยาลัยปิดนี้เขาบังคับให้เข้าห้องเรียน แต่มหาวิทยาลัยเปิดนี้จะให้เรียนตามอัธยาศัย อยากจะดูหนังสือเมื่อไรก็ดูได้ อยากจะไม่ดูก็ได้ ซึ่งส่วนใหญ่นี้ใจมันไม่ชอบดูหนังสือมากกว่า มันชอบเล่นชอบเที่ยวชอบอะไรกันมากกว่า จึงทำให้การเรียนนอกโรงเรียนนี้จบช้ากว่าการเรียนในโรงเรียน อันนี้ก็เป็นการเปรียบเทียบ

วิธีการเรียนธรรมะก็เช่นเดียวกัน เรียนธรรมะด้วยตนเองคือ อ่านหนังสือธรรมะ กับเรียนด้วยการเข้าฟังธรรมนี้ การเข้าฟังธรรมนี้จะง่ายกว่า แต่ก็มีส่วนที่ด้อยกว่าตรงที่ว่าอาจจะต้องฟังหลายๆ ครั้งด้วยกันถึงจะเข้าใจ บางทีฟังครั้งแรกแล้วไม่เข้าใจก็ต้องฟังใหม่อีก แต่ถ้าอ่านหนังสือ ถ้าไม่เข้าใจตรงไหนก็กลับไปอ่านซ้ำใหม่ได้ กลับไปอ่านซ้ำอีกที แล้วก็อาจจะเกิดความเข้าใจได้ทันทีโดยที่ไม่ต้องมารอการฟังธรรมในแต่ละครั้ง แต่อย่างใดอย่างหนึ่งก็ถือว่าเป็นการเรียนธรรมะ เป็นการเรียนรู้วิธีที่จะสร้างกำลังใจให้แก่ใจที่จะทำให้จิตใจมีแรงต้านความทุกข์ต่างๆ ที่โหมกระหน่ำเข้าสู่ใจอยู่เรื่อยๆ **พวกเราคงไม่มีใครปฏิเสธว่าไม่มีความทุกข์กัน ไม่มีความไม่สบายใจกัน พวกเรามีความไม่สบายใจกันอยู่เรื่อยๆ อาจจะมีน้อยบ้างมีมากบ้าง ช่วงที่มีน้อยๆ เราก็พอที่จะทนกับมันได้ ก็ไม่รู้สึกรำคาญใจเท่าไร แต่บางช่วงไปเจอทุกข์ที่หนักก็ทำให้เราทนไม่ไหวก็มีทำให้เราต้องร้องห่มร้องไห้เศร้าโศกเสียใจ ทำให้เราไม่มีกำลังจิตกำลังใจที่จะไปทำอะไรก็ได้ ดังนั้นการเติมพลังให้กับจิตใจนี้จึงเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างมาก**

ถ้าเราอยากจะให้ใจของเรานี้เป็นปกติสุข ไม่มีความทุกข์ ไม่มีความเดือดเนื้อร้อนใจอะไรต่างๆ มาคุกคามมาสร้างความ

ไม่สบายใจให้กับเรา ใจของเรานี้สามารถอยู่เหนือความทุกข์ได้ถ้ามีพลัง ถ้าสร้างพลังของใจขึ้นมาแล้ว เช่น **ใจของพระพุทธเจ้า ใจของพระอรหันตสาวกนี้ ท่านยกระดับใจของท่านให้ขึ้นอยู่เหนือความทุกข์ต่างๆ ได้ ความทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่ในใจนี้สามารถถูกกำจัดไปให้หมดสิ้นไปได้ ไม่มีความทุกข์อันใดสามารถเข้าไปสู่ใจของพระพุทธเจ้าหรือของพระอรหันตสาวกได้เลย** นี่แหละคือประโยชน์ที่เราจะได้รับ ประโยชน์อันสูงสุดคือสามารถทำใจของเราให้อยู่เหนือความทุกข์ได้ ไม่ให้ความทุกข์ต่างๆ เกิดขึ้นมาในใจของเราได้เลย เราจึงไม่ควรมองข้ามการศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และการปฏิบัติตามคำสอนเพื่อให้เกิดพลังของใจขึ้นมานั่นเอง

ตอนนี้เรารู้แล้วว่าวิธีที่เราจะศึกษานี้มี ๒ วิธีก็คือ ๑.วิธีฟังธรรม ๒. วิธีอ่านหนังสือต่างๆ ก็ขึ้นอยู่กับความสะดวก อยู่กับความเหมาะสม ถ้าฟังธรรมได้ก็ดี ถ้าฟังธรรมไม่ได้ แต่มีหนังสือธรรมะอ่าน ก็อ่านหนังสือธรรมะไปก็ดี การอ่านหนังสือธรรมะนี้ก็ดีอีกอย่าง คือเราเลือกอ่านเรื่องที่เราอยากจะรู้ได้ ยิ่งสมัยนี้เรามีห้องสมุดเคลื่อนที่อยู่ในมือถือเรา เราต้องการที่จะเรียนรู้ธรรมะบทใด เราสามารถค้นคว้าได้ เพียงใส่ชื่อธรรมะเข้าไป

เช่นอยากจะรู้ว่า *“สติ”* คืออะไร เราก็เพียงใส่คำว่าสติเข้าไป สติก็จะโผล่ขึ้นมา แล้วเราก็จะได้อ่าน แล้วเราก็จะได้เข้าใจว่า สติคืออะไร วิธีที่จะทำให้เกิดสติขึ้นมาทำได้อย่างไร อันนี้ก็ดี สำหรับผู้ที่ต้องการค้นคว้าหาธรรมชนิดต่างๆ ที่อยากจะรู้ แต่ถ้า ไม่รู้เลยว่าจะต้องหาธรรมชนิดไหน ก็อาศัยการฟัง การแสดง ธรรมนี้ก็เป็นเหมือนการป้อนอาหารให้กับเด็ก บางทีเด็กไม่รู้จะ กินอะไร กินเองไม่เป็น ก็เลยต้องอาศัยผู้ใหญ่ป้อนอาหารให้ก่อน ตอนเด็กๆ นี้ เราไม่รู้อาหารชนิดไหนเป็นอย่างไร กินแล้วมีคุณ มีโทษกับร่างกายของเราอย่างไร เราก็อาศัยพ่อแม่ผู้ใหญ่นี้ คอยป้อนอาหารให้กับเรา แต่พอเราโตขึ้นมา เราเริ่มรู้ว่าอาหาร ชนิดไหนเป็นคุณเป็นประโยชน์อย่างไร เป็นโทษอย่างไร ต่อไป เราก็เลือกอาหารรับประทานของเราเองได้ ดังนั้นในเบื้องต้น ถ้าเราไม่รู้เรื่องธรรมะเลย ไม่รู้เรื่องวิธีเติมพลังให้กับใจเลยว่า จะเติมอย่างไร จะเริ่มต้นที่ไหน เราก็ต้องอาศัยการฟังเทศน์ ฟังธรรมไปก่อน เพื่อให้เรารู้ว่าสิ่งที่จะทำให้ใจของเรามีพลังนี้ มีอะไรบ้าง

ธรรมที่จะสร้างพลังให้กับใจนี้ก็มีอยู่ ๕ ชนิดด้วยกัน คือ ๑. ศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ๒. ความขยัน หมั่นเพียรในการศึกษาในการปฏิบัติธรรม ๓. การเจริญสติ

๔. การเจริญสมาธิ ๕. การเจริญปัญญา นี่คือธรรมที่จะทำให้เกิดพลังให้แก่จิตใจ ถ้าเราอยากจะมีพลัง เราต้องเติมศรัทธาอยู่เรื่อยๆ เติมความขยันหมั่นเพียรอยู่เรื่อยๆ เติมสติอยู่เรื่อยๆ เติมสมาธิอยู่เรื่อยๆ และเติมปัญญาอยู่เรื่อยๆ แล้วใจของเราจะมีพลัง มีพลังจากระดับต่ำขึ้นไปจนถึงระดับสูงสุด คือระดับของพระพุทธเจ้า ระดับของพระอรหันต์ได้เลย

ใจของพระพุทธเจ้า ใจของพระอรหันต์ ก็เป็นเหมือนใจของพวกเรา ไม่มีความแตกต่างกัน เหมือนกันทุกอย่าง ต่างกันตรงที่มีธรรมหรือไม่มีธรรมเท่านั้นเอง เหมือนกับรถยนต์ ใจของพวกเราเหมือนรถยนต์ พวกเรามีใจเหมือนกัน มีรถยนต์ยี่ห้อเดียวกันรุ่นเดียวกัน ผลิตออกมาจากโรงงานอันเดียวกัน แต่ต่างกันตรงที่ในถังน้ำมันนี้มีน้ำมันมากน้อยต่างกัน ถ้ามีน้ำมันน้อยก็ขับไปไหนมาไหนไม่ได้ไกล ขับแป๊บเดียวเดี๋ยวน้ำมันก็หมด ถ้ามีน้ำมันเต็มถังก็สามารถขับไปได้ไกลกว่า ใจของพวกเราทุกคนนี้สามารถที่จะทำให้เป็นใจของพระพุทธเจ้าได้ เป็นใจของพระอรหันตสาวกได้ ถ้าเราเติมธรรม ๕ ประการนี้ให้แก่ใจ คือเติมศรัทธา ความเชื่อ เติมวิริยะ ความอุตสาหะพยายาม หรือความขยันหมั่นเพียร เติมสติ คือการระลึกรู้ เติมสมาธิ คือการตั้งมั่นอยู่ในความสงบของใจ และเติมปัญญา

คือความรู้ความฉลาด ว่าทุกข์เกิดจากอะไร และวิธีที่จะดับความทุกข์ต่างๆ นั้นดับได้อย่างไร นี่คือธรรมที่จะทำให้ใจของเรานี้มีพลังต่อสู้กับความทุกข์ชนิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นในใจของเราอยู่เรื่อยๆ ให้มันหายหมดสิ้นไปจากใจ ไม่ให้มีหลงเหลืออยู่ภายในใจของพวกเราเลย

ดังนั้นเราต้องมาศึกษาก่อนว่า ศรัทธาเป็นอย่างไร วิริยะความขยันหมั่นเพียรเป็นอย่างไร สติการระลึกรู้เป็นอย่างไร สมาธิการตั้งมั่นอยู่ในความสงบของใจเป็นอย่างไร และปัญญาความรู้เหตุของทุกข์ว่าเกิดขึ้นอย่างไร และวิธีดับความทุกข์นั้นดับได้อย่างไร นี่คือสิ่งที่เราจะต้องศึกษากัน ศึกษาธรรมะ ๕ ชนิด ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เพื่อจะทำให้ใจของเรานี้มีพลังเต็มร้อย เป็นพลังที่จะทำให้เราหยุดความทุกข์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในใจของเราได้

ข้อที่ ๑ คือ ศรัทธา ศรัทธาคือความเชื่อ เชื่ออะไร ความเชื่อนี้มีความเชื่อหลายอย่าง เชื่อผี เชื่อเทวดา เชื่อคนนั้นเชื่อคนนี้ เชื่อหมอดูเชื่อหมอเดา เหล่านี้เป็นศรัทธาความเชื่อทั้งนั้น แต่ความเชื่อเหล่านี้ไม่ได้ให้กำลังกับจิตใจ ไม่ได้สร้างพลังให้แก่จิตใจ **ความเชื่อที่จะมาสร้างพลังให้แก่จิตใจของพวกเรา**

คือการเชื่อในพระพุทธเจ้า เชื่อในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เชื่อในพระอรหันตสาวกของพระพุทธเจ้า ว่าท่านเหล่านี้เป็นผู้ที่ได้กำจัดได้หยุดความทุกข์ต่างๆ ให้หมดสิ้นไปด้วยการสร้างพลังของท่าน ถ้าเราอยากจะรู้วิธีที่จะสร้างพลังให้กับใจของพวกเรา เราก็ต้องเชื่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คือเราต้องเข้าหาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพื่อให้ท่านสอนเรานั่นเอง การฟังธรรมก็ต้องฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า หรือจากพระอริยสงฆ์สาวก หรือจากพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่มีบันทึกเก็บไว้ในพระไตรปิฎก จึงจะถือว่าเป็นความเชื่อในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ถ้าเราไปศึกษาจากแหล่งอื่นนี้ เราจะไม่ได้รับความรู้ที่ถูกต้อง เช่น เวลาเรามีความทุกข์ใจ บางทีเราก็ไปหาหมอดูกัน ไปหาซินแสกัน ไปหาที่พึ่งชนิดต่างๆ เขาก็จะสอนให้เราทำนู่นทำนี่ เช่นเวลามีความทุกข์ใจก็ให้บูชาราหู หรือมีความทุกข์ใจแล้วไปหาซินแส เขาก็บอกว่าต้องเปลี่ยนทิศทางเข้าของบ้าน ทิศนี้เข้าแล้วเปิดให้ทุกข์เข้ามา ต้องปิดทิศนี้ แล้วเปิดทิศนั้น ทุกข์จะเข้ามาไม่ได้ เขาก็ว่าไปตามศาสตร์ของเขา ถ้าเราไปเชื่อเขา มีศรัทธาตามที่เขาสอน ก็ไม่มีวันที่จะปิดทุกข์ไม่ให้เกิดขึ้นมาในใจของเราได้ เพราะการไปปิดประตูบ้าน มันไม่เกี่ยวกับความทุกข์ที่มีอยู่ใน

ใจของพวกเรา **ความทุกข์ใจของเรามันไม่ได้เข้ามาทางประตูบ้านของเรา มันเข้ามาทางกิเลสของเรา เข้ามาทางความโลภ ความโกรธ ความหลง ของเรา ถ้าเราต้องการจะปิด เราต้องปิดทางเข้าของความโลภ ความโกรธ ความหลง เท่านั้นถึงจะปิดความทุกข์ได้**

ดังนั้นถ้าเราอยากจะมีพลังดับความทุกข์ต่างๆ เราต้องไปศึกษาจากพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นั่นเอง เพราะถ้าเราไม่เชื่อเราก็จะไม่ไปศึกษา ถ้าเชื่อหมอดูก็จะไปหาหมอดู หมอดูก็จะให้ไปปล่อยนกปล่อยปลาบ้าง ไปไถ่วัวไถ่โคบ้าง ไปสร้างเมรุบ้าง ไปถวายโลงศพบ้าง แล้วแต่หมอชนิดไหนสอนอย่างไร ทำไปเท่าไรความทุกข์ใจก็ไม่มีวันหมด รับประกันได้ไม่มีวันหมด มันอาจจะเพียงแต่ทำให้เราลืมความทุกข์ไปชั่วคราวเท่านั้นเอง แต่เดี๋ยวความทุกข์มันก็กลับมาใหม่ **ตั้งแต่พวกเราเกิดมาจนถึงบัดนี้ เราใช้วิธีดับความทุกข์ต่างๆ มามากน้อยเพียงไร แล้วมันหมดไปไหม มันไม่มีหมด ถ้าเราไม่ใช้วิธีของพระพุทธเจ้า วิธีของพระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า**

นี่แหละคือความหมายของศรัทธา ความเชื่อในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็คือเชื่อคำสั่งคำสอน เชื่อวิธีการปฏิบัติที่

ถูกต้อง ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ศึกษาได้ปฏิบัติมาแล้วว่า**วิธีกำจัดความทุกข์ต่างๆ นี้ต้องกำจัดด้วยการสร้างธรรมขึ้นมา คือสร้างวิริยะ ความขยันหมั่นเพียร เพราะผู้ที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้นี้ ต้องมีความเพียรพยายามที่จะกำจัดเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมานั่นเอง** ถ้าไม่กำจัด ถ้ามีความเกียจคร้านนี้ จะไม่สามารถกำจัดเหตุที่สร้างความทุกข์ให้แก่ใจได้ เหตุที่สร้างความทุกข์ให้แก่ใจเราเรียกว่า *"กิเลสตัณหา"* นี่เอง ที่มาจากโมหะอวิชชา คือความไม่รู้ว่าความทุกข์ของเราเกิดจากอะไร และจะกำจัดความทุกข์ได้อย่างไร แต่ถ้าเราได้เกิดมาพบกับพระพุทธศาสนานี้ เราจะได้พบกับแสงสว่าง โมหะอวิชชานี้เป็นเหมือนความมืดบอด คือความไม่รู้ ไม่รู้ว่าทุกข์เกิดจากอะไร ไม่รู้วิธีดับทุกข์ว่าดับได้อย่างไร แต่พอได้มาเจอกับพระพุทธศาสนานี้ก็จะได้พบกับคนที่รู้ คือพระพุทธเจ้า หรือพระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าที่รู้ว่าทุกข์เกิดขึ้นจากอะไร แล้ววิธีที่จะดับความทุกข์นี้ดับได้อย่างไรนั่นเอง

ดังนั้นสิ่งแรกที่เราต้องมีก็คือ เมื่อเราได้พบกับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์แล้ว เราก็ต้องขยันศึกษา เพราะเรายังไม่รู้ว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นี้ท่านสอนอะไรไว้บ้าง สอนให้เราทำอะไร

เราก็ต้องศึกษา ฟังเทศน์ฟังธรรม แล้วเราก็จะได้เรียนรู้ว่าความทุกข์ของพวกเรานี้เกิดจากความหลง ความไม่รู้ต้นเหตุของความทุกข์ ไม่รู้ว่าวิธีดับทุกข์นี้ดับได้อย่างไร แต่พอเราได้พบกับพระพุทธเจ้า หรือพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือพระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า เราก็จะได้เรียนรู้ว่า อ๋อ ความทุกข์ของพวกเรานี้เกิดจากกิเลสตัณหาโมหะอวิชชาของพวกเรานี้เอง วิธีแก้ก็คือแก้ด้วยความรู้ โมหะอวิชชาคือความไม่รู้ ความรู้ก็คือการศึกษานี่เอง เรียนรู้วิชชา ศึกษาคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างที่ท่านทั้งหลายกำลังมาศึกษากันในขณะนี้ เรียกว่าเป็นการกำจัดโมหะอวิชชา ความมืดบอด ความไม่รู้เรื่องราวของความทุกข์ต่างๆ ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร แล้วจะดับลงไปได้อย่างไร เราก็ต้องสร้างความรู้ขึ้นมาด้วยการมีศรัทธาพอได้พบกับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วก็ให้เชื่อ ถ้าอยากจะพ้นทุกข์นี้ต้องศึกษาจากพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เท่านั้น คนอื่นไม่สามารถสอนวิธีหลุดพ้นจากความทุกข์ได้เลย นี่คือสิ่งแรกที่เราจะได้เรียนรู้จากการเข้าหาธรรมของพระพุทธเจ้า

ถ้าเราฟังธรรมแล้วเราจะรู้ว่าพระพุทธศาสนานี้สอนเหตุของการเกิดของความทุกข์ว่าเกิดจากอะไร และสอนเหตุที่จะดับความทุกข์ภายในใจนี้ว่าดับได้อย่างไร คำสอนที่มีอยู่ในพระ

ไตรปิฎก หรือคำสอนของพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลายที่มีอยู่มากมายก่ายกองนี้ ท่านเน้นสอนเรื่องทุกข์และวิธีดับทุกข์นี้เท่านั้นเอง ท่านเปรียบเทียบเหมือนกับน้ำในมหาสมุทรนี้ ถึงแม้จะกว้างใหญ่ไพศาลขนาดไหนก็ตาม แต่น้ำในมหาสมุทรนี้จะมีรสอันเดียวกัน ไม่ว่าจะไปเจอน้ำในมหาสมุทรที่ต่างประเทศหรือในประเทศเรานี้ มันจะมีรสเหมือนกันหมด คือรสของความเค็มนั่นเอง น้ำในทะเลน้ำในมหาสมุทรนี้จะมีแต่ความเค็มต่างจากน้ำในแม่น้ำลำธารที่จะไม่มีความเค็ม แต่รสของน้ำทะเลไม่ว่าจะเป็นทะเลไหนก็ตาม ฝั่งไหนฟากไหนของทะเลก็ตาม ถ้าลองไปดื่มแล้วจะรู้ว่าเป็นรสชาติอันเดียวกัน คือความเค็มฉันใด **ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกบททุกบาทก็สอนไปเพื่อดับความทุกข์ใจทั้งนั้น ไม่ได้สอนเพื่ออย่างอื่นเลย ดังนั้นถ้าเราศึกษาธรรมแล้วหวังประโยชน์อย่างอื่นจากธรรมนี้เราก็จะผิดหวังนะ ถ้าหวังว่าฟังธรรมแล้วจะทำให้เราก้าวหน้าเจริญรุ่งเรืองในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข นี้ เราจะผิดหวังเพราะมันไม่ได้เป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเราได้กัน ไม่ได้เป็นผลที่เกิดจากการศึกษาและปฏิบัติธรรม การศึกษาและการปฏิบัติธรรมนี้ เราจะได้เพียงเรื่องเดียวเท่านั้น ก็คือเรื่องของการดับความทุกข์ต่างๆ ให้หมดสิ้นไป**

จากใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีกว่าสิ่งต่างๆ ทั้งหลายที่เราอยากจะได้กัน ต่อให้เรารวยเป็นมหาเศรษฐี เป็นประธานาธิบดี เป็นนายกรัฐมนตรี เป็นดาราได้รางวัลตุ๊กตาทอง แต่ใจของเราก็ยังจะเจอกับความทุกข์อยู่นั่นเอง มหาเศรษฐีอันดับ ๑ ของโลกก็ยังต้องทุกข์อยู่ ประธานาธิบดีก็ยังต้องทุกข์อยู่ คนที่ได้รับรางวัลตุ๊กตาทองก็ยังต้องทุกข์อยู่ แต่คนที่ได้ธรรมะของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัตินี้ จะหลุดพ้นจากความทุกข์ จะไม่มีความทุกข์เข้ามาเหยียบย่ำจิตใจต่อไป

ดังนั้นอย่าไปเห็นว่าอะไรดีกว่าการดับทุกข์ ต่อให้รวยขนาดไหนก็ยังต้องร้องห่มร้องไห้ ยังเครียด ยังเศร้าโศกเสียใจ ยังหวาดวิตกกังวลอยู่ ยังกลัวความแก่ กลัวความความเจ็บ กลัวความตาย กลัวการพลัดพรากจากกันอยู่ แต่ผู้ที่ได้วิชชาของธรรมะไปปฏิบัติแล้ว จะไม่กลัวภัยต่างๆ เลย ร่างกายจะแก่จะเจ็บจะตายเมื่อไรนี้ไม่เดือดร้อนเลย โลกนี้จะเป็นอะไรขึ้นมาก็ไม่เดือดร้อน น้ำจะท่วมโลกก็ไม่เดือดร้อน ไฟจะไหม้โลกก็ไม่เดือดร้อน แผ่นดินจะถล่มถลายก็ไม่เดือดร้อน โลกจะมีสงครามโลก มีเชื้อโรคแพร่ระบาดอย่างในตอนนี้ ใจของผู้ที่มีธรรมนี้จะไม่รู้สึกเดือดร้อนกับเหตุการณ์ต่างๆ เหล่านี้เลย แต่คนอื่นที่ไม่มีธรรม ไม่ว่าจะเป็นพระเจ้าแผ่นดิน เป็น

ประธานาธิบดี เป็นมหาเศรษฐี เป็นอะไรก็ตาม จะต้องทุกข์ จะต้องเดือดร้อนกันทุกคน นี่คือประโยชน์ของธรรม ท่านถึงเรียกว่าธรรมนี้เหนือโลก คือเหนือกว่าสิ่งต่างๆ ทั้งหลายที่มีอยู่ในโลก ถ้าเราต้องการที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆ เราต้องเข้าหาธรรมเพียงอย่างเดียว ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จะทำให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ นี่คือสิ่งที่เราจะได้เรียนรู้ถ้าเราได้มีโอกาสได้มาพบกับพระพุทธศาสนาและได้ศึกษา

คนในประเทศไทยนี้เกิดในเมืองพุทธ แต่ไม่มีโอกาสเรียนรู้คำสั่งคำสอนก็มีเยอะแยะ ไม่รู้ว่าพระพุทธเจ้า พระอริยสงฆ์สาวกท่านสอนอะไรกัน ก็เลยไปเชื่อกันแบบงมงาย เป็นพุทธแบบงมงาย เป็นพุทธแบบขอ ไม่ใช่เป็นพุทธแบบทำ ขอนู่นขอนี่เข้าวัดเข้าโบสถ์ จุดธูปเทียน ๓ ดอก ขอนู่นขอนี่ ขอให้พ้นทุกข์ ขอให้ได้สุข ให้ได้ลาภได้ยศได้อะไร ขอไปจนวันตายก็ไม่มีวันได้ ถ้าได้ก็เป็นเหตุบังเอิญกันทั้งนั้น เป็นจังหวะที่เราจะได้ เพราะอยู่ในโลกนี้มันก็มีสุขมีทุกข์สลับกันไปสลับกันมา มีเจริญมีเสื่อมเป็นธรรมดา จะขอไม่ขอถึงเวลามันก็มาเองทั้งสุขทั้งทุกข์ บางคนก็เข้าใจผิด คิดว่าไปกราบพระแล้วกลับมาบ้านแทงหวยเกิดถูกหวยขึ้นมา ก็เลยคิดว่า โอ๊ย สิ่งศักดิ์สิทธิ์มีจริง ไปขอหวยได้เลขได้อะไรมา พอไปแทงก็ถูกขึ้นมา ลองดูทุกงวดดูสิ มันจะ

ถูกทุกงวดหรือเปล่า ถ้ามันศักดิ์สิทธิ์จริงมันต้องถูกทุกงวด แต่เดี๋ยวก็หมดเนื้อหมดตัว แทงเท่าไรก็ไม่ถูก

นี่คือความเข้าใจผิดของชาวพุทธเราส่วนใหญ่เป็นอย่างนั้น เป็นพุทธแบบงมงาย พุทธที่ไม่ได้เรียนรู้ธรรมะคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่รู้ว่าพระพุทธศาสนานี้มีไว้เพื่ออะไร พระพุทธ-ศาสนามีไว้เพื่อสอนให้พวกเราดับความทุกข์ที่มีอยู่ในใจของเรา นี่คือหน้าที่ของพระพุทธศาสนา ไม่ใช่มีไว้ให้เรามาขอนู่นขอนี่ ขออะไรจากพระพุทธรูป พระพุทธรูปก็เราเป็นคนสร้างกันขึ้นมาเอง สร้างแล้วก็ไปขอจากของที่เราสร้าง แล้วมันจะได้อะไร พระพุทธรูปก็ไม่รู้เรื่องรู้ราว เป็นอิฐเป็นปูนเป็นโลหะ ท่านก็นั่งของท่านอยู่อย่างนั้น ก็เราปั้นให้ท่านนั่งอย่างนั้น ท่านก็นั่งอยู่ของท่าน ท่านไม่รู้เรื่องอะไรหรอก แต่เราไปคิดว่า โอ๊ย ท่านคอยฟังเราทุกครั้งที่เราอธิษฐานขอนู่นขอนี่ ท่านบอก เอาเลยลูกเอ๋ยเดี๋ยวมาเอง ไม่จริงหรอกนะ อันนี้เป็นความคิดของพวกเราเอง นี่เขาเรียกว่าพุทธแบบงมงาย อย่าไปคิดแบบนั้นนะ เพราะเราจะเสียประโยชน์ เราได้พบกับเพชรน้ำหนึ่งแล้ว ควรจะเอาเพชรนี้มาใช้ประโยชน์ เอามาขาย เอามาแลกเปลี่ยนเป็นอะไรที่มาใช้ประโยชน์ได้ ดีกว่าเอาเพชรนั้นไปวางไว้เฉยๆ แล้วก็ไปกราบไหว้เพชรก้อนนั้น

อันนี้ก็เหมือนกัน เจอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์แล้ว ท่านไม่ต้องการให้เรากราบไหว้ ท่านต้องการให้เราเชื่อท่าน ให้เชื่อพระพุทธเจ้า ให้เชื่อพระอริยสงฆ์สาวก ให้เชื่อคำสั่งคำสอนของท่าน จะกราบท่านไม่กราบท่านนี่ท่านไม่สนใจ กราบแล้วไม่เชื่อก็อย่ากราบดีกว่า สู้คนที่ไม่กราบแล้วเชื่อดีกว่า เพราะนั่นคือ**เป้าหมายของพระพุทธเจ้ากับพระอริยสงฆ์สาวก ท่านไม่ได้ต้องการให้เรากราบไหว้บูชาท่าน ยกย่องสรรเสริญท่าน ท่านต้องการให้เราเชื่อท่าน เชื่อฟังท่าน ให้เรานำเอาคำสั่งคำสอนที่ท่านสอนนี้เอาไปปฏิบัติ เพราะมันเป็นประโยชน์สูงสุดที่พวกเราจะได้รับ เป็นประโยชน์สูงสุดของโลกเลยทีเดียว ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่จะให้คุณให้ประโยชน์เท่ากับธรรมะคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง**

พอเราได้พบกับพระพุทธศาสนาแล้ว พอเราได้ศึกษาแล้ว ทีนี้เราก็จะได้รู้แล้วว่า อ้อ เราจะต้องปฏิบัติอย่างไรกัน พอเราเชื่อแล้ว ทีนี้ขั้นต่อไปก็ให้เรามีความขยันที่จะศึกษาธรรมต่างๆ ที่เราจะต้องปฏิบัติกันว่าจะปฏิบัติอย่างไร **ธรรมที่พวกเราจะต้องปฏิบัติกันก็มีอยู่ ๓ ข้อ คือ สติ สมาธิ และปัญญา นี้เอง และการจะปฏิบัติสติ สมาธิ ปัญญาได้ ก็ต้องมีความขยันที่จะปฏิบัติ ถ้าขี้เกียจก็ปฏิบัติไม่ได้** เหมือนกับการเรียนหนังสือนี้ ก็ต้อง

ขยันเรียนกันถึงจะเรียนจบ ถ้าไม่ขยันเรียน ขี้เกียจอ่านหนังสือ ขี้เกียจไปโรงเรียน เรียนกี่ปีก็ไม่มีวันจบ พอสิ้นปีสอบก็สอบตก ขึ้นชั้นไม่ได้ แต่ถ้าขยันไปโรงเรียนทุกวันตามตารางที่เขากำหนดไว้ ดูหนังสือ ฟังคำสอนของอาจารย์อยู่เรื่อยๆ พอกลับถึงบ้านก็ทำการบ้านอยู่เรื่อยๆ คอยดูหนังสือ คอยทบทวน คอยท่องจำไว้ แล้วเดี๋ยวพอถึงเวลาสอบก็จะสอบได้ สอบได้คะแนนดีด้วย แล้วก็จะขึ้นชั้นต่อไปได้ จากชั้นอนุบาลก็ไปชั้นประถม จากชั้นประถมก็ไปชั้นมัธยม จากชั้นมัธยมก็จะไปสู่ชั้นระดับอุดมศึกษา ระดับปริญญาตรี โท เอก ได้ ตามลำดับ การจะไปได้ต้องมีความขยันหมั่นเพียรในการร่ำเรียน

ฉันใด ในการปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน จะปฏิบัติธรรมให้ใจนี้อยู่เหนือกว่าความทุกข์ต่างๆ ได้ ขั้นต้นก็ต้องขยันเจริญสติ สติคือการระลึกรู้ ให้จิตนี้รู้อยู่เรื่องเดียว เพื่อหยุดความคิดปรุงแต่งต่างๆ อย่าปล่อยให้ใจคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ เป้าหมายของการเจริญสติก็เพื่อหยุดความคิด เราเคยสังเกตไหมว่า ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนถึงบัดนี้เราไม่ได้หยุดคิดกันเลย คิดกันอยู่ตลอดเวลา คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ คิดเรื่องที่จำเป็นบ้าง คิดเรื่องที่ไม่จำเป็นบ้าง เรื่องจำเป็นก็เรื่องที่เราต้องทำ เช่น ตอนนี้ต้องทำอะไร ต้องอาบน้ำ ต้องแต่งเนื้อแต่งตัว ต้องรับประทาน

อาหาร ต้องกวาดบ้านถูบ้าน อันนี้เราก็คิดกัน ความคิดที่จำเป็นเราก็ต้องปล่อยให้มันคิด แต่ความคิดที่ไม่จำเป็นคือความคิดเพ้อเจ้อเพ้อฝัน อยากได้นั่นอยากมีนี่ อยากเป็นนั่นอยากเป็นนี่ อยากไปเที่ยวที่นั่น อยากไปเที่ยวที่นี่ อยากซื้อนั่นซื้อนี่ ของเหล่านี้ที่มันไม่จำเป็นอย่าปล่อยให้มันคิด เพราะคิดแล้วมันจะทำให้ใจเราวุ่นวาย ใจเราฟุ้งซ่าน ใจเราไม่มีความสุข เพราะยิ่งอยากได้แล้วพอไม่ได้ก็ยิ่งทำให้เรารู้สึกอิดหนาระอาใจ เบื่อหน่ายท้อแท้ต่อการดำเนินชีวิตของพวกเรา นี่คือความคิดต่างๆ ที่เราต้องการที่จะหยุดด้วยการเจริญสติ

การที่เราจะเจริญสติได้ เราก็ต้องมีอารมณ์ที่เราจะใช้ผูกใจไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ **ใจของพวกเราก็เหมือนคนที่ลอยอยู่ในแม่น้ำลำธารที่ไหลเชี่ยว ถ้าเราไม่มีอะไรยึดเกาะไว้ เราก็ต้องไหลไปกับกระแสน้ำ แต่ถ้าเรามีต้นไม้ มีเสา หรือมีอะไรเกาะไว้นี้ ถึงแม้น้ำจะไหลเชี่ยวอย่างไร มันก็ไม่สามารถพัดเราให้ไปกับน้ำได้** ใจของเราก็มีกระแสของความคิด กระแสของความคิดนี้มันไหลอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นจนหลับ แม้กระทั่งเวลาหลับ กระแสความคิดนี้มันก็ยังไม่หยุด กระแสความคิดมันก็จะออกมาในรูปแบบของความฝันต่างๆ พอตื่นขึ้นมามันก็ไหลมากับความคิด เราก็ไหลไปกับมัน พอมันคิดเรื่องนั้น เราก็คิด

ตามมันไป คุยกับมันไป มันชวนให้เราไปนู่นมานี่ เราก็คุยกับมัน ดีไหมดี อย่างนั้นอย่างนี้ไป คุยกันไปในใจนี่ เราคุยกับตัวเราเอง ตลอดทั้งวัน เพราะเราไม่มีอะไรยึดจิตใจของเราไว้ เราไม่มีสติ

ดังนั้น**การที่จะทำให้ใจเรามีสติ เราต้องมีอารมณ์ยึดเหนี่ยวจิตใจ อารมณ์ที่ยึดเหนี่ยวจิตใจนี้ท่านเรียกว่า "กรรมฐาน" กรรมฐานนี้มี ๔๐ ชนิดด้วยกัน มีอารมณ์อยู่ ๔๐ ชนิด ที่เราจะสามารถใช้ยึดเหนี่ยวจิตใจของเราไม่ให้ไหลไปตามกระแสของความคิดต่างๆ ในใจของเราได้** ทีนี้อารมณ์ก็มีแบ่งไว้ ๒ จำพวก คืออารมณ์ที่เราใช้เวลาที่จิตใจอยู่ในสภาพปกติ ไม่มีเรื่องวุ่นวายใจต่างๆ เราก็ใช้อารมณ์หนึ่ง เช่น ให้เราระลึกถึงพระพุทธเจ้า เรียกว่า *"พุทโธๆ"* ถ้าเราไม่มีความวุ่นวายใจเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งนี้ ท่านก็บอกให้เราเจริญพุทธานุสสติ ถ้าเรากำลังเคลื่อนไหวทำอะไรต่างๆ ทำภารกิจที่เราทำกัน เช่น อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน แล้วใจของเรายังจะคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ก็ให้ใช้พุทโธๆ หยุดมันก็ได้ อันนี้เรียกว่าพุทธานุสสติ หรือถ้าเราจะใช้การเฝ้าดูการทำงานของร่างกายเป็นอารมณ์แทนก็ได้ เช่น อาบน้ำก็ให้อยู่กับการอาบน้ำเพียงอย่างเดียว เวลาล้างหน้าแปรงฟันก็ให้อยู่กับการล้างหน้าแปรงฟันอย่างเดียว อย่าปล่อยให้ใจไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ต่างๆ อย่าให้ไหลไปตาม

กระแสของความคิด คือให้หยุดคิด ให้อยู่กับการอาบน้ำ อยู่กับการล้างหน้าแปรงฟัน หรือรับประทานอาหารก็อยู่กับการรับประทานอาหาร แต่งเนื้อแต่งตัวก็อยู่กับการแต่งเนื้อแต่งตัว ไม่ว่าจะทำอะไรก็ให้มีสติระลึกรู้อยู่กับการทำงานของเราโดยไม่ให้คิดถึงเรื่องราวอย่างอื่น อย่างนี้ก็จะทำให้เรามีสติ คือจะทำให้ใจเราไม่ลอย ใจเราจะเริ่มนิ่ง เริ่มตั้งมั่น แต่ยังไม่สงบ ยังเคลื่อนไหวอยู่เพราะยังทำนู่นทำนี่ ยังคิดนั่นคิดนี่อยู่ แต่เป็นเบื้องต้นของการที่จะทำให้ใจนิ่งสงบเป็นสมาธิซึ่งเป็นขั้นต่อไป

ขั้นต้นนี้ต้องพยายามฝึกสติให้มากๆ เจริญสติ เจริญพุทธานุสสติก็ได้ กายคตาสติคือการดูการเคลื่อนไหวของร่างกายก็ได้ แล้วเวลาเรามานั่งสมาธิ นั่งเฉยๆ ถ้าเราใช้พุทโธเราก็ยังสามารถใช้พุทโธต่อไปได้ แต่ถ้าเราเหนื่อย ไม่อยากจะบริกรรม เราเปลี่ยนมาดูลมหายใจเข้าออกก็ได้ เวลานั่งสมาธิหรือนั่งเฉยๆ แล้วเราก็นั่งดูลมหายใจถ้าเราไม่ต้องทำอะไรในช่วงนั้น เช่น บางทีเราไปหาหมอ ไปนั่งรอหมออย่างนี้ แทนที่จะไปดูทีวี ไปดูหนังสือพิมพ์ ดูหนังสือนิตยสาร ก็ดูลมดีกว่า เพราะดูลมแล้วจะทำให้ใจเบาใจเย็นใจสบาย เพราะไม่มีความคิด ถ้าดูทีวีมันก็คิดไปกับทีวี ถ้าดูนิตยสารก็คิดไปกับสิ่งที่เราเห็นในนิตยสาร เห็นขนมเดี๋ยวก็อยากจะกิน เห็นอะไรก็อยากจะได้ขึ้นมา ทำให้

เกิดกิเลสเกิดความรุ่มร้อนใจขึ้นมา **ถ้าเราเป็นนักปฏิบัตินี้ เราไม่ต้องไปดูอะไรดีกว่า ดูลมหายใจดีกว่า ดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ดูได้ ๒ จุด ดูที่ปลายจมูก หรือดูที่หน้าท้อง ถ้าดูที่หน้าท้องก็ดูว่ามันยุบมันพอง เวลาหายใจเข้ามันก็พอง หายใจออกมันก็ยุบ ที่เขาเรียกว่า "ยุบหนอพองหนอ"** แต่ถ้าดูที่ปลายจมูกก็ไม่ต้องมีการยุบหนอพองหนอ ดูว่ามันเข้ามันออก แล้วสัมผัส เราจะรู้สึกว่ามันมีลมสัมผัสที่ปลายจมูก หรือที่บริเวณเหนือริมฝีปากของเรา ยิ่งตอนนี้ใส่หน้ากากจะเห็นลมเข้าลมออกได้ชัดอยู่ที่ตรงปลายจมูกของเรานี่เอง ดูที่ตรงจุดนั้นจุดเดียว อย่าตามลมเข้าไป อย่าตามลมออกมา แล้วก็ไม่ต้องไปบังคับลม ให้มันหายใจยาวหรือหายใจสั้น ให้มันหยาบหรือละเอียด อันนี้ไม่ให้บังคับ ให้รู้ตามความเป็นจริงของลม ถ้าลมสั้นก็รู้ว่ามันสั้น ลมยาวก็รู้ว่ามันยาว ถ้าหยาบก็รู้ว่าหยาบ ถ้ามันละเอียดก็รู้ว่าละเอียด ถ้ามันหายไปเลยก็ให้รู้ว่ามันหายไปเลย ไม่ต้องไปตกใจ ไม่ต้องไปกลัว เพราะความตกใจหรือความกลัวนี้ มันจะทำให้ใจถอนออกมาจากสมาธิ ที่มันกำลังจะเข้าไปให้รู้เฉยๆ รู้ว่าตอนนี้ลมละเอียดจนจับไม่ได้ ก็ดูความว่างไป ดูว่าใจคิดอะไรหรือเปล่า ถ้าคิดก็ให้หยุดมัน ถ้าเรารักษาจุดนี้ได้ รู้เฉยๆ ได้เดี๋ยวจิตมันจะรวมเข้าสู่สมาธิเอง แล้วตอนนั้นจิตก็จะนิ่งสงบ

พอมันสงบแล้วก็ไม่ต้องไปควบคุมอะไร ไม่ต้องใช้อะไรไปบังคับมัน ไม่ต้องดูลม ไม่ต้องทำอะไร เพราะมันไม่ทำอะไร มันจะนิ่งเฉยๆ เป็นอุเบกขา นั่นแหละพลังของจิตอยู่ตรงนั้น อยู่ตรงที่ความนิ่ง อยู่ที่เป็นอุเบกขา จะไม่มีการตอบโต้กับอะไรทั้งสิ้น จะไม่มีอารมณ์กับอะไรทั้งสิ้น ได้ยินเสียงดังก็ไม่เดือดร้อน ได้ยินเสียงด่าก็ไม่เดือดร้อน ร่างกายจะเจ็บตรงนั้น ปวดตรงนี้ก็ไม่เดือดร้อน อยู่กับมันได้อย่างสบายถ้ามีอุเบกขา ใจที่มีอุเบกขาแล้วจะไม่ทุกข์กับเหตุการณ์ต่างๆ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ถ้าเราไปสัมผัสรับรู้แล้วเรามักจะวุ่นวายไปกับมัน เวลาเห็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่ไม่ถูกใจก็ทุกข์ใจขึ้นมา เห็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่ชอบใจก็ดีใจขึ้นมา แต่พอมันหายไปก็เสียใจอีก แต่ถ้าใจที่เป็นอุเบกขาแล้วจะเฉยๆ จะสุขจะทุกข์จะดีจะชั่ว มันก็เป็นเรื่องของสิ่งที่มากระทบกับใจ แต่ใจไม่ได้ไปดีไปชั่วไปสุขไปทุกข์กับมัน ใจสักแต่ว่ารู้เฉยๆ เท่านั้นเอง นี่คือสมาธิ

สมาธินี้ก็มี ๓ แบบ คือขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ เวลาปฏิบัติใหม่ๆ เราจะได้ขณิกสมาธิก่อน คือสงบนิ่งแป๊บเดียวแล้วก็ถอนออกมา เพราะกำลังสติของเรายังมีไม่มากพอจึงไม่สามารถที่จะดึงจิตให้อยู่ในความสงบได้นาน เพราะตัวที่ดึง

จิตให้ออกคือกิเลสตัณหายังมีกำลังมากอยู่ ดังนั้นเราก็ต้องพยายามมีสติเพิ่มมากขึ้น ถ้าเราได้ขณิกสมาธิแล้วเราจะมีกำลังใจ จะเห็นว่า โอ้โห ขณะที่จิตสงบเพียงแวบเดียวนี้ มันก็ยังเหมือนขึ้นสวรรค์ทั้งเป็น เป็นความสุขที่เราไม่เคยเจอมาก่อน เป็นความสุขที่พระพุทธเจ้าบอกว่าเหนือกว่าความสุขทั้งปวง *"นัตถิ สันติ ปะรังสุขัง"* สุขอื่นที่เหนือกว่าความสงบไม่มี นี่แหละเราจะได้เข้าใจความหมายของคำนี้ ถ้าเราได้ขณิกสมาธินี้

พอเราสงบได้แป๊บหนึ่งแล้วถอนออกมา พอถอนออกมาปั๊บ ทีนี้เราจะเริ่มตั้งสติกันแล้ว พยายามฝึกสติกันอยู่เรื่อยๆ ไม่ให้ใจไปคิดเรื่องราวต่างๆ ให้ใจว่างใจเย็น ให้ใจรู้ รู้เรื่องทุกอย่าง เห็นอะไรก็รู้แต่ไม่ไปคิดปรุงแต่งด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง ด้วยความอยากต่างๆ ให้รู้เฉยๆ ถ้ามันจะไปคิดปรุงแต่งก็ใช้สติหยุดมัน พุทโธๆ หยุดมัน ทำอย่างนี้ไป แล้วเดี๋ยวพอเราไม่ต้องทำอะไรเราก็มานั่งใหม่ มานั่งหลับตาดูลมหายใจหรือบริกรรมพุทโธใหม่ แล้วเดี๋ยวใจก็จะกลับเข้าสู่สมาธิใหม่ต่อไป ถ้าเราบริกรรมพุทโธนี้ เวลามันสงบมันก็อาจจะสงบแบบปุ๊บปั๊บแบบตกหลุมตกบ่อ แต่ถ้าดูลมนี้มันจะค่อยๆ สงบเข้าไป จะสงบไม่เหมือนกัน แต่ในที่สุดมันก็ถึงจุดเดียวกัน ก็คือจุดอุเบกขา ถ้าเราใช้บริกรรมพุทโธๆ ถ้าเราไม่ไปคาดไปหวัง เดี๋ยวเวลามัน

สงบมันก็เหมือนตกจากที่สูงลงมา แต่ถ้าเราไปคาดไปหวังว่าเมื่อไรจะตกซะทีหนึ่ง แบบนี้ไม่มีวันตก

ดังนั้นเวลานั่งอย่าไปคาดไปคิด เพราะไปคิดปั๊บ มันไม่ได้อยู่กับพุทโธแล้ว พอไม่ได้อยู่กับพุทโธมันก็จะไม่สงบ เวลาใช้พุทโธนี้อย่าไปคาดอย่าไปหวังอะไรทั้งนั้น ให้อยู่กับพุทโธๆ ไป ทำไม่รู้ไม่ชี้ไป อย่าไปสนใจกับผลที่จะเกิดขึ้นตามมา ถ้ายังไม่เกิดก็อย่าไปหยุดพุทโธ มีอะไรอย่างอื่นปรากฏขึ้นมาก็อย่าไปสนใจ ถ้าเกิดมีแสงสว่างโผล่ขึ้นมา หรือมีความรู้สึกขนลุกซ่าขึ้นมา มีน้ำตาไหลก็อย่าไปสนใจ พุทโธๆ ของเราต่อไป จนกว่ามันจะตกหลุมตกบ่อ เช่นเดียวกับการดูลมก็เหมือนกัน ดูลมไปเรื่อยๆ บางทีก็เกิดแสงสว่างขึ้นมาได้ เกิดอาการขนลุกขึ้นมาได้ หรือเกิดมีน้ำตาไหลได้ก็อย่าหยุดดูลม ดูไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตมันจะรวมนิ่งสงบ แล้วก็ไม่ต้องทำอะไรแล้ว พอถึงจุดนั้นจะรู้ว่ามันได้พบกับความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง มันได้เจอความสงบที่เป็นความสุขที่เลิศประเสริฐ เพียงแต่ว่าความสุขที่เราได้จากสมาธินี้ยังเป็นความสุขที่ไม่ถาวรเท่านั้นเอง เพราะเรายังต้องออกจากสมาธิมานั่งสมาธิทั้งวันทั้งคืนไม่ได้ เดี๋ยวไม่ช้าก็เร็วก็ต้องออกจากสมาธิเพื่อมาทำกิจที่จำเป็นต้องทำ แล้วเดี๋ยวเราไปเจอไปเห็นอะไรที่ทำให้ใจเราไม่สบายใจขึ้นมา เกิดความทุกข์ขึ้นมาก็ได้ ความ

สงบก็หายไป ดังนั้นเราจึงต้องเจริญธรรมข้อต่อไปคือ ปัญญา ถ้าเรามีปัญญานี้ เวลาออกจากสมาธิมาแล้ว เราจะคอยสังเกตดูใจว่า ใจของเราทุกข์หรือไม่ทุกข์ ถ้าใจของเราทุกข์ เราจะรู้ทันทีว่าเกิดจากกิเลส ๓ ชนิดด้วยกัน คือ ตัณหา ๓ ชนิด ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา อยากดูอยากฟังอยากลิ้มรสดมกลิ่นนี่ พอเห็นโฆษณาปั๊บก็อยากจะไปดูหนังอย่างนี้ ใจมันก็เกิดความรุ่มร้อนขึ้นมาทันที เห็นเสื้อผ้าเห็นสินค้าอะไรที่ถูกอกถูกใจก็อยากได้ขึ้นมาทันที ใจก็ไม่นิ่งไม่สงบแล้ว ทีนี้ถ้าอยากให้นิ่งให้สงบ เราก็ต้องใช้ปัญญามาหยุดมัน เพราะความไม่สงบนี้เกิดจากความอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ เรียกว่ากามตัณหา ก็ต้องมองให้เห็นว่าสิ่งที่เราอยากได้ มันเป็นความสุขเดี๋ยวเดียว เป็นความสุขปลอม ได้มาแล้วเดี๋ยวมันก็หมดไป แล้วถ้าเกิดเวลามันหายไปจากเราไปก็ทำให้เราเสียใจ ทุกข์ใจได้อีก ต้องให้เห็นว่าเป็นความสุขชั่วคราว และจะเป็นความทุกข์เมื่อเกิดการพลัดพรากจากกันตามมา ต้องเห็นอนิจจังของสิ่งต่างๆ ที่เราอยากได้ เห็นอนัตตาว่าเราไม่สามารถเก็บเอาไว้เป็นของเรา ให้ความสุขกับเราไปได้ตลอด วันใดวันหนึ่งจะต้องมีการพลัดพรากจากกัน ห้ามเขาไม่ได้ ถ้าเห็นอนิจจัง อนัตตาก็จะเห็นทุกขัง ว่าความทุกข์เกิดขึ้นจากความอยากให้เขาเป็นของเรา อยู่กับเรา ให้ความสุขกับเราไปตลอด พอเราเห็นอย่างนี้

เราก็ไม่เอาดีกว่า กลับมาหาความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวงดีกว่า คือกลับมาหาสมาธิดีกว่า แทนที่จะไปเอาสิ่งที่เราอยากได้ก็ไปนั่งสมาธิแทนดีกว่า ไปนั่งสมาธิแทนจิตก็สงบ แล้วความอยากได้สิ่งนั้นๆ ก็จะหายไป ถ้าเราทำอย่างนี้บ่อยๆ เข้า ต่อไปความอยากได้สิ่งต่างๆ จะหายไปหมดจากใจ เพราะเมื่อเราไม่ตอบสนองความอยาก ความอยากมันก็จะค่อยๆ จางหายไปและหมดไปในที่สุด แล้วเราก็จะสบาย พอไม่มีความอยากมาสร้างความทุกข์ใจ ใจของเราก็จะสงบไปตลอด โดยไม่ต้องทำอะไรอีกต่อไป

นี่คือปัญญา เราจึงต้องหมั่นพิจารณาไตรลักษณ์อยู่เรื่อยๆ พิจารณาสิ่งต่างๆ ว่าไม่เที่ยง เป็นของที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลง ต้องมีการเสื่อม ร่างกายนี้ก็ต้องเสื่อม ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย เวลาเป็นหนุ่มเป็นสาวก็ดูหน้าตาสวยงามหล่อเหลา เดี๋ยวแก่ลงไปๆ ก็กลายเป็นคนแก่ กลายเป็นคนตาย กลายเป็นซากศพ ต้องพิจารณาอนิจจังของสิ่งต่างๆ ที่เราอยากได้ เวลาได้ของมาใหม่ๆ มันน่าดูน่าชมน่ารัก น่าชื่นชมยินดี แต่อยู่ต่อไปใช้มันไปเรื่อยๆ เดี๋ยวมันก็เก่าไปๆ เดี๋ยวก็ชำรุดทรุดโทรม เดี๋ยวก็พังไป แล้วเราก็ห้ามมันไม่ได้ มันเป็นอนัตตา ของทุกสิ่งทุกอย่างเมื่อมีการเจริญแล้วจะต้องมีการเสื่อมมีการดับไปในที่สุด

ให้คิดอย่างนี้ไปเรื่อยๆ แล้วต่อไปเราจะไม่อยากได้อะไร ไม่อยากมีอะไร ไม่อยากเป็นอะไร เพราะไม่ว่าจะเป็นอะไรเดี๋ยวก็ต้องหมด เป็นนายกเดี๋ยวก็หมด เป็นอะไรมันก็ต้องหมด เพราะว่าในที่สุดชีวิตของเรา เวลาเราตายนี้เราเสียทุกอย่างหมดแหละ เสียร่างกาย เสียทรัพย์สมบัติ เสียครอบครัว เสียบุตรธิดา มีอะไรทั้งหลายเสียหมด ไม่มีอะไรเป็นของเราเลยแม้แต่ชิ้นเดียว ให้เห็นว่าเป็นอนัตตา เห็นว่าเป็นอนิจจัง แล้วเราจะไม่ทุกข์กับสิ่งต่างๆ เพราะเราจะไม่อยากได้ ถ้ามีเราก็จะไม่ยึดติด เพราะรู้ว่าวันใดวันหนึ่งเราจะต้องมีการพลัดพรากจากกันไปนั่นเอง

นี่คือปัญญาที่เราต้องหมั่นเจริญกันอยู่เรื่อยๆ เวลาที่เราไม่ได้อยู่ในสมาธิ เวลาที่เราได้สมาธิแล้วเราค่อยไปเจริญปัญญาได้ ถ้าเรายังไม่ได้สมาธิ เราต้องเจริญสติก่อน ฝึกสติพุทโธๆ หรือเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย หยุดความคิดก่อน เพื่อให้มีสติดึงใจให้เข้าสู่สมาธิให้ได้ แต่พอเรามีสติมีกำลังที่ดึงจิตให้เข้าสมาธิได้แล้ว เวลาออกจากสมาธิมา เราก็พิจารณาทางปัญญาต่อไปได้ ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ แล้วต่อไปปัญญาจะรวดเร็ว พอเกิดความอยากปุ๊บ มันจะเห็นไตรลักษณ์ทันที เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทันที แล้วความอยากมันก็จะหดตัวทันที แล้วต่อไปจะไม่มีความอยากมาสร้างความทุกข์ให้กับใจเรา

เหตุที่ทำให้ใจของเราทุกข์ก็คือความอยาก ในพระอริยสัจ ๔ ท่านก็แสดงไว้ว่า ความทุกข์เกิดจากความอยาก และการที่จะทำให้ทุกข์หายไปดับไปได้ ก็เกิดจากการหยุดความอยาก สิ่งที่มาหยุดความอยากได้ก็คือ สติ สมาธิ และปัญญานี้เอง ที่เรียกว่า "มรรค" เราจึงต้องมาปฏิบัติธรรมกัน มาเจริญสติ มานั่งสมาธิ มาเจริญปัญญากัน ฟังเทศน์ฟังธรรมกัน

การจะปฏิบัติธรรมเหล่านี้ได้ เราก็ต้องรักษาศีล ๘ กันขึ้นไป เพราะเราจะได้หยุดกิจกรรมทางอื่นนั่นเอง ถ้าเรายังไม่ถือศีล ๘ เราก็ยังไปดูหนังฟังเพลงได้ ไปเที่ยวไปกินไปดื่มได้อยู่ ไปทำตามกิเลสได้อยู่ เราก็จะไม่มีเวลามาศึกษามาปฏิบัติธรรมกัน ดังนั้นเบื้องต้นเราก็ต้องถือศีล ๘ ในวันที่เรามาศึกษามาปฏิบัติธรรมกันอย่างจริงจัง แล้วเราก็จะได้มีเวลามาปฏิบัติ สติ สมาธิ และปัญญาตามลำดับ แล้วต่อไปใจของเราก็จะมีพลังขึ้นมา เป็นพลังของพระอริยเจ้าขึ้นมา พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ นี้ ท่านมีพลังเต็ม ๑๐๐ พลังที่จะดับความทุกข์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาภายในใจให้หายไปหมดได้อย่างรวดเร็วทันทีทันใด จนไม่มีความทุกข์กล้าโผล่ขึ้นมาอีกต่อไป ●●●

สนทนาธรรม หน้ากุฏิ

โยม: ปรารถนาจะใส่บาตรท่านพระอาจารย์ ตอนนี้อยู่ต่างประเทศ ถ้าโควิดผ่านไปได้ ไม่ทราบว่าความรู้สึกนี้เป็นภวตัณหาหรือไม่เจ้าคะ

พระอาจารย์: คือการอยากทำความดีถือว่าเป็นบุญ ไม่ได้เป็นกิเลส ไม่ได้เป็นตัณหา อยากทำบุญ อยากนั่งสมาธิ อยากไปนิพพานนี้ เป็นความอยากที่ดี ไม่ใช่เป็นตัณหาที่จะมาสร้างความทุกข์ใจ เพราะความอยากเหล่านี้ไม่ได้ทำให้เกิดความทุกข์ใจ แต่เป็นความอยากที่จะไปดับความทุกข์ที่มีอยู่ในใจให้มันหมดไป ดังนั้นไม่เป็นกิเลส ไม่เป็นตัณหา ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๖ ก.พ. ๖๔)

โยม: การนอนฟังธรรม นอนสวดมนต์ เป็นบาปไหมเจ้าคะ

พระอาจารย์: ไม่หรอก เป็นยานอนหลับ นอนไปสวดไปเดี๋ยวก็หลับไป สำหรับคนที่นอนไม่หลับก็ใช้การสวดมนต์ดีกว่าการกินยานอนหลับ กินยานอนหลับแล้วมันติด เวลาไม่มียากินแล้วมันจะนอนไม่หลับ แต่ถ้าการสวดมนต์นี้ เราสวดได้ทุกเวลาที่เราต้องการ ดังนั้นถ้านอนไม่หลับก็สวดมนต์ไปเดี๋ยวก็หลับเอง ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๓ ต.ค. ๖๓)

โยม: กรณีการปฏิบัติภาวนาที่สถานปฏิบัติธรรมที่มีครูบาอาจารย์ แล้วให้ปฏิบัติภาวนาเองโดยไม่มีครูบาอาจารย์มาอยู่ด้วย หากเราเปิดฟังเทศน์ของครูบาอาจารย์ จะเอื้อให้เรามีความก้าวหน้าในการปฏิบัติหรือไม่ หรือควรจะไปปฏิบัติอย่างไร

พระอาจารย์: คือเวลาปฏิบัตินี้ ถ้าเรารู้ว่าเราต้องปฏิบัติอะไรก็ไม่ต้องฟังเทศน์ฟังธรรมแล้ว เวลาปฏิบัติก็เจริญสติ แต่ถ้าเรายังไม่รู้วิธีเจริญสติ ก็ต้องฟังเทศน์ฟังธรรมไปก่อน อย่าไปฟังมากฟังมากแล้วบางทีมันฟั่นเฝือ ความรู้มากเกินไป กลายเป็นความรู้

ท่วมหัว เอามานั่งคิดอยู่นั่น คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ ถึงแม้จะเป็นธรรมะก็ไม่เป็นประโยชน์ ถ้าเราอยู่ในช่วงที่จะทำใจให้สงบนี้ เราอย่าไปคิดเรื่องธรรมเลย ให้จิตอยู่กับพุทโธ อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งดีกว่า เวลาทำใจให้สงบนี้ ลืมเรื่องธรรมต่างๆ ที่เราเรียนมาไปก่อน เพราะมันจะมาขัดขวางการทำใจให้สงบ ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๓ ต.ค. ๖๓)

โยม: การปฏิบัติเพื่อที่จะให้สำเร็จ จำเป็นจะต้องมีวาสนาบารมีหรือไม่ ถ้าจำเป็นควรทำเช่นไรครับ

พระอาจารย์: อ๋อ วาสนาก็คือความเพียรไง ถ้าไม่มีความเพียรมันก็ไม่มีวันที่จะปฏิบัติได้สำเร็จ การหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ก็ด้วยความเพียร แล้ววาสนานี้เราสร้างได้ อย่าขี้เกียจเท่านั้นเอง ดับความขี้เกียจได้ ความขยันมันก็มา วิธีที่จะทำให้เกิดความขยันก็คือให้หมั่นศึกษาธรรมอยู่เรื่อยๆ โดยเฉพาะธรรมของผู้รู้จริงเห็นจริง อ่านหนังสือคำสอนของพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ อ่านแล้วจะมีกำลังใจ หรือไปอยู่กับพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ให้ท่านอบรมสั่งสอน ให้ท่านแสดงธรรมให้เราฟัง แล้วมันจะทำให้เราเกิดมีกำลังใจอยากจะปฏิบัติขึ้นมาเอง แล้วความเพียรมันจะมาเอง วาสนามันจะตามมาเอง

แต่ในเบื้องต้นนี้เราต้องปลูกวาสนาให้มีขึ้น ด้วยการเข้าหาผู้รู้ เข้าหาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พระสงฆ์นี่ต้องรู้จักเลือกนะ เพราะมีสงฆ์แท้สงฆ์เทียม สงฆ์แท้ก็คือพระอริยสงฆ์ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป เรียกว่าสงฆ์แท้ พระที่ยังไม่บรรลุเรียกว่าสงฆ์เทียม เป็นปุถุชน พวกนี้พึ่งไม่ได้ สอนผิดสอนถูก ดีไม่ดีทำให้หลงทางได้ ต้องหาพระที่เป็นพระอริยะแล้วจะไม่หลงทาง หาตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ท่านเหล่านี้ท่านเห็นทาง ท่านรู้ทาง ท่านจะไม่พาให้เราหลงทางกัน แต่ถ้าไปปฏิบัติกับผู้ที่ยังไม่เป็นพระอริยะนี้ ยังเป็นผู้ที่ตาบอดอยู่ ยังมองไม่เห็นทาง แต่ริอยากจะชอบสอนคนอื่น สอนผิดสอนถูก สอนให้คนเข้าป่าเข้ารกไปแทนที่จะสอนให้ไปนิพพาน

ดังนั้นต้องเข้าหาผู้รู้จริงๆ คือพระพุทธเจ้า แต่ตอนนี้ท่านจากเราไปแล้ว ตัวแทนของพระพุทธเจ้าก็คือพระธรรมที่มีบันทึกไว้ในพระไตรปิฎก แต่พระธรรมในพระไตรปิฎกก็อาจจะมีปัญหาเรื่องภาษา บางทีเราอ่านแล้วเราไม่เข้าใจกัน เพราะแปลมาจากภาษาบาลีอีกทีหนึ่ง ถ้าเราไปหาพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบได้ก็จะดีกว่า เพราะท่านพูดภาษาเดียวกับเรา อธิบายให้เราเข้าใจได้อย่างแจ้งชัด แล้วจะทำให้เรามีกำลังใจ เพราะจะรู้ว่ามันไม่

ยากเลย พอรู้ว่าเดินไปตรงนี้เดี๋ยวก็ได้แล้ว ทองอยู่ตรงนี้ ขุดลงไปเลย พอรู้ว่าทองอยู่ตรงนี้ ขุดแล้วได้แน่ๆ กำลังใจมันมาเอง แต่ถ้าคนสอนบอกไม่รู้อยู่ตรงไหน ลองขุดดูสิ ขุดสุ่มสี่สุ่มห้าไป ขุดทีไรก็ไม่เจอทอง มันก็ท้อ มันก็ไม่มีกำลังใจ แต่ถ้าไปศึกษากับพระปฏิบัติ ท่านบอกเอาสติสิ เอาสตินี่แหละทั้งวัน ทำไปเถิด เดี๋ยวมันจะพาเราไปสู่สมาธิเอง อย่างนี้แล้วก็จะมีวาสนาขึ้นมา อย่าไปคิดว่าวาสนาเป็นของลอยอยู่กลางอากาศ หรือของที่ต้องสร้างมาในอดีต อดีตไม่ได้สร้างมาไม่สำคัญ วาสนาที่สำคัญคือการได้มาเจอพระพุทธศาสนานี่แหละ ถือว่าเป็นวาสนาที่สำคัญแล้ว พอมีพระพุทธศาสนาแล้วเราสนใจศึกษาปั๊บนี้ เราก็จะสามารถบรรลุธรรมได้ ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๖ ก.พ. ๖๔)

โยม: ตอนทำการละ หากจิตอยู่ที่ลมหายใจ ละสังโยชน์เบื้องต่ำได้ หลุดพ้นได้ไหมคะ

พระอาจารย์: ไม่รู้นะ ละสังโยชน์ไปละที่ลมหายใจ มันละไม่ได้หรอก มันต้องไปละที่ขันธ์ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เห็นว่าไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา เราไม่ได้เป็นขันธ์ ๕ เราไม่ได้เป็นร่างกาย เราไม่ได้เป็นเวทนา ไม่ได้เป็นสัญญา

สังขาร วิญญาณ เราเป็นผู้รู้ แล้วก็ไม่ไปยึดไปติดกับขันธ์ ๕ ขันธ์ ๕ จะขึ้นจะลงจะเกิดจะดับก็ปล่อยมันเกิดมันดับไป อย่างนั้นแหละมันถึงจะบรรลุได้ ไม่ใช่ไปดูลมแล้วก็จะตัดสังโยชน์ มันตัดไม่ได้ ดูลมก็ได้แค่สมาธิ หยุดกิเลส หยุดสังโยชน์ได้ชั่วคราว แต่ตัดสังโยชน์ไม่ได้ การระงับสังโยชน์คือมีความเห็นว่าร่างกาย ขันธ์ ๕ ยังเป็นตัวเราของเราอยู่ ตอนหยุดด้วยสติสังโยชน์ก็หายไป ความทุกข์ที่เกิดจากสังโยชน์ก็หายไป แต่พอออกจากสมาธิมา ใจก็เริ่มคิดใหม่ ถ้ายังกลับไปคิดว่าเป็นตัวเราของเราอยู่ ขันธ์ ๕ เป็นตัวเราของเราอยู่ มันก็ทุกข์ต่อไป แต่ถ้าใช้ปัญญาตัดแล้วมันจะหายเลย มันจะไม่กลับมา สังโยชน์ก็จะไม่กลับมาอีกต่อไป ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๓ ต.ค. ๖๓)

โยม: วิธีถอนออกจากสมาธิ ควรทำอย่างไรถึงจะถูกต้องที่สุดเจ้าคะ

พระอาจารย์: อ๋อ ไม่ต้องถอนหรอก ปล่อยให้มันถอนเอง เวลานั่งสมาธิแล้วอย่าไปถอน ถ้ามันสงบก็ปล่อยมันสงบไปจนกว่ามันจะถอนออกมาเอง เพราะเราต้องการให้มันอยู่ในสมาธินานๆ ให้มันมีความสุขมากๆ ให้มันมีอุเบกขามากๆ

ปัญหาก็คือกลัวจะไม่ถึงสมาธิ อยากจะถอนออกมาด้วยกิเลส นั่งไปสักพัก เบื่อ เมื่อยแล้ว อยากจะไปกินน้ำ ไปกินกาแฟ ไปกินขนมแล้ว ก็เลยถอนออกมา หยุด ถอนก็คือหยุดภาวนา หยุดพุทโธ หยุดสวดมนต์ มันก็ถอนออกมาทันที ดังนั้นอย่าเพิ่งถอน ยังไม่สงบแล้วจะไปถอนทำไม ให้มันสงบก่อน แล้วเวลามันสงบก็ไม่ต้องไปถอนมัน ปล่อยให้มันถอนออกมาเอง พอกำลังของสติที่พามันเข้าไปมันอ่อนลง มันก็จะถอนออกมา เพราะมันจะถูกกิเลสดันออกมา กิเลสนี้มันพยายามดันใจเราให้ไปหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หาตา หู จมูก ลิ้น กาย ส่วนสติก็พยายามดึงให้มันเข้าข้างใน มันเหมือนการชักคะเย่อกัน ถ้าฝ่ายไหนมีกำลังมากกว่าฝ่ายนั้นก็ชนะ ถ้ากิเลสมีกำลังมากกว่า ก็ลุกไปกินขนมไปดื่มกาแฟกัน ถ้าสติมีกำลังมากกว่า จิตมันก็เข้าไปสู่สมาธิ พอเข้าไปแล้ว พอกำลังของสติอ่อนกำลังลง ความอยากมันก็จะดันออกมาเอง ไม่ต้องไปถอนมันหรอก เดี๋ยวกิเลสมันจะช่วยถอนให้เอง ไม่ต้องไปถอน แต่ถ้าไม่อยากจะถอนก็ต้องสร้างสติขึ้นมาใหม่ ต้องพุทโธใหม่ ต้องดูลมใหม่ต่อไป แล้วเดี๋ยวมันก็จะกลับเข้าไปข้างในต่อได้ ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๓ ต.ค. ๖๓)

โยม: ได้ลองกำหนดเอาไฟเผาตัวเองดูค่ะ ใหม่ๆ เปลวไฟก็เป็นสีแดงๆ อยู่ ต่อมาสักพักเปลวไฟก็กลายเป็นสีขาว ทำมาสักหนึ่งอาทิตย์ แล้วไฟก็สลับสีไฟ สลับไปสลับมาอย่างนี้ค่ะ ขอคำแนะนำจากหลวงพ่อด้วยค่ะ

พระอาจารย์: อันนี้เผาทางใจนะ ไม่ได้เผาจริงนะ เผาจริงก็มาถามคำถามไม่ได้นะ คือบางทีเราต้องการที่จะทำลายร่างกายนี้ดูว่าต่อไปร่างกายนี้มันก็ต้องถูกเผา เราก็เลยมาซ้อมเผาก่อนเพื่อฝึกใจเราให้เข้มแข็ง ให้เรารู้ว่าใจเราไม่ได้เป็นร่างกาย ใจเราเป็นผู้ดูร่างกายที่ถูกเผาอยู่ ถ้าเรากำหนดให้มันเป็นไฟเผาร่างกาย พอไฟมันลุกขึ้นมันก็จะลุกใหญ่แล้วก็เผาร่างกายไปทั้งร่าง จนร่างกายนี้เป็นฟืน เป็นก้อนฟืนก้อนไฟ แล้วพอมันหมดมันก็จะยุบลงไป กลายเป็นขี้เถ้าไป อันนี้เป็นการเจริญวิปัสสนาอย่างหนึ่ง ดูความไม่เที่ยงของร่างกาย เราไม่เห็นกัน เพราะส่วนใหญ่เขาเอาเข้าเตาเผาแล้วไม่มีกล้องมาถ่ายให้เราเห็นกันว่าร่างกายที่นอนอยู่ในเตานั้นเป็นอย่างไร ต่อไปน่าจะมีคนคิดทำบ้างนะ จะได้สอนคนให้รู้ว่า เออ นี่ร่างกายของเรา ต่อไปข้างหน้ามันก็จะต้องเป็นฟืนเป็นไฟ แล้วในที่สุดพอไฟมอดดับแล้ว มันก็กลายเป็นเศษกระดูกกลายเป็นขี้เถ้าไป อันนี้ถ้าเราเผาไปเรื่อยๆ จิตมันจะรวมลงเป็นสมาธิได้ แล้วมันจะรู้สึกแยก

ออกจากร่างกายให้เห็นได้ชัดเลย จะเห็นเลยว่าจิตกับร่างกายนี้เป็นคนละคนกัน ร่างกายนี้เป็นส่วนหนึ่งของที่นั่งที่นั่งอยู่นี่มันจะติดกันไปหมด ร่างกายที่นั่งบนพื้นดินนี้ มันจะเป็นเหมือนพื้นอันเดียวกันไปเลย แต่จิตนี้จะเป็นผู้ดูความเป็นไปของร่างกายว่า มันก็จะเป็นถ่านแดงทั้งตัว เดี๋ยวพอไฟมันดับปุ๊บ มันก็จะยุบลงมา จะเห็นเลยว่าร่างกายนี้กับที่นั่งอันนี้กับพื้นดินอันนี้มันเป็นเนื้อเดียวกันหมดเลย มันเป็นส่วนเดียวกันไปหมด ส่วนจิตนี้เป็นอีกส่วนหนึ่ง ส่วนผู้รู้ อันนี้ต้องสำหรับผู้มีสติมีสมาธิที่แก่กล้า ถ้าไม่มี เพ่งได้เดี๋ยวเดียวก็หมดกำลัง ต้องเพ่งต้องบังคับให้มันเห็นภาพ ต้องกำหนดภาพนี้ขึ้นมาอยู่เรื่อยๆ ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๖ ก.พ. ๖๔)

โยม: พระท่านที่เข้านิโรธสมาบัติ พระท่านเอาจิตไว้ที่นิพพานใช่ไหมครับ

พระอาจารย์: ไม่ใช่หรอก นิโรธสมาบัติไม่ใช่นิพพาน ก็เป็นสมาธินี่แหละ ทำจิตให้สงบระดับสูงสุด ระดับสัญญาเวทยิตนิโรธ ดับเวทนา ดับสัญญา ดับสังขาร เหลือแต่ผู้รู้อยู่แต่ลำพัง นี่เรียกว่านิโรธสมาบัติ ไม่ใช่นิโรธของนิพพาน นิโรธของนิพพานนี้ต้องดับกิเลสด้วยปัญญา ดับความอยาก ๓ ประการด้วยปัญญา ถึงจะ

ได้นิโรธแบบนิพพาน ไอ้นี่ดับด้วยสติ เพียงแต่เพ่งจิตให้อยู่กับอารมณ์ เช่น พุทโธ หรือลมหายใจ แล้วจิตก็เข้าสู่นิโรธสมาบัติไป แล้วเดี๋ยวพอกำลังของสติอ่อนลง จิตก็ถอนออกมา กิเลสก็ออกมาเพ่นพ่านต่อไปได้ แต่ถ้าดับด้วยปัญญานี้ กิเลสจะไม่มีออกมาเพ่นพ่านอีกต่อไป เพราะกิเลสถูกทำลายหมด ต่างกันตรงนี้ ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๓ ต.ค. ๖๓)

โยม: วิมุตติบรรลุธรรม นิพพาน คือตัวเดียวกันหรือไม่ ถ้าต่างกัน ต่างกันอย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์: ก็เหมือนกันแหละ เพียงแต่ต่างกันที่ลักษณะเท่านั้น เหมือนคนเรานี้ คนเดียวกันแต่พูดได้หลายอย่าง เป็นหญิงบ้าง มีชื่อนั้นบ้าง เป็นภรรยาของคนนั้นของคนนี้ มันก็เป็นเพียงแต่อธิบายคุณสมบัติของคนๆ นั้น นิพพาน วิมุตติก็เหมือนกันแหละ เป็นเรื่องเดียวกัน คือเรื่องของการดับความทุกข์ วิมุตติก็พ้นทุกข์ นิพพานก็ไม่มีความทุกข์ มีแต่ความสุข นี่ก็พูดถึงตัวเดียวกัน เรื่องเดียวกัน คือจิตที่หลุดพ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิงอย่างถาวร ●●●

(สนทนาธรรมหน้ากุฏิ ๓ ต.ค. ๖๓)

รับชมการแสดงธรรมโดย พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ทุกวัน

เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น. รับชมได้ทาง

Youtube: Phrasuchart Live

Facebook: พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

สามารถรับฟังผ่านวิทยุธรรมะออนไลน์ที่

Phrasuchart.com

และสามารถถามปัญหาธรรมะได้ทาง

Facebook และ Youtube

ร่างกายมันก็ต้องตายด้วยกันทุกคน
แต่ไม่ฝึกตายกัน พอเวลาตายก็เลย
วุ่นวาย ไม่สงบกัน ถ้าฝึกตายอยู่เรื่อยๆ
ต่อไปเวลาตายมันจะสงบ ตายแบบสงบ
ตายแบบสบาย

พระสุทัต ฐิติโต