

“ทุกวันเสาร์วันอาทิตย์ตอนบ่ายสองโมง
พวกเรา ก็มาร่วมกันฟังเทศน์ฟังธรรม
มาปฏิบัติธรรมกัน”

ธรรมชนนเขาสีโอน วัดญาณสังวราราม



คำนำ

“ธรรมะบนเขา เล่ม ๑” เป็นการถอดเสียงการแสดงธรรมของท่าน พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ซึ่งเมตตาโปรดคณะศิษย์และญาติโยม ผู้มีศรัทธาทูกว่าแสน วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เป็นเวลายาวนานกว่า ๑ ปีมาแล้ว ต่อมาคณะศิษย์ได้บันทึกธรรมและเสียงธรรมของท่านผ่านเว็บไซต์ www.PhraSuchart.com, ยูทูบ และเฟซบุ๊กของท่านพระอาจารย์นับแต่ วันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๕๖ เป็นต้นมา ทั้งนี้เกิดจากจิตศรัทธาต่อพระธรรมสูงสุด ขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และต่อองค์ท่านพระอาจารย์ที่ได้เมตตานำธรรม เหล่านี้มาอบรมใจทุกดวง เพียงหวังว่าใจแต่ละดวงจักขึ้นบานเมื่อได้ลิ้มรส แห่งอมฤตธรรม

“ธรรมะบนเขา เล่ม ๑” ได้รวบรวมธรรม ๖ กัณฑ์ไว้เป็นเบื้องต้น รวมทั้ง คำถาม-ตอบปัญหาธรรมของท่านพระอาจารย์ ซึ่งเจียบขาด แคลมคม ดังปฏิปทาที่ท่านได้ประพฤติปฏิบัติมาตลอด เก่งหมั่นใหญ่ของท่านอาจารย์ จึงขึ้นอยู่กับใจแต่ละดวงว่าจะสามารถรับรสแก่นั้นได้แค่ไหน



หากการจัดพิมพ์หนังสือ “ธรรมะบนเขา เล่ม ๑” นี้มีข้อผิดพลาดหรือขาดตกบกพร่องประการใด ทางคณะศิษยานุศิษย์กราบขอขมาไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย และหากมีประโยชน์ต่อผู้อ่านที่จะใช้เป็นคู่มือหรือแผนที่บอกทางสำหรับการเดินทางเพื่อหุดพันสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดตามปรารถนาแล้ว ขอน้อมถวายบุญกุศลส่วนนี้เป็นพุทธานุชาแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และถวายเป็นอาจารย์อนุชาแด่ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต พ่อแม่ครูอาจารย์ที่เคารพรักยิ่งของคณะศิษย์ผู้จัดทำ

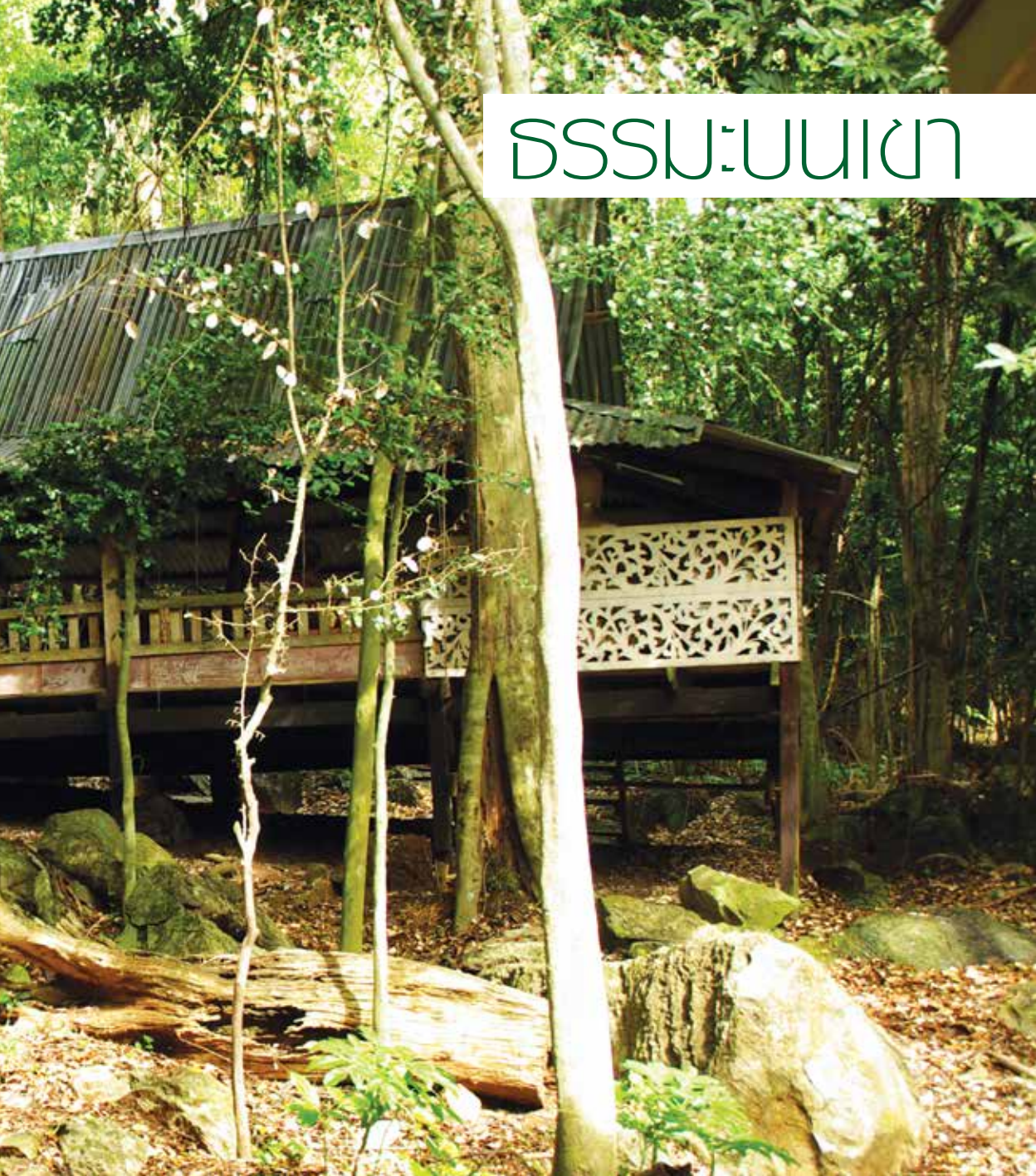
คณะศิษยานุศิษย์

ส า ร บั ญ

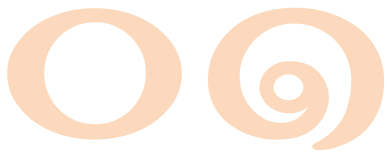
พระธรรมเทศนาและถาม-ตอบปัญหาธรรมะ

กัณฑ์ที่ ๑	“ความจริงของร่างกาย”	๓
กัณฑ์ที่ ๒	“การเย็บมผ้าชำแบบพระ”	๓๑
กัณฑ์ที่ ๓	“ความสันโดษ”	๙๕
กัณฑ์ที่ ๔	“หน้าที่ของสาวก”	๑๖๑
กัณฑ์ที่ ๕	“ที่พึงทางใจ”	๒๑๑
กัณฑ์ที่ ๖	“ปัจจัย ๔ ของใจ”	๒๘๓

ဝိဇ္ဇာမင်းမိမိ







ธรรมาภิบาล

๓๐ มีนาคม ๒๕๕๖

“ความจริงของร่างกาย”

ช่วงนี้ก็เป็นช่วงที่ประชาชนชาวจีนถือธรรมเนียม
ไปเยี่ยมป้ากัน ในสมัยครั้งพุทธกาลก็มีธรรมเนียม
เยี่ยมป้าเหมือนกันสำหรับพระภิกษุผู้บวช แต่เจตนา
ของการเยี่ยมป้าของพระกับของฆราวาสนี้จะต่างกัน
คือของพระนี้ต้องการไปดูความจริงของร่างกาย
เพราะสมัยก่อนเวลาคนตายไป เขาจะเอาร่างกายไปทิ้ง
ไว้ที่ป่าช้าเป็นซากศพโดยที่ไม่ได้ไปฝัง แล้วก็จะเห็น
สภาพของร่างกายที่ตายไปในสภาพต่างๆ ตั้งแต่ตาย
๓ วัน ๕ วัน ๗ วัน จะมีสภาพที่เปลี่ยนแปลง ขึ้นอืด
พอง แดก หรือมีพวกแมลงสัตว์กัดแทะ มีสุนัขมีอะไร
มากัดมากินร่างกาย แขน ขา บางทีก็กระจัดกระจาย
ไปคนละทิศคนละทาง

การไปดูภาพเหล่านี้เป็นการสอนใจไม่ให้ลืมความจริงของร่างกาย ให้ศึกษาให้รู้ให้เห็นว่าร่างกายนี้เป็นเพียงส่วนประกอบของอาการ ๓๒ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก และผลิตมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ และเมื่อร่างกายตายไปหยุดทำงาน ก็จะกลับคืนสู่สภาพเดิม คือกลับคืนสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีตัวตนอยู่ในร่างกายอยู่ในอาการ ๓๒ อยู่ในดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นการให้ใจได้รู้ความจริงว่าร่างกายที่ใจกำลังครอบครองอยู่นี้ก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน และจะได้ไม่ยึดติด ไม่หลงไปคิดว่าเป็นตัวเราของเรา เพราะถ้าเราไม่หลงไปคิดว่าเป็นตัวเราของเรา เราก็จะไม่ยึดติด เมื่อเราไม่ยึดติดเราก็จะไม่มีความอยากกับของที่ไม่ใช่เป็นของเรา

เวลาอะไรเกิดขึ้นกับของที่ไม่ใช่เป็นของเรา เราก็จะไม่ทุกข์ไม่เดือดร้อน เช่น ร่างกายของคนอื่นที่เราไม่รู้จัก เขาจะแก่จะเจ็บจะตายอย่างไร เราก็ไม่เดือดร้อน แต่ถ้าเป็นร่างกายของคนที่เรามีความผูกพันมีความยึดติดอยู่ เช่น บิดามารดา พี่น้อง บุตรธิดา สามิภรรยา เวลาเกิดเหตุการณ์กับร่างกายของเขา ใจของเราก็จะทุกข์ไปด้วย ทั้งๆ ที่ความทุกข์นี้ไม่ได้ไปเปลี่ยนแปลงความจริงแต่อย่างใด ความจริงก็ยังคงเป็นความจริงอยู่อย่างนั้น ก็คือต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไปเหมือนกัน ไม่มีใครยับยั้ง ไม่มีใครหักห้ามได้ เพราะนี่คือธรรมชาติของร่างกาย ธรรมชาติของดิน น้ำ ลม ไฟ



ร่างกายของเราก็ได้มาจากอาหารที่เรารับประทานเข้าไป น้ำที่เราดื่ม อากาศที่เราหายใจเข้าไป และเมื่อเข้าไปผสมกันก็แปลงไปเป็นอาการ ๓๒ เป็นผม เส้นผมก็จะยาวออกมาเรื่อยๆ ถ้าเรามีการรับประทานอาหารอยู่เรื่อยๆ มีการดื่มน้ำ มีการหายใจอยู่เรื่อยๆ ร่างกายก็จะผลิตผมให้ยาวออกไปเรื่อยๆ แต่ถ้าเราไม่ได้รับประทานอาหาร ไม่ได้ดื่มน้ำ ไม่ได้หายใจ ผมก็จะไม่มีทางที่ยาวออกมาได้ มีแต่จะเสื่อม แยกหลุดออกไปจากร่างกาย เพราะร่างกายเมื่อไม่มีธาตุ ๔ มาประกอบประกอบมาหล่อเลี้ยง มันก็ต้องแยกทางออกจากกัน พอร่างกายหยุดหายใจเท่านั้น สภาพของร่างกายก็จะเสื่อมลงทันที เสื่อมลงอย่างรวดเร็วภายในเวลาไม่กี่วันก็จะเป็นเหมือนกับไม่เคยเห็นมาก่อน นี่คือการไปเยี่ยมป่าช้าในสมัยครั้งพุทธกาล

คำว่า ออกจากกาม

ก็คือให้เรายุติการหาการใช้ร่างกาย



เป็นเครื่องมือหาความสุข เพราะว่าร่างกายนี้ไม่ถาวร ไม่จีรัง

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พระภิกษุ
ไปเยี่ยมป่าช้ากัน เพื่อจะได้ตัด
อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นใน
ร่างกาย เพื่อจะได้ตัดความอยาก
ในร่างกาย ความอยากให้ร่างกาย
ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย หรือความอยาก
ในการมรณที่เห็นร่างกายว่าเป็น
ร่างกายที่สวยงาม ถ้าไปเห็นสภาพ
ของร่างกายที่ตายไปแล้วก็จะไม่เกิด
กามารมณ์ขึ้นมา เหมือนในสมัย
ครั้งพุทธกาลมีพระภิกษุอยู่รูปหนึ่ง
ที่มีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องกามารมณ์
พอได้มีโสเภณีนางหนึ่งได้เสียชีวิตไป
เธอเป็นมนุษย์ที่มีชื่อเสียงว่าสวยงาม
เป็นบุคคลที่สวยงามแต่ได้ตายไป
พระพุทธเจ้าเลยให้พระภิกษุรูปนี้

ไปพิจารณาดูศพของโสเภณีคนนี้
พอได้ไปพิจารณา ใจของท่าน
ก็บรรลุนิพพานความอยากใน
กามารมณ์ได้ ไม่มีกามารมณ์ต่อไป
เพราะทุกครั้งที่เราเห็นรูปร่างหน้าตา
ที่สวยงามก็จะนึกถึงรูปร่างของ
โสเภณีที่ตายไปก็จะมาลบล้าง
ดับกามารมณ์ได้ กามารมณ์นี้เกิด
จากการที่เรามองเห็นภาพเห็นรูป
ที่สวยงามนั่นเอง ถ้าเราต้องการที่จะ
ดับกามารมณ์ เราต้องเจริญอุสุมะ
คือรูปภาพที่ไม่สวยงามอยู่เรื่อยๆ
ให้ติดตาติดใจ เพราะถ้าติดตาติดใจ
แล้ว เวลาเกิดกามารมณ์เพียงแต่
นึกถึงภาพที่ไม่สวยงามเท่านั้น
กามารมณ์ก็จะดับไป ผู้ที่จะทำ



ถ้าเราต้องการที่จะดับกามารมณ์
เราต้องเจริญอุสุภะ
คือรูปภาพที่ไม่สวยงามอยู่เรื่อยๆ ให้ติดตาติดใจ

อย่างนี้ก็เพราะว่าเห็นโทษของ
กามารมณ์ แต่สำหรับผู้ที่ยังไม่เห็น
โทษนี้ก็คงจะไม่อยากเห็นภาพ
ที่ไม่สวยงาม

อันนี้ก็ขึ้นอยู่กับระดับสติปัญญา
ของแต่ละบุคคล บุคคลที่เห็นว่
กามารมณ์นี้เป็นโทษมากกว่าเป็นคุณ
ก็ต้องพยายามหาวิธีกำจัด
กามารมณ์ให้หมดไปให้ได้ เพราะ
ถ้าไม่มีกามารมณ์แล้วก็จะสามารถ
อยู่คนเดียวได้ อยู่ตามลำพังได้
ไม่ต้องมาหาคู่ครอง ไม่ต้องมา
วิตกกังวลห่วงใยดูแลคู่ครองของตน
แล้วไม่ต้องมาทุกข์นั่นเอง เพราะว่า
ถ้ามีคู่ครองก็ต้องมีความรัก

ความผูกพัน มีความอยากให้อู่ครอง
ของตนดี สวยงาม และก็อยู่กับตนไป
นานๆ มีความซื่อสัตย์กับตน แต่ถ้า
ไม่ได้เป็นไปตามความอยากก็จะ
เกิดความเสียใจ เกิดความทุกข์ใจ
ขึ้นมาเป็นอันมาก

ดังมีเรื่องในสมัยยุคของหลวงปู่่มั่น
มีพระอาจารย์รูปหนึ่งเป็นลูกศิษย์
ของหลวงปู่่มั่น ก่อนที่ท่านจะ
ออกบวชท่านก็มีภรรยา แล้วท่าน
ก็ไปพบว่าภรรยาท่านแอบไปมีชู้
ตอนที่ท่านทราบเข้าเท่านั้น ท่าน
ก็หน้ามืด ท่านคิดว่าอยากจะฆ่าชู้
และภรรยา แต่พอดีท่านได้สติ
ก็คิดว่าการที่ไปฆ่าเขานี้ทำให้



ตนเองนั้นเร็วกว่าการมีฐ์เสียอีก
ท่านก็เลยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง
ของชีวิตของคนว่าคนเราไม่มีอะไร
เที่ยงแท้แน่นอน จิตใจของคนนี้
เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาได้เสมอ วันนี้
เขาอาจจะรักเรา พรุ่งนี้เขาอาจจะ
ไม่รักเราก็ได้ วันนี้เขาอาจจะอยู่กับเรา
พรุ่งนี้เขาอาจจะไม่อยู่กับเราก็ได้
ท่านก็เลยปลงได้ ยอมรับความจริงว่า

การมีคู่ครองนี้เป็นความทุกข์อย่างมาก
ทุกข์ทั้งในขณะที่อยู่ด้วยกัน เพราะ
ถ้ารักกันมากก็ห่วงกัน กลัวว่าจะมี
อะไรเกิดขึ้นกับคนที่เรารัก ถ้าไม่
รักกันก็จะทะเลาะเบาะแว้งกัน มีเรื่อง
มีราวกันอยู่เรื่อยๆ ถ้าไม่ซื่อสัตย์
ต่อกันก็จะทำให้เสียอกเสียใจ

ท่านก็เลยตัดสินใจออกบวช
ขอไปอยู่แบบพระดีกว่า ไปอยู่
แบบไม่ต้องมีคู่ครอง ท่านก็เลย
ประกาศบอกให้ชาวบ้านได้ทราบว่า
ท่านเลิกกับภรรยาของท่านแล้ว
ท่านยินดียกให้กับแฟนใหม่ของ
ภรรยาท่านไป ส่วนตัวท่านก็จะ
ออกบวชติดตามหาพระอาจารย์มัน
ต่อไป จนในที่สุดก็ได้ไปศึกษา
และปฏิบัติธรรมกับพระอาจารย์มัน

และได้บรรลุเป็นพระอรหันต์
ก็คงจะทราบก็คือหลวงปู่ขาวนี่เอง

ประวัติของท่านที่หลวงตามหาบัว
ท่านเขียนไว้ก็โดยคร่าวๆ ก็เป็น
อย่างนี้ นี่คือเรื่องของโทษของ
กามารมณ์ ผู้ที่ยังมีกามารมณ์อยู่ก็
จะต้องหาคู่ครอง เมื่อหาคู่ครองแล้ว
ก็ต้องมาทุกข์กับการดูแลรักษา
คู่ครองของตนเพราะอยากจะให้
คู่ครองของตนนั้นอยู่กับตนไปนานๆ
ให้มีความสุขกับตนไปนานๆ แต่ถ้า
คู่ครองนั้นตายจากไปหรือเปลี่ยนไป
ความสุขที่ได้ก็กลายเป็นความทุกข์ไป
สวรรค์ที่ได้ก็จะกลายเป็นนรกไป
และถ้าไม่มีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่มี
ธรรมะสติปัญญาพอ ก็อาจจะต้อง
ไปทำบาปที่ร้ายแรงต่อไป ยังจะต้อง



ไปตกนรกหมกไหม้เนื่องจากความ
โกรธแค้นความเสียใจ

นี่คือเรื่องของร่างกายของเราที่มี
ทั้งคุณและมีทั้งโทษ คุณนั้นมีน้อยมาก
เมื่อเปรียบเทียบกับโทษ ร่างกาย
ของเรา เราก็อาศัยใช้เป็นเครื่องมือ
หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย
ทุกวันนี้ที่เราสุขก็เพราะว่าเรามี

“

ทุกวันนี้ที่เราสุข
ก็เพราะว่าเรามีร่างกาย
ให้เราได้เสพรูป เสียง
กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
นั่นเอง แต่มันเป็น
ความสุขที่ชั่วคราว

”

ร่างกายให้เราได้เสพรูปเสียงกลิ่น
รสโผฏฐัพพะนั่นเอง แต่มันเป็น
ความสุขที่ชั่วคราว เวลาได้เสพ
ได้สัมผัสก็มีความสุข แต่พอผ่านไป
แล้วก็จางหายไปหมด จึงทำให้ต้อง
คอยเสพอยู่เรื่อยๆ คอยหารูปเสียง
กลิ่นรสโผฏฐัพพะมาเสพอยู่เรื่อยๆ
ต้องจัดงานเลี้ยงอยู่เรื่อยๆ เพราะว่า
มันไม่ได้เป็นความสุขที่แท้จริง
ไม่ได้เป็นความสุขที่ถาวร และเวลาใด
ที่ไม่ได้เสพ เวลานั้นก็จะมี ความ
รู้สึกว่าเหว่เศร้าสร้อย หงอยเหงา
และเวลาที่ร่างกายเกิดความเสื่อม
ขึ้นมาก็จะทำให้เกิดความทุกข์ใจ
ขึ้นมา เพราะว่าไม่สามารถใช้
ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุข
ได้อีกต่อไป

นี่คือโทษของการอาศัยร่างกายเป็น
เครื่องมือหาความสุข แต่เนื่องจาก

ใจของผู้ที่ยังต้องหาร่างกายมาเป็นเครื่องมืออยู่นี้ขาดสติปัญญาที่จะเห็นโทษของการอาศัยร่างกายนี้ จึงทำให้ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดหลายรอบหลายครั้ง โดยนับไม่ถ้วนจนกว่าจะได้พบกับนักปราชญ์ เช่น พระพุทธเจ้า ผู้ที่เห็นโทษของการเวียนว่ายตายเกิด เห็นโทษของร่างกาย และเห็นทางที่จะทำให้ปล่อยวางร่างกายได้ เห็นสิ่งที่มีคุณค่ากว่าร่างกายก็คือใจ เห็นความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขที่ได้รับจากร่างกายก็คือความสงบของใจ ถ้าได้พบกับพระพุทธเจ้า หรือพระสาวกทั้งหลายแล้ว เราก็จะได้รับคำสอนที่จะสอนให้เราออกจากกามกัน คำว่าออกจากกามก็คือให้เรายุติการหาการใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ

หาความสุข เพราะว่าร่างกายนี้ไม่ถาวร ไม่จีรัง เวลาแข็งแรงก็ใช้ทำตามคำสั่ง ทำตามความต้องการได้ แต่เวลาที่ร่างกายเสื่อมหรือไม่สามารถทำหน้าที่ได้ เวลานั้นจิตใจจะทุกข์ทรมานมากถึงกับไม่อยากจะอยู่ต่อไป เช่น คนที่ไม่สามารถใช้ร่างกายทำงานได้คือคนพิการเป็นอัมพฤกษ์อัมพาต ไม่สามารถใช้ร่างกายพาไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ได้ ก็จะมีความหงุดหงิดรำคาญใจ มีอารมณ์ไม่ดี อยู่ตลอดเวลา บางครั้งก็คิดอยากฆ่าตัวตายไป นี่คือโทษของการที่เราไปยึดติดกับร่างกาย เพราะว่าเรามีกามารมณ์นั่นเอง ถ้าเราไม่มีกามารมณ์ ไม่มีกามตัณหา เราก็ไม่จำเป็นที่จะต้องใช้ร่างกาย ถ้าเราไม่อยากดู ไม่ได้อยากฟัง

ไม่ได้อยากลิ้มรสดมกลิ่น ไม่อยากจะสัมผัสกับสิ่งต่างๆ การมีร่างกายก็
ไม่มีความจำเป็น

ดังนั้น ถ้าเราได้มาพบกับพระพุทธศาสนาแล้ว เราก็จะได้ยินได้ฟังสิ่งที่จะ
ทำให้เราหลุดพ้นจากการยึดติดกับร่างกาย หลุดพ้นจากกามารมณ์ได้
เพราะพระพุทธศาสนาจะสอนว่ามีความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขที่เราได้จาก
การใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ

ความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าก็คือความสงบของใจนี้เอง มัตถิ สันติ
ปะรัง สุขัง ไม่มีสุขอันใดในโลกนี้จะดีเท่ากับความสุขที่เกิดจาก
ความสงบของใจ อันนี้แหละเป็นสิ่งที่เราจะไม่ใ้รู้ตัวกัน ถ้าไม่ได้พบ
กับพระพุทธศาสนา และจะไม่รู้จักวิธีที่จะทำให้เราได้พบกับความสุข
อันนี้และรักษาความสุขอันนี้ไว้อยู่กับเราไปตลอดอนันตกาล
เพราะใจของเราไม่ตาย

ความสุขที่อยู่ในใจนี้ก็ไม่เสื่อมไปกับการเสื่อมของร่างกาย ร่างกายนี้ต้อง
เสื่อมไป แต่เมื่อความสุขของเราไม่ได้ใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ ความสุขของเรา
ที่ได้จากความสงบของใจก็ไม่ได้เสื่อมไปกับร่างกาย เวลาร่างกายหมด
สมรรถภาพไม่สามารถทำงานอะไรได้ ใจก็ยังมีความสุขได้ เช่น หลวงปู่ชอบ
ท่านก็ต้องนั่งรถเข็น ท่านเป็นอัมพาต แต่ท่านมีแต่ความยิ้มแย้มแจ่มใส

เพราะใจของท่านไม่ได้ขาดความสุข เพราะไม่ได้ใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุข ท่านใช้ธรรมะให้มีความสุขแก่ใจ ธรรมะที่จะทำให้ใจของเราสงบนั้น ก็คือ **สติ**

แต่ก่อนที่จะเราจะสร้างสติขึ้นมาได้เราก็ต้องมีศีลก่อน ก่อนที่เราจะมีศีลได้เราก็ต้องทำทานก่อน ผู้ที่ยังทำทานไม่ได้แสดงว่ายังมีความโลภ มีความอยากได้เงินทอง ยังเสียดาย ยังหวงทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองอยู่ ก็จะเป็นผู้ที่จะรักษาศีลไม่ค่อยได้ เพราะเวลาที่มีความอยากจะได้ทรัพย์อะไรมา ก็อยากจะได้มาแบบวิธีง่าย วิธีง่ายก็คือวิธีไม่รักษาศีลนั่นเอง เช่น พ่อค้าแม่ค้านี้มักจะบ่นกันเสมอว่ารักษาศีลยากเหลือเกินเพราะพูดความจริงไม่ได้ ต้องพูดโกหกกัน เพราะถ้าพูดความจริงแล้วกลัวว่าจะขายของไม่ได้ คนจะไม่ซื้อ อันนี้เป็นความเข้าใจผิด คนที่เขาทำบุญทำทานอยู่อย่างสม่ำเสมอเขาจะไม่รู้สึกรู้ว่าการทำมาหากินกับการรักษาศีลนี้ขัดกันแต่อย่างใด เพราะเขาไม่ได้เดือดร้อนว่าเขาจะได้มากหรือได้น้อย เขาถือหลักความถูกต้องคือการมีศีลเป็นหลัก เขามีอะไรจะพูดก็พูดไปตามความเป็นจริง หรือว่าถ้าความจริงพูดไม่ได้ก็ไม่พูดเสียดีกว่า ก็เท่านั้นเอง ส่วนคนจะซื้อของหรือไม่อันนั้นก็เป็นเรื่องของเขา ไม่ได้เดือดร้อน คืออาจจะไม่ได้ขายดิบขายดีแต่ก็พอที่จะได้มีรายได้มาพอจุนเจือชีวิตตามอัตภาพ ซึ่งเป็นสิ่งที่เขาต้องการเท่านั้นก็คือมีทรัพย์ไว้สำหรับจุนเจือชีวิตตามอัตภาพ แต่ไม่ได้ต้องการจะมีทรัพย์แบบมากมายก่ายกอง

เพื่อจะได้ไปอวดแข่งกับชาวบ้านทั้งหลาย
ว่าเราฉลาด รวย เรายิ่งเราใหญ่ ถ้ามีก็ได้
เก็บเอาไว้ก็จะเอาไปทำบุญทำทาน เพราะการ
ทำบุญนี้จะทำให้จิตใจมีความอิ่มเอิบ มีความ
สุขใจ และก็จะทำให้มีความเมตตา กรุณา ทำให้
ไม่ต้องทำบาปทำกรรม ทำให้มีเวลามาเจริญสติได้
มาปฏิบัติเจริญสมาธิได้ เพราะไม่จำเป็นจะต้อง
ทำงานหามรุ่งหามค่ำ ทำพอประมาณ ทำพอได้
ปัจจัย ๔ มาจุนเจืออัตภาพชีวิตก็พอแล้ว เอาเวลา
ที่มีคุณค่านี้มาสร้างความสุขที่เงินทองไม่สามารถ
ซื้อให้ได้ดีกว่า ต่อให้เป็นมหาเศรษฐีระดับ
แสนล้านก็จะได้พบกับความสุขที่ได้จากการ
ทำใจให้สงบได้ เพราะจะไม่มีเวลามาเจริญสติ
เพราะว่าการเจริญสตินี้จะต้องอยู่ในสถานที่
ห่างไกลจากเรื่องราวต่างๆ จากเหตุการณ์ต่างๆ
เพราะถ้ายังต้องอยู่ในเหตุการณ์ เช่น การทำมา
หากิน จิตใจก็ต้องคิดเกี่ยวกับเรื่องการทำมา
หากิน เรื่องปัญหาต่างๆ การแก้ปัญหาต่างๆ อยู่
ตลอดเวลา ก็จะไม่มีความที่สมาธิหยุดความคิด





ปรุ้งแต่งได้ ถ้าหยุดความคิดปรุ้งแต่งไม่ได้
ก็จะไม่สามารถทำให้สงบได้ เมื่อใจไม่สงบก็
จะไม่ได้พบกับความสุขที่ยิ่งใหญ่จากการทำให้
สงบได้ เมื่อไม่มีความสงบ ไม่มีความสุข ก็เลย
ต้องอาศัยความสุขที่ได้จากการใช้เงินใช้ทองซื้อ
แต่ก็เป็นความสุขที่เป็นโทษเพราะว่าเป็นความสุข
ชั่วคราว และเป็นความสุขที่ต้องคอยเติมอยู่เรื่อยๆ
เติมเท่าไรก็ไม่อึดไม่พอ แล้วพอถึงเวลาที่
ไม่สามารถที่จะเติมได้ เวลานั้นก็จะมีแต่ความ
เศร้าสร้อยหงอยเหงา มีแต่ความว้าเหว่ มีแต่
ความทุกข์ใจ

นี่คือเรื่องที่เราควรที่จะคำนึง นี่คือวิธีการที่
พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเรามาสสร้างมาหา
ความสุขที่แท้จริง ความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่มีอยู่ในใจ
ของเรา แต่เราต้องหาเวลามาสร้าง เราต้องมี
วันว่างบ้างเพื่อเราจะได้อยู่ห่างไกลจากแสงสีเสียง
ห่างไกลจากเหตุการณ์ต่างๆ เพื่อเราจะได้มา
ควบคุมความคิดของเราให้สงบให้หนึ่งให้ได้ เช่น



การใช้การบริโภคมพฺทໄ໑ ถ้าเราบริโภคมพฺทໄ໑ ไปอย่างต่อเนื่อง เราก็
จะไม่สามารถคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ได้ เพราะใจจะคิดได้ทีละเรื่อง ถ้าเรา
คิดอยู่กับมพฺทໄ໑ เราก็จะไม่สามารถไปคิดถึงคนนั้นคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ได้
ถ้าเราอยู่กับมพฺทໄ໑ อารมณ์ต่างๆ ก็จะสงบตัวลง ความคิดต่างๆ ก็จะเบาลงไป
และในที่สุดก็จะสงบในที่สุด

นี่คือการสร้างความสุขที่จะมาทดแทนความสุขที่เราได้จากการใช้ร่างกายเป็น
เครื่องมือ พอเราได้รับความสุขโดยที่ไม่ต้องใช้ร่างกายแล้ว เราก็สามารถ
ปล่อยวางร่างกายได้ เราก็ไม่เดือดร้อนกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย
ของร่างกาย เพราะว่าเราไม่ต้องใช้ร่างกาย เหมือนกับถ้าเราไม่ต้องการรถยนต์
เราก็ไม่ต้องมากังวลกับการดูแลกับการรักษารถยนต์หรือคอยซื้อรถยนต์
คันใหม่มาทดแทนคันเก่า เพราะเราไม่ได้ออกจากบ้าน เราไม่ต้องออกไป
หาความสุขนอกบ้าน ในเมื่อในบ้านเรามีความสุขที่ดีกว่าที่ยิ่งใหญ่กว่า



เราจะออกไปหาความสุขที่เร็วกว่าทำไม เราก็ไม่จำเป็นต้องใช้รถยนต์พาเราไปตามสถานที่ต่างๆ รถยนต์ก็ไม่มีความหมายสำหรับเราต่อไป ร่างกายนี้ก็เป็นเหมือนรถยนต์ที่เราใช้เป็นเครื่องมือหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย นีเอง แต่เมื่อเรามีความสุขที่ดีกว่าที่ไม่ต้องมีร่างกาย ไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ เราก็ไม่เดือดร้อนกับการเสื่อมของร่างกาย ร่างกายจะเสื่อมเมื่อไร จะเจ็บไข้ได้ป่วยเมื่อไร จะตายไปเมื่อไร เราจะไม่เดือดร้อน เพราะเราไม่ได้ใช้ร่างกายเป็นเครื่องมืออีกต่อไป

นี่คือใจของผู้ที่หลุดออกจากกามารมณ์ หลุดออกจากความหลงที่ไปยึดไปติดกับร่างกาย ที่ไปคิดว่าร่างกายนี้เป็นตัวเราของเรา เป็นตัวที่จะหาความสุขให้กับเรา ตอนนี้เราพบความจริงแล้วว่าความสุขที่แท้จริงนี้ไม่ต้องมีร่างกาย ไม่ต้องมีคู่ครอง ไม่ต้องมีสามี ไม่ต้องมีภรรยา นักบวชทั้งหลายท่านจึงอยู่คนเดียวในป่าได้อย่างมีความสุข เช่น พระพุทธเจ้า พระองค์หลังจากเสด็จออก

จากพระราชวังแล้วก็ไม่เคย
หวนกลับคืนสู่พระราชวังเพื่อไปหา
พระมเหสีอีกต่อไป เพราะพระองค์
ทรงเห็นทรงได้พบความสุขที่
ยิ่งใหญ่กว่าความสุขที่ไม่มีโทษ
ไม่มีความทุกข์ตามมา นี่แหละ
คือเรื่องที่พระพุทธศาสนาจะมอบ
ให้แก่พวกเรา จะช่วยให้พวกเรา
ได้หลุดออกจากห้วงของมาร
ก็คือความหลงที่หลอกให้เรา
ไปหลงหาความสุขผ่านทางร่างกาย
มีพระพุทธเจ้านี้แหละที่เป็นผู้
เห็นทาง เห็นความจริง เห็นวิธีที่จะ
ทำให้พวกเราไม่ต้องอาศัยร่างกาย
เป็นเครื่องมือ เราก็เลยต้องไป
เยี่ยมป่าช้ากันก็เพื่อสาเหตุอย่างนี้
เราต้องพิจารณาร่างกายก็เพราะ



ด้วยสาเหตุอย่างนี้ เพราะถ้าเราไม่พิจารณา เราก็ยังจะหลงติดอยู่กับร่างกาย เห็นว่าร่างกายเป็นตัวเราของเรา เห็นว่าร่างกายสวยงาม เราก็อยากจะไ้ร่างกายนั้นมาให้ความสุขกับเรา แต่ถ้าเราได้พิจารณาได้ไปเยี่ยมป่าช้าบ้าง ไปเห็นสภาพความเป็นจริงของร่างกายว่าที่แท้จริงนั้นไม่สวยงามเลย มีอาการ ๓๒ ที่จะต้องเสื่อม ที่จะต้องเน่า ต้องสูญไป เราก็จะได้มีเครื่องมือมาแก้ความหลง ทุกครั้งที่เราเห็นร่างกายที่สวยงาม เราก็จะคิดถึงร่างกายที่เราไปพบไปเห็นในป่าช้า นี่คือวิธีที่จะทำให้เราหลุดพ้นจากห่วงของกามารมณ์ ห่วงของความหลงที่ไปยึดไปติดกับร่างกายว่าเป็นตัวเราของเรา เราจะได้ไม่ต้องทุกข์กับร่างกายอีกต่อไป และไม่ต้อง

กลับมาเวียนว่ายตายเกิด มหาร่างกายอันใหม่ มาแก้ มาเจ็บ มาตายอย่างที่พวกเราเป็นกันอยู่ทุกวันนี้

ถ้าเรายังไม่สามารถเห็นความจริงของร่างกายว่าเป็นเพียงดิน น้ำ ลม ไฟ ว่าไม่สวยไม่งาม ถ้าเรายังไม่สามารถดับกามารมณ์ได้ เราตายไปก็รอบเราก็ต้องกลับมาหาร่างกายใหม่อีกต่อไป เพราะเรายังหิวกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะอีก เราก็ต้องมีตาหูจมูกลิ้นกายเป็นเครื่องมือ แต่ถ้าเราไม่หิวแล้ว เราเมื่อแล้ว เห็นความไม่สวยงามของร่างกายแล้ว เห็นสภาพความจริงของร่างกายว่าเป็นเพียงดิน น้ำ ลม ไฟ ลักวันหนึ่งก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไป เพราะว่าร่างกายนี้เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ไม่ใช่ตัวเราของเรา



ถ้ามีปัญญาพิจารณาอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ ก็จะสามารถรักษาความสงบที่ได้จากการนั่งสมาธิไว้ต่อไปได้ เพราะใจจะไม่มี ความอยากที่เป็นตัวที่จะทำให้เกิดความไม่สงบขึ้นมา นั่นเอง นี่คือน้ำที่ของปัญญา

หลังจากที่ออกจากสมาธิมาแล้ว ถ้าอยากจะรักษาความสงบต่อไปก็

ต้องใช้ปัญญา เพราะถ้าไม่ใช้ปัญญา พอเห็นร่างกายก็จะเกิดอารมณ์ขึ้นมา เกิดความไม่สงบขึ้นมา เกิดความวิตกกังวล เกิดความใคร่ขึ้นมา แต่ถ้ามีปัญญามาสกัดไว้ เวลาเห็นภาพสวຍ ก็จะเห็นภาพที่ไม่สวຍด้วยความใคร่ก็จะระงับสงบตัวลงไป เวลาเกิดความวิตกกังวลกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย พอเห็นความจริงของร่างกายว่าจะต้องเป็น อย่างนี้ ไม่ช้าก็เร็วก็ยอมรับความจริงทางใจได้ ก็ปล่อยวางร่างกายไป ยิ่งถ้ารู้ว่าร่างกายเป็นเพียงดิน น้ำ ลม ไฟ เราเป็นเพียงผู้ที่มาอาศัย อยู่ชั่วคราวเท่านั้น เราไม่ได้เป็นร่างกาย เราก็จะไม่รู้สึกเดือดร้อนกับการแก่ การเจ็บ การตายของร่างกายแต่อย่างใด ปัญญา นี้จะทำให้เรารักษาความสงบได้อย่าง

ถาวร ถ้าเรายังไม่ได้ปัญญา เราได้
เพียงขั้นสมาธิ พอเราออกจากสมาธิ
มาไม่นาน ความสงบก็จะจางหายไป
เหมือนกับน้ำเย็นที่เราแช่ไว้ในตุ่มเย็น
เวลาออกมาจากตุ่มเย็นใหม่ๆ มันก็
จะเย็น แต่ถ้าทิ้งไว้สักกระยะหนึ่ง
มันก็จะหายเย็น ถ้าเราอยากจะทำให้
มันเย็นอีกเราก็ต้องเอากลับเข้าไป
ในตุ่มเย็นใหม่ ฉะนั้นใคร ผู้ที่เจริญได้
แต่สมาธิ ยังเจริญปัญญาไม่ได้
พอเวลาจิตหายจากความสงบแล้ว
ก็ต้องกลับไปนั่งสมาธิใหม่ถึงจะ
รักษาความสงบได้ ถ้าปฏิบัติอย่างนี้
เขาก็เรียกว่าเป็นการฝึกสมาธิ
จะติดอยู่ในขั้นสมาธิ ไม่สามารถ
ก้าวขึ้นสู่ขั้นสูงกว่านั้นได้ ถ้าอยาก
จะก้าวขึ้นสูงกว่านั้นก็ต้องรู้จักการ
เจริญปัญญา ต้องรู้จักการพิจารณา
ร่างกายว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง



อนัตตา ร่างกายไม่เที่ยง เกิด แก่
เจ็บ ตาย ร่างกายเป็นอนัตตา
ก็คือเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ เป็น
อาการ ๓๒ ร่างกายไม่สวยไม่งาม
ให้พิจารณาอย่างนี้ไป แล้วต่อไป
ใจจะไม่ต้องเข้าไปในสมาธิ
ถ้าปล่อยวางร่างกายได้แล้วใจจะ
สงบตลอดเวลา ไม่ต้องเข้าไปใน



สมาธิ เพราะว่าไม่มีตัวที่จะมาทำให้ใจปั่นป่วน ไม่สงบนั่นเอง นี่คือขั้นปัญญา

ส่วนใหญ่นักปฏิบัติถ้าไม่มีอาจารย์สอนก็จะติดอยู่ที่ขั้นสมาธิกันเป็นส่วนใหญ่ พอเวลาจิตสงบก็มีความสุข ออกมาแล้วก็ออกไปทำธุระปะป้งอะไรต่างๆ พอใจอุ่นว้ายก็กลับมานั่งสมาธิใหม่ ไม่เคยคิดถึงเรื่องของการเจริญปัญญา ไม่รู้ว่าการเจริญปัญญานั้นทำอย่างไร ทำเมื่อไร



บางคนก็คิดว่าพอจิตสงบแล้วต้องเจริญปัญญาทันที อย่างนี้ก็ไม่ใช่ เวลาสงบ เราไม่ต้องการให้จิตทำอะไร เพราะเวลาสงบนี้เหมือนเวลาพักผ่อนของจิต เหมือนเวลาที่เราก่อนนอนหลับของร่างกาย ตอนนั้นเราไม่ต้องการให้ร่างกายทำอะไร ต้องการให้ร่างกายนอนให้เต็มที่ พอร่างกายตื่นขึ้นมาแล้ว ถึงค่อยเอาออกไปทำงานต่อได้ ฉะนั้นใด จิตเวลาที่สงบตอนนั้นก็ไม่ใช่เป็นเวลาที่จะเจริญปัญญา เป็นเวลาที่ให้จิตพักให้มีความสุขอย่างเต็มที่ เดิมพลังใจอย่างเต็มที่ พอออกมาแล้วถึงจะเป็นเวลาที่จะให้จิตพิจารณาทางปัญญา ถ้าไม่พิจารณา เดี่ยวไม่นานจิตก็จะหายจากความสงบก็จะไม่สามารถพิจารณาได้ เพราะกิเลสจะเริ่มออกมาเพ่นพ่าน จะไม่ยอมรับความจริง จะไม่อยากจะดูความจริง ไม่มีใครอยากจะดูภาพที่ไม่สวยไม่งาม ไม่มีใครอยากจะคิดถึงเรื่องของความแก่ ความเจ็บ ความตาย เพราะว่ากิเลสมาคอยฉุดลากให้ไปคิดเรื่องอื่น ให้ไปคิดแต่เรื่องสวยๆ งามๆ คิดแต่

เรื่องเจริญ ไม่ให้คิดถึงเรื่องเสื่อม
นั่นเอง เราเลยลืมความจริง ไปคิด
ว่าร่างกายเราจะเจริญไปอยู่เรื่อยๆ
ลืมความเสื่อมของร่างกาย คิดว่า
ร่างกายนี้สวยงามไปอยู่เรื่อยๆ
ไม่มองเห็นส่วนที่ไม่สวยงาม ก็เลย
ติดอยู่กับร่างกาย ติดกับกามารมณ์
ติดกับความหลงที่เห็นว่าร่างกาย
เป็นตัวเราของเราไป

ดังนั้น ถ้าเราอยากจะเจริญถึงขั้น
สูงสุด เวลาออกจากสมาธิแล้วเรา
ก็ต้องพิจารณาร่างกายเป็นจุดเริ่มต้น
หรือถ้าเรายังติดอยู่กับเรื่องอื่น เช่น
ลาภยศสรรเสริญ สมบัติข้าวของ
เงินทอง เราก็ต้องพิจารณาสิ่งเหล่านั้น
ก่อนว่าสิ่งเหล่านั้นก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน
มีเจริญมีเสื่อม มีทรัพย์ก็เสื่อม
ทรัพย์ได้ มียศก็เสื่อมยศได้



มีสรรเสริญก็มีนินทาได้ มีสุขก็มีทุกข์ได้ พิจารณาเพื่อเราจะได้
ปล่อยวาง ไม่ไปยึดติดกับลาภยศ
สรรเสริญ ไม่ไปยึดติดกับความสุข
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย พอเรา
ปล่อยสิ่งเหล่านั้นได้แล้ว เราจึงค่อย
มาพิจารณาร่างกายต่อไป พิจารณา
ความไม่สวยงามเพื่อดับกามารมณ์
พิจารณาความไม่เที่ยงว่าเกิด แก่
เจ็บ ตาย พิจารณาความไม่มีตัวตน
ก็ให้เห็นว่าเป็นเพียงอาการ ๓๒
ทำมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ นี่คือการ
พิจารณาร่างเพื่อละสลักกายทิฐิ



เพื่อละกามราคะ นี่คือชั้นของพระอริยบุคคล ๓ ชั้นแรก คือชั้นโสดาบัน
ชั้นสกิทาคามี ชั้นอนาคามี ท่านจะต้องผ่านร่างกายไปให้ได้ก่อน ต้องปล่อยวาง
ลักกายทิฏฐิ ต้องปล่อยวางกามราคะ พอปล่อยได้แล้วก็จะบรรลุเป็นพระ
อนาคามี

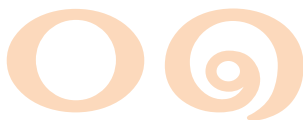
ที่นี้ก็จะเหลือแต่กิเลส กิเลสชนิดละเอียดที่ไม่ได้อยู่ที่ร่างกายแต่อยู่ภายในใจ
ก็คือ **มานะ** ความถือตัว **อวิชชา** คือไม่เห็นอริยสัจ ๔ ที่ละเอียด ที่ยัง
มีอยู่ภายในใจ อันนี้เป็นหน้าที่ของพระอนาคามีที่จะต้องเจริญปัญญา
ต่อไปให้เห็นว่าไม่มีมานะ ไม่มีตัวตน มานะ ก็คือการถือตัวนี้เป็นความ
หลงของจิตเท่านั้นเอง ตัวตนแท้จริงไม่มี ตัวจิตไม่ใช่ตัวตน ตัวจิตก็คือ
ตัวรู้เท่านั้นเอง ให้จิตเป็นสักแต่ตัวรู้ ไม่ให้คิดว่าเป็นตัวเป็นตน ไม่ให้คิดว่
เป็นเรา แต่ความคิดเป็นเรานั้นมันยังมีอยู่ ต้องใช้ปัญญามาให้รู้ทันว่าเป็น
เพียงความคิด ความจริงแล้วไม่มีตัวตน มีแต่ตัวรู้ หน้าที่ของตัวรู้ ก็คือ
ให้รู้เฉยๆ ให้สักแต่ตัวรู้



ขณะเดินทางกรม

ฉว พุก ช้าย โธ ตามเท้ากระทบพื้น

ถูกต้องหรือเปล่าครับ



๓๐ มีนาคม ๒๕๕๖

ศิษย์ถาม

พระอาจารย์ตอบ

คำถามจากเฟซบุ๊กและแฟนเพจ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ศิษย์ : ขณะทำงานพยายามท่องพุทโธในใจด้วย ทำงาน
อย่างอื่นไปด้วย ถูกต้องหรือเปล่าครับ

พระอาจารย์ : เวลาทำงาน ถ้าต้องใช้ความคิดเกี่ยวกับ
งานก็ต้องหยุดท่องไปก่อน เพราะไม่เช่นนั้นเดี๋ยวมันจะทำงาน
ไม่รู้เรื่อง เช่น จะต้องบวกเลขอย่างนี้ เราจะไปท่องพุทโธ
มันก็คงจะไม่ได้ แต่ถ้าทำงานแบบที่ไม่ต้องใช้ความคิด ก็ท่อง
พุทโธไปได้ เช่น ขับรถขับราณี มันไม่จำเป็นจะต้องใช้ความคิด
ก็สามารถท่องพุทโธได้ หรือให้สังเกตดูว่าใจเราคิดอะไรอยู่
หรือเปล่า ถ้ามันไม่คิดอะไร เราก็ไม่ต้องท่องพุทโธก็ได้ เพราะ
พุทโธนี่ก็เป็นเหมือนเบรคความคิดนี้เอง ถ้ามันไม่มีความคิด
มันไม่คิดอะไร เราก็ไม่ต้องท่องพุทโธก็ได้ถ้าใจมันว่าง ถ้าใจ
มันไม่ว่าง มันคิดโน้นคิดนี้ เราถึงต้องใช้พุทโธมาดึงมัน

ศิษย์ : ขณะนั่งสมาธิท่องพุทโธ
โบโธ จะทำอย่างไรให้พุทโธแนบแน่นกับโธ
เพราะรู้สึกแฉะๆ เหมือนโธไม่มีที่เกาะ

พระอาจารย์ : เพราะยังท่อง
พุทโธไม่พอ ไม่บ่อย ต้องพยายาม
ท่องทั้งวัน ในเวลาใดที่ไม่ต้องใช้
ความคิด แล้วใจมันยังคิดเรื่องนั้น
เรื่องนี้อยู่ เราก็ต้องท่องมันไปจนกว่า
มันจะหยุดคิด จนใจมันจะว่าง
แล้วตอนนั้นพอมานั่งภาวนานี้มันจะ
สงบง่าย ท่องพุทโธไม่กี่คำมันก็รวม
เข้าสู่ความสงบได้

ศิษย์ : ขณะเดินจงกรม ว่า พุท
ธาย โธ ตามเท้ากระทบพื้น ถูกต้อง
หรือเปล่าครับ





พระอาจารย์ : ถูกต้อง จะใช้
อย่างอื่นก็ได้ จะใช้ซ้ายขวาก็ได้
เวลาเดินเท้าซ้ายเหยียบก็ว่าซ้าย
เท้าขวาเหยียบก็ว่าขวาก็ได้ จะใช้
ซ้ายพุทโรก็ได้ ขวาพุทโรก็ได้ อันนี้
แล้วแต่อุบายของแต่ละคนจะถนัด
อย่างไร บางคนพุทขวา โธซ้าย
ก็ได้ บางคนซ้ายก็พุทโธ ขวาก็พุทโธ
ก็ได้ บางคนซ้ายก็ว่าซ้าย ขวาก็ว่า
ขวาก็ได้ อันนี้เป็นอุบายเป็นเบรค
เพื่อไม่ให้เราไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้
เท่านั้นเอง ไม่ใช่ซ้ายก็พ่อ ขวาก็แม่
อย่างนี้ ซ้ายก็เรื่องเงิน ขวาก็เรื่องเที่ยว
อย่างนี้มันไม่ได้ เข้าใจไหม มันจะเป็น
เรื่องเป็นราวขึ้นมา คิดเพื่อไม่ให้
มันเกิดเรื่องไม่ให้มีเรื่อง ซ้าย ๑
ขวา ๒ ๓ ๔ ไปเรื่อยๆ ก็ได้ คือ
มันเป็นอุบายที่จะตั้งใจไม่ให้ไปคิด
เรื่องราวต่างๆ เท่านั้นเอง





ธรรมะบัณฑิต

๓๑ มีนาคม ๒๕๕๖

“การเยี่ยมป่าช้าแบบพระ”

วันนี้คนมาเยอะเพราะว่ามีเทศกาลเซ่งเม้งอยู่ช่วงนี้ เสาร์-อาทิตย์ ญาติพี่น้องก็ไปเยี่ยมสุสาน ไปเยี่ยมป่าช้า การเยี่ยมป่าช้านี้ก็มีการเยี่ยมหลายแบบ เยี่ยมแบบญาติโยมก็เยี่ยมแบบหนึ่ง เยี่ยมแบบพระก็เยี่ยมอีกแบบหนึ่ง **เยี่ยมแบบญาติโยม**ก็ไประลึกถึงอดีตของผู้มีพระคุณ เช่น บิดามารดา ปู่ย่าตายาย ถ้า**เยี่ยมแบบพระ**ก็ไประลึกถึงอนาคตคือร่างกายของเรา ต่อไปร่างกายของเราก็ต้องไปอยู่ที่สุสานถ้าไม่เอาไปเผา ถ้าเอาไปฝังก็ต้องไปที่สุสานกัน การไปเยี่ยมป่าช้าก็เพื่อที่จะเตือนสติให้เราเห็นอนาคตของเราที่จะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน ก็คือเรื่องของร่างกายของเราที่จะต้องหมดสภาพไปเพราะเป็นกฎของธรรมชาติ

ร่างกายนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
ธรรมชาติทำมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ
ดิน น้ำ ลม ไฟก็เป็นธรรมชาติ
ที่ไม่หนึ่งที่มีการรวมตัวและมีการ
แยกตัวอยู่เรื่อยๆ เช่น น้ำ น้ำนี้
มันก็จะรวมตัวกันแล้วก็ตกลงมา
เป็นฝนแล้วมันก็จะเหวี่ยงขึ้นไปใหม่
แล้วก็รวมตัวกันเป็นเมฆแล้วก็
ตกลงมาเป็นฝน เวลาารวมกับดิน
น้ำ ลม ไฟก็ปรากฏเป็นร่างกายของ
สัตว์ของมนุษย์ขึ้นมา สัตว์เดรัจฉาน
ก็มีดิน น้ำ ลม ไฟ ร่างกาย
ของมนุษย์ก็มีดิน น้ำ ลม ไฟ
น้ำ เราดื่มตลอดเวลา ลม เราก็
หายใจอยู่ตลอดเวลา ดิน เราก็รับ
ประทานกันอยู่ทั้งวัน วันละสามสี่มือ
เช้า กลางวัน เย็น ก่อนนอน เราก็
รับประทานอาหารรับประทานขนม
นมเนย ของพวกนี้ก็ทำมาจากดิน





ปัญญาทางพระพุทธศาสนา

มีไว้เพื่อตัดกิเลส ตัดความหลง

ตัดอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ตัดความอยาก



เป็นส่วนใหญ่ ข้าวก็มาจากดิน ขนมห
ที่ทำจากข้าวก็มาจากดินเหมือนกัน
เราเติมดิน เติมน้ำ เติมลม เติมไฟ
ให้กับร่างกายที่เป็นเหมือนตัวที่รวม
ของดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วการรวมตัว
ของดิน น้ำ ลม ไฟนี้ก็จะอ่อนกำลัง
ไปเรื่อยๆ ระยะเวลาใหม่ๆ จะมีกำลัง
ดึงดูดเข้าหากัน ทำให้ร่างกายนี้
เจริญเติบโต แต่พอถึงขีดสูงสุดแล้ว
กำลังของการดึงดูดการรวมตัวของ
ธาตุสี่ก็จะอ่อนกำลังลง กำลังที่จะ
แยกธาตุสี่ก็จะมีมากขึ้น ร่างกาย
แทนที่จะเจริญเติบโตให้ใหญ่ขึ้น
ให้แข็งแรงขึ้นก็เริ่มชราภาพลง
เริ่มมีการอ่อนกำลังลงไปตามลำดับ

จนในที่สุดก็ไม่สามารถรวมตัว
อยู่ด้วยกันได้ ธาตุทั้งสี่ก็ต้อง
แยกทางกันไป เวลาคนตายใหม่ๆ นี้
ธาตุที่ไปก่อนก็คือธาตุไฟ ถ้าไป
จับตัวร่างกายของคนตายนี้ร่างจะ
เย็นเฉียบ แล้วลมก็จะออกไปเรื่อยๆ
ลมก็คือกลิ่นที่ระเหยออกมาจาก
ร่างกาย ต่อมาน้ำก็จะไหลออกมา
ถ้าทิ้งไปนานๆ เข้า ร่างกายก็จะแห้ง
กรอบแล้วก็กลายเป็นดินไป
กลายเป็นฝุ่นไป

นี่คือการไปเยี่ยมป่าช้าของพระ
ซึ่งต่างกับการไปเยี่ยมป่าช้าของ
ญาติโยม ของญาติโยมไปจะไม่



เรามีความอยาก ก็เพราะเรามีความยึดติด
ว่าร่างกายนี้เป็นตัวของเรา แล้วเหตุที่ทำให้เรายึดติด
ก็เพราะว่าเราไม่มีปัญญานั้นเอง

เห็นร่างกายที่ตายไปแล้ว แต่พระนี่
จะไปดูร่างกายของคนที่ตายไปแล้ว
ซึ่งในสมัยครั้งพุทธกาลนี้เขา
ไม่ฝังศพกัน เขาเอาศพไปไว้ในป่าช้า
ปล่อยให้เสื่อมไป ให้ถูกแมลงสัตว์
กัดแทะ ถูกสุนัขลูกสัตว์ต่างๆ มา
กัดมากินไป การไปดูป่าช้าแบบนี้
เรียกว่าเป็นการเสริมสร้างปัญญา
ปัญญาทางพระพุทธศาสนานี้มีไว้
เพื่อตัดกิเลส ตัดความหลง ตัดอุปาทาน
ความยึดมั่นถือมั่น ตัดความอยาก

ความหลงก็คือหลงคิดว่าร่างกายนี้
เป็นตัวเราของเราจึงเกิดความยึดมั่น
ถือมั่นยึดติดกับร่างกาย ทำให้เกิด

ความอยากให้ร่างกายนี้อยู่ไปนานๆ
แต่พอเราไปดูไปเยี่ยมป่าช้าไปเห็นศพ
เราก็จะเห็นว่าร่างกายนี้ในที่สุดก็
จะต้องตายไป จะต้องเปื่อย ต้อง
แยกออกจากกันไป ชาติสี่จะต้อง
แยกออกจากกัน เหลือแต่ธาตุดิน
ธาตุน้ำก็ซึมเข้าไปในดินไหลออกมา
ธาตุลมก็ระเหยเข้าไปในอากาศ
ธาตุไฟก็หายไป เหลือแต่ดินให้เรา
เห็นก็คือซาก เช่น โครงกระดูก
ถ้าดูอย่างนี้บ่อยๆ มันก็จะทำให้เรา
ติดตาติดใจ ทำให้เราเห็นความจริง
ทำให้เราปล่อยวางอุปาทานได้
เพราะเห็นว่ามันเป็นเพียงดิน น้ำ
ลม ไฟ ถ้าเราปล่อยวางได้แล้ว

เราก็จะไม่มี ความอยาก ในร่างกาย เช่น ไม่มี ความอยาก ไม่ให้ แก่ อยาก ไม่ให้ เจ็บ อยาก ไม่ให้ ตาย เพราะว่า มันไม่สามารถที่จะเป็นไปตาม ความอยาก ได้ อยาก ไป ก็ จะ ทุกข์ ไป เปล่า ๆ เพราะ ความอยาก นี้ เป็น ต้นเหตุ ของ ความทุกข์ ใจ

สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ก็คือเหตุของความทุกข์ใจนี้เอง มนุษย์เราหรือสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ที่มีความทุกข์กันนี้ไม่ได้ทุกข์จากอะไร ทุกข์จากความอยากของตนเอง เวลาเกิดความอยากแล้วใจก็จะไม่สบายใจจะหงุดหงิด ใจจะวุ่นวาย เช่น เวลาเราคิดถึงร่างกายแล้วเห็นความชรา เห็นความเจ็บไข้ได้ป่วย เห็นความตายที่ติดมากับร่างกาย

ถ้าเรายังมีความอยากอยู่ เราจะ ไม่สบายใจทันทีที่เวลาคิดว่าร่างกายเราสักวันหนึ่งนี่จะต้องแก่ จะต้องเจ็บไข้ได้ป่วย และจะต้องตายไป นั่นก็เป็นเพราะว่าเรามีความอยากอยากไม่ให้แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตายนั่นเอง ที่เรามีความอยากก็เพราะเรามีความยึดติดว่าร่างกายนี้เป็นตัวเราเป็นของเรา แล้วเหตุที่ทำให้เรายึดติดก็เพราะว่าเราไม่มีปัญญานั้นเอง เราไม่เห็นความจริง ไม่เห็นว่าร่างกายนี้เป็นเพียงดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นตุ๊กตาตัวหนึ่งที่เรามาจากพ่อแม่ แล้วเราก็ใช้ตุ๊กตาตัวนี้ทำอะไรต่างๆ พาเราไปตามสถานที่ต่างๆ เช่น วันนี้เราก็ให้ร่างกายพาเรามาที่วัด นี่คือเรื่องของร่างกาย

ร่างกายเป็นเหมือนพาหนะ เป็นเหมือน
เครื่องมือของใจ ใจนี้ไม่ได้เป็นร่างกาย
ใจเป็นนาย ร่างกายนี้เป็นบ่าว ใจก็คือ
ตัวเรานั่นเอง เรานี้แหละเป็นใจ เป็นผู้รู้
เป็นผู้สั่งการ สั่งการให้ร่างกายทำอะไร
ต่างๆ สั่งด้วยความคิด แต่เนื่องจาก
เราไม่เข้าใจธรรมชาติของใจว่าความสุข
ความทุกข์ของใจนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร
เราก็มักจะผลิตแต่ความทุกข์ออกมา

เนื่องจากเราไปหลงยึดติดกับสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ว่าเป็นสุข คิดว่ามีร่างกายแล้ว
จะมีความสุขจะสามารถทำอะไรต่างๆ ได้ ก็เลยไปคิดว่าร่างกายนี้เป็นตัวเรา
ของเรา ก็อยากจะทำให้ร่างกายนี้อยู่ไปนานๆ ไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตาย
แต่ธรรมชาติของร่างกายนี้เขามีวัฏจักรของเขา เขามีการเกิด มีการแก่ มีการเจ็บ
มีการตายเป็นธรรมดา ถ้ามองไม่เห็นความจริงอันนี้หรือไม่ยอมมองก็จะเกิด
ความกลัวความแก่ กลัวความเจ็บ กลัวความตาย แต่ถ้ามองอยู่เรื่อยๆ
พิจารณาอยู่บ่อยๆ เห็นว่าเป็นยังไงก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายอย่างแน่นอน

“

เวลาร่างกายแก่

ใจก็ไม่ได้แก่ไปกับร่างกาย

เวลาร่างกายเจ็บ

ใจก็ไม่ได้เจ็บไปกับร่างกาย

ใจจะเจ็บก็ต่อเมื่อ

มีความอยาก

”

ไม่มีทางเลือก ไม่มีทางอื่น แล้วใจก็จะ
ยอมรับความจริง พอยอมรับความ
จริงได้แล้วก็จะไม่กลัวความแก่
กลัวความเจ็บ กลัวความตาย
ปล่อยวางร่างกายได้ ไม่ทุกข์กับ
ความแก่ ความเจ็บ ความตาย
ของร่างกาย อันนี้คือ **อานิสงส์หรือ
ประโยชน์ที่จะได้รับจากการไป
เยือนสุสาน** ไปเยี่ยมป่าช้าแบบของ
พระพุทธศาสนา คือไปแล้วต้องไป
เห็นคนตายเพื่อเราจะได้อุปนยโก
น้อมเอาคนตายนั้นมาเข้าสู่ร่างกายเรา
สอนใจเราให้รู้ว่าต่อไปร่างกายเราก็
ต้องไปอยู่ที่สุสาน ต่อไปร่างกายเรา
ก็จะต้องเป็นซากศพเหมือนกับ
ซากศพที่เราเห็นอยู่

ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วใจก็จะสงบ
ใจก็จะปล่อยวางได้ พอปล่อยวางได้

แล้วทีนี้ก็จะอยู่อย่างสุขอย่างสบาย
จะไม่ทุกข์ จะไม่หวาดกลัวกับ
ความเป็นไปของร่างกาย จะไม่กลัว
ร่างกายจะตายเมื่อไร จะตายที่ไหน
เวลาใด จะไม่กลัวความเจ็บไข้
ได้ป่วยของร่างกาย จะไม่กลัว
ความแก่ของร่างกายเพราะรู้ว่า
ใจไม่ได้เป็นร่างกาย ใจเป็นเพียงผู้
ดูแลร่างกายเท่านั้น เวลาร่างกายแก่
ใจก็ไม่ได้แก่ไปกับร่างกาย เวลา
ร่างกายเจ็บ ใจก็ไม่ได้เจ็บไป
กับร่างกาย ใจจะเจ็บก็ต่อเมื่อมี
ความอยาก เช่น เวลาร่างกาย
เกิดความเจ็บขึ้นมา ใจเกิดความ
อยากให้ความเจ็บหายไป ถ้าเกิด
ความเจ็บขึ้นมาก็จะเกิดความเจ็บที่
ใจอีกชั้นหนึ่ง เป็นเจ็บสองชั้น เจ็บ
ที่ร่างกายแล้วก็ต้องมาเจ็บที่ใจต่อ
อีกชั้นหนึ่ง แต่ถ้าได้รับการฝึกฝน

“

ความเจ็บของร่างกาย
ให้รู้เฉยๆ ว่าร่างกายเจ็บ
แต่ใจไม่เจ็บ

”

อบรมให้ปล่อยวางความเจ็บของ
ร่างกาย ให้รู้เฉยๆ ว่าร่างกายเจ็บ
แต่ใจไม่เจ็บ ให้รู้ว่าคุณเจ็บของ
ร่างกายนี้ไม่สามารถถ่ายทอดเข้าสู่
ความเจ็บของใจได้ ให้รู้ว่าคุณเจ็บ
ของใจเกิดจากความอยากของใจเอง
คือความอยากให้ความเจ็บหายไป
หรือความอยากที่จะหนีจากความ



เจ็บไป ถ้าเกิดความอยากแบบนี้แล้ว
ก็จะสร้างความเจ็บขึ้นมาอีกชั้น
ภายในใจ ซึ่งเป็นความเจ็บที่รุนแรง
มีน้ำหนักมากกว่าความเจ็บของ
ร่างกาย ผู้ที่รู้ความจริงนี้ก็จะ
สามารถยับยั้งความเจ็บของใจได้
แล้วก็จะอยู่กับความเจ็บของ
ร่างกายได้อย่างไม่สะทกสะท้าน
อย่างไม่หวั่นไหว อย่างไม่เดือดร้อน
เพราะว่าเป็นความเจ็บส่วนย่อย
ความเจ็บของร่างกายนี้เป็นความ
เจ็บส่วนย่อย

แต่ความเจ็บของใจนี้เป็นความ
เจ็บส่วนใหญ่ที่สามารถป้องกัน
ไม่ให้เกิดได้ด้วยการควบคุมใจ
ให้สงบ ไม่ให้เกิดความอยากขึ้นมา
ด้วยอำนาจของสติ ของสมาธิ
และของปัญญา ถ้ามีการเจริญสติ

อยู่เรื่อยๆ มีการนั่งสมาธิอยู่เรื่อยๆ มีการพิจารณาทางปัญญาอยู่เรื่อยๆ ว่า ความเจ็บนี้เป็นอนัตตา คือไม่สามารถไปสั่งเขาได้ ไม่สามารถไปห้ามไม่ให้ร่างกายเจ็บได้ ร่างกายจะเจ็บก็ต้องปล่อยเขาเจ็บไป เหมือนกับเสียงที่ได้ยินตอนนี้ เราไม่สามารถไปสั่งเขาห้ามเขาไม่ให้ส่งเสียงดังได้ เวลาเขาจะส่งเสียงดังก็ปล่อยเขาส่งเสียงดังไป ถ้าใจเราไม่ไปอยากให้เขาหยุด ใจของเราจะไม่ร้อนรน แต่ถ้าเราอยากให้เขาหยุดแล้ว ใจของเราก็จะร้อนรนขึ้นมา จะทุกข์ขึ้นมาทันทีที่เหมือนกับความเจ็บของร่างกาย เวลาร่างกายเจ็บ ถ้าเราอยากจะทำให้ความเจ็บหายไป ใจของเราก็จะเกิดความร้อนรน เกิดความทุกข์ขึ้นมา ซึ่งเป็นความ



ทุกข์ที่รุนแรงกว่าความเจ็บของร่างกายหลายเท่าด้วยกัน

ดังนั้น ถ้าเราได้ศึกษาพระธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้าและได้ปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนแล้ว เราก็จะสามารถทำใจของเราให้เป็นอุเบกขาได้ ทำใจของเราให้ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างได้

ถ้าเรามีปัญญา มีสมาธิ มีสติ เราจะเห็นว่าทุกอย่างเป็นอนัตตา คือไม่อยู่ในการควบคุมบังคับของเรา เราไม่สามารถสั่งให้เขาเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ได้ เช่น ร่างกาย เราไม่สามารถสั่งให้เขาไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายได้ เสียงต่างๆ ที่เราได้ยิน เราไม่สามารถไปสั่งให้เขาส่งเสียงที่เราชอบแล้ว ก็ไม่ส่งเสียงที่เราไม่ชอบได้ เราจะได้ยินทั้งเสียงที่เราชอบและเสียงที่เราไม่ชอบ เสียงที่เราชอบก็เช่น สรรเสริญ เสียงที่เราไม่ชอบก็คือ นินทา เวลาเราได้ยินเสียงสรรเสริญ เราจะมีความสุขใจเพราะเราชอบ แต่เวลาเราได้ยินเสียงนินทา เราจะไม่สบายใจ เราจะทุกข์ใจเพราะเราไม่ชอบ แต่ถ้าเรามีปัญญา มีสติ มีสมาธิ เราก็จะทำให้เป็นอุเบกขาแล้วรับฟังเสียงได้ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นเสียงสรรเสริญ หรือเป็นเสียงนินทา เพราะเราห้ามเขาไม่ได้นั่นเอง

เช่นเดียวกับสิ่งต่างๆ ทั้งหลายในโลกนี้ก็เป็นอย่างนั้น ไม่ได้อยู่ภายใต้อำนาจของเราที่เราจะสั่งให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ได้ เราไม่สามารถสั่งให้คนนั้น คนนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ได้เสมอ บางเวลาก็สั่งได้ บางเวลาก็สั่งไม่ได้ เวลาสั่งไม่ได้เราก็ต้องยอมรับความจริง อย่าไปทุกข์กับสิ่งที่เราสั่งไม่ได้ เช่น ลูกของเราตอนเด็กๆ เราก็สั่งสอนเขาได้ทุกอย่าง สอนให้เขาทำอะไร เขาก็เชื่อ เขาก็ฟังเรา แต่พอเขาเริ่มโตขึ้นๆ เขาก็จะเริ่มเป็นตัวของตัวเอง เขาก็มีความรู้สึกนึกคิดของเขา เวลาเราสั่งให้เขาทำอะไรบางอย่าง เขาก็จะไม่ทำตามเรา เราก็ต้องยอมรับความจริงว่าเขาเป็นอนัตตา เขาไม่ใช่ เป็นลูกของเราอย่างแท้จริง ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เราไปห้ามเขาไม่ได้สักวันหนึ่งเขาก็ต้องแยกไปอยู่กับคนอื่นต่อไป เขาก็ต้องมีครอบครัวของเขา มีสามี มีภรรยาของเขา แล้วสักวันหนึ่งเขาก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ และต้องตายจากเราไปเช่นเดียวกัน นี่คือเรื่องของปัญญา ถ้าเรามีปัญญาแล้ว ใจของเราจะเป็นอุเบกขาที่เป็นกลาง ไม่ทุกข์กับเรื่องราวต่างๆ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย เพราะรู้ว่าไม่สามารถที่จะไปควบคุมบังคับเขาได้ ถ้าเกิดความอยากควบคุม บังคับแล้วก็จะเกิดความทุกข์ทรมานใจขึ้นมา นี่คือความจริงที่ไม่มีใครรู้มาก่อน มีพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวเท่านั้นที่ทรงตรัสรู้ได้ด้วยพระองค์เอง ก็คือพระอริยสัจ ๔ นี่เอง

พระอริยสัจข้อที่ ๑ ก็คือ **ความทุกข์ ความไม่สบายใจ** ทรงเห็นว่าความทุกข์ ความไม่สบายใจนี้เกิดจากความอยากของเราเอง พอเราเกิดความอยากได้อะไรแล้ว ใจของเราก็จะกระวนกระวายกระสับกระส่ายขึ้นมาทันทีทั้งๆ ที่ ยังไม่ได้เลย แล้วถ้าไม่ได้จริงๆ ก็เกิดความเสียใจขึ้นมาอีก ถ้าได้ก็เกิดความดีใจขึ้นมา แล้วหลังจากนั้นก็เกิดความห่วงใยขึ้นมา เกิดความวิตกกังวลขึ้นมา เพราะกลัวว่าสิ่งที่ได้มาจะไม่ได้อยู่กับตนไปนานๆ นั่นเอง นี่คือการทุกข์ที่เกิดขึ้นจากความอยาก และสิ่งที่เราอยากได้มาก็จะไม่สามารถอยู่ภายใต้ความอยากของเราได้เสมอ ได้มาไม่กี่วันก็อาจจะจากเราไปก็ได้ แต่ถ้าเรามีปัญญา เราก็จะมีเครื่องมือที่เรียกว่า **มรรค**

ทุกข์ ก็คือความไม่สบายใจ **สมุทัย** ก็คือต้นเหตุของความไม่สบายใจ ถ้าเราอยากอะตบความทุกข์คือ **นิโรธ** เราก็ต้องมีมรรค **มรรค** ก็คือ **สติ สมาธิ ปัญญา** นี่เอง

ถ้าเรามีสติควบคุมความคิดได้ ทำใจให้สงบได้ สอนใจให้ปล่อยวางได้ เราก็จะไม่ทุกข์กับสิ่งต่างๆ เพราะเราจะควบคุมความอยากได้นั้นเอง ความอยากของเราเกิดจากความคิดของเรา เราคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้แล้ว เราก็อยากตามมา คิดถึงคนนั้นก็อยากจะเห็นหน้าเขา คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็อยากจะให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ขึ้นมา พอเกิดความอยากแล้วก็เกิดความไม่สบายใจขึ้นมา แต่ถ้าเราคิดทางปัญญา คิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างเขาต้อง



เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของเขา
เราไปสั่งไม่ได้ ไปควบคุมบังคับไม่ได้
เสมอไป อาจะบังคับควบคุม
ได้บางเวลา แต่ต้องมีเวลาใด
เวลาหนึ่งที่เราจะไม่สามารถไปห้าม
ไปสั่งเขาได้ เช่น ร่างกายของเรา
ตอนนี้เราก็ดูแลรักษากันไปได้
ให้อยู่อย่างปกติสุขได้ ให้ทำสิ่งนั้น
สิ่งนี้ได้ แต่วันหนึ่งก็จะต้องมีเหตุ
หรือมีเวลาที่เราจะไม่สามารถสั่ง
เขาได้ เช่น เวลาเขาเจ็บไข้ได้ป่วย
จะไปสั่งไม่ให้เขาเจ็บก็ไม่ได้ จะสั่ง
ให้เขาหายเลยก็ไม่ได้ ก็ต้องไปหา
หมอไปเข้าโรงพยาบาล ไปรับยา
มาแล้วก็หวังว่าจะรักษาให้หายได้
ซึ่งบางครั้งก็รักษาได้ บางครั้งก็
รักษาไม่ได้ รักษาไม่ได้ก็ต้องอยู่
กับโรคนั้นไป อยู่ไปจนกว่ามันจะ
หายหรือไม่เช่นนั้นร่างกายก็ตายไป

นี่คือเรื่องของปัญญาทางพระพุทธศาสนาที่สอนให้พวกเรามองทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ว่าเป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ให้เห็นว่าทุกอย่างไม่มีหนึ่ง ทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลง มีการเจริญ มีการเสื่อม มีการมา มีการไปอยู่ตลอดเวลา มีการเกิด มีการดับ ถ้าเราไปยึดติดกับเขา เวลาเขาเสื่อม เวลาเขาดับไป เราก็จะไม่สบายใจ เราก็จะทุกข์ใจ เพราะเรามีความอยากให้เขาอยู่กับเราไปนานๆ ไม่อยากให้เขาเปลี่ยนแปลง ไม่อยากให้เขาจากเราไป

ความอยาก ความไม่อยาก นี่แหละที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจ อันนี้เราไปอยากในสิ่งที่เป็นอนิจจัง ก็เลยเกิดความทุกข์ขึ้นมา เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ก็เพราะว่าเขาเป็น

อนัตตา เราไม่สามารถไปควบคุมบังคับไปสั่งให้เขาเป็นไปตามความอยากของเราได้นั่นเอง แต่ถ้าเราเห็นว่าเขาเป็นอนิจจัง เห็นว่าเขาเป็นอนัตตาแล้ว **เราละทิ้งความอยากในสิ่งนั้นได้** เราก็จะไม่ทุกข์กับเขา **เขาจะอยู่เขาจะไปก็เรื่องของเขา เขาเจริญหรือจะเสื่อมก็เรื่องของเขา ถ้าเราสามารถมองทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็นไตรลักษณ์ได้** เราก็จะปล่อยวางได้ **เราก็จะไม่มีความอยากกับสิ่งต่างๆ** แต่เรายังสามารถอยู่กับเขาได้ สามารถทำอะไรต่างๆ กับเขาได้ เหมือนกับตอนที่ไม่ว่าเขาเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ต่างกันตรงที่ว่าเราไม่มีความอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้เท่านั้นเอง **เรายังอยู่กันไป อยู่กับสามีอยู่กับภรรยาไป อยู่กับพ่ออยู่กับแม่ อยู่กับ**

เพื่อน อยู่กับลูกอยู่กับหลานไป
แต่เราไม่ไปยุ่งกับเขา เขาจะเป็น
อย่างไรเราก็รู้ว่าเราไปห้ามเขาไม่ได้
เราไปสั่งเขาไม่ได้เท่านั้นเอง เราก็
จะอยู่อย่างมีความสุขกับทุกๆ คน
พวกเราทุกวันนี้ที่เราอยู่ด้วยกันแล้ว
มีความสุขทุกข์กัน ก็เพราะว่าเราอยาก
ในตัวคนนั้นคนนี้นั่นเอง อยากให้
เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ อยากให้
เขาทำตามความอยากของเรา พอเขา
ไม่ได้ทำตามความอยากของเรา
เราก็ทุกข์ใจ ไม่สบายใจ เสียใจ
บางทีก็โกรธเกลียดขึ้นมา นี่แหละ
อานิสงส์หรือผลของความอยาก
ต่างๆ ที่พวกเราไม่ค่อยพิจารณากัน
ถ้าเราพิจารณาอยู่เรื่อยๆ แล้วต่อไป
เราจะไม่กล้าอยาก เราจะอยู่ตามมี
ตามเกิด





พระอาจารย์ : หมอมีปัญหาอะไรหรือเปล่า

ศิษย์ : พักที่ฉันนะครับ อยากรู้หลักคำสอนที่เขานิยมถือพระพุทธรูปหลายองค์ พระโพธิสัตว์หลายองค์อย่างนั้นครับ เขาจะสอนเหมือนกับไทยเราไหมครับอาจารย์

พระอาจารย์ : พระพุทธเจ้ามีร้อยองค์แสนองค์ก็สอนเหมือนกันหมด หมอก็คนก็สอนวิธีรักษาโรคแบบเดียวกันทั้งนั้น ถ้าเป็นโรคหัดหมอเขาก็รักษาแบบเดียวกันทั้งนั้นจะไปหาหมอไหนก็ได้ จะไปหาพระพุทธเจ้าองค์ไหนก็ได้ เพราะสอนเหมือนกันหมด คำสอนของพระพุทธเจ้านี้สอนเหมือนกันอยู่ ๓ ข้อให้ทำบุญ ละบาป แล้วก็ชำระใจ



ให้สะอาดบริสุทธิ์ นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์

ดังนั้น ไม่สำคัญว่าจะเจอพระพุทธเจ้ารูปไหนองค์ไหน จะไหว้องค์ไหนก็ไม่สำคัญ การไหว้หรือไม่ไหว้ก็ไม่สำคัญ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้ไหว้ พระพุทธเจ้าสอนให้ฟัง ให้ฟังเทศน์ฟังคำสอน ไม่ให้ไหว้แบบไหว้พระเจ้าอย่างนี้ไม่ใช่

พระพุทธเจ้าไม่ได้เป็นพระเจ้า
พระพุทธเจ้าเป็นครูเป็นอาจารย์
คนที่เข้าหาพระพุทธเจ้านี้ต้อง
ตั้งใจฟังถึงจะได้รับประโยชน์จาก
พระพุทธเจ้า ไม่ใช่ไปนั่งกราบ
พระพุทธเจ้าบอกว่าถึงแม้จะแตะ
ชายผ้าเหลือง แต่ไม่สนใจที่จะฟัง
ธรรมของพระองค์ก็เหมือนกับว่า
ไม่ได้อยู่ใกล้พระพุทธเจ้า แต่ผู้
ที่อยู่ห่างไกลจากพระพุทธเจ้าเป็น
แสนกิโล แต่ถ้าตั้งใจฟังตั้งใจศึกษา
พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
ก็เหมือนเกาะชายผ้าเหลืองอยู่
ใกล้พระพุทธเจ้า นี่คือการเข้าหา

พระพุทธเจ้า ต้องเข้าหาด้วยการ
ตั้งใจที่จะศึกษาที่จะรับฟังคำสอน และ
องค์ไหนก็เหมือนกัน พระพุทธโคดม
หรือพระศรีอารียก็เหมือนกัน
เพราะว่าสิ่งที่ทรงตรัสรู้ก็เหมือนกัน
ก็คือ พระอริยสัจสี่ ทุกข์ สมุทัย
นิโรธ มรรค

มรรค ก็คือ ให้ทำบุญ ละบาป
ชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์
ถ้ามีมรรคแล้วก็จะละตัณหาได้
หยุดความทุกข์ได้ ดับความทุกข์ได้
เท่านั้นแหละคำสอนของพระพุทธเจ้า
มีสั้นๆ แค่นี้เอง สอนให้เราดับ
ความทุกข์ภายในใจของเรา

ศิษย์ : แล้วอย่างคำสอนที่ว่า
พระพุทธเจ้าเมื่อนิพพานไปแล้วไปไหน
อะไร เราไม่ต้องไปสนใจใช่ไหมครับ

พระอาจารย์ : อันนี้ก็เป็นการ
จินตนาการว่านิพพานเป็นอย่างไร
เท่านั้นเอง ซึ่งเป็นเรื่องอจินไตย
ไม่ควรที่จะไปสนใจ เรื่องนี้ต้องเป็น
สันติภูมิจิโก ต้องปฏิบัติและรู้เห็นได้
ด้วยตนเองเท่านั้น ผู้ที่ยังไม่ปฏิบัตินี้
ผู้ที่ยังไปไม่ถึงพระนิพพานนี้
จะไม่รู้ว่าพระนิพพานเป็นอย่างไร
ต่อให้วาดภาพอย่างไรก็ไม่ใช่เป็น
พระนิพพาน ดังนั้นไม่ต้องไปสนใจ
พระพุทธเจ้าว่าหน้าที่ของเราอยู่ที่
การเจริญมรรคเพียงอย่างเดียว
มรรคต้องเจริญให้มาก



มรรคก็คือมรรคแปด คือศีล สมาธิ ปัญญา หรือทาน ศีล ภาวนา นี่แหละคือมรรค ก็คือให้เราละบาป ทำบุญ ชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ นี่คือมรรคที่จะพาให้เราไปถึงแดนแห่งการสิ้นสุดของความทุกข์ แดนที่มีแต่ความสุขตลอดเวลาไม่มีวันสิ้นสุด

อันนี้เราไปจินตนาการไม่ได้ เหมือนกับเราไม่เคยไปสถานที่ใดสถานที่หนึ่งแล้วไปนั่งจินตนาการก็จะไม่เหมือนกับของจริง เราต้องไปถึงที่นั่นแล้วเราก็เห็นกับตาของเราเอง คนที่ไปมาแล้วมาเล่าให้เราฟัง เราก็ฟังแล้วเราก็คิดไปในใจของเรา แต่พอเราไปเจอของจริง มันก็จะไม่เหมือนกับความจินตนาการของเรา ฉะนั้น อย่าไปจินตนาการให้เสียเวลาเพราะว่ามันไม่ได้เป็นเหมือนของจริง อยากจะได้ของจริงก็ให้เราปฏิบัติ

ก็ขอให้รู้อย่างเดียวว่าตอนนี้พระพุทธเจ้ายังอยู่ ยังไม่ได้หายไปไหน เพียงแต่อยู่ที่เราไม่สามารถที่จะติดต่อกับท่านได้ หลวงตาก็ยังอยู่ ใจของท่านยังอยู่ ใจของเราก็ออยู่ เพียงแต่ว่าเวลาร่างกายของเราตายไป ใจของเราก็ไปหาร่างกายอันใหม่ แต่ใจของพระพุทธเจ้า ใจของหลวงตานี้ไม่ไปหาร่างกายอันใหม่เท่านั้นเอง ต่างกันแค่ตรงนี้เอง ใจของพวกเราไม่มีวันตาย ฉะนั้นใจของพระพุทธเจ้าก็ไม่มีวันตาย ฉะนั้น ต่างกันตรงที่ว่าพระพุทธเจ้าท่านไม่ไปหาร่างกายอันใหม่มาแบกเหมือนพวกเรา พวกเรานี้ยังไม่เบื่อร่างกายนี้ ตายไป

ก็ไปหาร่างกายอันใหม่มาแบกต่อ
มาแก้มาเจ็บมาตายต่อเท่านั้นเอง
ไม่มีอะไรต่างกัน ฉะนั้น ไม่ต้องกลัว
ว่าปฏิบัติธรรมไปถึงพระนิพพาน
แล้วเราจะอันตรายหายไป เราไม่มี
วันหาย ใจเราไม่มีวันสูญ สิ่งที่สูญก็
คือความทุกข์เท่านั้นเอง

ใจของทุกคนไม่ว่าจะเป็นปุถุชน
ธรรมดาอย่างพวกเราหรือ
พระพุทธเจ้านี้ เป็นใจเหมือนกัน
ต่างกันที่ใจของพระพุทธเจ้าบริสุทธิ์
ไม่มีกิเลส ใจของพวกเราเนี่ยยัง
ไม่บริสุทธิ์ ยังมีกิเลสอยู่ มีตัณหา
มีความอยากอยู่ พอมีความอยาก



ก็เลยต้องไปหาร่างกายมาตอบสนองความอยาก ยิ่งอยากดู ยิ่งอยากฟัง ก็ต้องมีตามีหูมีจมูกมีลิ้น ก็ต้องไปมีร่างกาย แต่มีร่างกายแล้วมันก็ต้องมีทุกข์ตามมา เพราะว่าต้องคอยดูแลเลี้ยงดูร่างกาย ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต่างกันแค่ตรงนั้นเอง ใจของพระพุทธเจ้าไม่ต้องการมีร่างกาย เพราะไม่อยากจะไปแก่ ไปเจ็บ ไปตาย ไม่อยากต้องมาเฝ้าดูเลี้ยงดูร่างกายทุกวัน ต้องกินข้าววันละสามมื้อ ต้องทำโน่นทำนี่วุ่นวายไปตลอดเวลา สู้อยู่ในความสงบดีกว่า ใจของพระพุทธเจ้าอยู่ในความสงบเหมือนนั่งสมาธิตลอดเวลา นั่งได้ตลอดเวลาเพราะไม่มีร่างกาย ถ้ามีร่างกายจะนั่งได้ไม่นาน เดี่ยวร่างกายมันก็ต้องขยับตัว ก็ต้องออกมา ออกมาก็ต้องมาทำภารกิจกับการเลี้ยงดูร่างกายต่อไป พอไม่มีร่างกายแล้วก็เข้าสมาธิได้เป็นแสนปีเป็นล้านปีไปเลย

นิพพานก็คือความสงบนี้เอง
คือสมาธิ ใจที่สงบนี้เอง แต่เป็น
ความสงบที่ถาวร เราทั้งหลายเรียกว่า
นิพพาน ถ้าเป็นความสงบแบบ
ชั่วคราว เราก็เรียกว่า สมาธิ

เช่น เรานั่งสมาธิแล้ว พอสักระยะหนึ่งร่างกายมันทนไม่ไหว มันก็ต้องออกจากสมาธิมา ถ้าไม่มีร่างกายก็นั่งสมาธิได้ยาวไปเลย เพราะไม่มีตัวที่จะมาดึงจิตให้ออกมาจากสมาธิ มันต่างกันแค่ตรงนี้เอง ใจของพวกเราก็ไม่ตาย ใจของพระพุทธเจ้าก็ไม่ตาย เพียงแต่ว่าใจของเราจะต้องกลับมาเกิดใหม่ ยังต้องมาแบกหามร่างกายอันใหม่ มาทุกข์กับร่างกายอันใหม่ แล้วก็จะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าเราจะเข้าถึงพระนิพพานก็มีเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้น เราไม่ต้องกลัวว่าเราปฏิบัติพอไปถึงพระนิพพานแล้วเราจะสูญไป อย่างบางคนคิดว่าพอตายไปก็สูญจบ ไม่มีอะไรเหลืออยู่ มีแต่เราไม่เห็นเท่านั้น เราไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร

เพราะฉะนั้น ขอให้เราทำไปเถอะ เพราะว่ามันจะมีแต่ความสุขอย่างเดียว ไม่เหมือนกับตอนนี้ เรามีความสุขเพียงนิดเดียวเดียวเดียว ไปเที่ยวไปทำอะไรบ้างก็มีความสุข พอหลังจากนั้นมาก็หายไปหมดแล้ว ต้องหาใหม่แล้ว ต้องทำใหม่แล้ว ต้องกินใหม่ ต้องเที่ยวใหม่ ทำอย่างนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีกมาก็ร้อยรอบแล้วพอพ้นจากความทุกข์แล้วก็มีความสุขทุกขก็มีเรื่องราวต่างๆ ให้แก้ให้เดือดร้อนให้วุ่นวายอยู่ตลอดเวลา

ดังนั้น อย่าไปคิดว่าการกลับมาเกิดนี้ดี เพราะการกลับมาเกิด
ก็เหมือนกับการเดินกลับเข้าไปในกองไฟนั่นเอง การไม่กลับมาเกิด
ก็เหมือนกับการเดินออกจากกองไฟ กองไฟของการเกิด แก่
เจ็บ ตายนี่เอง

การเกิด แก่ เจ็บ ตายนี้เป็นทุกข์
แต่เรามองไม่เห็นกัน เราไม่ใช่
ปัญญาพิจารณา เราก็เลยคิดว่า
การเกิดนี้ดี เกิดแล้วจะได้ทำอะไรได้
แต่ไม่มองส่วนของที่เป็นส่วนของ
ความทุกข์ว่าที่ร้องห่มร้องไห้กัน
ที่จะเป็นบ้ากัน ที่ฆ่ากัน ที่ฉุนวายเป็น
มันเป็นเรื่องไรกันแน่ เราไม่คิดถึง
ส่วนนั้นกันก็เลยอยากจะกลับมา
เกิดกัน พอเกิดแล้วก็มาบ่นกัน
บ่นว่าทุกข์ ทุกข์แต่ก็ไม่รู้วิธีแก้
ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนาก็จะไม่มี
ใครสอน ตอนนี้โชคดีเราได้มาเจอ
พระพุทธศาสนา ได้เจอคำสอน
ของพระพุทธเจ้าที่สอนให้เราเดิน

ออกจากกองทุกข์ด้วยการทำบุญ
ละบาป ด้วยการชำระใจให้สะอาด
บริสุทธิ์

ขอให้พวกเราพยายามทำสามข้อนี้
การทำบุญ ก็คือเอาข้าวเอาของมา
ให้ผู้อื่นนี้ เรียกว่าเป็นการทำบุญ
สงเคราะห์ผู้อื่น เรียกว่าทาน เรามี
ของมากเกินความจำเป็น ไม่ต้อง
เก็บเอาไว้ เอาไปแบ่งปันให้ผู้อื่น
แล้วจะทำให้ใจเรามีความสุข
แล้วก็ให้**รักษาศีล** คือไม่ทำบาป
การทำบาปทำให้ใจเราทุกข์ ฉุนวายเป็น
ถ้าเราไม่ทำบาป รักษาศีลได้ ใจเรา
จะเย็น จะสบาย มีความสุขอีก

ระดับหนึ่ง และถ้าอยากมีความสุข
มากไปกว่านั้น เราก็ต้องภาวนา
ต้องชำระกิเลส ต้องทำให้สงบ
เวลาใจสงบ กิเลสทำงานไม่ได้
ก็เหมือนกับกำจัดกิเลส เพียงแต่ว่า
ความสงบของสมาธินี้มันไม่สามารถ
ทำลายกิเลสได้อย่างถาวร มันเพียง
กดกิเลสเอาไว้เหมือนกับหินทับหญ้า
เวลาเอาหินไปทับหญ้าไว้ หญ้าก็
ไม่สามารถงอกขึ้นมาได้ พอเรายก
เอาหินออกไปทิ้งไว้สักระยะหนึ่ง
หญ้าก็ยิ่งงอกขึ้นมาใหม่ ถ้าเรา
อยากจะทำให้หญ้านั้นมันตายไปเลย
เราก็ต้องถอนรากถอนโคนมัน วิธี
ถอนรากถอนโคนของกิเลสก็ต้อง
ถอนด้วยปัญญา เพราะรากโคน
ของกิเลสก็คือความหลง

**ความหลงคืออะไร คือความไม่เห็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้นเอง**
ดังนั้น ถ้าเราสอนให้ใจเราเห็นอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา ใจก็จะหายหลง
ตอนนี้เรายังไม่เห็นว่ามันทุกสิ่งทุกอย่าง
เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์
เพราะเราอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็น
อย่างนี้ เป็นอนัตตา เพราะเราห้าม
เขาไม่ได้ สั่งเขาไม่ได้ ถ้าเราเห็นว่า
ทุกอย่างเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
เราก็จะหายหลง พอหายหลงก็จะ
หายจากความโลภ ความอยากได้
พอไม่มีความอยากได้ก็เลยไม่มีความ
โกรธ **ความโกรธนี้เกิดจากเวลาเกิด
ความโลภแล้วไม่ได้ดังใจอยาก** เช่น
เวลาอยากทำอะไรแล้วคนมาขัดขวาง
ไม่ให้ทำ เราก็จะเกิดความโกรธ



ขึ้นมา แต่ถ้าเราไม่มีความโลภ ไม่มีความอยากแล้ว เราจะไม่มีความโกรธ ใครจะทำอะไร เราจะเฉยๆ เพราะเราไม่ได้เดือดร้อน แต่ถ้าเรามีความโลภความอยาก เราจะเดือดร้อนทันทีเวลาใครมาขัดขวาง เราก็จะโกรธขึ้นมาทันที ความโลภ ความโกรธนี้ก็เกิดจากความหลง ความไม่รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่โลกที่อยากได้นี้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังนั้น

ถ้าเรามีปัญญาสอนใจให้รู้ว่ทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เราก็จะไม่มี ความโลภ ไม่มีความอยาก

นี่คือวิธีถอนกิเลส ฆ่ากิเลสอย่างถาวร ต้องฆ่าด้วยปัญญา ฆ่าด้วยความจริง เพราะกิเลสเกิดจากความหลง นั่นเอง เกิดจากความเห็นผิดเป็นชอบ เห็นความไม่จริง ของจริงมองไม่เห็น กลับมองกลับตาลปัตร **ของจริง**

ก็คือไม่เที่ยง กลับไปเห็นว่าเที่ยง **ของเป็นทุกข์** ก็กลับไปเห็นว่า เป็นสุข **ของไม่ใช่ของเรา** ก็เห็นว่าเป็นของเรา เช่นร่างกายนี้ก็ไปเห็นว่าเป็นของเรา เป็นตัวเรา ทั้งๆ ที่มันไม่ใช่ตัวเราของเรา เราต้องแก้ด้วยปัญญา

การที่จะมีปัญญาได้ก็ต้องมีสมาธิก่อน ใจต้องสงบก่อน ถ้าใจไม่สงบจะไม่มีกำลังที่จะมองให้เห็นความจริงได้ เพราะกิเลสจะคอยบอกว่าเป็นตัวเรา ของเราอยู่ตลอดเวลา เราต้องกดกิเลสไว้ชั่วคราว ให้กิเลสสงบตัวลง พอสงบตัวลงก็จะไม่มีคนมาคอยกระซิบบอกเราว่านี่เป็นตัวเราของเรา พอเราพิจารณาตามเหตุผลตามความเป็นจริงก็จะเห็นว่าไม่ใช่ตัวเรา

ข้อธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเรา
ปฏิบัติกันก็คือ มรรค เราไม่ต้องไปทำอะไร ไม่ต้องไปทำพิธีบูชา
พระพุทธเจ้าด้วยวิธีการต่างๆ สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนี้ ก็คือ
ให้เราปฏิบัติบูชาเท่านั้นเอง ให้เราปฏิบัติบูชา

ก็คือให้ทำตามคำสอน ก็คือให้เจริญมรรคให้มาก เพราะมรรคนี้เป็นเหมือนยารักษาโรค รักษาโรคใจ ตอนนี้ใจเรามีโรค โรคของใจก็คือ ความทุกข์ใจ ถ้าอยากจะหายจากความทุกข์ใจ เราก็ต้องเอายามาฆ่าเชื้อโรค เชื้อโรคก็คือต้นเหตุที่ทำให้เราทุกข์ใจ ก็คือความอยากต่างๆ พอเรามี

สติ มีสมาธิ มีปัญญา มีมรรค เราก็มีयाเรียกว่าธรรมโอสธ พอมีयाก็สามารถที่จะมาทำลายความโลภ ความอยากต่างๆ ได้ พอไม่มีความโลภ ความอยากแล้ว ใจเราก็จะหายทุกข์

นี่คือเป้าหมายของการเผยแผ่ธรรมะของพระพุทธเจ้า เผยแผ่ให้พวกเราได้สร้างธรรมะขึ้นมาภายในใจ ธรรมะก็คือมรรคนี้เอง มรรคก็ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือทาน ศีล ภาวนา คือให้ทำบุญ ละบาป ชำระใจให้สะอาด บริสุทธิ์ อันนี้เป็นมรรคเหมือนกัน ถ้าทำแล้ว ใจของเราก็จะสะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากความโลภ ความอยากต่างๆ พอไม่มีความโลภ ความอยากแล้ว ใจของเราก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ จะไม่ทุกข์กับอะไรทั้งนั้น

ดังนั้น หน้าทีของเราก็อยู่ที่การปฏิบัตินี้เอง ถ้าอยากจะกราบพระพุทธเจ้า อยากจะบูชาพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าบอกให้บูชาด้วยการปฏิบัติบูชา การบูชาด้วยดอกไม้ธูปเทียนนี้ อานิสงส์มีน้อยมาก ทำให้ใจเรามีความสุขใจเพียงเดี๋ยวนเดียว เวลาเรกราบพระ เราก็เย็นใจ สบายใจ แต่พอเราออกไปจากวัดปั๊บ เห็นเรื่อนั้นเห็นเรื่อนี้ เห็นคนนั้นเห็นคนนี้ ใจก็ร้อนขึ้นมาทันที แต่ถ้าเราปฏิบัติบูชา มีสติ มีสมาธิ มีปัญญาแล้ว ไม่ว่าเราจะไปที่ไหน เห็นอะไร ใจเราจะเย็นอยู่ตลอดเวลา ขอให้เรามุ่งไปที่การปฏิบัติบูชาเป็นหลัก อย่างที่ท่านทั้งหลายได้มากระทำกันในวันนี้ ก็เรียกว่าเป็นการปฏิบัติบูชา เบื้องต้นก็ให้ศึกษาฟังเทศน์ฟังธรรม แล้วก็นำเอาไปปฏิบัติ

ไปทำทานกัน ไปรักษาศีลกัน
แล้วก็ไปเจริญสติกัน ควบคุม
ความคิดของเรา อย่าปล่อยให้มัน
คิดเรื่อยเปื่อย ลองท่องพุทโธๆ ไป
เรื่อย ๆ ดู อย่าไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้
แล้วเราจะเห็นความแตกต่างเกิด
ขึ้นมาภายในใจของเราเลย ใจของ
เราจะว่าง จะเย็นลง จะสงบลง
จะสบายขึ้น จะมีความเบาอกเบาใจ
มากขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะไม่แบก
กับเรื่องนั้นเรื่องนี้ เวลาเราคิดถึง
เรื่องนั้นเรื่องนี้ก็เหมือนกับเราไป
แบกเรื่องนั้นเรื่องนี้นั่นเอง พอเรา
ไม่ไปคิดถึงเขาก็เหมือนเราปล่อย
วางชั่วคราว เราปล่อยได้ด้วย
การบริกรรมพุทโธๆ ไป แล้วต่อไปเรา
ก็ปล่อยด้วยปัญญา

ถ้าเราพิจารณาเห็นว่าเรื่องต่างๆ นี่
เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
เราก็จะปล่อย เราก็จะไม่ไปแบกมัน
เราฉลาด เราหลงมันไปเอง เราไป
แบกของหนักทำไม แบกแล้วเกิด
ประโยชน์อะไร รถจอดอยู่เฉยๆ
ติดอยู่แล้ว เราไปแบกมันทำไม อย่า
ไปแบกมัน ปล่อยมันไป มันจะจอด
ตรงไหนก็ปล่อยมันจอดไป ไม่ต้อง
ไปยุ่งกับเขา คนนั้นเขาจะเป็นอย่างนั้น
เป็นอย่างนี้ ก็ไม่ต้องไปแบกเขา
ปล่อยเขาไป ไม่ต้องไปแบกเขา
สิ่งนั้นสิ่งนี้จะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้
ก็ปล่อยเขาไป พวกเราชอบแบกกัน
เห็นอะไรก็แบกไปหมด เห็นอะไร
ก็ชอบไปยุ่งไปจัดการไปหมด
อยากให้เป็นอย่างนั้นอยากให้

อย่างนี้ แล้วก็มาบ่นกันว่าวุ่นวาย
ใจหนอ ไม่สบายใจหนอ ก็เพราะ
เราไปแบกมันเอง ไปยุ่งกับเขาเอง
เราปล่อยวางไม่เป็น เพราะเรา
ไม่มีพุทธโธมาคอยหยุดความคิด
หยุดความอยากของเรา

ดังนั้น ขอให้เราฝึกเจริญสติ
ให้มากๆ ฝึกท่องพุทธโธไปมากๆ
แล้วใจเราจะเบาลง สบายขึ้น แล้ว
เราจะเริ่มเข้าใจแล้วว่าทำไมเราต้องมี
พุทธโธ ทำไมเราต้องมีสติ ต้องทำ
ต้องปฏิบัติ ถึงจะเข้าใจ ถ้าไม่ปฏิบัติ
ไม่ทำ มันก็ไม่มี การเปลี่ยนแปลง
ทางจิตใจของเรา การเปลี่ยนแปลง
ทางจิตใจของเราจะเปลี่ยนได้
ก็ต้องเกิดจากการปฏิบัติ ควบคุม
ความคิดของเรา หยุดความคิด
ของเรา ทำความคิดของเราให้





น้อยลงไปจนหยุดได้อย่างสนิท
แล้วหลังจากนั้นเราก็มาสอนให้คิด
ไปในทางที่ถูกต้อง คิดไปในทาง
ปล่อยวาง คิดไปในทางอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา

แต่ตอนต้นนี้เราสั่งให้ไปคิดทางโน้น
ไม่ได้ เราก็ต้องหยุดมันก่อน ตอนนี
ถ้าเราปล่อยมันคิดไป มันก็จะคิด
เป็นเรื่องตรงกันข้ามกับอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตาทันที ตอนนีเราต้องหยุด
ความคิดก่อน ต้องบริกรรมพุทโธๆ
ไปก่อน เหมือนกับเราขับรถแล้ว
หลงทาง เดินผิดทาง แทนที่จะไป
อีกทางหนึ่ง เรากลับไปอีกทางหนึ่ง
สิ่งแรกที่เราต้องทำก็ต้องจอดรถก่อน
หยุดรถก่อน หยุดรถแล้วเราค่อย
ยูเทิร์น ยูเทิร์นแล้วก็กลับรถ วิ่งไป
ในทางที่ควรจะไป ฉันใด ความคิด

ของเราตอนนี้กำลังคิดไปในทางที่ผิด คิดไปในทางมิจฉาทิฐิ คิดไปในทางนิจจัง สุขขัง อัตตา เราต้องหยุดมันก่อน หยุดความคิดเหล่านี้ก่อน พอเราหยุดความคิดเหล่านี้ได้แล้ว ทีนี้เราก็ให้มันมาคิดทางอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาต่อไป

ต่อไปพอเราคิดในทางอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้แล้ว เราก็จะปล่อยวาง ปล่อยวางไปเรื่อยๆ ลดความอยากไปเรื่อยๆ ลดความโลภไปเรื่อยๆ จนในที่สุดก็จะเป็นความโลภ ความอยาก หลงเหลืออยู่ภายในใจ พอไม่มีความโลภ ความอยาก ก็จะไม่มีความทุกข์หลงเหลืออยู่ ใจก็หลุดพ้นจากความทุกข์

ด้วยการเจริญ**สติเป็นเบื้องต้น** เจริญสติเพื่อให้หยุดความคิด การหยุดความคิดเขาเรียกว่า**สมาธิ** พอหยุดความคิดได้แล้ว ทีนี้ให้**คิดไปในทางที่ถูก** เขาเรียกว่า**ปัญญา** นี่คือ สติ สมาธิ ปัญญา เหมือนกับการขับรถแล้วก็หยุดที่ตัวเอง เราไปผิดทางแทนที่จะไปทางทิศเหนือ เรากำลังวิ่งไปทางทิศใต้ เราก็ต้องจอดรถ หยุดรถแล้วก็กลับรถหยุดที่นั่นให้วิ่งไปในทางทิศเหนือต่อไป

ก็ขอให้ท่านเอาไปพิจารณาและปฏิบัติ เพราะการปฏิบัติเท่านั้นที่จะทำให้เกิดผล การฟังนี้สำคัญอย่างมากก็ตาม แต่ถ้าไม่มีการปฏิบัติตาม ก็จะ

ไม่เกิดผล แต่ถ้าไม่ฟังเลยแล้วไปปฏิบัติ ก็จะไม่หลงทางได้ ถ้าเราไม่รู้จักทางแล้วเราเดินทางไปโดยที่ไม่รู้จักทางว่าทางนี้เราไปถูกหรือไม่ เราก็หลงทางได้ ก่อนที่เราจะออกเดินทาง เราต้องมีความมั่นใจก่อนว่าเรารู้จักทางแล้ว ว่าทางที่เราไปนี้ถูก ถ้าเราไม่รู้ เราก็ต้องไปถามผู้รู้ก่อน ไปศึกษาก่อน พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ศึกษาก่อนให้ฟังเทศน์ฟังธรรมก่อน พอฟังเทศน์ฟังธรรมแล้วพอรู้แล้วว่าต้องปฏิบัติอย่างไร ก็ต้องนำเอาไปปฏิบัติต่อ ต้องมีทั้งการศึกษาและมีการปฏิบัติถึงจะมีการสำเร็จผลขึ้นมาได้ บรรลุมรรคผลนิพพานได้ ต้องมีปริยัติ มีปฏิบัติ ถึงจะมีปฏิเวธ ปฏิเวธก็คือการบรรลุผล ปริยัติก็คือการศึกษา ถ้าปฏิบัติโดย

ไม่มีปริยัติ ก็เหมือนกับการเดินทางโดยไม่รู้วาทงที่ตัวเองจะไปนั้นจะพาไปทางไหน จะไปถึงที่ไหน ปฏิบัติไปแล้วก็ไม่ถึงจุดหมายปลายทาง

ดังนั้น การปฏิบัตินี้จำเป็นจะต้องมีครูมีอาจารย์ แต่ไม่ได้หมายความว่าต้องมีครูอาจารย์นั่งปฏิบัติควบคู่กันไปตลอดเวลา เวลานั้นสมาธิต้องมีอาจารย์มานั่งด้วยอันนี้ไม่ใช่ เราศึกษาแนวทางให้รู้ว่าควรจะทำปฏิบัติ ควรจะอย่างไร แล้วเราก็เอาไปปฏิบัติ แล้วเราก็กลับมา มาเล่าให้ครูอาจารย์ฟังว่าทำอย่างนี้ๆ ทำถูกหรือไม่ เหมือนทำการบ้านแล้วเอาการบ้านมาส่ง อาจารย์ก็จะตรวจการบ้านดู ถ้าถูกก็จะบอกว่าถูก ถ้าผิดก็จะบอกว่าต้องแก้ไขอย่างไร

นี่คือการศึกษและการปฏิบัติต้องเป็นอย่างนี้ ต้องมีครูมีอาจารย์ ไม่เช่นนั้น
ก็อาจจะหลงทาง **หลงทางปฏิบัติก็คือกลายเป็นคนบ้าไปได้ ที่เขาว่า**
ปฏิบัติแล้วเป็นบ้ากันไป ก็เพราะปฏิบัติแบบไม่มีครูไม่มีอาจารย์นี่เอง
พอนั่งไปแล้วไปเห็นอะไรเข้าก็หลงคิดว่าตนเองกลายเป็นผู้วิเศษขึ้นมา
ทั้งๆ ที่สิ่งที่ตนเห็นนั้นไม่มีความหมายอะไรเลย แต่ตนเองไปให้ความสำคัญ
มันหมายเอง อันนี้ก็ต้องระมัดระวังเวลาปฏิบัติ ต้องศึกษาให้ถ่องแทีก่อนว่า
เราปฏิบัติเพื่ออะไร ที่เรานั่งสมาธินี้เพื่ออะไร สมาธิก็เพื่อความสงบ ความนิ่ง
ของใจ ความเป็นอุเบกขา ความว่างของใจ เราไม่ได้ต้องการนั่งเพื่อให้เห็น
นรกเห็นสวรรค์ เห็นเทวบุตรเห็นเทวดา เราไม่ได้นั่งเพื่อให้เกิดอิทธิฤทธิ์
ปาฏิหาริย์ อันนี้เราต้องเข้าใจ แต่เวลานั่งนี้สิ่งต่างๆ ที่ไม่ใช่ความสงบ
ความนิ่ง มันก็มีปรากฏขึ้นมาได้ เราต้องระมัดระวัง อย่าไปหลงเท่านั้นเอง
รู้แล้วก็ปล่อยวาง เราต้องพุ่งไปที่ความสงบเพียงอย่างเดียว ถ้ายังไม่ถึงความ
สงบ เราก็ต้องภาวนาต่อไป ต้องบริกรรมพุทโธต่อไป อย่าหยุด เหมือนกับ
การเดินทางจากนี้ไปกรุงเทพฯ กลางทางอาจจะมียานที่ขึ้นที่ต่างต่าง
เราก็อย่าหยุดแวะเข้าไปในสถานที่ขึ้นที่ต่างต่าง เราก็ขับรถต่อไปจนกว่าเราจะ
ถึงกรุงเทพฯ แล้วเราก็หยุดขับ ถ้าเราขับรถไปแล้ว เราเห็นมียานขึ้นที่
เราก็เลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวาเข้าไปแวะไป และก็ไม่ได้ขับรถต่อไป เราก็จะไป
ไม่ถึงบ้าน เราจะไปหลงติดอยู่ตามสถานขึ้นที่ต่างต่าง แล้วจะไปคิดว่า
สถานขึ้นที่นี้คือบ้านของเรา

บ้านของเราก็คือ ความสงบ
ความนิ่งของใจ ความว่าง ความสุข
แต่การได้เห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ไม่ใช่เป็นความว่าง
ไม่ใช่เป็นความสงบ ต้องระมัดระวัง
ถ้าเห็นอย่าไปสนใจ ให้ภาวนาต่อไป
ให้พุทโธต่อไปจนกว่าจะถึงความนิ่ง
ความว่าง ความสงบ
แล้วการภาวนาก็จะหยุดไปเอง



ช่วงที่งงๆ ไป ช่วงแรกๆ พอพุทโธๆ ไป พอพุทโธ
หายปุ๊บ แล้วรู้สึกเหมือนหลับ พอรู้สึกตัวอีกทีก็เหมือน
กับว่ารู้ก็ไม่รู้ หรือจะว่าหลับก็ไม่แน่ใจ มารู้ตัวอีกที
ตอนที่มีเวทนาอย่างนั้นครับ



๓๑ มีนาคม ๒๕๕๖

ศิษย์ถาม

พระอาจารย์ตอบ

ศิษย์ : ถ้าเกิดพระท่านอยากมากราบ แล้วบางที
ท่านอยากมาอยู่มาจำพรรษาอะไรอย่างนี้ได้ไหมคะ

พระอาจารย์ : ก็ต้องมาดูก่อน รับปากไม่ได้ว่า
จะอยู่ได้ ไม่ได้ แต่จะมาทดลองดูก่อน เหมือนกับ
แต่งงานนี้ยังไม่เห็นหน้า จะบอกว่าจะแต่งงานเลย
มันไม่ได้ ต้องเห็นหน้าเห็นตาก่อนว่ารักกันได้
หรือเปล่า ถ้ารักกันไม่ได้ก็แต่งงานไม่ได้

ศิษย์ : กราบนึกขอบคุณเลยบอกว่า ได้มีโอกาสเกิดมีโอกาสไป หนูจะลองกราบเรียนถาม
พระอาจารย์ดู

พระอาจารย์ : ที่นี้มีพระสิงคโปร์อยู่รูปหนึ่ง และก็มีพระชาวเยอรมัน
อยู่อีกรูปหนึ่ง

ศิษย์ : หมายถึงที่ท่านเคยบอกหนูพระเหมือนกับว่าแบบพระอาจารย์ในเรื่อง
ภาษาอย่างนี้ เวลาพูดสื่อกันคะ แต่ก่อนหน้านี้ประมาณเดือนที่แล้ว หนูไปวัดท่าน
อาจารย์ไชยชาญ คือท่านยังอยู่ แล้วท่านก็บอกว่าท่านจะไปกราบหลวงพ่ोजันทรเรียน
แล้วเดี๋ยวตอนช่วงเดือนหน้าคือเดือนพฤษภาคม (ปี พ.ศ. ๒๕๕๖) ท่านจะกลับ
มาแล้วก็อาจจะมาจำพรรษาอยู่ที่วัดของท่านอาจารย์ไชยชาญ แต่ถ้ามีโอกาส
จะมาราบพระอาจารย์

พระอาจารย์ : ก็แวะมา แล้วก็จะได้มีเวลาสนทนากับพระชาวสิงคโปร์
จะได้รู้ว่าที่นี้เราอยู่กันอย่างไร ทำกันอย่างไร คือส่วนใหญ่ที่นี่เราก็ศึกษาตนเองได้
มีหนังสือของหลวงตาแปลเป็นภาษาอังกฤษให้อ่าน มีหลายเล่มด้วยกัน
ก็ต้องศึกษาก่อนด้วยตนเอง และถ้าไม่เข้าใจในส่วนไหนก็มาถามได้
เพราะการปฏิบัติที่นี่มันไม่ต้องศึกษามาก มันอยู่ที่การปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
แต่ถ้าปฏิบัติแล้วเกิดไปติดหรือมีปัญหาที่มาถามได้ มาแก้ได้ ฉะนั้น เรื่อง
การสอนนี้ไม่ลำบาก สมัยยุคแรกๆ ที่มีพระฝรั่งไปอยู่กับหลวงพ่อชา

ท่านก็พูดภาษาอังกฤษไม่ได้ เขาก็ยังศึกษากับท่านได้ ศึกษาด้วยการดูท่าน ท่านปฏิบัติอย่างไรก็ปฏิบัติตามท่าน ดังนั้น การปฏิบัติส่วนใหญ่มันไม่ได้ อยู่กับการนั่งฟังอย่างเดียว มันอยู่กับการเข้าใจ ให้รู้ว่าต้องทำอะไรแล้วทำไป ซึ่งคำว่าสติคำเดียวนี้ก็พอแล้ว ให้มีพุทโธไปทั้งวันนี้ทำให้ได้ก็พอแล้ว ไม่ต้อง รู้มาก ดังนั้น บอกเขา ถ้าเขาอยากจะมาก็มาได้ แต่จะอยู่กันได้อหรือไม่ ก็ต้องดูกันไปก่อน มันมีเหตุปัจจัยหลายอย่างด้วยกันที่จะต้องมาวิเคราะห์ มาพิจารณาดู แต่อยากจะมาเยี่ยมอยากจะมาอยู่ชั่วคราวก่อนก็ลองมาดู

หนังสือ ซีดี เชิญหยิบกันไปได้ เอาไปแล้วขอให้เอาไปอ่านก็แล้วกันนะ ถ้าไม่อ่านมันก็เป็นเศษกระดาษ ไม่มีประโยชน์อะไร ถ้าอ่านแล้วมันก็จะเป็น ทองคำขึ้นมาจะ จะได้ทรัพย์อันยิ่งใหญ่

ศิษย์ : ถ้าพุทโธยังไม่ดี ก็ยังไม่ต้องเปลี่ยนไปใหม่ครับหลวงพ่อ

พระอาจารย์ : อะไรก็ได้ ขอให้ควบคุมความคิดไว้ก็แล้วกัน แต่อย่าให้ คิดมาก เอ้า ว่ายังไง กลับมาแล้วหรือ ยังปฏิบัติกันอยู่หรือเปล่า

ศิษย์ : ปฏิบัติอยู่:

พระอาจารย์ : ที่เรียนมาเขาให้ทำอะไรต่อ เรียนมาแล้วเขาให้ไปปฏิบัติเอง ใช่มั้ย



ศิษย์ : ไปปฏิบัติเองที่บ้านค่ะ

พระอาจารย์ : ไม่ใช่เรียนจบแล้วก็หยุดปฏิบัตินะ เพราะยังไม่ถือว่าจบ เพียงแต่จบหลักสูตรการเรียนแต่ยังไม่จบหลักสูตรของการปฏิบัติ

ศิษย์ : ค่ะ

พระอาจารย์ : ต้องเอาไปปฏิบัติจนกว่าจะได้มรรคผลนิพพาน

ศิษย์ : สาธุค่ะ

พระอาจารย์ : ถ้าปฏิบัติก็ต้องได้อย่างแน่นอน เหมือนกินข้าว ถ้ากินแล้วมันก็ต้องอิ่มอย่างแน่นอน ถ้าไม่กินมันก็ไม่อิ่ม ดังนั้น ต้องขยันนะ มีวิริยะ มีความขยัน มีความอดทน ต้องมีตาราง ต้องมีวินัย ต้องสั่งตัวเอง บังคับตัวเองว่าถึงเวลานี้ต้องทำอย่างนั้นต้องทำอย่างนี้ ไม่ใช่ปล่อยให้ปฏิบัติไปตามอารมณ์ ถ้าปฏิบัติตามอารมณ์นี้ บางทีมันไม่มีอารมณ์ มันก็จะไม่ปฏิบัติ เพราะส่วนใหญ่มันจะไม่มีอารมณ์ปฏิบัติ เราต้องบังคับมันว่าตื่นเช้าขึ้นมาต้องนั่งสมาธิ ไหว้พระ สวดมนต์ ฟังเทศน์ฟังธรรม ก่อนนอนก็ต้องไหว้พระสวดมนต์ ฟังเทศน์ฟังธรรม อย่างน้อยก็กลางวัน

เวลาไหนว่างก็ต้องฟังเทศน์ฟังธรรม
ต้องมีกำหนดเวลา เหมือนกินข้าว
ทำไมเรามีเวลากินข้าวได้ ทำไมเรามี
เวลาปฏิบัติธรรมไม่ได้ การปฏิบัติธรรม
ก็เหมือนกับให้อาหารทางใจ เราให้
อาหารทางกายได้ตามเวลา เราก็
ต้องให้อาหารทางใจได้ตามเวลา
เหมือนกัน



พยายามให้มากๆ เพราะใจนี้สำคัญกว่าร่างกายหลายร้อยเท่าด้วยกัน
ร่างกายเป็นของชั่วคราวเดี๋ยวมันก็ตายแล้ว แต่ใจนี้ไม่มีวันตาย แต่ใจมัน
จะหิวอยู่ตลอดเวลา เพราะเราไม่ได้ให้อาหาร คือเราไม่ปฏิบัติธรรมนั่นเอง
ถ้าเราปฏิบัติธรรมแล้ว ต่อไปใจเราจะอิ่มตลอดเวลา ขอให้เอาความสำคัญ
ของใจเป็นหลัก

เพราะใจเราไม่ตายไปกับร่างกาย ถ้าเราปฏิบัติธรรม เวลา
ร่างกายไม่มี เราก็จะไม่เดือดร้อน เราะอยู่อย่างมีความสุข
ความสุข เพราะเรามีธรรมะหล่อเลี้ยงจิตใจ ถ้าเราไม่มี
ธรรมะหล่อเลี้ยงจิตใจ เวลาไม่มีร่างกายนี้ ใจของเรา
จะมีแต่ความหิวโหย มีแต่ความวุ่นวาย มีแต่ความทุกข์

ขอให้เราพยายามทำให้มาก ให้อาหารใจให้มากกว่าให้อาหารทางร่างกาย เพราะร่างกายให้มันมาน้อยเพียงไร ในที่สุดมันก็ต้องตายไป แต่ใจไม่ตาย ใจไม่ได้อาหาร ใจก็จะได้แต่ความทุกข์ ได้แต่ความหิว ถ้าใจได้อาหาร ได้ธรรมะก็จะได้แต่ความสุข ได้แต่ความอิ่ม อันนี้ไม่มีใครทำให้เราได้ เราต้องเป็นคนทำเอง เวลาเรากินข้าว คนอื่นก็กินแทนเราไม่ได้ เวลา ปฏิบัติธรรม คนอื่นก็ปฏิบัติแทนเราไม่ได้ ต้องถือหลัก **อัตตาหิ อัตตโน นาโถ** พยายามไปปฏิบัติกันนะ

ศิษย์ : พระอาจารย์คะ ॥ ล้วงคุณ...

พระอาจารย์ : คุณ... เดือนที่แล้วไม่ได้มา เห็นว่าเขามีอาการดีขึ้น ไปหาหมอ หมอก็ให้ยา ภาวนาไม่ได้ก็ต้องอาศัยยา กินยากล่อมประสาท

ศิษย์ : พระอาจารย์คะ นี่มันเป็นวิบาก

พระอาจารย์ : คือมันเป็นที่ไม่มีหลักไม่มีเกณฑ์ พอใครเขาพูดอะไร เขาก็เกิดวิตกกังวล ไม่มีความหนักแน่น ไม่มีหลักใจ เป็นเหมือนกระต่ายตื่นตูม พอเขาบอกว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ก็ตกใจตื่น กลัวไปหมด ทำอะไรไม่ได้เลย ทำอะไรก็กลัวว่าจะเกิดตามที่เขาพูดไปหมด เพราะว่า วิตกกังวล ไม่มีสติ ไม่ควบคุมความคิดของตนเอง นี่ความสำคัญของสติ ถ้าเรามีสตินี้ พอใจเราไม่สลาย เราก็พุทโธๆ ไปอย่างเดียว เดี่ยวมันก็หาย

ถ้ายังคิด ก็ยังไม่สบายใจใหญ่
ยิ่งเครียดมากขึ้นไปเรื่อยๆ เพราะ
มันจะคิดไปในทางที่ทำให้เกิดความ
ทุกข์ใจขึ้นมา ไม่รู้จักคิดแบบปลง
หรือวาง นั่นต้องเจริญสติให้มาก

ศิษย์ : หลายคนบอกว่าเห็นแล้ว
หดหู่ค่ะ:พระอาจารย์ เพราะว่าเขาก็ทำบุญ
มาขนาดนี้ แต่วันนี้พอไม่มีหลวงตา
คนอื่นก็กลัวเขาจะบ้า

พระอาจารย์ : ก็เพียงทำ
แต่ทานอย่างเดียวไม่พอไง ต้อง
ทำบุญด้วยการเจริญสติถึงจะพอ
ที่จะรักษาใจได้ ดังนั้น ะมัดระวัง
ต้องมีความแน่วแน่ต่อคำสอนของ
พระพุทธเจ้า ถ้าเราแน่วแน่เราจะ
ไม่หวั่นไหว นี่ใจไม่แน่วแน่ คำสอน
ของพระพุทธเจ้าสอนว่าเกิดมาแล้ว
ต้องตายเป็นธรรมดา ไปกลัวทำไม

อย่างมากมันก็แค่ตายใช่ไหม อะไร
จะเกิดก็ต้องเกิด นี่กลัวไปหมด
กลัวจะล้มละลาย กลัวจะอะไร
กลัวไปทำไม ล้มก็ล้มไปซิ ละลายก็
ละลายไป ถ้าห้ามไม่ได้ มันจะเกิด
มันก็ต้องเกิด เกิดก็เกิด ก็อยู่กับมันไป
อย่างมากที่สุดก็แค่ตายให้คิดอย่างนี้
ถ้ายอมตายแล้วปัญหาต่างๆ นี่
มันจะกลายเป็นเรื่องเล็กไปหมด
ถ้ากลัวตายนี่อะไรก็กลายเป็นปัญหา
ไปหมด ต้องพิจารณาความตายอยู่
เรื่อยๆ พระพุทธเจ้าบอกให้คิดว่า
เกิดมาแล้วต้องแก่เป็นธรรมดา
ล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ ต้องเจ็บไข้
ได้ป่วยเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความ
เจ็บไข้ได้ป่วยไปไม่ได้ ต้องตายเป็น
ธรรมดา ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้
ให้สนใจอย่างนี้อยู่ทุกวันเพื่อมันจะ
ได้ไม่ลืมหืม พอมันไม่ลืมหืมแล้วใจมันก็จะ
ยอมรับได้



ดังนั้น ต้องคิดว่าเป็นของที่จะต้องเกิด ไม่ว่าจะทำบุญหรือไม่ทำบุญ มันก็ต้องแก่ เจ็บ ตาย เหมือนกัน ปฏิบัติธรรมไม่ปฏิบัติธรรม มันก็ต้องแก่ เจ็บ ตายเหมือนกัน ต่างกันตรงที่ว่ามันไม่ทุกข์กับการแก่ การเจ็บ การตาย ถ้าเราปฏิบัติธรรม ถ้าเรามีสติ ถ้าเรามีปัญญา ถ้าเรายอมรับความจริง มันก็จะถือว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา เหมือนฝนตกแดดออกไม่ใช่เป็นเรื่องใหญ่โต เพราะใจไม่ได้แก่ ไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ผู้ที่ตื่นตื่น ตกใจไม่ใช่ร่างกาย ร่างกายเขาไม่เดือดร้อน ร่างกายเขาไม่กลัวความแก่ กลัวความเจ็บ กลัวความตาย เพราะเขาไม่มีความรู้ในตัวเองว่าเขาจะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย แต่ผู้ที่ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายนี้กลับไปเดือดร้อนแทนร่างกายเท่านั้นเอง ก็ต้องสอนให้เขาไม่ต้องไปเดือดร้อน เราไม่ได้แก่ ไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เราเป็นใจ เราเป็นผู้รู้ ให้รู้เฉยๆ เท่านั้นเอง



แต่ใจเรามีกิเลส มีความหลง หลอกให้เราคิดว่าเราเป็นร่างกาย พอร่างกายเราเป็นอะไร เราก็ตื่นเต้นตกใจไปกับร่างกาย เราต้องแยกร่างกายออกจากจิตใจ ต้องแยกออกจากร่างกายให้ได้ ถ้าแยกได้แล้วก็จะไม่ทุกข์ใจ

ศิษย์ : ขอเรียนถามนิคณิงครับ ก็คือช่วงที่นิ่งๆ ไป ช่วงแรกๆ พอพุทโธๆ ไป พอพุทโธหายปั๊บแล้วรู้สึกเหมือนหลับ พอรู้สึกตัวอีกทีก็เหมือนกับว่ารู้สึกไม่รู้ หรือจะว่าหลับก็ไม่แน่ใจ มารู้ตัวอีกทีตอนที่มือยกมาอย่างนั้นครับ

พระอาจารย์ : สติอ่อน หมดสติไป ต้องฝึกสติ ต้องไปนั่งที่มันหนักแล้วมันจะไม่่วง ถ้านั่งอยู่ที่ปลอดภัย มันจะว่างได้ หรือไม่ก็ต้องอดอาหาร ต้องลดอาหารลงให้มันหิวหน่อย มันจะได้ไม่่วง ถือศีล ๘ ดู ไม่กินข้าวเย็น

ศิษย์ : ก็มีวันพระก็ลองดูอยู่ครับ

พระอาจารย์ : ก็ลองทำดู แต่ความสำคัญ
ก็คืออยู่ที่สติ ก็ต้องฝึกสติให้มากๆ เวลาทำงาน
ทำอะไรก็ให้มีสติ ท่องพุทโธๆ ไป

ศิษย์ : เราจะสามารถเจริญวิปัสสนาได้ไหม

พระอาจารย์ : ตอนนี้ถ้ายังไม่มีสมาธิ
มันจะเจริญได้ยากกว่า ให้มีสติ ให้มีสมาธิก่อน

ศิษย์ : ครับ ต้องไปเจริญสติให้มาก

พระอาจารย์ : แต่ถ้าอยากจะพิจารณาบ้าง
ก็ได้ ก็เจริญอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ก็คิดไปได้
ให้คิดว่าร่างกายเราต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย





ร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเพียงดิน น้ำ ลม ไฟ ร่างกายไม่สวยไม่งาม เวลาตายไปไม่สวย ไม่งาม เวลาไปดูคนตาย คนสวยขนาดไหน คนหล่อขนาดไหน เวลาตายก็ไม่สวยแล้ว ไม่หล่อแล้ว ให้คิดอย่างนี้ไปเพื่อจะได้ตัด ความอยากต่างๆ ให้น้อยลงไป ถ้าคิดได้ก็คิด แต่ถ้าคิดไม่ได้ก็พุทโธฯ ไปก่อน ทำใจให้หนึ่งให้สงบ ไปก่อน แล้วจะคิดได้นาน

ศิษย์ : ตอนนี้นั่งก็ยังเหมือนกับหลับ

พระอาจารย์ : ถ้านั่งหลับก็ลุกขึ้นมาเดิน แทนก่อน ลุกขึ้นมาเจริญสติก่อน เดินพุทโธฯ ไปก่อน เดินจนกว่ามันจะหายว่อง หูตาสว่างแล้ว ค่อยกลับไปนั่งใหม่



คำถามจากเฟซบุ๊กและแฟนเพจ พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ศิษย์ : พระอาจารย์คะปฏิบัติมาประมาณ ๑๐ กว่าปีแล้ว จนกระทั่งวันหนึ่งจิตมันเป็นอัตโนมัติ ซึ่งมันไม่ต้องคอยมาทำเอง แต่มันทำหน้าที่ของมันเอง อารมณ์มันเข้าไม่ถึงจิต แต่ก่อนที่จะได้สภาวะนี้คือ ตัวรู้มันเห็นกายและจิตทำงานของมันเอง มันไม่ใช่เรา มันเป็นแค่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเท่านั้น แล้วมันเกิดบ่อยๆ โดยเฉพาะตอนที่ฟังธรรมจากพ่อแม่ครูบาอาจารย์ สภาวะของจิตอัตโนมัติเป็นอยู่ ๓ เดือนค่ะ ก็คิดว่า สภาวะนั้นมันคงไม่เปลี่ยนแล้ว ปรากฏว่ามันเสื่อมค่ะ หลังจากนั้นไม่เป็นจิตอัตโนมัติเลย มีแต่ตัวรู้แยกออกจากชั้น ๕ แต่เป็นเฉพาะตอนนั่งสมาธิค่ะ ควรจะ ปฏิบัติต่ออย่างไรดีคะ และอยากทราบว่าตัวรู้ที่เห็นกาย กับใจไม่ใช่ของเรา ตัวรู้นั้นคืออะไรคะ และมันเกิดดับ เหมือนชั้น ๕ ไหมคะ ขอบพระคุณคะ

พระอาจารย์ : ตัวรู้นี้ เรียกว่า ตัวจิต หรือตัวใจ ตัวใจนี้ไม่มีเกิด ไม่มีดับ รู้อยู่ตลอดเวลา ส่วนขั้นที่ ๕ นี้มีเกิดมีดับ มีเปลี่ยน มีขึ้น มีลง เช่น เวทนาก็เปลี่ยนไป จากสุขไปเป็นทุกข์ จากทุกข์ไปเป็นไม่สุขไม่ทุกข์ อารมณ์ในจิตก็มีการเปลี่ยนแปลง อารมณ์ดีบ้าง อารมณ์ไม่ดีบ้าง อารมณ์พอใจ อารมณ์ชุนมัว อันนี้เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลง แต่ตัวรู้คือใจนี้ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง รู้อยู่ตลอดเวลา เพียงแต่ว่าจะรู้แบบปัญญา หรือรู้แบบหลง ถ้ารู้แบบหลง ก็จะยึดติด ก็จะเกิดค้นหาเกิดความอยากในสิ่งที่ยึดติดให้เป็นไปตามความอยากของตน พอไม่เป็นไปตามความอยากของตนก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา จึงจำเป็นต้องสอนใจ สอนตัวรู้นี้



ให้ปล่อยวาง ไม่ให้ไปอยากกับสิ่งต่างๆ ให้รู้ว่าสิ่งต่างๆ ที่ตัวรู้มารับรู้ มาเกี่ยวข้องกับนี่เป็นของไม่เที่ยง มีเกิดมีดับเป็นธรรมดา มีเจริญมีเสื่อม เป็นธรรมดา มีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา เช่น เวทนาความรู้สึกนี้ มีการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ บางทีก็สุข บางทีก็ทุกข์ บางทีก็ไม่สุขไม่ทุกข์ ถ้าไปอยากให้สุขเพียงอย่างเดียว เวลาความสุขหายไป ก็จะเกิดความอยากให้ความสุขกลับมา พอไม่กลับมาก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา นี่คือการสอนใจ ให้ฉลาด ถ้าอยากจะทำให้ใจนี้อยู่ในสภาวะที่เย็น ที่สบาย ที่ปล่อยวาง ก็ต้องมีปัญญาถึงจะรักษาความเป็นหนึ่ง ความเป็นกลางของใจได้

ถ้าไม่สอนใจ เวลาออกมารับรู้มาสัมผัสกับสิ่งต่างๆ ถ้ามีความหลงก็จะคิดว่าสิ่งที่ตนเองชอบนั้น ก็อยากจะทำให้สิ่งที่ตนชอบนั้นอยู่กับตนไปนานๆ แต่ไม่มีอะไรที่จะอยู่กับเราไปนานๆ ทุกสิ่งทุกอย่างมีวาระของเขา มีเวลาของเขา มีมา มีไป มีเกิดมีดับ มีเจริญมีเสื่อมไปเป็นธรรมดา ต้องคอยสอนใจไม่ให้ไปยึดไปติดไปอยากให้สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เราถึงจะสามารถรักษาสภาวะความว่างความสงบของใจได้

ถ้าเราไม่มีปัญญา ใจก็จะถูกความหลง
บอกให้ไปเกิดความอยากขึ้นมา
ถ้าเราชอบสิ่งใด เราก็อยากจะให้สิ่งนั้น
อยู่กับเราไปนานๆ ถ้าเราไม่ชอบสิ่งใด
เราก็จะอยากให้สิ่งนั้นหายไปเร็วๆ
แต่เราไม่สามารถไปสั่งเขาได้
ไปควบคุมบังคับเขาได้ เช่น เวลา
เจ็บไข้ได้ป่วยเราไม่ชอบ เราอยาก
จะให้มันหายไปทันทีทันใด มันก็
ไม่หาย ถ้าเราอยากให้หายแล้วมัน
ไม่หาย เราก็จะเครียด เราก็จะทุกข์
แต่ถ้าเรารู้ว่ามันเป็นเรื่องของเหตุ
เรื่องของปัจจัย ตอนนี้มีเหตุทำให้
ร่างกายไม่สบาย ก็ต้องอยู่กับมันไป
จนกว่าเหตุที่ทำให้ร่างกายไม่สบายนี้
มันหายไป เช่น เชื้อโรคถูกทำลาย
ไปด้วยการรับประทานยาอย่างนี้





พอเชื้อโรคถูกทำลายไป โรคภัย
ไข้เจ็บก็จะหายไปเอง ความเจ็บไข้
ได้ป่วย ความทุกข์ในร่างกายก็จะ
หายไป แต่ไม่ได้หายไปเพราะว่า
เราสั่งให้มันหาย ขณะที่ไม่หายเราก็
ต้องทำใจเป็นกลาง ปล่อยวาง ต้อง
อยู่กับมันไป มันจะมากก็ปล่อยมันมา
มันจะไปก็ปล่อยมันไป บางทีเรา
ก็ทำให้มันหายได้ บางทีเราก็ทำให้
มันหายไม่ได้ ถ้าทำให้หายไม่ได้ก็

ต้องอยู่กับมันไป เช่น เป็นโรคภัย
บางอย่าง เป็นแล้วรักษาไม่หายก็มี
เช่น เป็นอัมพฤกษ์อัมพาตอย่างนี้
รักษาไม่หายก็ต้องอยู่กับมันไป
ถ้าอยากให้มันหายก็จะมีแต่ความ
ทุกข์ตลอดเวลา คนเราไม่จำเป็น
จะต้องไปทุกข์กับความเจ็บไข้
ของร่างกาย เพราะว่าความทุกข์นี้
มันเกิดจากความอยากของเราเอง
อยากให้ร่างกายนี้หายเป็นปกติ
ในเมื่อมันไม่ยอมหาย ยิ่งอยากก็ยิ่ง
ทุกข์ใหญ่ ถ้าเรายอมรับความจริง
ว่าไม่หายก็ไม่ใช่ไร อยู่กับมันไป
เราก็มานั่งทำสมาธิทำใจให้สงบ
เราต้องมีความสุขได้เหมือนกับว่า
ร่างกายนี้ไม่ได้เป็นอะไร เพราะ
การหาความสุขภายในใจนี้ไม่ต้อง

ใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ ถ้าเราสามารถสร้างความสุขภายในใจได้ เราก็จะไม่เดือดร้อนกับความเป็นความตายของร่างกาย จะไม่เดือดร้อนกับความเจ็บไข้ได้ป่วยกับความเป็นอัมพฤกษ์อัมพาต หรือพิกลพิการของร่างกาย เพราะเรายังสามารถหาความสุขได้อยู่ตลอดเวลา และเป็นความสุขที่ดีกว่า ยิ่งใหญ่กว่าความสุขที่ได้ผ่านทางร่างกาย

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พวกเราหมั่นภาวนากัน ทำใจให้สงบกัน สร้างความสุขที่ใจดีกว่า สร้างความสุขที่ไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ เพราะร่างกายของเรานี้เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน เราไม่สามารถที่จะไปพึ่ง



ร่างกายได้ตลอดเวลา เวลาที่พึ่งไม่ได้ เวลานั้นเราจะทุกข์ใจมาก เพราะเราไม่มีความสามารถที่จะหาความสุขโดยไม่ต้องใช้ร่างกาย แต่ถ้าเราได้ฝึกทำสมาธิอยู่เรื่อยๆ ไม่ต้องใช้ร่างกายหาความสุข เวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยหรือพิกลพิการไป เรายังหาความสุขได้อยู่ อันนี้ไม่ทราบว่าจะตอบคำถามที่เขาถามหรือยัง พุดไปแล้วก็เลยไปเลย

ศิษย์ : อีกข้อหนึ่งนะครับ
พระอาจารย์ พมเรียนดูจิตดูใจมา
ระยะหนึ่งแล้ว ครูบาอาจารย์ท่านก็บอก
ว่าให้รู้กายรู้ใจลงปัดฝุ่นตัวยึดที่ตัวมัน
และเป็นกลาง จนจิตเขาชำนาญแล้ว
เขาก็พอของเขาเอง เขาจะรู้ของเขาเอง
ขอโอกาสถามพระอาจารย์ว่านอกจากนี้
มีอะไรอีกหรือไม่ครับ ทำอย่างไรถึงจะ
เดินถูกทางครับ

พระอาจารย์ : คือก่อนที่จะเราจะ
ดูกายดูจิตได้นี้เราต้องมีสมาธิก่อน
การดูกายดูจิตนี้เป็นขั้นของปัญญา
ถ้าเรายังไม่มีสมาธินี้ ใจเป็นกลางนี้
เราจะดูกายดูจิตให้เป็นกลางไม่ได้
เพราะใจของเราจะมีความโลภ
ความโกรธ ความหลงมาเกี่ยวข้อง
อยู่ตลอดเวลา ดูกายก็จะดูด้วยความ
โลภด้วยความอยาก อยาก

ให้กายอยู่กับเราไปนานๆ ไม่อยาก
ให้กายเราเจ็บไข้ได้ป่วย อยากให้
กายของเราไม่ตาย เราจะดูแบบนั้น
ถ้าดูแบบนั้นดูแล้วมันก็จะทุกข์ใจ
เพราะคิดถึงความแก่ ความเจ็บ
ความตาย มันก็จะทุกข์ใจขึ้นมา
เพราะใจมีความอยากไม่ให้แก่
ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตายนั่นเอง ดังนั้น
การที่เราจะดูแบบดูใจเป็นอุเบกขาได้
ปล่อยวางร่างกายได้ ใจต้องเป็น
อุเบกขาก่อน ใจต้องมีสมาธิก่อน
การทำใจให้สงบเป็นสมาธินี้แหละ



เป็นการทำให้เป็นอุเบกขา ใจต้องรวมเป็นหนึ่งเป็นเอกัคคตารมณ์
สักแต่ว่ารู้ เวลานั้นแหละใจจะเป็นอุเบกขา ใจจะเป็นกลาง

พอออกจากสมาธิมา เราจึงค่อยมาดูกายดูจิตได้ ดูเพื่อ
ปล่อยวาง ดูเพื่อไม่ให้เกิดความอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้
ตังนั้น ถ้าเรายังไม่มีสมาธิ ใจเรายังไม่สงบ ไม่เป็นหนึ่ง ไม่เป็นกลางอยู่
อย่าไปดูกายดูใจดูจิตให้เสียเวลาเลย ดูไปก็ดูแบบเป็นกลางไม่ได้
ดูแล้วก็เกิดความอยากขึ้นมา เกิดภวตัณหา เกิดวิภวตัณหาขึ้นมา

แต่ถ้าใจเป็นกลางแล้ว เป็นสมาธิแล้ว ทีนี้เราถึงจะดูได้ ดูเพื่อที่เราจะ
ได้รักษาความเป็นกลางของสมาธิไว้ต่อไป เพราะถ้าเราไม่ดูด้วยปัญญา
พอออกจากสมาธิมาเราก็จะหมดกำลัง กำลังของอุเบกขาก็จะค่อยๆ หมดไป
พอหมดไปก็จะเกิดความโลภความอยากต่างๆ ขึ้นมา ใจก็就不再เป็นกลาง



ใจก็จะไม่สงบ ใจก็จะทุกข์กับเรื่องราว
ต่างๆ ต่อไป

การทำสมาธินี้ทำให้ใจเป็นกลางได้
ชั่วระยะสั้นๆ คือขณะที่อยู่ในสมาธิ
และขณะที่ออกมาจากสมาธิใหม่ๆ
เหมือนกับเวลาที่เรานั่งแช่ใน
ตุ๋เย็น เวลานั้นแช่อยู่ในตุ๋เย็น น้ำก็
จะเย็น พอออกมาจากตุ๋เย็นทั้งไว้
ลักพักหนึ่ง ความเย็นก็จะค่อยๆ
จางหายไป ความเป็นอุเบกขานี้
ก็เป็นเหมือนความเย็นของใจ เวลา
อยู่ในสมาธินี้ใจจะเย็น ใจจะสบาย
เป็นกลาง ไม่ว่าร้อนชุ่มฉ่ำ ไม่ทุกข์
ไม่เดือดร้อนกับร่างกายกับจิตใจ
แต่พอออกมาจากสมาธิใหม่ๆ ก็ยัง
จะเย็นอยู่ จะรู้สึกเฉยๆ ไม่รุ่มรวย
ไปกับเรื่องราวต่างๆ ของร่างกาย
หรือของจิตใจ แต่พอปล่อยไป

นานๆ เข้า ความเย็นของใจก็จะ
ค่อยๆ จางไป ถ้าเราไม่ใช้ปัญญา
มาสอนใจให้ปล่อยวางไม่ให้ไปอยาก
ความเย็นมันก็จะหายไปหมด แล้วใจ
ก็จะเกิดความร้อนวุ่นวายทางใจขึ้นมา
แต่ถ้าเราใช้ปัญญามาสอนใจหลังจาก
ที่ออกมาจากสมาธิมาแล้ว เราก็จะ
สามารถระงับความอยากที่เป็นตัว
ที่ทำให้ใจนี้ร้อนขึ้นมาได้ เราก็ยัง
จะสามารถรักษาความเย็น รักษา
ความเป็นกลางของใจได้ด้วยการ
ใช้ปัญญา เช่น พิจารณาร่างกายว่า
ร่างกายนี้ไม่เที่ยง มีเกิด มีแก่ มีเจ็บ
มีตายเป็นธรรมดา อย่าไปอยาก
ให้ร่างกายไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย
เป็นอันตราย เพราะถ้าอยากแล้ว
ก็จะสร้างความทุกข์ใจ สร้างความ
ร้อนใจขึ้นมา พอเราไม่มีความอยาก
ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ใจของเรา

จะเย็นต่อไปได้ เป็นกลางได้ เช่นเดียวกับเวทนา ก็อย่าไปอยากให้มีแต่
สุขเวทนาเพียงอย่างเดียว เพราะร่างกายนี้มันต้องเปลี่ยนไปตามภาวะตาม
ปัจจัย เวลาอากาศร้อนมันก็ทุกข์เวทนา เวลาอากาศเย็นมันก็สุขเวทนา เวลาหิว
มันก็ทุกข์เวทนา เวลาอิ่มมันก็เป็นสุขเวทนา เราก็ต้องรู้ว่ามันเปลี่ยนไป
เปลี่ยนมา เราก็ต้องรับกับมันไป ไม่ต้องไปอยากให้มีสุขเพียงอย่างเดียว
เพราะความอยากนี้จะไปทำลายความสงบความเย็นของใจ ทำให้ใจร้อน
ขึ้นมา

นี่คือการดูกาย ดูจิต ดูเวทนา เพื่อรักษาความเป็นกลาง รักษา
ความสงบ ความนิ่งของใจหลังจากที่ออกมาจากสมาธิแล้ว
แต่ถ้าเรายังไม่มีความนิ่ง ความสงบ เราก็ไม่สามารถใช้ปัญญา
ทำให้มันสงบให้มันนิ่งได้

มันจะวุ่นไปกับเรื่องราวต่างๆ ที่ใจมันสัมผัสรับรู้ พอเห็นผมหงอก
ขึ้นมาใจก็วุ่นแล้ว เห็นหนังเหี่ยวขึ้นมาใจก็วุ่นแล้ว เห็นคนเจ็บ
ไข้ได้ป่วยต่างๆ ที่เรายังไม่เจ็บ เราก็วุ่นขึ้นมาก่อน เห็นคนตายนี้
เรายังไม่ทันตาย เราก็วุ่นขึ้นมาก่อนแล้ว นั่นก็เพราะว่าใจเรามันไม่นิ่ง
มันไม่สามารถให้มันเป็นกลาง ให้มันดูเฉยๆ ได้ เราจึงต้องทำสมาธิก่อน เราข้าม
ขั้นนี้ไปไม่ได้ การปฏิบัติถ้าใจยังไม่สงบไม่เป็นอุเบกขานี้ จะเข้าไปขั้นปัญญา
ไม่ได้ ต้องมีสมาธิก่อน และการจะมีสมาธิได้ ต้องมีการเจริญสติอย่าง

ต่อเนื่อง ก่อนที่จะมานั่งนี้ เราต้องสร้างสติขึ้นมาก่อน ต้องทำสติทั้งวัน เจริญสติทั้งวัน การเจริญสติก็คือการควบคุมใจไม่ให้ไปคิดเรื่องราวต่างๆ ให้คิดอยู่กับเรื่องเดียว เช่น ให้คิดอยู่กับพุทโธๆ ไป หรือให้คิดอยู่กับร่างกาย ให้ดูร่างกายตลอดเวลา ร่างกายทำอะไรก็ให้เฝ้าดูการกระทำของร่างกาย จดจ่ออยู่กับการกระทำเพียงอย่างเดียว ไม่ให้ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ในขณะที่กำลังทำกิจกรรมต่างๆ อย่างนี้ใจถึงจะมีสติ พอมีสติเวลามานั่งสมาธิ ใจก็จะสงบได้ พอใจสงบแล้ว ออกจากสมาธิที่นี้ก็สามารถที่จะมาดูกายดูจิตตามความเป็นจริงของกายของจิตได้ ดูว่าร่างกายต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายได้ ดูว่าจิตนี้มีเปลี่ยนไปได้ บางวันก็สุข บางวันก็ทุกข์ บางวันก็หงุดหงิด

บางวันก็รำคาญ บางวันก็เย็นสบาย บางวันก็เบิกบาน มันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาเราก็อย่าไปห่วงวายเป็นกับมัน ให้รู้ให้ศึกษาดูว่ามีเหตุมีปัจจัยอะไรที่ทำให้มันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ แล้วเราสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงมันได้หรือเปล่า ถ้าเราเปลี่ยนได้เราก็เปลี่ยน เช่น ถ้าจิตมีความทุกข์นี้ เราก็รู้แล้วว่ามันเกิดจากความอยาก เราก็เปลี่ยนได้ เราหยุดความอยาก ความทุกข์ใจก็จะหายไป แต่บางอย่างเราเปลี่ยนไม่ได้ เราก็ต้องอยู่กับมันไป เช่น ทุกขเวทนาที่เกิดจากการเจ็บไข้ได้ป่วย จะสั่งให้มันหายไปทันทีที่ทันใดมันก็ไม่หาย แต่ถ้าเรารู้ว่าเรารับประทานยาแล้วไม่ซำมันก็จะหายได้ เราก็รับประทานยาไป เดียววันสองวันมันก็หายได้เหมือนกัน

แต่ต้องใช้เวลา ขณะที่มันยังไม่หาย
เราก็ต้องทำใจเป็นอุเบกขาอยู่กับมัน
ไปก่อน หรือว่าไปเจอโรคที่รักษา
ไม่หายก็ต้องอยู่กับมันไปเรื่อยๆ

นี่คือการใช้ปัญญาสอนใจให้ปล่อยวาง
ให้ทำในสิ่งที่ทำได้ สิ่งที่ไม่ได้
เราก็ต้องยอมรับ ก็ต้องอยู่กับมัน
ไปจนกว่าจะจากกันไป คือเวลา
ร่างกายตายไป ทุกอย่างมันก็จะ
หมดไป โรคภัยไข้เจ็บมันก็จะหาย
ไปหมด ไม่ต้องกลัว เวลาเป็นโรคภัย
ไข้เจ็บขอให้เรารู้ว่าไม่ช้าก็เร็วมัน
ต้องหายแน่ๆ มันไม่หายด้วยยา
มันก็ต้องหายด้วยการไม่หายใจ
ไม่ต้องกลัว เพราะว่าร่างกายไม่ใช่
ตัวเราของเรา เราไปหลงไปยึดติด
ว่าเป็นตัวเราของเรา มันเป็นหุ่น
ที่เราเอามาเชิด ใจเป็นผู้เชิดหุ่น



ใจเป็นผู้สั่งให้หุ่นนี้ทำอะไรต่างๆ สั่งให้ร่างกายมาที่นี้ ไม่ใช่ร่างกายเป็นผู้สั่ง ไม่ใช่สมอง ใจเป็นผู้สั่ง ใจไม่ใช่สมอง ใจเป็นผู้รู้ ใจเป็นผู้คิด สมองนี้มีไว้สำหรับควบคุมการเคลื่อนไหวการทำงานของร่างกาย

นี่คือการปฏิบัติ ต้องมีสมาธิก่อน ก่อนจะมีสมาธิได้ก็ต้องมีสติก่อน การจะมีสติได้ก็ต้องมีเวลา ให้อยู่ห่างไกลจากเรื่องวุ่นวายต่างๆ ต้องไม่มีความทำงาน เพราะเวลาทำงานต้องใช้ความคิด ก็ไม่สามารถที่จะมาหยุดความคิดต่างๆ ได้ ถ้าหยุดความคิดไม่ได้ เวลามาั่งสมาธิก็จะไม่สงบ นั่งยังงี้ก็ไม่สงบ เพราะมันไม่ยอมหยุดคิด เราจึงต้องหาวันหยุด หาเวลาว่างไปปลีกวิเวก ไปอยู่ตามป่าตามเขา ไปอยู่ตามสถานที่สงบสงัดห่างไกลจากเรื่องราวต่างๆ ห่างไกลจากแสงสีเสียง ห่างไกลจากภารกิจการทำงาน เพื่อเราจะได้มาควบคุมใจ ให้คิดอยู่กับพุทโธเพียงอย่างเดียว หรือให้เฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ทุกเวลานาทีให้ใจจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวกับการกระทำของร่างกาย มีเวลาว่างเราก็มานั่งหลับตา ถ้าเราเฝ้าดูร่างกาย เวลานั้นเราก็ดูลมหายใจเข้าออก อย่าให้ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนั้น แล้วเดี๋ยวใจของเราก็จะเข้าสู่ความสงบได้ ถ้าเราใช้พุทโธเป็นเครื่องกำกับใจ เวลาเรานั่งเราก็บริกรรมพุทโธไป ถ้าเวลานั่งเฉยๆ บริกรรมพุทโธไม่คิดอะไร เดี่ยวใจก็เข้าสู่ความสงบ มีความสงบแล้ว ใจเป็นอุเบกขาแล้ว ก็ปล่อยให้มันสงบให้นานที่สุด จนกว่ามันจะถอนออกมาเอง พอถอนออกมาแล้ว มานั่งคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้

มารับรู้เรื่องราวร่างกายเรื่องอะไรต่างๆ เราก็ต้องใช้ปัญญามาสอนใจให้ปล่อยวาง สอนให้รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราไปสั่ง ให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ไม่ได้ เราอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ไม่ได้ ถ้าเราอยากแล้วจะทำให้ความสงบที่เราได้จากสมาธินี้หายไป แล้วจะทำให้ใจเราร้อนขึ้นมา ถ้าเราหยุดความอยากได้ เราก็จะรักษาความเย็น ความสงบของใจต่อไปได้ **นี่คือการปฏิบัติ**







๖ เมษายน ๒๕๕๖

ธรรมะบัณฑิต

“ความสันโดษ”

วันนี้พวกเราทำกิจที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ทำ
ทรงสอนว่าควรจะเจริญให้มาก สิ่งที่เราควรจะเจริญ
ให้มากก็คือ ทาน ศีล ภาวนา เพราะนี่เป็นเหมือนบันได
ที่จะพาให้เราได้ขึ้นไปสู่ความสูง ความดี ความสุข
ที่เลอเลิศ ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก
ทั้งหลายได้ไปถึงกัน ถ้าเราทำมากเราก็จะไปถึงเร็ว
ถ้าเราทำน้อยก็จะไปถึงช้า ไม่มีใครจะทำให้มันช้า
หรือเร็วได้นอกจากตัวเราเอง ตัวเราเป็นผู้เดินทาง
เป็นผู้เดินขึ้นบันได

การปฏิบัติธรรมนี้ไม่ว่าจะเป็นการกำหนดกัณฑ์

รักษาศีลกัณฑ์ นั่งสมาธิกัณฑ์ หรือเจริญวิปัสสนากัณฑ์

นี่เป็นการกระทำของใจล้วนๆ ไม่ใช่เป็นการกระทำของร่างกาย



บันไดนี้ก็คือมรรค **มรรค แปลว่า ทาง** บันไดที่จะพาจิตใจให้ก้าวขึ้นไป
สูงขึ้นไปตามลำดับ ขึ้นไปจากมนุษย์ให้ไปเป็นเทพ จากเทพก็ให้ไปเป็น
พรหม จากพรหมก็ไปเป็นพระอริยบุคคลชั้นต่างๆ ตั้งแต่ชั้นพระโสดาบัน
ชั้นพระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ นี่คือชั้นต่างๆ ที่บันได
คือมรรค คือทาน ศีล ภาวนา จะพาให้เราไป

ถ้าเราทำทาน รักษาศีล เราก็จะไปขึ้นเทพ ขึ้นเทพก็มีหลายชั้นขึ้นอยู่กับว่า
เราทำมากทำน้อย ศีลบริสุทธิ์มากบริสุทธิ์น้อย ทานทำมากทำน้อย ก็จะได้
เป็นเทพชั้นต่างๆ เหมือนกับนักเรียนที่เรียนหนังสือ เวลาสอบก็จะได้คะแนน
ต่างๆ กัน บางคนก็ได้ที่หนึ่ง บางคนก็ได้ที่สิบ บางคนก็ได้ที่สามสิบ อันนี้
ก็อยู่ที่ความสามารถในการทำทาน ในการรักษาศีล ศีลก็คือศีลห้าสำหรับผู้
ที่จะไปเป็นเทพ

ทาน ก็คือ การสละทรัพย์ข้าวของต่างๆ ที่มีเกินความจำเป็น เกินความ
ต้องการของร่างกาย เก็บเอาไว้ก็จะเป็นภาระเป็นสิ่งที่ต้องคอยวิตกคอย

กังวล ถ้าสละไป บริจาคไป แจกจ่ายไป แบ่งปันไป
ให้แก่ผู้ที่ไม่มี ให้ผู้ที่มีน้อยกว่า ผู้ที่เดือดร้อน
ให้เขาไปแล้วใจก็จะเบาขึ้น ใจก็จะมีความสุขขึ้น

ศีล ก็คือ ศีลห้า จะรักษาได้ครบทั้งห้าข้อทุกวัน
ทุกเวลาตั้งแต่ตื่นจนหลับหรือไม่ อันนี้ก็เป็น
เครื่องวัดความสูงของจิตใจ ถ้าสามารถรักษาได้
อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นจนหลับก็จะได้ขึ้นไปสู่ชั้น
ที่สูง ถ้ายังรักษาได้บ้างไม่ได้บ้าง ขาดบ้างเกินบ้าง
อย่างนี้ก็จะไม่ได้ชั้นที่สูง

นี่คืออานิสงส์ที่จะได้รับจากการทำทาน รักษาศีล
ถ้านั่งสมาธิทำใจให้สงบได้ด้วย ก็จะเลื่อนจาก
ชั้นเทพขึ้นไปสู่ชั้นพรหม ชั้นพรหมก็มีหลายชั้น
เช่นเดียวกัน เพราะสมาธิคือความสงบก็มี
หลายชั้นด้วยกัน มีอยู่ ๔ ชั้น คือ รูปฌาน ๔
อรูปฌาน ๔ และนิโรธสมาบัติ นี่คือการสงบ
ของจิต เวลานั่งสมาธิควบคุมใจให้อยู่กับอารมณ์ใด
อารมณ์หนึ่ง ไม่ให้คิดปรุงแต่งไปกับเรื่องราวต่างๆ
ถ้าควบคุมให้ใจอยู่กับอารมณ์เดียวได้ ใจก็จะสงบ



เข้าไปตามลำดับของกำลังของสติ
ที่คอยควบคุมใจไม่ให้แว่ว ไม่ให้
เผลอไปคิดไปปรุงแต่งถึงเรื่องนั้น
เรื่องนี้ ความสงบก็มีอยู่ถึง ๔ ชั้น
ด้วยกัน ๔ ชั้นแรก ท่านเรียกว่า
ความสงบของรูปฌาน ๕ ชั้นหลังนี้
มีความสงบของรูปฌานอยู่ ๔ ชั้น
และชั้นสงบที่สูงที่สุด คือ นิโรธสมาบัติ
แต่ความสงบนี้ก็เป็นความสงบที่ขึ้น
อยู่กับกำลังของสติ ถ้าสติมีกำลังมาก
ก็จะสงบได้มาก สงบได้ลึก ถ้าสติ
มีกำลังน้อย ก็สงบได้ไม่นานและ
สงบได้ไม่ลึก ดังนั้น ถ้าอยากจะ
ได้ความสงบที่นานและลึก ก็จำเป็น
จะต้องสร้างสติให้มีกำลังมาก สตินี้
ก็เป็นเหมือนกับเชือกที่จะดึงสิ่งใด
สิ่งหนึ่ง เช่น เรือ ถ้าต้องการจะดึง
เรือให้จอดนิ่ง ไม่ให้เรือไหลไปไหน
เชือกก็ต้องมีกำลังมากกว่ากำลัง

ของเรือ ถ้าเชือกมีกำลังอ่อนกว่ากำลัง
ของเรือที่จะไหลไปตามกระแสน้ำ
เชือกก็ขาดได้ พอเชือกขาด เรือก็
ลอยไป เรือก็จะไม่นิ่ง ใจของเราก็
เช่นเดียวกัน ถ้าสติมีกำลังอ่อน ใจก็
จะไหลลอยไปกับความคิดปรุงแต่ง
ต่างๆ ถ้าเชือกมีกำลังมากกว่า
กำลังของใจที่จะคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้
ใจก็จะนิ่ง แต่จะนิ่งได้นานไม่นาน
ก็อยู่ที่กำลังของเชือกว่าจะสามารถ
ต้านกำลังของความคิดปรุงแต่ง
ได้หรือไม่ เชือกบางชนิดก็ต้านได้
เดียวเดียวแล้วก็ขาด สติบางชนิด
สงบได้เดียวเดียว

ความสงบท่านจึงแยกเป็น ๒ แบบ
เรียกว่า “ขณิกะ” กับ “อัปปนา”
ถ้าสงบได้เดียวเดียวก็เรียกว่า
ขณิกสมาธิ ถ้าสงบได้นาน ก็เรียกว่า

อัปปนาสมาธิ ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ต้องเริ่มจากขณิกะขึ้นไปหาอัปปนา เพราะการปฏิบัติก็ต้องไล่ขึ้นไปจากสติที่มีกำลังน้อยขึ้นไปสู่สติที่มีกำลังมากขึ้นไปตามลำดับ ยกเว้นผู้ที่ได้เจริญสติมาอย่างโชกโชนในอดีตชาติแล้ว เวลามานั่งสมาธิ ใจก็รวมเข้าสู่ความสงบ เข้าสู่อัปปนาได้และตั้งอยู่ได้นาน อย่างนั้นถือว่าเป็นผลของการเจริญสมาธิมาในอดีตชาติ คือการปฏิบัติธรรมนี้ไม่ว่าจะเป็นการทำทานก็ดี รักษาศีลก็ดี นั่งสมาธิก็ดี หรือเจริญวิปัสสนาก็ดี นี่เป็นการกระทำของใจล้วนๆ ไม่ใช่เป็นการกระทำของร่างกาย เวลาร่างกายตายไป การกระทำเหล่านี้จะติดอยู่กับใจ พอไปได้ร่างกายใหม่ ใจก็จะสามารถทำงานเหล่านี้ต่อไปได้เลย ไม่ต้องกลับไปเริ่มต้นใหม่



คนที่เคยชอบทำทาน พอมาเกิดใหม่ก็จะชอบทำทานต่อ คนที่ชอบรักษาศีล เคยรักษาศีลมาแล้ว ก็จะรักษาศีลต่อ คนที่เคยนั่งสมาธิมาแล้ว ก็จะมานั่งสมาธิต่อ คนที่พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตามาแล้ว ก็จะมาพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาท่อ โดยที่ไม่ต้องมีใครสอน มันเป็นของที่ติดมาเป็นนิสัยคู่กับใจ เหมือนกับความถนัดการใช้มืออย่างนี้เป็นต้น ถ้าเคยถนัดใช้มือขวา พอมาเกิดใหม่



ในชาตินี้ก็จะใช้มือขวาต่อ ถ้าถนัดใช้มือซ้ายก็จะกลับมาใช้มือซ้ายต่อ อันนี้เป็นของที่ติดมากับใจ คือการกระทำต่างๆ นี่จะติดมากับใจ ทำอะไรแล้วมันจะติดเป็นนิสัย ถ้าชอบดื่มสุรา เคยดื่มสุรามาอย่างต่อเนื่อง พอมาเกิดในชาตินี้ พอมีโอกาสได้ดื่มสุราก็จะดื่มสุราทันที เคยเล่นการพนัน พอมีโอกาสได้เล่นการพนันก็จะเล่นทันที เคยเที่ยวกลางคืน พอมีโอกาสได้เที่ยวกลางคืนก็จะเที่ยวทันที เคยฆ่าสัตว์ตัดชีวิต พอมีโอกาสก็จะทำทันที เคยลักทรัพย์ เคยประพฤติดูผิดประเวณี เคยพูดปด เคยเสพสุรายาเมา พอมีโอกาสให้ทำก็จะทำทันที เพราะมันเป็นนิสัย เป็นความถนัด เหมือนกับการใช้มือขวาหรือมือซ้าย ของพวกนี้มันไม่ได้ตายไปกับร่างกาย มันติดอยู่กับใจ เราถึง



เรียกว่า มันเป็นบุญหรือเป็นบาปนั่นเอง ถ้าทำสิ่งที่ เป็นโทษต่อผู้อื่น เราก็
เรียกว่าบาป ถ้าทำสิ่งที่ เป็นคุณต่อผู้อื่น เราก็เรียกว่าบุญ

นี่คือเรื่องของบุญของบาปที่ติดอยู่กับใจของสัตว์โลกทุกดวง แต่นิสัยเหล่านี้
ก็เป็นสิ่งที่ ไม่จีรังถาวร สามารถเปลี่ยนมันได้ ถ้าเราเคยดื่มสุราแล้วเราได้
มาพบนักปราชญ์ หรือว่าเราได้พิจารณาด้วยเหตุด้วยผลแล้วเห็นว่าการดื่ม
สุรานี้เป็นโทษมากกว่าเป็นคุณ เราก็สามารถเลิกได้ ตอนที่เลิกเราก็ต้องใช้
ความพยายาม เพราะการที่จะเลิกกระทำการที่เราเคยชอบทำนี้จะลำบาก
จะยาก จะทำให้เรามีความรู้สึกหงุดหงิด รู้สึกไม่สบายใจ คนที่เคยดื่มสุรา
แล้วเวลาต้องหยุดจากการดื่มสุรานี้จะรู้สึกไม่สบายใจ แต่ถ้ามีสถานที่

“

ความโกรธนั้นเกิดขึ้น

จากความอยาก

แล้วความอยาก

ก็เกิดจากความหลง

อีกทีหนึ่ง

”

มีบุคคลที่คอยสอน มีเครื่องไม้
เครื่องมือที่จะต่อสู้กับการอยากดื่ม
สุราก็สามารถเลิกได้ สถานที่ก็คือ
ต้องอยู่ห่างไกลจากสถานที่ที่มีการ
จำหน่ายสุรา ห่างไกลจากบุคคลที่
ดื่มสุรา เช่นมาอยู่วัด บางทีอยากจะ
เลิกดื่มสุรานี้ต้องมาอยู่วัด โดยเฉพาะ
ถ้าอยู่ที่วัดป่าวัดเขานี้ จะไม่มีคน
ดื่มสุรา จะอยู่ห่างไกลจากร้านขาย
สุรายาเมา แล้วเป็นสถานที่สงบ
ไม่มีแสงสีเสียงที่เกี่ยวข้องกับสุรา
มาหลอกล่อใจ แล้วผู้ที่อยู่นั้น
ก็ไม่มีใครดื่มสุรา มีแต่ผู้ปฏิบัติ
ธรรม นั่งสมาธิทำให้สงบ ถ้าได้
อยู่ในแวดวงของบุคคลเหล่านี้
ก็จะไม่มีความทุกข์มากเวลาไม่ได้
ดื่มสุรา เพราะมีกิจกรรมอื่นมา
ทดแทน เช่น เวลาอยากดื่มสุรา
ก็มีการนั่งสมาธิกัน เวลาทำสมาธิ

ถ้าใจสงบได้ ความอยากดื่มสุราก็จะ
ถูกระงับไป แล้วเมื่อความอยากดื่ม
สุรานี้ไม่ได้รับการตอบสนอง ไม่นาน
ความอยากดื่มสุรานี้ก็จะหายไป

นี่คือเรื่องของนิสัยที่ไม่ดีที่เรียกว่าบาป เราเลิกได้ถ้าเรายังมีนิสัย
เหล่านี้อยู่ เพียงแต่ว่าเราต้องต่อสู้
เราต้องพยายาม ไม่ว่าจะเป็นความ
โกรธ เราก็เลิกได้ ถ้าเรารู้จักวิธี
ทำให้เราหายโกรธ ความโกรธนี้ท่าน
แสดงว่ามันมาจากความผิดหวัง
ความไม่ได้ดั่งใจ ความไม่ได้อะไร
ตามความอยาก เวลาอยากได้
อะไรแล้วมีคนมาขัดขวาง ก็จะเกิด
ความโกรธขึ้นมา เวลาอยากให้ใคร
เป็นอะไร ทำอะไรแล้วไม่ได้ทำดั่งใจ
ไม่ได้เป็นดั่งใจ ก็จะเกิดความโกรธ
เกิดความเสียใจขึ้นมา ดังนั้น ต้นเหตุ

“

ความสันโดษก็คือ

ให้ยินดีตามมีตามเกิด

ยินดีกับทุกสิ่งทุกอย่าง

ที่เกิดขึ้น

ยินดีกับทุกสิ่งทุกอย่าง

ที่เราได้รับ

”

ของความโกรธนี้ก็เกิดจากความ
อยากนั่นเอง อยากให้เป็นอย่างนั้น
เป็นอย่างนี้ อยากได้สิ่งนั้นอยากได้
สิ่งนี้ ถ้าไม่อยากจะโกรธ ก็หยุด
ความอยากเสีย เอาหลักของธรรม
ที่ทรงแสดงไว้ว่าให้ถือความสันโดษ
ความสันโดษก็คือให้ยินดีตามมี
ตามเกิด ยินดีกับทุกสิ่งทุกอย่าง
ที่เกิดขึ้น ยินดีกับทุกสิ่งทุกอย่าง
ที่เราได้รับ อย่างนี้เราก็จะไม่โกรธ
แต่ถ้าเราจู้จี้จุกจิก อยากจะได้สิ่งนั้น
อยากจะได้สิ่งนี้ อยากจะมีสิ่งนั้น
อยากจะมีสิ่งนี้ อยากจะเป็นอย่างนั้น
อยากจะเป็นอย่างนี้ หรืออยากจะให้
คนนั้นเขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้
อันนี้ก็จะทำให้เกิดความโกรธขึ้นมาได้

เวลาที่ไม่ได้ตั้งใจ แต่ถ้ายินดีตามมี
ตามเกิด คนนั้นเขาจะเป็นอย่างนั้น
ก็ได้ เป็นอย่างนี้ก็ได้ ได้สิ่งนั้นมา
ก็ได้ ได้สิ่งนี้มาก็ได้ เช่น เวลาทำงาน
ให้ทำงานตำแหน่งไหนก็ทำไป ไม่จู้จี้
จุกจิก ให้เป็นผู้จัดการก็ได้ ให้เป็น
ภารโรงก็ได้ ถ้าทำใจอย่างนี้แล้วจะ
ไม่มีวันโกรธใคร

ความโกรธนั้นเกิดขึ้นจากความอยาก
แล้วความอยากก็เกิดจากความหลง
อีกทีหนึ่ง ฉะนั้น รากเหง้าของ
ปัญหาทั้งหมดนี้เกิดจากความหลง
ความหลงคืออะไร ความหลง ก็คือ
ไม่รู้ว่าคุณสมบัติที่แท้จริงนั้นอยู่
ที่ไหนนั่นเอง

ความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ความสงบของใจ ไม่ได้อยู่ที่การได้
สิ่งนั้นสิ่งนี้ ได้เป็นอย่างดีนั้นเป็นอย่างนี้ เป็นเศรษฐกิจทุกขก็ได้
เป็นการโรงก็ทุกขก็ได้ ถ้าไม่รู้จักคำว่าพอ ถ้าไม่รู้จักคำว่า
สันโดษ คือไม่รู้จักคำว่าพอใจกับสิ่งที่มีอยู่ พอใจกับสิ่งที่ได้รับ
พอใจกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น นี่คือปัญหาของพวกเรา
ทั้งหลาย คือเราไม่รู้อย่างแท้จริงว่าเราจะสุขได้อย่างไร
เราต้องทำใจให้เป็นสันโดษให้ได้ ให้เราพอใจกับทุกสิ่งทุกอย่าง
ทุกสภาพทุกเวลา ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน เวลาใด ทำใจให้พอเสมอ
พอใจเสมอ ยินดีเสมอ ตอนนี้ร้อนก็ยินดีกับความร้อน
เดี๋ยวหนาวก็ยินดีกับความหนาว เดี่ยวได้ยินคนเขาชม
ก็ยินดีกับคำชม เดี่ยวได้ยินเสียงคนเขาต่ำก็ยินดีกับเสียงคนต่ำ

ถ้าเรายินดีกับทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกสภาพทุกเวลา เราจะมีความสุขมาก อันนี้แหละ
คือความจริงที่ไม่มีใครรู้ นอกจากพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้
ความจริงอันนี้ว่าเรานี้หลงทางกัน เราไปหลงคิดว่าเราต้องมีสิ่งนั้นสิ่งนี้
เราต้องเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้เราถึงจะมีความสุขกัน แต่ความจริงแล้ว
เราต้องมีสันโดษ มีความพอใจกับทุกสิ่งทุกอย่างที่เราสัมผัสรับรู้

เราไม่รู้ว่าเราคือใคร นี่ก็เป็นความหลงอีกอันหนึ่ง
ความหลงที่สำคัญที่สุดก็คือเราไม่รู้ว่าเราเป็นใคร
เราเลยถูกความหลงหลอกให้เราไปคิดว่าเราเป็น
ร่างกาย ร่างกายนี้ไม่ใช่เรา ร่างกายเป็นตุ๊กตา
ตัวหนึ่ง เป็นหุ่นตัวหนึ่งที่เรามาเชิด ร่างกายนี้
เป็นหุ่น ส่วนใจนี่เป็นผู้เชิดหุ่นตัวนี้ เป็นผู้สั่งการ
หุ่นตัวนี้ให้ทำอะไรต่างๆ ให้มาที่นี้ก็ใจเป็นผู้สั่ง
เราเป็นผู้สั่งให้ร่างกายมาที่นี้ สั่งให้ร่างกายมา
ทำบุญ สั่งให้ร่างกายมาฟังเทศน์ฟังธรรม ใจเป็น
ผู้สั่ง เราเป็นผู้สั่งใจ ร่างกายไม่ใช่เป็นผู้สั่ง ร่างกาย
เป็นผู้รับคำสั่ง ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว ใจเป็นสิ่งที่
ที่ไม่ตาย ร่างกายเป็นสิ่งที่ต้องตาย นี่คือความจริง
ที่เราไม่รู้กัน เราหลงกัน เราหลงไปคิดว่าเราเป็น
ร่างกาย เราไม่รู้ว่าเรามีใจที่ต่างจากร่างกาย เราเป็น
เหมือนฝาแฝด เรามี ๒ คนอยู่ เรามีตัวจริง
กับตัวแทน ร่างกายนี้เป็นเหมือนตัวแทนของเรา
ตัวจริงก็คือใจ ที่เราต้องใช้ร่างกายเป็นตัวแทน
ก็เพราะว่าใจเราไม่มีรูปร่างหน้าตา ไม่สามารถ
มองเห็นได้ด้วยตาเปล่า เราต้องใช้ร่างกายเป็น





ตัวแทนกัน ตอนนี้เราเอาร่างกายมาเป็นตัวแทน
ของใจเรา เราทำอะไรกับใคร ติดต่ออะไรอะไร
กับใคร เราใช้ร่างกายนี้เป็นตัวแทนตัวติดต่อกัน
แต่บางเวลาในสมัยนี้เราสามารถใช้อย่างอื่น
แทนร่างกายได้ เช่น เราอยู่ห่างไกลกัน เราก็ใช้
โทรศัพท์มือถือติดต่อกันได้ ผู้ที่ติดต่อกันนี้ไม่ใช่
ร่างกายติดต่อกัน เป็นใจเป็นผู้ติดต่อกัน เพราะ
ใจนี้เป็นผู้คิดเป็นผู้รับรู้เรื่องราวต่างๆ ใจส่งผ่าน
ทางร่างกาย ผ่านทางโทรศัพท์มือถืออีกทีหนึ่ง
เพื่อไปถึงโทรศัพท์มือถืออีกเครื่องหนึ่ง เพื่อไปถึงหู
ของร่างกายอีกร่างหนึ่ง เพื่อไปถึงใจอีกใจหนึ่ง

ใจติดต่อกันผ่านตั้ง ๔ ขั้นตอน จากใจไปสู่ร่างกาย
จากร่างกายไปสู่โทรศัพท์ จากโทรศัพท์ไปสู่โทรศัพท์
อีกเครื่องหนึ่ง จากโทรศัพท์อีกเครื่องหนึ่งไปสู่
ร่างกายอีกร่างหนึ่ง จากร่างกายอีกร่างหนึ่งไปถึง
ใจอีกใจหนึ่ง ที่เราติดต่อกันนี้ก็คือใจติดต่อใจ
แต่เราไม่มีความสามารถที่จะติดต่อใจกับใจได้
โดยตรง เราก็เลยต้องใช้ร่างกาย ถ้าอยู่ใกล้กัน



เราก็ใช้ร่างกายต่อร่างกายติดต่อกัน
ถ้าอยู่ไกล ร่างกายไม่สามารถติดต่อกับ
ร่างกายได้ เราก็ใช้โทรศัพท์
ติดต่อกันอีกที ฉะนั้น เราต้องมอง
ให้เห็นว่าร่างกายนี้ก็เป็นเหมือน
โทรศัพท์อีกเครื่องหนึ่งเท่านั้นเอง
ตัวเราไม่ใช่เป็นร่างกาย ตัวเรา
เป็นใจ เป็นผู้รู้ เป็นผู้คิด นี่แหละ
คือใจ เพียงแต่ว่าใจมันไม่มีรูปร่าง
หน้าตา มันเป็นเหมือนความว่าง
ที่มีอยู่รอบตัวเรา อันนี้แหละเป็น

เหมือนใจ เพราะเราไม่สามารถ
มองเห็นได้ แต่ถ้าไม่มีใจ ร่างกายนี้
ก็ไม่สามารถที่จะทำอะไรได้ ไม่สามารถ
รับรู้อะไรได้ เช่น เวลาคนตายไปแล้ว
ตอนนั้นร่างกายไม่มีใจรับรู้รับผัสข
ไม่มีใจคอยเช็ดคอยสั่งให้ทำอะไร
ต่างๆ เวลาไปพูดกับคนตาย พูดจน
วันตายก็ไม่มี การรับรู้ ไม่มีการตอบ
ถามปัญหาก็ตอบไม่ได้ หิวข้าวไหม
ลองไปถามคนตายดูว่าหิวข้าวไหม
เจ็บไหม ปวดไหม จะไม่มีคำตอบ



จากคนตาย เพราะคนตายก็เป็นเหมือนโทรศัพท์มือถือ โทรศัพท์มือถือนี้ไม่สามารถตอบเราได้ถ้าไม่มีคนที่รับสายอยู่อีกเครื่องหนึ่ง เราจะพูดกับโทรศัพท์มือถือได้ก็ต่อเมื่อมีผู้รับสายอยู่อีกทางหนึ่ง เราพูดเข้าไปในโทรศัพท์ โทรศัพท์ก็จะพูดตอบกลับมาได้ว่าเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้

นี่คือความหลงที่พวกเราไม่รู้กัน ความหลงนี้แหละที่ทำให้เราต้องทุกข์ทรมานใจ เพราะเมื่อเราไปหลงคิดว่าร่างกายนี้เป็นตัวเรา เราก็เกิดความผูกพัน เกิดความยึดติด เกิดความอยากให้อร่างกายนี้อยู่ไปตลอด เพราะเราไม่อยากจะตาย ไม่มีใครอยากตาย เราอยากจะมีอยู่ไปตลอด ซึ่งความจริงเราก็อยู่ไปตลอดแล้ว แต่เราไม่รู้เอง แต่เราไม่อยู่ตลอดในคราบของร่างกาย เราอยู่ตลอดในคราบของใจ ถ้าร่างกายตายไป ใจที่ไม่ตายก็ยังอยู่ต่อ แต่อยู่ในสภาพไหน

เท่านั้นเอง อยู่ในสภาพที่มีความสุข ก็เรียกว่าเป็นเทพ เป็นพรหมกันไป ถ้าอยู่ในสภาพที่เป็นทุกข์ ก็เป็นเปรต เป็นสัตว์นรกไป จนกว่าจะกลับมาได้ร่างกายอันใหม่อีกทีหนึ่ง พอกลับมาได้ร่างกายใหม่ ก็มาหลงคิดว่าร่างกายใหม่นี้เป็นตัวเราอีกแล้ว ก็เกิดความอยากให้ร่างกายนี้ อยู่ไปนานๆ อยากไม่ให้ร่างกายแก่ อยากไม่ให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย อยากไม่ให้ร่างกายตาย พอเกิดความอยากเหล่านี้ขึ้นมา ก็เกิดความทุกข์ทรมานใจขึ้นมา เพราะความอยากนี้เป็นเหมือนกับมิดที่จะทิ่มแทงใจเรา ทุกครั้งที่เรามีความอยาก เราจะเกิดความไม่สบายใจ ขึ้นมาทันที หงุดหงิดรำคาญใจ กระวนกระวาย กระสับกระส่าย

กินไม่ได้นอนไม่หลับ อยากจะให้ได้ดังใจ เวลาเกิดความอยากแล้ว ใจมันจะลั่นไปหมด อันนี้แหละคือ **ปัญหาที่แท้จริงของใจ ก็คือความอยากนี้เอง** แล้วเหตุที่ทำให้เกิดความอยากก็คือความหลง ถ้าเราไม่หลงคิดว่าร่างกายเป็นตัวเราแล้ว เราจะไม่ทุกข์กับความเป็นไปของร่างกาย ร่างกายจะแก่ จะเจ็บไข้ได้ป่วย จะตายไป เราจะไม่ทุกข์กับการเป็นไปของร่างกายเลย เพราะเราไม่ได้มีความอยาก เหมือนกับเรารู้ว่าร่างกายของเรานี้เป็นเหมือนร่างกายของคนที่เราไม่รู้จัก คนที่ไม่รู้จักนี้เวลาเขาตายไป เราไม่ทุกข์เลย เวลาเขาเจ็บไข้ได้ป่วย เราไม่ทุกข์เลย เวลาเขาแก่ เราไม่ทุกข์เลย เพราะเราไม่ได้ไปหลงคิดว่าเป็นตัวเรา เป็น

ของเรา แต่ถ้าเราไปหลงคิดว่าเป็นของเรา เช่น เป็นสามีเรา เป็นภรรยาเรา เป็นพ่อแม่เรา เป็นลูกเรา เป็นพี่เป็นน้องเรา เป็นเพื่อนเรา พอไปคิดอย่างนี้ เวลาเขาเป็นอะไรก็ทุกข์ไปกับเขาได้ เกิดความทุกข์ใจได้ เพราะเราไม่อยากให้เขาเป็น

ฉะนั้น เราต้องแก้ความหลงนี้ให้ได้ คอยเตือนใจอยู่เรื่อยๆ ให้รูปร่างกายนี้ไม่ใช่เป็นตัวของใครทั้งนั้น เป็นตัวแทนเท่านั้น เป็นหุ่นเป็นตุ๊กตาที่ใจของแต่ละดวงของแต่ละคนนี้ใช้เป็นเครื่องมือ เหมือนกับโทรศัพท์มือถือดีๆ นี่เอง เราสามารถมองร่างกายนี้ว่าเป็นโทรศัพท์มือถือเครื่องหนึ่งก็ได้ เวลาร่างกายนี้ตายไปก็เหมือนกับเสียโทรศัพท์มือถือไปเครื่องหนึ่ง เราก็ซื้อเครื่องใหม่มาแทนได้

ร่างกายนี้ตายไป เราก็กลับมาเกิดใหม่ได้ ที่นี้จะกลับมาเกิดได้ร่างกายที่ดีกว่าเก่าหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับว่าเราจะสะสมเงินไว้มากน้อยเพียงไร เงินที่จะซื้อร่างกายนี้ก็คือ “บุญ” ส่วนเงินที่จะซื้อโทรศัพท์มือถือ ก็คือเงินทองที่เรามีอยู่ที่นี่ ถ้าโทรศัพท์เครื่องเก่าเสียไปหรือหายไป ถ้าเรามีเงินมาก เราก็จะซื้อเครื่องใหม่ที่ดีกว่าเครื่องเก่าได้ แต่ถ้าเรามีเงินน้อย เราก็อาจจะซื้อเครื่องที่ไม่ดีเท่ากับเครื่องเก่าก็ได้ อยู่ที่ฐานะการเงินของเรา



การที่เราได้ร่างกายใหม่ที่ดีกว่าเก่า
หรือไม่ดีกว่าเก่า หรือแย่กว่าเก่า
ก็อยู่ที่ฐานะบุญของเรา เรามีบุญมาก
หรือมีบุญน้อย มีบาปมากหรือ
มีบาปน้อย

มีบาปมากกว่าบุญนี้ เราก็จะได้ร่างกายของ
เดรัจฉานไปก่อน ได้ร่างกายของนก ของแมว
ของสุนัข ของวัว ของควาย ไปก่อน จนกว่าบุญจะ
มีมาก อันนี้ก็ต้องอยู่ที่การทำบุญ อยู่ดีการละบาป
เหมือนกับเราอยากจะทำของใหม่ที่ดีกว่าของเก่า
เราก็ต้องมีรายได้มากกว่ารายจ่าย มีเงินฝาก
มากกว่ามีหนี้ ถ้ามีหนี้มากกว่าเงินฝาก เราก็จะ
ไม่สามารถที่จะซื้อของใหม่ที่ดีกว่าเก่าได้ แต่ถ้า
เรามีเงินฝากมากกว่ามีหนี้ เราก็จะมีเงินเหลือที่
จะซื้อของใหม่ที่ดีกว่าของเก่าได้ อันนี้ก็พูดเปรียบ
เทียบให้ฟัง ให้รู้ว่าการเวียนว่ายตายเกิดของเราที่
ขึ้นๆ ลงๆ สูงๆ ต่ำๆ นี้เกิดจากอะไร ก็เกิดจาก
การทำบุญหรือทำบาป แล้วความทุกข์ของเราที่มี
อยู่ในชีวิตประจำวันของเรานี้เกิดขึ้นจากอะไร

ก็เกิดจากความอยาก เกิดจากความหลง ไปหลง
ในสิ่งที่ไม่ใช่เป็นของเราว่าเป็นของเรา แล้วก็ไป
อยากในสิ่งที่มันเป็นไปไม่ได้ เช่น อยากไม่ให้
ร่างกายแก่ ไม่ให้ร่างกายเจ็บ ไม่ให้ร่างกายตายนี้
เป็นไปไม่ได้ เมื่อเกิดมาแล้วย่อมมีความแก่
มีความเจ็บ มีความตายเป็นธรรมดาด้วยกัน
ทุกร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นร่างกายของใคร แม้แต่
ของพระพุทธเจ้าและของพระอรหันตสาวก
ทั้งหลาย ก็ต้องแก่ เจ็บ ตาย เหมือนกัน ไม่มีข้อ
ยกเว้นเหมือนกันหมด ร่างกายของคนทุกคนนี้
เหมือนกันหมด ทำมาจากสิ่งเดียวกัน ทำมาจาก
ดิน น้ำ ลม ไฟ มีอาการ ๓๒ เหมือนกัน มีผม
มีขน มีเล็บ มีฟัน มีหนัง มีเนื้อ มีเอ็น มีกระดูก
มีม้าม มีหัวใจ มีตับ มีไต มีลำไส้ มีปอด
มีน้ำเลือด มีน้ำเหลือง มีน้ำเสลด มีน้ำเหงื่อ
มีน้ำมันข้น มีน้ำตา มีน้ำมันเหลว น้ำไขข้อ
น้ำมูตร น้ำฉูก นี่คืออาการ ๓๒ ของร่างกาย
ของทุกๆ คน เหมือนกันหมด มีแล้วก็มีเกิดแก่
เจ็บตาย เวลาตายไปก็แยกกันกลับคืนสู่ธาตุเดิม



เมื่อเกิดมาแล้วย่อมมีความแก่ มีความเจ็บ มีความตายเป็นธรรมดา
ด้วยกันทุกร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นร่างกายของใคร
แม้แต่ของพระพุทธรเจ้าและของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย
ก็ต้องแก่ เจ็บ ตาย เหมือนกัน ไม่มีข้อยกเว้นเหมือนกันหมด

ดินก็ไปสู่ส่วนดิน น้ำก็ไปสู่ส่วนน้ำ
ลมก็ไปสู่ส่วนลม ไฟก็ไปสู่ส่วนไฟ
แยกกันไป

นี่คือความจริงที่เราต้องศึกษาเกี่ยว
กับร่างกายให้มากๆ เพื่อเราจะได้
ไม่หลงไปยึดไปติดไปคิดว่าร่างกาย
เป็นตัวเราของเรา เราต้องศึกษาให้รู้
ว่าร่างกายนี้ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย
ร่างกายนี้เป็นเพียงดิน น้ำ ลม ไฟ
ไม่ใช่ตัวเราของเรา ร่างกายนี้มาจาก
อาหาร อาหารก็มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ
ข้าวก็มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ ผักก็มา
จากดิน น้ำ ลม ไฟ ผลไม้ต่างๆ ก็มา

จากดิน น้ำ ลม ไฟ เนื้อสัตว์เนื้ออะไร
ต่างๆ ก็ต้องมีกิน ผักกินอะไรถึงจะ
เป็นตัวสัตว์ขึ้นมาได้ ดังนั้น ทุกสิ่ง
ทุกอย่างมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อมา
รวมตัวกันก็กลายเป็นอาการ ๓๒ ไป
กลายเป็นผม เป็นขน เป็นเล็บไป
พอถึงเวลาที่จะแยกกันก็แยกกันไป
น้ำก็ไปทางหนึ่ง เวลาคนตายนี้
ถ้าปล่อยทิ้งไว้เดี๋ยวน้ำก็จะไหล
ออกมา ไฟก็ออกไปแล้ว ร่างกาย
ของคนตายนี้ไปจับดู มันไม่อุ่น
เหมือนกับร่างกายของคนเป็น
ลมก็จะเหวี่ยงออกมาเรื่อยๆ ก็คือ
กลืนที่เราได้รับ กลืนของร่างกาย



ถ้าอยากจะรู้ว่าเรารู้จริงเห็นจริงหรือไม่
เราปล่อยวางได้จริงหรือไม่ เราไม่หลงแล้วหรือไม่
ก็ต้องดูที่ใจเป็นหลัก เวลาใดที่ใจยังมีความทุกข์อยู่
แสดงว่ายังมีความหลงอยู่

ที่ระเหยออกมาปล่อยไปนานๆ เข้า
ก็จะแห้งกรอบกลายเป็นดินไป

นี่คือธรรมชาติของร่างกาย ไม่มีตัว
ไม่มีตน ไม่มีเราอยู่ในนั้น เราอยาก
จะรู้ว่าเรายึดติดกับร่างกายหรือไม่
ก็ต้องดูที่ใจของเราเป็นหลัก ถ้าเรา
ยังทุกข์กับร่างกาย แสดงว่าเรา
ยังหลง เรายังยึดติดอยู่ แต่ถ้า
เราไม่ทุกข์กับร่างกาย ก็แสดงว่า
เราฉลาด เรารู้ทัน เราไม่หลงแล้ว
เรารู้ว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเราของเรา
เช่น เวลาร่างกายแก่ เราไม่ทุกข์กับ
ความแก่ของร่างกาย เวลาร่างกาย

เจ็บไข้ได้ป่วย เราไม่ไปทุกข์กับ
ความเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกาย
เวลาร่างกายตาย เราไม่ทุกข์กับ
ความตายของร่างกาย ใจเราเฉย
ใจเราเป็นสันโดษ พอใจอยู่เสมอ
พอใจกับความแก่ พอใจกับความ
เจ็บไข้ได้ป่วย พอใจกับความตาย
ของร่างกาย

นี่แหละคือการมีปัญญา การที่จะ
แก้ความหลงต้องแก้แบบนี้ และ
การที่จะรู้ว่าเราแก้ได้หรือยังก็ดูที่
ใจของเราว่าใจของเรายังทุกข์อยู่กับ
ร่างกายหรือไม่ ถ้าเรายังทุกข์อยู่กับ

ร่างกาย ก็แสดงว่าเรายังหลงอยู่ ถึงแม้ว่าเราจะเห็นร่างกายในสภาพต่าง ๆ ก็ตาม แต่ตอนที่เรเห็นนั้นมันเป็นสภาพ ยังเป็นเวลาที่ไม่มีอะไรเกิดขึ้นกับร่างกาย เช่น เวลานั่งสมาธิแล้วเราพิจารณาปัญญา เราก็จะเห็นว่าร่างกายเป็นอย่างไรก็ได้แสดงไว้นี้ หรือขณะที่เราฟัง



อยู่ตอนนี้ เราก็ได้ยินได้ฟังเราก็รู้ว่าร่างกายนี้มันไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นตุ๊กตาตัวหนึ่ง แต่พอถึงเวลาเกิดปวดท้องขึ้นมาใจเราเป็นยังไงใจเราวุ่นวายหรือเปล่า เวลาปวดศีรษะขึ้นมาใจเราวุ่นวายหรือเปล่า เวลาเห็นผมหงอกขึ้นมาใจเราวุ่นวายหรือเปล่า นี่คือข้อทดสอบของเรา ถ้าอยากจะรู้ว่าเรารู้จริงเห็นจริงหรือไม่ เราปล่อยวางได้จริงหรือไม่ เราไม่หลงแล้วหรือไม่ ก็ต้องดูที่ใจเป็นหลัก เวลาใดที่ใจยังมีความทุกข์อยู่นี้แสดงว่ายังมีความหลงอยู่

เพราะฉะนั้น เวลาปฏิบัติ นั่งสมาธิแล้วเห็นโน้นเห็นนี่นั่น ไม่ได้จะหมายความว่าบรรลุแล้ว เห็นแล้ว หลุดพ้นจากความทุกข์แล้ว

เวลาออกจากการนั่ง เวลามาเจอเหตุการณ์ต่างๆ นั้นแหละ จะเป็นตัววัดดูว่าเราบรรลุจริงหรือไม่ เวลาเจอเหตุการณ์ที่ทำให้เสี่ยงภัยต่อความเป็นความตาย ใจเราหวั่นไหวหรือเปล่า ใจเราสงบนิ่งหรือไม่ หรือใจเรายังวุ่นวาย อันนี้แหละจะเป็นตัวที่จะบ่งบอกว่าเราได้หลุดพ้นจากความทุกข์หรือยัง ไม่ใช่ในขณะที่เรานั่งอยู่ในสมาธิคนเดียวอยู่ในห้องอย่างนี้ เพราะตอนนั้นยังไม่มีอะไรเกิดขึ้นกับร่างกายนั้นเอง ต้องรอดูเวลาที่ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาร่างกายใกล้จะตายอย่างนี้ เช่นเวลาไปหาหมอ ไปตรวจโรคแล้วหมอบอกว่าเป็นโรคมะเร็ง จะมีเวลาอยู่ได้ไม่เกิน ๓ เดือน หรือ ๖ เดือน ตอนนั้นดูซิว่าใจเป็นอย่างไร ใจตื่นเต้นตกใจ วุ่นวาย

ไม่มีกำลังจิตกำลังใจที่จะทำอะไรต่อไป หรือว่าเฉยๆ หรือว่ารู้แล้วว่ามันจะต้องเป็นอย่างนี้ พิจารณามันอยู่ตลอดเวลา รักษาได้ ก็รักษาไป รักษาไม่ได้ ก็ปล่อยมันไป นี่คือผู้รู้จริงจะต้องรู้อย่างนี้ รู้อย่างไม่สะทกสะท้าน รู้อย่างไม่เดือดร้อน รู้อย่างไม่หวั่นไหว





อันนี้แหละคือเรื่องของการ
มาทำบุญ ทำทาน อนุรักษ์ศีล
มานั่งสมาธิ มาเจริญปัญญา เพื่อให้
ใจของเราเข้าสู่ความเป็นสันโดษที่
แท้จริง ก็คือใจยินดีกับทุกสภาพ
ไม่ว่าจะเป็นสภาพใด กับใครก็ตาม
กับร่างกายของใครก็ตาม ของคนที่
เรารู้จัก ของคนที่เรารัก เช่น บิดา
มารดา ปู่ย่าตายาย ญาติสนิท

มิตรสหาย สามิภรรยา บุตรธิดา
เราต้องให้เห็นว่าร่างกายของ
ทุกคนนี้เหมือนกันหมด เป็นตุ๊กตา
เท่านั้นเอง เป็นดินน้ำลมไฟ ไม่มี
ตัวตน ตัวตนนั้นอยู่ในใจ ตัวที่
สั่งให้ร่างกายเป็นนั่นเป็นนี่ ทำนั่น
ทำนี่นั้น ไม่ได้อยู่ในร่างกาย อยู่ในใจ
ใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เวลาเขา
ตายไปแทนที่เราจะทุกข์ เรากลับคิด
ว่าดีแล้ว ดีกว่าทรมานนอนอยู่ใน
โรงพยาบาลเป็นเดือนๆ อยู่ไปทำไม
ทั้งมันไปดีกว่า ไปเปลี่ยนร่างกาย
อันใหม่ไม่ดีกว่าหรือ ใช้มือถือเครื่อง
เก่าทำไม ใช้โทรได้บ้าง โทรไม่ได้บ้าง
เปลี่ยนเครื่องใหม่ไม่ดีกว่าหรือ
ถ้าเรารู้ว่ามันไม่ใช่ตัวเรา เหมือนกับ
เรารู้ว่าโทรศัพท์มือถือมันไม่ใช่
ตัวเรา เราก็เปลี่ยนมันทันที จะไป
เสียดายมันทำไม ไปหวงมันไว้ทำไม

ของที่มันใช้ไม่ได้สมบูรณ์แล้ว
เมื่อถึงเวลามันจะไปก็ปล่อยมันไป

คนที่รู้ความจริงเหล่านี้แล้วจะไป
อย่างสบาย จะตายอย่างสบาย
จะเจ็บอย่างสบาย ที่สบายนี้ก็
หมายถึงใจ ไม่ใช่ร่างกาย ร่างกาย
เจ็บก็ปล่อยมันเจ็บไป ความเจ็บ
ของร่างกายนี้มันไม่มีกำลังมาก
เท่ากับความสบายความสุขของใจ
ถ้าใจมีความสุขแล้ว ความเจ็บ
ของร่างกายนี้ไม่เป็นปัญหา แต่ถ้า
ร่างกายสบายแต่ใจเจ็บแล้ว ความ
สบายของร่างกายนี้ไม่สามารถที่
จะไปกลบความไม่สบายของใจได้
เพราะความไม่สบายใจ หรือความ
สบายของใจนี้ มันมีน้ำหนักที่
มากกว่าเป็นหลายสิบเท่ากับน้ำหนัก
ของความสบายหรือไม่สบายของ
ร่างกาย ดังนั้น พวกเราจึงอย่าไปหลง



กับการชอบดูแลรักษาร่างกายมาก
จนเกินไป เพราะรักษาอย่างไรมัน
ก็ไม่สามารถที่จะไประงับความแก่
ความเจ็บ ความตายได้อยู่ดี เราควร
ที่จะทุ่มเทเวลาชีวิตจิตใจมากับการ
ดูแลรักษาใจของเราดีกว่า วิธีดูแล
ก็คือวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้
พวกเรามากระทำกัน ที่พวกเรา
กำลังกระทำกันอยู่ในเวลานี้นั่นเอง



ก็คือทำทาน รักษาศีล แล้วก็ภาวนา **สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา** สมถะ ก็คือ ทำใจให้สงบ ก่อนที่จะวิปัสสนาได้ ใจต้องสงบก่อน ถ้าใจไม่สงบ จะไม่มีกำลังสู้กับความจริง จะไม่มีกำลังรับความจริงได้ จะไม่มีกำลังที่จะต่อสู้กับความหลงได้ ความหลงจะหลอกให้เราเห็น กลับตาลปัตร ให้เราเห็นว่าเป็นตัวเราของเรา ให้เห็นว่าจะอยู่กับเราไปนานๆ ให้เราเห็นว่าเป็นสุข แต่ถ้าเรามีสมถภาวนาแล้ว มีความสงบแล้ว ใจจะสามารถรับคำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงเห็นได้ว่ามันไม่ใช่ของเรา มันไม่ใช่เป็นสุข มันเป็นทุกข์ มันจะไม่อยู่กับเราไปตลอด นี่ถึงต้องมีทั้ง ๒ ส่วน มีทั้งสมถะและมีวิปัสสนา **ถ้าไม่ปฏิบัติสมถะก่อน ไม่เจริญสมาธิก่อนไปเจริญปัญญา ก็จะเป็นปัญญาปลอมไป ไม่ใช่เป็นปัญญาจริง เป็นปัญญาที่ดับความทุกข์ใจไม่ได้** เวลาเกิดความเจ็บไข้ ได้ป่วยก็วุ่นวายไปหมด เวลาใกล้ตายก็ยิ่งวุ่นวายไปใหญ่ เวลาแก่ก็วุ่นวายใจ ปัญญาที่ได้ยินได้ฟัง

ตอนนี้ก็ไม่ใช่เป็นปัญญาจริง อันนี้เป็นปัญญา
ที่จะนำไปสู่ปัญญาจริงอีกที ก็คือต้องนำเอาไป
ปฏิบัติ ต้องเจริญสมถภาวนาก่อน ต้องทำให้
สงบก่อน พอทำให้สงบได้แล้วที่นี่ เอาความรู้
ที่ได้ยินได้ฟังนี้มาสอนใจ ใจก็จะรับได้ **เวลาแก่**
ใจก็จะไม่เดือดร้อน **เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย** ใจก็จะ
ไม่เดือดร้อน **เวลาตาย** ใจก็จะไม่เดือดร้อน
ถ้าไม่เดือดร้อน ก็แสดงว่ามีปัญญาจริง อันนั้นแหละ
ถึงจะเรียกว่าปัญญาที่แท้จริง เพราะเป็นปัญญา
ที่เกิดกับในเหตุการณ์จริง เกิดกับเวลาแก่จริงๆ
เจ็บไข้ได้ป่วยจริงๆ เวลาตายจริงๆ นี่คือสิ่งที่เรา
ควรทำเจริญให้มาก คือ มรรค

มรรค ก็คือ ทาน ศีล ภาวนา เพราะว่าเมื่อ
เรามีมรรคแล้ว เราจะมีกำลังที่จะหยุดตัณหา
ความอยากได้ ความอยากนี้ก็เป็นเหมือนมิดที่
คอยทิ่มแทงใจเรานั้นเอง เราก็สามารถถอดถอน
มิดต่างๆ ที่อยู่ไนใจของเราให้หมดไปได้ ระวัง
ความอยากต่างๆ อยากให้สิ่งนั้นเป็นอย่างนั้น



เป็นอย่างนี้ อยากให้คนนั้นเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ก็จะไม่มียูในใจเรา ใจเราก็จะเป็นสันโดษขึ้นมา ยินดีตามมีตามเกิด พอใจตามมีตามเกิด ได้อะไร ก็พอใจ ได้รับคำชมก็พอใจ ได้รับคำด่าก็พอใจ ได้รับรางวัลก็พอใจ ได้รับการโทษก็พอใจ ถ้ามันจะเกิด เราห้ามมันไม่ได้ มันจะเกิดก็ต้องปล่อยมัน เกิดไป พอใจกับความแก่ พอใจกับความเจ็บไข้ได้ป่วย พอใจกับความตาย พอใจกับอากาศที่ร้อนอยู่ที่เป็นอยู่ในขณะนี้ ไม่ต้องไปหาเครื่องปรับอากาศ ไม่ต้องไปหาพัดลมให้มันยุ่งยากไปเปล่าๆ ติดพัดลมติดเครื่องปรับอากาศ ในใจเราดีกว่า ก็คือ **ความสันโดษ** นี่เอง

ถ้าเรามีสันโดษแล้วก็เท่ากับมีเครื่องปรับอากาศภายในใจ ใจเย็นแล้วดีกว่า ร่างกายเย็น ร่างกายเย็นแต่ถ้าใจร้อน อยู่ในห้องแอร์มันก็ยังร้อนอยู่ ความร้อนของใจนี้มันรุนแรงกว่าความร้อนของทางร่างกาย ดังนั้น ขอให้เรา เห็นความสำคัญของการรักษาใจ ดูแลใจ ให้มีแต่ความเย็น ให้มีแต่ความสงบ ให้มีแต่ความสุข ด้วยการปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอย่าง สม่ำเสมออย่างต่อเนื่องทุกวันทุกเวลา ไม่ใช่เฉพาะวันสำคัญๆ หรือวันที่เราว่างจากภารกิจการงานเท่านั้น ความจริงเราสามารถปฏิบัติได้ทุกวัน เพราะเรามีเวลาว่างพอที่จะทำทาน มีเวลาพอที่จะรักษาศีล มีเวลาพอที่จะภาวนาทำใจ ให้สงบได้ แต่เราไม่ทำกันเท่านั้นเอง เราเอาเวลาไปทำให้ใจเรารุ่นวายไปกัน เสียมากกว่า ไปดูหนัง ไปฟังเพลง ไปดื่มสุรายาเมา ไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ นี่เป็นการทำใจให้เรารุ่นวาย ทำใจให้เราไม่สบายใจ เพราะเราทำตามความอยาก

นั่นเอง แต่การกระทำตามพระพุทธเจ้านี้
เป็นการกระทำที่หยุดความอยาก เหมือน
กับถอนมิดที่ทิ่มแทงหัวใจของเราให้ออกไป
จากใจของเรา ทำได้มากเท่าไร ความสงบ
ความสุข ความสบายใจ ก็ยิ่งมีมากขึ้นไป
เท่านั้น ไม่มีใครทำให้เราได้ เราจะได้มาก
ได้น้อย ได้เร็วได้ช้าอยู่ที่การกระทำของเรา
ทำมากก็จะ得多ได้เร็ว ทำน้อยก็จะได้
น้อยได้ช้า ดังนั้น เราควรที่จะทำให้มาก
เพราะว่าชีวิตของเรานี้มันไม่แน่นอน เวลา
ที่เราจะทำงานนี้มันไม่รู้ว่าจะมีต่อไปได้อีกนาน
หรือไม่นาน ตอนนี้มีเวลารีบทำเสีย น้ำขึ้น
ให้รีบตัก เพราะถ้าเกิดน้ำลดไปแล้ว จะตัก
ก็ไม่มีน้ำให้ตัก เพราะถ้าตายไปแล้ว หรือ
เจ็บไข้ได้ป่วย ก็จะไม่สามารถปฏิบัติได้

ก็ขอฝากเรื่องราวเหล่านี้ให้ท่านได้นำเอาไป
พิจารณาและปฏิบัติ เพื่อประโยชน์สุข
ที่จะตามมาต่อไป





บางทีมันมีความคิดออกุศลขึ้นมาแว็บๆ ขึ้นมา คือไม่ได้คิดด้วยตัวเอง ไม่ได้คิดแต่อยู่ดีๆ บางทีมันก็พริบขึ้นมาของมันเอง ก็พยายามจะกด พยายามจะตัดมันไป มันก็ยังเพลิบๆ ขึ้นมาอยู่เรื่อยๆ



๖ เมษายน ๒๕๕๖

ศิษย์ถาม

พระอาจารย์ตอบ

ศิษย์ : พระอาจารย์ครับ ถ้ามันขัดเกยอุปนิสัยอย่างนี้
มีอะไรที่จะชักนำให้เรายินบ้างครับ

พระอาจารย์ : มันมี แต่ถ้ามันไม่ทำ มันก็ไม่ทำ
อยู่ดี ก็มีหลายวิธีด้วยกัน วิธีแรกก็คือ ให้เราคิดถึง
ความตายอยู่เรื่อยๆ ให้เราคิดว่าเราอาจจะตายวันนี้
พรุ่งนี้ก็ได้ แล้วตายไปแล้ว เราก็จะไม่ได้ปฏิบัติ ขอให้
เรามองให้เห็นว่าการปฏิบัตินี้เป็นเหมือนการชดทอน
เป็นของที่มีคุณค่าราคามากกว่าทองในโลกนี้ เพราะ
ธรรมะนี้เป็นสมบัติที่เราเอาติดไปกับเราได้ เราจะไปได้
หรือไปไม่ได้ ไปสบายหรือไปไม่สบาย ก็อยู่กับการ
ชดทอนของเราในปัจจุบันนี้ การทำบุญให้ทาน
การรักษาศีล การปฏิบัตินี้จะทำให้เรามีทรัพย์ติดตัว

ไปกับเรา เรียกว่า **ทรัพย์ภายใน** หรือ **อริยทรัพย์** ถ้าเราไม่ทำ เราก็จะไปแบบเป็นขอทาน ตายแล้วก็ต้องมาคอยรอรับส่วนบุญส่วนกุศลของผู้ที่เขาทำบุญให้กับเรา ถ้าเขาไม่ได้ทำวันนั้นเราก็อด ถ้าวันไหนเขาทำวันนั้นเราก็ได้ เป็นเหมือนขอทาน แต่ถ้าเราทำอยู่เรื่อยๆ เราก็จะไปแบบเป็นเศรษฐี มีทรัพย์ติดตัวไป อยากจะทำอะไรก็ทำได้ อยากจะซื้ออะไรก็ซื้อได้ อยากจะไปที่ไหนก็ไปได้ ให้เราคิดอย่างนี้ว่าเวลา มันมีแต่จะค่อยๆ หหมดไป อาจจะหมดไปเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ วันดีคืนดีอาจจะเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นอัมพฤกษ์เป็นอัมพาต ทำอะไรไม่ได้ หรือตายไปอย่างกะทันหัน ตายไปแล้วนี้ทำอะไรไม่ได้แล้วละ ต้องไปรับผลบุญ ผลบาปต่อไปจนกว่าจะหมดผลบุญ

หมดผลบาปแล้วถึงจะกลับมาเกิดใหม่ กลับมาเกิดใหม่ก็ไม่ว่าจะได้พบกับพระพุทธรูปศาสนาอีกหรือเปล่า เพราะพระพุทธรูปศาสนาไม่ได้มีอยู่ในโลกนี้ตลอดเวลา นานๆ จะปรากฏขึ้นมาสักครั้งหนึ่ง แล้วก็อยู่ได้ไม่นาน ถ้าเปรียบเทียบก็เหมือนกับเวลาที่เรารู้จักไม่ชัดอย่างนี้ ไม่ชัดพอจุดแล้วไม่นานมันก็จะดับไปไม่ถึงนาทีหนึ่ง พระพุทธรูปศาสนา ก็เป็นเหมือนเวลาที่เรารู้จักไม่ชัด นานๆ จะโผล่ขึ้นมาสักครั้งหนึ่ง แล้วการที่เราเกิดในโลกนี้ก็ไม่รู้ว่าจะได้มาเจอกับพระพุทธรูปศาสนาหรือไม่ ครั้งต่อไปไม่รู้ว่าจะได้พบอีกหรือเปล่า หรือไม่รู้ว่าจะต้องกลับมาเกิดใหม่อีกไม่รู้ว่ากี่ร้อยล้านชาติกว่าจะได้มาเจอพระพุทธรูปศาสนา ถ้าไม่ได้เจอพระพุทธรูปศาสนาก็จะ

ไม่มีใครสอนเรื่องราวเหล่านี้ ถ้ามีศาสนาอื่นก็จะสอนได้เพียงให้ไปถึงสวรรค์
ชั้นพรหมเท่านั้น

อย่างสมัยที่พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญ สมัยนั้นไม่มีพระพุทธศาสนา
ก่อนเจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกบวชนั้น ตอนนั้นไม่มีพระพุทธศาสนา ไม่มีใคร
รู้จักทางที่จะพาไปสู่การสิ้นสุดของการเวียนว่ายตายเกิด พระพุทธเจ้าเลย
ต้องหาทางเอง ถ้าไม่เป็นคนอย่างพระพุทธเจ้าแล้วก็จะไม่มีความสามารถ
ที่จะค้นพบทางที่พาไปสู่การสิ้นสุดของการเวียนว่ายตายเกิดเลย ก็จะไม่
มีพระพุทธศาสนาปรากฏขึ้นมาให้พวกเราได้อาศัยเป็นแผนที่เป็นผู้นำทาง
ตอนนี้พวกเรามีโชคมีวาสนามาก มีแผนที่ผู้นำทางที่จะพาเราไปสู่ขุมทรัพย์
อันยิ่งใหญ่ ขุมทรัพย์ที่เราจะกินแบบไม่มีวันหมด ใช้ไม่มีวันหมด ไม่มีวัน
สิ้นสุด ก็คือ

นิพพานัง ปรมัง สุขัง นีเอว นิพพานเป็นความสุข
ที่ยิ่งใหญ่ กินเท่าไร ใช้เท่าไร ก็ไม่มีวันหมด

ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนาก็จะได้สมบัติที่มีวันหมด เช่น พรหมสมบัติก็มี
วันเสื่อมหมดไป เทวสมบัติก็มีวันเสื่อมหมดไป เมื่อเสื่อมจากพรหมสมบัติ
เสื่อมจากเทวสมบัติก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ ต้องมาขุดทองใหม่
มาสร้างใหม่ ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนาก็จะขุดได้แต่สมบัติที่ไม่ถาวร ได้พรหมสมบัติ



ได้เทศมบัติไปเท่านั้นเอง ก็จะเวียนว่าย
ตายเกิดอยู่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ นี่หมายถึง
คนที่ไผ่บุญไผ่กุศลนะ แต่ถ้าเกิดไม่ไผ่บุญ
ไม่ไผ่กุศล ชอบกินเหล้า ชอบเล่นการพนัน
ชอบเที่ยวกลางคืน ชอบฆ่าสัตว์ตัดชีวิต
ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี โกหก
หลอกลวง พวกนี้ตายไปก็ต้องไปเกิดเป็น
เปรตไปตกนรก ไปเกิดเป็นเดรัจฉาน พอหมด
จากบาปก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ พอเกิด
เป็นมนุษย์ใหม่ก็มาทำบาปทำกรรมใหม่
มาดื่มสุรา มาเล่นการพนัน มาเที่ยวมาเล่น
กลางคืน มาคบคนชั่วเป็นมิตร มามีความ
เกียจคร้านใหม่ ความเกียจคร้านนี้แหละ
เป็นตัวที่จะจุตลากิให้เราไปอบาย ถ้าเวลา
ขึ้นเตียง ก็ให้นึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า
ความเกียจคร้านนี้เป็นเหตุที่จะพาไปสู่อบาย
เพราะว่าเป็นอบายมุขนั่นเอง

อบายมุขนี้มีอยู่ ๕ ตัวด้วยกัน ก็คือการดื่มสุรายาเมา การเล่นการพนัน การเที่ยวกลางคืน การคบคนชั่วเป็นมิตร และความเกียจคร้าน ถ้าเราไม่อยากจะไปอบาย เราต้องฆ่าตัวความเกียจคร้านนี้ให้ได้ ฆ่าอบายมุขทั้งหลายให้ได้ อย่าไปยุ่งกับมัน อย่าไปดื่มสุรา อย่าไปเล่นการพนัน อย่าเที่ยวกลางคืน อย่าคบคนชั่วเป็นมิตร คนชั่วก็คือคนที่ชอบเล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน ชอบฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี คนเกียจคร้าน อย่าไปคบกับคนพวกนี้ อย่าให้มีความเกียจคร้านอยู่ในตัวของเรา ต้องกำจัดมัน ต้องรังเกียจมัน เหมือนกับเป็นเชื้อเอชไอวี อย่าให้มันติดเข้ามาในร่างกายของเรา เพราะว่าถ้ามันมีแล้วมีแต่จะตายลูกเดียว คนที่ติดเชื้อเอชไอวีนี้มีแต่จะต้องตาย เพียงแต่ว่าสมัยนี้เริ่มมียาพอที่จะมาช่วยไม่ให้ตายแบบทันทีทันใดได้ แต่ก็ยังอยู่แบบต้องกินยาไปตลอด ถ้าเราคิดอย่างนี้เราจะได้ไม่มีความเกียจคร้าน คือให้คิดว่า **อตัตา หิ อตัตโน นาโถ** **ตนเป็นที่พึ่งของตน** ไม่มีใครทำแทนเราได้เหมือนกับกินข้าว ถ้าเราไม่กิน เราก็ไม่มีวันที่จะอิมได้ เราอยากจะอดข้าวหรือเราอยากจะกินข้าว เราอยากจะหิวข้าวหรือเราอยากจะอิม ถ้าอยากจะอิมก็ต้องพยายามกินเข้าไปถึงแม้วันไหนไม่อยากจะกินก็ยังบังคับให้กินเลย เพราะรู้ว่าถ้าไม่กินแล้วเดี๋ยวมันหิว ก็ให้คิดว่าถ้าเราชี้เกียจปฏิบัติเราก็จะต้องทุกข์ ให้คิดอย่างนี้เราก็จะได้เกิดความเพียรขึ้นมา เกิดความขยันขึ้นมา

ศิษย์ : บางทีมันมีความคิดอกุศล
ขึ้นมาแว็บๆ ขึ้นมา คือไม่ได้คิดด้วย
ตัวเอง ไม่ได้คิดแต่อยู่ดีๆ บางทีมันก็
พร้อมขึ้นมาของมันเอง ก็พยายามจะกด
พยายามจะตัดมันไป มันก็ยังแว็บๆ
ขึ้นมาอยู่เรื่อยๆ

พระอาจารย์ : ก็ต้องฝึก
เจริญสติไว้ให้มากๆ เพราะถ้ามี
สติแล้วจะคุมความคิดต่างๆ ได้
เช่น ถ้าเราบริกรรมพุทโธอยู่เรื่อยๆ
ความคิดต่างๆ ก็จะไม่เกิดทั้งกุศล
และอกุศล ตอนต้นนี้เราต้องระงับ
ความคิดต่างๆ ให้หมดทั้งกุศลและ
อกุศล แต่ส่วนใหญ่แล้วความคิด
ของเราก็มักจะไปทางอกุศลอยู่แล้ว
ฉะนั้น การระงับความคิดด้วยการ
บริกรรมพุทโธนี้เป็นวิธีที่ดีที่สุด
เพราะจะทำให้ความคิดต่างๆ นั้น





มันเบาบางลงไป จนในที่สุดเราสามารถหยุดมันได้ พอเราหยุดได้แล้วที่นี้ เราก็จะสามารถที่จะสั่งให้มันคิดไปในทางที่ดีได้ คิดไปในทางกุศลได้ หรือเวลาที่มันเกิดอกุศลขึ้นมา เราสามารถดึงมันให้คิดไปในทางกุศลได้ แต่ตอนนี้เรายังไม่มีกำลังที่จะควบคุมความคิดของเรา เราจึงไม่ควรเจริญปัญญาในตอนนี้อย่าเป็นปัญญา มันจะเป็นปัญญาตอนต้น แล้วพอตอนปลายมันก็จะกลายเป็นอวิชา กลายเป็นกิเลสไป ดังนั้นให้เจริญสติก่อน ควบคุมความคิดให้ได้ก่อน สามารถหยุดความคิดต่างๆ ให้ได้ก่อน พอหยุดได้แล้ว สั่งได้แล้วให้คิดไปในทางดีได้ ที่นี้เราค่อยคิดไปในทางที่ดี จึงต้องมีสมาธิก่อน ถึงจะไปเจริญปัญญาได้ ถึงจะสอนใจให้คิดไปในทางไตรลักษณ์ได้ คือให้คิดไปในทาง**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**ได้

ถ้ายังไม่มีสมาธินี้จะคิดไปในทางอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานี้ คิดได้เพียง ๒-๓ นาที หรือไม่ถึง

เดี๋ยวมันไปคิดทางอื่นแทน เดียวก็ไปอยากได้สิ่งนั้นอยากได้สิ่งนี้ อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ขึ้นมา จะไม่ได้ผล แต่ถ้าเรามีสมาธิแล้ว เราสามารถสอนให้ใจคิดไปในทางกุศลได้อย่างต่อเนื่อง ถ้าเราสอนแล้วมันไม่ยอมไปก็แสดงว่าสมาธิเราหมดกำลัง เราก็ต้องหยุด แล้วเรากลับมาทำสมาธิใหม่เหมือนมาชาร์ตแบตเตอรี่ใหม่ เพราะว่าเมื่อเราใช้ไปเรื่อยๆ ใจมันก็อ่อนกำลังลงได้สมาธิก็อ่อนกำลังลงได้ พอมันไม่คิดไปในทางไตรลักษณ์แล้ว มันเริ่มคิดไปในทางโลกแล้ว เราก็ต้องหยุดมัน แล้วก็กลับมาทำสมาธิใหม่ ทำใจให้สงบใหม่ พอใจสงบแล้วก็ค่อยออกมา แล้วก็สั่งให้มันคิดไปในทางปัญญาใหม่ คิดไปในทางกุศลใหม่

ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ต่อไปมันก็จะคิดไปในทางปัญญาอยู่เรื่อยๆ จนวันนี้จะหมุนไปเป็นปัญญาแบบอัตโนมัติ อย่างที่หลวงตาม้าเทศน์ว่า ถ้าปฏิบัติเจริญปัญญาไปเรื่อยๆ ต่อไปปัญญานี้มันจะกลายเป็นอัตโนมัติไป

มันจะคิดแต่ทางปัญญา แต่ตอนต้นนี้มันจะลุ่มลูกคลูกหลาน คิดได้บ้าง ไม่คิดบ้าง เพราะตอนนั้นมันยังเหมือนเด็กอยู่ แต่ถ้าสอนมันอยู่เรื่อยๆ ฝึกมันอยู่เรื่อยๆ ให้มันคิดอยู่เรื่อยๆ แล้วมันเห็นผลดีที่เกิดจากการคิดไปในทางปัญญา คิดไปในทางกุศล คิดไปในทางปล่อยวาง มันก็จะมีศรัทธามากขึ้น มีความยินดีที่จะคิดไปในทางปัญญามากขึ้น จนในที่สุดมันจะคิด

แต่ทางปัญญาอย่างเดียว เห็นอะไร
ก็จะเห็นเป็นไตรลักษณ์ทันที
เห็นอะไรก็จะเห็นว่าเป็นอสุภะทันที
เห็นคนนี้จะไม่เห็นว่าเป็นสุภะแล้ว
เห็นดารารายาพยนตร์ เห็นติดอยู่
บนหน้าปกนิตยสาร มันก็ยังเห็น
กลายเป็นอสุภะได้ต่อหน้าต่อตา
ถ้ามันคิดอยู่เรื่อยๆ พิจารณาอยู่
เรื่อยๆ ต่อไปมันจะเห็นแต่อสุภะ
เท่านั้น เพราะมันมีอยู่เพียงแต่ถูก
ผิวหนังหุ้มห่ออยู่เท่านั้นเอง แต่ถ้า
ใช้ปัญญาพิจารณาอยู่เรื่อยๆ มอง
ทะลุเข้าไปอยู่เรื่อยๆ มองผ่าเข้าไป
ข้างใน เปิดอกดู เปิดอกดูแล้วจะ
เห็นว่า โอ้ย มีแต่ปอด มีแต่หัวใจ
มีแต่ตับ มีไต มีลำไส้ พิจารณา
อย่างนี้ไปเรื่อยๆ ต่อไปเวลาเห็นใคร
มันจะเห็นทะลุไปหมด อันนี้แหละ
ท่านว่าแม้แต่แสงพระอาทิตย์ยัง

ไม่สามารถมองเห็นได้
แต่แสงสว่างแห่งปัญญานี้มันเห็น
ได้หมด มันทะลุได้หมด แสงสว่าง
แห่งปัญญานี้มีพลังมากกว่าแสงสว่าง
ของดวงอาทิตย์ ถ้าเรายังไม่สามารถ
ที่จะดึงให้คิดไปในทางปัญญาได้
เราก็ต้องมาทำใจให้สงบให้ได้ก่อน
เพราะการเจริญปัญญาที่แท้จริงนี้
ที่จะให้ได้ผลอย่างแท้จริงนี้ มันต้อง
ต่อเนื่องทุกเวลาเลย ตั้งแต่ตื่น
จนหลับ ต้องคิดไปในทางปัญญา
มันถึงจะทันกิเลส เพราะว่ากิเลส
มันคิดไปในทางกิเลสทั้งวันอยู่แล้ว

ดังนั้น คู่ต่อสู้เราเขาทำงานตลอดเวลา
แล้วเรามาทำงานเพียงบาง
เวลานี้ เราจะสู้เขาได้อย่างไร
เราต้องพิจารณาอย่างต่อเนื่องจน
กระทั่งมันหมุนไปโดยอัตโนมัติ



ทุกๆ เวลา เวลา มองอะไรก็เห็น
ไปในทางปัญญาทางธรรมะ ถ้ามัน
เห็นอย่างนี้ ก็เลยมันก็ไม่มีช่องที่
จะโผล่ขึ้นมาได้ **อวิชชา** ความหลง
มันก็จะไม่มีโอกาสที่จะโผล่ขึ้นมาได้
ความคิดที่ว่าเป็นตัวเราของเรา
มันจะโผล่ขึ้นมาไม่ได้ ความคิดที่ว่า
ร่างกายนี้สวยงามมันจะโผล่ขึ้นมา
ไม่ได้ ความคิดที่ว่าร่างกายนี้จะอยู่
ไปนานๆ มันจะโผล่ขึ้นมาไม่ได้
เพราะความจริงมันมีอยู่ในใจเรา
ตลอดเวลา คือ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**
แต่ตอนนี้ไม่มีเลย แพบจะไม่มีเลย
ต้องไปงานศพสักครั้งหนึ่งถึงจะนึก
ได้ว่าสักวันเราจะต้องตายเหมือนเขา
แล้วพอสักวันสองวันต่อมาก็ลืม
ไปแล้ว กลับมาเฮฮาปาร์ตี้เหมือนเดิม
เวลาใหม่ๆ เห็นคนตายนี้ โอ้ย
กินไม่ได้นอนไม่หลับ มีคนมาเล่า

ให้ฟังว่าจะจัดงานวันเกิด พอดีมี
ญาติป่วยเข้าโรงพยาบาลเท่านั้น
ยกเลิกจัดงานเลย ไม่มีกระจิตกระใจ
จะจัดงาน พออีกสักพักเดี๋ยวก็ลืม
เดี๋ยวค่อยมาจัดฉลองที่หลังแทน
ก็ได้ ตอนนี้อยู่ไม่มีอารมณ์ แต่ถ้ามี
ปัญญาอยู่ที่นี่ มันจะไม่มีใจที่ยาก
จะจัดงานอะไรทั้งนั้น มันไม่หลง
มันไม่มีความอยากจะหาความสุข
จากของชั่วคราวเช่นร่างกายนี้

ดังนั้นต้องได้สมาธิก่อนถึงจะสามารถ
พิจารณาให้เป็นปัญญาได้ ปัญญา
ต้องเป็นปัญญาอย่างต่อเนื่อง อย่างที่
พระพุทธเจ้าสอนพระอานนทให้
ระลึกถึงความตาย บอกพระอานนท
ว่าต้องระลึกทุกลมหายใจเข้าออก
ถึงจะเรียกว่าเป็นปัญญา ถ้ายังระลึก
เพียงแค่วันละครั้งสองครั้งสามสี่

ครั้งนี้ มันไม่ถือว่าเป็นปัญญา
ทรงบอกว่ายังปรมาทอยู่
ถ้าไม่ปรมาทแล้วต้องระลึก
ทุกลมหายใจเข้าออก เพราะถ้า
เราระลึกทุกลมหายใจเข้าออกแล้ว
เราจะได้ไม่เกิดความอยากที่จะอยู่
ไปนานๆ เพราะเรารู้ว่ามันเป็นไป
ไม่ได้ เราก็อยู่กันไปตามมีตามเกิดไป
ใจของเราก็จะเป็นสันโดษ ยิ่งถ้าเรา
รู้ว่ามันไม่ใช่ตัวเราของเรา เรายิ่ง
ไม่เดือดร้อนใหญ่ เมื่อมันไม่เป็น
ของเรา มันจะเป็นอะไรก็เรื่องของมัน
แต่ตอนนี้เรายังไปยึดไปติดอยู่ว่า
เป็นตัวเราเป็นของเราอยู่ เราต้อง
แก้ความหลงตัวนี้ให้ได้ ถ้าแก้ได้แล้ว
ที่นี้สบาย อยู่กับร่างกายนี้
เหมือนกับอยู่กับร่างกายของคนอื่น
ร่างกายของคนอื่นเป็นอะไร
ไม่เดือดร้อน ร่างกายนี้เป็นอะไร

เราก็ไม่เดือดร้อนเหมือนกัน อันนี้
คือการเจริญปัญญา

ตอนต้นนี้ต้องมีสมาธิก่อน แล้วก็
เจริญปัญญาสลับกับเจริญสมาธิ
เพราะว่าเจริญไปสักระยะหนึ่ง
แล้วมันจะฟุ้งได้ มันจะหมดกำลัง
ก็ต้องพักจิตกลับเข้ามาในสมาธิก่อน
การปฏิบัติพอเข้าสู่ขั้นปัญญาแล้ว
มันจะสลับกันทำงานระหว่างปัญญา
กับสมาธิ แต่เวลาขั้นเริ่มต้นนี้
มันจะสลับทำงานระหว่างสติกับ
สมาธิ เวลาเริ่มต้นนี้เราจะเจริญสติ
พุทโธๆ ไป แล้วเวลาเรานั่งสมาธิ
ใจสงบ เราก็จะอยู่ในสมาธิ พอออก
จากสมาธิเราก็กลับมาเจริญ
สติใหม่ก่อน ทำอย่างนี้จนเรา
สามารถเข้าสมาธิได้อย่างง่ายดาย
อย่างรวดเร็วอย่างชำนาญ อย่างนั้น

เราถึงจะเรียกว่าเรามีสมาธิแล้ว สิ่งได้แล้ว
สั่งให้เข้าเมื่อไหร่ก็ได้ นั่งหลับตากำหนดเพียง
สองสามวินาทีหรือสองสามนาที่มันก็นิ่งแล้ว
อันนี้ถึงจะเรียกว่ามีสมาธิ อย่าไปกลัวคำที่คน
เขาพูดว่าเดี๋ยวจะติดสมาธินะ ตอนนี้อย่างไร
ยังไม่มีสมาธิ มันจะไปติดสมาธิได้อย่างไร แต่ถ้า
มีแล้ว ชำนาญแล้ว เข้าออกได้แล้ว นั่งได้ตลอด
เวลาเมื่อไหร่ก็ได้แล้ว ที่นี้เวลาออกมาไม่เจริญ
ปัญญา อย่างนี้ถึงจะเรียกว่าติดสมาธิ

ตอนต้นนี้ต้องฝึกเดินให้ได้ก่อน ก่อนที่จะวิ่ง
ไม่ใช่เดินได้สองสามก้าวก็จะวิ่งแล้ว วิ่งก็ล้ม
เดินให้ชำนาญก่อน ให้เท้ามันแข็งแรงก่อน
เมื่อแข็งแรงแล้วที่นี้เราค่อยวิ่ง เจริญสติก่อน
ให้มีสติอย่างต่อเนื่องก่อน พอมีสติอย่างต่อเนื่อง
เวลานั่งสมาธิมันก็จะสงบได้ แล้วก็หัดนั่งบ่อยๆ
นั่งจนกระทั่งมันชำนาญ พอเวลาอยากจะเข้า
สมาธิเมื่อไหร่ก็เข้าได้เลย ถ้าชำนาญแล้วบางที
ไม่ต้องนั่งก็ได้ ยืนอยู่ตรงไหนก็ได้ ไม่ต้องไป



นั่งขัดสมาธิ หลับตา บางทีสั่งให้มัน
หยุดคิด มันก็หยุดคิด มันก็สงบได้
ถ้ามันทำอย่างนั้นได้แล้ว ทีนี้ค่อย
มาออกทางปัญญาได้ ถ้าออกทาง
ปัญญาแล้ว ทีนี้มันก็จะตัดกิเลสได้
ดับความทุกข์ได้ หลุดพ้นจากความ
ทุกข์ทั้งหลายได้ด้วยปัญญา

อันนี้เป็นขั้นตอนของการปฏิบัติ สติ
ต้องมาก่อนสมาธิ สมาธิต้องมาก่อน
ปัญญา การดับความทุกข์ ปัญญา
ต้องมาก่อน ก่อนที่จะดับความทุกข์ได้
ปัญญาต้องมาก่อน

ศิษย์ : พระอาจารย์คะ แล้วเดินจงกรม
ล่ะคะ

พระอาจารย์ : ก็เช่นเดียวกัน
การเดินจงกรมนี้ก็มี ๒ เป้าหมาย
เดินจงกรมเพื่อเจริญสติ หรือ





เดินจงกรมเพื่อเจริญปัญญา อยู่ที่ว่าเราได้สมาธิหรือยัง ถ้าเรายังไม่ได้สมาธิ เราก็ต้องเจริญสติเพื่อให้มันได้สมาธิก่อน ก็คือเดินไปแล้วไม่ให้เกิดทางปัญญาเลย คือให้คิดแต่พุทโธๆ ไป หรือว่าให้เราเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น ให้ดูที่เท้าก็ได้ กำลังก้าวเท้าไหนอยู่ เท้าซ้าย เท้าขวา คือป้องกันไม่ให้เราไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้

ศิษย์ : ต้องสลับกันกับการนั่งสมาธิหรือไม่:

พระอาจารย์ : ก็เดินกระทั่งมันเมื่อย เมื่อยแล้วก็ต้องนั่งใช้ไหม ถ้านั่งแล้วมันเมื่อยก็ลุกขึ้นมาเดิน แต่การปฏิบัติก็เพื่อควบคุมความคิดเพื่อทำให้สงบ อันนี้คือขั้นของสมาธิ แต่พอเราได้ขั้นของสมาธิแล้ว เวลาเราออกจากสมาธิ เรานั่งนานๆ แล้วเราเมื่อย เราก็มาเดินจงกรมใหม่ แต่แทนที่เราจะมาเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย เท้าซ้าย เท้าขวา หรือพุทโธๆ เราก็มาพิจารณาร่างกาย เราได้ พิจารณาอาการ ๓๒ พิจารณาอสุภะ พิจารณาว่าร่างกายเกิดแก่เจ็บตาย เป็นดินน้ำ

ลมไฟ พิจารณาไปเรื่อยๆ ให้เห็นว่า
มันเป็นตุ๊กตาตัวหนึ่ง ใจเป็นผู้
มาครอบครองเป็นสมบัติชั่วคราว
เป็นเหมือนโทรศัพท์มือถือเครื่องหนึ่ง
เท่านั้นเอง ให้มองให้เห็นอย่างนั้น
ให้ได้ จนปล่อยวางมันได้ ไม่ทุกข์
ไม่กลัวความแก่ ไม่กลัวความเจ็บ
ไม่กลัวความตาย อยู่ที่ไหนก็อยู่ได้
อยู่คนเดียวไปอยู่ตรงไหนก็ไม่กลัว

ศิษย์ : แล้วถ้าถึงขั้นไม่กลัวความตาย
แล้วจะต่ออย่างไรคะ

พระอาจารย์ : ก็ต้องไปละ
ความอยากในกามารมณ์ต่อ ก็ต้อง
ไปละความอยากกลัวความเจ็บก่อน
ต้องนั่งสมาธิให้มันเจ็บปวดไป
ทั้งร่างกายแล้วปล่อยให้มันหายเอง
ไม่ต้องไปขยับ ทำใจให้เป็นสันโดษ
ยินดีตามมีตามเกิด มันจะเจ็บก็ให้

มันเจ็บไป ถ้าอยู่กับความเจ็บของ
ร่างกายได้ ต่อไปร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย
มันจะไม่เดือดร้อน ไม่ต้องวิ่ง
ไปหาหมอ ไม่ต้องกินยาแก้ปวด
ปล่อยให้มันหายเอง ไม่หายก็ปล่อย
มันตายไป ไม่ต้องกลัวว่าจะไม่มีเงิน
รักษา มีธรรมโอสธแล้ว มีเครื่องมือ
ที่จะรักษา คือร่างกายนี้ปล่อยมันก็
หายเองได้ถ้ามันจะหาย ถ้ามัน
ไม่หายก็ช่วยไม่ได้ ก็ยอมตายแล้ว
ไปกลัวทำไม ถ้าไม่กลัวตายแล้ว
ก็ต้องไม่กลัวเจ็บ ต้องฝึกอยู่
กับความเจ็บให้ได้ นั่งสมาธิเป็น
ชั่วโมงๆ ไป ไม่ต้องไปลุก ไม่ต้อง
ไปขยับ พยายามทำใจให้ปล่อยวาง
ความเจ็บให้ได้ อย่าไปอยากให้
ความเจ็บหายไป แล้วจะไม่ทุกข์ใจ
ที่มันทนอยู่ไม่ได้เพราะมันกลัว
ความเจ็บ มันไม่ชอบความเจ็บ

มันอยากให้ความเจ็บหายไป ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนี้แล้วมันทนอยู่ไม่ได้ เราต้องหัดชอบมัน ถ้าชอบมันแล้วมันอยู่ได้ เหมือนคนกินพริกกับคนไม่กินพริก คนชอบกินพริกนี้กินแล้วไม่เผ็ดหรอก อร่อย แต่คนที่ไม่ชอบกินนี้กินแล้วทรมาน มันอยู่ที่ชอบหรือไม่ชอบ ดังนั้น เวลาเราไม่ชอบอะไร เราต้องหัดชอบมัน เพื่อใจของเราจะได้สันโดษ จะได้พอใจ

ถ้าเราแก้ความเจ็บไข้ได้ป่วยได้ แก้ความกลัวเจ็บได้ แก้ความกลัวตายได้ ขึ้นต่อไปเราก็ต้องไปแก้กามารมณ์ เรายังมีความอยากในกามารมณ์อยู่ ยังอยากร่วมเสพกามกับคนนั้นคนนี้อยู่ เราก็ต้องพิจารณาอสุภะ ดูความไม่สวยงามของร่างกาย ให้เห็นว่าร่างกายนี้มันก็เป็นเหมือนซากศพดีๆ นี่เอง เพียงแต่ว่าตอนนี้มันยังหายใจได้ ถ้าเกิดว่าเขาไม่หายใจแล้ว เรายังอยากจะไปนอนกับเขาหรือเปล่า มองให้เห็นว่าเป็นซากศพ ไปเยี่ยมป่าช้าดูเวลาเขาล้างป่าช้านี้ เราไปดูความจริงว่าร่างกายนี้มันเป็นอย่างไรกันแน่ ถ้าคิดอย่างนี้บ่อยๆ มองถึงส่วนที่น่าขยะแขยง มันก็จะดับกามารมณ์ได้ มองเข้าไปในตับไตไส้พุงดู มองไปในสิ่งที่เปื้อนปฏิกูลที่ถูกขับถ่ายออกมาจากร่างกายดู อย่างนี้มันก็จะระงับดับกามารมณ์ได้

นี่คือปัญหาที่ติดอยู่กับร่างกาย เราต้องแก้มันให้ได้ คือความกลัวความเจ็บ กลัวความตาย แล้วก็ความรักใคร่ในร่างกาย เห็นว่าร่างกายนี้สวยงาม เราก็ต้องแก้โดยอย่าไปเห็นว่ามันสวยงาม ต้องมองในส่วนที่มันไม่สวยงาม



ตายไป เพราะไม่คิดว่าจะตายไป
ก่อนวัยนั้นเอง อายุเพิ่ง ๕๐ ตาย
ไปแล้ว อยู่ด้วยกันมา ๓๐ ปี
มีความสุขกันมาตลอด พอตอนนี้
เขาตายไป กินไม่ได้นอนไม่หลับ
อดคิดถึงเขาไม่ได้ ทั้งๆ ที่รู้ว่าเขา
ตายไปแล้ว

มันมีทั้ง ๒ ส่วน ถ้ามองในส่วนที่
สวยงาม มันจะเกิดคามารมณ์ขึ้นมา
ถ้ามองในส่วนที่ไม่สวยงาม มันก็
จะดับคามารมณ์ เวลาที่มีคามารมณ์
แล้วใจมันหงุดหงิด เศร้าสร้อย
หงอยเหงา ว่าแห้ว อยู่คนเดียวไม่ได้
คนที่มิแพนนี้เวลาไม่อยู่ด้วยกันนี้
รู้สึกยังงี้ มีคนหนึ่งสามีตายไปนี้
โอ้โฮ ทุกข์มากเลย บอกไม่เคยทุกข์
อย่างนี้มาก่อน ไม่เคยรู้ว่าความ
ทุกข์เป็นยังงี้ ได้มารู้ตอนที่สามี

นี่คือปัญหาของพวกเราที่เกี่ยวกับ
ร่างกาย ถ้าเราแก้ปัญหาละเหล่านี้
ได้แล้ว ต่อไปร่างกายก็จะเป็น
ปัญหาต่อไป เมื่อเราผ่านปัญหา
เหล่านี้ไปได้ เราก็ไม่ต้องพิจารณา
เรื่องของร่างกายแล้ว ที่นี้เราก็ไป
พิจารณาเรื่องของใจ เรื่องของจิต
เพราะจิตเรานี้ยังมีกิเลสอยู่ ยังมี
ความหลงอยู่ ยังมีอัตตาตัวตนอยู่
ยังมีความถือตัวอยู่ ยังมีความรัก
ความสุขอยู่ ความสุขนี้มันก็เป็น

ความสุขที่ไม่เที่ยงนั่นเอง ตัวตนก็ไม่ใช่
เป็นตัวตนที่แท้จริง อันนี้ก็ต้องเข้าไป
พิจารณาอีกทีหนึ่ง ให้เห็นว่าความสุขใจนี้
ไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง ต้องปล่อยวาง
ตัวตนก็ไม่มี เป็นความหลงที่ผลิตขึ้นมา
ก็ต้องปล่อยวาง ไม่ไปยึดติด ไม่ถือตัว
ถือตน ใครจะดูถูกดูแคลนจะเหยียบย่ำ
เราก็ไม่เดือดร้อน เพราะไม่มีตัวตน
ใจเป็นตัวรู้ ไม่ใช่ตัวตน ก็รับรู้ว่าเขาต่ำ
เรารับรู้ว่าเขาดูถูกเรา ก็เท่านั้นเอง
ถ้าเราไปเต็นแรงเต็นกาก็แสดงว่าเรา
หลงว่าเรายังมีตัวตนอยู่ เรายังเป็นใหญ่
เป็นโตอยู่ ยังมีหน้ามีตามีฐานะอยู่
อันนี้เป็นตัวความหลง อันนี้มันอยู่ในจิต
มันต้องผ่านร่างกายไปก่อน มันต้อง
ปล่อยวางร่างกายให้ได้ก่อนมันถึงจะ
เข้าถึงตัวนี้ได้ เอาไปปฏิบัติดู ถ้าไม่เป็น
อย่างนี้ก็มาว่ากันใหม่





ศิษย์ : อยากจะสอบถามหน่อยครับ
คนมีกิเลสอยู่ ที่พระอาจารย์บอกว่า
ถ้าเกิดคนเราตายไปเนี่ย ถ้าเกิดมีบุญมาก
หรือว่ามีบาปมาก ถ้ามีบาปมากจะเกิด
เป็นสัตว์เดรัจฉาน ถ้ามีบุญมากจะได้
เกิดเป็นมนุษย์ แล้วถ้าเกิดเรามีบุญ
เรามีสิทธิ์ได้เกิดเป็นมนุษย์อีกครั้ง
เรามีสิทธิ์ที่จะเลือกได้ไหมว่าเราจะเกิด
เป็นคนประเทศไหน เกิดเป็นเพศไหน
หรือเกิดเป็นลูกคนรวยหรือลูกคนจน
จากผลบุญที่เราสะสมมา

พระอาจารย์ : คือเราเลือกไม่ได้หรอก บุญกรรมมันจะจัดสรรให้เราเอง เหมือนกับเราไปสอบเอ็นทรานซ์นี้ ผลคะแนนการสอบของเรามันจะเป็นตัวจัดสรรให้เราไปเรียนที่มหาวิทยาลัยอันไหนเอง ขอให้เราทำหลายๆ มันก็จะได้มหาวิทยาลัยที่ดี ถ้าเราได้คะแนนดี มันก็จะได้สิ่งที่เราอยากได้ พุดง่าย ๆ แต่ถ้าเราทำไม่ถึง มันก็ไม่ได้ มันไม่ใช่ว่าพอถึงเวลาไปเลือกไปชี้เอา จะเอาตรงนั้นตรงนี้ มันไม่ได้หรอก เพียงแต่ว่าถ้าเราทำบุญมาก มันก็จะได้มาก ได้สิ่งที่เราอยากได้มาก เพียงแต่ว่าเราเลือกสถานที่ไม่ได้ เช่น จะไปเกิดเป็นฝรั่งหรือไปเกิดเป็นนิโกรนี้มันเลือกไม่ได้ บางที่มันก็อยู่ที่จังหวัดไหน เหมือนกับเวลาเราไปขับรถหาที่จอดรถอย่างนี้ เราไปเลือกที่จอดไม่ได้ ตรงไหนว่างเราก็ก๊ฬ็วเข้าไปจอดเลย ถึงแม้ว่ามันจะเดินไกลหน่อยก็ยังดีกว่าไม่มีที่จอด บางที่มันก็อยู่ที่จังหวัดไหน บางที่มันก็อยู่ที่บุญที่บาปที่เราทำ มันมีหลายเหตุหลายปัจจัย แต่ที่แน่ๆ ก็คือบุญ ถ้าหากเราเกิดจากร่างกายที่พ่อแม่เจ็บไข้ได้ป่วยแล้ว เราก็ก็็ต้องรับร่างกายที่ไม่ดีผ่านมาจากพ่อแม่ แต่ถ้าใจเรามีบุญใจเราก็็มีความสุขได้ ใจเราก็็ไม่เดือดร้อนกับความเป็นไปของร่างกาย

คนที่มึบุญนี้ ใจจะเย็น ใจจะอึ่ม จะไม่จู้จึจุกจิก จะไม่วุ่นวายมาก คนที่ไม่มีบุญนี้จะจู้จึจุกจิก จะอยากได้นั้่นอยากได้นั้ ได้เท่าไรก็ยังไม่มีความสุข คนบางคนเกิดมาเป็นลูกเศรษฐีก็ยังไม่มีความสุขเพราะจู้จึจุกจิก ไม่พอใจได้อะไรก็ไม่พอใจ แต่คนที่ไม่มีควมจู้จึจุกจิก มีสันโดษ มีใจที่สงบมากๆ นั้

เกิดเป็นลูกขอทานก็ไม่เดือดร้อน มีความสุขได้ ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใดก็ตาม

ดังนั้น อย่าไปกังวลเกี่ยวกับเรื่องฐานะทางเงินทองหรือทางร่างกาย เพียงอย่างเดียว ให้ดูทางจิตใจด้วย ถ้ามีจิตใจที่สงบนี้ เกิดเป็นลูกคนจนนี้ดีกว่าเพราะจะได้บวชง่าย ถ้าเป็นลูกคนรวยนี้มีสมบัติมาก พ่อแม่ไม่ยอมให้บวช ในสมัยครั้งพุทธกาล มีลูกเศรษฐีอยากจะบวช พ่อแม่ไม่ยอมให้บวชเพราะว่ามีลูกชายคนเดียว ถ้าบวชแล้วไม่รู้จะให้สมบัติกับใคร ขอบวชหลายครั้ง พ่อแม่ก็ไม่อนุญาตให้บวช ก็เลยต้องอดข้าว ไม่ยอมกินข้าว จนในที่สุดพ่อแม่ก็ต้องอ่อนใจยอมให้ลูกบวช นั่นแสดงว่า

ใจของเขามีความใฝ่ในการบวช ใฝ่ในความสงบอยู่มาก เคยทำมามาก ชาติก่อนคงเคยเป็นพระมาก่อน เคยบวชมาก่อน เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน ชอบความสงบมาก่อน ของพวกนี้มันติดมากับใจเรา อันนี้เป็นธรรมขั้นสูง ดังนั้นพยายามทำให้ถึงธรรมขั้นสูงให้ได้ ให้เข้าสู่ขั้นสมาธิ ขั้นปัญญาให้ได้ ขั้นทานและขั้นศีลนี้ก็ดี แต่เพียงว่า มันได้มาแล้วใจมันก็ยังไม่พอใจอยู่ได้อะไรมา มันก็ยังหงุดหงิดรำคาญใจได้ ยังอยากจะได้สิ่งที่ไม่มียู่ แต่ถ้ามีใจที่สงบแล้ว มันจะไม่ค่อยหิว ไม่ค่อยอยากทำอะไร มีความยินดี มีความพอใจ

ดังนั้น ต้องพยายามทำให้มาก ทำทั้งทาน ทำทั้งศีล ทำทั้งสมาธิ

ทำทั้งปัญญา ค่อยๆ ทำไป แล้วมันก็จะขยับขึ้นไปเอง ทานก็ทำให้มากขึ้น อย่าเสียดายสมบัติข้าวของเงินทอง อย่าเอาเงินไปซื้อความสุขต่างๆ เอามาทำบุญดีกว่า แทนที่จะเอาเงินนี้ไปเที่ยว ก็เอาเงินที่จะไปเที่ยวนี้นี้มาทำบุญ หรือว่าจะเอาเงินนี้ไปซื้อกระเป๋าใบใหม่ รองเท้าใหม่ๆ ทั้งๆ ที่เราก็มีรองเท้าอยู่เต็มตู้ มีกระเป๋าอยู่เต็มตู้แล้ว ก็เอาเงินนี้ไปทำบุญดีกว่า ไปบริจาค ทำกับวัดก็ได้ ทำกับโรงเรียนก็ได้ ทำกับโรงพยาบาลก็ได้ ทำกับองค์กรสาธารณประโยชน์ต่างๆ ก็ได้ การกุศลต่างๆ ขอให้ทำให้แก่ผู้อื่นก็แล้วกัน อย่าทำให้กับตัวเรา เพราะทำให้กับตัวเราก็เหมือนกับไปซื้อยาเสพติดติดมาเสพ เสพเท่าไรก็ไม่พอ ซื้อกระเป๋าใหม่



วันนี้ เดี่ยวพรุ่งนี้ก็อยากจะซื้อใหม่ อีกใบแล้ว แต่ถ้าไม่ซื้อวันนี้ พรุ่งนี้ก็จะไม่อยากจะซื้อ เพราะเวลาเอาเงินไปทำบุญนี้มีความสุขใจมากกว่า เห็นคนอื่นที่เขาทุกข์เดือดร้อนแล้ว เขาได้ผ่อนคลายจากความทุกข์ ความเดือดร้อน เห็นเขามีความสุขนี้ เราก็มีความสุขใจอึดใจขึ้นมา เราจะเห็นว่าการทำบุญนี้เป็นความสุขที่ดีกว่าความสุขที่ได้จากการไปซื้อ

ของต่างๆ ที่ไม่จำเป็น พยายามอย่าเอาเงินไปใช้กับสิ่งที่ไม่จำเป็นเพราะมันจะเป็นเหมือนกับไปซื้อยาเสพติด ซื้อเท่าไรก็ไม่พอ เอาเงินมาทำบุญแล้วจะทำให้ใจอึด ใจพอ แล้วใจจะมีความเมตตา จะไม่ชอบเบียดเบียนผู้อื่น จะไม่ชอบทำร้ายผู้อื่น ก็จะรักษาศีลได้อย่างง่ายดาย คนที่รักษาศีลไม่ได้ก็เพราะว่าใจยังไม่เป็นใจบุญนั่นเอง ใจยังอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ พออยากได้ก็อยากจะได้มาแบบง่ายๆ วิธีง่ายๆ ก็คือทำผิดศีล โกหก หลอกลวง ฉ้อโกง อย่างนี้ แต่คนที่ไม่มีความอยากได้เงินทองจะไม่คิดจะทำอย่างนี้ เพราะมันไม่รู้ว่าจะเอาเงินทองมาทำอะไร เอามาแล้วก็ต้องเอาไปให้คนอื่น ถ้าจะเอาไปให้คนอื่นก็เพราะมันมีมากเกินไป หรือมันมาเองโดยที่เราไม่ได้ไปดิ้นรน แต่จะไม่มีวันที่จะไปหาเงินทองเพื่อเอามาให้คนอื่นให้เสียเวลา

การทำบุญนี้ไม่ได้หมายความว่าให้เราไปหาเงินหาทองมาเพื่อเอามาให้คนอื่น แต่การหาเงินหาทองนี้ก็เพราะว่าเราต้องดูแลตัวเอง แต่การหาเงินหาทองอาจจะได้เงินทองมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ถ้ามีส่วนเกินเราก็เอาไปแจกจ่ายให้แก่ผู้อื่น อย่าเก็บเอาไว้เพราะมันไม่เกิดประโยชน์อะไร นอกจากจะกลายเป็นภาระทางจิตใจไป ทำให้เราต้องมาห่วงมาหวงกับเงินทอง คนหาเงินทองก็ไม่มีความสุข เวลาเสียเงินทองไปก็เสียใจ แต่คนที่ไม่ห่วงนี้ เวลาทำบุญไปนี้มีความสุขใจ แล้วใจก็จะมีความเมตตากรุณา ก็จะรักษาศีลได้ รักษาศีลได้ ใจก็จะเย็น ใจก็จะสงบมากขึ้น ก็จะทำให้เจริญสติ นั่งสมาธิได้

ทำใจให้สงบได้ มันเป็นการปฏิบัติที่
สนับสนุนกัน ดังนั้น การทำบุญนี้
อย่าทำเพื่อหวังให้เราได้สิ่งนั้นสิ่งนี้
ทำเพื่อตัดกิเลส ทำเพื่อตัดความ
อยากได้ ทำไปแล้วจะได้ไม่ยากรวย
เข้าใจไหม คนที่ยากรวยอย่ามา
ทำบุญเพราะมันขัดกัน คนที่ทำบุญนี้
อยากจะมีเงินน้อยๆ
จะได้ไม่ต้องมาดูแล ไม่ต้องมา
วุ่นวายกับเงินทอง จะได้มีความ
เมตตา จะได้รักษาศีลได้ นี่คือ
เป้าหมายของการทำบุญ เพื่อเรา
จะได้ไต่ขึ้นบันไดที่สูงขึ้นไป ขั้นที่
สูงขึ้นไป รักษาศีลได้ก็จะภาวนาได้
อยู่วัดได้ รักษาศีล ๕ ได้ ก็จะได้
รักษาศีล ๘ ได้ ถ้ารักษาศีล ๘ ได้
ก็ทำสมาธิได้ มีสมาธิแล้วก็เจริญ
ปัญญาได้ มีปัญญาก็จะดับความ
ทุกข์ได้

ดังนั้น อย่าทำเพื่อความร่ำรวย หรือ
อย่าทำเพื่อให้ได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ เช่น
คนเจ็บไข้ได้ป่วยมาทำบุญกัน
ทำบุญมันไม่รักษาให้ร่างกายหาย
ได้หรอก ถ้าอยากจะรักษาให้หาย
ต้องไปหาหมอ ไปอยู่โรงพยาบาล
การทำบุญนี้ไม่ได้มารักษาชีวิตให้หาย
ให้อยู่ยาวนาน แต่เป็นการผ่อน
ส่งร่างกายอันใหม่ เหมือนกับไป
ดาวน์คอนโดหลังใหม่ บ้านหลังเก่า
มันกำลังจะพังแล้ว ร่างกายอันเก่า
มันจะพังแล้วก็ต้องเปลี่ยนร่างกาย
อันใหม่ ต้องไปซื้อร่างกายอันใหม่
การทำบุญนี้ก็เหมือนกับการผ่อน
ส่งร่างกายอันใหม่ ตายไปจะได้
ร่างกายที่ดีกว่าเก่าเท่านั้นเอง แล้ว
ก็ทำใจให้สงบ ทำใจให้ไม่วุ่นวาย
กับการพลัดพรากจากทรัพย์สินสมบัติ
ข้าวของเงินทอง ถ้าเราไม่หวงสมบัติ

ข้าวของเงินทอง เวลาตายไปจะตายไปอย่างสงบ ถ้ายังห่วง
ยังห่วงอยู่นี้จะตายแบบวุ่นวาย ใครจะเอาเงินเราไป ใครจะได้ไป

ดังนั้น พยายามจัดสรรเงินทองทั้งหลายให้มันเรียบร้อยแล้ว
เราจะได้อยู่อย่างสบาย ตายอย่างสงบ อย่าไปห่วง เพราะว่ามัน
ไม่สามารถที่จะทำให้เราอยู่ไปมีอายุยืนยาวนานได้ รักษามัน
ก็รักษาไม่ได้หรอกถ้ามันจะตาย ถ้ามันจะไม่หาย ต่อให้
ใช้เงินเท่าไรมันก็ไม่หาย รักษาไปตามอัธภาพตามธรรมดา
นี้เอง มันจะหาย มันก็หายเอง มันไม่หาย มันก็ตาย คนเรา
ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องตายด้วยกันทุกคน เอาความสบายใจดีกว่า
เอาความสุขใจดีกว่า อยู่อย่างสงบ อยู่อย่างไม่วุ่นวายใจ
อยู่อย่างสันโดษ ยินดีตามมีตามเกิด ร่างกายจะเจ็บไข้ได้ป่วย
ก็อยู่กับมันไป พอใจกับมันไป อย่าไปเกิดความอยากให้มัน
หายป่วยหายเจ็บ เพราะมันเกิดความอยากแล้วก็เหมือนเอามีด
มาทิ่มแทงหัวใจ ทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา



คำถามจากเฟซบุ๊กและแฟนเพจ พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ศิษย์ : ทำอย่างไรถึงจะรู้สึกสนุกและรักในการปฏิบัติ:
สาธุ:

พระอาจารย์ : ก็ต้องทำให้ได้ผล ถ้าได้ผล
แล้วมันมันส์ มันสนุก เหมือนกับทำงานแล้ว
ได้เงินเดือนนี้มันสนุก ถ้าทำแล้วไม่ได้เงินเดือนนี้
มันท้อ เพราะฉะนั้น ต้องทำให้มันได้ผล วิธีที่
จะได้ผลก็ต้องทุ่มเทชีวิตจิตใจทำแบบมีอาชีพ
ถ้าทำแบบมีสัครเล่นก็จะไม่สนุก เพราะมัน
ยังไม่เห็นผล

ศิษย์ : กราบหลวงพ่อกับ คือ
อยากรู้จักมันบ้าง มันหายไปสายมากครับ

พระอาจารย์ : เพราะไม่มีสติ
ไม่เจริญสติ ไม่บริกรรมพุทโธๆ ไป
อย่างต่อเนื่อง หรือไม่เฝ้าดูร่างกาย
อย่างต่อเนื่อง คือไม่มีอะไรผูกใจ
เหมือนกับเรือไม่ได้ทอดสมอ ต้องมี
สมอทอดไว้ **กรรมฐาน ๔๐ นี่เป็น**
เหมือนสมอเรือของใจ จะเลือกใช้อันไหนก็ได้ จะใช้การบริกรรม
พุทโธก็ได้ ใช้การสวดอิติปิโสก็ได้
จะนับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ไปเรื่อยๆ
ก็ได้ จะท่องอาการ ๓๒ ผมนั่น
เลียบ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก
ไปก็ได้ ขอให้มึนอะไรผูกใจไว้ไม่ให้
ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้แล้วเดี๋ยวใจก็
จะนิ่งเอง

ศิษย์ : กราบหลวงพ่อกับ หนูขอวิธี
การปฏิบัติทำสมาธิเบื้องต้นจากคุณพระ
กราบขอบพระคุณพระ

พระอาจารย์ : ก็ขอให้ฟัง
เทศน์ที่เราแสดงไว้เรื่อยๆ ก็แล้วกัน
การปฏิบัติก็ต้องมีทานก่อน ใจต้อง
ใจบุญสุนทาน ไม่ใช่เงินทองไปซื้อ
ความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
ให้เราเอาเงินที่ซื้อความสุขจากรูป
เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะนี้มา
ทำบุญทำทาน ก็จะทำให้ใจสงบ
ทำให้ใจไม่หิวกับรูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ ทำให้รักษาศีล ๘ ได้
พอรักษาศีล ๘ ได้ ก็จะมีเวลาเข้า
วัดได้ เจริญภาวนาได้ เจริญสติได้
ก็นั่งสมาธิทำใจให้สงบได้ พอใจสงบ
ก็ใช้ปัญญาบรรลุนั่นได้

ศิษย์ : อนาคตมีพล ละกามคุณ ๕ หมวด
รวมทั้งเมถุนสังโยชน์ ๗ และปฏิบะ
โหมครับ

พระอาจารย์ : ละหมดละ
ละกามราคะ ปฏิฆะ ละสังโยชน์
เบื้องต้น ๕ ข้อ ก็คือลักกายทิฏฐิ
วิจิกิจฉา สีสัพพตปรามาส
กามราคะ และปฏิฆะ ซึ่งเป็นเรื่อง
ของร่างกายที่สอนไว้เมื่อคืนนี้ให้
พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ก็เพื่อละลักกายทิฏฐิ ละสีลัพพตะ
ละวิจิกิจฉา แล้วก็ให้พิจารณาอสุภะ
เพื่อละปฏิฆะกับละกามราคะ
ถ้าเห็นอสุภะแล้ว ก็จะไม่มีการราคะ
พอไม่มีการราคะ ก็จะไม่มีการปฏิฆะ
ไม่มีความหงุดหงิดรำคาญใจ

ศิษย์ : เวลาปฏิบัติเกิดเวทนามากๆ
จนเกือบทนไม่ไหว แต่อุเบกขาต่อ
ไม่ขยับเขยื้อน จนความปวดหายไป
กับจิตที่มีสติตามรู้มัน ควรวางใจ
อย่างไรดีนะ ๖ แต่ตอนนั้นรู้สึกแปลกใจ
และตกใจ ระวังหมดเวลาพอดี

พระอาจารย์ : เป็นการกระทำ
ที่ถูกต้องแล้ว ควรจะนั่งต่อไป ถ้าใจเป็น
อุเบกขาแล้วมันจะไม่เดือดร้อนกับ
ความเจ็บปวดของร่างกาย ตอนนั้น
จะนั่งต่อไปได้อย่างสบายเหมือนกับ
ไม่มีเวทนาเลย ถึงแม้ว่าเวทนายัง
ตั้งอยู่ก็ตาม แต่ใจจะไม่ระล่ำระสาย
ไม่วุ่นวายไปกับความเจ็บปวดของ
ร่างกายถ้าใจเป็นอุเบกขา ถ้าทำได้
ครั้งหนึ่งแล้วควรจะทำต่อไป ทุกครั้ง
เวลานั่งแล้วเกิดความเจ็บก็ควร

รักษาอุเบกขาไว้ด้วยการบริกรรมพุทโธๆ ไป หรือถ้าเราดูลมก็ดูลมต่อไป หรือจะใช้การสวดมนต์ก็ได้ ใช้อะไรก็ได้ที่จะตั้งใจไม่ให้ไปวุ่นวายกับความเจ็บปวดของร่างกาย จนกระทั่งใจปล่อยวางได้ อันนี้เรียกว่าเป็นอุบายของสมาธิ การใช้คำบริกรรม การใช้การสวดมนต์ หรือการใช้อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเป็นเครื่องผูกใจไม่ให้ไปวุ่นวายกับความเจ็บของร่างกาย แต่ถ้าอยากจะใช้อีกชั้นหนึ่งที่เรียกว่าปัญญา ก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่าทุกข์เวทนานี้เป็นอนัตตา เราไปห้ามเขาไม่ได้ เราไปสั่งเขาไม่ได้ แล้วความทุกข์ของเรานี้มันเกิดจากความอยากที่เราอยากให้ความทุกข์เวทนานี้หายไป ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์ เราอยากอยู่ร่วมกับทุกข์เวทนาได้ อย่างไม่เดือดร้อน เราก็ต้องหยุดความอยาก เหมือนกับที่เราหยุดความอยาก อยากไม่ตาย อยากไม่เจ็บ ก็เหมือนกัน อย่าไปอยากไม่เจ็บ มันจะเจ็บก็ปล่อยมันเจ็บไป ไม่ต้องกลัวความเจ็บ ความเจ็บมันทำลายเราไม่ได้ เราอยู่กับมันได้ เราไม่รู้ความจริงอันนี้ เพราะว่าเรามีความเกลียดมันมาฝังลึกอยู่ในใจ พอเจอความเจ็บปุ๊บ จะอยากหนีจากมัน หรืออยากจะทำให้มันหายทันที ตอนนี้อย่าเรามีสมาธิแล้ว เราจะสามารถใช้ปัญญาสอนใจได้ว่าไม่ต้องไปกลัวมัน มันทำอะไรเราไม่ได้

ศิษย์ : การมีสติรู้ตัวทำให้ไม่ฉงนนอนเหมือนคนนอนไม่หลับและไม่เพสียจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อให้เกิดความพอดี และสามารถใช้สติดังกล่าวในการพิจารณาธรรมอย่างไร จะยกระดับขึ้นมาพิจารณาเองหรือว่าจะคอยให้ธรรมเกิดขึ้นมาเอง กรุณาให้คำแนะนำด้วยค่ะ

พระอาจารย์ : คือถ้าเรามีสติแล้วใจเราตื่น ก็แสดงว่าความเพียรเรามีความแก่กล้าขึ้น ก็ขอให้เราปฏิบัติไปเต็มที่เลย ๓ วัน ๓ คืน ไม่นอนได้อย่างดีใหญ่ ไม่ต้องกลัวเมื่อถึงขั้นหนึ่งแล้วร่างกายมันไม่ไหวจริงๆ มันก็จะหยุดพักไปเอง ปัญหาไม่ได้อยู่ที่การมีสติแล้วมีการตื่น ปัญหา มักจะมีการร่วงเหงาหาวนอนเสียมากกว่า ดังนั้น ขอให้เรารู้ตัวว่าเราไม่ร่วงนอน เราไม่



เกียจคร้าน เรามีสติ มีความขยันหมั่นเพียร เราปฏิบัติได้ก็ชั่วโง่งก็เวลาก็ปฏิบัติไปเลย ไม่ต้องกลัวว่าเป็นการฝึกตนแต่อย่างใด อันนี้เป็นพลังของธรรม ปฏิบัติไปแล้วถึงเวลาที่ร่างกายมันไม่ไหวจริงๆ มันก็ต้องหยุดไปเอง หยุดพักผ่อนแล้วต่อไปเราจะรู้ความพอดีของร่างกายว่าร่างกายนั้นต้องการพักผ่อนมากน้อยเพียงใด ไม่ต้องกังวล ไม่ต้องกลัว เพราะนี่แหละเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว

ส่วนใหญ่เราต้องยกธรรมขึ้นมาพิจารณา เช่น พิจารณาร่างกายว่าต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย แต่การปรากฏของธรรมขึ้นมาก็มีโอกาสปรากฏขึ้นได้เหมือนกัน บางเวลาก็จะปรากฏเห็นว่าร่างกายเราอนตายอยู่ที่นี่ก็เป็นไปได้ แต่เราไม่ต้องรอ

เราควรพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ถึงความจริงของร่างกาย ว่าร่างกายต่อไปจะต้องแก่ หนึ่งต้องเหี่ยว ผมหงอก หนึ่งต้องหย่อน โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เบียดเบียน แล้วต่อไปก็ต้องไปนอนในโรงพยาบาล ต่อไปก็ต้องถูกเขาจับเข้าไปเผาในเตา ก็พิจารณาไปจนกระทั่งกลายเป็นขี้เถ้า กลายเป็นเศษกระดูกไปแล้ว ให้พิจารณาอย่างนี้ไป

อย่ารอให้มันปรากฏขึ้นมา เพราะถ้ามันไม่ปรากฏ เราก็จะไม่ก้าวหน้า แต่ถ้าเราพิจารณาอยู่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ แล้ว เวลามันปรากฏขึ้นมา เราจะรู้จักวิธีปฏิบัติกับมัน เราจะมีอุเบกขา ปล่อยวางมันได้ ถ้าเราไม่เตรียมตัวสอนมันไว้ก่อน พอเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้นมา เราอาจจะตกใจกลัวจนไม่กล้าที่จะปฏิบัติต่อไปก็ได้

ศิษย์ : ถ้าผมเป็นลูกสาวพ่อแม่
มีเงินทองแล้วอยู่อย่างไม่ลำบาก ผมจะ
หนีออกมาปฏิบัติธรรมโดยไม่ใช้แรงกาย
ดูแลปรนนิบัติท่าน แต่หนีมาบวชเสีย
มาอาภรรยพลและนิพพานเสีย ผมจะ
ถือว่าใจไม่ไสร้กำ ไม่ดูแลพ่อแม่ยาม
แก่เฒ่าหรือเปล่าครับ

พระอาจารย์ : ถ้าพ่อแม่เขา
อยู่อย่างสุขสบาย ดูแลตัวเองได้
ก็ไม่มีคามจำเป็นที่เราต้อง
ไปดูแลเขา แต่ถ้าเขาอยู่ในช่วงที่เขา
ต้องมีคนดูแลแล้วไม่มีใครดูแล
นอกจากเรา อันนั้นเราก็ต้องดูแล
เขาไป แต่ส่วนใหญ่แล้วเขาก็อยู่
ของเขาได้ ครูบาอาจารย์ท่านก็มี
พ่อแม่กันทุกคน ท่านก็ไปบวชกัน
แล้วท่านก็กลับมาดูแลพ่อแม่ต่อได้
แม้แต่พ่อแม่ตายไปแล้วยังดูแล

ได้เลย เช่น พระพุทธเจ้า พระพุทธ-
มารดาตายไปตั้งแต่ตอนที่ประสูติ
พระพุทธเจ้ามาเพียง ๗ วัน
หลังจากที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว
ก็ยังเสด็จไปบนสวรรค์โดยทาง
กระแสน้ำติดต่อกับพระพุทธมารดา
ทรงสั่งสอนพระพุทธมารดาให้บรรลุ
เป็นโสดาบันได้ ถ้าพระพุทธเจ้า
ไม่ได้ออกบวช ก็จะไม่มีวันที่จะ
สอนพระพุทธมารดาได้

ดังนั้น การที่ปล่อยให้พ่อแม่อยู่ตาม
ลำพังแล้วเราไปบวชนี้ ไม่เป็นเรื่อง
ของการเห็นแก่ตัวแต่อย่างใด ขอให้
เราเห็นว่าการบวชนี้เป็นเหมือนการ
ไปรักษาโรคใจ เราเป็นเหมือนคนไข้
เวลาร่างกายเราเจ็บไข้ได้ป่วยเราจะ
อยู่เฝ้าดูพ่อแม่เราได้ไหม เราต้อง
ไปรักษาตัวเราที่โรงพยาบาล รักษา

จนกว่าจะหาย หายแล้วเราก็กินดูแลพ่อแม่ของเราต่อ ฉันทใจใจของเราก็เป็นเหมือนร่างกายที่ต้องรับการดูแลรักษาเช่นเดียวกัน **ใจของพวกเราทุกคนตอนนี้เป็นโรคใจกัน เป็นโรคจิตกัน โรคของความทุกข์กัน เราต้องไปรักษาให้หายทุกข์ก่อน พ่อเราหายทุกข์แล้วที่นี้เรากลับมารักษาพ่อแม่เราได้ดีกว่า รักษาร่างกาย** ร่างกายเป็นของชั่วคราว แต่ใจนี้เป็นของถาวร ถ้ารักษาได้แล้วมันจะหายไปตลอดอนันตกาล ไม่ต้องมาเจ็บ ไม่ต้องมาเป็นโรคจิตโรคใจอีกต่อไป ถ้ารักษาเพียงร่างกายไม่รักษาใจ โรคจิตโรคใจก็ยังมืออยู่ไปทุกภพทุกชาติ

ดังนั้น การที่เราไปบวชนี้เหมือนกับไปรักษาใจ เราไปศึกษาวิธีรักษาใจเรา และรักษาผู้อื่น พ่อเรารักษาของเราได้แล้ว เราก็กินรักษาใจของผู้อื่นต่อไปได้ พ่อแม่ของเราจะได้รับประโยชน์มากกว่าการที่เราจะอยู่เลี้ยงดูเขาเสียอีก ถ้าเราไปบวชแล้วเราไปปฏิบัติจนบรรลุธรรมได้ เราก็กินกลับมาโปรดพ่อแม่ได้ เหมือนกับครูบาอาจารย์ต่างๆ เหมือนกับพระพุทธเจ้า พ่อท่านบรรลุแล้วท่านก็มาโปรดพ่อแม่ ญาติพี่น้อง ดังที่มีพระญาติของพระพุทธเจ้าเสด็จออกบวชตามตั้งหลายพระองค์ พ่อก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ แม่เลี้ยงก็เป็นพระอรหันต์ ลูกก็เป็นพระอรหันต์ ถ้าไม่บวชนี้ ไม่มีใครได้เป็นแม่แต่คนเดียว







๗ เมษายน ๒๕๕๖

ธรรมะบัณฑิต

“หน้าที่ของสาวก”

ที่มีหนังสือมีชื่อนี้ก็เป็นเพราะว่าในการที่เราจะปฏิบัติ ก่อนที่เราจะปฏิบัติได้ เราต้องศึกษาวิธีการปฏิบัติก่อน ถ้าเราไม่ได้ศึกษาวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง เวลาปฏิบัติ ก็จะปฏิบัติไปแบบผิดๆ ใดๆ ก็จะได้ผลบ้างไม่ได้ผลบ้าง แต่จะได้ผลอย่างที่เราพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายท่านได้รับผลกันนั้น ย่อมเป็นไปได้ เนื่องจากใจของปุถุชนนี้ยังไม่มีสติปัญญา ความรู้ ความสามารถ ที่จะหยั่งเข้าถึงสัจธรรมความจริง ที่เป็นเหตุที่ทำให้สัตว์โลกต้องเวียนว่ายตายเกิด ที่ทำให้สัตว์โลกยังต้องเกิดแก่เจ็บตาย ยังต้องทุกข์

กับเรื่องราวต่างๆ ไม่มีใครในโลกนี้ที่จะสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองจนไปถึงพระนิพพานได้นอกจากพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียว นอกนั้นแล้ว ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ ไม่มีผู้สั่งสอน จะไม่สามารถปฏิบัติให้ไปถึงมรรคผลนิพพานได้

- ดังนั้น การศึกษาจากครูบาอาจารย์ จากพระพุทธเจ้า
- จากพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย จึงเป็นเรื่องที่จำเป็น
- เรื่องที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ต้องการจะปฏิบัติ
- ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด
-

คำว่า “สาวก” นี้ก็แปลว่า ผู้ฟัง พระอรหันต์นี้มี ๒ ประเภทด้วยกัน คือ พระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นพระอรหันต์ผู้ตรัสรู้ได้ด้วยตนเอง บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ด้วยตนเอง ส่วนพระอรหันต์สาวกนี้ก็คือพระอรหันต์ผู้ที่ต้องฟังจากคำสอนของพระพุทธเจ้าก่อนถึงจะบรรลุมรรคผลนิพพานได้ ดังนั้น ในพระพุทธศาสนานี้จะมีเพียงบุคคลเดียวเท่านั้นที่สามารถปฏิบัติได้ โดยที่ไม่ต้องศึกษาจากผู้ใดก่อน สามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ด้วยตนเอง นั่นก็คือพระพุทธเจ้า หลังจากที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้แล้ว พระองค์จึงนำเอาพระธรรมคำสอน ความจริงที่ได้ตรัสรู้นี้มาเผยแผ่ให้แก่ผู้อื่นต่อไป ผู้ที่รับคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ ก็จะบรรลุมรรคผลนิพพานได้ แต่เมื่อบรรลุแล้วเป็นพระอรหันต์ ก็จะเรียกว่า พระอรหันต์สาวก คือไม่ได้

เป็นพระอรหันต์ลัทธิมาลัมพุทธเจ้า ไม่ได้เป็นพระอรหันต์ด้วยตนเอง แต่เป็นพระอรหันต์ด้วยอำนาจของ คำสอนของพระพุทธเจ้า คำว่า “สาวก” จึงแปลว่าผู้ฟัง พวกเราก็ เป็นเหมือนสาวก เป็นผู้ฟัง เพราะว่า ก่อนที่เราจะปฏิบัติได้ เราต้องฟังก่อน เราต้องรู้จักวิธีของการปฏิบัติ ที่ถูกต้อง ถ้าเราไม่รู้จักวิธีปฏิบัติ ที่ถูกต้อง การปฏิบัติของเราก็จะ ล้มเหลว ก็จะไปไม่ถึงมรรคผล นิพพานดังที่เราต้องการที่จะไปกัน

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนว่า ขึ้นแรกนั้นต้องมีปริยัติธรรมก่อน คำว่า **ปริยัติธรรม** ก็คือการศึกษา พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีหลายรูปแบบด้วยกัน จะศึกษา จากพระพุทธเจ้าโดยตรงก็ได้ ถ้าเกิด

ในสมัยที่มีพระพุทธเจ้าทรงมี พระชนมชีพอยู่ เช่น ในยุคแรกๆ ตอนที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศ พระธรรมคำสอนใหม่ๆ พระองค์ เป็นผู้สอนให้แก่ผู้ฟัง ครั้งแรกก็ทรง ประกาศสอนให้แก่พระปัญจวัคคีย์ ทั้ง ๕ หลังจากที่ยทรงแสดงแล้ว ก็ปรากฏมีพระอัญญาโกณฑัญญะ มีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมา บรรลุเป็น พระโสดาบัน เป็นพระอริยบุคคล ขึ้นแรกขั้นที่ ๑ แล้วหลังจากนั้น ทรงแสดงพระธรรมอีกครั้งสองครั้ง พระปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ รูปก็ได้บรรลุ เป็นพระอรหันต์พร้อมกัน ต่อจากนั้น พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้แก่นักบวช ในสำนักต่างๆ ครั้งหนึ่งทรงแสดง ให้แก่นักบวชในสำนักหนึ่งที่มีจำนวน ประมาณ ๕๐๐ รูป หลังจากที่ยทรงแสดงเสร็จ นักบวชทั้ง ๕๐๐ รูปนั้น

ก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ทันที เหตุที่
พวกที่ฟังแล้วได้บรรลุเป็นพระอรหันต์
ได้ทันทีนั้น เนื่องจากเขามีธรรม
ที่รองรับไว้ ก็คือ มีศีล มีสมาธิ
พอได้ฟังธรรมะซึ่งเป็นปัญญา
ก็ทำให้บรรลุมรรคผลนิพานได้
ถ้าฟังแล้วไม่ได้บรรลุ ก็แสดงว่า
ยังไม่มีสมาธิ ยังไม่มีศีล หรือมีศีล
แต่ไม่มีสมาธิ ถ้าไม่มีสมาธินี้
ฟังยังไงก็จะไม่สามารถบรรลุได้
อย่างสมัยปัจจุบันพวกเราฟังเทศน์
ฟังธรรมกันจนหูฉีกกันแล้ว แต่ใจ
ไม่บรรลุ เพราะใจเราไม่สงบพอ
ใจเราไม่ตั้งมั่นพอ ใจเราไม่เป็น
กลางพอ ใจเราต้องเป็นอุเบกขา
สักแต่ว่ารู้ ถ้าใจเป็นกลางแล้ว ใจจะ
มีพลังที่จะต่อสู้กับกิเลสตัณหาที่จะ
คอยสร้างความทุกข์ให้แก้ไข ดังนั้น
ถ้าเราฟังธรรมแล้วเรายังไม่บรรลุ



ก็แสดงว่าเรายังไม่ได้ปฏิบัติถึงขั้น
ที่ควรจะบรรลุได้ ก่อนที่เราจะมี
ปัญญาได้ ฟังธรรมแล้วเกิด
ปัญญาได้ ใจเราต้องสงบเป็น
อุเบกขาก่อน ต้องเป็นจิตที่เป็นหนึ่ง
สักแต่ว่ารู้ เอกัคคตารมณ์ ใจเป็น
กลาง เป็นอุเบกขา มีความอึด



มีความสุข ถ้ายังไม่ถึงจุดนั้นก็ต้องพยายามปฏิบัติให้ถึงจุดนั้นก่อน

ก่อนที่จะเราจะปฏิบัติขั้นสมาธิได้ เราก็ต้องมีศีลที่สมบูรณ์ คือต้องรักษาศีล ๕ ศีล ๘ หรือศีล ๒๒๗ ข้อ ให้ได้ก่อน เพราะว่า

ถ้าใจยังไม่สามารถรักษาศีลต่างๆ ได้ ใจจะไม่มีความสะดวกที่จะเจริญสติเพื่อทำใจให้สงบให้เป็นสมาธิได้ แล้วก่อนที่จะรักษาศีลได้ ใจต้องทำบุญให้ทานให้ได้ก่อน ต้องเสียสละทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองให้ได้ก่อน ต้องไม่ยึดติด ต้องไม่ห่วงในทรัพย์สมบัติ ต้องไม่หลงกับทรัพย์สมบัติว่าเป็นเหตุที่จะนำความสุขมาให้ ต้องเห็นว่าทรัพย์สมบัตินี้เป็นเหตุที่นำความทุกข์มาให้ เป็นเหตุที่ทำให้ไม่สามารถรักษาศีลได้ ผู้ที่ยังโลภยังอยากได้ทรัพย์สมบัติเงินทอง ยังอยากร่ำอยากรวย จะรู้สึกว่าการรักษาศีลนี้เป็นอุปสรรค เพราะว่าจะไม่สามารถรวยได้อย่างง่ายๆ แต่ถ้าอยากจะรวยอย่างง่ายๆ นั้น ก็ต้องไม่รักษาศีล ต้องฉ้อโกงได้ ต้องโกหกหลอกลวงได้ ถึงจะรวย

ได้เร็ว ได้เงินทองมามากๆ ถ้าใจ
ยังมีความชอบ ความอยากได้ในทรัพย์
สมบัติข้าวของเงินทอง ยังอยากร่ำ
อยากรวย ยังอยากใช้เงินทอง
เพื่อซื้อความสุขชนิดต่างๆ อยู่
ก็จะรักษาศีลไม่ค่อยได้ เมื่อรักษา
ศีลไม่ค่อยได้ก็จะภาวนาทำให้
สงบไม่ได้ และการที่เรายังมีความ
ผูกพันกับการหาเงินกับการใช้เงินอยู่
มันก็จะทำให้ไม่มีเวลาที่จะมา
ปฏิบัติธรรม มาเจริญสติ มาภาวนา
มานั่งสมาธิ เพราะว่าการจะเจริญ
ภาวนานี้จำเป็นจะต้องอยู่ในที่สงบ
สงัด อยู่ในที่วิเวกห่างไกลจาก
แสงสีเสียง ห่างไกลจากรูป เสียง
กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่คอยยั่ววน
กวนใจ หลอกล่อให้ใจเกิดอารมณ์
ความอยากต่างๆ ขึ้นมา

ดังนั้น ถ้าอยากที่จะปฏิบัติให้มีศีล
มีสมาธิเพื่อรองรับปัญญาคำสอน
ของพระพุทธเจ้า ก็จำเป็นที่จะต้อง
ไม่หาความสุขจากการใช้เงินทองซื้อ
ความสุขต่างๆ เมื่อเราไม่ใช้เงินทอง
ซื้อความสุขต่างๆ เราก็ไม่จำเป็นจะ
ต้องหาเงินทองมามาก เราเพียงแต่
หาเพื่อให้ได้ปัจจัย ๔ เพื่อมาจุนเจือ
อัฐภาพร่างกาย เราก็จะมีเวลา
ว่างมากพอที่เราจะไปปลีกวิเวก
ไปรักษาศีล ไปภาวนาได้ ไปทำใจ
ให้สงบได้ พอใจเราสงบแล้ว พอเรา
ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอน
ของพระพุทธเจ้าไม่ว่าจะมาโดย
สื่อใดก็ตาม จะศึกษาจากพระไตรปิฎก
ก็ได้ อ่านจากหนังสือในพระไตรปิฎก
หรืออ่านหนังสือของพระปฏิบัติดี
ปฏิบัติชอบทั้งหลาย หรือฟังเทศน์

A photograph of a stone path in a forest. The path is made of large, flat, reddish-brown stones set into a bed of dirt and fallen leaves. The path leads from the foreground towards the background, where it disappears into the dense foliage. The surrounding area is filled with green plants, moss-covered rocks, and tree trunks, creating a lush, natural environment.

ฟังธรรมที่ได้บันทึกไว้ในสื่อต่างๆ
ถ้าใจมีความสงบมีสมาธิแล้ว และ
ธรรมที่แสดงนั้นเป็นธรรมที่ถูกต้อง
ก็จะสามารถบรรลุธรรมได้

ดังนั้น การศึกษาจึงเป็นเรื่องสำคัญ
อย่างยิ่ง เช่น การฟังเทศน์ฟังธรรม
อย่างที่เราที่กำลังมานั่งฟังกันอยู่
ในขณะนี้ การฟังเทศน์ฟังธรรมนี้
ก็เป็นเหมือนกับการศึกษาแผนที่
ดูแผนที่ เราจะเดินทางไปสู่จุดหมาย
ปลายทางได้ เราต้องรู้จักทางที่จะ
พาให้เราไปสู่จุดหมายปลายทาง
ถ้าเราไม่มีแผนที่แล้วเราไม่เคย
เดินทางไปทีจุดนั้น ที่จุดหมาย
ปลายทางนั้น เราก็จะไม่สามารถ
เดินทางไปให้ถึงจุดหมายปลายทางได้

การที่เราจะปฏิบัติเพื่อให้บรรลุผลนิพพานก็เช่นเดียวกัน เป็นเหมือนการเดินทางที่จำเป็นจะต้องมีแผนที่หรือต้องมีผู้นำทาง **ครูบาอาจารย์ต่างๆ** นี่ท่านก็เป็นเหมือนแผนที่ เป็นผู้นำทาง ถ้าได้อยู่หรือได้ศึกษากับท่านก็จะได้ยินได้ฟังวิธีการของการปฏิบัติที่จะสอนให้เรานำเอาไปปฏิบัติให้ถูกต้อง เมื่อเราปฏิบัติถูกต้องแล้ว เราก็จะได้ไปถึงจุดหมายปลายทางที่เราต้องการไป

ในทางพระพุทธศาสนา呢 ท่านให้ความสำคัญต่อการศึกษาเป็นอย่างมาก เช่น พระพุทธเจ้าทรงบังคับให้พระที่บวชใหม่นี้ต้องอยู่กับครูบาอาจารย์อย่างน้อย ๕ พรรษา ก่อน ต้องอยู่ศึกษากับครูบาอาจารย์ เพราะถ้าไม่ศึกษาแล้วไปปฏิบัติตามลำพังนี้จะหลงทางได้ เหมือนกับนักบิน ก่อนที่จะบินได้ก็ต้องศึกษาวิธีการบินจากผู้รู้จักการบินมาก่อน ถ้าจะขึ้นเครื่องแล้วไปขับเลยเพราะคิดว่าเคยขับรถมาแล้ว ขับเครื่องบินก็คงจะเหมือนกับขับรถขับโดยที่ไม่มีครูสอนก็คงจะไม่สามารถนำเครื่องให้บินขึ้นไปสู่อากาศได้ฉันใด การเป็นฆราวาส ก่อนที่จะมาบวชก็มีความรู้ความสามารถที่จะทำอะไรต่างๆได้ พอมาบวชแล้วก็คิดว่าไม่จำเป็นจะต้องศึกษา ไม่ต้องอยู่กับครูบาอาจารย์ก็ได้ สามารถที่จะปฏิบัติได้ด้วยตนเองเลย สมัยนี้จึงมักมีพระที่บวชแล้วไม่อยู่กับครูบาอาจารย์กัน บวชแล้วก็ไปตั้งสำนักกลายเป็นเจ้าสำนักไป แล้วก็ปรากฏเรื่องราวที่ฉาวโฉ่ตามมาต่อไป นั่นก็เป็นเพราะว่าไม่ได้อยู่ศึกษากับครูบาอาจารย์ที่จะสอนวิธีอยู่แบบพระให้แก่ผู้ที่บวชใหม่

ผู้ที่บวชใหม่นี้ยังไม่ถือว่าเป็นพระจริง เป็นพระเฉพาะรูปร่างเท่านั้น ก็คือได้โกนศีรษะ ได้ห่มผ้าเหลือง แต่ใจนั้นก็ยังเป็นปุถุชนอยู่ ดังที่หลวงตาม่านเคยพูดว่ากิเลสมันไม่กลัวผ้าเหลือง มันไม่กลัวการโกนศีรษะ อย่าไปคิดว่าห่มผ้าเหลืองแล้วโกนศีรษะกิเลสมันจะตายไปทันทีทันใด กิเลสมันก็ยังมียู่เต็มหัวใจ มันต้องอยู่ศึกษากับครูบาอาจารย์ถึงวิธีชำระกิเลสถึงวิธีการอยู่ที่ถูกต้องของสมณะนักบวชว่าจะต้องอยู่อย่างไร ต้องมีกิริยามารยาทอย่างไร ต้องรู้จักพระธรรมวินัย คือศีล ๒๒๗ ข้อก่อน แล้วต้องรู้จักศึกษารู้จักปฏิบัติให้ถูกต้อง จึงต้องใช้เวลานานพอสมควรอย่างน้อยก็ ๕ พรรชาด้วยกัน

• สำหรับหลวงตามหาบัวนี้ ใครไปอยู่ศึกษากับท่าน ท่านก็จะ
• ไม่ให้ออกไปถ้ายังไม่ได้อยู่กับท่านถึง ๕ พรรษา และ
• บางองค์ถึงแม้ได้อยู่ถึง ๕ พรรษาแล้ว ถ้าท่านเห็นว่า
• ยังไม่พร้อมที่จะไปตามลำพัง ท่านก็จะไม่อนุญาตให้ไป
• เพราะผู้ที่บวชใหม่ก็เป็นเหมือนกับเด็กเพิ่งคลอดออกมา
• นีเอง จำเป็นต้องอยู่กับพ่อแม่ก่อน

ให้พ่อแม่สอนวิธีการขับถ่าย วิธีการรับประทานอาหาร วิธีเดิน วิธีนั่ง วิธียืน วิธีทำอะไรต่างๆ ก่อน จนกว่าจะโตเป็นผู้ใหญ่บรรลุนิติภาวะแล้ว อย่างในขณะเป็นฆราวาสนี้ ก่อนที่จะเป็นตัวของตัวเองได้ก็ต้องอายุ ๒๑ ปีไปแล้ว

การจะเป็นพระก็เช่นเดียวกันต้องศึกษาก่อน อันนี้เป็นเพียงศึกษา
ขั้นธรรมวินัย ส่วนเรื่องศีล เรื่องการปฏิบัติที่เหมาะสมกับการเป็นพระควบคู่
กับการปฏิบัติทางด้านจิตใจ คือทางด้านธรรมะ เราจึงมักได้ยินได้ฟังคำว่า
ธรรมวินัย คำว่า **วินัย** ก็แปลว่า ศีล คำว่า **ธรรม** ก็คือ คำสอนที่จะทำให้
ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน

• ดังนั้น ไม่ว่าจะเป็นนักบวชหรือฆราวาส ถ้าต้องการจะเข้าสู่
• ทางของพระพุทธศาสนา ก็จำเป็นจะต้องศึกษาด้วยกันทั้งนั้น
• ฆราวาสก็ต้องศึกษา ต้องมีครูบาอาจารย์เช่นเดียวกัน
• นักบวชก็ต้องมีครูบาอาจารย์เช่นเดียวกัน พอมีครูบาอาจารย์
• มีผู้สั่งสอนแล้วก็จะได้ซึมซาบความรู้ต่างๆ เมื่อได้ความรู้
• แล้วนำเอามาปฏิบัติให้ถูกต้อง ผลก็จะปรากฏตามขึ้นมา •

ในพระธรรมคำสอนท่านจึงสอนว่า ขั้นที่ ๑ คือ **ปริยัติธรรม** ให้ศึกษา
พระธรรมคำสอน ขั้นที่ ๒ เรียกว่า **ปฏิบัติธรรม** ก็คือให้นำเอาสิ่งที่ได้ศึกษา
มาปฏิบัติ ขั้นที่ ๓ ก็เรียกว่า **ปฎิเวร** คือการบรรลุผล รู้จักวิธีที่ปฏิบัติตน
สามารถบรรลุผลที่ต้องการได้ พอได้ขั้นที่ ๓ แล้วจึงไปสู่ขั้นที่ ๔ ต่อไป ก็คือ
การเผยแผ่พระธรรมคำสอนให้แก่ผู้ที่ไม่รู้ต่อไป นี่คือวิธีที่เรापุทธศาสนิกชน
สืบทอดและถ่ายทอดพระพุทธศาสนามาถึงยุคปัจจุบันนี้ ต้องถ่ายทอด
ด้วยปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ เพราะว่าถ้าข้ามขั้นใดขั้นหนึ่งไปแล้วก็จะไม่ถูกต้อง

จะไม่ได้ถ่ายทอดวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องได้ ถ้าศึกษาแล้วไม่ปฏิบัติก็ยังไม่รู้จริงเห็นจริง ถ้าจะนำเอาไปเผยแพร่สั่งสอนให้แก่ผู้อื่นก็สั่งสอนแบบงูๆ ปลาๆ แบบตาบอดคลำช้าง คือรู้บางส่วนบางเรื่องแต่ไม่รู้ครบทุกเรื่องทุกส่วน เช่น คนตาบอด ๔ คนคลำตัวช้าง แต่ละคนก็รู้ความจริงในส่วนที่ตนเองไปคลำ เช่น ไปคลำท้องช้างก็ว่าช้างนี้เป็นเหมือนฝาผนัง ไปจับหางก็ว่าช้างนี้เป็นเหมือนงู ไปจับหางก็ว่าช้างนี้เป็นเหมือนเชือก ไปจับงาก็ว่าช้างนี้เป็นเหมือนหอก ถูกทั้งนั้นแต่ไม่ถูกหมด แล้วก็มาถกเถียงกันว่าช้างเป็นอย่างนั้นช้างเป็นอย่างนี้

ในบรรดาผู้ที่ศึกษาธรรมแต่ไม่ได้ปฏิบัติธรรม มักจะมีการถกเถียง

เรื่องธรรมกันอยู่มาตลอดเวลา เพราะฝ่ายหนึ่งก็ว่าไม่ต้องนั่งสมาธิให้เจริญปัญญาเลย อีกฝ่ายหนึ่งก็ว่าก็ต้องเจริญสติก่อนถึงจะได้สมาธิมีส่วนถูกทั้งนั้น ผู้ที่ไม่ต้องนั่งสมาธิก็อ้างว่าตอนสมัยพระพุทธเจ้าทรงประกาศพระธรรมคำสอน คนฟังเวลาฟังธรรมปั๊บก็บรรลุได้เลย นี่ก็เรียกว่าให้ฟังแล้วใช้ปัญญาเลย แต่เขาไม่รู้ว่าคนที่ฟังนั้นมีสมาธิอยู่แล้ว จิตของเขามีความสงบอยู่แล้ว พระพุทธเจ้าจึงไม่จำเป็นจะต้องสอนเรื่องสมาธิ พระพุทธเจ้าก็เป็นเหมือนครูอาจารย์สมัยนี้ที่ดูเด็กก็รู้ว่าเด็กคนนี้จะบั่นไหนมาแล้ว ถ้าบั่นประถมมาแล้วก็ไม่จำเป็นจะต้องสอนเรื่องชั้นประถมสอนชั้นมัธยมไปเลย ถ้าบั่นมัธยมไปแล้วก็ไม่ต้องมาสอนชั้น

มัธยม สอนระดับปริญญาตรีไปเลย เวลาพระพุทธเจ้าจะทรงแสดงธรรม ให้แก่ใครนี้ ทรงดูใจของผู้ฟังก่อน พระองค์ทรงมีญาณสามารถดู สมรรถภาพหรือความสามารถ ของจิตแต่ละดวงได้ว่า จิตดวงนี้ มีอะไรอยู่แล้ว มีศีลอยู่หรือยัง มีสมาธิอยู่หรือยัง ถ้ายังไม่มี ก็ทรง สอนในสิ่งที่ต้องมีก่อน เช่น สอน กับฉราวาส ท่านก็สอนให้ทำบุญ ให้ทานก่อน เพราะใจยังไม่เป็นบุญ เป็นกุศล ยังคิดโลภอยากได้เงิน ได้ทองอยู่ ก็ต้องสอนให้เสียสละ ให้บริจาคทรัพย์ ผู้ที่ไม่มีศีลก็ทรง สอนให้รักษาศีล พวกที่ไม่มีสมาธิ ก็สอนให้เจริญสมาธิ แต่พวกที่มีศีล มีสมาธิแล้วก็สอนเรื่องปัญญาเลย สอนอริยสัจ ๔ สอนมรรค ๘ สอนอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่แหละ

คือการสั่งสอนที่ถูกต้อง ถ้าเป็นหมอ ก็ให้ยาถูกต้องกับคนไข้ คนไข้ ปวดท้องก็ให้ยาแก้ปวดท้อง คนไข้ ปวดหัวก็ให้ยาแก้ปวดหัว อย่างนี้ รักษาแบบเดียว หนเดียวก็หายได้

นี่ก็คือเรื่องของการศึกษา การปฏิบัติ การสืบทอดพระพุทธศาสนา จำเป็น จะต้องศึกษาให้ละเอียดก่อน อย่างน้อยที่สุดก็ต้องรู้จักมรรค ๘ ให้รู้ว่านี่แหละเป็นแก่นของศาสนา แก่นของศาสนาก็คือมรรค ๘ หรือ พระอริยสัจ ๔ คำสอนของ พระพุทธเจ้าทุกๆ คำสอนนี้ออกมา จากพระอริยสัจ ๔ ทั้งนั้น เพราะ พระองค์ทรงตรัสว่า คำสอนของ ตถาคตนี้ ถึงแม้จะมีมากมาย กายกองแต่ทุกคำสอนของตถาคตนี้ มีรสชาติเหมือนรสของน้ำทะเล

ที่มีจำนวนปริมาณมากมาย น้ำทะเลในมหาสมุทรนี้มีปริมาณมาก แต่น้ำทะเลในมหาสมุทรนี้มีรสอันเดียวกัน เหมือนกันหมด ก็คือรสของความเค็มจืด คำสอนของตถาคตนั้นก็มิรสอยู่รสเดียว ก็คือ การดับทุกข์ สอนให้ดับทุกข์เท่านั้นเอง และวิธีที่จะดับทุกข์ก็คือมรรค มรรคที่เป็นองค์ที่ ๔ ของ **อริยสัจ ๔** **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** ที่ทรงสอนทุกข์ สมุทัย ก็เพราะว่าเป็นสิ่งที่มีอยู่ในใจของสัตว์โลกทั้งหลายนั่นเอง ใจของพวกเราทุกคนนี้มีทุกข์ มีสมุทัย ทุกวันนี้เราไม่สบายใจกัน มีใครปฏิเสธได้ว่าไม่มีความไม่สบายใจ ต้องมีเรื่องไม่สบายใจอยู่เรื่อยๆ ไม่เรื่องนั้นก็เรื่องนี้ แล้วเหตุที่ทำให้ไม่สบายใจก็ไม่ใช่อะไรก็คือสมุทัย **สมุทัย** แปลว่า ต้นเหตุของความไม่สบายใจ ทรงแสดงว่ามีอยู่ ๓ ประการด้วยกัน คือ ๑. **กามตัณหา** ความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ๒. **ภวตัณหา** ความอยากมีอยากเป็น ๓. **วิภวตัณหา** ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น

ความอยากในกาม ก็คืออยากในรูป เสียง กลิ่น รส อยากดูหนัง ฟังเพลง อยากไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ อยากจะร่วมหลับนอนกับคนนั้นคนนี้ อยากจะดื่มอยากจะรับประทาน นี่เรียกว่า **กามตัณหา** ถ้าตัวเราเองว่ามีอยู่หรือเปล่า มีอยู่ในใจหรือเปล่า ถ้ามีแล้วรับรองได้ว่าความไม่สบายใจของเราส่วนหนึ่งก็ต้องออกมาจากกามตัณหาตัวเอง เวลาอยู่คนเดียวรู้สึกเป็นอย่างไร มีความสุขไหม หรือเศร้าสร้อยหงอยเหงาว้าเหว่ ที่เศร้าสร้อยหงอยเหงาว้าเหว่

ถ้าเราไม่ต้องใช้เงินทอง เราก็ไม่ต้องหาเงินทอง
เราก็จะมีเวลาที่จะมาเจริญมรรคได้อย่างเต็มที่
จะมีเวลารักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้
จะมีเวลาเจริญสติอย่างต่อเนื่อง



ก็เพราะเกิดความอยาก อยากจะมีเพื่อน อยากจะอยู่ใกล้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ชนิดนั้นชนิดนี้ พออยู่ตามลำพังไม่มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มาให้สัมผัสก็รู้สึกว้าเหว่เศร้าสร้อยหงอยเหงาขึ้นมา นี่แหละ ก็คือความทุกข์แล้ว เกิดจากความอยาก อยากในกาม

อยากชนิดที่ ๒ ก็คือ **ภวตัณหา** **อยากมี** **อยากเป็น** อยากได้อะไรหรือเปล่า อยากรวยหรือเปล่า อยากมีภรรยาหรือเปล่า อยากมีสามีหรือเปล่า อยากได้ทรัพย์สมบัติมากๆ อยากได้ตำแหน่งสูงๆ หรือเปล่า อันนี้ก็เรียกว่า ภวตัณหาแล้ว ถ้ามีความอยากอันนี้อยู่ก็จะอยู่ไม่เป็นสุข อยู่เฉยๆ ไม่ได้ เช่น ถ้าอยากจะเป็นส.ส. ก็ต้องไปหาเสียง ต้องไปวิ่งเต้น อยากจะได้ตำแหน่ง ถ้าไม่สามารถแต่งตั้งตนเองได้ก็ต้องวิ่งเต้น ต้องหาคนที่เขาแต่งตั้งเราให้ตั้งเราให้ได้ ถ้าอยู่เฉยๆ กลัวจะไม่ได้ แต่ถ้าไม่อยากได้ ก็ไม่ต้องไปวิ่งเต้นให้เหนื่อยยาก อยู่เฉยๆ สบายจะตายไป กลับอยู่กันไม่ได้ เพราะอยากจะเป็นนั่นเป็นนี่นั่นเอง



บราวาสนี้ยังมีกรัณย์อยู่มาก
ยังยึดติดกับกรัณย์สมบัติข้าวของเงินทอง
ยังอาศัยกรัณย์เป็นเครื่องมือหาความสุขอยู่
ก็ต้องสอนให้เขาเลิกหากรัณย์ เลิกใช้กรัณย์
เพื่อที่จะได้มารักษาศีล มาภาวนาได้นั่นเอง

ส่วนข้อที่ ๓ ก็คือ **วิวัตถนา** ความอยากไม่มีอย่างนั้น ไม่อยากเป็นอย่างนั้น
เช่น ไม่อยากจน ไม่อยากมีตำแหน่งต่ำๆ ไม่อยากจะถูกครหานินทา
ไม่อยากจะถูกจับเข้าคุกเข้าตะราง ไม่อยากจะถูกขับไล่ออกจากงาน
ไม่อยากจะแก่ ไม่อยากจะเจ็บ ไม่อยากจะตาย ถ้าเรามีความอยากเหล่านี้
อยู่ในใจแล้ว มันก็จะเกิดความไม่สบายใจ ทำงานก็กลัวจะถูกปลดออก
จากงาน มีตำแหน่งก็กลัวจะถูกปลดออกจากตำแหน่ง ก็จะไม่สบายใจ
แต่ถ้าใจไม่ยินดียินร้ายกับตำแหน่งกับสถานภาพต่างๆ จะเป็นอย่างไรก็ได้
ก็จะไม่ทุกข์ จะไม่เดือดร้อน

ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์ เราก็ต้องหยุดความอยากเหล่านี้ให้ได้ ต้องอยู่
คนเดียวได้ ไม่ต้องเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ต้องไม่อยากมี
อยากเป็น เป็นอะไรก็ได้ตอนนี้ เป็นอะไรก็ต้องเจ็บต้องตาย ก็อยู่กับมันไป
ถึงเวลาแก่ก็ให้มันแก่ไป ถึงเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็ให้มันเจ็บไป
ถึงเวลาตายก็ให้มันตายไป เพราะเราไม่สามารถที่จะไปควบคุมบังคับ

ไปห้ามมันได้นั่นเอง ไปห้ามมันก็จะเหนื่อยไปเปล่าๆ จะทุกข์ใจไปเปล่าๆ เพราะมันเป็นไปไม่ได้อยู่ดี วิธีที่จะทำให้เราไม่ทุกข์กับเรื่องราวเหล่านี้ ก็คือ เราต้องหยุดความอยากเหล่านี้ให้ได้ การที่จะหยุดความอยากก็เป็นเหมือนกับรถยนต์ รถยนต์จะหยุดได้ก็ต้องมีเบรค ถ้าไม่มีเบรคนี้รถมันก็จะวิ่งไปเรื่อยๆ ถึงแม้ว่าคนขับอยากจะให้รถหยุด แต่เหยียบเบรคแล้วไม่มีเบรค รถมันก็จะไม่หยุด ฉันทิด เราอยากจะหยุดความอยากต่างๆ แต่ถ้าเราไม่มีเบรคที่จะหยุดความอยาก เราก็หยุดความอยากไม่ได้ พระพุทธเจ้าจึงสร้างเบรคขึ้นมาให้พวกเรามาเบรคใจเรา เบรคที่พระพุทธเจ้าทรงสร้างก็เรียกว่ามรรคนี้เอง มรรคก็คือเครื่องมือที่จะเอามาใช้หยุดความอยาก มรรคนี้ท่านก็ทรงแสดงหลายรูปแบบหลายลักษณะ แต่ก็มีความจริง มีสาระอันเดียวกัน ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของผู้ฟัง ถ้าสอนให้กับนักบวชก็ทรงสอนศีล สมาธิ ปัญญา หรือถ้าขยายความก็เป็นมรรคที่มีองค์ ๘ คือ มีสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปो **อันนี้เป็นปัญญา** สัมมากัมมันโต สัมมาวาจา สัมมาอาชีโว **อันนี้เป็นศีล** สัมมาวาจาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ **อันนี้เป็นสมาธิ** ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญานี้เอง คือถ้าแสดงแบบโดยย่อก็ไม่ได้แสดงมรรค ๘ แสดงศีล สมาธิ ปัญญาไป ถ้าแสดงโดยละเอียดก็ทรงแสดงมรรค ๘

แต่ถ้าเวลาทรงแสงธรรมรดให้แก่ฆราวาสญาติโยม ก็ทรงแสดงทาน คีล ภาวนา เนื่องจากว่าฆราวาสนี้ยังมีทรัพย์อยู่มาก ยังยึดติดกับทรัพย์สมบัติข้าวของ เงินทอง ยังอาศัยทรัพย์เป็นเครื่องมือหาความสุขอยู่ ก็ต้องสอนให้เขาเลิกหาทรัพย์ เลิกใช้ทรัพย์ เพื่อที่จะได้มารักษาศีลสมาภาวนาได้นั่นเอง อันนี้ก็ เป็นมรรคเหมือนกัน ทาน คีล ภาวนา ในภาวนาก็มีทั้งสมาธิและมีปัญญา

สมถภาวนา ก็แปลว่าทำให้ใจให้สงบ ให้เป็นสมาธิ **วิปัสสนาภาวนา** ก็คือ ความรู้แจ้ง เห็นจริง ทำให้ใจรู้แจ้งเห็นจริง จะรู้แจ้งเห็นจริงก็ต้องรู้ด้วย ปัญญา ต้องรู้อริยสัจ ๔ ต้องรู้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้ไตรลักษณ์ อันนี้แหละคือเบรคที่เราจะใช้ในการหยุดค้นหาความอยากต่างๆ ถ้าเราหยุด ค้นหาความอยากได้แล้ว ใจของเราก็จะไม่มีความทุกข์ เพราะต้นเหตุของความทุกข์ก็คือ **ตัณหา** ตัณหานี้ก็เป็นเหมือนเชื้อโรค ถ้าเราพูดถึงร่างกาย ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยเพราะอะไร เพราะเชื้อโรค เช่น เป็นไข้หวัดนี้ก็ มีเชื้อโรคเข้าไป ถ้ามียาฆ่าเชื้อโรคได้ ไข้ก็จะหายไป ยา ก็คือมรรคนี้เอง ดังนั้น เราต้องพยายามกินยาเพราะตอนนี้ใจของเราไม่สบาย เราต้องกินยา ธรรมโอสถ

ธรรมโอสถ ก็คือ **มรรค ๘ คีล สมาธิ ปัญญา**
หรือ **ทาน คีล ภาวนา** ขึ้นอยู่กับสถานภาพของเรา

ถ้าเรายังมีเงินมีทองอยู่ เราก็ต้องใช้ให้หมดไปเพื่อเราจะได้ไม่ต้องใช้เงินทองอีกต่อไป ไม่ต้องหาเงินทองอีกต่อไป เราจะได้เป็นนักบวชได้ ถ้าบวชแล้วนี้ก็ไม่ต้องใช้เงินทอง อาศัยการบิณฑบาต อาศัยการสนับสนุนจากผู้ที่มีจิตศรัทธา ถ้าเราไม่ต้องใช้เงินทอง เราก็ไม่ต้องหาเงินทอง เราก็จะมีเวลาที่จะมาเจริญมรรคได้อย่างเต็มที่ จะมีเวลารักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้ จะมีเวลาเจริญสติอย่างต่อเนื่อง เพราะการที่จะทำใจให้สงบเป็นสมาธิได้ใจจะต้องมีสติคอยกำกับดูแลคอยควบคุมไม่ให้ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ เพราะว่าการคิดนี้แหละที่ทำให้ใจไม่นิ่ง ทำให้ใจไม่สงบ ถ้ามีสติคอยควบคุมใจอยู่ตลอดเวลาอย่างต่อเนื่อง ความสงบก็จะตามมา สมาธิก็จะตามมา พอได้ความสงบแล้วก็มีความสุข เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขต่างๆ ทั้งหลายในโลกนี้ ก็จะทำให้สามารถละความอยากต่างๆ ได้

การมีสมาธินี้ไม่ได้หมายความว่าความอยากต่างๆ นี้จะหมดไปโดยอัตโนมัติ ความสงบนี้เป็นความสงบที่ยังเป็นเป้าของความอยากอยู่ คือความอยากนี้ยังมีโอกาสที่จะมาทำลายความสงบนี้ได้อยู่ เช่น เวลาออกจากสมาธิถ้าออกมาแล้วคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ คิดถึงสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็จะเกิดความอยากขึ้นมาได้ถ้าไม่ใช้ปัญญามาสกัด ก็จะไปทำตามความอยากต่อไป แต่ถ้าออกมาจากสมาธิแล้ว เวลาเกิดความอยากขึ้นมาก็ใช้ปัญญามาสอนใจให้รู้ว่าสิ่งที่อยากได้นั้นมันให้ความสุขเพียงเล็กน้อย นอกจากเป็นความสุข

เล็กน้อยแล้ว ยังให้ความทุกข์ที่
มากตามมาด้วย และก็มีความสุข
ที่รู้ความสุขที่ได้จากสมาธิไม่ได้
ถ้าสอนอย่างนี้ก็จะหยุดความอยากได้
เช่น พอออกจากสมาธิมา อยากจะ
ไปเปิดดูทีวี อยากจะไปเปิดเพลงฟัง
อยากจะไปเปิดตู้เย็นหาเครื่องดื่ม
หาขนมมารับประทาน ก็ต้องสนใจ
ว่าอย่าไปเสพสิ่งเหล่านี้ มันเป็น
ความสุขแค่ปลายลิ้น เป็นความสุข
ชั่วประเดี๋ยวประด๋าว รู้ทำให้สงบ
ระงับความอยากดีกว่า เพราะเวลา
ระงับความอยากได้แล้ว ความสงบ
ก็จะกลับคืนมา ความสุขที่ยิ่งใหญ่
ก็จะกลับคืนมา

นี่คือวิธีใช้ปัญญาสนใจคอยสกัด
คอยต่อสู้กับความอยากต่างๆ
ถ้าไม่มีความสงบแล้ว ใจจะไม่มี



กำลังต่อสู้กับความอยาก เวลาอยาก
อะไรแล้วจะต้องทำตามความอยาก
ทันที เพราะว่าถ้าไม่ได้ทำแล้ว
เหมือนจะต้องดิ้นตายให้ได้ คนที่
ติดยาเสพติด ติดบุหรี่ ติดสุรา
จะรู้สึกเลิกลายมากถ้าไม่มีความสงบ
ถ้าฝึกทำสมาธิได้ นั่งสมาธิได้ ทำให้
สงบ เวลาเกิดความอยากที่จะ
เสพยาเสพติด อยากจะดื่มสุรา
อยากจะสูบบุหรี่ พอใช้ปัญญา
พิจารณาว่า ถ้าเสพก็ต้องเสพไป



เรื่อย ๆ ไม่มีวันสิ้นสุด ก็จะต้องติดเป็นเหมือนปลาติดเบ็ด แต่ถ้าไม่เสพ
หยุดเสีย ก็ไม่ต้องเสพอีกต่อไป ใจที่มีความสงบนี้ก็จะมีกำลังที่จะหยุด
ความอยากได้ เพราะว่าความสงบนี้มีความสุขอยู่ในตัว

พอหยุดความอยากเท่านั้น ความสุขก็กลับคืนมาทันที
พอเวลาเกิดความอยากขึ้น ความสุขนั้นก็หายไปทันที

นี่คือการปฏิบัติที่จะต้องมีความก่อน ก่อนที่จะมีศีลได้ ก่อนที่จะมีสมาธิได้
ก็ต้องมีศีลก่อน ก่อนที่จะมีปัญญาหรือก่อนที่จะใช้ปัญญามาตัดกิเลสได้
ก็ต้องมีสมาธิความสงบเป็นเครื่องสนับสนุนก่อน ก่อนที่จะหลุดพ้นได้
ก็ต้องมีปัญญา นี่เป็นธรรมแต่ละขั้นที่เราจำเป็นต้องเจริญไปตาม
ขั้นตอน ข้ามขั้นตอนไม่ได้ เหมือนกับตอนที่เรายังเด็ก ก่อนที่เราจะยืนได้ เราก็
ต้องคลานก่อน พอเราคลานได้เราก็ยืนได้ ก่อนที่เราจะเดินได้เราก็ต้อง

ยืนก่อน ก่อนที่เราจะวิ่งได้ เราก็ต้องเดินก่อน ต้องหัดไปเป็นขั้นเป็นตอนไป การปฏิบัติก็เป็นอย่างนี้ ถ้าเราปฏิบัติโดยที่ไม่ได้ศึกษาขั้นตอนก่อน เราก็จะข้ามขั้นตอนไป พอเราปฏิบัติข้ามขั้นตอนไป ผลก็จะไม่เกิด หรือถ้าเกิดก็ไม่ใช้เป็นผลจริง เป็นผลเทียม ทำให้หลงตนเองคิดว่าตนเองได้บรรลุแล้ว ได้หลุดพ้นแล้ว ทั้งๆ ที่ยังมีกิเลสเต็มอยู่ในหัวใจ ก็ต้องระมัดระวัง เพราะไม่เช่นนั้นแล้วจะกลายเป็นคนบ้าไปได้ ที่คนเรามาปฏิบัติแล้วเป็นบ้ากัน ก็เพราะเหตุผลอันนี้ คือไม่ศึกษา ไม่รู้จักวิธีของการปฏิบัติ ปฏิบัติไปแล้ว ก็เหมาเอาว่าเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ขึ้นมาเอง สรุปสุดท้ายก็กลายเป็นคนบ้าไป ไม่ยอมฟังใคร ไม่เชื่อใคร

ดังนั้น การปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา^{นี้}จึงจำเป็นจะต้องมีครูมีอาจารย์ หรือถ้าไม่มีครูอาจารย์ก็ต้องมีหนังสือของพระพุทธเจ้า มีหนังสือของครูบาอาจารย์ แต่ก็ยังสามารถทำให้หลงทางได้ เพราะการอ่านหนังสือ^{นี้}เราอาจจะแปลความหมายผิดไปก็ได้ ดังนั้นเราต้องระมัดระวัง ถ้าเราปฏิบัติตามลำพังโดยไม่มีครูบาอาจารย์ เราต้องยึดหลักใจเป็นหลัก เราต้องดูใจเราตลอดเวลาว่าใจเรายังมีความอยากอยู่หรือไม่ มีความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่หรือไม่ มีความทุกข์ มีความไม่สบายใจอยู่หรือไม่ ถ้ามีก็แสดงว่าเรายังไปไม่ถึงไหน อย่าไปคิดว่าเราเข้าใจสิ่งนั้นสิ่งนี้แล้ว คิดว่าเราหลุดพ้นแล้ว เพราะว่าเรายังไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์ที่จะพิสูจน์ความจริงว่าใจของเรานั้นไม่มีกิเลสหรือไม่อย่างไร เพราะฉะนั้น ขอให้พวกเราจงยึดแนวทางที่



ผู้อื่นหลงทางได้ แทนที่เขาจะได้รับประโยชน์ เขากลับจะได้รับโทษจากการสั่งสอนของเราก็ได้ ดังนั้น **อย่าเพิ่งรีบร้อนไปสั่งสอนผู้อื่น** พยายามสอนตัวเราให้ฉลาดก่อน ให้รู้จริง เห็นจริงก่อน ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ก่อนแล้วค่อยไปสอนผู้อื่น

การแสดงคิดว่าสมควรแก่เวลา ก็ขอพักไว้เพียงเท่านี้ก่อน

พระพุทธเจ้าทรงดำเนนให้พวกเราดำเนนกัน ก็คือ **ปริยัติ** การศึกษา **ปฏิบัติ** คือการนำเอาสิ่งที่เราได้ศึกษามาปฏิบัติจนกว่าเราจะบรรลุ คือ **ปฏิเวธ** แล้วหลังจากนั้นเราจึงจะนำเอาสิ่งที่เรา รู้จริง เห็นจริงนี้มาเผยแผ่มาสั่งสอนให้แก่ผู้อื่นให้ได้ รับประโยชน์ต่อไป ถ้าเราศึกษาแล้วไม่ปฏิบัติ แล้วเราเอาไปเผยแผ่สั่งสอนให้แก่ผู้อื่น เราก็อาจจะพาให้



อยู่ตรงไหน มีปัญหาอะไรหรือมีอะไรดีๆ มาเล่าให้ฟัง มาแบ่งกันฟังก็ได้ เพื่อจะได้มาช่วยกันยืนยันว่าพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ไม่เป็นโมฆะ สามารถยังประโยชน์ยังผลให้เกิดขึ้นให้แก่ผู้ปฏิบัติได้ทุกยุคทุกสมัย เป็น**อภาลิโก** ไม่ใช่เป็นธรรมเฉพาะสมัยครั้งพุทธกาลเท่านั้น แต่เป็นธรรมอยู่ตลอดเวลา ผู้ใดปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ผู้นั้นย่อมได้รับผลที่เกิดจากการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบนั้นอย่างแน่นอน ถ้าใครมีอะไรดีๆ มาเล่าสู่กันฟังก็จะทำให้เกิดกำลังใจต่อกันและกัน ทำให้มีความปีติ มีความดี มีความสุข มีความดีใจ ที่มีเพื่อนปฏิบัติด้วยกันได้มีโอกาสได้สัมผัสรับรู้ธรรมอันยิ่งใหญ่

.....

ธรรมะของพระพุทธเจ้านี้สุดๆ ร้อนๆ เหมือน
เพิ่งออกมาจากโรงงาน ถ้าเป็นรถยนต์ ก็เป็นรถ
ใหม่เอี่ยมมีสมรรถภาพเต็มร้อย ไม่ว่าจะออกมา
ตอนไหนก็ตาม ออกมาปีนี้ หรือปีที่แล้วหรือปีไหน
ก็ตามก็เป็นของใหม่ทั้งนั้น สุดๆ ร้อนๆ เป็นอภาลิโก
สามารถยังประโยชน์ให้แก่ผู้ปฏิบัติได้ทุกยุคทุกสมัย

.....

อยู่ที่ผู้ปฏิบัติเท่านั้นว่าจะนำไปปฏิบัติได้หรือไม่ มีศรัทธาที่จะปฏิบัติหรือไม่ มีอิทธิบาท ๔ คือ **ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา** หรือไม่ นี่เป็นธรรมที่สำคัญอย่างยิ่ง ถ้าไม่มีอิทธิบาท ๔ คือ **ไม่มีฉันทะ** ความยินดี ความพอใจที่จะปฏิบัติ **ไม่มีวิริยะ** ความอดทน ความพากเพียรที่จะปฏิบัติ **ไม่มีจิตตะ** คือใจจดจ่อกับการปฏิบัติ **ไม่มี**

วิมังสา คือใคร่ครวญคิดอยู่กับเรื่องของการปฏิบัติ ถ้าไม่มีคุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้แล้วก็ยากที่จะสามารถปฏิบัติให้บรรลุผลได้

ดังนั้น ถ้าเรายังไม่มีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เราก็ต้องควรที่จะปลุกให้เกิดขึ้นมา การที่จะเกิดฉันทะได้ก็ต้องเกิดจากการศึกษา นั่นเอง ศึกษาถึงผลที่เราจะได้รับ เหมือนกับเวลาเราไปสมัครงานนี้ สิ่งที่เราอยากจะทำคืออะไร จะได้เงินเดือนเท่าไรใช้ไหม เราไม่สนใจว่างานจะหนักหรือจะเบา จะยากหรือจะง่าย อันนั้นไม่ต้องถาม ไม่สนใจ อยากจะรู้เท่านั้นว่าจะได้เงินเดือนเท่าไร ฉันทะ การปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า



ก็เช่นเดียวกัน เราต้องรู้ว่าจะได้อะไรจากการปฏิบัติ จะได้เงินกี่ล้าน ถ้ารู้ว่าได้ร้อยล้านพันล้านนี้ เราก็จะมีฉันทะขึ้นมาทันที มีความยินดี มีความพอใจ มีความอยากจะทำปฏิบัติทันที เราก็ต้องพยายามศึกษาให้รู้ว่าผลที่เราจะได้รับจากการปฏิบัตินี้ มูลค่าของมันมีมูลค่ามหาศาลยิ่งกว่าทรัพย์สินสมบัติทั้งหลายในโลกนี้ มหาเศรษฐีลำดับหนึ่งของโลกก็ยังไม่รวยเท่ากับผู้ที่บรรลุมรรคผลนิพพาน ให้คิดอย่างนี้ ถ้ารู้ว่าเราจะรวยยิ่งกว่ามหาเศรษฐีลำดับหนึ่งของโลกแล้ว เราก็จะมีความพอใจ มีความยินดี มีความอยากที่จะปฏิบัติแล้วเมื่อเรามีความพอใจ ความยินดีแล้ว เราก็จะมีความขยันปฏิบัติเอง

ดังนั้น ถ้าเรารู้ว่าเราทำงานชิ้นนี้แล้วเราจะได้เงินเป็นกอบเป็นกำนี้ เราจะไม่นอนหลับขี้เกียจ เราจะไม่ไปเที่ยวไปเถลไถลที่ไหน เราจะรีบทำงานนี้ให้เสร็จ เพื่อเราจะได้รับผลงาน ได้รับเงินรางวัลจากการกระทำของเรา อันนี้สำคัญที่สุด เราต้องศึกษาให้เห็นคุณค่าของมรรคผลนิพพานให้ได้ ให้เห็นว่าไม่มีอะไรจะยิ่งใหญ่มีคุณค่ายิ่งกว่า



การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย
แม้แต่มหาเศรษฐีลำดับหนึ่งของโลกนี้
ก็ยังหลุดพ้นจากความทุกข์ไม่ได้
คิดดูเอาทีไรแล้วกัน มีเงินเป็น
แสนๆ ล้าน ยังไม่สามารถเอาเงิน
แสนล้านนี้มาดับความทุกข์ภายใน
ใจได้เลย ยังต้องทุกข์กับเรื่องนั้น
ทุกข์กับเรื่องนี้ ทุกข์กับความแก่
ทุกข์กับความเจ็บไข้ได้ป่วย ทุกข์กับ
ความตาย ทุกข์กับความเสื่อมของ
ลาภ ของยศ ของสรรเสริญ ของรูป
เสียง กลิ่น รส โภภุญัพพะชนิดต่างๆ
นี่คือสิ่งที่เงินทองระดับมหาเศรษฐี
ร้อยล้านแสนล้านไม่สามารถทำได้
แต่ผู้ที่บรรลุมรรคผลนิพพานได้แล้ว
จะไม่มี ความทุกข์กับเรื่องอันใดทั้งนั้น
ไม่ว่าจะเป็นความเสื่อมของลาภ
ยศ สรรเสริญ หรือของรูป เสียง
กลิ่น รส โภภุญัพพะ หรือความเสื่อม

ของร่างกาย เช่น ความแก่ ความเจ็บ
ความตาย สิ่งเหล่านี้จะไม่ใช่ทุกข์
กับใจของผู้ที่บรรลุมรรคผล
นิพพานเลย ให้คิดอย่างนี้ ถ้าคิด
อย่างนี้แล้วเราก็จะมีความยินดีที่จะ
ปฏิบัติ เพราะไม่มีใครอยากจะ
ทุกข์กัน ไม่มีใครอยากจะทำ
เวียนว่ายตายเกิดกัน กลับมาเกิด
แต่ละครั้งก็ต้องมาแก่ มาเจ็บ มาตาย
กว่าจะโตได้ก็ต้องเหนื่อย ต้องหัด



คลาน หัดยืน หัดเดิน หัดกิน
หัดทำ หัดพูด หัดเรียนหนังสือ
กว่าจะโตกว่าจะสามารถทำมา
หากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้องได้ก็
เหนื่อยยากแสนยาก แล้วพอมา
ทำมาหากินก็เหนื่อยยากแสนยาก
กับการทำมาหากินอีก นานๆ ถึงจะมี
เวลาว่างหาความสุขสักครั้งหนึ่ง
เช่น อาทิตย์หนึ่งก็มี ๒ วัน คือวันเสาร์
วันอาทิตย์ก็ต้องพักผ่อน หลังจาก

ทำงานมา ๕ วันด้วยกัน ทั้งเหนื่อย
ทั้งเครียดกับการงาน ไม่ค่อยจะมี
เวลาหาความสุขได้เท่าไร

การมาเกิดนี้มันไม่ใช่เป็นสิ่งที่ดี
การเกิดนี้เป็นการมาหาความทุกข์
เป็นการเดินเข้าหากองเพลิงกองไฟ
ไม่ใช่เข้าหาความสุข ไม่ได้เข้าหา
ทรัพย์อันมหาศาล ผู้คนลาดจะ
ไม่อยากจะกลับมาเกิด เพราะเกิด
แล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย
ต้องวุ่นวายไปกับเรื่องราวต่างๆ
ไม่มีวันจบสิ้น แต่ถ้าได้ปฏิบัติจน
บรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว ที่นี้
จะไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิด
อีกต่อไป ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ
ไม่ต้องตาย ไม่ต้องเดือดร้อน
ไม่ต้องวุ่นวายกับเรื่องราวต่างๆ
ขอให้เราคิดอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ แล้วเรา



จะเห็นคุณค่าของการปฏิบัติ เมื่อเห็นคุณค่าแล้วที่นี้ก็จะมีความยินดีที่จะปฏิบัติ ถึงแม้จะยากลำบากอย่างไรก็就会有ความพากเพียรที่จะปฏิบัติให้ได้ พอเราปฏิบัติแล้วที่นี้ก็จะเห็นผล พอได้ผลแล้วที่นี้ก็จะยิ่งมีฉันทะ วิริยะ ขันมาใหญ่ เหมือนกับเวลาทำงานชิ้นแรกสำเร็จ แล้วได้เงินตอบแทนมาเป็นกอบเป็นกำอย่างนี้ที่นี้ก็จะอยากจะทำให้มากขึ้นไปละ

เพราะฉะนั้น ขอให้เราพยายามขั้นต้นสร้างฉันทะ ความพอใจความยินดีกับการปฏิบัติธรรมให้ได้ ให้เราเห็นคุณค่าของผลที่เราจะได้รับการปฏิบัติว่ามันเป็นคุณค่าอันมหาศาลมากมายกว่าสิ่งต่างๆทั้งหลายในโลกนี้ที่จะให้กับเราได้ พอเราเห็นอย่างนี้เราก็就会有ความ



พากเพียร มีความขยันที่จะปฏิบัติจิตใจของเราก็จะคิดแต่เรื่องปฏิบัติ เราไม่เถลไถลไปคิดว่าจะไปเที่ยวไหนดี ไปทำอะไรดีที่ไหน จะเอาแต่ปฏิบัติอย่างเดียว ไครมาชวนไปไหนไม่ไป ถ้าชวนไปปฏิบัติไป ชวนไปวัดไป แต่ถ้าชวนไปเที่ยวไปกินไปดื่มนี้จะไม่ไป นี่เรียกว่า จิตตะ ใจจดจ่ออยู่กับการปฏิบัติ วิมังสา ก็ใคร่ครวญคิดแต่เรื่องปฏิบัติ คิดว่าปฏิบัติต้องปฏิบัติอย่างไร เจริญสติอย่างไร



หนึ่งสมาธิอย่างไร พิจารณาทาง
ปัญญาอย่างไร จะคิดแต่เรื่องราว
เหล่านี้ คิดแต่เรื่องศีล สมาธิ
ปัญญา คิดแต่เรื่องอริยสัจ ๔
คิดแต่เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
อันนี้เรียกว่า วิมังสา

ถ้าเรามีอิทธิบาท ๔ อย่างนี้แล้ว
ผลก็ต้องเกิดขึ้นมาอย่างแน่นอน
พอได้ผลแล้ว ที่นี้เราก็กสบาย
เหมือนกับได้รางวัล ได้รับเงินเดือน
ความเหนื่อยยากทั้งหลายที่เราต้อง

ฟันฝ่ามา มันก็จะหายไปหมดเหมือน
ปลิดทิ้งเวลาเราได้รับรางวัล เวลาจิต
หลุดพ้นนี้มันเหมือนกับยกภูเขา
ที่หนักออกจากอกเราไป ที่นี้ใจของ
เรามีแต่ความเบาอกเบาใจ สบายอก
สบายใจ อยู่ในอิริยาบถใด อยู่ใน
สถานที่ใด เวลาใด อยู่ในสภาพใด
ใจจะไม่มี ความหนักอกหนักใจอีก
ต่อไป มีแต่ความเบาใจสบายใจ
เหมือนลอยอยู่ในอวกาศ นี่คือผล
ที่เราจะได้รับจากการปฏิบัติธรรม
จากการบรรลุมรรคผลนิพพาน อยู่ที่
ใจของเรา เราไม่ได้เปลี่ยนอะไร
ภายนอก ภายนอกเรายังเป็นคนปกติ
เหมือนเดิมอยู่ คนข้างนอกเขา
ไม่รู้หรอกว่าใจของเราเป็นอย่างไร
มีเราเท่านั้นที่รู้หรือผู้ที่ปฏิบัติด้วยกัน
จะรู้ แต่คนที่ไม่ปฏิบัตินี้จะไม่รู้
แต่มันก็ไม่ใช่ว่าเป็นเรื่องสำคัญ เพราะว่า

เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อให้ใครรู้ เราปฏิบัติเพื่อให้เรารู้เท่านั้นเอง เรารู้ว่าเราพ้นจากความทุกข์แล้ว เอาแค่นี้ก็พอใจแล้ว คนอื่นจะรู้หรือไม่รู้ก็ไม่สำคัญ เขารู้ก็ไม่ได้ทำให้เขาพ้นทุกข์ เขารู้ก็ไม่ได้ทำให้เขาพ้นทุกข์เหมือนกัน นอกจากว่าถ้าเขารู้ว่าเราพ้นทุกข์แล้ว เขาอาจจะมาขอความช่วยเหลือจากเรา ให้เราช่วยสอนให้เขาพ้นทุกข์เท่านั้นเอง แต่การปฏิบัตินี้เราไม่ต้องการรางวัล เราไม่ต้องการผลตอบแทนจากใครเลย เราต้องการผลตอบแทนที่ปรากฏขึ้นภายในใจของเราเท่านั้นเอง ไม่ต้องการรางวัลจากใคร ไม่ต้องการการยกย่องสรรเสริญอะไรต่างๆ จากใครทั้งนั้น เพราะใจมันอึดมันเอง ผู้ปฏิบัติธรรมบรรลุธรรมแล้ว ใจจะอึดอยู่ตลอดเวลา เหมือนกับคนที่รับประทานอาหารอึดแล้ว ต่อให้ยกอาหารมีราคาแพงขนาดไหน เอร็ดอร่อยขนาดไหน มาวางไว้ข้างหน้าก็รับประทานไม่ลง เพราะไม่หิวแล้ว อึดแล้ว จันใด ผู้ปฏิบัติบรรลุมรรคผลนิพพานแล้วจะไม่หิว จะไม่อยาก จะไม่ต้องการอะไรทั้งนั้น จะอยู่อย่างมีความสุข แล้วความอึดความพอนี้ก็ไม่มีวันหมดไป ไม่เหมือนกับการรับประทานอาหาร เวลาอึดก็อึดเพียงชั่วคราวเท่านั้นเอง พออีกสักสองสามชั่วโมงก็เกิดความหิว เกิดความอยากขึ้นมาอีก แต่ใจที่อึดด้วยมรรคผลนิพพานนี้จะไม่มีความหิวอีกต่อไป



อันนี้แหละเป็นสิ่งที่เราจะได้รับการปฏิบัติ ถ้าเราคิดอย่างนี้ ศึกษาอย่างนี้ ไปเรื่อยๆ เราก็จะเกิดฉันทะขึ้นมา พอเกิดฉันทะ ก็จะเกิดวิริยะ เกิดจิตตะ เกิดวิมังสาตามมา การปฏิบัติของเรา ก็จะเป็นไปด้วยความเข้มข้นด้วยความต่อเนื่องจนกว่าที่จะบรรลุมรรคผลนิพพาน เหมือนกับไฟพอเริ่มจุดแล้วมันก็จะไหม้ไปเรื่อยๆ ตราบใดตรงไหนยังมีเชื้ออยู่ มันก็จะไหม้ไปจนกระทั่งไม่มีเชื้อเหลืออยู่แล้วไฟมันถึงจะดับ ผู้ที่มีอิทธิบาท ๔ แล้ว ก็จะปฏิบัติไปจนกว่าจะสำเร็จ ถ้ายังไม่สำเร็จก็จะปฏิบัติไป ผู้ที่มีอิทธิบาท ๔ พระพุทธเจ้าทรงพยากรณ์ไว้เลยว่าไม่เกิน ๗ ปีเป็นอย่างมาก ถ้ามีความรู้ มีความฉลาด



ความสามารถสูงก็ภายใน ๗ วัน
ก็สามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้
**ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนา ไม่มี
พระพุทธเจ้ามาสั่งสอน ต่อให้ปฏิบัติ
ไปอีก ๗๐๐ กัปป์ ก็จะไม่วัน
บรรลุได้ เพราะไม่มีคนสอน ไม่มี
คนบอกทาง** เมื่อไม่มีคนบอกทาง

ก็จะไม่สามารถมาปฏิบัติเพื่อ
ไปให้ถึงจุดหมายปลายทางได้
แต่**ถ้ามีพระพุทธเจ้ามาสอนแล้วนี้
สามารถไปได้ภายใน ๗ วัน ถึง
๗ ปี อันนี้คือความพิเศษของ
พระพุทธรศาสนา** ถ้าเราไม่ได้เกิด
มาพบกับพระพุทธรศาสนา เราจะ
ไม่มีโอกาสที่ได้บรรลุภายใน
๗ วัน ถึง ๗ ปีได้ ดังนั้น โอกาสนี้
จึงเป็นโอกาสทองนานๆ จะมี
สักครั้งหนึ่ง ถ้าเปรียบเทียบก็เป็น
เหมือนกับบริษัทเขากำลังจะปิด
เขาจะลดราคาสินค้าลดเหลือแค่
๑๐ เปอร์เซ็นต์ ตอนนี้ถ้าใคร
ไม่รีบซื้อ เดี่ยวก็ไม่มีโอกาสเพราะ
เดี๋ยวก็จะหมด เคยขาย ๑,๐๐๐ บาท
เดี๋ยวนี้ก็ขายเพียงร้อยเดียว
รับรองได้ว่าขายไม่กีวันก็ต้องหมด
อย่างแน่นอนไม่เกิน ๗ วัน จันได

พวกเรามาเจอพระพุทธศาสนาก็เป็นเหมือนกับการมาเจอโอกาสทอง เพราะเปิดโอกาสให้เราซื้อของถูกๆ แล้วปฏิบัติเพียง ๗ วัน ถึง ๗ ปีเท่านั้นเอง ถ้าไม่รีบปฏิบัติ ตายไปแล้วกลับมาเกิด ถ้าไม่เจอพระพุทธศาสนา ปฏิบัติไปเป็น ๗๐๐ กัปป ก็ไม่มีวันที่จะบรรลุได้ เพราะฉะนั้น พยายามรีบตัดทวงโอกาสอันดีนี้เถิด น้ำขึ้นให้รีบตัก เพราะถ้าน้ำลดไม่มีน้ำให้ตัก แล้วก็ไม่มีโอกาส





เวลานั่งสมาธิจะมีการปวดศีรษะด้านขวาและเข้าตา
ด้านขวา เป็นอยู่ข้างเดียว และเป็นเวลานั่งสมาธิที่
พระอาจารย์มีคำแนะนำไหมคะ



๗ เมษายน ๒๕๕๖

ศิษย์ถาม

พระอาจารย์ตอบ

คำถามจากเฟซบุ๊กและแฟนเพจ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ศิษย์ : สบควนสอบถาม เวลานั่งสมาธิไม่สามารถทำให้
เกิดสมาธิได้ จิตมีความฟุ้งซ่านอยู่มาก กราบขอคำแนะนำ
เพื่อปรับปรุงตัวครับ?

พระอาจารย์ : ก็เพราะว่าไม่เจริญสติมาก่อน
นั่นเอง สติยังไม่มี สติก็คือผู้ที่จะควบคุมความคิด
ไม่ให้คิดไปเรื่องราวต่างๆ เช่น ให้คิดแต่คำว่า
พุทโธๆ อย่างเดียวตั้งแต่ก่อนที่เราจะมานั่งสมาธิ คือ
ให้ถือการเจริญสตินี้เป็นงานที่เราต้องทำอย่างต่อเนื่อง

ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนถึงเวลาที่เรามา
นั่งสมาธิเลย เพราะถ้าเรามา
นั่งสมาธิแล้วค่อยมาเจริญสติ
มันก็จะไม่มีกำลังที่จะหยุดความคิด
ปรุงแต่งต่างๆ ได้ เราต้องฝึกตั้งแต่
ตื่นขึ้นมา พอตื่นขึ้นมาลืมตาได้ก็ให้
ท่องพุทโธไปเลย แล้วเวลาลุกไปทำ
อะไรต่างๆ ก็ท่องพุทโธควบคู่ไปด้วย
นอกจากเวลาที่เราต้องใช้ความคิด
เราก็หยุดพุทโธ แล้วก็คิดถึงเรื่องที่เรา
ต้องคิด แต่คิดในเรื่องที่ต้องคิด
เท่านั้น เรื่องที่จำเป็น เช่น คิดว่าวันนี้

วันอะไร มีธุระอะไร จะต้องไป
ทำอะไรอย่างนี้ พอรู้แล้วว่าต้องทำ
อะไร เราก็เตรียมตัวไปทำภารกิจนั้น
ขณะที่เตรียมตัว เราก็ท่องพุทโธ
ต่อไป ท่องพุทโธอย่างเดียวย่อไป
คิดเรื่องอะไรอย่างนี้ พอมีเวลาวาง
ที่จะมานั่งสมาธิ มันก็จะสงบง่าย
เพราะเราควบคุมความคิดมาก่อน
ที่เราจะมานั่งสมาธิ ใจมันสงบไป
บางส่วนแล้ว มันก็น้อยลงไปแล้ว
แล้วมันมีตัวควบคุมความคิดแล้ว
พอมานั่งแล้วควบคุมให้ท่องพุทโธ
ต่อไปเดี๋ยวมันก็สงบได้

ปัญหาของผู้ที่นั่งสมาธิแล้วไม่เกิดผลทั้งหมดนี้ก็อยู่ที่
สตินี้เอง ไม่เจริญสติกันก่อน มาถึงเวลาที่จะมานั่งเลย
เหมือนกับนักมวยไม่ซ้อมเลย พอถึงเวลา ก็ขึ้นเวทีเลย
ขึ้นไปโดนหมัดเดียวก็ล้มแล้ว น็อกไปนับ ๑๐ ตั้งแต่นั้น ๑



เพราะว่าไม่ยอมชกกระสอบ
ไม่ยอมวิ่ง ไม่ยอมซ้อมกับคู่ซ้อมเลย
คิดว่าสบายมากเดี๋ยวขึ้นไปก็จัดการ
กับคู่ต่อสู้ได้เลย พอขึ้นเวทีได้ปั๊บ
ถูกหมัดเดียวก็สลบเลย นี่ก็เหมือนกัน
เวลานั่งสมาธิปั๊บก็จะพุทโธแล้ว
ก็จะให้มันสงบเลย มันไม่สงบหรอก
พุทโธได้ ๒ คำ มันก็ไปแล้ว ไปคิด
เรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ ใจจึงไม่สงบ ดังนั้น
จึงขอสรุปคำตอบว่า “**อยู่ที่สติ**” ต้อง
เจริญสติให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้



ศิษย์ : ตอนนี้อยากถามถึงสมาธิยังติดการ
บริกรรม ๒ แบบ คือ พุทฺโธแบบย้าฐานธิต
กับตามลม และบริกรรมพุทฺโธหายใจ
เข้าออกไปด้วย แต่ถ้าวัดเข้าภวังค์ได้
เท่าที่สังเกตตัวเอง คือต้องบริกรรมพุทฺโธ
แบบย้าฐาน แต่บางครั้งมีอาการเหนื่อย
เลยตามลมหายใจแทน อยากสอบถาม
พระอาจารย์ควรแก้ไขอย่างไรครับ

พระอาจารย์ : ความจริงแล้ว
ถ้าเป็นไปได้ควรจะทำอย่างใด
อย่างหนึ่งจะดีกว่า ถ้าจิตคิดมาก
ก็ใช้คำว่าพุทฺโธไปก่อนเพื่อหยุด
ความคิดต่างๆ ถ้าจิตไม่คิดแล้ว
รู้สึกเหนื่อย หยุดพุทฺโธดูลมต่อ
ก็ได้ ดูลมเฉยๆ อย่างเดียว ไม่ต้อง
พุทฺโธ อย่าทำทั้ง ๒ อย่าง มันจะ
เป็นการสร้างงานให้กับจิตมาก
จนเกินไปโดยไม่จำเป็น นอกจาก

บางท่านบางกรณีที่ถนัดจะใช้ลม
ควบไปกับพุทฺโธ ก็ขอให้เป็นเรื่อง
ของแต่ละบุคคลไป แต่ละคนนี้จะ
มีอุปนิสัยใจให้สงบนี้ไม่เหมือนกัน
อย่าไปคิดว่าเขาทำอย่างนี้สงบแล้ว
เราจะทำสงบเหมือนเขา เพราะ
ระดับจิตของเขากับระดับจิตของเรา
อาจจะไม่เท่ากันก็ได้ เขาอาจจะ
สูงกว่าเรา ต่ำกว่าเรา เพราะฉะนั้น
ขอให้เราลองใช้ของเราดูไปว่าอันไหน
จะถูกกับเรา จะเหมาะกับเรา เท่าที่
สังเกตดู ถ้าจิตคิดมากนี้ ถ้าจะดูลม
อย่างเดียวมันจะไม่อยู่ ก็ไม่ต้อง
ดูลม ใช้พุทฺโธไปก่อนก็ได้ หรือถ้าใช้
พุทฺโธยังไม่อยู่ ก็ใช้การสวดมนต์
ไปก่อน สวดไปให้จิตมันเหนื่อยเลย
พอมันเหนื่อยแล้วมันก็จะหยุดคิด
หยุดคิดแล้วก็จะมาพุทฺโธอย่างเดียว
ก็ได้ หรือจะดูลมอย่างเดียวก็ได้

หรือถ้าสวดมนต์แล้วยังไม่อยู่
ยังคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ก็ลองฟังเทศน์
ฟังธรรมไปก่อน เปิดหนังสือธรรมะ
อ่านไปก่อนก็ได้ เพื่อตั้งใจให้อยู่กับ
ปัจจุบัน ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องต่างๆ
พออ่านไปแล้วใจรู้สึกเย็นสบาย
แล้วเรค่อยนั่งหลับตา ดูลมหายใจ
ต่อไปก็ได้



**การนั่งสมาธินี้มันเหมือนกับขับ
รถยนต์** รถยนต์อยู่ในสภาพไหน
ถ้าจอดอยู่ เวลาออกรถก็ต้องออก
ด้วยเกียร์ ๑ จะไปออกด้วยเกียร์ ๔
เกียร์ ๕ เครื่องมันก็ดับ แต่ถ้ารถ
มันวิ่งเร็วแล้วไปเข้าเกียร์ ๑ รถมัน
ก็จะน็อคได้ รถมันก็จะจอดได้
ต้องรู้ว่าตอนนี้รถมันวิ่งหรือไม่วิ่ง
มันจอดอยู่หรือวิ่งอยู่ มันขึ้นที่สูง
หรือไม่ ต้องเปลี่ยนเกียร์ไปตาม
ความจำเป็น ฉะนั้น การภาวนาก็
ต้องดูภาวะจิตของเราว่าจิตมันคือ
หรือไม่คือ มันฟุ้งหรือไม่ฟุ้ง การใช้
กรรมฐานร่วมกันกับอารมณ์อาจจะ
ต้องเปลี่ยนไปตามความเหมาะสม
ของสถานภาพของจิตในเวลานั้น



ศิษย์ : เวลานั่งสมาธิจะมีการปวด
ศีรษะ ตานขวาและตานซ้าย เป็นอยู่
ข้างเดียว และเป็นเวลานั่งสมาธิ
พระอาจารย์มีคำแนะนำไหมคะ

พระอาจารย์ : ไม่ต้องไปสนใจ
เป็นเรื่องของกิเลส มาร เวลานั่งดูหนัง
มันไม่ใช่ใหม่ เวลานั่งอ่าน
หนังสือ นั่งเล่นเกมสั่นไม่เป็น แต่พอ
มานั่งสมาธิเป็น ก็แสดงว่าเป็นเรื่อง
ของกิเลส กิเลสจะคอยขัดขวางการ
ทำใจให้สงบ เพราะเวลาใจสงบแล้ว

กิเลสออกมาเพ่นพ่านไม่ได้ กิเลส
ไม่ชอบการนั่งสมาธิ กิเลสจะสร้าง
ความรู้สึกที่แตกต่างๆ ขึ้นมา ปวด
ตรงนั้นเจ็บตรงนั้น ไม่ต้องไปสนใจ
บางทีนั่งไปนิดเดียวก็คันตรงนั้น
คันตรงนี้ขึ้นมา อย่าไปสนใจ ขอให้
เราจดจ่ออยู่กับอารมณ์ที่เราใช้ในการ
ภาวนา ถ้าเราพุทโธพุทโธไปต่อ
อย่าไปรับรู้เรื่องความรู้สึกต่างๆ
ของร่างกาย และเดี๋ยวสักพักหนึ่ง
มันก็จะหายไปเอง

ศิษย์ : ลูกมีความทุกข์มากจากการป่วยของคุณแม่ จิตใจท่านเปลี่ยนตลอดเวลา ท่านเป็นมะเร็งลำไส้ พ่าตัดลำไส้ได้ปีกว่า มะเร็งไม่มี สามเดือนก่อนท่านเผลอรุด ท่านอ่อนแอมากจากร่าเริงเป็นซึมเศร้า ไม่ค่อยพูด ลูกทุกข์ใจมาก ขอความเมตตาจากทางลูกด้วยเหวอ:

พระอาจารย์ : ความทุกข์ของเราเกิดจากการมองไม่เห็นความจริงนั่นเอง เราไม่เห็นอนิจจังของร่างกายว่าเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เรามองไม่เห็นอนาคตว่าเราไปควบคุมบังคับให้เป็นไปตามความอยากของเราไม่ได้ ความทุกข์ใจของเราเกิดจากความอยากให้ท่านเป็นปกติ อยากให้ท่านสุข

ให้ท่านสบาย แต่พอเราเห็นท่านอยู่สภาพเจ็บไข้ได้ป่วย เห็นในสภาพที่ท่านทุกข์ทรมาน เราก็เกิดความทุกข์ใจ ความทุกข์ของเราเกิดจากการที่เราไม่มีสติปัญญาสนใจว่าร่างกายนี้ไม่เที่ยง เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา ร่างกายนี้ไม่มีใครไปสั่งมันได้ ความทุกข์ของเราเกิดจากความอยากไม่ให้ท่านเป็นอย่างนี้ เราต้องหยุดความอยากของเรา เราต้องยอมรับความจริงว่าเป็นเรื่องธรรมดาของร่างกายของทุกๆ คน แม้แต่ของเราเองต่อไปก็ต้องเป็นอย่างนี้เช่นเดียวกัน ถ้าเราพิจารณาอย่างนี้แล้ว เราหยุดความอยากได้ ความทุกข์ใจของเรา ก็จะหายไป



พระอาจารย์ : ก็ต้องทำต่อไป
คราวนี้สู้ไม่ไหว คราวหน้าก็กลับมา
สู้กันใหม่ ข้อสำคัญขอให้เราอยู่กับ
คำบริกรรมอย่างเดียว อย่าไปทำ
อย่างอื่น ถ้าเรายังไม่มีสมาธิ ใช้การ
บริกรรมเป็นการต่อสู้กับทุกขเวทนา
ไปก่อน อย่าไปคิดว่าเขาเป็นอย่างนั้น
เป็นอย่างนี้ เรายังไม่มีปัญญา ไม่มี
กำลังพอที่จะไปใช้ปัญญาสู้กับเขาได้
เบื้องต้นนี้เราต้องใช้แต่คำบริกรรม

ศิษย์ : เวลานั่งสมาธิไปได้สักประมาณ
๓๐ นาที จะเริ่มมีทุกขเวทนาเกิดขึ้น
ได้พยายามใช้คำบริกรรมพุทโธที่ขึ้น
แล้วบอกตัวเองว่าเวทนาไม่ใช่เรา อย่าเพิ่ง
เปลี่ยนท่าตามที่กิเลสมันบอก อยู่กับมัน
และดูมันไป แต่ในที่สุดเมื่อเวทนาแรงขึ้น
เรื่อยๆ สติเอาไม่อยู่ ต้องยอมแพ้มัน
อยู่เรื่อย เราจะนั่งสมาธิให้ข้ามพ้นจุดนี้
ไปให้พบความสงบได้อย่างไรคะ



ไปอย่างเดียว พุทฺโธฯ ไปอย่างเดียว
ไม่ต้องไปสนใจกับความเจ็บ อย่าไป
อยากให้ความเจ็บหายไปเป็นอันขาด
เพราะถ้ามีความอยากให้ความเจ็บ
หายไป ความทุกข์ใจจะเพิ่มทวีคูณขึ้นไป
ที่เราทนไม่ได้นี้ไม่ใช่เพราะความเจ็บ
ของร่างกาย แต่ทนไม่ได้เพราะ
ความทุกข์ใจที่เกิดจากความอยาก
ให้ความเจ็บหายไป เพราะฉะนั้น
เราต้องปิดประตูนี้ให้ได้ อย่าให้เกิด



ความอยากให้ความเจ็บหายไป
อย่าให้เกิดความรังเกียจความกลัว
ความอยาก อย่าให้ใจมีโอกาส
ไปคิดถึงความกลัวความเจ็บหรือ
อยากให้ความเจ็บหายไป ให้อยู่กับ
พุทฺโธไปอย่างเดียว ความเจ็บจะ
หายไปไม่หายไปไม่เป็นไร ขอให้ไม่มี
ความทุกข์ใจเท่านั้นแหละ แล้วใจ
จะอยู่กับความเจ็บของร่างกายได้

ศิษย์ : เราจะวิธีทราบได้อย่างไรว่ากิเลสที่ลดน้อยลงไปในนั้นเกิดจากความรู้และความเข้าใจ หรือปัญญาญาณ ไม่ได้เกิดจากกำลังของสมาธิหรือญาณ

พระอาจารย์ : ถ้าไปเกิดจากกำลังของสมาธิ เวลาออกจากสมาธิมา ความอยากก็จะกลับมาที่เดิม เคยอยากอย่างไร ก็อยากอย่างนั้นต่อ แต่ถ้าเกิดจากปัญญาญาณแล้ว มันจะไม่เกิด

ศิษย์ : ผมมีคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติ ขอความรู้จากพระอาจารย์เมตตา สอนพิจารณาจิตตามนุสสติปัฏฐาน ผมกำลังฝึกเดินจงกรมไปด้วยนั่งไปด้วย และพยายามกำหนดสติรู้ลมหายใจตลอดทุกอิริยาบถเท่าที่จะนิระลึกได้ครับ นักชั้นได้ก็กำหนดรู้ลมแต่ยังไม่เท่าที่คิดหาเดินอยู่ อยากฝึกกำหนดจิตให้เป็น ต้องกำหนดอย่างไรครับ ถึงจะถูกต้อง

พระอาจารย์ : คือก่อนที่จะเข้าไปถึงขั้นระดับจิตได้นี้ต้องผ่านขั้นร่างกายกับผ่านขั้นเวทนาไปก่อน คือเราต้องสามารถปล่อยวางร่างกายได้ก่อน เข้าใจธรรมชาติของร่างกายได้ก่อนว่าร่างกายนี้เกิดมาแล้วต้องแก่ต้องตาย เป็นธรรมดา เข้าใจถึงเวทนา เข้าใจธรรมชาติของเวทนาว่ามีเกิดมีดับเป็นธรรมดา เช่น มีการเจ็บไข้ได้ป่วยนี้เป็นธรรมดา ใจเราต้องเป็นอนุเมกขากับร่างกาย

กับเวทนา คือ ร่างกายแก่ก็เฉย ร่างกาย
ตายก็เฉย เวลาร่างกายเกิดอาการ
เจ็บไข้ได้ป่วยใจก็เฉย ไม่เดือดร้อน
ไม่วุ่นวาย ถ้าเรายังไม่ผ่าน ๒ ขั้นนี้
ไปได้ เราจะเข้าไปถึงขั้นจิตไม่ได้
เพราะขั้นจิตนี้เป็นขั้นที่ละเอียดกว่า
สติปัญญาของเรานี้ยังไม่มีกำลัง
พอที่จะเข้าไปถึงขั้นที่ละเอียดนั้นได้
เราต้องฝึกฝนสติปัญญาของเรา
ผ่านทางขั้นของร่างกาย ผ่านทาง
ขั้นของเวทนาไปก่อน ต้องผ่าน
เรื่องของร่างกายไปให้ได้หมด ไม่ว่า
จะเป็นความแก่ ความเจ็บ หรือ
ความตาย หรือความสวยงาม ต้อง
ปล่อยใจให้หมดก่อนแล้วจะเข้าไป
สู่ขั้นจิตได้

ดังนั้น การดูจิตตอนนี้
ดูไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร
ดูไปก็ไม่สามารถควบคุมจิตได้
จะควบคุมจิตได้
ก็เพียงแต่การใช้สติ
เท่านั้นเอง

ถ้าอยากจะใช้ปัญญาไปดูจิตแล้ว
สั่งให้จิตสงบ สั่งให้จิตเชื่องนี้
เป็นไปไม่ได้ เวลาจิตเกิดอาการพยศ
ขึ้นมานี้จะทำอะไรไม่ได้เลย เพราะ
ไม่มีกำลังสติปัญญา สมาธิยังไม่มี
กำลังมากพอที่จะไปควบคุมจิตได้
จะไปดูจิตได้

ดังนั้น อย่าเพิ่งไปกังวลกับเรื่องของการดูจิต ถ้าเรายังไม่มีสตินี้ ขอให้เรามากังวลกับเรื่องของการสร้างสติก่อน ถ้ายังไม่มีสมาธิก็ขอให้เรามา นั่งสมาธิ ทำจิตให้รวมก่อน ถ้าจิตไม่รวมแล้วจะไม่เห็นตัวจิต จะไม่รู้ตัวตัวจิตเป็นอย่างไร ตัวจิตนี้ก็คือตัวรู้เฉยๆ ตัวที่เป็นอุเบกขา ตัวนี้แหละคือตัวจิต แต่พอออกจากสมาธิมา ลึกๆ ความปรุงแต่งมันก็จะหลุดจากให้จิตออกจากตัวรู้ไปเป็นตัวหลงทันที จากเป็นอุเบกขา กลับไม่เป็นอุเบกขาทันที เรายังไม่มีกำลังพอที่จะรักษาตัวจิตนี้ให้รู้เฉยๆ ให้เป็นอุเบกขาได้ จนกว่าเราจะดับตัณหา ความอยากทางร่างกายกับทางเวทนาไปก่อน ถ้าดับ ๒ ตัวนี้ได้แล้ว ทีนี้ จะเข้าไปถึงตัวจิตได้ เข้าไปควบคุมไปจัดการกับการพยศของจิตได้



• เพราะฉะนั้น ถ้าเปรียบเทียบก็เหมือนกับเด็ก ถ้ายัง
• ยืนไม่ได้ก็ต้องหัดยืนให้ได้ก่อน อย่าไปเดิน หรืออย่า
• ไปวิ่ง พอยืนได้แล้วค่อยหัดเดิน พอเดินได้แล้วค่อย
• หัดวิ่ง พระพุทธเจ้าก็สอนให้เราเจริญปัญญาจากขั้น
• หยาบไปสู่ชั้นละเอียด ขั้นร่างกายนี้มันหยาบกว่า
• ขั้นเวทนา ขั้นเวทนามันหยาบกว่าชั้นจิต มันต้องไป
• เป็นขั้นๆ อย่าข้ามขั้น ไม่เกิดประโยชน์ ทำอะไรไม่ได้

ศิษย์ : กระพมปฏิบัติโดยการรู้กันจิตคิดอะไรตัดหมด ประสานกับพุทธโธ
ทำไปเรื่อยๆ จิตเหมือนไปติดอยู่ในสภาวะว่างๆ บอกไม่ถูกครับ ว่างแบบไม่ต้องรักษา
มีของมันอยู่อย่างนั้น แต่กิเลสยังมีเหมือนเดิม แต่ก็เหมือนแยกส่วนกันกับจิต
ที่ว่างๆ นั้น เวลาโกรธเหมือนจะเป็นอีกคนไปเลย เวลาโกรธ สภาวะที่ว่างๆ นั้นก็จะไปรู้
จิตที่โกรธอีกทีหนึ่งครับ ไม่ได้ตั้งคำถามให้จิตอีกอันเป็นแต่มันก็เป็นอยู่อย่างนั้นครับ
ขอแนวทางปฏิบัติต่อครับ

พระอาจารย์ : ก็ต้องทำให้มันว่างตลอดเวลา ไม่ให้มันมีความโลภ
ความโกรธ ความหลง ถ้ายังมีความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่ ก็ยัง
ว่างไม่มากพอ ก็ต้องทำให้มันว่างตลอดเวลาเท่านั้นเอง ถ้ามันว่างจริงแล้ว

มันจะไม่โลภไม่โกรธไม่หลง ถ้ามันว่างไม่จริง มันว่างแบบชั่วคราว พอมันเปลือ
มันก็กลับไปโลภไปโกรธไปหลงได้

การที่จะทำให้ว่างอย่างถาวรนี้ต้องทำด้วยปัญญา ต้องถอดถอนความหลง
ที่เป็นตัวเหตุทำให้เกิดความโลภความโกรธความหลง ตัวที่จะทำให้ถอดถอน
ความโลภโกรธหลงได้ ก็คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ต้องเห็นทุกสิ่งทุกอย่าง
ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วใจจะไม่โลภไม่โกรธไม่หลงไปกับสิ่งต่างๆ
อีกต่อไป

ศิษย์ : มีบราฮฺพรังอีกคนเขาว่าเขา **awaking** แล้วจากการพิจารณา
การทำงานของ **conscious mind** และ **subconscious mind** พอเข้าใจจิต
เขาก็เป็นอิสระ ก็เลิกล้มหลายหลายหมด ไม่มีเลยมาครึ่งก่อนปี เขาเคยพิจารณา
อสุภะมาแล้ว แต่ดูเหมือนยังไม่รอบก็ไปขัดอย่างนี้ เป็นวิปัสสนาหรือยังหรือแค่
สัญญาวิปัสสนา

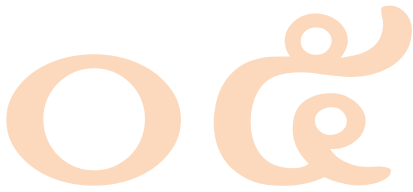
พระอาจารย์ : คือถ้าพิจารณาแล้วยังตัดไม่ได้ก็แสดงว่ายังพิจารณา
ไม่ต่อเนื่อง บางเวลาก็พิจารณา บางเวลาก็ไม่พิจารณา ก็จะเป็นเหมือนกับ
เวลาที่เราฟันคู่ต่อสู้ เขาก็จะตาย เวลาที่เราหยุดฟันคู่ต่อสู้ เขาก็จะบุกเข้ามา
ได้อีก เพราะฉะนั้น เราต้องพยายามพิจารณาอย่างต่อเนื่องจนกว่าจะไม่มี
การมารมณอีกต่อไป นี่พูดถึงเรื่องของการพิจารณาอสุภะ ถ้าเราหยุดพิจารณา

เราเผโล่ไปเห็นว่าสวຍงาม มันก็จะเกิดกามารมณ^๕
ขึ้นมา ถ้าเราพิจารณาอสุภะอย่างไม่เผโล่ มองที่ไร
ก็มองเห็นเป็นอสุภะอยู่ กามารมณ^๕ก็จะไม่เกิด
ขึ้นมา

ดังนั้น ต้องดูตรงนั้น ดูที่ว่ายังมีกามารมณ^๕อยู่
หรือเปล่า ถ้ายังมีกามารมณ^๕อยู่ก็แสดงว่า
ยังพิจารณาไม่อย่างต่อเนื่อง พิจารณาบ้าง
ไม่พิจารณาบ้าง มองว่าสวຍบ้าง มองว่าไม่สวຍบ้าง
เวลามองว่าไม่สวຍก็ไม่มีกามารมณ^๕ เวลามอง
ว่าสวຍก็จะเกิดกามารมณ^๕ขึ้นมาเท่านั้นเอง อยู่ที่นี่
การมองของเรามองว่าสวຍหรือไม่สวຍ อย่างนี้
ไม่ใช่เรื่องสัญญาหรือวิปัสสอะไรทั้งนั้น อยู่ที่
เรื่องของการพิจารณาว่ายังพิจารณาไม่เพียงพอ
เหมือนกับฟันไม้ ยังฟันไม่ขาดต้องฟันต่อไป
ฟันไปจนกว่ามันจะขาด ถ้าขาดแล้วเราก็จะรู้เอง
รู้ภายในใจเองว่าตอนนี้ไม่มีกามารมณ^๕แล้ว
เห็นอะไรมันเบื่อไปหมด มันเห็นซากศพแล้ว
มันจะไปมีกามารมณ^๕ได้อย่างไร







๑๓ เมษายน ๒๕๕๖

ธรรมะบูชา “ที่พึงทางใจ”

วันนี้พวกเรามาวัดเพื่อมาสร้างที่พึงทางใจ ที่พึงทางร่างกายพวกเราก็มีพอเพียงกันแล้ว ร่างกายก็พอที่จะให้ความสุขกับเราได้ไปวันๆ หนึ่ง แต่ความสุขทางร่างกายนั้น ก็เป็นความสุขที่ไม่ถาวรเพราะว่าร่างกายไม่ถาวร ลักวันหนึ่งร่างกายก็ต้องหมดสภาพไป ไม่สามารถหาความสุขต่างๆ มาให้กับเราได้ เราก็ต้องอาศัยที่พึงทางใจ เพราะที่พึงทางใจนี้สามารถให้ความสุขกับเราได้โดยไม่ต้องอาศัยร่างกาย อาศัยธรรมะของพระพุทธเจ้า ก็คืออาศัยพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

ความสุขทางร่างกาย
ทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย
เป็นความสุขที่ชั้นๆ ลงๆ มีบ้างไม่มีบ้าง
แต่ความสุขทางใจนี้
เราสามารถที่จะทำให้อยู่กับเราได้ตลอดเวลา



ถ้าเรามีพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์
เป็นที่พึ่งทางใจ เราก็จะมีความสุข
เราก็จะดับความทุกข์ต่างๆ ได้
แต่ถ้าเรามีที่พึ่งทางร่างกายเพียง
ส่วนเดียว เวลาร่างกายเป็นอะไรไป
เวลาร่างกายไม่สามารถนำความสุข
มาให้กับเราได้ เวลานั้นเราก็จะทุกข์
จะเดือดร้อน จะไม่สบายใจ

ดังนั้น เราจึงควรหาที่พึ่งทั้ง ๒ ส่วน
ที่พึ่งทางร่างกาย เราก็หาไว้เพื่อใช้
กับร่างกาย ที่พึ่งทางใจ เราก็ต้องหา
ไว้สำหรับใช้กับจิตใจ เวลาที่ร่างกาย
ไม่สามารถหาความสุขให้กับเราได้

เราก็ต้องอาศัยที่พึ่งทางใจให้มีความสุข
กับเราต่อ หรือเราจะไม่พึ่งทาง
ร่างกายเลยก็ได้ เพราะว่าความสุข
ทางใจนั้นมีคุณค่ากว่า มีความสุข
มากกว่าความสุขทางร่างกาย ถ้าเรา
พึ่งทางร่างกายเพียงอย่างเดียว
เรามักจะมีความทุกข์อยู่เรื่อยๆ
เพราะความสุขทางร่างกายนี้ไม่ได้
เป็นไปอย่างต่อเนื่องนั่นเอง บางเวลา
เราก็มีความสุข เพราะเราอยากได้
สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เราสามารถหาสิ่งนั้น
มาได้ เราก็มีความสุข แต่เวลาที่เรา
สูญเสียสิ่งที่เรารัก สิ่งที่เราได้มาไป
เวลานั้นเราก็จะมีความทุกข์ หรือ



เวลาที่เราอยากได้อะไรแล้วเราไม่สามารถได้ตามความอยาก เราก็จะมีความ
ทุกข์ใจ นี่คือความสุขทางร่างกาย ทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ทางตา
หู จมูก ลิ้น กาย เป็นความสุขที่ขึ้นๆ ลงๆ มีบ้างไม่มีบ้าง แต่ความสุข
ทางใจนี้เราสามารถที่จะทำให้มีอยู่กับเราได้ตลอดเวลา เพราะว่าความสุข
ทางใจนี้ไม่ต้องอาศัยร่างกาย ไม่ต้องอาศัยสิ่งต่างๆ อาศัยเพียงพระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ เป็นผู้สอน เป็นผู้บอกวิธีสร้างความสุขใจนี้ให้กับเรา
เท่านั้นเอง ความสุขทางใจก็เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้า
พระอริยสงฆ์สาวกได้สั่งสอนให้ปฏิบัติและได้ปฏิบัติมาแล้ว ก็คือการปฏิบัติดี
ปฏิบัติชอบนั่นเอง

สุปฏิปันโน อุสุปฏิปันโน ญายปฏิปันโน สามีจิปฏิปันโน
การปฏิบัติดี การปฏิบัติตรงต่อพระนิพพาน การปฏิบัติเพื่อ
ดับความทุกข์ ดับกิเลสตัณหา การปฏิบัติที่ถูกต้องเรียกว่า
สุปฏิปันโน อุสุปฏิปันโน ญายปฏิปันโน สามีจิปฏิปันโน



การที่เราจะปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ก็คือเราก็ต้องปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็คือให้เจริญมรรค ๘ เจริญศีล สมาธิ ปัญญา หรือเจริญทาน ศีล ภาวนา นี่เอง นี่ก็คือการสร้างสภาวะให้เกิดขึ้นมาภายในใจของเรา สร้างด้วยการปฏิบัติ สภาวะภายนอกนี้ยังไม่ได้เป็นสภาวะที่พึงของเรา เช่น พระพุทธรูปที่พวกเรากราบไหว้นั้น เป็นเพียงสัญลักษณ์ของพระพุทธเจ้า สัญลักษณ์ก็หมายถึงวิถีชีวิตที่พระพุทธเจ้าได้ทรง

ดำเนินมา พระพุทธเจ้าได้ทรงเสียสละทำทานด้วยการสละราชสมบัติแล้วก็ออกบวชรักษาศีล เจริญภาวนา สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา พระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลายก็ดำเนินรอยตามพระพุทธเจ้า สละทรัพย์สมบัติ ข้าวของเงินทองออกบวช รักษาศีล ปฏิบัติธรรม เจริญจิตตภาวนา จนได้บรรลุมรรคผลนิพพานชั้นต่างๆ จนถึงขั้นสูงสุด พอได้บรรลุแล้ว ท่านก็นำเอาความรู้ที่ได้จากการบรรลุนี้มาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่ผู้อื่น



ต่อไป ก็คือสิ่งสอนวิธีที่จะได้เข้าถึง
มรรคผลนิพพาน เข้าถึงที่พึงที่ถาวร
ก็คือความสงบสุขของใจที่ถาวร
ที่เกิดจากการปฏิบัติมรรค ๘
เกิดจากการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา
เกิดจากการปฏิบัติทาน ศีล ภาวนา
นี่เอง

พระพุทธเจ้า คือ พระพุทธรูปนี้
เป็นเพียงสัญลักษณ์ หรือเครื่อง
เตือนสติให้เราระลึกถึงวิถีชีวิต
ของพระพุทธเจ้า พระอริยสงฆ์
สาวกที่เรากราบไหว้ก็เช่นเดียวกัน

ท่านก็เป็นแบบฉบับถึงการปฏิบัติดี
ปฏิบัติชอบว่าเป็นอย่างไร ถึงการ
บรรลุมรรคผลนิพพานเป็นอย่างไร
ท่านก็จะเป็นตัวอย่างที่จะทำให้เรา
เกิดศรัทธา เกิดฉันทะ วิริยะ จิตตะ
วิมังสา ที่จะปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตาม
พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ดี
หรือของพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย
ก็ดี ก็สอนให้เราปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ
นั่นเอง ให้เราทำทาน ให้เรารักษาศีล
ให้เราภาวนา เจริญสมถภาวนา
และวิปัสสนาภาวนา ถ้าเราสามารถ
ปฏิบัติตามแนวคำสอนได้ ผลที่

จะตามมาก็คือมรรคผลนิพพาน
ความสงบ ความสุข ความปราศจาก
ความทุกข์ พอเราไม่มีความทุกข์
ก็ถือว่าเราได้มีที่พึ่งแล้วนั่นเอง
แต่ตอนนี้พระพุทธรูปก็ดี พระอริยสงฆ์
สาวก พระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบที่เรา
ไปกราบไหว้ก็ดี หรือพระธรรมคำสอน
ที่เราได้ยินได้ฟังมาก็ดี ตอนนี้ยัง
ไม่ได้เป็นสรณะที่แท้จริง เพราะว่า
ตอนนี้ยังไม่ได้เข้ามาสู่ในใจของเรา
ตอนนี้ยังอยู่ข้างนอกอยู่ ยังไม่
สามารถดับความทุกข์ ความไม่
สบายใจต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจ
ของเราได้ ยังไม่สามารถทำใจ
ของเราให้สงบ ให้มีความสุขได้
อย่างต่อเนื่องและถาวร

การที่เราจะดับความทุกข์ทั้งหลายได้
มีความสุขสงบสุขได้อย่างถาวรนั้น



เกิดจากการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ
นี้เอง การที่เราเข้าหาพระพุทธร
พระธรรม พระสงฆ์ ก็เพื่อจะได้
รับเอาคำสอน รับเอากำลังใจที่จะ
ผลักดันให้เรา มีความพากเพียร
มีวิริยะ อุตสาหะ บากบั่นที่จะ
พยายามปฏิบัติมรรค ๘ ปฏิบัติศีล
สมาธิ ปัญญา ปฏิบัติทาน ศีล
ภาวนานี้ให้ได้อย่างต่อเนื่องนั่นเอง
ทุกครั้งที่เราได้ยินได้ฟังธรรม
จะทำให้เราเกิดมีกำลังจิตกำลังใจ
เพราะมีผู้บอกทางให้กับเรา บางที



เราเดินไปแล้ว ถ้าเราไม่ดูแผนที่
เราก็อาจจะหลงทางได้ พอเรา
หลงทาง เราก็เกิดความไขว้เขว
เกิดความย่อท้อ แต่พอเรา
เปิดแผนที่ดู เราก็รู้ว่า อ้อ เรากำลัง
เดินผิดทาง เราก็เปลี่ยนทางเดิน
ของเราใหม่ พอเราเปลี่ยนทางเดิน
เราเดินตรงไปตามแผนที่ เราก็จะ
เดินเข้าใกล้สู่จุดหมายปลายทาง
ของเรา เราก็จะมีกำลังจิตกำลังใจที่
จะเดินทางต่อไป

การปฏิบัติจึงต้องมีการฟังเทศน์
ฟังธรรม การเข้าหาครูบาอาจารย์
เป็นระยะๆ แต่ไม่ได้หมายความว่า
จะต้องฟังเทศน์ฟังธรรมทุกวัน
จะต้องอยู่ใกล้ครูบาอาจารย์ทุกวัน
บางครั้งบางเวลาก็ต้องมีความ
จำเป็นที่จะต้องออกไปปลีกวิเวกไป
อยู่ตามลำพัง ในเบื้องต้นนั้นก็ต้อง
อยู่ใกล้ครูบาอาจารย์ก่อนเพื่อจะได้
รับการอบรมวิชาความรู้ต่างๆ แต่
พอได้มีวิชาความรู้แล้วก็อาจจะต้อง
ออกไปปลีกวิเวกไปอยู่ตามลำพัง
เพราะการปฏิบัติธรรมเพื่อทำจิต
ให้สงบ เพื่อทดสอบจิตใจว่าสามารถ
ปฏิบัติธรรมขั้นต่างๆ ได้หรือไม่นั้น
บางทีก็ต้องอาศัยสถานที่ที่สงบสงัด
วิเวก ห่างไกลจากสิ่งต่างๆ ห่างไกล
จากบุคคลต่างๆ เพื่อจะได้พิสูจน์ว่า
เราจะเป็นที่พึ่งของเราเองได้หรือไม่

เพราะว่าเวลาที่เรายู่กับครูบาอาจารย์ เราก็อาศัยบารมีของครูบาอาจารย์
คุ้มครอง มีความปลอดภัย มีทุกสิ่งทุกอย่างพร้อมบริบูรณ์ แต่เวลาที่เรา
ต้องไปอยู่คนเดียว ไปปลีกวิเวกอยู่ในป่าในเขา เวลานั้นเราจะไม่มีการมี
ของครูบาอาจารย์คอยคุ้มครอง ตอนนั้นก็ต้องอาศัยบารมีของเราเองก็คือ
การปฏิบัติดีปฏิบัติชอบของเรา ต้องอาศัยธรรมะที่เราได้ศึกษาร่ำเรียนมา
มาเป็นบารมีคุ้มครองเรา เป็นเครื่องทดสอบใจเราว่าใจเรา能不能เป็นที่พึ่ง
ของเราเองได้หรือไม่ ถ้าเราสามารถเป็นที่พึ่งของเราเองได้ เป็น**อตฺตา หิ
อตฺตโน นาโถ** ได้ ไม่ทุกข์กับเรื่องอะไรก็ถือว่าเรามีพระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์เป็นที่พึ่งแล้ว

ถ้าเรายังอาศัยพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ข้างนอกอยู่ เราก็ยังไม่วินิจฉัย
ว่าเราเป็นที่พึ่งของเราเองได้หรือยัง ถ้าเราปฏิบัติไปแล้ว ต่อไปเราจะรู้ว่า
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ที่แท้จริงนี้อยู่ข้างในใจเรา ไม่ได้อยู่ข้างนอก
ตอนต้นเราอาจจะยังติดกับการห้อยพระพุทธรูปอยู่ มีสร้อย มีพระพุทธรูป
หรือมีรูปของครูบาอาจารย์ห้อยอยู่ แต่ถ้าเราปฏิบัติไปแล้ว จิตของเราได้รับผล
จากการปฏิบัติ มีธรรมะปรากฏขึ้นในกายใจ เราก็จะรู้ทันทีเลยว่าพระ
ที่เราห้อยคือนี่ไม่ได้เป็นที่พึ่งอย่างแท้จริง เพราะว่าเวลาเรามีความทุกข์ใจ
พระที่เราห้อยคือนี่ไม่สามารถดับความทุกข์ภายในใจของเราได้ แต่เวลา
ที่เรามีความทุกข์ใจแล้วเราใช้ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ

ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ผู้ใด
เห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต
ผู้เห็นตถาคตก็คือผู้ที่เห็นธรรม
ธรรมที่ผู้ปฏิบัติต้องเห็นก็คือ
อริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

มาแก้ปัญหที่เกิดขึ้นภายในใจ
มาดับความทุกข์ภายในใจได้ เรา
ก็จะรู้ว่านี่แหละคือธรรมะที่แท้จริง
ธรรมะที่ปรากฏขึ้นภายในใจ

เมื่อเวลาเกิดความทุกข์ขึ้นมาก็จะ
ต้องมีมรรค คือปัญญามาพิจารณา
ให้เห็นว่าทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นภายใน
ใจนี้เกิดจากความอยาก เกิดจากตัณหา



ทุกข์ที่เป็นสมุทัย เป็นอริยสัจ ข้อที่ ๒ อริยสัจ
ข้อที่ ๑ ก็คือ ความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ
เราก็ต้องใช้อริยสัจ ข้อที่ ๔ คือมรรค คือ
สติปัญญามาพิจารณาหาต้นเหตุของความ
ไม่สบายใจ เราก็จะเห็นว่าต้นเหตุของความ
ไม่สบายใจก็คือความอยากต่างๆ นั่นเอง เวลาเรา
อยากได้อะไรขึ้นมา ใจของเราจะกระวนกระวาย
กระสับกระส่าย จะกินไม่ได้ นอนไม่หลับ จะไม่สงบ
ไม่นิ่ง ไม่สบาย ถ้าเราเห็นว่ามันเกิดจากความอยาก
แล้วเราหยุดความอยากได้ ความทุกข์ก็จะหายไป
ความทุกข์หายไปก็เรียกว่านิโรธ นิโรธก็คือ
อริยสัจข้อที่ ๓

อริยสัจมี ๔ ข้อ อริยสัจข้อที่ ๑ เรียกว่า **ทุกข์สัจ**
ข้อที่ ๒ เรียกว่า **สมุทัยสัจ** ข้อที่ ๓ คือ**นิโรธสัจ**
ข้อที่ ๔ คือ **มรรคสัจ** เวลาเกิดความทุกข์ใจ
เราต้องใช้มรรคสัจเป็นผู้มาพิจารณามาศึกษา
เป็นเหมือนหมอ เวลาเกิดความทุกข์ใจนี้เป็นเหมือน
เวลาไม่สบายก็ต้องหาหมอ ให้หมอมาวินิจฉัย





ดูว่าไม่สบายเพราะอะไร ไม่สบายตรงไหน เป็นเพราะอะไร ถ้าหมอวินิจฉัยแล้วเห็นว่าเกิดจากเชื้อโรคอย่างนั้น เชื้อโรคอย่างนี้ หมอก็ใช้ยามาทำลายเชื้อโรคนั้น พอทำลายเชื้อโรคนั้นหมดไป โรคก็หายไป เช่นเดียวกับเวลาไม่สบายใจ เราก็ต้องหาหมอใจ **หมอใจก็คือมรรค ๘** ก็คือสติ ปัญญา สติปัญญาก็ต้องวินิจฉัยหาเหตุว่าความไม่สบายใจเกิดจากอะไร ก็จะรู้ว่าเกิดจากความอยากอย่างใดอย่างหนึ่ง อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ หรือว่าอยากมีอย่างนั้นอย่างนี้ หรืออยากเป็นอย่างนั้นหรืออยากเป็นอย่างนี้ หรืออยากไม่ให้เป็นอย่างนั้นหรือไม่อยากให้เป็นอย่างนี้ พอเกิดความอยากเหล่านี้ขึ้นมาแล้วใจก็จะไม่สบาย ถ้าใช้มรรคพิจารณาว่าเราไปห้ามได้หรือเปล่า สิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่ให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เช่นไปห้ามไม่ให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยได้หรือเปล่า ไปห้ามไม่ให้ร่างกายตายได้หรือเปล่า ไปห้ามไม่ให้ร่างกายแก่ได้หรือเปล่า



ถ้าเราห้ามไม่ได้ แล้วเราไปอยาก
ไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตายไป
ทำไม ถ้าเราอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ
อยากไม่ตาย เราก็จะทุกข์ไปเปล่าๆ
ไม่เกิดประโยชน์อะไร เราก็จะ
ไม่ได้ไปเปลี่ยนแปลงความจริง คือ
เราไม่สามารถไปเปลี่ยนแปลง
ความแก่ ความเจ็บ ความตายได้
มันเป็นความจริง มันเป็นสัจธรรม
นี่คือการทำงานของสติปัญญาของ
มรรค ๘

ก่อนที่จะเรามีสติปัญญาได้เราก็
ต้องมีสมาธิก่อน ก่อนที่เราจะมี
สมาธิได้ เราก็ต้องมีศีลก่อน ก่อนที่
จะมีศีลได้ เราก็ต้องมีทานก่อน
มันเป็นขั้นของมรรค ๘ พระพุทธเจ้า
ก่อนที่จะรักษาศีลได้ ก็ต้องสละ
ราชสมบัติก่อน ต้องทำทานก่อน
ออกบวช พอทำทานได้หมด สละ
สมบัติได้หมด ก็รักษาศีลได้ เพราะ
เมื่อเราไม่มีความอยากได้ทรัพย์
สมบัติข้าวของเงินทอง เราก็ไม่
มีความจำเป็นจะต้องไปทำบาป คนที่



ทำบาปก็เพราะว่ายังมีความโลภ
ยังอยากได้ทรัพย์สมบัติข้าวของ
เงินทอง อยากจะได้มาโดยวิธีง่ายๆ
และรวดเร็วก็มักจะต้องทำบาป เช่น
คนที่ไม่มีเงิน เวลาอยากจะได้เงินก็
ต้องไปปล้นธนาคาร แต่ถ้าคนไม่มี
ความอยากได้เงินแล้ว ก็ไม่มีความ
จำเป็นที่จะต้องไปปล้นธนาคาร คนที่
ไม่ต้องใช้เงินทอง เช่น นักบวชนี้ก็
ไม่มีความจำเป็นจะต้องไปทำบาปเพื่อ
หาเงินหาทองมาเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง

การที่เราทำทานก็เพื่อที่เราจะ
ต้องการตัดการใช้เงินใช้ทองออกไป
จากชีวิตของเรา เราไม่ต้องการที่จะ
อาศัยเงินอาศัยทองเป็นเครื่องมือ
ซื้อความสุขต่างๆ ให้กับเรา เพราะว่า
มันเสี่ยงต่อการจะต้องทำบาป
เวลาที่เราไม่สามารถหาเงินทองมาได้
แต่เรายังมีความอยากที่จะใช้
เงินทองอยู่ เราก็ต้องไปทำบาป
แต่ถ้าเราไม่ต้องใช้เงินทอง
เป็นเครื่องมือซื้อความสุขต่างๆ



ซื้อสิ่งต่างๆ เราก็ไม่ต้องไปทำบาป
พอไม่มีเงิน เราก็ไม่เดือดร้อนอะไร
พอเราเป็นนักบวชแล้ว เราก็ไม่
เดือดร้อนอะไรกับเรื่องการหาเงินทอง
หรือใช้เงินทอง เราก็จะสามารถ
รักษาศีลได้อย่างสบาย ไม่มีวันที่จะ
ต้องไปทำบาปทำกรรม พอเรารักษ
าศีลได้ ใจของเราก็พร้อมที่จะภาวนาได้
ใจก็พร้อมที่จะเข้าสู่ความสงบได้
มีเวลาที่จะเจริญสติได้อย่างต่อเนื่อง

การที่จะทำให้ใจให้สงบนี้ เราจะต้อง
มีสติควบคุมใจอยู่ตลอดเวลาที่
ไม่ให้คิดปรุงแต่ง ให้ลดความคิด
ปรุงแต่งให้น้อยลงไปเรื่อยๆ ตาม
ลำดับ จนสามารถหยุดความคิด
ปรุงแต่งได้

ถ้าหยุดความคิดปรุงแต่งได้ ใจก็จะ
เข้าสู่ความสงบได้ พอใจเข้าสู่ความ
สงบก็เป็นสมาธิขึ้นมา คำว่าความ
สงบนี้แหละคือ “สมาธิ”

แต่ในทางโลกนี้ เรามักจะใช้คำว่า
“สมาธิ” แทน “สติ” กัน เช่น
เรามักจะพูดว่า วันนี้ไม่มีสมาธิกับ
การทำงานเลย ไม่มีสมาธิกับการ
เรียนหนังสือเลย อันนี้ความจริง
หมายความว่าไม่มีสติ ใจไม่จดจ่อ
อยู่กับการทำงาน ใจไม่จดจ่ออยู่กับ
การเรียนหนังสือ ความจริงคำนี้

ควรจะใช้ “สติ” แทน “สมาธิ” เพราะว่าสมาธินี้พวกเราไม่เคยมีกัน จึงจะไปเรียกว่า “สมาธิ” ไม่ได้ “สมาธิ” นี้ก็คือเวลาใจสงบรวมลง เป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่คิดปรุงแต่ง เพราะถ้ารวมลงมากๆ ก็ไม่รับรู้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะเลย หายไปจากความรู้สึกชั่วคราว แต่ถ้าสงบไม่เต็มที่ก็ยังรับรู้อยู่ ยังสามารถรับรู้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะได้ แต่ใจไม่ไปร่วนวาย ไม่มีอารมณ์กับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่มาปรากฏให้รับรู้ รู้แล้วก็ปล่อยวาง ใจเป็นกลาง ใจเฉยได้ อย่างนี้ถึงเรียกว่าสมาธิ

ถ้าเรามีสมาธิแล้วที่นี้ เราก็จะสามารถคิดด้วยเหตุคิดด้วยผลได้ เพราะเวลาที่ใจมีสมาธินี้ อารมณ์ต่างๆ จะถูก



กำจัดหรือว่าถูกกดไว้ไม่ให้มีกำลังมากจนเกินไป มันก็ยังมีอารมณ์อยู่ แต่ก็ยังสามารถที่จะใช้สติปัญญาข่มได้กำจัดได้ ถ้าไม่มีสมาธินี้อารมณ์จะแรงมาก เวลาเกิดความโกรธก็จะหยุดไม่ได้ เวลาเกิดความโลภเกิดความอยากก็จะหยุดไม่ได้ แต่ถ้ามีสมาธิแล้ว เวลาเกิดความโลภก็จะไม่รุนแรง แต่ก็รู้ว่าเป็น



ความโลภ รู้ว่าเป็นความโกรธ และถ้าใช้ปัญญาเข้ามาพิจารณา ก็จะสามารถหยุดความโลภ หยุดความโกรธได้ เช่น เวลาอยากได้อะไร เราก็ใช้ปัญญามาสอนใจว่าสิ่งที่อยากได้นั้น มันไม่ได้เป็นความสุขที่แท้จริง ถ้าเป็นความสุขก็เป็นความสุข ประเดี๋ยวประด๋าว แล้วเดี๋ยวก็จะมีความทุกข์ตามมา เพราะ สิ่งที่ได้ย่อมเปลี่ยนไป ย่อมหมดไป เวลาเปลี่ยนไปหรือหมดไป สิ่งนั้นก็จะได้ไม่ให้ความสุขกับเรา แทนที่จะให้ความสุขก็จะ ให้ความทุกข์กับเรา สู้ไม่เอาดีกว่า สู้อย่ามีดีกว่า มีแล้ว ก็จะเป็นภาระทางจิตใจ จะต้องคอยดูแลรักษา จะต้องห่วง จะต้องหวง และเมื่อสูญเสียไปก็ต้องทุกข์ใจ พอใช้ปัญญา สอนใจอย่างนี้ก็จะหยุดความโลภความอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ได้ หรือถ้าอยากได้ในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ ก็สอนใจว่ามันเป็นไปไม่ได้ ที่จะไปอยากให้มีเจ็บไข้ได้ป่วย ที่จะไปอยากไม่ให้ตาย เมื่อถึง เวลามันจะเจ็บไข้ได้ป่วย ก็อยู่กับมันไป อย่าไปเกิดความอยาก ให้ความเจ็บไข้ได้ป่วยหายไป เพราะถ้าเกิดความอยากนี้แล้ว

จะเกิดความทุกข์ทรมานใจขึ้นมา
ที่รุนแรงกว่าความเจ็บไข้ได้ป่วย
ของทางร่างกาย นี่คือการใช้ปัญญา
ระดับความอยากต่างๆ

เราจะใช้ปัญญาได้ ใจต้องมีความสงบ
มีสมาธิพอที่จะควบคุมอารมณ์หรือ
ต่อสู้กับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ แต่ถ้า
ไม่มีสมาธิแล้ว อารมณ์นี้จะรุนแรงมาก
ถ้าเปรียบเหมือนกับแพทย์ เวลาที่
จะทำการผ่าตัดคนไข้ ถ้าไม่ฉีดยาสลบ
ก่อนหน้านี้จะผ่าตัดคนไข้ไม่ได้เพราะคนไข้
จะดิ้น แต่ถ้าเวลาคนไข้ได้รับการฉีดยา
หรือการดมยาสลบแล้ว คนไข้ก็จะนอน
เฉยๆ เวลาผ่าตัดก็เลยไม่ดิ้น ไม่ต่อต้าน
หมอก็สามารถจะทำศัลยกรรมต่างๆ
ได้จนสำเร็จ เช่นเดียวกับการปฏิบัติ
ถ้าใจไม่นิ่งพอ จะใช้ปัญญาพิจารณา
ไม่ได้ เพราะจะมีอารมณ์มาต่อต้าน

ถ้าจะให้พิจารณาสิ่งที่อารมณ์ไม่ชอบ
ก็เลยไม่ชอบ ก็เลยพิจารณาไม่ได้
อะไรที่กิเลสไม่ชอบ ก็คือความแค้น
ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความตายหรือ
ความไม่สวยงาม อวัยวะต่างๆ
ของร่างกายที่ไม่สวยงาม หรือ
ส่วนต่างๆ ของร่างกายที่เป็นปฏิกูล
กิเลสจะไม่ชอบพิจารณา จะมอง
ไม่เห็น พอไม่เห็นส่วนนี้ก็จะเกิด
ความหลง คิดว่าร่างกายนี้น่ารัก
น่าเอ็นดู ร่างกายนี้สวยงามน่ามีไว้
ครอบครองเป็นเจ้าของ แต่ถ้ามี
สมาธิแล้วก็จะสามารถสนใจให้
พิจารณาดูส่วนที่ไม่สวยได้ ให้ดู
ส่วนที่อยู่ภายใต้ผิวหนังได้ เช่น
อาการต่างๆ อวัยวะต่างๆ ที่มีอยู่
ภายในใต้ผิวหนังก็จะเห็นได้ พอเห็น
อาการต่างๆ เหล่านี้แล้วก็จะคลาย
ความรักความกำหนดยินดีได้

จะรับกามารมณ์ได้ จะอยู่คนเดียวได้ จะไม่รู้สึกเหงาหรือว่าเหว่ ไม่เหมือนกับ
คนที่ไม่มีความรู้ เวลาเห็นรูปที่สวยงาม เห็นรูปที่ชอบ ก็จะเกิดตัณหา เกิดกามารมณ์
อยากจะเข้ามาให้ความสุขกับตน แล้วก็ต้องมีรูปนั้นอยู่กับตนไปเรื่อยๆ เวลาใด
ที่อยู่ห่างไกลกัน เวลานั้นก็จะมีความรู้สึกว่าเหว่ เศร้าสร้อยหงอยเหงา

อันนี้เป็นเรื่องที่เราต้องใช้ปัญญาพิจารณา ถ้าเราไม่มีสมาธินี้ เราจะพิจารณา
ไม่ได้ หรือพิจารณาได้ไม่นาน พิจารณาได้เดี๋ยวเดียวเดี๋ยวอารมณ์อยาก
ในสิ่งนั้นสิ่งนี้ อยากในของสวยของงามก็จะมาคิดแทน พอคิดแทนแล้ว
ก็เลยไม่เห็นความจริง ก็จะต้องไปหาร่างกายคนนั้นคนนั้นมาเป็นคู่ครอง
แล้วเวลาอยู่ด้วยกันก็ต้องมาเป็นภรรยาคู่กัน ต้องมาดูแลพากันห่วงใยกัน
แล้วก็ต้องมาเสียอกเสียใจเวลาที่จะต้องจากกัน หรือว่าเวลาที่ทะเลาะกัน
มีความเห็นไม่ตรงกัน ความสุขที่ได้ก็จะหายไปหมด เวลาที่เกิดความทุกข์
กับคนที่เรารักปรากฏขึ้นมา ถ้าเราพิจารณาอย่างนี้ด้วยปัญญาแล้ว เราก็
จะหยุดความอยากมีคู่ครองได้ อยู่คนเดียวก็สบายใจกว่า ไม่ต้องมาทุกข์
กับคนอื่น ไม่ต้องมาคอยดูแลกัน ไม่ต้องมาห่วงมาหวงกัน จะทำอะไรก็สามารถ
ทำได้ทันที ไม่ต้องมาขออนุญาตกัน จะไปไหนมาไหนจะทำอะไรเองก็ทำไม่ได้ ถ้าจะไป
คนเดียวก็ต้องขออนุญาตกันก่อน

นี่คือปัญญา ถ้าเราใช้ปัญญาพิจารณาแล้วเราก็จะสามารถหยุดความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ในใจของเราได้ คือความอยากในกาม คืออยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เช่น อยากจะมีแฟน อยากจะมีสามีมีภรรยา หรืออยากจะไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ สถานที่บันเทิงต่างๆ ก็ไปหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะนี้เอง หากามารมณ์มาเสพ หรือการไปดื่มการไปรับประทานนี้ก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราไม่ได้ดื่มหรือรับประทานตามความต้องการของร่างกาย ดื่มหรือรับประทานตามความอยาก ก็เรียกว่าเป็นตัณหาเหมือนกัน อันนี้ก็เป็นความอยากในกาม

แล้วก็กลุ่มที่ ๒ ก็คือความอยากมี อยากเป็น ไม่พอใจกับสถานภาพที่เป็นอยู่ตอนนี้ อยากจะเป็นมากกว่านี้ เป็นคนธรรมดา ก็อยากจะเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น เป็นกำนัน เป็นอบจ. เป็นอะไรต่างๆ เป็นส.ส. เป็นรัฐมนตรี เป็นนายกฯ อันนี้



ทุกสิ่งทุกอย่างนี้ก็ต้องลงมาถึงเหตุ อยู่ที่เหตุ
และเหตุก็ไม่ได้อยู่ที่ใคร เหตุก็อยู่ที่ตัวเรา
อยู่ที่อัตตา ฮิ อัตตโน นาโถ นี่เอง
อยู่ที่ตนเป็นที่พึ่งของตน



ก็เรียกว่าความอยากมีอยากเป็น
หรือมีเงินน้อย ก็อยากจะมีเงิน
มากกว่านี้ มีภรรยาคนเดียวก็อยาก
จะมีสองคน มีสามีคนเดียวก็อยาก
จะมีสองคนสามคน อันนี้เรียกว่า
ความอยากมีอยากเป็น พอมีแล้ว
มันก็จะเกิดปัญหาตามมา คืออยู่
ไม่เป็นสุข อยู่เฉยๆ ไม่ได้ ก็ต้อง
ไปดิ้นรนแสวงหามา แล้วถ้าอยาก
ได้มากๆ ก็อาจจะต้องไปทำบาป
ทำกรรม ไปทำผิดกฎหมาย ทำผิด
กฎกติกาต่างๆ เพื่อให้ได้ในสิ่งที่
ตนเองอยากได้

ส่วนข้อที่ ๓ ความอยากไม่มี อยาก
ไม่เป็น ก็คือ อยากไม่แก่ อยากจะ
ไม่เจ็บ อยากไม่ตาย อันนี้ก็มีอยู่ในใจ
ฝังลึกอยู่ทุกคน เวลาคิดถึงความแก่
แล้วสบายใจหรือไม่สบายใจ เวลาที่
จะต้องเจ็บไข้ได้ป่วยรู้สึกว่าจะสบายใจ
หรือไม่สบายใจ เวลาที่จะต้องตาย
อันนี้แหละ ถ้าเรามีความรู้สึก
ไม่สบายใจก็แสดงว่าเรามีความ
อยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยาก
ไม่ตาย แต่ถ้าเราคิดถึงความแก่
คิดถึงความเจ็บไข้ได้ป่วย คิดถึง
ความตายแล้วเรามีความสุขใจ



เราดีใจ อย่างนี้แสดงว่าเราไม่มี
ความอยาก เราพอใจ เรารับมันได้
ถึงเวลาแก่ เราก็ยังมีความสุขได้
ถึงเวลาที่เราเจ็บไข้ได้ป่วย เราก็ยัง
มีความสุขได้ ถึงเวลาเราตาย เราก็ยัง
มีความสุขได้ ถ้าเรามีความสงบแล้ว
เราจะไม่กลัวความแก่ กลัวความเจ็บ
กลัวความตาย เพราะว่าความสงบนี้
จะอยู่เหนือความทุกข์ของความแก่
ของความเจ็บไข้ได้ป่วย ของความตาย

ความทุกข์ของความแก่ ความเจ็บ
ความตายนี้ จะไม่สามารถเข้ามา
ทำลายใจที่มีความสงบได้ ใจที่มี
ความสงบนี้จะมีสุขตลอดเวลา
เช่น เวลาพระพุทธเจ้าทรงเสด็จ
ดับขันธปรินิพพาน พระองค์ไม่มีจิตใจ
ที่หวั่นไหวหรือทุกข์เดือดร้อนกับ
ความตายเลย พระองค์ทรงนอน

ประทับอยู่อย่างสงบ ไม่มีกิริยา
อาการใดๆ ที่แสดงถึงความทุกข์เลย
เพราะพระทัยของพระองค์นี้
มีความสงบตลอดเวลา มีความสุข
อยู่ตลอดเวลา เป็น**ปรมมิง สุขัง**
อยู่ตลอดเวลานั่นเอง เป็นผลที่เกิด
จากการได้เจริญมรรค ๘ ได้เจริญ
ศีล สมาธิ ปัญญา ได้เจริญทาน ศีล
ภาวนามา ได้มีสัจจะที่พึงทางใจ
ที่แท้จริง มีพระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ คือผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ
มีความสงบ มีธรรมะก็คือความสงบ
เป็นที่พึง

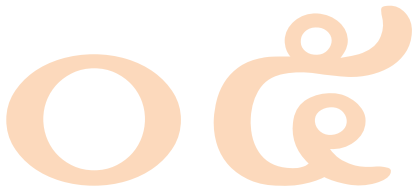
พวกเราก็สามารถมีสัจจะที่แท้จริง
ได้ด้วยการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ
ก็คือทำทานอย่างเต็มที่ รักษาศีล
อย่างเต็มที่ ภาวนาอย่างเต็มที่
ถ้าทำอย่างเต็มที่แล้ว ผลก็จะปรากฏ

ขึ้นมาอย่างเต็มที่เช่นเดียวกัน เพราะเหตุกับผลเป็นอย่างนี้มาตั้งแต่
ดึกดำบรรพ์แล้ว มีเหตุก็มีผล มีเหตุมากก็มีผลมาก มีเหตุน้อยก็มีผลน้อย
ดังนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างนี้ก็ต้องลงมาที่เหตุ อยู่ที่เหตุ และเหตุก็ไม่ได้อยู่ที่ใคร
เหตุก็อยู่ที่ตัวเรา อยู่ที่อัสตา หิ อัสตโน นาโถ นีเอง อยู่ที่ตนเป็นที่พึ่งของตน
ตนต้องเป็นผู้ปฏิบัติเอง ไม่มีใครปฏิบัติแทนให้เราได้ ไม่มีใครปฏิบัติศีล
ให้กับเราได้ ไม่มีใครปฏิบัติภาวนาให้กับเราได้ เราต้องเป็นผู้ปฏิบัติเอง
ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ ดับกิเลสตัณหา
อันนี้แหละคือหนทางที่จะทำให้เรามีที่พึ่งทางใจต่อไป พอเรามีที่พึ่งทางใจแล้ว
เวลาร่างกายเสื่อมสภาพไป แก่ลงไป เจ็บไข้ได้ป่วย หรือตายไป ใจเราจะ
ไม่เดือดร้อนเลยเพราะเรามีที่พึ่งที่ดีกว่า มีความสุขที่ดีกว่า เราไม่ต้องอาศัย
ร่างกายให้มีความสุขกับเรา ไม่ต้องอาศัยร่างกายเป็นที่พึ่งของเรา นี่คือเรื่อง
ของการที่เรามาวัด มาวัดเพื่อมาศึกษาวิธีที่จะทำให้ใจของเราให้เป็นที่พึ่ง ให้มี
ที่พึ่ง ให้มีพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ พอเราได้ศึกษาได้ยินได้ฟังแล้ว
เราก็ต้องนำเอาไปปฏิบัติต่อ พอเราปฏิบัติแล้วผลก็จะปรากฏขึ้นมาตามลำดับ
อย่างแน่นอน

ดังนั้น ก็ขอฝากให้ท่านทั้งหลายได้เอาธรรมะคำสอนของพระพุทฺธเจ้า
ที่สอนให้เราปฏิบัติดีปฏิบัติชอบนี้ ให้เอาไปพิจารณาและปฏิบัติเพื่อเป็น
ที่พึ่งทางใจที่จะตามมาต่อไป



พระอาจารย์ก:
โยมนะ โดนหมากัดที่ขา
มันเป็นกรรมอะไรของโยม



๑๓ เมษายน ๒๕๕๖

ศิษย์ถาม

พระอาจารย์ตอบ

ศิษย์ : อากิตยแรกตกใจค่ะพระอาจารย์ สวดอธิษฐาน
ไม่ได้เลยคะ งงตลอดเวลาเลยคะท่านอาจารย์ งงว่า
เราเป็นใคร ทำโม อะไรอย่างนี้ กว่ามันจะหาย มันน่ากลัว
มากเลยคะพระอาจารย์ ถึงจะบอกว่าไม่มีสติก็ไม่ได้

พระอาจารย์ : ไซ้ พยายามฝึกสติให้มาก ทำใจ
ให้สงบ แล้วจะมีเหตุมีผล พยายามเจริญสติกัน
ให้มากๆ นะ ภาวนากันให้มากๆ อันนี้เป็นการปฏิบัติ
ที่สำคัญที่สุด



มีใครอยากจะถามอะไรไหม มีปัญหา
อะไรจะมาแล้วให้ฟังก็ได้ เผื่อจะได้
มาช่วยกันวิเคราะห์และแก้กัน

อย่าไปเชื่อเรื่องเครื่องรางของขลัง
เรื่องการโดนของโดนยาอะไร
มันเป็นไปไม่ได้หรอก ถ้าเป็นไปได้

ปานนี้มันก็ใช้กันทั่วไปหมดแล้ว
ไม่ชอบใครก็เอาของใส่เข้าไป
มันใส่เข้าไปไม่ได้หรอก มันหลอกเรา
พอเราเชื่อใจ มันก็ตื่นเต้นเหมือน
กระต่ายตื่นตูมอย่างนั้นนะ เห็นไหม
กระต่ายนอนหลับอยู่ใต้ต้นตาล
พอลูกตาลหล่นลงมาก็คิดว่า
แผ่นดินถล่ม พอคิดวาก็เชื่อเลยว่า
แผ่นดินถล่ม จึงรีบวิ่งหนี พอสัตว์อื่น
เห็นเข้าก็ถามว่าเป็นอะไร ก็บอกว่า
แผ่นดินถล่ม สัตว์อื่นฟังแล้วตื่นตาม
เชื่อตาม จนไปเจอราชสีห์ ราชสีห์
ถามว่าทำอะไรกัน วิ่งหนีอะไรกันมา
บอกว่าหนีแผ่นดินถล่ม ราชสีห์
บอกถล่มตรงไหนพาไปดูหน่อย
ราชสีห์เป็นโพรสิเตอร์ มีสติมีปัญญา
ไม่ตื่นข่าวง่าย ๆ ก่อนที่จะตื่น
ก่อนที่จะอะไร ต้องรู้ให้จริงก่อนว่า
มันเป็นอย่างที่เขาวูตกันหรือเปล่า

ก็เลยไปพิสูจน์กันเลย บังคับให้
กระต่ายพาไปหาที่แผ่นดินถล่ม
ไปถึงก็เห็นลูกตาลอยู่โคนต้นตาล
อ้อ นี่มันถล่มตรงนี้ ลูกตาล
มันหล่นลงมา ดังนั้น ไม่ต้องไปกลัว
เรื่องคุณไสย์ เรื่องอะไรต่างๆ
ไม่มีใครทำอะไรเราได้ นอกจาก
ความโง่ของเราเอง ความตื่นตระหนก
ของเราเองเท่านั้นเอง ถ้าเราไม่มี
ความโง่ ไม่ตื่นตระหนกแล้ว มันไม่มี
อะไรจะทำอะไรเราได้ เรื่องของใจ
เป็นเรื่องที่ต้องใช้สติปัญญา ใช้เหตุ
ใช้ผล แต่จะมีเหตุมีผลได้ก็ต้อง
มีสมาธิ ต้องมีสติ ดังนั้น ไม่ต้อง
ไปตื่นเต้นตกใจกับข่าวอะไรต่างๆ
ถ้ามีสติมีปัญญาแล้วก็จะรู้ว่าจะมี
อะไรเกิดขึ้น มันก็ไม่เปลี่ยนแปลง
ความจริง จะมีหรือไม่มีเราก็ตายแน่ๆ
ให้รู้อย่างนี้ แล้วเราจะได้ไม่ต้องไป

ตื่นตกใจ มันมีอะไรมาถล่มโลกนี้
หรือไม่ถล่มโลกนี้ เราก็ตายเหมือนกัน
เราหนีความตายไปไม่ได้แล้ว แล้วสิ่ง
ที่ตายก็ไม่ใช้เราด้วย ให้คิดอย่างนี้
สิ่งที่ตายเป็นเพียงเครื่องมือของเรา
เป็นตุ๊กตาของเรา ร่างกายนี้เป็น
เหมือนตุ๊กตาที่เราใช้อาศัยเป็น
เครื่องมือไว้ดูรูปไว้ฟังเสียงไว้
ดมกลิ่นไว้ลิ้มรสเท่านั้นเอง ใจนี้
ไม่ได้เป็นร่างกาย เวลาร่างกาย
ตายไป เวลาโลกนี้จะระเบิดไปพร้อม
กับร่างกาย ใจนี้ไม่ได้ระเบิดตาม
ไปด้วย

ใจเป็นเหมือนคนดูหนัง หนึ่งเวลา
ระเบิด เวลาเกิดการระเบิดใน
จอหนังนี้ คนดูไม่ได้ถูกระเบิด
คนดูก็ดูไปเฉยๆ ใจนี้เป็นผู้รู้
จะรับรู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับ

ร่างกาย ไม่ว่าจะร่างกายจะเจริญหรือ
ร่างกายจะเสื่อม มันก็รับรู้เท่านั้นเอง
มันเป็นเหมือนคนดู สิ่งที่เกิดขึ้น
กับร่างกาย สิ่งที่เกิดขึ้นกับโลกที่
ร่างกายอยู่นี้ไม่ไปกระทบกระเทือน
กับใจ ผู้รับรู้เรื่องราวต่างๆ ใจเหมือน
อยู่กับอีกโลกหนึ่ง มองมาจาก
อีกโลกหนึ่ง เหมือนคนที่นั่ง
ดูหนังดูทีวีนี้ เหตุการณ์ในจอหนัง
ในจอทีวีนี้ไม่ไปกระทบกระเทือน
กับคนที่นั่งดู แต่ถ้าคนนั่งดูไม่ได้
ดูด้วยสติ ก็จะตื่นเต้นตกใจไปกับ
ภาพที่ดูได้ เวลาดูหนังผีบางทีกลัว
มาก ๆ ถึงกลับต้องหลับตา ไม่กล้าดู
ทั้งๆ ที่มันไม่ได้ทำอะไรคนดูเลย
แต่คนดูกลับไม่กล้าดู เพราะความ
โง่เขลา เบาปัญญา การไม่มีสติ
การไปหลงคิดว่าตนเองเป็นคน
ที่อยู่ในจอ อะไรจะเกิดขึ้นกับคนที่



อยู่ในจอก็ไม่กล้าดู เกิดความกลัว
ขึ้นมา ขอให้เรารู้ความจริงอย่างนี้แล้ว
เราจะไม่ตื่นเต้นหวั่นไหวกับอะไร
ต่างๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าชีวิตของเรา
จะตกต่ำขนาดไหน เราก็จะรับกับ
มันได้ เราก็ออมรับว่ามันเป็นเรื่อง
ธรรมดาของการเจริญและการเสื่อม



โลกนี้มีการเจริญและการเสื่อม
ชีวิตของเราก็มีการเจริญและมีการ
เสื่อม การเจริญก็อาจจะเจริญตาม
เหตุการณ์ ตามภาวะต่างๆ หรืออาจ
จะเจริญเพราะอานิสงส์ของ
บุญที่เราได้ทำมา เวลาเสื่อมก็อาจ
จะเสื่อมเพราะเป็นอานิสงส์

การทำบาปที่เราทำมา ซึ่งทั้ง ๒ อย่าง
เราก็ไปเปลี่ยนไม่ได้ ไปแก้ไม่ได้
เพราะเป็นสิ่งที่เราทำไปแล้วในอดีต
เราต้องเป็นผู้รับผลของมันเท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้น เราอย่าไปห่วงไหว
เวลาที่ชีวิตเราตกต่ำ ขอให้เราใช้
ขันติ ใช้อุเบกขา ใช้ธรรมะยอมรับ
ไปว่าอันนี้เป็นภาวะของเรา เป็น
สภาพชีวิตของเรา เหมือนกับขั้วรถ
บางทีก็ขึ้นเขา บางทีก็ลงห้วย เวลา
ลงห้วยก็ลงไป เราก็ขับของเราต่อไป
เพราะเดี๋ยวก็ขึ้นไปใหม่ ขึ้นๆ ลงๆ
อยู่อย่างนี้คือชีวิตของเรา ถ้าไม่
อยากจะขึ้นๆ ลงๆ ก็อย่ากลับมาเกิด
ถ้าไม่กลับมาเกิดแล้วชีวิตของเรา
ก็จะไม่มีวันขึ้น ไม่มีวันลง จะมีแต่
สุขสงบไปตลอดเวลา นี่คือชีวิตของ
พระพุทธเจ้าและชีวิตของพระอรหันต์



ทั้งหลาย ท่านหยุดการเดินทางแล้ว ท่านไม่ขับรถ
ขึ้นเขาลงห้วยแล้ว ท่านพักอยู่ที่บ้านของท่าน
สบายกว่า **บ้านก็คือพระนิพพาน** เพราะท่านไม่มี
ความอยาก ท่านก็ไม่ต้องออกเดินทาง พวกเรา
ยังเดินทางกันอยู่เพราะยังอยากไปกันอยู่ อยู่บ้าน
ไม่ได้ อยู่ไม่เป็นสุข อยู่แล้วเบื่อ ต้องออกนอกบ้าน
พ้อออกนอกบ้านก็ต้องไปเจอสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี
สลับกันไป เพราะฉะนั้น อย่าไปโทษใครเวลาที่
ชีวิตเรตกต่ำ โทษตัวเราเองที่ไม่อยู่เฉยๆ อยู่เฉยๆ
ไม่เป็นสุข ถ้าทำใจให้สงบแล้วต่อไปเราจะอยู่
เฉยๆ ได้ ไม่ต้องไปไหนมาไหน ไม่ต้องไปรับ
กับเรื่องราวต่างๆ ปัญหาต่างๆ ขอให้เรามีความ
หนักแน่น ใช้สติ ใช้ปัญญา แล้วพยายามสอนใจ
ให้ยอมรับความจริง แยกความจริง แยกใจออก
จากร่างกาย ให้รู้ว่าใจกับร่างกายเป็นคนละส่วนกัน
เราอยู่ที่ใจ อยู่ส่วนที่ถาวรไม่มีวันดับ ไม่มีวันหมด
เราไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย ร่างกายนี้เป็นส่วนชั่วคราว

ที่จะมีวันหมด มีการเปลี่ยนแปลง มีการเสื่อม ดังนั้น ถ้าเรายอมรับความจริงของร่างกายว่าจะต้องแก่ จะต้องเจ็บ จะต้องตาย แล้วรู้ว่าเราไม่ได้แก่ ไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เราก็จะไม่หวั่นไหว เราก็จะไม่เดือดร้อน เราก็จะอยู่อย่างเป็นปกติสุขได้ไม่ว่าร่างกายจะเป็นอะไร

นี่คือปัญญาที่เราต้องคอยสอนใจ ต้องแยกใจออกจากกาย วิธีจะแยกก็ต้องทำให้ใจให้สงบนิ่งเอง เวลานั้นสมาธิแล้วใจจะปล่อยวางร่างกายชั่วคราว เวลาสงบแล้วร่างกายเป็นอะไร ใจจะไม่เดือดร้อน จะเจ็บตรงนั้น ปวดตรงนี้ก็จจะไม่รู้สึกอะไร นี่คือการแยกด้วยสมาธิ พอออกจากสมาธิมาก็ต้องใช้ปัญญาสอนให้จำไว้ว่าร่างกายกับใจนี้เป็นคนละส่วนกัน ร่างกายต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย แต่ใจไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ใจเป็นเพียงเป็นผู้รับรู้ รับผัสชอบดูแลร่างกายไปตามอรรถภาพของเขาเท่านั้นเอง แต่ไม่สามารถไปห้ามเขาไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตายได้ แต่ใจไม่ได้แก่ ไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย จึงไม่ต้องไปหวั่นไหว ไม่ต้องไปตกใจ ไม่ต้องไปหวาดกลัว เพราะว่ามันเกิดประโยชน์อะไร มีแต่จะทำให้ทุกข์ไปเปล่าๆ เหนื่อยไปเปล่าๆ นี่คือความจริงที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ และพวกเราจะสามารถรู้เห็นได้ถ้าเราปฏิบัติ ทำให้ใจให้สงบ

ศิษย์ : พระอาจารย์คะ โยมน์โตน
หมากัดที่ขา มันเป็นกรรมอะไรของโยม

พระอาจารย์ : ก็เดินไปหาหมา
มันก็กัดเอละซี

ศิษย์ : เดินผ่านหน้าบ้านเขา มันวิ่ง
มาหาคะ



พระอาจารย์ : ก็มันกัด ก็กัด
แล้วจะไปทำอย่างไรได้ กัดแล้วก็
รักษาแผลไป ถ้าเราไม่ไปอยู่ใกล้หมา
หมามันก็ไม่กัดเรา

ศิษย์ : มันวิ่งมาจากบ้านแม่เขา
โยมเดินผ่านหน้าบ้านเขา มันตีตถนน

พระอาจารย์ : ถ้ามันกัดแล้ว
ก็ยอมรับกรรมไปก็แล้วกัน



ศิษย์ : โยมก็คิดอย่างนั้นแหละ รับกรรมไป

พระอาจารย์ : เพราะว่าเราไปทำอะไรไม่ได้แล้ว มันเกิดขึ้นแล้ว ก็รักษาไป หายก็หาย ไม่หายก็ต้องอยู่กับมันไป ใจเราไม่ได้ถูกกัดนะ ร่างกายถูกกัด ใจเราไม่ต้องไปตกใจ ไม่ต้องไปตื่นเต้น ไม่ต้องไปทุกข์กับมัน แล้วเราก็ก็นั่งให้แผลมันหายทันทีทันใดไม่ได้ มันอยู่ที่ร่างกาย ถึงเวลา มันจะหาย มันก็หายเอง ถ้ายังไม่หายก็อยู่กับมันไป ถ้าเราไม่มีความอยากให้มันหาย เราก็กจะไม่ทุกข์ใจ ถ้าเรามีความอยาก เราก็กจะทุกข์ใจ เพราะฉะนั้น ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์ใจ เราก็กอยากไปอยากให้มันหาย อยู่กับมันไปจนกว่า มันจะหายเอง นั่งพุทโธฯ สวดมนต์ไหว้พระไป ปล่อยาวง ถ้าปล่อยาวงได้แล้ว ก็กจะไม่ทุกข์ใจ ความทุกข์ใจนี้มันรุนแรงกว่าความทุกข์กาย ความทุกข์กายนี้ มันเพียงเสี้ยวเดียวเท่านั้นของความทุกข์ใจ เหมือนกับเวลาไปหาหมอ หมอบอกว่าจะฉีดยา ยังไม่ทันฉีดเลย ใจมันทุกข์ไปก่อนแล้ว ใจมันเจ็บไปก่อนแล้ว เพราะฉะนั้น ทำใจให้เฉยๆ แล้วจะไม่เดือดร้อนกับความเจ็บของร่างกาย ก็อย่างที่พูดว่า ไปห้ามไม่ให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยไม่ได้ มันต้องเจ็บไข้ได้ป่วยวันใดวันหนึ่ง เวลาใดเวลาหนึ่ง ด้วยเหตุการณ์อันใดอันหนึ่ง ถูกหมากัดนี้ก็เป็นการเจ็บไข้ได้ป่วยอย่างหนึ่ง เดินลื่นหกล้มนี้ ก็เป็นการเจ็บไข้ได้ป่วยอีกอย่าง กินอาหารแล้วเสียดท้องปวดท้องอันนี้ ก็เจ็บไข้ได้ป่วย มันมีเหตุ ถ้าไม่มีเหตุ มันก็จะมีผลตามมา ถ้าเราไป

อยู่ใกล้หมาก็ถูกหมากัดได้ ถ้าไปกินอาหารที่ไม่ถูก อาหารเสีย อาหารบูด มันก็ทำให้ปวดท้องเจ็บท้องได้ ทุกอย่างมันมีเหตุ ผลมันจึงเกิดขึ้น เมื่อมันเกิดขึ้นแล้วเราก็ต้องให้มันหมดสภาพไปเอง ถ้าไม่หมดก็ต้องอยู่กับมันต่อไป ไม่ช้าก็เร็วมันก็หมด ไม่มีอะไรถาวร เพราะเวลาร่างกายตายนี้ทุกอย่างมันก็หมด โรคทุกชนิดก็จะหายหมดเลย เวลาร่างกายตายไปแล้วมีโรคก็ชนิดมันก็หายหมด ไม่ต้องกินยา ใช้ฟีนอย่างเดียวยังรักษา เข้าเมรุไป ออกมาก็กลายเป็นขี้เถ้า กลายเป็นเศษกระดูกไป อันนี้แหละเป็นวิธีที่รักษาที่ถาวร หายโดยเด็ดขาด จะไม่มีโรคภัยไข้เจ็บกับร่างกายนั่นอีกต่อไป

ฉะนั้น ไม่ต้องกลัว เรามีโรคอะไรเราต้องหายแน่ๆ ไม่ต้องกลัว ถ้ามันยังไม่หาย ก็อยู่กับมันไป เดี๋ยวหายเอง หายทุกโรค ขอให้รักษาใจเราอย่าให้อยากก็แล้วกัน ถ้าไม่อยากแล้วจะไม่ทุกข์ ถ้าอยากเมื่อไหร่แล้วก็จะทุกข์ พอมันหายก็ยังทุกข์อีก หายแล้วไม่อยากให้มันเป็นอีก เวลาร่างกายไม่เป็นอะไรก็ทุกข์ใจ ทุกข์เพราะว่าไม่อยากให้มันเป็นอีก ทั้งๆ ที่มันไม่เป็นอะไรก็ยังไม่ทุกข์อยู่ ทุกข์เพราะกลัวจะเป็นอีก ดังนั้น อย่าไปกลัว อย่าไปอยากอยู่กับมันไป ร่างกายมันเป็นอย่างนี้ เราต้องเข้าใจธรรมชาติของมันว่า มันต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ไม่มีใครหนีพ้น ไม่ว่าจะป็นขอทานหรือเป็นมหาเศรษฐีก็อยู่ภายใต้กฎกติกาอันเดียวกัน แต่ผู้ที่ไม่มีความอยาก ไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตายแล้ว จะไม่เดือดร้อน จะไม่ทุกข์ กับความแก่ ความเจ็บ ความตายของร่างกาย

ดังนั้น หน้าทีของเราที่อยู่ตรงนี้
อยู่ทีการหยุดความอยากไม่แก่
อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตายให้ได้
ถ้าหยุดความอยากไม่แก่ ไม่เจ็บ
ไม่ตายได้แล้ว เราก็อยู่อย่างสบาย
อยู่อย่างไม่ทุกข์ใจ เราทำได้เท่านี้เอง
เราทำทีใจ ใจเป็นของเรา เป็นตัวเรา
เราแก่ทีตัวเรา เราไปแก่ทีร่างกายไม่ได้
เหมือนกับเราไปแก่คนอื่นไม่ได้
แก่ทีคนนั้นเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้
ไม่ได้ คนนั้นเขาดื่มหเหล้า เราไม่
อยากให้เขาดื่มหเหล้า เราไปทำให้เขา
หยุดดื่มไม่ได้ เขาต้องหยุดของเขาเอง
ถ้าเขาจะหยุด เขาก็หยุดเอง แต่เรา
ไปทำให้เขาหยุดไม่ได้ ฉันทัด เราไป
ทำให้ร่างกายไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย
ไม่ได้ แต่เราทำใจเราไม่ให้ไปทุกข์
กับความแก่ ความเจ็บ ความตายได้
ทำไมเราไม่ทำกัน เราต้องทำในส่วน

ทีเราทำได้ซึ เพราะส่วนทีเราทำได้
นี้ประโยชน์กว่าส่วนทีเราทำไม่ได้
เพราะว่าเราไปทำให้ร่างกายไม่แก่
ไม่เจ็บ ไม่ตาย เดียวทีมีความอยาก
ขึ้นมาอีก อยากให้มันแก่ อยากให้
มันเจ็บ เพราะอยู่ไปนานๆ ซักจะ
เบื่อแล้ว ถ้าต้องอยู่ไปสัก ๑,๐๐๐ ปี
จะเป็นอย่างไร เดียวทีอยากตายกันแล้ว
ความอยากมันไม่มีทีสิ้นสุด

พระพุทธเจ้าบอกว่า น้ำในมหาสมุทรนี้
จะกว้างใหญ่ไพศาลขนาดไหนทีตาม
มันยังมีขอบยังมีฝั่ง แต่ความอยากนี้
มันไม่มีขอบไม่มีฝั่ง ได้เท่าไรก็
ไม่พอ ได้อย่างนี้ทีอยากจะได้
อย่างนั้น จู้จู้จุกจิกอยู่ตลอดเวลา
ไม่มีวันที จะมีความพอถ้าเราไม่ควบคุมมัน
ไม่บังคับมัน ไม่ทำใจให้สงบแล้ว
เราหยุดความอยากไม่ได้ เราต้อง

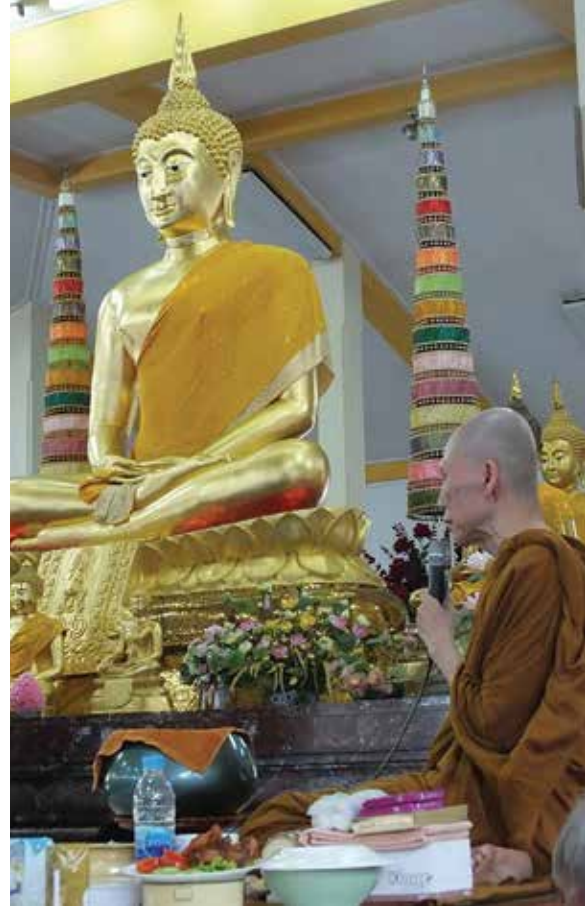
ทำให้สงบ ต้องเจริญสติ ต้องควบคุมความคิด ถ้าเราควบคุมความคิด
หยุดความคิดได้ ใจก็จะสงบได้ ความอยากก็จะสงบตัวเองได้ แล้วเราก็
จะไม่อยากได้ เพราะความสงบนี้มันมีความสุข มีความอิมั่นเอง แล้วต่อไป
เราก็พยายามรักษาความสงบไปเรื่อยๆ เรายังรักษาความสงบได้ เราก็หยุด
ความอยากได้

สิ่งที่เราต้องทำก็คือทำให้สงบนั่นเอง ต้องมีสติ ต้องเจริญสติ ต้องควบคุม
ความคิด หยุดความคิดให้ได้ หยุดความคิดได้ก็จะหยุดความอยากได้
ใช้ปัญญาพิจารณาด้วยให้เห็นว่าการกระทำตามความอยากนี้จะไม่มีความ
สิ้นสุด ทำแล้วก็ต้องทำไปเรื่อยๆ ถ้าหยุดความอยาก ไม่ทำตามความอยาก
ก็ไม่ต้องทำต่อไป เช่น อยากบุหรี่ ถ้าเราหยุดสูบ คือไม่ทำตามความอยาก
ต่อไปมันก็จะไม่อยากจะสูบอีก แต่ถ้าเราอยากแล้วเราสูบทำตามความอยาก
เดี๋ยวมันก็อยาก พอสูบมวนนี้เสร็จแล้วเดี๋ยวมันก็สูบมวนใหม่อีก มันก็
อยากไปจนวันตาย แต่ถ้าเราอยากแล้วเราไม่สูบตามความอยาก เดี่ยว
ความอยากมันก็จะหมดไปเอง เพราะเวลามันอยากแล้วมันไม่ได้สูบ มันก็
ไม่รู้จะอยากไปทำไม นี่คือวิธีแก้ปัญหา ต้องแก้ด้วยสติ สมาธิ และปัญญา
จึงขอให้นำเอาไปปฏิบัติกันนะ



ศิษย์ : ทำไมเข่าวกพวงมโหรีนี้
ปฏิบัติธรรมได้ดีกว่าเวทนาโธอย่างจ้
จริงหรือเปล่าครับพระอาจารย์

พระอาจารย์ : ก็เหตดาเป็นแบบ
พวกเศรษฐีไ้ เขามีความสุขแล้ว
เขาก็จะขี้เกียจ ส่วนมมนุษย์นี้เรามี
ความสุขแล้วก็อยากจะดับความ
ทุกข์กัน ก็เลยต้องทำให้เราต้อง
ขวนขวายกันมากกว่า ต้องปฏิบัติกัน
อย่างพระพุทธเจ้า ถึงแม้เป็น



กษัตริย์ ก็ยังมีความสุขอยู่ แต่ถ้า
ไม่เป็นพระพุทธเจ้านี้ คนระดับ
กษัตริย์นี้จะออกบวชกันไม่ได้
เพราะเขาติดความสุขกัน ที่นี้
พระพุทธเจ้าท่านทรงบำเพ็ญบารมี



มาอย่างแก่กล้า ท่านสามารถมองเห็นความทุกข์ที่ซ่อนอยู่ภายใต้ความสุข
 ของกษัตริย์ได้ ท่านรู้ว่าอยู่ต่อไปเดี๋ยวก็ต้องตาย ต้องทุกข์กับมัน เพราะ
 ความแก่ ความเจ็บ ความตาย มันคือคลานเข้ามาเรื่อยๆ แต่เป็นเทวดานี้
 มันไม่มีวันแก่ เวลามันเสื่อมมันก็เหวี่ยงหายไปเลย มันเสื่อมแบบนั้น ส่วนใหญ่
 มันจะอยู่กับรูปทิพย์ เสียงทิพย์ กลิ่นทิพย์ อยู่กับความสุข เทวดานี้เป็น
 พวกที่เป็นเหมือนพวกเศรษฐี มหาเศรษฐี กำลังเสพความสุขกันอยู่ จึงไม่ค่อย
 ปฏิบัติธรรมกัน นอกจากพวกที่มีบารมีไผ่ธรรมอยู่ก่อน พวกที่ชอบไป
 ฟังธรรมกับพระพุทธเจ้า ไปฟังธรรมกับพระอรหันต์ พวกนี้เขาเป็นพวกที่
 ไผ่ธรรม เขาก็ปฏิบัติได้ บรรลุได้ เช่น แม่ของพระพุทธเจ้าที่เป็นเทพก็บรรลุ
 เป็นพระโสดาบันได้ นั่นก็เป็นเพราะว่าพระพุทธเจ้าไปโปรดไปสั่งไปสอน

ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้าไป ท่านก็คงจะไม่สนใจ ท่านก็คงจะมีความสุขอยู่กับ
รูปทิพย์ เสียงทิพย์ กลิ่นทิพย์อยู่ มันไม่มีความทุกข์มากกระตุ้นใจ คนเรานี้
เวลาจะเข้าวัดเข้าวาทำบุญกันนี้ ก็เพราะมันไม่สบายใจ

เช่น เวลาคนที่ไปหาหมอ หมอบอกว่าเป็นมะเร็งนี้
อยากจะมาอยู่วัดมาปฏิบัติธรรมกันแล้ว เพราะมัน
เริ่มเห็นทุกข์แล้ว อยากจะดับความทุกข์กันก็เลย
ต้องปฏิบัติธรรม ฉะนั้น คนที่มีความสุขนี้จะมีโอกาส
น้อยกว่าคนที่มีความทุกข์ คนที่มีความทุกข์นี้จะมีโอกาส
ได้เข้าหาธรรมะมากกว่า



ศิษย์ : แต่ก็มีโอกาสบรรลุได้
ทั้ง ๒ ประเภท เพียงแต่ว่าโอกาสยาก
ง่ายต่างกัน

พระอาจารย์ : จะบรรลุได้
เทวดาก็ต้องมีคนที่มีความสามารถ
ที่จะติดต่อกับเทวดา สั่งสอนเทวดาได้
เช่น หลวงปู่มั่นนี้มีเทวดามาฟังเทศน์
ฟังธรรม แต่ถ้าไม่มีคนที่สั่งสอน
เขาก็ไม่สามารถบรรลุได้

ศิษย์ : เป็นเหตุให้ยากยิ่งขึ้น

พระอาจารย์ : ยากกว่ามนุษย์
แต่มนุษย์ก็เหมือนกัน ถึงแม้
มนุษย์จะมีคนสั่งสอน แต่ไม่
สนใจไปหา มันก็เหมือนกับไม่มี
อยู่ดี เข้าใจไหม การเป็นเทวดานี้
มันเป็นภพที่สบาย มีความสุข
มันก็เลยไม่อยากจะปฏิบัติธรรม

ส่วนพวกที่ไปอยู่นรก มันก็ทุกข์
มากจนกระทั่งไม่มีสติตั้งที่จะหา
ทางออก มันก็ต้องทนทุกข์ เหมือน
พวกที่ติดคุกก็ปฏิบัติธรรมลำบาก
พวกเศรษฐีมันก็จะไปเที่ยวกัน
อย่างเดียว สงกรานต์นี้ก็ไปเมืองนอก
กันแล้วแทนที่จะเข้าวัดปฏิบัติธรรม
๔-๕ วัน ก็ไปเที่ยวฮองกงกัน ๔-๕ วัน
แต่ถ้าถึงแตกนี้อาจจะเข้าวัดกัน
ต้องมีทุกข์นี่คนเรา เหมือนกับคนไข้
คนสบายมันจะเข้าโรงพยาบาลทำไม
ไข้ไหม ต้องไม่สบายก่อนไข้ไหม
ถึงไปหาหมออีก คนเราต้องมีเหตุ
ถึงจะเข้าวัดกัน มีความทุกข์ ทุกข์
อย่างใดอย่างหนึ่ง ทุกข์เพราะสูญเสีย
คนรักไป ทุกข์เพราะว่าขาดแคลน
รายได้ไม่สามารถไปเที่ยวได้ ไม่รู้
จะไปไหนดีก็ไปอยู่วัด น้อยคน
ที่จะเข้าวัดเพราะมีศรัทธาอยากจะ

ปฏิบัติจริงๆ แต่ก็มีคนพวกนี้ ถ้าเข้าแล้วมักจะเข้าจริง เข้าแล้วเข้าเลยมักจะ
ไม่กลับออกมา

- พวกที่มีศรัทธา มีความมุ่งมั่นต่อมรรคผลนิพพาน พวกนี้เข้าแล้ว
- จะไม่มีวันคอย แต่พวกที่เข้าไปเพราะว่าทุกข์ พอเข้าไปอยู่ พอหายทุกข์
- ก็อยากจะออกมาแล้ว พอใจสบายแล้วก็ลืมเรื่องความทุกข์ที่หนี
- มาแล้ว อยากจะกลับไปหาอีกแล้ว บางคนถึงบวชแล้วสึก บวชแล้ว
- สึกอยู่เรื่อยๆ เอาละนะ เข้าใจนะ

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนว่าอย่าประมาท ตอนนี้อยู่อย่างสุขอย่างสบาย
ก็ให้เราคิดถึงอนาคตบ้าง คิดถึงอนาคตที่เราจะต้องแก่ จะต้องเจ็บ จะต้องตาย
ถ้าเราคิดแล้วมันจะกระตุ้นให้เรามีความขวนขวายที่จะปฏิบัติ เพื่อจะได้รับ
กับเหตุการณ์ที่เราไม่ปรารถนาขึ้นได้ ถ้าเราไม่คิดเลย พอเวลาเกิดเหตุการณ์
ขึ้นมา เราจะไม่สามารถรับกับเหตุการณ์ได้ ตอนนั้นมันจะสายเกินแก้
เหมือนกับนักศึกษานักเรียน ถ้าไม่คอยทำการบ้าน ไม่คอยดูหนังสือ พอถึง
เวลาจะเข้าห้องสอบนี่ก็จะสอบไม่ได้ สอบไม่ผ่าน แต่ถ้าคอยทำการบ้านอยู่
เรื่อยๆ คอยดูหนังสืออยู่เรื่อยๆ พอถึงเวลาเข้าห้องสอบก็จะทำข้อสอบได้
อย่างสบาย ข้อสอบของพวกเราก็นี้แหละที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ก็คือ
ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความสูญเสียสิ่งที่เรารักไป หรือการประสบ
กับสิ่งที่เราไม่ปรารถนา สิ่งที่เราไม่ชอบกัน นี่คือนสิ่งที่เราต้องพยายามคิด

อยู่เรื่อยๆ หัดจำลองมันขึ้นมาว่าถ้าเราต้องแก่ เราจะอย่างไร ถ้าเราต้องเจ็บไข้ได้ป่วย เราจะต้องทำอะไร เราต้องตาย เราต้องสูญเสียคนที่เรารักไป เราต้องเจอกับสิ่งที่เราไม่ปรารถนา ให้คิดอย่างนี้ คิดแล้วเราจะได้หาวิธีที่จะมาสอนใจ หรือหาวิธีเตรียมตัวเตรียมใจให้เราพร้อมที่จะรับกับเหตุการณ์ต่างๆ เหล่านี้ได้ ไม่มีใครชอบความแก่ ไม่มีใครชอบความเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่มีใครชอบความตาย ไม่มีใครชอบการพลัดพรากจากสิ่งที่รักไป ไม่มีใครอยากจะเจอกับสิ่งที่ไม่ชอบ แต่เราอยู่ในโลกที่ไม่มีความเที่ยงแท้แน่นอน มีโอกาสที่จะได้เจอของเหล่านี้อย่างแน่นอน ถ้าเราไม่เตรียมตัวเตรียมใจไว้มาก่อน พอเราได้พบกับสิ่งเหล่านี้ เราจะทำใจไม่ได้ เราจะทำใจให้เฉย ให้สงบ ไม่ให้วุ่นวาย ไม่ให้เดือดร้อนไม่ได้ แต่ถ้าเราเตรียมตัวเตรียมใจไว้อยู่เรื่อยๆ แล้วเวลาเจอเหตุการณ์เหล่านี้ขึ้นมาจะไม่เดือดร้อนเลย

อย่างพระพุทธเจ้านี้ ท่านก็ได้พบกับสิ่งที่ท่านไม่ปรารถนาตอนที่ท่านเสด็จออกไปเที่ยวนอกพระราชวัง ทรงไปเห็นคนแก่ซึ่งไม่เคยเห็นมาก่อน เพราะว่าอยู่ในวังนี้พระราชบิดาไม่ยอมให้มีคนแก่ คนเจ็บ คนตาย ให้พระราชโอรสได้เห็นเลย เพราะกลัวว่าเห็นแล้วเดี๋ยวจะทำให้พระพุทธเจ้านั้นจะต้องออกบวช พอมาเห็นแล้วใจก็ต้องหาวิธีแก้ปัญหา เมื่อไม่เห็นในวังท่านเลยหนีออกไปเที่ยวนอกวัง เมื่อหนีออกไปเที่ยวก็เห็นความจริง เห็นคนแก่ เห็นคนเจ็บ เห็นคนตาย แล้วก็เห็นนักบวช เขาเรียกว่า

เทวทูต ๔ นี่คือตัวที่จะกระตุ้นให้
พระพุทธรเจ้าได้สละราชสมบัติ
ได้ออกบวช ได้ปฏิบัติธรรม ได้บรรลุ
เป็นพระพุทธรเจ้าขึ้นมา

พวกเราเหมือนกัน ถ้าเราต้องการ
ที่จะบรรลุผลนิพพาน ก็ขอให้
เราระลึกถึงเทวทูต ๔ นี้อยู่เรื่อยๆ
นึกถึงคนแก่ นึกถึงคนเจ็บไข้ได้ป่วย
นึกถึงคนตาย นึกถึงนักบวช แล้วเรา
ก็จะได้มีศรัทธามีความกล้าหาญ
ที่จะออกบวชออกปฏิบัติธรรม
อย่างจริงๆ จังๆ เพราะไม่มีทางอื่น
ที่จะทำให้เราหลุดพ้นจากความแก่
ความเจ็บ ความตายไปได้ นอกจาก
การบวช นอกจากการปฏิบัติธรรม
อย่างจริงๆ จังๆ เท่านั้นเอง

ถ้าไม่บวช ก็ต้องปฏิบัติอย่างจริงจัง
เหมือนกับเป็นนักบวช เพราะว่าการ

ปฏิบัตินี้ ถ้าปฏิบัติแบบลุ่มๆ ดอนๆ
ปฏิบัติบ้างไม่ปฏิบัติบ้างนี้ ผลมัน
ไม่ต่อเนื่อง เพราะว่ากิเลสตัณหา
มันทำงานตลอดเวลา คู่ต่อสู้เรา
เขาก็ทำงานตลอดเวลา แต่เราทำ
เป็นบางเวลาแล้วเราจะไปสู้เขาได้
อย่างไร เพราะฉะนั้น เราต้องทำงาน



อย่างตลอดเวลา ต่อสู้กับกิเลสตัณหา
ตลอดเวลาที่เราตื่นนี้
เราต้องคอยควบคุมกิเลสตัณหา
คอยตัดกิเลสตัณหา ดับกิเลสตัณหา
เราถึงจะเอาชนะมันได้ ถ้าเราทำบ้าง
หยุดบ้าง โดยเฉพาะทำเฉพาะ
ช่วงวันหยุดสงกรานต์ ปีหนึ่งมี
สักหนหนึ่งอย่างนี้ อีกทั้งปีก็ปล่อย
ให้ข้าศึกมันทำร้ายเรา บุกทำร้ายเรา
เราก็ไม่มีวันที่จะสู้เขาได้ วิธีที่
จะทำให้เราสู้ ก็คือเราต้องนึกถึง
เทวทูตอยู่เรื่อยๆ พระพุทธเจ้าจึง
ทรงสอนให้พวกเราหมั่นพิจารณา
อยู่เรื่อยๆ ว่าเรามีความแก่เป็น
ธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้
เรามีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็น
ธรรมดา ล่วงพ้นความเจ็บไข้ได้
ป่วยไปไม่ได้ เรามีความตายเป็น
ธรรมดา ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้

เราต้องพลัดพรากจากของรักของ
เจริญใจทั้งหลายทั้งปวงไป ล่วงพ้น
ไปไม่ได้ ถ้าเราคิดอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ
แล้วเราจะมัวอยู่กับสิ่งต่างๆ
เหล่านี้ทำไม ไม่ช้าก็เร็วเราก็ต้อง
สูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามิไป
แล้วเราพร้อมที่จะสูญเสียมัน
หรือยัง ถ้าพร้อมแล้ว เราก็ไม่ต้อง
ไปปฏิบัติก็ได้ ถ้าเราพร้อมที่จะแก่
พร้อมที่เจ็บ พร้อมที่จะตาย พร้อมที่
จะสูญเสียสิ่งที่เรารักไป ก็ถือว่าเรา
บรรลุแล้ว ผู้ที่บรรลุแล้วเท่านั้นแหละ
จะเป็นผู้ที่พร้อมจะรับกับความจริง
ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ ถ้าเรายังไม่พร้อม



ใจเรายังไม่สงบ ไม่นิ่ง ยังหวั่นไหว
ยังทุกข์อยู่ เราก็ต้องพยายามปฏิบัติ
เพื่อทำใจของเราให้นิ่ง ให้สงบ
ให้ปล่อยวางให้ได้ ถ้าเราปล่อยวางได้
สงบได้ นิ่งได้ แล้วที่นี้จะอะไรจะเกิด
ก็ไม่ใช่ปัญหาอีกต่อไป

ขอให้เราเจริญเทวทูต ๔ อยู่เรื่อยๆ
คนแก่ คนเจ็บ คนตาย และก็นักบวช
เป็นนักบวชดีที่สุด เป็นรางวัล
ที่ดีที่สุดสำหรับชีวิตของพวกเรา
ไม่มีอะไรจะดีเท่ากับการเป็นนักบวช
เพราะการเป็นนักบวชนี้แหละ
ที่จะทำให้เราได้หลุดพ้นจากการ
เวียนว่ายตายเกิด ได้บรรลุมรรคผล
นิพพาน ถ้าพระพุทธรูปไม่ออกบวช
ก็จะได้ไม่เป็นพระพุทธรูป ถ้าพระสงฆ์
สาวกทั้งหลายไม่ออกบวชก็ไม่ได้
เป็นพระสงฆ์สาวก น้อยนักที่จะ

มีสาวกที่เป็นฆราวาส พวกนี้
ถือว่าเป็นพวกกรณีพิเศษ เป็น
พวกที่มีบารมีแก่กล้า หรือว่ามีเหตุ
มีปัจจัยบางอย่างที่ทำให้ออกบวช
ไม่ได้ แต่ถึงแม้เขาออกบวชไม่ได้
เขาก็ยังสามารถปฏิบัติเหมือนกับ
เป็นนักบวชได้ บรรลุได้ เหมือนพ่อ
พระพุทธรูปก็ไม่ได้ออกบวช แต่ก็
อาศัยบารมีของพระพุทธรูปเจ้ามาโปรด
๗ วันก่อนที่จะเสด็จสวรรคตก็
สามารถบรรลุได้ อย่างนี้ต้องมี
พระพุทธรูปเจ้า ต้องมีพระอริยสงฆ์
ต้องมีพระอรหันต์มาโปรดเท่านั้น
ถึงจะสามารถบรรลุได้โดยไม่ต้อง
บวช แล้วต้องมีเหตุการณ์บังคับให้
ปฏิบัติ เช่น ไกลจะตายแล้วอย่างนี้
ตอนนั้นจะมีกำลังพอหรือเปล่านั้นอยู่
ที่บารมีของแต่ละคน ถ้าไม่มีบารมี
ถึงแม้มีพระอรหันต์มาสอนถึงข้างเตียง

ก็บรรลุไม่ได้ ถ้าทำใจให้สงบไม่เป็น
ปลงไม่เป็น ต่อให้มีพระอรหันต์มา
สอนก็ไม่สามารถบรรลุได้ มันก็ต้อง
มีทั้ง ๒ ส่วน ส่วนของตนเองและ
ส่วนของผู้สอนด้วยช่วยกัน เพราะ
ถ้าไม่มีผู้สอนก็จะไม่รู้จักริธีปลง
ไม่รู้จักริธีวาง แต่ถ้าตนเองไม่มี
ความสงบ ทำใจให้เป็นสมาธิไม่ได้
ก็ปลงไม่ลง

ดังนั้น ตอนนี้ถ้ายังบวชไม่ได้
ก็พยายามทำใจให้สงบให้ได้ ให้มี
สมาธิให้ได้ เพื่อเวลาใกล้ตายก็
อาศัยธรรมะของครูบาอาจารย์ช่วย



ให้ปลงตอนนั้นก็ได้ คนเราบางที
มันจะบรรลุก็บรรลุตอนตายกัน
นี่แหละ เพราะตอนนั้นมันไม่มีทาง
เลือกแล้ว ถ้าไม่ปลง มันก็จะทุกข์มาก
ถ้าไม่ปล่อย มันก็จะทุกข์มาก
ถ้ามันปล่อยแล้ว มันก็สบาย มันก็
หายทุกข์ได้ นี่คือหน้าที่ของเรา
งานของเราที่แท้จริง ผลที่ได้รับ
ก็จะเป็นสมบัติของเราที่แท้จริง



มรรคผลนิพพานชั้นต่างๆ นี่
เป็นของเรา เราเอาติดตัวไปได้
แต่สมบัติเงินทองต่างๆ บุคคล
ต่างๆ ยศฐาบรรดาศักดิ์นี้เราเอาไป
ไม่ได้ ตายไปแล้วเขาก็เอาไปกอง
ไว้ที่ข้างโลงศพเท่านั้นเอง มียศ
มีตำแหน่งอะไร เขาก็เอาไปติด
ไว้ข้างโลงศพ แต่เราเอาไปไม่ได้
แต่เราจะเอามรรคผลนิพพานไปได้

เอาชั้นโสดาบันไปได้ ชั้นสกิทาคามี
ชั้นอนาคามีไปได้ ขอให้เรามาทางนี้
กันดีกว่า ทางของพระพุทธเจ้า
ทางธรรม อย่าไปทางโลก ทางโลก
เป็นทางหลอก ทางปลอม ไปไม่ถึงไหน
วนอยู่ที่เก่า ไปแล้วก็กลับมาอยู่
ที่เดิม เวียนว่ายตายเกิดอยู่อย่างนี้
ตายแล้ว ก็กลับมาเกิดใหม่ เกิดแล้ว
ก็มาแก่ มาเจ็บ มาตายใหม่ วนไป
เวียนมาอยู่อย่างนี้ ถ้าไปทางธรรม
ก็จะไปไม่กลับ ไปสู่มรรคผล
นิพพาน ไปสู่ความสุขที่ถาวร



ต้องมาวันที่ไม่ใช่วันหยุด คนจะ
น้อยหน่อย ถ้าวันเสาร์ อาทิตย์
วันหยุดนี้ก็มีคนมาอยู่เรื่อยๆ เดี่ยวนี้
จะนั่งคุยกันสองต่อสองไม่ได้นะ
เพราะเนื้อที่มันไม่พอ เวลามันไม่พอ
ก็เลยต้องมานั่งคุยกันตรงนี้

ศิษย์ : เดี๋ยวนี้ญาติโยมมาเยอะไหม
ครับท่าน

พระอาจารย์ : ก็มีมากขึ้น

ศิษย์ : ถ้าวันธรรมดาสัปดาห์

พระอาจารย์ : บางวันก็มาก
เหมือนกัน ไม่แน่ แต่เสาร์ อาทิตย์
วันหยุดราชการนี้คนมันมากกว่า
วันธรรมดา วันธรรมดาก็แล้วแต่
จังหวัด บางวันคนก็มาพร้อมๆ กัน
ก็มากหน่อย แต่ก็จะไม่มากเท่ากับ



วันเสาร์ อาทิตย์ วันหยุดราชการ
บางวันก็ไม่มีเลย บางวันก็มีมา
คนเดียวอะไรอย่างนี้

ศิษย์ : ต้องเล็ง ต้องมาใหม่ เพราะ
ไม่ค่อยคุ้นกับโยมเยอะ

พระอาจารย์ : ก็ไม่เป็นไร
ก็เป็นเพื่อนเดินทางด้วยกัน ปัญหา
ก็คล้ายๆ กัน

ศิษย์ : มีกรรมเหมือนกับ



พระอาจารย์ : ปัญหาที่ความอยากเหมือนกัน อยากให้เป็น อย่างนั้นอยากให้เป็นอย่างนี้ อยากได้ อย่างนั้นอยากได้อย่างนี้ พอไม่ได้ ก็หงุดหงิดรำคาญใจ เหมือนกัน มีเท่านั้น ทำใจให้หนึ่งไม่ได้ ทำใจให้สงบไม่ได้ ถ้าทำใจหนึ่งสงบแล้วไม่มีปัญหาอะไร ปัญหาอยู่ที่ใจไม่หนึ่ง ถ้าเวลาหนึ่งแล้วมันอึดมันสุขมันพอ พอไม่หนึ่งมันก็หิวมันก็อยากขึ้นมา แล้วได้เท่าไรก็ไม่พอ ได้คือก็อยากได้ต่อก ได้ต่อกก็อยากได้ว่า

ไม่มีวันสิ้นสุด ดังนั้น การทำตามความอยากจึงไม่ใช่เป็นวิธีที่หยุดความอยาก ต้องทำใจให้สงบ ต้องหยุด ต้องไม่ทำตามความอยาก ต้องทำทั้งสองส่วน ต้องหยุด ทำใจให้สงบให้ได้ ถ้าใจไม่สงบ ก็จะหยุดทำตามความอยากไม่ได้ ถ้าใจสงบแล้ว เวลาเกิดความอยากจะบอกไม่ทำตามก็ได้ เพราะว่าความสงบนี้มันมีความสุขเองอยู่ในตัว

ศิษย์ : ต้องฝึกไปไหมครับ

พระอาจารย์ : ไม่ต้องฝึก ถ้าเรามีความสงบแล้ว เพียงแต่เวลาเกิดความอยากขึ้นมาเราก็บอกว่าอย่าไปทำนะ ทำแล้วมันไม่พอ ทำแล้วทุกข์ไปเปล่าๆ เรามีความสุขอยู่แล้ว เรามีความสงบอยู่แล้ว แต่ความสงบนี้มันหยุดความอยากไม่ได้อย่างถาวร

มันหยุดได้ชั่วคราว พอออกจากความสงบมา ความอยากมันก็โผล่ขึ้นมา แต่พอมันโผล่ขึ้นมา ถ้าเราใช้ปัญญาสอนใจว่า เฮ้ย อย่าไปทำตามความอยากนะ ทำแล้วก็ไม่มีความสุข ทำแล้วแทนที่จะสุขมากขึ้นกลับทุกข์มากขึ้น พอรู้แค่นี้มันก็หยุด พอหยุดมันก็กลับมาสู่ความสงบเหมือนเดิม อันนี้แหละต้องมีความสงบเป็นพื้นฐานก่อน เหมือนทำการค้า ถ้าเรามีกำไรแล้วทีนี้ เราก็ไม่ต้องกังวลมากนักว่าจะมีรายได้เพิ่มอีกหรือไม่ ถ้าต้องไปเสี่ยงไปอะไรมา เราก็ไม่เอาดีกว่า เรามีกำไรแล้ว เรารักษากลกำไรนี้ไว้ก็พอ เวลาเรามีสมาธินี้ก็เหมือนเรามีผลกำไร มีความสุขแล้ว ไม่ต้องมีความสุขเพิ่มมากไปกว่านี้ก็ได้อ เพราะไม่มีอะไรที่จะมีความสุขมากกว่าความสงบแล้ว อันนี้เราต้องสอนใจเพราะใจมันยังไม่วู้ ทังๆ ที่มันมีความสงบแล้ว มันก็ยังคิดว่าได้สิ่งนั้นมาได้สิ่งนั้นมาจะดีขึ้น มันไม่ดีขึ้น อันนี้ต้องใช้ปัญญา เป็นความรู้พิเศษที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ขึ้นมาเอง เมื่อก่อนที่จะมีพระพุทธเจ้า พวกฤๅษีชีไพรนี้เขามีฌานมีความสงบกัน แต่เขายังไม่พอ เวลาที่เขาออกจากสมาธิ เขายังมีความอยาก เขายังอยากได้อโน้นได้นี้ มีพระพุทธเจ้าท่านหนึ่งที่ทรงรู้ว่า อ้อ ความอยากได้เพิ่มมันไม่ได้ทำให้มีความสุขเพิ่มมากขึ้น กลับมีความทุกข์เพิ่มมากขึ้น ท่านเห็นว่าความอยากเป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ เวลาที่มีความสงบแล้ว ใจยังเกิดความอยาก

ขึ้นมาก็ใช้ปัญญาหยุดได้ ที่นี้ก็หยุดอย่างถาวร เพราะรู้แล้วว่าความอยากนี้เป็นโทษที่ไม่ทำตามความอยาก เราไม่ทำตามความอยากแล้ว ก็ไม่ต้องทำอีกต่อไป ความอยากก็จะสลายหายไป ก็จะอยู่อย่างสบาย ไม่มีอะไรมาคอยกระตุ้นมาคอยผลักดันให้ไปหาสิ่งนั้นสิ่งนี้

ศิษย์ : บางทีความอยากลดลงแต่ความสงสัยก็เกิดขึ้นอีก สงสัยเรื่องโน้นเรื่องนี้ ในธรรมอีกอย่างนี้ครับ

พระอาจารย์ : ก็บางเรื่องก็ไม่ควรที่จะต้องไปรู้ เพราะว่ามันเป็นอจินไตย สิ่งที่เราควรจะรู้ ก็รู้แค่อริยสัจ ๔ ก็พอ รู้ว่านี่คือทุกข์ รู้ว่านี่คือต้นเหตุของความทุกข์ รู้ว่านี่คือเครื่องมือที่จะดับความทุกข์ รู้ว่านี่คือการดับของทุกข์ ให้รู้แค่นี้ รู้แค่ ๔ อย่าง

ศิษย์ : พอสงสัยปุ๊บ ก็มีสติรู้ รู้แล้วก็ตัดทิ้งไปเลยไหมครับพระอาจารย์ ไม่ต้องสงสัย

พระอาจารย์ : ถ้ามันไม่เกี่ยวกับเรื่องอริยสัจ ๔ ก็อย่าไปรู้มันให้เสียเวลา เช่น รู้ว่าโลกนี้เกิดมาเมื่อไหร่ รู้ไปทำไม รู้แล้วมันแก้ปัญหारेื่องความทุกข์ใจเราได้หรือเปล่า ไม่ได้หรอก ไปรู้เรื่องของคนอื่นทำไม คนนี้เขาเป็นพระอรหันต์หรือเปล่า เขาเป็นพระอะไรหรือเปล่า เขาเป็นแล้วมัน



มาเกี่ยวอะไรกับเราหรือเปล่า เขามาทำให้เราเป็น
ขึ้นมาหรือเปล่า นอกจากเขามาหลอกเรา เราก็
ต้องอยากจะรู้เท่านั้นเอง ถ้าเขามาหลอกว่า
เขาเป็นนั่นเป็นนี่ เราก็ต้องหาพิสูจน์ดู ถ้ามีเหตุ
เราก็ต้องศึกษาดู ถ้าอยู่เฉยๆ เราไม่ต้องไปยุ่ง
กับเขาแล้วเขาจะว่าเขาเป็นอะไรก็ปล่อยเขาเป็นไป
ในเมื่อเราไม่ถูกเขาหลอก เราไม่ถูกเขาชักตวงเอา
ผลประโยชน์จากเรา เราก็ไม่ต้องไปรู้ก็ได้ รู้ในเรื่อง
ที่เราควรจะรู้ดีกว่า รู้เรื่องความทุกข์ใจของเราว่า
ตอนนี้อะไรเราทุกข์หรือเปล่า ถ้าทุกข์แล้วเกิดจาก
อะไรแล้วแก้อย่างไรถึงจะหาย ให้รู้แค่นี้ นักปฏิบัติ
ต้องเข้าข้างใน ครูบาอาจารย์ท่านบอกจิตต้องเข้า
ข้างใน ถ้าจิตออกนอกนี้เป็นกิเลส จิตเข้าข้างใน
เป็นมรรค เข้ามาที่ใจดูที่ใจอย่างเดียว ดูว่าตอนนี้
ใจสุขหรือใจทุกข์ ถ้าใจทุกข์ก็ต้องดับมันให้ได้
วิธีจะดับก็ต้องหาเหตุที่ทำให้ใจทุกข์ว่าเกิดจากอะไร
ก็อาศัยคำสอนของพระพุทธเจ้าว่ามันเกิดจาก
ความอยาก แล้วต้องถามว่า ตอนนี้อะไรอยาก
อะไร พอเรารู้ว่าเราอยากสิ่งนี้ เราก็สอนใจว่า

อย่าไปอยาก อยากแล้วมันไม่เป็นสุข มันเป็นทุกข์มากกว่า เราสนใจใจยอมรับก็หยุดความอยากได้

ศิษย์ : สอนไปเรื่อยๆ พอจิตมันรับรู้ อ๋อ มันก็ถอดถอนมันเองใจใหม่ครับ
ท่านอาจารย์

พระอาจารย์ : พอมันดับปุ๊บแล้ว มันก็หมดปัญหาไป มันก็จะไม่อยากกับเรื่องนั้นอีกต่อไป เช่น อยากจะให้แฟนเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ ก็ไม่สบายใจ แล้วเราไปเปลี่ยนแฟนได้หรือเปล่า เราไปสั่งเขาได้หรือเปล่า เราไปสั่งเขาไม่ได้ สั่งเขาได้ก็อาจจะสั่งได้บางครั้ง บางเวลา แต่ถ้าเราหยุดความอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ได้ เราก็ไม่เดือดร้อน เขาจะเป็นอย่างไรก็ไม่ใช้เรื่องของเร เราจะไม่ทุกข์กับเขา เราต้องปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ปล่อยยให้ทุกอย่างเป็นไปตามเรื่องของกรรม อย่าไปอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้เพราะไม่สามารถทำได้เสมอไป บางเวลาทำได้ บางเวลาทำไม่ได้ เวลาทำไม่ได้ก็จะทุกข์ใจ จะเสียใจ จะโกรธ ถ้าปล่อยวางได้แล้วก็จะสบายใจตลอดเวลา เขาจะเอาหน้าเดินหรือเอาหลังเดินก็เรื่องของเขา เขาจะเอาศีรษะเดินหรือเอาเท้าเดินก็เรื่องของเขา เขาจะกินเหล้าหรือไม่กินเหล้าก็เรื่องของเขา เขาจะไปยุ่งกับคนนั้นคนนี้ก็เรื่องของเขา เราไปห้ามเขาได้ที่ไหน ใช่ไหม ต้องปล่อยวาง ปล่อยวางแล้วจะไม่ทุกข์

ศิษย์ : บางทีมันก็ไม่ปล่อยครับ
บางทีมันพยายามจะสาวเหตุว่ากรรม
อะไรที่เป็นเหตุอย่างนี้ พยายามจะสาว
ไปเรื่อยๆ ว่ากรรมเพราะอะไร เหมือนกับ
มันมีสิ่งบางความสงสัยมักจะถามว่า
เหตุปัจจัยนี้เกิดขึ้นเพราะอะไร แล้ว
มันสาวไปเรื่อยๆ มันก็ไม่ปล่อยครับ
เพราะอาจารย์ เพราะมันไม่เห็นทุกข์

พระอาจารย์ : ถึงแม้เห็นก็
ทำอะไรไม่ได้เพราะมันเรื่องของเขา
ไม่ใช่เรื่องของเร เหตุของเขาก็คือ
กิเลสของเขานั้นแหละ ความอยาก
ของเขาทำให้เขาเป็นอย่างนั้น
เขายังหยุดความอยากของเขาไม่ได้
แล้วเราไปหยุดความอยากของเขา
ได้หรือ ถ้าเราหยุดความอยากของ
คนติดยาเสพติดได้ เราก็สั่งให้คน
ที่ติดยาเสพติดทั้งประเทศนี้หยุด

อยากเลิกทั้งหมดเรื่อง มันสั่งเขาไม่ได้
นอกจากสอนเขาให้เขาหยุดเอง
ให้เขาเห็นโทษของความอยาก
ให้เขาใช้สมาธิช่วยทำให้เขาหยุด
ความอยาก ทำได้เท่านี้ ถ้าเขาทำได้
เขาก็เลิกติดยาเสพติดได้ ดังนั้น
อย่าไปแก้คนอื่น ตัวเราเรายังแก้
ไม่ได้ แล้วเราไปแก้คนอื่นทำไม
แก้ตัวเราให้ได้ก่อน อย่างพระพุทธเจ้า
ท่านแก้ตัวของท่าน ได้แล้วท่านถึง
เข้าไปช่วยคนอื่นแก้ อย่างนี้ไม่เห็น
แก้ตัว **อย่าไปคิดว่าการช่วยตัวเองนี้
แก้ปัญหาของตัวเองนี่เป็นการเห็น
แก้ตัว เราต้องแก้ปัญหาของเรา
ให้ได้ก่อน แล้วเราถึงค่อยไปช่วย
คนอื่นแก้ปัญหามาต่อไป** ถ้าเรา
แก้ปัญหามาไม่ได้ เราไปช่วยให้
คนอื่นแก้ปัญหามาได้อย่างไร
ถ้าพระพุทธเจ้ายังไม่ตรัสรู้ จะไป

สอนให้คนอื่นตรัสรู้ได้อย่างไร เห็นไหม เหมือนกับนักเรียน
ก่อนที่จะมาเป็นอาจารย์ได้ก็ต้องเรียนจบปริญญาก่อน ถ้าเรียน
จบปริญญาแล้วที่นี้ค่อยมาเป็นครูเป็นอาจารย์สั่งสอนคนอื่นได้
ต่อไป ดังนั้น ต้องกลับมาที่ตัวเรานี้แหละ กลับมาแก้ทุกข์ที่
ใจเรานี้ มาหยุดต้นเหตุของความทุกข์คือความอยากให้ได้
หยุดด้วยการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ทาน ศีล ภาวนา
ถ้าปฏิบัติได้ก็หยุดความอยากได้ พอหยุดความอยากได้ก็ดับ
ความทุกข์ได้ พอดับความทุกข์ได้ทีนี้ก็ไปสอนคนอื่นได้ แต่ไปแก้
ให้เขาไม่ได้ สอนให้เขาแก้ตัวเขาเอง เพราะถ้าสอนแล้วเขาไม่แก้
ก็ทำอะไรไม่ได้ เพราะเราไม่ได้เป็นตัวเขา เขาต้องเป็นคนที่ต้อง
แก้เองเพราะปัญหาอยู่ในใจของเขา เราเข้าไปในใจเขาไม่ได้ ถ้าเขา
แก้ไม่ได้ เราก็ต้องปล่อยวาง อย่าไปอยากให้เขาแก้ให้ได้ พอเขา
แก้ไม่ได้ เราก็เสียใจ อย่างนี้ก็ไม่ถูก พระพุทธเจ้าไม่เคยเสียใจ
ไม่เคยทุกข์กับลูกศิษย์ของท่าน คนไหนแก้ได้ ท่านก็ไม่ได้ดีใจ
คนไหนแก้ไม่ได้ ท่านก็ไม่เสียใจ เพราะไม่ได้เป็นหน้าที่ของท่าน

ดังนั้น เราทำหน้าที่ของเราเถอะ เรื่องของคนอื่นอย่าไปสนใจ
เหนื่อยเปล่าๆ เสียเวลาเปล่าๆ คนเราส่วนใหญ่ไม่ชอบแก้ปัญหา
ของตัวเอง ชอบไปแก้ปัญหของชาวบ้าน



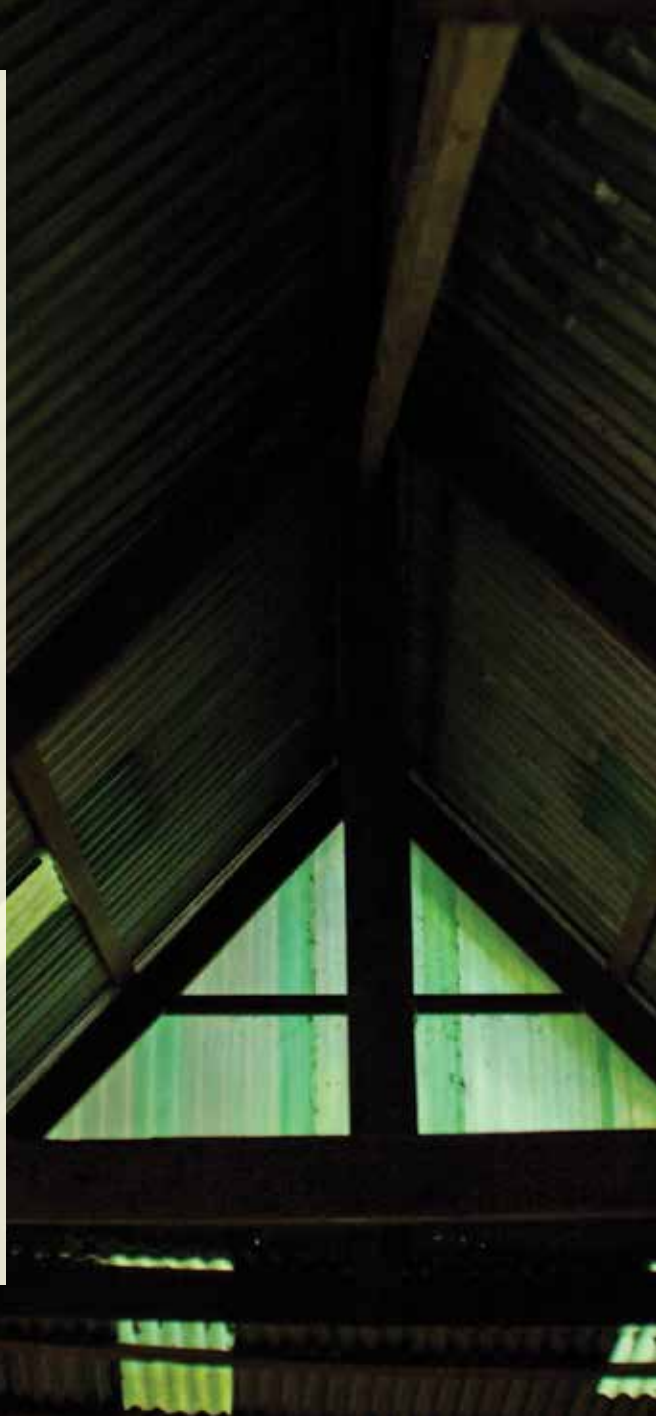
คำถามจากเฟซบุ๊กและแฟนเพจ พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ศิษย์ : จะให้หลวงพ่อบธิบายเรื่องศีล ๕ และ
ศีล ๘ อย่างละเอียดค่ะ เช่น โอศกริมที่พัสตเกล้า
เช่น รัมเรชั่น ถือว่าผิดศีลข้อ ๕ ไหมคะ หรือการที่
มีผู้ชายเข้ามาพูดคุยในวันที่ถือศีล ๘ จะถือว่า
ผิดศีลข้อ ๓ ของศีล ๘ ไหมคะ และแบบไหนถือว่า
ผิดและไม่ผิดบ้างคะ

พระอาจารย์ : คือเรื่องที่มีสุราผสมอยู่ใน
อาหาร ถ้ามันมีสุราก็ต้องถือว่าผิด เพียงแต่ว่า
จะผิดมากหรือผิดน้อย ถ้ามีเพียงหยดสองหยด
เหมือนกับชูรสนี้ มันก็ผิดไม่มาก เพราะมัน

ไม่สามารถทำให้เราขาดสติ
เปลอสติไปทำบาปข้ออื่นได้
นั่นเอง การที่ไม่ให้ดื่มสุรา
เพราะว่ากลัวว่าเมื่อดื่มไปแล้ว
พอไม่มีสติควบคุมความคิด
การกระทำ การพูด ก็จะ
สามารถไปทำบาปข้ออื่นได้
ไปฆ่าสัตว์ได้ ไปลักทรัพย์
ไปประพฤติดิิดประเวณี
ไปโกหกหลอกลวงได้ ถ้ามี
ปริมาณน้อยแล้วไม่ได้ทำให้
เราขาดสติ แล้วทำให้เรารักษา
ศีลข้ออื่นได้ ก็ไม่น่าจะเป็น
ปัญหาอะไร

บางครั้งยาบางชนิดก็อาจจะมึ
สุราผสมอยู่บ้าง แต่ถ้าผสม
เพื่อเป็นการรักษา เพราะว่า
ยาบางชนิดอาจจะต้องมีสุรา





เป็นส่วนผสมอย่างนี้ แล้วรับประทานเข้าไปแล้ว ไม่ได้ทำให้เกิดอาการมีนเมาขึ้นมา อย่างนี้ก็จะไม่ถือว่าเป็นการผิดมาก จะว่าไม่ผิดเลยก็ได้ เพราะว่าการดื่มสุราก็หมายถึงว่าถ้ามีสุราแม้แต่หยดเดียว มันก็เป็นสุรา มันก็ผิด เพียงแต่ว่าผิดมากผิดน้อย เกิดโทษมากหรือเกิดโทษน้อยเท่านั้นเอง อาจจะไม่ได้เกิดโทษเลยก็ได้ ถ้าเพียงเป็นส่วนผสมของอาหารเล็กๆ น้อยๆ หรือเป็นส่วนผสมของยา เพราะฉะนั้น

อย่าไปกังวลกับเรื่องเหล่านี้มากจนเกินไป ขอให้กังวลกับสุราที่เป็นสุราแท้ๆ ดีกว่า เช่น มาทั้งขวดมาทั้งแก้วอย่างนี้ อย่าไปตะะมัน อันนี้ข้อหนึ่งเกี่ยวกับเรื่องสุรา

ส่วนเรื่องของการรักษาศีล ๘ คือศีลข้อที่ ๓ นี้จะผิดศีลข้อนี้ก็จะต้องร่วมหลับนอนกัน เช่น แม้จะเป็นสามีหรือภรรยา ถ้าเป็นศีล ๘ นี้ท่านไม่ให้ร่วมหลับนอนกัน และวิธีที่จะป้องกันไม่ให้ร่วมหลับนอนกัน

ก็คือให้อยู่ห่างกันไว้จะดีกว่า ถ้าอยู่ใกล้กัน ถ้าได้คุยกันแล้วเดี๋ยวเพลอมันก็อาจจะมีการเตะเนื้อต้องตัวกันแล้วพอเกิดการเตะเนื้อต้องตัวกันเดี๋ยวก็เกิดการอยากที่จะรวมหลับนอนกันได้ ท่านถึงบอกว่าให้แยกกันไว้อยู่กันคนละห้องจะดีกว่า ไม่ควรจะอยู่ด้วยกันสองต่อสองตามลำพังในที่ลับหูลับตา เพราะจะเป็นเหตุที่จะทำให้ไม่สามารถรักษาศีลข้อที่ ๓ นี้ได้

ศิษย์ : การบวชพระทำให้เรามีความสุขหรือไม่ครับ และการอยู่เป็นพระมีความยากหรือความลำบากอย่างไร ทำไมท่านทั้งหลายจึงสละออกจากเรือน และเรา:รู้หรือมีวิธีสังเกตตัวเองได้อย่างไรว่าเราพร้อมจะบวชและอยู่ได้แล้วจริงๆ

พระอาจารย์ : การที่จะบวชและมีความสุขได้นั้น ก็ต้องสามารถควบคุมความอยากในกามารมณ์ให้ได้ เพราะถ้ายังมีความอยากในกามารมณ์ ยังอยากเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ยังอยากจะไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ การเป็นพระนี้ก็จะไม่มีความสุข เพราะจะมีแต่ความทุกข์ทรมานใจที่ไม่ได้ทำตามความอยากทางตา หู จมูก ลิ้น กายนั่นเอง แต่ถ้าสามารถควบคุมความอยากในกามารมณ์ได้และสามารถทำใจให้สงบได้ บวชแล้วก็จะมีความสุข

ส่วนจะรู้ได้อย่างไรว่าเราพร้อมจะบวชหรือไม่นั้น เราก็ต้องหัดอยู่แบบพระอยู่ก่อนที่เราบวช เช่น อย่างน้อยเราลองถือศีล ๘ ดู

สักวันหนึ่ง แล้วเราก็ขังตัวเองไว้
ในบ้าน ไม่ออกไปนอกบ้าน ทำบ้าน
ของเราเป็นเหมือนวัด แล้วก็ลองดูซิ
ว่าเราอยู่ในบ้านโดยที่เราไม่ต้อง
มีเครื่องบันเทิงต่างๆ ได้หรือไม่
เช่น ไม่มีทีวี ไม่มีวิทยุ ไม่มีหนังสือ
ทางโลก เช่น หนังสือพิมพ์ หนังสือ
นิตยสารอะไรต่างๆ ถ้าจะดูหนังสือ
ก็ดูแต่หนังสือธรรมะ ฟังก็ฟังแต่
ฟังเทศน์ ถ้าจะดูแต่ไม่จำเป็นจะ
ต้องดูก็อย่าดูดีกว่า ฟังเทศน์ก็พอ
เพราะถ้าเราจะอ้างว่าเอาทีวีไว้ดูการ
แสดงธรรม เดียวก็เผลอไปเปิดช่อง
ที่ไม่มีธรรมขึ้นมาได้ ดังนั้น ถ้าเรา
อยากรู้ว่าเราบวชเป็นพระได้หรือไม่
เราก็ต้องขังตัวเราเองให้อยู่ในบ้านได้
หรือโดยที่เราไม่ต้องทำงานอะไร
นอกจากทำภารกิจที่ต้องทำ เช่น
กวาดบ้าน ถูบ้าน ทำกับข้าว



รับประทานอาหาร ล้างถ้วยล้างชาม
อะไรต่างๆ เหล่านี้ เวลาอื่นเราก็
นั่งสมาธิหรือเดินจงกรม อ่านหนังสือ
ธรรมะ ถ้าเราทำอย่างนี้ได้เป็นเวลา
อย่างต่อเนื่อง เราก็จะรู้ว่าเราจะบวช
ได้หรือไม่

อย่างตัวเราเอง เราก็ให้เวลากับ
ตัวเราเอง ๑ ปี ตอนที่เราเริ่ม
ศึกษาธรรมะ และลองนั่งสมาธิดู



เราก็เห็นว่าเวลานั่งสมาธิใจสงบดี แต่เวลาไปทำงานนี้ ความสงบก็หายไป เพราะต้องใช้ความคิดเกี่ยวกับเรื่องงานเรื่องการ เราก็เลยคิดว่า การทำงานกับการทำสมาธินี้มันเป็นคนละทางกัน เราก็เลยตัดสินใจลาออกจากงาน แล้วจะลองปฏิบัติธรรมอยู่ในบ้านสัก ๑ ปี พอดีเรามีห้องแถวอยู่ห้องหนึ่ง เราอยู่คนเดียว ไม่ได้อยู่กับใคร เราก็ซ่งตัวเองอยู่ในห้องแถว

เป็นส่วนใหญ่ คือจะไม่ออกไปหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ จะไม่ออกไปหาแหล่งบันเทิงต่างๆ ถ้าออกไป ก็ต้องออกไปด้วยเหตุผล เช่น ไปหาอาหารมารับประทาน หรือไปเปลี่ยนสถานที่ภาวนาบ้างอย่างนี้ก็ไป แต่ถ้าจะไปเพื่อที่จะไปดูไปฟัง ไปหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กายนี้จะไม่ไป จะควบคุมบังคับให้เดินจงกรม นั่งสมาธิ อ่านหนังสือธรรมะสลับกันไปทั้งวัน ทั้งคืนนอกจากเวลาหลับ ก็ได้ทำอยู่ถึงประมาณ ๑ ปี ตามที่ได้กำหนดเวลาไว้ พอครบปีก็ตัดสินใจว่าบวชได้ เพราะว่าเราไม่เดือดร้อนกับการที่จะต้องไปหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เราสามารถหาความสุขจากการเดินจงกรม นั่งสมาธิ ทำให้ใจให้สงบได้ ถ้าเรา

ปฏิบัติอย่างนี้ได้ เราก็भवได้อย่างสบาย เวลาที่भवนี้เราก็भवเพื่อหาสถานที่ปฏิบัติ เพราะรู้ว่าการจะปฏิบัติได้ผลดีก็ต้องมีที่สงบสงัดวิเวก ตอนนั้นเราก็พุ่งไปหาวัดป่าวัดที่มีแต่การภาวนาเป็นภารกิจของวัด ได้ทราบจากผู้รู้ว่ามีวัดทางภาคอีสาน วัดสายหลวงปู่่มั่นที่มีการปฏิบัติภาวนากันอย่างจริงจังก็เลยได้ไปอยู่กับหลวงตามหาบัวหลังจากที่भवที่กรุงเทพฯ แล้วก็ไปอยู่ที่นั่น ก็ได้พบกับสถานที่ที่ดี ได้พบกับอาจารย์ที่เก่ง ก็เลยได้อยู่กับท่านถึง ๔ พรรชาด้วยกัน ไม่มีความรู้สึกว่าทุกข์เลย ในขณะที่भवมีบ้างเป็นบางเวลาที่เพลอสติ แล้วก็เลสออกมาหลอกล่อจิตใจ แต่ก็ไม่ทุกข์นานพอรู้ตัวปั๊บก็กลับมาภาวนา กลับมาเจริญสติใหม่ ความทุกข์เหล่านั้นก็หายไป

ศิษย์ : เรียนถามพระอาจารย์ครับ การเข้ากวั่งจากการนั่งสมาธิ อาการที่สังเกตของตนเองมีลักษณะเหมือนวูบตกละวูบ ทุติบ จำเป็นหรือไม่ครับที่ต้องวูบเหมือนคนตกละวูบ ถ้าจิตมันรวมเอะๆ แบบมีปีติและสุขถือว่าเข้ากวั่งหรือยังครับ และจำเป็นหรือไม่ครับที่จะต้องเข้ากวั่งบ่อยๆ เปรียบเทียบกับแค่จิตรวมแล้วมีสติตามรู้ อย่างไรดีกว่าครับ

พระอาจารย์ : คือการรวมลงไปแบบตกหลุมตกบ่อนี้อาจจะไม่ได้ลงบ่อยครั้งหรือทุกครั้งไป อาจจะลงเป็นบางครั้งบางเวลา การลงมันลงได้ ๒ แบบ ลงแบบวูบลงไปแบบตกหลุมตกบ่อแล้วก็นิ่งสงบ หรือลงแบบเป็นขั้นๆ เหมือนกับเราเปลี่ยนเกียร์รถยนต์จากเกียร์ ๑ เราก็เข้าเกียร์ ๒ จากเกียร์ ๒ เราก็เข้า

เกียร์ ๓ ความสงบก็มีได้ ๒ แบบ คือสงบเป็นขั้นๆ สงบไปบวบลงไปนิดหนึ่ง แต่ไม่ถึงกับตกหลุมตกบ่อ รู้สึกเบาอกเบาใจลงขั้นหนึ่งแล้วภาวนาต่อไป มันก็เบาลงไปอีกขั้นหนึ่งจนกระทั่งมันนิ่งไปในที่สุด

การภาวนานี้ก็เพื่อต้องการจะพักใจ พักความคิดปรุงแต่งต่างๆ ดังนั้น ถ้าเราภาวนา เป้าหมายของเราก็คือให้ใจเข้าสู่ความเป็นอุเบกขา นิ่งสงบ ไม่มี ความคิดปรุงแต่ง ร่างกายจะหายไปหรือไม่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ จะรับรู้หรือไม่นี้ไม่เป็นประเด็นสำคัญ บางที่ร่างกายหายไป รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หายไป แต่บางที่ร่างกายไม่หาย รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไม่หาย แต่ใจไม่วุ่นวาย ไม่มีอารมณ์กับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไม่มีอารมณ์กับเวทนาของร่างกาย ร่างกายถึงจะเจ็บบ้างปวดบ้าง แต่ก็รู้สึกว่าเป็นปัญหาแต่อย่างใด ใจอยู่ในความสงบจดจ่ออยู่กับ อุเบกขาเพียงอย่างเดียว อย่างนี้เขาเรียกว่าเป็นการทำสมถภาวนา เป็นการ ทำสมาธิได้ ถ้าได้แบบนี้ก็ดี เพียงแต่ว่าเวลาสงบนี้พยายามรักษาให้มันสงบ ให้นานที่สุด ใหม่ๆ อาจจะไม่นาน แต่ถ้าเราพยายามปฏิบัติต่อไป พอออกจาก สมาธิมา เราก็มาเจริญสติต่อ ควบคุมความคิดของเราต่อ แล้วพอเราเดิน จนเมื่อยแล้วเราก็กลับไปนั่งใหม่ มันก็จะนั่งได้นานขึ้นไปเรื่อยๆ



ศิษย์ : เวลานั่งภาวนาพุทธโธ จิตมักคิดสอดส่าย
ไปคิดเรื่องอื่นอยู่เรื่อย มีวิธีไหนบ้างที่จะทำให้จิต
เป็นสมาธิ อ่านหนังสือเล่มหนึ่ง หลวงปู่มั่นอธิบายว่า
การนั่งสมาธิภาวนานั้น ท่านให้คิดได้แต่ให้มีสติตามรู้
พิจารณาถึงสภาพความเป็นจริง อนิจลักษณะอยู่
ตลอดเวลา อยากให้ท่านพระอาจารย์อธิบายครับ

พระอาจารย์ : คือการภาวนานี้ก็มีอุบาย
หลายอุบายด้วยกัน อุบายหนึ่ง ก็คือให้อยู่กับ
พุทธโธเพียงอย่างเดียว ไม่ให้คิดอะไร แต่ถ้าใจ
เป็นนิสัยที่ชอบคิดปรุงแต่ง ไม่สามารถอยู่กับ
พุทธโธได้ ถ้าจะคิดก็ให้ตั้งมาคิดมาทางไตรลักษณ์เสีย
ให้คิดว่าทุกอย่างไม่มีเที่ยง ทุกอย่างเป็นทุกข์
ทุกอย่างเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา
ถ้าคิดในทางปัญญา คิดไปในทางอนัตตาได้
ใจก็เข้าสู่ความสงบได้ แบบนี้ท่านเรียกว่าปัญญา
อบรมสมาธิ ส่วนพวกที่บิปรกรรมพุทธโธๆ นี่ท่าน
ใช้สติอบรมสมาธิคือการเจริญพุทธานุสติและ
จะท่องบริกรรมพุทธโธก็ได้ ัมโมก็ได้ สังโฆก็ได้

บางท่านมาเล่าว่ามันสั้นไป บางท่านก็ใช้พุทธรัง
สรณัง คัจฉามิ ก็ได้ แล้วแต่บางท่านก็สวดมนต์
ไปก็ได้

อย่างตอนที่เราเริ่มทำใหม่ๆ เราก็นั่งสวดพระสูตร
ไปประมาณสัก ๓๐ ๔๐ นาทีด้วยกัน สวดไปแล้ว
ใจมันก็เย็นสบาย มันไม่คิดปรุงแต่ง แล้วเราก็ดู
ลมหายใจต่อไป พอดูลมหายใจไม่ไปคิดเรื่องนั้น
เรื่องนี้ ใจก็จะสงบเข้าไปทีละชั้น เหมือนกับ
เปลี่ยนเกียร์รถยนต์ วูบไปที นิ่งไป สงบลงไป
ทีละระดับเป็นขั้นๆ ไป จนถึงขั้นอิม นิ่งไปในที่สุด
ก็มี ดังนั้น การภาวนา อูบายของการทำสมาธินี้
มีหลากหลายด้วยกัน มีกรรมฐานถึง ๔๐ ชนิด
ด้วยกัน ดังนั้น จริตของแต่ละคน อูบายแต่ละคนนี้
อาจจะไม่เหมือนกัน ผู้ปฏิบัติอาจจะต้องทดลอง
ดูว่าอูบายแบบไหน ชนิดไหน กรรมฐานวิธีใดจะ
เหมาะกับตน ก็ต้องลองทำดู แต่อย่าเปลี่ยนไป
เปลี่ยนมาโดยที่ปัญหาไม่ได้อยู่ที่อูบายก็ได้ อาจจะ
อยู่ที่ไม่มีสติ ถ้าไม่มีสติแล้ว ต่อให้จะใช้อูบาย



แบบไหน วิธีไหน กรรมฐานชนิดไหนก็อาจจะไม่ได้ผล ดังนั้น เราต้องสังเกต
ดูว่าเรามีสติหรือไม่ เราตั้งใจให้อยู่ในปัจจุบันได้หรือไม่ คือให้อยู่กับพุทโธ
ได้หรือไม่ หรือให้คิดแต่เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้หรือไม่ เช่น คิดแต่
ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ไม่ว่าจะเป็นความแก่ ความเจ็บ ความตาย
ของเรา หรือของผู้อื่นก็ได้ หรือจะพิจารณาอสุภะดูความไม่สวยงามของ
ร่างกายของเราก็ได้ ถ้าอยู่ในเรื่องราวเหล่านี้ไม่ไปคิดเรื่องหาเงินหาทอง
หาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็จะสงบได้ แต่ถ้าคิดปั่น
แล้วก็ไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ อย่างนี้ก็อย่าไปโทษว่ากรรมฐานเป็นปัญหา
ปัญหาอยู่ที่ไม่มีสติไม่จดจ่ออยู่กับกรรมฐานชนิดใดชนิดหนึ่ง

ศิษย์ : ภาวนาโดยดูลมหายใจมาตลอด แต่ถ้านอนกำลังจะเสียชีวิตแล้วเกิดภาวนา
พุทโธ จะเป็นไรไหมคะ

พระอาจารย์ : จะภาวนาแบบไหนก็ได้ ถ้าควบคุมใจให้สงบได้ก็ใช้ได้
ถ้าควบคุมใจให้สงบไม่ได้ เกิดความว้าวุ่นขุ่นมัวขึ้นมาอย่างนี้ก็ไม่ดี ต้องเอา
วิธีไหนก็ได้ที่จะทำให้ใจนิ่งสงบ ถ้าไม่ภาวนาพุทโธหรือดูลมหายใจเข้าออก
ถ้าสามารถปลงได้ ใช้ปัญญาได้ก็ยิ่งดีใหญ่ ถ้ายอมรับว่าในที่สุดร่างกายนี้
ก็ต้องตายไป และร่างกายนี้ความจริงก็ไม่ใช่ตัวเรา เป็นเพียงการรวมตัว
ของดินน้ำลมไฟ ถ้าคิดอย่างนี้ได้ ปลงได้ ยอมตาย ไม่กลัวตาย ก็จะบรรลु
ธรรมเลย จะเป็นธรรมขั้นของปัญญา ไม่ใช่เป็นธรรมขั้นของสมาธิ ถ้าดูลม



หรือบริกรรมพุทโธนี้ เป็นเพียงกดความกลัวกดความทุกข์ไว้เท่านั้นเอง
แต่ถ้าใช้ปัญญาแล้วจะเป็นการดับความทุกข์ได้อย่างถาวร

ศิษย์ : เวลานั่งสมาธิไม่ได้ช่วงนอนคะ แต่ต้องสัปหงกทุกทีเพราะอะไรคะ พอมีสติ
ก็รู้ว่าสัปหงกอีกแล้วคะ

พระอาจารย์ : เวลาจิตจะสงบนี้ก็จะเกิดอาการอย่างนี้กับนักภาวนา
ด้วยกัน ดังนั้น ถ้าอยากจะทำจิตปัญหานี้ก็ต้องผ่อนอาหาร ต้องลดการ
รับประทานอาหารให้น้อยลง หรือถ้าทำได้ก็อดอาหารบ้างก็ได้จะไม่เกิด
อาการอย่างนี้ หรือถ้าอดอาหารไม่ได้ ไม่ถูกกับจริต ก็อาจจะต้องไปอยู่
ตามสถานที่ที่ที่นรกแล้ว เช่น ไปนั่งอยู่ตามป่าช้า และนั่งอยู่ตามเมรุอย่างนี้
ก็จะทำให้ไม่เกิดอาการสัปหงกขึ้นมา

ศิษย์ : อยากให้หลวงพ่อสอนการดูลมหายใจและการเดินจงกรมที่ถูกต้อง:

พระอาจารย์ : **การดูลมหายใจ** ก็คือให้มีสติดูลมที่ปลายจมูก เวลาลมเข้าลมออกก็ไม่ต้องตามเข้าตามออก ให้เฝ้าดูอยู่ตรงที่จุดลมสัมผัสเข้าออกก็คือที่ปลายจมูก หรือบริเวณเหนือริมฝีปากขึ้นมา จุดนั้นเป็นจุดที่ลมจะสัมผัสเวลาลมเข้าหรือเวลาลมออก เราไม่ต้องตามลมเข้า ไม่ต้องตามลมออก เพราะใจจะไม่นิ่ง ถ้าจะให้ใจนิ่ง ต้องเฝ้าดูอยู่เพียงจุดเดียว ก็คือจุดตรงที่ลมเข้าออก อันนี้เป็นการภาวนาเบื้องต้น แต่ถ้าจิตสงบแล้ว อาจจะรู้สึกวาลมอยู่กลางอกก็ให้เฝ้าดูที่กลางอกแทนก็ได้ แต่ขอให้อยู่ที่จุดใดจุดหนึ่งอย่าไปเปลี่ยน

การเดินจงกรม ก็เป็นการภาวนาเหมือนกับการดูลมหายใจ เพียงแต่ว่าเวลาเดินนี้ลมจะละเอียดมาก อาจจะไม่ง่ายต่อการจับดูลม เราก็เปลี่ยนจากการจับดูลม มาดูการเคลื่อนไหวของร่างกายแทน เช่น ดูที่เท้าก็ได้ เวลาก้าวเท้าซ้ายก็รู้หรือพูดว่าซ้าย เวลาก้าวเท้าขวาก็ว่าขวา เพื่อจะดึงใจไม่ให้ไปคิดเรื่องต่างๆ นี่คือเรื่องของการเดินจงกรม หรือถ้าเราอยู่ในชั้นปัญญาและถ้าเราไม่ต้องการจะเจริญสติ เราจะเจริญปัญญาก็ได้ เช่น เราก็พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กับสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ลม ฝน ธรรมะ สุข ทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่ว่าจะเป็นร่างกายของเราหรือของใครก็ตาม เราพิจารณาว่าเขาต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย มีเกิดมีตายกัน

ทุกแห่งทุกหนอย่างนี้ก็ได้ เวลาเดิน
จงกรมนี้สามารถทำได้ ๒ อย่าง
**จะเจริญสติก็ให้ดูเท้าไป ถ้าจะ
เจริญปัญญา也给พิจารณาอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตาไป**

ศิษย์ : ตั้งใจภาวนาแต่จิตมัน
ไม่สงบครับ มันคิดโน้นคิดนี้ คิดถึง
เรื่องที่ผิดพลาดในอดีตที่ผ่านมา
มันทรมานครับ ทำอย่างไรจึงจะเข้าสู่
ความสงบได้ครับพระอาจารย์

พระอาจารย์ : ก็เป็นคำตอบ
แบบเดียวกับคำตอบที่ถามครั้งแรก
เกี่ยวกับเรื่องการเจริญสติ จะใช้
การบริกรรมพุทโธก็ได้หรือจะใช้
ปัญญาก็ได้ แล้วแต่ว่าเราจะมี
ความสามารถจะใช้อะไร ถ้าเราใช้
ปัญญาไม่เป็นในการตัดความคิด
ปรุงแต่ง เราก็ต้องใช้การบริกรรม
พุทโธ หรือ



จะใช้การสวดมนต์ไปภายในใจ หรือ
จะท่องอะไรก็ได้สักอย่างหนึ่งเพื่อ
ไม่ให้ใจไปคิดเรื่องราวต่างๆ จะนับ
๑ ๒ ๓ ไปก็ได้ ลองหาอุบายอย่างใด
อย่างหนึ่ง แต่ต้องทำทั้งวันไม่ใช่
ทำแต่เฉพาะเวลาที่เรามา นั่งสมาธิ

เพราะเวลานั้นเรายังเหมือนกับยังไม่ได้เตรียมสติมานั่นเอง ยังไม่มีเครื่องมือ เครื่องมือ พอเวลามาถึงแล้วจะค่อยมาหาเครื่องมือนี้มันก็จะไม่ทันกาล เราต้องเตรียมเครื่องมือ เครื่องมือ คือสติไว้ก่อน เราต้องฝึกเจริญสติไปทั้งวัน ไม่ว่าเราทำอะไรขอให้เรามีสติ จะอยู่กับพุทโธก็ได้ จะอยู่กับการงานที่เรา ทำอยู่ก็ได้ ข้อสำคัญขอให้เราอย่าไปคิดปรุงแต่งเรื่องนั้นเรื่องนั้นนอกจาก เรื่องที่จำเป็นที่เกี่ยวข้องกับการที่เรา กำลังทำอยู่ในขณะนั้น ถ้าเราไม่มีสติ เตรียมมาก่อน เวลานั้น มันก็ไม่มีกำลังที่จะหยุดความคิดปรุงแต่งต่างๆ ได้ ไม่มีกำลังที่จะบังคับให้กรรมพุทโธๆ อย่างต่อเนื่องได้ เพราะเราไม่เคย บังคับมาก่อนนั่นเอง เราต้องฝึกก่อน ต้องซ้อมก่อน เหมือนนักกีฬา ก่อนที่จะไปแข่งขันกับคู่ต่อสู้ก็ต้องซ้อมก่อน ถ้าเป็นนักวิ่งก็ต้องซ้อมวิ่งก่อน ถ้าเป็นนักชกมวยก็ต้องซ้อมชกกับคู่ซ้อมก่อน ไม่ใช่พอถึงเวลา ก็ขึ้นเวทีไปเลย อย่างนี้ก็โดนหมัดเดียวก็ล้ม ถูกน็อคไป พอมานั่งสมาธิปั๊บ พ่อกพุทโธได้ ๒ คำ ความคิดปรุงแต่งก็ไหลมาเป็นเหมือนกับลูกกระสุนปืนออกมา เพราะ ไม่มีการยับยั้งมันไว้เลย **ปัญหาของนักภาวนาทั้งหลายที่นั่งภาวนาแล้วไม่สงบ ก็เพราะว่าไม่ได้เตรียมสติมาก่อนนั่นเอง ไม่รู้ว่าต้องเตรียมสติมาก่อน ไม่รู้ว่าการเจริญสตินี้ต้องเจริญอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นจนหลับ**



ศิษย์ : แล้วเรื่องความผิดพลาดในอดีตที่ผ่านมา
ล่ะครับพระอาจารย์ ที่มันกรมาน

พระอาจารย์ : อันนี้ก็ต้องใช้ปัญญาสอนใจ
ว่าอดีตนั้นเป็นเหมือนความฝัน เช่น เมื่อคืนนี้
คุณฝันว่าคุณไปฆ่าคนนั้นคนนั้น มันก็ผ่านไปแล้ว
คุณย้อนกลับไปแก้อดีตไม่ได้ คุณต้องใช้อดีต
เป็นบทเรียนสอนใจว่าถ้ามันไม่ดีต่อไปก็อย่าไป
ทำมัน แล้วก็ต้องยอมรับกับวิบากของการกระทำ
ของเราในอดีต ถ้ามันจะเกิดก็ไม่มีใครไปห้ามได้
พระพุทธเจ้าก็ห้ามไม่ได้ พระพุทธเจ้าห้าม
เทวทัตมาจองเวรจองกรรมกับพระพุทธเจ้าไม่ได้
แต่พระพุทธเจ้าทรงห้ามใจของพระพุทธเจ้าไม่ให้
กลัวได้ ไม่ให้ห่วงไหวกับวิบากกรรมได้ ขอให้เรา
มาแก้ที่ใจเรา อย่าไปแก้ที่อดีต ให้ใจเรายอมรับ
กับวิบากกรรมที่เราทำไว้แล้ว และให้เราเอาอดีต
ที่ไม่ดีนี้มาเป็นครูสอนเราว่าถ้าไม่อยากจะอยู่ใน
สภาพนี้ก็อย่าไปทำแบบนั้นอีก เราทำได้เท่านั้น





๑๔ เมษายน ๒๕๕๖

ธรรมะบุณิชา

“ปัจจัย ๔ ของใจ”

พวกเราวันนี้มาร่วมกันทำบุญ เพราะบุญนี้เป็นเหตุปัจจัยที่สำคัญต่อความสุขและความเจริญของพวกเรา ถ้าเราทำบุญแล้ว ใจของเราก็จะมีความสุข มีความเจริญ เรายินดีแหละที่อาศัยอยู่กับใจ เพราะว่าเรากับใจเป็นอันเดียวกันก็ได้ เพราะใจเป็นผู้ผลิตเราขึ้นมา **คำว่าเราก็คือใจ** คือผู้รู้ ผู้ที่ยังหลงอยู่ ยังไม่รู้จักตัวเอง ยังไม่รู้ว่าเราเป็นใครกันแน่ เวลาเราได้ร่างกายมา เราก็กวักความหลงหลอกให้เราไปคิดว่าร่างกายเป็นตัวเราเป็นของเรา เราเลยไปดูแลร่างกายมากกว่า

เราจะมาดูแลใจ ร่างกายของเราจึงอยู่อย่างมีความสุข อยู่อย่างอึดมีพื้มัน มีความสุขมากเกินไปเสียด้วยซ้ำไป เพราะมีน้ำหนักมากเกินไป แล้วพอมิ น้ำหนักมากเกินไปความสุขที่ได้ก็กลายเป็นความทุกข์ไป เพราะร่างกาย จะต้องเจ็บไข้ได้ป่วย มีอายุไม่ยืนยาวนาน เพราะว่าเราไปดูแลส่วนที่เรา ไม่ควรดูแล เราดูแลได้แต่ควรจะรู้จักประมาณในการดูแล ต้องรู้ว่าร่างกาย ต้องการอะไรมาน้อยเพียงไร เหมือนกับรถยนต์ เราก็ดูแลรถยนต์ตาม ประมาณ เช่น น้ำมัน เราก็เติมได้เพียงเติมถัง เราไม่เติมจนล้นถังออกมา เพราะไม่เกิดประโยชน์อะไร แต่คนที่ควรจะดูแลมากกว่ารถยนต์ก็คือคนขับรถ คนขับรถถ้าไม่ได้ดูแล คนขับรถก็จะมีเร็วไม่มีแรงที่จะมาขับรถ เราทั้งหลาย เป็นคนขับร่างกาย เป็นเหมือนคนขับรถยนต์

ใจนี่เป็นผู้สั่งให้ร่างกายไปทำอะไรต่างๆ นานา และ ใจนี่แหละที่จะสุขหรือทุกข์จากการสั่งของใจเอง ใจจึงควรรู้ว่าอะไรเป็นเหตุที่ทำให้ใจมีความสุข อะไรเป็นเหตุที่ทำให้ใจมีความทุกข์ แล้วพยายาม สร้างเหตุที่ทำให้ใจมีความสุข แล้วละเหตุที่ทำให้ใจ มีความทุกข์

เพื่อให้ใจจะได้อยู่อย่างมีความสุข อยู่อย่างไม่มี
ความทุกข์ เราต้องรู้ว่าร่างกายนี้เป็นเพียงของ
ชั่วคราว เป็นเพียงเครื่องมือของใจ ไม่มีร่างกาย
ก็ไม่มีปัญหาอะไรกับใจ ใจสามารถอยู่ได้โดยที่
ไม่มีร่างกาย

เราจึงอย่าเสียเวลากับการดูแลรักษาร่างกายให้
มากจนลืมดูแลรักษาใจของเรา อย่างทุกวันนี้
เราจะเสียเวลาทุ่มเทเวลาให้กับร่างกายมากจน
เกินไปจนแทบจะไม่มีเวลามาดูแลรักษาใจของเรา
สิ่งที่จะดูแลรักษาใจของเราให้ได้อยู่อย่างร่มเย็น
เป็นสุข ปราศจากความทุกข์ต่างๆ ก็คือการทำทาน
การรักษาศีล การภาวนา อันนี้แหละเป็นปัจจัย ๔
หรือว่าเป็นลาม ยศ สรรเสริญ สุข ของใจ แต่เรา
ส่วนใหญ่จะทุ่มเทเวลากับการหาลาม ยศ สรรเสริญ
สุขของร่างกายกัน เรามักจะหาเงินทองกัน
อยากได้มากๆ หาตำแหน่งสูงๆ อยากมีหน้ามีตา
มีเกียรติ อยากให้คนนับหน้าถือตายกย่องสรรเสริญ
อยากจะมีความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย



การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ต้องดำเนินชีวิตอย่างที่พระพุทธรเจ้าได้ทรงดำเนินมา เพราะเป็นวิถีชีวิตที่จะนำพาเราไปสู่ความสุขที่แท้จริง
ความสุขที่ไม่มีความทุกข์ สุขที่ไม่มีความเสื่อม
ไม่มีความหมดไป สุขที่ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิด



แต่การหาความสุขทางร่างกายนี้เป็นความสุขปลอม สุขที่ไม่ได้ให้ความสุขแก่ใจอย่างแท้จริง ไม่ได้ให้ความอิ่ม ความพอแก่ใจ เพียงแต่ให้ความเพลิดเพลิน ความสนุกสนานชั่วขณะที่ได้เสพได้สัมผัส พอผ่านไปแล้วก็เหมือนกับว่าไม่ได้เสพไม่ได้สัมผัสอะไรเลย

ดังนั้น เราอย่าไปหลงกับการหาความสุขทางร่างกาย ทางลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เพราะมันเป็นความสุขชั่วคราว และจะต้องหมดไปในที่สุด เวลาที่ร่างกายไม่สามารถที่จะหาความสุขต่างๆ เหล่านี้ได้แล้ว เช่น เวลาแก่ชราภาพ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย หรือเวลาตายไป เวลานั้นจะเป็นเวลาที่ทุกข์ทรมานใจ เพราะใจไม่สามารถใช้ร่างกายหาความสุขต่างๆ ได้ เพราะใจไม่รู้จักริวิธีหาความสุขโดยไม่ต้องใช้ร่างกาย วิธีที่หาความสุขให้กับใจ โดยที่ไม่ต้องใช้ร่างกายก็คือทำทาน รักษาศีล ภาวนา ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนให้พวกเราหมั่นทำทานกันอยู่เรื่อยๆ หมั่นรักษาศีลกันอยู่เรื่อยๆ หมั่นภาวนาทำจิตใจให้สงบ แล้วก็เจริญปัญญาสอนใจให้ฉลาด ให้รู้ความจริงของใจของร่างกาย ให้รู้ความจริงของความสุขของความทุกข์ ให้รู้ความจริง

ถ้าไม่อยากจะทุกข์ ก็ต้องไม่กลับมาเกิดเท่านั้น
ตราบใดถ้ายังมีการเกิดอยู่ ตรานั้นก็ยังคงมีความทุกข์อยู่
การที่จะไม่กลับมาเกิดก็ต้องทำให้หัวใจห่อ
หัวใจให้พอ ทำให้หมดความอยาก



ของเหตุของความทุกข์และความทุกข์
เมื่อรู้ความจริงแล้วเราจะจัดการ
กับความทุกข์ความทุกข์ได้อย่าง
ถูกต้อง ความสุข เราก็ผลิตขึ้นมา
ความทุกข์ เราก็กำจัดมันไป พอเรา
สามารถผลิตแต่ความสุข ไม่ผลิต
ความทุกข์ เพราะความทุกข์ถูกกำจัด
ไปหมดแล้ว ใจของเราก็จะมีแต่
ความสุขไปตลอด

นี่แหละคือวิถีทางที่พระพุทธเจ้า
ได้ทรงบำเพ็ญได้ทรงดำเนินมา
แล้วได้นำเอามาเผยแผ่สั่งสอน
ให้แก่พวกเราที่ยังไม่รู้ความจริง
เราจึงต้องมีศรัทธามีความเชื่อใน

พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
แล้วพยายามปฏิบัติให้ได้มากที่สุด
เท่าที่จะทำได้ เพราะว่าถ้าเรา
ปฏิบัติมาก เราก็จะได้ผลมากได้
ผลเร็ว ถ้าปฏิบัติน้อยก็จะได้ผลน้อย
และได้ผลช้า และอาจจะไม่ทันกับเวลา
คือชีวิตของเรานี้มีเวลาจำกัด
เหมือนแสงสว่างของแสงเทียนที่
เราจุดไว้ในยามค่ำคืน ถ้าเรามีภารกิจ
อะไรที่เราจะต้องทำ เรารู้ว่าถ้าเรา
ไม่รีบทำ เตียวพอแสงเทียนหมดไป
มันก็จะมองอะไรไม่เห็น จะไม่
สามารถทำอะไรได้ ร่างกายเราก็เป็น
เหมือนเทียนที่จะค่อยๆ ละลายไป
ทีละเล็กทีละน้อยและหมดไปในที่สุด

ดังนั้น ขณะที่ร่างกายนี้ยังสามารถทำบุญทำทาน รักษาศีล ภาวนาได้ ก็ขอให้เราควรจะมีช่วงเวลาที่เราได้อยู่ในที่นี้ให้กับการทำทาน รักษาศีล กับการภาวนา ส่วนการดูแลรักษาร่างกายก็ทำไปตามความจำเป็นก็พอ เช่น ร่างกายก็หาอาหารให้พอเพียง หาเสื้อผ้าให้สวมใส่พอเพียง ให้มีที่อยู่อาศัย พอเพียง ให้มียารักษาโรคพอเพียง ถ้าเรามีปัจจัย ๔ พอเพียงแล้ว เราก็ควรที่จะหยุดหาได้แล้ว ควรที่จะมาหาความสุขความเจริญทางใจต่อไป ทำทานให้มากขึ้น รักษาศีลให้มากขึ้น ภาวนาให้มากขึ้น เจริญสติให้มากขึ้น นั่งสมาธิให้มากขึ้น เจริญปัญญาให้มากขึ้น แล้วความสุขก็จะมีมากขึ้น ความทุกข์ก็จะมีน้อยลงไปจนหมดไปในที่สุด พอไม่มีความทุกข์แล้วใจก็จะมีแต่ความสุขไปตลอด ใจที่มีความสุขไปตลอดก็ไม่ต้องไปหาร่างกาย เป็นเครื่องมือหาความสุขอีกต่อไป ไม่ต้องกลับมาเกิดใหม่ ไม่ต้องมีร่างกาย ใจสามารถอยู่ได้อย่างมีความสุขโดยที่ไม่ต้องมีร่างกายเป็นเครื่องมือ เหมือนกับคนที่ไม่ต้องออกเดินทางไปไหนมาไหนแล้ว อยู่บ้านได้แล้ว มีของทุกอย่างพร้อมเพรียงแล้ว มีทุกสิ่งทุกอย่างที่ต้องการอยู่ในบ้านแล้ว ก็ไม่จำเป็นจะต้องออกนอกบ้าน เมื่อไม่ออกนอกบ้าน ก็ไม่จำเป็นจะต้องไปซื้อรถยนต์มาเป็นพาหนะพาไปไหนมาไหน

ใจก็เหมือนกัน เมื่อใจได้ปฏิบัติธรรม
ถึงพระนิพพานแล้วก็เหมือนได้ไป
ถึงบ้านที่มีความสุขพร้อมบริบูรณ์
ทุกรูปแบบ ไม่มีความจำเป็นที่จะต้อง
ออกไปหาความสุขภายนอกบ้าน
อีกต่อไป

เมื่อไม่ต้องไปหาความสุขภายนอกบ้าน
ก็ไม่ต้องมีร่างกายเป็นเครื่องมือ
ผู้ใดที่ยังต้องกลับมาเกิด มามี
ร่างกายใหม่ก็แสดงว่าใจยังไม่มี
ความสุขพร้อมบริบูรณ์นั่นเอง
เรายังขาดสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ ยังอยากได้
สิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ เมื่ออยากได้ก็เลย
ต้องมีร่างกาย เช่น อยากจะดูรูป
ก็ต้องมีตา อยากจะฟังเสียงก็ต้อง
มีหู ก็ต้องมีร่างกายถึงจะสามารถ



ทำได้ พอมาได้ร่างกายก็ต้องมาแบก
ความทุกข์ของร่างกาย เพราะ
ร่างกายนี้ต้องมีปัจจัย ๔ ก็ต้อง
ดิ้นรนต่อสู้หาปัจจัย ๔ มาเลี้ยงดู
ร่างกาย แล้วก็ต้องคอยปกป้อง
ภัยต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นกับร่างกาย
แทนที่จะได้ความสุข แต่กลับจะได้
ความทุกข์เพิ่มมากขึ้น เพราะว่า
เป็นภาระที่จะต้องคอยดูแลรักษา
ร่างกายนั่นเอง และเวลาที่ร่างกาย
แก่ลงไป เกิดความเจ็บไข้ได้ป่วย
ลงไป ก็ยิ่งทำให้เกิดความทุกข์
เพิ่มมากขึ้นไปอีก แล้วเวลาที่จะต้อง
จากร่างกายไป เวลาที่ร่างกายจะต้อง
ตายไป เวลานั้นก็ยิ่งทุกข์ทรมานใจ
เพิ่มมากขึ้นไปอีกหลายเท่าตัวด้วยกัน

ดังนั้น ขอให้เราจงเห็นโทษของการ
ที่จะกลับมาเกิด เห็นโทษของความ



ไม่อึดของใจ เห็นโทษของความ
อยากของใจ เห็นโทษว่าความไม่อึด
ความอยากของใจนี้เกิดจากการที่
เราไม่เลี้ยงดูใจของเราให้อึดนั่นเอง
ให้เราเห็นว่าเราทำทานน้อยเกินไป
เรารักษาศีลน้อยเกินไป เราภาวนา
น้อยเกินไป เหมือนกับคนที่ผมแหว่ง
แรงน้อย เขารู้ว่าสาเหตุที่ทำให้เขา
ผมแหว่งแรงน้อยก็เพราะว่าเขารับ
ประทานอาหารน้อยไป ดื่มน้ำน้อยไป
พักผ่อนหลับนอนน้อยไป ก็เลย
ทำให้ร่างกายเขาซูบผอม ไม่มีเรี่ยว



ไม่มีแรง จันได ใจของเราที่ไม่มี
ความอึด ไม่มีความปลอดภัย ที่ต้องออกไป
หารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
มาบำรุงมาบำเรออยู่เรื่อยๆ ก็เป็น
เพราะว่าใจไม่ได้รับการเลี้ยงดูให้มีความ
อึดนั่นเอง ใจไม่ได้ทำทาน
ใจไม่ได้รักษาศีล ใจไม่ได้ภาวนา
ดังนั้น หน้าที่ของเราก็คือการทำทาน
การรักษาศีล การภาวนา อันนี้เป็น
ภารกิจที่สำคัญกว่าการดูแลรักษา
ร่างกายด้วยปัจจัย ๔ แต่ก็จำเป็น
ที่จะต้องมีการร่างกายในการทำทาน

ในการรักษาศีล ในการปฏิบัติ ในการ
ภาวนา เราก็ต้องดูแลร่างกายไปด้วย
แต่ดูแลเท่าที่จำเป็น เหมือนกับเรา
ดูแลรถยนต์ เราดูแลเท่าที่จำเป็น
ให้รถยนต์วิ่งไปไหนมาไหนพาเราไป
ทำอะไรต่างๆ ได้ก็พอ เราไม่ต้อง
มาเสียเวลาทั้งหมดกับการมาดูแล
รักษารถยนต์ เรามีภารกิจอย่างอื่น
เช่น เรามีงานทำ เราต้องใช้รถยนต์
เราก็ต้องคอยเติมน้ำมัน คอยเติมน้ำ
เติมลมให้กับรถยนต์ เวลารถยนต์เสีย
เราก็นำเข้าอู่ เราทำเท่านี้ก็พอแล้ว
เพราะถ้าเรามาแม้แต่ทำแต่การดูแล
รักษารถยนต์เพียงอย่างเดียว
เราไม่ไปทำภารกิจอย่างอื่น เราก็ค
จะไม่สามารถที่จะมีเงินทองมาดูแล
รถยนต์ได้ ไม่มีเงินทองที่จะทำอะไร
ต่างๆ ให้เรามีความสุขได้ จันได



ทรงดูแลรักษาใจเช่นเดียวกัน แต่ทรงดูแลร่างกายเพียงเท่าที่จำเป็น เท่านั้น เช่น **เรื่องอาหาร**ก็ทรงออก บิณฑบาต จันวันละมื้อ **ที่อยู่อาศัย** ก็หาที่หลบแดดหลบฝนได้ก็พอ อยู่ในกระต๊อบ อยู่ตามโคนไม้ อยู่ตาม เรือนร้าง อยู่ในถ้ำ เพียงเท่านี้ก็พอ **เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม** ก็มีผ้าไตรจีวร มีผ้า ๓ ผืนก็พอแล้ว พอปกปิด ร่างกาย พอรักษาป้องกันร่างกาย

การดูแลร่างกายเพื่อให้นำมาทำ ภารกิจทางด้านจิตใจก็เช่นเดียวกัน ขอให้เราทำเท่าที่จำเป็น ทำเท่าที่ ให้ร่างกายอยู่ได้ สามารถทำให้ เรามาวัดมาทำบุญให้ท่านได้ มารักษาศีลได้ มาภาวนาได้ก็พอ อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านทรงปฏิบัติมา พระพุทธเจ้าก็ดูแลรักษาร่างกาย ของท่านในขณะเดียวกันท่านก็



จากความหนาว ความเย็นต่างๆ
หรือจากแมลงสัตว์กัดต่อย เเท่านี้
ก็พอเพียง ส่วน**ยา** ก็หายไปตามมี
ตามเกิด ยาสมุนไพรหรือยาอะไรที่
จะหาได้ก็หาไปใช้ไป ร่างกายอยู่ได้
ก็อยู่ไป อยู่ไม่ได้ก็ต้องปล่อยให้เขา
ตายไป แต่เวลาทั้งหมดนี้จะหุ้มเท
เวลาให้กับการเลี้ยงดูใจ ให้ใจเกิด
ความอึด เกิดความพอขึ้นมาให้ได้



เพราะเมื่อไหร่ที่ใจเกิดความอึดเกิด
ความพอแล้ว เวลานั้นก็ไม่ต้องกลับ
มาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป
ไม่ต้องมาหาร่างกายใหม่อีก เพราะ
ถ้าได้ร่างกายใหม่ ก็ต้องมาทุกข์กับ
การเลี้ยงดูร่างกายใหม่ มาทุกข์กับ
ความแก่ของร่างกาย ทุกข์กับความ
เจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกาย และทุกข์
กับความตายของร่างกาย



ดังนั้น ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็ต้อง
ไม่กลับมาเกิดเท่านั้น ตราบใด
ถ้ายังมีการเกิดอยู่ ตราบนั้นก็ยัง
จะมีความทุกข์อยู่ การที่จะไม่กลับ
มาเกิดก็ต้องทำใจให้อิ่ม ทำใจให้พอ
ทำใจให้หมดความอยาก หมดความ
อยากในรูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ หมดความอยากมี
อยากเป็น หมดความอยากไม่มี
อยากไม่เป็น วิธีที่จะทำให้ความ
อยากเหล่านี้หมดไปก็ต้องใช้การ

ภาวนา ก่อนที่จะภาวนาได้ก็ต้อง
รักษาศีลให้ได้ก่อน ก่อนที่จะรักษา
ศีลได้ก็ต้องทำทานให้หมดไปก่อน
หรือทำทานให้ได้ก่อน ถ้าอยากจะ
รักษาศีลได้อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา
ก็ต้องทำทาน คือสละทรัพย์สมบัติ
ไปให้หมดเลย ไม่ต้องไปยุ่งเกี่ยว
กับการหาทรัพย์สมบัติ คือเป็น
นักบวช เวลาเป็นนักบวชนี้ก็ไม่ต้อง
ทำมาหากิน เมื่อไม่ต้องทำมาหากิน
ก็ไม่ต้องทำบาป คนเราที่ต้อง
ทำบาปเพราะว่าเรายังต้องทำมา
หากิน อยากได้เงินแบบง่ายๆ เร็วๆ
เช่น คนบางคนก็มีอาชีพฆ่าสัตว์
ตัดชีวิตอย่างนี้เพราะว่าเป็นอาชีพ
ที่ง่าย หาเงินได้เร็ว แต่มันเป็นการ
ทำบาป หรือบางคนก็ทำมาค้าขาย
แล้วก็ชอบโกง ค้ากำไรเกินควร
บางคนก็โกหกหลอกลวงลูกค้าว่า

จะทำให้ อย่างนั้น ทำให้ อย่างนี้
แต่พอถึงเวลาก็ไม่ได้ทำให้ตามที่
พูดเอาไว้ นี่คือสาเหตุที่ทำให้คนเรา
รักษาศีลไม่ได้ก็เพราะความโลภ
อยากได้เงินมากๆ อยากได้เงินเร็วๆ
นั่นเอง แต่ถ้าเราไม่มีความจำเป็น
จะต้องหาเงิน ไม่มีความอยากได้
เงินมากๆ อยากได้เงินเร็วๆ เช่น
ออกบวชเป็นนักบวช เราก็จะไม่มี
ความจำเป็นจะต้องทำบาป เพราะ
เราไม่ต้องการเงินทอง เพราะว่า
ปัจจัย ๔ นี้เรามีคนสนับสนุนดูแล
ให้เราอยู่แล้ว เราไม่ต้องไปจ้อโก่ง
เพื่อหาปัจจัย ๔ มา เราไม่ต้องไป
ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเพื่อไปหาปัจจัย ๔
มาเลี้ยงร่างกายของเรา

นี่คือเรื่องของการทำทานขั้นสูงสุด
การทำทานก็มีหลายขั้น ขั้นเริ่มแรก



ก็คือทำทีละเล็กทีละน้อย เช่น
ทำบุญวันเกิด ทำบุญวันขึ้นปีใหม่
ทำบุญวันเทศกาลต่างๆ อย่างนี้
เป็นการทำทานขั้นเริ่มต้นไปก่อน
แต่ถ้าเราได้ศึกษาได้ฟังเทศน์
ฟังธรรมมากขึ้น เห็นความสำคัญ
ของการทำทานเพราะว่าเป็นบันได
ที่จะนำพาให้เราไปสู่การรักษาศีล
สู่การภาวนา สู่การบรรลุมรรคผล
นิพพาน สู่การสิ้นสุดแห่งการเวียน
ว่ายตายเกิด เราก็จะมีความยินดีที่

จะเสียเงินทองมากขึ้น ทำทานมากขึ้น เพราะเรารู้ว่าการมีทรัพย์มากๆ หรือ การหาทรัพย์มามากๆ นี่ ไม่ได้เป็นทางที่จะนำพาเราไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ไม่ได้นำพาเราไปสู่การสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด มีแต่จะพาให้เรากลับมาเวียนว่ายตายเกิดซ้ำแล้วซ้ำอีกไม่มีวันสิ้นสุด

ผู้ที่เห็นโทษของการหาทรัพย์และการใช้ทรัพย์เพื่อหาความสุขก็จะยุติ หรือ จะค่อยๆ ลดปริมาณการหาทรัพย์ การใช้ทรัพย์ให้น้อยลงไปเรื่อยๆ จนถึงขีดที่สามารถไม่ต้องหาทรัพย์ ไม่ต้องใช้ทรัพย์ได้เลย ก็คือสามารถออกบวชได้เลย ก่อนที่จะไปถึงขั้นนั้นก็อาจจะต้องมีการปฏิบัติรักษาศีลและภาวนาไปด้วยควบคู่กันไป ถึงแม้ว่าจะไม่สามารถรักษาศีลได้บริสุทธิ์ตลอดเวลา ถึงแม้จะไม่ได้ภาวนาให้ได้รับความสงบอย่างเต็มที่ แต่อย่างน้อยเราก็จะได้สัมผัสกับผลที่เกิดจากการรักษาศีล ผลที่เกิดจากการภาวนา ทำให้เราเห็นคุณค่าของการมีศีลของการมีใจที่สงบ พอเราเห็นว่าเราสามารถทำใจให้สงบ และมีความสุขจากความสงบก็จะทำให้เราสามารถที่จะลดปริมาณการใช้เงินใช้ทองเพื่อซื้อความสุขต่างๆ ให้น้อยลงไป เมื่อเราไม่ใช้เงินมาก ใช้เงินน้อยลงไป เราก็ไม่ต้องหาเงินมาก เราก็จะมีเวลามารักษาศีลได้มากขึ้น มีเวลามาภาวนาได้มากขึ้น

ตอนต้นเราอาจจะมาอยู่วัดได้ อาทิตย์ละ ๑ วัน เช่น วันพระ ต่อไปเราก็อาจจะมาอยู่อาทิตย์ละ ๓ วัน ต่อไปเดือนหนึ่งอาจจะมาอยู่ ๑๕ วันก็ได้ เพราะเราไม่ต้องทำงานทั้งเดือน เราแบ่งเวลาโดยทำงานครึ่งเดือน อีกครึ่งเดือนเราเอาเวลา มาทำทาน มารักษาศีล มาภาวนาได้ แล้วพอเราทำไปอย่างนี้เรื่อยๆ ทำมากขึ้นๆ ผลที่ได้จากการกระทำ มีมากขึ้นก็คือความอึดใจมีมากขึ้น ความสุขใจมีมากขึ้น ความอยากได้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ อยากมีสิ่งนั้นสิ่งนี้น้อยลงไปก็จะทำให้เรามีพลังใจมีกำลังใจ ที่จะมาปฏิบัติได้อย่างเต็มที่เลย คือ ยุติการทำมาหากินหาเงินหาทอง ยุติการใช้เงินใช้ทอง แล้วก็มาอยู่แบบนักบวช ถ้าบวชไม่ได้ เช่น

สุภาพสตรี ไม่มีที่บวชก็อยู่แบบ นักบวช จะโกนศีรษะก็ได้ ไม่โกน ศีรษะก็ได้ แต่อยู่อย่างผู้มีศีลบริสุทธิ์ แล้วก็ทุ่มเทเวลาให้กับการภาวนา เพียงอย่างเดียว วันทั้งวันไม่ทำอะไร นอกจากการเจริญสติ นั่งสมาธิ และเจริญปัญญา ถ้าจะทำก็ทำ ภารกิจที่จำเป็นเล็กๆ น้อยๆ เช่น การดูแลรักษาที่อยู่อาศัยให้สะอาด เรียบร้อย ดูแลร่างกายให้มีอาหาร รับประทาน ให้มีเสื้อผ้าที่สะอาดไว้ สวมใส่ ดูแลร่างกายให้อยู่เพื่อจะ ได้ปฏิบัติธรรมไปจนถึงจุดหมาย ปลายทางคือพระนิพพาน

นี่แหละคือการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ต้องดำเนินชีวิตอย่างที่พระพุทธเจ้า ได้ทรงดำเนินมา เพราะเป็นวิถีชีวิต

ที่จะนำพาเราไปสู่ความสุขที่แท้จริง สุขที่ไม่มีความทุกข์ สุขที่ไม่มีความเสื่อม ไม่มีวันหมดไป สุขที่ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิด นี่คือวิถีชีวิตที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญไปแล้วได้ทรงนำมาเผยแพร่สั่งสอน ก็ปรากฏว่ามีศรัทธาอันนำไปปฏิบัติแล้วไปถึงจุดหมายปลายทางเดียวกัน กับที่พระพุทธเจ้าได้ทรงดำเนินไปถึง ก็คือได้ไปถึงพระนิพพาน ได้เป็น พระอรหันตสาวกปรากฏมีเป็นจำนวนมากมายตั้งแต่สมัยครั้งพุทธกาล มาจนถึงปัจจุบันนี้ และจะมีอย่างนี้ต่อไปตราบใดที่ยังมีพระพุทธศาสนา นำทางอยู่ แต่ไม่ช้าก็เร็วสักวันหนึ่งก็ต้องหมดไปตามหลักของอนิจจังของ ความไม่เที่ยง พระพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้าทรงพยากรณ์ไว้ว่าจะอยู่ได้ ประมาณ ๕,๐๐๐ ปี เพราะว่าหลังจากนั้นก็จะไม่มีผู้ที่สามารถจะเข้าถึง หรือเข้าใจความสำคัญของการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ ไม่มีใครสนใจภาวนา มัวแต่จะสนใจกับการหาลาภ ยศ สรรเสริญ หาความสุข ทางตาหูจมูกลิ้นกายกัน ซึ่งนี่ก็เป็นเพียงกึ่งพุทธกาล เราก็เห็นแล้วว่า คนส่วนใหญ่จะไม่เห็นความสำคัญของการเข้าวัด ของการทำทาน รักษาศีล ของการภาวนาแล้ว มีน้อยมากคนที่สนใจที่จะปฏิบัติทางของพระพุทธเจ้า ได้อย่างเต็มที่ มีก็ทำกันไม่ครบกัน ส่วนใหญ่เดี๋ยวนี้เข้าวัดกันก็ขอทำทาน เพียงอย่างเดียว ยังไม่อยากจะรักษาศีล ยังไม่อยากจะอยู่วัดถือศีล ๘ ภาวนากันเพราะยังติดกับความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย

คนที่จะภาวนาได้นี้จะต้องสละความ
สุขทางตาหูจมูกลิ้นกายไป คือ
แทนที่จะถือศีล ๕ ก็ต้องถือศีล ๘
เพราะว่าศีล ๕ นี้ ไม่มีกำลังมาก
พอที่จะสนับสนุนการที่จะทำให้
เข้าสู่ความสงบได้นั่นเอง จำเป็น
จะต้องใช้ศีล ๘ เหมือนกับเวลาที่
เราขับรถยนต์ขึ้นที่สูง เราไม่สามารถ
ใช้เกียร์สูงได้ ไม่สามารถใช้เกียร์
๔ เกียร์ ๕ ได้ เวลาจะขึ้นเขา
จะต้องเปลี่ยนเกียร์จากเกียร์ ๕
ก็เข้าเกียร์ ๔ ถ้าเกียร์ ๔ กำลัง
ไม่พอก็ต้องเข้าเกียร์ ๓ เกียร์ ๒
ขึ้นไปตามลำดับ ฉะนั้น ถ้าเราอยาก
จะภาวนานี้ การใช้ศีล ๕ ก็จะไม่
มีกำลังพอที่จะหยุดความอยากของใจ
หยุดความฟุ้งซ่านต่างๆ ของใจได้
จำเป็นจะต้องถือศีล ๘ กัน ศีล ๘ นี้
จะช่วยตัดกำลังของความอยาก

“

ศีล ๘

เราควรจะกัดถือกันบ้าง

ในวันที่เราจะมาอยู่วัด

หรืออยู่บ้าน

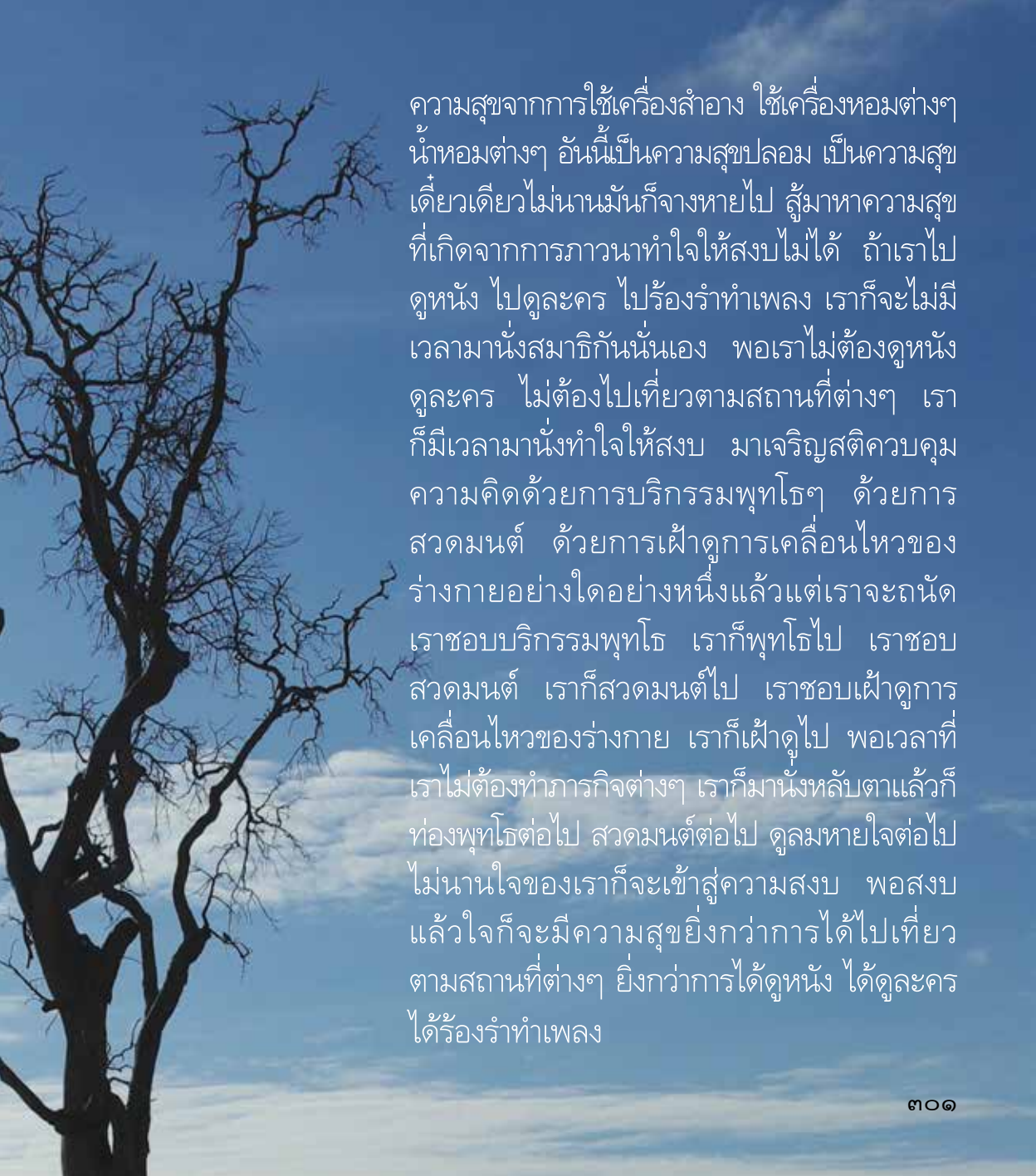
เพื่อบำเพ็ญจิตภาวนา

”

ของใจที่ทำให้ใจฟุ้งซ่าน เช่น ความอยากร่วม
หลับนอนกับคนนั้นกับคนนี้ ถ้าถือศีล ๘ เราก็
ตัดความอยากนั้นไปได้เลย เพราะเรารู้ว่าตอนนี้
เราจะไม่ร่วมหลับนอนกับเขาแล้ว พอเรารู้ว่าเรา
ไม่ทำ ความอยากมันก็ไม่เกิดขึ้นมา เรื่องการ
รับประทานอาหารมากเกินไปก็เช่นเดียวกัน
เราถือศีล ๘ เราก็จะรับประทานอาหารไม่เกิน
เที่ยงวัน หลังจากนั้นเราก็ไม่ต้องมาวุ่นวายกับ
การหาอาหารมารับประทานในตอนเย็นตอนค่ำ
หรือตอนก่อนจะนอน แล้วถ้าเราไม่รับประทาน
อาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว ตอนบ่ายตอนเย็น
เวลาเราจะภวานานั่งสมาธิจะไม่่ง่วงเหงาหาวนอน
จะไม่สัปหงก ถ้าเรารับประทานอาหารอิมๆ แล้ว
เรามานั่งสมาธินี้จะนั่งไม่ได้ พอนั่งแล้วจะสัปหงก

นี่ก็คือศีล ๘ นอกจากนั้นเราก็ต้องมาตัดการ
หาความสุขจากการบันเทิงต่างๆ เช่น ไม่ดูหนัง
ไม่ดูโทรทัศน์ ไม่ดูละคร ไม่ร้องรำทำเพลง
ไม่หาความสุขจากการไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ
ไม่หาความสุขจากการแต่งเนื้อแต่งตัว ไม่หา





ความสุขจากการใช้เครื่องสำอาง ใช้เครื่องหอมต่างๆ น้ำหอมต่างๆ อันนี้เป็นความสุขปลอม เป็นความสุข เดี่ยวเดียวไม่นานมันก็จะหายไป ลืมหาความสุข ที่เกิดจากการภาวนาทำให้สงบไม่ได้ ถ้าเราไป ดูหนัง ไปดูละคร ไปร้องรำทำเพลง เราก็จะไม่มี เวลามานั่งสมาธิกันนั่นเอง พอเราไม่ต้องดูหนัง ละคร ไม่ต้องไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ เรา ก็มีเวลามานั่งทำให้สงบ มาเจริญสติควบคุม ความคิดด้วยการบริหารมพุทฺธะ โดยการ สวดมนต์ ด้วยการเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของ ร่างกายอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วแต่เราจะถนัด เราชอบบริหารมพุทฺธะ เราก็พุทฺธะไป เราชอบ สวดมนต์ เราก็สวดมนต์ไป เราชอบเฝ้าดูการ เคลื่อนไหวของร่างกาย เราก็เฝ้าดูไป พอเวลาที่ เราไม่ต้องทำภารกิจต่างๆ เราก็มานั่งหลับตาแล้วก็ ท่องพุทฺธะต่อไป สวดมนต์ต่อไป ดูลมหายใจต่อไป ไม่นานใจของเราก็จะเข้าสู่ความสงบ พอสงบ แล้วใจก็จะมีสุขยิ่งกว่าการได้ไปเที่ยว ตามสถานที่ต่างๆ ยิ่งกว่าการได้ดูหนัง ได้ดูละคร ได้ร้องรำทำเพลง

นี่แหละคือศีล ๘ ที่เราจะต้องถือกัน ถ้าเราอยากจะได้ภาวนาได้ผล ทำให้ใจให้สงบได้อย่างง่ายดาย ต้องอาศัยศีล ๘ เป็นเครื่องมือช่วยเหลือ เพราะจากการไม่ดูหนังฟังเพลงแล้วก็ต้องมีอีกข้อหนึ่งก็คือต้องไม่นอนบนฟูกหนาๆ นอนบนเตียงใหญ่ๆ ที่มีฟูกหนาๆ นอนหลับแล้วสบาย เพราะว่าจะนอนมากเกินไป ตามปกติร่างกายนี้ถ้าได้พักประมาณ ๔-๕ ชั่วโมงก็จะตื่นขึ้นมา แต่ถ้านอนบนฟูกหนาๆ พอตื่นขึ้นมาแล้วก็จะไม่อยากจะลุก ก็จะหลับต่ออีก ๓-๔ ชั่วโมง ก็เสียเวลาอันมีค่าที่จะเอามาภาวนา ก็จะไม่ได้ภาวนา จะหมดไปกับการหลับนอนบนเตียงที่มีฟูกหนาๆ มีความสุขเดียวเดียว พอตื่นขึ้นมาความสุขที่ได้จากการหลับนอนนั้นก็หายไปหมด สู้เอามาภาวนาไม่ได้ เพราะถ้าเราภาวนาได้แล้ว ต่อไปเราสามารถรักษาความสงบได้ไปเรื่อยๆ ตลอดเวลาเวลาใดเราอยากจะทำให้ใจสงบ เราก็ทำให้สงบได้

นี่คือศีล ๘ ที่เราควรจะหัดถือกันบ้างในวันที่เราจะมาอยู่วัดกันหรืออยู่บ้าน เพื่อบำเพ็ญจิตตภาวนา ถ้าเราถือศีล ๘ ได้แล้ว ขึ้นต่อไปเราก็ต้องไปอยู่วัดหรือไปอยู่ตามสถานที่ที่ไม่มีใครมารบกวนใจ อยู่คนเดียว ถึงแม้จะอยู่วัดหลายๆ คน แต่เวลาไปอยู่ตามที่พักก็จะแยกกันอยู่ จะไม่อยู่ด้วยกัน ต่างคนต่างอยู่ เพื่อจะได้ควบคุมความคิดของตนได้ ถ้าอยู่หลายคนก็จะคุยกัน ก็จะควบคุมความคิดไม่ได้ แต่ถ้าอยู่คนเดียว เราก็จะพุทโธๆ ไปได้เรื่อยๆ หรือสวดมนต์ไปภายในใจได้เรื่อยๆ หรือจะเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของ

ร่างกายไปได้เรื่อยๆ ถ้าเราอยากจะนับ ๑ ๒ ๓
ไปแทนก็ได้ ขอให้เราหยุดความคิดเท่านั้นเอง
อย่าไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้าไม่ชอบพุทโธ
ไม่ชอบสวดมนต์ ไม่ชอบเฝ้าดูการเคลื่อนไหว
ของร่างกาย ชอบนับ ๑ ๒ ๓ ก็นับ ๑ ๒ ๓
ไปแทนก็ได้ นับไปเรื่อยๆ เพื่อที่เราจะไม่คิดอะไร
พอเรามีเวลาที่จะมานั่งได้ เราก็มานั่งหลับตา
แล้วก็นับต่อไป ไม่นานใจก็จะเข้าสู่ความสงบได้
พอใจสงบแล้วก็จะมีความสุข มีความอิ่ม ความหิว
ที่อาจจะเกิดขึ้นจากการถือศีล ๘ คือการไม่
รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้วก็จะ
หายไป อาหารเย็นไม่รับประทานก็ไม่เดือดร้อน
ถ้าใจมีความสงบ ไม่ได้ดูหนัง ไม่ได้ดูละคร
ก็ไม่เดือดร้อนเพราะมีความสุขจากความสงบนี้
มาทดแทน เป็นความสุขที่เหนือกว่าที่ดีกว่า
ความสุขที่ได้จากการรับประทานอาหาร การดูหนัง
ดูละคร การร้องรำทำเพลง





ถ้าเราอยากจะรักษาความสงบนี้ หลังจากที่เราออกจากสมาธิมาแล้ว เราก็ต้องเผื่อใจเรา เวลาใจเราไม่สงบ เราก็ต้องหาเหตุว่าอะไรทำให้ใจไม่สงบ ถ้าเราสังเกตดู เราก็จะรู้ว่าใจเราจะไม่สงบก็เพราะว่าเกิดความอยากขึ้นมา เวลาเราเกิดความอยากได้อะไร อยากจะทำอะไร นี่ใจเราจะไม่นิ่งแล้ว จะอยู่เฉยๆ ไม่ได้จะกระวนกระวาย กระสับกระส่าย ถ้าเราเห็นว่าการที่จะทำให้ใจเรา กลับเข้าสู่ความสงบก็คือการยุติความอยาก เราก็ต้องบอกใจว่าอย่าไปอยากเลย อยากแล้ว ก็จะได้ไม่ได้ความสงบอย่างที่เรามีอยู่ในขณะนี้ หยุดความอยากได้จะดีกว่า เราจะได้มีความสงบนี้ ของใจต่อไปได้ ถ้าเราไปทำตามความอยาก ความสงบก็จะหายไป ความสุขที่เราได้จากความอยากก็จะเป็นความสุขเดี๋ยวเดียว หลังจากนั้นก็จะทำให้เราเกิดความอยากขึ้นมาใหม่อีก เราก็ต้องไปทำตามความอยากอีก ยิ่งทำตามความอยากมากเท่าไร ก็ยิ่งเกิดความอยากมากขึ้นไปเท่านั้น จนในที่สุดใจก็เลยไม่มีความสงบ

หลงเหลืออยู่เลย ถ้าเราปล่อยยให้ใจไปทำตามความอยาก หลังจากที่เรามาจากสมาธิแล้ว ทางที่ดีเวลาออกจากสมาธิ เราก็ควรที่จะควบคุมความคิดของเราต่อไป อย่าปล่อยยให้คิดไปในทางความอยาก ถ้าคิดไปในทางความอยาก ก็ต้องสอนใจให้รู้ว่าการกระทำตามความอยากนี้ไม่ได้นำความสุขมาให้กับใจ แต่นำความทุกข์มาให้กับใจ เพราะความอยากได้นี้จะไม่มีวันพอ ได้อะไรมามากน้อยเท่าไรก็จะไม่พอ อยากจะได้เพิ่มมากขึ้นไปอีกเรื่อยๆ

นี่คือวิธีที่เราจะสอนใจให้หยุดความอยากเพื่อที่จะรักษาใจให้สงบต่อไปได้ ถ้าเราสอนใจแล้วใจเชื่อ ยอมหยุดความอยากได้ เราอยู่เฉยๆ ก็มีความสุข เพราะเรารักษาความสุขที่ได้จากการทำสมาธิได้นั่นเอง ถ้าใจยังดื้อยังไม่ยอมเชื่อเรา เราก็ต้องกลับไปนั่งสมาธิใหม่เวลาเกิดความอยากแล้ว เช่น อยากจะออกไปเที่ยวแล้ว อยากจะไปดูหนัง ดูละครแล้ว ตอนนี้อยากก็ต้องกลับมาทำสมาธิใหม่ ทำใจให้สงบใหม่ พอใจสงบแล้ว ความอยากไปดูหนัง อยากไปเที่ยว ก็จะหายไปชั่วคราว แล้วพอออกจากสมาธิมา เราก็คอยควบคุมความคิดของเราอย่าให้ไปคิดถึงความอยากไปเที่ยว ถ้าควบคุมไม่ได้ เวลาที่อยากจะไปเที่ยวก็ใช้ปัญญามาแก้มาสอนว่ามันเป็นการเดินทางไปหาความทุกข์ ไม่ใช่เป็นการเดินทางไปหาความสุข ถ้าไม่เชื่ออีก ก็ต้องกลับเข้าไปนั่งสมาธิอีก ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าใจจะยอม ใจจะเชื่อ ถ้าเชื่อแล้วต่อไปก็จะหมดความอยากไป หมดความอยากที่จะไปหาความสุขทางตา ทางหู ทางจมูก

ทางลื่น ทางกาย เมื่อไม่มีความ
อยากแล้ว เราก็ไม่ต้องทำอะไร
อีกแล้ว อยู่เฉยๆ ก็จะไม่ทำอะไร
มารบกวนใจ มาทำลายความสงบที่
ได้รับจากการทำใจให้สงบนี้ ต่อไป
ใจของเราก็จะสงบตลอดเวลา เพราะ
เราสามารถยุติความอยากต่างๆ ที่มี
อยู่ในใจของเราให้หมดไปได้

นี่แหละก็คือพระนิพพาน อยู่ตรงนี้เอง
อยู่ที่การยุติความอยากทั้งหลาย
เมื่อไม่มีความอยากแล้ว ใจก็จะมี

ความกระวนกระวาย กระสับกระส่าย
ไม่มีความทุกข์ ไม่มีความหิวต่อไป
ไม่ต้องการที่จะต่อไปเกิดอีกต่อไป
เพราะว่ามีความสุขพร้อมบริบูรณ์
อยู่แล้วภายในใจนี้เอง **ใจนี้แหละ
ที่เป็นพระนิพพาน พระนิพพานนี้
ไม่ได้เป็นสถานที่ แต่เป็นสภาพของใจ
ที่ปราศจากความอยากต่างๆ เป็นใจ
ที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความสุข ที่เรียกว่า
ปรมมัง สุขัง**

นี่แหละคือการพัฒนาจิตใจของเรา
การสร้างความสุข สร้างความเจริญ
ที่แท้จริงให้แก่ชีวิตของเรา ต้องสร้าง
ด้วยการทำทาน ด้วยการรักษาศีล
ด้วยการภาวนา ด้วยการบรรลุถึง
พระนิพพาน ดังที่พระพุทธเจ้าและ
พระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ปฏิบัติ
มาากัน การปฏิบัตินี้ไม่เป็นสิ่งที่



เหนือวิสัยของมนุษย์ ถ้าเหนือวิสัย
แล้วพระพุทธรเจ้าจะไม่เสียเวลามา
เผยแผ่สั่งสอน แล้วก็จะไม่ปรากฏ
มีพระอรหันตสาวกขึ้นมา แต่
ปรากฏมีพระอรหันตสาวกขึ้นมากัน
เป็นจำนวนมาก ก็เพราะว่ามีผู้ฟัง
แล้วมีจิตศรัทธา มีผู้ที่กล้าที่จะ
ปฏิบัติตามที่พระพุทธรเจ้าทรง
สั่งสอน ได้เป็นผู้ที่ฉลาด ผู้ที่เห็นโทษ
ของการติดอยู่กับความอยาก ติดอยู่
กับความสุขทางร่างกาย ทางรูป
เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ถ้าเรา
เห็นโทษของความสุขเหล่านี้
เพราะว่าเราต้องกลับมาเวียนว่าย
ตายเกิด เมื่อกลับมาเวียนว่าย
ตายเกิดก็ต้องมาแก้ มาเจ็บ มาตาย
ถ้าเห็นความทุกข์แบบนี้ เห็นโทษ
ของความสุขแบบนี้ เราก็จะได้ยุติ
เหมือนกับคนที่เห็นโทษของการดื่ม

สุรา เห็นโทษของการสูบบุหรี่ เห็นโทษ
ของการเสพยาเสพติด ถ้าเห็นโทษก็
จะเลิกได้ ในตอนที่เลิกก็อาจจะต้อง
ใช้ความเข้มแข็ง ความอดทนต่อสู้
กับความอยากไปสักระยะหนึ่ง ถ้ามี
เครื่องมือก็คือมีการทำให้สงบได้
ก็จะไม่ยากเย็น ถ้าไม่มีการทำสมาธินี้
มักจะทำไม่สำเร็จกันเพราะว่ามัน
ทรมาณใจเกินไป แต่ถ้ามีสมาธิ เวลา
เกิดความทรมาณใจก็เหมือนกับ
เวลาเกิดอาการปวดศีรษะ ก็มียาแก้



ปวดศีรษะรับประทาน ก็ช่วยบรรเทาความปวดศีรษะไป พอทำให้อยู่ไปได้ต่อไป ถ้าเราทำสมาธิได้ เวลาที่เราจะหยุดความอยากแล้วเกิดความทุกข์ขึ้นมาใจที่มีสมาธิก็จะพอด้านกับความทุกข์ธรรมดาใจได้ หรือถ้าด้านไม่ไหวก็เข้าไปในสมาธิเลยก็ได้ ถ้าเข้าไปในสมาธิเลยก็就不用ทุกข์เลย แต่เวลาออกมาก็อาจจะทุกข์บ้าง แต่ถ้ามีสมาธิมีปัญญามาช่วยมาเสริมก็จะสามารถหยุดหรือสู้กับความอยากต่างๆ ได้

ดังนั้น ขอให้เราพยายามทำทาน รักษาศีล ภาวนากันให้มากๆ เพราะนี่เป็นทางเดียวเท่านั้นที่จะพาให้เราไปสู่ความสุขที่แท้จริง ที่จะพาให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ไม่มีทางอื่นถ้ามีทางอื่นพระพุทธเจ้าก็จะนำมาสอน พระพุทธเจ้าทรงพบทางนี้ซึ่งเป็นทางเดียว เพราะฉะนั้น ขอให้เราพยายามปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนด้วยความขยันหมั่นเพียร ทำไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่ รับรองได้ว่าไม่ช้าก็เร็วสักวันหนึ่งผลอันเลิศอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายได้รับกันก็จะเป็นผลที่เราจะได้รับต่อไปอย่างแน่นอน





ทุกขัให้รู้ัน
ขอบเขตของการรู้ตัวทุกขั
หรือขอบเขตของตัวทุกขัันมีขอบเขตหรือไม่อย่างไร



๑๔ เมษายน ๒๕๕๖

ศิษย์ถาม

พระอาจารย์ตอบ

พระอาจารย์ : เป็นไง สบายดี

ศิษย์ : สบายดีค่ะ:พระอาจารย์ พระอาจารย์สบายดีนะคะ?

พระอาจารย์ : ยังพอหายใจได้อยู่ หายใจได้ก็สบาย หายใจไม่ได้ยิ่งสบายใหญ่ เอ้า จริงๆ ร่างกายนี้เป็นภราตา หเว ปัญจักขันธ์ตา ต้องแบกมันเหมือนนกกเขาไม่มีร่างกายนี้สบาย หลับยาวไปเลย หลับแบบไม่ตื่น ไม่ต้องมีร่างกายสบายกว่า

ศิษย์ : ท่านยังต้องเมตตาลูกศิษย์
อีกเยอะนะคะหลวงพ่อ

พระอาจารย์ : ก็เมตตาเท่าที่
มันจะอยู่ได้แหละ ถ้ามันไม่อยู่
ก็ไม่รู้จะทำยังไง ไปสั่งมันไม่ได้
ก็ขอให้ลูกศิษย์เมตตาคนสอนด้วย
ไม่ใช่สอนไปแล้วไม่ปฏิบัติเลย
สอนไปก็เหนื่อยเปล่าๆ สอนเข้าหูซ้าย
ออกหูขวา กลับมาที่วันก็เดือนก็
อยู่ที่เดิมอย่างนี้ แหม สอนอย่างนี้
แล้วมันท้อแท้ สอนแล้วอยู่แต่ ป.๑
ไม่ยอมขึ้น ป.๒ ป.๓ ไม่ยอมจบ
ปริญญากันสักที สงสารเมตตา
คนสอนด้วย อย่าให้คนสอนเมตตา
แต่คนเรียนอย่างเดียว คนเรียนก็
ต้องเมตตาคนสอนด้วย ถ้าเรียนแล้ว
จบนี้ โห คนสอนจะมีกำลังใจ
อยากจะอยู่ต่อไปนานๆ เพราะว่า

สอนแล้วเกิดผล เห็นคนได้หลุดพ้น
จากความทุกข์นี้มันไม่มีอะไรจะดีเท่า
เห็นคนร้องไห้แล้วมันเป็นยังไง
มันน่าสงสารเขาไหม อยากจะเห็น
คนเขาหัวเราะกัน อยากจะเห็น
คนเขามีความสุขกัน ซึ่งความจริง
**ถ้าเรามีธรรมะนี้ เราหัวเราะได้
แก่เราก็หัวเราะได้ เจ็บไข้ได้ป่วย
เราก็หัวเราะได้ เราเวลาจะตาย
ก็หัวเราะได้ เพราะธรรมะมันจะ
สอนให้เรารูปร่างกายมันไม่ใช่
ตัวเราไม่ใช่ของเรา มันเป็นกองทุกข์
มันเป็นภพชาติที่กลบจิตใจของเรา**

ทุกวันนี้ที่เราหนักอกหนักใจ
ก็ไม่ใช่เรื่องร่างกายหรือ ทุกวัน
นี้หนักอกหนักใจก็เรื่องของ
ร่างกาย เรื่องการหากิน เรื่องการ
ดูแลรักษาร่างกายให้อยู่ไปไม่ให้

เจ็บไข้ได้ป่วย เรื่องของร่างกายทั้งนั้นแหละ ถ้าไม่มีร่างกายแล้วมัน เบาอกเบาใจ หรือถ้าไม่ไปยึดติด ไม่ไปถือว่าเป็นของเรา มันก็เบาอก เบาใจได้เหมือนกัน

ขอให้เอาไปปฏิบัตินะ แล้วมาเล่าให้ฟังว่าตอนนี้สบายใจแล้ว ไม่ทุกข์กับ ร่างกายแล้ว ร่างกายจะเป็นจะตายนี้รับมันได้ ไม่เป็นปัญหาอะไร ถ้าอย่างนี้ มาแล้วจะเมตตาอยู่ไปนานๆ

ศิษย์ : สาธุ ขอให้ธาตุขันธ์หลวงพ่อดีแข็งแรง

พระอาจารย์: ทำไมเหมือนกับช่วงหลังเวลานั่งปฏิบัติมันจะปวดมาก ไม่แน่ใจว่า ไปฝังมันมากไปหรือเปล่าคะ:พระอาจารย์ มันจะปวดหัว มันเหมือนจะตึงอย่างนี้คะ:

พระอาจารย์ : ก็มีส่วน ถ้าเราไปมีความมันหมายมากเกินไป ทำแล้ว อยากจะให้ได้ดีผล ความอยากจะให้ได้ดีผลนี้มันจะทำให้เกิดอาการตึงเครียด ขึ้นมาได้ เวลาทำแล้วเราอย่าไปอยากให้มันได้ดีผล ขอให้เราทำหน้าที่ที่เรา ต้องทำ ก็คือให้เราท่องอยู่กับพุทโธ ก็อยู่กับพุทโธไป ส่วนผลจะเกิดไม่เกิด มันก็เป็นเรื่องของมัน อีกส่วนหนึ่งก็อาจจะเป็นเพราะว่าใจไม่ค่อยชอบทำของ อย่างนี้ พอเวลาต้องทำอะไรที่ไม่ชอบนี้ มันจะมีอาการต่างๆ ขึ้นมา แต่ถ้า ทำอะไรที่ชอบนี้ มันจะเบา มันจะสบาย พอทำอะไรที่ไม่ชอบมันจะอึดอัดใจ

ศิษย์ : ไม่รู้ว่าเป็นเพราะช่วงหลัง
เหมือนกับว่าเราจะเป็นกังวลว่า เอ๊ะ!
ตอนนี้เราควรจะมาพิจารณา

พระอาจารย์ : ไซ้ อันนั้นก็
เป็นส่วนได้ เวลาทำก็อย่าไปกังวล
เราต้องศึกษาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า
เราต้องทำอะไรก่อน ทำอะไรหลัง
สิ่งที่เราต้องทำก่อนสิ่งแรก ก็คือ
เจริญสติให้ได้ก่อน คือควบคุม
ความคิดให้อยู่กับอารมณ์ใด
อารมณ์หนึ่ง เรื่องปัญญานี้เป็นเรื่อง
มาทีหลัง โดยเฉพาะเวลาที่นั่งสมาธินี้
ไม่ใช่เวลาที่จะมาพิจารณาทาง
ปัญญา ควรจะให้อยู่กับอารมณ์เดียว
ให้อยู่กับพุทโธไป ให้อยู่กับการ
สวดมนต์ไป หรือให้อยู่กับการ
ดูลมหายใจเข้าออกไป ไม่ต้อง
ไปทำอย่างอื่น เรื่องของปัญญานี้

ต้องมาหลังจากที่ออกจากสมาธิแล้ว
สมาธิมาก่อนปัญญา นอกจากมีกรณี
ยกเว้นที่เราเป็นคนที่ชอบคิดไป
ในทางปัญญา แล้วไม่สามารถทำให้
อยู่กับพุทโธได้ เวลานั่งสมาธิเราก็
ต้องใช้ปัญญามากล่อมให้ใจเข้าสู่
ความสงบ เช่น ใจไม่สงบเพราะมี
ปัญหาอยู่กับเรื่องอะไร ก็ต้อง
ใช้ปัญญาเข้าไปแยกแยะ เข้าไป
พิจารณาแล้วยุติปัญหานั้น ถ้ายุติ
ปัญหานั้นได้ ใจก็จะกลับเข้าสู่ความ
สงบได้ แต่ถ้านั่งแล้วไม่มีปัญหาอะไร
ก็ไม่ต้องใช้ปัญญา ก็เพียงแต่ให้ดู
ลมหายใจเข้าออก หรือให้ใช้การ
บริการรรมพุทโธๆ ไป ตอนนั้นยัง
ไม่ต้องพิจารณาทางปัญญา ก่อนที่
จะพิจารณาทางปัญญาได้เหตุ
ได้ผล ต้องทำใจให้สงบ ถ้าใจ
ไม่สงบแล้วพิจารณาจะมีกิเลสมา



คอยต่อต้าน มาคอยขัดขวาง พิจารณาได้เดียวเดียวเดียวก็ถูกดึงไปพิจารณาทางอื่นแทน แต่ถ้าใจสงบนี้กิเลสจะไม่มีกำลังมากพอที่จะมาต่อต้านหรือมาขัดขวาง การพิจารณาทางปัญญาก็จะสามารถพิจารณาได้อย่างสมเหตุสมผล ได้เหตุได้ผล ก็จะมีความรู้แจ้งเห็นจริงตามมาได้

ฉะนั้น เรื่องของปัญญานี้เป็นเรื่องที่ต้องมาหลังจากที่เราได้สมาธิก่อน ถ้าใจเรายังไม่สงบ พยายามทำใจให้สงบก่อน เหมือนกับแพทย์ที่จะผ่าตัดคนไข้ ก่อนที่จะผ่าตัดคนไข้ได้ ต้องทำให้คนไข้สลบก่อน ต้องให้ยาสลบก่อน ถ้าไม่ให้ยาสลบ เวลาไปผ่าตัดคนไข้ คนไข้จะตื่น ผ่าไม่ได้ แต่ถ้าคนไข้สลบแล้ว ไม่รับรู้เรื่องการผ่าตัดแล้ว เวลาหมอผ่าตัดก็ไม่ตื่น ไม่ทำอะไรทั้งนั้น หมอก็สามารถ

ผ่าตัดได้อย่างเรียบร้อย ดังนั้น ใจของเราจะต้องสงบก่อน ถึงจะสอนใจได้ ถ้าใจไม่สงบ ก็เลสจะมาค้ำ จะมาดึงใจ ไปคิดทางอื่นแทน เช่น สอนให้คิดถึงความตาย มันจะไม่ยอมคิด ถ้าใจไม่สงบ พอคิดความตายปั๊บก็เกิดอารมณ์ไม่ดีขึ้นมา ไม่อยากจะคิด ไม่อยากจะพิจารณา แต่ถ้าใจสงบนี้ จะไม่มี อารมณ์ไม่ดี เวลาที่เราคิดถึงความตาย ความแก่ ความเจ็บ เราก็จะพิจารณาได้บ่อยเข้านานเข้า พอเราพิจารณาได้นาน ได้บ่อย เราก็จะไม่ลืมความจริง เราก็จะไม่หลอกตัวเราเองว่า เราจะไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย นี่คือเรื่องของปัญญา

การพิจารณาปัญญาก็เพื่อสอนความจริงให้กับใจ ให้ฝังอยู่ในใจเท่านั้นเอง การจะให้มันฝังอยู่ในใจก็ต้องคิดอยู่บ่อยๆ พิจารณาอยู่บ่อยๆ เหมือนกับเวลาที่เราจะท่องสูตรคูณ

จำสูตรคุณได้นี้ เราก็ต้องท่องมันบ่อยๆ หรือท่อง ก.ไก่ หรือ ข.ไข่ ไปบ่อยๆ จนกระทั่งมันฝังอยู่ในใจ จันใด เราก็ต้องพิจารณาเรื่องความแก่ ความเจ็บ ความตาย เรื่องของการพลัดพราก เรื่องของการสูญเสียสิ่งต่างๆ ไปอยู่บ่อยๆ ให้มันฝังอยู่ในใจเราให้ได้ ถ้ามันฝังอยู่ในใจแล้ว เราจะไม่เสียใจเวลาที่เราแก่ เวลาเราเจ็บ เวลาที่เราสูญเสียสิ่งต่างๆ เพราะเรารู้อยู่แล้วว่า เราคิดอยู่ตลอดเวลา พอเรารู้ว่าเราจะต้องสูญเสีย เราก็เตรียมตัวเตรียมใจแล้ว เหมือนกับเรารู้ว่าเดือนนี้เราต้องจ่ายค่าโทรศัพท์เท่าไร จ่ายค่าไฟฟ้าเท่าไร ค่าน้ำเท่าไร เราก็เตรียมตัวจ่ายทันที แต่ถ้าเราไม่คิดว่าเดือนนี้เราต้องจ่ายค่าโทรศัพท์ ค่าน้ำค่าไฟ พอบิลมาเราก็จะตกใจ เอ๊ะ เราต้องจ่ายค่าโง่ๆนี้ด้วยหรือ อันนี้แหละคือการสอนใจ สอนใจให้เตรียมรับกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นเท่านั้นเอง

เมื่อใจรู้ว่าจะต้องมีอะไรเกิดขึ้น ก็เตรียมตัวเตรียมใจไว้ พอเตรียมแล้วก็รับได้ ไม่ตกใจ ไม่ตื่นเต้น ไม่ทุกข์ นี่คือเรื่องของปัญญา จะคิดเรื่องต่างๆ เหล่านี้ ได้ใจต้องสงบ เพราะถ้าใจไม่สงบ ก็เลสจะทำให้เราไปคิดเรื่องที่ยากจะไม่แก้ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย อยากจะเป็นสาวไปตลอด อยากจะสวยไปตลอด อยากจะไม่เจ็บไข้ได้ป่วย อยากจะไม่ตาย พอถึงเวลาเกิดขึ้นมาก็ตกใจ เห็นมีผม สีขาวโพล่ขึ้นมาก็ตกใจแล้ว มีหนังเหี่ยวอยู่บนหนังหนึ่งก็ตกใจ ไปเห็นอุบัติเหตุ ที่ไหนขึ้นมาก็ตกใจ เพราะว่าเราไม่คิดว่าจะเกิดขึ้นกับเรานั่นเอง แต่ถ้าเรา คอยสอนใจอยู่เสมอว่ามันต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน เกิดมาแล้วต้องแก้ ต้องเจ็บ ต้องตาย อย่างแน่นอน ต้องสูญเสียคนที่เรารักไปอย่างแน่นอน จะเสียก่อนเสียหลังเสียช้าหรือเสียเร็วเท่านั้นเอง แต่มันต้องเสียแน่ๆ ถ้าเรา รู้ล่วงหน้าแล้ว เวลาเสียก็จะเฉยๆ ไม่เดือดร้อน ไม่วุ่นวาย ไม่ทุกข์ใจ ถ้าไม่รู้ล่วงหน้า ไม่เตรียมตัวเตรียมใจ เวลาเกิดขึ้นก็จะโวยวายขึ้นมาทันที สมมุติเราไปเช่าอาคารที่พักที่ไหนอยู่ แล้วเขาไม่ได้บอกว่าจะเราต้องเสียค่าไหน ค่านี้ พอถึงเวลาส่งบิลมาให้เรา เราจะตกใจทันที เอ๊ะ เวลาเข้าไปไม่ได้บอกว่าจะต้องเสียอะไรเลย พอถึงสิ้นเดือนส่งบิลมาเก็บแล้ว ดังนั้น เราก็ต้องถามเขาก่อนใช่ไหมว่าต้องเสียค่าอะไรบ้าง เพื่อเราจะได้เตรียมตัวเตรียมใจ เตรียมเงินเตรียมทองไว้จ่ายได้ ฉันทิด เราเกิดมาแล้วเราก็ต้องถามว่า

แล้วอะไรจะเกิดขึ้นหลังจากที่เกิดมาแล้ว ก็ต้องรู้ว่าต้องแก้ ต้องเจ็บ ต้องตายตามมา เราก็จะได้เตรียมตัวเตรียมใจได้ แต่เราเคยคิดไหม เรื่องความแก้ ความเจ็บ ความตาย เราคิดอยู่บ่อยๆ หรือเปล่า อย่างพระพุทธเจ้าสอนให้คิดทั้งวันเลย เมื่อไหร่ก็ให้คิดว่า เราต้องแก้ ต้องเจ็บ ต้องตาย มันถึงจะพอ ถึงจะไม่ลืมหืม แต่ถ้าวันหนึ่งเราคิดคนเดียว คิดครั้งสองครั้งนี้เดี๋ยวมันก็ลืมหืมแล้ว พอไปทำงานเรื่องนั้นเรื่องนี้มันก็ลืมหืมไปหมดแล้ว ถ้าทราบใดถ้าเราคิดถึงความแก้ ความเจ็บ ความตายแล้วเราไม่สบายใจ ก็แสดงว่าเราลืมหืมแล้ว เราลืมหืมว่าเราต้องแก้ เราต้องเจ็บ เราต้องตาย การที่จะคิดอย่างนี้ได้ใจก็ต้องมีความสงบและต้องไม่มีภารกิจไปคิดเรื่องอื่น ถ้ามีต้องไปทำงานทำการ ไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ก็จะไม่มีเวลามาคิดถึงเรื่อง ความแก้ ความเจ็บ ความตาย พอไม่ได้คิดไปสักพักหนึ่งก็จะลืมหืมไป ใจเรา ลืมหืมง่าย ของอะไรที่เกิดขึ้นผ่านไปถ้าเราไม่คิดถึงมันนี้เดี๋ยวลืมหืมแล้ว เมื่อเข้านี้ กินอะไรจำได้หรือเปล่าใช่ไหม ถ้าไม่มานั่งนึกบ่อยๆ เดี่ยวลืมหืมแล้ว กินอะไรไป จำไม่ได้ เพราะมันมีเรื่องอื่นมากลอบอยู่เรื่อยๆ มีเรื่องใหม่เข้ามากลบอยู่เรื่อยๆ ถ้าเราไม่ยอมให้เรื่องต่างๆ มากลอบความจริงที่เราจะต้องรู้อยู่ตลอดเวลา เราก็ต้องคิดมันอยู่ตลอดเวลา

การจะคิดอยู่ตลอดเวลาได้ ก็ต้องมีความสงบ แล้วก็ต้องไม่มีงานอย่างอื่นให้คิด เช่น ต้องมาเป็นนักบวชหรืออยู่แบบนักบวช นักบวชไม่มีงาน ไม่มีเรื่องอย่างอื่นให้คิด ก็จะคิดแต่เรื่องเกิดแก่เจ็บตาย เรื่องการพลัดพราก เรื่องการสูญเสีย เรื่องของความเสื่อมของสิ่งต่างๆ คิดอยู่บ่อยๆ มันก็ไม่ลืมไม่หลง พอไม่ลืม มันก็ไม่หลง พวกเราลืมกันหลงกัน พอหลงก็เลยคิดว่าจะอยู่ไปนานๆ จะไม่แก่ จะไม่เจ็บ จะไม่ตาย พอมาเจอความแก่ ความเจ็บ ความตาย ขึ้นมาก็ตกใจเลย กินไม่ได้นอนไม่หลับเลย นี่ถ้าเกิดไปหาหมอ หมอบอกเป็นโรคอะไร มีเวลาอยู่อีก ๓ เดือน ๖ เดือนนี้ ยังหัวเราะได้ หรือเปล่า แต่ถ้าเราเตือนใจสอนใจอยู่เรื่อยๆ พอไปหาหมอ หมอบอก



เราก็รู้อยู่แล้วว่าต้องตายแล้ว ที่นี้หมอมาช่วยยืนยันความจริงนี้ให้กับเราแล้วเราจะได้เตรียมตัวอย่างจริงจังแล้วที่นี้ เมื่อก่อนเรายังไม่เตรียมตัวอย่างจริงจังเพราะยังไม่รู้ว่ามันจะจริงขนาดไหน แต่พอหมอมายืนยันให้กับเรา ที่นี้เราก็ต้องเตรียมแล้วต้องสู้มันจริงๆ ต้องทำใจให้ได้แล้ว ต้องปล่อยวางร่างกายให้ได้แล้ว ถ้ามีสมาธิ มีปัญญาปล่อยได้แน่นอน

แต่ก่อนที่จะมีสมาธิ มีปัญญาได้ ก็ต้องฝึกฝนสร้างมันขึ้นมา แต่เนี่ยเราไม่ค่อย
ทำกันเลย เรานั่งสมาธิกันมาน้อยเพียงไร เราพิจารณาทางปัญญากันมา
น้อยเพียงไร เทพจะเลี้ยวเดี๋ยวมัน นิดเดียวเท่านั้นเอง มันไม่พอหรอก
มันต้องทำแบบเต็มเวลา ต้องเป็นมืออาชีพ ต้องเป็นนักปฏิบัติมืออาชีพ
ถ้าเป็นมือสมัครเล่นนี้สู้เขาไม่ได้ สู้กิเลสไม่ได้

แต่ก็ต้องเริ่มจากการเป็นมือสมัครเล่นก่อน ก็ขอให้ทำในเวลาที่เรามีเวลาว่าง
ก็แล้วกัน เช่น วันเสาร์ วันอาทิตย์ วันหยุดงาน แทนที่จะเอาเวลาไปเที่ยว
ไปหาความสุขที่เป็นของปลอมนี้ เอามาปฏิบัติกันดีกว่า เอามาถือศีล ๘
เอามาภาวนากัน เข้าวัดไม่ได้ก็ทำบ้านให้เป็นวัดก็ได้ เขียนป้ายไว้ที่หน้าประตู
ว่านี่เป็นวัด ถือศีล ๘ ภาวนา ไม่มีทีวี ไม่มีเครื่องบันเทิงต่างๆ ในวันเสาร์
วันอาทิตย์ วันหยุด ถ้าไม่ทำอย่างนี้มันก็จะไม่สามารถที่จะก้าวหน้าไปได้
ต้องฝึกทำจากน้อยไปหามาก ทำจากจุดที่เราทำได้ ตอนนี้เราทำอะไรได้ทำไป
แล้วก็มองก้าวต่อไป เช่น ตอนนี้เรารักษาศีล ๕ ได้ เราก็ต้องมองก้าวต่อไปว่า
คือศีล ๘ ศีล ๘ แล้วก็จะมาลองรักษาในวันพระหรือวันหยุดที่เรา
ไม่ต้องไปทำงานดู เอววันไหนที่เราไม่ต้องทำงานเป็นวันพระของเราก็ได้
แล้ววันนั้นเรามาถือศีล ๘ กันดู ลองปิดทีวี ลองไม่ต้องแต่งเนื้อแต่งตัว
แต่งหน้าทาปาก ไม่ต้องใช้น้ำหอม น้ำอะไรต่างๆ ไม่ต้องดูละครดูหนัง
ไม่ต้องร้องรำทำเพลง ไม่ต้องออกไปเที่ยวตามสถานบันเทิงต่างๆ เก็บตัว

อยู่ในบ้าน เดินจงกรม นั่งสมาธิไป
ต้องค่อยทำไปที่ละขั้น ไม่ใช่อยู่ๆ
จะข้ามกระโดดไปทำทีเดียว ไปบวช
เลยอย่างนี้ก็ทำไม่ได้ อยู่ไปก็ทุกข์
ทรมานใจเพราะทำไม่เป็น ทำไม่ได้
ไม่เคยทำมาก่อน แต่ถ้าเราฝึกทำ
มาก่อนเรื่อยๆ พอถึงเวลาเราไปบวช
เราก็จะบวชได้อย่างสบาย ไปปฏิบัติ
แบบมืออาชีพได้ พวกที่เป็นมืออาชีพ
ตอนต้นเขาก็เป็นมือสมัครเล่นก่อน
พอเขาเริ่มไปเรื่อยๆ แล้วเขาเห็น
ความสามารถของเขาว่าสามารถก้าว
ขึ้นสู่มืออาชีพได้ เขาก็ก้าวขึ้นไป
ตอนต้นเราก็ปฏิบัติแบบมือสมัครเล่น
ไปก่อน พอปฏิบัติไปแล้วเราเห็นว่า
ต่อไปเราสามารถปฏิบัติแบบมือ
อาชีพได้ เราก็ไปปฏิบัติแบบมือ
อาชีพได้เลย ถ้าเราไม่เริ่มทำเลย
มันก็จะไม่มีวันที่จะก้าวหน้า





ฉะนั้น ขอให้เราเริ่มทำกัน เริ่มหัด
รักษาศีล ๘ กัน ถ้ายังรักษาศีล ๕
ไม่ได้ก็รักษาศีล ๕ ให้ได้ก่อน ถ้ายัง
ทำบุญทำทานไม่ได้ ก็ทำบุญทำทาน
ไปก่อน อย่าหวังสมบัติ อย่าหวัง
ข้าวของเงินทอง อย่าเอาเงินทองไป
ซื้อความสุข มันจะเป็นการขัดขวาง
ความเจริญก้าวหน้าในทางการรักษาศีล
ในทางปฏิบัติ เพราะถ้าเราเอาเงิน
ไปซื้อความสุข เราต้องหาเงินมาซื้อ
ต่อไปเรื่อยๆ เราก็จะรักษาศีลไม่ได้
ดังนั้น อย่าเอาเงินไปซื้อความสุข
เอาเงินมาทำบุญแทน ซื้อความสุข
ที่แท้จริง การทำบุญนี้เป็นการซื้อ
ความสุขใจ แล้วจะทำให้ใจรักษาศีลได้
แล้วจะไม่ต้องหาเงินมาก แล้วพอเรา
ได้ความสุขมากขึ้น ความอยากจะ
ซื้อข้าวซื้อของใช้เงินใช้ทองก็จะน้อย
ลงไป เราก็จะมีเงินทำบุญได้มากขึ้น

พอเราทำบุญได้มากขึ้น ใจก็สงบมากขึ้น รักษาศีลได้มากขึ้น ปฏิบัติได้มากขึ้น มันก็จะช่วยกันไปอย่างนี้ไปเรื่อยๆ

ศิษย์ : พระอาจารย์คะ ถ้าช่วงที่นั่งสมาธิ จิตมันก็โอเคเหมือนกับรู้อยู่ตลอด อย่างเวลาทำงานล้างจานล้างชามแล้วตัวรู้มันหายไป

พระอาจารย์ : ก็ดี ไม่ต้องไปสนใจ ให้เราสนใจอยู่กับงานที่เราทำเท่านั้นเอง

ศิษย์ : ก็คือเราดูไปเรื่อยๆ ตามนั้น ถูกไหมคะ เราล้างจาน เราก็ดูกาย ดูไปเรื่อย ดูต่อไปเรื่อยๆ

พระอาจารย์ : เราก็ดูงานที่เราทำเท่านั้นเอง ส่วนเรื่องอื่น

เราไม่ต้องไปสนใจ ถ้าเราไม่ต้องมีความจำเป็นที่เราต้องเกี่ยวข้องกับตัว ถ้าใครมาคุยอะไรเราก็ต้องรับรู้ แล้วก็พิจารณาว่าควรจะพูด ควรจะตอบอย่างไร ถ้าไม่ควรพูด ไม่ควรตอบ ก็ไม่ต้องพูด ไม่ต้องตอบ เราก็ทำอะไรของเราต่อไป จะไม่รับรู้อะไร ไม่เป็นปัญหาอะไร คือมันรู้เพียงแต่ว่ามันไม่มีอารมณ์กับสิ่งที่เรารับรู้เท่านั้นเองก็ดี อารมณ์มันทำให้จิตใจเราวุ่นวุ่นมันว เวลาไปรับรู้แล้วเดี๋ยวใจก็ไม่สบายใจขึ้นมา ถ้ารับรู้แล้วเฉยก็ดี ถ้ารับรู้แล้วมีอารมณ์ก็ไม่ดี ที่นั่งสมาธิก็เพื่อทำให้ใจเราไม่มีอารมณ์กับเรื่องราวต่างๆ

ศิษย์ : คืออย่างหนูดูลมหายใจไปเริ่มชินแล้ว เพียงแต่ยังไม่ชินกับคำว่าดูกาย คือหนูก็ต้องพยายามไปเรื่อยๆ

พระอาจารย์ : คือเดินดูกายนี้มันดูได้ ๒ ลักษณะ ดูเพื่อเป็นการเจริญสติ เพื่อดึงใจให้ไม่ลอยไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ อันนี้เรียกว่าการเจริญสติ การดูกายอีกแบบหนึ่งก็คือ**ดูให้เกิดปัญญา** ก็คือดูร่างกายว่าเตี้ยมันต้องแก่งลงไป มันต้องเจ็บไข้ได้ป่วย มันจะต้องตายไป ดูว่าร่างกายนี้มันมีส่วนที่ไม่สวยงามอยู่ เช่น ภายใต้ผิวหนังนี้มันมีอาการอวัยวะต่างๆ ดูทั้งของเรา และดูทั้งคนอื่น โดยเฉพาะคนที่เรามีความใคร่ความยินดี ถ้าเราต้องการที่จะตัดความใคร่ความยินดี เราก็ต้องมองในส่วนที่ไม่สวยงามของเขา เพราะถ้าเราเห็นในส่วนที่ไม่สวยงามแล้ว ต่อไปเราก็จะไม่อยากจะอยู่ใกล้เขา ไม่อยากจะให้เขาเข้ามาเป็นคู่ครองของเรา เราก็จะสามารถอยู่คนเดียวได้ ถ้าเวลาเขาจากเราไป ถ้าเราไม่ดูเลย เราก็จะเกิดความใคร่ความยินดี อยากจะให้เขาอยู่กับเราไปนานๆ อยู่กับเราไปเรื่อยๆ ถ้าเวลาใดที่เขาไม่อยู่กับเรา เวลานั้นเราก็จะว่าเหวอะแฉะรำร่อยหงอยเหงาขึ้นมาเพราะเรายังมีความอยากให้เขาอยู่กับเราอยู่ แต่ถ้าเราเห็นส่วนที่ไม่สวยไม่งามของเขา เราก็จะไม่อยากจะอยู่ใกล้เขา อันนี้เรียกว่าดูร่างกายเพื่อให้เกิดปัญญา ต้องดูว่ามันไม่เที่ยง มันต้องแก่ง ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องดูว่ามันไม่สวยงาม ต้องดูว่ามันไม่ใช่ตัวเรา มันไม่มีตัวตนในร่างกาย ในร่างกายมีเพียง ดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้นเอง ทุกชิ้นทุกส่วนของร่างกายนี้ทำมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็มาจากทางอาหารที่เรารับประทานเข้าไป อาหารที่เรารับประทานก็ต้องมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ ข้าวก็ต้องมีดิน น้ำ ลม ไฟ ผักก็ต้องมีดิน น้ำ ลม ไฟ

เนื้อสัตว์ก็ต้องกินผักกินข้าว ดังนั้นทุกอย่างที่มารวมตัวกันเป็นร่างกายนี้ก็คือดินน้ำลมไฟดีๆ นี่เอง ซึ่งวันหนึ่งมันก็ต้องแยกสลายกลับคืนสู่ดินน้ำลมไฟไป

นี่คือการดูร่างกาย สอนใจให้รู้ความจริงของร่างกายเพื่อจะได้ไม่ไปหลงยึดติดไปอยากให้มีร่างกายเป็นของเรา อยู่กับเราไปนานๆ หรือไปหลงร่างกายของคนอื่น อยากให้เขาอยู่กับเราให้มีความสุขกับเรา เพราะความจริงเขาไม่สวยงามอย่างที่เราคิด เราไม่มองในส่วนที่ไม่สวยงามกัน เรามองแต่ส่วนที่สวยงามก็เลยเกิดความกำหนัด เกิดความใคร่ ความยินดี เกิดความสุขจากการที่ได้อยู่กับเขา ได้อยู่ใกล้เขา แต่มันก็มีโทษตามมา

เวลาที่เขาไม่อยู่กับเรา เวลาที่เขาจากเราไป ตอนนั้นเราก็จะอยู่คนเดียวไม่ได้ จะทุกข์ทรมานใจก็ต้องไปหาคนอื่นมาทดแทนเขา ถ้าเขาตายไปแล้วก็ต้องหาคนใหม่มา ก็ต้องหามาเรื่อยๆ ตายไปกลับมาก็ต้องกลับมาหาคนใหม่อีก แต่ถ้าเราเห็นความไม่สวยงามแล้ว ต่อไปเราก็ไม่อยากจะอยู่กับใคร แม้แต่ร่างกายเรา เราก็ไม่อยากจะมียุติ



ของเรามันก็ไม่สวยงามเหมือนกัน
ร่างกายของคนทุกคนเหมือนกันหมด
มีอาการ ๓๒ มีสภาพที่จะต้อง
กลายเป็นซากศพไปในที่สุด มอง
อย่างนี้บ้างเพื่อที่จะได้ไม่ไปหลง
ยึดติดกับร่างกาย ไปรักษาร่างกาย
ไปอยากมีร่างกายทั้งของเราและ
ทั้งของคนอื่น นี่คือการดูร่างกาย
เพื่อให้เกิดปัญญา แต่ถ้าดูร่างกาย
เพื่อให้เกิดสติ ก็คือเฝ้าดูการ



เคลื่อนไหวของร่างกายไม่ให้ไปคิด
เรื่องนั้นเรื่องนี้ เพื่อใจจะไม่ฟุ้งซ่าน
ใจจะได้สงบเป็นสมาธิ ดังนั้น
การดูร่างกายนี้ดูได้ ๒ แบบ ดูเพื่อ
เป็นสมาธิ หรือดูเพื่อให้เป็นปัญญา
ขั้นต้นก็ต้องดูให้เป็นสมาธิก่อน
พอใจมีสมาธิแล้วจึงจะดูร่างกาย
ให้เป็นปัญญาได้อีกทีหนึ่ง

นี่คือการปฏิบัติ ต้องเป็นขั้น
เป็นตอนไป เวลาใจสงบมันก็จะ
ไม่รับรู้เรื่องของร่างกาย ไม่รับรู้
เรื่องที่ผ่านมาทางร่างกาย เช่น รูป
เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ บางที
รับรู้ก็ไม่มีอารมณ์กับสิ่งที่รับรู้เฉยๆ
ใครจะพูด ใครจะอะไรๆ ก็ไม่ได้สนใจ
กำลังนั่งอยู่ มันก็จะนั่งอยู่เฉยๆ
อย่างนั้น อย่างนี้เขาเรียกว่าจิตสงบ
จิตเป็นสมาธิ มันสงบได้ ๒ แบบ



สงบแบบเต็มที่ คือร่างกายหายไปเลย รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
หายไปเลย เหลือแต่ตัวรู้อยู่ตัวเดียวตามลำพัง หรือสงบแบบไม่เต็มที่
ก็คือจิตสงบ แต่ยังรับรู้เสียง รับรู้จิต รับรู้ร่างกายอยู่ แต่ไม่ไปกังวล ไม่ไป
วุ่นวายกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เรื่องของร่างกาย ปล่อยให้เขาอยู่
ตามสภาพของเขาไป เช่น เวลานั่งแล้วเจ็บ ก็จะไม่รู้สึกเจ็บมาก เจ็บก็รับได้
อันนี้คือความสงบ มันเป็นอย่างนี้ ถ้ามันสงบก็ปล่อยมันสงบไปให้นานที่สุด
จนกว่ามันจะถอนออกมา จนกว่ามันจะออกมาคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ เราก็ต้อง
เอาความคิดนี้มาคิดเพื่อสอนใจให้เข้าใจถึงความจริงของร่างกาย แทนที่จะไป
คิดหาเงินหาทอง ไปเที่ยวที่ไหนดี ไปกินไปดื่มที่ไหนดี ก็มาคิดว่าร่างกาย
เราจะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ร่างกายของคนที่เรารู้จักก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ
ต้องตาย เช่น ร่างกายของพ่อของแม่ ของพี่ของน้อง ของลูกของหลาน
ของญาติสนิทมิตรสหาย ให้คิดไปในทางนี้ ให้คิดว่าร่างกายของเขาเป็นเพียง
ดินน้ำลมไฟ ไม่ใช่ตัวที่แท้จริงของเขา ตัวที่แท้จริงของเขาอยู่ที่ใจ ตัวเขา
ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เวลาที่เขาตาย เราจะได้ไม่เศร้าโศกเสียใจ เพราะเรา
รู้ว่าเขาไม่ได้ตาย ส่วนที่ตายนั้นเป็นเพียงตัวแทนของเขา ร่างกายนี้เป็น
เหมือนตัวแทนของเขา เหมือนกับร่างกายนี้ก็เป็นตัวแทนของเรา ตัวเราอยู่
ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย



ดังนั้น เวลาร่างกายตาย เราไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ใจเรายังอยู่ ทีนี้ใจเราก็
ต้องไปต่อไปตามภูมิของเรา ถ้าเรายังต้องการมีร่างกายใหม่ เราก็ไปเกิดใหม่
ได้ร่างกายใหม่ ถ้าเราไม่ต้องการมีร่างกายใหม่ เราก็ไม่ต้องไปเกิดใหม่ ถ้าเรา
รู้ความจริงว่าร่างกายนี้เป็นสิ่งที่เป็นโทษมากกว่าเป็นคุณ เราก็จะไม่อยากได้
ร่างกายอันใหม่ เราก็ไม่ต้องเกิดใหม่ เมื่อไม่เกิดใหม่ก็ไม่ต้องมาทุกข์กัน
อย่างที่เราเป็นอยู่อย่างวันนี้ ก็มีเท่านั้น ทำเพื่อสอนใจให้ปล่อยวาง ให้อยู่ตาม
ลำพังให้ได้ เพราะว่าใจจะมีความสุขอย่างยิ่งถ้าอยู่ตามลำพัง ถ้าอยู่กับสิ่งนั้น
สิ่งนี้ก็ต้องไปทุกข์กับเขา ถ้าไม่มีสิ่งนั้นสิ่งนี้ก็ไม่มีอะไรจะทุกข์ด้วย เห็นไหม
มีลูกก็ต้องทุกข์นะ เมื่อก่อนนี้ไม่มีลูกก็ไม่ต้องทุกข์กับเขา ตอนนี้มีแล้วก็
ต้องทุกข์ เวลาเขาดีก็ทุกข์แบบหนึ่ง เวลาเขาไม่ดีก็ทุกข์อีกแบบหนึ่ง ไม่ว่าดี
หรือชั่วก็ทุกข์เหมือนกัน ดีก็กลัวเขาจะจากเราไป ทุกข์ก็ปวดหัว ถ้าไม่มี
ก็สบาย เข้าใจไหม



คำถามจากเฟซบุ๊กและแฟนเพจ พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ศิษย์ : อยากเรียนถามพระอาจารย์ว่า เราควรabatton
ได้อย่างไรถึงการพัฒนาขึ้นจากการนั่งสมาธิของฃน
แต่ละฃน เช่น จากฃน ๑ ไปฃน ๒ จากฃน ๒
ไปฃน ๓ ครับ

พระอาจารย์ : คือปฏิบัติไปมันก็จะรู้เอง เหมือนกับ
การรับประทานอาหาร เวลารับประทานอาหารเราก็
จะรู้ว่าเราอิ่มมากหรืออึมน้อย ถ้ารับประทานไม่หยุด
เดี๋ยวมันก็จะถึงจุดที่มันจะรับประทานไม่ลงก็จะรู้ว่ามัน
อึมเต็มที่แล้ว ถ้าเราภาวนาไปเรื่อยๆ เจริญสติไป
เรื่อยๆ เช่น อาณาปานสติ ก็ดูลมหายใจไปเรื่อยๆ



หรือบรรณกรรมพุทธโธ ถ้าเป็นพุทธธานุสสติก็ทำไปเรื่อยๆ พอมันถึงจุดอึดเต็มที่
แล้วมันจะหยุดเอง มันจะรู้เองว่าได้ถึงขั้นนี้แล้ว แต่ขณะที่ทำ มันจะไม่มีป้าย
บอกนะว่านี่เป็นฉานขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ ขั้นที่ ๓ หรือขั้นที่ ๔ แต่มันจะมี
ความเบาใจ ความสงบลงไปตามลำดับ บางทีก็ลงไปเหมือนเป็นขั้นบันไดก็มี
ลงไปวูบหนึ่ง ลงไปที่ละวูบ ทีละวูบ เบาลงไปที่ละเล็ก ทีละน้อย บางครั้ง
มันก็ลงแบบหนเดียวแบบตกหลุมตกบ่อเลย อันนี้เราไปกำหนดไม่ได้
เราไม่ต้องไปกังวล สิ่งที่เราต้องกังวลหรือกำหนดก็คือให้มีสติอยู่ตลอดเวลา
ถ้าเราดูลมหายใจเข้าออกก็ให้ดูลมอย่างเดียว อย่าไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้
ให้จดจ่อเฝ้าดูการเข้าออกของลมหายใจ และให้เฝ้าดูอยู่ตรงจุดเดียว คือ
จุดที่ลมสัมผัสที่เด่นชัดที่สุด ส่วนใหญ่ก็จะอยู่บริเวณปลายจมูก หรืออยู่
บริเวณเหนือริมฝีปากขึ้นมา ก็เฝ้าดูอยู่ตรงนั้น อย่าให้เผลอไปคิดเรื่องนั้น

คิดเรื่องนี้ แล้วความสงบมันก็จะมา เป็นขั้นๆ หรือมาแบบรวดเร็วก็ สุดแต่แต่ อันนี้ไม่สำคัญ สำคัญที่สติ การเจริญสติเท่านั้น อย่าเผลอไปคิด เรื่องอื่นเป็นอันขาด แม้แต่ไม่ควร วิพากษ์วิจารณ์ผลที่กำลังเกิดขึ้น หรืออย่าไปหลงยินดีกับผลที่กำลัง เกิดขึ้น เช่น เวลานั่งแล้วเกิดปีติ ขึ้นมาก็เฝ้าดูปีติ หยุดการภาวนา อันนี้ก็จะจอดอยู่ตรงนั้น ก็จะหยุด ตรงที่ปีติ ถ้าภาวนาต่อไปเดี๋ยว ก็จะผ่านปีติไปจนถึงป้ายสุดท้าย ถ้าเป็นรถเมล์ก็ป้ายสุดท้าย อย่าเพิ่ง ไปลงกลางทาง นั่งรถไปจนกว่ารถ จะหยุด รถที่จะหยุดแล้วก็ไม่ขับ เคลื่อนไปไหนอีกต่อไป จิตที่เรา ต้องการให้ไปนี่ก็คือที่เรียกว่า เอกัคคตารมณ์ ที่ว่าเป็นอุเบกขา ลึกแต่ตัวรู้ ไม่คิดปรุงแต่ง ไม่มีอะไร



ว่าง ปีติก็หายไป สุขก็หายไป เหลือแต่ อุเบกขา เหลือแต่ความสุขที่เกิดจาก อุเบกขาที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขที่เกิด จากปีติ อันนี้ก็ขอให้เราภาวนาไป เหมือนกับการรับประทานอาหารขอให้ รับประทานไป อย่าหยุดรับประทาน จนกว่าจะรับประทานไม่ลง แล้วอันนั้น ถึงจะรู้ว่าอิ่มแล้ว พอแล้ว



ศิษย์ : ทุกข์ให้รู้มัน ชอบเขต
ของการรู้ตัวทุกข์หรือชอบเขตของ
ตัวทุกข์นั้นมีขอบเขตหรือไม่อย่างไร

พระอาจารย์ : ขอให้รู้ว่าเวลา
ที่เราไม่สบายใจคือไม่ใช่เป็นเรื่อง
ของร่างกาย แต่เป็นเรื่องของใจ
เช่น ร่างกายเราเป็นปกติ ไม่เจ็บไข้

ได้ป่วย กินข้าวอิ่ม นอนหลับสบาย
แต่เราไม่สบายใจ อันนี้แหละ
คือทุกข์ที่เราต้องรู้ว่านี่คือทุกข์ใจ
ความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล
ความห่วงใย ความว่าวุ่นวุ่นมันวุ่น นี่คือ
ความทุกข์ทางใจ แล้วก็ให้รู้ว่าความ
ทุกข์ทางใจนี้เกิดจากความอยาก
ของเราเอง อยากให้เป็นอย่างนั้น
เป็นอย่างนี้ พอไม่เป็นอย่างนั้นเป็น
อย่างนี้ ก็เกิดความว่าวุ่นวุ่นมันวุ่นขึ้นมา
ไม่สบายอกไม่สบายใจขึ้นมา ทุกข์
ทางใจนี้ต้องแก้ที่ใจ ต้องแก้ที่
ความอยาก เพราะความอยาก
เป็นต้นเหตุ เช่น อาจจะมีบุคคล
มาเกี่ยวข้อง แต่เราไม่ต้องไปแก้
ที่บุคคล เช่น เราอยากให้บุคคลนี้
เขาทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ พอเขา
ไม่ทำอย่างที่เรายากให้เขาทำ
เราก็ไม่สบายใจ ถ้าเราต้องการจะ

แก้ความไม่สบายใจ เราอย่าไปแก้ที่บุคคล อย่าไปต่อว่าเขา อย่าไปบังคับเขา ให้ทำตามความอยากของเรา แต่ให้เราหยุดความอยากของเรา ให้เรามานึกพิจารณาว่าบุคคลที่ทำให้เราไม่สบายใจนี้ เขาเป็นอนัตตา เราไม่สามารถที่จะไปสั่งเขา ไปควบคุมบังคับเขาให้ทำตามความอยากของเราได้ ถ้าเราอยากจะหายจากความไม่สบายใจ ก็ขอให้เราหยุดความอยากที่จะให้เขาเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้เท่านั้นเอง นี่คือขอบเขตของการรู้ทุกข์ ให้รู้ว่าทุกข์ที่เราพูดถึงนี้เป็นทุกข์ที่เกิดจากความอยากของเราเอง แล้วก็ทุกข์ที่มีอยู่ในใจ ไม่ใช่เป็นทุกข์ของร่างกาย แต่ความทุกข์ของร่างกายคือความเจ็บไข้ของร่างกาย ก็อาจจะเป็นเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ทางใจได้เช่นเดียวกัน เช่น เวลาที่ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้าเรามีความอยากให้ร่างกายหายเจ็บไข้ได้ป่วย หรือถ้าเรากลัวว่ามันจะรักษาไม่หาย กลัวว่าร่างกายจะต้องตายไป นี่ก็เป็นความอยาก อยากให้ร่างกายไม่เจ็บ อยากจะให้หายจากเจ็บไข้ได้ป่วย อยากจะไม่ให้ร่างกายตายไป เราก็จะเกิดความไม่สบายใจขึ้นมา ถ้าเราไปแก้ที่ร่างกาย เราก็อาจจะแก้ได้ชั่วคราว เช่น ร่างกายไม่สบาย เราไปหาหมอรักษาให้หายได้ พอหาย ความไม่สบายใจของเราก็หายไปชั่วคราว

เดียวคราวหน้าพอร่างกายไม่สบายขึ้นมาใหม่ ความทุกข์ใจก็จะเกิดขึ้น
มาใหม่อีก ถ้าเราอยากจะแก้ความทุกข์ใจอย่างถาวรเราต้องแก้ที่ใจ แก้ที่
ความอยากของใจที่อยากให้ร่างกายไม่เจ็บไข้ได้ป่วย เราต้องยอมรับความจริง
ว่าร่างกายนี้ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยเสมอ และสักวันหนึ่งร่างกายนี้จะต้องตายไป
ไม่มีใครไปยับยั้งความตาย ความเจ็บของร่างกายได้ ถ้าเราหยุดความอยาก
ไม่ให้ร่างกายเจ็บ ไม่ให้ร่างกายตายได้ เราก็จะหายจากความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ
ที่เกี่ยวกับความเจ็บไข้ได้ป่วย ที่เกี่ยวกับความตายของร่างกายอย่างถาวร
ร่างกายจะเจ็บกี่ครั้งก็จะไม่ทำให้ใจของเราเดือดร้อน ไม่ได้ทำให้ใจของเรา
ทุกข์ หรือไม่สบายใจแต่อย่างใด

นี่คือแก้ปัญหา ต้องแก้ที่ใจ ต้องแก้ที่ความอยาก อย่าไปแก้ที่ร่างกาย
ร่างกายก็แก้ไปแต่ต้องรู้ว่าอันนี้เป็นส่วนย่อย ส่วนไม่สำคัญ ส่วนสำคัญ
คือความทุกข์ใจ และเหตุที่ทำให้ทุกข์ใจคือความอยากให้ร่างกายไม่แก่
ไม่เจ็บ ไม่ตายนั่นเอง ถ้าเราแก้ส่วนที่สำคัญได้แล้ว ร่างกายจะแก่ จะเจ็บ
จะตาย จะหาย ไม่หาย ก็จะไม่เป็นปัญหากับใจเราอีกต่อไป

ศิษย์ : การเจริญสติ ไม่ว่าใช้
สติปัฏฐานใดก็ตามแล้วแต่ มีความสัมพันธ์
อย่างไรกับกอกในอริยสัจข้อแรก
ที่รับรู้ทุก

พระอาจารย์ : คือการเจริญ
สตินี้มันเป็นอริยสัจข้อที่ ๔ คือ
มรรค **มรรค** ก็คือให้มีสติเฝ้าดู
การเคลื่อนไหวของร่างกาย คือ
มันมี ๔ ฐานด้วยกัน การเจริญ
สติ มี**กาย เวทนา จิต และธรรม**
แต่ในเบื้องต้นนี้จะต้องใช้ร่างกาย
เป็นฐานก่อนเพราะเป็นการกระทำ
ที่ง่ายที่สุด เวทนา จิต และธรรม
นี้เป็นส่วนที่ละเอียดที่ลึกเข้าไปที่
ยากต่อการที่ผู้เริ่มปฏิบัติจะเข้าถึงได้
ต้องตั้งสติที่กายก่อน ต้องฝึกสติ
ให้ใจนี้ไม่ลอยไปลอยมา ให้ใจ
ตั้งอยู่ในปัจจุบันเพื่อใจจะได้เป็น

สมาธิ เพราะถ้าใจเป็นสมาธิแล้ว
ก็จะสามารถเห็นความทุกข์ใจได้
เห็นอริยสัจ ๔ ข้อที่ ๑ ได้ ถ้าใจ
ไม่สงบไม่ตั้งมั่นอยู่ ใจลอยไปลอยมา
ใจจะไม่เห็นอริยสัจ ๔ ข้อที่ ๑ เวลาที่
ไม่สบายใจก็จะไปโทษสิ่งที่ใจไป
เห็นแทน เห็นคนนั้นทำอย่างนั้น
ทำอย่างนี้ ก็ไปโทษเขา ไปว่าเขา
ว่า ทำให้เราไม่สบายใจ แต่ความจริง
แล้วความไม่สบายใจของเราเกิดจาก
ความอยากของเรา อยากให้เขาเป็น
อย่างนั้นเป็นอย่างนี้

ดังนั้น ก่อนที่จะเห็นอริยสัจ ๔
เห็นอริยสัจข้อที่ ๑ ได้คือเห็นทุกข์
เห็นความไม่สบายใจ เราต้องทำใจ
ให้เป็นสมาธิให้สงบก่อน เราต้อง
เจริญสตีก่อน เพราะสตินี้จะเป็น
เหตุที่จะทำให้ใจตั้งมั่นเป็นสมาธิ

ใจสงบ พอใจสงบแล้วเวลาเกิด
ความทุกข์ใจขึ้นมา จะเห็นความ
แตกต่างทันที เพราะใจจะกระเพื่อม
เวลาสงบนี้ใจเหมือนน้ำนิ่ง เวลา
เกิดความทุกข์ใจขึ้นมาเหมือนกับ
โยนก้อนหินลงไปใต้น้ำ น้ำก็จะ
กระเพื่อมเป็นลูกคลื่นขึ้นมาทันที
ใจของผู้ที่สงบแล้วจะเห็นเวลาเกิด
ความทุกข์ใจขึ้นมา แต่ใจของผู้ที่
ยังไม่มีเวลาสงบนี้จะไม่เห็นเวลา
ใจกระเพื่อม เพราะกระเพื่อมอยู่
ตลอดเวลาอยู่แล้ว ดังนั้น การที่จะ
เห็นอริยสัจข้อที่ ๑ ได้ คือเห็นทุกข์ได้
จะต้องสร้างสติ สร้างสมาธิขึ้น
มาก่อน ถึงจะเห็นได้ พระพุทธเจ้า
ถึงสอนว่าให้เจริญมรรคให้มาก
มรรคต้องเจริญ มรรค ก็คือ ทาน
ศีล ภาวนา ภาวนาก็มีสติ สมาธิ
และปัญญา นี่เอง



ศิษย์ : เก้ากรรพมอยากขออุบาย
ในการระจับรากะครับ

พระอาจารย์ : รากะนี้เป็น
ผลที่เกิดจากการมองสิ่งที่สวยงาม
การจะดับรากะก็ต้องมองสิ่งที่
ตรงกันข้ามกับความสวยงาม ถ้าเห็น
สิ่งที่สวยงามก็จะเกิดความยินดี
ความใคร่ขึ้นมา ถ้าเห็นส่วนที่
ไม่สวยงามก็จะเกิดความไม่อยาก
ขึ้นมา ไม่ชอบขึ้นมา เกิดความ
รังเกียจขึ้นมา ดังนั้น เราต้องมอง
ส่วนที่จะไม่สวยงามของร่างกาย



ส่วนที่น่ารังเกียจของร่างกาย
ถ้าเรามองแต่ส่วนที่สวยงามก็จะ
เกิดความใคร่ เกิดความกำหนัด
ยินดี ถ้าเรามองส่วนที่ไม่สวย
ไม่งามก็จะระจับความใคร่ความ
ยินดีได้ เช่น จะดูอาการภายใน
ร่างกาย อย่าดูเฉพาะผิวหนัง ให้มอง
เข้าไปภายในได้ผิวหนังว่าร่างกายนี้มี
อะไรบ้าง มีโครงกระดูกไหม เห็น
กระโหลกศีรษะหรือไม่ เวลาเห็น
รูปร่างหน้าตาที่สวยงามนั้นเราเห็น
อะไร เราเห็นหนังไข่มุข เราไม่เห็น
สิ่งที่หนังกำลังหุ้มห่ออยู่ สิ่งที่หนัง
หุ้มห่ออยู่คืออะไร ก็คือกระโหลก
ศีรษะนี่เอง ถ้าเห็นกระโหลกศีรษะแล้ว
เราจะมีความกำหนัดยินดีหรือไม่
หรือเราเห็นอวัยวะต่างๆ ภายใน
ร่างกาย เห็นหัวใจ เห็นปอด เห็นตับ
เห็นไต เห็นลำไส้ต่างๆ ก็ลองไปที่

ตลาดดูก็ได้ ดูไล่ไส้ ดูตับ ไตของวัว
ของควาย ของสุกร ก็ได้เหมือนกัน
เห็นแล้วเราเกิดความใคร่ความยินดี
หรือไม่ นี่คือวิธีดับราคะความ
กำหนดยินดีความใคร่ ต้องมอง
ส่วนที่ไม่สวยไม่งามของร่างกาย
เราต้องฝึกดูไปเรื่อยๆ ก่อน เพราะว่า
ถ้าเรามาดูตอนที่เกิดความใคร่นี้
มันไม่ทันกัน เพราะเราไม่มีกำลัง
พอที่จะมองส่วนที่ไม่สวยไม่งามได้
เหมือนกับไฟไหม้ ถ้าเราไม่เตรียม
น้ำไว้ก่อน พอถึงเวลาจะไปหาน้ำ
มาดับไฟมันไม่ทันกาล เราต้อง
เตรียมน้ำ เตรียมเครื่องดับไฟไว้ก่อน
พอเวลาเกิดไฟลุกขึ้นมา เราก็จะได้
เอาน้ำมาดับไฟได้ทันที ฉะนั้นใด เรา
ก็ต้องพิจารณาอสุภะ ความไม่สวย
ไม่งาม พิจารณาปฏิภูล ความสกปรก
ความไม่สะอาดน่ารังเกียจของ



ร่างกาย เช่น พิจารณาเหงื่อไหล
กลื่นเหม็นต่างๆ พิจารณาสິงที่
ขับถ่ายออกมาตามทวารต่างๆ
หรือพิจารณาเวลาที่ร่างกายนี้เป็น
ซากศพ หรือพิจารณาดูอวัยวะที่มี
อยู่ภายใต้ผิวหนัง ต้องพิจารณาไว้
ก่อนเตรียมการไว้ก่อน พอเวลาเกิด
กามราคะขึ้นมาก็จะได้ดึงออกมาใช้
ได้ทันที ถ้าไม่เตรียมการไว้แล้ว
จะไม่สามารถที่จะดึงออกมาใช้ได้
เพราะไม่มีกำลังพอที่จะเอาอสุภะ
ออกมาดับกามราคะนั่นเอง

ศิษย์ : ทำอย่างไรถึงจะสื่อสารกันโดยทางจิตได้คะ พุทศุบายแบบไม่ต้องใช้เสียง
(มีแนวทางวิธีปฏิบัติอย่างไร)

พระอาจารย์ : ก็ต้องทำให้ใจให้สงบ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าผู้ที่ทำให้
ใจสงบนี้ จะเกิดอภิญญาชนิดนี้ขึ้นมา แล้วแต่ว่าสมาบัติ ถ้าเคยได้ฝึกฝน
ทางนี้มาก่อนในอดีต พอจิตสงบก็จะสามารถติดต่อกับจิตได้โดยตรง เช่น
จิตของพระพุทธเจ้านี้สามารถติดต่อกับกายทิพย์ทั้งหลายได้ จิตของหลวงปู่มั่น
ท่านก็ติดต่อกับเทวดาทั้งหลายได้ ท่านเหล่านี้จึงเป็นผู้มีพระคุณต่อเทวดา
เพราะเขาสามารถมาศึกษาฟังธรรมได้เหมือนกับพวกเราสมาบัติเหมือนกันใน
ตอนนี้ แต่ผู้ที่แสดงธรรมถ้าไม่มีอภิญญา ไม่สามารถติดต่อกับกายทิพย์ได้
เขาก็ไม่สามารถมาฟังธรรมจากท่านนั้นได้ แล้วเรื่องของอภิญญาเนี่ยมัน
เป็นเรื่องของแถม ถ้ามีก็ดี สามารถเอามาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ แต่ต้อง
ระมัดระวัง ถ้ายังมีกิเลสอยู่ก็อาจจะถูกกิเลสหลอกเอาไปใช้ในทางที่จะ
ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาได้ ดังนั้น ถ้าเรายังปฏิบัติไม่ถึงขั้นหลุดพ้น
เราอย่าไปสนใจ อย่าไปยุ่งกับเรื่องอภิญญาต่างๆ เพราะจะกลายเป็นเครื่องมือ

ของกิเลสไป แทนที่จะมาฆ่ากิเลส กลับมาส่งเสริมกิเลสให้มีกำลังมากขึ้น
อย่างพระเทวทัตนี้เป็นตัวอย่าง ต้องระมัดระวังและจะทำให้เสียเวลา
จะทำให้การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นนี้ล้มเหลวไปเพราะจะไม่ปฏิบัติตนเอง
เวลาเข้ามาน เข้าสมาธิ ก็อยากจะติดต่อกับคนนั้นคนนี้ กับจิตดวงนั้นกับจิต
ดวงนี้ หรืออยากจะระลึกชาติว่าชาติก่อนๆ นั้นไปทำอะไรมา หรืออยาก
จะรู้ว่าตอนนี้คนนั้นกำลังคิดอะไรอยู่ อันนี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่มัน
ไม่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้น แต่ถ้าหลุดพ้นแล้วก็สามารถใช้
ความรู้ใช้ความสามารถพิเศษเหล่านี้มาเป็นเครื่องมือสอนได้ มาเป็น
เครื่องมือประกอบการสั่งสอน ทำให้ผู้ฟังนั้นเกิดศรัทธาความเชื่อขึ้นมา และ
สามารถนำเอาไปปฏิบัติธรรมได้

อย่างพระพุทธเจ้าทรงใช้อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์กับพระองค์สิมมาล องคสิมมาลนี้
พยายามไล่ฆ่าพระพุทธเจ้า แต่วิ่งไล่เร็วขนาดไหนก็วิ่งไล่ไม่ทันพระพุทธเจ้า
พระพุทธเจ้าทรงมีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ที่ทำให้วิ่งเร็วกว่าองคสิมมาล
จนในที่สุดองคสิมมาลเลยต้องขอร้องว่า โปรดเถิดท่านหยุดวิ่งหนีผมเถิด

พระพุทธเจ้าก็เลยได้โอกาสสอนธรรมะกับองคุลีมาลว่า เรานั้นหยุดแล้ว
เธอต่างหากที่ยังไม่หยุด องคุลีมาลก็ตอบไปว่า ก็ผมวิ่งไล่อยู่นี้ ทำไมท่าน
บอกว่าท่านหยุดได้ยังไง ถ้าท่านหยุดผมก็ต้องไล่ตามทัน พระพุทธเจ้าก็
บอกว่า เราหยุดจากความโลภ ความโกรธ ความหลง พอพูดเท่านั้นเขาก็ได้
สติขึ้นมาทันที ยอมรับว่าสิ่งที่เขาทำนั้นเป็นการหลงทาง เป็นการเดิน
ผิดทาง แล้วก็ยอมอ่อนน้อมเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ ฆาละความโลภ
ความโกรธ ความหลง จนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในที่สุด นี่คือการใช้อิ
ทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ไปในทางที่เกิดคุณเกิดประโยชน์ แต่ถ้ายังมีกิเลสอยู่
ร้อยทั้งร้อยจะเอาไปใช้ในทางของกิเลส แล้วก็จะมาทำลายผู้ที่มีอิทธิ
ปาฏิหาริย์นั้น เช่น พระเทวทัต เป็นต้น



ตารางเวลา

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

เวลา ๐๕.๔๕-๐๖.๔๐ น. (โดยประมาณ) เเดินบิณฑบาตพร้อมคณะสงฆ์
วัดญาณฯ บริเวณบ้านอำเภอ

แผนที่เส้นทางเดิน





เวลา ๐๘.๐๐-๑๐.๐๐ น. หันเข้า ณ ศาลาฉัน วัดญาณสังวราราม
หลังฉันสนทนากับญาติโยม

เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น. แสดงธรรมในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และ
วันหยุดนักขัตฤกษ์ ส่วนวันอื่นจะสนทนาธรรมกับญาติโยม ณ จุลธรรมศาลา
เขตปฏิบัติธรรมบนเขา

ทุกวันพระ วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์

พระอาจารย์สุชาติจะแสดงธรรมประมาณ ๓๐ นาทีก่อนฉัน ณ ศาลาฉัน
เวลา ๐๘.๐๐ น. โดยประมาณ

****ขอความกรุณาอดเข้าพบนอกเวลาตามที่กำหนด****

****สุภาพสตรีงดใส่กระโปรงหรือกางเกงสั้นบริเวณวัดและเขตปฏิบัติธรรม
ยกเว้นแบบสามส่วน เมื่อเข้าพบหรือฟังธรรม****

****งดรับกิจนิมนต์ในทุกกรณี****

“

เอาละนะ

ก็ขอให้นำเอาสิ่งที่ท่านได้ยินได้ฟัง

ไปปฏิบัติ เพื่อความสุข

ความเจริญก้าวหน้า

”

ในธรรมอื่นๆ ขึ้นไปเทอญ