

“จะพูดธรรมะแล้วนะ ขอให้ตั้งใจอยู่ในความสงบ”

ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
ธรรมะบนเขาชีโอน วัดญาณสังวราราม

คำนำ

ธรรมะบนเขา เล่ม ๒

“ใจ” เป็นของน่าอัศจรรย์ ยิ่งนัก รู้ทุกข์ รู้สุข เศร้าหมอง เบิกบาน ตามแต่อารมณ์ที่มากระทบ และเพราะใจนี่เองที่นำพาหัวใจทุกดวงมาหยั่งยอดเขาชีโอน ทุกๆ บ่ายวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เพื่อนำน้ำธรรมไปหล่อเลี้ยงน้ำใจ

ทุกเทศนาธรรมอันประมาณค่ามิได้ของท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้จดจารจารึกเป็นธรรมะ

บนเขาจากเล่ม ๑ มาจนถึงเล่ม ๒ ขณะนี้ ด้วยความเมตตาอันใหญ่หลวงขององค์ผู้แสดงธรรม เพราะหวังว่า “ใจ” ของลูกศิษย์จักเป็นใจที่ใสสะอาดบริสุทธิ์ตามรอยธรรมของท่าน บุญคุณนี้จึงใหญ่หลวงนัก เกินจักจารึกร้อยคำแสดงกตัญญูกตเวทิตา

“ใจ” ทุกดวงขอกราบลงแทบเท้าด้วยความเคารพรักไม่มีประมาณ

คณะศิษยานุศิษย์

สารบัญ

พระธรรมเทศนาและถาม-ตอบปัญหาธรรมะ



กัณฑ์ที่ ๐๗ “แผนที่พันทุกข์”

๓



กัณฑ์ที่ ๐๘ “ศึกษาแผนที่พันทุกข์”

๖๙



กัณฑ์ที่ ๑๑ “ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ”

๑๒๓



กัณฑ์ที่ ๑๒ “ใจที่สูญเสียและไม่สูญเสีย”

๑๕๙



กัณฑ์ที่ ๑๓ “สร้างสรวงทางใจ”

๒๐๑



ឧទ្ទេសនា • ទំព័រ ២



ธรรมาภิบาล

๒๐ เมษายน ๒๕๕๖



“แผนที่พันทุกซ์”

วันนี้ท่านทั้งหลายมีเวลาว่าง

จากภารกิจการทำงานต่างๆ จึงได้ใช้เวลาว่างนี้

ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตจิตใจด้วยการมาวัด

เพื่อมาฟังเทศน์ฟังธรรม มาทำบุญ
มาปฏิบัติธรรม เพราะการฟังเทศน์
ฟังธรรมนั้นเป็นเหมือนได้รับ
แสงสว่าง ใจของเราเป็นเหมือน
สถานที่มืด เพราะถูกโหมหะความหลง

อวิชชาความไม่รู้ครอบงำจิตใจ จึงทำ
ให้เห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักร
เป็นดอกบัว เหมือนกับเวลาอยู่
ในที่มืด ไม่สามารถมองเห็นอะไร
ตามความเป็นจริงได้

ใจของผู้ที่มีโมหะความหลง มีวิชาความไม่รู้ครอบงำจิตใจ ก็จะไม่รู้ว่าความสุขที่แท้จริงเป็นอย่างไร อยู่ที่ไหน จะไปหลงกับความสุขที่เป็นความทุกข์ว่าเป็นความสุข ชีวิตของเราจึงวนเวียนอยู่กับการหาความสุข แล้วก็หนีความทุกข์ เพราะทุกครั้งที่เรารวังเข้าหาความสุข เราก็วังเข้าหาความทุกข์กัน พอเจอความทุกข์ เราก็วังหนีความทุกข์เพื่อจะไปหาความสุขใหม่ ก็วังเข้าไปหาความทุกข์ใหม่อีก เพราะความสุขที่เราเข้าใจว่าเป็นความสุขนั้น ความจริงแล้วเป็นความทุกข์ ที่เป็นความทุกข์ก็เพราะว่าไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมบังคับของเรา เวลาเราได้มา เราก็ไม่สามารถที่จะสั่งให้สิ่งที่เราได้มา ความสุขที่เราได้มา นั้นอยู่กับเราไปตลอดไม่มีวันเปลี่ยนแปลง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มีการเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา มีการเกิด มีการดับ เป็นธรรมดา เวลาที่เราได้มา เราก็จะติดอกติดใจ เวลาที่เราสูญเสียไป เราก็มองเศร้าโศกเสียใจ

นั่นก็เป็นเพราะว่าเราไม่เคยพบกับความสุขที่ไม่มีวันเสื่อม ไม่มีวันหมดไปนั่นเอง เราไม่รู้ว่ามีความสุขอย่างนี้อยู่ และไม่รู้ว่าอยู่ที่ไหน จนกว่าเราจะได้พบกับพระพุทธศาสนา พบกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น เราถึงจะได้พบกับความสุขที่แท้จริง สุขที่เป็นความสุข ไม่ใช่เป็นความทุกข์อย่างที่เรพบกันทุกวันนี้ เราพบกับความสุขที่เป็นความทุกข์

เพราะเวลาที่ความสุขหรือสิ่งที่ทำให้ความสุขกับเรานั้นเปลี่ยนไป ความสุขที่เราได้รับจากสิ่งนั้นก็กลายเป็นความทุกข์ไป เช่นความสุขที่เราได้จากบุคคล เวลาบุคคลนั้นเขาดีกับเรา เราก็มีความสุข พอเวลาที่เขาไม่ดีกับเรา เราก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา เช่นเดียวกับสิ่งของต่างๆ เวลาที่สิ่งของที่เราได้มานี้ดี เราก็มีความสุข พอสิ่งที่เราได้มามีการเปลี่ยนไป มีการเสียไปเสื่อมคุณภาพไป เวลานั้นเราก็ทุกข์ใจ เพราะว่าไม่ได้มีความสุขอย่างที่เคยได้รับ เช่น เครื่องบันเทิงต่างๆ เวลาที่เราได้มาใหม่ๆ ก็มีคุณภาพดี มีคุณสมบัติดี สามารถให้ความบันเทิงกับเราได้ แต่พอใช้ไปสักระยะหนึ่งก็จะเสื่อมได้เสียได้ พอของใหม่กลายเป็นของเก่า คุณภาพก็ไม่ได้ ไม่สามารถให้ความสุขเราได้เหมือนกับของใหม่ๆ นั่นก็เป็นเพราะว่านี่คือความทุกข์ที่มีอยู่ในสิ่งต่างๆ ที่เราเสาะแสวงหากัน เพราะธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ในโลกนี้มีการเปลี่ยนแปลง คือมีการเจริญแล้วก็มีการเสื่อมไปเป็นธรรมดา เช่น มีลาภก็มีการเจริญลาภ แล้วก็มีการเสื่อมลาภ มียศก็มีการเจริญยศ มีการเสื่อมยศ มีสรรเสริญก็มีนินทา มีความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็มีความทุกข์เวลาที่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่เราได้เสพสัมผัสนั้นหายไปหรือหมดไป เช่น เวลาเราอยู่ใกล้กับคนที่เรารัก เราก็มีความสุข เวลาที่เราอยู่ห่างไกลจากคนที่เรารัก เราก็มีความเศร้าสร้อยหงอยเหงา มีความว้าเหว เวลาคนที่เรารักหรือสิ่งที่เรารักจากเราไป เราก็มีความเศร้าโศก

“

ความสุขที่เกิดจาก
ความสงบของใจนี้
เป็นความสุขที่จะ
ไม่มีวันเสื่อมจากใจเรา
ถ้าเรารู้จักวิธีรักษา
รู้จักวิธีสร้าง
ความสุขนี้ขึ้นมา

”

เสียใจอาลัยอาวรณ์ นี่คือธรรมชาติ
ของความสุขที่พวกเราแสวงหากัน
เป็นความสุขที่ไม่แน่นอน

สาเหตุที่ทำให้เรามีความทุกข์กับ
สิ่งเหล่านี้ก็เป็นเพราะเรามีความอยาก
อยากให้สิ่งนั้นอยู่กับเรา ให้ความสุข
กับเราไปเรื่อยๆ เวลาที่เขาไม่ได้อยู่
กับเรา เราก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา
ถ้าเราไม่มีความอยากให้เขาอยู่กับเรา
ไปนานๆ อยากให้ความสุขกับเราไปเรื่อยๆ
เวลาที่เขาไม่อยู่ ไม่ได้ให้ความสุข
กับเรา เราก็จะไม่ทุกข์ นี่คือความจริงที่
พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ ก็คือความ
ทุกข์ใจความไม่สบายใจของเราทั้งหลาย
เกิดจากตัวเราเอง เกิดจากใจ เกิดจาก
ความอยากของเราที่อยากจะให้สิ่งที่
ไม่เที่ยงแท้แน่นอนนั้นเที่ยงแท้แน่นอน

อยากให้สิ่งที่ไม่ได้ให้ความสุขกับเรา
อย่างตลอดเวลา นั้นให้ความสุขกับเรา
ตลอดเวลา อยากให้สิ่งที่เราชอบให้
เป็นตามความอยากของเรา พอเขา
ไม่ได้เป็นไปตามความอยากของเรา
เราก็จะไม่สบายใจ ทุกข์ใจ

ดังนั้น **ความทุกข์ใจนั้นเกิดจาก
ความอยากของเราเอง** เพราะเราไม่ไป
หาความสุขจากสิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลง
ที่อยู่กับเราได้ตลอดเวลา ที่เราสามารถ
สั่งให้อยู่กับเรา ให้ความสุขกับเราได้
ตลอดเวลา ความสุขนั้นก็คือความสุข
ที่เกิดจากการทำใจให้สงบนั่นเอง
ความสุขที่เกิดจากความสงบของใจนี้
เป็นความสุขที่จะไม่มีวันเสื่อมจากใจเรา
ถ้าเรารู้จักวิธีรักษา รู้จักวิธีสร้างความสุข
นี้ขึ้นมา เราก็สามารถที่จะสร้างขึ้นมาได้

“
ใจของเราไม่มีวันตาย
ใจของเราก็ต้องไปตาม
วิบากกรรมที่เราทำมา
ไปตามบุญตามกรรม
ตามบาปที่เราทำมา
ถ้าเราทำบุญทำความดี
เราก็จะมีบุญไปกับเรา
”

เรื่อยๆ รักษาให้อยู่กับเราไปได้เรื่อยๆ ไม่ว่าร่างกายเราจะเสื่อมไปอย่างไร
ไม่ว่าโลกนี้จะเสื่อมไปอย่างไร แต่ความสุขภายในใจของเราเนี่ย เราสามารถ
รักษาไม่ให้เสื่อมได้

นี่คือความสุขที่แท้จริง ความสุขที่ติดอยู่กับใจของเรา ไม่ได้ติดอยู่กับ
ร่างกาย ไม่เหมือนกับความสุขต่างๆ ที่เราแสวงหากัน เช่น ความสุขจากลาภ
ยศ สรรเสริญ ความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิ์พะพะ เป็นความสุข
ที่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ เวลาที่ร่างกายแข็งแรง เราก็พอที่จะหา
ความสุขต่างๆ เหล่านี้ได้ แต่เวลาใดที่ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาใดที่ร่างกาย
ไม่สามารถหาความสุขจากสิ่งต่างๆ เหล่านี้ได้ ความสุขต่างๆ เหล่านั้น
ก็จะไม่ปรากฏขึ้นมา หรือเวลาที่ไม่มีร่างกายนี้แล้ว เวลาที่ร่างกายนี้ตาย
ไปแล้ว ความสุขต่างๆ ที่เราได้สร้างขึ้นมา ก็จะหมดสภาพไป กลายเป็นสมบัติ
ของคนอื่นไป เช่น เวลาที่เราตายไป ทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ
ที่เราหาได้มานี้ ก็จะกลายเป็นของผู้อื่นไป เพราะเราไม่สามารถเอาติดไป
กับใจของเราได้ ร่างกายตายไป แต่ใจของเราเนี่ยยังไม่ตาย ใจของเราไม่มี
วันตาย ใจของเราก็ต้องไปตามวิบากกรรมที่เราทำมา ไปตามบุญตามกรรม
ตามบาปที่เราทำมา ถ้าเราทำบุญทำความดี เราก็จะมีบุญไปกับเรา เช่น
ถ้าเราปฏิบัติธรรม ทำใจให้สงบ เราก็เอาความสงบนี้ไปกับเราได้ เอาความสุข



ที่เกิดจากความสงบนี้ไปได้ เราจึงไม่เดือดร้อนเวลาที่ร่างกายนี้ตายไป เพราะเรามีความสุขติดไปกับเรา แต่ถ้าเราไม่สามารถสร้างความสงบให้เกิดขึ้นภายในใจได้ ไม่สามารถทำบุญให้ใจสงบ ไม่สามารถรักษาศีลให้ใจสงบ เราก็จะไม่มี ความสงบติดตัวเราไป จะมีแต่ความหิว มีแต่ความอยากติดตัวเราไป ใจของเราก็จะไปแบบขอทาน ที่จะต้องไปคอยขอรับส่วนบุญของผู้อื่น เพราะในขณะที่เรามีชีวิตอยู่ เราไม่สนใจกับการสร้างบุญกัน ไม่สนใจกับการทำทาน ไม่สนใจกับการรักษาศีล ไม่สนใจกับการนั่งสมาธิทำใจให้สงบ และไม่สนใจกับการพิจารณาสภาวะธรรมทั้งหลาย ให้เห็นว่าไม่เที่ยง ไม่ใช่ของเรา เป็นทุกข์ เพราะเราไปอยากให้เป็นของเรา อยากให้

เที่ยงนั่นเอง ถ้าเราได้ปฏิบัติตามที่
พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน เราก็
จะได้ความสุขที่เกิดจากความสงบ
ตามลำดับของการปฏิบัติ

การปฏิบัติทานเราก็จะได้ความสุข
ในระดับหนึ่ง การปฏิบัติศีลเราก็
จะได้ความสุขอีกระดับหนึ่ง การ
ปฏิบัติสมาธิเราก็จะได้ความสุขอีก
ระดับหนึ่ง การเจริญปัญญาเราก็จะ
ได้ความสุขอีกระดับหนึ่ง ซึ่งเป็น
ความสุขที่มากขึ้นไปตามลำดับ
จนกลายเป็น**ปรมัง สุขัง** ขึ้นมา คือ
เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ ความสุข
ที่ไม่มีความทุกข์ ความสุขที่ไม่มี
ความเสื่อม นี่เป็นผลที่จะเกิดจาก
การปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของ
พระพุทธเจ้า ที่เป็นเหมือนแสงสว่าง

นำทางให้เราได้ไปสู่ความสุขที่
แท้จริง ให้เราได้หลุดพ้นจากความ
ทุกข์อย่างแท้จริง เกิดขึ้นจากการ
ที่เราได้เข้ามาหาพระพุทธศาสนา
เข้ามาศึกษา มาฟังเทศน์ ฟังธรรม
ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
ฟังแล้วเราก็นำเอาไปปฏิบัติ ปฏิบัติ
แล้วผลก็คือความสงบสุขก็จะเป็น
ผลตามมา

นี่คือการเข้าหาพระพุทธศาสนา
เข้าหาเพื่อศึกษาแนวทางพระพุทธ-
ศาสนา นี่เป็นเหมือนแผนที่ที่เรา
จำเป็นจะต้องใช้ในการเดินทาง
ถ้าเราต้องการที่จะเดินทางไปถึง
จุดหมายปลายทางที่พระพุทธเจ้า
และพระสาวกทั้งหลายได้ดำเนิน
ไปถึง ถ้าเราไม่มีแผนที่ เราก็จะ

หลงทาง เราก็จะไปไม่ถึงจุดหมาย
ปลายทางที่พระพุทธเจ้าและ
พระสาวกทั้งหลายได้ไปถึงกัน
นี่คือความสำคัญของการเข้าหา
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
ยิดพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
เป็นสรณะ เป็นที่พึ่ง เป็นผู้พาเรา
ไปสู่จุดหมายปลายทางที่เลิศที่
ประเสริฐนี้

การเข้าหาพระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ ก็คือการเข้าหาด้วยการ
ศึกษา เช่น การฟังเทศน์ฟังธรรม
หรือการอ่านหนังสือธรรมะ หรือ
การศึกษาจากสื่อต่างๆ เมื่อเรา
ได้ศึกษาแล้ว เราก็ต้องนำไป
ปฏิบัติต่อ เพราะการศึกษาเพียง
อย่างเดียวนี้ยังไม่สามารถทำให้

เกิดผลที่เราต้องการได้ การศึกษาก็
เป็นเพียงการดูแผนที่เท่านั้น เมื่อดู
แผนที่แล้วเราก็ต้องออกเดินทาง
ถ้าดูแผนที่แล้วไม่ออกเดินทาง
เราก็ยังจะไปไม่ถึงจุดหมายปลายทาง
ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราออกเดินทาง
โดยที่ไม่ดูแผนที่ ไม่มีแผนที่ เราก็
จะหลงทาง เพราะเราจะไม่รู้ว่า
จะไปทางไหนที่จะพาให้เราไปถึง
จุดหมายปลายทางที่เราต้องการ
ไปได้ เราจึงต้องศึกษาก่อน

การศึกษาก็ต้องศึกษาจากแหล่ง
คำสอนที่ถูกต่อนั่นเอง เช่น
สวากขาโต ภควตา ธัมโม ธรรมที่
พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ชอบแล้ว
เราต้องศึกษาจากผู้รู้จริงเห็นจริง
เช่น พระพุทธเจ้า หรือพระอรหันต-

สาวกทั้งหลาย ตอนนี้พระพุทธเจ้าท่านก็จากพวกเราไปแล้ว แต่ท่านก็ทรงมีตัวแทน ก็คือ “ธรรมวินัย” ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสอน และได้รับการจารึกไว้ในพระไตรปิฎก นี่ก็เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เราสามารถศึกษาได้เป็นแนวทางของการปฏิบัติได้ หรือถ้าเรามีโอกาสได้พบกับพระอรหันตสาวก เราก็สามารถที่จะศึกษาจากท่านได้เหมือนกัน เพราะพระพุทธเจ้ากับพระอรหันตสาวกนี้มีความรู้เหมือนกัน คือรู้ในอริยสัจ ๔ รู้ในมรรค ๘ ทางที่จะนำไปสู่การ

ดับทุกข์ เพราะพระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกนี้ ได้ปฏิบัติตนจนได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายแล้ว พระพุทธเจ้ากับพระอรหันตสาวกนี้มีจิตใจที่บริสุทธิ์เหมือนกัน ต่างกันตรงที่ว่าพระพุทธเจ้านั้นทรงเป็นผู้มีความสามารถพิเศษที่สามารถปฏิบัติได้โดยที่ไม่มีครูมาสั่งสอน คือมีพระปัญญาที่ฉลาดแหลมคมที่จะสามารถศึกษาดูทางได้ด้วยตนเองไม่ต้องอาศัยแผนที่ เพราะในช่วงที่พระพุทธเจ้าทรงดำเนินนั้นไม่มีแผนที่ให้ดูนั่นเอง ไม่มี



พระพุทธเจ้า ไม่มีพระอรหันตสาวกมาสอน บุคคลต่างๆ ที่ไปทรงศึกษาก็ยังเป็นปุถุชนอยู่ สอนได้ก็เพียงแต่ขั้นระดับฌานสมาบัติ พอได้ทรงบรรลุ ฌานสมาบัติแล้ว ก็ไม่รู้ว่าจะไปอย่างไรต่อ ไม่มีใครสอนให้ไปจากนั้น ได้ว่าให้ไปอย่างไร พระพุทธองค์เลยต้องศึกษาทดลอง ลองผิดลองถูกไป จนในที่สุดก็ได้พบทาง ทางแห่งสมถภาวนา วิปัสสนาภาวนา

สมถภาวนา พระองค์ได้ทรงศึกษามาแล้วจากผู้อื่น แต่**วิปัสสนาภาวนา**นี้ ยังไม่มีใครรู้ พระองค์เลยต้องศึกษาด้วยพระองค์เอง จนในที่สุดก็ทรงเห็น **สัจธรรมความจริงว่าเหตุของความทุกข์นั้นเกิดจากความอยาก และวิธีที่จะดับความทุกข์ก็ต้องดับด้วยปัญญา** หรือต้องเห็นว่าความอยากนี้เป็นต้นเหตุของความทุกข์ และสิ่งที่อยากนั้นก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นสิ่งที่ไม่สามารถตอบสนองความอยาก คือให้ความสุขได้อย่างแท้จริง จึงต้องละความอยากเท่านั้น ไม่หาความสุขจากสิ่งต่างๆ ทั้งหลาย ให้หาความสุขจากการหยุดความอยาก เพราะถ้าหยุดความอยากได้เมื่อไร ความสงบ ความสุขก็จะเกิดขึ้น และเมื่อเกิดขึ้นแล้วความทุกข์ต่างๆ ก็จะหายไปดับไป นี่คือความสามารถของพระพุทธเจ้า

ส่วนพระอรหันตสาวกนี้ ท่านต้องมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ก่อน จึงจะสามารถปฏิบัติและบรรลุหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้า

มาตรัสรู้และมาประกาศพระธรรมคำสอน ก็จะไม่มีการหั่นทอนแม้แต่รูปเดียว เพราะพระอรหันตสาวกนั้นท่านไม่มีภูมิปัญญาที่สูงพอที่จะปฏิบัติให้หลุดพ้นได้ด้วยตนเอง

คำว่าสาวกนี้ก็แปลว่าผู้ฟัง ส่วนพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้านี้แปลว่าผู้ตรัสรู้ได้ด้วยตนเอง พระอรหันตสาวกนี้เป็นพระอรหันต์ที่บรรลุได้ด้วยการฟังธรรมจากผู้อื่น แต่การบรรลุธรรมนี้มีความเท่าเทียมกัน เหมือนกันก็คือจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์ จิตใจที่ปราศจากตัณหาความอยากต่างๆ นี่เป็นเหมือนกันหมด จิตใจของพระพุทธเจ้าก็สะอาดบริสุทธิ์ ไม่ต้องไปเวียนว่ายตายเกิด จิตใจของพระอรหันตสาวกก็เช่นเดียวกัน สะอาดบริสุทธิ์เหมือนกัน ไม่ต้องไปเวียนว่ายตายเกิดเหมือนกัน ต่างกันตรงที่ปัญญาของพระพุทธเจ้านี้มีมากกว่าพระสาวกหลายร้อยเท่า การใช้ปัญญาของพระพุทธเจ้าในการสั่งสอนจึงมีประสิทธิภาพมากกว่าการใช้ปัญญาของพระอรหันตสาวก พระพุทธเจ้าสามารถสั่งสอนสัตว์โลกให้บรรลุธรรมได้มากกว่าพระอรหันตสาวกแต่ละรูปที่จะทำได้ เพราะปัญญาบารมีของพระพุทธเจ้านี้มีมากมายก่ายกองมากกว่าของพระอรหันตสาวก พระอรหันตสาวกนี้ก็มีปัญญาในระดับที่สอนให้ตนเองบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ แต่อาจจะไม่มีปัญญาที่จะสอนให้ผู้อื่นบรรลุได้อย่างรวดเร็ว

เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าทรง
สามารถสอนได้ พระอรหันต์ก็
สอนให้ผู้อื่นบรรลุได้แต่อาจจะ
ไม่กว้างขวางเหมือนกับการสั่งสอน
ของพระพุทธเจ้า ดังนั้น การที่เรา
ได้พบกับพระพุทธเจ้าโดยตรงนี้
ก็จะเหมือนกับเราได้พบครูที่เก่งมาก
อาจารย์ที่เก่งมาก ถ้าเราได้พบกับ
พระอรหันต์นี้ ก็เหมือนกับว่าเรา
ก็ได้พบกับอาจารย์ที่เก่ง เพียงแต่ว่า
เก่งสู้พระพุทธเจ้าไม่ได้

นี่คือความแตกต่างในเรื่องของ
ปัญญา แต่ในเรื่องของความรู้ที่จะ
ทำให้หลุดพ้นจากการเวียนว่าย
ตายเกิด การที่จะทำให้บรรลุมรรค
ผลนิพพานนี้ ท่านมีเหมือนกัน
แต่อุบายวิธีการสั่งสอนให้ผู้ฟังนั้น

“

ความรู้ที่เราต้องมี

ในการบรรลุ

มรรคผลนิพพาน ก็คือ

ความรู้ในพระอริยสัจ ๔

”

เกิดความเข้าใจ เข้าใจ เกิดศรัทธา
นี้อาจจะมีไม่เท่ากัน พระพุทธเจ้า
ทรงตรัสสอนคนฟังแล้วจะเกิด
ศรัทธา เกิดความเข้าใจได้ง่ายกว่า
การได้ยินได้ฟังจากพระอรหันต์
ซึ่งแม้บางรูปที่ท่านไม่ได้สั่งสอนเลย
ก็มี บางรูปท่านก็ไม่มีความสามารถ
ในการสั่งสอนด้วยอุบายวิธีการ

“

ถ้าต้องการที่จะยุติ
การเวียนว่ายตายเกิด
ต้องการดับความทุกข์ภายในใจ
ก็ต้องละภวาทัตถตา
ภวาทัตถตา และวิภวาทัตถตา

”

ต่างๆ สิ่งสอนก็สั่งสอนแบบรวมๆ
ไม่แยก ไม่มีรายละเอียดใดให้เกิด
ความเข้าใจชัดเจนขึ้น

เช่นในยุคสมัยปัจจุบันนี้ก็มิ
พระอาจารย์ของหลวงปู่มั่น คือ
พระอาจารย์เสาร์ ท่านก็บรรจุ
เป็นพระอรหันต์ แต่ท่านไม่มี
ความสามารถในการสั่งสอนผู้อื่น

ได้อย่างกว้างขวางเหมือนกับ
พระอาจารย์มั่น พระอาจารย์มั่นนี้
ท่านมีปัญญาความฉลาดในการ
สั่งสอนเผยแผ่วิธีการปฏิบัติให้แก่
ผู้อื่นได้มากกว่า พระอาจารย์มั่น
จึงมีสาวกมีลูกศิษย์ลูกหามากกว่า
พระอาจารย์เสาร์ อันนี้มันเป็นเรื่อง
ของปัญญาบารมีของแต่ละท่านที่
ได้บำเพ็ญมาไม่เท่ากัน บางท่านก็
บำเพ็ญมามาก บางท่านก็บำเพ็ญ
มาน้อย บางท่านก็บำเพ็ญมาพอที่
จะทำให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้
บางท่านก็บำเพ็ญมาจนมีมากกว่า
ที่จะมาใช้ในการบรรลุมรรคผล
นิพพาน ก็เอามาใช้ในการเผยแผ่
สั่งสอนให้แก่ผู้อื่นให้เกิดความ
เข้าใจได้อย่างง่ายดายและ
รวดเร็ว



นี่คือความแตกต่างเรื่องของปัญญาบารมี จึงทำให้พระอรหันต์กับพระพุทเจ้ามีความแตกต่างกัน พระอรหันต์ก็มีความแตกต่างกัน เช่นพระพุทเจ้าก็ทรงยกย่องพระสารีบุตรให้เป็นอัครสาวกขวา คือเป็นผู้มีปัญญาที่แก่กล้ารองจากพระพุทเจ้า มีมากกว่าพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ส่วนพระโมคคัลลานะก็ทรงยกย่องว่าเป็นอัครสาวกซ้าย ก็คือท่านมีความสามารถในทางอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์มากกว่าพระอรหันต์สาวกรูปอื่น แต่ระหว่างความสามารถในเรื่องของอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์กับความสามารถในการเผยแผ่สั่งสอนธรรมะให้แก่ผู้อื่นด้วยปัญญานี้ พระพุทเจ้าทรงตรัสว่าการเผยแผ่สั่งสอนผู้อื่นด้วยธรรมะด้วยปัญญานี้เป็นสิ่งที่มีความค่ามากกว่าการมีความสามารถในการมีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ต่างๆ พระสารีบุตรจึงเป็นอัครสาวกขวา ส่วนพระโมคคัลลานะจึงเป็นอัครสาวกซ้าย

แต่นี่มันเป็นความรู้พิเศษ ไม่ได้เป็นความรู้ที่จะมาใช้ในการตรัสรู้หรือบรรลุมรรคผลนิพพาน ความรู้ที่เราต้องมีในการบรรลุมรรคผลนิพพาน ก็คือความรู้ในพระอริยสัจ ๔ ให้เรารู้ว่าทุกข์นั้นอยู่ในใจของเรา สมุทัย ต้นเหตุของความทุกข์ก็คือตัณหาความอยาก ได้แก่ กามตัณหา ความอยากในกาม ภวตัณหา ความอยากมีอยากเป็น วิภวตัณหา ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น นี่คือต้นเหตุของความทุกข์ใจ ต้นเหตุของการเวียนว่ายตายเกิด ถ้าต้องการ

ที่จะยุติการเวียนว่ายตายเกิด ต้องการดับความทุกข์ภายในใจ ก็ต้องละ
กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ถ้าเป็นฆราวาสก็ต้องใช้ทาน คีล
ภาวนา ถ้าเป็นนักบวชใช้ศีล สมาธิ ปัญญา

ฆราวาสยังมีทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองอยู่ ก็ต้องสละทรัพย์สมบัติ
ข้าวของเงินทองไปก่อนด้วยการทำทาน ถ้าไม่สละก็จะออกบวชไม่ได้
เพราะยังจะติดอยู่กับการหาเงินใช้เงินซื้อความสุขต่างๆ อยู่ ใช้เงินดับ
ความทุกข์ ซึ่งเป็นการดับความทุกข์เพียงชั่วคราว ไม่ได้ดับความทุกข์อย่าง
ถาวร ถ้าต้องการดับความทุกข์อย่างถาวรก็ต้องไม่ใช้เงินทอง ในการมาดับ
ความทุกข์ต้องใช้ศีล สมาธิ ปัญญา ก็ต้องออกบวช เวลาพระพุทธเจ้าทรง
สอนมรรคให้แก่ผู้ที่ยังไม่บวช ก็ทรงสอนทาน คีล ภาวนา หรือ ทาน คีล
สมาธิ ปัญญา เวลาทรงแสดงธรรมให้แก่นักบวช ก็ทรงแสดงศีล สมาธิ
ปัญญา ไม่ได้แสดงเรื่องทาน เพราะนักบวชนี้ได้ผ่านขั้นทานมาแล้ว
ได้สละทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองหมดไปแล้ว ดังนั้น ทาน คีล ภาวนา
กับศีล สมาธิ ปัญญานี้ ก็เป็นมรรคอันเดียวกัน ต่างกันตรงที่ว่า สำหรับ
ฆราวาสนี้ต้องทำทาน ต้องสละทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองให้หมดไปก่อน
เท่านั้นเอง



นี่คือทางที่จะนำพาไปสู่การดับทุกข์ ยุติการเวียนว่ายตายเกิด ต้องอยู่ที่
มรรคนี้เอง การปฏิบัติของเราทั้งหมด ปัญญาของเราทั้งหมด ก็ต้องทุ่มมา
ตรงที่การทำทาน การรักษาศีล การภาวนานี้เท่านั้น ถ้าเรามีปัญญารู้ว่า
เราต้องทำทาน เราต้องรักษาศีล เราต้องทำใจให้สงบ เราต้องสนใจ
ให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในสภาวะธรรมทั้งหลาย ในสิ่งต่างๆ เช่น
ลาภ ยศ สรรเสริญ ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ในบุคคลต่างๆ ว่า
เขาไม่เที่ยง ทุกคนมีการเกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา ร่างกายของคนทุกคนนี้
ไม่ได้เป็นสมบัติของใครทั้งนั้น ไม่มีตัวไม่มีตนในร่างกาย ในร่างกายมีเพียง
อาการ ๓๒ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก หัวใจ ตับ
ปอด ลำไส้ต่างๆ อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายนี้ เป็นอาการ ๓๒ ไม่มีตัวตน
ในผม ในขน ในเล็บ ในฟัน มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ มาจากอาหาร
อาหารก็มาจากดินจากน้ำจากลมจากไฟ เวลาร่างกายนี้แตกสลายไปก็
กลับคืนสู่ดินน้ำลมไฟไป ตัวตนไม่มีในร่างกายนี้ ผู้ที่มายึดติดกับร่างกายนี้
เป็นใจ เวลาร่างกายนี้เกิดการแตกดับไป ใจนี้ไม่ได้แตกดับกับร่างกาย
ใจก็ไปสู่ทิศทางของใจต่อไป เหมือนกับน้ำที่อยู่ในแก้ว เวลาที่แก้วแตก
น้ำก็ไปทางหนึ่ง แก้วก็ไปอีกทางหนึ่ง ไปคนละทิศคนละทางกัน ฉะนั้น
เวลาร่างกายนี้แตกดับไป ใจก็ไปอีกทางหนึ่ง ไปตามวาระของบุญของบาป



ที่ได้ทำไว้ ถ้าได้ทำบุญถึงขั้นสูงสุดก็ไปพระนิพพานเลย ถ้ายังไม่ถึงขั้นนิพพานก็ไปชั้นของพระอนาคามี ของพระสกิทาคามี ของพระโสดาบัน ถ้าต่ำลงมาก็ไปชั้นของสมาธิ คือไปชั้นสวรรค์ชั้นพรหม ถ้าต่ำลงมาก็ไปสวรรค์ชั้นเทพ ถ้าไม่ได้ไปสวรรค์ชั้นเทพ ก็มาเป็นมนุษย์ถ้าไม่ได้ไปทำบาปทำกรรม ถ้าไปทำบาปทำกรรมก็ต้องไปอบาย ไปเป็นเปรตบ้าง ไปเป็นเดรัจฉานบ้าง ไปตกนรกบ้าง นี่คือที่ไปของใจหลังจากที่ร่างกายนี้ได้แตกดับไปแล้ว

ฉะนั้น การที่เราจะไปไหนนี้ มันไม่ได้อยู่ที่ใครทั้งนั้น อยู่ที่กรรม กรรมนี้แปลว่า การกระทำ การกระทำทางกาย วาจา ใจ ที่พวกเราทำกันอยู่ทุกวันนี้ ถ้าเราคิดทำทาน รักษาศีล ภาวนา เราก็จะพุดเกี่ยวกับเรื่องทำทาน รักษาศีล ภาวนา เราก็จะทำทาน รักษาศีล ภาวนา เราตายไปเราก็จะไปตามทางที่เราได้ทำเอาไว้ ก็คือไปสวรรค์ชั้นเทพ ไปสวรรค์ชั้นพรหม ไปเป็นพระอริยบุคคลชั้นต่างๆ ไปพระนิพพาน เพราะนี่คือทางไปที่เกิดจากการปฏิบัติ เกิดจากการกระทำของเราทางกายทางวาจาและทางใจ ถ้าเราคิดทำบาป คิดเสพอบายมุข เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน เสพสุรายาเมา คบคนชั่วเป็นมิตร มีความเกียจคร้าน ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี โกหกหลอกลวง นี่ก็จะพาเราไปสู่อบายหลังจากที่ร่างกายนี้



ตายไปแล้ว เมื่อทำแล้วก็ไม่มีใครที่จะมายับยั้งได้ แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ไม่สามารถยับยั้งกรรมของพระองค์ได้ กรรมนี้เป็นกฎสากล เป็นกฎที่ควบคุมวิถีชีวิตของจิตใจของพวกเราทุกคน เรียกว่ากฎแห่งกรรม ไม่ต้องมีกฎหมายมาคอยตามจับเหมือนกับเวลาที่ใช้ชีวิตอยู่ คนบางคนทำผิดกฎหมายแล้วยังสามารถหลบหลีกกฎหมายได้ แต่เวลาทำบาปแล้ว เวลาตายไปแล้วนี้หลบหลีกกฎแห่งกรรมไม่ได้ กฎแห่งกรรมนี้ไม่ต้องมีตำรวจมาคอยตามจับ กฎแห่งกรรมนี้เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่มีใครสามารถที่จะล่วงล้ำไปได้ มีผู้เดียวที่จะล่วงล้ำไปได้ก็คือผู้ไม่ทำบาปไม่ทำกรรมนั่นเอง ก็ต้องเป็นพระอรหันต์ ผู้ที่ไม่กลับมาเกิดอีกต่อไป

ถ้าพวกเราอยากจะอยู่เหนือกฎแห่งกรรม อยู่เหนือการเวียนว่ายตายเกิด เราก็ต้องยุติการเวียนว่ายตายเกิด เราก็ต้องปฏิบัติมรรค คือศีล สมาธิ ปัญญา หรือทาน ศีล ภาวนานี้ให้ได้เต็มที่ เป็นเหมือนกับการรับประทานยา เราต้องรับประทานยาให้ครบตามที่หมอสั่ง ถ้าเราอยากจะให้โรคร้ายไข้เจ็บ หายไป ถ้าเรารับประทานตามที่หมอสั่งแล้ว ไม่นานโรคร้ายไข้เจ็บก็จะหมดไป นั่นใด ถ้าเราอยากจะยุติการเวียนว่ายตายเกิด เราอยากจะหนีจากกฎ แห่งกรรมไป เราก็ต้องทำทาน รักษาศีล ภาวนา อย่างเต็มที่ตามที่พระพุทธเจ้า ทรงสอน คือ ต้องทำอย่างมีอาชีวะ คือเราไม่มีงานอย่างอื่นต้องทำแล้ว นอกจากรักษาศีลให้สะอาดบริสุทธิ์ แล้วเจริญกรรม นิ่งสมาธิ ทำใจให้สงบ ตลอดเวลา สลับกับการเจริญปัญญา พิจารณานิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนสามารถละความอยากทั้งหลายให้หมดไปจากใจได้ เมื่อไม่มีความอยาก หลงเหลืออยู่ภายในใจ ใจก็หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เหมือนกับ ร่างกายเมื่อไม่มีเชื้อโรคหลงเหลืออยู่แล้ว เพราะถูกยาทำลายไปหมดแล้ว โรคร้ายไข้เจ็บในร่างกายก็จะหมดไปเช่นเดียวกัน

ดังนั้น หน้าที่ของพวกเราอยู่ที่การศึกษาให้ถ่องแท้ ให้รู้ว่าเราต้องปฏิบัติ อะไร เหมือนกับเวลาหมอให้ยามา เราก็ต้องตั้งใจฟังคำสั่งของหมอว่า หมอให้รับประทานยานี้ วันละกี่ครั้ง ครั้งละกี่เม็ด เราก็ต้องทำตามที่หมอสั่ง

พอเราทำตามแล้ว โรคภัยไข้เจ็บก็จะหายไป ตอนนี้เราก็ต้องมาศึกษาจากพระพุทธเจ้าที่เป็นเหมือนหมอที่จะให้ธรรมโอสธแก่เราเอาการรักษาใจของเราให้หายจากโรคของการเวียนว่ายตายเกิด เราจึงต้องตั้งใจศึกษาให้รู้อย่างถ่องแท้ว่าเราต้องทำอะไรบ้าง เมื่อเรารู้แล้วเราก็นำเอาไปปฏิบัติอย่างเต็มที่เต็มกำลัง ไม่ช้าก็เร็วความอยากต่างๆ ก็จะหมดไปจากใจ ความสิ้นสุดของการเวียนว่ายตายเกิดก็จะเป็นผลตามมา

จึงขอฝากเรื่องของการมาวัดเพื่อใช้เวลาให้เกิดคุณเกิดประโยชน์ ด้วยการมาฟังเทศน์ฟังธรรม มาปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ให้ท่านได้นำเอาไปพิจารณาแล้วปฏิบัติ เพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์และการเวียนว่ายตายเกิดที่จะตามมาต่อไป



โยมอยากทราบว่า ถ้าชาติที่แล้วของเราไม่ได้สร้าง
กรรมกุศลดีมาละ ชาตินี้เราจะสามารถที่จะถึง
นิพพานได้หรือไม่ หรือว่าสามารถสร้างภายใน
ชาตินี้ได้หรือไม่



๒๐ เมษายน ๒๕๕๖

ศิษย์ถาม : พระอาจารย์ตอบ

ศิษย์ : ถ้านั่งสมาธิโดยที่ไม่ได้เดินจงกรม อันนี้
ได้ไหมคะ

พระอาจารย์ : ได้ จะเดินก็ได้ จะนั่งก็ได้
เดินจงกรมนี้ก็เป็น การเปลี่ยนอิริยาบถ ในกรณีที่เรานั่ง
นานๆ ก็เกิดอาการเมื่อยหรือปวดตามลำตัว
ต่างๆ ก็ต้องมีการผ่อนคลาย ก็เปลี่ยนอิริยาบถ
จากนั่งมาเดิน แต่การภาวนาเราก็ยังภาวนาต่อ เช่น
เราจะเดินสวดมนต์ไปภายในใจก็ได้ เดินบริกรรม



พุทฺธโรฯ ไปก็ได้ คือการปฏิบัติเบื่องตันนี้
สิ่งทีเราต้องการทำก็คือการเจริญสติ
คือควบคุมความคิดไม่ให้คิดไปเรื่องราว
ต่างๆ เพื่อจะได้ไม่ฟุ้งซ่าน เพื่อทำใจให้
ว่าง ใจให้สงบนั่นเอง เราก็ต้องใช้การ
สวดมนต์หรือใช้การบริกรรมพุทฺธโร ซึ่ง
เราสามารถทำได้ในทุกอิริยาบถ ไม่ใช่
แต่เฉพาะเวลาที่เรานั่งเพียงอย่างเดียว
เราสามารถทำได้ทั้งวันเลย ไม่ว่าเรา
ทำอะไรถ้าการทำงานของเราไม่ต้อง
ใช้ความคิด เช่น เวลาล้างถ้วยล้างชาม
ล้างหน้า อาบน้ำ แต่งตัวนี้ ถ้าเราไม่ต้อง
ใช้ความคิด เราก็บริกรรมพุทฺธโรฯ ไป
เพื่อสกัดความคิดต่างๆ ไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน
แต่ในกรณีทีเราทำงานต้องใช้ความคิด
เช่น ต้องบวกเลข หรือต้องใช้การ
วางแผน คิดวางแผน หรือทำอะไรต่างๆ
ต้องใช้ความคิดตอนนั้น เราก็ต้องพัก

การบริการมพุทธโธไว้ชั่วคราก่อน
ไว้รอนกว่าเราไม่ต้องคิดแล้ว เราก็ใช้
พุทธโธต่อ ถ้าเราไม่คิดเราจะหยุดพุทธโธ
ก็ได้ ถ้าใจเรารู้เฉยๆ ไม่คิดปรุงแต่ง รู้อยู่
กับปัจจุบัน รู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่
แต่ไม่คิดถึงคนนั้นคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้
เราก็ไม่ต้องใช้พุทธโธก็ได้ ไม่ต้อง
บริการก็ได้ ไม่ต้องสวดมนต์ก็ได้

แต่เวลาใดที่ใจเราเริ่มคิดฟุ้งซ่าน เริ่มคิด
เรื่องไร้สาระต่างๆ ตอนนั้นเราควรที่จะ
ใช้การสวดมนต์หรือการบริการมพุทธโธ
สกัดไว้ พอเราควบคุมความคิดได้แล้ว
ต่อไปเราก็จะสอนให้คิดไปในทางที่เป็น
ปัญญาได้ สอนให้คิดไปในทางความ
ไม่เที่ยงได้ เช่น ให้คิดว่าร่างกายเรา
นี้ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ทรัพย์สมบัติ
ข้าวของเงินทองต่างๆ ก็ต้องหมดไป



ต้องจากเราไปไม่ช้าก็เร็ว ให้คิดถึงความเลื่อมบ่่อยๆ แล้วเราจะได้ปลงได้
วางได้ ถ้าเรายังคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะอยู่กับเรา เราก็จะหวง เราก็จะ
ไม่ยอมให้เขาจากเราไป แต่เราไม่รู้ว่าเขาจะจากเราไปเมื่อไหร่ ถ้าเรา
ไม่เตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อน เวลาเกิดการพลัดพรากกันก็จะเกิดความ
เศร้าโศกเสียใจ แต่ถ้าเราเตรียมตัวเตรียมใจไว้ เวลาจากกันไปเราก็จะ
รู้สึกเฉยๆ ไม่เดือดร้อน

(ไม่ได้ยืนคำถาม)

พระอาจารย์ : คือมันเป็นภาษาในพระไตรปิฎก ความหมายก็คือให้ดูกาย
ดูจิตเท่านั้นเอง ในทางปฏิบัติมันไม่มีความหมายอะไรนอกเหนือไปจากนั้น
เช่น ให้ดูกาย ก็คือให้เราพิจารณาอาการ ๓๒ พิจารณาความไม่เที่ยงของ
ร่างกาย พิจารณาว่าร่างกายเป็นดินน้ำลมไฟ อันนี้เรียกว่า **ดูกายในกาย**

ดูจิตในจิต ก็คือดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตของเรา ตอนนี่จิตของเรา
เป็นอย่างไร กำลังโลภหรือกำลังโกรธ กำลังหลงหรือสงบ ให้รู้แล้วก็ให้รู้จัก
วิธีที่จะกำจัดส่วนที่ไม่ดีออกไป เช่น อารมณ์ที่ไม่ดี เราก็ต้องหาวิธีกำจัด
ก็ต้องใช้สติ สมาธิ และปัญญา เป็นเครื่องมือ ถึงจะกำจัดความโลภ ความ
โกรธ ความหลงได้ ทำให้ใจมีอารมณ์ที่สงบเย็นสบายได้

ดูเวทนา ก็ดูว่าเวทนาตอนนี้เป็นอย่างไร ตอนนี้สุขหรือทุกข์ หรือไม่สุข ไม่ทุกข์ เวทนานี้เราไปควบคุมบังคับเขาไม่ได้ เช่น เวลาร่างกายเจ็บ เราจะไปสั่งให้เขาหายไปก็ไม่ได้ เราก็ต้องเข้าใจแล้วก็ต้องพิจารณาปล่อยวาง อย่าไปอยากให้ความเจ็บหายไป ถ้าอยากให้ความเจ็บหายไป ก็จะสร้างความทุกข์ใจขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง ทุกข์ในอริยสัจ ๔ ทุกข์ที่เกิดจากความอยาก ที่เป็นความทุกข์มากกว่าความเจ็บของร่างกาย นี่คือการดูเวทนา ดูจิต ดูกาย

ถ้าดูธรรม ก็ให้ดูว่าตอนนี้ในใจเรามีธรรมหรือไม่มี มีสติหรือเปล่า มีสมาธิหรือเปล่า มีปัญญาหรือเปล่า ถ้าไม่มีก็ให้เจริญสติ ให้นั่งสมาธิมากๆ ให้พิจารณาไตรลักษณ์มากๆ ต่อไปก็จะเกิดสติ เกิดสมาธิ เกิดปัญญาขึ้นมา นี่คือการปฏิบัติของเรา

ดังนั้น อย่าไปติดกับคำว่า ดูกายในกาย ดูจิตในจิต เพราะว่าเวลาปฏิบัติแล้ว มันก็ไม่มีสาระอะไร ความหมายอะไร นอกจากให้เราดูกาย ถ้าจะดูกาย ก็ให้ดูทั้งภายนอกและภายใน เช่น ภายนอกก็คือกายของผู้อื่น ภายในก็คือกายของเรา ให้ดูว่าร่างกายของเรากับร่างกายของผู้อื่นก็เหมือนกัน มาจากดินน้ำลมไฟเหมือนกัน เกิด แก่ เจ็บ ตายเหมือนกัน ไม่มีคำว่า สูงหรือต่ำ คำว่าสูงหรือต่ำ รวยหรือจน นี่มันเป็นสมมุติ แต่ว่าร่างกายนี้

มันไม่รวย มันไม่จน มันไม่สูงไม่ต่ำ มันมีเหมือนกันหมดทุกอย่างตั้งแต่
ขอตานขึ้นไปจนถึงพระราชามหากษัตริย์ ก็มีอาการ ๓๒ เหมือนกัน เกิด
แก่ เจ็บ ตาย เหมือนกัน มาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกัน
ให้พิจารณาอย่างนี้เพื่อเราจะได้ปล่อยวางร่างกาย เวลาที่ร่างกายแก่ เจ็บ ตาย
เราจะได้ไม่เกิดความเศร้าโศกเสียใจ เพราะเรารู้ว่าสิ่งที่ตายไปนั้นไม่มีใคร
ไม่มีบุคคล ไม่มีใครอยู่ในร่างกาย บุคคลนั้นก็คือดวงจิตดวงใจที่มาใช้
ร่างกายเป็นเครื่องมือเป็นหุ่นเชิดเท่านั้นเอง ร่างกายนี้เป็นเหมือนหุ่นที่ใจ
ใช้เชิดให้ทำอะไรต่างๆ ให้แสดงบทบาทต่างๆ ให้แสดงเป็นหญิง เป็นชาย
เป็นผู้สูง ผู้ต่ำ เป็นผู้ดี ผู้ร้าย ใจนี้ต่างหากเป็นผู้เชิดร่างกายนี้ แต่เวลา
ร่างกายนี้ตายไป ใจผู้เชิดนี้ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เช่น เวลาร่างกายของ
พ่อแม่ตายไป เราก็ไม่ต้องเสียอกเสียใจ เพราะเรารู้ว่าผู้ที่ เป็นพ่อแม่เป็นแม่นั้น
ไม่ได้เป็นร่างกาย เป็นใจ ใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย พ่อแม่ที่มาเชิดร่างกายนี้
ก็ต้องไปรับบุญผลกรรมของท่านเอง ถ้าเราเข้าใจแล้วเราก็จะรู้ว่าไม่มี
ใครตาย ไม่มีอะไรตาย สิ่งที่ตายก็ไม่ใช่ว่าเป็นสิ่งที่มีความรับรู้อะไร เป็นเหมือน
ศาลาหลังนี้ เวลาศาลาหลังนี้พังไป เขาก็ไม่รู้ว่าเขาพังไป แต่เจ้าของศาลา
นี้รู้ ถ้ายังมีความยึดติดก็จะเสียอกเสียใจ แต่ถ้ามีความรู้ล่วงหน้าไว้ก่อน
ว่าสักวันหนึ่งศาลาหลังนี้จะต้องพังไป ก็เตรียมตัวรับกับเหตุการณ์นั้นไป
เวลาเกิดเหตุการณ์ก็จะรู้สึกเฉยๆ ไม่เดือดร้อน

การที่เราดูกาย ดูจิต ดูเวทนา ดูธรรมนี้ ก็เพื่อสอนใจให้เราปล่อยวาง ให้เป็นอุเบกขานี้เอง ไม่ให้ทุกข์กับร่างกาย ไม่ให้ทุกข์กับเวทนา ไม่ให้ทุกข์กับจิต ไม่ให้ทุกข์กับธรรม ให้รู้แล้วก็ปล่อยวาง

ศิษย์ : โยมอยากทราบว่า ถ้าชาติที่แล้วของเราไม่ได้สร้างกรรมกุศล ตีมาคะ: ชาตินี้เราจะสามารถที่จะถึงนิพพานได้หรือไม่ หรือว่าสามารถสร้างภายในชาตินี้ได้หรือไม่

พระอาจารย์ : ได้ ทำบาปมายังไปถึงนิพพานได้เลย อย่างองค์ลีลามานี้ ฆ่าคนมาตั้งแต่ ๙๙๙ คน พอมาพบกับพระพุทธเจ้า ปัญญาบารมีของพระพุทธเจ้าที่มีมากนี้สามารถเปลี่ยนใจขององค์ลีลามจากการเป็นมหาโจรมาเป็นนักบวชได้ กลับมาบวชมาปฏิบัติจนบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ในชาตินี้เลย ทุกคนมีสิทธิไม่ว่าจะทำบาปทำบุญมากน้อยเพียงไร ต่างกันตรงที่ว่า ถ้าทำบุญมาก การปฏิบัตินั้นก็ง่าย เพราะว่ามันสนับสนุนกัน คนใดคนใจบุญนี้ทำบุญง่าย ทำบาปยาก ส่วนคนไม่ดีคนใจบาปนี้ ทำบุญยาก ทำบาปง่าย มันเป็นการเปลี่ยนนิสัยของเรา ถ้าเราเคยทำบุญมาแล้วมันก็ง่าย ทำบุญต่อไปได้เลย ถ้าเราทำบาปมาแล้วจะมาทำบุญนี้ เราจะรู้สึกว่ามันยาก เช่น คนที่ชอบดื่มสุราแล้วต้องมาเลิกดื่มสุรานี้ มันก็ต้องฝืน





ต้องบังคับใจตัวเองถึงจะหยุดได้
แต่ก็ไม่มีอะไรที่สวดวิสัยที่จะทำ
ไม่ได้ เพียงแต่ว่าจะยากหรือจะง่าย
เท่านั้นเอง นักปฏิบัติจึงมีความ
แตกต่างกันในการบรรลุนี้ไง บางคน
ก็บรรลุง่าย บรรลุเร็ว บางคนก็
บรรลุช้า บรรลุยาก ก็ขึ้นอยู่กับบุญ
หรือบาปที่ได้ทำมาในอดีตนั้นเป็น
ส่วนที่จะทำให้ยากหรือง่าย เร็วหรือช้า
แต่ถ้าพยายามก็ไปถึงที่เดียวกันได้

เพียงแต่ว่าจะช้าหรือเร็วต่างกัน
เท่านั้นเอง

พระสาวกบางคนนี้ฟังธรรมหนเดียว
ก็บรรลุได้ พระสาวกบางคน เช่น
พระอานนท์ เกาะติดชายผ้าเหลือง
อยู่เป็น ๒๐ กว่าปี ก็ยังไม่ได้บรรลุ
ต้องรอให้พระพุทธเจ้าปรินิพพาน
ไปก่อน จึงมีเวลาที่จะไปปฏิบัติได้
อย่างเต็มที่ ขณะที่พระพุทธเจ้า

ยังมีชีวิตอยู่ พระอานนท์ก็ไม่มีเวลาที่จะไปปลีกวิเวกไปปฏิบัติได้อย่างเต็มที่ เพราะมีภารกิจที่จะต้องอุปถัมภ์อุปัฏฐากดูแลพระพุทธเจ้าอยู่ แต่พอพระพุทธเจ้าท่านปรินิพพานไปแล้วเพียง ๓ เดือน พระอานนท์ก็สามารถบรรลุได้เลย

เพราะฉะนั้น มันอยู่ที่การปฏิบัติของเราว่าเรามีเวลาให้กับการปฏิบัติมากน้อยเพียงไรด้วย ถ้ามีเวลาปฏิบัติมาก มันก็มีโอกาสที่จะบรรลุได้เร็ว ถ้ามีเวลาน้อย โอกาสที่จะบรรลุได้เร็วก็มีไม่มาก เหมือนกับตักน้ำใส่ตุ่ม ถ้าเรามีเวลาตักแค่วันละ ๑๐ ขัน กับมีเวลาตักทั้งวันนี้ เราตักวันเดียว เราก็ตักได้เต็มตุ่ม ถ้าเราตักวันละ ๑๐ ขันนี้ ก็อาจจะต้องใช้เวลา ๑๐ วัน หรือ ๒๐ วันน้ำถึงจะเต็มตุ่ม ฉะนั้น มันอยู่ที่การปฏิบัติของเรา ถ้าเราปฏิบัติมาก ปฏิบัติถูกต้อง มันก็จะไปได้เร็ว ถ้าปฏิบัติน้อย ปฏิบัติไม่ถูกต้อง อาจจะไปไม่ถึงเลยก็ได้

ท่านถึงทรงสอนให้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ก็คือ สุปฏิปันโน อสุปฏิปันโน ญายปฏิปันโน สามิจิปฏิปันโน นั่นเอง **ปฏิบัติดี** ก็คือ ปฏิบัติเต็มที่เต็มเวลา ตั้งแต่ตื่นจนหลับนี้ปฏิบัติอย่างเดียว เรียกว่าปฏิบัติดี **ปฏิบัติตรง** ก็คือ ปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์ ปฏิบัติตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

ทุกประการ ไม่ไปปฏิบัติอย่างอื่น เช่น การปฏิบัตินี้ บางครั้งบางครั้งเรา ก็อาจจะหลงทางได้ ออกนอกกลุ่มนอกทางได้ เช่น พวกที่นิ่งสมาธิแล้ว มีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ หรือมีตาในสามารถเห็นสวรรค์ เห็นนรก แทนที่จะนิ่งสมาธิเพื่อทำใจให้สงบให้ว่าง ให้เป็นกลาง ก็มัวไปเที่ยวรอกเที่ยวสวรรค์ ไปเล่นกับเรื่องอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ อันนี้ก็แสดงว่าไม่ปฏิบัติตรง ถ้าปฏิบัติตรง นี่ต้องปฏิบัติเพื่อความสงบเพียงอย่างเดียว และก็ปฏิบัติญาณปฏิบัติปันโน ก็คือ ปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์อย่างเดียว ละกิเลสอย่างเดียว ละตัณหาอย่างเดียว ละกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา **ปฏิบัติชอบ** ก็คือ ปฏิบัติอย่างถูกต้อง ไม่ผิดจากคำสอนทุกประการ

นี่คือการปฏิบัติ ๔ ลักษณะด้วยกันที่ทำให้บรรลुเป็นพระอริยสงฆ์สาวก ทั้ง ๔ ชั้น คือ ชั้นพระโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี พระอรหันต์ ท่านเหล่านี้ เราจึงเรียกว่า **สุปฏิปันโน อสุปฏิปันโน ญาณปฏิปันโน สามัญปฏิปันโน**

นี่คือปัจจัยที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุกัน ไม่สำคัญกับเรื่องบุญเก่า บาปเก่า ในอดีต ถ้าเราปฏิบัติดีปฏิบัติชอบแล้วเราบรรลุกันได้ทุกคน ช้าหรือเร็ว เท่านั้นเอง ยากหรือง่ายเท่านั้นเอง ฉะนั้น ถ้ายากก็พยายามทำให้มาก ช้าก็พยายามทำให้มาก ถ้าง่ายก็รีบทำเสีย เพราะว่าเราไม่รู้ว่าเวลาของเรา



พระพุทธเจ้าจึงสอนให้ระลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ
เพื่อเตือนใจเราไม่ให้ประมาท ไม่ให้นิ่งนอนใจ
ไม่ให้ผลัดวันประกันพรุ่ง ให้รีบทำเสียแต่บัดนี้

จะมีมากหรือน้อย อย่าประมาท อย่าเป็นเหมือนกระต่ายที่คิดว่าเราวิ่ง
เร็วกว่าเต่า แล้วเราแทนที่จะมาปฏิบัติ เรากลับไปทำภารกิจอย่างอื่นแทน
พอถึงเวลาใกล้ตายขึ้นมา ก็อาจจะไม่มีเวลาปฏิบัติได้

ฉะนั้น ตอนนี้เรามีชีวิต มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง สามารถทำบุญให้ทานได้
รักษาศีลได้ นั่งสมาธิ เดินจงกรมได้ ก็รีบๆ ทำเสีย อย่าไปประมาทนอนใจ
คิดว่า โอ๊ย เรายังมีเวลาอีกมาก เพราะเราไม่รู้ว่าเราจะตายกันเมื่อไหร่ตัวเอง
ความตายนี้ไม่มีใครรับประกันได้ แม้แต่บริษัทประกันชีวิตเขาก็ไม่รับประกัน
เขารับประกันว่าถ้าเราตายแล้ว เขาจะชดเชยเงินให้กับคนที่ยังอยู่เท่านั้นเอง
แต่เขาไม่รับประกันชีวิตของเรา เขาไม่บอกว่าคุณจะอยู่ได้ถึง ๘๐ ปี ๙๐ ปี
หรือ ๑๐๐ ปี

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนให้ระลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ เพื่อเตือนใจเรา
ไม่ให้ประมาท ไม่ให้นิ่งนอนใจ ไม่ให้ผลัดวันประกันพรุ่ง ให้รีบทำเสียแต่
บัดนี้ น้ำขึ้นให้รีบตัก เพราะเวลาน้ำลดหรือน้ำหมดแล้วจะไม่มีน้ำให้ตัก

เวลาไม่มีชีวิตแล้ว ทำอะไรไม่ได้แล้ว ทำได้ตอนที่เรามีชีวิตอยู่ในตอนนี้ ยิ่งตอนที่เรามีกำลังวังชาสมบูรณ์ แข็งแรงยิ่งดีใหญ่ เพราะถ้าร่างกายชราภาพลงไปก็จะ เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติได้

ศิษย์ : พระอาจารย์คะ เวลานั่งสมาธิเนี่ยคะ สมาธิ มันแวบ จะไปไหนต่อไม่ได้เลย

พระอาจารย์ : ก็ไม่ต้องการให้ไปไหนไป การนั่งสมาธินี้ต้องการให้เข้าสู่ความสงบ ให้นิ่ง ให้อใจ เป็นอุเบกขา สักแต่ว่ารู้อย่างเดียว ไม่ต้องการให้ไป เห็นนรก เห็นสวรรค์ หรือเห็นอะไรทั้งหลายต่างๆ อันนั้นเป็นเรื่องของปัญญาขั้นต่อไป ซึ่งเราต้องรอ ให้ออกจากสมาธิก่อน

ขณะที่อยู่ในสมาธินี้ เราต้องการให้นิ่งนานๆ เพราะ เป็นเหมือนกับการชาร์จแบตเตอรี่ ใจของเราจะมีพลัง มีกำลังต่อสู้กับกิเลสตัณหา ถ้าใจได้พักนานๆ ได้ชาร์จแบตเตอรี่นานๆ ต้องปล่อยให้มันนิ่งนานๆ นิ่งไปแล้ว



นั่งเป็นชั่วโมงได้ดี แต่ไม่ใช่ นั่งหลับนะ นั่งรู้ รู้ลึกแต่ว่ารู้ รู้อยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่ นั่งหลับ นั่งไปแล้วก็ไม่ว่าเรื่องอะไรเลย พอลืมตาขึ้นมา บอกเอ๊ะ เป็นอะไรไปนี่ อันนี้แสดงว่านั่งหลับ แต่ถ้านั่งเข้าสมาธินี้จะรู้ตลอดเวลา เหมือนกับที่เรา นั่งคุยกันอยู่ตอนนี้ เพียงแต่รู้ว่าตอนนี้เราไม่ได้คุยกัน ตอนนี้เราไม่ได้คิดอะไร ใจเราเย็น ใจเรามีความสงบ มีความสุข ไม่หิว ไม่อยาก ไม่ต้องการอะไร นั่นแหละคือสมาธิที่ถูกต้อง ถ้าเป็นอย่างนั้น ก็ปล่อยให้มันไปนานๆ จนกว่าจะถอนออกมา

การถอนก็คือเริ่มมารับรู้อารมณ์ เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เริ่มมารับรู้เรื่องของร่างกาย เริ่มมาคิดปรุงแต่ง คิดถึงคนนั้น คิดถึงคนนี่ ตอนนี้ละ เป็นตอนที่เรต้องใช้ความคิดนี้มาคิดในทางปัญญา เช่น ถ้าให้ดูกาย ก็ให้พิจารณาร่างกายว่าร่างกายเรามีอะไรบ้าง เรารู้จักร่างกายของเราหรือเปล่า มีอาการ ๓๒ เราเคยเห็นอาการ ๓๒ ของร่างกายเราบ้างไหม เคยเห็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด หรือเปล่า มาพิจารณาดูให้เห็น ดูร่างกายของเรา แล้วก็ดูร่างกายของคนอื่นด้วย เพื่อจะได้ไม่หลงรักร่างกายของคนอื่น เราจะหลงรักร่างกายของคนอื่นก็เพราะเราเห็นเพียงบางส่วน เช่น เห็นแต่ผิวหนังเท่านั้นเอง เห็นแต่หน้าตา เราไม่เห็นโครงกระดูกของเขา เราไม่เห็น

ปอด ตับ ไต ไส้ พุงของเขา ไม่เห็นอุจจาระ ปัสสาวะของเขา ถ้าเรา
เห็นอาการ ๓๒ เราก็คงจะไม่หลงไปรักใคร เราก็คงจะสามารถตัดกามารมณ์ได้
แล้วเราก็คงจะไม่หลงยึดติดว่าร่างกายนี้เป็นตัวเราของเรา หรือร่างกายของ
คนอื่นก็ไม่ได้เป็นตัวของเรา พ่อ ของแม่ ของพี่ ของน้อง ของลูก เป็นเพียง
อาการ ๓๒ เท่านั้นเอง

นี่คือการดูร่างกาย ดูเพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องว่าเป็นเพียงดิน น้ำ
ลม ไฟ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคลอยู่ในร่างกายนี้ คำว่าสัตว์
คำว่าบุคคล หลง ฆาย นี่เป็นสมมุติ เป็นป้ายที่เราติดไว้กับร่างกาย
พอร่างกายนี้ออกมาก็ติดไว้ว่า ชื่อ นาย ก นาย ข เป็นลูกของนาง ก
นาย ข ไป เท่านั้นเอง เป็นป้าย แต่ความจริงแล้วก็เป็นเพียงอาการ ๓๒
เป็นดินน้ำลมไฟ ที่จะต้องแก่ เจ็บ ตายไป

นี่คือการพิจารณาทางปัญญาเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องจะได้ปฏิบัติ
กับร่างกายได้อย่างถูกต้อง ก็คือปล่อยวาง ไม่ไปหลงคิดว่าเป็นพ่อเป็นแม่
เป็นพี่เป็นน้อง เป็นสามีเป็นภรรยา เป็นเพียงอาการ ๓๒ เป็นเพียงดิน
น้ำ ลม ไฟ ที่ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไปเท่านั้นเอง ให้พิจารณาอย่างนี้
เรียกว่าเจริญปัญญา อันนี้ต้องทำตอนที่ออกจากสมาธิแล้ว ต้องมาคิด
อย่างนี้อยู่เรื่อยๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก เหมือนกับการสับหมูสับเนื้อนี้ ต้องสับ

ให้มันละไปเลย เราต้องคิดจนกระทั่งมันฝังอยู่ในใจของเราเลย จำได้เลย ไม่ลืมเลย เวลาเห็นร่างกายใครก็จะไม่เห็นว่าเป็น นาย ก นาง ข เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นพี่ เป็นน้อง เพียงอย่างเดียว จะเห็นว่าเป็นอาการ ๓๒ เป็นต้น น้ำ ลม ไฟ เป็นเกิด แก่ เจ็บ ตาย เห็นอย่างนี้แล้วต่อไปก็จะเป็นความหลงไปยึดติดว่าเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นพี่ เป็นน้อง จะไม่มีความอยาก ให้เขาไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เพราะรู้ว่ามันเป็นไปไม่ได้ ความอยากนี้ กลับเป็นโทษกับเรา เพราะทำให้ใจเราไม่สบาย ใจเราทุกข์เพราะความอยาก ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์เราก็ต้องไม่อยาก การที่เราจะไม่อยากได้ เราก็ต้องรู้ ความจริงว่าเป็นอย่างไร แล้วเราก็ต้องยอมรับความจริงนั้น พอเราได้รับความจริงได้ เราก็จะไม่ทุกข์กับร่างกายอีกต่อไป

นี่คือการพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญา ต้องออกมาจากสมาธิก่อน แล้วพอพิจารณาไปแล้วรู้สึกว่ามีสมาธิไม่ได้ คือจิตเริ่มไปคิดเรื่องอื่นหรือเรื่องฟุ้งซ่าน ก็ให้หยุดการพิจารณาแล้วก็กลับมาตั้งสมาธิใหม่ แสดงว่ากำลังของสมาธินั้นหมดไปแล้ว อุเบกขาหมดไปแล้ว ก็เลิกละความโลภ ความอยากเริ่มโผล่ขึ้นมา เริ่มอยากจะไปดู ไปฟัง อยากจะไปด้วย อยากจะไปรับประทาน ตอนนั้นเราก็ต้องกลับเข้าไปนั่งในสมาธิใหม่ ทำใจให้สงบใหม่

นี่คือการปฏิบัติระหว่างสมาธิและปัญญา ต้องสลับกันทำงาน เวลาไม่กำลัง ใจไม่สงบ ไม่เป็นอุเบกขา ก็นั่งสมาธิ ทำใจให้เป็นอุเบกขา พอใจมีอุเบกขาแล้วก็ออกมาพิจารณาร่างกาย เวทนา จิต ต่อไป จนกว่าจะเข้าใจ ไม่หลง ไม่ลืม ไม่ยึด ไม่ติด ไม่อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ใจก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ที่เกิดจากการไปยึดติดร่างกาย ยึดติดเวทนา ยึดติดกับจิต

นี่คือเรื่องของการปฏิบัติทางปัญญา ต้องทำหลังจากที่ได้สมาธิแล้ว หลังจากออกจากสมาธิมาแล้ว แล้วก็ทำได้จนถึงขีดที่หมดกำลังของสมาธิก็ต้องหยุด แล้วก็กลับเข้าไปนั่งสมาธิใหม่ เหมือนกับเราใช้โทรศัพท์มือถือ เวลาเราชาร์จแบตเตอรี่ เราก็ไม่ใช้ เราก็ปล่อยให้ชาร์จให้เต็มที่ พอแบตเตอรี่เต็มแล้วเราก็เอาไปใช้งานได้ พอแบตเตอรี่หมดเราก็ต้องเอากลับไปชาร์จใหม่ สมาธิก็เป็นเหมือนที่ชาร์จแบตเตอรี่ของจิตใจ ใจจะมีกำลังมีความสงบต่อสู้กับตัณหาได้ ก็ต้องมีความสงบ มีอุเบกขา พออุเบกขาความสงบหมดไป ก็เลสก็จะออกมาเพ่นพ่านได้ ความโลภ ความอยากต่างๆ ก็จะมาออกมาเพ่นพ่านได้ แทนที่อยากจะพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็อยากจะไปหาสิ่งนั้นมาดู หาสิ่งนั้นมาทำ หาสิ่งนั้นมาดื่ม มารับประทาน นี่แสดงว่าใจเริ่มหมดกำลังของอุเบกขาแล้ว เราก็ต้องหยุดการพิจารณา แล้วก็กลับเข้าไปนั่งในสมาธิ

ทำสลับกันไปจนกว่าปัญญาจะสามารถดับความอยากต่างๆ ดับความทุกข์
ต่างๆ ให้หมดไปได้ เมื่อหมดไปแล้ว ก็ไม่จำเป็นจะต้องพิจารณาอีกต่อไป
ไม่จำเป็นจะต้องกลับเข้าไปนั่งในสมาธิอีกต่อไป เพราะว่าสมาธิและปัญญานี้
ก็เป็นเหมือนยารักษาโรคนี้เอง ยารักษาโรคนี้ เราก็กินเวลาที่เราไม่สบาย
พอเราหายจากโรคภัยไข้เจ็บแล้ว เราก็กินหยุดกินยา ยาก็ไม่จำเป็นจะต้องกิน
อีกต่อไป

ถ้าใจเราหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายแล้ว เราก็ไม่ต้องนั่งสมาธิ ไม่ต้อง
เจริญปัญญาอีกต่อไป การนั่งสมาธิก็เป็นการนั่งแบบพักผ่อนอิริยาบถไป
เท่านั้นเอง ไม่ได้นั่งเพื่อที่จะเอามาใช้ต่อสู้กับกิเลส มารักษาโรคใจ เพราะว่า
ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บหลงเหลืออยู่ในใจแล้ว การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม
ของพระอรหันต์ ของพระพุทธเจ้านี้ ไม่ได้เป็นไปเพื่อการดับกิเลส
เป็นการพักผ่อนจิตใจเท่านั้นเอง





คำถามจากเฟซบุ๊กและแฟนเพจ พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ศิษย์ : การเห็นความจริงของโลกพร้อมกับ
เห็นความจริงของตัวเอง เกิดความเบื่อหน่าย
สลดสังเวชยิ่งนัก ได้พยายามสกัดทุกอย่าง
ออกจากจิต แต่มีการะทางโลกที่ต้องอยู่บ่มาร
และขัดใจด้วยความทนทุกข์แต่ละวัน อยากจะให้
พระอาจารย์เมตตาแนะนำการจะอยู่กับโลกให้ได้
ในระหว่างรอบ่มาระทางโลกอันหนักนี้

พระอาจารย์ : ก็ให้คิดว่าเราเหมือนกับ
ขับรถยนต์บนท้องถนน รถมันติดก็ต้องทนอยู่
กับมันไป จะให้มันไม่ติดได้อย่างไร อยากจะ

ให้เดินทางไปจนถึงจุดหมายปลายทาง แต่มันไม่มีถนนให้วิ่ง มีแต่รถติด
ทั้งข้างหน้าและทั้งข้างหลัง ก็ต้องรอให้รถเขาขยับไปแล้วเราค่อยขยับไป
ก็ต้องรอให้ทุกอย่างมันคลี่คลายไป จะไปดิ้นรนกวัดแกว่ง จะอยากจะไป
มันก็ไปไม่ได้ เป็นแบบกลืนไม่เข้าคายไม่ออก ถ้ากลืนไม่เข้าคายไม่ออก
ก็อมมันไปก่อน หาความสุขกับการอมไปก่อน เวลารถติดก็หาความสุขกับ
การรถติดนั่นแหละ พุทโธๆ ไปก่อนก็ได้ เวลารถติดเราก็นั่งภาวนาพุทโธ
เปิดธรรมะฟังเสียงธรรมะไป ปฏิบัติไป อย่าไปอยากให้มันเป็นไปในสิ่งที่
มันเป็นไปไม่ได้ เพราะมันจะเกิดความทุกข์ขึ้นมาโดยใช่เหตุ บอกให้เขาว่า
ถ้ายังติดอยู่ก็หาความสุขจากการติดนั้นเสีย อย่าไปทุกข์กับมัน ไว้อเวลา
มันไม่ติดแล้วค่อยไป กลัวว่าเดี๋ยวมันติดแล้วมันจะไม่ยอมไปเสียเอง
เพราะมันสุขแล้วมันจะไม่ไป

จะทำไฉนได้ ก็คิดว่าเป็นกรรมของเราก็แล้วกัน หรือเป็นความโง่ของเรา
ที่ยังไม่รู้มากพอ ถ้ารู้มากพอมันก็ต้องไปได้ นี่มันรู้แต่ไม่รู้ไม่เต็มที่ รู้แบบ
ครึ่งๆ กลางๆ รู้สัจธรรมความจริงแต่ไม่รู้ไม่ทะลุปรุโปร่ง รู้แล้วก็ยังเห็นว่า
เขาเป็นภรรยา เป็นลูก เป็นพ่อ เป็นแม่อยู่ ถ้าเห็นทะลุปรุโปร่งแล้ว
มันจะเห็นว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ เห็นว่าเกิดแก่เจ็บตาย เห็นว่า
อยู่ก็ตาย ไปก็ตาย ถ้าเห็นอย่างนี้ไปได้แล้ว วันนี้ก็ไปได้ แต่ถ้ายังเห็นว่า

เขาเป็นพ่อเป็นแม่เป็นพี่เป็นน้อง
เป็นลูกเป็นสามีเป็นภรรยาอยู่
ก็ไม่มีวันจะไปได้ แต่ถ้าเห็นว่าเขา
ต้องตายกันหมด เราก็ต้องตาย
กันหมด เราจะอยู่หรือไม่อยู่ก็ตาย
เหมือนกัน อย่างนี้ก็ไปได้ เพราะผล
มันเท่ากัน ไปก็ตาย ไม่ไปก็ตาย
เขาก็ตาย เราก็ตาย แต่เราไปเรา
อาจจะหลุดพ้นจากการเวียนว่าย
ตายเกิดได้ แต่ถ้าเราไม่ไป เราก็ค
จะไม่มีการหลุดพ้นจากการ
เวียนว่ายตายเกิด ถ้าจะเห็นต้องเห็น
อย่างนี้ ถ้าเห็นสัจธรรมความจริง
ต้องเห็นว่าตายหมด ไม่มีใครอยู่ไป
ตลอดรอดฝั่ง จะช่วยกันยังไง
ก็เหมือนกับลอยคออยู่กลางทะเล
นั่นแหละ วายไม่ถึงฝั่งกันสักคน
หรือ กจมน้ำตายกันหมดทุกคน

ดังนั้น ต่างคนต่างว่ายดีกว่า
ใครว่ายได้ก็อาจจะไปถึงฝั่งได้
ใครว่ายไม่ได้ก็จมน้ำตายไป

ดังนั้น ไม่ต้องมาห่วงกันเรื่อง
ทำมาหากิน เรื่องปากเรื่องท้อง
เรื่องหาความสุขกับชีวิตนี้หรือ
หาไปยังไง มันจะสุขขนาดไหน
มันก็ตายเหมือนกัน ผู้ต่างคนต่างหา
การหลุดพ้นกันจะดีกว่า ถ้าเราไป
เขาอาจจะตามเราไปก็ได้ ทำไม
ไม่คิดอย่างนี้บ้าง ดูพระพุทธเจ้า
เป็นตัวอย่าง พอพระพุทธเจ้าไปปั
คนอื่นก็ตามไปเลย พระอนนท
ก็ตามไป พระนางปชาบดีโคตมี
แม่เลี้ยงก็ตามไป พุทธมารดาที่อยู่
บนสวรรค์ พระพุทธบิดาก็ตามไป
ลูกก็ตามไป พระราหุลก็บวชและ

เป็นพระอรหันต์ พระมเหสีก็ตามไป
ตามกันไปได้หมดเลย แต่ถ้าอยู่
ด้วยกันก็กอดคอจมน้ำตายไปหมด
ไปไม่ถึงฝั่งกันแม้แต่คนเดียว ให้คิด
อย่างนี้แล้วรับรองได้ว่าวันนี้ไปได้เลย
เตรียมตัวเตรียมข้าวเตรียมของ
ไปได้เลย คีนี้ออกจากบ้านไปเลย
ไม่ต้องบอกใคร ไปให้ไกล ไม่ให้
เขารู้ว่าเราอยู่ที่ไหน ไม่ต้องติดต่อกัน
เลย ถือว่าตายจากกันไปแล้ว
แล้วพอเราบรรลุนิพพานแล้วค่อยกลับมา
มาเจอกันใหม่ กลับมาคราวนี้
เรากลับมาเป็นแบบซูเปอร์แมน
กลับมาพาเขาไปสวรรค์ไปนิพพาน
กันได้หมดเลย ถ้ายังอยู่ด้วยกันก็
กอดคอจมน้ำตายไป จมน้ำตาย
ไปเลย อันนี้ความจริงนะไม่ได้พูดเล่น
พิจารณาดูเอา

พระพุทธเจ้าท่านคิดอย่างนี้ท่านถึง
ไปได้ ถ้าท่านคิดเหมือนพวกเรา
คิดเหมือนกับคนที่ถามคำถามนี้อยู่
ก็คงจะติดไปเรื่อยๆ หมดเรื่องนี้
มันก็มีเรื่องอื่นมาให้ติดต่อยู่นั่น
เดียวเรื่องภรรยาแล้ว เดี่ยวเรื่องลูก
เดี่ยวเรื่องลูกแล้วก็เรื่องหลานต่อ
เรื่องหลานแล้วก็มีเรื่องเหลนมาต่อ
มีเรื่องให้ต่อยู่นั่นเรื่อยๆ เรื่องทางโลก
ไม่มีวันสิ้นสุด ถ้าไม่มองว่าเป็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเห็นว่าเป็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้ว
ก็ไปได้ ไม่มีใครตาย ที่ว่าตายๆ นี้
ไม่มีใครตาย ไอ้ที่ตายมันไม่รู้ว่า
มันตาย ร่างกายมันไม่รู้ว่ามันตาย
ร่างกายมันก็เป็นเหมือนแวนตา
เราเนี่ย แวนตามันแตกมันก็ไม่รู้ว่า
มันแตก ร่างกายแตกมันก็ไม่รู้ว่า

มันแตก ผู้ที่รู้ก็ไม่ได้แตกไปกับร่างกาย แต่ต้องทุกซึ่ไปกับร่างกายเพราะไปหลงคิดว่าเป็นร่างกาย ดังนั้น ถ้ารู้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาจริงแล้วก็ไปได้เลย

ทำไมไม่คิดบ้างว่า ถ้าเกิดวันนี้เราตายไปแล้วคนอื่นเขาจะอยู่ได้หรือเปล่า เขาจะทำอะไร เกิดเราเกิดหัวใจวายขึ้นมาตายไปนี่ เกิดอุบัติเหตุ เดินข้ามถนน เผลอไม่ได้มองรถวิ่งเข้ามาชนตาย เขาก็อยู่ต่อไปได้ แทนที่เขาจะเป็นภาระกับเรา เรากลับไปเป็นภาระต่อเขา เขาต้องมาทำงานศพเรา เราไม่ใช่ซูเปอร์แมน เราจะคิดว่าเราจะตายที่หลังเขาหรือ เราจะดูแลรักษา ทำศพของเขาหรือ ดีไม่ดีเขาอาจจะต้องมาทำศพของเราก็ได้ ถ้าคิดอย่างนี้ แล้วรับรองได้ว่าไปได้ ไปเมื่อไหร่ก็ได้

ศิษย์ : เวลานั่งภาวนาไปนานๆ ประมาณ ๖๒ ชม. จะเกิดเวทนามารุนแรง มากจนทนไม่ไหว เคยทดลองใช้อุบายทางปัญญา ก็สามารถนั่งได้นานขึ้น เวทนามักก็เกิดแต่ไม่กระเทือนไปถึงจิต สามารถนั่งไปได้เรื่อยๆ แต่พอออกจากภาวนาแล้วผ่านไปหลายชั่วโมง พอมานั่งแล้วเกิดเวทนา พอจะใช้ อุบายเดิมไม่สามารถใช้ได้ ทำยังงี้ก็ไม่ได้ ไม่ทราบเป็นเพราะอุบายที่มัน กลายเป็นสัญญาไปหรือเปล่า ไม่ใช่ปัญญา และวิธีแก้ไขอย่างไร พอเวลา เจอเวทนา จิตก็จะจำแต่อุบายแบบเดิมตลอด

พระอาจารย์ : ก็ต้องใช้อุปายใหม่ เริ่มต้นใหม่ อย่าไปใช้วิธีเดิม ให้พิจารณาใหม่ เหมือนกับเริ่มต้นใหม่ อย่าไปคิดถึงว่า เอ คราวที่แล้วเรา ทำอย่างนี้แล้วเราได้ แล้วทำไมคราวนี้เราไม่ได้ ถ้าเราคิดอย่างนี้ก็แสดงว่า เราไม่ได้ใช้ปัญญาแล้ว เราใช้สัญญาแล้ว เราต้องไม่ไปคิดถึงคราวที่แล้วว่า เราทำอะไร คราวนี้เรามีปัญหากับมัน เราก็ใช้หลักกรรมมาพิจารณาต่อว่า พิจารณาให้เห็นว่าเขาเป็นอนิจจัง พิจารณาว่าเขาเป็นอนัตตา คือเวทนานี้ มีการเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เป็นปกติ มีสุขบ้าง มีทุกข์บ้าง มีไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง อนัตตาก็คือเราไปปรับไปสั่งให้มันเป็นสุขอย่างเดียวไม่ได้ ไม่เหมือนกับ เครื่องปรับอากาศที่เราสามารถไปตั้งเบอร์ได้ว่าจะเอาเย็นขนาดไหน จะไม่ เอาเย็นขนาดไหน เราไปตั้งเบอร์ได้ แต่เวทนานี้เราไปตั้งเบอร์ไม่ได้ มันจะ ร้อนก็ต้องปล่อยมันร้อนไป มันจะเย็นก็ปล่อยมันเย็นไป มันจะครึ่งร้อน ครึ่งเย็นก็ปล่อยมันครึ่งร้อนครึ่งเย็นไป ใจของเราอย่าไปรั้งอย่าไปซัง เท่านั้นเอง ปัญหาอยู่ที่ความรักความซัง ความชอบความเกลียด ใจชอบ สุขเวทนา ใจเกลียดทุกข์เวทนา ดังนั้น เราต้องปรับมัน คือ เอาความรัก มาดับความเกลียด เอาความชอบมาดับความเกลียด เอาความเกลียดมาดับ ความชอบ เช่น เราเกลียดความทุกข์ เราก็เอาความชอบความทุกข์มาดับมัน ถ้ามันทุกข์ ก็บอกว่าดี ดีใจที่ได้พบกับเธอ ยินดีต้อนรับ พอยินดีต้อนรับ



มันก็จะไม่ทุกข์แล้ว เวลาเราเจอคนที่เราไม่ชอบ ถ้าเราทำใจ เอ้าไม่ชอบก็ต้องหัดชอบเขาอะ เจอกันแล้ววันนี้ ไปเกลียดเขาทำไม พอชอบปั๊บมันก็มีความสุขแล้ว มันไม่ทุกข์แล้ว

ดังนั้น เราต้องใช้วิธีหนามยอก ต้องเอาหนามบ่ง ถ้ารักอะไรก็ต้องเอาความซึ้งเอาความเกลียดมาแก้ความรัก ถ้าซึ้งอะไรก็ต้องเอา

ความรักมาแก้ความซึ้ง ดังนั้น ถ้าเวลาเราเกลียดทุกขเวทนา เวลาทุกขเวทนาเกิดขึ้นมา วันนี้เราต้องชอบเขาแล้วละ ไม่มีทางเลือกแล้ว เพราะว่าเกลียดหรือไม่เกลียด เขาก็ไม่หนี เขาไม่ไปแล้วละ เขาต้องอยู่กับเราแล้ว ถ้าเขาต้องอยู่กับเรา เราก็อยู่แบบรักดีกว่าอยู่แบบเกลียด ถ้ารักแล้วมันก็สบาย ถ้าเกลียดแล้วมันก็เครียด มันก็ทุกข์ ใช้หลักนี้พยายามสอนใจว่าอย่าไปต่อต้านสิ่งที่เกิดขึ้น สิ่งที่เราไม่ชอบอย่าไปต่อต้าน สิ่งที่เราชอบก็อย่าไปเหนียวรั้งเอาไว้ เพราะว่าเวลาเขาไปเราก็เหนียวรั้งเขาไว้ไม่ได้ สิ่งที่เราไม่ชอบ เราจะไปจับไล่ไสส่งให้เขาไป เขาก็ไม่ไป เพราะเขาเป็นอนัตตา

ขอให้เราจำคำว่าอนัตตานี้ไว้ว่า
เหมือนกับฝนตกแดดออก เราไม่ไป
ต่อต้านใช้ไหมเวลาฝนตกแดดออก
ฝนตกเราก็ปล่อยเขาตกไป แดดออก
เราก็ปล่อยเขาออกไป จันใด
ทุกขเวทนาปรากฏขึ้นก็ปล่อยให้
เขาปรากฏขึ้นไป สุขเวทนาเกิดขึ้น
ก็ปล่อยให้เขาปรากฏขึ้นไป อย่า
ไปยุ่งกับเขา อย่าไปจัดการกับเขา
เพราะเราจัดการกับเขาไม่ได้ เขา
เป็นอนัตตา เขาไม่อยู่ภายใต้คำสั่ง
ของเรา เหมือนกับเขาไม่ได้เป็น
คนงานของบริษัทเรา เราจะไปสั่งให้
เขาทำงานอย่างนั้นทำงานอย่างนี้
สั่งเขาไม่ได้เพราะเขาไม่ได้กิน
เงินเดือนของเรา แต่คนที่เขากิน
เงินเดือนของเรานี้เรายังพอสั่งเขาได้
สั่งให้เขาทำนั่นทำนี่ เขาก็ต้องทำตาม

ดังนั้น เราก็ต้องรู้ว่าอะไรเป็นอนัตตา
อะไรไม่เป็นอนัตตา อันไหนสั่งได้
อันไหนสั่งไม่ได้ อันไหนสั่งไม่ได้
ก็ต้องทำใจ ต้องสั่งใจ สั่งใจว่าอย่าไป
สั่งเขา อยู่เฉยๆ ไป อย่าไปต่อต้าน
แล้วก็เอาใจมาทำความสงบกับ
การทำสมาธิไปก็ได้ แต่ที่ต้องใช้
ปัญญาก่อน ใช้ปัญญาทำความ
เข้าใจก่อนว่าเรากำจัดเขาไม่ได้
ให้เขาหายไปไม่ได้ พอเรารู้แล้ว
ทีนี้เราอย่าไปยุ่งกับเขา เราก็มา
พุทโธๆ ดูลมของเราไป เดี่ยวมัน



ก็จะสงบ แล้วมันก็จะไม่วนวายกับความเจ็บของร่างกาย อันนี้ใช้ปัญญา กับสมาธิผสมผสานกัน ปัญญาก็คือสอนให้เรารู้ว่าเราไปทำอะไรไม่ได้ ไปทำให้ทุกขเวทนานี้ดับไปไม่ได้ หายไปไม่ได้ เช่นเวลาเราเจ็บไข้ได้ป่วย มันปวด กินยาแล้วก็ไม่หายปวด ก็ต้องอยู่กับมันไป วิธีที่อยู่อย่างสบาย ก็อย่าไปยุ่งกับมันเลย อย่าไปอยากให้มีมันหายปวด พุทโธๆ ไป ทำใจให้ ยอมรับกับความปวด พอใจรับกับความปวดแล้ว ความปวดจะลดลงไป เหลือนิดเดียว เพราะความปวดส่วนใหญ่นี้มันถูกขยายขึ้นในใจ ตัณหา ความอยากนี้เป็นตัวขยายความปวดของร่างกายให้รุนแรงขึ้น ให้ใหญ่โตขึ้น ด้วยการสร้างความทุกข์ทางใจขึ้นมาที่เกิดจากความอยากให้ความเจ็บของ ร่างกายหายไป พอเราระงับความอยาก ปล่อยให้ความเจ็บมันแสดงไป มันจะมีกำลังมากน้อยเพียงไร อยากจะปวดมากน้อยเพียงไรก็ปล่อย ให้มันปวดไป เราไม่ต้องไปยุ่งกับมัน แล้วความเจ็บปวดทางใจนี้จะหายไปหมดเลย แล้วความเจ็บปวดทางร่างกายนี้จะรู้สึกว่ามันเล็กน้อย เพราะความเจ็บปวดส่วนใหญ่อยู่ที่ใจ แต่มันหายไปหมดแล้ว

นี่คือวิธีพิจารณาทุกขเวทนาทุกครั้งที่เกิดขึ้น อย่าไปคิดถึงวิธีแก้ วิธีเดิม ให้คิดถึงหลักความเป็นจริงของเวทนาว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อนิจจัง ก็คือเขาไม่เที่ยงแท้แน่นอน เขามีเกิด มีตั้งอยู่ มีดับไป เขาเป็นอนัตตา

เราไปสั่งเขาไม่ได้ เวลาเขาเกิดจะสั่งให้เขาดับไม่ได้ เวลาเขาดับจะไปสั่งให้เขาเกิดก็ไม่ได้ ถ้าเราไปสั่งไปอยาก เราก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ทุกข์ในอริยสัจ ๔ ทุกข์ที่เกิดจากความอยากให้ทุกข์เวทนาหายไป

ความทุกข์ตัวนี้แหละที่เป็นตัวที่รุนแรงที่เป็นอันตรายต่อจิตใจ ความเจ็บของร่างกายนี้ไม่ได้เป็นอันตรายต่อจิตใจ ถ้าจิตใจเฉยปล่อยวางได้ ความเจ็บทางร่างกายนี้จะไม่มีผลกระทบที่รุนแรงต่อจิตใจ แต่ผลกระทบที่รุนแรงนี้เกิดจากความอยาก ตัณหาความอยากให้ความเจ็บของทางร่างกายหายไป แต่ถ้าเราเห็นด้วยปัญญาว่ามันเป็นอนัตตา สั่งให้มันหายไปไม่ได้ เมื่อมันสั่งให้มันหายไปไม่ได้ก็ต้องอยู่กับมันไปเท่านั้นเอง อยู่กับมัน ใช้พุทโธปริกรรมไปปล่อยเขาไป แล้วมันก็จะสงบตัวลง

นี่คือวิธีพิจารณา ถ้าเราทำอย่างนี้ แล้วทุกครั้งที่มีมันเกิดเราก็ใช้วิธีนี้อีก เพียงแต่ว่าเราอย่าไปนึกถึงวิธีเก่า แต่มันมีวิธีเดียวนี้แหละ แต่ต้องทำในขณะปัจจุบัน เป็นปัจจุบัน ไม่ใช่เอามาฉายภาพของอดีตมาดูปัจจุบัน ต้องผลิตมันขึ้นมาใหม่ ต้องพิจารณาใหม่ พิจารณาว่ามันเป็นอนัตตา ห้ามมันไม่ได้ พิจารณาว่ามันเป็นทุกข์ถ้าเราไปอยากให้มันหายไป พิจารณาว่ามันไม่เที่ยง มันมีมามีไป เวลามันมากก็ต้องอยู่กับมัน ทำอย่างนี้แล้วรับรองได้ต่อไปจะสามารถผ่านทุกข์เวทนาไปได้ ต้นเหตุของความทุกข์

กับเวทนาก็คือความอยากนี่เอง อยากให้มันหายไปหรืออยากไม่เจอมัน
อย่าให้มีความอยากนี้แล้วรับรองได้ว่าจะไม่มีปัญหา เวลาเจอมันก็อยู่กับมันไป
หัดชอบไป เหมือนเวลาเราต้องกินข้าว กินกับข้าวที่เราไม่ชอบก็คิดว่าดีกว่า
ไม่ได้กิน ยอมฝืนกินเข้าไป กินแล้วอย่างน้อยมันก็อิ่ม อันนี้ก็เหมือนกัน
เจอทุกขเวทนาก็ต้องกินมัน อย่าไปไม่กินมัน เพราะความไม่กินมันจะทำให้
เราหิว ทำให้เราทุกข์ใจ ถ้าเรากินมันก็คืออยู่กับมันไป สัมผัสรับรู้มันไป
มันก็จะไม่ทุกข์ใจ ปัญหาของคนเราก็คืออยู่ที่การไม่ยอมรับความจริง
ทุกขเวทนาก็เป็นความจริงอย่างหนึ่ง การสูญเสียสิ่งที่เรารักหรือบุคคลที่
เรารักก็เหมือนกัน เวลาสูญเสียนี้กินไม่ได้นอนไม่หลับเพราะรับไม่ได้
อยากจะให้เขากลับคืนมาอีก นี่เขาไม่กลับมาแล้ว เขาตายไปแล้วจะให้
เขากลับมาได้อย่างไร หรือว่าเขาไปแล้ว เขาไม่กลับมาหาเราแล้ว เขาเลิก
กับเราแล้ว เราต้องยอมรับความจริง แล้วเราก็จะหยุดสร้างความทุกข์ให้
กับใจเราที่เกิดจากความอยากให้เขากลับมาหาเรา

นี่คือวิธีแก้ความทุกข์ต่างๆ แก่ด้วยปัญญา แก่ด้วยการเห็นว่าทุกอย่างเป็น
อนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา ถ้าไปอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้
เขาเป็นอย่างไรก็ปล่อยให้เขาเป็นอย่างนั้น เขาอยู่ที่ปล่อยเขาอยู่ไป เขาไป
ก็ปล่อยให้เขาไป แล้วรับรองได้ว่าจะไม่มีความทุกข์



ศิษย์ : กราบเรียนตามพระอาจารย์นะคะ สาเหตุที่ทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า มีอะไรบ้าง ควรสำรวจข้อธรรมอันไหน ที่ตรงต่อการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น

พระอาจารย์ : ปัญหาข้อแรกก็คือปัญหาที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ ก็คือการไม่ปฏิบัตินั่นเอง ไม่ยอมปฏิบัติ ถึงเวลาแทนที่จะปฏิบัติ ก็ไปเปิดทีวีดู ดูละครกัน แล้วมันจะปฏิบัติได้อย่างไร คำตอบง่ายๆ ไม่น่าจะเอามาแกล้งถาม กันเลย ปฏิบัติไปซิ เหมือนกินข้าว ถึงเวลากินข้าวทำไมกินได้ ถึงเวลา ปฏิบัติทำไมปฏิบัติไม่ได้ ถ้าไม่กินข้าว แล้วเป็นอย่างไร หิวไหม ตายไหม แล้วกินข้าวนี้ทำไมกินได้ แต่ทำไมเรื่อง ปฏิบัตินี้มียุอุปสรรคกันเหลือเกิน ทั้งๆ ที่ การปฏิบัติก็เป็นเหมือนการกินข้าวดีๆ นี่เอง

การปฏิบัติก็เป็นการให้อาหารกับใจ ใจของเราหิวโหยด้วยกิเลสตัณหา ถ้าเราปฏิบัติเราก็จะดับความหิวโหยดับกิเลสตัณหาได้ ปัญหาความหิวโหยก็จะหมดไป เพราะฉะนั้นเราต้องบังคับตัวเราเองให้ปฏิบัติเท่านั้นเอง มันไม่ได้อยู่ตรงไหน อยู่ที่เราไม่มีวินัยในตัวเราเอง เราขาดคุณธรรม ๔ ประการ เอ้า พุดง่ายๆ ถ้าอยากรู้

ขาดอธิษฐาน ความตั้งใจ ตั้งใจจะปฏิบัตินี้ไม่มี ต้องตั้งใจว่าต่อไปนี้เวลานี้ต้องปฏิบัติ จะเอาเวลาไหนกำหนดไปเลย จะตื่นขึ้นมาตอนเช้าก่อนจะลุกขึ้นไปทำอะไรก็ปฏิบัตินี้ ตั้งเวลาไว้ กำหนดไว้ นี้เรียกว่า อธิษฐาน

การอธิษฐานนี้ไม่ได้ให้ไปอธิษฐานที่ผล ให้อธิษฐานที่เหตุ ส่วนใหญ่เราจะไปอธิษฐานที่ผลกัน ขอให้ได้มรรคผลนิพพานกัน ถ้าขอไปจนวันตายก็ไม่ได้เพราะผลไม่ได้เกิดจากการขอ ผลเกิดจากการทำ ดังนั้น เราต้องอธิษฐานที่เหตุคือการกระทำ ว่าเราจะนั่งสมาธิ เราจะปฏิบัติธรรมเวลานั้นเวลานี้ ข้อที่ ๑ คือ **“อธิษฐานบารมี”**

ข้อที่ ๒ ก็คือ **“สัจบารมี”** คือ ความจริงใจ เราต้องมีความจริงใจต่อการตั้งใจของเราต่อการอธิษฐานของเรา ไม่ใช่ตั้งใจแล้วพอถึงเวลาจะปฏิบัติ

ก็ไปเปลี่ยนใจไปเปิดทีวีดูแทน อย่างนี้แสดงว่ามีอธิษฐานแต่ไม่มีความจริงใจ
นี่เข้าใจนะ ต้องจริงใจ อย่าเปลี่ยนใจต่อการตั้งใจของเรา ตั้งใจอะไรแล้ว
จะต้องทำ ต้องทำตามความตั้งใจของเรา ถึงจะเรียกว่ามีสัจจะ มีความจริงใจ
พอมีความจริงใจแล้วก็ต้องทำ

ต้องมีข้อที่ ๓ ก็คือ **“วิริยบารมี”** ก็คือ ความขยัน ไม่ใช่พอถึงเวลา
จะทำก็ทำแบบเยาะๆ แยะๆ ทำพอหอมปากหอมคอ ทำได้สัก ๕ นาที
๑๐ นาทีก็เลิกแล้ว อย่างนี้เรียกว่าไม่มีวิริยบารมี มีอธิษฐาน มีสัจจะ
แต่ทำไม่เต็ม ๑๐๐ ทำแค่ ๕ นาที ๑๐ นาที แทนที่จะทำชั่วโมง ๒ ชั่วโมง
อย่างนี้เรียกว่าไม่มีวิริยบารมี ทำอย่างนี้ก็จะไม่ได้ผล

ข้อที่ ๔ ที่ต้องมี ก็คือ **“ขันติ”** ความอดทน เวลาทำนี้มันจะมีอุปสรรคเยอะ
กิเลสมันจะสร้างความรู้สึกละกาะอะไรต่างๆ ขึ้นมา มาคอยมาขัดมาขวาง
หงุดหงิดรำคาญใจ เป็นอุปสรรคไปหมด คั้นตรงนั้นปวดตรงนี้ หิวอย่างนั้น
หิวอย่างนี้ ร้อนมากเกินไป หนาวเกินไป เหนื่อยเกินไป มันจะสร้าง
อุปสรรคขึ้นมา ร้อยแปดพันประการ ถ้าไม่มีขันติความอดทนแล้ว จะฟันฝ่า
อุปสรรคเหล่านี้ไปไม่ได้



นี้แหละคือคุณธรรม ๔ ประการ ที่จะ
ช่วยส่งเสริมให้เราสามารถปฏิบัติได้
คือ อธิษฐาน ล้างจะ วิริยะ ขันติ
พระพุทธเจ้าทรงตั้งลัจฉาธิษฐานตอนที่
ประทับอยู่ใต้โคนต้นโพธิ์ ดูพระพุทธเจ้า
เป็นตัวอย่าง พระองค์ทรงตั้งอธิษฐาน
ว่าจะนั่งภาวนาตรงนี้ไปจนกว่าจะตรัสรู้
ถ้ายังไม่ตรัสรู้จะไม่ลุกจากที่นั่งนี้ไป
โดยเด็ดขาด ถึงแม้ว่าเลือดในร่างกาย
นี้จะเหือดแห้งไป ก็จะปล่อยให้มัน
เหือดแห้งไป ยอมตายถ้ายังไม่บรรลุ
จะไม่มีวันลุกจากที่นี้ไปเป็นอันขาด
อันนี้แหละเป็นวาจาเป็นความตั้งใจ
อันแน่วแน่ของพระพุทธเจ้า และก็ทรง
กระทำตามที่ทรงได้ตั้งลัจฉาไว้ ภาวนาไป
จนในที่สุดก็พ้นฝ่าอุปสรรคได้ มีมารมา
ล้อมมายั่ววนกวนใจ พระองค์ก็ทรงใช้
ขันติบารมีอดทนอดกลั้น จนในที่สุดก็ได้

ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าขึ้นมา พวกเราผู้เป็นสาวก ผู้เป็น
พุทธบริษัท ๔ ผู้ที่ติดตามเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าก็ต้องยึดพระพุทธเจ้า
เป็นแบบเป็นฉบับ ถ้าเราอยากจะได้ผลอย่างพระพุทธเจ้าได้ผลมา

ดังนั้น ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ใคร อยู่ที่ตัวเรา อยู่ที่เราไม่ปฏิบัติ อยู่ที่เราไม่สร้าง
บารมีทั้ง ๔ ประการนี้ขึ้นมาเท่านั้นเอง

ศิษย์ : ตอนเริ่มต้นภาวนา เราเอาสติไปกำหนดรู้ที่ลมหายใจเข้าออก พุทโธ
แต่พอภาวนาไปสักระยะหนึ่ง สติเราก็นำไปกำหนดรู้ที่หน้าพากรหว่างคิ้ว
ไม่ทราบว่าเป็นเพราะอะไร เป็นเพราะสติเราไม่มั่นคงหรืออย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : คือการภาวนานี้ควรจะอยู่กับจุดใดจุดหนึ่งอย่างใด
อย่างหนึ่งไป ถ้าเคลื่อนไปก็แสดงว่าสติไม่มีกำลังที่จะควบคุมใจให้อยู่ใน
จุดนั้นได้ ดังนั้นก็ต้องพยายามฝึกสติให้มีกำลังมากขึ้น อย่างมาฝึกสติเฉพาะ
ตอนที่เวลานั่งสมาธิเท่านั้น จะไม่มีกำลังพอ จะต้องฝึกสติทั้งวันเลย ไม่ว่า
เราจะทำอะไรเราต้องตั้งใจให้อยู่กับเนื้อกับตัว หรือให้อยู่กับอารมณ์ใด
อารมณ์หนึ่ง เช่น จะให้อยู่กับพุทโธกับบริกรรมพุทโธไป ไม่ว่าจะกำลังทำอะไร
กำลังอาบน้ำ กำลังล้างหน้าแปรงฟัน คือการกระทำอะไรที่เราไม่ต้องใช้
ความคิด แล้วใจไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ เราก็ดึงกลับมาให้คิดอยู่กับคำบริกรรม

พุทโธฯ ไป เราต้องเจริญสติให้มากก่อน ถ้าไม่เจริญสติให้มาก สติจะไม่มี
กำลัง พอมานั่งสมาธิกำหนดให้ดูลมตรงจุดใดจุดหนึ่งแล้วเดี๋ยวจะเคลื่อนไป
ตามเพราะสติมันจะไม่มีกำลัง

ดังนั้น ต้องพยายามฝึกสติ เราต้องการให้ใจตั้งมั่นอยู่ที่เดียว ใจจะนิ่ง
จะสงบได้ต้องอยู่ที่เดียว ไม่เคลื่อนไปเคลื่อนมา ไม่ลอยไปลอยมา ดังนั้น
ปัญหาของผู้ที่ภาวนาแล้วไม่ได้ผลนี้ ร้อยทั้งร้อยก็เกิดจากการไม่ได้เจริญสติ
มาก่อนหน้า มาเจริญสติตอนที่นิ่งเลย ถ้าเป็นนักมวยก็ไม่เคยซ้อมเลย
ไม่ชกกระสอบทราย ไม่วิ่ง ไม่ซ้อมชกกับคู่ซ้อมเลย พอถึงเวลาก็ขึ้นเวทีเลย
พอขึ้นเวทีก็โดนหมัดเดียวก็น็อคเลย ต้องเจริญสติให้มากๆ ตลอดเวลา
ถ้าอยากจะได้ผลจากการนั่งสมาธิ

ศิษย์ : ในการนั่งภาวนา บางครั้งนั่งยังไม่ถึง ๕ นาที จะเริ่มมีอาการ
เวียนศีรษะและรู้สึกตัวหมุน แต่ก็พยายามฝึกนั่งภาวนาต่อไป แต่ยิ่งพิน
ยิ่งเป็นหนักกว่าเดิมจนต้องเลิกภาวนา และหลังจากเลิกภาวนาแล้วกว่า
อาการนั้นจะหายไปก็ใช้เวลานานพอสมควร อยากทราบว่าเพราะอะไร
เพราะบางครั้งนั่งเป็นชั่วโมงสองชั่วโมงก็ไม่ปรากฏอาการเหล่านี้

พระอาจารย์ : บางครั้งเป็น บางครั้งไม่เป็นเหรอ

ศิษย์ : บางครั้งนั่ง ๕ นาทีก็เป็น บางครั้งนั่งเป็น ๒ ชม. ก็ไม่เป็น

พระอาจารย์ : ก็ไม่แน่ว่าจะเป็นเรื่องของทางร่างกายก็ได้ ร่างกายอาจจะมีอะไรผิดปกติ ถ้าเป็นเรื่องของร่างกายก็ต้องหาแพทย์ปรึกษาแพทย์ ถ้าเป็นเรื่องของใจก็ต้องว่ามันเป็นเรื่องของกิเลสตัณหาที่สร้างอุปสรรคขึ้นมา บางวันกิเลสตัณหาเขาไม่สร้างก็ภาวนาได้สบาย วันไหนที่เขาสร้างปัญหาขึ้นมาสร้างอุปสรรคขึ้นมา ก็จะมีปัญหาต่างๆ เหล่านี้ตามมาได้

วิธีแก้ก็คือให้เราสติจดจ่ออยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งแล้วไม่ต้องไปสนใจกับอาการต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นมา ถ้าเป็นเรื่องของกิเลสแล้วเดี๋ยวมันจะหายไปเอง แต่ถ้ามันเป็นเรื่องของร่างกายมันอาจจะไม่หาย เพราะมันไม่เกี่ยวกับเรื่องของสติ สติไม่สามารถที่จะไปแก้ปัญหาของร่างกายได้ เช่น ร่างกายอาจจะมีเลือดลมไหลเวียนผิดปกติ หัวใจทำงานไม่ปกติ อย่างนี้ก็ต้องไปหาแพทย์ ต้องไปแก้ที่ทางด้านร่างกาย

ถ้าเป็นทางด้านของจิตใจก็ให้ใช้สติ สตินี้แก้ปัญหาด้านจิตใจได้ เช่น กิเลสเริ่มก่อกรรมเริ่มสร้างปัญหาต่างๆ ให้เกิดความรู้สึกอะไรต่างๆ ขึ้นมานี้ก็อย่าไปสนใจ ให้อยู่กับการบริกรรมพุทโธๆ ไปอย่างเดียว อย่าไปสนใจเดี๋ยวอาการต่างๆ เหล่านั้นมันจะหายไปเอง



เอาละนะตอบปัญหา ใครมีปัญหา
อะไรอยากจะถามต่อหรือยังไม่
ชัดเจนก็ถามใหม่ได้ หรือถ้าให้ดี
มาถามที่นี้เลยดีกว่า จะได้ถามตอบ
กันได้อย่างรวดเร็ว

ศิษย์ : เรียนถามท่านอาจารย์
เข่าบอกว่าสวดมนต์ทำวัตรเย็น
หลังจาก ๑๘.๐๐ น. ไปแล้ว สวดได้
ไหมคะ

พระอาจารย์ : เวลาไม่สำคัญ
การทำวัตรเย็นนี้เป็นอุบายของ
การนั่งสมาธิ เป็นการทำสมาธิ



จะทำวัตรเย็นวัตรเช้าเวลาไหนก็ได้ บทสวดบทไหนก็ได้ การสวดนี้เพื่อ
ทำใจให้สงบ ถ้าทำวัตรเย็นตอนเย็นมันไม่สงบ ก็ทำวัตรเย็นตอนเช้าก็ได้
ขอให้ดูที่ผลอย่างเดียว อย่าไปดูว่ามันเย็นหรือเช้านะ ดูว่ามันสงบหรือ
ไม่สงบ แต่อย่าไปทำกับชาวบ้านเขาคนเดียวเขาจะว่าเรา อันนี้เราทำคนเดียว
ของเรา แต่ถ้าทำกับชาวบ้านเขา เขาทำตอนไหน เขาทำสวดอันไหน เราก็
ต้องสวดไปกับเขา



ธรรมาสน์

๒๗ เมษายน ๒๕๕๖



“ศึกษาแผนทีพันทุกข์”

ถ้ามีการเคลื่อนไหวทางร่างกาย ทางวาจา ก็แสดงว่าใจไม่นิ่ง
ใจไม่ตั้งใจฟัง พอไม่ตั้งใจฟังก็จะฟังไม่รู้เรื่อง ฟังไม่รู้เรื่อง
ก็จะไม่เข้าใจ ไม่เข้าใจก็ไม่สามารถบรรลุธรรมได้

การฟังธรรมเพื่อให้เกิดการ
บรรลุธรรมจึงจำเป็นต้องมีศีล
มีสมาธิ เป็นพื้นฐานรับรองธรรมะ
ที่จะไหลเข้าสู่ใจ เหมือนกับการจะ
เทน้ำให้เข้าไปในแก้วนั้น แก้วจะ

ต้องตั้งอยู่เฉยๆ แล้วก็ต้องหงายขึ้น
ถ้าแก้วยังเคลื่อนไปเคลื่อนมาหรือ
แก้วมันคว่ำอยู่ เทน้ำเข้าไปเท่าไร
ก็จะมีน้ำเข้าไปในแก้วได้ ฉะนั้น
ถ้ายังมีการเคลื่อนไหวอยู่ก็จะไม่มี

การรับรู้สิ่งที่ได้ยินได้ฟัง เมื่อไม่รับรู้สิ่งที่ได้ยินได้ฟังก็จะไม่รู้ว่ากำลังพูดเรื่องอะไร ได้ยินแต่เสียงแต่ใจไม่ได้รับเข้าไปไว้ในใจ เรียกว่า เข้าหูซ้ายออกหูขวา หรืออย่างคำพูดที่พูดไว้ว่าเป็นเหมือนทัฬหีในหม้อแกง ทัฬหีในหม้อแกงก็คือ ไม่รับรู้รสชาติของแกง ไม่เหมือนลิ้นกับแกง การฟังธรรมโดยที่ไม่มีศีล ไม่มีสมาธิรองรับ ก็เป็นเหมือนทัฬหีในหม้อแกง ไม่รู้รสชาติของแกงว่าเป็นรสอย่างไร แต่การฟังธรรมแบบมีศีลมีสมาธินี้ก็เหมือนลิ้นกับแกง เพียงสัมผัสสหายดเดียวก็จะรู้รสชาติของแกงนั้นเป็นรสชนิดใดเป็นแกงเผ็ดหรือเป็นแกงจืด อร่อยหรือไม่อร่อย ฉันทใด การฟังธรรมนี้ก็เหมือนกับการลิ้มรสแกง ถ้าฟังแบบลิ้นกับแกง ก็จะได้รับรู้ ได้ประโยชน์ ถ้าฟังแบบทัฬหีในหม้อแกง ฟังไปจนวันตายก็จะไม่ได้รับรู้ ไม่ได้รับประโยชน์อะไร

ดังนั้น เวลามีการแสดงธรรมเทศนานั้น ในธรรมเนียมของทางพระป่านีจะมีแต่ความนิ่งสงบ ผู้ฟังนี้จะนั่งด้วยอาการกิริยาที่สงบ ไม่ขยับเขยื้อนร่างกาย ไม่พูดไม่คุย ใจก็ไม่ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ใจจดจ่ออยู่กับเสียงธรรมที่เข้ามาสัมผัสในหูแล้วก็รับรู้เข้าไปในใจ การฟังธรรมนี้ก็ฟังได้ ๒ ระดับด้วยกัน ฟังระดับสมาธิ และฟังระดับปัญญา

การฟังระดับสมาธิ ก็คือ เวลาฟังแล้วไม่เข้าใจความหมายของธรรมที่แสดง เพราะยังมีภูมิปัญญาไม่ถึงที่จะเข้าใจได้ ก็ฟังด้วยการจดจ่อกับเสียงธรรมที่เข้ามาสัมผัสกับใจให้เป็นอารมณ์ยึดเหนี่ยวจิตใจไม่ให้ไปคิดเรื่องราวต่างๆ ฟังอยู่กับเสียงไปเรื่อยๆ เสียงธรรมนี้ก็จะกล่อมให้ใจสงบเป็นสมาธิได้ ถึงแม้ว่าจะไม่ได้เป็นสมาธิแบบเต็มที่ คือรวมเป็นอัปปนา แต่ก็ เป็นสมาธิแบบระงับดับความฟุ้งซ่านต่างๆ ได้ เวลาที่มีจิตใจฟุ้งซ่านหรือไม่สบาย ถ้าฟังเทศน์ฟังธรรมไปแล้วใจจดจ่ออยู่กับเสียงธรรมที่มาสัมผัสกับหูกับใจ แล้วก็ไม่ได้ไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ใจก็จะระงับความฟุ้งซ่าน ใจก็จะเข้าสู่ความปกติความสงบได้ นี่เรียกว่าการฟังเพื่อให้เกิดสมาธิ สำหรับผู้ที่ยังไม่มีภูมิปัญญาพอที่จะเข้าใจความหมายของธรรมที่กำลังได้ยินได้ฟัง ก็ฟังเอาเสียงมากล่อมใจมาผูกใจไว้ ไม่ให้ใจไปคิดเรื่องราวต่างๆ เหมือนกับการใช้การบริการรถพุทโธ การบริการรถพุทโธนี้ เราต้องเป็นคนบริการเอง ซึ่งถ้าเราไม่มีกำลัง เราก็จะไม่สามารถบริการได้ อาจจะบริการได้เพียง ๒ ๓ ครั้ง แล้วก็เลยไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ต่อ แต่ถ้าเราไม่มีกำลัง เราใช้การฟังธรรมเป็นเครื่องดึงใจ เป็นเครื่องผูกใจไว้ มันก็จะง่ายขึ้น เพราะเราไม่ต้องท่องบริการรถพุทโธๆ เราเพียงแต่หงายใจให้รองรับกระแสธรรมที่เป็นเหมือนกระแสน้ำ ใจของเราที่เป็นเหมือนแก้วน้ำ



การฝังธรรมะก็มีหลายชั้นด้วยกัน ฝังไปเข้าใจชั้นไหน
ก็จะหายสงสัย จะรู้ว่าการปฏิบัติการกระทำของเรา
นี้ทำมาถูกทางแล้ว แล้วก็ฝังต่อไปให้รู้ว่าจะต้องทำอะไรอีก

ให้กระแสนธรรมเข้าไปสู่แก่น้ำ สู่ใจ เพื่อจะได้กล่อมใจให้สงบได้
นี่คือการฝังธรรมระดับสมาธิ

ส่วนการฝังธรรมระดับปัญญา ก็คือฝังแล้วเราเข้าใจความหมาย
เราไตร่ตรองพิจารณาตามเหตุตามผลของธรรมที่เราได้ยินได้ฟัง
ถ้าเราเข้าใจ เราก็จะได้บรรลุธรรมขั้นนั้น

การฝังธรรมนี้ก็เหมือนหลายชั้นด้วยกัน ฝังไปเข้าใจชั้นไหนก็จะหาย
สงสัย จะรู้ว่าการปฏิบัติการกระทำของเราทำมาถูกทางแล้ว
แล้วก็ฝังต่อไปให้รู้ว่าจะต้องทำอะไรอีก เรายังปฏิบัติไม่ถึง
เราจะรู้ล่วงหน้าไว้ก่อนว่าพอเราถึงตรงนี้แล้ว เราก็จะต้องไป
ตรงนั้นต่อ พอไปถึงตรงนั้นแล้วเราก็ต้องไปตรงนั้นต่อ ไปเรื่อยๆ
จนกว่าจะถึงจุดหมายปลายทาง

ในสมัยพระพุทธกาลที่มีผู้ที่ฟังเทศน์ฟังธรรม
แล้วบรรลุธรรมผลนิพพานกันเป็นจำนวนมาก
นั่นก็เพราะว่าเขาฟังในระดับปัญญา



การฟังธรรมจึงเป็นเหมือนกับการบอกทาง รับรู้ รับฟัง ผู้บอกทาง
ผู้ปฏิบัติ ผู้ฟังธรรมก็เป็นเหมือนผู้เดินทางที่ยังไม่รู้ว่าจะจุดหมาย
ปลายทางที่ตนต้องการไปถึงนั้นไปอย่างไร ไปตรงไหน ไปถึง
ตรงนั้นแล้วต้องไปตรงไหนต่อ การฟังธรรมนี้ก็จะเป็นการบอก
เป็นขั้นๆ ไป ตั้งแต่ขั้นทาน ขั้นศีล ขั้นสติ ขั้นสมาธิ ขั้นปัญญา
ขั้นหลุดพ้น ขั้นต่างๆ ตั้งแต่หลุดพ้นขั้นของพระโสดาบัน ขั้นของ
พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ขั้นหลุดพ้น
เป็นอย่างไร

อันนี้ฟังไปแล้วพอเราเข้าใจ เราก็ให้นำเอาไปปฏิบัติต่อ บางที่เรา
อาจจะปฏิบัติได้ในขณะที่เราฟังเลย อย่างในสมัยพระพุทธกาล
ที่มีผู้ที่ฟังเทศน์ฟังธรรมแล้วบรรลุธรรมผลนิพพานกันเป็น

จำนวนมาก นั่นก็เพราะว่าเขาฟังในระดับปัญญา เขาได้ทำทานแล้ว เขาได้รักษาศีลแล้ว เขามีสมาธิแล้ว พอฟังธรรมขั้นปัญญาเขาก็เข้าใจ สามารถทำใจได้ทันทีเลย เช่น ในครั้งแรกที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงพระธรรมเทศนาให้แก่พระปัญจวัคคีย์ หนึ่งในพระปัญจวัคคีย์กับบรรลุเป็นพระโสดาบันขึ้นมา เพราะว่าพระพุทธเจ้าทรงแสดงพระอริยสัจ ๔ ทรงแสดงว่าทุกข์คืออะไร ทุกข์ก็คือ การเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย เป็นความจริงที่เป็นความทุกข์ ผู้ใดมาเกิดแล้ว ผู้นั้นจะต้องแก่ ผู้นั้นจะต้องเจ็บ ผู้นั้นจะต้องตายด้วยกันทุกคน การเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย

จึงไม่ใช่เป็นความสุข เป็นความทุกข์ แล้วทรงแสดงต้นเหตุของความทุกข์ว่าคืออะไร ต้นเหตุของความทุกข์ก็คือความไม่ยอมแก่ ไม่ยอมเจ็บ ไม่ยอมตาย ความอยากเกิด แต่ไม่รู้ว่าทุกครั้งที่เกิดแล้วจะต้องมาแก่ มาเจ็บ มาตาย พอเกิดความอยากไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายขึ้นมา ก็จะเกิดความทุกข์ใจ ทุกครั้งเวลาที่คิดถึงความแก่ ถึงความเจ็บ ถึงความตาย ใจจะมีความทุกข์ทันที เพราะว่าไม่ยอมให้ร่างกายแก่ ไม่ยอมให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ยอมให้ร่างกายตายไป

ที่นี้พระพุทธเจ้าก็ทรงแสดงวิธีที่จะดับความทุกข์ใจอันนี้ด้วยการ

เจริญมรรค **มรรค** ก็คือ เครื่องมือที่จะนำเอามาสอนใจให้หยุดความอยาก ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ก็คือสอนใจให้รู้ว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา ผู้ที่ตายนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา ผู้ที่แก่ ผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วยนี้ ไม่ใช่ตัวเราของเรา เราเป็นใจ ร่างกายเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ร่างกายเป็นเหมือนคนขี่ ใจนี้เป็นเหมือนหมอที่ดูแลคนขี่ หมอก็ดูแลคนขี่ไปตามอาการ คนขี่ต้องการยาชนิดไหนก็หาชนิดนั้นมาให้รับประทาน ถึงเวลาต้องอาบน้ำ ต้องรับประทานอาหาร ต้องดื่มน้ำ ก็จัดหาสิ่ง ที่ร่างกายต้องการมาให้ หมอกับคนขี่นี้เป็นคนละคนกัน เหมือนกับใจกับร่างกายนี้เป็นคนละคนกัน ใจจึงไม่ต้องไปตกใจ ไม่ต้องไปอยากไม่ให้ร่างกายแก่ ไม่ให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ให้ร่างกายตาย เพราะว่ามันเป็นไปไม่ได้ เพราะความจริงของร่างกายทุกๆ ร่างกายที่มาเกิดนี้ จะต้องแก่ จะต้องเจ็บ แล้วจะต้องตายไปทั้งหมด

นี่คือสอนใจให้รู้ว่าใจไม่ได้เป็นร่างกาย ใจไม่ได้แก่ ใจไม่ได้เจ็บ ใจไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ร่างกายนี้ไม่ได้เป็นใจ ใจไปห้ามไม่ให้ร่างกายไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่ได้ ห้ามไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตาย ไม่ได้ พอใจเข้าใจ ใจก็ปล่อยวางร่างกาย ระวังความอยากไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย พอระวังได้ หยุดความอยากได้ ความทุกข์ใจก็หายไป ก็รู้ขึ้นมาว่าตนเองนั้นไม่มีความทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ ความตายของร่างกายแล้ว ผู้ที่รู้ความจริง

อันนี้ก็คือ พระโศดามัน ผู้ละสักกายทิฏฐิ ความเห็นผิดเป็นชอบ ที่เห็นว่าร่างกายนี้เป็นตัวเราของเรา ละความอยากไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายได้ จึงละสัถัพพตปราคมาสได้ คือการประกอบพิธีกรรมต่างๆ เพื่อสะเดาะเคราะห์ต่างๆ สะเดาะเคราะห์เพื่อให้อยู่ไปนานๆ เพื่อไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตาย รู้ว่าทำไปก็ไม่ใช่ประโยชน์อะไร เป็นเหมือนเล่นละครกันไป ไม่มีสาระประโยชน์ ไม่มีเหตุไม่มีผล

การไปทำสะเดาะเคราะห์บูชาอะไรต่างๆ เช่น บูชาราคู ไปเดินลอดใต้โบสถ์ ไปทำพิธีกรรมอะไรต่างๆ ย้ายบ้าน ย้ายช่อง สุดแต่จะทำอะไร บูชายัญ เพื่อที่จะสะเดาะเคราะห์ ทำลายความเลื่อมที่จะมาเกิดขึ้นกับชีวิตของตน ผู้ที่เห็นความจริงแล้วว่าความเลื่อมนี้เป็นเรื่องธรรมดาของร่างกายของทุกๆ คน มีเกิดแล้วก็ต้องมีแก่ มีเจ็บ มีตาย ไปยับยั้ง ไปเปลี่ยนแปลงความจริงอันนี้ไม่ได้ ก็ไม่ไปทำบุญสะเดาะเคราะห์ให้เสียเวลาเปล่าๆ แล้วก็รู้ว่าส่วนหนึ่งของเหตุที่จะทำให้ร่างกายเลื่อม เช่น ตายไป หรือว่าเจ็บไข้ได้ป่วย ก็เพราะการทำความบาปทำกรรมนี้เอง ถ้าไปทำร้ายผู้อื่น ก็มีโอกาที่จะให้ผู้อื่นเขามาทำร้าย ถ้าไปฆ่าผู้อื่น ก็จะมีโอกาสที่จะทำให้ผู้อื่นเขาจะต้องมาฆ่าเรา

ดังนั้น พระโศดามันก็จะไม่ทำบาปโดย
เด็ดขาด เป็นวิธีเดียวเท่านั้นที่จะระงับภัย
อันตรายต่างๆ ที่จะมาเกิดขึ้นกับร่างกาย
ผู้ที่มึศีลนี้จะปลอดภัยจากภัยต่างๆ เช่น ยาพิษ
ศาสตราวุธ เพราะว่าไม่ได้ไปทำร้ายผู้อื่น
ไม่ได้ไปสร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ผู้อื่น
ก็จะไม่มาคิดทำร้าย มาสร้างความเดือดร้อน
ให้กับตน ถ้าจะมีเหตุร้ายเกิดขึ้น ก็ถือว่าเป็น
เรื่องของความจริงในโลกนี้ที่เกิดขึ้นมาแล้ว
ก็ต้องเจอกับความเจ็บชนิดต่างๆ กัน
เป็นเรื่องธรรมดา เช่น ถ้าเดินทางโดยรถยนต์
ก็มีโอกาสที่จะประสบอุบัติเหตุ เดินทางโดย
เครื่องบินก็มีโอกาสที่จะประสบอุบัติเหตุทาง
เครื่องบิน อยู่ในที่เปลี่ยว ในที่ล่อแหลมต่อ
อันตรายจากมิฉาชีพก็มีโอกาสที่จะรับภัย
ต่างๆ เหล่านี้ได้ ผู้ที่ฉลาดจึงไม่ประมาท



ทำอะไรก็ต้องรอบคอบ ต้องพิจารณาอยู่ว่าควรจะทำหรือไม่ทำ เช่น ตีมสฺราแล้วควรจะขับรถหรือไม่ควรขับรถ ถ้าไม่ใช่สติปัญญา ไม่รอบคอบ ก็มีโอกาสที่จะพบกับอุบัติเหตุต่างๆ ได้ อุบัติเหตุต่างๆ ได้

อันนี้เป็นเรื่องของโลก เรื่องของการมาเกิดในโลกนี้ มีโอกาสที่จะต้องมา รับกับเหตุการณ์ต่างๆ เหล่านี้ เพราะเหตุการณ์ต่างๆ เหล่านี้เป็นอนัตตา เป็นเรื่องสุดวิสัยเหนือความสามารถของเราที่จะไปควบคุมบังคับได้ นี่คือ ความรู้ของพระโสดาบัน ท่านจึงไม่ไปเสียเวลากับการทำบุญสะเดาะเคราะห์ ต่างๆ หรือหาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ มาปกป้องคุ้มครอง เช่น หาพระพุทธรูป หาพระมาห้อยคอ พระที่มีราคาแพงๆ พระราคาแพงเท่าไรก็เป็นเพียง วัตถุเท่านั้นเอง ที่มีราคาแพงก็เพราะมีการสมมุติขึ้นมาว่ามีความศักดิ์สิทธิ์ อย่างนั้นอย่างนี้ ก็เลยทำให้เกิดมีความอยากได้กัน พอมีความอยากมาก ก็มีการแข่งขันประมูลราคากันเท่านั้นเอง แต่ผู้ที่ได้มาห้อยคอหรือ ได้พระพุทธรูปมาบูชาที่บ้านก็ไม่สามารถที่จะหนีพ้นจากภัยต่างๆ ได้ ถ้ามีเวลาหรือมีโอกาสที่ภัยเหล่านั้นจะเกิดขึ้น มันก็เกิดขึ้นได้ เกิดขึ้นได้ กับทุกคน ไม่ว่าจะเป็นพระอรหันต์หรือเป็นปุถุชน เมื่อถึงเวลาที่มันจะเกิด มันก็เกิด เช่น เมื่อหลายสิบปีมาก่อนก็มีครูบาอาจารย์พระป่า ๕ รูป ที่ตกเครื่องบินตายกันไป นี่ก็เพราะว่าท่านไปขึ้นเครื่องบินนั่นเอง ถ้าไม่ขึ้น

เครื่องบินมันจะตกเครื่องบินได้อย่างไร ถ้าเดินมาอย่างนี้มันก็ไม่มีวันที่จะตกเครื่องบินได้ แต่เดินมาก็อาจจะถูกมะพร้าวหล่นใส่ศีรษะได้ มันก็ตายได้เหมือนกัน

ดังนั้น ผู้ที่มีปัญญาพิจารณาอย่างรอบคอบแล้วก็รู้ว่าทำยังไงก็หนีความตายไม่พ้น จะนั่งเครื่องบินก็ตายได้ จะนั่งรถยนต์ก็ตายได้ จะนั่งเรือก็ตายได้ จะเดินมาก็ตายได้เหมือนกัน จะอยู่บ้านอยู่วัดก็ตายได้เหมือนกัน ท่านจึงไม่ไปกังวลกับเรื่องของความตาย เพราะท่านรู้ว่ามันเป็นสิ่งที่จะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน ท่านจึงหยุดความอยากไม่ตายได้ เพราะรู้ว่าความอยากไม่ตายนี้ ทำให้ทุกข์ทรมานใจไปเปล่าๆ ไม่เกิดประโยชน์อะไร นี่คือพระโสดาบัน และท่านก็ไม่สงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพราะการที่ทำให้ท่านได้เห็นพระอริยสัจ ๔ ที่ปรากฏขึ้นในใจของท่าน เห็นความทุกข์ใจที่เกี่ยวกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย เห็นต้นเหตุของความทุกข์ใจ ก็คือความอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย เห็นมรรคก็คือสติปัญญาที่พิจารณาร่างกายจนเห็นชัดว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ใช่ใจ ไม่ใช่เป็นตัวของท่านของผู้พิจารณา ผู้พิจารณาคือใจ ไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย ท่านจึงดับความทุกข์ภายในใจได้ ทำให้นิโรธคือการดับทุกข์ปรากฏขึ้นมาด้วยการหยุดความ

อยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตายได้ ท่านก็จะไม่สงสัยว่าพระพุทธเจ้ามีจริงหรือเปล่า ถึงแม้ว่าไม่เคยพบกับพระพุทธเจ้ามาก่อน แต่เมื่อได้เอาธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติจนปรากฏขึ้นมากภายในใจ พิสูจน์ได้ชัดเจนว่าอริยสัจ ๔ นี่เป็นความจริง เป็นอภิปุริชา โฉมธรรมะไม่ว่าจะเป็นในช่วงสมัยพระพุทธกาล สมัยที่มีพระพุทธเจ้ารับรองอยู่หรือไม่ก็ตาม เหมือนกับสมัยปัจจุบันนี้ ผู้ปฏิบัติจะรู้ได้ด้วยการปฏิบัติ จะพบกับพระอริยสัจ ๔ ที่เกิดขึ้นภายในใจ เช่น เวลาไปอยู่ในที่นรกแล้ว ที่เสี่ยงภัยอันตรายต่อความเป็นความตาย ตอนนั้นจะเกิดความทุกข์ทรมานใจขึ้นมามาก แล้วถ้าอยากจะดับความทุกข์ก็ต้องพิจารณาว่าหยุดยั้งไม่ให้ร่างกายนี้ตายได้ไหม ถ้ามันถึงเวลาจะตาย ถ้ายับยั้งมันไม่ได้แล้วไปกลัวมันทำไม ไปอยากไม่ให้มันตายทำไม ถ้ามันจะตายก็ปล่อยมันตายไป

พอพิจารณาอย่างนี้ ยอมรับความตายเท่านั้นเอง ความทุกข์ที่เกิดจากความกลัวตายก็จะหายไป ผู้นั้นก็จะไม่สงสัยว่าพระพุทธเจ้ามีจริงหรือเปล่า พระธรรมคำสอนมีจริงหรือไม่ เพราะกำลังเห็นอยู่ภายในใจแล้ว เห็นอริยสัจ ๔ แล้ว เห็นทุกข์ก็คือความตายแล้ว เห็นสมุทัยก็คือความกลัวตายแล้ว ความไม่อยากตายแล้ว เห็นมรรคคือสติปัญญาแล้ว เห็นว่าร่างกายนี้เกิดมาแล้วต้องตาย ร่างกายนี้เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ร่างกายไม่ใช่

ตัวเราของเรา เราไม่ได้เป็นร่างกาย แล้วเราจะไปกลัวทำไม เราจะไปอยาก
ไม่ให้ร่างกายตายไปทำไม กลัวแล้วเราทุกข์ ถ้าไม่กลัวแล้วเราไม่ทุกข์
จะเอาอะไร มันก็ต้องเอาไม่ทุกข์ ถ้าเอาไม่ทุกข์มันก็ต้องไม่กลัว มันก็ต้อง
หยุดไม่อยากตาย พอมันหยุดความไม่อยากตายได้ ความทุกข์ก็ดับไปทันที
อันนี้แหละคือการบรรลุของพระโสดาบัน ท่านมีดวงตาเห็นธรรม
เห็นอริยสัจ ๔ เห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ที่เกี่ยวกับความแก่ ความเจ็บ
ความตายของร่างกาย

พอท่านเห็นธรรม ท่านก็ไม่สงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วท่าน
ก็ไม่หวังที่จะใช้สืลัปปตปราคาส คือการทำบุญสะเดาะเคราะห์ด้วยวิธีการ
ต่างๆ มาเป็นการป้องกันไม่ให้ตนต้องตายไป หรือต้องเสื่อมต้องเสียอะไรไป
เพราะถึงเวลามันจะต้องเสียก็ต้องเสีย ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดของเราเองก็ดี
ร่างกายของคนอื่นก็ดี หรือทรัพย์สมบัติข้าวของต่างๆ ก็ดี เมื่อถึงเวลาแล้ว
ที่เขาจะเสื่อม เขาก็ต้องเสื่อม ไม่มีใครไปยับยั้งไปหยุดมันได้

นี่คือการฟังธรรมแล้วเกิดการบรรลุธรรมขึ้นมาทันที ฟังแล้วพิจารณาตามที่
พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ จนมีพระอัญญาโกณฑัญญะบรรลุธรรมขึ้นมา
ปรากฏว่าท่านเปล่งวาจาว่า “สิ่งใดที่มีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมมี

การดับไปเป็นธรรมดา” ท่านเห็นความเลื่อม การดับของสรรพสิ่งทั้งหลาย ไม่มีอะไรที่เกิดมาแล้วไม่ดับ ไม่มีอะไรที่จะอยู่คงเส้นคงวาไปตลอด แม้แต่โลกใบกลมๆ โลกใบนี้ก็เช่นเดียวกัน สักวันหนึ่งก็จะต้องเสื่อมสภาพหมดไป เพราะนี่เป็นกฎของธรรมชาติในโลกนี้นั่นเอง ท่านพิจารณาด้วยสมาธิ และพิจารณาด้วยปัญญา

(มีเสียงคนคุยกัน)

ขอความกรุณา ถ้าจะไปคุยกันก็ให้ไปคุยกันที่อื่นนะ ที่นี่ไม่ใช่ที่คุยกัน ถ้าจะคุยกันไปคุยกันที่อื่นแล้วค่อยกลับมาก็ได้ ตอนนี้เป็นเวลาฟัง ถ้าไม่ฟังก็ขอให้ไปคุยกันที่อื่น เพราะว่าเป็นการรบกวนผู้อื่นเขา ถ้าคุยกันสองสามคนแล้ว มันฟังกันไม่รู้เรื่อง ไม่รู้ว่าจะฟังคนไหนดี คนพูดก็เสียสมาธิไปกับการพูด

นี่ถึงบอกว่าเรื่องของการฟังธรรมจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีศีล ก็คือความสงบทางกาย ทางวาจา ร่างกายก็ไม่ขยับเขยื้อน ไม่ทำอะไร วาจา ก็ไม่มีการพูดอะไร ใจก็ต้องมีสมาธิ คือตั้งอยู่ในความสงบ ไม่มีความคิดปรุงแต่ง มีแต่สติจดจ่ออยู่กับการฟังเทศน์ฟังธรรม ฟังเสียงที่มาสัมผัสกับ



หูเท่านั้น ถ้าไม่ฟังแบบนี้ก็เสียเวลาไปเปล่าๆ ฟังไปแล้วไม่เกิดประโยชน์อะไร คนพูดก็เสียเวลาไปเปล่าๆ เสียน้ำลาย เสียกำลังใจ เพราะว่าพูดไปแล้วก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร ซึ่งเป็นธรรมเนียมของชาวพุทธทุกวันนี้แล้ว เวลาพระเริ่มเทศน์ปุ๊บก็เริ่มคุยกันเลย เวลาพระเริ่มสวดก็เริ่มคุยกันเลย ไปงานศพนี้มีใครฟังพระสวดกันบ้าง มีใครฟังพระเทศน์กันบ้าง มีแต่คุยกันถามไถ่สารทุกข์สุกดิบกัน นินทาากาเลกัน ฟังไปแล้วแทนที่จะฉลาดก็ไม่ฉลาดขึ้น เพราะฟังแบบทัพพีในหม้อแกง ไม่ฟังแบบลั่นกับแกงนั่นเอง แล้วก็ไปทำให้ผู้อื่นเขาเสียสมาธิด้วย ทำให้ทุกอย่างล้มเหลวไปหมด

นี่ก็เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้ทำไมเราไม่ชอบรับนิมนต์ไปเทศน์ตามสถานที่ต่างๆ เพราะเคยไปมาแล้ว ไปแล้วก็เหมือนกับพูดกับเสา พูดกับกำแพง คนที่ไปฟังเขาไม่ได้ฟังกัน เห็นเขานั่งคุยกัน บางคนก็เปิดหนังสืออ่านกัน บางคนก็คุยโทรศัพท์กัน ไปอย่างนี้ไปทำไม ไปแล้วไม่เกิดประโยชน์ คนฟังไม่ได้รับอะไร ไม่ได้เข้าใจอะไร คนพูดก็เสียเวลาไปเปล่าๆ จึงไม่ค่อยอยากจะรับนิมนต์ไปเทศน์ที่ไหน เพราะว่าคนที่มาฟังนี้ส่วนหนึ่งก็ถูกเกณฑ์มาให้มาฟัง เช่น บริษัทอยากจะให้คนงานมีธรรมะก็เลยนิมนต์พระไปเทศน์ คนงานในบริษัทไม่อยากฟังแต่ก็ต้องมาฟัง เพราะถ้าไม่ฟังก็อาจจะถูกลดเงินเดือนหรือถูกไล่ออกจากงานได้ ก็ต้องมาฟังด้วยความจำใจ

ไม่ได้มาฟังด้วยความศรัทธาความยินดีแต่อย่างใด ก็เหมือนกับเอาแก้ว มาคว่ำไว้แล้วก็ให้เทน้ำใส่ในแก้ว เทไปจนวันตายมันก็จะไม่มีน้ำใส่เข้าไป ในแก้วแม้แต่หยดเดียว เพราะไม่ได้หยายแก้วขึ้นมารับน้ำนั่นเอง คนเทน้ำ มันก็มีตามันก็รู้ เทไปทำไมเสียดายน้ำ เก็บน้ำเอาไว้ให้คนที่เขาอยากดื่ม ดีกว่า เทไปแล้วน้ำก็ไหลทิ้งหมด เทไปทำไมเสียดายน้ำที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง

นี่คือเรื่องของการฟังธรรม ฟังได้ ๒ แบบ ฟังแบบทัพพีในหม้อแกงหรือ ฟังแบบล้นกับแกง ถ้าฟังแบบทัพพีในหม้อแกง ฟังไปจนวันตายก็ไม่ได้รับ ประโยชน์อะไร ถ้าฟังแบบล้นกับแกง ถ้ามีภูมิที่จะรับธรรมะก็จะสามารถ บรรลุได้เลย อย่างในสมัยพระพุทธกาลที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมนั้น ปราภภูมิผู้บรรลุเป็นพระอริยะชั้นต่างๆ กันเป็นจำนวนมาก เพราะท่าน เหล่านั้นฟังแบบล้นกับแกง ฟังด้วยศีล ฟังด้วยสมาธิ ฟังด้วยปัญญา

สมัยนี้มีปราภภูมิเป็นข่าวบ้างไหมว่าผู้นั้นบรรลุขั้นนั้นขั้นนี้ในขณะที่ฟังเทศน์ ฟังธรรม ไม่มีเลย ไม่เคยมีข่าวปราภภูมิออกมาเลย เพราะผู้ฟังนี้ไม่ได้ฟัง ด้วยศีล ไม่ได้ฟังด้วยสมาธิ ไม่ได้ฟังด้วยปัญญานั้นเอง ฟังไปแต่หู แต่ใจ ไม่ได้พิจารณา ฟังเข้าหูซ้าย ออกหูขวา ใจไปคุยกัน คุยกับคนนั้นคุยกับ คนนี้ ถ้าไม่คุยกัน ก็คิดถึงเรื่องนั้นคิดถึงเรื่องนี้ หรือไม่เช่นนั้นก็อ่าน หนังสือพิมพ์บ้าง อ่านหนังสืออะไรต่างๆ ไป ธรรมะที่มีคุณค่าก็เลยกลายเป็น

เหมือนไม่มีคุณค่าไป เหมือนกับเอาเงินให้เด็กเล็กอย่างนี้ เด็กเล็กมันเห็นเงินมันก็มาฉีกเล่น เอาแบงค์ไปให้เด็กเล่น เด็กมันก็ฉีกเล่นกัน เพราะเด็กมันไม่รู้คุณค่าของแบงค์ของธนบัตรว่ามีคุณค่าอย่างไร เราจึงไม่ให้เงินทองกับเด็กๆ เพราะรู้ว่าไม่เกิดประโยชน์อะไรกับเด็กๆ

การแสดงธรรมะก็เป็นเหมือนกับการให้เงินทองเหมือนกัน ก็ต้องดูว่าคนฟังนี้เป็นผู้ใหญ่หรือเป็นเด็ก ถ้าเป็นเด็กก็ไม่พูดธรรมะให้เสียเวลาไปเปล่าๆ ให้ไปแล้วไม่เกิดประโยชน์อะไร ถ้าเห็นกิริยาอาการไม่สงบนิ่งๆ คุยกันอย่างนี้ ก็แสดงว่าไม่ได้เป็นผู้ใหญ่ ถ้าเป็นผู้ใหญ่ต้องรู้ว่าตอนนี้กำลังทำอะไรกันอยู่ ต้องรู้จักกาลเทศะ รู้จักกาลและสถานที่ รู้ว่าตอนนี้เราควรที่จะทำตนอย่างไร ตอนนี้ต้องการความสงบหรือว่าต้องการเสียงเฮฮา ถ้าเราไปงานเลี้ยง เราไปนั่งสมาธิในงานเลี้ยงมันก็ไม่ถูกกาลเทศะ ก็จะไปทำลายทำให้วงเขาแตกได้ คนเขากำลังนั่งคุยกันเฮฮากัน เราไปนั่งหลับตาขัดสมาธิ อย่างนี้ก็ไม่ถูกเหมือนกัน เวลามาวัดมาฟังเทศน์ฟังธรรม เราก็มานั่งคุยกันเฮฮากันอย่างนี้ก็ไม่ถูกกาลเทศะ

คนที่ไม่รู้จักกาลเทศะก็เป็นเหมือนเด็กนั่นเอง เป็นคนปัญญาอ่อน คนที่มีปัญญาจะต้องรู้กาลเทศะ รู้ว่าเวลานี้ควรจะทำอย่างไร ไปสถานที่ใด ควรจะ

ทำตัวอย่างไร ควรจะแต่งกายแบบใด ไปงานแต่งงานเราควรจะแต่งกายแบบใด ไปงานศพเราควรจะแต่งกายแบบใด ควรจะมีกิริยาอาการแบบใด มันต้องรู้กัน ถ้าไม่รู้ก็ต้องมีการสอนกัน ถ้าไม่รู้ก็แสดงว่ายังเป็นเด็กอยู่ จึงต้องมีผู้ใหญ่คอยสอน เวลาที่เราเลี้ยงเด็กเลี้ยงลูกนี้เราก็ต้องคอยสอนเขาเรื่องราวเหล่านี้ ให้เขารู้จักกาลเทศะ ให้เขารู้ว่าเขาควรจะทำตนอย่างไร ในขณะที่เขาอยู่ในสถานที่ใด เพราะถ้าเขาไปทำตนไม่ถูกต้องกับกาลเทศะก็จะเกิดความเสียหายให้กับสถานที่นั้น และเกิดความเสียหายให้กับตนเอง สถานที่นั้นก็จะแตกกระเจิงไป แล้วตัวเราก็จะกลายเป็นที่ไม่มีใครอยากจะคบค้าสมาคมด้วย ไม่มีใครอยากจะเชิญให้ไปร่วมเสวนาให้ไปร่วมวงด้วย นี่คือการรู้จักกาลเทศะ เป็นสัญลักษณ์ของผู้มีปัญญาหรือของผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ก็คือผู้ที่รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้บุคคล รู้สังคม รู้ประมาณ รู้กาลเทศะนั่นเอง ส่วนเด็กนี้จะไม่รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้บุคคล รู้สังคม รู้ประมาณ รู้กาลเทศะ

ดังนั้น ขอให้เราใช้ปัญญาทุกครั้งเวลาที่เราไปเข้าไปในสังคมใด ให้รู้ว่าสังคมนั้นเขากำลังทำอะไรกันอยู่ และเขามีขนบธรรมเนียมประเพณีดีงามอย่างไร เขาทำอะไรกันอย่างไร เราก็ควรจะกระทำกันอย่างนั้น ไม่เช่นนั้นเราก็จะกลายเป็นคนแปลกไป กลายเป็นคนที่สังคมรังเกียจ ถ้าทำให้สังคมเดือดร้อน



เขาก็ต้องแยกเราอยู่อีกที่หนึ่ง เช่น จับไปขังคุกขังตาราง อย่างคนที่ดื่มสุรามาแล้วอาละวาด ทำร้ายข้าวของ ทำร้ายบุคคลต่างๆ ก็ต้องมีการมาจับคนนั้นเข้าไปสงบสติอารมณ์ เพราะถ้าปล่อยไว้ก็จะมีแต่สร้างความเสียหาย สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นนั่นเอง คนที่เมาสุรานี้ก็เป็นคนที่ไม่รู้จักกาลเทศะ ไม่รู้จักการประคับประคองตนให้ตั้งอยู่ในความสงบเรียบร้อย ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น เช่นเดียวกับคนที่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี โกหกหลอกลวง ก็เหมือนกัน เป็นคนที่จะสร้างความเสียหาย สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น คนเหล่านี้จึงมักจะถูกกักบริเวณ เช่น ถูกขังอยู่ในคุกในตารางนั่นเอง เพราะว่าเขาไม่ได้เป็นมนุษย์เสียแล้ว ร่างกายเขาเป็นมนุษย์ก็ตาม แต่ใจเขาไม่มีปัญญาของมนุษย์ ปัญญาของมนุษย์ก็คือการรู้เหตุรู้ผล รู้ว่าการกระทำของตนนี้เกิดผลอย่างไรต่อผู้อื่น

เมื่อไม่ได้เป็นมนุษย์ เป็นเหมือนเดรัจฉาน เป็นเหมือนเลื้อยสิ่งกระต๊ากก็ต้องถูกจับขังไว้ในกรง ไม่ปล่อยให้ออกมาอยู่กับสังคมทั่วไป เราเคยเห็นสิงสาราสัตว์ถูกปล่อยให้มาอยู่ในสังคมของมนุษย์หรือไม่ พอเห็นเลื้อยนี้จะเรียกตำรวจมาตามจับกัน ฆ่ากันอย่างทันทีเลย เพราะรู้ว่าเลื้อยมันเป็นอันตรายต่อชีวิตของผู้อื่น ฉะนั้น ผู้ที่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตก็เหมือนกับเลื้อยดีๆ

นี้เอง คนที่ฆ่าสัตว์ในสมัยโบราณเขาถึงจะเรียกมีสมญานามว่าเสือ
ชื่อแดงเขาก็เรียกว่าเสือแดง ชื่อดำเขาก็เรียกว่าเสือดำ คำว่าเสือก็แสดงว่า
เขาเป็นสัตว์แล้ว เขาไม่เป็นคน ไม่ได้เป็นมนุษย์แล้วนั่นเอง

นี่แหละความจำเป็นว่าทำไมเราจึงต้องมีศีลกัน เพราะถ้าไม่มีศีลแล้ว ก็จะไป
สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น นี่คือ**ศีลหยาบ** ส่วนศีลละเอียดก็คือ
การนั่งอยู่เฉยๆ ไม่ทำอะไร ไม่พูดอะไร เช่น เวลาฟังเทศน์ฟังธรรม อันนี้
เรียกว่า **ศีลละเอียด** เพราะถึงแม้ว่าเราไม่ได้ไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักทรัพย์
ประพฤติดีประเวณี แต่ถ้าเราทำอะไรส่งเสียงดังก๊อกก๊ก กึกๆ รับฟัง
โทรศัพท์คุยกันอย่างนี้ มันก็ไปรบกวนความสงบ ไปรบกวนสมาธิของผู้ที่
เขาฟังธรรมได้ ก็เป็นเหมือนกับทำตัวให้เราไม่เป็นมนุษย์เหมือนกัน

จึงขอให้ท่านทั้งหลายสังวรเวลาที่ท่านไปในสถานที่ต่างๆ ให้ใช้ปัญญา
พิจารณาดูว่าตอนนี้เขากำลังทำอะไรกันอยู่ แล้วเราก็ควรที่จะทำตามที่เขา
ทำกัน สิ่งที่เราอยากจะทำนั้น เราอาจจะต้องรอให้เป็นเวลาอื่น เช่น
เราอยากจะคุย อยากจะสนทนา อยากจะถามปัญหาอะไร เราก็ต้องรอให้
การฟังเทศน์ฟังธรรมนี้ยุติไปก่อน หรือเราอยากจะถวายข้าวของอะไรต่างๆ
ก็เช่นเดียวกัน ทุกอย่างมันมีเวลาของมัน ไม่ใช่จะทำกันมั่วไปหมดจนกลาย

เป็นสังคัมที่มีแต่ความสับสน มีแต่ความวุ่นวาย สังคัมพุทธนี้เป็นสังคัมที่ละเอียดมาก เป็นสังคัมของผู้ที่เจริญ เวลาทำอะไรนี้จะทำด้วยความสงบเรียบร้อย ไม่มีเหตุการณ์วุ่นวายต่างๆ ถ้าไม่มีคำสอนของพระพุทธศาสนา เช่น ไปดูสังคัมของคนป่าคนเขา เขาจะทำอะไรกันแบบสับสนวุ่นวายกันไปหมด

นี่คือเรื่องของการฟังเทศน์ฟังธรรม การฟังเทศน์ฟังธรรมนี้จะเกิดผลก็คือจะต้องฟังด้วยกายวาจาที่สงบที่เรียกว่าศีล ใจสงบเรียกว่าสมาธิ และปัญญาก็คือพิจารณาตามเหตุตามผลที่ได้ยินได้ฟังมา ถ้าพิจารณาแล้วเข้าใจก็จะบรรลุธรรมได้ อย่างที่พระอัญญาโกณฑัญญะได้พิจารณาพระอริยสัจ ๔ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้

พระพุทธเจ้าแสดงว่าทุกข์ใจนี้อยู่ที่การแก่ อยู่ที่มีการเจ็บ อยู่ที่มีการตาย ต้นเหตุของความทุกข์ใจไม่สบายใจอยู่ที่ความไม่อยากแก่ ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากตาย การที่จะทำให้ความทุกข์ใจไม่สบายใจนี้หายไปได้ ก็ต้องใช้สติปัญญา คือต้องสอนใจให้เห็นความจริงว่าร่างกายนี้ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย แต่ร่างกายนี้ไม่ใช่เรา เราไม่ได้แก่ ไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เพราะว่าเราไม่ได้เป็นร่างกาย เราเป็นใจ เราเป็นผู้สั่งให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ เราไม่ได้แก่ ไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย

“

พระอริยสัจ ๔

ที่พระพุทธเจ้า

ทรงแสดงนั้น

มีอยู่ในใจของเรานี้เอง

ไม่ได้อยู่ที่ไหน

เห็นธรรมในใจนี้เอง

”

พอพิจารณาอย่างนี้ก็เข้าใจ ก็หยุดความ
อยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตายได้
ก็ทำให้ความทุกข์ใจไม่สลายใจหายไป
ก็เข้าใจทันทีว่า อ้อ พระอริยสัจ ๔
ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนั้นมีอยู่ในใจ
ของเรานี้เอง ไม่ได้อยู่ที่ไหน เห็นธรรม
ในใจนี้เอง รู้แล้วว่าคำสอนนี้เป็นคำสอน
ของพระพุทธเจ้าอย่างแน่นอน เพราะ
ไม่มีใครสอนอย่างนี้มาก่อน ไม่มีใครรู้
พระอริยสัจ ๔ มาก่อน มีพระพุทธเจ้า
เพียงพระองค์เดียวเท่านั้นที่รู้ได้ด้วย
พระองค์เอง และเมื่อรู้แล้วก็นำเอา
มาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่ผู้อื่น ถึงแม้ว่า
ในสมัยนี้จะไม่มีพระพุทธเจ้าอยู่แล้ว
ก็ตาม ถ้าเราเอาพระอริยสัจ ๔ เข้ามา
ในใจเราจนปรากฏเห็นชัดอยู่ในใจเรา
เห็นว่าความทุกข์ใจของเรานี้เกิดจาก
ความอยากของเรา เช่น อยากไม่แก่

อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย เราก็พิจารณาดูร่างกายว่า แล้วทำอะไรไม่ให้มันแก่ ไม่ให้มันเจ็บ ไม่ให้มันตายได้หรือเปล่า เราก็พิจารณาแล้วก็จะเห็นว่าไม่ได้เพราะมันเป็นอนัตตา มันไม่ใช่เป็นของเรา เราไม่สามารถที่จะไปสั่งให้มันไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายได้ เมื่อเราไม่สามารถทำให้มันไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายได้ แล้วเราจะไปอยากทำไม อยากไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร อยากไปก็ทุกข์ไปเปล่าๆ ก็เลยหยุดความอยากเสีย ปล่อยให้มันแก่ ปล่อยให้มันเจ็บ ปล่อยให้มันตายไป พอปล่อยป้บ ใจก็หายทุกข์ หายจากความไม่สบายใจทันที ก็รู้ว่า อ้อ นี่แหละคืออริยสัจ ๔ รู้แล้วว่าเป็นของจริง ธรรมของพระพุทธเจ้านี้เป็นของจริง เมื่อธรรมคำสอนเป็นของจริง พระพุทธเจ้าก็ต้องเป็นของจริงเหมือนกัน ผู้ที่แสดงธรรมก็ต้องมี ผู้ที่แสดงธรรมคนแรกก็คือพระพุทธเจ้านี้เอง และผู้ที่เข้าถึงธรรมมีดวงตาเห็นธรรมก็คือพระอริยสงฆ์นี้เอง ก็คือผู้ปฏิบัติดี ผู้ปฏิบัติชอบ ผู้ที่ฟังธรรมแล้วบรรลุธรรมในขณะนั้นนั่นเอง พระอัญญาโกณฑัญญะจึงเป็นพระอริยสงฆ์องค์แรกในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าเป็นพระพุทธเจ้าองค์แรก

วันนั้นจึงมีพระรัตนตรัยปรากฏขึ้นมาพร้อมกันทั้ง ๓ องค์ มีพระพุทธเจ้าแสดงพระธรรมคำสอน มีพระอัญญาโกณฑัญญะฟังธรรมจนบรรลุธรรมขึ้นมา บรรลุธรรมเป็นผู้มีดวงตาเห็นธรรม บรรลุเป็นพระโสดาบัน พระอริยบุคคล

ขั้นที่ ๑ วันนั้นจึงปรากฏว่ามีพระรัตนตรัยปรากฏขึ้นมาพร้อมกัน นี่เป็นครั้งแรกของพระพุทธศาสนา ตอนต้นนี้ปรากฏแต่พระพุทธเจ้า คือพระพุทธรัตตะเพียงองค์เดียว ตอนที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ในวันเพ็ญเดือน ๖ นี้เกิดพระพุทธรัตตะขึ้นมาแล้ว แต่พระพุทธเจ้ายังไม่ได้แสดงธรรม จน ๒ เดือนต่อมาในวันเพ็ญเดือน ๘ จึงได้ทรงแสดงธรรมให้แก่พระปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ พอฟังแล้วหนึ่งในพระปัญจวัคคีย์ก็บรรลุเป็นพระโสดาบันขึ้น ก็เลยปรากฏมีพระธรรมปรากฏให้แก่โลกเป็นครั้งแรก และก็ปรากฏมีพระอริยสาวกขึ้นมาจากการฟังธรรมครั้งแรกนี้ ๑ คน ก็เลยมีพระรัตนตรัยครบองค์ในวันเพ็ญเดือน ๘ นี้เอง

นี่แหละคือความรู้ที่เราจะรู้จากการได้มาฟังเทศน์ฟังธรรมกัน แล้วก็จะสามารถนำเอาไปใช้ในการดำเนินชีวิตของเราได้ เวลาใดที่เราเกิดความไม่สบายใจ เราจะรู้ว่ามันไม่ได้เกิดจากใครทั้งนั้น เกิดจากความอยากของเรา ต้องอยากได้อะไรสักอย่าง ต้องอยากให้อะไรเป็นอะไรสักอย่างหนึ่ง อย่างแน่นอน เช่น อยากให้สามีซื่อสัตย์กับเรา อยากให้อยู่กับเรา ไม่อยากให้เขาไปเที่ยวผู้หญิง ไม่อยากให้เขาดื่มสุรา เราก็ไม่สบายใจเวลาเขาไปเที่ยวไปดื่มสุรา พอเรามาพิจารณาว่าแล้วเราห้ามเขาได้หรือเปล่า ห้ามเขาไม่ได้ แล้วเราไปอยากทำไม อยากจะให้ทุกซัไปเปล่าๆ ทำไม ห้ามเขาก็ไปอยู่ดี ไม่ห้ามเขาก็ไปอยู่ดี อยากไม่ให้เขาไป เขาก็ไปอยู่ดี อยากไปทำไม อยากให้

เหนื่อยไปเปล่าๆ ใจไม่สบายใจไปเปล่าๆ ก็ปล่อยเขาไปซิ เขาอยากจะไปก็เรื่องของเขา เขาอยากจะทำก็เรื่องของเขา เราอยู่ได้ เมื่อก่อนเราไม่มีเขาเราก็ออยู่ได้ แล้วเวลาตอนนี้ถ้าไม่มีเขา เราทำไมจะอยู่ไม่ได้ ที่เรายู่กันไม่ได้เพราะเราไม่ใช่ปัญญา ใช้ความอยากกัน พอเกิดความอยากแล้วมันก็ดิ้นเหมือนปลาติดเบ็ด ถ้าใช้ปัญญาก็ออยู่เฉยๆ มันก็จะไม่เจ็บ ปลาที่ติดเบ็ดถ้ามันไม่ดิ้นมันไม่เจ็บ แต่ถ้ามันดิ้นมันอยากจะให้หลุดจากเบ็ดนั้นมันจะเจ็บฉนั้นใด ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็อย่าไปอยาก ต้องยอมรับความจริง เขาจะดีเขาจะชั่ว เราไปห้ามเขาไม่ได้ ไปสั่งเขาไม่ได้ เป็นความผิดของเราเองที่เราไปเลือกเขาเอง ไม่มีใครเขาบังคับเรา เราเป็นคนเลือกเขาเอง เลือกเขาแล้วเราก็ต้องรับผลจากการเลือกของเรานั้นเอง ถ้าเราฉลาดก็เป็นเหมือนปลา ถ้าเห็นเหยื่อก็อย่าไปฮุบเหยื่อเสียมันก็จะไม่ถูกเบ็ดเกี่ยวปาก แต่ถ้าไปฮุบเหยื่อปั๊บมันก็จะถูกเบ็ดเกี่ยวปากทันที

ถ้าเราเห็นสิ่งต่างๆ ว่าเป็นทุกข์ เห็นบุคคลต่างๆ เป็นทุกข์ อย่าไปมีอะไรกับเขาดีกว่า อย่าไปให้เขามาเป็นสามี เป็นภรรยาเรา เราอยู่คนเดียวดีกว่า เราก็จะไม่ต้องไปทุกข์กับเขา พอได้เขามาแล้วที่นี้ก็ต้องมาทุกข์กับเขาแล้วเขาดีกก็ทุกข์ไปอย่าง เขาไม่ดีก็ทุกข์ไปอีกอย่างหนึ่ง เขาดีกก็ทุกข์อยากจะให้เขาอยู่ไปนานๆ อยากจะไม่ให้มีอะไรเกิดขึ้นกับเขา พอเกิดอะไรขึ้นกับเขาเราก็ตกใจกลัว เศร้าโศกเสียใจ ถ้าเขาไม่ดีก็ทุกข์ไปอีกแบบหนึ่ง ความไม่ดี

ของเขาก็ทำให้เราไม่สบายอกไม่สบายใจ เขาชอบเล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน เสพสุรายาเมา คบคนชั่วเป็นมิตร พอเราเห็นเขาทำสิ่งเหล่านี้เราก็จะไม่สบายใจ ถ้าเราไม่มีเขา เราก็จะไม่มี ความไม่สบายใจต่างๆ เหล่านี้ คนฉลาดจึงอยู่คนเดียว คนโง่เท่านั้นแหละที่จะแต่งงานกัน เพราะแต่งงานแล้ว มันต้องมาทุกข์ ทุกข์กับคู่ครอง แล้วต้องมาทุกข์กับลูกอีก ทุกข์ไปจนวันตายจนกว่าจะจากกัน

นี่คือการฟังเทศน์ฟังธรรม วันนี้ท่านที่อยู่คนเดียวอาจจะบรรลुธรรมขึ้นมาก็ได้ว่าไม่เอาแล้ว ไม่อยากจะมีแฟนแล้ว ท่านที่มีแฟนแล้วก็อาจจะต้องทำใจว่าติดเบ็ดแล้ว อย่าไปดิ้น อยู่เฉยๆ ปล่อยให้เบ็ดมันหลุดเอง ถ้าเขาอยากจะไปก็ปล่อยเขาไป พอเขาไปแล้วก็เหมือนกับเบ็ดหลุดจากปากเรา พอจากกันแล้วมันก็ไม่ต้องทุกข์กันอีกต่อไป

เอาละนะ การแสดงก็สมควรแก่เวลา ก็ขอยุติไว้เพียงเท่านี้ก่อน





การเดินจงกรม
เป็นกายนุสติสนาไหมครับ



๒๗ เมษายน ๒๕๕๖

ศิษย์ถาม



พระอาจารย์ตอบ

ศิษย์ : ขอหลวงพ่อบอริบายสติปัฏฐาน ๔
ที่หลวงพ่อบอกว่า จากฐานกายสามารถเจริญสติ
สมาธิและก็เป็นวิปัสสนาญาณ ขอหลวงพ่อบรรยาย
ความด้วยครับ

พระอาจารย์ : ก็คือกายนี้มันเป็นเหมือน
ด่านแรก เป็นที่ตั้งรับของกิเลสด่านแรก กิเลสนี้
มันมีหลายด้าน ด้านสุดท้ายมันจะอยู่ในจิต ด้านแรกนี้
มันจะอยู่ที่ร่างกาย อยู่ของที่ต่อเนื่องกับร่างกาย

เช่น ลาก ยศ สรรเสริญ รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิ์พะพะ เป็นของที่เกี่ยวกับร่างกาย เราต้องฆ่ากิเลสที่ใช้ร่างกายเป็นฐาน ตอนนั้กิเลสมันครอบครองลาก ยศ สรรเสริญ ครอบครองรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิ์พะพะ ครอบครองร่างกาย มันทำให้ใจต้องทุกข์กับร่างกาย ต้องทุกข์กับลาก ยศ สรรเสริญ ทุกข์กับรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิ์พะพะ

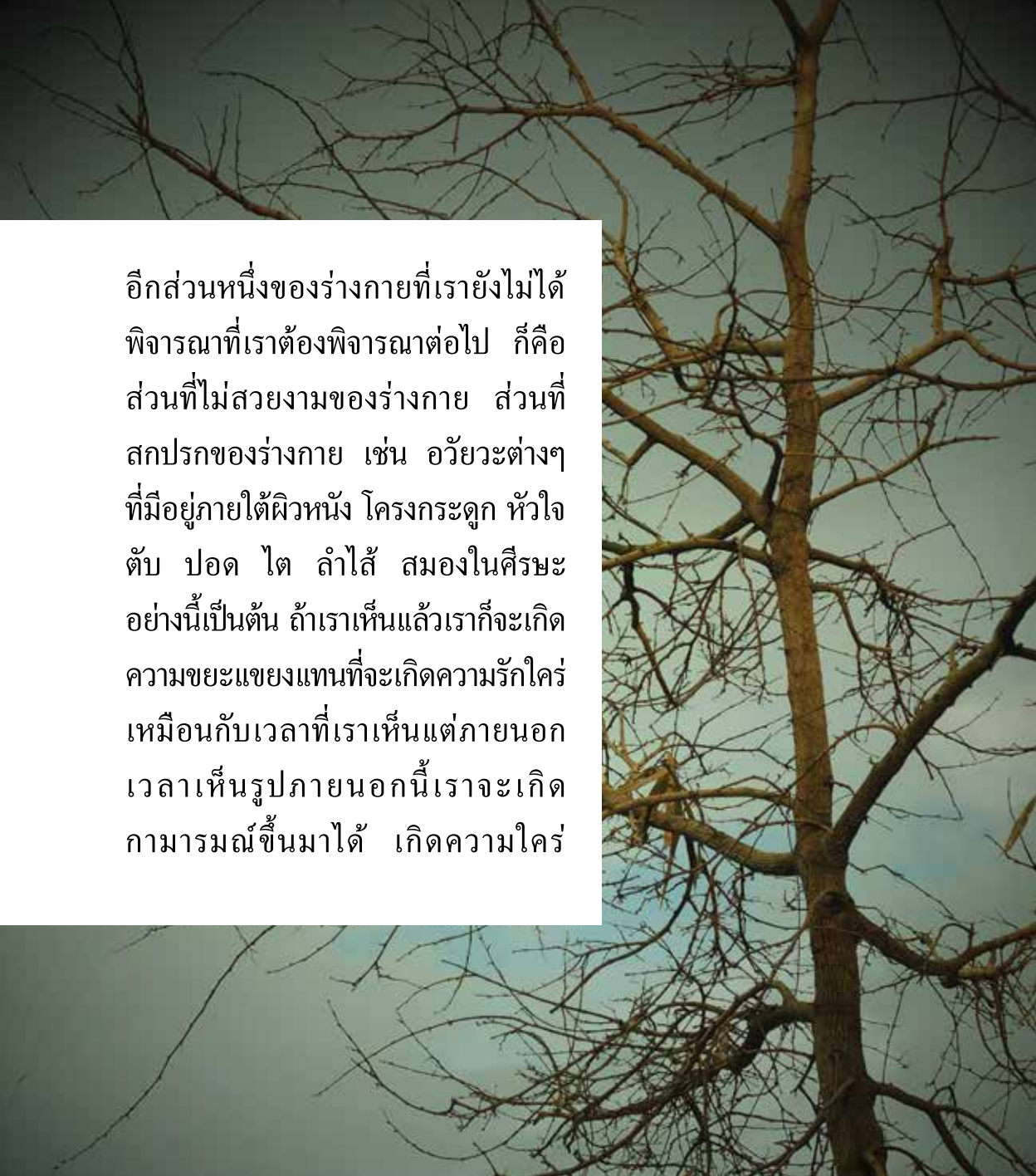
ในเบื้องต้นจึงต้องใช้ร่างกายนี้เป็นที่ตั้งของการเจริญสติ เป็นสนามรบสนามแระหว่างธรรมกับกิเลส ขั้นต้นก็ต้องใช้กายนี้มาเป็นที่ตั้งสติก่อน ถ้าใจของเราไม่มีที่ตั้งไม่ที่ยึดก็เป็นเหมือนเรือที่ไม่มีสมอ เรือมันก็จะไหลไป

ตามกระแส่น้ำ มันจะไม่จอดนั้ๆ เช่น เวลาเราจะจอดเทียบท่าเรือ เพื่่อถ่ายสินค้าหรือถ่ายผู้โดยสาร ถ้าเรือไม่ได้ทอดสมอ เรือมันก็จะไม่จอดอยู่ที่ท่า มันจะไหลไปตามกระแส่น้ำ ผู้โดยสารก็ไม่สามารถขึ้นลงเรือได้ สินค้าก็ไม่สามารถผ่านขึ้นลงได้ ฉันใด ใจที่ไม่นิ่ง ใจมันก็จะไม่สามารถที่จะรับรู้เรื่องราวต่างๆ ที่มีอยู่ในใจได้ เบื้องต้นนี้ต้องทำใจให้นิ่งก่อน ให้สงบก่อน ก็เลยให้เจริญกายคตาสติ เช่น ให้มีสติเฝ้าอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกอริยาบถตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับ ไม่ให้ใจไปคิดเรื่องอื่น ให้อู้อยู่กับเรื่องของร่างกายเพียงอย่างเดียวว่าตอนนั้ร่างกายกำลังทำอะไรอยู่ กำลังเดิน กำลังยืน

กำลังนั่ง กำลังนอน กำลังเดินเข้าไปทำธุระในห้องน้ำ ไปล้างหน้าล้างตา อาบน้ำ แปรงฟัน แต่งเนื้อแต่งตัว ทำอะไรก็ตาม ให้ใจจดจ่ออยู่กับการทำงานของร่างกาย ไม่ใช่ทำ ๒ อย่างพร้อมๆ กัน เช่น ร่างกายอาบน้ำ ใจไปคิดว่าเดี๋ยววันนี้จะต้องไปทำอะไรบ้าง ไปติดต่อกับใคร ไปคุยกับใคร หรือคิดถึงเรื่องที่เกิดขึ้นที่ผ่านมาเมื่อวานนี้แล้วว่าทำอะไรไปบ้าง มีปัญหาอะไรกับใครต่างๆ เหล่านี้ ไม่ให้คิดต่างๆ เพราะถ้าปล่อยไว้ให้คิดใจมันก็จะไม่นิ่ง เวลามานั่งทำใจให้สงบ มันก็จะไม่สงบ เช่น เวลามานั่งหลับตาดูลมหายใจเข้าออก มันก็จะไม่ดูลม มันจะไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้แทน นั่งไปนานเท่าไรใจก็จะไม่สงบ ถ้าใจไม่สงบก็จะเป็นฐานของการเจริญปัญญาของการพิจารณาให้เห็นความจริงของร่างกายว่าไม่เที่ยง ว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา ว่าเป็นทุกข์ ถ้าเราไปหลง ไปยึด ไปติด ไปอยากให้ร่างกายเป็นตรงกันข้ามกับความเป็นจริง เช่น อยากให้ร่างกายไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย อันนี้เกิดจากความหลง เกิดจากความที่ไม่มีปัญญา แต่ถ้ามีสมาธิ เราก็จะสามารถสั่งให้ความคิดของเราไปคิดไปในทางปัญญาได้ ให้คิดว่าร่างกายนี้จะต้องแก่ จะต้องเจ็บ จะต้องตาย ร่างกายนี้เป็นเพียงดิน น้ำ ลม ไฟ ทำมาจากธาตุ ๔ ผ่านมาทางอาหาร ขาวนี้ก็มาจากดิน น้ำก็ที่เราดื่มเข้าไปทุกวัน ลมก็ที่เราหายใจอยู่ทุกเวลาในที่ ไฟก็คือความร้อนที่เกิดจากแสงอาทิตย์ที่เกิดจากอาหารที่อยู่ในร่างกาย ที่เกิดจากการทำงานของร่างกาย ทำให้เกิด

ความร้อนขึ้นมา ซึ่งธาตุทั้ง ๔ นี้ เมื่อถึงเวลาเขาก็จะแยกทางกันไป เวลาที่ร่างกายนี้หยุดหายใจเมื่อไหร่ เวลานั้นก็ถึงเวลาที่ธาตุ ๔ จะต้องแยกกันไป คนละทิศคนละทาง พอไม่หายใจแล้วร่างกายก็เย็นเฉียบ ธาตุน้ำถ้าทิ้งไว้ เดี่ยวก็จะไหลออกมา น้ำเลือด น้ำหนอง น้ำอะไรต่างๆ ก็จะไหลออกมาตามทวารต่างๆ ทิ้งไปนานๆ เข้าร่างกายก็จะแห้งกรอบ กลายเป็นดินไป

นี่คือการพิจารณาให้เห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา ร่างกายนี้ไม่เที่ยง ถ้าไปอยากให้มันเที่ยง อยากให้มันทำตามคำสั่งของเรา เราก็จะผิดหวัง เราก็จะทุกข์ใจ ถ้าเรารู้แล้ว เราไม่ไปสั่งให้มันเป็นไปนอกเหนือจากความเป็นจริง คือเรารู้ว่าสั่งเขาไม่ให้แก้มได้ ไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วยไม่ได้ ไม่ให้เขาตายไม่ได้ พอเรายึดความอยากให้เขาไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เราก็จะไม่ทุกข์กับร่างกาย นี่เราได้ทำลายความอยากที่เป็นกิเลสที่เป็นศัตรูของใจ เป็นผู้ที่สร้างความสุขใจให้แก่ใจ เราได้ใช้ปัญญาที่ใช้ในการพิจารณาร่างกายนี้ มาดับความอยาก มาดับกิเลส กิเลสที่เกิดเกี่ยวกับการยึดติดกับร่างกาย ก็จะตายไป เราก็จะไม่ทุกข์กับร่างกายอีกต่อไป



อีกส่วนหนึ่งของร่างกายที่เรายังไม่ได้
พิจารณาที่เราต้องพิจารณาต่อไป ก็คือ
ส่วนที่ไม่สวยงามของร่างกาย ส่วนที่
สกปรกของร่างกาย เช่น อวัยวะต่างๆ
ที่มีอยู่ภายใต้ผิวหนัง โครงกระดูก หัวใจ
ตับ ปอด ไต ลำไส้ สมองในศีรษะ
อย่างนี้เป็นต้น ถ้าเราเห็นแล้วเราก็จะเกิด
ความขยะแขยงแทนที่จะเกิดความรักใคร่
เหมือนกับเวลาที่เราเห็นแต่ภายนอก
เวลาเห็นรูปร่างภายนอกนี้เราจะเกิด
กามารมณ์ขึ้นมาได้ เกิดความใคร่

เกิดความชอบ เกิดความอยากได้มาเป็นสมบัติของเรา มาเป็นคู่ครอง
ของเรา มาให้ความสุขกับเรา แต่ถ้าเรามองเข้าไปข้างใน เห็นว่าเรากำลังนอนกับโครงกระดูก นอนกับตับไตไส้พุง นอนกับอุจจาระปัสสาวะ
ถ้าเราพิจารณาอย่างนี้เราก็จะดับกามารมณ์ได้ เราก็จะได้ไม่ต้องมีคู่ครอง
เราจะได้อยู่คนเดียวได้ ไม่ต้องมาทุกข์กับคู่ครอง เพราะเวลามีคู่ครองนี้
มันมีปัญหามาก มีความทุกข์มาก ความสุขที่ได้มันไม่คุ้มกับความทุกข์
ที่ได้มา ไม่เชื่อก็ลองไปถามคนที่เขามีคู่ครองดูซิ ถามเขาว่าเขามีความสุข
มากกว่าตอนที่เขาไม่มีคู่ครองหรือเปล่า แต่เมื่อมีแล้ว มันก็เหมือนปลา
ที่ติดเบ็ดนั่นเอง จะถอนเบ็ดออกมันก็เจ็บ จะเก็บเบ็ดไว้มันก็เจ็บ มันก็เลย
ไม่กล้าที่จะถอน ยอมทนอยู่กับความเจ็บมันไป

นี่คือเรื่องของ การเจริญสติปัฏฐาน ที่เป็นทั้งสติ เป็นทั้งสมาธิ และเป็น
ทั้งปัญญา ขั้นต้นก็เป็นสติก่อน ใช่วิธีร่างกายผูกใจไว้ไม่ให้คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้
ให้เฝ้าดูการเคลื่อนไหวการกระทำของร่างกายไปทั้งวันเลย เรามีร่างกาย
อยู่กับเราตลอดเวลา แต่เราไม่ค่อยได้อยู่กับร่างกายเราเลยวันๆ หนึ่ง
เราอาจจะไปอยู่กับคนนั้นคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้เสียมากกว่า จนลืมร่างกาย
ของเรา บางทีเดินไปร่างกายลื่นหกล้ม นี่ก็เพราะว่าเราไม่ได้เฝ้าดูร่างกาย
เวลาเดิน ไม่สังเกตดูว่าข้างหน้านั้นมีอะไรอยู่หรือไม่ มันลื่นหรือไม่ลื่น

มันเปื่อยหรือไม่เปื่อย ใจกำลังไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ อันนี้แสดงว่าไม่มีสติ ถ้ามีสตินี้มันจะไม่ค่อยมีปัญหา ไม่มีการลื่นหกล้ม นอกจากมันเป็นเรื่องสุดวิสัย มันไม่รู้ว่ามันลื่นจริงๆ

นี่คือเรื่องการใช้ร่างกาย ขึ้นต้นก็เจริญสติ พอมีเวลาว่างก็นั่งสมาธิ อานาปานสติ ก็ให้ดูลมต่อ ถ้าตอนนี้ร่างกายไม่ได้เคลื่อนไหวแล้ว ก็มีสิ่งเดียวที่เคลื่อนไหวก็คือลมเข้าลมออก ก็ให้เฝ้าดูการเคลื่อนไหวของลมเข้าลมออกเป็นที่ผูกใจ ลมเข้าก็รู้ ลมออกก็รู้ ให้รู้แค่นี้ ไม่ต้องไปรู้เรื่องคนนั้นเรื่องคนนี่ เรื่องอดีตเรื่องอนาคต ถ้ารู้อยู่กับลมอย่างเดียว เดี่ยวจิตจะรวมเข้าสู่ความสงบ พอจิตสงบแล้วก็จะพบกับความสุขอันยิ่งใหญ่ ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า นัตถิ สันติ ปรมัง สุขัง ไม่มีสุขใดในโลกนี้จะดีเท่ากับความสุขที่เกิดจากความสงบ

พอเราได้ความสุขอันนี้แล้ว ที่นี้เราปล่อยวางร่างกายได้แล้ว เรารู้ว่าเราไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขแล้ว ก่อนหน้านี้อย่างต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขอยู่ เราต้องมีตา หู จมูก ลิ้น กาย เพื่อเราจะได้เสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เช่น เราดื่มน้ำ ดื่มเครื่องดื่มที่เราชอบ รับประทานอาหารที่เราชอบ ดูรูปที่เราชอบ ฟังเสียงที่เราชอบ อันนี้ต้องมีร่างกายถึงจะทำได้ ถ้าไม่มีร่างกายก็จะทำไม่ได้ เช่น เวลาเจ็บไข้

ได้ป่วยนี้มีความสุขไหม ดูอะไรก็มีความสุข ฟังอะไรก็มีความสุข เพราะตอนนั้นมันไม่ได้ทำอะไรอย่างสุขอย่างสบาย ต้องให้ร่างกายสบาย จึงเป็นปัญหาถ้าเกิดร่างกายไม่สบาย เป็นอัมพฤกษ์เป็นอัมพาตฟิสิกส์การไปก็จะไม่สามารถทำได้อย่างเต็มที่ ทำได้บ้างในบางส่วน แต่ถ้าเราไม่ใช้ร่างกาย เป็นเครื่องมือ เช่น เราใช้ใจ ใช้การนั่งสมาธิทำให้สงบเป็นเครื่องมือนี้ เราก็ไม่ต้องเดือดร้อนกับความไม่สบายของร่างกาย ร่างกายจะเป็นจะตายก็ไม่เป็นปัญหาอะไร เพราะเราไม่ได้ใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือแล้ว เราใช้สติควบคุมใจควบคุมความคิดของเราไม่ให้คิดปรุงแต่งเท่านั้นเอง พอหยุดความคิดปรุงแต่งได้ใจก็สงบ ใจก็เกิดความสุขขึ้นมา เกิดความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขที่ได้ผ่านทางร่างกาย เราก็จะตัดการยึดติดกับร่างกายได้ การอยากให้ร่างกายอยู่ไปนานๆ ก็จะไม่หายไ้ อยากไม่ให้มันเจ็บก็หายไ้ อยากไม่ให้มันตายก็หายไ้ เพราะรู้ว่าเวลาเกิดความอยากเหล่านี้แล้ว มันทุกข์ทรมานใจ พอเราไม่มีความอยาก เราก็จะไม่ทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ ความตายของร่างกาย

อันนี้เป็นการพิจารณาร่างกายและเวทนา ความเจ็บก็คือเวทนานี้เอง เวลาร่างกายเจ็บก็คือทุกข์เวทนา ทุกขเวทนามีเหมือนกันกับร่างกาย เราไปสั่งมันไม่ได้ สั่งไม่ให้มันไม่แก่ ไม่ตายไม่ได้ ฉันทิด เราสั่งไม่ให้ทุกข์เวทนา

ไม่ให้เกิดขึ้นไม่ได้ หรือเวลามันเกิดขึ้นแล้ว ไปสั่งให้มันหายไปก็ไม่ได้ ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์ เราก็ต้องไม่สั่ง ต้องไม่อยาก ต้องอยู่กับมันให้ได้ ต้องปล่อยวางมันไป มันจะทุกข์ก็ปล่อยมันทุกข์ไป เราก็มีหน้าที่ทำใจให้หนึ่ง ให้สงบเท่านั้น ถ้าใจนิ่งใจสงบ ไม่เกิดความอยาก มันจะไม่เดือดร้อน

การปฏิบัติให้มีสติก็เพื่อที่จะควบคุมใจให้มันสงบ ไม่ให้มันไปวุ่นวายกับร่างกาย ไม่ให้มันไปวุ่นวายกับเวทนานั้นเอง นี่คือสติปัฏฐานขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ กายกับเวทนา พอผ่านกายกับเวทนาได้ ก็ไปเจอปัญหาที่อยู่ในจิตใจอีกต่อหนึ่ง จิตเรายังมีอารมณ์ต่างๆ อยู่ ดีใจบ้าง เสียใจบ้าง ชื่นมัวบ้าง สดใสบ้าง สงบบ้าง ฟุ้งซ่านบ้าง อันนี้ก็ต้องศึกษาหาเหตุผลดูว่าอันไหนทำได้ อันไหนทำไม่ได้ อันไหนทำไม่ได้ก็ต้องปล่อยมันไป อันไหนทำได้ก็ทำไป เช่น ถ้าเกิดความทุกข์ใจ อันนี้เกิดจากความอยาก เราก็หยุดความอยาก ความทุกข์ใจก็หายไป แต่ถ้ามันเป็นเรื่องที่เราหาสาเหตุไม่ได้ มันจะเป็นอย่างนี้ก็ปล่อยมันเป็นไป ไม่ต้องไปอยากให้มันหาย มันจะว้าวุ่น ชื่นมัว ก็ปล่อยมันวุ่นไป แต่การว้าวุ่น ชื่นมัวนี้เราแก้ได้ ถ้าเราทำใจให้สงบ มันก็หายได้

เรื่องของจิตนี้เราแก้ได้ อารมณ์ต่างๆ เราแก้ได้ อารมณ์ต่างๆ นี้เกิดจากความไม่สงบของจิตนี้เอง การไม่มีสติควบคุมจิต ถ้ามีสติแล้วจิตจะว้าวุ่น

ขุนมัวไม่ได้ จิตจะสงบจะใสจะเย็น
ไปเรื่อยๆ ถ้าเกิดความอยาก
ขึ้นมา เราก็ใช้สติปัญญามาล้าง
ระงับความอยาก ซึ่งในจิตนี้ก็ยังมีย
ความอยากที่ละเอียดที่ไม่เกี่ยวกับ
ร่างกาย เช่น การถือตัวถือตนนี้
ยังมีอยู่ในจิต ผู้ที่ละร่างกายได้นี้
ยังละอัตตาตัวตนไม่ได้ ลักกายทิฐิ
กับมานะนี้คนละตัวกัน ลักกายทิฐิ
นี่คือ การถือ การหลง ว่าร่างกาย
เป็นตัวเราของเรา ปล่อยได้แล้ว
คือพระโสดาบัน พระสกิทาคามี
ส่วนพระอนาคามี ละลักกายทิฐิ
ละกามราคะได้แล้ว แต่ยังละมานะ
การถือตัวไม่ได้

อันนี้ต้องใช้ปัญญาพิจารณาว่า
แล้วตัวมันมีจริงหรือเปล่า ตัวเรา

“

วิธีที่จะปล่อยวางตัวตน

ก็ต้องคิดว่าเราเป็นเหมือน

ปฏูพี เป็นเหมือนแผ่นดิน

”

อยู่ตรงไหน เราถือตัวนี้ ตัวที่เรา
ถือนี้มันอยู่ตรงไหน มันก็อยู่ที่
ตัวรู้นี้เอง ตัวจิตนี้เอง ตัวจิตมัน
เป็นตัวตนที่ไหน มันก็เป็นตัวรู้
เท่านั้นเอง เราไปคิดว่ามันเป็น
ตัวตนขึ้นมาก็เลยเป็นปัญหา ถ้ามี
ตัวตนเมื่อไหร่มันก็จะมีปัญหาขึ้น
มาทันที พอใครทำอะไรไม่ถูกใจเรา
เราก็จะโกรธขึ้นมา แต่ถ้าเราไม่มี

“
การละตัวตน ให้อำนาจใจไม่ใช่
ตัวตน ใจเป็นตัวยุติ
ให้รู้สึกแต่ว่ารู้เท่านั้น
”

ตัวตน เป็นตัวรู้เฉยๆ ใครทำอะไร
ก็รู้ไป ไม่ถือว่าเขาต้องทำให้ถูก
ใจเราหรือไม่ถูกใจเรา เราเพียงแต่
รับรู้เฉยๆ เขาจะด่าเรากี่รู้ เขาจะ
ชมเรากี่รู้ เราก็คงจะไม่เดือดร้อน
เราก็คงจะไม่ทุกข์ แต่ถ้าเรารู้ว่าเขา
ต้องทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ให้กับเรา
ถ้าเขาไม่ทำ เราก็คงโกรธ เราก็คง
ทุกข์ขึ้นมา เราต้องละตัวตนให้ได้

อย่าถือตัวว่าเราเป็นหมอ คุณเป็น
พยาบาล คุณเป็นลูกน้องเรา
คุณต้องเคารพเรา คุณต้องฟัง
คำสั่งเรา วันดีคืนดีถ้าเกิดเขาด่าเรา
ขึ้นมาเราจะทำอย่างไร เราก็คง
โกรธขึ้นมา เพราะว่าการเป็นหมอก็
ดี เป็นพยาบาลก็ดี มันเป็นเพียง
สมมุติเท่านั้นเอง เราเป็นหมอ
เพราะเราเรียนหนังสือจบมา เขาก็
ให้เราเป็นหมอ เขาเรียนพยาบาลมา
เขาจบเขาก็เป็นพยาบาล ต่างคนก็มี
บทบาทของตนเองทั้งนั้น แต่ไม่ใช่
เป็นของแท้ของจริง

ของแท้ของจริงก็คือตัวใจนี้ ตัวจิตนี้
เท่านั้นเอง ตัวรู้นี้เท่านั้นเอง ตัวรู้
เท่ากันหมด ตัวรู้ของหมอ ตัวรู้
ของพยาบาล ตัวรู้ของสามี ตัวรู้

ของภรรยานี้เป็นเหมือนกันหมด เป็นตัวรู้เฉยๆ แต่ตัวสมมุตินี้ไม่เหมือนกัน
ตัวสมมุติก็เหมือนป้ายที่เราติดไว้ในหน้าอกเรา ชื่อของเรา เวลาเราไป
โรงเรียนเขาก็ปึกชื่อของเราไว้ว่า คนนี้ชื่อ ก ชื่อ ข ความจริงมันก็ร่างกาย
เหมือนกันทุกคน ไม่มีความแตกต่างกัน มีอาการ ๓๒ เหมือนกัน

นี่คือการละตัวตน ให้รู้ว่าใจไม่ใช่ตัวตน ใจเป็นตัวรู้เฉยๆ ให้รู้สึกแต่ว่ารู้
เท่านั้น รับรู้แล้วก็ปล่อยวางถ้ามีปัญหา ถ้าหลงก็คิดว่าฉันเป็นนั่น ฉันเป็นนี่
คุณต้องปฏิบัติกับฉันอย่างนั้นอย่างนี้ พอเขาไม่ปฏิบัติก็เกิดความโกรธ
เกิดความเสียใจขึ้นมา เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา นี่คือเรื่องของตัวตน





วิธีที่จะปล่อยวางตัวตนก็ต้องคิดว่าเราเป็นเหมือนปฐพี เป็นเหมือนแผ่นดิน
ทำตัวเราให้เป็นเหมือนแผ่นดิน ใครจะอุจจาระปัสสาวะใส่แผ่นดิน แผ่นดิน
มันไม่เดือดร้อน ใครจะขุดดิน ใครจะเอาขยะไปฝังดิน ทำอะไรกับดิน
ดินมันไม่เคยบ่น มันไม่เคยว่า ใจของผู้รู้ก็ต้องเป็นอย่างนั้น ให้อู้อะไร
ใครเขาจะด่าก็ให้อู้อะไร ใครเขาจะทุบจะตีก็รู้อะไร ใครเขาจะฆ่าก็ให้อู้อะไร
เขาไม่ได้ฆ่าเรา เขาฆ่าเราไม่ได้ ฆ่าใจไม่ได้ ฆ่าตัวรู้ไม่ได้ เขาฆ่าได้ก็แค่ร่างกาย
ร่างกายก็ไม่ใช่ว่าเราอยู่แล้ว เป็นเพียงดิน น้ำ ลม ไฟ นี่คือการพิจารณา
ปล่อยวางปัญหาที่มีอยู่ในใจคือมานะการถือตัว นี่คือ สติปัญฐาน ๔

ธรรม ก็คือ เราก็ดูว่าในใจเราตอนนี้เรามีธรรมอะไรแล้ว มีสติ มีปัญญา หรือเปล่า หรือยังมีกิเลสตัณหาอยู่ ก็คือการดูพิจารณาธรรม ถ้ายังมีกิเลส ก็ต้องตัดกิเลสให้หมดไป ถ้ายังมีธรรมน้อยไปก็ต้องสร้างธรรมให้มากขึ้นไป ถ้าสติยังไม่พอก็ต้องสร้างสติต่อไป ถ้าสมาธิยังไม่พอก็ต้องสร้างสมาธิต่อไป ถ้าปัญญายังไม่พอก็ต้องสร้างต่อไปจนกว่าจะมีครบบริบูรณ์ แล้วดับกิเลส ได้หมด ความทุกข์หายไปหมด เท่านั้นแหละถึงจะรู้ว่าธรรมนี้สมบูรณ์แล้ว กิจที่จะต้องทำไม่มีอีกต่อไปแล้ว เหมือนนักศึกษาเรียนจบปริญญาแล้ว ไม่ต้องไปเรียนอีกแล้ว ไปทำมาหากินได้แล้ว ผู้ปฏิบัติทางธรรมก็เหมือนกัน มีวันสำเร็จปริญญาเหมือนกัน การบรรลุเป็นพระอรหันต์นี่แหละเป็นวันที่ สำเร็จปริญญา

พระโสดาบันก็เป็นเหมือนขั้นปริญญาตรี สกิทาคามี อนาคามีก็เหมือนขั้น ปริญญาโท พระอรหันต์นี่ก็เป็นเหมือนขั้นปริญญาเอก พอจบปริญญาเอก แล้วก็ไม่มีอะไรที่จะเรียนอีกแล้ว กิจอย่างอื่นไม่มีต้องทำอีกแล้ว **วุฒิสถ** **พรหมจริย** กิจในพรหมจรรย์นี้ได้เสร็จสิ้นแล้ว ไม่มีกิจที่ยิ่งกว่านี้ที่จะต้องทำ อีกต่อไป นอกจากกิจแถม ก็คือเอาธรรมะมาแจกจ่ายตามความเหมาะสม ถ้ามีผู้สนใจอยากจะศึกษาก็สอน ถ้าไม่มีใครสนใจก็ไม่ต้องสอน

พระพุทธเจ้าจึงมี ๒ แบบ มีพระปัจเจกพุทธเจ้ากับพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้านี้ ถ้ามีผู้สนใจจะฟังธรรมของท่าน ท่านก็ประกาศพระธรรมคำสอน พระปัจเจกนี้ไม่มีใครสนใจ ท่านก็เลยไม่สอน ท่านก็เลยอยู่เฉยๆ เหมือนกับไม่มีใครรู้ว่าท่านได้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว เพราะคนไม่สนใจธรรมะ คนสนใจแต่การหาความสุขผ่านทางร่างกาย จึงไม่มาสนใจที่จะมาศึกษา มาฟังเทศน์ฟังธรรม เมื่อครูไม่มีลูกศิษย์ก็จะไปสอนใคร โรงเรียนถ้าเปิดแล้วไม่มีนักเรียนมาเรียน โรงเรียนก็ต้องปิดไปใช่ไหม ฉะนั้น อาจารย์ถ้าไม่มีลูกศิษย์ก็ต้องหุบปากไปเท่านั้นเอง

นี่ถึงมีพระพุทธเจ้า ๒ แบบ มีพระปัจเจกพุทธเจ้า รู้เฉพาะตน ไม่เผยแผ่สั่งสอนแก่ผู้อื่น ไม่ใช่เพราะท่านไม่อยากจะสอน แต่มันไม่มีคนอยากจะเรียน

ศิษย์ : การเดินจงกรม เป็นกายนุปัสนาไหมครับ

พระอาจารย์ : การเดินจงกรมนี้เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ ร่างกายนี้ต้องมีการเปลี่ยนอิริยาบถอยู่เรื่อยๆ เพื่อรักษาความสมดุล ถ้าไม่เช่นนั้นร่างกายก็จะพิกัดพิการได้ การเดิน การนั่ง การยืน การนอน นี่ไม่ใช่เป็นการปฏิบัติตัวปฏิบัติคือใจ คือตัวสติ เดินก็ยังคงกายคตาสติอยู่ นั่งก็ยังคงกายคตาสติอยู่ ทำภารกิจการทำงานต่างๆ ก็ยังคงกายคตาสติอยู่ มีสติจดจ่อเฝ้าอยู่ที่ร่างกาย

เฝ้าอยู่ที่การเคลื่อนไหวของร่างกาย เวลานั้นก็เฝ้าดูลมหายใจเข้าออก ก็เป็นอานาปานสติ เวลาเดินก็ดูการเคลื่อนไหวของเท้า ซ้ายขวา ซ้ายขวา อันนี้ก็เป็นกายคตาสติ เวลาทำงาน เวลารับประทานอาหาร ตักข้าวเข้าปาก เคี้ยวอาหารกลืนอาหาร อันนี้ก็เป็นกายคตาสติ ถ้าเราเฝ้าดูอยู่ทุกๆ ระยะเวลาของการเคลื่อนไหว ฉะนั้น การเปลี่ยนอิริยาบถนี้มันไม่ได้เป็นตัวสำคัญ ตัวสำคัญอยู่ที่สติว่าเฝ้าดูการกระทำของร่างกายอยู่หรือไม่

ศิษย์ : ยังอยู่ในขั้นสติ

พระอาจารย์ : อยู่ในขั้นสติ ขั้นสมาธิก็นั่งหลับตาแล้วก็ดูลมหายใจเข้าออก จนกว่าจิตจะรวมเป็นอัปปนา เวลารวมลงก็ปล่อยให้รวมอยู่อย่างนั้น อย่าดึงออกมา เป็นเวลาชาร์จแบตเตอรี่ เป็นการชาร์จกำลังของใจก็คือ อุเบกขา อุเบกขานี้แหละที่จะเป็นตัวหยุดค้นหา หยุดกิเลสได้ พอมี อุเบกขามากๆ ออกมา ก็ใช้อุเบกขาสู้กับกิเลส พอกิเลสอยากจะไปหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ปัญญาก็สอนว่าอย่าไป มันเป็นการหาความทุกข์ พอปัญญาบอกเป็นความทุกข์ อุเบกขาก็เข้ามาหยุดได้เลย ถ้าไม่มีอุเบกขา อย่างตอนนี้เรารู้ เรามีปัญญา แต่เราไม่มีอุเบกขา บอกว่าอย่าไปมีเมีย อย่าไปมีผัว ก็ยังอยากมีอยู่ หยุดไม่ได้ เพราะไม่มีอุเบกขา ดังนั้น ต้องมี

อุเบกขาก่อน ถึงจะใช้ปัญญาได้ ตอนนี้ใช้ปัญญาไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เหมือนขับรถไม่มีเบรค รู้ว่าไฟแดงต้องหยุด แต่ไม่มีเบรคมันจะหยุดได้หรือเปล่า คนที่จะขับรถต้องเช็คเบรคดูก่อนว่ามีเบรคหรือไม่ ถ้าไม่มีเบรคก็ต้องเข้าไปติดเบรคก่อน จันได ใจก็เหมือนกัน ก่อนที่จะไปใช้ปัญญาก็ต้องมีเบรคก่อน ต้องมีอุเบกขาก่อน ต้องมีสมาธิก่อนนั่นเอง

การเจริญปัญญาก็คือการพิจารณาถึงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ของความไม่มีตัวตน เป็นความจริงของสิ่งทั้งหลายที่เรามักจะมองข้ามไป เรามักจะมองว่าสิ่งนั้นดี สิ่งนั้นมีความสุข เรามองไม่เห็นความทุกข์กัน เรามองไม่เห็นความไม่เที่ยงกัน เรามองไม่เห็นที่เราสั่งมันไม่ได้ ถ้าเราเห็นว่ามันเป็นทุกข์ เราสั่งมันไม่ได้ มันไม่เที่ยง เราก็จะได้ไม่ไปเอามันมาให้ยุ่งไปเปล่าๆ ได้มาแล้วปวดหัว สั่งให้มันเลี้ยวซ้ายมันก็เลี้ยวขวาอย่างนี้ ถ้าคุณไปซื้อรถมาแล้วสั่งมันไม่ได้แล้วคุณจะไปซื้อใหม่อีกหรือนี่ พอถึงเวลาให้มันเลี้ยวซ้ายมันไปเลี้ยวขวาอย่างนี้ หรือเวลาให้มันหยุดมันวิ่งต่ออย่างนี้ คุณก็คืนบริษัทไป เอามาทำไม เอามาแล้วมันทุกข์นะ จันได สิ่งต่างๆ ก็เหมือนกัน ถ้าได้มาแล้วสั่งให้มันทำแล้วมันไม่ตามที่เราสั่ง เช่น ไมโครโฟนนี้ สั่งให้มันออกเสียง เกิดมันหยุดขึ้นมา เราจะใช้มันหรือเปล่า ใช่มั้ย



เราไม่เห็นกันว่าของทุกอย่างมันเป็นอย่างนั้น
เราสั่งได้บางเวลา บางเวลาสั่งไม่ได้ เวลาสั่งไม่ได้
นั่นก็เป็นเวลาที่เศร้าโศกเสียใจ เวลาทุกข์
ทรมานใจ เช่น เราสั่งร่างกายไม่ให้แก่ได้ไหม
สั่งไม่ให้มันเจ็บไข้ได้ป่วยได้ไหม สั่งไม่ให้
มันตายได้ไหม เราไม่คิดกัน เราไม่พิจารณากัน
การพิจารณาี้เรียกว่าการเจริญปัญญา พอมี
ปัญญาแล้วมันก็จะได้ปล่อยวางได้ ปล่อย
ความแก่ ปล่อยความเจ็บ ปล่อยความตายได้
ถ้าเรามีอุเบกขาเราก็ปล่อยได้ ถ้าเราไม่มี
อุเบกขาก็เหมือนรถไม่มีเบรค มันก็ยังชน
วิ่งชนอยู่ มันยังอยากไม่แก่ อยากจะไม่เจ็บ
อยากไม่ตายอยู่ มันก็ยังต้องทุกข์กับความแก่
ความเจ็บ ความตายอยู่ เพราะไม่มีสมาธิ ไม่มี
อุเบกขาหยุดความอยากนี้เอง

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นการเจริญทั้งสติ
สมาธิ ปัญญา ตามขั้นตอนไป ขั้นตอนแรก
ก็สติ เพราะถ้าไม่มีสติก็จะไม่สามารถทำใจ
ให้สงบเป็นสมาธิได้ ถ้าใจไม่เป็นสมาธิก็
ไม่สามารถใช้ปัญญาตัดกิเลสได้ เหมือนมิด
ที่ยังไม่ลับอย่างนี้ หรือคนฟันมิดยังไม่ได้
กินข้าว ไม่หลับนอน ไม่มีกำลัง ฟันยังง
ก็ฟันไม่เข้า ฟันไม่ขาด

ส่วนกาย เวทนา จิต ธรรม นี่ก็เป็นเป้าของ
การพิจารณา เป็นสนามรบนั่นเอง ที่จะต่อสู้
กับกิเลส กิเลสมันจะตั้งเป้ารับเราอยู่ที่ร่างกาย
ก่อน อยู่ที่ตา หู จิต ธรรม เสรีอยู่ ที่รูป เสียง
กลิ่น รส โผฏฐัพพะ พอเราทำลายป้อมนี้
ไปได้ มันก็ถอยไปสู่อีกป้อมหนึ่ง ไปสู่เวทนา



ไปสู่จิต ไปสู่ธรรม แล้วไปสู่กันที่ธรรมนั้น คว้าใจเรายังมีกิเลสเหลืออยู่ หรือเปล่า หรือมีธรรม ธรรมกับกิเลสจะต่อสู้กันจนกว่าไม่มีกิเลสหลงเหลืออยู่ เป็นธรรมล้วนๆ ใจเป็นธรรมล้วนๆ เหมือนกับหมอรักษาโรค หมอก็คอย ตรวจเลือดอยู่เรื่อยๆ คว้าเชื้อหมดหรือยัง ยังไม่หมดก็ต้องเติมยาเข้าไปเรื่อยๆ สนามรบของหมอก็คือการตรวจเลือดนี้เอง เวลาหมออยากจะรู้ว่า คนไข้หาย ไม่หาย จากโรค ก็ต้องใช้การตรวจเลือดดูถึงจะรู้

อย่างตอนที่เราเคยถูกงูกัด หมอก็ต้องเอาเลือดไปตรวจดู เขาให้วัคซีนมา แล้วเขาก็เอาเลือดไปตรวจทุก ๖ ชั่วโมง งูที่มากัดเรานี้เป็นงูกะปะ มันจะทำให้เลือดไม่แข็งตัว ปกติเลือดนี้ถ้าเราเอาออกมาทิ้งไว้ไม่กี่นาทีมันก็จะแข็งตัว แต่ถ้ามันมีพิษของงูกะปะอยู่ที่นี่มันจะไม่แข็งตัว พอหมอเอาเลือดไปเช็คดูครั้งแรกมันไม่แข็งตัว ก็เลยให้วัคซีนมากล่องหนึ่ง ๒๕๐ ซีซี กล่องหนึ่งเล็กๆ ครั้งแรกให้ไปแล้วอีก ๖ ชม. ก็มาตรวจดู แล้วยังไม่แข็งตัว ก็เลยให้อีกกล่อง พออีก ๖ ชม. มาตรวจดูอีกที แข็งแล้วกลับมาเป็นปกติ แสดงว่าพิษหมดแล้ว ตอนต้นไม่กล้าให้ ตอนต้นเราถึงรีบไปโรงพยาบาล ที่ว่าต้องรีบไปเพื่อจะได้รับวัคซีน พอดีหมอเขาบอกว่างูกะปะนี้มันไม่ต้องรีบให้ ถ้ารีบให้มันอาจจะเป็นอันตราย เพราะว่าบางทีพิษมันไม่มากนักอาจจะไม่ต้องให้ก็ได้ ถ้าไปให้อาจจะแพ้วัคซีนก็ได้ เลือดเป็นอย่างไร

ฉันใด ผู้ปฏิบัติก็ต้องดูที่กาย เวทนา จิต ธรรม ขั้นสุดท้ายก็ดูที่ใจ ดูซิว่า ใจเรานี้มีธรรมหรือมีกิเลส ยังมีกิเลสเหลืออยู่หรือเปล่า ยังมีตัณหาอยู่หรือเปล่า มีความทุกข์อยู่หรือเปล่า ถ้ามี ก็ต้องให้ยาเพิ่มขึ้น ปฏิบัติธรรมเพิ่มมากขึ้น พิจารณาปัญญาเพิ่มมากขึ้นไปจนไม่มีกิเลสหลงเหลืออยู่แล้ว ใจบริสุทธิ์แล้ว เหมือนกับเลือดบริสุทธิ์แล้ว ปราศจากพิษแล้ว เหมือนกันเข้าใจไหม

การปฏิบัตินี้มันฟังง่าย แต่เวลาปฏิบัติจริงๆ นี่มันยาก เพราะมันไม่ใช่ นั่งคุยกันอย่างนี้แล้วก็จะบรรลु มันต้องสู้กันทุกเวลานาที โดยเฉพาะขั้นต้นนี้ ยากที่สุดก็คือการเจริญสติ การตัดกิเลส การถือศีล ๘ ขึ้นไปนี้เป็นขั้นยาก เราเคยชินกับการหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย พอเราต้องมาจำกัด การหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เราก็จะเหมือนกับคนถูกจับไปติดคุก ไม่มีใครอยากจะติดคุกกัน ทุกคนอยากจะเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ตามความต้องการ เราต้องมาหยุด อันนี้ยาก แต่ถ้าตั้งใจแล้วก็จะสู้ได้ ถ้าเห็นว่ามันเป็นพิษเป็นภัย เป็นเหมือนกับการให้ยา ให้วัคซีน ถึงแม้จะเสี่ยงต่อการช็อคก็ยิ่งดีกว่าไม่ให้เลย ไม่ให้ก็มีแต่จะตายไปเท่านั้น ถ้าให้แล้วยังมีโอกาสหายได้ ถ้าช็อคก็ยังมีเวลารักษาได้

ตอนนั้นเขาต้องส่งคนมาคอยตรวจ
ชีพจรความดันอยู่ตลอดเวลา เพื่อ
จะได้ดูว่ามีอาการอะไรผิดปกติ
หรือไม่ แต่ใจเราเฉยๆ ใจเราก็เป็น
เหมือนหมอ เราก็ดูมันไป ร่างกาย
ก็เป็นเหมือนคนไข้ มันหายก็ดี
มันไม่หายก็จบ ก็ทำอะไรไม่ได้
ผลมันจะออกมาอย่างไรเราไปห้าม
มันได้ที่ไหน เหมือนดูฟุตบอล
ทีมมันจะแพ้ เราไปเปลี่ยนให้มัน
ชนะได้ไหม แพ้ก็รับว่ามันแพ้ ชนะ
ก็รับว่ามันชนะเท่านั้นเอง

ชีวิตเราร่างกายเราก็เป็นเหมือน
ทีมฟุตบอล ตอนนี้ชนะอยู่เรื่อยๆ
เดี๋ยวต้องไปเจอรอบสุดท้ายที่
ต้องแพ้เขาแน่ๆ ตอนนั้นจะทำใจได้
หรือเปล่า หัดทำใจกันไว้หัดแพ้
กันบ้าง อย่าเอาแต่ชนะอย่างเดียว
แพ้เป็นพระ ชนะเป็นมาร ถ้าแพ้เป็น
จะสงบ แพ้ไม่เป็นจะทุกข์ จะไววาย
จะโทษคนนั้น โทษคนนี้ โทษ
กรรมการ โทษอะไรไปหมด ไม่โทษ
ตัวเอง เราต้องโทษตัวเองว่าอยาก
มาเกิด มันก็ต้องตายแน่นอน
ถ้าไม่อยากตายก็อย่ามาเกิด
เข้าใจไหม





ธรรมะบนเขา

๔ พฤษภาคม ๒๕๕๖



“ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ”

มีใครอยากจะทำอะไรไหม มีใครมีข้อสงสัย หรือไม่เข้าใจธรรมะ
ส่วนไหน ฟังแล้วไม่เข้าใจ อยากจะให้อธิบายให้ชัดเจนขึ้นก็ถาม
มาได้:

ถ้าไม่ถาม ก็จะไปแบบกลางๆ
ไม่ได้เจาะลึกเข้าไปในรายละเอียด
บอกภาพรวม บอกทางที่จะต้องไป
ตรงจุดไหน ไปทำอะไร การศึกษา
ทางพระพุทธศาสนานี้เป็นส่วนแรก
เป็นการดูแผนที่ดูทางที่เราจะเดิน

ทางไป ถ้าเราไม่มีแผนที่เราจะหลง
ทางได้ ถ้ามีแผนที่แล้วเราเดินตาม
แผนที่ไป เราก็จะไปถึงจุดหมาย
ปลายทาง ทางศาสนาจึงต้องมีการ
ศึกษาก่อน

การศึกษานี้ภาษาของท่านเรียกว่า “**ปริยัติธรรม**” ศึกษาแล้วเราก็ออกเดินทางตามแผนที่ที่เราได้ศึกษา การออกเดินทางนี้ เรียกว่า การปฏิบัติ ภาษาพระก็เรียกว่า “**ปฏิบัติธรรม**” พอเราออกเดินทางแล้ว เดินทางไปเรื่อยๆ ถ้าไม่ไปหลงทาง ไม่ไปเลี้ยวผิดทางก็จะไปถึงจุดหมายปลายทาง พอถึงจุดหมายปลายทาง เราก็เรียกว่า บรรลุธรรม ภาษาของท่านเรียกว่า “**ปฏิเวธ**” มี ๓ ขั้นด้วยกันในทางศาสนา ขั้นแรกเรียกว่า *ปริยัติ* ขั้นที่ ๒ เรียกว่า *ปฏิบัติ* ขั้นที่ ๓ เรียกว่า *ปฏิเวธ* คือสำเร็จ เดินทางถึงจุดหมายปลายทาง ถ้าเป็นนักศึกษาก็เรียนจบปริญญา ได้รับปริญญา พอได้รับปริญญาแล้วก็สามารถเอาปริญญาไปทำประโยชน์ได้ต่อไป ทางศาสนาก็มีการเอาปริญญาไปทำประโยชน์ คือเมื่อได้บรรลุธรรมแล้วก็เอาไปสั่งสอนเผยแผ่ให้แก่ผู้อื่น

นี่คือขั้นตอนการปฏิบัติของผู้ที่จะเข้าไปพระพุทศาสนา จะต้องศึกษาก่อนแล้วค่อยปฏิบัติ ปฏิบัติไปก่อนจนกว่าจะบรรลุ บรรลุแล้วถึงค่อยเอาไปเผยแผ่สั่งสอนให้แก่ผู้อื่น ถ้ายังไม่บรรลุแล้วไปเผยแผ่สั่งสอนก็จะสอนแบบผิดๆ ถูกๆ เพราะตนเองยังไม่ไปถึงจุดหมายปลายทาง ถ้ายังไม่รู้ว่าทางที่จะไปนั้นถูกต้องหรือไม่จากการได้ยินได้ฟังได้เรียนมา เพียงแต่ได้ยินได้ฟังแล้วยังไม่ได้ไปปฏิบัติ ไปพิสูจน์ให้เห็นว่าสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมานี้เป็นคำสอนที่ถูกต้องหรือไม่ ถ้าเอาไปสอนก็จะสอนแบบผิดๆ ถูกๆ เพราะเวลา

ได้ยินมากับเวลาที่ได้เห็นจากการปฏิบัตินี้ มันจะไม่ตรงกัน คือการได้ยิน ได้ฟังนี้ยังเป็นเพียงแต่การจินตนาการถึงสิ่งที่เราได้ยินได้ฟัง แต่ยังไม่ได้ เห็นกับตาด้วยตนเอง เหมือนกับคนที่มาเล่าบอกให้เราฟังว่าที่บนเขา นั้น มาอย่างไร เป็นอย่างไร มีอะไร ถ้าเรายังไม่ได้เดินทางมาเอง เราก็จะยังไม่เห็น กับตา เราก็อาจจะจินตนาการไปตามคำพูดตามที่เราได้ยินได้ฟังมา ซึ่งอาจจะไม่ตรงกับความจริง แต่ถ้าเราได้เดินทางจนมาถึงจุดหมายปลายทาง ถึงสถานที่นี้แล้ว เห็นกับตาเราแล้วว่าเป็นอย่างไร มีความรู้สึกอย่างไร สถานที่นี้ร้อนหรือเย็น มีลมพัดหรือไม่มีลมพัด มีเสียงอะไรบ้าง ไม่มี เสียงอะไรบ้าง อันนี้เราจะรู้ชัดเจน สามารถพูดได้อย่างเต็มปาก แต่ถ้าเรายังไม่ได้มา เพียงแต่ได้ยินได้ฟังจากผู้อื่น เราก็จะไม่รู้รายละเอียด แล้วเราก็จะจินตนาการไปตามความรู้สึกนึกคิดของเรา ซึ่งอาจจะไม่ตรงกับความเป็นจริง

ดังนั้น ในทางพระพุทธศาสนานี้ท่านจึงบอกว่าอย่าเพิ่งไปสั่งสอนผู้อื่น ให้สั่งสอนตนเองให้ได้ก่อน สอนใจของตนเองให้สงบให้ได้ก่อน สอนใจของตนเองให้หายพยศก่อน แล้วค่อยไปสอนให้แก่ผู้อื่นอีกต่อหนึ่ง ถ้ายังไม่สามารถปราบพยศสอนใจให้หายพยศได้ อย่าไปเสียเวลาสั่งสอนให้แก่ผู้อื่นเลยเพราะจะไม่เกิดประโยชน์ ผู้อื่นเขาก็จะไม่ศรัทธา ในเมื่อคำสอน





กับการปฏิบัติการกระทำของเรานี้มันขัดกัน เหมือนแม่ปูสอนลูกปู แม่ปู
อยากให้ลูกปูเดินตรง ก็คอยสอนบอกให้ลูกเดินตรงๆ อย่าเดินเฉไปเฉมา
แต่ตัวแม่เองก็ไม่ได้เดินตรงเหมือนกับที่สอนให้กับลูก ลูกเห็นแม่เดิน
อย่างไร ลูกก็เดินตามแม่แบบนั้น ถ้าแม่เดินตรง ลูกก็จะเดินตรง ถ้าแม่เดิน
เฉไปเฉมา ลูกก็จะเดินเฉไปเฉมา อาจารย์เป็นอย่างไร ลูกศิษย์ก็จะเป็นอย่างนั้น
ถ้าอาจารย์หุหนวกตาบอด ลูกศิษย์ก็จะหุหนวกตาบอดตาม เหมือนกับ
นิทานในสมัยพระพุทธกาล ที่มีคนเลี้ยงม้าพาพิการเดินชากะเปลกๆ ม้ามัน
ก็เดินกะเปลกๆ ตามคนเลี้ยงม้า

อันนี้ขอให้เราพึงสังวรว่าการพูดของเรานี้ไม่สำคัญเท่ากับการกระทำของเรา
การพูดนี้ง่าย ใครๆ ก็พูดได้ พูดอย่างหนึ่งแล้วไปทำอีกอย่างหนึ่ง อย่างมี
กรณีท่านหนึ่งมาบวชเป็นพระแล้วก็ลาสิกขาไป บอกว่าหายสงสัยแล้ว
หายสงสัยแล้วทำไมถึงต้องสึกด้วย คนที่หายสงสัยคนที่บรรลुरुธรรมเขามาก
จะไม่สึกกัน เช่น พระพุทธเจ้าบรรลुเป็นพระพุทธเจ้าแล้วก็ได้สึก ไม่ได้
ลาสิกขาจากการเป็นพระกลับไปอยู่ภายในวัง อันนี้ก็เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติอาจ
จะไม่เข้าใจหรืออาจจะถูกความหลงหลอกตนเองได้ ถ้าศึกษาและปฏิบัติ
โดยไม่ดูครูบาอาจารย์ ดูผู้ที่สั่งสอนเราคือพระพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์

สาวทั้งหลาย ไม่ปรากฏว่ามีพระพุทธเจ้าหรือพระอริยสงฆ์สาวกองค์ใด
องค์หนึ่งที่หลังจากบรรลุนิพพานแล้วจะลาสิกขาไป ไม่มี พวกที่บรรลุแล้ว
ลาสิกขาไปนี้ไม่ทราบว่าจะลาไปหาอะไร ลาไปทำอะไร

นี่ก็เป็นเพราะว่าศึกษาอย่างเดียว แล้วก็จินตนาการไปตามขั้นตอนของ
การศึกษาว่ารู้แล้ว เข้าใจแล้ว ไม่สงสัยแล้ว แต่ใจยังดิ้นพล่านอยู่ข้างใน
ยังอยากจะได้ออกไปหาลาภ ยศ สรรเสริญ ยังอยากจะออกไปหาแสง
สี เสียง หาความสุขทางกามรส หาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ออก
ไปหาแฟนหาภรรยา แล้วก็บอกว่าตนเองไม่สงสัย ได้บรรลุแล้ว อันนี้ก็ต้อง
ระมัดระวัง

การปฏิบัตินี้ปฏิบัติเพื่อให้ใจอึด ใจพอ ใจไม่หิว ไม่อยากกับสิ่งต่างๆ
ทั้งหลายในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นลาภ ยศ สรรเสริญ หรือเป็นความสุขทางตา
หู จมูก ลิ้น กาย ถ้าปฏิบัติธรรมไปแล้วใจสงบ ใจจะพบความสุขที่ยิ่งใหญ่
กว่าความสุขต่างๆ ที่จะได้จากสิ่งต่างๆ ทั้งหลายในโลกนี้ ผู้ใดได้รับ
ความสุขความสงบของใจแล้ว จะไม่อยากจะลาภ ยศ สรรเสริญ จะไม่อยากจะ
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แล้วจะไปลาสิกขาไปทำอะไร

การลาสิกขาก็แสดงว่าต้องการที่จะไปหาลาภ ยศ สรรเสริญ หาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กายนันทน์ เพราะถ้าไม่ต้องการอย่างนั้น เพียงแต่ต้องการออกไปทำมาหากินเพื่อเลี้ยงปากเลี้ยงท้องก็ไม่ต้องสึกก็ได้ อยู่เป็นนักบวชนี้กลับสบายกว่าเยอะแยะในเรื่องการทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้องของตน เพราะมีผู้สนับสนุนอยู่เต็มทีตลอดเวลา อาหารก็มีรับประทานอย่างพอเพียงอย่างเหลือเฟือ ที่อยู่อาศัยก็มี ยารักษาโรคก็มี เครื่องนุ่งห่มก็มีให้พร้อมทุกอย่าง ทำไมจะต้องไปดิ้นรนหาเองให้เหนื่อยยากทำไม

อันนี้ก็ไม่ได้พูดตำหนิผู้ที่กระทำ เพียงแต่จะให้มันเป็นเครื่องเตือนสติให้ท่านที่ยังไม่ได้ปฏิบัติเพียงแต่ได้ศึกษา และอาจจะคิดว่าตนเองเข้าใจในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ไม่สงสัยในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว จะคิดว่าเป็นการบรรลุแล้ว อันนี้ยังไม่ใช่เป็นตัววัดที่แท้จริง ตัววัดที่แท้จริงต้องดูที่ใจว่ายังมีตัณหาความอยากอยู่หรือเปล่า อันนี้แหละตัวที่จะวัดว่าบรรลุจริงหรือไม่บรรลุจริง ยังมีกามตัณหาอยู่หรือเปล่า ยังมีความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปพะ อยู่หรือเปล่า ยังอยากดู ยังอยากฟัง ยังอยากไปเที่ยวไปชม ไปดื่มไปรับประทาน ไปร่วมหลับนอนกับคนนั้นคนนี้อยู่หรือเปล่า ถ้ายังมีอยู่ก็แสดงว่ายังไม่บรรลุ หรือบรรลุก็ยังไม่บรรลุถึงขั้นสูงสุด



เช่นชั้นแรกนี้ก็ยังมีความอยากใน
กามารมณ์อยู่ คือชั้นพระโสดาบันนี้
ท่านยังมีความอยากในรูป เสียง
กลิ่น รส อยู่ แต่ท่านได้ละความอยาก
ในเรื่องของความแก่ ความเจ็บไข้
ได้ป่วย ในเรื่องของความตายของ
ร่างกายได้ คือท่านไม่มีความอยาก
ไม่แก่ อยากไม่เจ็บไข้ได้ป่วย อยาก
ไม่ตาย ท่านยอมรับว่ามีเกิดก็ต้อง
มีตายเป็นธรรมดา มีเจริญก็ต้อง
มีเสื่อมเป็นธรรมดา ไม่ต้องไป
ทำบุญสะเดาะเคราะห์แก้ความเสื่อม
แก้ความชวยทั้งหลาย เพราะ
ยอมรับว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา

เกิดมาแล้วก็ต้องมีเจริญ มีเสื่อม
มีรวยก็มีจนได้ มีเจริญลาภก็มีการ
เสื่อมลาภ มีการเจริญยศก็มีการ
เสื่อมยศ มีสรรเสริญก็มีนิทา
มีสุขก็มีทุกข์สลับกันไปสลับกันมา
ไปทำบุญสะเดาะเคราะห์ด้วย
วิธีการต่างๆ ก็จะไม่สามารถมา
ยับยั้งการเสื่อมของสิ่งต่างๆ ได้
เพราะเป็นเรื่องธรรมดาของลาภ
ยศ สรรเสริญ เรื่องของความสุ
ขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่เป็น
อนิจจัง คือไม่เที่ยง ไม่ถาวร ไม่คงเส้น
คงวา มีการเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา
มีเจริญแล้วเจริญขึ้นอีกก็ได้ หรือ



เจริญแล้วก็เสื่อมลง เสื่อมลงไป หรือเสื่อมลงไปแล้วก็เจริญกลับขึ้นมาใหม่ มันมีขึ้นๆ ลงๆ เป็นปกติของมัน เหมือนน้ำในทะเลที่มีขึ้นมีลงเป็นปกติของเขา ผู้ที่อยู่ในโลกถ้าไม่ได้เข้าใจหลักของอนิจจัง ความเปลี่ยนแปลง ความไม่แน่นอน ก็พยายามที่จะทำให้สิ่งต่างๆ นั้นแน่นอน เทียงแท้ แต่ทำอย่างไรก็ไม่สามารถที่จะไปเปลี่ยนแปลงความไม่แน่นอนได้ แต่ไม่รู้ว่าดันเหตุของความไม่สบายใจของตนนั่นเกิดจากการที่ไปยึดติดกับสิ่งที่ไม่แน่นอน อยากให้สิ่งที่ไม่แน่นอน แน่แน่นอนเท่านั้นเอง ปัญหาอยู่ตรงนั้น

ผู้ที่ปฏิบัติธรรมได้บรรลุขั้นแรกนี้ก็จะเห็นความไม่สบายใจของตนะว่าเกิดจากความไปยึดติดกับสิ่งที่ไม่แน่นอน แล้วอยากให้สิ่งที่ไม่แน่นอนนี้แน่นอน เช่น อยากให้ร่างกายที่จะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายนี้ ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เวลาเห็นร่างกายแก่ เห็นร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย เห็นร่างกายตายก็เกิดความไม่สบายใจ เช่น เวลาไปงานศพ ไม่ค่อยมีใครอยากจะไปงานศพกัน เพราะว่าไปแล้วมีความรู้สึกไม่สบายใจ แต่ความตายหรืองานศพนี้ไม่ใช่เป็นตัวต้นเหตุที่ทำให้เราไม่สบายใจ ต้นเหตุของการทำให้เราไม่สบายใจนั้นก็คือความอยากไม่ตายของเรานั้นเอง เห็นซากศพ เห็นศพคน เห็นคนตาย ก็คิดว่าสักวันหนึ่งเราก็จะต้องตายเหมือนกัน

พอคิดอย่างนั้น ใจก็เกิดอาหารหดหู่ เกิดความไม่สบายใจขึ้นมา นั่นเป็นเพราะว่าไม่ได้ศึกษา ไม่ได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนให้เรารู้ความจริงของร่างกายว่าเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่ถาวร มีเกิดย่อมมีแก่ มีเจ็บมีตาย เป็นธรรมดา อันนี้แหละที่ทำให้ใจของเราทุกข์ ใจของเราไม่สบาย

ดังนั้น เวลาที่เราไม่สบายใจเห็นคนเสื่อม เห็นคนแก่ เห็นคนตาย แล้วเราก็นำไปทำบุญสะเดาะเคราะห์ด้วยวิธีการต่างๆ ก็จะไม่สามารถที่จะมาทำให้ใจเราหายจากความไม่สบายใจได้ แล้วก็ไม่สามารถไปยับยั้งความแก่ ความเจ็บ ความตายได้ แต่ถ้าเราเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาสอนใจเราให้ยอมรับความจริงว่าร่างกายนี้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง มีเกิดแล้วก็ต้องมีแก่ มีเจ็บ มีตายเป็นธรรมดา เป็นอนัตตา คือไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา เราไม่สามารถไปสั่งให้ร่างกายไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายได้

ดังนั้น เราอย่าไปอยากให้เสียเวลา อย่าไปอยากทำให้ไม่สบายใจไปเปล่าๆ ไม่เกิดประโยชน์อะไร ทำใจเฉยๆ รับรู้ไปตามความจริงเท่านั้นเอง ใจก็จะหายจากความไม่สบายใจ ไม่ต้องไปทำบุญสะเดาะเคราะห์ด้วยวิธีการต่างๆ นี่คือการบรรลุของพระโสดาบัน ท่านบรรลุตรงที่เห็นโทษของความทุกข์ใจ

ของความไม่สบายใจ เห็นเหตุของความไม่สบายใจว่าเกิดจากความอยาก
ในสิ่งที่ไม่แน่นอน อยากให้สิ่งที่ไม่แน่นอนนั้นแน่นอน อยากให้สิ่งที่ไม่เที่ยง
นั้นเที่ยง อยากให้สิ่งที่ไม่สามารถสั่งให้เป็นไปตามความต้องการได้
ให้เป็นไปตามความต้องการ พระโศดบันท่านจึงละลัฬพตปรามาส ก็คือ
การที่จะไปทำบุญสะเดาะเคราะห์ต่างๆ ท่านรู้แล้วว่าความเลื่อมนี้เป็นเรื่อง
มีเหตุอยู่ ๒ ประการด้วยกัน คือเลื่อมเพราะเป็นเรื่องปกติธรรมดาของ
ธรรมชาติ ของทุกอย่างในโลกนี้มีเจริญแล้วก็มีเลื่อม ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย
ของใคร หรือต้นไม้ใบหญ้าก็เป็นเช่นเดียวกัน มีเจริญแล้วก็มีการเลื่อมไป
เป็นธรรมดา และเหตุของการเลื่อมเหตุที่ ๒ ก็คือ การเลื่อมที่เกิดจาก
การทำบาปนี้เอง เวลาทำบาปแล้วก็จะเลื่อมจากสิ่งต่างๆ ไปได้ เช่น ไปฆ่าสัตว์
ตัดชีวิต ก็จะต้องถูกจับเข้าคุกเข้าตะราง ก็จะเลื่อมจากความสุขทางตา หู
จมูก ลิ้น กาย ไป พอเวลาอยู่ในคุกนี้ไม่เหมือนกับอยู่นอกคุก อยู่นอกคุกนี้
ยังหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ชนิดต่างๆ ได้ แต่พอไปติดคุก
ก็ถูกลิดรอนโอกาสที่จะไปหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย

อันนี้ก็เหมือนกับเลื่อมจากความสุข คือเปลี่ยนจากสุขมาเป็นทุกข์ไป
ส่วนนี้เกิดจากการกระทำบาป พระโศดบันท่านจะไม่ทำบาปโดยเด็ดขาด

ท่านจะรักษาศีล ๕ อย่างบริสุทธิ์ตลอดเวลา ยอมสละแม้แต่ชีวิตเพื่อรักษาศีล ๕ เพราะการเสียชีวิตนี้ไม่เป็นโทษแก่จิตใจเหมือนกับการทำบาป การทำบาปแล้วจะทำให้จิตใจไม่สบายใจ แล้วก็ต้องไปใช้เวรใช้กรรมในอบายตามลำดับต่อไปหลังจากที่ร่างกายนี้ตายไปแล้ว จะต้องไปตกนรกบ้าง ไปเกิดเป็นเปรตบ้าง ไปเป็นเดรัจฉานบ้าง เพราะบาปที่ได้ทำเอาไว้เป็นเหตุพาให้ไปเกิดในอบายนั่นเอง ถ้าไม่ทำบาป เวลาตายไปก็ไม่ต้องไปเกิดในอบาย ไปเกิดในสวรรค์ถ้าได้ทำบุญ ถ้าไม่ได้ทำบุญเลย ไม่ได้ทำบาปเลย ก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ หรือถ้าปฏิบัติธรรมให้สูงขึ้นไปได้ ก็ไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ก็ได้ ก็จะขยับจากชั้นพระโสดาบันขึ้นไปสู่ชั้นพระสกิทาคามี ชั้นพระอนาคามี ชั้นพระอนาคามีนี้เป็นชั้นที่ต้องใช้ข้อสุกกรรมฐาน คือต้องพิจารณาความไม่สวयงามของร่างกายให้เกิดความเบื่อหน่าย ให้คลายความกำหนัดยินดีในกามารมณ์ ในความอยากเสพกามในร่างกาย ต้องให้เห็นว่าร่างกายนี้เป็นเหมือนซากศพ พิจารณาร่างกายตอนที่ตายไปแล้วว่าอยู่ในสภาพอย่างไร น่าดูน่ารัก น่าปรารถนาหรือไม่ หรือดูในสภาพที่เปลี่ยนไปเวลาเกิดอุบัติเหตุ เช่น โดนไฟไหม้ ผีวณัฏ์ถูกไหม้เกรียม หรือมีอวัยวะที่พิการไป แล้วยังจะมีความรู้สึกทางกามารมณ์กับร่างกายหรือไม่



สมานี่เป็นการเอาศึนไปกับหญ่า

เป็นการเอาสติไปกดกามารมณไว้ให้สงบตัวอยู่ชั่วคราว

พอสติอ่อนกำลังลง กามารมณก็จะผุดโผล่ขึ้นมาได้

ให้ดูส่วนไหนก็ได้ แบบไหนก็ได้ ที่ทำให้เราดับกามารมณได้ บางท่านก็ดูเข้าไปข้างใน ดูอวัยวะต่างๆ เช่น ผ่าน้ำอก ผ่าน้ำองคฺมาดู ดูว่าที่หน้าอก ที่หน้าท้องนี้มีอะไรบ้างข้างใน ก็จะเห็นหัวใจ เห็นปอด เห็นตับ เห็นไต เห็นลำไส้ ถ้าเห็นอย่างนี้ก็จะไม่มีความพิศวาส ไม่มีความกำหนด ยินดีในความสวยงามของร่างกายที่อยู่ภายนอก

อันนี้เราต้องพิจารณา ถ้าพิจารณาได้ถึงขั้น ๑ ที่เรียกว่าทำให้กามารมณนี้เบาบางลงไป คือยังไม่หมดไปแต่ก็ไม่รุนแรง ก็เรียกว่าเป็นขั้นสกิทาคามี พระสกิทาคามีนี้สามารถทำให้กามารมณเบาบางลงไป ไม่ใช่มีกามารมณตลอด ๒๔ ชั่วโมง ๗ วันต่ออาทิตย์ อาจจะนานๆ สักที ถึงจะเกิดกามารมณขึ้นมา เวลาช่วงที่เผลอไม่ได้พิจารณาอสุภะ ช่วงไหนที่ไม่เผลอพิจารณาอสุภะอยู่ กามารมณก็จะถูกข่มเอาไว้ ถูกตัดไป แต่ถ้าอยากจะให้กามารมณนี้ถูกตัดไปอย่างถาวร ก็จำเป็นจะต้องพิจารณาอสุภะตลอด

ถ้าอยากจะให้กามารมณีนี้นึกตัดไปอย่างถาวร
ก็จำเป็นจะต้องพิจารณาอสุภะตลอดเวลา
จนไม่มีช่องว่างให้กามารมณีนโผล่ขึ้นมา



เวลาจนไม่มีช่องว่างให้กามารมณีนโผล่ขึ้นมา เห็นรูปร่างหน้าตาของใครก็
จะเห็นเป็นซากศพไป เห็นอวัยวะน้อยใหญ่ต่างๆ ภายใต้ผิวหนัง เห็นสิ่ง
ที่เป็นปฏิกูลต่างๆ ที่ถูกขับออกมาทางทวารต่างๆ ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วก็จะ
ไม่มีกามารมณ พอดับกามารมณได้ก็จะบรรลุเป็นพระอนาคามีได้

พระอนาคามีนี้อาจจะไม่มี ความอยากได้ร่างกายของใครแล้ว ทั้งของตนเอง
ก็ไม่ต้องอยากมี เพราะว่าไม่จำเป็นจะต้องมีร่างกายแล้ว การที่มีร่างกาย
ก็เพราะยังมีกามารมณอยู่ ยังมีความอยากในกาม จึงต้องใช้เครื่องมือ
ก็คือร่างกาย ร่างกายมีอะไรที่เป็นเครื่องมือต่อการเสพกามารมณ ก็คือ
มีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกายนี้เอง ที่เราใช้สัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ ให้เกิดความสุขใจขึ้นมา พอไม่มีความอยากที่จะเสพรูป เสียง
กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องมิตา หู จมูก ลิ้น กาย
พระอนาคามีก็น่าจะไม่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกต่อไปหลังจากที่ตายไปแล้ว

ถ้ายังไม่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ท่านก็จะไปปฏิบัติธรรมอยู่ในสวรรค์
ชั้นพรหมต่อไป เพราะจิตของผู้ที่ได้ละกามารมณ์แล้วเป็นจิตของพรหม
นี้เอง พรหมก็คือผู้ที่ไม่เสพกาม เหมือนพวกที่นั่งสมาธิหลับตา พวกนี้
ก็ไม่มี ความอยากในกาม ต่างกันตรงที่ว่ากามารมณ์ของพวกที่นั่งสมาธิ
ไม่ดับไปอย่างถาวร เป็นเพียงถูกกดไว้เหมือนหินทับหญ้า

ส่วนกามารมณ์ของพระอนาคามีนี้เป็นกามารมณ์ที่ถูกทำลายไปหมด
เพราะว่าเป็นการถอนรากถอนโคนของหญ้า หญ้าไม่มีวันที่จะโผล่ขึ้นมาอีก
จะมีหินทับอยู่หรือไม่ก็ตาม หญ้าจะไม่มีวันที่จะงอกงามขึ้นมาได้ เพราะ
ถูกถอนรากถอนโคนออกมาหมดแล้ว

ส่วนสมาธินี้เป็นการเอาหินไปทับหญ้า เป็นการเอาสติไปกดกามารมณ์ไว้
ให้สงบตัวอยู่ชั่วคราว พอสติอ่อนกำลังลง กามารมณ์ก็จะผุดโผล่ขึ้นมาได้
แต่การถอดถอนรากถอนโคนด้วยการเจริญอสุภะนี้เป็นการถอดถอน
อย่างถาวร จะไม่มีกามารมณ์ เพราะกามารมณ์นี้ไม่มีทางที่จะเห็นร่างกายนี้
เป็นอสุภะอยู่ตลอดเวลา ไม่เห็นว่าสวยงาม เหมือนปุณฺณชรรณดา หรือ
เหมือนพระสัทธาคามี หรือเหมือนพระโสดาบัน พระโสดาบันนี้ยังเห็น
ร่างกายสวยงาม พระสัทธาคามีก็ยังมีเห็นบางเวลาสวย บางเวลาไม่สวย

ส่วนพระอนาคามีนี้เห็นตลอดเวลาเลยว่าเป็นอสุภะอย่างเดียว ไม่สวຍเลย
นี่คือการบรรลุลหรรณมขั้นต่างๆ ต้องบรรลุที่การดับตัณหาความอยาก
ถ้าบรรลุแล้วยังมีความอยากอยู่ ก็บรรลุแบบจินตนาการ ไม่ได้บรรลุ
แบบจริงๆ แล้วก็อยากจะกลับไปอยู่แบบปุณฺชนอีกต่อไป บรรลุเป็น
พระโสดาบันแล้วแต่ก็อยากจะกลับไปอยู่แบบปุณฺชนต่อไป อันนี้ก็เป็น
ขัดกันระหว่างความคิดกับการปฏิบัติ คิดว่าตนบรรลุแล้ว หายสงสัยแล้ว
แต่ความอยากยังอยากจะกลับไปอยู่กับลาภ ยศ สรรเสริญ อยู่กับความสุข
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย อยู่ เพราะเวลาบวชนี้จะต้องถูกบังคับในเรื่อง
ของกามารมณ ในเรื่องของการกินอยู่ ต้องอยู่แบบสมณะเรียบง่าย อยู่แบบ
ไม่มีการเสพกาม ถึงแม้ว่ายังไม่ได้บรรลุก็ต้องพยายามควบคุมบังคับ
ด้วยศีล ก็คือ ศีล ๘ หรือ ศีล ๒๒๗ ของพระ ศีลเหล่านี้ก็มีไว้ล้อมคอก
กามารมณ เป็นเหมือนรั้วล้อมกามารมณ เป็นเหมือนที่เราเอารั้วมาล้อม
สัตว์เลี้ยง เช่น วัว ควาย ถ้าเราไม่ต้องการให้วัวควายนี้ออกไปพ่นพ้าน
ไปสร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น หรือว่าไปอยู่ที่ห่างไกลจนเวลาจะ
ต้องการเอามาใช้งาน ก็ไม่สามารถเอามาใช้งานได้ ก็ต้องล้อมคอกเอาไว้
ฉนฺไต ความอยากในกามก็เป็นอย่างนั้น

ถ้าไม่มีศีลเป็นรั้วล้อมคอกเอาไว้ มันก็จะไปเสพตามอารมณ์ เวลาเกิด
กามารมณ์ก็จะเสพแบบเดรัจฉาน เดรัจฉานนี้ไม่มีแม้แต่ศีล ๕ อยากจะ
เสพตามกับใครก็เสพ ตัวไหนอยู่ใกล้ก็เอาตัวนั้น ไม่รู้ว่าเป็นคู่ของใครหรือไม่
แม้กระทั่งเป็นบิดาหรือมารดาของตนก็ไม่รู้ เมื่อเกิดกามารมณ์แล้วเหมือน
คนตาบอด ไม่รู้ว่าเป็นใคร รู้อย่างเดียวว่าเป็นสิ่งที่สามารถเสพตามได้
เขาก็จะเสพทันที

อาจจะปัญหาอันนี้ที่จะต้องลาลึกเข้าไป ทั้งๆ ที่ได้บรรลุ ไม่สงสัยในธรรม
แล้วก็ตาม แต่ไม่สามารถอยู่ในกรอบของศีล ๒๒๗ ได้ ไม่สามารถ
เก็บตัวอยู่ในป่าในเขาได้ ยังอยากจะออกไปเสพสัมผัสกับแสง สี เสียง
กับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ชนิดต่างๆ อันนี้ก็ต้องพูดไว้เพื่อจะได้
เป็นเครื่องเตือนสติเตือนใจของนักบวชทั้งหลายว่าระวังจะถูกตัวเองหลอก
ถูกกิเลสของตนเองหลอกว่าตนเองบรรลุแล้ว สบายแล้ว ทีนี้จะทำอะไร
ก็ได้ จะไปตามศูนย์การค้าก็ได้ ไปตามแหล่งบันเทิงต่างๆ ก็ได้ ใจเรา
ไม่หวั่นไหวแล้ว อันนี้ไม่ใช่ มันไม่หวั่นไหวแต่มันอยากชะอย่าง ต้องไม่อยาก
ถ้าไม่อยากแล้วมันก็ไม่อยากไป ถ้าอยากไปแล้วมาอ้างว่าไม่หวั่นไหว
ไม่สงสัยนี้ แสดงว่าเป็นการอ้างที่ผิด ต้องอ้างว่าไม่อยากแล้ว ถ้าไม่อยาก
แล้วไปทำไม ถ้าไปก็แสดงว่ายังอยากอยู่ เหมือนคนที่กินเหล้าว่าจะเลิก
เมื่อไรก็ได้ แต่ไม่เลิกสักที ยังกินอยู่นั่น คนสูบบุหรี่ก็เช่นเดียวกัน จะเลิกสูบ

เมื่อไรก็ได้แต่ไม่เคยเลิก สุ่มมันไปอยู่นั่น อันนี้แหละเป็นการหลอกตัวเอง หรือถูกกิเลสหลอกโดยไม่รู้สีกตัว

จึงอยากจะทำให้เวลาที่เรามาในทางศาสนาพุทธนี้ เราต้องมีผู้สอน ไม่ว่าจะ
จะเป็นพระพุทธเจ้า หรือเป็นพระอรหันต์ หรือเป็นครูบาอาจารย์ที่
ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ แล้วเราจะได้มีมาตรฐานไว้เป็นตัวยี้ดว่าท่านปฏิบัติ
อย่างนี้ แล้วเราปฏิบัติอย่างท่านหรือเปล่า เราจะมาอ้างว่าเราบรรลุลแล้ว
แต่เรากลับไปทำตัวไม่เหมือนกับท่านได้อย่างไร ท่านบรรลุลแล้วท่านก็ไม่สึก
แต่เราบรรลุลแล้วเรารู้สึกอย่างนี้ มันก็ขัดกัน ถ้าเราไม่มีครูบาอาจารย์ เราศึกษา
ไปตามลำพังของเรา เราก็อาจจะคิดเข้าข้างตัวเราเองได้ตลอดเวลา

เพราะฉะนั้น ควรที่จะมีครูบาอาจารย์เป็นที่ยึดเหนี่ยว เป็นที่พึ่ง เป็นแบบฉบับ
ถ้าหาครูบาอาจารย์ในพระที่มีชีวิตอยู่ไม่ได้ ก็หาครูบาอาจารย์ที่ตายไปแล้ว
ก็ได้เป็นแบบฉบับ ศึกษาประวัติของครูบาอาจารย์ต่างๆ ศึกษาประวัติของ
พระพุทธเจ้า ของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย แล้วดูว่าท่านบรรลุลธรรมแล้ว
ท่านสึกหรือเปล่า ท่านเลิกลือศีลหรือเปล่า ท่านกลับมาดื่มเหล้า กลับมา
เล่นการพนัน กลับมาเที่ยวกลางคืนหรือเปล่า เราต้องดูอย่างนั้น ไม่เช่นนั้น
แล้วเราจะหลอกตัวเราเอง คือเราจะถูกกิเลสหลอก เราจะคิดเข้าข้างตัวเอง
อยู่ตลอดเวลาว่าเราบรรลุลแล้ว เราทำอะไรก็ได้ อันนี้ก็มีที่หลงกันอย่างนี้



ดังนั้น การปฏิบัติที่จะปลอดภัยต้องมีครูบาอาจารย์ ไม่ว่าจะในรูปแบบของผู้ที่มีชีวิตอยู่ หรือในรูปแบบของผู้ที่ตายไปแล้วก็ได้ ต้องดูชีวประวัติ ดูการประพฤติของท่านว่าเป็นอย่างไร ดูว่าท่านบรรลุแล้วท่านสึกหรือเปล่า ท่านกลับไปมีภรรยาหรือไม่ ท่านกลับไปหาภักขย ศรเสริญ หรือเปล่า อันนี้คือสิ่งที่เราสามารถใช้เป็นมาตรฐานวัดความจริงได้ เหมือนกับเวลาเราขับรถยนต์ ถ้าเราไม่มีมาตรวัดความเร็ว เราจะไม่รู้ว่าเราวิ่งเร็วหรือวิ่งช้า เราก็อาจจะหลอกตัวเราเองได้ว่า เอ๊ะ วิ่งไม่เร็วเลย แต่ทำไมตำรวจถึงจับเราก็เพราะว่าเขามีมาตรวัดความเร็ว เขาแอบซ่อนจับดูเราอยู่ พอเราวิ่งเลยความเร็วที่เขากำหนดไว้ เขาก็จับเรา

มาปรับ แต่ถ้าเรามีมาตรวัดความเร็วอยู่ในรถ เราก็จะดูได้ว่าตอนนี้เราวิ่งช้าหรือวิ่งเร็ว

นี่แหละคือความที่มีครูบาอาจารย์เป็นเหมือนกับมีมาตรวัดการปฏิบัติของเราว่าเราปฏิบัติไปถูกทางหรือไม่ ถ้าไม่ดูครูบาอาจารย์แล้วก็คิดไปตามความรู้สึกนึกคิดของตน ก็มักจะหลงทางกัน แล้วก็จะทำให้เกิดความเสียหาย **แม้แต่อยู่กับครูบาอาจารย์ ถ้าไม่สนใจดูก็เหมือนกับไม่มีครูบาอาจารย์** เช่น พระเทวทัตนี้ก็บวชกับพระพุทธเจ้า ศึกษาอยู่กับพระพุทธเจ้า แต่กลับมาคิดว่าตนเองนี้เก่งกว่าพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้ารับนิมนต์ พระเทวทัตไม่รับนิมนต์ พระพุทธเจ้าฉันเนื้อสัตว์ พระเทวทัตไม่ฉันเนื้อสัตว์ พระพุทธเจ้าอยู่ในกุฏิ พระเทวทัตอยู่โคนไม้ พระเทวทัตก็เลยคิดว่าตนเองเก่งกว่าพระพุทธเจ้า ก็เลยขอพระพุทธเจ้าเป็นผู้ปกครองสงฆ์แทนพระพุทธเจ้า นี่คือการหลงคิดว่าตัวเองนี้วิเศษบรรลุแล้ว บรรลุสูงกว่าพระพุทธเจ้า แม้แต่พระพุทธเจ้ายังฉันเนื้อสัตว์ เขาไม่ฉันเนื้อสัตว์ แม้แต่พระพุทธเจ้ายังอยู่กุฏิ เขาไม่อยู่กุฏิ ใครจะเคร่งกว่ากัน พระพุทธเจ้ายังรับนิมนต์ เขาไม่รับนิมนต์ อันนี้เป็นเรื่องปลีกย่อย เป็นเรื่องที่ไม่สำคัญ แต่เอาเรื่องที่ไม่สำคัญมาเป็นตัววัดความเก่งกาจ ไม่ดูตัวสำคัญก็คือตัวค้นหาความอยาก พระพุทธเจ้าไม่ได้อยากเป็นใหญ่เป็นโต แต่เทวทัตยังอยากเป็นใหญ่เป็นโตอยู่ ยังมีภวตัณหาอยู่ ยังอยากมีอยากเป็นอยู่

ถึงกลับต้องขออนุญาตจากพระพุทธเจ้าขอเป็นผู้ปกครองสงฆ์เอง อันนี้กลับมองไม่เห็นกิเลสของตัวเอง อันนี้แหละทั้งๆ ที่อยู่กับพระพุทธเจ้า ศึกษากับพระพุทธเจ้าก็ยังไม่หลงได้ ยังถูกหลอกได้ แล้วถ้าไม่มีพระพุทธเจ้า ไม่มีครูบาอาจารย์เลยนี้โอกาสที่มันจะถูกหลอก มันจะมากแค่ไหน

นี่แหละเรื่องของการปฏิบัติว่าทำไมจำเป็นจะต้องมีครูบาอาจารย์ แต่ไม่ใช่มีครูบาอาจารย์มาคอยนั่งสมาธิกับเรา อันนี้ไม่ใช่แบบนั้น เวลานั่งสมาธินี้ไม่ต้องนั่งกับใคร นั่งคนเดียว ต้องการอยู่คนเดียว ต้องการปลีกวิเวก เพราะเวลานั่งเป็นกลุ่มเป็นก้อนนี้มันรบกวนกัน เดี่ยวคนนั้นก็โอ คนนั้นก็ขยับ เดี่ยวคนนั้นก็ลุกไป อันนี้ไม่ใช่เป็นการนั่งปฏิบัติ เวลาปฏิบัตินี้ต้องปฏิบัติคนเดียว แต่เวลามาฟังเทศน์ฟังธรรมนี้มาฟังพร้อมๆ กัน มีปัญหาอะไรก็ถามกันเพื่อให้หายสงสัย จะได้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ไม่ใช่ว่าต้องมีครูบาอาจารย์มาคอยพาเดินพานั่งทุกอิริยาบถของการเคลื่อนไหว อันนี้เป็นการปฏิบัติส่วนตัว ทุกคนต้องมีสติควบคุมใจของตนเอง ควบคุมความคิดไม่ให้คิดเรื่อยเปื่อย ไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน ให้คิดอยู่กับคำเดียวก็คือ พุทโธๆ

ถ้าอยู่กับพุทโธ ไม่ไปคิดเรื่องต่างๆ ใจก็จะว่าง จะเย็น จะสบาย ความอยากต่างๆ ก็จะเบาบางลงไป หรือถูกกดไว้ไม่ให้โผล่ขึ้นมาด้วยอำนาจของสติ แต่เวลาใดถ้าเผลอสติปั๊บ ไปคิดถึงเรื่องตุ๋นก็อยากจะทำโน่นนี่นั่น อยาก

จะหยิบขนมออกมารับประทาน ถ้าคิดถึงโทรศัพท์ก็อยากจะเปิดดูว่าตอนนี้มีรายการอะไรบ้าง ต้องไม่คิด ถ้าไม่คิด มันก็ไม่มี ความอยาก ไม่สามารถทำงานได้ แต่ความอยากจะไม่ตายไปด้วยอำนาจของสติ แต่ตายด้วยอำนาจของปัญญาว่าดูไปทำไม ดูแล้วมันได้อะไร ดูแล้วก็เท่านั้น ดูมาตั้งแต่เกิดจนวันนี้วิเศษวิโสขึ้นมาหรือเปล่า พอหรือยัง เกิดความพอหรือยัง หรือยังอยากดูอยู่ไปอย่างนั้น ดูไปก็เสียเวลา จิตใจไม่สงบ จิตใจไม่สบาย ดูไปทำไม ดูแล้วทุกข์ใจ ไม่สบายใจ เวลาไม่ได้ดูก็เครียด หงุดหงิดรำคาญใจ เพราะติดอยากจะดูนั่นเอง ให้คิดแบบนี้ด้วยปัญญา เพื่อจะได้หยุดความอยากต่างๆ ได้

อันนี้แหละถ้าเราอยากจะดู ถ้าไม่มีมาตร ถ้าอยากจะรู้ว่ามาตรวัดการเจริญของการปฏิบัติของเราอยู่ตรงไหน ก็อยู่ตรงที่ความอยากนั่นเอง ยังอยากในกามหรือเปล่า อยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรือเปล่า ยังอยากมีอยากเป็นหรือเปล่า อยากมีลูกศิษย์ลูกหาหรือเปล่า อยากให้คนเขาเคารพนับถือเราหรือเปล่า อยากจะได้ลาภยศสรรเสริญหรือเปล่า เหล่านี้เป็นตัววัดความเจริญของการปฏิบัติ ถ้ายังมีความอยากเหล่านี้อยู่ก็ถือว่ายังไม่ก้าวหน้า ถ้าความอยากเหล่านี้เบาบางลงไปตามลำดับ อย่างนี้ถึงจะเรียกว่าก้าวหน้า และต้องปฏิบัติต่อไปจนไม่มีความอยากหลงเหลืออยู่เลย

ดังนั้น ก็ขอให้เราจงใช้แนวทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้เราปฏิบัติ
ดำเนินกัน คือขั้นต้นก็ให้เราศึกษาพระธรรมคำสอน แล้วก็นำเอาสิ่งที่เรา
ได้ยินได้ศึกษาไปปฏิบัติจนกว่าจะบรรลุ เวลาบรรลุก็ต้องดูมาตรฐานว่าบรรลุ
อะไรกันแน่ บรรลุด้วยการดับความอยากหรือบรรลุด้วยการเกิดความ
อยากใหม่ขึ้นมา อยากจะลึกอย่างนี้ก็เรียกว่าบรรลุได้อย่างไร อยากจะ
ไปเที่ยวอย่างนี้จะบรรลุได้อย่างไร ให้ดูตรงนั้น ดูที่ความอยากว่าหมดหรือยัง
กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ๓ ตัวนี้ยังมีอยู่ในใจหรือเปล่า ถ้ายัง
มีอยู่ในใจก็ยังไม่ถือว่าบรรลุ ถ้าไม่มีแล้วนั้นแหละถึงจะเรียกว่าบรรลุ
ถ้าบรรลุแล้วทีนี้จะเอาไปสั่งสอนกับใครที่ไหนก็ได้ ไม่เป็นปัญหาอะไร
จะสั่งสอนก็ได้ ไม่สั่งสอนก็ได้ สุดแต่แต่ความเหมาะสมของผู้แสดงเอง
และของผู้ฟัง ถ้าอยากจะสอนแต่ไม่มีคนมาฟังก็สอนไม่ได้ ถ้ามีคนมาฟัง
แต่สอนไม่เป็นก็สอนไม่ได้เหมือนกัน

พระบางท่านบรรลุแล้วท่านสอนไม่เป็น ท่านก็ไม่สอน ท่านก็พูดสั้นๆ ว่า
ศีล สมาธิ ปัญญา ท่าน ศีล ภavana พุทโธ ธัมโม สังโฆ ก็สอนได้เพียง
เท่านั้น แต่จะให้สอนแบบละเอียดทุกชั้นทุกตอนนี่ ท่านก็ไม่สามารถสอน
ได้ก็มี จึงมี**พระปัจเจกพุทธเจ้า** คือเป็นพระพุทธเจ้าแล้วแต่ไม่สั่งสอนผู้อื่น

อาจจะเป็นเพราะไม่มีผู้สนใจจะมารับการสั่งสอนก็ได้ หรือท่านเองไม่ถนัดในการสั่งสอนก็ได้ ท่านถึงไม่สอน พระพุทธเจ้าของเราในเบื้องต้นก็เกิดมีความรู้สึกไม่อยากจะสอนใครเหมือนกัน แต่เป็นบุญวาสนาของพวกเราที่ทำมหาพรหมได้มาอาราธนาให้ท่านมีความเมตตาต่อสัตว์โลก จึงทำให้พระองค์ทรงเปลี่ยนพระทัยจากการที่ไม่อยากจะสอน กลับมาสั่งสอนสัตว์โลก จึงปรากฏมีพระอรหันต์ ปรากฏมีพระพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งของสัตว์โลกมาจนถึงทุกวันนี้ เกิดหลังจากที่พระพุทธเจ้าบรรลुแล้ว ด้วยความอยากต่างๆ แล้ว ไม่ได้เกิดก่อนหน้านั้น ดังนั้น พวกเราก็อยาข้ามขั้นตอนกัน อย่าออกมาสอนต่างๆ ที่ใจยังมีตัณหาความอยากอยู่เต็มหัวใจ ถ้าสอนแล้ว มันจะสอนไม่เที่ยงแท้แน่นอน มันจะสอนด้วยความอยาก สอนเพื่อโน้มน้าวเอาลาภใส่ตนเอง สอนเพื่อให้คนอื่นเขาเคารพนับถือตน ถ้าเขาไม่นับถือตนก็โกรธ เสียใจ

ก็ขอให้เอาปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ และการเผยแพร่สั่งสอนผู้อื่นนี้ นำเอาไปพิจารณาและปฏิบัติเพื่อประโยชน์สุขที่จะตามมาต่อไป การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้



“พูด ท้ายเทศน์”

ปัญหาอยู่ที่ใจเรา เวลาเรามอง ถ้าเรามองไม่ตรงกับความจริงก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้าเรามองว่าร่างกายเป็นของเราก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา พอมองอะไรเป็นของเราก็จะเกิดความอยากให้ของที่เป็นของเราอยู่กับเราไปตลอด แต่ของต่างๆ ที่เราได้มานี้มันไม่ได้เป็นของเราและมันไม่อยู่กับเราไปตลอด เราถึงต้องพยายามมองว่าไม่มีอะไรเป็นของเรา ไม่มีอะไรจะอยู่กับเราไปตลอด ถ้าเรามองอย่างนี้ใจของเราก็จะไม่ทุกข์กับสิ่งต่างๆ ไม่ทุกข์กับร่างกายของเรา เมื่อถึงเวลาที่ร่างกายของเราเขาจะจากเราไป เราก็ปล่อยเขาจากเราไป ปัญหาของเราตอนนี้คือเราปล่อยไม่เป็น การปล่อยก็ต้องทำใจให้เป็นอุเบกขา

นี่คือสาเหตุที่เราต้องทำสมาธิกัน เพราะการทำสมาธินี้จะทำให้ใจของเราเข้าไปสู่จุดอุเบกขาได้ ถ้าเรายังไม่มีสมาธิ ใจของเราจะไม่อยู่ในจุดนั้น ใจของเราจะอยู่ตรงจุดรักหรือชัง ถ้าเห็นร่างกายที่เราชอบเราก็จะรัก เห็นร่างกายที่เราไม่ชอบเราก็จะชัง เราจะดูเฉยๆ ไม่ได้ แต่ถ้าเรามีสมาธิแล้ว เวลาเราเห็นร่างกายที่เรารักเราก็จะเฉย เวลาเห็นร่างกายที่เราชังเราก็จะเฉย

ปัญหาของเราคือเราหาจุดความเป็นกลางของใจเราไม่เจอ ถ้าเป็นรภกัหา เกียร่วางไม่เจอ จึงจอตระลึงไม่ได้ รถมันก็เลยวิ่งแหวกไปเลย ไม่เดินหน้า ก็ถอยหลัง หาเกียร่วางไม่เจอ ถ้าไปเจอเกียร่วางแล้วมันก็จอตบคาย ใจของเราไม่เฉย เห็นอะไรแล้วต้องรักหรือชังทันที ไอ้ที่จะเฉยๆ ไม่มี นี่แหละเขาถึงต้องฝึกสมาธิ เพราะการฝึกสมาธินี้เป็นการเข้าสู่เกียร่วางของใจ ถ้าเข้าถึงเกียร่วางแล้ว ที่นี้เราจะเข้าใจแล้วว่าวิธีที่จะรักษาเกียร่วาง รักษาให้ใจนี้อยู่เกียร่วางเป็นอย่างไร ก็คือหยุดความคิดปรุงแต่งเท่านั้นเอง ให้รู้เฉยๆ รู้แล้วอย่าไปปรุงแต่งว่าดีหรือชั่ว พอไปปรุงแต่งว่าดี มันก็จะออกจากเกียร่วาง พอดีก็อยากจะได้ พอชั่วก็อยากจะหนีหรืออยากจะไปทำลายมัน แต่ถ้าเราดูมันเฉยๆ มันสักแต่ว่าเป็นภาพที่เราเห็นด้วยตาเท่านั้นเอง มันไม่ดีไม่ชั่ว เราไปสมมุติว่ามันดีว่ามันชั่วเอง ความจริงมันก็เหมือนกันหมด มันเกิด แก่ เจ็บ ตาย เหมือนกันหมด มีเกิดมีดับ

เหมือนกันหมด ต้นไม้มันมีเกิดมีดับ ศาลาหลังนี้ก็มีเกิดมีดับ แต่เราไปมองว่ามันดีมันชั่วเอง พอมองว่ามันดีก็ไม่ว่าอยากจะให้มันดับ พอมองว่ามันชั่วก็อยากจะให้มันดับทันที ก็เกิดปัญหาขึ้นมา พอมันไม่เป็นไปตามที่ใจเราอยากใจของเราที่ทุกข์ขึ้นมา แต่ถ้าใจเราดูเฉยๆ อยู่เป็นอุเบกขาเฉยๆ มันจะชั่วก็เรื่องของมัน มันจะดีก็เรื่องของมัน เรื่องก็จะจบ เราก็จะอยู่อย่างไม่มีปัญหากับใคร ปัญหาของเราตอนนี้คือเราไม่อยู่เกียร์ว่างกัน หาเกียร์ว่างไม่เจอ ถ้าไม่เข้าเกียร์เดินหน้าก็ต้องเข้าเกียร์ถอยหลัง พอเห็นสิ่งที่รักก็ไล่เกียร์หน้าเดินเข้าหาเลย พอไปเจอสิ่งที่เกลียดก็เข้าเกียร์ถอยหลังเลย ถอยดีกว่าแต่บางทีถอยก็ไม่ได้ ไม่มีที่ถอยจะทำยังไง ก็ทุกข์ ต้องอยู่กับสิ่งที่เราไม่ชอบเพราะทำใจเฉยไม่เป็น ถ้าทำใจเฉยเป็นแล้ว ถ้าถอยไม่ได้ก็อยู่กับมันไป เช่น เจ็บไข้ได้ป่วย มันไม่หาย ก็ต้องอยู่กับมันไป อยู่แบบเฉยๆ แล้วจะไม่ทุกข์ ถ้าใจเฉยๆ แล้วจะไม่ทุกข์ ถ้าใจไม่มีความอยากให้มันหายจากการเจ็บไข้ได้ป่วยมันจะไม่ทุกข์ ก็อยู่กันไป เหมือนกับไม่มีความเจ็บไข้ได้ป่วย

เวลาร่างกายสบายก็ยังทุกข์กันเลย พอคิดถึงความเจ็บไข้ได้ป่วย ยังไม่ทันเจ็บก็ทุกข์ไปก่อนแล้ว ไม่อยากจะเจ็บ เพราะใจมันไม่เฉย มันปรุงแต่งไปตลอดเวลา ปรุงแต่งแล้วก็เกิดความรักเกิดความขงขึ้นมา แล้วก็เกิดความ





อยากขึ้นมา เกิดความอยากแล้วก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เราต้องฝึกสมาธิ
กันให้มากๆ สมัยนี้รู้สึกว่าพุทธศาสนิกชนของเรานี้จะไม่สนใจกันเรื่องการ
ทำสมาธิเลย จะเอาแต่ดูจิตกันอย่างเดียว ดูแล้วทำให้มันเฉยได้หรือเปล่า
นั่นแหละ ถ้าดูจิตก็ดูเพื่อให้มันเฉย ถ้ามันไม่เฉยก็ต้องทำให้มันเฉย ถึงจะ
เรียกว่าเป็นการดูจิต นี่มันดูจิตมันเฉยไม่ได้เพราะเราไม่เข้าใจสิ่งที่เราดู เช่น
ร่างกายเรายังไม่เข้าใจเลย พอเราดูที่ไรเราก็จะไม่เฉยทันที ดูร่างกายของคน

ที่เราชอบ เราก็อยากให้เขาอยู่กับเรา พอเจอร่างกายของคนที่เราไม่ชอบ ก็อยากจะให้เขาตาย เราไม่เข้าใจว่าเราไปสั่งไม่ได้ เข้าใจไหม เราไปสั่งร่างกายของคนนั้นของคนนี้ให้อยู่ให้ตายไม่ได้ เราสั่งร่างกายของเราให้อยู่ หรือให้ตายไม่ได้ มันต้องอยู่ต้องตายไปตามเรื่องของมัน เราถึงจะรักษาใจให้เฉยได้ เป็นกลางได้ ถ้าเรามองเห็นว่าทุกอย่างเป็นอนัตตา

อนัตตา ก็คือเราไม่สามารถไปสั่งเขาได้ ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมของเรา ไม่ใช่เป็นของเรานั้นเอง เรามักจะคิดว่าไอ้なんไอ้นี้เป็นของเรา เราจัดการกับมันได้สั่งมันได้ เวลาสั่งได้เราก็ดีใจ พอเวลาสั่งไม่ได้ก็เสียใจ มันต้องมีสักวันหนึ่งที่เราสั่งไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม ถึงเวลาที่มันจะไม่ให้เราสั่งมันก็จะไม่ฟังเราแล้วทีนี้ เพราะฉะนั้น อย่าหลง อย่าไปคิดว่าเราสั่งทุกสิ่งทุกอย่างได้ เราต้องพร้อมที่จะรับกับความจริงเสมอว่าสักวันหนึ่งเราจะสั่งอะไรไม่ได้เลย ควบคุมอะไรไม่ได้เลย เราต้องทำใจให้เฉยอย่างเดียวเท่านั้นเราถึงจะปลอดภัยจากความทุกข์ ถ้าใจเราไม่เฉยแล้วใจเราจะทุกข์ไปกับทุกอย่างทุกเรื่อง เห็นอะไรก็ไม่ชอบเพราะอยากให้เป็นอย่างอื่น เห็นเป็นอย่างอื่นแล้วก็ไม่ชอบก็อยากจะให้เป็นอย่างอื่นอีก ความอยากของใจมันไม่มีวันสิ้นสุด อยากไปเรื่อยๆ เพราะความจำเจจะทำให้เกิด

ความเบื่อขึ้นมา เวลาได้ของใหม่มาก็ดีอกดีใจ สุขกับมันไป พออยู่กับมัน
ไปนานๆ เข้าก็เบื่อ เบื่อก็อยากจะทิ้งมันไป อยากจะหาของใหม่มาทดแทน

นี่แหละคือธรรมชาติของความอยากเป็นอย่างนี้ เป็นอันตรายมาก ต่อให้ได้
อะไรมานักน้อยเพียงไรก็ตาม มันจะไม่ให้ความอึดความพอ มันจะให้
ความสุขเดียวเดียว แล้วเดี๋ยวมันก็จะเกิดความเบื่อหน่าย แล้วก็เกิดความอยาก
ที่จะทิ้งมันไป อยากจะเปลี่ยนมัน อยากจะได้สิ่งใหม่มาทดแทน เราต้องหยุด
ความอยากด้วยการทำให้สงบให้เป็นอุเบกขา พอเป็นอุเบกขแล้วมันจะ
เฉยๆ กับทุกสิ่งทุกอย่าง อยู่กับอะไรมาก็ปีก็อยู่ได้ ไม่รู้สึกเบื่อไม่รู้สึกอะไร
ไม่มีอะไรก็ไม่มีความอยากจะมี อยู่กับการไม่มีได้ มีก็อยู่กับมันได้ ไม่มี
ก็อยู่ได้ ใจจะเฉยๆ กับทุกสภาพ

อันนี้แหละเป็นสิ่งที่ชาวพุทธเรามองข้ามกัน คือปฏิบัติกันไปไม่ได้ผลอย่าง
แท้จริง เป็นผลแบบจินตนาการกันไปเอง เดียวนี้มีพวกที่เป็นผู้ปฏิบัติแล้ว
ไม่เป็นนักบวช เป็นอาจารย์กันเยอะแยะไปหมด ไม่รู้เป็นอาจารย์แบบไหน
อย่าไปมองว่าเรื่องบวชไม่จำเป็น ไม่สำคัญ เรื่องบวชนี้แหละเป็นตัว
วัดกิเลสของเราว่าเราปราบกิเลสได้หรือเปล่า คนที่ยังบวชไม่ได้แสดงว่า
ยังปราบกิเลสของตัวเองไม่ได้ ไม่เชื่อลองมาบวชดูซิคนที่ว่าเก่ง



ธรรมะบนเขา

๕ พฤษภาคม ๒๕๕๖



“ใจที่สูญและไม่สูญ”

วันนี้เรามาฟังเทศน์ฟังธรรมกัน มากำความเห็นให้ถูกต้อง
โดยเฉพาะความเห็นเกี่ยวกับเรื่องของจิตใจ

จิตใจของพวกเรานี้มีอยู่ ๒ ชนิด
ด้วยกัน จิตใจที่สูญกับจิตใจที่ไม่สูญ
แต่คำว่าสูญหรือไม่สูญนี้ไม่ได้
หมายความว่าหายไปหรือไม่หายไป
จิตใจที่สูญหรือจิตใจที่ไม่สูญนี้
ไม่มีวันหายไป คำว่าสูญนี้หมายถึง

สูญจากความโลภ ความโกรธ
ความหลง สูญจากความอยากต่างๆ
เช่น จิตใจที่ได้รับการชำระด้วยการ
ปฏิบัติ ทาน ศีล ภาวนาแล้ว จิตใจ
ก็จะสะอาดบริสุทธิ์ เป็นปรหม์ สุกผ่อง
ที่เรียกว่า นิพพานัง ปรหม์ สุกผ่อง

คำว่า “นิพพานัง ปรมัง สุธมฺมํ” ก็คือเป็นจิตใจที่สะอาดปราศจาก
ความโลภความอยากต่างๆ แต่ตัวจิตใจนี้ไม่ได้สูญหายไป จิตใจของปุถุชน
ที่ยังไม่ได้รับการชำระความโลภ ความโกรธ ความหลงให้หมดไปก็ยังไม่ได้
สูญหายไปเช่นเดียวกัน จิตใจนี้ไม่มีรูปมีร่างเหมือนกับร่างกาย ร่างกาย
มีรูปมีร่าง มีอาการ ๓๒ มีความสูง ความกว้าง ความลึก แต่จิตใจนี้เหมือนกับ
อวกาศ เป็นความว่าง เป็นเหมือนกับกระแสวิทย์ที่เราไม่สามารถเห็นได้
ด้วยตาเปล่า แต่เป็นสิ่งที่มียู่ เช่น กระแสวิทย์ที่เราใช้ในการส่งสื่อสาร
เช่น โทรศัพท์เครื่องนี้ก็มีสัญญาณวิทยุส่งเข้าไปในเครื่องรับ แล้วก็ขยาย
เป็นเสียงออกมา สัญญาณที่ส่งเข้าไปในเครื่องนี้เราไม่สามารถมองเห็นได้
ด้วยตาของเรา แต่เรารู้ว่ามีอยู่ ฉะนั้น จิตของพวกเราก็เป็นอย่างนั้น
เราไม่สามารถมองเห็นจิตของเราได้ด้วยตาเปล่า แต่เรารู้ว่าเรามีจิต
เพราะจิตก็คือ “ผู้รู้ ผู้คิด” นี่เอง ส่วนร่างกายนี้ก็เป็นเพียงผู้รับคำสั่งจาก
ผู้รู้ผู้คิดอีกทีหนึ่ง “ผู้รู้ ผู้คิด” สั่งให้ร่างกายลุกขึ้นยืนก็ยืนขึ้นมา สั่งให้
เดินก็เดิน สั่งให้ทำอะไรต่างๆ ก็ทำตามคำสั่งของ “ผู้รู้ ผู้คิด” นอกจาก
เวลาที่ร่างกายพิกุลพิการ “ผู้รู้ ผู้คิด” สั่งอย่างใดก็ไม่สามารถทำตาม
คำสั่งของ “ผู้รู้ ผู้คิด” ได้ เช่นเวลาที่เป็นอัมพฤกษ์อัมพาต “ผู้รู้ ผู้คิด”
สั่งให้ลุกขึ้นยืน สั่งให้ขยับเคลื่อนไหวแขนหรือขา ก็ไม่สามารถทำตาม
คำสั่งได้ นั่นเป็นเพราะว่าร่างกายเกิดการอาพาธขึ้นมาคือไม่ทำงานตามปกติ

เหมือนกับรถยนต์กับคนขับรถยนต์ คนขับรถยนต์สั่งให้รถยนต์วิ่งไปตามสถานที่ต่างๆ สั่งให้ติดเครื่อง สั่งให้หยุด สั่งให้ดับเครื่อง บางครั้งก็สั่งไม่ได้ สั่งให้ติดเครื่องแต่เครื่องไม่ยอมติด แสดงว่าเครื่องมีอาการชำรุด ต้องส่งเข้าอู่ให้ช่างเขาตรวจดูว่าอาการชำรุดนั้นอยู่ตรงไหน พอแก้ไขได้แล้ว ก็สามารถสั่งให้รถยนต์ทำตามคำสั่งของคนขับรถได้

ร่างกายกับจิตใจก็เป็นเหมือนกับรถยนต์กับคนขับรถดีๆ นี่เอง คนขับรถนี้สั่งให้ร่างกายทำอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าทำไม่ได้ก็ไปโรงพยาบาล ไปหาหมอ ให้หมอช่วยตรวจดูว่าเป็นอะไร ถ้าหมอแก้ไขได้ หมอก็แก้ไขให้ ก็จะกลับมาเป็นปกติได้ ร่างกายกับใจจึงเป็นคนละส่วนกัน เป็นเหมือนคนขับรถกับรถยนต์

ร่างกายนี้มีอายุมีขอบเขตคือไม่เกิน ๑๐๐ ปีเป็นส่วนมากก็จะหมดสภาพ จะต้องหยุดการทำงานแล้วก็เสื่อมสภาพไป ส่วนประกอบของร่างกายก็จะแยกทางกันไป ร่างกายนี้เป็นการรวมตัวของธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ พอถึงเวลาที่ร่างกายหมดสภาพ ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็จะแยกกันไปคนละทาง ลมก็ไปทางของลม น้ำก็ไปทางของน้ำ ไฟก็ไปตามทางของไฟ ดินก็ไปตามทางของดิน

“

ร่างกายนี้ไม่มีตัวตน
ไม่มีใครเป็นเจ้าของ
เป็นของดิน น้ำ ลม ไฟ
ส่วนใจผู้ที่มาครอบ
ครองร่างกายก็ไม่ได้
เป็นเจ้าของที่แท้จริง
เป็นเจ้าของเพียง
ชั่วระยะหนึ่ง

”

สรุปแล้วร่างกายนี้ไม่มีตัวตน ไม่มีใคร
เป็นเจ้าของ เป็นของดิน น้ำ ลม ไฟ
ส่วนใจผู้ที่มาครอบครองร่างกายก็ไม่ได้
เป็นเจ้าของที่แท้จริง เป็นเจ้าของเพียง
ชั่วระยะหนึ่ง ระยะที่ร่างกายยังทำงานได้
ยังไม่เสื่อมยังไม่หมดสภาพไป แต่พอ
หมดไปเสื่อมหมดไป ใจนี้ก็ต้องไปหา
ร่างกายใหม่ ถ้ายังมีความต้องการที่จะ
ใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือในการแสวงหา
ความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย อยู่
ก็จำเป็นจะต้องมีร่างกายที่มีตา หู จมูก
ลิ้น กาย แต่ถ้าใจได้รับการชำระความ
อยากหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น
กาย จนหมดไปแล้ว เพราะใจได้พบกับ
ความสุขที่ดีกว่า คือความสุขที่เกิดจาก
การชำระใจด้วยการทำทาน ด้วยการ
รักษาศีล ด้วยการภาวนา ใจก็จะไม่ต้อง
ไปหาร่างกายใหม่

นี่คือใจที่จะเรียกว่า **ปรมมิง์ สุลญญิง์** ใจที่
ว่างจากความอยาก ๓ ประเภทด้วยกัน
คือ**กามตัณหา** ความอยากในรูป เสียง
กลิ่น รส โผฏฐัพพะ **ภวตัณหา**
ความอยากมี อยากเป็น **วิภวตัณหา**
ความอยากไม่มี อยากไม่เป็น

ผู้ใดสามารถชำระความอยากทั้ง ๓
ประเภทนี้ให้หมดไปจากใจได้แล้ว
ก็จะได้ใจที่เป็นปรมมิง์ สุลญญิง์ ถ้าไม่ได้
ปฏิบัติเพียงแต่ศึกษาก็จะคิดว่าผู้ที่ได้
ชำระใจจนเป็นปรมมิง์ สุลญญิง์ แล้วนั้น
จะหายสาบสูญไป จะไม่สามารถติดต่อกับ
ใจของผู้อื่นได้ เช่น ในประวัติของ
พระอาจารย์มั่น ที่หลวงตามหาบัว
เป็นผู้เขียน ท่านก็เล่าว่ามีพระอรหันต์
มีพระพุทธรูปเจ้ามาโปรดหลวงปู่มั่น
ในทางสมาธิ พอดีมีนักปราชญ์ที่เป็น

“
ผู้ใดสามารถชำระ
ความอยากทั้ง
๓ ประเภทนี้ให้หมดไป
จากใจได้แล้ว
ก็จะได้ใจที่เป็น
ปรมมิง์ สุลญญิง์
”

นักวิชาการแต่ไม่ได้เป็นนักปฏิบัติได้อ่านเข้าก็เกิดความรู้สึกขัดแย้งกับวิชาการที่ได้เรียนมาจากพระไตรปิฎก ก็เกิดความเข้าใจว่า เมื่อผู้ได้บรรลุถึงปรมาตฺถ์ สุตฺตญฺัง ถึงความสุญญแล้วก็จะไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่เลย ถ้าไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่แล้วจะไปติดต่อกับคนนั้นกับคนนี้ได้อย่างไร อันนี้เป็นความเข้าใจผิด เพราะจิตผู้ที่มีความอยากอยู่หรือไม่มีความอยากอยู่ไม่มีวันสูญ ไม่มีวันหมดไป เหมือนกับเชื้อที่เราเอาไปซัก เชื้อที่สะอาดกับเชื้อที่สกปรก มันก็ยังเหลืออยู่ ส่วนที่หายไปก็คือความสกปรก เช่นเชื้อเราเปื้อน เราก็เอาเข้าเครื่องไปซัก พอออกมาส่วนที่เป็นความสกปรกก็หายไป แต่เชื้อไม่ได้หายไปกับความสกปรก นี่คือการเห็นที่ถูกต้อง

จิตของผู้ที่ปฏิบัติจนชำระความอยากต่างๆ ให้หมดไปจากใจได้แล้วนั้น ไม่ได้สูญหายไปไหน เช่น จิตของพระพุทธเจ้า จิตของพระอรหันตสาวก จิตของครูบาอาจารย์ต่างๆ เช่น หลวงปู่มั่น หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่ขาว หลวงปู่แหวน หลวงตามหาบัว จิตของท่านไม่ได้สูญหายไปไหน จิตของท่านยังอยู่ และถ้าท่านต้องการจะติดต่อกับจิตดวงไหน ท่านก็สามารถติดต่อได้ อยู่ที่ว่าจิตของผู้ที่จะรับนั้นมีพลังจิตรับหรือไม่ ผู้ที่จะมีพลังจิตรับกระแสจิตของผู้อื่นได้ ต้องเป็นจิตที่มีสมาธิ มีความสงบ เช่น หลวงปู่มั่น เวลาที่ท่านภาวนาเข้าสมาธิ ท่านก็จะติดต่อกับจิตดวงอื่นได้ ติดต่อกับจิต

ของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์ในอดีตได้ ติดต่อกับเทวดาทั้งหลายได้ เทวดาก็เป็นดวงจิตที่ไม่มีร่างกาย แล้วบางที่ท่านยังสามารถติดต่อกับจิตของผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ได้

เช่น ท่านสามารถติดตามความคิดของผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ ดังที่หลวงตาท่านได้เล่าไว้ในประวัติตอนที่หลวงปู่มั่นท่านไปภavanaที่ถ้ำสาริกา ท่านพักอยู่บนเขา แล้วมีหลวงตารูปหนึ่งท่านพักอยู่ที่ตีนเขา ตอนกลางคืนเวลาภavana หลวงปู่มั่นท่านก็ส่งกระแสจิตมาดูจิตของหลวงตาที่อยู่ที่ตีนเขา ก็ได้พบว่า กำลังปรุงแต่งไปทางเรื่องโลก ปรุงแต่งไปทางครอบครัว ห่วงลูกห่วงภรรยา ตอนเช้าท่านก็เลยแยมออกมาว่า ทำไมต้องไปคิดถึงเขาละ พอท่านพูดเท่านั้นเขาก็มีความรู้สึกอับอายที่ว่าอุตสาหมาปลีกวิเวกมาธุรงค์ แทนที่จะมาควบคุมความคิด บริกรรมพุทโธๆ ให้จิตเป็นปัจจุบัน ไม่ให้ไปคิดถึงอดีต ไปคิดถึงอนาคต แต่ท่านกลับมาคิดถึงเรื่องของอดีต คือครอบครัวของตน ท่านก็เลยกลัวว่าหลวงปู่มั่นจะคอยอ่านจิตใจของท่านตลอดเวลา ท่านเลยต้องหนีไปอยู่ที่อื่น

นี่เป็นตัวอย่างเรื่องของจิตใจที่สามารถติดต่อกันได้ ทั้งในขณะที่ตายไปแล้วหรือไม่ตายไป แม้แต่จิตของสัตว์เดรัจฉาน เขาก็ยังติดต่อกับจิตของมนุษย์ได้ เช่น เรื่องของคุณแม่แก้ว คุณแม่แก้วท่านก็มักจะมิจิตของ





สัตว์เดรัจฉาน เช่น วัวป่า ควายที่ตายไปแล้วจะมาติดต่อกับท่าน มีเรื่อง
ของควายตัวหนึ่งในหมู่บ้านถูกชาวบ้านเจ้าของฆ่าตาย พอเขาตายแล้ว
จิตของเขาก็มาเข้าหาจิตของคุณแม่แก้วในตอนดึกตอนที่ท่านเข้าสมาธิอยู่
ก็มาเล่าให้ฟังว่า ตนเป็นควาย ถูกเจ้าของบ้านฆ่าตาย คุณแม่แก้วก็เลยสั่งให้
เด็กที่อยู่ในสำนักตอนเช้าให้ไปตรวจสอบดูว่ามีใครฆ่าควายตายเมื่อคืนนี้
หรือเปล่า ก็ปรากฏว่ามีดังที่ท่านได้ทราบมาจากตัวควายเอง

อันนี้แหละคือเรื่องของใจของจิตที่หลังจากร่างกายตายไปแล้ว ใจไม่ได้
ตายไปกับร่างกาย ใจก็ต้องไปตามอำนาจของตัณหาความอยาก ส่วนจะ
ไปสูงไปต่ำ ไปดีหรือไปไม่ดี ก็เป็นไปตามอำนาจของบุญหรือบาปที่ทำเอาไว้
เวลาที่ตายไปนี้บุญกับบาปเหมือนกันจะมาแย่งดวงจิตดวงนี้ไป ใครมีกำลัง
มากกว่าก็จะดึงไปทางของคนที่มีความกำลังมากกว่า เหมือนการชักเย่อกัน
ถ้าบาปมีความกำลังมากกว่าบุญก็จะดึงไปทางอบาย ดึงไปสู่นรก ดึงไปสู่การ
เป็นเปรต ดึงไปสู่การเป็นเดรัจฉาน ถ้าบุญมีความกำลังมากกว่าบาปก็จะดึงไป
ทางสุคติ ไปทางสวรรค์ ไปเป็นเทพ เป็นพรหม ไปเป็นพระอริยเจ้าชั้นต่างๆ
จนกว่าบุญกับบาปนี้จะมีกำลังเท่ากัน พอบุญกับบาปมีความกำลังเท่ากัน ก็คือ
บุญก็ไม่สามารถดึงไปสวรรค์ได้ หรือดึงให้อยู่ในสวรรค์ได้ บาปก็ไม่สามารถ
ดึงให้ไปในอบายได้ ตอนนั้นก็จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ กลับมาเริ่มต้น

สร้างบุญสร้างบาปใหม่ พอถึงเวลาตาย บุญกับบาปนี้ก็จะมาแย่งดวงจิตดวงใจนี้ไป

ถ้าทำบุญได้อย่างเต็มที่จนสามารถชำระความอยากต่างๆ ที่เป็นตัวผลักดันให้ไปเวียนว่ายตายเกิดได้ก็就不用ไปเกิดอีกต่อไป บุญกับบาปไม่มีกำลังที่จะจุตลกให้ไปเกิดในภพใดได้เพราะไม่มีตัณหาความอยากที่เป็นเหมือนกับตัวผลักดันใจอีกทีหนึ่ง ตัณหานี้เป็นเหมือนตัวผลักดันใจส่วนบุญกับบาปนี้เป็นเหมือนพวงมาลัยที่จะสั่งให้ดวงจิตดวงใจนี้ไปในทิศทางไหน ถ้าบาปมีกำลังมากกว่าก็จะสั่งให้ไปทางอบาย ถ้าบุญมีกำลังมากกว่าก็จะสั่งให้ไปทางสวรรค์ ไปทางสุคติ แต่ถ้าไม่มีเครื่องผลักดันคือไม่มีเครื่องยนต์ ไม่มีตัณหาความอยาก ใจก็ไม่สามารถไปทางบุญหรือทางบาปได้ เหมือนกับรถยนต์ ถ้าถอดเครื่องยนต์ออกจากรถแล้ว ถึงแม้จะมีพวงมาลัย จะนั่งหมุนพวงมาลัยให้ไปทางซ้ายมันก็ไม่ไป หมุนให้ไปทางขวามันก็ไม่ไป เพราะรถยนต์ไม่สามารถวิ่งได้แล้ว ไม่มีเครื่องยนต์ เครื่องยนต์ที่จะผลักดันให้จิตใจไปเวียนว่ายตายเกิดนี้ก็คือตัณหาความอยากนี้เอง ถ้าไม่มีตัณหาความอยากแล้วก็ไม่มีความผลักดันให้ใจไปเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ถึงแม้จะทำบุญหรือทำบาปมามากเพียงไรก็ตามก็จะไม่ไปแล้ว หหมด เป็นผู้ที่ท่านบอกว่า อยู่เหนือบุญ อยู่เหนือบาป นั่นเอง



ทุกครั้งที่เกิดความอยากก็ต้องใช้ปัญญาเข้ามาสนใจ
ให้หยุดความอยาก พอหยุดความอยากได้
ความสงบก็กลับคืนมา ความอึดก็กลับคืนมา

ผู้ที่อยู่เหนือบุญเหนือบาปได้ก็คือผู้ที่ชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ได้ ให้เป็น
ปรหม์ สุกญฺยํ ผู้ที่มีปรหม์ สุกญฺยํ ก็จะมีปรหม์ สุขัง ผู้ที่ไม่มีความอยากแล้ว
ก็เพราะว่ามีความอึดเต็มที่นั่นเอง เหมือนกับเวลาที่เรารับประทานอาหาร
จนอึดเต็มท้องแน่นท้อง เราก็จะไม่อยากจะรับประทานอาหารอีก ฉันทใด
ใจก็เป็นอย่างนั้น ถ้าเราสามารถทำใจให้สงบได้อย่างเต็มที่ตลอดเวลา
ใจก็จะไม่มีความอยากในเวลาใดเวลาหนึ่งเลย แต่ถ้าเรายังไม่สามารถทำใจ
ของเราให้สงบได้ตลอดเวลา เวลาที่ไม่สงบนั้นจะเป็นเวลาที่จะมีความอยาก
เช่น เวลาเรานั่งสมาธิ ใจสงบ ตอนนั้นความอยากก็จะไม่มี แต่พอเรา
ออกจากสมาธิ มารับรู้เรื่อนั้นเรื่อนี้ มาคิดถึงเรื่อนั้นเรื่อนี้ ความอยาก
ก็จะตามมา พอคิดถึงตุ้ยนก็อยากจะทำตุ้ยนดูว่ามีอะไรรับประทานบ้าง
พอคิดถึงโทรทัศน์ก็อยากจะทำดูว่าตอนนี้มีรายการอะไรบ้าง นี่เป็นเพราะ
ว่าเรายังไม่ควบคุมความคิดของเรา ความสงบของเราตลอดเวลา ถ้าเรา
อยากจะทำรักษาความสงบต่อไปหลังจากที่เราออกจากสมาธิมาแล้ว เราต้อง

ผู้ที่อยู่เหนือบุญเหนือบาปได้ก็คือ
ผู้ที่ขำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ได้ ให้เป็นปรหม์ สุขญญ
ผู้ที่มีปรหม์ สุขญญ ก็จะมีปรหม์ สุขขั



ใช้สติปัญญา พอออกจากสมาธิมาก็เอาความคิดมาคิดในทางที่จะทำให้
ไม่เกิดความอยาก เช่น ให้คิดไปถึงเรื่องของความไม่เที่ยงแท้แน่นอน
ของสิ่งต่างๆ ของอาหาร ของรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ของเครื่องดื่ม
ต่างๆ ว่าดื่มไปเท่าไรก็จะมีวันอิมวันพอ ดื่มแล้วก็จะเกิดความอยาก
ที่จะดื่มอีก แล้วเวลาไม่ได้ดื่มก็จะเกิดความหงุดหงิดรำคาญใจ เกิดความ
ไม่สบายใจ ถ้าไม่อยากที่จะต้องพาใจไปสู่ความหงุดหงิด สูความรำคาญใจ
สู่ความไม่สบายใจ ก็ต้องหยุดความอยากกลับเข้าไปสู่ความสงบ พอหยุด
ความอยาก ใจก็จะสงบตัวลง พอสงบตัวลง ใจก็จะอิมเหมือนขณะที่
อยู่ในสมาธิ

ทุกครั้งที่เกิดความอยากก็ต้องใช้ปัญญาเข้ามาสอนใจให้หยุดความอยาก
พอหยุดความอยากได้ ความสงบก็กลับคืนมา ความอิมก็กลับคืนมา
ถ้าทำอย่างนี้กับความอยากทุกชนิด ต่อไปก็จะมีไม่มีความอยากโผล่ขึ้นมา

นี่แหละคือหน้าที่ของปัญญาที่ต่างจากหน้าที่ของสมาธิ หน้าที่ของสมาธินี้มีหน้าที่ดึงใจให้เข้าสู่ความสงบ แต่กำลังของสติที่ดึงใจให้เข้าสู่ความสงบนี้ยังสู้กำลังของตัณหาความอยากที่จะผลักจิตให้ออกไปหาสิ่งต่างๆ ไม่ได้ ได้เพียงชั่วระยะหนึ่ง ถ้าเจริญสติบ่อยๆ มากๆ ก็จะนั่งสมาธิได้นาน แต่ถ้าไม่มีสติหรือมีสติน้อยก็อาจจะไม่สามารถดึงจิตเข้าสู่ความสงบได้ หรือถ้าเข้าได้ก็เข้าเพียงเดี๋ยวเดียวเดี๋ยวแล้วก็หมดกำลัง ก็จะถูกกำลังของตัณหาความอยากดึงจิตออกไปหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่ถ้าเราฝึกสติไปเรื่อยๆ แล้วต่อไปเราก็จะสามารถดึงใจให้เข้าสู่ความสงบให้มันอยู่ได้นาน

ถ้ามีบางท่านนี้เข้ามาได้ครั้งละ ๗ วัน ๑๕ วัน นั่นเป็นกำลังของสติที่สามารถดึงจิตดึงใจให้อยู่ในความสงบได้ เพียงแต่ว่าเวลาออกจากสมาธิมาแล้ว ถ้ามีชิพรเหล่านั้นเขาไม่มีความรู้ทางปัญญา เขาไม่สามารถที่จะสกัดความอยากเพื่อรักษาความสงบได้ ถ้าเขาอยากได้ความสงบ เขาก็ต้องกลับเข้าไปในสมาธิใหม่ ซึ่งสมาธินี้ก็เป็นแบบนี้ จะสงบแล้วก็ต้องออกมาเพราะหมดกำลัง พอหมดกำลังแล้วออกมาคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็เกิดความวุ่นวายใจ ก็ต้องกลับเข้าไปในสมาธิใหม่

นี่คือสภาพของภาสิชิพร นักปฏิบัติในยุคที่ยังไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้



แม้แต่พระอาจารย์ของพระองค์ ๒ รูปที่ได้ไปทรงศึกษา ท่านก็ชำนาญทางด้านสมาธิ ท่านหนึ่งก็ชำนาญถึงขั้นรูปฌาน อีกท่านหนึ่งก็ชำนาญถึงขั้นอรุณฌาน แต่ท่านก็ไม่รู้จักวิธีรักษาความสงบของใจหลังจากที่ออกจากสมาธิมาแล้ว นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าอยากจะได้ ก็คือความสงบตลอดเวลา ไม่ใช่สงบแต่ขณะที่อยู่ในสมาธิเท่านั้น อยากให้ใจสงบตลอดเวลา พระพุทธเจ้าจึงต้องศึกษาค้นคว้าด้วยพระองค์เอง จนในที่สุดก็ได้พบกับลัทธิธรรมความจริงว่าความไม่สงบนั้นเกิดจากความอยาก ถ้ามีความอยากอยู่

ความสงบก็จะถูกทำลายไป
ถ้าอยากจะให้จิตกลับสู่ความสงบ
ก็ต้องหยุดความอยาก และสิ่งที่
จะหยุดความอยากได้ ก็คือต้อง
เห็นความจริงว่าความอยากนี้เป็น
ต้นเหตุของการทำให้ใจไม่สงบ และ
สิ่งที่ใจอยากได้เพื่อจะมาให้ความสุข
กับตนนั้น ก็ไม่ได้เป็นความสุข
ที่เที่ยงแท้แน่นอน ที่ถาวร ที่ใจ
ไม่สามารถสั่งให้เป็นตามที่ต้องการ
ได้เสมอไป เช่น ความสุขที่เราได้
จากสิ่งต่างๆ นี้ เราได้มาแล้วเดี๋ยวเรา
ก็ต้องเสียไปหมดไป เราห้ามไม่ได้
เราสั่งให้เขาอยู่กับเราไปตลอด
ไม่ได้ สั่งให้เขาไม่เปลี่ยนแปลงไม่ได้
เช่น เวลาเราซื้อของมา ของใหม่ๆ
นี้ก็จะได้ไปหมด ใช้งานได้ดีทุกอย่าง
แต่พอใช้ไปๆ เรื่อยๆ เข้า มันก็เริ่ม

“

ถ้าอยากจะให้จิต

กลับสู่ความสงบ

ก็ต้องหยุดความอยาก

”

เสื่อม เริ่มชำรุด เริ่มเสีย ก็ไม่สามารถ
ทำตามคำสั่งของเราได้

นี่คือปัญญาที่เราจะต้องมองให้เห็น
ในสิ่งต่างๆ ว่าความสุขที่เราจะ
ได้รับจากสิ่งต่างๆ เป็นความสุข
ชั่วคราว แล้วเวลาเขาหมดไปหรือ
เปลี่ยนไป ความสุขที่เราได้รับ
จากเขาก็จะกลายเป็นความทุกข์
เพราะเราจะต้องเอาไปแก้ไข เช่น

“
ไม่มีความสุขใดๆ ในโลกนี้
ที่จะดีเท่ากับความสุข
ที่เกิดจากความสงบ
”

ซื้อรถยนต์มา เวลารถยนต์เสีย
ก็ต้องไปเข้าอู่เพื่อจะซ่อม เวลานั้น
ก็ไม่ใช่เป็นเวลาที่ทำให้ความสุขกับเรา
เป็นเวลาที่ทำให้ความทุกข์กับเรา
เราจะไปไหนมาไหนเหมือนกับ
เมื่อก่อนตอนที่รถไม่เสียก็ไปไม่ได้
ต้องเอารถเข้าอู่ ต้องเสียเวลามา
นั่งรอให้ช่างเขาซ่อม ซ่อมเสร็จแล้ว
ก็เอากลับไปใช้ได้สักระยะหนึ่ง

เดี๋ยวก็เสียอีก ใช้ไปนานเข้าๆ ก็
เสียบ่อยเข้าๆ จนในที่สุดความสุข
ที่ได้จากรถก็ไม่เท่ากับความทุกข์
ที่ได้จากรถ ก็ต้องเปลี่ยนรถ ขาย
รถเก่า ซื้อรถใหม่ ซื้อรถใหม่เดี๋ยวก็
เป็นเหมือนรถคันเก่าอีก ใหม่อะ ก็ดี
ต่อไปมันก็จะเสีย ต่อไปมันก็จะม
ีปัญหาต่างๆ

นี่คือการพิจารณาให้เห็นความจริง
ของสิ่งต่างๆ ที่เราอยากได้ อยากให้
ความสุขกับเรา เรามองไม่เห็นว
มันเป็นเพียงความสุขชั่วคราว
แล้วเรามองไม่เห็นความทุกข์ที่จะ
ตามมา ถ้าเราพิจารณาด้วยปัญญา
แล้วเห็นว่ามันเป็นทุกข์ เห็นว
มันไม่เที่ยง มันไม่ถาวร เป็นของ
ชั่วคราว เห็นว่าเราไม่สามารถไปสั่ง

ให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้เสมอ เราก็จะไม่อยากได้อะไร เพราะ
ได้มาแล้วมันได้ไม่คุ้มเสีย ได้ความสุขไม่คุ้มกับได้ความทุกข์มา สู้ไม่อยาก
ดีกว่า พอไม่อยากได้อะไรกลับได้ความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่า ได้**ปรมมิ่ง สุขัง**
สุขที่ได้จากความสงบนี้เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขทั้งหลาย **นัตถิ**
สันติ ปรมมิ่ง สุขัง ไม่มีความสุขใดๆ ในโลกนี้ที่จะดีเท่ากับความสุขที่เกิดจาก
ความสงบ ความสงบจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องระงับความอยาก

นี่แหละคือความรู้ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ ที่ทรงเรียกว่า**พระอริยสัจ ๔**
ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค **ทุกข์**ก็คือความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ
สมุทัยก็คือต้นเหตุของความไม่สบายใจ ก็คือความอยากทั้ง ๓ ประเภท
กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา **นิโรธ** ก็คือการดับความไม่สบายใจ
เกิดขึ้นได้จากการเจริญมรรค **มรรค**ก็คือสติปัญญาตัวเอง ที่สามารถมองเห็น
ความจริงของสิ่งต่างๆ ว่าไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะทำให้ความสุขกับใจ พอรู้อย่างนี้ก็หยุด
ความอยากจะได้สิ่งต่างๆ มาให้ความสุขกับตน ก็จะกลับได้สิ่งที่ดีกว่า
ได้ความสงบของใจ ที่เรียกว่า**ปรมมิ่ง สุขัง ปรมมิ่ง สุขญญิง** คำว่า ปรมมิ่ง สุขญญิง





ถึงพระนิพพานกัน จิตไม่ได้หายไปไหน พระพุทธเจ้าตรัสรู้ในวันเพ็ญเดือน ๖ อายุ ๓๕ ปี ท่านยังอยู่ต่อถึงอายุ ๘๐ ปี แต่นั่นเป็นเพียงร่างกายของท่าน หลังจากร่างกายท่านตายไปแล้ว ใจของท่านก็ยังคงอยู่ต่อเหมือนเดิม เหมือนตั้งแต่วันแรกที่ท่านตรัสรู้ในวันเพ็ญเดือนหก ส่วนใจของพวกเรานี้เหมือนของพระพุทธเจ้าตอนก่อนตรัสรู้ ตอนที่

ก็คือว่าใจสะอาดเต็มที่ ไม่มีความอยากหลงเหลืออยู่เลยแม้แต่เพียงนิดเดียวก็ไม่มี

ถ้ามีปรมาัง สุธณฺยัง ก็จะมีปรากฏ ปรมาัง สุธัง ขึ้นมา แต่ไม่ได้หมายความว่าจิตหายไป ผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัตินี้กลัว ไม่อยากจะทำปฏิบัติไป





ยังมีความอยากต่างๆ อยู่ ถ้ายังมีความอยากต่างๆ อยู่ พอร่างกายตายไป ความอยากนี้ก็จะผลักดันให้ไปหาร่างกายอันใหม่ พวกเราจึงกลับมาเกิดกัน อย่างซ้ำแล้วซ้ำอีก

ปัญหาของพวกเราก็คือเราเป็นพวกโรคอัลไซเมอร์ จำไม่ได้กัน จำไม่ได้ว่าชาติก่อนเป็นอะไรกันมาบ้าง แต่บางท่านนี้มีความจำดี เวลาเข้าสมาธิแล้วสามารถระลึกชาติได้ ระลึกอดีตชาติได้ว่าตนเองเคยเป็นอะไรมาบ้าง

นี่แหละคือเรื่องของจิตที่เราพูดถึงกันในวันนี้ อยากจะให้เราเข้าใจว่าจิตของเราหรือของผู้ที่ได้ถึงพระนิพพานแล้วนั้นไม่มีวันสูญหาย อยู่เหมือนกัน ต่างกันตรงที่ว่าจิตที่ถึงพระนิพพานแล้วไม่มีความทุกข์ มีแต่ความสุข ไม่มีตัณหา ไม่มีความอยากต่างๆ แต่จิตของผู้ที่ยังไม่ถึงพระนิพพานนี้ยังมีความทุกข์ ยังมีตัณหา มีความอยากต่างๆ อยู่ ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิด เกิดมาแต่ละครั้งก็ต้องมาทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ต้องมาทุกข์กับการพลัดพรากจากสิ่งที่รักสิ่งที่ชอบ พลัดพรากจากบุคคลที่รักที่ชอบไป ทุกครั้งไป ไม่มีข้อยกเว้น

การเกิดจึงเป็นสิ่งที่ไม่ดีเพราะไม่สามารถทำให้ใจหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าการไม่เกิดเท่านั้นที่จะทำให้ไม่มีความทุกข์ จึงทรงตรัสว่า ผู้ไม่มีความทุกข์ก็คือผู้ที่ไม่เกิดเท่านั้น ผู้ที่จะไม่เกิดก็ต้องทำใจให้เป็นปรมมัง สุกญฺยัง ต้องทำใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากตัณหาความอยาก ทั้ง ๓ ประเภท คือกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

นี่แหละคือเรื่องของศาสนาพุทธที่ไม่เหมือนกับศาสนาอื่นๆ ศาสนาอื่นๆ นี้ไม่รู้เรื่องของปัญญา ไม่รู้เรื่องของพระอริยสัจ ๔ ไม่รู้เรื่องของปรมมัง สุกญฺยัง เรื่องของการเวียนว่ายตายเกิด รู้เพียงแต่ถ้าทำบุญ รักษาศีล นั่งสมาธิ

ก็จะไปสู่ความสงบที่สูงสุดก็คือความสงบของขั้นสมาธิ แต่ไม่รู้ว่าความสงบของขั้นสมาธินี้เป็นของชั่วคราว ไม่ถาวร เมื่อได้สมาธิก็ได้จิตระดับของพรหม เวลาตายไปก็ได้เป็นพรหม แต่ก็จะต้องเสื่อม กำลังของสมาธิก็จะเสื่อมไปตามเวลา จะเสื่อมจากขั้นพรหมก็ลงมาสู่ขั้นเทพ เสื่อมจากขั้นเทพก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ ถ้าทำบาปทำกรรมก็ต้องไปเกิดในอบาย ไปในนรก ไปเป็นเปรต ไปเกิดเป็นเดรัจฉาน แล้วถึงค่อยกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่

ศาสนาส่วนใหญ่ก็จะสอนได้เพียงแค่ขั้นการเวียนว่ายตายเกิดในภพที่ดี คือสอนให้ทำบุญ สอนให้รักษาศีล สอนให้ไหว้พระสวดมนต์ ร้องเพลงสรรเสริญพระเจ้า อย่างนี้เป็นต้น เพื่อจะได้ระงับความคิดปรุงแต่ง ทำใจให้สงบ แต่ไม่มีศาสนาใดที่จะสอนเรื่องอริยสัจ ๔ เรื่องของการยุติการเวียนว่ายตายเกิด ด้วยการหยุดความอยากต่างๆ ให้หมดไปจากใจ ต้องมีพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวเท่านั้นที่จะเข้าถึงสัจธรรมความจริงอันนี้ได้ พอพระพุทธเจ้าได้เข้าถึงความจริงอันนี้แล้วก็สามารถนำเอาความจริงนี้มาเผยแผ่ให้แก่ผู้อื่นได้ ผู้คนที่ได้ยินได้ฟังก็จะได้มีโอกาสที่จะได้ยุติการเวียนว่ายตายเกิดได้ ยุติความทุกข์ทั้งหลายให้หมดไปอย่างถาวร การได้เกิดมาได้พบกับพระพุทธศาสนาจึงเป็นของที่วิเศษมากที่สุด ไม่มีอะไรจะวิเศษเท่าในบรรดาสิ่งต่างๆ ทั้งหลายในโลกนี้ เพราะไม่มีอะไร

ในโลกนี้ที่จะสามารถพาให้จิตของเราหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ มีพระพุทธศาสนาเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

ถ้ามาเกิดแล้วไม่ได้มาพบกับพระพุทธศาสนา อย่างแรกที่เราจะทำได้ก็คือ ทำบุญเพื่อให้ไปเกิดในสวรรค์ชั้นพรหมโลกเท่านั้นเอง แล้วก็ต้องเสื่อมลงมากลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ มาทำบุญทำบาปใหม่ ขึ้นๆ ลงๆ อย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะมีโอกาสได้มาพบกับพระพุทธศาสนา มาได้ยินได้ฟัง เรื่องของพระอริยสัจ ๔ เรื่องของการชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ด้วยการ ทำทาน ด้วยการรักษาศีล ด้วยการเจริญสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา ถ้าเราได้ยินแล้วเราสามารถนำเอาไปปฏิบัติตามที่ได้ศึกษาได้ยินมาได้ รับรองได้ว่าเราจะได้รับประโยชน์สูงสุดของพระพุทธศาสนาภายในชาตินี้ ไม่ต้องรอสะสมบุญบารมีเป็นกัปเป็นกัลป์เพื่อให้ได้เกิดปัญญาที่จะเห็น พระอริยสัจ ๔ ได้ด้วยตนเอง อย่างที่พระพุทธเจ้าต้องทรงบำเพ็ญมา เนื่องจากพระพุทธเจ้าไม่มีโอกาสได้พบกับพระพุทธศาสนาในอดีตเลย พระองค์เลยต้องสะสมบุญบารมี สะสมปัญญาบารมี มาทีละเล็กทีละน้อย เป็นกัปเป็นกัลป์ จนถึงชาติสุดท้ายที่มีกำลังพอที่จะมองเห็นความจริง อันนี้ได้ เห็นความจริงก็คือเห็นพระอริยสัจ ๔ ได้



พวกเรานี้มีบุญมาก เราไม่ต้องมาสะสมปัญญาเพื่อให้เห็นด้วยตัวเราเอง
ตอนนี้มีคนเอามาให้เราลองให้เราดูเลยต่อหน้าของเราเลย เพียงแต่
เราดูแล้วนำเอาไปใช้เท่านั้นเอง คนที่ได้รับอริยสัจ ๔ จากพระพุทธเจ้า
จึงสามารถบรรลุถึงพระนิพพานได้ภายในชาตินี้เลย บางคนบรรลุในขณะที่
ที่ได้ยินได้ฟังธรรมเลย พอพระพุทธเจ้าเอาพระอริยสัจ ๔ ออกมาแสดง
เขาก็บรรลุกันเลย บรรลุเป็นพระอรหันต์ทีละ ๕๐๐ รูป ไปแสดงธรรม
ให้กับสำนักหนึ่งที่มีนักบวชปฏิบัติอยู่ ๕๐๐ รูป ท่านมีศีลมีสมาธิแล้ว
พอพระพุทธเจ้าทรงแสดงเรื่องปัญญาให้ฟังเท่านั้น เขาก็บรรลุเป็นพระอรหันต์
พร้อมกันหมดทั้ง ๕๐๐ รูป ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาสั่งสอน เขาก็ต้อง
บำเพ็ญไปอย่างนี้อีกเป็นกัปเป็นกัลป์ จนกว่าตัวเขาเองจะมีหูตาสว่าง
ที่จะสามารถเห็นพระอริยสัจ ๔ ได้ด้วยตนเอง ถ้าเขาเห็นได้ด้วยตนเอง
เขาก็จะเป็นพระพุทธเจ้า ถ้าเขาไม่เห็น เขาก็ต้องรอให้พระพุทธเจ้ามา
ปรากฏแล้วเอาพระอริยสัจ ๔ นี้มาเผยแผ่มาสั่งสอน พอเขาได้ยินได้ฟัง
เขาก็จะสามารถบรรลุถึงพระนิพพานได้เลย

ผู้ที่ยังไม่ได้ทำทาน ยังไม่ได้รักษาศีล ยังไม่ได้นั่งสมาธิอย่างเต็มที่ ถึงแม้
จะได้ยินได้ฟังเรื่องของพระอริยสัจ ๔ ก็จะไม่สามารถทำใจให้หยุด
ความอยากต่างๆ ได้ ไม่สามารถเห็นความทุกข์ที่เกิดจากความอยากได้

ถ้าพึ่งเทศน์ฟังธรรมแล้วไม่บรรลุแสดงว่าเรายังไม่มีสมาธิพอ การที่ไม่
สมาธิก็เพราะว่ายังไม่มีสติพอ การที่ไม่มีสติก็เพราะว่าไม่มีศีล ไม่มีทาน
ก่อนที่เราจะมาเจริญสติได้ เราต้องทำทานก่อน ทำทานชนิดแบบที่ว่า
ไม่ต้องยุ่งกับเรื่องเงินทองเลย มีเงินทองเท่าไรก็สละไปหมด เพื่อเราจะได้
มีเวลามารักษาศีล มาเจริญสตินั่นเอง ถ้าเรายังทำทานเพียงเล็กน้อย
แล้วยังต้องไปวุ่นวายกับการหาเงินกับการใช้เงินอยู่ เราก็จะไม่สามารถ
มารักษาศีล ๘ ได้ ไม่สามารถมาเจริญสติได้อย่างต่อเนื่อง ก็จะไม่สามารถ
ได้สมาธิ ถ้าไม่ได้สมาธิก็จะไม่สามารถมองเห็นพระอริยสัจ ๔ ได้

ดังนั้น ถ้าเราอยากจะบรรลุมรรคผลนิพพาน เราจำเป็นจะต้องให้ทานแบบ
หมดเนื้อหมดตัวเลย คือไม่ต้องการยุ่งเกี่ยวกับเรื่องทรัพย์สินสมบัติข้าวของ
เงินทอง ไม่ต้องการทำเพื่อมาหาเงินหาทอง ไม่ต้องการใช้เงินใช้ทอง เพราะ
ความสุขที่ได้จากการหาเงินหาทอง จากการได้เงินได้ทอง ได้ใช้เงินใช้ทองนี้
สู้ความสุขที่ได้จากการภาวนาไม่ได้ จากการทำใจให้สงบ จากการตัดกิเลส
ตัดหาให้หมดไปจากใจไม่ได้ เราต้องเลือกทาง ถ้าเราอยากจะไปทางของ
พระพุทธเจ้า เราก็ต้องสละเรื่องของเงินทองไปให้หมด แล้วเราจะได้มา
ทุ่มเทเวลาให้กับการรักษาศีลกับการเจริญสติเพื่อทำใจให้สงบเป็นสมาธิ
พอใจเป็นสมาธิเราก็สามารถพิจารณาอริยสัจ ๔ ได้ เราจะเห็นอริยสัจ ๔
ที่ทำงานอยู่ในใจของเรา

อริยสัจ ๔ นี้ไม่ได้อยู่ที่ไหน การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้านี้ท่านรู้ที่ใจของท่านเอง อริยสัจ ๔ นี้มีในใจของสัตว์ทุกชนิด แต่ส่วนใหญ่จะเป็นทุกข์กับสมุทัย จะมีความอยากแล้วก็มีความทุกข์สลับกันไปตลอดเวลา นานๆ จะมีความสงบสักครั้งหนึ่ง หรือน้อยมาก หรือไม่มีเลย

ดังนั้น จึงต้องทำใจให้สงบก่อน พอใจสงบ จิตก็จะเห็นจิต จะเห็นธรรมที่มีอยู่ในใจ เห็นอริยสัจ ๔ นี้เอง ถ้าไม่สงบจะมองไม่เห็น เพราะเวลาไม่สงบจิตจะไม่มองเข้าข้างใน จิตจะมองออกข้างนอก จะออกไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ถ้าจะไปหาอริยสัจ ๔ ที่ข้างนอก หาไปจนวันตายก็จะมีอริยสัจ ๔ นี้อยู่ข้างใน อยู่ในใจของตน ต้องเป็นอริยสัจ ๔ ภายในใจ อริยสัจ ๔ ในใจของผู้อื่น ในร่างนั้นมันไม่เป็นประโยชน์อะไร แล้วเราก็มองไม่เห็น เราอาจจะเห็นอาการของอริยสัจ ๔ ของผู้อื่น เช่น เวลาเห็นผู้อื่นเขาเศร้าโศกเสียใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ อันนั้นแหละคืออริยสัจ ๔ ก็คือความทุกข์ใจ แต่เราไม่เห็น ถึงเห็นก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะว่ามันไม่สามารถมาดับความทุกข์ใจของเราได้ เราต้องเห็นความทุกข์ใจของเราที่เกิดจากตัณหาความอยากของเรา เพื่อเราจะได้มาหยุดความอยากของเรา ถ้าเราหยุดความอยากของเราได้ ความทุกข์ใจของเราก็จะหายไป เราก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้

นี่คือเรื่องของพระอริยสัจ ๔ ที่มีอยู่ภายในใจของเราทุกคน แต่เรามองไม่เห็นกัน เพราะเราไปมองข้างนอกกันเสียส่วนใหญ่ เราจะมองแต่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มองแต่กระเป๋าสวยๆ มองแต่เสื้อผ้าที่สวยงาม มองแต่รองเท้าที่สวยงาม มองแต่ของเล่นที่น่าเล่น มองแต่โทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ เครื่องเล่นชนิดใหม่ รถยนต์ชนิดใหม่ จะเห็นแต่สิ่งเหล่านี้ ก็เลยทำให้เราไม่เห็นอริยสัจ ๔ ที่มีอยู่ในใจ แต่ถ้าเราไปปลีกวิเวก ไปอยู่แบบนักบวช ไปควบคุมใจของเราไม่ให้ส่งออกข้างนอก ตั้งใจให้กลับเข้าข้างใน ด้วยการเจริญสติ พุทโธๆ ไป พอใจเข้าข้างใน ใจก็จะเห็นข้างใน เห็นว่ากำลังมีอะไรอยู่ในใจ เห็นว่ากำลังมีความอยากหรือไม่มีความอยาก มีความทุกข์หรือไม่มีความทุกข์ ถ้ามีก็สามารถใช้ปัญญาที่พระพุทธเจ้าสอนมาหยุดความอยากได้ ต่อไปเราก็จะมีปัญญาอยู่ภายในใจของเราเอง

ตอนต้นเราก็ต้องอาศัยคำสอนของพระพุทธเจ้ามาจุดประกายปัญญาให้เกิดภายในใจของเรา พอเราเริ่มใช้ปัญญาตามแนวที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ต่อไปเราก็จะมีปัญญารักษาใจ ปัญญาที่จะคอยระงับความอยากต่างๆ ที่สร้างความทุกข์ให้กับเรานี้ให้หมดไป จนใจของเราก็จะกลายเป็นปรหม์ สุขุมยิ่ง ไป เป็นปรหม์ สุขัง ไป ภายในชาตินี้เลย พระองค์ทรงพยากรณ์ไว้แล้ว ถ้าผู้ใดสามารถเจริญสติสมาธิได้อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา



พิจารณาปัญญาได้อย่างตลอดเวลา
จะสามารถบรรลุถึงปรมาตฺถ์ สุกญฺยัง
นี้ได้ภายใน ๗ ปี เป็นอย่างช้า
ถ้าเป็นผู้ฉลาดแหลมคม ผู้ที่มี
ความขยันหมั่นเพียรมาก ผู้ที่มี
กิเลสเบาบางนี้ ก็จะสามารถบรรลุ
ได้ภายใน ๗ วันเลย

นี่แหละคือเรื่องของจิตใจของ
พระพุทธเจ้าและของพวกเรา
จิตใจของพระพุทธเจ้าเมื่อก่อน
ก็เป็นเหมือนกับพวกเรา มีกิเลส
ตัณหาเหมือนกับที่พวกเรากำลัง

มีอยู่ในตอนนี้ แต่ท่านสามารถ
พลิกมันให้กลายเป็นจิตใจที่สะอาด
บริสุทธิ์ได้ พวกเราก็สามารถที่จะ
ทำได้ โดยเฉพาะในชาตินี้เรามีครู
มีอาจารย์มีผู้สอนเรา ถ้าเราเชื่อแล้ว
เราปฏิบัติตามได้ เราก็จะพลิกใจ
ของเราจากใจที่มีแต่กิเลสเครื่อง
เศร้าหมองให้กลายเป็นจิตใจที่
สะอาดบริสุทธิ์ เป็นจิตใจที่มีแต่
ปรมาตฺถ์ สุขัง ไปตลอด

นี่คือเรื่องของความเห็นที่ถูกต้อง
ที่พวกเราควรจะเอามาพิจารณากัน



เพราะเราจะได้รับประโยชน์ ถ้าเรา
มีความเห็นผิด เช่น เห็นว่าปฏิบัติ
ไปแล้วเดี๋ยวเราจะสูญเสีย ก็ไม่มีใคร
อยากจะปฏิบัติกัน เหมือนทำงาน
แล้วแทนที่จะเป็นมหาเศรษฐี
กลับเป็นคนยากจน มีใครอยากจะ
ไปทำงานกัน ทำแล้วจนไม่มีใคร
อยากจะทำหรอก คนที่คิดว่า
ปฏิบัติธรรมแล้วสูญเสีย ก็เหมือนกับ
คิดว่าทำงานแล้วต้องยากจนนั่นเอง
ไม่ใช่อย่างนั้น ทำแล้วจะร่ำรวยเป็น
เศรษฐีธรรม มีอริยทรัพย์อยู่ภายใน

มีปรมาต্ম สู้ซัง ไม่สูญเสีย ใจไม่สูญเสีย
สิ่งที่สูญเสียคือสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายที่มีอยู่
ในใจ ก็คือกิเลสตัณหาต่างๆ นี่เอง

จึงขอให้ท่านจงเอาความเห็นที่
ถูกต้องนี้ เอาไปเจริญเอาไปใคร่ครวญ
อยู่เรื่อยๆ เพื่อไม่ให้หลงไม่ให้ลืมนะ
แล้วจะเป็นสรณะเป็นที่พึ่งนำพา
จิตใจให้ไปสู่ความสุข ความหลุดพ้น
จากความทุกข์ต่อไป

การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา
จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้



อยากเรียนตามพระอาจารย์ คือปฏิบัติภาวนามา
รู้สึกว่ายิงขาดกำลังเรื่องสมาธิ อยากจะขอคำแนะนำ
พระอาจารย์ว่าฝึกตรงนี้ให้มันดีขึ้นได้อย่างไรครับ



๕ พฤษภาคม ๒๕๕๖

ศิษย์ถาม



พระอาจารย์ตอบ

(ไม่ได้ยินคำถาม)

พระอาจารย์ : เท่าที่ทราบมานั้นคือจะต่างกันทางด้านธรรมเนียมประเพณีการปฏิบัติของพระ เช่น พระมหากษัตริย์ท่านจะไม่ได้ออกบิณฑบาต เพราะเนื่องจากท่านไปเผยแผ่ธรรมทางประเทศตอนเหนือของอินเดียขึ้นไป เป็นประเทศที่มีความหนาวเย็นไม่สามารถออกไปบิณฑบาตได้ ท่านก็เลยต้องทำอาหารกันเองในวัด ส่วนเรื่องคำสอน พระอริยสัจ ๔ นี้

ก็เหมือนกัน แต่เรื่องพระวินัยนี้อาจจะไม่เหมือนกัน เนื่องจากทางมหายาน เขาก็อาจจะมีความเห็นอย่างอื่นเข้ามาแทรกด้วย เช่น ความเชื่อใน พระโพธิสัตว์ ก็อาจจะมุ่งไปทางเป็นพระโพธิสัตว์กันเสียมากกว่าการที่จะ ปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นในชาตินี้กัน ถ้าพูดก็หมายความว่าหลงทาง

พระพุทธเจ้าสอนให้ไปพระนิพพานในชาตินี้ แต่พวกเขาขอรอไปเป็น พระโพธิสัตว์ เขาอยากจะเป็นพระพุทธเจ้า เขาไม่อยากจะ เป็นพระสาวก เพราะเขาคิดว่าการเป็นพระพุทธเจ้านี้ยิ่งใหญ่กว่าการเป็นพระสาวก แต่เขาไม่รู้ว่าถ้าจะเป็นพระพุทธเจ้าได้นี้จะต้องเสียเวลาไปอีกหลายกับ หลายกัลป์ด้วยกัน

เขาจึงมีเจ้าแม่กวนอิม เจ้าแม่กวนอิมก็เหมือนกับพระโพธิสัตว์ของเรา คือพระพุทธเจ้าตอนที่ เป็นพระเวสสันดรที่บำเพ็ญทานบารมี เขาก็เชื่อว่า เจ้าแม่กวนอิมนี้ก็จะ เป็นพระพุทธเจ้าองค์ต่อไป หากเขา รู้ความจริงว่า เขาสามารถเป็นเหมือนพระพุทธเจ้าได้ในชาตินี้เลย เขากลับไม่เป็นกัน เพราะเขาถูกกิเลสหลอก กิเลสยังไม่อยากให้เขาไปปลีกวิเวกไปภาวนา ยังอยากให้เขามารุ่นวายกับเรื่องการทำบุญช่วยเหลือคนนั้นคนนี้อยู่

ศิษย์ : อยากเรียนถามพระอาจารย์ คือปฏิบัติภาวนามา รู้สึกว่า
ยังขาดกำลังเรื่องสมาธิ อยากจะขอคำแนะนำพระอาจารย์ว่าฝึกตรงนี้
ให้มันดีขึ้นได้อย่างไรครับ

พระอาจารย์ : คือชีวิตของฆราวาสนี้จะหวังเรื่องผลจากการนั่งสมาธิ
มากนี่คงจะยาก เพราะว่าไม่สามารถที่จะเจริญสติได้อย่างต่อเนื่อง เช่น
ไม่สามารถบรรลุมรรคผลได้ไปทั้งวัน เนื่องจากเรามีภารกิจการทำงานต่างๆ
เราต้องใช้ความคิดเกี่ยวกับเรื่องการทำมาหากิน แก้ปัญหาต่างๆ เราก็จะ
ไม่สามารถที่จะมาบรรลุมรรคผลได้อย่างต่อเนื่อง เมื่อจิตไม่ว่าง จิตไม่นิ่ง
ก็จะไม่สงบ นั่งสมาธิก็จะคิดถึงงาน คิดถึงปัญหาต่างๆ ที่มันยังตกค้าง
อยู่ในใจ

ดังนั้น ชีวิตของฆราวาสนี่จึงเป็นอุปสรรคต่อการเจริญสมาธิเป็นอย่างมาก
ผู้ที่ต้องการความสงบจริงๆ จึงจะต้องออกบวชกัน ละการครองเรือนกัน
ในพระไตรปิฎกก็มีพูดอยู่เสมอเวลาผู้ที่เห็นโทษของการเป็นฆราวาส
อยากจะออกบวช เขาก็จะบ่นว่า ชีวิตของฆราวาสนี้มันวุ่นวายหนอ
ถ้าอยากที่จะหาความสงบนี้จะต้องไปอยู่แบบนักบวช ไปปลีกวิเวกอยู่
คนเดียว ไม่มีภารกิจการทำงานอย่างอื่นนอกจากการดูแลรักษาร่างกายนี้



เท่านั้น อย่างนั้นแหละถึงจะมีเวลาที่จะเจริญสติ สตินี้เป็นเหมือนเชือก ส่วนใจของเราเป็นเหมือนลิง ถ้าเราต้องการจะจับลิงให้เข้ากรงได้นี้ เราต้องมีเชือกลากค่อมัน ผูกค่อมันไว้ แล้วลากมันเข้าไปไว้ในกรง ถ้าไม่มีเชือกไปตามจับลิงเข้ากรงนี้ วิ่งไปจับมันจนวันตายก็วิ่งไม่ทัน เพราะมันเร็วกว่าเรามาก ความคิดของเรามันเร็วกว่าเรามาก เราหยุดมันไม่ได้ เราสั่งมันให้หยุด ให้รู้เฉยๆ ไม่ได้ ไม่ให้คิดไม่ได้ สั่งมันไม่ได้ แต่เราจะมีอุบายทำให้มันไม่คิดได้ถ้าเราเอาไปคิดเรื่องอื่น เอาไปคิดคำว่าพุทโธๆ ไปอย่างนี้ มีอุบายหลายอย่าง นอกจากพุทโธก็สวดมนต์ไป ฟังเทศน์ฟังธรรมไป

พิจารณาธรรมเหล่านี้เป็นการดึงใจไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ทำใจให้เข้าสู่ความสงบได้

อันนี้แหละที่เป็นอุปสรรคต่อผู้ครองเรือนทั้งหลาย เวลานั่งสมาธิกัน ไม่ว่าใครก็ตามมาถามปัญหา ก็เป็นปัญหาแบบเดียวกัน นั่งแล้วไม่สงบ ก็เลยหลงไปเชื่อพวกที่เขาสอนว่าไม่ต้องนั่งสมาธิกัน เขาคิดว่าใช้ปัญญา ใช้การดูจิต แล้วสามารถทำใจให้สงบได้ ดูไปจนวันตายก็ไม่สงบหรอก ดูก็ไปหยุดเขาไม่ได้ ไม่มีกำลังที่จะหยุดใจไม่ให้คิดไม่ได้ มันไม่มีทางอื่น ต้องหาเวลาปลีกวิเวก จะมากหรือน้อยก็สุดแท้แต่



เบื้องต้นก็อาจจะปฏิบัติในช่วงวันหยุดของเรา เช่น วันเสาร์ วันอาทิตย์ แทนที่เราจะเอาวันเสาร์ วันอาทิตย์ไปหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เราก็ไปอยู่ที่ไหนที่สงบ อยู่ตามลำพัง แล้วก็ถือศีล ๘ แล้วก็เจริญสติไปทั้งวันทั้งคืน นอกจากเวลานอน เราก็อาจจะพอได้สมาธิบ้าง แม้แต่การเป็นนักบวช แต่ถ้าต้องไปเรียนหนังสืออย่างที่มีมลวงตาท่านบวชใหม่ๆ ท่านยังไปเรียนหนังสืออยู่ ไปเรียนเปรียญ ไปศึกษานักธรรมตรี โท เอก ช่วงนั้นท่านก็บอกว่าท่านภาวนา ท่านจำได้ว่าจิตเคยรวมแค่สองสามครั้ง เท่านั้นเอง ขนาดเป็นพระไม่มีภารกิจทำมาหากินอย่างญาติโยม แต่ยังมีภารกิจกับการศึกษาพระปริยัติธรรมอยู่ ก็ยังทำให้เป็นอุปสรรคต่อการทำให้สงบได้ จนได้ไปพบกับหลวงปู่มั่น ไปขออาศัยศึกษาอยู่กับหลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นก็พูดเลยวันแรกว่า ท่านได้เรียนรู้มากแล้ว แต่ความรู้ต่างๆ เหล่านี้ตอนนี้มันไม่ได้เป็นประโยชน์ มันเป็นอุปสรรค เพราะจะทำให้ท่านติดกับเรื่องความรู้เหล่านี้ ทำให้ท่านไม่สามารถที่จะหยุดความคิดได้ ตอนนี้ขอให้ลืมความรู้ต่างๆ ที่ได้เรียนมาทั้งหมดนี้ไปก่อน ให้มาทำให้สงบด้วยการบริกรรมพุทโธฯ ไปเพียงอย่างเดียว ถ้าใจสงบแล้วความรู้ต่างๆ เหล่านี้จะเป็นประโยชน์ต่อไปในระดับของปัญญา แต่ตอนนี้การทำสมาธินี้ ต้องหยุดความคิดทุกอย่าง ต้องหาวิธีกำจัดความคิดต่างๆ ที่จะเข้ามารบกวนความสงบนี้ให้ได้ ก็ต้องอยู่ห่างไกลจากเรื่องราวต่างๆ





ถ้าอยู่ในบ้าน อยู่ที่สำนักงาน เดียว
ก็เห็นงานเห็นการ เห็นภรรยา
เห็นลูก มันก็มีเรื่องของลูก เรื่อง
ของภรรยา เรื่องของงานของการ
มาให้อยู่ คิดอยู่ มันก็จะไม่มีทางที่
จะทำใจให้อยู่กับอารมณ์เดียวคือ
อยู่กับพุทโธได้

นี่แหละคือการปฏิบัติทางใจ
การทำใจให้สงบนี้จำเป็นจะต้อง
ปลีกวิเวกอยู่คนเดียว แล้วก็
ควบคุมตา หู จมูก ลิ้น กาย
สังวรอินทรีย์ คือให้ถือศีล ๘
การถือศีล ๘ นี่เป็นการสังวรสำรวม
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่ให้ดู

ไม่ให้ฟัง รูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ ที่ทำให้ใจฟุ้งซ่าน ทำให้
ใจไม่สงบ เช่น ดูภาพยนตร์ ดูอะไร
ต่างๆ เหล่านี้ ดูไปแล้วใจก็ต้อง
คิดปรุงแต่งไปด้วย ให้หยุดการดู
เสพ สัมผัส รูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ เพื่อใจจะได้มาเจริญ
สติได้

ดังนั้น ต้องลองดู ถ้าอยากจะได้
สมาธิก็ลองไปปลีกวิเวกดูวันเสาร์
วันอาทิตย์ ถ้าไม่สามารถทำที่บ้าน
ให้อยู่แบบวัดได้ ก็อาจจะต้องไป
หาวัดที่สงบเงียบอยู่ ลองดู ผลจะ
ต่างกันมาก



ธรรมาสน์

๑๑ พฤษภาคม ๒๕๕๖

๑๓

“สร้างสรวงทางใจ”

วันนี้พวกเราก็ได้ตั้งใจมาวัด

เพื่อมาปฏิบัติหน้าที่ของพวกเรา

ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

โดยเฉพาะคำสอนที่พระพุทธเจ้า
ได้ทรงตรัสสอนไว้เป็นครั้งสุดท้าย
คือพระปัจจุสมโณวาทก่อนที่จะ
ทรงเสด็จจากพวกเราไป ทรงสอนว่า
“สังขารทั้งหลายคือร่างกายเป็น
ของไม่เที่ยง มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่

แล้วดับไป จงยังประโยชน์ตน
และประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อม
ด้วยความไม่ประมาทเถิด”
ทรงตรัสเป็นครั้งสุดท้ายก่อนที่จะ
จากพวกเราไป ทรงมีความห่วงใย
ในสถานภาพของพวกเราที่ยังไม่ได้



ส่วนใหญ่พวกเราจะแสวงหาประโยชน์ที่ไม่ใช่เป็นของเรา
คือเป็นประโยชน์ของร่างกาย หรือเป็นประโยชน์
ของกิเลสตัณหา ความโลภ ความอยากต่างๆ

ทำประโยชน์ของตนและประโยชน์ของผู้อื่นอย่างที่พระองค์ทรงได้กระทำมา
ประโยชน์นี้หมายถึงที่พึงทางใจ ที่พึงที่จะทำให้จิตใจของเรานั้นหลุดพ้นจาก
ความทุกข์ต่างๆ ทำให้จิตใจของเรามีแต่ความสุข เป็นบรมสุข ที่เรียกว่า
“ปรมมิ่ง สุขัง” อันนี้เป็นประโยชน์ที่แท้จริง เป็นสรณะเป็นที่พึ่งที่แท้จริง

ส่วนใหญ่พวกเราจะแสวงหาประโยชน์ที่ไม่ใช่เป็นของเรา คือเป็นประโยชน์
ของร่างกาย หรือเป็นประโยชน์ของกิเลสตัณหา ความโลภ ความอยากต่างๆ
เช่น การแสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญ หาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย
เป็นประโยชน์ทางร่างกาย เป็นประโยชน์แก่กิเลสตัณหา ความโลภ ความอยาก
แต่กลับเป็นโทษแก่จิตใจ เพราะจะทำให้จิตใจมีความทุกข์เพิ่มมากขึ้นไป
ตามอำนาจตามกำลังของกิเลสตัณหา ความโลภ ความอยากต่างๆ

ถ้าพวกเราไม่ระลึกถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของร่างกายว่าเกิดมาแล้ว
ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไป เราก็จะลืมไปว่าเราจะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย

คนฉลาดจึงพยายามพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ว่า
เราอาจจะไปในเวลาอันใกล้นี้ได้
เช่น วันนี้หรือพรุ่งนี้ หรืออาทิตย์หน้า หรือเดือนหน้าก็ได้
เพราะเรื่องของความตายนี้ ไม่มีใครจะไปกำหนดได้



เราก็จะลุ่มหลงอยู่กับการแสวงหาความสุขทางลาภ ยศ สรรเสริญ
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย พอเวลาที่ร่างกายแก่ลงไป เจ็บไข้ได้ป่วย หรือ
จะตายไป เวลานั้นใจก็จะไม่มีที่พึ่ง ใจก็จะมีแต่ความทุกข์ มีแต่ความ
วุ่นวายใจ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พวกเราอย่าตั้งอยู่ในความประมาท
ก็คือต้องให้เราระลึกถึงความแก่ ความเจ็บ ความตาย อย่างเนืองๆ อยู่เรื่อยๆ
เพื่อที่เราจะได้ไม่ลุ่ม เหมือนกับเวลาที่เราไปหาหมอ แล้วหมอบอกว่า
เราเป็นโรคร้าย มีเวลาเหลือไม่เกิน ๓ เดือน ถ้าเรารู้ว่าเราจะต้องตายไป
ภายในเวลา ๓ เดือน เราคงจะไม่มีกะจิตกะใจที่จะแสวงหาสิ่งต่างๆ ทั้งหลาย
ในโลกนี้ จะไม่มีกะจิตกะใจที่จะแสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญ แสวงหา
ความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เพราะเรารู้ว่ามันไม่ได้ทำให้เราหายจาก
ความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นจากความตายนี้ได้ เวลานั้นเราก็อยากจะหาธรรมะกัน
หาบุญหากุศล หาที่พึ่งทางใจกัน ซึ่งก็ปรากฏมีมาอยู่แล้วในอดีต

สมัยหนึ่งที่หลวงตามีลูกศิษย์ท่านหนึ่ง
ก็เป็นโรคมะเร็ง แพทย์ก็บอกว่ามีเวลา
ไม่เกิน ๖ เดือน เธอก็เลยตัดสินใจ
ขออนุญาตหลวงตาไปปฏิบัติธรรมที่วัด
ของหลวงตา หลวงตาทบอกว่าถ้าจะมา
ก็มาได้ แต่ต้องมาเพื่อปฏิบัติ มาเพื่อ
ภาวนา มาเพื่อมาสร้างสภาวะที่พึงทางใจ
อย่ามาถ้าต้องเอาหมอ เอาพยาบาล
เอาเครื่องรักษาร่างกายมา เพราะมันจะ
ขัดกัน มันจะทำให้ไม่สามารถสร้างสภาวะ
ที่พึงทางใจได้ คือต้องยอมสละเรื่อง
ของความสุขของร่างกาย ต้องยอมรับ
สภาพของร่างกายว่าจะต้องตายอย่าง
แน่นอน จะได้ไม่ต้องมาวุ่นวายกับ
การมาคอยดูแลรักษาร่างกายที่รักษา
อย่างไรก็ไม่สามารถที่จะไม่ให้ตายได้
ไม่ว่าจะเป็นร่างกายของใครก็ตาม





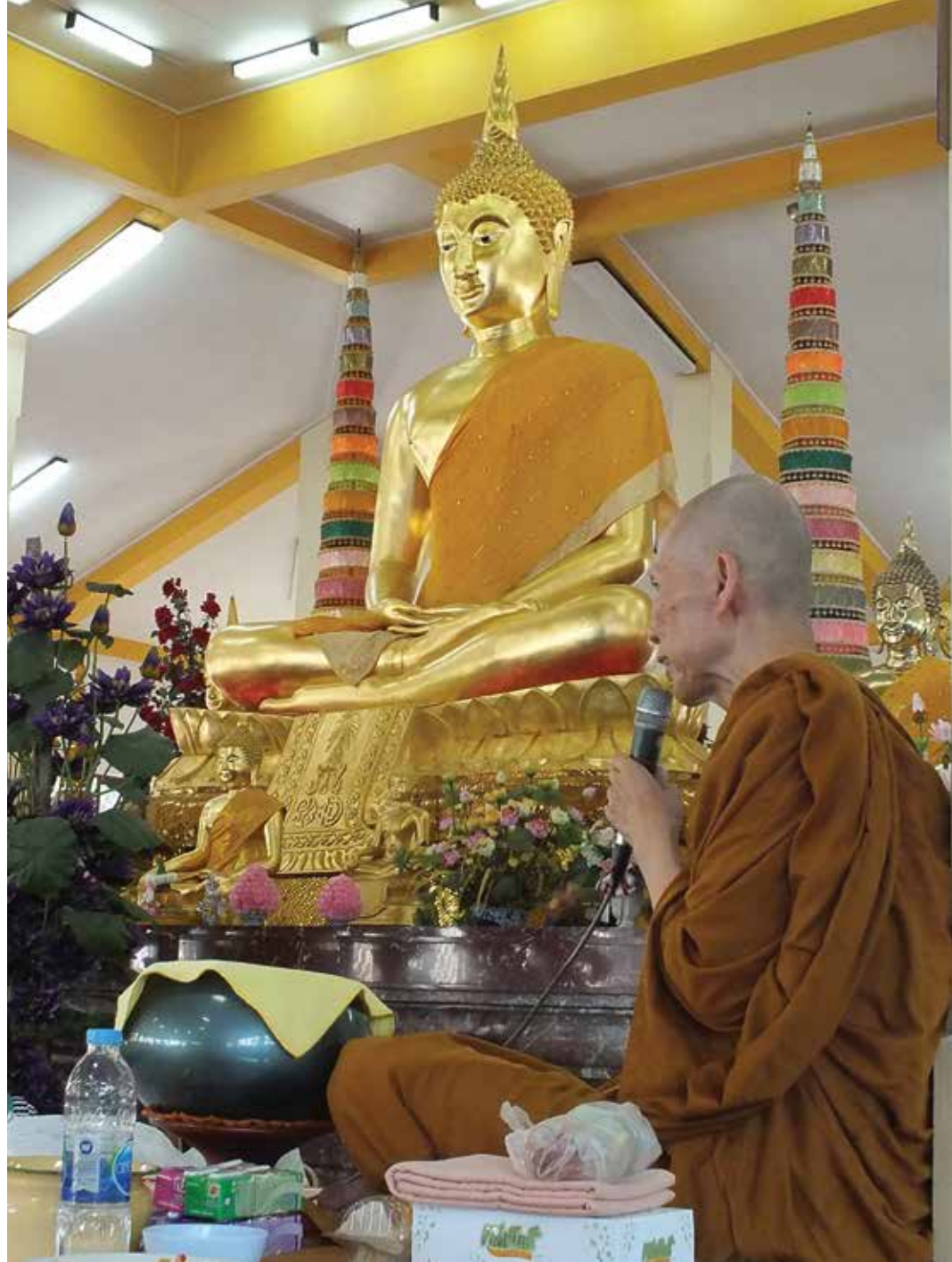
ของพวกเราทุกคนนี้อยู่ในสภาพเดียวกัน
ทั้งหมด เพียงแต่ว่าจะไปเวลาไหน
เท่านั้นเอง

คนฉลาดจึงพยายามพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ว่า
เราอาจจะไปในเวลาอันใกล้นี้ก็ได้อะ เช่น
วันนี้หรือพรุ่งนี้ หรืออาทิตย์หน้า หรือ
เดือนหน้าก็ได้ เพราะเรื่องของความตายนี้
ไม่มีใครจะไปกำหนดได้ เป็นเรื่องของ
ธรรมชาติ เหมือนกับฝนฟ้าอากาศที่ไม่มี
ใครไปกำหนดได้ว่าจะให้เป็นอย่างไร
ธรรมชาติมีเหตุมีปัจจัยของเขาที่จะ
ทำให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้
ร่างกายของพวกเราทุกคนก็มีเหตุ
มีปัจจัยที่จะทำให้เป็นอย่างนั้นเป็น
อย่างนี้ได้เหมือนกัน ดังนั้น เราจึงต้อง
เตรียมตัวเตรียมใจพร้อมเสมอ หรือ
คิดอยู่เสมอว่าเราอาจจะต้องเป็นอะไร

ไปได้ภายในเวลาอันใกล้นี้ ซึ่งหมายความว่าเวลาที่เราจะได้อะไรมาสร้างประโยชน์ สร้างที่พึงทางใจ ก็จะมีไม่มาก เมื่อเรามีเวลาไม่มาก เราจะได้รับชวนขายสร้างที่พึงทางใจกันเสียแต่เนิ่นๆ แต่ถ้าเราไปคิดว่าเราจะอยู่ไปถึงอายุ ๘๐-๙๐ ตอนนี้อายุ ๒๐-๓๐-๔๐ หรือ ๕๐ เราก็จะคิดว่าเรายังมีเวลามาก มีเวลาเหลืออยู่มาก ก็อาจจะยังไม่รับชวนขายสร้างสรณะสร้างที่พึงทางใจกัน เพราะเรายังถูกอำนาจของความโลภ ความอยาก คอยชักจูงคอยผลักดันให้เราไปแสวงหาความสุขทางลาภ ยศ สรรเสริญ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย กัน

ดังนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงต้องทรงสอนให้พวกเราระลึกถึงความแก่ ความเจ็บ ความตาย อยู่เรื่อยๆ เพื่อจะได้เป็นการสกัดอำนาจของกิเลสตัณหาของความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่จะผลักดันให้เราไปหาประโยชน์ทางร่างกาย ซึ่งไม่ใช่เป็นประโยชน์ที่แท้จริงคือเป็นความสุขชั่วคราว ไม่สามารถที่จะมาดับความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นเวลาที่ร่างกายเป็นอะไรไป

ถ้าเราระลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ เราก็จะได้รับชวนขายสร้างสรณะทางใจกัน เราก็จะได้รับปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างขะมักเขม้น อย่างเอาจริงเอาจัง ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อพอกหอมปากหอมคอ



“

ถ้าเรารู้สึกถึงความตาย

อยู่เรื่อยๆ เราก็จะได้รับ

ชวนขยายสร้างสรณะ

ทางใจกัน เราก็จะได้รับ

ปฏิบัติตามคำสอน

ของพระพุทธเจ้า

อย่างขะมักเขม้น

อย่างเอาจริงเอาจัง

”

การปฏิบัติแบบหอมปากหอมคือนี้อะ
ไม่ค่อยได้ประโยชน์เท่าไร ไม่เหมือน
กับการปฏิบัติแบบเอาจริงเอาจัง เอาเป็น
เอาตาย อย่างที่พระพุทธเจ้าและ
พระอรหันต์ทั้งหลาย ครูบาอาจารย์
ทั้งหลายปฏิบัติกัน ท่านเหล่านี้
ท่านปฏิบัติกันแบบเอาชีวิตเป็น
เดิมพันกันเลย ยอมตายเพื่อที่จะแลก
เอาสภาวะที่พึงทางใจให้ได้ เพราะ
อย่างไรร่างกายก็ต้องตายอยู่แล้ว ทำไม
เราไม่ให้มันตายแบบให้เกิดประโยชน์
อย่างสูงสุด ทำไมเราปล่อยให้มัน
ตายไปโดยที่ไม่ได้รับประโยชน์เลย
คนเราส่วนใหญ่มักจะตายไปโดยที่ไม่
ได้รับประโยชน์จากการตายของ
ร่างกาย ไม่ได้สร้างที่พึงทางใจ ไม่ได้
หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด
ไม่ได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย

มีแต่พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ และ
ครูบาอาจารย์ทั้งหลายเท่านั้น ที่ท่านได้
รับประโยชน์จากการตายของร่างกาย

หลวงปู่ขาว วัดถ้ำกลองเพล ท่านก็
เคยพูดไว้ว่า “นิพพานอยู่ฝากตาย”
ผู้ที่จะไปนิพพานนั้นต้องยอมตาย
ต้องไม่กลัวตาย ต้องสละชีวิต ต้องเอา
ชีวิตเข้าแลกถึงจะไปถึงพระนิพพานได้
เพราะอุปสรรคที่จะทำให้เราไปไม่ถึง
พระนิพพาน ก็คือความกลัวตาย ความ
กลัวตายนี้ก็เกิดจากความหลงที่ไม่เห็น
ว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา
นั่นเอง ร่างกายนี้เป็นเพียงตุ๊กตาตัวหนึ่ง
พวกเราทุกคนเวลาเกิดมา เราก็ได้
ตุ๊กตาก็ันมาคนละตัว แล้วเราก็ไปหลง
คิดว่าตุ๊กตาตัวนี้เป็นตัวเราเป็นของเรา
เราก็เลยทุ่มเทชีวิตจิตใจเวลาของเรา

“
นิพพานอยู่ฝากตาย
ผู้ที่จะไปนิพพานนั้น
ต้องยอมตาย
ต้องไม่กลัวตาย
ต้องสละชีวิต
ต้องเอาชีวิตเข้าแลก
ถึงจะไปถึง
พระนิพพานได้
”

ทั้งหมดให้กับการดูแลตุ๊กตาตัวนี้ และใช้ตุ๊กตาตัวนี้เป็นเครื่องมือหาความสุขให้กับเรา แต่แทนที่เราจะมีความสุขแต่เรากลับได้ความทุกข์เพิ่มมากขึ้นไปอีก ความสุขเราก็ได้ แต่เป็นความสุขเพียงเล็กน้อย เป็นความสุขแบบยาขมเคลือบน้ำตาล เป็นความสุขเคลือบความทุกข์เท่านั้นเอง เวลาที่เราได้ทำอะไรตามใจอยาก เราก็มีความสุข แต่พอเราไม่ได้ทำ ความสุขนั้นก็หมดไป แล้วความทุกข์ก็จะตามมา เพราะเราอยากจะทำอีก แล้วถ้าเราไม่ได้ทำตามความอยาก เราก็จะมีความทุกข์ใจ

นี่คือตุ๊กตาที่เราหลงมาคิดว่าเป็นตัวเราของเรา เราจึงไม่อยากจะสูญเสียตุ๊กตาตัวนี้ไป กลัวว่าเวลาตุ๊กตาตัวนี้ตายไปแล้วเราจะตายไปกับเขาด้วย กลัวว่าเราจะไม่สามารถหาความสุขได้ เพราะเราต้องอาศัยตุ๊กตาตัวนี้เป็นเครื่องมือ เราต้องมีร่างกายนี้เพื่อที่จะได้หาความสุขทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย

ถ้าร่างกายเป็นอะไรไป เช่น แก่งไป เจ็บไข้ได้ป่วย ร่างกายก็จะไม่สามารถหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กายได้ เมื่อเราไม่สามารถหาความสุขได้ ใจของเราก็จะมีแต่ความเศร้าสร้อยหงอยเหงา มีความว้าเหว่ มีความหงุดหงิดรำคาญใจ แต่ถ้าพวกเราได้สร้างความสุขทางใจ ได้สร้างสรัณะทางใจได้ คือถ้าเราปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนได้ตั้งแต่การทำทาน การรักษาศีล การภาวนา ไปตามลำดับ ใจของเราก็จะเกิดความสงบขึ้นมาตามลำดับ

ความสงบของใจนี้แหละที่เป็นความสุขที่แท้จริง และเป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขหรือความทุกข์ทางร่างกาย เวลาที่เรามีความสุขทางใจแล้ว ถ้าเราไม่สามารถหาความสุขทางร่างกายได้ ใจของเราจะไม่ทุกข์ไม่เดือดร้อน เราสามารถหาความสุขทางใจได้ต่อ เพราะ **ความสุขทางใจนี้ไม่จำเป็นจะต้องมีร่างกายเป็นเครื่องมือ** **ความสุขทางใจนี้ต้องมีธรรมะเป็นเครื่องมือ** เครื่องมือที่จะทำให้ใจสงบก็คือ

สติ สมาธิ และปัญญาตัวเอง ถ้าเราเจริญสติจนมีความสามารถที่จะใช้สติได้ทุกเมื่อทุกเวลา เราก็จะสามารถควบคุมใจให้สงบได้เป็นระยะๆ ถ้าเราต้องการรักษาความสงบให้ต่อเนื่องอย่างถาวร เราก็ต้องใช้ปัญญา ปัญญานี้จะทำให้ใจสงบได้อย่างถาวร ส่วนสติและสมาธิจะทำใจให้สงบได้ชั่วคราว เช่น เวลาที่เราบริกรรมพุทโธๆ นั่งหลับตาหรือกำหนดดูลมหายใจเข้าออก จนจิตรวมเข้าสู่ความสงบ เวลานั้นเราก็จะมีความสุข แต่เราจะไม่สามารถอยู่ในความสงบนั้นได้ตลอดเวลา ไม่นานเราก็ต้องถอนออกมา ใจก็ต้องถอนออกมาจากสมาธิ พ้อออกมาจากสมาธิ ความสุขที่ได้รับจากความสงบก็จะค่อยๆ จางลงไป จางหายไป เหมือนกับน้ำเย็นที่แช่ไว้ในตู้เย็น เวลาเอาออกมาจากตู้เย็นก็จะคลายความเย็นไปตามลำดับ ถ้าทิ้งไว้นานๆ ความเย็นนั้นก็หมดไป ถ้าเราอยากจะให้ความสงบ อยากจะให้ความสุขที่ได้จากความสงบนี้คงอยู่ต่อไป เราก็ต้องใช้ปัญญาเวลาที่เกิดความอยาก เพราะความอยากนี้เป็นเหมือนความร้อนที่จะทำให้ใจหายเย็น หายสงบจะทำให้ใจเริ่มมีอาการกระวนกระวายกระสับกระส่าย เวลาอยากจะได้อะไรนี้ใจจะไม่นิ่ง ใจจะไม่สงบ เพราะจะหวั่งจะกังวลว่าจะได้หรือไม่ เราก็ต้องสอนใจว่าสิ่งต่างๆ ที่เราอยากได้นั้นมันไม่ได้ให้ความสุขที่ดีเท่ากับความสุขที่เราได้จากความสงบ นอกจากไม่ได้ให้ความสุขที่ดีเท่าแล้ว ยังแถมให้ความทุกข์กับเราด้วย เวลาอยากได้อะไรแล้วไม่ได้ตั้งใจ เวลานั้น

จะเกิดความทุกข์ใจ เกิดความเสียใจ เกิดความไม่สบายใจขึ้นมา แล้วสิ่งที่เราได้มานั้นก็จะให้ความสุขเราได้เพียงเดี๋ยวเดียว หลังจากนั้นมันก็จะจืดจางไป เพราะว่ามันไม่เที่ยง แล้วก็สิ่งที่เราไม่สามารถที่จะควบคุมบังคับไปสั่งให้เขาให้ความสุขกับเราได้ตลอดเวลา ถ้าเราพิจารณาเห็นว่ามันไม่เที่ยง มันให้ความทุกข์กับเรา เราไม่สามารถสั่งให้เขาให้ความสุขกับเราได้ตลอดเวลา เราก็จะไม่อยากได้ พอเราไม่อยากได้แล้ว ความสงบก็จะกลับคืนมาใหม่ พอเราหยุดความอยากได้ ความสงบก็จะกลับคืนมาใหม่

ดังนั้น เวลาที่เรามีความอยากได้ลาภ ยศ สรรเสริญ อยากได้ความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ถ้าเรามีสมาธิแล้วเราจะมีกำลังที่จะสอนใจให้หยุดความอยากได้ เพราะเรามีความสงบ มีความสุขที่ดีกว่าอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าเราไม่รู้จักรักษามันเท่านั้นเอง ถ้าเราไม่มีปัญญาเราจะไม่สามารถรักษาความสุขที่ได้จากความสงบนี้ได้ เวลาออกจากความสงบมาแล้ว พอเราเกิดความอยาก เราก็จะไปทำตามความอยากทันที เราก็จะไปเปิดตู้เย็น ไปเปิดโทรทัศน์ ไปหาขนมมึนเมารับประทาน ไปหารายการอะไรต่างๆ มาดู เราก็ได้ความสุขความเพลิดเพลินชั่วขณะหนึ่ง แล้วพอเวลาผ่านไป ความสุขนั้นก็หมดไป เราก็เกิดความอยากใหม่ขึ้นมาอีก เราก็จะ

ต้องหาใหม่อีก แล้ววันหนึ่งเวลาหนึ่ง เวลาที่เราไม่สามารถหาความสุขทางร่างกายได้ เวลานั้นเราก็จะหงุดหงิดรำคาญใจ เศร้าสร้อยหงอยเหงาว้าเหว่

นี่คือเรื่องของการหาความสุขทางร่างกาย ซึ่งเป็นการหาความทุกข์มากกว่า คือเรื่องของการออกจากสมาธิแล้วไม่ใช่ปัญญา ใช้ปัญญาไม่เป็น ผู้ที่ออกจากสมาธิแล้ว ถ้าอยากจะรักษาความสงบความสุขของใจที่เกิดจากความสงบนี้ จะต้องใช้ปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์เสมอเวลาที่เกิดความอยาก เวลาอยากได้อะไรก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่าสิ่งที่อยากได้นั้นเป็นไตรลักษณ์ ถ้าเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ก็จะไม่อยากได้ เพราะว่าการเห็นไตรลักษณ์ก็เป็นเหมือนกับเห็นยาพิษนั่นเอง หรือเห็นลูกระเบิดนั่นเอง ถ้าเราเห็นสิ่งที่เราได้มานั้นจะพ่นพิษใส่เรา จะทำให้เราต้องทุกข์ใจ เราก็จะไม่อยากได้ ถ้าเราเห็นว่าสิ่งที่เราได้มานั้นจะต้องระเบิดใส่เรา จะต้องทำลายชีวิตของเรา เราก็จะไม่อยากได้ ฉันทิ การพิจารณาไตรลักษณ์ก็เพื่อให้เห็นความทุกข์นั่นเอง ว่าสิ่งที่เราอยากได้นั้นมันไม่ใช่สุข มันเป็นทุกข์ เพราะว่ามันไม่เที่ยง มันไม่ถาวร มันอาจจะสุขเดี๋ยวเดียว สุขตอนใหม่ๆ สุขตอนได้มา แต่พอ



เวลาผ่านไปสุขนั้นก็จะหายไป แล้วเราก็ไม่สามารถที่จะไปควบคุมบังคับ ให้เขาให้ความสุขกับเราได้เสมอไป ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม ของใหม่ๆ นี้ มักจะดีเสมอ แต่พอใช้ไปนานเข้าๆ ของก็เริ่มเสื่อม เริ่มชำรุด เมื่อก่อน ตอนที่ได้มาใหม่ๆ ให้ความสุขกับเรา แต่พอเก่าแล้วก็จะเริ่มให้ความทุกข์ กับเรา เพราะไม่สามารถทำตามที่เราต้องการได้ เช่น รถยนต์ เวลาที่เราได้มาใหม่ๆ เราก็สามารถขับไปไหนมาไหนใช้งานได้อย่างสบาย แต่พอ รถเก่าเข้าๆ ถึงเวลาจะใช้ก็อาจจะใช้ไม่ได้ จะสตาร์ทรถก็สตาร์ทไม่ติด ก็ต้อง ไปเข้าอู่ไปซ่อม พอซ่อมกลับมาใช้ได้สักระยะหนึ่งก็เป็นอีกแล้ว เสียอีกแล้ว จนในที่สุดเราก็ต้องเปลี่ยนรถยนต์คันใหม่

นี่คือธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ที่มีการเปลี่ยนแปลง ที่มีการเจริญ และมีการเสื่อมไปเป็นธรรมดา ส่วนใหญ่พวกเราจะไม่มองความเสื่อมกัน เรามองแต่ความเจริญ เราจึงคิดว่าเป็นความสุขกัน เราลืมนึกถึงเวลาที่ เขาเสื่อม เวลานั้นเราจะไม่สุข เวลานั้นเราจะทุกข์กัน เช่น สิ่งที่เรารัก สิ่งที่เราชอบ ถ้าเกิดเขาเสื่อมหรือหมดไปจากเราไป ตอนนั้นเราก็จะทุกข์กัน เราไม่คิดถึงเรื่องของความเสื่อมกันนั่นเอง

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงต้องสอนให้พวกเราระลึกถึงความเสื่อม โดยเฉพาะ ความเสื่อมของร่างกาย ก็คือความตายของร่างกายนี้เอง ถ้าเราไม่ระลึก

เราก็จะลี้มไปและเราจะคิดว่าเราจะอยู่ไปเรื่อยๆ ไม่มีวันสิ้นสุด แต่เวลาผ่านไปเรื่อยๆ ผ่านไปมากขึ้น ความเสื่อมของร่างกายก็จะปรากฏขึ้นมาให้เห็นมากขึ้น ความชราภาพก็จะมีมากขึ้น ความเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะมีมากขึ้น ตอนนี้รักษาโรคนี้ เดียวพอรักษาเสร็จ ก็มีโรคใหม่โผล่ขึ้นมาอีกก็ให้ต้องคอยรักษาอยู่เรื่อยๆ จนในที่สุดก็จะไม่สามารถรักษาให้หายได้ ในที่สุดร่างกายก็ต้องหยุดทำงาน ร่างกายก็ต้องตายไป ในขณะที่ร่างกายแก่ ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ร่างกายตายไปนั้น ก็ไม่สามารถหาความสุขผ่านทางร่างกายได้ เวลานั้นถ้าใจไม่รู้จักรหาความสุขทางใจก็จะมีแต่ความทุกข์ใจ แต่ถ้าใจรู้จักหาความสุขทางใจโดยไม่ต้องใช้ร่างกาย เวลาร่างกายเกิดเป็นอะไรไป ก็จะไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใด ยังสามารถหาความสุข สร้างความสุขหรือสามารถรักษาความสุขที่ได้ทางใจได้ต่อไป เพราะความสุขทางใจนี้ไม่ต้องใช้ร่างกาย ความสุขทางใจใช้ธรรมะ ใช้สติ ใช้สมาธิ ใช้ปัญญา

ดังนั้น พวกเราจึงควรพยายามเจริญสติ สมาธิ ปัญญากันให้มาก แต่ก่อนที่เราจะมีเวลามาเจริญสติ สมาธิ ปัญญาได้ เราต้องหยุดการทำภารกิจทางด้านหาเงินหาทอง ทางการใช้เงินใช้ทองก่อน เพราะถ้าเรายังต้องใช้เงินทอง เราก็ต้องหาเงินหาทอง เมื่อเราต้องหาเงินหาทอง เราก็จะไม่มีเวลาพอที่จะมาเจริญสติ สมาธิ ปัญญา ไม่มีเวลาที่จะมารักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้ ถ้าใจเรา

ไม่มีศีลที่บริสุทธิ์ การภาวนานี้
จะยาก เพราะว่าใจไม่สงบพอนั่นเอง
ใจยังมีความวุ่นวายกับเรื่องของ
การทำบาปอยู่ เรื่องของวิบากของ
การทำบาปอยู่ ใจก็จะไม่สงบพอที่
จะทำให้สามารถเจริญสติเพื่อทำ
ให้จิตสงบได้ ดังนั้น ในเบื้องต้น
เราจะต้องทำทานก่อน ทำทานไป
จนกว่าเราจะไม่ต้องไปเกี่ยวข้องกับ
กับการหาเงินหาทอง กับการใช้เงิน
ใช้ทอง เพื่อเราจะได้มีเวลามา
เจริญสติได้อย่างเต็มที่ ภาวนาศีล
ให้บริสุทธิ์ได้อย่างเต็มที่ ก็คือ
เป็นนักบวชนั่นเอง

การที่จะสร้างจิตใจให้ได้สงบ
อย่างเต็มที่เหมือนที่พระพุทธเจ้า
และพระอรหันต์ทั้งหลายได้สร้างกัน

“

การปฏิบัติศีล สมาธิ

ปัญญา ต้องปฏิบัติ

อย่างต่อเนื่อง

”

เราก็ต้องอยู่แบบพระพุทธเจ้า
อยู่แบบพระอรหันต์ ก็คือต้อง
ออกบวชกัน พระพุทธเจ้าก็ทรง
สละสมบัติข้าวของเงินทอง สละ
ลาภ ยศ สรรเสริญ สละความสุข
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เพื่อจะ
ได้มีเวลาที่จะภาวนาศีล มีเวลามา
เจริญสติ มานั่งสมาธิ และมาเจริญ
ปัญญา เพราะการปฏิบัติศีล สมาธิ

“

สิ่งแรก

ที่เราต้องทบทวนทำอยู่เรื่อยๆ

ก็คือการเจริญสติ

”

ปัญญานี้ ต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง
 ทั้งวันตั้งแต่ตื่นจนหลับ เป็นภารกิจ
 ที่หยุดไม่ได้ เพราะว่าเวลาใดที่หยุด
 เวลานั้นก็จะเปิดโอกาสให้กิเลส
 ตัณหากลับมาสร้างความทุกข์สร้าง
 ความอยากต่างๆ ให้แก่ใจ แต่ถ้ามี
 การเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา
 อย่างต่อเนื่อง กิเลสตัณหาจะไม่มี
 โอกาส ไม่มีช่องที่จะโผล่ขึ้นมา

ดึงใจให้ไปทำอะไรตามความอยาก
 ต่างๆ ได้

ดังนั้น ถ้าเรามีเวลาที่จะปฏิบัติ
 อย่างต่อเนื่องแล้ว สิ่งแรกที่เรา
 ต้องหมั่นทำอยู่เรื่อยๆ ก็คือการ
 เจริญสติ การเจริญสติก็คือการ
 ควบคุมใจไม่ให้ไปคิดไปในทาง
 ความอยาก หรือคิดไปในทางไหน
 ทั้งนั้น ต้องหยุดความคิดให้ได้
 ต้องควบคุมความคิดให้ได้ก่อน

วิธีจะควบคุมความคิด เราก็ต้องมี
 อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งผูกใจ
 เอาไว้ อารมณ์ที่เราใช้กันส่วนใหญ่
 ก็คือการบริกรรมพุทโธฯ ถ้าเรา
 ไม่ถนัดกับการบริกรรมพุทโธ เราจะ
 ใช้ร่างกายเป็นอารมณ์ผูกใจไว้ก็ได้

เราก็ต้องเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายตลอดเวลา เฝ้าดูร่างกายเป็นเหมือนนักโทษไม่ให้ห่างไม่ให้คลาดจากสายตาเราไป ต้องเฝ้าดูตลอดเวลา ทุกขณะทุกเวลานาที ร่างกายอยู่ตรงไหน ใจก็ต้องเฝ้าดูอยู่ ร่างกายกำลังยืน ใจก็ต้องเฝ้าดูว่าร่างกายกำลังยืนอยู่ กำลังเดินก็ต้องเฝ้าดู กำลังทำอะไรต่างๆ ก็ต้องเฝ้าดูการกระทำของร่างกาย ไม่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้าเฝ้าดูร่างกายตลอดเวลา ใจก็จะนิ่ง ใจก็จะว่าง เวลานั่งสมาธิก็ดูลมหายใจเข้าออก เฝ้าดูลมหายใจเข้าออกต่อ แล้วใจก็จะเข้าสู่ความสงบเป็นสมาธิได้ ถ้าใช้การบริกรรมพุทโธตั้งแต่ตื่นจนหลับ ไม่ว่าเราจะทำภารกิจอะไร เราก็บริกรรมพุทโธฯ ไปอย่างเดียว ไม่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ นอกจากความคิดที่จะต้องใช้กับการกิจการงานในขณะนั้น เช่น เรากำลังทำงานที่ต้องใช้ความคิด ตอนนั้นเราก็หยุดบริกรรมพุทโธไปก่อน เราก็ใช้ความคิดเกี่ยวกับเรื่องการทำงานไป แต่ถ้าเราทำอะไรที่ไม่จำเป็นต้องใช้ความคิด เราก็ใช้พุทโธไป เช่น เวลาเราอาบน้ำแต่งตัว รับประทานอาหารนี้ ส่วนใหญ่เราไม่ต้องใช้ความคิด เราก็ใช้พุทโธฯ ไป อย่าปล่อยให้ใจไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ คนนั้นคนนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ ถ้าใจไม่คิดอะไรก็หยุดบริกรรมก็ได้ ถ้าใจรู้เฉยๆ รู้อยู่กับเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น เช่น รู้อยู่กับร่างกาย รู้ว่าร่างกายกำลังทำอะไรอยู่ แล้วไม่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ตอนนั้นไม่ต้องบริกรรมพุทโธก็ได้ จะเฝ้าดูร่างกายไปอย่างเดียวก็น่าได้

แล้วพอมีเวลาว่างก็ต้องนั่งสมาธิ ถ้าเป็นนักบวชแล้วก็จะไม่มีภารกิจ
การงานมาก ภารกิจก็มีเฉพาะตอนบิณฑบาต ตอนฉัน แล้วก็ตอน
ทำความสะอาดเล็กๆ น้อยๆ พอเสร็จแล้วหลังจากนั้นก็จะมีเวลาว่างไว้
สำหรับการเดินจงกรม นั่งสมาธิ ทำสลับกันไป เดินจนเมื่อย เมื่อยแล้ว
ก็มานั่ง นั่งจนเมื่อยแล้วก็ออกไปเดินสลับกันไป เวลาเดินก็เจริญสติ เวลานั่ง
ก็เจริญสติต่อ แล้วก็ทำสมาธิจนจิตรวมลงเข้าสู่ความสงบ

เวลาจิตรวมเป็นสมาธิแล้วจิตก็จะไม่ทำอะไร ความคิดต่างๆ ก็จะหายไป
ตอนนั้นจะเป็นอุเบกขา ลึกแต่ว่ารู้ ใจเป็นกลาง ใจเฉยๆ ใจไม่หิว ไม่อยาก
ไม่มีความต้องการอะไรทั้งหลาย พอออกจากสมาธิมา ถ้าเกิดความอยาก
ตอนนั้นก็ต้องใช้ปัญญาคอยระงับคอยสอนใจให้หยุดความอยาก ไม่ให้
ไปทำตามความอยาก ให้เห็นว่าสิ่งที่อยากได้นั้นเป็นทุกข์ ไม่ใช่เป็นสุข
เพราะว่าไม่เที่ยง เพราะเขาไม่อยู่ภายใต้คำสั่งของเรา เราไม่สามารถสั่ง
ให้เขาให้ความสุขกับเราได้เสมอไป มีสิ่งเดียวที่เราสั่งได้ก็คือความสุข
ทางใจ สั่งได้ด้วยสติ สั่งได้ด้วยสมาธิ สั่งได้ด้วยปัญญา สั่งด้วยปัญญา
ก็คือให้เราหยุดความอยากได้ความสุขจากสิ่งต่างๆ ทั้งหมด พอเรา
หยุดความอยากได้แล้ว ความสงบก็จะหวนกลับคืนมา ถ้าเราหยุดความ
อยากไม่ได้ ความสุขที่ได้จากความสงบก็จะจางหายไป ก็จะทำให้เราอยาก



เพิ่มมากขึ้น พออยากได้สิ่งนี้แล้ว เมื่อได้มาแล้วก็อยากจะได้สิ่งอื่นต่อไป ถ้าเราไม่หยุด มันก็จะพาเราอยากไปเรื่อยๆ จนทำให้เราเกิดความเครียด เกิดความทุกข์ เกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมา เพราะว่าเวลาอยากได้อะไรมากๆ แล้วไม่สามารถอยากได้ตามความอยาก เวลานั้นก็จะทุกข์มาก ก็จะเครียดมาก

ดังนั้น เราไม่ควรปล่อยให้ใจเราไปถึงชิตนั้นจุดนั้น ควรที่จะสกัดความอยาก อยู่เรื่อยๆ ควรจะทำให้สงบอยู่เรื่อยๆ ถึงแม้ว่าเราจะไม่ได้เป็นนักบวช แต่ถ้าเรามีเวลาว่างพอ เราก็ควรที่จะเอาเวลาว่างนั้นมาสร้างสรรณะสร้าง ที่พึงทางใจดีกว่า คือสร้างความสงบ สร้างความสุขทางใจ ดีกว่าเอาเวลานั้น ไปสร้างความสุขทางร่างกาย สร้างความสุขจากการทำตามความอยาก ต่างๆ เพราะเป็นความสุขเพียงเล็กน้อย แล้วก็มี ความทุกข์แถมมามากกว่า หลายเท่าด้วยกัน

นี่คือสิ่งที่เราควรที่จะพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เวลาที่เรากำลังทำอะไรกันอยู่ ขอให้เรามาว่า เรากำลังทำเพื่อให้เกิดความสุขทางใจ หรือว่าเรากำลังทำ เพื่อให้เกิดความทุกข์ทางใจ ถ้าเป็นการทำเพื่อให้เกิดความทุกข์ทางใจ เราก็ควรจะหยุดเสีย ถ้าเราทำตามความอยากทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ทางลาภ ยศ สรรเสริญ นี่เป็นการกระทำ

เพื่อความอยาก ไม่ได้ทำเพื่อจิตใจ ไม่ได้ทำให้จิตใจสงบ การกระทำที่จะทำให้จิตใจสงบนี้ต้องเกิดจากการทำทาน เกิดจากการรักษาศีล เกิดจากการภาวนา เกิดจากการเจริญสติ เกิดจากการนั่งสมาธิ เกิดจากการพิจารณาทางปัญญาเพื่อระดับความอยากต่างๆ

นี่คือสิ่งที่พวกเราควรที่จะคอยดูคอยสังเกตอยู่อย่างต่อเนื่อง เพราะในวันๆ หนึ่งนี่ใจของเราจะไปกันอยู่ ๒ ทาง ซึ่งส่วนใหญ่ก็จะไปทางเดียว คือไปทางตามความอยากกัน ไปทางการหาลาภ ยศ สรรเสริญ หาความสุขทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะกัน นานๆ จะมาทางธรรมกันสักครั้งหนึ่ง เช่น วันนี้เรามาทางธรรมกันเนื่องจากมีโอกาส บางท่านก็อาจจะเป็นวันเกิด ก็อยากจะมาทำบุญมาทำประโยชน์ให้กับชีวิตของตน ทำความสุขให้กับใจ สร้างสรรค์ที่พึงใจให้กับใจ แต่การทำเพียงปีละครั้งนี้นั้นไม่พอเพียง เพราะเหมือนกับการรับประทานอาหารปีละครั้งนี้นั้นไม่พอที่จะรักษาให้ร่างกายอยู่ได้ ร่างกายเราถ้าไม่ได้รับประทานอาหารทุกวัน ร่างกายก็จะไม่สามารถอยู่ได้ ฉะนั้นใจของเราก็เหมือนกัน ถ้าปีหนึ่งเรามาสร้างสรรค์สร้างที่พึงใจให้กับใจเพียงครั้งเดียว มันก็ยังไม่พอเพียง เราควรที่จะสร้างทุกวัน ควรจะทำทานทุกวัน แล้วก็ควรที่จะรักษาศีลทุกวัน แล้วก็ควรที่จะภาวนาทุกวัน มากหรือน้อยก็ดีกว่าไม่ได้ทำเลย

ขอให้เราทำไปให้มันติดเป็นนิสัยไป ทำไปเท่าที่เราจะสามารถทำได้ แล้วเราจะได้มีสระที่พึ่งทางใจเจริญขึ้นมาตามลำดับจากน้อยขึ้นไปมาก เบื้องต้นก็ทำอย่างนี้ไปก่อน พอจิตใจเรามีความสุขมากขึ้น เห็นประโยชน์จากการทำบุญให้ทาน จากการรักษาศีล จากการภาวนา เราก็จะมีกำลังใจที่จะทำให้มากขึ้น เราก็จะพยายามหาเวลาแบ่งเวลามาให้กับการสร้างสระสร้างที่พึ่งทางใจให้มากขึ้น หยุดการหาความสุข หยุดหาความเจริญทางลาภยศ สรรเสริญ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่เป็นความสุขความเจริญชั่วคราว ไม่ถาวร ไม่เหมือนกับความสุขความเจริญของจิตใจที่เป็นความสุขความเจริญที่ถาวร เพราะจิตใจไม่ตาย จิตใจเป็นสิ่งที่ไม่ตาย สุขความเจริญที่อยู่ในใจก็จะไม่ตายไม่หายไป ไม่เหมือนกับความสุขความเจริญที่เราได้รับจากทางร่างกาย พอร่างกายหมดสภาพไป สุขความเจริญที่เราได้จากทางร่างกายก็จะหมดไป ลาภ ยศ สรรเสริญ สุขต่าง ๆ ก็จะกลายเป็นของคนอื่นไป เงินทองที่เราหามาได้เท่าไรก็จะกลายเป็นของลูกของหลานไป เราจะไม่สามารถเอาติดตัวไปกับเราได้ แต่ความสุขความสงบทางใจนี้ เราเอาติดไปกับใจได้ ไม่มีใครจะมาพรากจากใจของเราไปได้ เป็นของเราอย่างแท้จริง และจะเป็นที่พึ่งของเราต่อไป จนกว่าเราจะไปถึงจุดที่เราไม่ต้องใช้อะไรเป็นที่พึ่งอีกต่อไป ก็คือเมื่อเราไม่มีความอยากแล้ว เราก็ไม่จำเป็นต้องพึ่งศีล สมาธิ ปัญญา



คิด สมาธิ ปัญญา นี่ก็เป็นเพียงเครื่องมือที่จะคอยปกป้องรักษาใจของเรา
ให้อยู่ในความสงบ พอไม่มีความทุกข์แล้วก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้อง
มีคิด สมาธิ ปัญญา อีกต่อไป ใจก็เป็นใจที่เป็นอิสระ เป็นใจที่ไม่ต้อง
พึ่งอะไร เพราะไม่มีโทษ ไม่มีอะไรที่จะมาทำลายใจได้

นี่คือเรื่องของความไม่ประมาท การระลึกถึงความแก่ ความเจ็บ ความตาย
อยู่อย่างต่อเนื่อง อย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันหนึ่งก็ควรจะระลึกอยู่
เรื่อยๆ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสถามพระอานนท์ว่า อานนท์ วันหนึ่ง

เธอระลึกถึงความตายสักกี่ครั้ง พระอานนท์ก็ตอบว่า ประมาณสัก ๔-๕ ครั้ง
เช้า กลางวัน เย็น ก่อนนอน พระพุทธเจ้าบอกว่า เธอยังประมาทอยู่
ถ้าเธอไม่อยากจะประมาท เธอต้องระลึกถึงถึงความตายอยู่ทุกลมหายใจ
เข้าออก เพราะถ้าเธอไม่ระลึกถึง เวลาใดเวลานั้นเธอก็จะลืม พอลืมแล้ว
เธอก็จะไม่มาสร้างสรณะสร้างที่พึ่งทางใจ เธอก็จะถูกอำนาจของความหลง
อำนาจของตัณหาความอยากหลอกให้ไปสร้างความสุขทางร่างกาย ซึ่งไม่ใช่
เป็นสรณะเป็นที่พึ่งของใจ

นี่คือสิ่งที่เราควรจะสังวร ควรที่จะพิจารณาอยู่เนืองๆ ถ้าเราอยากจะสร้าง
ที่พึ่งให้แก้ไข ถ้าเราอยากจะอยู่อย่างไม่มีความทุกข์ อยากจะอยู่อย่างมี
ความสุขไปตลอดไม่มีวันสิ้นสุด

การแสดงก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้



การเข้าสมาธิเวลาสัมผัสกับหลับตาครึ่ง ส่วนสำคัญ
จำเป็นต้องใช้คู่กันไหมครึ่งระหว่างสัมผัสกับหลับตา

๑๓

๑๑ พฤษภาคม ๒๕๕๖

ศิษย์ถาม

⋮

พระอาจารย์ตอบ

ศิษย์ : การที่จิตมันพิจารณาจิตอยู่ตลอดเวลา
มันเป็นการฟุ้งซ่านหรือเปล่าครับ แล้วทำยังไงที่จะทำ
ให้จิตมันดับตอนนั้นได้

พระอาจารย์ : หมายถึงต้องการหยุดพิจารณาหรือ

ศิษย์ : มันต้องใช้สมาธิมาเป็นกำลังหรือเปล่าครับ

พระอาจารย์ : ใช่ ต้องใช้อะไรเป็นอารมณ์ดึงใจ
ให้หยุดคิดก่อน เช่น ให้ระลึกถึงพุทโธๆ ไป แทนที่จะ

คิดพิจารณา เพราะว่าบางทีการพิจารณาของเรา มันไม่อยู่ในวงของธรรมะ มันก็จะทำให้ใจฟุ้งซ่านได้ ตอนนั้นก็ต้องหยุดคิดพิจารณา แล้วก็บังคับให้ บรริกรรมพุทฺธะ ไป หรือจะใช้บทสวดมนต์ก็ได้ ท่องบทสวดมนต์ไปเรื่อยๆ จนในที่สุดหยุดคิดได้

การปฏิบัตินี้ถ้าไม่มีสมาธิแล้วพิจารณานี้มันก็จะฟุ้งซ่านได้ หรือแม้แต่มีสมาธิ ถ้าพิจารณาเลยเถิดก็ฟุ้งซ่านได้เหมือนกัน เวลาสมาธิหมดกำลังแล้วมัน ก็จะพิจารณาแบบฟุ้งซ่านไม่ได้เป็นเหตุเป็นผล ถ้าพิจารณาเป็นเหตุเป็นผล แล้วมันจะสงบ เช่นถ้าเราพิจารณาเห็นอะไรแล้วเราปล่อยวางได้มันจะสงบ

ศิษย์ : อย่างนี้ใช่ไหมครับที่ทำให้เกิดปัญญา

พระอาจารย์ : ใช่ ถ้ามันเห็นไตรลักษณ์แล้วเราปล่อยวางได้ ใจของเราก็จะสงบ เช่น เราพิจารณาร่างกายจนเห็นว่าร่างกายนี้ไม่เที่ยง ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่ใช่ตัวเราของเรา เราไปห้ามเขาไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตายได้ พอเราเห็นอย่างนี้แล้ว เราก็หยุด หยุดที่จะไปอยากให้อารมณ์ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ใจของเรา ก็จะสงบตัวเอง ถ้าพิจารณาเป็นปัญญาแล้วมันจะสงบ ถ้ามันไม่เป็นปัญญา แล้วมันจะฟุ้งซ่าน

ดังนั้น ถ้าพิจารณาไปแล้วรู้สึกว่ามันไม่สงบ มันไม่ได้ข้อสรุป มันปลงไม่ได้
วางไม่ได้ มันปล่อยไม่ได้ มันตัดไม่ได้ อย่างนี้เราก็ควรจะหยุดพิจารณาก่อน
แสดงว่าสติและสมาธิของเราไม่มีกำลังมากพอ ตอนนั้นเราก็ควรจะกลับไป
ทำสมาธิใหม่ กลับไปบริกรรมพุทโธๆ ไป นั่งหลับตาไป จนกว่าจิตจะรวม
เข้าสู่ความสงบ แล้วหยุดคิด ตอนนั้นคือเวลาที่หยุดแล้วก็ปล่อยให้เขา
พักอยู่ในสมาธิให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ตอนนั้นเป็นเหมือนกับการ
รับประทานอาหาร เป็นการพักผ่อน เต็มพลังให้แก้ไข พอออกจากสมาธิ
มาแล้ว ถ้าเรามาพิจารณาไตรลักษณ์อีก เราก็จะสามารถเห็นได้ และก็จะ
ปล่อยวางสิ่งที่เราหลงยึดติดได้ ถ้าปล่อยได้แล้วใจก็จะเย็น ใจจะสงบ
จะไม่ฟุ้ง เราก็สามารถที่จะพิจารณาเรื่องอื่นต่อไปได้ จนกว่าเราจะรู้สึกว่
มันพิจารณาแล้วไม่ได้เหตุได้ผล ไม่ได้ความสงบ ปล่อยไม่ได้ ตัดไม่ได้
เราก็ต้องหยุดพิจารณา แล้วก็กลับมาเข้าสมาธิใหม่ ต้องทำสมาธิกับปัญญา
สลับกันไป ไม่ใช่ทำแต่สมาธิอย่างเดียว แล้วพอเข้าขั้นปัญญาก็ทำแต่ปัญญา
อย่างเดียว พอได้สมาธิแล้ว พอออกจากสมาธิก็ให้ใช้ปัญญาพิจารณาไป
พอพิจารณาจนรู้สึกว่เริ่มฟุ้งซ่านแล้วก็หยุดพิจารณา แล้วก็กลับมาพัก
ในสมาธิใหม่ พอออกจากสมาธิก็ออกไปพิจารณาใหม่ ท่านเปรียบเทียบว่
เหมือนกับคนตัดไม้ เวลาตัดไปสักกระยะหนึ่งแล้วแรงก็จะหมด มีดก็จะทื่อ



ไม้ที่ตัดไม้ที่ฟันนี้ฟันเท่าไรก็ไม่ขาด ท่านบอกว่าตอนนั้นก็ควรที่จะหยุดหยุดการทำงานแล้วก็กลับไปพักผ่อนหลับนอน รับประทานอาหาร พอออกมาจากการพักผ่อนหลับนอน รับประทานอาหารแล้วก็มีกำลัง แล้วก็ลับมีดให้คม พอมาฟันไม้ ไม้ท่อนเดิมนั้นฟันเพียง ๒-๓ ครั้ง ไม้ก็จะขาดได้ เพราะมีดก็คม คนที่ฟันก็มีกำลัง ฉันทิด การทำงานก็คือการพิจารณาทางปัญญา ถ้าพิจารณาไปเรื่อยๆ โดยที่ไม่หยุดพักผ่อนบ้างเลย มันก็จะเกิดการฟุ้งซ่านได้ คือพิจารณาแล้วไม่ได้เหตุไม่ได้ผล ไม่สามารถตัดกิเลส



ตัดอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นได้ ตอนนั้นเราก็ต้องหยุดพิจารณาแล้ว
กลับมาพักในสมาธิก่อน พักจนกระทั่งจิตอิมมีความสุขมีความสบาย แล้วก็
ถอนออกมาเอง พอถอนออกมาเองแล้วเราก็กลับไปพิจารณาเรื่องเดิม
นั้นแหละ แล้วไม่นานเราก็จะสามารถปล่อยวางอุปาทานตัดกิเลสตัณหาได้

นี่คือขั้นตอนของการปฏิบัติตลอดไปจนถึงขั้นสูงสุดเลย พอเราได้เข้าสู่
ขั้นปัญญาแล้วเราจะต้องใช้ปัญญาสลับกับสมาธิ ท่านเปรียบเทียบกับว่า

เป็นเหมือนกับการเดิน เราต้องใช้เท้าซ้ายกับเท้าขวาสลับกันไป เราไม่ได้ใช้เท้าเดียว ถ้าเราใช้เท้าเดียวเราก็ต้องกระโดดเขย่งไป เราต้องใช้เท้าซ้ายสลับกับเท้าขวา เช่น เวลาเราก้าวเท้าซ้าย เราก็ไม่ได้ก้าวเท้าขวา พอเราจะก้าวเท้าขวา เราก็ไม่ได้ก้าวเท้าซ้าย เวลาทำสมาธิ เราก็จะไม่เจริญปัญญา เวลาเราเจริญปัญญา เราก็จะไม่เข้าไปในสมาธิ เราต้องสลับกัน เวลาพิจารณาแล้วเหนื่อยหรือว่าไม่ได้เหตุได้ผล เกิดอาการฟุ้งขึ้นมาก็หยุด แล้วก็กลับเข้าไปในสมาธิ สงบระงับความฟุ้งก่อน ทำจิตให้สงบ มีพลังใหม่ขึ้นมา แล้วค่อยออกมาพิจารณาใหม่ พิจารณาไปเรื่อยๆ อย่างนี้ต่อไป มันก็จะขาด มันก็จะปล่อยวางได้ ไม่ว่าจะทำขึ้นไหนก็ตาม ขึ้นของพระโสดาบัน ขึ้นของพระสกิทาคามี พระอนาคามี หรือพระอรหันต์ ท่านก็ต้องปฏิบัติแบบนี้ไป ท่านต้องมีทั้งปัญญาและสมาธิสลับกัน ช่วยกันสนับสนุนกันไป

แต่ถ้ายังอยู่ในขั้นสมาธิอยู่ ยังไม่มีสมาธิที่ชำนาญหรือว่าที่แน่นหนามันคงช่วงนั้นก็ควรที่จะเจริญสติกับสมาธิให้มากกว่าก่อน เช่น เวลาไม่อยู่ในสมาธิ ก็ควบคุมจิตให้อยู่กับพุทโธ บริกรรมพุทโธๆ ไป อย่าปล่อยให้ไปคิดอะไร แล้วพอนั่งสมาธิก็ทำใจให้รวมเข้าสู่ความสงบ ฝึกไปจนเรามีความชำนาญสามารถเข้าออกสมาธิได้ทุกเวลา อยากจะเข้าสมาธิเมื่อไหร่ก็เข้าได้ ถ้าเรา

ชำนาญแล้วเราค่อยออกมาทางปัญญาต่อไป ถ้าเราไม่ชำนาญทางสมาธิแล้ว เราออกไปทางปัญญา เวลาเราอยากจะกลับเข้าสมาธิบางทีเรากลับเข้าไม่ได้ เพราะว่าเรายังไม่ชำนาญ เราอาจจะเคยเข้าได้ครั้ง ๒ ครั้ง ซึ่งอาจจะยังไม่มีรู้ จุดที่แท้จริงว่าเข้าไปได้อย่างไร อาจจะเป็นแบบว่าเข้าไปโดยฟลุ๊ค โดยที่ เราไม่รู้สีกตัว เราไม่รู้ว่าจะเข้าไปได้อย่างไร พอครั้งหน้าอยากจะเข้าอีกก็เข้า ไม่ได้ อย่างนี้แสดงว่าเรายังไม่ชำนาญ เราต้องจับเคล็ดให้ได้ว่าวิธีเข้าสมาธิ เข้าได้เพราะสติเราต่อเนื่อง สติเราใจเราไม่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ พอให้ กำหนดดูลมหายใจหรือให้กำหนดพุทโธ มันก็จะอยู่กับพุทโธอย่างเดียว หรืออยู่กับลมอย่างเดียว แล้วก็เข้าไปในสมาธิได้ทุกครั้ง อย่างนี้เราก็จะ รู้ว่าวิธีเข้าสมาธิที่ถูกต้องเข้าอย่างไร พอเราเข้าเป็นแล้วที่นี้เราก็ออกทาง ปัญญาได้ พอเราพิจารณาแล้วใจฟุ้งเราก็หยุดพิจารณา แล้วเราก็กลับเข้ามา ในสมาธิได้

ถ้าเราไม่รู้จักวิธีเข้าสมาธิ พอเราอยากจะกลับเข้าสมาธิ เราก็อาจจะเข้า ไม่ได้ ดังนั้นก็ต้องพยายามฝึกสมาธิให้ชำนาญก่อน เหมือนกับก่อนที่เรา จะเดินหรือจะวิ่งได้ เราก็ต้องยืนให้ได้ก่อน ยืนให้ได้มั่นคงก่อน ไม่ใช่ พอยืนขึ้นมาปั๊บแล้วก็ล้มลงไป เราต้องยืนให้ได้อย่างมั่นคงก่อน แล้วเรา ถึงค่อยออกเดินออกวิ่งต่อไป เข้าใจนะ

ศิษย์ : การเข้าสมาธิเวลาสัมผัสกับหลับตาคับ ส่วนสำคัญจำเป็น ต้องใช้คู่กันไหมครับระหว่างสัมผัสกับหลับตา

พระอาจารย์ : คือการเข้าสมาธินี้เราต้องการปล่อยวางทุกอย่างเลย เราต้องการปล่อยวางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ถ้าเรายังลืมนตาอยู่นี้ มันก็ยังมีผัสสสัมผัสรับรู้กันอยู่ โอกาสที่มันจะเข้าสู่ความสงบมันจะยากกว่า ยากกว่าการหลับตา

ศิษย์ : อันนั้นมันจะยาก แต่ว่าการใช้การสัมผัสแล้วก็ภาวนาคือให้เป็น ธุระรวมครับ อันนี้ยังไม่ค่อยเข้าใจเท่าไร

พระอาจารย์ : ก็ส่วนใหญ่เราไม่เคยได้ยินนะว่าใช้การลืมนตาเพื่อ เข้าสมาธิ ส่วนใหญ่เวลานั่งสมาธินี้จะหลับตาคับ เราต้องปิดทวารทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่อย่างนั้นมันก็จะมีการเข้าออกทางทวารอยู่ คือเห็นรูป ใจก็จะปรุงแต่งกิเลสตัณหา มันก็จะออกไปทางตา ทางรูปได้ แม้กระทั่งเวลา เรานั่งแล้วได้ยินเสียง ใจของเราบางทียังออกไปคิดตามเสียงที่เราได้ยิน

ศิษย์ : อย่างที่เคยรู้เหมือนกันว่าเวลาสัมผัสแล้วเราเติมตัวรู้เข้าไปครับ ให้รู้แต่ว่าไม่ต้องฟังผ่าน

พระอาจารย์ : อย่างนั้นก็เป็นการสงบแบบไม่รวม คือไม่ปรุงแต่ง ไม่ฟุ้งซ่าน แต่มันก็ไม่เข้าสู่ความสงบอย่างเต็มที่ ที่เรียกว่าเป็นอัปนาสมาธิ มันก็จะไม่มีกำลังมากพอ มากพอที่จะใช้ในการตัดกิเลสตัณหา ถ้ามันรวมเข้าไปแล้ว แม้แต่ร่างกายก็หายไปจากความรู้สึกเลย ตอนนั้นจิตมันจะแน่นเป็นหิน เป็นตัวของมันเต็มที่แล้ว มันไม่เกี่ยวข้องกับร่างกาย ไม่เกี่ยวข้องกับตา หู จมูก ลิ้น กาย ตอนนั้นจะมีความรู้สึกที่แตกต่างจากการที่ยังติดอยู่กับร่างกายอยู่ มันจะมีความเบาอกเบาใจ มีความสุขอย่างที่ไม่เคยพบมาก่อน

ศิษย์ : อย่างชีวิตประจำวันของบราวาสคือว่าเขาต้องมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าบ้าน รถ พุทธบริษัท พุทธสาสน์ มีทุกอย่างที่มันจะเข้ามาในความรู้สึกของเราครับ โอ้ตัวนี้เราจะมานั่งหลับตาภาวนาอย่างเดียว แล้วภาวนาตัวนี้มันเป็นตัวตัดให้เกิดการละได้ไหมครับ

พระอาจารย์ : ถ้าเราจะตัด เราก็ต้องมองสิ่งต่างๆ ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่น เห็นร่างกายของใครก็ต้องเห็นว่าเดี๋ยวก็ต้องตายไปหมด ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไปหมด เห็นสมบัติข้าวของเงินทองก็ต้องเห็นว่าสักวันหนึ่งมันก็ต้องกลายเป็นของคนอื่นไป เราต้องเห็นอย่างนี้เราถึง



จะตัดมันได้ ถ้าจะตัดในขณะที่ลืมนานี้ต้องใช้ปัญญาตัด ถ้าไม่มีสมาธิ ก็ไม่มีแรงที่จะตัด ตัดไม่ได้ รู้รู้ว่าไม่ใช่ของเรา รู้รู้ว่าเป็นสมบัติชั่วคราว แต่ก็ยังอดที่อยากจะให้เขาอยู่กับเราต่อไปไม่ได้ ยังอยากให้เขาอยู่กับเราไปนานๆ ยังอยากให้เขาอยู่กับเขาไปนานๆ แต่เราไม่มีกำลังที่จะตัด จะปล่อยเขา

ศิษย์ : ตรงนี้ทำให้เกิดฟุ้งซ่านใจไหมครับ

พระอาจารย์ : ก็ได้ ถ้าเกิดความอยากก็เกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมา เกิดความเครียดต่างๆ ขึ้นมา เวลาเราอยากได้อะไรแล้วเราไม่ได้เนีย ใจเราจะเครียดมาก ใจเราจะทุกข์มาก คิดฟุ้งซ่านขึ้นมา คิดปรุงแต่งพยายามหาวิธีต่างๆ นานา เพื่อที่จะทำให้เราได้ตามความอยากของเรา แล้วถ้ายังคิดแล้วยังไม่ได้ก็ยิ่งฟุ้งใหญ่ยิ่งเครียดใหญ่ จนอาจจะกลายเป็นคนบ้าไปก็ได้ เสียดสีไปได้

ศิษย์ : ถ้าใช้ตัวนี้คือการยากสำหรับคนที่ปฏิบัติใหม่ๆ ใจไหมครับ

พระอาจารย์ : คือคนเรานี้แต่ละคนมีบารมีมาไม่เหมือนกัน บางคนมีบารมีมากอยู่แล้ว เพียงแต่พิจารณาทางปัญญาเห็นว่าเป็นทุกข์ เป็น

อนิจจัง เป็นอนัตตา เขาก็ตัดได้ก็มี อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอน บางทีมีคนมาถามปัญหา พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนแบบสั้นๆ ง่ายๆ เขาก็ทำใจได้ เช่น ทรงสอนบอกว่า ให้สักแต่ว่ารู้ เห็นอะไรก็สักแต่ว่าเห็น ให้เห็นเฉยๆ ไม่ใช่เห็นแล้วเกิดความโลภ เกิดความโกรธ เกิดความหลงขึ้นมา เห็นแล้วก็ปล่อยวาง จะไม่เห็นว่าดีหรือชั่ว เห็นว่าเฉยๆ เห็นแล้วใจก็เฉยๆ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ถ้าอย่างนั้นถึงจะเรียกว่าตัดได้

ศิษย์ : คือบน:ความอยากของตัวเอง

พระอาจารย์ : ปัญหาที่คืออยู่ที่ความอยากนี้เอง ความอยากทำให้ใจเราไม่สงบ ความอยากทำให้ใจเราเครียด ทำให้ใจเราทุกข์ ความอยากทำให้เราหิว ไม่อิ่ม ไม่พอ ต่อให้เราได้มามากน้อยเพียงไรมันก็ไม่อิ่มไม่พอ คนเราจึงต้องหากันอยู่เรื่อยๆ ได้มาเท่าไรก็ไม่พอ หยุดไม่ได้ เพราะหยุดความอยากไม่ได้ เพราะไม่รู้ว่าความอยากนี้เป็นต้นเหตุของปัญหา ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ว่ามีมากหรือน้อย ปัญหาอยู่ที่มีความไม่พอ ความไม่พอก็เกิดจากความอยากได้นั่นเอง

ดังนั้น การจะทำใจให้พอได้เบื้องต้นต้องทำใจให้สงบก่อน เวลาใจสงบนี้มันจะพอ แต่มันจะพอชั่วคราว คือเวลาที่อยู่ในสมาธินี้มันพอ มันไม่อยาก

ได้อะไร แต่พอออกจากสมาธิมา ความอยากที่ยังมีอยู่ในใจมันก็จะโผล่ขึ้นมา
อยากได้สิ่งนั้นอยากได้สิ่งนี้ ถ้าเราไม่ใช่ปัญญามาสอนใจให้หยุดความอยาก
เราก็จะไปทำตามความอยากต่อ แล้วเราก็จะกลับไปเหมือนเดิม แต่ถ้าเรา
ใช้ปัญญาหรืออย่างน้อยใช้สติคอยควบคุมไม่ให้คิดในเรื่องของความอยาก
ให้เราติดอยู่กับพุทโธๆ ต่อไป ความอยากมันก็จะหายไปชั่วคราว แต่ถ้า
อยากจะให้มันหายไปอย่างถาวร เราก็ต้องเห็นว่ามันเป็นต้นเหตุของ
ปัญหาทั้งหลาย ความทุกข์ทั้งหลายเกิดจากความอยากของเราเอง ถ้าเรา
ไม่อยากจะทุกข์ ถ้าเราอยากจะมีความสุขต่อไปอย่างถาวร เราก็ต้องอย่าไป
มีความอยาก

ถ้าเห็นโทษของความอยากแล้วเราก็จะหยุดได้ ถ้าเราเห็นความอยาก
เป็นเหมือนงูพิษอย่างนี้ เราก็จะไม่อยากเข้าใกล้ ไม่อยากจะทำตาม
ความอยาก

ศิษย์ : เราต้องไม่ตามใจตัวเอง เราต้องรู้จักระงับใจตัวเองด้วย

พระอาจารย์ : ทำอะไรทำด้วยเหตุด้วยผล ถ้าจำเป็นก็ทำ ถ้าไม่จำเป็น
ก็ไม่ต้องทำ เช่น สิ่งที่เป็นก็คือปัจจัย ๔ เราต้องมีปัจจัย ๔ ถึงเวลา
ต้องรับประทานอาหารก็ต้องรับประทานอาหาร แต่ให้รับประทานพอประมาณ



พอต่อความต้องการของร่างกาย อย่ารับประทานไปตามความอยาก
ถ้ารับประทานตามความอยาก มันจะรับประทานมากเกินไป อย่างนี้ก็จะ
ทำให้อยากรับประทานมากขึ้นไปเรื่อยๆ คนเราจึงลดน้ำหนักกันไม่ค่อยลง
เพราะเรารับประทานตามความอยากกัน

ศิษย์ : เราตื่นนอนไปหาของกินร้านโน้นอร่อย ร้านนี้อร่อย

พระอาจารย์ : อืมแล้วก็ยังอยากจะกินอีก ท้องบอกพอแล้ว แต่ใจ
ยังบอกไม่พอ เราต้องทำตามเหตุผล เวลาที่ต้องรับประทานอาหาร เราก็ต้อง
รับประทานอาหารเหมือนกับรับประทานยา หมอบอกให้กินกี่เม็ดก็กินตาม
ที่หมอสั่ง ไม่ใช่กินตามใจอยาก ยานี้อร่อยเอาลั๊ก ๑๐ เม็ดเลย อย่างนี้
ไม่ได้เดี๋ยวก็ตาย ตายเพราะยา คนเราตายเพราะอาหารกันเชื่อไหม ตาย
เพราะรับประทานอาหารมากจนเกินไป เวลารับประทานอาหารมาก โรคภัย
ไข้เจ็บต่างๆ ก็มากขึ้น

ดังนั้น ถ้าเราทำตามเหตุผลนี้ไม่เป็นความอยาก แล้วจะไม่ทำให้เกิดความ
ฟุ้งซ่าน จะไม่ทำให้เกิดความอยากต่อเนื่อง แต่ถ้าทำตามความอยากแล้ว
มันจะมีความอยากต่อเนื่อง ได้นี้มาแล้วก็อยากจะได้มันอีก ได้อย่างนั้น
ก็อยากได้อย่างโน้นอีก อยากได้ไปเรื่อยๆ

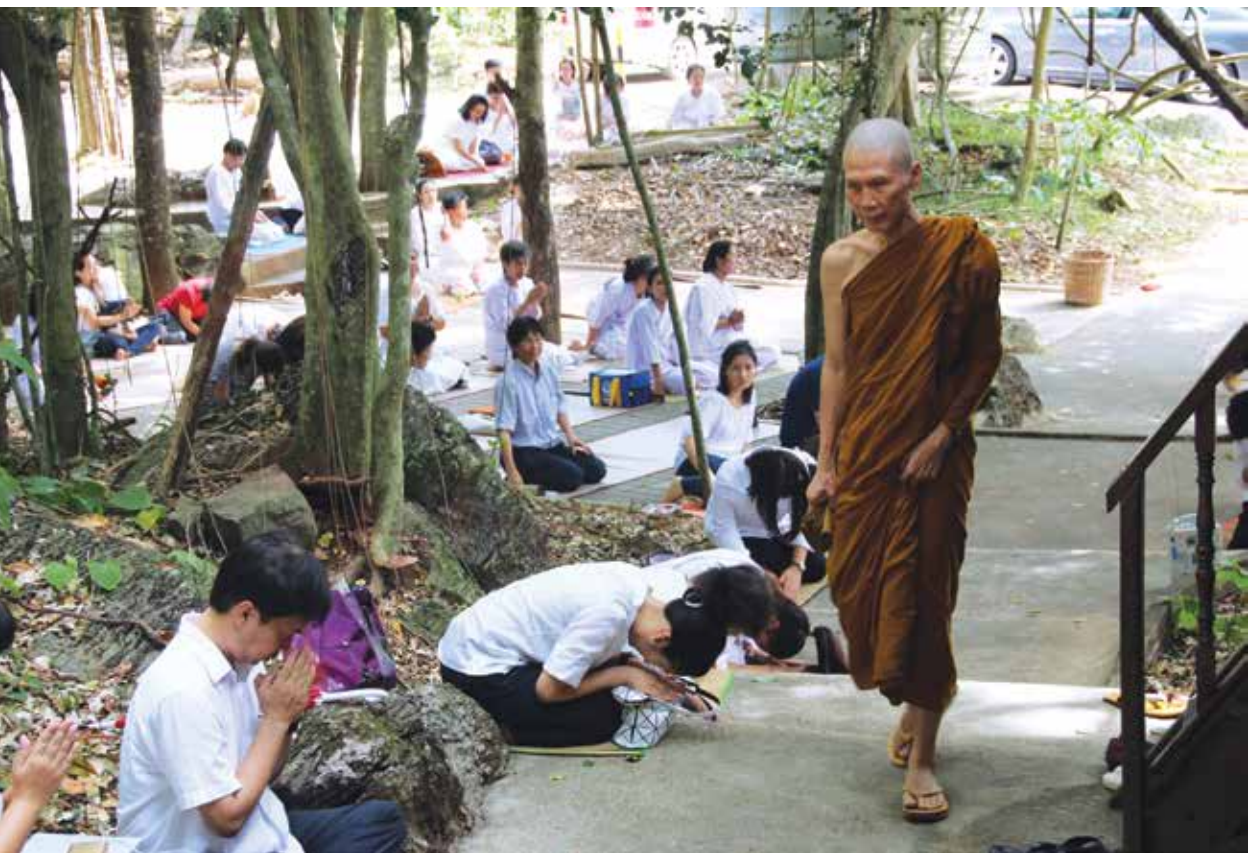
ศิษย์ : มันเหมือนเป็นกิเลสที่พอกอยู่ตลอดเวลา

พระอาจารย์ : ไซ้ ตัวนี้แหละที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ของเรา เป็นปัญหา ถ้าเราแก้ปัญหามาแก้ที่ความอยาก ต้องตัดความอยาก ทั้งหมดให้หมดไป ความอยากก็มี ๓ เท่านั้นเอง พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้ คือ **กามตัณหา** คือความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ **ภวตัณหา** ความอยากมี อยากเป็น **วิภวตัณหา** ความอยากไม่มี อยากไม่เป็น เช่น อยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย เวลาแก่แล้วไม่อยากแก่นี้มันจะทุกข์ใจมาก เวลาเจ็บแล้วอยากให้มันหาย อยากไม่ให้มันเจ็บนี้มันก็จะทุกข์ทรมานใจ เวลาจะตาย ไม่อยากตาย มันก็เหมือนกัน แต่ถ้าเราหยุดความอยากไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายได้ เวลาแก่ เวลาเจ็บ เวลาตาย เราจะเฉยๆ เราจะรู้สึกเหมือนกับรับรู้เฉยๆ ว่าร่างกายเขาแก่แล้วนะ ร่างกายเขาเจ็บไข้ได้ป่วย ร่างกายตอนนี้เขาจะตายแล้วนะ ก็รู้ไปดูละเอียดๆ เหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น เพราะใจไม่ได้แก่ไม่ได้เจ็บไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ใจเป็นเหมือนคนดูภาพยนตร์ ร่างกายเป็นเหมือนตัวแสดงอยู่บนจอภาพยนตร์ แต่คนดูบางทีก็อดที่จะไปตี้นตื้นหวาดเสียวกับตัวแสดงในภาพยนตร์ไม่ได้ เพราะไม่มีสติ เผลอไป คิดว่าตัวเองเป็นตัวแสดงไป พวกเราไม่มีสติ ไม่มีปัญญาแยกใจออกจากร่างกายกัน เราปล่อยให้ใจไปคิดว่าเป็นร่างกาย

พอร่างกายเป็นอะไรขึ้นมาใจก็หวั่นไหว ทั้งๆ ที่ใจไม่ได้เป็นอะไรเลย ใจเป็นเหมือนเดิม ร่างกายแก่ไม่แก่ ใจก็ยังเป็นใจอยู่เหมือนเดิม เพราะใจไม่มีวันแก่ ไม่มีวันเจ็บ ไม่มีวันตาย นี่คือธรรมชาติของใจ

ปัญหาของใจอยู่ตรงที่หลง อยู่ทีเผลอไปคิดว่าเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ แล้วก็ไปเดือดร้อนแทนสิ่งนั้นสิ่งนี้เอง เช่น ไปเดือดร้อนแทนร่างกายของเรา บางทีก็ไปเดือดร้อนแทนร่างกายของคนอื่น ถ้าเป็นร่างกายของคนที่เรารักนี้ เราก็เดือดร้อนแทนเขาแล้ว ของพ่อ ของแม่ ของสามี ของภรรยา ของลูก ของหลาน พอเขาเป็นอะไรเราก็วุ่นวายไปกับเขา เพราะว่าเราไม่มีปัญญา คอยแยก ไม่มีกรรมการมาหย่าศึก พุดง่าย ๆ มีแต่จะปล่อยให้เขาไปตะลุมบอนกัน เข้าไปผูกพันกันแน่นเหนียวกันไปหมด

ดังนั้น เราต้องมีสติ สมาธิ ปัญญา มาเป็นกรรมการ มาคอยแยกใจให้ออกจากทุกสิ่งทุกอย่างอย่าง ไม่ใช่เฉพาะแต่ร่างกาย ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราไปเกี่ยวข้องด้วย เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ ความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย บุคคลต่างๆ ที่เราเกี่ยวข้องด้วย เราต้องแยกว่าเขากับเราเป็นคนละส่วนกัน เราไม่สามารถที่จะไปจัดการให้เขาเป็นไปตามความอยากของเราได้เสมอ เขามีเหตุมีปัจจัยที่จะทำให้เขาต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยนั้น เช่น เขาจะต้องมีความเจริญบ้าง มีความเสื่อมบ้าง เขาจะต้องมีทุกข์บ้างมีสุขบ้าง





เขาจะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไป ช้าหรือเร็วต่างกันไป ก็ต้องเป็นไปด้วยกันทุกคน เราต้องรู้แล้วเราต้องอย่าไปหลง เราต้องรักษาใจของเราให้รู้เฉยๆ อย่าไปมีตัณหาความอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เพราะจะทำให้ใจเราทุกข์ ทำให้ใจเราเครียด ทำให้ใจเราฟุ้งซ่านขึ้นมาั่นเอง การปฏิบัติทั้งหมดก็เพื่อสอนใจให้ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง

ศิษย์ : ตอนพมนั่งสมาธิ พมก็คิดถึงว่าตอนพมอายุ ๑๓ ปีตอนพมความรู้สึกก็เป็นอย่างนี้ พออายุ ๕๐ ปีตอนก็เป็นอย่างนี้

พระอาจารย์ : ไซ้ จิตมันเป็นอย่างนั้นมาตลอด มันจะมีการเปลี่ยนแปลงโดยอยู่ที่การปฏิบัติของเรา ถ้าเราปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จิตของเราก็จะเปลี่ยนไปจากสภาพที่ย่ำแย่เป็นสภาพที่ดีขึ้นไปตามลำดับ จนเป็นสภาพที่มีแต่ความสุขอย่างเดียว ไม่มีความทุกข์เลย เพราะเรารู้ทัน เรารู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เขาเจริญหรือเสื่อมไม่ได้มาทำให้เราเจริญหรือเสื่อมแต่อย่างใด เพราะถ้าเรารู้อย่างนี้แล้ว เราก็จะไม่เดือดร้อน จะไม่ยึดติด จะไม่มีความอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ แล้วใจของเราก็จะมีแต่ความสงบ มีแต่ความสุขตลอดเวลา

อันนี้คือเป้าหมายของการปฏิบัติ ก็คือทำให้ใจเราสุข ทำให้ใจเราสงบอยู่ตลอดเวลา จะสุขจะสงบตลอดเวลาก็ต้องรู้ความจริงว่าไม่มีอะไรเป็นของเรา ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเหมือนภาพยนตร์ เราเป็นเหมือนคนดู เวลาเราออกจากโรงภาพยนตร์ไป เราไม่ได้เอาอะไรติดตัวไป เวลาภาพยนตร์จบ พระเอก เขาอาจจะกลายเป็นมหาเศรษฐีมีเงินทองเป็นร้อยล้านพันล้าน แต่เราออกจากโรงภาพยนตร์ไป เราไม่ได้เอาเงินร้อยล้านพันล้านติดไปกับเรานั่นใด ร่างกายของเราจะร่ำรวยขนาดไหน จะใหญ่โตขนาดไหน เวลาเราจากร่างกายนี้ไป เราก็ไม่ได้เอาอะไรของร่างกายนี้ไปด้วยเลย ให้เราคิดอย่างนี้ ไม่ได้เอาลูก เอาหลาน เอาสามี เอาภรรยา เอาญาติสนิทมิตรสหาย เอาลาภ ยศ สรรเสริญไปกับเราเลย ใจก็มาด้วยตัวเปล่าๆ แล้วก็ไปด้วยตัวเปล่าๆ ถ้าจะมาก็มากับความโง่เท่านั้นแหละ เวลาไปนี้จะไปกับความโง่ต่อหรือจะไปกับความฉลาด ถ้าไปกับความโง่ต่อก็ต้องกลับมาโง่ใหม่อีก แต่ถ้าไปด้วยความฉลาดก็จะไม่กลับมาโง่อีกต่อไป พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ท่านถึงไม่กลับมา เพราะท่านหายโง่แล้ว พวกเรายังโง่อยู่เดี๋ยวก็กกลับมาโง่ใหม่อีก กลับมาเกิดใหม่อีก เข้าใจนะ

ตารางเวลา

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

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

แผนที่เส้นทางเดิน





เวลา ๐๘.๐๐-๑๐.๐๐ น. จันเช้า ณ ศาลาจัน วัดญาณสังวราราม
หลังจันสนทนากับญาติโยม

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

ทุกวันพระ วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์

พระอาจารย์สุชาติจะแสดงธรรมประมาณ ๓๐ นาทีก่อนจัน ณ ศาลาจัน
เวลา ๐๘.๐๐ น. โดยประมาณ

****ขอความกรุณางดเข้าพบนอกเวลาตามที่กำหนด****

****สุภาพสตรีงดใส่กระโปรงหรือกางเกงสั้นบริเวณวัดและเขตปฏิบัติธรรม
ยกเว้นแบบสามส่วน เมื่อเข้าพบหรือฟังธรรม****

****งดรับกิจนิมนต์ในทุกกรณี****



การแสดงธรรมก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้เพียงเท่านี้
ขอคุณพระศรีรัตนตรัย มีพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์
จงปกป้องคุ้มครองรักษาให้ท่านมีแต่ความสุขและความเจริญ
แคล้วคลาดปลอดภัยจากทุกภัยอันตรายทั้งหลายทั้งปวง
โดยทั่วหน้ากันเทอญ

ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต