

พระอาจารย์สุภาติ อภิปาติ

ธรรมะบนเขา เล่ม ๕

วัดญาณสังวราราม จันทบุรี



เราอย่าประมาทตัวเราเอง

อย่าไปคิดว่าเราเป็นขรಾವาส

เราไม่มีสิทธิ์ที่จะบรรลุธรรม ผล นิพพานได้

ในสมัยพระพุทธกาลนี้มีขรாவาสที่ไม่ใช่เป็นนักบวชนี้

บรรลุธรรม ผล นิพพาน กันเป็นจำนวนมาก

เพราะสมัยก่อนเขาไม่ได้บ้าสร้างโบสถ์ สร้างเจดีย์

สร้างอะไรกันต่างๆ เหมือนสมัยนี้กัน

เขาบ้าทำนุญให้ทาน เขาบ้ารักเมาศีล เขาบ้ากาวนากัน

จึงปรากฏเป็นพระอรหันตสาวกขึ้นมาเป็นจำนวนมาก

อยู่ที่เหตุนี้เอง อยู่กับการกระทำ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต





มีคนเขาขอร้องว่า เวลาเราพูดอะไร
ถ้ามันหนักเกินไป ก็ช่วยตัดๆ ออกบ้าง เราก็ไม่รู้ว่
มันหนักหรือไม่หนัก เราพูดตามความจริง มันเกิด
ขึ้นได้กับทุกคน แม้กับตัวเรามันก็เกิดขึ้นได้

ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

คำปรารภ เล่ม ๔

สุขา รุกขสุต ฉายาว,
คโต ญาติมาตาปิตุ;
คโต อาเจรสุต รณโณ,
คโต พุทฺธสุตเนกธาฯ

ร่วมเงาคันไม้ันเทียว เป็นเหตุนำสุขมาให้,
ร่วมเงาของญาติและพ่อแม่ เป็นสุขกว่านั้น;
ร่วมเงาแห่งครูอาจารย์ เป็นสุขกว่านั้น,
ร่วมเงาแห่งพระราชามหากษัตริย์ เป็นสุขกว่านั้น,
ส่วนร่วมเงาแห่งพระพุทธศาสนา เป็นร่วมเงาที่น่าสุขมาให้
เป็นอนเอนอนันต์กว่าร่วมเงาเหล่านั้นอย่างแท้จริง.

กวิทปฺปนนิติ ๑๘๔, โลกนิติ ๕๐, ธมฺมนิติ ๑๑

ด้วยเมตตาไม่มีประมาณ ท่านอาจารย์สุชาติ อภิชาโต นำร่วมเงาของ
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามายังความร่วมมือเรียนรู้ทั้งปวงทุกกาล
และทุกสถานที่ ร่วมเงาของพระพุทธองค์และพระอริยสงฆ์จึงยังความสุข
แห่งจิตดังนี้แลฯ

ด้วยความเคารพบูชาอย่างสูงสุด

ศิษยานุศิษย์

มิถุนายน ๒๕๕๘

กัณฑ์ที่

๒๑	ผู้หาความสุขเจอ	๓
๒๒	งานภายนอก งานภายใน	๗๑
๒๓	โซคลาภอันมหาศาล	๑๔๓
๒๔	หยุดความอยาก	๒๑๕
๒๕	ปรับใจให้เป็นกลาง	๒๗๓





ธรรมะ บนขา

เล่ม ๔



**การที่จะไม่อาศัยสิ่งต่างๆ ให้ความสุข
กับคนได้ ก็ต้องหาความสุขภายใน
ตัวเองให้เจอ อันนี้เขาเขียนไว้ได้ภาพ
ของหลวงพี่ว่า “ผู้หาความสุขเจอ”**

อ ร ร ม ะ บ น แ ข า

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ธรรมะบนเขา
กัณฑ์ที่

๒๑

วันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๖

ผู้หาความสุขเจอ

เป็นเรื่องที่คนไม่คาดการณ์ไม่คิดกัน แต่สำหรับเรา เราถือว่าเป็นเรื่อง
ธรรมดาปกติ มีเกิดมีดับ มีเหตุมีผล อีกอย่างอะไรจะเกิดก็เกิดขึ้นได้
ดังนั้นเราพิจารณาหมดแล้ว ในโลกนี้ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน มีแน่นอน
ก็คือธรรมะ ธรรมะของพระพุทธเจ้า “อากาลโก” ก็ภพก็ชาติก็กัปก็กัลป์
ก็เหมือนเดิม ธรรมะของพระพุทธเจ้า

อริยสัจ ๔ นี่เหมือนเดิม ทุกข์เกิดจากตัณหาความอยาก การดับทุกข์
ก็ดับด้วยการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา นี่คือทางดับทุกข์ ไม่ว่าจะกี่ยุค
กี่สมัย พระพุทธเจ้าก็พระองค์มาตรัสรู้ก็ตรัสรู้ความจริงอันเดียวกัน
ความจริงที่เป็นสากล ไม่ว่าพระพุทธเจ้าจะไปตรัสรู้บนดาวอังคาร
หรือดาวพฤหัสบดี ถ้าดาวเหล่านั้นเป็นที่อยู่ของมนุษย์ได้ก็จะตรัสรู้เรื่อง
เดียวกัน เรื่อง “อริยสัจ ๔” เรื่อง “ไตรลักษณ์” ทุกอย่างไม่เที่ยง
ทุกอย่างมีเกิดมีดับ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทุกอย่างเป็นทุกข์
ถ้าไปยึดไปติด ไปอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เพราะทุกอย่าง
เราไปสั่งเขาไม่ได้ เราไปสั่งให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ไม่ได้ พอไม่ได้
เป็นอย่างที่เราสั่งก็ไม่สบายใจ ทุกข์ใจ เช่นสั่งให้ร่างกายไม่เจ็บไข้ได้ป่วย
พอมันไม่ยอมฟังคำสั่ง มันขอเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา เราก็ไม่สบายใจ
เพราะเราไม่อยากจะมันเจ็บไข้ได้ป่วย สั่งไม่ให้มันตาย มันก็ถึงเวลา

มันจะตายขึ้นมาก็ไปสั่งมันไม่ได้ ถ้าไม่สั่งก็ไม่ทุกข์เท่าตัวเอง เพราะใจไม่ได้เป็นสิ่งต่างๆ ใจไปหลงคิดว่าตนเองเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ แล้วก็คิดว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นของตัวเองเป็นของตน พออะไรเป็นของตนก็อยากจะให้อยู่กับตนไปนานๆ ให้ความสุขกับตนไปนานๆ พอเวลาสิ่งที่เคยให้ความสุขมันเปลี่ยนไปหรือหมดไปดับไป เวลานั้นไม่มีอะไรให้ความสุขก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา เพราะว่าอาศัยสิ่งต่างๆ มาให้ความสุข ถ้าไม่อาศัยสิ่งต่างๆ มาให้ความสุขก็ไม่เดือดร้อน เวลาสิ่งนั้นสิ่งนี้ดับไปหรือเปลี่ยนไปก็เหมือนเดิม

การที่จะไม่อาศัยสิ่งต่างๆ ให้ความสุขกับตนได้ก็ต้องหาความสุขภายในตัวเองให้เจอ อันนี้เขาเขียนไว้ได้ภาพของหลวงตาว่า “ผู้หาความสุขเจอ” ตอนนี้พวกเรายังหาความสุขไม่เจอกัน เจอความสุขปลอม เจอความสุขเดี๋ยวเดียว สุขแล้วเดี๋ยวก็หายไป ไปกินเลี้ยงก็มีความสุขกัน พอกินเสร็จก็หายไป ไปเที่ยวก็มีความสุข พอกลับมาก็หายไป ไปทำอะไรต่างๆ ที่ให้ความสุข พอไม่ได้ทำก็หายไป นี่คือความสุขปลอม ถ้าความสุขจริงมันต้องอยู่กับเราไปตลอด ความสุขจริงมีอยู่ในตัวเราเอง เส้นผมบังภูเขา มองไม่เห็น ภูเขาบ่อเริ่มเต็ม เพราะเส้นผมเส้นนิดเดียว เส้นผมตัวนี้ก็คือความหลง หลงว่าสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ให้ความสุขกับตน

มองไม่เห็นความสุขที่มีอยู่ในตัวเองอยู่ในใจของตัวเอง มันลึกลับ
จริงๆ นะ

ความสุขที่แท้จริงเกิดจากความไม่อยาก แต่ความอยากมันสร้าง
ความรู้สึกว่าต้องได้สิ่งที่อยากถึงจะได้ความสุข ถ้าไม่ได้สิ่งที่อยากแล้ว
จะได้ความทุกข์ มันทุกข์จริงอยู่เวลาที่ไม่ได้สิ่งที่อยาก แต่ถ้าเราทน
ไปได้เดี๋ยวความอยากมันก็หายไปเอง เพราะเมื่อมันไม่ได้สิ่งที่อยาก
ต่อไปมันก็ไม่อยาก เช่น อยากจะดื่มสุรา ทุกครั้งที่อยากจะดื่มสุรา
ก็อย่าไปดื่มมัน มันก็ทุกข์ตอนที่อยากจะดื่ม แต่พอเราไม่ดื่มไม่ทำตาม
ความอยาก ต่อไปความอยากมันก็ไม่รู้จะอยากไปทำไม อยากก็ไม่ได้ดื่ม
อยู่ดี พอไม่อยากแล้วก็สบาย คุณคนที่ไม่ดื่มสุรา เขาเดือดร้อนไหม
เวลาเขามีสุราหรือไม่มีสุราดื่ม เขาไม่เดือดร้อน เขาสบาย แต่คนที่
ดื่มนี้เดือดร้อน ถ้าได้ดื่มก็มีความสุขแต่เดี๋ยวเดียว แล้วก็ไม่ได้ทำให้
ความอยากดื่มหายไป กลับทำให้ความอยากดื่มกลับเพิ่มขึ้นไปอีก
ตอนแรกดื่มครึ่งขวดก็พอแล้ว ต่อไปก็ขวดหนึ่ง เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ
ความอยากมันจะทำให้ไม่พออยู่เรื่อยๆ ถ้าหยุดความอยากได้ ตอนต้น
ตอนต่อสู้กับความอยากมันทรมาณ ถ้าไม่มีเครื่องมือนั้นสู้ไม่ไหว



ธรรมาสน์
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

เครื่องมือที่จะทำให้เราไม่กระทำ
ตามความอยากได้ก็คือ **ศีล สมาธิ**
ปัญญา ทาน ศีล ภาวนา

เพราะว่าความทุกข์ทรมานใจนี้มันรุนแรง แต่ถ้ามีเครื่องมือนี้สู้ได้ เวลาอยากก็เข้าสมาธิไป ทำให้สงบ ความอยากนั้นก็จะสงบตัวลงไป พอออกจากสมาธิมา ถ้าอยากอีกก็ใช้เหตุผลว่าอยากแล้วมันเป็นอย่างไร อยากแล้วมันก็อยากไปเรื่อยๆ ไม่มีวันสิ้นสุด แล้วเวลาไม่ได้ดังใจอยากก็จะทุกข์ไปเรื่อยๆ แต่ถ้าไม่ทำตามความอยาก ต่อไปความอยากก็จะอ่อนกำลังลงไป แล้วก็หมดไปในที่สุด พอไม่มีความอยาก แล้วที่นี้ก็สบาย

ดังนั้นมาแก้ปัญหาก็แท้จริงกันดีกว่า ก็คือความอยาก ต้นเหตุของความอยากก็คือความหลง ไม่รู้ว่าความสุขอยู่ที่ความไม่อยาก อยู่ที่ไม่การไม่กระทำตามความอยาก ก็มีเท่านี้แหละ และเครื่องมือที่จะทำให้เราไม่กระทำตามความอยากได้ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ทาน ศีล ภาวนา

ทาน ก็คือเอาเงินที่จะไปใช้ตามความอยากนี้เอาไปให้คนอื่นเขา หรือไม่ให้คนอื่นก็เอาไปเผาไฟทิ้งก็ได้ มันก็แค่กระตาศนี้เอง ไม่อย่างนั้น ก็เก็บไว้เฉยๆ ไม่ต้องไปใช้มัน เก็บไว้ เก็บไว้ในบ้านเก็บไว้ในธนาคาร แต่ไม่ต้องไปใช้ อย่าไปใช้ตามความอยากเท่านั้น จะเก็บไว้ก็ได้ จะให้ใครก็ได้ ที่บอกให้เอาไปให้มันจะได้สบายกว่า เพราะให้แล้วมันก็จะได้หมดปัญหา ถ้ายังอยู่เดี๋ยวมันก็ยังอยากอยู่นั้น ยังอยากจะทำอะไรซื้อ

ของฟุ่มเฟือย ชื่อของหรรษา ชื่อของที่ไม่จำเป็น เอาไปเที่ยว เอาไปดื่ม เอาไปรับประทาน ถ้าไม่มีเงินมันก็ไม่มีความอยากจะเที่ยว เพราะไม่มีเงินมันก็ไปเที่ยวไม่ได้ ถ้ามีเงินเที่ยวก็อยากจะไปฮ่องกง ไปญี่ปุ่น ไปเกาหลี ดังนั้นเวลาอยากจะใช้เงินเพื่อซื้อความสุขก็เอาไปให้คนอื่นเสีย ช่วยเหลือคนอื่นกลับได้ความสุขที่ดีกว่า ความสุขที่อึดที่พอ ความสุขที่ดับความอยากไปเที่ยวได้ ทุกครั้งอยากจะไปเที่ยวก็เอาเงินที่จะไปเที่ยวนี้อำนาจบุญ มันก็มีความอึดใจสุขใจขึ้นมา ความอยากไปเที่ยวมันก็หายไป ทุกครั้งที่อยากจะไปเที่ยวก็ทำอย่างนี้ ต่อไปมันก็ไม่อยากเที่ยวรับรองได้มันไม่ไป เพราะเราหยุดความอยากได้ ดับความอยากได้ เพราะเรามีทานเป็นตัวช่วย เวลาทำทานแล้วทำให้ใจอึด ใจมีความสุข นี่คือเรื่องของทาน **ทานมีไว้เพื่อสกัดเรื่องการใช้เงินใช้ทองไปในทางของกิเลสตัณหาเท่านั้นเอง เป้าหมายของการทำทานอยู่ตรงนี้ เพื่อไม่ให้เราเอาเงินทองไปรับใช้กิเลสตัณหา เพราะการรับใช้กิเลสตัณหา ก็เป็น การส่งเสริมเลี้ยงดูกิเลสตัณหาให้มีกำลังมากขึ้น**

อย่างที่บอกตอนต้นก็ขอดื่มแค่ครึ่งขวดก็พอ ต่อไปก็ ๒ ขวด ๓ ขวด มันจะเพิ่มกำลังมากขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าเที่ยวตอนต้นก็เที่ยวในเมืองไทยก่อน ต่อไปก็อยากจะไปเที่ยวเมืองนอก เริ่มต้นก็ไปแถวใกล้ๆ บ้านก่อน

ต่อไปก็ไปไกลๆ หน่อย ต่อไปก็ไปมันทุกแห่งทุกหนที่ไม่เคยไป ถ้ามีทัวร์
พาไปโลกพระจันทร์ก็ไปกัน ต่อไปนี้ก็จะมีคนไปเที่ยวโลกพระจันทร์
เพราะตอนนี้เขากำลังสร้างยานอวกาศที่จะพาคนไปเที่ยวโลกพระจันทร์

นี่แหละคือความอยาก ถ้าลองทำตามมันแล้ว มันไม่น้อยลง มันจะเพิ่ม
มากขึ้นถ้ามีเงินมาสนับสนุน ถ้าไม่มี มันก็จะบังคับให้เราไปทำมาหากิน
ไปหาเงินทองมาให้ได้มากๆ ขึ้น การหาเงินหาทองก็ต้องเหนื่อยยาก
ต้องวุ่นวาย ต้องทำบาปทำกรรมบ้างในบางเวลาบางโอกาส ทำมาก
ทำน้อยก็อยู่ที่จังหวะอยู่ที่โอกาสและอยู่ที่ความอยาก ถ้าอยากมาก
อยากได้มากๆ มีโอกาสทำบาปแล้วได้ก็เอา ก็จะทำบาปมาก อันนี้แล
เป็นทางของการใช้เงินเพื่อไปรับใช้กิเลสตัณหา ไปรับใช้ความอยาก
ไปส่งเสริมความอยาก ส่งเสริมความอยากให้มากเท่าไรก็จะส่งเสริม
ความทุกข์ให้มากขึ้น

ดังนั้นเงินทองให้มีเก็บไว้สำหรับดูแลร่างกายเท่านั้นพอ ใช้กับสิ่ง
ที่จำเป็น ร่างกายยังจำเป็นอยู่เพราะยังต้องเป็นเครื่องมือในการฆ่า
กิเลสตัณหา ยังต้องปฏิบัติธรรม ยังต้องรักษาศีล ยังต้องภาวนาอยู่
ดังนั้นพยายามอย่าใช้เงินใช้ทองไปในทางกามสุข ทางกามตัณหา
คนส่วนใหญ่ที่ใช้เงินทองก็เพื่อกามตัณหานี้ทั้งนั้น เห็นกระเป๋าสวยๆ

เห็นเสื้อผ้าสวยๆ เห็นรองเท้าสวยๆ ก็อยากได้ ทั้งๆ ที่ไม่มีมันก็ไม่ตาย
ทั้งๆ ที่มีกระเป๋าอยู่หลายใบ มีเสื้ออยู่หลายชุดแล้ว รองเท้าอยู่หลายคู่
เคยได้ยินข่าวไหมคนมีรองเท้าตั้งพันคู่ มีเท้าอยู่คู่เดียวแต่มีรองเท้า
ตั้งพันคู่ มันมีเหตุมีผลไหม มีเสื้อผ้าเป็นพันชุด มีร่างกายเพียงร่างเดียว
อย่างนี้เรียกว่าไม่มีเหตุมีผล คนไม่มีเหตุมีผลก็เหมือนคนบ้านี้แหละ

เพราะฉะนั้นต้องคอยควบคุมการใช้เงินใช้ทอง ถ้าเราไม่ใช้มาก เราก็
จะได้ไม่ต้องเสียเวลากับการหาเงินทอง มีเวลามาอยู่ปฏิบัติธรรมได้
ถ้ายังอยากใช้เงิน ยังอยากเป็นไฮโซอยู่ ยังอยากจะมีหน้ามีตาอยู่
ก็ต้องทำงานเพื่อจะได้มีเงินทองเข้าสังคมเข้าไฮโซ ก็จะไม่มีความ
มาภาวนา แต่ถ้าเราต้องการมีเพียงปัจจัย ๔ มาดูแลร่างกายของเรา
เราก็อาจจะไม่ต้องทำแล้วก็ได้ถ้าทำมากพอแล้ว ถ้ามีมากพอแล้ว
ลองคำนวณดูสิค่าอาหารวันละสักเท่าไร ค่าที่พักวันละเท่าไร และดู
ปริมาณที่เรามีอยู่พอไหม แล้วก็ไม่ต้องมีไปจนถึงวันตายหรอก ถ้าเรา
มีพอทำให้เราปฏิบัติไปจนถึงขั้นหนึ่งที่เราบวชได้เราก็สบาย พอบวชได้
แล้วก็ไปกินข้าวกันบาตร กินเศษอาหารของวัดก็ได้ อยู่ในวัดเป็นแม่ชี
อาศัยช่วยวัดทำงานนิดหน่อยเพื่อจะได้มีที่อยู่ มีอาหารรับประทาน
มีสถานที่สงบไว้ภาวนา แค่นั้นพอแล้ว พอบวชได้แล้วอยู่วัดได้แล้ว



ถ้าเป็นนักบวชเป็นแม่ชีเป็นพระนี่
ถ้าไม่หิวหว่า ไม่พุงฟ้า ไม่ขอโน่นขอนี่
อยู่ไปตามมีตามเกิด มักน้อยสันโดษ
ไม่ต้องกลัวอดตาย ไม่มีวันตาย

ธ ร ร ม ะ บ น ฑ เ ข า

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

”

ไม่มีเงินมีทองก็ไม่มีปัญหาอะไร เดี่ยวมีคนศรัทธาเขามาดูแลเราเอง ยิ่งถ้าเราสมณะเรียบง่าย ไม่ขอใคร ไม่อะไรกับใคร อยู่แบบตามมีตามเกิด ไม่มีใครเขาปล่อยให้เราตายหรอก ถ้าเป็นนักบวชเป็นแม่ชีเป็นพระนี่ ถ้าไม่หิวหรือหว่า ไม่พุงฟ้า ไม่ขอโน่นขอนี่ อยู่ไปตามมีตามเกิด มักน้อยสันโดษ ไม่ต้องกลัวอดตาย ไม่มีวันตาย

เรามีเพียงหกพันบาทนี่เราก็บวชได้แล้ว ใช้เงินหกพันบาทแค่นี้ได้ปฏิบัติธรรม แล้วยังมีเหลือด้วยนะ ไม่ใช่ไม่มีเหลือ สมัยก่อนกินข้าวมือละ ๕ บาทก็อยู่ได้แล้ว ก๋วยเตี๋ยวชามละ ๒ บาท ข้าวหมูแดง ข้าวมันไก่ จานละ ๓ บาท กิน ๕ บาทนี่ก็อยู่ได้ หรือข้าวแกงก็เหมือนกัน ข้าวแกงจานละ ๒ บาท ๓ บาท กิน ๒ จานก็อยู่ได้ เราไม่มีอะไรต้องใช้ นี่ เราไม่ไปดูไม่ไปฟังไม่ไปเที่ยวที่ไหน เราก็เอาแต่เดินจงกรม นั่งสมาธิอยู่ในบ้าน อ่านหนังสือธรรมะ ต่อสู้กับความอยากต่างๆ ถ้าอยากออกไปเที่ยวนี้มันจะต้องเสียเงินเสียทอง หรืออยากจะไปซื้อโน่นซื้อนี่

ตั้งแต่เราอ่านหนังสือธรรมะมานี้ เราจับประเด็นได้เลยว่า อ้อ ตัวปัญหาก็คือความอยาก ต้องสู้กับไอ้ตัวนี้ให้ได้ตัวเดียว ธรรมะของพระพุทธเจ้าทุกชั้นตอนนี้มีไว้เพื่อสกัดความอยากเท่านั้น ทานก็สกัดความอยาก

คือก็สกดความอยาก ภาวนาก็สกดความอยาก พอไม่มีความอยากแล้ว
สบาย เหมือนไม่มีเชื้อโรค ร่างกายไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ เวลาเมื่อไรคน
ร่างกายก็ไม่สบาย เป็นไข้หวัดเป็นมาลาเรีย เป็นโรคอะไรต่างๆ
ที่เกิดจากการติดเชื้อโรค ใจไม่สบายก็เพราะความอยาก แล้วแทนที่
จะหยุดความอยากก็ไปทำตามความอยากเพื่อจะได้สบายใจ อยากได้
อะไรก็ไปซื้อหา อยากจะไปเที่ยวที่ไหนก็ไป มันก็เลยไม่มีวันหมด
ต้องหยุดความอยากทุกรูปแบบ ลองนั่งบนเก้าอี้สักสองสามชั่วโมง
ขึ้นไปก่อนก็ได้ นั่งเฉยๆ ถ้าภาวนาได้ก็ภาวนาไปก็จะทำให้สบายหน่อย
ถ้าภาวนาไม่ได้ก็ใช้ความอดทนสู้กับมันดู สู้แบบไม่ต้องใช้อะไร ใช้ขันติ
ตัวเดียว เดี่ยวเวลาความอยากมันหยุดนี้ ความตึงเครียดหายหมดเลย
เวลามันอยากนี้ โอ้โฮ มันปั่นป่วนอยู่ในใจ แต่เราไม่ยอมทำตาม
ความอยาก มันจะให้ลูกไปตรงนั้นก็ไม่ไป ลูกไปตรงนั้นก็ไม่ไป ก็นั่งมัน
ตรงนี้แหละวะ จนพอมันรู้ว่ามันไปไม่ได้ปั๊บ มันก็หยุดอยาก พอหยุด
อยากปั๊บ ความปั่นป่วนนี้มันหายไปเลย มันหายฟุ้ง จะว่ามันรวม
มันก็ไม่รวม มันเครียด มันฟุ้ง มันปั่นป่วน แต่พอมันรู้ว่าไม่มีทางที่จะ
ได้ตามที่มันต้องการแล้ว พอมันยอม มันหยุดแล้ว หายไปเลย กลับมา
เป็นปกติอย่างตอนที่เรานั่งอยู่ เราถึงเห็นฤทธิ์ของความอยาก และ
เห็นคุณของการต่อสู้กับความอยาก

“

ต้องรู้ว่า
ความอยากนี้
เป็นพิษเป็นภัย
เป็นเหมือนศัตรู
ต้องข้ามมันเพียงอย่างเดียว

ธรรมาสน์

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

การชนะความอยากแต่ละครั้งนี่รู้สึกว๊า โอ้ย มันเหมือนได้ขึ้นสวรรค์ แต่ก่อนจะขึ้นสวรรค์นี้มันต้องผ่านนรกก่อน ตอนที่มันออกฤทธิ์ออกเดช ตอนนั้นจะต้องทนเดินผ่านนรกไปให้ได้ ถ้าผ่านนรกไปได้ก็จะไปเจอสวรรค์ อย่างพวกเรานี้เป็นคนมีโชคไม่ต้องทำงานกัน แต่ต้องขังตัวเองบ้าง ขังกิเลสบ้าง อย่าไปทำอะไร หาเวลาว่างๆ นั่งเฉยๆ สู้กับความอยากดูบ้าง ไม่ต้องทำอะไร ไม่ต้องดูอะไร ไม่ต้องฟังอะไร ไม่ต้องดื่ม ไม่ต้องรับประทาน นั่งเฉยๆ ถ้าจะใช้ธรรมะก็ได้ ถ้ามีธรรมะก็ใช้ไป ถ้าพุทโธได้ก็พุทโธไป ดูลมได้ก็ดูลมไป ภาวนาไป มันก็จะทำให้สบายหน่อย เวลาผ่านไปเร็วหน่อย แต่มันก็ยังสู้กันแบบเพียวๆ ไม่ได้ ต้องปล่อยให้ความอยากเกิด ให้มันตื่นสุดๆ สุดฤทธิ์แล้วมันหยุดของมันไปเอง

ถ้าเรารู้แล้วว่านี่คือเป้าหมายของเรา การเข้าสมาธิก็เป็นการหลบเท่านั้นเอง หลบหรือหยุดการผลิตความอยากขึ้นมาชั่วคราว แล้วพอออกจากสมาธิมันก็ผลิตขึ้นมาใหม่ ถ้าจะให้มันหายก็ต้องไม่ทำตามมัน ต้องรู้ว่าความอยากนี้เป็นพิษเป็นภัยเป็นเหมือนศัตรู ต้องฆ่ามันเพียงอย่างเดียว



ผู้ที่บวชแล้วเขานึกว่าเขารู้ธรรมบรรลุ
แล้วเนี่ย เขาสึกออกไปโดยที่เขาตั้งความคิด
ไว้ว่าเขาออกไปนี่เขาจะทำความชั่วร้ายพระ ไม่มี
ทางเหมือนพระอยู่แล้ว แบบประพฤติดี
หรืออะไรนี้ มันเป็นไปได้ไหมครับ

๒๑

๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๖

ศิษย์ถาม

⋮

พระอาจารย์ตอบ

คำถามจากเฟซบุ๊กและแฟนเพจ ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
และคำถามจากในศาลา

ศิษย์ : พระอาจารย์คือลูกถือศีล ๘ มา ๒ ปี
ตัวปัญหาอื่นก็ไม่ค่อยมี มีแต่ปัญหาตัวร้อนนี่แหละ
พระอาจารย์ เวลาอากาศร้อนมากๆ มันจะนั่งสมาธิ
ไม่ได้ มันจะร้อนปวดศีรษะ แล้วลูกแก้โดยวิธีอาบน้ำ
มันทั้งวันเลยคะ

พระอาจารย์ : ก็ปล่อยให้มันร้อนไปสิ อยู่กับมันไป
อาบแค่วันละหนก็พอ อาบเพื่อชำระร่างกาย ไม่ได้
อาบเพื่อดับความร้อน ก็คิดว่าเราเป็นไข้มาลาเรีย
ก็แล้วกันที่มันร้อนเป็นเวลา เป็นไข้ก็ปล่อยให้มัน

ร้อนไป ที่มันปวดหัวเพราะใจเรามันตัน ตัณหาเรามันออกฤทธิ์ ใจมัน
อยากจะให้ความร้อนหายไป มันไม่ยอมรับกับความร้อน มันก็เลยผลิต
อาการต่างๆ ขึ้นมาทางร่างกาย ปล่อยให้มันดันไปสุดๆ เต็มพอมัน
ยอมรับความร้อนได้แล้วมันจะหาย ไม่ต้องไปอาบ อยู่กับมันไป

ศิษย์ : การนั่งสมาธิกับความร้อนครับพระอาจารย์ มีกลุ่มที่ไปกับ
หลวงพ่อบัณฑิตล่าสุดครับ แล้วหลวงพ่อบัณฑิต ท่านก็ไปนั่งกลางแจ้ง
อากาศร้อนเหมือนเมืองไทยอย่างนั้นครับ เภาว่าหลวงพ่อไม่ร้อนมั้งหรือ
คือนั่งลุยเลยที่หัวโม่งก็ลุยเลย ท่านบอกว่าข้างในมันเย็น โอ้มันเย็น

พระอาจารย์ : ใช่ พอจิตมันสงบมันเย็น มันไม่ร้อน ถ้าจิตไม่สงบนี้
มันจะดัน มันจะต่อต้านความร้อน ยิ่งทำให้ข้างในร้อนยิ่งกว่าข้างนอก
ที่มันทนไม่ได้ไม่ใช่ว่ามันร้อนข้างนอกแต่มันร้อนข้างใน ใจเราร้อน
ไม่ใช่ร่างกายร้อน ร่างกายร้อนอยู่จริง แต่ความร้อนของใจนี้มัน
หลายเท่ากว่า เพราะความอยากให้ความร้อนของร่างกายหายไป ก็เหมือน
ทุกขเวทนาอย่างที่พูด แบบเดียวกัน นั่งแล้วเจ็บ ก็อยากจะให้มันหายเจ็บ
เจ็บข้างในมันเลยยิ่งรุนแรงกว่าเจ็บข้างนอก คนที่ไม่เจ็บข้างในจึงนั่งได้
สบาย ร่างกายจะเจ็บอย่างไรก็รับมันได้ อันนี้ต้องใช้ให้มันเย็นข้างใน
ให้มันไม่เจ็บข้างใน ก็ทำได้สองวิธี

ถ้าอุบายของสมาธิก็พุทโธไป สวดมนต์ไป เช่น เวลาฟังเทศน์ฟังธรรมไป มันเพลินกับการฟังธรรมมันก็ไม่รู้สึกอะไร จะร้อนยังงั้นมันก็ไม่เดือดร้อน เพราะใจมันไม่ได้ไปคิดถึงเรื่องความร้อน ใจมันอยู่กับร่างกาย อันนี้เป็นการเบี่ยงเบน

ถ้าจะแก้แบบปัญญาก็ต้องบอกว่าเป็นเรื่องธรรมดา ความร้อนเป็นธรรมดา ร้อน หนาว เย็น เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา ต้องอยู่กับมันให้ได้ อะไรจะเกิดก็ต้องอยู่กับมันไป รับรู้มันไป ใจเราอย่าไปร้อนกับมัน แล้วรับได้กับทุกสภาพเหตุการณ์ ใจเราอย่าไปอยากให้มันเป็นอื่น มันเป็นอย่างนี้ก็ให้เป็นอย่างนี้ อย่าไปอยากให้มันหายไป ความอยากให้มันหายไปนี้ สร้างความทุกข์ใจความร้อนขึ้นมากภายในใจ เราจึงต้องฝึกสติกันก่อนเพื่อจะได้ควบคุมค้นหาความอยากที่จะใช้ความคิดเป็นตัวแสดงออกมา ถ้าเราใช้สติควบคุมได้ เราก็หยุดค้นหาได้ อันนี้ก็หยุดด้วยสมาธิด้วยสติ แต่พอเรามีกำลังที่จะใช้ปัญญา คือใจมีกำลังต้านค้นหา คือสมาธินี้ช่วยต้านค้นหาได้ แต่ดับค้นหาไม่ได้ พอมีกำลังต้านค้นหาได้ก็ใช้ปัญญามาดับค้นหาได้ด้วยเหตุผล เหตุผลก็คือเราต้องยอมรับความจริง เราอย่าหนีความจริง เราอย่าไปให้ความจริงหายไป ความจริงมันไม่หายหรอก เช่น ฝนตกนี้จะให้มันหาย

มันหยุด มันไม่หยุดหรอก เราต้องยอมรับความจริง ตกก็ตกไป ร่างกาย
จะเจ็บจะร้อนจะปวดก็ปล่อยมันเจ็บไปปวดไปร้อนไป อยู่กับมันไป
ถ้ารับความจริงได้ ไม่ไปอยากให้มันเป็นอย่างอื่น มันก็จะสงบมันก็จะ
สบายภายในใจ ร้อนยังงี้ก็อยู่กับมันได้ แม้กระทั่งถึงร้อนขนาดถูกเผา
เวลาร่างกายถูกจับเข้าเตาเผานี้ ถ้าใจยังรับรู้อยู่ มันก็ไม่เดือดร้อน
ก็ปล่อยให้มันเผาไป นี่แหละใจ พลังจิต อุเบกขาวางเฉย เพราะไปเปลี่ยน
ความจริงไม่ได้

ศิษย์ : พระอาจารย์ครับพูดถึงความร้อนแล้ว นึกถึงการปกป้อง
พุทธศาสนาของประเทศไทย ผมจำไม่ได้ครับ ก็เบตหรืออะไรสักอย่างครับ
ที่พระเฒ่าตัวเอง อันนั้นผิดหรือถูกครับพระอาจารย์

พระอาจารย์ : ผิดนะสิ มันไม่ใช่วิธีที่พระพุทธเจ้าสอนสักหน่อย
พระพุทธเจ้าสอนว่าทุกอย่างมันไม่เที่ยง ต้องยอมรับความจริง ศาสนา
พุทธนี้ก็ไม่เที่ยงไม่เกินห้าพันปี พระพุทธเจ้าบอกมันก็ต้องหมดไป

ศิษย์ : ทำอย่างนั้นจะมีอนิสงาสีในส่วนของฝ่ายกรรมบาปนะมีแน่
แต่ส่วนของกรรมดีมีไหมครับพระอาจารย์

พระอาจารย์ : ไม่มี เพราะทำบาปมันจะมีส่วนดีได้ไง

ศิษย์ : อ้อ การทำบาปก็คือฆ่าตัวตาย ส่วนดีก็คือปกป้องพุทธศาสนา
ะเกี่ยวกับไหมครับพระอาจารย์

พระอาจารย์ : ไม่ใช่เป็นวิธีปกป้อง วิธีปกป้องก็ต้องมาปฏิบัติสิ
ไปฆ่าตัวตายทำไม มานั่งสมาธิมาให้มันเห็นอริยสัจ ๔ พอมีอริยสัจ ๔
แล้วก็สอนคนได้เยอะแยะ **ศรัทธาของคนอยู่ที่คนสอนนะ มันไม่ได้อยู่ที่**
ตัววัด ตัวเจตีย์ ตัวศาสนา ศาสนาแท้อยู่ในใจของคนสอน ถ้าคนสอน
มีศาสนามีธรรมก็จะรักษาศรัทธาคนไว้ได้ แต่ถ้าคนสอนไม่มีธรรม
นี้เห็นไหมเนี่ย พอไม่มีธรรมก็ลาสิกขาไป อันนี้ทำให้เสื่อมแล้ว เพราะ
คนที่ติดตามคนที่ฟังคำสอนนี้เขาก็แคว้งแล้ว เขาก็ไม่มีที่ยึดเกาะแล้ว
อย่างหลงตาเสียไปองค์หนึ่งเป็นอย่างไร ลูกศิษย์ก็วุ่นกันหาที่เกาะ
หาที่พึ่งกันใหม่

พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนให้ฆ่าตัวตายเพื่อรักษาพระพุทธศาสนา
ท่านสอนให้รักษาพระพุทธศาสนาด้วยการศึกษา ปรีชาปฏิบัติ ปฏิภาณ
อันนี้แหละเป็นวิธีที่จะรักษาพระพุทธศาสนาไว้ ไม่มีใครสามารถทำลายได้
ธรรมะที่อยู่ภายในใจของคนนี้ทำลายไม่ได้ เขาอาจจะเผาวัด ทับเจตีย์





ทูปพระพุทธรูป ของเหล่านั้มนั้มันไม่ได้เป็นศาสนา มันเป็นสัญลักษณ์เท่านั้นเอง เป็นเหมือนป้ายบอกทาง ตัวศาสนาจริงอยู่ในใจของคน แม้จะฆ่าร่างกายของคนที่มีศาสนา มันก็จะฆ่าได้แต่ร่างกาย ใจของผู้มีศาสนาก็ยังสามารถติดต่อกับกายทิพย์ได้ก็ยังสามารถสอนเทวดาได้

ดังนั้นมันไม่ใช่วิธี **การฆ่า ไม่ว่าจะฆ่าผู้อื่นหรือว่าฆ่าตัวเองนี้มันบาปอยู่แล้ว มันโง่อยู่แล้ว อยู่ดีๆ ไปฆ่าตัวเองทำไม ร่างกายของตนเองมีประโยชน์มากจะตาย ทำไมไม่มาศึกษา ไม่มาปฏิบัติ ไม่มาบรรลุลุธรรมกัน ศึกษาแล้วปฏิบัติแล้วบรรลุลุธรรมก็หลุดพ้น ตัวเองก็หลุดพ้นจากความทุกข์ แล้วก็ได้ช่วยเหลือให้คนอื่นได้หลุดพ้นอีกเป็นจำนวนมาก**

ดูหลวงปู่่มั่นองค์เดียว เห็นไหม ถ้าหลวงปู่่มั่นไปเผาตัวเองประท้วงที่ไหนนี้ แล้วจะมีใครมาเป็นหลวงปู่่มั่นมาสอน หลวงปู่่มั่นท่านก็ศึกษาปฏิบัติ ปฏิเวธ บรรลุแล้วท่านก็มาสั่งสอน ก็มีพระที่ไปศึกษารับธรรมมาปฏิบัติก็บรรลุกัน ศิษย์ของหลวงปู่่มั่นที่เป็นพระนี่ที่เป็นพระอรหันต์นี้ก็ไม่ใช่น้อยนะ นับเป็นหลายสิบบองค์ด้วยกัน แล้วลูกศิษย์ของลูกศิษย์ของท่านอีกก็มาถ่ายทอดกันอีก เมื่อก่อนนี้ไม่มีใครรู้จักพระป่า พระกรรมฐานแต่เดี๋ยวนี้ดังแล้ว ดังไปทั่วประเทศ ใครได้สัมผัสรับรู้ก็เกิดศรัทธาขึ้นมาเห็นศาสนาจริง วิถีชีวิตของศาสนาจริงอยู่แบบเรียบง่าย มัคน้อย สันโดษ

อยู่ในตามสถานที่สงบสงัด ไม่ได้อยู่แบบวัดที่เราเห็นกันในบ้านในเมือง ถ้าอย่างนั้นไม่มีใครอยากจะเข้า เข้าไปแล้วเหมือนกับเข้าไปศูนย์การค้า มีของขายมีของกินของซื้อของใช้ บางทีก็เป็นตลาดนัดไปเลย มีมหรสพ มีหนังกลางแปลง สมัยก่อนเราเข้าวัดก็เพราะว่า มีงาน งานประจำปีนี้เราชอบไป มีรำวง มีหนัง มีเครื่องเล่นต่างๆ

ศิษย์ : ปัดธุบันกียังมีอยู่ครับพระอาจารย์

พระอาจารย์ : ยังมีอยู่หรือ ยังไม่เลิกอีกหรือ

ศิษย์ : เป็นตลาดครับ กลายเป็นตลาดนัดเต็มไปหมด

พระอาจารย์ : แต่งานประจำปีไม่มีแล้วนี่ตอนกลางคืนที่เขาจัด

ศิษย์ : มันมีหลายงานครับพระอาจารย์ มีงานเยอะไปหมด ไม่รู้งานไหนเป็นงานไหนครับ

พระอาจารย์ : สมัยเด็กๆ เราก็ไม่รู้เรื่องศาสนาหรอก ก็รู้ว่าวัดมีหนัง เราก็ไปแล้ว ได้ดูหนังฟรี หนังกลางแปลง ได้ดูเขารำวงกัน มีลิเก มีอะไรหลายๆ อย่าง มีร้านอาหาร อาหารการกิน ไอ้ไ้เหยอะเยอะไปหมด มีของเล่น ยิงปืน เขวียงบอลให้เขาตกน้ำ

ศิษย์ : สำนวน้อยตกน้ำครับ

พระอาจารย์ : อันนั้นอย่าไปรักษามันเลย ใครอยาก
จะทำลายมันก็ทำไปเลย

ศิษย์ : อย่างนี้แสดงว่าวัดที่มุ่งแต่การค้าทางธุรกิจนี้
เราก็มองจำเป็นต้องทำบุญบำรุงไว้ไหมครับพระอาจารย์

พระอาจารย์ : ไม่ต้องหรอก

ศิษย์ : ทำบุญกับวัดป่าวัดปฏิบัติดีกว่าไหมครับ

พระอาจารย์ : ความจริงวัดป่าก็ไม่ต้องการอะไรมาก
ขอให้ใส่บาตรให้ท่านได้ฉันเท่านั้นท่านก็พอแล้ว กฎ
ถ้าท่านอยู่ในป่าไม่มีใครถวายเป็นไร ท่านก็หาไม้ในป่า

ทำกันเองก็ได้ วัดป่าบ้านตาดยุคแรกๆ นี่เป็นกระต๊อบ
แบบใช้หญ้านะ แล้วฝาก็ใช้ไม้ไผ่ขัดพวกถุงปูนนะเป็นฝา

ศิษย์ : เอาอย่างนั้นเลยนะครับ

พระอาจารย์ : เอ้า ไม่เคยดูภาพเก่าๆ หรือ เขามีกระต๊อบ
อยู่หลังหนึ่งของวัดป่าบ้านตาดที่เขาเอามาตั้งไว้ใน
วัดบวรฯ วัดบวรฯ นี่มีตึกอยู่ตึกหนึ่งเรียกว่าตึกกมปร.
มีอยู่สี่ชั้นมั้ง ชั้นบนเขาก็ทำเป็นนิทรรศการพระกรรมฐาน
แล้วก็มีนิทรรศการชีวิตของพระป่าเป็นอย่างไร

ศิษย์ : แล้วทำไมตอนหลังนี้มากำเป็นแกระแล้วไม่มีพนัก
ครับพระอาจารย์

พระอาจารย์ : ก็เพราะว่าเดิมทีเนี่ยสร้างกุฏิ กุฏินี้มักจะต้องอยู่ในที่โล่งหน่อย เพราะว่าถ้ามันอยู่ในที่ป่านี้ ๑. กระเบื้องมันจะแตกเพราะกิ่งไม้ ๒. อากาศมันจะทึบ มันจะทำให้อยู่แล้วจะไม่สบาย ชื้น บางทีเป็นไข้ได้ง่าย กุฏิเลยต้องออกมาอยู่ที่โล่งหน่อย ดังนั้นแต่ละกุฏินี้ พระจะไปสร้างแคร่อยู่ในป่าไว้สำหรับไปใช้ชั่วคราว ในช่วงที่อยากจะไปภาวนาก็เข้าไปใช้ในแคร่ เวลาจะพักอยากจะมานอนก็มานอนข้างนอก

ศิษย์ : เป็นที่โล่งก็จะมีญาติโยมเห็น ดังนั้นก็ต้องปิดเป็นส่วนตัวของใครของมันไหมครับ แต่ถ้าในป่าก็จะเปิดสี่ด้าน

พระอาจารย์ : คือมันสร้างแคร่ง่ายๆ เพราะเป็นที่อยู่ชั่วคราว ไม่ได้ไปพักผ่อนหลับนอน เป็นที่ไปนั่งสมาธิหลบแดดหลบฝนเท่านั้นเอง ทีนี้ต่อมาก็พระเข้าไปเยอะ อยากจะไปอยู่กันเยอะ แต่ไม่มีกุฏิพอ พระเขาก็เลยไปสร้างแคร่กันในป่าแทน เพราะท่านไม่ต้องการให้สร้างกุฏิมากเกินไปเพราะมันใช้เวลา มาก และก็ทำลายความสงบ ทำลายเวลาที่จะภาวนา ถ้าสร้างเต็มมันจะสร้างไปเรื่อยๆ คนศรัทธาก็จะบริจาคสร้างไปเรื่อยๆ ต่อไปมันก็จะไม่มีป่า มันจะตัดต้นไม้สร้างกุฏิไปเรื่อยๆ ท่านก็เลยปล่อย ใครอยากจะอยู่ก็ไปสร้างแคร่ในป่าเอา



ตอนที่เรไปยุคแรกๆ นี่มีทั้งกฏก็มีทั้งเคร่ง แต่ต่อมามีพระเข้าไปเยอะๆ
ก็เลยต้องแบ่งกัน คนอยู่กฏก็อยู่กฏ คนอยู่เคร่งก็อยู่เคร่ง

ศิษย์ : คนอยู่เคร่ง ท่านก็อยู่เคร่งตลอดไปเลยอย่างนั้นหรือครับ

พระอาจารย์ : ก็อยู่อย่างนั้นแหละ ก็มันไม่มีที่อยู่

ศิษย์ : ของก็ไม่มีอะไรอยู่แล้วใช่ไหมครับ มีแค่บาตร จีวร

พระอาจารย์ : ก็เท่านั้นเอง ก็เหมือนกับไปอุดงค์ในป่า

ศิษย์ : เนื้อที่ที่ใครรับพระอาจารย์ที่วัดป่าบ้านตาด

พระอาจารย์ : ๑๖๐ ไร่

ศิษย์ : ตอนที่พระอาจารย์อยู่มีพระเยอะไหมครับ

พระอาจารย์ : ตอนที่เราเข้าไปท่านรับเพียง ๑๖-๑๗ รูป แต่ตอนเรา
ออกมานี้มี ๒๐ กว่าเข้าไปแล้ว ๒๖-๒๗ ตอนที่หลวงตายยังมีชีวิตอยู่
ก่อนที่ท่านเสียมี ๕๐ กว่า ๖๐ แต่ท่านไม่สร้างกฏเพิ่ม

ศิษย์ : ไม่ยากให้วัดกลายเป็นเมืองไป

พระอาจารย์ : ต้องอนุรักษ์ป่าไว้ เรามาอยู่ที่นี่ตั้งแต่ปี ๒๕๓๐ นี่เราไม่ได้ตัดต้นไม้ ไม่ได้สร้างกฎอะไรเพิ่มเลย เพิ่งมาสร้างแค่ ๗ หลังนี้ เมื่อปีที่แล้วนี่เอง

ศิษย์ : เอ้า มีพร: ๑๒ รูป แล้วก็เหลือนอนกันที่ไหนล่ะครับ ถ้ามี ๗ หลังครับ มีพร:ข้างบนอยู่ ๑๐ กว่ารูป

พระอาจารย์ : มีกุฏิอยู่ ๑๐ กว่าหลัง อยู่ได้ประมาณสัก ๑๒-๑๓ หลัง แล้วมาสร้างแค่เพิ่มไว้ เพื่อมีคนโน้นคนนี้อาจจะมาขอพักชั่วคราวชั่วคราว

ศิษย์ : ท่านพร:อาจารย์ยังต้องการใช้น้ำอยู่หรือเปล่าคะ

พระอาจารย์ : ไม่ต้องการอะไรทั้งนั้นล่ะ ถ้าต้องการก็มีเงินซื้อ เยอะแยะไปหมดแล้ว เราไม่ต้องขอใคร เราเป็นเศรษฐี

ศิษย์ : ไม่ให้ออกาสคนอื่นทำบุญ

พระอาจารย์ : ก็ทำมาสิ ทำแล้วเราก็เก็บไว้ๆ พอเราจะใช้อะไร เราก็เอาไปซื้อใช้ไป

ศิษย์ : พระอาจารย์ครับตอนนี้ผมเนี่ยก็น้ำหนักเยอะไปไหมครับ ผมก็เลยใช้วิธีลดน้ำหนัก มันก็ลดลงได้บ้างนะครับ โดยใช้วิธีพิจารณา ความอยากของเรา สมมติว่าตอนนี้เราอยาก เราก็กดมันไปๆ แล้วมันก็ไม่อยากครับพระอาจารย์ แต่บางทีมันหิวนี้ เดี๋ยวมันจะเป็นโรคกระเพาะ เราก็กินวิธีหาอะไรกินรองท้องให้มันไม่หิวไปโดยที่ไม่ให้มันกระเทือนกับ ตัวร่างกายมากนัก ให้มันอยู่ต่อไป คือให้มันไม่เกิดความอยากมากนัก ครับพระอาจารย์

พระอาจารย์ : ไม่ เราต้องพิจารณาความจริงสิ อย่าไปพิจารณา ความอยาก ความจริงก็คือครูบาอาจารย์ท่านกินวันละมื้อท่านก็อยู่ได้ ไม่เห็นท่านเป็นโรคกระเพาะเลย เราลองกินวันละมื้อมดูสิ เท่านั้นเอง ง่ายจะตายไป

ศิษย์ : ครับ บางทีมันหิวก็ต้องเอาอะไรบ้าง น้ำบ้าง นมบ้าง ใส้ไปบ้าง

พระอาจารย์ : มันหิวที่ใจอย่างทีบอก ไม่ใช่หิวที่กาย เวลาหิวที่ใจก็นึกถึงอาหารที่เราจะกิน เวลามันอยู่ในปากเรานี่ เราอยากที่จะกินมันไหม ให้นึกถึงตอนออกหรือตอนที่อยู่ในท้องหรือตอนที่อยู่ในปาก อย่าไปมอง ตอนที่มันอยู่ในจาน ถ้าอยู่ในจานขนาดกินอ้อมๆ มันยังอยากที่จะกินเลย

ความอยากมันไม่มีที่สิ้นสุด ดังนั้นถ้าจะสู้กับปัญหาต้องใช้ความจริง ต้องดูครูบาอาจารย์ ต้องถือศีล ๘ เพียงแต่เอาข้อที่ ๖ ก่อนก็ได้ ข้ออื่นยังไม่ต้องก็ได้ เอาแค่ไม่กินข้าวหลังจากเที่ยงวัน ไม่กินมือเย็น ไปก่อนก็ได้ พอไม่กินมือเย็นแล้วต่อไปลองเอามือเดียวดู ตีมน้ำปานะ ตีมน้ำผึ้งน้ำอะไรไปตอนเย็นถ้าหิว แต่อย่าไปกินมันดีกว่า มันก็หาเรื่องกินอยู่เรื่อยๆ มันไม่ได้หิวที่ร่างกาย

ศิษย์ : กราบ

พระอาจารย์ : เอามันเพียวๆ เลข กินมือเดียว หลังจากนั้นก็กินแต่น้ำเปล่าๆ จะได้ตัดปัญหาไปหมด

ศิษย์ : อีกอย่างหนึ่งที่สังเกตคือท่านอนตึก เตียวมันก็จะหิว ก็พยายามนอนเร็ว นอนเร็วของพืษาก็คือหักมุมเที่ยงคืนถึงได้นอนครับพระอาจารย์

พระอาจารย์ : พืษามันเมืองคนบาปนะ

ศิษย์ : พวกคนที่ทำงานในพืษะ พวกพืษะหุญจนะครับพระอาจารย์ ผมว่าน่าสงสารนะครับ พวกนี้เขามีความรู้ เขาให้ได้แค่ท่าน และก็ทำงานไม่ถูกวิธีด้วย ให้ใครก็ไม่รู้ พระมายืนรอหน้าตลาด

พระอาจารย์ : ก็ไม่รู้ล่ะ เขาขอให้ทำได้ทำ เขาเชื่อว่าทำบุญกับพระ
พระแบบไหนก็เหมือนกัน เขาไม่รู้ว่าพระมีแตกต่างกัน

ศิษย์ : ตอนผมบวชอายุ ๒๐ ผมไปบวชวัดบ้านๆ กราบ พอผม
มารู้จักพระจริงๆ แล้ว ผมบอกได้ว่าบวชครั้งที่แล้วแทบไม่ได้บุญ
ผมบอกแม่ยังนี้เลยพระอาจารย์ ผมบอกเลยว่าแม่ไม่น่าจะได้บุญเลย

พระอาจารย์ : บางทีบุญได้ไม่ได้ส่วนใหญ่ไม่ได้อยู่ที่แม่หรือก อยู่ที่
ตัวคนบวชนั้นแหละ

ศิษย์ : ที่เขาบอกว่าแม่ได้เกาะชายผ้าเหลืองใช้ไหมครับพระอาจารย์
ผมก็เลยบอกแม่ว่าไม่รู้จะได้เกาะหรือเปล่า

พระอาจารย์ : ก็ถ้าผมไม่ได้บุญแล้วแม่จะได้บุญมาจากผมได้อย่างไร

ศิษย์ : นั่นสิ ตัวผมเองมันโง่เลยครับว่ายังไม่כן: เรายังไม่รู้จักศาสนา
ตอนนั้น

พระอาจารย์ : ถ้าใช่ เราก็สอนแม่ให้รู้จักธรรมะได้

ศิษย์ : พยายามช่วยกันอยู่ครับระหว่างผมกับแม่ ก็ภาวนาอย่างที่
พระอาจารย์บอก พอพระอาจารย์บอกไป ผมก็ไปบอกแม่อีกที

พระอาจารย์ : นี่แหละบุญก็คือการได้ศึกษาความจริง ได้ศึกษาทาง
ที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ อันนี้เรียกว่าบุญ ที่เกาะชายผ้าเหลืองก็เพื่อ
จะได้เข้าถึงตัวศาสนา แต่ในเมื่อคนบวชเองนี้ยังเข้าไม่ถึงตัวศาสนา
แล้วคนที่เกาะชายผ้าเหลืองมันก็ไม่ได้ไปถึงด้วยกัน แต่ถ้าไปบวชอยู่กับ
วัดป่าอยู่กับหลวงตาอย่างนี้ มันจะได้เยอะแยะเลย มันจะได้รู้ความจริง
ต่างๆ ที่เราไม่รู้กันมาก่อน

ศิษย์ : แล้วตัวอาณิสสของแม่เขาก็ได้ตอนที่ปิติ ตอนที่บวช

พระอาจารย์ : ได้ ยังได้ทาน เขาได้แต่มันก็ยังได้แบบในทางที่มันผิด
อีกนะ

ศิษย์ : แล้วอาณิสสภิกษานี้เห็นพลจริง ๆ ครับพระอาจารย์ พ่อผม
เป็นคนตีเหล็กตั้งแต่ไหนแต่ไรจนผมโตมาทุกวันนี้ ช่วงแม่ภาวนา เภาภาวนา
ทุกอย่างเสีย แล้วผมก็บอกว่าเสียทุกคนจะดีขึ้น ฟังตามที่พระอาจารย์
พูดบ้างอะไรบ้าง ผมก็บอกเขา จนทุกวันนี้พ่อผมไม่กินเหล้า เภาเลิก
ของเขาเอง ไม่มีใครไปบังคับ





เ หื้ น ไ ห ม
พอพระพุทธรเจ้าบวช แม่ของ
พระพุทธรเจ้าก็อยากจะบวชตาม
นี่เกาะชายผ้าเหลืองต้องเกาะแบบนี้

”

พระอาจารย์ : ของพวกนี้บังคับกันไม่ได้ ต้องเกิดจากศรัทธา เห็นไหม พอพระพุทธเจ้าบวช แม่ของพระพุทธเจ้าก็อยากจะบวชตาม นี่เกาะ ชายผ้าเหลืองต้องเกาะแบบนี้ นี่เรายังบวชไม่ทันไรสึกเสียแล้ว แม่เขาจะไปบวชตามได้ยังไง

ศิษย์ : ตอนนั้นบวชตามประเพณีครับ

พระอาจารย์ : ก็ถึงบอกว่าเป็นความเชื่อแบบตามประเพณีไป คือ ได้บุญแบบประเพณีไป แต่ไม่ได้บุญแบบจริงๆ

ศิษย์ : พอมารู้จักหลวงตามหาบัวนี่ก็มาทางนี้โดยตรงเลยครับ

พระอาจารย์ : เมื่อสองวันก่อนมีคนมาบอกว่ามีหมอคนหนึ่ง เป็นหมอ คิริราช หมอผ่าตัดมะเร็งทางช่องท้องของผู้หญิง เกี่ยวกับโรคของ สูตินารีเวช อายุมากแล้ว ๖๕ ปีแล้วกระมัง ใกล้จะเกษียณแล้ว ไม่ทราบ ไปอ่านหนังสือธรรมะอะไรมา แล้วเกิดศรัทธาอยากจะบวช มีกำหนดว่า จะไปบวชวัดบวรฯ แล้วก็จะไปอยู่กับวัดพระอาจารย์ตัน แต่เพื่อนหมอ ที่เขามาเล่าให้ฟังเขากลัวว่าอาจจะอ่านหนังสืออย่างเดียวยังไม่รู้เรื่อง ของการบวช เพราะว่าเวลาอ่านหนังสือมันอาจจะไม่ได้พูดเรื่องเกี่ยวกับ

ข้อวัตรปฏิบัติของพระ การอยู่ของพระอยู่กันอย่างไร เพียงแต่พูด
แต่เรื่องภาวณา เรื่องนั่งสมาธิ เรื่องอะไร แต่พอมาบวชนี้มันมี
อุปสรรคอีกนะ คือ การเป็นพระ การรักษาศรัทธาวิสัย การปฏิบัติ
ข้อวัตรปฏิบัตินี้มันก็ไม่ง่าย

ศิษย์ : เรื่องหมอสิริราชรับพร:อาจารย์ ผมไปเจอหลวงปู่องค์หนึ่ง
ท่านบวชได้ประมาณ ๑๐ กว่าพรรษาแล้วครับพร:อาจารย์ แต่ว่า
ท่านบวชเมื่อตอนอายุประมาณ ๘๐ ปี แล้วตอนนี้ท่านก็ ๙๐ กว่า
แข็งแรงมาก ร่างใหญ่แบบคนสมัยโบราณ ท่านภาวนาอยู่ในถ้ำที่จันทบุรี
ท่านเคยเป็นนักเรียนทุนญี่ปุ่นแล้วก็ได้เกียรติยศมากมาย ท่านเล่าให้ฟัง
คือญี่ปุ่นเขาต้องการจะเก็บไว้ คนเก่งขนาดนั้นครับ ในหลวงไปเชิญ
ท่านให้กลับมาเป็นอาจารย์ใหญ่ที่ศิริราช ท่านเป็นอาจารย์ใหญ่เกี่ยวกับ
เรื่องฟ้าตัดเรื่องอะไรนี่ครับ เก่ง แต่ว่าพออายุ ๘๐ กว่า ท่านออกบวช
ตอนนี้ ๑๐ กว่าพรรษา

พระอาจารย์ : ยังบวชอยู่หรือ

ศิษย์ : ยังอยู่ครับ ๙๐ กว่าแล้วครับ ยังแข็งแรงอยู่เลยครับ แต่ว่า
ตอนนี้ไม่รู้อยู่ที่ไหน ผมไปเจอท่านที่จันทบุรีแถวเขาแดนน:ครับ แต่ออก

ช่วยได้เท่าไรก็ช่วยเท่านั้น ไม่ต้องไปซื้อล็อตเตอรี่เพื่อจะได้เอาเงินมาช่วยคนอื่น ถ้ามีข้าวกันบาตรก็ให้เขาแค่นั้นนะ มีอะไรก็ให้ได้เท่านั้นเอง แต่ของวัตถุมันไม่สำคัญ สิ่งที่สำคัญก็คือธรรมะ คนที่ปฏิบัติและบรลุ แล้วนี้จะช่วยคนได้มาก ไม่ได้ช่วยด้วยวัตถุ ไม่ได้ช่วยด้วยเงินทอง แต่ช่วยด้วยธรรมะ เพราะธรรมะนี้ดับความทุกข์ใจได้ แต่วัตถุเงินทองนี้ดับความทุกข์ใจไม่ได้ ได้ก็เพียงแค่ดับความทุกข์ทางร่างกาย

ดังนั้น ถ้าคนมุ่งไปทางวัตถุทางร่างกาย ทางช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ถึงแม้ว่าในสายตาของทางโลกจะดูว่าเป็นการกระทำที่น่ายกย่อง แต่ในทางธรรมแล้วจะว่าหลงทาง หลงประเด็น เข้าใจไหม ไม่รู้ว่าการบวชนั้นบวชเพื่ออะไร บวชเพื่อให้ตนเองได้บรรลุธรรม เพื่อจะได้หลุดพ้นจากความทุกข์อย่างที่เราพุทธเจ้าทรงปฏิบัติมา และหลังจากนั้นก็เอาธรรมะนี้แหละมาช่วยเหลือคนอื่น ธรรมะนี้มีคุณค่ามากกว่าของทุกอย่างในโลกนี้เป็นล้านเท่า พุดง่ายๆ ก็ได้ เป็นเศรษฐีร้อยล้านแสนล้านมันก็ดับความทุกข์ใจไม่ได้ แต่ธรรมะนี้ดับได้ คนเราที่ยังมีกิเลสนี้จะมองไม่เห็นประเด็นนี้ บางทีคนเรามาบวชเ็น มีพระอยู่รูปหนึ่ง ก่อนจะบวชได้มาศึกษาฟังเทศน์เราอยู่พักหนึ่งแล้วก็มาขอบวชบวชแล้วก็ไม่ปฏิบัติ ไปเป็นอาจารย์แล้วไปสอนเด็กนักเรียนที่มาเข้าค่ายที่วัด มาบวชได้ไม่ถึงเดือนก็ไปเข้าทีมของวิทยากรแล้ว เพราะ

ตอนก่อนมาบวชก็เคยทำงานเกี่ยวกับการสอนพิเศษ สอนภาษา พอมาบวชปั๊บก็อยากจะเป็นอาจารย์ต่อ พอดีที่วัดนี้รับเด็กมาอบรม เข้าค่ายก็เลยไปเป็นวิทยากร เดี่ยวนี้เป็นอาจารย์สอน ไม่ต้องเป็น ลูกศิษย์แล้ว ยังไม่ทันปฏิบัติเลย

ศิษย์ : คือใช้ทฤษฎีสอน ฉะนั้นก็จะได้เบื่องต้นใจใหม่ครับพระอาจารย์

พระอาจารย์ : ก็ได้ทฤษฎี ต่างคนต่างก็ได้ทฤษฎี เด็กก็ได้ทฤษฎี คนสอนก็ได้ทฤษฎี แต่พอเกิดกิเลสขึ้นมาก็ลุ่มกันไประเนระนาดหมด ทฤษฎีนี้สู้กิเลสไม่ได้นะ อย่างที่สิกขโกนี้ก็แสดงว่ามีแต่ทฤษฎี ถ้ามีธรรม ของจริงมันไม่สึกหรอก รับรองได้ สิกขโกหาอะไร มีแต่คนที่เขามีธรรม ในใจแล้วบวชกัน ไม่ใช่เขาสิกกัน เห็นไหมสมัยพุทธกาลพอฟังเทศน์ ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้วบรรลุก็ขอบวชเลย นี่ไม่ใช่ มาขอสิกกัน นี่พอฟังเทศน์ฟังธรรมพอบรรลุแล้วขอสิกกัน ถ้าขอสิกก็แสดงว่าเป็น ธรรมทฤษฎี ไม่ใช่ธรรมปฏิบัติ เรียกว่าปริยัติธรรม ไม่ใช่ปฏิบัติธรรม ถ้าปฏิบัติธรรมนี้รับรองได้ว่าร้อยทั้งร้อยไม่มีวันสึก คนที่ออกจากกองไฟ มาแล้วจะขอกลับเข้าไปในกองไฟนี้เป็นไปไม่ได้

นี่การสีกนี้เหมือนกับการกลับเข้าไปในกองไฟหรือเปล่า กองไฟแห่ง
ราคะ ตัณหา โทสะ กามราคะ ราคะคคินา โทสาคคินา โมหะคคินา ไฟแห่ง
ความราคะ ไฟแห่งความโทสะ ไฟแห่งความหลง คนที่สีกก็ยังหลงกับ
รูปเสียงกลิ่นรสอยู่ ยังหลงกับสังขารร่างกายอยู่ นี่ป่วยไข้แล้วเป็นพระ
รักษาไม่ได้เต็มที่ เตียวกินข้าวเย็นไม่ได้หรืออะไรไม่ได้ แต่ความจริง
เป็นเบาหวานมันไม่น่าจะเป็นนะคนที่บวชมา ฉันมือเดียนี่ ก็อย่าไป
กินข้าวมันสักพักหนึ่ง

ศิษย์ : ท่านก็รูปร่างก่อนดังใหญ่ครับ

พระอาจารย์ : แสดงว่ากินแบบไม่ควบคุมตัณหานะสิ เป็นเบาหวาน
ก็เพราะมันกินมาก กินน้ำตาลมาก กินของหวานมาก ร่างกายคนเรานี้
พอมีอายุมากขึ้นๆ ความต้องการอาหาร ความต้องการของหวาน มันจะ
น้อยลงไปๆ แต่ถ้าเรายังกินในปริมาณเดิมอยู่ ร่างกายมันก็ไม่สามารถ
ที่จะขับมันออกไปได้ มันสะสมอยู่ในร่างกายมันก็กลายเป็นพิษขึ้นมา
ก็ไม่อยากจะพูดจำเพาะเจาะจง นี่พูดแบบทั่วไป เพราะเราก็ไม่รู้ว่
เหตุการณ์จริงๆ ของเขาว่าเขามีเหตุผลกลไกอันใด แต่ถ้าพูดโดยรวม
การบวชแล้วไปสีกนี้ส่วนใหญ่ก็จะอ้างเหตุผลอะไรก็ตาม แต่ลึๆ แล้ว

เป็นเรื่องของตัณหาทั้งนั้นแหละ แม้แต่บอกจะสีกไปเพื่อดูแลพ่อแม่
เป็นพระก็ดูแลได้ พระพุทธเจ้าอนุญาต อาหารที่บิณฑบาตนี้ก็มาแบ่ง
ให้พ่อแม่กินได้เลย ธรรมดาห้ามไม่ให้คนอื่นก่อน

ศิษย์ : ฉันมือเย็นเฉียบ ถ้าเกิดว่าไม่สบายอาหารนี้ฉันได้ป่ะครับ

พระอาจารย์ : ไม่ได้

ศิษย์ : อ้อ ไม่ได้หรือครับ

พระอาจารย์ : ไม่ได้ ฉันไปทำไม มันไม่เกี่ยว มันไม่ได้เป็นยา
มันไม่จำเป็นจะต้องกิน ไม่มีเหตุผลที่จะต้องกิน ไม่มีเหตุผลทาง
การแพทย์ว่าจะต้องกิน มันไม่ได้เป็นยา นอกจากว่ามันมีเหตุผล
เช่น ยาบางชนิดต้องกินขณะที่มีอาหารอยู่ในท้องเพื่อกันไม่ให้มัน
กัดกระเพาะ อันนั้นก็จะเป็นปัญหาได้

ศิษย์ : ระดับนี้ไม่น่าจะเป็นเหตุผลที่เพียงพอในการลาสิกขาไปไหม
ครับพระอาจารย์

พระอาจารย์ : ก็อยู่มาได้ตั้ง ๓๘ ปีแล้ว

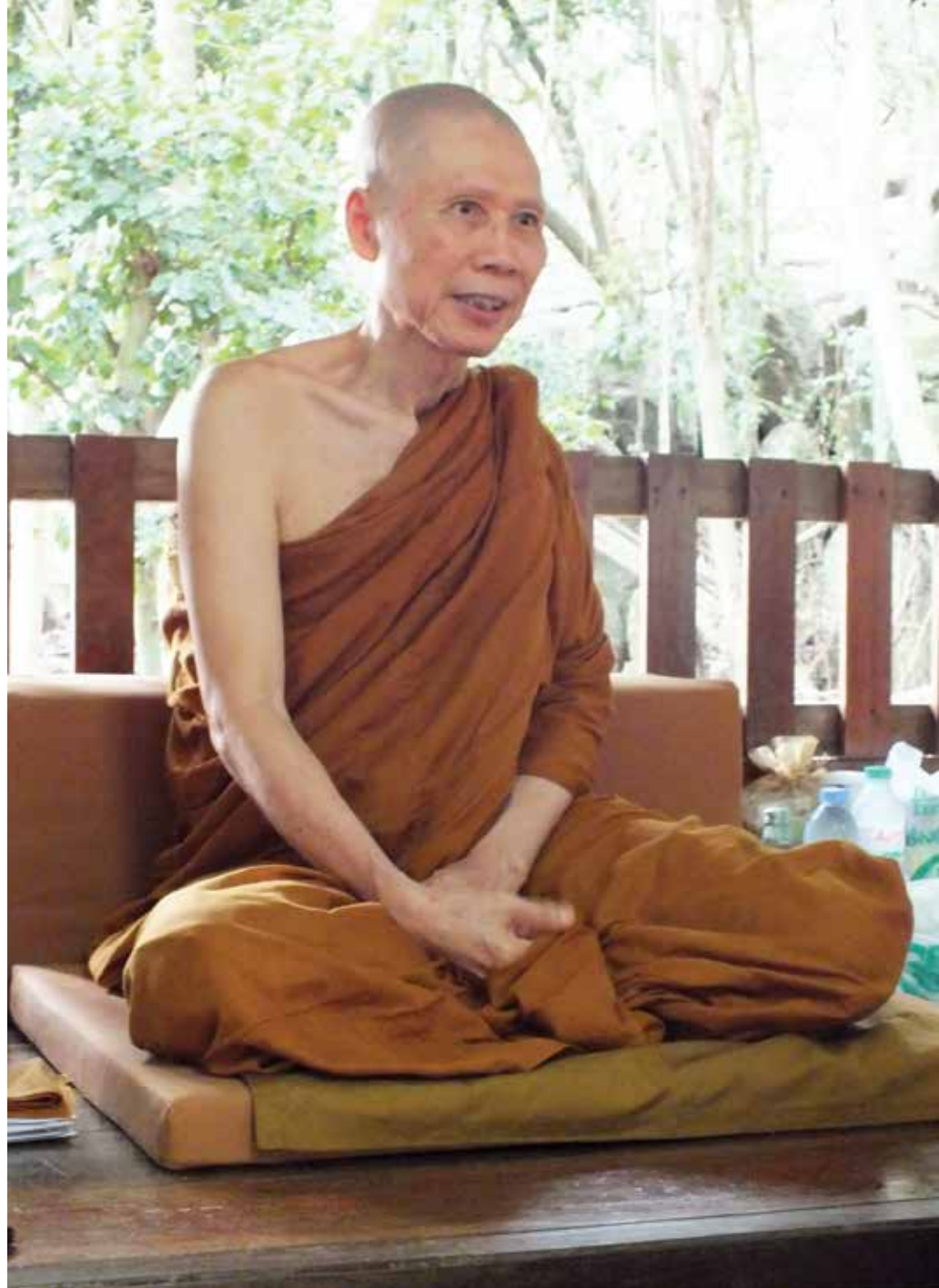
ศิษย์ : เพราะว่าน่าอึ้ง มันก็ต้องเกิดขึ้นต่อไปเป็นปกติ

พระอาจารย์ : สังขารร่างกายนี้มันน่าจะผ่านไปตั้งนานแล้ว บวชมา ๓๘ ปี เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา ไม่ว่าจะเป็นพระหรือเป็นฆราวาส มันก็เกิด แก่ เจ็บ ตายเหมือนกัน สึกไปแล้วมันจะหายหรือโรคภัยไข้เจ็บ มันไม่หายหรอก มันไม่ได้เป็นเพราะตอนที่บวชเป็นเพราะเกิดจากการบวชที่ไหน ถ้ามันเป็นโรคภัยไข้เจ็บเพราะเกิดจากการบวช พอสึกไปแล้วมันก็หาย มันก็น่าสึกเหมือนกันนะ ถ้าอยากจะหาย

ศิษย์ : ผู้ที่บวชแล้วเขานิยามว่าเขารัฐธรรมบรรลุแล้วเนี่ย เขาสึกออกไป โดยที่เขาตั้งความคิดไว้ว่าเขาออกไปนี่เขาจะทำความชั่วหลายพระ ไม่มีทางเหมือนพระอยู่แล้ว แบบประพฤตีสัหรืออะไรนี้ มันเป็นไปได้ไหมไม่ได้อะไรไหมครับ

พระอาจารย์ : ถ้าอยากเป็นพระ ทำไมต้องสึกออกไปจากพระ ก็อยู่เป็นพระต่อไปสิ

ศิษย์ : ยังไงก็ปฏิบัติแบบพระไม่ได้ใช่ไหมครับ



พระอาจารย์ : ถ้าอยากจะปฏิบัติแบบพระก็อยู่เป็นพระต่อไปสิ มันต่างกันตรงไหนล่ะ ทำไมจะต้องไปเป็นฆราวาส เป็นฆราวาสแสดงว่า กิเลสยังอยากจะทำในสิ่งที่พระทำไม่ได้ใช่ไหม อยากจะขบถอย่างนี้ สมมติว่าจะไม่ได้เป็นกิเลสรุนแรงแต่ชอบขบถชอบชิงอย่างนี้

ศิษย์ : ไม่ว่าสิ่งที้ออกไปนี่จะด้วยตั้งใจหรือไม่ก็แพกเลสลไปแล้ว

พระอาจารย์ : อันนั้นเป็นข้ออ้างมากกว่า จริงๆ ก็คือกิเลสมันต้องการที่จะทำอะไรตามใจมัน เป็นพระนี่มันโดนบล็อคมดนี้ ๒๒๗ ข้อ แบบดินไม่ได้เลย ไฉนก็ทำไม่ได้ ขนาดมองผู้หญิงยังไม่ให้มองอย่างนี้ คุยกับผู้หญิงก็ไม่ให้คุยอย่างนี้ มันก็อัดอัดไปหมด เช่น บางคนอาจจะคิดว่าตนเองเป็นโสดาบันแล้ว สิกก็ไม่มีไร สิกก็รักษาศีล ๕ ได้ แต่โสดาบันนี้ยังมีเมียได้ยังมีผิวได้ ยังเสพกามได้ เป็นพระเสพไม่ได้

ศิษย์ : มีตัวไหนหรือครับพระอาจารย์ที่เป็นพระแล้วรู้สึกว่าคุณเป็นโสดาบันแล้วสิกไปอย่างนี้ครับ

พระอาจารย์ : ก็มีอยู่องค์หนึ่งเพิ่งสิกไปเร็วๆ นี้ ท่านบอกว่าท่านไม่สงสัยแล้ว ถ้าคำว่าไม่สงสัยนี้ส่วนใหญ่ก็หมายถึงเป็นโสดาบันแล้ว มีดวงตาเห็นธรรมแล้ว ไม่สงสัยในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์

ศิษย์ : แล้วสรุปว่าใช่ไหมครับ

พระอาจารย์ : เอ้า ถ้าใช่แล้วคุณก็รู้แล้วมันจะไปศึกษาอะไร

ศิษย์ : แล้วอย่างพระ...ล่ะครับ ทุกวันนี้เขาก็งงไม่สึก ที่เขาออกมา
นอนนั่นเลย ผมคิดว่าเขาคงจะเห็นอะไรสักอย่าง

พระอาจารย์ : มันต้องรู้ว่า เออ งานต่อไปก็คือต้องหยุด อันนี้เรา
ไม่สงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์แล้วก็จริง แต่เรายังมีงาน
ที่ต้องทำต่ออีก ก็เลสตัวยืนที่เรายังไม่ได้ฆ่า เราต้องฆ่ามัน ไม่ใช่กลับไป
ไปรับใช้มันด้วยการสึกไป ออกไปเสพกามนี่นา

ศิษย์ : แล้วพระ...นี่ครับ สมมติถามองในเรื่องของการบวช ก็คือคน
คนหนึ่งบวชธรรมทานี่ครับ แล้วว่าในด้านของตัวอย่างนี้นะครับ ผมถือว่า
เขาเป็นตัวอย่างที่ดีมากเลยครับ

พระอาจารย์ : ทางสังคมเขามองคนมีชื่อเสียง

ศิษย์ : ใช่ครับ ถือว่าเป็นตัวอย่างที่ดีมากเลยครับผม



พระอาจารย์ : แต่ส่วนใหญ่ก็เห็นว่าปัวไปทุกที บวชไปสักพักก็...

ศิษย์ : soถูกสิบวช:อาจารย์

พระอาจารย์ : เห็นไหม พี่เบิร์ดบวชก็ดังกั้นไปสักพักหนึ่ง ดั้งนั้นโบราณท่านถึงมีคำพูดว่า “ระยะทางเป็นเครื่องพิสูจน์ม้า เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์คน” ม้ามันมีหลายแบบ ม้าตีนตัน ม้าตีนปลาย ม้าบางตัวเวลาออกต้นนี้ก็ชะมักเขม้นวิ่งดี พอนานไปๆ แผลวไปๆ ในที่สุดก็หยุดวิ่งเลย ม้าบางตัวก็จะวิ่งนี่ตอนต้นก็เตาะเตาะๆ ไปก่อน ล้มลุกคลุกคลานไปก่อน แล้วต่อไปก็ โอ้โฮ วิ่งอย่างสุดๆ เลย

ดังนั้น **ไม่ว่าใครจะทำอะไรอย่าเพิ่งไปสรุปเข้าใจไหม เห็นภาพๆ เดียวนี้มันยังไม่ชัดพอ มันต้องเห็นหลายๆ ภาพ ต้องดูไปนานๆ ก็ไม่ได้ว่าใครไม่อะไร เพียงแต่ทำให้เราฉลาด เราอย่าเชื่ออะไรง่ายๆ ต้องรอดูบางอย่างต้องใช้เวลารอดู** สมัยก่อนก่อนจะแต่งงานกัน เขาให้หมั้นกันก่อน ให้ดูใจกันก่อน ดูนิสัยใจคอกันก่อน คนที่จะมาบวชที่วัดนี้เขาก็ให้ดูแลดูใจกันก่อน ไม่ให้บวชทันที ให้อยู่เป็นผ้าขาวไปก่อน ดูไปจนกระทั่งดูว่าศรัทธาจริงหรือเปล่า มีความตั้งใจจริงหรือเปล่า

ก็มีเรื่องของไปฐิละ เคยได้ยินไหม เคยได้ฟังไหม พระไปฐิละนี้ท่าน
เป็นพระบวชมานาน ท่านเก่งทางปริยัติธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า
นี้ทุกบททุกบาทท่านจำได้หมด แต่เวลาพระพุทธเจ้าเจอหน้าพระไปฐิละ
ทีไรก็บอกว่า ไปฐิละ เธอมีมันใบลานเปล่า เธออยู่ไปเปล่าๆ เธอไม่ได้
ประโยชน์อะไรจากใบลานจากธรรมะที่เธอได้ศึกษามาเลย พูดอย่างนี้
เจอทีไรก็โดนอย่างนี้ทุกที จนในที่สุดเราต้องปฏิบัติแล้วมั่ง ก็เลยไปหา
สำนักที่มีแต่พระอรหันต์ทั้งนั้นเลย แม้แต่สามเณรก็เป็นพระอรหันต์
ก็ไปกราบเจ้าสำนัก เจ้าสำนักก็บอก โอ้ย ผมพรรษาน้อยกว่าท่าน
ผมไม่กล้าสอนท่านหรอก ท่านบวชมาแก่กว่าผม ผมจะเป็นอาจารย์ท่าน
มันก็ไม่ดี ท่านก็ปฏิเสธไป ท่านก็เลยไปหาองค์กรอง องค์กรองก็ตอบ
เหมือนกัน ไปองค์ไหนก็ตอบเหมือนกันจนถึงสามเณร สามเณรก็จะ
ตอบเหมือนกัน ทางเจ้าอาวาสท่านก็เลยบอกว่า เณร ไม่สงเคราะห์
ท่านเสียหน่อยเหอ เณรก็เลยรับไปเป็นลูกศิษย์ ไปเป็นลูกศิษย์เณร
แต่ก่อนจะสอนนี้ เณรไม่สอนทันทีนะ เณรเอามาทดสอบดูศรัทธาก่อน
แต่เณรเป็นพระอรหันต์นะ เณรรู้วิธีที่จะฝึกคนสอนคนนี่ต้องทดสอบ
อย่างไร ต้องทดสอบทีไรก่อน ดูว่าเชื่อฟังหรือไม่ ดื้อหรือเปล่า เลยให้
ใช้ทำงานทุกแบบเลย ล้างบาตร ล้างกระโถน กวาดอุกฏ

ศิษย์ : ทั้งๆ ที่เก่งรู้ทุกอย่างมาตลอด ถ้าไม่ปฏิบัติก็ไม่มีค่าอะไรเลย

พระอาจารย์ : ไม่มีความหมายอะไรเลย สู้กิเลสไม่ได้ แม้กระทั่งหลอกให้ลงไปเอาของในน้ำ พอลุยลงไปครึ่งทางเปียกครึ่งตัว ก็บอกไม่เอาละ เปลี่ยนใจ ไม่ต้องล่ะ ไม่เอาแล้ว ดูว่าท่านจะมีการโกรธหรือไม่ มีการแสดงความไม่เคารพหรือไม่ ไม่มีอาการต่างๆ เลย พอสามเณรเห็นว่าท่านเชื่อฟังร้อยเปอร์เซ็นต์แล้วก็เริ่มสอนธรรมะ สอนว่าวิธีจะจับตัวกะปอม กะปอมก็คงจะเป็นพวกสัตว์เลื้อยคลานที่อยู่ในรู มันมีทางเข้าออก ๖ ทางด้วยกัน ให้ปิดเสีย ๕ ทาง แล้วก็มานั่งเฝ้าอยู่ทางที่เหลือทางเดียว มันต้องออกทางนั้น เพราะมันออกทางอื่นไม่ได้

ความหมายก็คือกิเลสมันออกได้ ๖ ทาง ตัดหนามันออกได้ ๖ ทาง ออกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และออกทางใจ บอกว่าให้ปิดเสีย ๕ ทาง ปิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ออกไปปลีกวิเวกอยู่ในป่าคนเดียว แล้วก็มึสติจดจ่ออยู่ที่ใจ นี่แหละ กิเลสมันจะออกทางนั้น เวลาออกมาก็เอาสติ สมาธิ ปัญญา ไปขำมันเลย ไม่นานท่านก็บรรลุได้ นี่สามเณรสอนพระเถระ แต่สมัยนี้บวชกันอย่างเหลือเกิน ใครอยากจะบวชเมื่อไร ไปกราบพระบ้าง ท่านก็รับบวชทันทีเลย พอบวชมาบ้างก็เป็นครูเป็นอาจารย์สอนเลย เอากิเลสออกมาแสดงฤทธิ์เลย เป็นใหญ่เป็นโตแล้ว

ศิษย์ : วันที่ ๙ นะคะที่ผ่านมาก็ผ่านพระอาจารย์พูดถึงว่าให้เราดูแลร่างกายเราเหมือนกับมันเป็นหมาตัวหนึ่ง ถ้าอย่างนี้ลูกก็ฝึกคิดซ้อนเลยนะคะ เพราะลูกเลี้ยงหมาเหมือนลูก มันก็เลยกลายเป็นว่าแกะไม่ออก

พระอาจารย์ : ชัดกับหลักธรรม ไปเลี้ยงตัวที่ไม่ใช่เป็นลูกมาเป็นลูกอีก ก็เลสมันเ็นอย่างนั้นนะ มันชอบอยากจะมีอะไรเป็นของตนเองอยู่เรื่อยๆ เราไม่รู้โทษของการที่มีอะไรเป็นของตนเอง นี่จะทำให้เกิดความทุกข์ใจขึ้นมาทีหลัง ถ้าเลี้ยงแบบเป็นของคนอื่นนี้มันจะไม่ค่อยทุกข์เท่าไร เพราะในความจริงมันไม่มีอะไรเป็นของเราอยู่แล้ว แม้แต่ตัวเราก็ไม่มี แต่อันนี้มันลึก ตอนนี่ยังไม่ต้องกังวลเรื่องตัวเรามีหรือไม่มี ตอนนี้อาจารย์ของเราให้มันไม่เป็นของเราก่อน ถ้าไม่มีอะไรเป็นของเราแล้วทีนี้ค่อยมาดูว่าตัวเรานี้จริงๆ มันเป็นอะไรกันแน่ ตัวเรามันไม่ใช่ตัวเราหรอก มันเป็นตัวรู้ แต่มันคิดไปว่ามันเป็นตัวเรา ถ้ามันรู้ว่าเป็นตัวรู้ มันก็จะรู้เฉยๆ มันก็จะไม่ไปยึดไปติดว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา

ศิษย์ : มันรวมๆ อยู่กับเมตตาด้วยคะพระอาจารย์

พระอาจารย์ : ไม่หรอก มันเรื่องของกิเลสทั้งนั้นแหละ แต่มันหลอกว่าเป็นเมตตา ถ้ามันเมตตา ทำไมเราไม่ไปเมตตาของที่มันไม่เป็น

ของเราละใช่ไหม ไปเมตตาคคนที่ เป็นศัตรูกับเราดูสิ อันนั้นละเมตตาดจริง ไปรักคนที่เขาโกรธเราเกลียดเราดูสิ อันนี้ละถึงจะทดสอบว่าเมตตาดจริงหรือไม่

ศิษย์ : ถ้าไม่รักกันแล้ววางเฉยได้ไหมครับพระอาจารย์

พระอาจารย์ : อุเบกขาใช่ไหม ก็ได้ แต่ถ้าเมตตาดได้มันยิ่งดี เอาเขา มาเป็นเพื่อนเลย แต่ถ้าบางทีมันสุดวิสัย ทำยังไงมันก็ไม่ยอมเป็นเพื่อน อย่างน้อยก็ไม่เป็นศัตรูกัน ต่างคนต่างอยู่กันไป ก็อุเบกขาไป แต่ถ้า เปลี่ยนศัตรูมาเป็นเพื่อนได้ นี่คิดดูสบายแค่นั้นดีแค่นั้น คนที่เคยคิด จะทำลายเรากลับมาคอยดูแลรักษาเราอย่างนี้ไม่ดีกว่าหรือ

ศิษย์ : พระอาจารย์ครับในหมวดทาน ก็ว่าบางตำราเขานอกว่า ธรรมทานคือสูงสุด แต่อย่างก็เห็นคืออภัยทาน ตัวไหนคือสูงสุดนะครับ

พระอาจารย์ : คือคำว่าทานนี้มันเป็นคำที่มันตันได้ คือทานนี้คือ การให้ ซึ่งความจริงการให้มันก็ต้องมีของให้ เช่น วัตถุทาน หรือ หนังสือธรรมะ หรืออะไรอย่างนี้ แต่อภัยทานนี้จะว่าเป็นการให้ก็ได้ แต่ความจริงคือมันไม่ได้ให้อะไรเขา เพียงแต่ว่าเราไม่ไปเอาเรื่องเขา

ไม่เอาโทษ ไม่ถือโทษโกรธเคืองเขา อันนี้เรียกว่าเป็น อะเวรา โหนตุ ไม่จองเวรจองกรรมกัน นี่จะมาเรียกว่าเป็นการให้ทานก็ได้เหมือนกัน แต่คำว่าทานจริงๆ มันน่าจะเป็นวัตถุทาน วิทยาทาน ธรรมทาน ให้กับเขา เขาได้รับของจากเราไป ให้ข้าวให้ของนี่ก็เป็นวัตถุทาน ให้วิชา ความรู้เขา เขาก็ได้เอาวิชาความรู้ไปทำมาหากินได้ ให้ธรรมะไป เขาก็เอาไปปฏิบัติดับความทุกข์ใจเขาได้ ส่วนการให้อภัยทานนี้เราไม่ได้ให้อะไรเขา ความจริงเราให้เราเองมากกว่า ให้เราไม่มีเรื่องกับเขา

ศิษย์ : ดับกิเลสตัวเองมากกว่า

พระอาจารย์ : ใช่ ที่นี้มันมีคำว่าทานอยู่ จะเอาไปรวมกลุ่มกันกับทาน เหล่านั้นก็ได้ แต่ความจริงทานที่สูงที่สุดจริงๆ แล้ว คือ ธรรมทาน การให้ ธรรมะขณะการให้ทั้งปวง ที่นี้พอดีคำว่าอภัยทานมันดันมีคำว่าทานอยู่ ข้างหลัง ความจริงมันให้อภัย คือได้ที่ตัวเรา เขาไม่ได้อะไรจากเรา

ศิษย์ : แล้วตัวผู้สละครับพระอาจารย์ สุกจากการให้ครับพระอาจารย์ อย่างทุกวันนี้ที่ทำอยู่ก็คือเราก็กินเขา เราเป็นตัวกลางสื่อ เราสุขกับมัน ได้ขนาดไหนครับพระอาจารย์

ถ้าเราไม่อธิษฐาน
เราไม่ตั้งเป้า
เราก็จะไม่ทำ
ก็เลยจะไม่ยอมให้เราทำหรือ
ถ้าเราไม่ตั้งเป้า

”



พระอาจารย์ : อยู่ที่ว่าเราทำด้วยการต้องการผลประโยชน์ตอบแทน
มากน้อย

ศิษย์ : อ้อ ไม่ครับพระอาจารย์ สมมติว่าเราไม่มีผลประโยชน์อะไรเลย
ไม่ต้องการอะไรเลย จิตเราไม่ต้องการอะไร แม้แต่ตัวบุญนั้นนะเรายัง
ไม่อยากจะได้เลย แต่มันเป็นความสุขที่มันเกิดขึ้นมา สุขนั้นนะเราก็มียึด
ครับพระอาจารย์

พระอาจารย์ : นั่นละคือตัวบุญละ ตัวสุขใจนี่แปลว่าบุญ แปลว่า
ความสุขใจ

ศิษย์ : จำเป็นต้องปล่อยมันไหมครับพระอาจารย์

พระอาจารย์ : ไม่ต้องปล่อย มันเป็นผลโดยธรรมชาติ เหมือนกินข้าว
มันต้องอิ่มละ ถ้าเราบอกผมไม่อยากจะอิ่ม มันไม่ได้หรอก

ศิษย์ : เพราะกลัวว่าถ้าสุขกับมันมากจะกลายเป็นกิเลส

พระอาจารย์ : ไม่หรอก เพียงแต่ว่ามันเป็นกิเลสต่อเมื่อคุณไม่ยอม
ปฏิบัติธรรมสูงขึ้นไป คุณจะทำแต่ทานอย่างเดียว ความจริงถ้าคุณ
ทำทานได้แล้วคุณจะรักษาศีลได้ง่ายขึ้น คุณก็ควรเริ่มรักษาศีล รักษาศีล

ให้มากขึ้น ถ้าอึ้งใจแล้วต่อไปกินข้าวน้อยลงได้ จจริงๆ วันไหนคุณมาทำบุญแล้วมีความสุขใจ วันนั้นคุณไม่กินข้าวเย็นก็ได้ หรือว่ามานอนวัดไปเลยถือว่าวันนั้นมาทำบุญเสร็จก็มาอยู่ปฏิบัติวัตรไปเลย รับรองอดได้ แต่ถ้ากลับไปบ้านนี้อดไม่ได้เพราะมีคนอื่นกินอยู่ มีกลิ่นอาหารโชยมาอยู่ ไม่เชื่อวันไหนที่คุณมาบนเขา พอทำงานเสร็จ คุณก็ไม่ต้องกลับ นอนที่นี่ อดข้าวเย็นสักคืนหนึ่ง ก็มาดื่มน้ำปานะกับพระตอนเย็นๆ สี่ห้าโมง รับรองได้น้ำหนักคุณลดลงเยอะแยะเลย อยู่ที่คุณต้องตั้งเป้า ต้องกำหนดว่าเราต้องทำ คืออธิษฐาน ถ้าเราไม่อธิษฐานเราไม่ตั้งเป้า เราก็จะไม่ทำ ก็เลสจะไม่ยอมให้เราทำหรือถ้าเราไม่ตั้งเป้าหมายโยมนี้ถ้าไม่ตั้งเป้าว่าจะมาอยู่คนเดียวมันก็จะไม่มาหรือ มันก็จะมีเรื่องอย่างโน้นเรื่องอย่างนี้อยู่เรื่อย อย่างหมอกก็ต้องตั้งเป้าว่าว่างเมื่อไหร่ก็มาฟังเทศน์ฟังธรรม ถ้าไม่ตั้งเป้าเดี๋ยวมันก็มีเรื่องอื่นดึงไป

การที่จะมาทางธรรมนี่มันยาก เพราะกิเลสมันพยายามสร้างอุปสรรค สร้างเหตุสร้างอะไรต่างๆ กีดกันเราหมด ถ้าเราไม่แน่วแน่ มีศรัทธา ความเชื่อ มีความอยากความชอบไปทางนี้แล้ว มันไม่มาง่ายๆ หรือ

ศิษย์ : แต่บางทีอุปสรรคบางอย่างก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงนะคะ อย่างวันศุกร์นี้ต้องพาหมาไปหาหมอที่โรงพยาบาล

พระอาจารย์ : ก็เอามาให้คนอื่นไปสิ บริจาคไปให้หมด อุปสรรค
มันมีก็ทำลายมันสิ เก็บมันไว้ทำไม

ศิษย์ : ถ้าเราให้ไปมันก็ตาย

พระอาจารย์ : มันอยู่กับเรามันก็ตาย

ศิษย์ : มันตายเร็วค่ะท่านอาจารย์

พระอาจารย์ : ไม่แน่หรอก คนอื่นเขาอาจจะเลี้ยงดูดีกว่าเราก็ได้

ศิษย์ : ก็ไม่มีใครเอาแล้วค่ะมันอายุเยอะแล้ว แล้ววันเสาร์ลูกเขาก็คิดตามนายไปทำงาน โยมก็ต้องเพ้าบ้านอยู่อย่างนี้ล่ะค่ะ มันเลยไปไหนไม่ได้

พระอาจารย์ : ก็ช่วยไม่ได้ ถ้าคุณตัดไม่ได้ ถ้าคุณยังไปไม่ได้ เหมือนเรือเนี่ย ถ้าไม่ถอนสมอเรือ เรือมันก็วิ่งไม่ได้ ถ้าวิ่งไปแล้วคอยทอดสมอเรือ มันก็จอดอยู่เรื่อย ไปได้พักหนึ่งก็จอดอีกแล้ว ถ้าเป็นรถก็แบบรถไฟจอดทุกสถานี ไม่ใช่รถด่วน เดี่ยวอาจจะไม่ทันการณก็ได้

ศิษย์ : ลูกแสรไปที่เฟชบุ๊กลูกน่ะคะเพื่อนเข้ามาดูกันเต็มเลยคะ เสาไม่เคยฟังธรรม เสาชอบใจกันใหญ่

ศิษย์ : ที่นี้หอรอรับ ที่ศาลานี้หอรอรับ

ศิษย์ : คะ ก็จะต้องไปทุกครั้งเลยคะ แสรไปทุกครั้ง

พระอาจารย์ : เรามีคนที่แชร์กับเราก็คอน

ศิษย์ : เยอะคะ

พระอาจารย์ : เยอะเหรือ

ศิษย์ : เยอะคะ พวกนี้เสาแบบชอบเทียว พอฟังธรรมแล้วเสาก็ชอบคะ

พระอาจารย์ : พอเสาชอบเสาก็จะเข้ามาที่เฟชบุ๊กอันนี้เลย

ศิษย์ : คะ แล้วให้เสาเข้าที่ท่านพระอาจารย์เอง

พระอาจารย์ : แล้วเสาก็ไปคลิกชอบขึ้นมา ก็เลยมีจำนวนคนเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ

ศิษย์ : คนเพิ่มไปเรื่อยๆ ครับ ไม่ต้องโฆษณาครับ ถ้าโฆษณาเสีย
สตางค์ไม่เอาครับ

พระอาจารย์ : เราไม่ได้ทำ นี่เขาเป็นคนทำ คนมาหาเราก็พูดไป
เท่านั้นเอง แล้วก็เอาไปใส่เพื่อความสะดวกของผู้ที่ไม่ได้มา ไม่ได้
เรียกร้องผลประโยชน์ตอบแทน

ศิษย์ : เพราะไม่มีเรื่องไร ไม่มีงานบุญ ไม่มีอะไรทั้งสิ้นครับ

พระอาจารย์ : มีแต่ให้อย่างเดียว เป็นธรรมทาน

ศิษย์ : บรรยากาศบนเขาสวยงามนะกะมันเป็นศิลปะดีล่ะ แล้วเวลานี้
คลาสสิกนะกะ ทุกมุมเลยดีมาก มันเรียบง่ายกะพระอาจารย์

ศิษย์ : คำว่า ธรรมะบนเขา นี่พระอาจารย์เป็นคนตั้งนะครับ ตอนแรก
ผมเขียนคำว่าพระธรรมเทศนาพระอาจารย์สุชาติ พระอาจารย์บอกให้
เปลี่ยนเป็นธรรมะบนเขา

ศิษย์ : คนก็เลยนึกภาพออก

ศิษย์ : โอเคเลย ธรรมะบนเขา



พระอาจารย์ : เปล่า เราต้องการจะแยกเพราะเรามีกำลังใจ มีจุลธรรม อันนี้ของคุณก็เลยเอาธรรมะบนเขา มันจะได้ไม่ปนกัน ก็มีคนไป ดาวน้ไหลดะเยอะเหมือนกันนะ

ศิษย์ : แล้วที่ตอบคำถามเป็นภาษาอังกฤษมีบ้างไหมคะ

พระอาจารย์ : มี

ศิษย์ : น้องเขาอ่านนะคะ เขาบอกพระอาจารย์เก่งภาษาอังกฤษมาก ศัพท์บางตัวหนูยังไม่รู้เลย

ศิษย์ : พูดถึงภาษาอังกฤษครับพระอาจารย์ ผมว่าเดี่ยวจะมีสักเล่มหนึ่ง ผมจะขอให้พระอาจารย์ให้กำลังใจปฏิบัติเป็นภาษาอังกฤษ เป็นกำลังใจ แนวทางคงไม่ต้องครับ หรือเป็นกำลังใจผสมแนวทางก็ได้ครับ

พระอาจารย์ : คือทุกปีจะมีนักเรียนนานาชาติเขาจะมาเรียนซัมเมอร์ ที่ Asian U. แล้วเขาจะส่งมาฟังเทศน์เราประมาณเดือนสิงหา ที่เป็น ภาษาอังกฤษนั้นมีอยู่ตอนหนึ่งเราสอนพวกนี้อยู่

ศิษย์ : อ้อ สอนคนที่มาหรือครับ

พระอาจารย์ : พวกนี้เขาจะมาเรียนซัมเมอร์ที่ Asian U. เขามีหลักสูตรล่อใจคือให้อยู่ที่แคมป์สองอาทิตย์ แล้วไปอยู่ที่โรงแรมพัชราสองอาทิตย์ แล้วให้ไปอยู่ที่กรุงเทพฯ หรือเชียงใหม่

ศิษย์ : ก็เลยพามาที่นี่ด้วย

พระอาจารย์ : เขาก็ได้เรียนรู้หลายอย่าง ได้เรียนรู้คือมาศึกษาหลักสูตรนี้เขาเรียกว่า Asian Business and Culture เป็นหลักสูตรสำหรับที่จะเอาไปใช้กับปริญญาโทก็ได้ ปริญญาตรีก็ได้ เป็นหลักสูตรเสริม ส่วนใหญ่จะมีนักศึกษาชาวยุโรปมา ออสเตรเลีย เยอรมัน สเปน

ศิษย์ : บางทีอ่านหนังสือมันก็เข้าใจดีลึกซึ้งอยู่เหมือนกันนะคะ
แบบกระชับ

ศิษย์ : หนูอ่านหนังสือปัญหาकाใจ อ่านตั้งแต่เล่มหนึ่งไล่ๆ ไป เพิ่งเข้าใจเรื่องทาน ศีล สติ สมาธิ ปัญญา

พระอาจารย์ : มีผู้จัดเขาทำกัน มีญาติโยมเขาคัดออกมาจากจุลธรรมอีกทีหนึ่ง เขาแยกเป็นกลุ่มไป กลุ่มทาน กลุ่มศีล กลุ่มภาวนา

ศิษย์ : หนูว่าหนูอ่านแล้วหนูมีกำลังใจมากขึ้นค่ะ ที่ท่านบอกว่าสัปดาห์ทำอะไร หนูก็กำลังใจจะดีขึ้นแล้วมันก็จะขึ้นๆ ลงๆ ถ้าทำไปเรื่อยๆ แล้วมันจะแกว่งน้อยที่สุด ถ้าทำไปเรื่อยๆ หมายความว่ากำลังใจจะมากขึ้น

พระอาจารย์ : มันจะเสถียรขึ้น

ศิษย์ : มันจะไม่เสื่อมไปนานหรือเสื่อมไปเยอะ

พระอาจารย์ : น้อยลงไปเรื่อยๆ มีแต่จะขึ้นไปเรื่อยๆ ยิ่งทำมากเท่าไรกำลังใจจะมากขึ้นไปเรื่อยๆ

ศิษย์ : หนูรู้สึกว่ามันแข็งแรง

พระอาจารย์ : แต่ถ้าทำแล้วหยุด นี่มันจะกลับมาแล้วมันจะยากอย่าหยุด

ศิษย์ : ตัวหนูเหมือนอยากๆ พอมันอยากจะให้มันดีแล้วก็ไม่ได้

พระอาจารย์ : ไม่ได้ ยิ่งทุกข์ใหญ่ พออยากแล้วไม่ได้ดีก็ท้อแท้ขึ้นมาอย่าไปอยากเกินกำลังความสามารถของเรา





**งานภายนอกเป็นงานชั่วคราว แต่งานภายใน
นี้เป็นงานถาวร คือผลงานที่ได้รับเป็นผล
ที่ถาวร ผลงานภายนอกเป็นผลงานชั่วคราว
สร้างไปสักระยะหนึ่งเมื่อปีนั้นก็พังทลายไป
ทนสภาพไป แต่งานภายในนี้ ถ้าสร้างขึ้น
มาแล้วมันไม่มีวันทนคถ้ารู้จักรักษา**

อ ร ร ม ะ บ น เ ข า

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ธรรมะบนเขา
กัณฐะที่

๒๒

วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๖

งานภายนอก งานภายใน

ตอนนี้ที่กว้างเลย นั่งตรงไหนก็ได้ เมื่อก่อนต้องมาเบียดกันในศาลา
เดี่ยวหลังใหม่เสร็จก็ยิ่งกว้างใหญ่ เป็นระบบแบบเซลลูลาร์ เซลลูลาร์
ก็คือไม่ต้องเอาอันเดียวใหญ่ๆ เอาอันเล็กๆ หลายๆ อันมาใช้ประโยชน์
อันเดียวกัน ถ้าแบบอันเดียวก็คือต้องมีศาลาหลังใหญ่หลังเดียว
สมัยนี้เรามีระบบไร้สาย เครื่องขยายเสียงเราสามารถไปตั้งไว้ตาม
จุดต่างๆ ได้ เรามีศาลาเล็กๆ สองสามแห่งก็ได้ ก็ได้ฟังเสียงเท่าๆ กัน
เหมือนกับอยู่ในศาลาหลังใหญ่หลังเดียว อันนี้ก็ทำไปตามสภาวะของ
สถานที่ สถานที่บนเขานี้มันเป็นที่ไม่กว้าง เพราะเป็นหิน แล้วสูงๆ ต่ำๆ
มันไม่ใช่เป็นที่ราบที่กว้าง แล้วก็เป็นที่ของป่าไม้ ไม่ได้เป็นของวัด

พระมาอาศัยอยู่บนเขานี้เพื่อมาปลิกวิเวก เพื่อมาบำเพ็ญสมณธรรม
สมณธรรมก็คือธรรมของผู้แสวงหาความสงบ ไม่สามารถที่จะสร้างสิ่ง
ปลูกสร้างได้อย่างเต็มที่ซึ่งก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ดี เพราะว่าหน้าที่ของพระ
ไม่ได้อยู่ที่การก่อสร้างสิ่งถาวรวัตถุต่างๆ หน้าที่ของพระหน้าที่ของ
นักบวชในพระพุทธศาสนามีหน้าที่สร้างสมณะ คือความเป็นผู้สงบ
ขึ้นมาด้วยการปลิกวิเวกอยู่ตามสถานที่ห่างไกลจากแสง สี เสียง
ที่คอยยั่วยวนกวนใจ ที่คอยยุแหย่ส่งเสริมให้ใจเกิดกิเลส เกิดตัณหา
เกิดความทุกข์ขึ้นมา ที่บนเขานี้จึงเป็นที่ที่เหมาะสมต่อการภาวนา ต่อการ



บำเพ็ญสมณธรรม แต่จะไม่เหมาะกับการที่จะรับประชาชนเป็นจำนวนมากเพราะว่าเป็นสถานที่ป่าเขา เป็นสถานที่บำเพ็ญ ก็รับได้พอประมาณเท่าที่เป็นอยู่

ที่บนเขานี้ตั้งแต่มาอยู่ก็ไม่ได้สร้างถาวรวัตถุอะไรมาเลย ศาลาหลังนี้ก็สร้างมาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๒๖ ก็มีการบูรณะซ่อมแซมกัน ครั้งแรกสร้างหลังคานี้ใช้มุงด้วยหญ้า ต่อมาก็เปลี่ยนมาเป็นมุงด้วยสังกะสี เนื่องจากหญ้านี้ใช้ไปได้ประมาณสัก ๔-๕ ปี ก็ผุเปื่อย จำเป็นต้องมีการรื้อออกแล้วมุงใหม่ ก็ต้องทำอยู่ทุก ๔-๕ ปี ถ้าเปลี่ยนเป็นสังกะสีแล้วมันก็ใช้ได้นาน นี่ก็ใช้มาตั้งแต่เปลี่ยนครั้งแรกแล้วก็ยังไม่ได้เปลี่ยนนะ

การงานภายนอกนี้เป็นอันตรายเป็นอุปสรรคต่องานภายใน งานภายนอกถ้าทำโดยไม่มีขอบไม่มีเขต ก็จะทำไปเรื่อยๆ ไม่มีวันหมด แล้วก็จะมาเอาเวลาที่จะมาทำงานภายในไป ทำให้ไม่มีเวลาที่จะมาทำงานภายใน ซึ่งเป็นงานที่แท้จริงของนักบวช ของผู้แสวงหาความหลุดพ้นจากความทุกข์ ของผู้แสวงหาความสุขที่ถาวรที่แท้จริง

การงานภายนอกจึงทำเท่าที่จำเป็น ถ้ามีความจำเป็นต้องทำก็ทำ เช่น จำเป็นจะต้องมีที่อยู่อาศัย ก็สร้างที่อยู่อาศัยขึ้นมาแบบเรียบง่าย

แบบพอใช้กับจุดประสงค์ คือมีที่หลบแดดหลบฝนเท่านั้นก็พอ ไม่จำเป็นจะต้องสร้างแบบวิจิตรพิสดารโหลารใหญ่โต สร้างพอที่จะใช้หลบแดดหลบฝน เป็นที่นั่งสมาธิ เป็นที่พักผ่อนร่างกายได้ก็พอแล้ว ถ้าพยายามจะสร้างถาวรวัตถุที่สวยงามวิจิตรพิสดารก็จะต้องใช้เวลามาก ใช้ทรัพยากรมาก ประโยชน์ที่ได้ก็ไม่ได้มากไปกว่าการสร้างที่อยู่อาศัยแบบเรียบง่ายที่ไม่ต้องใช้เวลามาก ไม่ต้องใช้ทรัพยากรมาก ทุกเวลาทุกขณะที่สร้างก็จะมีเสียงดังอีกทีกครึกโครม จะรบกวนการบำเพ็ญสมณธรรม

ดังนั้น **เรื่องงานภายนอกจึงเป็นเรื่องที่ต้องระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง ถ้าจะทำก็ต้องจำเป็นจริงๆ และทำแบบเรียบง่ายที่สุด และให้เสร็จให้รวดเร็วที่สุด เพื่อจะได้มีเวลามำบำเพ็ญงานภายใน**

งานภายนอกเป็นงานชั่วคราว แต่งานภายในนี้เป็นงานถาวร คือผลงานที่ได้รับเป็นผลที่ถาวร ผลงานภายนอกเป็นผลงานชั่วคราว สร้างไปสักระยะหนึ่งไม่กี่ปีมันก็พังหมดไป หมดสภาพไป แต่งานภายในนี้ **ถ้าสร้างขึ้นมาแล้วมันไม่มีวันหมดถ้ารู้จักรักษา ถ้าสร้างแล้วรู้จักรักษา สิ่งที่สร้างอยู่ภายในใจก็จะอยู่กับใจไปไม่มีวันสิ้นสุด ใจนี้เป็นสิ่งที่ไม่มีความตาย ไม่มีวันสิ้นสุด สิ่งที่สร้างขึ้นไว้ในใจจึงไม่มีวันสูญหมดไป**

ไม่เหมือนกับสิ่งต่างๆ ที่สร้างผ่านทางร่างกาย เช่น ถาวรวัตถุต่างๆ ไม่ว่าจะสร้างให้วิจิตรพิสดารขนาดไหนก็ตาม เวลาเวลาผ่านไปก็จะเป็นผู้ทำลายถาวรวัตถุเหล่านั้น

อย่างสถานที่สังเวชนียสถาน ๔ ในประเทศอินเดีย ที่พุทธศาสนิกชนไปจาริกไปกราบไหว้บูชา ตอนนี้ก็เหลือแต่ซากปรักหักพัง แทบจะไม่เหมือนของเดิมที่มีอยู่ นี่แหละคือผลงานภายนอก หลังจากใช้เวลาผ่านไปแล้วสองพันห้าร้อยกว่าปีก็เหลือแต่ซากปรักหักพัง แต่ผลงานภายในที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้สร้างไว้ยังเหมือนเดิมเหมือนในสมัยที่พระพุทธเจ้าทรงประทับอยู่ พระทัยของพระพุทธเจ้าในสมัยนั้นกับพระทัยของพระพุทธเจ้าในสมัยนี้ก็ยังเป็นปรमัง สุขัง อยู่เหมือนเดิม ยังเป็นปรमัง สุขญัง อยู่เหมือนเดิม เพราะธรรมที่ปรากฏขึ้นในใจนี้เป็นอกาลิโก ไม่มีวันเสื่อม ไม่มีวันหมดไปนั่นเอง นี่แหละคือสิ่งที่ผู้ที่ออกบวชผู้ที่บำเพ็ญปฏิบัติพึงสร้างกัน เพราะเป็นที่พึ่งที่แท้จริง เป็นที่อยู่อาศัยที่แท้จริง ที่จะปกป้องรักษาจิตใจไม่ให้มีความทุกข์ต่างๆ เข้ามาเหยียบย่ำทำลายได้เลย งานของนักบวช งานของผู้บำเพ็ญสมณธรรม จึงเป็นงานภายในไม่ใช่เป็นงานภายนอก

บางท่านนี้แทบจะไม่ทำงานภายนอกเลย เช่น สมัยพระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญ สมัยพระอริยสงฆ์สาวกบำเพ็ญ ตามรอยพระพุทธบาทของพระพุทธเจ้าแทบจะไม่มีการก่อสร้างถาวรวัตถุต่างๆ เลย จะสร้างที่พักก็สร้างแบบเรียบง่าย เอาของที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ต้นไม้ใบหญ้า ใบไม้มาบุมาบังหลังคา แค่นี้ก็พอหลบแดดหลบฝนได้ บางท่านก็ใช้ถ้ำ เจือมผา บางท่านก็อยู่ตามโคนไม้ เพราะท่านไม่ต้องการเสียเวลากับเรื่องภายนอกนั่นเอง และการบำเพ็ญบางครั้งก็จำเป็นที่จะต้องมีการเปลี่ยนสถานที่เพื่อจะได้กระตุ้นความเพียร เพื่อจะได้เป็นการทดสอบพลังของธรรมที่ได้เจริญว่าเป็นธรรมแท้หรือเป็นธรรมเทียม เป็นธรรมปลอม เช่น เวลาที่เราอยู่ในสถานที่ที่เราเคยชิน เราจะไม่รู้สึกกลัว ถ้าเราเจริญธรรมคืออนิจจัง ตอนพิจารณาว่าร่างกายเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย แล้วเราก็คิดว่าเรายอมรับความจริงอันนี้ได้ แต่มันเป็นความจริงหรือยัง อันนี้เราไม่รู้ บางทีเราอาจจะต้องย้ายสถานที่ไปอยู่ในสถานที่ที่เราหวาดกลัวเพื่อเราจะได้ทดสอบดูว่าเรายังหวาดกลัวอยู่หรือเปล่า เพราะความหวาดกลัวนี้ก็คือความกลัวความตายนี้เอง ถ้าเรายอมรับความจริงว่าร่างกายนี้สักวันหนึ่งจะต้องตายไปอย่างแน่นอน ถ้าเราคิดว่าเราพร้อมที่จะให้มันตายแล้ว เราก็ต้องไปหาสถานที่พิสูจน์ดู ไปสถานที่ที่คิดว่ามีภัย

อันตรายต่อร่างกาย เช่น สมัยก่อนท่านก็จะไปหาเสือ หาสัตว์ต่างๆ เป็นเครื่องพิสูจน์ใจว่าเมื่อได้ไปอยู่ใกล้กับสัตว์ที่เป็นอันตรายแล้ว ใจยังมีความหวาดกลัวอยู่หรือไม่

นี่คือเรื่องราวของพระปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรม จะแสวงหาที่สงบสงัด วิเวก ที่ลำบากลำบาก อดอยากขาดแคลน เพราะเป็นที่ท้าทายต่อการสร้างบารมี เช่น ขันติบารมี วิริยะบารมี ปัญญาบารมี ถ้าอยู่ในที่ สะดวกสบาย อยู่ในที่ไม่มีความทุกข์ยากลำบาก ก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องต่อสู้ ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องใช้ขันติ ความอดทน อยู่อย่างสุข อย่างสบาย แต่เวลาที่ต้องเข้าอยู่ในภาวะคับขัน เช่น ในเวลาที่ร่างกาย เจ็บไข้ได้ป่วย เวลาที่อดอยากขาดแคลน เวลาที่จะต้องเผชิญความตาย เวลานั้นใจจะมีธรรมคุ้มครองได้หรือไม่ ถ้าไม่เคยสร้างธรรมขึ้นมา ถึงเวลาธรรมที่จะคุ้มครองใจจะปรากฏขึ้นมาได้อย่างไร แต่ถ้าได้ไป อยู่ในสถานที่คับขัน สถานที่อึดอัดขัดสนยากลำบาก มีภัยรอบด้าน ก็จะจำเป็นที่จะต้องสร้างธรรมขึ้นมาเพื่อรักษาใจให้ตั้งอยู่ในความสงบ ให้ตั้งอยู่ในความเป็นปกติให้ได้ พอมีธรรมรักษาใจให้อยู่อย่างสงบ อยู่อย่างปกติได้แล้วก็จะไม่เป็นปัญหาต่อไปในเวลาที่เกิดเหตุการณ์ คับขัน เหตุการณ์อึดอัดขัดสนทุกข์ยากลำบาก ในขณะที่จะต้องเผชิญ

ภัยอันตรายต่างๆ ใจจะมีธรรม
มาคุ้มครองปกป้องรักษาไม่ให้
ใจหวาดกลัว ไม่ให้ใจทุกข์ไปกับ
เหตุการณ์ต่างๆ สามารถอยู่กับ
เหตุการณ์ต่างๆ นั้นได้อย่างปกติ
อย่างสงบ

นี้แหละคือเรื่องของผู้ปฏิบัติ
เริ่มต้นตั้งแต่พระพุทธเจ้ามา
จนถึงพระสาวกทั้งหลาย ท่าน
บำเพ็ญแบบนี้กันทั้งนั้น ท่านไม่ได้
บำเพ็ญอยู่ในสถานที่เต็มไปด้วย
ด้วยความสุขความสบาย เช่น
พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้ทรงบำเพ็ญ
อยู่ในพระราชวัง พระสาวก
ทั้งหลายก็ไม่ได้บำเพ็ญอยู่ตาม
บ้านตามเรือนที่มีสิ่งต่างๆ คอย
อำนวยความสะดวกความสบาย

อำนวยความสะดวก มีสิ่งต่างๆ คอย
ปกป้องภัยอันตรายต่างๆ จึงทำ
ให้ไม่จำเป็นที่จะต้องผลัดธรรม
ขึ้นมาเพื่อปกป้องใจ พอเวลาสิ่ง
ต่างๆ ที่มีอยู่นั้นเสื่อมไปหมดไป
ใจก็จะมีอะไรมาคุ้มครอง
ปกป้องรักษา เวลานั้นใจก็จะทุกข์
ทรมาน ท่านเหล่านั้นเห็นความจริง
ว่าสิ่งต่างๆ ในโลกนี้เป็นที่พึ่งไม่ได้
อย่างแท้จริง เพราะทุกสิ่งทุกอย่าง
ในโลกนี้เป็นของไม่เที่ยงนั่นเอง
มีการเจริญ มีการตั้งอยู่ และ
มีการเสื่อมดับไปเป็นธรรมดา
ถ้าอาศัยสิ่งต่างๆ เหล่านั้น เวลา
ที่สิ่งเหล่านั้นเสื่อมหรือดับไป
เวลานั้นก็จะมีที่พึ่ง แต่ถ้า
ไม่อาศัยสิ่งต่างๆ เหล่านั้นมาเป็น
ที่พึ่ง แต่อาศัยธรรมที่เกิดจาก



“

การมาบวชนี้ไม่ใช่เป็นงานสังคม ไม่ใช่มาหามิตร
มาสร้างเครือข่ายมิตรภาพ งานนี้เป็นการตัดภาพ
ตัดชาติ งานตัดทุกสิ่งทุกอย่าง ตัดความผูกพันกับ
ทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกบุคคล ตั้งแต่บิดามารดาลงมา



สามภรรยา บุตร ธิดา ที่จำเป็นจะต้องตัดก็เพราะ
ว่าไม่ตัดวันนี้ วันหน้าก็จะต้องถูกตัดอยู่ดี เพราะว่า
หลักของธรรมชาติของความเป็นจริงก็คือจะต้อง
พลัดพรากจากกันในที่สุด

”

การปฏิบัตินี้เป็นที่พึง ก็จะมี
ธรรมนี้คอยปกป้องรักษาใจ
ไม่ให้ทุกข์กับเรื่องราวต่างๆ

นี่คือความจริงที่นักบำเพ็ญ
นักปฏิบัติทั้งหลายยอมรับกัน
จึงต้องบากบั่นมุ่งเข้าสู่ป่าสู่เขา
สู่สถานที่อึดคัดขัดสนยากลำบาก
อย่างหลวงปู่มั่นเท่าที่ได้อ่าน
ประวัติของท่าน ท่านก็มุ่งขึ้น
ไปบำเพ็ญในป่าทางภาคเหนือ
บริเวณจังหวัดเชียงใหม่ อยู่กับ
ชาวป่าชาวเขา การบิณฑบาต
ของท่านก็อึดคัดขัดสน อาหารนี้
ก็ไม่ใช่อาหารของคนในบ้าน
ในเมือง แต่เป็นของคนป่าคนเขา
เขารับประทานกัน ที่อยู่อาศัย
ก็ไม่ได้ เป็นที่อยู่อาศัยของ

คนบ้านคนเมือง ก็เป็นกระต๊อบ
เล็กๆ หรือไม่มีกระต๊อบ อาจจะ
มีเพียงแคร่มีหลังคาไว้กันแดด
กันฝน อาศัยมุงกลดเป็นที่
ป้องกันแมลงสัตว์ต่างๆ แต่
การบำเพ็ญของท่านนี้สามารถ
บำเพ็ญได้อย่างต่อเนื่อง ไม่มี
อะไรมาเป็นอุปสรรคขวางกั้น
มีเวลาที่จะบำเพ็ญตลอดทั้งวัน
ทั้งคืนยกเว้นเวลาหลับเท่านั้น
นั้นแหละหลวงปู่ท่านจึงได้บรรลุ
มรรคผลนิพพานในสถานที่
อย่างนั้น ก่อนหน้านั้นหลวงปู่
ท่านก็อยู่ตามวัดตามวา ออก
ธุดงค์บ้างเป็นบางครั้งบางคราว
แต่ไม่ได้ออกอย่างต่อเนื่อง
ออกไปช่วงระยะสั้นๆ แล้วก็ต้อง
กลับมาอยู่วัดเพื่อมาทำหน้าที่

ของพระที่มีวัดต้องคอยดูแลรักษา มีศรัทธาญาติโยมพี่น้องคอยมาขอ
ท่านให้เป็นที่พัก ก็ต้องมีการอบรมสั่งสอน มีการดูแลถาวรวัตถุต่างๆ
ซ่อมแซมบูรณะหรือสร้างใหม่ เวลาบำเพ็ญจึงไม่ค่อยมี ตลอดระยะ
เวลาก่อนที่จะได้ไปปลีกวิเวกอยู่ที่เชิงใหม่ตามลำพังอย่างแท้จริงนี้
อายุของท่านก็ปาเข้าไปตั้ง ๖๐ ปีแล้ว ช่วง ๖๐-๗๐ ปีนี้ ท่านบำเพ็ญ
อยู่ในป่าทางภาคเหนือ และหลังจากนั้นอายุ ๗๐-๘๐ ปี ท่านก็ได้รับ
การอาราธนาจากลูกศิษย์ของท่านให้มาโปรด เพราะว่าอยากจะได้รับ
ฟังธรรมอันเลิศอันประเสริฐที่ท่านได้พบได้บรรลุถึง ท่านก็เลยได้ออก
จากป่ามา แล้วก็ลงมาโปรดญาติโยมลูกศิษย์ลูกหาแถวบริเวณจังหวัด
สกลนคร อุตรธานี จนมรณภาพไปในวัย ๘๐ ปี

ระหว่าง ๖๐-๗๐ ปีนี้ ท่านบำเพ็ญอยู่ในป่าในเขาตามลำพัง มีพระเณร
ไปขออยู่ศึกษาบ้างเป็นครั้งเป็นคราว ถ้าในพรรษาก็จะอนุญาตให้อยู่ได้
พอออกพรรษาต่างคนก็ต่างปลีกวิเวกกัน ไม่ไปอยู่เกาะติดกัน เปลี่ยน
สถานที่ไป ถ้าอยู่ที่เดิมเดี๋ยวคนอื่นจะตามมาเกาะมาอยู่กัน พออยู่กัน
มากๆ แล้วมันก็จะถ่วงกัน เพราะก็จะต้องมาคอยพะวักพะวนมา
กั่วงวลมาห่วงกัน ก็จะทำให้การบำเพ็ญนี้เป็นไปไม่ได้อย่างสะดวก
รวดเร็ว ผู้บำเพ็ญที่แท้จริงจึงมักจะปลีกวิเวกเสมอ ไม่เกาะติดอยู่
กับใครนานจนเกินไป อาจจะต้องพบกันบ้างเป็นบางครั้งบางเวลา

แต่ถ้าไม่มีเหตุแล้วก็ไม่พบกับใคร เพราะการมาบวชนี้นี้ไม่ใช่เป็นงาน
สังคม ไม่ใช่มาหามิตรมาสร้างเครือข่ายมิตรภาพ งานนี้เป็นการตัดภาพ
ตัดชาติ งานตัดทุกสิ่งทุกอย่าง ตัดความผูกพันกับทุกสิ่งทุกอย่าง
ทุกบุคคล ตั้งแต่บิดามารดาลงมา สามเณรยา บุตร ธิดา ที่จำเป็น
จะต้องตัดก็เพราะว่าไม่ตัดวันนี้ วันหน้าก็ต้องถูกตัดอยู่ดี เพราะ
หลักของธรรมชาติของความเป็นจริงก็คือจะต้องพลัดพรากจากกัน
ในที่สุด แต่การพลัดพรากแบบที่ธรรมชาติบังคับนี้ มันเป็นการ
พลัดพรากอย่างทุกข์ทรมานใจ แต่ถ้าพลัดพรากด้วยการเต็มใจ
ด้วยการพร้อมที่จะพลัดพรากนี้ จะพลัดพรากกันอย่างสุขสบาย
สบายใจ จึงจำเป็นต้องตัด แต่ไม่ได้หมายความว่าไม่มีความเมตตา
ต่อกันหรือไม่มีความปรารถนาดีหรือความสงสารอะไรต่อกัน
เพียงแต่ไม่มีอุปาทานความยึดติดอยู่กับบุคคลต่างๆ เพราะรู้ว่าไม่ช้า
ก็เร็วก็ต้องแยกกันไปคนละทิศคนละทาง แต่ในขณะที่บำเพ็ญก็
จำเป็นที่จะต้องตัดทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อจะได้อยู่ตามลำพัง เพื่อจะได้
มีเวลาบำเพ็ญอย่างเต็มที่ แต่หลังจากที่เสร็จภารกิจของการบำเพ็ญแล้ว
ก็สามารถกลับมาโปรดมาสงเคราะห์บิดามารดา สามเณรยา บุตรธิดา
ญาติสนิทมิตรสหายได้ และเป็นการสงเคราะห์ที่ได้ผลประโยชน์
อย่างมากทีเดียวดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสงเคราะห์มา หลังจาก

พระองค์ได้ทรงตรัสรู้แล้ว ก็ได้ทรงเสด็จกลับไปโปรดบรรดาญาติสนิท มิตรสหาย พระราชบิดา พระมารดาเลี้ยง พระมเหสี พระราชโอรส ที่พระราชวัง ทรงแสดงธรรมเป็นที่ประทับใจต่อผู้ฟังเป็นอย่างมาก ทำให้เกิดมีศรัทธาตามเสด็จออกบวชกันหลายรูปหลายองค์ด้วยกัน

นี่คือเรื่องของการตัด ตัดเพราะว่าใจยังผูกพันอยู่ ต้องตัดให้มันขาด ไม่ให้มีความผูกพัน ไม่ให้มีความห่วงใย เพราะห่วงไปก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลง ความจริง ต้องพลัดพรากจากกันอยู่ดี จะห่วงหรือไม่ห่วง จะหวงหรือไม่หวง ก็ต้องพลัดพรากจากกันอยู่ดี แต่ถ้าไม่ห่วงไม่หวง เวลาพลัดพรากจากกันจะไม่เศร้าโศกเสียใจ เวลาที่ยังหวงยังห่วงอยู่ เวลาต้องพลัดพรากจากกัน เวลานั้นก็จะเศร้าโศกเสียใจ อาจจะต้องถึงกับอยาก จะตายตามไปด้วย เพราะเหมือนกับว่าไม่มีที่พึ่งแล้ว เหมือนกับไม่มี ความสุขแล้วที่จะอยู่ต่อไปในโลกนี้ นั่นก็เป็นเพราะว่าไปผูกความสุขไว้ กับบุคคลต่างๆ ที่จะต้องพลัดพรากจากกัน ไปผูกความสุขของตนไว้ กับวัตถุสิ่งของต่างๆ พอวัตถุสิ่งของเหล่านั้นพลัดพรากจากไปก็เหมือนกับว่าไม่มีที่ให้ความสุขกับตนแล้ว ก็ไม่อยากจะมีชีวิตอยู่ต่อไป เพราะ จะอยู่ด้วยความทุกข์ทรมานใจ แต่การฆ่าตัวตายก็ไม่ได้เป็นวิธีที่จะ ดับความทุกข์ทรมานใจ เพราะเวลาฆ่าตัวตายนี้ไปฆ่าร่างกายที่ไม่รู้

อิเหน่อิเหน่ ร่างกายไม่ได้ทำอะไรผิด ไม่ได้ทำอะไรเสียหาย ผู้ที่ทำผิด ทำเสียหายก็คือใจที่ไปมีความผูกพัน ที่ไปหลงยึดติดกับสิ่งต่างๆ ที่ไปอาศัยสิ่งต่างๆ บุคคลต่างๆ ให้ความสุขกับตนนั่นเอง ต้องฆ่าตัวนี้ ต่างหาก ฆ่าตัวหลง หลงที่ไปผูกพันไปยึดติดกับบุคคลต่างๆ กับสิ่งต่างๆ การฆ่าก็คือการตัดความผูกพัน ความเป็นความต้องการอาศัยสิ่งต่างๆ มาเป็นที่พึ่งมาให้ความสุขกับตน

นี่คือการตัดของนักปฏิบัติ ตัดแล้วก็ไปหาที่พึ่งของตนเองในป่าในเขา ไปหาความสุขภายในใจที่เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ ที่เป็นความสุขที่แท้จริง ที่เป็นความสุขที่ถาวร พอได้พบกับความสุขอันนี้แล้ว ทีนี้ก็สามารถกลับไปพบกับบุคคลต่างๆ กับสิ่งต่างๆ ได้อย่างไม่มีความผูกพัน ไม่ได้พึ่งพาอาศัยบุคคลต่างๆ สิ่งต่างๆ แล้ว แต่กลับไปเพื่อไปโปรดไปช่วยให้เขาได้ตัดตัวเขาออกจากสิ่งต่างๆ เพื่อเขาจะได้พบกับความสุขที่มีอยู่ในตัวของเขาเอง ความสุขที่เป็นที่พึ่งที่แท้จริง เป็นความสุขที่ถาวร ไม่มีวันหมดสิ้นไป

นี่คือหน้าที่ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญมา ภารกิจที่ได้ทรงบำเพ็ญมา ในเบื้องต้น ๖ ปีแรกของการบำเพ็ญของการออกบวชนี้ไม่ได้ไปยุ่งเกี่ยวกับใครเลย ไม่มีการสร้างถาวรวัตถุต่างๆ ไม่มีการสร้างโบสถ์



ผู้บำเพ็ญที่แท้จริง
จึงมักจะปลีกวิเวกเสมอ
ไม่เกาะติดอยู่กับใคร
นานจนเกินไป

» พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต «

สร้างเจดีย์ สร้างกุฏิ สร้างวัดสร้างวา มีแต่การบำเพ็ญเพื่อความหลุดพ้น เพื่อความสงบของใจเพียงอย่างเดียว พอได้พบกับผลที่ทรงปรารถนา แล้วก็ทรงทำหน้าที่โปรดช่วยเหลือผู้อื่นต่อไปด้วยการอบรมสั่งสอน ที่เป็นพุทธกิจที่ทรงบำเพ็ญอยู่ทุกวันทุกเวลาตลอดระยะเวลา ๔๕ ปีด้วยกันหลังจากที่ตรัสรู้แล้วในวัย ๓๕ ปี พระองค์ก็เริ่มสั่งสอนธรรมะตั้งแต่วัย ๓๕ ปี จนถึงวัย ๘๐ ปี วันหนึ่งนี้ทรงสั่งสอนสามเวลาด้วยกัน ตอนบ่ายก็สั่งสอนญาติโยม ตอนค่ำก็สั่งสอนภิกษุสามเณร ตอนดึกก็สั่งสอนเทวดา และตอนเช้าก่อนที่จะทรงเสด็จออกบิณฑบาต ก็ทรงเล็งญาณดูว่ามีใครบ้างที่จิตพร้อมที่จะรับธรรมอันประเสริฐนี้ ได้เป็นบุคคลที่สมควรไปโปรดในวันนั้น พระองค์ก็จะทรงมุ่งไปโปรดบุคคลนั้น ไปสั่งสอนบุคคลนั้น ให้ได้มีดวงตาเห็นธรรม ให้ได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด หลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆ

ตลอดระยะเวลา ๔๕ ปีนี้ไม่ปรากฏมีข่าวว่าพระพุทธเจ้าทรงสร้างวัดเลยแม้แต่วัดเดียว ไม่ได้สร้างเจดีย์แม้แต่องค์เดียว ไม่ได้สร้างโบสถ์สร้างวิหารเลย แต่ทรงสร้างพระอรหันต์บุคคล สร้างพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ขึ้นมาเป็นจำนวนมากเพียงระยะเวลา ๗ เดือนแรกเท่านั้นที่ทรงประกาศพระศาสนา

คือวันเพ็ญเดือน ๘ ไปถึงวันเพ็ญเดือน ๓ ระยะเวลา ๗ เดือนด้วยกัน ก็ปรากฏเป็นหลักฐานที่จารึกไว้ในพระไตรปิฎกแล้วว่ามีพระอรหันตสาวก ๑,๒๕๐ รูปได้มาเฝ้าพระพุทธเจ้า ในวันเพ็ญเดือน ๓ วันที่เราเรียกว่า “วันมาฆบูชา” นี้ เป็นเวลา ๗ เดือนหลังจากที่ทรงประกาศพระธรรมคำสอนเป็นครั้งแรก คือวันเพ็ญเดือน ๘ “วันอาสาฬหบูชา” ได้ทรงประกาศ “พระธัมมจักกัปปวัตตนสูตร” ประกาศหลักของพระพุทธศาสนา คืออริยสัจ ๔ มรรค ๘ พอผู้ที่ได้ยินได้ฟังน้อมนำเอาไปปฏิบัติก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ขึ้นมาเป็นจำนวนมาก อย่างน้อยภายใน ๗ เดือนแรกนี้ก็ ๑,๒๕๐ รูปแล้ว สมัยนี้มีพระองค์ใดบ้างที่จะสามารถสร้างพระอรหันต์ขึ้นมาภายใน ๗ เดือน ให้มีพระอรหันต์ปรากฏขึ้นมา ๑,๒๕๐ รูปบ้าง มีแต่สร้างเจดีย์ สร้างโบสถ์ สร้างวัด สร้างกุฏิ กันเต็มไปหมด แต่โบสถ์ เจดีย์ กุฏิ เหล่านี้ไม่ได้เป็นพระอรหันต์ เป็นวัตถุเท่านั้นเอง อย่างนี้เรียกว่าหลงทางหรือเปล่า ชาวพุทธเราเคยพิจารณากันบ้างหรือเปล่าว่าเรากำลังสร้างอะไรกันอยู่ เรากำลังสร้างพระหรือว่าเรากำลังสร้างถาวรวัตถุ สร้างสิ่งของต่างๆ สร้างไปทำไม สร้างแล้วทำให้เราได้เป็นพระขึ้นมาหรือเปล่า

เราอย่าประมาทตัวเราเอง อย่าไปคิดว่าเราเป็นฆราวาส เราไม่มีสิทธิ์ที่จะบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ ในสมัยพระพุทธกาลนี้มีฆราวาสที่ไม่ใช่เป็นนักบวชนี้บรรลุมรรค ผล นิพพาน กันเป็นจำนวนมาก เพราะสมัยก่อนเขาไม่ได้บ่าสร้างโบสถ์ สร้างเจดีย์ สร้างอะไรกันต่างๆ เหมือนสมัยนี้กัน เขาบ่าทำบุญให้ทาน เขาบ่ารักษาศีล เขาบ่าภาวนากัน จึงปรากฏเป็นพระอริยสงฆ์สาวกขึ้นมาเป็นจำนวนมาก อยู่ที่นี่เอง อยู่ที่นี่การกระทำ ถ้ามีแต่สร้างโบสถ์ สร้างเจดีย์ สร้างถาวรวัตถุต่างๆ ก็จะไม่มีการสร้างพระอริยบุคคลขึ้นมา ถ้าอยากสร้างพระอริยบุคคลก็ต้องภาวนา ต้องรักษาศีลด้วย ทานก็ทำไป แต่ทานทำด้วยเหตุด้วยผล ทำกับสิ่งที่ควรจะทำ เช่น ใส่บาตร ฎีกะอะไรต่างๆ ก็ไม่ต้องสร้างแบบมโหฬารวิจิตรพิสดาร สร้างวัดป่า สร้างสถานที่สงบสงัดวิเวกเพื่อการบำเพ็ญธรรมกัน อย่าไปสร้างวัดจนกลายเป็นศูนย์การค้าไป สมัยนี้มีตลาดนัดในวัดกัน มีมหรสพในวัดกัน มีอะไรต่างๆ ที่ไม่ใช่เรื่องของศาสนาเต็มไปอยู่ในวัด เต็มไปในวัดหมด เรื่องของศาสนา คือความสงบนี้หายไปหมด สถานที่ที่จะบำเพ็ญนี้เดี๋ยวนี้ไม่ได้อยู่ที่วัดเสียแล้ว วัดไม่ใช่เป็นที่บำเพ็ญที่จะให้ความสงบ บางคนเดี๋ยวนี้บวชแล้วอยู่บ้านกลับได้ภาวนาได้บำเพ็ญดีกว่าไปอยู่วัด ถ้าอยู่บ้านคนเดียวก็สามารถที่จะบำเพ็ญได้ ไปอยู่วัดก็ไปเจอกับกิจกรรม

ต่างๆ มากมายหลายรูปแบบ มีทั้งงานศพ งานบวช งานมหรสพ งานอะไรต่างๆ งานฉลอง งานสมโภช งานบูรณะซ่อมแซม งานอะไร ร้อยแปดพันประการเต็มไปหมด ลองไปดูตารางของวัดต่างๆ ดูสิว่า เขามีอะไรบ้างกิจกรรมต่างๆ งานภาวนานี้ไม่เห็นมีเลย

นี่แสดงว่า สมัยนี้ชาวพุทธเราได้ออกนอกศูนย์กลางของพระบรม ศาสดาแล้ว ไม่ได้เจริญรอยตามพระบรมศาสดากัน ไม่ได้ปลื้กวิเวกกัน ไม่ได้บำเพ็ญกัน มัวแต่ทำบุญทำทานเพียงอย่างเดียว มัวแต่สร้าง สิ่งต่างๆ แล้วผลเป็นยังไ้ใจได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน กันบ้างหรือยัง หรือยังวุ่นวายเหมือนเดิมอยู่ เพราะการทำบุญทำทานนี้ไม่มีกำลังพอ ที่จะทำให้ใจสงบได้ ต้องรักษาศีล ๘ ต้องรักษาศีลของนักบวช แล้วก็ต้องปลื้กวิเวก ต้องอยู่ตามสถานที่สงบสงัด ต้องเจริญสติอยู่ ทุกเวลาเวลาที่ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ต้องสำรวมอินทรีย์ ตาหูจมูกลิ้นกาย ไม่ให้ส่งไปหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะที่จะทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน เกิดตณหาเกิดกิเลสขึ้นมา ต้องคอยควบคุม สิ่งที่ไม่ควรดูก็ต้องไม่ดู สิ่งที่ไม่ควรฟังก็ต้องไม่ฟัง สิ่งที่ไม่ต้องลิ้มรสตมกลิ่นก็ต้องทำ ถ้าไม่มีมาตรการเหล่านี้แล้ว การบำเพ็ญที่จะทำให้ใจสงบ ทำให้ใจได้ พบกับความสุที่แท้จริงนี้จะไปไม่ได้เลย ถ้าเราไม่ตะเกียกตะกาย



A large, stylized orange quotation mark icon, consisting of two thick, curved lines that form the opening of a quote.

อย่าไปสร้างโบสถ์
สร้างเจดีย์
สร้างวัดอะไร
ให้มันมากจนเกินไป
สร้างสถานที่ปฏิบัติธรรม
กันขึ้นมาดีกว่า
ให้มีที่ที่ผู้ปฏิบัติธรรมได้ไปปฏิบัติ
เพราะนี่คือแก่นของพระศาสนา

ไม่บังคับตัวเราให้สร้างสิ่งเหล่านี้ขึ้นมา สิ่งต่างๆ ที่ดีที่ประเสริฐ คือ ความสงบภายในใจนี้จะไม่สามารถเกิดขึ้นมาได้เลย

ดังนั้นเราต้องย้อนกลับมาดูที่ตัวเราว่ากำลังเดินตามรอยพระพุทธรูปตามรอยทางของพระอรหันตสาวกกันหรือเปล่า หรือเรากำลังเดินตามรอยกิเลสตัณหา กำลังหาลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหู จมูกลิ้นกาย ทำบุญทำทานก็ทำแบบไม่เอื้อต่อพระศาสนา กลับเป็นการทำลายพระศาสนา เพราะไม่ได้ไปส่งเสริมในสิ่งที่จะส่งเสริม สิ่งที่จะส่งเสริมก็คือการเผยแผ่ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า ควรจะผลิตสื่อหนังสือหรืออะไรต่างๆ คำสอนของพระพุทธเจ้า คำสอนของพระอรหันต์ทั้งหลาย แล้วก็สร้างสถานที่ปฏิบัติธรรมที่สงบสงัด เพื่อเป็นที่บำเพ็ญของผู้ที่ต้องการจะบำเพ็ญ อย่างนี้ต่างหากที่เราควรจะส่งเสริมกัน อย่าไปสร้างโบสถ์ สร้างเจดีย์ สร้างวัดอะไรให้มันมากจนเกินไป สร้างสถานที่ปฏิบัติธรรมกันขึ้นมาดีกว่า ให้มีที่ให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ไปปฏิบัติ เพราะนี่คือแก่นของพระศาสนา เป็นหัวใจของพระศาสนา ก็คือธรรมปฏิบัตินี้เอง ถ้าไม่มีธรรมปฏิบัติแล้ว ปฏิเวธก็คือการบรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็จะไม่เป็นผลที่ตามมาอย่างแน่นอน แต่ก่อนที่จะมีธรรมปฏิบัติได้ ก็ต้องมีการศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

เสียก่อน ก็ต้องมีการเผยแผ่ธรรมะที่สามารถนำพาผู้ปฏิบัติให้ไปปฏิบัติ และหลุดพ้นและบรรลุมรรคผลได้

ธรรมะของพระพุทธเจ้านี้ถึงแม้ว่าจะมีคุณสมบัติประโยชน์มากมาย แต่ก็ เป็นธรรมะที่หลากหลายด้วยกัน ซึ่งไม่จำเป็นที่จะต้องศึกษาพระไตรปิฎก ให้รู้หมด ขอให้เราศึกษาธรรมะที่เป็นแก่นที่จะพาให้เราหลุดพ้น ก็พอแล้ว ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า พระธรรมคำสอนของ พระองค์นี้ถึงแม้จะมีมากมายก่ายกอง แต่มีเนื้อหาสาระอยู่อันเดียว เท่านั้น คือการดับทุกข์ วิธีการดับทุกข์เท่านั้นเอง ดังนั้นไม่ว่าเราจะ ฟังธรรมะหรืออ่านธรรมะในรูปแบบไหนก็ตาม เราต้องพิจารณาให้เห็นว่า เราเอามาปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ได้อย่างไร เราต้องการเพียงเท่านั้น ต้องการ วิธีที่จะทำให้เราเอาธรรมะนี้มาดับความทุกข์ภายในใจของเราให้ได้

ดังนั้นถ้าเราอยากจะทำบุญก็ให้เราทำในลักษณะเพื่อเป็นการ ส่งเสริมการเผยแผ่ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า สนับสนุนการ ปฏิบัติธรรม เช่น การสร้างสถานที่ปฏิบัติธรรม อันนี้แหละที่จะทำให้ ได้มีการบรรลุมรรค ผล นิพพานกัน ถ้าเรามัวแต่สร้างโบสถ์ สร้างเจดีย์ มันก็จะเป็นการสร้างที่อยู่อาศัยให้กับนกพิราบให้กับสุนัขของวัดนั้นแหละ ไปดูเถอะตามโบสถ์ตามเจดีย์มีนกพิราบมีสุนัขอยู่กันเต็มไปหมด

ได้ประโยชน์อะไรบ้างจากการสร้างถาวรวัตถุเหล่านี้ การสร้าง
เจดีย์ก็ดี สร้างองค์หนึ่งก็พอแล้ว สำหรับประเทศไทยเราก็มี
องค์ใหญ่เบือเริ่มอยู่ที่นครปฐมแล้ว ใครอยากจะกราบพระบรม
สารีริกธาตุ ก็ไปนครปฐมก็กราบได้แล้ว ไม่จำเป็นจะต้องสร้าง
มันทุกตำบลทุกวัดทุกวาในประเทศ สร้างไปก็เท่านั้นเอง
การสร้างเจดีย์นี่ก็เป็นเหมือนกับเป็นอนุสรณ์ให้เรารำลึกถึง
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เท่านั้นเอง ให้เราระลึกถึง
พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อที่เราจะได้้นำเอาไป
ปฏิบัติเพื่อเราจะได้บรรลุผลเท่านั้นเอง มีอยู่ตรงนั้นเท่านั้นเอง
ถ้าเรากราบพระเจดีย์แล้วทำให้เราเกิดศรัทธาสละสมบัติ
ออกบวชได้ อันนั้นคือเจตนาของการสร้างเจดีย์ มีเพื่อให้เรา
เกิดศรัทธา ให้เกิดฉันทะ วิริยะ ที่จะตัดความผูกพันอยู่กับ
ลาภยศสรรเสริญ ผูกพันกับความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย
เพื่อให้เราเกิดศรัทธาที่อยากจะออกบำเพ็ญออกบวช
ออกปฏิบัติกัน อันนี้แหละคือหน้าที่ขององค์พระเจดีย์
มีไว้เพียงเท่านั้นเอง

องค์พระเจดีย์เองนั้นไม่มีความวิเศษวิโสอะไร ไม่สามารถ
ทำให้ผู้ไปกราบผู้สร้างบรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้ ผู้ที่จะบรรลु
มรรค ผล นิพพาน ได้นั้นจะต้องเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ
เท่านั้น คือสุปฏิปันโน อสุปฏิปันโน ญายปฏิปันโน สามิจิปฏิปันโน
ซึ่งไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพศกับวัย ไม่ว่าจะเป็นหญิง เป็นชาย เป็น
ฆราวาส เป็นนักรบข เป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ ก็สามารถปฏิบัติ
ปฏิบัติชอบได้ด้วยกัน ไม่มีอะไรมาเป็นข้อห้ามแต่อย่างใด
ข้อห้ามก็คือความหลงที่ไปคิดว่าตนเองไม่อยู่ในฐานะที่ควรจะ
ปฏิบัติได้เท่านั้นเอง

ที่พูดนี้ก็ได้ห้ามไม่ให้สร้างเจดีย์นะ อยากจะสร้างก็สร้างไป
แต่ผลที่ได้รับมันก็รู้กันเองว่าผลมันได้อะไรบ้างจากการสร้าง
เจดีย์ ถ้าเราอยากจะได้ผลจากการสร้างเจดีย์ เราก็ไปสร้าง
เจดีย์ ถ้าเราอยากจะได้ผลจากการปฏิบัติ เราก็ไปปฏิบัติ
มันต่างกัน อย่างถ้าทำก๋วยเตี๋ยวก็ได้กินก๋วยเตี๋ยว ทำข้าวต้ม
ก็ได้กินข้าวต้ม

จึงขอฝากเรื่องของการมาสู่สถานที่สงบสงัดที่วิเวกนี้เพื่อมา
ศึกษาและนำเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังได้ศึกษานี้เป็นคติเตือนใจ
สอนใจให้เดินอยู่ในร่องในรอยของพระพุทธรบาท เพื่อความสุข
ความเจริญ เพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆ ให้ท่านได้
นำเอาไปพิจารณาและปฏิบัติต่อไป





ดิฉันเดินจงกรมแบบไม่มีแบบแผน เอาตามแบบ
ตัวเองมีสติรู้ เราเป็นโครงกระดูก เดินหายใจสลับ
กำหนดตามการเดินแบบปกติ เข้าว่าปกติ แต่
ไม่เข้ามาก พอตอนกลับก็กำหนดยืนเห็นรูป
โครงกระดูกยืนหายใจ ชีโครงกระดูกมือออกลง
ค่อยเดินต่อ ทำเช่นนี้ได้ไหม รู้สึกชัดเจน ตัวเอง
มีสติตามการเคลื่อนไหว

๒๒

๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๖

ศิษย์ถาม : พระอาจารย์ตอบ

คำถามจากเฟซบุ๊กและแฟนเพจ ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
และคำถามจากในศาลา

พระอาจารย์ : เอ้า เข้ามา เป็นอะไรหนู เป็นยาหรือ

ศิษย์ : ยาสามัญประจำบ้านค่ะ

พระอาจารย์ : ได้หนังสือซีดีหรือยัง

ศิษย์ : ว่าจ: search ทางอินเทอร์เน็ทเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : ของจริงไม่เอา จะไปหาของ
มาถึงที่แล้วมีของ เจอของแล้วกลับไม่เอา จะไป

หาเอง เจอพระพุทธเจ้าแล้วบอกไม่เอา จะไปเป็นพระพุทธเจ้าเองดีกว่า
ขอบำเพ็ญบารมีต่อไป ไม่เชื่อไม่ฟังพระพุทธเจ้ากลัวเดี๋ยวจะเป็น
พระอรหันต์แล้วไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า เพราะพระพุทธเจ้านี้ยิ่งใหญ่กว่า
เป็นพระอรหันต์ เนี่ย คนที่ติดพุทธภูมิก็จะถูกหลอก แทนที่จะปฏิบัติ
ให้บรรลุภายในชาตินี้ก็ต้องไปบำเพ็ญบารมีอีกไม่รู้กี่กัปก็กลัวว่าจะได้
บรรลุกว่าจะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมา

อย่างหลวงปู่่มัณเฑียรนี้ก็ได้ฟังว่าท่านก็เคยติดพุทธภูมิอยู่ พุทธภูมิก็ต้อง
มีความเมตตาความห่วงใยคนนั้นคนนี้ ไม่กล้าไปปลีกวิเวกเหมือนกับว่า
เป็นการตัดช่องน้อยทั้งคนอื่นไว้ไปหลุดพ้นคนเดียว ก็ต้องอยู่ปฏิบัติ
ร่วมกัน สอนกันไปเดินกันไปร่วมกัน แต่ไปด้วยกันเป็นกลุ่มเป็นหมู่
มันก็ไม่รอด เหมือนคนว่ายน้ำไม่เป็นมาเกาะกัน มันก็จมด้วยกันหมด
ถ้าต่างคนต่างแยกหลุดไปว่ายน้ำกันเอง มันก็จะรอด พอมาว่ายน้ำเกาะ
ติดกัน ต่างคนก็ต่างว่ายน้ำไม่เป็น ต่างคนก็ต่างเกาะกันไป แต่ถ้าต่างคน
ก็ต่างว่ายน้ำกันเอง ถ้าไม่ว่ายก็จม มันก็ต้องว่ายจนได้ มันก็ว่ายได้
แต่ถ้าเกาะกันก็อาศัยคนอื่นว่ายเราไม่ว่าย เอาเรือเอาเปรี๊ยะ พอไม่ว่าย
คนว่ายน้ำคนเดียวมันก็ตาย คนเป็นสิบลมาเกาะคนว่ายน้ำคนเดียว คนว่าย
มันก็ว่ายไม่ไหว มันก็จมไปด้วยกัน ดังนั้นต้องแยกกันไป หลุดว่ายน้ำกันเอง
ไปปลีกวิเวก ต่างคนต่างไป



ธรรมาสน์

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

การเป็นพระอรหันต์
กับพระพุทธรูปเจ้านี้
ไม่ต่างกันนะ
หลุดพ้นเหมือนกัน

การเป็นพระอรหันต์กับพระพุทธรูปเจ้านี้ไม่ต่างกันนะ หลุดพ้นเหมือนกัน ถ้าตีตัวเครื่องบินชั้นหนึ่งก็ได้อยู่ชั้นหนึ่งเหมือนกัน เพียงแต่ซื้อตัวจากคนละบริษัทเท่านั้นเอง ซื้อจากบริษัทของการบินกับซื้อจากบริษัททัวร์ พอถึงเวลาขึ้นเครื่องเขาก็ให้นั่งชั้นหนึ่งเหมือนกัน เป็นพระอรหันต์ก็ถึงนิพพานเหมือนกัน เป็นพระพุทธรูปเจ้านี้ก็ถึงนิพพานเหมือนกัน หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดเหมือนกัน ไม่มีอะไรแตกต่างกันเลย ต่างตรงที่ว่าเป็นพระพุทธรูปเจ้านี้ต้องหาทางเอง เป็นพระอรหันต์นี้ไม่ต้อง มีพระพุทธรูปเจ้านำทาง เพียงแต่เดินตามเท่านั้น ง่ายกว่าหลายร้อยหลายล้านเท่าด้วยกัน พระพุทธรูปเจ้านี้ยากลำบากต้องหาทางเอง แต่พวกเราไม่ต้องหาทางเพราะพระพุทธรูปเจ้านำทางอยู่แล้ว เพียงแต่เดินตามเท่านั้นเอง ง่ายกว่าเป็นล้านเท่า ถ้าไม่เดินตามก็ถือว่าฉลาดหรือโง่ก็ไปคิดดูเอาเอง มีทางให้เดินตาม มีคนนำทาง ไม่เดินตามเขา กลับต้องหาทางเอาเอง อยากจะหาเอง อย่างนี้มา

ได้หนังสือแล้วก็ไม่เอา จะไปหาเองในอินเทอร์เน็ต เหมือนกันเลย
แบบเดียวกัน อยากจะแสดงความสามารถว่าเราเก่งเราฉลาด ใช้
มันก็ดีเหมือนกันความเก่งความฉลาด การพึ่งตนเอง นี่ก็ดีเหมือนกัน
แต่เรื่องการบรรลุธรรมนี้ มันพึ่งตนเองโดยที่ไม่มีคนสอนนี้ เป็นเรื่อง
เดียวเท่านั้นที่พึ่งไม่ได้ ต้องพึ่งคนอื่น ยกเว้นว่าเราเป็นพระโพธิสัตว์
อย่างพระพุทธเจ้าเท่านั้น แต่ถ้าพระพุทธเจ้าได้พบกับพระพุทธเจ้า
ท่านก็คงจะไม่ไปบำเพ็ญให้เหนื่อยยาก แต่ท่านต้องบำเพ็ญให้เหนื่อยยาก
ก็เพราะไม่มีพระพุทธเจ้ามาสอนท่าน ตอนที่พระพุทธเจ้าบำเพ็ญนั้น
ไม่มีพระพุทธานุสาสน์อยู่ ไม่มีใครสอน ไม่มีใครบอกทาง เมื่อไม่มีใคร
สอนใครบอกก็ต้องหาทางเองเท่านั้นเอง แต่ถ้ามีคนสอนมีคนบอก
ทางอยู่แล้ว ไปหาทางเองให้เหนื่อยทำไม อย่างคุณเดินทางมาที่นี่
ไม่รู้จักทาง ถามคนที่เขารู้ เขาบอกที่สองที่ก็มาถึงแล้ว ถ้าไม่บอก
ขับไปเถอะ วนไปเวียนมาอยู่นั้นแหละ

ศิษย์ : เรื่องอสุภะนะครับ การใช้อสุภะที่ผมรู้สึกที่ปฏิบัติมาช่วยถอนออกจากความยึดความอยากในรูปความเป็นตัวตน ผมรู้สึกความเป็นกลาง ณ ขณะนั้น แต่เพื่อให้ได้ผล ต้องทำบ่อยๆ อย่างเดียว หรือต้องปรับการพิจารณา หรือมีอุบายที่ละเอียดยังหรือไม่ครับ

พระอาจารย์ : ต้องทำมันจนชำนาญจนมันเป็นนิสัย มองที่ไรก็จะเห็นอสุภะทุกครั้งไป ไม่มีการที่จะเห็นว่าเป็นอสุภะอีกต่อไป ถ้ายังเห็นการเป็นอสุภะเมื่อไรก็จะเกิดกามารมณ์ขึ้นมาทันที ต้องหัดดูไปเรื่อยๆ ดูจนกระทั่งมันติดเป็นนิสัย มองที่ไรก็จะเห็นเป็นอสุภะไปตลอดเวลา ถ้ามันเห็นว่าเป็นอสุภะแล้วกามารมณ์จะเกิดขึ้นมาไม่ได้ เวลาเราไปเห็นกองขยะ เราเกิดกามารมณ์ขึ้นมาไหม เราเห็นกองอุจจาระนี้เราจะเกิดอารมณ์ขึ้นมาหรือเปล่า ไม่เกิดหรอก แต่ถ้าเราไปมองภาพสวยๆ งามๆ ที่เขาถ่ายในนิตยสารต่างๆ นี่เป็นอย่างไร ดูแล้วเป็นอย่างไร วูบขึ้นมาเลย

ดังนั้นอยู่ที่เราดูมันเองนะ เราดูอะไร ถ้าเราดูสิ่งที่มันเป็นปฏิถูลเป็นอสุภะ มันก็จะเกิดความขยะแขยง มันจะไม่มีกามารมณ์ ถ้าเราไปมองในสิ่งที่มันสวยงามงาม มันก็จะเกิดกามารมณ์ขึ้นมา ดังนั้นขณะที่เรามองสิ่งที่สวย ในใจเราก็ต้องมีสิ่งที่ไม่สวยขึ้นมาคอยสกัดไว้ คือเรา

ไม่ห้าม เรามองได้ทุกอย่าง แต่เราต้องมียามี่เครื่องมืออาวุธคอยสกัด
ตัวกามารมณ์ ถ้าดูสิ่งที่สวยแต่ไม่เกิดกามารมณ์ก็ดูไป ไม่เป็นปัญหา
อะไร แต่พอเกิดกามารมณ์ขึ้นมา เราต้องมีเครื่องมือมีอาวุธที่จะฆ่า
กามารมณ์นั้นทันที **อาวุธที่จะฆ่ากามารมณ์ก็คือการเห็นอสุภะใน**
ลักษณะต่างๆ นี่เอง การจะเห็นอสุภะได้ก็ต้องพยายามดูอยู่เรื่อยๆ
พิจารณาอยู่เรื่อยๆ จนมันจำได้ เหมือนกับเราท่องสูตรคูณ หรือท่อง
บทสวดมนต์อย่างนี้ ถ้าเราไม่ท่องอยู่เรื่อยๆ เดี่ยวมันก็ลืมได้ แต่ถ้า
เราท่องอยู่เรื่อยๆ ทุกวันทุกคืนทุกเวลาจนกระทั่งมันไม่ลืม เวลาเกิด
กามารมณ์ขึ้นมา เราก็ดึงมันขึ้นมาปั๊บ กามารมณ์มันก็ดับไป ถ้าอย่างนี้
เราไม่ต้องท่องก็ได้ เรารู้ว่าเรามีเครื่องมืออยู่ในใจเราแล้ว แต่ถ้า
มันจางหายไป เราก็ต้องสร้างมันขึ้นมาใหม่ พิจารณามันขึ้นมาใหม่
ทบทวนมันขึ้นมาใหม่ ดังนั้นเราทบทวนมันได้อยู่เรื่อยๆ เวลาว่างๆ
เราก็ทบทวนไป พิจารณาอสุภะไปบ้าง

ศิษย์ : แล้วถ้าสติพัฒนาไปถึงจุดหนึ่งโดยมีกำลังสมาธิตั้งมั่น
ไม่หวั่นไหวด้วย เรายังจำเป็นต้องเอาอสุภะมาค้นแค้นที่ระลึกๆ อีกหรือ
ไม่ครับ หรือต้องใช้อสุภะไปถึงเมื่อไรครับเพื่อพัฒนาให้เกิดปัญญา
ตัวจริงในการตัดขาดราก:



“

สตินี้ไม่สามารถ
ตัดขาดราคะได้อย่างถาวร
สติเพียงแต่สะกดสกิด
ให้มันหยุดเท่านั้นเอง
แต่อสุภะนี้แหละจะเป็นตัว
ที่จะกำจัดกามารมณ์ได้อย่างถาวร

พระอาจารย์ : คือสตินี้ไม่สามารถตัดขาดราคะได้อย่างถาวร สติเพียงแต่สะกดสกัดให้มันหยุดเท่านั้นเอง แต่อสุภะนี้แหละจะเป็นตัวที่จะกำจัดการมณเฑียรได้อย่างถาวร ถ้าตราบได้ยังมีกามารมณ์อยู่ ตรานั้นก็ยังคงเจริญอสุภะอยู่ เหมือนกับคนไข้ ถ้ายังมีไข้ก็ต้องกินยาลดไข้ไปจนกว่าไข้จะหมดเท่านั้นแหละ จึงจะเลิกกินยาลดไข้

ศิษย์ : เมื่อคืนนี้ขณะนั่งสมาธิได้เปิดคลิปเสียงสนทนาปฏิสนธิธรรมระหว่างหลวงปู่หล้ากับหลวงปู่บุญฤทธิ์ การที่เปิดเสียงเทศนาธรรมของครูอาจารย์ระหว่างนั่งสมาธิก็เพื่อหวังให้ช่วยนำสมาธิ พอนั่งได้สักพักก็รู้อาการปวดขา ปวดหลัง ก่อนนั่งสมาธิจะสวดมนต์โดยเฉพาะบทชื่อยะน้อยหรือนะโม เม พอวางใจยอมรับอาการปวดขา ก็มีอาการrub ลักษณะเหมือนนั่งรถลงเนินเขา แต่หูได้ยินเสียงเทศนาธรรมของหลวงปู่หล้าจากคลิป คือตลอดช่วงที่นั่งสมาธิจะมีอาการrubนี้สามครั้ง และอาการrubนี้จะเกิดขึ้นช่วงรอยต่อตรงกลางระหว่างรู้ปวดขาปวดหลัง แล้ววางใจยอมรับ

พระอาจารย์ : ก็แสดงว่าใจสงบ เวลามันrubมันก็สงบ เพียงแต่ว่ามันสงบได้หลายระดับด้วยกัน บางทีสงบจากระดับร้อยลงมาถึงระดับ

แปดสิบอย่างนี้ มันยังไม่สงบถึงระดับศูนย์เท่าตัวเอง ถ้าสงบถึงระดับศูนย์นี้ทุกอย่างมันจะหายไปหมด อันนี้ก็เพียงแต่ว่ามันลดระดับมันลงมา เหมือนกับขับรถ เวลาเราเปลี่ยนเกียร์ขึ้นรถก็จะวิ่งเร็วขึ้น เจียบลง ถ้าไม่เปลี่ยนเกียร์ วิ่งไปเสียงมันก็จะดัง เวลานั่งสมาธิไปนี้สักพัก มันก็จะวูบลงไปหน่อย เบาลงมาหน่อย สบายขึ้นไปหน่อย เตี้ยวนั่งไปอีกสักระยะหนึ่งก็วูบลงไปอีกหน่อย อันนี้เรียกว่าลงแบบเป็นขั้นๆ ลงทีละขั้น เหมือนเปลี่ยนเกียร์รถ แต่อีกแบบหนึ่งก็คือแบบลงสุดๆ เลย คือลงแบบตกลิฟต์ ตกหลุมตกบ่อ วูบลงไปถึงจุดต่ำสุดเลย อันนี้ก็ได้สองลักษณะด้วยกัน

ศิษย์ : ตีฉันทินจงกรมแบบไม่มีแบบแผน เอาตามแบบตัวเองมีสติรู้เราเป็นโครงกระดูก เดินขวาซ้ายสลับกำหนดตามการเดินแบบปกติ ใจว่าปกติ แต่ไม่ช้ามาก พอตอนกลับก็กำหนดยืนเห็นรูปโครงกระดูก ยืนหายใจ ชีโครงยกมือออกลง ค่อยเดินต่อ ทำเช่นนี้ได้ไหม รู้สึกขัดใจตัวเองมีสติตามการเคลื่อนไหว

พระอาจารย์ : คือการเดินจงกรมนี้สามารถเดินได้ในหลายลักษณะด้วยกัน เดินช้าก็ได้ เดินเร็วก็ได้ อันนี้เป็นรูปแบบ ตัวสำคัญก็คือ

ตัวใจที่กำลังทำอะไรอยู่ การเดินจงกรมนี้ก็ได้สองอย่าง คือเจริญสติหรือเจริญปัญญา ถ้าเจริญสติก็คอยควบคุมใจไม่ให้ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้อยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น อยู่กับการเดินก็ได้ จะกำหนดว่าร่างกายนี้เป็นโครงกระดูกเดินไปเดินมาอย่างนี้ก็ได้ อย่างนี้ก็จะอยู่ในลักษณะของปัญญา คือพิจารณาเห็นร่างกายว่าเป็นโครงกระดูก

ศิษย์ : กำหนดจิตให้เห็นร่างกายเป็นโครงกระดูกก็คือจินตนาการใช่ไหมคะ

พระอาจารย์ : ตอนต้นก็ต้องจินตนาการไปก่อน แต่ความจริงมันก็เป็นอยู่แล้ว ลองเคาะหัวดูสิ ลองจับแขนจับขาดูสิ นึกขึ้นมาให้มันเห็น

ศิษย์ : คือมันอยู่ข้างใน เราองไม่เห็น มันก็ต้องนึก เวลาเราเดินสมาธิแล้วภาวนาเข้าไปข้างใน อย่างเช่นว่าเรานึกภาวนาคำว่าอฐิอย่างนี้ ถ้าเกิดอฐิเราอาจจะพุ่งไปที่จุดใดจุดหนึ่ง เช่น สมมติที่หัวแล้วก็พุ่งไปจินตนาการไป

พระอาจารย์ : จินตนาการไปจนกระทั่งมันกลายเป็นความจริงขึ้นมาในใจ คือสามารถมองเห็นได้ทันที

ศิษย์ : ก็เหมือนกับของสายธรรมกายที่ยึดเป็นดวงแก้วคือจินตนาการจากตรงนั้น

พระอาจารย์ : ใช่ แต่จินตนาการดวงแก้วนี้มันจะไม่ได้ปัญญา มันจะได้ความสงบ แต่ถ้าจินตนาการเป็นโครงกระดูกนี้ มันจะได้ทั้งสมาธิด้วย ได้ทั้งปัญญาด้วย มันจะทำให้เราไม่หลงกับร่างกายของคนอื่น เวลาเราเห็นร่างกายที่สวยงาม เราก็บอกมันก็แค่หนังหุ้มกระดูกนี้เอง เราไปหลงใหลกับมันเอง

ศิษย์ : แล้วอย่างกรณีม้างกายล่ะคะ

พระอาจารย์ : ม้างกาย ก็คือให้เราหัดฆ่าร่างกายนี้ ก็ตัดคอ ตัดแขน ตัดขา หรือแยกเอาจับเอามากองมันไว้ต่างๆ

ศิษย์ : ก็ต้องนึกเอาไปไหนคะ

พระอาจารย์ : ก็ต้องนึกเอาสินะ ทุกอย่างที่เราทำนี่ก็นึกทั้งนั้นแหละ มาที่นี้ก็นึกไปไหน ไปกินกล้วยเดี่ยวก็ต้องนึกก่อน ไปนอนกับคนโน้นคนนี้ก็ต้องนึกก่อน มันก็นึกทั้งนั้นแหละ เพียงแต่นึกไปในทางที่ผิด ให้มันนึกไปในทางที่ถูก



“

เราปฏิบัติธรรมนี้
เพื่อขำกิเลสตัณหา
เราไม่ได้ไปขำใจ
แล้วใจมันจะตายได้อย่างไร

ธ ร ร ม ะ บ น เ ข า

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ศิษย์ : แล้วในกรณีที่ตัวเองปฏิบัติทางสายวิปัสสนาที่เป็นยุบหนอ
พองหนอ มันไม่ใช่ฝึก:

พระอาจารย์ : นึกทั้งนั้นแหละ มันไม่มีอะไรไม่นึกหรอก ทุกอย่าง
มันมาจากตัวนึกทั้งนั้นแหละ สังขารความคิดปรุงแต่ง เพียงแต่มัน
ปรุงแต่งไปในทางสมุทัย มันปรุงแต่งไปในทางกามตัณหา ภวตัณหา
วิภวตัณหา ตอนนี้เราต้องการให้มันมานึกในทางที่ทำให้ไม่เกิด
กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

ศิษย์ : จันทน์พระอาจารย์บอกว่าถ้าเป็นไอนี้จะไม่ตาย ถ้าเกิดกรณีเรา
เจริญปฏิบัติไปจนถึงสันกิเลส ตัวไอนี้ยังอยู่ไหม:

พระอาจารย์ : ก็เราไปฆ่ามันหรือเปล่าละเวลาที่เราเจริญ เวลาที่เรา
ปฏิบัติธรรมนี้เราไปฆ่าใจหรือเปล่า เราไม่ได้ฆ่าใจ เราฆ่ากิเลสที่มันอยู่
ในใจ เหมือนหมอละรักษาคณไข หมอฆ่าคณไขหรือเปล่า หมอฆ่า
เชื้อโรคที่มันอยู่ในร่างกาย พอเชื้อโรคหมดแล้วร่างกายก็ยังคงอยู่
เหมือนเดิม เข้าใจไหม กิเลสตัณหามันอยู่ในใจ เราปฏิบัติธรรมนี้เพื่อฆ่า
กิเลสตัณหา เราไม่ได้ไปฆ่าใจ แล้วใจมันจะตายได้อย่างไร ถึงแม้จะฆ่า

มันก็ไม่ตาย เพราะมันไม่มี มันไม่มีรูปไม่มีร่าง มันเหมือนความว่าง
อย่างนี้ คุณจะไปหุบให้มันหายไปได้หรือเปล่า ที่ปฏิบัตินี้ไม่ได้ไปฆ่าใจ
ฆ่ากิเลสที่อยู่ในใจ

ศิษย์ : กราบค่ะ

พระอาจารย์ : เอ้า ทราบแล้วจะมาถามทำไม

ศิษย์ : แปลว่าตัวใจ คือตัวใจที่ยังอยู่ไหม

พระอาจารย์ : มันจะหายไปได้อย่างไร ก็ไม่ได้ไปทำอะไรมันจะหายไป
ได้อย่างไร คุณไปเอาความคิดนี้มาจากที่ไหน คุณไปคิดอย่างนี้ได้
อย่างไรว่าใจมันหายไป คุณไปคิดอย่างนั้นได้อย่างไร ไปฟังมาจากที่ไหน
ก็ของมันมีอยู่เราไม่ได้ไปทำอะไรมัน ไม่ได้ไปแตะต้องมัน มันจะหายไป
ได้อย่างไร อย่างภูคคาลาหลังนี้ มันก็อยู่อย่างนี้ เราไม่ได้ไปรื้อ
ไปถอนมัน มันจะหายไปได้อย่างไร เรามากวาดถูศาลาอย่างเดียวย่างนี้
มันจะหายไปได้อย่างไร เรามาทำความสะอาดศาลา เรามาทำความสะอาด
ใจใจเรามีเครื่องเศร้าหมองคือกิเลสตัณหา ก็เท่านั้นเอง
แล้วใจมันจะหายไปไหน ที่มาหายก็มาคิดถึงคำว่า ปรมัง สุขญฺยัง





นี่เอง เข้าใจหรือเปล่า เพราะว่าสัญญา ก็เลยคิดว่าใจสัญญา พอนิพพาน แล้วสัญญา ก็แสดงว่าใจสัญญา มันไม่สัญญา สิ่งที่สัญญาก็คือกิเลสตัณหาที่มีอยู่ในใจ ใจสะอาดบริสุทธิ์ สัญญาจากความสกปรกต่างๆ สัญญาจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย นี่คือการว่าสัญญา มันจะหายไปตรงไหน คุณไปหาหมอ หมอรักษาคูณเสร็จแล้วร่างกายคุณหายหรือเปล่า นอกจากร่างกาย มันตายก็ช่วยไม่ได้ แต่ใจไม่ตายเหมือนร่างกาย

ก็มีความคิดแปลกๆ ดีเหมือนกันนะ บางทีไปอ่านธรรมชั้นสูงโดยที่เรา ไม่มีปัญญารองรับนี่มันก็จะทำให้เราหลงได้ ส่วนใหญ่ที่ชอบไปเรียน อภิรรมกันนี้ แต่พื้นฐานตัวเองยังไม่มีปัญญาในระดับนั้น ศึกษาไปแล้ว ก็จินตนาการปรุงแต่งไป นึกวาดภาพไปต่างๆ นานา บางคนถึงกับวาด พระนิพพานให้ดูได้เลย เป็นเหมือนแผนที่เลย รอบนอกเป็นโสดาบัน รอบที่สองเป็นสกิทาคามี รอบที่สามเป็นอนาคามี เป็นแบบวงแหวน เข้าไปเลย อันนี้เป็นจินตนาการล้วนๆ เวลาปฏิบัติเราไม่เห็นหรอก ของพวกนี้ที่จะเกิดขึ้นมาในใจ แต่มันจะเห็นใจเบาขึ้นสุขขึ้นมากขึ้น ความทุกข์น้อยลง ความหลงน้อยลง ความแค้นน้อยลง แต่ใจไม่หายหรือ หายแล้วพระพุทธเจ้าจะเอาใจมาประกาศพระธรรมคำสอนได้อย่างไร พระพุทธเจ้าตรัสรู้ตั้งแต่วันเพ็ญเดือนหก อายุ ๓๕ ตอนนั้นใจเป็นปรมาสัญญอยู่แล้ว แล้วเอาอะไรมาสั่งสอนอีกตั้ง ๔๕ ปี เอาร่างกายที่ไม่มี

ใจหรือ ร่างกายที่ไม่มีใจก็คือซากศพนี่เอง จะมาสั่งสอนใครได้ให้เกิด
สัมมาทิฏฐินะ

มีปัญหาอีกไหม หหมดแล้วหรือ มีใครอยากจะถามอะไรอีกไหม หรือ
ยังไม่หายสงสัยก็ถามอีกได้ เราไม่ได้บังคับนะ

ศิษย์ : ได้ปฏิบัติด้วย แต่ไม่เข้าใจในระดับที่ลึกไปถึงในที่สุดนิพพาน
ก็ต้องไม่มี หมายถึงมันสูญหมด คือมันไม่สามารถให้คำจำกัดความได้
ในกรณีที่เป็นสมมติบัญญัติ

พระอาจารย์ : มันสูญแต่มันไม่ได้สูญอย่างที่เราคิด มันไม่ได้มีอย่าง
ที่เราคิดว่ามี

ศิษย์ : ก็เข้าใจค่ะว่าหลวงปู่มันพูดถึงเลขศูนย์

พระอาจารย์ : เลขศูนย์มี แต่ค่าของศูนย์มันไม่มี ไข่ไหม แต่ตัวเลข
มีอยู่ เช่น ไปดูบัญชีมันเหลือแต่เลขศูนย์ในบัญชี แต่ไม่มีเงิน (หัวเราะ)
ไปศึกษาปฏิบัติกับใครมาบ้างละ

ศิษย์ : ไม่ค่ะ คือเติมปฏิบัติทางด้านสมาธิ แล้วก็มีสภาวะธรรมเกิด
ขึ้นเยอะ ก็เลยได้แค่สมาธิขั้นต้น แต่ตอนนี้ชอบทางด้านปริยัติ อภิธรรม

พระอาจารย์ : คือสมาธินี้มีวิธี ๔๐ วิธีด้วยกัน กรรมฐาน ๔๐ การเจริญสมาธินี้มีหลากหลายวิธีแล้วแต่จริตของแต่ละคน อันนี้ไม่เป็นปัญหา แต่ปัญญานี้มันต้องไปทางเดียวกัน มันต้องเข้าสู่ไตรลักษณ์ เข้าสู่อริยสัจ ๔ หหมด ถ้าไม่เห็นไตรลักษณ์ ไม่เห็นอริยสัจ ๔ นี่บรรลุไม่ได้ แต่สมาธินี้ยวบหนอกก็ได้ เพ่งลูกแก้วก็ได้ พุทโธก็ได้ มันมีหลายวิธี เพ่งกลิ่นต่างๆ ได้ พิจารณาอสุภะก็ได้ แผ่เมตตาก็ได้ เจริญพรหมวิหาร ๔ ลองไปศึกษากรรมฐาน ๔๐ ดูลิ

กรรมฐาน คือ อารมณ์ที่ใช้ในการทำใจให้สงบ มีอยู่ ๔๐ ชนิดด้วยกัน อนุสติก็มีอยู่ ๑๐ ประการ เช่น พุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ อานาปานสติ เทวานุสติ มรณานุสติ อันนี้ก็เป็นการระลึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อจะเบี่ยงเบนไม่ให้ใจไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้เท่านั้นเอง ผูกใจไว้ตึงใจไว้ การทำสมาธิก็เพื่อหยุดความคิดปรุงแต่ง ถ้าไม่มีงานให้ใจทำ มันก็จะนั่งคิดเรื่อยเปื่อย ก็ต้องหางานให้มันทำ ให้มันท่อง พุทโธไป ให้มันสวดมนต์ไป ให้มันดูลูกแก้วไป ให้มันดูยวบหนอพองหนอไป หรืออะไรก็ตามที่ชอบที่ถูกกับจริตก็ใช้ไปทำไปเท่านั้นเอง เป้าหมายก็คือให้มันเป็นอุเบกขา เป็นสักแต่ว่ารู้ เอกัคคตารมณ์ ว่าง **ถ้าไปรู้ไปเห็นทเวดา เห็นกายทิพย์ รูปทิพย์ ไปเที่ยวสวรรค์ ไปอะไรอย่างนี้**

ไม่ใช่สมาธิแล้ว เป็นมิจฉาสมาธิ ถ้าไปตรงนั้นแล้วต้องถอนกลับมา ดึงกลับมา อย่าตามไป ต้องเข้าสู่ความว่างความสงบเพียงอย่างเดียว เพราะที่นั่นเป็นฐานของจิต เป็นที่สร้างพลังที่จะต่อสู้กับกิเลสตัณหาได้ ไปเที่ยวสวรรค์ ไปเที่ยวอะไรนี้ ทำให้เกิดกิเลสขึ้นมา ไม่ได้ทำให้กิเลสหยุดทำงาน เวลานั่งที่ไรก็อยากจะไปเที่ยวทุกที่ อยากจะไปท่องเที่ยวที่นั่นท่องเที่ยวที่นี่ อยากจะเห็นสิ่งนั่นสิ่งนี้ รู้เรื่องนั้น รู้เรื่องนี้ ถ้าจะรู้ขอให้รู้เรื่องเดียว ให้รู้เรื่องไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้เรื่องอสุภะเท่านั้น ถ้านั่งสมาธิแล้วเกิดเห็นสิ่งเหล่านี้เห็นไปเลย เห็นร่างกายเป็นซากศพ กลายเป็นซากศพถูกเขาจับไปเผาไฟ จนกระทั่งมันกลายเป็นขี้เถ้ากลายเป็นเศษกระดูกไป ถ้าเห็นอย่างนี้ได้เป็นประโยชน์ เป็นวิปัสสนาเป็นปัญญา

ศิษย์ : คือที่เห็นอย่างนี้ไม่ใช่เฉพาะเห็นข้างใน เห็นภายนอกเลยไม่ได้ หรือ:

พระอาจารย์ : ก็ต้องเห็นตลอดเวลา ที่เห็นนั้นเป็นเพียงแต่เป็นจุดเริ่มต้นเพื่อเป็นการจุดประกาย พอออกมาแล้วก็ต้องเห็นตลอดเวลา

ศิษย์ : สัมตानीหรือ:

พระอาจารย์ : ต้องนึกอยู่เรื่อยๆ นึกถึงเขานึกถึงเรา นึกถึงคนที่เรารักหรือคนที่เราเกลียดก็ได้ นึกถึงคนที่เราเกลียดเราจะได้หายเกลียด เพราะเดี๋ยวมันก็กลายเป็นขี้เถ้าไปแล้ว ก็ไม่ต้องไปทำอะไรมันหรืออกให้เหนียวยากเปล่าๆ เดี่ยวมันก็ตายแล้ว นึกถึงคนรักก็จะได้เตรียมตัวเตรียมใจว่าเดี๋ยวเขาก็ต้องจากเราไปแล้วนะ แล้วเดี๋ยวเราก็ต้องจากเขาไปแล้ว เพื่อจะได้ดับความทุกข์เท่านั้นเอง

การเห็นในสมานี้เป็นเหมือนกับเป็นจุดเริ่มต้น ไม่ใช่พอออกมาแล้วก็ไม่นึกต่อ ไปคิดถึงเรื่องโน้นเรื่องนี้ต่อ สัมเรื่องความตายไป อย่างนี้ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ให้เห็นมันแล้วจะได้ไม่ลืม แล้วเอามาคิดอยู่เรื่อยๆ เห็นหน้าใครเห็นรูปร่างของใครก็นึกว่าต่อไปก็ต้องเป็นซากศพต่อไปก็ต้องกลายเป็นขี้เถ้าเป็นเศษกระดูกไป ให้นึกอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เห็นใครก็เห็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ต่อไปจะได้ไม่หลง ทุกวันนี้เราหลง เราเห็นว่าเขาเป็นคนเป็นรูปเป็นร่าง เขาจะต้องอยู่อย่างนี้เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ พอเขาไม่เป็นบับก็ทุกข์ใจเสียใจ นี่ปฏิบัติเพื่อดับความทุกข์ใจ ความเสียใจ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความทุกข์ใจเกิดความเสียใจ เวลาเกิดเหตุการณ์ที่ต้องเกิดคือความตาย

ศิษย์ : มีคำถามตัวเองครับพระอาจารย์ อย่างบางช่วงถ้าเราไม่มีเรื่องอะไรเข้ามาหลายๆ สติของเราก็จะอยู่ในระดับปกติ จะไม่ไปสนใจเรื่องคนอื่น จะไม่อะไรทั้งนั้นอย่างนี้ครับ แต่ยกตัวอย่าง วันนี้ขบรณมา ช่วงนี้มันมีอะไรเข้ามาคิดเยอะ พอขบรณมาปกติเนี่ย ถ้ารถคันนี้มันมาปาดหน้าเรา เราจะไม่ เรื่องของเขา แต่วันนี้มันมีอาการบางอย่างนี้ มาปาดหน้ารถเราทำไมเนี่ย อาการนั้นนะครับ แต่เราไปรู้เลยว่าอาการโมโหรถคันนี้เกิดขึ้นแล้ว และพอรู้ว่าเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับอัตโนมัติเอง อย่างนี้คือปล่อยให้มันเกิดไปใช้ไหมครับพระอาจารย์

พระอาจารย์ : คือเรายังไม่มีสติปัญญาเร็วพอที่จะสกัดอาการนี้ได้ ถ้าเรามีสติปัญญา พอมันจะแวบขึ้นมา เราจะหยุดมันได้แล้ว แต่เรายังไม่ไปถึงจุดนั้น เราไม่ได้เฝ้าอยู่ที่ปากประตูมัน เราอยู่ห่างไกลมัน เราต้องออกมาจากประตูแล้วถึงจะเห็นตัวมัน แต่ก็ยังดีที่เรายังมีสติพอที่จะหยุดมันได้

ศิษย์ : อ้อ ปกติบางทีมันก็อยู่ที่ปากประตูครับพระอาจารย์ แต่อย่างช่วงนี้มีอะไรให้คิดเยอะ แล้วอาจจะมีความเครียดพอสมควร พอเกิดปุ๊บ เราปล่อยให้มันเกิด แต่เราตามรู้ทีหลัง เราไม่ได้รู้ที่ต้น เราตามรู้ทีหลัง

“

ถ้ามองเป็นไตรลักษณ์
มันก็จะนิ่ง





พระอาจารย์ : ใช่ เพราะตอนนั้นเราไม่ได้เฝ้าอยู่ที่ต้นใจ เรามารุ่นวายอยู่กับไอ้เรื่องราวต่างๆ เราจึงต้องตัดมันเรื่องราวต่างๆ ใช้ไตรลักษณ์ ตัดมัน อะไรจะเกิดก็เกิด ทำได้ก็ทำ ทำไม่ได้ก็ช่างหัวมัน ใช่ บางวันมันมีอารมณ์ มันมีเรื่องมาสัมผัสสมาทำให้เราต้องคิดต้องอะไร มันก็เลยทำให้เราเพลอสติ

ศิษย์ : ถ้าวินโหนดสมาธิสติดีเนี่ย เราจะไปอยู่ที่ต้นเลย แต่วินโหนดที่มันหลุดหน่อย มันจะไปตามที่ปลาย แต่บางๆ ก็จะมีที่หลุดไปเลยไม่ตามทั้งต้นทั้งปลาย

พระอาจารย์ : เขาเรียกตบะแตกใจ (หัวเราะ) อาละวาดเลย

ศิษย์ : ไม่ขนาดนั้นครับ แต่พอผ่านไปแล้วเราารู้เลย แต่เราก็เหมือนกับว่าก็ปล่อยให้มันเป็นอย่างนี้ ไม่สนใจ แต่ว่าจะเป็นส่วนน้อยครับ แต่ส่วนใหญ่จะรู้ตั้งแต่ต้น พอเริ่มมีอะไรเครียดๆ ขึ้นมาจะไปรู้ปลาย แต่พอหลุดหน่อยครับที่หลุดเลย แต่ถ้าหลุดนี้ก็ถึงกลับมาก็เป็นปกติ ใช่ไหมครับพระอาจารย์

พระอาจารย์ : ทุกอย่างมันก็กลับไปเป็นปกติ เหมือนน้ำนะ มันมีคลื่น ลักระยะ พอมันสงบ มันก็กลับมานิ่งเหมือนเดิม ปัญหาคือเราจะรักษา ให้มันนิ่งไปเรื่อยๆ ไม่ให้มันกระเพื่อมได้หรือเปล่า

ศิษย์ : การที่จะให้มันนิ่งไปเรื่อยๆ

พระอาจารย์ : ต้องมีสติปัญญา

ศิษย์ : ส่วนใหญ่จะมองให้มันเป็นไตรลักษณ์

พระอาจารย์ : มองเป็นไตรลักษณ์มันก็จะนิ่ง

ศิษย์ : ทุกอย่างปกติก็เป็นเรื่องของเขา ใครจะทำดีทำชั่วก็เป็นเรื่องของเขา เขาจะทำชั่วต้องตกนรกก็เป็นเรื่องของเขา เราไปสนใจทำไม

พระอาจารย์ : แต่พอมันไม่เป็นไตรลักษณ์ปั๊บ มันก็วุ่นขึ้นมาทันที ถ้ายังเป็นตัวเราของเราอยู่ มันก็วุ่นขึ้นมาทันที

ศิษย์ : มีใครถามอีกไหมครับ ปัญหายิ่งถามเยอะยิ่งดีครับ บางที พระอาจารย์เทศน์นี้ถ้ามีคนถามจะได้เรื่องใหม่ๆ ขึ้นมา

พระอาจารย์ : มีคนเขาขอร้องว่าเวลาเราพูดอะไรถ้ามันหนักเกินไปก็ช่วยตัดๆ ออกบ้าง เราก็ไม่รู้ว่ามันหนักหรือไม่หนัก เราพูดตามความจริงมันเกิดขึ้นได้กับทุกคน แม้กับตัวเรามันก็เกิดขึ้นได้ ถ้ามันมีธรรมมีเหตุการณ์มีอะไรในใจมันก็ต้องเกิดได้ ถ้ามันยังมีกิเลสอยู่ มันก็เกิดได้ใช้ไหม หรือมีปัญหาอะไรมันก็จะเกิดเหตุการณ์อย่างนี้ได้ มันเกิดขึ้นได้กับทุกคน

ถ้าคนฟังธรรมด้วยความเป็นธรรมแล้วจะไม่ใช่เป็นปัญหาเลย แต่ถ้าฟังด้วยอคติว่าเป็นอาจารย์ของเรา เป็นคนที่เราเคารพบูชา ฟังแล้วมันก็จะกระเทือนใจ แต่ถ้าฟังแล้วเป็นหลักธรรม เป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เรื่องที่ครูบาอาจารย์สั่งสอนมา มันก็ไม่เห็นเป็นปัญหาอะไร การเป็นอาจารย์ก็ยังคงเป็นอาจารย์อยู่ อยากจะกราบไหว้บูชาตอนนี้ก็ยังกราบไหว้ได้อยู่ ไม่เห็นมีเป็นปัญหา ไม่มีใครห้าม คือจะว่าพระสงฆ์องค์เจ้าแต่จะต้องไม่ได้ก็ไม่จริง แม้แต่พระพุทธเจ้า พระองค์ก็ทรงเปิดโอกาสให้พระสงฆ์ดำหนิตีเตยนได้ เช่นวันออกพรรษานี้เขาจะมีวันปวารณา

คำว่า **ปวารณา** ก็คือเปิดโอกาสให้พระที่อยู่วัดด้วยกันนี้มีสิทธิ์มีโอกาสที่เห็นว่าการประพฤติของพระรูปหนึ่งรูปใดไม่เหมาะสมไม่ควร

อย่างไรก็พูดออกมาได้เลย พูดกันต่อหน้าต่อตานี้เลย ไม่ต้องไปพูดกันลับหลัง พูดกันเลยว่าท่านทำอย่างนี้ไม่ถูกนะ ผิดหลักพระวินัยอย่างนั้นอย่างนี้ พูดได้เลย พระพุทธเจ้าเองก็เปิดโอกาสให้กับพระทุกรูปที่ศึกษาอยู่กับพระองค์ว่า ถ้าพระองค์ประพฤติอะไรที่ไม่เหมาะสมไม่สมก็สามารถที่จะพูดได้เลย วันออกพรรษานี้จะมี เขาเรียกวันปวารณา ปวารณา ก็คือการเปิดโอกาสเปิดตัวเองให้ผู้อื่น คือยอมเป็นเป้าหนึ่งวัน เป็นเป่าหนึ่ง ใครมีป็นชนิดไหนอยากจะทำลงยิ่งก็ยิ่งมาเลย แล้วผู้ฟังก็จะฟังด้วยเหตุด้วยผล ถ้าเป็นสิ่งที่เป็นเหตุเป็นผลเป็นความจริงเป็นประโยชน์ก็จะรับเอามาแก้ไขเปลี่ยนแปลง แต่ถ้าเป็นสิ่งที่ไม่มีเหตุไม่มีผล แล้วเป็นสิ่งที่สามารถชี้แจงได้ก็จะชี้แจงไป ก็เท่านั้นเอง ไม่เห็นมีปัญหาอะไร ไม่มีใครอยู่เหนือธรรม นี่คือหลักของพระพุทธเจ้า แม้แต่พระพุทธเจ้าเองก็ไม่อยู่เหนือธรรม พระพุทธเจ้ายอมให้ผู้อื่นวิพากษ์วิจารณ์ได้ ว่ากล่าวตักเตือนได้

ศิษย์ : พระอาจารย์มีข้อหนึ่งครับ คือว่าผมเห็นพระสงฆ์กลุ่มหนึ่ง ประมาทสีหำโมงเย็นนี้ครับ เขามาอยู่หน้าตลาด แล้วเขาก็มาชักชวนให้คนบวชครับ เหมือนกับโครงการอะไรนั้นครับ มันไม่ใช่กิจของสงฆ์ ถูกไหมครับพระอาจารย์

พระอาจารย์ : ไม่ใช่หรอก พระพุทธเจ้าไม่ได้ทำอย่างนั้น ครูบาอาจารย์ท่านก็ไม่ได้ทำอย่างนั้น คือการสั่งสอนธรรมะนี้ต้องมีกาลเทศะ เช่นวันนี้ใครมาสนใจมาฟังธรรมเราก็ชวนให้บวช ที่เทศน์วันนี้ก็ชวนให้บวชกันไม่ใช่หรือ ใช่ไหม ถ้ายังงี้ไม่เป็นไรใช่ไหม ขอให้มันมีกาลเทศะดูคนฟังด้วย ไม่ใช่คนไม่รู้โอ้อวดโอ้อวดเข้ามาซื้อข้าวซื้อของก็มาชวนเขาไปบวชกันเถิด อันนี้มันจะทำให้ศาสนาเสื่อม เขาหาว่าศาสนาบ้า ใช่ไหม จะชวนใครก็ต้องดูว่าเขาสนใจหรือเปล่า ถ้าเขาสนใจก็ชวนเขาว่าดินะยังงั้นยังงั้นนะ เช่น เราขายของ คนมาซื้อของร้านเราใช่ไหม เราก็บอกอันนี้ดีอย่างโน้นอย่างนี้ บอกเขาได้ ไม่ใช่คนเดินผ่านไปผ่านมาก็ลากเข้ามาในร้านเรา ต้องดูว่าเขาสนใจหรือเปล่า

ศิษย์ : เอาปริมาณครับ เหมือนอย่างเช่นเฟซบุ๊กทุกวันนี้ครับพระอาจารย์คือว่าลักษณะของเฟซบุ๊กหรือเว็บไซต์นี้ เขาจะต้องมีการประชาสัมพันธ์ต่างๆ หรืออะไรต่างๆ เพื่อให้คนเข้ามาสนใจเยอะที่สุดใช่ไหมครับ แต่ว่าผมใช้หลักที่ว่า ถ้าวาระธรรมวาระกรรมมันตรงกัน เดี๋ยวเขามาเองเราไม่ต้องไปโฆษณาให้คนอื่นมาสนใจเหมือนเป็นการสร้างมูลค่า

พระอาจารย์ : เราไม่ต้องการปริมาณ เราต้องการใช้นี้เป็นสื่อเผยแผ่ธรรมะเท่านั้นเอง เช่น วันนี้คนมาที่นี้ได้กี่คน แต่คนที่ไม่ได้มานี้

สามารถได้รับความรู้เท่าๆ กับคนที่มาที่นี่ เราต้องการเท่านั้นเอง เราไม่ต้องการดูตัวเลขว่าวันนี้ใครชอบเท่าไร ใครเกลียดเท่าไร

ศิษย์ : แรกๆ ก็ดูว่าชอบกี่คนแล้ว ตอนหลังก็แล้วแต่เขาเถอะ ถ้าเพื่อช่วงวาระมันถึงกันเดี๋ยวเขาก็มาเอง

พระอาจารย์ : เราถือว่าเป็นแหล่งเผยแผ่ธรรมะเท่านั้นเอง เป็นสื่อเท่านั้นเอง ให้คนที่เขาไม่มีโอกาสได้มาเหมือนกับได้มา บางคนนี่เขาดีใจมาก เขาบอกเดี๋ยวนี้เขาสามารถติดตาม ถ้าไม่มีคุณนี่เราก็ไม่สามารถเผยแผ่ได้เพราะไม่มีใครทำ แล้วเราก็คงจะไม่ไปขอรับรองใคร เพราะว่ามันเป็นเรื่องที่ไม่อยู่ในวิสัยที่จะทำ แต่อยู่ดีๆ คุณก็มาเสนอตัวเอง

ศิษย์ : แต่ถ้าเกิดว่าผมเป็นพวกแบบขุนวายๆ นะครับพระอาจารย์ เดี่ยวบุนเดี๋ยวนี้ พระอาจารย์ก็คงจะไม่อนุญาตเหมือนกัน แต่ผมก็มาแนวไม่เอาอะไรเหมือนกัน เอาแต่ธรรมอย่างเดียว ไม่สนใจอะไรเหมือนกัน สนใจแต่ธรรมะของพระพุทธเจ้าอย่างเดียว

พระอาจารย์ : อย่าเรียไรเป็นอันขาดนะ อย่าหาเงินผ่านทางสื่อเงินไม่สำคัญ ตอนนี้อยู่พออยู่พอกินแล้ว ไม่เดือดร้อน อย่าไปให้ชาวบ้านเขาตำเล้ย

ขอให้เราทำด้วยจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์ ไม่มีอะไรแอบแฝงอยู่เท่านั้นเอง
ทำเพื่อรับใช้พระพุทธศาสนา รับใช้พระพุทธเจ้า ในฐานะที่เรายังเป็น
ฆราวาสอยู่ แต่ถ้าเป็นนักบวช เราก็จะไม่ให้ทำ

เพราะถ้าเป็นนักบวชก็อยากจะให้ไปปลีกวิเวก อย่างพระบนเขานี้
เราไม่ให้มายุ่งเลย บอกท่านอย่าออกมาตอนที่มีคนมา ให้ท่านไปภาวนา
อยากจะออกมาก็หลังจากที่ญาติโยมกลับกันไปหมดแล้ว เพราะมันอยู่
ต่างฐานะแล้ว นักบวชนี้ต้องปลีกวิเวกต้องอยู่คนเดียว ต้องไม่รับรู้
เรื่องราวภายนอก แต่นักบุญนี้ยังต้องทำ ทำได้ทำ มีอะไรอยากจะแจก
จะจ่ายอยากจะเสียสละก็ทำไปเลย ทำตามฐานะนะ ไม่ให้ทำมากกว่า
ที่เราจะทำได้ เราทำได้มากได้น้อยก็ทำไป

ศิษย์ : พระอาจารย์: มีเรื่องสงสัยอยู่ข้อหนึ่งเรื่องที่ให้ขังตัวเอง
ถ้าเราภาวนาพุทโธไปด้วยก็เหมือนกับเราตกทะเลเราไว้ แล้วถ้าเรา
ไม่ภาวนา เราก็นั่งไปเฉยๆ หรือคะ

พระอาจารย์ : นั่งเฉยๆ แต่มันจะทรมานมากโข เพราะจิตมันจะ
คิดมากฟุ้งมาก ถ้าเราพุทโธมันก็จะช่วย เหมือนกับเรากินยาแก้ปวด
ถ้าเรามีไข้แล้วเราไม่กิน ปล่อยให้ไข้มันแสดงฤทธิ์ของมัน มันก็จะ

ปวดมาก แต่ถ้าเรากินยาแก้ปวด มันก็ช่วยลดความปวดลง แต่มันก็เพียงแต่ลดเท่านั้นเอง มันไม่ได้แก้แบบถาวร

ถ้าแก้แบบถาวรก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นว่า นี่ เห็นไหมเนี่ย ความอยากของเราทำให้เราอยู่ไม่เป็นสุข ฉะนั้นเราอย่าอยากดีกว่า พอเราเห็นความจริงนี้ เราหยุดความอยากได้ปั๊บ มันก็นั่งเฉยๆ ได้อย่างสบาย

ศิษย์ : อย่างนี้เราก็ดองปด่อยให้มันพุ่งไป

พระอาจารย์ : พุ่งแล้วก็ใช้ปัญญาเข้าไปสกัดมันดูว่า เนี่ย เห็นไหม พุ่งเพราะอะไร พุ่งเพราะความอยากใช้ไหม เราอย่าไปอยากสิ เราอยากได้อะไรก็เปลี่ยนใจ เราอยากจะลูกก็อย่าไปลูกเท่านั้นเอง ก็นั่งต่อไป ถ้าเปลี่ยนใจได้ว่าไม่ลูกก็ได้ นั่งต่อไปก็ได้ มันก็จะหายพุ่งทันที ที่มันพุ่งเพราะมันอยากจะลูก

ศิษย์ : โยมยังอยู่ในเกณฑ์ที่พุ่ง

พระอาจารย์ : คือไม่ขอทำตามความอยาก เช่น ตอนนี้ออยากจะลูก แต่จะไม่ลูก จะนั่งอยู่ตรงนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่ามันสงบตัวเมื่อไรแล้วถึง

“

ความอยากนี้
ตัวเดียวเท่านั้น
ที่เป็นปัญหาโลกแตก
อยู่ทุกวันนี้
โลกวุ่นวายกัน
ก็เพราะความอยาก
นี้เอง

ธ ร ร ม ะ บ น เ ข า
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต





ค่อยๆ เราเคยจะนั่งอยู่ตรงนี้ มันอยากจะไปตรงโน้น ไม่ไป มันจะไป
มันไปเอง ภูไม่ไป คุยกะมัน สู้กะมัน เต็มในที่สุดมันก็ยอมแพ้ มันก็
หยุดอยากไปเอง มันก็สงบหายฟุ้งเลย ไม่ต้องทำอะไร

นี่คือการสู้กับความอยากแบบให้รู้กันว่ามึงคือศัตรู ทำตามความ
อยากไม่ได้โดยเด็ดขาด แต่ถ้าเราใช้พุทโธๆ ความอยากมันก็จะลึม
ไปสักพักหนึ่ง เพราะเราไปอยู่กับพุทโธมันก็หายฟุ้งได้ พอหยุดพุทโธ
เดี๋ยวมันก็กลับขึ้นมาใหม่ อยากขึ้นมาใหม่ ดังนั้นสู้มันไปจนกระทั่ง
สุดฤทธิ์หมดแรงแล้วมันหายอยากไปเองเลย พอมันหายแล้วมันก็สบาย

ศิษย์ : อย่างนี้ต้องเอาเชือกผูกตัวเองไว้

พระอาจารย์ : ได้ เพียงแต่จะสู้กับมันได้หรือเปล่าเท่านั้นเอง จะสู้กับ
ความฟุ้งกับความเครียดได้หรือเปล่า มันทรมาณใจมาก มันเหมือนขึ้น
จะเป็นบ้า มันปั่นป่วนมากในใจ

ศิษย์ : อย่างที่พระอาจารย์พูดอยากจะไป ไปเอง ตรงนี้ท่านใช้ขันติ
หรือว่าใช้อะไร

พระอาจารย์ : ก็ใช้เหตุผลนะ มันอยากจะไปก็ไป แต่ภูไม่ไปกับมึง คือ
ใจเราเป็นสองคนไง คนหนึ่งอยากจะไป คนหนึ่งอยากจะอยู่ คนอยาก
จะไปก็ไปสิ ไม่ห้าม คุณอยากจะไปก็ไป แต่เราไม่ไปกับคุณนะ

ศิษย์ : เหมือนสังขาร

พระอาจารย์ : มันก็ต่างคนต่างคิดกันไป คิดฝ่ายหนึ่งอยากจะไป อีกฝ่ายหนึ่งอยากจะอยู่ ฝ่ายไหนมีแรงมากกว่า ฝ่ายที่อยากจะอยู่ มีแรงมากกว่า ฝ่ายที่อยากจะไปมันก็หมดแรงไปเอง ถ้าฝ่ายที่อยากจะไปมีแรงมากกว่า ฝ่ายอยู่สู้ไม่ไหวก็ต้องไปกับเขา

ศิษย์ : ต้องฝึกบ่อยๆ

พระอาจารย์ : ก็ลองทำดูสิ ไม่ต้องกำหนดชั่วโมงก็ได้ กำหนดตรง แค่นี้ตรงที่ว่ามันจะไปเรื่อยๆ จนกว่ามันจะไม่อยากจะลุก ปล่อยให้มัน อยากจนกระทั่งมันหายอยากหายเครียดไป

ศิษย์ : กลัวแพ้มันแล้วกลับไปเลย

พระอาจารย์ : หลับก็ได้ หลับนั้นก็เส้นทางเลียง เอ้า เด็กบางคน เราทราบเขาอย่างนั้นนะ เขาอยากจะทำนู่นทำนี่ เราไม่ให้ทำ มันร้องไป ร้องจนกระทั่งมันเหนื่อย มันก็หลับไปเอง ไม่ได้ทำตามใจ



ศิษย์ : เหมือนพ่อแม่พาเด็กคนหนึ่งมาโรงพยาบาล เด็กชนมาก
ชนพิศปักษิ อยู่บ้านถือไม้ทั้งวัน เด็กอ้วนปึก อยู่บ้านไม่ทำอะไรเลย
กินกับนอนทั้งวัน

พระอาจารย์ : ความอยากนี้ตัวเดียวเท่านั้นที่เป็นปัญหาโลกแตก
อยู่ทุกวันนี้ โลกวุ่นวายกันก็เพราะความอยากนี้เอง ฆ่ากันก็เพราะ
ความอยาก ทะเลาะกันก็เพราะความอยาก



**พวกเรานี่ก็ต้องถือว่าเป็นโชค นทาโชค
ที่เดียวที่ได้เกิดมาพบกับพระพุทธศาสนา
เพราะว่าได้พบแผนที่นั่นเอง ได้พบผู้ที่จะ
บอกทางให้เราได้เริ่มทางไปถึงจุดหมาย
ปลายทางได้ภายในชาตินี้เลย**

ธรรมะบณเฑาะ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ธรรมะบนเขา
กัณฑ์ที่

๒๓

วันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๖

โศคลากอรัมมหาศาล

วันนี้เป็นวันพระ เป็นวันธรรมสวนะ เป็นวันฟังธรรม เป็นวันศึกษา เพื่อเราจะได้รู้ว่าเราควรจะทำเนนชีวิตของเราไปในทิศทางใด ถ้าเราไม่ศึกษาแล้วออกเดินทาง เราก็อาจจะไปไม่ถึงจุดหมายปลายทางที่เราต้องการจะไปกันได้ เหมือนกับเวลาที่เราจะเดินทางไปทีใดสักที่หนึ่ง ถ้าเราไม่รู้จักทาง เราก็ต้องศึกษาทางดูก่อน เช่น เปิดแผนที่ดู หรือไม่เช่นนั้นก็ต้องถามผู้ที่เขารู้ทางให้เขาช่วยแนะช่วยบอกว่าจะไปอย่างไร ถ้ามีคนบอกทาง มีแผนที่ การเดินทางเพื่อจะไปให้ถึงจุดหมายปลายทางย่อมเป็นไปได้ง่ายตาย จะไม่หลงทางอย่างแน่นอน แต่ถ้าไม่มีแผนที่ ไม่มีผู้บอกทาง ไปแบบสุมสี่สุมห้าไป ลองทางไปลองไปทางนี้บ้าง ลองไปทางนั้นบ้าง โอกาสที่จะไปถึงจุดหมายปลายทางได้ก็จะยาก หรืออาจจะเป็นไปได้ก็ได้ ถ้าไม่มีความพยายามพอ พอไปไม่ถึงจุดหมายปลายทางก็เกิดความท้อแท้ แล้วก็เลยเลิกเดินทาง

แต่สำหรับบางคนบางท่านอันนี้เป็นกรณีพิเศษ ที่ไม่มีแผนที่ไม่มีผู้บอกทาง แต่เป็นผู้ที่มีความมุมานะ มีความอดทน มีความพากเพียรสูง ยอมทดลองทางต่างๆ ยอมลองผิดลองถูก ก็มีโอกาที่จะไปถึงจุดหมายปลายทางได้ บุคคลที่จะลองผิดลองถูกและไปถึงได้นี้ก็คือ พระโพธิสัตว์

เช่น สมณโคตมะ ในสมัยที่ยังประกอบความเพียรอยู่ ยังไม่ได้ตรัสรู้เป็น พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ก็ต้องลองผิดลองถูก ปฏิบัติ หลายอย่างหลายประการด้วยกัน แต่เนื่องจากพระองค์ทรงมีพระปัญญา ที่จะรู้จักแยกแยะว่าอะไรถูกอะไรผิด ถ้าผิดพระองค์ก็ทรงเลิก ถ้าถูก ก็ทรงดำเนินต่อไป จนในที่สุดก็ได้ไปถึงจุดหมายปลายทางได้ บรรลุ เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ บุคคลอย่างนี้มีน้อย นานๆ จะมีสักครั้งหนึ่ง เป็นบุคคลเลิศประเสริฐอย่างยิ่ง แต่ก่อนที่จะเป็นบุคคล อย่างนี้ได้ ก็ต้องสร้างสะสมบุญบารมีต่างๆ มาอย่างโชกโชนถึงจะ สามารถเดินทางไปถึงจุดหมายปลายทางได้ด้วยตนเอง

พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญบารมี ๑๐ ประการมาในทุกภพทุกชาติที่ ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ทรงบำเพ็ญมาอย่างต่อเนื่อง ไม่ย่อท้อ ไม่ทอดทิ้ง ไม่หยุดไม่หย่อน จนถึงชาติสุดท้ายคือตอนที่ได้มาเกิดเป็นเจ้าชาย สิทธัตถะ และได้เสด็จออกบวชเป็นสมณโคตมะ และได้บรรลุเป็น พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าตามลำดับ ได้เป็นพระศาสดาให้แก่มนุษย์ และเทวดาทั้งหลาย เป็นที่พึ่งของพุทธศาสนิกชนมาจนถึงปัจจุบันนี้ อันนี้เกิดจากพระบารมีที่พระองค์ได้ทรงสะสมสร้างขึ้นมาในแต่ละภพ ในแต่ละชาติ

แต่สำหรับพวกเรานี้ต้องถือว่าเป็นโชคมหาโชคทีเดียวที่ได้มาเกิดมาพบกับพระพุทธศาสนา เพราะว่าได้พบแผนที่นั่นเอง ได้พบผู้ที่จะบอกทางให้เราได้เดินทางไปถึงจุดหมายปลายทางได้ภายในชาตินี้เลยโดยที่ไม่ต้องสะสมบุญบารมีอย่างโชคโชคนอย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสะสมมาในแต่ละภพแต่ละชาติ **ผู้ที่ได้พบกับพระพุทธศาสนาได้ศึกษาได้ยิน ได้ฟังพระธรรมคำสอนอันประเสริฐก็เท่ากับได้ดูแผนที่ ได้พบกับผู้บอกทาง พอดำเนินไปตามแผนที่ ปฏิบัติไปตามที่ผู้บอกทางบอกให้ปฏิบัติ ก็บรรลุเป็นพระอรหันตสาวกขึ้นมาเป็นจำนวนมาก**

นี่คือความแตกต่างระหว่างพวกเรากับพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้านี้ต้องลองผิดลองถูก ต้องหาทางด้วยพระองค์เอง แต่เนื่องจากพระองค์ทรงได้สะสมบารมีมาอย่างมากมาย จึงสามารถทำให้พระองค์ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมาได้โดยที่ไม่ต้องมีผู้อื่นสอนบอก ก็เพราะว่าไม่มีใครรู้ทางนี้มาก่อนนั่นเอง ทรงไปศึกษากับพระอาจารย์ต่างๆ ท่านก็สอนได้แค่ศีล สมาธิ คือสอนให้รักษาศีล สอนให้นั่งสมาธิ ให้เข้าฌาน เข้ารูปฌาน เข้าอรูปรูปรู แต่ไม่มีใครรู้เรื่องของวิปัสสนา เรื่องของปัญญา เรื่องของอริยสัจ ๔ เรื่องของไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงไม่มีใครสามารถบรรลุมรรคผลนิพพานกันได้

ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะมาตรัสรู้และมาประกาศพระธรรมคำสอนให้
แก่สัตว์โลก การปฏิบัติก็จะปฏิบัติได้แค่ขั้นรูปฌาน อรูปฌาน ตายไป
ก็ได้ไปเกิดบนสวรรค์ขั้นรูปพรหมและอรูปพรหม แต่เป็นสวรรค์ที่
ไม่เที่ยง ที่ยังอยู่ภายใต้กฎของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หลังจาก
บุญที่ได้สะสมที่ได้ส่งพาให้ขึ้นไปถึงสวรรค์ขั้นพรหมนี้แล้วก็จะค่อยๆ
เสื่อมหมดไป พอหมดไปแล้วจิตก็ต้องร่วงลงมาจากอรูปพรหมก็ลงสู่
รูปพรหม จากรูปพรหมก็ลงสู่เทวโลกมาอยู่สวรรค์ชั้นต่างๆ ชั้นเทพ
ต่างๆ แล้วก็จะเสื่อมลงมาตามลำดับ ก็จะลงมาสู่ชั้นของมนุษย์ต่อไป
พอกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ก็มาบำเพ็ญหาทางที่จะพาให้หลุดพ้นจาก
การเวียนว่ายตายเกิดใหม่ ถ้ามาเกิดในยุคที่ไม่มีพระพุทธศาสนา
ก็บำเพ็ญได้แค่ขั้นอรูปพรหม แต่ถ้ามาเกิดในยุคที่มีพระพุทธศาสนา
ก็จะสามารถบรรลุมรรคผลนิพพาน ยุติการเวียนว่ายตายเกิดได้เร็ว
ผู้ใดที่ได้มาเกิดในยุคที่มีพระพุทธศาสนา จึงถือว่าเป็นผู้ที่ได้พบกับ
โชคลาภอันมหาศาล สามารถที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานได้ภายใน
ชาตินี้เลย ไม่ต้องสะสมบุญบารมีอย่างโงกโชนหลายกัปหลายกัลป์
ด้วยกัน





ดังนั้นพวกเราได้มาพบกับพระพุทธศาสนาแล้ว เรามีความสามารถที่จะปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้แล้ว เราก็ไม่ควรที่จะปล่อยโอกาสอันดีนี้หลุดมือไป อย่าคว้าน้ำเหลวแล้วจะเสียใจภายหลัง เพราะโอกาสอย่างนี้จะไม่ได้เกิดขึ้นบ่อยๆ คราวหน้าถ้ายังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ แล้วต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ ก็ไม่รู้อาจจะได้มาพบกับพระพุทธศาสนาอีกเมื่อไร เพราะหลังจากศาสนาพุทธในปัจจุบันนี้หมดสภาพไปแล้ว ก็จะใช้เวลาเป็นกัปเป็นกัลป์ด้วยกันกว่าจะมีพระพุทธเจ้าองค์ใหม่มาตรัสรู้ มาประกาศพระธรรมคำสอน มาสถาปนาพระพุทธศาสนาให้เป็นที่พึ่งของสัตว์โลกอีก เราอาจจะไม่ได้มาเกิดในยุคที่มีพระพุทธศาสนาอีกก็ได้ หรือถ้าจะเกิดมีพระพุทธศาสนาอีก ก็อาจจะเป็นเวลาอันยาวนาน คือจังหวะมันอาจจะไม่ตรงกัน เช่นพระพุทธศาสนาองค์ต่อไปที่จะเกิดขึ้นมานี้ เวลาปรากฏขึ้นในโลก อาจจะไม่ใช่เป็นเวลาที่เราได้มาเกิดเป็นมนุษย์ก็ได้ อาจจะมาเกิดเป็นเดรัจฉาน อย่างมากก็ได้เป็นสุนัขมาอาศัยวัดอยู่ อาศัยร่มบุญของพระพุทธศาสนา แต่ไม่สามารถที่จะศึกษาและปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ ได้อย่างมากก็อาศัยข้าวกันบาตรที่พระเมตตาแบ่งให้กินให้รับประทาน อาศัยสถานที่ภายในวัดเป็นที่อยู่อาศัย เป็นที่ปลอดภัยจากผู้ที่มีใจโหดร้ายทารุณต่างๆ ก็จะได้เพียง

เท่านั้นถ้ากลับมากเกิดเป็นเดรัจฉานในยุคที่มีพระพุทธศาสนา ถ้ามาเกิดในยุคที่ไม่มีพระพุทธศาสนาแต่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ ก็จะมีผู้บอกทาง ไม่มีแผนที่บอกทาง ก็จะไม่สามารถที่จะศึกษาและปฏิบัติเพื่อให้ยุติการเวียนว่ายตายเกิดได้ จะทำได้อย่างมากก็คือศึกษาและปฏิบัติสู่สวรรค์ชั้นพรหม

นี่คือเรื่องของพวกเรา ตอนนี้พวกเราได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ได้มาเป็นมนุษย์ เราจึงไม่ควรที่จะปล่อยโอกาสอันดีนี้ให้หลุดมือไป การปล่อยให้หลุดมือไปก็เป็นเพราะว่าเรายังรักกับความสุขเล็กๆ น้อยๆ ที่เราได้จากการหาลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย แต่เราไม่รู้หรือกว่ามันเป็นความสุขแบบเหยื่อที่ติดอยู่ปลายเบ็ดเท่านั้นเอง เป็นอาหารชิ้นเล็กๆ น้อยๆ ไม่สามารถที่จะทำให้อิ่มได้เลย พอสุขเหยื่อเข้าไปแล้วก็ต้องถูกตะขอเบ็ดเกี่ยวปาก แล้วก็ถูกเขาลากขึ้นไปจับไปฆ่าไปแกงไปรับประทาน นี่แหละคือความสุขที่พวกเราตอนนี้หลงยึดติดกันอยู่ เป็นความสุขแบบนั้น เป็นความสุขที่ไม่ให้ความอิ่มความพอ ให้ความเพลิดเพลินประเดี๋ยวประด๋าวเท่านั้นเอง แต่ต้องติดอยู่กับการหาความสุขอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เวลาใดที่ไม่ได้หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เวลาใดที่ไม่ได้ลาภยศสรรเสริญ เวลานั้นก็จะเป็นเวลา

ที่ทุกข์ทรมานใจ หรือเวลาใดที่ต้องสูญเสียลาภยศสรรเสริญ สูญเสียความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายไป เวลานั้นก็จะเป็นเวลาที่ทุกข์ทรมานใจ เช่น เวลาแก่ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นเวลาที่จะไม่สามารถหาลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายได้ ตอนนั้นก็จะเป็นเวลาที่มีแต่ความทุกข์ทรมานใจ ถ้าเปรียบเทียบกับปลาที่อุบเหี่ยวที่ติดอยู่ปลายเบ็ด ก็เป็นเวลาที่จะขอเบ็ดเกี่ยวปากแล้วถูกกระตุกถูกจูดกระชากลากไป ตอนนั้นจะทุกข์ทรมานเป็นอย่างมาก

ดังนั้นเราควรที่จะพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ว่าความสุขที่พวกเรากำลังหากันอยู่นี้ เป็นความสุขที่เป็นเหมือนเหี่ยวที่ติดอยู่ปลายเบ็ด จะทำให้เราต้องติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิด เพราะเรายังติดอยู่กับความสุขแบบนี้ พอเราไม่มีความสุขแบบนี้ เราก็หามันใหม่ เช่น เสียสิ่งใดไปก็หาสิ่งนั้นมาทดแทนใหม่ เสียสามีไปเสียภรรยาไปก็หาภรรยาคนใหม่หาสามีคนใหม่ เสียสิ่งที่ให้ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายไป ก็หาทดแทนใหม่ เสียร่างกายนี้ไปก็ต้องหาร่างกายใหม่มาทดแทน ร่างกายใหม่ก็คือต้องกลับมาเกิดใหม่ กลับมาแก่ มาเจ็บ มาตายใหม่ มาอุบเหี่ยวที่ติดอยู่ปลายเบ็ดใหม่ แล้วก็จะถูกตะขอเบ็ดเกี่ยวปากไว้ให้ทุกข์ทรมานใจไปเรื่อยๆ

เราควรที่จะพิจารณาความสุขต่างๆ ที่เรานั้นมีอยู่ในขณะนี้ เช่น ความสุขที่ได้จากการได้ทรัพย์ เวลาได้ทรัพย์มาก็มีความสุข แต่เราลืมไปว่าทรัพย์นี้เราเอามาสักวันหนึ่งมันก็ต้องหมดไป ถ้าเราไม่หามาเพิ่มใหม่ เราเอามาใช้เราก็ได้ความสุขเดียวเดียว แล้วความสุขนั้นก็จะหมดไป ทรัพย์ก็หมดไป ถ้าเราอยากจะได้ความสุขใหม่ เราก็ต้องหาทรัพย์ใหม่ การหาทรัพย์ก็เป็นการหาความสุขๆ ไปพร้อมๆ กัน เพราะทรัพย์นี้ไม่ได้มาอย่างง่ายดาย ไม่เหมือนกับฝนที่ตกลงมาเพียงแต่เอาภาชนะไปรองรับ ทรัพย์นี้ต้องขวนขวาย ต้องตะเกียกตะกาย ต้องดิ้นรน ต้องต่อสู้ฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ กว่าที่จะได้ทรัพย์มา อันนี้ก็เป็นความทุกข์ในอีกรูปแบบหนึ่ง แล้วก็ต้องหาไปเรื่อยๆ ตราบใดที่เรายังต้องการใช้ทรัพย์ซื้อความสุขต่างๆ อยู่ แต่ถ้าเราสามารถหยุดการใช้ทรัพย์ได้ ไม่ต้องหาความสุขจากการใช้ทรัพย์ หันมาหาความสุขจากการทำบุญจากการรักษาศีล จากการภาวนา เราก็จะได้พบกับความสุขอีกรูปแบบหนึ่ง ความสุขที่ไม่ต้องใช้ทรัพย์ ไม่ต้องหาทรัพย์ ความสุขที่เกิดจากการควบคุมจิตใจ ควบคุมความอยาก ควบคุมความคิดปรุงแต่งต่างๆ ให้อยู่ในความสงบ พอใจสงบแล้ว ใจก็จะเย็นจะสบาย จะอัม จะมีความพอ ไม่ต้องไปหาเงินหาทองเพื่อซื้อความสุขต่างๆ

ดังนั้นเราควรที่จะพิจารณาและเปลี่ยนทิศทางการเดินของเราได้แล้ว เพราะว่าทิศทางที่เราเดินนี้เป็นทางที่ไม่ใช่อยูในแผนที่นั่นเอง เป็นทางที่ไปคนละทางกัน แผนที่บอกให้ไปทางนี้ แต่เราไปทางนั้น แผนที่บอกให้เราหยุดหาทรัพย์หยุดใช้ทรัพย์ มีทรัพย์เหลืออยู่ก็เอาไปจำหน่าย จ่ายแจก หรือเวลาที่อยากจะเอาทรัพย์ไปซื้อความสุข ก็เอาไปซื้อความสุขที่เกิดจากการทำบุญให้ทานแทน ไม่ใช่เอาทรัพย์ไปซื้อสิ่งต่างๆ ที่อยากได้ เอาทรัพย์ไปใช้กับค่าใช้จ่ายในการที่จะไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ถ้าใช้ทรัพย์แบบนี้จะได้ความสุขเดียวเดียว แต่จะไม่ได้ความอิ่มความพอ กลับจะได้ความหิวความอยากเที่ยวเพิ่มขึ้นไปอีก ไปเที่ยวกลับมาแล้วก็อยากจะกลับไปเที่ยวใหม่ ก็ต้องไปหาทรัพย์ใหม่ หรือถ้ามีทรัพย์อยู่ก็ต้องใช้ทรัพย์นี้ต่อไป ใช้ไปเรื่อยๆ สักวันหนึ่งมันก็ต้องหมด พอหมดแต่ความอยากเที่ยวยังไม่หมด ก็ต้องไปหางานทำ ไปหาเงินหาทองเพื่อที่จะเอาทรัพย์ไปเที่ยวต่อ ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ต่อไปร่างกายก็จะแก่ลงไปเรื่อยๆ ก็จะถึงเวลาที่ไม่สามารถหาทรัพย์ได้ ไม่สามารถไปเที่ยวได้ ต้องอยู่บ้าน ไปไหนมาไหนไม่ได้ เวลานั้นก็จะมีความเศร้าสร้อยหงอยเหงา มีความว้าเหว่ มีความทุกข์ทรมานใจ เพราะความอยากไปเที่ยวจะทำให้เกิดความรู้สึกเหล่านี้อัเกิดขึ้นมา แต่ถ้าเราเอาทรัพย์ที่จะไปเที่ยวนี้อมาทำบุญ เอามาสงเคราะห์ผู้ที่เขา

ตกทุกข์ได้ยากเดือดร้อน ก็จะทำให้เราเกิดความสุขใจ เกิดความอิ่มใจ เกิดความพอใจที่จะทำให้เราไม่อยากไปเที่ยวที่ไหน อยู่บ้านเฉยๆ ได้ ถ้าเราทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ มันก็จะติดเป็นนิสัยไป ทุกครั้งที่เราอยาก จะเอาเงินไปเที่ยวไปซื้อสิ่งต่างๆ ซื้อความสุขชนิดต่างๆ เราก็เอาเงิน มาทำบุญ มาสงเคราะห์ผู้ที่เดือดร้อน ผู้ที่ทุกข์ยากลำบาก เราเห็น เขาได้รับความสุขก็จะทำให้เรามีความสุข และเป็นความสุขที่ทำให้ เราอิ่ม ทำให้เราพอ ทำให้เราไม่อยากที่จะไปเที่ยวที่ไหน ทำให้เรา ไม่อยากไปซื้อข้าวซื้อของซื้อสิ่งต่างๆ มาให้ความสุขกับเรา เราจะได้ ยุติการหาทรัพย์ได้

ถ้าเราไม่ต้องหาทรัพย์ เราก็จะมีเวลาที่จะมาบำเพ็ญบุญขั้นสูงต่อไปได้ ก็คือการรักษาศีล คือศีล ๘ หรือศีล ๒๒๗ หรือศีล ๑๐ และมีเวลา ที่จะมาบำเพ็ญจิตภาวนาเพื่อทำให้สงบให้เกิดความสุขเพิ่มมากขึ้น **ความสุขที่ได้รับจากการทำบุญให้ทานนี้เป็นความสุขระดับต้นๆ ยังไม่มี พลังมาก ไม่เหมือนกับความสุขที่จะได้รับจากการรักษาศีล ๘ รักษา ศีล ๑๐ รักษาศีล ๒๒๗ แต่ก็ยังสู้ความสุขที่ได้รับจากการเจริญ ภาวนาไม่ได้ แต่ก่อนที่จะเจริญภาวนาได้ ก็จำเป็นจะต้อง ถี้อศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ไปก่อน เพราะไม่เช่นนั้นจะไม่มีกำลังที่**

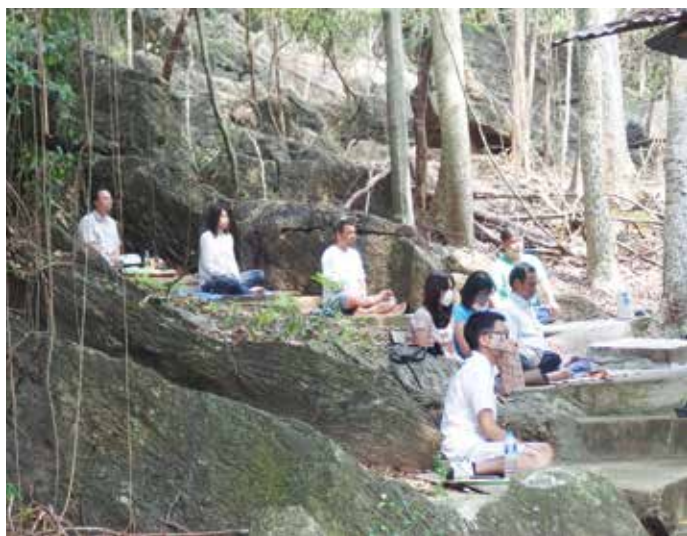
จะบำเพ็ญจิตภาวนาได้ เพราะใจยังจะไม่ได้ถูกบีบรัดหรือกีดกันไม่ให้
ออกไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายได้นั่นเอง เช่น ถ้าถือศีล ๕ นี้
ยังไม่สามารถที่จะหยุดกามฉันทะ คือความอยากในกามารมณ์ต่างๆ
ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เช่น อยากร่วมหลับนอนกับ
คนนั้นคนนี้ อยากรับประทานอาหารตลอดเวลา จะรับเวลาไหนก็รับ
ทันที อยากจะหาความสุขจากเครื่องบันเทิงสิ่งบันเทิงต่างๆ ก็สามารถ
หาได้ทันที อยากจะหลับนอนก็ชั่วโม่งก็หลับนอนได้ เพราะว่าศีล ๕ นี้
ไม่ได้ห้ามนั่นเอง ถ้าไม่ได้ห้ามก็จะมีเวลาที่จะมาเจริญจิตภาวนา
มาทำใจให้สงบ เวลาที่จะหมดไปกับการรับประทาน จะหมดไปกับการ
ดูการฟังสิ่งบันเทิงต่างๆ จะหมดไปกับการร่วมหลับนอนกับคนนั้นคนนี้
จะหมดไปกับการพักผ่อนหลับนอนแบบไม่มีขอบไม่มีเขต พอตื่นขึ้นมา
ก็จะไม่มีกำลังที่จะมาภาวนา ตื่นขึ้นมาก็จะเกิดความหิว เกิดความอยาก
ที่จะเสพสิ่งต่างๆ ต่ออีก อยากจะรับประทานอยากจะได้ม พอได้ดื่มได้
รับประทานแล้วก็อยากจะดูอยากจะฟัง อยากจะออกไปตามสถานที่
ต่างๆ นี่คือขอบเขตของศีล ๕ ศีล ๕ ไม่สามารถระงับหรือเบรค
กามฉันทะ คือความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะชนิดต่างๆ ได้
ถ้าอยากจะเบรคหรือหยุดความอยากในกามฉันทะนี้ ก็จำเป็นจะต้อง
ถือศีลของนักบวช คือศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗

อย่างธรรมเนียมของชาวพุทธเรา ในวันพระนี้ก็จะถือว่าเป็นวันพิเศษ เป็นวันที่จะมาถือศีลของนักบวชกัน เพื่อจะได้เป็นการฝึกฝนอบรม ให้ได้ก้าวสู่การบำเพ็ญจิตภาวนา เพื่อที่จะได้เข้าหาความสุขที่ยิ่งใหญ่ ความสุขที่ให้ความอิ่มความพอ ความสุขที่จะดับความทุกข์ทั้งหลายให้หมดไปจากจิตจากใจได้ แต่เนื่องจากยังเป็นฆราวาส ยังต้องมีภารกิจ ในการทำมาหากินเลี้ยงดูปากท้องของตนเองและของครอบครัว จึงทำได้เพียงอาทิตย์ละหนึ่งครั้ง ก็คือในวันธรรมสวนะนั่นเอง จึงมี ชาวพุทธที่จะเข้าวัดเพื่อรักษาศีลอุโบสถกัน

คำว่าศีลอุโบสถ ก็คือ ศีล ๘ นี้เอง เพียงแต่เรียกว่าอุโบสถเพราะว่า จะไม่กลับบ้าน จะไม่กลับไปนอนที่บ้าน จะนอนปฏิบัติอยู่ในพระอุโบสถ ก็เลยเรียกว่าเป็นศีลอุโบสถ แต่ความจริงก็คือศีล ๘

ถ้าเราถือศีล ๘ แล้วจะกลับไปบ้านไปปฏิบัติที่บ้านก็ไม่ใช่ปัญหา อะไร ปัญหาอยู่ตรงที่ว่าสถานที่ที่บ้านมันอาจจะไม่เอื้อต่อการรักษาศีล ๘ ยกเว้นว่าเราอยู่คนเดียว ไม่ได้อยู่กับใคร อันนี้ก็พอที่จะรักษาศีล ๘ ได้เหมือนกับอยู่ในพระอุโบสถอยู่ในวัด แต่ถ้ากลับไปบ้านแล้ว เราไม่ได้อยู่คนเดียว มีคนอื่นอยู่ด้วย คนอื่นเขาไม่ได้ถือศีล ๘ เหมือนเรา เขาก็จะทำให้เราเขวได้ เวลาเขารับประทานอาหารเย็นกัน





เวลาเขาเปิดดูเปิดฟังสิ่งบันเทิงต่างๆ อันนี้ก็จะทำให้เราไม่สามารถที่จะรักษาศีล ๘ ได้อย่างสะดวกสบาย จึงนิยมรักษาศีลอุโบสถกัน ก็คืออยู่ในวัด เช่น ตอนเช้าญาติโยมที่ไปวัดกันก็จะทำบุญตักบาตร หลังจากรับประทานอาหารเช้าก็เข้าโบสถ์ฟังเทศน์ฟังธรรม เสร็จแล้วก็อาจจะมีการเปลี่ยนอิริยาบถ เดินจงกรม นั่งสมาธิกันไป สวดมนต์กันไป สลับกันไปจนถึงสว่าง จึงค่อยกลับบ้านกัน

อันนี้ก็คือการเข้าสู่ธรรมขั้นสูงสองระดับ ก็คือขั้นศีลและขั้นภาวนา ศีลก็คือรักษาศีลอุโบสถ ศีล ๘ แล้วก็บำเพ็ญจิตภาวนาด้วยการฟังเทศน์ ฟังธรรม ด้วยการนั่งสมาธิ ด้วยการไหว้พระสวดมนต์ ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการพิจารณาความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนของสภาวะธรรมทั้งหลาย อันนี้แหละก็คือการปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในวันธรรมะสวนะ แต่สมัยนี้จะมีน้อยมากผู้ที่อยู่วัดถือศีล ๘ กัน ส่วนใหญ่นี้จะเข้าวัดตอนเช้าตักบาตร พอพระท่านให้พรเสร็จ รับประทานอาหารเช้าก็กลับบ้านกัน ตอนเช้าอาจจะมีมาสองสามร้อยคน แต่ที่จะอยู่ต่ออาจจะมีสี่สิบสามสิบคน ส่วนใหญ่ก็เป็นคนอายุ ๖๐, ๗๐, ๘๐ ปีขึ้นไป เพราะไม่มีการกิจที่จะต้องไปทำต่อ แต่คนหนุ่มคนสาวจะไม่ได้อยู่ต่อเพราะเนื่องจากสมัยนี้วันพระไม่ได้ตรงกับวันหยุด ทำให้ต้องออกไปทำมาหากินต่อ จึงไม่ได้อยู่ถือศีลที่วัด

ดังนั้นเราจึงควรปรับวันพระให้มันเข้ากับยุคเข้ากับสมัย คือแทนที่จะ
ถือวันพระตามวันขึ้นแรม ๘ ค่ำ ๑๕ ค่ำ ๑๔ ค่ำ ก็ให้มาถือวันพระ
ในวันหยุดทำงานของเรา เช่น วันเสาร์วันอาทิตย์ วันนั้นเรามาถือว่าเป็นวันพระกัน เรามาอยู่วัดมาภาวนา มารักษาศีล ๘ กัน หรือ
ถ้าไม่สะดวกก็กลับไปที่บ้าน ถ้าเราอยู่คนเดียวเราก็ทำที่บ้านเราให้เป็นพระอุโบสถขึ้นมาเป็นวัดขึ้นมา ด้วยการถอดปลั๊กออกให้หมด
เกี่ยวกับเครื่องบันเทิงทั้งหลาย ไม่ดูไม่ฟังเรื่องบันเทิงต่างๆ แล้วก็
รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว จะใช้เวลาอยู่กับการฟัง
เทศน์ฟังธรรม อยู่กับการสวดมนต์ อยู่กับการบริการมพุทธโอ เจริญสติ
เดินจงกรม นั่งสมาธิ ถ้าได้สมาธิแล้วก็ให้เจริญปัญญาต่อได้เลย
พิจารณาสภาวะธรรมทั้งหลายว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเรา เช่น
ลาภยศสรรเสริญ รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ไม่เที่ยง มีเกิดมีดับ
มีเจริญมีเสื่อม เป็นทุกข์ถ้าเราไปอยากให้เขาเจริญอย่างเดียว ไม่ให้
เสื่อม เพราะเวลาไม่ได้ตั้งใจอยากก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา เช่น
อยากจะทำให้ร่ำรวยมากขึ้นไปเรื่อยๆ พอไม่รวยมากขึ้นไปเรื่อยๆ ก็เกิด
ความทุกข์ใจ หรือถ้าอยากไม่ให้จน พอจนก็เกิดความทุกข์ใจ เพราะ
เสื่อมลาภนั่นเอง เมื่อเงินทองหมดก็เรียกว่าเสื่อมลาภ เมื่อเสื่อมลาภ
ก็เกิดความยากจนขึ้นมา พอยากจนก็ทุกข์ทรมานใจ แต่เราไป



“

ความสุขภายในใจนี้เหมือนฟ้า
ความสุขภายนอกใจ
ความสุขของลาภยศสรรเสริญ
นี้เป็นเหมือนดิน



ถ้าได้ความสุขทางใจแล้ว
จะไม่ต้องการความสุขทางร่างกาย
อีกต่อไป

”

ห้ามเขาไม่ได้ เขาเป็นอนัตตา เขาไม่ได้อยู่ภายใต้คำสั่งของเราว่าจะต้องรวบอย่างเดียว จะจนไม่ได้

นี่คือสิ่งที่เราต้องพิจารณาเพื่อเราจะได้ไม่ไปหลงยึดติดกับสิ่งต่างๆ เหล่านี้ เราต้องพร้อมที่จะให้เขาเจริญและเสื่อมไปตามเหตุตามปัจจัย ถ้าเราพิจารณาได้ เราก็จะปล่อยวางได้ เราก็จะไม่ยึดไม่ติดกับลาภยศ สรรเสริญ ไม่ยึดไม่ติดกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะชนิดต่างๆ เขาจะเจริญก็ปล่อยให้เขาเจริญไป เขาจะเสื่อมก็ต้องปล่อยให้เขาเสื่อมไป ยกเว้นถ้าเราป้องกันได้ ทำไม่给他เสื่อมได้ก็ทำไป ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องยอมรับความจริง ถ้ารับความจริงได้ ใจก็จะไม่ทุกข์กับความเสื่อมของลาภยศสรรเสริญ ของรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เพราะเราได้เจริญปัญญานั่นเอง เราได้เห็นสัจธรรมความจริง ก็คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของลาภยศสรรเสริญ สุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ว่าไม่เที่ยง มีเจริญมีเสื่อม เราไปบังคับเขาไม่ได้ ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์ เราต้องไม่อย่ากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ต้องยินดีตามมีตามเกิด เจริญก็ได้ เสื่อมก็ได้

วิธีที่จะทำให้ใจให้เจริญให้ยินดีให้พอใจกับการเจริญและเสื่อมก็คือ ต้องไม่ไปอาศัยเขาเป็นเครื่องมือให้ความสุขนั่นเอง คือจะไม่อาศัย

เงินทอง ไม่อาศัยยศถาบรรดาศักดิ์ ไม่อาศัยการสรรเสริญ ไม่อาศัย
รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะชนิดต่างๆ มาให้ความสุข วิธีที่จะไม่อาศัย
สิ่งเหล่านี้ก็คือต้องมาทำใจให้สงบเท่านั้น เพราะเมื่อทำใจให้สงบ
ได้แล้ว จะมีความสุขภายในใจที่ดีกว่าความสุขที่จะได้จากลาภยศ
สรรเสริญ ได้จากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะนั่นเอง เมื่อเรามีความสุข
ภายในใจแล้ว เราก็ไม่ต้องไปอาศัยลาภยศสรรเสริญ ไม่ต้องอาศัย
รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะให้ความสุขกับเรา เขาจะเจริญหรือจะเสื่อม
ก็จะเป็นปัญหากับเรา เพราะเรามีความสุขที่เรามีอยู่ภายในใจที่ดีกว่า
เหมือนกับเราได้รถยนต์คันใหม่ที่มีราคาแพงกว่ารถยนต์คันเก่า
หลายสิบล้านเท่าด้วยกัน เรายังจะไปใช้รถยนต์คันเก่าอีกหรือเปล่าหรือ
เราจะใช้รถยนต์คันใหม่

นี่แหละคือความสุขภายในใจ เป็นเหมือนรถยนต์คันใหม่ที่มีคุณภาพดี
กว่ารถยนต์คันเก่าหลายสิบล้านเท่าด้วยกัน เรายังจะไปใช้รถยนต์คันเก่า
หรือไม่ เราจะไม่ใช้หรอกเพราะมันเปรียบกันไม่ได้ สู้กันไม่ได้ เหมือนฟ้า
กับดิน ความสุขภายในใจนี้เหมือนฟ้า ความสุขภายนอกใจ ความสุข
ของลาภยศสรรเสริญสุขนี้เป็นเหมือนดิน ถ้าได้ความสุขทางใจแล้วจะ
ไม่ต้องการความสุขทางร่างกายอีกต่อไป เราก็จะไม่เดือดร้อนกับ

การเจริญหรือการเสื่อมของลาภยศสรรเสริญ ของรูปเสียงกลิ่นรส
โณภูมัพพะชนิดต่างๆ เราอยู่คนเดียวได้ อยู่แบบไม่ใช้เงินได้ เมื่อไม่ใช้เงิน
ก็ไม่ต้องหาเงิน ก็อยู่แบบพระพุทธเจ้า อยู่แบบพระอรหันต์ทั้งหลาย
นั่นเอง ท่านอยู่แบบไม่ต้องใช้เงินเพราะท่านมีความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่า
อยู่ภายในใจของท่านแล้ว ท่านไม่ต้องอาศัยความสุขเล็กๆ น้อยๆ
ที่ได้จากลาภยศสรรเสริญ จากรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมัพพะชนิดต่างๆ
นั่นเอง

นี่แหละคือเหตุที่ทำไมเราจึงต้องทำทานกัน การทำทานก็เพื่อยุติการ
ใช้เงินซื้อความสุข ทุกครั้งที่เราจะเอาเงินไปซื้อความสุข เราก็เอาเงิน
มาทำทานแทน แล้วเราจะมีความสุขที่ดีกว่าความสุขที่ได้จากการ
ไปซื้อความสุขต่างๆ เพราะเป็นความอึดใจสุขใจ แล้วก็จะทำให้
เราไม่ต้องหาเงินหาทองเพื่อมาซื้อความสุขต่างๆ เราก็จะได้มี
เวลาไปอยู่วัดหรือมีเวลาปฏิบัติได้ มีเวลารักษาศีล ๘ มีเวลารักษา
ศีล ๒๒๗ ได้ มีเวลาภาวนา เจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาได้
พอเรามีเวลาแล้วที่นี้ผลที่จะเกิดจากการรักษาศีล ผลที่จะเกิดจาก
การภาวนา ก็จะต้องเกิดขึ้นมาอย่างแน่นอน เหมือนกับขานาชาวไร่
ถ้าเขาไม่มีเวลาปลูกข้าว เขาจะได้ข้าวหรือไม่ แต่ถ้าเขามีเวลามา

ปลูกข้าว มาไถนา มาหว่านข้าว มาคอยเฝ้าดูข้าว คอยให้น้ำเข้าไป ในนาหล่อเลี้ยงข้าวไปเรื่อยๆ ไม่ช้าข้าวก็จะเจริญงอกงามออกรวง ออกมา จนถึงเวลาเก็บเกี่ยวก็จะได้ข้าวมาเป็นจำนวนมาก เพราะเขามีเวลาที่จะมาปลูกข้าวมาดูแลข้าว นั่นเอง

นี่คือเรื่องของเหตุและผล ไม่ได้อยู่ที่ความลึกลับมหัศจรรย์อะไรเลย อยู่ที่การกระทำของเราเท่านั้นเอง เราทำอะไร เราก็จะต้องได้รับผล ของสิ่งที่เราทำ ถ้าเราปลูกต้นมะละกอ เราก็จะต้องได้มะละกอ เป็นไปไม่ได้ที่เราไม่ได้ปลูกมะละกอแล้วอยู่ดีๆ เราก็จะได้มะละกอ ออกมา ฉะนั้น **มรรคผลนิพพาน ก็เกิดจากการภาวนา เกิดจากการ รักษาศีล เกิดจากการทำทาน** นี่เอง ถ้าเราทำทาน เราก็จะมีเวลา **มารักษาศีล มาภาวนา มาเจริญสมถภาวนาทำให้สงบ แล้วพอ** **ใจสงบแล้วก็จะมีการสั่งที่จะเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อจะได้ตัดหรือ** **หยุดความอยากต่างๆ ที่เป็นต้นเหตุของปัญหาทั้งหลายทั้งหมด**

ปัญหาทั้งหมดนี้เกิดจากความอยากทั้งนั้น การมาเกิดนี้ก็เกิดจากความอยาก พอได้เกิดแล้วก็เกิดปัญหา อยากจะอยู่ไปนานๆ อยากจะมีความสุข ก็จะต้องดิ้นรนต่อสู้ ขวนขวายแสวงหากระเสือกกระสนทุกวิถีทาง แต่จะสู้อย่างไรจะดิ้นรนอย่างไรก็ไม่สามารถที่จะได้ความสุขไปอย่าง

“

การเดินทาง
ระยะทาง
แม้จะยาวเป็นพันกิโล
ก็ต้องเริ่มต้นจาก
การย่างก้าวก้าวแรกนี้เอง
ถ้าไม่ย่างก้าวแรกนี้
ต่อให้เวลาผ่านไป
ที่ร้อยกี่ปันปี
ก็จะไม่สามารถเดินทาง
ไปถึงจุดหมายปลายทาง
นั้นได้

ธรรมาสน์

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต





ถาวร เพราะว่าความสุขที่จะได้จากร่างกายนี้เป็นความสุขชั่วคราวเท่านั้นเอง แต่ถ้าเราได้มาภาวนามาทำใจให้สงบและหยุดความอยากได้ เราจะพบกับความสุขที่ถาวร นี่คือความรู้ที่ไม่มีใครรู้มาก่อน นอกจากพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียว ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาสั่งสอนพวกเรา พวกเราจะไม่รู้ความจริงอันนี้ พวกเราก็จะเดินตามความอยากต่อไป อยากได้อะไรก็หามาแต่ไม่เคยคิดเลยว่าหามาได้เท่าไร ไม่เคยพบกับคำว่าอิม คำว่าพอเสียที ไม่เคยพบกับความสุขที่ถาวรสักที ได้ความสุขมาเดี๋ยวเดียวแล้วก็จางหายไป แล้วก็เกิดความหิว เกิดความอยากได้ความสุขใหม่อีก ก็ต้องหาไปอยู่เรื่อยๆ หาไปเท่าไรก็จะมีวันจบไม่มีวันสิ้น แต่ถ้าได้มาพบกับพระพุทธเจ้าแล้ว ได้มาพบกับพระพุทธศาสนาแล้ว เราก็ได้พบกับเคล็ดลับความจริงของความสุขว่าอยู่กับการหยุดความอยากนี้เอง ถ้าเราหยุดความอยากได้แล้ว ก็จะมีความสุขเต็มเปี่ยมอยู่ภายในหัวใจของเรา ดังที่พระพุทธเจ้าได้หยุดมาแล้ว พระสาวกทั้งหลายได้หยุดมาแล้ว แล้วก็นำมาเผยแพร่สั่งสอนให้แก่พวกเรา ถ้าพวกเราหยุดได้ พวกเราก็จะได้พบกับความสุขเช่นเดียวกับที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายได้พบกันอย่างแน่นอน

ดังนั้นมันขึ้นอยู่กับตัวเราแล้ว ขึ้นอยู่ที่การศึกษาให้รู้จักทางเดิน เมื่อรู้จักทางเดินแล้วก็ต้องเดินตาม รู้แล้วว่าเราต้องยุติการใช้เงินซื้อความสุขต่างๆ เราต้องเอาเงินที่เราจะซื้อความสุขต่างๆ นี่เอามาแบ่งปันมาบริจาคให้แก่ผู้อื่น ไปช่วยเหลือผู้อื่นให้เขาได้มีความสุข แล้วเราจะมีความสุขใจอิ่มใจขึ้นมา แล้วเราจะได้ไม่ต้องเสียเวลาไปกับการไปหาเงินหาทองอีกต่อไป เราจะได้มีเวลามาหาความสงบกัน มารักษาศีล แล้วก็มาภาวนากัน

เราควรจะเริ่มต้นตั้งแต่บัดนี้ ควรจะเอาวันใดวันหนึ่งในสัปดาห์หนึ่งนี้มาเป็นวันพระ มาเป็นวันที่เราจะมาเดินตามทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงดำเนินมา ถ้าเราเริ่มแล้วต่อไปเราก็จะเพิ่มมากขึ้นไปได้ ตอนต้นก็ทำอาทิตย์ละวัน ต่อไปก็เพิ่มเป็นสองวัน สามวัน สี่วัน เพิ่มไปเรื่อยๆ จนในที่สุดก็จะทำได้ทั้งเจ็ดวัน ทำได้เจ็ดวันก็ออกบวชได้ และก็จะได้ผลอย่างที่ว่าพระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายได้รับอย่างแน่นอน อยู่ที่การก้าว อยู่ที่ก้าวแรกนี่เอง

การเดินทางระยะทางแม้จะยาวเป็นพันกิโล ก็ต้องเริ่มต้นจากการย่างก้าวก้าวแรกนี่เอง ถ้าไม่ย่างก้าวแรกนี้ ต่อให้เวลาผ่านไปกี่ร้อยกี่พันปีก็ไม่สามารถเดินทางไปถึงจุดหมายปลายทางนั้นได้

แต่ถ้าเริ่มย่างก้าวแล้ว พอก้าวที่หนึ่งแล้วก็จะก้าวที่สอง ที่สาม ที่สี่ ต่อไป เตี้ยเตี้ยก็จะได้หนึ่งกิโล และเตี้ยเตี้ยก็ได้สิบกิโล เตี้ยเตี้ยก็ได้ร้อยกิโล เตี้ยเตี้ยก็ได้พันกิโล เตี้ยเตี้ยก็ได้ถึงจุดหมายปลายทาง การบำเพ็ญของเราก็เป็นเหมือนกับการเดินทางนี้เอง เราต้องเริ่มออกเดินทางกันได้แล้ว ด้วยการปฏิบัติในวันธรรมสวนะอย่างวันนี้ ถ้าเราปฏิบัติได้แล้ว ผลที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายได้รับก็ต้องเป็นผลของพวกเราอย่างแน่นอน เพราะว่าพระพุทธเจ้าก็ปฏิบัติแบบนี้ พระสาวกทั้งหลายก็ปฏิบัติแบบนี้ ถ้าเราปฏิบัติแบบนี้เราก็ต้องได้รับผลเช่นเดียวกันอย่างแน่นอน

จึงขอฝากเรื่องของการมาวัดในวันธรรมสวนะเพื่อมาฟังเทศน์ ฟังธรรมนี้ ให้ท่านได้นำเอาไปพิจารณาและปฏิบัติเพื่อความเจริญก้าวหน้าในธรรมที่จะตามมาต่อไป





หากภาวนาไปจนจิตสงบ (ไม่มีความคิด
ไม่มีความฟุ้ง แต่ยังได้ยินเสียงอยู่ แต่ไม่
รวมลงเป็นหนึ่ง) ถึงตรงนี้เริ่มใช้ปัญญา
พิจารณาได้หรือยังครับ

๒๓

๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๖

ศิษย์ถาม : พระอาจารย์ตอบ

คำถามจากเฟซบุ๊กและแฟนเพจ ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
และคำถามจากในศาลา

พระอาจารย์ : หมอมีอะไรไหม

ศิษย์ : ความอยากนี้เราสามารถทำให้มันเบาบางลง
ในแต่ละส่วนแตกต่างกันไปไหมครับ

พระอาจารย์ : ก็อยู่ที่ความพยายาม ถ้าเรา
หยุดมัน มันก็จะเบาบางลงไป ถ้าเราไม่หยุดมัน
มันก็จะพอกพูนทวีคูณขึ้นไปเรื่อยๆ นี่คือธรรมชาติ
ของความอยาก ถ้าทำตามความอยาก ความอยาก
ก็จะหนาขึ้น มากขึ้น ถ้าฝืนความอยาก ความอยาก

ก็จะเบาลงอ่อนลง ถ้าฝันไปได้นานๆ ความอยากมันก็จะหายไปในที่ที่สุด ถ้ามีปัญญาถ้าเห็นว่าความอยากเป็นโทษเป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจ ก็จะหายขาด ต้องเห็นจากการปฏิบัติว่าเวลาอยากนี้ใจมันร้อนขึ้นมา เหมือนไฟนรก เวลาหยุดความอยากได้แล้ว ไฟนรกนี้ดับไป มันจะเห็นโทษของความอยากทันที ถ้าเห็นอย่างนั้นแล้วมันจะไม่อยากอีกต่อไป

ตอนนี้เราเห็นแบบทฤษฎี เราฟังอยู่แต่เรายังไม่เห็นฤทธิ์ของมันเวลาที่มันอยาก เพราะเวลามันอยากที่ไรเรายอมมันทุกที เราเลยไม่เห็นไฟนรกที่มันจะผลิตเผาใจเราในตอนที่เราไม่ทำตามความอยาก อยากจะดูไฟนรกก็ดูพวกที่ติดยาเสพติดนั่นละ เวลาอยากจะเสพแล้วไม่มียาจะให้เสพเป็นอย่างไร คนที่อยากจะสูบบุหรี่แล้วเวลาไม่มีบุหรี่ให้สูบนั่นเป็นอย่างไร หรืออย่างเวลาที่เราอยากจะดื่มกาแฟแล้วไม่มีกาแฟให้ดื่มมันจะเป็นอย่างไร เราไม่เคยต่อสู้กับมันเลย เราเลยไม่เห็นฤทธิ์ของมัน ไม่เห็นโทษของมัน ทุกครั้งที่มันต้องการอะไร เรารีบประเคนให้มันทันที ต้องการกาแฟหรือ มาทันที ต้องการขนมหรือ มาทันที ต้องการดูอะไรหรือ มาทันที ไม่มีบอกว่าเดี๋ยวก่อนหยุดก่อน วันนี้ขอหยุดสักหนึ่งวัน ถ้าจะหยุดก็ต้องหยุดแบบถูกบังคับ เช่น ไฟดับ ตอนนั้นก็หยุดหงิดจี๊ดๆ ไปจนกว่าไฟจะติด พอไฟติดก็หายหงุดหงิดกัน ลองสังเกตดูถ้าในเมืองนี้เกิดไฟดับขึ้นมาทั้งวันนี้วุ่นกันทั้งเมืองเลย

ดังนั้นต้องเห็นโทษของความอยากว่าเป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจ เหมือนกับหมอที่เห็นว่าเชื้อโรคเอชไอวีนี้เป็นต้นเหตุของโรคเอดส์ อย่างนี้ก็จะไม่เสริมเชื้อเข้าไปให้มีมากขึ้น มีแต่จะหาวิธีกำจัดมันให้มันหมดไป ฉะนั้น **ถ้าเราเห็นโทษของความอยาก เราจะพยายามทุกวิถีทางที่จะหยุดความอยาก พระพุทธเจ้าก็ทรงมอบเครื่องมือที่จะช่วยให้หยุดความอยากไม่ทรمانมากจนเกินไป ก็คือให้เรา มีสมาธิก่อน ถ้าเรามีสมาธิแล้ว ใจเรามีความสุขสำรองอยู่ เวลาขาดความสุขจากสิ่งที่เราอยากได้ก็จะไม่ทรمانใจมาก คนที่มีสมาธิแล้วรับรองได้ว่า เลิกกินกาแฟได้ เลิกเสพยาเสพติดได้ เลิกไปเที่ยวได้ แต่ถ้ายังไม่มีสมาธินี้ยาก อยู่บ้านก็หงุดหงิด เศร้าสร้อย หงอยเหงา ว้าเหว่ ขึ้นมา แต่ถ้ามีสมาธิ มันจะไม่เศร้าสร้อยหงอยเหงา มันจะสบาย สมาธิจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญอย่างมากต่อการต่อสู้กับความอยาก ถ้าไม่มีสมาธิแล้วสู้ความอยากไม่ได้**

ศิษย์ : สมาธิหรือปัญญาแบบไหนก็ได้หรือครับ

พระอาจารย์ : แบบไหนก็ได้ วิธีการอบรมใจให้มีความสงบเป็นสมาธินี้มีอยู่ ๔๐ วิธีด้วยกัน ที่เรียกว่ากรรมฐาน ๔๐ จะใช้กรรมฐานชนิดใดก็ได้

แล้วแต่จริต ครูบาอาจารย์แต่ละองค์ท่านได้แบบไหน ท่านก็จะสอนแบบนั้น แต่มันอาจจะไม่ถูกจริตกับเราก็ได้ หรือว่าถูกแต่เราไม่ได้ปฏิบัติให้มันได้ผลขึ้นมา เพราะกว่าจะได้ผลนี้มันต้องมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง คือการเจริญสตินี้ต้องเจริญสติอย่างต่อเนื่องถึงจะได้ผล เหมือนกับการปลูกต้นไม้ ปลูกแล้วต้องคอยหมั่นรดน้ำพรวนดิน ไม่ใช่ปลูกวันหนึ่งแล้วพรวนนี้ก็ย้ายไปอีกที่หนึ่ง หรือปลูกแล้วก็ทิ้งมันไว้ สักสัปดาห์ค่อยมารดน้ำสักครั้งหนึ่ง ถ้าอย่างนี้มันก็จะไม่ปรากฏผลขึ้นมา

การเจริญสตินี้ต้องเจริญอย่างต่อเนื่องทุกเวลาเวลาที่ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ถ้าสามารถทำให้มันต่อเนื่องได้ ไม่เพลอเลย การทำใจให้สงบนี้จะเป็นไปได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว พอใจสงบแล้วก็就会有ความอิ่มความสุข พอออกจากความสงบนี้มา ความสงบนี้ก็ยังติดมากับใจอยู่ เหมือนกับน้ำเย็นที่เราแชไว้ในตู้เย็น เวลาออกจากตู้เย็นใหม่ๆ ความเย็นมันไม่หายไปทันที มันยังเย็นอยู่ แต่มันก็จะค่อยๆ จางไปเรื่อยๆ ความสุขที่ได้จากสมาธิก็เช่นเดียวกัน เวลาออกจากสมาธิใหม่ๆ นี้ยังจะมีความสุขเต็มที่เหมือนขณะที่อยู่ในสมาธิ แล้วจะค่อยๆ จางไปเรื่อยๆ ตอนนั้นแหละจึงเป็นเวลาที่เราจะต้องมาต่อสู้กับความอยากต่างๆ เช่น เวลาออกจากสมาธิมา พออยากจะดื่มกาแฟก็บอกว่าไม่ดื่ม ถ้ายังไม่มี

ทำนว่ามหาสมุทรนั้น
ถึงแม้ว่าจะกว้างใหญ่ไพศาลขนาดไหนก็ตาม
เขายังมีฝั่ง มีฝา มีขอบ
แต่ความอยากนี้ ไม่มีฝั่ง ไม่มีฝา ไม่มีขอบ
มันจะทวีคูณเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ

» พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต «

เหตุผลจะให้ดื่มก็ไม่ดื่ม ถ้าไม่มีเหตุผลให้รับประทานก็ไม่รับประทาน ถ้าจะทำตามความอยากจะไม่ทำ เราก็จะสู้กับมันไปได้สักระยะหนึ่ง พอสมาธิเราอ่อนกำลังลงแล้วที่นี้ความอยากมันเริ่มมีกำลังมากขึ้น มันก็จะดึงเราไปทำตามความอยากได้ ถ้าเราไม่อยากจะทำ เราก็ต้องกลับเข้าไปในสมาธิใหม่ กลับไปสร้างความสุข สร้างความสงบขึ้นมาใหม่ เหมือนกับน้ำเย็นที่เราเอามาจากตู้เย็น พอความเย็นมันหายไปหมดแล้ว ถ้าอยากให้น้ำเย็นใหม่ เราก็ต้องจับเอาน้ำกลับเข้าไปแช่ในตู้ใหม่นั่นใด เวลาเราออกมาจากสมาธิมาเดินจงกรม มาพิจารณาธรรมต่างๆ แล้วพอเกิดความอยากขึ้นมาจนถึงขีดที่เราไม่สามารถที่จะสู้มันได้ เราต้องหยุด แล้วเรากลับเข้าไปในสมาธิใหม่

การปฏิบัติจึงต้องสลับกันระหว่างสมาธิและปัญญา พอสมาธิอ่อนกำลังลงก็เหมือนน้ำมันรถมันจะหมดแล้ว ก็ต้องแวะเข้าปั๊มเติมน้ำมันให้เต็มถังก่อน พอเติมเต็มถังแล้วก็ออกไปขับรถต่อไป จนกว่าใกล้จะหมดก็กลับเข้าปั๊มใหม่เติมใหม่ นี่คือการเดินทางสู่มรรคผลนิพพานเป็นแบบนี้ การเดินทางเพื่อหยุดความอยากต่างๆ ก็เป็นแบบนี้ พอพลังของสมาธิเริ่มอ่อนลงก็ต้องหยุดแล้วก็กลับเข้าไปชาร์จกำลังใหม่ พอมีกำลังแล้วก็ออกมาต่อสู้กับความอยากใหม่ต่อไป จนในที่สุด

ก็จะสามารถหยุดความอยากต่างๆ ให้หมดไปได้ ต้องหยุดด้วยสมาธิ ต้องใช้สมาธิเป็นเครื่องสนับสนุน หยุดด้วยปัญญา ปัญญาก็ต้องคอยสอนใจว่าความอยากนี้เป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจ เพราะสิ่งที่อยากได้มามันไม่สามารถให้ความพอได้นั่นเอง ได้เงินมาล้านหนึ่งก็ยังไม่พออยากจะได้สิบล้าน ได้สิบล้านก็ยังไม่พออยากจะได้ร้อยล้าน มันจะเพิ่มไปเรื่อยๆ

ท่านว่ามหาสมุทรนั้นถึงแม้ว่าจะกว้างใหญ่ไพศาลขนาดไหนก็ตาม เขายังมีฝั่งมีฟามีขอบ แต่ความอยากนี้ไม่มีฝั่งไม่มีฟามีขอบ มันจะทวีคูณเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ สมัยเด็กๆ เราได้เงินกินขนมวันละยี่สิบบาท เราก็ดีใจ เราก็อยู่ได้ สมัยนี้เรามีเงินยี่สิบบาทเราอยู่ไม่ได้เสียแล้ว เพราะเราอยากจะใช้เงินมากขึ้นนั่นเอง แต่ถ้าเราหยุดความอยากได้ บางที่ยี่สิบบาทนี้อาจจะมากเกินไปได้

ศิษย์ : การพิจารณาปัญญานี้หลังจากที่มีกำลังสมาธิแล้วก็จะพิจารณาไปในทางมรรค

พระอาจารย์ : ก็ให้พิจารณาไปในการที่จะหยุดความอยากต่างๆ นั่นเอง ให้เห็นว่าความอยากของเรา กับสิ่งต่างๆ นี่มันเป็นทุกข์

มันไม่ได้เป็นสุข แล้วมันไม่ได้ให้เราสนใจ ได้อะไรมา มันก็จะเสื่อมหมดไปในที่สุด

ศิษย์ : แล้วถ้ากำลังสมาธิเริ่มอ่อน

พระอาจารย์ : เราก็หยุด มันก็จะพาให้เราไปคิดถึงกาแพ้ง ขนมห้าง คิดถึงการไปเที่ยวที่นั่นที่นี้บ้าง อันนั้นเราก็ต้องหยุดแล้วเราก็กลับเข้าไปนั่งสมาธิต่อ กิเลสมันจะดึงเราไปทางรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เวลาที่สมาธิเราอ่อน เพราะว่าใจเริ่มหิวแล้ว กิเลสมันก็จะให้เราไปหาอาหารทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย เราก็ต้องกลับเข้าไปในสมาธิเพื่อเติมอาหารใจ พอใจได้อาหารแล้วก็จะไม่หิวกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ก็จะสามารถเจริญปัญญาต่อไปได้

การเจริญปัญญานี้ก็ทำแบบทำการบ้าน คือถ้าเรายังไม่ได้เข้าห้องสอบ หรือไม่ถูกบังคับให้เข้าห้องสอบ เราก็ทำการบ้านไปก่อน เช่น เราต้องเตรียมตัวรับกับเหตุการณ์ที่จะต้องเกิดขึ้น เช่น ความแก่ ความเจ็บ ความตาย การพลัดพรากจากบุคคลที่เรารัก พลัดพรากจากสิ่งที่เรารัก หรือการประสบพบกับสิ่งที่เราไม่ปรารถนาขึ้น เราก็ต้องซ้อมไว้ก่อน ทำการบ้านไว้ก่อน พอเราถึงเวลาที่ต้องเข้าห้องสอบก็จะทำได้ทำข้อสอบได้

แต่ถ้าเราถูกบังคับให้เข้าห้องสอบทันทีทันใดก็ต้องแก้ปัญหาในขณะนั้นเลย ต้องใช้ปัญญาแบบสดๆ ร้อนๆ เลย เช่น ออกมาจากสมาธิก็มาจ๊ะเอ๋กับงูเลยอย่างนี้ ตอนนั้นก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณารักษาใจไม่ให้กลัวไม่ให้ทุกข์ ด้วยการพิจารณาว่าร่างกายนี้เกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้ามันจะต้องตายตรงนี้ก็ต้องปล่อยมันไป แต่จะไม่ตื่นเต้นตกใจหวาดผวาวิ่งหนีหรือหาอาวุธมาทำร้ายงูตัวนั้น จะไม่ทำบาปโดยเด็ดขาด จะไม่ทำอะไรทั้งนั้น จะรักษาความเป็นอุเบกขาของใจไว้เพียงอย่างเดียว อันนี้ถ้าอยู่ในปัจจุบันทันด่วนต้องใช้ปัญญาทันที ก็ต้องใช้ลักษณะเดียวกันว่าทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่อยู่ภายใต้อำนาจของเราที่จะไปสั่งให้มันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ได้ ถ้าเรามีเราก็จะไม่ทุกข์ใจของเราก็จะไม่มี ความอยาก ไม่อยากจะฆ่างู ไม่อยากจะวิ่งหนีจากงู อยู่กับมันไป อยู่ตรงนั้นล่ะ ถ้าเราอยู่เฉยๆ แล้วส่วนใหญ่สัตว์มันไม่ทำอะไรเราหรอก แต่ถ้าต่างคนต่างตกใจ ต่างคนต่างทำท่าทำทาง มันก็เลยเป็นสัญชาตญาณที่จะต้องป้องกันตัวเอง ก็จะต้องทำร้ายศัตรูทันที

ดังนั้นการเจริญปัญญานี้จะเป็นสองลักษณะ ถ้ายังไม่ต้องเข้าห้องสอบก็ทำการบ้านไปก่อน เรายังห่วงเรื่องอะไร ยังทุกข์กับเรื่องอะไร

ก็ทำการบ้านไปก่อน พิจารณาให้เห็นว่ามันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่าไปอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอเราเข้าใจแล้ว เราปล่อยได้แล้ว เวลาเกิดเหตุการณ์เราก็จะรู้ว่าปล่อยได้จริงหรือไม่ได้จริง เช่น ห่วงพ่อห่วงแม่ พ่อแม่ตายไปหรือเป็นอะไรไป เป็นโรคร้ายรักษาไม่หาย ใจของเราจะวุ่นวายหรือเปล่า หรือใจของเราก็เป็นปกติเหมือนไม่มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น ทำอะไรได้ก็ทำไป ทำไม่ได้ก็ช่วยไม่ได้ อันนี้คือเรื่องของปัญญา

ก่อนจะคิดในทางปัญญาได้ก็ต้องมีความสงบก่อน เพราะถ้าไม่สงบ ใจมันจะหิวกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะนั่นเอง ใจก็จะมัวแต่คิดเรื่อง ลากยศสรรเสริญ เรื่องรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ตรงไหนมีรูปเสียง กลิ่นรสโผฏฐัพพะดีก็อยากจะไปกัน เกิดความอยากขึ้นมา แต่ถ้าใจ มีความสงบมีสมาธิแล้ว มันไม่หิวกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ มันก็จะสามารถทำการบ้านคือเจริญวิปัสสนาได้เจริญปัญญาได้ พอได้ทำการบ้านแล้ว พอถึงเวลาที่จะต้องเข้าห้องสอบ ก็จะทำข้อสอบได้อย่าง ง่ายดาย ถ้าไม่ได้ทำการบ้านไว้ก่อน เวลาเข้าห้องสอบก็ต้องสอบตก เท่านั้น อันนี้เป็นตรรกะ ไม่ว่าจะเป็นทางโลกหรือทางธรรมเหมือนกัน เป็นนักเรียนถ้าไม่ทำการบ้านเลย ถึงเวลาสอบจะผ่านหรือเปล่า ไม่มีวัน

ผ่านได้ ฉันใด ผู้ที่ต้องการจะหลุดพ้นจากความทุกข์ที่เกิดจากความอยาก ก็ต้องทำการบ้านก่อน ต้องสอนใจให้เห็นโทษของความอยาก ต้องสอนใจให้เห็นว่าสิ่งที่อยากได้นั้นไม่ได้เป็นความสุขเพียงอย่างเดียว มีความทุกข์แถมมาด้วยและเป็นความทุกข์ที่รุนแรงกว่าความสุขที่ได้มา ได้ไม่คุ้มเสีย พูดง่ายๆ ถ้าได้รับข้อมูลอย่างนี้แล้ว ใจก็ต้องตัดสินใจได้อย่างแน่นอนว่าไม่เอาแล้ว อยู่คนเดียวดีกว่า อยู่กับแฟนรุ่นวาย มีเรื่องมีราว ความสุขก็ได้เดียวเดียว ส่วนใหญ่ก็จะมีเรื่องกัน มาคอยวิตกกังวล มาคอยห่วงใยกัน มาห่วงกัน มามีความรู้สึกไม่ไว้วางใจกันบ้าง ไปไหนคนเดียวก็เริ่มสงสัยแล้วไปทำอะไร นี่เป็นความทุกข์ทั้งนั้น ได้ความสุขก็ตอนที่เจอกันเดียวเดียวเท่านั้นเอง ให้พิจารณาให้เห็นว่าความสุขต่างๆ ในโลกนี้ เป็นความสุขแบบเหยื่อที่ติดอยู่ปลายเบ็ดนี้เอง เรามักจะมองไม่เห็นเบ็ดกัน เรามองไม่เห็นความทุกข์ที่ติดมากับความสุขเล็กๆ น้อยๆ ที่ได้จากลาภยศสรรเสริญ ที่ได้จากรูปเสียงกลิ่นรสไผ่ภูฏัพพะนั่นเอง จึงต้องใช้ปัญญาคอยพิจารณาสอนใจซ้ำแล้วซ้ำอีกอยู่เรื่อยๆ จนไม่หลงไม่ลืม พอเกิดความอยากขึ้นมา ก็บอกว่าเป็นทุกข์นะ พอรู้ว่าเป็นทุกข์ปั๊บ ไม่เอาดีกว่า

นี่คือการเจริญปัญญา เป็นสองลักษณะ แบบทำการบ้านและแบบเข้าห้องสอบ ถ้าไม่ได้ทำการบ้านก่อน เวลาเข้าห้องสอบส่วนใหญ่ก็จะ

ไม่ผ่าน ต้องทำการบ้านก่อนถึงจะผ่านได้ เช่น จะระงับการมารมณได้นี้ ก็ต้องพิจารณาอสุภะอยู่อย่างต่อเนื่อง ถ้าไม่เห็นอสุภะนี้เวลาเกิด การมารมณมันดับไม่ได้ แต่ถ้าเห็นอสุภะ มีอสุภะอยู่ภายในใจพร้อม ที่จะไหลขึ้นมาตามคำสั่ง พอเกิดการมารมณก็ให้นึกถึงอสุภะปั๊บ มันก็จะดับการมารมณได้ทันที หรือไม่ต้องสั่งเลย ต้องอัตโนมัติเลย พอเกิด การมารมณปั๊บ อสุภะก็ไหลขึ้นมาเลย มันก็จะดับได้ทันที แต่ถ้าเรา ไม่เจริญอสุภะมาก่อนมันจะไหลขึ้นมาได้อย่างไร ถ้าเราไม่สะสมมันไว้ในใจก่อน เหมือนกับเราไม่ท่องสูตรคูณก่อน ถึงเวลามันจะคูณเลขนี้ เราจะคูณอย่างไร เราก็ต้องมานั่งเปิดตารางดูว่าสองคูณสองมัน เท่าไรหนอ แปดคูณแปดมันเท่าไร ถ้าไปเปิดตำราขึ้นมาก็ไม่ทันการณแล้ว มันไม่อยากจะเปิดแล้วตอนนั้น เวลามันเกิดการมารมณมันไม่อยากจะไป เปิดดูอสุภะแล้ว มันอยากจะไปหาคนที่ทำให้มันได้เสพการมารมณแล้ว

ดังนั้นเราต้องทำการบ้านก่อน เวลาเราออกจากสมาธิมาให้เฝ้า พิจารณาไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พิจารณาอสุภะ พิจารณา ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ การพิจารณามันก็มีหลายลักษณะแล้วแต่ ปัญหามันอยู่กับเรื่องใด เช่น ถ้าเป็นการมารมณก็ต้องพิจารณาอสุภะ ถ้าเป็นเรื่องของกลัวความแก่ ความเจ็บ ความตาย ต้องพิจารณาให้

ถ้าเป็นกามารมณ์ก็ต้องพิจารณาสุกะ
ถ้าเป็นเรื่องของกลัวความแก่ ความเจ็บ
ความตาย ต้องพิจารณาให้เห็นว่า
ร่างกายเป็นเพียงธาตุ ๔
ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่ใช่ตัวเราของเรา

» พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต «

เห็นว่าร่างกายเป็นเพียงธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นตุ๊กตาตัวหนึ่ง ใจเป็นผู้ที่ได้รับตุ๊กตานี้มาเลี้ยงดูไปวันๆ หนึ่งเท่านั้นเอง ใจไม่ได้เป็นร่างกาย ร่างกายแก่ เจ็บ ตาย ไม่ได้ทำให้ใจนี้ แก่ เจ็บ ตาย ตามร่างกายไปด้วย ดังนั้น **การพิจารณาธรรมแต่ละชนิดนี้ มันมีเครื่องมือที่ต่างกันไป ต้องศึกษาไปเรื่อยๆ เมื่อถึงจุดนั้นแล้วจะต้องถามครูบาอาจารย์ที่ผ่านมา เพราะถ้ามีครูบาอาจารย์นี้จะบอก เครื่องมือ เหมือนกับเรียนแพทย์นี้ จะผ่าตัดตรงไหน มันมีวิธีการผ่า ไม่เหมือนกัน อาจจะคล้ายกัน แต่มันก็มีความพิเศษของมันอยู่ที่ ไม่เหมือนกัน ถ้าไม่เคยทำมาก่อนเดี๋ยวก็ทำผิดได้ แต่ถ้าถามครูบาอาจารย์ที่เคยทำมาแล้วก็จะทำได้อย่างถูกต้อง**

ดังนั้น **การมีครูมีอาจารย์นี้เป็นคุณเป็นประโยชน์มาก แต่ต้องเป็นครูบาอาจารย์ที่ผ่านมาแล้วที่รู้จักจริงเห็นจริง ถ้าไปเจอครูบาอาจารย์ที่ไม่รู้จักจริงเห็นจริงก็จะเป็นโทษได้ แทนที่จะเป็นคุณกลับเป็นโทษได้ เพราะแทนที่จะสอนให้ทำในสิ่งที่ถูกต้องก็อาจจะสอนให้ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องได้** พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนว่าอย่าเชื่อทันทีทันใด แม้แต่ครูบาอาจารย์เรา เราก็ต้องพิสูจน์ก่อน ท่านสอนให้เราทำอย่างนี้ เราลองทำดู แล้วผลมันตรงกับที่ท่านพูดหรือเปล่า ถ้ามันตรงกันก็แสดงว่าใช้ได้ ถ้าท่าน

สอนอย่างหนึ่ง ท่านบอกว่าผลเป็นอย่างนี้ พอไปทำแล้วมันตรงกันข้ามกับที่ท่านสอน อันนี้ก็ต้องนำเสนอสงสัยแล้วว่าถ้าจะไม่ใช้ทางเสียแล้ว แสดงว่าท่านอาจจะไม่รู้จริงแล้วก็ได้ ของอันนี้พิสูจน์กันได้ ปกปิดกันไม่ได้ **คนที่จะมาแอบอ้างว่าตนเองรู้อย่างนั้นรู้อย่างนี้ จะไม่สามารถปกปิดผู้ที่เขามีปัญญาที่จะพิสูจน์ได้**

ดังนั้นการเชื่อก็จำเป็น การไม่เชื่อก็จำเป็น เชื่อก็ต้องเชื่อแบบมีเหตุมีผล ไม่เชื่อก็ต้องไม่เชื่อแบบมีเหตุมีผลเหมือนกัน ไม่ได้เชื่อแบบงมงาย ต้องมีเหตุมีผล ต้องพิสูจน์ได้ เช่น นักวิทยาศาสตร์นี้เขาเชื่อกัน เพราะว่าเขาพิสูจน์ได้ เช่น เขาบอกสองบวกสองเป็นสี่นี้ ทุกคนก็เชื่อได้ ยอมรับความจริงได้ เพราะพิสูจน์ที่โรมันก็เป็นอย่างนั้นทุกทีไป เขาบอกว่าโลกนี้กลมก็เชื่อได้ เพราะเวลาพิสูจน์แล้วมันก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ พระพุทธเจ้าก็เหมือนกัน สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนก็พิสูจน์ได้เหมือนกัน พระพุทธเจ้าสอนว่าความทุกข์เกิดจากความอยาก แล้วความอยากจะหยุดได้ก็เกิดจากการเห็นไตรลักษณ์ เห็นว่ามันเป็นทุกข์ เห็นว่าสิ่งที่เราอยากนี้ทำให้เราเป็นทุกข์มากกว่าเป็นสุขเพราะมันไม่เที่ยง เพราะมันไม่สามารถทำตามความอยากของเราได้ อันนี้พิสูจน์ได้



A woman with dark curly hair, wearing a white t-shirt and black pants, is sitting on a wooden floor, speaking into a handheld microphone. She is barefoot. In the background, a monk in brown robes is sitting on a raised wooden platform. The setting appears to be an outdoor or semi-outdoor wooden structure with a corrugated metal roof. A clock is mounted on a wooden post. Various items like plastic bottles, bags, and papers are scattered on the floor. The text is overlaid on the left side of the image.

ถ้าเชื่อก็ต้องเชื่อ
แบบมีเหตุมีผล
ไม่เชื่อก็ต้องไม่เชื่อ
แบบมีเหตุมีผล
เหมือนกัน ”

พระสาวกแต่ละพระองค์จึงไม่มีใครมาคัดค้านพระพุทธเจ้าว่าทฤษฎีของพระพุทธเจ้านี้ไม่ถูก ว่าอริยสัจ ๔ นี้ไม่ใช่เป็นความจริง ไม่มีพระอริยสงฆ์สาวกแม้แต่รูปเดียวที่จะมาพูดอย่างนั้นเลย มีแต่ว่า สาธุๆ พระอัญญาโกณฑัญญะ พอได้ยินได้ฟังก็เปล่งออกมาเลยว่า “สิ่งใดมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา” อนิจจัง ท่านบอกแล้วเป็นทุกข์ ถ้าไปยึดไปติดกับสิ่งที่เป็นอนิจจัง เพราะว่า มันจะไม่ได้ทำให้เราสมหวัง มันเป็นอนัตตา เราไปสั่งให้มันอยู่กับเราไปตลอดไม่ได้ เช่น ร่างกายนี้เราไปสั่งให้มันไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่ได้ แต่ถ้าเรายอมรับความจริงแล้วไม่ไปอยากให้มันไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เราก็จะไม่ทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ของร่างกาย นี่แหละคือการพิสูจน์

พระพุทธศาสนาจึงเรียกว่า “สันติภูมิจิโก” ผู้ปฏิบัติจะพึงพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง พุทธศาสนาไม่ได้สอนให้เชื่ออย่างงมงาย สอนให้เอาไปพิสูจน์ดู ถ้าจะเชื่อก็แบบคนใช้เชื่อหมอนั่นเอง หมอบอกให้เอายานี้ไปรับประทาน ถ้าไม่เชื่อหมอ ไม่รับประทาน ก็ไม่รู้เหมือนกันว่ายานี้จะรักษาโรคได้หรือไม่ แต่ถ้าเอาไปรับประทานแล้วก็จะรู้เองว่าหมอคนนี้ให้ยาเราถูกหรือยาเราผิด คำสอนของพระพุทธเจ้าก็

เหมือนกัน ท่านไม่ได้บอกว่าต้องเชื่อ ให้เอาไปพิสูจน์ดู แล้วจะรู้ว่าคำสอน
ของพระพุทธเจ้านี้ถูกต้องหรือไม่ ถ้าไม่ถูกต้องก็ไม่ต้องปฏิบัติตาม

ศิษย์ : หากภาวนาไปจนจิตสงบ (ไม่มีความคิด ไม่มีความปรุง แต่ยังไม่
ได้ยินเสียงอยู่ แต่ไม่รวมลงเป็นหนึ่ง) ถึงตรงนี้เริ่มใช้ปัญญาพิจารณา
ได้หรือยังครับ

พระอาจารย์ : การจะใช้ปัญญาพิจารณานี้ไม่ว่าจะเป็นสมาธิแบบใด
ก็ยังพิจารณาไม่ได้ ต้องรอให้ออกจากสมาธิก่อน เหมือนกับขณะที่
เติมน้ำมันรถ อย่าไปขับรถ อย่าขับรถออกจากปั้ม ต้องรอให้เติมน้ำมัน
ให้เต็มถึงก่อน เมื่อเติมเต็มถึงแล้วค่อยขับรถออกจากปั้มไป ขณะที่
จิตสงบเป็นอุเบกขา ไม่ว่าจะเป็นอย่างที่รับรู้เสียงหรือไม่ก็ตาม
ในขณะนั้นไม่ใช่เวลาเจริญปัญญา เวลานั้นกำลังเจริญอุเบกขาอยู่
กำลังเจริญสมณะความสงบอยู่ ปล่อยให้สงบไปให้นานๆ ที่สุดจนกว่าจะ
อึดตัว พออึดตัวแล้วจิตจะถอนออกมา พอเริ่มคิดปรุงแต่งนี้แสดงว่า
เริ่มออกแล้ว ก็ต้องควบคุมความคิดให้คิดไปในทางปัญญา อย่าปล่อย
ให้คิดไปในทางกิเลส คิดไปในทางความอยาก อย่างนี้จึงจะเรียกว่า
เจริญปัญญา

ต้องรอให้ออกจากสมาธิก่อน ไม่ว่าจะเป็นสมาธิแบบเต็มรูปแบบ คือทุกอย่างหายไปเหลือแต่สักแต่ว่ารู้ หรือสงบแบบไม่วนวายไปกับเสียงที่ได้ยิน อย่างนี้ยังไม่ให้ทำอะไรทั้งนั้น ให้จิตพักให้จิตเต็มความสงบให้เต็มทีก่อน พอจิตได้พักได้เต็มความสงบอย่างเต็มที่แล้ว พอออกจากสมาธิมา พอเริ่มคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็ให้ดึงมาคิดในทางปัญญา คิดไปในทางไตรลักษณ์ เช่น คิดถึงสามีคิดถึงภรรยา ก็ต้องคิดว่าเดี๋ยวเขาต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เขาต้องจากเราไป เขาไม่แน่นอน วันนี้เขาอาจจะอารมณ์ดี รักเรา ชื่อของขวัณชื่อขนมมาให้เรากิน พรุ่งนี้เขาอารมณ์ไม่ดี เขาอาจจะตำราเราว่าเราตบตีเราก็ดูให้คิดอะไรต่างๆ เหล่านี้ เพราะมันเป็นสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ เพราะเวลาเกิดขึ้นแล้วถ้าเรามีปัญญารู้ทัน เราก็จะไม่เสียใจ

ศิษย์ : เคยลองพิจารณาดูความโกรธโดยใช้การเดินจงกรม โดยยกเอาเรื่องที่กำลังมีปัญหากับคนอื่น แล้วพอพิจารณาไปเหมือนก็ดูมาแสดงตัว เพราะพิจารณาไปแล้วกลายเป็นว่าเราไม่ผิด ยิ่งพิจารณามันกลับโกรธมากขึ้นจนใจเต้นแรงหายใจแรงเหมือนกำลังโกรธจริงๆ คิดว่าไม่ได้การแล้ว เลยต้องหยุดพิจารณา หันมาพุดร้อมใจที่โกรธนั้นลงไป นี่หมายถึงว่าเราแพ้ความโกรธใช่ไหมครับ อย่างนี้ควรแก้ไขอย่างไรครับ

พระอาจารย์ : คือเราพิจารณาไม่ถูกเหตุถูกผลนั่นเอง เหตุของความโกรธไม่ได้อยู่ที่บุคคลที่เรามีปัญหาด้วย เหตุของความโกรธนี้อยู่ที่ความอยากของเรานี่เอง เราอยากให้เขาทำตามความอยากของเรา พอเขาไม่ทำตามความอยากของเรา เราก็โกรธเท่านั้นเอง แต่ถ้าเราไม่มีความอยากให้เขาทำตามความต้องการของเรา เราก็จะไม่โกรธเขา ดังนั้นเวลาเราโกรธใคร เราต้องย้อนกลับมาดูว่าเราอยากให้เขาทำอะไรหรือเปล่า เราอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้หรือเปล่า ถ้าเราอยาก เราก็ต้องเปลี่ยนใจ เปลี่ยนความอยาก หยุดความอยาก เราต้องปล่อยเขาไป เขาอยากจะทำอะไรก็เป็นเรื่องของเขา เขาอยากจะทำอะไรก็ปล่อยเขาทำไป แต่เราจะไปควบคุมบังคับไปสั่งไปห้ามเขาไม่ได้เพราะเขาเป็นอนัตตา เท่านั้นเอง

การพิจารณาความโกรธ พิจารณาปัญหาต่างๆ ต้องมาแก้ที่ใจของเรา อย่าไปแก้ที่อื่น ที่อื่นไม่ใช่เป็นต้นเหตุของปัญหา ต้นเหตุของปัญหาอยู่ในใจเรา อยู่ในความอยากนี่เอง ที่เราโกรธเขาก็แสดงว่าเราทุกข์แล้ว เราไม่สบายใจแล้วเราถึงโกรธเขา ความโกรธของเรามันเกิดจากเขา หรือเกิดจากความอยากของเรา เราต้องพิจารณาให้เห็นอย่างนั้น แล้วเราก็จะได้กลับมาแก้ปัญหาให้ถูกจุด ปัญหาของเราอยู่ที่ความ

อยากและคำตอบของเราก็คืออยู่ที่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกคำถาม
ทุกคำตอบมันอยู่แค่นี้แหละ แต่เราไม่รู้กันเอง ทุกคำถามทุกปัญหา
เกิดจากความอยาก และทุกคำตอบก็เกิดจากการเห็นอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา เท่านั้น ถ้าเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันก็จะหยุดความ
อยากได้ เพราะเราไปห้ามเขาไม่ได้ ไปสั่งเขาไม่ได้ ไปเปลี่ยนเขาไม่ได้

ดังนั้นเวลาเกิดความโกรธ เกิดความไม่สบายใจ ให้เข้ามาแก้ที่ใจ
ของเรา ถ้ามว่าตอนนี้เรากำลังอยากอะไรอยู่ บุคคลนั้นที่มีปัญหา
กับเรา เรากำลังอยากให้เขาทำอะไรใช่ไหม อยากให้เขาเป็นอย่างนั้น
เป็นอย่างนี้ใช่ไหม แล้วเขาไม่ยอมทำตามที่เราอยากใช่ไหม เท่านั้นเอง
แล้วเราก็พิจารณาต่อไปว่าถ้าเราสั่งเขาไม่ได้ ห้ามเขาไม่ได้ เขาก็ต้อง
เป็นอนัตตา เมื่อเป็นอนัตตา ถ้าเราเห็นว่าเขาเป็นอนัตตาเราก็ต้องหยุด
เช่น เราไปสั่งให้ฝนหยุดได้ไหมเวลาฝนตก ไปสั่งให้มันหยุดได้หรือเปล่า
ฝนมันจะตก เราก็ต้องปล่อยให้มันตกไปจนกว่ามันจะหยุดเอง หรือ
มันไม่หยุดก็ปล่อยมัน เป็นเรื่องของฝนไม่ใช่เรื่องของเรา คนอื่นเขา
จะทำอะไรก็เป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเราที่จะไปสั่งให้เขาหยุด
เราต้องหยุดความอยากของเราเท่านั้นเอง

ท่านจึงบอกว่า การชนะตนเป็นการชนะที่แท้จริง การชนะผู้อื่น ถ้าชนะ ก็เป็นชนะแบบสร้างเวรสร้างกรรม เพราะไปบังคับจิตใจเขา ก็จะทำให้เขาโกรธแค้นโกรธเคืองเรา อาฆาตพยาบาทเรา ดังนั้นการแก้ปัญหา ต้องมาแก้ที่ใจของเรา ความโกรธก็เกิดจากความอยาก ความไม่สบายใจ ก็เกิดจากความอยาก ต้องมาแก้ที่ใจของเรา แล้วปัญหาทุกอย่าง ก็จะหมดไป คือปัญหาภายนอกเราไปแก้ไม่ได้ทุกอย่างหรอก คนเขา จะทำอย่างนั้นเขาจะทำอย่างนี้ เขาจะเผาบ้านเผาเมือง เราก็ไปห้าม เขาไม่ได้ถ้าเขาจะเผา เขาเผาแล้ว เขาก็ต้องเป็นผู้รับผลจากการเผา ของเขานั้นเองต่อไป จะมีผลหรือไม่ ช้าหรือเร็ว อันนั้นก็ช่วยไม่ได้ มันไม่ใช่เรื่องของเราแล้ว เรื่องของเราก็คือดับความทุกข์ใจของเรา ให้ได้เถิด เราดับได้ความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ ที่เกิดจากความโกรธ เกิดจากความอยากนี้ เราดับได้ด้วยการหยุดความอยาก ด้วยการใช้ ปัญญาพิจารณาให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นอนัตตา เราไม่สามารถ ไปควบคุมบังคับไปสั่งให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้ เท่านั้นเอง เราก็จะหายจากความทุกข์ใจ นั่งดูเขาเผาบ้านเผาเมืองได้อย่างสบาย มีปัญญาก็เผาไป

ศิษย์ : ถ้านั่งสมาธิยังไม่ได้เลยล่ะ ก็แสดงว่ายังพิจารณาไม่ได้

การแก้ปัญหาต้องมาแก้ที่ใจของเรา
ความโกรธก็เกิดจากความอยาก
ความไม่สบายใจก็เกิดจากความอยาก
ต้องมาแก้ที่ใจของเรา
แล้วปัญหาทุกอย่างก็จะหมดไป

”



พระอาจารย์ : ก็ต้องฝึกสติไปก่อน ง่ายจะตายไป เราชี้แจงเองนะ พุทโธ พุทโธ แคน้ำมันยากตรงไหน

ศิษย์ : มันฟังค้ะ

พระอาจารย์ : ก็ไม่ยอมพุทโธกัน ท่องไปสิ พุทโธ ตอนเด็กๆ ยังท่อง ก.ไก่ ข.ไข่ ได้เลย เวลาเรียนหนังสือแล้วทำไมเราท่องวิชาต่างๆ ได้ เพราะเรามีฉันทะวิริยะที่จะทำ แต่พอให้มาเจริญสติกลับไม่มีฉันทะวิริยะที่จะเจริญ เพราะเราไม่เห็นคุณค่าของการเจริญสติ แต่ถ้าเราเห็นคุณค่าแล้วเราจะมีฉันทะวิริยะเหมือนกับการที่เราเรียนหนังสือนี้ เราจบแพทย์ได้นี้ก็เพราะเรามีฉันทะวิริยะที่จะเรียนที่จะทำการบ้าน เราบรรลุมรรคผลนิพพานได้ก็เพราะว่าเรามีฉันทะที่จะเจริญสตินี้เอง อย่าไปโทษอะไรทั้งนั้น โทษอยู่ที่ตัวเรา คือเราไม่มีฉันทะวิริยะ เราไม่เห็นคุณค่าของการเจริญสติ จึงต้องฟังเทศน์ฟังธรรมบ่อยๆ ฟังบ่อยๆ แล้วจะเข้าใจถึงความสำคัญของสติ และถ้าเราต้องการมรรคผลนิพพาน ต้องการหลุดพ้นความทุกข์ จะทำให้เราวนขวายกับการเจริญสติอย่างแน่อน พอทำแล้วจริงๆ มันไม่ยาก เตี้ยวเตี้ยวเท่านั้นเอง พุทโธมันจะไปยากอะไรคำเดียว เอาละฟังเทศน์ฟังธรรมไปเรื่อยๆ

ศิษย์ : พุทโธไปอย่างเดียว

พระอาจารย์ : ไซ้ ทำอะไรก็พุทโธไป ถ้าไม่ต้องใช้ความคิดกับการงานต่างๆ แต่ถ้าจำเป็นจะต้องคิด เราก็หยุดพุทโธไว้ก่อน แต่สิ่งที่ไม่จำเป็นก็อย่าปล่อยให้มันคิดเท่านั้นเอง เอาพุทโธมาสกัดแทน แล้วต่อไปเวลานั่งสมาธิก็จะสงบง่าย สงบเร็ว พอสงบแล้วก็จะมีพลังที่จะต่อสู้กับความอยาก มีพลังที่จะพิจารณาไตรลักษณ์ได้ ไม่ยากเลย อยู่ที่ไม่ทำเท่านั้นเอง ที่มันยากเพราะไม่ทำ ถ้าทำแล้วมันจะยากได้อย่างไร คนบอกว่าหมอเรียนยาก ทำไมคนเขาเรียนจบหมอกันได้ ก็เพราะว่าเขาตั้งใจเรียนกัน คนที่ไม่เรียนก็เรียนไม่จบ ก็เท่านั้นเอง คนที่ได้มรรคผลนิพพานก็เพราะว่าเขาเจริญสติกัน

ศิษย์ : เวลาที่เรานั่งสมาธินะ ให้นั่งสมาธิให้เฉียบให้สงบไป ไม่ให้พิจารณาอะไร ลูกก็จำคำพระอาจารย์อยู่ค่ะ ๕๕พอสติมีอยู่วันหนึ่งนั่งสมาธิไปแล้วพอมันสงบแล้ว มันเห็นเป็นนิมิตแบบว่าตอนแรกลูกนึกว่าเนื้อหนังของลูกมันถลอกออกไปจริงๆ แล้วพอดูๆ ไป เอ๊ะ นี่มันแบบเราหรอ หนักที่ถลอกๆ ออกไปมันก็เห็นชัดว่าเป็นเส้นเลือด เส้นเอ็น เส้นน้ำหนอง เส้นเลือดพวยอะไรแบบชัดเจนมาก พอมันถลอกๆ ออกไป

มันเป็นหน้าวัวหน้าควายคะ ออกมาให้เห็นเป็นกระดุกเป็นอะไร ลูกก็ห้ามใจไม่ได้ที่จะพิจารณาคะ คือลูกก็บอกว่าลูกทำไม่ได้แบบที่พระอาจารย์บอก คือมันพิจารณาของมันไปเองนะคะในนั้น

พระอาจารย์ : คือถ้าพิจารณาแล้วเป็นประโยชน์ก็ปล่อยให้พิจารณาได้ แต่ถ้าพิจารณาแล้วมันเพ้อเจ้อ มันไม่เป็นประโยชน์ ก็ต้องใช้พุทโธสกัดมันไว้

ศิษย์ : เหมือนมันจะไข่ตัวลูกหรือไม่ไข่ตัวลูกก็ไม่รู้คะ

พระอาจารย์ : นั่นแหละ มันต้องเห็นตัวเราว่าเราต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย หนึ่งต้องเหี่ยว อะไรอย่างนี้ได้ ดูตามความเป็นจริง แต่ถ้ามันเป็นความเพ้อฝันเพ้อเจ้อก็อย่าไปดูมัน

ศิษย์ : เหมือนจะบอกว่าเราก็คือเหมือนสัตว์โลกทั่วไป เราก็คือต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย กองกระดูกนี้เหมือนมันแบบว่ามันท่วมกันไปหมดทั้งกระดูกว้ กระดูกควาย กระดูกงู เราก็คือเกิดมาไม่รู้ที่สืบทอดที่สืบทอดแล้ว

พระอาจารย์ : ได้ ถ้าดูแล้วทำให้เราปล่อยวางร่างกายได้ก็ใช้ได้

ศิษย์ : อ้อ เราไม่ต้องรอกี่ได้

พระอาจารย์ : เราไม่ต้องรอกี่ได้ อย่างที่บอกบางทีมันมาให้เราเข้าห้องสอบทันทีทันใด เราก็ต้องเชื่อมั่นให้เป็น เราต้องเอามาใช้เพื่อดับความยึดติดในร่างกายของเรา เพื่อดับความกลัว ความแค้น ความเจ็บ ความตาย ให้ได้เท่านั้นเอง

ศิษย์ : พระอาจารย์คะ อย่างบางทีเรานั่งๆ ไปแล้วเราไม่รู้ตัวว่าเราก่อศกอย่างนี้ แล้วมีคนมาบอกเราว่ามีเสียงมาบอกว่าคนปฏิบัติธรรมต้องสง่าผ่าเผยอย่างนี้ ต้องยกหัวขึ้น ยกคอขึ้นอย่างนี้

พระอาจารย์ : แสดงว่าเราเพลอสติ

ศิษย์ : แล้วตรงนั้นมาจากไหนคะพระอาจารย์

พระอาจารย์ : มันเป็นเรื่องที่มาเตือนใจเราเท่านั้นเอง มันจะมาจากไหนไม่สำคัญ อะไรมาก็มาจากไหนขอให้ดูว่ามันมีประโยชน์กับเราหรือเปล่า ถ้ามีประโยชน์เราก็เอามาใช้ ถ้าไม่มีประโยชน์เราก็ไม่ต้องไปสนใจ

ศิษย์ : พระอาจารย์คะ ลูกเคยปฏิบัติแล้วทิ้งไปนาน ตอนนั้นกลับมาปฏิบัติใหม่ คือจุดเริ่มต้นการปฏิบัติ ลูกปฏิบัติสายของหลวงพ่อสดก แต่ลูกก็ทิ้งมานานไม่ได้ปฏิบัติเลย สัมลูกกลูกกลานมานาน จนมาฟังเทศน์ฟังธรรมของหลวงตามหาบัว แล้วก็เริ่มมาปฏิบัติอีกครั้งหนึ่ง อยู่ๆ วันนั้นนั่งสมาธิอยู่ แล้วมันกลับมาอย่างไรไม่รู้ ในตัวเราเป็นองค์พระ ในองค์พระเป็นตัวเรา แล้วก็ท่องๆ ไปจนมันทะลุไปเลย แล้วในความรู้สึกของลูกก็ว่า เอ๊ะ เหมือนลูกผิดหรือเปล่า

พระอาจารย์ : มันผิดไม่ผิดไม่สำคัญล่ะ เวลาเกิดขึ้นให้เราใช้ปัญญา แยกแยะดูเอาว่าความจริงกับความไม่จริงมันเป็นยังไง ตอนนี้เราเป็นอะไรกับสิ่งที่มันมาบอกเราในนั้น ถ้าไม่ตรงกันเราต้องแยกแยะว่า มันไม่เหมือนกัน

ศิษย์ : แต่ก็มีคำตอบอีกนะคะพระอาจารย์ มีคำตอบว่าไม่เป็นไร เป็นคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเหมือนกัน

พระอาจารย์ : ก็คือให้รู้ไว้ใช่ว่าใส่บาตแบกหาม อันไหนถ้ามันเป็นคุณ เป็นประโยชน์ก็เอามาใช้ ถ้าไม่เป็นคุณเป็นประโยชน์เป็นโทษก็โยน

ทิ้งไป เหมือนเขาให้ของดีมาเราก็เก็บไว้ เขาให้ขยะมาเราก็โยนทิ้งไป
แค่นั้นเอง เราต้องมีปัญญารู้จักแยกแยะ

ศิษย์ : แล้วสิ่งที่คำตอบที่มันออกมาเนี่ยมันมาจากไหน

พระอาจารย์ : ก็ไม่สำคัญ มันจะมาจากที่ไหนไม่สำคัญ ขอให้เรารู้ว่า
มันเป็นคุณหรือเป็นโทษเท่านั้นเอง

ศิษย์ : คือมันทำให้เราระวังไปเลยว่าเป็นไร เป็นคำสั่งสอนของ
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระอาจารย์ : จะเป็นของใครก็ไม่สำคัญทั้งนั้น สำคัญว่ามัน
เป็นคุณหรือเป็นโทษ ถ้าเป็นโทษก็อย่าไปเอามา ถ้าเป็นคุณก็เอามาใช้
เท่านั้นเอง

พระอาจารย์ : เป็นอย่างไรไปถวายสังฆทานมาดีไหม

ศิษย์ : ก็ดีค่ะ อากิตยหน้าก็ของเป็นเจ้าภาพไว้

พระอาจารย์ : ดี ทำไปเรื่อยๆ แทนที่จะเอาเงินไปซื้อกระเป๋า
ก็มาทำทานแทนนะ



“ ต้องทำงานก่อน
ใจมันจะได้หยุดความอยากได้ในระดับหนึ่ง
แล้วจะได้รักษาจิตใจต่อไปได้



พุทโธบ้าง สวดมนต์บ้าง ฟังเทศน์ฟังธรรมบ้าง
นั่งบ้าง เดินบ้าง ทำไปเถอะ
แล้วจะก้าวหน้าอย่างแน่นอน

”

ศิษย์ : ค่ะ ตอนนี่ยกคือคิดว่าจะทำบุญอย่างเดียวกันค่ะ

พระอาจารย์ : ดี ทำแล้วอิ่มใจสุขใจ ซื้อกระเป๋ามาแล้วเดี๋ยวก็หมดแล้ว
เดี๋ยวก็อยากจะซื้อใหม่อีกแล้ว

ศิษย์ : คือตอนนี่ยกรู้สึกว่ามันขึ้นค่ะ

พระอาจารย์ : นั่นล่ะต้องทำทานก่อน ใจมันจะได้หยุดความอยากได้
ในระดับหนึ่ง แล้วจะได้รักษาศีลต่อไปได้

ศิษย์ : ถ้าสมมติว่าวันหนึ่งเราคิดว่าเราจะถือศีล ๘ เราจะต้อง
อาราธนาไหมคะ

พระอาจารย์ : ไม่ต้อง ให้รู้ว่าศีล ๘ มีอะไรเท่านั้นเอง แล้วก็ให้มีที่
ที่เหมาะสม เช่นอยู่คนเดียว

ศิษย์ : ค่ะ หนูอยู่คนเดียวค่ะ

พระอาจารย์ : นั่นแหละ เพราะถ้าอยู่กับคนอื่นเดี๋ยวมันรบกวนกัน
มันขัดกันได้ ให้มีที่สงบสงัด ไม่ยุ่งกับใคร แล้วก็รักษาไปเท่านั้นเอง

การขออาชานานี้เป็นการไปถามว่ามีอะไรบ้าง ถ้าเราไม่รู้ก็ต้องไปถามพระ ถ้าเรารู้แล้วก็ไม่ต้องถามแล้ว

ศิษย์ : เหมือนเราตั้งใจถือศีล ๘

พระอาจารย์ : เราก็บอกว่าวันนี้วันพระ จะขอรักษาศีล ๑ วัน ตั้งแต่เวลานี้ถึงเวลานั้นก็ว่าไป พยายามทำเถอะ ของดีของวิเศษนะ พวกเราไปหาขยะมานานแล้ว ตอนนี้หาของดีบ้างสิ

ศิษย์ : มันเป็นความสุขค่ะพระอาจารย์ คือขยะเอาออกไปแล้วค่ะ

พระอาจารย์ : กระป๋องกระป๋องของฟุ่มเฟือยต่างๆ นี่กองขยะทั้งนั้นนะ ไข่ไหม เต๋ยวก็โยนทิ้งกันหมดแล้ว แต่ศีลนี้ ทานนี้มันเป็นทรัพย์ภายในนะ อริยทรัพย์ หล่อเลี้ยงจิตใจให้มีความอึดเอิบมีความสุข ทำให้มากๆ นะ ถือศีล ๘ แล้วก็ต้องภาวนาด้วยนะ ควบคู่กันไป

ศิษย์ : ถ้าว่างๆ คือไม่ได้คิดอะไรก็อะพุทโธค่ะ

พระอาจารย์ : พุทโธบ้าง สวตมมต์บ้าง ฟังเทศน์ฟังธรรมบ้าง นั่งบ้าง เดินบ้าง ทำไปเถอะ แล้วจะก้าวหน้าอย่างแน่นอน

ศิษย์ : หลวงพ่อคะ แล้วเราจะทราบได้อย่างไรว่าสิ่งที่เราคิดนั้น
มันคิดผิดหรือคิดถูกหรือคิดเข้าข้างตัวเอง

พระอาจารย์ : เราก็ต้องศึกษาธรรมก่อนแล้วจึงจะรู้ ถ้าเราไม่มีธรรม
เราจะไปรู้ได้ไงว่ามันถูกหรือไม่ถูก

ศิษย์ : แล้วศึกษาธรรมนี่คือ

พระอาจารย์ : อ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศน์ฟังธรรมไปเรื่อยๆ แล้ว
ต่อไปก็จะรู้ว่าอะไรถูก อะไรไม่ถูก เข้าใจไหม ถ้าไม่ศึกษาจะไปรู้ได้ไง

ศิษย์ : ตามเรื่องศีลข้อมุลาได้ไหมคะ หน้าตาเป็นอย่างไร

พระอาจารย์ : ก็คือพูดไม่ตรงกับความจริงก็มุสาแล้วละ

ศิษย์ : พูดไม่เพราะ นิทาน

พระอาจารย์ : มุสานี้คือพูดไม่ตรงกับความจริง แต่ศีลข้ออื่นนี้
เขาเรียกว่าพูดคำหยาบ

ศิษย์ : แล้วที่เขายกพูดเพื่อเจ้า เหลวไหล ละคะ

พระอาจารย์ : พูดเพื่อเจอ เรื่องนินทา กาเล เรื่องนินยา เรื่องคนนั้น คนนี้ อย่าไปพูดให้เสียเวลา พูดในเรื่องที่เป็นประโยชน์ดีกว่า หาเงิน อย่างไม่ทำอะไรให้เกิดคุณเกิดประโยชน์ พูดในเรื่องที่เป็นเหตุเป็นผล ที่มีสาระ อย่าไปพูดเรื่องนินทา กาเล แล้วก็อย่าพูดส่อเสียด คำว่า ส่อเสียด หมายความว่าอย่าไปยุยงให้คนอื่นเขาแตกสามัคคีกัน เช่น อย่าไปยุยงสามัคคีกรรยาให้เขาแตกกัน ด้วยการไปหลอกเขาว่าสามัคคีไป ทำอย่างนั้นไปทำอย่างนี้ จะทำให้กรรยาเกิดความเคลือบแคลงสงสัย เป็นบาป เพราะไปทำให้เขาแตกแยกกัน เราอาจจะมีผลประโยชน์คือ เขาแตกแยกแล้วเราจะได้ไปเอาสามัคคีก็ได้ บางคนเขาพูดเพื่อจะหวังผลประโยชน์ แบบนี้เป็นบาปเป็นกรรมอย่าไปทำ ควรจะพูดให้เขารักกัน เพราะคนรักกันเขาจะมีความสุข ถ้าคนโกรธเกลียดกันจะมีความทุกข์ เราเป็นคนมีความเมตตา คนรักาศิลนี้จะไม่อยากจะให้ใคร เขามีความทุกข์กัน เราต้องพยายามพูดให้ประสาน อย่าพูดให้เกิดการแตกแยก

ดังนั้นคำพูดที่ไม่เหมาะที่ไม่ควรพูดมี ๔ ข้อ คือ ไม่ให้พูดปดกัน ไม่ให้พูดคำหยาบ ไม่ให้พูดเพื่อเจอ ไม่ให้พูดส่อเสียด

ศิษย์ : พอตีเมื่อวันที่ ๑๓ ก็ผ่านมาเป็นวันเกิดของเขาคับ ก็ไม่ได้มากราบท่านพระอาจารย์ พอตีคุณพ่อเคยมากราบตอนนั้นก็เสียแล้วคับ

พระอาจารย์ : ก็ไปสู่สุคติแล้วนะ

ศิษย์ : ครับพม ก็กราบขอบพระคุณในเมตตาของท่านอาจารย์มากมายเลยคับ

พระอาจารย์ : ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา สิ่งที่ตายไม่ใช่เป็นคนนะ เป็นดินน้ำลมไฟ คนนี้อยู่ในใจอยู่ในจิต คนไม่ได้ตาย คนไปเกิดใหม่ไปกับจิตนะ มันไม่มีใครตาย ศาลาหลังนี้มันก็เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ มันก็พังไปเท่านั้นเอง ร่างกายนี้ก็เป็นเหมือนศาลา เป็นที่อยู่อาศัยของใจชั่วคราว พอหมดสภาพก็ต้องทิ้งมันไป

ศิษย์ : พอตีเพื่อนมาเป็นศิษย์ร่วมสำนักเดียวกันคับ

พระอาจารย์ : เชิญมาหยิบหนังสือได้นะ ต้องการหนังสือต้องการซีดีก็หยิบเอา

มาด้วยกันหรือ คนนี้เขามาย่อย จำหน้าได้ หยิบหนังสือดีไปได้นะ หยิบได้ตามสบาย ก็มีเก่าบ้างใหม่บ้าง แผ่นซีดีมีธรรมะบนเขาเป็นชุดใหม่ ธรรมะบนเขาเป็นธรรมที่เราเทศน์บนเขาที่อัดไว้

ศิษย์ : พอติบุณีสัมภาษณ์แม่ครูอาจารย์บ้านตาตอยู่ก็ไปกราบกันเป็นประจำตามสี่ท่อนแล้วครับ

พระอาจารย์ : ดี เข้าหาครูบาอาจารย์ก็เหมือนเข้าหาแสงสว่าง ใจเรามันมืดบอด ต้องอาศัยแสงสว่างของครูบาอาจารย์ส่องเข้าไปจะได้ไม่หลงทางกัน ไม่อย่างนั้นมันจะหลอกให้เราเวียนว้ายตายเกิดอยู่อย่างนั้น ถ้ามีแสงสว่างก็จะพาเราเดินออกจากการเวียนว้ายตายเกิดได้ พยายามเข้าหาครูบาอาจารย์ ตอนนี้ท่านไม่อยู่แต่ร่างกาย แต่ธรรมของท่านยังอยู่ ธรรมะที่ท่านแสดงไว้ในเทศน์ก็ดี ในซีดีก็ดี ในหนังสือก็ดี ก็เป็นองค์ท่านนั่นแหละ ได้อ่านได้ฟังก็เหมือนกับได้ไปกราบท่านโดยตรง พยายามศึกษาต่อไป ฟังเทศน์ฟังธรรมต่อไป โอกาสหน้าก็มาใหม่นะ ให้มีความสุขความสมหวังในทุกสิ่งทุกประการเทอญ



**ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้แล้วมาประกาศ
พระธรรมคำสอน พวกเราจะไม่มีปัญญา จะไม่
รู้ว่าต้นเหตุของความทุกข์ใจ ของความ
ไม่สบายใจของพวกเรานั้นอยู่ที่ความอยาก
ของเราเอง อันนี้คือปัญญานะ**

อ ร ร ม ะ บ น เ ข า

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ธรรมะบนเขา
กัณฑ์ที่ ๒๔

๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖

หยุดความอยาก

หนังสือซีดีก็เป็นเหมือนกับการได้ฟังเทศน์ฟังธรรมในขณะนี้ ถ้าเราไม่ได้เราก็ใช้การฟังหรือการอ่านหนังสือก็ได้ เพราะการฟังการอ่านนี้เป็นกิจที่สำคัญ เพราะจะได้รู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด อะไรควรไม่ควร อะไรเป็นเหตุให้เกิดความสุข อะไรเป็นเหตุทำให้เกิดความทุกข์ เวลาเราเกิดความทุกข์ เราจะได้แก้ปัญหาให้ถูกจุด เหตุที่ทำให้เราเกิดความทุกข์นั้นไม่ได้อยู่ที่อื่น อยู่ที่ตัวเรา อยู่ที่ความอยากของเรา เวลาเราเห็นอะไรได้ยินอะไรแล้วเราไม่พอใจเราไม่สบายใจ ก็เป็นเพราะว่าเรามีความอยากให้สิ่งที่เราเห็นสิ่งที่เราได้ยินเป็นอย่างหนึ่ง แต่สิ่งที่เราเห็นสิ่งที่เราได้ยินกลับเป็นไปอีกอย่างหนึ่ง ไม่ถูกใจเรา ไม่ถูกตามความต้องการของเรา ตามความอยากของเรา เราก็เลยเกิดความไม่สบายใจขึ้นมา

ดังนั้นความไม่สบายใจของเรานั้นเกิดที่ตัวเราเอง เกิดที่ความอยากของเรา ถ้าเราไม่มีความอยาก รับรองได้ว่าจะไม่มีอะไรในโลกนี้จะทำให้เราไม่สบายใจได้ จะทำให้เราทุกข์ใจได้เลย ดังนั้นเวลาที่มีความทุกข์ใจ เวลาที่มีความไม่สบายใจ เราต้องมาแก้ที่ใจของเรา แก้ที่ต้นเหตุของความไม่สบายใจของความทุกข์ใจ ก็คือความอยากต่างๆ นี่เอง แต่บางทีเรารู้ว่าความอยากของเราเป็นต้นเหตุของความไม่สบายใจ

แต่เราไม่สามารถหยุดความอยากของเราได้ก็เพราะว่าเราไม่มีกำลัง เราไม่เคยหยุดมัน เราเคยทำตามความอยากมาอย่างต่อเนื่องเป็น เวลายาวนานจนติดเป็นนิสัย เวลาที่เราอยากจะหยุดความอยาก เราก็หยุดไม่ได้ เช่น คนที่เคยสูบบุหรี่มาเป็นประจำ แสดงว่าทำตาม ความอยากมาตลอดเวลา ทุกครั้งที่อยากจะสูบบุหรี่ก็สูบบุหรี่ หยิบบุหรี่ มาสูบ การทำตามความอยากนี้ก็เป็นการตอกย้ำความอยากให้มีความ หนาแน่นมีกำลังมากขึ้นไปตามลำดับ ทำให้หยุดความอยากยากขึ้นไป แต่ถ้าทุกครั้งที่เราเกิดความอยากจะสูบบุหรี่แล้วเราไม่สูบ ความอยาก ครั้งต่อไปก็จะอ่อนกำลังลง และจะอ่อนกำลังลงไปตามลำดับ ถ้าเรา ผินความอยากไปทุกครั้ง แล้วไม่นานความอยากนั้นก็หมดกำลังไป แต่ถ้าเราไม่มีกำลังใจ เราจะหยุดความอยากไม่ได้ เพราะว่าขณะที่เกิด ความอยากนี้มันเกิดความทุกข์ทรมานใจขึ้นมา เกิดความหงุดหงิดใจ รำคาญใจ ไม่สบายใจ จนทนไม่ไหวจึงต้องไปหยิบบุหรี่ยาสูบ พอได้ สูบบุหรี่ ความหงุดหงิดรำคาญใจไม่สบายใจก็จะระงับลงไปชั่วคราว เต็มรสักระยะหนึ่งความอยากสูบบุหรี่ก็จะกลับขึ้นมาใหม่และจะ กลับมามากกว่าเดิม เวลาเริ่มสูบบุหรี่ใหม่ๆ เราอาจจะสูบวันละสอง สามมวนสี่ห้ามวน ต่อไปเราก็สูบวันละสิบมวน สูบวันละหนึ่งซอง คนที่สูบมากๆ ก็วันละสามซองสี่ซอง จนต้องหยุดเพราะว่าร่างกาย



“

อะไรคือกำลังใจ
กำลังใจก็คือกำลังใจ
ใจเราจะหยุดอะไรได้
เราต้องหยุดใจของเราให้ได้ก่อน



รับวันบຸຮືໄມໄວ ເຈັບໄຂ້ໄດ້ປ່ວຍຂຶ້ນມາ ທ່ອນນັ້ນຈະຍຸດໄມຍຸດກໍຕ້ອງຍຸດ ຈະທຸກໆຫຼືໄມທຸກໆກໍຕ້ອງຍຸດ ເພາະວ່າສູບກໍຍິ່ງທຸກໆໃຫຍ່ ຄ້າຍຸດກໍທຸກໆ ທາງໃຈ ຄ້າສູບກໍທຸກໆທາງຮ່າງກາຍຈົນຮ່າງກາຍຮັບໄມໄວ ຮ່າງກາຍຈະເຈັບໄຂ້ ໄດ້ປ່ວຍແລະຈະຕາຍໄປໄດ້ ນີ້ເປັນເພາະວ່າໄມມີກຳລັງໃຈ

ອະໄວກໍຄືກຳລັງໃຈ ກຳລັງໃຈກໍຄືກຳລັງຍຸດ ໃຈເຮົາຈະຍຸດອະໄວໄດ້ ເຮົາຕ້ອງ ຍຸດໃຈຂອງເຮົາໃຫ້ໄດ້ກ່ອນ ກຳລັງໃຈກໍຄືການທຳໃຈໃຫ້ສັບພັນເອງ ຄືການ ທຳສມາຣີ ເວລາທຳສມາຣີນີ້ກໍເທົ່າກັບຍຸດຄວາມອາຍາ ຍຸດຄວາມຄິດ ຄວາມອາຍານີ້ຕ້ອງໃຊ້ຄວາມຄິດເປັນເຄື່ອງມື ຄ້າເຮົາຍຸດຄວາມຄິດໄດ້ ຄວາມອາຍາກໍທຳງານໄມໄດ້ ຄ້າເຮົາໄມຄິດ ເຮົາກໍຈະໄມຮູ້ວ່າເຮົາອາຍາ ເຮົາກໍຈະ ໄມໄດ້ຄິດຄືງບຸຮື ເມື່ອເຮົາໄມໄດ້ຄິດຄືງບຸຮື ເຮົາກໍຈະໄມເກີດຄວາມອາຍາທີ່ ຈະສູບບຸຮື ແຕ່ຄ້າເຮົາຍັງຄິດຄືງບຸຮືຢູ່ກໍຈະເກີດຄວາມອາຍາທີ່ຈະສູບບຸຮື ຕາມມາ ດັ່ງນັ້ນເຮົາຕ້ອງສ້າງກຳລັງໃຈໃຫ້ເກີດຂຶ້ນມາ **ກຳລັງໃຈກໍຄືກຳລັງຍຸດ ກຳລັງຍຸດກໍຄືສມາຣີນີ້ເອງ ການຍຸດໃຈທຳໃຈໃຫ້ນຶ່ງທຳໃຈໃຫ້ສັບ ໃຈເປັນ ເໝືອນຣຸດຍນຕ໌ ຣຸດຍນຕ໌ຈະຍຸດໄດ້ກໍຕ້ອງມີເບຣດ ຄ້າໄມມີເບຣດ ຣຸດຍນຕ໌ ກໍຈະວົງໄປເຣື້ອຍໆ**

ດັ່ງນັ້ນຄ້າເຮົາອາຍາຈະມີກຳລັງໃຈທີ່ຈະຍຸດຄວາມອາຍາຕ່າງໆ ທີ່ເປັນຕົ້ນເຫຼ່ ຂອງຄວາມທຸກໆຕ່າງໆ ເຮົາກໍຕ້ອງເຈຣິຍຸສມາຣີກັນ ນັ່ງສມາຣີໃຫ້ມາກໆ ທຳໃຈ

ให้สงบให้มากๆ ให้นานๆ ให้บ่อยๆ เพื่อใจจะได้มีกำลังหยุดมากขึ้นไปตามลำดับ ถ้าเรานั่งสมาธิได้ชั่วโมงหนึ่ง เราก็มีกำลังหยุดได้ในระดับหนึ่ง ถ้าเรานั่งวันละสองชั่วโมง เราก็จะได้กำลังหยุดสองเท่า ถ้าเรานั่งวันละสามชั่วโมง เราก็จะได้กำลังหยุดสามเท่าขึ้นไปตามลำดับ ถ้าเราปฏิบัติธรรมได้ทั้งวัน นั่งสมาธิสลับกับการเดินจงกรมได้ทั้งวัน เราจะมีกำลังหยุดความอยากทุกชนิดได้ เมื่อเรามีกำลังหยุดความอยากแล้วเราก็จะดับความทุกข์ต่างๆ ภายในใจของเราได้

ดังนั้นสิ่งที่ตอนนี้เราไม่มีกันก็คือกำลังที่จะหยุดความอยาก เรามีปัญญาแล้ว เราได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นสุดยอดของปัญญาแล้ว ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้แล้ว มาประกาศพระธรรมคำสอน พวกเราจะไม่มีปัญญา จะไม่รู้สาเหตุของความทุกข์ใจของความไม่สบายใจของพวกเรานั้นอยู่ที่ความอยากของเราเอง อันนี้คือปัญญานะ เมื่อก่อนไม่มีใครรู้ แม้แต่พระพุทธเจ้าเองก็ทรงไม่รู้ ทรงรู้วิธีหยุดความอยากได้ชั่วคราวจากการนั่งสมาธิ แต่พอออกจากสมาธิมาก็เกิดความไม่สบายใจขึ้นมาอีก แต่ไม่ทราบว่าความไม่สบายใจนั้นเกิดจากความอยากต่างๆ ภายในพระทัยของพระองค์เอง จนหลังจากที่ได้เจริญวิปัสสนาภาวนา พิจารณาดูค้นคว้าหาสาเหตุ

ของความทุกข์ใจ ของความไม่สบายใจ ก็ทรงพบว่าเกิดจากความอยาก
ต่างๆ นี่เอง จึงสามารถใช้สมาธิที่พระองค์ทรงได้เจริญแล้วมาหยุด
ความอยากต่างๆ ได้ จึงได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมา ก็คือรู้ต้นเหตุ
ของความทุกข์ว่าเกิดจากความอยาก และรู้วิธีดับความทุกข์ก็คือการ
ใช้สมาธินี้หยุดความอยาก ใช้ปัญญาสอนใจให้คอยฝืนความอยาก
ให้รู้ว่สิ่งต่างๆ ที่ใจอยากได้อยากทำนั้นไม่ได้เป็นความสุขที่แท้จริง
เป็นความสุขชั่วคราว เป็นความสุขที่จะผลิตความอยากเพิ่มขึ้นมาใหม่
เช่น เวลาได้สูบบุหรี่ก็เกิดความสุขใจเพราะได้ดับความหงุดหงิด
ความรำคาญใจไปชั่วคราว แต่ในขณะเดียวกันก็จะผลิตความอยากใหม่
ขึ้นมาอีก

นี่คือปัญญาที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้แล้วนำมาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่
พวกเรา สอนให้พวกเราแก้ปัญห แก้ความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ
ที่ใจของเรา ด้วยการหยุดความอยากของเรา ถ้าเราหยุดความอยากได้
ก็แสดงว่าเรามีสมาธิ มีกำลัง มีเบรค ถ้าเป็นรถก็มีเบรค ถ้าเราหยุด
ไม่ได้ก็แสดงว่าเราไม่มีเบรค ไม่มีสมาธิ ดังนั้นสิ่งที่เราจะต้องทำกัน
ก็คือต้องสร้างเบรคขึ้นมา สร้างสมาธิขึ้นมา

การจะสร้างสมาธิขึ้นมาได้ก็ต้องมีเครื่องมือ สมาธินี้ก็เหมือนกับการจับลิงเข้ากรง จิตนี้เปรียบเหมือนลิง การที่เราจะสั่งให้จิตสงบต่อไปนี่ยากคิด ให้นิ่งๆ ให้สงบ ให้สบาย เราสั่งมันไม่ได้ มันไม่ฟังเรา เพราะมันไม่เคยอยู่ภายใต้อำนาจของเรา มันเป็นผู้อยู่เหนืออำนาจของเรา เราต่างหากที่เป็นผู้อยู่ใต้อำนาจของมัน มันต่างหากเป็นผู้สั่งให้เราไปหาสิ่งนั้นสิ่งนี้มาให้เกิดความอยากต่างๆ ให้ทำตามความอยากต่างๆ ของใจมาโดยตลอด ดังนั้นอยู่ดีๆ วันดีคืนดี ผู้ที่เป็นทาสจะลุกฮือขึ้นมาแล้วสั่งให้ผู้ที่ป็นเจ้านายนี้ทำตามคำสั่งของทาสนี้ยอมเป็นไปไม่ได้ถ้าไม่มีอาวุธ อาวุธที่ทาสจะใช้ในการต่อสู้กับเจ้านายก็คือสมาธินี้เอง

ทีนี้การที่จะทำให้เกิดสมาธิขึ้นมาได้ก็ต้องมีเครื่องมือที่จะจับลิงคือจิตนี้ที่ไม่ยอมอยู่ในความสงบ เป็นเหมือนลิง ลิงนี้โดยปกติก็จะไม่อยู่ในความสงบ จะไม่อยู่เฉยๆ จะเล่นจะเที่ยวทำโน่นทำนี่ของมันไป เวลาต้องการให้ลิงนิ่งอยู่เฉยๆ ต้องจับเข้ากรง การจะจับเข้ากรงได้ก็ต้องใช้เชือกรัดคอ ถ้ารัดคอลิงได้ก็สามารถลากลิงเข้ากรงได้ จิตก็เหมือนกัน จิตก็เป็นเหมือนลิง ถ้าอยากจะจับให้จิตเข้าสู่ความสงบให้เป็นสมาธิ ให้นิ่งให้สงบ ก็จำเป็นจะต้องมีเชือกผูกมัดคอจิต เชือกที่





จะผูกมัดจิตใจนี้ก็คือสตินั่นเอง สตินี้เป็นธรรมที่สำคัญที่สุดในการที่จะควบคุมจิตใจในการที่จะมาดับความทุกข์ใจ มาหยุดความอยาก จำเป็นจะต้องมีสติก่อน เพราะว่าถ้าไม่มีสติก็จะไม่สามารถทำให้สงบให้เป็นสมาธิได้ และเมื่อใจไม่สงบไม่เป็นสมาธิ ใจก็จะมีกำลังที่จะหยุดความอยากต่างๆ ได้นั่นเอง

พระพุทธเจ้าจึงยกย่องสติว่าเป็นธรรมที่สำคัญ เป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในบรรดาธรรมทั้งหลาย เพราะว่าถ้าไม่มีสติแล้วก็จะไม่สามารถทำให้จิตสงบได้ เมื่อจิตไม่สงบก็ไม่สามารถหยุดความอยากได้ ไม่สามารถทำตามปัญญาที่สอนว่าต้นเหตุของความไม่สบายใจของความทุกข์ใจก็คือความอยากต่างๆ ภายในใจ ดังนั้นภารกิจแรกของนักปฏิบัติ นักภาวนาก็คือการเจริญสติ ซึ่งการเจริญสตินี้ก็จำเป็นจะต้องทำอย่างต่อเนื่อง ถ้าทำแต่เฉพาะเวลานั่งสมาธิจะไม่มีกำลังมากพอ จะไม่มีกำลังที่จะดึงจิตให้เข้าสู่สมาธิได้ เพราะเหมือนกับการจะจับลิง ถ้าเรายังไม่มัดเชือก เราต้องไปหาเชือกก่อน แล้วกว่าจะหาเชือกได้กว่าจะเอามาล้องคอลิงได้ เราก็หมดแรงเสียแล้ว ตอนต้นเวลานั่งสมาธิก็ต้องสู้กับความคิดปรุงแต่งต่างๆ ก่อน เพราะว่าเรา还没有มีสติที่จะควบคุมความคิดปรุงแต่งได้ กว่าที่จะควบคุมความคิดปรุงแต่งได้ก็นั่ง

ไม่ไหวแล้ว เจ็บแล้ว เจ็บตามร่างกายต่างๆ ก็ต้องลุกขึ้นมา ไม่สามารถ
ทำใจให้สงบได้

ดังนั้นเราต้องหาเชือกมาเตรียมคล้องคอจิตไว้ก่อน แล้วพอเวลาเรา
นั่งสมาธิเราจะได้ลากมันเข้าทรงได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว เราจึง
จำเป็นจะต้องเจริญสติก่อนที่จะเราจะมานั่งสมาธิ **เราต้องเจริญสติ**
ตลอดเวลา เพราะเวลาใดที่เราไม่เจริญสติก็เป็นเวลาที่เชือกขาดนั่นเอง
เป็นเวลาที่เราปล่อยให้สิ่งไปเล่นเฟ้นฟ่าน ดังนั้นเราต้องเจริญสติ
ให้มีกำลังมาก ให้มีกำลังต่อเนื่องกัน ไม่ให้ขาด เพราะว่าเวลาใดที่ขาด
เวลานั้นก็จะไม่สามารถดึงจิตให้เข้าสู่ความสงบได้ แต่ถ้าเราสามารถ
ดึงจิตให้อยู่กับอารมณ์ที่เรากำหนดไว้ เช่น ถ้าเราใช้พุทโธ เราก็กำหนด
ให้จิตบริกรรม พุทโธ พุทโธไป ไม่ให้ไปคิดเรื่องราวต่างๆ ไม่ให้คิดถึง
เรื่องคนนั้นคนนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ อย่าไปคิดให้เสียเวลาเพราะว่าไม่เป็น
ประโยชน์กับการมาทำใจให้สงบ คิดแล้วก็จะเกิดความฟุ้งซ่าน เกิดความ
หงุดหงิด รำคาญใจ เกิดความอยากต่างๆ ขึ้นมา ถ้าคิดถึงบุหรีก็อยาก
จะสูบบุหรี คิดถึงสถานที่ท่องเที่ยวก็อยากจะไปท่องเที่ยว คิดถึงขนม
นมเนยก็อยากจะได้รับประทาน คิดถึงเครื่องดื่มต่างๆ ก็อยากจะดื่ม
คิดถึงภาพยนตร์คิดถึงละครก็อยากจะทำดู ถ้าเกิดความอยากแล้วก็จะ

ต้องไปทำตามความอยาก เพราะถ้าหยุดความอยากไม่ได้ก็จะทุกข์
ทรมานใจ เราก็เลยจะไม่ได้มีเวลามาเจริญสติกัน เพราะเราจะต้อง
ไหลไปกับกระแสของความอยากต่างๆ

ดังนั้นสิ่งที่เราต้องพยายามเจริญให้มากให้มีขึ้นมาให้ได้ก็คือ “สติ”
ถ้ามีสติอย่างต่อเนื่องก็เรียกว่า “สัมปชัญญะ” คือไม่ขาดตอน มีการ
ระลึกถึงพุทโธ พุทโธ อยู่อย่างสม่ำเสมอ ไม่เพเลอ ไม่ลืม ทำอะไรใน
อิริยาบถ ๔ ทำกิจกรรมต่างๆ ที่ไม่ต้องใช้ความคิด ก็ใช้การบริกรรม
พุทโธ พุทโธไป ถ้ากิจกรรมที่จำเป็นจะต้องใช้ความคิดก็หยุดบริกรรม
ไว้ชั่วคราว แล้วก็ใช้ความคิดให้อยู่กับกิจกรรมเท่านั้น พอเสร็จกิจกรรม
นั้นแล้ว ไม่ต้องใช้ความคิดแล้วก็กลับมาบริกรรมพุทโธไปต่อจนกว่า
จิตไม่คิดอะไร ถ้าไม่คิดอะไรตอนนั้นก็จะไม่ต้องบริกรรมก็ได้ ตอนนั้น
มีสติสัมปชัญญะตั้งอยู่ในปัจจุบัน ไม่คิดปรุงแต่งอะไรต่างๆ ถ้ามี
เวลาว่างเวลาที่จะนั่งสมาธิได้ก็นั่งได้เลย ถ้านั่งแล้วจิตก็จะเข้าสู่
ความสงบได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว ภายในห้านาทีสิบนาทีจิตก็จะ
เข้าสู่ความสงบได้

ความสงบนี้ที่เรียกว่า “สมาธิ” นี้ก็มีสองลักษณะด้วยกัน

มีความสงบนิ่งเย็นสบาย มีอารมณ์เดียวเรียกว่า **“เอกัคคตารมณ์”** สักแต่ว่ารู้ ไม่คิดปรุงแต่ง มีอุเบกขา มีความเย็นความสบาย สมาธิแบบนี้เรียกว่า **“สัมมาสมาธิ”**

สมาธิอีกแบบหนึ่งเป็นสมาธิที่ไม่นิ่ง ยังมีการรับรู้เรื่องราวต่างๆ เป็นความรู้ภายใน เช่น พวกรูปทิพย์ เสียงทิพย์ กลิ่นทิพย์ กายทิพย์ต่างๆ หรือรู้อดีต รู้อนาคต หรือมีความรู้ความสามารถพิเศษต่างๆ ปรากฏขึ้นจากการทำให้สงบ สมาธิแบบนี้เรียกว่าเป็น **“มิจฉาสมาธิ”** เพราะว่าจะไม่มีกำลังที่จะหยุดกิเลสหยุดความอยากได้ เวลาอยู่ในสมาธิแบบนี้กิเลสยังทำงานได้ เห็นอะไรสวยงามก็อยากจะเห็นมากๆ อยากจะเห็นนานๆ เห็นอะไรที่ไม่สวยไม่งามไม่ชอบก็อยากจะให้มันหายไป เกิดความกลัวขึ้นมาได้ ถ้าไม่ระมัดระวังก็อาจจะทำให้ไม่กล้านั่งสมาธิต่อไป เวลานั่งแล้วไปรับรู้กับภาพหรือสิ่งที่น่ากลัว ถ้าเข้าไปแล้วเจอสมาธิแบบนี้ก็ให้ถอยออกมา ให้กลับมาหาพุทโธ กลับมาบริกรรมพุทโธ พุทโธใหม่ เพื่อให้เข้าไปสู่ความสงบนิ่งที่ไม่มีอะไรต่างๆ ปรากฏ มีแต่ความว่าง มีแต่ความรู้คือผู้รู้ สักแต่ว่ารู้อยู่เพียงอย่างเดียว ถ้าได้สมาธิอย่างนี้ก็ปล่อยให้จิตตั้งอยู่ในสมาธินั้นไปนานเท่าที่จิตจะตั้งอยู่ได้

ในขณะนั้นไม่ใช่เป็นเวลาที่เราจะเจริญปัญญา ปัญญาที่เราจะเจริญหลังจากที่เราออกจากสมาธิมาแล้ว

การเจริญปัญญาก็เพื่อที่จะรักษาความสงบที่เราได้จากสมาธินี้เอง เพราะว่าความสงบนี้จะหายไปเวลาเกิดความอยากขึ้นมา เวลาเกิดความอยากก็ต้องใช้ปัญญาเป็นผู้มาเตือนใจว่าความอยากนี้เป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจ เป็นต้นเหตุที่มาทำลายความสงบความสุขใจ ถ้ายังอยากจะทำให้ใจสงบเหมือนกับเวลาที่ยังอยู่ในสมาธิก็ต้องระงับความอยากทุกรูปแบบ เช่นพอออกจากสมาธิมาก็เปรี้ยวปาก

อยากจะสูบบุหรี่ อันนี้ก็ต้องหยุดพอสูบบุหรี่แล้วได้ความสุขเพียงนิดเดียว แต่จะทำให้ความสงบนั้นหายไป แล้วก็ทำให้เกิดความอยากอย่างอื่นขึ้นมาอีก อยากสูบบุหรี่แล้วเดี๋ยวก็อยากจะดื่มเครื่องดื่ม อยากดื่มเครื่องดื่มแล้วก็อยากจะทำประพาส ขนมน รับประทานขนมแล้วก็อยากจะทำอย่างอื่น อยากจะทำอะไรต่างๆ ไปเที่ยวไปเล่น ไปทำอะไรให้เพลิดเพลิน เพราะความสงบได้ถูกทำลายไป ความอึดได้ถูกทำลายไป ถ้าเราไม่ทำตามความอยาก ความอึดความสงบก็ยังคงอยู่กับจิต ถ้ามีความอึดความสงบความสุขก็จะไม่อยาก

ไปทำอะไร จะไม่ออกไปดูไป ฟังไปดื่มไปรับประทานอะไร ถ้าจะดื่มจะรับประทานก็จะต้อง ดื่มตามเวลาที่ได้กำหนดไว้ ดื่มและรับประทานเพื่อร่างกาย เพื่อรักษาให้ร่างกายอยู่ไปได้ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย แต่ไม่ได้ดื่ม ไม่ได้รับประทานเพื่อให้เกิด ความสุขขึ้นมาเพราะว่าความสุขที่ได้จากการนั่งสมาธินี้ มันมีกำลังมากกว่า ดีกว่า ให้ความอึดความพอมากกว่า ความสุขต่างๆ ทั้งหลายที่จะได้ จากการดู จากการฟัง จากการดื่ม จากการรับประทานนั่นเอง

ตอนนี้ละจึงต้องคอยใช้ปัญญา คอยเฝ้าดูว่าใจของเรามีความ

อยากหรือเปล่า ถ้ามีความอยาก เราก็ต้องหยุดมันให้ได้ นอกจาก ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะแล้ว ยังมีความอยาก ให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ หรือ อยากไม่ให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ อย่างนี้อีก ความอยากเหล่านี้ ก็จะทำให้เราไม่สบายใจได้ เช่น เราเห็นคนเขาพูดอะไร ทำอะไร ถ้าเราอยากให้เขาทำหรือพูดตามที่เรายาก เขาไม่ทำ เราก็จะ หงุดหงิดใจ เราก็จะไม่สบายใจ ไม่พอใจ แล้วเราก็จะไปแก้ที่เขา แทนที่จะมาแก้ที่ตัวเรา เราก็จะไปบอกเขาว่าอย่าทำอย่างนี้ อย่าพูดอย่างนี้ พอเราไปพูดไป บอกเขา เขาก็ไม่พอใจ เขาก็ตอบ กลับมา เขาก็ต่อต้านต่อสู้กับเรา

เดี๋ยวก็เกิดการทะเลาะวิวาทกัน เกิดปัญหาขึ้นมาลามปามจากน้ำผึ้งหยดเดียวกลายเป็นสงครามโลกขึ้นมาได้ เพราะว่าไม่ได้แก้ปัญหที่ต้นเหตุนั่นเอง

ต้นเหตุของปัญหาก็คือความอยากของเราเอง ความไม่พอใจของเราที่เขาไม่ทำตามความอยากของเรา แต่ถ้าเรามีปัญญารู้ว่าความไม่พอใจ ความไม่สบายใจของเราเกิดจากความอยากของเรา เราก็มาหยุดความอยากของเรา ก็จบ เขาอยากจะทำอะไรก็ต้องปล่อยเขาทำไป เขาอยากจะทำอะไรก็ต้องปล่อยให้เขาทำไป เราไปแก้เขาไม่ได้ เราต้องมองให้เห็นว่าเขาเป็นเหมือนธรรมชาติ เป็นเหมือนฝนตกแดดออก เราไปห้ามฝนตกแดดออกไม่ได้ ฉันทใด เราก็ไปห้ามเหตุการณ์ต่างๆ บุคคลต่างๆ สิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามความต้องการของเราไม่ได้ นี่แหละเรียกว่าปัญญา เห็นว่าเป็นอนัตตา สัพเพ ธัมมา อนัตตา ไม่มีอะไรที่เราจะไปสั่งไปบอกให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้ เสมอไป เราอาจจะสั่งได้บ้างบางเวลา บางครั้งบางครั้ง แต่บางเวลาเราจะสั่งไม่ได้ เวลาที่เราสั่งไม่ได้เวลานั้นจะทำให้เราุ่นวายใจ และอาจจะทำให้เราต้องไปทำในสิ่งที่เสียหายเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมาได้ เช่น สั่งเขาแต่เขาไม่ทำ ก็เลยเอาไม้ไปตีศีรษะเขาเพื่อให้เขาหยุดทำ

ถ้าตีแล้วพลาดไป เขากลับมาตีเราได้ เราก็จะเจ็บเนื้อเจ็บตัว แต่ถ้าเราหยุดความอยากของเราได้ หยุดความอยากมียากเป็น อยากให้เป็น อย่างนั้นอยากให้เป็นอย่างนี้ได้ ปลอ่ยให้ทุกอย่างเป็นไปเหมือนกับเราปลอ่ยให้ธรรมชาติเป็นไปตามเรื่องของเขา ฝนจะตกก็ปลอ่ยให้มันตกไป แดดจะออกก็ปลอ่ยให้มันออกไป เราก็จะไม่หงุดหงิดใจ เราไม่ต้องไปแก้ฝนฟ้าอากาศ ไม่ต้องไปจัดการกับฝนฟ้าอากาศให้เหนื่อยยากไปเปล่าๆ แล้วก็เป็นไปไม่ได้

นี่แหละคือการใช้ปัญญาหลังจากที่ออกจากสมาธิมาแล้ว เราต้องคอยดูจิต นี่แหละที่เรียกว่าการดูจิต จะดูจิตได้ต้องดูหลังจากที่มีสมาธิแล้ว ถ้าไม่มีสมาธิดูไปก็ทำอะไรไม่ได้ ดูแล้วเห็นมันหงุดหงิด เห็นแล้วมันอยาก จะสูบบุหรี่ก็เลยต้องสูบบุหรี่หรือจะหายหงุดหงิด ถ้าดูแบบนี้ก็อย่าไปดูให้เสียเวลา ดูแล้วไม่สามารถแก้ปัญหาคือหยุดความอยากต่างๆ ที่เป็นต้นเหตุของความหงุดหงิดใจ ของความไม่สบายใจ ของความรำคาญใจได้ เพราะไม่มีกำลังนั่นเอง ดูจิตแบบนี้ดูไปเสียเวลา ถ้าดูแล้วไม่สามารถระงับความอยากต่างๆ ระงับความหงุดหงิด ความรำคาญใจได้ ดูไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไรเพราะข้ามขั้นตอน เพราะว่ายังไม่มีสมาธิ ยังไม่มีสติ ไม่เจริญสติก่อน ไม่ฝึกสติก่อน ไม่หาเชือกมาคล้อง





คอลิ่งไว้ก่อน เมื่อมีเชือกคล้องคอลิ่งแล้ว ทีนี้ก็ลากลิ่งเข้าไว้ในกรงได้ แล้วต่อไปเวลาปล่อยลิ่งออกมานอกกรงก็คอยเอาเชือกดึงมันไว้ เวลา มันจะไปทำอะไรที่เสียหาย เวลามันจะไปทำตามความอยากก็ดึงมัน เอาไว้ ถ้าดึงมันไว้บ่อยๆ ต่อไปมันก็จะเข็ดมันไม่กล้าไปทำตามความอยาก

สัตว์เลี้ยงนี้ใหม่ๆ เราต้องควบคุมบังคับต้องสอนมันให้ทำอะไรตาม คำสั่งของเรา จนกระทั่งมันยอมแพ้เราแล้ว มันเชื่อฟังคำสั่งของเรา หลังจากนั้นเราไม่ต้องใช้เชือกคล้องคอมันก็ได้ เราเพียงแค่พูดคำเดียว มันก็หยุดแล้ว สั่งมัน มันก็หยุดเพราะมันกลัว กลัวจะถูกจับขังอยู่ในกรง เวลามันไม่ทำตามคำสั่งเราก็จับมันขังไว้ในกรง ต่อไปมันก็จะเข็ดหลาบ จะไม่กล้าฝืนคำสั่ง ฉันทิดใจก็เป็นอย่างนั้น **ใจจะเชื่อเราถ้าเราสามารถ ที่จะสั่งมันว่าให้มันเข้าไปอยู่ในความสงบได้ ต่อไปมันจะไม่กล้าฝืน คำสั่ง** ต่อไปใจจะเห็นโทษของความอยาก เห็นว่าเวลาอยากแล้ว ทำให้ไม่สบายใจ พอหยุดความอยากแล้วความไม่สบายใจก็จะหายไป ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะก็เป็นความอยากที่ได้แสดง ให้ฟังเป็นตัวอย่างแล้ว เช่น ความอยากสูบบุหรี่ อยากดื่ม อยากรับประทานนอกเวลาที่เราได้กำหนดไว้ สำหรับร่างกาย ร่างกายต้องดื่ม ต้องรับประทาน เราก็ให้มันไปเหมือนกับให้ยา เหมือนกับรับประทานยา

รับประทานตามเวลา อาหารเราจะกำหนดให้รับประทานก็มีอีกกำหนดไป ถ้าเป็นนักภวานาก็ไม่เกินสองมือหรือมือเดียวก็พอ เพราะว่าร่างกาย ไม่ต้องการมากไปกว่านั้น ถ้ารับประทานมากกว่านั้นก็แสดงว่าไม่ได้ รับประทานเพื่อร่างกาย แต่รับประทานเพื่อความอยาก ถ้ารับประทาน ด้วยความอยากก็ต้องรับประทานอยู่เรื่อยๆ เวลาไม่ได้รับประทานก็จะ หงุดหงิดใจ รำคาญใจ ไม่สบายใจ อย่างเวลาที่เรารู้สึกหิว รับประทาน เพื่อร่างกาย ถึงเวลาเราก็รับประทาน เวลาไม่ถึงเวลาเราก็ไม่รู้สึกลึกหิว ไม่รู้สึกอยากอะไร เพราะเราไม่ได้ทำตามความอยาก เราฝืนความอยาก จนกระทั่งความอยากจะรับประทานจะไม่มี จะรับประทานเหมือนกับ รับประทานยา เราไม่อยากจะรับประทานยาแต่ถึงเวลาเราก็ รับประทานยากัน เพราะเรารู้ว่าถ้าไม่รับประทานยาโรคภัยไข้เจ็บก็จะ ไม่หาย ฉะนั้น ถ้าเราไม่รับประทานอาหารตามเวลา ร่างกายก็จะอยู่ อย่างปกติสุขไม่ได้ ก็จะต้องเจ็บไข้ได้ป่วยและจะต้องตายไปในที่สุด เราก็รับประทานเพื่อรักษาร่างกายให้อยู่ไป แต่เราไม่ได้รับประทาน เพื่อความอยากเพื่อให้เกิดความสุขจากการรับประทาน

นี่เรียกว่าการหยุดกามตัณหา และการหยุดภวตัณหา ความอยากมี อยากเป็น เราก็ต้องปล่อยวางทุกอย่าง ใครเขาจะเป็นอะไร ใครเขา

ไม่มีอะไรจะมาทำลายเราได้
แม้แต่ระเบิดนิวเคลียร์ก็ไม่สามารถ
มาทำลายใจได้ ทำลายได้ก็เพียงแต่ร่างกาย
เพราะใจไม่ได้อยู่ในโลกนี้
ใจอยู่อีกโลกหนึ่ง ใจอยู่ในโลกทิพย์

» พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต «

จะทำอะไร ก็ต้องปล่อยเขาทำไป เราอย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็น
อย่างนี้ ส่วนความอยากชนิดที่สามเรียกว่า**วิภวตัณหา** คือความอยาก
ไม่ให้สิ่งที่เราไม่ชอบให้เกิดขึ้น เช่น อยากไม่ให้แก่ อยากไม่ให้เจ็บ อยาก
ไม่ตาย อยากไม่ทุกข์ยากลำบาก อยากไม่พบกับสิ่งต่างๆ ที่ไม่น่าพบ
ไม่น่าปรารถนา แต่เราอยู่ในโลกที่เราไปสั่งมันไม่ได้ เราไปสั่งร่างกาย
ไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตาย ไม่ได้ เวลามันจะแก่ มันจะเจ็บ มันจะตาย
มันก็ต้องเป็นไปตามเรื่องของมัน เวลาที่เราจะต้องเผชิญกับเหตุการณ์
ที่เราไม่ชอบก็ห้ามมันไม่ได้ เวลาเราจะต้องพลัดพรากจากบุคคล
ที่เรารัก สิ่งที่เรารัก เราก็ไปห้ามเขาไม่ได้ อันนี้เราต้องทำใจ ถ้าเรา
มีกำลังสมาธิ มีอุเบกขา เราก็จะหยุดความอยากไม่ให้สิ่งเหล่านี้
เกิดขึ้นได้ อะไรจะเกิดก็ปล่อยให้มันเกิดไป เราไม่มีวิภวตัณหา ไม่มี
ความอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย อยากไม่พลัดพรากจาก
สิ่งที่เรารัก จากบุคคลที่เรารัก ไม่มีความอยากที่ไม่อยากจะพบใน
สิ่งที่เราไม่ปรารถนาไม่ชอบต่างๆ อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด อะไรจะมา
ก็ต้องมา เราอยู่กับมันได้ เราเป็นเพียงผู้รับรู้เท่านั้นเอง

ไม่มีอะไรจะมาทำลายเราได้ แม้แต่ระเบิดนิวเคลียร์ก็ไม่สามารถมา
ทำลายใจได้ ทำลายได้ก็เพียงแต่ร่างกาย เพราะใจไม่ได้อยู่ในโลกนี้

ใจอยู่อีกโลกหนึ่ง ใจอยู่ในโลกทิพย์ ส่วนร่างกายนี้อยู่ในโลกธาตุ ร่างกายจะพังไปหมดไป สิ่งของต่างๆ ทรัพย์สมบัติต่างๆ จะพังไปหมดไป ก็เป็นเรื่องของทรัพย์สมบัติเรื่องของร่างกาย ไม่ใช่เรื่องของใจ ใจไม่ได้พังไปกับสิ่งต่างๆ ทั้งหลายในโลกนี้ เพราะใจอยู่อีกโลกหนึ่ง ร่างกายทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ บุคคลต่างๆ อยู่ในโลกธาตุ แต่ใจอยู่ในโลกทิพย์

โลกทิพย์กับโลกธาตุนี้นคนละโลกกัน ใจเป็นเพียงส่งสัญญาณมารับรู้ผ่านทางร่างกาย ร่างกายนี้เป็นเหมือนเครื่องรับความรู้ต่างๆ ข้อมูลต่างๆ ส่งไปให้ใจ ส่งภาพไปให้ใจดู ส่งเสียงไปให้ใจฟัง ส่งอะไรต่างๆ ไปแต่เวลาเกิดอะไรขึ้นมาเกิดที่ร่างกาย ไม่ได้เกิดที่ใจ แต่ใจไปทุกข์กับร่างกายเพราะว่าใจมีความอยาก อยากให้สิ่งต่างๆ ที่ได้รับผ่านทางร่างกายนี้มีอยู่ต่อไปให้ดีเหมือนเดิม แต่มันไม่เป็นไปตามความจริงของโลกนี้ ความจริงของโลกนี้ก็คือทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มีเจริญ มีเสื่อม มีเกิด มีดับ เป็นธรรมดา ถ้าใจรู้ความจริง ใจก็ไม่ทุกข์กับสิ่งเหล่านี้ได้ เพราะจะไม่อยากให้เป็นตามความอยาก จะปล่อยให้เป็นตามความจริง อะไรจะเกิดก็ปล่อยให้เกิด เวลาอะไรจะดับก็ปล่อยให้ดับไปเท่านั้นเอง

ของต่างๆ ในโลกนี้เป็นเหมือนโรงละคร
เป็นของที่อยู่ในจอภาพยนตร์ ใจผู้ที่อยู่โลกทิพย์
เพียงแค่มาดูภาพยนตร์ ดูโลกนี้ดูเหมือนดูภาพยนตร์
พอเครื่องมือที่ใจใช้เป็นผู้ส่งข้อมูลต่างๆ ไปให้กับใจนั้น
หยุดทำงาน คือร่างกายหยุดทำงาน ไม่สามารถส่งภาพ
ส่งเสียงส่งกลิ่นส่งรสไปให้ใจรับรู้ได้ ตอนนั้นก็เท่ากับ
ใจก็ต้องออกจากโรงภาพยนตร์นั้นไป

» พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต «

นี่คือเรื่องของการแก้ปัญหาให้ถูกจุด ปัญหาทั้งหมดอยู่ที่ใจของเรา ปัญหาของโลก เช่น การเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย นี่ไม่ได้เป็นปัญหา เป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องปกติของธรรมชาติ ปัญหาอยู่ที่ใจไปอยาก ให้เขาไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่เสื่อม ไม่หมด เท่านั้นเอง จึงทำให้ใจ เกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้าเราหยุดความอยากไม่ให้เขาไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายได้ ใจของเราก็จะไม่ทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความเสื่อม ความดับของสิ่งต่างๆ ทั้งหลายในโลกนี้ ใจเราไม่ได้ไม่เสีย กับการเกิดหรือกับการดับของสิ่งต่างๆ ใจจะเท่าเดิม **เวลามาเกิด มาได้ร่างกายก็มามีมือเปล่าๆ ไม่ได้เอาอะไรติดตัวมา เวลาร่างกายนี้ ตายไปก็ไม่ได้เอาอะไรติดตัวไป เพียงแต่เหมือนกับคนที่เข้าไปดู ภาพยนตร์นั่นเอง เวลาเข้าไปดูภาพยนตร์ก็เหมือนกับว่าได้เห็นโน่น เห็นนี่ เป็นเจ้าของสิ่งนั้นสิ่งนี้ พอภาพยนตร์จบ คนดูก็ออกจากโรงไป ไม่ได้เอาอะไรจากจอภาพยนตร์ไป** ของต่างๆ ในโลกนี้เป็นเหมือน โรงละคร เป็นของที่อยู่ในจอภาพยนตร์ ใจผู้ที่อยู่โลกทิพย์เพียงแต่ มาดูภาพยนตร์ ดูโลกนี้ดูเหมือนดูภาพยนตร์ พอเครื่องมือที่ใจใช้เป็น ผู้ส่งข้อมูลต่างๆ ไปให้กับใจนั้นหยุดทำงาน คือร่างกายหยุดทำงาน ไม่สามารถส่งภาพส่งเสียงส่งกลิ่นส่งรสไปให้ใจรับรู้ได้ ตอนนั้น ก็เท่ากับใจก็ต้องออกจากโรงภาพยนตร์นั้นไป ก็ไปหาโรงภาพยนตร์

โรงใหม่ดูใหม่ ไปหาร่างกายร่างใหม่ ไปเกิดใหม่ แล้วก็ไปรับรู้ว่าได้
สิ่งนั้นสิ่งนี้มาใหม่ ได้เห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ ได้สัมผัส ได้มีความสุขความทุกข์
กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็เหมือนกับได้ดูภาพยนตร์โรงใหม่ ดูไปจนกระทั่ง
ภาพยนตร์หมดม้วนก็คือร่างกายหยุดทำงาน ร่างกายไม่สามารถส่ง
ข้อมูลมาให้กับใจได้รับรู้ได้ ภาพยนตร์เรื่องนั้นก็จบไป แล้วเตี๋ยก็ไป
หาร่างกายอันใหม่เพื่อจะได้มาดูภาพยนตร์เรื่องใหม่ต่อ นี่คือใจ

ใจเป็นผู้ดูภาพยนตร์มานับไม่รู้จักล้านเรื่องแล้ว เราใช้ร่างกายนี้มาเป็น
เครื่องมือมารับรู้เรื่องราวต่างๆ แล้วมาทำอะไรต่างๆ ตามความอยาก
ของเรา สิ่งต่างๆ ที่เราได้มาเราคิดว่าเราได้ แต่ความจริงเราไม่ได้หรอก
มันก็อยู่ในโลกนี้ เวลาร่างกายนี้ตายไปเราก็ไม่ได้เอาสิ่งต่างๆ ที่เราได้มา
ไปกับเราเลยแม้แต่ชิ้นเดียว ถ้าเรายังมีความอยากอยู่ ความอยากนี้
ก็จะพาให้เราไปหาโรงใหม่ ไปหาร่างกายอันใหม่ เพื่อจะได้ดูภาพยนตร์
เรื่องใหม่ต่อไปเท่านั้นเอง

นี่คือเรื่องใจของเรา ถ้าไม่มีพระพุทธรูปศาสนา ไม่มีพระพุทธรูปเจ้ามาสอน
มาบอกให้รู้ว่าปัญหาของเราอยู่ที่ความอยากของเรา เพราะว่าทำให้เรา
มีความสุขทุกข์ใจกัน แล้วก็ทำให้เราต้องขวนขวายต้องดิ้นรนหาความสุข
ต่างๆ ผ่านทางร่างกายมาอย่างนับไม่ถ้วน แต่การหาความสุขผ่านทาง



ถ้าไม่มีความอยากหลงเหลืออยู่
ภายในใจแล้ว ใจก็จะไม่มีความทุกข์
ไม่ต้องวิ่งหาความสุขต่างๆ เพราะ
จะมีความสุขเต็มเปี่ยมอยู่ภายใน
หัวใจตลอดเวลา

» พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต «



ร่างกายนี้เป็นความสุขชั่วคราว เวลาที่จะต้องพลัดพรากจากความสุข
ต่างๆ ไป ก็จะเป็นเวลาที่ทุกข์ทรมานใจเป็นอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าจึงสอน
ว่าอย่ามีร่างกายดีกว่า อย่าหาความสุขแบบนี้ดีกว่า ให้มาหาความสุข
ที่ไม่มีวันหมดไม่มีวันสิ้นที่มีอยู่กับใจอยู่ตลอดเวลาดีกว่า ไม่ต้องใช้
ร่างกายเป็นเครื่องมือ ก็คือการทำใจให้สงบและรักษาความสงบนั้น
ด้วยการหยุดความอยากต่างๆ ที่ยังมีหลงเหลืออยู่ภายในใจให้มัน
หมดไป ถ้าไม่มีความอยากหลงเหลืออยู่ภายในใจแล้ว ใจก็จะไม่มี
ความทุกข์ ไม่ต้องวิ่งหาความสุขต่างๆ เพราะจะมีความสุขเต็มเปี่ยม
อยู่ภายในหัวใจตลอดเวลา ไม่ต้องไปใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ ร่างกาย
ที่จะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ที่จะต้องให้ความทุกข์กับใจ เนื่องจาก
ไปหลงอยากจะให้ร่างกายไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ปัญหาต่างๆ เหล่านี้
ก็จะหมดไป หมดที่การหยุดความอยาก

การจะหยุดความอยากได้ก็ต้องสร้างสติขึ้นมาเพื่อให้เกิดสมาธิ เมื่อมี
สมาธิแล้วก็จะมีการสั่งที่จะทำตามคำสั่งของปัญญาได้ ก็คือให้หยุด
ความอยากทุกรูปแบบ ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ คือ
กามตัณหา ความอยากมืออยากเป็น อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้
อยากมืออย่างนั้นมืออย่างนี้ อันนี้ก็ต้องตัดไป อย่าไปอยากมัน มีอะไร

ก็มีไป เป็นอะไรก็เป็นไป มันเป็นของชั่วคราว ไม่ใช่เป็นของเที่ยงแท้แน่นอน ตายไปมันก็จบ ความอยากไม่มีอยากไม่เป็นก็ต้องหยุดมัน เมื่อมีร่างกายแล้วมันก็ต้องมีความแก่ มีความเจ็บ มีความตาย มันจะต้องมีการพลัดพรากจากกัน ให้คิดอย่างนี้ จะได้หยุดความอยากที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ทรมานใจ ที่เป็นต้นเหตุของการพาให้เราไปเวียนว่ายตายเกิดไม่มีวันสิ้นสุดได้ เพราะว่ามันทำให้ใจเราหิวอยู่ตลอดเวลา มันไม่ได้ทำให้ใจเราอิ่ม ความอยากต่างๆ ที่เราทำนี้ มันไม่ได้ทำให้ใจอิ่ม แต่ทำให้ใจหิวเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ

ดังนั้นเราต้องหยุดความอยากต่างๆ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงหยุดด้วยการบำเพ็ญสติ สมาธิ ปัญญา ก่อนที่จะบำเพ็ญสติ สมาธิ ปัญญา ได้ก็ต้องทำทานให้ได้ก่อน เพื่อเราจะได้ยุติการใช้ข้าวของเงินทองเป็นเครื่องมือการหาความสุขต่างๆ ถ้าเราไม่ต้องใช้เงินทองหาความสุขต่างๆ เราก็ไม่ต้องหาเงินหาทอง เราก็จะมีเวลาที่เราจะมาเจริญสติมานั่งสมาธิ มาหยุดความอยากต่างๆ ได้ นี่คือข้อแรก เราต้องหยุดการหาเงินหาทอง หยุดการใช้เงินใช้ทองซื้อความสุขต่างๆ แล้วเราก็จะมาเจริญสติ สมาธิ ปัญญาได้ มารักษาศีล หยุดความอยากต่างๆ ทำร่วมกันไว้ก่อน

ศิลปะนี้เป็นเหมือนรั้วกันความอยากต่างๆ เรายังไม่สามารถหยุดความอยากได้
ก็อย่าให้มันออกจากรั้วของศีลธรรม เพราะถ้าออกจากรั้วศีลธรรม
ก็จะสร้างความทุกข์ความวุ่นวายใจให้เพิ่มมากขึ้น ก็จะทำให้การเจริญสติ
การหยุดความอยากต่างๆ นี้ยากขึ้นไปอีก เราจึงต้องรักษาศีล ๕
ศีล ๘ กัน เราต้องหยุดการหาเงินหาทองหาความสุขด้วยการหยุด
ใช้เงินใช้ทองเพื่อเราจะได้มีเวลามารักษาศีลให้บริสุทธิ์ และมีเวลา
เจริญสติอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับ สลับกับการนั่งสมาธิ
พอได้สมาธิได้ความสงบแล้ว เวลาออกจากความสงบก็ใช้ปัญญา
รักษาสอนใจว่าอย่าอยาก ถ้าอยากแล้วความสงบที่ได้จากสมาธิ
จะหายไป จะเกิดความวุ่นวายใจ เกิดความหงุดหงิดรำคาญใจขึ้นมา
ถ้ามีปัญญาคอยสอนใจ เราก็จะหยุดความอยากต่างๆ ได้ ถ้ามีสมาธิ
ก็หยุดได้ ถ้าไม่มีสมาธิก็หยุดไม่ได้ ถ้าหยุดไม่ได้ก็ต้องกลับไปทำสมาธิ
ให้มันกำลังมากขึ้นไป จนกว่าเราจะหยุดความอยากที่เราหยุดไม่ได้จน
เราสามารถหยุดมันได้ ถ้าเราหยุดได้แสดงว่าเรามีสมาธิเต็มที่แล้ว
เราก็จะหยุดความอยากทุกรูปแบบได้ อันนี้แหละคืองานของพวกเรา
งานที่จะยุติงานทั้งหมดทั้งหลายในโลกนี้ งานต่างๆ ในโลกนี้ ต่อให้ทำไป
มากน้อยเพียงไร มันก็จะไม่มีวันหมด เพราะมันจะมีงานใหม่มาต่อ

อยู่เรื่อย เพราะความอยากมันไม่มีวันหมดไป ถ้ามีความอยากก็จะ
ทำให้อยู่เฉยๆ ไม่ได้ ก็อยากจะต้องไปทำโน่นทำนี่ต่อ

ดังนั้นขอให้เราศึกษาให้เกิดปัญญาให้เกิดความเห็นที่ถูกต้องว่าปัญหา
ทั้งหมดนี้อยู่ที่ความอยากของเรา ความไม่สบายใจ ความทุกข์ใจ
ความหงุดหงิดรำคาญใจ ความไม่ดีทั้งหลายที่เรามีอยู่ในใจนี้เกิดจาก
ความอยากของเรา ถ้าเรามีก็แสดงว่าเราไม่มีกำลังที่จะหยุดมัน ไม่รู้วิธี
ที่จะหยุด หรือเราไม่รู้ว่ามันเป็นต้นเหตุของความอยาก ต้นเหตุของ
ความไม่สบายใจต่างๆ ตอนนี้เรารู้ครึ่งหนึ่งแล้ว เรารู้จักพระธรรม
คำสอนของพระพุทธเจ้าว่าความทุกข์ต่างๆ ความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ
ต่างๆ นี้เกิดจากความอยากของเรา หรือทุกครั้งที่เราไม่สบายใจ
เราต้องย้อนกลับมาดูที่ใจของเราว่าตอนนี้เรากำลังอยากอะไร
แล้วถ้าเรารู้ว่าอยากสิ่งนั้นสิ่งนี้ เราก็ต้องหยุดมันให้ได้ ถ้าหยุดไม่ได้
เราก็ต้องไปนั่งสมาธิไปฝึกทำใจให้สงบให้มีกำลังที่จะหยุดมันให้ได้
พอเรามีกำลังมีสมาธิแล้วเราก็จะหยุดมันได้ ต่อไปเราก็จะไม่มี
ความไม่สบายใจอยู่ในใจเราเลย จะมีแต่ความสบายใจ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น
ไม่ว่าโลกนี้จะเกิดหรือจะดับ น้ำจะท่วม แผ่นดินจะถล่ม จะเกิดสงคราม
หรือจะเกิดอะไรต่างๆ มันจะไม่มากระทบกระเทือนใจของเรา ใจของ

เราจะไม่่วนวายไปกับสิ่งต่างๆ เพราะใจเราไม่ได้มีความอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ปลอ่ยให้เขาเป็นไปตามธรรมชาติของเขา ตามความเป็นจริงของเขา เพราะอย่างไรเราก็ไปแก้มันไม่ได้ ถ้าเกิดสงครามวันนี้เราก็ไปหยุดมันไม่ได้ ถ้าเกิดน้ำท่วมวันนี้เราก็ไปหยุดมันไม่ได้ แต่เราหยุดความทุกข์ภายในใจของเราได้ด้วยการหยุดความอยากของเรา ด้วยการเจริญสติ ด้วยการนั่งสมาธิ

ดังนั้นก็ขอฝากให้ท่านทั้งหลาย จงเอาความจริงที่ท่านได้ยินได้ฟังวันนี้ ว่าความไม่สบายใจ ความทุกข์ใจต่างๆ นี้อยู่ที่ตัวเราเอง อยู่ที่ความอยากของเรา ถ้าเราอยากให้ใจเราสบาย ไม่ทุกข์ไม่่วนวายใจ เราก็ต้องหยุดความอยากต่างๆ ภายในใจของเรา อย่าไปแก้อ้างนอก แก้อ้างนอก แก่เท่าไรก็ไม่มีวันหมด แต่ถ้าแก้อ้างในแก่ที่ความอยากของเรา รับรองได้ว่าปัญหาจะหมดไป เพราะมันได้รับการแก้มาแล้ว ได้รับการทำให้หมดไปแล้วจากพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านไม่มีปัญหาแล้วกับเรื่องราวต่างๆ ทั้งหลายในโลกนี้ พวกเราก็จะเป็นอย่างนั้นได้เหมือนกันถ้าเราปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน





ที่พระอาจารย์บอกว่าคนที่ภาวนาไป
แล้วรู้วาระจิตคนเป็นมิจฉาทิฏฐิ จะทำให้
กลับมาเป็นสัมมาทิฏฐิได้อย่างไรเจ้าคะ

๒๔

๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๖

ศิษย์ถาม : พระอาจารย์ตอบ

คำถามจากเฟซบุ๊กและแฟนเพจ ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
และคำถามจากในศาลา

พระอาจารย์ : เป็นไง สบายดี

ศิษย์ : สบายดีเจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : สบาย เพราะไม่มีความอยาก

ศิษย์ : ต้องตัดความอยากให้ได้เจ้าค่ะ

พระอาจารย์ : ถ้าไม่มีความอยากแล้วสบาย
ยากดีมีจนก็สบาย

ศิษย์ : อนุโมทนาคุณเจ้าค่ะ พระอาจารย์

พระอาจารย์ : ถ้ามีความอยากแล้วเป็นมหาเศรษฐีก็ไม่สบาย ถ้าท่านใดอยากจะถามปัญหาข้อสงสัยอันใดก็เชิญถามได้ มีใครอยาก จะถามอะไรไหม

ศิษย์ : อยากทราบเรื่องกัญจิ

พระอาจารย์ : ทิฏฐิก็คือความเห็น ความเห็นผิดก็คือมิจฉาทิฏฐิ ต้องมีความเห็นถูก ต้องเห็นว่าทุกอย่างเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงเรียกว่าเป็นสัมมาทิฏฐิ ถ้าเห็นว่าเป็นสุขขัง อัตตา นิจจัง นี่แสดง ว่าเป็นความเห็นผิด ถ้ามีความอยากให้ทุกอย่างเที่ยง ทุกอย่างให้ ความสุขกับเราให้เป็นของเรา นี่ แสดงว่าเป็นความเห็นผิดแล้ว ต้องเห็น ว่าทุกอย่างไม่เที่ยง ต้องมีการพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ต้องเห็น ว่าเป็นความทุกข์ ถ้าเราไปอยากให้เขาอยู่กับเราแล้วเขาไม่อยู่กับเรา ต้องเห็นว่าเขาเป็นอนัตตา เราไปห้ามเขาไม่ได้ ไปสั่งเขาไม่ได้

ถ้าเราเห็นว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราก็จะปล่อยวางได้ เราก็จะ ไม่ยึดไม่ติด ไม่ว่าจะเป็นใคร เราชักเขาขนาดไหน ถ้าจะตายเราก็ ปล่อยได้เพราะเรารู้ว่าเขาเป็นอนิจจัง เขาต้องเกิดแล้วเขาต้องดับ ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์ เราต้องปล่อยเขาไป ถ้าเราอยากเมื่อไรเราก็จะ

ทุกข์ขึ้นมาทันที เราไปห้ามเขาไม่ให้ตายไม่ได้อยู่ดี เราทุกข์เขาก็ตาย แล้วเรื่องอะไรเราต้องไปทุกข์เพราะเขาก็ตายอยู่ดี ถ้าเราทำอะไรให้กับเขาได้เราก็ทำ ทำเท่าที่เราทำได้ ทำจนกว่าเราจะทำไม่ได้ มันก็ต้องจบ ความอยากมันทำให้เราเกิดความทุกข์ ความหลงทำให้เกิดความอยาก หลงว่าเป็นของเรา หลงว่าจะต้องอยู่กับเราจะต้องให้ความสุขกับเรา เราก็พยายามทำทุกวิถีทางที่จะให้เขาอยู่กับเรา ให้ความสุขกับเราให้ได้ ยิ่งพยายามทำเท่าไรก็ยิ่งทุกข์ขึ้นมาใหญ่

ความสุขอยู่กับการปล่อยวาง การไม่อยาก การจะไม่อยากก็ต้องเห็นว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พระพุทธเจ้าถึงสอนให้พิจารณาไตรลักษณ์อยู่เรื่อยๆ พิจารณาทุกสิ่งว่าไม่เที่ยง เช่น ร่างกายเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เป็นธรรมดา ต้องพลัดพรากจากกัน เป็นธรรมดา อันนี้แหละเป็นไตรลักษณ์ ให้เราพิจารณาไตรลักษณ์พิจารณาอนิจจัง เป็นธรรมดาก็คือเป็นธรรมชาติ เราไปห้ามเขาไม่ได้ เราไปสั่งเขาไม่ได้ สั่งให้เขาไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่ได้ สั่งให้เขาไม่จากเราไปไม่ได้ ถึงเวลาเขาจะแก่ จะเจ็บ จะตาย จะจากเราไป เขาก็ไปของเขาอย่างนั้นแหละ

เราจะทุกข์หรือไม่ทุกข์ก็อยู่ที่ว่าเราจะปล่อยหรือไม่ปล่อย เราจะอยากหรือไม่อยาก ถ้าเราไม่อยากให้เขาอยู่ เขาไปเราก็ไม่เดือดร้อน นี่คือการปฏิบัติ เป้าหมายก็คือหยุดความอยาก จะหยุดความอยากก็ต้องเห็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นว่าความอยากเป็นต้นเหตุของความทุกข์ อยากในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ อยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย จะหยุดความอยากได้ก็ต้องมีสมาธิ จะมีสมาธิก็ต้องมีสติ จะเจริญสติสมาธิได้ก็ต้องหยุดหาเงินหยุดใช้เงิน ก็เอาเงินมาทำบุญแทน ถ้ามีอยู่ในตัวเดี๋ยวมันจะไปเที่ยว จะไปซื้อโน้นซื้อนี่ ก็เอามาทำบุญเสีย จะได้ไม่ต้องใช้เงินต่อไป พอเงินหมดแล้วก็ได้ไม่ต้องไปหาเงิน แล้วก็ได้มีเวลามาเจริญสติมาปฏิบัติธรรมได้

นี่ก็คือต้นเหตุว่าทำไมเราต้องทำบุญต้องเสียสละ เพราะเงินเวลานั้นอยู่กับเรามันเป็นอันตราย ถ้าเราไม่รู้จักรักษาควบคุมความอยาก มันจะถูกความอยากเอาไปใช้หมด พอหมดแล้วมันก็จะบังคับให้เราไปหาใหม่ เพื่อจะได้มาใช้ใหม่ มันก็จะวนเวียนอยู่กับการหาการใช้ จะไม่มีเวลามาเจริญสติ มาปลิกวิเวก มาปฏิบัติธรรมกัน แล้วก็มาอ้างกันว่าไม่ว่างอย่างนั้นไม่ว่างอย่างนี้ การทำทานไม่ได้ต้องการอะไร ต้องการให้เราหยุดการใช้เงิน หยุดการหาเงิน เพื่อเราจะได้มีเวลามาปลิกวิเวก

มาปฏิบัติธรรมกัน มาเจริญสติมานั่งสมาธิ มาหยุดความอยากกัน มาบรรลุมรรคผลนิพพานกัน มีแค่นี้เองง่ายจะตายไป ไม่ทำกันเอง มันก็เลยยาก ยังอยากใช้เงินยังอยากหาเงินกันอยู่

ศิษย์ : ที่พระอาจารย์บอกว่าคนที่ภาวนาไปแล้วรู้วาระจิตตกเป็นมิจฉากิณฺณฺฏี จะทำให้กลับมาเป็นสัมมากิณฺณฺฏีได้อย่างไรเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ก็อย่าไปรู้สิ เวลามันจะไปรู้ก็อย่าไปรู้ รู้แล้วก็ปล่อยวาง เหมือนรู้ไว้ใช้ว่าใส่ป่าแบกหาม อย่าไปสนใจ พยายามเข้าสู่ความสงบให้ได้ เวลาไปรับรู้อะไรขณะที่ภาวนาก็ตั้งกลับมาหาพุทโธ อย่าไปตามรู้

ศิษย์ : จริงๆ ตรงนั้นเราไม่ได้ไปอยากได้มัน มันมีมาเองนะค่ะ

พระอาจารย์ : ก็หยุดมันได้ไง ก็อย่าไปรับรู้มัน มันมาก็อย่าไปรับมัน เขาให้ของมาก็ไม่รับ รีบเดินหนีไปเสียก็หมดเรื่อง

ศิษย์ : แต่มีความรู้สึกว่าบางครั้งจะได้ใช้ประโยชน์จากตรงนั้นเจ้าคะ

พระอาจารย์ : มันไม่เป็นประโยชน์กับการดับความทุกข์ใจ มันดับกิเลสไม่ได้ หยุดความอยากไม่ได้ มันทำให้หาเงินหาทองได้ แต่เงินทอง

มันดับความทุกข์ใจไม่ได้ เข้าใจไหม เราต้องการดับความทุกข์ใจ เราต้องการหยุดความอยาก จะหยุดความอยากได้ต้องเป็นสัมมาสมาธิ ต้องนั่งเฉย ต้องสักแต่ว่ารู้ ไม่มีอะไรให้รับรู้

ศิษย์ : ถ้าถึงจุดตรงนั้นมันสามารถจะข้ามไปตรงจุดอื่นได้ใช่ไหมเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ก็อยู่ที่เรา เราบังคับมันได้ พอมันจะไปรู้เรื่องอะไร เราก็ดึงกลับมาหาพุทโธ ทำพุทโธต่อไป บริกรรมพุทโธๆ ต่อไป

ศิษย์ : ในความคิดของโยม รู้สึกว่าพอถึงจุดตรงนั้นแล้วมันละเอียดยิ่งกว่าที่จะไปอยู่กับพุทโธคะ

พระอาจารย์ : ใช่ แต่ละเอียดแบบเป็นโทษ มันไม่ละเอียดแบบเป็นคุณ ต้องให้มันกลับไปช่องที่มันละเอียดเป็นคุณ คือช่องที่มันนิ่งว่าง สงบ สักแต่ว่ารู้ เป็นอุเบกขา เราเข้าผิดช่อง เข้าไปในช่องร้อน ไม่ใช่เข้าไปในช่องเย็น

ศิษย์ : แต่เรื่องบางอย่างก็อรู้แล้วเอาไปช่วยคนได้นะเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ได้ แต่มันไม่ได้ช่วยเรา เราต้องการช่วยเรา ไม่ต้องการช่วยคนอื่นตอนนี้ ตัวเรายังช่วยไม่ได้แล้วเราจะไปช่วยคนอื่นได้อย่างไร

ศิษย์ : คือในความคิดเหมือนว่าเรากำลังเดินทางอยู่ ในสิ่งที่เรากำลังเดินทางมาอยู่ตรงนี้แล้วรู้เหินว่ามันเป็นยังงี้ ขณะที่มีคนเดินผ่านมาซึ่งเขาก็มารับถึงจุดตรงนั้น เราอาจจะบอกเขาได้บางส่วน

พระอาจารย์ : ก็อย่างว่าอยากจะได้เลขท้ายสองตัวหรืออยากจะได้รางวัลที่หนึ่ง เวลาตรวจล็อตเตอรี่ได้สองตัวก็เอาไปขึ้นเงินเลย ไม่ไปตรวจดูว่ารางวัลที่หนึ่งเป็นอะไรก่อน รางวัลที่หนึ่งไม่เอาจะเอาแค่สองตัวก็ไม่ว่าอะไร อยากจะไปช่วยเขาก็ไปสิไม่ว่าอะไร อยู่ที่เรากำลังต้องการสองตัว พอเปิดเช็คถูกลูกสองตัวดีใจใหญ่ไปขึ้นเงินเลย ไม่ไปเช็คดูว่ารางวัลที่หนึ่งถูกหรือเปล่า รางวัลที่หนึ่งก็มรรคผลนิพพาน ถ้าไปช่วยคนอื่นก็เวียนว่ายตายเกิดอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จะเอาอะไร เข้าใจไหม

หลวงปู่มั่นท่านก็ช่วยคนอื่นจนท่านอายุ ๖๐ ปี ท่านจึงปลื้มใจไปเข้าป่าอยู่คนเดียวที่เชียงใหม่ ๑๐ ปี ท่านบรรลุที่นั่นนะ ก่อนหน้านั้นท่านก็ยังไม่บรรลุ ท่านก็คอยช่วยลูกศิษย์ลูกหา คอยสั่งคอยสอน คอยพาเขาภาวนาปฏิบัติธรรมไป แต่ตัวท่านเองก็ยังไม่บรรลุถึงขั้นสูงสุด ท่านอาจจะบรรลุบางขั้นแล้วก็ได้ ไม่ทราบว่าคุณถึงขั้นไหน อย่างน้อยสมาธิคิดว่าได้แน่ๆ แล้ว แต่เรื่องอริยมรรคผลนี้ไม่ทราบว่าคุณได้หรือยังตอนนั้น แต่ท่านมีความเมตตาใจ มีคนมาศึกษามาพึ่งพาอาศัยท่าน

ท่านก็สอนปาปฏิบัติทั้งพระทั้งเณรทั้งญาติทั้งโยม แต่ท่านเริ่มเห็นว่า
เอ๊ะ เราไปไม่ถึงไหนเสียที อายุก็แก่มากแล้ว เปิดตึกว่า เลยหนีเข้าป่า
ไปอยู่องค์เดียว ใครจะไปตาม ท่านก็ไม่ให้ติดตาม ใครตามไปพบท่าน
ก็หนี เจอกันวันสองวันก็แยกทางกันไปแล้ว ไม่ยุ่งกับใครเลย ต้องการ
ปลีกวิเวกเพื่อเจริญสติสมาธิปัญญาอย่างเต็มที่ แต่พอท่านสำเร็จแล้ว
ที่นี้ท่านก็ออกมาโปรด อายุ ๗๐ ปี ก็มีท่านเจ้าคุณไปอาราธนาให้
มาโปรด ท่านก็มาสั่งสอนต่ออีก ๑๐ ปี แล้วท่านก็มรณภาพไป

ศิษย์ : ก็บางครั้งมีความรู้สึกอยากจะกลับไปอย่างนั้นอีกแต่เหมือน
กับว่ามีห่วงอะไรไม่รับอกไม่ถูก

พระอาจารย์ : นั่นแหละเขาเรียกพุทธภูมิไง พวกนี้เขาเรียกพวกที่
จิตที่ติดพุทธภูมิอยู่ ยังอยากจะเจริญเมตตาบารมี ทานบารมีอยู่
ยังไม่อยากจะเจริญเนกขัมมบารมี ดูตัวอย่างพระพุทธเจ้า ท่านยัง
ออกจากวังไปเลย ไปอยู่คนเดียว หลวงปู่มั่นท่านก็ไปอยู่คนเดียว
เราก็ต้องไปอยู่คนเดียว ไปหาวัดที่ไหนอยู่คนเดียว ไม่งั้นก็เวียนว่าย
ตายเกิดแบบนี้ต่อไปจนกว่าจะได้เป็นพระพุทธเจ้าเอง

ศิษย์ : อย่างนี้ต้องเข้าสมาธิให้ลึกๆ เพื่อถอดถอนไหมคะ

พระอาจารย์ : ก็ต้องเข้าไปในอัปปนาสมาธิ เข้าไปในจิตที่ไม่มีอะไรเลย มีแต่สักแต่ว่ารู้ อุเบกขา เอกัคคตารมณ์

ศิษย์ : แสดงว่าอย่างนี้เหมือนเราเคยไปอธิฐานไว้ พอถึงขั้นตรงจุดนั้นแล้ว ถ้าเราไปก่อน เราก็ต้องไปถึงตรงจุดนั้นแล้วค่อยออกมา

พระอาจารย์ : ก็มันถึงแล้วเราก็ต้องถอนออกมา เหมือนเราเดินผ่านบาร์แล้วเลี้ยวเข้าไปเลย ต่อไปเวลาเจอบาร์ก็อย่าเข้าไป อย่าเดินต่อไป เราติดเข้าบาร์เข้าใจไหม เราเดินผ่านบาร์นี้ก็ต้องเข้าแวะก่อน ต่อไปต้องทำใจแข็งๆ เดินต่อไป ไม่เปิดประตูบาร์เข้าไปแล้ว เดินเลยไปเลย

ศิษย์ : แล้วสำหรับคนฝึกใหม่ล่ะคะ

พระอาจารย์ : คนฝึกใหม่นี้ก็พุทโธๆ ไป เจริญสติไป ส่วนใหญ่ก็จะไม่เจอปัญหาอะไร มันก็จะเข้าสู่ความสงบ ตอนนี้อัถกเกิดไปเจอปัญหา อย่างน้อยเราจะได้รู้ว่าเป็นผิดที่แล้ว เข้าช่องผิดแล้ว เราก็ถอยออกมาได้ ถ้าไม่รู้มาก่อนก็อาจจะคิดว่าเป็นทางถูก เพราะคนสมัยนี้มักจะคิดว่านั่งแล้วจะต้องเห็นนั่นเห็นนี่ ต้องมีฤทธิ์มีเดชถึงจะวิเศษวิโส แต่ฤทธิ์เดชนี้นั่นจะกลายเป็นเครื่องมือของกิเลสไป

เห็นไหมข่าวที่กำลังดังอยู่นี้เห็นไหม พระมีฤทธิ์มีเดชเนี่ย เหาะเหินเดินอากาศได้ กิเลสมันก็เอาไปใช้ให้ไปซื้อเครื่องบิน ซื้อรถ ซื้อبابอคอกแตกอะไรต่างๆ อันนี้มันเรื่องของกิเลสล้วนๆ มีสมาธิแต่เป็นมิจฉาสมาธิ ถ้ามีอุปปนาฯ หรือมีสัมมาสมาธินี้ ใจมันจะไม่หิว มันจะอิ่ม มันจะไม่หิวกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ มันจะไม่หิวกับสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ เพียงแต่ว่ามันอิ่มชั่วคราวเวลาอยู่ในสมาธิเท่านั้นเอง เวลาออกมาถ้าเพลอไปเห็นเข้ามันก็หิวได้ พอมันหิวก็ต้องใช้ปัญญามาหยุดมัน เราจึงต้องใช้ปัญญาว่าอย่าไปอยาก เห็นรถคันยาวๆ ก็อย่าไปอยากได้ เห็นเครื่องบินก็อย่าไปอยากได้ อย่าไปอ้างว่าเอาไปใช้กิจนิมนต์ กิจนิมนต์ บَابอคอกแตกอะไรต้องใช้เครื่องบิน

ศิษย์ : แล้วสีกาละครับพระอาจารย์

พระอาจารย์ : ก็เหมือนกันแหละ

ศิษย์ : บรรลุนิพพานชาตินี้กับชาติหน้าต่างกันยังไงครับ

พระอาจารย์ : นิพพานก็คืองานที่เราทำเสร็จแล้วไง ถ้าเราทำงานเสร็จมันก็เป็นนิพพาน จะชาติไหนมันก็เป็นนิพพานเหมือนกัน คุณหมายความว่าอย่างไร

ศิษย์ : เร็วกับช้าครับ

พระอาจารย์ : ก็อยู่ที่ทำมากทำน้อย ทำมากมันก็เสร็จเร็ว ทำน้อยมันก็เสร็จช้า เหมือนตักน้ำใส่ตุ่ม คุณตักน้ำวันละขันกับตักน้ำวันละร้อยขันนี้อันไหนมันจะเต็มเร็วกว่ากัน พอเต็มแล้วมันก็เต็มเท่ากัน ใจมันเต็มแล้วมันก็เต็ม มันก็อึดมันก็พอ **ใจของพระพุทธเจ้า ใจของพระอรหันตสาวกนี้เท่ากันในเรื่องของความอึด ต่างกันตรงที่บารมี ความสามารถที่จะสั่งสอนหรือจะแสดงธรรมนี้ต่างกัน แต่ความอึด ความสิ้นสุดของการเวียนว่ายตายเกิดนี้เท่ากัน**

ถ้าเปรียบเหมือนคนไข้ก็หายจากโรคภัยไข้เจ็บเหมือนกัน เพียงแต่ว่าเวลาหายแล้วคนหนึ่งสามารถเหาะเหินเดินอากาศได้ อีกคนหนึ่งทำไม่ได้ เดินดินไป อันนี้เป็นเรื่องของบารมีของแต่ละคน แต่การเหาะเหินเดินอากาศได้นั้นไม่ได้เป็นเหตุที่จะทำให้รักษาโรคภัยไข้เจ็บให้หายได้

ศิษย์ : คือเมื่อก่อนช่วงหนึ่งมีความมุ่งมั่นมากว่าจะเอาชาตินี้ให้ได้ ช่วงนั้นตั้งใจอย่างนี้ พอทุกอย่างกระหน่ำเข้ามานี้รับไม่ไหวเหมือนกัน

พระอาจารย์ : ก็เริ่มใหม่ได้ ทำใหม่

ศิษย์ : ตอนนั้นลูกต้องถอนมาตั้งหลักใหม่ ทำขนาดนี้มันไม่ไหว เคยไปกราบหลวงปู่หล้าที่ภูจ้อก้อ ขณะที่ทำวัณฉันอาหารเสร็จ ท่านก็สอนว่า “ให้มันเข็ดตะเรื่องการเกิด อย่าให้มีการเกิดอีกเลย” คือท่านพูดกับหนูอย่างนี้ ตอนนั้นอยากจะเอาให้ได้จริงๆ เลย ตั้งใจมาก แต่มันก็กระหน่ำมาจนต้องถอยทุกครั้งเลย

พระอาจารย์ : ก็แสดงว่ากำลังเรายังไม่พอ ต้องพยายามฝึกสติให้มากๆ สตินี้จะทำให้เรามีสมาธิ แล้วพอมีสมาธิแล้วใจจะเป็นเหมือนหินนะ อะไรมันจะมากระหน่ำอย่างไรมันก็ไม่ขยับ ใจเราตอนนี้มันยังเป็นเหมือนปุยนุ่นอยู่ อะไรมานิดมันก็ปลิวไปตาม ใจเราอ่อน ไม่แข็งไม่หนัก ไม่แน่น ขาดสติ สติไม่มีกำลังที่จะทำให้ใจนิ่งให้สงบเป็นเหมือนหิน แล้วเราขาดปัญญาด้วย มีสมาธิมันก็ดี แต่ต้องมีปัญญามันถึงจะดีกว่า เพราะมันจะทำให้แข็งอย่างถาวร ไม่แข็งแต่เฉพาะอยู่ในสมาธิ

ศิษย์ : เรียกว่าต้องฝึกพิจารณาในไตรลักษณ์ให้หมดใจไหมคะ

พระอาจารย์ : ใช่ๆ ต้องเห็นไตรลักษณ์แล้วก็จะแข็งจะปล่อยวางทุกอย่างได้ เห็นว่าทุกอย่างในโลกนี้เป็นเพียงดินน้ำลมไฟเท่านั้น เราไปหลงว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคล ผู้ที่มาครอบครองดินน้ำลมไฟเขาไม่ได้เป็น

ดินน้ำลมไฟ เขาเป็นดวงจิต พวกเราแต่ละคนนี้มีดวงจิตมาครอบครองร่างกายนี้ แต่พวกเรากลับมาห่วงร่างกายของกันและกัน ไม่ไปห่วงจิตใจของกันและกัน กลัวร่างกายเขาจะแก่ จะเจ็บ จะตาย จะจากเราไป จะเดือดร้อน กลับไม่ไปห่วงจิตใจของเขาที่ทุกข์ขุ่นวายเพราะเกิดความอยาก เราควรจะมาช่วยเขาหยุดความอยาก ไม่ใช่มาช่วยเสริมทำตามความอยาก เข้าใจไหม

ศิษย์ : แสดงว่าจิตของผู้ที่ฝึกสมาธิจนถึงขั้นอัปปนาสมาธิจะเป็นสัมมาทิฏฐิโดยธรรมชาติใช่ไหมคะ

พระอาจารย์ : จะเป็นสัมมาสมาธิ ยังไม่เป็นสัมมาทิฏฐิ สัมมาทิฏฐิต้องเกิดความเห็นเห็นว่าทุกอย่างเป็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ต้องเห็นว่าความทุกข์เกิดจากความอยาก เห็นอริยสัจ ๔ จึงจะเรียกว่าสัมมาทิฏฐิ

ศิษย์ : ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปใช่ไหมคะ

พระอาจารย์ : ใช่ อย่างพระอัญญาโกณฑัญญะที่เปล่งเสียงว่า “สิ่งใดมีการเกิดย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา” อันนั้นแหละสัมมาทิฏฐิแล้ว

“

ต้องเกิดความเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ต้องเห็นว่าความทุกข์เกิดจากความอยาก
เห็นอริยสัจ ๔ จึงจะเรียกว่าสัมมาทิฐิ

ธ ร ร ม ะ บ น เ ข า

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต



ไม่หลงแล้ว ละสักร่างกายนิจิได้แล้ว ละว่าร่างกายนี้เป็นเพียงดินน้ำ ลมไฟ ไม่มีตัวไม่มีตน เป็นหุ่น ผู้ที่เชิดหุ่นก็คือจิต จิตไม่ได้เป็นร่างกาย จิตไปทุกข์กับร่างกายเอง ไปยึดไปติดไปหลงว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นของเรา พอจะต้องเสียร่างกายไปก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา พอรู้ว่าไม่ใช่ตัวเราของเราเราก็ปล่อยมันเท่านั้นเอง มันจะตายก็ปล่อยมันตาย จิตก็จะหายทุกข์ทันที

สัมมาทิฐิต้องเห็นว่าทุกอย่างเป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ธาตุ ๔ ร่างกายของทุกคนนี้เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ไม่มีตัวตน ตัวตนคือตัวจิต ตัวที่ทำให้เกิดตัวตนขึ้นมาคือตัวจิต ตัวจิตไม่ได้อยู่ในร่างกาย ตัวจิตอยู่ในโลกทิพย์ สั่งการผ่านกระแสจิต สั่งการให้ร่างกายทำอะไรผ่านกระแสความคิด รับรู้เรื่องราวต่างๆ ผ่านทางทวารทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย พอไม่มีร่างกายก็ไม่สามารถรับรู้เรื่องราวต่างๆ ในโลกนี้ได้ ต้องมีร่างกายใหม่ถึงจะรับรู้ได้ใหม่ ถ้ายังมีความอยากก็จะไปหาร่างกายอันใหม่มารับรู้ต่อ มาทุกข์ต่อไป มาอยากต่อไป

ศิษย์ : พระอาจารย์คะ หนูอยากถามเรื่องการฝึกอสุภะคะ หนูไม่รู้ว่าจะเริ่มอย่างไร

พระอาจารย์ : ก็นึกส่วนที่เราไม่สุข ส่วนที่ไม่น่าปรารถนาของร่างกาย
อย่าไปดูส่วนที่น่าปรารถนา ส่วนใหญ่เราจะปรารถนาที่หน้าตาที่รูปร่าง
เราก็ดูส่วนที่ไม่น่าปรารถนา เช่น ดูส่วนที่อยู่ภายใต้ผิวหนัง คิดถึง
กะโหลกศีรษะโครงกระดูกของเขา นึกถึงตับไตไส้พุง หรือนึกถึง
กลิ่นเหม็นๆ ที่ออกมาตามร่างกายต่างๆ

ศิษย์ : หนูก็เคยดูวิดีโอเกี่ยวกับที่เผาพาศน์ หนูก็ยังไม่รู้สึกอะไร:

พระอาจารย์ : เราต้องดูว่าส่วนไหนที่เราไม่ชอบ ในร่างกายต้องมี
ส่วนที่เราไม่ชอบ เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ อย่างนี้เราไม่ชอบ

ศิษย์ : คิดถึงบ่อยๆ ไปไหนมา:

พระอาจารย์ : ใช่ คิดถึงบ่อยๆ คิดถึงว่าเราหยิบอุจจาระของเขาขึ้น
มาได้หรือเปล่า ถ้าเราจับเนื้อต้องตัวเขาได้ เราหยิบอุจจาระของเขาได้
หรือเปล่า ให้คิดอย่างนี้ดู หรือเวลาเขาตายแล้วเรายังจะนอนกับเขา
ได้หรือเปล่า ถ้าสมมติวันนี้เขาตาย คืนนี้ให้เขานอนกับเราสักคืนหนึ่ง
จะได้หรือเปล่า

ศิษย์ : ถ้ารู้สึกว่าการทำความดีที่ทำให้กันละ:

พระอาจารย์ : ความดีก็เรื่องของความดี ไม่ใช่เรื่องของร่างกาย ความดีก็เรื่องของความดี เราต้องใช้ความจริงมายืนยันว่าคนนี้เขาไม่อยู่แล้ว เหมือนเขาเดินทางไปแล้วประเทศแล้ว เราจะอยากให้เขาอยู่ต่อไปก็อยู่ไม่ได้แล้ว แต่เราคิดถึงความดีของเขาได้ ตอนนี้เรายังคิดถึงความดีของพระพุทธเจ้าอยู่ก็ไม่เสียหายตรงไหน แต่เราอย่าไปคิดเศร้าโศก เสียใจร้องไห้ร้องไห้ให้เขากลับคืนมา ถ้าเราเศร้าโศกเสียใจ แสดงว่าเรายังอยากจะทำให้เขากลับคืนมา เราต้องยอมรับว่ามันเป็นเหมือนความฝัน เราฝันแล้วพอตื่นขึ้นมา ความดีต่างๆ ที่เราได้จากความฝันนั้น มันหมดไปแล้ว ถ้าจะกลับมาใหม่ก็ต้องฝันใหม่ ก็ต้องหาคนใหม่ให้เจอ เจอคนใหม่ก็เจอความดีของคนใหม่ แต่อย่าไปดีเลยเพราะดียังไง ดียวเวลาเขาจากเราไปเราก็จะเสียใจอีก ให้ยอมรับว่าเป็นเหมือนดูภาพยนตร์ ภาพยนตร์เรื่องนั้นมันจบไปแล้ว เราต้องอยู่ในปัจจุบัน อย่าไปคิดถึงอดีต ถ้าคิดถึงอดีตก็ต้องอย่าเกิดอารมณ์เศร้าสร้อย หงอยเหงา คิดถึงความดีได้ คิดถึงความดีของพ่อของแม่ของเพื่อนของใครก็ได้ คิดแล้วแต่อย่าไปเศร้าโศกเสียใจ ถ้าเศร้าโศกเสียใจ ก็คือเป็นกิเลส เป็นตัณหา เป็นความอยากขึ้นมา

ก็ลองพยายามพิจารณาดูส่วนไหนของร่างกายที่ไม่สวยไม่งาม คิดถึง
ตอนหนังมันเหี่ยวบ้าง คิดถึงตอนตื่นขึ้นมายังไม่ได้แปรงฟัน ยังไม่
ล้างหน้า กลืนขี้ฟันเหม็นอย่างนี้ เวลาเหงื่อออก ร่างกายไม่ได้อาบน้ำ
อาบท่า นี่ยังขณะเป็นนะ เวลาตายกลืนมันจะขนาดไหน ให้คิดถึงสิ่งที่
มันไม่น่าปรารถนาดู แล้วมันก็จะถอนความหลงได้ ถอนความรักใคร่ได้

ศิษย์ : กาวนาพุทโธแล้วพุทโธมันหายไป แล้วโยมก็ดูใจไปเรื่อยๆ ตอนหลัง
นี่ก็เจริญสติ แล้วก็ไปเข้าอธิธรรม แล้วโยมก็คิดว่าที่เขาสอนมานี่เขา
ให้ละวางตัวตน ซึ่งโยมกำลังคิดว่าโยมอยากจะละวางความเป็นตัวตน
โยมก็ใช้สติ แล้วเขาก็ให้ดูรูปนาม ก็นี่โยมก็ใช้สติแล้วก็ดูรูปนามโดยไม่ได้
กาวนาพุทโธ นี่ไม่ทราบว่าคุณหรือไม่คะ

พระอาจารย์ : คือถ้าไม่มีสมาธินี้ยังงี้ก็วางไม่ได้ ใจมันวางไม่ได้

ศิษย์ : เพราะตามปกติโยมก็ใช้สมาธิอยู่ เพิ่งไปนี่ละคะ

พระอาจารย์ : แล้ววางได้หรือเปล่าละ

ศิษย์ : ก็ยังคะ



**เราต้องเข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น
กับร่างกายผ่านทางร่างกายนี้เกิดขึ้นที่
ร่างกาย ไม่เกินมาถึงใจ ใจเพียงแค่เป็นผู้รับรู้
เป็นผู้ดูเฉยๆ เท่านั้นเอง เป็นเหมือนกับ
ผู้ที่ถูกภาพยนตร์ ผู้ที่ถูกภาพยนตร์นี้ไม่ได้อยู่
ในเหตุการณ์**

ธ ร ร ม ะ บ น เ ข า

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ธรรมะบนเขา
กัณโฑที่

๒๕

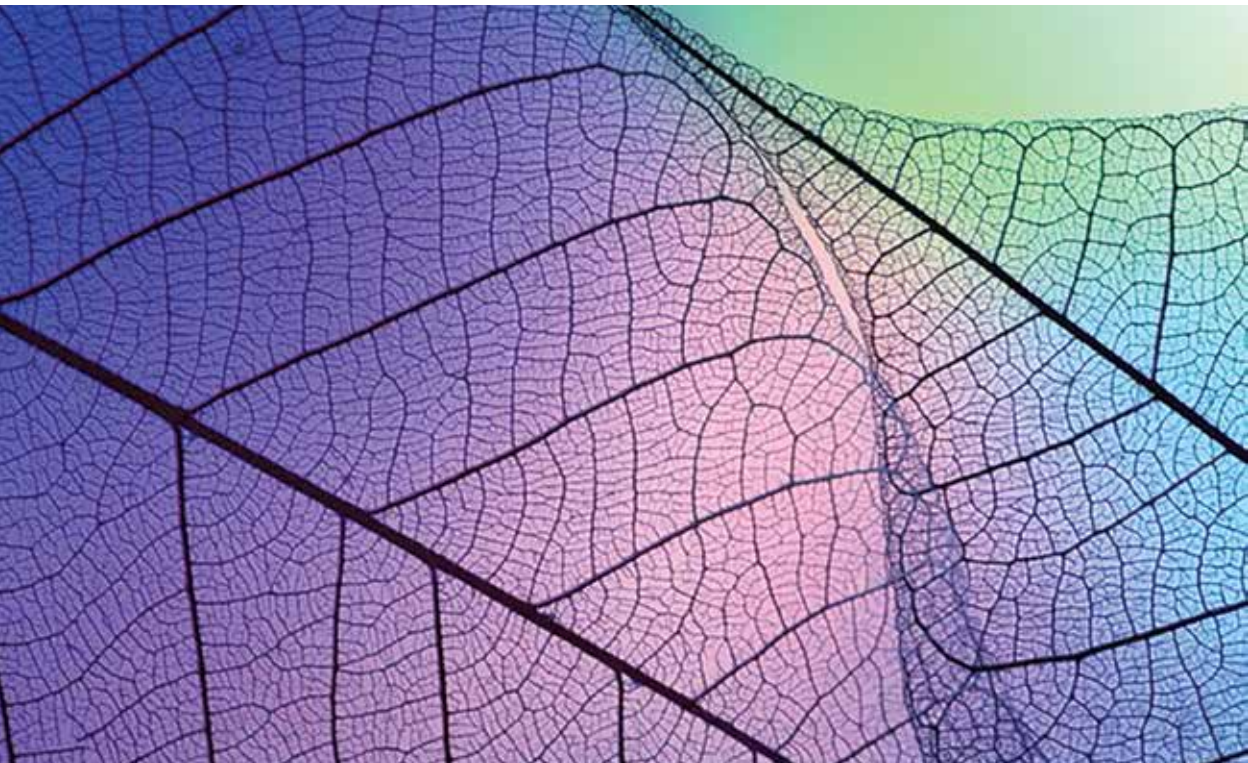
๒๓ มิถุนายน ๒๕๕๖

“ปรับใจให้เป็นกลาง”

วันนี้ฝนฟ้าอากาศก็มีติดครึ้มหน่อย เป็นธรรมชาติ ธรรมชาติเขาไม่แน่นอน เขามีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ความจริงร่างกายของเรา ชีวิตของเราก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ แต่เราพยายามที่จะฝืนธรรมชาติกัน เวลาฝนตก เสียงมันก็ดัง เราจะไปห้ามให้ฝนไม่ตกก็ไม่ได้ สมมติว่า ถ้าฝนตก เราก็ต้องปรับสภาพของเราให้เข้ากับความจริง ถ้าฝนตก เสียงดัง เราก็ไม่พูดไม่ฟังกัน เราก็นั่งเฉยๆ ทำใจให้สงบกัน ปัญหา ก็จะไม่เกิด ปัญหาเกิดเพราะว่าเราอยากจะพูด อยากจะคุย อยากจะฟัง แต่ฝนตกเสียงดังเราพูดคุยกันไม่รู้เรื่อง เราก็จะมีความอึดอัดรำคาญใจ ขึ้นมา นั่นก็เป็นเพราะว่าใจเราไม่ยอมรับความจริง ใจเรามีความอยาก ที่จะทำในสิ่งที่ฝืนกับความเป็นจริง ถ้าเรามีความอยากจะทำในสิ่งที่ ฝืนกับความเป็นจริง เราก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา นี่คือความจริงของ จิตใจของเรา จิตใจของเราทุกข์เพราะฝืนความจริง ไม่ยอมรับความจริง ไม่รู้ความจริง ไม่ยอมมองความจริงกัน การไม่มองความจริงจึงทำให้ เรามองไม่เห็นความจริง ไม่รู้ความจริง พอเราไม่รู้ความจริง เราก็ทำ ฝืนความจริง พอฝืนความจริงเราก็เกิดความทุกข์ใจกัน ไม่สบายใจกัน ความทุกข์ใจของพวกเราอยู่ตรงที่พวกเราไม่รู้ความจริง ไม่ศึกษา ความจริงกัน ไม่ศึกษาว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามาสัมผัสรับรู้มามีส่วน

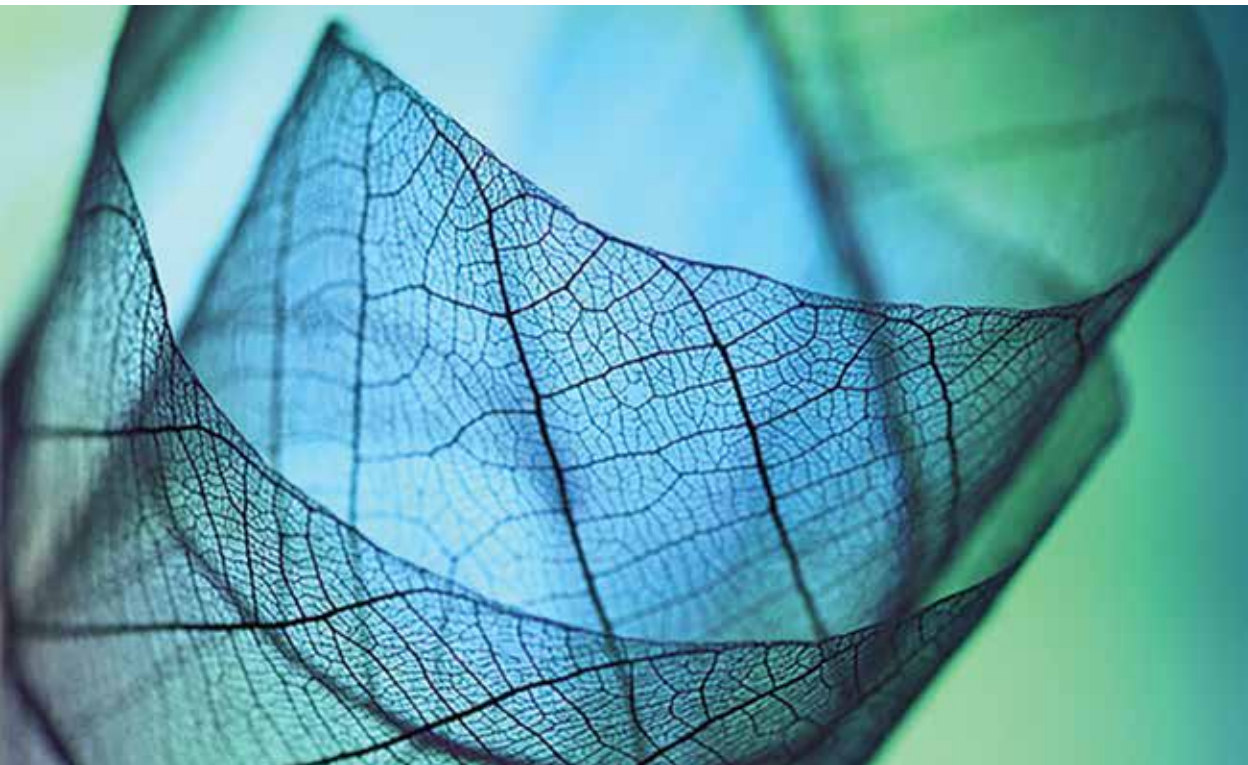
เกี่ยวข้องกับมันเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่มีการเปลี่ยนแปลง
อยู่ตลอดเวลา มีทั้งเจริญ มีทั้งเสื่อม แล้วก็สิ่งที่เราไม่สามารถที่จะ
ไปควบคุมบังคับสั่งให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้ ถ้าเราศึกษา
ความจริงอยู่ตลอดเวลา ศึกษาว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เราสัมผัสรับรู้
เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถที่จะไปกำหนดให้ตายตัวได้ ให้เป็นอย่างนี้
เป็นอย่างนั้นได้เสมอไป บางเวลาเราก็กำหนดได้สั่งได้ บางเวลาเรา
ก็สั่งไม่ได้กำหนดไม่ได้ เราจึงต้องพยายามปรับใจของเราให้เข้ากับ
เหตุการณ์ เข้ากับความจริง ถึงแม้ว่าเราอยากจะให้เป็นอย่างนั้น
อย่างนี้ แต่ถ้าเรารู้ว่าเราไม่สามารถที่จะทำให้เขาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ได้
เราก็ต้องปรับใจตัวเราเอง เปลี่ยนใจเปลี่ยนความอยาก ถ้าไม่ได้แบบนี้
เอาอย่างนั้นก็ได้

สมมติว่าอยากจะให้ฝนฟ้าอากาศไม่แปรปรวน ให้แดดออก แต่ตอนนี้
ฝนมันตก ฝนฟ้าแปรปรวน มีทั้งลม มีทั้งฝน มีทั้งเสียง เราก็เปลี่ยนใจ
เอาอย่างนี้ได้ วันนี้อากาศเป็นอย่างนี้ ธรรมชาติเป็นอย่างนี้ เราก็
เอาอย่างนี้ เราก็ปรับใจของเราให้อยู่กับสภาพความเป็นจริง เช่น วันนี้
ถ้าออกจากบ้านไม่ได้ก็ไม่ต้องออกจากบ้าน อยู่บ้านไป ถ้าฝนตก
เสียงดังพุดกันฟังไม่รู้เรื่องก็ไม่ต้องพุด ก็หยุด เราก็นั่งเฉยๆ เราก็มา



“

ถ้าใจเราปรับให้รับกับความเป็นจริงได้
ใจของเราก็จะนิ่งจะสงบ
จะไม่ต่อต้าน จะไม่ต่อสู้



ปัญหาของพวกเขาเราอยู่ตรงที่เราไม่ยอมปรับตัวเอง
เราชอบไปปรับคนอื่น เวลาเราเห็นอะไรแล้วไม่ชอบใจเรา
แทนที่เรากลับปรับใจเราให้ชอบกับสิ่งที่เราไม่ชอบ
เรากลับพยายามไปปรับสิ่งที่เราไม่ชอบให้ทำตามใจของเรา
ให้เราชอบ มันก็เลยวุ่นวาย

”

เปลี่ยนกิจกรรมได้ ถ้าเราไม่พึ่งเทศน์ฟังธรรม เราก็มานั่งสมาธิกันก็ได้ ถ้าเราปรับใจของเราให้เข้ากับเหตุการณ์ได้ ไม่ขัดไม่ฝืนกับเหตุการณ์ ความจริงที่เกิดขึ้น ใจของเราจะไม่มีวันทุกข์ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น เราปรับใจของเราให้เข้ากับเหตุการณ์ได้เสมอ ถ้าเราฝึกฝนอบรมสอน จิตใจให้รู้จักการปรับตัวเองไม่ให้ยึดติดกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด สภาพหนึ่ง สภาพใด เหตุการณ์หนึ่งเหตุการณ์ใด ให้เราเตรียมรับกับการเปลี่ยนแปลง ของสภาวะต่างๆ ตลอดเวลา ถ้าเราฝึกฝนอบรมใจของเราเรื่อยๆ ต่อไป เราก็จะสามารถพลิกใจปรับใจของเราให้เข้ากับสถานการณ์ให้มีความสุข กับทุกสถานการณ์ได้

ตอนนี้เรายังปรับกันไม่ได้ เรายังมีความยึดติดกับสภาวะต่างๆ อยู่ พอสภาวะต่างๆ ที่เรายึดติดอยู่เกิดการเปลี่ยนแปลงไป เราก็พยายาม ที่จะปรับสภาวะให้กลับมาเหมือนเดิม อันนี้เป็นการกระทำฝืนความจริง เป็นการกระทำที่เหนื่อยและไม่ได้ผลและยุ่งยาก ไม่เหมือนกับการปรับ สภาวะจิตใจของเราให้เข้ากับสภาวะที่เกิดขึ้นอยู่ เช่น อากาศร้อน เราก็ปรับใจของเราให้รับความร้อน ถ้าเรารับความร้อนได้ เราก็ไม่ต้อง ไปซื้อเครื่องปรับอากาศ ไม่ต้องไปซื้อพัดลม หรือถ้าเราจะปรับก็ปรับ แบบง่ายๆ ปรับตามธรรมชาติ ถ้าร้อนมากถ้ามีน้ำอาบก็อาบน้ำสักหน่อย

หรือเอาผ้าชุบน้ำมาเช็ดตัวสักหน่อยให้มันคลายความร้อนลงไปบ้าง แต่มันก็สู้ปรับใจไม่ได้ ถ้าเราปรับใจของเราให้รับกับความร้อนได้ เราก็ไม่ต้องทำอะไร ร้อนเราก็อยู่ได้ ร้อนเราก็มีความสุขได้ เย็นก็มีความสุขได้ ฝนตกก็มีความสุขได้ ถ้าใจเราปรับให้รับกับความเป็นจริงได้ ใจของเราก็จะนิ่งจะสงบ จะไม่ต่อต้าน จะไม่ต่อสู้ ถ้ามีการต่อต้าน ต่อสู้ก็มีความอยาก มีความอยากก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา

นี่คือธรรมชาติของใจที่เราต้องศึกษาแล้วก็พยายามสอนใจให้รับกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น สภาวะความเป็นจริงว่าเป็นอย่างไร เราก็รับกับมันไป แม้แต่ร่างกายของเราก็เป็นสภาวะเป็นธรรมชาติเหมือนกัน ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ร่างกายเราบางวันก็สุขสบาย บางวันก็เจ็บไข้ได้ป่วย ปัญหาของพวกเรายู่ตรงที่เราไม่ยอมปรับตัวเอง เราชอบไปปรับคนอื่น เวลาเราเห็นอะไรแล้วไม่ชอบใจเรา แทนที่เราจะปรับใจเราให้ชอบกับสิ่งที่เราไม่ชอบ เรากลับพยายามไปปรับสิ่งที่ไม่ชอบให้ทำตามใจของเราให้เราชอบ มันก็เลยวุ่นวาย เพราะสิ่งที่เราจะไปปรับนั้นบางทีเขาก็ให้เราปรับ บางทีเขาก็ไม่ให้เราปรับ พอเขาไม่ให้เราปรับเราก็มีความไม่สบายใจทุกข์ใจ แต่ถ้าเราปรับใจเราให้รับกับสภาพหรือบุคคลหรือสิ่งต่างๆ ที่เราไม่ชอบ

ถ้าเราไม่ชอบเราก็หัดชอบเสีย พอเราชอบแล้วต่อไปเราก็อยู่กับเขาได้ เช่น เราไม่ชอบรับประทานของเผ็ด แต่เราไปอยู่บ้านที่เขาทำแต่ของเผ็ด ทุกๆ วันเขาก็ทำของเผ็ดๆ มาให้รับประทาน เราจะบอกให้เขาไม่ทำของเผ็ด เขาก็ไม่ทำตาม เพราะเขาเคยรับประทานของเขาอยู่อย่างนี้ เราก็พยายามหัดรับประทานหัดชอบของเผ็ดไป พอเรารับประทานไปสักระยะหนึ่งแล้วเราก็จะชอบมันเองจะติดใจ แล้วต่อไปเราก็จะรับประทานของเผ็ดได้ เหมือนเวลาเราไปอยู่ต่างประเทศ เราต้องรับประทานอาหารที่แปลกจากอาหารที่เราเคยรับประทาน เราก็มักจะ ไม่อยากรับประทาน เราก็พยายามที่จะรับประทานอาหารที่เราเคยรับประทานมา แต่ถ้าเราหัดรับประทานของที่เราไม่เคยรับประทานใหม่ๆ ก็อาจจะรู้สึกไม่เอร็ดอร่อย ไม่น่ารับประทาน แต่ถ้าเราพยายามรับประทานไปเรื่อยๆ ต่อไปมันก็จะรับประทานได้ พอเกิดความเคยชินแล้วก็จะไม่เกิดการต่อต้านขึ้นมา และต่อไปก็จะรับประทานได้ เหมือนกับคนที่เขารับประทานกัน ทำไมคนอื่นเขารับประทานได้อย่างเอร็ดอร่อย แต่ทำไมเรารับประทานไม่ได้ นั่นก็เป็นเพราะว่าเราไม่เคยรับประทาน แล้วพอเราไม่เคยรับประทาน เราก็ไม่อยากจะรับประทาน เรามีความต่อต้าน เราอยากจะรับประทานอาหารที่เราเคยรับประทาน

อาหารที่เราไม่เคยรับประทาน เราก็จะไม่อยากจะรับประทาน พอเกิดความอยากแล้วก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา

ดังนั้นปัญหาของเราอยู่ที่ตัวเราเอง ไม่ได้อยู่ที่บุคคลต่างๆ สิ่งต่างๆ เหตุการณ์ต่างๆ เพราะบุคคลต่างๆ สิ่งต่างๆ เหตุการณ์ต่างๆ เขาก็เป็นของเขาอยู่อย่างนี้มาก่อนตั้งแต่เรามาเกิด และเขาก็จะเป็นอย่างนี้ต่อไปหลังจากที่เราตายไปแล้ว ปัญหาอยู่ที่เราไม่สามารถปรับตัวเองให้สามารถอยู่กับเขาได้ ความจริงแล้วเราปรับตัวเองให้อยู่กับทุกสิ่งทุกอย่างได้ให้มีความสุข ให้มีความสบายใจกับทุกสิ่งทุกอย่างได้ เพราะว่ามีคนปรับมาแล้ว เช่น พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านปรับใจของท่านให้เป็นกลาง คือไม่ให้รัก ไม่ให้ชัง ถ้าใจเป็นอุเบกขา ใจเป็นกลาง ใจจะรับกับทุกอย่างได้ การจะทำใจให้เป็นกลางก็ต้องทำใจให้สงบ เวลาใจสงบนี้ใจจะอยู่ในภาวะที่เป็นกลางที่เรียกว่า “อุเบกขา” พอเรามีอุเบกขแล้วทีนี้เราก็จะสามารถที่จะควบคุมใจของเราให้ตั้งอยู่ในอุเบกขาได้

ตอนต้นเราต้องอาศัยการทำสมาธิก่อนเพื่อตั้งใจให้เข้าจุดที่เป็นกลาง ตอนนี้ใจของเราไม่ยอมอยู่ตรงกลาง ใจเราจะแกว่งไปแกว่งมาระหว่าง

ความรักกับความชัง จะไม่อยู่ตรงกลาง คือเฉยๆ ไม่รักไม่ชัง ถ้าเราฝึกทำสมาธิ ต่อไปใจของเราก็จะเข้าสู่ความเป็นกลาง พอเข้าสู่ความเป็นกลางได้แล้ว ทีนี้เราก็จะสามารถอยู่กับทุกสิ่งทุกอย่างได้ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น จะดีหรือไม่ดี เราก็จะทำใจเฉยๆ ได้ เพราะว่าเหตุการณ์ต่างๆ นั้นความจริงไม่ได้ไปกระทบกระทั่งกระเทือนใจเลย ความกระเทือนใจนี้เกิดจากใจเป็นผู้สั่งขึ้นมาเอง เห็นอะไรแล้วใจไม่นิ่ง ใจสั่งขึ้นมาเอง เพราะใจไม่เคยถูกฝึกให้อยู่นิ่งๆ ให้อยู่ตรงกลางให้เป็นอุเบกขา ใจถูกปล่อยให้กลิ้งไปกลิ้งมาตามความชอบตามความชัง ถ้าเห็นอะไรชอบก็จะกลิ้งเข้าหา ถ้าเห็นอะไรไม่ชอบก็จะกลิ้งหนีจะถอย ก็จะเกิดการหวั่นไหวทั้งขณะที่เข้าหาและขณะที่ถอยออก แต่ถ้าเราฝึกใจให้อยู่เป็นกลาง ไม่กลิ้งไปกลิ้งมา เวลาเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นมา ใจเราก็จะไม่หวั่นไหว จะไม่สั่นสะเทือนแต่อย่างใด

นี่แหละคือเรื่องของใจของพวกเราที่พวกเราไม่รู้จักควบคุมรักษาให้อยู่ในสภาพที่ให้ความสงบให้ความสุขกับเราไปตลอด ต้องมีคนอย่างพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้แล้วเอาความรู้นี้มาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่พวกเราสอนให้พวกเรารู้ทันสภาวะความเป็นจริงต่างๆ ให้รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามารับรู้มาสัมผัสนี้เป็นสิ่งที่เราเพียงรับรู้สัมผัสเท่านั้น เราไม่ได้

เป็นผู้ที่แตะต้องเลย ผู้ที่แตะต้องสิ่งต่างๆ นี่เป็นร่างกาย เช่น ร่างกาย เราแตะต้องกับความร้อนความหนาว แตะต้องกับข้าวของต่างๆ อาหารอะไรต่างๆ ที่รับประทานเข้าไปนี้ ร่างกายเป็นผู้แตะต้อง ใจเป็นเพียงผู้รับรู้การสัมผัสการแตะต้องของร่างกายเท่านั้น ใจไม่ได้รับประทานอาหารกับร่างกาย แต่ใจกลับไปวุ่นวายกับการรับประทานอาหารของร่างกาย ต้องรับประทานอาหารอย่างนั้นอย่างนี้ ชนิดนั้น ชนิดนี้ถึงจะมีความสุข ร่างกายเขาไม่ได้บ่น ไม่ได้วุ่นวายกับการรับประทานเลย เราเอาอาหารอะไรป้อนเข้าไปในร่างกาย ร่างกายเขาก็รับได้หมด อาหารเข้าไปในร่างกายทำให้ร่างกายอึดมั่นก็จบเท่านั้นเอง แต่ใจของเราเนี่ยมันไม่อึด มันไม่สุข ถ้ารับอาหารที่ไม่ถูกปากไม่ถูกใจ เพราะว่าใจเราเป็นผู้คิดขึ้นมาเอง คิดว่าอาหารแบบนี้ถึงจะดี อาหารแบบนี้ถึงจะให้ความสุขกับเรา ถ้าไม่ได้รับประทานอาหารอย่างนี้ก็จะไม่ได้ความสุข แต่ความจริงใจไม่ได้รับประทานเลย ผู้ที่รับประทานก็คือร่างกาย ใจเป็นเหมือนพี่เลี้ยงของร่างกายที่ป้อนอาหารใส่เข้าไปในร่างกาย แล้วเพียงแต่รับรู้กลิ่นรสของอาหารที่เข้าไปในร่างกายเท่านั้นเอง ใจไม่ได้รับประทานอาหาร ใจไม่ได้อึดตามร่างกาย เพียงแต่รับรู้ความรู้สึกของความอึดของร่างกาย ถ้าใจอยู่ในความสงบได้ ใจจะมีความอึดที่จะทำให้ไม่ต้องกังวลกับความอึดของร่างกาย





ธรรมาสน์

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

พระพุทธเจ้า

ทรงอดพระกระยาหารถึง ๔๙ วัน

แต่ใจของพระพุทธเจ้านั้นไม่เดือดร้อน

เพราะทรงมีความสงบ มีสมาธิ

มีอุเบกขา มีความอิมใจ

ร่างกายจะอึดไม่อึดไม่ปัญหาก็ใจมีความอึด ร่างกายจะอดอาหาร ไปสี่ห้าวัน อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงอดพระกระยาหารถึง ๔๙ วัน แต่ใจของพระพุทธเจ้านั้นไม่เหือดร้อน เพราะทรงมีความสงบ มีสมาธิ มีอุเบกขา มีความอึดใจ

ดังนั้นเราต้องเข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับร่างกายผ่านทางร่างกายนี้เกิดขึ้นที่ร่างกายไม่ได้มาถึงใจ ใจเป็นเพียงแต่เป็นผู้รับรู้เป็นผู้ดูเฉยๆ เท่านั้นเอง เป็นเหมือนกับผู้ที่ดูภาพยนตร์ ผู้ที่ดูภาพยนตร์นี้ไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์ แต่ผู้ดูภาพยนตร์กลับไปผูกพันกับเหตุการณ์ที่ปรากฏขึ้นในภาพยนตร์เพราะปล่อยให้ใจปล่อยให้อารมณ์ไหลไปตามเหตุการณ์ที่ปรากฏขึ้น เลยเหมือนกับว่าตนเองอยู่ในเหตุการณ์ อยู่ในภาพยนตร์ แต่ความจริงตนเองเป็นผู้นั่งดูเฉยๆ ไม่ว่าเหตุการณ์อะไรจะเกิดขึ้นในภาพยนตร์ จะเกิดระเบิดจะเกิดการฆ่าฟันกันตายอย่างไรก็เป็นเพียงภาพยนตร์เท่านั้น ไม่ได้เกิดกับคนดู นี่คือใจของเรากับสิ่งต่างๆ ที่ใจเรามาสัมผัสรับรู้ สิ่งต่างๆ ที่เราสัมผัสรับรู้นี้เป็นเหมือนภาพยนตร์ เป็นเหมือนสิ่งที่ปรากฏอยู่บนจอภาพยนตร์ ใจเป็นเหมือนผู้ดู เพียงแต่ว่าใจหลงไปกับสิ่งที่ได้ดูได้เห็นแล้วก็ไปคิดว่าเป็นผู้อยู่ในภาพยนตร์นั้น จึงเกิดความสุขความทุกข์ไปกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใน

จอภาพยนตร์ แต่พอภาพยนตร์จบลง คนดูก็ไม่ได้เสียอะไรกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในจอภาพยนตร์ เช่น ภาพยนตร์อาจจะจบ คนที่แสดงได้เป็น มหาเศรษฐี คนดูก็ไม่ได้เป็นมหาเศรษฐีแต่อย่างใด คนดูก็ออกจาก โรงไป เคยเข้ามาอย่างไรก็ออกไปอย่างนั้น ใจก็เหมือนกัน ใจมาได้ ร่างกายเป็นเหมือนกับบัตรเข้าโรงภาพยนตร์ เข้าไปดูภาพยนตร์ พอร่างกายตายไป ใจก็ออกจากโรงภาพยนตร์นั้นไป ใจก็ไม่ได้อะไร จากสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในโรงภาพยนตร์ เช่น ร่างกาย เราได้ร่างกายนี้ มาแล้ว ร่างกายเราก็มาทำโน่นทำนี่ หาสิ่งนั้นหาสิ่งนี้ ได้สิ่งนั้น ได้สิ่งนี้มา แล้วพอร่างกายตายไป ใจก็ไม่ได้เอาอะไรไปกับใจเลย ใจก็ไป ตัวเปล่าๆ เหมือนเดิม

ถ้าเราศึกษาแล้วเราก็จะได้ไม่หลงกับเหตุการณ์ต่างๆ กับสิ่งต่างๆ ที่เรา มาสัมผัสรับรู้ผ่านทางร่างกาย ถ้าเรารู้ว่าร่างกายนี้นี้เป็นเพียงเครื่องมือ ที่ให้เรารับรู้เหตุการณ์ต่างๆ เหมือนกับดูภาพยนตร์ สิ่งต่างๆ ที่เราได้ ผ่านทางร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทอง ลาภยศ สรรเสริญ ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ล้วนเป็นการรับรู้เฉยๆ เป็นการดูภาพยนตร์ไปเท่านั้น ไม่ได้เป็นของจริงของจังแต่อย่างใด พอร่างกายนี้นี้ตายไป ทุกสิ่งทุกอย่างที่รับรู้ที่ได้อันมาผ่านทางร่างกาย

ก็จะกลายเป็นของคนอื่นไป ใจที่ไม่มีร่างกายก็ต้องไปข้างหน้าต่อไป ถ้ามีความอยากรักก็จะไปหาโรงภาพยนตร์หาร่างกายอันใหม่เพื่อจะได้เข้าไปดูภาพยนตร์โรงใหม่ต่อไป แต่ถ้าใจที่เบื่อกับการที่จะต้องไปหาร่างกายแล้วก็ไปเหนื่อยยากไปทุกข์กับการหาสิ่งต่างๆ รักษาสิ่งต่างๆ แล้วก็ต้องสูญเสียสิ่งต่างๆ ไปในที่สุด ถ้าหยุดความอยากรักที่จะไปหาสิ่งต่างๆ ได้ หยุดความอยากรักที่จะหาความสุขผ่านทางร่างกายได้ ต่อไปใจก็ไม่ต้องไปหาร่างกายใหม่ เพราะว่าหามาได้ก็ร่างกายนั้นก็เป็นความสุขชั่วคราว เป็นความสุขแบบที่เราเข้าไปดูในโรงภาพยนตร์สัก ๒ ชั่วโมง เป็นความเพลิดเพลินที่มีทั้งความสุขมีทั้งความทุกข์แล้วมันก็หมดไป พอออกจากโรงภาพยนตร์ก็ไม่มีอะไรติดมากับเรา เราอยากจะดูอีก เราก็ต้องไปหาโรงภาพยนตร์โรงใหม่ดูต่อ

นี่คือเรื่องของ การเวียนว่ายตายเกิดด้วยอำนาจของความอยากของเรา คือเราไม่ยอมปรับใจเราให้รับกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น เรายังอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้อยู่ เราก็เลยต้องไปหาสิ่งต่างๆ อยู่เรื่อยๆ ถ้าเจอสิ่งที่เราไม่ชอบเราก็หนีแล้วก็ไปหาสิ่งที่เราชอบ หาไปเท่าไรมันก็ไม่มีวันอิ่มไม่มีวันพอ หามาได้แล้วเดี๋ยวก็อยากจะหาใหม่ อยากจะได้ใหม่อีก พอร่างกายตายไปแต่ความอยากยังไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ความอยาก

ก็จะหลุดลากให้เราไปหาร่างกายอันใหม่เพื่อเราจะได้ไปหาสิ่งต่างๆ ตามความอยากของเราอีก การหาอะไรตามความอยากนี้แหละที่เป็น ตัวที่จะทำให้เราต้องทุกข์ใจ รุนวายใจ เดือดร้อนใจ แต่ถ้าเราไม่มี ความอยากแล้ว เราก็จะอยู่เฉยๆ อย่างสบาย เราสามารถอยู่กับ ทุกสิ่งทุกอย่างได้ เราสามารถมีความสุขรับรู้กับทุกสิ่งทุกอย่างได้ เพราะใจเราไม่มีความอยากที่จะให้สิ่งนั้นเป็นอย่างนั้นหรือเป็นอย่างนี้ ใจรับกับทุกสิ่งทุกอย่างได้เพราะใจไม่ได้มีความยินดี ไม่มีความอยากได้ อะไรแล้ว ใจมีความสุขมีความสุขอิมอยู่ภายในใจ

นี่คือสิ่งที่เราควรทำ ก็คือทำให้ใจของเราอิม ทำให้ใจของเราพอ ทำให้ใจของเราไม่ยินดียินร้ายกับทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ถ้าเราทำได้ เราก็ไม่จำเป็นจะต้องกลับมาเกิดอีก เรามีความสุขในตัวของเราเอง เป็นความสุขที่ดีกว่าที่เหนือกว่าความสุขต่างๆ ทั้งหลายในโลกนี้ เพราะความสุขต่างๆ ในโลกนี้เป็นความสุขชั่วคราว และเป็นความสุข ที่มีความทุกข์แถมมาด้วย เวลาเรามีความสุขกับสิ่งใด เราก็อยากจะให้ สิ่งนั้นอยู่กับเราไปเรื่อยๆ พอสิ่งนั้นไม่อยู่กับเรา เราก็เกิดความทุกข์ใจ ขึ้นมา ขณะที่อยู่กับเรา เราก็ไม่ค่อยสบายใจ เราก็มีความวิตกความ กังวลว่าสิ่งที่เรารักสิ่งที่เราชอบจะอยู่กับเราไปได้นานสักเท่าไร พอเขา

เปลี่ยนไปหรือจากเราไป เราก็จะเสียใจ แต่ถ้าเรามีความสุขภายในใจของเราแล้ว มีความอิ่มความพองแล้ว เราก็ไม่จำเป็นจะต้องหาสิ่งต่างๆ ทั้งหลายในโลกนี้มาให้ความสุขกับเรา เราสามารถมีความสุขอยู่ในตัวเราได้ตลอดเวลา เป็นความสุขที่ไม่มีวันสูญไม่มีวันหมดไปถ้าเรารู้จักวิธีดูแลรักษา

ดังนั้นพวกเราควรที่จะเปลี่ยนทิศทางของการหาความสุข คือแทนที่เราจะหาความสุขผ่านทางร่างกาย ให้เรามาหาความสุขทางใจดีกว่า การหาความสุขทางใจก็ต้องปล่อยวางความสุขทางร่างกาย เราต้องหยุดการหาความสุข เช่น หยุดหาเงินหาทอง หยุดใช้เงินใช้ทองซื้อความสุขต่างๆ ซื้อสิ่งของต่างๆ ซื้อรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะต่างๆ มาให้ความสุขกับเรา ถ้าเราไม่ใช้เงินใช้ทองซื้อความสุข เราก็จะได้ไม่ต้องไปเสียเวลากับการไปหาเงินหาทอง พอเราไม่ต้องหาเงินหาทอง เราก็จะมีเวลา มาสร้างความสุขภายในใจของเรา เพราะการสร้างความสุขภายในใจนี้จะต้องทำอย่างต่อเนื่อง และจะต้องอยู่คนเดียว ต้องปลีกวิเวกถึงจะสามารถสร้างความสุขภายในใจได้ ถ้าเราไม่มีเวลา ถ้าเรายังต้องทำมาหากินต้องหาเงินหาทอง เราก็จะต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลต่างๆ กับเรื่องราวต่างๆ เราก็จะไม่สามารถมาทำใจของเรา

ให้สงบให้เกิดความสุขได้ แต่ถ้าเราหยุดการหาเงินหาทองได้ ถ้าเราไม่ต้องใช้เงินทองซื้อความสุขต่างๆ จะใช้เงินทองก็เพียงพอดูแลรักษาร่างกาย เช่น ซื้ออาหารมารับประทานเท่านั้นซึ่งก็ไม่ต้องใช้เงินทองมาก เราอาจจะหาเงินทองไว้สักก้อนหนึ่ง หรือไม่เช่นนั้นเราก็ไปอยู่แบบนักบวชที่มีผู้อื่นคอยสนับสนุนเรื่องอาหารเรื่องที่อยู่อาศัยให้กับเรา เพื่อเราจะได้มีเวลาสร้างความสุขสร้างความสงบขึ้นมาภายในใจของเรา

การจะสร้างความสุขความสงบนี้ต้องอยู่ตามลำพัง ต้องปลีกวิเวก ต้องอยู่ตามสถานที่ๆ สงบสงัด ไม่มีแสงสีเสียงต่างๆ มายั่วชวนกวนใจ มาล่อให้เกิดความอยาก ถ้าเกิดความอยากแล้วก็จะทุกข์ทรมาน จะทนอยู่ตามลำพังไม่ได้ จะต้องวิ่งเข้าหาแสงสีเสียงเพื่อจะได้มาตอบสนองความอยาก เพื่อจะได้มาดับความทุกข์ทรมานใจที่เกิดจากความอยาก แต่ก็เป็นการระงับเพียงชั่วคราว ไม่นานต่อมาเดี๋ยวก็เกิดความอยากขึ้นมาใหม่ ก็ต้องอยู่ติดกับการเสพแสงสีเสียงไปอยู่เรื่อยๆ ก็จะไม่มีความตั้งใจให้สงบได้ การที่จะทำใจให้สงบได้ให้มีความสุขที่แท้จริงได้ จึงต้องปลีกวิเวก ต้องอยู่ห่างไกลจากแสงสีเสียง เช่น ไปอยู่ตามวัดที่มีความสงบ วัดป่าวัดเขาต่างๆ ที่ไม่มีแสงสีเสียงคอยมาล่อใจให้เกิด





“

การที่จะทำใจให้สงบได้
ให้มีความสุขที่แท้จริงได้
จึงต้องปลีกวิเวก
ต้องอยู่ห่างไกลจากแสงสีเสียง
เช่น ไปอยู่ตามวัดที่มีความสงบ
วัดป่าวัดเขาต่างๆ
ที่ไม่มีแสงสีเสียง
คอยมาล่อใจ
ให้เกิดความอยาก

ธ ร ร ม ะ บ น เ ข า

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ความอยาก วัดปฏิบัติส่วนใหญ่จะไม่มีไฟฟ้าเพื่อจะได้ตัดหนทางของการเอาแสงสีเสียงเข้ามา ถ้ามีไฟฟ้าแล้วเดี๋ยวก็จะมีสิ่งต่างๆ เข้ามาได้ มีสิ่งบันเทิงแสงสีเสียงต่างๆ เข้ามา ใจที่ยังไม่มีกำลังต่อต้าน พออยู่ใกล้แสงสีเสียงก็จะถูกแสงสีเสียงดูดกลับเข้าไปให้ติดอยู่ จะไม่มีเวลามาเจริญสติ ไม่มีเวลามานั่งสมาธิมาเจริญปัญญาได้ ก็จะไม่มีวันที่จะพบกับความสุขความสงบได้

ดังนั้นการที่จะหาความสุขที่แท้จริงได้นี้จึงต้องตัดความสุขที่ไม่แท้จริงออกไป ตอนนี้นี้พวกเรากำลังติดอยู่กับความสุขปลอม คือความสุขชั่วคราว ความสุขที่เกิดจากการกระทำตามความอยาก อยากในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เราก็ไปหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะมาเสพ พอเสพแล้วเราก็ได้ความสุขชั่วขณะหนึ่ง หลังจากนั้นไม่นานเราก็เกิดความอยากที่จะเสพ เวลาใดที่เราไม่ได้เสพไม่ได้สัมผัส เวลานั้นเราก็จะเกิดความเศร้าสร้อยหงอยเหงา เกิดความหงุดหงิดรำคาญใจ เกิดความทุกข์ทรมานใจขึ้นมา

ดังนั้นถ้าเราเบื่อกับความสุขแบบนี้แล้วเราอยากจะได้ความสุขที่ดีกว่าความสุขที่ถาวร ความสุขที่พระพุทธรเจ้าและพระสาวกทั้งหลายได้รับกัน เราก็ต้องตัดความสุขที่ไม่ดีนี้ทิ้งไป อย่าไปเสียดาย ตอนที่ตัด

ก็อาจจะทุกข์ทรมานบ้าง แต่ถ้าเรามีความเพียรที่จะเจริญสติอยู่เรื่อยๆ ควบคุมความคิดอยู่เรื่อยๆ พยายามปลีกวิเวกอยู่ห่างไกลจากความสุขเดิมๆ ที่คอยจะดึงดูดให้เรากลับไป ถ้าเราไม่คิดถึงความสุขเหล่านั้น ใจอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่น การบริการรพฺพุโธฯ หรือการสวดมนต์ไปก็ได้ จะสวดพระสูตรบทใดก็ได้สวดไป เวลาสวดแล้ว ใจของเราจะไม่มีเวลาที่จะไปคิดถึงความสุขเดิมๆ ความสุขที่เราทิ้งไป เราก็จะไม่เกิดความอยากที่จะกลับไปหาความสุขแบบนั้น แล้วถ้าเราสามารถควบคุมความคิดของเราไม่ให้คิดถึงความอยากต่างๆ ได้ เราก็จะสามารถทำใจให้เข้าสู่ความสงบให้เข้าสู่ความสุขที่แท้จริงได้

นี่เป็นงานที่เราต้องทำ เป็นงานที่เราจะต้องบังคับตัวของเราเองให้เจริญสติอยู่เรื่อยๆ ให้ควบคุมความคิดอยู่เรื่อยๆ ไม่ปล่อยให้คิดไปเรื่อยเปื่อย โดยเฉพาะคิดไปถึงความสุขเก่าๆทั้งหลายที่เราเคยเสพเคยสัมผัสมา ถ้าเราจะคิดก็ให้ใช้ปัญญาสอนว่ามันเป็นความทุกข์มากกว่าเป็นความสุข เพราะมันเป็นความสุขแบบของคนที่ติดยาเสพติด ตอนนี้เราต้องการที่จะเลิกเสพยาเสพติด เราก็ต้องไม่กลับไปเสพมันอีก ถึงแม้จะเกิดความอยากจะเสพ เราก็ต้องบังคับฝืนมันอย่าไปเสพ แล้วก็บังคับให้เจริญสติ ให้ภาวนา ให้พุทโธฯ ให้นั่งสมาธิ ให้เดินจงกรม อยู่ไปเรื่อยๆ ทำไปเรื่อยๆ แล้วต่อไปสติก็จะมีกำลังมากขึ้นก็จะ

สามารถควบคุมความคิดให้ดีขึ้น ความอยากที่จะกลับไปหาความสุขแบบเดิมๆ ก็จะมีน้อยลงไปตามลำดับจนต่อไปก็จะมีหลงเหลืออยู่ในใจเลย ก็เป็นเหมือนกับคนที่เลิกเสพยาเสพติดได้ พอไม่ต้องเสพยาเสพติดได้ก็สบาย ไม่ต้องคอยไปหาหาเสพยาเสพติดมาเสพ อยู่คนเดียวอยู่ที่ไหนตามลำพังก็มีความสุขได้

ตอนนี้พวกเขายังติดกับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ติดกับแสงสีเสียงอยู่ ถ้าเราอยากจะเลิกเสพ เราก็ต้องอย่าไปเสพมัน แล้วใช้การปฏิบัติธรรมเป็นเครื่องมือต่อสู้กับความอยาก ใช้สติต่อสู้ ใช้สมาธิต่อสู้ ใช้ปัญญาต่อสู้ สติก็คือควบคุมใจให้อยู่กับอารมณ์เดียว อยู่กับพุทโธ สมาธิก็คือนั่งหลับตาบริกรรมพุทโธ หรือดูลมหายใจเข้าออกจนจิตรวมเข้าสู่ความสงบรวมเป็นหนึ่ง “สักแต่ว่ารู้” เป็นเอกัคคตารมณ์ นั่งสงบมีอุเบกขา มีความสุข พอเรามีความสุขที่ได้จากความสงบแล้ว พอออกจากสมาธิมาเราก็รักษาความสุขนี้ด้วยการใช้ปัญญา คอยเตือนใจสอนใจว่าอย่ากลับไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เพราะถ้ากลับไปก็จะกลับไปอยู่ในสภาพเดิม ก็ต้องเสพอยู่เรื่อยๆ ก็ต้องทุกข์เวลาที่ไม่ได้เสพ และทุกครั้งที่เกิดความอยากก็ใช้ปัญญาสอนใจแบบนี้ ใจก็จะไม่กลับไป ใจก็จะฝืนความอยาก ต่อต้านความอยาก และหยุด

ความอยาก พอหมดกำลังแล้วเราก็ไม่ต้องใช้สติ ไม่ต้องใช้สมาธิ ไม่ต้องใช้ปัญญา เพราะว่า สติสมาธิปัญญานี้ก็เป็นเหมือนกับยารักษาโรคนี้เอง ถ้าโรคหมดถ้าเชื้อโรคตายไปหมดแล้วก็ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาอีกต่อไป ถ้าไม่มีความอยากหลงเหลืออยู่ภายในใจแล้วก็ไม่จำเป็นต้องใช้สติใช้สมาธิใช้ปัญญาอีกต่อไป แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า จะทิ้งไปหรืออย่างไร สติ สมาธิ ปัญญา ก็ยังมีอยู่กับใจ ก็สามารถใช้ได้ ตามเวลาตามที่ต้องการหากมีความจำเป็น ถ้ายังมีความอยากหลงเหลืออยู่หรือโผล่ขึ้นมาอยู่ ก็สามารถที่จะใช้สติสมาธิปัญญาดับมันได้ เหมือนกับยา ถ้าโรคไม่กำเริบแล้วเราก็หยุดกินยาได้ พอโรคกำเริบขึ้นมาใหม่ เราก็ยังมียาอยู่ เราก็รับประทานต่อไป รับประทานจนกระทั่งโรคไม่กำเริบ

นี่คือเรื่องของการสร้างความสุขให้แก่ใจของเราด้วยการหยุดความอยาก ด้วยการปรับใจของเราให้เข้าอยู่ตรงกลาง ให้รับรู้กับเหตุการณ์ต่างๆ ได้ทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเจริญหรือเสื่อม จะดีหรือไม่ดี เพราะความจริง เหตุการณ์ต่างๆ นั้นไม่สามารถที่จะมาทำลายมาลบล้างใจได้เลย ใจเป็นเพียงผู้ดูภาพยนตร์ เหตุการณ์ต่างๆ นี่เป็นเหมือนภาพยนตร์เท่านั้นเอง แต่ใจผู้ที่ดูภาพยนตร์นี้ไปหลงคิดว่าอยู่ในภาพยนตร์ เราจึง





ธรรมาสน์
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ความจริงร่างกายกับเรานี้
เป็นคนละคนกัน
ร่างกายเป็นเพียงลูกน้องเป็นลูกจ้างเรา
ที่เราใช้เป็นเครื่องมือ
ให้มารับรู้เหตุการณ์ต่างๆ
ผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย
เราไม่ต้องไปยินดียินร้าย
เพราะเราไม่ได้ไม่เสียกับเหตุการณ์ต่างๆ
ที่เกิดขึ้นผ่านทางร่างกาย

ต้องใช้ปัญญาใช้สติใช้สมาธิตั้งใจให้ออกมาจากภาพยนตร์ อย่าไปเป็นตัวแสดง อย่าไปเป็นผู้ที่อยู่ในจอภาพยนตร์ ให้ออกมาเป็นผู้ดูเฉยๆ ให้รู้เฉยๆ ให้ลึกแต่ไม่รู้ เห็นอะไรก็ลึกแต่ไม่เห็น เห็นแล้วอย่าไปตีใจ อย่าไปเสียใจ เพราะถ้าตีใจเสียใจก็จะเกิดความยินดียินร้าย เกิดความอยากขึ้นมา พอเกิดความอยากขึ้นมาก็จะเกิดความทุกข์เกิดปัญหาขึ้นมา ทำให้ใจอยู่เป็นกลางไม่ได้ พอใจไม่อยู่เป็นกลาง ออกจากความเป็นกลาง เมื่อไรก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที เราต้องเตือนใจอยู่เรื่อยๆ ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรารับรู้อยู่เห็นอยู่นี้เป็นเพียงภาพยนตร์เท่านั้นเอง เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป เขาไม่สามารถที่จะมาทำลายใจของเราได้ เราเป็นผู้ทำร้ายใจของเราเองด้วยความหลง ที่หลงไปคิดว่าเราอยู่ในเหตุการณ์ ไปคิดว่าเราเป็นร่างกาย ไปคิดว่าเวลาร่างกายเป็นอะไรเราเป็นไปกับร่างกาย ความจริงร่างกายกับเรานี้เป็นคนละคนกัน ร่างกายเป็นเพียงลูกน้องเป็นลูกจ้างเราที่เราใช้เป็นเครื่องมือให้มารับรู้เหตุการณ์ต่างๆ ผ่านทางตาหูจมูกลิ้นกาย เราไม่ต้องไปยินดียินร้ายเพราะเราไม่ได้ไม่เสียกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นผ่านทางร่างกาย ร่างกายจะได้เงินมาร้อยล้านพันล้าน ใจก็ได้เงินร้อยล้าน พันล้านนั้น ร่างกายจะเสียทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทอง เสียร่างกายไป ใจก็ได้เสียไปกับสิ่งต่างๆ เหล่านั้น นี่คือความจริงที่เราจะต้องคอย

พยายามสนใจเพื่อเราจะได้ไม่หลงไปยึดติดกับสิ่งต่างๆ ไปคิดว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา ต้องคิดว่าเป็นเพียงภาพยนตร์ เป็นตัวละครที่เราดู เราเป็นผู้ดู ตัวละครจะได้จะเสียก็เป็นเรื่องของตัวละคร ไม่ใช่เรื่องของคนดู คนดูไม่ได้ไม่เสียแต่อย่างใด พอออกจากโรงละครไปก็ไม่ได้เอาอะไรติดตัวไปด้วย

วิธีที่จะดึงใจให้เราออกจากความหลงก็ต้องใช้สติ ต้องใช้สมาธิ ต้องใช้ปัญญาตัวเอง ต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรา ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเพียงภาพยนตร์ เราเป็นคนดู เราอย่าไปหลงคิดว่าเราเป็นผู้ที่อยู่ในจอภาพยนตร์ เราเป็นผู้ดูภาพยนตร์เท่านั้นเอง เราต้องคิดอย่างนี้ ต้องคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่ของเรา เต็มเวลาร่างกายนี้ตายไปทุกสิ่งทุกอย่างก็หมดไป เราเอาติดตัวไปไม่ได้ เราเอาใครไปกับเราไม่ได้เลย เอาลาภยศสรรเสริญไปไม่ได้ เอาคนนั้นคนนี้ไปไม่ได้ เอาสิ่งนั้นสิ่งนี้ไปไม่ได้

ถ้าเรามีปัญหาคอยเตือนใจสนใจและเรามีสติสมาธิคอยดึงใจไม่ให้เข้าไปวนวายกับเหตุการณ์ต่างๆ เราก็จะไม่มีวันที่จะต้องทุกข์กับเหตุการณ์ต่างๆ อีกต่อไป และเราก็จะไม่กลับมาหาเรื่องราวต่างๆ เหล่านี้ เราก็จะเบื่อกับการดูภาพยนตร์เพราะเราดูไปก็เท่านั้น เราไม่ได้ไม่เสีย

ดูไปแล้วก็เหนื่อยไปเปล่าๆ เหนื่อยไปกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในจอภาพยนตร์ เราก็จะเลิกดูภาพยนตร์ เราก็จะอยู่เฉยๆ อยู่กับความสงบ อยู่กับความสุขที่ไม่มีวันสิ้นสุด ไม่มีวันหมดไป

นี่แหละคือใจของผู้ที่ได้บรรลุธรรม ใจของผู้ที่รู้ความจริง รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีอะไรที่เป็นตัวเราของเรา เราเป็นเพียงผู้รู้เท่านั้นเอง ถ้าเรารู้โดยที่ไม่มีความยึดความติดไม่มีความอยาก เราก็รู้อย่างสงบรู้อย่างสบาย ถ้าเราหลง เราก็จะวุ่นวายไปกับสิ่งต่างๆ ที่เรารับรู้ เพราะเราจะคิดว่าเป็นตัวเราของเรา แล้วเวลาสิ่งที่เราคิดว่าเป็นตัวเราของเราเสื่อมไปหมดไป เราก็จะเกิดความเศร้าโศกเสียใจขึ้นมา

ดังนั้นพวกเราจึงต้องพยายามฝึกสร้างสติสร้างสมาธิสร้างปัญญากันขึ้นมา ด้วยการเริ่มต้นที่การหยุดหรือลดละการหาความสุขผ่านทางร่างกาย ผ่านการใช้เงินใช้ทอง ถ้าเราลดการใช้เงินใช้ทองลง เราก็ได้ลดการหาเงินหาทองลง เราจะได้มีเวลามาสร้างสติสมาธิและปัญญาที่จะทำให้เราได้เข้าสู่ความสุขที่แท้จริงที่ถาวรที่ไม่มีความทุกข์ต่อไป





เรื่องที่ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่าเวลาพิจารณา
ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ขณะที่ท่านพิจารณา
ท่านบอกว่าท่านก่อนผมทีละเส้นๆ จนหมดหัว
พอหมดหัวเสร็จท่านก็เสียบเข้าไปทีละเส้น
จนหมดหัว มีความรู้สึกว่ โอ้โฮ มันใช้เวลานาน
มากเลยนะเจ้าคะ

๒๕

๒๓ มิถุนายน ๒๕๕๖

ศิษย์ถาม : พระอาจารย์ตอบ

คำถามจากเฟซบุ๊กและแฟนเพจ ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
และคำถามจากในศาลา

ศิษย์ : มีคนหลายคนารู้สึกหวั่นไหวกับการที่
ครูบาอาจารย์บางองค์ที่ท่านบวชประมาณ ๓๐-๔๐
พรรษา ได้ลาสิกขาบทออกไป ซึ่งหนูก็เข้าใจว่าพื้นฐาน
ของคนพหุมากามเขามีอินทรีย์ยังอ่อนอยู่ ก็รู้สึก
หวั่นไหว และรู้สึกว่าคริธราที่มีอยู่อาจลดลงบ้าง
ด้วยอินทรีย์ของเขายังอ่อนอยู่ ยังไม่มั่นคงใน
พุทธศาสนาอย่างแท้จริง แต่หนูก็ได้ตอบเขาไปว่า
ท่านเป็นท่าน เราเป็นเรา ไม่เกี่ยวกัน เราเป็นชาวพุทธ

หน้าที่ของเราคือทำตัวของเราให้ดีที่สุด รักษาศีลรักษาธรรมในใจเรา ให้เจริญยิ่งขึ้นไป ไม่ทำอะไรผิดอะไรผิดใจของคนแต่ละบุคคล อย่างนี้ ถูกต้องไหมเจ้าคะ

พระอาจารย์ : เราต้องคิดว่าเราเป็นเหมือนนักรบ เราเข้าสนามรบกัน บางครั้งเพื่อนเราที่รบกับเรา เขาถูกกระสุน เขาก็ถูกยิงตายไป เขาตายไป ก็ฝังเขาไป เราก็รบต่อไป เข้าใจไหม คนที่ถูกกิเลสฆ่า เขาก็ล้มไป เขาก็ตายไปหรือยอมแพ้ยกธงขาวไปก็เป็นเรื่องของเขา แต่ละคนนี้ให้เป็นเหมือนกันไม่ได้ เราต้องมองคนที่ยังอยู่หรือมองคนที่ไปถึงแล้ว ทุกครั้งที่เราเกิดความท้อแท้ พระพุทธเจ้าบอกให้เราระลึกถึงพระพุทธเจ้า ให้ระลึกถึงพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย เพราะท่านเหล่านี้ท่านเป็นผู้ชนะ ท่านไปถึงแล้ว ท่านชนะกิเลส ส่วนผู้ที่ตายไปหรือหยุดปฏิบัติไปก็ถือว่าท่านยอมแพ้กิเลส ท่านยกธงขาวไป ก็เท่านั้นเอง เป็นเรื่องธรรมดา นานาจิตตัง เป็นเรื่องของความไม่เที่ยงแท้แน่นอน เราไม่ควรยึดติดกับบุคคลแต่ให้ยึดติดกับคำสอน

พระพุทธเจ้าบอกว่าธรรมวินัยที่ตถาคตตรัสไว้ชอบแล้วนี้แล จะเป็นศาสนาของพวกเธอต่อไป พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงมอบการเป็นศาสนาให้กับพระรูปหนึ่งรูปใด เพราะถ้าเกิดพระรูปที่ท่านมอบให้เป็นศาสนา เกิดท่าน

ล้มป่วยตายจากไปหรือว่าลาสิกขาไป แล้วพวกเราจะพึ่งใครได้ แต่ถ้าท่านมอบให้กับธรรมวินัยนี้ ธรรมวินัยนี้ไม่มีวันที่จะลาสิกขาไปได้ ไม่มีวันที่จะเปลี่ยนแปลงไปได้เพราะเป็นอกาลิโก **ไม่ว่าเวลาจะผ่านมาก็พ้นปีแล้ว ธรรมวินัยของพระพุทธเจ้าก็ยังเป็นธรรมวินัยอยู่เหมือนเดิม เป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิตใจได้เสมอ**

ปัญหาของคนที่เขาเกิดความท้อแท้หรือเกิดความหวั่นไหวก็เพราะว่าเขาไม่ได้ยึดธรรมวินัย เขาไปยึดติดกับตัวบุคคล พอตัวบุคคลเป็นอะไรไปเขาก็เกิดความหวั่นไหวขึ้นมา เช่น เวลาครูบาอาจารย์ต่างๆ ที่ท่านล้มหายตายจากไปแต่ละครั้ง ลูกศิษย์ลูกหา ก็เกิดการบั่นป่วนกันขึ้นมา เพราะเวลาเข้าหาครูบาอาจารย์นี้ไม่ได้เข้าไปหาคำสอนของท่าน ขอบเข้าไปหาองค์ท่าน ไปเห็นหน้าท่าน ได้ไปกราบท่าน ได้ยินเสียงของท่านก็เกิดความสุขใจเกิดความสบายใจ พอไม่เห็นหน้าไม่ได้ยินเสียง ก็เกิดความเสียใจเท่านั้นเอง แต่ถ้าเรายึดคำสอนของท่านตอนนี้ เราก็ยังสามารถมีท่านอยู่กับเราได้ คำสอนของท่านที่มีไว้ในแผ่นซีดี มีไว้ในหนังสือนี้ เรามีกันเต็มบ้านแต่ไม่เคยเปิดดู ไม่เคยเปิดฟังกัน จะขอบอกนอกบ้านกัน ออกไปหาท่าน พอไม่มีท่านแล้วก็เลยไม่รู้จะไปไหนกัน ความจริงตัวท่านอยู่ที่บ้านเรา ไม่ดู ไม่เปิดอ่าน ไม่เปิดฟังกัน

ท่านอยู่กับเราตลอดเวลา อย่างตอนนี้ครูบาอาจารย์ที่สึกไปก็ดีหรือตายไปก็ดี หนังสือของท่านก็ยังอยู่ ตัวท่านอยู่ในหนังสือนั่นละ อยู่ที่ธรรมวินัย อยู่ที่ธรรมะ คนมันต้องแก้ต้องเจ็บต้องตายไป มันก็ต้องมีเหตุมีอะไรที่ทำให้ต้องเกิดการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา **ถ้าเรายึดกับคำสอนแล้วเราก็จะไม่เคັง เราก็จะมีที่ยึดอยู่ตลอดเวลา พวกเราไม่ได้เข้าไปหาธรรม เราเข้าไปหารูปของธรรม รูปของผู้แสดงธรรม พอรูปของผู้แสดงธรรมหายไป เราก็วุ่นวายใจ ถ้าเราเข้าไปหาธรรมแล้วไม่มีวันหาย ธรรมเป็นอกาลิโก**

ดังนั้นขอให้เราศึกษาธรรมะให้เกิดความเข้าใจและศึกษาจนให้เกิดความยินดีความพอใจที่จะเอาธรรมะเป็นที่พึ่งของเรา ไม่เอาบุคคลเป็นที่พึ่งของเรา แล้วเราจะได้ไม่มีวันเสียใจ เราจะมีที่พึ่งไปตลอด

ศิษย์ : เรื่องที่ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่าเวลาพิจารณาพม ขน เล็บ ฟัน หนัง ขณะที่ท่านพิจารณา ท่านบอกว่าท่านถอนพมทีละเส้นๆ จนหมดหัว พอหมดหัวเสร็จท่านก็เสียบเข้าไปทีละเส้นจนหมดหัว นี่มีความรู้สึกว้า โอ้โฮ มันใช้เวลานานมากเลยนะเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ไม่หรอก จิตใจนี้มันเร็วจะตายไป มันทำปั๊บเดียวเท่านั้นมันก็ถอนได้หมดแล้ว จิตใจนี้มันเร็วมาก ถ้าท่านชำนาญนี้มันก็ปั๊บเดียวหัวโล้นแล้ว ปั๊บเดียวก็เต็มหัวแล้ว คือที่ท่านให้พิจารณาเพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของสภาพเวลามีผมเป็นอย่างไร ความรู้สึกเป็นอย่างไร เวลาไม่มีผมเป็นอย่างไร เวลาหนังตึงเป็นอย่างไร เวลาหนังเหี่ยวเป็นอย่างไร ให้พิจารณาให้เห็นสภาพของความเปลี่ยนแปลงของความไม่เที่ยงแท้แน่นอน แล้วมันจะได้ปลงได้ มันจะได้ไม่หลง

ถ้าเราเห็นผิวตึงตึง เห็นผมยาวผมเต็มศีรษะ จะเกิดอารมณ์รักใคร่ขึ้นมาได้ แต่พอเราคิดถึงเวลาเขาไปรักษาไปฉีดคีโม ผมร่วงหมดศีรษะโล้นหมด หนังเหี่ยวย่นเวลาที่เขาแก่ลงไป เราเห็นแล้วมันก็จะได้ดับความรู้สึกยินดีความรักใคร่ขึ้นมาได้ คือบางที่เราต้องมองก่อนตอนนี้เขายังไม่เป็น ถ้าเรามองแต่ตอนที่เขาสวยๆ งามๆ เราก็จะเกิดความรักความใคร่ พอเขาเปลี่ยนไปเราก็จะเกิดความเสียใจ แต่ถ้าเรามองทั้งสองด้าน เราก็จะเฉยๆ เวลาเห็นความสวยงาม เรามองส่วนที่ไม่สวยงาม มันก็จะทำให้ใจเรากลับมาอยู่ตรงกลาง ไม่เกิดความใคร่ ไม่เกิดความเสียใจ





ศิษย์ : ในเรื่องของ การตัดสินใจ ในการที่จะออกไปปฏิบัติภาวนา หลายคน มักก็จะบอกว่าแรกๆ ก็รู้สึกว่ามีกำลังที่จะประพฤติปฏิบัติแบบต่อเนื่อง แต่นานๆ ไป เมื่อมันยังไม่ถึงจิตที่จะเป็นอุปนิสัยสมาธิหรือยังไม่สงบพอ ที่จะรักษาตัวให้รอดจากอาสวะทั้งหลายนี้ มันทำให้มีความรู้สึกว่ามัน ไม่กล้าจะเดินออกไปนะเจ้าคะ จะเกิดตรงนั้นมันยังงอเจ้าคะ

พระอาจารย์ : ก็เหมือนตอนที่เรารเรียนหนังสือ เราก็เรียนต่อไป เราอย่าเพิ่งลาออกจากโรงเรียน เรียนไปเรื่อยๆ จาก ป.๑ ก็ขึ้น ป.๒ จาก ป.๒ ก็ขึ้น ป.๓ เรียนไปจนกระทั่งจบมหาวิทยาลัยได้รับปริญญา ถ้าเราเรียนอย่างต่อเนื่องไม่หยุดไม่ออก มันก็ต้องถึงจุดหมาย ปลายทาง ถ้าเราปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง มันก็ต้องถึงจุดหมายปลายทาง ได้อย่างแน่นอน

ปัญหา คือ บางทีปฏิบัติไปได้ครึ่งทางแล้วก็ไปเถลไถล ไปทำเรื่องโน้น เรื่องนี้แทน ไปหลงติดกับลาภสักการะ ติดกับญาติโยม คนมา ฟังพาอาศัยก็เลยเกิดความเมตตาสงสารเขาก็เลยมัววุ่นวายไปกับเขา หลงไปคอยดูแลไปสั่งไปสอนเขา สัมมาสั่งสอนตัวเอง พอกิเลสมัน ออกฤทธิ์ขึ้นมาก็โดนนี้อะเลย เข้าใจไหม แต่ถ้าเราพยายามคอยควบคุม

ใจของเรา ควบคุมกิเลสตัณหาของเราอยู่ตลอดเวลา คอยทำลายมันอยู่เรื่อยๆ มันก็จะค่อยๆ หดไปเอง ทีนี้บางทีเราทำไปได้ครึ่งหนึ่ง มันตายไปครึ่งหนึ่งแล้ว เราก็เกิดความชะล่าใจ คิดว่าเราเก่งแล้ว โอ้ย เตียวเราทำต่อก็ได้ ไปทำอย่างอื่นก่อน ถ้าคิดอย่างนี้แล้วเป็นการประมาท เป็นการฆ่าตัวเอง พอไปทำอย่างอื่นปั๊บ เตียวกิเลสมันมีกำลังขึ้นมาปั๊บ มันใส่หมัดเด็ดเราทีเตียวก็ไปเลย

ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงสอนว่าไม่ให้ประมาท ให้มีความระมัดระวังอยู่ตลอดเวลา ไม่ให้ชะล่าใจ ตราบใดที่เรายังไม่ถึงฝั่งเราต้องไม่หยุดว่าย ต้องว่ายไปให้ถึงฝั่งก่อน ให้ไปถึงที่ปลอดภัยก่อน แล้วเราค่อยมาทำอย่างอื่นต่อไป พระพุทธเจ้าขณะที่ทรงบำเพ็ญ ๖ ปีนี้ไม่ได้ไปสั่งสอนญาติโยม ไม่ได้ไปสั่งสอนใครเลย มีแต่ศึกษาและปฏิบัติอย่างเดียว ยังถือว่าตนเองเป็นนักศึกษาเป็นนักเรียนเพราะยังเรียนไม่จบ พอเรียนจบแล้วทีนี้ท่านถึงค่อยมาสั่งสอนผู้อื่น ทีนี้สั่งสอนผู้อื่นขนาดไหน ก็ไม่เป็นปัญหา เพราะไม่มีกิเลสที่จะมานี้ออกท่านได้ เพราะท่านนี่อกิเลสทุกตัวจนหมดไปจากใจหมดแล้ว ไม่มีกิเลสหลงเหลืออยู่ภายในใจแล้ว

ศิษย์ : ถ้าไปถึงตรงจุดตรงนั้นเราจะสามารถรู้ว่าเราอยู่จุดนั้นได้ด้วยตัวเราเอง หรือด้วยการไปกราบเรียนถามครูบาอาจารย์เจ้าคะ

พระอาจารย์ : ถ้ามันถึงจริงมันก็ต้องรู้ แต่ถ้ามันถึงไม่จริงมันก็อาจจะหลอกตัวเองได้ บางทีถ้าเราเป็นคนที่ชอบหลอกตัวเอง เราก็อาจจะต้องให้คนอื่นคอยมาทดสอบอีกที แต่ถ้าเราให้คนอื่นทดสอบยังงี้ใจของเราที่ยังงั้น ไม่มีเราก็รู้ บางทีเราอยากจะให้คนอื่นทดสอบก็ลองไปให้เขาตำเราดู ให้เขาตบตีเราดู ให้เขากลั่นแก้งเรา ให้เขาทำอะไรต่างๆ นานา ดูสิว่าใจของเราจะมีอาการอะไรหรือไม่

ศิษย์ : เคยอ่านประวัติของครูบาอาจารย์ท่านหนึ่ง เมื่อคราวที่ท่านอยู่ในกุฏิ ที่นิโยมแม่ท่านอยู่นอกกุฏิ แล้วโจรมาปล้นและทำร้ายแม่ท่านจนเสียชีวิตแต่ท่านก็ไม่ได้ออกมาช่วย อันนี้ไม่ทราบว่าเป็นข้อคิดยังงี้เจ้าคะ

พระอาจารย์ : ท่านปล่อยวาง เกิดมาแล้วก็ต้องตายเป็นธรรมดา ถือว่าเป็นกรรมของบุคคลนั้นไป เช่น พระโมคคัลลานะนี้ท่านก็ไม่ใช้อิทธิฤทธิ์มาปกป้องรักษาร่างกายของท่าน ท่านว่าถ้าป้องกันวันนี้ได้เดี๋ยวพรุ่งนี้เขาก็ตามมาใหม่ กรรมถ้ามันยังไม่ส่งผลมันก็จะคอยตามมาอยู่เรื่อยๆ จนกว่ามันจะส่งผลแล้วมันก็จะหมดกันไป ท่านมี

อิทธิฤทธิ์ที่สามารถจะใช้อิทธิฤทธิ์ช่วยป้องกันท่านได้ แต่ท่านไม่ใช่ เพราะท่านบอกว่าใช้วันนี้เดี่ยวพรุ่งนี้เขาก็ตามมาใหม่ ต้องใช้ไปเรื่อยๆ ต้องหนีไปเรื่อยๆ แล้วก็หนีไม่ได้อยู่ดี เพราะในที่สุดก็ต้องตายอยู่ดี ไม่มีใครเกิดมาแล้วไม่ตายกัน

ผู้ที่บรรลุแล้วท่านไม่ห่วงไหวกับความตาย ท่านไม่เดือดร้อนกับความตาย เพราะสิ่งที่ตายไม่ใช่ตัวท่าน ท่านเป็นเหมือนคนขับรถ ส่วนร่างกายของท่านเป็นเหมือนรถ รถมันจะพัง รถมันจะถูกยึดคืนไป ก็ปล่อยเขายึดคืนไป ธนาครจะมาเอาคืนไปก็ปล่อยเขาเอาคืนไป มันไม่ใช่ของเรา เขาไม่ได้เอาตัวเราไปด้วย เขาเอาแต่รถไปก็ให้เขาเอาไป ร่างกายตายไปเราไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ถ้าเราไม่ปฏิบัติ เราจะไม่รู้ ถ้าเราปฏิบัติแล้วเราจะรู้ เราจะเห็นใจกับร่างกายนี้เป็นคนละส่วนกัน พอเราเห็นว่าเป็นคนละส่วนกัน เราก็เลยไม่เดือดร้อนกับความเป็นความตายของร่างกาย

ศิษย์ : พระอรุณศักดิ์ท่านอยู่ป่าอยู่เขาจากวันเป็นเดือน จากเดือนเป็นปี จนเป็นหลายๆ ปีนี้ ท่านมีข้อธรรมข้อไหนในการที่จะรักษาวิหารธรรมให้อยู่ได้คะ

“

สติธรรมนี้
เป็นธรรมที่สำคัญที่สุด
เพราะเป็นธรรมที่จะทำให้เกิด
ธรรมต่างๆ ขึ้นมา
ถ้าไม่มีสติ สมาธิก็ไม่เกิด
ถ้าไม่มีสมาธิ
ปัญญาก็ไม่เป็นปัญญา
ถ้าไม่เป็นปัญญาก็จะไม่มีวิมุตติ
ไม่มีมรรคผลนิพพานตามมา

ธ ร ร ม ะ บ น เ ข า

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต





พระอาจารย์ : ธรรมที่สำคัญที่สุดก็คือสติ สติธรรมนี้เป็นธรรมที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นธรรมที่จะทำให้เกิดธรรมต่างๆ ขึ้นมา ถ้าไม่มีสติ สมาธิก็ไม่เกิด ถ้าไม่มีสมาธิ ปัญญาก็ไม่เป็นปัญญา ถ้าไม่เป็นปัญญาก็จะไม่มีวิมุตติ ไม่มีมรรคผลนิพพานตามมา

ดังนั้นต้องมีสติก่อน ถ้ามีสติแล้วก็จะทำให้สงบเป็นสมาธิได้ พอใจสงบแล้วก็จะพบกับความสุขที่แท้จริง เพียงแต่เป็นความสุขชั่วคราว เวลาอยู่ในสมาธิก็มีความสุข เวลาออกจากสมาธิถ้าไม่รักษาไว้ด้วยปัญญา มันก็จะถูกความอยากทำลายไปได้ เพราะอย่างนั้นเวลาออกจากสมาธิมาแล้วต้องใช้ปัญญา ต้องเจริญปัญญา ถ้ายังไม่รู้จักใช้ปัญญาก็ต้องศึกษาว่าทำอะไรถึงทำให้เกิดปัญญาขึ้นมาได้

การจะทำให้เกิดปัญญาขึ้นมาได้ก็ต้องพิจารณาไตรลักษณ์ในทุกสิ่งทุกอย่างที่เรายังยึดติดยังรักยังห่วงอยู่ เรายังอะไรเราต้องมองว่าสิ่งนั้นไม่เที่ยง สิ่งนั้นจะต้องจากเราไป เราจะต้องจากสิ่งนั้นไป สิ่งนั้นจะต้องให้ความทุกข์กับเรา ถ้าเราไปอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เวลาเขาไม่เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เราก็จะทุกข์ใจ พอเราไม่มีความอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เขาจะเป็นอะไร เราก็จะไม่เดือดร้อน เราจะไม่ทุกข์ใจ เราก็จะรักษาความสงบความสุขใจของเราได้

ดังนั้นทุกอย่างนี้ตัวสตินี้เป็นตัวสำคัญที่สุด ผู้ที่สนับสนุนก็คือความเพียร มีสติแล้วก็ต้องมีความเพียรที่พยายามที่เจริญสติอยู่เรื่อยๆ **ก่อนที่จะเจริญสติก่อนที่จะมีความเพียรได้ก็ต้องมีศรัทธาก่อน ศรัทธาเชื่อว่าการปฏิบัติตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอนปฏิบัตินี้เป็นทางที่นำไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย** ถ้าเป็นคนไขกั้เชื่อหมอ เชื่อว่าหมอให้ยานี้มารับประทานแล้วจะหายจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าเราไม่เชื่อเราก็จะไม่กล้ำกินยา ถ้าเราไปคิดว่ากินไปแล้วเดี๋ยวตายไปจะทำอย่างไร ถ้าเราไปคิดว่าถ้าเชื่อพระพุทธเจ้าไปอยู่ป่าโดนเสือโดนสัตว์กัดตายไปแล้วไม่ได้อะไรก็จะไม่กล้ำไป แต่ถ้าเราเชื่อว่าการไปอยู่ป่าอยู่เขาไปอยู่ที่สงบสงัดวิเวกไปอยู่ที่มีภัยรอบตัวนี้เป็นประโยชน์กับใจของเรา จะทำให้ใจของเราหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ เราก็จะมีศรัทธาความกล้าหาญที่จะไปอยู่ตามสถานที่อัศจรรย์ตณ สถานที่ลำบากลำบาก สถานที่มีภัยต่างๆ รอบด้าน เราจะมีศรัทธาความเชื่อที่จะสร้างสติขึ้นมาด้วยความพากเพียร ด้วยวิริยะความอดุสาหะ เดิน ยืน นั่ง นอน นี่ก็จะคอยเจริญสติอยู่ตลอดเวลา ยกเว้นเวลาหลับเท่านั้นที่เราจะไม่เจริญสติ พอตื่นขึ้นมาปั๊บก็ควบคุมความคิดไว้เลย พุทโธไปเลย ท่องพุทโธไปเลยถ้าใช้พุทโธ ถ้าใช้ร่างกายก็เฝ้าดูร่างกายไปทุกอิริยาบถของการเคลื่อนไหว ไม่ให้ใจไปอยู่ที่อื่น ให้เฝ้าดูการกระทำ

ของร่างกายตลอดเวลา แล้วพอมีเวลาว่างเราก็นั่งสมาธินั่งหลับตา
ทำใจให้สงบ ถ้าใช้ร่างกายเป็นเครื่องผูกใจ เวลานั้นก็ใช้ลมหายใจ
เป็นเครื่องผูกใจแทน ดูลมหายใจเข้าออกอย่างเดียว ไม่ไปคิดเรื่องนั้น
เรื่องนี้ ใจก็จะตั้งเข้าสู่ความสงบรวมเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณ์ได้
เข้าสู่ความสุขที่แท้จริงได้ พอได้พบความสุขอันนี้แล้วทีนี้เราก็ต้อง
รักษามันด้วยปัญญา ต้องสอนใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่กิเลสหลอกให้เรา
ไปอยากได้นั้นมันเป็นทุกข์ มันไม่เที่ยง เพราะว่าเราไม่สามารถไปบังคับ
ให้มันเป็นไปตามความต้องการของเราได้ เราก็จะได้ไม่ไปอยากได้
สิ่งต่างๆ เราก็จะกลับมาสู่ความสงบของใจได้ หยุดความอยากต่างๆ ได้

ต้องอยู่ที่ศรัทธาก่อน **การที่จะทำให้เกิดศรัทธาก็ต้องเข้าหาผู้รู้จริง
เห็นจริง เวลาฟังเทศน์ฟังธรรมจากผู้รู้จริงเห็นจริงนี้ต่างกับเวลาฟัง
ธรรมจากผู้ที่ไม่รู้จริงเห็นจริง จะเป็นเหมือนคนละโลกเลย** เหมือนไปหา
หมอที่รักษาโรคได้จริงกับหมอที่รักษาโรคไม่ได้จริงนี้จะไม่เหมือนกัน
ถ้าไปหาหมอจริง เขาจะบอกเลยว่าคุณเป็นอย่างนี้ๆ ต้องรักษาด้วย
วิธีนี้ๆ ฟังก็ได้เหตุได้ผล แล้วยังมีคนที่เขามารักษาแล้วมารับรองว่า
หมอนี้ดีจริงเก่งจริง รักษาแล้วหาย มันก็จะทำให้เราเกิดศรัทธา
ขึ้นมา ทำให้เราอยากที่จะปฏิบัติทำตามคำสั่งของหมอ พอเราทำตาม

คำสั่ง โรคภัยไข้เจ็บที่เราได้อยู่มันก็จะหายไปหมดไป เพราะคนอื่นเขารักษากับหมอคนนี้มาเขาหายแล้ว ทำไมเราจะไม่หาย เราก็ต้องหายเหมือนกัน

คนที่เชื่อพระพุทธเจ้า ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็บรรลุเป็นพระอรหันตสาวกเป็นพระอริยสงฆ์สาวกกันเป็นจำนวนมากมายั้งแต่สมัยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระธรรมเทศนาครั้งแรกจนถึงปัจจุบันนี้ ก็ยังมีพระอริยสงฆ์สาวกปรากฏกันขึ้นมาอยู่เรื่อยๆ ก็เพราะว่าท่านมีความศรัทธามีความเชื่อ มีวิริยะความพากเพียรที่จะปฏิบัติดีปฏิบัติชอบกัน ปฏิบัติตามคำสอน ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องไม่หยุดไม่หย่อนตราบใดที่ยังไม่ได้สำเร็จยังไม่บรรลุก็จะไม่หยุดปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติไปครึ่งทางแล้วเปลี่ยนทิศทางการปฏิบัติมาทำภารกิจอย่างอื่น เช่น มาเผยแผ่สั่งสอนผู้อื่นต่างๆ ที่ภารกิจของตนเองยังไม่หมดโรคภัยไข้เจ็บยังไม่หมดยังไม่หายจากโรคก็ออกไปทำงาน เดี่ยวทำไปได้ก็วันก็ล้มป่วยอีก

นี่ปัญหาของพวกที่เขาไม่สามารถที่จะอยู่ต่อไปได้ในผ้าเหลืองก็อาจจะ เป็นเพราะว่าเวลาที่เขาปฏิบัตินั้นเขาอาจจะยังไปไม่ถึงจุดหมายปลายทางเขาอาจจะหลงผิดก็ได้ อาจจะคิดว่าเขาถึงแล้วก็ได้ อันนี้ก็เป็นได้

เหมือนกัน เมื่อหลงคิดว่าตนเองหายจากโรคภัยไข้เจ็บแล้วก็ไปทำงาน พอไปทำงานได้ไม่กี่วันก็กลับมาล้มป่วยใหม่ เรื่องเหล่านี้มันก็เกิดขึ้นได้ ผู้ปฏิบัตินี้จึงต้องระมัดระวัง อย่าไปชะล่าใจ อย่าไปมั่นใจ ต้องคอย ทดสอบทุกรูปแบบ ทดสอบจนมั่นใจตายใจจริงๆ

ศิษย์ : ในกรณีที่ตัววิริยะยังน้อยอยู่ ไม่รู้จะตั้งมันกลับมาอย่างไรคะ มันย่อหย่อนลงคะ

พระอาจารย์ : เราก็ต้องกำหนดตารางไว้สิ บังคับมัน ต้องกำหนดตาราง ว่าต่อไปนี้จะนั่งสมาธิวันละกี่รอบ ครั้งละกี่นาทิจ้า ครั้งละ ๒๐ นาที ๓๐ นาที ชั่วโมงหนึ่งก็ว่าไป แล้วถึงเวลาที่ต้องทำตามที่เรากำหนดไว้ นี่คนที่เขาไปเรียนตามหลักสูตรกันก็เพราะว่าเขาควบคุมบังคับตัว เขาเองไม่ได้ ก็เลยต้องไปเข้าหลักสูตรกัน หลักสูตรเขาจะมีเวลาดูตีกีโม่ง ไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ เวลาไหนอาบน้ำ เวลาไหนรับประทานอาหาร เวลาไหนเดินจงกรม เวลาไหนฟังเทศน์ฟังธรรม แต่ถ้าไปทำแล้วเวลากลับมาบ้านก็ไม่ทำต่อ มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ไปทำเพื่อให้ได้เกิดวินัยขึ้นมาเกิดนิสัยขึ้นมา พอเรามีวินัยมีนิสัยแล้ว เราก็ไม่ต้องไป เราก็สามารถทำตามวินัยของเราได้ เราต้องกำหนด

เป้าหมายและกำหนดตารางการปฏิบัติของเรา จะทำอะไรมากน้อย
เพียงไรเวลาใดก็พยายามทำตามตารางนั้นให้ได้

ศิษย์ : พระอาจารย์ครับ ความคิดบางอย่างเวลาเรารู้ว่าเราคิดอะไร
แล้วเราหยุดมันได้ แต่เราตัดมันไม่ขาด อย่างนี้มันขาดปัญญาหรือเปล่าครับ

พระอาจารย์ : ก็ขาดปัญญา ถ้าเห็นว่ามันเป็นทุกข์เราก็จะไม่ทำ เรายัง
เห็นว่ามันเป็นสุขอยู่

ศิษย์ : คือเรารู้ว่าในจิตใจเราจะมีคนสองคนอยู่ด้วยกัน คนหนึ่งชอบ
คนหนึ่งชังอะไรประมาณนี้ครับ

พระอาจารย์ : ขาดปัญญาด้วยแล้วก็ขาดสมาธิด้วย ถ้ามีสมาธิแล้ว
มันก็จะมีการล้างที่จะต้านความอยากได้

ศิษย์ : แต่เราสามารถทราบได้ว่ามันเกิดขึ้นมาอีกแล้ว

พระอาจารย์ : เราต้องกลับเข้าไปทำสมาธิใหม่ ถ้าเรากลับเข้าไป
ทำสมาธิจิตสงบ มันก็จะหายไป ความอยากนั้นก็จะหายไป



“ เราต้องกำหนดเป้าหมายและกำหนดตาราง
การปฏิบัติของเรา จะทำอะไรมากน้อยเพียงไร
เวลาใด ก็พยายามทำตามตารางนั้นให้ได้



ศิษย์ : ส่วนมากเป็นเวลากำงาน เติบโตเจอผู้คนก็จะคิดไปแล้ว มันก็
ปรุงไปแล้ว แต่ส่วนมากทุกวันนี้จะหยุดได้เนี่ยๆ หน่อยๆ สติมันไม่ตีกลับ

พระอาจารย์ : เพราะว่าเราอยู่ในที่ๆ มันไม่เอื้อต่อการปฏิบัติ ก็ทำไป
เท่าที่เราจะทำได้

ศิษย์ : มีเรื่องเล่า คือมีคนไข้เป็นคุณแม่ของพยาบาลและมาผ่าตัดหัวใจ
แล้วมีเหตุฉุกเฉินต้องเข้าไปเปลี่ยนหัวใจ ลูกสาวเขาก็ร้องไห้ เขามาเล่า
บอกหมอเปลี่ยนหัวใจว่าลูกสาวเขาเข้าไปร้องไห้ในห้องน้ำตั้งนาน

พระอาจารย์ : หมายถึงคนไข้เห็นเหตุการณ์ต่างๆ ทั้งๆ ที่ยังนอนอยู่
อย่างนั้น จิตเขาอาจจะรับรู้ เขาอาจมีความรู้ความสามารถพิเศษก็ได้
แต่ความรู้เหล่านี้ก็ไม่ใช่สาระประโยชน์อะไรกับจิตของเขาเอง เพราะ
ความรู้เหล่านี้มันก็ไม่ได้มาดับความทุกข์ดับความอยากต่างๆ ได้ ก็เป็น
ความรู้พิเศษเท่านั้นเอง เป็นความสามารถพิเศษ เขาอาจจะทุกข์กับเรื่อง
ร่างกายของเขาก็ได้ ถ้าเขาไม่ทุกข์กับร่างกายก็แสดงว่าเขาปล่อยวาง
ร่างกายได้ การจะปล่อยอะไรได้เนี่ยมันต้องเห็นโทษของสิ่งที่เรายึดติด
ว่าเป็นภัยกับเรา เช่น ถ้าเห็นว่าเป็นลูกกระเบิดนี้ เราก็ไม่เอาแล้ว แต่ถ้า
เรายังคิดว่าเป็นขนม เราก็ขอเก็บไว้ก่อน

วิธีจะปล่อยต้องเห็นว่าร่างกายนี้เป็นเหมือนลูกกระเบิด เหมือนกับ ถ่านไฟร้อนๆ อย่าไปจับมัน วางมันซะ ปล่อยมัน อย่าไปแตะมัน แต่เรา ยังจับไว้อยู่ ไม่ยอมปล่อย มันก็เลยทุกข์ใจ ความทุกข์ใจก็เป็นเหมือนกับไปถูกไฟร้อนๆ แต่ถ้าปล่อยมันแล้วใจจะเข้าสู่ความสงบเลย

ศิษย์ : ที่ปลอดภัยที่หลวงพ่อบุญคือโสดาปัตติผลใช่ไหมครับ

พระอาจารย์ : ถ้าผู้ที่ไม่ยึดติดกับร่างกายแล้วไม่กลัวความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็เป็นพระโสดาบันได้ พระโสดาบันท่านจะไม่หลงกับเรื่องของร่างกาย รู้ว่าร่างกายนี้เป็นตุ๊กตาตัวหนึ่ง เป็นดินน้ำลมไฟ เกิดแก่ เจ็บตาย ไม่ใช่ตัวท่าน ท่านเป็นใจ แต่ท่านยังมีกิเลสอย่างอื่นอยู่ในใจ ท่านยังมีกามราคะความใคร่ความรักความชอบในร่างกายของผู้อื่นอยู่ ความสว ความงาม

ศิษย์ : เรื่องกามราคะนี้เป็นตัวที่ละได้ยากกว่าตัวอื่น

พระอาจารย์ : ก็ต้องใช้ยาอีกชนิดหนึ่ง คือยาที่ใช้ให้เป็นโสดาบันนี้ไม่ใช่ยาที่จะมารักษาโรคแบบนี้ รักษาโรคแบบนี้เราต้องดูของที่ไม่สวยงาม ของร่างกาย เราไม่ชอบดูส่วนที่ไม่สวยงามกัน เราชอบปกปิดกัน

ก่อนจะออกจากบ้านนี้ เราต้องแต่งหน้าแต่งตัว หวีเฝ้าหวีผม ล้างหน้า ล้างตา อาบน้ำอะไรกันให้สะอาดสะอ้าน ให้น่าดูน่ารักก่อน แต่ถ้าเรา ออกจากบ้านโดยที่ตื่นขึ้นมาก็ไปทำงานแบบที่เราลุกขึ้นมาจากเตียงเลย คนก็อาจจะถอยหนีจากเราก็ได้ ดังนั้น เราต้องนึกถึงสภาพที่ไม่น่า พิจารณาของร่างกายเพื่อจะได้คลายความกำหนดยินดี เพราะเรา มักจะหันส่วนที่ดีเข้าหากัน เวลาเราเข้าสังคมนี้แต่ละคนก็เอาส่วนที่ดี ออกมาใช้ร่วมกัน เราต้องนึกถึงส่วนที่ไม่ดีที่เขาซ่อนเอาไว้บ้าง มันจะได้ ทำให้ใจเรากลับเข้าสู่ตรงกลาง ฉะนั้นถ้าเห็นส่วนที่ดี ส่วนที่น่ารักนี้ เราก็จะเกิดความรักใคร่ยินดีขึ้นมา ถ้าเรานึกถึงส่วนที่ไม่ดี มันก็จะได้ ดึงกลับเข้ามาอยู่ตรงกลางได้ ให้อยู่เฉยๆ ได้ ให้อุ่แล้วก็เฉยๆ

ศิษย์ : ถ้าใช้ยาตัวแรงกว่าไปเลยแล้วมันจะรักษาได้ทั้งสองตัวเลยหรือเปล่า ทั้งร่างกายและจิตใจด้วยหรือเปล่า

พระอาจารย์ : ก็แล้วแต่ว่าเรามองร่างกายว่ามันไม่เที่ยง มันไม่ใช่เรา มันเป็นดินน้ำลมไฟ มันก็จะปล่อยวางร่างกายของเราได้ มันคนละประเด็นกัน คือประเด็นหนึ่งมันมองเห็นความสวยงาม อีกประเด็นหนึ่งมันมองเห็นว่าเป็นของเราตัวเรา

ศิษย์ : มันต้องเป็นไปตามลำดับไหมครับหลวงพ่อ หรือไม่ต้องตามลำดับ

พระอาจารย์ : ก็ลองทำดูสิ ในตำราเขาแสดงไว้ตามลำดับ ทีนี้เราก็ไม่อยากจะทำตำรามาเป็นตัวผูกมัด คนบางคนอาจจะพลิกตำราย้อนตำราก็ได้ บางคนบรรลุทีเดียวปั๊บในแค่ไม่กี่วินาที ๔ ชั้นไปเลยก็มี มีกล่าวถึงพระรูปหนึ่งเวลาท่านโกนผม มีดโกนลงครั้งแรกก็เป็นไสดาบัน ลงครั้งที่สองก็เป็นสกิทาคามี ลงครั้งที่สามก็เป็นอนาคามี แสดงว่าปัญญาของท่านไปอย่างรวดเร็ว หรือท่านอาจจะเตรียมทำข้อสอบทำการบ้านมาอยู่แล้ว พอถึงเวลาท่านก็เดินไปเลย แต่ในตำราเขาก็แสดงตามลำดับไป แต่ในการปฏิบัตินี้ก็ลองทำดูสิ ลองเอาอสุภะก่อนดู แล้วดูสิว่ามันจะได้ที่สามชั้นเลยหรือเปล่า เลื่อนชั้นเลย แต่มันต้องผ่านทุกขเวทนานะ ความเจ็บไข้ได้ป่วยของร่างกายนี้ ตัวนี้คุณก็ต้องผ่านมันให้ได้ก่อน ก็ต้องนั่งให้มันเจ็บ แล้วมันจะตายเพราะความเจ็บก็ปล่อยให้มันเจ็บไป ปล่อยมันตายไป

อย่าไปยึดติดกับตำรามาก อย่าเอาตำรามายึดเข้ากับการปฏิบัติของเรา ให้ดูการปฏิบัติของเราเป็นหลัก ดูผลที่เกิดจากการปฏิบัติ

แล้วค่อยไปดูที่ตำราว่ามันเป็นอย่างไร อย่าไปอ่านตำราก่อนแล้วเวลาปฏิบัติแล้ว เอ๊ะ เราถึงตรงนี้แล้วนะ ถึงตรงนั้นแล้วนะ มันอาจจะเป็นอุปาทานแล้วมันจะทำให้เราหลงได้ เราต้องดูที่ใจเราเป็นหลักว่า ใจเราทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ ความตายหรือเปล่า ใจเรายังมีความยินดี มีความรักความใคร่กับรูปสวຍๆ งามๆ อยู่หรือเปล่า ดูตัวนี้ดีกว่า ถ้าขั้นสูงกว่านั้นก็ใจเรายังมีอัตตาตัวตนอยู่หรือเปล่า ยังถือตัวถือตนอยู่หรือเปล่า ทำให้ใจให้เป็นเหมือนปลูฟี่ได้หรือเปล่า ใครจะดูถูกดูแคลน ใครจะเหยียดหยาม ใครจะเหยียบย่ำอย่างไรก็ไม่เดือดร้อน ใครจะกลั่นแกล้ง ใครจะขัดขวาง ใครจะทำอะไรต่างๆ นานากับเรา เราเฉยได้หรือเปล่า

ศิษย์ : ปกติที่บ้านมีที่ไว้ฟังเทศน์ฟังธรรม ถ้าจะนิมนต์พระอาจารย์ไปจะได้อะไรไหมครับ

พระอาจารย์ : เอาซีตีไปแทนก็แล้วกัน ไปเปิดแทนง่ายกว่า เพราะว่าเรามีคนมาที่นี้เป็นประจำ

ศิษย์ : ที่บ้านจะจัดประมาณกลุ่มถึงสองกลุ่ม

พระอาจารย์ : นั่นแหละแต่เราไม่ไหวนะสิ เราต้องหลับต้องนอนบ้าง เราไม่ใช่เป็นเหล็ก ขนาดนี้ก็ไม่ไหวอยู่แล้ว เต็มที่อยู่แล้ว งั้นก็เอาซีดีไปเปิดก็ได้เหมือนกัน เอาซีดีไปเปิด

ศิษย์ : เดี๋ยวเอารูปหลวงพ่อกับไปตั้งแทน

พระอาจารย์ : เออ ถ้าใครอยากจะเจอตัวจริงเสียงจริงก็มาที่นี่ก็แล้วกัน เดี๋ยวต่อไปศาลาข้างบนเสร็จก็จะมีที่นั่งเพิ่มขึ้นอีก นั่งได้ทั้งสองศาลา เอาลำโพงมาตั้งไว้ได้ เวลาฝนตกก็จะได้ไม่เบื่อตร้อน

ศิษย์ : ตรงนี้ก็ติดนะกะท่าน ฐิติกอบอุณหิตะ กุญชรอุณหิตะ

พระอาจารย์ : เราทำแบบตามธรรมชาติตามมีตามเกิด ไม่ไปรุ่มรวยกับเรื่องราวต่างๆ พวกเราไปสร้างความรุ่มรวยให้กับตัวเราเองเพราะว่าเจ้าก็เจ้าการ เราอยากให้มันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้กัน เราไม่เอาตามมีตามเกิด สันโดษ เข้าใจคำว่าสันโดษไหม ยินดีตามมีตามเกิดมีอะไรก็เอามันอย่างนั้นแหละ

เอาตัวเราให้รอดก่อนดีกว่า ไม่ต้องไปห่วงคนอื่นหรอก คนอื่นเขาจะได้ยินได้ฟังธรรมหรือไม่ เป็นเรื่องของเขา ถ้าเขาอยากจะได้ยินได้ฟัง

เขาก็หาเองแหละ เราไม่ต้องไปหาให้เขาหรรอก บางทีเรานิมนต์ครูบาอาจารย์ไป เขาก็มาด้วยความเกรงใจเรา พอมาเขาก็ไม่ตั้งใจฟังกัน บางทีเขาก็นั่งคุยกัน เราเคยรับกิจนิมนต์ไปสอนคน ไปพูดเขาก็นั่งคุยกัน เขาก็ไม่ได้ฟังเรา เราก็บอก เอ๊ะ เรามาทำไมนี่ มาเสียเวลาเปล่าๆ แต่เจ้าภาพเขาอยากจะให้มา ให้คนอื่นได้มีโอกาสได้ยินได้ฟัง แต่คนอื่นเขาไม่ได้มีความอยากจะได้ยินได้ฟัง ไม่เหมือนกับคนที่มาที่นี่ คนที่มาที่นี่เขาอยากจะฟังจริงๆ เขาถึงมากัน คนที่ไม่อยากมาเขาก็ไม่มา จึงไม่มีคนคุยกันเวลาที่เราพูด เขามาฟังธรรมะกัน แต่เวลารับกิจนิมนต์ไปเทศน์ที่อื่นไปสวดที่อื่นนี้ไม่ค่อยมีคนฟังกัน

เมื่อก่อนก็เคยรับกิจนิมนต์บ้าง ไปทำบุญบ้าน ไปฉันไปสวด เวลาสวดก็มีคนแก่สองสามคนมานั่ง คนหนุ่มคนสาวเจ้าของบ้านก็ไปต้อนรับแยกกัน อะไรกันก็ไม่รู้ ไม่รู้เอาพระไปทำอะไร เป็นพิธี ความจริงเป็นงานสังคม แต่อยากจะให้เป็นมงคลด้วยก็เลยนิมนต์พระไปด้วย เช่น งานวันเกิดก็จัดงานวันเกิดไปเลยเอาพระไปยุ่งทำไม ถ้าอยากจะทำบุญวันเกิดก็มาที่วัด มาใส่บาตรที่วัดก็ได้ แยกกันไปเป็นสองงาน งานบุญก็งานบุญ งานมงคลก็งานมงคล งานเลี้ยงก็เป็นงานเลี้ยง บางทีนิมนต์พระไปพอพระไปบิณฑบาตก็เอาเหล้ามาตั้งกัน ตอนพระมาก็ มะยัง กันเต กัน เข้าใจไหม เหมือนลิงหลอกเจ้า

ศิษย์ : เวลานั่งสมาธิเนี่ยมันปวดมาก:

พระอาจารย์ : เพราะใจเราไม่อึด ใจเราไม่อยู่กับพุทโธ มันยังไปคิดถึงเรื่องความเจ็บอยู่ ถ้ามันไม่คิดถึงความเจ็บ มันจะไม่ปวดมาก

ศิษย์ : แต่มันก็ต้องเห็นว่ามันเจ็บ มันก็ไปอยู่ดี

พระอาจารย์ : เราก็อำไปเห็นมันสิ ให้เห็นพุทโธอย่างเดียว ให้อยู่กับพุทโธอย่างเดียวแล้วมันจะไม่เจ็บ ถ้าพุทโธไม่ได้ ลองใช้ หนึ่ง สอง สาม ดูก็ได้

ศิษย์ : ไม่ต้องนับไปไหนคะ:

พระอาจารย์ : ไม่ชยับ ไม่ต้องไปสนใจมัน นับ หนึ่ง สอง สาม ไปให้มันขาดใจตายไปกับการนับเลย แล้วเดียวความเจ็บมันจะหายไป ความทุกข์มันจะหายไป ใจมันจะสงบ พอสงบปั๊บมันหายไปเลย

ศิษย์ : อย่างตัวเองนะคะกำลังหัวเข่าอยู่ แล้วพอความสุขมันมาแทนที่ความหัวมันหายไปเลย

พระอาจารย์ : มันไม่หิวเลย มันหายไปเลย แบบเดียวกันนะ จีหิว ร่างกายไม่หิว ร่างกายไม่กินข้าวสักสองสามวันก็ได้ อย่างพระปฏิบัตินี้ บางทีท่านอดอาหารสามสี่วัน หลวงตาท่านเคยอดเป็นประจำสมัยที่ท่านปฏิบัติ เพราะใจเราไม่ได้คิดถึงมัน เรากำลังรุ่มรวยกับเรื่องอื่น กำลังคิดถึงเรื่องอื่นหรือมีความสุขกับเรื่องอื่นอยู่ บางทีเด็กเล่น คอมพิวเตอร์ทั้งคืนก็ไม่หิว เล่นเกมส์ได้ทั้งวัน มันมีสมาธิอยู่กับการเล่น

ศิษย์ : แต่ตอนที่หิวเนี่ยเราพยายามนั่งสมาธิเพื่อยับมัน แต่มันไม่มีความสุขมาแทนที่

พระอาจารย์ : เราไม่มีกำลังพอที่จะดึงใจให้กลับเข้าไปในสมาธิ กำลังผลักให้ออกไปหาของกิน มันมีแรงมากกว่า มันก็เลยทำให้เราหิวขึ้นมา ถ้าเรามีกำลังดึงกลับเข้าไปสู่ความสงบได้ ความหิวก็จะหายไปได้ เคยทำมาแล้ว เคยอดอาหารมาแล้ว **เวลาอดอาหารนี้มันจะคิดถึงแต่อาหาร เราก็ต้องพยายามนั่งสมาธิควบคุมความคิดไม่ให้คิด พอจิตสงบแล้วมันก็หาย ถ้าใจมันไม่คิดถึงมันก็ไม่หิว ถ้าใจมันคิดถึงมันก็หิว บางทีกินอímๆ มันยังหิวเลย กินอímๆ ไปเดี๋ยวจนเห็นขนมเห็นอะไรก็หิวอีกแล้ว อยากขึ้นมาแล้ว**

หลวงตาท่านก็เคยเล่าให้ฟังว่าตอนที่ท่านบวชใหม่ๆ ก็เป็นอย่างนี้ ท่านล้างบาตรไม่ทันเสร็จก็หิวอีกแล้ว บาตรยังไม่ทันแห้งเลยท่านบอก มันหิวอีกแล้ว ท่านบอกมันหิวอย่างนี้ต้องไม่กินสักสามวัน ท่านดัดมัน อย่างนั้นนะ ท่านอดอาหารไปสามวัน ต่อไปมันไม่กล้าหิวละ ถ้ามันหิว ก็ไม่ให้มันกิน ถ้าหิวแล้วได้กินมันก็ได้ใจ เข้าใจไหม มันก็จะหิวอยู่เรื่อยๆ เราต้องมีความเด็ดเดี่ยว ไม่ต้องกลัวตาย ไม่ตายหรืออดข้าวสามวัน เรามีเสบียงสะสมไว้ในร่างกายอยู่ได้เป็นอาทิตย์นะ ขอให้มันน้ำดื่มแล้ว รับรองได้ไม่ตาย อดข้าวเจ็ดวันนี้ไม่ตาย กลับได้ประโยชน์เสียอีก ได้ลดน้ำหนัก ความหิวมันอยู่ที่ใจ หิวสองส่วน หิวกายมันเป็นส่วนย่อย หิวกายมันก็เป็นเรื่องธรรมดา ร่างกายมันถึงเวลามันก็ต้องมีอะไร ให้มันกิน แต่ถ้าไม่ได้กินมันก็ไม่ตาย มันก็แค่รู้สึกเหนื่อยๆ อิดโรยไป เท่านั้นเอง แต่ความหิวที่ทรمانคือความอยากในใจเรา ใจตัวนี้ร้ายกาจ รุนแรง

พยายามทำต่อไปเถอะ ทางพระพุทธเจ้านี้เป็นทางที่ดีที่สุด ไม่มีอะไร ในโลกนี้จะดีเท่า ถ้าไม่จริงแล้วพระพุทธเจ้าท่านจะไม่ใช่ที่พึ่งของ สัตว์โลกทั้งหลาย ไม่เป็นศาสดาของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย ผู้ใด ได้รับคำสอนของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัติแล้วมีความเห็นอันเดียวกัน

“

ทางพระพุทธเจ้านี้
เป็นทางที่ดีที่สุด
ไม่มีอะไรในโลกนี้จะดีเท่า
ถ้าไม่ดีจริงแล้ว
พระพุทธเจ้าท่านจะไม่เป็น
ที่พึ่งของสัตว์โลกทั้งหลาย
ไม่เป็นศาสดาของมนุษย์
และเทวดาทั้งหลาย

ธ ร ร ม ะ บ น เ ข า

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต





ว่าดีจริงๆ เป็นที่พึงได้อย่างแท้จริง ดับความทุกข์ต่างๆ ภายในใจได้
ดับความหิวความอยากต่างๆ ได้หมด ขอให้เรามีความเพียรพยายาม
ปฏิบัติไปเท่านั้นเถอะ อย่าขี้เกียจ อย่าท้อแท้ ที่เป็นอุปสรรคของเรา
คือความขี้เกียจ ความท้อแท้ ความรักความสบาย ความสะดวก
ความสบาย ยังติดอยู่กับความสุขแบบเดิมๆ อยู่ แต่ไม่เคยคิดว่ามัน
เป็นความสุขแบบเหี่ยวที่ติดอยู่ปลายเบ็ดเท่านั้นเอง พอซุบเข้าไปแล้ว
ทีนี้ก็ติดแล้ว ติดก็ต้องหากินอยู่เรื่อยๆ เวลาใดไม่ได้กินเวลานั้นก็ทุกข์
ทรมานใจ

ขอมอดดีกว่า ลองหัดอด ลองหัดถือศีล ๘ ไปก่อน อดข้าวเย็นไปก่อน
อดดูหนังดูละครอดฟังเพลงไปก่อนอะไรต่างๆ เอาอาทิตย์ละวันก่อน
ก็ได้ ถ้ายังไม่มีกำลังมากก็เอาสักวันหนึ่ง วันพระหรือวันไหนที่เราสะดวก
สมัยนี้วันพระอาจจะไม่สะดวกเพราะเราอาจจะต้องทำงานทำการ
เราก็เอาวันที่เราไม่ต้องทำงาน แล้วเราก็ถือวันนั้นเป็นวันพระถือ
ศีล ๘ ไป งดหาความสุขทางร่างกายหนึ่งวัน มาหาความสุขจากการ
ทำใจให้สงบกัน พอใจสงบแล้วจะเห็นคุณค่าแล้วจะติดใจ ที่นี้จะมี
กำลังแล้วจะกล้าอด กล้าตัดอะไรต่างๆ ได้อย่างง่ายดายเลย เพราะ
มันไม่มีคุณค่าเหมือนกับความสุขของใจ ได้อะไรมาก็ดีใจเดียวเดียว

เดี๋ยวก็อยากได้ใหม่อีกแล้ว แล้วก็อยากจะได้มากขึ้นด้วย ได้คิ๊บก็อยากจะได้ศอก ได้ศอกก็อยากจะได้ว่า ได้เท่าไรก็ไม่อึดไม่พอ แต่ได้ความสงบนี้พอ ไม่อยากจะได้อะไร สบาย อยู่เฉยๆ ก็มีความสุข ไม่ต้องไปดิ้นรน ไม่ต้องไปเดือดร้อน ไม่ต้องไปเหนื่อยยากกับการแสวงหา ได้มาแล้วก็ต้องเดือดร้อนกับการรักษาดูแล ได้มาแล้วก็ต้องมาเศร้าโศก เสียใจเวลาหายไปจากไป นี่ของต่างๆ ที่เราหานี้เป็นความทุกข์ทั้งนั้น ทุกข์ตั้งแต่การเริ่มต้น เวลาเริ่มหานี้ก็ทุกข์แล้ว เวลาได้มาก็ทุกข์กับการดูแลรักษา เวลาสูญเสียไปก็ต้องมาทุกข์กับการสูญเสียไป แต่ความสงบนี้ ถ้าเราได้แล้วเรารักษามันได้ ไม่มีใครเอาจากเราไปได้

ดังนั้นมาหาความสุขแบบนี้ดีกว่า ความสุขทางใจ ความสุขที่เกิดจากความสงบ แม้ต่อไปร่างกายมันเจ็บไข้ได้ป่วย เราก็ไม่เดือดร้อน เพราะเราไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ เราทำใจให้สงบได้ ร่างกายนอนอยู่บนเตียงอยู่ในโรงพยาบาลเจ็บไข้ได้ป่วย เราก็ยังทำใจให้สงบได้ แต่ถ้าเราใช้ร่างกายหาความสุข เช่น จากการดูการฟิงการตีมีการรับประทาน พอไม่สบายแล้วชักทำไม่ได้แล้ว พอทำไม่ได้ตอนนั้นก็ทุกข์ใจ

ศิษย์ : ปกติเป็นคนที่ไม่สวดมนต์ แต่ว่าจะใช้พุทธโธ

พระอาจารย์ : การสวดมนต์นี่ก็เป็นการภาวนาอย่างหนึ่ง จะใช้บทสวดมนต์ก็ได้ จะใช้พุทโธก็ได้ หรือจะใช้สติกำหนดควบคุมความคิดให้ได้ ก็เป็นการภาวนาไปในตัวแล้ว คือเราต้องการหยุดความคิดปรุงแต่งต่างๆ เพราะความคิดปรุงแต่งเป็นเครื่องมือของความอยาก พอคิดแล้วเดี๋ยวมันอดอยากไม่ได้

ดังนั้น **การภาวนามันมีหลายระดับนะ เริ่มต้นถ้าพุทโธไม่ได้ คุณสมไม่ได้ กำหนดควบคุมความคิดไม่ได้ ก็ต้องใช้อุบาย เช่นสวดมนต์ไปก่อน สวดมนต์ไม่ได้ก็ฟังเทศน์ฟังธรรมไปก่อน อันนี้ก็เป็นอุบายเพื่อใช้ดึงใจให้หยุดไปคิดเรื่องราวต่างๆ เวลาฟังธรรมมันก็ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่ได้ ใจก็สงบมีความสุขจากการฟังธรรมได้ แต่พอหยุดฟังปั๊บ มันก็เริ่มไปคิดเรื่องอื่นได้ แต่ถ้าเราใช้พุทโธได้ เราก็สามารถที่จะดึงมันไว้ได้ ถ้าพุทโธมีกำลังมาก ต่อไปไม่ต้องใช้พุทโธก็ได้ เพียงแต่กำหนดปั๊บมันก็หยุด พอดูใจปั๊บกำลังคิดอะไรอยู่หรือ พอบอกให้มันหยุดคิด มันก็หยุดหยุดได้เพราะเรารู้จักวิธีหยุดแล้ว เรามีเบรกแล้ว มันเป็นขั้นๆ ไป ใหม่ๆ ก็ต้องใช้เครื่องมือก่อน**

ศิษย์ : อย่างเราไม่ได้เข้าสู่ทางธรรมแบบบวชเป็นพระ อยากจะอยู่ทางโลกอยู่ ก็นี่สิ่งที่เรากำลังทำคือเราต้องเตะเบรกทุกๆ ครั้งที่เรากำลังเกิดความอยาก เราไม่ต้องกลับไปเจริญสติหรือทำสมาธิก็ได้ใช่ไหมครับ

พระอาจารย์ : ถ้าเราหยุดความอยากได้ก็แสดงว่าเรามีเบรกแล้ว เราจะไม่ทำสมาธิก็ได้ เราหยุดได้หรือเปล่าล่ะ ถ้าเราหยุดความอยากได้ เราก็บวชได้ ที่เราบวชไม่ได้เพราะเรายังหยุดความอยากไม่ได้

ศิษย์ : เป็นคำถามที่มีคำตอบอยู่แล้ว

พระอาจารย์ : คือเราอาจจะหยุดความอยากบางอย่างได้ที่มันไม่รุนแรงที่เราไม่ได้อยากมาก อย่างนั้นมันก็หยุดได้ แต่ความอยากที่เราอยากมากๆ อยู่ที่นี่ เราไม่มีกำลังจะหยุดมันได้ ถ้าเราไม่สร้างกำลังเพิ่มขึ้นสร้างกำลังหยุดให้มันมีกำลังมากขึ้น เราก็จะหยุดมันไม่ได้

ศิษย์ : สุดท้ายถ้าผมจะต้องสร้างกำลังให้มากขึ้น ผมก็จะรู้ว่ามันไม่มีอะไร ผมก็ต้องลาทุกสิ่งไป

พระอาจารย์ : เราก็จะเห็นว่าในโลกนี้ไม่มีความสุขที่แท้จริง เป็นความทุกข์ที่ถูกหุ้มห่อด้วยความสุขบางๆ เหมือนยาขมเคลือบน้ำตาล

ศิษย์ : ผมกลัวว่าผมจะคิดได้แบบนั้น

พระอาจารย์ : กลัวทำไม กลัวจะหายโง่เหรอ มีคนแก่หลายคนมาบอกว่า แหม เสียตายตอนหนุ่มๆ ไม่สนใจเลย มาสนใจตอนนี้ โอ๊ย จะปฏิบัติแต่จะอย่างนั้นยากเย็นไปหมด มันไม่เอื้อเสียแล้ว

ศิษย์ : คือตอนนี้มีความรู้สึกที่เราฟังเรื่องราวของคนอื่นหรืออะไรเนี่ย เรารู้สึกเฉยๆ ไม่ยินดียินร้าย เราไม่สนใจเรื่องอะไร มันไม่เกี่ยวกับเรา คนว่าเรา เราก็เฉยๆ

พระอาจารย์ : ก็ดีใจ มันไม่ใช่เรื่องของเราอยู่แล้ว เเฉๆ แต่ไม่ควรจะ
เฉยเมยเข้าใจไหม ถ้าช่วยเหลือเขาได้ก็ควรจะมีเมตตาช่วยเหลือ
กันไป ไม่ใช่ว่าเฉยเพราะไม่อยากจะช่วยเหลือเขา แต่ถ้าช่วยแล้ว
แนะนำแล้วเขาไม่เอาก็ช่วยไม่ได้ แต่ไม่ควรจะเฉยแบบไร้เมตตา
ไร้น้ำใจ ช่วยแล้วก็ต้องปล่อยวาง เช่น เห็นคนอื่นตาย เราเฉยๆ นี่
เราอย่าไปคิดว่าเราเป็นคนไร้น้ำใจ ไม่ใช่หรอก เรารับความจริงได้
เรายอมรับว่าการตายเป็นเรื่องธรรมดา ต้องตายด้วยกันทุกคน ถ้าตาย
แล้วมาร้องไห้ร้องไห้ นี่แสดงว่าใจยังไม่นิ่ง ใจยังไม่สงบ ใจยังไม่รู้
ความจริง ถ้าใจรู้ความจริงแล้วจะเฉยเหมือนกับฝนตกแดดออก ตกก็
ตกไป ตายก็ตายไป จะทำยังไงล่ะ ไปห้ามเขาไม่ให้ตายได้หรือเปล่า
เข้าใจไหม เราเอาเขากลับคืนมาได้หรือเปล่า มันก็ไม่ได้ ร้องไปมันก็เท่านั้น
ร้องไปทำไมเสียน้ำตาไปเปล่าๆ



“

พอผู้ใดได้ดับตัณหา
ความอยากหมดแล้ว
ก็จะได้ ประมัย สุขัง
ความสุขที่สูงสุดที่ดีที่สุด
เพราะเป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่
กว่าความสุขทั้งหลาย
และเป็นความสุขที่ถาวร
ไม่มีวันเสื่อม ไม่มีวันหมดไป
นี่คือหัวใจของการปฏิบัติธรรม

ธ ร ร ม ะ บ น ฑ เ ข า

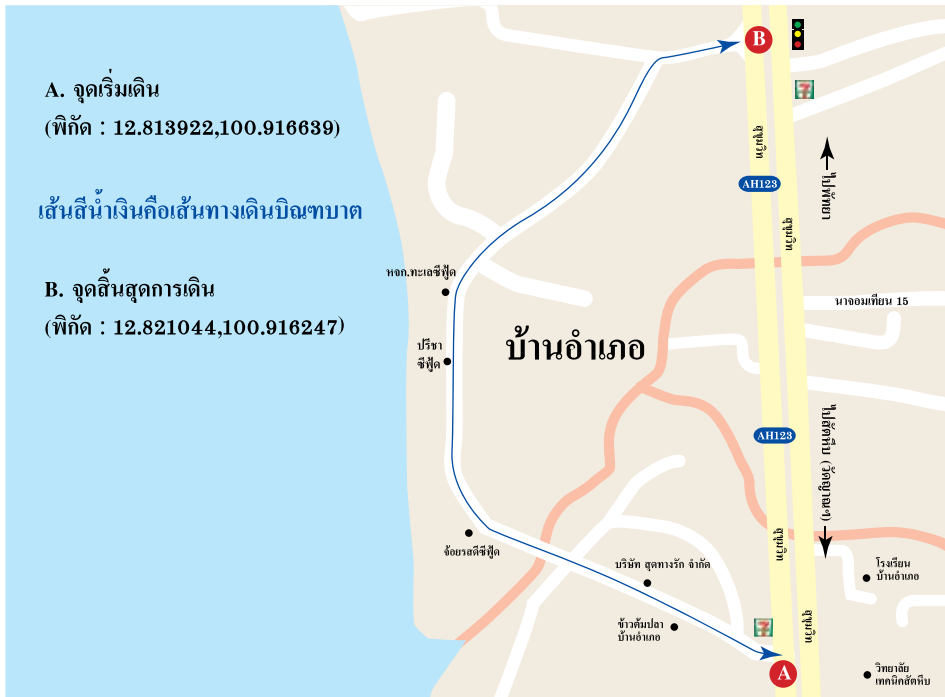
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

กิจและเวลาประจำวันที่สามารถเข้าพบ
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

เวลา ๐๕.๕๐-๐๖.๔๕ น. (โดยประมาณ)

เดินป็นทบาทพร้อมคณะสงฆ์ วัดญาณฯ บริเวณบ้านอำเภอ
เริ่มที่ซอยนาจอมเทียน ๓๐ (เริ่มเดินเมื่อฟ้าสว่างเห็นลายมือ
ทั้งนี้เวลาสามารถเปลี่ยนแปลงตามสภาพอากาศ)

แฟนที่เล่นทางเดิน



เวลา ๐๗.๓๐-๑๐.๐๐ น. (โดยประมาณ)

ฉันเข้าที่ศาลาอเนกกุศล สว.กว. (ศาลาฉัน) โดยจะมีการแสดงธรรม
ก่อนฉันประมาณ ๓๐ นาที ในวันพระ วันสำคัญทางศาสนา วันเสาร์-
อาทิตย์ และวันหยุดตามที่ ครม. ประกาศ

เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น. (โดยประมาณ)

ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เขตปทุมธานี กรุงเทพมหานคร

- วันเสาร์-อาทิตย์ และวันสำคัญทางศาสนา แสดงธรรมและตอบ
ปัญหาข้อสงสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติ
- วันจันทร์ถึงศุกร์ (วันพระ) หรือวันหยุดตามที่ ครม. ประกาศ
สนทนาและตอบปัญหาธรรมะ

หมายเหตุ : ขอความกรุณางดเข้าพบพระอาจารย์นอกเหนือจาก
เวลาดังกล่าว และขอความร่วมมือสุภาพสตรึงดสวมกางเกงขายาว
และกระโปรงสั้น ****งดรับกิจนิมนต์ในทุกกรณี****

สามารถดาวน์โหลดพระธรรมเทศนา
ของท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ที่

www.kammatthana.com

www.PhraSuchart.com

www.facebook.com/PhraAjarnSuchart

ธรรมะบัณฑิต เล่ม ๕

พระอาจารย์สุภาติ อภิภาติ

ISBN : ๙๗๘-๖๑๖-๓๘๒-๘๖๔-๔

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มิถุนายน ๒๕๕๘

จำนวนพิมพ์ : ๒,๘๓๕ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ : คณะศึกษานุกรศึกษา

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการ
ห้ามจำหน่าย

พิมพ์ที่ บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๔ โทรสาร ๐-๒๔๔๔-๐๐๓๘

E-mail: silpasiamprinting@hotmail.com