



ธรรมะบนเขา

(ชุดในพรรษา ปี พ.ศ. ๒๕๕๘)

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต



ที่ได้รับการปกป้องรักษาคุ้มครอง
ด้วยการศึกษาและการปฏิบัติธรรม
จะนำความสุขที่เหนือความสุขทั้งหลายในโลกนี้

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต



ธ ร ร ม ะ บ น เ ข า (ชุดในพรรษา ปี พ.ศ. ๒๕๕๘)

รวบรวมจากพระธรรมเทศนาของท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ณ จุลศาลา บนเขาชีโอน
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

แจกเป็นธรรมทาน สงวนลิขสิทธิ์ห้ามจำหน่าย

ISBN : 978-616-413-603-8

พิมพ์ครั้งแรก : กรกฎาคม ๒๕๕๙

จำนวนพิมพ์ : ๕,๐๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ : คณะศิษยานุศิษย์

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรจภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด

๖๑ ซ.เพชรเกษม ๖๙ ถ.เลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ

เขตหนองแขม กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙ โทรสาร ๐-๒๔๔๔-๐๐๓๘

e-mail : silpasiamprinting@hotmail.com

เทศน์วันอธิษฐานเข้าพรรษา ๒

มารยาทของการนั่งฟังเทศน์ฟังธรรม ๑๒

สารคุณของการอยู่จำพรรษา ๑๕

พัฒนาอินทรีย์ ๕ ให้เป็นพละ ๕ ๑๙

ความสุขของคนตาดี ๒๕

แก้คำสาป ๓๑

บุญบารมี ๑๐ ประการ ๓๕

ทดแทนบุญคุณ ๔๒

สนทนาธรรมวันพระ ๔๘

สิบปากว่าไม่เท่าตาเห็น ๕๕

นิเวศน์ ๕ ๖๕

การเสียสละ ๘๒

สิ่งมหัศจรรย์ที่แท้จริง ๘๙

อิทธิบาท ๔ คือธรรมที่เป็นกำลังใจ ๙๙

ผู้เสร็จกิจในพระอริยสัจ ๔ ๑๑๔

คุณธรรม ๑๐ ประการสำหรับการหลุดพ้น ๑๒๕

เปลี่ยนสถานภาพใจ ๑๔๑

ลำดับขั้นการปฏิบัติ ๑๔๖

ฟังธรรมเพื่อให้ได้ธรรม ๑๖๒

ที่พึ่งถาวร ๑๗๓

เกราะกันความทุกข์ใจ ๑๗๘

รักษาใจด้วยธรรม ๑๘๘

สติ ๑๙๗

ธรรมะคือที่พึ่งทางใจ ๒๐๕

โอกาสหลุดพ้นจากวัฏฏะ ๒๑๕

โทษของลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ทางกาย ๒๒๕

ฟังธรรมจากผู้บรรลุธรรม ๒๓๒

เหตุและปัจจัยที่ทำให้บรรลุธรรม ๒๓๙

การเข้าหาพระธรรมคำสอน ๒๔๕

สะพานบุญ ๒๕๗

กามคุณ ๕ ๒๖๔

ทั้งสุขปลอมแล้วจะเจอสุขจริง ๒๗๖

วันปวารณา ๒๙๐

สารบัญ

ธรรมะบนเขา

(ชุดในพรรษา ปี พ.ศ. ๒๕๕๘)



ธรรมะบัณฑิต

พระอาจารย์ สุชาติ อภิชาโต

เทศน์ วันอุธิษฐาน เข้าพรรษา

เป็นอันว่าพวกเราได้ตั้งสัจอธิษฐานว่า
เราจะอยู่ในวัดนี้ตลอดระยะเวลา ๓ เดือน
ไม่ไปค้างแรมที่อื่น ยกเว้นในกรณีฉุกเฉิน
ในกรณีที่มีอนุญาตไว้ในพระวินัย เช่น เวลา
บิดามารดา ครูบาอาจารย์ เจ็บไข้ได้ป่วย
ต้องไปดูแลอุปฐากท่าน อนุญาตให้ไปได้
ไม่เกิน ๓ วัน ๓ คืน แล้วก็ต้องกลับมา
ถ้าเกินไม่กลับมาก็ถือว่าขาดพรรษา

คำว่า “ขาดพรรษา” ก็คือจะไม่ได้รับ
อานิสงส์จากการจำพรรษา มี ๕ ข้อด้วยกัน
เช่น จะไม่มีสิทธิ์ที่จะรับผ้ากฐิน ผู้ที่จะรับ
ผ้ากฐินนี้จะต้องอยู่จำพรรษาครบ ๓ เดือน
ด้วยกันและจะไม่ขาดพรรษา แต่อายุพรรษา
นี้ไม่ขาด อายุพรรษานี้ก็นับอยู่เหมือนเดิม
นี่เป็นตัวอย่างข้ออนุญาตที่ให้ไปโดยลาไป
ได้ ๓ วัน ๓ คืน

การอธิษฐานพรรษา การอยู่จำพรรษา
เราก็ต้องรู้จักเขตที่เราจะอยู่จำพรรษา
ตามปกติวัดทั่วไปก็จะมีกำแพงล้อมรอบ
ก็ควรที่จะต้องรู้ขอบเขตของการจำพรรษา
แต่เนื่องจากวัดญาณสังวรารามนี้เป็นวัด

ที่อยู่ในโครงการพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่มีอาณาเขตกว้างขวาง จึงจำเป็นที่จะต้องแจ้งให้ทราบโดยสังเขปว่า อยู่ตรงไหนบ้าง โดยจะขอเริ่มต้นจากหน้าวัดไปเขตของวัด คือตรงที่ เลย์ชุมประตูดอกไปจะมีวงเวียน แล้วให้เลี้ยวขวาไป เราจะเริ่มจาก ตรงจุดนั้น แล้วก็วิ่งพาไปเขตของวัดจะอยู่ภายในถนน จะวิ่งผ่าน ศูนย์ผู้สูงอายุ ผ่านศูนย์เกษตร แล้วก็ไปถึงเขตพัฒนาที่ดินก็จะสุดเขต ของโครงการพระราชดำริทางด้านนั้น แล้วก็ให้เลี้ยวขวาตรงมา ทางที่อยู่ของอุบาสกอุบาสิกา ตรงมาพระตำหนักของพระบาทสมเด็จพระ เจ้าอยู่หัว แล้วก็ตรงไปอ้อมเขาพระมณฑป พอไปอ้อมเขา พระมณฑปก็ตรงไปสู่เขาชีโอน เขตห้ามล่าสัตว์ป่าเขาชีโอน อ้อมบริเวณ เขตห้ามล่าสัตว์ป่าเขาชีโอนออกมาก็มาวิ่งตรงถนนที่เรียกว่าถนน บายพาส ก็จะตรงทางไปอยู่ทางด้านหลังของกุฏิพระ ตรงไปสู่วิหารเซียน แล้วจากวิหารเซียนก็จะมีทางเลี้ยว ให้เลี้ยวมาทางศาลานานาชาติ จากศาลานานาชาติเราก็จะเลี้ยวขวากลับมาตรงวงเวียนที่เราเป็นที่ จุดเริ่มต้น นั่นก็คือเขตของการอยู่จำพรรษา ห้ามออกจากเขตนี้ก่อน สว่าง คือถ้าไปก่อนสว่างถือว่าขาดการจำพรรษาได้

การที่เราจะขาดหรือไม่ขาดจะขอยกตัวอย่าง สมมุติว่ายังไม่ได้สว่าง แล้วออกไปบิณฑบาต พอกลับมาสว่างแล้วอย่างนี้ถือว่าขาดการ จำพรรษาแล้ว ส่วนกรณีมีเหตุจำเป็นที่จะต้องออกไปธุระข้างนอกใน ยามค่ำคืน แต่กลับมาก่อนที่จะสว่างอย่างนี้ก็ยังถือว่าไม่ขาดพรรษา การที่เราจะดูว่าสว่างแล้วหรือยังนี้ มีวิธีให้เราดู ๒ แบบด้วยกัน วิธีหนึ่งให้สังเกตดูใบไม้ ถ้าเราเห็นใบไม้อย่างชัดเจนแต่ละใบก็ถือว่า สว่างแล้ว หรือว่าเราจะใช้ดูลายมือของเราก็ได้ ขอให้เรายื่นแขน ของเราออกไปให้สุดแล้วก็ดูลายมือ ถ้าเห็นลายมืออย่างชัดเจน ก็เรียกว่าสว่างแล้ว สามารถที่จะออกไปนอกเขตของวัดได้แล้วหากมี ภารกิจจำเป็น เช่น การบิณฑบาต ดังนั้นตอนเช้าตอนที่ท่านทั้งหลาย จะออกบิณฑบาตนี้ ท่านไม่ควรเอาผ้าครองไปด้วย เพราะถ้าเอา

มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑

นี่คือเป้าหมายหรือผลของการมาบวช

ผ้าครองไปด้วยก็ถือว่ายังไม่สว่าง จะต้องรอสละผ้าครองให้ได้ก่อน แล้วค่อยออกไปบิณฑบาต ถ้าเอาผ้าครองไปนี้ถือว่ายังไม่สว่าง ถ้าออกไปแล้วกลับมาสว่างแล้วก็ถือว่าขาดการจำพรรษา

นี่คือเรื่องของพระวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติเพื่อให้ท่านเองได้มีเวลาอยู่กับที่เพื่อจะได้ศึกษาและได้ปฏิบัติธรรมกันอย่างต่อเนื่อง เพราะการมาบวชนี้ก็เพื่อมาศึกษาพระธรรมคำสอนที่เรียกว่า **ปริยัติธรรม** ศึกษาเพื่อเราจะได้รู้วิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง เมื่อรู้จักวิธีปฏิบัติแล้วก็นำไปปฏิบัติ พอปฏิบัติอย่างถูกต้องผลก็จะเกิดขึ้นมา เรียกว่า **ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ** ปฏิเวธ ก็คือผลที่จะเกิดจากการปฏิบัติ

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติของพระพุทธศาสนาคืออะไร ก็คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ นี่คือนิพพานหรือผลของการมาบวช การมาศึกษา การมาปฏิบัติ เพื่อที่จะได้หลุดพ้นจากวัฏฏะแห่งการเกิด แก่ เจ็บ ตาย การบรรลุผลนี้มีอยู่ ๔ ระดับ ระดับแรกเรียกว่า **โสดาปัตติผล** คือได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน ก็จะตัดภพชาติให้เหลือไม่เกิน ๓ ชาติ เป็นอย่างมาก แล้วก็สามารถบรรลุไปถึงพระนิพพานได้ภายใน ๓ ชาติ และไม่ต้องกลับมาเกิดในอบายอีกต่อไปถึงแม้ว่าจะได้ทำบาปไว้มากมายเพียงใด การบรรลุพระโสดาบันนี้จะปิดกั้นประตูอบายได้อย่างถาวร **ขั้นที่ ๒ คือ ขั้นพระสกิทาคามี** ก็จะตัดภพชาติเหลือเพียง ๑ ชาติเป็นอย่างมาก ถ้าจะต้องกลับมาเกิด ก็กลับมาเกิดเพียงชาติเดียวคือชาติของมนุษย์ ถ้าได้ถึงขั้นที่ ๓ คือ **ขั้นพระอนาคามี** ก็จะไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกต่อไป แต่ยังต้องไปเกิดอยู่บนสวรรค์ชั้นพรหม และจะบรรลุเป็นพระอรหันต์ตามลำดับต่อไป

ถ้าได้ปฏิบัติจนถึงขั้น**พระอรหันต์**ก็就不用กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ก็จะได้เข้าสู่พระนิพพานต่อไป ท่านจึงเรียกว่า **มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ มรรค** ก็คือการปฏิบัติเพื่อปฏิบัติให้เกิดผล **มรรค** ก็คือการเจริญศีล สมาธิ ปัญญา ในแต่ละขั้น พระโสดาบันท่านก็ต้องเจริญศีล สมาธิ ปัญญา ในขั้นของพระโสดาบัน พระสกิทาคามีก็ต้องเจริญศีล สมาธิ ปัญญา ในขั้นของพระสกิทาคามี พระอนาคามีก็เช่นเดียวกัน พระอรหันต์ก็เช่นเดียวกัน ก็ใช้ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องมือในการที่จะบรรลุถึงธรรมชั้นต่างๆ ได้

ดังนั้นหน้าที่ของพวกเราในการที่ได้มาอยู่ร่วมกันมาจำพรรษากัน ก็คือมาศึกษาในขั้นต้น ถ้าเรายังไม่รู้วามรรคเป็นอย่างไร ผลเป็นอย่างไร ศีล สมาธิ ปัญญา ที่เป็นเครื่องมือที่จะมานำพาให้เราได้ไปสู่ผลทั้งหลายคืออะไร เราก็ต้องศึกษาพระธรรมวินัย ศึกษาพระธรรมคำสอน ซึ่งในพรรษาก็จะมีการสั่งสอนหลักสูตรนักธรรมตรี ก็จะมีสอนพระวินัยที่เป็นศีลของพระ มียอยู่ ๒๒๗ ข้อ แล้วก็สอนธรรมวิภาค ก็คือคำต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนที่จะใช้เป็นเครื่องมือในการเจริญสมาธิและปัญญา แล้วก็มีศึกษาพุทธประวัติเพื่อที่จะได้รู้ความเป็นมาของพระพุทธเจ้าเพื่อที่จะได้กำจัดความสงสัยสงสัยว่าพระพุทธเจ้ามีจริงหรือไม่ พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นคำสอนที่แท้จริงถูกต้องหรือไม่ พระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลายมีจริงหรือไม่

พระอริยสงฆ์สาวกคือใคร คือผู้ที่มีศรัทธาอย่างพวกเรานี้แหละที่มีศรัทธาที่จะมาศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วนำเอาคำสอนของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัติ ถ้าเราปฏิบัติได้อย่างถูกต้องอย่างที่เราสวดกันในบทของพระสังฆคุณ คือ **สุปฏิปันโน อสุปฏิปันโน ญายปฏิปันโน สามิจิปฏิปันโน** ถ้าเราปฏิบัติได้ทั้ง ๔ ข้อนี้ เราก็จะได้มรรคผลทั้ง ๔ ขึ้นตามลำดับไป จะได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน แล้วก็จะได้ก้าวขึ้นสู่พระสกิทาคามี ก้าวขึ้นสู่พระอนาคามี และก้าวขึ้นสู่พระอรหันต์

ตามลำดับ นี่คือน้ำที่ของพวกเรา น้ำที่ของนักบวช คือการศึกษา การปฏิบัติ และการบรรลุ

น้ำที่ของเราไม่ใช่อยู่ที่การสร้างถาวรวัตถุต่างๆ หรือเรียไรเงินทอง เพื่อที่จะมาสร้างถาวรวัตถุต่างๆ เรื่องการก่อสร้างนี้พระพุทธเจ้าทรง มอบให้กับศรัทธาญาติโยมผู้ที่มีกำลังทางทุนทรัพย์ มีทรัพย์สมบัติ มีเงินทอง ที่จะสามารถสร้างโบสถ์ สร้างเจดีย์ สร้างกุฏิ สร้างวิหาร สร้างอะไรต่างๆ ได้ ส่วนพวกเราที่เป็นพระนี้ไม่มีเงินไม่มีทอง ไม่มีหน้าทีๆ จะมาสร้างวัด สร้างโบสถ์ สร้างเจดีย์ ขณะที่พระพุทธเจ้า ทรงมีพระชนมชีพอยู่ พระพุทธเจ้าไม่เคยสร้างวัดแม้แต่วัดเดียว วัดที่เกิดขึ้นแต่ละวัดนี้เกิดจากผู้มีศรัทธาความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า และมีความปรารถนาอยากให้พระพุทธเจ้าและพระสงฆ์ทั้งหลาย ได้มีที่อยู่อาศัยเพื่อจะได้ศึกษาเพื่อที่จะได้ปฏิบัติและบรรลุธรรม นี่คือน้ำที่ของฆราวาส คือการสร้างถาวรวัตถุต่างๆ น้ำที่ของพระ คือ การบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา โดยเฉพาะงานสำคัญที่สุดก็คือสมาธิ และปัญญา ศีลเราก็มรักษาพระวินัย ๒๒๗ ให้เคร่งครัด ส่วนสมาธิและปัญญานี้ก็ต้องใช้การภาวนา คือสมถภาวนาเพื่อให้เกิดสมาธิ และวิปัสสนาภาวนาเพื่อให้เกิดปัญญา สมาธิอย่างเดียวไม่มีกำลังพอที่จะ ตัดกิเลสตัณหาต่างๆ ให้หมดไปได้อย่างถาวร สมาธิทำได้แต่ตัดกิเลส ตัณหาเอาไว้เท่านั้น เหมือนกับหินทับหญ้า เวลาเราเอาหินทับหญ้าไว้ หญ้าก็จะไม่สามารถงอกงามขึ้นมา แต่พอเราเอาหินออกจากหญ้า หญ้าก็จะงอกงามขึ้นมาได้ เวลาจิตของเราวมเข้าสู่ความสงบ กิเลส ตัณหานี้จะหายไปหมด จะพักอยู่ชั่วคราว จะไม่ทำงาน แต่ไม่หายไป อย่างถาวร พอเราออกจากสมาธิมา เราจะเริ่มคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ เห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ ได้ยินสิ่งนั้นสิ่งนี้ กิเลสตัณหาความโลภความอยาก ต่างๆ ก็จะโผล่ขึ้นมา ถ้าอยากจะทำลายกิเลสตัณหาให้หมดไปอย่างถาวร จึงต้องใช้ปัญญาด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา

การเจริญวิปัสสนาภาวนาก็ต้องเจริญในขณะที่ออกจากสมาธิมาแล้ว ขณะที่จิตสงบอยู่ในสมาธินี้ไม่สามารถเจริญวิปัสสนาได้ เพราะเป็นเวลาจิตพักผ่อน จิตเต็มกำลัง เหมือนกับร่างกายเวลาที่พักผ่อนหลับนอนไม่สามารถไปทำงานทำการได้ แต่พอตื่นขึ้นมาแล้วได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่แล้ว ก็จะสามารถออกไปทำงานทำการต่างๆ ได้ วิปัสสนาก็เป็นเหมือนการทำงานของร่างกาย จะต้องทำตอนที่ออกมาจากสมาธิออกมาจากความสงบแล้ว พอออกจากความสงบมา เราก็จะต้องมาพิจารณาร่างกายเพราะว่าเป็นตัวที่เราทั้งหลายยังยึดยังทุกข้อยู่กับร่างกาย เราต้องมาพิจารณาให้เห็นอย่างชัดเจนว่าร่างกายนี้ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ถ้าเราไปหลงไปยึดไปติดกับร่างกาย ไปคิดว่าเป็นตัวเราของเรา เราจะมีความอยากให้ร่างกายนี้เที่ยง อยากจะให้ร่างกายนี้อยู่กับเราไปตลอด พอเราเกิดความอยากขึ้นมาก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา เราก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่ามันไม่เที่ยง มันไม่ใช่ตัวเราของเรา ถ้าเราเห็นได้อย่างชัดเจนแล้ว เราก็จะไม่มีความอยากให้มันอยู่กับเราไปตลอด ไม่มีความอยากให้มันไม่เปลี่ยนแปลง มันต้องเปลี่ยนไปตามกาลตามเวลา ร่างกายนี้เกิดมาแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วก็ต้องตายไปในที่สุด ไม่มีใครยับยั้งห้ามมันได้ มันเป็นเรื่องของร่างกาย มันไม่ใช่เป็นของเรา ไม่ใช่เป็นตัวเรา

วิธีที่อยากจะเห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่เป็นตัวเรา ท่านสอนให้เราแยก **อาการ ๓๒** ของร่างกายนี้ออกมา ร่างกายของเรานี้ประกอบด้วย อาการ ๓๒ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไข้ใหญ่ ไข้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า และน้ำต่างๆ ท่านบอกว่าให้แยกอาการเหล่านี้ออกมาไว้เป็นกองๆ แล้วดูซิว่าอาการเหล่านี้มีตัวเราอยู่ตรงไหนบ้าง มีตัวเราอยู่ในผมหรือเปล่า มีตัวเราอยู่ในขนหรือเปล่า มีตัวเราอยู่ในเล็บในฟันในหนังหรือเปล่า แยกมันออกมาเป็นชิ้นๆ เป็นส่วนๆ เราลอง

พิจารณาดูแต่ละส่วนดูว่าส่วนนี้เป็นตัวเราหรือเปล่า เราเป็นผม หรือเปล่า เราเป็นขนหรือเปล่า ถ้าพิจารณาอย่างนี้เราก็จะเห็นได้ อย่างชัดเจน มันเป็นเพียงผม เป็นขน เป็นเล็บ เป็นฟัน เท่านั้น มันไม่ได้เป็นอะไรมากไปกว่านี้เลย ความหลงของเราต่างหากที่ไปคิด ไปหลงว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เหล่านี้เป็นตัวเรา ของเรา ให้เราตัดพิจารณาอยู่บ่อยๆ แล้วความเห็นว่ามันไม่ใช่เป็น ตัวเราก็จะค่อยๆ ปรากฏขึ้นมา แล้วเราจะเห็นว่าตัวเราที่แท้จริงก็คือ ผู้ที่กำลังพิจารณาภาวนานี้เอง ก็คือผู้รู้ผู้คิดนี้เองที่เป็นตัวแทน ร่างกายนี้เป็นผู้ที่ถูกพิจารณา ไม่ใช่ตัวเราของเรา ถ้าเราเห็นได้อย่าง ชัดเจน เราก็จะปล่อยวางร่างกายนี้ได้ จะไม่มีความอยากให้ร่างกาย ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เมื่อไม่มีความอยากก็จะเป็นความทุกข์ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย นี่ไม่ใช่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจ **ต้นเหตุของความทุกข์ใจอยู่ที่ความอยาก** ที่อยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย ก็จะเห็นชัดเจนว่ามันต้องเจ็บ มันต้องตาย เพราะมันเป็นอนิจจัง เพราะมันเป็นอนัตตา เราห้ามมันไม่ได้ เราเก็บมันไว้ไม่ได้ ถ้ามันเป็น ของเรามันก็ต้องอยู่กับเราไปตลอด ถ้ามันไม่อยู่กับเราไปตลอด เราจะตู่ว่าเป็นของเราได้อย่างไร มันก็จะเห็นด้วยเหตุด้วยผล แล้วมัน ก็จะเกิดความกลัวหาญ กล้าที่จะปล่อยวางร่างกายได้ กล้าที่จะไป ทดสอบดูว่าร่างกายนี้เรายังหลงยึดติดอยู่หรือไม่ ด้วยการไปหา สถานที่ๆ เราเคยกลัว กลัวความเป็นความตายของร่างกาย ถ้าเรา เห็นว่าร่างกายมันไม่ใช่เป็นตัวเราของเรา เราจะไม่ห่วง เรายินดี พร้อมที่จะให้ร่างกายนี้มันเป็นไป เพราะมันเป็นเหมือนกับร่างกาย ของคนอื่นที่เราไม่ได้เดือดร้อนเวลาร่างกายของคนอื่นเป็นอะไรไป ฉะนั้น ร่างกายของเรานี้ก็เป็นอย่างนั้น

นี่คือการพิจารณาเพื่อตัดความกลัวในความเจ็บไข้ได้ป่วย กลัว ความตาย ความเจ็บไข้ได้ป่วยก็เช่นเดียวกันก็คือทุกขเวทนา มันก็ จะเป็นสิ่งที่อยู่กับร่างกาย มันไม่ได้อยู่กับเรา เราเพียงแค่มาสัมผัส

รับรู้เท่านั้น ถ้าเราสัมผัสรับรู้เฉยๆ ไม่ไปมีความอยากให้มันหายไป เราจะไม่มีความทุกข์ ความทุกข์เกิดจากความอยากให้ความเจ็บของร่างกายคือทุกข์เวทนาหายไป เราจะต้องนั่งให้มันเจ็บ เจ็บแล้วก็สอนใจว่ามันเป็นของร่างกาย มันไม่ใช่เป็นของเรา เราเป็นเพียงผู้มาดูแลรับรู้มาสัมผัสเท่านั้น เราไม่ต้องไปอยากให้มันหาย เพราะถ้าอยากแล้วมันจะเกิดความทุกข์ ที่เราทนต่อความเจ็บไม่ได้ นั่นไม่ใช่ทนกับความเจ็บของร่างกาย แต่ทนกับความอยากที่อยากจะทำให้ความเจ็บหายไป ถ้าเราไม่มีความอยากให้ความเจ็บหายไป ความทุกข์ใจจะไม่มี แล้วเราก็จะอยู่กับความเจ็บได้อย่างสบาย เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยไม่มีทุกข์ไม่มียากก็ไม่ใช่ปัญหา ไม่มียาแก้ปวดก็ไม่ใช่ปัญหา เพราะความปวดส่วนใหญ่มันอยู่ที่ใจ แล้วถ้าเรามีปัญญาที่จะระงับมันโดยการที่ไม่มีความอยากให้ความเจ็บของร่างกายหายไป ความเจ็บปวดส่วนใหญ่ที่อยู่ในใจจะหายไปหมด เหลืออยู่แต่ความเจ็บเพียงเล็กน้อยที่อยู่กับร่างกาย เราก็จะไม่ต้องกินยาแก้ปวด นี่คือการพิจารณาร่างกายเพื่อที่เราจะได้ปล่อยวางร่างกาย จะได้ไม่ต้องทุกข์กับร่างกายอีกต่อไป เพราะพวกเราทุกคนกำลังเดินทางไปสู่ความแก่กัน กำลังเดินทางไปสู่ความเจ็บไข้ได้ป่วยกัน กำลังเดินทางไปสู่ความตายกัน ถ้าเราไม่เตรียมตัวรับกับเหตุการณ์ เวลาที่เราเจอเหตุการณ์ เราจะไม่สามารถที่จะเผชิญได้อย่างไม่มีความทุกข์ นี่คือการเป้าหมายของการเจริญปัญญาหรือการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือเพื่อให้เห็นความจริง เห็นสิ่งที่เป็นจริง ไม่ใช่เป็นไปตามความรู้สึกนึกคิดของเรา **ความรู้สึกนึกคิดของเรา**นี้ออกมาจากความหลง ออกมาจากความไม่รู้ความจริง มันทำให้เราเห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวเราว่าเป็นตัวเรา เห็นสิ่งที่ทุกข์ว่าเป็นสุข

นี่คือการเจริญวิปัสสนาให้เห็นตามความเป็นจริงของสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ เราไม่ได้มาเปลี่ยนแปลงอะไร สิ่งที่เราเปลี่ยนคือใจของเรา เปลี่ยน

ความโง่ให้กลายเป็นความฉลาดเท่านั้น ให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ให้รู้ว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา ให้รู้ว่าร่างกายนี้ไม่เที่ยง ให้รู้ว่าความเจ็บนี้เป็นความเจ็บของร่างกาย ไม่ใช่เป็นความเจ็บของเรา ถ้าเราเห็นอย่างชัดเจนแล้ว เราก็จะไม่เดือดร้อนกับความแก่ กับความเจ็บ กับความตายของร่างกาย

อีกเรื่องหนึ่งที่เราต้องพิจารณาคือความไม่สวยงามของร่างกาย เพราะถ้าเรามองเห็นร่างกายว่าสวยงาม น่ารัก น่าชื่นชม ก็จะเกิด **กามราคะ** เกิดกามารมณ์ขึ้นมา เมื่อเกิดกามารมณ์ก็อยากจะเสพกาม ถ้าไม่ได้เสพกามก็จะเกิดความทุกข์ทรมานอย่างมาก ถ้าเป็นนักบวช ก็จะไม่สามารถอยู่กับการเป็นนักบวชได้ ก็จะต้องสิกขาลาเพศไป เพราะอยากจะไปร่วมหลับนอนกับบุคคลที่เราเห็นว่าสวยงาม นั่นเอง แต่ถ้าเราพิจารณาดูส่วนที่ไม่สวยไม่งามของร่างกาย เช่น ดูตอนที่ร่างกายแก่ ดูตอนที่ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ดูตอนที่ร่างกายตายไปเป็นซากศพไปหรือดูอวัยวะต่างๆ ที่มีอยู่ภายใต้ผิวหนัง ถ้าเราดูแล้วความอยากที่จะเสพกามนี้มันก็จะหายไปได้ **พระอุปัชฌาย์จึงต้องสอนให้เราพิจารณาร่างกายตั้งแต่วันที่เราบวช คำที่เราท่องไว้ ๕ คำ คือ เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ก็คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง** นั่นเอง ท่านสอนให้เราพิจารณาร่างกายให้ดูความไม่สวยงามของร่างกาย ให้ดูอวัยวะอาการต่างๆ ที่มีอยู่ในร่างกาย อย่าดูแต่เฉพาะส่วนภายนอก อย่าดูแต่เฉพาะส่วนที่สวยที่งาม เพราะจะทำให้จิตใจมีกามารมณ์และจะทำให้ผ้าเหลืองร้อน จะทำให้ไม่สามารถห่มผ้าเหลืองได้ จะต้องสิกขาลาเพศไปในที่สุด

นี่คือเรื่องของการปฏิบัติวิปัสสนาที่เราเจริญสลับกับการเจริญสมถภาวนา เพราะหลังจากที่เราพิจารณาไปได้สักระยะหนึ่งก็จะเกิดความเหนื่อย เกิดความอ่อนล้าขึ้นมา ก็ต้องหยุดพัก เราก็ต้องหยุดการพิจารณาแล้วก็เข้าไปในสมาธิ ไปเติมกำลัง เหมือนกับร่างกายที่

ทำงานมาตลอดทั้งวัน ต้องเหนื่อย ก็กลับบ้านไปพักผ่อนหลับนอน ไปรับประทานอาหาร แล้วพอตื่นขึ้นมาก็กลับมาทำงานต่อ พอเราพิจารณาทางปัญญาจนใจเริ่มไม่ยากพิจารณาหรือไปพิจารณาเรื่องอื่น เราก็ต้องหยุดพิจารณา แล้วก็กลับมาเข้าสู่สมาธิทำให้สงบ สลับกันไปอย่างนี้จนกว่าเราจะสามารถละต้นหาความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจให้หมดไปได้ พอเราละต้นหาได้หมดแล้วก็จะไม่มี ความทุกข์หลงเหลืออยู่ในใจ แต่การพิจารณาร่างกายกับเวทนานี้ ก็เป็นเพียงข้อสอบ ๒ ข้อแรกที่เราต้องทำ ข้อที่พิจารณาอสุภะก็เป็น ข้อที่ ๓ เราก็ต้องมีข้อที่ ๔ คือ**การพิจารณาจิตของเรา จิตของเรา ก็เป็นไตรลักษณ์เหมือนกัน เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เหมือนกัน** คำว่า **จิต** นี้หมายถึงอารมณ์ต่างๆ ที่มีอยู่ภายในจิตของเรา จิตของเรานั้นจะแปรปรวนเปลี่ยนแปลง บางวันก็สดใส บางวันก็เบื่อบาน บางวันก็เศร้าหมอง มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราก็ต้องพิจารณาเพื่อปล่อยวางเช่นเดียวกัน เพื่อไม่ให้เรามีความอยากให้จิตเราเป็น อย่างนั้นเป็นอย่างนี้ มันเป็นอย่างไรรู้ไปตามความจริงของมัน แล้วใจเราก็จะไม่มี ความอยาก เมื่อไม่มีความอยากก็จะไม่มีความทุกข์ เมื่อไม่มีความทุกข์ก็หมดปัญหา ปัญหาอยู่ที่ความทุกข์นี้เท่านั้น และ ต้นเหตุของความทุกข์ก็อยู่ที่ความอยาก และเครื่องมือที่จะกำจัด ต้นเหตุของความอยากก็คือศีล สมาธิ และปัญญา ที่พวกเรามาศึกษา และปฏิบัติกันนั่นเอง

จึงขอสรุปการแสดงธรรมไว้เพียงเท่านี้ ขออนุโมทนาให้พร



มารยาท ของ การนั่ง ฟังเทศน์ ฟังธรรม

ขอความกรุณานั่งเฉยๆ เวลาฟังธรรม เป็นเวลาที่ไม่ควรจะทำอะไร ถ้าอยากจะทำอะไรขอเชิญไปทำที่อื่น เพราะว่า มัณเฑียรสถานและผู้ฟังข้างๆ ทำให้เขา เสียสมาธิ เพราะว่ามีเสียงรบกวน มีการ เคลื่อนไหว ที่จะทำให้เขาไม่สามารถฟัง ธรรมที่ไหลออกมาอย่างต่อเนื่องได้

การฟังธรรมนี้จะเกิดคุณเกิดประโยชน์ ก็ต่อเมื่อผู้ฟังนั้นฟังด้วยกาย วาจา ใจ ที่สงบ ถ้ากายวาจาใจไม่สงบ ธรรมนี้จะ ไม่สามารถเข้าไปสู่ใจได้ ไม่สามารถเป็น ประโยชน์ให้กับใจได้ เพราะฟังไม่รู้เรื่อง เพราะไม่ได้ฟัง เหมือนกับการเทน้ำใส่ไป ในแก้ว ถ้าไม่หงายแก้วขึ้นมา ต่อให้เทน้ำ ลงไปในแก้วมากน้อยเพียงไร จะไม่มีน้ำอยู่ใน แก้วเลยแม้แต่หยดเดียว เสียเวลาเปล่าๆ เสียเงินเปล่าๆ ได้แต่กิริยาแต่ไม่ได้สาระ ประโยชน์จากการฟัง ฟังแบบนี้ท่านเรียกว่า ฟังแบบทัพพีในหม้อแกง ทัพพีนี้มันไม่รู้จักร สรสชาติของแกง ต่อให้อยู่ในหม้อแกงนาน สักเท่าไรก็ตาม มันจะไม่รู้ว่าเป็นแกงเผ็ด

หรือเป็นแกงจืด หรือแกงหวาน มันไม่เหมือนกับลิ้น ที่แม้แต่สัมผัสกับ แกงเพียงหยดเดียวก็จะรู้ทันทีว่าเป็นแกงชนิดใด ฉะนั้น การฟังธรรม ก็ฉนั้นนั่น ถ้าฟังแบบทัพพีในหม้อแกง ต่อให้ฟังไปทั้งชาติก็ไม่เกิด ประโยชน์อะไร ฟังไปแล้วก็เข้าหูซ้ายออกหูขวา ไม่รู้เรื่อง แต่ ฟังแบบ ลิ้นกับแกง นี่อาจจะบรรลุธรรมได้ในขณะที่ฟังเลย อย่างที่ปรากฏขึ้น มาในสมัยพุทธกาลที่มีผู้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า และสามารถบรรลุ ธรรมได้ทันที บรรลุเป็นพระอรหันตสาวกกันได้ทันทีเลย เพราะผู้ฟัง นั้นฟังด้วยใจที่จดจ่อ ฟังด้วยใจที่สงบ ฟังด้วยร่างกายและวาจาที่สงบ ร่างกายนี้ไม่ขยับเขยื้อน ไม่ทำอะไร วาจาไม่มีการพูดไม่มีการคุย ใจนี้ ไม่มีการคิดถึงเรื่องอื่นเลยนอกจากคิดถึงเรื่องธรรมที่กำลังแสดงอยู่ เท่านั้น ถ้าฟังแบบนี้สามารถที่จะบรรลุธรรมได้อย่างแน่นอน เพราะ มีการบรรลุธรรมมาแล้วในอดีตเป็นจำนวนมากมาย

นี่คือมารยาทของการฟังธรรม ถ้าเราอยากจะเคารพสิทธิของผู้อื่น ถ้าเราอยู่ในสถานที่ๆ มีความสงบทางกาย ทางวาจา เราก็ควรที่จะ ตั้งอยู่ในความสงบ อย่าไปเห็นอะไรที่มันสำคัญกว่าการฟังเทศน์ ฟังธรรมอยู่ในขณะนั้น ถ้ามีความจำเป็นจริงๆ ที่จะต้องทำอะไร ก็ควร จะปลีกตัวไปอยู่อีกที่หนึ่งจะดีกว่า ผู้อื่นเขาจะได้ไม่ถูกรบกวน เขาจะ ได้รับประโยชน์จากการฟังธรรม แต่ถ้ามีการกระทำการต่างๆ ก็จะไป ทำลายสมาธิของผู้ฟังและทำลายสมาธิของผู้แสดงด้วย อย่างน้อย ผู้แสดงก็จะรู้สึกเสียเวลา เสียอกเสียใจ เหมือนกับเทน้ำใส่ให้กับ เขาแต่เขาไม่หยายแก้วขึ้นมา ถ้าเขาไม่หยายแก้วขึ้นมาจะเทน้ำใส่ไป ทำไม เทไปแล้วมันก็ไม่ได้แม้แต่หยดเดียว อันนี้ก็จะเป็นอย่างนั้น ถ้าไป แสดงธรรมที่ไหนแล้วมีคนพูดมีคนคุยกันก็จำเป็นที่จะต้องยุติการ แสดงไว้ตรงนั้น เพราะแสดงไปมันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เมื่อคนฟัง ไม่ให้ความสำคัญต่อการฟัง แล้วคนแสดงจะไปให้ความสำคัญต่อ การแสดงได้อย่างไร มันเป็นเหตุเป็นผล การมาแสดงธรรมนี้ไม่ได้

การฟังธรรมนี้จะเกิดคุณเกิดประโยชน์ ก็ต่อเมื่อผู้ฟังนั้น ฟังด้วยกาย วาจา ใจ ที่สงบ

มาเพราะความอยากจะมา แต่มาด้วยความจำเป็น เป็นหน้าที่อย่างหนึ่ง
อีกอย่างหนึ่งคือเห็นความศรัทธาของผู้ที่มาผู้ที่ต้องการจะมารับ
ฟังธรรม ก็เลยต้องผลักดันสังขารให้มานั่งอยู่ตรงนี้ แล้วก็ต้องสรรหา
ธรรมะออกมาพูดให้ฟัง ถ้าอยู่คนเดียวนี้ไม่ต้องทำอะไร ให้จิตอยู่เฉยๆ
ตั้งอยู่ในความสงบ สบายจะตาย

นี่คือเรื่องของการฟังเทศน์ฟังธรรม



ประโยชน์ที่ได้รับจากการอยู่จำพรรษา ก็จะทำให้เป็นการควบคุมบังคับใจที่ฟุ้งซ่านที่ยังถูกความอยากต่างๆ คอยผลักดันให้ไปที่นั้นมาที่นี้จะได้ต้องอยู่กับที่ จะได้รับความอยากไปนั้นมานี้ ซึ่งเป็นประโยชน์สำหรับพระภิกษุสามเณร และได้อยู่กับครูบาอาจารย์ ได้ศึกษาได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพราะการศึกษาและการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะเป็นเครื่องมือที่จะปกป้องรักษาจิตใจที่มีคุณค่ายิ่งกว่าสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ มีคุณค่ายิ่งกว่าทรัพย์สินสมบัติชั่วคราวของเงินทอง เพราะใจที่ได้รับการปกป้องรักษาคุ้มครองด้วยการศึกษาและการปฏิบัติธรรมจะนำความสุขที่เหนือความสุขทั้งหลายในโลกนี้นั่นเอง ไม่มีความสุขอันใดในโลกนี้ที่จะวิเศษที่จะดีเท่ากับความสุขที่เกิดจากการศึกษาและการปฏิบัติธรรม เพราะการศึกษาและการปฏิบัติธรรมจะทำให้จิตใจมีความสงบ ความสงบนี้แลเป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขทั้งปวง นี่คือเรื่องของการอยู่จำพรรษา

สารคุณ ของ การอยู่ จำพรรษา

ถ้าเราอยากจะเจริญก้าวหน้าในพระศาสนา เราต้องปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

เป้าหมายของการอยู่จำพรรษาอยู่ที่การศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ศึกษาแล้วก็ปฏิบัติตามคำสอน เมื่อปฏิบัติตามแล้ว ผลก็คือความสงบในระดับต่างๆ ก็จะปรากฏขึ้นมาจนถึงระดับที่สูงสุด คือระดับของพระนิพพาน อยู่ที่การศึกษาและการปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ดังนั้นการอยู่จำพรรษาจึงควรพุ่งไปที่ตรงจุดนี้ คือการศึกษาและการปฏิบัติ เพื่อรักษาจิตใจที่มีคุณค่ายิ่งกว่าสิ่งต่างๆ ทั้งหลายในโลกนี้ให้ตั้งอยู่ในความสงบ เพราะความสงบของใจเป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขทั้งปวง นี่คือหัวใจอันสำคัญของการปฏิบัติ

ขอให้เราอย่าไปกังวลกับสถานะของเราว่าเราเป็น**ฆราวาส**หรือเป็น**นักบวช** ให้กังวลว่าเรามีเวลาให้กับการ**ปฏิบัติ**หรือไม่ ถ้าเราไม่มีเวลา เราต้องหาเวลาให้กับการปฏิบัติให้ได้ เพราะถ้าเราไม่มีเวลา เราก็จะไม่สามารถปฏิบัติ **เมื่อไม่ปฏิบัติ** มันก็จะไม่เกิดผลขึ้นมา ดังนั้นอะไรที่มาเป็น**อุปสรรคต่อการปฏิบัติ** เราต้องทำลายมันให้ได้ ต้องกำจัดมันให้ได้เพื่อให้เราจะได้มีเวลามาศึกษามาปฏิบัติกัน

ดังนั้นในช่วงเข้าพรรษานี้เราอาจจะใช้อุปบายใช้เหตุของการเข้าพรรษานี้มาเป็นข้ออ้างก็ได้ว่า ช่วงนี้เข้าพรรษาต้องขอยุติงานทางโลกไว้ชั่วคราว ขอมาใช้เวลากับการศึกษาและปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คนที่นับถือศาสนาอื่นเขายังอ้างศาสนาเป็นข้ออ้างได้เลย เช่น ศาสนาเขาห้ามไม่ให้กินเนื้อสุกร เขาก็ยังอ้างได้ว่าเขาไม่กินเนื้อสุกร ศาสนาเขาห้ามไม่ให้ดื่มสุรา ห้ามไม่ให้เล่นการพนัน เขาก็

อ้างศาสนาได้ แต่ศาสนาของเราเป็นศาสนาที่ใจกว้าง ไม่บังคับกัน ไม่ห้ามกัน ปล่อยให้ทำกันตามความสมัครใจ เช่น อบายมุขต่างๆ นี้ ก็ไม่ได้ห้าม เพียงแต่บอกให้รู้ว่ามันไม่ดี ทำแล้วมันจะเกิดโทษ การทำบาปก็ไม่ได้ห้ามให้ทำ เพียงแต่บอกว่าทำแล้วมันจะเกิดโทษ ขึ้นมา พอเป็นศาสนาที่ใจกว้าง พวกเราก็เลยกว้างตามศาสนา คือ ไม่ทำซะเลย นี่แหละมันก็เลยทำให้พวกเราไม่ค่อยเจริญก้าวหน้าในทางธรรมกัน พวกเราไปเจริญก้าวหน้าในทางโลกกันแทน ดังนั้น ถ้าเราอยากจะเจริญก้าวหน้าในทางศาสนา เราต้องปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น เข้าพรรษานี้เราจะละเว้นอบายมุขทั้งหมด การเล่นการพนัน การเสพสุราเมา การเที่ยวกลางคืน การคบคนไม่ดีเป็นมิตร ความเกียจคร้าน แล้วก็ละการกระทำบาป ๕ ข้อ คือ ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดประเวณี พุดปดมดเท็จ ดื่มสุราเมรัย หรือถ้าอยากจะรักษาศีลที่สูงกว่านี้มากกว่านี้ ก็ให้รักษาศีล ๘ ไป ข้อ ๓ ก็ให้ละเว้นการร่วมหลับนอนกับผู้อื่นแม้จะเป็นคู่ครองเป็นสามีเป็นภรรยา ก็ขอยกเว้นหนึ่งพรรษา คือ ๓ เดือน ละเว้นจากการรับประทานอาหารแบบไม่มีเวล่ำเวลา รับประทานอาหารมากเกินไป ก็ไม่รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว หรือว่าจะรับประทานอาหารเพียงมือเดียวก็ได้แต่ต้องก่อนเที่ยงวัน หลังจากเที่ยงวันแล้วก็จะไม่รับประทานอาหาร เพื่อจะได้มีเวลาปฏิบัติได้อย่างสะดวกสบายหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว แล้วก็ละเว้นจากการหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย คือมหรสพบันเทิงต่างๆ ไม่ดูการร้องรำทำเพลง ดูภาพยนตร์ ดูละคร ไม่ออกไปเที่ยวตามสถานบันเทิงต่างๆ นี่ก็เป็นข้อปฏิบัติที่เราสามารถใช้การเข้าพรรษานี้มาเป็นข้ออ้างได้ แล้วก็ไม่นอนมากเกินไป วิธีจะนอนไม่มากเกินไป ก็ยำนอนบนเตียงที่มันนอนแล้วสบาย เช่น นอนบนฟูกหนาๆ ให้นอนบนพื้นแข็ง เช่น นอนกับพื้น พื้นดิน พื้นไม้ อาจจะปูเสื่อปูผ้ากันความเย็นไว้ อันนี้

ไม่เป็นไรทำได้ เพราะถ้าเรานอนบนที่นอนที่มันนุ่มมันสบาย ถึงแม้ร่างกายได้พักผ่อนแล้ว แต่ใจจะไม่อยากจะลุกเพราะมันยังสบาย ร่างกายพักประมาณ ๔ ถึง ๕ ชั่วโมงก็พอ แต่ถ้านอนบนฟูกหนาๆ มันก็ไม่อยากจะลุก ก็จะนอนต่ออีก ๔-๕ ชั่วโมง เลยเสียเวลาอันมีค่าไป ถ้านอนบนพื้นแข็งๆ เช่น พื้นไม้ พื้นดิน พอร่างกายได้พักผ่อน ตื่นขึ้นมาก็ไม่อยากจะนอนต่อเพราะมันไม่สบาย ก็จะรีบลุกขึ้นมา ล้างหน้าล้างตา มานั่งสมาธิ มาเดินจงกรม มาปฏิบัติธรรม

นี่คือเรื่องของการปฏิบัติปฏิบัติชอบเป็นอย่างนี้ ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า **ไม่ว่าจะเป็นฆราวาสญาติโยม หรือเป็นสมณชนกบวช** ก็ต้องปฏิบัติเหมือนกัน เพราะกิเลสเป็นกิเลสตัวเดียวกัน **ความโลภ ความโกรธ ความหลง** นี่เป็นตัวเดียวกัน เครื่องไม้เครื่องมือที่จะมาใช้ทำลายกิเลสตัณหาที่เป็นเครื่องไม้เครื่องมือชนิดเดียวกัน ผู้ที่ใช้เครื่องไม้เครื่องมือนี้ก็มีต่างเพศต่างวัยได้ เป็นหญิงเป็นชายก็ได้ เป็นเด็กเป็นผู้ใหญ่ก็ได้ เป็นฆราวาสเป็นนักบวชก็ได้ ไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่การใช้เครื่องมือคือปฏิบัติปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้านี้เท่านั้นที่จะเป็นเหตุที่จะทำให้เราได้สมบัติอันล้ำค่าคือความสงบของใจที่เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสงบทั้งปวง



การที่จะทำให้การปฏิบัติเป็นมรรคเป็นผล
ขึ้นมาได้นี้ อยู่การพัฒนาอินทรีย์ ๕ ให้
เป็นพละ ๕

อินทรีย์ ๕ คืออะไร คือ ๑. ศรัทธา ความ
เชื่อ ๒. วิริยะ ความพากเพียร ๓. สติ
ความระลึกรู้ ๔. สมาธิ ความตั้งมั่น และ
๕. ปัญญา ความฉลาด อินทรีย์ ๕ นี้มี
อยู่ในผู้ปฏิบัติที่เริ่มต้นปฏิบัติ คือในปุถุชน
ยังไม่ได้เป็นพละ ๕ ถ้าเป็นพละ ๕ นี้ ก็จะ
เข้าสู่ระดับของพระอริยบุคคล การปฏิบัติ
จึงต้องเน้นในการเจริญอินทรีย์ทั้ง ๕ นี้ให้
เป็นพละ ๕ ขึ้นมา

อินทรีย์กับพละนี้เปรียบเหมือนกับร่างกาย
อินทรีย์นี้เป็นเหมือนร่างกายของเด็กที่ยัง
ไม่มีกำลังวังชาเหมือนกับร่างกายของผู้ใหญ่
เด็กจะทำอะไรให้ได้ผลเหมือนกับผู้ใหญ่
ผู้ใหญ่นี้ย่อมเป็นไปไม่ได้ แต่ผู้ใหญ่ก็มาจาก
เด็กนี่เอง ก่อนที่จะเป็นผู้ใหญ่ได้ก็ต้องเป็น
เด็กมาก่อน แต่เนื่องจากได้รับการพัฒนา
จากเด็กให้เจริญเติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ตาม
ลำดับ พอเป็นผู้ใหญ่เต็มที่แล้วก็สามารถ

พัฒนา อินทรีย์ ๕ ให้เป็น พละ ๕

มีศรัทธาแรงก็จะทำให้ปฏิบัติได้มาก มีศรัทธาน้อยก็จะปฏิบัติได้น้อย

ทำอะไรต่างๆ ให้ได้ผล ให้ได้รับความสำเร็จลุล่วงไปได้อย่างดี ใจของพวกเราก็เหมือนกัน **ใจของนักปฏิบัติในตอนเริ่มต้นก็มีเพียงอินทรีย์ ๕** มีศรัทธาที่ยังไม่แน่น มีความเพียรที่ยังไม่แก่กล้า มีสติที่ยังไม่ต่อเนื่อง มีสมาธิที่ยังไม่ตั้งมั่น มีปัญญาที่ยังไม่รอบคอบ ไม่กว้างขวาง ยังมองไม่เห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามความเป็นจริง จึงจำเป็นที่จะต้องมาพัฒนา**ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา** ให้เป็นศรัทธาที่ไม่หวั่นไหวที่แน่นมั่นคง ความเพียรที่แก่กล้า มีสติการระลึกอยู่อย่างต่อเนื่อง มีจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในความสงบตลอดเวลา มีปัญญาที่คอยพิจารณาดูสภาวะธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงอยู่ตลอดเวลา นี่คือสิ่งที่เราจำเป็นจะต้องพัฒนา

การที่จะทำให้ศรัทธาที่เป็นอินทรีย์นี้เป็นศรัทธาที่เป็นพลหรือพลัง จำเป็นที่จะต้องศึกษาพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ศึกษาพระประวัติของพระพุทฺธเจ้าอยู่เรื่อยๆ ศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทฺธเจ้าอยู่เรื่อยๆ และศึกษาประวัติของพระอริยสงฆ์สาวกอยู่เรื่อยๆ ถ้าเราศึกษาไปเรื่อยๆ เราก็จะไม่หลงไม่ลืม แล้วจะทำให้เรามีความมั่นใจในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ จะทำให้เรามีความมั่นใจต่อการปฏิบัติ เพราะเราจะมีความมั่นใจว่าถ้าเราปฏิบัติตามที่พระพุทฺธเจ้าและพระอริยสงฆ์สาวกได้ปฏิบัติ เราก็จะได้รับผลเช่นเดียวกันกับพระพุทฺธเจ้าและพระอริยสงฆ์สาวก นี่คือการสร้างศรัทธาขึ้นมาให้เป็นศรัทธาที่แน่น มั่นคง ไม่สั่นคลอน ถ้าเราไม่ได้ศึกษา เวลาที่เรามีความท้อแท้ เบื่อหน่าย เราก็อาจจะหมดศรัทธาไปก็ได้ หรือเราไปเห็นอะไรที่ไม่ดีไม่งามก็อาจจะทำให้เราเสื่อมศรัทธาไปก็ได้ แต่สิ่งที่เราเห็นที่ทำให้เราเสื่อมศรัทธา นี่มันไม่ได้เป็นตัวแทนของพระพุทฺธศาสนา

เช่น ไม่ได้เป็นพระอริยสงฆ์สาวก ถ้าเป็นพระอริยสงฆ์สาวกแล้ว เราจะไม่มีวันที่จะเสื่อมศรัทธากับท่านไป เพราะว่าการประพาศ การปฏิบัติของท่านนี้จะเป็นที่ยอมรับ เป็นการปฏิบัติที่น่าเลื่อมใส ศรัทธา ถ้าเราไปหลงไปเคารพไปศรัทธาในพระสงฆ์รูปใดรูปหนึ่งที่ยัง ไม่ได้เป็นพระอริยสงฆ์ โอกาสที่ท่านอาจจะพลาดพลั้งหรือประพาศ ตนไปในทางเสื่อมเสียก็ย่อมมีอยู่ และเมื่อท่านไปประพาศดินที่ไม่น่า เลื่อมใสศรัทธา ถ้าเรายึดในองค์ท่านเป็นสรณะเป็นที่พึ่งก็อาจจะทำให้ เราเสื่อมศรัทธาไปก็ได้

ดังนั้นการที่เรายึดหรือมีความเลื่อมใสศรัทธาอยู่กับพระสงฆ์รูปใด รูปหนึ่งนั้น**เราต้องระมัดระวัง** ต้องพิจารณาหรือต้องคอยเตือนเสมอ ว่าเราอยู่ในโลกอนิจจัง คือโลกที่ไม่มีความเที่ยงแท้แน่นอน บุคคลที่เรา เคารพเลื่อมใสศรัทธาอาจจะยังไม่ได้เป็นบุคคลที่จะไม่มีวันที่จะทำให้ เราต้องเสื่อมศรัทธาลงไป บุคคลที่จะทำให้เราไม่เสื่อมศรัทธาลงไปนี้ ก็คือผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบและได้หลุดพ้นและได้จากพวกเราไปแล้ว ดังนั้นบางทีเราต้องระลึกถึงผู้ที่เป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ครูบาอาจารย์ ต่างๆ ที่ได้ล่วงลับไปแล้ว ถ้าเราไปยึดติดกับบุคคลที่ยังมีชีวิตอยู่ บางที ท่านอาจจะไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิดก็ได้ และเวลาที่ท่านมีอะไรเป็นไป กับท่าน เราก็อาจจะเกิดความเลื่อมใสศรัทธาขึ้นมา แต่ถ้าเราผูกศรัทธา ของเราไว้กับพระพุทธเจ้ากับพระอริยสงฆ์สาวกที่ได้รับการยืนยันแล้ว เช่น ท่านมรณภาพไปแล้วกระดูกของท่านได้กลายเป็นพระธาตุไปแล้ว อย่างนี้จะไม่ทำให้เราเสื่อมศรัทธา เราควรจะศึกษาประวัติของท่าน แล้วก็เอาแนวทางการปฏิบัติของท่านนี้มาเป็นแบบเป็นฉบับ

นี่คือเรื่องของการศึกษาเพื่อเสริมสร้างศรัทธาให้มีอยู่ในจิตใจอยู่ เรื่อยๆ เพราะถ้าเลื่อมใสศรัทธาเมื่อไหร่แล้ว มันก็จะไม่มีกำลังใจที่อยาก จะปฏิบัติ จะไม่มีความเพียร แต่ถ้าเรายังมีศรัทธาอยู่ ศรัทธานี้ จะผลักดันให้เรามีความพากเพียร พากเพียรที่จะปฏิบัติอยู่อย่าง

สม่ำเสมอ จะทำให้เราอยากจะทำปฏิบัติให้มากขึ้นไปตามลำดับ และเมื่อเราปฏิบัติได้มากขึ้นไป ผลก็จะปรากฏมากขึ้นไปตามลำดับ เมื่อผลปรากฏมากขึ้นเท่าไร ศรัทธาความเชื่อก็ยิ่งจะมากขึ้นไปตามลำดับ เมื่อ**ศรัทธา**มีความเจริญเติบโต **วิริยะ** คือความพากเพียร ก็จะมีการเจริญเติบโตตามขึ้นมา มีศรัทธาแรงก็จะทำให้ปฏิบัติได้มาก มีศรัทธาอ่อนก็จะปฏิบัติได้น้อย ดังนั้นถ้าเราอยากจะทำให้การปฏิบัติของเรานั้นได้ผลมาก เราก็ต้องหมั่นเจริญศรัทธาอยู่เรื่อยๆ

การที่เราจะปฏิบัติเจริญความเพียรเจริญสติอย่างต่อเนื่อง นั่งสมาธิเจริญปัญญาได้อย่างต่อเนื่องนี้ เราต้องไม่มีภารกิจอย่างอื่น ต้องมีภารกิจในการปฏิบัติเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ถ้าเรายังมีภารกิจเกี่ยวกับการบริหารจัดการทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ ที่เรามีอยู่ เราก็จะไม่มีเวลาที่จะมาปฏิบัติได้อย่างเต็มที่ พระพุทธเจ้าจึงต้องสละพระราชสมบัติไป พระสาวกทั้งหลายท่านก็ต้องสละทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองไป อย่างในสมัยปัจจุบันในประวัติของครูบาอาจารย์ที่เป็นลูกศิษย์ของหลวงปู่มั่นรูปหนึ่ง ท่านชื่อว่า **หลวงปู่พรหม** ก่อนที่ท่านจะออกปฏิบัติ ท่านกับภรรยาก็มีทรัพย์สินสมบัติ เป็นชาวนาชาวไร่ที่มีฐานะดี มีที่มียานมาก มีโคมีกระบือ มีสมบัติอะไรต่างๆ แต่ท่านไม่มีลูกไม่มีหลาน ท่านและภรรยามีศรัทธาที่อยากจะออกไปปฏิบัติไปบวชเพื่อมรรคผลนิพพาน ท่านจึงประกาศให้ชาวบ้านได้ทราบว่า ถ้าใครขาดเหลืออะไร ต้องการอะไร ขอให้มารับจากท่านไปได้ ใครไม่มีที่ อยากจะขอที่ ท่านก็ให้ที่ ใครไม่มีโคไม่มีกระบือ มาขอท่านก็จะให้ เพราะท่านไม่มีความต้องการในทรัพย์สินสมบัติข้าวของเหล่านี้แล้ว สิ่งที่ท่านต้องการก็คือความเป็นอิสระจากภารกิจในการดูแลจัดการทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ ที่ท่านมีอยู่ ท่านต้องการจะมีเวลาไว้ในการเจริญสติ สมาธิ และปัญญา เท่านั้น แล้วพอท่านสละไปหมดแล้ว ท่านก็ไปบวชพระ ภรรยาท่านก็ไปบวชชี แล้วก็แยกกันอยู่ ท่านก็ตามหลวงปู่มั่นไป ไปศึกษากับหลวงปู่มั่น ไปยึดคำสอนไปยึด

ปฏิบัติของการปฏิบัติของหลวงปู่มั่น และในที่สุดท่านก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ เวลาที่ท่านตายไปแล้ว กระดูกของท่านก็เลยเป็นพระธาตุขึ้นมา

นี่คือการดูตัวอย่างของพระพุทธเจ้าก็ดี ของพระอรหันตสาวกทั้งหลายก็ดี ท่านปฏิบัติเหมือนกันหมด ท่านจะต้องสละทรัพย์สมบัติ ข้าวของเงินทองที่เป็นเครื่องมือในการซื้อความสุขต่างๆ ถ้ายังมีอยู่ก็อดที่จะใช้มันซื้อความสุขต่างๆ ไม่ได้ แต่ถ้าไม่มีแล้วมันก็จะไม่มีเครื่องมือที่จะซื้อความสุขปลอมได้ ก็จำเป็นที่จะต้องปฏิบัติเพื่อที่จะเข้าหาความสุขที่แท้จริง เมื่อท่านถูกบังคับด้วยการสละทรัพย์สมบัติ ข้าวของเงินทอง ท่านก็หันหลังกลับไม่ได้ เพราะไม่มีอะไรที่จะรองรับ ถ้ากลับไป เงินทองที่สละไปนี้ก็หมดแล้ว กลับไปก็ไม่มีแล้ว จะไปหาเงินทองไปซื้อความสุขก็ไม่มีแล้ว นอกจากต้องไปทำงานทำการใหม่ ก็จะต้องไปติดอยู่กับการหาเงินการใช้เงินอยู่เรื่อยๆ แต่ถ้าท่านหันหน้าไปสู่ความสุขของมรรคผลนิพพาน ท่านก็จะมุ่งไปสู่การปฏิบัติ สู่การเจริญสติ สู่การเจริญสมาธิ และสู่การเจริญปัญญา พอได้ปฏิบัติแล้ว อินทรีย์ก็จะค่อยแก่กล้าขึ้นมาจะเจริญขึ้นตามลำดับ ศรัทธาก็จะมีกำลังมากขึ้น วิริยะก็มีกำลังมากขึ้น สติ สมาธิ ปัญญา ก็จะมีกำลังมากขึ้น พอมีกำลังมากขึ้นก็เป็นเหมือนร่างกายที่เจริญเติบโตขึ้นไปเรื่อยๆ จากเด็กก็จะกลายเป็นผู้ใหญ่ไป พอเป็นผู้ใหญ่แล้วก็จะสามารถทำงานทำการทำอะไรต่างๆ ที่ตอนเป็นเด็กไม่สามารถทำได้ นี่ก็เช่นเดียวกัน **จิตใจที่ยังมีอินทรีย์ ๕** อยู่นี้ก็จะไม่สามารถทำอะไร เป็นกอบเป็นกำได้ แต่พอได้**พัฒนาอินทรีย์ ๕** ให้เป็น**พละ ๕** ขึ้นมาก็จะสามารถ**บรรลุมรรคผลนิพพาน**ได้ อยู่ที่ว่า**การเจริญศรัทธา**เป็นขั้นที่ ๑ เมื่อมีศรัทธาแล้ว **วิริยะ** ความอดสาหัส ความพากเพียร ก็จะตามมา เหมือนกับเวลาที่เราไปทำงาน ถ้าเราทำงานแล้วเราไม่รู้ว่าเราจะได้รับเงินเดือนหรือได้รับเท่าไร เราอาจจะไม่ค่อยมีความอยากที่จะทำนัก จะไม่ค่อยขยันทำงานกัน แต่ถ้าเรารู้ว่าเราทำงานนี้จะได้

เงินเดือนมาก มันก็จะทำให้เรามีความขยันหมั่นเพียรที่จะทำงาน เพราะเราไม่อยากจะตกงาน เราไม่อยากจะเสี่ยงานที่ให้เงินเดือนดี ๆ กับเรานั้นเอง ดังนั้นเราต้องพยายามดูผลที่เราพึงจะได้รับจากการปฏิบัติว่าสิ่งที่เราจะได้รับคือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ เป็นผลที่ดีกว่าสิ่งต่างๆ ที่เราเคยได้รับมาจากการใช้เงินทองซื้อสิ่งต่างๆ ผลที่เราได้รับหรือความสุขที่เราได้รับจากลาภ ยศ สรรเสริญ จากรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐ์พระ นี่สิ่งผลที่เราจะได้รับจากการบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ไม่ได้ ความสุขที่ได้จากมรรค ผล นิพพาน นี่ท่านเรียกว่า เป็นสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง คือสุขอื่นที่ยิ่งกว่าความสงบไม่มี

ดังนั้นเป้าหมายของการปฏิบัติของเราจึงอยู่ที่การพัฒนาอินทรีย์ ทั้ง ๕ นี้ คือ พัฒนาศรัทธา พัฒनावิริยะ พัฒนาสติ พัฒนาสมาธิ และพัฒนาปัญญา ให้เป็นพละ ๕ ขึ้นมา ถ้าเป็นพละ ๕ แล้วก็จะสามารถที่จะทำลายต้นเหตุนหาความอยากต่างๆ ที่เป็นตัวจุดลากให้จิต ต้องเสื่อมลงมาและจุดลากให้จิตต้องกลับมาเกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่ ไม่มีวันสิ้นสุด พอมีพละ ๕ แล้วก็จะได้มรรค ผล นิพพาน เหมือนกับพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้รับอย่างแน่นอน

ดังนั้นขอให้พวกเราจงทุ่มเทชีวิตจิตใจให้กับการพัฒนาอินทรีย์ ทั้ง ๕ นี้ ให้กลายเป็นพละ ๕ ขึ้นมาให้ได้ แล้วเราจะได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน กัน ได้หลุดพ้นจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย กัน จะได้ไม่ต้องมาแก่ มาเจ็บ มาตาย อย่างไม่มีที่สิ้นสุดอีกต่อไป







พวกเราทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ เกิดมาเพื่อ
หาความสุขกันทุกคน ไม่มีใครเกิดมาเพื่อ
มาหาความทุกข์กัน แต่การหาความสุข
ของพวกเรานั้นเป็นเหมือนการหาของๆ
คนตาบอด คนตาบอดหาของอย่างไร
ก็จะไม่มีวันเจอ เพราะไม่มีตาที่จะมองห
นั่นเอง มีแต่ใช้มือคลำไปเรื่อยๆ คลำไป
อย่างไรก็ไม่มีวันที่จะได้พบกับของที่
ต้องการ การหาความสุขของพวกเรา
เช่นเดียวกัน เราหาความสุขโดยความหลง
เป็นผู้พาเราไป

ความหลงก็คืออะไร ความหลงก็คือการ
มองไม่เห็นความทุกข์ เห็นความทุกข์ว่า
เป็นความสุขนั่นเอง เพราะมองไม่เห็น
ความไม่เที่ยง มองไม่เห็นว่าเป็นของที่เรา
อยากได้นั้นที่เราได้มานั้นไม่ได้เป็นของเรา
อย่างแท้จริง เป็นของเราเพียงชั่วคราว
ได้มาแล้วก็ต้องหมดไป ดราบใดถ้าเรา
ยังหาความสุขแบบที่เราหากันอยู่ นี่ คือ
หาความสุขทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย

ความสุข ของ คนตาดี

การเดินทางย่อมเป็นสิ่งที่ยากลำบาก โดยเฉพาะการเดินทางไปสู่ความสุขที่แท้จริง เป็นเหมือนกับการเดินขึ้นภูเขา มันไม่ใช่เป็นของง่าย

หาความสุขผ่านทางร่างกาย เราจะไม่มีวันที่จะพบกับความสุขที่แท้จริงได้เลย เพราะความสุขที่แท้จริงนั้นไม่ได้อยู่ที่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไม่ได้อยู่ที่ลาภ ยศ สรรเสริญ นั่นเอง **ความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ความสงบของใจ** แต่เป็นสิ่งที่เราไม่รู้กัน จะมารู้ก็ต่อเมื่อเราได้มาพบคนตาดีอย่างพระพุทธเจ้า อย่างพระอรหันตสาวกเท่านั้น ที่จะรู้ว่า**ความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ความสงบของใจ**

ถ้าเราไม่ได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ไม่ได้มาพบกับพระพุทธเจ้า ไม่ได้มาพบกับพระอรหันตสาวก หรือไม่ได้มาพบกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เราจะไม่วันรู้เลยว่าความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ในตัวของเราเอง อยู่ในใจของเราเอง อยู่ในการทำใจของเราให้สงบ แต่ชาตินี้ภพนี้เป็นวาสนาของพวกเราเป็นโชคของพวกเรา ที่เราได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ได้พบกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ได้พบกับพระอรหันตสาวกของพระพุทธเจ้าที่นำคำสอนอันวิเศษของพระพุทธเจ้ามาเผยแผ่แบ่งปันให้แก่พวกเรา สอนพวกเราให้หาความสุขจากความสงบของใจ เพราะความสุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มีนั่นเอง สิ่งที่เราต้องมีก็คือศรัทธาความเชื่อในคำสอนอันนี้ เพื่อที่เราจะได้เปลี่ยนวิธีการหาความสุข จากการหาความสุขทางลาภ ยศ สรรเสริญ ทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ให้เข้ามาหาความสุขทางความสงบกัน ด้วยการทำทาน ด้วยการรักษาศีล ด้วยการภาวนา นี่เป็นทางที่จะนำความสุขที่เกิดจากความสงบนี้มาให้แก่เรา

ถ้าเราไปในทางของการแสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญ แสวงหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เป็นการเดินทางไปสู่ความทุกข์นั่นเอง เพราะว่าไม่มีใครที่เดินไปในทางนี้ที่ไม่บ่นว่าทุกข์กัน ไม่ว่าจะมีมาก มีน้อย จะมีลาภมากมีลาภน้อยก็บ่นว่าทุกข์กันทั้งนั้น จะมียศสูงหรือต่ำ ก็บ่นว่าทุกข์กัน จะมีการสรรเสริญมากน้อยก็บ่นว่าทุกข์กัน จะมีการ เสพรูป เสี่ยง กลิ่น รส โภจวิฬพะ มากน้อยเพียงไรก็บ่นว่าทุกข์กัน ทั้งนั้น เพราะลาภ ยศ สรรเสริญ สุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย นี่เป็น ของชั่วคราวนั่นเอง เวลาได้มาก็มีความสุข เวลาได้เสพได้สัมผัสก็มีความสุข พอหยุดเสพหยุดสัมผัส ความสุขนั้นก็หายไป เหลืออยู่แต่ ความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว ความรู้สึกขาดอะไร ขาดความสุข จึงเกิด ความอยาก พอเกิดความอยากก็กระตุ้นให้ใจต้องตะเกียกตะกาย พอเกิดการตะเกียกตะกาย เกิดความขวนขวาย ก็เกิดความไม่สงบ ขึ้นมาในใจ เกิดความทุกข์ขึ้นมาในใจ ทุกข์ในขณะที่อยากได้ แล้ว ก็จะสงบลงไปชั่วคราวเวลาที่ได้สิ่งที่อยากได้ ถ้าไม่ได้ก็จะไม่สงบและ จะทุกข์มากขึ้นไปเรื่อยๆ และอาจจะต้องถึงกลั้วตัวตายไปก็ได้ เพราะทนกับความทุกข์ของความอยากไม่ได้ นี่คือทางไปของการ แสวงหาความสุขทางร่างกาย การแสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จะนำไปสู่ความทุกข์ความวุ่นวายใจอย่าง แน่นนอน

แต่ถ้าเรามาทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราพากัน คือ**มาทางทาน มาทางศีล มาทางภาวนา** เราจะได้เข้าสู่ความสุขที่แท้จริง แต่การเดินทางก็ย่อมมีการเหน็ดเหนื่อยเป็นธรรมดา แต่เราก็ต้องยอมอดทน กับการเดินทางต่อความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าจนกว่าเราจะถึงจุดหมาย ปลายทาง พอเราถึงจุดหมายปลายทางแล้ว ความเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้าต่างๆ ก็จะหายไปหมด เราจะลิ้มไปหมดถึงความทุกข์ยาก ลำบากต่างๆ ที่เกิดจากการเดินทางของพระพุทธเจ้านี้ เดินทางของ

การทำงาน เดินทางของรักษาศีล เดินทางของการภาวนา การเดินทางก็ย่อมเป็นสิ่งที่ยากลำบาก โดยเฉพาะการเดินทางไปสู่ความสุขที่แท้จริง เป็นเหมือนกับการเดินขึ้นภูเขา มันไม่ใช่เป็นของง่าย ถ้าไม่มีความเพียรกับความพยายาม ไม่มีความแน่วแน่ศรัทธาต่อพระพุทธเจ้า ต่อพระธรรมคำสอน ต่อพระอรหันตสาวก เราจะไม่สามารถที่จะเดินทางไปถึงยอดของภูเขาได้ ไม่เหมือนกับการหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ทางการยศ สรรเสริญ สุข นี่เป็นเหมือนกับการเดินลงภูเขา เวลาเราไปหาความสุขแบบนี้มันง่ายเหลือเกิน เวลาไปเที่ยวนี้ง่ายเหลือเกิน ไม่รู้สึกยากลำบากเลย แต่ผลลัพธ์ที่เราจะได้รับจากการไปหาความสุขเหล่านี้ในบั้นปลายก็คือความทุกข์นั่นเอง ทุกข์เพราะไม่มีกำลังความสามารถที่จะหาได้เวลาที่ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาที่ร่างกายแก่ชรา เวลาที่ร่างกายต้องตายไป อันนี้เป็นทาง ๒ ทาง ทางหนึ่งคือทางขึ้นเขา ทางหนึ่งคือทางเดินลงเขา ลงไปสู่ความทุกข์ ขึ้นเขาไปสู่ยอดเขาไปสู่ความสุข การเดินขึ้นก็ต้องยากลำบาก แต่เมื่อถึงยอดเขาแล้วก็จะสบาย

ดังนั้นขอให้ผู้ที่มีศรัทธาความเชื่อในแนวทางของพระพุทธเจ้านี้ให้มีความอดทน ให้มีความเข้มแข็ง ให้มีความกล้าหาญ ให้มีความเพียรที่สม่ำเสมอที่มีมากขึ้นไปตามลำดับของการปฏิบัติ เวลาปฏิบัติถ้าเราได้รับผล ความเพียรจะมาก เวลาที่เราไม่ได้รับผล ความเพียรก็จะมาน้อย เวลาที่เกิดความท้อแท้ก็อย่าไปยอมแพ้ ขอให้คิดว่าตอนนี้ผลยังไม่ปรากฏ ขอให้ทำต่อไป ทำไปเรื่อยๆ ทำได้มากได้น้อยก็ทำไป หรือถ้าต้องพักก็ต้องพักไป แต่พักไปเพื่อเติมกำลัง พอจิตใจมีกำลังที่จะทำต่อก็กลับมาทำต่อไป ขอให้เดินไปในทางนี้ไปเรื่อยๆ ช้าบ้าง เร็วบ้าง ก็ไม่เป็นปัญหา トラバไตที่เรายังอยู่ในทางนี้ไม่ช้าก็เร็วสักวันหนึ่ง เราก็ต้องไปถึงจุดหมายปลายทางอย่างแน่นอน

เมื่อเราไปถึงจุดหมายปลายทางแล้ว ความทุกข์ยากลำบากต่างๆ ที่เกิดจากการเดินทางนั้นก็หายไปตามหมด

เวลาที่เราเดินทางนี้ ขอให้เรายอมรับว่ามันจะต้องลำบาก จะลำบากมาก ลำบากน้อยก็อยู่กับอุปสรรคต่างๆ ที่มีอยู่ในใจของพวกเรานั่นเอง อุปสรรคก็คือกิเลสตัณหาที่พวกเราได้สะสมกันมาในแต่ละภพแต่ละชาติ อาจจะมีมากมีน้อยต่างกันไป บางท่านมีน้อย ก็อาจจะรู้สึกว่าอุปสรรคนั้นมีน้อย บางท่านมีมาก อุปสรรคก็มีมาก แต่จะมีมากมีน้อยมันก็ไม่สามารถที่จะสู้กับธรรมของพระพุทธเจ้าได้ ขอให้เราสร้างธรรมของพระพุทธเจ้าให้เกิดขึ้นมาเถิด สร้างศรัทธาขึ้นมา สร้างวิริยะขึ้นมา สร้างสติ สร้างสมาธิ สร้างปัญญา ขึ้นมา ถ้าเรามีธรรมของพระพุทธเจ้าแล้ว ไม่ว่าอุปสรรคจะมีมากจะมีน้อยนั้น จะไม่เป็นปัญหา จะมีช้าหรือเร็วเท่านั้น แต่ในที่สุดอุปสรรคต่างๆ นั้น ก็จะต้องถูกทำลายไปหมดด้วยธรรมของพระพุทธเจ้า เพราะธรรมย่อมชนะอธรรมเสมอ

ธรรม คือ สติ สมาธิ ปัญญา ศรัทธา วิริยะ **อธรรม** คือ กิเลสตัณหา อาสวะต่างๆ เช่น กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นข้าศึกของธรรม **ข้าศึกของธรรมนี้สู้ธรรมไม่ได้** ถ้าข้าศึกของธรรมชนะธรรมก็จะมีพระพุทธเจ้าปรากฏขึ้นมา ให้พวกเราได้กราบไหว้บูชา จะไม่มีพระอรหันตสาวกปรากฏขึ้นมา ให้เป็นที่พึ่งของพวกเรา จะไม่มีธรรมคำสอนที่สอนว่า **“ธรรมย่อมชนะอธรรม”** นี่คือความหมายที่แท้จริงของธรรมย่อมชนะอธรรม แต่พวกเราบางทีมักจะคิดเตลิดเปิดเปิงไปทางโลกภายนอกคือ ระหว่างความดีกับความชั่ว ถ้าทางโลกภายนอกนี้ความดีมักจะแพ้ ความชั่ว ความชั่วมันต้องชนะความดี แต่สิ่งที่มันชนะไปนั้นมันเป็น ความทุกข์ ไม่ใช่เป็นความสุข ความชั่วต้องการอะไร ความชั่วก็ต้องการ

ลาม ยศ สรรเสริญ ต้องการความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย คนที่ทำความชั่วจึงมักจะชนะ มักจะได้ลาม ยศ สรรเสริญ สุข คนที่ไปทำสงครามนี้ ไปฆ่าคนเป็นแสนเป็นล้านแล้วชนะในที่สุด เขาก็ได้ลาม ยศ สรรเสริญ สุข ไป แต่สิ่งที่ได้นั้นมันไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง มันกลายเป็นความทุกข์เพราะว่าได้มามากน้อยในที่สุดก็ต้องเสื่อมหมดไป

ดังนั้นเราอย่าไปวัดธรรมชนะธรรมในทางโลก **ธรรมย่อมชนะอธรรม** ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอน ท่านหมายถึง**ในทางธรรมในทางจิตใจ** ในจิตใจเรามี ๒ ฝ่าย ฝ่ายธรรมและฝ่ายอธรรม ฝ่ายอธรรมคือกิเลสตัณหาโมหะอวิชชาต่างๆ ที่มีอยู่ในใจของพวกเรา และธรรมคือธรรมของพระพุทธเจ้า ที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการปราบอธรรมนั่นเอง ก็คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ขอให้พวกเราสร้างธรรมนี้ให้เกิดขึ้น ถ้าเรามีธรรมมากกว่าอธรรมแล้ว อธรรมย่อมหมดย่อมแพ้อย่างราบคาบอย่างแน่นอน



มีชาวต่างประเทศอยู่ท่านหนึ่งได้มาปรารภ
ขอพรให้กับลูกของหลานสาวที่เพิ่งเกิดมา
ก็ไม่ว่าจะให้พรอย่างไรดีเพราะว่าคนที่มา
เกิดนี้ก็เป็นเหมือนคนที่ถูกสาป ถูกสาปให้
มาแก่ ถูกสาปมาให้เจ็บไข้ได้ป่วย ถูกสาป
มาให้ตาย เหมือนกับคนที่ถูกศาลตัดสิน
ประหารชีวิต ไม่ทราบว่าจะให้พรให้เขา
เจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ได้
อย่างไร เพราะชีวิตของเขานั้นจะต้องไปสู่
ความแก่ ไปสู่ความเจ็บ และไปสู่ความตาย
การจะให้พรกับคนที่ถูกสาปนี้จึงทำได้ยาก
ทำไปก็ไม่ได้เพราะความจริงมันถูกสาป
ให้แก่ ให้เจ็บ ให้ตาย กันนั่นเอง มีวิธีเดียว
เท่านั้นก็คือสอนเขาไม่ให้มาเกิด ถ้าไม่มา
เกิดก็就不用มาแก่ มาเจ็บ มาตายกัน
แล้วการที่จะไม่มาเกิดก็ต้องหยุดเหตุ
ที่ทำให้มาเกิด

เหตุที่ทำให้มาเกิดก็คือความอยากต่างๆ
ความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
เรียกว่า “กามตัณหา” ความอยากมีอยาก
เป็น เรียกว่า “ภวตัณหา” และความอยาก

แก้ คำสาป

ไม่มีอยากไม่เป็น เรียกว่า “**วิภวตัณหา**” ความอยากทั้ง ๓ ประเภทนี้แหละที่เป็นผู้สาปให้พวกเราทั้งหลายมาเกิดกัน มาเกิดแล้วก็สาปให้พวกเราต้องมาแก่ มาเจ็บ และมาตายกัน ถ้าพวกเราอยากจะได้พรที่พระให้กัน คือให้มีความเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ เราก็ต้องหยุดการเกิดให้ได้ ด้วยการละความอยากทั้ง ๓ ประเภทนี้

วิธีที่จะละความอยากทั้ง ๓ ประเภทนี้ก็ต้องละด้วยการเจริญทาน ศีล ภาวนา นี่เอง ทาน ศีล ภาวนา นี่เป็นเครื่องมือที่จะละความอยากต่างๆ ได้ และเมื่อละความอยากได้ ก็หยุดการมาเกิดได้ เมื่อหยุดการมาเกิดได้ ก็จะไม่มีความแก่ ความเจ็บ ความตาย กันอีกต่อไป นี่คือวิธีที่จะให้พร แต่**ผู้ที่จะรับพรนั้นต้องเป็นผู้ให้พรกับตนเอง** ผู้อื่นไม่สามารถปฏิบัติแทนตนเองได้ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอน **อิตตา หิ อัตตโน นาโถ** ตนเป็นที่พึ่งของตน ตนต้องเป็นผู้หยุดความอยาก หยุดการมาเกิด แล้วก็จะได้หยุดความแก่ หยุดความเจ็บไข้ได้ป่วย และหยุดความตายได้ พระพุทธเจ้าและพระสาวกถึงแม้ว่าท่านจะสามารถหยุดการเกิด หยุดความแก่ หยุดความเจ็บ หยุดความตาย ได้ก็ตาม แต่ท่านไม่สามารถที่จะมาหยุดการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ของพวกเราได้ ไม่มีใครหยุดการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ของพวกเราได้ นอกจากตัวของเราเอง เราจึงต้องเป็นผู้ที่เจริญเครื่องมือที่ทรงเรียกว่า มรรค

มรรค แปลว่า ทางที่จะพาไปสู่การยุติของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยการทำทาน ด้วยการรักษาศีล ด้วยการภาวนา ถ้าได้เครื่องมือทั้ง ๓ ชนิดนี้ก็จะสามารถที่จะหยุดความอยากต่างๆ ได้ เมื่อหยุดความอยากต่างๆ ได้หมด ก็จะหยุดความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้ ก็จะได้มีแต่ความเจริญด้วยบรมสุข **บรมสุข** คือจิตที่ไม่ต้องกลับมาเกิด จิตที่มีความสุขที่ยิ่งใหญ่ **บรมสุข** แปลว่า ความสุขที่ยิ่งใหญ่หรือความสุข

ที่สูงสุด เป็นความสุขที่ไม่มีวันสิ้นสุด เป็นความสุขที่ไม่มีวันเสื่อม
ไม่มีวันหมด ไม่เหมือนกับความสุขที่พวกเราหากันอยู่ เป็นความสุข
ที่เราได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น เป็นความสุขที่พอได้มาแล้วก็หมดไป
เวลาเราได้เสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เราก็จะมีความสุข พอเรา
หยุดเสพ ความสุขนั้นก็หายไป ปล่อยให้ใจของเราอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว
ปล่อยให้ใจเกิดความอยากที่จะมีความสุขแบบนั้นอีก ก็ต้องไปเสพรูป
เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อีก เสพเสร็จมันก็หมดไป หมดไปก็ต้อง
เสพใหม่เพราะมันไม่ได้ทำให้อิ่มทำให้พอ มีแต่จะทำให้อยากเสพไป
เรื่อยๆ เหมือนกับการเสพยาเสพติด ถ้าเสพแล้วก็ต้องเสพไปเรื่อยๆ
เวลาใดที่ไม่ได้เสพ เวลานั้นก็จะไม่มีความสุข แล้วถ้าไม่ได้เสพก็จะเกิด
ความทุกข์ขึ้นมา

ความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ความสงบของใจ ไม่ได้อยู่ที่รูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ ไม่ได้อยู่ที่การได้เป็นอย่างนั้นได้เป็นอย่างนี้ ไม่ได้อยู่ที่
การได้เป็นประธานาธิบดี เป็นพระเจ้าแผ่นดิน เป็นนายกรัฐมนตรี
เป็นรัฐมนตรี เป็นอะไรต่างๆ ที่พวกหนูหนวกตาบอดทั้งหลายอยาก
จะเป็นกันนั่นเองคือความหลง เพราะว่าเป็นอย่างนั้นก็เป็นความสุข
ชั่วคราว ขณะที่เป็นอย่างนั้นมีความสุข แต่พอไม่ได้เป็นก็กลายเป็นความ
ทุกข์ไป เพราะว่าไม่มีใครจะเป็นไปได้ตลอดนั่นเอง เพราะร่างกาย
มันถูกสภาพให้แก่ ให้เจ็บ ให้ตาย พอร่างกายตายไป การเป็นอย่าง
ไรๆ ก็หมดไป เป็นมหาจักรพรรดิเป็นมหากษัตริย์ก็หมดไป
เป็นประธานาธิบดีเป็นนายกรัฐมนตรีก็ต้องหมดไป พระองค์จึง
พิจารณาเห็นว่าการไปหาความสุขนอกจากความสงบนี้จะไม่ใช่ว่า
วิธีที่จะได้ความสุขที่แท้จริง เป็นการได้ความสุขปลอม เพราะว่า
เป็นความสุขที่จะต้องเสื่อมหมดไปแล้วก็กลายเป็นความทุกข์
ในที่สุดพระองค์ทรงค้นพบว่าต้นเหตุของความทุกข์ก็คือความอยาก
นี้เอง เวลาอยากนี้ใจจะกระเพื่อมขึ้นมา ใจที่มีความสงบมีความสุข

อยู่ดีๆ พอไปเกิดความอยากขึ้นมา ความสุขที่ได้จากความสงบนี้ จะถูกทำลายไป เหมือนน้ำที่นิ่ง พอโยนก้อนหินลงไปก็จะทำให้เกิดคลื่นขึ้นมาทันที น้ำที่นิ่งก็จะหายนิ่งไป ใจที่สงบพอเกิดความอยาก ขึ้นมาก็จะเกิดการกระเพื่อมเกิดความไม่สบายใจขึ้นมาทันที

พระองค์จึงทรงเห็นพระอริยสัจ ๔ นี้เอง เห็นว่า**ความทุกข์ใจ การกระเพื่อมของใจ ความไม่สบายใจ** นี้เกิดจากความอยากทั้ง ๓ ตัว นี้เอง คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา และการที่จะกำจัด ตัณหาทั้ง ๓ นี้ก็ต้องใช้ความจริงสอนใจ สอนให้รู้ว่าอย่าไปหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เพราะว่ามันเป็นความสุขชั่วคราว มันจะต้องมีวันเสื่อมและมีวันหมดไป ถ้าไปหาความสุขทางร่างกาย ก็ต้องหาอยู่ไม่มีวันสิ้นสุด พอร่างกายอันนี้ตายไปก็จะไปหาร่างกาย อันใหม่เพื่อที่จะได้เอามาใช้เป็นเครื่องมือในการหาความสุขใหม่ แต่พอได้ร่างกายอันใหม่มา ก็ได้รับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ตามมาด้วย มันก็จะเป็นอย่างนี้ไปอย่างไม่มีวันจบสิ้น ได้ร่างกาย อันนี้ก็เอามาใช้ในการหาความสุขต่างๆ พอมันแก่ เจ็บ ตาย ก็ต้องทุกข์กับมัน แล้วพอตายไปก็กลับมาหาร่างกายอันใหม่อีกอย่าง ที่ พวกเราเป็นกันอยู่ทุกวันนี้ เราได้ร่างกายอันนี้มาไม่รู้ว่าเป็นร่างกาย ที่ลำดับที่เท่าไรแล้ว ถ้ามีการจดบันทึกไว้มันจะเป็นแบบล้านๆ ร่างกายมาแล้ว คิดดูก็แล้วกันว่าน้ำตาที่พวกเราหลั่งในแต่ละภพ แต่ละชาตินี้ หลั่งเพราะความทุกข์ที่เกิดจากการต้องมาเจอความแก่ ความเจ็บ ความตาย เจอการพลัดพรากจากกันนี้ น้ำตาที่เราหลั่ง ในแต่ละภพแต่ละชาตินี้ถ้าเราเอามารวมกันแล้วมันมากยิ่งขึ้นกว่าน้ำ ในมหาสมุทรเสียอีก คิดดูก็แล้วกันว่าชาตินี้เราร้องไห้ถึงขั้นหนึ่งไหม น้ำตาที่เราร้องนี้ แล้วคิดว่าเราจะต้องมีภพชาติที่ภพชาติด้วยกัน ถึงจะมีน้ำตามากกว่าน้ำในมหาสมุทร นั่นแหละคือปริมาณจำนวน ของภพชาติที่พวกเราได้มาเกิด มาแก่ มาเจ็บ มาตาย กัน แล้วจะ

เป็นอย่างนี้ไปไม่มีวันสิ้นสุดถ้าเราไม่ได้มาพบกับพระพุทธศาสนา
ไม่ได้มาพบกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เราจะไม่รู้จักวิสุทธิ
การเกิด แก่ เจ็บ ตาย นี้ได้เลย

แต่ถ้าเราเกิดมาแล้วได้มาพบกับพระพุทธศาสนานี้ก็ถือว่าเป็นโชค
อันมหาศาล และเป็นสิ่งที่ยากยิ่งกว่าการถูกล็อตเตอรี่รางวัลที่ ๑
ร้อยครั้งพันครั้งเสียด้วยซ้ำไป คิดดูก็แล้วกันว่าการถูกล็อตเตอรี่
รางวัลที่ ๑ นี้แต่ละครั้งยากเพียงไร ตั้งแต่เราเกิดมาที่เราเคยถูก
ล็อตเตอรี่รางวัลที่ ๑ กันหรือยัง แล้วคิดดูถ้าต้องถูกรางวัลที่ ๑ เป็น
ร้อยครั้งพันครั้งนี้มันจะยากขึ้นไปอีกขนาดไหน ถ้าเราคิดว่าการถูก
ล็อตเตอรี่รางวัลที่ ๑ ร้อยครั้งพันครั้งนี้ยากแสนยาก การที่ได้มาเกิด
เป็นมนุษย์แล้วได้มาพบกับพระพุทธศาสนานี้ก็ยากยิ่งกว่าการถูก
ล็อตเตอรี่เป็นล้านเท่าเสียด้วยซ้ำไป เพราะนานๆ จะมีพระพุทธศาสนา
จะมาปรากฏขึ้นสักครั้งหนึ่ง ช่วงระยะเวลาของพระพุทธศาสนาแต่ละ
พระพุทธศาสนาจะทิ้งช่วงเป็นกัป

คำว่า กัป นี้เป็นเวลาที่เราไม่สามารถเขียนได้ด้วยตัวเลข เขียนไป
จนมือเมื่อยก็ยังไม่ได้อีกกัป ก็คิดดูแล้วกันว่าการที่เรามาเกิดเป็น
มนุษย์แต่ละครั้งนี้เรามาเกิดบ่อยไหม แล้วจังหวะที่เรามาเกิดนี้
จะมาเจอกับพระพุทธศาสนาได้หรือไม่อย่างไรก็ลองเปรียบเทียบดู
เวลาเราขับรถไปจอดอยู่ที่ติดไฟแดงอยู่ แล้วเราสังเกตดูรถที่อยู่
ข้างหน้า ข้างหลัง ข้างๆ เรา ดู ๔ คัน แล้วลองจดทะเบียนหรือจด
สีของรถไว้ แล้วลองไปดูว่าโอกาสที่จะมาเจอ ๔ คันนี้อีกในไฟแดง
ข้างหน้าจะมีไหม จะเป็นไปได้ง่ายหรือยากอย่างไร เคยเจอรถ ๔ คัน
ที่เราเจอกันในขณะที่เราติดไฟแดงไหม นั่นแหละก็คิดดู การที่จะมา
เกิดเป็นมนุษย์แล้วมาพบกับพระพุทธศาสนา มันก็ยากยิ่งกว่าการ
ไปเจอรถ ๔ คัน ที่เราเจอในที่เราดิอดอยู่ที่สี่แยกไฟแดง

ดังนั้นการได้มาเจอพระพุทธศาสนานี้ต้องถือว่าเป็นโอกาสครั้งเดียว
ในชีวิตของการเวียนว่ายตายเกิดของเราเลยก็ได้ โอกาสที่จะได้อย่างนี้
ถึงยากมาก อาจจะต้องรอไปอีกหลายล้านภพหลายล้านชาติด้วยกัน
ถ้าเราไม่รีบตัดดวงประโยชน์ที่เราพึงจะได้รับจากพระพุทธศาสนา
เราก็จะเหมือนกับว่าเสียสิ่งที่มีคุณมีประโยชน์กับเราไปโดยใช่เหตุ
เราสามารถที่จะตัดดวงประโยชน์จากพระพุทธศาสนาได้เต็มที่เลย
ทุกคนนี้มีสิทธิ์ยุติการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้ **ถ้ามีพระพุทธศาสนา**
ไม่ว่าจะเป็นหญิง เป็นชาย เป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ เป็นนักบวชหรือเป็น
ฆราวาส ไม่สำคัญ เรื่องของเพศนี้ไม่ได้เป็นตัวบ่งบอกว่าจะหยุดการ
เวียนว่ายตายเกิดได้หรือไม่ **แต่สิ่งที่จะบอกก็คือ ๑. ต้องมีพระพุทธ**
ศาสนา ๒. ต้องปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธศาสนา ถ้าปฏิบัติ
ตามแล้วก็จะยุติการเวียนว่ายตายเกิดได้ภายในภพนี้เลย อย่างที่
พระพุทธเจ้าทรงสอนพระภิกษุว่า ถ้าปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์
แล้ว ไม่ ๓ วัน ก็ ๓ เดือน ไม่ ๓ เดือน ก็ ๓ ปี เป็นอย่างมาก
จะสามารถยุติการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้อย่างแน่นอน

การบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา จะเป็นในรูปแบบของฆราวาสก็ได้
ของนักบวชก็ได้ ไม่ต่างกันตรงไหน ถ้ามีการบำเพ็ญเหมือนกัน ผลก็จะ
ต้องเหมือนกัน การบำเพ็ญของฆราวาสส่วนใหญ่มันไม่ได้บำเพ็ญ
เต็มที่เหมือนกับนักบวชเท่านั้นเอง จึงทำให้ผลนี้เกิดความแตกต่างกัน
การบำเพ็ญของฆราวาสนี้อาจจะทำเพียงร้อยละ ๑๐ ร้อยละ ๒๐
หรือร้อยละ ๕๐ แต่การบำเพ็ญของนักบวชนี้เขาทำกันร้อยละร้อย
ผลจึงเกิดจากพวกที่เป็นนักบวชเสียส่วนใหญ่ บรรดาผู้ที่ได้หลุดพ้น
จากวัฏฏะการเกิด แก่ เจ็บ ตาย นี้ส่วนใหญ่จะเป็นนักบวชกันทั้งนั้น
อย่างครูบาอาจารย์ที่เรากราบไหว้ที่เราเคารพที่เราเชื่อว่าท่านได้
หลุดพ้นแล้วนี้ ท่านก็เป็นนักบวชทั้งนั้น มีเพียงคนสองคนที่ถือว่าเป็น
ฆราวาส ถือศีล ๘ เป็นแม่ชี นอกนั้นเป็นพระทั้งนั้น แต่ความจริง

การเป็นแม่ชีกับการเป็นพระก็ไม่ต่างกันแล้ว เพราะอยู่แบบเดียวกัน ปฏิบัติแบบเดียวกัน บำเพ็ญแบบเดียวกัน ร้อยเต็มร้อยเหมือนกัน แต่พวกที่ยังครองเรือนอยู่ ยังรักสามี ยังรักภรรยาอยู่ ยังรักทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองอยู่ พวกนี้ไม่สามารถที่จะบำเพ็ญได้อย่างเต็มร้อย เพราะยังแบ่งให้กับการบำเพ็ญทางร่างกายอยู่ ยังหาความสุขทางร่างกายกับสามีกับภรรยา หรือกับการไปท่องเที่ยวไปเสพรูป เสี่ยง กลิ่น รส โภจรรย์พะ อยู่ จึงทำให้การบำเพ็ญทานศีล ภาวนา ไม่สามารถทำได้เต็มร้อย ผลจึงไม่เกิดเต็มร้อยเท่านั้นเอง

นี่คือ**ความแตกต่าง**ระหว่าง**การเป็นฆราวาส**กับการ**เป็นนักบวช** ต่างกันที่**ปริมาณของการปฏิบัติ** ไม่ได้ต่างกันเพราะว่าได้โกนหัว ห่มผ้าเหลืองแล้วอยู่ที่วัด กับไม่ได้โกนหัวไม่ได้ห่มผ้าเหลืองแล้วอยู่ที่บ้าน แต่ต่างกันตรงที่ปริมาณของการบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา ว่ามีเท่ากันหรือไม่ นักบวชนี้เขาทำทานร้อยละเต็มร้อย มีทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองเล็กน้อยเพียงไรยกให้คนอื่นไปหมดเลย อย่างพระพุทธเจ้าของเรา สละราชสมบัติจึงได้เป็นพระพุทธเจ้าขึ้นมา ครูปาอาจารย์ต่างๆ เวลาท่านบวช ท่านก็สละทรัพย์สมบัติที่ท่านมีอยู่ไปหมด แล้วการรักษาศีล ท่านก็รักษาศีลเต็มร้อย ๒๒๓ ข้อ พวกเราบางทีศีล ๘ ยังรักษาไม่ได้ทุกวัน ขอเอาแต่วันพระเท่านั้น ส่วนวันอื่นก็ยังขอเอาแค่ศีล ๕ อย่างนี้เขาเรียกว่าศีลไม่เต็มร้อย เวลาภาวนาก็ไม่ได้ภาวนาตั้งแต่ตื่นจนหลับ ภาวนาวันละสองชั่วโมงสามชั่วโมงอย่างนี้ การบำเพ็ญไม่เท่ากัน แล้วจะเอาผลเท่ากันได้อย่างไร เหมือนกับการปลูกข้าวในนา ปลูกร้อยละสิบกับร้อยละร้อยนี้ผลมันจะได้เท่ากันหรือไม่ ปลูกข้าว ๓ ไร่ กับ ปลูกข้าว ๑๐ ไร่ นี้ ผลที่จะได้จากข้าวที่เราปลูกนี้มันเท่ากันหรือไม่ ปลูก ๓ ไร่ มันก็จะได้ข้าวปริมาณ ๓ ไร่ ปลูก ๑๐ ไร่ มันก็จะได้ข้าวปริมาณ ๑๐ ไร่ นั่นเอง

ดังนั้นเราอย่าไปดูที่การเป็นขรवासหรือนักบวช ให้ดูปริมาณของ การปฏิบัติของเราว่าเราปฏิบัติได้มากน้อยเพียงไร ถ้ายังปฏิบัติน้อย ก็ต้องเพิ่มขึ้นไปให้มันเต็มร้อยให้ได้ ถ้ามันไม่เต็มร้อย มันก็จะไม่ได้ คะแนนเต็มร้อยนั่นเอง มันก็จะไม่ได้ผลที่เราปรารถนา กัน ไม่ได้อยู่ที่เพศอยู่ที่วัย ไม่ได้อยู่ที่การเป็นขรवासหรือนักบวช แต่อยู่ที่ การบำเพ็ญว่าเราบำเพ็ญมากน้อยเพียงไรเท่านั้นเอง ขอให้ดูตรงนี้ เป็นหลักแล้วเราจะได้ไม่หลงทาง แต่ถ้าจะไปคิดโทษนั้นโทษนี้ว่า ไปบวชไม่ได้เพราะติดนั่นติดนี่ มันติดความอยากเท่านั้นแหละที่มันไป ไม่ได้ ที่ไม่ได้ภาวนาก็เพราะว่ามันติดความอยาก แทนที่จะเอาเวลา มานั่งสมาธิ ก็เอาเวลามานั่งดูละครกัน ไปดื่มไปรับประทานอาหารกัน แล้วมันจะมีเวลามาม่าบำเพ็ญได้อย่างไร ขอให้เราดูตรงนี้ ถ้าเราอยาก จะได้ผลก็ต้องดูที่เหตุ เหตุก็คือการบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา ผลก็คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ที่จะตามมา

จึงขอฝากเรื่องของการให้พรแก่ตัวเราเอง ถ้าเราอยากจะแก้คำสาป ที่เราถูกสาปมาให้มาแก่ มาเจ็บ มาตาย เราก็ต้องบำเพ็ญ ทาน ศีล ภาวนา เพื่อที่เราจะได้ละต้นหาความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ในใจของ พวกเรา เมื่อเราละต้นหาความอยากได้แล้ว เราก็จะหยุดการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้ เราจะแก้คำสาปได้



การปฏิบัติธรรมเพื่อการบรรลุธรรม จะช้าหรือจะเร็ว จะง่ายหรือจะยาก ส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับบุญบารมีที่ได้ทำมาในอดีต การปฏิบัติธรรมของแต่ละท่านจึงไม่เหมือนกัน บางท่านก็ปฏิบัติง่าย บางท่านก็ปฏิบัติยาก บางท่านก็บรรลุช้า บางท่านก็บรรลุเร็ว ส่วนหนึ่งของเหตุก็คือบุญบารมีที่ได้ทำในอดีตนั่นเอง

บุญบารมีนี้มีอยู่ ๑๐ ประการด้วยกัน คือ ๑. อธิษฐานบารมี ๒. สัจจะบารมี ๓. วิริยะบารมี ๔. ขันติบารมี ๕. เมตตาบารมี ๖. ทานบารมี ๗. ศีลบารมี ๘. เนกขัมมะบารมี ๙. อุเบกขาบารมี และ ๑๐. ปัญญาบารมี นี่คือนับว่ามี ๑๐ ประการที่พวกเราในอดีตชาติอาจจะได้สั่งสมมามากน้อยไม่เท่ากัน จึงทำให้ระดับของการปฏิบัติและระดับของการบรรลุธรรมจึงแตกต่างกัน ถ้าเราต้องการที่จะให้การปฏิบัติของเราคืบหน้ายิ่งขึ้นไป ง่ายสะดวกยิ่งขึ้นไป เราก็ต้องมาเสริมสร้างบุญบารมีต่างๆ เหล่านี้ เราสามารถสร้างได้ในปัจจุบันนี้ควบคู่ไปกับการปฏิบัติของเรา

บุญ บารมี ๑๐ ประการ

ถ้าเรามีบุญบารมีมามาก การปฏิบัติของเราก็จะไปง่ายและไปเร็ว ถ้ามีน้อยก็จะไปช้าและไปยาก แต่ก็ยังไม่สายเกินแก้ ตอนนี้เราขาดอะไร เราก็เติมมันไป ถ้าขาดอธิษฐานบารมีก็เติมอธิษฐานเข้าไป ถ้าขาดสัจจะบารมีก็สร้างสัจจะบารมี หัดเป็นคนจริงใจ ไม่โกหกหลอกลวง ปลิ้นปล้อน พูดอะไรลั่นวาจาอะไรไว้กับใครก็ต้องรักษาวาจานั้นไว้ให้ได้ บางคนลั่นวาจากับพระพุทธรูปขอนั้นขอนี้ ถ้าได้แล้วจะบวช ๓ วัน ๑๐ วัน พอได้มาแล้วก็มาถามว่ามีเหตุอย่างโน้นอย่างนี้ ขอต่ออรองได้ไหม เวลาที่เราขอทำไมเราไม่ไปต่ออรองไว้ก่อนตอนที่เราขอ พอได้มาแล้วเกิดเปลี่ยนใจไม่อยากจะทำตามที่ได้ให้สัจจะวาจาไว้แล้ว เลยบอกว่าถ้าทำอย่างนี้ต่อไปเราจะล้มเหลว เราจะเป็นคนไม่มีสัจจะ จะทำอะไรไม่สำเร็จ ต้องรักษาสัจจะไว้ให้ได้

ถ้าเราไม่มีวิริยะก็พยายามสร้างวิริยะขึ้นมา หาอะไรทำ อย่าอยู่เฉยๆ เดินจงกรม นั่งสมาธิไป ถ้ามันขี้เกียจก็บังคับให้มันเดินทีละ ๓-๔ ชั่วโมง ไปเลย ให้มันล้มตายไปเลยก่อนถึงจะหยุดเดิน หรือถ้าจะนั่งก็ให้มันนั่งไปนานๆ ไปเลย นั่งก็อย่านั่งเฉยๆ นั่งบริกรรมพุทโธฯ เจริญสติ ฝึกนิสัยให้มีความพากเพียร อย่าปล่อยเวลาที่มีคุณค่านี้ผ่านไปโดยไม่ทำอะไรให้เป็นประโยชน์ทั้งกับตัวเราและกับผู้อื่น นี่คือการเสริมสร้างสิ่งที่เราขาด

ถ้าไม่มีขันติก็ต้องฝึกหัดอดทนเอา หัดอดข้าวเย็นกัน อดมื้อกินมื้อ อดวันกินวันบ้าง อดเที่ยว อดเล่นบ้าง ดูซิมันจะเป็นอย่างไร มันจะตาย ให้มันรู้ไป ฝึกหัดสร้างขันติบารมีขึ้นมา อย่าอยู่อย่างสุขสบาย หวันอยู่แบบทุกข์ยากลำบากบ้าง เช่น วันพระนี้ พระพุทธเจ้าสอนให้เราอยู่แบบทุกข์ยากลำบากกัน ไม่ให้หาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้มาอด อดเที่ยว อดเล่น อดกิน อดดื่ม เพื่อที่จะได้สร้างขันติบารมีขึ้นมา สร้างความอดทนขึ้นมา เพราะการเดินทางไปสู่พระนิพพานนี้ ท่านบอกว่ามันอยู่ปากตาย ถ้ากลัวตาย กลัวความ

ทดแทน บุญคุณ

วันนี้เป็นวันแม่แห่งชาติ เป็นวันที่พวกเรา
จะมาทำการทดแทนบุญคุณของคุณพ่อ
และคุณแม่ผู้บังเกิดเกล้า ด้วยการปฏิบัติ
บูชา ด้วยการปฏิบัติธรรม เพราะการ
ปฏิบัติธรรมนี้จะทำให้เราได้บรรลุเป็น
พระอรหันต์ เมื่อเราได้เป็นพระอรหันต์
แล้ว เราก็จะสามารถสอนบิดามารดา
ให้ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์เช่นเดียวกัน
ถ้าได้เป็นพระอรหันต์แล้วก็จะหลุดพ้น
จากการที่จะไปเกิดในอบาย และถ้าได้
บรรลุถึงขั้นสูงสุดของพระอรหันต์ คือ
พระอรหันต์ ก็จะสามารถหลุดพ้นจาก
วัฏฏะแห่งการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้อย่าง
ถาวร

ไม่มีอะไรในโลกนี้ ไม่มีการบูชาแบบไหน
ในโลกนี้ ที่จะสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติเอง
และญาติพี่น้องได้หลุดพ้นจากการที่จะต้อง
ไปเกิดในอบาย หรือหลุดพ้นจากการกลับมา
เวียนว่ายตายเกิดอย่างที่เราพุทธเจ้า
ได้ทรงปฏิบัติบูชามา พระองค์ทรงสละ
ราชสมบัติแล้วก็เสด็จออกบวชเพื่อที่จะได้

ปฏิบัติธรรม ปฏิบัติธรรมจนในที่สุดก็ได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่ต้องกลับมาเกิด แก่ เจ็บ ตาย อีกต่อไป แล้วหลังจากนั้นพระองค์ก็ทรงไปโปรดพระพุทธรามารดา พระพุทธบิดา และพระญาติทั้งหลาย จนบุคคลเหล่านั้นก็ได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลชั้นต่างๆ กัน เช่น พระพุทธรามารดา หลังจากที่ได้ประสูติพระพุทธเจ้า เจ้าชายสิทธัตถะได้ ๗ วัน ก็ทรงเสด็จสวรรคต พอพระพุทธเจ้าอายุ ๓๕ ปี ต่อมา หลังจากที่ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ทรงใช้กระแสจิตนี้ติดต่อกับพระพุทธรามารดาที่อยู่ในสวรรค์ และได้ใช้กระแสจิตนี้สั่งสอนอบรมพระพุทธรามารดาอยู่ ๑ พรรษา จนได้บรรลุเป็นพระโสดาบันเป็นพระอริยบุคคลชั้นที่ ๑ ผู้ที่ได้บรรลุเป็นพระโสดาบันแล้วนี้จะไม่ต้องกลับไปเกิดในอบายอีกต่อไป ไม่ว่าจะเคยทำบาปมากหนักหนาสาหัสขนาดไหนก็ตาม จะไม่ต้องไปใช้กรรมในอบายนั้น แล้วก็เหลือภพชาติไม่เกิน ๗ ชาติเป็นอย่างมาก ก็จะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ และได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดไป

ถ้าพระพุทธเจ้าไม่ทรงออกบวช ไม่ทรงปฏิบัติธรรม ไม่ทรงปฏิบัติบูชา ถ้าประทับอยู่ในพระราชวังก็จะได้เป็นพระมหาจักรพรรดิ ดังที่มีโหรได้พยากรณ์เอาไว้ แต่การเป็นพระมหาจักรพรรดินี้ไม่สามารถช่วยบิดามารดาให้เป็นพระอริยบุคคลได้ ไม่สามารถทำให้ท่านหลุดพ้นจากการต้องไปเกิดในอบายได้ คือต่อให้พระพุทธเจ้าเลี้ยงดูพระราชบิดาและพระราชมารดาให้ดีขนาดไหนก็ตามก็ไม่สามารถที่จะทดแทนบุญคุณของบิดามารดาได้เท่ากับการที่ทำให้ท่านได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคล เพราะจะเลี้ยงดูในฐานะมหาจักรพรรดิแก่บิดามารดาให้ดีขนาดไหนก็ตาม ตายไปก็ต้องไปใช้กรรม ไปรับผลบุญผลบาปกัน ถ้าทำบาปไว้มากกว่าทำบุญ บาปก็ต้องตั้งให้ไปเกิดในอบาย ไม่ว่าจะ เป็นมหากษัตริย์ เป็นบิดามารดาของมหาจักรพรรดิ หรือใครก็ตาม กฎแห่งกรรมนี้ไม่มีการไถ่หน้าใครทั้งนั้น ใครทำอะไรไว้แล้วต้องเป็น

พระอริยบุคคลเท่านั้น ที่ไม่ต้องไปรับผลบาปอีกต่อไป

ผู้รับผลของกรรมนั้น นั่นคือกฎแห่งกรรม สัตว์ทั้งหลายมีกรรม เป็นของของตน มีกรรมเป็นผู้ให้กำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรม เป็นที่พึ่งอาศัย จะทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จะต้องเป็นผู้รับผลของ กรรมนั้น ยกเว้นพระอริยบุคคลเท่านั้นที่ไม่ต้องไปรับผลบาปอีกต่อไป มีแต่จะรับผลบุญไปตามลำดับขั้นไปจนถึงขั้นสูงสุดคือขั้นพระนิพพาน

นี่แหละคือการบูชาที่แท้จริง การบูชาที่จะได้ผลอันเลิศอันประเสริฐ ต้องบูชาแบบพระพุทธเจ้าที่ได้ทรงบูชาด้วย**การปฏิบัติธรรม** ถ้าเรา อยากจะทดแทนบุญคุณของบิดามารดาของเรา มาปฏิบัติธรรมกันเกิด มาบรรลุธรรมกันเกิด เมื่อบรรลุแล้วเราจะได้รู้จักวิธีสั่งสอนผู้อื่นให้ บรรลุธรรมได้ ถ้าเรายังไม่ได้บรรลุธรรมนี้ เราจะไม่สามารถสั่งสอน ผู้อื่นให้บรรลุธรรมได้ แต่พอเราบรรลุธรรมแล้ว เราจะสามารถสั่งสอน ผู้อื่นที่มีความสนใจ มีศรัทธาความเชื่อ มีความปรารถนาที่จะบรรลุ ธรรมได้บรรลุธรรมกัน โดยเฉพาะบิดามารดาของพวกเราที่เป็นบุคคล ที่ใกล้ชิดกับเรามากที่สุด เขาจะเป็นคนที่จะมีศรัทธามีความเชื่อ ในตัวเรามากที่สุดกว่าเชื่อคนอื่น และถ้าเขาเชื่อว่าเราได้บรรลุธรรม ได้หลุดพ้นจากอบาย เขาก็อยากจะหลุดพ้นเหมือนกับเรา เขาก็จะ ศึกษาจะถามเราเอง เราก็จะสามารถที่จะช่วยให้เขาได้บรรลุเป็น พระอริยบุคคลได้

ดูพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง บรรดาพระญาติต่างๆ พระราชบิดา พระราชมารดา ทั้งมารดาเลี้ยง ทั้งมเหสี ทั้งพระราชโอรส ได้บรรลุ เป็นพระอริยบุคคลกันทั้งนั้น อย่างน้อยที่สุดก็ได้ปิดประตูอบาย

ไม่ต้องไปเกิดอีกต่อไป สำหรับบางท่านที่ยังไม่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ อย่างพระราชนิพนธ์นี้ พระพุทธเจ้าก็ทรงไปโปรด ๗ วันก่อนที่จะเสด็จสวรรคต ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ถ้าไม่เป็นพระพุทธเจ้า จะมีใครไปกล่าวสอนพระมหากษัตริย์ แล้วพระมหากษัตริย์จะให้ใครไปสอนได้ ถ้ามีลูกเป็นพระพุทธเจ้านี้ ก็อยากจะให้พระพุทธเจ้าให้ลูกนี้มาช่วย แล้วพอลูกสอนบอกอย่างไรก็เชื่อทำตาม เมื่อทำตามผลก็จะเกิดขึ้น

ดังนั้นขอให้พวกเราในวันแม่นี้ ให้เรามาทดแทนบุญคุณแม่ของเรา และพ่อของเรา และผู้มีพระคุณทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติบูชากันเกิดมาปฏิบัติให้พวกเราได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลกัน เมื่อเราได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลแล้ว เราก็จะสามารถสอนให้ผู้อื่นนั้นบรรลุเป็นพระอริยบุคคลได้ ถ้าเรายังไม่ได้บรรลุนี้เราจะสอนไม่ได้เพราะเราจะไม่รู้จักวิธี ตัวเราเองยังไม่ได้บรรลุแล้วเราจะไปสอนให้ผู้อื่นเขาบรรลุได้อย่างไร เหมือนพระพุทธเจ้า ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะบรรลุเป็นพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่มีพระอริยบุคคลปรากฏขึ้นมาเลย แม้แต่รูปเดียว แต่พอหลังจากที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้เป็นพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ทรงนำเอาพระธรรมคำสอนนี้มาเผยแผ่ให้แก่ผู้อื่นที่สนใจผู้ที่มีศรัทธาความเชื่อ พอเขาได้ยินได้ฟังแล้วน้อมนำเอาไปปฏิบัติ ก็ปรากฏมีพระอริยสาวกขึ้นมาเป็นจำนวนมาก

นี่คือความมหัศจรรย์ของการปฏิบัติธรรม ทำให้ได้สิ่งที่เลิศสิ่งทีวิเศษ คือได้ **อริยบุคคล** คำว่า **อริยะ** ก็แปลว่า **ผู้ประเสริฐ** บุคคลที่ประเสริฐนี้ไม่มีใครจะประเสริฐเท่ากับบุคคลในพระพุทธศาสนา คือพระอริยบุคคล ๔ ระดับด้วยกัน คือ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์

ถึงแม้ว่าพระพุทธเจ้าจะจากพวกเราไปแล้วถึงเวลา ๒,๕๐๐ กว่าปีก็ตาม แต่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงสั่งสอนไว้นั้นเป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้า เป็นศาสดาแทนพระพุทธเจ้า ผู้ได้น้อมเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ ก็เหมือนกับได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยตรง **คำสอนของพระพุทธเจ้านี้ไม่มีวันเสื่อมเหมือนกับสิ่งของต่างๆ** สิ่งของต่างๆ นี่เขามีวันเสื่อม เหมือนสินค้าต่างๆ หรือยาหรืออาหารต่างๆ สมัยนี้เวลาเราไปซื้ออาหาร ซื้อยา ซื้อของใช้ เขามักจะมีฉลากติดไว้ว่าวันเสื่อม วันหมดอายุ ต้องบริโภคก่อนวันที่เท่านั้นเท่านี้ ถ้าบริโภคหลังจากวันนั้นแล้วจะไม่ได้รับประโยชน์ หรืออาจจะได้รับโทษเพราะประสิทธิภาพของสินค้านั้นเสื่อมไปแล้ว แต่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ไม่มีฉลากติดไว้ ถ้ามีก็จะเขียนว่า **อกาลโก คือไม่มีวันเสื่อมตามกาลตามเวลา** มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผลอย่างไรในสมัยพุทธกาลในสมัยที่พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ประกาศพระธรรมคำสอนเอง ในสมัยที่ไม่มีพระพุทธเจ้าอย่างสมัยนี้พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ยังมีประสิทธิภาพเหมือนเดิมอยู่ ผู้ปฏิบัตินี้ไม่ต้องลังเลสงสัย สามารถซื้อสินค้าชนิดนี้ได้เลย ซื้อแล้วก็นำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่เหมือนกับเมื่อ ๒,๕๐๐ กว่าปีมาแล้ว สินค้าชนิดนี้เป็นสินค้าชนิดเดียวในโลกที่มีอายุยืนยาวนานที่คงเส้นคงวาอยู่ได้นานกว่าบรรดาสินค้าต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ นี่คือความวิเศษความประเสริฐความมหัศจรรย์ของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

พวกเราจึงไม่ต้องลังเลสงสัย ถ้าเราอยากจะหลุดพ้นจากการไปเกิดในอบายก็ดี หลุดพ้นจากการที่จะต้องกลับมาเกิด มาแก่ มาเจ็บ มาตาย ซ้ำแล้วซ้ำอีกก็ดี เราต้องศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ศึกษาแล้วเราก็ต้องปฏิบัติตาม **การศึกษาและการปฏิบัตินี้เป็นของที่ต้องไปด้วยกัน** ขาดอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วผลจะไม่เกิด แล้วเรา

จะได้สิ่งพิเศษที่ไม่มีอะไรในโลกนี้สามารถให้กับเราได้ นอกจากการปฏิบัติธรรม ก็คือการดับความทุกข์ได้อย่างถาวรและรักษาความสุขที่สุขเหนือกว่าความสุขทั้งหลายให้อยู่คู่กับเราไปตลอด ไม่มีวันสิ้นสุดแล้วจะทำให้เราสามารถช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้หลุดพ้นจากอบายก็ดี จากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏนี้ก็ดี ถ้าเขามีศรัทธามีความเชื่อแล้วน้อมนำเอาไปปฏิบัติ เขาก็จะได้รับประโยชน์เหมือนกับที่เราได้รับประโยชน์

นี่แหละคือวิธีที่เราควรที่จะกระทำกัน ถ้าเราอยากจะทำบุญคุณของบิดามารดาของพวกเราให้ได้หมดสิ้นเลย ต้องตอบแทนด้วยการปฏิบัติบูชาเพื่อได้บรรลुเป็นพระอริยบุคคล เมื่อเป็นพระอริยบุคคลแล้วก็จะสามารถสอนให้พ่อแม่ได้บรรลुเป็นพระอริยบุคคลด้วย ต่อให้เราเลี้ยงดูท่านให้ดีขนาดไหนก็ตาม **แบกอยู่บนไหล่บ่นว่า ให้ท่านอุจจาระถ่ายใส่ร่างกายเรา** พระคุณที่ท่านมีต่อเรานี้เราก็คงไม่สามารถทดแทนได้หมดสิ้นจากการดูแลเลี้ยงดูท่าน แต่ถ้าเราสามารถสอนให้ท่านทำให้ท่านได้เป็นพระโสดาบันขึ้นไปแล้ว พระคุณต่างๆ ที่ท่านมีกับเรานี้จะหมดสิ้นไปเลย ดังนั้นขอให้พวกเราทดแทนบุญคุณของแม่ของพวกเราและพ่อของพวกเราด้วยการปฏิบัติบูชาด้วยการปฏิบัติธรรมเถิด



สนทนา รสนม วันพระ

วันนี้เป็นวันพระ เป็นวันที่ลงปาฏิโมกข์
ของพระด้วย พระนี้ต้องลงฟังการสวด
พระปาฏิโมกข์ พระปาฏิโมกข์ ก็คือ ศีล
๒๒๓ ข้อของพระที่ต้องมีการทบทวนอยู่
เรื่อยๆ เพื่อไม่ให้หลงไม่ให้ลืม จะได้ว่า
จะต้องรักษาศีลอย่างไรข้อไหนบ้าง ถ้าไม่มี
การทบทวนความจำก็อาจจะลืมไป หรือว่า
ผู้ที่มาใหม่อาจจะไม่รู้ เพราะมีผู้มาใหม่อยู่
เรื่อยๆ มารับการศึกษาอบรม มาบวชกัน

เป็นพระนี้ต้องมีศีล ญาติโยมเคารพพระ
ก็เพราะว่าพระมีศีลมากกว่าญาติโยม
ญาติโยมถือศีล ๕ นี่ยังรักษาไม่หวาดไม่ไหว
พระนี้ต้องรักษาถึง ๒๒๓ ข้อด้วยกัน
ความสูงต่ำของคนเราก็อยู่ที่การมีศีลหรือ
ไม่มีศีล มีมากมีน้อย ผู้ที่มีศีลมากกว่า
ถือว่าเป็นผู้ที่สูงกว่า ทางธรรมท่านวัดกัน
อย่างนี้ ไม่ได้วัดตามวันเกิด ทางโลกเรา
จะวัดกันตามวันเกิด ใครเกิดก่อนก็เป็นพี่
ใครเกิดหลังก็เป็นน้อง คนที่ให้กำเนิด
ก็เป็นพ่อเป็นแม่ คนที่กำเนิดก็เป็นลูก ลูกก็

ต้องเคารพพ่อแม่ กราบไหว้พ่อแม่ แต่พอลูกมาบวชเป็นพระ พ่อแม่ กลับต้องมากราบลูกแทน อันนี้ทางธรรมเป็นอย่างนั้น บางทีลูก ก็ไม่เข้าใจ มาบวชแล้วเห็นพ่อแม่กราบก็เกรงใจเพราะเคยกราบพ่อ กราบแม่ ก็เลยกราบพ่อกราบแม่อีก เป็นพระไปกราบพ่อกราบแม่ก็ไม่ถูก เพราะว่าเวลาเป็นพระนี่ถือว่าเป็นผู้ที่สูงกว่า ในทางโลก ผู้ที่สูงกว่า ไม่กราบผู้ที่น้อยกว่าผู้ที่ต่ำกว่า พ่อแม่ไม่กราบลูก พี่ไม่กราบน้อง น้องต้องกราบพี่ ลูกต้องกราบพ่อแม่ แต่ในทางธรรม ผู้ที่มีศีลน้อยกว่า เช่น ขมารวาสญาติโยมก็ต้องกราบผู้ที่มีศีลมากกว่า แม้แต่ญาติโยม ด้วยกันเอง ผู้ที่มีศีล ๕ กับผู้ที่มีศีล ๘ ก็ถือว่ามีความสูงต่ำไม่เท่ากัน ผู้ที่ถือศีล ๘ นี่ก็ถือว่าเป็นผู้ที่สูงกว่าผู้ที่ถือศีล ๕ แม้ชื่อบุสาวิตเป็น ผู้ที่ถือศีล ๘ เราก็ให้ความเคารพกับท่านในฐานะที่เราเป็นผู้ที่ถือศีล ๕ หรือน้อยกว่าศีล ๕ บางทีไม่ถือเลย จะมาถึงก็เฉพาะวันพระ

วันพระบางทีก็ไม่ถือกัน สมัยนี้เขาขี้มือถือ เขาเลยไม่ถืออะไร เขาถือ มือถือเป็นหลัก ต้องการอะไรก็กดในมือถือ มือถือเลยกลายเป็น ของวิเศษไป แต่ก็วิเศษทางวัตถุแต่ไม่ใช่วิเศษทางธรรม **วัตถุนี้นี้** **ดับความทุกข์ใจเราไม่ได้** เป็นที่พึ่งทางใจไม่ได้ จะมีวัตถุนาน้อย เพียงไรก็ยังหนีไม่พ้นความทุกข์อยู่ เป็นมหาเศรษฐีก็ต้องทุกข์ เป็น พระราชามหากษัตริย์ก็ต้องทุกข์ แต่ถ้ามีธรรม เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระอรหันต์นี้จะไม่ทุกข์ **ธรรมจึงเหนือโลก เหนือลาภ ยศ สรรเสริญ เหนือความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย** พวกเราเกิดมา ด้วยความหลง ความหลงจึงหลอกให้เราไปหาสิ่งที่ไม่สามารถ เป็นที่พึ่งทางใจเราได้ ทุกคนที่เกิดมานี้ถูกความหลงหลอกให้หาเงิน หาทองกัน หาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หาตำแหน่ง หายศกัน หาความสรรเสริญเยินยอกัน แต่ต่อให้ได้มานาน้อยเพียงไร ก็ตาม มันไม่สามารถดับความทุกข์ใจได้ เดี่ยวก็มีความทุกข์โผล่ ขึ้นมาให้ปวดหัวอยู่เรื่อยๆ เพราะ**ความทุกข์**นี้มันเป็นสิ่งที่สิ่งต่างๆ

เวลาใจสงบแล้วจะพบกับความสุข ที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง และเป็นความสุขที่ไม่มีความทุกข์ตามมา

ทั้งหลายในโลกนี้ไม่สามารถกำจัดมันได้ **สิ่งที่จะกำจัดมันได้ก็คือ**
ธรรมของพระพุทธเจ้าที่พระพุทธเจ้าทรงค้นคว้าและตรัสรู้ขึ้นมา
แล้วนำเอามาเผยแพร่สั่งสอนให้แก่ผู้ที่ไม่รู้อย่างพวกเรา ที่นี้อยู่ที่
พวกเราว่าจะสนใจมีความศรัทธามากน้อยเพียงไร มีความปรารถนา
ที่อยากจะดับความทุกข์ในใจของพวกเรา มากน้อยเพียงไร ถ้า
เรามีความปรารถนาและเราเชื่อ เราก็จะศึกษาอย่างจริงจังตั้งใจ
ศึกษาหาความรู้ว่าจะทำอย่างไรที่จะไม่ให้ใจของเรานี้ทุกข์ต่อไป
ไม่ต้องร้องห่มร้องไห้เวลาใครเขาจากเราไป ไม่ต้องร้องห่มร้องไห้เวลา
สูญเสียทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองไป ไม่ต้องร้องห่มร้องไห้เวลาใคร
เขาพูดไม่ดี เขาตำราเรา หรือทำอะไรกับเราต่างๆ นานา ความทุกข์เหล่านี้
พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจะช่วยดับให้เราได้ แต่เงินทองที่เรา
มีอยู่นั้นดับไม่ได้ ดังนั้นการหาเงินหาทองต้องระมัดระวัง อย่าไปหาหาก
จนเกินความจำเป็น มีไว้เพื่อหาปัจจัยสี่เท่านั้นเพื่อให้ร่างกายนี้อยู่ได้
เพื่อให้ร่างกายนี้มาศึกษาพระธรรมคำสอนมาปฏิบัติตามพระธรรม
คำสอน ถ้าเรามัวแต่หาเงินหาทองเพื่อร่างกายและเพื่อความอยาก
ต่างๆ เราจะไม่มีความเวลาที่มาศึกษาและจะไม่มีเวลามาปฏิบัติได้อย่าง
เต็มที่

ผู้ที่มีเวลาศึกษาและปฏิบัติกันเต็มที่ก็พวกนักบวชนี้เอง คนที่มามีบวช
เป็นพระกันนี้เป้าหมายก็คือมาศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า
แล้วปฏิบัติตามคำสอน ถ้าปฏิบัติได้จะสามารถดับความทุกข์ต่างๆ
ภายในใจที่เกิดขึ้นได้ และที่ยังไม่เกิดให้มันหมดไปได้ ต้องศึกษา

ต้องมีเวลา สำหรับญาติโยมนี้มีเฉพาะวันพระหรือวันหยุดทำงาน ซึ่งบางทีก็ไม่ได้มาวัดเสียด้วยซ้ำไป หรือมาก็มาเดี่ยวเดียว บางท่าน มาเพียงขอให้ได้ใส่บาตร เสร็จแล้วก็ไป ไม่รอฟังเทศน์ฟังธรรม ไม่อยู่ปฏิบัติ บางท่านก็อยู่ได้ทั้งวันทั้งคืน มาอยู่วัดมาถืออุโบสถศีล มาทำบุญตอนเช้าใส่บาตร ตอนกลางวันก็อยู่ในโบสถ์ไหว้พระสวดมนต์ ฟังเทศน์ฟังธรรม ตอนค่ำตอนกลางคืนก็ฝึกนั่งสมาธิจนกว่าจะถึง เวลาพัก ตอนเช้าตื่นขึ้นมาก็ไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ จนถึงเวลา สว่างจึงค่อยกลับบ้าน นี่คืออุบาสก อุบาสิกา ที่มีเวลาเข้าวัดกัน หรือว่ามีศรัทธาที่จะปฏิบัติจะศึกษา ถ้าไม่เข้าวัดแต่อยู่ที่บ้าน มันจะ ไม่มีการศึกษาจะไม่มีการปฏิบัติ เพราะเวลาคนอยู่ในบ้านส่วนใหญ่ ก็จะหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย กัน หาความสุขจากการ รับประทาน การดู การฟัง การดื่ม การเล่น การร่วมหลับนอนกัน ความสุขเหล่านี้เป็นความสุขแบบยาเสพติด เวลาได้เสพก็มีความสุข แต่พอผ่านไปแล้วความสุขนั้นก็หายไป ต้องเสพใหม่ แล้วถ้าไม่เสพ ก็จะทุกข์ เวลาไม่ได้หาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เช่น เวลา เจ็บไข้ได้ป่วย หรือเวลาแก่ชรา ก็จะทุกข์ใจ ไม่สามารถหาความสุข ที่เคยหาได้ แต่ถ้ามาศึกษามาปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าจะสอนให้พวกเราหาความสุขอีกแบบหนึ่ง คือหาความสุขทางใจ หาความสุขจากการปฏิบัติธรรมเพื่อทำให้ใจให้สงบ เวลา ใจสงบแล้วจะพบกับความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง และเป็น ความสุขที่ไม่มีความทุกข์ตามมา เพราะถ้าเราสามารถสร้างความสุข แบบนี้ขึ้นมาได้ เราก็จะสามารถสร้างมันขึ้นมาได้เรื่อยๆ ไม่ต้องใช้ เงินทองไม่ต้องใช้ร่างกายเหมือนกับความสุขทางร่างกาย มีปัจจัย หลายอย่างที่เราต้องมี ต้องมีเงินทอง ต้องมีร่างกาย แล้วก็ต้องมี ของที่เราต้องการจะซื้อถึงจะมีความสุขได้ ถ้าขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไป ก็จะไม่สามารถหาความสุขได้

ดังนั้นความสุขที่เราใช้เงินใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือก็จะกลายเป็นความทุกข์ไป พวกเรากำลังหาความทุกข์กันโดยไม่รู้สีกตัว เพราะเราถูกความหลงหลอกให้เรามองความสุขทางร่างกายเพียงครั้งเดียว มองแต่เวลาที่ได้เสพได้สัมผัส แต่ไม่ได้มองถึงเวลาที่ไม่ได้เสพไม่ได้สัมผัส แต่ความติดอยู่ในรสของมันนี้ทำให้ทุกข์ทรมานใจ เพราะสิ่งต่างๆ เช่น เงินทองก็ดี ร่างกายเราก็ดี ของที่เราซื้อมาก็ดี มันก็เป็นของที่ไม่ถาวร เป็นของที่มีเจริญมีเสื่อม มีเกิดมีดับ มีการเปลี่ยนแปลง เวลามันเสื่อมเวลามันเปลี่ยนแปลงไปหรือเวลามันดับไป มันไม่สามารถให้ความสุขกับเราได้ นี่คือการทุกข์ที่พวกเรามองไม่เห็นกัน ความทุกข์ที่อยู่ในลาภ ยศ สรรเสริญ ความทุกข์ที่อยู่ในความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เพราะว่ามันเป็นของที่ไม่ถาวร **อนิจจัง อนัตตา** ไม่ใช่ของเรา ไม่อยู่กับเราไปตลอด เวลาใดเวลาหนึ่งก็อาจจะจากเราไปได้ หรือเราอาจจะจากมันไปได้ พอเกิดพลัดพรากจากกันก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา พระพุทธเจ้าจึงบอกว่ามันเป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ถ้าเรารู้ว่ามันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราก็จะถอยออกมาเหมือนกับเราเห็นยาเสพติด ทำไมเราไม่เสพยาเสพติด ก็เพราะเราเห็นว่ามันเป็นทุกข์มากกว่าเป็นสุข มันสุขตอนต้นเวลาได้เสพ เวลาที่อยากจะเสพแล้วไม่ได้เสพนี่มันทุกข์ หรือถ้าเสพมากๆ มันก็ตาย ยาพวกนี้มีโทษต่อร่างกาย เหมือนกับสุรา เหมือนกับบุหรี่ ของเหล่านี้ให้ความสุขได้ทีเดียว แต่ให้โทษทั้งทางใจและทางร่างกาย สูบบุหรี่ก็เจ็บไข้ได้ป่วย เป็นโรคมะเร็งในปอด ดื่มสุราก็เป็นโรคมะเร็งต่างๆ เป็นโรคตับโรคไต แล้วก็จะเสียอายุไปก่อนวัยอันควร ถ้าเห็นว่ามันเป็นทุกข์ เห็นว่ามันเป็นความสุขชั่วคราว เป็นความสุขที่จะต้องคอยเติมอยู่เรื่อยๆ ยิ่งเติมมากก็ยิ่งเป็นทุกข์กับร่างกายยิ่งเป็นโทษกับร่างกายมาก ยิ่งดื่มมากอายุก็จะยิ่งสั้นลงไป ยิ่งสุขมากยิ่งเสพมากก็จะยิ่งอายุสั้นมากขึ้นไปเรื่อยๆ

นี่คือของที่เรียกว่าเป็นของรุนแรง ยาเสพติดชนิดรุนแรง ชนิดที่ไม่รุนแรงก็เป็นยาเสพติดเหมือนกัน แต่โทษมันอาจจะน้อยกว่ากัน เช่น การติดการกินอะไรมากเกินไป กินมากกว่าความต้องการของร่างกาย กินตามความอยาก ดื่มตามความอยาก ดื่มไปมากๆ ร่างกายก็น้ำหนักเกิน น้ำตาลเกิน ไขมันเกิน ก็เดือดร้อนทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นมา ในที่สุดก็ต้องหยุดหรือชะลอ ถ้าไม่หยุดหรือชะลอก็ตาย เป็นเบาหวานอย่างนี้น้ำตาลขึ้น หมอบอกว่าต้องลดน้ำตาล กินของหวานไม่ได้ ถ้ากินแล้วตายก็ทุกข์แล้ว เพราะเคยกินตามใจอยาก ตอนนี้กินไม่ได้เสียแล้ว ก็ต้องเลือกเอาระหว่างกินกับตายจะเอาอะไร บางคนก็ยอมตายเพราะว่ามันทนไม่ไหว นี่แหละคือความทุกข์ต่างๆ ที่จะตามมาหากเราหาความสุขผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่ถ้าเราหาความสุขจากการปฏิบัติธรรมนี้จะไม่มีความทุกข์เหล่านี้เกิดขึ้น กลับจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี มีอายุยืนยาวนาน

ดูหลวงปู่หลวงตาที่ท่านปฏิบัติธรรมกันนั่งสมาธิกัน ร่างกายท่านไม่ค่อยเจ็บป่วย ท่านไม่ค่อยเข้าโรงพยาบาลเหมือนเรา อายุก็ยาวนาน บางทีร้อยปี ร้อยกว่าปี เพราะท่านหา**ความสุขทางใจ** ไม่ต้องใช้ร่างกาย ร่างกายไม่ต้องเหนื่อย ไม่ต้องไปโน่นมานี่ บางคนต้องบินไปรอบโลกหาความสุขกัน แล้วกลับมาถึงบ้านเป็นไง ก็เป็นเหมือนเดิมความสุขที่ได้มาหายไปหมด เหลือแต่ความทรงจำอยู่ในใจแพดมานั่งเปิดดู ดูแล้วเกิดความอยากจะกลับไปอีก ก็ต้องดิ้นหาเงินเพื่อที่จะได้ไปอีก ไปก็รอบก็แบบเดิม กลับมาก็หายไปหมด จนกว่าจะไปไม่ไหว ก็ต้องอยู่บ้านสองตាយาย ปล่อยให้ลูกให้หลานเขาไปเที่ยวกัน ตายายไปไม่ไหวแล้ว แต่ถ้าเราทำใจให้สงบได้นี้ ความสุขที่ได้จากความสงบนี้มากกว่าความสุขที่ได้จากการไปเที่ยวรอบโลก เราก็ไม่ต้องเหนื่อยไม่ต้องถ่อไปรอบโลก ไม่ต้องเสียเงินเสียทองค่าใช้จ่ายต่างๆ ไปไม่ใช่ว่าจะสนุกนะ ไปที่ไหนก็สู้บ้านเราไม่ได้หรอก ไปกินอาหารของเขาก็กินไม่ลงอีก

นี่แหละคือความแตกต่างระหว่างความสุขของพระพุทธเจ้ากับความสุขของพวกเรา ถ้าพวกเราเห็นโทษของความสุขที่พวกเราหากันอยู่ เห็นว่าสักวันหนึ่งจะต้องมีวันหมด ดังที่คำพูดเขาว่างานเลี้ยงย่อมมีวันสิ้นสุดลง ความสุขทางโลกก็เป็นเหมือนงานเลี้ยงเลี้ยงกันไปฉลองกันไป เลี้ยงกันฉลองกันมากน้อยเดี๋ยวก็ต้องมีวันสิ้นสุด แต่ความสุขทางใจนี้ไม่มีวันสิ้นสุด ร่างกายตายไป แก่ไป เจ็บไข้ได้ป่วยไป ความสุขนี้ก็ไม่ได้หมดไปกับความเจ็บไข้ได้ป่วยกับความแก่กับความตายของร่างกาย ไม่มีร่างกาย ความสุขนี้ก็ยังคงอยู่ เพราะมันอยู่กับใจ และใจก็เป็นสิ่งที่ไม่ตาย

จึงขอฝากเรื่องของการมาวัดในวันพระนี้ ให้มาหาความสุขที่เกิดจากความสงบของใจนี้ ให้ท่านได้นำเอาไปพิจารณาและปฏิบัติเพื่อความ สุขและความเจริญและความดับทุกข์ที่จะตามมาต่อไป



มีคำสาธุชาติอยู่คำหนึ่งที่กล่าวไว้ว่า “สืบลปากว่าไม่เท่าเห็นตาเห็น” ความหมายทางธรรม ก็คือความรู้ความเห็นที่เกิดจากการได้ยินได้ฟังธรรมสืบลครั้งก็สู้อุความรู้กับความเห็นที่ได้จากการปฏิบัติธรรมไม่ได้ ดังนั้น หลังจากที่ได้ฟังเทศน์ ฟังธรรมกันแล้ว สิ่งที่จะต้องกระทำต่อไป ก็คือการปฏิบัติธรรม ปฏิบัติตามคำสอน คำสั่งของพระพุทธเจ้าที่ได้ทรงแสดงไว้ในพระธรรมเทศนาต่างๆ เพราะการฟังเทศน์ ฟังธรรมล่ำฟังเพียงอย่างเดียวนั้นยังไม่สามารถที่จะนำผลอันเลิศอันประเสริฐให้ปรากฏขึ้นมาแก่จิตใจได้ ต้องเกิดจากการปฏิบัติ การปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติในมรรค ๘ คือ สัมมาวาจาโม ความเพียรชอบ ความเพียรชอบนี้แหละ เรียกว่าเป็นการปฏิบัติ

ความเพียรชอบนี้มีอยู่ ๔ ลักษณะด้วยกัน คือ ๑. เพียรสร้างกุศลที่ยังไม่มีให้เกิดขึ้น ๒. เพียรรักษากุศลที่มีอยู่แล้วไม่ให้หายไป ๓. เพียรละอกุศลที่ยังมีอยู่ในใจให้หมดไป ๔. เพียรรักษาป้องกันไม่ให้

สืบลปากว่า ไม่เท่า ตาเห็น

อกุศลที่ได้ละแล้วหวนกลับคืนมาใหม่ นี่คือลักษณะของความปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบอยู่ตรงที่ความเพียรชอบนี้เอง

กุศลคืออะไร **กุศล** คือการกระทำที่ฉลาดที่นำมาซึ่งความสุขและความเจริญที่ดับความทุกข์ความวุ่นวายใจต่างๆ **อกุศล** ก็คือการกระทำที่ไม่ฉลาดที่นำมาซึ่งความทุกข์ความวุ่นวายใจต่างๆ นี่คือเรื่องของกุศลและอกุศล อย่างที่หลวงตาท่านเคยพูดไว้อยู่เสมอว่า เวลาท่านตายไปแล้วอย่ามาสวดกุสลาให้กับท่าน **กุสลา** คือบทสวดมนต์ที่พระสงฆ์ใช้สวดในงานศพ **กุสลา ธัมมา อกุสลา ธัมมา อัพยากตา ธัมมา** ความหมายของการสวดนี้คือการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้านั่นเอง แต่เนื่องจากพระสงฆ์ท่านสวดภาษาของพระพุทธเจ้าคือภาษาบาลี ส่วนคนฟังนี้เป็นคนไทย พอฟังภาษาบาลีก็เลยไม่เข้าใจความหมาย ก็เลยคิดว่าสวดให้กับคนตาย ความจริงการแสดงพระธรรมเทศานี้ท่านแสดงให้คนอยู่ คนตายนี้ฟังไม่ได้ คนตายนี้ไม่มีวิญญูณที่จะรับรู้เสียงที่เข้ามากระทบกับหู มีแต่คนเป็นเท่านั้นที่ยังมีวิญญูณที่ยังฟังเสียงของพระที่สวดอยู่ได้ เพียงแต่ว่าเป็นภาษาคนละภาษากัน คนฟังก็ฟังไม่เข้าใจเลยไม่สนใจที่จะฟัง เวลาพระสวดกุสลา ก็ไปคุยกันสนทนากัน นั่งพนมมือไปให้พระสวดไป ญาติโยมก็นั่งสนทนากันไป ประโยชน์ที่ฟังจะได้รับจากการฟังเทศน์ ฟังธรรมจึงไม่เกิดขึ้น หลวงตาท่านจึงบอกว่าเวลาตายไปแล้วอย่าไปสวดกุสลา อย่าไปแสดงธรรมให้คนตาย ถ้าอยากจะได้รับประโยชน์จาก**กุสลา ธัมมา** คือความรู้ความฉลาด ต้องเกิดจากการฟังเทศน์ ฟังธรรมในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ อย่างที่พวกเราทำร่วมกันในตอนนี

พวกเรากำลังฟังพระสวดกุสลา กัน **กุสลา** ก็คือความรู้ความฉลาดนี้เอง การฟังธรรมนี้จะทำให้เราเกิดสัมมาทิฐิเกิดความเห็นที่ถูกต้อง เกิดปัญญา และก็จะช่วยกำจัดความลึกลับสงสัยต่างๆ ให้หมดไปจากจิตจากใจได้ แต่ก็ยังไม่เพียงพอเพราะยังไม่สามารถที่จะดับความทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจให้หมดไปได้ การที่จะกำจัดความทุกข์ต่างๆ

ให้หมดไปจากใจได้นี้ต้องอยู่ที่**สัมมาวาจาโม** คือความเพียรชอบ เพียรสร้างกุศล เพียรละอกุศล นี่คือประเด็นของการปฏิบัติของพวกเรา เราต้องมาศึกษาดูว่าอะไรเป็นกุศลและอะไรเป็นอกุศล เพื่อที่เราจะได้**สร้างกุศล**ที่เรายังไม่มีให้เกิดขึ้นแล้ว**รักษากุศล**ที่เรามีอยู่แล้วให้อยู่กับเราไปตลอด ให้เรา**ละอกุศล**ที่มีอยู่ในใจของเรา ให้หมดไปแล้วก็**ป้องกันอกุศล**ที่เราได้ชำระไปแล้วได้กำจัดไปแล้วไม่ให้ฟื้นกลับมาอีก

อกุศล ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเราหมั่นละกัน ก็คือ ๑. การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ๒. การลักทรัพย์ ๓. การประพฤติดีประเวณี หรือการร่วมหลับนอนกับผู้อื่น อันนี้เป็น ๒ กรณีสำหรับผู้ที่ยังไม่ปรารถนาที่จะบำเพ็ญเป็นแบบนักบวชก็ละเว้นจากการประพฤติดีประเวณี แต่สำหรับผู้ปรารถนาการบำเพ็ญแบบนักบวชก็ต้องไม่ร่วมหลับนอนกับใคร ไม่เสพกาม และข้อที่ ๔. ก็คือการไม่พูดปด รวมถึงการไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียดคือการยุยงให้เกิดความแตกแยกสามัคคี และพูดเพื่อเจ้อ ต่อจากนั้นก็มีการเสพสุรายาเมารวมไปถึงการเล่นการพนัน การเที่ยวกลางคืน การคบคนไม่ดีเป็นมิตรและความเกียจคร้าน นี่เป็นอกุศลที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเรามาละกัน ถ้าเรายังมีอกุศลเหล่านี้อยู่ ก็ให้เราละอกุศลเหล่านี้ไปให้หมด ต่อจากนั้นก็มีการรับประทานอาหารหลังเที่ยงวันไปแล้ว อันนี้เป็นอกุศลสำหรับผู้ที่เป็นนักบวช ผู้ที่ถือศีลของนักบวช คือศีล ๘ ผู้ที่ต้องการจะละอกุศล คือความสุขทางโลกเพื่อที่จะหากุศล คือความสุขทางธรรม จำเป็นที่จะต้องไม่รับประทานอาหารหลังเที่ยงวันไปแล้วเพื่อที่จะได้กำจัดอกุศลคือ นิเวรณ เช่น ความง่วงเหงาหาวนอน

นิเวรณนี้ก็เป็นอกุศล เช่น **กามฉันทะ** ความอยากในกาม อยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ **ความง่วงเหงาหาวนอน** **ความโกรธ** **ความฟุ้งซ่าน** และ**ความลึกลับสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์**

ในแนวทางของการปฏิบัติ นี่คือนอกุศลที่จำเป็นจะต้องละ ละกามฉันทะ ด้วยการไม่หาความสุขจากมหรสพและบันเทิงต่างๆ เช่น การดูภาพยนตร์ ดูละคร ดูการละเล่นต่างๆ การร้องรำทำเพลง การไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ เพื่อให้เกิดความสนุกเพลิดเพลินทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แล้วก็ละการแสวงหาความสุขจากการเสริมความงามของร่างกายด้วยการแต่งผมแต่งผมด้วยการใช้เครื่องสำอางใช้น้ำหอมใช้น้ำมันต่างๆ ด้วยการใส่เสื้อผ้าอาภรณ์ที่สวยงามวิจิตรพิสดารเพราะเป็นความสวยงามปลอม เป็นความสวยงามที่จะทำให้หลงใหลคลั่งไคล้ติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิด ทำให้ทุกข์เวลาที่ร่างกายนั้นแปลงสภาพจากความสวดยกลายเป็นความไม่สวดย ในเวลาที่แก่ เวลาที่เจ็บไข้ได้ป่วย และเวลาที่ตายไป นอกุศลข้อสุดท้ายก็คือการหลับนอนบนพูกหนาๆ เพื่อหาความสุขทางร่างกายที่เป็นความสุขปลอม ไม่ใช่เป็นความสุขที่แท้จริง นี่คือนอกุศลที่ผู้บำเพ็ญ ผู้ปฏิบัติธรรมควรที่จะพยายามละกันให้ได้ ละได้มากก็จะทำให้ความสุขและความเจริญมีเพิ่มมากขึ้น ความทุกข์ความวุ่นวายใจต่างๆ มีน้อยลงไป

ส่วน**กุศลที่ควร**จะสร้างขึ้นมาก็คือ **การทำทาน** การแบ่งปันการเสียสละ การแบ่งทรัพย์ แบ่งความสุข แบ่งประโยชน์ที่มีมากเกินไปต่อความจำเป็นที่จะต้องมีเก็บไว้ก็ไม่ใช่ประโยชน์กันตนเอง ตายไปก็เอาไปไม่ได้ ถ้าเอาประโยชน์สุข เช่น ทรัพย์สมบัติ ข้าวของเงินทอง มาแบ่งปันให้แก่ผู้อื่นก็จะทำให้เกิดความสุขใจขึ้นมา ทำให้ลดละความทุกข์ความกังวลใจในเรื่องของทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองไปได้ แล้วก็ให้มาเจริญสติ

สติ คือ การระลึกรู้ การตั้งใจให้รู้อยู่กับอารมณ์เดียวเรื่องเดียว เพื่อไม่ให้ใจลอยไปลอยมา เพราะการลอยไปลอยมาของใจนั้นทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน ทำให้เกิดความอยาก เกิดอารมณ์วุ่นวายขุ่นมัวขึ้นมา ถ้าใจจดจ่ออยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ใจก็จะว่างจะเย็น

จะสบาย และถ้านั่งสมาธินั่งหลับตาคลุมหายใจเข้าออกก็ดี หรือ
บริการมพุทธๆ ไปก็ดี ใจก็จะสามารถเข้าสู่ภายในเข้าสู่ฐานของจิต
ฐานของใจที่เป็นที่สงบที่มีความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง
นี่คือกุศลที่เราควรจะพยายามสร้างกันขึ้นมาให้ได้ด้วยการเจริญสติ
อยู่อย่างต่อเนื่องตลอดเวลาตั้งแต่เราตื่นขึ้นมาจนหลับไป เพราะถ้า
เราไม่เจริญ ใจก็จะล่องไปล่องมา เมื่อล่องไปล่องมา ความสงบสุข
ของใจก็จะไม่ปรากฏขึ้นมา ไม่มีอะไรที่จะทำให้ใจสงบได้นอกจาก
สตินี่เท่านั้น ถ้าไม่มี**สติ**แล้วจะไม่มีวันที่จะทำให้ใจสงบได้ **สติ**จึง
เป็นธรรมที่สำคัญ เป็นกุศลที่สำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาจิตใจ
ต่อการพัฒนามรรค ผล นิพพาน ถ้าปราศจากสติแล้ว ผลอันเลิศ
อันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้รับกัน
จะไม่ปรากฏขึ้นมาในใจของพวกเขา แต่ถ้าพวกเขาสามารถเจริญสติ
ได้อย่างต่อเนื่องได้อย่างสม่ำเสมอ ไม่พลั้งไม่เผลอ สามารถควบคุมใจ
ให้จดจ่อให้ตั้งอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้ ใจจะมีความมั่นคง
ใจจะมีความนิ่ง ความสงบ มีความเย็น มีความสุข มีความสบาย
และเมื่อสามารถเจริญสติได้แล้วสามารถควบคุมใจให้ตั้งอยู่ใน
ความสงบให้ตั้งอยู่ในความนิ่งได้แล้ว ขึ้นต่อไปก็ต้องเจริญกุศลที่
เรียกว่าปัญญา

การเจริญกุศลเจริญปัญญา นี่ก็เพื่อมีไว้ป้องกันรักษาความสงบ
ที่สร้างขึ้นมามีด้วย**สติ**นี้ให้อยู่ไปอย่างถาวรโดยไม่ต้องมี**สติ**มาคอย
ดูแลรักษา ถ้ายังไม่มีปัญญา เวลาใดที่ไม่มี**สติ** ใจที่ตั้งมั่นอยู่นั้นก็จะ
ล่องไปล่องมาได้ ใจก็จะเกิดอารมณ์ว่าวุ่นวุ่นมั่วต่างๆ ขึ้นมาได้ ถ้ายัง
ไม่มีปัญญาก็จำเป็นที่จะต้องควบคุมใจด้วย**สติ**ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่น
จนหลับ ถ้าเวลาใดเผลอขาด**สติ** เวลานั้นก็จะเป็นเวลาที่ใจว่าวุ่นวุ่นมั่ว
เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง เกิดความอยากต่างๆ ขึ้นมาได้
แต่ถ้ามีปัญญามาทำลายความโลภ ความโกรธ ความหลง มาทำลาย
ความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจให้หมดไปได้ ต่อไปไม่จำเป็นที่จะ

ต้องใช้สติคอยประดับประดาใจให้ตั้งอยู่ในความสงบ เพราะสิ่งที่จะมาทำลายความสงบนั้นถูกทำลายไปหมดแล้วด้วยปัญญา เมื่อสิ่งที่ทำลายความสงบได้ถูกทำลายด้วยปัญญาไปหมดแล้ว ปัญญาก็จะไม่จำเป็นที่จะต้องใช้อีกต่อไป ไม่ต้องใช้ปัญญา ไม่ต้องใช้สติ ใจก็เป็นใจที่สะอาดบริสุทธิ์ ใจจะตั้งอยู่ในความสงบไปตลอดเวลานี้คือการบรรลุธรรม

การบรรลุผลของการปฏิบัติธรรมเป็นการบรรลุที่ถาวร ใจที่สะอาดบริสุทธิ์แล้วจะไม่มีวันเสื่อม จะไม่มีวันกลับไปสกปรกได้อีกต่อไป ใจที่ได้รับการชำระด้วยปัญญา ชำระความโลภ ความโกรธ ความหลง ชำระความอยากต่างๆ ให้หมดไปจากใจแล้ว ใจจะไม่มีวันที่จะมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยาก อีกต่อไป เมื่อไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่มีความอยากต่างๆ ก็จะไม่มีความทุกข์อีกต่อไป จะไม่มีภพชาติอีกต่อไป เพราะภพชาติก็เกิดจากความโลภ ความโกรธ ความหลง เกิดจากต้นหาคความอยากต่างๆ นี้เอง เมื่อไม่มีภพไม่มีชาติก็เลยไม่มีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ตามมาอีกต่อไป

นี่คือเรื่องของกุศลที่เราจำเป็นจะต้องสร้างกันขึ้นมา เมื่อเราสร้างขึ้นมาแล้วเราก็ต้องรักษามันไป รักษามันไปจนกว่าใจจะสะอาดบริสุทธิ์ เมื่อใจสะอาดบริสุทธิ์แล้วก็ไม่จำเป็นจะต้องรักษาอีกต่อไป ไม่จำเป็นจะต้องเจริญอีกต่อไป สติก็ไม่ต้องเจริญ ปัญญาก็ไม่ต้องเจริญ วุสิตัง พรหมจริยัง ปรากฏขึ้นมาแล้ว

คำว่า **วุสิตัง พรหมจริยัง** คือกิจในพรหมจรรย์นี้ได้เสร็จสิ้นลงแล้ว การชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์นี้ได้ผลสำเร็จแล้ว ใจสะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสต้นหาคเครื่องเศร้าหมองต่างๆ แล้ว ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องเจริญสติเจริญปัญญาอีกต่อไป ใจที่สะอาดบริสุทธิ์แล้ว ไม่จำเป็นที่จะต้องเจริญกุศลต่างๆ อีกต่อไป เพราะอกุศลต่างๆ ได้

ถูกทำลายไปหมดแล้ว อกุศลต่างๆ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากต่างๆ ได้ถูกสติปัญญากำจัดไปหมดแล้ว เมื่อสิ่งเหล่านี้ถูกกำจัดไปหมดแล้ว ความทุกข์ความวุ่นวายใจต่างๆ ก็หายไปหมดแล้ว เหลือแต่ความสงบสุขเพียงอย่างเดียว การจะเจริญสติเจริญปัญญาต่อไปก็ไม่ได้ทำให้มีผลแตกต่างอะไร เหมือนกับ น้ำที่ใส่เต็มแก้วแล้ว จะเติมน้ำเข้าไปอีกมากน้อยเพียงไรก็จะได้ ปริมาณน้ำในแก้วเท่าเดิม เพราะฉะนั้นน้ำที่ใส่ลงไปก็จะล้นไหลออกมา ฉะนั้น **กิจในพระพุทธศาสนา กิจในพรหมจรรย์** นี้จึงมีวันสิ้นสุดเมื่อ ได้ทำเสร็จสำเร็จแล้ว กิจในพรหมจรรย์นี้ก็จะหมดไป ไม่เหมือนกับ **กิจกรรมทางโลก** ต่อให้ทำมากน้อยเพียงไรก็ตามก็จะมีวันหมด จะมีกิจอย่างอื่นมาให้ทำอยู่เรื่อยๆ ทำภารกิจอันนี้เสร็จก็จะมีภารกิจ อย่างอื่นเข้ามาหา ถ้าไม่สร้างขึ้นมาเองไม่คิดขึ้นมาเองก็จะมีผู้อื่น เสนอเข้ามา ก็จะมีการกระทำอยู่เรื่อยๆ เพราะ**ปัญหาทางโลก**นี้เป็น ปัญหาที่ไม่มีวันสิ้นสุด เพราะโลกนี้เป็นโลกของปัญหา แล้วต่อให้ แก้ปัญหากันมามากน้อยเพียงไร ปัญหาต่างๆ ก็จะไม่มีการหมด

ดังนั้นจึงต้องพยายามเข้าหาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เข้าหา เพื่อที่จะได้รู้ว่าอะไรเป็นกุศลและอะไรเป็นอกุศล เพื่อที่เราจะได้ สร้างกุศลกันขึ้นมา แล้วละอกุศลกัน กุศลที่สร้างได้แล้วก็รักษาไว้ ไม่ให้หดยาหายไป อกุศลที่ละได้แล้วก็ไม่ให้หวนกลับมาคืนขึ้นมาใหม่ เช่น ถ้าเราละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตได้ก็อย่ากลับไปทำอีก ละเว้นจากการลักทรัพย์ได้แล้วก็อย่ากลับไปทำอีก ละเว้นจากการประพฤติดู ประเวณีก็อย่ากลับไปทำอีก หรือละเว้นจากการเสพกามได้แล้ว ไม่ต้องร่วมหลับนอนกับใครได้แล้วก็อย่ากลับไปทำอีก ละเว้นจากการ พูดปดพูดเพ้อเจ้อพูดคำหยาบพูดส่อเสียดได้แล้วก็อย่ากลับไป ทำอีก ละเว้นจากการรับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันได้แล้ว ก็อย่ากลับไปทำอีก ละเว้นจากการหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ด้วยการดมหรสพเครื่องบันเทิงต่างๆ หรือการฟังเสียงเพลง ต่างๆ หรือการแต่งเนื้อแต่งตัวเสริมสวยความงามของร่างกาย ถ้าเรา

ละได้แล้วก็อย่ากลับไปทำมันอีก ถ้าเรานอนบนพื้นแข็งๆ ได้แล้ว ก็อย่ากลับไปนอนฟูกหนาๆ เพราะถ้ากลับไปมันก็หวนกลับไปสู่อกุศล นั้นเอง อกุศลที่ละได้แล้ว ถ้ากลับไปทำมันก็เหมือนกับไม่ได้ละนั่นเอง ถ้าละแล้วก็ต้องละเลย ไม่ต้องกลับไปทำมันอีก แล้วมันสร้างกุศล ที่เรายังไม่มีให้มันเกิดขึ้น มาเจริญสติกันให้มากๆ มาเจริญสมณภาวนา เพื่อทำให้สงบ

การเจริญสตินี้แหละเรียกว่า **การเจริญสมณภาวนา** การเจริญสตินี้ เพื่อควบคุมใจให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งไม่ให้ไหลไปไหลมา กับอารมณ์ต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจ ถ้าใจตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์ หนึ่งได้ ใจก็จะสงบ ใจก็จะมีความสุข มีความสุขที่เลิศกว่าความสุข ทั้งปวง แล้วหลังจากนั้นเราก็ต้องเจริญวิปัสสนาภาวนา เพราะการ **เจริญวิปัสสนาภาวนา**นี้จะป้องกันสิ่งที่จะมาทำลายความสงบสุขที่ได้จากการเจริญสติ สิ่งที่จะมาทำลายก็คือตัณหาความอยากต่างๆ ความโลภ ความโกรธ ความหลงต่างๆ ซึ่งสิ่งที่จะป้องกันตัณหา กิเลสต่างๆ ไม่ให้เข้ามาทำลายความสงบนี้ได้ก็คือ **ปัญญา** คือความรู้ตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งปวงว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเรา

ถ้าเรายังไม่มีความสงบทางใจก็จะไม่สามารถที่จะเจริญวิปัสสนา เจริญปัญญาเพื่อกำจัดความอยากต่างๆ ได้เลย เพราะใจของเรา ไม่มีความสุขที่จะมาต่อต้านกับความอยากได้ความสุขจากสิ่งต่างๆ นั้นเอง เมื่อเราไม่มีความสุขภายในใจของเรา เราก็ต้องดิ้นออกไป หาความสุขจากภายนอกกัน ไปหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย กัน แต่ถ้าเรามีความสุขภายในใจแล้วเราจะไม่ต้องดิ้น แต่ถ้าใจ มันยังดิ้นเพราะมันยังหลงอยู่ เราก็ต้องใช้ปัญญามาสอนมันว่า อย่าไปหาความสุขภายนอก ความสุขภายในที่เรามีอยู่จากความสงบ นี่มันดีวิเศษที่สุดแล้ว อย่าไปหลงกับการหาความสุขจากลาภ ยศ สรรเสริญ หาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เพราะทุกสิ่งทุกอย่าง

นี่คือเรื่องของสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาที่จำเป็นจะต้องมีเป็นขั้นเป็นตอนไป **ถ้าจะข้ามสมถภาวนาสู่วิปัสสนาภาวนานั้น จะทำไม่สำเร็จ จะไม่สามารถกำจัดความทุกข์ความวุ่นวายใจต่างๆ** ที่เกิดจากความอยากได้ เพราะใจไม่มีความสุขภายใน ใจก็จะต้องดิ้นออกไปหาความสุขภายนอก ต่อให้รู้ว่ามันเป็นความทุกข์ก็ห้ามมันไม่ไหว สู้มันไม่ไหว เช่น คนที่ติดความสุขภายนอกกัน ไม่ว่าจะเป็นความสุขแบบไหนชนิดไหน เพราะว่าเขาไม่มีความสุขภายใน ไม่มีความสุขภายในกัน แต่สำหรับผู้ที่มีความสงบมีความสุขภายในแล้วเขาจะสามารถสู้กับความอยากที่จะไปหาความสุขภายนอกได้ เช่น บรรดานักบวชทั้งหลาย ผู้ที่มีสมถภาวนามีความสงบแล้วนั้นก็จะสามารถฝืนความอยากต่างๆ ที่จะดิ้นให้ออกไปหาความสุขต่างๆ ทางภายนอกใจได้ แต่ผู้ที่ยังต้องดิ้นออกไปหาความสุขภายนอกใจอยู่ทุกๆ ที่เป็นนักบวชอยู่ ก็แสดงว่ายังไม่มีมีความสุขภายในกัน ไม่มี ความสงบของใจ แล้วก็ไม่มีวิปัสสนาไม่มีปัญญาคอยเตือนคอยสอนใจคอยห้ามใจไม่ให้ออกไปหาความสุขภายนอก ในที่สุดไม่ช้าก็เร็วก็ต้องเปลี่ยนเพศไปจากการเป็นนักบวชกลับคืนไปสู่การเป็นฆราวาส ผู้ครองเรือนผู้เสพกามไป

นี่คือเรื่องของกุศลและอกุศลที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเรามา
หมั่นปฏิบัติกัน การฟังเพียงอย่างเดียวนั้นไม่พอเพียงที่จะทำให้
อกุศลต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจนั้นหายหมดไป และไม่สามารถทำให้

กุศลต่างๆ ให้เกิดขึ้นมาภายในใจได้ ถ้าไม่มีการปฏิบัติสัมมาวาจาโม คือความเพียรชอบ เพียรสร้างกุศลที่ยังไม่มีอยู่ภายในใจให้เกิดขึ้นมา เพียรรักษากุศลที่มีอยู่ในใจแล้วให้คงอยู่ต่อไป เพียรละอกุศลที่ยัง ไม่ได้ละให้หมดไป แล้วก็เพียรป้องกันอกุศลต่างๆ ที่ได้ละแล้วหวน กลับคืนมาอีก ถ้าสามารถเพียรปฏิบัติใน ๔ สถานนี้ได้ ผลก็คือผลที่ พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้รับเช่น มรรค ผล นิพพาน ก็จะเป็นผลที่เกิดกับผู้ปฏิบัติอย่างแน่นอน

จึงขอให้พยายามเพียรกันให้มากๆ เพียรกันไปตลอด ขอให้ถือว่า นี่แหละคือหน้าที่ของพวกเรา **เกิดมาทำไม** เกิดมาเพื่อ**สร้างกุศล และละอกุศล**นี้เท่านั้น เพราะเป็นกิจที่จะทำให้กิจต่างๆ ยุติลงไปได้ อย่างถาวร ถ้ายังสร้างกุศลไม่ได้ ยังละอกุศลไม่ได้ กิจต่างๆ ที่เรา ทำกันอยู่ทุกวันนี้ก็ต้องมีต่อไปเรื่อยๆ คือกิจเรื่องของการดูแล ปากท้อง ดูแลรักษาร่างกาย ป้องกันภัยต่างๆ ที่จะมาทำลายร่างกาย ต่อให้ทำให้ได้ดีขนาดไหน ร่างกายนี้ในที่สุดมันก็ต้องตายไป แล้วเมื่อมันตายไปแล้ว อกุศลต่างๆ ที่มีอยู่ในใจก็จะเป็นตัวผลักดัน ให้เราไปหาร่างกายอันใหม่ขึ้นมา มันก็จะแก้กันไปอยู่เรื่อยๆ ไม่มีวัน สิ้นสุดลง จะแก้ปัญหาให้มันสิ้นสุดต้องไปแก้ที่ตัวอกุศลนี้เท่านั้น คือ ต้องชำระอกุศลทั้งหมดให้หายไปจากจิตจากใจ เมื่อไม่มีอกุศลแล้ว จิตก็จะเข้าถึงพระนิพพาน จิตก็จะไม่มีความอยากที่จะไปเกิดอีก ต่อไป เมื่อไม่มีความอยากที่จะเกิดก็ไม่ต้องมีร่างกายที่จะต้องมาคอย ดูแลรักษาอีกต่อไป

นี่คือกิจที่แท้จริงของพวกเรา กิจที่จะทำให้ทุกกิจนั้นสิ้นสุดลงอย่าง ถาวร ก็คือการละอกุศลและสร้างกุศลให้เกิดขึ้นมาภายในใจนี้เอง



การบำเพ็ญจิตภาวนาเพื่อทำให้สงบนี้ ผู้บำเพ็ญผู้ปฏิบัติมักจะต้องพบกับอุปสรรค ที่ขวางกั้นไม่ให้จิตเข้าสู่ความสงบได้ อุปสรรค ที่ขวางกั้นการเข้าสู่ความสงบของจิตนี้ มีอยู่ ๕ ประการด้วยกัน เรียกว่า นิวรณ ๕ ผู้ที่บำเพ็ญผู้ที่ปฏิบัติเพื่อความสงบควร ศึกษาทำความรู้จักกับนิวรณทั้ง ๕ นี้ และศึกษาวิธีที่จะแก้หรือทำลายอุปสรรค เหล่านี้ให้หมดไปเพื่อใจจะได้เข้าสู่ความ สงบได้อย่างสะดวกสบายอย่างง่ายดาย

นิวรณ ๕ มีดังต่อไปนี้ ข้อที่ ๑. วิจิกิจฉา คือความลังเลสงสัยในพระพุทธเจ้าก็ดี ในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ดี ในพระอริยสงฆ์สาวกก็ดี ไม่มีความมั่นใจ ไม่แน่ใจว่าเป็นที่พึ่งทางใจได้ ว่าเป็นผู้ที่ จะสอนให้ปฏิบัติให้ถูกต้องและได้ผลได้ ข้อที่ ๒. ความโกรธ เวลาปฏิบัตินี้บางครั้ง ก็อาจจะเกิดความไม่พอใจเกิดความโกรธ ขึ้นมาได้ ก็ต้องรู้จักวิธีที่จะระงับความโกรธ ข้อที่ ๓. ความง่วงเหงาหาวนอน เวลานั่ง

นิวรณ ๕

ถึงแม้ว่าเป็นครูเป็นอาจารย์ของเรากก็ตาม
หรือมีคนเชื่อกันตามมาว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้
เราก็อ่าฟังไปสรุป ให้ฟังหูไว้หูก่อน

แล้วมักจะหลับสนิท นิ่งสัปหงก หรือง่วงนอน ไม่อยากจะนั่ง อยากจะนอนเสียมากกว่า ข้อที่ ๔. **ความฟุ้งซ่าน** ความคิดปรุงแต่ง คิดแบบไม่หยุดไม่หย่อน ยิ่งคิดก็ยิ่งอยากจะคิด เรียกว่าความฟุ้งซ่าน และข้อที่ ๕. **กามฉันทะ** ความยินดีความอยากที่จะเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นี่คือนิเวศ ๕ ประการ หรืออุปสรรคที่จะกันไม่ให้เข้าสู่ความสงบได้ ผู้ที่บำเพ็ญจึงจำเป็นต้องศึกษาวิธีแก้หรือทำลายอุปสรรคเหล่านี้ไปเวลาที่มันเกิดขึ้นมา

ความลังเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ต้องอาศัยการศึกษา เรียนรู้ความจริงของพระพุทธเจ้า ของพระธรรมคำสอน และของพระอริยสงฆ์สาวก ว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้ด้วยตนเองจริงหรือไม่ คำสอนของพระพุทธเจ้านี้สามารถให้ผู้ปฏิบัติเข้าสู่มรรค ผล นิพพาน ได้จริงหรือไม่ และพระอริยสงฆ์สาวกผู้ที่สืบทอดคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นผู้รู้จริงเห็นจริงเหมือนกับพระพุทธเจ้าหรือไม่ สามารถเป็นที่พึ่งของเรา เป็นผู้นำทางเป็นผู้สั่งสอนให้เราได้มีความรู้ที่จะนำเอาไปปฏิบัติสู่มรรค ผล นิพพาน ได้หรือไม่ ถ้าเราได้ศึกษาพระพุทธประวัติ ของพระพุทธเจ้า ได้ศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ได้ศึกษาประวัติของพระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า ได้ยินได้ฟังคำสอนของท่านอยู่เรื่อยๆ อยู่บ่อยๆ เราก็จะเกิดความเข้าใจที่ดีขึ้น และจะทำให้เรามีความมั่นใจว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นี่เป็นของจริง เป็นสิ่งที่มีอยู่ทั้งในอดีตและในปัจจุบัน และเป็นผู้ที่จะสามารถที่จะนำพาการปฏิบัติของเราให้ไปสู่จุดหมายปลายทางได้ เวลาที่เราปฏิบัติแล้วเราเกิดความสงสัยในธรรมข้อไหนขึ้นใด เราก็

ต้องค้นคว้าหาคำตอบจากพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ดี จากคำสอนของครูบาอาจารย์ต่างๆ ก็ได้ หรือจากการไปศึกษาไปฟังเทศน์ ฟังธรรมไปสอบถามปัญหาจากท่านโดยตรงก็ได้ การกระทำเหล่านี้จะทำให้ความไม่แน่ใจความลังเลสงสัยต่างๆ นั้นหมดไปได้ อย่างเช่น การมาฟังเทศน์ฟังธรรมในวันนี้ เป็นต้น หนึ่งในอนิสงส์ของการฟังเทศน์ฟังธรรมก็คือจะช่วยกำจัดความลังเลสงสัยต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจให้หมดไปได้ นี่คือการแก้ปัญหาข้อที่ ๑ คือความไม่มั่นใจไม่แน่ใจ หรือความสงสัยในข้อธรรมข้อใดข้อหนึ่งบทใดบทหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จะเป็นเรื่องของพระพุทธเจ้าเองก็ดี เรื่องของพระอริยสงฆ์สาวกก็ดี เราจำเป็นที่จะต้องศึกษาจากผู้รู้ การศึกษาท่านก็ทรงสอนไว้ในเรื่องของกาลามสูตร

กาลามสูตร นี่ท่านสอนว่าไม่ให้เชื่อถึงแม้ว่าเขาจะเชื่อกันมาเป็นทอดๆ ไม่ให้เชื่อเพราะท่านเป็นอาจารย์ของเรา คือที่ท่านไม่ให้เชื่อไม่ได้หมายความว่าไม่ให้ฟัง แต่ให้ฟังให้ศึกษาไม่ว่าใครก็ตามจะมาพูดจะมาสอนจะมาบอกอะไรแล้วเราก็มารับฟังไว้ แต่อย่าเพิ่งไปเชื่อ ให้เราพิสูจน์ดูก่อนว่าสิ่งที่เขาบอกเรานี่จะเป็นไปตามความเป็นจริงหรือไม่ ถ้าไม่นำเอาไปพิสูจน์แล้วได้ผล หรือรู้ว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เราก็นำเอามาปฏิบัติต่อ แต่ถ้าเราเอามาพิสูจน์แล้วมันไม่ได้เป็นอย่างที่เขาสอนไว้ เราก็มิได้ต้องเอามาปฏิบัติให้เสียเวลา ถ้าปฏิบัติแล้วไม่ได้ผล นี่คือการของการศึกษา **การฟัง** เราต้องฟังแบบฟังหูไว้หูก่อน อย่าเป็นแบบกระต่ายตื่นตูม พอใครพูดอะไรปั๊บ เรายังไม่ทันเห็นเลยก็เชื่อไปก่อนแล้วพอต่อมาความจริงปรากฏว่ามันไม่ได้เป็นอย่างที่เขาสอนก็ได้ ดังนั้นถึงแม้ว่าเป็นครูเป็นอาจารย์ของเราก็ตาม หรือมีคนเชื่อกันตามมาว่าเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เราก็อย่าเพิ่งไปสรุป ฟังหูไว้หูก่อน เราจะต้องไปเห็นกับตาของเรา อย่างที่เมื่อวาน (วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๘) ได้พูดไว้ว่า “สิบปากว่าไม่เท่าหนึ่งตาเห็น” ฟังได้แต่ขอให้ฟัง

ด้วยเหตุด้วยผล ฟังแล้วก็ต้องนำเอาไปพิสูจน์ก่อนถึงจะเชื่อได้อย่างเต็มที่ ถ้ายังไม่ได้พิสูจน์ก็อย่าเพิ่งไปเชื่อ เพราะอาจจะไม่เป็นไปตามที่เขาพูดกันก็ได้

นิวรรณ์ข้อที่ ๒ คือ ความโกรธ เวลาที่เราจะต้องควบคุมใจทำให้สงบนี้ เราจะรู้สึกใจนี้จะโกรธง่าย เวลาใครทำอะไรนิดทำอะไรมากน้อย ใครพูดอะไรนิดใครทำอะไรน้อยนี้ จะเกิดอารมณ์ไม่ดีขึ้นมาทันที เราต้องรีบระงับอารมณ์โกรธนี้ ให้เห็นโทษของอารมณ์ อย่าไปเห็นโทษของผู้ที่เขาทำให้เราเกิดความโกรธขึ้นมา ผู้ที่เขาทำให้เราเกิดความโกรธนี้ เราไปแก้ไม่ได้ เราไปสั่งเขาไปบอกเขาไม่ให้ทำอย่างนั้น ทำอย่างนี้ไม่ได้เสมอไป บางเวลาเราก็อาจจะบอกเขาได้ แต่บางเวลาเราก็อาจจะบอกเขาไม่ได้ ห้ามเขาไม่ได้ สิ่งที่เราต้องทำก็คือเราต้องมาห้ามความโกรธของเรา ให้เห็นโทษว่าอยู่ที่ความโกรธ ไม่ได้อยู่ที่บุคคลที่ทำให้โกรธ เช่น ความโกรธนี้เหมือนไฟ เวลาไฟลุกแล้วเราอย่าไปค้นหาว่าใครเป็นคนมาจุดไฟ หรืออย่าไปว่าไปขอร้องเขาว่าอย่ามาจุดไฟ เราต้องรีบมาดับไฟที่กำลังไหม้อยู่ **ความโกรธนี้เป็นเหมือนไฟเผาใจของเรา จะทำให้ใจของเราวุ่นวายขึ้นมา จะทำให้ใจของเราไม่สามารถเข้าสู่ความสงบได้** เราจึงต้องใช้วิธีการต่างๆ ก็คือการใช้ธรรมะซึ่งเป็นเหมือนน้ำดับไฟของความโกรธนี้ให้หมดไป

ธรรมะก็มีหลายวิธี วิธีอย่างหนึ่งที่พูดนี้ก็คือปัญญา คือให้พิจารณาว่าสิ่งที่ทำให้เราโกรธหรือบุคคลที่ทำให้เราโกรธนี้เป็นอนัตตา เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถที่จะไปควบคุมบังคับไปสั่งไปห้ามได้เสมอ บางเวลาอาจจะสั่งจะห้ามได้ แต่บางเวลาอาจจะสั่งอาจจะห้ามไม่ได้ ดังนั้นเราอย่าไปแก้ตรงบุคคลหรือสิ่งที่ทำให้เราโกรธ เราต้องมาแก้ที่ความโกรธ **วิธีที่จะแก้ความโกรธคือต้องยอมรับความจริงของสิ่งหรือบุคคลที่ทำให้เราโกรธ** อย่าไปแก้ที่สิ่งหรือบุคคล มันยังจะทำให้เรา

โกรธมากยิ่งขึ้น ถ้าเราไม่สามารถที่จะไปแก้ได้ ไม่สามารถที่จะไปห้ามไปพูดไปบอกเขาได้ ให้เรามาแก้ที่ความโกรธนี้ด้วยสติ พอมีสติรู้ว่าโกรธ เราก็พยายามบรรเทาทุกข์ไป อย่าไปคิดถึงคนหรือสิ่งที่ทำให้เราโกรธ ถ้าเราไม่ไปคิดถึงคนหรือสิ่งที่ทำให้เราโกรธ เราอยู่กับคำบรรเทาทุกข์ไป เดี่ยวความโกรธนั้นก็จะระงับดับไปเอง หรือเราจะใช้หลักของการไม่จองเวรก็ได้ ให้อภัย คิดเสียว่าเป็นการใช้เวรเก่าไป ใครเขามาทำร้ายเราทำลายเรา ทำให้เราต้องเกิดความโกรธขึ้นมาก็ให้คิดว่าเราคงเคยไปทำให้เขาโกรธแค้นโกรธเคืองมาก่อน เขาจึงต้องมาทำกับเรา คิดว่าเป็นวิบากกรรมเป็นเรื่องของกฎแห่งกรรมเรื่องของเวรกรรม ซึ่งการจะระงับเวรนี้ พระพุทธเจ้าก็ทรงแสดงไว้แล้วว่า เรายังไม่ระงับด้วยการจองเวร คือด้วยการตอบโต้กัน เขาด่าเรา เราด่าเขา เขาตีเรา เราตีเขา ฟันต่อฟัน อย่างนี้ไม่ใช่เป็นวิธีที่จะหยุดเวรหยุดกรรม เพราะถ้าเขาทำเราแล้วเราไปทำเขา เขาก็จะต้องกลับมาทำเราอีก ทำกันไปทำกันมาจนถึงกับฆ่ากันตาย ฆ่ากันตายก็ยังไม่หมด ไปเกิดภพหน้าชาติหน้าถ้าไปเจอกันที่ไหนเมื่อไหร่ก็จะจองเวรจองกรรมกันอีก ถ้าต้องการที่จะระงับเวรระงับกรรมให้มันหมดไปก็ต้องให้อภัย ยอมแพ้ ท่านเรียกว่า แพ้เป็นพระชนะเป็นมาร ให้เรายอมแพ้แล้วเราจะเป็นผู้ชนะ คือเราจะชนะความโกรธด้วยการยอมแพ้นุคคลที่ทำให้เราโกรธ พอเรายอมแพ้เราไม่ไปตอบโต้ เรายอมหยุด พอยอมแล้วก็จะหยุดไม่ไปตอบโต้ พอเราหยุด ไม่ตอบโต้ ใจของเราก็จะเย็นขึ้นมา ใจของเราก็กลับมาสู่ความปกติ แล้วก็จะทำให้เราสามารถนั่งสมาธิบรรเทาทุกข์ไปหรือดูลมหายใจไปจนเข้าสู่ความสงบได้ อันนี้เป็นการแก้อุปสรรคหรือนิวรณ์ชนิดที่ ๒ ที่เรียกว่าความโกรธ

นิวรณ์ชนิดที่สาม คือ ความง่วงเหงาหาวนอน อันนี้ก็ต้องแก้ด้วยวิธีรู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร ไม่ควรรับประทานอาหารมาก

จนเกินไป เพราะเวลารับประทานมากๆ แล้วหนังท้องจะตึง หนังตาจะหย่อน ก็จะง่วง เวลานั่งทำสมาธินี้จะหาวแล้วก็จะอยากนอนมากกว่าที่อยากจะนั่งบริกรรมพุทโธๆ หรือดูลมหายใจเข้าออก ผู้บำเพ็ญจิตภาวนาจึงมักจะต้องรักษาศีล ๘ กัน เพราะหนึ่งในศีล ๘ ก็คือการไม่รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว ถ้าเรายังรับประทานอาหารเย็นอยู่ เราจะไม่สามารถภาวนาในช่วงบ่ายได้ เพราะเดี๋ยวเราก็จะเตรียมตัวคิดถึงเรื่องการรับประทานอาหารกัน แล้วเราก็จะต้องเสียเวลาต้องรอให้อาหารที่เรารับประทานนี้ย่อยหมดไปก่อนถึงจะคลายความง่วงเหงาหาวนอนได้ เวลาที่เราจะไปใช้ในการบำเพ็ญก็จะมีไม่มาก แต่ถ้าเราไม่รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว พอช่วงบ่ายอาหารที่เรารับประทานมันก็จะย่อยหมดไป แล้วเราก็จะสามารถบำเพ็ญตั้งแต่บ่ายๆ ไปได้โดยไม่ต้องมาพบกับปัญหาของเรื่องการง่วงเหงาหาวนอน ถ้ารับประทานอาหารเย็น กว่าอาหารจะย่อยหมดก็จะเข้าสู่เวลาค่ำเวลากลางคืนถึงเวลานั้นก็อยากจะนอน การภาวนาก็จะไม่สามารถเป็นผลดังที่ปรารถนาเพราะจะเจอกับอุปสรรคของการง่วงเหงาหาวนอน จึงจำเป็นที่อย่างน้อยที่สุดในเบื้องต้นก็ต้องถือศีล ๘ ถ้าเราไม่เคยอดข้าวเย็นก็ต้องมาฝึกหัดอดข้าวเย็นกัน แล้วถ้าเราถือศีล ๘ ได้ อดข้าวเย็นได้แล้วยังรู้สึกว่ามันยังง่วงอยู่ ก็ต้องลดปริมาณการรับประทานอาหารให้น้อยลงไป แทนที่จะรับประทานสองมือ คือเข้ากับกลางวัน ก็อาจจะเอามือเดียว จะเป็นมือเช้าหรือมือกลางวันก็ได้แล้วแต่ความเหมาะสม ถึงแม้จะเป็นมือเดียวก็ต้องรับประทานพอประมาณ รับประทานพอให้ร่างกายนี้อยู่ได้ ไม่ขาดแคลนสารอาหารต่างๆ ที่มีความจำเป็นต่อการดูแลรักษาร่างกายให้อยู่เป็นปกติ รับประทานพอประมาณ พอรู้สึกว่าจะอึดก็ให้หยุด แล้วก็ให้ดื่มน้ำเข้าไปแทนเพื่อที่จะได้ทำให้ไม่อึดมากจนเกินไป ท่านสอนอย่างนี้

แต่ถ้าเรารับประทานอาหารมื้อเดียวแล้วก็ยังรู้สึกหิวเหงาหาวนอนอยู่ เราก็อาจจะต้องรับประทานอาหารเป็นวันๆ ไป อดอาหารไป อาจทำแบบ วันสลับวันไปก็ได้ วันนี้รับประทานอาหาร พรุ่งนี้ไม่รับประทานอาหาร รับประทานอาหาร วันเว้นวันไป ถ้าภาวนาแล้วได้ผลดีจากการอดอาหาร ก็อาจจะเพิ่ม การอดเป็นสองวันเป็นสามวันบ้างก็ได้ เพราะว่า**เวลาอดอาหารนี้** จะบังคับให้เราต้อง**ภาวนากัน** จะอยู่เฉยๆ ไม่ได้ เพราะถ้าไม่ควบคุมใจ ด้วย**สติ** ใจจะคิดถึงอาหาร แล้วก็จะเกิดความหิวเกิดความทรมานใจ ขึ้นมา เพราะความทุกข์ส่วนใหญ่ความหิวส่วนใหญ่ก็นั้นอยู่ที่ใจ ไม่ได้ อยู่ที่ร่างกาย ความหิวที่ร่างกายนี้เป็นส่วนย่อย เมื่อเปรียบเทียบกับ ความหิวทางใจเป็นส่วนใหญ่ ความหิวทางใจก็เกิดจากความอยาก รับประทานอาหาร การเกิดความอยากรับประทานอาหารก็ เพราะว่า ไม่ควบคุมความคิดปรุงแต่ง ปล่อยให้ใจคิดไปถึงเรื่องอาหารอยู่ อย่างเดียวก็ทำให้เกิดความอยากรับประทานอาหารขึ้นมา พอเกิดความอยากก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา **ผู้ที่อดอาหารจึงจำเป็นจะต้อง เจริญสติอย่างต่อเนื่อง** คอยควบคุมใจไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องอาหาร ให้อยู่กับคำบริกรรมพุทโธๆ หรือให้เฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย ในขณะที่ทำภารกิจงานต่างๆ เวลาที่นั่งสมาธิก็ดูลมหายใจ เข้าออกก็ได้ หรือใช้คำบริกรรมพุทโธก็ได้ หรือจะใช้กรรมฐานแบบอื่น ก็ได้ ซึ่งมีอยู่ ๔๐ วิธีด้วยกัน วิธีไหนก็ได้ถ้านั่งแล้วถ้าใช้แล้วทำให้ ใจสงบได้ บางท่านก็อาจจะต้องใช้การพิจารณาอาหารแปดกัณฐ์สัญญา ถ้าใช้แบบนี้เรียกว่าใช้ปัญญา แทนที่จะใช้สติ ใช้ปัญญาได้ดี เพราะ จะเป็นการกำจัดความอยากในการรับประทานอาหารได้อย่าง ถาวร ผู้ที่มีอาหารแปดกัณฐ์สัญญาแล้ว เวลารับประทานอาหารนี้ จะไม่ได้รับประทานอาหารด้วยความอยากเลย แต่จะรับประทานอาหารด้วยความจำเป็นเหมือนกับการรับประทานยา จะรับประทาน เฉพาะเวลาที่กำหนดไว้เท่านั้น นอกเวลานั้นจะไม่มี ความอยาก

ถ้ารับประทานด้วยความอยาก ด้วยความเอร็ดอร่อย ด้วยความสุข ก็ต้องใช้อาหารแปฏิกูลสัญญามารับไว้

รับประทานอาหารเลย เพราะจะมีอาหารแปฏิกูลสัญญานี้มาคอย
ระงับความอยากรับประทานอาหารอยู่เรื่อยๆ อยู่ตลอดเวลา

อาหารแปฏิกูลสัญญา คือให้มองการแปรสภาพของอาหารที่น่า
รับประทานที่อยู่ในจานนั้นให้เห็นว่ามันแปรรูปไปอย่างไร จากจาน
ไปสู่ปาก จากปากไปสู่ท้อง จากท้องไปสู่ทวารหนัก จากทวารหนัก
ออกไปสู่ส่วนที่ถ่ายอุจจาระ อุจจาระนี้แหละคืออาหารที่อยู่ในจาน
ที่ถูกแปรรูปแปรสภาพไปจากการที่เอาเข้าไปขบเคี้ยวในปากแล้ว
กลืนเข้าไปในท้องแล้วก็ย่อยไปตามลำไส้แล้วก็ออกมาจากทาง
ทวารหนัก ถ้าพิจารณาการเดินทางการแปรสภาพของอาหาร ต่อไป
จะไม่มี ความอยากจะรับประทานอาหาร แล้วก็**ต้องระมัดระวังว่า**
อย่าไปพิจารณาจนถึงขั้นรับประทานอาหารไม่ลง การพิจารณา
นี้เพื่อระงับความอยากรับประทานเวลาที่ไม่ได้รับประทานหรือเวลา
หรือขณะที่กำลังรับประทาน ถ้ารับประทานด้วยความอยากด้วยความ
เอร็ดอร่อยด้วยความสุขก็ต้องใช้อาหารแปฏิกูลสัญญามารับไว้
ให้รับประทานด้วยความจำใจ เหมือนกับเวลาที่เรารับประทานยา
เรารับประทานยานี้เราไม่ได้อยากรับประทานด้วยความสุข เรา
รับประทานเพราะว่ามันต้องรับประทาน ไม่เช่นนั้นโรคภัยไข้เจ็บจะ
ไม่หาย **การรับประทานอาหารก็เพื่อเยียวยาโรคภัยไข้เจ็บของความ**
หิวของร่างกายนี้เอง ความหิวของร่างกายนี้ก็ถือว่าเป็นโรคภัยไข้เจ็บ
แบบหนึ่ง และการรับประทานอาหารนี้ก็เหมือนการรับประทาน
ยาแบบหนึ่ง เป็นยาที่จะมาเยียวยาความหิวของร่างกายให้หายไป

นี่คือเรื่องของการแก้ปัญหา คือนิรณที่ที่เกิดจากความง่วงเหงาหาวนอน ต้องรับประทานพอประมาณ อย่ารับประทานมากเกินไป **รับประทานเพื่ออยู่ อย่าอยู่เพื่อรับประทาน** ถ้าอยู่เพื่อรับประทานก็อยู่เพื่อกิเลสตัณหาตัวเอง การภาวนานี้มีเป้าหมายอยู่ที่การฆ่าอยู่ที่การทำลายกิเลสตัณหา เพราะกิเลสตัณหาเป็นตัวที่สร้างความทุกข์ทรมานใจให้เกิดขึ้นและเป็นตัวฉุดลากจิตใจให้ไปเวียนว่ายตายเกิดซ้ำแล้วซ้ำอีกอย่างไม่มีวันสิ้นสุด ถ้าต้องการที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆ ก็ต้องทำลายกิเลสตัณหา จึงอย่ารับประทานด้วยความอยาก ให้รับประทานเพื่อระงับความหิวของร่างกาย รับประทานแบบรับประทานยา นี่คือการแก้ปัญหาของนิรณข้อที่ ๓ คือการง่วงเหงาหาวนอน

นิรณข้อที่ ๔ ก็คือ ความคิดฟุ้งซ่าน คิดเรื่อยเปื่อย คิดแล้วก็ทำให้เกิดความวุ่นวายความวิตกกังวลอะไรต่างๆ ขึ้นมา อารมณ์ว่าวุ่นซุ่มมัวก็เพราะเกิดจากการเผลอสติ ปล่อยให้ใจคิดไป ก็ต้องใช้การเจริญสติ จำเป็นจะต้องเจริญสติตลอดเวลา เพราะ**ความคิด**นี้เขาทำงานตลอดเวลา เขาจะหยุดก็ต่อเมื่อมี**สติ**มาระงับไว้ เหมือนกับรถยนต์ที่วิ่งอยู่ ถ้าต้องการให้รถยนต์หยุดวิ่งก็ต้องใช้เบรกเหยียบเบรกไปเรื่อยๆ เหยียบไปจนกว่ารถยนต์จะหยุดวิ่งถึงจะปล่อยเบรกได้ การเจริญสตินี้ก็เหมือนกับการใช้เบรก หยุดความคิดปรุงแต่งต่างๆ ถ้ามีสติแล้วความคิดปรุงแต่งจะสงบตัวลงได้ ถ้าความคิดปรุงแต่งหยุดสงบตัวลงได้ เราก็หยุดบริกรรมได้ เช่น เราใช้คำบริกรรมพุทโธฯ เวลาที่ใจยังคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ เราก็ต้องใช้คำบริกรรมพุทโธฯ เพื่อหยุดความคิดเหล่านั้น เวลาที่เราเริ่มต้นใหม่ๆ นี้ ความคิดเขาจะไม่หยุดไปทันทีทันใด เวลาที่เราบริกรรมพุทโธฯ มันเหมือนจะต้องแข่งความคิดกัน เขาก็ยังคิดอยู่ เราก็ต้องใช้พุทโธมาแข่งกับเขา เราไม่ต้องไปสนใจกับความคิดที่เรายังมีอยู่ที่เรายังดับไม่ได้ ให้เรา

สนใจอยู่กับคำบริกรรมพุทโธๆ ไปเรื่อยๆ หรือถ้าเราใช้การดูร่างกาย เป็นการสร้างสติ เราก็คอยเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย ไม่ว่าร่างกายกำลังทำอะไรก็ให้เฝ้าดูไป อย่าไปสนใจกับความคิดต่างๆ ที่ยังอาจจะมีติดอยู่ ให้สนใจอยู่กับงานที่ร่างกายกำลังทำอยู่ ไม่ว่าจะเป็นการอาบน้ำอาบท่า ล้างหน้า แปรงฟัน หวีเส้นหวีผม แต่งเนื้อ แต่งตัว หรือทำภารกิจการทำงานต่างๆ ให้เฝ้าดูงานที่เรา กำลังทำอยู่ ส่วนความคิดนั้นเขาจะคิดก็ปล่อยเขาคิดไป อย่าไปสนใจ ถ้าเราไม่ไป สนทนากับความคิด เต็มความคิดเหล่านั้นมันก็จะจางหายไปแล้วหมดไปเอง แต่ถ้าเรายังไปสนทนาหรือยังอยากให้มันหาย เราก็จะเกิดความหงุดหงิดเกิดความรำคาญใจขึ้นมาได้ เราต้องทำความเข้าใจว่าความคิดเหล่านั้นก็เป็นอนัตตาเหมือนกัน เป็นสิ่งที่เรายังห้ามไม่ได้ เมื่อยังห้ามไม่ได้ก็ปล่อยเขาคิดไป สติของเรายังมีกำลังน้อยเหมือนรถที่แตะเบรกเพียงครั้งแรกนี้ยังไม่สามารถทำให้รถหยุดอย่างสนิท ก็ต้องเหยียบเบรกไปเรื่อยๆ เหยียบไปจนกว่ารถจะหยุดสนิทในที่สุด เราก็บริกรรมพุทโธๆ ไปเรื่อยๆ หรือเฝ้าดูการกระทำของร่างกายไปเรื่อยๆ อย่าไปกังวลอย่าไปสนใจกับความคิดปรุงแต่งที่ยังติดอยู่ บริกรรมพุทโธเฝ้าดูการกระทำต่างๆ ไป เต็มไม่นาน ความคิดปรุงแต่งมันก็จะจางหายไป

นี่คือวิธีระดับดับความฟุ้งซ่านต่างๆ ต้องใช้สติเป็นเบื้องต้นถ้าเราไม่รู้จักการใช้ปัญญา ถ้าเรารู้จักใช้ปัญญา รู้จักคำว่าไตรลักษณ์ เราสามารถที่จะใช้ไตรลักษณ์นี้มาระงับความคิดปรุงแต่งที่เกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ได้ เพราะเรื่องราวต่างๆ นั้นมันเป็นไตรลักษณ์ทั้งหมดนั่นเองมันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นสิ่งที่มีการเกิด การดับ มีการเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา มีขึ้นมีลง มีเจริญ มีเสื่อม เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถที่จะไปควบคุมบังคับได้ เวลาที่เราฟุ้งซ่านกับเรื่องราวต่างๆ ก็เพราะว่าเราไม่เห็น**ไตรลักษณ์** เราจึงเกิดความอยากให้เป็น

อย่างนั้นเป็นอย่างนี้ขึ้นมา พอไม่สามารถทำให้มันเป็นตามที่ต้องการได้ ใจก็จะฟุ้ง ใจก็จะคิดหาวิธีการต่างๆ คิดอย่างไรมันก็จะไม่สามารถที่จะไปทำให้เป็นไปตามความอยากได้ แต่ถ้ามองเห็นว่าเป็น**ไตรลักษณ์** ยอมรับความเป็นจริงว่ามันเหนือวิสัยที่เราจะไปทำให้มันเป็นไปตามความต้องการของเราได้ ใจของเราก็จะหยุดคิด หยุดอยาก แล้วใจก็จะกลับมาเป็นปกติ ไม่ฟุ้งซ่าน แล้วก็จะสามารถเจริญสติเพื่อให้ใจเข้าสู่ความสงบได้ นี่ก็คือการแก้ปัญหาที่เรียกว่า ความคิดฟุ้งซ่านต่างๆ

นิ वर्ณข้อที่ ๕ **อุปสรรค**ข้อที่ ๕ ที่ทำให้ใจเราไม่สงบ เข้าสู่ความสงบไม่ได้ ก็คือ **กามฉันทะ** ความชอบความยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นี้อยู่ข้างนอกใจ ถ้าใจไปชอบสิ่งเหล่านี้ ใจก็ต้องออกไปข้างนอก ถ้าใจออกข้างนอกแล้ว ใจจะไม่สงบ การที่จะทำให้ใจสงบนี้จะต้องดึงใจให้เข้าข้างใน การจะดึงใจเข้าข้างในได้ใจจะต้องปล่อยวาง รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ คือความยินดีใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นี้อย่างนี้เอง คือกามฉันทะ

วิธีที่จะกำจัดกามฉันทะนี้ก็มีหลายขั้นตอน ขั้นตอนแรกท่านก็ให้**ถือศีล ๘** คือให้สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย คืออย่าไปดู อย่าไปฟัง รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะชนิดต่างๆ ที่เรารักเราชอบ เช่น เรื่องของการบันเทิง เรื่องของการรับประทานอาหาร เรื่องของการหลับนอน กับบุคคลนั้นบุคคลนี้ เช่น สามีหรือภรรยาของเรา ถ้าเราต้องการที่จะทำใจให้สงบ เราต้องตัดความสุขทางด้านร่างกาย ทางตา หู จมูก ลิ้น กายไป เราจะเอาทั้งสองอย่างไม่ได้ สุขนอกกับสุขใน **ความสุข**ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้เรียกว่า **สุขนอก** ส่วนความสุขที่เกิดจากความสงบของใจนี้เรียกว่า **สุขใน** ความสุขทั้งสองชนิดนี้เกิดขึ้นพร้อมๆ กันไม่ได้ จะต้องเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าจะเอาความสุขนอก

ก็ต้องสละความสุขในไป ถ้าต้องการความสุขในก็ต้องสละความสุขนอก ผู้ที่ได้ยินได้ฟังได้ศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็จะรู้จักว่าความสุขนอกนั้นเป็นความสุขปลอม เป็นความสุขที่มีน้ำหนักน้อยกว่าความสุขในที่เป็นความสุขแท้ คำว่าแท้หรือปลอมก็เพราะว่า **ความสุขนอก**มันไม่เที่ยง มันไม่ถาวร มันเป็นของชั่วคราว จึงเรียกว่าเป็นความสุขปลอม และมีน้ำหนักสู่ความสุขในไม่ได้ **ความสุขใน**คือความสุขที่เกิดจากความสงบของใจ นี่เป็นความสุขที่มีน้ำหนักมากกว่าความสุขทั้งปวง ดังที่ท่านคงได้ยินคำพูดว่า **นัตถิ สันติ ปรัง สุขัง** อยู่เสมอ แปลว่า **สุขอื่นที่ยิ่งกว่าความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ไม่มี** ผู้ใดได้พบกับความสุขในแล้วก็จะทิ้งความสุขนอกได้อย่างไม่มีเยื่อใยไม่มีอาลัยอาวรณ์หลงเหลืออยู่เลย เพราะว่าความสุขในนี้มันประทับใจยิ่งกว่าความสุขนอกนั่นเอง

ดังนั้นถ้าเราอยากจะได้ความสุขใน ได้ความสงบ เราจำเป็นจะต้องสละความสุขนอกไปเพื่อจะได้ตั้งใจให้หาความสุขข้างใน **วิธีที่จะสละความสุขนอก** ก็คือการ**รักษาศีล ๘** ซึ่งเป็นขั้นตอนเบื้องต้น แต่ไม่ใช่ว่าจะเป็นขั้นตอนเดียวเท่านั้น เพราะการรักษาศีล ๘ นี้เป็นเพียงแต่การกั้นเอาไว้เท่านั้นเอง แต่ถ้าความอยากมันมีกำลังมากกว่า มันก็อาจจะทำลายกำแพงที่ขวางกั้นนี้ไว้ได้ คนที่ถือศีล ๘ บางครั้งจึงเกิดการศีลขาดกันขึ้นมา ตั้งใจว่าจะไม่กินข้าวเย็น พอถึงเวลาเข้าจริงๆ แล้วมันอดไม่ได้ ในที่สุดก็ต้องไปกินข้าวเย็นกัน หรืออยู่ดีๆ เพื่อนก็โทรศัพท์มาชวนไปกินข้าวเย็น พอดีวันนี้วันเกิดอยากจะเลี้ยงอาหารศีลที่ตั้งใจจะรักษาไว้ก็ขอแขวนไว้ก่อน วันนี้ขอยกเว้นไว้หนึ่งวัน อันนี้ก็เป็นเรื่องของศีลที่มันยังไม่สามารถที่จะทำลายกามฉันทะได้อย่างราบคาบ เป็นเพียงแต่เป็นกำแพงกั้นมันไว้เท่านั้น ศีล ๘ ท่านก็คงจะทราบโดยเฉพาะศีลข้อที่ ๓ คือการไม่ร่วมหลับนอนกับใคร ศีลข้อที่ ๕ คือไม่เสพสุรา ยาเมา อันนี้เป็นเรื่องของศีล ๕ อยู่แล้ว

ศีลข้อที่ ๖ คือ การไม่รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว
ศีลข้อที่ ๗ คือการไม่ดูไม่ฟังมหรสพบันเทิงต่างๆ และการไม่เสริม
ความงามของร่างกายด้วยเสื้อผ้าอาภรณ์ที่วิจิตรพิสดารสวยสด
งดงาม หรือการเสริมความงามของร่างกายด้วยการแต่งผม แต่งผม
แต่งหน้าทาปาก การใช้น้ำมันน้ำหอมอะไรต่างๆ อันนี้เรียกว่าเป็น
การหาความสุขทางร่างกาย เป็นกามฉันทะ และข้อที่ ๘ คือการไม่หลับ
นอนมากเกินไป การหลับนอนมากกว่าความต้องการของร่างกาย
เรียกว่าเป็นกามฉันทะแบบหนึ่ง คือหาความสุขจากการนอนนั่นเอง
วิธีที่จะแก้ ท่านก็ให้นอนบนพื้นแข็ง อย่าไปนอนบนฟูกหนาๆ เพราะ
เวลาที่นอนบนฟูกหนา ความนุ่มของฟูกหนาๆ มันสุขมันสบายก็จะ
ทำให้ไม่อยากจะลุกขึ้นมา ก็ก็นอนต่ออีกหลายชั่วโมง เป็นการเสพ
กามฉันทะไป แต่ถ้านอนบนพื้นแข็ง เวลาร่างกายได้พักผ่อนแล้ว พอตื่น
ขึ้นมาจะไม่อยากจะนอนต่อเพราะมันไม่สุขมันไม่สบาย สู้ลุกขึ้นมา
นั่งหรือมาเดินจงกรมมาเจริญสติมาทำให้สงบดีกว่า เพื่อที่จะได้
ความสุขที่ดีกว่าความสุขที่ได้รับจากการหลับนอน

นี่คือการกำจัดนิรณชาข้อที่ ๕ ขั้นนี้เรียกว่าเป็นการป้องกัน **ถ้าอยาก
จะกำจัดก็ต้องพิจารณาว่า ความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ทางรูป
เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นี่เป็นความสุขชั่วคราว เป็นความทุกข์
มากกว่าเป็นความสุข** เหมือนเป็นความสุขของคนติดยาเสพติด
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นี่เป็นเหมือนยาเสพติด ถ้าเราเสพ
แล้วเราจะต้องติด แล้วเราจะต้องเสพมันเรื่อยๆ เวลาที่เราไม่ได้เสพ
เราก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา เพราะว่าเวลาเราเสพ ความสุขที่เราได้
รับมันเป็นความสุขเดียวเดียว เกิดขึ้นในขณะที่เสพ พอหยุดเสพไป
ความสุขนั้นก็หายไป พอความสุขนั้นหายไป ความอยากจะเสพนั้น
ก็ปรากฏขึ้นมาใหม่ แล้วถ้าเกิดมีอุปสรรคไม่สามารถที่จะเสพได้
ความสุขที่ได้จากสิ่งที่เสพก็จะกลายเป็นความทุกข์ไป ถ้าใช้ปัญญา

พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เห็นความ
ทุกข์ที่ตามมาเวลาไม่สามารถที่จะเสพได้ ก็จะทำให้ไม่อยากเสพ
ไม่อยากจะหาความสุขแบบนี้ ก็จะสามารถที่จะทำลายกามฉันทะได้
อย่างถาวรต่อไป

นี่คือเรื่องของการศึกษาทำความรู้จักกับนิรณที่ เป็นอุปสรรค
ขวางกั้นการที่จะทำให้ใจเข้าสู่ความสงบ เป็นเหมือนกำแพงที่ขวางกั้น
ทางหรือประตูที่จะเข้าสู่ความสงบ ถ้าเราต้องการเข้าสู่ความสงบ
เราจะต้องทำลายกำแพงที่ขวางกั้นนี้ กำแพงนี้มีอยู่ ๕ ชั้น หรือ ๕ ชนิด
ด้วยกันดังที่ได้แสดงไว้ คือ ความลังเลสงสัยในพระพุทธเจ้าก็ดี
ในพระธรรมคำสอนก็ดี ในพระอริยสงฆ์สาวกก็ดี ความโกรธ ความ
หงุดหงิดรำคาญใจ ความไม่พอใจ ก็จะทำให้ใจสงบไม่ได้ และความ
ง่วงเหงาหาวนอน ข้อที่ ๔ ก็คือความฟุ้งซ่าน ข้อที่ ๕ ก็คือกามฉันทะ
ความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ถ้าเรารู้จักวิธีกำจัด
นิรณเหล่านี้ได้ การที่จะทำให้ใจเข้าสู่ความสงบได้ก็จะเป็นไปได้อย่าง
ง่ายดาย ปราศจากอุปสรรคต่างๆ อย่างที่พวกเรากำลังเป็นกันอยู่นี้

นอกเหนือจากอุปสรรคทั้ง ๕ ประการนี้แล้ว ถ้าจะว่ามีอุปสรรค
อย่างอื่นไหม ก็คิดว่ายังมีอยู่ ก็คือจิตใจของผู้ปฏิบัติเองว่ามี ฉันทะ
วิริยะ จิตตะ วิมังสา หรือไม่ มีอิทธิบาท ๔ หรือไม่ มีความยินดีที่จะ
ปฏิบัติหรือไม่ มีความวิริยะอุตสาหะความพากเพียรที่จะปฏิบัติที่จะ
เจริญสติเพื่อจะทำใจให้เข้าสู่ความสงบหรือไม่ มีใจที่จดจ่ออยู่กับเรื่อง
ของการปฏิบัติหรือไม่ มีใจคิดอยู่เกี่ยวกับเรื่องของการปฏิบัติหรือไม่
หรือยังคิดไปทำสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ ไปหาสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ ไปหาความสุขกับ
เรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ถ้าใจไม่คิดอยู่กับการหาความสุขอยู่กับการ
เจริญสติการเจริญปัญญาเพื่อทำให้ใจสงบ ถ้าใจยังไปคิดหาความสุข
ในรูปแบบอื่นอยู่ การที่จะทำให้ใจเข้าสู่ความสงบก็อาจจะเป็นไปได้

หรือเป็นไปได้น้อย อย่างญาติโยมที่เป็นฆราวาสผู้ครองเรือนนี้ยังขาด
ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เพราะยังแบ่งความคิดไปคิดหาความสุข
ในรูปแบบอื่น ยังคิดอยู่กับการหาลาภ ยศ สรรเสริญ หาความสุข
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย อยู่ ความสุขนอกก็อยากได้ ความสุขใน
ก็อยากมี ก็เลยต้องแบ่งเวลา ถ้าเป็นวันพระก็มาหาความสุขใน
ถ้าเป็นวันธรรมดาก็ไปหาความสุขนอก เช่น วันพระก็ถือศีล ๘ กัน
วันธรรมดาก็ถือศีล ๕ หรือบางท่านก็อาจจะไม่ถือศีล ๕ เลยก็ได้
เพราะมันไม่สะดวกกับการที่จะหาความสุขภายนอก ถ้ามีศีลมันรู้สึก
ว่ามันเหมือนมีกฎกติกา มีข้อบังคับที่จะทำให้การหาความสุขนอกนี้
ยากลำบากขึ้น ก็เลยอาจจะไม่ถือศีล ๕ เลยก็ได้ในช่วงที่ไม่ใช่เป็น
วันพระ มาถือศีล ๕ เฉพาะวันพระหนึ่งวัน สำหรับบางท่านที่ถือ
ศีล ๕ ได้แล้วก็อาจจะมาถือศีล ๘ ในวันพระ แต่ถ้าผู้ที่มีอิทธิบาท ๔
จริงๆ มีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา มีความปรารถนาที่จะได้ความสุข
ภายในเพียงอย่างเดียว เขาก็จะทุ่มเทด้วยการรักษาศีล ๘ ทุกวัน
อยู่แบบนักบวช หรือถ้าบวชได้ก็อาจจะออกไปบวชเลย แล้วก็ทุ่มเท
ชีวิตจิตใจและเวลาทั้งหมดตั้งแต่ตื่นจนหลับให้กับการบำเพ็ญ
สมณภาวนาและวิปัสสนาภาวนา **ต้องมีอิทธิบาท ๔** ด้วยถึงจะ
สามารถทำให้เกิดความสงบสุขขึ้นมาภายในใจได้ การกำจัด**นิรณ**นี้
ก็เป็นส่วนหนึ่ง แต่ถ้าไม่มี**ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา** ก็จะไม่มีความ
ที่อยากจะปฏิบัติ เมื่อไม่อยากจะปฏิบัติก็จะไม่เจอนิรณอยู่ดี นิรณ
เหล่านี้มันมักจะเกิดตอนที่เราปฏิบัติกัน เวลาเราไม่ปฏิบัติมันก็ไม่
โผล่ขึ้นมา เวลาไปเที่ยวมันไม่ค่อยวุ่นวายหงุดหงิดเลย สังเกตดู
เที่ยวได้ทั้งคืน ตีสองตีสยามยังไม่่วง ยังไม่อยากจะหลับ

อันนี้ก็เป็นเรื่องของภาวนา เรื่องของการบำเพ็ญเพื่อให้จิตใจ
เข้าสู่ความสงบ **ต้องมีอิทธิบาท ๔** มี **ฉันทะ** ความยินดีที่จะปฏิบัติ
ถ้ามีความยินดีที่จะปฏิบัติแล้วความเพียรมันจะมาเอง เวลาเราชอบ

ทำอะไรนี้เราจะขยัน เราจะทำในสิ่งที่เราชอบกัน แต่ถ้าเราไม่ชอบ แล้วเราจะไม่กระทำกัน เราจะหาข้ออ้างต่างๆ ร้อนเกินไป เย็นเกินไป เหนื่อยเกินไป อิ่มเกินไป หิวเกินไป อะไรต่างๆ นานา แต่ถ้าเราชอบ แล้วเราจะไม่มีข้ออ้าง คุณเด็กที่ชอบเล่นเกมส์ เขาจะไม่มีข้ออ้าง ไม่มีเวล่ำเวลา ให้เขาเล่นเขาก็เล่นได้ทั้งวันทั้งคืน เวลาหิวไม่มีข้าวกิน เขาก็ยังเล่นกันอยู่ได้เพราะเขามีฉันทะ มีความยินดีที่จะเล่นเกมส์ นั้นเอง เพียงแต่ว่าน่าเสียดายที่เขาไม่มีความยินดีที่จะมาปฏิบัติธรรม ถ้าเขามีความยินดีต่อการปฏิบัติธรรมเหมือนกับการยินดีกับการเล่นเกมส์ ป่านนี้เขาก็อาจจะได้บรรลुเป็นพระอรหันต์บุคคลกันไปหมดแล้ว เครื่องมืออันเดียวกันคืออิทธิบาท ๔ นี่อันเดียวกัน การกระทำอะไรต่างๆ ไม่ว่าจะในทางโลกหรือในทางธรรมนี้ คนที่ประสบความสำเร็จนี้เป็นคนที่มีอิทธิบาท ๔ ทั้งนั้น ไม่ว่าจะเรียนหนังสือในระดับไหนก็ตาม ถ้าไม่มีอิทธิบาท ๔ ก็จะเรียนไม่จบ ไม่ว่าทำงานทำการจะสำเร็จลุล่วงได้ดีก็ต้องอาศัยอิทธิบาท ๔ ต้องมีความยินดีในสิ่งที่เรากระทำ ถ้าเราอยากจะทำให้มีความยินดีกับการปฏิบัติธรรม เราก็ต้องดูผลของการปฏิบัติ ดูตัวอย่างของผู้ที่ได้รับผลจากการปฏิบัติ เช่น พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกทั้งหลาย หลังจากที่ท่านได้ปฏิบัติแล้วท่านได้มรรค ได้ผล ได้พระนิพพานกัน ท่านได้หลุดพ้นจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย กัน ท่านได้บรมสุข ประมัง สุขัง กัน ท่านไม่มีความทุกข์อยู่ภายในใจของท่านเลยไปตลอดไม่มีวันสิ้นสุด

ถ้าเราเห็นรางวัลที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมแล้ว ก็จะทำให้เราเกิดมีความยินดีที่อยากจะปฏิบัติ พอมีความยินดีแล้ว ความขยันหมั่นเพียรก็จะตามมา ความจดจ่อของใจเกี่ยวกับเรื่องของการปฏิบัติก็จะตามมา จะคิดจะทำจะภาวนาอย่างเดียวยจะปฏิบัติอย่างเดียว ใครจะมาชวนไปไหนก็จะไม่ไป ความคิดก็จะติดอยู่กับเรื่องของการภาวนาเท่านั้น จะไม่คิดไปเที่ยวที่นั่นที่นี้ จะไม่ไปทำกิจกรรมอย่างนั้น

จะไม่ไปทำกิจกรรมอย่างนี้ จะคิดอยู่เกี่ยวกับเรื่องของการภาวนา เรื่องของการปฏิบัติเพื่อมรรค เพื่อผล เพื่อนิพพาน นี่เท่านั้น

นี่ก็คือเรื่องราวของการบำเพ็ญจิตใจเพื่อให้เข้าสู่ความสงบ เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆ จะต้องต้องมีอิทธิบาท ๔ และจะต้องรู้จักวิธีกำจัดนิวรณ์ทั้ง ๕ ที่เป็นอุปสรรคขวางกั้นของการปฏิบัติ ถ้าเรามีความรู้และรู้จักวิธีกำจัดนิวรณ์ทั้ง ๕ แล้วมีอิทธิบาท ๔ เรื่องของมรรค ผล นิพพาน นี่มันก็จะเป็นเรื่องแบบเดียวกับพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย เพราะท่านก็ใช้อิทธิบาท ๔ และใช้วิธีกำจัดนิวรณ์ทั้ง ๕ นี่ให้หมดไป เหมือนกับที่ท่านนำเอาเผยแพร่สั่งสอนให้กับพวกเรา เราก็จะได้รับผลแบบเดียวกันอย่างแน่นอน



การ เสียสละ

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พุทธศาสนิกชน รู้จักการเสียสละ **จาคะ** แปลว่าการเสียสละ การเสียสละนี้จะทำให้เราได้สิ่งที่มีคุณค่ากว่าชีวิตจิตใจก็คือธรรม ธรรมก็คือการเสียสละ ถ้าเราเสียสละ เราก็จะได้ธรรม ธรรมในที่นี้ก็คือความสงบนั่นเอง ความสงบของใจที่เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขทั้งปวง ถ้าเราอยากจะได้ความสงบ อยากจะได้ความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขทั้งปวง เราก็ต้องรู้จักการเสียสละ เพราะว่าสิ่งที่เราต้องเสียสละนั้นเป็นสิ่งที่ทำให้เราเกิดความทุกข์ขึ้นมานั่นเอง เพราะสิ่งที่เรารักเราหวงที่เราไม่อยากจะเสียสละเป็นสิ่งที่จะต้องจากเราไปในที่สุด เพราะเป็นของชั่วคราว เช่น ทรัพย์สินสมบัติ ข้าวของเงินทองต่างๆ อวัยวะของเรา ชีวิตของเรา ของเหล่านี้เป็นของที่เรารักมาก หวงมาก แต่เป็นของที่จะทำให้เราต้องทุกข์มากเช่นเดียวกัน แต่ถ้าเรารู้จักเสียสละ รู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดไม่ติดกับทรัพย์สินสมบัติ ไม่ยึดไม่ติดกับอวัยวะ ไม่ยึดไม่ติดกับชีวิต

เราก็จะไม่ต้องทุกข์กับมัน แล้วเราก็จะได้ความสงบได้ความสุขที่เกิดจากการปล่อยวาง

ความสุขและความทุกข์ของใจเรานี้อยู่ที่การปล่อยวางหรือยึดติดนี้เอง ถ้าเรารู้จักปล่อยวาง เราจะไม่ทุกข์กับสิ่งต่างๆ ถ้าเรายึดติดกับสิ่งต่างๆ เราก็จะเกิดความทุกข์เกิดความวุ่นวายใจขึ้นมา เพราะสิ่งต่างๆ ในโลกนี้เป็นสิ่งที่ไม่สามารถจะตอบสนองความต้องการของเราได้ คือความปรารถนาที่จะให้เขานั้นอยู่กับเราไปตลอดให้มีความสุขกับเราไปตลอด เพราะเขาเป็นสิ่งที่ไม่ถาวร เป็นสิ่งที่ต้องเสื่อมไปต้องหมดไปเป็นธรรมดา ถ้าเราไปยึดไปติดกับสิ่งที่ต้องสูญสิ้นต้องหมดไปเป็นธรรมดา เราก็จะต้องเสียอกเสียใจเวลาที่เกิดการพลัดพรากจากกัน แต่ถ้าเรารู้จักการเสียสละ รู้จักการปล่อยวาง รู้จักการทำใจให้สงบ เราก็จะไม่เสียใจ เราจะไม่เดือดร้อนจะไม่วุ่นวายใจกับการสูญเสียสิ่งต่างๆ ที่เรารักที่เราหวงไป การปฏิบัติของพวกเรานี้ก็เป็นการปฏิบัติเพื่อปล่อยวางสิ่งต่างๆ ที่เรารักเราหวงนั่นเอง สิ่งที่เรารักเราหวงกันก็คือทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทอง อวัยวะของร่างกาย และชีวิตของร่างกาย นี่เป็นสิ่งที่เรารักเราหวงมาก แต่เป็นสิ่งที่จะทำให้เราทุกข์มาก **สิ่งที่เราควรจะทำคือจะรักจะหวง ไม่ควรเป็นทรัพย์สิน ไม่ควรเป็นอวัยวะ ไม่ควรเป็นชีวิต แต่ควรเป็นธรรม** ธรรมก็คือความสงบ ที่เรียกว่า อุเบกขาธรรม

อุเบกขาธรรม เป็นธรรมที่จะทำให้ใจเรามีความสุข ไม่ทุกข์ไม่วุ่นวายกับการพลัดพรากจากสิ่งต่างๆ ไป ถ้าเรามีอุเบกขาธรรม มีความสงบ เราจะไม่ทุกข์จะไม่วุ่นวายใจไปกับการพลัดพรากจากทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทอง จากอวัยวะของร่างกาย จากชีวิตของร่างกาย ที่จะต้องมีวันเกิดขึ้นอย่างแน่นอนในอนาคตข้างหน้าที่จะตามมานี้ เราจะต้องมีการพลัดพรากจากทรัพย์สิน จากอวัยวะ และจากชีวิตของร่างกาย

นี้ไป พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พวกเรามาฝึกฝนการเสียสละกัน ให้เสียสละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะ สละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต และ สละชีวิตเพื่อรักษาธรรม ธรรมก็คือความสงบนั่นเอง

การเสียสละทรัพย์ คือการไม่ไปหาทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง มาให้มันมากเกินความต้องการเกินความจำเป็นต่อการรักษาอวัยวะ ต่อการรักษาวิตนั้นเอง เพื่อที่เราจะได้มีเวลามารักษาธรรม มารักษาความสงบของใจ ถ้าเรามัวแต่ไปหาทรัพย์มากมาย เพื่อจะมา ซื้อมาหาความสุขทางร่างกาย ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เราก็จะ ไม่มีเวลาที่จะมารักษาความสงบของใจ มาสร้าง ความสงบของใจ ให้เกิดขึ้น สร้างอุเบกขาธรรมให้เกิดขึ้น ดังนั้นเราจึงต้องสละทรัพย์ ด้วยการไม่หาทรัพย์มากเกินไปที่เราต้องมีไว้สำหรับในการดูแล รักษาอวัยวะดูแลรักษาวิตของร่างกายนี้ เพื่อที่เราจะได้มีเวลามารักษาธรรม มารักษาอุเบกขา มารักษาความสงบ มารักษาความสุข ที่เกิดจากความสงบนี้ ถ้าเราไม่ต้องเสียเวลากับการไปหาทรัพย์ เราก็จะมีเวลาที่จะมาหาความสงบมาหาความสุขที่เกิดจากความสงบ เราจะได้ไปอยู่ตามสถานที่สงบสงัดวิเวกเพื่อที่เราจะได้เจริญสติที่เป็น ธรรมที่จะดึงใจให้เข้าสู่ความสงบ ให้เข้าสู่อุเบกขาธรรม ถ้าเราไม่มี เวลาไปปลีกวิเวกไปอยู่ตามลำพังเพื่อไปเจริญสติ มัวแต่หาทรัพย์แล้ว ก็มัวแต่ใช้ทรัพย์ที่ได้มา เราก็จะไม่มีเวลาที่จะมาหาความสงบสุข ทางใจได้ ดังนั้นการสละทรัพย์นี้ความหมายก็คือถ้าเรามีทรัพย์มาก จนเกินไป ก็อย่าใช้ทรัพย์เหล่านั้นไปกับการหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ทางร่างกาย เพราะมันไม่ได้เป็นการสร้างอุเบกขา ให้เกิดขึ้น ไม่ได้สร้าง **ความสงบสุข** ให้แก่จิตใจ แต่เป็นการสร้าง **ตัณหาความอยาก** ให้มีมากขึ้น **การสร้างตัณหา**ก็เท่ากับการสร้าง **ความทุกข์**นั่นเอง เพราะตัณหานี้แหละคือต้นเหตุของความทุกข์ใจ ของความวุ่นวายใจของความไม่สบายใจต่างๆ เราจึงไม่ควรที่จะใช้

ทรัพย์ที่เรามีมากเกินไปจนความจำเป็นที่เราจะต้องมีไว้สำหรับดูแลรักษา
ร่างกายของเรา ถ้าเรามีมากเกินไป เราก็คงที่จะต้องบริจาคเสียสละให้
แก่อื่นๆไปเพื่อเราจะได้ไม่ต้องมาคอยดูแลรักษา ถ้าเราเอาทรัพย์ที่เรา
ไปซื้อความสุขต่างๆ นี่เอามาบริจาคให้แก่ผู้อื่น สิ่งที่เราจะได้รับก็คือ
ความสงบสุขของใจ เราจะไม่เสียตาย เราจะไม่ห่วงทรัพย์ที่เรามีอยู่
หรือทรัพย์ที่เราเสียไป แต่เรากลับจะมีความสุขมีอุเบกขาเกิดขึ้นมา

ความสุขทางร่างกายกับความสุขทางใจนี้เป็นคนละทิศทางการ เป็น
คนละแบบกัน ไม่สามารถที่จะมีความสุขทั้งสองแบบได้ เราต้องเลือก
เอาแบบใดแบบหนึ่ง ถ้าเราเอาความสุขทางทรัพย์ทางร่างกาย เราก็
จะต้องทุกข์ เพราะว่าทรัพย์ก็ดี ร่างกายของเราก็ดี จะต้องมีการเสื่อม
มีการหมดไป มีวันที่เราจะไม่สามารถใช้ทรัพย์ใช้ร่างกายหาความสุข
ให้กับเราได้ แต่ถ้าเรามาหาความสุขทางใจ เราจะได้ความสุขไปตลอด
เพราะใจของเรานี้ไม่มีวันเสื่อม ไม่มีวันสลาย ไม่มีวันสิ้นสุด ความสุข
ความสงบที่เราได้จากใจก็จะมีวันสิ้นสุดเช่นเดียวกัน จะอยู่คู่กันไป
ตลอด เช่น ความสุขของพระพุทธเจ้าและความสุขของพระอรหันต-
สาวกทั้งหลาย ที่เราเรียกว่าบรมสุขนี้ เป็นความสุขที่จะอยู่คู่กับใจ
ไปตลอด ถึงแม้ว่าร่างกายของพระพุทธเจ้าจะดับไปนานถึง ๒,๕๐๐
กว่าปีแล้วก็ตาม แต่ความสุขใจของพระพุทธเจ้านั้นก็ยังอยู่คู่กับใจ
ของพระพุทธเจ้าจนบัดนี้ และจะอยู่ต่อไปอย่างไม่มีวันสิ้นสุด

ใจของพระพุทธเจ้ากับใจของพวกเรานี้เป็นใจเหมือนกัน เป็นใจที่
ไม่มีวันเสื่อม ไม่มีวันสลาย ไม่มีวันสิ้นสุดเหมือนกัน ต่างกันตรงที่ว่า
ใจของพระพุทธเจ้านี้เต็มไปด้วยบรมสุข คือความสุขที่เกิดจากความ
สงบของใจ ส่วนใจของพวกเราเต็มไปด้วยบรมทุกข์ที่เกิดจาก
ค้นหาความอยากต่างๆ ที่พวกเราคอยส่งเสริมคอยสนับสนุนอยู่
อย่างต่อเนื่อง ทุกครั้งที่เราอยากได้อะไร แทนที่เราจะคิดว่าเป็นการ

สร้างความทุกข์ให้กับเรา เรากลับไปคิดว่าเป็นการสร้างความสุขให้กับเรา แต่ความจริงแล้วมันเป็นการสร้างความทุกข์ให้อยู่กับเราต่อไปเรื่อยๆ นั่นเอง ทุกวันนี้เราจึงยังไม่พ้นจากความทุกข์กัน เพราะว่าเรายังทำตามความอยากกันอยู่ เราอยากจะได้อะไรเราก็ไปหามาพอได้มาแล้วความอยากนั้นก็จะหยุดพักชั่วคราว แล้วต่อมาไม่นานความอยากใหม่ก็จะโผล่ขึ้นมา เราก็จะต้องไปหาใหม่อีก หามาเรื่อยๆ หามาได้เท่าไรก็จะไม่พอยุ่ นั่นเพราะความอยากไม่มีวันหมดไปจากการกระทำตามความอยาก ความอยากนี้จะหมดไปก็ต่อเมื่อเราไม่ทำตามความอยาก ถ้าเราไม่ทำตามความอยาก ต่อไปความอยากก็จะหมดไปเอง พอไม่มีความอยาก ใจของเราก็จะตั้งอยู่ในอุเบกขา ตั้งอยู่ในความสงบได้

วิธีที่จะทำให้จิตไม่คิดไปในทางที่เกิด**ความอยาก** ก็ให้คิดไปตาม**ความจริง**ของสิ่งต่างๆ ที่เราไปรักไปชอบไปอยากได้นั่นเอง เราชอบเงินทอง อยากได้เงินทอง เราก็ต้องคิดไปว่าเงินทองนี้เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน เวลาได้มาก็ดีอกดีใจกัน แต่เวลาเสียไปหรือเวลาไม่ได้มาก็เป็นเวลาที่เสียอกเสียใจ ให้คิดอย่างนี้ว่าสิ่งที่เราอยากได้นั้นมันไม่แน่นอน เวลาได้ก็ดีใจ แต่เวลาเสียก็จะเสียใจ แล้วไม่ว่าจะได้อะไรมามากน้อยเท่าไรก็ต้องเสียไปหมดในที่สุด เพราะเราจะต้องจากโลกนี้ไปไม่ช้าก็เร็ว เราจะต้องเสียทรัพย์ เสียอวัยวะ เสียชีวิตไปแล้วเวลาที่เราเสีย เราก็จะเสียอกเสียใจ เศร้าโศกกัน ทุกข์ทรมานกัน ถ้าเราคิดแบบนี้เวลาที่เรอยากจะได้ทรัพย์หรือได้อะไรต่างๆ เราก็จะเห็นโทษของมัน เห็นว่าเป็นการเดินเข้าสู่กองทุกข์ ไม่ใช่เป็นการเดินเข้าสู่กองสุข ถ้าเราเห็นอย่างนี้เราก็จะไม่อยากได้ เราก็จะระงับความอยากได้สิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ได้ ถ้าเราเห็นว่าเขาไม่เที่ยงเขาเป็นทุกข์ เขาไม่ใช่เป็นสมบัติของเรา เขาเป็นสมบัติชั่วคราว เป็นเหมือนกับสมบัติยืมเขามา ถึงเวลาก็จะต้องคืนเขาไป สู้อย่าไป

หาสมบัติเหล่านี้ดีกว่า ให้มาหาสมบัติที่เป็นของเราอย่างแท้จริง ก็คือ ความสงบหรืออุเบกขาธรรมนี้ที่เราได้จากการควบคุมใจด้วยสติ ควบคุมใจไม่ให้เกิดปรุงแต่งไปในทางความอยาก พอใจเราไม่คิดไปในทางความอยาก อุเบกขาธรรมหรือความสงบที่เราได้จากการทำให้ใจให้สงบ มันก็จะอยู่กับเราต่อไป มันจะให้ความสุขกับเราไปเรื่อยๆ トラบใดที่ไม่มี ความอยากปรากฏขึ้นมา トラบใดที่มีความอยากปรากฏขึ้นมา ความสงบหรืออุเบกขาก็จะหายไป **ความอยากกับอุเบกขานี้เป็นเหมือนเหรียญอันเดียวกัน แต่เป็นคนละด้านกัน** ถ้าเราหงายเหรียญด้านหนึ่งขึ้นมา เหรียญอีกด้านหนึ่งก็จะคว่ำลงไว้ ถ้าเราหงายความอยากขึ้นมา ด้านอุเบกขาก็จะถูกคว่ำเอาไว้ ถ้าเราหงายอุเบกขาขึ้นมา ด้านตัณหา ก็จะถูกคว่ำเอาไว้ **ธรรมทั้งสองอันนี้เป็นธรรมที่สลับกันแสดงตัว ถ้ามีอุเบกขา ก็จะไม่มิตัณหา ถ้ามีตัณหา ก็จะไม่มียุเบกขา ถ้ามีอุเบกขาก็จะมีความสุข ถ้ามีตัณหา ก็จะมี ความทุกข์** นี่คือธรรมชาติของใจของพวกเราทุกคนเป็นอย่างนี้ ที่มีสุขมีทุกข์กันอยู่ทุกวันนี้ก็ขึ้นอยู่กับอุเบกขาและตัณหาตัวเอง เวลาเกิดตัณหา ความสงบหายไป ความทุกข์ความวุ่นวายใจเกิดขึ้นมา เวลาตัณหาหายไป อุเบกขาปรากฏขึ้นมา ก็จะเกิดความสงบ เกิดความสุข เกิดความสบายขึ้นมา

ดังนั้นเราจึงต้องมาทำลายตัณหาเพื่อที่จะรักษาอุเบกขาให้อยู่คู่กับใจไปตลอด การจะทำลาย**ตัณหา**ได้ก็ต้องทำลายด้วย**ปัญญา** ด้วย**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ความจริงมันฟังน่าจะง่ายนะ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มันเหมือนกันหมด มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเหมือนกันหมด ทำไมเราไม่เห็นมัน ทำไมเรายังไปหลงไปรักไปชอบ ยังไปอยากได้มันอยู่ เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ สิ่งเหล่านี้มันเป็นอนิจจัง มีเจริญมีเสื่อมเป็นธรรมดา แต่พอเราได้อะไรมานี้แล้ว เรามักจะลืมความจริงไปแล้วเราก็จะถูก

ความหลงหลอกให้เราอยากให้มันอยู่กับเราไปนานๆ อยากจะให้มัน
เจริญเพียงอย่างเดียว ไม่อยากให้มันเสื่อม ซึ่งมันเป็นการฝืนธรรมชาติ
ฝืนความจริง เพราะว่าธรรมชาติของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มีเจริญ
ต้องมีเสื่อมเป็นธรรมดา เราจึงต้องคอยสนใจเตือนใจอยู่เรื่อยๆ ว่า
อย่าไปยุ่ง อย่าไปเกี่ยวข้อง อย่าไปมีความสัมพันธ์ มีความผูกพันกับ
สิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ มันเป็นของปลอม มันเป็นความสุขปลอม
มันเป็นความสุขตอนที่มันเจริญ แต่เวลาที่มันเสื่อมมันจะกลายเป็น
ความทุกข์ไป เราไม่ต้องมีสิ่งเหล่านี้ให้มีความสุขกับเราได้ เพราะมีสิ่ง
ที่ดีกว่าให้มีความสุขกับเรา สิ่งที่ดีกว่าที่ให้ความสุขที่ดีกว่ากับเราก็คือ
ความสงบนี้เอง คืออุเบกขาธรรม คือการนั่งสมาธิ การทำใจให้รวม
เป็นหนึ่งในเรียกว่าอัปนาสมาธิ

ดังนั้นขอให้พวกเราพยายามเพียรกัน พยายามเจริญสติกัน พยายาม
เจริญปัญญากัน พยายามบริจาคเสียสละกัน มีอะไรที่ไม่จำเป็น
อย่าหวง อย่ารัก อย่าเก็บเอาไว้ มันจะทำให้เกิดเป็นภาระทางด้านจิตใจ
จะถ่วงความเจริญในการสร้างความสงบให้แก่จิตใจ **สิ่งใดที่มา
รบกวนใจทำให้ใจเราไม่สงบ เราควรจะตัดมันไป อย่าไปเสียตาย
เพราะไม่ช้าก็เร็วมันก็ต้องจากเราไป หรือเราก็ต้องจากมันไปอยู่ดี
ขอให้เราจากด้วย**ความยินดี**ดีกว่าเพราะจะทำให้เรา**ได้ความสงบ**
ถ้าเราจากด้วย**ความไม่ยินดี** เราจะได้**ความวุ่นวาย**ได้**ความทุกข์****

จึงขอฝากเรื่องของการมาตัดเสียสละ มาตัดเจริญสติ มาตัดเจริญ
ปัญญากัน นี่ให้ท่านได้นำเอาไปพิจารณาและปฏิบัติเพื่อความ
สงบที่เป็นสมบัติที่แท้จริงของพวกเราที่จะตามมาต่อไป







ถ้าจะถามว่าอะไรเป็นสิ่งที่มหัศจรรย์ที่สุดของโลก คำตอบก็ต้องเป็นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่เป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่สุดยิ่งกว่าสิ่งมหัศจรรย์ต่างๆ ที่ได้รับการจัดอันดับอยู่ในโลกนี้ เพราะพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นี้เป็นบุคคลและเป็นคำสอนที่ได้บรรลุถึงการสิ้นสุดของการเวียนว่ายตายเกิด และจะสามารถทำให้ผู้ที่ได้มาพบปะได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดเช่นเดียวกัน สิ่งมหัศจรรย์ต่างๆ อื่นๆ ในโลกนี้ไม่สามารถทำให้ผู้ได้ไปพบปะได้เห็นได้ดูสามารถหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ความมหัศจรรย์ของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นี้จึงเป็นความมหัศจรรย์ที่แท้จริง เพราะไม่มีอะไรจะมหัศจรรย์เท่ากับการได้หลุดพ้นจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้หลุดพ้นจากความทุกข์ที่เกิดจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ที่สัตว์โลกทั้งหลายต้องประสบพบกันรวมไปถึงผู้ที่ได้สร้างสิ่งมหัศจรรย์ต่างๆ ของโลกขึ้นมา เขาเหล่านั้นก็ยังไม่หลุดพ้น

สิ่ง มหัศจรรย์ ที่แท้จริง

การได้มาเกิดเป็นมนุษย์ ท่านได้ทรงแสดงไว้ว่ามันไม่ใช่เป็นของง่าย มันเป็นของมหัศจรรย์

จากการเวียนว่ายตายเกิด แต่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นี่เป็น ผู้ที่สามารถทำให้ตนเองได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด และสามารถทำให้ผู้อื่นหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ด้วยการ สั่งสอน นี่คือความมหัศจรรย์ที่สูงสุดหรือที่ยิ่งใหญ่ที่สุด คือความ อัจฉริยะของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่พวกเราได้มีวาสนา มาพบ มาเห็น มาได้ยิน มาได้ฟังกัน และถ้าพวกเรามีความศรัทธา มีความอุทิศสละพาหนะที่จะศึกษาและปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้า ตามแบบฉบับของพระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลาย พวกเราก็จะสามารถได้พบกับสิ่งมหัศจรรย์คือการหลุดพ้น จากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย อย่างแน่นอน

โอกาสอย่างนี้จึงไม่ใช่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่ายๆ และบ่อยๆ เป็นโอกาส ที่นานๆ จะเกิดขึ้นสักครั้งหนึ่ง การปรากฏของพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ นี้ใช้เวลาอันยาวนานมากที่จะมาปรากฏให้โลกได้พบปะได้กราบไหว้ บูชาได้ศึกษาได้ปฏิบัติตามกัน เวลาระหว่างพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ นี้นับด้วยกัปด้วยกาลป์ ไม่นับด้วยล้านปีหรือแสนล้านปี เป็นเวลา ที่ยาวนานกว่าแสนล้านปี ไม่สามารถเขียนได้ด้วยตัวเลขว่ามันยาว ขนาดไหน นี่คือนึงของความมหัศจรรย์ คือนานๆ จะมีพระพุทธเจ้า มาปรากฏให้เป็นที่พึ่งของสัตว์โลกทั้งหลาย ให้เป็นผู้นำพาสัตว์โลก ได้ออกจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด แล้วการได้มาเกิด เป็นมนุษย์ในวาระเดียวกับการเกิดของพระพุทธเจ้าก็ดีหรือการเกิด ของพระธรรมของพระอรหันตสาวกก็ดี ก็เป็นสิ่งที่มหัศจรรย์อย่างยิ่ง เช่นเดียวกัน การได้มาเกิดเป็นมนุษย์ท่านได้ทรงแสดงไว้ว่ามันไม่ใช่ เป็นของง่าย มันเป็นของมหัศจรรย์ เมื่อเปรียบเทียบกับการเกิด

ของสัตว์ชนิดอื่นๆ แต่แต่ละครั้งมนุษย์นี้จะมีลูกได้ก็คนหนึ่ง สามีภรรยา
คู่หนึ่งก็มีลูกได้ไม่กี่คน ไม่เหมือนกับบรรดาสัตว์ต่างๆ ที่มีลูกได้เป็นฝูง
นี่คือความยากของการได้มาเกิดเป็นมนุษย์ และความมหัศจรรย์ที่ได้
มาเกิดเป็นมนุษย์อยู่ในช่วงที่มีพระพุทธศาสนา มีสิ่งมหัศจรรย์ที่สุด
ของโลกให้ได้กราบไหว้บูชาให้ได้ศึกษาได้ปฏิบัติตาม

พวกเราจึงควรที่จะใช้โอกาสอันมหัศจรรย์นี้ให้เกิดความมหัศจรรย์
เกิดผลที่มหัศจรรย์ที่พึงจะเกิดกับพวกเราได้ ถ้าพวกเราไม่ประมาท
นอนใจ ไม่ประมาทตนเองว่าเป็นผู้ด้อยวาสนาผู้ไม่มีความสามารถ
ที่จะปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ เพราะพวกเราทุกคนนี้
มีวาสนามีศรัทธาที่จะมาศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
มีความอุตสาหะพากเพียรที่จะปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า
ด้วยกันทุกคน มีความสามารถเหมือนกันหมด **ไม่ว่าจะเป็นเพศใด**
จะเป็นหญิงหรือเป็นชาย ก็สามารถที่จะปฏิบัติตามคำสอนของ
พระพุทธเจ้าได้ เป็นฆราวาสญาติโยมหรือเป็นบรรพชิตนักบวช
ก็สามารถจะ**ปฏิบัติได้**เช่นเดียวกัน เป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ เป็นชนชาติ
เผ่าพันธุ์ใดก็ตาม ถ้าสามารถ**เข้าถึงคำสอน**ได้ก็สามารถที่จะปฏิบัติ
ได้ด้วยกันทั้งนั้น เช่น ชาวต่างประเทศที่อยู่ต่างประเทศที่มีต่างภาษา
เขาก็ยังสามารถเข้าถึงพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ เพราะ
พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ถูกแปลเป็นภาษาต่างๆ ไป
หลายภาษาด้วยกัน ผู้ที่ไม่ได้พูดภาษาไทยหรือภาษาบาลีก็สามารถ
ที่จะเข้าถึงพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ และเมื่อได้เข้าถึง
แล้วก็เกิดศรัทธาที่จะปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ถึงแม้ว่า
ในบ้านเขาในประเทศเขาไม่มีครูบาอาจารย์ไม่มีพระพุทธศาสนา
ที่จะคอยสนับสนุนส่งเสริมในการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า
เขาก็สามารถเดินทางจากบ้านเขาจากประเทศเขามาสู่บ้านเราที่มี
พระพุทธศาสนาเป็นระบบที่คอยสนับสนุนในการปฏิบัติให้บรรลุ
มรรคผลนิพพาน เขาอยู่ไกลแสนไกลจากเรา เขายังอุตส่าห์ข้ามน้ำ

ข้ามเรือข้ามทะเลมาศึกษาปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า พวกเราขึ้นอยู่กับพระพุทธศาสนา เกิดมากับพระพุทธศาสนา พวกเรานี้มีโอกาสมีวิภาษนามากกว่าเขา พวกเรามีโอกาสที่จะได้บรรลุมรรคผลนิพพานมากกว่าเขา ถ้าพวกเราไม่ฉวยโอกาสนี้ก็เป็นที่น่าเสียดายถ้าจะปล่อยให้โอกาสนี้หลุดมือจากเราไปโดยที่ไม่ได้รับผลประโยชน์คือมรรคผลนิพพาน จากการได้มาเกิดเป็นชาวพุทธได้มาอยู่ใกล้ชิดกับพระพุทธศาสนา ได้เข้าถึงพระอริยสงฆ์สาวกต่างๆ ถ้าเรายังไม่ได้ปฏิบัติกันอย่างเป็นกิจลักษณะ **เราต้องถามตัวเราเองว่าทำไมไม่ได้ปฏิบัติกัน** มีอะไรเป็นอุปสรรคขวางกั้นทำไมเราไม่รีบฉวยโอกาสตักดวงสิ่งที่เป็นมหัตตจริยที่สุดของโลกนี้ที่อยู่แค่เอื้อมมือของพวกเราแล้ว เพียงแต่เอื้อมมือไปจับก็ถึงแล้วได้แล้ว ทำไมไม่เอื้อมมือกันไป ทำไมกลับไปให้ความสำคัญกับสิ่งต่างๆ ที่ไม่มหัตตจริยกัน ทำไมไปให้ความสำคัญกับลาภ ยศ สรรเสริญ กับความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย กันทำไม **มันเป็นความสุขที่ไม่มหัตตจริยเลย** และนอกจากเป็นความสุขที่ไม่มหัตตจริยแล้วมันยังเป็น**ความทุกข์แสนสาหัส**เสียด้วยซ้ำไป แต่กลับมองไม่เห็นกัน เพราะอำนาจของโมหะอวิชชาความหลงครอบงำจิตใจ ทำให้เห็นกงจักรเป็นดอกบัวไป เห็นสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุขไป แล้วเห็นสิ่งที่เป็นสุขว่าเป็นทุกข์ไป แทนที่เราจะเดินเข้าหาสิ่งที่เป็นสุข กลับเดินหนีจากสิ่งที่เป็นสุขแล้วก็เดินเข้าไปหาสิ่งที่เป็นทุกข์ เพราะความเห็นผิดเป็นชอบนี่เอง คือมิจฉาทิฏฐิ

การที่จะแก้**มิจฉาทิฏฐิ**นี้ก็ต้องแก้ด้วย**สัมมาทิฏฐิ** สัมมาทิฏฐินี้มีอยู่ในมรรค ๘ ของพระพุทธเจ้านี้เอง และการที่จะทำให้เกิดสัมมาทิฏฐิขึ้นมาในเบื้องต้น ท่านก็ทรงแสดงไว้แล้วว่าด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรมนี้เอง อานิสงส์ของการฟังเทศน์ฟังธรรมนี้มีอยู่ ๕ ประการด้วยกัน คือ ๑. จะได้ยินได้ฟังธรรมที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน ๒. ธรรมที่เคยได้ยินได้ฟังแล้วเมื่อได้ฟังซ้ำอีกก็จะเกิดความเข้าใจดีขึ้นไปตามลำดับ

๓. จะกำจัดความลึงเลสงสัยให้หายไปได้ ๔. ทำให้มีสัมมาทิฐิ
ความเห็นที่ถูกต้อง และ ๕. ทำให้จิตใจผ่องใสสงบมีความสุขเป็น
อย่างยิ่ง นี่คือนิสงส์ของการฟังเทศน์ฟังธรรม

อานิสงส์ที่เราต้องการกันในขณะนี้ คือ **สัมมาทิฐิ** ความเห็นชอบ
 ความเห็นที่ถูกต้อง ความเห็นว่า**ทุกข์เป็นทุกข์** ความเห็นว่า**สุขเป็นสุข**
 เพื่อที่เราจะได้มาแก้ **มิจฉาทิฐิ** ความเห็นผิดเป็นชอบ ที่ไปเห็นสิ่ง
 ที่เป็น**ทุกข์ว่าเป็นสุข** แล้วมาเห็นสิ่งที่**เป็นสุขว่าเป็นทุกข์** เพื่อที่เรา
 จะได้ปรับการเดินของเราให้ไปสู่จุดหมายปลายทางที่ถูกต้อง ก็คือ
 เดินทางไปสู่ความสุขนั้นเอง เดินทางออกจากกองทุกข์ **กองทุกข์** ก็คือ
 ลภ ยศ สรรเสริญ และความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย นี่แหละ
 ที่พวกเรายังเดินเข้าหากันอยู่อย่างไม่สะทกสะท้าน อย่างไม่หวั่นไหว
 อย่างไม่หวาดกลัว ต่างกับนักปราชญ์ทั้งหลายที่จะเห็นลภ ยศ
 สรรเสริญ และความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย นี่เป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัว
 เป็นอย่างมาก เป็นสิ่งที่ไม่ควรจะเข้าหาไม่ควรจะเข้าใกล้เลย ควรจะ
 ถอยห่างออกมาเพราะเป็นเหมือนกับกองเพลิงดี ๆ นี่เอง

สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ ต้องเห็นว่าทุกข์เป็นทุกข์ ทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะไม่เที่ยงนั่นเอง ลาม ยศ สรรเสริญ และความสุขทางตา หู จมูก ลิ้นกาย นี่จะให้ความสุขกับเราตอนที่เจริญเท่านั้นเอง เวลาเจริญลาม ยศ สรรเสริญ เจริญความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เป็นความสุข แต่ของทุกอย่างทุกอย่างในโลกนี้เช่นเดียวกับลาม ยศ สรรเสริญและความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย นี่ก็เป็นของที่มีการเจริญแล้วก็ต้องมีการเสื่อมไปเป็นธรรมดา แต่คนโง่จะมองไม่เห็นความเสื่อมกัน จะเห็นแต่ความเจริญของลาม ยศ สรรเสริญ สุข กัน จึงไม่กลัว จึงเดินเข้าหาอย่างไม่มีความระหัดระหวั่น แล้วพอไปเจอความทุกข์ที่เกิดจากความเสื่อมก็ต้องทนทุกข์ทรมานไป ถ้าทนไม่ไหวก็อาจจะถึงกับการฆ่าตัวตายไป นี่คือความหลงหรือความเห็นผิด

เป็นชอบที่จะผลักดันให้ผู้ไม่รู้ผู้ไม่มีสัมมาทิฐินี้เดินเข้าหากองทุกข์กัน แทนที่จะเดินออกจากกองทุกข์กัน แทนที่จะเดินเข้าสู่กองสุขกัน กองสุขนี้ไปทางไหน ก็ไปทางที่พระพุทธเจ้าทรงได้ดำเนินไป ทางที่ พระอรหันตสาวก ทางที่ครูบาอาจารย์ต่างๆ ท่านได้เดินไปกัน แล้ว ท่านก็นำเอามาเผยแผ่สั่งสอนให้กับพวกเราที่มีมิจฉาทิฐิให้กลับมา มีสัมมาทิฐิกัน ให้เดินเข้าหากองสุขกัน อย่างที่พระพุทธเจ้าและ พระอรหันตสาวกได้เดินกัน ท่านเดินเข้าสู่มรรคผลนิพพานกัน **ทางที่ พาให้ท่านไปสู่มรรคผลนิพพานคืออะไร ก็คือ ทาน ศีล ภาวนา** นี่เอง ทางที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก ครูบาอาจารย์ต่างๆ ที่เรา เคารพกราบไหว้บูชา **ท่านเดินทางนี้กันทั้งนั้น** ท่านทำทานกันทั้งนั้น ท่านรักษาศีลกันทั้งนั้น ท่านภาวนากันทั้งนั้น ท่านไม่ได้ไปหาลาภ ยศ สรรเสริญ ไม่ได้ไปหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย กันทั้งนั้น ท่านจึงได้เดินทางไปถึงมรรคผลนิพพานได้

พวกเราผู้ที่มีความเคารพรักเชื่อฟังครูบาอาจารย์ของพวกเรา เราก็ ต้องเดินตามทางของครูบาอาจารย์ถึงจะเรียกว่า **“ศิษย์ที่มีครู”** อย่าง หลวงตาเคยพูดอยู่เสมอว่าต้องเป็นศิษย์ที่มีครู ครูสอนให้ทำอะไร ครูทำอย่างไร ถ้าจะเป็นลูกศิษย์กันจริงๆ ก็ต้องทำตามคำสอนทำตาม การกระทำของครูบาอาจารย์ ถึงจะเรียกว่าเป็นลูกศิษย์ ไม่ใช่มาขอ กราบเป็นลูกศิษย์แต่การกระทำนี้มันไม่ได้กระทำตามเลย บางคนนี้ มาขอกราบเป็นลูกศิษย์ ขอถวายตัวเป็นลูกศิษย์ ฟังแล้วมันก็ขำ ทำไมต้องถวายด้วย เพราะของเหล่านี้มันไม่ใช่ของที่จะต้องถวายกัน แต่เป็นของที่จะต้องปฏิบัติกัน ลูกศิษย์ก็ต้องทำหน้าที่ของลูกศิษย์ ครูบาอาจารย์ก็ต้องทำหน้าที่ของครูบาอาจารย์หน้าที่ของครูบา อาจารย์คืออบรมสั่งสอนให้ลูกศิษย์มีสัมมาทิฐิ ให้ลูกศิษย์เดินไป ในทางที่จะพาไปสู่มรรคผลนิพพาน นี่คือน้ำใจของครูบาอาจารย์ ถ้าได้ทำหน้าที่อย่างนี้แล้วก็ถือว่าเป็นครูบาอาจารย์แล้ว ส่วนหน้าที่ ของลูกศิษย์คือต้องฟังแล้วก็ต้องปฏิบัติตาม ถ้าไม่ฟังหรือฟังแล้ว

ไม่ปฏิบัติตาม ก็จะไม่ถือว่าเป็นลูกศิษย์ตามคำนิยามของคำว่า ลูกศิษย์ หรือคำว่าสาวก **สาวก** ก็คือ ผู้ฟัง ฟังแล้วก็ปฏิบัติตามแล้วก็จะได้ กลายเป็นพระสาวกของพระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกของพระพุทธเจ้า ท่านเหล่านี้ท่านฟังพระพุทธเจ้า ฟังแล้วท่านก็ปฏิบัติตามที่ได้ทรงสอน ให้ปฏิบัติ พอได้ปฏิบัติแล้วก็ได้เป็นพระสาวกของพระพุทธเจ้า เป็น ลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า โดยที่ไม่ต้องมากราบมาขอถวายตัวเองเป็น ลูกศิษย์แต่อย่างใด เป็นลูกศิษย์โดยความเป็นจริง ความเป็นจริงก็คือ ปฏิบัติตามคำสอนของ**ครูบาอาจารย์**แล้วบรรลุถึง**จุดหมายปลายทาง** ที่ครูบาอาจารย์ได้เดินทางไปถึง ก็จะได้เป็น**ลูกศิษย์**โดยปริยายไป โดยธรรมชาติ ไม่ต้องเอาดอกไม้ธูปเทียนมากราบขอเป็นลูกศิษย์ ให้เสียเวลาไปเปล่าๆ เพราะการขอเป็นลูกศิษย์แบบนั้น ขอไปจน วันตายก็ไม่ได้เป็นอยู่ดี ถ้าไม่ได้ปฏิบัติตามคำสอนของครูบาอาจารย์ มาถวายตัวเป็นลูกศิษย์แล้วก็กลับไปหาเงินหาทอง หาลาภ ยศ สรรเสริญ หาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ขอบอย่างนี้ขอไป ก็ไม่ได้ผลไม่เกิดประโยชน์แต่อย่างใด แต่ถ้าเชื่อฟังแล้วนำเอา คำสอนของครูบาอาจารย์ไปปฏิบัติ จะมานำดอกไม้ธูปเทียนมาขอ ฝากตนเองเป็นลูกศิษย์หรือไม่ มันก็เป็น**ลูกศิษย์**โดยความเป็นจริง อยู่แล้วด้วย**การปฏิบัติ**

นี่คือสิ่งที่พวกเราควรจะถามตัวเราเองว่า ทำไมเราจึงไม่ได้ไปในทาง ที่ครูบาอาจารย์สั่งสอนให้พวกเราไปกัน ทำไมพวกเรายังไปในทาง ตรงกันข้ามกับพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ได้ทรงสั่งสอนให้ พวกเราไปกัน ทำไมยังไปหาลาภ ยศ สรรเสริญ ยังไปหาสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย อยู่ ก็เพราะถูกกิเลสแอบอ้างว่า เพราะพ่อบ้าง เพราะ แม่บ้าง เพราะลูกบ้าง เพราะงานบ้าง แต่อันนี้เป็นข้ออ้างทั้งนั้น ความจริงแล้วมันเป็นเรื่องของ**ตัณหา ความอยาก** คือ กามตัณหา ความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ภวตัณหา ความอยากมี อยากเป็น วิภวตัณหา ความอยากไม่มีอยากไม่เป็นต่างหาก ที่เป็น

ตัวหลักดันให้เราเดินสวนทางกับพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ไม่ใช่พ่อไม่ใช่แม่ ไม่ใช่พี่ไมใช่น้อง ไม่ใช่ลูก ไม่ใช่ครอบครัว ไม่ใช่กิจการ ทรัพย์สินสมบัติเงินทองอะไรต่างๆ ที่เราต้องไปดูแลรักษาไปจัดการ แต่เป็นเรื่องของตัณหาดีๆ นี่เอง ถ้าคิดว่าเป็นเรื่องของพ่อของแม่จริง ก็ต้องอย่าไปทำอะไรตามตัณหาความอยาก อยู่กับพ่อกับแม่ก็ดูแล พ่อกับแม่ไป แต่อย่าไปทำตามความอยากของตัณหา ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย กามตัณหา ภวตัณหา หรือวิภวตัณหา ถ้าทำอย่างนั้น จึงจะเรียกว่าทำตามเหตุผลจริงๆ คือต้องดูแลพ่อแม่ ต้องเลี้ยงดูลูก ต้องดูแลทรัพย์สินสมบัติเงินทองข้าวของต่างๆ ก็ทำไปด้วยการไม่มี ตัณหาชิ ไม่ไปหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่ไปอยากให้ สิ่งต่างๆ เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ หรือไม่อยากให้สิ่งนั้นไม่เป็นอย่างนั้น ไม่เป็นอย่างนี้ ถึงจะเรียกว่าทำตามเหตุผลจริงๆ แต่ส่วนใหญ่แล้ว เหตุผลที่แท้จริงคือเดินสวนทางกับพระพุทธเจ้าก็เพราะความอยาก เพราะตัณหาทั้งสามนี้เอง คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ไม่เชื่อลองสำรวจดูตัวเองว่าเป็นอย่างนี้หรือไม่ ถ้าไม่มีกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ถ้าไม่ได้ทำเพื่อ**ตัณหา**แล้วก็ต้องจะไปทาง **ทาน ศีล ภาวนา** อย่างแน่นอน แต่ถ้ายังไปทาง**ลาภ ยศ สรรเสริญ** ยังไปทางของ**ความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย** อยู่ ต่อให้จะอ้าง เหตุนั้นเหตุนี้ก็ตาม **มันก็อ้างไม่ขึ้น** เพราะการกระทำมันบ่งบอก อยู่ในตัวของมันเอง

เช่น สมมุติว่าถ้าเราไปทำเพราะเหตุใดเหตุหนึ่งเพราะพ่อเพราะแม่ หรือเพราะใครก็ตาม อย่างน้อยเราก็ต้องแสดงว่าเราไม่มีตัณหา ไม่ได้ ทำเพื่อตัณหา อย่างน้อยก็ต้องรักษาศีล ๘ กัน ไม่ใช่ไปรักษาศีล ๕ หรือบางทีศีล ๕ ก็ไม่ได้รักษา รักษาได้บ้าง รักษาไม่ได้บ้าง แล้วก็ไป อ้างว่าไปทำเพื่อพ่อเพื่อแม่เพื่อลูกเพื่ออะไรต่างๆ ก็ตาม ถ้าทำอย่างนี้ ก็ถูกโมหะอวิชชาหลอกไปเท่านั้นเอง อันนี้ก็ไม่ได้ดำเนินดีเตียนว่า กล่าวตักเตือนใครทั้งนั้น เป็นเรื่องของธรรมะที่มันออกมาตามกระแส

ของมัน ตามเหตุตามผลของมัน ก็พูดไปเพื่อให้ได้มีข้อคิด เพื่อจะได้
แก้โมหะอวิชชาคือมิจฉาทิฏฐิ เพื่อจะได้ให้มีสัมมาทิฏฐิ แล้วจะ
ได้กลับไปในทางที่พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ท่านสอนให้
นำไปปฏิบัติกัน ดูท่านเป็นตัวอย่าง ท่านก็มีพ่อแม่มีลูกเหมือนกัน
มีทรัพย์สมบัติเงินทองข้าวของเหมือนกัน ทำไมท่านไปในทางทาน
ศีล ภาวนา ได้ พวกเราที่มีพ่อแม่ มีลูก มีทรัพย์สมบัติข้าวของ
เงินทอง ทำไมเราไปกันไม่ได้ ถ้าเราใช้เหตุผลพิจารณากัน เราจะได้
เห็นข้อบกพร่องของเรา แล้วเราจะได้แก้ไขปรับการเดินทางของเรา
ให้ไปในทางของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ถ้าเราอยากจะ
ได้ผลอย่างเดียวกับที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย
ได้รับ เราก็ต้องปรับการเดินทางของเราให้เป็นไปในทางเดียวกับของ
พระพุทธเจ้า และของพระอรหันตสาวก ถ้าการเดินทางของพวกเรา
เป็นทางเดียวกัน จุดหมายปลายทางก็ต้องเป็นจุดหมายปลายทาง
เดียวกัน ก็คือ มรรคผลนิพพาน

นี่คือเรื่องของเหตุและผล เหตุเกิดจากการดำเนินชีวิตของเรา
ผลคือมรรคผลนิพพาน ถ้าเราเดินไปตามทางที่พระพุทธเจ้าและ
พระอรหันตสาวกทั้งหลายท่านเดินกันไป ถ้าเดินไปในทางตรงข้ามกับ
ของพระพุทธเจ้ากับของพระอรหันตสาวก คือเราเดินไปสู่ลาภ ยศ
สรรเสริญ ไปสู่สุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย กัน จุดหมายปลายทาง
ของพวกเราก็คือสังสารวัฏนี้เอง คือวัฏฏะแห่งการเวียนว่ายตายเกิด
วัฏฏะแห่งการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ที่เป็นกองทุกข์อันยิ่งใหญ่ ยิ่งใหญ่
กว่ากองทุกข์ทั้งหมดที่มีอยู่ในโลกนี้ ต่อให้มีไฟเผาโลกทั้งโลกนี้ไป
ความทุกข์ของไฟที่เผาโลกนี้ยังสู้ไฟของวัฏฏะแห่งการเวียนว่าย
ตายเกิดของพวกเราไม่ได้ เพราะเราเวียนว่ายตายเกิดกันเป็นแสนล้าน
หรือล้านๆ ชาติ มันมากมายก่ายกอง อย่างที่เคยเปรียบเทียบให้ฟัง
ว่าน้ำตาที่พวกเราได้หลั่งในแต่ละภพแต่ละชาติ ถ้าได้สะสมมา
รวบรวมกันไว้แล้วจะมีมากกว่าน้ำในมหาสมุทรเสียอีก นั่นแหละ

คือความทุกข์ที่พวกเราได้ประสบพบกันมาและจะประสบพบกันต่อไปอีก ถ้าเรายังเดินทางสวนกับทางของพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก คือทางสู่ลาภ ยศ สรรเสริญ ทางสู่ความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย นี

ขอให้พวกเราทบทวนเทศรัทธาและความเพียรให้กับการศึกษาและกับการปฏิบัติเถิด พยายามดึงตัวเราออกจากความหลง ออกจากการเดินทางไปสู่ลาภ ยศ สรรเสริญ ไปสู่ความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้เราเดินทางไปสู่ทางของท่าน ศีล ภาวนา กัน นี่แหละคือทางของพระพุทธเจ้า ทางของพระอรหันตสาวก และจุดหมายปลายทางที่มหัศจรรย์ที่สุดของโลกอยู่ในการบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา นี่เองอยู่ในการที่เราได้มาพบกับสิ่งมหัศจรรย์ที่สุดของโลก คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ดังนั้นขอให้พวกเรารีบฉวยโอกาสนี้ รีบดึงเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นี้ให้มาเป็นที่พักพิงของพวกเรา ให้มาสร้างสิ่งมหัศจรรย์ให้กับพวกเรากันเถิด อย่ามัวไปหลงกับการหาลาภ ยศ สรรเสริญ หาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย กันเลย เพราะจะทำให้เราต้องเวียนว่ายตายเกิดต่อไปอย่างไม่มีวันสิ้นสุดนั่นเอง



พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเราหาความสุขอีกทางหนึ่ง ความสุขทางจิตใจที่ใช้การปฏิบัติธรรมเป็นเครื่องมือแทนที่จะใช้ร่างกาย เพื่อที่เราจะได้ไม่ต้องทุกข์เวลาที่ร่างกายไม่สามารถหาความสุขให้กับเราได้ เช่น เวลาที่ร่างกายแก่ ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย ร่างกายตายไป ถ้าเรามีธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเราบำเพ็ญให้พวกเราปฏิบัติ ธรรมนี้จะผลิตความสุขให้แก่ใจโดยไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ

ความสุขทางจิตใจนี้เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขทางร่างกาย พอได้รับสัมผัสกับความสุขทางจิตใจแล้วก็จะเกิดความยินดีที่จะสัมผัสให้มากขึ้น ก็จะปฏิบัติให้มากขึ้น จะหาเวลามาปฏิบัติให้มากขึ้น ถ้าเราปฏิบัติได้ผลแล้ว ทำจิตใจให้สงบได้พบกับความสุขที่เกิดจากความสงบแล้วเราก็จะมีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ขึ้นมา คือมีอิทธิบาท ๔ มีกำลังใจ

อิทธิบาท ๔ คือธรรม ที่เป็น กำลังใจ

ศัตรูของพวกเราที่คอยกีดกัน ไม่ให้พวกเราเข้าสู่โลกุตตรธรรม ไม่ให้เข้าสู่พระนิพพาน ก็คือต้นหาความอยากนี้เอง

อิทธิบาท ๔ นี้แหละคือกำลังใจ ธรรมที่ให้กำลังใจ ถ้าใครมีอิทธิบาท ๔ แล้วสามารถทำอะไรได้อย่างสะดวกง่ายดายและรวดเร็ว และบรรลุถึงเป้าหมายได้อย่างสบาย อิทธิบาท ๔ นี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราได้สัมผัสกับผลของการปฏิบัติของเรา ถ้าเราปฏิบัติแล้วยังไม่ได้สัมผัสกับผลนี้ เราจะไม่ค่อยมีกำลังใจจิตกำลังใจที่อยากจะปฏิบัติกัน เพราะไม่รู้ว่าปฏิบัติไปแล้วจะได้หรือไม่ และสิ่งที่ได้นั้นเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ แต่ถ้าได้สัมผัสกับผลที่ได้รับจากการปฏิบัติแล้วจะรู้ว่าเป็นสิ่งที่ดีกว่าสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ที่ได้รับมา ก็จะเห็นคุณค่าของผลที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรม ก็อยากจะสร้างผลนี้ให้เกิดมากขึ้น ถ้าได้รับผลแล้วต่อไปก็จะเพิ่มวันปฏิบัติธรรมเพิ่มขึ้นไปเอง ตอนต้นก็อาทิตย์ละวันก่อน พอปฏิบัติได้ผลแล้วที่นี้ก็เพิ่มเป็น ๒ วันบ้าง ๓ วันบ้าง มากน้อยขึ้นอยู่กับความผูกพันพันธะต่อเรื่องราวต่างๆ ต่อบุคคลต่างๆ ซึ่งอาจจะมีมากมีน้อยต่างกันไป บางคนยังต้องมีภาระดูแลบุคคลนั้นบุคคลนี้อยู่ ก็ยังไม่สามารถที่จะตัดภาระต่างๆ เหล่านี้ให้หมดในทันทีทันใด แล้วก็เข้ามาปฏิบัติธรรมเต็มรูปแบบได้ ก็ต้องแบ่งรับแบ่งสู้กันไปตามกรณี บางคนนี้พอสัมผัสเพียงครั้งเดียวก็สามารถที่จะตัดพันธะต่างๆ ให้หมดไปเลย เพราะว่ามีน้อยและไม่สำคัญ ก็เลยสามารถตัดได้อย่างง่ายดาย สามารถทุ่มเทเวลาให้กับการปฏิบัติธรรมเพื่อความสุขเพื่อผลอันยิ่งใหญ่ที่เกิดจากการปฏิบัตินี้ เรื่องเหล่านี้ก็เป็นเรื่องของแต่ละบุคคลที่ไม่เหมือนกัน

นี่คือวิธีการเข้าสู่ธรรมของพระพุทธเจ้าในวันธรรมสวนะนี้แล คือ วันพระที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติให้พุทธศาสนิกชนได้เข้าวัด เข้าวาikan เพื่อมาศึกษามาฟังเทศน์ฟังธรรม ฟังวิธีสร้างความสุขทางใจ สร้างความเจริญทางใจที่มีอยู่ ๒ ระดับด้วยกัน คือระดับที่ยังไม่ถาวร คือเป็นระดับที่เจริญแล้วยังเสื่อมได้ และระดับที่ถาวร คือเจริญแล้ว จะไม่เสื่อม ระดับที่ไม่ถาวรนี้เราเรียกว่า **โลกียธรรม** ระดับที่ถาวร เราเรียกว่า **โลกุตระธรรม** แต่ก่อนจะเข้าถึงโลกุตระธรรมได้ ก็ต้องผ่าน ขั้นโลกียธรรมไปก่อน

ขั้นโลกียธรรมคืออะไร ก็คือขั้นสวรรค์ชั้นต่างๆ เช่น สวรรค์ชั้นเทพ สวรรค์ชั้นพรหมที่มีหลายระดับด้วยกัน ขึ้นอยู่กับการสร้างบุญ สร้างกุศลที่เป็นเหตุให้ได้ไปเป็นเทพเป็นพรหม ทำมากสร้างมากก็จะ ได้ไปชั้นที่สูงมาก ทำน้อยก็ไปชั้นต่ำ ขึ้นอยู่กับการกระทำบุญกุศลหรือ เหตุที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้บำเพ็ญก็คือ การทำทาน การรักษาศีล และการภาวนา ขั้นโลกียะนี้มีอยู่ ๓ ระดับ อย่างที่ได้มีการปฏิบัติอยู่ คือ ทาน ศีล และสมถภาวนา ถ้าได้บำเพ็ญธรรม ๓ ระดับ ก็จะได้รับ ผลระดับเทพและระดับพรหม เช่น ถ้าได้รักษาศีล ๕ และทำทาน อย่างสม่ำเสมอ เวลาตายไปหรือเวลาขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ จิตใจ ก็ได้ขึ้นสู่สวรรค์ชั้นเทพแล้ว เป็นเทพตั้งแต่ยังไม่ตาย เพราะจิตใจนี้ ไม่ได้เป็นร่างกาย จิตใจเป็นเทพ เพราะว่าได้ทำบุญทำทานได้รักษาศีล ถ้าไม่ได้ทำบุญทำทาน เพียงแต่รักษาศีล จิตใจก็จะเป็น**มนุษย์** อยู่ใน ระดับของมนุษย์ ถ้าได้ทำทาน ได้รักษาศีล จิตใจก็ได้เป็น**เทพ** แล้วถ้าบำเพ็ญสมถภาวนาคือเจริญสติเพื่อทำให้สงบเป็นสมาธิ ก็จะได้ธรรมระดับ**ชั้นพรหม** เป็นสวรรค์ชั้นพรหม แต่ผลที่ได้รับจากการเป็นเทพหรือเป็นพรหมนี้เป็นผลชั่วคราวคือจะต้องเสื่อมลงมา ทำบุญ ทำทาน รักษาศีล เจริญสมถภาวนา ก็จะได้ไปเกิดเป็นพรหม เวลาที่ร่างกายนี้ตายไปแล้ว แต่พอกำลังของบุญกุศลที่ได้บำเพ็ญไว้

เสื่อมลง จิตก็ต้องเสื่อมลงมา จากสวรรค์ชั้นพรหมก็ต้องลงมาสู่
สวรรค์ชั้นเทพ จากสวรรค์ชั้นเทพก็ต้องกลับลงมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่
แล้วก็จะกลับมาบำเพ็ญใหม่ เพราะมันจะเป็นนิสัย เคยทำบุญ ทำทาน
เคยรักษาศีล เคยภาวนามาในอดีต พอได้กลับมาก็จะกลับมาทำบุญ
ทำทาน มารักษาศีล มาภาวนาต่อ ก็จะบำเพ็ญอย่างนี้ไปแล้วก็จะได้
รับผลตามขั้นต่างๆ ขึ้นไป จะทำได้เพียงระดับนี้ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนา
มาสอนธรรมขั้นโลกุตระ ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาทรงตรัสรู้ธรรมที่เป็น
โลกุตระธรรมนี้ สัตว์โลกก็จะไม่สามารถที่จะขยับขึ้นสู่ธรรมสู่ความ
เจริญระดับที่ไม่เสื่อมได้ คือระดับโลกุตระธรรม ต้องรอให้มีพระพุทธเจ้า
มาตรัสรู้โลกุตระธรรมก่อน แล้วนำเอาความรู้นี้มาเผยแผ่สั่งสอนให้
แก่สัตว์โลก พอสัตว์โลกได้ยินได้ฟังวิธีการเจริญโลกุตระธรรมก็สามารถ
นำเอาไปปฏิบัติและเจริญและบรรลุถึงขั้นโลกุตระธรรมขั้นต่างๆ ได้
ที่มีอยู่ ๔ ขั้นด้วยกัน คือ **ขั้นโสดาบัน** **ขั้นสกิทาคามี** **ขั้นอนาคามี**
ขั้นอรหัตต์ นี่คือ**โลกุตระธรรม ๔ ขั้น** ที่เมื่อได้แล้วจะไม่เสื่อม เช่น
ถ้าได้ขึ้นจากระดับปุถุชน คือระดับโลกียะ ถึงแม้จะเป็นเทพเป็นพรหม
ก็ยังถือว่าเป็นปุถุชนอยู่ ยังไม่ได้เป็นพระอริยบุคคล แต่พอได้เจริญ
โลกุตระธรรมก็คือได้เจริญวิปัสสนาภาวนาแล้วบรรลุถึงผลของการ
เจริญวิปัสสนาภาวนา ก็จะได้บรรลุโลกุตระธรรมขั้นที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓
ขั้นที่ ๔ ขึ้นไปตามลำดับ

ขั้นแรกก็จะได้เป็นพระโสดาบัน พอได้เป็นพระโสดาบันแล้วจะไม่เสื่อม
ลงมาเป็นปุถุชนอีกต่อไป และจะมีภพชาติเหลือไม่เกิน ๓ ชาติ
เป็นอย่างมาก ถ้ายังไม่สามารถบรรลุเป็นพระอรหัตต์ได้ในชาติปัจจุบัน
ถ้าตายไปด้วยเหตุผลที่ห้ามไม่ได้ เช่น อุบัติเหตุ แล้วยังไม่สามารถ
ปฏิบัติได้ถึงขั้นพระอรหัตต์ ก็จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกไม่เกิน
๓ ครั้ง แล้วก็จะสามารถที่จะบรรลุเป็นพระอรหัตต์ได้ และก็ไม่ต้อง
ไปเกิดในอบายอีกต่อไป **อบาย** ก็คือที่ไปเกิดของผู้ที่ทำบาป คือผู้ที่

ไม่รักษาศีล ๕ นั้นเอง อบายก็มีอยู่ ๔ ระดับ คือ เติรจฉาน เปรต อสุรกาย และนรก แต่ถ้าเป็น**พระโสดาบัน**แล้วนี้จะไม่กลับไปเกิดใน **อบาย**อีกต่อไป ถึงแม้ว่าในอดีตเคยได้ทำบาปแล้วยังไม่ได้ใช้ผลบาปก็ตาม แล้วจะกลับมาเป็นมนุษย์ไม่เกิน ๓ ชาติ เพื่อมาปฏิบัติธรรมต่อ แล้วก็จะเจริญขึ้นไปสู่ขั้นที่ ๒ คือ ขั้นพระสกิทาคามี

พอได้**ขั้นพระสกิทาคามี** จิตใจก็จะเหลือภพชาติเพียงชาติเดียว จะกลับมาเกิดอีกเพียงหนึ่งครั้งในภพของมนุษย์ แล้วถ้าได้ขั้นที่ ๓ ก็จะได้เป็นพระอนาคามี **พระอนาคามี**นี้ก็จะไม่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกต่อไป แต่ยังต้องไปเกิดอยู่ในสวรรค์ชั้นพรหมอยู่ แล้วก็จะบรรลुเป็นพระอรหันต์ตามลำดับต่อไป ถ้าได้เป็น**พระอรหันต์**ก็ไม่ต้องกลับมาเกิดในไตรภพอีกต่อไป ไม่ต้องมาเกิดเป็นมนุษย์ ไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นเทวดา ไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นพรหมอีกต่อไป จะอยู่ใน **พระนิพพาน**ที่มีแต่ **ปรมัง สุขัง** คือบรมสุข ปราศจากความทุกข์ ความวุ่นวายต่างๆ และจะอยู่กับบรมสุขนั้นไปอย่างถาวรอย่างไม่มีวันจบสิ้น อย่างพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ใจของท่านไม่ได้สูญหายไปไหนหลังจากที่ร่างกายของท่านได้แตกดับไปแล้ว ใจของท่านก็อยู่ในพระนิพพาน อยู่กับความสุขที่ถาวร ไม่มีวันเสื่อมอีกต่อไป

นี่คือธรรมระดับโลกุตระที่จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ และนำเอาโลกุตระธรรมนี้มาแจกจ่ายสั่งสอนให้แก่สัตว์โลก สัตว์โลกที่มีศรัทธาความเชื่ออย่างพวกเรา ที่มีศรัทธาความเชื่อในพระธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วนั้นก็นำเอาคำสอนของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัติ ด้วยความอดุทธาหะ วิริยะ ด้วยอิทธิบาท ๔ ด้วยฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ถ้าปฏิบัติไปเรื่อยๆ ผลก็จะปรากฏขึ้นมาตามลำดับ จนถึงขั้นสูงสุด การปฏิบัติถ้ามีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ผลก็ต้อง

ปรากฏขึ้นมาอย่างแน่นอน แต่ถ้าเป็นการปฏิบัติแบบทำแล้วหยุด หยุดแล้วทำนี้ โอกาสที่จะให้ผลเกิดขึ้นมานั้นก็ยากหรือช้ามาก

ดังนั้นผู้บำเพ็ญเมื่อเกิดฉันทะ **วิริยะ จิตตะ วิมังสา** แล้ว ควรพยายามที่จะรักษา**อิทธิบาท ๔** นี้ไว้ด้วยการพยายามปฏิบัติให้มากขึ้นไปตามกำลังของตน **อย่าปฏิบัติเกินกำลัง** เพราะจะทำให้เกิดความท้อแท้ได้ เพราะไม่สามารถปฏิบัติได้นั่นเอง ขอให้ปฏิบัติตามกำลังที่มีอยู่ก่อน แล้วก็ขยับขึ้นทีละเล็กทีละน้อยโดยขึ้นอยู่กับผลที่ได้รับ ถ้าได้รับผลมากก็สามารถที่จะขยับขึ้นไปได้เร็ว เหตุที่จะทำให้เกิดผลขึ้นมาก็คือสติ ถ้ามีสติแล้วผลก็จะปรากฏขึ้นมาอย่างรวดเร็ว เมื่อผลปรากฏขึ้นมาก็จะเกิดอิทธิบาท ๔ ขึ้นมา จะทำให้มีความยินดี มีความวิริยะ อุตสาหะ พากเพียร มีใจจดจ่ออยู่กับการปฏิบัติ มีการใคร่ครวญ อยู่กับเรื่องของ การปฏิบัติ ก็จะทำให้การปฏิบัติก้าวหน้าไปได้อย่าง ง่ายดายและรวดเร็ว

ดังนั้นถ้าอยากจะทำให้การปฏิบัตินี้คืบหน้าได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว ก็ต้องพยายามเจริญสติให้มากๆ **สตินี้เป็นกุญแจดอกที่สำคัญที่สุดในการปฏิบัติ** เหมือนกับการที่จะขับรถเดินทางไปสถานที่ที่เราต้องการ จะไป เราต้องมีกุญแจรถก่อน ถ้าไม่มีกุญแจรถจะไม่สามารถเปิดประตู เข้าไปได้ เมื่อเข้าไปในรถไม่ได้ก็ขับรถไม่ได้ รถก็ไม่ขับเคลื่อนไปไหน รถก็จะจอดอยู่เฉยๆ แต่ถ้ามีกุญแจเปิดประตูรถเข้าไปได้แล้ว พอจะขับรถก็ใช้กุญแจสตาร์ทรถได้ เมื่อสตาร์ทรถแล้ว รถก็จะสามารถวิ่งไปตามทางที่เราต้องการไปได้ ธรรมต่างๆ ก็เช่นเดียวกัน มรรคผล นิพพานที่เราปรารถนา **โลกุตระธรรม ๔ ขั้น** คือขั้นโสดาบัน ขั้น สกิทาคามี ขั้นอนาคามี ขั้นพระอรหันตผล ก็ต้องเกิดจากการเจริญ **สติเป็นจุดเริ่มต้นเสียก่อน** เพราะถ้าไม่มีสติ ก็จะไม่สามารถทำให้ สงบได้ เมื่อใจไม่สงบก็จะไม่เห็นความเลิศความวิเศษของความสงบ

ของใจว่ามีคุณค่าอย่างยิ่งขนาดไหน แต่ถ้ามีสติแล้วจะสามารถควบคุมใจให้เข้าสู่ความสงบได้ แล้วพอใจสงบแล้วก็จะเห็นความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขทั้งปวง ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า **นัตถิ สันติปรัง สุขัง** สุขอื่นที่ยิ่งกว่าความสุขที่เกิดจากความสงบไม่มี ไม่มีความสุขอันใดที่จะยิ่งใหญ่กว่าความสุขที่เกิดจากความสงบ พอได้สัมผัสกับความสุขที่เกิดจากความสงบนี้แล้ว เราเรียกว่าได้สมาธิแล้ว เราจะมีกำลังจิตกำลังใจที่จะออกเจริญทางปัญญาได้ มีกำลังที่จะต่อต้านต่อสู้อะไรหรือทำลายเข้าศึกศัตรูผู้ที่มาคอยขัดขวางการเข้าสู่พระนิพพานของพวกเรา

ศัตรูของพวกเราที่คอยกีดกันไม่ให้พวกเราเข้าสู่โลกุตระธรรม ไม่ให้เข้าสู่พระนิพพาน ก็คือ ตัณหาความอยากนี้เอง และ**ตัณหาความอยาก**นี้จะถูกทำลายไปได้ก็ต้องมี**สมาธิ**และมี**ปัญญา** ถ้ามี**สมาธิ**อย่างเดียวจะไม่สามารถที่จะทำลาย**ตัณหาความอยาก**ได้ เพราะสมาธิก็เป็นเหมือนหินทับหญ้าดีๆ นี่เอง เป็นพลังที่กดตัณหาความอยากไม่ให้ทำงานได้ชั่วคราว แต่พอกำลังของสมาธิอ่อนลง ตัณหาความอยากก็จะมีกำลังออกมาสร้างความทุกข์มาขัดขวางการเจริญโลกุตระธรรมได้ จึงต้องอาศัยปัญญาผู้ที่จะคอยสอนบอกใจให้รู้ว่า ได้เกิดตัณหาขึ้นมาแล้ว เกิดความอยากขึ้นมาแล้ว ปัญญาก็จะบอกว่า นี่คือตัวปัญหาคือตัวที่จะมาขัดขวางการเข้าสู่โลกุตระธรรมชั้นต่างๆ ถ้าอยากจะเข้าสู่**โลกุตระธรรม**ชั้นต่างๆ นี่ต้องทำลาย**ตัณหาความอยาก**ให้ได้

เช่น **ขั้นแรกคือขั้นพระโสดาบันนี้** ก็จะเจอกับความอยากไม่แก่อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย เวลาเราเห็นความแก่ในตัวเรา เห็นความเจ็บไข้ได้ป่วยในตัวเรา เห็นความตายในตัวเรา แล้วเกิดความทุกข์ทรมานใจขึ้นมา แสดงว่าตัณหาความอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยาก

การที่จะเข้าสู่โลกุตรรธรรมได้นี้ จำเป็นจะต้องมีทั้งสมาธิ และมีปัญญา

ไม่ตาย ได้ออกทำงานแล้ว ถ้าเราอยากที่จะทำลายตัณหาความอยากนี้ เราก็ต้องพิจารณาร่างกายนี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่ามันไม่เที่ยง มันเกิด แล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ แล้วก็ต้องตายไปเป็นธรรมดา มันไม่ใช่ตัวเรา มันไม่ใช่ของเรา มันเป็นเพียงดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นเพียงอาการ ๓๒ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ที่ไม่มีตัวเราอยู่ในอาการ ทั้ง ๓๒ นี้ ไม่มีตัวเราอยู่ใน ดิน น้ำ ลม ไฟ นี้เลย เพียงแต่ความหลงของเราหลอกให้ไปคิดว่าร่างกายนี้เป็นตัวเราของเรา ก็เลยเกิดความอยากขึ้นมา อยากให้อยู่กับเราไปตลอด อยากไม่ให้แก่ อยากไม่ให้เจ็บ อยากไม่ให้ตาย พอไปพบกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้าเห็นด้วยปัญญาว่าความทุกข์ใจนี้เกิดจากความอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย และถ้าต้องการกำจัดความทุกข์ใจนี้ก็ต้องหยุดความอยาก หยุดความอยากก็ต้องใช้ปัญญาสอนใจว่าความอยากเป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจ และอยากไปก็ไม่สามารถที่จะไปห้ามร่างกายไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตายได้ พอยอมรับว่าร่างกายต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ก็เลยปล่อย แก่ก็แก่ไป เจ็บก็เจ็บไป ตายก็ตายไป พอปล่อยแล้วความอยากก็จะหายไป ความทุกข์ก็จะหายไป ใจก็เข้าสู่ความสงบระดับพระโสดาบันได้ ทำให้ไม่ทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ ความตาย อีกต่อไป ขณะที่ร่างกายจะตายก็จะสงบจะสบาย ไม่ได้เดือดร้อนกับความตาย เวลาร่างกายจะเจ็บไข้ได้ป่วยก็ไม่ได้เดือดร้อน เวลาแก่ก็ไม่ได้เดือดร้อน เพราะมีปัญญา และมีสมาธิ ถ้ามีปัญญาแต่ไม่มีสมาธิ ถึงแม้จะรู้ว่าร่างกายจะต้องแก่

จะต้องเจ็บ จะต้องตาย ถึงแม้จะเห็นว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา แต่ถ้าไม่มีสมาธิก็จะมีกำลังหยุดความอยาก ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายได้

ดังนั้นการที่จะเข้าสู่โลกุตระธรรมได้นี้จำเป็นจะต้องมีทั้งสมาธิและมีปัญญา เพราะถ้ามีสมาธิแล้วใจจะมีความสุข เมื่อมีความสุขก็ไม่ต้องยึดไม่ต้องอาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุข พอรู้ว่าจะต้องเสียร่างกายไปก็ไม่เดือดร้อน ปล่อยได้ ยินดีให้เสียไปได้ เพราะใจยังมีความสุขอยู่เหมือนเดิม ความสุขที่ได้จากความสงบนี้เอง นี่คือการ**ความจำเป็น**ความสำคัญของ**สมาธิ** เป็นผู้**ที่สร้างความสุขทดแทนให้แก่ใจ** เพื่อใจจะได้ไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือในการหาความสุขอีกต่อไป การที่จะเข้าสู่โลกุตระธรรมจึงจำเป็นที่จะต้อง**มีทั้งสมาธิและมีทั้งปัญญา** ต้องเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ต้องเห็นอริยสัจ ๔ เห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เห็นว่าความทุกข์ของใจนี้เกิดจากความอยากของใจที่อยากให้ร่างกายไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย แต่พอมีปัญหา**มา**ชี้บอกว่าจะไปทุกข์กับร่างกายทำไม ทุกข์อย่างไรมันก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย อยู่ดี ไม่เกิดประโยชน์อะไร สู้ปล่อยมันไปดีกว่า เพราะยังไ้เราก็ไม่ต้องใช้ร่างกายนี้แล้ว เพราะเรามีสมาธิมีความสงบที่เกิดจากการเจริญสติทำให้สงบได้แล้ว เราก็ไม่ต้องใช้ร่างกาย พอเห็นด้วยปัญญาอย่างนี้จะปล่อยร่างกายได้ ก็จะไม่ทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ของร่างกายอีกต่อไป นี่คือการ**ขั้นของ**พระโสดาบัน

ขั้นของพระสกิทาคามี ก็ไปทุกข์กับความอยากทางกามารมณ์นั่นเอง ยังอยากที่จะมีแฟน ยังอยากที่จะมีสามี มีภรรยา ยังอยากจะร่วมหลับนอนกันอยู่ ยังอยากจะหาความสุขจากร่างกายของผู้อื่นอยู่ วิธีที่จะแก้ความอยากอันนี้ก็ต้องการพิจารณาความไม่สวยไม่งามของร่างกาย ดูส่วนที่ไม่สวยไม่งามของร่างกาย อย่าไปดู

แต่ส่วนที่สวยที่งามเพียงด้านเดียว เพราะร่างกายมีอาการตั้ง ๓๒ อาการ ไม่ใช่มีเพียงแต่ผมหู แต่หน้า แต่หนัง แต่เนื้อ เท่านั้น ภายใต้วิวหนังภายใต้อเนื้อก็ยังมีกระดูก มีโครงกระดูก มีกะโหลกศีรษะ มีกระดูกซี่โครง มีกระดูกแขน กระดูกนิ้ว กระดูกขา กระดูกเท้า มีกระดูกให้มองเห็นชัดๆ แต่มองไม่เห็นกัน มีอวัยวะต่างๆ เช่น ปอด หัวใจ ตับ พังผืด ไส้เล็กๆ ไส้ใหญ่ เยื่อในสมองศีรษะ ของเหล่านี้มันเป็นของไม่น่าดู แต่มองไม่เห็นกันในร่างกาย เราก็ก็นึกไปหลงรัก มีความใคร่กับร่างกายของผู้อื่น อยากจะหาความสุขจากร่างกายของผู้อื่น แต่ถ้าเราหมั่นเจริญอสุภะอยู่เรื่อยๆ ดูเวลาที่ร่างกายไม่สวย ดูส่วนที่ไม่สวย มองเข้าไปใต้ผิวหนัง หรือมองตอนที่เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย มองเวลาที่แก่หนังเหี่ยวยุ่น ผมหงอก หลังค่อม หรือดูเวลาเขาตายไป ดูเวลาร่างกายตายไป น่าดูหรือไม่ เวลาขึ้นอืด เวลาที่เนาเปื่อย เวลาที่กลายเป็นขี้เถ้าไป อันนี้เป็นเรื่องของร่างกายเขา ความไม่สวยไม่งามของร่างกาย **ผู้ที่ต้องการขยับขึ้นจากขั้นระดับโสดาบันนี้จะต้องพิจารณาอสุภะอยู่เรื่อยๆ** ถ้าสามารถที่จะทำให้ **กามตัณหา** คือความรักความใคร่ในร่างกายของผู้อื่นนั้นเบาบางลงไปก็ได้บรรลุถึง**ขั้นพระสกิทาคามี** คือทำให้ความอยากความรักความใคร่นี้นั้นเบาบางลงไป แต่ยังสามารถทำได้ไม่หมด ทำได้บางเวลา บางเวลา ก็ยังทำไม่ได้ แต่ไม่มากเหมือนกับตอนที่พระโสดาบันนี้ยังไม่ได้พิจารณาอสุภะเลย พอเห็นภาพเห็นรูปร่างหน้าตาที่สวยงามน่ารักก็จะเกิดความรักความใคร่ขึ้นมาทันที แต่พอได้เจริญอสุภะอยู่เรื่อยๆ ก็จะสามารถทำลายความรักความใคร่นี้ได้ลงไปในระดับหนึ่ง ที่เรียกว่าทำให้เบาบางลงไป ผู้ใดสามารถทำให้กามราคะเบาบางลงไปก็เรียกว่าได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลขั้นที่ ๒ คือขั้นพระสกิทาคามี

ถ้าพิจารณาอสุภะต่อไปเรื่อยๆ จนกระทั่งสามารถที่จะเห็นความไม่สวยไม่งามของร่างกายได้ตลอดเวลา เวลาเห็นร่างกายของใคร

ก็ตาม แทนที่จะเห็นว่าสวยว่างาม กลับเห็นว่าไม่สวยไม่งามตลอดเวลา ก็จะสามารถทำลายกามราคะให้หมดไปจากใจได้ ผู้ที่สามารถทำลายความรักความใคร่ให้หมดไปจากใจอย่างราบคาบได้ นี้เรียกว่า พระอนาคามี ท่านจะไม่มีความสนใจกับเรื่องของร่างกายของผู้อื่นอีกต่อไป ท่านจึงไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ไม่ต้องมามีร่างกาย เพราะการกลับมาเกิดเป็นมนุษย์เพื่อมามีร่างกายนี้ก็เพื่อที่จะใช้ร่างกายนี้ไว้เสพกามนั่นเอง ไว้ร่วมหลับนอนกับผู้อื่น แต่เมื่อเห็นว่าร่างกายของผู้อื่นนั้นน่าขยะแขยง ไม่น่าดู ไม่น่ารักเลย เต็มไปด้วยสิ่งที่สกปรกเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่น่าดู ก็ทำให้ไม่มีกามอารมณ์อีกต่อไป ท่านจึงไม่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ท่านจึงไปเกิดบนสวรรค์ชั้นพรหม พรหม ก็คือผู้ที่ไม่มีกามอารมณ์นั่นเอง

การไม่มีกามอารมณ์นี้มีได้ ๒ แบบ แบบโลกียะ ก็คือการใช้สมารถกดเอาไว้ เช่น การนั่งสมาธิทำให้สงบ สมาธิก็จะกดกามอารมณ์ไว้ไม่ให้โผล่ขึ้นมา เพราะตอนสงบนี้ ใจไม่สามารถคิดถึงรูปที่สวยงามได้ ก็เลยไม่เกิดมีกามอารมณ์ขึ้นมา แต่พอออกจากสมาธิมา พอเห็นรูปที่สวยงาม หรือคิดถึงรูปที่สวยงามก็จะทำให้เกิดกามอารมณ์ขึ้นมาใหม่ได้ นี่คือพรหมระดับโลกียะที่ได้จากการเจริญสติ ได้จากการนั่งสมาธิ ทำให้สงบ ทำให้ให้เป็นอุเบกขา แต่เป็นอุเบกขาแบบชั่วคราว พอออกจากสมาธิมา พอเห็นภาพสวยๆ งามๆ รูปร่างหน้าตาดีๆ ก็จะเกิดกามอารมณ์ขึ้นมาทันที อุเบกขาก็จะหายไป แต่ถ้าได้เข้าสู่ชั้นพรหมโลกด้วยวิธีของปัญญา คือการเจริญอสุภกรรมฐานนี้จะไม่เสื่อม เข้าไปสู่ชั้นพรหมโลกแล้วจะไม่เสื่อมลงมาเป็นเทพ ไม่เสื่อมลงมาเป็นมนุษย์ เพราะมีปัญญานี้รักษาป้องกันใจไม่ให้มีกามอารมณ์นั่นเอง มีแต่จะพัฒนาสูงขึ้นไป คือสู่ชั้นของพระอรหันต์ต่อไป

วัดที่แท้จริง ก็คือที่ห่างไกลจากแสง สี เสียง จากรูป เสียง กลิ่นรส โผฏฐัพพะ นี้เอง

ขั้นของพระอรหันต์ต้องไปพบกับปัญหาอยู่ ๕ ประการด้วยกัน คือความติดในรูปฌาน ความติดอยู่ในอรุณฌาน ความถือตัว ความฟุ้งซ่านของจิต และอวิชชาความไม่รู้ ยังไม่รู้ไม่เห็นอริยสัจขั้นละเอียดที่สุด ขั้นสูงสุด ยังมีความทุกข์ยังมีความอยากอยู่นั่นเอง ยังอยากมีความสงบจากรูปฌาน อยากมีความสงบความสุขจากรูปฌาน อยากมีความสุขจากการเป็นผู้มีหน้ามีตา มีคนนับหน้าถือตา ยกย่องสรรเสริญ ยังมีมานะ ความสุขจากการถือตัวอยู่ ก็จะทำให้ยังมีความทุกข์อยู่ ก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาว่าความอยากเหล่านี้เป็นต้นเหตุของความทุกข์ ทำให้ใจไม่สามารถเข้าสู่ความสุขที่ถาวรได้ พอเห็นว่าเป็นความทุกข์เพราะเกิดจากความอยาก พอละความอยากได้ ความทุกข์ก็จะหายไป ก็จะเหลือแต่ความสงบ ความสะอาดบริสุทธิ์ของจิตใจที่เรียกว่าเป็นพระนิพพาน เมื่อไม่มีความอยากหลงเหลืออยู่ภายในใจแล้ว ปัญหาทั้งหลายก็หมดไป ความทุกข์ทั้งหลายก็หมดไป เมื่อความทุกข์หายไปก็จะเหลือแต่ความสุขเพียงอย่างเดียว เรียกว่าบรมสุข ปรमัง สุขัง ที่เกิดขึ้นเพราะได้ทำลายอุปสรรคความอยากต่างๆ ความหลงต่างๆ ที่หลอกล่อให้ใจไปอยากกับสิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่เมื่อเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ เห็นว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นว่าเป็นทุกข์เพราะค้นหาความอยาก ทุกข์ สมุทัย เห็นว่าวิธีที่จะดับความทุกข์คือต้องเห็นว่าทุกอย่างไม่ใช่เที่ยง ทุกอย่างไม่ใช่ของเรา ทุกอย่างเป็นสภาวะธรรมที่เป็นธรรมชาติ ไปสั่งเขาไม่ได้ ไปควบคุมบังคับเขาไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นธรรมชาติภายนอกใจหรือธรรมชาติภายในใจก็เป็นเหมือนกัน ธรรมชาติภายนอกใจก็สิ่งที่เห็นด้วยตา

หู จมูก ลิ้น กาย ธรรมชาติภายในก็สิ่งที่สัมผัสรับรู้ได้ด้วยใจ คือ อารมณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะสุข จะทุกข์ จะดี จะชั่ว ที่มีอยู่ในใจ ก็เป็น ของไม่เที่ยงเหมือนกัน มีเจริญแล้วก็มีเสื่อมไปเป็นธรรมดา ถ้าไป มีความอยากให้เขาเจริญเพียงอย่างเดียวก็จะเกิดความทุกข์ใจ ขึ้นมา ถ้ามีปัญหา ก็จะเห็นว่าไปอยากไม่ได้ก็จะไม่อยาก พอไม่อยาก ก็จะไม่มีความทุกข์ ไม่ว่าจะไปกับเรื่องของธรรมชาติภายนอก หรือ ธรรมชาติภายในใจ เป็นเหมือนกันหมด เป็นไตรลักษณ์เหมือนกันหมด พิจารณาอย่างนี้แล้วจิตก็จะสงบอย่างถาวร จะไม่มีความทุกข์ ความ วุ่นวายใจตามมาอีกต่อไป จะไม่มีวันเสื่อม จะไม่กลับมาเป็นมนุษย์ จะไม่กลับมาเป็นเทพ มาเป็นพรหมอีกต่อไป จะอยู่ในพระนิพพาน ไปตลอดไม่มีวันสิ้นสุด

ความจริงจิตของพวกเรากับจิตของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่ถาวร เหมือนกัน จิตของพระพุทธเจ้าไม่มีวันตาย จิตของพวกเราที่ไม่มี วันตาย ต่างกันตรงที่จิตของพวกเรานี้ยังวุ่นอยู่ ยังหาเรื่องอยู่เรื่อยๆ ยังสร้างความอยากขึ้นมาอยู่เรื่อยๆ จึงสร้างความทุกข์ให้กับพวกเรา อยู่เรื่อยๆ ส่วนจิตของพระพุทธเจ้ากับจิตของพระอรหันต์นี้ ท่านไม่วุ่นแล้ว ท่านไม่สร้างเรื่องแล้ว ท่านไม่สร้างความอยาก สร้าง ความทุกข์ขึ้นมาแล้ว ท่านอยู่เฉยๆ สบายกว่า สบายกว่าพวกเราที่ยัง อยากได้อะไรนั่นสิ่งนี้ ยังอยากได้ลาภ ยศ สรรเสริญ ยังอยากได้ความสุข ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ยังอยากได้สามี อยากได้ภรรยา อยากได้นั่น อยากได้นี้ ความอยากเหล่านี้เป็นตัวที่ทำให้พวกเรานี้วุ่นวายใจ ทุกข์ใจกัน และพาให้พวกเราไปเกิด แก่ เจ็บ ตาย กันอยู่เรื่อยๆ นี่คื ความแตกต่างระหว่างใจของพวกเรากับใจของพระพุทธเจ้ามีแค่นี้เอง

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พวกเรายุติการหาความสุขผ่านทาง ร่างกายกัน ด้วยการหยุดความอยากต่างๆ การจะหยุดความอยากได้

ก็ต้องทำทาน รักษาศีล และภาวนา นี่คือการปฏิบัติที่เป็นขั้นเป็นตอน ก่อนที่จะภาวนาได้จะต้องรักษาศีล ๘ ให้ได้ก่อน ก่อนที่จะรักษาศีล ๘ ได้ ก็ต้องรักษาศีล ๕ ให้ได้ก่อน ก่อนที่จะรักษาศีล ๕ ได้ก็ต้องทำทาน ให้ได้ก่อน เพราะการทำทานนี้จะทำให้ใจมีความเมตตา มีความคิดที่ดี ปรารถนาดีต่อผู้อื่น ก็จะทำให้ไม่อยากที่จะทำร้ายผู้อื่น ก็จะสามารถ ละการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตได้ ละเว้นจากการลักทรัพย์ได้ ละเว้นจากการ ประพฤติผิดประเวณีได้ ละเว้นจากการพูดปดได้ ละเว้นจากการเสพ สุรายาเมาและอบายมุขต่างๆ ได้ พอรักษาศีล ๕ ได้ วันพระก็มารักษา ศีล ๘ ได้ เริ่มรักษาในช่วงวันพระก่อน พอรักษาศีล ๘ ก็จะเจริญสติ บำเพ็ญสมณภาวนาได้ ทำใจให้สงบได้ พอใจสงบเห็นความสุขที่ เกิดจากความสงบก็จะอยากจะปฏิบัติให้มากขึ้น ก็จะเข้าวัดให้ถี่ขึ้น มากขึ้น จากอาทิตย์ละวันก็อาจจะเป็นสองวันหรือสามวัน ถ้าไม่ได้ เข้าวัดก็อยู่ที่บ้านก็ได้ ทำบ้านให้เป็นวัดก็ได้ วัดที่แท้จริงก็คือที่ห่างไกล จากแสง สี เสียง จากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นี่เอง เป็นที่สงบ ที่ไม่มีอะไรมาคอยรบกวนใจ เป็นที่จะสามารถเจริญสติ เช่น การบริการร มพุทโธฯ ให้ได้อย่างต่อเนื่อง และทำให้จิตรวมเข้าสู่สมาธิได้

นี่ก็คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พุทธศาสนิกชนพุทธบริษัทปฏิบัติกัน จะได้รับขั้นอริยมรรคอริยผลกัน ได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์กัน อยู่ที่นี่การปฏิบัติของเรา **พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ปฏิบัติให้เราไม่ได้** ท่านเพียงบอกวิธีให้กับเราเท่านั้นเอง **เราต้องเป็นผู้ผลักดันตัวเราเองให้ปฏิบัติให้ได้** ไม่มีใครจะสามารถ ผลักดันเราได้้นอกจาก**ตัวเราเอง** และทุกคนก็สามารถผลักดันตนเองได้ พระอรหันตรู้ว่าการผลักดันตนเองนี้จะนำสิ่งที่เลิศสิ่งที่ประเสริฐให้ กับตน

จึงขอให้พวกเราพยายามปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่าง
สม่ำเสมอและให้มากขึ้นไปตามลำดับตามกำลังของเรา จนกว่าเรา
จะถึงจุดหมายปลายทางก็คือการบรรลุถึงพระนิพพาน ซึ่งเป็นสิ่งที่
ไม่สุดวิสัยของพวกเรา ถ้าเป็นสิ่งที่สุดวิสัย พระพุทธเจ้าจะไม่เสียเวลา
มาสั่งมาสอนพวกเรา แต่ทรงเห็นว่าพวกเราที่มีความสามารถที่จะ
ปฏิบัติตามได้ จึงได้ทรงอุทิศเวลาที่ทรงเหลืออยู่หลังจากที่ได้ตรัสรู้
แล้วเป็นเวลาหลังจาก ๔๕ ปีด้วยกัน ทำหน้าที่เป็นพระศาสดาเพียง
อย่างเดียว เพราะทรงเห็นว่าไม่มีอะไรมีคุณค่ายิ่งกว่าธรรมที่พระองค์
ทรงสั่งสอนและธรรมที่ผู้ปฏิบัติจะเข้าถึงได้ เพราะจะได้ไม่ต้องกลับ
มาแบกกongทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำอีกอย่างที่เราที่กำลังทำกันอยู่ ยังต้อง
แบกความแค้น ความเจ็บ ความตาย กันอยู่ แต่ถ้าพวกเราได้ปฏิบัติ
ตามแล้ว กongทุกข์แห่งการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็จะหมดไป จะมีแต่
ความสุขของพระนิพพานอยู่คู่กับใจของเราไปตลอด



ผู้เสรีงกาย ในพระ อริยสัจ ๔

การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าทำให้พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ได้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น เกิดจากการตรัสรู้ในพระอริยสัจ ๔ คือเป็นความรู้ที่ไม่มีใครรู้มาก่อน ไม่มีใครรู้จักคำว่าอริยสัจ ๔ มาก่อน ผู้ที่รู้อริยสัจ ๔ จะเป็นผู้ที่หลุดพ้นจากความทุกข์ที่เกิดจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ที่เกิดจากการเวียนว่ายตายเกิด พระอริยสัจ ๔ นี้เป็นผู้ผลิตพระพุทธเจ้าหรือผู้ผลิตพระอรหันตสาวกทั้งหลาย เพราะว่าผู้ที่จะเป็นพระพุทธเจ้าได้ เป็นพระอรหันตสาวกได้ ต้องพบกับพระอริยสัจ ๔ ต้องรู้จักพระอริยสัจ ๔ ว่าเป็นอะไร

พระอริยสัจ ๔ นี้ก็มีอยู่ ๔ ข้อด้วยกัน ข้อที่ ๑. เรียกว่า ทุกข์ ข้อที่ ๒. เรียกว่า สมุทัย แปลว่าต้นเหตุของความทุกข์ ข้อที่ ๓. เรียกว่า นิโรธ คือการดับทุกข์ และ ข้อที่ ๔. เรียกว่า มรรค แปลว่า หนทางสู่ความดับทุกข์ นี่คือความรู้ ๔ ประการด้วยกันที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกได้ทรงรู้ได้รู้กัน และรู้ด้วยการปฏิบัติ

การปฏิบัตินี้ท่านเรียกว่าเป็นการปฏิบัติในอริยสัจ ๔ คือ กิจ ๔ ประการด้วยกันที่ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติให้ถึงให้ได้ เพราะถ้าปฏิบัติได้แล้วก็จะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ได้สิ้นสุดการเวียนว่ายตายเกิด

ถ้าเรามีศรัทธาเรามีความปรารถนาที่อยากจะหลุดพ้นจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เหมือนกับที่พระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้หลุดพ้น พวกเราก็ต้องศึกษาว่าเราจะต้องปฏิบัติกับพระอริยสัจ ๔ อย่างไรนั่นเอง **การปฏิบัติกับพระอริยสัจ ๔ นั้นมีอยู่ ๔ ข้อด้วยกัน**

ข้อที่ ๑ ทรงสอนว่า ทุกข์ต้องกำหนดรู้ ต้องศึกษาให้ชัดเจนว่าความทุกข์คืออะไร พระพุทธเจ้าก็ทรงแสดงไว้แล้วว่าความทุกข์ก็คือการเกิด เมื่อเกิดแล้วก็มีความแก่ตามมา มีความเจ็บไข้ได้ป่วยตามมา มีความตายตามมา มีการพลัดพรากจากกันตามมา นี่คือการทุกข์ที่เราจะต้องทำความรู้จักเพื่อที่เราจะได้ไม่เดินเข้าไปหา เหมือนกับเรารู้ว่าสถานที่ตรงไหนมีอันตราย เราก็จะไม่ไปในสถานที่นั้น เช่น สถานที่นั้นมีลูกระเบิด ชอบเกิดเหตุระเบิดขึ้นอยู่เรื่อยๆ หรือสถานที่นั้นมีไฟไหม้ อยู่เรื่อยๆ สถานที่นั้นมีน้ำท่วมอยู่เรื่อยๆ สถานที่เหล่านั้นก็เป็นเหมือนสถานที่ที่เป็นอันตรายต่อชีวิตของพวกเรา เราต้องศึกษาเวลาเราจะไปสร้างบ้านปลูกบ้านอยู่ที่ไหน เราต้องรู้ว่าที่ตรงนั้นมันเป็นอันตรายต่อชีวิตหรือไม่ สร้างบ้านแล้วน้ำท่วมหรือไม่ ถ้าน้ำท่วมสร้างไปแล้วเดี๋ยวก็พัง หรือไปสร้างบ้านในสถานที่ที่มีแผ่นดินไหว นี่ก็คือการรู้ภัยทางธรรมชาติ

ส่วนการรู้ภัยทางจิตใจก็คือให้รู้ว่าอะไรทำให้เกิดความทุกข์แก่ใจของเรา สิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์แก่ใจของเราก็คือ การเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย การพลัดพรากจากกัน นี่คือการรู้ภัยต่อจิตใจ

การที่จะละตัณหาได้ ก็ต้องใช้เครื่องมือคือมรรคนี้เอง

ของพวกเรา เหมือนกับสถานที่ที่มีน้ำท่วม มีแผ่นดินไหว มีไฟไหม้ มีพายุ ที่เป็นอันตรายต่อร่างกายของพวกเรา เราต้องศึกษาให้รู้ เพื่อที่เราจะได้หลีกเลี่ยงไม่ไปอยู่ตามสถานที่นั้น ถ้าเราไม่อยากจะมีความทุกข์ทางจิตใจ เราต้องรู้ว่าการมาเกิดนี้ทำให้เกิดความทุกข์ เกิดมาแล้วก็มีความแก่ ความแก่ก็ทำให้เกิดความทุกข์ ความเจ็บไข้ได้ป่วยก็ทำให้เกิดความทุกข์ ความตายก็ทำให้เกิดความทุกข์ แล้วการพลัดพรากจากกันก็ทำให้เกิดความทุกข์ ถ้าเราไม่อย่าง จะมีความทุกข์ เราก็ต้องหลีกเลี่ยงการเกิด แก่ เจ็บ ตาย การพลัดพรากจากกัน พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พวกเราศึกษาเตือนใจเราอยู่เรื่อยๆ ว่า ความทุกข์คืออะไร ก็ทรงสอนว่าเราเกิดมาแล้วย่อมมีความแก่เป็นธรรมดา ย่อมมีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา ย่อมมีความตายเป็นธรรมดา ย่อมมีความพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา สอนให้เราเตือนใจเราอยู่เรื่อยๆ ว่าอย่ามาเกิด เพราะมาเกิดแล้วจะต้องมาแก่ มาเจ็บ มาตาย มาพลัดพรากจากกัน สอนเราให้หลีกเลี่ยงการเกิด เมื่อเรารู้แล้วว่าการเกิดไม่ดี เราก็จะได้ศึกษาขั้นต่อไปว่าอะไรทำให้เรามาเกิด อะไรเป็นต้นเหตุของความทุกข์

ต้นเหตุของความทุกข์ พระพุทธเจ้าก็ทรงแสดงไว้แล้วว่า มีอยู่ ๓ ประการด้วยกัน คือ ตัณหา ๓ ข้อ ๓ ประการ **๑. กามตัณหา** ความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ **๒. ภวตัณหา** ความอยากมี อยากเป็น อยากร่ำอยากรวย อยากมีศถาบรรดาศักดิ์ อยากเป็นใหญ่ เป็นโต อยากมีอำนาจวาสนา นี้เรียกว่า ภวตัณหา และ**ข้อที่ ๓ ก็คือ วิภวตัณหา** ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น เช่น ความอยากไม่แก่

อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย อันนี้เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา ต้นเหตุที่ทำให้กลับมาเกิดกัน เวลาเรามีความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เราก็ต้องมีตา หู จมูก ลิ้น กาย เวลาเราอยาก เป็นใหญ่เป็นโต อยากร่ำอยากรวย อยากมีสิ่งนั้นสิ่งนี้ เราก็ต้องมี ร่างกาย เมื่อเรามีความอยากมีร่างกาย เราก็มีความอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย เพราะถ้าเราแก่ เราเจ็บ เราตาย เราก็จะ ไม่สามารถทำตามความอยากได้ ไม่สามารถทำตามความอยาก ในกาม ในรูป เสียง กลิ่น รส ได้ ไม่สามารถทำตามความอยากมี อยากเป็นได้ ถ้าเรามีความอยากเหล่านี้เราก็จะต้องกลับมาเกิด อยู่เรื่อยๆ เพราะว่าเมื่อร่างกายที่เรามีอยู่นี้ตายไป เราก็ต้องไปหา ร่างกายอันใหม่ เมื่อได้ร่างกายอันใหม่มา เราก็ต้องมาแก่ มาเจ็บ มาตาย ซ้ำแล้วซ้ำอีกอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เราต้องมาพลัดพรากจากกัน และกันอยู่เรื่อยๆ เพราะคนทุกคนที่มาเกิดแล้วไม่ช้าก็เร็วก็ต้องตาย จากกันไป ถ้าเราสามารถหยุดตัณหาทั้ง ๓ นี้ได้ หยุดกามตัณหา หยุดภวตัณหา และหยุดวิภวตัณหาได้ เราก็ไม่ต้องมา มีร่างกาย อันใหม่ เราก็ไม่ต้องกลับมาเกิดใหม่ เพราะเราไม่มีความอยากที่จะ ต้องดูรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น สัมผัส ลิ้มรสอะไรต่างๆ ผ่านทางร่างกาย ไม่ต้องเป็นใหญ่เป็นโต ไม่ต้องร่ำไม่ต้องรวย เราก็ไม่มีความจำเป็น ที่จะต้องมีร่างกาย เมื่อเราไม่มีร่างกาย เราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย

นี่คือกิจข้อที่ ๒ ในพระอริยสัจ ๔ คือ **ต้องละตัณหา ละสมุทัย ละเหตุ ของความทุกข์** ต้นเหตุของความทุกข์คือ **กามตัณหา ภวตัณหา และ วิภวตัณหา** ถ้าเราละได้ เราก็จะทำให้ความทุกข์ดับไปก็คือ **นิโรธ** คือความดับของความทุกข์ นิโรธก็ปรากฏขึ้นมา ท่านบอกทำนิโรธ ให้แจ้ง ทำความดับทุกข์ให้แจ้ง ด้วยการละตัณหาความอยาก ด้วยการ กำหนดรู้ความทุกข์ให้รู้ว่าความทุกข์ของเรานั้นเกิดจากความอยาก

ทั้ง ๓ เพราะเมื่อมีความอยากทั้ง ๓ ก็ต้องอยากมาเกิดมามีร่างกาย เมื่อมีร่างกายแล้วก็ต้องมาแก่ มาเจ็บ มาตาย มาพลัดพรากจากกัน ซึ่งไม่มีใครอยากจะมีกัน ไม่มีใครอยากจะแก่กัน ไม่มีใครอยากจะเจ็บ ไข้ได้ป่วยกัน ไม่มีใครอยากจะตายกัน ไม่มีใครอยากจะพลัดพรากจากกัน แต่เมื่อมาเกิดแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกัน ล่วงพ้นความจริงอันนี้ไปไม่ได้ ท่านจึงสอนให้เรา สอนใจอยู่เรื่อยๆ ให้รู้ว่าการมาเกิดนี้นำมาสู่ความทุกข์ทั้งหลาย นำมาสู่ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากกัน ให้เรา สอนใจอยู่เรื่อยๆ ตลอดเวลา เพื่อที่จะได้ไม่หลงไม่ลืม เมื่อเรารู้แล้วว่าการมาเกิดนี้เป็นทุกข์ เราก็จะได้ละต้นเหตุตัวต้นเหตุที่จะทำให้เรา มาเกิด

การที่จะละต้นเหตุได้ก็ต้องใช้เครื่องมือคือ มรรค นี่เอง มรรคนี่เราต้อง สร้างขึ้นมา ต้องเจริญต้องสร้างให้สมบูรณ์ **มรรคที่พระพุทธเจ้าทรง สอนให้พวกเราสร้างก็คือ ทาน ศีล และภาวนา** นี่เอง การปฏิบัติ ทางพระพุทธศาสนาอยู่ในการมาสร้างทาน ศีล ภาวนา เพื่อที่จะมา ละต้นเหตุความอยากที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ เมื่อละต้นเหตุได้ ความทุกข์ที่เกิดจากต้นเหตุก็จะหายไปจะดับไป นิโรธคือความไม่มี ความทุกข์ก็จะปรากฏขึ้นมา ดังนั้นกิจข้อที่ ๔ ที่เราต้องทำถ้าเราอยาก จะทำให้**นิโรธ**แจ้งขึ้นมาปรากฏขึ้นมา ก็คือเราจะ**ต้องสร้างมรรคกัน เจริญมรรคกัน** มรรคที่เราต้องสร้างก็คือ ทาน ศีล และภาวนา

ทาน ก็คือการทำลายเครื่องมือของต้นเหตุ คือข้าวของเงินทอง ต่างๆ ต้นเหตุนี้เวลาอยากจะได้อะไรก็ใช้เงินใช้ทองเป็นเครื่องมือซื้อ อยากจะดู อยากจะฟัง อยากจะดื่ม อยากจะรับประทานอะไร ก็ต้องมีเงินมีทองไปซื้อข้าวของมา แต่ถ้าเราเอาเงินทองที่เราจะเอามาใช้ ตามความอยากนี้ เอามาให้ทานเสีย เราก็จะไม่มีเงินทองที่จะเอามา

ทำตามความอยากต่างๆ **การทำทาน**นี้จึงเป็นการตัดสะพานของ **ตัณหา**ที่ใช้เงินทองเป็นทางเดินเป็นการสร้างตัณหาสร้างความอยากขึ้นมา ถ้ามีความอยากแล้วแต่ไม่มีเงินที่จะไปทำตามความอยาก ก็จะไม่สามารถทำตามความอยากได้ เมื่อไม่ทำตามความอยาก ก็เท่ากับการละความอยากหยุดความอยาก พระพุทธเจ้าก็ทรงทำทาน ตอนที่ เป็นเจ้าชายสิทธัตถะ พระองค์มีทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง แต่พระองค์ทรงเห็นว่าทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองนี้ล้วนเป็น เครื่องมือของตัณหาความอยากทั้งนั้น เวลาอยากจะได้อะไรก็ใช้ ทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองซื้อมามากมา ความสุขที่ได้จากการทำตาม ความอยากก็เป็นความสุขเดี๋ยวเดียว เป็นความสุขที่ได้มาปั๊บก็หายไป แล้วก็ต้องหามาอยู่เรื่อยๆ เวลาใดที่หาไม่ได้ เวลานั้นก็ไม่ได้ความสุข แต่ได้ความทุกข์กลับมาแทน พระองค์จึงเห็นโทษของการมีทรัพย์ เห็นโทษของการใช้ทรัพย์ทำตามความอยากต่างๆ พระองค์จึงสละ ให้ทานสละพระราชสมบัติเพื่อที่จะได้ไม่ใช้เงินทองเป็นเครื่องมือ ในการทำตามความอยากต่างๆ ก็ถือว่าเป็นการละความอยากได้ใน ระดับหนึ่ง เมื่อไม่มีเงินทอง ใจอยากไปเที่ยวก็เที่ยวไม่ได้ อยากจะไป ซื้อของฟุ่มเฟือยต่างๆ ก็ซื้อไม่ได้ อันนี้เรียกว่าเป็นการสร้างมรรคขึ้นมา สร้างเครื่องมือที่จะมาทำลายความอยากขั้นที่ ๑ คือการทำทาน

ขั้นที่ ๒ คือ **การรักษาศีล** เป็นการทำที่จะป้องกันหรือหยุดความ อยากที่จะไปทำบาปนั่นเอง เวลาเกิดความอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ที่ไม่สามารถไปซื้อมาได้เพราะไม่มีเงินมีทอง ก็อาจจะต้องไปลักขโมย เงินทองของผู้อื่นมาซื้อสิ่งที่ตนเองอยากได้ แล้วถ้าเกิดการต่อสู้กัน ก็อาจจะต้องไปฆ่าผู้อื่นได้ เมื่อไปฆ่าผู้อื่นแล้วก็มีโทษตามมา ก็จะถูกเจ้าหน้าที่จับเข้าคุกเข้าตะรางไป ก็จะทำให้ไม่สามารถที่จะมา ปฏิบัติการสร้างมรรคได้ ผู้ที่ต้องการจะสร้าง**มรรค**ที่จะมาทำลาย **ตัณหาความอยาก**ต่างๆ จึงต้องมี**ศีล** เริ่มตั้งแต่**ศีล ๕** ขึ้นไป มี**ศีล ๕**

แล้วก็ต้องมีศีล ๘ เพราะศีล ๘ นี้เป็นเหมือนตาข่ายหรือรั้วกัน ความอยากได้อีกชั้นหนึ่ง เช่น เวลาเรามีความอยากที่จะไปหลับนอน กับแฟนของเรา ถ้าเราถือศีล ๘ นี้เราก็จะทำได้ การถือศีล ๘ นี้เพื่อ จะเป็นการระงับกามตัณหานั่นเอง คือการขีดเส้นไม่ให้กระทำไม่ให้ หาความสุขด้วยกามตัณหา การรับประทานอาหารก็เช่นเดียวกัน ถ้ารับประทานแบบไม่มีขอบเขต ไม่มีเหตุไม่มีผล ก็จะเป็นการส่งเสริม ตัณหาความอยาก ไม่ใช่เป็นการละตัณหาความอยาก การถือศีลข้อ ๖ นี้ก็เป็นเหมือนกับการละความอยาก เพราะจะรับประทานอาหาร เท่าที่จำเป็นเท่านั้น รับประทานเพื่อให้ร่างกายพออยู่ได้ก็พอ ไม่จำเป็น จะต้องรับประทานอาหารตลอดเวลา ๓-๔ เวลาด้วยกัน รับประทานอาหารก่อนเที่ยงวันก็พอ หลังจากเที่ยงวันไปแล้วก็จะไม่ รับประทานอีก เพราะถ้ารับประทานหลังจากเที่ยงวันไปก็ถือว่า รับประทานเพื่อตัณหาเพื่อความอยาก แทนที่จะละความอยาก กลับมาส่งเสริมความอยาก ถ้าเราถือศีล ๘ เราก็จะละตัณหาไปได้ อีกในระดับหนึ่ง ละตัณหาคือกามตัณหา ความอยากหาความสุข ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ด้วยการร่วมหลับนอนกับผู้อื่นก็ดี ด้วยการ รับประทานอาหารก็ดี ด้วยการไปเที่ยวตามสถานบันเทิงต่างๆ ก็ดี ด้วยการแต่งเนื้อแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าอาภรณ์ที่วิจิตรพิสดารมีสีมีสันท มีความสวยความงาม หรือการแต่งหน้าทาปากเสริมสวยทำผมทำผม การใช้น้ำหอมใช้น้ำมันต่างๆ การกระทำเหล่านี้เป็นการส่งเสริมตัณหา ไม่ใช่เป็นการละตัณหา แต่การรักษาศีล ๘ จะไม่กระทำสิ่งเหล่านี้ จึงเรียกว่าเป็นการละตัณหา เช่นเดียวกับการหลับนอน ก็จะนอน บนพื้นแข็ง ไม่ได้หลับนอนบนฟูกหนาๆ เพราะการหลับนอนบนฟูก หนาๆ ก็เป็นการส่งเสริมตัณหาความอยากนอน ความอยากสบาย กับการหลับนอน ถ้าหลับนอนเพื่อพักผ่อนร่างกายนี้ นอนบนพื้นแข็ง ก็นอนหลับได้เหมือนกัน พอร่างกายได้พักผ่อนพอแล้วก็จะตื่นขึ้นมา แล้วก็จะไม่นอนต่อไปเพราะนอนแล้วมันไม่สบาย แต่ถ้านอนบนฟูก

หนาๆ พอร่างกายได้พักผ่อนพอแล้ว พอตื่นขึ้นมาความสบายจากการหลับนอน ความสุขจากการหลับนอนที่เป็นกามตัณหานี้ก็จะทำให้ อยากจะนอนต่อ นอนต่อก็เลยไม่ลุกขึ้นมา นอนต่ออีกหลายชั่วโมง แทนที่จะเอาเวลาจากการหลับนอนมาปฏิบัติมาสร้างมรรค มาทำให้สงบเพื่อจะได้กำจัดตัณหาความอยากให้หมดไป ก็ต้องเสียไปกับการหลับนอน แทนที่จะละตัณหาก็เลยกลายเป็นการสร้างตัณหาสะสมตัณหาเพิ่มขึ้นไปอีก นี่คือเรื่องของศีล หน้าที่ของศีลมีไว้เพื่อตัดกำลังของตัณหาความอยากต่างๆ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ให้เบาบางลงไป

แล้วขั้นที่ ๓ ก็คือ**การภาวนา** เครื่องมือขั้นที่ ๓ สร้างขึ้นมาเพื่อจะได้ทำลายตัณหาความอยากให้หมดไปอย่างถาวร ภาวนานี้มี ๒ ขั้นด้วยกัน ขั้นที่ ๑ เรียกว่า **สมถภาวนา** ขั้นที่ ๒ เรียกว่า **วิปัสสนาภาวนา** ก่อนที่จะขึ้นสู่ขั้นที่ ๒ ได้ ต้องผ่านขั้นที่ ๑ ไปก่อน เหมือนกับการเรียนหนังสือ ก่อนที่จะขึ้นสู่ชั้นอุดมศึกษาได้ก็ต้องผ่านชั้นมัธยมก่อน ฉะนั้น การภาวนาก็เช่นเดียวกัน การภาวนานี้ก่อนที่จะขึ้นสู่ขั้นวิปัสสนาภาวนาได้ ก็ต้องผ่านขั้นสมถภาวนาก่อน **ขั้นสมถภาวนา** ก็คือ**การทำใจให้สงบ** แต่ความสงบจากสมถภาวนานี้ไม่สามารถที่จะทำลายความอยากได้อย่างถาวร เพียงแต่หยุดไว้ชั่วคราวขณะที่อยู่ในความสงบ แต่พอออกจากความสงบมา พอใจคิดถึงเรื่องนั้น เรื่องนี้ก็จะเกิดตัณหาความอยากขึ้นมาใหม่ได้ เพราะตัณหานี้ไม่ได้ตายด้วยการทำใจให้สงบ แต่การทำใจให้สงบนี้จะทำให้ใจมีพลังมีกำลังที่จะต้านความอยากได้ เวลาเกิดความอยากขึ้นมาใหม่ถ้ามีปัญญาสอนใจบอกให้รู้ว่าตอนนี้เกิดความอยากขึ้นมาแล้ว และไม่ควรทำตามความอยาก เพราะการทำตามความอยากนั้นเป็นการสร้างความทุกข์ ไม่ใช่เป็นการดับทุกข์ อันนี้เป็นหน้าที่ของปัญญาที่จะคอยเตือนใจสอนใจว่าเกิดกามตัณหาแล้วอย่าไปทำตามกามตัณหา

เกิดภวตัณหาแล้วอย่าไปทำตาม เกิดภวตัณหาแล้วอย่าไปทำตาม เพราะถ้าทำตามจะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ไม่ใช่เกิดความสุขขึ้นมา ถ้ามีวิปัสสนาคอยเตือนใจคอยสอนใจ แล้วก็มีสมถภาวนาที่มีพลังที่จะหยุดความอยากได้ พอปัญญาบอกให้หยุดความอยาก สมถภาวนาก็จะหยุดได้ ใช้สมถภาวนาหยุด ถ้าหยุดด้วยปัญญาต่อไปค้นหาความอยากต่างๆ ก็จะไม่ปรากฏขึ้นมา **สมถภาวนานี้ไม่รู้ว่าความอยากนี้เป็นทุกข์** เป็นต้นเหตุของความทุกข์ ผู้ที่รู้จักคือ**ปัญญา คือวิปัสสนาภาวนา** วิปัสสนาจะรู้ว่าการทำตามความอยากนี้ไม่ได้นำไปสู่ความสุขที่แท้จริง นำไปสู่ความสุขชั่วคราวแล้วก็นำไปสู่ความทุกข์ เพราะเวลาใดที่ไม่สามารถทำตามความอยากได้ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา หรือเวลาใดสูญเสียสิ่งที่อยากได้มา เวลานั้นก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ความรู้นี้สมถภาวนาไม่มีความสามารถที่จะรู้ สมถภาวนาเพียงแต่มีความสามารถที่จะหยุดค้นหาความอยากไว้ได้ชั่วคราวด้วยการทำให้ใจให้สงบนิ่ง แต่ไม่สามารถทำลายค้นหาความอยากได้อย่างถาวร ผู้ที่จะทำลายค้นหาความอยากได้ก็คือวิปัสสนาภาวนา คือความรู้ว่าการทำตามความอยากนี้นำไปสู่ความทุกข์ที่ไม่มีวันสิ้นสุดนำไปสู่ความอยากที่ไม่มีวันสิ้นสุด อยากได้อะไร พอได้มาแล้วก็ไม่พอ จะอยากได้ใหม่อีก อยากจะได้ใหม่อยู่เรื่อยๆ นี่คือปัญญาหรือวิปัสสนาภาวนา จะเห็นโทษของความอยาก เมื่อเห็นโทษของความอยากก็จะไม่ทำตามความอยากอีกต่อไป นี่คือการสร้างวิปัสสนาภาวนาขึ้นมา สร้างปัญญาขึ้นมาให้เห็นโทษของความอยาก ให้เห็นว่าความอยากนี้เป็นต้นเหตุของการเกิดความทุกข์ต่างๆ ความทุกข์ที่เกิดจากการไปเกิด เพราะเมื่อเกิดแล้วก็จะเกิดความแก่ ความเจ็บ ความตาย เกิดการพลัดพรากจากกันขึ้นมา

ผู้ใดได้สร้าง**มรรค**ขึ้นมาครบถ้วนบริบูรณ์ ได้**ทำทาน**เต็มที่แล้ว **รักษาศีล**ได้เต็มที่แล้ว **บำเพ็ญจิตภาวนา**ทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนา

ภาวนาได้เต็มที่แล้ว ก็จะได้ มรรคเต็มที เมื่อมี มรรคเต็มที ก็จะสามารถ
ละตัณหาละสมุทัยที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ได้อย่างเต็มที นิโรธ
คือการดับทุกข์อย่างเต็มร้อยก็จะปรากฏขึ้นมา การดับทุกข์ที่
เต็มร้อยก็เรียกว่า นิพพาน นี่เอง นิพพานก็คือจิตที่ไม่มีความทุกข์
มีแต่ความสุขตลอดเวลา ที่เรียกว่า ปรมัง สุขัง นี่เอง บรมสุขที่
เกิดจากการเจริญมรรคได้อย่างเต็มร้อยเต็มที เจริญทาน ศีล ภาวนา
ได้อย่างเต็มที แล้วก็จะได้นิโรธอย่างเต็มที เพราะมรรคนี้อะไรจะไปทำลาย
สมุทัยได้อย่างราบคาบหมดสิ้นไป ด้วยการกำหนดรู้ทุกข์อยู่ตลอด
เวลา รู้ว่าทุกข์นี้คือการเกิด แก่ เจ็บ ตาย การพลัดพรากจากกัน
ถ้าไม่ยากจะมากเกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็ต้องละสมุทัยคือตัณหาความ
อยากให้หมดไปจากใจ พอละตัณหาได้แล้ว ความทุกข์ทั้งหลายก็จะ
ไม่มี เพราะจะไม่กลับมาเกิดอีกต่อไปนั่นเอง

พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกทั้งหลายนี้ ท่านไม่กลับมาเกิดแล้ว
เพราะท่านได้ทำกิจในพระอริยสัจ ๔ ได้ครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว คือ
ทุกข์ก็ได้ศึกษาได้กำหนดรู้แล้ว สมุทัยก็ได้ละแล้ว นิโรธก็ได้ทำให้
แจ้งแล้ว มรรคก็ได้เจริญอย่างสมบูรณ์แล้ว เมื่อได้บำเพ็ญภารกิจ
ทั้ง ๔ ประการนี้แล้ว การสิ้นสุดของการเวียนว่ายตายเกิดก็จะเป็นผล
ตามมา ไม่ว่าใครก็ตาม ไม่ว่าจะอยู่ในยุคใดสมัยใดก็ตาม ถ้าสามารถ
บำเพ็ญกิจในพระอริยสัจ ๔ ทั้ง ๔ ประการนี้ได้ ก็จะหลุดพ้นจาก
การเวียนว่ายตายเกิดได้ จะบรรลุถึงพระนิพพานได้ พระพุทธเจ้า
พระอรหันตสาวกจึงมีมาปรากฏอยู่เรื่อยๆ เพราะสัจธรรมความจริง
ทั้ง ๔ ประการนี้เป็น**อกาลิโก**นั่นเอง เป็นสิ่งที่มีอยู่คู่กับโลกมาตลอด
เวลา ไม่ว่าจะอยู่ในยุคใดสมัยใดนี้มีพระอริยสัจ ๔ อยู่ตลอดเวลา
เพียงแต่ว่าจะมีผู้รู้ผู้เห็นพระอริยสัจ ๔ นี้หรือไม่เท่านั้นเอง ถ้าไม่รู้
ไม่เห็นก็ยังคงจะต้องเวียนว่ายตายเกิดต่อไป ถ้ารู้แล้วเห็นและสามารถ
บำเพ็ญกิจในพระอริยสัจ ๔ ได้ ไม่ว่าจะอยู่ในสมัยใดก็ตาม จะเป็นสมัย

พระพุทธกาลก็ได้ สมัยปัจจุบันนี้ก็ได้ สมัยอนาคตที่จะตามมาต่อไป สมัยที่ไม่มีพระพุทธเจ้าแล้วก็ได้ ก็จะมีพระพุทธเจ้าองค์ใหม่ปรากฏขึ้น ผู้ที่มาเห็น**พระอริยสัจ ๔** และสามารถปฏิบัติกิจใน**พระอริยสัจ ๔** ได้ครบถ้วนบริบูรณ์ก็จะเป็น**พระพุทธเจ้า**องค์ต่อไป

อย่างในสมัยปัจจุบันนี้พวกเราก็คงจะได้พบได้กราบไหว้พระเกจิอาจารย์ทั้งหลาย พระที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบทั้งหลาย ท่านเหล่านั้นเป็นผู้ที่ได้เรียนรู้พระอริยสัจ ๔ จากพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วหลังจากที่ได้เรียนรู้แล้ว ท่านก็นำเอามาปฏิบัติ มาปฏิบัติกิจในพระอริยสัจ ๔ มากำหนดรู้ทุกข์ มาละสมุทัย มาทำนิโรธให้แจ้ง มาเจริญมรรคให้สมบูรณ์ พอท่านปฏิบัติกิจในพระอริยสัจ ๔ ได้สมบูรณ์ ท่านก็ได้เป็นพระอรหันตสาวกขึ้นมา หลังจากที่ท่านตายไปแล้ว อัฐิก็กลายเป็นพระธาตุไป อันนี้เป็นเครื่องยืนยันว่าบุคคลนี้ได้หลุดพ้นแล้ว จิตของท่านได้สะอาด บริสุทธิ์ ได้ทำลายตัณหาต่างๆ หมดไปจากจิตจากใจแล้ว ไม่ต้องกลับมาเกิด แก่ เจ็บ ตายอีกต่อไป

นี่คือเรื่องของพระอริยสัจ ๔ คือสิ่งที่ผู้ปรารถนาการยุติของการเวียนว่ายตายเกิด การทำลายต้นเหตุของความทุกข์ต่างๆ ให้หมดไปจากใจ จะต้องเข้าถึงจะต้องปฏิบัติให้ได้ คือปฏิบัติกิจในพระอริยสัจ ๔ นี่เอง



ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ผู้ปฏิบัติ
ควรจะเจริญอยู่เรื่อยๆ ควรจะเจริญให้มากๆ
ก็คือ สัลเลขธรรม ๑๐ ประการด้วยกัน
คือ ๑. ความมักน้อย ๒. สันโดษ ยินดี
ตามมีตามเกิด ๓. ความวิเวก ๔. การไม่
คลุกคลีกัน ๕. ความเพียร ๖. ศีล ๗. สมาธิ
๘. ปัญญา ๙. วิมุตติ การหลุดพ้น และ
๑๐. วิมุตติญาณทัสสนะ การรู้ว่าได้หลุดพ้น
จากความทุกข์ทั้งหลายแล้ว นี่คือธรรม ๑๐
ประการด้วยกันที่ผู้ปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้น
จากวิภวาทแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ควรที่
จะเจริญอยู่ตลอดเวลา เพราะถ้ามีธรรม
ทั้ง ๑๐ ประการนี้แล้ว การหลุดพ้นจาก
วิภวาทย่อมเป็นผลที่จะตามมาอย่าง
แน่นอน

ข้อที่ ๑. ความมักน้อย คือความไม่มักมาก
นั่นเอง ความไม่โลภอยากได้อะไรมากๆ
อยากได้พอประมาณ พอกับความต้องการ
ของร่างกายเท่านั้น เช่น ปัจฉัย ๔ อาหาร
เครื่องนุ่มห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค
ไม่ต้องการมากกว่าความจำเป็น ต้องการ

คุณธรรม ๑๐ ประการ สำหรับ การหลุดพ้น

พอให้ร่างกายนี้อยู่ไปได้วันๆ หนึ่ง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ฟักฟักการ หรือ ไม่ตายไปเท่านั้นพอ ไม่ต้องการของหรูหราของฟุ่มเฟือยต่างๆ ต้องการเพียงที่จะดูแลรักษาร่างกายให้อยู่ในสภาพที่ดีเพื่อที่จะได้นำมาใช้ปฏิบัติธรรมเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย

ความมักน้อยในอาหาร เช่น สำหรับนักปฏิบัติก็มีตั้งแต่การไม่รับประทานอาหารหลังเที่ยงวันไปแล้ว หรือการรับประทานอาหารเพียงวันละหนึ่งครั้ง หรือถ้ายังมีปัญหาเกี่ยวกับความง่วงเหงาหาวนอน ความเกียจคร้าน ก็ถึงกับมีการผ่อนอาหารให้รับประทานไม่ให้อิ่ม กับอิม หลวงตาท่านเคยพูดไว้ว่า รับประทานสัก ๖๐-๗๐ เปอร์เซ็นต์ก็พอแล้ว พอให้อยู่ได้ นี่คือความหมายของความมักน้อย เพราะถ้าทานแล้วไม่อิ่มนี้จะทำให้ไม่เกียจคร้านในการที่จะปฏิบัติเดินจงกรม นั่งสมาธิ จะทำให้ไม่ง่วงเหงาหาวนอน **ความมักน้อยนี้จะเป็นธรรมที่ส่งเสริมในการปฏิบัติได้อย่างดี** บางท่านถึงกับอดอาหารเป็นวันๆ ก็มี เพราะบางทีขณะลดอาหารลงไปแล้วยังมีความเกียจคร้านอยู่ ยังมีความง่วงเหงาหาวนอนอยู่ ก็ต้องจำเป็นที่จะต้องอดอาหารไปเป็นวันๆ ไป เรื่องของการอดอาหารก็ต้องอยู่ที่จริตของผู้ปฏิบัติด้วยว่าเหมาะหรือไม่กับตนเอง ถ้าอดไปแล้วแทนที่จะทำให้ความเพียรเป็นไปได้ดี กลับทำให้เป็นอุปสรรคก็อาจจะไม่เหมาะ เช่น เกิดความฟุ้งซ่านเกี่ยวกับเรื่องของการอาหารจนไม่มีกระจิตกระใจที่จะบำเพ็ญที่จะปฏิบัติ อย่างนี้ก็อาจจะไม่เหมาะไม่ควรที่จะใช้มาตรการของการอดอาหารเพื่อมาส่งเสริมความเพียร แต่ถ้าอดแล้วทำให้มีความขยันหมั่นเพียรในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ แทนที่จะหลับจะนอน กลับไม่หลับไม่นอน เดินจงกรมนั่งสมาธิได้เป็นเวลาหลายๆ ชั่วโมง เวลานอนก็นอนไม่กี่ชั่วโมง ๒-๓ ชั่วโมงก็พอแล้ว ถ้าอย่างนี้การอดอาหารก็จะเป็นอุบายที่ดีสำหรับผู้ปฏิบัติเพราะจะทำให้การปฏิบัติเจริญก้าวหน้าไปได้อย่างรวดเร็ว นี่คือประโยชน์ของการมีความมักน้อยในเรื่องของการรับประทานอาหาร

นอกจากการรับประทานอาหารแล้วก็มีเรื่องของเครื่องนุ่งห่ม เครื่องนุ่งห่มนี้ก็เอาพอประมาณ พอไว้สวมใส่ก็พอแล้ว ไม่ต้องหรูหราหรือวิจิตรพิสดาร ให้มันเรียบง่าย ให้ทำหน้าที่ของเครื่องนุ่งห่มได้ก็พอ **หน้าที่ของเครื่องนุ่งห่มก็มีไว้ปกป้องรักษาร่างกายนี้นั่นเอง** ไม่ได้มีหน้าที่จะมาเสริมความงามให้แก่ร่างกาย เพราะร่างกายนี้ถ้ามองด้วยปัญญาแล้วก็จะเห็นว่ามันไม่มีความสวยงามเลย มีแต่ความไม่น่าดูต่างๆ เพียงแต่มองไม่เห็นกันเท่านั้นเอง ถูกผิวหนังปิดบังเอาไว้ ถ้าผิวหนังนี้ใสเหมือนพลาสติกก็จะสามารถเห็นส่วนที่ไม่น่าดูคืออวัยวะต่างๆ ที่มีอยู่ภายในร่างกายได้ ดังนั้น**การนุ่งห่มเสื้อผ้า**นี้จึงไม่ได้มีเป้าหมายอยู่ในการเสริมความสวยงามของร่างกาย แต่เป็นการปกป้องรักษาร่างกายจากสิ่งที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น ความหนาวเย็น หรือแมลงสัตว์กัดต่อยต่างๆ นี่เป็นเรื่องของความมกน้อยในเสื้อผ้า เอาเพียง ๒-๓ ชุดก็พอ เช่น ชุดหนึ่งเอาไว้ใส่ ชุดหนึ่งไว้ซัก ชุดหนึ่งไว้สำรองเผื่อชุดที่ซักแล้วยังไม่แห้ง แห้งไม่ทันก็มีชุดสำรองไว้สำหรับใส่ได้

ความมกน้อยของที่อยู่อาศัย ก็อยู่ที่ไหนที่พอหลบแดดหลบฝนได้ เป็นห้องเล็กๆ เป็นที่หลบนอนได้ก็พอแล้ว ไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นบ้านใหญ่โตเป็นคฤหาสน์มีหลายห้องมีอะไร มีห้องหลากหลายต่างๆ มีมากก็จะเป็นภาระต่อการดูแลรักษา แทนที่จะมีเวลามาดำเนินมาปฏิบัติ ก็เลยเสียเวลาไปกับการดูแลรักษาบ้าน เกือบกวาดเช็ดถู ถ้ามีห้องเล็กๆ อยู่ห้องเดียว จะเช็ดจะถูจะกวาดก็แป๊บเดียว ไม่ต้องเสียเวลามาก จะได้มีเวลามาดำเนินมาปฏิบัติธรรมได้อย่างเต็มที่สำหรับพระภิกษุนี้ พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้อยู่ตามโคนไม้ ถ้าไม่มีกุฏิอยู่ก็ไม่ต้องไปเดือดร้อน ก็ให้ไปอยู่ตามโคนไม้หรือไปอยู่ตามเรือนร้าง หรือไปอยู่ตามเงื้อมผาตามถ้ำ อันนี้ทำให้การอยู่นี้ไม่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมนั่นเอง

ส่วน**การรักษาโรค** ก็รักษาไปตามมีตามเกิด มีอะไรรับประทานได้ ก็รับประทานไปรักษาไป **ยาที่นักปฏิบัติ**มักนิยมใช้กันมากที่สุดนั้น ไม่ใช่ยาที่ทางโลกเขาใช้กัน แต่เป็น**ธรรมโอสถ** รักษาด้วยธรรมะของ **พระพุทธเจ้า** คือการทำใจให้สงบ ปล่อยวางร่างกาย ปล่อยให้ร่างกาย รักษาตนเอง เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยท่านมักจะไม่วินิจฉัยกัน ท่านจะใช้การภาวนาทำใจให้สงบแล้วโรคภัยต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในร่างกายมันก็จะรักษาของมันไปเอง ถ้ามันหายก็หาย ถ้าไม่หายก็อยู่กับมันไป ถ้ามันจะตายก็ต้องยอมรับว่ามันถึงเวลา คนเราทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องตายด้วยกันทุกคน ไม่มีใครไม่ตาย ต่อให้หมอวិเศษขนาดไหน มียาวิเศษขนาดไหนก็ตาม ก็จะไม่สามารถยุติความตายของร่างกายได้เมื่อถึงเวลาของมัน ดังนั้น**ผู้ปฏิบัติ**จึงไม่ค่อยกังวลเรื่องหยูกยากันเท่าไร ท่านจะมากังวลกับเรื่องของ**การรักษาใจ**เสียมากกว่า เพราะ**โรคของใจ**นี้มันร้ายแรงกว่า**โรคของร่างกาย** ความทุกข์ของโรคทางใจนี้มันหนักหนาสาหัสยิ่งกว่าความทุกข์ของโรคของทางร่างกาย ถ้ารักษาโรคของใจได้แล้ว โรคของร่างกายจะไม่เป็นปัญหา จะอยู่กับมันได้อย่างสบายไม่เดือดร้อน แต่ถ้ารักษาโรคทางใจไม่ได้ ถึงแม้ว่าจะรักษาโรคทางร่างกายให้หายไปได้แล้วก็ตาม ความทุกข์ความทรมานใจก็ยังมืออยู่ต่อไป นักปฏิบัติท่านจึงไม่ค่อยกังวลกับเรื่องหยูกยากับการรักษาร่างกายมากจนเกินไป รักษาแบบมักน้อย รักษาเท่าที่จะรักษาได้ ถ้ามันจะอยู่ก็ให้มันอยู่ไป ถ้ามันจะไม่อยู่ก็ต้องปล่อยมันไป ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ได้ ใจก็จะได้ธรรมะได้การหลุดพ้น นี่เป็นเรื่องของความมักน้อยในปัจจุบัน ๔ ของผู้ปฏิบัติ

ข้อที่ ๒ **ความสันโดษ** แปลว่า **ความยินดีตามมีตามเกิด** อย่าไปจู้จี้จุกจิก อย่าอย่างนั้นอย่างนี้ อย่ามีอย่างนั้นอย่ามีอย่างนี้ ยินดีตามมีตามเกิด อย่างพระนี่ท่านก็ให้ไปบิณฑบาต บิณฑบาตแล้วได้อะไรมาก็ให้ยินดีกับสิ่งที่ได้มา ได้มากได้น้อย ได้สิ่งที่ถูกอกถูกใจ

หรือไม่ก็ตามก็ให้ยินดีกับสิ่งนั้น เพราะจะทำให้จิตใจไม่วุ่นวาย จะทำให้จิตใจสงบ จะทำให้ไม่มีอุปสรรคต่อการปฏิบัติ ถ้ามีความจู้จี้จุกจิกนี้ จะวุ่นวายจะลำบาก จะมีปัญหาต่างๆ ที่จะมาคอยเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ นี่คือเรื่องของความสันโดษ ขอให้ยินดีตามมีตามเกิดของปัจจัย ๔ และสภาพของชีวิตของตนเอง คนเราทุกคนนั้นได้ทำบุญทำบาปกันมาในอดีตแล้วจะต้องเป็นผู้ได้รับผลบุญและบาปที่ได้ทำไว้ ชีวิตจึงมักจะมีขึ้นบ้างมีลงบ้าง มีสูงบ้างมีต่ำบ้าง มีดีบ้างมีไม่ดีบ้าง เป็นธรรมดา ถ้ามีสันโดษแล้วจะไม่เดือดร้อนกับวิบากกรรมของตน จะดีก็ไม่ยินดี จะร้ายก็ไม่เสียใจ พอใจที่จะรับกับสภาพที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน จะบำเพ็ญตรงไหน จะไม่เป็นปัญหาไม่เป็นอุปสรรค อยู่ที่ไหนก็บำเพ็ญได้ปฏิบัติได้เพราะไม่ได้จู้จี้จุกจิกเลือกสถานที่ บางท่านนี้กว่าจะหาที่ปฏิบัติได้นี้ต้องเลือกกันอยู่หลายแห่งหลายหนด้วยกัน ไปตรงนั้นก็ใช้อย่างเสียอย่าง ไปตรงนี้ก็ใช้อย่างเสียอย่าง ไม่ว่าจะไปอยู่ที่ไหนก็ไม่มีที่ไหนที่จะดีไปทุกอย่าง มันก็ดีบ้างไม่ดีบ้าง ปัญหามันไม่ได้อยู่ที่สถานที่ ปัญหาอยู่ที่ใจของผู้ปฏิบัติเอง ถ้าไม่จู้จี้จุกจิกจนเกินเหตุเกินผลแล้วก็จะไม่ค่อยมีปัญหาเท่าไร ถ้ามีความจำเป็นที่จะต้องเลือกก็ขอให้ไป**ด้วยเหตุด้วยผล** อย่าให้เป็นไปด้วย**ความชอบหรือไม่ชอบ ความอยากต่างๆ** เพราะว่ามันไม่มีชอบไม่มีเขต แต่ถ้าเป็นเหตุเป็นผลนี้มันยังพอที่จะมีชอบมีเขต ถ้ามี**สันโดษ**แล้วก็มักจะไม่ค่อยมีปัญหาเท่าไรกับสิ่งต่างๆ กับเหตุการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง พอใจกับสิ่งที่มีอยู่ยินดีกับสิ่งที่ได้รับ นี่คือนิยามของความสันโดษ จะทำให้การปฏิบัตินี้เป็นไปได้อย่างราบรื่น ไม่มีอุปสรรค

ข้อที่ ๓ **การปลีกวิเวก** ผู้ที่จะบำเพ็ญจิตภาวนาเพื่อทำให้สงบ จำเป็นจะต้องมีสถานที่สงบสงัดวิเวก เพราะ **กายวิเวก** จะทำให้ **จิตวิเวก** นั่นเอง ความวิเวกของกาย คือความวิเวกของสถานที่ที่ร่างกายไป

อยู่อาศัย จะทำให้จิตสงบจิตวิเวกขึ้นมา ถ้าอยู่ในที่ไม่สงบไม่วิเวก การจะทำให้จิตวิเวกก็จะเป็นไปได้ยาก เช่น ถ้าไปอยู่ท่ามกลางแสง สี เสียง ต่างๆ เช่น อยู่ในบ้านอยู่ในเมือง การที่จะบำเพ็ญสมณภาวนา ทำให้สงบนี้จะเป็นได้ยากมาก นอกจากผู้ที่มีกำลังของสติที่แก่กล้า แล้วถึงจะสามารถจะบำเพ็ญได้ไม่ว่าจะอยู่ในสถานที่ใด แต่สำหรับผู้ที่ยังไม่มีสติกำลังที่แก่กล้าพอที่จะสามารถควบคุมจิตใจไม่ให้ไหลไปตามอิทธิพลของแสง สี เสียง ต่างๆ จึงจำเป็นที่จะต้องไปอยู่ในสถานที่ห่างไกลจากแสง สี เสียง จากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ต่างๆ เพราะจะได้ไม่สร้างความวุ่นวายให้เกิดขึ้นกับใจนั่นเอง **ใจของผู้ที่ยังมีกามฉันทะนี้** เวลาได้สัมผัสรับรู้กับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นี้จะเกิด **ความอยาก** ขึ้นมาทันที จะเกิดวาทะกรรมกระวนกระวาย กระสับกระส่าย ดิ้นรนทะเยอทะยานขึ้นมาทันที จะทำให้ควบคุมใจที่จะเข้าสู่ความสงบนั้นเป็นไปได้อย่างยากมาก แต่ถ้าได้ไปอยู่ในสถานที่สงบสงัดวิเวก ห่างไกลจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เวลาเจริญสติเพื่อควบคุมจิตให้เข้าสู่ความสงบจะเป็นไปได้อย่างง่ายดาย **การปลีกวิเวก** จึงควรเป็นสิ่งที่ควรเจริญให้มากสำหรับผู้ปรารถนาความหลุดพ้นจากความทุกข์ ผู้ที่มีความปรารถนาที่จะบรรลุนิพพานขั้นต่างๆ จำเป็นจะต้องไปปลีกวิเวกกัน แม้แต่พระพุทธเจ้าเองก็ทรงต้องไปปลีกวิเวก ทรงต้องเสด็จออกจากพระราชวังและไปอยู่ตามป่าตามเขาตามลำพังเพื่อที่จะได้เจริญจิตภาวนาเพื่อให้เกิดวิมุตติความหลุดพ้นขึ้นมานั่นเอง นี่ก็คือเรื่องของ การปลีกวิเวก ซึ่งเป็นข้อที่ ๓

ข้อที่ ๔ การไม่คลุกคลีกัน ปกติผู้ปฏิบัติมักจะต้องอยู่ร่วมกันเพราะจะต้องศึกษาจากครูบาอาจารย์ จึงจำเป็นที่จะต้องอยู่ร่วมกัน ขณะที่อยู่ร่วมกันนี้ท่านก็สอนว่าอย่าคลุกคลีกัน ถ้าจะมาคลุกคลีหรือมาร่วมกันก็ต้องมีเหตุมีผล เช่น เวลามาฟังเทศน์ฟังธรรมอย่างที่เรา

กำลังทำกันอยู่ตอนนี้ หรือว่าเวลาที่จะต้องทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การขบฉันอาหารหรือการมาช่วยกันทำความสะอาดบริเวณที่พัก อันนี้ก็ทำไปแต่ทำด้วยการมีสติ ถึงแม้ว่าจะมาร่วมกันทำภารกิจ ต่างฝ่ายจะไม่สนทนากันจะไม่คุยกัน ต่างฝ่ายต่างใช้สติอยู่กับการงานที่กำลังทำอยู่ ใจจดจ่ออยู่กับงานเพียงอย่างเดียว ไม่สนทนากัน แล้ว ก็ทำงานควบคู่กันไป ถ้าในทางโลกก็เหมือนกับว่าต่างฝ่ายต่างไม่ให้ความสำคัญต่อกัน ไม่แยแสกัน เหมือนกับว่าโกรธกันหรือเกลียดกัน อย่างในสมัยพุทธกาลก็มีเหตุการณ์อย่างนี้ มีชาวบ้านเห็นพระเณรออกมาทำภารกิจ แต่ต่างฝ่ายต่างทำโดยที่ไม่ได้พูดจาไม่ได้คุยกัน ชาวบ้านก็คิดว่าพระเณรไม่ชอบชู้หน้ากัน โกรธเกลียดกันหรืออย่างไร จึงไม่มีการสนทนาปราศรัยทักทายกันเลย ต่างคนก็ต่างทำหน้าที่ของตนไป อันนี้ก็คือลักษณะของผู้ที่ไม่คลุกคลีกัน เวลาจำเป็นที่จะต้องมาทำกิจกรรมร่วมกันก็ทำโดยการที่ไม่มีการสนทนาปราศรัยกัน ต่างฝ่ายต่างทำหน้าที่ของตน ถ้าจำเป็นจะต้องพูดก็พูดเกี่ยวกับงานที่กำลังทำอยู่เท่านั้น แต่จะไม่มานั่งสนทนากันเกี่ยวกับเรื่องนั้น เรื่องนี้ คนนั้นคนนี้ อันนี้ไม่ใช่เป็นเรื่องของผู้ปฏิบัติพึงจะกระทำกัน เพราะถ้าได้ปล่อยให้พูดได้คุยกันแล้ว เดียวจิตก็จะฟุ้งซ่านขึ้นมาได้ เกิดอารมณ์ต่างๆ ขึ้นมาได้ จึงต้องควบคุมการสนทนากันเพราะ **การสนทนากันนี้จะทำให้จิตต้องคิดปรุงแต่งนั่นเอง** เมื่อคิดปรุงแต่ง จิตก็จะไม่สงบ จิตก็จะฟุ้งซ่าน ท่านจึงไม่นิยมให้คลุกคลีกัน ไม่ให้ไปหาไปสังคมกัน ไม่ไปนั่งทำอะไรแล้วก็คุยกัน นั่งรับประทานสิ่งนั้น สิ่งนี้ นั่งคุยกันไป เวลาที่มาขบมาฉันมาดื่มน้ำปานะ ท่านก็ไม่คุยกัน ให้รับฉันให้รับดื่ม เสร็จแล้วก็ให้แยกกันไป

หลวงตามีท่านต้องมาคอยเดินตรวจที่โรงน้ำปานะอยู่เรื่อยๆ ท่านจะมา ๒-๓ รอบด้วยกัน รอบแรกถ้าเห็นเรา ท่านก็จะไม่พูดอะไร ถ้ารอบที่สอง ท่านกลับมาเห็นเรา ท่านก็จะเริ่มปรารภขึ้นมาแล้วว่า ทำไมถึงยัง

ถ้ามีตัวเลขธรรมทั้ง ๑๐ ประการนี้แล้ว มรรคผลนิพพาน ย่อมจะเป็นสิ่งที่ตามมาอย่างแน่นอน

ไม่กลับ ทำไม่ถึงยังต้องนั่งอยู่ตรงนี้ ยังรับประทานยังดื่มกันไม่เสร็จ หรืออย่างไร ทำทำไมไม่ไปเข้าทางจกรม ไปเดินไปภาวนากัน ถ้ากลับมาเห็นรอบที่สามนี้ ท่านก็จะไล่เลย แสดงว่าหุหนวกหรืออย่างไร หรือเป็นแบบกระเบื้องตราสามห่วงหรืออย่างไร ไม่มีความรับรู้ในการว่ากล่าวตักเตือนของครูบาอาจารย์เลย นี่คือเรื่องของการไม่คลุกคลีกัน **การคลุกคลีกัน**ไม่เกิดประโยชน์ในการบำเพ็ญจิตภาวนา การบำเพ็ญจิตภาวนานี้ต้อง**บำเพ็ญตามลำพัง**

ข้อที่ ๕ เรื่องของความพากเพียร สิ่งที่ผู้ปฏิบัติต้องเจริญให้มาก คือ **วิริยะ ความพากเพียร** พยายามปฏิบัติตลอดเวลา ยกเว้นเวลาที่หลับเท่านั้น สิ่งที่เราสามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลา ยกเว้นเวลาที่หลับ ก็คือการเจริญสติ เราสามารถเจริญสติได้ในทุกอิริยาบถของการเคลื่อนไหวของร่างกาย ไม่ว่าร่างกายจะทำอะไร เราสามารถเจริญสติได้ ถ้าใจของเราจดจ่ออยู่กับการกระทำของร่างกายเพียงอย่างเดียว ไม่ปล่อยใจไปอยู่ที่อื่น ไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไปอยู่ในอดีต หรือไปอยู่ในอนาคต ให้ตั้งใจให้อยู่ในปัจจุบัน **ปัจจุบันธรรม**นี้แหละเป็นธรรมที่ทำให้เกิดธรรมต่างๆ ขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นสติ สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ นี้จะเกิดขึ้นก็เกิดในปัจจุบัน ไม่เกิดในอดีต ไม่เกิดในอนาคต ถ้าจิตส่งไปอดีตหรือส่งไปอนาคต จะไม่ได้ธรรมที่ต้องการ

อย่างพระอานนท์ ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะทรงเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงปลอบใจพระอานนท์ที่มีความเศร้าโศกเสียใจที่รู้ว่า

พระพุทธเจ้าจะจากไป พระองค์ทรงบอกว่า “**อานนท์ หลังจากที่เราจากเธอไปแล้ว ภายใน ๓ เดือน เธอก็จะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ เธอจะได้หลุดพ้นจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย อย่างแน่นอน**” คำพยากรณ์ของพระพุทธเจ้านี้จึงฝังอยู่ในใจของพระอานนท์มาตลอด ทำให้มีกำลังใจที่จะบำเพ็ญ พอหลังจากที่พระพุทธเจ้าจากไปแล้ว พระอานนท์ก็ไปปลีกวิเวกไปบำเพ็ญอยู่ตามลำพัง จนถึงคืนสุดท้าย การบำเพ็ญก็ยังไม่ได้รับบรรลุผล จนทำให้พระอานนท์เริ่มเกิดความวิตกกังวลขึ้นมา คำพยากรณ์ของพระพุทธเจ้านั้นคงจะไม่ศักดิ์สิทธิ์เสียแล้ว เพราะได้บำเพ็ญมาตลอดเวลานี้ก็เกือบจะครบ ๓ เดือนแล้ว แต่ยังไม่ถึงไหน ยังไม่ได้อะไรเลย นี่แสดงว่าจิตของพระอานนท์กำลังไปอยู่ในอดีต ไปอยู่ในอนาคต อดีตก็คือคำพยากรณ์ของพระพุทธเจ้า อนาคตก็คือเวลาที่จะครบ ๓ เดือน จิตก็วิ่งไปวิ่งมาอยู่ระหว่างอดีตกับอนาคต ไม่ได้ตั้งอยู่ในปัจจุบัน จิตก็เลยไม่บรรลุผลขึ้นมา แต่พอใกล้จะสว่าง พระอานนท์ก็เลยปลงว่าคำพยากรณ์ของพระพุทธเจ้าครั้งนี้คงไม่ศักดิ์สิทธิ์อย่างแน่นอน ตนเองนี้คงไม่มีทางที่จะได้บรรลุอย่างแน่นอน พยายามเดินจงกรมนั่งสมาธิอย่างไร มันก็ไม่บรรลุเสียทีก็เลยหยุด ปลง คิดว่าชาตินี้คงจะไม่ได้บรรลุแล้วก็เลยเตรียมตัวที่จะนอน ขณะที่จะนอนนั้นระหว่างทำนั่งกับทำนอน จิตก็ปล่อยวางทุกอย่าง ปล่อยวางอดีต ปล่อยวางอนาคต กลับมาอยู่ที่ปัจจุบัน พอกลับมาอยู่ที่ปัจจุบันปั๊บ จิตที่พร้อมจะหลุดมันก็หลุดทันทีเลย หลุดตรงนั้น หลุดในปัจจุบัน

นี่คือเรื่องของ การเจริญสติ ควบคุมจิตใจให้อยู่ในปัจจุบัน อย่าปล่อยให้จิตคิดไปในอดีต คิดไปในอนาคต คิดถึงเรื่องนั้นคิดถึงเรื่องนี้ ไม่ว่ามันจะเป็นปัญหาหรือไม่เป็นปัญหาก็ตาม ถ้ามันเป็นปัญหามันจะต้องอยู่ในปัจจุบัน มันจะต้องสงบ ถ้ามันไม่สงบนี้แสดงว่ามันไม่ใช่ปัญญา ดังนั้นถ้าคิดแล้วมันไม่สงบ อย่าไปคิดมันดีกว่า ใช้คำ

บริการมพุทธโธฯ ไป ดุลมหายใจเข้าออกไปจะดีกว่า **การทำใจให้สงบ** นี้เราต้องการ**หยุดความคิด** ไม่ใช่คิด ยกเว้นในกรณีที่เราเรียกว่า**ปัญญา** **อบรมสมาธิ** ถ้า**ปัญญาอบรมสมาธิ**มันก็ต้อง**สงบ** ถ้ามันคิดแล้ว ฟุ้งซ่านอย่างนี้มันไม่เรียกว่าเป็น**ปัญญาอบรมสมาธิ** แต่เป็น**สังขาร** **อบรมความฟุ้งซ่าน**ในนามของ**ปัญญาอบรมสมาธิ** นี่คือนิกละที่มัน จะแผ่แอบอ้างปัญญาอบรมสมาธิมาหลอกให้สังขารคิดปรุงแต่งจน ฟุ้งซ่านขึ้นมา แล้วก็มาบ่นว่าปัญญาอบรมสมาธิไม่ได้ผล ก็เพราะว่า มันไม่ได้เป็นปัญญานั้นเอง มันเป็นสังขารความคิดปรุงแต่ง ปัญญา ก็เป็นสังขารความคิดปรุงแต่ง แต่มันปรุงแต่งไปในทางที่จะทำให้ ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างทำให้จิตเข้าสู่ความสงบได้ แต่ถ้าปรุงแต่ง แล้วกลับไปเกิดความผูกพันเกิดความยึดติดอยู่ อย่างนี้ไม่เรียกว่า เป็นปัญญา ปัญญาคือพิจารณาเพื่อให้ตัด ให้อ่อน ให้อ่อน เพราะ ถ้าอ่อนได้ ตัดได้ วางได้ จิตก็จะเข้าสู่ความสงบได้

ดังนั้นผู้ที่บำเพ็ญปัญญาอบรมสมาธิจะต้องรู้ว่ากำลังพิจารณาเพื่อ ตัดเพื่ออ่อนเพื่อวางหรือไม่ ถ้าพิจารณาแล้วตัดไม่ได้อ่อนไม่ได้ วางไม่ได้ก็อย่าไปพิจารณา กลับมาใช้อุบายของสมาธิดีกว่า กลับมา ใช้อุบายของสติดีกว่า คือการบริการมพุทธโธฯ ไป หรือการกำหนดรู้ ลมหายใจเข้าออกไป อย่างอ่อนโยนให้ใจไปอดีต ไปอนาคต ให้อยู่ในปัจจุบัน ให้สักแต่ว่ารู้ไป รู้อยู่กับคำบริการมหรือรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออกไป จะดีกว่า วิธีนี้แน่นอนกว่า วิธีนี้จะทำให้จิตเข้าสู่ความสงบได้ในที่สุด

นี่คือเรื่องของการบำเพ็ญความเพียรที่ผู้ปฏิบัติจะสามารถเจริญได้ ตลอดเวลา คือการเจริญสติ ไม่ว่าจะนั่งสมาธิก็ดี เดินจงกรมก็ดี หรือ ทำภารกิจต่างๆ ก็ดี สามารถเจริญสติได้ตลอดเวลา เวลาทำภารกิจก็ให้ จิตจดจ่ออยู่กับภารกิจที่กำลังทำอยู่ ไม่ว่าจะทำอะไร แม้จะรับประทาน อาหารก็ให้มีสติจดจ่ออยู่กับรับประทานอาหารนับตั้งแต่ตักอาหาร

เข้าปากเคี้ยวกลืนเข้าไป ให้อยู่กับการกระทำเหล่านี้ไป ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องต่างๆ แล้วใจก็จะมีสติที่จะตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน พอเวลาไม่มีภารกิจที่จะต้องทำ เวลามานั่งเฉยๆ นั่งหลับตาคุณลมหายใจเข้าออก หรือกิจกรรมพุทโธๆ ถ้าสามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง ไม่แวบไปที่อื่น เดี่ยวใจก็จะเข้าสู่ความสงบได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว การเจริญสติจึงเป็นธรรมที่สำคัญอย่างมาก เพราะถ้าไม่มีสติแล้ว ธรรมอื่นๆ นี้จะตามมาไม่ได้ **สตินี้พระพุทธเจ้าทรงบอกว่าเป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่สำคัญที่สุด** ทรงเปรียบเทียบสติเป็นเหมือนรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างนี้เป็นรอยเท้าที่ใหญ่กว่ารอยเท้าของสัตว์ทั้งหมดในป่า สามารถครอบรอยเท้าของสัตว์ทุกชนิดได้หมด ธรรมคือสตินี้ก็เช่นเดียวกัน มีความสำคัญกว่าธรรมทั้งหมด เพราะถ้าไม่มีสติแล้ว ธรรมต่างๆ จะเกิดขึ้นมาไม่ได้เลย เช่น **คนที่ไม่มีสตินี้จะไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้** คนที่ไม่มีสติคืออะไร คือคนนอนหลับ คนเมาสุรา คนบ้า คนตาย คนเหล่านี้จะไม่สามารถที่จะปฏิบัติธรรมได้เลย ไม่สามารถเจริญความมักน้อยสันโดษ ไม่สามารถไปปลีกวิเวก ไม่สามารถไม่คลุกคลีกันได้ ไม่สามารถบำเพ็ญความเพียรได้ เพราะไม่มีสตินั่นเอง พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ผู้ปฏิบัติหมั่นเจริญสติอยู่ตลอดเวลา สร้างสติขึ้นมาก่อน ต้องมีสติ ไม่เช่นนั้นเวลานั่งสมาธิใจจะไม่สงบ นั่งสมาธิแล้วก็จะฟุ้งไปอดีต ไปอนาคต ไปเรื่องนั้นไปเรื่องนี้ แล้วก็นั่งดูนาฬิกานั่งมาเป็นชั่วโมงๆ นั่งแล้วไม่เห็นได้อะไร ก็เพราะว่ามันไม่มีสตินั่นเอง ถ้ามีสติ นั่ง ๕ นาที ๑๐ นาทีก็ได้ผลแล้ว ถ้าใจจดจ่ออยู่กับเรื่องเดียวได้อย่างต่อเนื่อง ๕ นาที ๑๐ นาที มันจะเข้าสู่ความสงบได้อย่างแน่นอน การที่จะเข้าสู่ความสงบได้ก็ต้องมีสติที่สามารถควบคุมใจให้จดจ่ออยู่กับอารมณ์ที่จะใช้ในการทำให้ใจสงบนั่นเอง ให้อยู่กับพุทโธๆ ไปเพียงอย่างเดียว หรือให้อยู่กับการคุณลมหายใจเข้าออกไปเพียงอย่างเดียว รับรองได้ว่าใจจะเข้าสู่

ความสงบได้ จะได้สมาธิ ได้อุเบกขา พอได้สมาธิได้อุเบกขา ก็จะได้ความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขทั้งปวง จะทำให้สามารถปล่อยวางความสุขชนิดอื่นได้หมด สุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้จะไม่มี ความหมายสำหรับใจของผู้ที่ได้ความสงบ

พอได้ความสงบแล้ว เวลาออกจากความสงบแล้วเกิดค้นหาความอยากที่จะไปหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ปัญญาจะมาสอนใจว่าอย่าไปทางนั้น เพราะการไปทางของการค้นหาเป็นการไปสู่ความทุกข์ ไม่ใช่ไปสู่ความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขเบื้องต้น แต่จะเป็นความทุกข์ที่จะตามมาในบั้นปลาย เวลาที่ความสุขนั้นหายไป ความทุกข์ก็จะเข้ามาแทนที่ พอปัญญาสอนใจว่าอย่าไปทำตามค้นหาความอยาก ใจที่มีความสงบมีความสุขอยู่ในตัวก็จะสามารถฝืนความอยากได้ ไม่กระทำตามความอยาก พอไม่กระทำตามความอยาก ความอยากนั้นก็จะหมดอิทธิพลต่อจิตใจไป เหตุที่ความอยากยังมีอิทธิพลต่อใจก็เพราะว่าใจไม่มีความสุขในตนเอง และไม่มีปัญญาคอยเตือนใจคอยสอนตนเองว่าการทำตามความอยากนี้เป็นการเดินไปสู่ความทุกข์ ไม่ใช่เดินไปสู่ความสุข เพราะความสุขที่ได้จากการทำตามความอยากนี้เป็นความสุขชั่วคราว ได้มาแล้วเดี๋ยวก็ต้องหมดไป เวลาหมดไปก็จะเกิดความทุกข์ตามมา แต่ถ้าใจมีความสงบมีความสุขแล้ว พอมีปัญญาคอยเตือนใจสอนใจว่าอย่าไปทำตามความอยากเพราะความสุขที่ได้เป็นความสุขชั่วคราว ใจก็จะไม่ทำตาม ใจก็จะไม่เดือดร้อน อิทธิพลของความอยากจะไม่มีกำลังที่จะดึงใจไปทำตามความอยากได้ แต่ถ้าใจไม่มีความสงบ ไม่มีความสุขอยู่ในตัวนี้ พอค้นหาความอยากสั่งให้ไปบีบ มันจะต้องกระโดดไปทันที พอสั่งให้ไปเที่ยวบีบก็จะออกทันที สั่งให้ไปดูไปดื่มไปรับประทานอะไรนี้จะทำได้อย่างทันทีเลย เพราะว่าไม่มีความสุขในตัวเอง ต้องการความสุขจากการไปดูไปฟังไปดื่มไปรับประทาน

แต่ไม่รู้ว่ามันเป็นความสุขชั่วคราว เป็นความสุขที่มีความทุกข์ตามมา เวลาที่ไม่สามารถดูหรือฟังหรือตีหรือรับประทานได้ ซึ่งจะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอไม่ช้าก็เร็ว เวลาไม่มีเงินไม่มีทองไปเที่ยวนี้ก็ไม่สามารถไปดูไปฟังไปตีไปรับประทานได้ หรือเวลาที่ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาที่ร่างกายแก่ หรือเวลาที่ร่างกายจะตายไป เวลานั้นจะไม่สามารถหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ได้อีกต่อไป เวลานั้นก็จะมีแต่ความทุกข์ทรมานใจ แต่ถ้าใจมีความสงบจากการได้นั่งสมาธิแล้ว ก็จะสามารถฝึกความอยากได้ทุกชนิด นี่แหละธรรมต่างๆ ที่จะเกิดตามมาหลังจากที่ได้สติ พอได้สติแล้วก็จะได้สมาธิ ได้สมาธิแล้วก็จะได้อุเบกขา ได้ความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขทั้งปวง เมื่อได้สมาธิแล้วก็จะเจริญปัญญาได้ ใช้ปัญญามาตัดต้นหาความอยากต่างๆ ได้ พอตัดต้นหาความอยากต่างๆ ได้ วิมุตติก็จะตามมา

วิมุตติ คือการหลุดพ้นจากความทุกข์ ด้วยการละความอยากที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์นั่นเอง ความทุกข์เกิดจากความอยาก ความทุกข์หายไปเพราะว่าความอยากหายไปในตัวเอง เหมือนกับไฟ ถ้าเชื้อไฟหายไปก็จะหมดไป ไฟเกิดขึ้นมาได้เพราะมีเชื้อไฟ เช่น น้ำมันหรือฟืน ถ้ามีฟืนหรือมีน้ำมันก็จะมีไฟลุกได้ แต่ถ้าไม่มีฟืนไม่มีน้ำมันแล้วไฟก็จะลุกขึ้นมาไม่ได้ ฉะนั้นใด ความทุกข์ของใจก็เช่นเดียวกัน ความทุกข์ของใจก็เกิดจากต้นหาความอยากต่างๆ นั่นเอง เช่น **กามตัณหา** ความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ **ภวตัณหา** ความอยากมีอยากเป็น อยากให้ได้อย่างนั้น อยากให้มีอย่างนี้ และ **วิภวตัณหา** ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น อยากไม่ให้เป็นอย่างนั้น อยากไม่ให้เป็นอย่างนี้ ถ้ามีตัณหาทั้ง ๓ รูปแบบนี้อยู่ภายในใจแล้ว ใจก็ต้องมีความทุกข์อย่างแน่นอ แต่ถ้ามีสมาธิและมีปัญญาแล้ว ความทุกข์เหล่านี้จะหายไปเพราะต้นหาความอยากจะได้รับการกำจัดด้วยสมาธิและปัญญานี้เอง

นี่คือความเพียรที่ผู้ปฏิบัติควรจะเจริญให้มาก ก่อนที่จะเพียรเจริญสติ ก็ต้องเพียรรักษาศีล ศีลคือธรรมที่ผู้ปฏิบัติควรจะทำเพื่ณควรจะต้องรักษา ถ้าสำหรับผู้ปฏิบัติก็ต้องศีล ๘ ขึ้นไป ถ้าผู้ที่ยังไม่ได้ปฏิบัติก็เริ่มต้นที่ศีล ๕ ไปก่อน เพราะการรักษาศีลจะช่วยรักษาใจไม่ให้ทุกข์ไม่ให้งุ่นวายไปกับการกระทำที่ไม่ถูกต้อง การทำบาปนี้จะทำให้ใจทุกข์ไม่ให้งุ่นวายขึ้นมา ผู้ที่ต้องการดับความทุกข์ความงุ่นวายใจ จึงต้องดับการกระทำบาปต่างๆ ตั้งแต่ศีล ๕ ขึ้นไปจนถึงศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๓ ตามลำดับ ตามภาวะของผู้ปฏิบัติ พอมีศีลแล้วก็ให้เจริญสมาธิ ด้วยการเจริญสติ พอเจริญสมาธิได้แล้วก็จะสามารถเจริญปัญญาได้ต่อไป พอมีทั้งสมาธิและมีทั้งปัญญาก็จะสามารถทำลายต้นหาความอยากต่างๆ ให้หมดไปได้ ก็จะได้วิมุตติขึ้นมาได้หลุดพ้นจากความทุกข์ พอได้หลุดพ้นจากความทุกข์แล้วก็จะเกิด **วิมุตติญาณทัสสนะ** ขึ้นมา คือการได้รู้ว่าตัวเองได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงแล้ว เหมือนกับคนที่มิโรคภัยไข้เจ็บ พอหมอให้ยามารับประทานก็รับประทานไปตามหมอสั่ง แล้ววันหนึ่งโรคภัยไข้เจ็บที่มีอยู่ในตัวก็จะหายไปหมด พอโรคภัยไข้เจ็บหายไป คนไข้ก็จะรู้ตัวขึ้นมาเลยว่า อ้อ ตอนนี้อะไรได้ป่วยแล้ว ฉันทิ วิมุตติญาณทัสสนะ ก็ฉันทิ นั้น เวลาที่ได้ทำลายต้นหาความอยากหมดไปแล้ว ความทุกข์ต่างๆ ก็จะหายไป พอความทุกข์ต่างๆ หายไปหมดแล้ว ผู้ปฏิบัติจะรู้ขึ้นมาเองว่าได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายแล้ว นี่เรียกว่า **สันทิฏฐิโก** ซึ่งผู้ปฏิบัติพึงรู้ได้ด้วยตนเอง รู้ได้ด้วย**วิมุตติญาณทัสสนะ**นี้เอง

นี่คือธรรม ๑๐ ประการด้วยกันที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ผู้ปฏิบัติหมั่นเจริญกันให้มาก หมั่นเจริญให้เต็มที่ เพราะถ้ามีธรรมทั้ง ๑๐ ประการนี้แล้ว การหลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดจะตามมาอย่างแน่นอน ไม่ว่าจะอยู่ในยุคใดสมัยใด ธรรมนี้เป็นอกาลิโก สลเลขธรรมทั้ง ๑๐ ประการนี้ไม่มีฉลากติดไว้ว่าจะหมดอายุ

ภายในวันนั้นหรือวันนี้ เป็น **อกาลโก** ไม่เสื่อมไปตามกาลตามเวลา มีประสิทธิภาพมีประสิทธิผลอย่างไรในสมัยพระพุทธกาลในสมัยที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ก็จะมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในทุกยุคทุกสมัย เช่นในสมัยนี้ **ผู้ใดได้เจริญศีลเลขธรรมทั้ง ๑๐ ประการนี้แล้ว ย่อมได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดอย่างแน่นอน** ไม่ว่าจะเป็นเพศใดก็ตาม จะเป็นผู้ครองเรือนหรือจะเป็นบรรพชิตนักบวช เพศไม่ใช่ตัวที่จะมาบ่งบอกว่าจะหลุดพ้นหรือไม่หลุดพ้น ธรรมทั้ง ๑๐ ประการนี้ต่างหากที่จะเป็นผู้บ่งบอก ถ้ามีธรรมทั้ง ๑๐ ประการนี้แล้ว หลุดพ้นได้อย่างแน่นอน ไม่ว่าจะเป็นหญิงหรือเป็นชาย เป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ เป็นนักบวชหรือเป็นผู้ครองเรือน ไม่สำคัญ เพศไม่สำคัญ สถานภาพต่างๆ ไม่สำคัญ สำคัญที่คุณธรรมทั้ง ๑๐ ประการนี้ ถ้ามีคุณธรรมทั้ง ๑๐ ประการนี้แล้ว การหลุดพ้นนี้จะต้องเป็นผลที่ตามมาอย่างแน่นอน เหมือนกับชาวนาชาวไร่ที่ปลูกพืชต่างๆ เมื่อปลูกลงไปแล้ว ไม่ว่าจะเป็นไปปลูกที่ไหน พืชเหล่านั้นก็จะเจริญงอกงาม ออกดอกออกผลอย่างแน่นอน ไม่ว่าจะเป็นใครจะเอาไปปลูกก็ตาม จะเป็นผู้หญิงเอาไปปลูก เป็นผู้ชายเอาไปปลูก ผลมันก็จะออกมาเหมือนกัน ถ้าปลูกข้าวมันก็ได้เมล็ดข้าวออกมา ถ้าปลูกส้มมันก็ได้ผลส้ม อยู่ที่มีการปลูก ไม่ได้อยู่ที่ผู้ปลูกว่าเป็นหญิงหรือเป็นชาย เป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ ฉะนั้น การหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงนี้ก็ได้ไม่ได้อยู่ที่เพศอยู่ที่วัย แต่อยู่ที่คุณธรรมทั้ง ๑๐ ประการที่พระพุทธเจ้าทรงมอบให้ผู้ปฏิบัติเอาไปปฏิบัติ เป็นเหมือนกับมอบเมล็ดพืชพันธุ์พืชให้ไปปลูกนั่นเอง พระพุทธเจ้าทรงมอบพันธุ์พืชของวิมุตติของพระนิพพานให้แก่พุทธศาสนิกชนนำเอาไปปลูกกัน เอาศีลเลขธรรมทั้ง ๑๐ ประการนี้ไปปลูกกัน ไปเจริญกัน ถ้าเจริญแล้วไปปลูกแล้ว มรรคผลนิพพานก็จะ เป็นผลที่จะตามมาอย่างแน่นอน ไม่ว่าจะเป็นเอาไปปลูกในยุคใดสมัยใด

อยู่สถานที่ใดเมืองใด จะไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใด ถ้ามีศีลเลขธรรม
ทั้ง ๑๐ ประการนี้แล้ว มรรคผลนิพพานย่อมจะเป็นสิ่งที่ตามมา
อย่างแน่นอน

จึงขอให้พวกเราอย่าไปลังเลสงสัยอย่าไปวิตกกังวลว่าไม่มีพระพุทธเจ้า
แล้วจะสามารถปฏิบัติให้หลุดพ้นได้หรือไม่ เพราะผู้ปฏิบัติที่ได้หลุดพ้น
แล้วยังมีอยู่ แม้แต่ในปัจจุบันนี้ครูบาอาจารย์ต่างๆ ที่เราราบไหว้
ท่านก็หลุดพ้นในยุคปัจจุบัน ในยุคที่ไม่มีพระพุทธเจ้า และจะเป็นอย่างนี้
ต่อไปเรื่อยๆ ตราบใดถ้ามี**ผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมอยู่ พระอรหันต์**
จะไม่มีหมดไปจากโลกนี้ นี่คือคำพูดที่**หลวงตามักจะพูด** ผู้ที่ปฏิบัติ
ธรรมสมควรแก่ธรรมก็คือ**ผู้ที่ปฏิบัติศีลเลขธรรมทั้ง ๑๐ ประการนี้เอง**
ถ้าท่านทั้งหลายอยากจะบรรลुเป็นพระอรหันต์ อยากจะหลุดพ้นจาก
การเวียนว่ายตายเกิด ก็ขอให้ท่านนำเอาศีลเลขธรรมทั้ง ๑๐ ประการ
ที่ได้แสดงไว้ในวันนี้้นำเอาไปปฏิบัติอย่างเข้มข้นเถิด รับรองได้ว่า
ผลที่ท่านปรารถนาจะตามมาและจะเกิดขึ้นอย่างแน่นอน



การปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ การทำทาน การรักษาศีล การภาวนา เป็นการเปลี่ยนแปลงสถานภาพของใจ จากใจที่เวียนว่ายตายเกิดไปสู่การเป็นใจ ที่ไม่เวียนว่ายตายเกิด เหมือนกับเวลา ชายโสดหรือหญิงโสดเปลี่ยนสถานภาพ เป็นชายไม่โสดหญิงไม่โสดด้วยการ แต่งงานกัน การทำทาน การรักษาศีล การ ภาวนา ก็เป็นเหมือนกับการเปลี่ยนแปลง สถานภาพของจิต จิตที่ไม่ได้ทำทาน ไม่ได้ รักษาศีล ไม่ภาวนา จะเป็นจิตที่จะต้อง เวียนว่ายตายเกิดไปเรื่อยๆ เหมือนชายโสด หญิงโสดที่ไม่ยอมแต่งงาน ก็จะเป็นโสด ไปเรื่อยๆ

การเปลี่ยนสถานภาพจากการเวียนว่าย ตายเกิดไปสู่การไม่เวียนว่ายตายเกิด นี้มีผลที่ต่างกัน ถ้ายังเวียนว่ายตาย เกิดอยู่ก็จะต้องมีความทุกข์อยู่เรื่อยๆ เพราะเวลาเกิดแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เวลาแก่ เวลาเจ็บ เวลาตาย ก็เป็นเวลาที่มีแต่ความทุกข์ ถ้ายุติการ เวียนว่ายตายเกิดได้ก็จะมีแต่ความสุข

เปลี่ยน สถานภาพ ใจ

เพราะไม่มีความทุกข์ที่เกิดจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย นั่นเอง นี่คือเรื่องของจิตใจพวกเราและจิตใจของพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก จิตใจของพวกเรานี้ยังเวียนว่ายตายเกิดกันอยู่ ยังต้องมาทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ทุกข์กับการพลัดพรากจากกันอยู่ แต่จิตของพระพุทธเจ้า จิตของพระอรหันตสาวก ท่านไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย แล้ว ท่านจึงไม่ต้องมามีความทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ ความตาย กับการพลัดพรากจากกัน

ถ้าพวกเรายังไม่เห็นโทษของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่ พวกเราก็จะไม่เห็นความสำคัญของการทำทาน ของการรักษาศีล ของการภาวนา เพราะเรายังไม่เห็นทุกข์ที่เกิดจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย อาจจะเป็นเพราะว่าตอนนี้เรายังไม่แก่ ยังไม่เจ็บ ยังไม่ตายกัน เราก็เลยยังไม่รู้สึกเดือดร้อนเพราะเรายังสามารถหาความสุขต่างๆ ผ่านทางร่างกายได้ แต่เวลาใดที่เราไปเจอความเจ็บไข้ได้ป่วย ไปเจอความตาย หรือไปเจอความแก่ เวลานั้นเราก็จะเริ่มมีความรู้สึกเดือดร้อนและอาจจะอยากหาวิธีแก้ปัญหาคือความเดือดร้อนของใจ เวลาที่ได้พบกับความแก่ พบกับความเจ็บ พบกับความตาย ถ้ารอให้เวลานั้นมาถึงมันอาจจะไม่ทันการณ์ เพราะการที่เราจะมาทำทาน มารักษาศีล มาภาวนา ในเวลาที่เราก็มั่นก็จะเป็นความลำบาก ยากเย็น ถ้าเจ็บไข้ได้ป่วยถึงขั้นกับนอนบนเตียงก็จะเป็นไม่สามารถที่จะทำทาน รักษาศีล มาภาวนา ได้ หรือถ้าถึงเวลาใกล้ตายก็จะเป็นไม่สามารถทำได้

ดังนั้น เราจึงต้องจำลองเหตุการณ์ว่าเวลาเราแก่เป็นอย่างไร เวลาเราเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นอย่างไร เวลาเราตายเป็นอย่างไร ให้เราหมั่นระลึกถึงความแก่ ความเจ็บ ความตาย อยู่เรื่อยๆ ถ้าเราเห็นความแก่ เห็นความเจ็บ เห็นความตาย อยู่เรื่อยๆ เราจะได้ไม่หลงลืม **ปัญหาของคนเราที่ไม่สนใจจะมาเตรียมตัวแก้ปัญหาคือความแก่**

ความเจ็บ ความตาย ก็คือ**ความลืม** ลืมไปว่าตนเองจะต้องแก่ ลืมไปว่าตนเองจะต้องเจ็บ ลืมไปว่าตนเองจะต้องตาย ก็เลยไม่รู้สึกรู้สึกร้อนกับความแก่ กับความเจ็บ กับความตาย เพราะยังไม่เกิดขึ้นนั่นเอง แต่พอเกิดขึ้นแล้วก็จะอยู่ในสภาพที่ทำอะไรไม่ได้ **พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พวกเราหมั่นเจริญมรณานุสติกันไว้อยู่เรื่อยๆ** ให้เราคิดอยู่เรื่อยๆ ว่าเราเกิดมาแล้วเราจะต้องแก่เป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ จะต้องเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความเจ็บไข้ได้ป่วยไปไม่ได้ จะต้องตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ เราจะต้องพลัดพรากจากกันจากสิ่งที่เรารักสิ่งที่เราชอบ ล่วงพ้นการพลัดพรากจากกันไปไม่ได้ ถ้าเราละเลิกถึงความแก่ ความเจ็บ ความตายอยู่เรื่อยๆ เราจะได้ไม่ประมาท เราจะได้รับเตรียมตัวรับกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น ซึ่งถ้าเราได้มาเกิดในยุคสมัยที่มีพระพุทธศาสนา เราก็จะมีคนสอนให้เรารู้จักวิธีรับกับเหตุการณ์ รับกับความแก่ รับกับความเจ็บ รับกับความตาย ได้อย่างไม่สะทกสะท้านอย่างไม่เดือดร้อน ด้วยการทำทาน ด้วยการรักษาศีล ด้วยการภาวนา

การปฏิบัติทาน ศีล ภาวนา นี่แหละที่จะทำให้จิตใจของเรานั้นไม่ต้องทุกข์กับความแก่ ไม่ต้องทุกข์กับความเจ็บ ไม่ต้องทุกข์กับความตาย และไม่ต้องกลับมาเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซ้ำแล้วซ้ำอีก ดังนั้นถ้าเรายังไม่ได้ให้ความสำคัญต่อการทำทาน ต่อการรักษาศีล ต่อการภาวนา เราก็ควรที่จะละเลิกถึงความแก่ ความเจ็บ ความตาย ให้มากๆ อย่าให้ลืม ถ้าเราไม่ลืมแล้วเราก็จะรีบทำทาน รักษาศีล และภาวนา เช่น เวลาคนที่ไม่สบายแล้วไปหาหมอที่โรงพยาบาล หมอวินิจฉัยแล้วว่าเป็นโรคอะไรจะอยู่ได้ไม่เกิน ๓ เดือน ๖ เดือน เวลานั้นจิตใจจะไม่มีควมอยากที่จะทำอะไร อยากจะหาวิธีรักษา ถ้ารักษาได้ก็รักษา ถ้ารักษาไม่ได้ก็ต้องหาวิธีรักษาใจ รักษาใจไม่ให้ทุกข์กับความตายที่กำลังจะเข้ามา เมื่อก่อนนี้ก็ไม่ได้คิดถึงความตายมากนัก ทั้งๆ ที่รู้อยู่ว่าเกิดมาแล้วก็ต้องตาย แต่มันยังรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ห่างไกลจนเหมือนกับเป็นสิ่งที่ไม่จริง แต่พอมาเจ็บไข้ได้ป่วยแล้วได้ไปพบแพทย์ แพทย์บอกว่า

ไม่มีวิธีรักษาแล้ว ต้องเตรียมตัวตายเพียงอย่างเดียว เวลานั้นก็ไม่อยากจะทำอะไร ถ้าเคยทำทาน เคยรักษาศีล เคยภาวนา อยู่บ้าง ก็จะทำให้มีภูมิมีพื้นฐานที่จะทำทาน รักษาศีล ภาวนา ให้มากขึ้นได้ แต่สำหรับคนที่ไม่เคยทำทาน ไม่รักษาศีล ไม่ภาวนาเลย เวลาพบกับความตายนี้ จะไม่มีกำลังจิตกำลังใจที่จะทำอะไรเลย

ดังนั้น เราจึงต้องพยายามบังคับตัวเราเองให้พิจารณาความแก่ ความเจ็บ ความตาย อยู่เรื่อยๆ และบังคับตัวเราเองให้มาปฏิบัติ ทาน ศีล ภาวนา กันอยู่เรื่อยๆ และทำให้มากขึ้นไปเรื่อยๆ จนกว่าใจของเรานี้จะหลุดพ้นจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย จะหลุดพ้นจากความทุกข์ ของความแก่ ของความเจ็บ และของความตาย เมื่อใจของเรา หลุดพ้นแล้ว เราจะอยู่อย่างสบาย ไม่มีความวิตกกังวล ไม่มีความ ห่วงใยกับเรื่องของความแก่ ของความเจ็บ และความตาย **ใจของเรา**นี้ สามารถอยู่เหนือความทุกข์ของความแก่ ของความเจ็บ และ ของความตายได้ ถ้าเรา**ทำทาน รักษาศีล และภาวนา** ตามวิธีที่ พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญมาและนำเอามาเผยแพร่สั่งสอนให้แก่ สัตว์โลกอย่างพวกเรา ผู้ที่มีศรัทธามีความเชื่อในพระธรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้าก็น้อมนำเอาไปปฏิบัติ เอาแบบฉบับของพระพุทธเจ้า มาเป็นตัวอย่าง พอปฏิบัติแบบเดียวกับที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติ ไม่ช้าก็เร็วก็สามารถจะหลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆ ได้ หลุดพ้นจาก ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้ เป็นสิ่งที่ไม่สุดวิสัยไม่เห็นวิสัยของมนุษย์ อย่างพวกเราทั้งหลายจะสามารถบำเพ็ญที่จะสามารถปฏิบัติกันได้ ถ้าเรามีศรัทธาความเชื่อและเรามีความรู้เตือนใจเราอยู่เรื่อยๆ ว่า เราจะต้องแก่ จะต้องเจ็บ และจะต้องตาย เมื่อเรารู้แล้วเราจะได้รับ ขวบนวายปฏิบัติยกระดับจิตใจของเราให้สู่ระดับของพระพุทธเจ้า และสู่ระดับของพระอรหันตสาวกเพื่อที่เราจะได้ไม่ต้องมาทุกข์กับ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซ้ำแล้วซ้ำอีก

พวกเราทำได้ถ้าพวกเราจะทำกัน อยู่ที่ว่าจะทำหรือไม่ทำนั่นเอง ส่วนใหญ่ก็ไม่ทำกันเพราะว่าลืมหืมความตายกัน ลืมความแก่ ลืมความเจ็บกัน ก็เลยผัดวันประกันพรุ่งว่าไว้รอให้แก่ก่อนแล้วค่อยเข้าวัด บางทีมันไม่ทันแก่ มันจะตายก่อน มันจะเจ็บเสียก่อน พอถึงเวลานั้น ก็จะสายไป สายเกินแก้ ดังนั้น เราต้องจำลองต้องสมมติว่าวันนี้ หรือพรุ่งนี้เราอาจจะเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมาก็ได้ เราอาจจะตายขึ้นมา ก็ได้ ไม่มีใครรู้ ไม่เช่นนั้นเขาจะมีบริษัทประกันชีวิตบริษัทประกันภัย ไว้ทำไม เพราะไม่มีใครรู้ว่ามันจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ นั่นเอง ให้เราคิด แบบนี้เพื่อที่เราจะได้ไม่ประมาทนอนใจ เพื่อที่เราจะได้มาเตรียมตัว มาสละทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองแล้วออกไปบวช ออกไปอยู่ แบบนักรบวช เพื่อที่จะได้รักษาศีลและภาวนาได้อย่างเต็มที่ได้อย่าง ตลอดเวลา เพื่อที่เราจะได้ทำลายต้นเหตุของความทุกข์ที่มีอยู่ในใจของพวกเราให้หมดไปได้

นี่คือหน้าที่ของพวกเราที่ไม่มีใครจะมาทำให้กับเราได้ ทุกคนจะต้อง ทำงานนี้เอง พ่อแม่ทำให้เราไม่ได้ ไม่เหมือนงานทางร่างกาย พ่อแม่ ยังพอทำให้เราได้เวลาเราเป็นเด็กเป็นเล็ก พ่อแม่ก็เลี้ยงดูเรา หาอาหารหาอะไรมาให้เรารับประทาน แต่**เรื่องของจิตใจไม่มีใครที่จะดูแลให้ใครได้ ทุกคนจะต้องดูแลให้กันเอง** ทุกคนจะต้องบำเพ็ญ จิตภาวนา ทุกคนจะต้องรักษาศีลให้บริสุทธิ์ถึงจะชำระใจให้สะอาด บริสุทธิ์ได้ ถึงจะได้เปลี่ยนใจจากใจที่เวียนว้ายตายเกิดไปสู่ใจที่ไม่ เวียนว้ายตายเกิด ขอให้ท่านจงรำลึกถึงความแก่ ความเจ็บ ความตาย อยู่เรื่อยๆ เพื่อจะได้ไม่ประมาทนอนใจ เพื่อจะได้รีบเร่งปฏิบัติเพื่อให้ได้บรรลุถึงการสิ้นสุดของการเวียนว้ายตายเกิด บรรลุถึงความ สิ้นสุดของความทุกข์ทั้งปวง



ลำดับขั้น การ ปฏิบัติ

พระธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พุทธศาสนิกชนปฏิบัตินั้นเป็นธรรมที่ต้องปฏิบัติเป็นขั้นๆ ไป ปฏิบัติจากขั้นต่ำไปสู่ขั้นสูง เพราะธรรมแต่ละขั้นจะสนับสนุนธรรมที่สูงขึ้นไป ถ้าจะปฏิบัติธรรมขั้นสูงโดยไม่ปฏิบัติธรรมขั้นต่ำก่อนจะไม่ได้ผลดังที่ปรารถนา กัน เหมือนกับการศึกษาทางโลกที่ต้องศึกษาจากขั้นต่ำไปสู่ขั้นสูง เริ่มต้นตั้งแต่ชั้นอนุบาลไปสู่ชั้นประถม ชั้นมัธยม และชั้นอุดมศึกษาตามลำดับ ข้ามขั้นกันไปไม่ได้เพราะจะทำให้ไม่สามารถที่จะสอบผ่านได้

การปฏิบัติก็เป็นอย่างนั้น จำเป็นจะต้องปฏิบัติเป็นขั้นๆ เริ่มต้นจากขั้นแรกไปสู่ขั้นสุดท้าย

ขั้นแรกของปฏิบัติธรรม คือ การให้ทาน

ขั้นที่สอง คือ การรักษาศีล

ขั้นที่สาม คือ ชั้นภาวนา ที่แบ่งเป็น ๒ ขั้น คือ สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา

ธรรมเหล่านี้จำเป็นจะต้องปฏิบัติจากขั้นแรกขึ้นไปเพราะจะสนับสนุนธรรมที่สูงขึ้นไปตามลำดับ เหมือนกับการก่อสร้างอาคารบ้านเรือนจำเป็นจะต้องสร้างจากฐานรากขึ้นไปก่อน ฐานรากแล้วถึงจะขึ้นเสา ขึ้นคาน ขึ้นหลังคา ขึ้นชั้นต่างๆ ได้ ถ้ายังไม่มีฐานรากหรือฐานรากไม่แข็งแรง ตัวอาคารก็อาจจะพังลงมาได้ การปฏิบัติธรรมก็เป็นอย่างนั้น จำเป็นจะต้องปฏิบัติจากทานขึ้นไปก่อน แต่สำหรับผู้ที่อยู่ในอดีตชาติเคยได้ปฏิบัติธรรมถึงขั้นไหนแล้ว พอมาเกิดชาติใหม่นี้ก็สามารถปฏิบัติขั้นที่ได้ปฏิบัติไว้แล้วต่อไปได้ ไม่ต้องกลับมาเริ่มต้นใหม่ก็ได้ เช่น คนที่เคยบวชแล้วในอดีต พอกลับมาเกิดใหม่ก็บวชต่อไปเลยก็ได้

อย่างครูบาอาจารย์บางรูป เช่น สมเด็จพระสังฆราชที่ทรงเสด็จนิพพานหรือสวรรคตไปนี้ ท่านก็บวชตั้งแต่เป็นเด็กเป็นสามเณร นั่นเป็นเพราะว่าในอดีตชาติท่านได้บวชมาแล้ว แต่สำหรับคนที่ยังไม่เคยทำทาน ไม่เคยรักษาศีล จะให้ไปบวชนั้นก็เป็นการบวชชั่วคราว ไม่ได้บวชเอาจริงเอาจังแบบเป็นจริตนิสัยของตน บวชเพราะเป็นธรรมเนียมที่สังคมนิยมปฏิบัติกัน เช่น บวชเพื่อทดแทนพระคุณบิดามารดา ก็บวชช่วงระยะสั้นๆ สมัยก่อนก็ประมาณ ๑ พรรษา ๓ เดือน สมัยปัจจุบันเป็นยุคที่มีความเจริญทางด้านวัตถุมาก เวลาที่จะมาบวชจึงมีน้อยเพราะจะต้องเอาเวลาที่มีอยู่นี้ไปหาเงินหาทองหาวัตถุข้าวของต่างๆ กัน การบวชจึงลดระยะเวลาลง เดิมนั้นบางทีก็บวชกัน ๑๕ วันบ้าง ๓ วันบ้าง หรือถ้าบวชเป็นพิธีก็บวชเข้าสี่กั๊กเย็น อย่างบวชหน้าไฟในงานศพเวลาบิดามารดาตายไป ยังไม่มีโอกาสบวชทดแทนก็เลยถือโอกาสบวชในวันที่จะเผาศพ การบวชแบบนี้ไม่ได้ถือว่าเป็นการบวชแบบจริงจัง **การบวชจริงจังนี้ต้องเป็นการบวชแบบไม่สึก จึงถือว่าเป็นการบวชที่แท้จริง**

ประโยชน์ที่ได้รับจากการรักษาศีล คือทำให้จิตใจมีความสงบ มีความมั่นคงมากยิ่งขึ้น

ดังนั้นการปฏิบัติธรรมของแต่ละท่านจึงต่างกันไป บางท่านก็ทำทานได้อย่างง่ายดาย ชอบใส่บาตรชอบไปทำบุญตามวัดตามวาต่างๆ มีงานบุญที่ไหนก็ชอบไป แสดงว่าในอดีตชาติเคยได้ทำบุญมาอย่างโชกโชนแล้ว ติดเป็นนิสัยแล้ว มีความรู้สึกที่ดีกับการทำบุญ คือได้ความสุขใจ เวลามีโอกาสมีกำลังก็จะไปทำบุญ สำหรับผู้ที่ไม่เคยทำบุญทำทานมาในอดีตก็จะไม่ทำจะไม่ชอบทำ ชอบที่จะเอาเงินทองไปซื้อข้าวซื้อของไปหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ถ้าจะทำก็ทำแบบเสียไม่ได้ เช่น ถูกรับเชิญให้ไปร่วมงานทำบุญ หรือมีการแจกซองกฐินผ้าป่าก็อาจจะทำไปเพื่อไม่ให้เสียมารยาท หรือทำไปเนื่องในวันมงคลต่างๆ เช่น วันเกิด วันขึ้นปีใหม่ วันหยุดนักขัตฤกษ์ เช่น วันวิสาขบูชา มาฆบูชา อาสาฬหบูชา เป็นต้น ก็เป็นการทำไปตามธรรมเนียม ยังไม่ได้ทำจากนิสัยใจคอ ไม่ได้ทำจากความชอบที่จะทำ เพราะในอดีตชาติไม่ได้สะสมการกระทำบุญนี้ไว้จึงไม่ได้ติดมาเป็นนิสัย สำหรับผู้ที่ได้ทำมาแล้ว ติดเป็นนิสัยแล้ว จะชอบทำบุญทำทาน **ถ้าทำบุญแล้วก็จะทำให้มีกำลังที่จะปฏิบัติธรรมขั้นที่ ๒ ได้ก็คือการรักษาศีล**

เบื้องต้นก็รักษาศีล ๕ ไป อาจจะรักษาเป็นบางวันไปก่อนในระยะเริ่มแรก สำหรับบางท่านถ้าอดีตเคยรักษาศีลมาตลอดเวลาแล้วก็จะรักษาศีลได้ทุกวัน บางท่านยังรักษาไม่ได้ทุกวัน ก็ขอรักษาในวันพระก่อน เช่น วันนี้ก็เป็นวันพระ คนที่ไม่เคยรักษาศีลก็จะมารักษาศีลกันใน

วันพระ ก็จะเป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การรักษาศีลที่มากขึ้นไป รักษาจาก ๑ วัน เป็น ๒ วัน เป็น ๓ วัน เพราะเมื่อเริ่มรักษาศีลก็จะเห็นคุณค่าของการรักษาศีล เห็นประโยชน์ที่ได้รับจากการรักษาศีล คือทำให้จิตใจมีความสงบมีความมั่นคงมากยิ่งขึ้น ความวิตกกังวล ความหวาดกลัวต่างๆ ก็น้อยลงไป เรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการไม่รักษาศีลก็หายไป เห็นคุณค่าของการรักษาศีล ก็จะทำให้รักษามากขึ้นไปจนสามารถรักษาได้ทุกวัน พอรักษาศีล ๕ ได้แล้วก็อยากจะรักษาศีล ๘ ขึ้นมา ก็จะลองรักษาในวันพระก่อน วันแรกถ้าไปอยู่วัด เขาก็เรียกว่าไปรักษาอุโบสถศีล

คำว่า **อุโบสถศีล** ก็คือศีล ๘ ที่รักษากันในพระอุโบสถ เพราะศรัทธาญาติโยมเวลาไปรักษาศีลในวันพระก็จะไปปฏิบัติธรรมกันที่พระอุโบสถ สถานที่ๆ มีพระสงฆ์นำสวดมนต์ให้พระ มีพระสงฆ์แสดงพระธรรมเทศนา แล้วก็นำพาปฏิบัติธรรมขั้นที่สูงขึ้นไปก็คือ สมณภาวนา และวิปัสสนาภาวนา นี่ก็เป็นการเริ่มต้นทำไปในวันพระ วันหยุดทำงาน ไม่ต้องไปทำมาหากิน มีเวลาว่างก็ไปวัดไปปฏิบัติธรรม เพราะที่วัดจะมีอุปกรณ์มีบุคลากรสมบูรณ์กว่าการปฏิบัติอยู่ที่บ้าน บรรยาการก็จะดีกว่า สิ่งแวดล้อมก็จะดีกว่าสงบกว่า จะไม่มีพวกรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มาคอยยั่ววนกวนใจ ถ้าอยู่ที่บ้านจะมีบุคคลที่ไม่ได้รักษาศีลไม่ได้ภาวนา เขาก็จะรบกวนอยู่กับการหากิน การหาความสุขทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย อกุศลพยานตร์อะไรต่างๆ ฟังอะไรต่างๆ ไป ถ้าอยู่ใกล้ก็จะรำคาญใจรบกวนใจได้ จะทำให้การรักษาศีลยากลำบาก เช่น เวลาตอนเย็นคนรอบข้างเขารับประทานอาหารกัน กลิ่นอาหารโชยเข้ามาในจมูกก็จะทำให้ใจที่ยังไม่แข็งแรงยังไม่มีหลักมีเกณฑ์นี้อ่อนไหวได้ และอาจจะทำให้ศีลขาดได้เพราะทนไม่ไหวกับการที่จะต้องอยากรับประทานอาหารร่วมกับเขา

นี่เป็นเรื่องเกี่ยวกับสถานที่ว่าทำไมผู้ที่รักษาศีล ๘ ศีลอุโบสถ และ เจริญสมณะและวิปัสสนาภาวนา ต้องไปอยู่วัดกัน เพราะที่วัดนี้มีบรรยากาศที่ดีกว่า สงบกว่า ห่างไกลจากแสง สี เสียง รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แล้วอยู่ร่วมกับบุคคลที่ปฏิบัติคล้ายคลึงกัน รักษาศีล ๘ ด้วยกัน ไม่รับประทานอาหารเย็นด้วยกัน ร่วมปฏิบัติธรรมกัน ร่วมฟังเทศน์ฟังธรรมกัน บรรยากาศการไปอยู่วัดจึงเอื้อต่อการปฏิบัติธรรมขั้นสูงได้

ผู้ปฏิบัติเมื่อเริ่มเข้าสู่ชั้นภาวนา ชั้นรักษาศีล ๘ ก็มักจะต้องไปปฏิบัติที่วัด หรือไปปฏิบัติในสถานที่เหมือนกับวัด คือเป็นที่ห่างไกลจากแสง สี เสียง รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่สงบสงัดวิเวก ที่ไม่มารบกวน มาทำลายการทำ ความสงบของใจ การภาวนาสมถภาวนา ถ้าได้เริ่มทำแล้ว ถ้าได้รับผลเห็นผลที่เกิดจากการภาวนา เห็นผลจากการศึกษาฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ จะได้พบกับอานิสงส์ของการฟังธรรมอยู่ถึง ๕ ประการด้วยกันคือ ๑. จะได้ยินได้ฟังธรรมที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน ๒. ธรรมที่จะได้ยินได้ฟังมาแล้ว เมื่อได้ฟังซ้ำอีกก็จะเกิดความเข้าใจดี เข้าไปลึก เข้าไปกว้างออกไป ๓. จะช่วยกำจัดความลังเลสงสัยต่างๆ ให้หมดไปได้ ๔. ทำให้เกิดสัมมาทิฐิความเห็นที่ถูกต้อง และ ๕. ทำให้จิตใจสงบผ่องใส ถ้าได้ปฏิบัติอย่างเคร่งครัด และมีสติจดจ่ออยู่กับการปฏิบัติ ผลก็ย่อมจะเกิดขึ้นมาดังที่ได้แสดงไว้ เวลาฟังเทศน์ฟังธรรมแล้วได้ผลเหล่านี้ก็จะทำให้เห็นคุณค่าของการฟังเทศน์ฟังธรรมที่เป็นเหมือนกับการเจริญวิปัสสนาภาวนา **เจริญวิปัสสนา** ก็เพื่อที่จะเจริญ**สัมมาทิฐิ** ความเห็นที่ถูกต้อง คือการ**เจริญปัญญานั้นเอง** ปัญญาที่จะมาทำให้จิตใจได้หลุดพ้นออกจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด กองทุกข์ที่เกิดจากต้นหาความอยากต่างๆ ถ้าไม่มีปัญญาก็จะไม่เห็นโทษของต้นหาความอยากต่างๆ จะไม่รู้จักริธีหยุดการเวียนว่ายตายเกิดได้ แต่ถ้าได้ยินได้ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ

ก็จะได้ยินวิธีที่จะหยุดการเวียนว่ายตายเกิด จะได้ยินว่ากิเลสต้นหา
ความโลภความอยากต่างๆ นี่แหละเป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจ
และของการเวียนว่ายตายเกิด และการที่จะกำจัดกิเลสต้นหานี้ก็ต้อง
ใช้ความจริงที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ

นี่คือเรื่องของการไปอยู่วัดในวันอุโบสถ วันนี้ก็เป็นวันพระ พุทธบริษัท
สาธุชนที่เฝ้าการปฏิบัติเฝ้าการฟังเทศน์ฟังธรรมก็จะไปอยู่วัดกันเป็น
ธรรมเนียมซึ่งได้ปฏิบัติกันตั้งแต่สมัยพระพุทธกาล แต่ในสมัยปัจจุบันนี้
เราก็อาจจะไม่ต้องไปอยู่วัดก็ได้ เพราะเดี๋ยวนี้เราสามารถฟังเทศน์
ฟังธรรมที่ไหนก็ได้ ถ้ามีเครื่องเสียงไว้เปิดฟัง หรือมีหนังสือธรรมะ
ไว้อ่าน แล้วถ้ามีสถานที่สงบเงียบไม่มีใครมารบกวน ไม่มีแสง สี เสียง
รูป เสียง กลิ่น รส โภฏฐัพพะ ก็สามารถที่จะอยู่ในสถานที่เหล่านั้น
ได้โดยไม่ต้องไปวัด เพราะเดี๋ยวนี้การไปวัดอาจจะไม่สงบไปเสียแล้ว
แทนที่จะมีกิจกรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม กลับมีกิจกรรมทางโลก
เข้ามาแทรก เช่น วัดต่างๆ ก็จะมีเมรุเผาศพกัน มีผู้คนเข้าออกกัน
เป็นจำนวนมากเพื่อมาทำฌาปนกิจกัน หรือมีงานบุญงานฉลองงาน
อะไรต่างๆ แทนที่วัดจะเป็นสถานที่สงบ กลับกลายเป็นเหมือน
ศูนย์การค้าไป มีคนพลุกพล่าน มีการเสพรูป เสียง กลิ่น รส
โภฏฐัพพะ กัน บางแห่งถึงกับมีมหรสพเข้ามาถึงในวัดเลย วัดแบบนั้น
ก็ถือว่าไม่เป็นวัดของพระพุทธเจ้า

ถ้าเป็น**วัดของพระพุทธเจ้า**ต้องเป็นวัดที่สงบสงัดปราศจากกิจกรรม
ต่างๆ นอกจาก**การปฏิบัติธรรม** คือมีการเจริญสมถภาวนาและ
วิปัสสนาภาวนาเท่านั้น ถึงจะเรียกว่าเป็นวัดของพระพุทธเจ้า เป็นวัด
ที่สามารถบำเพ็ญธรรมขั้นสูงได้ คือ ขั้นศีล ๘ และขั้นสมณะและ
วิปัสสนาภาวนา พอรักษาศีล ๘ ได้ การภาวนาก็จะเป็นไปได้อย่าง
ง่ายตายต่างจากการรักษาศีล ๕ **ถ้ารักษาศีล ๕** นี่กิเลสตัณหายังมีช่อง

ใจจะสงบนี้จะต้องกักกันร่างกาย

เพราะการกักกันร่างกาย

ก็เท่ากับการกักกันจิตใจไปในตัว

ออกมาสร้างปัญหาสร้างความวุ่นวายให้แก่ใจได้ เพราะ ศีล ๕ นี้ ยังไม่ละเอียดพอ ถ้าเป็นกรงก็ยังห่าง ยังมีช่องให้เล็ดลอดออกจากกรงได้ แต่ถ้าเป็นศีล ๘ แล้ว ลูกกรงมันจะถี่ ไม่สามารถเล็ดลอดออกมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ศีล ๘ ยังมีข้อห้ามเกี่ยวกับการไปหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่ศีล ๕ ไม่ได้ห้ามไว้ ศีล ๕ นี้จะไปเที่ยวข้างนอกบ้านก็ได้ จะไปดูภาพยนตร์ไปงานต่างๆ งานเลี้ยง ตอนค่ำตอนกลางคืนไปได้หมด ไม่ได้ห้าม แต่ถ้าถือศีล ๘ แล้วจะไปไม่ได้ จะต้องสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่ไปหาความสุขจากการดู การฟัง การดื่ม การรับประทาน อันนี้จะทำให้มีเวลามานานาได้ มาศึกษามาฟังเทศน์ฟังธรรมได้ ถ้าไปเที่ยวกันก็จะไม่มีเวลาที่จะมาศึกษามาภาวนากัน นี่คือการแตกต่างระหว่างศีล ๕ กับศีล ๘

ถ้าอยากจะทำให้ศีลละเอียดมากกว่านี้ก็ต้องถือศีลของนักบวชเลยคือ ศีลของพระ ๒๒๗ ข้อ ของภิกษุณีก็ ๓๐๐ กว่าข้อ แต่เดี๋ยวนี้ไม่มีแล้ว เป็นข้อควบคุมบังคับให้จิตใจอยู่ข้างใน ให้อยู่ในวิเวกอาราม ให้อยู่ในบริเวณที่จำกัด ไม่ปล่อยให้ออกไปเฟ้นฟ่านทั่วไปหมดเพราะจะเป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญจิตภาวนา โดยเฉพาะสมถภาวนาคือ การทำใจให้สงบ ใจจะสงบนี้จะต้องกักกันร่างกาย เพราะการกักกันร่างกายก็เท่ากับการกักกันจิตใจไปในตัว จิตใจจะไปโน่นมานี่ก็ไปไม่ได้ ถ้าเราบังคับให้ร่างกายอยู่ในบริเวณใดบริเวณหนึ่งไม่ให้ออกไปจากในบริเวณนั้น เช่น ถ้าเป็นญาติโยมที่เริ่มปฏิบัติก็จะไปรวมกันอยู่ในพระอุโบสถ สำหรับผู้ที่ก้าวหน้าแล้ว สามารถปฏิบัติอยู่ตามลำพังได้





ก็จะไปอยู่ที่พักที่สงบที่ได้ก็ได้ แล้วก็ควบคุมบังคับกายไม่ให้ไปทำอะไร
นอกจากเดินจงกรม นั่งสมาธิ

การเดินจงกรมกับนั่งสมาธินี่ก็เป็นการภาวนา สาเหตุที่ต้องเดินสลับ
กับการนั่งก็เพื่อผ่อนคลายความปวดเมื่อยของร่างกายนั่นเอง แต่การ
ภาวนานี้ก็เหมือนกัน เดินจงกรมก็เป็นการภาวนา นั่งสมาธิก็เป็นการ
ภาวนา เช่น ถ้าเดินจงกรมแล้วบริกรรมพุทโธๆ ไปก็เรียกว่า
เป็นการเจริญสมถภาวนา เป็นการเจริญสติ เวลานั่งบริกรรมพุทโธๆ
ก็เหมือนกัน ต่างกันตรงที่ร่างกายอยู่ในท่านั่งหรือท่านั้น
แต่งานของจิตใจนี้เป็นงานอันเดียวกันคืองานทำให้สงบ การจะ
ทำให้สงบได้ก็ต้องมีสติควบคุมบังคับไม่ให้ใจลอยไปกับอารมณ์
ความคิดต่างๆ ใจนี้ก็เป็นเหมือนกับคนที่ตกลงไปในน้ำที่มีกระแสน้ำ
ไหลเชี่ยว ถ้าไม่ต้องการให้น้ำพัดพาไปก็ต้องหาที่เกาะ ถ้าไม่มีเกาะ
น้ำก็จะพัดพาไปแล้วอาจจะทำให้จมน้ำตายได้ แต่ถ้ามีที่ยึดที่เกาะ
ก็จะปลอดภัย ใจก็เหมือนกัน ถ้าใจไม่มีที่ยึดที่เกาะ ไม่มีสติ ใจก็จะลอย
ไปตามกระแสอารมณ์ความคิดต่างๆ แล้วก็จะไปพบกับความทุกข์
ความวุ่นวายใจต่างๆ แต่ถ้ามีที่ยึดมีที่เกาะ เช่น มีสติยึดเหนี่ยวจิตใจ
จะเป็น**พุทธานุสติ อัมมานุสติ สังฆานุสติ อานาปานสติ มรณานุสติ**
เหล่านี้ก็เรียกว่าเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจได้ พุทธานุสติ อัมมานุสติ
สังฆานุสติ ก็คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้ระลึกถึงพระพุทธคุณ
พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ เช่น การสวดบทพระพุทธคุณ
พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ หรือถ้าจะใช้การระลึกถึงชื่อก็ได้ เช่น
พุทโธ อัมโม สังโฆ ระลึกไปเพียงอย่างเดียว อย่าให้คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้
ใจก็จะเข้าสู่ความสงบได้ หรือนั่งเฉยๆ ไม่อยากจะทำกิจกรรมเวลา
นั่งสมาธิ ก็ใช้การดูลมหายใจเข้าออกก็ได้ การดูลมหายใจเข้าออก
ก็เรียกว่า อานาปานสติ

อานาปานะ แปลว่า **ลมเข้า ลมออก** สติก็คือให้รู้อยู่กับการเข้าออกของลมหายใจ เรียกว่า **อานาปานสติ** ให้รู้อยู่เฉยๆ อย่าไปควบคุมบังคับลม ลมจะสั้นลมจะยาวปล่อยให้ไปตามธรรมชาติของลม การภาวนาไม่ได้มาควบคุมบังคับการหายใจ แต่มาควบคุมความคิดปรุงแต่งของสังขาร ความคิดปรุงแต่งของใจ ด้วยการดูลมหายใจเข้าออก ให้ดูอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่งที่เห็นชัด บางท่านก็ดูที่ปลายจมูก บริเวณเหนือริมฝีปากขึ้นมา เป็นลมเข้าออกสัมผัสสร้างกายก็เฝ้าดูอยู่ตรงนั้น ให้รู้เฉยๆ เท่านั้นเองว่าตอนนี้ลมกำลังเข้าหรือกำลังออก ลมหายาบหรือลมละเอียด ลมยาวหรือลมสั้น ให้รู้ไปตามความเป็นจริงของลม ถ้าลมละเอียดเข้าไปมากๆ จนไม่สามารถรับรู้ว่ามีหรือไม่มีก็ให้สักระยะแล้วรู้ไป รู้อยู่กับความว่างไป รู้กับการที่ไม่มีลมไป **ตราบใดที่ไม่มีความคิดปรุงแต่งก็ยังถือว่ากำลังภาวนาอยู่ กำลังนำใจให้เข้าสู่ความสงบ** ถ้าไม่เกิดอาการตกใจกลัว หรือเกิดความคิดปรุงแต่งขึ้นมา จิตก็จะรวมเข้าสู่ความสงบตามลำดับต่อไป ถ้าเกิดความตกใจกลัวว่าไม่มีลมหายใจ กลัวว่าจะตาย ใจก็จะถอนออกมาหาลมเพราะกลัวว่าไม่มีลมแล้วจะตาย **สำหรับผู้ที่ภาวนาอานาปานสตินี้** ท่านสอนว่าไม่ต้องกังวลไม่ต้องกลัวเวลาไม่สามารถรับรู้ว่ามีลมหายใจเข้าออกหรือไม่ นั่น **ตราบใดที่มีสติมีผู้ระลึกอยู่** ร่างกายนี้จะไม่ตายอย่างแน่นอน เพราะผู้ที่ปฏิบัติอานาปานสติมานั้น**ไม่มีใครตาย** ในเวลาที่ไม่สามารถรับรู้ว่ามีลมอยู่หรือไม่แล้ว เพราะเวลานั้นจิตละเอียด ลมก็ละเอียด พร้อมทั้งจะเข้าสู่ความสงบ ถ้าประคับประคองสติให้สักระยะแล้วรู้ไว้ไปเรื่อยๆ เดี่ยวไม่นานมันก็จะวูบลงไปเข้าสู่ความสงบได้ เวลาเข้าสู่ความสงบ เรื่องของลมเรื่องของร่างกายก็หายไปจากการรับรู้ของใจ อยู่กับความว่างเหมือนลอยอยู่ในอวกาศ แต่เป็นความสุขมาก เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งหลาย ถ้าได้พบกับความสุขอันนี้แล้วก็จะทำให้เกิดกำลังจิตกำลังใจที่อยากจะปฏิบัติให้มากขึ้นและให้สูงขึ้น

ตอนต้นก็พยายามปฏิบัติให้มากขึ้น ปฏิบัติให้จิตสงบไปก่อน ให้ชำนาญ ให้สามารถเข้าได้ทุกเวลาที่ต้องการและตั้งอยู่ได้นานๆ ไปก่อน ยังไม่ต้องไปกังวลว่าจะติดสมาธิ เพราะยังไม่มีสมาธิที่จะติดนั่นเอง ต้องพยายามทำไปบ่อยๆ ทำให้มากๆ ทำให้จิตสงบมากๆ สงบนานๆ สงบอยู่เรื่อยๆ ก่อน จนมีความมั่นใจว่าสามารถเข้าสมาธิได้ทุกเวลาแล้ว หลังจากนั้นถึงค่อยก้าวขึ้นไปสู่ธรรมขั้นสูงต่อไป ก็คือการภาวนาวิปัสสนาภาวนา

การเข้าสู่**วิปัสสนาภาวนา**นี้ไม่ได้หมายความว่าจะให้ทั้ง**สมถภาวนา** แต่ให้**ทำสลับกันไป** คือตอนต้นก็ให้เข้าไปในสมาธิก่อน เข้าไปพักจิต เข้าไปชาร์จแบตเตอรี่ เข้าไปสร้างอุเบกขาให้เกิดขึ้น แล้วเวลาออกจากสมาธิมาถึงค่อยมาเจริญวิปัสสนาภาวนา **อย่าเจริญวิปัสสนาภาวนาในขณะที่จิตตั้งอยู่ในความสงบสักแต่ว่ารู้** ตอนนั้นไม่ใช่เวลาที่จะมา**เจริญวิปัสสนาภาวนา** เป็นเวลาที่**เจริญสมถภาวนา**เพื่อสร้าง**อุเบกขาธรรม**ให้เกิดขึ้น เพราะจำเป็นจะต้องใช้**อุเบกขาธรรม**ในการที่จะสนับสนุนในการ**เจริญวิปัสสนาภาวนา**

การเจริญวิปัสสนาภาวนา ก็คือให้พิจารณาธรรมต่างๆ ที่ใจยังไปหลงยังไปเห็นว่าดีบเห็นว่ดี เห็นว่าสุขอยู่ ยังอยากมียังอยากได้อยู่กับสิ่งใด ก็ต้องพิจารณาให้เห็นสิ่งเหล่านั้นว่ามันเป็นทุกข์ ไม่ใช่เป็นสุข มันเป็นทุกข์เพราะมันไม่เที่ยง มันเป็นของเราเพียงชั่วคราวเท่านั้น เวลามันจากเราไปเป็นของคนอื่นก็จะทำให้เราเสียอกเสียใจ และอาจจะเป็นบ้ำกระโดดตึกฆ่าตัวตายไปก็ได้ เพราะอำนาจของความทุกข์ใจของความเสียใจที่จะรุนแรงมากเพราะไม่ได้คิดไว้ล่วงหน้าก่อนว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ตนได้มาที่ตนรักที่ตนหวงนี้จะต้องมีการพลัดพรากจากกันไปในที่สุดไม่ช้าก็เร็ว นี่คื**วิปัสสนาภาวนา** ออกจาก**สมถภาวนา**ก็มาพิจารณาสภาวธรรมต่างๆ ที่ใจยังหลงรักหลงชอบ ยังอยากได้

คำว่าของเราๆ ทั้งหมดนี้ มันไม่ใช่เป็นของเราที่แท้จริง มันเป็นอนัตตา

อยากมีอยู่ ถ้ายังรักชอบลาก ยศ สรรเสริญ สุข ก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่ามันเป็นทุกข์ ไม่ใช่เป็นสุข ให้เห็นว่ามันเป็นสมบัติชั่วคราวได้มาแล้วก็ต้องเสียไปหมดไป ถ้าปล่อยลาก ยศ สรรเสริญ สุข ได้ก็มาพิจารณาบุคคลต่างๆ ที่เรารักเราชอบที่เรามีความผูกพันที่เราอยาก让他อยู่กับเราไปนานๆ อยู่กับเราไปตลอด เราก็ต้องพิจารณาว่าเขาเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เกิดแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไปในที่สุด เขาจะไม่อยู่กับเราเป็นของเราไปตลอด สักวันหนึ่งเขาก็ต้องจากเราไปตลอด ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ของเรา สามีภรรยาของเรา พี่น้องของเรา บุตรธิดาของเรา เพื่อนของเรา คำว่าของเราๆ ทั้งหมดนี้มันไม่ใช่เป็นของเราที่แท้จริง มันเป็นอนัตตา เป็นของชั่วคราวชั่วคราว อยู่กับเราไม่นานแล้วก็ต้องมีการจากไป เขาไม่ไป เราก็ไป นี่คือสิ่งต่างๆ เป็นอย่างนี้

แล้วก็เข้ามาพิจารณาร่างกายของเรา ร่างกายของเราก็เป็นแบบเดียวกัน มีเกิดแล้วก็ต้องมีแก่ มีเจ็บ มีตาย เป็นธรรมดา ต้องสอนใจให้รับกับสภาพของความแก่ให้ได้ รับกับสภาพของความเจ็บปวดของร่างกายให้ได้ รับกับสภาพของความตายของร่างกายให้ได้ ด้วยการยกประเด็นขึ้นมาสอบถามใจ ด้วยการไปดูตัวอย่างดูคนที่แก่แล้วนอนกลับเข้ามาที่ร่างกายของตนว่าต่อไปร่างกายของตนก็จะต้องเป็นอย่างนี้ ไปดูคนเจ็บไข้ได้ป่วยตามโรงพยาบาลหรือเวลาที่เรเจ็บไข้ได้ป่วยว่าเรารับกับความเจ็บไข้ได้ป่วยได้หรือไม่ ไปดู

ความตายของบุคคลที่เขาตายไปแล้ว แล้วก็โน้มกลับมาเข้ามาที่ร่างกายของตนเองว่าต่อไปร่างกายของตนก็ต้องเป็นอย่างนี้ หนีไม่พ้น เป็นสิ่งที่ร่างกายของทุกคนจะต้องพบกัน ถ้าสนใจที่มี**อุเบกขา** **ใจจะ** **ไม่รู้สึกหวั่นไหว ไม่รู้สึกเดือดร้อน ใจจะโน้มเข้ามารับได้ เพราะใจ** **เป็นเพียงผู้รู้เท่านั้น** ใจไม่ได้เป็นร่างกาย ใจไม่ได้แก่ ใจไม่ได้เจ็บไปกับร่างกาย ใจเป็นเพียงแต่ผู้มาครอบครองร่างกาย เป็นเหมือนเจ้านาย ส่วนร่างกายนี้เป็นเหมือนคนรับใช้ เวลาคนรับใช้เป็นอะไรไป เจ้านายก็ดูแลไปตามความเหมาะสม รักษาได้ก็รักษากันไป รักษาไม่ได้ตายไปก็เอาไปเผาปนกิจ ใจไม่ได้ตาย เจ้านายไม่ได้ตายไปกับคนรับใช้ จะไปตื่นตื่นตกใจหวาดกลัวไปทำไมเพราะไม่ได้ตาย ผู้ที่ตื่นตื่นตกใจหวาดกลัวนี้ไม่ใช่ร่างกาย ร่างกายที่แก่ ที่เจ็บ ที่ตาย นี่เขากลับไม่รู้สึกอะไร เพราะเขาไม่มีความรู้สึกในตัวของเขา เขาไม่มีการรับรู้อะไรทั้งนั้น เขาเป็นเหมือนกับท่อนไม้ท่อนฟืน เวลาที่เราเอาท่อนไม้ท่อนฟืนมาผ่ามาตัดมาโยนเข้ากองไฟ ท่อนไม้ท่อนฟืนเขาไม่รู้สึกอะไร ร่างกายก็อย่างนั้น เขาไม่รู้สึกอะไร เขาเป็นธาตุเหมือนกัน เป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ พอโยนเข้ากองไฟเขาก็ไม่ได้ร้องห่มร้องไห้ เขาไม่ได้ต่อต้านไม่ได้พยายามดิ้นที่จะหนีจากกองไฟนั้น ผู้ที่ต่อต้านผู้ที่ดิ้นนั้นก็คือใจที่ครอบครองร่างกาย แต่เวลาที่ร่างกายหมดลมหายใจไปแล้ว ใจก็จะไม่ได้อยู่กับร่างกายแล้วนั่นเอง ร่างกายจึงกลายเป็นเหมือนท่อนไม้ท่อนฟืนไป ไม่เดือดร้อนกับการกระทำต่างๆ ของร่างกาย ไม่ว่าจะไปผ่าไปตัด ไปเย็บไปฝัง ไปเผา หรือไปทำอะไรกับร่างกาย ร่างกายเขาไม่เดือดร้อน ผู้ที่เดือดร้อนคือใจที่ไม่ตายไปกับร่างกาย แต่ถูกความหลงหลอกให้คิดว่าเป็นร่างกาย เวลาเกิดอะไรขึ้นกับร่างกาย ก็จะเกิดความหวาดกลัวขึ้นมา

วิปัสสนา คือการมาสอนใจให้รู้ว่า**ใจกับร่างกายนี้เป็นคนละส่วนกัน** ใจไม่ต้องไปตกใจไม่ต้องไปหวาดกลัวกับความเจ็บป่วยของร่างกาย

ที่จะต้องเป็นไปอย่างแน่นอน ถ้าใจมีกำลังของอุเบกขาที่ได้จากสมถภาวนา ใจจะไม่รู้สึกสะทกสะท้านเวลาพิจารณาความแก่ ความเจ็บ ความตาย จะสามารถรับรู้ได้อย่างสงบ แต่ถ้ามีอาการที่ไม่สงบเกิดขึ้นก็แสดงว่ากำลังของอุเบกขานั้นอ่อนลงไปหรือหมดแล้ว เวลานั้นก็เป็นเวลาที่จะต้องพักการเจริญวิปัสสนาภาวนาไว้ชั่วคราว แล้วกลับมาบำเพ็ญสมถภาวนาเพื่อสร้างอุเบกขาให้เกิดขึ้นมาใหม่ กลับเข้าไปอยู่ในความสงบ อยู่ให้นานเท่าที่จิตต้องการอยู่ พอจิตได้พักเต็มที่แล้ว จิตก็จะถอนออกมาเอง เมื่อถอนออกมาแล้วก็เอาไปเจริญวิปัสสนาต่อไป ไปทำโจทย์ที่ยังทำไม่ได้ ไปทดสอบถามใจว่า ถ้าเสียคนนี้ไปแล้วจะร้องไห้ร้องไห้หรือเปล่า จะเดือดร้อนหรือเปล่า ถ้าเสียคนนี้ไปจะเดือดร้อนไหม ถ้าเสียร่างกายไปจะเดือดร้อนไหม ถ้าวร่างกายเราเจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้จะเดือดร้อนไหม ถามไปเรื่อยๆ พิสูจน์ไปเรื่อยๆ จนในที่สุดจะมีความมั่นใจว่าไม่เดือดร้อนแล้วกับความแก่ กับความเจ็บ กับความตาย ของร่างกาย

อันนี้ก็เป็นขั้นแรกของการบำเพ็ญวิปัสสนาภาวนาที่จำเป็นจะต้องทำสลับกับการเจริญสมถภาวนา **วิปัสสนา**เป็นที่ทำงานของ**ใจ** **สมถภาวนา**เป็นที่พักผ่อนของ**ใจ** ถ้าใจเจริญแต่**วิปัสสนา**เพียงอย่างเดียวโดยไม่มี**สมถภาวนา** ไม่มี**อุเบกขา** ใจก็จะเกิด**ความฟุ้งซ่าน**ขึ้นมา เป็น**อุทธัจจะ**ไป ดังนั้นการภาวนาที่จะให้ได้ผลจำเป็นจะต้องมีทั้งสมถภาวนาสลับไปกับวิปัสสนาภาวนา

สมถภาวนานี้มีสมาธิคือความสงบอยู่ ๒ รูปแบบด้วยกัน ที่เรียกว่า **มิจฉาสมาธิกับสัมมาสมาธิ** มิจฉาสมาธิ คือสมาธิที่ไม่นิ่ง เป็นสมาธิที่มีเหตุการณ์ต่างๆ ปรากฏให้รับรู้ เช่น รูปเสียงภายในใจ เห็นโน้น เห็นนี้ พบโน้นพบนี้ ถ้ามีการเห็นเหล่านี้แล้วไปสนใจให้ความสำคัญติดตามไป อันนี้ก็เรียกว่าเป็นมิจฉาสมาธิ เหตุที่เรียกว่า**มิจฉาสมาธิ**

ก็เพราะว่าเป็นสมาธิที่**ไม่มีอุเบกขา** เป็นสมาธิที่ไม่สามารถที่จะสนับสนุนการเจริญวิปัสสนาภาวนาได้ ถ้าออกจากสมาธิแบบนี้มา พอไปพิจารณาความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็จะไม่สามารถพิจารณาได้ ไม่อยากจะพิจารณา มีความหดหู่ มีการต่อต้าน มีความรู้สึกไม่ดี มีความกลัวจากการที่จะต้องพิจารณาธรรมที่จะเกิดขึ้น ดังนั้นผู้ใดที่มีจริตนิสัยที่ชอบสมาธิแบบนี้ พอเข้าไปแล้วจะต้องเห็นโน้นเห็นนี้ จะต้องไปเที่ยวสวรรค์เที่ยวนรก ไปพบกับกายทิพย์ต่างๆ ขอให้รู้ว่าสมาธิแบบนี้เป็นมิจฉาสมาธิ เป็นสมาธิที่ไม่เอื้อต่อการบำเพ็ญวิปัสสนาภาวนาที่จะนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ถ้าติดสมาธิแบบนี้แล้วก็จะติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป เพราะจะไม่มีปัญญาที่จะมาทำลายต้นหาความอยากที่คอยฉุดลากจิตใจให้ไปเกิดแก่เจ็บตายอยู่เรื่อยๆ สำหรับผู้ที่มีนิสัยจริตทางนี้ ขอให้หยุดไว้ก่อน เวลานั่งสมาธิแล้วมีสิ่งต่างๆ เหตุการณ์ต่างๆ มาให้รับรู้ ก็ให้ใช้วิธีแก้ด้วยการจดจ่ออยู่กับอารมณ์ที่เราใช้เป็นเครื่องกล่อมใจ จะใช้พุทโธก็ได้ จะใช้ลมหายใจเข้าออกก็ได้ สิ่งใดที่เราใช้ที่เราถนัดให้ใช้อันนั้น แล้วเกาะติดไปจนกว่าจิตจะสงบ จิตจะว่าง จิตจะเย็น จิตจะสบาย แล้วภาพต่างๆ หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นมาภายในใจจะหายไปหมด อันนั้นเราก็จะได้เข้าสู่สัมมาสมาธิ จะได้อุเบกขาเป็นผลตอบแทน เวลาออกจากสมาธิแบบสัมมาสมาธิก็จะมีการกลับมามองความจริงมาพิจารณาความจริง สัจธรรมความจริงคือความทุกข์ของทุกสิ่งทุกอย่างที่เราไปหลงคิดว่าเป็นความสุขกัน เราจะไม่กลัวความแก่ ไม่กลัวความเจ็บ ไม่กลัวความตาย กล้าที่จะมองกล้าที่จะเผชิญ ไม่หวั่นไหว เพราะรู้ว่าใจนี้ไม่ได้เป็นร่างกาย ใจเป็นผู้พิจารณาร่างกาย สิ่งที่ถูกพิจารณาเป็นคนละคนกัน ร่างกายต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย แต่ใจที่พิจารณาร่างกายนี้ไม่ได้แก่ ไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ตาย ไปกับร่างกาย จึงไม่มีความรู้สึกสะทกสะท้านหรือ

หวั่นไหวแต่อย่างใด แต่จะปล่อยวางเพราะรู้ว่าถ้าเกิดความอยาก ไม่แก่ ความอยากไม่เจ็บ ความอยากไม่ตาย ขึ้นมาก็เท่ากับเป็นการ สร้างสมุทัยขึ้นมาในใจ

สมุทัย ก็คือต้นเหตุของความทุกข์ใจ **ทุกข์** เกิดจาก **สมุทัย** **สังข** **สมุทัย** **สังข** คือความอยากต่างๆ เช่น ความอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย นี่เอง พอเห็นด้วยปัญญาแล้วว่าต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ถ้าเกิดความอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย ก็จะ เกิดความทุกข์ขึ้นมาและก็ได้ไปเปลี่ยนแปลงความจริงแต่อย่างใด ร่างกายก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ไปอยู่ดี แต่ใจกลับต้องมา ทุกข์ทรมาน แทนที่จะตั้งอยู่ในความสงบ แต่ถ้าพิจารณาเห็นโทษ ของความอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย ว่าเป็นตัวสร้าง ความทุกข์ทรมานใจ ก็หยุดมันเท่านั้นเอง พอหยุดความอยากนี้ได้ ความทุกข์ทรมานใจก็หายไป ตายอย่างสบาย อยู่อย่างสบาย เจ็บ อย่างสบาย แก่อย่างสบาย คือ **นิโรธ** ก็คือความดับทุกข์ **ไม่มีทุกข์** **ภายในใจ** ที่เกี่ยวกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย เพราะ **ไม่มี** ความอยากไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เพราะเห็นว่ามันเป็นสิ่งที่ห้ามไม่ได้ มันเป็น **อนัตตา** มันต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย มันไม่เที่ยง ต้องเปลี่ยนไป จากหนุ่มสาวก็ต้องเป็นคนแก่ จากสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงก็ต้อง เจ็บไข้ได้ป่วย จากการมีชีวิตอยู่ก็ต้องกลายเป็นการไม่มีชีวิตอยู่ต่อไป ถ้าเราอยากจะทำจิตความทุกข์ต่างๆ เราต้องมาหยุดความอยาก ของเรา ถ้า **ไม่มี** ความอยากแล้วจะ **ไม่มี** ความทุกข์ใจ นี่เรียกว่า วิปัสสนาหรือปัญญาที่จะนำไปสู่ธรรมที่เราปรารถนากัน ก็คือ **วิมุตติ** การหลุดพ้นจากความทุกข์ ความทุกข์มันมีหลายกองหลาย รูปแบบ เราก็ต้องดับมันไปเรื่อยๆ จนกว่าเราจะดับมันได้หมดทุกกอง พอดับหมดทุกกองท่านก็เรียกว่า **นิพพาน** **ไม่มี** ความทุกข์หลงเหลือ

อยู่ในใจ แต่ตราบไธยังมีความทุกข์อยู่ ก็ต้องหาสาเหตุของความทุกข์ให้เจอ ก็คือหาความอยากให้เจองว่กำลังอยากกับอะไรแล้วหาวิธีหยุดมัน ต้องหาไตรลักษณ์เข้ามาหยุดมันให้ได้ ให้เห็นสิ่งที่เราอยากว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเราให้ได้ ถ้าเห็นแล้วมันจะดับได้เสมอ แล้วดับได้ทุกชั้นทุกตอนทุกรูปทุกอย่าง ดับด้วยไตรลักษณ์นี้ทั้งหมด

นี่คือธรรมชั้นต่างๆ ที่ผู้ปฏิบัติจำเป็นจะต้องศึกษาและปฏิบัติตามขั้นตามตอน **ถ้าไม่อยากจะคว้าน้ำเหลว อย่าข้ามขั้น** อย่ารีบร้อนจะเสียเวลาไปเปล่าๆ นี่คืสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ผู้ใดปฏิบัติตามผู้นั้นก็จะได้รับผล เช่น พระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย ท่านปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า ท่านจึงมีสถานภาพที่เรียกว่า **สุปฏิปันโน** คือปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เพราะปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกประการนั่นเอง พวกเราก็สามารถบรรลุผลได้เช่นเดียวกันถ้าพวกเราปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกชั้นทุกตอนทุกประการ



ฟังธรรม เพื่อให้ได้ รสนะ

การฟังธรรมเพื่อให้ได้ผลได้ประโยชน์อย่างเต็มที่ควรจะฟังด้วยกายวาจาใจที่สงบ ความสงบกาย สงบวาจา ก็คือศีล ความสงบใจก็คือสมาธิ ถ้าผู้ฟังเป็นผู้ที่มีศีล มีสมาธิและผู้แสดงเป็นผู้ได้บรรลุธรรมแล้ว เวลาฟังก็จะเกิดประโยชน์เกิดการบรรลุธรรมขึ้นมาได้ อย่างในสมัยพระพุทธกาล ตอนที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระธรรมครั้งแรกโปรดพระปัญจวัคคีย์ พระปัญจวัคคีย์นี้ก็เป็นนักบวชผู้ทรงศีลอยู่แล้ว ได้ฌาน ได้สมาธิแล้ว แต่ขาดปัญญาที่จะทำให้บรรลุธรรมขั้นต่างๆ เช่น ขั้นโสดาบัน ขั้นสกิทาคามี ขั้นอนาคามี และขั้นอรหัตตพหุพระพุทธเจ้าผู้ทรงตรัสรู้ได้บรรลุเป็นพระอรหัตตสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ได้ทรงแสดงธรรมคือพระอริยสัจ ๔ ให้แก่พระปัญจวัคคีย์ หนึ่งในพระปัญจวัคคีย์คือพระอัญญาโกณฑัญญะก็มีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมา เกิดสัมมาทิฐิขึ้นมา เห็นความไม่เที่ยงของสภาวะธรรมทั้งปวงว่า สิ่งใดที่มีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดานั้น สิ่งนั้นย่อม

มีการดับไปเป็นธรรมดา พอเห็นแล้วก็สามารถละต้นหาความอยากได้ พอละต้นหาความอยากได้แล้ว ความทุกข์ก็ดับไปก็เลยได้บรรลุธรรม ขึ้นมา ผู้ที่จะบรรลุธรรมนี้ต้องเห็นพระอริยสัจ ๔ เห็นความทุกข์ใจ ของตนเองว่าเกิดจากความอยากอย่างใดอย่างหนึ่ง อยากในกาม ก็เรียกว่ากามตัณหา อยากได้สิ่งนั้นอยากมีสิ่งนี้ก็เรียกว่า ภวตัณหา อยากให้สิ่งนั้นไม่เป็นอย่างนั้นไม่เป็นอย่างนี้ก็เรียกว่า วิภวตัณหา ถ้ามีตัณหาทั้ง ๓ นี้อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นภายในใจก็จะเกิดความ ทุกข์ใจขึ้นมา และการที่จะแก้ความทุกข์ใจให้หายไปก็ต้องแก้ที่การ ละต้นหาหยุดต้นหาความอยากนี้ และสิ่งที่จะดับต้นหาความอยากได้ ก็คือปัญญาที่เห็นว่าสภาวะธรรมทั้งหลายเป็นทุกข์ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ ของเรานั่นเอง

นี่คือเวลาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมแล้วมีผู้ฟังได้บรรลุธรรมกัน ทันที เพราะผู้ฟังมีกายวาจาที่สงบ ไม่ได้ทำอะไรรณะที่ฟัง ร่างกาย นิ่งอยู่เฉยๆ หรือเย็นอยู่เฉยๆ วาจาก็ไม่พูดอะไร ใจก็ไม่คิดอะไร ใจมี สติจดจ่ออยู่กับการฟังและพิจารณาตามเหตุตามผลที่พระพุทธเจ้า ได้ทรงแสดงไว้ พอฟังปั๊บเข้าใจปั๊บ ใจก็หลุดพ้นจากความทุกข์ได้

อย่างมีชายคนหนึ่งขอให้พระพุทธเจ้าได้โปรดแสดงธรรมให้ฟัง ตอนที่พระพุทธเจ้ากำลังเดินบิณฑบาตอยู่ พระพุทธเจ้าก็ปฏิเสธว่า เวลานี้ไม่ใช่เวลาที่จะแสดงธรรม แต่ชายคนนั้นก็มีความอยากฟังเป็น อย่างมาก ก็กราบขอให้ได้โปรดแม้แต่ธรรมสั้นๆ ก็ยังดี พระพุทธเจ้า ก็ตรัสว่า เธอเห็นอะไรก็ให้**สักแต่ว่าเห็น** เธอได้ยินอะไรก็ให้**สักแต่ว่า ได้ยิน** สัมผัสรับรู้อะไรก็ให้**สักแต่ว่ารู้** พอแสดงเท่านั้นเขาก็เข้าใจ **ใจเขาก็หลุดพ้นจากความทุกข์ได้** หลังจากนั้นเขาเลยขออนุญาต ไปเตรียมตัวเพื่อที่จะมาบวช แต่ระหว่างทางได้ถูกกระต๊องขวิดตาย พระพุทธเจ้าทรงทราบข่าวก็ทรงบอกให้ทำจาปนกิจให้ชายคนนั้น

และให้สร้างสถูปเพื่อบรรจุอัฐิชายคนนั้น ในสมัยก่อนนั้นการสร้างสถูปหรือสร้างเจดีย์เพื่อบรรจุอัฐินี้ก็มีไว้เพื่อบุคคลสำคัญๆ เช่น พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ หรือพระมหากษัตริย์ เป็นต้น ในกรณีของชายคนนี้นี้คงจะได้บรรจุเป็นพระอรหันต์ เพียงแต่ได้ฟังธรรมสั้นๆ จากพระพุทธเจ้า แต่เขามีปัญญาที่จะสามารถเข้าใจถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าได้ และสามารถปฏิบัติได้ กำจัดตัณหา ความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจของเขาให้หมดไปได้ เขาก็เลยได้บรรลุธรรม

นี่คือสมัยพระพุทธกาลที่มีผู้ฟังธรรมนั้นส่วนใหญ่ในระยะแรกๆ นี่จะเป็นนักบวชทั้งนั้น เป็นนักบวชผู้ทรงศีล ผู้มีสมาธิแต่ขาดปัญญา พอได้พบกับพระพุทธเจ้าได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าก็สามารถบรรลุธรรมได้ขณะที่ฟังเลย เพราะผู้ฟังเป็นผู้ที่พร้อมจะรับธรรมระดับปัญญาได้ เพราะมีศีลบริสุทธิ์ มีสมาธิมีจิตใจที่สงบตั้งมั่น ไม่ล่องลอยไปตามกระแสความคิดปรุงแต่งต่างๆ พอได้สัมผัสกับธรรมความจริงคือพระอริยสัจ ๔ ก็จะสามารถบรรลุธรรมได้ทันที ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้นี้ออกมาจากพระอริยสัจ ๔ ทั้งนี้ ธรรมที่มีอยู่มากมาย กายกอง มีอยู่ถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่ามีเนื้อหาสาระอันเดียวกันเหมือนกัน เหมือนกับน้ำในมหาสมุทรที่กว้างใหญ่ไพศาลมีจำนวนมากมายก่ายกอง แต่มีรสชาติอันเดียวเหมือนกันคือความเค็ม ฉะนั้น ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนทรงตรัสทรงแสดงนั้นก็เกี่ยวกับเรื่องทุกข์ เรื่องต้นเหตุของความทุกข์ เกี่ยวเกี่ยวกับวิธีการดับทุกข์ทั้งนั้น ถ้าผู้ใดฟังแล้วพิจารณาตามได้ปฏิบัติตามได้ ก็จะสามารถบรรลุธรรมขั้นต่างๆ ได้

ดังนั้น เวลาฟังธรรม ถ้าอยากจะทำให้ได้รับประโยชน์อย่างสูงสุด ได้สัมผัสหาปฏิภาณความเห็นที่ถูกต้อง ได้ปัญญาที่จะนำไปสู่การบรรลุธรรม

ก็จำเป็นจะต้องนั่งด้วยกาย วาจา ใจ ที่สงบ สมัยนี้ญาติโยมบางท่านชอบฟังธรรมในขณะที่ทำอะไรกัน เช่น ขับรถไปไหนมาไหนก็เปิดธรรมฟัง หรืออยู่ในบ้านทำงานก็เปิดธรรมฟัง ถ้าถามว่ามีประโยชน์ไหม ก็ได้ประโยชน์ ดีกว่าฟังเพลง หรือฟังลิเก หรือฟังละคร แต่ถ้าถามว่า จะได้ประโยชน์มากกว่านี้หรือไม่ ก็ต้องตอบว่าไม่ได้ คือจะได้ไม่เต็มที่ ถ้าเรามีกายวาจาที่ไม่สงบ เช่น คุยกันแล้วก็ฟังธรรมไปอย่างนี้ เพราะธรรมจะไม่เข้ามาสู่ใจอย่างเต็มที่ จะเข้ามาในช่วงที่หันมาฟังในช่วงที่ฟัง แต่ในช่วงที่หันมาพูดมาทำอะไรช่วงนั้นธรรมก็จะไม่เข้าไปสู่ใจ ดังนั้นจะไม่ได้ธรรมครบถ้วนทุกกระบวนการ ก็จะทำให้ไม่สามารถที่จะบรรลุธรรมได้ แต่ถ้านั่งอยู่เฉยๆ และมีใจจดจ่ออยู่กับเสียงธรรมที่เข้ามาสัมผัสที่หูและเข้ามาสู่ใจแล้ว ถ้าสามารถพิจารณาตามได้ ก็จะได้ปัญญา จะบรรลุธรรมได้ ถ้าไม่สามารถจะพิจารณาตามได้ ยังไม่เข้าใจ แต่ใจไม่คิดเรื่องอื่น ใจเกาะติดอยู่กับกระแสธรรมกับเสียงธรรม ก็จะได้ความสงบคือสมาธิ บางท่านจึงนิยมที่จะนั่งฟังธรรมเพื่อทำให้สงบ เพราะเวลานั่งโดยการใช้การบริกรรมพุทโธ หรือดูลมหายใจเข้าออกนี้ สติไม่มีกำลังพอที่จะดึงใจให้อยู่กับคำบริกรรมพุทโธหรือให้อยู่กับการดูลมหายใจเข้าออก ในเบื้องต้นจึงต้องอาศัยการฟังธรรมเป็นเครื่องเจริญสติไปก่อน ฟังธรรมไปใจก็จดจ่ออยู่กับกระแสธรรมที่เข้ามาสัมผัสกับหู แล้วถ้าพิจารณาได้ ก็จะได้ความเห็นที่ถูกต้อง ได้ละความลังเลสงสัยบางอย่างบางเรื่องได้ ถ้าพิจารณาตามไม่ได้ ฟังไม่เข้าใจ แต่จดจ่ออยู่กับเสียงธรรม ไม่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ใจก็จะเข้าสู่ความสงบได้ หรือถ้ายังไม่เข้าสู่ความสงบอย่างเต็มที่ อย่างน้อยก็ดึงให้ใจหยุดคิดปรุงแต่งเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ แล้วทำให้สามารถที่จะมาบริกรรมพุทโธฯ หรือดูลมหายใจเข้าออกต่อไป การฟังธรรมก็มีประโยชน์ ถึงแม้ว่าจะไม่ได้บรรลุธรรม ก็เป็นการเจริญสติเจริญสมาธิ

ขณะที่ฟังธรรมนั้น ไม่ควรที่จะบริกรรมพุทโธ ไม่ควรที่จะดูลมหายใจเข้าออก เพราะจะทำให้งานสองอย่างแข่งกัน

ดังนั้นผู้ฟังธรรมก็ต้องพิจารณาว่าฟังเพื่ออะไร ถ้าฟังเพื่อที่จะให้บรรลุดุธรรมแต่ยังไปทำสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ เช่น ขับรถอยู่หรือทำงานบ้าน กวาดบ้านถูบ้าน อะไรทำนองนี้ โอกาสที่จะบรรลุดุธรรมจากการฟังธรรมนี้ก็จะเป็นไปได้ยาก ถ้าอยากจะบรรลุดุธรรมก็ต้องนั่งเฉยๆ ไม่ทำอะไร เพื่อใจจะได้รับกระแสธรรมเข้าไปสู่ใจได้อย่างเต็มที่ ถ้ามีวไปทำงาน ไปขับรถ ใจก็ต้องแบ่งไปอยู่กับการขับรถ อยู่กับการทำงาน แล้วก็กลับมาฟังธรรม ใจก็ต้องแบ่งไป ๒ ที่ เวลาที่อยู่กับการขับรถก็จะไม่ได้อยู่กับการฟังธรรม เวลาฟังธรรมก็จะไม่ได้อยู่กับการขับรถ ซึ่งก็อาจจะเป็นอันตรายได้ ดังนั้นถ้าอยากจะฟังธรรมให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ ควรจะฟังด้วย **กายวาจาใจที่สงบ** ร่างกายไม่ทำอะไร วาจาไม่พูดกับใคร ใจไม่คิดถึงเรื่องราวต่างๆ ตั้งอยู่ในปัจจุบัน ฟังเสียงธรรมที่เข้ามาสัมผัสกับหูไปเรื่อยๆ ก็จะได้รับอานิสงส์อย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าพิจารณาตามได้ก็จะได้สัมมาทิฐิ ได้ปัญญา ได้ความเห็นที่ถูกต้อง กำจัดความสงสัยได้ ถ้าพิจารณาตามไม่ได้ ฟังเฉยๆ ก็จะได้สมาธิ ความสงบ จะสงบในระดับไหนก็สุดแท้แต่กำลังของสติ ถ้ารวมได้ก็มีก็เป็นไปได้ ถ้ารวมไม่ได้ก็ทำให้ใจไม่ฟังชาน ไม่คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็จะทำให้สามารถบริกรรมพุทโธต่อไปได้หลังจากที่ฟังธรรมเสร็จแล้ว

ขณะที่ฟังธรรมนั้นไม่ควรที่จะบริกรรมพุทโธ ไม่ควรที่จะดูลมหายใจเข้าออก เพราะจะทำให้งานสองอย่างแข่งกัน บริกรรมพุทโธไปแล้ว

ก็ฟังธรรมไป นี่ไม่ใช่วิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง **การปฏิบัติที่ถูกต้องนั้น** ต้องเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง เวลาทำใจให้สงบ**ต้องมีอารมณ์เดียว** ถ้าใช้การฟังธรรมก็ไม่ต้องบริกรรมพุทโธ ไม่ต้องดูลมหายใจเข้าออก **ให้ตั้งใจฟังเสียงธรรม** เกาะติดอยู่กับเสียงธรรมเพียงอย่างเดียว ก็เหมือนกับการดูลมหายใจเข้าออกเหมือนกัน เพียงแต่ใช้สติ ควบคุมใจให้รับกระแสเสียงของธรรมเท่านั้น บางท่านที่นั่งฟังธรรม ก็คิดว่าจะต้องบริกรรมพุทโธ ไปด้วย หรือดูลมหายใจเข้าออกไปด้วย อย่างนี้จะทำให้ไม่เกิดผล เพราะว่าใจจะต้องแบ่งไปกับการฟังธรรม และกับการบริกรรมพุทโธ หรือกับการดูลมหายใจเข้าออก มันก็จะ เหมือนกับการที่ขับรถแล้วฟังธรรม หรือทำงานแล้วฟังธรรม ดังนั้น การที่เราจะฟังธรรมให้ได้ประโยชน์จึงควรมีใจจดจ่ออยู่กับการฟังธรรม ไม่ต้องวิพากษ์วิจารณ์ ไม่ต้องทำอะไร ให้ฟังเสียงธรรมแล้วก็พิจารณาไป ถ้าพิจารณาได้ ถ้าพิจารณาไม่ได้ก็ให้เกาะติดอยู่กับเสียงธรรมไป จะได้อย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าไม่ได้ปัญญาก็จะได้สมาธิได้ความสงบ

นี่คือเรื่องของการปฏิบัติที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง คือการฟังเทศน์ ฟังธรรม เพราะเป็นการศึกษาธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ ที่ไม่มีใครสามารถรู้ได้ด้วยตนเอง พวกเราถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามา ตรัสรู้ พวกเราจะไม่รู้ธรรมคือพระอริยสัจ ๔ เราก็จะไม่รู้วิธีที่จะ ปฏิบัติที่จะดับความทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจของพวกเราให้หมดไป จะไม่รู้จักวิถียุติการเวียนว่ายตายเกิด ต้องอาศัยธรรมของพระพุทธเจ้า และการที่จะรู้จักธรรมของพระพุทธเจ้าก็ต้องมีการศึกษาคำสอน ศึกษาพระธรรมของพระพุทธเจ้าว่าพระพุทธเจ้าทรงรู้อะไรและ ทรงสอนให้เราปฏิบัติอะไร การฟังเทศน์ฟังธรรมนี้จึงเป็นเรื่อง ที่สำคัญอย่างมากเพราะเป็นเหมือนกับศึกษาแผนที่ของจุดหมาย ปลายทางที่เราจะต้องเดินทางไป ถ้าเราไม่รู้ว่าจะเดินไปในทิศทางไหน เราก็จะไม่สามารถเดินไปถึงจุดหมายปลายทางที่เราต้องการไปได้

เราต้องมีแผนที่ดูทางบอกทางว่าจะไปถึงจุดหมายปลายทางนี้จะต้องเดินทางออกไปทิศทางไหน ถึงตรงไหนแล้วต้องเลี้ยวซ้ายแล้วเลี้ยวขวาหรือต้องตรงไป ต้องมีแผนที่บอกทางมิเช่นนั้นก็จะหลงทาง

ดังนั้นการมาฟังเทศน์ฟังธรรมนี้ เมื่อเราได้ยินได้ฟังแล้วเราก็ต้องทำตาม ถ้าตอนนี้เราฟังแล้วเราเข้าใจ เราเลิกความอยากต่างๆ ได้ เราจะรู้สึกพอใจของเราเบาขึ้นมาทันที สุขขึ้นมาทันที สบายขึ้นมาทันที ถ้าเรากำลังทุกข์อยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งกับคนใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ พอได้ฟังธรรมแล้วเข้าใจแล้วว่า ความไม่สบายใจของเรานี้เกิดจากความอยากของเราเอง ถ้าเราอยาก จะให้ความไม่สบายใจของเราหายไป เราก็ต้องหยุดความอยากให้ สิ่งนั้นเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ไป พอเราหยุดได้แล้วความไม่สบายใจ ก็จะหายไป ส่วนสิ่งนั้นเขาจะเป็นอะไรมันก็ไม่เป็นปัญหาอะไร เพราะไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตามในที่สุดก็ต้องเสื่อมหมดไปอยู่ดีนั่นเอง ได้มาเท่าไรทำให้มันดีเท่าไร เดียวไม่ช้าก็เร็วมันก็ต้องเปลี่ยนไปต้องเสื่อมไป ต้องหมดไปอยู่ดี

ดังนั้นการแก้ปัญหาจึงไม่ได้ไปแก้สิ่งต่างๆ เปลี่ยนสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามความต้องการของเรา แต่ต้องมาแก้ที่ใจคือความอยากของเรา อย่าไปอยากให้สิ่งต่างๆ เขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ให้รู้ว่าเขาเป็นอนัตตา คือเขาไม่ได้อยู่ภายใต้การควบคุมบังคับของเรา เขาอาจจะอยู่ภายใต้การควบคุมบังคับในบางเวลา แต่บางเวลาเขาจะไม่อยู่ เช่น ร่างกายของเรานี้ บางเวลาเราก็ควบคุมบังคับเขาได้ สั่งให้เขาเดิน สั่งให้เขาทำอะไรได้ แต่พอเวลาที่เขาเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา ไปสั่งให้เขาเดินเขาก็ไม่เดิน เช่น เวลาเป็นอัมพฤกษ์อัมพาต จิตก็จะสั่งให้ร่างกายยกแขนยกเท้าแต่ร่างกายมันบอกว่ามันไม่ทำตามเสียแล้ว พอร่างกายไม่ทำตาม ใจก็ยังทุกข์ขึ้นมาใหญ่ คนบางคนถึงคิดอยาก

จะฆ่าตัวตายเพราะทนกับความทุกข์ที่เกิดจากความอยากไม่ได้
อยากให้ร่างกายของตนเองกลับมาเป็นปกติ สามารถทำอะไรตาม
คำสั่งของตนเองได้ แต่มันไม่ได้เป็นอย่างนั้นเสียแล้ว เพราะร่างกาย
นี้มันไม่ใช่ของเรา นั่นเอง มันเป็นอนัตตา มันเป็นของธรรมชาติ
ธรรมชาติทำให้เขาเสื่อม ทำให้เขาต้องเป็นอัมพฤกษ์เป็นอัมพาตไป
และเราก็ไม่สามารถที่จะไปเปลี่ยนแปลงเขาได้ ถ้าเราไม่มาหยุด
ความอยากที่จะสั่งให้ร่างกายอยู่ภายใต้คำสั่งของเรา เราก็จะยิ่งทุกข์
ขึ้นไปใหญ่ อยากจะให้มันหาย อยากจะให้มันดี ยิ่งอยากมากขึ้น
เท่าไรก็ยิ่งทุกข์มากขึ้นเท่านั้น แต่ถ้ายอมรับว่ามันเป็นอย่างนี้แหละ
ร่างกาย เกิด แก่ เจ็บ ตาย ดูแลรักษามันไปเท่าที่จะดูแลรักษาได้
ถ้ามันไม่สามารถรักษาได้ก็ต้องอยู่กับมันไป เราสามารถอยู่กับมันได้
อย่างมีความสุขถ้าเราไม่มีความอยาก **การที่เราจะไม่มี ความอยาก**
เราก็ต้องปฏิบัติธรรมกัน ต้องทำใจให้สงบให้ได้ เพราะเวลาใจสงบ
ใจจะมีความสุข และใจไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุข
เหตุที่เราต้องใช้ร่างกายหาความสุขให้กับเรา พาเราไปหาสิ่งนั้นสิ่งนี้
ทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ ดูหรือฟังหรือดมหรือรับประทานสิ่งนั้นสิ่งนี้
ก็เพราะเราไม่มีความสุขภายในใจ เราจึงต้องออกไปหาความสุขทาง
ร่างกายแทน ให้ร่างกายไปหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้
แต่พอร่างกายไม่สามารถทำหน้าที่ได้ ความอยากของเรายังไม่หมดไป
ความอยากนี้ก็เลยสร้างความทุกข์ขึ้นมา อยากใช้ร่างกายให้เหมือน
เมื่อก่อนที่ร่างกายจะไม่สบาย แต่เราไม่สามารถสั่งให้ร่างกายกลับ
ไปเป็นเหมือนตอนที่ไม่มี ความไม่สบาย ตอนที่ร่างกายไม่เจ็บไข้
ได้ป่วยได้

ดังนั้นเราต้องมาแก้ปัญหาที่ใจ ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์ทรมานกับการ
อยู่กับร่างกายที่เราไม่สามารถควบคุมบังคับให้ทำอะไรตามความ
ต้องการของเราได้ ถ้าเราทำใจให้สงบได้ หยุดความอยากได้ เราจะ

ไม่เดือดร้อนกับความเป็นอัมพฤกษ์อัมพาตของร่างกาย เช่น ครูบาอาจารย์ที่พวกเราเคารพนับถือรู้จัก เช่น หลวงปู่ชอบ ท่านก็ต้องนั่งรถเข็น ท่านก็เป็นอัมพฤกษ์อัมพาต แต่ใจของท่านกลับร่าเริงยิ้มแย้มผ่องใส เพราะท่านไม่ต้องใช้ร่างกายหาความสุขให้กับท่าน ท่านมีธรรมหาความสุขให้กับท่าน มีความสงบเป็นความสุขตลอดเวลา จึงไม่ต้องอาศัยไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือ ท่านจึงไม่มีความอยากที่จะให้ร่างกายหายหรือไม่หาย ท่านพอใจกับสภาพของร่างกาย จะหายก็ได้ ไม่หายก็ได้ จะอยู่ก็ได้ จะตายก็ได้ ใจไม่ต้องพึ่งร่างกายอีกแล้ว ใจมีธรรมเป็นที่พึ่งแล้ว คือความสงบที่เกิดจากการปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือทำให้สงบแล้วให้ใช้ปัญญาตัดความอยากต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นมาเวลาที่ใจไม่สงบ เวลาใจออกจากความสงบมาแล้ว เริ่มคิดปรุงแต่งถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้าเกิดความอยากก็อย่าไปทำตามความอยาก เพราะถ้าทำตามแล้วความอยากจะไม่หมดไป ไม่หายไป แต่ความอยากจะกลับมีเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ ความอยากมีเพิ่มมากขึ้นไปเท่าไร ความทุกข์ก็มีเพิ่มมากขึ้นไปเท่านั้น แต่ถ้าฝึกได้ตัดได้ ความอยากก็จะน้อยลงไปความทุกข์ก็จะน้อยลงไปตามลำดับ และหมดไปในที่สุด

นี่คือสิ่งที่เราจะได้รับจากการที่เรามาพบกับพระพุทธศาสนา ได้มีโอกาสมาฟังเทศน์ฟังธรรมมาศึกษาพระธรรมคำสอน แล้วก็นำเอามาแก้ปัญหาก็พวกเรามีกันอยู่ทุกคนนี้ ไม่มีใครในโลกนี้ที่เกิดมา**จะไม่มี**ความทุกข์กัน ไม่ว่าจะเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ เช่น พระเจ้าแผ่นดิน พระมหากษัตริย์ ประชานาธิบติ นายกรัฐมนตรี หรือผู้ที่มีทรัพย์มาก มหาเศรษฐี หรือคนธรรมดา คนยากคนจน คนขอทาน คนพิการ มีปัญหาเหมือนกันทั้งนั้น มีความทุกข์เหมือนกันทั้งนั้น เพราะยังมีความอยากอยู่ในใจเหมือนกันทุกคน เพราะว่ายังไม่ได้รับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัตินั่นเอง เพราะถ้ารับพระธรรม

คำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติแล้วก็จะสามารถกำจัดความอยาก
ต่างๆ ให้หมดไปได้ ก็จะไม่กลับมาเกิด ก็จะไม่มีบุคคลอย่างนั้นมา
ให้เราเห็นกัน เพราะว่า**พระอรหันต์แต่ละองค์นี้** หลังจากที่ท่านตาย
ไปแล้ว **ท่านจะไม่กลับมาเกิดอีก** เพราะท่านไม่มีต้นหาความอยาก
หลงเหลืออยู่ภายในใจแล้ว **พวกที่กลับมาเกิดทุกคน**ยังเป็นพวกที่มี
ความอยากอยู่ **ยังมีความทุกข์อยู่** แล้วถ้าไม่เข้าหาพระธรรมคำสอน
ของพระพุทธเจ้ามาเป็นเครื่องมือใช้ในการดับความทุกข์ ก็จะไม่มีความ
ที่จะดับความทุกข์ภายในใจได้ ต่อให้เป็นใหญ่เป็นโตขนาดไหน ต่อให้
ร่ำรวยขนาดไหนก็ตาม จะไม่สามารถดับความทุกข์ที่มีอยู่ภายในใจ
ได้เลย เพราะว่าความใหญ่โตหรือความร่ำรวยนี้ไม่สามารถที่จะ
มาหยุดต้นหาความอยากได้ แต่กลับจะเป็นเหตุทำให้เกิดต้นหา
มากขึ้นไปอีก เพราะเวลาเป็นใหญ่เป็นโตก็อยากจะเป็นไปนานๆ
เวลาร่ำรวยก็อยากจะรวยมากขึ้นหรือรวยไปนานๆ ก็จะไม่อยากแก่
ไม่อยากเจ็บ ไม่อยากตาย แทนที่จะมีความทุกข์น้อยลงกลับทำให้
มีความทุกข์เพิ่มมากขึ้นเพราะมีความอยากเพิ่มมากขึ้นนั่นเอง
ในทางตรงกันข้าม คนที่ยากจนแร้นแค้นพวกขอทาน ถึงแม้ว่าจะมี
ความอยากให้ร่ำให้รวยแต่บางทีก็ไม่ค่อยกลัวเรื่องความแก่ ความเจ็บ
ความตาย เท่าไร เพราะรู้ว่าไม่มีทางที่จะทำอะไรได้ และคิดว่าดีเสียอีก
ตายไปแล้วหมดความทุกข์ หมดความยากลำบาก

ดังนั้นขอให้พวกเราจงเห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนา เห็นคุณค่าของ
พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ว่าเป็นสิ่งเดียวในโลกนี้ที่เป็นที่พึ่ง
ที่แท้จริงของพวกเรา ว่าเป็นสิ่งเดียวในโลกนี้ที่จะทำให้เรานั้นหลุดพ้น
จากความทุกข์ต่างๆ ได้ ทำให้เราไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิด
ทำให้เราไม่ต้องมาทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ที่กำลังจะ
เข้ามาหาเราอยู่ในอนาคตอันใกล้และไม่ไกลนี้ พวกเราทุกคนนี้กำลัง
เดินเข้าสู่ความแก่ ความเจ็บ ความตาย กัน แต่พวกเราสามารถ

ที่จะเจอความแ่ ความเจ็บ ความตาย อย่างไม่สะทกสะท้าน อย่างไม่ทุกข์อย่างไม่เดือดร้อนได้ ถ้าเรามีพระธรรมคำสอนของ พระพุทธเจ้ามาเป็นที่พักของใจเรา ดังนั้นเราควรที่จะพยายามเข้าใจ พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยการศึกษาคือฟังเทศน์ ฟังธรรมแล้วก็นำเอามาปฏิบัติ เพราะธรรมที่เราได้ยินได้ฟังยังไม่ได้ เป็นธรรมที่จะมาทำหน้าที่ดับความทุกข์ใจต่างๆ ของพวกเราได้ เป็นที่พักของพวกเราได้ ธรรมที่เราได้ยินได้ฟังนี้จะต้องเข้ามาสู่ใจ ของเราก็คือหนึ่ง เหมือนกับยารักษาโรคที่เราไปรับจากแพทย์ เวลาที่ เราเจ็บไข้ได้ป่วย แพทย์ก็จะให้ยามาแล้วบอกว่าให้เอาไปรับประทาน ถ้าเรารับยามาจากแพทย์แล้วเราไม่รับประทานยา ยาก็จะไม่สามารถ เข้าไปรักษาโรคร้ายไข้เจ็บของเราให้หายได้ ฉะนั้น พระธรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้า ก็ฉะนั้น เป็นเหมือนยารักษาโรคใจ รักษาความทุกข์ใจ ถ้าเราไม่เอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่พวกเราได้รับจาก พระพุทธเจ้านี้มาปฏิบัติ ก็เหมือนกับเราไม่ได้รับประทานยา พอเราไม่ปฏิบัติ ธรรมก็จะไม่เข้าสู่ใจ เมื่อธรรมไม่เข้าสู่ใจ โรคร้ายของใจ คือความทุกข์ใจต่างๆ ที่เกิดจากต้นหาความอยากต่างๆ ก็ยังจะอยู่ ภายในใจต่อไป ใจก็ยังจะต้องทุกข์ต่อไป

จึงขอฝากเรื่องของการฟังเทศน์ฟังธรรมด้วยกาย วาจา ใจ ที่สงบนี้ เพื่อประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการฟังธรรมนี้ ให้ท่านได้นำเอาไป พินิจพิจารณาและปฏิบัติเพื่อความสุขและความดับทุกข์ที่จะตามมา ต่อไป



การเข้าหาพระพุทธศาสนาเพื่อมาศึกษา
มาปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของ
พระพุทธเจ้านี้ เรียกว่าเป็นการเข้าหาที่พึ่ง
อันใหม่ จากที่พึ่งอันเก่ามาสู่ที่พึ่งอันใหม่
ที่พึ่งอันใหม่นี้ดีกว่าที่พึ่งอันเก่า เพราะที่พึ่ง
อันเก่านี้มันไม่เที่ยง มันไม่ถาวร เป็นที่พึ่ง
ชั่วคราว ส่วนที่พึ่งอันใหม่นี้เป็นที่พึ่งถาวร
เป็นที่พึ่งที่ให้ความสุขกับเราต่างจากที่พึ่ง
อันเก่าที่ให้ความทุกข์กับเรา ที่พึ่งอันเก่า
ไม่ใช่เป็นของเรา แต่ที่พึ่งอันใหม่นี้เป็น
ของเรา และจะอยู่กับเราไปตลอด ถ้าเรา
ไม่ได้มาพบกับพระพุทธศาสนา เราก็จะ
ไม่รู้ว่ามีที่พึ่งที่ดีกว่าที่เรามีกันอยู่ คือที่พึ่ง
ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก
ทั้งหลายได้ค้นพบได้มาครอบครองเป็น
สมบัติ ถ้าเราไม่มีพระพุทธศาสนามาสอน
ให้เราปฏิบัติ เราก็ต้องพึ่งที่พึ่งอันเก่า

ที่พึ่งอันเก่าของเราก็คือร่างกายของเรา
และสิ่งที่ร่างกายของเราจะแสวงหามาได้
เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุข
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่สิ่งเหล่านี้

ที่พึ่ง ถาวร

ไม่ต้องรอพบพระพุทธเจ้าองค์ต่อไป
เพราะพระพุทธเจ้าองค์ต่อไป
ก็จะสอนเหมือนกับพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน
คือจะสอนแบบเดียวกัน ให้ทำแบบเดียวกัน

เป็นสิ่งที่ชั่วคราว ไม่ถาวร ไม่อยู่กับเราไปตลอด ไม่ได้เป็นของเราไปตลอด เป็นของเราชั่วคราวแล้วก็ต้องจากเราไป หรือไม่เช่นนั้นเราก็ต้องจากเขาไป เวลาที่ต้องจากกันก็เป็นเวลาที่มีแต่ความทุกข์ ไม่ได้เป็นความสุข แต่ที่พึ่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบและได้นำเอามาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่สัตว์โลกอย่างพวกเรานี้เป็นที่พึ่งที่ถาวร เป็นที่พึ่งที่ให้ความสุขเสมอ เป็นที่พึ่งที่เป็นของเราตลอดเวลา ไม่มีวันที่จะพลัดพรากจากเราไปได้ การเข้าหาพระพุทธศาสนาก็เพื่อมาศึกษาปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อมาสร้างที่พึ่งที่ถาวรที่ให้ความสุขที่จะเป็นของเราไปตลอดนั่นเอง ถ้าเรามีที่พึ่งที่ถาวรนี้แล้ว เราก็จะอยู่อย่างมีความสุขไปตลอด จะไม่มีความทุกข์เหมือนกับที่พวกเรามีกันอยู่ในตอนนี้ เพราะตอนนี้พวกเรากำลังพึ่งที่พึ่งที่ไม่ถาวรนั่นเอง เวลาที่เขาต้องจากเราไปก็เป็นเวลาที่เรารู้สึกทุกข์ทรมานใจ

ดังนั้นพวกเราจึงควรที่จะเปลี่ยนที่พึ่งกัน อย่าพึ่งที่พึ่งที่มันต้องทำให้เราทุกข์ในภายหลัง ให้มาพึ่งที่พึ่งที่จะให้ความสุขเราตลอดเวลาดังแต่ปัจจุบันไปจนถึงอนาคตที่ไม่มีวันสิ้นสุด ที่พึ่งนี้คือความสงบของใจนี้เอง ความสงบของใจที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญได้ทรงค้นพบ และได้ทรงรักษาไว้ให้อยู่คู่กับพระทัยของพระองค์ไปตลอด จะเป็นที่พึ่งที่พวกเราสามารถได้มาครอบครองเป็นสมบัติของพวกเราถ้าเรามีศรัทธาความเชื่อในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มีความ

อุตสาหะ วิริยะพากเพียร ที่จะปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างเคร่งครัดอย่างไม่ทอดย อด สักวันหนึ่งไม่ช้าก็เร็วเราก็จะได้ที่พึ่ง ที่ถาวรนี้เป็นสมบัติคู่กับใจของเราไปตลอด

นี่คือเรื่องของการมาเปลี่ยนที่พึ่ง ที่พึ่งที่ไม่ถาวร ที่พึ่งที่ให้ความทุกข์ ที่พึ่งที่ไม่ใช่ของเรา มาเป็นที่พึ่งที่ถาวร ที่พึ่งที่ให้ความสุขตลอดเวลา ที่พึ่งที่จะเป็นของเราตลอดเวลา ด้วยการเข้าหาพระพุทธศาสนาเพื่อ มาศึกษาและมาปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า นี่เป็น **วิธีที่สร้างที่พึ่งที่ได้ทำกันมาในทุกยุคทุกสมัยที่มีพระพุทธศาสนา** มาปรากฏให้แก่สัตว์โลกเป็นที่พึ่ง **พระพุทธศาสนา** ในทุกยุคทุกสมัยนี้ **จะสอนแบบเดียวกันหมด** สอนให้ทำทาน ให้รักษาศีล ให้ภาวนา ให้เจริญสมณภาวนา วิปัสสนาภาวนา เพื่อให้ใจมีความสงบ เพื่อให้ใจ มีความสุขอย่างถาวร เพื่อให้**ใจมีที่พึ่งอย่างถาวร** เพราะฉะนั้น ไม่ต้องมารอพบพระพุทธเจ้าองค์ต่อไป เพราะพระพุทธเจ้าองค์ต่อไป ก็จะสอนเหมือนกับพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน คือจะสอนแบบเดียวกัน ให้ทำแบบเดียวกัน ให้ทำทาน ให้รักษาศีล ให้ภาวนา แบบเดียวกัน ถ้าแม้แต่มาบอกว่าจะรอพระพุทธเจ้าองค์ต่อไปก่อนแล้วค่อยมา ทำทาน มารักษาศีล มาภาวนา ก็จะเป็นเหมือนกับคนไข้ที่ปฏิเสธหมอ ที่มีอยู่ในปัจจุบัน บอกว่าจะรอให้หมออนาคตมารักษา ถ้าไม่รับรักษา ด้วยหมอบปัจจุบันที่สามารถรักษาโรคภัยไข้เจ็บให้หายได้ จะรอหมอ ที่จะมาในอนาคตก็ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยต่อไปอีกเป็นระยะเวลาอัน ยาวนาน เพราะกว่าที่จะมีหมอมคนใหม่มารักษาโรคภัยไข้เจ็บของเราได้ ก็ใช้เวลาเป็นกัปเป็นกัลป์ เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้าองค์ใหม่ที่จะมา สั่งสอนพวกเราให้ได้หลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด ก็จะต้องรอเวลาไปเป็นกัปเป็นกัลป์ด้วยกัน ขณะที่รอนี้เราต้องมา เวียนว่ายตายเกิดกันต่อไป ต้องมาทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ทุกครั้งที่เราต้องมาเกิดกัน แล้วพอได้พบกับพระพุทธเจ้า

องค์ต่อไป ซึ่งอาจจะพบก็ได้หรืออาจจะไม่พบก็ได้ เพราะจังหวะของการมาเกิดนี้มันไม่แน่นอนว่าจะมาเกิดในยุคที่มีพระพุทธเจ้ามาเกิดหรือไม่

ตอนนี้เรามีพระพุทธเจ้ามีคำสอนของพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันอยู่แล้วที่จะสอนให้เราปฏิบัติเหมือนกับพระพุทธเจ้าที่จะมาในอนาคตไม่มีอะไรแตกต่างกันเลย เราจะมัวเสียเวลารออีกทำไมให้ทุกข์ไปเปล่าๆ ไม่ได้เกิดประโยชน์อะไร ตอนนี้มีหมอที่จะรักษาโรคภัยไข้เจ็บของเราให้หายได้แล้ว ทำไมไม่รักษา ทำไมบอกว่าจะรอหมอคนใหม่ หมอคนใหม่กับคนนี้ก็เหมือนกัน วิธีรักษา ยารักษา ก็วิธีเดียวกัน ยาก็ชนิดเดียวกัน รักษาแล้วก็หายเหมือนกัน อันนี้เป็นเรื่องของเล่ห์กลของกิเลสตัณหาที่จะหลอกล่อให้เราไม่เข้าสู่กระบวนการศึกษาของการปฏิบัติ จะหลอกเราว่าให้เรารอพระพุทธเจ้าองค์ต่อไปจะดีกว่า จะได้ฟังธรรมอย่างสดๆ ร้อนๆ ธรรมในปัจจุบันนี้เป็นธรรมเหมือนกับไม่สดๆ ร้อนๆ เสียแล้ว เพราะไม่ได้ฟังจากปากพระพุทธเจ้าโดยตรง แต่พระพุทธเจ้าก็ทรงบอกแล้วว่า **ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเรา ผู้เห็นเราก็คือผู้เห็นธรรม** ธรรมกับพระพุทธเจ้านี้เป็นองค์เดียวกัน ทดแทนกันได้ ถึงแม้ว่า**พระพุทธเจ้า**จะไม่ได้มาเป็นคนแสดงธรรมเอง แต่ถ้าเป็น**ธรรมของพระพุทธเจ้า**ที่ได้แสดงไว้ในอดีต เมื่อผู้อื่นนำมาแสดงแทนพระพุทธเจ้าก็เป็นธรรมอันเดียวกันที่จะสามารถทำให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ได้เช่นเดียวกัน

ดังนั้นอย่าไปหลงเล่ห์กลของกิเลสตัณหาที่จะบอกให้เราคอยผัดเวลาไปเรื่อยๆ ตอนนี้เรายังหนุ่มยังสาวอยู่ ยังไม่ต้องฟังธรรม ขอฟังที่ฟังชั่วคราวนี้ไปก่อน แต่พอเวลาแก่แล้วมันจะไม่ทันการณ์ เรี่ยวแรงก็จะไม่มี ตอนนี้กำลังมีเรี่ยวมีแรงมีกำลังวังชา มีความสามารถที่จะสร้างที่พึ่งอันใหม่ได้ ถ้าไม่ทำเสีย มัวแต่จะรอเวลาให้ผ่านไปก่อน รอให้

ใกล้ตายก่อนแล้วมาสร้าง อาจจะไม่มีความใกล้ตายก็ได้ เพราะอาจจะตายแบบปัจจุบันทันด่วนก็ได้ หรืออาจจะตายแบบรวดเร็ว เจ็บไข้ได้ป่วยไม่กี่วันตายก็มี หรืออย่าไปรอว่าต้องให้มีพระพุทธรูปเจ้าองค์ใหม่ มาสั่งมาสอนก่อน อันนี้เป็นเล่ห์กลของกิเลสตัณหาที่จะหลอกล่อไม่ให้เราเข้าสู่กระบวนการของการกำจัดกิเลสตัณหาตัวเอง

ดังนั้นขอให้เราดูผู้ที่ได้บรรลุธรรมแล้ว เช่น ครูบาอาจารย์ต่างๆ ว่า ท่านไม่คิดเหมือนเรา ท่านคิดว่าตอนนี้มีโอกาสนี้แล้วรีบตัดดวงเสีย น้ำขึ้นให้รีบตัก เพราะเวลาที่น้ำหมดหรือเวลาเราไม่มีกำลังจะตัก เราจะไม่สามารถตักน้ำได้ ไม่มีน้ำไว้ใช้สอยได้ ตอนนี้เรามีชีวิตเราสามารถปฏิบัติได้ เรามีพระธรรมคำสอนเราสามารถศึกษาได้ ให้รีบฉวยโอกาสนี้เพราะต่อไปเราอาจจะไม่มีชีวิตที่จะมาปฏิบัติหรือไม่มีพระธรรมคำสอนหลงเหลืออยู่ในโลกมาสั่งสอนให้กับพวกเราได้ ปฏิบัติได้หลุดพ้นจากความทุกข์กัน ดังนั้นอย่าตั้งอยู่ในความประมาท ให้ระลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ ว่าชีวิตนี้ไม่มีอะไรแน่นอน อะไรก็เกิดขึ้นได้เสมอ ดังนั้นเวลานี้ **มีชีวิต มีเวลา มีโอกาส** ขอให้รีบตัดดวงโอกาสนี้เกิดเพราะไม่ใช่เวลามากเลย ทำไปไม่กี่ปีก็จะสามารถบรรลุ **มรรคผลนิพพานได้** เมื่อบรรลุได้แล้วทีนี้จะไม่ทำไม่เป็นปัญหาแล้ว **จะแก่ จะเจ็บ จะตาย** หรือไม่กี่ปีไม่เป็นปัญหาแล้ว เพราะเราได้ทำงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว ไม่ต้องใช้ร่างกายนี้เป็นเครื่องมืออีกต่อไป

จึงขอฟากเรื่องของการมาวัดมาสร้างที่พึ่งอันใหม่นี้ให้ท่านได้นำเอาไปพิจารณาไปปฏิบัติเพื่อให้ได้สิ่งที่แท้จริงที่ถาวรที่จะให้ความสุขที่จะเป็นของเราไปตลอดนี้ให้ท่านได้นำเอาไปปฏิบัติเพื่อความสุขและความเจริญที่จะตามมาต่อไป



เกราะกัน ความ ทุกข์ใจ

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ผู้ที่มีความปรารถนาที่จะหลุดพ้นออกจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด แห่งการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ด้วยการให้ระลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ ดังที่ทรงตรัสถามพระอานนท์ผู้ที่เป็นพระอุปัฏฐากของพระองค์ว่า

“อานนท์ วันๆ หนึ่งนี้ เธอระลึกถึงความตายมากน้อยเพียงไร”

พระอานนท์ทูลตอบไปว่า “วันละ ๔-๕ ครั้ง”

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “อานนท์ เธอยังตั้งอยู่ในความประมาทอยู่ ถ้าเธอไม่อยากจะตั้งอยู่ในความประมาท เธอต้องระลึกถึงความตายทุกลมหายใจ เข้าออกเลย เวลาหายใจเข้าก็ให้คิดว่า ถ้าไม่หายใจออกก็ตาย เวลาหายใจออกก็ให้คิดว่าถ้าไม่หายใจเข้าก็ตาย ความตายอยู่แค่ปลายจมูกนี้เอง อยู่ทีลมหายใจ

เข้าออกนี้เอง ถ้าเราระลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ เราจะได้ไม่
ประมาทนอนใจ เราจะได้รับখনขวายกิจที่เราจะกระทำ กิจที่จะ
ทำให้เราได้หลุดพ้นจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย”

นี่คือเรื่องของความไม่ประมาท ถ้าเราไม่ระลึกถึงความตายเราจะลืมไป
แล้วเราก็จะคิดว่าเราจะอยู่ไปเรื่อยๆ แต่เราไม่รู้หรอกว่าวันตายของ
เรานี่จะเป็นวันไหน และอายุเท่าไร มันไม่แน่นอน ไม่มีใครสามารถ
กำหนดรู้ได้ อย่างที่เพิ่งเกิดขึ้นเร็วนี้ๆ ก็มีพระราชโอรสของกษัตริย์
ประเทศญี่ปุ่น อายุ ๓๔ ปี หัวใจวายตายไปอย่างกะทันหัน ยังเป็นหนุ่ม
ยังมีกำลังวังชา มีสุขภาพแข็งแรง แต่หัวใจวายไปโดยที่ไม่มีใครคาด
ฝันมาก่อน นี่คือนิสัยที่อาจจะเกิดขึ้นได้กับทุกๆ คน โดยเฉพาะผู้ที่
ปฏิบัติธรรม ผู้ที่มีความปรารถนาจะหลุดพ้นจากการเกิด แก่ เจ็บ
ตาย จะต้องไม่ประมาทนอนใจ จะต้องไม่ปล่อยเวลาอันมีค่าของ
ชีวิตนี้ผ่านไปโดยไม่ได้ปฏิบัติธรรม ไม่ได้เจริญสติ ไม่ได้เจริญสมาธิ
ไม่ได้เจริญปัญญา เพราะจะทำให้ไม่สามารถก้าวข้ามสู่การเวียน
ว่ายตายเกิดไปได้ ไม่สามารถก้าวเข้าสู่ขั้นพระนิพพานได้ เพราะ
ความประมาทนอนใจ คิดว่าชีวิตของเรายังน้อยอยู่ เรายังจะอยู่ไป
อีกนาน นี่คือการคิดที่เรียกว่าประมาท เราต้องคิดว่าชีวิตของเรา
นี้มันสั้นเท่ากับลมหายใจเข้าออกนี้เอง จะหยุดหายใจเมื่อไรก็ได้
จะอายุเท่าไรก็ได้ ไม่จำเป็นว่าจะต้องอายุ ๘๐ ปี ๙๐ ปี แล้วค่อยตาย
คนตายนี้มีอายุทุกวัย ตายตั้งแต่อายุ ๑ วันก็มี ๗ วันก็มี ๗ เดือน
ก็มี ๗ ปีก็มี ๓๐ ปีก็มี มีทุกวัย

ดังนั้นเวลาที่เรายังมีชีวิตอยู่เราอย่าประมาทนอนใจ อย่าไปคิดว่า
เรายังมีเวลาอีกมาก ตอนนี้อย่าไปทำอะไรก่อน แล้วรอให้เวลาใกล้ตาย
แล้วค่อยมาปฏิบัติธรรม ถ้าคิดอย่างนี้แล้วจะไม่มีวันที่จะปฏิบัติได้
เพราะถ้ารอจนถึงอายุ ๓๐-๘๐ ปี แล้วค่อยมาปฏิบัติก็จะมีกำลัง

วังชาที่จะปฏิบัติธรรมได้ ดังนั้นในขณะที่เรามีชีวิตอยู่ขอให้เรารีบ
ชวนชวนปฏิบัติธรรมกันเพื่อที่เราจะได้ไม่ต้องกลับมาเวียนว่าย
ตายเกิดกัน ด้วยการระลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ ระลึกทุกครั้งที่เรา
นึกถึงความตาย ระลึกเวลาที่เราได้สติว่าเรากำลังล้มความตาย
ก็ขอให้เราระลึกกันไว้เถิด เพราะถ้าเราระลึกถึง**ความตาย**แล้วเรา
จะเห็นว่าการกระทำอะไรของเราต่างๆ นั้นเป็น**เรื่องไร้สาระ**ทั้งนั้น
เป็นเรื่องที่ไม่มีคุณไม่มีประโยชน์กับการที่จะช่วยให้เราได้หลุดพ้น
จากการเวียนว่ายตายเกิดเลย กลับมีแต่จะดึงเราไว้ผูกเราไว้ให้ติด
อยู่กับ**วัฏฏะแห่งการเวียนว่ายตายเกิด** สิ่งต่างๆ ที่เราแสวงหากันอยู่
เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ ความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้ไม่สามารถ
ที่จะช่วยให้เราหลุดออกจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้เลย แต่กลับ
จะดึงให้เราต้องมาเกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่เรื่อยๆ อย่างไม่มีวันสิ้นสุด

คนที่ไม่มีพระพุทธศาสนา เวลาที่พบกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย
จะไม่รู้จักวิธีทำใจให้มีความสุขได้ จะคิดแต่สร้างความทุกข์ให้แก้ไข
ด้วยความอยากหาความสุขต่างๆ อย่างที่เคยหาได้ แต่เมื่อร่างกาย
ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของใจได้ก็เกิดความทุกข์ทรมาน
ใจเป็นอย่างยิ่งจนถึงกลับไม่อยากจะอยู่ต่อไป ต้องไปหาหมอให้ช่วย
ฉีดยาให้เพื่อจะตายอย่างรวดเร็วจะได้ไม่ต้องทนทุกข์ทรมานรอ
ความตายที่จะตามมา ซึ่งอาจจะยังต้องใช้เวลาหลายวันหลายเดือน
ด้วยกัน แต่หมอก็บอกว่าทำไม่ได้เพราะผิดกฎหมาย หมอมีหน้าที่
รักษาร่างกายให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่มีหน้าที่มาฆ่าร่างกาย ดังนั้น
จึงมีการพยายามในประเทศที่พัฒนาแล้วที่เจริญแล้วให้ออกกฎหมาย
อนุญาตให้หมอฉีดยาฉีดยาพิษให้แก่ผู้ที่ปรารถนาที่อยากจะฆ่า
ตัวตายเพื่อจะได้หนีความทุกข์ของความแก่ ความทุกข์ของความ
เจ็บไข้ได้ป่วย ความทุกข์ของความตาย แต่เขาไม่รู้หรอกว่ามันไม่ได้
เป็นวิธีที่จะหนีความทุกข์ มันเป็นเพียงแต่วิธีที่จะเลื่อนความทุกข์

ออกไปเท่านั้นเอง พอตายไปแล้วก็ต้องกลับมาเกิดใหม่ พอกลับมาเกิดใหม่ก็ต้องมาแก่ มาเจ็บ มาตายใหม่อีก นี่คือผลของการไม่สนใจคำสอนอันประเสริฐของพระพุทธเจ้า มัวแต่ให้ความสำคัญกับการหาความสุขทางร่างกายกัน หาความสุขทางลาภ ยศ สรรเสริญ หาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย โดยไม่เคยนึกถึงความแก่ ความเจ็บ ความตาย ที่จะตามมาเลยว่าถ้าต่อไปเราแก่ เราเจ็บ เราตาย เราไม่สามารถที่จะหาความสุขผ่านทางร่างกายได้แล้วเราจะทำอย่างไร ก็จะต้องฆ่าตัวตายนั่นเอง

แต่ถ้าได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ได้ยินได้ฟังวิธีการสร้างความสุขอีกรูปแบบหนึ่ง คือความสุขทางใจ ความสุขที่เกิดจากความสงบที่จะสามารถป้องกันไม่ให้ความทุกข์เข้ามาสร้างความทุกข์ให้แก่จิตใจได้เลย **ความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ทางลาภ ยศ สรรเสริญ** นี่ **สู่ความทุกข์ที่เกิดจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากกันไม่ได้** พอเกิดความแก่ ความเจ็บ ความตาย การพลัดพรากจากกัน ความสุขที่ได้จากลาภ ยศ สรรเสริญ จากรูป เสียง กลิ่น รส โสภณวัตถุพะ นี่หายไปหมดเลย ไม่สามารถมาเป็นที่พักของใจได้เลย ปล่อยให้ใจนั้นต้องทุกข์ทรมานอย่างแสนสาหัสจนถึงกลับอยากจะฆ่าตัวตายและฆ่าตัวตายกันเป็นจำนวนมากแล้วและคิดว่าการฆ่าตัวตายนี้เป็นการดับความทุกข์กัน แต่ไม่รู้หรือว่าใจนี้ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ความทุกข์นั้นอยู่ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย ถึงแม้ว่าร่างกายจะแก่ จะเจ็บ จะตาย มันก็เป็นเรื่องของร่างกาย ใจนี้ไม่ได้แก่ ไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ตาย ไปกับร่างกาย แต่ใจขาดปัญญาขาดคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนให้พวกเรารู้ว่าใจนี้ไม่ได้เป็นร่างกาย ใจไม่ได้แก่ ไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ตาย ไปกับร่างกาย สาเหตุของความทุกข์ใจเวลาที่เราแก่ ร่างกายเจ็บ ร่างกายตาย ก็เพราะอยากจะให้ร่างกายไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เพื่อที่จะได้รับใช้ความอยากของใจ

ต่อไป คือรับใช้หาความสุขให้กับใจต่อไปนั่นเอง แต่ธรรมชาติของร่างกายของทุกๆ คน มันเป็นสิ่งที่จะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายไป ต่อให้มีความอยากรมีความปรารถนามากน้อยเพียงไรไม่ให้ร่างกายแก่ ไม่ให้ร่างกายเจ็บ ไม่ให้ร่างกายตาย ก็ไม่สามารถที่จะยับยั้งความแก่ ความเจ็บ ความตาย ของร่างกายได้ แต่เนื่องจากมีความหลง มีความยึดติดกับร่างกาย เพราะต้องอาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขให้ จึงอยากให้ร่างกายไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ทั้งๆ ที่ความอยากนี้ทำให้ตนเองต้องทุกข์ทรมานใจ แต่ก็หยุดมันไม่ได้ เพราะเคยอาศัยร่างกาย มาตั้งแต่วันเกิดจนถึงวันที่แก่ ที่เจ็บ ที่ตาย ก็อยากจะให้มันไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เพื่อที่จะได้หาความสุขผ่านทางร่างกายได้ต่อไป แต่มันไม่สามารถทำให้ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายได้ และนอกจากไม่ทำให้ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายแล้ว ยังทำให้ใจนี้ทุกข์ทรมานอย่างยิ่ง

ความทุกข์ใจของพวกเราทุกคนนี้เกิดจากความอยากของเราเอง ไม่ได้เกิดจากสิ่งอันใดในโลกนี้เลย สิ่งต่างๆ ในโลกนี้ เขามีอยู่เขาเป็นอยู่ของเขาย่างนี้มาตลอดเวลา มีเจริญมีเสื่อมมาตลอดเวลา มีเกิดมีดับ มีตายอยู่ตลอดเวลา ผู้ที่ฉลาดผู้ที่รู้ความจริงว่าสิ่งต่างๆ ในโลก เขาเป็นอยู่อย่างนี้ ห้ามเขาไม่ได้ และความทุกข์ของใจที่มาทุกข์กับเรื่องราวต่างๆ ในโลกนี้ก็เพราะว่ามีความอยากให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามความอยากของตนเท่านั้นเอง ผู้ที่ฉลาดก็จะหยุดความอยาก แล้วไปแก้ปัญหาที่ความอยาก ไม่ได้แก้ปัญหที่ร่างกาย ร่างกายจะอยู่จะตายมันไม่ได้ทำให้ความทุกข์ในใจของเราหมดไปหรือหายไปแต่อย่างใด ความทุกข์ในใจของเรานี้จะหายไปก็ต่อเมื่อเราสามารถหยุดความอยากที่มีอยู่ในใจของเราได้เท่านั้นเอง **วิธีแก้ปัญหาคือมาแก้ที่ใจ มาแก้ที่ความอยาก และการปฏิบัติธรรมนี้ก็พุ่งเป้าหมายมาที่ตรงนี้นั่นเอง** เพื่อที่เราจะได้ไม่ต้องฆ่าตัวตายกัน เวลาที่เราพบ

กับความผิดหวังในชีวิต เวลาที่เราจะต้องสูญเสียสิ่งที่เรารัก สูญเสียบุคคลที่เรารักไป สูญเสียร่างกายที่เรารักไป เราจะได้ไม่ต้องมาทุกข์ทรมานใจ ไม่ต้องมาฆ่าตัวตายกัน เพราะเรามีวิธีที่เราสามารถจะหยุดความอยากต่างๆ ภายในใจของเราได้ เวลาเราเสียอะไร เราก็จะทำใจได้ จะทำใจเฉยๆ สักแต่รู้ว่ารู้ ยอมรับว่ามันเป็นธรรมดา มีการพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา เวลาแก็กก็ทำใจเฉยๆ ได้ เพราะล่วงพ้นความแก็กไปไม่ได้ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะทำใจเฉยๆ ได้ เพราะล่วงพ้นความเจ็บไข้ได้ป่วยไปไม่ได้ เวลาจะตายก็ทำใจเฉยๆ ได้ เพราะรู้ว่าล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ แต่สามารถล่วงพ้นความทุกข์ได้ เพราะสามารถทำใจให้เฉยได้ เพราะไม่ประมาทนอนใจ พยายามปฏิบัติธรรมอยู่เรื่อยๆ สร้างเกราะคุ้มกันขึ้นมาให้แก็กใจ

การเจริญสติ การเจริญสมาธิ การเจริญปัญญา นี่เป็นการสร้างเกราะคุ้มครองจิตใจ เหมือนกับสมัยปัจจุบันที่เจ้าหน้าที่ตำรวจเขาจะต้องใส่เสื้อหุ้มเกราะกันกระสุนเวลาออกปฏิบัติหน้าที่แล้วเกิดการต่อสู้กัน เวลาถูกกระสุนก็จะปลอดภัย กระสุนไม่สามารถทะลุทะลวงเข้าไปในร่างกายได้เพราะมีเสื้อหุ้มเกราะกันเอาไว้ ฉะนั้นการปฏิบัติธรรม คือ การเจริญสติ เจริญสมาธิ การเจริญปัญญา นี่ก็เป็นการสร้างเกราะคุ้มกันให้แก็กใจ ถ้าใจมีสติ มีสมาธิ มีปัญญาแล้วรับรองได้ว่าความทุกข์อะไรต่างๆ ในโลกนี้จะไม่สามารถเข้ามาสู่ใจได้ จะอยู่ข้างนอกใจ จะไม่ทำให้ใจทุกข์ทรมานสะทกสะท้านวันไหนเลย จะเหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น เวลาพบกับการสูญเสีย เวลาพบกับการพลัดพรากจากสิ่งที่รักจากบุคคลที่รัก เวลาพบกับความแก็ก ความเจ็บ ความตาย ของร่างกาย เวลาพบกับความเสื่อมของภพชาติ สรรเสริญ ก็จะไม่รู้สึกเดือดร้อนแต่อย่างใด เพราะมีเกราะคุ้มครองใจนั่นเอง

นี่คือเรื่องของการปฏิบัติธรรมเพื่อสร้างเกราะคุ้มครองใจป้องกันใจไม่ให้ความทุกข์เข้ามาเหยียบย่ำจิตใจมาทำลายจิตใจจนอยากจะฆ่าตัวตาย **ผู้ที่ฆ่าตัวตาย**นี่คือผู้ที่ไม่มีเกราะคุ้มครองกันนั่นเอง **ไม่รู้จักคำสอนของพระพุทธเจ้า** **ไม่รู้จักวิธีสร้างเกราะคุ้มครองกันให้กับจิตใจของตนเอง** พอถูกความทุกข์รุมเร้าก็**ไม่รู้จักวิธีแก้** ก็แก้ด้วยวิธีที่มาสสร้างความทุกข์เพิ่มให้กับใจอีกด้วยด้วยการฆ่าตัวตาย เพราะการฆ่าตัวตายนี้ก็คือความอยากอีกรูปแบบหนึ่งเป็นความทุกข์แบบหนึ่ง อยากไม่ตายก็เป็นความทุกข์อีกแบบหนึ่ง วิธีที่ถูกต้องคือต้องอยู่เฉยๆ เวลายังไม่ตายก็อยู่ไป เวลาตายก็ปล่อยให้มันตายไป แต่ใจจะ**ไม่มีความอยากอยู่หรืออยากไม่ตาย** เวลาอยู่ก็อยู่ไป **ไม่มีความอยากตาย** ถึงแม้ว่าร่างกายจะเจ็บไข้ได้ป่วย จะพิกลพิการ จะทำอะไรไม่ได้ก็ตาม ใจก็อยู่กับมันไป **ไม่มีความอยากที่จะให้มันตาย** และเวลาต้องตายก็**จะไม่มีความอยากอยู่** เวลามันจะตายก็ปล่อยมันตายไป นี่คือนิยาม**ปฏิบัติที่ถูกต้องกับความเป็นความตายของร่างกาย ใจต้องอยู่ตรงกลาง** ใจต้อง**ไม่มีความอยากอยู่หรืออยากตาย** เพราะถ้ามีความอยากแบบใดก็จะทำให้เกิดความทุกข์ทรมานใจขึ้นมา แล้วก็จะสร้างภพสร้างชาติใหม่ขึ้นมา เพราะภพชาตินี้ก็เกิดจาก**ต้นหาความอยาก** นี้เอง พอร่างกายนี้ตายไปแล้วแต่ใจถ้ายังมีความอยากอยู่ ยังอยากมีร่างกายใหม่อยู่ ใจก็จะไปหาร่างกายใหม่ไปเกิดใหม่ แต่พอเกิดมาแล้วก็ต้องมาเจอปัญหาเก่าอีก ก็คือความแก่ ความเจ็บ ความตายอีก แล้วก็จะแก้ปัญหาแบบเก่าอีก แก้ด้วยความทุกข์ทรมานใจ แก้ด้วยการฆ่าตัวตาย หรือตายอย่างทรมาน เจ็บไข้ได้ป่วยอย่างทรมาน แก่อย่างทรมาน เพราะไม่มีเกราะคุ้มครองใจนั่นเอง ถ้าไม่ได้พบกับคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าไม่ได้เอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ ก็จะเวียนว่ายตายเกิดอย่างทุกข์ทรมานใจไปทุกภพทุกชาติ

แต่ถ้าได้พบกับพระพุทธศาสนา ได้พบกับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า คำสอนของพระพุทธเจ้านี้แต่ละบทแต่ละบาทมีเป้าหมายอยู่ที่การลดความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจให้น้อยลงไปตามลำดับ แล้วก็จะทำให้การเวียนว่ายตายเกิดนั้นเป็นไปอย่างสบาย คือทุกข์น้อย ไม่ทุกข์ทรมานเหมือนกับการไม่ได้ศึกษาไม่ได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า และถ้ามีความสามารถก็อาจจะยุติการเวียนว่ายตายเกิดภายในชาติปัจจุบันนี้เลย วิธีการของพระพุทธเจ้านี้เป็นวิธีการที่มีผู้ปฏิบัติและหลุดพ้นกันมาแล้วเป็นจำนวนมาก ก็คือบรรดาพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านก็หลุดพ้นกันในชาติปัจจุบันนี้เลย พอได้ยินได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าแล้วก็น้อมนำเอาไปปฏิบัติ บางท่านก็หลุดพ้นในขณะที่ฟังธรรมกันเลยก็มี บางท่านก็กลับไปปฏิบัติอยู่ระยะหนึ่งแล้วก็หลุดพ้นกันไป

ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ ไม่มีพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่สัตว์โลก สัตว์โลกทั้งหลายจะไม่มีวันที่มีโอกาสนะจะได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดเลย เพราะความรู้ความสามารถของสัตว์โลกนั้นไม่สามารถที่จะค้นพบวิธีการดับความทุกข์ วิธีการยุติการเวียนว่ายตายเกิดได้ด้วยตนเองเลย ต้องรอคนอย่างพระพุทธเจ้าเท่านั้น ซึ่งนานๆ จะมีขึ้นมาสักครั้งหนึ่ง นานๆ นี่ก็คือเป็นกัปเป็นกัลป์เลย คำว่า เป็นกัปเป็นกัลป์ นี่เป็นเวลาที่ยาวนานมากจนไม่สามารถที่จะวัดได้ว่านานสักแค่ไหน ยาวสักแค่ไหน นั่นแหละถึงจะมีพระพุทธเจ้าปรากฏขึ้นมาสักครั้งหนึ่ง พอมีพระพุทธเจ้าปรากฏขึ้นมาแล้ว ก็มีผู้ที่สามารถปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าได้หลุดพ้นกันขึ้นมาเป็นจำนวนมากเลย อย่างในสมัยปัจจุบันนี้เราก็คงจะทราบเรื่องของหลวงปู่มั่น ผู้มีศรัทธามีความเชื่อในคำสอนของพระพุทธเจ้า และมุ่งปฏิบัติธรรมเพื่อหลุดพ้น พอหลวงปู่มั่นท่านหลุดพ้นแล้วก็มีลูกศิษย์ลูกหาไปศึกษากับหลวงปู่มั่น ก็บรรลุ

หลุดพ้นกันเป็นจำนวนมาก อันนี้คือความวิเศษของพระพุทธศาสนา ความวิเศษของพระพุทธเจ้า การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า และการนำเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่สัตว์โลก อย่างพวกเรา พวกเราจึงมีโอกาสในปัจจุบัน ณ ชาตินี้ที่จะสามารถหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้

การจะหลุดพ้นจากความทุกข์ได้นี้ต้องหลุดพ้นด้วยสติและปัญญา สติเพียงอย่างเดียวไม่สามารถจะหลุดพ้นได้ เช่น การใช้การบริกรรมพุทโธๆ ไปนี้จะได้เพียงแต่สติกับสมาธิเท่านั้น แต่จะไม่ได้ปัญญา ก็จะไม่สามารถที่จะดับความทุกข์ที่เกิดจากความอยากต่างๆ ได้ แต่ถ้าเจริญมรณานุสติคือคิดถึงความตายนี้ จะสามารถหยุดความอยากต่างๆ ได้ เช่น เวลาที่เราเจ็บไข้ได้ป่วยแล้วไปหาหมอ หมอบอกว่าเป็นโรคมะเร็งจะต้องตายภายใน ๓ เดือน ความอยากเที่ยวนี้หายไปหมดเลย ความอยากหาเงินหาทอง ความอยากหาความสุขทางร่างกายนี้หายไปหมดเลย เพราะมันรู้ว่าจะอยู่ได้ไม่นานแล้ว ที่นี้มันก็อยากจะหาธรรมะแล้ว อยากจะหาความสงบ เพื่อที่จะได้ไม่ต้องมาทุกข์ทรมานกับความตายของร่างกายที่กำลังจะตามมา นี่แหละคือเครื่องมือคือปัญญา **การพิจารณาความตาย** นี่คือนิพพาน **ไม่ใช่เป็นความอัปมงคลเหมือนที่คนทางโลกเขาคิดถึงกัน** คนทางโลกนี้จะไม่ยอมใช้คำว่าตายเลย เวลาตายนี้ก็จะใช้คำว่าไม่หายใจบ้าง ไปสวรรค์บ้าง แต่ไม่ยอมใช้คำว่าตาย เพราะว่าพอลงคิดถึงความตายแล้วตนเองจะตายขึ้นมาทันทีทันใด ถ้าความคิดของตนวิเศษอย่างนั้นก็ดีสิ เวลาคิดเป็นมหาเศรษฐีมันจะได้เป็นมหาเศรษฐีขึ้นมาทันทีทันใด มันก็ไม่เป็นอย่างนั้น การจะเป็นอะไรนี้มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับความคิดของเราเพียงอย่างเดียว มันมีเหตุมีปัจจัยอย่างอื่นที่จะทำให้เกิดขึ้นมา คิดว่าตายแล้วมันยังไม่ตายหรือถ้ายังไม่ถึงเวลาที่ร่างกายมันจะตาย นอกจากเอาปืนมายิงตัวเองตายเท่านั้นมันถึงจะตาย **แค่พอคิดว่า**

ตัวเองจะต้องตายนี้มันไม่ทำให้เราตายหรอก แต่มันจะทำให้ **กิเลสตาย** มันจะทำให้ **ต้นหาความอยากตาย** เพราะคนเรารู้ว่า จะต้องตาย วันนี้พรุ่งนี้ยังอยากจะไปเที่ยวอยู่หรือเปล่า เช่น วันนี้อาจจะเตรียมแผนแล้วว่าเย็นนี้จะไปงานเลี้ยง งานวันเกิดของเพื่อน งานครบรอบ งานอะไรต่างๆ งานแต่งงาน แต่พอรู้ว่าวันนี้จะต้องตายนี้ยังอยากจะไปเที่ยวกันอยู่หรือไม่ จะไม่อยากไปแล้ว จะอยากหาวิธีทำให้สงบ เพื่อจะได้ไม่ทุกข์กับความตายนี้เอง เพราะเวลารู้ว่า จะต้องตายนี้ใจจะไม่สงบอย่างแน่นอนถ้าไม่เคยฝึกฝนอบรมมาก่อน แต่ถ้าได้ฝึกฝนอบรมด้วยการเจริญสติ ด้วยการเจริญสมาธิ ด้วยการเจริญปัญญาแล้ว เวลาเกิดความวุ่นวายใจขึ้นมาก็จะสามารถใช้สติใช้สมาธิใช้ปัญญานี้ดับความวุ่นวายใจได้อย่างทันท่วงที ใจจะสงบ จะเย็น จะสบาย จะไม่เดือดร้อนกับความเป็นความตายของร่างกายเลย

นี่คือประโยชน์ของการระลึกถึงความตายอยู่เรื่อยๆ ผู้ใดระลึกถึง **ความตายอยู่เรื่อยๆ** ผู้นั้นมักจะ **หลุดพ้น** จากการเวียนว่ายตายเกิดกันทั้งนั้น พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านระลึกถึงความตายกันตลอดเวลา ท่านจึงไม่หลงใหลกับการหาลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ท่านกลับมาหาความสุขทางการปฏิบัติธรรม หาความสงบทางใจที่จะเป็นที่พึ่งของใจได้อย่างร้อยเปอร์เซ็นต์ จะไม่มีความทุกข์ต่างๆ เข้ามาเหยียบย่ำทำลายใจของผู้ที่สงบได้เลย จึงขอฝากเรื่องของการระลึกถึงความตายนี้ให้ท่านได้นำเอาไปพิจารณาและปฏิบัติเพื่อความสุขความเจริญในธรรมที่จะตามมาต่อไป



รักษาใจ ด้วย รสนะ

พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสอนไว้ว่า ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ใจเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดของชีวิตของพวกเรา เพราะใจเป็นสิ่งที่ถาวร ส่วนร่างกายของพวกเรา นี่เป็นส่วนที่ไม่ถาวร มีเกิดแล้วก็ต้องมีแก่ มีเจ็บ มีตายไป พระองค์จึงทรงสอนให้พวกเราการรักษาใจกัน อย่าไปรักษาสิ่งที่เรารักษาไม่ได้ เช่น ร่างกายของพวกเรา และสิ่งที่ร่างกายของพวกเราหาให้กับ พวกเราก็คือลาม ยศ สรรเสริญ และความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย สิ่งเหล่านี้เป็นของชั่วคราว เวลาดีก็ดี แต่เวลาไม่มีจะทำให้ใจของเราทุกข์อย่างมาก แต่ถ้าเรามาดูแลรักษาใจด้วยธรรมของพระพุทธเจ้าที่ทรงได้ตรัสรู้ เป็นธรรมที่ทำให้พระพุทธเจ้าได้พบกับความสุขที่ถาวรความสุขที่อยู่กับใจ ใจเป็นสิ่งที่ถาวร ความสุขที่เกิดในใจ อยู่ในใจก็จะเป็นความสุขที่ถาวร ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับร่างกายก็ตาม ร่างกายจะแก่ จะเจ็บ จะตาย จะสูญเสียลาม ยศ สรรเสริญ สูญเสียความสุขทางตา หู จมูก

ลื่น ภาย ไป จะไม่ทำให้ใจทุกข์เลยถ้าใจมีธรรมดูแลรักษาให้ใจตั้งอยู่ในความสงบตลอดเวลา เพราะความสงบของใจนี้เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขทั้งหลายในโลกนี้ ดังที่ได้ทรงตรัสไว้ว่า **นัตถิ สันติปรัง สุขัง** สุขอื่นที่ยิ่งกว่าความสงบในโลกนี้ไม่มี มีสุขเดียวนี้แหละที่เป็นสิ่งที่เลิศที่ประเสริฐที่ถาวรที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้มาเป็นสมบัติได้มาครอบครองไปตลอดไม่มีวันสิ้นสุด **อกาลโก** ไม่มีวันเสื่อมตามกาลตามเวลา เป็น **ปรมัง สุขัง** บรมสุขอยู่ตลอดเวลา

ใจของพวกเราตอนนี้เป็นบรมทุกข์ ไม่ใช่เป็นบรมสุข เพราะใจของพวกเราไม่ได้รับการดูแลรักษาด้วยธรรมของพระพุทธเจ้านั่นเอง ใจของเราได้รับการดูแลด้วยลาภ ยศ สรรเสริญ ด้วยความสุขทางตา หู จมูก ลื่น ภาย ที่เป็นความสุขที่ไม่แน่นอน มีเกิดก็ต้องมีดับไป มีเจริญก็ต้องมีเสื่อม จะสร้างความวิตกกังวลให้กับใจของพวกเราตลอดเวลา เพราะไม่รู้ว่ามันจะเสื่อมเมื่อไรจะหมดไปเมื่อไร และก็ไม่สามารถที่จะยับยั้งห้ามปรามมันได้เมื่อถึงเวลาที่มันจะเสื่อม เช่น ตา หู จมูก ลื่น ภาย ของพวกเรา มันกำลังเดินไปสู่ความเสื่อมไปสู่ความสิ้นสุดต่อไป ตา หู จมูก ลื่น ภาย ของพวกเราจะไม่สามารถเป็นเครื่องมือหาความสุขทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ได้ ใจของเราจึงมีความทุกข์อยู่ตลอดเวลา ทุกข์เพราะความวิตกกังวลต่างๆ ที่ความเสื่อมยังไม่เกิดก็เกิดความวิตกกังวลไวล่วงหน้าแล้ว พอเวลาเสื่อมจริงๆ ก็ทุกข์อีก ทุกข์ก่อนที่มันจะเสื่อมแล้วก็มาทุกข์กับตอนที่มันเสื่อมไป ผู้ที่รับความทุกข์นี้ก็ไม่ใช่ว่างกาย ผู้ที่รับความทุกข์ส่วนใหญ่ก็คือใจ นั่นแหละคือความทุกข์ของพวกเราที่เป็นมาและจะเป็นต่อไป ถ้าพวกเราไม่ยอมเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ ถ้าเราน้อมเอามาปฏิบัติก็จะสามารถกำจัดความทุกข์ต่างๆ ให้หมดไปจากใจ กำจัดภพชาติต่างๆ ที่เราจะต้องไปเวียนว่ายตายเกิดต่อไปให้หมดไปได้

ถ้าไม่ได้ปฏิบัติ เพียงแต่ศึกษา จะไม่สามารถรู้วิธีการดับความทุกข์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้องแม่นยำ

อย่างที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้กำจัดมาแล้ว วิธีที่ท่านใช้ในการกำจัดก็เป็นวิธีที่ท่านนำเอามาสั่งสอนให้พวกเรา เป็นวิธีเดียวกัน แก้ปัญหาชนิดเดียวกัน แก้ได้ เพราะถ้าไม่ได้จะไม่มี พระอรหันตสาวกปรากฏขึ้นมาเป็นจำนวนมาก พระอรหันตสาวก ท่านก็เป็นปุถุชนธรรมดาอย่างพวกเราในขณะนี้ยังมีความทุกข์กับ ลาก ยศ สรรเสริญ ยังมีความทุกข์กับตา หู จมูก ลิ้น กาย ยังมีความทุกข์กับการเกิด แก่ เจ็บ ตาย แต่พอท่านได้พบกับพระธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วมีความเชื่อมั่นว่าเป็นคำสอนที่จะ สามารถปลดปล่อยความทุกข์ต่างๆ ให้หมดไปจากใจได้ ท่านก็น้อมเอามาปฏิบัติ พอเอามาปฏิบัติแล้วไม่นานท่านก็กลายเป็น พระอรหันตสาวก หลุดพ้นจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย หลุดพ้นจากความทุกข์ในลาก ยศ สรรเสริญ ในความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เพราะท่านไม่ต้องพึ่งร่างกาย ท่านไม่ต้องพึ่งลาก ยศ สรรเสริญ ไม่ต้องพึ่งตา หู จมูก ลิ้น กาย เพราะท่านมีที่พึ่งที่ดีที่ถาวร ที่พึ่งที่ดี ที่ถาวรก็คือความสงบของใจที่เกิดจากการปฏิบัติตามคำสอนของ พระพุทธเจ้านี้เอง

พระพุทธศาสนาอยู่มาได้จนปัจจุบันนี้ก็เพราะว่ามีผู้มีศรัทธา ความเชื่อในคำสอนของพระพุทธเจ้าน้อมเอาไปปฏิบัติจนได้บรรลุ เป็น**พระอรหันตสาวก** แล้วก็เอาความรู้ที่ได้บรรลุนี้เอามาเผยแผ่ สั่งสอนให้แก่ผู้อื่นต่อไป การเผยแผ่สั่งสอนนี้ต้องเผยแผ่สั่งสอนด้วย พระอรหันตสาวกผู้ที่ได้พิสูจน์ธรรมของพระพุทธเจ้าจากการปฏิบัติ รู้แล้วว่าทำอะไรทำให้ความทุกข์ดับไป รู้แล้วว่าทำอะไรถึงทำให้

ความสุขอยู่คู่กับใจไปตลอด ถ้าไม่ได้ปฏิบัติ เพียงแต่ศึกษา จะไม่สามารถรู้วิธีการดับความทุกข์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้องแม่นยำ จะไม่สามารถรักษาความสุขต่างๆ ที่เกิดจากความสงบนี้ให้อยู่กับใจไปตลอด การศึกษาจากผู้จริงกับผู้ไม่จริงจึงมีความแตกต่างกัน ศึกษาจากผู้ไม่จริงก็เหมือนกับการศึกษากับคนตาบอดคลำช้างนี้เอง

คนตาบอดคลำช้างนี้ เขาไปคลำส่วนไหนของช้างเขาก็ว่าช้างเป็นอย่างนั้น คนที่ไปลูบคางวงก็จะว่าช้างนี้เป็นเหมือนงู ถ้าไปลูบคางาก็จะว่าเป็นเหมือนหอก ถ้าไปลูบคลำท้องช้างก็จะว่าเป็นเหมือนฝากำแพง ถ้าไปลูบคลำหางก็จะว่าเป็นเหมือนเชือก ซึ่งเป็นความจริงแต่ไม่ใช่เป็นความจริงครบถ้วนบริบูรณ์ เพราะไม่สามารถเห็นตัวช้างได้อย่างชัดเจนเหมือนกับคนตาดี พระอรหันตสาวกนี้เปรียบเหมือนคนตาดีดูช้าง ท่านจะบอกว่ามันเป็นทั้งหมดนี้แหละ เป็นทั้งเชือกเป็นทั้งงู เป็นทั้งหอก เป็นทั้งฝานั่ง แต่พวกที่ตาบอดคลำส่วนใดก็จะคิดว่าเป็นส่วนนั้นเพียงส่วนเดียว ก็จะมาทะเลาะกันปากเปียกปากฉีก ฉันทในวงการของผู้ศึกษาธรรมของพระพุทธเจ้านี้มักจะมี การโต้ว่าทักกันอยู่เรื่อยๆ คนหนึ่งก็ว่าอยากนั้น คนหนึ่งก็ว่าอย่างนี้ แต่ไม่รู้ว่าถูกหรือผิดอย่างไร เพราะไม่ได้รับการพิสูจน์จากการปฏิบัติ นั่นเอง ดังนั้นผู้ที่ต้องการแสวงหาธรรมจึงมักมุ่งไปสู่ผู้ที่ปฏิบัติธรรมมากกว่ามุ่งไปสู่ผู้ที่ศึกษาธรรมเพียงอย่างเดียว

การปฏิบัตินี้ก็ต้องปฏิบัติให้ครบถ้วนบริบูรณ์ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน วิธีการปฏิบัติที่จะบำบัดกำจัดความทุกข์ให้หมดไปจากใจนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ๒ ลักษณะเช่นกัน โดยขึ้นอยู่กับบุคคลที่ทรงแสดงทรงสอน ถ้าสอนให้กับนักบวช พระองค์ก็จะทรงสอนให้บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา แต่ถ้าสอนฆราวาสญาติโยมผู้ครองเรือนผู้ที่ยังมีทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทอง พระองค์ก็จะทรงสอนให้ทำทานก่อน ทรงสอนให้กำจัดทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองให้หมดไป เพราะ

ถ้าต้องใช้เงินทองซื้อความสุขต่างๆ ก็จะไม่สามารถมาปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ได้ สิ่งที่แตกต่างกันระหว่างพระภิกษุนักบวชกับฆราวาส ผู้ครองเรือน การปฏิบัติต่างกันตรงท่านี้อย่างนี้เอง ตอนเป็นฆราวาส ก็มีทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง พอจะบวชก็ต้องสละทรัพย์สมบัติ ข้าวของเงินทองไปหมด ยกให้ผู้อื่นไป พระพุทธเจ้าเป็นผู้ดำเนิน เป็นตัวอย่างมาเป็นบุคคลแรก พระพุทธเจ้าทรงสละพระราชสมบัติ ไม่ใช้สมบัติหาความสุขทางร่างกาย ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เพื่อจะได้ไม่ต้องมาเสียเวลากับการหากับการใช้เงินทองซื้อความสุข ก็จะมีเวลาไปปลีกวิเวกเพื่อที่จะได้บำเพ็ญจิตภาวนา เพราะการบำเพ็ญจิตภาวนาให้จิตสงบนี้ต้องอาศัยความวิเวกทางกายก่อน

ความวิเวกทางกาย หมายถึง ความวิเวกความสงบสงัดทางที่อยู่อาศัยของร่างกายนี้เอง ถ้าอยู่ในวังอยู่ในบ้านนี้ความวิเวกจะไม่มี **เมื่อความวิเวกทางกายไม่มี** ความวิเวกทางใจนี้จะเกิดขึ้นมาไม่ได้ ถ้าอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ถึงแม้ว่าเราจะถือศีล ๘ แต่มันก็จะมากอยรบกวนใจ เวลาคนอื่นทำอาหารกลิ่นโชยเข้ามาในจมูก เราถือศีล ๘ ไม่ได้รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว พอกลิ่นอาหารโชยเข้ามาในจมูกก็ทำให้ใจหวนไหวได้ ใจที่จะสงบก็จะฟุ้งขึ้นมา เพราะกิเลสตัณหาอยากจะกินอยากจะรับประทานอาหาร เช่นเดียวกับรูปกับเสียงที่คนอยู่ในบ้านเขาเสพกัน ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง ร้องรำทำเพลง หรือแต่งกายด้วยเสื้อผ้าอาภรณ์ที่วิจิตรพิสดาร แต่งหน้าทาปากใช้เครื่องสำอาง นี่เป็นบรรยากาศสำหรับผู้เสพกาม ไม่ใช่เป็นบรรยากาศของผู้ที่แสวงหาความสงบทางใจ ถ้าต้องการความสงบทางใจจะต้องอยู่ห่างจากบรรยากาศเหล่านี้ ต้องไปอยู่ตามวัดป่าวัดเขา หรือถ้าสามารถกำหนดบริเวณที่อยู่ของเราแล้วปิดมันอย่างมิดชิดได้ เช่น สมัยนี้มีเครื่องปรับอากาศ เราสามารถติดตั้งเครื่องปรับอากาศในห้องแล้วก็ปิดประตูหน้าต่าง

ทั้งหมด ไม่รับรู้เรื่องรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แล้วก็ปฏิบัติอยู่ในห้องนั้น อย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นการปลีกวิเวกได้ในระดับหนึ่งถ้ายังไม่สามารถไปอยู่ตามวัดป่าวัดเขาได้ ก็ให้สร้างที่วิเวกขึ้นมาในบ้าน ทำห้องกำจัดเสียง ไม่รับรู้เสียง ไม่รับรู้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ต่างๆ แล้วก็บำเพ็ญ

การบำเพ็ญในบ้านนี้ถ้าไม่สามารถเดินจงกรมในบ้านได้ ก็ใช้วิธีง่ายๆ ก่อนก็ได้ เช่น บังคับให้จิตนี้นั่งอยู่เฉยๆ สัก ๘ ชั่วโมง หรือ ๖ ชั่วโมง หลังจากรับประทานอาหารเสร็จแล้ว ไม่ต้องรับประทานอาหารอีกต่อไป หาเก้าอี้สบายๆ สักตัวหนึ่ง ไม่ต้องการทรมานร่างกายในเบื้องต้น ต้องการทรมานใจทรมานความอยาก ปกติใจนี้มันจะค้นหา รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ค้นหาสิ่งนั้นค้นหาสิ่งนี้ เราจะกำหนดกรอบของการปฏิบัติ คือไม่ให้มันดันไปหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ต่างๆ ให้มันนั่งอยู่เฉยๆ แล้วถ้าต้องให้น้ำกับร่างกาย ก็เตรียมน้ำเอาไว้ใกล้ๆ เพื่อจะได้ไม่ต้องลุกไปหยิบน้ำมาดื่มอยู่เรื่อยๆ จะลุกไปเฉพาะเวลาเข้าห้องน้ำเท่านั้น เวลาอื่นก็ให้ใช้สติใช้สมาธิ ใช้ปัญญาต่อสู้กับต้นหาความอยากที่อยากจะลุกอยากจะไปทำโน่นทำนี่ ใช้พุทโธเวลาเกิดความอยากขึ้นมา เวลาเกิดความอยากจะเกิดความตึงเครียดภายในใจ ถ้าพยายามใช้พุทโธแบบไม่หยุดไม่หย่อน ไม่ช้าก็เร็วความอยากจะสงบตัวลงไปชั่วคราว แล้วความตึงเครียดก็จะหายไป อันนี้เป็นการเจริญสติในเบื้องต้น ใช้สติต่อสู้กับต้นหาความอยากก่อน เมื่อมีสติแล้วก็สามารถนั่งกำหนดพุทโธหรือดูลมหายใจเข้าออก จิตก็จะเข้าสู่ความสงบพบกับความสุขที่เกิดจากความสงบ ก็ารู้สึกไม่เดือดร้อนกับการที่จะต้องนั่งอยู่เฉยๆ แต่เวลาที่ออกมาจากความสงบ ถ้าไม่มีสติคอยควบคุมเดียวความอยากก็จะไหล่ออกมาได้ ถ้าอยากจะทำจิตความอยากให้มันหมดไปอย่างถาวรก็ต้องใช้ปัญญา

ความอยากที่อยากจะทำบุญ อยากจะรักษาศีล อยากจะปฏิบัติธรรม อยากจะไปพระนิพพาน นี่ไม่ใช่เป็นต้นหาความอยาก แต่เป็นมรรค

ปัญญา ก็คือการเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นว่าความอยากนี้ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา เวลาใจสงบไม่มีความอยาก ใจนิ่งอยู่เฉยๆ ได้ไม่เดือดร้อน แต่พอใจออกจากความสงบมา พอปล่อยให้อะไรคิดไปในทางต้นหาความอยาก ความทุกข์ความวุ่นวายใจก็จะเกิดขึ้นก็มีอยู่ ๒ วิธีที่จะแก้ **แก้ด้วยสติ** ก็พุทโธไป ดูลมหายใจไป **ถ้าจะแก้แบบถาวรก็ใช้ปัญญา** ให้รู้ว่ต้นเหตุของความไม่สบายใจที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้เกิดจากความอยากนี้เอง อยากจะไปทำอะไร อยากจะลูกอยากจะไปทำโน่นทำนี่ ทำแล้วมันหายอยากหรือเปล่า ทำแล้วมันก็อยากใหม่ ไปตรงโน้นเดี๋ยวก็กลับมาตรงนี้ ใจมันจะดิ้นไปเรื่อยๆ มันจะไม่ชอบอยู่กับที่ ดังนั้นถ้าเราใช้ปัญญาแล้วพิจารณาให้เห็นว่าการทำตามความอยากนี้ไม่ใช่เป็นวิธีการดับความทุกข์ แต่เป็นการเพิ่มความทุกข์ให้เกิดขึ้นมา อาจจะมีบางความสุขอยู่ชั่วคราวดอนที่ได้ทำตามความอยาก แต่พอไม่นานความอยากใหม่ก็จะโผล่ขึ้นมาก็จะต้องทำตามความอยากไปเรื่อยๆ ทำเท่าไรก็จะไม่ได้พบกับความสงบที่แท้จริงที่ถาวรได้ แต่ถ้าเห็นว่าการทำตามความอยากมันเป็นการได้ความสุขชั่วครา เพราะความสุขที่ได้เป็นอนิจจัง คือความไม่เที่ยง เป็นอนัตตา เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถเก็บเอาไว้อยู่กับเราไปตลอด ไม่ช้าก็เร็วเขาก็จะหายไป พอหายไปก็เกิดความอยากได้ความสุขขึ้นมาใหม่ พอเกิดความอยากก็ต้องทำตามความอยาก ถ้าไม่ทำตามความอยากก็จะทุกข์ แต่ถ้าใช้สติใช้ปัญญาสนใจว่ายอมทุกข์ดีกว่า ทำใจให้สงบดีกว่า อย่าไปทำตามความอยาก

ดีกว่า ถ้าฝันได้เดี๋ยวความอยากมันหมดกำลังไปเอง พอหมดแล้วต่อไปมันจะไม่กลับมาเพราะมันรู้ว่าเราทำลายมันได้ เราชนะมันแล้ว เหมือนกับคู่ต่อสู้ ถ้าเราชนะเขาครั้งหนึ่งแล้ว เราจะชนะเขาไปเรื่อยๆ เขาก็รู้ว่าเขาจะไม่มีวันที่จะชนะเราได้ เขาก็จะยอมแพ้อายไปเอง เราก็จะนั่งอยู่เฉยๆ ได้อย่างสบาย ไม่มีความทุกข์ที่เกิดจากความอยาก

นี่คืออุบายของการปฏิบัติธรรมในบ้าน ถ้าไม่สามารถไปวัดได้ ไม่สามารถไปอยู่ตามป่าตามเขาได้ ก็ทำบ้านให้เป็นที่ปฏิบัติธรรม ทำบ้านให้เป็นที่วิเวก กันห้องไว้ปิดเสียงปิดอะไรต่างๆ ไม่ให้เข้ามารบกวนใจ แล้วก็เจริญสติไปเรื่อยๆ เจริญปัญญาสลับกันไปก็ได้ ข้อสำคัญคือไม่ทำตามความอยาก ต้องฝืนความอยาก ต้องละความอยาก

ส่วนความอยากที่อยากจะทำบุญ อยากจะรักษาศีล อยากจะปฏิบัติธรรม อยากจะไปพระนิพพาน นี่ไม่ใช่เป็นต้นหาความอยาก แต่เป็นมรรค เป็นทางเดินสู่การสิ้นสุดของความทุกข์ เป็นธรรม หรือจะเรียกว่าเป็นอิทธิบาท ๔ ก็ได้ **ฉันทะ** ยินดีในการทำบุญทำทาน **วิริยะ** มีความเพียรในการทำบุญทำทาน ในการรักษาศีล ในการภาวนา **จิตตะ** ใจมีการจดจ่ออยู่กับการทำทาน รักษาศีล ภาวนา **วิมังสา** ใจคิดใคร่ครวญอยู่กับการทำทาน รักษาศีล ภาวนา นี่คือ**อิทธิบาท ๔** ไม่ใช่**ต้นหาความอยาก** ญาติโยมสบายใจได้ เดี่ยวจะถูกกิเลสหลอกเอาได้ เวลาอยากจะไปนิพพานก็อยาก ไม่ใช่เป็นต้นหา ไปนิพพานเป็นการดับทุกข์ เป็นมรรค เป็นอิทธิบาท ๔ เป็นเครื่องมือที่จะพาให้จิตใจได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ดังนั้นต้องเข้าใจว่าต้นหา มีอยู่เพียง ๓ **กามต้นหา** ความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ **ภวต้นหา** ความอยากมีอยากเป็น อยากให้ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข มีอยู่เรื่อยๆ เป็นอยู่เรื่อยๆ และ**วิภวต้นหา** ความอยากไม่ให้ลาภ ยศ

สรรเสริญ สุข เสื่อมไปหมดไปนั่นเอง นี่คือการค้นหาความอยากที่เรา
ต้องกำจัด เพราะไม่มีมันเราก็ไม่เดือดร้อน ดีเสียอีกเพราะจะทำให้
เราไม่ทุกข์กับความเสื่อมของลาภ ยศ สรรเสริญ ของรูป เสียง กลิ่น
รส โผฏฐัพพะ นี่แหละคือเรื่องของการดูแลรักษาใจที่เป็นสิ่งสำคัญ
ที่สุดของชีวิตเรา

พวกเรามี ๒ ส่วน มีใจกับมีร่างกาย ร่างกายนี้เป็นของชั่วคราว
ต่อให้เราดูแลรักษาให้ดีขนาดไหน มันก็ต้องเสื่อมหมดไป เวลาที่
มันเสื่อมหมดไปก็เป็นเวลาที่จะทำให้ใจทุกข์ทรมาน แต่ถ้าเราดูแล
รักษาใจด้วยธรรม ให้ใจสงบ ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง เวลาทุกสิ่ง
ทุกอย่างเกิดการเสื่อมจะไม่ทำใจให้ทุกข์เลย นี่แหละคือเรื่องของใจ
ที่มี **ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน** ที่มีความสำคัญที่สุดในชีวิตของ
พวกเรา ต้องดูแลรักษาด้วยธรรมของพระพุทธเจ้า คือการปฏิบัติ
ทาน ศีล ภาวนา ถ้าเป็นฆราวาสญาติโยม ถ้าเป็นพระภิกษุคือ
ศีล สมาธิ ปัญญา เหมือนกันต่างกันตรงที่มีทานหรือไม่มีทาน
เท่านั้นเอง

จึงขอให้พวกเราให้ความสำคัญกับการดูแลรักษาจิตใจด้วยการพยายาม
ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าให้มากขึ้นไปเรื่อยๆ จนสามารถ
ปฏิบัติได้อย่างเต็มที่อย่างที่ว่าพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก
ทั้งหลายได้ปฏิบัติ และเราก็จะได้รับผลอันเดียวกับที่พระพุทธเจ้า
และพระอรหันตสาวกได้รับคือ **นิพพานัง ปรมัง สุขัง** นี้เอง



ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าเป็นธรรมที่สำคัญที่สุดคืออะไร ก็คือ สติ นี่เอง สตินี้เป็นธรรมที่จะทำให้ธรรมอย่างอื่นเกิดขึ้นมาได้ เช่น สมาธิ ปัญญา วิมุตติ การหลุดพ้น ต้องมีสติเป็นผู้ให้กำเนิด ถ้าไม่มีสติ นั่งสมาธิไปใจก็จะมีวันสงบได้ นั่งไปนานเท่าไรก็จะมีความคิดฟุ้งซ่านอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้ามีสติจดจ่ออยู่กับอารมณ์ที่ให้กำหนดไว้เพื่อให้เกิดสติ เช่น การบริกรรมพุทโธ ถ้าเกาะติดอยู่กับคำบริกรรมได้อย่างต่อเนื่อง ใจก็จะเข้าสู่ความสงบได้อย่างง่ายดาย เพียง ๕ นาที ๑๐ นาที ก็สามารถเข้าสู่ความสงบได้ เมื่อได้ความสงบก็จะได้พบกับความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าความสุขทั้งปวง ก็จะสามารถใช้ปัญญามาตัดกิเลสตัณหาได้ ถ้าไม่มีสมาธินี้ ปัญญาจะไม่มีกำลังที่จะสู้กับตัณหาได้

ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟังก็ดี ปัญญาที่เกิดจากการพิจารณาใคร่ครวญก็ดี อันนี้ยังไม่ได้เป็นปัญญาที่สามารถดับความทุกข์ละกิเลสตัณหาได้เพราะไม่มีกำลังหยุด

สติ

จิตนี้ต้องหยุด หยุดกิเลส หยุดตัณหา ธรรมที่จะทำให้หยุดกิเลส ตัณหาได้ก็คือสติ ถ้ามีสติแล้วก็จะหยุดได้ แต่ต้องมีปัญญาเป็นผู้บอกให้รู้ว่าอะไรเป็นกิเลส อะไรไม่ใช่เป็นกิเลส ปัญญาจะเป็นผู้ที่ชี้เป้าให้กับจิต ให้จิตมุ่งไปสู่การทำลายเป้าหมายนั้น เป้าที่ปัญญาจะส่งให้ไปก็คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา นี่เอง

พระองค์ทรงตรัสว่า ธรรมทั้งหลายมีการเกิดขึ้นย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นลาภ ยศ สรรเสริญ ไม่ว่าจะ เป็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ สิ่งเหล่านี้จะต้องมีวันเสื่อม มีวันหมดไป ร่างกาย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็ต้องมีวันเสื่อมมีวันหมดไป เช่นกัน แต่ใจที่ไม่มีความสุขในตัวเอง ไม่มีสมาธิ ไม่มีความสะดวก ก็ต้องอาศัยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อาศัยลาภ ยศ สรรเสริญ นี้นำเป็นสิ่งที่ให้ความสุข พอต้องเจอความเสื่อมก็จะเกิดความทุกข์ เพราะใจไม่ยอมให้เสื่อม ยากจะให้เจริญ แต่ธรรมทั้งปวงนั้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา อันนี้ถ้าไม่มีสติที่จะทำให้ใจเข้าสู่สมาธิได้ การปฏิบัติจะไม่มีวันคืบหน้าได้ เพราะจะไม่มีกำลังที่จะถอดถอนต้นหาความอยากต่างๆ ให้ออกไปจากใจได้

การจะมีความสุขมีสมาธิก็ต้องมีสติ คือธรรมที่จะระงับความคิดปรุงแต่งต่างๆ เพราะความคิดปรุงแต่งต่างๆ นี้เป็นเหตุที่ทำให้ใจไม่สงบ ทำให้เกิดต้นหาความอยากต่างๆ ขึ้นมา ถ้าทำใจให้สงบได้ ต้นหา ก็จะถูกระงับไว้ชั่วคราว สมาธินี้จะตัดกำลังของต้นหาลงไป เพราะใจมีความสุขในตัวเอง ใจไม่ต้องไปเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ใจไม่ต้องหาลาภ ยศ สรรเสริญ มาให้ความสุข เพราะมีความสุขที่ดีกว่าคือความสุขที่เกิดจากความสงบ เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องมีสติเป็นผู้กำกับใจ กำกับความคิดปรุงแต่ง ถ้ามีสติอย่างต่อเนื่อง ความคิดปรุงแต่ง ก็จะไม่สามารถปรุงได้ เมื่อไม่ปรุง ใจก็จะเข้าสู่ความสงบได้ การเจริญ

สตินี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่ามีอยู่ ๔๐ วิธีด้วยกัน ที่เรียกว่า **กรรมฐาน ๔๐** อันนี้เป็นวิธีที่ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกเอาไปปฏิบัติได้ แต่ไม่จำเป็นจะต้องปฏิบัติทั้ง ๔๐ วิธี **เอาวิธีเดียวเท่านั้นเอง** วิธีไหน ที่ถูกจริต วิธีไหนที่ทำแล้วเกิดผลขึ้นมาก็ให้เอาวิธีนั้น สำหรับพวกเรา ครูบาอาจารย์ท่านก็เห็นว่าการบริการรพพุทโธนี้เหมาะกับพวกเราและ ก็ง่าย เพียงแต่บริการรพพุทโธๆ ไปเท่านั้นเอง ถ้าบริการรพพุทโธก็จะ ไม่สามารถคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ คิดถึงคนนั้นคนนี้ได้ ถ้าอยู่กับพุทโธ เดี่ยวเดียวจิตก็รวมเข้าสู่ความสงบได้

คนที่จะก้าวหน้าในธรรมนี้อยู่ที่สติเป็นหลัก ใครมีสติแล้วนี้จะหลุดพ้น ได้อย่างง่ายและรวดเร็ว แต่ถ้าไม่มีสตินี้จะไม่วันที่จะหลุดพ้นได้เลย ดังนั้น**ผู้ปฏิบัติ**จึงจำเป็นจะต้อง**หมั่นเจริญสติอยู่เรื่อยๆ** ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน จะทำอะไร **อย่ามาเจริญสติเฉพาะเวลานั่งสมาธิ** เพราะถ้าทำ อย่างนั้นจะไม่มีกำลังที่จะหยุดความคิดปรุงแต่งได้ ต้องหยุดความคิด ปรุงแต่งก่อนที่จะมานั่ง หรือทำให้ความคิดปรุงแต่งนี้เบาบางลงไป เมื่อเบาบางลงไป เวลมานั่งก็จะไม่ฟุ้ง แล้วถ้ามีใจจดจ่ออยู่กับ คำบริการอย่างต่อเนื่องก็จะเข้าสู่ความสงบได้ **เวลาบริการก็อย่า** ไปคาดคะเนว่าเมื่อไหร่จะสงบ อย่าไปสนใจกับอนาคต ให้อยู่กับ **ปัจจุบันคือคำบริการ** ถ้าไปกังวลหรือไปคาดว่าเมื่อไหร่จะสงบ จิตก็ไปอนาคตแล้ว ถ้าจิตไปอนาคตแล้วจะไม่มีสติ จิตต้องอยู่ปัจจุบัน เขาเรียกว่า ปัจจุบันธรรม **สติคือปัจจุบันธรรม** ต้องดึงจิตให้อยู่ใน **ปัจจุบัน** ต้องดึงจิตไม่ให้คิดถึงเรื่องราวต่างๆ ทั้งที่ผ่านมาแล้วในอดีต และไม่คิดถึงเรื่องราวที่ยังไม่เกิดขึ้นในอนาคต ให้อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับ คำบริการ พุทโธๆ ไปเรื่อยๆ แล้วเดี่ยวจิตก็จะรวมเข้าสู่ความสงบ

ความสงบนี้ก็มีอยู่ ๒ รูปแบบ ที่ท่านเรียกว่า อปปนา กับ อุปจาระ **อปปนา** คือ จิตรวมเข้าสู่ความสงบแล้วก็นิ่ง มีอุเบกขา มีความว่าง เป็นอารมณ์ แต่สำหรับ**ผู้มีอุปจารสมาธิ** ท่านแสดงไว้ว่า เมื่อจิต

รวมลงแล้วจิตก็จะถอนออกมาเพื่อมารับรู้เรื่องราวต่างๆ รับรู้นิมิตต่างๆ รับรู้ภัญญาต่างๆ **ภัญญา** คือ ความสามารถพิเศษต่างๆ อ่านวาระจิตของผู้อื่น ระลึกชาติได้ เห็นเห็นดินอากาศได้ อันนี้อยู่ในอุปจารสมาธิ แต่**อุปจารสมาธิ**นี้ไม่เป็นประโยชน์ต่อการเจริญ**วิปัสสนา** เพราะผู้ที่อยู่ใน**อุปจารสมาธิ**นี้จะไม่**มีอุเบกขา** ใจยังมีความโลภความอยากอยู่ เวลาเห็นนิมิตอะไรก็เกิดความอยากหรือเกิดความกลัวขึ้นมา ถ้าเห็นนิมิตที่น่าดูก็อยากให้อยู่ไปนานๆ ถ้าเห็นนิมิตที่น่ากลัวก็อยากจะให้มันหายไป ดังนั้น**ผู้ที่ปฏิบัติต้องระมัดระวัง** ถ้ามีจริตทางด้าน**อุปจารสมาธิ** ซึ่งมีไม่มาก ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่ามีประมาณร้อยละ ๕ เท่านั้นเองที่จะเป็น**จิตแบบผาดโผน** ก็คือจิตไม่นิ่งไม่สงบ ถ้าเป็นแบบนี้ท่านบอกให้ใช้**สติ**ดึงกลับเข้าไปในความสงบ อย่าตามรู้เรื่องราวต่างๆ ที่มาปรากฏให้รับรู้ เพราะจะเสียเวลาแล้วจะไม่ได้กำลังจะไม่ได้**อุเบกขา**ที่จะต้องเอาไปใช้ในการต่อสู้กับกิเลสตัณหา

ผู้ที่ต้องการ**เจริญทางวิปัสสนา**นี้ต้องดึงจิตเข้าไปสู่ความสงบที่เรียกว่า **อัปปนาสมาธิ** คือ **สักแต่ว่ารู้** แล้วก็**ไม่มีอะไรให้รับรู้ มีแต่อุเบกขา** มีแต่ความว่าง **สมาธิแบบนี้แหละเป็นประโยชน์** เพราะจะทำให้**จิตใจมีกำลัง** เพราะเวลาอยู่ในสมาธิแบบนี้จิตสามารถที่จะกอดตัณหาต่างๆ ไม่ให้ออกมาทำงานได้ **อัปปนากับขนิกสมาธิ**ก็เป็นสมาธิแบบเดียวกัน ต่างกันตรงที่**ขนิกสมาธิ**นี้สงบเพียงเดี๋ยวเดียวซึ่งมักจะเกิดขึ้นใน**ระยะแรกในเวลาที่นั่งสมาธิ** พอจิตรวมลงไปปั๊บ พอสงบแล้วก็เกิดความตกใจเพราะไม่เคยเห็นอย่างนี้มาก่อน แล้วก็ถอนออกมา แต่ถ้าทำต่อไปก็จะรู้ว่ามันไม่มีอะไรเสียหาย เวลาที่รวมลงก็ใช้**สติ**ประคับประคอง อย่าปล่อยให้ตกใจ อย่าปล่อยให้ถอนออกมา แล้วพยายามเข้าไปอยู่ในอัปปนาสมาธินี้ให้นานๆ ให้น้อยๆ เหมือนกับการเอาน้ำเข้าไปแช่ในตู้เย็น ให้แช่นานๆ น้ำถึงจะเย็น น้ำเย็นจะได้มาดับความร้อนต่างๆ ได้ ถ้าเข้าไปแป๊บเดียวแล้วเอา

ออกมาแล้วยังไม่มีความเย็นพอ ยังไม่มีอุเบกขาพอ ก็จะหยุดค้นหาความอยากไม่ได้ เวลาที่ปัญญาพิจารณาว่าสิ่งต่างๆ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถึงแม้จะรู้ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่ถ้าไม่มีอุเบกขากิเลสตัณหา ก็จะออกมาแล้วก็พาจิตให้ไปทำตามสิ่งที่ตัณหาต้องการ พาไปเสพรูป เสียง กลิ่น รส พาไปหาลาภ ยศ สรรเสริญ สุข แต่ถ้าจิตมีอุเบกขามีอัปปนาสมาธิ จิตก็จะมีกำลังที่จะต่อต้าน เพราะจิตที่เป็นอัปปนาคือเป็นจิตที่มีความสุข เป็นจิตที่ไม่หิวโหยกับอารมณ์ต่างๆ แต่ต้องพยายามทำให้มากๆ ในเบื้องต้นนี้ไม่ต้องไปกังวลว่าจะติดสมาธิ ขอให้มีความสุขก่อนเถิด บางคนกลัวจะไปติดสมาธิ ถ้าไม่มีสมาธิแล้วไปกลัวติดสมาธิ มันก็เป็นทางของตัณหากิเลสนี่เอง ที่ไม่ยอมให้ใจมีสมาธิเพราะถ้ามีสมาธิแล้วมันจะฆ่ากิเลสตัณหา มันจะกดกิเลสตัณหาไม่ให้ออกมาเพ่นพ่านได้ อันนี้ก็คือเรื่องของสมาธิ เวลาที่นั่งไปแล้วเกิดผลอะไรก็ขอให้**ระมัดระวัง** เพราะสมัยนี้ก็มี การสอนกันบอกว่านั่งแล้วให้เห็นนรก ให้เห็นสวรรค์ ให้ไปเที่ยวตามภพภูมิต่างๆ การเห็นเหล่านี้ไม่เป็นประโยชน์ต่อการดับความทุกข์ ละตัณหา ที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ ต้องเป็น**สมาธิที่ว่าง สักแต่ว่ารู้** แล้วก็มี ความสงบที่เป็นความสุขอย่างยิ่ง อันนี้ต้องพยายามทำให้ได้ทำให้บ่อย แล้วต่อไปมันจะเป็นไปตลอดทั้งวันเลย พอเราออกมาปั๊บ เปลี่ยนอิริยาบถสักแป๊บก็กลับไปนั่งใหม่ แล้วต่อไปบางทียังไม่ทันเข้าไปนั่ง มันก็สงบมาโดยอัตโนมัติ มันมาของมันเองเพราะจิตมันเคยเข้าไปเวลาใด มันก็จะเหมือนกับมีนาฬิกาปลุกที่จะดึงให้จิตเข้าสู่ความสงบ บางทีไม่ต้องนั่งสมาธิ เพียงแต่อยู่เฉยๆ ตามลำพัง พอไม่คิดอะไรเท่านั้นเอง จิตมันก็สงบได้ นี่แหละ เป็นผลที่จะเกิดขึ้นจากการเจริญสติ เพราะถ้าไม่มีสติ สมาธิจะไม่เกิด เมื่อสมาธิไม่เกิด ภาวนามยปัญญาก็จะไม่เกิด

ภาวนามยปัญญานี้เป็นปัญญาที่ดับความทุกข์ได้ เพราะมีทั้ง**สมถภาวนา**และ**วิปัสสนาภาวนา** พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ แล้วมี

ความสงบเป็นเครื่องอยู่อาศัย พอเห็นอะไรเป็นทุกข์ก็จะปล่อยได้
วางได้ แต่ถ้าไม่มีสมาธิ ไม่มีสมถภาวนา เห็นอะไรเป็นทุกข์ก็ยังไม่ปล่อย
ไม่ได้ ยังอยากได้อยู่ ดังนั้นถ้าพิจารณาด้วยปัญญาแล้วถ้ามีสมาธิก็จะ
ปล่อยวางได้ จะยอมรับกับสภาพของการเจริญและการเสื่อมได้ จะไม่
หวั่นไหวเวลาเมื่ออะไรเสื่อมไป จะไม่ติดอกติดใจเวลาเมื่ออะไรจะเจริญขึ้นมา
เพราะจะเห็นว่าการเจริญนี้ก็เพื่อไปสู่ความเสื่อมนี้เอง เพราะไม่มีอะไร
ที่เจริญแล้วจะไม่เสื่อม ยกเว้นธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติ
เท่านั้น อันนี้เป็นธรรมที่อยู่ภายในใจ ต่างกับธรรมที่อยู่ภายนอก
สภาวะธรรมที่อยู่ภายนอกใจนี้มีเจริญมีเสื่อม แต่ธรรมที่มีอยู่ภายในใจ เช่น สติ สมาธิ ปัญญา นี้จะไม่วันเสื่อม เพราะจะสามารถดูแล
รักษามันได้นั่นเอง ถ้ามีสติแล้วก็จะสามารถเข้าสมาธิได้ทุกครั้ง
ทุกเวลา แล้วถ้ามีปัญญาก็จะสามารถตัดความอยากต่างๆ ที่ทำให้เกิด
ความทุกข์ได้ จนไม่มีความทุกข์หลงเหลืออยู่ ใจก็จะเป็นใจ
ที่มีแต่บรมสุข ปรमัง สุขัง

นี่คือเรื่องของกรรมมีสติเพื่อให้มีสมาธิ เมื่อมีสมาธิก็จะพิจารณาทาง
ปัญญาได้ เพราะถ้าไม่มีสมาธิ จิตจะหิวกับอารมณ์ต่างๆ หิวกับรูป
เสียง กลิ่น รส หิวกับลาภ ยศ สรรเสริญ จะไม่สามารถตั้งมาพิจารณา
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ จะไม่สามารถตั้งมาพิจารณาอสุภะ จะไม่
สามารถตั้งมาพิจารณาอาหาระปฏิภูลสัญญาได้ จะพิจารณาทางตรง
กันข้าม อาหารที่เหินเอร็ดอร่อยจะคิดไปอย่างนั้น ที่เที่ยวที่เหินนำไป
ที่ไหนดี ถ้ามีคนนั้นถามคนนี้ได้อะไรมาแล้วนี่ต้องอยู่กับเราไปเสมอ
อันนี้เป็นความคิดไปในทางค้นหากิเลสที่จะทำให้เราต้องทุกข์เวลา
ที่มันไม่ได้เป็นไปอย่างที่เราคิด แต่ถ้าเราหมั่นคิดอยู่เรื่อยๆ ถ้าเรา
มีสมาธินี้ จิตจะไม่มีอารมณ์หิวโหยกับเรื่องราวต่างๆ ก็จะสามารถ
พิจารณาไตรลักษณ์ได้ พิจารณาอสุภะได้ พิจารณาอาหาระปฏิภูล-
สัญญาได้ ก็สามารถที่จะละตัณหาต่างๆ ละกามตัณหา ภวตัณหา
และวิภวตัณหา ได้

เมื่อละต้นหาทั้ง ๓ ได้ กิจในทางพระพุทธศาสนาก็มีวันสิ้นสุด **วุสิตัง พรหมจริยง** กิจในพรหมจริยงนี้ได้ถึงที่สุดแล้ว ไม่เหมือนกิจทางโลกนี้ ทำไปมากเท่าไรก็ยังมีกิจให้ทำอยู่เรื่อยๆ ต้องถึงกับไม่สามารถจะทำได้ เช่น แก่หรือตายไปเท่านั้นถึงจะหยุดทำ เพราะต้นหาความอยากทำให้อยู่เฉยๆ ไม่ได้ ทั้งที่มีลาภ ยศ สรรเสริญ สุข อยู่เต็มทีเลย แต่มันไม่มีความสุข มันไม่มีความอึด มันเลยต้องหาอะไรทำ เพราะคิดว่าได้ทำแล้วมันจะทำให้มีความสุข อย่างน้อยก็ระงับความหงุดหงิดที่เกิดจากความอยากได้ แต่ก็ต้องทำไปเรื่อยๆ ไม่มีวันสิ้นสุด ถ้ากำจัดความอยากทั้ง ๓ หหมดไปได้ จะไม่มีอะไรกระตุ้นจะไม่มีอะไรมาผลักดันให้ไปทำอะไรอีกต่อไป ถ้าทำก็ทำเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น อย่างพระพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์ต่างๆ หลังจากที่ท่านได้กำจัดต้นหาความอยากต่างๆ ให้หมดไปจากใจของท่านแล้ว ท่านก็เอาเวลาที่เหลืออยู่นี้มาเผยแผ่สั่งสอนธรรมะ แต่ท่านไม่ได้ทำด้วยความอยาก คือมีคนมาฟังก็สอน ไม่มีคนมาฟังก็จะไม่ไปติดป้ายติดประกาศว่าใครอยากจะฟังมาฟังได้ อันนี้จะไม่มี เพราะใจของท่านไม่มีความอยากได้อะไรเป็นสิ่งที่ตอบแทน ถ้ายังมีความอยากมีอะไรเป็นการตอบแทน อยากจะให้คนมาฟังเทศน์เพราะเวลาคนมาฟังเทศน์ก็จะได้มาทำบุญนั่นเอง แต่สำหรับ**ท่านผู้เสร็จกิจแล้วนี้** ท่าน**ทำกิจนี้เพื่อสงเคราะห์โลก** เป็นกิจที่เมตตาต่อโลก ถ้าพระพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์ต่างๆ นี่ไม่แสดงธรรม พวกเราก็ไม่มีวันที่จะรู้เรื่องราวต่างๆ ของธรรมะได้เลย เราก็จะถูกความหลงหลอกให้ไปหาลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เหมือนกับคนที่เขาไม่เคยฟังเทศน์ฟังธรรม เขาจะพุ่งไปที่หาลาภ ยศ สรรเสริญ หาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วก็ต้องมีความทุกข์ตามมา เพราะมันจะต้องมีวันสิ้นสุด มีวันเสื่อม มีวันหมด

ดังนั้นพวกเราถือว่าเป็นพวกที่มีวาสนามีบุญที่ได้มาเจอคำสอนของพระพุทธเจ้าที่จะสามารถนำพาชีวิตของเราให้ไปสู่การสิ้นสุดของ

การเวียนว่ายตายเกิดได้ ไปสู่การสิ้นสุดของการทำภารกิจต่างๆ ได้ จะอยู่เฉยๆ อย่างมีความสุขอย่างสบาย จะไม่รู้สึกงุดหงิดรำคาญใจ เหมือนกับข้าราชการที่สิ้นเดือนกันยายนี้นี้ต้องเกษียณอายุ เคยไปทำงานทุกวัน พอ ๑ ตุลาคมนี้ ไม่มีงานให้ทำแล้ว อยู่เฉยๆ ก็หงุดหงิดรำคาญ เคยมีลูกน้องบริษัทบริวารคอยมาให้บริการมาให้ความสุข ก็จะไม่อยู่แล้ว แต่ถ้าเป็นคนที่มีปฏิบัติธรรมควบคู่กับการทำงานทางโลก พองานทางโลกหมดไปก็หันมาทำงานทางธรรมต่อได้เลย ก็จะไม่หงุดหงิด เพราะว่าจะมีงานให้ทำและเป็นงานที่จะนำไปสู่การไม่หงุดหงิดอย่างถาวร

นี่คือเรื่องของสัจธรรมของพระพุทธเจ้าที่พระองค์ทรงสอนให้พวกเราพยายามเจริญกันให้มากๆ ก็คือ สติ เจริญสติด้วยความวิริยะ อุตสาหะพากเพียร ถ้าขี้เกียจไม่มีวิริยะก็จะไม่สามารถเจริญสติได้ ก็จะไม่สามารถดับความทุกข์ได้ เพราะการดับทุกข์นี้ต้องเกิดจากการมีวิริยะมีความพากเพียรนั่นเอง พากเพียรทำอะไร พากเพียรเจริญสติ พอได้สติก็เจริญสมาธิ พอได้สมาธิก็เจริญปัญญา พอได้ปัญญาก็จะได้วิมุตติได้มรรคผลนิพพานขั้นต่างๆ จนถึงขั้นสูงสุด จึงขอให้พวกเราจงมีความยินดีที่ชาตินี้ได้มาพบกับพระพุทธศาสนา และขอให้พยายามตักตวงโอกาสอันเลิศอันประเสริฐนี้ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้



การเข้าหาพระพุทธศาสนานี้เป็นการเข้าหา
ที่พึงทางใจ ชีวิตของเรานั้นมี ๒ ส่วนด้วยกัน
มีร่างกายและมีจิตใจ ร่างกายของเรามีที่พึง
แบบหนึ่ง ใจของเราก็มีที่พึงอีกแบบหนึ่ง
เป็นที่พึงที่ไม่เหมือนกัน ที่พึงทางร่างกาย
คือปัจจัย ๔ อาหาร ที่อยู่ อาศัย ยารักษาโรค
เครื่องนุ่งห่ม อันนี้เป็นที่พึงทางร่างกาย
ถ้าร่างกายปราศจากอาหาร ปราศจากที่อยู่
อาศัย ปราศจากยารักษาโรค ปราศจาก
เครื่องนุ่งห่ม ร่างกายก็จะอยู่อย่างไม่ปกติ
หรืออาจจะถึงกลับตายไปก็ได้ ส่วนใจ
ก็เช่นเดียวกัน ใจก็ต้องมีที่พึงทางใจ ที่พึง
ทางใจก็คือพระรัตนตรัย คือพระพุทธ
พระธรรม และพระสงฆ์ ถ้าใจขาดพระพุทธ
ขาดพระธรรม ขาดพระสงฆ์ ใจก็จะอยู่อย่าง
ไม่ปกติ อยู่อย่างทุกข์ทรมาน อยู่อย่างวุ่นวาย
อยู่อย่างหวาดกลัว อยู่อย่างวิตกกังวล
เพราะว่าไม่มีที่พึงทางใจ

ที่พึงทางร่างกายนี้พวกเราสามารถหากันได้
ทุกคน เพราะถ้าเราไม่สามารถหาได้ ปานนี้
ร่างกายของเราก็คงจะตายไป แต่เนื่องจาก

รสนะ คือที่พึง ทางใจ

การที่จะน้อมเอาพระพุทธร พระธรรม พระสงฆ์ เข้าสู่ภายในใจของพวกเรานั้น ก็ต้องน้อมด้วยการศึกษา น้อมด้วยการปฏิบัติ และน้อมด้วยการบรรลุธรรม

ร่างกายของเรายังอยู่ได้อย่างปกติสุขก็แสดงว่าพวกเรามีความสามารถที่จะหาปัจจัย ๔ ให้แก่ร่างกายได้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์ไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใด ส่วนที่พึงทางใจนี้พวกเรายังหากันไม่ได้ หรือได้บ้างไม่ได้บ้าง ใจของพวกเราจึงยังไม่อยู่อย่างปกติเหมือนกับร่างกาย ยิ่งวุ่นกับเรื่องนั้นยังเดือดร้อนกับเรื่องนี้ ยิ่งหาความสงบสุขไม่ได้กัน เพราะใจยังไม่มีพระรัตนตรัยนั่นเอง ยิ่งขาดพระพุทธร พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ **พระพุทธร พระธรรม พระสงฆ์** ที่เรารู้จักกันนั้นเป็น **พระรัตนตรัยที่อยู่ข้างนอกใจ** ยังไม่ได้เข้ามาสู่ใจของพวกเรา จึงยัง **ไม่สามารถเป็นที่พึ่งทางใจได้** ยังไม่สามารถรักษาใจให้ตั้งอยู่ในความสงบได้ตลอดเวลา

พระรัตนตรัยภายนอกนี่คืออะไร ก็คือพระพุทธรูปต่างๆ ที่เรากราบไหว้บูชา หรือที่เรามีติดตัวไว้แขวนคอเราหรือใส่อยู่ในส่วนใดส่วนหนึ่งในเสื้อผ้าของเรา หรือพระพุทธรูปเจ้าที่เรารู้จักจากการได้ศึกษาร่ำเรียนคือเจ้าชายสิทธัตถะ ผู้ที่สละราชสมบัติได้ออกบวช และได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธรูปเจ้าขึ้นมา นี่คือพระพุทธรูปรัตนนภายนอก เป็นที่พึ่งของสัตว์โลกทั้งหลายได้ต่อเมื่อเราน้อมเอาพระพุทธรูปเจ้านั้นเข้ามาสู่ใจของพวกเรา แต่ถ้ายังไม่ได้น้อมเข้ามา พระพุทธรูปเจ้าก็ยังไม่สามารถที่จะมาเป็นที่พึ่งของพวกเราได้

ส่วนพระธรรมคำสอนของพระพุทธรูปเจ้าก็เช่นเดียวกัน ที่อยู่ภายนอกก็คือที่อยู่ในพระโอษฐ์ของพระพุทธรูปเจ้าหรือของพระอริยสงฆ์สาวก หรือที่

ถูกจารึกไว้ในสื่อต่างๆ เช่น ในหนังสือ ในแผ่นซีดี ยังถือว่าไม่ได้เป็นธรรมรัตนะภายใน ยังอยู่ข้างนอกใจ ยังไม่สามารถที่จะปกป้องรักษาใจของพวกเราให้อยู่อย่างปราศจากความทุกข์ความวุ่นวายใจได้ เช่นเดียวกับพระอริยสงฆ์สาวกคือพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ พระสุปฏิปันโนที่พวกเราไปกราบไหว้กัน ไปรับฟังโอวาทไปรับฟังคำสอนกัน ท่านก็ยังถือว่าเป็นพระสังฆรัตนะภายนอกอยู่ ยังไม่ได้เป็นพระสังฆรัตนะภายในใจ ท่านจึงไม่สามารถจะปกป้องคุ้มครองป้องกันใจของเราไม่ให้ถูกความทุกข์ต่างๆ เข้ามาเหยียบย่ำทำลายได้ เพราะว่าเรายังไม่ได้น้อมเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่อยู่ภายนอกใจนี้ให้เข้ามาสู่ภายในใจเพื่อที่จะได้เข้ามาปกป้องคุ้มครองรักษาใจของเราให้อยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข

นี่คือเรื่องของ**ที่พึ่งทางใจ** คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่มีอยู่ ๒ รูปแบบด้วยกัน **ที่อยู่ภายนอกกับที่อยู่ใน** เปรียบเทียบก็เหมือนกับยาที่อยู่ภายนอกร่างกายกับยาที่อยู่ในร่างกาย ยาที่อยู่ภายนอกร่างกายต่อให้เป็นยาที่วิเศษขนาดไหนก็ตาม จะไม่สามารถทำประโยชน์อะไรให้กับร่างกายได้ จะไม่สามารถรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ของร่างกายให้หายไปได้ แต่ถ้าได้รับประทานยาเข้ามาในร่างกาย พอยาได้เข้าสู่ร่างกายแล้ว ยาก็จะสามารถรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ของร่างกายให้หายไปได้หมดได้ ดังนั้นเราต้องน้อมเอาพระรัตนตรัยภายนอก น้อมเอาพระพุทธเจ้า น้อมเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า น้อมเอาพระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า เข้าสู่ภายในใจของพวกเราให้ได้ถ้าพวกเราอยากจะได้ที่พึ่งทางใจที่จะปกป้องรักษาพวกเรานั้นให้อยู่อย่างปกติสุข อยู่อย่างปราศจากความทุกข์ความวุ่นวายใจต่างๆ

การที่จะน้อมเอาพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เข้าสู่ภายในใจของพวกเรานั้น ก็จะต้องน้อมด้วยการศึกษา น้อมด้วยการปฏิบัติ และน้อมด้วยการบรรลุธรรม นี่คือ ๓ ขั้นตอนสำคัญของการน้อมเอาพระพุทฺธรัตนะ พระธรรมรัตนะ และพระสังฆรัตนะ ให้เข้ามาสู่จิตใจของพวกเรา

วิธีที่น้อมเอาพระพุทฺธรัตนะเข้ามา ก็คือเราศึกษาพระประวัติของพระพุทฺธเจ้าดูว่าทรงบำเพ็ญทรงปฏิบัติอย่างไร เราก็ต้องเอาวิธีการของพระพุทฺธเจ้าที่ทรงได้บำเพ็ญได้ปฏิบัตินี้มาเป็นแบบฉบับ พระพุทฺธเจ้าทรงทำอะไร เราก็ต้องทำอย่างนั้น ทรงสละราชสมบัติอันนี้ เรียกว่าเป็นการทำทาน ทานนี้ก็ทำได้หลายระดับด้วยกัน แต่ในที่สุดก็ต้องไประดับที่สูงที่สุด ก็คือระดับเต็ม ๑๐๐ คือสละหมด พระพุทฺธเจ้าก็ทรงบำเพ็ญแบบนั้น ทรงสละราชสมบัติ ตอนนี้องค์พวกเราก็ทำทานเหมือนกันแต่ยังไม่เหมือนกับพระพุทฺธเจ้า เรายังทำเพียงเล็กน้อยๆ อยู่ พอหอมปากหอมคออยู่ เพราะเรายังอาศัยทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงิน เรายังไม่ยอมเลิกอาศัยทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทอง เราจึงไม่สามารถที่จะสละทรัพย์สินสมบัติทำทานได้อย่างเต็มร้อย ผู้ที่สามารถทำทานได้เต็มร้อยอย่างพระพุทฺธเจ้าก็เพราะว่าท่านไม่ต้องการอาศัยทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองเป็นที่พึ่งอีกต่อไป ท่านเห็นว่ามันไม่ได้เป็นที่พึ่งที่แท้จริงของใจ ไม่สามารถดับความทุกข์ใจต่างๆ ได้ ไม่สามารถปกป้องคุ้มครองรักษาใจไม่ให้ทุกข์ไม่ให้อนุวายได้ ท่านจึงสละเพื่อที่จะได้ไปหาที่พึ่งอันใหม่ ที่พึ่งอันใหม่ก็คือที่พึ่งทางใจ ที่พึ่งที่จะได้จากการปฏิบัติจิตภาวนากับการรักษาศีล

นี่คือการบำเพ็ญของพระพุทฺธเจ้า ทรงบำเพ็ญทานแล้วบำเพ็ญศีลรักษากาย วาจา ให้ตั้งอยู่ในความสงบเรียบร้อย ไม่สร้างความทุกข์ ความเดือดร้อนความเสียหายให้แก่ผู้อื่นและกับตนเอง เพื่อที่จะได้

ไม่มีปัญหาไม่มีอุปสรรคต่อการที่จะบำเพ็ญจิตภาวนา **ผู้ที่บำเพ็ญจิตภาวนา** จำเป็นจะต้อง**มีศีล**ที่จะเป็นธรรมที่จะคอยปกป้องรักษาไม่ให้ไปมีปัญหามีเรื่องมีราวกับใคร เพื่อจะได้มีเวลามาม่าบำเพ็ญจิตภาวนาได้อย่างเต็มที่ พระพุทธเจ้าทรงสละราชสมบัติแล้วก็ออกบวช เป็นนักบวช คำว่า**นักบวช**ก็คือ**ผู้มีศีลมีธรรม**นี้เอง ศีลของนักบวชนี้จะสูงกว่าศีลของผู้ครองเรือน ศีลของผู้ครองเรือนก็คือศีล ๕ ศีลของผู้บำเพ็ญจิตภาวนา ก็คือศีล ๘ ขึ้นไป ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๓ ศีล ๓๐๐ กว่าข้อ ศีลเหล่านี้เป็นศีลของผู้บำเพ็ญจิตภาวนาที่จำเป็นอย่างยิ่งต้องมีไว้คุ้มครองรักษาผู้ปฏิบัติไม่ให้มีปัญหามีเรื่องมีราวกับใครเพื่อจะได้มีเวลาบำเพ็ญจิตภาวนาได้อย่างเต็มที่

พอได้บำเพ็ญจิตภาวนาได้เต็มร้อยก็จะได้รับบรรลุพระธรรมที่เป็นสรณะที่เป็นที่พึ่งของใจ **ธรรมกับพระพุทธเจ้า**นี้ท่านบอกว่าเป็นองค์เดียวกัน เป็นเหมือนกัน และเหมือนกับพระอริยสงฆ์สาวกด้วย **พระรัตนตรัย** คือ **พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** นี้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต **ตถาคต** คือพระนามที่พระพุทธเจ้าทรงเรียกพระองค์เอง **ผู้ใดเห็นตถาคต ผู้นั้นเห็นธรรม** เพราะตถาคตคือธรรม ธรรมก็คือตถาคตนั่นเอง และผู้ที่จะเห็นธรรมเห็นตถาคตได้ก็คือผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ผู้ที่เป็นสุปฏิปันโน ก็คือพระอริยสงฆ์สาวกนี้เอง พระรัตนตรัยองค์ที่ ๓ คือพระสังฆรัตนะ ผู้ที่บำเพ็ญตามคำสอนตามตัวอย่างของพระพุทธเจ้า ผู้บำเพ็ญตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะได้บรรลุธรรม เมื่อได้บรรลุธรรมก็จะได้พบกับพระพุทธเจ้า ได้รู้จักหน้าตาของพระพุทธเจ้าที่แท้จริงว่ามีหน้าตาอย่างไร และ**ผู้ที่จะได้เห็นหน้าตาของพระพุทธเจ้า** ได้เห็นพระธรรมของพระพุทธเจ้า ก็คือ**ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ** คือพระอริยสงฆ์สาวกตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป

ถ้ามีการศึกษา มีการปฏิบัติ ผลก็คือการบรรลุก็จะตามมาเสมอ อันนี้เป็นหลักเหตุผลสากล

นี่คือที่มาที่ไปของพระรัตนตรัยของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
ที่เราจำเป็นจะต้องน้อมเข้ามาสู่ใจของพวกเราด้วยการศึกษา
ชีวประวัติของพระพุทธเจ้า ชีวประวัติของพระอริยสงฆ์สาวก จะศึกษา
ของพระพุทธเจ้าก็ได้ ของพระสงฆ์สาวกก็ได้ ทดแทนได้เหมือนกัน
มีการประพจน์มีการบำเพ็ญคล้ายคลึงกัน คือมีการทำทานเหมือนกัน
มีการรักษาศีลเหมือนกัน มีการบำเพ็ญจิตภาวนาเหมือนกัน
อันนี้แหละเป็นหัวใจของการที่จะสร้างพระรัตนตรัยขึ้นมาภายในใจ
ก็คือ การทำทาน การรักษาศีล และการภาวนา

เมื่อเราได้ปฏิบัติแล้วเราก็จะได้บรรลุธรรมกันตามลำดับอย่าง
แน่นอน เพราะนี่เป็นเรื่องของเหตุและผล เป็นของตายตัวไม่มีวัน
เปลี่ยนแปลงไปตามกาลตามเวลา เหตุผลนี้เป็นเหตุผลอมตะ พุดง่าย ๆ
คือเป็นเหตุผลที่ใช้ได้ในพระสมัยพระพุทธกาลก็เป็นเหตุผลที่ใช้ได้
ในปัจจุบัน และในสมัยอนาคตอันยาวไกลที่จะตามมา เหตุผลนี้แล
ที่ทำให้พระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ที่ทรงมาตรัสรู้และนำเอาธรรม
มาเผยแผ่ก็เผยแผ่เหตุผลอันนี้เอง พระพุทธเจ้ามีมากมายก่ายกอง
ในอดีต หรือพระพุทธเจ้าที่จะมาต่อไปในอนาคตที่มีมากมายก็
เช่นเดียวกัน ก็จะมาสอนเหตุสอนผลอันนี้เหมือนกัน สอนให้ศึกษา
สอนให้ปฏิบัติ สอนให้บรรลุ ถ้ามีการศึกษามีการปฏิบัติ ผลก็คือ
การบรรลุก็จะตามมาเสมอ อันนี้เป็นหลักเหตุผลสากล หลักเหตุผล
ที่ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเชื้อชาติวรรณะ ภาษา สัญชาติ อะไรทั้งนั้น เพราะ
ใจนี้เป็นใจสากล ใจของคนไทย ใจของคนต่างชาติ เป็นใจเหมือนกัน

เป็นใจที่ต้องการที่ฟังเหมือนกัน ไม่ว่าจะนับถือศาสนาใดก็ตาม
ก็ต้องการที่ฟังเหมือนกัน

การที่มีศาสนาต่างๆ ก็เพราะว่ามีการแสวงหาที่ฟังทางใจกัน แล้วผู้ที่
นำเอาที่ฟังทางใจมาเผยแพร่ก็เป็นผู้ที่ค้นคว้าหาวิธีการต่างๆ ที่ได้
ผลบ้าง ที่ไม่ได้ผลบ้าง ผู้ที่นำเอามาเผยแพร่ก็จะตั้งศาสนาของตน
ไปตามความที่ตนเองได้เรียนรู้มา จึงมีศาสนาหลากหลายด้วยกัน
ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม ศาสนพุทธ ศาสนาฮินดู เหล่านี้ก็เป็น
คำสอนที่จะสอนให้ผู้ปฏิบัติได้มีที่ฟังทางใจ แต่คำสอนของแต่ละผู้ที่
สอนนั้นก็มีความตื้นลึกหนาบางไม่เท่ากัน อยู่ที่ความสามารถของ
ผู้ที่สอนว่ารู้มากน้อย ถ้ารู้มากก็จะมีที่ฟังที่มาก ถ้ารู้น้อยก็จะมีที่ฟัง
ที่น้อยคือไม่ครบถ้วนบริบูรณ์ ในบรรดาศาสนาที่มีอยู่ในโลกนี้
**มีพระพุทธศาสนาที่มีคำสอนที่สามารถให้ที่ฟังแก่จิตใจได้ครบถ้วน
บริบูรณ์** ส่วนคำสอนของศาสนาอื่นนี้ไม่แน่ใจ เพราะว่าไม่ได้ศึกษา
ไม่ได้ปฏิบัติ แต่เท่าที่เห็นก็มีผู้ที่เคยนับถือศาสนาอื่นก็กลับมานับถือ
พระพุทธศาสนา เพราะเห็นว่าศาสนาของตนเองที่ได้ศึกษาได้
ปฏิบัตินั้นไม่สามารถให้ที่ฟังได้ครบถ้วนบริบูรณ์ได้เหมือนอย่าง
พระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาจึงมีผู้ที่นับถือศาสนาอื่นเข้ามา
นับถือกันเป็นจำนวนมาก เพราะเวลาที่เริ่มต้นนั้นก็จะมีพระพุทธเจ้า
เพียงพระองค์เดียวที่ทรงนับถือศาสนานี้ แต่พอทรงนำเอาคำสอน
วิธีการสร้างที่ฟังทางใจนี้ไปสอนแก่นักบวชในศาสนาอื่น พอเขา
ได้ยินได้ฟังเขาก็เห็นได้อย่างชัดเจนว่าคำสอนของเขานี้สู้คำสอน
ของพระพุทธเจ้าไม่ได้ เพราะคำสอนของเขาไม่สามารถสร้างที่ฟัง
ทางใจให้กับเขาได้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์เหมือนกับคำสอนของ
พระพุทธเจ้า พอเขาได้ยินได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้ว เขาก็ได้
บรรลุธรรมขึ้นมาทันที เขาก็เลยขออนุญาตขอบวชอยู่ในบวรศาสนา
ขอเปลี่ยนศาสนาเลย เคยนับถือศาสนาอะไรอยู่มานานแต่ไม่ได้ผล

ไม่ได้ประโยชน์เหมือนกับได้ศึกษาได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า พอเขาได้บรรลุธรรมได้หลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆ เขาก็เลยฝากตัวเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้านับตั้งแต่วันนั้นมา แล้วก็รับหน้าที่ช่วยเหลือพระพุทธเจ้าในการนำเอาคำสอนอันประเสริฐของพระพุทธเจ้านี้ไปเผยแผ่ให้แก่ผู้อื่นต่อไป พระพุทธศาสนาจึงมีผู้คนนับถืออย่างมากและรวดเร็วจนกระทั่งถึงปัจจุบันนี้

แต่ถ้ายังไม่ศึกษายังไม่ปฏิบัติก็ยังไม่บรรลุก็จะได้ที่พึ่งทางใจ ถึงแม้ว่าจะมี**พระพุทธรูป**อยู่เต็มบ้านก็ตาม ถึงแม้จะมี**หนังสือธรรมะ**ต่างๆ อยู่เต็มตู้ก็ตาม ถึงแม้จะไปกราบไหว้**พระสุปฏิปันโน** ตามสถานที่ต่างๆ ก็ตาม ก็ยังไม่พอเพียงพอต่อการสร้างสรณะสร้าง**พระรัตนตรัย** ขึ้นมาภายในใจ การไปกราบไหว้ครูบาอาจารย์ต่างๆ นี่ก็เพื่อไปศึกษาพระธรรมคำสอนเพื่อที่จะได้น้อมนำเอามาปฏิบัติต่อตนเอง ถ้าไปศึกษาแต่ไม่น้อมนำเอามาปฏิบัติ การบรรลุธรรมก็ยังไม่สามารถเกิดขึ้นมาได้ **สิ่งที่**จะเชื่อมการศึกษาไปสู่**การบรรลุธรรมก็คือการปฏิบัติธรรม**นี้เอง ถ้าปฏิบัติธรรมโดยที่ไม่ได้ศึกษาก็อาจจะปฏิบัติผิดๆ ถูกๆ ก็ได้ เพราะไม่มีผู้ที่สอนอย่างถูกต้อง ก็จะไม่สามารถบรรลุธรรมได้

อย่างพระพุทธเจ้าในช่วงที่ทรงลองผิดลองถูกเพราะไม่มีใครสอน จึงทำให้การบำเพ็ญของพระพุทธเจ้านั้นเน้นซ้ำไปเพราะไม่รู้่วาวิธีไหนเป็นวิธีที่ถูกต้อง ก็เลยต้องทดลองทั้ง ๒-๓ วิธี วิธีแรกพระองค์ก็ทรงรู้ว่าไม่ใช่ทาง ด้วยการเสพความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เช่น สมัยที่ทรงเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ตอนนั้นทรงใช้การเสพกาม เสพรูป เสี่ยง กลิ่น รส โภญฐ์พละ เป็นวิธีการดับทุกข์ ก็ไม่สามารถดับทุกข์ได้ พอมาบำเพ็ญมาบวชก็มาทดลองใช้วิธีทรมานตนด้วยวิธีต่างๆ ก็ไม่สามารถดับความทุกข์ที่มีอยู่ภายในใจได้ จนในที่สุดก็ได้ค้นพบ

ทางสายกลาง ทางที่อยู่ระหว่างการดับทุกข์ด้วยการเสพกามกับ
การทรมานร่างกาย ทรงค้นพบทางที่เรียกว่า **มัชฌิมาปฏิปทา**
ทางสายทาง ที่ประกอบด้วย**มรรคที่มีองค์ ๘ ทาง** ที่มีสัมมาทิฐิ
สัมมาสังกัปปो สัมมากัมมันโต สัมมาวาจา สัมมาอาชีโว สัมมา-
วายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ นี่คือการบำเพ็ญที่จะนำไปสู่การ
หลุดพ้นต้องมีมรรคที่เป็นองค์ ๘ ที่ทรงย่อลงมาเป็นศีล สมาธิ
ปัญญา **ศีล** ก็คือข้อห้ามต่างๆ **สมาธิ** ก็คือสมถภาวนา การทำใจ
ให้สงบ และ**วิปัสสนาภาวนา** คือการสนใจให้ฉลาด ถ้าได้ปฏิบัติ
ครบถ้วนขบวนการ **การบรรลุธรรมต่างๆ** ก็จะปรากฏขึ้นมาคือ
มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ จะเป็นผลที่จะตามมาต่อไป

นี่คือคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เรียกว่า **ธรรมะรัตน** ที่เราต้องศึกษา
เพื่อที่เราจะได้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ถ้าเราไม่ศึกษาเราก็จะปฏิบัติ
กันแบบผิดๆ ถูกๆ แล้วก็มาได้เถียงกันปากเปียกปากฉืด เสียทำลาย
เป็นกอง เป็นไปโดยไม่ได้ประโยชน์อะไร สมัยนี้ศึกษากันน้อยถกเถียง
กันมาก ศึกษาน้อยปฏิบัติก็น้อย แต่อยากจะได้ผลกันมากๆ อยากจะ
ได้ผลกันเร็วๆ แต่ผลนี้มันไม่ได้เกิดจากการ**ศึกษาน้อยๆ ปฏิบัติน้อยๆ**
ผลนี้เกิดจากการศึกษามากๆ ปฏิบัติมากๆ ถ้าเราปฏิบัติเหมือน
กับพระพุทธเจ้าเหมือนกับพระสาวกทั้งหลายได้ปฏิบัติกัน ผลที่
พระพุทธเจ้าได้ผลที่พระสาวกทั้งหลายได้ก็จะเป็นผลแบบเดียวกับ
ที่เราจะได้อย่างแน่นอน เพราะเหตุและผลนี้ไม่เปลี่ยนแปลงไปกับ
กาลกับเวลา จะอยู่ในยุคใดสมัยใด อยู่ในสมัยพระพุทธกาล สมัยใน
อนาคตที่จะตามมา ถ้ามีเหตุคือการบำเพ็ญ ศีล สมาธิ ปัญญา มีการ
รักษาศีล ภาวนาอยู่ มรรค ผล นิพพานชั้นต่างๆ ก็จะต้องเป็นผลที่
ตามมาอย่างแน่นอน ไม่มีอะไรจะต้องสงสัย สิ่งที่น่าสงสัยอยู่ที่ศรัทธา
ของพวกเราเท่านั้นเองว่าแน่นหนาขนาดไหน กล้าหาญขนาดไหน
หรือยังแบบกลัวๆ กลัวๆ อยู่ ยังแบบรักพี่เสียดายน้องอยู่ ความสุข

จากการใช้เงินใช้ทองก็ยังชอบอยู่ ยังชอบเที่ยวอยู่ ยังชอบซื้อของสวยๆ งามๆ ของหรูหราอยู่ ถ้ายังชอบอย่างนี้ก็ยิ่งรักพี่เสียดาบน้อง จับปลาสองมือ ทำไปทำมาไม่ได้สักตัว เพราะมันจับไม่ได้มันคงเหมือนกับจับด้วยสองมือ จับปลาถ้าจับด้วยสองมือมันจะมันคงกว่าถึงแม้ว่าจะได้ตัวเดียวแต่มันก็ได้แน่ๆ ดีกว่าจับสองตัวด้วยมือละตัว ตัวละมือ มันดันปั๊บ มันก็หลุดไปทั้งสองตัวเลย

นี่คือสิ่งที่พวกเราจะต้องสงสัยในตัวของเราเอง เราไม่ต้องสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่ามีจริงหรือไม่มีจริง มีแน่นอน เป็นที่พึ่งมาตั้งแต่สมัยพระพุทธกาลจนถึงสมัยปัจจุบันนี้ ๒,๕๐๐ กว่าปีแล้ว สิ่งที่น่าสงสัยก็คือศรัทธาของเราเท่านั้นเอง ความทุ่มเทของเรามีหรือไม่มีมากกว่า ควรที่จะดูตรงนี้ ถ้าไม่มีก็พยายามปลูกศรัทธาขึ้นมาสร้างความทุ่มเทของชีวิตของเราขึ้นมาให้กับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ **วิธีสร้างศรัทธาก็ให้เข้าหาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่เรื่อยๆ นั่นเอง ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ แล้วก็ปฏิบัติไปตามกำลังของเรา พอเราได้สัมผัสกับผลแล้ว ศรัทธามันจะไหลมาเทมาอย่างแน่นอน จนไม่มีอะไรที่จะสามารถมายับยั้งหยุดยั้งได้ มันก็จะพาเราไปสู่พระนิพพานในที่สุด**

จึงขอฝากเรื่องของการมาสร้างที่พึ่งทางใจในวันนี้ให้ท่านได้นำเอาไปพิจารณาและปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงที่จะตามมาต่อไป



การปรากฏการตรัสรู้ของพระอรหันต-
สัมมาสัมพุทธเจ้าแต่ละพระองค์แต่ละครั้งนี่
เป็นประโยชน์สุขแก่สัตว์โลกอย่างมหาศาล
อย่างไม่มีอะไรที่จะเทียบเท่าได้ เพราะเมื่อ
มีพระพุทธเจ้าแล้ว ก็จะมีพระธรรมคำสอน
ของพระพุทธเจ้าตามมาต่อไป เมื่อมี
พระธรรมคำสอนก็จะมีพระอริยสงฆ์สาวก
พระอรหันตสาวกทั้งหลายปรากฏตามขึ้นมา
พระอรหันต์ทั้งหมดที่ปรากฏขึ้นในยุคนี้
ในสมัยของพระพุทธเจ้าพระองค์นี้ เกิดได้
เพราะว่าพระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้แล้ว
ได้นำเอาความรู้นี้มาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่
สัตว์โลก พอสัตว์โลกได้ยินได้ฟังก็เกิด
ศรัทธาความเชื่อความเลื่อมใสน้อมนำ
เอาไปปฏิบัติจนบรรลุเป็นพระอรหันตสาวก
ขึ้นมาเป็นจำนวนมาก หลุดพ้นจากการเกิด
แก่ เจ็บ ตาย ได้ด้วยอำนาจของพระธรรม
คำสอนของพระพุทธเจ้าที่เกิดจากการตรัสรู้
ของพระพุทธเจ้า ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามา
ตรัสรู้แล้วนำเอาคำสอนนำเอาพระธรรม
ที่ได้ทรงตรัสรู้มาเผยแผ่สั่งสอนก็จะมี
ผู้ที่จะสามารถน้อมนำเอาไปปฏิบัติได้

โอกาส หลุดพ้น จากวัฏฏะ

ถ้าการออกมาศึกษา การออกมาปฏิบัติ เป็นการเห็นแก่ตัว ก็จะไม่มีพระพุทธเจ้า จะไม่มีพระอรหันตสาวก มาปรากฏให้เป็นทีกราบไหว้บูชา

จะไม่สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ไม่สามารถที่จะหลุดพ้นจากการเกิด
แก่ เจ็บ ตาย จากสังสารวัฏแห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้ด้วยตนเอง

นี่คือพระคุณอันใหญ่หลวงของพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ที่มีต่อ
สัตว์โลก เพราะสัตว์โลกตามลำพังนี้จะไม่มีการมีพอที่จะสามารถ
ปฏิบัติตนเองให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ ถ้าปฏิบัติได้
ก็เป็นพระพุทธเจ้าเท่านั้น ซึ่งเป็นหนึ่งในล้านๆ คนที่จะมีความรู้ความ
สามารถถึงขนาดที่จะสอนตนเองปฏิบัติตนเองให้ได้หลุดพ้นจากการ
เกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้ การเกิดของพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์จึงไม่ใช่
เป็นการเกิดขึ้นมาได้อย่างง่ายๆ นานๆ จะปรากฏขึ้นมาสักครั้งหนึ่ง
ผู้ใดที่ได้เกิดมาทันการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ทันกับอายุของ
พระพุทธศาสนา ผู้นั้นจะถือว่าเป็น**ผู้ที่มีโชคมีวาสนามาก** มีโอกาสที่
จะทำให้ตนได้หลุดพ้นจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้ ซึ่งนานๆ จะเกิดขึ้น
สักครั้งหนึ่ง และเมื่อได้มาพบแล้วถ้าไม่สนใจศึกษาไม่สนใจปฏิบัติ
ก็เหมือนกับไม่ได้พบกับศาสนา ไม่ได้รับประโยชน์จากพระพุทธศาสนา
ก็ยังคงต้องติดอยู่ในการเวียนว่ายตายเกิดต่อไปอยู่เรื่อยๆ ความทุกข์
ต่างๆ ที่ได้จากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็จะมีอยู่ต่อไปไม่มีวันหมดสิ้น

ดังนั้นถ้าได้มาเกิดเป็นมนุษย์และได้มาพบกับพระพุทธศาสนา ได้พบ
กับพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว จึงไม่ควรที่จะปล่อยโอกาส
อันดีอันงามนี้ให้หลุดมือไป อย่าไปคิดว่าจำเป็นจะต้องเกิดพร้อมๆ

กับพระพุทธเจ้าเพียงเท่านั้นถึงจะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ เพราะ คำสอนของพระพุทธเจ้านี้ก็เป็นเหมือนกับพระพุทธเจ้าโดยตรง ดังที่ทรงตรัสสั่งไว้ก่อนที่จะจากไปว่า ธรรมวินัยที่ตถาคตตรัสไว้ชอบ แล้วนี้แล จะเป็นศาสดาของพวกเธอต่อไป พวกเธอจะไม่ได้อยู่อย่าง ปราศจากศาสดา ถ้าพวกเธอมีพระธรรมคำสอนของเราตถาคต ถ้าพวกเธอสนใจที่ศึกษา พวกเธอก็เหมือนมีพระศาสดาสั่งสอนอยู่ ต่อหน้าของพวกเธอเลย ดังนั้นอย่าไปถูกกิเลสหลอกว่าต้องรอให้พบกับพระพุทธเจ้าโดยตรง ต้องฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าโดยตรง ก็จะต้องรอไปอีกก็กลัวก็กลัวไม่ทราบกว่าจะได้มาเกิดพร้อมกับพระพุทธเจ้า การเกิดของเรากับการเกิดของพระพุทธเจ้าก็ไม่ได้หมายความว่า จะตรงกันเสมอไป ช่วงที่พระพุทธเจ้าเกิด เราอาจจะไม่ได้มาเกิดก็ได้ อย่างยุคนี้ยุคของสมัยพระพุทธเจ้าพระองค์นี้ พวกเราก็ไม่ได้มาเกิดในยุคนั้นในยุคที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ แต่เรายังอยู่ในยุคของพระพุทธศาสนาอยู่ ในยุคที่ยังมีพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ในยุคที่ยังมีพระอรหันตสาวกที่ทำหน้าที่แทนพระพุทธเจ้าได้อยู่ ก็เหมือนกับที่เราได้อยู่กับพระพุทธเจ้า ได้เรียนรู้จากพระพุทธเจ้าแล้ว จึงไม่มีเหตุผลอันใดที่จะมาห้ามไม่ให้เรามาศึกษา ห้ามไม่ให้เรามาปฏิบัติ ถ้ามีเหตุผลก็เป็นเหตุผลของข้าศึกศัตรูของพวกเรานั้นเอง ก็คือกิเลสตัณหา โมหะอวิชชา ความหลง ที่จะหลอกล่อให้เราหลงติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิด ที่จะหลอกให้เราเห็นความสำคัญของสิ่งต่างๆ ทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกนี้ว่าสำคัญกว่าการศึกษา สำคัญกว่า การปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะความจริงแล้วไม่มีอะไรที่จะสำคัญกว่าการศึกษากับการปฏิบัติตามพระธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จะช่วยให้เราได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ มีพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และการปฏิบัติตามคำสอนนี้เท่านั้นที่สามารถที่จะทำให้เราหลุดพ้นได้

ดังนั้นเราควรที่จะกำจัดการอุปสรรคต่างๆ เหตุผลต่างๆ ที่จะหลอกหลอไม่ให้เราได้ศึกษาได้ปฏิบัติ เช่น บางทีก็จะหลอกให้เราคิดว่าไม่เป็นการเห็นแก่ตัวหรือที่เรามาศึกษามาปฏิบัติ ปล่อยให้คนอื่นเขาดูแลตัวของเขาไปเอง อย่างนี้เรียกว่าไม่เป็นการเห็นแก่ตัวหรือ เวลาที่เราไปทำอะไรอย่างอื่น ทำไมไม่เคยมีความคิดว่าเป็นการเห็นแก่ตัวบ้าง เวลาที่เราไปเที่ยวกัน ไปสนุกสนานเฮฮา กัน ไปได้อย่างสบาย ทำไมไม่คิดว่าเป็นการเห็นแก่ตัว แต่พอให้มาศึกษามาปฏิบัติธรรมเท่านั้น กลายเป็นเรื่องใหญ่โตขึ้นมาทันที กลายเป็นปัญหาขึ้นมาทันที กลายเป็นคนเห็นแก่ตัวขึ้นมาทันที ทั้งๆ ที่ทุกคนก็เป็นคนเห็นแก่ตัวอยู่แล้ว และการทำอะไรต่างๆ ก็ทำเพื่อตัวเองอยู่แล้วทั้งนั้น **การทำอะไรเพื่อตัวเราเองนี้** ถ้าไม่ไปสร้างความเดือดร้อนสร้างความเสียหายให้แก่ผู้อื่น ก็ไม่น่าจะเป็นความเสียหายแต่อย่างใด ถ้าการออกมาศึกษาการออกมาปฏิบัติเป็นการเห็นแก่ตัว ก็จะไม่มีการพบปะเจอ จะไม่มีพระอรหันตสาวก มาปรากฏให้เป็นที่กราบไหว้บูชา เพราะทุกคนก็ต้องดูแลสิ่งนั้นดูแลสิ่งนี้ ดูแลคนนั้นดูแลคนนี้ แล้วจะมีโอกาสที่จะออกมาศึกษามาปฏิบัติได้อย่างไร บรรดาผู้ที่มาบวชมาศึกษามาปฏิบัตินี้จึงต้องเป็นคนเห็นแก่ตัวอย่างแน่นอน ทำไมเขามาบวชได้ ทำไมเขาไม่มีความรู้สึกอย่างนั้น ทำไมพอเราจะปฏิบัติพอเราจะศึกษาขึ้นมา กลายเป็นเราเป็นคนเห็นแก่ตัวเพียงคนเดียว อันนี้ก็เล่นให้กลของโมหะอวิชชาตัวที่จะคอยหลอกหลอคอยดึงไม่ให้เราได้เล็ดรอดออกจากบ่วงของพญามาร แม้แต่ตัวพระพุทธเจ้าเอง ขณะที่ทรงปฏิบัติก็ต้องพบกับพญามารที่จะมาคอยหลอกหลอไม่ให้พระองค์ได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด แต่เนื่องจากพระองค์มีสติปัญญาที่ฉลาดแหลมคมรู้เล่นให้กลของกิเลสตัณหาต่างๆ จึงสามารถคว้ากิเลสตัณหาต่างๆ ให้หมดไปจากจิตจากใจได้ จึงได้กลายเป็นพระพุทธเจ้าเป็นสรณะเป็นที่พึ่งของโลกมาจนถึงปัจจุบันนี้ ถ้าเรา

ดำเนินรอยตามพระพุทธเจ้าแล้วเราจะไปเห็นแก่ตัวได้อย่างไร ขอให้เรายึดรอยทางดำเนินของพระพุทธเจ้า และรอยทางดำเนินของพระอรหันตสาวกทั้งหลายเถิด แล้วเราจะไม่ผิดหวัง แล้วเราจะไม่เป็นคนเห็นแก่ตัว แต่เราจะเป็นที่พึ่งของสัตว์โลกได้เป็นจำนวนมากอย่างที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้เป็นมาจนบัดนี้

นี่คือสิ่งที่พวกเราควรพิจารณาอยู่เนืองๆ ว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จะมีคุณค่ามีประโยชน์มากกว่าการได้ศึกษาได้ปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ต่อให้ได้ทรัพย์สมบัติมาเป็นร้อยล้านพันล้าน ต่อให้ได้ตำแหน่งใหญ่โตมโหฬารถึงระดับเป็นพระราชามหากษัตริย์ เป็นประธานาธิบดี เป็นนายกรัฐมนตรี สิ่งเหล่านี้ก็ไม่มีคุณค่าเท่ากับการได้ศึกษาได้ปฏิบัติ เพราะเมื่อเราได้ศึกษาได้ปฏิบัติแล้วเราก็จะได้รับผลอันยิ่งใหญ่ที่เรียกว่า อริยทรัพย์ ทรัพย์ของพระอริยเจ้า คือ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ได้มรรค ผล นิพพาน ได้ยุติการเวียนว่ายตายเกิด ได้ดับความทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่ภายในหัวใจให้หมดสิ้นไป ถ้าได้เงินทองเป็นร้อยล้านพันล้านได้เป็นใหญ่เป็นโต จะไม่สามารถทำให้การเวียนว่ายตายเกิดนี้สิ้นสุดลงได้ จะไม่สามารถดับความทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจให้หมดไปได้ มีเพียงการศึกษาและการปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น และไม่มีเวลาอันไหนจะดีกว่าเท่ากับเวลานี้ คือ ปัจจุบันนี้ เพราะเวลานี้เป็นเวลาที่พร้อมที่สุดแล้ว เป็นเวลาที่เรายังมีลมหายใจ เป็นเวลาที่เรายังมีกำลังวังชาที่จะศึกษาและจะปฏิบัติได้อย่างเต็มที่ อย่าถูกความหลงหลอกให้เราผัดวันประกันพรุ่ง ให้เราทำภารกิจอันนั้นก่อนอันนี้ก่อน โดยที่ไม่รู้เลยว่าพรุ่งนี้อาจจะไม่มีก็ได้ ชีวิตของเรานี้จะสิ้นสุดลงเมื่อไหร่ไม่มีใครรู้

ดังนั้นให้พิจารณาถึงความเสื่อมของสิ่งต่างๆ เกิด แล้วเราจะได้เห็นว่ามันไม่มีความสำคัญอะไรเลย ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของ ไม่ว่าจะเป็นบุคคล มันต้องเสื่อมต้องหมดไปทั้งนั้น ต่อให้เราดูแลรักษามันอย่างไร ดินนาถไหนก็ตาม เต็มวันก็ต้องเสื่อมหมดไปอยู่ดี เหมือนกับเวลาที่เราไปก่อสร้างเจดีย์ทรายที่ชายหาด ต่อให้ก่อสร้างให้มันวิจิตรพิสดาร สวยงามขนาดไหนก็ตาม พอเวลาน้ำขึ้นมา น้ำก็จะซัดกองทรายที่เรา ก่อให้ล่มสลายหายไปหมดเลย ดังนั้นการดูแลสิ่งต่างๆ บุคคลต่างๆ นี่เป็นการดูแลสิ่งที่จะต้องเสื่อมสิ่งที่ต้องหมดไป ดูแลไม่ดูแล ผลมันก็เท่ากัน คือมันก็ต้องหมดไปเช่นเดียวกัน แต่ผลที่จะกระทบกับชีวิตเรานั้นร้ายกาจมันรุนแรง เพราะถ้าเราไปดูแลสิ่งต่างๆ บุคคลต่างๆ เราก็จะไม่มีเวลามาศึกษามาปฏิบัติ แล้วเราก็จะพลาดโอกาส อันยากนี้ โอกาสที่จะได้มาพบกับพระพุทธรูปศาสนา ได้ยินได้ฟังพระธรรม คำสอน มีผู้คอยอบรมสั่งสอนชี้บอกทางมีผู้คอยแก้ปัญหาให้ โอกาสนี้ ก็จะหมดไป โอกาสที่จะได้ยุติการเวียนว่ายตายเกิดนี้ก็จะหลุดมือไป เพราะมัวแต่ไปห่วงไปกังวลไปดูแลกับสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์สารคุณ แก่จิตใจ และเป็นสิ่งที่ไม่มีสารคุณประโยชน์กับใคร เป็นสิ่งที่ต้องเสื่อมหมดไปอยู่ดี จะดูแลหรือไม่ดูแลก็ตามถึงเวลามันก็ต้องเสื่อมหมดไป

ปัญหาของพวกเรา มักจะอ้างสิ่งนั้นอ้างสิ่งนี้ บางทีก็อ้างว่าความสามารถไม่พอ บารมีไม่พอ ถ้าไม่พอก็ต้องเติมมันขึ้นมาซิ สร้างมันขึ้นมาซิ ไม่ใช่ไปทำอย่างอื่น ถ้าบารมีไม่พอก็สร้างวิริยะบารมีขึ้นมา ปัญญาบารมีไม่พอก็สร้างปัญญาบารมีขึ้นมา ไม่ใช่ไปทำอย่างอื่น แล้วก็มาบ่นว่าไม่มีบารมี บ่นไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เวลานี้เรายังสร้างบารมีได้เพิ่มบารมีได้ ถ้าในอดีตเราไม่ได้สร้างมาเราไม่ได้เติมมา เราก็มาสร้างกันตอนนี้ก็ได้ เหมือนกับเราขับรถยนต์ น้ำมันเหลือน้อย ก็แวะจอดเติมได้ ไม่มีใครห้ามไม่ให้เติม เห็นแก่น้ำมันว่ามันจะหมดแล้ว

ถึงขีดแดงแล้ว ถ้าเจอบีมน้ำมันที่ไหนก็แวะจอดเติมให้เต็มถังได้ ไม่ใช่มีแต่บ่นว่าไม่มีน้ำมัน แล้วก็ปล่อยให้รถยนต์จอด วังไม่ได้ อันนี้เป็นเรื่องของกุศโลบายของกิเลสตัณหาที่จะคอยหลอกล่อไม่ให้เรานี้ทำอะไรไม่ให้เราปฏิบัติ ไม่ให้เราศึกษาพระธรรมคำสอน ตอนนี้เราขาดบารมีอะไรเติมเข้าไปซิ ขาดทานบารมีก็ทำทานไปซิ ขาดศีลบารมีก็รักษาศีลไปซิ มีใครมาห้ามเราไม่ให้รักษาศีล มีใครมาห้ามไม่ให้เราทำทาน มันเป็นเรื่องของเราทั้งนั้น เงินทองของเรา เราจะไปทำทาน ใครจะมาห้ามเราได้อย่างไร เวลาเราไปซื้อของต่างๆ ทำไมไม่มีใครมาห้ามพอเราจะเอาไปทำทานกลับมีคนมาห้าม มันเป็นเรื่องของกิเลสตัณหาที่มีอยู่ในใจเรานี้แหละที่มันไม่ยอมให้เราสร้างบุญสร้างบารมีกันแล้วพอเราจะศึกษาปฏิบัติมันก็อ้างว่าไม่มีบุญไม่มีบารมี ตอนนี้ไม่มีทานบารมีก็ทำทานบารมีไป ไม่มีศีลบารมีก็รักษาศีลไป ไม่มีเนกขัมมบารมีก็เจริญไป เนกขัมมบารมีก็คือการออกจากกาม ออกจากการหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ถ้าเรามีศีล ๕ แล้ว ขึ้นต่อไปเราก็จะสามารถรักษาศีล ๘ ได้ เราทำได้ ไม่มีใครเขาห้าม ไม่มีกฎหมายออกมาห้ามว่าไม่ให้ทำ

นี่คือสิ่งที่พวกเราสามารถปฏิบัติกันได้ในชาตินี้และเป็นชาติที่ดีที่สุด เพราะมีพระธรรมคำสอนอยู่แล้ว มีครูบาอาจารย์ที่เป็นพระปฏิบัติปฏิบัติชอบคอยสั่งคอยสอนคอยบอกทางอยู่แล้ว มีสถานที่ปฏิบัติธรรมอยู่แล้ว ไม่มีอะไรที่จะว่าไม่พร้อม **ทุกอย่างพร้อมหมด** สิ่งเดียวเท่านั้นคือ**ตัวเราเองใจเราเองว่าพร้อมหรือไม่พร้อม** มันก็ไม่น่าจะมีเหตุมีผลอะไรที่จะบอกว่าไม่พร้อม ถ้าจะมีก็มีเพียงตัวเดียวเท่านั้นก็คือ **ความหลง** ความหลงที่ยังหลงติดอยู่กับความสุขทางโลกอยู่เนืองยังติดอยู่กับความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ยังไม่อยากสละความสุขอันนี้ไป แต่ขอให้รู้ว่าความสุขอันนี้มันเป็นความสุขของยาเสพติดดีๆ นี่เอง รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นี่แหละคือ

ผู้ที่เสพความสงบ จะไม่ต้องกลับมาเกิดแก่เจ็บตายอีกต่อไป อย่างพระพุทธรเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย

ยาเสพติดที่ร้ายกาจที่สุดที่ทำให้จิตใจของสัตว์โลกทั้งหลายนี้ต้องติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิดในกามภพนี้ **กามภพ คือภพของสัตว์โลกที่ยังติดอยู่ในกามนี้เอง** เหมือนกับพวกที่ติดยาเสพติดก็ต้องเสพยาเสพติดไปเรื่อยๆ จนตายไปในที่สุด ตายไปแล้วพอกลับมาเกิดใหม่ก็กลับมาเสพใหม่ แต่ถ้าได้มาบำเพ็ญได้มาปฏิบัติธรรม แล้วพบกับความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ ใจจะเกิดความอึดขึ้นมา จะไม่หิวโหยกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ จะไม่ต้องใช้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มาให้ความสุข เมื่อไม่ต้องใช้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มาให้ความสุข ผลที่กระทบต่อร่างกายก็จะมี ร่างกายก็จะอยู่เป็นปกติสุขปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ นี่คือเรื่องของผลดี ผลเสียระหว่างการปฏิบัติธรรมกับการเสพกามกับการหาความสุขจากการเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มีความแตกต่างกันอย่างฟ้ากับดิน ทั้งในขณะที่มีชีวิตและหลังจากที่ตายไปแล้ว ผลที่ได้รับต่อจิตใจก็ต่างกัน **ผู้ที่เสพกามก็ยังมีกามตัณหาติดอยู่ภายในใจที่จะเป็นตัวจุดให้ไปเวียนว่ายตายเกิดในกามภพต่อไป ผู้ที่ไม่เสพกามก็จะเป็นผู้ที่ได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด** ผู้ที่เสพความสงบจะไม่ต้องกลับมาเกิดแก่เจ็บตายอีกต่อไป อย่างพระพุทธรเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านเลิกเสพกามแล้ว ท่านไม่หาความสุขจากทางร่างกายได้แล้ว ท่านตัดตัณหาทั้ง ๓ คือ ตัดกามตัณหา ภาวตัณหา วิภวตัณหา ให้หมดไปจากใจได้แล้ว ใจของท่านจึงมีแต่ความสงบ มีแต่ความอึดความพอ มีบรมสุขตลอดเวลา จึงไม่มี

ความจำเป็นที่จะต้องไปหาร่างกายเพื่อมาใช้เป็นเครื่องมือในการหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย อีกต่อไป ไม่ต้องมาทุกข์กับความแก่ ทุกข์กับความเจ็บไข้ได้ป่วย ทุกข์กับความตาย ไม่ต้องมาทุกข์กับความพลัดพรากจากสิ่งที่รักจากบุคคลที่รักอีกต่อไป

การเกิดแต่ละครั้งมันนำความทุกข์มาให้เสมอ ถ้าไม่อย่างจะมีความทุกข์ก็ต้องไม่เกิดเท่านั้น นี่คือโอกาสอันดีงามของพวกเราที่นานๆจะได้มาปรากฏสักครั้งหนึ่ง คือได้มาพบกับพระพุทธศาสนา เพียงแต่ว่าเราต้องหาโอกาสหาเวลามาศึกษามาปฏิบัติให้ได้อย่างเต็มที่เท่านั้น ถ้าเราหาได้เราก็จะได้ผลอันเลิศอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้รับกัน ดังนั้นถ้าเรายังมีภาระมีอะไรขอให้เราพิจารณาภาระเหล่านั้นให้เห็นว่ามันไม่ใช่เป็นภาระที่สำคัญอะไร เกิดเราตายไปวันนี้ ภาระเหล่านั้นใครจะทำต่อ มันก็ต้องมีใครทำต่อจนได้ ถ้าไม่มีใครทำต่อ ภาระนั้นมันก็จะหมดสภาพไปของมันเอง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มันก็เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอนเท่านั้น ต่อให้เราดูแลรักษาให้ดีขนาดไหนมันก็ต้องหมดไปอยู่ดี ดังนั้นขอให้พิจารณาดูความเสื่อมของสิ่งต่างๆ ที่เราถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ ถือว่าเป็นภาระหน้าที่ของเรา ให้เรามาดูความสำคัญของภาระหน้าที่ที่เป็นของเราจริงๆ เกิด นั่นก็คือการศึกษาการปฏิบัติ เพราะจะทำให้เราได้หลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งหลาย ได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ที่ไม่มีภาระหน้าที่การงานอื่นๆ ในโลกนี้ที่จะสามารถทำได้ และโอกาสที่จะได้ศึกษาได้ปฏิบัติก็ไม่ใช่ว่าจะเกิดขึ้นมาอยู่เรื่อยๆ นานๆ จะเกิดขึ้นมาสักครั้งหนึ่ง ไม่เหมือนกับภาระหน้าที่ดูแลคนอื่นที่มีอยู่ทุกครั้งที่เรามาดูเกิดในโลกนี้ เกิดมาแล้วมันมีภาระหน้าที่ที่จะต้องดูแลสิ่งนั้นสิ่งนี้ คนนั้นคนนี้เสมอ แต่ดูแลดีขนาดไหนก็ตามในที่สุดมันก็จะเสื่อมหมดสภาพไป ในแต่ละภพแต่ละชาติที่เราเกิด เราก็มียุหน้าที่ดูแลรักษาคนนั้นคนนี่สิ่งนั้นสิ่งนี้มาโดยตลอด

แล้วเป็นไง พอเราตายจากโลกนี้ไป สิ่งเหล่านั้นมันก็หมดความหมายไป สิ่งเหล่านั้นมันก็เสื่อมสูญสลายหมดไปอยู่ดี ไม่เห็นมีอะไรแตกต่าง กันเลย จะดูแลหรือไม่ดูแลมันก็เสื่อมสลายมันก็หมดไปอยู่ดี แต่ถ้าเรามาดูแลรักษาใจของเรา มาศึกษามาปฏิบัติธรรม ใจของเราจะมีแต่ ดีขึ้นไปตามลำดับ จะดีขึ้นเรื่อยๆ นับตั้งแต่ขั้นพระโสดาบันขึ้นไป มันก็จะขยับขึ้นสู่ภูมิธรรมที่สูงตามลำดับต่อไป จากโสดาบันก็ไป สู่สกิทาคามี จากสกิทาคามีก็ไปสู่อนาคามี จากอนาคามีก็ไปสู่ พระอรหันต์ ไปสู่การสิ้นสุดของการเวียนว่ายตายเกิด

ดังนั้นเราต้องกำจัดปัญหานี้ตั้งแต่บัดนี้ไป ต้องพิจารณาความเสื่อม ของสิ่งต่างๆ ทั้งหลายที่เราห่วงที่เรารักที่เราหวงว่าไม่ช้าก็เร็วมัน ก็จะต้องหมดสภาพไปอยู่ดี แต่การได้มาศึกษาได้ปฏิบัติธรรมนี้มันจะ ทำให้จิตใจของเราได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดกันอย่าง ถาวร ไม่ต้องกลับมาเกิดมาแก้มาเจ็บมาตายอีกต่อไป ขอให้พิจารณา อยู่เรื่อยๆ เพื่อที่เราจะได้ตัดได้ปล่อยวางสิ่งต่างๆ เพื่อที่เราจะได้มี เวลามาศึกษามาปฏิบัติแล้วเราก็จะได้บรรลุธรรมกัน



เหตุที่ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมไม่สามารถบรรลุธรรมชั้นต่างๆ ได้ ไม่สามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ ก็คือความยินดีในลาภ ยศ สรรเสริญ ในความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ถ้ายังมีความยินดียังแสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย อยู่ ก็จะไม่มีความตั้งใจที่จะมาทุ่มเทกับการปฏิบัติธรรม เมื่อไม่มีการทุ่มเทปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ ผลของธรรมผลของการปฏิบัติก็ย่อมเป็นไปไม่ได้ ผลของธรรมนั้นเกิดที่การปฏิบัติ ถ้าการปฏิบัติไม่เต็มที่ ไม่เต็มร้อย ผลก็จะไม่เกิด

ดังนั้นผู้ที่ปรารถนาการบรรลุธรรมชั้นต่างๆ การบรรลุมรรคผลนิพพานจำเป็นจะต้องพิจารณาความทุกข์ในการแสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญ สุข พิจารณาความไม่เที่ยงแท้แน่นอนไม่ถาวรของลาภ ยศ สรรเสริญ สุข พิจารณาว่าเป็นของชั่วคราวที่จะไม่อยู่กับเราไปตลอด ได้มาแล้วก็ต้องมีวันเสียไปแล้วให้พิจารณาร่างกายที่เราใช้เป็นผู้หาความสุข หาลาภ ยศ สรรเสริญ หาความสุข

โทษของ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ทางกาย

การทรมรรค ภาพล ภาณัพพาน นี้เป็นสิ่งที่หายาก และเป็นสิ่งที่มีคุณค่ามากกว่าการมีเพื่อนมีฝูง

ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ว่างกายก็จะต้องมีวันแก่ลงไปเรื่อยๆ มีวันเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วก็มีวันตาย ถ้าเราเห็นความเสื่อมของลามก ยศ สรรเสริญ เห็นความเสื่อมของความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เห็นความเสื่อมของร่างกาย เห็นความแก่ ความเจ็บ ความตาย ของร่างกาย เราก็จะได้หยุดแสวงหาลามก ยศ สรรเสริญ หยุดหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เพื่อจะได้มาหาความสุขจากการบรรลุนิพพานชั้นต่างๆ เพราะว่าความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่ไม่เสื่อม เป็นความสุขที่เป็นของเราอยู่กับเราไปตลอดไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ถึงแม้ลามก ยศ สรรเสริญ จะหมดไป ตา หู จมูก ลิ้น กาย จะหมดไป ร่างกายจะแก่ จะเจ็บ จะตาย ไป แต่ความสุขที่ได้จากการบรรลุนิพพานชั้นต่างๆ นี้จะไม่จากเราไปอย่างแน่นอน จะอยู่กับเราไปตราบใดที่ใจของเรายังมีอยู่ ซึ่งใจของเรานี้ก็ไม่วันดับไม่มีวันหมดไม่มีวันสิ้น เช่น ใจของพระพุทธเจ้าและใจของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ใจของท่านตอนนี้ก็ยังมีอยู่ แต่ท่านไม่มีร่างกายเหมือนเราท่านนั่นเอง ท่านเลยไม่ต้องมาทุกข์กับเรื่องของร่างกายเหมือนกับพวกเราที่ต้องมาทุกข์กันอยู่ เพราะท่านไม่ต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุข เพราะท่านไม่ต้องการลามก ยศ สรรเสริญ ไม่ต้องการความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ท่านจึงไม่ต้องมีร่างกาย ส่วนพวกเราที่มีร่างกายกันอยู่ที่นี่ เพราะเรายังมีความอยากได้ความสุขจากลามก ยศ สรรเสริญ จากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ชนิดต่างๆ เราจึงต้องมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ต้องมีร่างกาย ต้องมาเกิด แล้วก็ต้องมาแก่ มาเจ็บ และมาตาย

นี่คือปัญหาหรือผลที่จะเกิดสำหรับผู้ที่ยังมีความยินดีในลาภ ยศ สรรเสริญ ในความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย อยู่ จะต้องกลับมาเกิดอยู่เรื่อยๆ เพราะว่าจะต้องมีร่างกายเป็นเครื่องมือในการหา ลาภ ยศ สรรเสริญ ในการหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จึงต้องมีร่างกาย การจะมีร่างกายก็ต้องมีการเกิด เกิดแล้วก็ต้องมีการเจ็บ มีการตาย นี่คือนิพพานชั้นต่างๆ มรรคผล นิพพานชั้นต่างๆ จำเป็นจะต้องพิจารณาเพื่อจะได้คลายความยินดีใน ลาภ ยศ สรรเสริญ ในความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วจะได้ มีเวลามาท่วมเทให้การเจริญมรรคผลนิพพาน ด้วยการบำเพ็ญ จิตภาวนา ด้วยการถือศีลของนักบวช เช่น ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ศีล ๓๐๐ กว่าข้อ

ศีลเหล่านี้เป็นเครื่องมือที่จะช่วยประคับประคองใจของผู้ปฏิบัติธรรม ให้อยู่ในทำนองคลองธรรม ให้อยู่ในทางที่จะนำไปสู่การบรรลุธรรม ชั้นต่างๆ ถ้าไม่มีศีลคอยประคับประคอง ใจก็จะเผลอเผลอออกนอก ลู่นอกทาง แทนที่จะไปบำเพ็ญจิตภาวนาก็จะเผลอเผลอกับการหา ความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ไปดูไปฟังไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ด้วยเหตุผลต่างๆ ซึ่งความจริงแล้วมันก็อยู่ที่ความยินดีของตนเอง นั้นแหละ แต่ก็มักจะอ้างคนอื่นเป็นเหตุ อ้างว่าเขามาชวนถ้าไม่ไป ก็จะเสียเพื่อน แต่ไม่เคยคิดวาระหว่างเสียเพื่อนกับเสียการบรรลุ ธรรมชั้นต่างๆ นี่สิ่งไหนมีความสำคัญต่อกัน เพื่อนนี้หาเมื่อไหร่ก็ได้ มีเป็นแสนเป็นล้านคนในโลกนี้ อยากจะมีเพื่อนไม่ยากเย็นเลย ให้เงินให้ทองให้ขนมเขากินหน่อย เขาก็มาเป็นเพื่อนกับเราแล้ว แต่การหาพรรค หาผล หานิพพาน นี่เป็นสิ่งที่หายาก และเป็นสิ่งที่มี คุณค่ามหาศาลกว่าการมีเพื่อนมีฝูง

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนเรื่องเกี่ยวกับการคบเพื่อนว่า ถ้าเราไม่สามารถคบเพื่อนที่เขาจะดึงเราไปทาง**มรรคผลนิพพาน**ได้ ก็อยู่คนเดียวดีกว่า **อย่าไปมีเพื่อนดีกว่า** ถ้ามีเพื่อนที่ชอบชวนเราไปหา ลาก ยศ สรรเสริญ หาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ขอให้รู้ไว้ว่า อันนี้แหละคือ**ศัตรูในคราบของเพื่อน** ไม่ใช่เป็นเพื่อน เพราะจะเป็นผู้ฉุดลากให้เราติดอยู่กับวิญญูะแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ไม่ใช่จะเป็นผู้ที่ฉุดลากให้เราออกจากวิญญูะแห่งการเวียนว่ายตายเกิด

ดังนั้นต้องพยายามพิจารณาความเสื่อมของลาภ ยศ สรรเสริญ สุข อยู่เรื่อยๆ พิจารณาความเสื่อมของร่างกายที่เราใช้ในการหาลาภ ยศ สรรเสริญ สุข และพิจารณานุคคลที่มาเกี่ยวข้องกับเราทั้งหมดว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ว่าจะต้องแก่ จะต้องเจ็บ จะต้องตายไป ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม จะเป็นบิดามารดา ปู่ย่าตายาย ญาติสนิท มิตรสหาย เป็นพี่เป็นน้อง เป็นสามีเป็นภรรยา เป็นบุตรเป็นธิดา จะต้องมีการพลัดพรากจากกัน จะต้องมีการจบสิ้นความสัมพันธ์ที่เรามีกับบุคคลเหล่านี้ เป็นความสัมพันธ์ชั่วคราวเท่านั้น เราจะยอมสละมรรคผลนิพพานเพื่อมารักษาหัวใจของบุคคลเหล่านี้หรือ โอกาสที่เราจะมีโอกาสได้ปฏิบัติ มีผู้นำทางคือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มีโอกาสที่จะได้บรรลุมรรคผลนิพพานนั้นนานๆ จะเกิดขึ้นสักครั้งหนึ่ง แต่โอกาสที่เราจะมีพ่อแม่ มีพี่มีน้อง มีญาติสนิทมิตรสหาย นี้เรามีอยู่เรื่อยๆ ทุกครั้งที่มาเกิดเราก็จะมีพ่อแม่ มีพี่มีน้อง มีปู่ย่าตายาย มีญาติสนิทมิตรสหาย มีลูก มีหลาน มีสามีภรรยา กันอยู่เรื่อยๆ ตายจากชาตินี้ไปเดี๋ยวกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ก็จะมีอย่างเดิมอีก ดังนั้นเราจะไปกังวลกับบุคคลเหล่านี้ทำไม ทำไมไม่คิดว่าถ้าเราตายไปเขาจะอยู่ได้หรือไม่ เขาต้องมีเราหรือเขาถึงจะอยู่ได้ ถ้าเกิดเราตายไปวันนี้แล้วเขาจะอยู่ไม่ได้หรืออย่างไร ถ้าเราไปปฏิบัติธรรม แล้วเขาจะอยู่ไม่ได้หรือ แล้วถ้าเขาอยู่ไม่ได้เขาจะทำอย่างไร เขาก็

ต้องตาย เขาไม่ตายวันนี้เขาก็ต้องตายวันพรุ่งนี้อยู่ดี ผู้ที่ปฏิบัติธรรม
จิตใจต้องกล้าหาญ คิดให้มันทะลุปรุโปร่งไปเลยว่าคุณค่ากับ
สิ่งที่เราหลงติดอยู่กับความสำคัญของสิ่งที่เราปรารถนาคือมรรคผล
นิพพาน สิ่งไหนมันมีน้ำหนักมากกว่ากัน มีความสำคัญมากกว่ากัน
ผู้ที่บรรลุมรรคผลนิพพาน เช่น พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก
ทั้งหลาย ท่านเห็น**การบรรลุมรรคผลนิพพาน**นี้เป็นสิ่งที่สำคัญกว่า
สิ่งต่างๆ ทั้งหลายในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย ญาติสนิท
มิตรสหาย สามิภรรยา บุตรธิดา ท่านไม่ให้ความสำคัญเท่ากับการ
บรรลุมรรคผลนิพพาน ท่านจึงได้บรรลุมรรคผลนิพพาน แล้วหลังจาก
ที่ท่านได้บรรลุแล้ว ท่านได้กลับมาทำประโยชน์ให้กับบรรดาบุคคล
ที่ท่านเกี่ยวข้อง เช่น บิดามารดา ปู่ย่าตายาย ญาติสนิทมิตรสหาย
บุตรธิดา กันอย่างมากมาย

อย่างพระพุทธเจ้าของพวกเรา พระองค์ยอมเสียสละยอมตัดบุคคล
ต่างๆ เพื่อที่จะได้เสด็จออกปฏิบัติธรรม ทรงสละราชสมบัติ สละลาภ
ยศ สรรเสริญ สละความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย สละบุคคลที่
ทรงเกี่ยวข้องด้วย พระราชบิดา พระราชมารดาเลี้ยง พระมเหสี
พระราชโอรส พระญาติสนิทมิตรสหายทั้งหลาย ทรงไปปลีกวิเวกอยู่
ตามลำพัง บำเพ็ญจิตภาวนาอยู่ ๖ ปีด้วยกัน จนในที่สุดก็ได้บรรลุ
มรรคผลนิพพาน ได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า หลังจากนั้น
พระองค์ก็ทรงเสด็จมาโปรดพระบิดา พระมารดา และพระญาติสนิท
มิตรสหายทั้งหลาย จนได้บรรลุมรรคผลนิพพานขั้นต่างๆ กัน

นี่แหละคือสิ่งที่เราจะทำให้กับบุคคลที่เรารักที่เรามีความผูกพันด้วย
เราจะทำประโยชน์ให้กับเขาได้อย่างแท้จริง แต่เราต้องจากเขาไปก่อน
เราต้องไปบำเพ็ญเราต้องไปปฏิบัติก่อน พอเราบรรลุแล้วเราจะ
สามารถกลับมาสอนเขาได้บอกเขาได้ และไม่มีใครที่เขาจะเชื่อ

มากกว่าเรา เพราะเราเป็นคนที่เขารู้จักเป็นคนที่ใกล้ชิดกับเขามากที่สุด เขาจะเชื่อเรามากกว่าเชื่อผู้อื่น และเขาเห็นผลที่ได้จากการปฏิบัติของเราเป็นเครื่องยืนยันก็ทำให้เขากล้าที่จะปฏิบัติตามที่เราสอนตามที่เรากล่าว เมื่อเขากล้าปฏิบัติเขาก็จะสามารถบรรลุผลนิพพานได้ นี่แหละวิธีที่เราจะทำประโยชน์ให้กับบุคคลที่เราเกี่ยวข้องด้วย เช่น บิดามารดา ปู่ย่าตายาย ญาติสนิทมิตรสหาย สามเณรยาบุตรธิดา **ต้องทำแบบพระพุทธเจ้า ถ้าทำแบบพวกเราก็เท่ากับทอดทิ้งตายในวัฏฏะแห่งการเวียนว่ายตายเกิด** กลับมาเกิด แก่ เจ็บ ตาย กันต่อไปอย่างไม่มีวันจบสิ้น เพราะโอกาสหน้าเวลาที่ได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ก็อาจจะไม่มีพระพุทธศาสนาปรากฏอยู่ในโลกนี้แล้วก็ได้

ถ้าเราปลีกวิเวกไปอยู่ตามลำพัง ไปปฏิบัติธรรม เขาก็ต้องอยู่ไปตามสภาพของเขา เขาอยู่ได้เขาก็อยู่ไป เขาอยู่ไม่ได้เขาก็ไป มันเป็นเรื่องปกติเรื่องธรรมดาที่คนเราไม่ช้าก็เร็วก็ต้องจากกันอยู่ดี ดีไม่ดีไม่มีเรา เขาอาจจะต้องพึ่งตัวเขาเอง และจะทำให้เขาทำในสิ่งที่เขาไม่เคยคิดว่าเขาจะทำได้ก็ได้ ในเมื่อเขาจนตรอก เขาต้องพึ่งตัวเขาเอง เขาก็อาจจะหันมาพึ่งธรรมะก็ได้ เขาก็อาจจะมาปฏิบัติธรรมมาทำให้สงบ ทำใจให้ฉลาด เพื่อปล่อยวางลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แทนที่เขาจะทุกข์ เขากลับไม่ทุกข์ เขากลับจะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ เพราะว่ามีเหตุบังคับให้เขาต้องปฏิบัติ ต้องพึ่งตนเอง แต่ถ้ามีคนอื่นให้เขาเป็นที่พึ่ง เขาก็จะไม่คิดพึ่งตนเอง แล้วถ้าคนที่เขาพึ่งเกิดเป็นอะไรไปปัจจุบันทันด่วน เกิดคนที่เขาพึ่งกลับมาเป็นคนที่เขาต้องพึ่งเรา แล้วเราจะทำอย่างไร เช่น คนที่เคยดูแลรักษาเรากลับมาเจ็บไข้ได้ป่วย มาเป็นอัมพฤกษ์อัมพาต แล้วทีนี้ใครจะพึ่งใคร ใครจะดูแลใครกัน

นี่คือสิ่งที่เราควรพิจารณา ถ้าเราอยากจะได้บรรลุธรรมขั้นต่างๆ ถ้าเราอยากจะได้มรรคผลนิพพาน อยากจะได้หลุดพ้นจากกอง เวียนว่ายตายเกิด เราต้องคิดให้มันทะลุปรุโปร่ง คิดให้ถึงจุดสุดท้าย ของชีวิตเลยว่าในที่สุดคนเราก็ต้องตายด้วยกันทุกคน แต่การตาย ของแต่ละคนนั้นก็เป็นการตายเพียงครั้งเดียว คือร่างกายนี้เป็นเพียง ครั้งเดียวของชีวิตและเป็นส่วนที่ไม่สำคัญ ส่วนที่สำคัญนี้ไม่ได้ตาย ไปกับร่างกายก็คือจิตใจ จิตใจผู้ที่จะไปเกิดใหม่ต่อไป จิตใจจะไปดี หรือไปไม่ดี ไปสูงหรือไปต่ำ ก็อยู่ที่การดำรงชีวิตในขณะที่มีชีวิตอยู่ ถ้าอยู่แบบพึ่งตนเองก็จะไปดี ถ้าอยู่แบบต้องพึ่งคนอื่นก็จะไปไม่ดี เพราะเวลาไม่มีที่พึ่งก็จะมีควมวุ่นวายใจ แต่ถ้ามีที่พึ่งในตนเองแล้ว ก็จะไม่ต้องพึ่งคนอื่น แล้วก็มีที่พึ่งไปตลอด ถ้าพึ่งคนอื่นแล้วพอ คนอื่นเป็นอะไรไปก็พึ่งเขาไม่ได้ก็จะเดือดร้อน แต่ถ้าพึ่งตนเองได้ คนอื่นจะอยู่ให้พึ่งหรือไม่ให้พึ่งก็ไม่เดือดร้อน

ดังนั้นผู้ที่เรามีความเกี่ยวข้องด้วย เราก็ควรแนะนำให้เขารู้จักที่พึ่ง ที่แท้จริง **ที่พึ่งที่แท้จริง**ก็คือการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างที่เรากำลังปฏิบัติกันอยู่ ชวนให้เขามาทางนี้ มาปฏิบัติทางนี้กัน แล้วเขาจะไม่ต้องพึ่งใครต่อไป แต่ถ้าเขาไม่ยอมมาก็เป็นกรรมของเขา แล้วเขาจะมาให้เราคอยเป็นที่พึ่งให้กับเขาได้อย่างไร นี่คือสิ่งที่เรา ควรที่จะพิจารณาอยู่เรื่อยๆ แล้วเราจะได้ไม่มีความหลงที่จะไปผูกพัน ติดอยู่กับบุคคลต่างๆ



ฟังธรรม จาก ผู้บรรลุ ธรรม

เป้าหมายของชาวพุทธเราก็คือการได้บรรลุธรรมขั้นต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบรรลุ แล้วได้นำเอามาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่ชาวพุทธเรา เป้าหมายของพระพุทธศาสนาของพุทธศาสนิกชนนี้ ก็คือการบรรลุอริยมรรค อริยผล ที่ไม่มีในศาสนาอื่น ศาสนาอื่นนี้สอนให้ได้ไปสู่สวรรค์ชั้นต่างๆ ไปสู่สวรรค์ชั้นเทพ ไปสู่สวรรค์ชั้นพรหม แต่ไม่มีศาสนาใดที่สอนให้ไปสู่สวรรค์ชั้นอริยมรรค อริยผล สวรรค์ของพุทธศาสนานี้เป็นสวรรค์ที่เรียกว่าเหนือโลก คือโลกุตระ เป็นสวรรค์ที่ไม่เสื่อม เป็นสวรรค์ที่ไม่มีวันจะกลับมาติดอยู่กับโลกของการเวียนว่ายตายเกิด แต่สวรรค์ระดับเทพ สวรรค์ระดับพรหม นี่เป็นสวรรค์ระดับโลกียะ เป็นสวรรค์ระดับชั่วคราว ได้แล้วก็ต้องหมดไป แล้วก็ต้องกลับมาเกิด แก่ เจ็บ ตาย ใหม่ แต่สวรรค์ของพระพุทธศาสนาคืออริยผลขั้นต่างๆ เช่น โสดาปัตติผล สกิทาคามีผล อนาคามีผล อรหัตตผล นี่เป็นผลที่ได้แล้ว จะไม่มีวันเสื่อมและจะพัฒนาขึ้นไปตามลำดับ

จนถึงขั้นสูงสุด คือ ขั้นอรหัตตผล ขั้นโสดาปัตติผลนี้ยังติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิดไม่เกิน ๓ ชาติ เป็นอย่างมาก ขั้นสกิทาคามีผลยังติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิดอยู่เพียงชาติเดียวในชาติของมนุษย์ในกามภพ ส่วนอนาคามีผลนี้ก็ยังติดอยู่ในสวรรค์ชั้นพรหมโลก ถ้าได้อรหัตตผลก็จะหลุดพ้นจากสวรรค์ของโลกียะ โลกของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย อย่างสิ้นเชิง

นี่คือสิ่งที่พระพุทธศาสนาจะมอบให้กับผู้ที่มีจิตศรัทธามีความเคารพเลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่น้อมนำเอาคำสอนนี้ไปปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ไปปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องอย่างไม่ทอดยอยอย่างไม่หยุดหย่อน แล้วก็ปฏิบัติเพิ่มมากขึ้นไปตามลำดับจนสามารถปฏิบัติได้เต็มร้อย แล้วผลที่พระพุทธศาสนาจะมอบให้แก่ผู้ปฏิบัติก็จะปรากฏขึ้นมาตามลำดับอย่างแน่นอน เพราะผลเกิดจากการปฏิบัติที่ถูกต้องที่เรียกว่า ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ บุคคลที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ก็คือ **สุปฏิปันโน อสุปฏิปันโน ญาย-ปฏิปันโน สามิทธิปฏิปันโน** ผู้ใดปฏิบัติได้ใน ๔ ลักษณะนี้ก็จะได้รับบรมมรรคผลชั้นต่างๆ อย่างแน่นอน ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพศกับวัย เช่น ไม่จำกัดว่าจะต้องเป็นผู้ชายเป็นผู้หญิง ไม่จำกัดว่าจะต้องเป็นผู้ใหญ่เป็นเด็ก ก็สามารถปฏิบัติและบรรลุได้เช่นเดียวกัน ในสมัยพุทธกาลก็มีเด็กเป็นสามเณรบรรลุเป็นพระอรหันต์ แล้วมาสอนผู้ใหญ่ที่เป็นพระมหาเถระ นี่คือตัวอย่างเรื่องของเพศของวัย ของการเป็นนักบวชหรือเป็นผู้ครองเรือน สถานภาพต่างๆ ของมนุษย์เราไม่ได้เป็นเหตุที่เป็นตัวจำกัดการบรรลุมรรคผลนิพพาน ถ้าบุคคลต่างๆ มีการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ก็จะบรรลุมรรคผลนิพพานได้ด้วยกันทั้งหมด

ดังนั้นจึงไม่มีเหตุผลอันใดที่จะมายับยั้งการบรรลุมรรคผลนิพพานของพวกเรา นอกจากการไม่ปฏิบัติเท่านั้นเอง ถ้าไม่ปฏิบัติแล้ว ต่อให้มีความปรารถนาต่อให้มีศรัทธาแรงกล้าขนาดไหนก็ตาม ก็ยังไม่พอที่

จะทำให้เกิดผลขึ้นมา แต่ความศรัทธาและความปรารถนาที่แรงกล้านี้จะเป็นตัวผลักดันที่ทำให้เกิดการปฏิบัติที่ถูกต้องขึ้นมา และการที่จะเกิดศรัทธาเกิดความปรารถนาที่แรงกล้าก็เกิดจากการได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจากปากของผู้ที่ได้บรรลุแล้ว ธรรมที่ได้ยินได้ฟังจากปากของผู้ที่บรรลุนี้จะมีพละนาฏภาพมาก จะมีกำลังมากที่จะผลักดันให้ใจของผู้ฟังเกิดพลังขึ้นมา กล้าที่จะทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน ถ้าเวลาที่ยังมีความกล้าๆ กลัวๆ อยู่ แต่พอได้ยินได้ฟังธรรมจากผู้บรรลุธรรมแล้ว ความกล้าๆ กลัวๆ นี้จะเหลือแต่ความกล้าเพียงอย่างเดียว เพราะมีผู้ยืนยันว่าทำแล้วจะต้องได้ผลอย่างแน่นอน

ดังนั้นการเข้าหาครูบาอาจารย์ผู้รู้ ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ จึงเป็นกิจกรรมที่จำเป็นอย่างมาก สำหรับผู้ที่ยังไม่มีศรัทธาไม่มีความปรารถนาที่แรงกล้าจำเป็นจะต้องอาศัยครูบาอาจารย์ผู้รู้ ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบคอยกระตุ้นให้เกิดกำลังใจขึ้นมา พอเกิดกำลังใจแล้วก็จะได้นำไปสู่การปฏิบัติ แล้วพอปฏิบัติได้ผลขึ้นมาก็จะทำให้เกิดมีกำลังใจขึ้นมาในตนเอง แล้วก็ไม่ต้องไปกราบไหว้ครูบาอาจารย์เพื่อขอกำลังใจเพราะตนเองสามารถที่จะสร้างกำลังใจขึ้นมาด้วยการปฏิบัติของตนเอง แต่ก็อาจจะยังต้องเข้าหาอย่างต่อเนื่องเพื่อที่จะได้รับความรู้ต่างๆ ที่ยังไม่รู้ที่จะช่วยให้การปฏิบัตินั้นเจริญก้าวหน้าขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าปฏิบัติตามลำพังไม่มีครูบาอาจารย์ ถึงแม้จะมีกำลังใจ แต่ก็อาจจะไปติดอยู่ตามจุดต่างๆ ของการปฏิบัติได้ เพราะทางนี้มีก้ำกัอยู่หลายจุดด้วยกัน แต่ถ้ามีครูบาอาจารย์ที่ได้ผ่านจุดต่างๆ เหล่านี้มาแล้ว ท่านก็จะคอยเตือนคอยบอก เหมือนกับท่านจะไปคอยติดป้ายไว้ตามจุดต่างๆ ว่าจุดตรงนี้อันตราย เหมือนกับป้ายที่ติดตามข้างถนนเวลามีจุดที่มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นบ่อยๆ เช่น ทางโค้งต่างๆ จะมีเขียนป้ายให้ระมัดระวังโค้งอันตราย ต้องลดความเร็วลงถึงจะสามารถผ่านไปได้โดยปลอดภัย

ครูบาอาจารย์ นี้มีความจำเป็นต่อลูกศิษย์ไปตลอดจนถึงวาระสุดท้ายของการปฏิบัติ ถ้าต้องการปฏิบัติอย่างง่ายดายและสะดวกรวดเร็ว การมีครูบาอาจารย์นี้จะช่วยได้มาก การมีครูบาอาจารย์นี้ไม่ได้หมายความว่าเราไม่มีความสามารถหรืออะไร ความสามารถของเรา มีอยู่ แต่ความสามารถของเรานี้มีไม่พอต่อการปฏิบัติในทางนี้ ในทางนี้จำเป็นจะต้องมีครูบาอาจารย์คอยบอกทางตลอดเวลาถึงจะสามารถบรรลุได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว แต่ถ้าได้ธรรมขั้นแรกๆ แล้วไม่สามารถมีครูบาอาจารย์คอยบอกคอยสอนได้ ผู้ปฏิบัติก็ยังสามารถที่จะปฏิบัติไปได้ด้วยตัวเองอยู่ เพียงแต่ว่าจะยากและจะใช้เวลามาก ไม่เหมือนกับมีผู้คอยเตือนคอยบอก ผู้ใดได้เข้าสู่กระแสธรรมแล้ว คือได้บรรลุเป็นพระโสดาบันแล้วนี้จะสามารถที่จะปฏิบัติไปด้วยกำลังของตนเองได้ แต่จะช้ากว่าผู้ที่มีครูบาอาจารย์คอยสอน คอยกำชับอยู่ทุกเวลานาที เพราะครูบาอาจารย์ท่านเคยผ่านสถานะของเรามาแล้ว และรู้ว่าเราจะติดอยู่ตรงไหนก็จะคอยเตือนคอยสอน คอยบอกไม่ให้ติดอยู่ตรงนั้น ให้ออกมา ให้มาปฏิบัติต่อสิ่งนั้นสิ่งนี้ต่อไป อันนี้ก็เป็นสองทางเลือก คือถ้าได้เข้าสู่กระแสแล้วนี้ จะมีครูบาอาจารย์คอยบอกคอยเตือนคอยสอน หรือถ้าไม่มีครูบาอาจารย์ก็สามารถบรรลุถึงพระนิพพานได้แต่อาจจะใช้เวลาาากหน่อย เช่น ๓ ชาติ เป็นอย่างมากสำหรับผู้ที่ได้บรรลุเป็นพระโสดาบันแล้ว แต่ถ้ามีครูบาอาจารย์คอยสอนคอยบอกอาจจะเสร็จภายใน ๓ วันก็ได้

นี่คือความสำคัญของการมีครูบาอาจารย์ผู้ที่รู้จักจริงเห็นจริง ผู้ที่ได้บรรลุธรรมแล้ว ผู้ที่เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ การได้อยู่กับท่านจะเป็นแหล่งของการมีกำลังใจ การมีศรัทธา การมีความปรารถนา **ผู้ที่ปรารถนาการหลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด** จึงมักจะ**แสวงหาครูบาอาจารย์**กัน เพราะว่าเป็นวิธีเดียวที่จะทำให้การปฏิบัตินั้นเป็นไปได้อย่างง่ายดายและรวดเร็วนั่นเอง สมัยที่

หลวงปู่มั่นท่านเป็นครูบาอาจารย์ จึงมีพระมุ่งไปหาหลวงปู่มั่นกันเป็นจำนวนมาก สมัยก่อนไม่มีรถราเหมือนสมัยนี้ การเดินทางต้องใช้การเดินทาง หลวงปู่มั่นท่านจำพรรษาอยู่แถวเชียงใหม่ ลูกศิษย์ลูกหาที่อยู่ทางภาคอีสาน ทางอุบล ทางอุดร หนองคาย ขอนแก่น ก็ต้องเดินรุดงค์กันไป เดินไปกราบหลวงปู่แล้วก็ขอรับฟังโอวาท แต่ช่วงที่อยู่เชียงใหม่ หลวงปู่ท่านก็ต้องการที่จะปลีกวิเวกต้องการที่จะบำเพ็ญให้ถึงขั้นสูงสุด ท่านจึงไม่ได้รับลูกศิษย์ลูกหาเป็นกิจลักษณะ เจอกันที่ไหนก็สอนกันตรงนั้น พอสอนเสร็จก็แยกกันไป ท่านไม่อยากจะคลุกคลีกับใคร ไม่อยากจะยุ่งกับใคร แม้หลังจากที่ท่านได้บรรลุลแล้ว ท่านก็ไม่อยากจะคลุกคลี ไม่อยากจะยุ่งกับใคร อยากจะอยู่ตามลำพังตามอัธยาศัย แต่ลูกศิษย์ลูกหาที่มารบเร้าขอความกรุณาเมตตาให้ท่านได้มาโปรด ท่านจึงรับนิมนต์จากเจ้าคุณธรรมเจดีย์ที่หลวงปู่มั่นบวชเณรให้ เคยอยู่กับหลวงปู่มั่นตั้งแต่เป็นเณร แล้วหลวงปู่มั่นส่งให้ไปเรียนหนังสือเรียนปริยัติธรรมจนได้เปรียญชั้นต่างๆ ได้สมณศักดิ์เป็นเจ้าฟ้าเจ้าคุณอยู่ที่อุดรธานี เป็นเจ้าอาวาสวัดโพธิสมภรณ์ ท่านก็ไปอาราธนาขอกราบเรียนเชิญให้หลวงปู่มั่นมาโปรดลูกศิษย์ลูกหาที่อยู่ทางภาคอีสาน ท่านจึงเดินทางมาแล้วก็ไปอยู่จำพรรษาที่อุดรฯ ก่อน หลังจากนั้นก็ไปอยู่ที่สกลนคร ช่วงนั้นก็จะมีพระเณรเข้าไปศึกษาไปปฏิบัติกับหลวงปู่มั่นเป็นจำนวนมาก ครูบาอาจารย์ที่พวกเรากราบไหว้ที่เรารู้จักก็ไปศึกษาอยู่กับท่านในช่วงนั้น เช่น หลวงตามหาบัว หลวงปู่หล้า พระอาจารย์ต่างๆ อีกหลายรูปที่ไม่ได้กล่าวนามถึง แล้วได้อยู่กับท่านเพียงไม่กี่ปีท่านก็ได้บรรลุมรรคผลนิพพานกัน ได้กลายเป็นที่พึ่งของพวกเรามาจนถึงปัจจุบันนี้ แล้วท่านก็เปิดโอกาสรับลูกศิษย์ลูกหาให้ได้ไปอยู่ไปศึกษาจากท่าน แล้วลูกศิษย์ลูกหาเหล่านั้นที่ไปศึกษาไปปฏิบัติก็ได้บรรลุมรรคกัน แล้วก็ได้เป็นครูบาอาจารย์มาสั่งสอนกันอีกทอดหนึ่ง

นี่คือเรื่องความสำคัญของการมีครูบาอาจารย์เป็นผู้นำ เป็นผู้สั่ง
ผู้สอน เพราะจะมีผู้บอกทางที่ถูกต้อง และจะเป็นผู้คอยกระตุ้นคอย
กระตุกให้คอยปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ไม่ให้เผลอเผลอไปกับการกระทำ
อย่างอื่นที่ไม่ได้เป็นประโยชน์ต่อมรรคผลนิพพาน จะคอยเตือน
คอยอุคคคอยลากให้เข้าสู่ทางของการปฏิบัติ ให้ไปเดินจงกรม ให้ไป
นั่งสมาธิ ให้ไปปลีกวิเวกอยู่ตามลำพัง ไม่ให้คลุกคลีกัน เวลามาทำ
กิจกรรมกิจวัตรที่จำเป็นก็ให้ทำอย่างรวดเร็วและทำด้วยความมีสติ
มีการสำรวมกาย วาจา ใจ ไม่ส่งใจออกไปสู่บุคคลนั้นบุคคลนี้ด้วย
การสนทนากัน ให้มีสติอยู่กับการงานที่กำลังทำอยู่ หรือให้มีสติอยู่
กับกรรมฐานบทใดบทหนึ่งเพื่อที่จะคอยควบคุมใจไม่ให้เกิดความ
ฟุ้งซ่าน เกิดความวุ่นวายใจ ไม่ให้เกิดกิเลสตัณหาต่างๆ เพื่อที่จะได้
ไม่มาทำลายเป้าหมายของการปฏิบัติ ถ้าใจไม่มีการคอยควบคุม
อย่างใกล้ชิดตลอดเวลา เผลอไปหน่อยเดียวกิเลสจะโผล่ออกมา แล้ว
จะมาสร้างความวุ่นวายใจให้เกิดขึ้นจนจะทำให้การปฏิบัตินี้ล้มเหลว
ลงไปเลยก็ได้ ถึงกลับไม่อยากจะปฏิบัติเลยก็ได้ถ้าไม่ระมัดระวัง
ครูบาอาจารย์ท่านจึงคอยควบคุมพระเณรที่อยู่กับท่านอย่างใกล้ชิด
ไม่ปล่อยให้จิตใจเผลอเผลอออกนอกกลุ่มนอกลู่นอกทาง คอยควบคุมอยู่ตลอด
เวลา

เวลาอยู่ต่อหน้าครูบาอาจารย์นี้ จิตใจของพระเณรทุกรูปนี้มีสติ
คอยควบคุมใจอยู่ตลอดเวลา เพราะถ้า**เผลอสติ**เมื่อไหร่ จะมีการ
แสดงที่ไม่น่าดูออกมาทันที แล้วครูบาอาจารย์ท่านจะรู้ทันทีเห็นทันที
ท่านก็จะเตือนทันที ถ้าเตือนบ่อยๆ ท่านก็จะไม่ให้อยู่กับท่านอีกต่อไป
พระเณรถึงกลัวครูบาอาจารย์มาก แต่ไม่ได้กลัวถึงอำนาจที่จะถูก
ขับไล่ แต่กลัวเพราะว่าตนเองนี้จะ**ล้มเหลว** เวลาเจอครูบาอาจารย์
ถึงพยายามที่จะสงบเสงี่ยมเจียมตัว คอยควบคุมความคิดของตน
ให้ตั้งอยู่ในความสงบเสมอ การมีสติมีความระมัดระวังควบคุมใจ
ของตอนนี้ก็เป็นเหตุที่ทำให้จิตใจเจริญก้าวหน้าไปตามลำดับ ทำให้

มีสติเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ มีสติอย่างต่อเนื่องแล้วจะทำให้การปฏิบัติ
เพื่อทำใจให้สงบนั้นเป็นผลขึ้นมา

ดังนั้นผู้ที่มีครูบาอาจารย์แล้ว มักจะไม่อยู่ห่างจากครูบาอาจารย์
ถึงแม้จะไปปลีกวิเวกก็ยังคงกลับมาหาอยู่เรื่อยๆ เพราะเวลาไป
ปลีกวิเวกแต่ละครั้งก็มักจะเกิดปัญหาความไม่เข้าใจในแต่ละครั้ง
เกิดขึ้นมา ก็ต้องย้อนกลับมากราบเล่าให้ท่านฟัง พอท่านได้ยิน
ได้ฟังท่านก็จะชี้แนะว่าควรจะทำอย่างนั้นควรจะทำอย่างนี้ พอเรา
ปฏิบัติตาม ปัญหาที่เกิดขึ้นก็จะหมดไป

นี่คือเรื่องของการศึกษาจากครูบาอาจารย์เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ
เมื่อได้ปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้ว เป็น **สุปฏิปันโน** แล้ว ก็จะได้บรรลุ
มรรคผลนิพพานกัน ไม่ว่าจะเป็นหญิงเป็นชาย เป็นนักบวชเป็น
ผู้ครองเรือน เป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ ไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่การมี
ครูบาอาจารย์ มีการปฏิบัติที่ถูกต้อง แล้วผลก็จะเกิดตามขึ้นมา
อย่างแน่นอน

ดังนั้นพวกเราที่ยังเกาะติดอยู่กับครูบาอาจารย์ที่ยังพยายามจะ
สร้างกำลังใจให้เกิดขึ้นเพื่อจะได้เข้าสู่การปฏิบัติอย่างแท้จริง หรือ
ผู้ที่ได้ปฏิบัติอย่างแท้จริงแล้ว ขอให้พยายามปฏิบัติต่อไปอย่างต่อเนื่อง
ขอให้เพิ่มการปฏิบัติให้มากขึ้นไปตามลำดับจนสามารถปฏิบัติได้
อย่างเต็มร้อย แล้วผลต่างๆ ที่เราต้องการก็จะปรากฏขึ้นมาอย่าง
แน่นอน แล้วสักวันหนึ่งงานของการปฏิบัตินี้ก็ถึงวันที่สำเร็จ
วันที่ไม่ต้องไปปฏิบัติอีกต่อไป



เหตุปัจจัยที่จะส่งผลกับการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติที่ผู้ปฏิบัติควรจะมีอยู่ ๒ ส่วน ส่วนหนึ่งเรียกว่าเหตุปัจจัยหลัก อีกส่วนหนึ่งเรียกว่าเหตุปัจจัยเสริม ที่จะมีผลต่อผลของการปฏิบัติ เหตุปัจจัยหลักนี้เป็นเหตุปัจจัยสำคัญที่จะทำให้บรรลุผลของการปฏิบัติ ก็คือ มรรค ๘ หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา นี่เป็นเหตุปัจจัยหลักที่จำเป็นจะต้องมีถ้าต้องการที่จะบรรลุธรรมขั้นต่างๆ ส่วนปัจจัยเสริมนี้ถ้ามีก็จะช่วยทำให้การบรรลุผลนี้เร็วและง่าย ถ้าไม่มีก็จะทำให้ช้าและยากได้ เหตุปัจจัยเสริมก็คือสิ่งที่เราเรียกว่า สัมปายะ เช่น ที่อยู่อาศัยที่สัมปายะ อาหารสัมปายะ อากาศสัมปายะ บุคคลสัมปายะ คำว่า สัมปายะ นี้แปลว่าสบาย คืออำนวยความสะดวกให้เป็นไปได้อย่างสบาย ไม่ลำบากยากเย็น เช่น ที่อยู่อาศัย ถ้าเป็นที่อยู่ที่สงบสงัดวิเวก ห่างไกลจากเสียง อึกทึกครึกโครม ห่างไกลจากบุคคลต่างๆ ห่างไกลจากแสง สี เสียง ห่างไกลจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่จะมาคอย

เหตุและ ปัจจัย ที่ทำให้ บรรลุ SSSM

เหตุปัจจัยหลักนี้สำคัญกว่าเหตุปัจจัยเสริม
ถ้าสามารถเจริญเหตุปัจจัยหลักนี้ได้
ไม่ว่าจะอยู่ที่ใด สถานที่ก็ไม่ใช่ปัญหา
สามารถบรรลุได้ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน

รบกวนใจ ถ้ามีที่อยู่สงบสงัดวิเวกก็จะเอื้อต่อการบำเพ็ญเหตุปัจจัยหลักก็คือศีล สมาธิ และปัญญา ทำให้เกิดสมาธิได้ง่าย และจะทำให้เกิดปัญญาได้ง่ายตามลำดับ ทำให้บรรลุธรรมได้ง่ายถ้ามีสถานที่ที่เสริมหรือสนับสนุนการภาวนาการปฏิบัติ ผู้ที่ปฏิบัติจึงจำเป็นจะต้องพิจารณาเหตุปัจจัยเสริมนี้ด้วย คือต้องหาสถานที่ที่สงบ **สถานที่สัปปายะ** แต่ถ้าได้สถานที่สงบแต่ไม่สนใจในการเจริญเหตุปัจจัยหลักคือการเจริญศีล สมาธิ ปัญญา สถานที่สัปปายะนั้นก็ช่วยอะไรไม่ได้ ถ้าไม่ปฏิบัติเหตุปัจจัยหลัก เหตุปัจจัยหลักนี้สำคัญกว่าเหตุปัจจัยเสริม ถ้าสามารถเจริญเหตุปัจจัยหลักนี้ได้ ไม่ว่าจะอยู่ที่ใด สถานที่ก็ไม่ใช่ปัญหา สามารถบรรลุได้ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ดังนั้น**ผู้ปฏิบัติธรรมเวลาหาสิ่งที่เป็นสัปปายะต่างๆ** ก็อย่าลืมหรืออย่ามองข้ามการปฏิบัติ **ศีล สมาธิ ปัญญา** ที่เป็นเหตุปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดการบรรลุมรรคผลนิพพานขึ้นมา ซึ่งไม่ใช่เหตุปัจจัยเสริม

สิ่งที่เป็นสัปปายะต่างๆ เช่น สถานที่สัปปายะ อาหารสัปปายะ อากาศสัปปายะ บุคคลสัปปายะ **อาหารสัปปายะ** คือได้ไปอยู่ในที่มีอาหารรับประทานแล้วรับประทานง่าย รับประทานแล้วไม่มีผลเสียต่อร่างกาย บางทีผู้ปฏิบัติอาจจะต้องไปปฏิบัติอยู่ในถิ่นฐานที่ไม่เคยไปอยู่ อาหารของถิ่นฐานเหล่านั้นก็อาจจะจะเป็นอาหารที่ไม่เคยรับประทาน ก็อาจจะไม่ค่อยสัปปายะเกี่ยวกับเรื่องอาหาร แต่ถ้ามีความอดทน

อดกลั้นและมีความพยายามเรื่องของอาหารก็ไม่น่าจะเป็นปัญหา ถ้าคนที่อยู่ในถิ่นฐานนั้นเขารับประทานกันได้ เราที่ไม่เคยอยู่ไม่เคยรับประทานอาจจะรู้สึกว่าการรับประทานยากหน่อย แต่ถ้าเราใช้ความอดทนอดกลั้นพยายามรับประทานไปตามมีตามเกิด เรื่องของอาหารคงไม่เป็นปัญหามาก เช่นเดียวกับ**อากาศสัปปายะ** ถ้าเราเคยอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศกำลังดี ไม่ร้อนเกินไป ไม่หนาวเกินไป แต่จำเป็นที่จะต้องไปอยู่ในสถานที่ๆ มีอากาศที่ร้อนมากหรือหนาวมาก ก็อาจจะรู้สึกไม่สบายได้ รู้สึกว่ายากลำบากต่อการปฏิบัติได้ แต่บางทีก็ต้องใช้ความอดทนอดกลั้นเพราะว่าที่อากาศไม่ดีและอาหารไม่ดี แต่มีความสงบสงัดวิเวกและมี**บุคคลสัปปายะ** คือบุคคลที่เราอยู่ด้วยนั้น เป็นบุคคลที่เคร่งครัดต่อการปฏิบัติธรรม หรือเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถ เช่น ครูบาอาจารย์ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ผู้ที่ได้บรรลุธรรมแล้ว ถ้าได้อยู่กับบุคคลสัปปายะก็จะช่วยได้มากเพราะเขาจะดึงเรา ถ้าเราเกียจคร้าน ถ้าเราไม่ฉลาด เขาก็จะดึงเราให้ฉลาด อยู่กับครูบาอาจารย์ผู้ที่บรรลุธรรมแล้วท่านจะช่วยให้เราได้มาก ท่านจะเป็นผู้คอยให้กำลังใจ ให้ความรู้ ให้ความเตือนใจ คติเตือนใจนี้ทำให้เรามีความวิริยะ อุตสาหะ มีความเคร่งครัดต่อการปฏิบัติเหตุปัจจัยหลักคือศีล สมาธิ และปัญญา

ดังนั้นบางทีเวลาที่เราแสวงหาสถานที่ แสวงหาบุคคลสัปปายะ แต่เราอาจจะต้องไปเจอกับอากาศที่ไม่ค่อยสัปปายะ หรืออาหารที่ไม่ค่อยสัปปายะ เราก็ต้องยอมอดทน แล้วเราก็จะสามารถที่จะอยู่ในสถานที่นั้นได้ ได้อยู่ใกล้ชิดกับครูบาอาจารย์ แต่ถ้าเราได้อยู่แล้วเรายังไม่สนใจที่ปฏิบัติเหตุปัจจัยหลักคือ ศีล สมาธิ และปัญญา การที่เราจะบรรลุมรรคผลนั้นก็จะไม่ปรากฏ ดังนั้นขอให้เราแยกแยะแล้วทำความเข้าใจว่าเหตุปัจจัยไหนที่สำคัญกว่ากัน ถึงแม้เราจะไม่มีสถานที่สัปปายะ ไม่มีอาหารสัปปายะ ไม่มีอากาศสัปปายะ ไม่มี

บุคคลสัปปายะ แต่ถ้าเรามีความเพียรในการเจริญศีล สมาธิ ปัญญา
อยู่อย่างต่อเนื่อง เราก็สามารถที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานได้

ศีลนี้ต้องเป็นศีลตั้งแต่ศีล ๘ ขึ้นไป ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ หรือศีล
๓๑๑ ข้อ สมาธิก็ต้องเป็นอัปปนาสมาธิ ปัญญาก็ต้องเป็นภาวนามย-
ปัญญา ถึงจะเป็นเหตุปัจจัยที่จะทำให้บรรลุมรรคผลนิพพานขึ้นมาได้
และการที่เราจะได้ธรรมขั้นต่างๆ เหล่านี้ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติเป็น
ขั้นเป็นตอนไป เช่น ท่านแสดงไว้แล้วว่า ศีลเป็นผู้สนับสนุนสมาธิ
สมาธิเป็นผู้สนับสนุนปัญญา ปัญญาเป็นผู้สนับสนุนการบรรลุ
มรรคผลนิพพาน นี่เป็นธรรมที่สนับสนุนกัน เป็นเหมือนขั้นบันได
จำเป็นที่จะต้องมีทุกขั้นและต้องทำจากขั้นที่ง่ายขึ้นไปสู่ขั้นที่ยาก
ทำจากขั้นต่ำไปสู่ขั้นสูง ถ้าเราคิดอยากจะข้ามขั้นคิดว่าปัญญาเป็น
ธรรมที่สำคัญที่สุดเพราะปัญญาจะทำให้บรรลุธรรมได้ ถ้าเราเจริญ
ปัญญาอย่างเดียว เราจะได้ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เราจะได้จะ
เป็นจินตามยปัญญา หรือเป็นสุตมยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการ
ศึกษาเล่าเรียน ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟังธรรม อย่างที่ท่าน
กำลังฟังอยู่ขณะนี้เรียกว่าท่านกำลังเจริญสุตมยปัญญา แต่สุตมย-
ปัญหานี้ไม่มีกำลังพอที่จะยกจิตให้ขึ้นสู่ขั้นบรรลุธรรมได้ ไม่สามารถ
ที่จะทำให้ลายต้นหาความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจได้ที่เป็นเหตุที่
ทำให้เกิดความทุกข์ต่างๆ ภายในใจ ปัญญาที่จะสามารถทำลายต้นหา
ความอยากดับความทุกข์ต่างๆ ได้นี้ ต้องเป็นภาวนามยปัญญา
เป็นปัญญาขั้นที่สาม เป็นปัญญาที่จะต้องนิมิตภาวนาเป็นผู้สนับสนุน
สมถภาวนาก็คือสมาธิหรือที่เรียกว่าอัปปนาสมาธิ ถ้าเรายังไม่มี
อัปปนาสมาธิ ปัญญาที่เรามีอยู่นี้จะไม่มีกำลังพอที่จะละต้นหา
ต่างๆ ได้ ที่จะดับความทุกข์ต่างๆ ได้ เพราะไม่มีกำลังพอ เช่น
เราได้ยินได้ฟังธรรมแล้ว เรารู้แล้วว่าต้นหาเป็นตัวที่ทำให้เราเกิด

ความทุกข์ เป็นเหตุที่ทำให้เราต้องเวียนว่ายตายเกิด แต่เราก็คงไม่สามารถที่จะละดับหาความอยากต่างๆ ได้ เช่น ความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เราก็คงละกันไม่ได้ เราก็คงอยากดู อยากฟัง อยากดื่ม อยากรับประทาน อยากเสพ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อยู่ ถ้าเรายังมีความอยากอยู่ ปัญญาที่เราได้รับจากการได้ยินได้ฟังได้ศึกษานั้นไม่สามารถที่จะระงับละดับหาได้ แต่ถ้าเราได้เจริญสมาธิทำให้รวมเป็นหนึ่งให้เป็นอัปปนาสมาธิได้ ใจของเราจะมีกำลังคืออุเบกขาที่จะสามารถดับความอยากได้ เวลาเกิดความอยากแล้วปัญญาบอกว่า นี่แหละคือต้นเหตุของความทุกข์ การที่จะบรรลุนิพพานก็บรรลุดังที่ไม่นำทำตามความอยากนั่นเอง เพราะถ้าละความอยากได้ ไม่ทำตามความอยากได้ ความทุกข์ก็จะดับไป ความทุกข์ดับไปการบรรลุนิพพานก็ปรากฏขึ้นมา แต่ถ้าไม่มีอุเบกขา ไม่มีอัปปนาสมาธิ ปัญญาจะเป็นจินตามยปัญญาหรือเป็นสุตมยปัญญา จะไม่ใช่เป็นภาวนามยปัญญา จะไม่สามารถละดับหาทั้ง ๓ ได้ คือกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

ดังนั้นจึงต้องพยายามทำให้สงบก่อนถึงจะสามารถใช้ปัญญาได้ จึงจะเห็นความจริงที่พระพุทธเจ้าทรงเห็นได้ คือทรงเห็นอริยสัจ ๔ เห็นว่าทุกข์นี้เกิดจากความอยาก กามตัณหา ความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ภวตัณหา ความอยากมีอยากเป็น วิภวตัณหา ความอยากไม่มี อยากไม่เป็น อันนี้เป็นอริยสัจ ๒ ข้อแรกที่ทำให้สัตว์นี้ต้องเวียนว่ายตายเกิด แล้วก็ทรงเห็นอริยสัจข้อที่ ๓ คือการดับของความทุกข์ ว่าความดับของความทุกข์นี้เกิดจากการเจริญมรรคก็คือ มรรค ๘ หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา ที่เป็นเหตุปัจจัยหลักของการบรรลุนิพพาน คือการทำให้ทุกข์นั้นดับไปนั่นเอง เวลาทุกข์ดับไปด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ก็เรียกว่าเป็นการบรรลุนิพพาน

นี่แหละคือ**เหตุปัจจัยหลัก**ที่พวกเราจำเป็นจะต้องเจริญกัน ก็คือ **มรรค ๘** หรือศีล สมาธิ ปัญญา ด้วยการแสวงหา**เหตุปัจจัยเสริม** คือ **ที่อยู่สัปปายะ อาหารสัปปายะ อากาศสัปปายะ บุคคลสัปปายะ** มาช่วยสนับสนุนปัจจัยหลักนี้ เมื่อเรามีทั้ง ๒ ส่วนแล้ว การบำเพ็ญของเรานี้ก็จะได้อย่างสะดวก ง่ายดาย และรวดเร็ว ถ้าปราศจากเหตุปัจจัยที่สนับสนุนก็ยิ่งไปได้อยู่ แต่ต้องไปแบบพระพุทธรเจ้า ไปแบบต้องคลำทางไปเอง ต้องพึ่งตนเองไป ต้องดันไปเอง แต่ถ้ามีเหตุปัจจัยเสริม เขาจะช่วยดันเราช่วยผลักเราช่วยสนับสนุนเรา

ดังนั้น**ผู้ปฏิบัติ**ต้องแยกแยะว่าเหตุปัจจัยหลักเป็นอย่างไร เหตุปัจจัยเสริมเป็นอย่างไร **อย่าเอาไปสลับกัน** อย่าไปเห็น**เหตุปัจจัยเสริม** ว่าเป็น**เหตุปัจจัยหลัก**จนลืมที่จะไปเจริญเหตุปัจจัยหลักคือ **ศีล สมาธิ ปัญญา** มัวแต่หาสถานที่สัปปายะ อาหารสัปปายะ บุคคลสัปปายะ อากาศสัปปายะ แต่ไม่สนใจกับการเจริญศีล สมาธิ ปัญญา ต่อให้ได้สถานที่ อาหาร อากาศ บุคคลสัปปายะ ขนาดไหนก็ตาม ถ้าไม่มีการเจริญเหตุปัจจัยหลักคือ ศีล สมาธิ ปัญญา การบรรลุมรรคผลนิพพานจะไม่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน

จึงขอให้ท่านผู้สนใจการแสวงหาความหลุดพ้นจากกองทุกข์ ได้พิจารณาอยู่เรื่อยๆ ให้รู้จักแยกแยะว่าอันไหนเป็นเหตุปัจจัยหลัก อันไหนเป็นเหตุปัจจัยเสริม แล้วพยายามเจริญเหตุปัจจัยหลักให้มากที่สุดไม่ว่าจะอยู่ในสภาพใดอยู่ในสถานที่ใด ถ้ามีความเพียรที่แก่กล้าแล้วก็สามารถที่จะเจริญได้เสมอ อาจจะยากหน่อยแต่ก็ยังไปได้อยู่ แต่ถ้าได้สถานที่ ได้อาหาร ได้อากาศ ได้บุคคลที่สัปปายะ แต่ถ้าไม่มีความเพียรที่จะเจริญเหตุปัจจัยหลัก การที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานก็ย่อมจะเป็นไปไม่ได้



วันนี้พวกเราก็ได้มาฟังเทศน์ฟังธรรม มาปฏิบัติธรรมกันอีกครั้งหนึ่งด้วยใจ ที่มีศรัทธาต่อพระธรรมคำสอนของ พระพุทธเจ้าที่เชื่อว่าพระธรรมคำสอน ของพระพุทธเจ้าเป็น สวากขาโต ภคเวตา ธัมโม คือเป็นธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว เป็นธรรมที่ถูกต้องแม่นยำตามความเป็น จริงทุกประการ เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ ทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง ไม่มีใครรู้ธรรม ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ได้ด้วยพระองค์ เองนี้ มีพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียว และเป็นธรรมที่สำคัญต่อจิตใจของสัตว์โลก ทั้งปวง เพราะเป็นธรรมที่จะสามารถนำพา สัตว์โลกให้หลุดออกจากวิญญะแห่งการ เวียนว่ายตายเกิดได้ ให้ออกจากกองทุกข์ แห่งการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้ ถ้าไม่มี พระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ก็จะมี ผู้นำทาง หรือจะไม่มีแสงสว่างในที่มืด ที่จะทำให้ผู้เดินทางได้เห็นทางและเดิน ตามทางจนได้ไปถึงจุดหมายปลายทาง ที่ปลอดภัยได้ ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาทรง

การเข้าหา พระธรรม คำสอน

ตรัสรู้ นำเอาพระธรรมคำสอน นำเอาความรู้ที่พระองค์ได้ทรงตรัสรู้ นี้ มาเผยแผ่ให้แก่สัตว์โลก สัตว์โลกก็จะไม่มีวันหลุดพ้นออกจาก กองทุกข์แห่งการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้เลย จะต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซ้ำแล้วซ้ำอีกอย่างที่เราเรากำลังเป็นกันอยู่นี้

พวกเรานี้เกิด แก่ เจ็บ ตาย กันมาไม่รู้กี่ล้านๆ รอบแล้ว แล้วก็เกิด แก่ เจ็บ ตาย อย่างนี้ไปอีกเป็นล้านๆ รอบเช่นเดียวกัน ถ้าเรา ไม่ได้มาพบกับพระพุทธศาสนา หรือถ้าพบพระพุทธศาสนาแต่ไม่สนใจ ที่จะศึกษาที่จะปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า การได้พบกับ พระพุทธศาสนาก็ไม่เป็นประโยชน์แต่อย่างใด เหมือนกับไก่ได้พลอย ไก่นี้จะไม่สนใจกับเพชรพลอยที่ขุดคุ้ยเข้าไปเจอเข้า เพราะไก่นี้จะ หาแต่ไส้เดือนมาเป็นอาหาร ไม่เห็นคุณค่าของเพชรพลอยที่พบ ในขณะที่ขุดคุ้ยก็จะเขี่ยทิ้งๆ ไป ใจของผู้ที่ไม่มีปัญญา ใจของผู้ที่ยัง มิติดบอดอยู่ จะไม่เห็นคุณค่าของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จะไม่ให้ความสำคัญ จะไม่สนใจที่จะศึกษา จะไม่สนใจที่จะปฏิบัติตาม เพราะใจของผู้ที่มีความมืดบอดสนใจนั้นไม่ใช่พระธรรมคำสอนของ พระพุทธเจ้า แต่เป็นลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จะไม่เข้าหาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเพราะไม่เห็นคุณค่า เห็นคุณประโยชน์นั่นเอง

ผู้ที่ยังไม่เห็นคุณค่าเห็นประโยชน์ของพระธรรมคำสอนก็ยังไม่ส่าย จนเกินไปถ้าสนใจเข้ามาศึกษาเข้ามาฟังมาหาความรู้หาความเข้าใจ ว่าพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านี้มีคุณค่ามีประโยชน์อย่างไร ถ้าได้ศึกษาไปเรื่อยๆ ก็จะเกิดความเข้าใจดีขึ้นไปเรื่อยๆ จะเห็น คุณค่าของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงขั้นที่จะปฏิบัติตามได้ แล้วถ้าได้ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดอย่าง ขยันหมั่นเพียร ไม่ทอดทิ้งไม่ย่อท้อ ไม่หยุดไม่หย่อน ปฏิบัติไปเรื่อยๆ

ช้าบ้าง เร็วบ้าง มากบ้าง น้อยบ้าง ตามวาระตามโอกาสตามกำลัง ไม่ช้าก็เร็วก็จะได้รับผลประโยชน์จากการปฏิบัติตามคำสอนของ พระพุทธเจ้า จะได้หลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเกิด แก่ เจ็บ ตาย

การฟังธรรมจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ยัง ไม่เห็นคุณค่าเห็นประโยชน์ของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ต้องพยายามหมั่นฟังธรรมอยู่เรื่อยๆ เหมือนกับไก่หรือคนที่ไม่เห็นคุณค่าของเพชรนิลจินดา เช่น เด็ก เขาจะไม่รู้จักคุณค่าของเพชรนิลจินดาว่ามีคุณค่าอย่างไร เด็กๆ เขาก็จะสนใจกับขนมมเนย เขาจะไม่รู้ว่าเวลาได้เพชรพลอยมาแล้วจะเอามาทำประโยชน์อะไรให้กับเขาได้ แต่ถ้าเขาได้ยินได้ฟังคุณค่าของเพชรพลอยอยู่เรื่อยๆ ว่ามีคุณค่าราคามากกว่าขนมมเนยที่เขาสนใจที่เขาอยากได้ เพราะถ้ามีเพชรพลอยแล้วสามารถเอาเพชรพลอยเหล่านี้ไปแลกกับขนมมเนยได้เป็นจำนวนอันมากมาย เขาก็จะเริ่มเห็นคุณค่าเห็นความสำคัญของเพชรพลอยต่อไป ฉะนั้น **ผู้ที่ยังไม่เห็นคุณค่าของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า** ถ้าได้ศึกษาได้ฟังธรรมบ่อยๆ เข้าไปแล้ว ก็จะเริ่มเห็นคุณค่าเห็นคุณประโยชน์ของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าว่ามีคุณค่ามีคุณประโยชน์มากกว่าสิ่งต่างๆ ทั้งหลายในโลก มากกว่าสิ่งต่างๆ ที่เขากำลังแสวงหาอยู่ในตอนนี้ คือการหา ลาภ ยศ สรรเสริญ หาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เขาจะเริ่มเห็นว่าการหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย การหาความสุขด้วยลาภ ยศ สรรเสริญ นี่ถึงแม้ว่าจะเป็นความสุขแต่ก็เป็นความสุขชั่วคราวเท่านั้น แล้วก็มีทุกข์อันยิ่งใหญ่ตามมาเวลาที่สูญเสีย เวลาที่เสื่อมลาภ ยศ สรรเสริญ เวลาที่สูญเสียความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ไป หรือเวลาที่เขามีความทุกข์ ลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็จะไม่สามารถดับความทุกข์ใจของเขาได้ แต่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านี้สามารถดับความ

ทุกขใจได้ทุกชนิด นี่คือความเหนือกว่าของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าต่อสิ่งต่างๆ ทั้งหลายในโลกนี้

ดังนั้นการฟังเทศน์ฟังธรรมจึงเป็นสิ่งที่สำคัญต่อผู้ที่ยังไม่มีศรัทธาแล้วก็มีความสำคัญต่อผู้ที่มีศรัทธาแล้วเช่นเดียวกัน สำหรับ**ผู้ที่ไม่มีศรัทธา**เมื่อได้ยินได้ฟังแล้วก็จะเกิดศรัทธา เกิดความเชื่อ เห็นคุณค่า เห็นประโยชน์ของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า สำหรับ**ผู้ที่มีศรัทธาแล้ว** ก็จะได้ประโยชน์จากการฟังธรรม เพราะจะได้รู้เพิ่มเติมวิธีการปฏิบัติธรรมชั้นต่างๆ มากขึ้นไปตามลำดับ เพราะการปฏิบัติธรรมแต่ละชั้นก็มีรายละเอียดที่แตกต่างกันไป **การฟังธรรมเพียงครั้งเดียวนี้**ยังไม่สามารถที่จะเข้าถึงธรรมทั้งหมดได้ ก็ต้องอาศัยการฟังไปเรื่อยๆ เป็นระยะๆ ยกเว้นผู้ที่ได้มีการศึกษามีการปฏิบัติมาอย่างโชกโชนแล้ว เช่น ในสมัยพระพุทธกาลที่มีผู้ได้ศึกษาได้ปฏิบัติที่ตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้า ถึงแม้ว่าจะไม่ได้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยตรง แต่ก็เป็นที่จำเป็นจะต้องมีไว้รองรับคำสอนของพระพุทธเจ้าอีกชั้นหนึ่ง ก็คือนักบวชทั้งหลายที่ได้ออกบวชได้รักษาศีลให้บริสุทธิ์และได้ทำใจให้สงบเป็นสมาธิเป็นฌาน แต่สิ่งที่เขาไม่มีก็คือปัญญา คือความรู้ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ ผู้ฟังธรรมที่จิตมีศีลมีสมาธิแล้ว พอได้ฟังปัญญาของพระพุทธเจ้าก็จะสามารถดับความทุกข์ใจต่างๆ ได้ เพราะมีกำลังที่จะหยุดความคิดปรุงแต่งไม่ให้คิดไปในทางของกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ก็จะบรรลुธรรมกันได้ หลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆ ได้ในขณะที่ฟังธรรมเลย นี่ถือว่าเป็น**กรณีพิเศษ กรณียกเว้น** เป็นกรณีของผู้ที่ได้สร้างศีลมาครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว มีสมาธิรวมเป็นหนึ่งเป็นอุเบกขาแล้ว พอได้ฟังธรรมที่เป็นปัญญาของพระพุทธเจ้าก็สามารถเอามาปฏิบัติกับความคิดปรุงแต่งของตนได้เลย หยุดความคิดปรุงแต่งไม่ให้คิด

ไปในทางกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ก็สามารถบรรลุเป็น
พระอรหันต์ชั้นต่างๆ ได้ในขณะที่พึ่งเทศน์ฟังธรรมเลย

นี่คือประโยชน์ของการพึ่งเทศน์ฟังธรรมทั้งของผู้ที่ยังไม่มีศรัทธา
และของผู้ที่มีศรัทธาแล้ว ผู้ที่ไม่มีศรัทธาเมื่อได้ยินได้ฟังธรรมก็จะ
เกิดศรัทธาเกิดความเชื่อแล้วก็จะเกิดความยินดีที่จะน้อมนำเอา
คำสอนของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติแล้วก็มีปัญหามีคำถาม
มีความไม่เข้าใจเกิดขึ้น ก็ต้องมาพึ่งเทศน์ฟังธรรมใหม่ มาสอบถาม
ปัญหาใหม่ เพื่อที่จะได้แก้ความสงสัยความไม่เข้าใจต่างๆ เพื่อที่จะได้
นำเอาไปปฏิบัติให้ถูกต้อง เมื่อน้อมเอาไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง
ผลต่างๆ ก็จะค่อยปรากฏขึ้นตามลำดับ การพึ่งเทศน์ฟังธรรม
จึงเป็นกระบวนการที่สำคัญในการปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากกองทุกข์
ของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย จำเป็นที่จะต้องมีการศึกษามีการฟังธรรม
ไปจนกว่าจะได้บรรลุถึงธรรมขั้นสูงสุดได้ ถ้ามีครูบาอาจารย์ก็จะเป็น
โชคเป็นวาสนาเพราะจะมีผู้คอยนำทางให้ไปจนถึงจุดหมายปลายทาง
ได้อย่างปลอดภัยโดยไม่ต้องเสียเวลา ไม่หลงทาง แต่ถ้าไม่มีครูบา
อาจารย์แต่ได้ปฏิบัติมาจนถึงจุดที่เรียกว่าจุดของพระอรหันต์แล้ว
ก็ยังสามารถที่จะปฏิบัติได้ด้วยตนเอง แต่อาจจะช้าหนื่อยยากหน่อย
เพราะว่าไม่มีผู้ที่คอยบอกทาง แต่ผู้ที่ได้บรรลุขั้นพระโสดาบันขึ้นไป
นี้จะเห็นทางแล้ว แต่เป็นทางที่ตนเองยังไม่ได้ไปก็ต้องไปลองผิด
ลองถูกอยู่ แต่ก็รู้ว่าต้องอยู่ในแนวทางนี้อย่างแน่นอน คือแนวทางของ
การระงับความคิดปรุงแต่งของใจไม่ให้ไปทางกามตัณหา ภวตัณหา
และวิภวตัณหา และสิ่งที่จะทำให้ใจไม่คิดไปในทางตัณหาทั้ง ๓ ก็คือ
ความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลายที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่เอง

มีคนถามว่าการปฏิบัตินี้ต้องมีอาจารย์หรือไม่ ก็เหมือนกับนักเรียน
ที่จะเรียนหนังสือให้จบปริญญาจำเป็นจะต้องมีอาจารย์สอนหรือไม่

ต้องมีคนที่เขารู้ทางแล้วมาสอนเพราะมันง่ายกว่าจะเรียนด้วยตนเอง
ผู้ที่ปฏิบัติทางนี้ ทางที่พระพุทธเจ้าได้ปฏิบัตินี้ จำเป็นจะต้อง
มีครูบาอาจารย์ทุกๆ คน พระอรหันต์ทุกๆ รูปมีครูอาจารย์ทั้งนั้น
ครูอาจารย์ของพระอรหันต์ก็คือพระพุทธเจ้าหรือพระธรรมคำสอน
ของพระพุทธเจ้าที่ได้จารึกไว้ในพระไตรปิฎก หรือพระอรหันต์ที่
ได้บรรลุล่วงมาเป็นครูบาอาจารย์อีกที พระอรหันต์ทุกรูปจึงเรียกว่า
พระอรหันตสาวก คำว่า สาวก ก็แปลว่า ผู้ฟัง นั่นเอง พระอรหันต์
แต่ละรูปนี้ไม่เรียกตนเองว่า พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า มีพระพุทธเจ้า
เพียงพระองค์เดียวเท่านั้นที่ทรงเรียกพระองค์เองว่าพระอรหันต-
สัมมาสัมพุทธเจ้า คือผู้รู้ธรรมได้ด้วยตนเอง แต่ผู้ที่รู้ธรรมด้วยการ
ได้ยินได้ฟังจากพระพุทธเจ้า หรือจากพระอรหันตสาวกของพระพุทธเจ้า
จะไม่เรียกตนเองว่าเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่จะเรียก
ตนเองเป็นพระอรหันตสาวก เป็นพระอรหันต์ขึ้นมาได้ด้วยการได้ยิน
ได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง

ดังนั้นผู้ปฏิบัติทุกคนนี้จำเป็นต้องมีครุมีอาจารย์แต่ครูอาจารย์นี้
ไม่ได้หมายความว่าจำเป็นต้องเป็นเทรนเนอร์เหมือนนักกีฬาที่จะต้อง
วิ่งด้วยกัน จะต้องตีลูกบอลด้วยกัน จะต้องเตะบอลด้วยกัน อย่างนี้
มันไม่ใช่ ครูบาอาจารย์เป็นเพียงแต่ผู้บอกทาง คอยสอนวิธีการ
ปฏิบัติ แต่เวลาปฏิบัตินี้ต้องไปทำกันเอาเอง อย่างวันนี้ญาติโยม
ก็มาฟังเทศน์ฟังธรรมกัน เรียกว่ามาหาครูหาอาจารย์ มารับความรู้
จากครูอาจารย์ แล้วก็นำเอาความรู้นี้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
ของตน ปฏิบัติได้มากได้น้อยก็จะได้ผลมากผลน้อยตามลำดับ
ตามกำลังของการปฏิบัติ ถ้ายังไม่ได้ผลก็แสดงว่ายังปฏิบัติไม่ถูกหรือ
ปฏิบัติไม่พอ ก็ต้องกลับมาตรวจสอบดูว่าขาดอะไร ขาดการปฏิบัติ
ขาดความเพียร หรือขาดวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง นั่งสมาธิแล้วทำไม
ใจไม่สงบ ทำไมใจจึงคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่รู้จักหยุดไม่รู้จักหย่อน

ก็เพราะว่าไม่มีผู้ที่จะมาควบคุมความคิดนี้เอง ถ้ามีผู้ที่มาควบคุมความคิด ความคิดก็จะไม่สามารถคิดปรุงแต่งได้ อันนี้ก็ต้องทบทวนดูว่าการปฏิบัติของตนเองนั้นถูกหรือผิด ตรงกับคำสอนหรือไม่ ถ้าตรงแต่ยังไม่ได้ผล ก็อาจจะยังปฏิบัติไม่มากพอก็ได้ แทนที่จะปฏิบัติทั้งวันทั้งคืน ก็เอาแค่วันละชั่วโมงสองชั่วโมง ถ้าอย่างนี้ผลก็ยังไม่ปรากฏขึ้นมา อันนี้ก็สามารถไปสอบถามครูอาจารย์ได้ว่าขาดตกบกพร่องตรงไหน ถ้าไม่สามารถมองเห็นข้อขาดตกบกพร่องของตนเองก็ต้องมีครูมีอาจารย์คอยเตือนคอยบอกว่าปฏิบัติน้อยไปนะ ปฏิบัติผิดอยู่นะ ปลอ่ยให้ใจไม่มีสติควบคุมกำกับ ปลอ่ยให้ใจคิดปรุงแต่งไปทั้งวันทั้งคืน แทนที่จะมีสติ เช่น การบริกรรมพุทโธไว้คอยขนาบคอยยุติความคิดปรุงแต่ง แต่กลับไม่มีพุทโธเลย ใจก็คิดปรุงแต่งไปได้ตลอดเวลา เวลาจะมานั่งสมาธิ ใจก็ไม่ยอมหยุดคิดปรุงแต่ง นั่งไปนานสักเท่าไรก็ไม่ได้ความสงบสักครั้งเพราะว่าไม่มีสติไว้คอยหยุดความคิดปรุงแต่งนั่นเอง

อันนี้คือเรื่องของการมีครูมีอาจารย์ **ต้องมีคนคอยบอกทาง** แต่ไม่ต้องมีคนมานั่งสมาธิกับเรา ไม่ต้องมีคนมาเดินจงกรมกับเรา ซึ่งเดี๋ยวนี้มักจะเป็นอย่างนี้กัน เวลาจะเรียนต้องไปเรียนกับอาจารย์ อาจารย์จะต้องพาเดิน พา นั่ง พานอน ถ้าต้องทำแบบนี้ก็ยิ่งถือว่าเป็นชั้นอนุบาลหรือชั้นก่อนอนุบาลที่จะต้องมีคนมาคอยคุมอยู่ตลอดเวลา การปฏิบัติที่แท้จริงนี้ต้องอยู่ในระดับอุดมศึกษา คือต้องสามารถดูหนังสือเองได้ ไปโรงเรียนเองได้ เข้าห้องเรียนเองได้ รู้จักเวลาของตนเองว่าจะต้องทำอะไรบ้างอย่างไร ไม่ใช่จะให้คนมาคอยปลุกคอยเรียก ถึงเวลาตื่นแล้วนะ ถึงเวลาลุกขึ้นมานั่งสวดมนต์ไหว้พระแล้วนะ ถ้าต้องทำถึงอย่างนี้ก็คงจะอยู่ในชั้นอนุบาลอยู่ ถ้าอยากจะพัฒนาก้าวหน้าไปกว่านี้ก็ต้องมีวินัยในตนเอง ต้องสามารถสั่งตนเองให้ลุกขึ้นมานั่งสมาธิ มาเดินจงกรม มาปฏิบัติ ไม่ใช่จะรอให้คนอื่น

คนนี้มาคอยเรียกเราถึงค้อยปฏิบัติ ส่วนหนึ่งเราต้องเป็นอาจารย์ของตัวเอง เราไม่ใช่ว่าให้แต่อาจารย์คนอื่นมาเป็นอาจารย์ของเรา ถ้าวันไหนอาจารย์ไม่สบายเราจะทำอย่างไร ถ้าวันไหนอาจารย์ตายไปเราจะทำอย่างไร เราก็ต้องเป็นอาจารย์ของตัวเอง พอเรารู้แล้วว่าเราต้องทำอะไร เราต้องเป็นผู้กำกับคอยสั่งคอยบอกคอยสอนว่าต้องทำอย่างนี้ ถ้าไม่บังคับตัวเอง ครูบาอาจารย์ก็ไม่สามารถที่จะมาบังคับให้กับเราได้ เราต้องเป็นอาจารย์อีกชั้นหนึ่ง **เราต้องมีสองอาจารย์ อาจารย์คนแรกก็บอกวิธีปฏิบัติ อาจารย์ที่สอง คนนี้แหละต้องเป็นเทรนเนอร์ของเรา** เพราะอยู่ใกล้ชิดกับเราตลอดเวลา พอถึงเวลาบอกให้ตื่น ลูกขึ้นมา นั่งสมาธิ อย่างนอนเป็นหมู นอนไปไม่มีวันหลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้ ลูกขึ้นมา นั่งสมาธิ ถ้าว่างก็ลุกขึ้นมาเดินจงกรม อย่างนี้ต้องมี**อาจารย์ใกล้ชิดที่สุดก็คือตัวเอง**นี้ต้องเป็นอาจารย์ของเราเอง ไม่ใช่จะรอพึ่งอาจารย์คนอื่น จะให้อาจารย์มาอยู่มากินมานอนกับเราได้อย่างไร เราเป็นผู้ที่ใกล้ชิดที่สุดกับตัวของเราเอง ไม่มีใครที่จะใกล้ชิดเท่ากับตัวของเราเอง ถ้าเราขอให้อาจารย์มาคอยแก้ปัญหามันก็อาจจะไม่ทันการณ์ ตอนนี้คิดฟุ้งซ่านจะเป็นบ้า หาอาจารย์ไม่เจอ แต่ถ้าเรามีอาจารย์ใกล้ตัวบอกว่า หยุดคิดสิ หยุดปรุงแต่ง บริกรรมพุทโธไป นับ ๑ ๒ ๓ ไป หรือพิจารณาไตรลักษณ์ไป อย่างใดอย่างหนึ่ง เอามาใช้ซิ อันนี้เรียกว่ามีอาจารย์ใกล้ตัวที่สุด

เมื่อเวลาปฏิบัติ เราต้องพยายามปฏิบัติให้ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกประการ **อย่ายกเว้น** อย่าอ้างข้อนั้นข้อนี้ว่าไม่จำเป็นหรือไม่ชอบที่จะปฏิบัติ ทุกข้อที่พระพุทธเจ้าสอนให้ปฏิบัตินี้เป็นธรรมที่จำเป็นทั้งนั้น ถ้าเราข้ามขั้นไปหรือไม่ปฏิบัติเราก็จะไม่ได้ผล พอไม่ได้ผลก็จะเกิดความเบื่อหน่ายท้อแท้ เกิดความขี้เกียจขึ้นมา ไม่อยากที่จะปฏิบัติ เพราะปฏิบัติไปแล้วไม่ได้ผลก็ไม่ว่าจะปฏิบัติไป

ทำไม ที่ไม่ได้ผลก็เพราะว่าไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง หรือปฏิบัติไม่ถูกเพราะว่าไม่ได้ศึกษามาอย่างถ่องแท้ หรือเวลาศึกษาก็ไม่สนใจที่จะตั้งใจศึกษาอย่างจริงๆ จังๆ พอนำไปปฏิบัติก็ไม่ได้ นำเอาวิธีการที่ถูกต้องไปปฏิบัติ ผลก็อาจจะไม่เกิดขึ้นมาได้ หรือไปเชื่อคนอื่น ไปฟังอาจารย์แล้วไปฟังอีกคนเขาบอกไม่ต้องทำอย่างนั้นหรอก ทำอย่างนี้ได้ พอไปตามเขาเข้า มันก็เลยเละเทะไปใหญ่ ไม่รู้ใครถูกใครผิดกัน

ดังนั้นขอให้พวกเราพยายามศึกษาให้ถ่องแท้ให้รู้อย่างแน่นอนว่าวิธีการไหนเป็นวิธีการที่ถูกต้อง ถ้าไม่มั่นใจในครูบาอาจารย์ต่างๆ ก็ขอให้ยึดคำสอนของพระพุทธเจ้าที่มีจารึกไว้ในพระไตรปิฎกนี้เป็นผู้นำทางเราไปก่อน ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎกแต่ไม่จำเป็นจะต้องศึกษาทั้งหมดในพระไตรปิฎก ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ เพราะว่าคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ก็สาระคล้ายคลึงกันคือสอนวิธีดับทุกข์ พระสูตรไหนก็คล้ายกันทั้งนั้น ให้เลือกเอาพระสูตรที่สำคัญๆ ซึ่งมีไม่กี่พระสูตรเอามาศึกษาให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ เช่นพระสูตรที่ทรงตรัสสอนเป็นครั้งแรกที่เรียกว่า **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร** อันนี้ก็เป็นคำสอนที่ทรงสอน**ทางสายกลาง** ทางของการปฏิบัติสู่การหลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด ที่เรียกว่า **มัชฌิมาปฏิปทา** มีมรรคเป็นองค์ ๘ มีสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปป คือความเห็นชอบ ความคิดชอบ เป็นส่วนประกอบของปัญญา แล้วก็มีการกระทำ คือ สัมมากัมมันโต การกระทำชอบ สัมมาวาจา การพูดชอบ สัมมาอาชีโว อาชีพชอบ อันนี้ก็เป็นส่วนประกอบของศีล แล้วก็สัมมาวายาโม ความเพียรชอบ สัมมาสติ การระลึกรู้ชอบ สัมมาสมาธิ การตั้งมั่นของจิตใจชอบ อันนี้ก็เป็นองค์ประกอบของสมาธิ รวมกันแล้วก็ป็นศีล สมาธิ ปัญญา อันนี้เป็นพระสูตรคำสอนครั้งแรกของพระพุทธเจ้า ทรงสอนแนวทางการปฏิบัติสู่มรรคผล

นิพพานเลย อันนี้เป็นพระสูตรอันหนึ่งที่เรามาควรจะศึกษาไว้ เพราะต่อไปเวลาเราไปฟังเทศน์ฟังธรรมของครูบาอาจารย์รูปอื่น เราจะได้รู้ว่าท่านสอนตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนหรือไม่ ท่านสอนให้ปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา หรือไม่ แล้วก็มีพระสูตรอื่นๆ ที่จะขยายความของมรรคที่มีองค์ ๘ นี้ว่าเป็นอย่างไร **วิธีเจริญสติ** **เจริญอย่างไร** อันนี้ก็มิได้อยู่ใน**สติปัฏฐานสูตร** พอศึกษาสติปัฏฐานสูตร ก็จะรู้จักวิธีเจริญสติ วิธีนั่งสมาธิด้วย**อานาปานสติ** และวิธีเจริญปัญญา ด้วยการพิจารณา**ไตรลักษณ์** ในสิ่งที่ใจยังหลงยึดติดอยู่ว่าเป็นตัวเราของเราอยู่ ก็คือกาย เวทนา จิต นี้อย่างนี้ นี่คือพระสูตรสำคัญ ๒-๓ พระสูตรนี้ก็พอเพียงแล้ว อีกพระสูตรหนึ่งที่เราควรจะรู้จักคือ **มงคลสูตร** วิธีสร้างความเป็นมงคลให้แก่ชีวิต อยู่ในมงคล ๓๘ ข้อนี้ เช่นข้อที่ ๑ ข้อที่ ๒ ท่านบอกว่า **อเสวนา จะ พาลานัง ปันฑิตานัญจะ เสวนา** แปลว่า **อย่าคบคนพาล ให้คบบัณฑิต** เพราะถ้าคบคนพาลแล้ว เขาก็จะพาให้เราเป็นคนพาลไป เขาชอบกินเหล้า เราคบกับเขา เขาก็จะชวนเราไปกินเหล้า เขาชอบเล่นการพนัน เขาก็ชวนเราไปเล่นการพนัน ถ้าเราคบกับเขา เราก็จะเกรงใจเขา เขาชวนเราก็ต้องไป เพราะเรากลัวจะเสียเพื่อน เราไม่กลัวที่จะเสียตัว เราก็เลยยอมที่จะเสียตัว และในที่สุดก็ต้องเสียตัวไป แต่ถ้าคบคนดี คบบัณฑิต บัณฑิตก็จะชวนไปทำบุญ ไปเข้าวัด ไปศึกษาธรรมะ ไปปฏิบัติธรรม ถ้าไปกับเขาก็จะได้กลายเป็นบัณฑิตต่อไป ได้กลายเป็นคนดี ได้กลายเป็นพระอรหันต์บุคคล

นี่คือพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน **ไม่ต้องเรียนทั้งพระไตรปิฎก** ให้รู้แค่ ๒-๓ พระสูตรนี้ก็เหลือกินแล้ว ถ้าสามารถปฏิบัติได้ ๓ พระสูตรนี้ก็พาไปถึง**พระนิพพาน**ได้แล้ว อันนี้เราควรจะรู้ว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนอะไรเพื่อจะได้เป็นมาตรฐานของคำสอนของผู้อื่น เป็นเครื่องวัดคำสอนของผู้อื่นว่าเป็นคำสอนที่ถูกต้องหรือไม่ เป็น สวากขาโต

ภควดา ธัมโม หรือไม่ว่า ถ้าเราไม่มีคำสอนของพระพุทธเจ้ามาเป็น
มาตรฐานวัดเลย เวลาเราไปศึกษากับอาจารย์รูปไหน ท่านสอนให้ทำอะไร
เราก็ต้องเชื่อเพราะเราไม่รู้ว่าท่านสอนผิดสอนถูก เราก็ต้องคิดว่า
ท่านสอนถูก แต่ความจริงท่านอาจจะสอนผิดก็ได้ พอท่านสอนผิด
เราไปเชื่อ เราทำผิดมันก็ไม่ได้ผล ผลที่จะได้ก็ไม่มี แทนที่จะหลุดพ้น
กลับจะต้องติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

ดังนั้นการศึกษาการพึ่งเทศน์ฟังธรรมจากผู้รู้จริงเห็นจริง เช่น
พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง
กับผู้ที่ยังไม่มีศรัทธาและผู้ที่ไม่มีศรัทธาแล้ว ถ้าท่านไม่มีชีวิตอยู่แล้ว
ก็อาศัยคำสอนที่ได้มีการบันทึกเอาไว้เป็นหนังสือ เป็นซีดี อาศัยฟัง
คำสอนของท่านเหล่านี้ได้ ดีกว่าไปฟังคำสอนของผู้ที่ไม่รู้จริงเห็นจริง
คือสอนแล้วก็อาจจะทำให้เห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัวได้
คำสอนนี้แหละเป็นตัวสำคัญ ไม่ได้อยู่ที่ตัวท่านว่าท่านมีชีวิตอยู่
หรือไม่ ถ้ากราบพระอรหันต์ที่เป็นใบ้ก็ไม่ใช่ประโยชน์อะไร ท่านจะ
ไม่สามารถสอนอะไรเราได้ ได้อย่างมากก็แค่ไปกราบท่านเฉยๆ
เท่านั้นเอง ดังนั้น**สิ่งสำคัญไม่ได้อยู่ที่ตัวบุคคลแต่อยู่ที่คำสอนของ
บุคคล** ถ้าไปกราบพระอรหันต์แล้วท่านไม่สอน ก็เหมือนกับไปกราบ
พระพุทธรูปดีๆ นี่เอง ไม่ได้อะไร ไม่ได้รับฟังคำสอน เพียงแต่ได้
กราบไหว้เท่านั้นเอง ดังนั้นเวลาที่เราเข้าหา**พระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ**นี้
เราต้องการเข้าไป**หาคำสอนเป็นหลัก** ไม่ต้องการไปขอน้ำมนต์ ไม่ต้องการ
ไปขอ**วัตถุมงคล** ไม่ต้องการอะไรต่างๆ จากท่าน นอกจากคำสอน
ของท่านเท่านั้นเอง แม้แต่**รอยยิ้ม**ของท่านก็**ไม่ต้องการ** ท่านจะด่า
ท่านจะว่าเรา ถ้าเป็นธรรม เราควรที่จะน้อมรับเข้ามาอย่างเต็มหัวใจ
น้อมเพื่อนำเอาไปปฏิบัติ ไม่ใช่พอท่านไม่ยิ้มให้เรา ท่านด่าเราเท่านั้น
ก็กระเจิงไปเลย ถอยรูดไปเลย ไม่ยอมกลับมาอีกเลย อันนี้แสดงว่า
ไปไม่ถึงพระอรหันต์ จะไปหาแต่รูป อยากจะไปดูหน้าตาที่ยิ้มแย้ม

แจ่มใส คิดว่าพระอรหันต์ต้องเมตตา ด่าไม่ได้ พอด่าก็เลยไม่ใช่เป็นพระอรหันต์ขึ้นมาเลย อันนี้ก็มีคนบางคนเป็นแบบนั้น พอไปเจอพระอรหันต์ที่พูดจาไม่เสนาะหูเท่านั้นก็ถอยรูดกลับไปเลย อันนี้เพราะว่าไม่มุ่งไปหาธรรมะนั้นเอง ไม่ได้มุ่งไปหาคำสอน มุ่งไปหาที่รูปงาม หน้าตาที่งาม รอยยิ้มงาม เห็นแล้วปลื้มปิติ มีความสุข **คำสอนของท่านจะมาในรูปแบบใด ยกย่องสรรเสริญก็ดี หรือดูด่าว่ากล่าวก็ดี ขอให้น้อมเอาเข้ามาเพราะเป็นคำสอนเหมือนกัน จะให้สอนด้วยวิธียกย่องสรรเสริญเพียงอย่างเดียวมันก็ทำให้เราหลงได้ บางทีท่านก็ต้องแก้ความหลงของเราด้วยการดูด่าว่ากล่าวตักเตือนบ้าง จะได้ทำให้เราไม่หลงไหลคลั่งไคล้จนเกินไป**

นี่คือเรื่องของการเข้ามาหาครูบาหาอาจารย์ มาฟังเทศน์ฟังธรรม มาศึกษาธรรม เพื่อจะได้เห็นคุณค่าของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อที่จะได้เกิดฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ที่จะน้อมนำเอาคำสอนของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัติ เพราะไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จะสามารถทำให้จิตใจของพวกเราหลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้ มีแต่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ถ้าเราปรารถนาหลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เราก็ต้องเข้าหาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเพียงอย่างเดียว เราต้องสละทุกสิ่งทุกอย่างไปให้หมด เพราะทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามีอยู่นี้เป็นตัวที่ดึงให้เราติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิดนั่นเอง

จึงขอให้ท่านพยายามเข้าหาผู้รู้ หมั่นฟังเทศน์ฟังธรรมอย่างสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง แล้วนำเอาคำสอนนี้ไปปฏิบัติ แล้วผลต่างๆ ที่ดีที่งาม เช่น มรรคผลนิพพาน ก็จะเป็นผลที่จะตามมาต่อไปอย่างแน่นอน



วันนี้เป็นวันศุกร์ที่ ๒๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ เป็นวันหยุดราชการเนื่องจากเป็นวันปิยมหาราช เป็นวันที่ทางราชการให้หยุดทำงาน ๑ วัน สำหรับพุทธศาสนิกชนก็ถือว่าเป็นวันทำบุญ เพราะเป็นวันที่จะได้มีโอกาสได้ทำบุญกันอีกครั้งหนึ่ง บุญนี้เป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตจิตใจของสัตว์โลกเป็นอย่างมาก เพราะบุญนี้เป็นเหมือนสะพานที่เชื่อมระหว่างวิญญูแห่งการเวียนว่ายตายเกิดกับพระนิพพานแดนแห่งบรมสุขแดนที่ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิด ผู้ที่ต้องการจะออกจากวิญญูสงสาร วิญญูของการเวียนว่ายตายเกิด จำเป็นจะต้องสร้างสะพานที่เชื่อมระหว่างโลกทั้งสองโลกนี้ คือโลกของการเวียนว่ายตายเกิดและโลกของการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด การที่จะสร้างสะพานนี้ได้ก็ต้องมีพระพุทธานุภาพเป็นผู้ออกแบบสร้างสะพานนี้ให้ เพราะถ้าไม่มีพระพุทธานุภาพ จะไม่มีผู้ที่มีความสามารถจะออกแบบสร้างสะพานที่จะเชื่อมระหว่างวิญญูแห่งการเวียนว่ายตาย

สะพาน บุญ

คนเรานี้จะตายได้ทุกวันทุกเวลา
เพราะมีเหตุปัจจัยที่จะทำให้เกิดความตาย
เกิดขึ้นได้หลากหลายเหตุปัจจัยด้วยกัน
ไม่ใช่แต่เฉพาะเพียงอายุอย่างเดียว

กับพระนิพพานได้ สัตว์โลกทั้งหลายจะต้องติดอยู่กับการเวียนว่าย
ตายเกิดไปอย่างไม่มีวันหมดไม่มีวันสิ้น แต่เวลาใดที่มี**พระพุทธศาสนา**
ปรากฏขึ้นมาในโลก เวลานั้นจะเป็นเวลาที่มี**ผู้ออกแบบสะพานที่จะ**
ให้ทุกๆ คนสร้างสะพานนี้ได้ด้วยตนเองที่จะพาให้ตนเองได้**หลุดพ้น**
ออกจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ **บุญนี้แหละคือการสร้างสะพาน**

การสร้างสะพานจะเสร็จช้าเสร็จเร็วก็ขึ้นอยู่กับเวลาที่เราใช้ก่อสร้าง
ถ้าเราใช้เวลาน้อยกับการก่อสร้างสะพานก็จะเสร็จช้า และอาจจะ
เสร็จไม่ทันการณ์ตามเวลา เพราะชีวิตของพวกเราไม่มีเวลากำจัด ไม่มี
ใครรู้ว่าอายุหรือชีวิตของตนนั้นจะยาวหรือสั้น จะตายวันไหนไม่มี
ใครรู้ ถ้าไม่รีบสร้างสะพานบุญนี้ เวลาที่ตายไปก็อาจจะไม่สามารถ
สร้างสะพานนี้ให้สำเร็จได้ แล้วอาจจะต้องรอเวลาอีกกว่าจะได้พบกับ
พระพุทธศาสนาถึงจะสามารถที่จะมาสร้างสะพานบุญนี้ใหม่ได้อีก

ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้สัตว์โลกจงอย่าตั้งอยู่ในความประมาท
อย่าผัดวันประกันพรุ่ง อย่าไปคิดว่าชีวิตของคนเรายังยาวนาน
เพราะคนเรานี้จะตายได้ทุกวันทุกเวลา เพราะมีเหตุปัจจัยที่จะทำให้อายุ
ความตายเกิดขึ้นได้หลากหลายเหตุปัจจัยด้วยกัน ไม่ใช่แต่เฉพาะ
เพียงอายุอย่างเดียว ถ้าอายุเป็นตัวกำหนดชีวิตของเราได้ ทุกคน
ก็จะอยู่ไปถึง ๘๐ ปี ๙๐ ปี ๑๐๐ ปีได้ แต่คนเราทุกคนนี้ไม่ได้อยู่กัน
ไปถึงตามอายุขัยของตน เพราะมีเหตุปัจจัยอย่างอื่นที่จะทำให้อายุ

ของตนอยู่ไปไม่ครบ เช่น มีอุบัติภัยบ้าง มีโรคภัยไข้เจ็บบ้าง มีภัยทาง
ธรรมชาติต่างๆ บ้าง มีสงครามบ้าง มีการอดยากขาดแคลนบ้าง
มีโรคระบาดบ้าง มีอะไรก็ปาเถาะที่จะทำให้ชีวิตของพวกเขาอยู่นั้นอยู่ไม่
ครบวัยของเรา อาจจะไปก่อนเวลาอันควร ถ้าเป็นอย่างนี้เราก็คง
ไม่สามารถที่จะสร้างสะพานบุญเพื่อที่เราจะได้หลุดออกจากการ
เวียนว่ายตายเกิดได้ ถ้าคิดว่าเราจะอยู่ไปถึงอายุ ๘๐-๙๐ ปี ไร้ร้อ
ตอนแก่แล้วเราค่อยมาสร้างบุญสร้างกุศลกัน เราอาจจะตายก่อนถึง
เวลานั้นก็ได้ **จงอย่าหลงอยู่กับการหาความสุขทางโลกนี้เลย** ทางลาภ
ยศ สรรเสริญ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เพราะมันเป็นเหมือน
ความสุขของคนติดยาเสพติด นี่เอง ต่อให้เสพเท่าไรก็ไม่มีวันอิ่ม
ไม่มีวันพอ พอวันไหนไม่ได้เสพก็เหมือนกับไม่ได้เสพความสุข
เหล่านี้เลย พวกเราเสียเวลากันก็มาเสียเวลาติดอยู่กับความสุขทาง
โลกนี้เอง ติดอยู่กับความสุขทางลาภ ยศ สรรเสริญ ความสุขทางตา
หู จมูก ลิ้น กาย จึงทำให้ไม่มีเวลาที่จะมาสร้างสะพานบุญนี้ นานๆ
ถึงจะมีเหตุให้มาสร้างสะพานบุญกันสักครั้งหนึ่ง เช่น วันสำคัญๆ
วันหยุดราชการ มีเวลาว่างจากภารกิจการงาน อยากจะไปเที่ยวบ้าง
แต่ก็ไปไม่ได้ เพราะเงินอาจจะไม่มีหรือไม่พอ หรือว่าวันหยุดน้อย
ไปหน่อย ไปไม่ได้ไกล ก็เลยมาทำบุญดีกว่า นานๆ จะมีเหตุที่จะทำ
มาทำบุญสักครั้งหนึ่ง ถ้าทำบุญแบบนี้เวลาที่จะสร้างสะพานบุญ
เชื่อมให้ไปถึงพระนิพพานนี้มันจะไม่พอ เหมือนกับการก่อสร้าง
สะพานทางโลกนี้ ปีหนึ่งมาสร้างสักสองสามวัน แล้วเมื่อไรถึงจะสร้าง
สะพานให้มันเสร็จได้ สะพานที่เขาสร้างกันให้มันเสร็จทันตามเวลา
คือเขาสร้างกันแบบหามรุ่งหามค่ำ เขาทำงาน ๓ ผลัด ไม่ใช่ทำงาน
เพียงผลัดเดียว เขาทำตลอด ๒๔ ชั่วโมง มีพนักงาน ๓ ชุดด้วยกัน
ผลัดกันมาทำงานชุดละ ๘ ชั่วโมง ทำงานกันแบบไม่หยุดไม่หย่อน
แบบนี้ สะพานต่างๆ จึงสำเร็จจุล่ง เป็นสะพานที่ใช้งานได้อย่างมี

ประสิทธิภาพ ฉันทะ การสร้างสะพานบุญของพวกเรา ก็ควรจะเป็น
อย่างนั้น ถ้าเราสร้างแบบหามรุ่งหามค่ำ สร้างแบบไม่มีเวลาหยุด
เวลาหย่อน ยกเว้นเวลาพักผ่อนหลับนอน รับรองได้ว่าเราจะสามารถ
สร้างสะพานบุญนี้ให้เสร็จตามเวลาที่ผู้ออกแบบได้กำหนดแบบไว้

ใครเป็นผู้ออกแบบให้สร้างสะพานบุญนี้ ก็คือ**พระพุทธเจ้า**ของ
พวกเรา **พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า** ถ้าปฏิบัติตามคำสอนของ
พระพุทธเจ้าได้ สร้างสะพานตามแบบที่พระพุทธเจ้าทรงออกแบบได้
ก็จะสามารถสร้างสะพานนี้ให้เสร็จได้ภายใน **๗ วัน** เป็นอย่างเร็ว
หรือไม่เสร็จภายใน ๗ วัน ก็ภายใน **๗ เดือน** ถ้า ๗ เดือนไม่เสร็จ
ก็ไม่เกิน **๗ ปี** จะสามารถสร้างสะพานบุญนี้ได้สำเร็จ จะสามารถ
บรรลุถึง**พระนิพพาน**ได้อย่างแน่นอน

นี่คือกรอบเวลาของผู้ที่ออกแบบให้กับผู้รับเหมาก่อสร้าง พวกเรา
นี้เป็นเหมือนบริษัทรับเหมาก่อสร้าง ถ้าเราไปรับแบบมาจากพระพุทธเจ้า
แล้วเรานำเอามาศึกษานำมาปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า
เราก็จะสามารถสร้างสะพานบุญนี้ให้เสร็จได้ภายในไม่เกิน ๗ ปี
อย่างแน่นอน **กรอบเวลาของการก่อสร้าง** พระพุทธเจ้าก็ทรงกำหนด
ไว้แล้วว่า **ทำวันละ ๒๐ ชั่วโมง** คือวันหนึ่งให้พักผ่อนหลับนอนแค่
๔ ชั่วโมง อีก **๒๐ ชั่วโมง**นี้ให้ลุกขึ้นมาเดินจงกรม นั่งสมาธิ ในช่วง
ที่ต้องไปทำภารกิจจำเป็นเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เช่น บิณฑบาต ขบฉันทะ
หรือทำความสะอาดลานวัด ซักผ้าจีวร สรงน้ำ ก็ให้มีสติอยู่กับภารกิจ
การงานเหล่านั้น **การมีสติ**ก็เรียกว่าเป็นการ**สร้างสะพาน**เป็นการ
สร้างบุญอยู่ ถ้าเราได้ปฏิบัติอย่างพระองค์ทรงสั่งสอนให้ปฏิบัติตาม
กรอบเวลาที่ทรงได้กำหนดไว้ จะต้องสร้างสะพานบุญนี้ได้สำเร็จอย่าง
แน่นอน ดังมีผู้รับเหมาก่อสร้างรับเอาแบบสร้างสะพานนี้ไปสร้างกัน
แล้วก็สร้างกันสำเร็จภายใน ๗ วัน ภายใน ๗ เดือนบ้าง ภายใน

๓ ปีบ้าง หรือภายในชาตินี้บ้างเป็นจำนวนมาก บุคคลเหล่านี้ที่เราเรียกว่าพระอรหันตสาวกนั่นเอง พระปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ครูบาอาจารย์ต่างๆ ที่เราเคารพกราบไหว้บูชาในยุคปัจจุบันนับตั้งแต่พระอาจารย์เสาร์ พระอาจารย์มั่น ลงมา ครูบาอาจารย์เหล่านี้ท่านเป็นผู้รับเอาแบบสร้างสะพานจากพระพุทธเจ้า แล้วก็มาดำเนินการสร้างสะพานนี้ตามกรอบเวลาที่ได้ทรงมอบหมายไว้ให้ปฏิบัติทุกวัน ปฏิบัติวันละ ๒๐ ชั่วโมง พักผ่อนหลับนอนวันละ ๔ ชั่วโมง บางครั้งบางเวลาไม่พักเลย ถือนะสัชชิก คือถือนิริยาบถ ๓ คือ ไม่นอน จะเดิน จะยืน จะนั่ง เท่านั้น ถ้าจะหลับก็ให้หลับอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งก็จะหลับไม่นาน นี่แหละคือความพากเพียรของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ทำตามแบบที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญได้ทรงพากเพียร ปฏิบัติอย่างไม่หยุดไม่หย่อน ไม่ย่อท้อ ไม่ยอมแพ้ ไม่ยอมถอย ปฏิบัติไปมากบ้างน้อยบ้าง บางครั้งก็อาจจะพักผ่อนบ้าง ถ้ามีเหตุจำเป็น เช่น สังขารร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สามารถที่จะบำเพ็ญเพียรได้อย่างเต็มที่ก็บำเพ็ญไปตามกรอบของเหตุและปัจจัยนั้น ถึงแม้เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็ยังสามารถบำเพ็ญได้ ร่างกายจะนอนอยู่บนเตียง แต่ใจไม่ได้นอนอยู่บนเตียง ใจยังสามารถเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา ได้อยู่ สามารถเจริญธรรมสร้างบุญที่เกิดจากการทำใจให้สงบ เรียกว่า สมถภาวนา สร้างบุญที่เกิดจากการทำใจให้รู้แจ้งเห็นจริง ที่เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา

ในเบื้องต้นบางทียังต้องใช้ร่างกายอยู่ ถ้าร่างกายไม่สบายก็จะไม่สามารถทำอะไรได้ ไม่สามารถเดินจงกรมนั่งสมาธิได้ ถ้าอยู่ในท่านอนก็จะไม่สามารถที่จะเจริญสติ สมาธิ ปัญญา ได้ เพราะสติดังนี้ไม่มีกำลังแก่กล้าพอ พออยู่ในท่านอนก็จะเคลิ้มหลับไป จะไม่ได้ภาวนา สำหรับผู้เริ่มต้นการภาวนา จำเป็นต้องอาศัยร่างกายที่สมบูรณ์ ท่านจึงสอนให้บวชกันตั้งแต่อายุ ๒๐ ปีขึ้นไป อย่างมารอ

บวชตอนอายุ ๕๐-๖๐ ปี อย่างมารอปฏิบัติในช่วงที่แก่แล้ว นานๆ จะมีผู้ออกแบบสะพานนี้ให้กับผู้รับเหมาอย่างพวกเรา ผู้ปรารถนา ที่อยากจะหลุดออกจากการเวียนว่ายตายเกิดได้มีโอกาสดำเนินสร้าง สะพานนี้กัน สะพานที่จะเชื่อมระหว่างโลกของการเวียนว่ายตายเกิด กับโลกของการไม่มีการเวียนว่ายตายเกิด จะมีเฉพาะในยุคที่มี พระพุทธศาสนาเท่านั้น ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนา ไม่มีใครสามารถ ออกแบบสร้างสะพานบุญนี้ได้เลย นานๆ ถึงจะมีพระพุทธศาสนา มาปรากฏสักครั้งหนึ่ง เมื่อมาปรากฏแล้วควรที่จะรีบชวนขวาย ควรที่จะเห็นคุณประโยชน์อันยิ่งใหญ่ของพระพุทธศาสนา อย่าเป็นแบบ ไก่ได้พลอยเลย อย่าเขียนพระพุทธศาสนาทิ้งเหมือนกับไก่เขียนพลอย ทิ้งไป พยายามรีบเก็บพลอยนี้มาทำประโยชน์ให้กับเราเถิด ถ้าได้ เพชรพลอยของพระพุทธศาสนาแล้ว จิตใจจะไม่มีวันหิวไม่มีวันโหย อีกต่อไป จิตใจจะมีความอิ่ม มีความพออยู่ตลอดเวลา ที่เรียกว่า ปรมัง สุขัง อันนี้แหละคือสิ่งที่สัตว์โลกยังเข้าไม่ถึงกัน จึงไม่มีความ กระตือรือร้นที่จะพยายามปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าจะ ปฏิบัติก็ปฏิบัติไปพอหอมปากหอมคอเท่านั้นเอง แต่ที่จะเอาแบบ เอาจริงเอาจังแบบเอาชีวิตเข้าแลกนี้แทบจะไม่ค่อยมีกัน จึงไม่ค่อยมี ผู้สำเร็จมรรคผลนิพพานกันเพราะการปฏิบัติไม่ทุ่มเท ไม่เห็นคุณค่า ของการปฏิบัติ ปฏิบัติแบบเหมือนซื้อประกันเท่านั้นเอง แบบเผื่อ ไว้หน่อย เผื่อตายจะได้มีประกันชีวิตประกันภัยมาช่วยจ่ายมาช่วย รับภาระเท่านั้นเอง แต่พระพุทธศาสนาไม่เหมือนการซื้อประกันภัย หรือซื้อประกันชีวิต พระพุทธศาสนานี้เป็นสิ่งที่ทำให้เราไม่ต้อง ซื้ออะไรไม่ต้องพึ่งอะไรทั้งหมด ถ้ามีผลที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมแล้ว จิตใจจะไม่ต้องพึ่งอะไรทั้งหมดในโลกนี้ ไม่ต้องมีอะไร ไม่ต้องมี ลาก ยศ สรรเสริญ ไม่ต้องมีความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่ต้องมีแม้แต่ร่างกายอันนี้ ร่างกายอันนี้จะเป็นอะไรจะไม่เป็นปัญหา ต่อใจของผู้ที่ได้รับผลจากการปฏิบัติธรรมแล้วเลย จะอยู่อย่างสบาย

ไม่ว่าร่างกายจะแก่ จะเจ็บ จะตาย จะไม่เป็นปัญหาต่อจิตใจ เพราะจิตใจไม่ยึดไม่ถือร่างกายนี้เป็นที่พึ่งเป็นสรณะเลย แต่มีที่พึ่งสรณะที่ดีกว่า ก็คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่จะทำให้ใจมีความร่มเย็นเป็นสุข ทำให้ใจมีความอึดมีความพอกอยู่ตลอดเวลา จึงควรที่จะรีบไปศึกษาพระธรรมคำสอนให้มากๆ เพื่อจะได้เห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนา เห็นคุณค่าคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วนำเอาไปปฏิบัติ เพราะเมื่อได้ปฏิบัติแล้วจะได้รับผลของการปฏิบัติ แล้วจะเห็นคุณค่าของพระธรรมคำสอนอย่างแท้จริงเวลาที่ได้รับผลจากการปฏิบัติ

ดังนั้นขอให้พวกเราจงเห็นคุณค่าของการสร้างบุญสร้างกุศลซึ่งเป็นการสร้างสะพานเชื่อมระหว่างโลกของการเวียนว่ายตายเกิดกับพระนิพพาน โลกที่ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิด เป็นการเชื่อมระหว่างโลกของความทุกข์ที่ไม่มีวันสิ้นสุดกับโลกที่มีแต่ความสุขที่ไม่มีวันสิ้นสุด โอกาสนี้นานๆ จะเกิดขึ้นสักครั้งหนึ่ง ถ้าไม่รีบฉวยโอกาสนี้แล้ว โอกาสหน้าที่จะเป็นแบบนี้อีกไม่รู้ว่าจะมาอีกเมื่อไร จะอีกกี่กัปก็กล้วยก็กล้วย ดังนั้นอย่าผัดวันประกันพรุ่ง พยายามสละความสุขทางลาภ ยศ สรรเสริญ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้อันนี้ไป แล้วมาทุ่มเทชีวิตจิตใจให้กับ การปฏิบัติธรรมนี้ดีกว่า เพราะผู้ที่ได้ทุ่มเทและได้ปฏิบัตินั้นได้ผลกันมาแล้วทุกๆ คน



กามคุณ ๕

สิ่งที่เป็อุปสรรคต่อการบำเพ็ญจิตภาวนาต่อการทำให้สงบที่มีบทบาทยิ่งใหญ่ในปัจจุบันนี้คือ กามฉันทะ ความยินดีในกามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เพราะในยุคปัจจุบันนี้ เป็นยุคที่มีความเจริญก้าวหน้าเป็นอย่างมากในเรื่องของกามคุณทั้ง ๕ มี รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ให้ดูให้เสพได้ตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง มีทุกรูปแบบ หลากหลายรูปแบบ มีสื่อมีช่องทางที่จะเข้าสู่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ได้อย่างง่ายดายและรวดเร็วตลอดเวลา ถ้าเปรียบเทียบสมัยนี้กับสมัยที่อาตมาเป็นเด็กนั้นเหมือนกับคนละโลกเลยสมัยเป็นเด็กๆ นั้น โทรทัศน์เพิ่งเริ่มมีและจะมีตอนคำคืน แล้วก็ป็นภาพขาวดำ ไม่ใช่เป็นภาพสี มีคินละไม่กี่ชั่วโมง และถ้าอยู่ต่างจังหวัดนี้ภาพก็ไม่คมชัด เป็นเหมือนกับมีหิมะลง จะดูก็ต้องไปดูตามร้านขายโทรทัศน์ เขาจะเปิดให้ดูกัน อย่าไปฝันว่า จะมีโทรทัศน์ดูกันในบ้านเลย และภาพยนตร์ก็มีคินละหนึ่งรอบ นานๆ ก็มีภาพยนตร์





หนังกลางแปลงเขาเอายามาขาย แล้วจะมีภาพยนตร์ฉายให้ดูฟรี ดูไปม้วนหนึ่งแล้วก็ต้องหยุดรอให้เขาขายยาอีก ๑๐-๒๐ นาที แล้วค่อยดูม้วนต่อไป กว่าจะดูจบบางทีก็เที่ยงคืนไป ถ้าโชคไม่ดีฝนตกก็จบกัน ไม่ได้ดูตลอดทั้งภาพยนตร์ เรื่องร้องรำทำเพลงนี่ก็ต้องรอให้มีเทศกาลถึงมีการจัดรำวงมารำกันหรือจัดเวทีการแสดง นานๆ จะมีสักครั้งหนึ่ง อาหารการกินก็ไม่มีขายตลอด ๒๔ ชั่วโมง ของกินของรับประทานเครื่องดื่มก็มีไม่กี่ยี่ห้อ นี่คือการคุณค่าทั้ง ๕ ในอดีต

ไม่เหมือนกับสมัยนี้มีหลายยี่ห้อด้วยกัน แล้วต่อละยี่ห้อก็มีผลิตภัณฑ์หลากหลายแปลกแหวกแนวออกไปเรื่อยๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของกามฉันทะ **คนในยุคสมัยปัจจุบันนี้จึงเป็นคนยุคบ้ากาม** กัน **บารูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ** จึงไม่ค่อยมีคนอยากจะเข้าวัดเข้าวาเข้ามาบำเพ็ญเพื่อให้ใจมีความสงบกัน เพราะถูกฤทธิ์ของกามฉันทะดูดออกไปให้เสพรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ เดียวนี้ไม่ต้องออกไปนอกบ้านก็มีเข้ามาถึงในบ้าน มีเครื่องเล่นควิดีโอ ภาพยนตร์ มีเครื่องเสียงให้ฟัง มีอินเทอร์เน็ตให้เข้าไปหารูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ ชนิดต่างๆ ได้ตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง มีเกมส์ให้เด็กเล่นกันทั้งวันทั้งคืน เรื่องราวเหล่านี้เราเรียกว่าเป็นเรื่องของกามคุณ ๕ ทั้งนี้

กามคุณ ๕ ก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ **กามฉันทะ** ก็คือความยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ ต่างๆ นี่เอง จึงทำให้ไม่สามารถมาฝึกนั่งสมาธิทำให้สงบกันได้ เพราะแรงของกามฉันทะ และแรงของกามคุณทั้ง ๕ นี่มีกำลังมากมายที่จะคอยดูดใจดึงใจให้ออกไปเสพรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ กันตลอดเวลา ผู้ปฏิบัติธรรมมักจะไม่มีความสามารถที่จะทำให้จิตใจเข้าสู่ความสงบได้ คงเป็นเพราะเวลาที่จะบำเพ็ญมีน้อย เพราะถูกกามฉันทะดึงให้ไปเสพกามคุณ ๕ เสียมากกว่า เวลาที่จะเอามานั่งสมาธิจึงมีน้อย สำหรับ

คนที่สนใจนี้เห็นว่านั่งได้อย่างมากก็วันละครึ่ง ครึ่งละครึ่งชั่วโมงหรือ ชั่วโมงหนึ่ง นั่งมาตั้ง ๒๐ ปีแล้วก็ยังไม่เห็นได้ผลอะไร อาจจะได้บ้าง ในขณะที่นั่ง ใจก็นิ่งๆ เบาๆ สบาย แต่ไม่ถึงกับรวมลงไป ไม่สามารถที่จะมีอุเบกขาไว้ต้านกามฉันทะได้ เวลาไม่ได้นั่งสมาธิ ก็ไปดูภาพยนตร์ ไปดูรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไปเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ชนิดต่างๆ นี่คือลักษณะของผู้ที่มีความสนใจในการปฏิบัติธรรม แต่ทำได้เพียงวันละครึ่งเท่านั้นเอง วันละครึ่งชั่วโมงหรือวันละชั่วโมง นอกนั้นก็กลายเป็นเวลาของกามฉันทะไปหมด ไปเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ชนิดต่างๆ

ผู้ต้องการที่จะบำเพ็ญจิตภาวนาเพื่อทำให้สงบให้รวมลงเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณ์ สักแต่ว่าเป็นอุเบกขานี้ จำเป็นจะต้องอาศัย เครื่องมือที่พระพุทธเจ้าทรงมอบให้ไว้ในการสนับสนุนการบำเพ็ญ จิตภาวนา ถ้าจะ**บำเพ็ญจิตภาวนา**โดยไม่มี**เครื่องมือ**ที่พระพุทธเจ้าทรงมอบหมายให้ไว้ นั่น โอกาสที่จะบำเพ็ญได้นั้นแทบ จะเป็นไปไม่ได้เลย ดังนั้นผู้ต้องการที่จะ**บำเพ็ญจิตภาวนา**ทำให้ สงบนั้นจำเป็นจะต้องมี**เครื่องมือ**สนับสนุน

เครื่องมือชิ้นแรกก็คือ **ศีลสังวร** สำรวมกาย วาจา ด้วยการรักษา **ศีล ๘** ซึ่งเป็นเหมือนกับกำแพงที่จะกั้นกามฉันทะความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไม่ให้ออกไปเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ผู้ที่จะบำเพ็ญจิตภาวนาต้องมีเวลามามบำเพ็ญ จะมีเวลาได้ ก็ต้องยุติหรือหยุดการเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ จึงจำเป็น จะต้องสร้างกำแพงขึ้นมาเพื่อกั้นไม่ให้กามฉันทะนี้เล็ดลอดออกไป ทำกิจกรรมทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เพราะจะทำให้ไม่มีเวลา ที่จะมานั่งสมาธิ มาเจริญสติ เพื่อทำให้รวมเป็นหนึ่งให้เป็นสมาธิได้

หน้าที่ของศีลก็คือยุติการทำกิจกรรมทางร่างกายนั่นเอง การหา ความสุขทางร่างกาย ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เพื่อจะได้เอาเวลาที่ใช้

ในการหาความสุขทางร่างกายนี้มาหาความสุขทางจิตใจ มาบำเพ็ญจิตภาวนา นี่คือเครื่องมือชิ้นที่ ๑ ที่พระพุทธเจ้าได้มอบไว้ให้กับผู้ที่แสวงหาความสงบหาความสุขทางจิตใจ ควรที่จะใช้เป็นเครื่องมือสนับสนุนในการบำเพ็ญจิตภาวนา

เครื่องมือชิ้นที่ ๒ คือ**ให้ปลีกวิเวกไปอยู่ที่สงบสงัด** ห่างไกลจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่ยั่ววนกวนใจที่คอยจะฉุดฉลากให้เกิด ตัณหา เกิดกามฉันทะ ความอยากเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เช่น ไปอยู่ตามวัดป่าวัดเขาที่ไม่มีแสงสีเสียงที่จะคอยรบกวนใจ แสงสีเสียงของป่าของเขานี้จะไม่กระตุ้นให้เกิดกามฉันทะ ไม่เหมือนกับแสงสีเสียงของบ้านของเมืองที่จะคอยกระตุ้นคอยเขย่าให้ใจนี้ คอยสั่นไปด้วยกามฉันทะ สั่นไปด้วยกามารมณ์ชนิดต่างๆ นี่ก็คือเครื่องมือชิ้นที่ ๒ ที่ทรงมอบให้กับผู้บำเพ็ญ

เครื่องมือชิ้นที่ ๓ คือเวลาไปอยู่ตามวัดป่าวัดเขา ถ้ามีกิจกรรมที่จะต้องมาร่วมทำกันก็ให้ทำกันด้วย**การไม่คุยกัน ไม่คลุกคลีกัน ไม่สนทนากัน** ต่างฝ่ายต่างมีสติจดจ่ออยู่กับภารกิจการทำงานของตน เสร็จภารกิจงานก็ไม่ไปจับกลุ่มจับเข่านั่งคุยกันสนทนาปราศรัย เรื่องต่างๆ จะคุยกันจะมานั่งฟังกันก็เฉพาะเวลาครูบาอาจารย์เรียกประชุมเรียกเข้ามาอบรมสั่งสอน ผู้มาก็ตั้งใจฟังเพียงอย่างเดียว ไม่สนทนาไม่คุยกันระหว่างที่ครูบาอาจารย์อบรมสั่งสอน คืออย่าคลุกคลีกัน ให้แยกกันอยู่ เมื่อไม่มีกิจกรรมที่จะต้องทำ และเวลารับประทานอาหารร่วมกัน มาทำความสะอาดสถานที่พักที่อยู่อาศัย หรือมาอาบน้ำอาบท่า สมัยก่อนพระเณรนี้จะไปอาบน้ำที่บ่อที่สระ เพราะไม่มีห้องน้ำ ไม่มีน้ำประปา เวลาไปทำกิจกรรมร่วมกันก็ไม่คุยกัน ให้รับทำกิจกรรมที่จำเป็น จะต้องทำให้เสร็จๆ ไป เสร็จแล้วก็ให้แยกกันไปเดินจงกรมนั่งสมาธิในสถานที่พักที่ปฏิบัติของตน

เครื่องมือชิ้นสุดท้ายที่พระพุทธเจ้าทรงมอบให้แก่ผู้ปรารถนาที่จะ
ทำใจให้สงบก็คือ ให้เจริญสติอย่างสม่ำเสมอตลอดเวลาตั้งแต่ตื่น
ยกเว้นเวลาหลับเท่านั้น เพราะเวลาหลับนี้ไม่มีสติ ไม่สามารถเจริญ
สติได้ แต่พอมีความรู้สึกขึ้นมาตื่นขึ้นมาบีบให้ตั้งสติทันที ถ้าใช้พุทโธ
เป็นเครื่องตั้งสติก็ให้บริการพุทโธๆ ไปอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะไป
ทำกิจกรรมอะไร เวลาตื่นขึ้นมาแล้วก็ต้องไปชำระร่างกาย ไปขับ
ปถ่ายออกจากร่างกาย ขณะที่ทำกิจเหล่านี้ก็ให้มีสติควบคุมความคิด
ของตน อย่าปล่อยให้จิตคิดไปหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
คิดไปหาเรื่องที่จะทำให้เกิดกามารมณ์ต่างๆ ขึ้นมา ให้ควบคุมสติ
ให้จิตอยู่กับเครื่องที่เจริญสติ ถ้าเป็นพุทธานุสติ ก็บริการพุทโธๆ ไป
ถ้าเป็นกายคตาสติก็ให้เฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย ดูการกระทำ
ของร่างกายในทุกอิริยาบถ กำลังยืน กำลังเดิน กำลังนั่ง กำลังนอน
กำลังล้างหน้า กำลังแปรงฟัน กำลังหวีผม กำลังแต่งเนื้อแต่งตัว
ให้อยู่กับภารกิจนั้นๆ เพียงอย่างเดียว ไม่ให้คิดไปถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้
เรื่องที่เกิดขึ้นมาแล้วในอดีตก็ดี เรื่องที่ยังไม่เกิดในอนาคตก็ดี ให้ระงับ
ความคิดต่างๆ ไว้ถ้าต้องการทำใจให้สงบ เรื่องของความคิดต่างๆ นี้
ต้องรอให้ผ่านขั้นสมาธิไปก่อน ต้องสามารถควบคุมใจให้เข้าสู่ความ
สงบได้ก่อน ให้ใจมีความสุขกับความสงบก่อน แล้วถึงค่อยเอาใจ
ออกมาคิดในทางปัญญาต่อไป แต่ในเบื้องต้นนี้อย่าคิดเลย ยิ่งคิดแล้ว
ก็จะยิ่งฟุ้งยิ่งไม่สงบ ถ้าคิดว่าใช้ความคิดนี้เป็นปัญญา ก็ต้องพิจารณา
ดูผลว่ามันเป็นปัญญาอย่างที่คิดหรือไม่ ถ้ามันยังฟุ้งอยู่ยังควบคุมจิต
ให้เข้าสู่ความสงบไม่ได้ อันนี้เราไม่เรียกว่าปัญญา เราเรียกว่าสังขาร
ความคิดปรุงแต่ง

ดังนั้นผู้ที่ใช้ความคิดทำใจให้สงบนี้ ต้องดูผลเป็นหลักว่าใช้แล้ว
ได้ผลหรือเปล่า ใช้แล้วจิตรวมเป็นหนึ่งเป็นเอกัคคตารมณ์ได้หรือเปล่า

ถ้าไม่ได้ก็ควรจะพิจารณาว่าควรจะใช้แบบที่ครูอาจารย์สอนให้ใช้ ไม่ดีกว่าหรือ เช่น ให้บริการมพุทธโธฯ หรือถ้าใช้อานาปานสติก็ให้ดู ลมหายใจเข้าออก ถ้าใช้กายคตาสติก็ให้ดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย อันนี้ก็ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ ถ้าร่างกายมีการเคลื่อนไหว การใช้ กายคตาสติก็น่าจะเหมาะสม หรือถ้ามันไม่ยอมอยู่กับกายคตาสติ ก็ให้ใช้พุทธานุสติ บริการมพุทธโธฯไปในระหว่างที่ทำกิจกรรมต่างๆ ส่วนเวลาที่นั่งเฉยๆ นั่งหลับตา เวลานั้นเป็นเวลาที่เหมาะกับการใช้อานาปานสติ เพราะจะสามารถดูลมหายใจเข้าออกได้อย่างชัดเจน ถ้าผู้ใช้กายคตาสติ พอเวลานั่งก็มักจะใช้อานาปานสติต่อ สำหรับผู้ที่ ใช้พุทธานุสติก็จะสามารถใช้พุทธานุสติเพียงอย่างเดียวได้ตลอดเวลา ไม่ว่ากำลังทำกิจกรรมอะไรต่างๆ ก็พุทธโธฯ ไป เวลาไม่ได้ทำกิจกรรม เวลานั้นขัดสมาธิหลับตาก็ให้บริการมพุทธโธฯต่อไปได้ จิตก็จะรวมเข้าสู่ ความสงบได้

นี่คือเครื่องมือต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงมอบให้แก่ผู้บำเพ็ญจิตภาวนา เพื่อทำจิตใจให้สงบ เพื่อทำจิตใจให้สว่างไสวด้วยปัญญา จำเป็นจะต้อง มีเครื่องมือเหล่านี้ไว้ช่วยในการสนับสนุน เหมือนกับเวลาเราขับรถ แล้วรถเกิดยางแตกขึ้นมา เราต้องเปลี่ยนยาง ถ้าเราไม่มีเครื่องมือ เครื่องมือ เราจะไม่สามารถเปลี่ยนยางได้ ถ้าใช้มือเปล่า ๒ มือ ก็ขัน ไม่ออก จะยกล้อให้ลอยขึ้นมามันก็ไม่มีแรง แต่ทางบริษัทรถยนต์เขามีเครื่องมือเครื่องมือมอบติดไว้กับรถในกรณีที่ยางแตก มียางอะไหล่ ไว้ให้ มีแม่แรงไว้สำหรับยกล้อรถให้ลอยขึ้น แล้วก็มีเครื่องมือที่จะ ขันน็อตให้ออกมาได้อย่างง่ายดาย ขันน็อตออกมาก็คือเอายางออกมาได้ เปลี่ยนยางได้ มีแม่แรงก็ยกล้อให้ลอยขึ้นได้ ถ้าล้อไม่ลอยขึ้นมาก็ไม่สามารถที่จะเปลี่ยนล้อได้เปลี่ยนยางได้ นี่คือเครื่องมือในการ เปลี่ยนยางรถยนต์

เครื่องมือของการทำให้สงบก็เช่นเดียวกัน จำเป็นจะต้องมีศีลสังวร มีอินทรียสังวร มีการปลีกวิเวก มีการอยู่แบบไม่คลุกคลีกัน มีการรู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร ไม่รับประทานมากจนทำให้เกิดความเกียจคร้าน เกิดความง่วงเหงาหาวนอนขึ้นมา เวลานั่งก็สัปหงก ถ้ามีปัญหาอย่างนี้ ถึงแม้รับประทานเพียงวันละมื้อก็ยังเกิดปัญหาอย่างนี้ขึ้นมาได้ จึงจำเป็นต้องผ่อนอาหาร อาจจะทานเพียงครึ่งเดียวจากปริมาณที่เราเคยรับประทานตามปกติ ถ้ายังง่วงอยู่ก็อดไปเลย ไม่ต้องรับประทานอาหารสัก ๒-๓ วันดู แล้วมันจะทำให้ไม่ง่วงเหงาหาวนอน จะทำให้ไม่เกียจคร้าน เวลาสั่งให้ไปเดินจงกรม มันก็จะเดินอย่างตัวเบา เวลานั่งสมาธิมันก็จะแข็งเป็นเหมือนท่อนไม้ หลังจะไม่งอ คอไม่พับ จิตจะมีสติรู้อยู่ตลอดเวลา

การปฏิบัติต้องปฏิบัติให้เข้าถึง**อริยสัจ ๔** ให้ได้ ถึงจะเรียกว่ามี**ดวงตาเห็นธรรม บรรลुธรรม** การบรรลุธรรมการมีดวงตาเห็นธรรมนี้คือเห็นการทำงานของ**อริยสัจ ๔** ทั้ง ๔ ประการนี้เอง เวลาเกิดความทุกข์ใจ เช่น เวลาอดอาหารแล้วเกิดความทุกข์ใจ เห็นเลยว่าเกิดจากความอยากที่จะรับประทานอาหาร แต่พอใช้มรรค คือสติ สมาธิ ปัญญา ควบคุมใจให้เข้าสู่ความสงบได้ ตัณหาความอยากก็หายไป ความทุกข์ที่เกิดจากความหิวความต้องการของตัณหา ก็หายไป ความทุกข์หายไป ก็เรียกว่า นิโรธ **นิโรธปรากฏขึ้นมาก็เพราะมีมรรค มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา อันนี้คือการปฏิบัติที่จะได้เข้าสู่อริยมรรค อริยผล** อริยมรรคก็คือ**การบำเพ็ญ** มรรคก็คือ**สติ สมาธิ ปัญญา** เพื่อกำจัดตัณหาความอยาก

การทำตามความอยากนี่เป็นการให้กำลังเป็นการเติมน้ำมันให้กับตัณหาความอยาก แต่การที่ไม่ทำตามตัณหาความอยากนี่เป็นการไม่เติมน้ำมันให้กับตัณหาความอยาก เหมือนกับรถยนต์ ถ้าเราขับไปเรื่อยๆ แล้วเราไม่เติมน้ำมัน เดี๋ยวรถมันก็วิ่งไม่ได้ รถมันหมดน้ำมัน

แต่ถ้าเราแวะเติมน้ำมันอยู่เรื่อยๆ รถก็ยังจะวิ่งไปได้เรื่อยๆ ฉันทัด
ทุกครั้งที่เราทำตามความอยากก็เหมือนกับเราแวะจอดตามสถานี
บริการเพื่อเติมน้ำมันรถยนต์ น้ำมันก็จะมีหมดจากถัง มันก็จะ
มีให้วิ่งได้อยู่เรื่อยๆ นี่แหละคือหลักของอริยสัจ ๔ หลักของการ
เห็นธรรม หลักของปัญญา อยู่ให้เห็นการทำงานของอริยสัจ ๔
เห็นการทำงานของค้นหาความอยากที่ผลิตความทุกข์ทรมานใจ
แล้วก็เห็นเครื่องมือที่พระพุทธเจ้ามอบให้ไว้ในการกำจัดค้นหา
ความอยากให้หมดไปจากจิตจากใจ ด้วยการเจริญสติ เจริญสมาธิ
เจริญปัญญา ด้วยการเจริญศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ศีล ๓๑๑ ข้อ
แล้วแต่สถานภาพของผู้ปฏิบัติว่าจะอยู่ในสถานภาพใด ถ้าเป็น
อุบาสก อุบาสิกา ก็ศีล ๘ สามเณรก็ศีล ๑๐ พระภิกษุก็ศีล ๒๒๗
ถ้าเป็นภิกษุณีก็ ๓๑๑ ข้อ นี่คือเครื่องมือที่พระพุทธเจ้าทรงมอบให้
แก่ผู้ที่จะบำเพ็ญจิตภาวนา

สถานที่ที่จะบำเพ็ญก็อยู่ตามป่าตามเขา ไม่ได้อยู่ตามบ้านตามเมือง
แล้วที่พักอาศัยก็อยู่ห่างไกลกัน ไม่ให้เห็นหน้าเห็นตากัน เวลาบำเพ็ญ
จิตภาวนาจะเหมือนกับว่าอยู่ในป่าคนเดียว แล้วไม่ให้รวมกันมา
สังสรรค์ มาคุยกัน มาสังคมกัน เวลาเมื่อภารกิจจำเป็นที่จะต้องมา
ก็ให้ทำด้วยสติ ไม่ให้มาสนทนาคุยกัน ให้รีบทำให้เสร็จ เสร็จแล้ว
ก็ให้แยกกันกลับไปที่พักที่ปฏิบัติธรรมของตนเพื่อให้บำเพ็ญเจริญสติ
สมาธิและปัญญาอย่างต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอตลอดเวลาที่ตื่นขึ้นมา
ยกเว้นเวลาหลับเท่านั้น แล้วไม่ให้ไปทำภารกิจการทำงานที่ไม่จำเป็น
เช่น ไปทำงานก่อสร้างอะไรต่างๆ สร้างโบสถ์ สร้างเจดีย์ สร้างอะไร
ที่ไม่จำเป็น ขอให้สร้างที่จำเป็นคือที่อยู่อาศัยไว้สำหรับหลบแดดหลบ
ฝนได้ก็พอ พอมีแล้วก็ไม่ต้องสร้างอะไรแล้ว ให้มา**สร้างสติ สร้างสมาธิ**
สร้างปัญญา ขึ้นมาในใจจะดีกว่า เพราะนี่คือที่พึ่งอาศัยของใจ
เป็นเรือนของใจอย่างแท้จริง คือ **ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ** นี่เอง ก็คือ

ศีล สมาธิ ปัญญา ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเราสร้างกันขึ้นมาเพื่อจะได้เป็นที่อยู่อาศัยของใจ ถ้ามีศีล สมาธิ ปัญญา ครบถ้วน บริบูรณ์ บ้านก็คือพระนิพพานก็จะเกิดขึ้นมา **พระนิพพานเกิดขึ้นได้** จากการมีศีล มีสมาธิ และมีปัญญา นี้เอง ไม่ได้เกิดจากการมีโบสถ์ มีเจดีย์ มีอะไรต่างๆ ที่เราหลงไหลไปสร้างกันเหมือนปัจจุบันนี้ สำหรับผู้ที่บำเพ็ญไม่ควรจะไปสนใจเรื่องราวเหล่านี้ แต่ผู้ที่ไม่บำเพ็ญ เขาจะสร้างนี้มันก็เป็นบุญเป็นกุศลของเขา เพราะเขายังไม่มีความรู้ความสามารถที่จะมาบำเพ็ญได้ อย่างน้อยเขาก็ได้สร้างทานบารมีไปก่อน ด้วยการสร้างวัดวาอารามถวายให้กับพระพุทธเจ้าบ้าง สร้างโบสถ์ สร้างเจดีย์ ถวายให้กับพระพุทธศาสนา อันนี้มันเป็นหน้าที่ของคนต่างระดับกัน **คนที่ยังภาวนาไม่ได้**จะต้องสร้างบารมีอย่างนี้ไปก่อน **สร้างทานบารมี**ไปก่อน ด้วยการสร้างโบสถ์ สร้างเจดีย์ สร้างพระพุทธรูป สร้างห้องน้ำ สร้างกุฏิ สร้างศาลา สร้างอะไรต่างๆ นานาให้กับพระพุทธศาสนา

สำหรับผู้บำเพ็ญจิตภาวนา ผู้ถือศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ศีล ๓๑๑ นี้ไม่ควรไปทำภารกิจเหล่านี้ เพราะไม่ใช่เป็นภารกิจ **ผู้ที่ถือศีลปฏิบัติ จะต้องปฏิบัติเท่านั้น** จะต้องปลีกวิเวก ไม่คลุกคลีกัน จะต้องเดินจงกรม นั่งสมาธิเจริญสติตลอดเวลา นับตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับ จนกว่าจะได้อัปปนาสมาธิ ทำใจรวมให้เป็นหนึ่ง และมีความชำนาญที่จะเข้าสู่สมาธิแบบนี้ได้ทุกเวลาที่ต้องการ ถ้าจิตรวมเป็นหนึ่งเป็นสมาธิแล้ว เวลาออกมานี้จะเห็นกระบวนการทำงานของอริยสัจ ๔ ที่มีอยู่ในใจของเราได้อย่างชัดเจน จะรู้เลยว่าปัญหาทั้งหมดนี้ไม่ได้อยู่ที่ใครเลย ไม่ได้อยู่ในโลกนี้ ไม่ได้อยู่ที่บุคคลนั้นบุคคลนี้ ไม่ได้อยู่ที่สิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่ได้อยู่ที่เหตุการณ์นั้นเหตุการณ์นี้ แต่อยู่ที่ต้นหาความอยากที่อยู่ในใจของตนเองนี่เอง ก็จะแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง แล้วก็หมดปัญหาไปในที่สุด พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านไม่มีปัญหา

กับใคร โลกนี้ใครจะตำหนิใครจะชมท่าน ท่านก็เฉย ไม่เดือดร้อน เพราะท่านรู้ว่าเป็นอย่างนี้ ในโลกนี้มันต้องมีสรรเสริญแล้วก็ต้อง มีนิินทา ไม่ได้เสียใจหรือดีใจกับการได้มาซึ่งลาภ ยศ สรรเสริญ ได้มาก็เท่านั้น เสียไปก็เท่านั้น เพราะว่าใจไม่ได้มีที่สำหรับรองรับ สิ่งเหล่านี้แล้ว เปรียบเทียบใจเป็นเหมือนแก้วน้ำที่มีน้ำเต็มอยู่แล้ว จะเทน้ำอะไรเข้าไปมันก็รับไม่ได้ มันเต็มแล้ว แต่สำหรับใจของคนที่ยังไม่เต็มมันจะรับหมด มีอะไรเข้ามานี้รับหมด พอเวลาได้ก็ดีอกดีใจ พอเวลาเสียไปก็ร้องไห้ร้องไห้เสียใจ เพราะใจมันไม่มีความอึดความ สมบูรณ์ในตัวมันเอง เพราะขาดธรรม ขาด ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ ขาดศีล ขาดสมาธิ ขาดปัญญา นี่เอง

หน้าที่ของผู้บำเพ็ญจึงต้องมาทำที่ตรงนี้ มาทำที่ศีล สมาธิ ปัญญา สำนวญตัวเราเองว่าตอนนี้เรามีศีลอะไรบ้างหรือยัง ถ้าศีลยังไม่มี อย่าไปฝันถึงเรื่องสมาธิ ฝันให้เสียเวลาเปล่าๆ เอาให้มันมีศีล ขึ้นมาก่อน แล้วค่อยมาฝันถึงเรื่องสมาธิ แล้วถ้ามีสมาธิแล้ว ค่อยมาฝันถึงเรื่องปัญญา เรื่องของการบรรลุธรรม เรื่องของการ มีดวงตาเห็นธรรม มันต้องรอเป็นขั้นเป็นตอนไป มันก้าวข้ามขั้น ไม่ได้ ถ้าก้าวข้ามขั้นได้เราก็สบายกัน ไม่ต้องมารักษาศีลให้มันเหนียว ไม่ต้องมานั่งสมาธิให้มันยากเย็นเปล่าๆ ดูอริยสัจ ๔ เพียงอย่างเดียว ตอนนี้เห็นหรือเปล่า เห็นอริยสัจ ๔ ภายในใจเราหรือเปล่า เวลาเรา ทุกข์ใจเราแก้ที่ใจเราหรือเปล่า หรือเราไปแก้ที่ข้างนอก รดเสียเราทำ อย่งไร ก็ไปเปลี่ยนรถใหม่ เอารถไปซ่อม ถ้าแก้ที่ใจ เสียก็ปล่อยมัน เสียไปซิ ก็ทิ้งมันไป เดินก็ได้ ขึ้นรถเมล์ก็ได้ ขึ้นไม่ได้ก็ไม่ต้องไปไหน อยู่บ้านก็ได้ มันแก้ได้ถ้าจะแก้ทางใจ แต่มันไม่แก้ทางใจกัน เพราะ มันไม่เห็นว่ามันเกิดที่ใจ มันกลับไปเห็นว่ามันเกิดที่ข้างนอก รดเสีย ก็ต้องซ่อมรถ รถไม่ดีก็ต้องเปลี่ยนรถใหม่ อย่งนี้แก้ไปจนวันตาย ก็ไม่มีวันจบ เพราะมันเป็นเรื่องของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของโลกนี้

ได้อะไรมา มันใหม่ๆ มันก็ดี ใช้ไปเดี๋ยวมันก็เก่าเดี๋ยวมันก็พัง พังก็ต้องเปลี่ยนใหม่ มันก็เปลี่ยนอยู่เรื่อยๆ ร่างกายนี้พังไปก็ต้องเปลี่ยนใหม่ ก็ต้องกลับมาเกิดใหม่ มาเกิดใหม่ก็ต้องกลับมาแก่ มาเจ็บ มาตายใหม่ เวียนกันอยู่อย่างนี้เพราะไปแก้ปัญหากันผิดจุด เข้าใจหรือเปล่า ไปแก้ที่ข้างนอกไม่ได้มาแก้ที่ข้างใน ที่ไม่ได้แก้ข้างในเพราะไม่รู้ว่า ปัญหาอยู่ที่ข้างในเพราะไม่เคยมองเข้ามาข้างในนั่นเอง

ผู้ที่จะมองเห็นข้างในก็คือ**ผู้มีสมาธิ**เท่านั้น ผู้ที่จิตรวมลงเป็นหนึ่ง ถึงจะเห็นใจของตนเองเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นภายในใจของตนเอง ถ้าไม่มีสมาธิแล้วไม่มีวันที่จะเห็นที่จะรู้ได้ ดังนั้นต่อให้อ่านหนังสือ ธรรมะแตกฉาน รู้จักพระไตรปิฎก มันก็เป็นแบบ**โบลานเปล่า**นี้เอง ไม่สามารถที่จะเห็น**ธรรมะที่แท้จริง**ได้ เห็นแต่ชื่อของธรรม หนังสือ ธรรมะที่เราอ่านนี้เป็นชื่อของธรรมทั้งนั้น แต่ตัวของธรรมจริงๆ นี้ไม่เห็น เวลามันไหลขึ้นมาไม่เห็น เวลาต้นหาความอยากไหลขึ้นมาไม่เห็น พอหิวกาแฟก็เห็นแต่กาแฟ แทนที่จะเห็นว่าปัญหาอยู่ที่ความอยากดื่มกาแฟ หยุดดื่มซะมันก็หมดเรื่องซะใหม่ แต่มันไม่หยุด พอไม่หยุดมันก็ต้องดื่มไปเรื่อย ดื่มไปจนวันตาย พอตายก็กลับมาดื่มใหม่มาเกิดใหม่ นี่คือการแก้ปัญหามิถูกจุด เพราะมองไม่เห็นปัญหา เพราะไม่มองเข้ามาข้างใน ใจไม่มีสมาธิ

เวลานั่งสมาธินี้เป็นการตั้งใจให้เข้าข้างในด้วยสติ เวลาเราพุทโธๆ เวลาเราดูลมหายใจเข้าออกนี้เป็นการตั้งใจให้เข้ามาข้างใน ไม่ให้ไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ถ้าเราออกไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้มันก็จะไม่เห็นสังขาร ไม่เห็นอริยสัจ ๔ มันก็ไม่มีวันที่จะแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง มันก็ต้องแก้แบบปลายเหตุไปเรื่อยๆ แก้ที่ปลายเหตุก็ต้องไปเปลี่ยนอยู่เรื่อยๆ เปลี่ยนสิ่งนั้นเปลี่ยนสิ่งนี้ ใช้ไปแล้วมันเก่ามันพังก็ต้องเปลี่ยนใหม่ แล้วก็หาใหม่มาทดแทนกันไปอยู่เรื่อยๆ ร่างกายนี้ตายไปก็ต้องไปหาร่างกายใหม่มาทดแทน มาเกิด มาแก่

มาเจ็บ มาตาย ใหม่ ทำอย่างนี้มาไม่รู้กี่ล้านรอบแล้ว แล้วก็ทำ
อย่างนี้ไปเรื่อยๆ ถ้าไม่ไปปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือ
สร้างศีลขึ้นมา สร้างสมาธิขึ้นมา สร้างปัญญาขึ้นมา ตามขั้นตอนที่
พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เพราะธรรมแต่ละขั้นสนับสนุนกัน ศีลสนับสนุน
ให้เกิดสมาธิ สมาธิสนับสนุนให้ปัญญาเห็นความจริงเห็นอริยสัจ ๔ ได้
ปัญญาเห็นความจริงได้ก็จะสนับสนุนให้จิตหลุดพ้นจากการเวียนว่าย
ตายเกิดได้ หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้ อยู่ที่ธรรมที่พระพุทธเจ้า
ทรงแสดงนี้ แต่พวกเราไม่ยอมปฏิบัติตามขั้นตามตอนกัน จะขอ
ข้ามขั้นศีล ขั้นสมาธิ แล้วก็จะไปขั้นปัญญากัน มันก็เลยกลายเป็น
ปัญญาแบบตัวหนอน หนอนหนึ่งส้อมอยู่แต่กับหนังสือ แต่มันไม่รู้ว่
หนังสือนั้นมีความหมายอะไรอย่างไร รู้จักชื่อธรรมต่างๆ แต่ไม่รู้จัก
ตัวมัน เวลาตัวมันไต่ขึ้นมาก็ไม่รู้จักมัน มันเป็นศัตรู กลับไปคิดว่า
มันเป็นมิตร พอมันชวนไปดื่ม ไปเที่ยว ไปกิน ก็ไปกับมันเลย แทนที่จะ
เอ๊ะ ไม่ใช่ นี่มันเป็นตัวที่จะดึงเราไปสู่ความทุกข์ แต่กลับไปกับมัน
อย่างสนิทสนมกันเลย นี่แหละคือการใช้ปัญญาโดยที่ไม่มีศีลไม่มี
สมาธิเป็นเครื่องสนับสนุน ถ้าใช้ปัญญาแบบนี้ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิด
ต่อไปไม่มีวันที่จะหลุดพ้นได้

จึงขอให้พวกเราเชื่อพระพุทธเจ้าทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน
อย่างเคร่งครัดเถิด เอาเครื่องมือต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงมอบไว้
ให้กับพวกเรานี้นำมาปฏิบัติเถิด แล้วรับรองได้ว่าเราจะสร้างที่อยู่
อาศัยที่ถาวรที่ให้ความสุขกับเราไปได้ตลอดคือพระนิพพานนี้
ได้เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้สร้างกัน



ทั้ง สุขปลอม แล้วจะเจอ สุขจริง

ในโลกนี้มีความสุขอยู่ ๒ ชนิดด้วยกัน คือ สุขแท้และสุขปลอม สุขที่ถาวรและสุขชั่วคราว สุขแท้สุขที่ถาวรคือความสุขทางใจ สุขปลอมความสุขชั่วคราวก็คือความสุขทางร่างกาย สุขทางลามก ยศ สรรเสริญ สุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย คนฉลาดเลือกความสุขที่แท้จริงที่ถาวร คนโง่จะเลือกความสุขชั่วคราว สุขที่ไม่แท้จริง สุขปลอม เพราะไม่มีปัญญามองไม่เห็นความเสื่อมของความสุขปลอม

คนฉลาดนักปราชญ์ เช่น พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านมีปัญญาท่านเห็นความเสื่อมของความสุขทางร่างกาย เห็นความเสื่อมของลามก ยศ สรรเสริญ เห็นความเสื่อมของตา หู จมูก ลิ้น กาย ท่านจึงไม่หลงไปแสวงหาความสุขปลอม ท่านไปหาความสุขจริงความสุขแท้ ท่านจึงไม่ผิดหวัง ท่านจึงได้พบกับความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดคือความสุขของพระนิพพานที่เรียกว่าบรมสุข นิพพานังปรมมัง สุขัง

ส่วนคนโง่ก็จะหาความสุขจากลาภ ยศ สรรเสริญ จากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แล้วก็ต้องประสบกับความผิดหวัง เมื่อลาภ ยศ สรรเสริญ และรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มีอันเป็นไป มีการเสื่อมมีการพลัดพรากจากกันไป เวลานั้นความสุขก็กลายเป็นความทุกข์ นี่คือความสุขที่มีอยู่ในโลกนี้ มีความสุขอยู่ ๒ ชนิดด้วยกัน

ถ้าเราไม่มีพระพุทธศาสนา ไม่มีคำสอนของพระพุทธเจ้ามาแสดงให้เรารู้ มาแจ้งให้เรารู้ เราก็จะหลงติดอยู่กับการหาความสุขปลอม อย่างที่คนส่วนใหญ่ในโลกนี้กำลังแสวงหากัน เพราะคนส่วนใหญ่ในโลกนี้ไม่ได้เข้าถึงพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง ถึงแม้จะถือตนเองว่าเป็นพุทธศาสนิกชน ก็เป็น**พุทธศาสนิกชนแบบทัฬหีในหม้อแกง** นับถือพระพุทธศาสนา แต่ไม่รู้จักพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่สอนให้หาความสุขทางใจกัน กลับไปหาความสุขทางร่างกาย ไปหาความสุขทางลาภ ยศ สรรเสริญ จึงต้องพบกับความทุกข์ ความผิดหวัง เพราะว่าเหมือนทัฬหีในหม้อแกงนั่นเอง ทัฬหีจะอยู่ในหม้อแกงนานสักเท่าไรก็ตาม จะไม่รู้ว่แกงที่ทัฬหีได้สัมผัสนั้นเป็นแกงอะไร เป็นแกงจืด แกงเผ็ด หรือแกงหวาน จะไม่มีวันรู้ได้ ไม่เหมือนลิ้นกับแกง ถ้าลิ้นนี้พอสัมผัสรสของแกงเพียงหยดเดียว เท่านั้นก็จะรู้ทันที

คนฉลาดพอได้ยินได้ฟัง**พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า**ก็จะหุดาสว่างขึ้นมาทันที พอทรงตรัสคำว่า **“อนิจจัง”** เท่านั้น **สัพเพ สังขารา อนิจจา** ก็เกิดหุดาสว่างขึ้นมาเลย เห็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยการรวมตัวของธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ และธาตุรู้ ถ้ามีธาตุรู้ก็เป็นมนุษย์ เป็นเดรัจฉาน ถ้าไม่มีธาตุรู้ก็เป็นต้นไม้ใบหญ้าต่างๆ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ประกอบขึ้นโดยการรวมตัวของธาตุทั้ง ๔

สิ่งใดก็ตามเมื่อมีการรวมตัวกัน ย่อมมีการแยกตัวกัน อันนี้เป็นกฎอนิจจัง ความไม่ถาวร

คือ ธาตุดิน ธาตุลม ธาตุน้ำ และธาตุไฟ เป็นใบไม้ เป็นต้นไม้ เป็นดอกไม้ เป็นอะไรต่างๆ เรียกว่าเป็นธาตุ ส่วนร่างกายของมนุษย์และของสัตว์เดรัจฉานก็ประกอบขึ้นด้วยธาตุ ๕ เช่นเดียวกัน คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ แล้วก็มีธาตุรู้คือใจมาเป็นผู้ครอบครอง สิ่งใดก็ตามเมื่อมีการรวมตัวกัน ย่อมมีการแยกตัวกัน อันนี้เป็นกฎของอนิจจัง ความไม่ถาวร สิ่งที่ถาวรที่ไม่มีวันแยกตัวกันก็คือ **ธาตุทั้ง ๕** นี้เอง รวมถึง**ธาตุที่ ๖** คืออากาศธาตุ นี่คือสิ่งที่เรียกว่า **สัพเพ ธัมมา อนัตตา** สิ่งเหล่านี้ไม่เป็นสังขาร **สังขารา อนิจจัง** สังขารท่านแปลว่าสิ่งที่ประกอบขึ้นด้วยการปรุงแต่งของ**ธาตุทั้ง ๖** หรือธาตุทั้ง ๕ คือ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศธาตุ และธาตุรู้ เรียกว่าสังขาร แต่ตัวที่เป็น**ธาตุแท้ๆ** นี้ไม่มีวันเสื่อมไม่มีวันหาย เป็นธาตุอยู่ตลอดเวลา ธาตุน้ำก็เป็นน้ำตลอดเวลา ธาตุดินก็เป็นธาตุดินอยู่ตลอดเวลา ธาตุลมก็เป็นธาตุลม ธาตุไฟก็เป็นธาตุไฟ อากาศธาตุก็เป็นอากาศธาตุ ธาตุรู้ก็เป็นธาตุรู้อยู่ตลอดเวลา แต่พอมารวมตัวกันขึ้นมาก็เรียกว่า สังขาร ถ้าเป็นสังขารท่านก็เรียกว่า สัพเพ ธัมมา อนิจจา สังขารทั้งหลายเป็นของชั่วคราว ท่านไม่ได้เรียกว่า สัพเพ ธัมมา อนิจจา ท่านไม่ได้เรียกว่าธาตุทั้ง ๖ นี่เป็นอนิจจา เพราะธาตุทั้ง ๖ นี้ไม่เป็นอนิจจา เป็นธาตุคงเดิมอยู่ตลอดเวลา ถ้าผู้ใดสัมผัสแล้วมาครอบครอง คือธาตุรู้มาสัมผัสสมาครอบครองกับสังขารแล้วไปมีความหลงยึดติดคิดว่าเป็นของถาวร คิดว่าเป็นของๆ ตน ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมาเวลาที่ธาตุทั้ง ๔ แยกตัวออกจากกัน นี่คือ อนิจจา

สัพเพ สังขารา อนิจจา ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงที่ทรงตรัสรู้ ทรงค้นพบว่าสังขารทั้งหลายเป็นของชั่วคราว ประกอบขึ้นจากธาตุ ทั้ง ๖ ที่เป็นของถาวร ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีสัตว์ไม่มีบุคคล เป็นธาตุ เท่านั้น แต่ธาตุรู้มีปัญหา ธาตุรู้ถูกอวิชชาความไม่รู้ความจริงอันนี้ มาหลอกให้ธาตุรู้คิดว่าธาตุรู้นี้เป็นตัวเป็นตน ให้คิดว่าสิ่งที่ธาตุรู้ได้มา ครอบครองคือร่างกายเป็นของตน แล้วก็ให้หลงกับธาตุสังขารต่างๆ นอกจากร่างกาย เช่น ทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองต่างๆ ที่มนุษย์เรา ผลัดกันขึ้นมา ก็ผลิตมาจากธาตุ ๔ นี้เอง ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุ ลม ธาตุไฟ กลายเป็นสินค้าต่างๆ ให้เสพให้สัมผัสให้เกิดความสุข ชั่วคราวขึ้นมา ทำให้ธาตุรู้ที่ไม่มีปัญญานี้หลงไหลคลั่งไคล้ติดอยู่กับ ความสุขแบบนี้แบบถอนตัวไม่ขึ้น ต้องกลับมาเสพความสุขเหล่านี้ อยู่เรื่อยๆ ด้วยการกลับมาเกิดแล้วก็มาแก่ มาเจ็บ มาตาย ตายแล้ว ก็ต้องกลับมาเกิด มาแก่ มาเจ็บ มาตาย เพราะความยึดติดอยู่กับการเสพความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้อย่างที่เป็นความสุข ชั่วคราวเป็นความสุขปลอมที่มีวันเสื่อมหมดไป แล้วก็มีทุกข์ มาทดแทนให้เสพให้สัมผัส มนุษย์จึงตกอยู่ในกองทุกข์ของการเวียน วายตายเกิด เกิดอยู่ในกองทุกข์ของการสูญเสียของการพลัดพราก จากกัน เพราะสิ่งต่างๆ ที่มนุษย์และสัตว์เดรัจฉานมาครอบครองนั้น ล้วนเป็นสมบัติชั่วคราวทั้งนั้น ได้มาแล้วก็ต้องมีวันหมดไป ได้ลาภ ก็มีการเสื่อมลาภ ได้ยศก็มีการเสื่อมยศ ได้สรรเสริญก็มีนินทา ได้สุข ก็ต้องมีทุกข์ เวลาสุขหมดไปทุกข์ก็กลับกลายเข้ามา นี่คือนิจจังของ สิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้

ผู้ที่มีปัญญาเห็นอนิจจังจะไม่หลงยึดติดกับสิ่งเหล่านี้ จะถอนตัวออก แล้วก็ไปพบกับความสุขที่แท้จริงคือความสุขที่เกิดจากความสงบ ของใจ ความสุขที่เกิดจากความสงบของใจนี้เกิดจากการถอนตัว ออกจากการเสพความสุขปลอม ความสุขทางร่างกาย ผู้ที่ปรารถนา

ต้องการพบความสุขที่ถาวรจึงจำเป็นจะต้องสละความสุขปลอมไป จะเอาความสุขทั้ง ๒ รูปแบบไม่ได้ เหมือนกับจะเอาร้อนกับเย็น ความร้อนกับความเย็นนี้อยู่ด้วยกันไม่ได้ ต้องแยกกันอยู่ เหมือน ความมืดกับความสว่างเกิดขึ้นพร้อมกันไม่ได้ ถ้ามีดมันก็ไม่สว่าง ถ้าสว่างมันก็ไม่มืด ความสุขแท้กับความสุขปลอมก็เช่นเดียวกัน ถ้าจะเอาความสุขแท้ก็ต้องละความสุขปลอม ถ้าต้องการความสุขปลอมก็จะได้ความสุขแท้ จะเอาความสุขทั้ง ๒ รูปแบบนี้เป็นไปไม่ได้ ถ้าจะได้ก็จะได้แบบอย่างละนิดอย่างละหน่อย

อย่างผู้ปฏิบัติช่วงระยะเริ่มต้นจะสัมผัสได้ความสุขแท้เล็กน้อย แล้วก็มีความสุขปลอมอีกนิดหน่อยเพราะยังเสียดาย นั่งสมาธิ เสร็จออกมาก็หาขนมกาแฟดื่มรับประทาน หารูป เสียง กลิ่น รส ดุภาพยนตร์ ฟังเพลง หรือทำอะไรที่ทำให้เกิดความสุขผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย อย่างนี้เรียกว่ายังจะเอาความสุขทั้ง ๒ รูปแบบอยู่ ความสุขปลอมก็เอา ความสุขแท้ก็จะเอา เลยได้ไม่สมบูรณ์ ได้อย่าง ละนิดอย่างละหน่อย แล้วเวลาที่ความสุขปลอมหายไปก็เกิด ความทุกข์ทรมานใจขึ้นมา ถ้าต้องการความสุขแท้ความสุขที่ไม่มี ความทุกข์ทรมานใจตามมาก็ต้องสละความสุขปลอมไป เพราะความสุขปลอมนี้แหละเป็นที่เกิดของความทุกข์ทรมานใจ เวลาที่ความสุขปลอมนี้ จางหายไป ความทุกข์ทรมานก็จะปรากฏขึ้นมา

พระพุทธเจ้าทรงเห็นความจริงอันนี้จึงทรงสละพระราชสมบัติ สละความสุขปลอม ความสุขของพระราชโอรส ที่มีความสุขทุกรูปแบบที่ มนุษย์จะสรรหาได้มาเสพ ทรงเห็นว่ามันเป็นเพียงความสุขชั่วคราว เป็นความสุขในขณะที่ได้เสพ พอผ่านไปแล้วความสุขนั้นก็จางหายไป เหมือนควันไฟ ต้องคอยเสพอยู่เรื่อยๆ ต้องคอยจัดงานเลี้ยงกันอยู่เรื่อยๆ เลี้ยงกันทุกวันทุกคืน เลี้ยงกันก็วันก็คืนมันก็หมดไปเหมือน

ควันไฟ จุดขึ้นมาก็ครั้งมันก็จางหายไป ต้องคอยจุดอยู่เรื่อยๆ จุดไปจนกระทั่งไม่มีปัญญาคะจุด คือสังขารร่างกายชราภาพ พอแก่ลงๆต่อไปก็ไม่มีปัญญาที่จะจัด จัดไม่ไหว สังขารร่างกายไม่เอื้ออำนวยความสุขจากการจัดงานเลี้ยงก็จะมี ก็เหลือแต่ความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยวเดียวดาย ความเศร้าสร้อยหงอยเหงา ที่ไม่มีเพื่อน ไม่มีฝูง ไม่มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มาให้เสพให้ความสุข พระพุทธเจ้าสละความสุขแบบนี้ไป แล้วยอมที่จะทุกข์ยากลำบาก เพราะการที่ไม่เคยอยู่แบบไม่มีอะไรนี้มันไม่ได้เป็นของง่ายดาย **ความจริงมันก็ไม่ใช่ของยากเย็นถ้าได้อยู่กับความไม่มีอะไรตั้งแต่เกิดมา** เช่น คนจนหรือคนขอทานที่เขาเกิดมาแบบไม่มีทรัพย์สินสมบัติ ไม่มีข้าวของเงินทองอะไร เขาก็อยู่ของเขาได้เพราะเขาต้องอยู่แบบนั้น เขาก็เลยทำใจฝึกฝนตนเองให้อยู่กับสภาพที่ยากจนแสนเข็ญ เขาก็อยู่กันได้ เพียงแต่เขายังมีความอยากจะร่ำอยากจะรวย อยากจะอยู่แบบมีสมบัติ มีลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เท่านั้นเอง แต่สำหรับพระพุทธเจ้านี้ท่านไม่ได้เป็นอย่างนั้น ท่านไม่ต้องการที่จะมีลาภ ยศ สรรเสริญ มีความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ท่านต้องการที่จะมีความสุขทางใจ แต่ท่านก็ไม่เคยอยู่แบบลำบากอยู่แบบยากจน การที่คนมีความร่ำรวย มีฐานะการเงินการทอง มีทรัพย์สินสมบัติ อะไรต่างๆ อุดมสมบูรณ์คอยบำรุงบำเรอ พอต้องมาอยู่แบบขอทาน ก็ารู้สึกว่าลำบากเพราะไม่เคยเท่านั้นเอง ถ้าเคยแล้วมันจะรู้สึกไม่ยากเย็นอะไร พระอรหันต์หรือผู้ที่ออกบวชนี้ส่วนใหญ่จึงมักจะเป็นคนยากจนกัน เพราะเขาไม่รู้สึกว่ามันลำบากเวลามาวบชเป็นพระเวลามาอยู่แบบขอทาน เพราะเขาเคยอยู่แบบนี้มาตั้งแต่เขาเกิดแล้ว แต่คนที่อยู่กับทรัพย์สินสมบัติ อยู่กับความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย พอต้องมาอยู่แบบไม่มีความสุขเหล่านี้ก็จะรู้สึกยากมาก

แนวทางดำเนินของนักปราชญ์ของคนฉลาด
จะต้องเสียสละความสุขทางร่างกายไป
ถ้าอยากจะได้ความสุขทางใจ
ไม่ว่าจะเป็นพระราชามหากษัตริย์
หรือเป็นคนขอทาน ก็จะต้องทำแบบเดียวกัน

นี่คือความยากของพระพุทธเจ้าที่ทรงเป็นพระราชโอรสแล้วต้องสละความสุขของพระราชโอรสมาอยู่แบบขอทาน แต่เนื่องจากพระบารมีที่พระองค์ได้ทรงสร้างมาอย่างมากมาย เช่น พระขันติบารมี พระอธิฐานบารมี จึงทำให้การเปลี่ยนสภาพเปลี่ยนสถานะจากพระราชโอรสมาเป็นขอทานนี้ไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใด พระองค์ทรงมีความแน่วแน่มิมีความตั้งใจที่จะต้องไปแสวงหาความสุขทางใจให้ได้ จะอยู่แบบยากไร้อย่างไร ทุกข์ยากลำบากอย่างไร พระองค์ทรงมีขันติความอดทนที่จะอยู่กับสภาพแร้นแค้นนั้นได้อย่างสบาย ประกอบกับทรงมีพระปัญญาบารมี พระอุเบกขาบารมี ทำให้พระองค์สามารถทำให้ใจให้สงบได้ พอใจมีความสุขสงบแล้ว ความทุกข์ยากลำบากของทางร่างกายกลับไม่เป็นปัญหากับจิตใจเลย เพราะความสุขที่ได้จากความสงบของใจนี้มันกลบความทุกข์ยากลำบากของร่างกายให้หายไปหมดเลย เหมือนกับที่ทรงอดพระกระยาหารถึง ๔๕ วัน คิดดูก็แล้วกันว่ามันทุกข์ขนาดไหนทางร่างกาย พวกเรานี่เพียงแค่อดข้าวเย็นมือเดียวยังแทบจะเป็นจะตายกัน นี่พระองค์ทรงอดพระกระยาหารถึง ๔๕ วัน แต่พระองค์สามารถกระทำได้อีกเพราะพระองค์มีความสุขทางใจ สามารถเข้าไปในสมาธิเข้าไปในฌานได้เลยไม่ค่อยรู้สึกเดือดร้อนกับความหิวของร่างกาย จะรู้สึกเฉพาะช่วงที่ออกจากฌานออกจากสมาธิมา พอทนไม่ไหวก็กลับเข้าไปในฌานเข้าไปในสมาธิใหม่ เพราะตอนนั้นยังไม่มีพระปัญญา ยังไม่เห็นว่

ความทุกข์ที่เกิดจากความหิวของร่างกายนี้เกิดจากความอยาก
ของใจที่อยากจะรับประทานอาหาร ถ้าทรงรู้ว่าความอยากนี้เป็น
ต้นเหตุของความทุกข์ทรมานใจ พระองค์ก็จะหยุดมันได้ แต่ช่วงนั้น
ยังไม่ได้มีปัญญาให้เห็นอริยสัจ ๔ จึงต้องใช้การเข้าไปในสมาธิ
เป็นการหนีความทุกข์ทางร่างกาย เพราะเวลาใจเข้าสู่สมาธิแล้ว
ความทุกข์ทางร่างกายก็จะหายไป มีแต่ความสุขทางจิตใจ

นี่คือแนวทางดำเนินของนักปราชญ์ของคนฉลาด จะต้องเสียสละ
ความสุขทางร่างกายไปถ้าอยากจะได้ความสุขทางใจ ไม่ว่าจะเป็น
พระราชามหากษัตริย์หรือเป็นคนขอทานก็ต้องทำแบบเดียวกัน
ถ้าเป็นพระราชามหากษัตริย์ก็ต้องเสียสละมาก ถ้าเป็นคนขอทาน
ก็ไม่ต้องเสียสละอะไรมาก อาจจะได้กำไรเสียอีกเพราะเป็นขอทานนี้
สู้เป็นพระไม่ได้ ขอทานนี้จะหาอะไรสักที่ยากเย็น พอมาเป็นพระนี้
เดินบิณฑบาตเดี่ยวเดี่ยวอาหารก็ล้นบาตรแล้ว ถ้าในยุคปัจจุบันนี้
เป็นพระกลับสบายกว่าขอทาน แต่ในยุคสมัยพระพุทธกาลไม่ได้
เป็นอย่างนั้น **สมัยพระพุทธกาล**นี้นักบวชนั้นเปรียบเหมือนกับ
ขอทานทั่วไป ชาวบ้านไม่ได้มีความเคารพเลื่อมใสเหมือนกับสมัยนี้
แต่เป็นสิ่งที่ผู้แสวงหา**ความสุขทางใจ**จะต้องทำกัน นี่เพียงพอ
เปรียบเทียบให้เห็นถึงความยากง่ายของผู้ที่มีความมั่งคั่งมั่งมีกับ
ผู้ที่ไม่มีความมั่งมีว่าเวลาที่จะต้องสละความสุขทางร่างกายไปนั้น
จะมีความยากง่ายต่างกันอย่างไร

บางท่านถึงแม้ว่าจะมีความมั่งคั่งแล้วต้องสละความสุขจากความ
มั่งคั่งนี้ไปอยู่แบบขอทานก็สามารถอยู่ได้ เพราะจิตใจมีบารมี
มีขันติบารมี มีสติที่จะคอยควบคุมใจไม่ให้ปรุ่งแต่งหาความสุขทาง
ร่างกาย ควบคุมใจให้เข้าสู่ความสงบอยู่เรื่อยๆ ก็จะไม่รู้สึกลำบาก
ยากเย็นแต่อย่างใด ผู้ที่แสวงหาความสุขทางใจนี้ต้องมีคุณธรรมพิเศษ

อยู่ในใจถึงจะสามารถสละความสุขทางร่างกายไปได้ ถ้าไม่มีความสามารถพิเศษทางจิตใจ เช่น ไม่มีสติบารมี ไม่มีปัญญาบารมี ไม่มีวิริยะบารมี ไม่มีขันติบารมี จะไม่สามารถที่จะออกจากความสุขทางร่างกายได้ จะต้องยึดติดอยู่กับความสุขนั้น มีบางท่านมาทดลองอยู่แบบพระอยู่หลายเดือน แต่ในที่สุดก็ต้องยกธงขาวขอกลับไปเพราะสู้ไม่ไหว บางท่านมาบวช บวชได้ยังไม่ถึงปีก็ยกธงขาวก็มี นี่พูดถึงผู้ที่มีความตั้งใจที่จะหาความสุขทางใจด้วยการออกมาอยู่แบบขงทาน มาปฏิบัติเพื่อสร้างความสุขทางใจ อันนี้ไม่ได้พูดถึงผู้ที่มีเจตนาบวชชั่วคราวแบบมีเจตนาอย่างนั้น เช่น บวชเพื่อทดแทนพระคุณของพ่อของแม่ หรือบวชเพื่อที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น บวช ๑ เดือน บวชแก้ชวย บวชอะไรต่างๆ เหล่านี้ อันนี้ไม่ได้หมายถึงกลุ่มนี้ กลุ่มนี้เขาไม่ได้ตั้งใจจะบวชแบบจริงๆ จังๆ เขาไม่ได้ตั้งใจที่จะเข้าหาความสุขที่แท้จริง เขาบวชเพื่อที่จะกลับไปหาความสุขปลอมของเขาต่อไป แต่เนื่องจากเขามีสถานภาพหรือมีภาระที่จะต้องบวช เช่น ตามธรรมเนียมของชาวพุทธเราที่เชื่อว่าการบวชนี้เป็นการทดแทนพระคุณให้แก่บิดามารดา เพราะว่าจะทำให้บิดามารดาได้มีโอกาสเกาะชายผ้าเหลือง อย่างน้อยก็ได้ไปสวรรค์ เพราะว่าเวลาที่ลูกบวช พ่อแม่ที่ไม่เคยเข้าวัดเข้าวามาก่อนก็จะมาวัดมาทำบุญมาฟังเทศน์ มาฟังธรรมแล้วก็มาปฏิบัติธรรม การทำบุญการปฏิบัติธรรม การรักษา รักษาศีล การฟังธรรม นี่เป็นเหตุที่จะทำให้ผู้ที่ปฏิบัติตามได้ไปเกิดในสวรรค์ชั้นต่างๆ โดยอาศัยเหตุคือลูกที่เข้ามาบวชอยู่ในวัด เมื่อลูกอยู่ที่ไหน ใจของพ่อแม่ก็จะอยู่ที่นั่น ลูกอยู่ที่วัด พ่อแม่ซึ่งปกติไม่เคยมีเวลามาวัดก็มีเวลาขึ้นมาทันทีเพราะว่ามีลูกอยู่วัดนั่นเอง จิตใจของพ่อแม่อยู่กับลูกมาตลอดตั้งแต่เกิดเลย อันนี้ก็เลยเป็นอุบายของนักปราชญ์ที่จะดึงพ่อแม่ที่ไม่มีศรัทธาหรือว่าไม่มีเวลาที่จะมาศึกษาปฏิบัติอย่างจริงจังจึงได้มีโอกาสเข้ามาศึกษาและปฏิบัติ

อย่างจริงจังได้ พ่อแม่บางคนหลังจากที่ลูกสึกไปแล้วก็ยังมาวัดอย่างสม่ำเสมออย่างต่อเนื่องต่อไป ทั้งๆ ที่ก่อนหน้านี้ก่อนที่ลูกจะบวชไม่เคยเข้าวัดเลย ถ้าเข้าก็เข้าแบบไปกราบพระขอพร หรือไปทำบุญวันเกิด วันสำคัญทางพระพุทธศาสนาเท่านั้น แต่ไม่ได้เข้าแบบเป็นกิจวัตรประจำ แต่หลังจากที่ลูกได้มาบวชแล้ว พ่อแม่ได้มาวัดมาฟังเทศน์ฟังธรรมมาปฏิบัติธรรมก็ทำให้เห็นคุณค่าของการศึกษาของการปฏิบัติธรรม เลยพยายามที่จะศึกษาปฏิบัติธรรมให้เพิ่มมากขึ้นไปตามลำดับ ถึงแม้ว่าลูกไม่ได้บวชแล้ว ลูกไม่ได้อยู่ที่วัดแล้ว แต่ได้มาพบของที่ดีกว่าลูกที่วัดแล้วก็คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เลยได้เข้ามาศึกษาได้เข้ามาปฏิบัติอย่างต่อเนื่องต่อไป โอกาสที่จะไปสวรรค์และไปพระนิพพานก็มีเพิ่มมากขึ้นไปตามลำดับ ถ้าการปฏิบัติมีเพิ่มขึ้นไปตามลำดับไม่ช้าก็เร็วก็สามารถที่จะบรรลุถึงพระนิพพานได้ อันนี้ก็อาศัยชายผ้าเหลืองของลูกชาย แต่ลูกชายเองกลับสละผ้าเหลืองกลับไปหาผ้าไหมผ้าลินินของภรรยาของแฟน อันนี้ก็เป็นเรื่องของผู้ที่บวชชั่วคราว เขาจะไม่ค่อยรู้สึกเดือดร้อนเท่าไร เพราะเขารู้ว่าเพียงมาบวชชั่วคราวเท่านั้นเดี๋ยวเขาก็จะกลับไปหาความสุขของเขาอีกต่อไป นี่ไม่ถือว่าเป็นนักปราชญ์

ถ้าเป็นนักปราชญ์แล้วเป็นคนฉลาดแล้ว บวชจะไม่มีวันสึก ถ้าสึกก็แสดงว่าโง่ ลืมไปว่าความสุขที่ตนเองกลับไปหาอันนั้นเป็นความสุขปลอมนั่นเอง คนที่รู้ว่าเป็นความสุขปลอมก็จะไม่กลับไปหาความสุขปลอม จะพยายามผลักดันการปฏิบัติของตนให้คืบหน้ามากขึ้นไปเรื่อยๆ ให้ปฏิบัติเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ เพิ่มเวลาของการปฏิบัติเพิ่มขึ้นตอนของการปฏิบัติให้มากขึ้นให้สูงขึ้น ให้เจริญสติอย่างต่อเนื่องเพื่อให้จิตเข้าสู่ความสงบและให้สงบได้นานๆ สงบได้บ่อยๆ จนสามารถที่จะเข้าสู่ความสงบได้ตลอดเวลา ต้องการจะเข้าสู่ความ

การพิจารณาปัญหานี้ จำเป็นจะต้องพิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีก เพื่อไม่ให้หลงไม่ให้ลืม ให้เห็นทุกเวลานาที

สงบเวลาใดก็สามารถเข้าได้ทันที อันนี้เป็นความสำคัญ เพราะเวลาที่จะเข้าไปสู่**ขั้นปัญหานี้**จะต้องใช้การคิดปรุงแต่งเป็นการเจริญปัญญา การคิดปรุงแต่งไปตามความเป็นจริง คือคิดไปในทาง **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** จะทำให้ใจไม่ฟุ้งซ่านไม่วุ่นวาย แต่บางครั้งพิจารณาไปก็อาจจะพลั้งเผลอหรือถูกอำนาจของกิเลสตัณหาเข้ามาแย่งไปก็ได้ ถ้าเผลอถูกอำนาจของกิเลสตัณหาแย่งไปคิด แทนที่จะสงบก็จะฟุ้งซ่านขึ้นมา แล้วถ้าไม่มีความเชี่ยวชาญในการทำใจให้สงบตั้งใจเข้าสู่สมาธิก็จะต้องอยู่กับความฟุ้งซ่านไปเป็นเวลานานแสนนาน แต่ถ้ารู้ว่าจิตเริ่มฟุ้งซ่านเริ่มคิดไปในทางของกิเลสตัณหาแล้ว ถ้าเข้าสมาธิได้อย่างชำนาญก็หยุดปรุงแต่งได้ทันที กำหนดจิตให้เข้าสู่ความสงบได้ หรือถ้ากำลังของสมาธิกำลังของอุเบกขาที่จะต่อต้านกำลังของกิเลสตัณหาแน่นได้อ่อนลง ก็ต้องกลับเข้าไปเพิ่มกำลังของอุเบกขาใหม่ด้วยการเข้าไปอยู่ในความสงบ พอใจสงบแล้วมีอุเบกขา แล้วก็ถอนออกมาแล้วก็มาพิจารณาใหม่

การพิจารณาปัญหานี้จำเป็นจะต้องพิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีกเพื่อไม่ให้หลงไม่ให้ลืม ให้เห็นทุกเวลานาที เวลาที่ออกมาจากสมาธิจะต้องเห็นทุกอย่างว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทันที จะต้องเห็นอสุภะความไม่สวยไม่งามของร่างกายทันที จะต้องเห็นความสกปรก ความไม่น่าดูไม่น่ารับประทานของอาหารต่างๆ ทันที ถ้าไม่เห็นสิ่งเหล่านี้ ตัณหาความอยากจะเกิดขึ้นได้ และจะตั้งใจให้ไปอยากเสพ

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ จะดึงใจให้ไปอยากรับประทานอาหาร
อยากจะรับประทานขนมนมเนย อยากจะดื่มเครื่องดื่มชนิดต่างๆ ได้
นี่คือ**การเจริญปัญญา ต้องทำแล้วทำอีก ซ้ำๆ ซากๆ เพื่อไม่ให้หลง**
ไม่ให้ลืม เหมือนกับการสวดมนต์หรือการท่องสูตรคุณ ต้องสวด
ไปเรื่อยๆ ท่องไปเรื่อยๆ จนมันอยู่ในใจตลอดเวลา ต้องการที่จะสวด
บทไหนนี้สวดได้ทันทีเลย อันนี้ก็เหมือนกัน ต้องการจะเห็นอนิจจัง
ก็เห็นได้ทันที ต้องการเห็นทุกขังก็เห็นได้ทันทีเลย ต้องการเห็น
อนัตตาก็เห็นได้ทันที ต้องการเห็นอสุภะก็เห็นได้ทันที ต้องการเห็น
ความสกปรกของอาหารก็เห็นได้ทันที ถ้าเห็นแล้วมันก็จะกำจัด
ค้นหาความอยากได้ ถ้าเวลาใดไม่เห็น พอค้นหาความอยากมา
ก็อยากจะทำตามความอยากทันที แสดงว่าปัญญายังไม่เต็มที่
ยังไม่พร้อม ยังไม่ทันกิเลสค้นหา ก็ต้องหมั่นพิจารณาอยู่เรื่อยๆ
หมั่นพิจารณา สัพเพ สังขารา อนิจจา สัพเพ สังขารา ทุกขา
สัพเพ ธัมมา อนัตตา ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่แท้จริงมันก็มาจากดิน น้ำ
ลม ไฟ นี่เอง ร่างกายของทุกๆ คนนี้มันก็มาจากดิน น้ำ ลม ไฟ
แล้วเดี๋ยวมันก็กลับคืนสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ ไป เวลาเอาร่างกายไปเผาแล้ว
มีอะไรเหลืออยู่ ก็เหลือแต่ธาตุดิน ธาตุลมก็หายไป ธาตุลมก็กลับไป
อยู่กับธาตุลม ธาตุน้ำก็กลับไปอยู่กับธาตุน้ำ ธาตุไฟก็กลับไปอยู่กับ
ธาตุไฟ ก็เหลือแต่ธาตุดิน ถ้าเอาไปกลบเอาไปฝังก็อยู่กับดินไป
ร่างกายนี้มีตัวมีตนอยู่ตรงไหน มันมีแค่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ นี่เอง
ธาตุรู้ก็ไปตามสถานภาพของธาตุรู้ ถ้ามีปัญหาาก็ไปนิพพาน ถ้ามี
ความหลงก็ไปเวียนว่ายตายเกิดต่อไป

นี่คือเรื่องของปัญญาที่ผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณาหลังจากที่มีสมาธิ
ที่ชำนาญแล้ว ในระหว่างที่ไม่มีสมาธิที่ชำนาญก็สามารถพิจารณา
ได้แต่ต้องระวัง เวลาที่ออกจากสมาธิมาก็พิจารณาไปได้แต่ต้องคอย
สังเกตดูว่าเริ่มออกนอกกลุ่มนอกทางหรือยัง หรือยังอยู่ในแนวของ

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่ ถ้าไปพิจารณาว่าเป็นสามีเป็นภรรยา เป็นพ่อเป็นแม่ เป็นบุตรเป็นธิดา เป็นของเราเป็นตัวเรา เป็นอะไร อันนี้แสดงว่าเริ่มออกนอกกลุ่มนอกทางของปัญญาแล้ว ถ้าเป็นปัญญา แล้วมันจะไม่มีพ่อไม่มีแม่ ไม่มีพี่ไม่มีน้อง ไม่มีสามีไม่มีภรรยา ไม่มีบุตรไม่มีธิดา ไม่มีสัตว์ไม่มีบุคคล ไม่มีหญิงไม่มีชาย ไม่มีสูง ไม่มีต่ำ มีเพียงแต่ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือมีเพียงแต่อาการ ๓๒ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก มีอยู่เท่านั้น ส่วนความรู้ ต่างๆ เหล่านั้นเป็นความรู้ของทางโลก เรียกว่า สมมุติ **ความรู้ของ สมมุติ**ไม่ใช่เป็นความจริงไม่ใช่เป็นความจริง **ความจริง** ก็คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อสุภะ นี่คือความจริงของทาง **ปัญญา**เป็นอย่างนี้

ร่างกายของคนตายไปแล้ว ลองไปดูซิว่าอยู่ตรงไหน ถ้าเผาก็เหลือ แต่ซี่เก้าเหลือแต่เศษกระดูก ถ้าเป็นพระอรหันต์ก็เหลือพระธาตุ ถ้าเป็นพระพุทธเจ้า กระดูกบางส่วนก็เป็นพระธาตุไป ธาตุก็เป็น ธาตุดินอยู่ดีเพียงแต่เราเรียกว่าพระธาตุ คือเราไม่เรียกว่าเป็น กระดูก เพราะ**กระดูก**นี้มันต่างจาก**พระธาตุ** พระธาตุนี้เป็น**ธาตุแท้** กระดูกนี้มันยังมี**ส่วนอื่นผสมอยู่**

นี่คือแนวทางของการบำเพ็ญของพระพุทธเจ้าและของพระอรหันต-สาวกทั้งหลาย จำเป็นที่จะต้องเลือกทางเดินว่าจะเดินไปในทางของ ความสุขปลอมหรือเดินทางไปในทางความสุขแท้ มันเป็นคนละทาง มันไปด้วยกันไม่ได้ อยากจะได้ทางใดก็ต้องไปทางนั้น ถ้าจะเอา ทั้งสองทางก็ต้องเดินกลับไปกลับมา เดินทางนี้แล้วเดี๋ยวก็ต้อง เดินกลับไปทางนั้นใหม่ มันก็ได้อย่างละนิดอย่างละหน่อย แต่จะไม่มี วันที่จะได้อย่างใดอย่างหนึ่งอย่างถาวร **ผู้ปฏิบัติ**จะต้องพิจารณา เลือกทางเดินของตนเอง อย่าเอาแบบ **รักพี่เสียดายน้อง** เพราะ

จะไม่ได้ทั้งพี่ทั้งน้อง เอาสักอย่างหนึ่ง จะเอาพี่ก็เอาพี่ จะเอน้องก็เอน้องไปเลย จะเอาความสุขปลอมหรือเอาความสุขแท้ก็เลือกเอา **เอาความสุขปลอมก็เอาความทุกข์**นั่นเอง ถ้า**เอาความสุขแท้**ก็คือ **บรมสุข ประมัญ สุขัง** นั่นเอง การสิ้นสุดของความทุกข์อยู่ที่ความสุขแท้ ความอยู่อย่างต่อเนื่องของความทุกข์อยู่ที่ความสุขปลอมคือ ความสุขทางร่างกาย ความสุขทางลาภ ยศ สรรเสริญ

นี่คือทางเลือกของสัตว์โลก นานๆ เราจะได้มีโอกาสได้พบทางเลือกนี้สักครั้งหนึ่ง เวลาที่มีพระพุทธศาสนาปรากฏขึ้นมาจะมีคนมาปักป้ายบอกว่ามีทางไปอีกทางนี้ทางหนึ่ง ไม่ใช่ทางนี้ทางเดียว ทางที่เป็นความสุขที่ถาวรก็มี ทางที่คุณกำลังไปกันอยู่นี้มันเป็นความสุขปลอมกัน ผู้ที่มาปักป้ายนี้คือพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านมาบอกพวกเราว่าความสุขที่เรามีกันอยู่นี้มันเป็นความสุขปลอม เป็นความสุขชั่วคราว เป็นความสุขที่จะต้องมีความทุกข์ตามมาทีหลัง เราได้พบความสุขแท้แล้วอยู่ทางนี้ ไปทางนี้ ถ้าอยากจะพบกับความสุขแท้ อยากจะพบกับความสิ้นสุดของความทุกข์ทั้งหลายให้ไปทางนี้ ถ้าเราอยากจะพบกับความสุขที่แท้จริงที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้พบกัน เราก็ต้องไปตามทางที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ไปกัน ก็คือต้องออกจากความสุขปลอมไป ต้องทิ้งความสุขปลอมไป เพื่อที่จะได้ไปหาความสุขที่แท้จริงได้



วัน พิจารณา

วันนี้เป็นวันสุดท้ายของการอยู่จำพรรษาของพระภิกษุสามเณรประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๘ ซึ่งตรงกับวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๑ ปกติเวลาขึ้น ๑๕ ค่ำ หรือแรม ๑๕ ค่ำนี้ พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติให้พระภิกษุเข้าประชุมกัน เพื่อฟังพระปาฏิโมกข์ พระปาฏิโมกข์ คือ ศีลของพระมีอยู่ ๒๒๗ ข้อ เป็นการทบทวนความจำเพื่อรักษาพรหมจรรย์

พระสารีบุตรเคยกราบทูลถามพระพุทธเจ้าว่าทำอย่างไรที่จะทำให้พรหมจรรย์นี้ตั้งอยู่ได้ยาวนาน พระพุทธเจ้าบอกว่าต้องมีพระวินัย ต้องมีพระปาฏิโมกข์ ตอนที่พระสารีบุตรกราบทูลนั้นยังไม่มีพระมาก เพราะเป็นยุคเริ่มแรกของพระพุทธศาสนา และยังไม่มีลาภสักการะมาก พระส่วนใหญ่เป็นพระที่บรรลุนิพพานเป็นพระอริยบุคคล พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสว่าตอนนี้ยังไม่มี ความจำเป็นที่จะต้องบัญญัติพระวินัย ขึ้นมาเพราะว่าพระยังมีน้อย และยังเป็นพระที่เป็นพระอริยบุคคลทั้งนั้น อีกทั้ง

ลามสักการะที่ทำให้เกิดกิเลสตัณหาที่ยังมีไม่มาก เลยไม่มีความจำเป็นที่จะต้องบัญญัติพระวินัยขึ้นมา

ต่อมามีคนศรัทธามากขึ้น ได้เข้ามาบวชกันมากขึ้นโดยที่ไม่ได้เป็นนักบวชมาก่อน เป็นฆราวาสผู้ครองเรือน มาบวชแล้วก็มาปฏิบัติโดยที่ไม่รู้ว่าการอยู่ของผู้มีพรหมจรรย์นั้นอยู่อย่างไร ก็เลยมีการทำผิด มีความประพฤติไม่เหมาะสมกับผู้ถือเพศพรหมจรรย์ เช่น มีชายคนหนึ่งเป็นลูกของเศรษฐี มีความปรารถนาที่จะบวชอย่างแรงกล้า แต่บิดามารดามีลูกชายคนเดียวก็ไม่ยอมให้บวช ลูกชายก็เลยประท้วงด้วยการอดอาหาร ไม่ยอมกินอาหารจนกว่าจะได้บวช บิดามารดาได้ไปขอร้องให้เพื่อนฝูงของลูกชายมาเกลี้ยกล่อม แต่เกลี้ยกล่อมอย่างไรก็ไม่สามารถจะเปลี่ยนใจลูกชายได้ ก็เลยต้องอนุญาตให้บวช แต่หลังจากบวชแล้วยังอยากจะมีหลานเพื่อที่จะสืบทอดสกุลสืบทอดมรดกของเศรษฐี ชายคนนี้มีภรรยาก่อนที่จะมาบวช พอถึงช่วงที่ตกฤดูก็เลยพาภรรยานี้มาหาพระ แล้วขอร้องให้ร่วมหลับนอนกันเพื่อจะได้ผลิตหลานขึ้นมา ตอนนั้นไม่มีพระวินัยข้อบัญญัติห้ามไม่ให้ร่วมหลับนอนเสพกาม พระรูปนั้นก็เลยคิดว่าไม่มีความเสียหายอะไร ก็เลยร่วมหลับนอนกับอดีตภรรยาของตน แต่หลังจากนั้นมาจิตใจก็ไม่สบาย ร่างกายก็ชubbom พระเพื่อนก็เลยถามว่าเป็นอะไร บอกว่าไปร่วมหลับนอนกับอดีตภรรยา ก็เลยไปกราบทูลถามพระพุทธเจ้าไปเล่าให้พระพุทธเจ้าฟัง พระพุทธเจ้าก็ทรงตรัสว่า การเป็นนักบวชเป็นเพศพรหมจรรย์นี้ไม่เหมาะสมที่จะไปร่วมหลับนอนกับใคร ก็เลยปรากฏมีการบัญญัติศีลข้อแรกของพระก็คือ ปาราชิกข้อที่ ๑ คือ การเสพเมถุน ห้ามไม่ให้พระเสพเมถุน นี่คือที่มาของพระวินัยหรือพระปาฏิโมกข์ หรือศีล ๒๒๓ ข้อของพระภิกษุ

ผู้ที่เขากล่าวตักเตือนเรา ก็เปรียบเหมือนกับกระจกส่องหน้าเรา หรือเป็นผู้ชี้บุณกัรพญให้กับเรา

ต่อมามีผู้สนใจมาบวชกันมากขึ้นๆ ก็มีการกระทำที่ไม่เหมาะสมต่อเพศพรหมจรรย์มากขึ้น ก็มีคนไปร้องเรียนกราบทูลต่อพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็ทรงเรียกมาได้ส้วน เมื่อได้ความแล้วก็ลงมติว่าควรหรือไม่ควรอย่างไร ไม่ควรก็บัญญัติเป็นข้อห้ามขึ้นมาตามลำดับ จนมีศีลอยู่ ๒๒๓ ข้อด้วยกัน คือข้อห้ามต่างๆ ที่พระภิกษุไม่ควรประพฤติ เพราะว่าเมื่อประพฤติไปแล้วจะทำให้เกิดความเสื่อมเสียแก่ตัวพระภิกษุเอง และแก่พระพุทธศาสนา เพราะจะทำให้ผู้มีศรัทธาในพระพุทธศาสนาเสื่อมศรัทธาได้ และจะทำให้ผู้ไม่มีศรัทธานั้นไม่เกิดศรัทธาขึ้นมา แล้วถ้าอยากจะรักษาความบริสุทธิ์ผุดผ่องของพรหมจรรย์ **พระภิกษุ**จะต้องลงทุกกึ่งเดือน คือทุก ๑๕ วัน คือวันพระ วันขึ้น ๑๕ ค่ำ หรือวันแรม ๑๕ ค่ำ ๑๔ ค่ำ เป็นวันที่พระภิกษุจะต้องประชุมกันแล้วทบทวน **ศีล ๒๒๓ ข้อ** เรียกว่า **ลงปาฏิโมกข์** ลงไปฟังพระปาฏิโมกข์ จะมีพระภิกษุรูปหนึ่งเป็นผู้อ่านคือเป็นผู้ท่องจำศีล ๒๒๓ ข้อ แล้วแสดงออกมาเป็นภาษาบาลี แล้วมีพระอีกรูปหนึ่งเปิดดูหนังสือทบทวนดูว่าพระที่แสดงนั้นแสดงถูกต้องหรือไม่ อันนี้เรียกว่าเป็นการลงฟังพระปาฏิโมกข์ของพระภิกษุ พระภิกษุที่มีตั้งแต่ ๔ รูปขึ้นไปจะต้องมีการฟังพระปาฏิโมกข์ ถ้าอยู่รูปเดียวก็ให้ทำความเข้าใจในตนเองว่าวันนี้เป็นวันที่ทบทวนศีลของตน เช่นพระภิกษุที่ไปจาริกอยู่ในป่าคนเดียว ไปปลีกวิเวกไปธุดงค์ ก็ให้ตั้งจิตอธิษฐานให้ทบทวนด้วยตนเองว่าศีลของตน ๒๒๓ ข้อนี้บริสุทธิ์หรือไม่ ถ้าไม่ ก็ควรที่จะปรับปรุงแก้ไขเพื่อรักษาศีลของตนให้

บริสุทธิ์ไว้ นี่คือเรื่องของพระปาฏิโมกข์ที่จะเกิดขึ้นทุก ๑๕ วัน คือ วันขึ้น ๑๕ ค่ำ หรือวันแรม ๑๕ ค่ำ หรือวันแรม ๑๔ ค่ำ วันนี้ก็เป็น วันขึ้น ๑๕ ค่ำ แต่เป็นกรณีพิเศษ เป็นวันสุดท้ายของการอยู่จำพรรษา พระพุทธเจ้าทรงกำหนดให้พระภิกษุทำการปวารณากันแทนการฟัง พระปาฏิโมกข์

การปวารณา คือการอนุญาตให้ผู้อื่นตำหนิตนเองด้วยการกล่าว ด้วยวาจาว่า ถ้าท่านเห็นก็ดี ได้ยินก็ดี หรือสงสัยก็ดี ในพฤติกรรม ที่ไม่เหมาะไม่ควรของข้าพเจ้า ขอให้ท่านเมตตาข้าพเจ้าด้วยการ ว่ากล่าวตักเตือนข้าพเจ้าด้วยเถิด อันนี้เป็นการปวารณาตัวที่พระภิกษุ ทุกรูปตั้งแต่พระเถระลงไปจนถึงพระที่ด้อยอาวุโสที่สุด องค์สุดท้าย จะต้องกล่าวกันตามลำดับ แม้แต่พระพุทธเจ้าเองก็ทรงปวารณาตน ต่อสงฆ์เพื่อเป็นการลดละมานะทิฐิการถือตัวถือตนว่าตนเป็นผู้ใหญ่ **ผู้ใหญ่หรือน้อย** ถ้าทำผิดมันก็ผิดเหมือนกัน แล้วถ้าทำผิดแล้ว มักจะมองไม่เห็นความผิดของตน ท่านว่าแม้จะใหญ่เท่าภูเขา ก็เห็น เป็นเหมือนผงธุลี ส่วนความผิดของผู้อื่น แม้จะเป็นเพียงผงธุลีก็เห็น เป็นกองภูเขาใหญ่โต อันนี้เลยเป็นที่มาของการปวารณา เรามัก จะมองโทษของเราเป็นโทษเล็กๆ น้อยๆ แต่คนอื่นเขาจะมองโทษ ของเราที่เรามองเห็นว่าเล็กๆ น้อยๆ นี่เป็นโทษที่ใหญ่โต จึงให้พระ ประกาศตนเองอนุญาตให้พระภิกษุรูปอื่นที่อยู่ร่วมจำพรรษากัน ได้ว่ากล่าวติเตียน เพราะเรามักจะเข้าข้างตัวเรา เรามักจะมองตัวเรา ว่าดีเสมอ คนอื่นนั้นเขาไม่ได้มองเหมือนเรา เขาไม่ได้เข้าข้างเรา เขามองไปตามความเป็นจริง จึงต้องอาศัยผู้อื่นคอยตำหนิคอยเตือน เพื่อจะได้พัฒนาตนเอง เพราะการที่ผู้อื่นชี้ความผิดให้กับเรานี้ก็เป็น เหมือนกับกระจกส่องเงา เรามองไม่เห็นหน้าเรา เวลาเราแต่งหน้า แต่งเนื้อแต่งตัว ทำความสะอาด เราต้องมีกระจกส่องหน้าดูถึงจะ รู้ว่าหน้าตาของเราสะอาดหรือไม่ ถ้าไม่มีกระจก เราก็คงไม่รู้ ฉันทิด

ผู้ที่เขาว่ากล่าวตักเตือนเรานี้ก็เปรียบเหมือนกับกระจกส่องหน้าเรา หรือเป็นผู้ชี้ขุมทรัพย์ให้กับเรา เพราะความบกพร่องของเรานี้ถ้าไม่ได้รับการแก้ไข มันก็จะทำให้เกิดโทษกับตัวเราเอง แต่ถ้ามีผู้คอยชี้ คอยบอกโทษของเราก็นับเหมือนกับชี้ขุมทรัพย์ให้กับเรา เพราะเราจะได้แก้ไขปรับปรุงตัวเอง กำจัดสิ่งที่เป็นโทษเป็นภัยกับตัวเราเอง แล้วเราก็จะได้มีแต่สิ่งที่มีคุณมีประโยชน์กับเรา

ดังนั้นเวลาใครเขาว่าโทษเรา บอกถึงความบกพร่องของเรานี้ ท่านบอกว่าควรที่จะยกมือไหว้เขา ขอขอบคุณเขาที่เขามีความเมตตา ชี้โทษของเรา เหมือนกับชี้ขุมทรัพย์ให้กับเราถ้าเป็นการพูดด้วยเหตุ ด้วยผลและเป็นความจริง แต่ถ้าเขาพูดด้วยความไม่จริง เราก็อย่าไป ถือสาเขา คิดเสียว่าตาเขาบอด มองไม่เห็น กล่าวโทษเราในโทษที่ เราไม่มี แต่เราไม่ต้องไปโกรธเขา ควรจะถือว่าเป็นการทดสอบจิตใจ ของเร่ว่าเรารับคำนิทาได้หรือเปล่า หรือเราจะเอาแต่คำสรรเสริญ เพียงอย่างเดียว ถ้าเราเอาแต่คำสรรเสริญเพียงอย่างเดียว เวลาใคร ตำหนิตีเดียว่ากล่าว เราจะไม่พอใจ เราจะเสียใจ แต่ถ้าเราเป็นคน ที่มีเหตุมีผล คนที่มีปัญญา จะรับได้ทั้งคำสรรเสริญและคำนิทา และจะรู้ว่าเป็นคำพูดที่จริงหรือไม่จริง บางครั้งคำสรรเสริญของคน ก็ไม่ได้เป็นคำพูดที่ตรงกับความจริง แต่เขาพูดเพื่อเอาใจเรา เพราะเขาอาจจะอยากได้ผลประโยชน์อะไรจากเรา เขาก็เลยมา ยกย่องสรรเสริญเรา โฆษณาสรรพคุณที่ไม่มีในตัวเรา เราฟังแล้ว ก็ปล่อยวาง ใหัรู้ว่าคนนี้เป็นคนที่สอพลอ คนที่พูดไม่ตรงกับความจริง เช่นเดียวกับคนที่ชี้ความผิดที่ไม่มีในตัวเรา ก็ถือว่าเป็นคนที่เขา เกลียดเรา เขาไม่ชอบเรา เขาก็เลยปั้นเรื่องขึ้นมาเพื่อจะใส่ความเรา แต่เราก็ไม่ต้องเดือดร้อนไม่ต้องหวั่นไหวถ้าเราไม่มีความผิด ใครเขา จะปั้นความผิดขึ้นมามันก็ปั้นไม่ได้ เหมือนกับปั้นน้ำให้เป็นตัว คนที่เป็นคนฉลาดคนมีเหตุมีผลเขาไม่เชื่อง่ายๆ ไม่ว่าจะเป็นการสรรเสริญ

หรือเป็นการนินทา เขาจะฟังด้วยเหตุด้วยผลและพิสูจน์ให้เห็นตาม
ที่เขาได้ยินได้ฟังมา

ดังนั้นเราไม่ต้องไปวิตกกังวลถ้ามีใครมาว่ากล่าวเราในสิ่งที่เราไม่ได้
กระทำ ถึงแม้คนอื่นจะเชื่อก็ช่วยไม่ได้ เพราะคนในโลกนี้มีหลายแบบ
บางคนก็เชื่อง่าย ใครพูดอะไรก็เชื่อเลย บางคนก็เชื่อยาก หรือไม่เชื่อเลย
ก็เป็นได้ทั้ง ๒ แนวทาง บางคนเขาได้ยินคำสรรเสริญในตัวเรา
เขาไม่เชื่อก็มี บางคนที่ได้ยินคำตำหนิติเตียนในตัวเรา เขาไม่เชื่อก็มี
หรือเชื่อก็มี แต่เขาจะเชื่อไม่เชื่อนั้นไม่ใช่เรื่องของเรา ไม่เป็นสาระสำคัญ
สาระสำคัญอยู่ที่ความจริงว่าเราทำผิดหรือไม่ทำผิด ถ้าเราทำผิด
คนจะเชื่อหรือไม่เชื่อเราก็ผิดอยู่ดี เราควรที่จะแก้ไข ถ้าเราไม่ผิด
คนจะเชื่อก็เรื่องของเขา เราห้ามเขาไม่ได้ เรารู้อยู่แก่ใจของเราว่า
เราไม่ผิดก็เท่านั้นเอง นี่คือหลักการของการฟังคำสรรเสริญหรือ
คำนินทาของผู้ที่มีเหตุมีผล **จะไม่ได้ฟังด้วยอารมณ์ จะไม่ตีใจเวลาใคร**
เขาชมไม่ว่าจะเป็นจริงหรือไม่เป็นจริงก็ตาม แต่คนที่ไม่มีเหตุไม่มีผล
คนที่ไม่มีหลักเกณฑ์ คนที่ไหลไปตามอารมณ์ จะชอบการสรรเสริญ
ไม่ชอบการนินทา จะเสียใจเวลามีใครเขาตำหนิติเตียนไม่ว่าจะเป็น
เรื่องจริงหรือไม่เป็นเรื่องจริง คนอย่างนี้มักจะเป็นเหยื่อของคนที่
เขาเห็นข้อบกพร่องของเรา เขาจะมาเินยอเราเพื่อให้เราดีอกดีใจ
เพื่อให้เราชอบเขา แล้วเขาก็จะมาหลอกเราได้

นี่คือเรื่องของการปวารณาตัว พระสงฆ์เราอยู่ร่วมกันย่อมรู้ย่อมเห็น
พฤติกรรมของกันและกัน ถ้าทำไม่ถูกต้องตามหลักพระวินัยก็ควรที่จะ
กล่าวตักเตือนกันได้ ไม่ควรถือตัวว่ามีพรรษามากหรือมีพรรษาน้อย
แต่ก็มีธรรมเนียมมีความเคารพกันอยู่ ผู้น้อยก็มักจะไม่ว่าผู้ใหญ่
ถ้าจะเตือนผู้ใหญ่ก็ต้องใช้อุบายคือไม่พูดโดยตรง อาจจะไปทำอะไร
ให้ท่านได้เห็นได้เข้าใจโดยที่ไม่ได้ว่ากล่าวโดยตรง หรือถ้าจะว่ากล่าว

คนที่ไม่มีกามารมณ์แล้ว ทำอะไรอย่างไรมันก็ไม่เป็นโทษ คนที่มีกามารมณ์อยู่ ถึงแม้ไม่ทำก็ยังเป็นโทษอยู่ได้

ก็อาจจะว่าด้วยความเคารพคือขออนุญาตก่อน ขออนุญาตแจ้ง หรือบอกสิ่งที่ท่านได้ทำมา

มีนิทานเรื่องหนึ่ง มีหลวงตา กับพระบวชใหม่ ท่านไปกิจนิมนต์นอกวัด ขากลับเดินกลับวัดต้องผ่านลำห้วยซึ่งมีน้ำไหลเชี่ยวกรากพอดี มีหญิงชราอยู่คนหนึ่งนั่งอยู่ที่ข้างลำธารลำห้วย แล้วก็มีหน้าตา ซึมเศร้า หลวงตาท่านก็ถามว่า **“เป็นอะไรหรือ”** แกบอกว่ายากจะกลับบ้านแต่ไม่กล้าข้ามลำห้วยกลัวจะถูกน้ำพัดไป หลวงตาด้วยความเมตตา ก็อุ้มหญิงชราคนนั้นพาเดินข้ามห้วยไป พระติดตามหลวงตาซึ่งเป็นพระบวชใหม่ก็มีความรู้สึกไม่สบายใจ เพราะตามพระวินัยพระภิกษุไม่ควรที่จะแตะต้องร่างกายสีกายของผู้หญิง ก็เดินคิดไปเดินตามหลวงตากลับไปด้วยจิตใจที่ขุ่นมัวหรือไม่เข้าใจ สงสัยว่าทำไมหลวงตาถึงละเมิดพระวินัย ทำไมไม่เคารพพระวินัย พอไปถึงที่วัดทนมโนไหวก็เลยกราบขออนุญาตถามหลวงตาว่า **“หลวงตา ทำไมท่านไปอุ้มผู้หญิงคนนั้น”** หลวงตาท่านบอกว่า **“เราปล่อยมันไว้ตั้งแต่ลำห้วยแล้ว คุณยังแบกมันมาถึงวัดอีกหรือ”** นี่คือหลวงตาท่านบวชมานาน ท่านมีปัญญา ถึงแม้ว่าบางอย่างอาจจะ เป็นข้อห้าม แต่ท่านพิจารณาด้วยเหตุด้วยผลด้วยความเมตตา โดยที่จิตใจของท่านนั้นไม่มีความกำหนดยินดีต่อการสัมผัสร่างกายของเพศตรงข้าม เพราะท่านได้ปฏิบัติท่านได้บรรลุธรรมแล้ว ท่านเลยสามารถทำในสิ่งที่ผู้ไม่บรรลุธรรมไม่กล้าทำ เพราะถ้ายังไม่บรรลุธรรม

พอไปแตะต้องร่างกายของเพศตรงข้ามก็จะเกิดกามารมณ์ขึ้นมาได้ แต่ท่านได้กำจัดกามารมณ์หมดไปแล้ว ท่านจึงไม่ได้กังวลกับเรื่องนี้ พระวินัยข้อนี้ห้ามไว้สำหรับผู้ที่ยังมีกามารมณ์อยู่ แต่ผู้ที่ไม่มีการมณ์แล้ว จะแตะหรือไม่แตะก็ไม่เป็นปัญหาอะไร เพียงแต่ว่า อาจจะทำเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีให้แก่ผู้ที่มาบวชใหม่เท่านั้นเอง แต่ถ้า ผู้ที่รู้ความประพฤติกของท่านของผู้ที่กระทำว่าท่านเป็นพระระดับ ไหนแล้ว เขาก็จะไม่กังวล

อันนี้เป็นเรื่องของพระผู้น้อยที่มีความสงสัยในพฤติกรรมของ พระผู้ใหญ่ ก็เลยต้องขออนุญาตกราบถาม ท่านก็สอนให้เกิดปัญญาว่า จิตนั้นควรจะตั้งอยู่ในปัจจุบัน ไม่ควรไปในอดีต ไม่ควรไปในอนาคต เพราะจิตไปในอดีตไปอนาคตจะเป็นจิตที่ฟุ้งซ่านนั่นเอง จิตของ พระใหม่เดินกลับวัดด้วยความฟุ้งซ่าน แต่จิตของหลวงตาท่านอยู่กับ ปัจจุบัน ท่านอยู่กับการเดินของท่านไป ท่านลืมอดีตที่ท่านได้ทำไปแล้ว คือลืมเรื่องของหญิงชราคนนั้นไปแล้ว แล้วเหตุที่ท่านทำก็ไม่ได้ทำ ด้วยความกำหนัดยินดี แต่ทำด้วยความเมตตากรุณา นี่คือเรื่องของ จิตใจของแต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน การกระทำนั้นมีโทษกับไม่มีโทษ ต่างกัน คนที่ไม่มีกามารมณ์แล้ว ทำอะไรอย่างไรมันก็ไม่เป็นโทษ คนที่มีกามารมณ์อยู่ที่นี่ ถึงแม้ไม่ทำก็ยังเป็นโทษอยู่ได้ เพียงแต่คิด ขึ้นมาก็ทำให้ใจร้อนได้แล้ว เกิดกามารมณ์ขึ้นมาแล้ว นี่คือความ แตกต่างของจิตใจของผู้ปฏิบัติที่ได้กำจัดโทษภายในจิตใจของ ตนแล้ว การกระทำจะเป็น **กิริยา** ไปหมด **จะไม่มีโทษ** มีแต่ **คุณ** มีแต่ **ประโยชน์** แต่ผู้ที่ยังมีโทษอยู่ในใจ ถ้าทำไปแล้วมันจะเกิดโทษแก่ ตนเองและเกิดโทษกับผู้อื่นได้ด้วย

นี่คือเรื่องของพระวินัยของการปวารณาตัว ถ้าพระผู้น้อยมีความเห็น ว่าควรที่จะว่ากล่าวตักเตือนพระผู้ใหญ่ก็มีสิทธิ์ทำได้ แต่ควรจะมี

มารยาท ไม่พูดแบบเสียมารยาทคือยกตนข่มท่าน ตนเป็นผู้น้อย
จะไปตีตนเสมอท่านหรือสูงกว่าท่านเพราะเห็นว่าท่านทำผิดแล้ว
ก็ไปชี้หน้าบอกว่าท่านทำอย่างนี้ไม่ถูก พูดอย่างนี้ไม่ได้สำหรับผู้น้อย
ที่จะพูดกับผู้ใหญ่ ผู้น้อยยังต้องมีความเคารพต่อผู้ใหญ่ จะพูดอะไร
ก็ต้องกราบขออนุญาตก่อน เหมือนลูกกับพ่อแม่ เวลาเห็นพ่อแม่
ทำอะไรไม่ดี ถ้าอยากจะทำกล่าวตักเตือนพ่อแม่ก็ต้องดูกาลเทศะ
ดูว่าควรหรือไม่ควร ดูว่าพ่อแม่ยินดียินดีฟังเราหรือไม่ ถ้ารู้ว่าไม่ฟัง
ก็อย่าไปพูดให้เสียเวลา ไม่ใช่ฐานะของเรา การที่ลูกจะไปกล่าว
ตักเตือนพ่อแม่นี้เป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ ยกเว้นพ่อแม่พิจารณาตนเองไว้
เช่น บอกลูกไว้ว่าถ้าพ่อแม่ทำอะไรไม่ถูกไม่ต้องก็บอกได้นะ ถ้าอย่างนี้
แสดงว่าพ่อแม่เป็นคนมีเหตุมีผล แต่การจะบอกนี้ก็ควรบอกด้วย
ความเคารพ ไม่ใช่เห็นว่าผิดแล้วก็พูดว่ากล่าวดุด่าได้ อย่างนั้น
ก็ไม่ใช่อีก การที่จะไปดุด่าว่ากล่าวผู้ใหญ่ก็ไม่ถูก ไปยกตนข่มท่านนี้
ไม่ถูก ยิ่งไง ท่านก็ต้องเป็นผู้ใหญ่กว่าเราเสมอ เรื่องผิดเรื่องถูกนี้
ก็อีกเรื่องหนึ่ง แต่**เรื่องการพูดต่อผู้หลักผู้ใหญ่ถึงแม้จะเป็นการบอก**
ความผิดของท่าน ก็ต้องพูดด้วยความเคารพและต้องขออนุญาตก่อน
ถ้าท่านไม่อนุญาตก็ไม่ต้องพูด ปล่อยให้ไปไปตามบุญตามกรรม
ของท่านไป

วันนี้เป็นวันปวารณาของพระภิกษุทุกวัดทุกประเทศ วันสุดท้ายของ
พรรษาจะเป็นวันปวารณาตัว เป็นการสอนของพระพุทธเจ้าที่ฉลาด
ที่ทรงสอนให้ผู้อยู่ร่วมกันนั้นอยู่กันได้อย่างร่มเย็นเป็นสุข ปกติอยู่
ร่วมกันมันก็ต้องมีบ้าง ลื่นกับพื้นก็อาจจะมีการพลัดพลั่งขบกันบ้าง
อยู่ร่วมกันก็อาจจะมีการกระทบกระทั่งกันบ้างโดยที่มีเจตนาหรือ
ไม่มีเจตนาก็ตาม แต่ถ้าอยากอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขก็ต้อง
มีการเตือนกันบ้างบอกกันบ้างว่าการกระทำที่ทำนี้ไม่ถูกต้องอย่างไร
เพื่อที่จะได้ปรับปรุงแก้ไข เพื่อจะได้เป็นประโยชน์ทั้งของผู้กระทำเอง และ

เป็นประโยชน์ต่อผู้ที่อยู่ร่วมกัน จะช่วยให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความรัก มีความสามัคคีต่อกัน ไม่ใช่อยู่แบบโกรธเกลียดกันไม่พอใจกัน

นอกจากนั้นก็ยังมีการดักบาตรเทโวในตอนเช้า ซึ่งตามธรรมเนียมแล้วจะต้องตักวันหลังคือตักวันพรุ่งนี้ เพราะวันนี้ยังไม่ได้เป็นวันออกพรรษา ในวันออกพรรษา พระพุทธเจ้าเสด็จลงจากสวรรค์กลับมาสู่โลกมนุษย์หลังจากที่ทรงขึ้นไปโปรดพระพุทธานุชาอยู่ ๓ เดือนด้วยกัน ขึ้นไปสั่งสอนธรรมให้แก่พระพุทธานุชาด้วยความกตัญญูกตเวทิต์ ถึงแม้ว่าพระมารดาจะอยู่กับพระราโชรสได้เพียง ๓ วัน จากนั้นก็เสด็จสวรรคตไป แต่การให้กำเนิดนี้ถือว่าเป็นพระคุณอันใหญ่หลวง พระพุทธเจ้าจึงมีความปรารถนาจะทดแทนบุญคุณให้แก่พระมารดา และวิธีที่จะทดแทนได้อย่างสมบูรณ์แบบซึ่งมีอยู่ในวิสัยของพระพุทธเจ้าแล้วคือมีความสามารถที่จะสอนให้พระมารดาได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน ได้หลุดพ้นจากการที่จะต้องไปเกิดในอบาย ถึงแม้ว่าจะเคยทำบาปมามากน้อยเพียงไรก็ตาม ถ้าได้บรรลุเป็นพระโสดาบันแล้ว ก็ไม่ต้องไปเกิดในอบายอีกต่อไป แล้วจะมีภพชาติเหลืออยู่ไม่เกิน ๓ ชาติเป็นอย่างมาก ก็จะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ยุติการเวียนว่ายตายเกิดได้อย่างถาวร เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าปรารถนาและได้มอบให้กับพระพุทธานุชา โดยได้แสดงพระธรรมเทศนาอบรมสั่งสอนพระพุทธานุชาอยู่ ๑ พรรษาด้วยกัน จนพระมารดาได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน พระพุทธเจ้าทรงถือว่าได้ทดแทนบุญคุณที่ยิ่งใหญ่นี้ได้อย่างสมบูรณ์แล้ว วิธีอื่นนอกจากนี้พระองค์ทรงบอกว่ายังไม่พอทดแทนบุญคุณของพ่อของแม่ จะให้เงินทองท่านเป็นกัณฐะล้านพันล้าน จะเลี้ยงดูท่านอย่างดีจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต จะจัดงานศพให้ยิ่งใหญ่ตระการตาขนาดไหนก็ตาม บุญคุณที่ท่านมีต่อเราก็ก็น้อยไปหมด จะหมดก็ต่อเมื่อเราสามารถทำให้ท่านได้เป็นพระโสดาบัน ทำให้ท่านไม่ต้องไปเกิดในอบาย

วิธีการเข้าสู่มรรคผลนิพพาน ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบ ต้องปิดทวารทั้ง ๕ แล้วเปิดทวารข้างใน เปิดใจขึ้นมาให้รับกับธรรมของพระพุทธเจ้า

อีกต่อไป และทำให้ท่านหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในเวลาไม่เกิน ๗ ชาติเป็นอย่างมาก ผู้ที่จะทำอย่างนี้ได้อย่างน้อยก็ต้องเป็นพระโสดาบันขึ้นไป ถ้าตนเองยังเป็นพระโสดาบันไม่ได้ สอนตนเองให้เป็นโสดาบันไม่ได้ จะไปสอนคนอื่นให้เป็นพระโสดาบันได้อย่างไร พระพุทธเจ้านี้เป็นพระอรหันต์แล้ว ท่านจึงสามารถสอนพุทธมารดาให้เป็นพระโสดาบันได้

ส่วนพระราชบิดา ตามตำราได้บอกว่าพระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้บรรลुเป็นพระอรหันต์ได้ภายใน ๗ วัน ก่อนที่จะเสด็จสวรรคต นี่ก็เป็นการทดแทนพระคุณของพระพุทธเจ้าต่อพระพุทธบิดา และทรงตอบบุญคุณของพระมารดาเลี้ยงด้วยการอนุญาตให้บวชเป็นภิกษุณี เป็นภิกษุณีรูปแรกของพระพุทธศาสนา เป็นผู้ขออนุญาตจากพระพุทธเจ้าให้ได้บวช ก่อนหน้านั้นจะไม่มีภิกษุณีเพราะการเป็นภิกษุณีนี้เป็นของที่ยากมาก ยากยิ่งกว่าการเป็นภิกษุ เพราะว่าภิกษุณีเป็นเพศหญิง แล้วจะต้องมาอยู่แบบภิกษุ ดังนั้นภิกษุณีนี้จะต้องอยู่แบบทรมอดทนทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ในเบื้องต้นนี้พระองค์ไม่ปรารถนาที่จะบวชภิกษุณี เพราะทรงเห็นว่ามันค่อนข้างจะทุลักทุเลและจะเป็นภาระแก่พระภิกษุ เพราะพระภิกษุณีจะต้องมีพระภิกษุคอยเป็นผู้ดูแลอบรมสั่งสอน เป็นพี่เลี้ยง แล้วการอยู่ใกล้ชิดกันระหว่างหญิงกับชายก็อาจจะเกิดปัญหาได้ถ้าพระภิกษุนั้นมีจิตใจไม่เข้มแข็ง เวลาภิกษุอยู่ใกล้ชิดกับภิกษุณีก็อาจจะเกิดการประพฤติ

ที่ไม่เหมาะสมแก่พรหมจรรย์ได้ แต่หลังจากที่พระอนนทมากราบทูลถามพระพุทธเจ้าถึงบุญคุณของพระพุทธมารดาเลี้ยงว่าท่านก็เลี้ยงดูพระพุทธเจ้ามาตั้งแต่พระพุทธมารดาได้เสด็จสวรรคตไป บุญคุณของท่านก็ยิ่งใหญ่ ทำไมพระองค์จะตอบแทนบุญคุณนี้ไม่ได้หรืออย่างไร ในที่สุดพระพุทธเจ้าก็เลยต้องยอมบวชภิกษุณี แต่ทรงตั้งเงื่อนไขไว้หลายประการด้วยกันเพื่อที่จะให้ภิกษุณีนั่นอยู่อย่างมั่นคงอยู่อย่างปลอดภัย มีผู้คอยคุ้มครองดูแลสั่งสอนอบรม เช่น มีอยู่ข้อหนึ่งที่ทรงตั้งเงื่อนไขไว้คือ ภิกษุณีถึงแม้จะบวชมาได้เป็น ๑๐ เป็น ๒๐ เป็น ๓๐ พรรษา ก็ยังต้องเคารพพระภิกษุที่เพิ่งบวชใหม่ในวันเดียว เพื่อจะให้ภิกษุณีนี้อย่างเคารพพระเสมอ เพราะพระจะต้องเป็นผู้เลี้ยงพระภิกษุณีนั่นเอง เพราะเพศของชายกับหญิงนี้มีความต่างกัน เพศชายนี้กำลังวังชามากกว่าเพศหญิง สมัยก่อนนั้นโจรผู้ร้ายอะไรก็มีมากมาย ถ้าปล่อยให้ผู้หญิงอยู่กันตามลำพังนี้ก็อาจจะอันตรายต่อผู้หญิงได้ ก็เลยต้องอยู่กับพระ แต่ไม่ได้อยู่ร่วมกัน ให้แยกกันอยู่ แบ่งเป็นโซนกัน โซนพระกับโซนภิกษุณีไป

อันนี้เป็นเรื่องการทดแทนบุญคุณของพระพุทธเจ้าต่อผู้มีพระคุณ ทำให้พระพุทธบิดาได้บรรลुเป็นพระอรหันต์ ทำให้พระพุทธมารดาเลี้ยงได้บวชเป็นภิกษุณีและได้บรรลुเป็นพระอรหันต์ตามลำดับต่อมา แม้แต่พระราชโอรสคือเจ้าชายราหุลก็ได้บวชเป็นสามเณร เป็นสามเณรต้นแบบ พระราหุลนี้เป็นลูกของพระพุทธเจ้า ได้บวชตั้งแต่อายุ ๖-๗ ขวบ หลังจากที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้แล้ว ทางในวังทราบข่าวก็นิมนต์ให้ไปโปรดในวัง พอไปถึงในวัง พระมเหสีก็ส่งเจ้าชายราหุลมากราบขอพระมรดกจากพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็เลยจับบวชเป็นเณร นี่คือมรดกของพระพุทธเจ้าต่อพระราชโอรสเพื่อจะได้ศึกษาได้ปฏิบัติ และในที่สุดก็ได้บรรลुเป็นพระอรหันต์เช่นเดียวกัน

คิดดู ความสามารถของคนๆ เดียวที่ช่วยให้คนอื่นนี้ ที่ไม่เคยคิดเคยฝันมาก่อนว่าจะได้เป็นพระอรหันต์ ได้เป็นพระอริยบุคคล สามารถเป็นขึ้นมาได้อย่างง่ายดาย ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้าแล้ว สัตว์โลกทั้งหมดที่มีอยู่ในปัจจุบันและในอดีตนี้จะไม่มีการแม้แต่คนเดียวที่จะสามารถบรรลุถึงอริยมรรคอริยผลได้ สามารถบรรลุเป็นพระอริยเจ้า เป็นพระอริยบุคคล เป็นพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ได้เลย เพราะปัญญานั้นมีไม่พอที่จะเห็นเหตุที่จะทำให้ได้บรรลุกัน แต่พระพุทธเจ้านี้เป็นพระองค์เดียวเท่านั้นที่มีพระปัญญาบารมีมีความสามารถ เช่น พระขันตีบารมี พระวิริยะบารมี ที่จะสามารถมองเห็นเหตุที่จะทำให้บรรลุเป็นพระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์ได้ พอรู้แล้วมาบอกคนที่ไม่รู้ คนไม่รู้ก็นำเอาไปปฏิบัติตามไม่ช้าก็เร็วก็บรรลุได้อย่างง่ายดายเพราะมีคนบอกวิธีแล้ว ถ้าไม่มีคนบอกวิธีก็ไม่ว่าจะทำอย่างไร นี่คือพระคุณอันยิ่งใหญ่ของพระพุทธเจ้าที่ทรงมีต่อผู้ที่เกี่ยวข้องคือพระราชาวงศ์และต่อบุคคลทั่วไป ผู้ใดที่ได้สัมผัสได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วเกิดศรัทธานำเอาไปปฏิบัติ ก็มักจะได้บรรลุมรรคผลนิพพานกันมาจนถึงปัจจุบัน

พวกเราก็เช่นเดียวกัน หลังจากที่ได้ยินได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า พวกเราก็เกิดศรัทธาสามารถปฏิบัติตนเองแบบที่ไม่เคยคิดว่าจะปฏิบัติมาก่อนเลย เนื่องจากเห็นตัวอย่างที่ดั่งงามของพระพุทธเจ้า และของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ก็เลยสามารถทำให้ปฏิบัติตนแบบท่านได้ ทั้งๆ ที่เป็นการปฏิบัติที่ยากแสนยาก แต่พอได้เห็นตัวอย่างได้เห็นผลที่จะเกิดจากการบำเพ็ญ ก็เลยทำให้มีความยินดีที่จะปฏิบัติทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน เช่น ถือศีล ๘ ปกติพวกมนุษย์เราทุกคนเกิดมานี้ไม่มีใครอยากจะทำถือนศีล ๘ กัน มีแต่อยากจะทำผิด อยากจะหาความสุข อยากจะรับประทานอะไรต่างๆ

ผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย **ไม่มีใครอยากที่จะมาปิดทวารทั้ง ๕** ปิดตา ปิดหู ปิดลิ้น ปิดกาย **ไม่ได้รับไม่ให้เสพ** รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ซึ่งเป็นเหมือนกับ**อุดรูจมูกไม่ให้หายใจ**อย่างนั้น แต่มันทรมาณยิ่งกว่าการอุดรูจมูกไม่ให้หายใจ เพราะอุดรูจมูกไม่ให้หายใจ มันก็แค่เดี๋ยวเดี๋ยวมันก็ตายมันก็จบ แต่อุดตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้มันต้องเป็นเดือนๆ เป็นปีๆ **มันแสนจะทรมาณใจ** ถ้าปิดอย่างเดียวแล้วไม่ปฏิบัติ ถ้าปิดตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วไม่เปิดใจ ก็ไม่สามารถที่จะทำได้ ถ้าปิดตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วต้องมาเปิดใจ เปิดใจให้เกิดสติให้เกิดปัญญาขึ้นมาเพื่อที่จะทำใจให้สงบ ทำใจให้เย็น ทำใจให้มีความสุข ถึงจะอยู่ได้ ถ้าปิดตา หู จมูก ลิ้น กาย เฉยๆ โดยที่ไม่มีการภาวนา ปิดได้ไม่นานจะทนไม่ไหว จะต้องเปิดแล้วออกไปรับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ทันทิ แต่ถ้าปิดแล้วมาเปิดใจให้มีสติให้มีปัญญา ใจก็จะสงบ ใจก็จะเย็น ใจก็จะอิมจะพอ ก็จะไม่รู้สึกทรมาณใจแต่อย่างใดในขณะที่ปิดตา หู จมูก ลิ้น กาย นี่คือการเข้าสู่มรรคผลนิพพานที่พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบ ต้องปิดทวารทั้ง ๕ แล้วเปิดทวารข้างใน คือเปิดใจขึ้นมาให้รับกับธรรมของพระพุทธเจ้า รับกับสติ รับกับสมาธิ รับกับปัญญา รับกับวิมุตติ ความหลุดพ้นทั้งปวง เริ่มต้นด้วยการปิดตา หู จมูก ลิ้น กาย ด้วยการถือศีล ๘ แล้วก็มาเปิดใจด้วยการเจริญสติ เปิดใจรับสติเพื่อทำใจให้สงบเป็นสมาธิ เมื่อเป็นสมาธิแล้วก็เปิดใจรับปัญญาได้ตามลำดับ พอได้ปัญญาแล้วก็จะได้วิมุตติการหลุดพ้น หลุดพ้นจากความทุกข์ที่มีอยู่เป็นชั้นๆ หลุดพ้นจากความทุกข์ของชั้นพระโสดาบัน ของชั้นพระสกิทาคามี ของชั้นพระอนาคามี ของชั้นพระอรหันต์ หลุดด้วยปัญญาของแต่ละชั้น หลุดด้วยสติ ด้วยสมาธิ และปัญญา ต้องมีทั้ง ๓ ส่วนถึงจะเป็นปัญญาที่ทำให้หลุดพ้นได้ ถ้าเป็นปัญญาปราศจากสติหรือสมาธินี้จะไม่สามารถที่จะทำให้หลุดพ้นได้

นี่คือวิธีของการบรรลุเป็นพระอรหันต์บุคคลชั้นต่างๆ ที่มีพระพุทธเจ้าของพวกเราเป็นผู้ค้นพบ แล้วนำเอามาเผยแพร่สั่งสอนให้แก่พวกเรา ด้วยการถ่ายทอดเป็นชั้นๆ ไป สอนให้แก่ผู้ที่ไม่รู้ พอมาปฏิบัติจนรู้แล้วก็กลายเป็นผู้ช่วยพระพุทธเจ้าถ่ายทอดความรู้ต่อไป ถ่ายทอดกันมาเป็นทอดๆ จนถึงปัจจุบันก็ยังมีถ่ายทอดอยู่ ที่ไหนที่มีการฟังธรรม มีการแสดงธรรม ที่ไหนมีการปฏิบัติธรรม มีการบรรลุธรรม ที่นั่นแหละคือเป็นที่ๆ มีการถ่ายทอดพระธรรมคำสอนอันประเสริฐของพระพุทธเจ้า และมีการถ่ายทอดผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน ก็คือการบรรลุมรรคผลนิพพานชั้นต่างๆ

นี่คือเรื่องพระพุทธศาสนาที่ได้้นำเอามาแสดงให้ท่านได้ยินได้ฟังในวันสุดท้ายของพรรษานี้ เพื่อเป็นเครื่องเตือนเครื่องสติปัญญา เพื่อเร่งความเพียรกระตุ้นความยินดีในการปฏิบัติตามคำสอน เพื่อที่จะได้นำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย





ถึงและเวลาประจำวันที่สามารถเข้าพบ
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

เวลา ๐๕.๕๐-๐๖.๔๕ น. (โดยประมาณ)

เดินป็นทบาทพร้อมคณะสงฆ์ วัดญาณฯ บริเวณบ้านอำเภอ เริ่มที่ซอย
นาจอมเทียน ๓๐ (เริ่มเดินเมื่อฟ้าสว่างเห็นลายมือ ทั้งนี้เวลาสามารถ
เปลี่ยนแปลงตามสภาพอากาศ)

แฟนที่เล่นทางเดิน

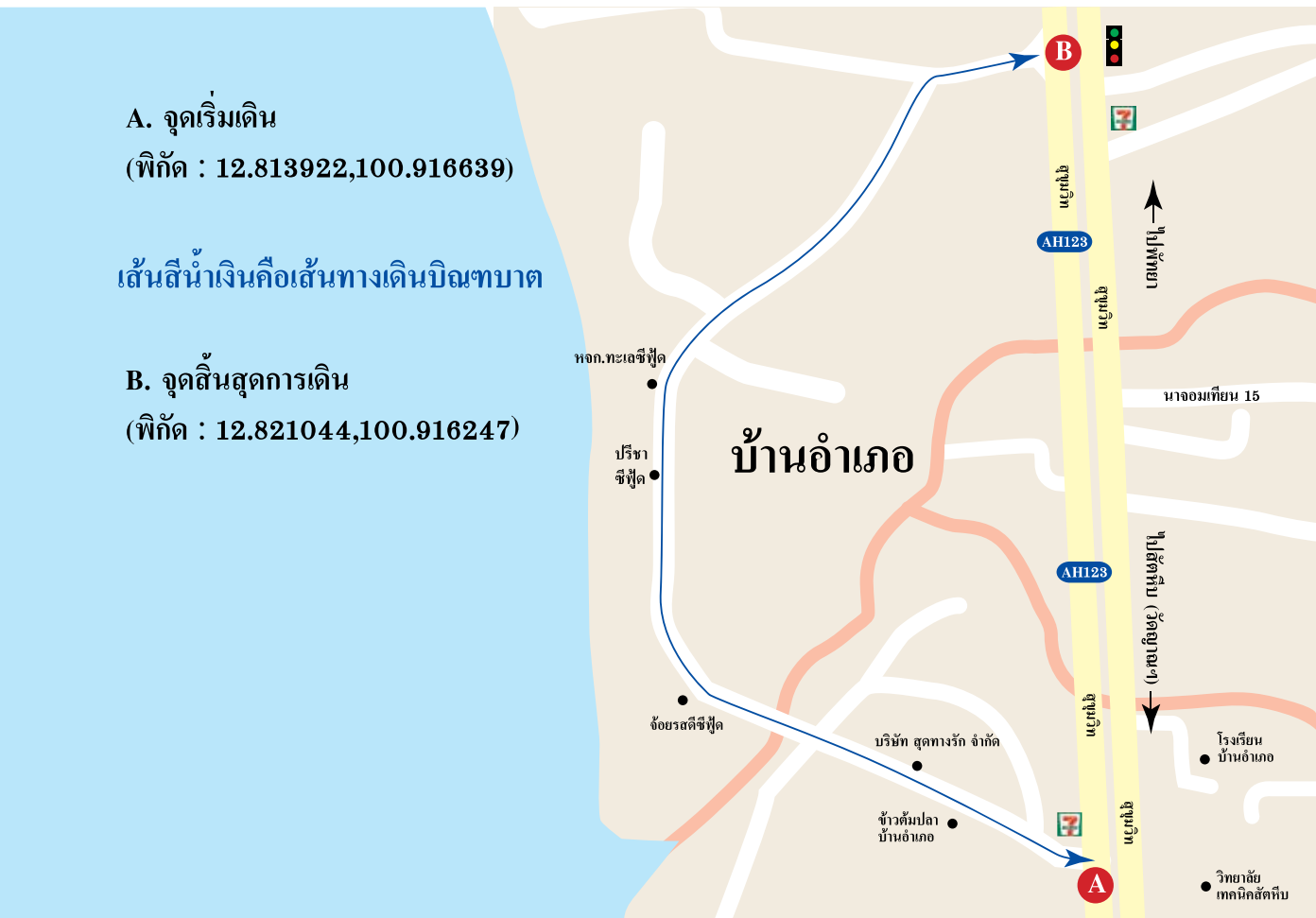
A. จุดเริ่มต้น

(พิกัด : 12.813922,100.916639)

เส้นสีน้ำเงินคือเส้นทางเดินบัณฑิต

B. จุดสิ้นสุดการเดินทาง

(พิกัด : 12.821044,100.916247)





เวลา ๐๗.๓๐-๑๐.๐๐ น. (โดยประมาณ)

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

เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น. (โดยประมาณ)

ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เขตปทุมธานี

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

หมายเหตุ : ขอความกรุณางดเข้าพบพระอาจารย์นอกเหนือจากเวลาดังกล่าว และขอความร่วมมือสุขภาพสดรึงดสวมกางเกงขาสั้นและกระโปรงสั้น

****งดรับกิณิมนต์ในทุกกรณี****

สามารถดาวน์โหลดพระธรรมเทศนา
ของท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ที่

www.kammatthana.com

www.PhraSuchart.com

www.facebook.com/PhraAjarnSuchart

ไม่มีใคร จะรู้จะฉลาดเท่า กับ
พระพุทธเจ้าของพวกเรา พวกเราจึงถือว่า
เป็นโชควาสนาที่ได้มาเจอปรมาจารย์
ของโลก มีหนึ่งเดียวเท่านั้นที่เป็นอย่างนี้ได้
พวกเราจึงไม่ควรที่จะปล่อยโอกาสนี้
ให้หลุดไปจากมือของพวกเรา พยายาม
ไขว่คว้า พยายามยึดเกาะติดอยู่กับ
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ของ
พระพุทธเจ้าเถิด แล้วเป้าหมายของการ
ปฏิบัติ จุดหมายของการปฏิบัติ คือการ
หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง การได้เข้า
สู่พระนิพพานที่เป็นปรมา สุขัง นี่ก็จะต้อง
เป็นผลที่จะตามมาต่อไปอย่างแน่นอน

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต



ถ้าเรายังไม่ได้ปฏิบัติกันอย่างเป็นกิจลักษณะ
เราต้องถามตัวเองว่าทำไมไม่ได้ปฏิบัติกัน
มีอะไรที่เป็นอุปสรรคขวางกัน



ทำไมเราไม่รีบฉวยโอกาสตักตวงสิ่งที่เป็นมหัศจรรย์ที่สุดของ
โลกนี้ที่มีอยู่แค่เอื้อมมือของพวกเขาแล้ว เพียงแต่เอื้อมมือ
ไปจับก็ถึงแล้วได้แล้ว **ทำไมไม่เอื้อมมือกันไป** ทำไมกลับไป
ให้ความสำคัญกับสิ่งต่างๆ ที่ไม่มหัศจรรย์กัน นอกจากไม่เป็น
ความสุขที่ไม่มหัศจรรย์แล้ว มันยังเป็นความทุกข์แสนสาหัส
เสียด้วยซ้ำไป แต่กลับมองไม่เห็นกัน

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต