



ทุกข์
ย่อมไม่มีแก่
ผู้ไม่เกิด

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต



คณะศึกษานุปศิษย์
จัดพิมพ์ถวายเป็นอาจริยบูชา
พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
เนื่องในวาระวันคล้ายวันเกิด ๗๔ ปี
๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๔



ทุกขีย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่เกิด

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จ.ชลบุรี

ISBN : 8-822-586-616-978

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤศจิกายน ๒๕๖๔

จำนวนพิมพ์ : ๑,๐๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ : คณะศึกษานุกูลศิษย์

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ห้ามจำหน่าย

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต.

ทุกขีย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่เกิด.-- ชลบุรี : วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร, 2564.

128 หน้า.

1. ความทุกข์--แง่ศาสนา--พุทธศาสนา. I. ชื่อเรื่อง.

294.3144

ISBN 8-822-586-616-978

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลปสยามบรรณภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด

๖๑ ซอยเพชรเกษม ๖๙ ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ

แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐

Tel. ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๒ Fax. ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘

E-mail: silpasiamprinting@hotmail.com Website: www.silpasiam.com

สารบัญ

ทุกข์ย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่เกิด	๕
• โลกแห่งการเวียนว่ายตายเกิด	๖
• บุญและบาปทำให้มนุษย์นั้นต่างกัน	๑๒
• ทุกข์ไม่เว้นคนรวยคนจน	๒๐
• คนฉลาดอย่างพระพุทธเจ้า	
ผู้ค้นพบทางที่ไม่เกิด	๒๖
• แนวทางปฏิบัติเพื่อหยุดการเกิด	๔๐
 ภารกิจสำคัญที่สุดในโลก	 ๘๕
(สนทนาธรรมบนเขา ๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๒)	





ทุกข์ นตฺถิ อชาตสฺส
ทุกขย่อมนไม่มีแก่ผู้ไม่เกิด



1. *Βασιλική*
Παλαιά
Παλαιά

คำว่า “สัตว์โลก” นี้ไม่ได้หมายถึงสัตว์เดรัจฉาน สัตว์เดรัจฉานก็เป็นสัตว์อย่างหนึ่ง มนุษย์ก็เป็นสัตว์โลกเหมือนกัน สัตว์โลกหมายถึงผู้ที่ยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏหรือวัฏสงสาร เป็นภาพต่างๆ ที่สัตว์โลกคือดวงวิญญาณหรือดวงจิตไปเกิดไปเป็นกัน คำว่า “สัตว์” นี้จึงมีความหมายกว้างกว่าคำว่าสัตว์เดรัจฉาน

คนที่ไม่เคยศึกษาธรรมะก็อาจจะไม่เข้าใจ เพราะเวลาพูดถึงสัตว์โลกก็อาจจะคิดถึงสัตว์เดรัจฉานต่างๆ แต่สัตว์โลกในที่นี้หมายถึงดวงวิญญาณทุกดวงที่ไปเกิดเป็นอะไรต่างๆ เป็นสัตว์ชนิดต่างๆ เป็นมนุษย์ก็เป็นสัตว์โลกอย่างหนึ่ง เป็นเทวดาก็เป็นสัตว์โลกอย่างหนึ่ง เป็นพรหมก็เป็นสัตว์โลกอย่างหนึ่ง เป็นอสุรกาย เป็นเปรต เป็นสัตว์นรก นี่ก็เป็นสัตว์โลกอย่างหนึ่งด้วย นี่คือการเกิดของดวงวิญญาณที่ตายจากร่างกายไป ที่แยกออกจากร่างกายเวลาที่ร่างกายตายไป ดวงวิญญาณเหล่านี้ก็จะไปอยู่ในภพใดภพหนึ่งตามอำนาจของบุญหรือของบาป



โลกของการเวียนว่ายตายเกิดมีแบ่งไว้ ๓ โลกด้วยกัน เรียกว่า ๓ ภพ “ไตรภพ” ภพของผู้ที่เสพกาม เรียกว่า “กามภพ” ภพของผู้ที่ไม่เสพกาม คือภพของผู้ที่เสพความสงบ คือสมาธิในระดับรูปฌานก็เรียกว่า “รูปภพ” ผู้ที่เสพความสงบในระดับอรูปฌานก็เรียกว่า “อรูปภพ” นี่คือที่ไปของดวงวิญญาณของมนุษย์แต่ละคน จะไปอยู่ที่บุญที่ทำไว้ หรือบาปที่ทำเอาไว้ ถ้าทำบาปก็จะไปเกิดในอบายที่เป็นส่วนหนึ่งของกามภพ ถ้าทำบุญก็ไปเกิดเป็นเทวดา ก็ยังอยู่ในกามภพอยู่ แต่กามภพนี้แบ่งเป็น ๒ ชีก ชีกที่มีความสุขกับชีกที่มีความทุกข์

ผู้ที่ไปเกิดในอบายนี้เป็นพวกที่ทำบาป มีความทุกข์ ต้องไปรับทุกข์จากการทำบาป ส่วนพวกที่ไม่ทำบาป ทำแต่บุญ พวกนี้ก็จะไปอยู่ในภพของเทวดา อยู่ในกามภพเหมือนกัน แต่อยู่ในşikของภพที่มีความสุข คือภพของเทวดา พวกนี้ไม่มีร่างกาย เป็นกายทิพย์ทั้งนั้น เป็นดวงวิญญาณที่มีบุญเป็นผู้ให้ความสุข ถ้าอยู่อบาย ก็เป็นดวงวิญญาณที่บาปผลิตความทุกข์ให้เสีย



ส่วนพวกที่ไปบวชไปถือศีล ไปฝึกนั่งสมาธิ ถ้านั่งได้สมาธิระดับรูปฌาน เวลาตายไปก็จะไปอยู่ในรูปภพ เรียกว่าสวรรค์ชั้นพรหม เรียกว่า “รูปพรหม” พรหมนี้มี ๒ ระดับ พรหมที่มีรูปกับพรหมที่ไม่มีรูป อรูปพรหมกับรูปพรหม พวกที่ได้ฌาน รูปฌาน ก็จะไปเกิดในรูปภพ พวกที่ได้อรูปฌานก็ไปเกิดในอรูปภพ แต่ภพเหล่านี้ก็มีวันเสื่อม มีวันหมด พอบุญที่ส่งไปหมดกำลังก็จะตกลงมา ตกจากอรูปภพมาสู่รูปภพ จากรูปภพก็ลงมาสู่เทวภพหรือลงมาสู่มนุษย์ภพ มาเกิดเป็นมนุษย์ต่อไป



ยังไง ๆ ก็ต้องกลับมาเริ่มต้นที่ภาพของมนุษย์ใหม่ เพราะภาพ
ของมนุษย์เป็นภาพของผู้ที่สร้างบุญสร้างบาป ส่วนภาพอื่นๆ
ไม่ใช่เป็นที่สร้างบุญสร้างบาป แต่เป็นที่ไปรับผลบุญผลบาป
แล้วก็จะมีการเวียนว่ายตายเกิดอย่างนี้ไปเรื่อยๆ



បុណ្យនិងហេតុ
ក្នុងនៃមនុស្សនោះ
ខុសគ្នា



การเวียนว่ายตายเกิดก็เกิดจากอำนาจของโมหะอวิชชา ความหลง ที่ไป
สร้างความอยากให้แก่ดวงวิญญาณ ให้ดวงวิญญาณคือจิตใจนี้ไปหา
สิ่งต่างๆ มาเสพมาสัมผัสเพื่อให้เกิดความสุข เพราะไม่รู้ว่าความสุขที่ดี
ที่ไม่ต้องไปเวียนว่ายตายเกิดนั้นอยู่ที่ไหน ไปหลงคิดว่าความสุขอยู่ที่
การไปเกิดเป็นมนุษย์ ไปเสพรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจิตใจต่างๆ เพราะภาพ
ของมนุษย์นี้มีรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจิตใจให้เสพกัน จึงมาเกิดเป็น
มนุษย์กัน

แล้วพอมหาลาภยศสรรเสริญ หารูปเสียงกลิ่นรส
โสมมภูมิจึงหาโดยวิธีที่เป็นบาปบ้าง ไม่เป็นบาปบ้าง
เพราะบางทีหาโดยวิธีไม่เป็นบาปไม่ได้ ก็เลยต้องหา
โดยวิธีที่เป็นบาป เช่น หาเงินทองเพื่อที่จะมา
ใช้จ่ายซื้อความสุขต่างๆ ถ้าหาแบบไม่ทำบาปแล้ว
มันไม่พอใช้ ก็มักจะต้องไปทำบาปกัน เพราะการ
ทำบาปทำให้การหาเงินทองนี้มันง่าย สะดวก
รวดเร็วได้มาก แต่ไม่รู้ว่าการทำบาปมีโทษตามมา
คือมีอิทธิพลต่อการไปเกิดในภพต่อไป

ในทางตรงกันข้าม บางคนเกิดมาแล้วก็มีความ
สามารถหรือโชคดี หาเงินหาทองได้มากมายกว่า
ที่จะใช้เองได้หมด ก็เอาไปแจกจ่ายให้ผู้อื่น อันนี้
ก็เรียกว่าเป็นการทำบุญ การมอบความสุขให้แก่
ผู้อื่นด้วยการทำบุญชนิดต่างๆ เช่น ให้เงินให้ทอง
แก่โรงเรียน โรงพยาบาล สร้างวัดสร้างวา สร้างโบสถ์
สร้างเจดีย์ ทำอะไรที่ทำให้ผู้อื่นมีความสุข ได้รับ
ประโยชน์ ก็เรียกว่าเป็นการทำบุญ



นี้แหละบุญและบาปเกิดขึ้นด้วย
ประการฉะนี้ เกิดขึ้นด้วยการที่เรา
มีความอยากกัน ความหลงทำให้เรามี
ความอยากมาหาความสุขในโลกนี้กัน

แต่อย่าไปคิดว่าการมาเกิดนี้มันจะเป็นไปตามที่เราคาดฝันกันทุกครั้ง ไปดูพวกที่ยากจน แร้นแค้นหาเช้ากินค่ำนี้ เขาจะไปหาความสุขจากการหาเงินหาทองได้อย่างไร เกิดมาไม่มีโอกาสได้เรียนหนังสือ เพราะพ่อแม่ไม่มีปัญญาที่จะส่งเสียให้ไปเรียนหนังสือ ให้ไปมีความรู้ความฉลาดเพื่อที่จะได้ไปทำงานทำการมีรายได้ดี เพื่อที่จะเอารายได้นี้ไปซื้อความสุขต่างๆ หรือบางคนเกิดมาแล้วต้องเป็นขอทานไปตลอดชาติก็มี บางคนเกิดมาแล้วพิการตั้งแต่เกิดก็มี หูหนวกบ้าง ตาบอดบ้าง แขนขาดบ้างขาขาดบ้างก็มี เห็นเด็กพิการไหม เห็นเด็กที่พิการทางสมองไหม เห็นเด็กออทิสติกไหม เขาก็อาจจะมาเกิดเหมือนเรา อาจจะมาหาความสุขจากสิ่งต่างๆ ผ่านทางร่างกายเหมือนเรา แต่เขากลับไม่ได้ร่างกายที่เขาต้องการ เพราะเขาไม่รู้ว่านี่มันเป็นผลที่เกิดจากการทำบาปของเขา

การทำบาปนั้นนอกจากทำให้เราฉันทายแล้ว เวลาเรากลับมาเกิดใหม่เราจะได้ร่างกายที่ไม่ดีนะ ได้ชีวิตที่ไม่ดี ทำบาปแล้วเวลากลับมาเกิดใหม่ มาเกิดแล้วยากจน มาเกิดแล้วพิกลพิการ อាកาไม่ครบ ๓๒ มาเกิดแล้วมีโรคร้ายไข้เจ็บประจำตัว บางคนมีโรคติดตัวมาตั้งแต่เกิด ยากจนแล้วยังมีโรคร้ายไข้เจ็บเงินทองที่จะรักษาก็ไม่มี อยู่แบบแร้นแค้น อยู่แบบน่าสมเพช แล้วอาจจะอยู่ได้ไม่นานก็ต้องตายไปก็มี เพราะฉะนั้นอย่าไปคิดว่าเวลาเราได้กลับมาเกิดใหม่ เราจะได้ร่างกายที่ดีที่สมบูรณ์ที่จะพาเราไปหาความสุขต่างๆ ตามที่เราต้องการได้เสมอไป

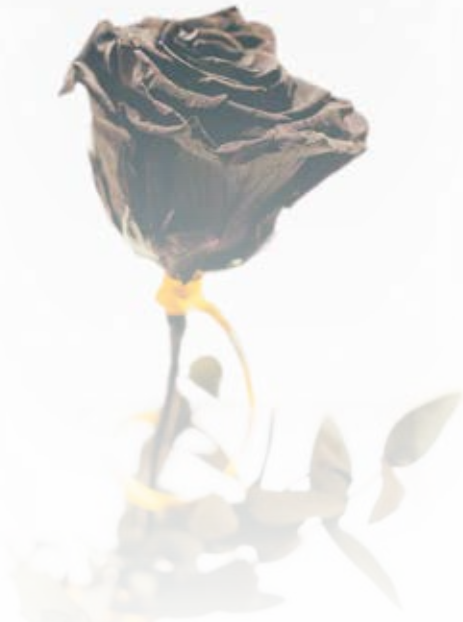
การที่เราจะได้ร่างกายที่ดีก็เกิดจากการทำบุญของเรา
ในชาตินี้เอง ถ้าเราทำบุญ ไม่ทำบาป เวลาเราตายไปเราก็
จะผ่นดี แล้วพอเราได้ร่างกายอันใหม่ เราก็จะได้ร่างกายที่ดี
ร่างกายที่ผิวพรรณผ่องใส มีอาการครบ ๓๒ มีเงินมีทอง
เพราะว่าเงินทองที่เราทำตอนที่เรามีชีวิตอยู่ เงินที่เรา
ทำบุญนี้ไม่สูญหายไป มันเป็นเหมือนกับเอาเงินไปฝากไว้
ในธนาคารของภพหน้าชาติหน้าเท่านั้นเอง พอเราเกิด
ภพใหม่ เงินทองที่เราฝากไว้ในธนาคารมันก็มารอเราอยู่
เช่น มาเกิดเป็นลูกของคนมีเงินมีทอง ลูกของคนร่ำคนรวย
ไม่ต้องมาเกิดเป็นลูกขอทานของคนยากจน เพราะว่า
ชาติก่อนได้ทำบุญ ได้ฝากเงินไว้ในธนาคารบุญนั้นเอง

ดังนั้นถ้าเรายังอยากจะกลับมาเกิดอยู่ก็อย่าทำบาป
พยายามทำบุญให้มากๆ แล้วตายไปเราก็จะผ่นดี แล้วพอ
เราเกิดใหม่ เราก็จะได้ร่างกายที่ดี ร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์
สวยงาม ผิวพรรณผ่องใส ฐานะการเงินการทองที่ร่ำรวย
มีสติปัญญาที่แหลมคมที่ฉลาด สามารถเรียนหนังสือ
ได้เก่ง เรียนได้สูงๆ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน มีอายุ
ยืนยาวนาน อันนี้เป็นอานิสงส์ของผลบุญที่เราได้ทำกัน
ในชาติก่อนๆ





ทุกข์
ไม่เว้น
คนรวยคนจน



การที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์นั้น ความทุกข์ที่ทุกคนต้องเจอ นั่นก็คือ ต้องเจอกับภัยธรรมชาติต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นคนรวยคนจนก็ต้องเจอภัยธรรมชาติเหมือนกัน เช่น ตอนนี้น้ำแล้งภัยร้อน อากาศร้อนนี้ ไม่ว่าจะเป็น เป็นเศรษฐีหรือเป็นคนจนก็ต้องเจอความร้อนเหมือนกัน พระอาทิตย์นี้ ไม่เลือกที่จะลงโทษแต่คนจน แต่ลงโทษทุกคน แล้วธรรมชาตินี้เขา ไม่เลือกคนรวยคนจน เวลาน้ำท่วม เขาก็ท่วมทั้งหมดทุกบ้าน ไม่ว่าจะเป็น บ้านคนรวยบ้านคนจน เวลาไฟไหม้มันก็ไหม้หมดทั้งบ้านคนรวย บ้านคนจน เวลาแผ่นดินไหวมันก็ไหวทั้งหมด นี่คือสิ่งที่ไม่ว่าใครก็ตาม เมื่อมาเกิดแล้วก็ต้องเจอ ถึงแม้จะมาเกิดรวยเกิดดี หรือเกิดจนเกิดไม่ดี ก็ต้องเจอภัยธรรมชาติเหมือนกัน แล้วก็เจอภัยจากเชื้อโรคเหมือนกัน เวลา มีโรคระบาด มันก็ระบาดไปหมด มันไม่เลือกคนรวยหรือเลือก คนจน เลือกคนดีหรือเลือกคนชั่ว มันระบาดไปเหมือนกันหมด

แล้วเวลาเกิดมาก็ต้องมาทุกข์กับการเลี้ยงดูร่างกาย ต้องหายใจตลอดเวลาเลย หยุดหายใจไม่ได้ ไม่เหนื่อยบ้าง หรือนี้ ตั้งแต่เกิดมานี้ไม่เคยหยุดหายใจเลย อย่างอื่นยังหยุดกันบ้าง ทำงานยังมีวันหยุด ทำงาน ๕ วัน เหนื่อยแล้วก็อยากจะหยุดบ้าง แต่หายใจนี้หยุดไม่ได้เลย คิดดู ถ้าเราชี้แจงหายใจขึ้นมาเมื่อไหร่เป็นยังไง อะไรจะเกิดขึ้น ถ้าชี้แจงหายใจเหมือนกับชี้แจงไปทำงานก็ตายเท่านั้นแหละ นี่ก็คือความทุกข์อย่างหนึ่ง ทุกข์ที่เกิดจากการที่ต้องหายใจ เวลาหายใจเข้าหายใจออก



ตอนนี้เราอาจจะไม่รู้สีกว่ามันเหนื่อย แต่รอตอนที่เราก่อตัว ตอนที่เราเป็นโรคภัยไข้เจ็บนี้ หายใจแต่ละครั้งนี่รู้สึกว่ามันยากแสนยาก ต้องใช้กำลังมากถึงจะเอาลมเข้าไปได้ ตอนนี้ปอดเรามีกำลังมาก เราจึงไม่รู้สีกเหนื่อย สามารถหายใจเข้าหายใจออกได้อย่างง่ายดาย แต่ถ้าเราเกิดเป็นโรคปอดขึ้นมาถึงจะรู้ว่าการหายใจนี้มันยาก คนที่เป็นโรคปอดนี้กว่าจะหายใจได้แต่ละครั้ง มันแสนจะยากแสนจะเย็น

นี่คือความทุกข์ของการมีร่างกาย ต้องหายใจอยู่ตลอดเวลา ๑. ต้องมีลมเข้าตลอดเวลา ๒. ต้องมีน้ำเข้ามาอยู่เรื่อยๆ เห็นไหม เดี่ยวนี้ทุกคนถือขวดน้ำไปไหนมาไหนกันหมด เดี่ยวขาดขวดน้ำนี่เป็นยังไง ถ้าไม่มีน้ำดื่มตอนนี้รู้สึกยังงี้บ้าง สุขหรือทุกข์ การมาเกิดอย่าไปคิดว่ามันสุขอย่างเดียว การมาเกิดแล้วมันก็ต้องมาเจอทุกข์ เห็นไหม

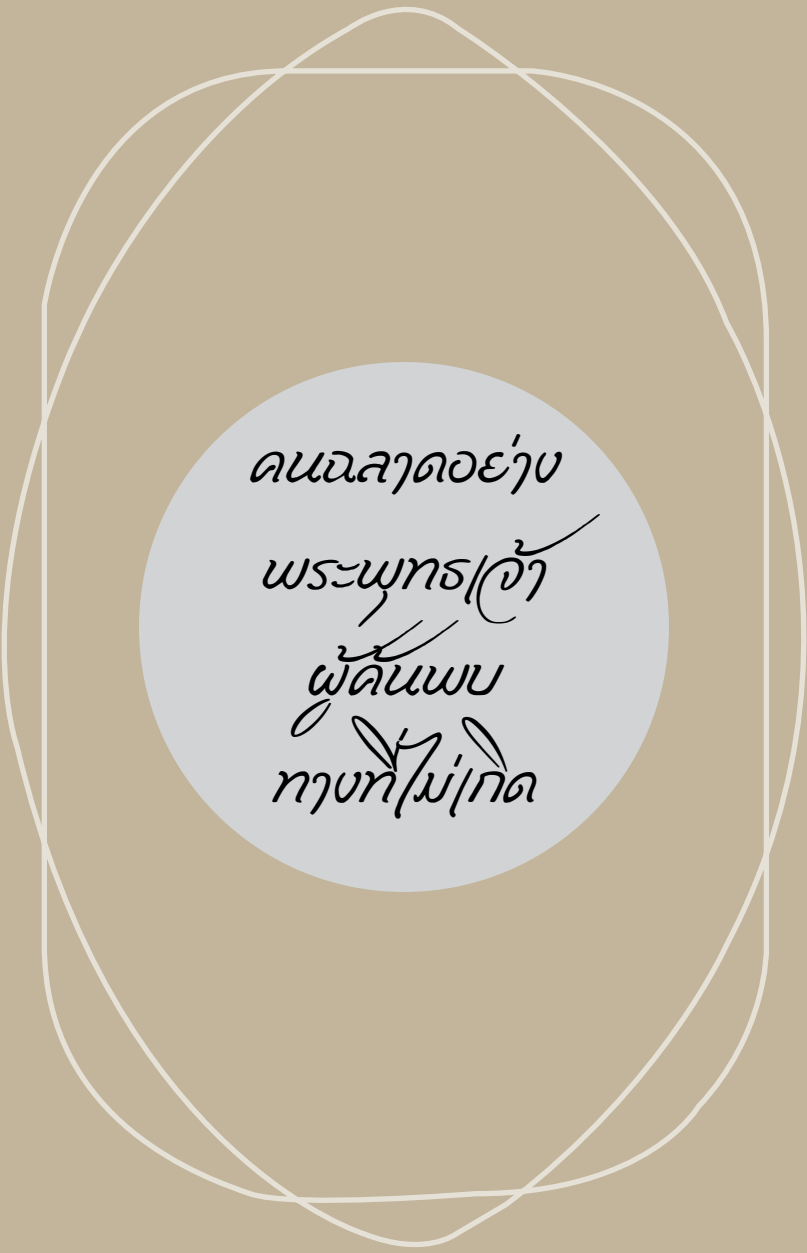
อย่าไปคิดว่าการมาเกิดมันดี ถึงแม้ว่ามันจะให้เราไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายได้ แต่มันนานๆ จะได้สักทีหนึ่ง เช่น อาทิตย์นี้เห็นไหมทำงาน ๕ วัน กว่าจะมีวันหยุดสัก ๒ วัน กว่าจะมีวันหยุดที่เราจะไปหาความสุขกัน แต่อีก ๕ วันนี้ เราต้องไปทุกข์ไปเครียดกับการทำงาน ต้องไปทะเลาะกับคนนั้น ทะเลาะกับคนนี้ ต้องไปแย่งถนนกับคนนั้นคนนี้ เห็นไหม ขั้รถบนท้องถนนก็แย่งพื้นที่บนถนนกัน จอดรถก็แย่งที่จอดรถกัน ต้องไปเครียดกับการทำงานทำการอะไรต่างๆ เป็นความทุกข์มากกว่าความสุข

นอกจากความทุกข์แบบนี้แล้ว ยังมีความทุกข์รอเราอยู่ข้างหน้า อีกหลายอย่าง ความทุกข์ที่เกิดจากอุบัติเหตุ อุบัติภัย แล้วยัง ต้องมาทุกข์กับคนอื่น คนที่เป็นมิชฌาชีพ คนที่จะคอยปล้น คอยจี้เรา คนที่คอยจะมาทุบมาตีเรา คนที่คอยจะมารังแกเรา มันมีแต่ความทุกข์เต็มไปหมด

แล้วนอกจากนั้นยังมีความทุกข์ที่จะต้องเจอเหมือนกันทุกคน คือ ต้องเจอความแก่ เจอการเจ็บไข้ได้ป่วย เจอการตาย เจอการ สูญเสีย เจอการพลัดพรากจากกัน ต้องเสียคนที่เรารักไป เสียปู่ย่า ตายาย เสียพ่อเสียแม่ เสียพี่เสียน้อง เสียสามีเสียภรรยา เสียบุตร เสียธิดา เสียหลานเสียเหลน ต้องมีการสูญเสีย มีการพลัดพราก เหมือนกันทุกคนไม่ว่าร่ำรวยหรือว่ายากจน

ดังนั้นความสุขที่ได้จากการมาเป็นมนุษย์นั้น เป็นความสุข ที่มีความทุกข์ตามมาด้วย เพราะร่างกายที่ใช้เป็นเครื่องมือ หาความสุข ก็จะต้องมีวันแก่ มีวันเจ็บ มีวันตายกัน ถ้าหาความสุข ผ่านทางร่างกายแล้ว มันจะต้องทุกข์ในบั้นปลาย ตอนที่ร่างกาย แข็งแรงก็สามารถหาความสุขต่างๆ ผ่านทางร่างกายได้ แต่พอ ร่างกายเริ่มเข้าสู่วัยชรา เริ่มเจ็บไข้ได้ป่วย หรือเข้าสู่ความตาย ตอนนั้นก็จะหาความสุขไม่ได้ ก็จะมีแต่ความทุกข์กดดันเหยียบย่ำ จิตใจตลอดเวลา

ถ้าเราเห็นว่าการเกิดนี้มันทุกข์แบบนี้ สู้อย่ามา
เกิดดีกว่า เมื่อเราไม่อยากจะมาเกิด ที่นี้เราก็คง
เริ่มคิดแล้วว่า แล้วจะทำไมถึงจะไม่มาเกิด
เราก็ต้องไปถามพระพุทธเจ้า ถามพระอรหันต์
สาวก เราก็คงได้คำตอบว่า การที่เราจะมาเกิดก็
เพราะความอยาก ๓ ประการ ความอยากในรูป
เสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ความอยากมีอยากเป็น
ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น ที่พาให้เราต้องมา
เกิดกันอยู่ทุกวันนี้



คนฉลาดอย่าง
พระพุทธเจ้า
ฝึกฝนพบ
ทางที่ไม่เกิด



ไม่มีใครรู้วิธีที่จะทำให้อกจากการเวียนว่ายตาย
เกิดนี้ไปได้ จนกว่าจะมีคนฉลาดอย่างพระพุทธเจ้า
ได้มาค้นคว้าหาเหตุว่าทำไมถึงต้องมาเกิดกัน

ในยุคของพระพุทธเจ้านี้ พระพุทธเจ้าก็มาเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเจ้าชาย สิทธัตถะ มาอยู่อย่างสุขอย่างสบายกับพระราชทรัพย์ อยู่กับลาภยศ สรรเสริญ อยู่กับความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย ตอนต้นก็เพลิดเพลินดี เพราะไม่เคยเห็นความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็เลยคิดว่าชีวิต คงจะเป็นอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ มีความสุขจากการเสพสัมผัส กับรูปเสียง กลิ่นรสโผฏฐัพพะต่างๆ อาหารชนิดต่างๆ เครื่องดื่มชนิดต่างๆ เครื่องบันเทิงชนิดต่างๆ ต้องการมีบันเทิงชนิดไหนก็เรียกมาดูได้ ต้องการดูร้องรำทำเพลง ฟ้อนรำ ดูละครดูอะไร ก็สั่งให้เขามาแสดง ให้ดูได้ ก็เลยเพลิดเพลินไป



โดยเฉพาะในวังนี้ก็ไม่มีคนแก่ คนเจ็บ คนตาย ให้เห็นด้วย เพราะพระราชบิดาห้ามไม่ให้คนแก่ คนเจ็บ คนตาย เข้าไปในวัง เพราะกลัวว่าเดี๋ยวเจ้าชายสิทธัตถะเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตายแล้ว อาจจะมีความคิดที่จะเปลี่ยนไป คืออาจจะเบื่อ อาจจะกลัว และอาจจะต้องไปอยู่แบบอีกวิธีหนึ่ง คือไปอยู่แบบไม่มีอะไรก็ได้ ก็เลยห้ามไม่ให้มีคนแก่ คนเจ็บ คนตาย เข้าไปอยู่ในวัง เพราะพระราชบิดารู้ว่าเจ้าชายสิทธัตถะนี้มีโอกาสที่จะไปบวช มีบารมีที่จะไปบวชได้ แต่ไม่อยากให้บวช

ตอนที่เจ้าชายสิทธัตถะเกิดมาใหม่ๆ ได้เรียกเอาโหร
ทั้งหลายมาทำนายว่า อนาคตของเจ้าชายสิทธัตถะนี้
จะเป็นอย่างไร โหรก็ทำนายกันไว้ ๒ ทาง ถ้าอยู่เป็นกษัตริย์
ก็จะได้เป็นมหาจักรพรรดิ ถ้าทำสงครามก็จะทำให้มี
อาณาจักรใหญ่โต กว้างใหญ่ไพศาล แต่ถ้าไปบวชก็จะ
ได้เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระบรมศาสดา อันนี้ก็เลย
ทำให้พระราชบิดาต้องหามาตรการป้องกันไม่ให้
เจ้าชายสิทธัตถะไปบวช



คนที่จะไปบวชมักจะเห็นความทุกข์ในการเกิด แก่ เจ็บ ตาย
เห็นว่าอยู่ต่อไปก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย จะไม่สามารถ
หาความสุขให้กับร่างกายได้ ก็จะไปหาอยู่แบบไม่ต้องใช้
ร่างกายดีกว่า ไปอยู่แบบนักรบวช ไปหาความสุขจากการทำใจ
ให้สงบ พระราชบิดาก็เลยห้ามไม่ให้มีคนแก่ คนเจ็บ คนตาย
เข้าไปในวัง และห้ามไม่ให้เจ้าชายสิทธัตถะออกไปนอกวัง
เพราะไม่อยากให้ไปเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย

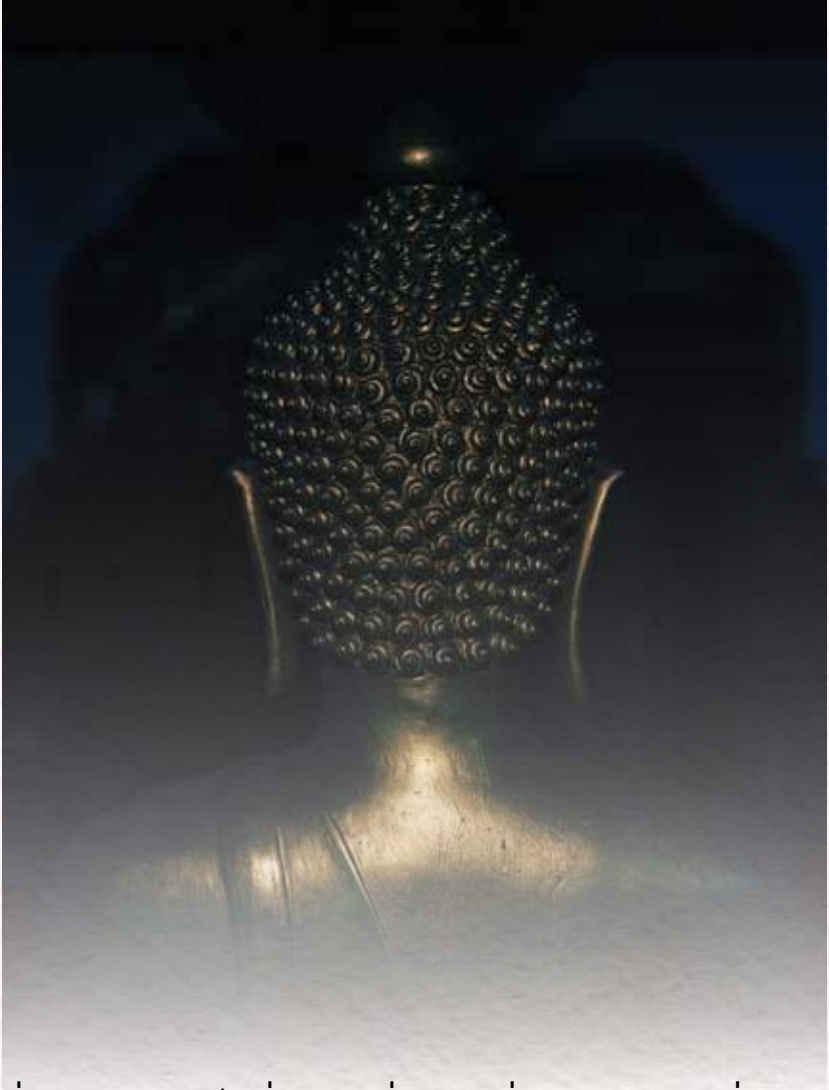
เจ้าชายสิทธัตถะก็เป็นเหมือนเด็กที่เกิดมาไม่รู้ประสีประสา ไม่มีใครสอนเรื่องคนแก่ คนเจ็บ คนตาย ก็เลยไม่รู้ว่าร่างกายของพระองค์จะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เพราะไม่เห็นตัวอย่าง แต่ความอยากรู้อยากเห็นว่าโลกภายนอกพระราชวังเป็นอย่างไร ถึงแม้จะถูกห้ามถูกสั่งไม่ให้ไป แต่ความอยากนี้มันก็ทำให้ค้นหาทางไปจนได้ ก็เลยแอบออกไปกับมหาดเล็ก ให้มหาดเล็กพาไป อาจจะปลอมตัวออกไปก็ได้ เหมือนรามักจะเคยได้ยินข่าวพระเจ้าแผ่นดินบางที่ อยู่ในวังก็เบื่อ บางทีก็ปลอมตัวออกมา มาเดินเที่ยวข้างนอก อยากรู่ว่าโลกภายนอกวังเขาเป็นอย่างไรบ้าง อันนี้ก็แบบเดียวกัน ความอยากของคน ความอยากรู้อยากเห็น ทำให้คนที่อยู่ในวังก็เหมือนคนติดคุกดีๆ นี่เอง ถึงแม้ว่าจะเป็นกรงทอง แต่มันก็ยังทำให้เกิดอาการอึดอัด ก็เลยต้องแอบหนีออกมาเที่ยวนอกวัง

พอออกมาก็เลยเห็นของดีเข้า เห็นคนแก่ เห็นคนเจ็บ เห็นคนตาย แล้วก็รู้แล้วว่าต่อไปนี้ร่างกายของตนเองจะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย พอรู้แล้ว เห็นสภาพของคนแก่ คนเจ็บ คนตาย ว่ามันมีแต่ความทุกข์ หากความสุขไม่ได้เวลาแก่ เวลาเจ็บ เวลาตาย ก็เกิดความวิตกว่า *อนาคตของเรามันจะต้องเป็นอย่างนี้เสียแล้ว อนาคตของเรานี้มีแต่กองทุกข์รอเราอยู่*

แล้วก็บังเอิญไปเห็นนักบวชเข้า ก็เลยรู้ว่า
เป็นพวกที่ไปหาวิธีอยู่แบบไม่ต้องใช้
ร่างกาย วิธีที่ไม่ต้องมีอะไร ถึงแม้ต่อไป
ร่างกายแก่ ร่างกายเจ็บ ร่างกายตาย ก็อยู่
แบบไม่ทุกข์ได้ เพราะไม่ต้องใช้ร่างกาย
เป็นวิธีหาความสุข

อันนี้ก็เลยทำให้พระองค์เกิดทางเลื้อยขึ้นมา ก็ทรงเก็บไว้ในใจอยู่ตลอดเวลา ความปรารถนาที่จะไปอยู่แบบนักบวช แล้วก็รอโอกาสอันเหมาะ ก็พอดีพระมเหสีจะคลอดลูกออกมา พระองค์ก็เลยรู้ว่านี่เป็นจุดที่จะต้องตัดสินใจว่าจะอยู่ดีหรือจะไปดี ถ้าอยู่ก็คงจะไปไม่ได้ เพราะมีภาระต้องเลี้ยงดูลูกแล้ว ถ้าจะไปก็ต้องไปคั่นนั้นเลย ก็เลยตัดสินใจหนีออกจากวังไปในคั่นนั้น ไปตอนดึกๆ ตอนที่คนเขานอนหลับหมดแล้ว เพราะถ้ามีใครรู้แล้วก็คงจะไปไม่ได้ ไปเหมือนกับนักโทษหนีออกจากคุก ถ้าไปแบบมีคนรู้ เดี่ยวก็ไปบอกพ่อ เดี่ยวพ่อก็สั่งเอาทหารมาจับตัวกลับไปอยู่ในวัง ก็เลยต้องหนีออกไปในยามวิกาล มีคนสนิทพาไป มหาดเล็กคนสนิทพาไป พอถึงชายแดนก็ให้มหาดเล็กเอาม้ากลับวังไป เพราะไม่มีความจำเป็นจะต้องใช้ม้าอีกแล้ว ไปอยู่แบบขอลา อยู่แบบนักบวช

สมัยก่อนนักบวชเขาก็อยู่แบบขอลาดีๆ นี่เอง เพราะไม่ค่อยมีคนศรัทธากับพวกนักบวชเท่าไร เพราะนักบวชสมัยนั้นเขาไม่ค่อยสอนใคร เพราะเขาไม่มีความรู้ที่จะสอน เขาก็ยังอยู่ในขั้นคันคว่ำศึกษาทดลอง ทดลองผิดทดลองถูกอยู่ จึงยังไม่มีความสามารถที่จะเอาอะไรไปสอนใครได้ ชาวบ้านเขาก็ไม่ศรัทธาอะไรมากมาย แต่สงสารมากกว่า เห็นมาขอทาน มีอาหารอะไรก็ให้ไป ไม่ได้เหมือนสมัยนี้ เหมือนพระที่เราไปบิณฑบาตนี้ อันนี้ให้ด้วยศรัทธา ให้ความเคารพ แต่สมัยที่พระพุทธเจ้าบวชนี้ เขาให้แบบขอลาจริงๆ



นี่แหละคือความเด็ดเดี่ยวของผู้ที่ต้องการที่จะค้นหาความสุขที่แท้จริง
ค้นหาสัจธรรมความจริงของชีวิต ว่าความสุขที่แท้จริงนี้มันอยู่ที่
ตรงไหนกันแน่ ก็รู้ว่าการมีอะไรนี้มันเป็นทุกข์ นี่แหละคือความคิดของ
พระพุทธเจ้า คิดว่าต่อไปนี้จะอยู่แบบไม่มีอะไร จะได้ไม่ทุกข์ไม่วุ่นวาย
เพราะมีอะไรแล้วมันจะต้องหวงต้องห่วง ต้องกังวล จึงไปอยู่แบบไม่มี
อยู่แบบขอตาน

แล้วก็ไปศึกษาวิธีหาความสุขทางใจ ซึ่งพระองค์ก็เคยได้สัมผัสมาบ้างตอนที่เป็นเด็ก มีวันหนึ่งท่านเคยประทับอยู่ตามลำพัง วันนั้นมีงานแรกนาขวัญ พวกบริษัทบริวารต้องไปช่วยงาน เลยปล่อยให้พระองค์นั่งประทับอยู่ที่โคนไม้ตามลำพัง พออยู่ตามลำพัง อยู่ที่วิวทิวทัศน์ของพระองค์ในอดีตเคยมีความสุขสงบมาก่อน เคยฝึกนั่งสมาธิมาก่อน พอจิตอยู่ในสภาพที่สงบ มันก็เลยเข้าไปสู่ความสงบโดยอัตโนมัติ โดยธรรมชาติของมัน

การที่จิตของพวกเราไม่เข้าข้างใน ก็เพราะเรามีอะไรดูดออกอยู่เรื่อยๆ มีรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ มีขนมนมเนย มีกาแฟ มีภาพยนตร์ มีอะไรคอยดูใจเราออกข้างนอก มันเลยไม่เข้าข้างใน แล้วนอกจากดูแล้ว ยังมีตัวดันด้วย ตัวดันก็คือตัวกิเลสค้นหาความอยากต่างๆ ถึงแม้เราไปอยู่ที่สงบ มันก็ไม่เข้าข้างใน เพราะเรามีตัวคอยดันออกอยู่ ถึงแม้ไม่มีตัวดู ก็มีตัวดัน



แต่พระพุทธเจ้านี้ตัวฉันไม่ค่อยมี มีแต่ตัวดูด เพราะ
ท่านบำเพ็ญบารมีมามาก ท่านกำจัดหรือท่านลดละ
ตัวตนไว้ให้มีน้อยมาก คือตัดหาความอยากต่าง ๆ
ถ้ามีมาก ท่านสละราชสมบัติไม่ได้หรอก ความอยาก
เป็นใหญ่เป็นโตนี้ ท่านกำจัดหมด ท่านกำจัดมันมา
หลายภพหลายชาติแล้ว เลยไม่มีตัวที่จะคอยดันให้จิต
ของท่านออก มีแต่ตัวดูด มีบริษัทบริวาร มีนางสนม
อะไรต่าง ๆ มาคอยดึงดูดจิตใจให้ออกไปทางตาหูจมูก
ลิ้นกาย แต่พอวันหนึ่งไม่มีใครมาดูด ปล่อยให้มันอยู่
เฉย ๆ คนเดียว จิตมันก็กลับเข้าข้างในทันที พระองค์
ก็เลยได้สัมผัสกับความสงบ ความสุขที่เกิดจากความ
สงบ

อันนี้เลยทำให้พระองค์รู้ว่าวิธีหาความสุขอีกรูปแบบหนึ่ง คือหาความสุขจากความสงบ และสังเกตว่าเวลามันสงบนี้ ต้องไม่มีอะไรภายนอกเลย ต้องอยู่แบบโดดเดี่ยวเดียวดาย พระองค์มีบาร์มีเก้าอี้เคยได้สัมผัสกับความสงบมาก่อน จึงรู้ว่าการสละราชสมบัตินี้ไม่ได้เป็นการสูญเสียอะไร เป็นเพียงแต่การแลกเปลี่ยนความสุขที่ไม่แน่นอนไปกับความสุขที่แน่นอน ความสุขที่มีอยู่ในตัวเอง ความสุขที่ไม่มีใครแย่งเอาไปได้ จึงทำให้พระองค์สละราชสมบัติได้



พระพุทธเจ้าทรงมาค้นคว้าหาสาเหตุว่าทำไมถึงต้องมาเกิดกัน ก็ค้นพบว่าเหตุที่ทำให้มาเกิดก็เพราะอวิชชาความหลง ความหลงที่ไม่รู้ว่าความสุขที่ไม่มีความทุกข์นั้นเป็นอย่างไร พระองค์ก็ทรงค้นพบว่า ความสุขที่ไม่มีความทุกข์ก็คือความสุขที่เกิดจากความสงบของใจ ใจจะสงบได้อย่างถาวร ก็ต้องกำจัดความอยากต่างๆ เพราะตัวที่ทำให้ใจไม่สงบก็คือความอยาก ๓ ประการ คือ “กามตัณหา” ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ “ภวตัณหา” ความอยากมีอยากเป็น เช่น อยากร่ำอยากรวย อยากเป็นใหญ่เป็นโต อยากสวยอยากงาม อยากรูปหล่อ อยากมีแฟนมากๆ อยากได้อะไรต่างๆ ส่วนความไม่อยากสูญเสียสิ่งที่ได้มา เช่น ไม่อยากสูญเสียเงินทอง ไม่อยากสูญเสียความเป็นใหญ่เป็นโต ไม่อยากสูญเสียร่างกาย อันนี้ก็เรียกว่า “วิภวตัณหา”

ความอยากทั้ง ๓ นี้แหละที่เป็นตัวที่ทำให้ต้องมาเกิดอยู่เรื่อยๆ “อวิชชา” คือ ความไม่รู้เลยว่าเหตุที่พาให้มาเกิดอยู่เรื่อยๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา พอพระพุทธเจ้าทรงค้นพบถึงเหตุที่ทำให้สัตว์โลกมาเกิดกันอยู่เรื่อยๆ แล้ว อันนี้ก็เลยกลายเป็น “วิชชา” ขึ้นมา พอมีวิชชา มันก็จะไปลบอวิชชา อวิชชามันจะสั่งให้จิตไปหาร่างกาย ไปหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ แต่วิชชาจะสั่งว่าให้หยุดหา ให้อยู่นิ่งๆ อยู่เฉยๆ อยู่กับความสงบ



ทางออกจากวัฏสงสารก็คือการหยุดความอยากทั้ง ๓ นี้เอง หยุดกามตัณหา หยุดภวตัณหา หยุดวิภวตัณหา และการที่จะหยุดได้ ก็ต้องไปอยู่แบบนักรบ ขำขาน สละทรัพย์สมบัติข้าวของ เงินทองไปให้หมด เพราะมีทรัพย์แล้วก็ต้องมาวิตกกังวล มาติดกับทรัพย์ ก็จะออกไปไม่ได้ ต้องไปอยู่แบบไม่มีทรัพย์ ไม่มีลาภยศ สรรเสริญ ไม่มีอะไรเลย ไม่มีสมบัติ ไม่ว่าจะเป็นข้าวของเงินทอง หรือบุคคลต่างๆ ไม่มีครอบครัว ไม่มีลูก ไม่มีสามี ไม่มีภรรยา ไม่มีตำแหน่งหน้าที่การงานอะไรต่างๆ มีแต่ตัว มีแต่ร่างกายอันเดียว แล้วก็อุปัชฌาย์ เครื่องหาภินหาอยู่ของนักรบ ก็มีปัจจัย ๔ เล็กๆ น้อยๆ มีเสื้อผ้า ๒-๓ ชุด มีวิธีกินอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วแต่จะหา กิน อยู่แบบนั้น แล้วก็มากอยทำใจให้สงบ คอยกำจัดความอยากต่างๆ ที่จะโผล่ขึ้นมา

ความทุกข์นี้แหละก็คือมะเร็งของใจ ตัวที่จะ
มาเป็นโรคมะเร็งให้กับใจก็คือสิ่งต่างๆ ที่เรา
อยากได้ ความอยากนี้แหละทำให้เกิดโรคมะเร็ง
ขึ้นมาในใจเรา พอเราหยุดความอยากได้
โรคมะเร็งก็หายไป ต่อไปก็จะไม่มีความอยาก
หลงเหลืออยู่ในใจ เมื่อไม่มีความอยาก ก็จะไม่
มีความทุกข์ ไม่มีการเกิด แก่ เจ็บ ตาย อีกต่อไป





แนวทาง
ปฏิบัติ
เพื่อหยุดการเกิด



เราเกิดกันได้ยังไง และมาเกิดแล้วเราควรจะทำ
อะไรกัน นี่คือนี่ที่เกี่ยวกับตัวเราที่สุด ไม่มีอะไร
ที่จะเกี่ยวกับตัวเรายิ่งกว่าอะไรเป็นสิ่งที่ทำให้เรา
มาเกิดกัน เมื่อเราเกิดแล้วเราควรจะทำอะไรกัน



พระพุทธศาสนามีคำตอบให้คำถาม ๒ ข้อนี้ ข้อที่ ๑ เรามาเกิดกันได้อย่างไร คำตอบก็คือ เราถูกหลอกให้มาเกิดกันนั่นเอง เราถูกหลอกด้วยความหลงคือโมหะ ด้วยอวิชชาคือความไม่รู้ความจริงว่าการมาเกิดมันเป็นทุกข์ ไม่ใช่เป็นสุข แต่โมหะอวิชชามันจะหลอกให้เราคิดว่าการมาเกิดจะมีความสุข เพราะจะมีลาภยศสรรเสริญ มีรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะต่างๆ ให้เราได้หามาครอบครองกัน

เมื่อเราได้ครอบครองลาภยศสรรเสริญ ได้สัมผัสได้เสพ กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ เราก็จะมีความสุขกัน เราจึงอยากมาเกิดกัน อยากมาหาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะต่างๆ อยากจะมาเป็นใหญ่โต อยากจะมามีลาภยศสรรเสริญ แต่เราหาไม่รู้ว่าคุณสุขที่เราได้รับจากลาภยศสรรเสริญ จากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะนี้ มันเป็นความสุขแบบอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความสุขแบบอนิจจัง ก็คือไม่เที่ยง เป็นความสุขที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีเกิดแล้วก็ดับ พอเวลาความสุขหายไป มันก็เป็นทุกข์ขึ้นมา พอมันเป็นอะไรที่เป็นอนิจจัง มันก็จะเป็นอย่างนี้ขึ้นมา มันจะทำให้เราทุกข์กัน



พวกเราทุกข์กันร้องไห้ร้องไห้กันอยู่ทุกวันนี้ก็เพราะ
ตัวอนิจจังนี่เอง ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน การเกิดแล้ว
ก็มีการตาย เกิดแล้วก็มี การดับ เจริญแล้วก็มี การ
เสื่อม นี่คือความสุขที่เราถูกหลอกให้มาหากัน
โดยคิดว่าจะเป็นความสุขแบบนิจัง สุขัง อัตตา
เรามักจะคิดว่าความสุขที่เราได้จะอยู่กับเราไปตลอด
จะเป็นของเราไปตลอด จะให้ความสุขกับเราไปตลอด
แต่ความเป็นจริงมันไม่เป็นอย่างนั้น มันเป็นความสุข
แบบอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พอมันเสื่อมมันหมดไป
ใจเราก็อทุกข์ขึ้นมา มันไม่อยู่กับเรามันจากเราไป
มันไม่ได้เป็นของเรา พอมันไม่เป็นของเรา เราก็อ
ร้องไห้ร้องไห้ เช่น ถ้าแฟนเราไปเป็นแฟนของคนอื่น
เราก็อร้องไห้ร้องไห้ให้เศร้าโศกเสียใจ เมื่อก่อนเป็น
ของเรา แล้ววันดีคืนดีเขาเปลี่ยนไป เขากลับไปรัก
ไปชอบอีกคนหนึ่ง ไปเป็นแฟนอีกคนหนึ่ง เราก็อ
เสียอกเสียใจร้องไห้ร้องไห้กัน นี่คือเหตุที่พาให้เรา
มาเกิดกัน

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าเกิดจากโมหะอวิชชา
“อวิชชาปัจจัยา สังขารา” อวิชชาเป็นผู้หลอก
ให้จิตคิดปรุงแต่งว่า ถ้าได้มาครอบครองลาภ
ยศสรรเสริญ ได้ครอบครองรูปเสียงกลิ่นรส
โณภูมิจะชนิดต่างๆ แล้วจะทำให้เกิดมี
ความสุขขึ้นมา แต่มันไม่ได้บอกว่าเป็น
ความสุขชั่วคราว เราไปคิดกันเองว่าเป็น
ความสุขแบบถาวร





เราชอบคิดว่าเราได้อะไรมาแล้วก็จะให้ความสุขกับเราไปตลอด ภาพยนตร์แต่ละเรื่อง ละครแต่ละเรื่อง จะจบกันอย่างเป็นสุข ไปตลอด พระเอกกับนางเอกในที่สุดก็ได้อยู่ร่วมกัน ละครก็จบลง ตอนนั้น จบตอนที่พระเอกกับนางเอกได้พบกันได้อยู่ร่วมกัน มีความสุขไปตลอด แต่ถ้ามีภาคสองขึ้นมาเมื่อไหร่ถึงจะเห็นว่าความสุขที่พระเอกนางเอกได้นั้น เดียวก็กลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา เมื่อพระเอกหรือนางเอกกลับไปชอบคนอื่นเข้า กลับหนีไปอยู่กับคนอื่นขึ้นมา ความสุขที่ได้ก็จะกลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา แบบตลอด

นี่คือสังขาร มันคิดไม่เป็น สังขารคิดไปในทาง নিজ จัง สุขัง อตตะตา จิตใจของพวกเราทุกคนชอบคิดแบบนี้กัน คิดว่า โอ้ย ใอันนั้นก็ดี ใอันนี้ก็ดี ใอันนั้นก็สุข ใอันนั้นก็สุข แล้วก็เป็น নিজ จัง เป็นถาวร เป็นอตตะตา เป็นของเรา นี่พวกเราถูกกิเลสถูกโมหะอวิชชาหลอกให้ เราคิดว่า ลากยศสรรเสริญ รูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจิตต่าง ๆ ใน โลกนี้เป็น নিজ จัง สุขัง อตตะตา เราจึงกลัววังเข้าหามันกัน แย่งกัน เข้าไปหามัน แย่งกันหาลากยศสรรเสริญ แย่งกันหารูปเสียงกลิ่น รสโณภูมิจิต เพราะเราถูกหลอก เรามองไม่เห็นความทุกข์ที่ซ่อน อยู่ภายใต้ความสุข เราไม่เห็นว่ามันเป็นเหมือนนายนมเคลือบ น้ำตาล ไม่เห็นว่ามันเป็นความทุกข์ เป็นความสุขเคลือบความทุกข์ เท่านั้นเอง เป็นความสุขฉาบบางๆ ที่จะต้องมีวันละลายหายไป พอความสุขนั้นละลายหายไป ความทุกข์ก็ปรากฏขึ้นมา



นานๆ จะมีคนที่คิดตรงกันข้ามกับพวกเรา มาเกิดมาสอนพวกเรา ก็คือพระพุทธเจ้าของพวกเราเอง พระพุทธเจ้านี้ฉลาด พอเห็นคนแก่ เห็นคนเจ็บ เห็นคนตาย รู้ทันทีว่าไอ้มันมันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พวกนี้เป็นโลกของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะว่าเราได้ความสุขมาน้อยเพียงไร จะเป็นมหาเศรษฐีอันดับ ๑ ของโลก เป็นพระราชามาหากษัตริย์ มหาจักรพรรดิ เป็นผู้ที่มีความเก่งกาจในการกีฬา ในการแสดง ในแผนกแขนงอะไรต่างๆ รับเหรียญรางวัลต่างๆ ก็จะต้องเจอกับความทุกข์กันทุกคน เมื่อร่างกายมันเข้าสู่ความแก่ ความเจ็บ ความตาย

นี่พระพุทธเจ้าทรงฉลาด ทรงเห็นว่าการหาความสุขจากลาภยศสรรเสริญ จากรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะต่างๆ ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องสิ้นสุดลง เมื่อมันสิ้นสุดลง ความทุกข์ก็จะเข้ามาทันที พระองค์จึงตัดสินพระทัยสละราชสมบัติ ออกบวชเพื่อหาทางออกจากกองทุกข์แห่งการเกิดแก่เจ็บตายนี้ จนในที่สุดก็ได้ทรงตรัสรู้พบทางที่จะพาให้ไม่ต้องมาเกิดมาแก่มาเจ็บมาตายอีกต่อไป จึงได้คำตอบข้อที่ ๒ ของพวกเราว่า พวกเราเกิดมาแล้วควรจะมาทำอะไรกัน



เมื่อเกิดมาแล้ว เมื่อได้เรียนรู้แล้วว่าการเกิดนี้เป็นทุกข์ เราก็ต้องหยุดการเกิดให้ได้นั่นเอง เพราะถ้าเราไม่หยุด มันจะไม่หยุดเอง การที่เรามาเกิดในโลกนี้ มันเป็นเหมือน ก้อนหินที่ไหลลงจากภูเขา มันจะไม่หยุด มันจะกลิ้งลงไปเรื่อย ๆ เหมือนรถที่เราปล่อยให้มันไหลลงตามถนนลงเขา มันจะไม่หยุดเอง มันจะหยุดต่อเมื่อมันตกเหว คว่า หรือไปชนกับอะไรที่ขวางทางเท่านั้น มันถึงจะหยุดได้ นอกจากนั้นแล้ว มันจะไม่มีวันหยุด ฉะนั้น สิ่งที่ผลักดันให้จิตใจของพวกเรา มาเกิดกันอยู่เรื่อย ๆ นี้ มันก็จะไม่หายไปเอง มันจะไม่หมดไปเอง มันจะผลักให้เราเกิดกันอยู่เรื่อย ๆ ก็คือโมหะ อวิชชา ความหลง ความไม่รู้ความจริง

เราต้องมาสร้างความจริง มาสอนความจริงให้กับจิตใจ สอนให้รู้ว่าเรากำลังหลงทางกัน เรากำลังเดินเข้าหากองไฟ เราไม่ได้เดินออกจากกองไฟ เพราะกองไฟที่เราเห็น เรากลับไปเห็นว่ามันเป็นกองสุข คิดว่าเข้าไปในกองไฟนี้แล้วจะมีความสุขกัน เพราะเราไม่มีปัญญาไม่มีความฉลาดที่จะเห็นความทุกข์ที่ซ่อนอยู่ภายใต้ความสุขที่เป็นผิวบาง ๆ นี้เอง

จึงต้องมีคนฉลาดอย่างพระพุทธเจ้ามาค้นพบความจริงอันนี้
แล้วมาสอนมาบอกให้พวกเราเลิกหาความสุขแบบนี้กัน แล้วให้เรา
เปลี่ยนวิธีหาความสุขอีกแบบหนึ่ง ความสุขที่จะทำให้เราไม่ต้อง
กลับมาเกิด ไม่ต้องกลับมาหาความสุขแบบที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา เพราะพระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบความสุขแบบที่เป็น
นิจจัง สุขัง อัตตา จากการที่ได้สละราชสมบัติแล้วออกบวช
จนในที่สุดก็ได้ทรงค้นพบความสุขอีกแบบหนึ่ง ความสุขที่เป็น
นิจจัง สุขัง อัตตา



แต่ก่อนที่จะได้พบกับความสุขอันนี้ ในเบื้องต้นก็ได้พบกับความสุขที่ยังเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอยู่ คือไม่มีใครรู้วิธีที่จะเข้าถึงความสุขแบบสุขัง แบบนิจจัง สุขัง อัตตา ถึงแม้ว่าจะเป็นความสุขแบบที่ไม่ต้องใช้ร่างกาย คือความสุขจากการทำให้สงบด้วยการเข้าสมาธิเข้าฌาน ความสุขแบบสมาธิแบบเข้าฌานนี้ ก็ยังเป็นความสุขชั่วคราวอยู่ เพราะไม่สามารถที่จะอยู่ในฌานไปได้ตลอด ไม่สามารถอยู่ในสมาธิไปได้ตลอด เพราะมีร่างกายที่จะคอยดึงให้จิตออกจากฌานออกจากสมาธิเพื่อที่จะมาดูแลร่างกาย ร่างกายต้องการดูแล ต้องให้น้ำให้อาหาร ต้องมีการชำระทำความสะอาด ก็จำเป็นที่จะต้องออกจากสมาธิ ออกมาจากฌานเป็นพักๆ เป็นช่วงๆ เพื่อมาดูแลร่างกาย พอออกจากสมาธิมา ความสุขที่ได้จากสมาธิก็หายไป ความทุกข์ที่ไม่ได้อยู่ในสมาธิก็เกิดขึ้นมา ไม่มีใครรู้วิธีที่จะทำให้ใจสงบมีความสุขทั้งในขณะที่อยู่ในสมาธิ และหลังจากที่ออกจากสมาธิมาแล้ว

พระพุทธเจ้าพยายามไปเสาะแสวงหาครูบาอาจารย์ต่างๆ ก็ไม่มีใครรู้ รู้เพียงแต่วิธีทำใจให้มีความสุขในขณะที่เข้าสมาธิ เข้าฌานเท่านั้น พอเวลาออกจากสมาธิ ออกจากฌาน ความสุขนั้นก็หายไปชั่วคราว ความไม่สบายใจก็กลับเข้ามาได้ พระองค์ก็เลยต้องไปศึกษาค้นคว้าหาด้วยตนเอง จนในที่สุดก็ได้ทรงค้นพบวิธีที่จะทำให้ความสงบที่ได้จากสมาธิคงอยู่ต่อไป หลังจากทีออกจากสมาธิมา



พระองค์ทรงค้นพบว่า อะไรเป็นตัวที่มาทำลายความสงบของสมาธิ เวลาที่ออกจากสมาธิมา ตัวที่ทำลายก็คือความอยากต่างๆ นี่เอง ความอยากเสพรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ความอยากได้ลาภยศสรรเสริญ ความอยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย เป็นตัวที่มาทำให้ความสงบของสมาธิหายไป และทรงค้นพบวิธีที่จะทำลายความอยากเหล่านี้ ด้วยการเห็นไตรลักษณ์ นี่เอง เห็นว่าสิ่งที่ความอยากอยากได้ เช่น รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ หรือลาภยศสรรเสริญ หรือร่างกายที่ไม่มีวันแก่ไม่มีวันเจ็บไม่มีวันตายนี้ เป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เป็นสิ่งที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งต่างๆ ที่ความอยากอยากได้ ไม่ได้เป็นความสุขที่แท้จริงที่ถาวร เป็นความสุขชั่วคราว ได้มาแล้วเดี๋ยวก็ต้องหมดไป พอหมดไป ความทุกข์ก็จะเข้ามาแทนที่ทันที ถ้าเห็นไตรลักษณ์ในสิ่งที่อยากได้ ก็จะทำให้ไม่อยากได้ขึ้นมา เพราะไม่มีใครอยากได้ ความทุกข์ ถ้าเห็นว่าสิ่งที่อยากได้จะต้องกลายเป็นความทุกข์ ก็ไม่เอาดีกว่า



นี่คือความจริงที่พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบ
จึงสามารถทำให้จิตสงบได้ หลังจากที่ออกจาก
สมาธิมา พอเกิดความอยาก ก็ทรงใช้ปัญญาสอนจิต
ทันทีว่า สิ่งที่ยากมันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
พอรู้ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ไม่เอาดีกว่า
เปลี่ยนใจไม่อยากดีกว่า อยากแล้วทุกข์ ได้มาแล้ว
ทุกข์ อยากไปทำไม ก็เลยสามารถระงับความอยาก
ที่มาทำลายความสงบได้

พอความอยากที่จะมาทำลายความสงบถูกกำจัดไป
ความสงบก็อยู่ต่อไป ก็เลยได้ความสุขแบบถาวร
ได้ความสงบแบบถาวร ความสงบที่เป็นนิจจัง สุขัง
อัตตา เป็นความสุขที่เป็นความสุขที่ถาวร เป็นความ
สุขตลอดเวลา เป็นความสุขของเรา ไม่มีใครจะ
สามารถมาปลัดพรากความสุขอันนี้จากเราไปได้
อีกต่อไป



หลังจากนั้นพระพุทธเจ้าก็ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกต่อไป เพราะมีความสุขที่ดีกว่าความสุขที่ได้จากในโลกนี้แล้ว จะกลับมาทำไม ทำไม ความสุขในโลกนี้นอกจากมันสู่ความสุขในใจไม่ได้แล้ว มันยังเป็นความทุกข์อีกด้วย เพราะมันไม่เที่ยงนั่นเอง ถ้ากลับมาหาความสุขจากลาภยศสรรเสริญ จากรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจิตตต่าง ๆ เดียวใจก็ต้องเจอกับความทุกข์ คือต้องมาเจอกับความทุกข์ของร่างกาย เพราะร่างกายก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย การจะหาลาภยศสรรเสริญ หารูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจิตตต่าง ๆ ก็ต้องมาเกิด มามีร่างกาย แล้วพอร่างกายแก่ ร่างกายเจ็บ ร่างกายตาย ก็ต้องมาทุกข์กับร่างกายอีก

ดังนั้นการมาเกิดจึงเป็นการกลับมาหาความทุกข์ ถึงแม้ว่าจะได้ความสุข ก็เป็นความสุขแบบชั่วคราว สุขแบบควั่นไฟ สุขที่ไม่จีรังถาวร สุขที่จะกลายเป็นความทุกข์ต่อไป จึงไม่ควรที่จะกลับมาเกิดกัน และการจะไม่กลับมาเกิดได้ก็เพราะว่าได้พบกับความสุขที่แท้จริง สุขที่ถาวร สุขที่เป็นนิรันดร์ สุขยังอัสสา คือความสุขที่เกิดจากการเจริญสติและเจริญปัญญา

ขั้นที่ ๑ เจริญความสุขด้วยสติ ทำใจให้สงบ ให้เข้าฌานให้เข้าสมาธิได้ เราก็จะได้สัมผัสกับความสุขที่เกิดจากความสงบที่เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง เพียงแต่ว่ามันยังเป็นความสุขแบบชั่วคราวอยู่ พอออกจากสมาธิมา ถ้าไม่มีปัญญามาคอยรักษาคุ้มครอง ปัญหานี้เป็นเหมือน ropic. เวลาคนใหญ่คนโตไปไหนก็ต้องมี ropic. เพราะมีคนชอบมาคอยทำร้ายคนใหญ่คนโต คนร่ำคนรวย คนรวยเขาก็อยากจะจับลักตัวเอาไปเรียกค่าไถ่ ก็จำเป็นที่จะต้องมี ropic.





จิตใจที่สงบก็เป็นของมีค่าที่กิเลสตัณหาชอบอยากจะทำลายมากำจัด จิตที่สงบนี้จึงต้องมี รูปภ. มีผู้รักษาความปลอดภัยคือปัญญา ปัญญาคือการเห็นไตรลักษณ์ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในสิ่งต่างๆ ที่กิเลสตัณหาจะมากลอกให้ไปอยากได้ พออยากได้ลาภยศสรรเสริญ อยากได้รูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ซึ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พอได้รับการรายงานปั๊บก็หลบเลย อย่าไปหากิเลส กิเลสจะมาพบ อย่าให้พบ ความอยากมาหา อย่าต้อนรับ ถ้ารับแล้วเดี๋ยวเขาจะหลอกไป หลอกให้ไปทุกข์ นี่คือหน้าที่ของปัญญา หลังจากที่ได้สมาธิแล้ว



ถ้าอยากจะเปลี่ยนสมาธิที่เป็นความสงบแบบชั่วคราว
ชั่วคราวให้เป็นความสงบอย่างถาวร หลังจากที่ออกจาก
สมาธิมา ก็ต้องใช้ปัญญาเป็นผู้รักษา เป็นผู้ป้องกัน พอมี
กิเลสมา มีความอยากเกิดขึ้นปั๊บ ปัญญาต้องมาทันที่ว่า
อยากไปทำไม จำเป็นหรือไม่ ถ้าจำเป็นไม่ถือว่าเป็นความ
อยาก เช่น ถ้าหิวน้ำ ไม่มีน้ำดื่ม ดื่มน้ำได้ น้ำนี้จำเป็นต่อ
ร่างกาย แต่ถ้าหิวกาแฟจำเป็นหรือไม่ กาแฟนี้ไม่จำเป็นกับ
ร่างกาย ร่างกายมีหรือไม่มีกาแฟไม่เดือดร้อน แต่ร่างกาย
ต้องมีน้ำ ถ้าหิวน้ำก็ดื่มน้ำ อย่ามาอ้างว่าหิวน้ำแล้วต้องดื่มน้ำ
กาแฟ อันนี้มันดื่ม ๒ อย่าง ดื่มน้ำด้วย ดื่มกาแฟด้วย
น้ำกาแฟ น้ำเปล่าผสมกาแฟ ทำไมต้องผสมกาแฟด้วย เพราะ
มันมีรส มีรูปเสียงกลิ่นรสโณภูริทัตที่นำติดอกติดใจนั่นเอง
พอมันติดอกติดใจแล้ว มันก็ติดเหมือนยาเสพติด พอเวลา
ที่ไม่ได้เสพมัน มันก็หงุดหงิดรำคาญใจ แต่ถ้าเราเลิก
เสพมัน เราก็จะไม่รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจเวลาที่เราไม่มี
กาแฟให้ดื่ม ดื่มน้ำเปล่าได้สบาย พอร่างกายหิวน้ำก็ดื่มน้ำ
นี่คือปัญญา



เวลาที่เกิดความอยากนี้ ปัญญาต้องแยกแยะก่อนว่า เป็นความอยากที่จำเป็นหรือไม่จำเป็น ถ้าเป็นความอยากที่จำเป็นนี้ ไม่ถือว่าเป็นความอยาก ถือว่าเป็นความจำเป็น เช่น ลมหายใจนี้ ถ้าไม่หายใจแล้วตาย อันนี้จำเป็นต้องหายใจ หิวน้ำก็ต้องดื่มน้ำ จำเป็น แต่จำเป็นจะต้องเป็นน้ำสะอาด กาแฟ น้ำเป๊ปซี่ น้ำเบียร์น้ำเหล้าหรือเปลา ไม่จำเป็น เด็กมันไม่ดื่มน้ำเบียร์น้ำเหล้า มันก็อยู่ได้ใช่ไหม ตอนเป็นเด็กๆ มีใครเอาน้ำเบียร์น้ำเหล้ามาให้พวกเราดื่มนกัน หรือเปลา ก็ไม่มี มีแต่น้ำนม น้ำนมนี้จำเป็นเพราะเป็นอาหาร ตอนที่ยังเคี้ยวไม่ได้ไม่มีฟันก็ต้องกินอาหารเหลว ดื่मอาหารเหลวก่อน ดื่มน้ำนมไปก่อน อันนี้จำเป็น ถ้าจำเป็นนี้ดื่มได้เมื่อถึงเวลา ถ้ายังไม่ถึงเวลาก็ไม่ควรจะดื่ม ไม่ควรรับประทาน ยิ่งถ้าเป็นอาหาร เป็นของขบเคี้ยวมันเนย ถ้ายังไม่ถึงเวลากินก็ห้ามกิน ถ้ากินนอกเวลาก็ถือว่าเป็นความอยาก

ถ้าเรากำหนดว่าร่างกายนี้กินมือเดียวก็พอ พระพุทธเจ้า
พระอรหันต์ทุกรูปนี้ ท่านฉันมือเดียวท่านก็อยู่ได้ พอถึง
เวลารับประทานอาหารก็เอาเลย เต็มที่เลย อยากจะ
กินอะไร กินเสร็จแล้วก็ไม่ให้กินอีกจนกว่าจะถึงเวลาที่
จะกินคือวันต่อไป กินวันละ ๑ ครั้ง ถ้าเป็นเวลาอื่นอยากกิน
นี้เรียกว่าเป็นความอยาก เป็นความอยากที่จะพาให้เรา
มาเวียนว่ายตายเกิด เป็นความอยากในรูปเสียงกลิ่นรส
โณฏฐัพพะของอาหาร





ถ้าเกิดมีปัญหาที่ยังกำจัดความอยากกินอาหาร
นอกเวลาไม่ได้ ก็ต้องใช้ปัญญามาสกัด ปัญญาก็ต้อง
มองความไม่เที่ยงของอาหาร อย่าไปมองเฉพาะตอนที่
มันอยู่ในจาน ดูตอนที่มันเปลี่ยนสภาพ ตอนที่มัน
เข้าไปในปาก ตอนที่มันเกี่ยวข้องกับผัสสะกับน้ำลาย
หรือตอนที่มันเข้าไปอยู่ในท้องแล้วบางที่อาเจียน
ออกมา ดูสิว่าอยากจะกินมันไหม ถ้าอยากจะกินอาหาร
ให้นึกถึงภาพของอาหารที่เวลาอาเจียนออกมา แล้วมัน
จะทำให้เราไม่อยากกิน นี่คือวิธีสกัดความอยากที่จะ
มาถึงใจให้มาติดอยู่กับรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะของ
อาหาร แล้วจะดึงให้ใจต้องกลับมาเกิดแก่เจ็บตายอยู่
เรื่อยๆ นั่นเอง ต้องใช้ปัญญา ปัญหานี้ก็คือ อนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา ดูความไม่เที่ยง ดูความเปลี่ยนแปลง
ของสิ่งที่น่าดูน่ากินกลายเป็นของที่ไม่น่าดูน่ากินไป
พอเห็นตอนที่มันไม่น่าดูน่ากิน ต่อให้เอาเงินเป็นร้อย
เป็นพันมาจ้างให้กิน ก็กินไม่ลง



นี่เหมือนกัน ถ้ารักถ้าชอบคนนั้นคนนี้ ก็ดูอนิจจัง
ของร่างกายเขา ตอนที่เขาตายแล้วนี่ เขามา
จ้างให้ไปเป็นแฟนก็ไม่เอาเลยใช่ไหม ถ้าไม่มี
ลมหายใจแล้ว ต่อให้เอาเงินมาจ้างก็แสนที่
ลำบากกว่าให้ไปอยู่ร่วมกันนี่ก็ไม่เอาแล้ว ยกให้
สัปเหร่อไปเลยทันที ไม่มีใครอยากได้ร่างกายที่
ไม่มีลมหายใจเข้าออกแล้ว

นี่คือวิธีสกัดความอยากต่างๆ เราต้องมองความไม่เที่ยงของสิ่งต่างๆ ที่เราอยากได้ มันมีการเปลี่ยนแปลง มีการเสื่อมโทรม มีการสิ้นสุดลง พอเห็นสภาพของความเสื่อมโทรมของความสำเร็จของสิ่งที่เราอยากได้ ไม่มีใครอยากได้ใช้ไหม สินค้าเก่านี้มีใครอยากได้ไหม สินค้าที่เขาไปทิ้งกองขยะแล้ว ไม่มีใครอยากไปแย่งกันซื้อแล้ว แต่ถ้าเป็นของสินค้าใหม่ อยู่ในร้านนี้ เห็นแล้วอยากได้กัน อยากซื้อกัน แต่ซื้อมาใช้ไปสักพัก เดี่ยวมันก็เก่า เดี่ยวมันก็เสีย พอเสียก็โยนทิ้งกองขยะกัน ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอย่างนี้ ในไม่ช้าก็เร็วก็จะกลายเป็นกองขยะไป ถ้าเราเห็นล่วงหน้าก่อน มันก็จะทำให้เราสกัดความอยากต่างๆ ได้

นี่คือลักษณะของปัญญา ที่เราจะใช้ในการรักษาความสงบที่ได้จากสมาธิ ที่ได้จากการเข้าฌาน พอออกจากสมาธิ ออกจากฌานมา ต้องคอยจ้ำจอง รปภ. ให้มาคอยคุ้มครองความสงบ เวลาเกิดความอยาก รปภ. จะเป็น ผู้มาจัดการทันที นี่คือไตรลักษณ์ นี่คือนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่คืออสุภะ ไม่สวยไม่งาม นี่คือปฏิกูล ความสกปรก ความไม่น่ารับประทานของอาหาร เวลาเข้าไปในปากแล้วคายออกมาแล้ว จะเอากลับเข้าปากอีก จะไม่อยากจะเอาเข้าเลย อย่างว่าแต่จะออกมาจากปากของคนอื่นเลย ขนาดออกจากปากเราเอง จะให้ตักกลับเข้าไปกินใหม่นี้กินไม่ลงแล้ว แต่เวลาอยู่ในปากเคี้ยวนี้ โอ๊ย เอร็ดอร่อย อยากจะตักเข้ามาเพิ่มขึ้นอีก เพราะมันเห็นแต่ตอนที่มันน่ากินน่าดู แต่ตอนที่มันไม่น่าดูน่ากินนี้ มองไม่เห็นภาพ แต่เวลาสัมผัสกับรสมันอร่อย แต่เวลาถ้าเห็นภาพของมันแล้วมันจะไม่อร่อยทันที



นี่คือวิธีสกัดหรือกำจัดความอยากที่จะเกิดขึ้นเสมอ เพราะมันยังไม่ได้รับการกำจัดด้วยปัญญา ความหลง มันจะหลอกให้เราฝันถึงอาหารที่น่ากินใช่ไหม เวลาเราหิว เรานึกถึงอาหาร เรานึกถึงตอนไหน ตอนที่มันอยู่ในจานใช่ไหม เราไม่เคยนึกถึงตอนที่มันอยู่ในปากอยู่ในท้องหรือเวลาที่มันอยู่ในส้วม นี่ก็อาหารทั้งนั้นแหละ เรียกว่าอาหารเก่า อาหารใหม่ ส่วนใหญ่เราจะมองแต่อาหารใหม่ ออกมาจากเตาสดๆ ร้อนๆ มีควันลอยขึ้นมา นี่เพียงแค่พุดแค่นี้ น้ำลายก็เริ่มไหลแล้ว แต่พอไปนึกถึงอาหารที่มันอยู่ในส้วมนี้ น้ำลายหดหมดเลย



อันนี้ไม่สกปรกนะ อันนี้เป็นเรื่องของปัญญา ที่จำเป็นจะต้องมองของที่มันสกปรก มันถึงจะสกัดความอยากได้ ต้องมองของที่น่าเกลียดน่ากลัว เช่น ร่างกายของคนตาย มองซากศพ มองอวัยวะใหญ่ที่มีอยู่ในร่างกาย แล้วมันจะสกัดความอยากได้ ร่างกายมาเป็นแฟนได้ สกัดความอยากกินแบบไม่มีเวลาเวลาได้ คนที่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักเกินนี้ เอาไปใช้เถอะ รับประทานได้ ได้ผลดี รับประทานได้ไม่กี่เดือน น้ำหนักลดเป็น ๑๐ โลเลย ทุกครั้งเวลาอยากจะกิน นอกเวลาหรือกินมากเกินไป ให้นึกถึงอาหารตอนที่มันไม่น่าดูน่ากิน พอนึกได้ปั๊บนี้ มันจะหยุดชะงักเลย ไม่อยากกินแล้ว นี่คือวิธีที่จะทำลายความอยากที่จะมาสร้างความทุกข์ สร้างความหงุดหงิด สร้างความรำคาญใจให้กับใจนั่นเอง



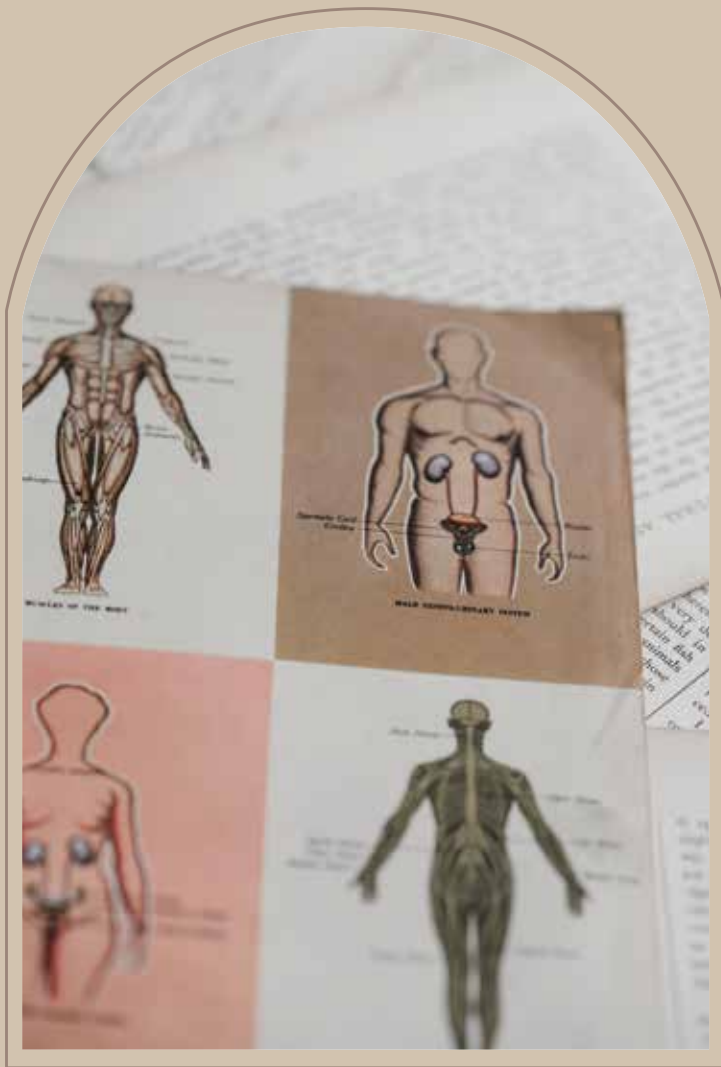
พอความอยากได้ถูกกำจัดด้วยปัญญาแล้ว มันจะไม่กลับมาอีก มันจะหายแบบถาวรเลย หรือถ้ามันกลับมาเมื่อไหร่ ปัญญาจะมาเตือนเสมอ พออยากกินอาหาร ปัญญาจะมาเตือนเสมอ พอนึกถึงอาหารที่ไม่น่ารับประทานปั๊บ มันก็หายไป ต่อไปความอยากมันก็ไม่โผล่ขึ้นมาอีกต่อไป ความอยากมันจะหายได้ ต้องหายได้ด้วยปัญญาเท่านั้น นอกนั้นมันไม่หาย

ใช้สติหยุดมัน มันก็หยุดได้ชั่วคราว เช่น พอคิดถึงอาหารเราก็พุทโธๆ ไป เราก็ลืมเรื่องอาหารไป ความอยากกินอาหารก็หายไปชั่วคราว พอเราหยุดพุทโธแล้ว ปล่อยให้มันคิดถึงอาหารใหม่ เดี่ยวมันก็อยากขึ้นมาใหม่อีก มันไม่หาย สตินี้จึงไม่สามารถกำจัดความอยากแบบถาวรได้ สติกำจัดได้เพียงชั่วคราว คือตั้งใจไม่ให้ไปคิดถึงสิ่งที่อยากได้ พอไม่ได้คิดถึงสิ่งที่อยากได้ ความอยากนั้นก็จะหยุดหายไป แต่พอปล่อยให้คิด เดี่ยวมันกลับไปคิดถึงเรื่องที่ต้องการได้อีก ความอยากมันก็โผล่ขึ้นมาอีก มันไม่มีวันหายด้วยสติ



สมัยที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติเพื่อทำให้สงบ ก็มีแต่คนรู้จักวิธีทำให้สงบด้วยสติเท่านั้นเอง พอออกจากสมาธิมา พอไม่มีสติควบคุมความคิด พอปล่อยให้ความคิดไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ เดี่ยวความอยากก็ปรากฏขึ้นมา พอเกิดความอยาก ความสงบก็หายไป ความวุ่นวายหงุดหงิดรำคาญใจจะตามมาทันที ไม่มีใครรู้ว่าความอยากนี้แหละเป็นตัวทำลายความสงบที่ได้จากสมาธิ ที่ได้จากสติ พระพุทธเจ้าจึงต้องไปค้นคว้าหาด้วยตนเอง แล้วก็ได้ค้นพบข้อที่ ๑ ก็คือค้นพบว่า ความสงบที่ได้จากสมาธิถูกทำลายด้วยอะไร ถูกทำลายด้วยความอยาก

แล้วข้อที่ ๒ แล้วอะไรจะสามารถมาทำลายความอยากให้หายไปได้ ให้หมดไปอย่างถาวรได้ ก็คือปัญญา คือการเห็นไตรลักษณ์นั่นเอง ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ที่เราอยากได้กัน มันเป็นไตรลักษณ์ทั้งนั้น มันเป็นอนุสภาวะทั้งนั้น มันเป็นปฏิภูลทั้งนั้นถ้าเป็นอาหาร ถ้าเป็นร่างกายของคนก็อนุสภาวะทั้งนั้น เพียงแต่มันมีกระดาสวยๆ ห่ออยู่เท่านั้นเอง แต่ในกล่องมันเป็นกองขยะทั้งนั้น



ร่างกายนี้เป็นเหมือนห่อของขวัญ ห่อด้วยผิวหนัง ห่อด้วยผม ด้วยขน ด้วยคิ้ว ด้วยหน้า ด้วยหนัง ห่อด้วยของที่สวยงาม แต่ถ้าแกะกล่องกระดาษออก แกะของที่ห่อร่างกายนี้ออกได้ ลองแกะหนังเราออกปั๊บ ก็จะเจอเนื้อ เจอกระดูกแล้ว เจออวัยวะต่างๆ ที่มีอยู่ในร่างกายนี้ เจอปอด เจอตับ เจอไต เจอลำไส้ เจอน้ำ เจออะไรต่างๆ อยู่ในร่างกายนี้มากมาย แต่เราไม่เคยแกะกล่องกัน ทางอีสานเขาเรียกว่า “ม้างกาย” ไม่เคยม้างกายกัน ไม่เคยแยกกายแยกหนังออก ฉีกหนังออกแล้วฉีกเนื้อออก แล้วทีนี้ก็จะได้เห็นกระดูก เห็นกระดูกตั้งแต่กะโหลกศีรษะลงไปจนถึงเท้านี้ มีกระดูกตั้งแต่กะโหลกศีรษะลงถึงเท้า เรามองไม่เห็นกัน เพราะมีผิวหนังๆ นี้หุ้มห่อเอาไว้เท่านั้นเอง จึงทำให้เราหลงใหลกัน รักคนนั้นรักคนนี้นัก แล้วก็กินไม่ได้นอนไม่หลับ ร้องห่มร้องไห้เศร้าโศกเสียใจเวลาที่สูญเสียคนนั้นคนนี้ไป

แต่ถ้ามองเห็นว่ามันเป็นเพียงอาการ ๓๒ มีทั้งกระดูก มีทั้งตับ มีทั้งปอด มีทั้งลำไส้ เวลาสูญเสียมันจะไม่รู้สึกเสียใจ เวลาเห็นแล้วมันก็จะไม่อยากจะ เพราะรู้ว่าจะได้ทั้งปอด ทั้งตับ ทั้งหัวใจ ทั้งอุจจาระ ทั้งปัสสาวะ ได้มาครบ ๓๒ อาการเลย ก็จะไม่อยากได้ร่างกายของใคร แม้ร่างกายของตนเองก็ไม่หลงใหล ไม่คลั่งไคล้ ไม่รักมันเหมือนเมื่อก่อน เมื่อก่อนเวลาดูกระดูกที่ไร โอ๊ย หน้าตาเราดี รูปร่างเราดี แต่เดี๋ยวนี้พอเห็นอาการ ๓๒ ของร่างกายเรา มันก็ไม่น่าดูตรงไหน



นี่คือเรื่องของปัญญาที่เราจะต้องใช้ ถ้าเราอยากที่จะรักษาความสุขที่ได้จากความสงบของสมาธิ พอออกจากสมาธิมา พอเกิดความอยากกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ให้พิจารณาไตรลักษณ์ในสิ่งนั้นได้ทันที ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่ไม่ใช่เป็นไตรลักษณ์ ไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้แน่นอนถาวร ไม่มีอะไรที่จะอยู่กับเราเป็นของเราไปได้ตลอด จะต้องมีการพลัดพรากจากกันวันใดวันหนึ่ง ไม่จากกันตอนเป็นก็ต้องจากกันตอนตาย ให้เราคิดอย่างนี้แล้วเราจะสกัดความอยากได้ แล้วต่อไปความอยากต่างๆ ที่เคยมีอยู่ในหัวใจของเราเนี่ย มันจะหายไปหมด มันจะไม่มีวันกลับมาอีกต่อไป ถ้าเราเห็นด้วยไตรลักษณ์ เห็นด้วยอสุภะ เห็นด้วยปฏิกูล มันจะไม่มีวันที่จะมาหลอกเราได้อีกต่อไป อวิชชาโมหะนี้ถูกทำลายด้วยปัญญาของพระพุทธเจ้า ปัญญาที่พระพุทธเจ้าเป็นผู้ทรงค้นพบ ไม่มีใครเห็นเหมือนพระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงเห็น



นี่แหละคือเรื่องของคำถามที่เราถามกันว่า ข้อที่ ๑ เรา
เกิดกันได้อย่างไร เราเกิดเพราะเราถูกความหลงหลอก
ให้มาเกิดนั่นเอง หลอกให้เรามาคิดว่าเรามาหาความสุข
จากลาภยศสรรเสริญ หาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรส
โผฏฐัพพะ หาความสุขจากคนนั้นคนนี้ หาความสุขจาก
อาหารเครื่องดื่มชนิดต่างๆ แต่มันเป็นความสุขชั่วคราว
เวลาที่ไม่สามารถหาได้มันก็จะกลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา
อันนี้เราไม่รู้กันไม่เคยคิดกัน คิดแต่ว่าเราต้องหาได้
ตลอดเวลา ต้องมีความสามารถหาได้ ได้มาแล้วก็ต้อง
สามารถรักษาให้มันอยู่กับเราไปได้เสมอตลอด

แต่พอมันเป็นไปตรงกันข้ามกับที่เราคิด เราก็มาร้องห่ม
ร้องไห้ มาเศร้าโศกเสียใจ ตอนนั้นก็อยากจะฆ่าตัวตายแล้วสิ
เมื่อก่อนอยากจะมาเกิดเหลือเกิน พอมาเจอความทุกข์ปั๊บ
นี่ ไม่อยากจะเกิดแล้ว อยากจะตายแทน แต่นั่นก็ไม่ใช่เป็น
วิธีแก้ปัญหา เพราะการฆ่าตัวตายก็ไม่ได้หยุดการกลับมา
เกิดอีก เพราะว่าตัวที่ต้องฆ่าไม่ได้ถูกฆ่านั่นเอง



ตัวที่ต้องมา ตัวที่พาให้เราเกิด ก็คือตัวความอยากนี้
ถ้าต้องมา ต้องมาไ้ตัวความอยาก มันถึงจะไม่กลับมาเกิด
ไปมาร่างกาย มันไม่เกิดประโยชน์อะไร เดี่ยวมันก็กลับมา
เกิดใหม่ พอไม่มีร่างกายอันนี้ เดี่ยวจิตที่เป็นดวงวิญญาณ
มันก็จะไปหาร่างกายอันใหม่ เพราะมันยังมีความอยากหา
ลาภยศสรรเสริญ หารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะต่างๆ โดย
ใช้ร่างกายนั้นเอง มันก็ต้องไปหาร่างกายอันใหม่ แล้วก็มา
เกิดใหม่ แล้วพอมาเจอความทุกข์ ก็อยากมาฆ่าตัวตายใหม่

นี่คนที่ฆ่าตัวตายจะฆ่าตัวตายไปเรื่อย ๆ ท่านบอก ๕๐๐ ชาติ บางทีมากกว่านั้นอีก ถ้าไม่เปลี่ยนวิธี แก้ปัญหา ทุกครั้งที่เจอความทุกข์แบบทนไม่ไหว ก็อยากจะฆ่าตัวตาย แต่ถ้าเปลี่ยนวิธีได้ ถ้ามาเจอคน ฉลาด เจอตัวพระพุทธเจ้าเอง หรือเจอตัวแทนของ พระพุทธเจ้า คือพระธรรมคำสอน หรือพระอรหันต์ สว่าง ท่านก็จะสอนให้เราไปฆ่ากิเลสแทน อย่าไปฆ่า ร่างกาย ร่างกายไม่ใช่เป็นตัวปัญหา ตัวปัญหาก็คือ ความอยาก ฆ่าก็ฆ่าด้วยปัญญา ต้องเห็นไตรลักษณ์ ต้องเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ต้องเห็นสิ่งต่างๆ ที่ เราได้มาที่เป็นของเราในวันนี้มันเป็นของเราชั่วคราว ไม่มีอะไรเป็นของเราอย่างแท้จริง เรามาตัวเปล่าๆ เดี่ยวเวลาเราไปเราก็ไปตัวเปล่าๆ เราไม่ได้เอาอะไร ติดตัวกับเราไป แล้วเรามาทุกข์ มาเสียใจ มาวุ่นวาย ไปกับสิ่งต่างๆ กันทำไม ในเมื่อไม่ช้าก็เร็วเราก็ต้องทิ้งมันไปอยู่ดี เอามันไปไม่ได้



ถ้าเราหมั่นคิดอยู่เรื่อยๆ ว่า เรามาตัวเปล่าๆ เดี่ยวเราก็คงไปตัวเปล่าๆ เราก็ไม่ต้องวุ่นวายกับสิ่งต่างๆ ที่เรามีอยู่ ถ้ามีก็ดูแลรักษาไป ใช้มันไป ถ้ามันไม่อยู่ก็ปล่อยมันไป เพราะไม่ช้าก็เร็วมันก็ต้องจากเราไป หรือเราก็ต้องจากมันไปอยู่ดี ไม่เห็นว่าจะต้องมาทุกข์กับมันเลย ถ้าเรามีปัญญา เราจะไม่ยึดไม่ติดกับอะไร พร้อมทั้งจะพลัดพรากจากกันเสมอ พร้อมทั้งจะเสีย เพราะว่าต้องเสียอยู่ดี ไม่ช้าก็เร็ว เสียแบบพร้อมนี้ไม่ทุกข์ เสียแบบไม่พร้อมนี้ทุกข์นะ นี่เห็นไหม เงินทองที่ญาติโยมเอาไปทำบุญนี้ ญาติโยมไม่เห็นเสียใจเลย แต่ถ้าถูกใครขโมยหรือถูกใครโกงไปนี่เสียใจไหม โอ๊ย เป็นพินเป็นไฟขึ้นมา กินไม่ได้นอนไม่หลับขึ้นมา มันก็เป็นการเสียเงินทองเหมือนกัน แต่เป็นแบบพร้อมที่จะเสีย ยินดีที่จะเสียกับเสียแบบไม่ยินดีเท่านี้เอง



ที่เราทุกข์กันทุกวันนี้ ทุกข์เพราะเราไม่ยินดี
ที่จะเสีย ถ้าเรายินดีที่จะเสียแล้ว รับรองได้ว่า
เราจะไม่ทุกข์กัน การที่เราจะยินดีได้ เราต้อง
มีปัญหาแน่นอน เราต้องเห็นว่าไม่มีอะไรเป็น
ของเราอย่างแท้จริง ไม่เสียวันนี้ก็ต้องเสีย
วันข้างหน้า ถ้าไม่เสียตอนเป็นก็ต้องเสีย
ตอนตาย แล้วไปทุกข์กับมันทำไม ทุกข์ก็เสีย
ไม่ทุกข์ก็เสีย เอาอย่างไหนดีกว่า เสียแบบ
ไม่ทุกข์ดีกว่า หรือเสียแบบทุกข์ดีกว่า เสียแบบ
ทุกข์ก็เสียสองदैง เสียของแล้วก็ต้องเสียใจ
เสียสองต่อ ถ้ามีปัญหา ก็เสียदैงเดียว หรือ
ไม่เสียเลยก็ได้ เพราะคิดว่ามันไม่ได้เป็นของ
เราตั้งแต่เริ่มต้น



เรามาตัวเปล่าๆ แล้วเดี๋ยวเราก็ไป
ตัวเปล่าๆ ดังนั้นอะไรๆ ที่ได้มานี้
มันไม่ได้เป็นของเรา เพราะว่าเรา
เอาติดตัวไปไม่ได้ ดังนั้นเราก็ไม่ได้
เสียอะไร ไม่ได้อะไร การมาเกิดใน
โลกนี้ เราไม่ได้ไม่เสียกับอะไรกับ
สิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ เราจะได้
จะเสียก็คือบุญหรือบาปเท่านั้นที่
เราเอาติดตัวไปได้ หรือปัญญาหรือ
ความโง่เท่านั้นที่เราจะเอาติดตัว
ไปได้ ถ้าเรามาได้ปัญญา เราก็จะ
ได้ความสุขไป ได้หลุดพ้นจากการ
เวียนว่ายตายเกิด แต่ถ้าเรายังได้
ความโง่อยู่ เราก็จะได้การเวียนว่าย
ตายเกิดต่อไป

ดังนั้นเราจึงต้องมาสร้างสติสร้าง ปัญญา กัน เพื่อที่เราจะได้ตอบคำถาม ข้อที่ ๒ ของเราว่า เมื่อเรามาเกิดแล้ว เราควรจะทำอะไร ควรจะทำอะไรที่เป็นคุณเป็นประโยชน์กับเราอย่างแท้จริง ก็คือมาปฏิบัติธรรมนี้เอง มาเจริญสมณภาวนา วิปัสสนาภาวนา ด้วยการสนับสนุนของศีล เราต้องมีศีล ๘ ขึ้นไป เราถึงจะสามารถมาปฏิบัติสมณภาวนา วิปัสสนาภาวนาได้อย่างสมบูรณ์แบบ ถ้าถือศีล ๕ นี้ เดี่ยวมันไปสร้างอุปสรรคขึ้นมาขวางได้ เดี่ยวไปกินอาหารเย็นแล้วมันก็จะง่วง แทนที่จะนั่งสมาธิ ก็นอนอน แต่ถ้าไม่กินอาหารเย็น ก็สามารถนั่งสมาธิได้ไม่ง่วงนอน





นี่คือสิ่งที่เราต้องมาทำกัน คือมาแก้ความโง่ของเรา มาสร้างสติ สร้างปัญญาด้วยการอาศัยศีล ๘ เพื่อเราจะได้มีเวลาสร้างสติ สร้างความสุขแบบที่เราไม่ต้องใช้ร่างกายก่อน ถึงแม้ว่าจะเป็นความสุขชั่วคราวในเบื้องต้น แต่มันเป็นเป้าหมายแรกของการปฏิบัติของเรา เพราะมันง่ายกว่าการใช้ปัญญาสร้าง สตินี้เพียงให้ระลึกอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่น พุทโธๆ เพียงอย่างเดียว ไม่ต้องไปวิเคราะห์ว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นยังไง อันนี้เป็นของยากกว่า เอาความสงบแบบชั่วคราวก่อน ด้วยการใช้อย่างเดียว บริกรรมพุทโธๆ หรืออุทฺตมหายใจเข้าออกในเวลานั้น แต่ควรระลึก สติก่อนเวลานั้นด้วย ถ้าไม่ใช่ช่วงเวลานั้น อย่าไปดูลม เพราะมันดูลมยาก ให้ดูเท้าแทน ถ้าเดินจงกรมก็ให้ดูเท้าหรือให้บริการ พุทโธแทน เดินไปก็พุทโธๆ ไป หรือดูเท้าซ้ายเท้าขวาไป ลมมันละเอียด ตอนที่เรารับลมนี้มันจะสังเกตเห็นได้ยาก แต่ถ้าคิดว่า ดูลมได้ก็ไม่ห้าม อยากจะดูลมในขณะที่เดินจงกรมก็ลองดู แต่ดูเท้ามันง่ายกว่า เพราะมันเห็นด้วยตาชัดกว่า แล้วเราต้องดูทางเดินด้วย ถ้ามีแต่ดูลม เดี่ยวเดินไปเหยียบบงูเข้า แต่ถ้าดูเท้า มันก็จะดูทางด้วย ดูทางที่เราเดินด้วยว่ามีอะไรขวางทางอยู่ ข้างหน้าหรือเปล่า ดังนั้นการเดินจงกรมนี้เขาไม่นิยมดูลมกัน เขาดูเท้ากัน ดูทางเดินกัน หรือไม่เช่นนั้นก็พุทโธไป เดินไปก็ พุทโธไป อันนี้เป็นวิธีสร้างสติขึ้นมาก่อน



ถ้าเราไม่สร้างสติ ไม่มีสติ เวลามานั่ง มันจะหยุดความคิดไม่ได้ มานั่งพุทโธได้คำเดียวหายไปแล้ว ความคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้เข้ามาแล้ว ดูลมได้เข้าออกสองครั้ง ความคิดนั้นความคิดนี้เข้ามาทันที ถ้าไม่มีสติมาก่อน แต่ถ้าฝึกสติ ถ้าสร้างสติไว้ ในขณะที่เดินจงกรม หรือในขณะที่เราทำภารกิจที่ไม่ต้องใช้ความคิดต่างๆ เช่น เวลาอาบน้ำ ล้างหน้าแปรงฟัน แต่งเนื้อแต่งตัว รับประทานอาหาร ทำความสะอาดกวาดบ้านกวาดเรือน ล้างถ้วยล้างชาม อะไรทำนองนี้ เราสามารถฝึกสติควบคู่ไปได้ ให้มีสติอยู่กับงานที่เราทำก็ได้ ไม่ว่าเราทำอะไรก็ให้ใจเราอยู่กับงานนั้นควบคู่ไปกับร่างกาย อย่างสนใจไปที่อื่น ไม่ใช่ล้างชามไปแล้วก็คิดถึงคนนั้นคนนี่ ที่นั่นที่นี้ อย่างนี้ทำงานแบบไม่มีสติ ให้อยู่กับงานที่เราทำเพียงอย่างเดียว ใจคิดอยู่กับงานหรือรู้อยู่กับงานที่เราทำอยู่ แล้วจะมีสติใจจะนิ่ง ใจจะไม่ลอยไปลอยมานั่นเอง พอเวลามานั่งมันก็จะ มีสติควบคุมความคิดได้ พอให้อยู่กับพุทโธ มันก็พุทโธไปได้เรื่อยๆ ให้ดูลม มันก็ดูลมไปได้เรื่อยๆ ถ้ามันทำอย่างต่อเนื่อง ๕ นาที ๑๐ นาที มันก็สงบได้

เวลาสงบแล้วก็สบายไม่ต้องทำอะไร พอจิตสงบนิ่งแล้ว
พุทโธก็หยุด การดูลมก็หยุด ที่นี้จิตจะรู้เฉยๆ สักแต่ว่ารู้
สิ่งต่างๆ ที่เคยปรากฏขึ้นมาในใจก็จะหายไปหมด ใจก็จะ
ว่างเหมือนล่องลอยอยู่ในอวกาศ สังเกตดู เวลาเราอยู่
พื้นดินนี้ มีข้าวของอะไรเยอะไปหมด มีสิ่งของมีคนมีอะไร
พอเราขึ้นเครื่องบินนี้ ถ้านั่งจรวดขึ้นไปลอยอยู่ในอวกาศ
ที่นี้ไม่มีอะไร นั่นแหละเวลาจิตสงบก็เหมือนอยู่ในอวกาศ
ว่าง ไม่มีอะไรนอกจากความสุขที่เหนือกว่าความสุข
ทั้งปวง แล้วก็มิอุเบกขา คือใจเป็นกลาง ไม่รักไม่ชัง
ไม่กลัวไม่หลง สักแต่ว่ารู้ นี่คือลักษณะของสมาธิ

ถ้านั่งสมาธิแล้วคิดว่าสงบ แต่ยังไม่มีความสุขแบบ
ที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวงนี้ ก็ถือว่ายังเข้าไม่ถึง
ยังเข้าไม่ได้เต็มที่ ไม่ได้เต็ม ๑๐๐ ถ้าเข้าได้เต็ม ๑๐๐
แล้วมันจะพบกับความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง
แม้จะเป็นเพียงชั่วแฉ่งแลบลันก็ตาม หรือชั่วฟ้าแลบ
มันจะเป็นความสุขที่ทำให้ติดอกติดใจ ที่จะอยากอยู่
กับความสุขแบบนี้เพียงอย่างเดียว จะไม่ออกไป
หาความสุขอย่างอื่นอีกต่อไป

พอได้สัมผัสกับความสุขแบบนี้แล้ว ต่อไปมันก็อยาก
จะรักษาให้มันมีนานขึ้นบ่อยขึ้น ก็จะทำทุกเวลาให้กับ
การเจริญสติมากขึ้น เติมนิจกรรม นั่งสมาธิมากขึ้น
เพื่อให้จิตได้เข้าสู่ความสงบมากขึ้นไปเรื่อยๆ ต่อไป
ก็จะนั่งที่ได้นาน ได้ที่ละหลายสิบนาที ได้ที่ละชั่วโมง
สองชั่วโมงขึ้นไป เพราะมันมีความสุข นั่งแล้วมันไม่
เจ็บมันไม่ปวด ถึงแม้จะเจ็บจะปวดตามร่างกายบ้าง
แต่มันไม่เดือดร้อน จะสามารถอยู่กับมันได้ ใจเป็น
อุเบกขาไม่เดือดร้อน



พอเราได้ความสุขของระดับสติแล้ว เราชำนาญแล้ว เราสามารถเข้าออกได้ทุกเวลา เวลาเราออกจากสมาธิมา เราอยากจะเปลี่ยนความสุขจากสมาธิให้เป็นความสุขแบบ ปัญญา เราก็ต้องใช้ปัญญาคอยสกัด คอยห้ามความอยาก ต่างๆ เวลาอยากเสพรูปสียงกลืนรสโผฏฐัพพะ ก็บอกว่า เป็นไตรลักษณ์ เวลาอยากจะได้ลาภยศสรรเสริญ ก็บอกว่า เป็นไตรลักษณ์ มันก็จะหยุดความอยากเหล่านั้นได้ พอความอยากหยุด ความสงบก็กลับมาแทนที่ ความสงบ ที่จะถูกทำลายก็จะอยู่ต่อไปได้ เพราะไม่มีความอยากที่จะ มาทำลายมัน เพราะเราหยุดมันได้ด้วยไตรลักษณ์ หยุดมัน ได้ด้วยขอสูกะ หยุดมันได้ด้วยปฏิกุลของอาหาร

นี่คือทำไมเราต้องมาเจริญปัญญา พิจารณาไตรลักษณ์กัน พิจารณาขอสูกะกัน พิจารณาปฏิกุลกัน เพราะเรายังไม่มีความรู้เหล่านี้อยู่ในใจนั่นเอง พอเกิดความอยากขึ้นมา ก็ไม่สามารถสกัดมันได้ หยุดมันได้ เราจึงต้องสร้างความรู้ขึ้นมา เตรียมตัวไว้ก่อน เหมือนกับเรียนหนังสือ ก่อนที่เราจะไปสอบ เราต้องท่องหนังสือไว้ก่อน ถ้าเราไม่ท่องหนังสือ ท่องตำรา ถึงเวลาสอบเราก็ตอบคำถามไม่ได้ เพราะคำถาม มันก็อยู่ในตำราอยู่ในหนังสือที่เราท่องจำนี่เอง



อันนี้ก็เหมือนกัน ตำราของเราก็อยู่ที่เรามาฝึกพิจารณา ไตรลักษณ์กันนั่นเอง हमันพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ ฝึกคิด ถึงเรื่องไตรลักษณ์อยู่เรื่อยๆ ทุกอย่างไม่เที่ยง เมื่อไม่เที่ยง มันก็จะทำให้เราทุกข์ มันไม่ใช่ของเรา มันไม่ใช่อยู่กับเรา ไปตลอด ให้คิดอย่างนี้ แล้วพอเวลาอยากได้อะไร มันจะได้ เห็นภาพ เห็นว่าเรากำลังเดินเข้าหาคงทุกข์ พอเห็นว่า เป็นทุกข์ เราก็หยุดความอยาก ถอยหลังดีกว่า เข้าเกียร์ ถอยหลังดีกว่า

นี่คือเรื่องของการทำงานที่เราจะมาตอบคำถามข้อที่ ๒ ว่าเราเกิด มาแล้วเราควรจะทำอะไร เราก็ควรมาหยุดการเกิดนั่นเอง เพราะการเกิดในโลกนี้ไม่ดี เกิดในไตรภพนี้ไม่ดี เพราะมันเป็นโลกของความทุกข์ โลกของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วการจะหยุดการเกิดได้ก็ต้องมาปฏิบัติธรรม มาถือศีล ๘ ขึ้นไป มาภาวนา สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา พอเรามีศีล ๘ เราก็จะภาวนาได้เต็ม ๑๐๐ พอเราภาวนา เต็ม ๑๐๐ เราก็จะได้สมาธิ พอได้สมาธิ เราก็ใช้ปัญญามา รักษาสมาธิที่เป็นความสงบชั่วคราวให้กลายเป็นความ สงบที่ถาวรต่อไป



ความสงบที่ถาวร เราก็มักเรียกว่า “นิพพาน”
นี่เอง “นิพพานัง ปรมัง สุขัง” เป็นบรมสุข
ของความสุข ความสุขของสมาธิที่ว่าเหนือ
กว่าความสุขทั้งปวงแล้ว ยังสู้ความสุขของ
พระนิพพานไม่ได้ ความสุขของพระนิพพานนี้
เป็นความสุขที่ถาวร ไม่มีวันเสื่อมไม่มีวันหมด
ความสุขของสมาธินี้ยังมีวันเสื่อมมีวันหมดได้
นี่คือสิ่งที่เราควรจะทำกัน มาเจริญสติ
มาเจริญปัญญา มารักษาศีล ๘ แล้วก็มาหยุด
การเวียนว่ายตายเกิด หยุดการกลับมาเกิดกัน
เพราะเมื่อจิตได้เป็นนิพพานแล้ว โดยความอึด
ความพอแล้ว ก็ไม่รู้อะไรจะเกิดหาอะไรอีกต่อไป
เพราะความสุขที่ได้จากในโลกนี้ก็สู้ความสุข
ของพระนิพพานไม่ได้



พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลาย จึงไม่โง่ที่จะกลับมาเกิดกัน พวกที่
คิดว่าไปนิพพานแล้วยังอยากจะกลับมาเกิด ก็แสดงว่ายังโง่อยู่ ยังไป
ไม่ถึงนิพพานจริง ใครไปถึงนิพพานจริงแล้วยังอยากจะกลับมาเกิด
ก็ชื่อว่าโง่หรือบ้าเท่านั้น ก็ไม่ใช่เป็นนิพพานจริง ถ้าเป็นนิพพานจริงแล้ว
ไม่มีวันที่ย่อยากจะกลับมาเกิดอีกต่อไป



ภารกิจ
สำคัญ
ที่สุดในโลก

สนทนาธรรมบนเขา
วันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๒



การปฏิบัติธรรม การฝึกจิตการทำใจให้สงบ การนั่งสมาธิ เป็นงานที่ดีที่สุด ในบรรดางานต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ เพราะผลตอบแทนจากการทำใจให้สงบ มันมีคุณค่ามหาศาลมากยิ่งขึ้นกว่าการเป็นมหาเศรษฐีอันดับ ๑ ของโลก ความสุขที่ได้จากการทำใจให้สงบ เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขของมหาเศรษฐี ของพระราชามหากษัตริย์ ของประธานาธิบดี ของนายกรัฐมนตรี ของผู้ที่ได้รับรางวัลเหรียญทองต่างๆ ความสุขเหล่านี้สู่ความสุขจากการมาทำใจให้สงบไม่ได้ อันนี้แหละเป็นสิ่งที่วิเศษและเป็นสิ่งที่ถาวรที่จะอยู่กับเรา เป็นของเราไปตลอด

พอเรารู้จักวิธีสร้างมันขึ้นมาแล้ว เราก็สามารถให้มันอยู่กับเราไปได้เรื่อยๆ โดยไม่มีอะไรมาเป็นอุปสรรคขวางกั้น เพราะเราไม่ต้องใช้อะไรมาเป็นเครื่องมือในการผลิตความสุขแบบนี้ นั่นเอง



ความสุขของมหาเศรษฐีก็ยังคงใช้ร่างกาย ร่างกายมันก็ต้องมีวันเสื่อม มีวันแก่มีวันเจ็บมีวันตาย เมื่อถึงเวลานั้น มหาเศรษฐีหรือพระราชามหากษัตริย์ประธานาธิบดี นายกรัฐมนตรี ก็เป็นเหมือนขอทานหาความสุขไม่ได้ ถึงแม้จะมีเงินทองล้านฟ้าล้านภูเขา แต่เอาไปใช้ไม่ได้ เครื่องมือที่จะใช้นี้มันไม่ทำงาน ทำไม่ได้ แต่ความสุขจากการทำใจให้สงบนี้ ปัญหาอุปสรรคทางร่างกายไม่มีปัญหา แก่ก็ยังสงบได้ เหมือนตอนที่เป่ร็นหนุ่มเป่ร็นสาว เจ็บไข้ได้ป่วยก็ทำใจให้สงบได้ เหมือนตอนที่ไม่ได้เจ็บไข้ได้ป่วย ตอนที่จะตายก็ทำใจให้สงบได้ หลังจากที่ร่างกายตายไปแล้ว ก็ยังทำใจให้สงบได้ต่อ มันไม่ต้องใช้ร่างกาย มันไม่ต้องใช้เงินทองไม่ต้องใช้สิ่งต่างๆ เช่น รูปเสียงกลิ่นรสโณภูริัพพะ อาหารชนิดต่างๆ เครื่องดื่มชนิดต่างๆ สถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ แหล่งบันเทิงต่างๆ ไม่ต้องใช้สิ่งเหล่านี้มาสร้างความสุขที่เกิดจากความสงบนี้

ความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ต้องใช้
ความเพียรพยายาม หัดสร้างตั้งแต่
ตอนที่ยังไม่มี ถ้าไม่สร้างมันก็ไม่เกิด
มันเหมือนกับหัดว่ายน้ำ ถ้าไม่หัด
ว่ายน้ำมันก็ว่ายน้ำไม่เป็น แต่ถ้าพยายาม
หัดไปเรื่อยๆ เดี่ยวก็ว่ายน้ำเป็น พอว่าย
เป็นแล้วที่น้ำมันไม่ลืมน้ำมันว่ายน้ำได้
ตลอดเวลา ตกน้ำเมื่อไหร่ไม่มีวันจม
เขาเรียกตกน้ำไม่ไหลตกไฟไม่ไหม้
พวกที่มีจิตที่สงบนี้ อยู่ในสถานการณ์
อย่างไร จะเป็นเหมือนตกน้ำไม่ไหล
ตกไฟไม่ไหม้ ไม่มีเหตุการณ์อันใด
มาทำจิตที่สงบนี้ให้ทุกข์ขึ้นมาได้เลย
นี่เป็นของที่มีอยู่ในตัวเราแท้ๆ แต่เรา
ไม่รู้กัน



แต่เราโชคดี ชาตินี้เราได้มาเจอคนที่รู้คือพระพุทธเจ้า หรือตัวแทนของพระพุทธเจ้า คือพระธรรมคำสั่ง คำสอนของพระพุทธเจ้า ที่มีบันทึกไว้ในพระไตรปิฎก หรือพระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า ผู้ที่ได้รู้จักวิธี ทำให้สงบแล้ว ท่านเหล่านี้จะมาสอนมาบอกพวกเรา เหมือนมาสอนให้เราหัดว่ายน้ำให้เป็นกัน คนที่ว่ายน้ำไม่เป็นก็จะไม่รู้จักริธีว่ายน้ำเลยต้องให้มีคนสอน พอสอน แล้วทีนี้ก็พอว่ายน้ำเป็นแล้วก็ไปสอนคนอื่นต่อได้ นี่คือ สิ่งที่เราควรที่จะชวนช่วยกัน



ในฐานะที่เราทำให้เกิดเป็นมนุษย์ อย่าไปเสีย
เวลาหาความร่ำรวยกันเลย อย่าไปเสียเวลา
หาความยิ่งใหญ่ อย่าไปเสียเวลาหารางวัล
ต่างๆ จากการแข่งขันกีฬา จากการแข่งขัน
การประกอบการกระทำอะไรต่างๆ เพราะผล
ที่ได้รับมันได้ไม่คุ้มเวลาที่เรสูญเสียไป เพราะว่า
ถ้าเราไม่รีบเรียนวิธีสร้างความสงบตั้งแต่
ชาตินี้ไป ชาติหน้ากลับมาอาจจะไม่ได้เจอ
คนที่รู้ที่จะมาสอนเราก็ได้ จะเจออีกครั้ง
ก็ไม่รู้กี่แสนล้านปี นานๆ จะมีคนฉลาดอย่าง
พระพุทธเจ้ามาทรงค้นพบวิธีหาความสุขที่
เลิศที่ประเสริฐที่ดีที่สุด ที่เหนือกว่าความสุข
ทั้งปวง ที่จริงถาวรที่ไม่มีวันหมดวันสิ้น





นานๆ จะมีสักครั้งหนึ่งที่จะมีพระพุทธศาสนา
ปรากฏขึ้นมาในโลกนี้ พอปรากฏขึ้นมาแล้วก็อยู่
ได้ระยะหนึ่ง บางยุคก็ยาวนานหน่อย บางยุคก็สั้น
สำหรับยุคของพระพุทธเจ้าของเราเนี่ย ท่านบอกว่า
อยู่ได้ประมาณ ๕,๐๐๐ ปี ยุคในอดีตของพระพุทธเจ้า
บางรูปนี่อยู่ได้เป็นหมื่นปี ก็มี เพราะฉะนั้น
อย่าประมาท อย่าเป็นไก่อได้พลอย อย่าเป็นทัพพีใน
หม้อแกง เกิดมาอยู่ในบวรพระพุทธศาสนา เกิดมา
อยู่ในประเทศที่มีศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติ
รู้สึกจะมีประเทศเดียวในโลกนี้มั้งที่มีพระพุทธศาสนา
นี้เป็นศาสนาประจำชาติ ที่มีคนนับถือในศาสนาพุทธ
มากที่สุด ๙๐ กว่าเปอร์เซ็นต์ด้วยกัน



ประเทศไทยนี้เป็นดินแดนของพุทธอย่างแท้จริง
มันคงด้วยพุทธบริษัท ๔ ไปอยู่ที่อื่นนี้จะรู้สึกเลยว่า
เหงาว่าเหว ไปอยู่ต่างแดนนี้จะรู้สึกเลยว่าไม่มีศาสนา
พุทธ ศาสนาพุทธกลายเป็นเหมือนหย่อมต้นไม้ที่อยู่
กลางทะเลทราย ไม่ทราบเขาเรียกอะไรภาษาไทย
ภาษาอังกฤษเขาเรียกว่าโอเอซิส ในทะเลทรายนี้
นานๆ จะไปเจอโอเอซิสสักอันหนึ่งที่มีแหล่งน้ำให้
เราได้ดื่มได้รับประทานกัน เวลาไปอยู่ต่างแดนนี้
ก็เหมือนกัน เพราะวัดในพระพุทธศาสนานี้หายาก
บางที่ต้องเดินทางกันไกลถึงได้เจอวัดสักวัดหนึ่ง
พอได้เห็นวัดแล้วจิตใจก็ชื่นขึ้นมา มีความสุขขึ้นมา
เพราะวัดนี้มีแต่ความร่มเย็นให้กับจิตใจ

วัดเป็นแหล่งที่สอนให้จิตใจผลิตความร่มเย็นขึ้นมา พอได้เข้าสู่
บริเวณของวัดแล้วใจก็รู้สึกเกิดอาการร่มเย็นขึ้นมาทันที ความทุกข์
ยากลำบากวุ่นวายใจต่างๆ หายไปชั่วคราวทันที นี่คือของวิเศษ
คือพระพุทธศาสนา ที่พึ่งทางใจ ไม่มีที่พึ่งอันใดในโลกนี้ที่จะเป็น
ที่พึ่งทางใจได้เหมือนกับพระพุทธศาสนา เหมือนกับพระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ พวกเรานี้จึงเป็นเหมือนเกิดมาในหม้อแกง
มีพระพุทธศาสนาหอมล้อมเราทุกทิศทุกทาง ไปเหนือล่องใต้
ไปตะวันตกตะวันออก มีวัดวาเต็มไปหมด แต่ถ้าเราไม่สนใจก็
ช่วยไม่ได้ ก็เป็นเหมือนทัพพีในหม้อแกง อยู่กับแกงแท้ๆ แต่ไม่รู้
รสชาติของแกง อยู่กับธรรมแท้ๆ แต่ไม่รู้รสของธรรมว่าเป็นรส
ที่เหนือกว่ารสทั้งปวง กลับไปเห็นอย่างอื่นเป็นของมีคุณค่าแทน
ไปเห็นวัตถุต่างๆ เห็นความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายเป็น
ความสุขกัน แล้วก็มาวุ่นวายกัน มาทุกข์กัน เพราะมันไม่ได้เป็น
ความสุข มันเป็นความทุกข์ แต่ความหลงมันหลอกให้หลงว่าเป็น
ความสุข พอทุกข์กับมันก็ยังไม่รู้ว่าเป็นทุกข์ แทนที่จะกระโดดหนี
ออกจากกองไฟ กลับพยายามที่จะไปทำให้กองไฟมันเย็นขึ้นมา
ทำยังไงมันก็ไม่เย็น ก็ยังพยายามหาความสุขจากลาภยศ
สรรเสริญ จากรูปเสียงกลิ่นรสโณภูมิจะกัณณอยู่ ทั้งๆ ที่มันทำให้
เราต้องร้องห่มร้องไห้เศร้าโศกเสียใจ ให้เราเครียดให้เราวุ่นวายใจ
ก็ยังพยายามที่จะไปหาความสุขจากมันอยู่นั่น





สิ่งที่ให้ความสุขแบบไม่มีความเครียดไม่มีความทุกข์นี้
กลับไม่เข้าหากัน นี่ไม่หารสแห่งธรรม รสของความสงบนี้
คือรสแห่งธรรมที่จะให้แต่ความสุขเพียงอย่างเดียว จะไม่มี
ความหวาดกลัว วิตกกังวล วุ่นวายใจ เดือดเนื้อร้อนใจไปกับ
ความสงบอันนี้ ความสงบนี้ให้ความร่มเย็นเป็นสุขเพียง
อย่างเดียว ให้ความอึดทนสำราญใจ ให้ความอึดความพอ
ไม่ต้องมีอะไร ไม่ต้องมีแม้แต่ร่างกายก็ได้ ช่วงที่มีความสงบ
ก็สามารถสร้างความสุขนี้ให้อยู่กับใจได้ตลอดเวลา ทำให้ใจ
ไม่จำเป็นต้องไปหาความสุขจากแหล่งอื่นอีกต่อไป ไม่ต้อง
ใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือในการที่จะไปหาความสุขต่างๆ
ร่างกายจะแก่จะเจ็บจะตายก็ไม่เป็นปัญหาอะไร และถ้าไม่
ต้องมีร่างกายก็ไม่ต้องมาดูแลร่างกาย ไม่ต้องมาทุกข์กับ
ร่างกาย ถ้าไม่เกิดแล้วก็ไม่มีแก่ไม่มีเจ็บไม่มีตาย



นี่แหละเรามีโซควาสนามหาศาล ถ้าเปรียบเทียบกับคนที่มาเกิดในประเทศต่างๆ ถ้ามองทางวัตถุ มองทางเงินทอง คนจะอิจฉาคนที่เกิดในประเทศสหรัฐอเมริกา เพราะคิดว่าประเทศสหรัฐอเมริกานี้เป็นประเทศมหาอำนาจ เป็นประเทศที่สามารถให้ความสุขทางด้านวัตถุให้กับทุกคนได้ ทุกคนที่เกิดในอเมริกานี้เหมือนเกิดในบ้านของเศรษฐี ส่วนพวกคนที่เกิดในประเทศยากจนนี้เหมือนกับคนที่เกิดในบ้านของคนยากจน คนที่เกิดบ้านคนยากจนต่างก็จะกรูกันมุ่งไปสู่บ้านของเศรษฐี เพราะเห็นพวกเศรษฐีเขาอยู่แล้วอิจฉา อยากจะมีเหมือนเขา มีบ้านหลังใหญ่ๆ มีรถหลายคัน มีเครื่องใช้ไม้สอยอะไรต่างๆ มีเสื้อผ้า มีเงินทอง มีงานสบายทำ ก็เลยคิดว่านี่แหละคือสุดยอดของชีวิต คือการได้อพยพไปอยู่ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา





เราไปอยู่มา ๕ ปี เราว่ามันเป็นสุขแต่ทางวัตถุนะ และยังเป็นนรกทางใจ มันเป็นประเทศที่ไม่มีความสุขทางใจ เป็นประเทศที่วุ่นวายใจ วิตกกังวลเครียดกับการสูญเสียสมบัติต่างๆ ที่มีอยู่ เพราะเมื่อมีแล้ว ได้ของมันก็มีเวลามีโอกาสที่มันจะเสื่อมที่มันจะหมดได้ พอมันเสื่อมหมดแล้ว ก็อย่าไปหวังพึ่งใคร ที่นั่นไม่มีใครจะมาเหลียวแลกัน ถ้ามีกำลังวังชาที่จะทำอะไรได้นี้ เขาจะถือว่าต้องช่วยตัวเอง ถ้าไปขอความช่วยเหลือจากคนอื่น เขาจะหาว่าอ่อนแอหรือเป็นกาฝาก แต่บางที่มันหาไม่ได้หรอกเงิน ทำยังไง เขาก็มีสวัสดิการให้ในระยะหนึ่ง แต่พอพ้นสวัสดิการแล้ว เขาก็ตัวใครตัวมันทางจิตใจจึงไม่สุข ช่วงไหนที่มีงานทำมีเงินใช้ นั่นแหละช่วงนั้นสุขแล้ว แต่ช่วงไหนตกงานขึ้นมา มันถึงจะรู้พิษของการไม่มีเงินว่าเป็นอย่างไร

ประเทศนั้นเขามีศาสนาเดียว เขาเรียกว่าศาสนาเงิน
แบงค์เขาก็เขียนว่า “ในพระเจ้าเราเคารพ เรานับถือ
เราเชื่อถือ” พระเจ้าของเขาก็เงินดอลลาร์นี่เอง แบงค์
ดอลลาร์ทุกแบงค์นี้เขาจะเขียนไว้ว่า “เราเชื่อในพระเจ้า”
กระดาดใบเขียวๆ นี่แหละคือพระเจ้าของเขา เพราะ
ไอ้กระดาดใบเขียวๆ นี่มันเหมือนพระเจ้า ถ้ามีแล้วมัน
เนรมิตอะไรต่างๆ ได้หมด อยากจะกินอาหารเท่าไรนี่
พระเจ้าเนรมิตให้ อยากจะได้บ้านได้คอนโด ได้รถได้อะไรนี้
ขอให้พระเจ้าเท่านั้นแหละ พระเจ้าจะเนรมิตให้ทุกอย่าง
พระเจ้าสร้างโลก พระเจ้าสร้างสหรัฐอเมริกาขึ้นมา แต่ถ้า
ไม่มีพระเจ้าเมื่อไหร่ เมื่อนั้นก็เดือดร้อนทันที หาพระเจ้า
ยังงี้ก็หาไม่เจอ พระเจ้าไม่เหลียวแล เวลาที่ไม่อยู่กับเราแล้ว
ท่านไม่เหลียวแลเราแล้ว ตอนนั้นแหละเดือดร้อน

เดี๋ยวนี้คนที่ไม่มีบ้านอยู่นี่เยอะนะ ที่ประเทศอเมริกา นี่ ถึงแม้
จะเป็นประเทศที่มั่งคั่ง มีเศรษฐกิจมากที่สุดในโลก เพราะว่าเงินทอง
ของโลกนี้ ที่มีอยู่ในโลกนี้ ไปอยู่ที่อเมริกาสัก ๗๐-๘๐% แล้ว
แต่ทำไมยังมีคนทุกข์ยากเดือดร้อน คนไม่มีบ้านอยู่ ต้องนอน
ตามข้างถนน ก็เพราะไม่มีความเมตตาที่นั่นแหละ เมตตาไม่จริง
ถ้าเมตตาจริง ทำไมมหาเศรษฐีมันไม่มาช่วยคนที่ตกทุกข์
ได้ยากกัน เพราะมันถูกสอนให้ตัวใครตัวมัน ถ้ามันพึ่งตัวเอง
ไม่ได้ มันก็ช่วยไม่ได้ อันนี้มันเป็นเรื่องที่ว่าไปอยู่แล้วถึงจะรู้
ยิ่งไปอยู่แบบยากจน มันถึงจะรู้

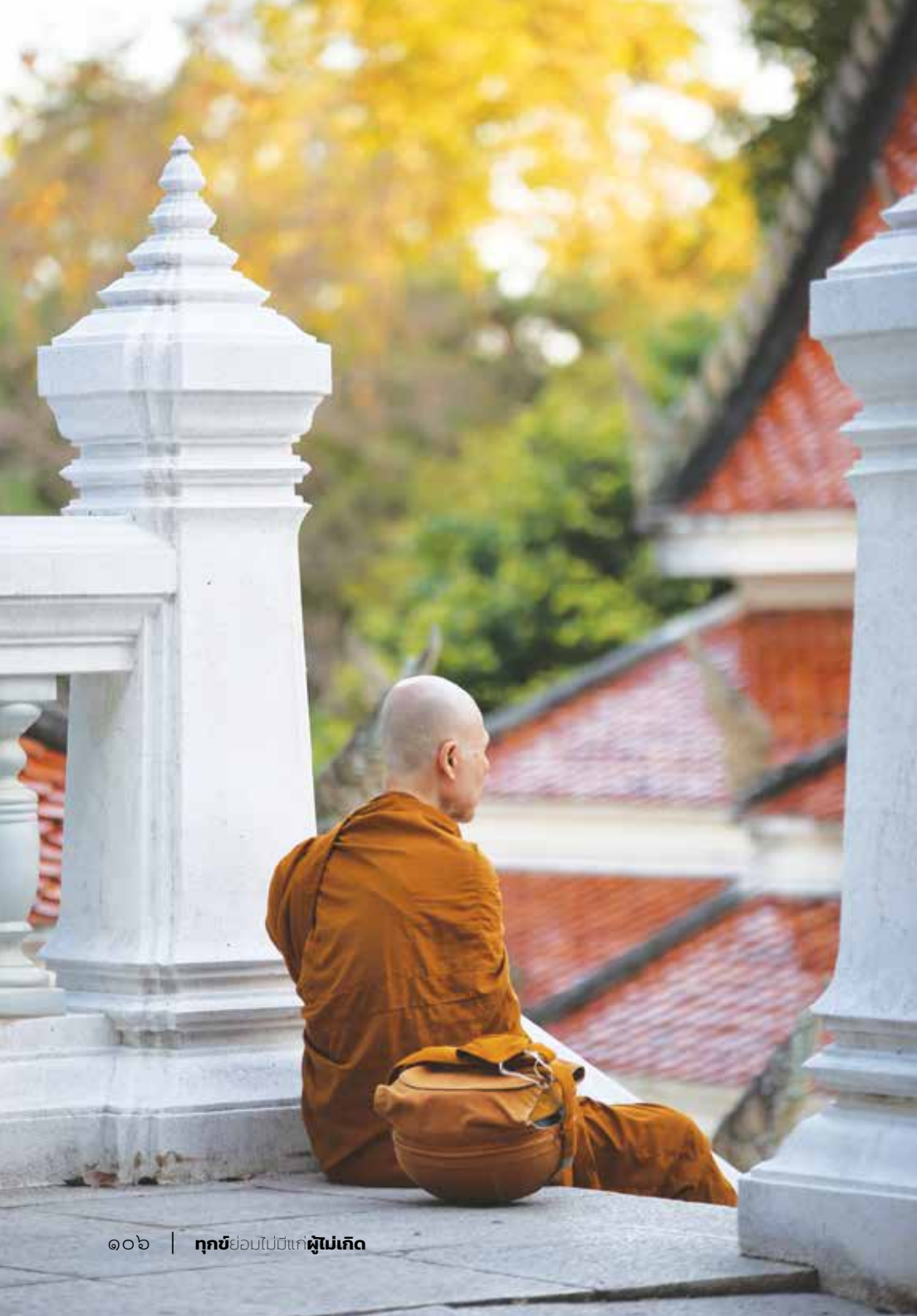
สมัยเราไปอยู่ เราไปอยู่เหมือนกับขอลานเลย
ทีเดียว มีอยู่ช่วงหนึ่งมีเงินเหลือแค่ดอลลาร์เดียว
ไว้สำหรับจ่ายค่าอาหาร เพราะมันต้องแบ่งไป
จ่ายค่าน้ำค่าไฟ ค่าเช่าบ้าน ค่าน้ำมันรถยนต์
เพราะต้องขับรถไปเรียนหนังสือ ค่าผ่อนรถ
ลบไปเหลือแค่ ๓๐ เหรียญต่อเดือน วันละเหรียญ
เราเลยต้องกินวันละมื้อ ถืออดๆโดยไม่รู้สึกรักตัว
ก็อยู่ได้ก็ทนเอา ขอมอดขอมทนเอา รอกินเวลา
อาหารเย็นทีเดียว ไปซื้ออาหารแบบบุฟเฟต์
กินเท่าไรก็เหรียญหนึ่ง แต่ส่วนใหญ่ก็เป็น
ของถูกๆ ตัวเองผัดเองอะไรพวกนี้ หมูเห็ดเบ็ด
ไก่นี้ไม่มีหรอก มีแต่แป้งมีแต่ข้าวอะไร แต่ก็
ไม่เป็นไร เหรียญหนึ่งก็กินที่สามมื้อไปเลย
ไม่มีใครเขาเหลียวแลหรอก ไม่มีใครเขาสนใจ
แล้วเราก็ไม่อยากจะไปพึ่งใครด้วย จะไปขอ
ความช่วยเหลือจากใคร แต่ถ้าอยู่เมืองไทยนี้
อยู่ในสังคมพุทธนี้ มีวัดวาอาราม เราก็ไปพึ่งได้
เมื่อไม่รู้จะไปพึ่งที่ไหน ไปพึ่งวัด ไปพึ่งธรรม
คือไปเรียนรู้ธรรมะ ไปเรียนรู้วิธีทำให้มี
ความสุข พอใจมีความสุขแล้ว ถึงแม้จะยากจน
อย่างไรก็ไม่เดือดร้อน สามารถอยู่ได้ มีความ
สุขได้ มีความสุขแบบมหาเศรษฐีได้

นี่แหละคือแหล่งของความสุขแบบที่ไม่ต้องใช้เงินทอง ใช้ความเพียรพยายามควบคุมจิตใจให้นิ่งให้สงบให้ได้เท่านั้นเอง ความจริงมันก็มีเท่านั้นแหละ หยุดความคิดได้ หยุดความอยากได้ จิตมันก็สงบ สงบแล้วมันก็สุข มันไม่ต้องการอะไร ไม่ต้องมีอะไร ไม่ต้องมีทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทอง ไม่ต้องมีครอบครัว ไม่ต้องมีแฟน ไม่ต้องมีสังคม ไม่ต้องมีแหล่งบันเทิง แหล่งท่องเที่ยว ไม่ต้องมีอะไรร้อยแปดแบบที่คนเขามีกัน ในสมัยนี้ ไม่มีอะไรกลับมีความสุขมากกว่า เพราะเมื่อไม่มีมันก็ไม่ทุกข์กับสิ่งที่มี สิ่งที่มีนอกจากให้ความสุขแล้ว มันก็ให้ความทุกข์กับใจด้วย เพราะมันเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน

ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนนี้ ทำให้เกิดความทุกข์ใจไม่สบายใจ ความกังวลใจขึ้นมา เอ๊ะ ร่างกายเราจะเป็นอะไรหรือเปล่า เดี่ยววันดีคืนดีปวดท้องขึ้นมาไปหาหมอ หมอบอกว่ามะเร็งมาแล้ว โรคนั้นมาแล้ว เอชไอวีมาแล้ว มันมีสารพัดทุกข์ตามมา ถ้าเราใช้ร่างกาย ใช้สิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้มาให้ความสุขกับเรา มันให้ความสุขกับเราตอนที่มันมี ตอนที่ไม่มีหรือตอนที่มันไม่ให้ความสุขกับเรา นี่ มันกลายเป็นความทุกข์ขึ้นมา แล้วตอนที่มันยังมีอยู่ก็ยังทำให้เราทุกข์กับมัน ทุกข์เพราะกลัวว่ามันจะไม่มี ทุกข์เพราะกลัวว่ามันจะหมด ถ้าเราพึ่งมัน เคยกินกาแฟทุกวันนี้ พอกาแฟหมด เกิดร้านเขาไม่มีขายกาแฟนี้ คงจะยุ่งกันนะ เคยใช้ไฟฟ้าทุกวันนี้ วันไหนไฟดับดูสิจะยุ่งไหม



บนนี้ไม่มีไฟฟ้า ไฟดับบนนี้เขาไม่รู้หรอก เขาก็อยู่กันตามปกติได้ ไม่เห็น
เขาจะเดือดร้อนเลย มีดกันอน มีดกันั่งสมาธิ ดีเสียอีกไม่ต้องหลับตา
มันมืด ถ้านั่งกลางวันก็ต้องหลับตา เพราะนั่งสมาธินี้ต้องใช้ไฟฟ้า
ไม่ต้องใช้อะไร ใช้สติอย่างเดียว ใครอยากจะนั่งสมาธินี้ต้องหาสติให้เจอ
ต้องสร้างสติขึ้นมาให้ได้ ถ้าไม่มีสติ นั่งไปกี่ชั่วโมงก็ไม่สงบ ไม่ได้ผล
แล้วอย่าสร้างสติตอนมานั่ง เวลามานั่งนี้ต้องมีสติแล้ว เหมือนเวลาจะ
ไปกินข้าวนี้ ต้องมีเงินจ่ายค่าอาหารแล้ว ไม่ใช่ไปกินเสร็จแล้วบอกว่า
เดี๋ยวขอไปหาเงินมาจ่ายให้ทีหลัง เขาไม่ให้กินหรอก อาจจะหลอกได้
ครั้งเดียว ครั้งหน้ามานี้เขาจำหน้าได้ ใ้หนี่จะมากินแบบนี้ ต้องไปหาเงิน
มาจ่ายให้ก่อน



นั่งสมาธิก็เหมือนกัน อยู่ดีๆ นึกว่านั่งแล้วจะสงบนี้ อย่าไปฝัน ยกเว้น
ว่ามีสติมาแล้ว อาจจะเคยฝึกสติมาชาติก่อนนี้ คนบางคนนี้นั่งสมาธิ
๕ นาทีสงบได้ นั่งครั้งแรก ไม่เคยนั่ง ตั้งแต่เกิดมาไม่เคยนั่ง แต่พอไป
ได้ยินได้ฟังวิธีนั่ง ก็ลองมานั่งดู ๕ นาทีเท่านั้นแหละสงบได้ พุทฺโธคำเดียว
อยู่กับพุทฺโธ ๕ นาที ไม่คิดอะไรเลยแม้แต่แวบเดียว มันก็สงบได้ แต่ถ้า
พุทฺโธคำคิดคำสลับกันไปนี่ นั่งไปเฉิด ก็ปีก็ชาติมันก็ไม่มีวันที่สงบ

เพราะฉะนั้น ต้องมาสร้างสติกันก่อน ไปหาสติกันก่อน เหมือนกับไป
ทำงานหาเงินก่อน ก่อนที่จะมาซื้อของที่ร้านนี้ต้องมีเงินพกมาแล้ว พอมี
เงินพกมา ต้องการอะไรหยิบได้เลย หยิบปั๊บจ่ายปั๊บได้ของท่านที่ พอมี
สติแล้ว พอมานั่งนี้ ๕ นาที ๑๐ นาที ก็นั่งแล้ว สงบแล้ว สติก็ไม่ใช่เป็น
ของยากเย็นอะไร ให้นึกถึงพุทฺโธคำเดียวนี่ ให้นึกพุทฺโธๆ อยู่เรื่อยๆ อันนี้
ก็เป็นวิธีหนึ่ง อีกวิธีหนึ่งก็ผูกใจไว้กับร่างกายนี้ คอยเฝ้าดูร่างกายให้ใจ
อยู่ติดกับร่างกาย อยู่ที่ร่างกาย คอยดูว่าร่างกายกำลังทำอะไร อย่าปล่อย
ให้ใจไปที่อื่น อย่าไปอดีต อย่าไปอนาคต อย่าไปคิดถึงอดีตที่ผ่านมาแล้ว
อย่าไปคิดถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง หรืออย่าไปคิดเรื่องอื่นๆ ให้เฝ้าดูว่า
ตอนนี้ร่างกายกำลังทำอะไรเท่านั้นเอง กำลังเดินก็เดินไปกับร่างกาย
ซ้ายขวาๆ ไป หรือจะใช้พุทฺโธมาผูกใจให้อยู่กับการเดินก็ได้ เดินไปก็
พุทฺโธไป ทำอะไรก็พุทฺโธไป ถ้าไม่เฝ้าดูก็พุทฺโธไป ถ้าเฝ้าดูแล้วใจไม่ไป
ที่อื่น ก็ไม่ต้องพุทฺโธก็ได้ อาบน้ำก็อยู่กับการอาบน้ำ ฟอกสบู่ก็ฟอกสบู่
เช็ดตัว ทำอะไรทุกขณะเวลาของการกระทำของร่างกาย ให้มันอยู่กับ
ร่างกาย

นี่คือวิธีสร้างสติ เป้าหมายก็คือถ้ามันมีอะไรให้มันทำ มันจะได้ไม่ไปคิดเรื่องอื่นนั่นเอง ถ้าไม่มีอะไรให้มันทำ เดี่ยวมันไปแล้ว ไปคิดถึงคนนั้นคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้แล้ว ทั้งๆ ที่กำลังทำงานอยู่ ก็ทำแบบไปกลับๆ กลับมาดูงานปั๊บหนึ่ง แล้วก็กลับไปคิดถึงเรื่องนั้นต่อ แล้วก็กลับมาดูงานที่ทำอีกปั๊บหนึ่ง เรียกว่ากลับไปกลับมา เรียกว่าไม่มีสติต่อเนื่อง ไม่มีสติอยู่กับงานที่กำลังทำอยู่อย่างต่อเนื่อง มันต้องไม่ไปไหนเลย เขาถึงเรียกว่า “สัมปชัญญะ” จิตอยู่กับเรื่องที่ทำให้ทำอยู่เพียงเรื่องเดียว ไม่แวบไปที่อื่น ถ้าแวบไปแวบมา ก็เรียกว่าสติล้มลุกคลุกคลาน สติมีบ้างไม่มีบ้าง มีบางช่วงบางขณะไม่ต่อเนื่อง ถ้าไม่ต่อเนื่อง มันก็ทำให้จิตสงบไม่ได้ เพราะมันมีช่องให้จิตไปคิดนั่นเอง พอเฉลอไปคิด มันก็ไม่สงบแล้ว ถ้าอยู่กับพุทโธ อยู่กับร่างกายนี้ มันไม่คิด มันก็จะเริ่มสงบ

นี่คือการฝึกสติก่อนที่จะมานั่ง เอาตั้งแต่ตอนที่ลืมตาขึ้นมาเลย ถ้าเราเพิ่งมาฝึกหัดเริ่มต้นนี้ เรายังมีภารกิจการทำงานต่างๆ ต้องทำอยู่ เราก็มีเวลาที่เรามาทำสติได้ในบางช่วง ช่วงที่เราตื่นและเตรียมตัวไปทำงานนี้ ก็เป็นช่วงที่เราสามารถฝึกสติกันได้ เพราะช่วงนั้นเราไม่ต้องใช้ความคิด ก็ไม่ต้องคิดมาก คิดว่าต้องไปทำอะไร อ้อ ไปเข้าห้องน้ำ ต้องแปรงฟัน เอ้า แปรงฟันก็คิดเท่านั้นเอง ไม่ต้องคิดยาวเหยียดเหมือนเวลาทำงาน ต้องจัดการเรื่องนั้น จะต้องจัดการเรื่องนี้ อย่างนั้นมันต้องใช้ความคิด ช่วงนั้นก็ฝึกสติให้หยุดคิดไม่ได้ ฝึกได้ก็เพียงแต่ให้มันอยู่กับเรื่องที่กำลังคิดอยู่เรื่องเดียว แต่มันไม่ทำให้ใจว่างให้ใจสงบ เพราะเวลาคิดเดี๋ยวก็เกิดอารมณ์ต่างๆ ขึ้นมา ดีใจบ้าง เสียใจบ้าง วิทกบ้าง กังวลบ้าง อะไรขึ้นมาต่างๆ

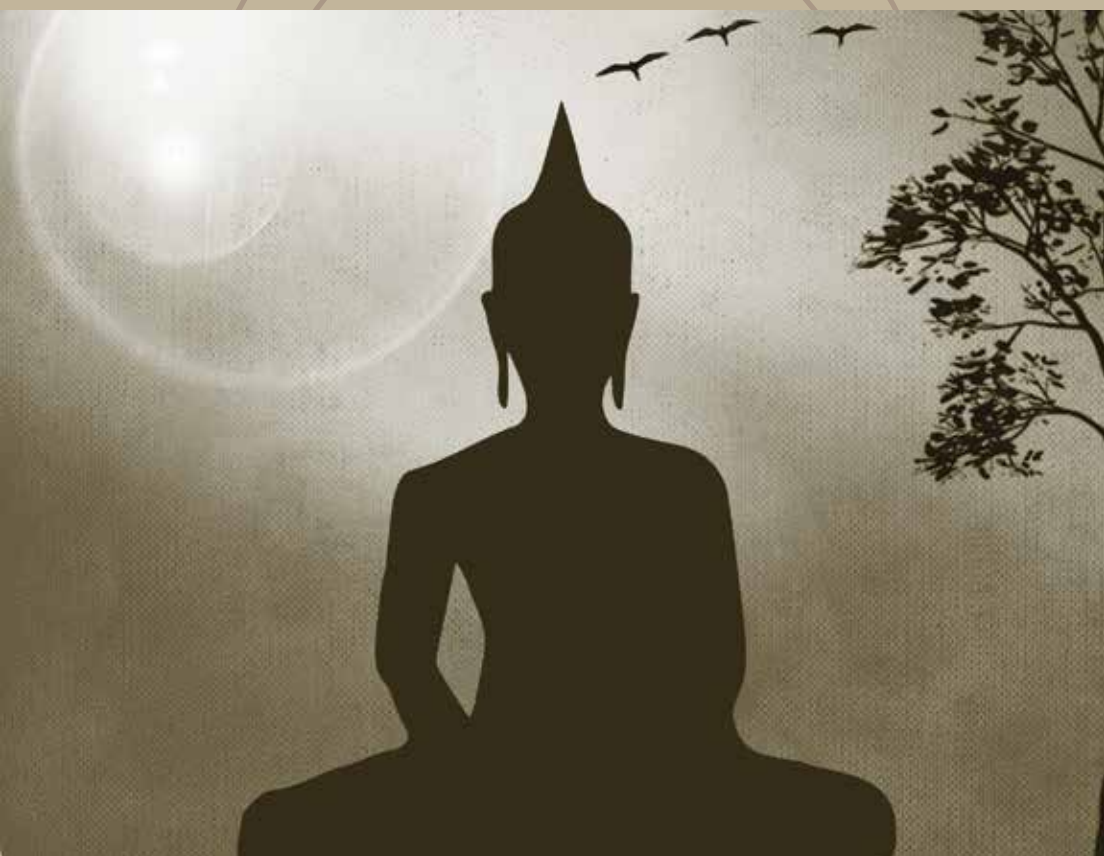
แต่สมมุติว่าถ้าเรายังไม่ได้เอาจริงเอาจริงกับการปฏิบัติ เพียงอยากจะทดลองหรืออยากจะชิมดูว่า การปฏิบัตินี้มันดีอย่างไร มันเป็นประโยชน์อย่างไร เราก็ต้องเจริญสติในช่วงที่เราสามารถเจริญได้ ลืมตาขึ้นมา ก็เริ่มพุทโธไปก่อนเลย หรือเริ่มดูร่างกายว่าตอนนี้อยู่ในท่าไหนนะ อยู่ในท่านอน จะลุกแล้วนะ ลุกขึ้นมานั่งแล้วนะ ลุกมายืนแล้วนะ เดินแล้วนะ ไปเข้าห้องน้ำแล้วนะ ไปทำอะไรแล้วนะ กำลังทำอะไรอยู่ อยู่กับมันไปทุกอิริยาบถของการเคลื่อนไหว ของการกระทำ อันนี้เป็นแนวฝึกสติ เพราะมันจะดึงจิตไม่ให้ลอยไปลอยมา ไม่ให้ไปกับความคิดต่างๆ เดี่ยวความคิดมันก็ไปอดีตบ้าง อนาคตบ้าง อาศัยสัญญา พอนึกถึงอดีต มันก็เริ่มคิดถึงอดีต พอนึกถึงอนาคต มันก็ไปคิดถึงอนาคต ตัวดึงสังขารให้ไปก็คือตัวสัญญานี้ สัญญาความจำ จำเรื่องเกิดขึ้นเมื่อวานนี้ จำถึงเรื่องเคยได้ยินมาว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต มันก็เป็นความจำ เป็นตัวนึกก่อน พอนึกแล้วตัวคิดมันก็ตามมา แต่ถ้าเรามีสติ เราก็หยุดมันได้ทันที พอมันคิดอดีต เราก็ดึงมันมาปัจจุบัน ดึงกลับมาเฝ้าดูการทำงานของร่างกาย กำลังแปร่งฟันอยู่กลับไปคิดถึงเมื่อวานนี้ พอรู้ว่าไปคิดปั๊บ ดึงกลับมาให้อยู่กับการแปร่งฟันต่อ พอจะไปคิดถึงชั่วโมงข้างหน้าทำงาน ก็ดึงกลับมาแปร่งฟันต่อ ดึงมันกลับมาเรื่อยๆ อย่าปล่อยให้มันไป นี่คือวิธีฝึกสติ



สตินี้ฝึกไปเกิด มันจะมีคุณมีประโยชน์มาก เวลานั่งสมาธิ มันจะทำให้จิต
นิ่งได้ ทำให้จิตสงบได้ ถ้าไม่ฝึก รับรองได้ว่าที่ร้อยชาติก็ไม่มีวันที่จะพบ
กับความสงบได้ ถ้าเอาจริงเอาจังนี่ ๗ วันก็ได้ พระพุทธเจ้าทรงแสดง
ธรรมไว้ในสติปัฏฐานสูตร ทรงสอนวิธีเจริญสติว่า ไม่ ๗ วันก็ ๗ เดือน
ไม่ ๗ เดือนก็ ๗ ปี จะได้ความสงบอย่างถาวร

แต่เบื้องต้นความสงบที่ได้จากสตินี้ เป็นความสงบแบบชั่วคราวไปก่อน
พอได้ความสงบแบบชั่วคราวแล้ว ก็มาพัฒนาให้เป็นความสงบแบบถาวร
ด้วยการใช้ปัญญามาป้องกันรักษาตัวที่จะมาทำลายความสงบที่ได้จาก
สติอีกทีหนึ่ง

เบื้องต้นนี้ขอให้หุ้มไปที่สติตัวเดียวก่อน ไม่ต้องสนใจเรื่องปัญญา
เหมือนเรียนหนังสือ ตอนเริ่มต้นนี้ เอ้า หัดท่อง ก.ไก่ ข.ไข่ ให้ได้ก่อน
ยังไม่ต้องไปกังวลกับการอ่านออกเขียนได้ ขอให้ท่อง ก.ไก่ ข.ไข่ ให้จำ
ให้ได้ก่อน หรือถ้าเรียนเลข ก็ท่อง ๑ ๒ ๓ ให้ได้ก่อน แล้วถึงค่อยไป
ขั้นต่อไป





ขั้นตอนนี้ ขอให้มึสตรึลลึกรู้ยู่ปัจจุบัน อยู่ในเรื่งใดเรื่งหนึ่งเรื่งเดี๋ย
อย่าปล่อยให้อใจไปคิเดเรื่งเปื้อย ยังไม่ต้องไปก้งวลกับเรื่งคิทาง
ปัญญา คิไปก็ไม่มีประโยชน์อะไร เป็นปัญญาแบบไม่มีควม
สามารถที่จะมาทำให้อสงบได้ เพราะฉะนั้น ยังไม่ต้องก้งวลเรื่ง
ปัญญา ถ้ายังไม่มีสติ ให้มาก้งวลเรื่งสติก่อน สตินี้เหมือน ก.ไก่
ข.ไข่ ของการเรียนหนังสือ ถ้ายังท่อง ก.ไก่ ข.ไข่ ไม่ได้ อย่าไปหัดอ่าน
ออกเขียนได้เลย อ่านไม่ได้ พออ่านสระอา ง.งู ไม่เอก อ่านไม่ออก
ต้องหัดท่องให้รู้ก่อนว่าตัวไหนเป็นอะไร ออกเสียงอย่างไร ก.ไก่
ออกเสียงอย่างไร ข.ไข่ ออกเสียงอย่างไร ต้องเรียนรู้เป็นขั้นไป
การฝึกสมาธิก็เหมือนกัน ถ้าทำตามขั้นตอนนี้ไม่แน่นะ ๗วันก็ได้เลย
สงบ ขอให้มันทำจริง ๆ จัง ๆ เท่านั้นแหละ ขอให้มันควบคุมควมคิ
ให้ได้ ควบคุมจิตให้ได้ อย่าให้มันลอยไปกับควมคิ หรือควม
นึกคิต่าง ๆ ที่มันนึกคิอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน อยู่คนเดียว
อยู่กับใคร มันก็นึกคิของมันไปเรื่ง ๆ บางทีถ้าไม่นึก มันก็อาศัย
สิ่งที่มันเห็นได้ยินมาเป็นตัวกระตุ้นให้คิ เห็นคนนั้นเห็นคนนี้
ก็คิดิวิพากษ์วิจารณ์เขาไปแล้ว คนนี้ดี คนนี้ไม่ดี มันมีเรื่งให้คิอยู่
ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ยกเว้นเวลาหลับเท่านั้นแหละ ถ้าอยากจะให้
จิตสงบ อยากจะได้พบกับควมสุขที่เหนือกว่าควมสุขทั้งปวงนี้
ต้องทุ่มเทชีวิตจิตใจจริง ๆ ให้กับการฝึกสติก่อน



พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า สตินี้เป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่ที่สุด คือสำคัญที่สุด เพราะว่าธรรมอย่างอื่นนี้จะเกิดไม่ได้ สมาธิจะเกิดไม่ได้ วิมุตติความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงนี้เกิดไม่ได้ ถ้าไม่มีสติเป็นผู้นำทาง เหมือนกับการเรียนหนังสือนี้ ถ้าไม่ท่อง ก.ไก่ ข.ไข่ ไม่ท่อง ABC นี่เรียนไม่รู้เรื่องหรือ เรียนไม่ได้หรือ เห็นตัว A ก็ไม่รู้ออกเสียงยังงี้ เห็นตัว B ก็ไม่รู้ออกเสียงยังงี้ เห็น ก.ไก่ ก็ไม่รู้ออกเสียงยังงี้ ดูป้ายก็อ่านไม่ออก แต่พอมาเริ่มหัดท่องไว้ก่อน ก.ไก่ ถึง ฮ. นกฮูก พอเห็นอักษรแต่ละตัวก็รู้แล้วว่ามันออกเสียงยังงี้ อย่างน้อยก็อ่านทีละตัวอักษรก่อนก็ได้ ถ้าอ่านไม่ออก ก็อย่างน้อยนี้ ก.ไก่ นี่ ข.ไข่ นี่ ง.งู พอจำได้แล้วทีนี้ก็มาสอนให้เวลารวมตัวอักษรว่าให้ออกเสียงยังงี้ ก มารวมกับสระอา ให้ออกเสียงว่า กา ก็ค่อยเรียนไปเป็นขั้นเป็นตอน แล้วพอไม่นานก็อ่านได้แล้วเขียนได้แล้ว เด็กอนุบาลนี้มันก็อ่านได้ เขียนได้ ถึงแม้จะอ่านแบบง่าย ๆ เขียนแบบง่าย ๆ บอกให้วาดตัวไก่ มันก็ยังรู้ว่าไก่เป็นยังงี้ ให้เขียน ก.ไก่ ก็เขียนเป็น

นี่คือกระบวนการของการเรียนรู้ อย่าข้ามขั้นตอน อย่ามั่งง่าย อย่าคิดว่า โอ๊ย เราเก่งไว้อย่า ไม่ต้องฝึกสติ มานั่งปั๊บบ้างมันสงบปั๊บ ไม่ต้องนั่งแบบ ไม่มีอะไรด้วย นั่งแบบนั้น นั่งให้บ้า นั่งให้เสียสติ พอนั่งแบบไม่มีสติ ควบคุมใจ เดี่ยวใจมันก็ผลิตาพอกมาหลอกมาหลอน แล้วโมหะ อวิชาก็มาหลอกว่า เป็นนุ่นเป็นนี่ขึ้นมา เป็นท้าวมหาพรหม เป็นอะไร ขึ้นมา บางทีก็ทำให้ตัวสั่น โอ๊ย คิดว่าเจ้าเข้าแล้ว ไปไหนก็ไม่วู้ เข้าป่า เข้ารกไปแล้ว ไม่รู้นั่งสมาธิเพื่ออะไร คิดว่านั่งแล้วเห็นนุ่นเห็นนี่ เห็นนรกเห็นสวรรค์ เห็นอดีตชาติ เห็นนุ่นเห็นนี่ เห็นไปหมด เห็นละเอียดมันไม่ได้เป็นไปตามที่เราเห็น มันเห็นตอนที่เรารุ่งแต่งขึ้นมา ตอนที่จิตมันปรุงแต่งขึ้นมาหลอกเราเท่านั้นเอง

นี่คือการนั่งแบบที่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง โอ๊ย นั่งสมาธิง่าย ไม่ต้องไปเรียน ไม่ต้องไปมีครูไม่ต้องมีอาจารย์ นั่งแล้วก็ดูจิตไป เฝ้าดูจิตไป แล้วก็ให้รู้ทันมัน รู้ทันมันแล้วมันก็จะหายไป บางทีมันไม่หายละชิ รู้ทันนี้มีภาพหลอน ภาพหลอน รู้ทันมัน แต่จิตมันไม่มีสติแล้วมันหลงไปกับ ภาพหลอน ภาพหลอนแล้ว มันไม่หยุดนะ มันไม่หาย แม้กระทั่งเวลา ไม่นั่ง มันยังจะมาหลอกมาหลอนได้ แล้วก็เชื่อมั่นแบบหัวทิ่มดินเลย บางคนบอกนั่งสมาธิ บอกเห็นเราไปเทศน์ไปสอน มาถามว่าไปหรือ บอกว่า เปล่า ไม่ได้ไปไว้อย่า ไม่เคยไปไหน เขาบอกเขาเชื่อว่ามันนี่ ถึงบอกว่าไม่ได้ไป เขาก็ยังเชื่อว่าไปอยู่นั่นแหละ นี่มันเห็นจริงๆ แต่ว่าสิ่งที่มันเห็นมันไม่จริงเท่านั้นแหละ แต่มันเห็นจริง เห็นเทวดา เห็นพญามาร เห็นอะไรต่างๆ มันคิดไปว่าเป็นนุ่นเป็นนี่ เห็นจริงๆ แต่มันไม่ใช่เป็นของจริง

ดังนั้นต้องระวังนะ ถ้าอยากจะมาฝึกจิตนี้ ต้องมีอาจารย์ในรูปแบบใด
รูปแบบหนึ่ง ถ้ามีอาจารย์ที่สอนด้วยปากก็คอยเรียนจากอาจารย์ ไม่มี
อาจารย์สอนทางปาก มีหนังสือของอาจารย์ของพระพุทธเจ้าก็ต้อง
อ่านให้เข้าใจก่อนว่า เรามาทำอะไรกัน เราต้องทำอะไรถึงจะได้ผล
ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราได้กัน ไม่ใช่อยู่ดีๆ ก็นึก เห็นเขานั่งก็นั่ง
กับเขา แต่ไม่รู้นั่งข้างในทำอะไรบ้าง นั่งแล้วก็ดูจิตไป พอจิตปรากฏ
อะไรขึ้นมา บางทีก็งงหลง บางทีก็อุปาทานว่าไปเป็นหุ่นเป็นนี่ไป อย่างนี้
นั่งให้เป็นบ้า อย่างนั่งแบบนั้น การนั่งนี้ไม่ต้องการให้มีอะไรให้ปรากฏ
ต้องการหยุดการทำงานของจิตที่เป็นเหมือนเครื่องฉายภาพยนตร์
เคยเห็นเครื่องฉายภาพยนตร์ไหม ที่เขาเป็นฟิล์มหมุนอย่างนี้ ถ้าเราปล่อย
ให้มันทำงาน มันก็จะฉายภาพมาบนจอ มีภาพต่างๆ แต่อย่างน้อยเรารู้ว่า
เป็นภาพที่ถูกเครื่องฉายหนังผลิตออกมา แต่เวลานั่งแล้วมีภาพมีอะไร
ต่างๆ ปรากฏในใจของเราเอง เราจะคิดว่ามันเป็นจริงเป็นจัง ยิ่งคน
ที่อยากจะเชื่อ อยากจะรู้ อยากจะเห็นแล้ว บอกนั่งแล้วต้องเห็นนรก
ต้องเห็นสวรรค์ ต้องเห็นเทวดา ต้องเห็นกรรม เห็นอะไรต่างๆ พอมีอะไร
ปรากฏขึ้นมา มันจะคว้ามับเลย มันจะอุปาทานทันทีว่า โอ๊ย เห็นหุ่น
เห็นนี่แล้ว ที่เห็นนี่เห็นจริง แต่สิ่งที่เห็นมันไม่จริง มันเป็นหนัง หนังที่
จิตมันสร้างขึ้นมา

จิตนี้มันเป็นเหมือนเครื่องฉายหนัง มันเป็นทั้งเครื่องฉายหนัง เป็นทั้งจอหนัง มันก็ผลิตเหมือนทีวีนี่ มันเป็นทั้งเครื่องผลิต ภาพและก็เป็นภาพ ทีวีมันมีจอแล้วมันก็ผลิตภาพ ด้วยการไป รับสัญญาณมาจากทางอากาศอีกทีหนึ่ง จิตของเรามันผลิต ภาพผลิตเรื่องราวต่างๆ ตลอดเวลา ช่วงที่เราตื่นนั้นก็ผลิต ความคิดแล้วก็มโนภาพ พอได้เราก็คิดถึงเรื่องนี้ เราก็ก็นึกภาพ ไปด้วย คิดถึงขนมนี้ มันไม่ใช่แต่ตัวอักษรนะ ยังนึกเห็นภาพ ของขนมตามมาเลย คิดถึงกาแฟนี้ เห็น โอ๊ย ควันลอยขึ้นมา จากด้วยเลย เห็นแล้วก็อยากจะดื่มใช่ไหม

เวลานั่งสมาธิ จิตมันก็จะผลิตภาพต่างๆ ขึ้นมา แล้วถ้าเป็นภาพ ที่ไม่เคยเห็น ก็เลยคิดว่า โอ้โฮ นี่เป็นของมาจากโลกทิพย์แล้ว มาเป็นเปรต เป็นเทวดาบ้าง เป็นท้าวมหาพรหมบ้าง ระวังนะ ถ้านั่งดูแบบนี้ละก็จะเป็นบ้าได้ อย่าไปนั่ง นั่งต้องมีสติคอย ควบคุมตัวเครื่องฉายหนัง คือตัวจิตนี้ ตัวความนึกคิดนี้ สังขาร สัญญา นี่ คอยควบคุมไว้ อย่าให้มันทำงาน ให้มันติดอยู่ ชะงักอยู่กับพุทโธ ให้มันนึกคิดอยู่กับพุทโธ ถ้ามันนึกคิดอยู่กับ พุทโธ มันจะไม่สามารถไปนึกคิดถึงเรื่องอื่นได้ แล้วถ้านึกคิด อยู่เรื่องเดียวนานๆ มันก็หยุดคิดดีกว่า เหมือนรดดินหล่มนี้ พยายามที่จะขั้บให้มันขึ้น เหยียบมันเท่าไร มันก็หมุนตัวๆ ไม่ขึ้น เดี่ยวเห็น้อยมันก็หยุด เพราะยังใจมันก็ไม่ขึ้นจากหล่ม ขอให้มันติดหล่มของพุทโธ เดี่ยวมันก็หยุดคิดเอง

นี่เราต้องการให้มันติดหล่มเข้าใจไหม ต้องการให้จิต
มันติดหล่ม เหมือนล้อรถยนต์นี่ พอมันติดหล่มแล้ว
ที่มันไปไหนไม่ได้แล้ว มันจะหมุนยังไงมันก็ไม่ขึ้น
จากหลุมละ คนขับเดี๋ยวก็ยอมแพ้อเอง เหยียบคันเร่ง
ให้มันหมุนตัวๆ มันก็ไม่ยอมขึ้น เดี๋ยวคนขับก็
เหนื่อยเอง จิตก็เหมือนกัน พอมันถูกบังคับให้
อยู่กับพุทโรๆ หรืออยู่กับลมหายใจ ไม่มีการ
เคลื่อนไหว พอไม่มีเรื่องอะไรมาให้เห็น เดี๋ยวมัน
ก็หยุดเอง พอหยุดแล้วมันก็เบาสบาย โล่งอกโล่งใจ
สุขใจอย่างไม่รู้จะพูดยังไง ถึงเชื่อเลยว่าความสุข
แบบนี้มันดีกว่าความสุขของมหาเศรษฐี



ถึงแม้เราจะไม่เคยเป็นมหาเศรษฐี แต่เราก็นึกภาพได้
มหาเศรษฐีมันก็กินข้าวเหมือนเรา มันก็ดูหนังเหมือนเรา
ก็ไม่ต่างกันเลย เพียงแต่ว่าเขาดูได้มากกว่าเรา เขาดู
ได้เร็วกว่าเรา ถ้าเป็นเศรษฐี หนังสือก็ไปดูได้เลย
เราคนจนก็ต้องรอให้มันออกมาทางทีวีก่อน แต่มัน
ก็เหมือนกันแหละใช่ไหม ดูอีก ๖ เดือนออกมาทางทีวี
อีกปีหนึ่ง มันก็หนังอันเดียวกันแหละ มันก็เห็นความสุข
ของเศรษฐี มันก็ไม่มีอะไร สู้ไ้ความสุขแบบนี้ไม่ได้



ความสุขที่ได้จากความสงบนี้ มันไม่มีอะไรจะเปรียบได้ ไม่มีอะไรจะพูดให้ฟังได้ มันต้องสัมผัสเอง สิบปากว่าไม่เท่าหนึ่งตาเห็น เพราะมันไม่มีอะไรมาเปรียบเทียบได้ ก็เปรียบเทียบว่าเหมือนกับถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ ๑ แล้วได้แต่งงานกับดารารายหนึ่งคนที่เราโปรดนี้ ก็เปรียบได้เท่านั้นแหละ แต่ความสุขระหว่างถูกรางวัลที่ ๑ กับได้แต่งงานกับดาราที่เราโปรดนี้ มันก็เดี๋ยวเดียว ใช่มั้ย เดี่ยวไฉนน้ำผึ้งพระจันทร์หายไป มันก็กลายเป็นความขมขื่นขึ้นมา พอเงินรางวัลหมดไปทีนี้ก็หายไปหมดแล้ว แต่ความสุขที่ได้จากความสงบนี้ เวลามันหายไป มันก็ไม่ได้ทำให้เราขมขื่น มันก็เพียงแต่ทำให้เรากลับมาอยู่จุดตอนที่เราริเริ่มต้น ตอนที่เรานั่งเราก็ก็นั่งไม่ทุกข์ไม่สุข แต่ก็ไม่เดือดร้อน พอออกจากสมาธิกลับมาอยู่ที่จุดเดิมที่เราเริ่มต้น มันก็ไม่เสียหาย ไม่เหมือนกับตอนที่ถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ ๑ แล้วพอเงินหมดแล้ว มันไม่ได้กลับมาอยู่ที่จุดตอนก่อนที่จะถูกลอตเตอรี่ มันอยู่ต่ำกว่าเวลานั้น มันจะทุกข์มากกว่านั้น ตอนที่มันไม่ถูกลอตเตอรี่นี้ มันก็ยังพออยู่พอกินได้ พอถูกลอตเตอรี่ โอ๊ย ดีใจ พอใช้เงินหมดแล้ว มันกลับมาต่ำกว่าจุดก่อนที่เราจะถูกลอตเตอรี่ มันจะทุกข์มาก เพราะเป็นเหมือนคนติดยาเสพติดไปเสียแล้ว เอาเงินนี้ไปซื้อความสุขต่างๆ พอเงินหมดนี้ ความอยากซื้อความสุข อยากซื้อยาเสพติดนี้ มันยังติดค้างอยู่ในใจ ใจตัวนี้แหละทำให้เกิดความทุกข์ทรมานใจ

สำหรับความสุขทางโลกมันเป็นอย่างนี้ มันเป็นเหมือนยาเสพติด ถ้าเรายากจน เราไม่รวยนี้ ไม่เป็นปัญหานะ พอเรา ยากจนแล้วรวย พอกลับมายากจนอีกที่ มันคนละเรื่องแล้วนะ มันไม่เหมือน ตอนที่เรายากจน ก่อนที่เราจะรวย พอมันรวยแล้วที่นี้ ก็ใช้เงินแหลกแล้วนะ ใช้เงินซื้ออะไรต่างๆ ที่เราอยากจะทำกัน พอเงินหมดแล้วที่นี้มันติดแล้ว มันยัง อยากจะซื้อต่อ แต่ตอนที่เรายังไม่รวย เราว่าอยากซื้อก็ไม่ได้อยู่ดี เราก็ไม่อยาก เราก็ไม่เดือดร้อนเท่าไร แต่พอเรา เคยซื้อมาแล้ว มันติดแล้ว พอไม่มีเงิน ความอยากซื้อมันก็ยังมียู่ ใจตัวนี้ที่จะ ทำให้คนรวยมาตัวตายกันเวลามันไม่มี เงินจะซื้ออะไรแล้ว ซื้อหน้าซื้อตา บางที ชอบอวดรวย พอเงินหมดที่นี้ไม่กล้าไป เจอหน้าชาวบ้านเขาละชิ อับอายขายหน้า มองไปทางไหนก็อับอายเขาไปหมด ไม่รู้ จะอยู่ไปทำไม มาตัวตายดีกว่า



นี่คือความสุขทางโลกมันมีพิษตามมา มันเหมือนระเบิดเวลา พุดง่าย ๆ มันรอเวลา รอจังหวะที่มันจะระเบิด มันรอจนใจจ้องรอความไม่เที่ยงให้มันปรากฏขึ้นมา พอไม่เที่ยง ทุกข์ก็ระเบิดขึ้นมาในใจแล้ว แล้วเราห้ามมันไม่ได้ มันเป็นอนัตตา มันเหมือนเป็นระเบิดเวลาที่เขาวางเวลาไว้แล้ว รอเวลา ไม่มีใครสามารถที่จะไปปลดล๊อคมันได้ ถ้าไปเอามันมากก็ต้องเจอ มันระเบิดเข้าสักวันหนึ่ง ถ้าไม่อย่าให้มันระเบิดใส่เราก็อย่าไปเอามันมา อย่าไปเอาเงินมา อยู่แบบไม่มีเงินนี่ดีแล้ว พออยู่แบบมีเงิน ต่อไปไม่มีเงิน ระเบิดเวลามันจะระเบิดขึ้นมา อยู่แบบไม่มีแฟนละดีแล้ว อย่าไปมีแฟน เดี่ยวเวลาแฟนมันทิ้งเราไปนี่ ระเบิดมันจะระเบิด เวลามันเกิดอนิจจังขึ้นมา มันจะระเบิด มันจะทุกข์ขึ้นมา อย่าไปมีอะไร เพราะจะมีอะไร ไม่ช้าก็เร็วมันก็จะต้องมีอนิจจังตามมา มีการสิ้นสุดตามมา พอมันเกิดเวลาสิ้นสุด ทุกข์ก็คือระเบิดเวลาก็ระเบิดตูมขึ้นมา ร้องห่มร้องไห้กัน เศร้าโศกเสียใจกัน ฆ่าตัวตายกัน

นี่คือการหาความสุขทางโลกมันเป็นอย่างนี้ ให้เห็นโทษของมัน เพื่อที่เราจะได้ยุติเสียที แล้วมาหาความสุขแบบไม่มีลูกระเบิดดีกว่า กลับมาหาความสุขจากการทำใจให้สงบ มาฝึกสติ มาหัดสร้างสติกัน ถ้าได้สติแล้ว สมารถง่ายมาก ๕ นาที ๑๐ นาทีก็มา พอได้สมาธิแล้ว ปัญญา ก็ง่ายมาก คิดปุ๊บทำปั๊บ พอรู้ว่าโง่ในทุกข์ก็ปล่อยได้เลย

ตัวสำคัญที่สุดก็คือตัวสติ สตินี้พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า ความสำคัญของ สตินี้ยิ่งใหญ่ เหมือนกับรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างนี้เป็นรอยเท้าที่ใหญ่ที่สุด สัตว์ชนิดอื่นนี้ไม่มีสัตว์ชนิดไหนที่จะใหญ่กว่ารอยเท้าช้างได้ รอยเท้า ช้างนี้ครอบรอยเท้าของสัตว์ทุกชนิด ฉะนั้น สติก็เป็นธรรมที่สำคัญที่สุด ถึงแม้ว่าจะไม่ทำประโยชน์ได้สูงสุด แต่ก็ต้องมีสติก่อนถึงจะอาศัยธรรม อย่างอื่นมาทำประโยชน์ที่สูงที่สุดได้ ต้องมีสติก่อนถึงจะสร้างสมาธิขึ้น มาได้ สร้างสมาธิขึ้นมาได้แล้วถึงสร้างปัญญาที่จะมาทำให้จิตหลุดพ้น จากกองทุกข์ได้

มันเป็นขั้นตอน เหมือนกับการเรียนหนังสือ ก.ไก่ ข.ไข่ นี่สำคัญที่สุด สำหรับคนที่ยังอ่านหนังสือไม่ออก ต้องหัดท่อง ก.ไก่ ข.ไข่ ให้ได้ก่อน ต้องรู้วิธีออกเสียงของอักษรแต่ละตัวก่อนว่าตัวนี้อักษรอย่างไร ให้ฝรั่ง ออกเสียง ง.งู สี มันออกไม่ได้หรอก เพราะตั้งแต่มันเกิดมามันไม่เคย เรียนตัวนี้มาก่อน เวลาคนไทยจะเขียน ง.งู นี่เป็นภาษาอังกฤษ เขียนไม่ได้ ใครมีชื่อ ง.งู นี่ลำบากนะ เวลาจะเขียนชื่อตัวเองเป็นภาษาอังกฤษนี้ มันจะเขียนเป็น ng ฝรั่งอ่านอาจ ng ไม่รู้ออกเสียงอย่างไร นี่ถ้าไม่ได้ เรียนมาก่อน มันออกเสียงไม่ได้ ก็ไม่รู้จะสอนอย่างไร บอก ง.งู มันก็ น.งู ต.เต่า มันก็ไม่มีนะ ภาษาอังกฤษมันไม่มี ต.เต่า มันมี ธ.ธง มันมี T แต่ ต. น้ำมันไม่มี บอกให้มัน ต.เต่า มันก็บอก ท.เต่า หรือ ด.เด็ก ไป ถ้าไม่ T ก็เป็น D ไป ต. มันออกเสียงไม่เป็น เพราะมันไม่เคยเรียนมาก่อน แต่ถ้าตอนที่มันเป็นเด็กเริ่มหัดฟัง หัดฟังแล้วก็หัดพูด ฟังจากเสียงพ่อจาก เสียงแม่ พ่อพูดเสียงนี้ก็หัดจำแล้วก็ลองหัดพูดไป เดี่ยวมันก็พูดได้ อันนี้ มันต้องมีการฝึกฝนอบรม ทำเป็นขั้นเป็นตอน อย่าข้ามขั้น



อย่าพออ่านวิธีนั่งสมาธิเสร็จก็ไปเริ่มนั่งเลย โอเคไม่ว่าเลย เพื่อชาติก่อนมีสติก็ดี ถ้ามีสติติดตัวมาจากชาติก่อนก็ดี แต่ถ้า นั่งแล้วก็เดือนก็ปีมันก็ยังไม่ได้ผลนี้ ควรจะมาพิจารณาเรื่อง สติก่อนจะดีกว่า มาฝึกสติ มาหัดเจริญสติ และต้องทำให้มากๆ ยิ่งมากเท่าไรยิ่งได้ผลมากขึ้นเท่านั้น ยิ่งได้ผลเร็ว ผลนาน ผลมาก อยู่ที่สตินี้แหละเป็นตัวที่จะทำให้เกิดผลต่างๆ ขึ้นมา

ดังนั้นอย่ามองข้ามสติไป ลองทำอย่างที่เราบอกสิ เอาช่วงที่เรา เตรียมตัวไปทำงานในแต่ละวันนี่ ช่วงเช้าตื่นขึ้นมาที่ห้องพุทโธไป ขณะที่เราไปทำกิจ เตรียมตัวจะไปทำงาน ห้องพุทโธไป อย่าปล่อย ให้มันไปคิดเรื่องอดีต เรื่องอนาคต เรื่องคนนั้นเรื่องคนนี่ ให้มัน อยู่กับงานที่เราทำในตอนนั้น อาบน้ำก็ให้มันอยู่กับการอาบน้ำไป ล้างหน้าแปรงฟันก็ให้อยู่กับมันไป ถ้าทำได้นี้เวลามานั่ง สติมันก็จะ อยู่กับลมหายใจหรืออยู่กับพุทโธ มันก็จะไม่คิดอะไร พอมันติดหล่ม บ๊ีบเดียว เดี่ยวมันก็นิ่งสงบ อันนี้ตัวสำคัญ แล้วก็อย่ากลัวด้วย ขอให้ได้ฝึกเท่านั้น ขอให้ได้ทำเท่านั้น ทำไม่กี่วันนี่ รับรองได้ นั่งสมาธินี้จะเห็นผลแตกต่างกันเลย

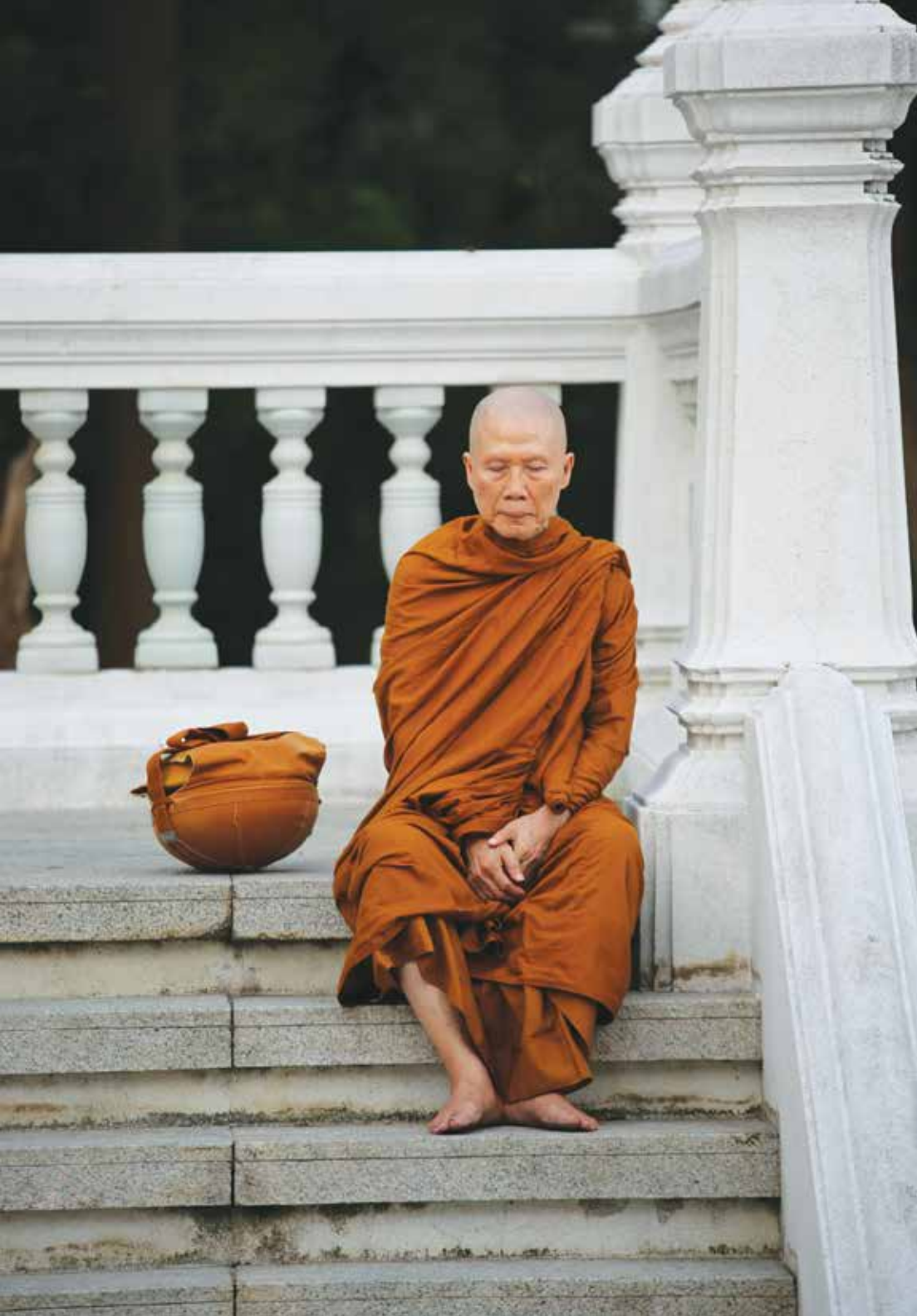


ลองฝึกช่วงที่เราว่างก่อนที่จะไปทำงานนี้ อาบน้ำล้างหน้าแปรงฟัน แต่งเนื้อแต่งตัว รับประทานอาหาร ช่วงนั้นแหละไม่ต้องใช้ความคิดอะไรมากมาย ให้มันพุทโธไป หรือให้มันอยู่กับงานที่กำลังทำไป อย่าให้มันคิด อย่าให้มันไปอดีต อย่าให้มันไปอนาคต ให้มันอยู่กับปัจจุบัน ให้มันสักแต่ว่ารู้ รู้ว่ากำลังทำอะไร รู้ว่ากำลังพุทโธ หรือบางทีไปทำงานถ้าไม่ต้องขับรถ มีคนขับยิ่งสบายใหญ่ เวลานั่งในรถก็นั่งสมาธิไปได้เลย พุทโธๆ ไป ดีไม่ดีเดี๋ยวบอกคนรถให้กลับบ้านดีกว่า ไม่ต้องไปทำงานแล้ว ลาออกจากงานดีกว่า

เฮ้ย จริงๆ นะ ไปทำแล้วมันวุ่นวาย เห็นไหม ไปถึงที่ทำงาน เรื่องนั่นเรื่องนี้ก็เข้ามา เรื่องปวดหัวต่างๆ ก็เข้ามา กลับบ้านดีกว่า กลับไปนั่งสมาธิดีกว่า มีความสุข เงินเดือนที่ได้มีความสุขที่ได้จากความสงบไม่ได้ เขียนใบลาเลย ส่งใบลาไป ไม่เอาแล้ว ถ้าเราลองนั่งสมาธิไปทำงานแล้ว จิตมันรวมขึ้นมาเมื่อไหร่ รับรองได้ว่า กลับรถดีกว่า ยุเทิร์นดีกว่า

เอ้า จริงๆ เราเคยทำงาน พอเรามานั่งสมาธิ พอมันสงบนี้ ยื่นใบลาเลย ไม่รู้จะทำไปหาอะไร ดูบวกผลลบผลบวก ระหว่างทำงานกับไม่ทำงานนี้ ระหว่างจิตสงบกับจิตไม่สงบนี้ มันเหมือนนรกกับสวรรค์นะ เรื่องอะไรไปอยู่ในนรกทำไม ไปเครียดกับงานกับการทำไม มาอยู่กับความสงบดีกว่า เหมือนกับได้ขึ้นสวรรค์ทั้งเป็น ก็เลยยื่นใบลา ไม่เสียตายนงานเลย หางานกว่าจะได้ขึ้นแทบเป็นแทบตาย ทำได้ไม่กี่เดือน พอได้มาฝึกสมาธิ ได้สัมผัสกับความสงบแม้เป็นเพียงแค่ งูแลปล้นก็ตาม โอ๊ย มันรู้สึกเบาอกเบาใจ ความวุ่นวายใจ ความวิตกกังวล ความห่วงใยอะไรต่างๆ มันหายไปหมด มันไม่กังวล ไม่เดือดร้อน ไม่วิตก อะไรจะเป็นอะไรมันเฉยได้

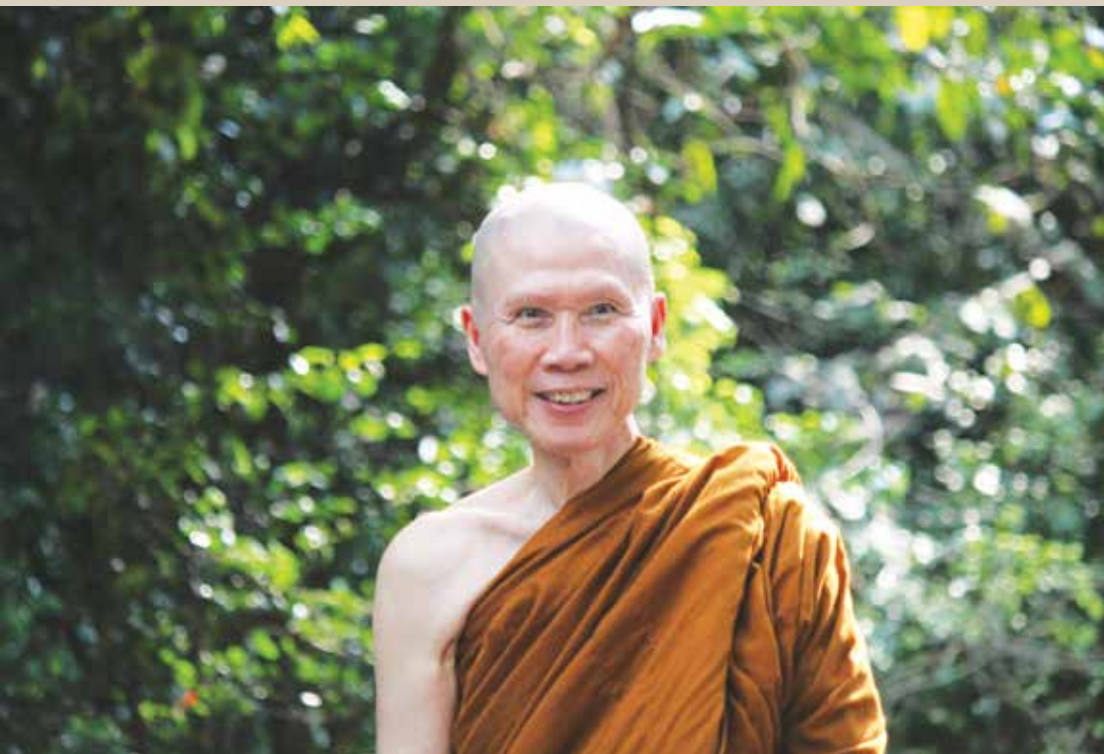
แล้วจะไปหาอะไรที่ดีกว่านี้ในโลกนี้ ไม่มีหรอก เพราะเราก็โชคดี เคยผ่านมาพอสมควรทางโลก อย่างน้อยก็ได้เดินทางรอบโลก ๑ รอบ เวลาเดินทางไปสหรัฐฯ ก็ไปทางญี่ปุ่น ทางฮาวาย ขากลับก็มาทางยุโรป ก็ได้แวะเที่ยวแถวประเทศยุโรป มันก็พอเห็นพอสัมผัส มันก็มีแต่เหนื่อย แบกเป้ไปวันหนึ่ง หาที่หลับ ที่นอน หาที่กิน ไม่เห็นจะมีความสุขเลย พอมานั่งสมาธิแล้ว จิตสงบนี้ โอ้โฮ มันต่างกันเหมือนฟ้ากับดินเลย มันก็เลย ไม่เอาอะไรแล้ว เอาตัวนี้ตัวเดียว ขออุทิศชีวิตนี้ให้กับการสร้างความสุขแบบนี้ ก็เลยลาออกจากงาน ทดลองอยู่แบบ ไม่ทำงานสักปีหนึ่ง พอเห็นได้ผลดีขึ้นไปเรื่อยๆ ก็บวชดีกว่า มันบวชโดยอัตโนมัติเอง



ไม่เคยคิดจะบวชมาก่อน ตอนหัดนั่งสมาธิ ไม่เคยคิดว่าอยากจะบวช
ตอนที่บวชก็ยังสองจิตสองใจ ยังรักพี่เสียดายน้องอยู่ แต่พอมา
บวกลบคุณหาร มาชั่งน้ำหนักแล้ว มันต้องไปบวชทางเดียว แล้วเรา
ด้อย่าง เราบิบบังคับมัน ไม่มีทางออกทางอื่น เพราะไม่มีเงิน
ถ้ายังมีเงินอยู่ก็คิดว่ายังคงไม่บวช แต่พอไม่มีเงินแล้วนี่ มันต้อง
ไปบวชแล้ว เพราะไม่งั้นต้องกลับไปทำงาน ถ้าทำงานก็ไม่มีเวลา
มาฝึกสติ มา นั่งสมาธิ ก็เลยตัดสินใจบวช

พอตอนตัดสินใจบวชนี้ โอ้โฮย เหมือนยกภูเขาออกจากอกเลย
ความสองจิตสองใจนี้ มันหายไปหมดเลย พอทุ่มไปทางใดทางหนึ่ง
แล้วมันเบาขึ้นมาเลย มองเห็นอะไรไปนี้สวยสดงดงามไปหมดเลย
มันเปลี่ยนขึ้นมาในใจนี้ ตอนก่อนตัดสินใจนี้ โอ้โฮย มองเห็นอะไร
เกิดเครียดไปหมด พอตัดสินใจบวชปั๊บนี้ มันหายไปหมดเลย
มันมีความรู้สึกปลื้มปิติขึ้นมาในใจ ใจสว่างโล่งขึ้นมา มองท้องฟ้า
มองเมฆ เหมือนกับมองครั้งแรก ทำไมมันสวยสดงดงามอย่างนี้
ก็ไมรู้

นี่แหละพลังของธรรมมันเป็นอย่างนี้ ก็ต้องให้พิสูจน์กันเอาเอง
ต้องทำเอาเอง เราก็เพียงแต่มาเล่ามาบอกวิธีให้ท่านเอาไปทำกัน
แล้วรับรองได้ว่า ถ้าทำแล้วไม่ได้ผลนี้ ก็ให้มาบอกมาประกาศให้
ชาวบ้านรู้ว่าเราหลอกลวงได้ เราไม่ว่ากัน แต่ต้องให้มันใจก่อนว่า
มันเกิดจากการปฏิบัติที่ถูกต้องแล้วไม่ได้ผล แต่ไม่ใช่เกิดจาก
การปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง หรือปฏิบัติไม่ถึง



นี่คือเรื่องของภารกิจที่สำคัญที่สุดในโลกนี้ คือการมาสร้างความสงบให้กับใจของเรา แล้วใจของเราก็จะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ใจของเราจะมีที่พึ่งที่ถาวรที่จะทำให้ความสุขกับเราไปอย่างไม่มีวันสิ้นสุด ก็ขอยุติการเอาเรื่องนี้มาเล่าให้ท่านฟังไว้เพียงเท่านี้



รับชมการแสดงธรรมโดย พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ทุกวัน

เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น. รับชมได้ทาง

Youtube: Phrasuchart Live

Facebook: พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

สามารถรับฟังผ่านวิทยุธรรมะออนไลน์ที่

Phrasuchart.com

และสามารถถามปัญหาธรรมะได้ทาง

Facebook, Youtube

และ PhraAjarnSuchart on TikTok

Dhamma Chat on ZOOM application

Every Tuesday at 8.00 pm. (Thailand Time)

สนทนาธรรมภาคภาษาไทย ผ่าน ZOOM application

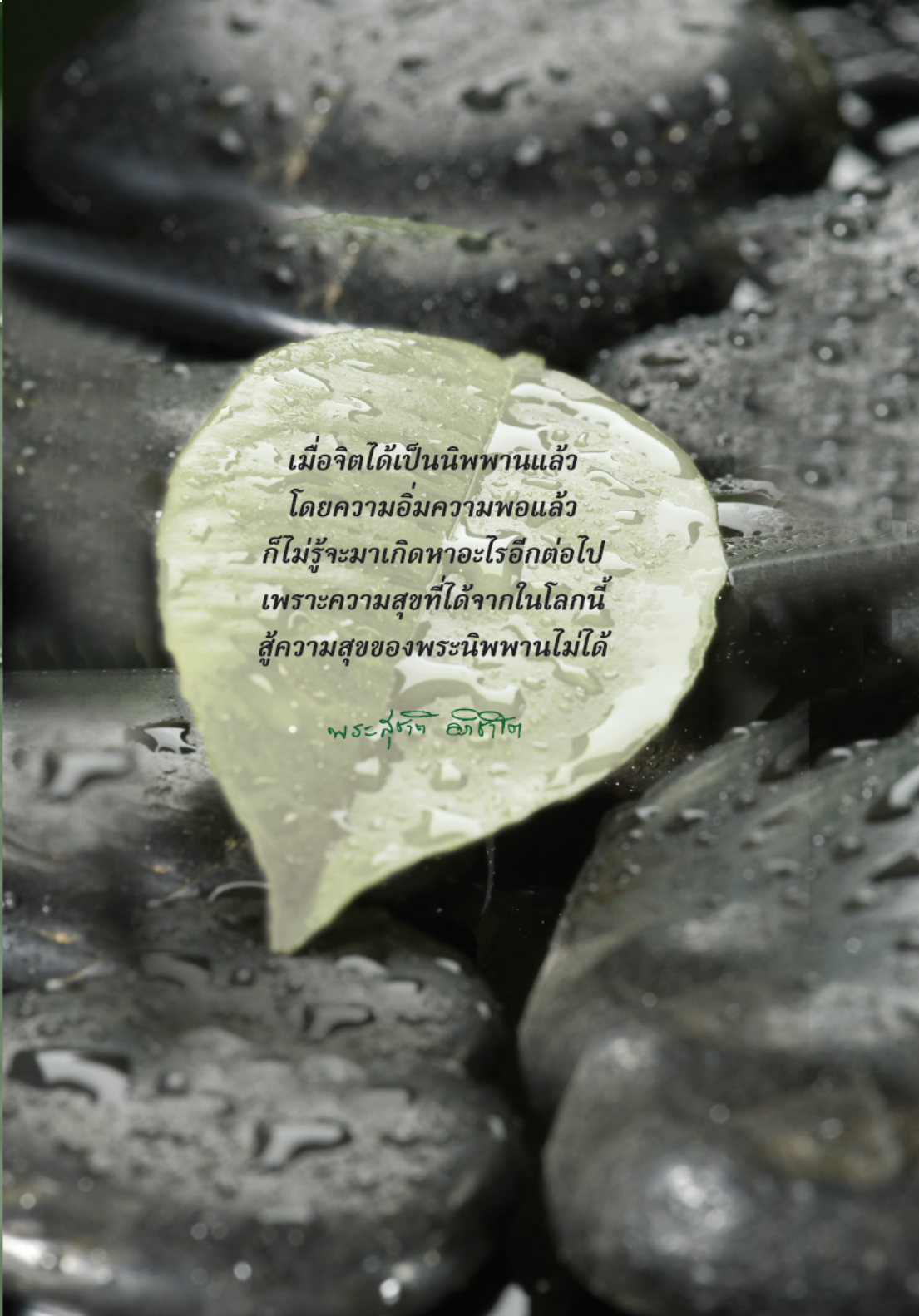
ทุกวันพุธ เวลา ๒๐:๐๐ น. เป็นต้นไป

ถามตอบปัญหาธรรมะกับพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

โดย คุณหมอวีระพันธ์ สุวรรณนามัย (Dr.V Channel)

ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๒๐:๐๐ น. เป็นต้นไป





เมื่อจิตได้เป็นนิพพานแล้ว
โดยความอ้อมความพอนแล้ว
ก็ไม่ว่าจะเกิดหาอะไรอีกต่อไป
เพราะความสุขที่ได้จากในโลกนี้
สู้ความสุขของพระนิพพานไม่ได้

พระสุตฺต อิติปิ