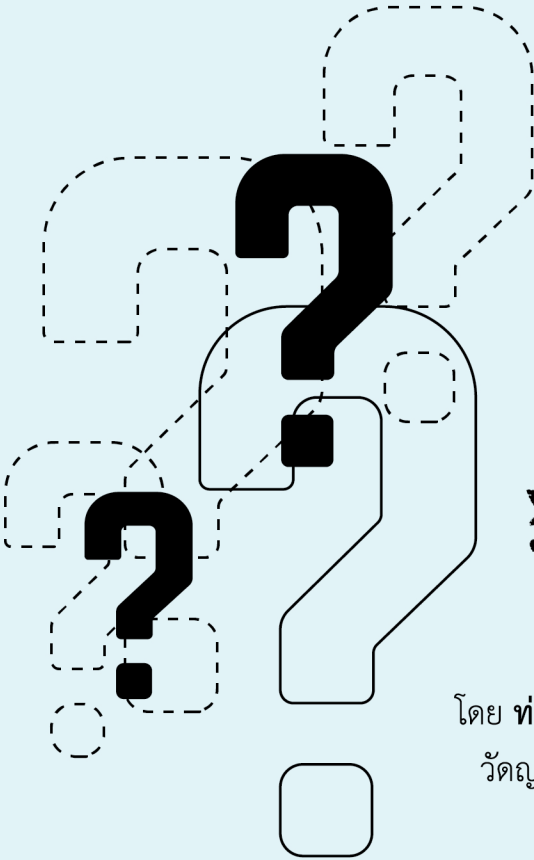




วิสัยธรรม เล่ม ๑

โดย ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
วัดญาณสังวรารามฯ จังหวัดชลบุรี



วิสาขบูชา เล่ม ๑



สนทนาปัญหาธรรม

โดย ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
วัดญาณสังวรารามฯ จังหวัดชลบุรี

วิชันนาธรรม เล่ม ๑

โดย ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ISBN : 978-616-590-917-4

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤษภาคม ๒๕๖๕

จำนวน : ๒,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย : คณะศิษยานุศิษย์

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ห้ามจำหน่าย

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

พระสุชาติ อภิชาโต.

วิชันนาธรรม เล่ม ๑.-- ชลบุรี : วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร, 2565.
248 หน้า.

1. พุทธศาสนา--คำถามและคำตอบ. I. ชื่อเรื่อง.

294.315

ISBN 978-616-590-917-4

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรณจุณธ์และการพิมพ์ จำกัด

Tel. ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๒ Fax. ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘

E-mail: silpasiampainting@gmail.com



สรรพสิ่งทั้งหลายมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
เป็นสัจธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสไว้

เดิมท่านพระอาจารย์สุชาติอบรมธรรม ณ ศาลา
บนเขาชีโอนทุกๆ บ่าย หากโควิดทำให้ทุกอย่างหยุดลง
ขณะเดียวกันทางโลกเริ่มเข้ายุคดิจิทัล การแสดงธรรมจึง
ใช้ระบบออนไลน์ นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณนามัย (Dr.V)
จึงเริ่มทำรายการคำถามคำตอบจากท่านอาจารย์ขึ้น
นับแต่ปี ๖๔

คำถามถามโดยผู้ไม่รู้หรือรู้จากความจำ หากคำตอบ
ตอบโดยผู้รู้ซึ่งรู้จากความจริงเป็นวิมุติ คำตอบนั้นจึงเป็น
ประโยชน์ยิ่งต่อใจทุกดวง แม้เริ่มด้วยสุดตมยปัญญาก็ตาม
คำถามคำตอบจึงควรกับการพิมพ์รักษาไว้เป็นมรดกธรรม

โดยหวังว่าใจทุกๆ ดวงเมื่ออ่านพบ จักเดินตามรอย
ธรรมของท่านอาจารย์อย่างสุขใจยิ่ง

คณะศิษยานุศิษย์



สารบัญ

๑. ทำอย่างไร ให้ใจไกลทุกข์
ในยุคโควิด-๑๙

๐๗

๒. สติปัฏฐาน ๔

๑๙

๓. การแผ่เมตตาที่แท้จริง
ทำอย่างไร?

๒๓

๔. เหตุใดคนเรา
ถึงแตกต่างกัน?

๒๗

๕. ธรรมข้อใดสำคัญที่สุด?

๓๓

๖. ปิดอบายตลอดกาล
ทำอย่างไร?

๓๕

๗. จิต สติ
และความคิด

๓๙

๘. อธิษฐานอย่างไร
ให้ได้ผล?

๔๓

๙. ฝึกอย่างไร
ให้จิตรวมเร็ว?

๔๙

๑๐. ปฏิบัติอย่างไร
ให้บรรลุธรรม?

๕๓

๑๑. ตายแล้วสูญหรือ
ตายแล้วเกิดอีก?

๕๗

๑๒. เกิดมาทำไม?

๖๕

๑๓. “สัลเลขธรรม”
ธรรมเพื่อบรรลุธรรม

๖๙

๑๔. สร้างบารมีทำอย่างไร?

๘๓

๑๕. โลกธรรม	๘๙	๒๒. ที่ตั้งแห่งสติ	๑๖๑
๑๖. จิตฟุ้งซ่าน แก้ไขอย่างไร?	๙๗	“สติปัฏฐาน ๔”	
๑๗. คนโง่ฉลองวันเกิด คนฉลาดฉลองวันไม่เกิด	๑๐๓	๒๓. “ศีล” ย่อมนำมา ซึ่งความสุข	๑๗๗
๑๘. มรณสติ	๑๑๑	๒๔. “สมาธิ” ความตั้งมั่นของจิต	๑๘๙
๑๙. สังโยชน์ ๑๐ กิเลสผูกมัดใจสัตว์โลก	๑๑๙	๒๕. “ปัญญา” ความรู้แจ้งในสรรพสิ่ง	๒๐๓
๒๐. แผนที่ บรรลुธรรม	๑๔๕	๒๖. “สัพเพ ชัมมา อนัตตา”	๒๑๙
๒๑. ความจริงอันประเสริฐ “อริยสัจ ๔”	๑๕๓	๒๗. ธาตุ ๖	๒๒๙
		๒๘. “ปฏิกิริเวก” คืออะไร?	๒๓๙



รายการสนทนารธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณนามัย)



Q&A

๑. ทำอย่างไร ให้ใจไม่ทุกข์ ในยุคโควิด-๑๙

สนทนาปัญหารธรรม วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๔

ถาม: ช่วงนี้มันเป็นช่วงโควิด คนมีความทุกข์ทั้งกายทั้งใจ เยอะเหลือเกิน ในแง่ของธรรมะนี่ละครับ ผมต้องพึ่งพา
พระอาจารย์

ตอบ: เชิญตามสบาย

ถาม: กราบเรียนถามนะครับ ตอนที่โรคมันระบาดไป
ทั่วโลก มันเป็นเพราะกรรมที่เราทำด้วยกันหรือเปล่าครับ

ตอบ: คือกรรมของพวกเราอยู่ที่เกิดการมาเกิด ถ้าเราไม่มาเกิด
เราก็ไม่ต้องมาเจอกับเหตุการณ์ตอนนี้ แต่เมื่อเรามีความ
อยากหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เราก็ต้องมีร่างกาย

เป็นเครื่องมือ เราก็เลยต้องมาเกิด มามีร่างกาย พอมีร่างกาย เราก็อยู่ในโลกที่มันแปรปรวนไปด้วยเหตุการณ์ต่างๆ ทั้งดินฟ้าอากาศ ทั้งเชื้อโรค หรืออะไรต่างๆ เหล่านี้ มันก็เลยเป็นเหตุที่ทำให้ทุกข์ ให้เราุ่นวายใจกัน พระพุทธเจ้าเห็นว่าการเกิดเป็นทุกข์ จึงวิธีที่จะพ้นทุกข์ ก็ต้องไม่เกิด แล้วการไม่เกิดก็ต้องหยุดความอยาก อยากหาความสุขผ่านทางตาหูจมูกลิ้นกาย ถ้าเรายังหาความสุขผ่านทางตาหูจมูกลิ้นกาย เราก็ต้องมีร่างกาย ร่างกายนี้ตายไป เราก็จะกลับมาหาร่างกายมาเกิด แล้วก็ต้องมาเจอเหตุการณ์แปรปรวนของโลก ทุกโลก ทุกยุคสมัย มีการแปรปรวน มีโรคภัยไข้เจ็บอะไรของมัน มันเป็นธรรมชาติของโลกนี้

ถาม: ครับ แล้วเราจะวางใจยังไง อย่างคนปุณฺณชนทั่วๆ ไปที่เขาทำมาหากิน ทำก็ทำไม่ได้ กลัวก็กลัวป่วย แล้วจะปฏิบัติตนยังไงเป็นเบื้องต้นได้

ตอบ: ก็มองปัจจุบัน เปรียบเทียบกับเหตุการณ์ที่เลวกว่านี้สิ แล้วก็อาจจะทำให้เราสบายใจขึ้นบ้าง ก็ตอนนี้ก็ยังไม่ติด ตอนนี้ก็ยังไม่เป็น ตอนนี้เรายังมีลมหายใจ ตอนนี้ก็ยังทำ

อะไรต่างๆ ได้อยู่ เพียงแต่ว่าเราอย่าประมาท พยายามทำตามสิ่งที่อยู่ในวิสัยของเราที่เราจะทำได้ เช่น ต้องทำตัวเราตามที่หมอแนะนำ หมอบอกให้สวมหน้ากาก อย่าออกนอกบ้านไปในสถานที่ที่โคจรทั้งหลาย แล้วก็ นี่ทำตามที่หมอสั่ง ยังไปทำมาหากินได้ ที่ทำงานก็สวมหน้ากาก อะไรก็ทำไป ถ้ามันจะต้องเป็น ก็ยอมรับว่ามันเป็นสัจธรรมของชีวิต ทุกคนเกิดมา ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย เจ็บมาก เจ็บน้อย

ทางศาสนาที่ท่านสอนว่า ทุกคนจะต้องเจอโรค ๓ ชนิดด้วยกัน โรคชนิดแรกก็คือ เป็นแล้วหายเอง เช่น เป็นหวัดนี้ บางทีก็ไม่ต้องกินยาก็หาย พักผ่อนหลับนอนให้พอ เดี่ยวสักสัปดาห์มันก็หายเอง นี่โรคชนิดแรก ชนิดที่สองก็คือโรคที่เมื่อเป็นแล้วต้องรักษาถึงจะหาย ถ้าไม่รักษาก็จะไม่หาย อันนี้ก็ต้องไปหาหมอ ให้หมอช่วยรักษาให้ ถ้ารักษาถูกวิธีก็หายได้ แล้วก็โรคชนิดที่สามก็คือ เมื่อเป็นแล้ว รักษาก็ไม่หาย ไม่รักษาก็ไม่หาย มีแต่จะรอความตายเพียงอย่างเดียว นั่นคือโรคที่มีอยู่ในโลกนี้ กับทุกคนที่มาเกิด ไม่ว่าจะเป็นหมอหรือเป็นคนไข้ ก็เจอโรคทั้ง ๓ โรคนี้กันทั้งนั้น หมอเองก็ต้องเป็น

ทีนี้เรามีวิธีที่จะทำให้ใจเราไม่ทุกข์ ไม่เครียด ก็คือการทำใจให้สงบ ด้วยการฝึกสมาธิ ถ้าเราทำใจให้นิ่งให้สงบ ใจเราจะเย็น ใจเราจะเฉย แล้วเวลาเราเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ใจเราจะไม่เดือดร้อน ใจเราจะเฉยได้ อันนี้ก็เป็นวิธีที่เราจะใช้ต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ทางศาสนาเรียกว่า “**ธรรมโอสถ**” ยารธรรมะ ยารธรรมะนี้มีไว้รักษาใจ ส่วนยาทางร่างกายก็ต้องอาศัยทางโรงพยาบาล ทางแพทย์ช่วยให้ แต่ทางใจนี้เราต้องใช้ธรรมะเพียงอย่างเดียว คือทำใจให้สงบด้วยสติธรรม ด้วยปัญญาธรรม ถ้ามีสติมีปัญญา ใจเราจะไม่เดือดร้อน ไม่เครียด ไม่ทุกข์กับความเป็นไปของร่างกาย อยู่เหนือความทุกข์ของร่างกายได้

นี่เป็นเหตุที่ทำให้ไม่ว่าคนเราถึงต้องไปปฏิบัติธรรมกัน เพราะว่าเราไม่มีธรรมเหล่านี้อยู่ในใจของเรา เราไม่มีสติธรรม ไม่มีปัญญาธรรม เราเลยไม่สามารถควบคุมใจให้อยู่ในความสงบได้ พอมีเหตุการณ์อะไรมากระทบใจเราก็กเกิดความปั่นป่วน เกิดความวุ่นวาย เกิดความทุกข์ เกิดความเครียดต่างๆ ขึ้นมา แต่ถ้าเราไปฝึกหัดปฏิบัติธรรม ฝึกเจริญสติ นั่งสมาธิทำใจให้สงบ แล้วก็สอนใจให้เกิดปัญญาให้เห็นสภาวะความเป็นจริงของโลก ทุกสิ่งทุกอย่าง

ในโลกนี้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นของชั่วคราว เป็นอนัตตา ไม่มีอะไรเป็นของเรา สักวันหนึ่ง ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้มา เราก็จะต้องจากมันไปหมด มาตัวเปล่าๆ แล้วเราก็ไปตัวเปล่าๆ

ตัวที่มาก็คือจิตใจนี้ ตัวที่ไปก็คือจิตใจ จิตใจมาร่วมทีมกับร่างกาย มาปฏิสนธิเวลาที่พ่อแม่ผสมพันธุ์ จิตใจก็มาร่วม จึงทำให้เกิดมีร่างกาย มีทารก แล้วก็คลอดออกมา จิตใจกับร่างกายก็เข้ามาร่วมกัน จิตใจเป็นผู้สั่งร่างกายเป็นผู้รับคำสั่ง จิตใจใช้ร่างกายไปหาความสุขต่างๆ ไปตามความต้องการ แต่ร่างกายมันก็อยู่ในกรอบของความไม่เที่ยง มันเจริญเติบโตแล้ว เดี่ยวมันก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ แล้วก็ต้องตายไปในที่สุด ไม่เว้นใครทั้งนั้น อันนี้ถ้าเราศึกษาธรรม เข้าใจความเป็นจริงอันนี้ เราก็จะไม่เครียดได้ เพราะเราจะรู้ว่าเราไม่เป็นร่างกาย

เราเป็นจิตใจ เป็นผู้รู้ผู้คิด ที่มาอาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือพาเราไปหาความสุขต่างๆ ในโลกนี้ แต่มันเป็นการหาความสุขแบบชั่วคราว ไม่ถาวร เพราะร่างกายนี้มันก็ต้องแก่ ต้องแก่ ต้องเจ็บ แล้วก็ต้องตายไปในที่สุด

นี่คือปัญญาทางพระพุทธศาสนา ถ้าเราเห็นด้วยปัญญา ถ้าหมั่นวิเคราะห์พิจารณาดูความเป็นจริง แล้วเอามาสอน ใจอยู่เรื่อยๆ ใจเราก็จะคล้อยตามความเป็นจริง ยอมรับ ความเป็นจริง ไม่ฝืน ไม่มีความอยากที่จะให้ร่างกาย ไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย พอไม่มีความอยาก ความทุกข์ใจ ความเครียดอะไรต่างๆ ที่มีอยู่ในใจก็จะหายไปหมด ใจก็จะอยู่กับร่างกายไปจนกว่าร่างกายมันจะหมดสภาพไป

นี่คือปัญญา แต่ก่อนที่จะคิดในแบบนี้ได้ จะต้องมีความสงบ ต้องเคลียร์เรื่องราวต่างๆ ออกไปจากใจให้หมด ใจเรามีเรื่องวุ่นวาย มีเรื่องของความหลงเยอะ หลงว่าร่างกายเป็นเรา หลงว่าทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองเป็นของเรา หลงว่าเราจะอยู่กันไปแบบไม่มีวันสิ้นสุด ถ้าเราทำสมาธิ เราก็จะสามารถลบ เคลียร์ความคิดเหล่านี้ออกไปได้ชั่วคราว แล้วเราก็จะได้เอาความคิดที่ถูกต้องเข้ามาสอน ใจใหม่ว่า เราอยู่ในโลกของความไม่แน่นอน อยู่ในโลกของความชั่วคราว ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราได้อยู่ รวมมาถึงร่างกาย อันนี้ ก็เป็นของชั่วคราว ในที่สุดเราก็จะต้องทิ้งไปหมด เรามาตัวเปล่าๆ แล้วเดี๋ยวเราก็จะไปตัวเปล่าๆ คิดอย่างนี้แล้ว ใจก็จะได้เตรียมพร้อมที่จะรับความจริง พอถึง

เวลาที่จะต้องจากร่างกายไป ถึงเวลาที่ร่างกายเจ็บไข้
ได้ป่วย ใจก็จะสงบ ใจก็จะไม่วุ่นวาย นี่คือเอาเย่อยๆ ก่อน

ถาม: พระอาจารย์ครับ ก็คือโดยสรุป ก็คือที่ผมเข้าใจก็คือ
ว่า สุดท้ายแล้วก็เป็นทีปัญญา ไขไหมครับ ทีนี้ก่อนที่จะ
เป็นปัญญา ก็ต้องมีสมาธิ ก่อนที่จะมีสมาธิ ก็ต้องมีสติก่อน
ทีนี้จะทำยังไงให้มีสติได้ครับ

ตอบ: ก็การท่องบริกรรมคำว่าพุทโธฯ นี้ ก็เป็นการสร้างสติ
ขึ้นมาได้ คือถ้าเราสามารถท่องพุทโธฯ ได้ เราก็จะสามารถ
หยุดความคิดต่างๆ ได้ ทำให้ใจว่าง ใจเย็น ใจสงบได้ พุทโธ
นี้เป็นเหมือนยางลบ เวลาเราเขียนหนังสือด้วยดินสอนี้
ถ้าเราเขียนผิด เรามียางลบเราก็ลบมันได้ใจเราเนี่ยมันคิดอยู่
ตลอดเวลา เหมือนเขียนหนังสือบนกระดานอยู่ตลอดเวลา
เขียนก็เขียนแต่เรื่องวุ่นวายใจ เพราะมันไปเขียนเรื่องที่มีมัน
ขัดกับหลักความเป็นจริง พออะไรที่มันขัดกับหลักความ
เป็นจริง มันก็ทำให้เครียด ทำให้ทุกข์ขึ้นมา

นั่นเราก็ต้องลบความคิดเหล่านี้ออกไปจากใจ แล้วมา
สอนให้ใจคิดไปตามหลักความเป็นจริง หลักความเป็นจริง
ของโลกนี้ก็คือ ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีเที่ยง อนิจจัง อนัตตา

ไม่ใช่ของเรา เป็นของธรรมชาติ ไม่มีตัวตน ทุกสิ่งทุกอย่าง
นี่เป็นการทำงานของธาตุทั้ง ๔ เป็น ดิน น้ำ ลม ไฟ ทุกสิ่ง
ทุกอย่างในโลกนี้เกิดขึ้นมาจากการรวมตัวขึ้นของดิน น้ำ
ลม ไฟ ธาตุ ๔ หรือบางทีก็เป็นธาตุเดี่ยวล้วนๆ เช่น น้ำก็เป็น
ธาตุน้ำล้วนๆ ลมมันก็เป็นธาตุลมล้วนๆ ไฟก็เป็นธาตุ
ไฟล้วนๆ ดินที่เราเหยียบย่ำนี่ก็เป็นดินล้วนๆ แต่บางที
ธาตุทั้ง ๔ มารวมกัน ก็ทำให้เกิดต้นไม้ใบหญ้า เกิดสัตว์
เกิดบุคคลอะไรต่างๆ ขึ้นมา

โลกนี้คือเป็นโลกของดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่มีตัวไม่มีตน
ร่างกายของพวกเรา สักวันหนึ่งก็ต้องย่อยสลายธาตุทั้ง ๔
ที่มารวมตัวกันก็จะแยกไป เราต้องลบด้วยสติ พุทโธๆ อยู่
เรื่อยๆ ที่นี้การจะลบความคิดต่างๆ เหล่านี้ได้ มันต้อง
อาศัยการที่เรามีเวลาว่างจากภารกิจอื่นๆ เพราะถ้าเรา
ยังมีภารกิจ มีการมีงานอยู่ เราต้องใช้ความคิด เราก็จะคิด
เกี่ยวกับเรื่องงานเรื่องการทำอะไรต่างๆ เราก็จะไม่สามารถ
ที่จะมาลบความคิดได้ เราไม่สามารถใช้พุทโธได้

งานการจะฝึกสติได้นี้ เราต้องมีเวลาว่าง เช่น วันหยุด
ทำงาน ไม่ต้องไปเกี่ยวข้องกับงาน ไม่ต้องเกี่ยวข้องกับใคร

เราก็ลองไปปลีกวิเวกดู ไปหาที่ไหนที่มันว่าง อยู่คนเดียว แล้วก็พยายามสอนใจให้ลบความคิดต่างๆ ไปให้หมด ด้วยการบริกรรมพุทโธๆ ไป พอมันจะคิดถึงคนนั้นคนนี้ก็พุทโธๆ ไป มันจะคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็พุทโธไป อันนี้เป็น การเจริญสติ คือ การยับยั้งความคิดต่างๆ พอเรามีสติมีกำลัง มากพอ เราก็นั่งสมาธิได้ จะไม่รู้สึกลำบาก นั่งแล้วจิตก็จะว่าง จะเย็น จะสบาย แล้วก็จะนิ่งในที่สุด เวลาจิตนิ่ง เราก็เรียกว่าเป็นสมาธิ จิตก็จะมีอารมณ์ โลก โกรธ หลง รักชังกลัวหลง จิตจะมีแต่ความอึดใจ ความสุขใจ จะรู้ว่าความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ความสงบของใจนี้เอง

เมื่อเราได้พบความสุขแบบนี้แล้ว เราก็สามารถที่จะ ทิ้งความสุขต่างๆ ที่เราอาศัย ที่เราเคยมีได้ เพราะความสุข ต่างๆ ที่เรามีกันนี้ มันต้องอาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือ ซึ่งเรารู้ว่าสักวันหนึ่ง ร่างกายของเรานี้ก็ต้องสิ้นสุดลง หรือเจ็บไข้ได้ป่วย หรือแก่ เราก็จะไม่สามารถใช้มันเป็น เครื่องมือหาความสุขให้กับเราได้ แต่ถ้าเราสามารถหา ความสุขจากการทำใจให้สงบได้ เราก็จะไม่ต้องพึ่งร่างกาย เรามีความสุขได้ ร่างกายแก่เราก็มีความสงบ นั่งสมาธิได้ เจ็บไข้ได้ป่วย ก็นอนสมาธิได้ ถ้านั่งไม่ได้ก็นอนได้ ไกล่จะตาย

ก็สามารถทำให้ใจให้สงบ ไม่เดือดร้อนกับการตายของร่างกาย มีความสุขตลอดเวลา

อันนี้แหละคือความสุขที่แท้จริง ความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง “**นัตถิ สันติ ปริง สุขัง**” เกิดจากการเจริญสติ ทำให้ใจให้ว่างจากความคิดต่างๆ แล้วใจจะเย็นใจมีความสุข ไม่ต้องไปวิ่งหาอะไรมาให้ความสุขกับใจต้องมีเวลา ต้องไปปลีกวิเวก ดังนั้น ถ้าอยากจะลองปฏิบัติวันหยุดทำงาน เวลาว่าง แทนที่จะไปเที่ยวกัน ลองเปลี่ยนวิธีหาความสุขแบบใหม่ดู หาความสุขที่พระพุทธเจ้าสอนให้หา คือหาความสุขที่เกิดจากความสงบ เข้าใจไหมหมอ

ถาม: แต่ว่าโดยตัวผมเอง พระอาจารย์ เวลาปฏิบัติพุทโธๆ ไป อีกไม่กี่คำมันก็หลุดครับ

ตอบ: เพราะเราไม่เคยทำ เหมือนว่ายน้ำนี่ ถ้าเราไม่เคยว่ายน้ำ เราก็ยังว่ายไม่ได้ เราก็ต้องคอยหัด ลงน้ำแล้วเราก็ต้องคอยพยุงร่างกายให้เราลอยตัวในน้ำให้ได้

ถาม: แล้วอย่างในกรณีคนที่เขาเจ็บป่วย อย่างนี้ครับ พระอาจารย์ครับ อย่างเขานอนเจ็บ ทรมานอยู่อย่างนี้ละครับ

ตอบ: ก็พุทโธได้ พุทโธได้ ไม่ต้องใช้ร่างกาย พุทโธนี้ไม่ต้อง
ออกเสียง นึกในใจ พุทโธๆ ไป ให้เราลืมเรื่อง แล้วก็ถ้าเรา
อยู่กับพุทโธ เราจะลืมเรื่องของความเจ็บของร่างกายไป
ใจเราก็จะเข้าสมาธิ บางทีร่างกายเจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้
ก็จะไม่เข้ามารบกวนกระทบกระเทือนใจเรา หรือถ้ามันเข้ามา
ใจก็ไม่วุ่นวายไปกับมัน ใจเป็นอุเบกขา ใจสักแต่ว่ารู้
อยู่กับความเจ็บป่วยของร่างกายได้ นั่นถ้าเรารู้จักวิธีปฏิบัติ
สมาธิแล้ว เราไม่ต้องใช้ร่างกาย ร่างกายจะแก่จะเจ็บจะ
ตายนี้ไม่เป็นปัญหา เพราะว่าการเจริญสติ การหาความสงบ
มันไม่ต้องใช้ร่างกาย เข้าใจไหม







Q&A

๒. สติปัฏฐาน ๔

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๔

ถาม: ผมสงสัยเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ครับ สติปัฏฐานที่มี
กาย เวทนา จิต ธรรม นี่ละครับ ส่วนกายนี้พอจะเข้าใจครับ
ที่ตามดูการเคลื่อนไหว การดูลมหายใจ ใช่ไหมครับ
ส่วนเวทนานี้ สุข ทุกข์ ก็แค่รู้เฉยๆ ใช่ไหม

ตอบ: อ้อ มันมากกว่านั้น คือ สติปัฏฐาน ๔ นี้ ความจริง
เป็นหลักสูตร ๔ ปี หลักสูตรปริญญา ๔ ระดับ ปริญญาตรี
โท เอก เวลาอ่านนี้อาจจะคิดว่ามันง่ายๆ ความจริงมัน
ไม่ง่ายหรอก เพราะว่าการปฏิบัตินี้เพื่อปล่อยวาง ๑. กาย
เราปล่อยวางร่างกายได้ไหม ว่าไม่ใช่เราไม่ใช่ตัวเรา มันจะ
เป็นจะตายก็เรื่องของมัน แล้วขั้นที่ ๒ ก็ปล่อยวางความ

เจ็บไข้ได้ป่วย เวทนาได้หรือไม่ เวลาเจ็บก็เฉย ไม่เจ็บได้ เหมือนกับคนอื่นเขาเจ็บ เราเจ็บด้วยกับเขาหรือเปล่า เวลา คนไข้มาหาหมอเนี่ย หมอเจ็บไปกับคนไข้หรือเปล่า เพราะ คุณหมอเห็นว่าเขาไม่ได้เป็นคุณหมอ ไข้ไหม แต่ทำไม ร่างกายของคุณหมอเวลามันเจ็บ คุณหมอถึงเจ็บไปกับ มันด้วย เพราะคุณหมอไปเห็นว่าร่างกายเป็นคุณหมอไป

เราต้องมาปฏิบัติเพื่อแยกใจออกจากร่างกาย จาก เวทนา จากอารมณ์ของจิต มันเป็นไปตามขั้นตอนของ อริยมรรค อริยผล ๔ ระดับ โสตาบัน สกิทาคามี อนาคามี และอรหัตต์ คือต้องใช้ปัญญาแยกแยะ กาย เวทนา จิต ออกจากใจให้ได้ ด้วยการการปฏิบัติ ด้วยการทำได้จริงๆ เช่น เวลาร่างกาย ไปหาหมอ หมอบอกเป็นมะเร็งนี้ จะต้อง ตายไปในอีก ๓ เดือนนี้ ถ้าตกใจ กินไม่ได้ นอนไม่หลับนี้ ก็แสดงว่าสอบตก ยังทุกข์อยู่ ถ้าใจไม่ทุกข์นี้ รู้ว่ามันไม่ได้ เป็นตัวเราของเรา มันจะเป็นก็เรื่องของมัน ห้ามมันไม่ได้ รักษาได้ก็รักษาไป รักษาไม่ได้มันจะตายก็เรื่องของมัน

อันนี้แหละคือปัญญา ต้องเห็นไตรลักษณ์ในร่างกาย ในเวทนา ในจิต แล้วก่อนที่เราจะไปทำใจรับกับความจริง

อันนี้ได้ เราก็ต้องมีกำลัง อุเบกขา คือวางเฉยให้ได้ ใจเรา
เฉยได้ไหม เวลาเมื่อไรมากระทบกับกาย เวทนา กับจิตเรา
นี่ เฉยได้ไหม บางทีกินไม่ได้นอนไม่หลับเป็นวันๆ นั้นแหละ
จั้นเราต้องฝึกสมาธิก่อนให้ได้อุเบกขา เพื่อเราจะได้เฉยได้
สมาธิก็ต้องระดับฌาน ๔ นั้น รูปฌาน ๔ ถึงจะมีอุเบกขา
ปรากฏขึ้นมา เราต้องฝึกให้มันชำนาญให้มันสามารถสั่งได้
มีสติสั่งให้มันเฉยได้ เวลาเมื่อไรมากระทบ ใจจะตกใจนี้
ก็สั่งให้มันหยุดตกใจได้

แล้วก่อนที่จะเราจะสั่งใจได้ เราก็ต้องสร้างสติขึ้นมาให้
ได้มากก่อน นี่เขาถึงเรียก “สติปัญฐาน” เริ่มต้นที่สติก่อน
ฝึกสติให้มีกำลังสั่งใจให้เข้าสู่อุเบกขาให้ได้ก่อน เมื่อสั่งใจ
ให้อยู่อุเบกขาได้ ทีนี้ก็ไปสอนใจความจริงของร่างกาย
เวทนา กับจิตว่ามันเป็นธรรมชาติ มันเป็นสิ่งที่ไม่มีใครไป
ควบคุมบังคับมันได้ตลอดเวลา ร่างกายนี้ตอนนี้เราพอ
จะควบคุมมันได้ แต่วันดีคืนดีมันจะเป็นอะไรขึ้นมา ต่อให้
เป็นหมอกก็ควบคุมมันไม่ได้

เวทนามีเหมือนกัน เวทนามันก็มีสุขมีทุกข์ ไม่สุข
ไม่ทุกข์สลับไปสลับมา บางทีเราก็ควบคุมได้ แต่บางทีเรา

ก็ควบคุมมันไม่ได้ ตอนที่เรควบคุมมันไม่ได้ ถ้าเราไม่มี
อุเบกขา เราก็คะทุกข์ แต่ถ้าเรามีอุเบกขา เราก็คงยอมรับ
ความจริงว่า คุมไม่ได้ก็ปล่อยมันไป ใจก็เป็นอุเบกขา ใจเฉย
ใจไม่เดือดร้อนไปกับกาย เวทนา จิตได้ มันเป็น ๓ ระดับ
ด้วยกัน ซึ่งต้องทำเป็นขั้นตอนเป็นขั้นๆ ไปแต่ละขั้น
ก่อนจะถึงได้ ปัญญาต้องมีอุเบกขาก่อน ก่อนจะมี
อุเบกขาก็ต้องมีสติก่อน แล้วก่อนจะมีสติก็ต้องไปปฏิบัติ
ศีลก่อน รักษาศีล ๘ ให้ได้ก่อน เพราะผู้ปฏิบัตินี้จะต้อง
ไม่มีภารกิจอย่างอื่น ไม่ไปเสพรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ
ต้องถือศีล ๘ ขึ้นไป

สติปัญญานี้ท่านแสดงให้กับพระ เข้าใจไหม ท่านเลย
ไม่ได้พูดถึงเรื่องศีล เพราะพระท่านมี ๒๒๗ ข้ออยู่แล้ว
เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติสติปัญญาสูตร สำหรับฆราวาสนี้
ศีล ๕ ยังรักษาไม่ได้ ก็กินเหล้าอยู่เรื่อยนี้ แล้วจะไปปฏิบัติ
ธรรมได้ยังไง จะดูหนังฟังเพลง จะไปปาร์ตี้แบบนี้แล้ว
จะเอาเวลาไปเจริญสติ สมาธิ ปัญญา เพื่อบำสอนใจให้
ปล่อยวาง กาย เวทนา จิตได้ยังไง นั่นแหละคือคำตอบ



๓. การแผ่เมตตาที่แท้จริง ทำอย่างไร?

สนทนาปัญหารธรรม วันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๖๔

ถาม: ตอนที่ท่านพระอาจารย์เทศน์เรื่องเมตตาเนี่ย อยากจะกราบเรียนถามพระอาจารย์เพิ่มครับ อย่างที่เราสวดมนต์ทำวัตรอะไรกันเสร็จ อย่างนี้นะครับพระอาจารย์ แล้วเราก็ตจะสวด “สัพเพ ลัตตา อเวรา อัมพยาปัชฌา อนีฆา สุขี อัตตานัง ปรีเหรันตุ” นี่อย่างนี้ถือว่าเป็นการได้แผ่เมตตาไปหรือยังครับ

ตอบ: ยังไม่ได้แผ่หรอก เพราะเป็นการสวดเพื่อแสดงเจตนารมณ์ คือเป็นการสอนใจ เตือนใจให้รู้จักวิธีแผ่เมตตาว่าเราต้องไม่มีเวรกัน “อเวรา โหนตุ อัมพยาปัชฌา โหนตุ” เราต้องไม่เบียดเบียนกัน “อนีฆา โหนตุ” เราต้องไม่ทำ

ให้ผู้อื่นทุกข์กายทุกข์ใจกัน และข้อที่ ๔ “สุชี อัตตานัง
ปริหะรันตุ” ทำให้ผู้อื่นมีความสุข

การสวดนี้ไม่ได้เป็นการแผ่ เป็นการสอนใจ หรือ
เป็นการทำสมาธิ หรือเป็นการตั้งเจตนารมณ์ ว่าเรา
จะต้องมีความเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง ด้วยลักษณะ
๔ ลักษณะนี้ วิธีแผ่จริงๆ นี่ต้องแผ่ด้วยการกระทำ เช่น
ตอนนี้พบปะกับคุณหมอ ก็ไม่ด่ากัน พบปะกับคุณหมอ
ก็สวัสดี สบายดีหรือคุณหมอ อันนี้ก็แสดงความเมตตา
ความเมตตาก็คือความปรารถนาดี ความมีไมตรีจิต
ต่อกัน แล้วถ้าเกิดทำอะไรผิดพลาด ก็ให้อภัยกัน
ไม่จองเวรกัน ต้องทำด้วยการกระทำ อย่างนี้ถึงจะเรียก
ว่าเป็นการแผ่เมตตา แต่การสวดนี้เป็นการเตือนใจ
สอนใจ หรือเป็นการตั้งเจตนารมณ์ ว่าเราจะต้องมีความ
เมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง

ถาม: ต้องเอาของไปให้กัน

ตอบ: ใช่ วันเกิดก็เอาของไปให้เขาสิ เขาก็จะดีใจ ให้ความ
สุขกับเขา เรียกว่า สุชี อัตตานัง ปริหะรันตุ

ถาม: ครับ จะได้เข้าใจเรื่องการแผ่เมตตาที่ถูกต้องครับ
กราบขอบพระคุณครับ

ตอบ: ต้องแผ่ด้วยการกระทำ ไม่ใช่แผ่ด้วยการพูด





๕. เหตุใดคนเราถึงแตกต่างกัน?

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๔

ถาม: ผมขึ้นหัวข้อว่า เหตุใดคนเราถึงแตกต่างกัน ช่วงนี้ที่โควิดกำลังระบาด ผมก็เห็นบางคนก็เดือดร้อนหนัก แต่บางคนก็เดือดร้อนไม่หนัก บางคนนี่หมดทั้งเงินทอง และสุขภาพแย่ลงหมด ในขณะที่บางคนไม่เป็นอะไรเลย ครับพระอาจารย์ ก็กิจการก็เจริญรุ่งเรืองอีกด้วยซ้ำ เพราะว่าขายออนไลน์นี่ละครับ ผมกราบเรียนถามพระอาจารย์ว่า เหตุอันใดจึงเป็นอย่างนั้นละครับ ทำไมคนเราถึงแตกต่างกันได้ถึงขนาดนี้

ตอบ: เพราะโลกเรามีเหตุปัจจัยที่หลากหลายไง มันจึงทำให้มีความแตกต่างกัน สถานที่ อาชีพ ก็มีความแตกต่างกัน

ผลกระทบต่ออาชีพก็ไม่เท่ากัน จันอันนี้ก็เป็นเหตุภายนอกที่เราไม่สามารถที่จะไปควบคุมบังคับมันได้ ถ้าเราไปเลือกอาชีพที่มันมาถูกเหตุการณ์นี้ทำให้เดือดร้อน ก็เดือดร้อน จันถ้าเราอยู่ในอาชีพท่องเที่ยว อาชีพอะไรต่างๆ ที่มันมีผลกระทบ มันก็เกิดผลกระทบ แต่นี้ตามหลักพระพุทธศาสนานี้ เราไม่ถือเป็นเหตุผลหลัก ที่ทำให้พวกเรามีความแตกต่างกัน เหตุผลหลักที่ทำให้พวกเราแตกต่างกัน คือ การกระทำของเรา ท่านเรียกว่า “กรรม”

กรรมเป็นเครื่องจำแนกแยกสัตว์ สัตว์ก็หมายถึงสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายนี้ ให้มีความแตกต่างกัน คือให้เป็นคนดีบ้าง เป็นคนไม่ดีบ้างเป็นคนกลางๆ บ้างอันนี้ก็เกิดจากการกระทำของแต่ละบุคคล ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ว่าจะไปไหนทางไหน ถ้าคิดดี พูดดี ทำดี ก็จะสะสมนิสัยที่ดี ทำให้เป็นคนดี ถ้าคิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำไม่ดี ก็จะสะสมนิสัยที่ไม่ดี ทำให้กลายเป็นคนไม่ดีไป แต่บางคนก็มีทั้ง ๒ แบบ ทำดีบ้าง ทำไม่ดีบ้าง ก็เลยมีคนที่หลากหลายกัน อันนี้เป็นเหตุผลที่เกิดจากการกระทำของแต่ละบุคคล แล้วผลจากการกระทำก็ส่งให้คนแต่ละบุคคลนั้นรับผลของการกระทำของตนไม่เท่าเทียมกัน อันนี้ก็ทางหลักศาสนา เราพูดทางหลัก

กรรม การกระทำเป็นหลัก แล้วนอกจากหลักกรรมแล้ว
ก็มีเหตุปัจจัยด้านอื่นที่มีผลกระทบต่อชีวิตของแต่ละบุคคล
ซึ่งมันก็เป็นผลกระทบที่เรียกว่า เป็นผลกระทบที่ไม่ใหญ่โต
เท่ากับที่เกิดจากการกระทำ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ

ถาม: พระอาจารย์ครับ ถ้าตอนนี้เราได้รับผลแล้ว แล้วเรา
อยากจะเปลี่ยนแปลงกรรมให้เราดีขึ้น สามารถจะทำได้เลย
ใช่ไหมครับ

ตอบ: ก็เราต้องวิเคราะห์ว่า ผลมันเป็นอะไร ตามหลัก
ศาสนา ผลก็คือการมาเกิดนี้แหละ เป็นตัวปัญหาหลัก
พอมาเกิดแล้วก็ต้องมาเจอ ไม่ว่าจะคนดีคนชั่ว ก็ต้องเจอ
กับเหตุปัจจัยที่เป็นของโลกนี้ เช่น ความเปลี่ยนแปลงของ
ดินฟ้าอากาศ มันก็ทำให้เกิดมีพายุ มีแผ่นดินไหว มีอะไร
ต่างๆ เหล่านี้ อันนี้ก็เป็นผลที่จะต้องรับกันทุกคน ไม่ว่าจะ
เป็นใครก็ตามที่มาเกิด แล้วนอกจากนั้น ก็ยังต้องมารับกับ
ผลที่เกิดกับร่างกาย ที่มีหมอกก็เพราะว่าร่างกายมันมีโรคภัย
ไข้เจ็บ ถ้าไม่มีโรคภัยไข้เจ็บก็ไม่ต้องมีหมอ ไม่ต้องมียา
ไม่ต้องมานั่งปวดคุ้ยกันทุกวันนี้

จันปัญหาหลักตามหลักของทางศาสนาก็คือ การมาเกิดนี้เอง ถ้ามาเกิดแล้วมันก็ต้องเจอปัญหาต่างๆ ทุกคนมาน้อยต่างกันไปตามบุญตามกรรมของแต่ละคนที่ทำมา แต่ก็ไม่พ้นที่จะต้องเจอ มากหรือน้อย แก่ เจ็บ ตายนี้ต้องเจอกันทุกคน แก่ช้าแก่เร็ว เจ็บมากเจ็บน้อย ตายช้าตายเร็ว อันนี้เป็นผลที่เกิดจากการมาเกิด พระพุทธเจ้าก็เลยตรัสว่า ทางที่ดีที่สุด แก่ปัญหาที่ให้นั้นจบสิ้น ก็คืออย่ามาเกิด เพราะว่าการเกิดเป็นทุกข์ บุคคลที่ไม่เกิดเท่านั้นที่จะไม่มีความทุกข์ ถ้ากลับมาเกิด ไม่ว่าจะเกิดมารวยมาจน มาใหญ่มาเล็ก มาสวยไม่สวย หล่อไม่หล่อ ก็ต้องเจอความทุกข์ด้วยกันทุกคน เจอปัญหาด้วยกันทุกคน จันทางที่ดีที่สุดคืออย่ามาเกิด ซึ่งพวกเราก็โชคดีได้มาเจอคนที่รู้จักวิธีหยุดการเกิด ก็คือพระพุทธเจ้าของเรานี่เอง

ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้า เราจะไม่เข้าใจเรื่องชีวิตของเราว่า ปัญหาที่แท้จริงอยู่ที่ตรงไหน เราก็ไปแก้ปัญหาลายเหตุกัน เกิดแล้วไม่สบายก็ไปหาหมอ มีเชื้อโรคก็ไปคิดค้นหายามาแก้กัน แก้โรคนี้แล้ว เดี๋ยวก็มีโรคใหม่มาให้แก้ไปเรื่อยๆ มีเชื้อโรคต่างๆ ที่กลายพันธุ์อยู่เรื่อยๆ จันเราแก้

ปัญหาที่ปลายเหตุกันทุกคน แล้วก็ไม่สามารถที่จะไป
ยับยั้งความแก่ได้ ไม่สามารถไปยับยั้งความตายได้
แต่พระพุทธเจ้านี้ทรงเป็นบุคคลที่แสนฉลาด ที่ไม่มีใคร
เหมือน เป็นหนึ่งเดียวเท่านั้นเอง ที่ใช้ปัญญาของท่าน
วิเคราะห์จนเห็นชัดว่า ปัญหาทั้งหลายนี้ต้องแก้ที่ต้นเหตุ
ต้นเหตุก็คือการมาเกิด เมื่อทรงค้นพบสาเหตุที่พาให้มาเกิด
ก็คือตัณหาความอยาก ความอยากหาความสุขกับทาง
ร่างกาย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็จำเป็นจะต้องต้องมีร่างกายกัน
เมื่อมีร่างกายก็ต้อง นี่แหละต้องเจอความแก่ ความเจ็บ
ความตายของร่างกาย และความแปรปรวนของธรรมชาติ
ที่มากระทบกับความอยู่ความเป็นความตายของร่างกาย

พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า ถ้าไม่อยากจะมาเกิด
ก็หยุดความอยาก คือ อย่าไปอยากในรูปเสียงกลิ่นรส
ไปอยู่จำศีลเหมือนพระนี้ ตัดความอยากทางตาหูจมูก
ลิ้นกาย ไปอยู่ในป่าในเขา แล้วก็ไปหาความสุขจากการ
ทำใจให้สงบ คือการฝึกสมาธิ แล้วก็สอนใจว่าอย่าไป
หาความสุขจากสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ เพราะว่ามันไม่สามารถ
ให้ความสุขที่แท้จริง ที่ถาวรได้ ได้มาแล้วเดี๋ยวก็หมดไป
หมดไปก็ต้องหาใหม่อยู่เรื่อยๆ หาเท่าไรก็ไม่มีความอึด

ความพอ ความอยากไม่มีวันหมดจากการหาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ เพราะร่างกายตายไป ความอยากที่ยังอยู่ในใจ ก็จะทำให้ใจไปเกิดใหม่ ไปมีร่างกายอันใหม่นั้นพระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า วิธีที่จะทำให้ใจไม่ต้องไปเกิด ไปมีร่างกายใหม่ ก็ต้องระงับความอยากทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ด้วยการปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา นี่เองที่เป็นเครื่องมือ



๕. ธรรมข้อใดสำคัญที่สุด?

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๔

ถาม: ธรรมข้อใดสำคัญที่สุดครับ เพราะตัวผมเองรู้สึก
ว่า ธรรมะของพระพุทธเจ้าหลากหลายมากครับ มีธรรม
หมวดต่างๆ เยอะแยะไปหมด ผมก็อยากจะกราบเรียน
ถามพระอาจารย์ครับว่า ธรรมข้อใดของศาสนาเราที่
พระอาจารย์คิดว่าสำคัญมากที่สุดครับผม

ตอบ: ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ ก็ทรงตรัสว่า
ธรรมที่สำคัญที่สุดก็คือสติ เพราะถ้าขาดสติแล้วจะ
ไม่สามารถทำอะไรให้เป็นคุณเป็นประโยชน์ได้ ทรงเปรียบ
เทียบสติว่าเป็นเหมือนกับรอยเท้าช้าง ที่ใหญ่กว่ารอยเท้า
ของสัตว์ทั้งหลายในป่า สัตว์ทุกชนิดนี้ รอยเท้าของสัตว์

ทุกชนิดนี้จะเล็กกว่ารอยเท้าช้าง ความสำคัญของสติ
ก็คือ ถ้าไม่มีสติแล้ว จะไม่สามารถเจริญธรรมชนิดต่างๆ
ได้นั่นเอง ตัวอย่างของการไม่มีสติก็คือคนตาย คนตาย
ไม่มีสติ คนนอนหลับก็ไม่มีสติ คนบ้าก็ไม่มีสติ คนเมาสุรา
ก็ไม่มีสติ ที่จะทำอะไรให้เป็นขึ้นเป็นอัน เป็นคุณเป็น
ประโยชน์ได้

นี่แหละคือธรรมที่ยิ่งใหญ่ที่สำคัญที่สุดในบรรดา
ธรรมทั้งหลาย จำเป็นจะต้องมีสติเป็นผู้นำหน้า ธรรม
ทั้งหลายถึงจะปรากฏขึ้นมาได้ ไม่ว่าจะเป็นการทำทาน
ไม่จะเป็นการรักษาศีล ไม่จะเป็นการนั่งสมาธิ
การเจริญปัญญา จำเป็นจะต้องมีสติคอยควบคุม
บังคับจิตให้กระทำหน้าที่ต่างๆ เหล่านี้ ถ้าไม่มีสติแล้วก็
จะไม่สามารถควบคุมบังคับให้รักษาศีล ให้ทำบุญทำทาน
ให้นั่งสมาธิ ให้เจริญปัญญาได้นั่นเอง



๖. ปิดอบายตลอดกาล ทำอย่างไร?

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๔

ถาม: วันนี้ผมตั้งชื่อเรื่องว่า “ปิดอบายตลอดกาล ทำอย่างไร” เหตุผลก็เพราะว่า トラบใดทุกๆ คนที่เกิดมา ล้วนแต่อยากมีความสุข หนีทุกข์กันหมดทุกคนครับ แต่ด้วยชีวิตประจำวันนี้ บางคนก็ก่อเวรก่อกรรมอยู่บ้าง เพราะฉะนั้น ก็คงจะพลาดไปบ้างที่จะต้องทำผิดศีล อาจจะตกไปอบายครับ ในทางพระพุทธศาสนา มีวิธีการใหม่ครับ พระอาจารย์ ที่เราจะดำรงชีวิตอยู่ ต่อไปภายภาคหน้า เราไม่ต้องไปอบายอีกแล้วละครับ

ตอบ: ก็ต้องบรรลุเป็นพระอรหันต์ ตั้งแต่ขึ้นพระโสดาบันขึ้นไป ท่านก็จะมีดวงตาเห็นธรรม เห็นว่าการ

กระทำบาปนี้เป็นเหตุที่นำไปสู่การเกิดในอบาย เมื่อท่านเห็นดังนั้นแล้ว ท่านก็จะไม่ทำบาป เพราะเห็นว่าการทำบาป ถึงแม้จะได้ผลประโยชน์มา ก็ไม่คุ้มเท่ากับผลเสียที่จะตามมา เพราะต้องไปเกิดในอบาย ๔ สถาน ไปเกิดเป็นเดรัจฉาน เป็นเปรต อสุรกาย หรือไปนรกได้ พระอริยบุคคลทุกๆ รูปนี้จะไม่ทำบาปโดยเด็ดขาด

ถาม: ก็คือมีวิธีเดียว ต้องเป็นพระอริยบุคคลให้ได้

ตอบ: ใช่ เพราะถ้ายังไม่เป็นพระอริยบุคคล ยังลุ่มหลงอยู่ ยังไม่มั่นใจว่าการทำบาปนี้เป็นเหตุให้ไปเกิดในอบายจริงหรือไม่ แล้วก็บอามีจริงหรือไม่ คนบางคนก็อาจจะไม่เชื่อว่าตายแล้ว อาจจะต้องไปเกิดต่อ เขาอาจจะคิดว่าตายแล้วสูญ งั้นก็จะทำบาป ถ้าทำบาปก็รับใช้ในขณะที่มีชีวิตอยู่ เช่น ทำผิดกฎหมาย ก็อาจจะถูกจับเข้าคุกเข้าตารางไป แต่หลังจากที่ตายไปแล้ว ใครเป็นผู้ไปรับผลบาป เขาไม่รู้ว่านอกจากร่างกายแล้ว ยังมีใจอีกส่วนหนึ่งที่ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ใจนี้แหละเป็นผู้ที่จะไปเกิดในอบายต่อไป ถ้าทำบาป อันนี้ พระโสดาบันนี้ พระอริยบุคคลทุกระดับก็จะเห็นตัวจิต เห็นตัวกรรมที่ทำให้จิตไปเกิดในภพภูมิต่างๆ อย่างชัดเจน ก็เลยท่านก็จะไม่ทำบาปโดย

เด็ดขาด เพราะได้ไม่คุ้มเสีย เหมือนกับได้มาร้อยหนึ่ง
แล้วก็ต้องไปใช้แสนหนึ่งนี้ ไม่เอาดีกว่า โทษหนักกว่า
ประโยชน์ที่เราได้รับจากการทำบาป

ถาม: แล้วทำอย่างไรถึงจะเป็นพระโสดาบันได้ละครับ
พระอาจารย์ครับ

ตอบ: ก็ต้องปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา รักษาศีล ถึงแม้ว่า
จะไม่บริสุทธิ์ตลอดเวลา ก็รักษาให้ได้มากที่สุด อย่างน้อยก็
ต้องศีล ๘ ขึ้นไปด้วย เพราะต้องอาศัยศีล ๘ เพื่อสนับสนุน
ในการปฏิบัติสมาธิ ให้จิตเกิดอุเบกขา ให้มีพลังที่จะหยุด
กิเลสตัณหาได้ แล้วก็ไปเจริญปัญญา ให้เห็นว่าทุกสิ่ง
ทุกอย่างในโลกที่กิเลสต้องการนี้เป็นทุกข์ ไม่ใช่เป็นสุข
เพราะว่ามันเป็นของไม่เที่ยง ได้มาแล้วก็ต้องสูญเสียไป
เวลาได้มาก็ดีใจมีความสุข แต่ต่อไปไม่ช้าก็เร็ว ก็ต้องมี
การสูญเสีย มีการพลัดพรากจากกัน เวลานั้นก็จะกลายเป็น
ความทุกข์ไป และเป็นสิ่งที่ไม่มีการห้ามการพลัดพราก
จากกันได้ ทุกอย่างเป็นอนัตตา ไม่อยู่ภายในอำนาจของใคร
ที่จะรักษาให้คงเส้นคงวา ให้อยู่กับตนไปได้ตลอด พอเห็น
ด้วยปัญญาว่าทุกอย่างในโลกนี้เป็นไตรลักษณ์ อนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา ก็จะห้ามใจด้วยอุเบกขาได้

ตอนนี้ญาติโยมอาจจะเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ แต่พอถึงเวลาจริงๆ ก็ห้ามใจไม่ได้ เพราะว่าไม่มีอุเบกขา ไม่มีสมาธิ ไม่มีกำลังที่จะสู้กับความอยากของตน จึงต้องฝึกสมาธิให้ได้ก่อน ให้จิตได้อุเบกขา สามารถหยุดตัวจิตหยุดกิเลสได้ แล้วก็ใช้ปัญญาสนใจ เห็นถึงเหตุผลของการไม่กระทำตามความอยาก ทำตามกิเลสว่า มีประโยชน์กว่าทำตาม ทำตามกิเลสแล้วจะต้องเจอความทุกข์ทุกชาติไปเลย ก็จะเป็นพระโสดาบันได้ เป็นพระอริยบุคคลได้ จึงพยายามฝึก รักษาศีล ฝึกนั่งสมาธิ ฝึกเจริญสติ เพราะสติเป็นเหตุที่จะทำให้ได้สมาธิ แล้วพอได้สมาธิ ก็ไปหมั่นสอนใจว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่เที่ยง จะนำไปสู่ความทุกข์ต่อไป อนัตตา ไม่ใช่ของเรา ควบคุมบังคับเขาไม่ได้ให้เขาเป็นของเราอยู่กับเราไปตลอดไม่ได้ ถ้าเห็นอย่างนี้แล้วก็จะฝืนความอยากได้ อยากได้ลาภยศสรรเสริญสุขในโลกนี้ก็ไม่เอา เพราะเห็นว่าได้ลาภก็ต้องเสื่อมลาภ ได้ยศก็ต้องเสื่อมยศ ได้สรรเสริญก็ต้องได้นินทา ได้สุขก็ต้องได้ทุกข์ ก็จะสามารถยับยั้งใจไม่ให้ไปแสวงหาโลกธรรมได้ อยู่แบบไม่มีอะไรได้อย่างมีความสุข





พ. วิชา สด และความคิด

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔

ถาม: มีความสับสนกันเรื่องจิต เรื่องสติ กับเรื่องของ
ความคิดนะครับ มีหลายคนถามผมเรื่อยเลยว่า
เหมือนกันหรือต่างกันอย่างไรครับผม ขอความกระจ่างจาก
พระอาจารย์ดีกว่าครับผม

ตอบ: คำว่าจิตนี้แปลว่าผู้รู้ผู้คิด ผู้ที่กำลังรู้อยู่ว่าเรากำลัง
พูดอะไรกันอยู่นี้คือจิต แล้วผู้ที่กำลังคิด แล้วก็ส่งความคิด
ออกมาทางวาจาที่เราพูดคุยกันนี้ เรียกว่าเป็นจิต จิตเป็น
ผู้รู้ผู้คิด ส่วนคำว่าสตินี้ หมายความว่า การรู้อยู่กับเรื่องใด
เรื่องหนึ่ง เช่น รู้อยู่กับว่าเรากำลังพูดอะไรกันอยู่ ถ้าไม่มีสติ
จะไม่รู้ว่าเรากำลังพูดอะไรกัน หรือว่ากำลังทำอะไรอยู่

อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออกนี่ก็ เรียกว่าการมีสติ หรือรู้อยู่กับคำบริกรรมพุทฺธพุทฺธ นี่ก็เรียกว่าการมีสติ คือการรู้อยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ถ้าดื่มสุรายาเมา แล้วเกิดอาการมึนเมานี้ จะขาดสติ คือจะไม่รู้ว่ากำลังพูดอะไร หรือกำลังทำอะไร นั่นคำว่าสตินี้ก็คือการตื่นตัว การรู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ กำลังพูดกำลังคุย กำลังดูอะไร กำลังทำอะไร ต้องมีสติถึงจะสามารถทำสิ่งเหล่านี้ได้ ท่านเรียกว่าการระลึกรู้อยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

ส่วนคำว่าความคิดนี้ ก็เป็นสิ่งที่จิตเป็นผู้ปรุงแต่ง ขึ้นมา ตัวที่ปรุงแต่งความคิดก็เรียกว่าสังขาร ในภาษาของพระ ของธรรมะ ในจิตนี้ที่เป็นผู้รู้ผู้คิดนี้ มีความสามารถอยู่ ๔ อย่างด้วยกัน คือสามารถคิดได้ สามารถจำได้ คิดได้นี้เรียกว่าสังขาร จำได้นี้เรียกว่าสัญญา แล้วก็สามารถรับรู้ความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ได้ เรียกว่าเวทนา และมีความสามารถที่จะรับรู้รูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ ที่มาสัมผัสกับตาหูจมูกลิ้นกาย นี่คือวิญญูญาณ ทำหน้าที่เหล่านี้ ผู้ที่ทำหน้าที่ ๔ อย่างนี้มีอยู่ภายในจิต ส่วนตัวจิตเองนี้เป็นผู้รู้ รู้ว่ากำลังสุข กำลังทุกข์ หรือว่ากำลังคิดเรื่องอะไร รู้ว่ากำลังจำเรื่องนั้น จำเรื่องนี้ได้หรือไม่

รู้ว่ากำลังเห็นรูป ได้ยินเสียง ผู้รู้นี่คือจิต นี่ก็คือความหมาย
ของคำถามที่ถามว่าจิตคืออะไร สติคืออะไร ความคิดคือ
อะไร

ก็อยู่ในจิตทั้งหมดนี้ ไม่ได้อยู่ในร่างกาย ในร่างกายนี้
ไม่มีสิ่งเหล่านี้อยู่ แล้วก็จิตนี้ก็เป็นนามธรรม เวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณี่ก็เป็นนามธรรม ไม่ใช่รูปธรรม
ที่เป็นร่างกาย เป็นสิ่งที่ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาของ
ร่างกาย ต้องสัมผัสรับรู้ได้ด้วยจิตของตนเอง

ถาม: มีคนถามว่าจิตเดิมแท้คืออะไรครับพระอาจารย์

ตอบ: คำว่าจิตเดิมแท้คือจิตที่ปราศจากความคิด
ปรุงแต่ง ที่สงบนิ่งอยู่ ไม่มีกิเลสตัณหาทำงานอยู่ใน
ช่วงนั้น เช่น จิตที่เข้าสมาธินี้ก็เรียกว่าเป็นจิตแท้ กลับไป
สู่สภาพเดิม สภาพที่ไม่มีความคิดปรุงแต่ง ไม่มีสัญญา
ความจำได้หมายรู้ จำว่าเราเป็นนาย ก นาย ข หรือความ
คิดปรุงแต่ง อยากจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ อะไรเหล่านี้ มันจะ
หยุดทำงานชั่วคราว สิ่งที่เหลืออยู่ก็เพียงแค่สักแต่ว่ารู้
ที่เรียกว่าจิตเดิม จิตแท้แน่ละ แต่ยังไม่ถือว่าเป็นจิต
ที่บริสุทธิ์นะ ยังเป็นจิตที่ยังมีกิเลสตัณหาโมหะอวิชชา

เพียงแต่ว่าพักตัวชั่วคราวในขณะที่เข้าไปในสมาธิ พอออกมาจากสมาธิ ก็เลศค้นหาโมหะอวิชชา ก็จะทำให้ปรุงแต่งว่าเราเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นหมอ เป็นพระ เป็นอะไรต่างๆ ขึ้นมาอีกที แต่เวลาสงบตัวเข้าไปในสมาธิ เหมือนกันทุกดวง ไม่มีอะไร ไม่มีหมอ ไม่มีพระ ไม่มีอะไรทั้งนั้น มีแต่ผู้รู้เพียงอย่างเดียว



๘. อธิษฐานอย่างไหนได้ผล?

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๔

ถาม: ขอรบกวนเรียนถามเรื่องการอธิษฐานครับ

ตอบ: คือ คำว่าอธิษฐานนี้ มันมี ๒ ความหมายด้วยกัน
ความหมายทางธรรม และความหมายทางโลก
ความหมายทางโลก คำว่าอธิษฐานนี้แปลว่าขอ ขอจาก
สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ขอสิ่งนั้นสิ่งนี้ อันนี้ ถ้าขอแบบนี้ขอไป
จนวันตายก็ไม่ได้ เพราะสิ่งที่เราต้องการนั้น ไม่ได้เกิด
จากการขอ เกิดจากการกระทำของเรา ที่นี้กลับมาอีก
ความหมายหนึ่ง เป้าหมายของอธิษฐานนี้ เป็น ๑ ใน ๑๐
บารมี แปลว่าความตั้งใจ

คือการตั้งเป้าหมาย คนเราก่อนจะทำอะไร เราต้องมีเป้าหมายก่อน ถ้าเราไม่รู้จะไปไหน เราก็ไม่รู้เราจะทำอะไร ถ้าเรารู้ว่าเราต้องการสิ่งนั้นสิ่งนี้ เราจะได้ทำเหตุที่จะทำให้เกิดสิ่งนั้นสิ่งนี้ขึ้นมา เช่น ทางธรรมนี้ อริยฐานมีความตั้งใจเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน การที่เราจะบรรลุมรรคผลนิพพานได้ เราต้องมีความตั้งใจก่อนว่าเราต้องการไปทางนี้ ไปทางพระนิพพาน เมื่อเราต้องการไปทางนี้ เราก็ต้องศึกษาดูว่า การจะไปทางนี้ไปอย่างไร ท่านก็สอนว่าต้องไปด้วยการปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา

อันนี้ถ้าเปรียบเทียบกับทางโลก อย่างคุณหมอตอนที่เรียนหนังสือ คุณหมอก็มีความตั้งใจที่อยากจะเป็นหมอ เมื่ออยากจะเป็นหมอ ก็ต้องเรียนวิชาความรู้ทางหมอ สอบเอ็นทรานซ์เข้าโรงเรียนแพทย์ แล้วก็ตั้งใจเรียนเรียนอย่างสุดกำลัง ในที่สุดคุณหมอก็เรียนจบ ได้เป็นหมอขึ้นมา ก่อนที่จะทำอย่างนี้ได้ก็ต้องมีความตั้งใจก่อน มีความอยากที่จะเป็นหมอขึ้นมาก่อน

ที่นี้คำว่าอริยฐานทางธรรมะที่ถูกต้องนี้คือ แปลว่า ความตั้งใจหรือความตั้งเป้าหมาย ว่าเราต้องการอะไร

มีอธิษฐานแล้ว ก็ต้องมีสัจจะ ความจริงใจไม่โกหกตัวเอง
ว่าจะรักษาศีล ๕ พอถึงเวลาเพื่อนมาชวนกินเหล้า ก็เปลี่ยน
ใจไม่รักษาแล้ว อย่างนี้เรียกว่าไม่มีสัจจะ มีความตั้งใจจะ
รักษาศีล ๕ อยู่ เช่น วันนี้วันพระจะรักษาศีล ๕ พอดีเพื่อน
ชวนบอกว่า มีเพื่อนเก่ามาหา ชวนไปสังสรรค์กันหน่อย
อ้าว ต้องไปกินเหล้า อย่างนี้ ถ้าไปกินกับเขา แสดงว่าไม่มี
สัจจะ ล้มเหลว ตั้งเป้าแล้วก็ล้มเหลว แต่ถ้ามีสัจจะก็ปฏิเสธ
เขาไป

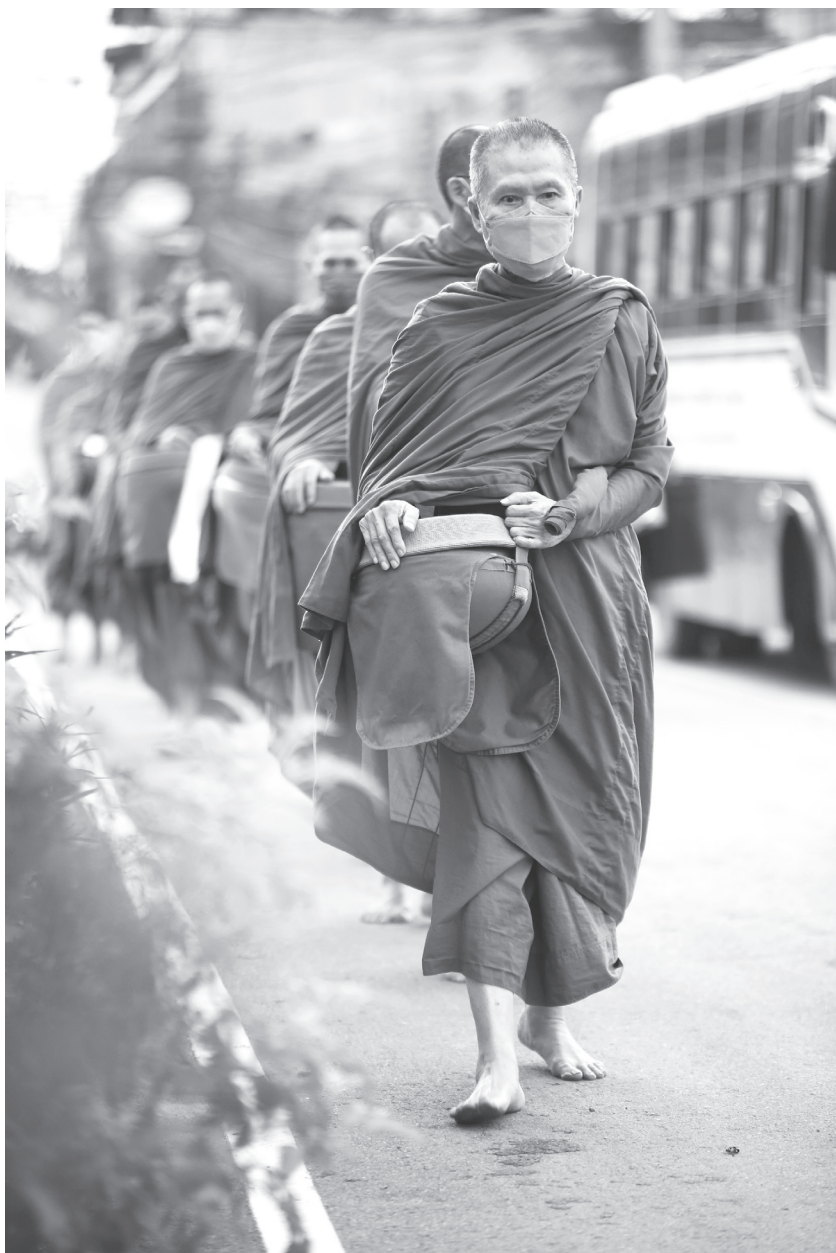
นอกจากมีสัจจะแล้วก็ต้องมีวิริยะ ตามมาอีกข้อหนึ่ง
คือความพากเพียร ที่เราจะต้องทำตามที่เราต้องทำ ที่เรา
ตั้งใจไว้ เมื่อเราตั้งใจว่าจะรักษาศีล จะนั่งสมาธินี้ เราก็ต้อง
มีวิริยะ ความเพียร แล้วถ้ามันมีความยากลำบากเกิดขึ้นมา
ก็ต้องมีขันติความอดทน เช่น บางทีจะนั่งสมาธิ เพื่อนบ้าน
เปิดเสียงดังลั่น เปิดเพลงดังลั่น เราจะนั่งสมาธิก็ลำบาก
แต่ถ้ามีขันติก็อดทน แล้วก็นั่งต่อไป ไม่ให้เสียงนั้นมาล้ม
ความตั้งใจของเราได้

นี่แหละคือธรรม ๔ ประการด้วยกัน ที่จะพาให้ผู้
ต้องการอะไรนี้สำเร็จ ทำได้สำเร็จ เช่น พระพุทธเจ้า

ตอนนั่งอยู่ใต้โคนต้นไม้ ก็ตั้งสัจจะอธิษฐาน ว่าจะนั่งอยู่ที่
โคนต้นไม้นี้จนกว่าจะตรัสรู้ ถึงแม้เลือดในร่างกายจะ
เหือดแห้งไป ก็จะไม่ยอมลุกจากที่นี่ไป ถ้ายังไม่ตรัสรู้
พอตั้งสัจจะอธิษฐานแล้วก็ วิริยะ ก็นั่งภาวนา ทำความ
เพียรไปด้วยความอดทน ถึงแม้จะเจ็บจะปวดรวดร้าวทั่ว
สรรพางค์กายก็ไม่ลุก อันนี้เรียกว่าสัจจะอธิษฐานที่ถูกต้อง
ในความหมายทางธรรม

แต่ทางโลกนี้ ทางชาวบ้านเขาคิดว่าเป็นการขอกัน
ขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เช่น วันนี้จะแหงนหอยตอนเช้า ก็ขอ
ขอให้ลูกข้างถูกหอย มันขอไม่ได้หรอก ถ้าจะถูกหอยต้องไป
รู้ว่า เลขที่จะออกนี่คือเลขอะไร ต้องไปศึกษาค้นหาดูให้ได้
ถ้ารู้ว่าเขาจะออกเลขนี้ อย่างนี้ก็แหงนถูกได้ แต่อยู่ดีๆ จะขอ
ให้มันถูก อย่างนี้มันเป็นไปได้ นอกจากมันเป็นเหตุบังเอิญ
พอดีแหงเลขนี้แล้วมันออกเลขนี้ เท่านั้นเอง หวังว่าคงเข้าใจ
ถึงความหมายของคำว่าอธิษฐาน





๗. ฝึกอย่างไรให้จิตรวมเร็ว?

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๘ สิงหาคม ๒๕๖๔

ถาม: ฝึกอย่างไรให้จิตรวมได้เร็วครับ

ตอบ: เหตุที่จะทำให้จิตรวมก็คือสตินี้เอง ถ้าต้องการให้จิตรวมอย่างรวดเร็ว สติต้องมีกำลังสูงอย่างมาก ต้องหมั่นเจริญสติให้มากๆ แล้วสตินี้จะทำให้จิตรวมเข้าสู่ความสงบได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว สตินี้เปรียบเหมือนกับเบรกรถยนต์ ถ้าเราต้องการที่จะหยุดรถยนต์อย่างรวดเร็ว เรามักจะใช้ดิสเบรกกัน ใช้เบรกธรรมดา มันจะสู้ดิสเบรกไม่ได้ ใช่มั้ย ฉันทเ สตินี้ก็เป็นเหมือนเบรกของใจนี้เอง

พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า สตินี้เป็นธรรมที่สำคัญอย่างยิ่ง ยิ่งกว่าธรรมทั้งปวง เพราะขาดสติแล้ว ธรรมทั้งปวงก็เกิดขึ้นไม่ได้ สตินี้ทรงเปรียบเทียบกับรอยเท้าช้างที่ครอบรอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในป่าได้หมด ไม่ว่าจะเป็นสิงโต เป็นเสือ ซึ่งอาจจะมีควมร้ายกาจกว่าช้างก็ตาม แต่รอยเท้าช้างนี้ใหญ่กว่าสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง สติถึงแม้ว่าจะไม่ได้เป็นธรรมที่สูงสุด แต่ก็ป็นธรรมที่จำเป็นที่จะต้องมื ถึงจะทำให้ธรรมที่สูงกว่าดีกว่า คือ สมาธิและปัญญาเกิดขึ้นได้ ดังนั้น จึงต้องพยายามหมั่นเจริญสติให้มากๆ

การเจริญสตินี้ก็อาจจะแบ่งเป็น ๒ ลักษณะ คือ สติแบบมืออาชีพ กับเจริญสติแบบมือสมัครเล่น เหมือนกับกีฬา呢ก็มีกีฬาสมัครเล่น กับกีฬาอาชีพ เช่น ตอนนี้เขามีแข่งขันโอลิมปิก ใครที่ต้องการชิงเหรียญทองโอลิมปิก ก็ต้องเป็นเหมือนกับนักกีฬาอาชีพ เพื่อจะไม่ทำอาชีพอย่างอื่น จะเอาเวลาทุ่มเทให้กับการฝึกกีฬาของตนเพียงอย่างเดียว อย่างเต็มที่ ถ้าไปทำงานอย่างอื่นด้วยแล้ว มาฝึกกีฬาช่วงวันหยุดเสาร์อาทิตย์นี้ เวลามันจะไม่พอ จะไม่สามารถเข้าไปผ่านรอบคัดเลือกได้ เพื่อที่จะเข้าไปชิงเหรียญทองได้

ฉนั้นใด การเจริญสตินี้ ก็แบ่งเป็น ๒ พวกด้วยกัน พวกมือสมัครเล่น ก็คือพวกฆราวาสญาติโยม นี่ถือว่าเป็น

พวกมือสมัครเล่น เพราะยังไม่สามารถที่จะเจริญสติได้
ทุกวันทุกเวลา เพราะต้องแบ่งเวลาไปทำงานทำการไปทำ
กิจกรรมอะไรต่างๆ จึงต้องรอเวลาที่ว่างจากภารกิจการ
งานต่างๆ ถึงจะสามารถเจริญสติได้อย่างมีประสิทธิภาพ
ผู้ที่ต้องการจะเป็นมืออาชีพนี้ ก็ต้องเป็นนักบวชทั้งหลาย
นี่เอง เป็นพระเป็นแม่ชี เขาไม่มีอาชีพอย่างอื่น พระแม่ชีนี้
มีอาชีพฝึกสติเท่านั้น เจริญสติเท่านั้น

ฉันผู้ที่จะได้ความสงบ จิตรวมได้อย่างง่ายดายและ
รวดเร็ว ส่วนใหญ่มักจะเกิดกับพวกที่เป็นพวกมืออาชีพ
พวกพระ พวกแม่ชี อันนี้ต้องอธิบายให้ฟังให้เข้าใจ จะได้รู้
ภาพว่าเป็นอย่างไร เพราะบางที่เราพูดเรื่องมืออาชีพให้กับ
มือสมัครเล่น เขาก็บอกว่า โอ้ย ทำไม่ได้หรอกอย่างนี้ ใช
ทำไม่ได้ แต่มือสมัครเล่นก็ทำได้เฉพาะช่วงเวลาที่ว่างจาก
ภารกิจการงานได้เช่น วันหยุดแทนที่จะเอาเวลาไปเที่ยวกัน
ลองเอาเวลาไปเป็นมืออาชีพชั่วคราว ไปอยู่วัดสักวันสองวัน
ไม่ทำอะไรเลย นอกจากฝึกสติ เจริญสติ อันนั้นก็อาจจะมี
โอกาสได้ลิ้มรสอะไรบ้าง เล็กๆ น้อยๆ ถึงแม้ว่าจะไม่ได้มาก
ก็ตาม พอจะเข้าใจนะ





๑๐. ปฏิบัติอย่างไรให้บรรลุธรรม?

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๔

ถาม: วันนี้ผมตั้งหัวข้อว่า “ปฏิบัติอย่างไรให้บรรลุธรรม” เพราะว่าอันนี้เป็นเป้าหมายสูงสุดในการบำเพ็ญพระพุทธศาสนาครับ ขอเมตตาพระอาจารย์ครับ

ตอบ: ปฏิบัติธรรมอย่างไรให้บรรลุธรรม ก็เหมือนเรียนหนังสืออย่างไรให้จบเป็นแพทย์ได้ ก็แบบเดียวกันแหละ เรียนหนังสือ เรียนแพทย์เพื่อให้เป็นแพทย์ ก็ต้องเรียนเต็มที่ใช้ไหม จะไปแบ่งเวลาไปทำงาน แล้วก็เรียนไปด้วย คิดว่าจะจบไหม เรียนแค่เสาร์อาทิตย์อย่างนี้ ไอนี้ก็เหมือนกัน การปฏิบัติธรรมก็เป็นการเรียน เรียนให้เป็นพระอรหันต์คน เรียนให้เป็นพระโสดาบัน เป็นพระสกิทาคามี

เป็นพระอนาคามี เป็นพระอรหันต์ ก็ต้องเรียนเต็มที
เต็มเวลาเหมือนกัน ไม่ใช่เอาเฉพาะแต่แค่เสาร์อาทิตย์
วันธรรมดาก็ขอไปทำงาน ทำมาหากินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง

ถ้าเป็นอย่างนั้นพระก็ไม่ต้องบวชกัน ที่บวชแล้วไม่มี
อาชีพอะไรให้ทำก็เพราะว่า จะได้เอาเวลามาปฏิบัติธรรม
ได้อย่างเต็มที่ ถ้าพระต้องไปทำมาหากินเหมือนญาติโยม
อย่างนี้ บิณฑบาตไม่มีใครใส่บาตรนี้ ก็ต้องไปทำอาชีพ
ขายผัก ขายอะไร อย่างนี้ แล้วจะเอาเวลามาปฏิบัติธรรม
ให้เป็นพระอริยบุคคลกันได้ยังไง จันทรบุปก็ก็ต้องปฏิบัติ
เต็มที่ เต็มร้อย คำว่า “สุปฏิปันโน” ปฏิบัติดี ดีก็ต้องเต็มที่
เต็มร้อย ถ้าเป็นนักเรียนก็ควรจะได้ ๔ จุดขึ้นไป เกรด ๔.๐
อย่างนี้ อย่างนี้เรียกว่าเรียนดี เรียนเก่ง สุปฏิปันโน

อันนี้ คำว่าสุปฏิปันโนก็หมายความว่าอย่างนี้
ต้องทุ่มเทเวลาทั้งหมดให้กับการปฏิบัติธรรม เท่านั้นแหละ
ถึงจะสามารถบรรลุธรรมได้ ก็พวกที่บรรลุธรรม ๙๙
เปอร์เซ็นต์นี้ ก็เป็นพวกพระทั้งนั้นแหละ ถ้าดูประวัติของ
พระอริยบุคคลทั้งหลาย มี ๑ เปอร์เซ็นต์อาจจะเป็นพวกที่
เป็นกรณีพิเศษ มีบารมีเก่ามาแล้ว ก็พอจับตำราปั๊บขึ้นมา

ก็เข้าใจ ไปสอบได้เลย พวกนี้เขาก็เป็นพวกที่มีภูมิเก่ามา
ติดตัวมา ฆราวาสบางท่าน เพียงฟังธรรมครั้งเดียวก็บรรลุ
เป็นพระอรหันต์ได้เลยก็มี แต่เป็นกรณียกเว้น เป็นเรื่อง
มีน้อยมาก

ขั้นสรุปก็คือต้องสุปฏิปันโน อสุปฏิปันโน ญายปฏิปันโน
สามจีปฏิปันโน การปฏิบัติ ๔ ลักษณะ สุปฏิปันโนเพื่อให้
ปฏิบัติเต็มที่ อสุอันนี้ก็ปฏิบัติเพื่อ อันนี้จำไม่ได้ เอาญาย-
ปฏิปันโน ก็ปฏิบัติเพื่อให้ได้เป้าหมายที่ต้องการ คือ การหลุด
พ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อลาภสักการะ
ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อให้ได้ตำแหน่ง สมัยนี้เรามีตำแหน่งล่อพระ
เห็นไหม ถ้าเรียนจบเปรียญแล้ว จะได้ตั้งให้เป็นเจ้าฟ้า
เจ้าคุณ เปรียญ ๙ นี้ให้กำลังใจ เขาก็เลยให้กำลังใจ แต่มัน
กลายเป็นเบนเป้าหมาย จากการเรียนเพื่อให้บรรลุเป็น
พระอริยะ กับเรียนเพื่อให้เป็นพระเจ้าคุณกัน อันนี้ก็ไม่ใช
อย่างนั้น สามจี ก็ปฏิบัติให้ถูกต้องตามตำรา ตามคำสั่ง
คำสอนของพระพุทธเจ้า นี่คือลักษณะของการปฏิบัติดี
ปฏิบัติชอบ







Q&A

๑๑. ตายแล้วสูญ หรือตายแล้วเกิดอีก?

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๔

ถาม: หลายคนอยากรู้มากเลยครับว่า ตายแล้วสูญหรือ
ตายแล้วเกิดใหม่ครับ ขอเมตตาจากพระอาจารย์ครับ

ตอบ: ความจริงมันเป็นทั้ง ๒ อย่างแหละ เพราะว่า
ชีวิตของพวกเราี้ ประกอบขึ้นด้วย ๒ ส่วนด้วยกัน คือ
ร่างกายกับจิตใจ ร่างกายนี้ตายแล้วก็สูญ ร่างกายนี้ก็
ย่อยสลายกลับคืนสู่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไป ทำผิดพลาดก็
ก็ไม่สามารถรับผลของการกระทำผิดถูกได้ จะให้รางวัล
คนตาย คนตายเขาก็ลุกขึ้นมารับไม่ได้ จะจับคนตายไป
ขังไว้ในคุก ก็จับไปไม่ได้ ส่วนร่างกายนี้ เมื่อร่างกายนี้
ตายแล้ว ทุกอย่างก็สูญ ไม่เกี่ยวข้องกับร่างกาย ร่างกาย

ก็กลับคืนสู่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไป สุธัญสลายกลับคืนสู่ธาตุเดิม

แต่อีกส่วนหนึ่งคือใจ ที่เป็นธาตุรู้นี้ หรือจิตใจนี้ เราเรียกว่า พอร่างกายตายไป เราก็เรียกว่าดวงวิญญาณ ดวงวิญญาณนี้ไม่ตาย ดวงวิญญาณนี้ก็จะไปเกิดใหม่ต่อไป ไปรอรับร่างกายอันใหม่ ที่พ่อแม่คนใหม่ได้สร้างขึ้นมา แต่ก่อนที่จะไปรับร่างกายอันใหม่ ก็ต้องรับผลบุญผลบาปที่ได้กระทำไว้ก่อน ถ้าเป็นผลบาปมากกว่าผลบุญ ใจก็จะร้อน ใจก็จะทุกข์ เราก็เรียกว่าใจที่จะอยู่ในอบาย ถ้าผลบุญมากกว่าผลบาป ใจก็จะเย็น ใจก็จะอยู่ในสวรรค์ เรียกว่าเป็นสวรรค์ ไม่ได้เป็นสถานที่ เป็นสถานภาพของใจ เหมือนตามอุณหภูมิจึงใจนี้

เหมือนใจเปรียบเทียบกับเหมือนกับแก้วน้ำ ถ้าเราเทน้ำร้อนเข้าไปเรื่อยๆ เรายัดอุณหภูมิดู ก็จะร้อน แต่ถ้าเราเทน้ำเย็นเข้าไปอยู่เรื่อยๆ มันก็จะเย็น เวลาเราทำบุญนี้เหมือนกับเราเทน้ำเย็นเข้าไปในใจเรา สังเกตดูเวลาเราทำบุญ ใจจะเย็นใจจะสบาย เวลาทำบาปแล้วใจจะร้อน ใจจะวุ่นวาย จังทุกครั้งที่เราทำบุญนี้ ก็เหมือนเราเทน้ำเย็น

เข้าไปในใจ ทุกครั้งที่เราทำบาป ก็เหมือนกับเราเหนื้ร้อนเข้าไปในใจ ก็เหมือนเหนื้ร้อนกับน้ำร้อนเข้าไปในแก้วเดียวกัน มันก็ต้องสู้กัน ไข่ใหม่ อุณหภูมิของเย็นกับร้อนก็สู้กัน จั้เวลาที่ตายไป อุณหภูมิของน้ำหรือของใจนี้ ก็อยู่ที่ว่ามันจะร้อนหรือเย็นนี้เอง

พระพุทธเจ้าจึงสอนให้พวกเราพยายามสร้างอุณหภูมิความเย็นให้กับจิตใจ ด้วยการทำบุญ ละการกระทำบาปอย่าเทความร้อนเข้าไปในใจ เพราะจะทำให้ใจทุข์ร้อนนั้นเอง ทำบุญจะทำให้ใจเย็น ใจสบาย นั้นแหละคือสถานภาพของใจ หลังจากทีร่างกายตายไปแล้ว ใจยังอยู่ต่อ แล้วผลของบุญของบาปที่ตนเองทำไว้ ตามอุณหภูมิของบุญหรือบาปที่ได้ทำไว้ั้นเอง ถ้าทำบุญไว้เยอะ ทำบาปไว้น้อย ใจก็จะเย็น ถ้าทำบาปไว้มาก ทำบุญไว้น้อย ใจก็จะร้อน ใจร้อนเราก็เรียกว่าอบาย ใจเย็นเราก็เรียกว่าสวรรค์ นี่คือผู้ที่ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย

และหลังจากที่อุณหภูมิในใจมันกลับเข้ามาสู่ศูนย์ คือเท่ากัน ระหว่างร้อนกับเย็นมันเท่ากัน คือสมมุติว่า ใจเราเย็นด้วยอุณหภูมิ ด้วยบุญ แต่อุณหภูมิของความเย็นนี้มัน

ก็จะค่อยๆ จางไป แล้วมันก็จะมาอยู่ในระดับของอุณหภูมิของความร้อน พอความเย็นกับความร้อนมันเท่ากัน มันก็เลยเป็นกลางเลย จะเรียกว่าใจนั้นเย็นก็ไม่ใช่ ใจร้อนก็ไม่ใช่ ใจที่ไม่เป็นบุญหรือใจที่ไม่เป็นบาป ช่วงนั้นก็เป็นการที่จะได้มาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ คิดว่าคงจะเข้าใจ

ถาม: ก็แสดงว่าจิตใจไม่ได้สูญไป

ตอบ: ไม่ได้สูญไป แล้วต้องได้รับผลบุญผลบาปที่ตนเองทำไว้ จะรับในสภาพของความร้อนหรือความเย็นของใจ แล้วเราจะวัดได้ยังไง ตัวอย่างตอนที่เรานอนหลับใจ ถ้าใจร้อนมันจะฝันร้าย ไข้ไหม ถ้าใจเย็นมันจะฝันดี นั่นแหละ ช่วงที่เราตายนี้ ใจจะอยู่ในโลกของความฝัน ฝันดีหรือฝันไม่ดี ขึ้นมันทรมาณนะเวลาฝันไม่ดีนี้ ขนาดฝันแค่ช่วงไม่กี่ชั่วโมง ตอนที่เรานอนตอนกลางคืนนี้ ตื่นขึ้นมาบ้างที่เหงื่อแตกพลั่กเลย ก็คิดดู ถ้าฝันไม่ดีเป็นปีเป็นร้อยปีนี่ จะเป็นยังไงบ้าง ร้อยปีพันปีก่อนจะได้มาเกิดกันใหม่ นั่นแหละคือสภาพของจิตใจ หลังจากที่ได้ตายไปแล้ว จะฝันดีหรือฝันร้าย จะเย็นหรือจะร้อน อยู่ที่บุญหรือที่บาปที่กำลังทำกันอยู่ในขณะนี้

งั้นอย่าไปประมาทในบุญในบาป อย่าไปคิดว่า
ร่างกายตายไปแล้วสูญ ไม่มีใครไปรับผลบุญผลบาป
ต่อไป ไซ้ ร่างกายไม่ไป แต่ใจไป ใจนี้เป็นสิ่งที่เรามอง
ไม่เห็น มันเป็นเหมือนกระแสดิ้นวิทย์ ที่เราใช้โทรศัพท์
มือถือกันนี้ เราไม่เห็นคลื่นมัน ไซ้ไหม แต่เราปฏิเสธไม่ได้
ว่ามันไม่มี ไซ้ไหม ถ้าไม่มีคลื่น มันก็ไม่สามารถโทรติดต่อ
คุยกันได้ มันมีคลื่น ฉะนั้นใจของเราก็เป็นคลื่น เป็นของที่ไม่
สามารถเห็นได้ด้วยตาเปล่า แต่เป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อ
ร่างกายของเรา การเคลื่อนไหวทุกอย่างของร่างกายนี้
เกิดจากคำสั่งของใจ ร่างกายไม่เคลื่อนไหวเอง ร่างกาย
ต้องรอใจให้เป็นผู้สั่ง แม้กระทั่งพยักหน้านี้ ก็ใจเป็นผู้สั่ง
ให้พยักหน้า

ถาม: พระอาจารย์ครับ แล้วเรามีทางพิสูจน์ไหมครับ

ตอบ: มี นั่งสมาธิไป นั่งสมาธิ พอใจสงบ ใจก็จะแยกออก
จากร่างกาย เวลานั่งสมาธิแล้ว ดึงกระแสใจที่มาจาก
ร่างกายให้หดเข้าไป กระแสใจนี้ก็เหมือนกระแสของไฟที่
ออกจากไฟฉาย ออกจากหลอดไฟ พอเราปิดไฟปั๊บ กระแส
ไฟที่มันออกไป มันก็หดเข้ามา กลับมาอยู่ที่ตัวหลอดไฟ

หลังจากที่แยกออกจากกัน เวลาเรานั่งสมาธิ พุทโธฯ หรือ
คุณนี้ เรากำลังดึงกระแสของวิญญาณ ตัวที่ไปรับรู้รูปเสียง
กลิ่นรสที่รับจากตาหูจมูกลิ้นกาย จะดึงออกจากร่างกาย
พอเราดึงสำเร็จ พอวิญญาณถอยออกมาจากร่างกาย
ใจก็สงบ ใจรวมเป็นหนึ่ง

ตอนนั้นก็เหลือแต่ผู้รู้ แล้วก็รับรู้เรื่องของร่างกาย
ในช่วงนั้น พอได้ปฏิบัติถึงขั้นนี้แล้ว ก็จะเชื่อได้ว่า ใจกับ
ร่างกายนี้เป็นคนละส่วนกัน แต่ยังไม่หมดหน้าที่ เพราะว่า
ยังไม่สามารถสอนใจไม่ให้กลับไปยึดติดกับร่างกายได้
เพราะยังไม่มีปัญญา จึงเวลาออกจากสมาธิมา พอใจมา
เกาะติดกับร่างกาย ต้องคอยเตือนสอนใจอยู่เรื่อยๆ ว่า
ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายไม่เที่ยง สักวันหนึ่งมันจะ
ต้องตาย แล้วเราจะต้องจากมันไป อย่าไปยึด อย่าไปถือว่า
เป็นตัวเรา มันจะทำให้เราทุกข์มาก เวลาที่ร่างกายเป็น
อะไรไป แล้วเราไม่สามารถที่จะช่วยเหลือมันได้

ถาม: ครับ ได้คำตอบชัดเจนเลยครับพระอาจารย์ พิสุจน์
ได้ด้วย แต่ต้องนั่งสมาธิให้ได้ก่อน

ตอบ: เออ ต้องนั่งสมาธิให้จิตรวมเป็นอัปนาสมาธิให้ได้ แล้วจะไม่สงสัยเรื่องใจกับร่างกายว่าเป็นคนละส่วนกันหรือไม่ สันติภูริโก พระพุทธเจ้าบอกสันติภูริโกธรรมเป็นสันติภูริโก ผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์รู้ได้ทุกอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนี้ เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ แต่ต้องปฏิบัติ







๑๒. เกิดมาทำไม?

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๔

ถาม: ผมได้ยินผู้ใหญ่สอนมาว่า วันสำคัญในชีวิตนี้มีอยู่วันหนึ่งสำคัญมากๆ คือวันที่เราเกิดมาทำไมครับ พระอาจารย์ครับ ผมก็เลยขออนุญาตกราบเรียนถามพระอาจารย์ครับว่า เราเกิดมาทำไมครับ พระอาจารย์ครับ

ตอบ: ก็เกิดมาเพื่อมารับใช้กิเลสตัณหาของเรานั้นเอง มาหาความอยากที่เป็นเหตุที่เป็นผู้ผลักดันให้เรามาเกิด กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา คือความอยากได้ ลาภยศสรรเสริญสุขนี้เอง เป็นตัวที่ผลักดันให้จิตใจเรามาเกิดกัน เรามีร่างกาย แล้วพอเราได้ร่างกายเราก็รับใช้

ความอยาก อันนี้แหละ อยากได้ลาภยศสรรเสริญสุข ก็เลย
มารับใช้ความอยาก นี่คือความจริง ความอยากเป็นผู้สั่ง

เราเป็นเหมือนขี้ข้า พุดง่าย ๆ รับใช้ ความอยากสั่ง
“เฮ้ย ไปเอาเงินมา ไปหาลาภ ไปหายศ ไปหาสรรเสริญ
ไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย” สั่งเรามาตั้งแต่วินาที
เกิด จนกระทั่งถึงวันตาย ก็ยังไม่เลิกสั่ง พอร่างกายนี้
ตายไป มันก็สั่งให้ไปหาร่างกายอันใหม่ เพื่อมาทำตาม
ความอยากใหม่ เพราะความอยากนี้มันไม่มีความอิ่ม
ความพอ ได้ลาภยศสรรเสริญสุขมามากน้อยเพียงใด ก็ไม่พอ
ได้ดิบก็อยากจะได้ศอก ได้ศอกก็อยากจะได้ว่า

พระพุทธเจ้าบอกว่า มหาสมุทรนี้กว้างใหญ่ไพศาล
ขนาดไหน เขาก็ยังมีขอบมีฝั่ง แต่ตัณหาความอยากนี้
ไม่มีขอบไม่มีฝั่ง ได้เท่าไรไม่มีความพอ ต้องเอาอยู่เรื่อย ๆ
จึงทำให้เวลาตายไป ความอยากไม่ได้ตายไปกับร่างกาย
ความอยากก็เลยผลักดันจิตใจให้ไปหาร่างกายอันใหม่
พอได้ร่างกายอันใหม่ ก็ใช้ร่างกายอันใหม่นี้ไปเป็นเครื่องมือ
ในการหาลาภยศสรรเสริญสุขกันใหม่

มีใครต้องสอนเราไหมว่าไปหาลาภยศสรรเสริญ
สุขกัน ไม่ต้องสอนใช้ไหม ของพวกนี้ อยากรได้ลาภ อยากรได้
ยศ อยากรได้สรรเสริญ อยากรได้ความสุขทางตาหูจมูก
ลิ้นกายกัน นี่แหละคือ ถ้ามัวมาเกิดทำไม ก็มาเกิดเพื่อรับ
ใช้ความอยากในลาภยศสรรเสริญสุขนี้เอง แล้วก็ไม่มีวัน
สิ้นสุด เพราะว่าตายไป ความอยากมันก็ไม่ได้หมด จะหมด
ก็ต่อเมื่อเราได้มาเจอพระพุทธเจ้า หรือพระอริยสงฆ์สาวก
ผู้ตรัสรู้ความจริงอันนี้ว่า

จิตใจของพวกเรานี้อยู่ภายใต้อำนาจของความอยาก
แต่สามารถเอาชนะความอยาก สามารถละความอยาก
หยุดความอยากได้ ด้วยการปฏิบัติธรรมที่พระพุทธเจ้า
ทรงค้นพบ คือปฏิบัติมรรค ๘ หรือย่อลงมาสำหรับพระ
ก็เป็น ศีล สมาธิ ปัญญา หรือย่อลงมาสำหรับฆราวาสผู้
ครองเรือนก็ ทาน ศีล ภาวนา นี่เอง นี่แหละตัวที่จะมาปราบ
ตัวที่มากอยเป็นเจ้านาย สั่งให้เรามารับใช้คือความอยากของ
เรา นี่ จะหมดสิ้นไปได้ด้วยการทำทาน รักษาศีล ภาวนา

ถาม: อย่างนี้ถ้าเกิดมาแล้ว เราก็ต้องเกิดมาเพื่อทำกุศล ก็คือ
ทาน ศีล ภาวนา

ตอบ: ใช่ ถ้าเราต้องการที่จะหยุด ถ้าเราต้องการตัดการเวียนว่ายตายเกิดที่มีมาอย่างยาวนาน แล้วจะมีต่อไปอย่างไม่มีสิ้นสุด ตราบใดที่เรายังไม่สามารถที่จะกำจัดความอยากในลาภยศสรรเสริญสุขได้ พระพุทธเจ้าเป็นคนแรกที่ต้องสู้กับความอยาก ได้ลาภยศสรรเสริญสุข เป็นพระราชมหากษัตริย์ ก็สละราชสมบัติ มียศมีทรัพย์ก็สละ มีความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายก็สละ เพื่อไปปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญาที่จะมากำจัดความอยากเหล่านี้ให้หมดสิ้นไปจากใจพอดหมดแล้ว ทีนี้ก็ เขาเรียกว่าเป็นผู้มีอิสรภาพ ทีนี้ไม่มีความอยากที่จะมาสั่งการให้จิตใจไปรับใช้ได้อีกต่อไป ก็เลยไม่มีความจำเป็นที่จะต้องมาเกิดใหม่อีกต่อไป



๑๓. “สัลเลขธรรม” ธรรมเพื่อบรรลุธรรม

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๕ กันยายน ๒๕๖๔

ถาม: ครั้งหนึ่งผมเคยขึ้นไปบนเขา แล้วก็ได้ฟังพระอาจารย์เทศน์ธรรมหมวดหนึ่งชื่อ “สัลเลขธรรม” ครับ วันนั้นผมฟังแล้วผมประทับใจมากเลย รู้สึกสงบเย็นมากเลยครับ ผมก็เลยจะขอโอกาส จะขอเมตตาจากพระอาจารย์ครับเล่าเรื่องสัลเลขธรรมให้เพื่อนๆ ได้ฟังบ้าง

ตอบ: สัลเลขธรรมนี้มี ๑๐ ประการด้วยกัน เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสนับสนุนให้พระภิกษุเวลาสนทนาธรรมกันให้สนทนาธรรมตามนี้ เพราะเป็นธรรมที่ขัดเกลากิเลส ขัดเกลาคจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ เหมือนกับหมอล้างหมอคูยกี้ให้คุยกเรื่องวิธีกำจัดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ไม่ใช่

ไปพูดคุยเรื่องที่เกี่ยวที่นั่นที่นี้ ไม่เกิดประโยชน์ จันทรธรรม
ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พระภิกษุเวลาพบปะกัน
สนทนากัน เพื่อให้พูดเรื่องสัลเลขธรรม ๑๐ ประการ

ข้อ ๑ ก็คือมกน้อย มกน้อยในปัจจุบัน ๔ สำหรับพระ
ภิกษุ พระภิกษุนี้ไม่ควรจะมีอะไรมากเกินไปจนจำเป็น
ให้มกน้อย อาหารก็ให้ถือธุดงค์วัตร คือฉันมือเดียว ฉันใน
บาตร บิณฑบาตเป็นวัตร ไม่ไปซื้ออาหารมา ไม่ไปเลือกสรร
อาหารตามความต้องการของความอยาก ให้ยินดีตามที่ได้
ได้มาจากการบิณฑบาต ได้มาแล้วก็ให้อาหารใส่ไปใน
บาตรไม่ต้องไปวุ่นวายกับภาชนะต่างๆ ไม่ต้องไปแยกแยะ
ว่าต้องเป็นของหวาน ของคาว หรืออะไร ต้องแยกกัน อันนี้
ให้ใส่ไปในบาตร แล้วก็ฉันมือเดียว พอแล้วสำหรับความ
ต้องการของร่างกาย

มกน้อยก็คือให้มันน้อยที่สุด เท่าที่จำเป็นที่จะต้องมี
ในการดำรงชีพ ของพระก็มีอาหารแคว้นละมือก็พอ อันนี้
ก็คือเรื่องของปัจจัย ๔ ที่เกี่ยวกับอาหาร เครื่องนุ่งห่มก็ให้
มีผ้าไตร ๑ ชุด ก็พอ ผ้า ๓ ผืน ผ้านุ่ง ผ้าห่ม ห่ม ๒ ชั้น
เป็นห่มกันหนาว ห่มชั้นเดียวเรียกว่าเป็นผ้าจีวร ผ้าที่ไหล

ที่ญาติโยมเห็นพระพาดไหล่นั้น เรียกว่าผ้าสังฆาฏิ เป็นผ้า
ห่มกันหนาว ท่านมักจะไม่วางพร้อมกันทั้ง ๓ ผืน ท่านห่ม
๒ ผืน อีกผืนหนึ่งท่านใช้เวลาที่มีอากาศหนาวเย็นถึงจะห่ม
นี้สำหรับเครื่องนุ่งห่ม ก็ให้น้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น สำหรับ
ญาติโยมก็อาจเอาแค่สองสามชุดก็พอ สำหรับผู้ปฏิบัติ
ธรรมนะ ญาติโยมผู้ปฏิบัติธรรม ชุดหนึ่งไว้ใส่ ชุดหนึ่งไว้ซัก
อีกชุดหนึ่งไว้สำรองเพื่อเกิดซักแล้วยังไม่แห้ง เป็นต้น คิดว่า
มี ๓ ชุดก็น่าจะพอ พระก็มีผ้าไตร ๑ ชุด ๑ สำหรับก็พอ

ที่อยู่อาศัยก็ให้หาตามมีตามเกิด สมัยพุทธกาลที่
ศาสนายังไม่เจริญรุ่งเรือง ไม่มีกุฏิ ไม่มีวัดให้อยู่ ท่านก็อยู่
ตามโคนไม้ อยู่ตามเงื้อมผา อยู่ตามถ้ำ เป็นต้น เราจึงมัก
มีวัดถ้ำวัดเขากัน เพราะนั่นก็คือที่อยู่ของพระปฏิบัติธรรม
ปฏิบัติสัลเลขธรรม ท่านจะอยู่กัน ท่านจะหาที่อยู่ในป่า ใน
ป่าช้า ในป่าที่ไม่มีใครไปเกี่ยวข้อง สถานที่เป็นที่สงบสงัด
วิเวก อันนี้ก็เป็นเรื่องของที่อยู่อาศัย

ยารักษาโรค ท่านก็รักษาตามแผนโบราณ สมัยโบราณ
นี้เขารักษาโรคด้วยการเอาน้ำปัสสาวะนี้ มาดองกับสมอ
เขาเรียกว่าเป็นยาตองน้ำมูตร เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ปวดท้อง

ปวดศีรษะ หรือปวดอะไรก็ตามมัน ก็พอจะเยียวยาโรคภัยไข้เจ็บไปได้ไม่ต้องไปเดือดร้อน ไปรบกวนหมอ ไปขอความช่วยเหลือจากญาติโยมให้ช่วยหายา หาอะไรต่างๆ มา ผู้ปฏิบัติในสมัยนั้นท่านยอมตายกัน ซึ่งก็เลยไม่ค่อยมากังวลกับเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ รักษาไปตามสภาพ นี่คือความมักน้อยในปัจจัย ๔ ที่จะทำให้พระไม่ต้องมากังวลกับเรื่องปัจจัย ๔ มากจนเกินไป จะได้มีเวลาทุ่มเทให้กับการปฏิบัติธรรมเต็มที่

ข้อ ๒ ก็คือความยินดีตามมีตามเกิด ที่เราเรียกว่า “สันโดษ” ถ้ามีมักน้อยแล้วก็มีสันโดษ สันโดษนี้ยิ่งกว่ามักน้อยเสียอีก คือให้ยินดีตามมีตามเกิด ถึงแม้ว่าจะไม่พอต่อความต้องการ ก็ไม่ให้เป็นดินรน ไม่ให้ไปทุกข์ ไปวุ่นวายกับการหามา เช่น อาหารบิณฑบาต บางวันอาจจะได้แต่ข้าวเปล่าๆ เป็นต้น ประวัติหลวงปู่มั่นนี้ท่านมีการเล่าให้ฟังว่า ท่านไปอยู่กับชาวป่าชาวเขา เขาก็ใส่แต่ข้าวเหนียว ใส่แต่ข้าวมา ท่านก็มีผัก แล้วก็มือน้ำพริกอะไร ปลาธำ บางทีก็ไปเจอปลาธำดิบ ท่านก็ฉันไม่ได้ พระต้องฉันของที่สูงแล้ว ท่านก็ฉันข้าวเปล่าๆ ฉันไปกับอะไรที่มี ฉันได้ท่านก็ฉันไป ฉันเพื่อทำให้ร่างกายไม่หิวก็พอ ไม่เป็นปัญหา

นี่คือสันโดษ ให้อินดีตามมีตามเกิด มีที่ไหนอยู่ได้ ก็อยู่ ไปตามมีตามเกิด ปัจจัยก็คือจีวร ถ้าขาดไม่พอก็ยินดีไปตามมีตามเกิด ไม่ไปรบกวนใคร ไม่ไปขอใคร รอโอกาสเดี๋ยวมันก็มาเอง ไม่ช้าก็เร็ว คือให้ตัดปัญหาเรื่องความวุ่นวายใจกับการหาปัจจัย ๔ ถ้ายังพออยู่ได้ พออยู่ได้ก็อยู่ได้ เรียกว่าสันโดษ อินดีตามมีตามเกิด นี่คือข้อที่ ๒ ของธรรม ของผู้ที่ต้องการจะขัดเกลากิเลสให้หมดไปจากใจ กิเลสมันชอบมาก ชอบได้ของมากๆ มันชอบของหรูหรา ชอบของสวยๆ งามๆ

แต่ทางสายปฏิบัตินี้ ท่านให้ดูเหตุผลของการใช้สอยของสิ่งเหล่านี้ ไม่ต้องสวยต้องงาม ผ้าสมัยก่อนก็ให้ไปเก็บผ้าห่อศพมาทำเป็นผ้าจีวร สมัยแรกๆ นี่ไม่มีการถวายเป็นพระต้องหาผ้ากันเอง ก็ไปหาผ้าที่เขาใช้ห่อศพ แล้วเอาศพไปทิ้งไว้ในป่าช้า ให้เน่าเปื่อย ให้ผุพังไป แต่ผ้ายังใช้ได้อยู่ ท่านก็เก็บผ้าเหล่านั้นมาซักมาซักแล้วก็มาตัดมาเย็บมาต่อ นี่คือการมกน้อยสันโดษของผู้ปฏิบัติธรรม

หลังจากนั้น ข้อที่ ๓ ก็คือไม่ให้คลุกคลีกัน ให้แยกกันอยู่ ไม่ให้มาสังคมกัน ไม่มาจับกลุ่มคุยกัน สนทนาเรื่องนั้น

เรื่องนี้ ถ้าไม่มีเหตุจำเป็นจริงๆ ให้แยกกันอยู่ ไม่คลุกคลีกัน เพื่อจะได้บำเพ็ญธรรมได้อย่างสะดวก คือการเจริญสตินั่งสมาธิ เจริญปัญญา เป็นต้น จำเป็นจะต้องไม่คลุกคลีกัน ไม่เกี่ยวข้องกัน มาเกี่ยวข้องเฉพาะเวลาที่ทำกิจที่จำเป็น จะต้องทำพร้อมกัน เช่น การไปบิณฑบาต หรือการมาฉัน หลังจากกลับจากบิณฑบาต แต่พอเสร็จกิจที่ต้องทำร่วมกันแล้ว ก็แยกไม่ให้อยู่ ไม่ให้มาจับกลุ่มคุยกัน สังคมกัน เรียกว่าไม่คลุกคลีกัน

ข้อ ๔ ก็คือให้หาสถานที่สงบสงัดวิเวกวิ้งเวง ห่างไกลจากแสงสีเสียงต่างๆ ถ้าไปอยู่ใกล้พวกรูปเสียงกลิ่นรส พอได้สัมผัสรับรู้ ก็เลสก็จะไหลออกมา ความอยากในรูป เสียงกลิ่นรสต่างๆ ก็จะมีขึ้นมา จึงต้องปลีกวิเวก ไปอยู่ที่ไกลๆ จากแสงสีเสียง เช่น ไปธุดงค์ในป่าในเขา อยู่ตามลำพังองค์เดียว ไฉนนี้เป็นขั้นที่สูงกว่าการไม่คลุกคลีกัน การไม่คลุกคลีกันนี้หมายถึง การยังอยู่วัดรวมกันอยู่ในวัดอยู่ เป็นวัดป่าวัดเขา แต่ก็ต้องอยู่เพราะว่าต้องอาศัยครูบาอาจารย์ เป็นผู้สั่งสอนอบรม แต่พอมีอินทรีย์ที่แก่กล้าพอที่จะไปปลีกวิเวก ก็ไปธุดงค์ ไปอยู่คนเดียว ไปปลีกวิเวก

นี่ข้อที่ ๔ ไปป्लीกวิเวก เพื่อจะได้บำเพ็ญธรรมอย่างเต็มที่ ๑๐๐ เปอร์เซนต์ ตั้งแต่ตื่นจนหลับ เพราะถ้าอยู่ในวัดก็ยังมีกิจกรรมที่จะต้องทำร่วมกันอยู่ ก็เลยอาจจะทำให้เสียเวลากับการปฏิบัติ จันพระที่ท่านได้พรรษาแล้ว ท่านพนินสัย พระนี้เวลาบวชใหม่ๆ ต้องอยู่กับครูบาอาจารย์ ๕ พรรษาก่อน ถือนิสัยของครูบาอาจารย์ ก็คือถือนิสัยครูบาอาจารย์ ท่านทำอะไรก็ทำตามท่าน เรียกว่านินสัย นิสัยของครูบาอาจารย์ก็มักจะเป็นนิสัยที่ดี ที่เราจะได้ยึดเหนี่ยวเอามาเป็นนิสัยของเราต่อไป เช่น การบิณฑบาต การฉันในบาตร การฉันมือเดียว นี่ก็ถือว่าเป็นนิสัยของครูบาอาจารย์ที่ท่านเอามาสอน เราก็เอามาฝึกฝนอบรมมาเรียน เอามาถือเป็นนิสัยของเรา

พออยู่ได้ ๕ พรรษา นิสัยมันก็จะติดอยู่ในตัวแล้ว ที่นี้ไปไหนมันก็จะไม่ทิ้งนิสัย ก็ถึงเวลาที่ถ้าต้องการจะไปป्लीกวิเวก ก็ขออนุญาตท่านให้ไปป्लीกวิเวกได้ แต่ก่อน ๕ พรรษานี้ ท่านไม่ยอมให้ไปเพราะยังไม่มีนิสัยของพระที่มีติดตัวไป ถึงแม้จะเป็นพระแต่ใจยังเป็นฆราวาส ยังไม่ได้เรียนรู้วิธีการของการเป็นพระภิกษุที่ถูกต้อง ว่าจะต้องทำอย่างไร ก็เลยให้อยู่กับครูบาอาจารย์ ๕ พรรษา เรียกว่า

ถือนิสัย ๕ พรรษา หลังจากพ้นนิสัยแล้ว ทีนี้จะขอ
อนุญาตท่าน ถ้าท่านเห็นว่าไปได้ ท่านก็จะอนุญาตให้ไป
แต่ถ้าท่านเห็นว่านิสัยยังไม่ได้เรื่อง ยังโลเลอยู่ ก็อาจจะยัง
ไม่ให้ไปก็ได้ ถึงแม้ว่าจะอยู่ครบ ๕ พรรษาก็ตาม

อันนี้ก็เป็นเรื่องของการไปปลีกวิเวก ต้องให้มีกำลัง
ให้มีหลักก่อนถึงไปได้ เพราะถ้าไม่มีหลักไปแล้ว เดี่ยวก็
จะถูกกิเลสเป็นตัวลากไป ถ้าเจอพระที่บวชใหม่ๆ แล้วไป
ปลีกวิเวกอยู่คนเดียวที่น่ากลัว เพราะท่านยังไม่เรียนรู้วิธี
การเป็นอยู่ของพระที่แท้จริงว่าเป็นอย่างไร ท่านก็อาจจะ
ทำผิดๆ ถูกๆ หลักธรรม หลักวินัยได้ จั่นส่วนใหญ่พระที่จะ
ไปปลีกวิเวกอยู่ตามลำพังนี้ มักจะมีพรรษาแล้วอย่างน้อย
ก็ ๕ ขึ้นไป หรือ ๑๐ พรรษาอย่างนี้ เขาถึงจะไปกัน นอกนั้น
ท่านก็จะอยู่กับครูบาอาจารย์ไปก่อน ฝึกฝนอบรมเรื่อง
หลักธรรม หลักวินัยให้มันฝังลึกไปในใจก่อน

นี่คือข้อที่ ๔ พอมีหลักมีเกณฑ์จากครูบาอาจารย์แล้ว
สามารถไปปฏิบัติตามลำพังได้ ก็ไปปลีกวิเวกที่สงบสงัด
อยู่องค์เดียว ก็จะมีเวลาได้ปฏิบัติอย่างเต็มที่ พอได้ไป
ปลีกวิเวกแล้ว ก็ต้องมีธรรมอีกขั้นขึ้นมาก็คือ ความขยัน

หมั่นเพียร นี่ก็ต้องมีความขยันปฏิบัติทั้งวันทั้งคืน ตั้งแต่ ตื่นขึ้นมาจนหลับ ธรรมที่ให้ปฏิบัติก็มี ๑ ก็คือศีล ให้รักษาศีลให้บริสุทธิ์ตลอดเวลา แล้วก็ให้มาเจริญสมาธิ ทำความเพียรในการนั่งสมาธิ ก่อนจะนั่งสมาธิได้ก็ต้องเพียรสร้างสติ ขึ้นมาก่อน ไม่ว่าจะทำอะไรก็ให้มีสติอยู่กับตัว หรืออยู่กับ พุทโธๆ ไม่ปล่อยใจไปคิดถึงอดีตถึงอนาคต ถึงเรื่องราว ต่างๆ คอยควบคุมความคิดให้อยู่ในปัจจุบัน ให้รู้เลยว่ากำลัง ทำอะไรอยู่ เดี๋ยวจกรรมก็ให้รู้ที่กำลังก้าวเท้าซ้าย ขวา ไป หรือพุทโธๆ ไป

อันนี้เขาเรียกว่าทำความเพียร เพียรสร้างศีล ศีลก็เป็น ธรรมข้อที่ ๕ หลังจากมีความเพียรแล้ว ก็ให้เพียร สร้างศีลให้บริสุทธิ์ตลอดเวลา แล้วก็เพียรสร้างสมาธิ นั่งสมาธิให้จิตรวมเป็นอัปนาสมาธิให้ได้ พอจิตรวม เป็นสมาธิแล้วก็ เวลาจิตออกจากสมาธิ จิตจะมีอุเบกขา มีกำลังที่จะต่อต้านความอยากต่างๆ ได้ ก็ให้ไปเจริญ ปัญญา ให้พิจารณาธรรมทั้งหลายว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าไปเกี่ยวข้องด้วย ไปยึดไปติดไปเอามาครอบครอง เป็นสมบัติ จะต้องทุกข์ในภายหลัง เพราะว่ามันเป็นของ ไม่เที่ยง ได้มาแล้วเดี๋ยวก็ต้องเสื่อม หหมดไป เวลาหมดไป

มีการพลัดพรากจากกัน ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้าไม่ต้องการความทุกข์ ก็ไม่ทำให้ไปหาความสุขจากสิ่งต่างๆ ให้หาความสุขจากการไม่มีความอยากดีกว่า ตัดกิเลสทั้งหลาย

ถ้าตัดกิเลสได้ก็จะได้ธรรมขั้นต่อไป เขาเรียกว่า “วิมุตติ” วิมุตติก็คือการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงที่เกิดจากความอยากต่างๆ หลังจากที่ได้ปฏิบัติสมาธิปัญญาแล้ว ก็จะมีพลังที่จะละความอยากต่างๆ ได้ เมื่อละความอยากต่างๆ ได้ ก็สามารถดับความทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่ในใจให้หมดไปได้ เวลาทุกข์ดับ เราก็เรียกว่าวิมุตติ หลุดพ้นจากความทุกข์ “วิมุตติ” แปลว่าการหลุดพ้น หลุดพ้นจากความทุกข์ที่เกิดจากตัณหาความอยาก ที่สร้างขึ้นในจิต ด้วยการใช้อุปปัญญาและสมาธิ พอหลุดพ้นแล้วก็จะได้ธรรมขั้นสุดท้าย เรียกว่า “วิมุตติญาณทัศนะ” ก็คือมีญาณหยั่งทราบทั่ว ทุกข์ที่เคยมีอยู่ในจิตใจนี้ ไม่มีเหลืออยู่แล้ว อันนี้เป็นธรรมข้อที่ ๑๐ คือ วิมุตติญาณทัศนะ

ก็ขอสรุปให้ฟังอีกครั้ง ข้อ ๑ ก็คือมกน้อย ข้อ ๒ สันโดษ ข้อ ๓ ไม่คลุกคลีกัน ข้อ ๔ ปลีกวิเวก ข้อ ๕ ให้ความขยันหมั่น

เพียรในการปฏิบัติ ศีล ศีลก็คือข้อ ๖ สมาธิก็ข้อ ๗ ปัญญา
ก็ข้อ ๘ เพื่อจะได้วิมุตติ ได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง
 และได้ญาณหยั่งทราบ ว่า ทุกข์ทั้งหลายที่เคยมีอยู่ในจิตใจนี้
ได้หายหมดสิ้นไปแล้วจากใจ การกิจทั้งหลายที่ได้ปฏิบัติ
มานี้ ก็ถึงวาระสิ้นสุดลง งานทางธรรมนี้มีการสิ้นสุดลง
แต่งงานทางโลกนี้ ทำไปเท่าไรก็ไม่มีวันหมด ไม่มีวันจบ
เพราะกิเลสไม่ยอมให้จบ ได้เท่าไรก็ไม่พอ จะทำกันไป
อยู่เรื่อยๆ

แต่งงานทางธรรมนี้ เมื่อถึงวิมุตติญาณทัตตะแล้ว ก็รู้
ว่ากิจในพรหมจรรย์ ได้สิ้นสุดลงแล้ว ภาษาบาลีท่านว่า
“วุธิตัง พรหมจริยัง” กิจของพรหมจรรย์ก็ของพระนี้
ได้สิ้นสุดลงแล้ว เพราะว่ามีญาณหยั่งทราบแล้วว่า
ทุกข์ทั้งหลายที่มีอยู่ในจิตใจนี้หายไปหมดแล้ว ถ้าเป็น
ทางร่างกายก็เหมือนคนที่เจ็บไข้ได้ป่วย พอหายแล้วก็รู้ว่า
ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บหลงเหลืออยู่ในร่างกายแล้ว ยาที่เคยกิน
หรืออะไรต่างๆ ที่ต้องทำเพื่อรักษาร่างกายก็ยุติลง ไม่มี
ความจำเป็นที่จะต้องรักษาร่างกายอีกต่อไป เพราะ
ร่างกายหายจากโรคภัยไข้เจ็บ จิตก็เช่นเดียวกัน หลังจาก
ที่ได้ญาณทัตตะแล้ว วิมุตติญาณทัตตะ รู้แล้วว่าความทุกข์

ทั้งหลายที่เคยอยู่ในจิตใจนี้หายไปหมดแล้ว ในจิตไม่มีความทุกข์เหลืออยู่เลยแม้แต่ชนิดเดียว ก็รู้ว่าไม่ต้องทำอะไรอีกต่อไปสำหรับตนเอง

ถ้าจะทำก็เป็นกิจเพื่อผู้อื่น เช่น การเผยแพร่ธรรมต่อไปแล้วแต่อริยาศัย อันนี้ไม่เป็นเรื่องที่จะต้องบังคับตนเองจะสอนก็ได้ ไม่สอนก็ได้ แล้วแต่อริยาศัย เราจึงเห็นครูบาอาจารย์บางท่าน ท่านก็สอน บางท่านๆ ก็ไม่สอน อาจจะเป็นอย่างนี้เพราะว่าการสั่งสอนนี้มันก็ต้องมีความสามารถพิเศษ บางคนไม่ถนัดในการสอนก็ไม่สอน หรือสอนน้อย ตามความถนัดในการสั่งสอน การแสดงธรรมได้อย่างกว้างขวาง อย่างหลงตามหาบัวนี้ ท่านแสดงธรรมได้อย่างกว้างขวาง ท่านมีหนังสือธรรมะออกมาเยอะแยะ

แต่ครูบาอาจารย์บางรูปนี้ แทบจะไม่มีหนังสือธรรมะออกมาเผยแผ่เลย ทั้งๆ ที่ท่านก็ได้วิมุตติญาณทัศนะแล้ว แต่ท่านไม่มีความสามารถในการสั่งสอน ท่านก็เลยสอนแบบในวงแคบ สอนกับพระที่ไปอยู่กับท่าน แต่ไม่ได้สอนกับประชาชน เพราะว่าความสามารถในการนำธรรมะมาสอนประชาชนนี้มันมีหลายระดับด้วยกัน ท่านทำการ

คัดสรรธรรมะที่เหมาะสมต่อผู้ที่มาฟัง ก็เลยอาจจะไม่สอน
มากก็ได้ อันนี้ก็คือเรื่องของสัลเลขธรรม ๑๐ ประการที่
คุณหมอให้แสดง







Q&A

๑๔. สร้างบารมี ทำอย่างไร?

สนทนาปัญหารธรรม วันที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๖๔

ถาม: บารมีในทางพระพุทธศาสนาคืออะไร แล้วเราสามารถที่จะสร้างเอง สร้างได้ไหมครับ พระอาจารย์ครับ

ตอบ: บารมีก็คุณธรรมอันพิเศษที่จะยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นตามลำดับ จนถึงขั้นสูงสุดคือขั้นพระอรหันต์ มี ๑๐ ประการด้วยกัน ที่จะต้องสร้างกันขึ้นมา ขั้นแรกก็คือเมตตาบารมี คือต้องมีความเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง ตามพระสูตรที่เราสวดกัน “สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ” จะไม่มีเวรกับสัตว์ทั้งปวง “อภยาปิชา โหนตุ” จะไม่เบียดเบียน “อนินา โหนตุ” ต้องไม่ทำให้ผู้อื่นทุกข์กายทุกข์ใจ “สุขี อัตตานัง ปรีหรันตุ” ทำให้ผู้อื่นมีความสุข

นี่บารมีข้อ ๑ ที่จะต้องทำกัน ไม่ใช่ขอ บารมีขอไม่ได้ เป็นของที่ต้องทำ พุทธศาสนาไม่ได้สอนให้ขอ เป็น “ศาสนธรรม” คือสอนให้ทำ ทุกอย่างทีพระพุทเจ้าทรงสอนนี้ สอนให้พวกเรานำมาปฏิบัติ แล้วเราก็จะได้ “ปฏิเวธ” คือผลที่เกิดจากการปฏิบัติ อยากได้บารมีก็ต้องสร้างบารมีด้วยการกระทำบารมีทั้ง ๑๐ ประการ เมตตา บารมี ตามด้วยทานบารมี ทำบุญให้ทาน แล้วก็ศีลบารมี รักษาศีล ๕ ไม่ทำบาปทั้งปวง

เนกขัมมะบารมี การออกบวช หรือการออกจากการเสพกาม ก็คือการถือศีล ๘ หรือถือศีล ๑๐ หรือถือศีล ๒๒๗ เรียกว่า “เนกขัมมะบารมี” เพื่อจะได้ไปมีเวลาสร้างบารมีตัวต่อไป ก็คือ “อุเบกขาบารมี” อุเบกขาบารมีก็คือ อุเบกขาที่ได้จากการนั่งสมาธิ ทำจิตใจให้รวมเป็นอัปนาสมาธิ เพื่อจะได้อุเบกขา คือใจที่เป็นกลางใจที่ปราศจากความรักชังกลัวหลง แต่ยังไม่ได้เป็นอุเบกขาแบบถาวร จึงต้องเจริญบารมีอีกชั้น ก็คือ “ปัญญาบารมี” เพราะถ้ามีปัญญาบารมี ปัญญาจะมากอย่ก่จัดตัวที่มาคอยทำลายอุเบกขาที่ได้จากสมาธิ ก็คือความอยากต่างๆ กิเลสตัณหา ถ้ามีปัญญา ก็สามารถละความอยากต่างๆ ได้

สังเกตดูเวลาใจเราอยู่เฉยๆ นี่ไม่มีความเดือดร้อนอะไร แต่พอเกิดความอยากขึ้นมาแล้ว อยู่ไม่เป็นสุขแล้ว อยู่ไม่ได้แล้ว ต้องไปทำตามความอยาก นั่นวิธีที่จะกำจัดความอยาก ต้องใช้ปัญญาสอนใจให้เห็นว่าสิ่งที่เราอยากได้นั้น มันเป็นความสุขชั่วคราว ได้มาแล้ว เดี่ยวมันก็ต้องหมดไป พอหมดไปมันก็จะกลายเป็นความทุกข์ นั่นสรุปก็คือการไปหาความทุกข์นั่นเอง แต่ขาดปัญญา ก็เลยคิดว่ไปหาความสุขกัน อันนี้เห็นไตรลักษณ์ด้วยปัญญา ก็จะระงับความอยากได้ พอใจหยุดความอยากได้ อุเบกขา คือความสงบก็กลับมา ความอึด ความสุขใจก็กลับมาโดยที่ไม่ต้องไปหาความสุขจากภายนอก

นี่คือบารมีต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ชาวพุทธเราสร้างกัน และการจะสร้างบารมีเหล่านี้ได้ ต้องมีอีก ๔ บารมี เป็นผู้ดำเนินการ คือ ๑. **อธิษฐานบารมี** อธิษฐานนี้หมายถึงการตั้งใจ ตั้งเป้าหมาย เช่น ตั้งเป้าหมายว่าจะต้องทำทาน ต้องรักษาศีล นี่คืออธิษฐาน คือพระพุทธเจ้าตอนนั่งอยู่ใต้ต้นโพธิ์ ตั้งใจนั่งให้ตรัสรู้ ถ้ายังไม่ตรัสรู้ก็จะไม่ลุกออกจากที่นั่งไป นี่เรียกว่า “อธิษฐาน” คือการตั้งใจจัดตั้งใจว่าจะต้องทำอะไร อย่างใดอย่างหนึ่ง เราต้องมีอธิษฐาน

เช่น คีนี่เราต้องตั้งใจจะมาฟังเทศน์ฟังธรรมกัน ถ้าไม่ตั้งใจ
เดียวเพื่อนโทรมาชวนไปเที่ยว ก็อาจจะไปกับเพื่อนได้
แต่ถ้าตั้งใจ ก็อาจจะปฏิเสธเขาไป

จะปฏิเสธหรือไม่ปฏิเสธก็อยู่ที่บารมีตัวที่ ๒ คือ
“**สัจจะบารมี**” ก็ต้องมีสัจจะ คือความจริงใจต่อความ
ตั้งใจของเรา บางทีตั้งใจจะรักษาศีล ๕ พอตกเย็นเพื่อนมา
ชวนไปกินเหล้า เอ้า เปลี่ยนใจ ก็เลยไม่รักษาศีลข้อ ๕ ไป
อย่างนี้แสดงว่าไม่มีสัจจะ ตอนต้นนี้อิฐฐานมีความตั้งใจ
ว่า วันนี้อย่างไรจะรักษาศีล ๕ แต่พอตีตกเย็นเพื่อนมาชวน
ไปกินเหล้า เกรงใจเพื่อนมากกว่าเกรงใจตัวเอง

หลวงตามหาบัวท่านเคยพูดว่า “ถ้าเกรงใจคน **ธรรม**
ก็แปลก” ธรรมก็คือศีลธรรม อะไรต่างๆ พอคนมาขอร้องก็
เกรงใจ ทำตามที่เขาขอ สัจจะ วาจาที่เราตั้งไว้ว่าจะรักษาศีล
จะไม่โกหกก็อาจจะลืมไป เพราะว่ามีคนมาขอร้องอะไร
ก็เกรงใจเขาไม่อยากจะทำให้เขาเสียใจ ไม่อยากให้เขาโกรธเรา
อะไรทำนองนี้ หลวงตาบอก ท่านไม่เกรงใคร ท่านเกรงธรรม
ถ้าเกรงใจคนแล้ว ธรรมแปลก ต้องเกรงธรรม อย่าไป
เกรงใจคน ถ้าเราตั้งใจรักษาศีล ๕ แล้ว เราต้องมีสัจจะ

ใครจะมาชวนไปกินเหล้า ก็บอกไปไม่ได้ วันนี้ถือศีล ๕
ก็ไม่ได้ ต้องมีสัจจะ

เหมือนกับพระพุทธเจ้าตั้งสัจจะอธิฐานอยู่ใต้โคน
ต้นโพธิ์ว่าจะนั่งภาวนาไปจนตรัสรู้ ถ้ายังไม่ตรัสรู้ธรรมอัน
ประเสริฐ จะไม่ลุกจากที่นั่งนี้ไป ถึงแม้เลือดในร่างกายจะ
เหือดแห้งไป ก็จะไม่มีการที่จะลุก ยอมตาย ถ้าจะลุกก็คือ
ได้ตรัสรู้ธรรมอันวิเศษแล้ว ถึงทำให้ท่านสู้กับกิเลสที่ยาก
จะลุก เพราะนั่งไปแล้วมันปวด มันเจ็บทรมานสรวนกาย
ต้องมีสัจจะ คนเราตั้งใจจะทำอะไรแล้ว ถ้าไม่มีสัจจะมักจะ
ล้มเหลว เช่น คนเรามักจะชอบตั้งใจ ตั้งจิตอธิฐานวันปีใหม่
ว่าจะเป็นคนดี จะขยัน จะไม่งอน ไม่โกรธ ไม่เกลียด ทำได้
ไม่กี่วันล้มแล้ว พอกิเลสเข้ามาปั๊บนี้ ล้มหมดเลย เพราะไม่มี
สัจจะ ถ้ามีสัจจะแล้วจะไม่ล้ม

เมื่อมีสัจจะแล้วก็ต้องมี “วิริยะบารมี” คือต้องทำ
ในสิ่งที่เราตั้งใจจะทำ ถ้าเรายังไม่ทำมันก็ยังไม่สำเร็จผล
นั้นพอตั้งใจว่าจะทำบุญทำทานเป็นประจำทุกวัน ใส่บาตร
ทุกเช้านี้ ถึงเวลาก็ต้องทำ ถ้าไม่ทำมันก็ไม่ได้ผล แล้วข้อ
สุดท้าย บารมีข้อสุดท้ายก็คือ “ขันติบารมี” ต้องมีความ

อดทน เพราะทำความดีมักจะมีมารมาขวางอยู่เรื่อย มักจะมีเพื่อนมาชวนไปเที่ยว ไปกินเหล้า มักจะมีใครมาเหยยให้เราไปทำในสิ่งที่เราไม่อยากจะทำ

นี่คือบารมีทั้ง ๑๐ ประการในพระพุทธศาสนา ที่จะยกระดับจิตของผู้ปฏิบัติให้สูงจากมนุษย์ไปเป็นเทพ เป็นพรหม เป็นพระอริยบุคคลตามลำดับขั้นของบารมีที่เราสร้าง ถ้าทำทานบารมี รักษาศีลบารมีได้ เราก็จะขึ้นจากมนุษย์ไปเป็นเทวดา ถ้าเราต่อด้วยอุเบกขาบารมี เราก็จะไปเป็นพรหม แล้วถ้าเราต่อด้วยปัญญา เราก็จะไปเป็นพระอริยบุคคล ไปพระนิพพาน

นี่คือสรุปเรื่องของบารมี ๑๐ ประการให้ท่านได้ฟัง อย่างนั้นอย่าไปขอ บารมีขอไม่ได้ บารมีต้องสร้างกัน ต้องทำกันเอง ไม่มีใครทำแทนเราได้



๑๕. โลกธรรม

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๒๖ กันยายน ๒๕๖๔

ถาม: ช่วงนี้ตามข่าว อ่านข่าวไปก็มักจะได้ยินข่าวคนได้ลาภเลื่อนลาภ ได้ยศเลื่อนยศกันอยู่เรื่อยครับพระอาจารย์ แม้แต่ตัวผมเองก็จริงๆ แล้ว ช่วงนี้ในชีวิตที่ผ่านมาก็ยังถือว่าได้โลกธรรมฝ่ายดีอยู่ครับ ได้ลาภ ได้สรรเสริญ ได้สุข อยู่มากพอสมควรครับ แต่ว่าในจิตใจ มันก็ยังมีความกังวลอยู่เสมอครับว่า อีกคู่จะตามกันมาด้วยครับ ผมก็เลยขอโอกาสพระอาจารย์เมตตาพูดถึงโลกธรรมให้ฟังครับ แล้วก็เรามีหน้าที่ที่จะปฏิบัติต่อโลกธรรมอย่างไรบ้างครับ พระอาจารย์ ขอความเมตตาครับ

ตอบ: โลกธรรมนี้ เรามักจะพูดว่าเป็นโลกธรรม ๘ ๘ เพราะว่ามันมาเป็น ๔ คู่ด้วยกัน โลกธรรมคือสิ่งที่ทุกคนที่มาเกิดในโลกนี้จะต้องสัมผัสกัน จะต้องเจอกัน ก็คือลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา กัน เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ทุกคนอยู่อย่างมีความสุขกัน แต่ไม่รู้ว่าลาภยศสรรเสริญ สุขนี้ มันมีทั้งส่วนที่เจริญและส่วนที่เสื่อม เวลาเจริญก็จะดีใจกัน มีความสุขกัน เวลาเสื่อมก็จะเสียใจ มีความทุกข์กัน

วิธีที่จะปฏิบัติอย่างถูกต้องก็ต้องปฏิบัติแบบ พระพุทธเจ้า พระอรหันต์เท่านั้น คือไม่ยินดียินร้ายกับ โลกธรรม เวลาได้ลาภมาก็ไม่ดีใจ เวลาเสียลาภไปก็ไม่เสียใจ การกระทำที่ไม่ยินดียินร้ายกับลาภยศสรรเสริญ สุขได้ ก็ต้องไม่อาศัยมัน ไม่พึ่งมันเป็นเครื่องมือให้ความสุขกับใจ ถ้าตราบได้ยังพึ่งลาภยศสรรเสริญสุขมาให้ความสุขกับใจ ตรานั้นก็ต้องมีความวิตกกังวล มีความห่วงใยในลาภยศสรรเสริญสุขที่ได้มา ว่ามันจะมีวันเสื่อม ไม่ช้าก็เร็ว ไม่จากกันตอนเป็น ก็ต้องจากกันตอนตาย

จนจิตใจก็ต้องมีความทุกข์ มีความกังวลห่วงใยกับเรื่องลาภยศสรรเสริญสุขตลอดเวลา แล้วบางเวลาก็หนี

ไม่พ้นที่จะต้องเจอความเสื่อม เช่น ช่วงนี้เป็นช่วงที่เศรษฐกิจตกต่ำ เนื่องจากการแพร่ระบาดของโรคภัย ทำให้คนไม่สามารถทำมาหากินได้อย่างเป็นปกติ คนที่ตกงาน คนที่ไม่มีงานทำก็ไม่มีลาภ ไม่มีเงินเข้ามา ก็จะเจอภาวะของความเสื่อมของลาภยศสรรเสริญสุข ก็เลยเกิดความทุกข์ เกิดความวุ่นวายใจต่างๆ ขึ้นมา

แต่สำหรับผู้ที่ไม่ได้อาศัยลาภยศสรรเสริญสุขเป็นเครื่องมือให้ความสุข เช่น นักบวชทั้งหลาย เขาไม่ได้แสวงหา เขาไม่ได้อาศัยลาภยศสรรเสริญให้ความสุขกับเขา เขาอาศัยความสงบของใจเป็นเครื่องมือให้ความสุข แทนที่จะหาลาภยศสรรเสริญสุข เขาก็หาความสงบกัน จากการปฏิบัติธรรม รักษาศีล นั่งสมาธิ เจริญปัญญา การปฏิบัติเหล่านี้จะทำให้ใจมีความสุข เมื่อมีความสุข ก็ไม่ต้องอาศัยความสุขจากลาภยศสรรเสริญ จากรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ

นี่คือวิธีปฏิบัติที่จะทำให้เราไม่วุ่นวายใจกับเรื่องลาภยศสรรเสริญสุข ก็คือเราต้องเปลี่ยนวิธีหาความสุข จากหาความสุขจากลาภยศสรรเสริญ จากรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ ก็มาหาความสุขจากการทำใจให้สงบ ด้วยการถือศีล

ด้วยการฝึกสติ นั่งสมาธิ ด้วยการฟังเทศน์ฟังธรรมเพื่อให้เกิดปัญญา ที่จะนำมาใช้ในการสอนใจให้ละความโลภ ความโกรธ ความหลงต่างๆ ที่ทำให้ใจวุ่นวายไม่สงบ

นี่คือวิธีการที่ถูกต้องซึ่งทุกคนสามารถทำได้ คือ ไม่จำเป็นว่าจะต้องเลิกละลาภยศสรรเสริญสุขแบบทันทีทันใด ก็ใช้วิธีแบบลดละมันไป เหมือนกับเวลาที่เราเลิกสิ่งต่างๆ ที่เราเห็นว่าเป็นภัยกับเรา เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรืออบายมุขต่างๆ ถ้าเรารู้ว่ามันเป็นพิษเป็นภัยกับเรา เราก็ยังไม่มีการเลิกที่จะเลิกมันได้แบบทันทีทันใด เราก็ใช้การลดเป็นขั้นตอนไป ลดทีละ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ๒๐ เปอร์เซ็นต์ แล้วก็เปลี่ยนวิธีหาความสุขจากแบบเดิม มาหาความสุขแบบใหม่ คือมาฝึกสมาธิกัน

ทำเป็นขั้นเป็นตอนไป ทีละ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ก็ได้ เราละลาภยศสรรเสริญสุข ๑๐ เปอร์เซ็นต์ เราก็จะมีเวลามาให้กับการสร้างความสุขกับจิตใจ จากการฝึกสมาธิ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ถ้าเราละ ๒๐ เราก็จะมีเวลามาปฏิบัติเพิ่มมากขึ้น คือลาภยศสรรเสริญสุขมันมา ก็เพราะเกิดจากการหาเงินทองของเรา จากการทำงาน ทำมาหากินต่างๆ

นั่นถ้าเราลดความต้องการในลาภยศสรรเสริญสุขได้ เราก็ลดการทำงานให้น้อยลงได้ เราก็จะมีเวลาที่จะเอามาใช้กับการสร้างความสุขทางใจ ความสงบ ด้วยการปฏิบัติธรรม

นี่คือถ้าเราเห็นโทษ เห็นภัยของลาภยศสรรเสริญสุขว่า มันเป็นสิ่งที่ทำให้เราต้องกังวลใจอยู่เรื่อยเรื่อย เพราะเรารู้ว่ามันเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน ไม่รู้ว่ามันจะมามากมาน้อยหรือไม่มา เมื่อมันเกิดความไม่แน่นอน ก็เกิดความกังวลใจขึ้นมา ถึงแม้จะมีความสุขจากลาภยศสรรเสริญสุข แต่ในขณะที่เดียวกันก็มีความกังวลใจ และความเสียใจเวลาที่เกิดความเสื่อมเสียปรากฏขึ้นมา นั่นถ้าเราได้ยินได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าแล้ว รู้ว่าลาภยศสรรเสริญสุขนี้มันมีความทุกข์ตามมาด้วย

ถ้าไม่อยากจะทุกข์กับลาภยศสรรเสริญสุข ก็ต้องเลิกเสพมัน ด้วยการเปลี่ยนวิธีมาเสพความสุขที่เกิดจากความสงบ ค่อยเป็นค่อยไป เริ่มมาฝึกนั่งสมาธิ วันไหนมีเวลาว่าง แทนที่จะไปหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย เช่น ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง หรืออะไรทำนองนี้ ก็เอาเวลานั้น

มาฝึกนั่งสมาธิกัน เราต้องมีการแลกเปลี่ยน เอาเวลาที่เราหาความสุขทางรูปเสียงกลิ่นรส มาหาความสุขจากการทำให้ใจให้สงบกัน แล้วพอเราเลิกทำแล้ว ได้สัมผัสกับความสุขจากความสงบ เราก็จะรู้สึกว่ามันมั่นคงกว่า

เพราะเป็นความสุขที่เมื่อเรารู้จักวิธีทำให้มันเกิดขึ้นมาได้ เราก็จะสามารถทำให้มันเกิดขึ้นได้อีกเรื่อยๆ มันมั่นคงกว่า แน่นนอนกว่า ถ้าเรารู้จักทำมันนะ เราก็อยากจะเพิ่มความสุขที่เกิดจากความสงบให้มากขึ้น เราก็จะละการหาความสุขทางลาภยศสรรเสริญ ทางรูปเสียงกลิ่นรสให้น้อยลงไปตามลำดับ จนถึงขีดหนึ่งเราก็จะสามารถไปบวชได้ ไปอยู่แบบนักรบวชได้ นี่คือวิธีการที่ปฏิบัติ จนบรรลुरुธรรมชั้นสูง ก็จะเป็นจิตของพระพุทธเจ้า จิตของพระอรหันต์

จิตของท่านนี้เปรียบเหมือนกับหยदन้าบนใบบัว จิตของท่านนี้เป็นเหมือนใบบัว ส่วนโลกธรรมนี้เป็นเหมือนหยदन้า ถึงแม้ว่าจะสัมผัสกัน แต่ไม่ซึมซาบ ไม่ดูดเข้าหากัน ต่างฝ่ายต่างอยู่ พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ท่านก็ยังมีคนถวายเป็นปัจจัย ยกย่องสรรเสริญ แต่ใจของท่านไม่ได้ไป

ดื่อกดีใจ แล้วเวลาที่เสื่อมไปเสียไป ท่านก็ไม่ได้เสียอกเสียใจ เพราะใจของท่านนั้นเป็นเหมือนใบบัว ไม่ดูดเอาภายศสรรเสริญเข้าไป

ไม่เหมือนกับใจของพวกเรา ปุณฺณนี้ เป็นเหมือนกระดาศซ์บกระดาศซ์ม พอเอาน้ำหยดลงไปหยดหนึ่งนี้ มันดูดหายไปหมดเลย กลายเป็นเนื้อเดียวกับกระดาศซ์ไปเลย เราต้องมาเปลี่ยนใจของพวกเรา จากการเป็นกระดาศซ์บกระดาศซ์ม ให้มาเป็นใบบัว ด้วยการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา นี้เอง อันนี้ก็ตอบโดยสรุปคร่าวๆ







Q&A

๑๖. จิตฟุ้งซ่าน แก้ไขอย่างไร?

สนทนาปัญหารธรรม วันที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๖๔

ถาม: ช่วงนี้เป็นช่วงของโควิด กลัวเรื่องวัคซีน กลัวผลข้างเคียง กลัวติดโรค แล้วก็หยุดงานไปนาน ก็เศรษฐกิจสถานะก็แย่ไปหมดครับพระอาจารย์ ทุกคนกำลังฟุ้งซ่านกันอยู่ ผมก็เลยอยากกราบเรียนถามพระอาจารย์ครับ ขอโอกาสพระอาจารย์เมตตาว่า จิตที่ฟุ้งซ่านมีวิธีแก้ไขอย่างไรครับ

ตอบ: คือความฟุ้งซ่านนี้ก็จัดการได้ ๒ ระดับด้วยกัน ระดับแรกคือจัดการให้มันหยุดชั่วคราว เหมือนคุณหมดเวลาเกิดอุบัติเหตุ ขึ้นตันก็ต้องหยุดการไหลของเลือดก่อน แล้วค่อยมารักษาส่วนอื่นต่อไป อันนี้ก็เหมือนกัน จิตที่มี

อาการฟุ้งซ่านนี้ ก็เป็นเหมือนรถที่วิ่งลงเขาเนี่ย รถที่วิ่งลงเขาเนี่ย ที่ไม่ได้เหยียบเบรก เขาจะไม่หยุดของเขาสอง จะให้หยุดก็ต้องเหยียบเบรก ใจของเราเวลาฟุ้งซ่าน ก็เหมือนความคิดนี้ มันก็หมุนตัวๆ เหมือนล้อรถยนต์ การที่จะให้ล้อรถยนต์มันหยุดหมุน ก็ต้องเหยียบเบรก

การที่จะให้ความคิดเราหยุดก็ต้องใช้สติ เช่น พุทธานุสสติ ให้ระลึกถึงพระพุทเจ้า พุทโธฯ พยายามท่องพุทโธฯๆ ไป จนกว่าจิตจะหยุดคิด หายฟุ้งซ่าน ถ้าตั้งใจจริงๆ เข้าไม่กินาที่ก็หยุดได้ เมื่อเราตั้งใจแล้ว รู้ผลมาก่อนว่าถ้าใช้พุทโธเดียวมันก็หยุด แต่ถ้าเราไม่เคยใช้ เราอาจจะลังเลสงสัย ตั้งแล้วก็ไม่มั่นใจว่าจะหยุดได้ แต่ถ้าเคยใช้มาแล้วนี่ พอจิตฟุ้งซ่าน ใช้พุทโธฯๆ ไป ไม่กินาที่มันก็หยุดคิดได้ อาการฟุ้งซ่านมันก็จะหยุดชั่วคราว แต่ถ้าเราปล่อยไปคิดใหม่ เราหยุดพุทโธ แล้วปล่อยให้คิดใหม่ เดียวมันก็ฟุ้งซ่านได้

นั่นหลังจากที่เราสามารถหยุดความฟุ้งซ่านได้ด้วยสติแล้ว ขั้นตอนต่อไปเราก็ต้องหยุดมันอย่างถาวร ด้วยการใช้อนุภาวิเคราะห้ถึงความฟุ้งซ่านของเราว่า

กำลังฟุ้งซ่านกับเรื่องอะไร เช่น ฟุ้งซ่านกับเรื่องร่างกายของเรา ชีวิตของเราว่ามันจะแย่งลงไปเรื่อยๆ มันจะเจ็บไข้ได้ป่วย มันจะอดอยากขาดแคลน ก็ต้องใช้ปัญญาวิเคราะห์ดูว่า แล้วชีวิตของเรา ความเป็นจริงเป็นยังไง มันเที่ยงหรือไม่เที่ยง มันจะอยู่ดีไปตลอดได้หรือเปล่า มันจะมีกินมีใช้มีอยู่ มีอะไรไปได้ตลอด โดยที่ไม่เจ็บไม่ไข้ได้หรือเปล่า

ถ้าเรามองไปดูความเป็นจริง ร่างกายมันก็ต้องเสื่อมไปตามสภาพของมัน แล้วก็โรคภัยไข้เจ็บมันก็ต้องเกิดขึ้นตามลำดับ แล้วในที่สุดมันก็จะถึงความตาย ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม จะเป็นคนมั่งมีหรือคนที่ตงาน คนไม่มีข้าวกิน ความจริงของร่างกายมันก็เป็นเหมือนกัน แล้วถ้าเราไม่ยอมให้ความจริงของร่างกายปรากฏขึ้น ใจของเราก็จะเครียด ใจของเราก็จะฟุ้ง ดิ้น หาทางออกกัน หาทางแก้กัน แต่แก้ยังไงก็แก้ได้ แต่ก็เป็นการแก้แบบชั่วคราวเป็นพักๆ ไป เช่น ช่วงนี้อาจจะแก้ให้โรคมันหยุดระบด ก็เพื่อกลับมาทำงานทำการอะไรกัน แต่ร่างกายมันก็เดินต่อไปสู่ความแก่ ความเจ็บ ความตายของมัน

แล้วก็ต้องไปเครียดกับมันต่อไปเวลาที่ไม่สบาย ที่มาปรึกษาหมอเนี่ย มีคนติดตามหมอเยอะแยะ เพราะเครียดเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ไม่อยากจะให้โรคภัยไข้เจ็บมันเกิดขึ้น หรือเกิดแล้วจะให้มันหาย มันหาย รักษาโรคนี้หาย เดี่ยวก็มีโรคใหม่เข้ามา มันจะต้องเจอโรคไปเรื่อยๆ จนในที่สุดมันก็ต้องสิ้นสุดลงด้วยความตาย นี่คือความเป็นจริงของร่างกาย ที่เราต้องวิเคราะห์และยอมรับสภาพ ถ้าเรายอมรับสภาพว่ามันต้องเจ็บไข้ได้ป่วย มันต้องตาย มันก็ต้องแก่ ไม่มีทางที่จะหลีกเลี่ยงหนีพ้นไปได้ ถ้าจิตเรายอมรับความจริงนี้ ก็พยายามทำให้ดีที่สุดในขณะที่ยังทำได้อยู่ รักษาโรคได้ก็รักษาไป รักษาร่างกายได้ก็รักษาไป แต่ถ้ามันถึงขีดที่มันไม่สามารถที่จะไปรักษาได้ ไปทำอะไรได้ มันก็ต้องยอมรับความเป็นจริง ยอมให้มันแก่ ให้มันเจ็บ ให้มันตายไป ถ้าเรายอมรับความจริงเหล่านี้ได้ ความเครียดก็จะหายไป

ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเราหมั่นสอนตนเองอยู่เรื่อยๆ ว่า “เมื่อเกิดมาแล้ว ย่อมมีความแก่เป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ ย่อมมีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความเจ็บไข้ได้ป่วยไปไม่ได้

ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ ย่อมมีความตายเป็นธรรมดา”
ให้สอนใจอยู่เรื่อยๆ แล้วใจมันจะค่อยยอมอ่อนเข้ามา
รับความจริง จะไม่ต่อต้าน จะไม่ฝืนความจริง ถ้าไม่ฝืน
ความจริง จะไม่เครียด ที่มันเครียดเพราะมันฝืน มันไม่ยอม
ให้เกิดขึ้น แต่ฝืนยังไง ต่อสู้ยังไง ต่อต้านยังไง ก็สู้ความจริง
ไม่ได้ งั้นใครยอมรับความจริงได้ก็จะไม่เครียด ใครรับความ
จริงไม่ได้ก็ต้องเครียดไปเรื่อยๆ นี่คือเหตุการณ์ของ
ความเครียดที่เกี่ยวกับเรื่องเจ็บไข้ได้ป่วย หรือเรื่องการตาย
เรื่องการอดอยากขาดแคลน

ถาม: ครับผม ผมฟังดู สรุปก็คือเรื่องของสติกับปัญญา
ใช้ไหมครับ ปัญญาในนี้จะยาก

ตอบ: ใช่ ยากเพราะเราไม่เคยฝึก ไม่เคยคิดกัน แต่ถ้าเราฝึก
เราคิด คิดแล้วมันก็เหมือนกับวิชาหมอนี่ เริ่มต้นเรียน โอ้โห
มันยากเหลือเกิน ต้องเรียนอะไรตั้งเยอะแยะ ตั้ง ๖ ปี แต่ถ้า
เรามีความเพียร ความพยายาม เรียนไปเรื่อยๆ เดี่ยวมัน
ก็เรียนจบได้ ก็สามารถมารักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้
วิชาของพระพุทธเจ้าก็เหมือนกัน ก็เป็นวิชาทางด้าน
จิตศาสตร์ จิตเวช วิธีรักษาจิตใจไม่ให้เครียด ไม่ให้ทุกข์

กับเหตุการณ์ต่างๆ คือการรู้จักควบคุมใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน
แล้วพอไม่ฟุ้งซ่านแล้ว ก็ต้องสนใจ สอนความจริงให้
กับใจ พอใจรู้ความจริง ใจก็จะปรับตัวมันไปเองโดย
ธรรมชาติ มันจะไม่ฝืน เพราะมันรู้ว่าฝืนไปก็ทุกข์ไปเปล่าๆ
เครียดไปเปล่าๆ ไม่เกิดประโยชน์อะไร นี่คือวิชาทาง
ศาสนาพุทธ คือเกี่ยวกับการดูแลรักษาจิตใจ

ถาม: วิธีก็คือเราก็คิดไปเรื่อยๆ นะครับพระอาจารย์
คิดว่าวันหนึ่งมันจะต้องเป็นอย่างนี้

ตอบ: เออ ต้องคอยเตือนเรา เราไม่ยอมคิดกัน เรากลัวมัน
คิดว่าพอคิดแล้วเหมือนสาปแช่งตัวเราเอง ความจริงมัน
เป็นความรู้ที่เราจะต้องคอยเตือนใจให้มันฝังอยู่ในใจเรา
แล้วเราจะได้ปรับใจของเรา เตรียมรับกับเหตุการณ์ที่จะ
เกิดขึ้น พอเราปรับใจเตรียมรับกับเหตุการณ์ได้ ไม่ฝืน
มันก็ไม่เครียด ที่มันเครียดเพราะมันฝืน มันไม่อยากให้
เกิดขึ้น เท่านั้นเอง



๑๗. คนโง่ของวันเกิด คนฉลาดของวันไม่เกิด

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๔

ถาม: เห็นกราฟฟิก เป็นคำเทศนาของอาจารย์ขึ้นมาว่า “คนโง่ไปฉลองวันเกิด แต่คนฉลาดฉลองวันไม่เกิด” ครั้นพระอาจารย์ ผมก็เลยตั้งหัวข้อนี้เพื่อมาขอความกระจ่างเมตตาจากพระอาจารย์ครับ ช่วยขยายความด้วยนะครับ พระอาจารย์ครับ

ตอบ: ก็คนโง่ก็คือคนไม่รู้ผลของการเกิดว่าเป็นอย่างไร เกิดแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ แล้วก็ต้องตาย ซึ่งเป็นความทุกข์อย่างยิ่ง ไม่มีใครอยากแก่ ไม่มีใครอยากเจ็บ ไม่มีใครอยากตาย แต่ก็ยังอยากมาเกิดกันอยู่ นี่เป็นคนที่ไม่มีความปัญญามองไม่เห็นเหตุกับผล เหตุก็คือการเกิด

ผลก็คือความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความทุกข์ที่พวกเราต้องพบกัน ทุกครั้งที่เรามาเกิด แต่คนฉลาดอย่างพระพุทธเจ้า พระอรหันต์นี้ ท่านเห็นด้วยปัญญาว่า เกิดแล้วมันต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เป็นความทุกข์ ท่านก็เลยแสวงหาวิธีที่จะทำให้ท่านไม่ต้องกลับมาเกิดอีก

พระพุทธเจ้าก็เป็นบุคคลแรกที่ได้ค้นพบวิธีที่จะทำให้ไม่ต้องมาเกิด มาแก่ มาเจ็บ มาตายกัน ด้วยการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา หรือ ทาน ศีล ภาวนา หลังจากนั้นพระองค์ก็ทรงนำความรู้นี้ไปเผยแผ่สั่งสอนให้แก่ผู้อื่น คนที่มีศรัทธามีความเชื่อเลื่อมใส ก็น้อมนำเอาไปปฏิบัติ จนในที่สุดก็ได้พบกับวันที่ไม่เกิด คือ การสิ้นสุดของกิเลสตัณหา ตัวที่เป็นผู้ผลักดันให้จิตมาเกิดอยู่เรื่อยๆ นั้นเอง ท่านก็เลยหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างแท้จริงและอย่างถาวร ไม่ต้องกลับมาเกิด ก็ไม่ต้องมาแก่ มาเจ็บ มาตายอีกต่อไป นี่คือวันไม่เกิดของพระพุทธเจ้า และของพระอรหันตสาวก

ถาม: ขอบพระคุณครับพระอาจารย์ พระอาจารย์ให้พรตั้งแต่ต้นรายการเลยครับ ให้มาเกิดเป็นครั้งสุดท้ายครับ

ตอบ: เออ นั่นแหละดีที่สุด นี่แหละคือเป้าหมายที่แท้จริง ถ้าถามว่ามาเกิดทำไม มาเกิดเพื่อยุติการเกิด อย่ากลับมาเกิดอีกต่อไปเลย เพราะว่ากลับมาเกิดแต่ละครั้ง ก็ต้อง มาแก่ มาเจ็บ มาตาย และพลัดพรากจากกัน อย่างที่เรา ทุกข์กันขณะนี้ ก็เป็นผลที่เกิดจากการมาเกิดของเรานี้เอง ถ้าไม่มาเกิด มันก็ไม่มีแก่ ไม่มีเจ็บ ไม่มีตาย พระพุทธเจ้า จึงทรงตรัสไว้ว่า “ทุกข์ย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่เกิดเท่านั้น”

ตราบใดที่ยังมีการเกิด ไม่ว่าจะเกิดดีขนาดไหน เป็นพระเจ้าแผ่นดิน เป็นประธานาธิบดี เป็นมหาเศรษฐี ก็หนีไม่พ้นความแก่ ความเจ็บ ความตายไปได้ และเงินทอง อำนาจที่ได้จากเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ เป็นผู้ร่ำผู้รวย ก็ไม่สามารถ ดับความทุกข์ที่เกิดจากความแก่ ความเจ็บ ความตายไปได้ นี่ก็คือเรื่องของชีวิตของพวกเรา ถ้าถามว่า “มาเกิดทำไม” ถ้ามาศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้าแล้วก็ มาเกิดเพื่อยุติการเกิด ขอให้การเกิดครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย อย่าได้กลับมาเกิดอีกต่อไปเลย ไม่ว่าจะไปเกิดในที่ไหน มันก็ต้องเสื่อม ไปเกิดบนสวรรค์ชั้นเทพ ชั้นพรหม มันก็ต้องเสื่อม แล้วก็ ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ต่อไป แล้วก็ต้องมาแก่ มาเจ็บ มาตาย มาสร้างเวรสร้างกรรมกันต่อไป ไม่รู้จักจบจักสิ้น

ความทุกข์ที่พวกเราได้ผ่านจากการมาพบความแก่ ความเจ็บ ความตายนี้ อยากจะรู้ว่ามีมากมายขนาดไหน พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า ถ้าเอาน้ำตาที่เราร้องกันหลังกัน ในแต่ละครั้งที่เรามีความทุกข์นี้ ของแต่ละภพแต่ละชาติ ถ้ามารวมกันแล้วนี้ น้ำตาของพวกเรานี้ ที่เราได้หลังกันมาแล้วนี้ มันมากกว่าน้ำในมหาสมุทร คิดดูสิ ปริมาณน้ำในมหาสมุทรนี้ขนาดไหน แต่น้ำตาของพวกเราที่เราหลังกัน แม้จะหลังกันเพียงทีละเล็กทีละน้อย แต่เมื่อมารวบรวม ในของแต่ละภพแต่ละชาติที่เราได้เกิดมาแล้วนี้ มันมีมาก ยิ่งกว่าน้ำในมหาสมุทร

นี่คือปริมาณของการเวียนว่ายตายเกิดของเราที่ผ่านมา และจะเป็นอย่างนี้ต่อไปอีก จนกว่าเราจะได้มาพบกับ พระพุทธศาสนา ที่จะสอนให้เรารู้จักวิถียุติการมาเกิดนี้ เท่านั้น ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนานี้ จะไม่มีใครในโลกนี้ สามารถจะสอนให้เรายุติการมาเกิดได้เลย ต้องมีคนอย่าง พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ แล้วก็นำเอาความรู้นี้มาสอนให้แก่ พวกเราเท่านั้น จันพวกเรานี้ถือว่าโชคดีมหาโชค ที่ได้มาเกิด ในยุคที่มีคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่สอนให้เราสามารถยุติ การเกิดแก่เจ็บ ตายได้ซึ่งไม่ใช่เป็นโอกาสที่จะเกิดขึ้นได้บ่อยๆ

แต่แต่ละครั้งที่เรามาเกิดนี้ไม่ได้หมายความว่าเราจะพบกับพระพุทธศาสนาทุกครั้งไป เพราะพระพุทธศาสนาของแต่ละพระพุทธเจ้า^{นี้}ก็มีอายุขัยของเขา เช่น ของศาสนาพุทธที่เราเคารพนับถือกัน^{นี้} พระพุทธเจ้าก็ทรงประมาณไว้ว่า ประมาณ ๕๐๐๐ ปีด้วยกัน ก็จะสิ้นสุดลง ตอน^{นี้}ก็มาอยู่กึ่งทางแล้ว เลยครึ่งทางมาหน่อย กึ่งพุทธกาลก็ ๒๕๐๐ ก็ผ่าน กึ่งพุทธกาลมา ๖๔ ปี เหลืออีก ๒๐๐๐ กว่าปี ศาสนา^{นี้}ก็จะสูญหายไปจากโลก^{นี้}

ที่สูญหายก็เพราะว่าไม่มีใครสนใจศึกษาและปฏิบัติ ยังไม่มีใครเข้าใจ และไม่มีใครสนใจ ก็ถือว่าผู้ที่^{จะ}มาเกิดต่อไปในภพภาคหน้า หลังจาก^{ที่}ศาสนาได้เสื่อมลงไป^{แล้ว}นี้ ก็จะได้ไม่มีโอกาสที่จะรู้ว่าวิธีการยุติการเกิดแก่เจ็บตายของ^{ตน}นี้ จะทำได้อย่างไร ต้องรอไปอีก ไม่รู้อีกนานเท่าไร จนกว่าจะมีพระพุทธเจ้าองค์ใหม่มาตรัสรู้ แล้วมาเผยแผ่ธรรม ซึ่งพระพุทธเจ้าก็ทรงพยากรณ์ว่า จะมีพระศรีอารียหรือพระศรีอารียเมตไตรย ที่จะเป็นพระพุทธเจ้าองค์ต่อไป ที่จะมาตรัสรู้และนำเอาคำที่ทรงตรัสรู้^{นี้}มาเผยแผ่ให้แก่สัตว์โลกอีกครั้งหนึ่ง

แต่การที่เราจะไปรื้อพระศรีอารีย์นี้เป็นการคิดที่ไม่ฉลาด เป็นการคิดที่ไม่รอบคอบ และเป็นความคิดที่โง่ เพราะว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์นี้ สอนเหมือนกันหมด อย่าไปคิดว่าพระพุทธเจ้าองค์ต่อไปนี้จะพิเศษกว่าพระพุทธเจ้าของเราที่มีอยู่ในปัจจุบันนี้ เหมือนกัน ความสามารถ ความรู้ที่จะพาให้เราได้ยุติการเวียนว่ายตายเกิดนี้ เหมือนกันทุกๆ พระองค์ ซึ่งมีอยู่ ๓ หัวข้อใหญ่ๆ ไม่ว่าพระพุทธเจ้าองค์ใดมาตรัสรู้ มาสอนธรรมะ ก็จะสอน ๓ ข้อใหญ่ๆ นี้ คือ ๑. ให้ละการกระทำบาปทั้งปวง ๒. สร้างบุญกุศลทั้งหลายให้ถึงพร้อม ๓. ขำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ซึ่งก็แปลว่า “ศีล สมาธิ ปัญญา” นี่เอง

การสร้างบุญสร้างกุศลก็คือการทำทานนี้ การละการกระทำบาปทั้งปวง ก็คือการรักษาศีลต่างๆ และการขำระใจให้สะอาด ก็ต้องขำระด้วยการปฏิบัติสมาธิและปัญญา ถึงจะสามารถขำระต้นเหตุที่พาให้จิตใจพามาเกิดอยู่อย่างไม่มีวันสิ้นสุดได้ ก็คือตัดหาทั้ง ๓ ได้แก่ ๑. กามตัณหา ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ ๒. ภวตัณหา ความอยากมีอยากเป็น และ ๓. วิภวตัณหา ความอยากไม่มี

อยากไม่เป็น ที่จะถูกกำจัดได้ด้วยพลังของสมาธิและ
ปัญญาเท่านั้น

ดังนั้นตอนนี้เราได้โอกาสอันเลิศอันประเสริฐแล้ว
อย่าไปพลัดรอฟพระพุทธเจ้าองค์ต่อไป เพราะยังยาวไกล
ยังยาวนานมาก และไม่รู้ว่าจะได้มาเกิดในยุคที่ท่านมา
เกิดเป็นมนุษย์หรือไม่ เราอาจจะไปติดอยู่ภพอื่นก็ได้ และ
อีกอย่างหนึ่ง ถ้าเราพลัดไป คราวหน้าเราเจอพระพุทธเจ้า
องค์ต่อไป เราก็จะพลัดไปอีกเหมือนกัน เพราะมันเป็นนิสัย
เคยพลัดมาแล้ว มันก็จะพลัดไปเรื่อยๆ เดี่ยวเจององค์ต่อไป
ก็บอก เดี่ยว ขอรออีกองค์ก่อน เพราะการปฏิบัตินี้มันยาก
มันสวนกระแสของความรู้สึกของจิตที่ยังอยู่ภายใต้อำนาจ
ของตัณหาความอยาก

ดังนั้นเราต้องใช้สติใช้ปัญญาสอนเราว่า ไม่มีเวลาใดที่
จะดีเท่ากับเวลานี้แล้ว แล้วก็ถ้าเราไม่ทำนี้ เราก็จะไม่ทำ
ไปเรื่อยๆ เพราะคราวต่อไปเราก็จะเลื่อนไปเรื่อยๆ ผัดวัน
ประกันพรุ่งไปเรื่อยๆ จนไม่มีวันสิ้นสุด ดังนั้นรีบเบรคความ
คิดอันนี้ การผัดวันประกันพรุ่งเสีย แล้วก็บอกว่าต้องเริ่ม
ทำตั้งแต่บัดนี้ เพราะถ้าเริ่มทำแล้ว พระพุทธเจ้าทรงบอก

ว่า สามารถสำเร็จได้ ไม่ ๗ วัน ก็ ๗ เดือน ไม่ ๗ เดือน ก็ ๗ ปี

นี่ก็เอาธรรมชาติเรื่องของวันเกิดมาฝากให้ท่านทั้งหลาย
ได้ยินได้ฟัง เพื่อนำเอาไปพิจารณาต่อไป





Q&A

๑๘. มรณสติ

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๔

ถาม: ช่วงนี้เห็นข่าวคนเสียชีวิตเรื่อยๆ ครับ ผู้มีชื่อเสียงเสียชีวิตอยู่เรื่อย เรื่องความตายนี้มันใกล้ตัวเหลือเกินครับ พระอาจารย์ ก็เลยขอความเมตตาพระอาจารย์ ช่วยขยายความเรื่อง “มรณสติ” ครับ อยากจะฟังเรื่องนี้ครับผม

ตอบ: คือ เรื่องของความตายมันเป็นเงาที่ตามมากับความเกิด เกิดกี่คนก็ต้องตายกี่คน เท่านั้นแหละ เกิด ๑๐๐ คนก็ต้องตาย ๑๐๐ คน เพียงแต่ว่าเราไม่คิดกันเท่านั้นเอง เราก็เลยคิดว่าไม่ตายกัน ทุกคนที่อยู่ในโลกขณะนี้ ทั้งคุณหมอทั้งเรานี่ เดี่ยวก็ต้องตายกัน แต่เนื่องจากเราไม่คิด พระพุทธเจ้าบอกให้เรามรณสติ ให้คิดถึงความ

ตายกัน แต่เราไม่ยอมคิดกัน เรากลัวคำว่าตายกัน แล้วเวลา
คนตาย เราก็ไม่ยอมใช้พูดคำว่า “ตาย”

เราจะใช้ว่าสิ้นลมบ้าง ไปสวรรค์บ้าง แล้วแต่ฐานะ
ถ้าเป็นผู้สูงก็สวรรคตบ้าง มรณภาพบ้าง ใ้คำว่าตายนี้
ถือว่าเป็นอัมภมฺคฺล แต่ความจริงคำว่าตายนี้เป็นปัญญา
บ่งบอกถึงความจริงของชีวิตว่า มันเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง
พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ชาวพุทธเราหมั่นพิจารณาอยู่
เรื่อยๆ ว่า “เกิดมาแล้วย่อมมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย
เป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ ความเจ็บ ความตายไปไม่ได้”
การพิจารณาอยู่เรื่อยๆ นี้ จะทำให้ใจเตรียมพร้อมที่จะรับ
กับสภาพความเป็นจริง เมื่อใจพร้อมที่จะรับ ใจจะไม่วุ่นวาย
จะไม่ทุกข์ ใจจะไม่เดือดร้อน ใจจะไม่มี ความวิตกกังวลมาก
จนเกินไป เพราะรู้ว่าในที่สุดชีวิตก็ต้องมีวันสิ้นสุด

การพิจารณาความตายนี้เพื่อไม่ให้ประมาท เพื่อไม่
ให้คิดว่าเราจะอยู่ไปนานๆ การพิจารณาความตายนี้
เป็นการเตือนใจให้เราเห็นว่า ชีวิตของเรานี้มีวันสิ้นสุดลง
ทุกคน และอาจจะสิ้นสุดลงได้ทุกเวลานาที ดังนั้นใน
ขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ ควรจะใช้เวลาของการได้มาเกิด

เป็นมนุษย์นี้ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด ประโยชน์ที่เราจะได้รับจากการมาเกิดเป็นมนุษย์อย่างสูงสุด โดยเฉพาะในยุคที่มีพระพุทธศาสนา ก็คือปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อให้เรายุติการเวียนว่ายตายเกิดกัน เพื่อเราไม่ต้องกลับมาเกิดอีกต่อไป เพราะการเกิดนี้เป็นทุกข์ การไม่เกิดนี้ไม่มีทุกข์ ทุกข์ย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่เกิดเท่านั้น

จะเกิดมาดีขนาดไหน สูงขนาดไหน ก็ต้องเจอความทุกข์อยู่ เพราะทุกคนเมื่อเกิดแล้ว ย่อมมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย มีการพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา ล่วงพ้นไปไม่ได้ อันนี้คือหลักของการไม่ประมาทที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ชาวพุทธเราเตือนใจอยู่เรื่อยๆ ว่าให้เรารู้ว่าเวลาของเรานี้มันจะเคັทดาวน์ (count down) ไปเหมือนปีใหม่ที่เรากำลังเคັทดาวน์กัน อันนี้ก็คือชีวิตของเราก็จะสั้นลงๆ เหลือน้อยลงเหลือน้อยลงไปทุกวัน โอกาสที่เราจะได้ทำสิ่งที่มีประโยชน์กับจิตใจของพวกเรานี้ ก็จะมีเวลาน้อยลงเรื่อยๆ

ดังนั้นถ้าเรารู้ว่าเราจะต้องตาย เราจะได้เลือกเอาว่าเราควรจะทำอะไรดี เรายังจะทำกับสิ่งต่างๆ ที่จิตใจเรา

ไม่ได้รับประโยชน์แต่อย่างใด คือลาภยศสรรเสริญสุข เรียกว่า “**โลภธรรม**” มันไม่มีคุณประโยชน์อะไรกับจิตใจ นอกจากไม่มีคุณประโยชน์ มันยังเป็นโทษ มันทำให้ใจเราทุกข์ แล้วพาให้ใจเราต้องกลับมาเกิด มาแก่ มาเจ็บ มาตายอยู่อย่างไม่มีวันสิ้นสุด เราควรจะเปลี่ยนการหาสิ่งที่เป็นคุณเป็นประโยชน์กับจิตใจเราดีกว่า คือหามรรค ผลนิพพานนี้เอง

มรรคผลนิพพานนี้จะพาให้จิตใจเรา ได้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง เพราะจะไม่มีเกิดการเกิดอีกต่อไปนั่นเอง ด้วยการปฏิบัติ “ศีล สมาธิ ปัญญา” ถ้าเป็นพระ ถ้าเป็นฆราวาส ก็ให้ปฏิบัติ “ทาน ศีล ภาวนา” ซึ่งเป็นทางอันเดียวกัน ต่างตรงที่มีทานหรือไม่มีทาน ทานนี้สำหรับผู้ยังมีทรัพย์สมบัติ ข้าวของเงินทองอยู่ ศีล สมาธิ ปัญญา สำหรับผู้ที่ได้สละทรัพย์สมบัติไปหมดแล้ว ได้ออกบวชแล้ว ก็ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องทำทานอีกต่อไป เพราะไม่มีอะไรจะทำ ไม่มีอะไร ไม่มีสมบัติที่จะเอามาให้ผู้อื่นได้อีกแล้ว เพราะให้ไปหมดแล้วก่อนที่จะบวช

นี่คือประโยชน์ของการระลึกถึงความตาย มันไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่ากลัวอะไร ถ้าเรารู้ว่าความตายเป็นอย่างไร ความตายก็คือการสิ้นสุดของร่างกาย ซึ่งเป็นเพียงผู้ที่เป็นผู้รับใช้จิตใจ จิตใจนี้ไม่ได้เป็นร่างกาย จิตใจเป็นเจ้านายของร่างกาย “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” กายเป็นเพียงผู้รับใช้จิตใจที่ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย เราอยู่ที่ใจ เวลาร่างกายตายไป เราไม่ได้ตายไปกับร่างกาย จันเราไม่ต้องกลัวความตายของร่างกาย ความตายของร่างกายก็เป็นเหมือนกับการไปเปลี่ยนร่างกายนั่นเอง ร่างกายนี้ตายไป ใจที่ไม่ได้ตายที่ยังอยากจะได้ลาภยศสรรเสริญสุข ก็จะมาหา ก็จะไปหาร่างกายเพื่อที่จะได้เกิด เพื่อที่จะได้มาหาลาภยศสรรเสริญสุขใหม่ อีกรอบหนึ่งต่อไปนั่นเอง

นี่คือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวเรา คือร่างกายของเรา ไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเพียงผู้รับใช้เรา เหมือนรถยนต์คันหนึ่งที่เราเปลี่ยนเรื่อยๆ ไปซื้อรถยนต์มาคันหนึ่ง ขับไปได้สัก ๑๐ ปีก็หมดสภาพ เราก็ขาย แล้วเราก็เปลี่ยน ซื้อรถยนต์คันใหม่ คนขับไม่ได้เป็นอะไรไปกับรถยนต์ ใจก็ไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย แต่ใจขาดปัญญา ไม่มีใครสอนใคร บอกว่า ร่างกายไม่ได้เป็นใจก็เลยกลัวกัน คิดว่าตนเองเป็น

ร่างกาย แล้วพอร่างกายเป็นอะไรนี้ ก็จะทุกข์ วุ่นวายใจ เพราะไม่อยากให้เป็น

ความทุกข์เกิดจากความไม่อยากให้ร่างกายแก่ ไม่อยากให้ร่างกายเจ็บ ไม่อยากให้ร่างกายตาย ไม่ใช่เพราะความแก่ ความเจ็บ ความตายของร่างกาย ที่ทำให้ใจทุกข์ เหตุที่ทำให้ใจทุกข์ก็คือความอยากไม่ให้ร่างกายแก่ ไม่ให้ร่างกายเจ็บ ไม่ให้ร่างกายตาย เท่านั้นเอง ผู้ปฏิบัติธรรม พอเข้าใจหลักของอริยสัจ ๔ แล้วก็ยอมรับความจริงว่า ร่างกายนี้ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ก็ปล่อยมันแก่มันเจ็บ มันตายไป ไม่ต้องไปอยากให้มันไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย ใจก็จะไม่ทุกข์ อยากก็จะทุกข์ แล้วก็ไม่เปลี่ยนความจริงของร่างกายที่จะต้องแก่ เจ็บ ตาย ดังนั้นผู้ปฏิบัติก็จะเห็นว่าทุกข์เกิดจากความอยากไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย

แต่ไม่ได้ไปทำให้ความแก่ความเจ็บความตาย ยับยั้งได้ แต่อย่างใด อยากเท่าไรมันก็แก่เจ็บตายเท่านั้น สู้ยาไป อยากดีกว่า ใจจะได้ไม่ทุกข์ ใจจะได้อยู่อย่างสุขอย่างสบาย กับร่างกาย ดูแลมันไปตามอัตรภาพ เวลามันเจ็บไข้ได้ป่วยก็รักษามันไป แต่ไม่ตื่นเต้นตกใจ เวลามันจะตายก็ไม่ตื่นเต้น

ตกใจ เพราะรู้ว่ามันเป็นสิ่งที่จะต้องเกิดขึ้น ห้ามมันไม่ได้
นี่ก็คือเรื่องของมรณสติ ที่เอามาฝากท่านในวันนี้ คิดว่า
พอสมควร นอกจากว่าไม่มีใครอยากจะถามอะไรเพิ่มเติม
ก็เชิญถามได้







๑๙. สัปดาห์ ๑๐ กิเลสผูกมัดใจสัตว์โลก

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๔

ถาม: วันนี้ผมขอความเมตตาพระอาจารย์ครับ อยากจะฟังเรื่องสังโยชน์ ๑๐ ครับพระอาจารย์ สังโยชน์ ๑๐ คืออะไร แล้วก็มีความสำคัญอย่างไรครับ ขอความเมตตาครับผม

ตอบ: สังโยชน์ ๑๐ นี่คือเครื่องพันธนาการจิตใจให้ติดอยู่ในคุกตะรางของสังสารวัฏ ของไตรภพ ผู้ที่ต้องการจะหลุดออกจากความทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด ออกจากวัฏสงสารนี้ ต้องทำลายพันธนาการ ๑๐ ประการนี้ คือสังโยชน์ ๑๐ ถึงจะได้หลุดออกไปสู่พระนิพพานได้

ที่นี้สังโยชน์ ๑๐ นี้ ท่านก็มีแบ่งไว้เป็น ๒ ระดับ ระดับล่างกับระดับบน เรียกว่าสังโยชน์เบื้องต่ำ กับสังโยชน์เบื้องสูง สังโยชน์เบื้องต่ำก็มี ๕ ข้อ ข้อแรกคือ ๑. สักกายทิฏฐิ ๒. วิจิกิจฉนา ๓. สีลพทปราคาส ๔. กามราคะ และ ๕. ปฏิฆะ นี่คือสังโยชน์เบื้องต่ำ เบื้องล่าง และสังโยชน์เบื้องบนก็คืออีก ๕ ข้อ ได้แก่ ๑. รูปราคะ ๒. อรูปราคะ ๓. อุทธีจจะ ๔. มานะ และ ๕. อวิชชา อันนี้ไม่ได้แปลความหมายให้ เพียงแต่พูดคร่าวๆ ให้ฟังก่อน เดี่ยวจะค่อยมาเล่าทีละประเด็น

นี่ก็คือขั้นตอนในการบรรลุพระอริยบุคคลขั้นต่างๆ นั่นเอง พระอริยบุคคลนี้จะไปถึงขั้นพระอรหันต์ได้นี้ ต้องละสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ประการ ทั้งเบื้องต่ำและเบื้องสูง เบื้องล่างกับเบื้องบน สำหรับผู้ที่จะบรรลุเป็นพระโสดาบันได้ จะต้องทำลายพันธนาการ ๓ ข้อด้วยกัน คือ ๑. สักกายทิฏฐิ คือความเห็นว่ ๕ ๕ คือร่างกายและจิตใจนี้เป็นเรามีตัวตน มีเราเป็น ๕ ๕ ๕ ๕ ๕ เป็นเรา เช่น พวกเรา ทุกคนเห็นว่ร่างกายนี้เป็นเรา แล้วความรู้สึกนึกคิดคือจิตใจก็เป็นเรา เราเป็นร่างกาย ร่างกายเป็นเรา ความรู้สึกนึกคิดเป็นเรา เราเป็นร่างกาย

แต่ตามความเห็นของผู้ที่มีดวงตาเห็นธรรม คือ พระพุทธเจ้านี้ จะเห็นว่าชั้น ๕ นี้เป็นธรรมชาติ เป็นสภาวะธรรม เหมือนกับลมพัด ฝนตกอย่างนี้ เป็นสภาวะธรรมที่ไม่มีตัวตน แต่มีการเคลื่อนไหว ฝนมัน ตกได้ ลมมันพัดได้ แต่ไม่มีใครพัดลม ไม่มีใครทำให้ ฝนตก มันเป็นเหตุเป็นปัจจัย ลมพัดเพราะมีเหตุปัจจัย ทำให้ลมพัด ฝนตกก็มีเหตุปัจจัยทำให้ฝนตก ชั้น ๕ ก็เช่นเดียวกัน ชั้น ๕ ก็เป็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

รูปนี้ก็คือร่างกายที่เราเห็นนี้ที่เราสัมผัสกันทุกคน เรียกว่า รูป รูปชั้น ส่วนทางจิตใจก็มีอยู่ ๔ คือ ความรู้สึกนึกคิด ได้แก่ เวทนา เวทณาก็คือความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกไม่สุข ไม่ทุกข์ แล้วก็ตามนึกคิดก็คือ สังขารกับสัญญา สังขารก็คือ ความคิดปรุงแต่ง สัญญาคือการจำได้หมายรู้ และวิญญาณ คือการรับรู้รูปเสียงกลิ่นรส ที่มาสัมผัสทางตาหูจมูกลิ้นกาย ธรรมชาติเหล่านี้ไม่มีตัวตน เป็นธรรมชาติ ร่างกายนี้ เป็นธรรมชาติที่ประกอบขึ้นด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุ ๔ ส่วนจิตใจนี้เป็นธาตุรู้ ที่มีอาการ ๔ ประการอยู่ในจิตใจนี้ แต่ไม่มีตัวตนในธรรมชาติทั้งหมดนี้

ร่างกายก็เป็นเพียงการเจริญเติบโตของดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนต้นไม้ ต้นไม้ก็มีดิน น้ำ ลม ไฟ ทำให้เจริญเติบโต เวลาที่มีดิน เราปลูกเมล็ดพืชลงไป在地 แล้วใส่น้ำลงไป ให้มีอากาศหายใจ มีความร้อนพอสมควร ต้นไม้พืชพันธุ์ต่างๆ ก็เจริญงอกงามขึ้นมา ร่างกายของมนุษย์เราก็เช่นเดียวกัน มีการรวมตัวของธาตุทั้ง ๔ ในครรภ์ของมารดา คือธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วก็ได้รับการสนับสนุนจากธาตุ ๔ ที่มารดาได้รับประทานเข้าไปในร่างกาย แล้วก็ไปหล่อเลี้ยงทำให้ร่างกายที่อยู่ในครรภ์นี้เจริญเติบโตขึ้นมาตามลำดับ พอเจริญเต็มที่ อากาศครบ ๓๒ ก็คลอดออกมา พอคลอดออกมา ร่างกายนี้ก็เริ่มเติม ดิน น้ำ ลม ไฟ ด้วยตนเอง

เด็กคลอดออกมา สิ่งแรกที่ทำคืออะไร ก็หายใจเอง เอาธาตุลมเข้าไป แล้วก็ร้องหิว น้ำ หิวนม ก็เอาธาตุน้ำ ลม ก็มีธาตุดินผสมอยู่ด้วย แล้วก็อาศัยความร้อนของอุณหภูมิของที่อยู่อาศัย ของบ้านที่ได้มาจากแสงแดด เป็นการเติมธาตุ ๔ ให้แก่ร่างกาย ถ้ามีการเติมธาตุ ๔ ให้แก่ร่างกายอย่างต่อเนื่อง ร่างกายก็เจริญเติบโตขึ้นมาตามลำดับ จากเด็กเล็กก็เป็นเด็กโต จากเด็กโตก็เป็นผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่

ก็เป็นคนชรา เป็นคนชราแล้วก็เป็นคนเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วในที่สุดก็เป็นคนตาย เป็นการสิ้นสุดของวงจรของร่างกายนี้ ร่างกายนี้เป็นธรรมชาติที่มีวงจรของตน มีเกิด มีแก่ มีเจ็บ มีตาย พอตาย ธาตุทั้ง ๔ ที่รวมกันในร่างกายนี้ก็แยกออกจากกัน

ถ้าคุณหมอดูศพนี้ สมมุติว่าไม่มีการทำอะไรกับศพนี้ สิ่งที่จะออกจากร่างกายสิ่งแรกก็คือลม คือลมไม่เข้า ไม่หายใจ มีแต่ลมออก ลมที่เร่อออกมาเป็นกลิ่นนี้ก็เป็นธาตุลม ต่อมาก็มีน้ำต่างๆ ในร่างกายก็จะไหลออกจากทวารต่างๆ แล้วทิ้งต่อไปเรื่อยๆ ต่อไปร่างกายก็จะแห้งกรอบ แล้วทิ้งต่อไปก็จะผุพังกลายเป็นดินไป ธาตุลมออกไปก่อน ตามด้วยธาตุไฟ ร่างกายก็เย็น ธรรมดาร่างกายของคนที่ไม่ตายนี้จะไม่เย็น จะมีอุณหภูมิ พอหยุดหายใจ หยุดทำงาน ปัสสาวะ ธาตุไฟก็ออกจากร่างกายไป เย็นเฉียบ แล้วต่อมาธาตุน้ำก็ไหลออกมาตามทวารต่างๆ ส่วนที่เหลือก็คือธาตุดิน ทิ้งไว้มันก็จะผุพังกลายเป็นดินไป

อันนี้คือธรรมชาติ ไม่มีตัวตนในร่างกายนี้ ผู้ที่รู้นี้ท่านพิจารณาเห็นอย่างชัดเจนมาก ร่างกายนี้ไม่มีเรา เราคือผู้รู้

ผู้คิดที่อยู่ในจิตใจ ออกมาจากจิตใจ ออกมาจากความคิด
ปรุ้งแต่ง เป็นสมมุติ ใจนี้สมมุติตัวเองว่าเป็นตัวตน สมมุติ
ว่าร่างกายนี้เป็นตัวตน ตัวของร่างกาย ของใจอีกทีหนึ่ง
แล้วใจก็เลยไปยึดติดกับร่างกาย พอไปยึดติดกับร่างกาย
ใจก็ทุกข์ เพราะใจเมื่อไปยึดติดกับอะไรก็อยากให้สิ่งที่
ตนเองยึดติดนั้นดี อยากให้อยู่ไปนานๆ อยากให้ทำหน้าที่
ที่ใจต้องการให้ทำ คือหารูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะมาให้
ใจได้เสพอยู่เรื่อยๆ

แต่เนื่องจากร่างกายนี้เขามีวงจรของเขา เขาถึงวัย
ที่เขาไม่สามารถที่จะทำหน้าที่ได้ ใจก็ทุกข์กับความแ
ความเจ็บ ความตายของร่างกาย แต่ถ้าใจรู้ว่าร่างกายนี้
เป็นสิ่งที่ เป็นของชั่วคราว พังได้เพียงชั่วคราว พอถึงเวลา
ก็ต้องปล่อย ถ้าปล่อยได้ใจก็จะไม่ทุกข์ แต่ที่ปล่อยไม่ได้
ก็เพราะว่าใจต้องอาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุข
ทุกวันนี้เราใช้ร่างกายพาเราไปดูไปฟังไปกินไปดื่มไปลิ้มรส
ไปเที่ยวไปทำอะไรต่างๆ เราใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหา
ความสุข เราจึงทิ้งร่างกายไม่ได้ เพราะถ้าทิ้งแล้วเราไม่มีวิธี
หาความสุข เราก็จะทุกข์กัน

พระพุทธเจ้าจึงทรงค้นพบวิธีใหม่ที่ทำให้เราทิ้งร่างกายได้ ก็คือการหาความสุขภายในใจเอง ด้วยการทำสมาธิ ทำใจให้สงบ พอใจสงบ ใจก็จะมีความสุข มีความสุข ก็ทำให้ไม่ต้องอาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขต่างๆ ร่างกายจะแก่จะเจ็บจะตายก็ไม่เดือดร้อน ปล่อยมันแก่มันเจ็บมันตายได้ ไม่ทุกข์

อันนี้ก็คือเรื่องของใจกับร่างกายที่เกี่ยวข้องกัน ใจทุกข์กับร่างกายก็เพราะใจอาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุข แล้วก็หลงไปคิดว่าร่างกายเป็นใจ เป็นตนเอง พอร่างกายเป็นอะไรก็คิดว่าตนเองจะเป็นไปกับร่างกาย แต่ใจนี้ไม่ได้ตาย ไม่ได้แก่ ไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย เพียงแต่ขาดปัญญา ไม่ได้เจริญวิปัสสนา ไม่ได้แยกแยะด้วยสมาธิ ถ้าปฏิบัติสมาธินี้ ใจจะแยกออกจากร่างกายชั่วคราว ทำให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่าใจเป็นผู้รู้ผู้คิด ส่วนร่างกายนี้เป็นผู้ทำหน้าที่รับรูปเสียงกลิ่นรสที่เข้ามาทางตาหูจมูกลิ้นกาย แล้วส่งมาที่ใจอีกทีหนึ่ง

ผู้ที่ปฏิบัติต้องการละสังโยชน์นี้ เบื้องต้นต้องมีสมาธิก่อนถึงจะสามารถละได้ เพราะถ้าไม่มีสมาธิจะ

ไม่สามารถที่จะปล่อยวางร่างกายได้ เพราะจะต้องยึดร่างกายนี้เป็นเครื่องมือในการหาความสุขนั่นเอง จึงต้องสร้างวิธีหาความสุขแบบใหม่ที่ไม่ต้องใช้ร่างกายก่อน คือ นั่งสมาธิ เข้าฌาน ได้ฌาน ๔ จะได้อุเบกขา ได้ “นัตถิ สันติ ปรัง สุขัง” ได้ความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง สุขที่เกิดจากความสงบ

แล้วพอได้ความสุขอันนี้แล้ว ก็มาพิจารณาร่างกาย ให้เห็นว่าไม่เที่ยงได้ เห็นว่าร่างกายในที่สุดก็ต้องแก่ เจ็บตาย เห็นว่าร่างกายนี้มันไม่มีตัวมีตน เพราะมันจะย่อยสลายกลับคืนสู่ ดิน น้ำ ลม ไฟไป เหมือนรถยนต์คันหนึ่งเท่านั้น ไม่มีตัวตนในรถยนต์ คนขับไม่ได้เป็นรถยนต์ ใจที่ขับริ่างกายนี้ไม่ได้เป็นร่างกาย เมื่อใจพิจารณาจะเห็นชัดเจน ใจก็จะละความยึดติดในชั้น ๕ ได้ รู้ว่าร่างกายก็เป็นธรรมชาติที่ไม่เที่ยง ที่เกิดแก่เจ็บตาย

เวทนาความรู้สึกลึกซึ้งก็เกิดแล้ว ก็ดับไป ดับเป็นชุดๆ ไป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี่จะมาเป็นชุดกัน ทำหน้าที่พร้อมกันไป เช่น วิญญาณรับรู้มาปั๊บก็เกิดสัญญาตามมาว่า เป็นรูปอะไร รูปดีหรือไม่ดี

พอเกิดสัญญาว่ารูปดีหรือไม่ดี ก็เกิดเวทนา คือสุขหรือทุกข์ขึ้นมา แล้วสังขารก็จะปรุงแต่งต่อไปว่า ถ้าสุขก็เกิดตัณหาอยากได้ ถ้าเป็นทุกข์ก็เกิดตัณหาอยากจะหนีมันไป อันนี้มันเป็นการทำงานของนามขันธ์ คือ เวทนา สัญญา สังขาร ที่มาเกี่ยวข้องกับร่างกาย ทางตาหูจมูกลิ้นกาย

แล้วพิจารณาอย่างนี้แล้วก็จะเห็นว่า ความทุกข์ของใจเกิดจากความอยาก อยากจะเสพเวทนา สุขเวทนา เวลาอยากแล้วไม่ได้เสพก็จะทุกข์ อยากจะได้สุขเวทนา เวลาไม่มีความสุขก็อยากจะได้ความสุข พออยากได้ความสุข ใจก็ทุกข์ขึ้นมาทันที อยู่เฉยๆ ไม่ได้ ต้องไปหาความสุข แล้วพอไปเจอความทุกข์ก็อยากจะทำให้ความทุกข์หายไป ถ้าความทุกข์ไม่หายก็ทุกข์อีก ก็ต้องดิ้นรนหาวิธีทำให้ความทุกข์หายไปอีก ก็จะผูกพันอยู่กับการอยากต่างๆ แล้วทุกครั้งที่ยอยากนี้ ใจก็จะกระเพื่อม ใจก็จะทุกข์ขึ้นมา

พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า วิธีที่จะทำให้ใจไม่ทุกข์กับเวทนา กับขันธ์นี้ก็คือ ใจต้องมีอุเบกขา ใจต้องเฉยๆ เวลาประสบกับทุกข์เวทณาก็เฉยๆ เวลาประสบกับสุขเวทณาก็เฉยๆ อย่าไปอยากให้อะไรๆ หรือเวลาไม่มีสุขไม่มีทุกข์

ก็อยากจะให้สุข ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมาอีก พอปฏิบัติถึงขั้นนี้
ขั้นวิปัสสนาก็จะเห็นชัดว่า ความทุกข์นี้เกิดจากความอยาก
ความทุกข์ใจเกิดจากความอยาก อยากมีแต่สุขเวทนา
หรือเวลามีทุกข์เวทนา ก็อยากให้ทุกข์เวทนาหายไป ดับไป
พอไม่ได้ดังใจอยากก็ทุกข์ขึ้นมาทันที

และทรงเห็นว่าวิธีที่จะทำให้ความทุกข์ในใจนี้ดับไป
ก็คือ ให้เห็นด้วยปัญญาว่าเวทนานี้เป็นธรรมชาติที่มี
เหตุมีปัจจัยของเขา ที่ทำให้เกิดดับตามเรื่องของเขาไป
ไม่สามารถจะไปควบคุมบังคับให้เวทนาเป็นสุขเวทนาได้
เพียงอย่างเดียว ไม่สามารถกำจัดทุกข์เวทนาเวลาปรากฏ
ขึ้นมาได้ ต้องปล่อยให้เขาทำหน้าที่ของเขาไป มีเหตุปัจจัย
ทำให้สุขเวทนาเกิดขึ้น ก็เกิดขึ้น มีเหตุทำให้ทุกข์เวทนา
เกิดขึ้น มันก็เกิดขึ้น แล้วพอเหตุนั้นมันเปลี่ยนไปหมดไป
สุขเวทนาจึงหมดไป ทุกข์เวทนาจึงหมดไป

ก็ให้ดูเหมือนกับลมพัดนี้ ฝนตกนี้ มีเหตุปัจจัยทำให้
ฝนตก ทำให้ลมพัด เราไม่สามารถที่จะไปห้ามหรือบังคับ
ลมหรือฝนได้ แต่เราก็ไม่ทุกข์กับลมกับฝนเพราะเรารู้ว่า
เขาเป็นธรรมชาติ

แต่เรามาทุขกับเวทนาเพราะเราไปคิดว่าเป็นของเรา เป็นของที่เราควบคุมบังคับได้ แต่ความจริงเราควบคุมบังคับไม่ได้เช่นเดียวกัน ถ้าควบคุมบังคับได้เราก็จะไม่มีความทุกข์ เวลาร่างกายทุกข์บีบ เราก็สั่งให้มันหายบีบไป ได้ แต่เราสั่งมันไม่ได้ เวลาที่เราไม่มีความสุข เราจะสั่งให้มันผลิตความสุขให้เราทันที เราก็สั่งมันไม่ได้ นั่นเมื่อมองเวทนาแล้ว ก็จะเห็นว่าเป็นเหมือนลมพัด เหมือนฝนตก ร่างกายก็เป็นเครื่องมือของการผลิตเวทนาต่างๆ เหล่านี้ขึ้นมา

พอเห็นได้อย่างชัดเจนว่าชั้น ๕ นี้ เป็นสภาวะธรรม เป็นธรรมชาติเหมือนฝนตก แดดออก ลมพัด ใจก็ไม่ไปยุ่งกับมัน ยอมอยู่กับสภาพความเป็นจริงของชั้น ๕ ไป เวทนาจะทุกข์ก็อยู่กับมันไป เหมือนเราอยู่กับฝนตก แดดออก น้ำท่วม ก็อยู่กับมันไป เวลาฝนแล้งฝนไม่ตกก็อยู่กับมันไป เวลาลมไม่พัดก็อยู่กับมันไป อันนี้ใจก็จะไม่ทุกข์กับชั้น ๕ อีกต่อไป เพราะเห็นแล้วอย่างชัดเจนว่าชั้น ๕ นี้เป็นธรรมชาติ เหมือนดินฟ้าอากาศ เหมือนลมพัด ฝนตก เป็นต้น ใจก็จะละสลักกายทิฐิได้ ความเห็นที่ไปคิดว่าร่างกาย ชั้น ๕ นี้เป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา

อันนี้ละข้อแรกแล้ว สังโยชน์อีก ๒ ข้อมันก็จะตามมา มันมาเป็นพวง พอละข้อนี้แล้ว ความสงสัยในพระพุทธรูปพระธรรม พระสงฆ์ก็จะหายไป เพราะอะไร เพราะเราเห็นชัดในอริยสัจ ๔ ที่เราได้พิจารณาจากการพิจารณาขั้น ๕ ว่ามันไม่เที่ยง ว่ามันเป็นทุกข์ถ้าเราไปอยากให้มันเที่ยงหรืออยากให้มันเป็นไปตามความต้องการของเรา เราก็จะเห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค อย่างชัดเจน เราก็จะไม่สงสัยว่าธรรมะของพระพุทธเจ้านี้เป็นของจริงหรือไม่จริง และเมื่อเราเห็นธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าปรากฏขึ้นมาในใจเรา เราก็จะไม่สงสัยคนที่สอนธรรมะนี้ว่ามีหรือไม่

เราก็ไม่สงสัยว่าพระพุทธเจ้านี้แหละเป็นผู้ที่สอนธรรมะนี้ให้เราเห็น แล้วผู้ที่เห็นธรรมะอันนี้ก็คือพระอริยสงฆ์สาวก คือพระโสดาบัน ผู้ที่เห็นธรรม ละสักกายทิฏฐิได้ด้วยการเห็นอริยสัจ ๔ เห็นว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานี้ ก็บรรลุเป็นพระโสดาบัน แล้วก็จะละข้อ ๓ ได้ คือ สีลพทปราคาส คือความไม่เห็นคุณประโยชน์ของศีลธรรม เพราะเมื่อปฏิบัติเข้าไปถึงจิต จะเห็นว่าเวลาจิตทุกข์นี้เกิดจากเหตุ ๒ ประการด้วยกัน ประการหนึ่งก็คือความอยากที่เมื่อก็ได้แสดงให้ฟัง

อีกประการหนึ่งก็เกิดจากการทำบาป เวลาทำบาปนี้ จะเห็นได้ชัดเจนว่า ใจจะร้อน จะลุกขึ้นมาเป็นไฟทันที ใจจะไม่สบายเวลาเราทำบาป เวลาเราพูดปดนี้เราไม่สบาย เวลาเราลักขโมยของผู้อื่นนี้ใจเราจะไม่สบาย ก็เลยทำให้รู้ว่าความทุกข์ของใจนี้เกิดจากความอยากหนึ่ง เกิดจากการกระทำบาปหนึ่ง และวิธีที่จะทำให้ความทุกข์เหล่านี้หายไปก็ต้องหยุดความอยาก และหยุดการกระทำบาปเท่านั้น พระโสดาบันก็เลยจะรักษาศีล ๕ อย่างแน่นแน เพราะไม่ต้องการที่จะเผาใจตนเองด้วยการกระทำบาป

นี่คือพอละสักกายทิฐิได้ ก็จะละวิจิกิจฉา ความลังเล สงสัยในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ได้ ไม่ต้องไปอินเดีย พระอริยบุคคล ครุบาอาจารย์ ตั้งแต่หลวงปู่มั่น หลวงตามหาบัวนี้ ท่านไม่เคยไปอินเดีย ท่านไม่ต้องไปดูว่า พระพุทฺธเจ้ามีจริงหรือไม่จริง ท่านไม่สงสัย ท่านเห็น พระพุทฺธเจ้าในใจของท่าน ท่านเห็นธรรมะคืออริยสัจ ๔ ที่พระพุทฺธเจ้าสอน ในใจของท่าน ท่านเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในชั้น ๕ ในใจของท่าน ท่านก็เลยไม่มีความ จำเป็นจะต้องไปอินเดียให้เสียเวลาเปล่าๆ เพราะไม่สงสัย

แล้วก็จะไม่ทำพิธีกรรมอะไรต่างๆ สีสัพพตตะ คือพวกที่ยังเชื่อในการแก้บนบ้าง บนบานศาลกล่าว ทำอะไรต่างๆ เพื่อบรรเทาความไม่สบายใจของตน ที่อาจจะเกิดจากการมีภัยต่างๆ เข้ามาคุกคาม หรือมีอย่างเช่นช่วงนี้ช่วงโควิดนี้ รับประทานได้ คนคงจะไปบนบาน ไปทำพิธีกรรมอะไรต่างๆ เพื่อให้โรคภัยไข้เจ็บเหล่านี้หายไป หรือไม่มาคุกคามตนเอง แต่ทางพระโสดาบันนี้ท่านจะไม่ทำพิธีกรรมเหล่านี้ ท่านรู้ว่าความทุกข์ใจของท่านเกิดจากการไม่อยากจะติดโควิด แต่เมื่อท่านพิจารณาว่าโควิดมันก็เป็นเหมือนดินฟ้าอากาศ ถ้ามันจะตกมันก็ต้องตก ถ้ามันจะติดก็ต้องติด ถ้ามันจะต้องตาย ท่านก็ยอมรับความจริงว่ามันต้องตาย

ท่านจะไม่ต้องไปทำพิธีกรรมอะไรต่างๆ เพื่อมาทำให้ใจของตนเองสบาย ไม่ต้องไปหาหมอดู ไม่ต้องไปหาหมอ ฮวงจุ้ยว่าจะต้องทำอะไรบ้าง ทำที่ใจอย่างเดียว หยุดความอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย แล้วไม่มีอะไรจะทำให้ใจของพระโสดาบันไม่สบายขึ้นมาได้ ใจของท่านจะเฉยๆ เป็นอุเบกขา แล้วท่านก็จะไม่ทำบาป เพราะท่านรู้ว่าเวลาทำบาปนี้ ใจของท่านจะไม่สบาย จะร้อนขึ้นมา

ทันที นี่คือการละสังโยชน์เบื้องต้น ๓ ข้อนี้ ถ้าละได้ก็จะ
บรรลุปะเป็นพระโสดาบัน

ที่นี้พระโสดาบันนี้ละเพียง ๓ ข้อ อีก ๒ ข้อของเบื้องต้น
คือ กามราคะ คือความอยากเสพกาม ยังอยากร่วมเสพกาม
ยังอยากจะร่วมหลับนอนกับบุคคลนั้นบุคคลนี้อยู่ แล้วก็
ปฏิเสธ ความหงุดหงิดใจที่ยังมีอยู่ พระโสดาบันนี้ยังละไม่ได้
พระโสดาบันท่านจึงยังมีแฟนอยู่ ถ้าท่านยังมีสามียังมี
ภรรยา ท่านก็ยังคงอยู่ด้วยกันต่อไป ท่านจะไม่แยกทางกัน
เพราะท่านยังต้องอาศัยร่างกายของแฟนให้ความสุข
กับท่าน เพราะท่านยังละกามราคะไม่ได้ ยังละปฏิเสธไม่ได้

กามราคะกับปฏิเสธมันก็มาเป็นคู่กัน เวลาเกิด
กามราคะมันก็จะเกิดปฏิเสธ ความหงุดหงิดใจตามมา
เวลาอยากจะร่วมหลับนอนกับแฟนนี้ แล้วไม่ได้ร่วม
หลับนอน จะรู้สึกหงุดหงิด รู้สึกเหงา รู้สึกไม่สบายใจ นี่คือ
ปฏิเสธ วิธีที่เราละกามราคะ ปฏิเสธก็คือ สำหรับปุถุชน
หรือผู้ที่ยังไม่ได้ขึ้นสู่ขั้นสูงต่อไป ก็จะละด้วยการไปทำ
กิจกรรมนั้น พอเราอยากจะมีความร่วมมือหลับนอนกับใคร
พอหงุดหงิดใจ เราก็ไปหาคนนั้นคนนี้ไปร่วมหลับนอน

พอได้ร่วมหลับนอนมันก็สงบตัวลงไปชั่วคราว แต่มันไม่หายไปตลอด เดียวมันก็โผล่กลับขึ้นมาใหม่ สองสามวัน เดียวก็เกิดกามราคะโผล่ขึ้นมา

วิธีที่จะดับมันอย่างถาวรนี้ต้องใช้วิธีของพระพุทธเจ้า คือต้องเจริญอสุภะ ต้องดูความไม่สวยงามของร่างกาย ดูส่วนที่ไม่สวยงาม ส่วนที่เรามองไม่เห็นกัน เพราะว่ามันถูกซ่อนอยู่ภายใต้ผิวหนัง คืออาการต่างๆ ที่มีอยู่ภายใต้ร่างกาย ของผิวหนัง ใต้ผิวหนังก็มีเนื้อ มีเอ็น แล้วก็มีกระดูกเป็นต้น มีปอด มีตับ มีหัวใจ มีลำไส้ ถ้าเรามองเห็นอาการเหล่านี้ ต่อให้ไปประกวดนางงามจักรวาลที่กำลังประกวดตอนนี้ ถ้าสมมุติว่าร่างกายของนางงามจักรวาลนี้ ผิวหนังนี้ใสเหมือนถุงพลาสติกนี้ จะเห็นหมดภายใน ก็จะไม่มีการตัดสินให้เป็นนางงามได้เลย เพราะมันไม่งาม มันมีแต่ของน่าเกลียด ของไม่สวยไม่งามซ่อนอยู่ภายใต้ผิวหนัง ที่ตาเนื้อมองไม่เห็น แต่มันไม่สามารถปิดบังตาของปัญญาได้

ท่านบอกปัญญานี้สามารถมองเห็นทะลุทุกสิ่งทุกอย่างได้ แสงอาทิตย์นี้ยังไม่สามารถที่จะผ่านของทึบได้ แต่ปัญญา

นี้สามารถมองผ่านของที่ทาบได้ ด้วยการหมั่นพิจารณาอยู่
เนื่องๆ ด้วยการศึกษ ไปดูของจริง เช่น ไปดูการชันสูตรศพ
หรือสมัยโบราณท่านก็ไปดูป่าช้า ไปเยี่ยมป่าช้า ไปดูซากศพ
ต่างๆ ก็ให้เห็นอวัยวะต่างๆ ภายใน อันนี้เรียกว่าเป็นการ
เจริญอสุภะ เอามานึกเอามาคิดอยู่เรื่อยๆ จนกระทั่งมัน
จำได้ มองเห็นร่างกายที่ไร้มองเห็นทะลุเข้าไป เห็นโครง
กระดูกเลย เห็นปอด เห็นหัวใจ เห็นตับ เห็นลำไส้เลย

พอเห็นอย่างนี้แล้ว ไม่ว่าจะแต่งกายให้สวยงาม
ขนาดไหน เสริมความงามขนาดไหน มันก็ไม่สวยอยู่ดี
พอมันเห็นโครงกระดูกอย่างเดียวมันก็ไม่เอาแล้ว ใช้ไหม
ไม่ยักได้ อันนี้ก็คือการเจริญอสุภะสำหรับขั้นที่ ๒ คือ
ขั้นพระสกิทาคามีนี้ ท่านจะละกามราคะกับปฏิมะได้
ทำให้เบาบางลงแต่ยังไม่หมด คือแสดงว่าท่านยังไม่
สามารถเห็นอสุภะได้ตลอดเวลา บางที่ท่านก็ยังเผลอ
ท่านไม่ได้พิจารณาอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งเห็นตลอดเวลา
แต่ท่านเห็นบางเวลา บางเวลาที่ท่านเห็นความเบื่อหน่าย
ความอยากเสพกามมันก็จะระงับไปชั่วคราว แต่ยังไม่หายไป
ตลอด เดี่ยวพอเผลอนึกถึงภาพรูปร่างหน้าตาสวยงาม
ขึ้นมาอีก ก็เกิดกามราคะขึ้นได้

แต่ถ้าท่านหมั่นพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก จนกระทั่งจำได้ตลอดเวลา มองเห็นร่างกายที่ไร้กิเลส ทะลุเข้าไปทุกครั้ง ถ้าเห็นอย่างนั้นท่านก็จะสามารถละ กามราคะกับภีษะได้อย่างสมบูรณ์ อันนี้ก็เป็นขั้นที่ ๓ เรียกว่าขั้นของพระอนาคามี นี่คือสังโยชน์เบื้องต่ำที่ เกี่ยวกับร่างกาย ที่ผูกให้จิตใจมามีความผูกพันติดอยู่กับ ร่างกาย เพราะยังมีความอยากจะเสพกาม อยากเสพรูป เสียงกลิ่นรสของบุคคลนั้นบุคคลนี้ ก็จำเป็นที่จะต้องมี ร่างกาย มาเกิดเป็นมนุษย์ แล้วก็มาเสพกาม

นี้สำหรับผู้ที่จะละสังโยชน์ทั้ง ๕ ขั้นนี้ได้ ก็จะหมด ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องร่างกาย เพราะจะไม่ต้องมามีร่างกาย เพื่อใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขเหล่านี้ เพราะ สามารถมีความสุขจากการทำให้สงบ จากการระงับ สังโยชน์ต่างๆ ทุกครั้งที่สังโยชน์นี้ถูกระงับไปนี้ ใจจะสงบ ขึ้นมา ใจจะมีความสุขขึ้นมา ทุกครั้งที่เราละกามราคะได้ ละภีษะได้ใจจะมีความสุข การละนี้ก็มี ๒ แบบ แบบปุถุชน ก็ละแบบไปเสพกาม กามราคะก็ระงับชั่วคราว แต่ไม่ระงับ ถาวร

ถ้าจะระงับแบบพระอริยะ ก็ต้องระงับด้วยอสุภะ มองให้เห็นอสุภะ พอเห็นอสุภะแล้ว ความอยากเสพกาม มันก็จะหายไป แล้วก็หายไปอย่างถาวรต่อไป เพราะทุกครั้งที่ยอยากจะเสพกาม อสุภะมันก็จะโผล่ขึ้นมาทันที จนกระทั่งมันโผล่ขึ้นมาไม่ได้ มันไม่อยากจะโผล่ มันเห็นความจริงของร่างกายแล้วว่ามันน่าเกลียด น่ากลัว มากกว่าน่ารัก มันก็เลยไม่มีความปรารถนาที่ยอยากจะเสพกาม นี่คือการละสังโยชน์เบื้องต้น ๕ ข้อนี้ ถ้าละได้ทั้ง ๕ ข้อ ก็จะทำให้บรรลุถึงธรรมอริยะขั้นที่ ๓ คือชั้น พระอนาคามี

ถ้าสมมติว่าถ้าท่านตายไปก่อน ที่จะบรรลุชั้น พระอรหันต์ จิตของท่านจะไม่กลับมาเกิดในโลกมนุษย์อีกต่อไป เพราะท่านไม่มีความปรารถนาที่จะเสพกามอีกแล้ว ไม่จำเป็นที่จะต้องมิตาहुจมุกลิ้นกาย ไม่จำเป็นที่จะต้องมีร่างกาย พระอนาคามีนี้ก็จะไม่กลับมาเกิดในกามภพ กามภพก็คือภพของมนุษย์ ภพของสัตว์เดรัจฉาน ภพของ เทวดา หรือถ้าขั้นต่ำก็ภพของนรก ภพของเปรตนี้ พวกนี้ เขาเสพกามกัน

ท่านจะไปเกิดในภพของพรหมอยู่ ๒ ระดับ คือ รูปพรหมกับอรูปรพพรหม ขึ้นอยู่กับว่าจิตของท่านนี้เข้าถึง ฌานระดับไหน ถ้าเข้าถึงระดับรูปฌาน ก็จะไปอยู่รูปภพ เป็นรูปพรหม ถ้าเข้าถึงอรูปรพฌานได้ ก็จะไปสู่ระดับ ออรูปรพพรหม แล้วก็จะปฏิบัติธรรมต่อไปได้ โดยที่ไม่ต้อง กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ คือสามารถละสังโยชน์เบื้องบนได้ โดยที่ไม่ต้องมีร่างกาย เพราะว่าสังโยชน์เบื้องบนนี้มัน เกี่ยวกับจิตใจของท่านเพียงอย่างเดียว

สังโยชน์เบื้องบน ๕ ข้อ ๒ ข้อแรกก็คือรูปราคะกับ ออรูปราคะ ก็คือความติดอยู่ในรูปฌาน อรูปฌานนั่นเอง เมื่อท่านไม่มีร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุข ท่านก็เลยใช้ รูปฌานกับอรูปรพฌานเป็นเครื่องมือหาความสุข แต่รูปฌาน กับอรูปรพฌานมันก็ไม่เที่ยง มันเป็นอนิจจัง มันไม่ถาวร เข้าแล้วเดี๋ยวก็ต้องถอนออกมา เมื่อจิตมีสติคุมให้นิ่งมันก็จะ สงบ เข้ารูปฌาน อรูปฌานได้ แต่พอสติอ่อนกำลังลง มันก็ ถอนออกมา เวลาเข้าก็มีความสุข เวลาถอนออกมาก็มี ความทุกข์ เพราะจิตถอนออกจากความสุขของรูปฌานกับ ออรูปรพฌาน ผู้ปฏิบัติขั้นนี้ก็ต้องพิจารณาว่าการไปติดสุขของ รูปฌาน ออรูปรพฌาน ก็เป็นเหมือนกับการไปติดสุขของทาง

ร่างกาย เพราะร่างกายมันก็ต้องแก่เจ็บตาย เวลาร่างกาย
แก่เจ็บหรือจะตายนี้ ก็ไม่สามารถที่จะไปใช้ร่างกายเป็น
เครื่องมือหาความสุขได้

ฉันทิใด ฌานก็เหมือนกัน เวลาสติมีกำลังอ่อน ก็ไม่
สามารถที่จะเสพความสุขจากรูปฌาน อรูปฌานได้ ท่านต้อง
พิจารณาให้เห็นว่ามันเป็นไตรลักษณ์ เห็นรูปฌาน อรูปฌาน
เป็นไตรลักษณ์ แล้วท่านก็จะละ ไม่เสพก็ได้ เหมือนกับ
ไม่เสพกามก็ไม่เดือดร้อนอะไร เพราะว่ามันเป็นเหมือนยา
เสพติด คนที่เสพยาเสพติดนี้ เวลาไม่ได้เสพจะเดือดร้อน
แต่คนที่ไม่ได้เสพยาเสพติด เวลาไม่ได้เสพก็ไม่เดือดร้อน
รู้สึกเฉยๆ ไม่เดือดร้อน ใจของผู้ที่ละรูปปราคะ อรูปปราคะได้
ก็จะอยู่กับอุเบกขา อยู่เฉยๆ ซึ่งอุเบกขาก็คือความสงบ
อีกแหละ ที่ให้ความสุขอีกแบบหนึ่ง โดยที่ไม่ต้องใช้ความ
สุขจากรูปฌานกับอรูปฌาน

แล้วก็ยังเหลืออีก ๓ ข้อด้วยกัน อีกข้อหนึ่งก็คือ
อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่านของจิต จิตในระดับนี้ยังฟุ้งซ่านได้
แต่ไม่ได้ฟุ้งซ่านด้วยความอยากเสพกามหรือความอยากจะ
เข้าสมาธิ แต่เป็นความฟุ้งซ่านที่อยากจะทำลายความทุกข์

ที่ยังเหลืออยู่ในใจให้หมดไป ด้วยการเจริญปัญญา หรือ วิปัสสนาญาณอย่างเลียบขอบเขต คือจิตก็เหมือนร่างกาย ถ้าทำงานมากเกินไป มันก็เหนื่อยได้ มันก็ฟุ้งได้

นั่นผู้ที่มาถึงขั้นนี้ เวลาเข้ามาใหม่ๆ นี่จะพยายามใช้ ปัญญาขุดคุ้ยหาเหตุที่ทำให้ใจทุกซ์ เพราะคอยจะดูกิริยาอาการของจิตใจตลอดเวลา ว่าตอนนี้ถึงไหน เป็นยังไง ทุกซ์หรือไม่ทุกซ์ ทุกซ์ก็พยายามขุดคุ้ยหาสาเหตุ บางทีมัน ขุดคุ้ยมากเกินไปจนกระทั่งจิตมันฟุ้งขึ้นมา หาสาเหตุไม่เจอ ก็ต้องระงับด้วยการหยุดพิจารณาชั่วคราว แล้วกลับเข้าไป พักในสมาธิก่อน พักจิตก่อน อันนี้ก็จะ เป็นวิธีละอูธัจจะ ได้ คือความฟุ้งซ่านของจิตใจ

แล้วก็จะมาอีกข้อหนึ่งคือมานะ คือในจิตนี้ยังมี ตัวตนอยู่ ยังถือมีตัวตน ก็ต้องขุดคุ้ยหาว่าตัวตนนี้มันเกิด จากอะไร ก็จะเห็นว่ามันเกิดจากสังขารกับสัญญา พอนึก ขึ้นมาปั๊บ ตัวตนก็ปรากฏ พอนึกถึงตัวตนก็เป็นตัวตนขึ้นมา พอหยุดนึก ตัวตนมันก็หายไป ก็จะเห็นว่ามันเป็นเพียงแต่ การทำงานของสัญญา สังขารเท่านั้นเอง ตัวตนจริงๆ ไม่มี เป็นแต่ตัวรู้เท่านั้นเอง พอเห็นอย่างนี้แล้วก็จะเข้าใจว่า

ความทุกข์ของตนเองนี้ เกิดจากการไปเชื่อสัญญา สังขาร เวลาสัญญา สังขารว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างนั้น สิ่งนั้นเป็นอย่างนี้ ก็ไปเชื่อ แล้วก็ไปยึดไปติด

ก็ต้องพิจารณาว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่สัญญา สังขารว่า เป็นสุข ว่าเป็นสิ่งที่จะทำให้เรามีความสุขนั้น มันไม่ใช่ มันเป็นทุกข์ เพราะทุกอย่างมันไม่เที่ยง ในที่สุดมันก็จะเห็นความทุกข์ที่เหลืออยู่ว่า เกิดจากความอยากต่างๆ ที่ยังหลงเหลืออยู่ภายในใจนี้เอง ก็จะละอวิชชาได้ อวิชชาคือ ความไม่เห็นทุกข์ ไม่เห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ที่ยังมี คั่งค้างอยู่ในใจอยู่ อันนี้ก็พูดแบบคร่าวๆ ให้ฟัง รายละเอียดนี้ต้องไปปฏิบัติถึงจะมากุญกันรู้เรื่อง เพราะว่าฟังขนาดนี้ คงจะงงกันนะ เพราะมันเป็นศัพท์ที่อาจจะไม่เคยได้ยิน ได้ฟังกันมาก่อน

อันนี้ก็เพียงแต่พูดคร่าวๆ ว่าสังโยชน์เบื้องต้นก็มี อยู่ ๕ รูปราคะ ความยึดติดในรูปฌาน อรูปราคะ ความยึดติดในอรูปฌาน อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่านของจิตที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาเกินขอบเขต แล้วก็มานะ การถือตัว คิดขึ้นมาเองว่า ถือเราใหญ่กว่าเขา เราเล็กกว่าเขา ก็คิด

ขึ้นมาเอง ไซ้ไหม แต่เราไม่รู้หรือกว่าเป็นยังไง เราก็ไปวัด
ที่ตำแหน่งบ้าง วัดที่รางวัลบ้าง ตอนนี้หมอได้รางวัลที่ ๑ นี้
ที่เขาได้รางวัลที่ ๒ นี้ ยังไม่เก่งกว่าเขา呢 มันก็มีการวัดไป
ความจริงตัวจิตมันมีเครื่องวัดที่ไหน ตัวจิตมันเป็น
ตัวว่าง มันไม่มีขนาด มันไม่กว้าง ไม่แคบ ไม่สูง ไม่ต่ำ
มันเป็นตัวรู้เฉยๆ นี่ก็เป็นการละมานะ

แล้วก็ละอวิชชา ก็คือการยังไปยึดไปติดอยู่กับความ
สุขที่ละเอียดที่มีอยู่ในจิตใจ แม้แต่ความสุขอันละเอียดที่สุด
ที่เหลืออยู่ในจิตใจนี้ก็ยังเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นอนัตตา
ก็ต้องละมันให้ได้ พอละมันได้หมดแล้ว ที่นี้ใจก็จะหลุด
จากความทุกข์ทั้งปวง ความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ในใจก็จะ
หมดไป ใจก็จะพบกับความว่างที่เป็นความสุขที่แท้จริง
ที่พระพุทธเจ้าบอก “นิพพานัง ปรมัง สุขญัง” นิพพาน
ก็คือความว่าง “นิพพานัง ปรมัง สุขัง” ความว่างนี้ก็คือ
ความสุขอันยิ่งใหญ่

อันนี้ก็เกี่ยวกับเรื่องสังโยชน์ที่เอามาฝาก เล่าให้ฟัง
คร่าวๆ นะ ให้เป็นเหมือนกับให้รู้ว่าเป็นแผนที่ ว่าถ้าใคร
อยากจะไปนิพพานนี้ไม่ใช่ถามอย่างเดียวว่าทำบุญทำทาน

รักษาศีลแล้ว แล้วไปนิพพานได้หรือเปล่า ไม่ได้หรอก
ถ้าอยากจะไปนิพพานนี้ ต้องละสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ประการ
นี้ให้ได้ ต้องไปศึกษาว่าสังโยชน์ ๑๐ ประการนี้มีอะไรบ้าง
และจะละได้อย่างไร เครื่องมือที่จะละได้จริงๆ ก็คือ สมาธิ
และปัญญา ส่วนศีลนี้เป็นเครื่องมือสนับสนุนให้เราได้สมาธิ
พอเราได้สมาธิแล้ว เราก็ต้องเจริญปัญญา พิจารณาขั้นที่ ๕
ให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ อย่างนี้เป็นต้น พิจารณาร่างกาย
ไม่สวยไม่งาม แล้วก็พิจารณาอารมณ์ต่างๆ ที่อยู่ในใจว่า
ไม่เที่ยง พอจะเข้าใจนะ





๒๐. แผนับรรลุธรรม

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๔

ถาม: วันนี้ผมก็เลยจะขอต่อลึกลงว่า สังโยชน์ ๑๐ เป็นกิเลสที่มัดใจเราให้วนเวียนอยู่ในวัฏฏะแล้ว แล้วเราจะตัดพวกนี้ออกไปได้อย่างไรครับ เพราะว่าปุณฺณคนธรรมดาที่รู้สึกว่าจะลัสนว่าจะปฏิบัติอย่างไรครับ วันนี้ก็เลยขอพระอาจารย์วาดแผนที่เดินทางให้ฟังครับว่า จะทำยังไงดีที่เราจะทำได้ครับ คำถามแรกของผมก็คือ เรื่องแผนที่บรรลุธรรมครับ พระอาจารย์ครับ ขอเมตตาครับ

ตอบ: เมื่อเรารู้แล้วว่า การที่เราจะออกจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้ เราต้องกำจัดสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ข้อนี้ให้ได้ และเครื่องมือที่จะกำจัดสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ข้อนี้ก็คือ

“ศีล สมาธิ ปัญญา” หรือมรรคที่มีองค์ ๘ นี่เอง ที่เราจะต้องสร้างขึ้นมาเป็นเครื่องมือ ในการทำลายสังโยชน์ที่มีอยู่ในใจ ตอนนี้เรารู้ว่ามันอยู่ในใจเรา แต่เราไม่รู้วิธีการกำจัดมัน เหมือนกับคนไข้ที่รู้ว่าม้ามะเร็งอยู่ในร่างกาย แต่คนไข้ไม่รู้จักวิธีการกำจัด ก็ต้องไปหาแพทย์ แพทย์ที่รู้วิธี แพทย์ก็จะใช้เครื่องมือ เช่น ผ่าตัด คีโม ฉายแสงอะไรเป็นต้น แล้วก็สามารถจะกำจัดมะเร็งที่มีอยู่ในร่างกายให้หมดไปได้

พวกเราก็ต้องไปหาหมอที่มาช่วยสอนเราให้รู้จักวิธีการกำจัดสังโยชน์ที่ผูกใจเราให้ติดอยู่ในกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดของไตรภพ หมอก็จะสอนหรือแนะนำวิธีการกำจัดสังโยชน์ว่าต้องปฏิบัติมรรค ๘ หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา มรรค ๘ เมื่อย่อลงมาก็เป็น ๓ ส่วน ศีล สมาธิ ปัญญา คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปป คือความเห็นชอบ ความคิดชอบ นี่ก็เป็นองค์ประกอบของ “ปัญญา” นี่เอง แต่ต้องคิดไปในทางไตรลักษณ์ คิดไปในทางว่าโลกที่เราอยู่นี้เป็นโลกของไตรลักษณ์ โลกของความทุกข์

เพราะทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลง มีการสิ้นสุด มีการเสื่อม เกิดแล้วก็ต้องมีการดับไปเป็นธรรมดา ไม่อยู่ภายใต้

อำนาจของใครที่จะมาห้ามมันได้ เป็นอนัตตา เมื่อเราอยาก
ให้มันไม่เสื่อม อยากให้มันถาวรเราก็จะทุกข์กัน เวลาที่เรา
พบกับความเสื่อม พบกับความสิ้นสุดของสิ่งต่างๆ ให้เรา
ต้องมาสร้างองค์ประกอบ ๒ องค์นี้ ให้คิดไปในทาง
ไตรลักษณ์ให้ได้ ตอนนี้เราไม่คิดไปในทางไตรลักษณ์
เรามองอะไรแล้ว เราจะมองตรงกันข้ามกับไตรลักษณ์
เห็นอะไรก็ อ้วย ดี ให้ความสุขกับเรา

นี่ก็เป็นการเห็นผิดแล้ว เรียก “มิจฉาทิฏฐิ” ถ้าเป็น
“สัมมาทิฏฐิ” ก็เห็นว่ามันเป็นทุกข์ ถึงแม้ว่ามันจะดูสวยงาม
ถึงแม้ว่ามันจะให้ความสุขกับเราในขณะนี้ แต่มันเป็นของ
ชั่วคราว มันไม่เที่ยง วันดีคืนดีวันใดวันหนึ่ง มันก็จะมีการ
สิ้นสุดลง หรือเปลี่ยนไป แล้ววันนั้นความสุขที่ได้จากสิ่ง
ต่างๆ นั้นก็จะหายไป สิ่งที่จะเข้ามาแทนที่ก็คือความทุกข์
อันนี้เราไม่มองกันแบบนี้ เราเห็นลาภยศสรรเสริญ เห็นรูป
เสียงกลิ่นรสต่างๆ เห็นแล้วก็ โอ้ย ดินะ ได้เงินมาดี ดี
เราไม่มองเวลาเงินหมดว่าดีไม่ดี เวลาได้ตำแหน่งมาดีใจไหม
ดีใจกัน เวลามันหมดเป็นยังไง ขณะที่มันยังไม่หมดแต่มัน
ทำท่าจะหมด ก็คิดกันไขว่ไขว่ พยายามเกาะติดเกาะอึดกัน
เป็นบ้าเป็นบอไปกับการดูแลรักษาสิ่งต่างๆ ที่เราได้มา

นี่คือตัวอย่างว่าเราต้องมาสรางสัมมาทิฐิ สร้าง
สัมมาสังกัปป ด้วยการเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามา
สอนใจเรา พระพุทธเจ้าทรงสอนเราให้พยายามมอง
ทุกอย่างในโลกนี้ว่าเป็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา เวลาคิดก็ให้คิดว่ามันทุกข์ เห็นอะไรก็คิด
ว่าเป็นไตรลักษณ์ ก็จะได้ละความอยากได้สิ่งต่างๆ มา
อันนี้เล่าตัวอย่างให้ฟังว่า นี่คือองค์ประกอบของปัญญา คือ
สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปป ความเห็นชอบ ความดำริชอบ

แล้วต่อมาก็คือ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า สัมมากัมมันโต
สัมมาวาจา สัมมาอาชีโว อันนี้ก็เป็นองค์ประกอบของ “ศีล”
นี่เอง การกระทำที่ถูกต้องคือการไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์
ไม่ประพฤติดิฉิตประเวณี ไม่ดื่มของมึนเมา ไม่เสพอบายมุข
เป็นการกระทำที่ถูกต้องที่ควรจะทำ แล้วก็สัมมาวาจา
ก็คือการไม่พูดปด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูด
เพื่อเจ้อ อันนี้เป็นการพูดที่ถูกต้อง แล้วก็มีสัมมาอาชีโว
อาชีพที่ถูกต้อง คืออาชีพที่ไม่ไปเบียดเบียนผู้อื่น อาชีพที่
ไม่ไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิต อาชีพที่ไม่ไปทำให้ผู้อื่นเขาเสียหาย
เดือดร้อน

นี่ก็คือสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะต้องเริ่มปฏิบัติกัน ถ้าอยากจะ
ไปสู่พระนิพพานกัน เบื้องต้นก็มีศีล สัมมา กัมมันโต
สัมมาวาจา สัมมาอาชีโว อันนี้คงจะเข้าใจนะ ไม่ต้อง
อธิบายรายละเอียด ศีล ๕ เริ่มต้นที่ศีล ๕ แล้วถ้าอยาก
จะปฏิบัติสมาธิ ก็ต้องเพิ่มจากศีล ๕ เป็นศีล ๘ เพราะว่า
ศีล ๕ ยังไม่ห้ามให้เราไปเที่ยวกัน ไปหาความสุขทางตา
หูจมูกลิ้นกายกัน ถ้าเราถือศีล ๕ เราก็เที่ยววันหยุดไป
เที่ยวกันใหม่ ไปเที่ยวที่นั่นที่นี้ ไปกินไปดื่มกัน ก็จะไม่
เวลาไปปฏิบัติธรรม ไปเจริญสติ นั่งสมาธิกัน

นั่นถ้าอยากจะเจริญสมาธิ ก็ต้องเปลี่ยนศีล ๕ เป็น
ศีล ๘ เพื่อจะได้มีเวลา แทนที่จะไปเที่ยวก็ไปวัดกัน
ไปปลีกวิเวก ไปหาที่สงบ พอเรามีเวลาเราก็จะได้มา
เจริญองค์ประกอบของ “สมาธิ” ซึ่งมี สัมมาวาจาโม
ความเพียรชอบ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ สัมมาวาจาโม
ความเพียรชอบ ก็เพียรอะไร ก็เพียรสร้างสติ เพียรสร้าง
สมาธิ เพียรสร้างสติให้เป็นสัมมาสติ สติที่พวกเรามีกัน
ตอนนี้เป็นสติที่ไม่ใช่เป็นสัมมาสติ เพราะสัมมาสตินี้ต้อง
เป็นสติที่หยุดความคิด

พวกเรามีสติ เรามีสติ แต่เราไม่หยุดความคิด เรามีสติกับการทำนุ่นทำนี่ คิดนุ่นคิดนี่ เราไม่หยุดความคิด สัมมาสตินี้เราต้องมีสติเพื่อคอยหยุดความคิด ไม่ให้จิตคิดเรื่องนุ่นเรื่องนี้ ให้รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ เท่านั้นก็พอ เช่น กำลังเดินก็ให้รู้ว่กำลังเดิน ไม่ใช่เดินไปคิดไป เหมือนวันก่อน นายกสะดุดล้ม เห็นไหม เดินไปแล้วก็คิดเรื่องนุ่นเรื่องนี้ไป ไม่ดูว่กำลังเดินอยู่ตรงไหน ไม่ดูเท้าเรียกว่าไม่มีสัมมาสติ ถ้ามีสัมมาสตินี้ต้องรู้สึกตัวทุกระยะการเคลื่อนไหวของร่างกาย

ถ้ามีสัมมาสติแล้ว เวลามานั่งสมาธิ ก็นั่งดูลมหายใจ เข้าออก จิตก็จะไม่ไปคิดเรื่องนุ่นเรื่องนี้ อยู่กับลมหายใจ จิตก็จะเข้าสู่ความสงบ เป็นสมาธิขึ้นมา สมาธิก็คือความสงบนิ่งของจิต จิตหยุดคิดปรุงแต่ง หยุดปรุงอารมณ์ต่างๆ จิตว่างจากอารมณ์ต่างๆ ว่างจากความคิด เหลือแต่ความสงบ ความสุขที่เกิดจากความสงบ อันนี้แหละคือสัมมาสมาธิที่เราต้องการ

เพราะถ้าเรามีสัมมาสมาธิแล้ว เราก็จะสามารถที่จะใช้สติที่เราควบคุมจิตให้หยุดคิดนี้ไปคิดทางไตรลักษณ์ได้ ไปเจริญสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปो ให้เราคิดว่าลาภยศ

สรรเสริญสุข ที่เราหากันอยู่ตอนนี้เป็นทุกข์ เราจะได้หยุดหา หาลาภยศสรรเสริญสุขกัน แล้วก็ไปหาสิ่งที่เป็นสุข ก็คือความสงบที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง

นี่ก็คือวิธีการที่เราจะต้องปฏิบัติกัน ในที่สุดก็ต้องเห็นว่าการดำเนินชีวิตของเราในขณะนี้เป็นไปเพื่อการเวียนว่ายตายเกิด เพราะเราแสวงหาความสุขจากลาภยศสรรเสริญ จากรูปเสียงกลิ่นรสกัน ที่ไม่มีวันอิ่มไม่มีวันพอ พอร่างกายนี้ตายไป ความอยากจะหาความสุขจากลาภยศสรรเสริญสุข ก็จะผลักดันให้ไปเกิดใหม่ ไปมีร่างกาย แต่ถ้าเราสามารถที่จะเปลี่ยนวิธืหาความสุขจากลาภยศสรรเสริญสุข ไปหาความสุขที่เกิดจากความสงบได้ ความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ จะไม่ทำให้เราเกิดความอยากได้อะไร จะทำให้เราอยู่เฉยๆ ได้

พอเราได้ความสุขที่เกิดจากความสงบแล้ว ใจเราก็ไม่ต้องไปเกิดอีกต่อไป ไม่ต้องไปเวียนว่ายตายเกิด อันนี้พูดโดยคร่าวๆ แต่รายละเอียดมันมีอยู่เยอะ ถ้าปฏิบัติแล้วถึงจะเข้าใจและพูดถึงได้ พูดไปตอนนี้ก็เสียเวลา สรุปก็คือต้องเปลี่ยนวิธีการหาความสุขของเรา ตอนนี้เราหาความ

สุขจากลาภยศสรรเสริญ จากรูปเสียงกลิ่นรส เราต้อง
เปลี่ยนมาหาความสุขด้วยการหาความสงบ เป็นเครื่องให้
ความสุขกับเรา

ในวันหยุดหรือเวลาว่าง แทนที่จะไปหาความสุขจาก
รูปเสียงกลิ่นรส ไปดูไปฟังไปกินไปดื่ม เราก็ไปนั่งสมาธิ
ไปเจริญสติ ทุกคนทำได้ ทำจากน้อยไปหามาก ไม่ใช่
จะต้องทำทันทีทันใด ต้องไปบวชกันทันทีทันใด ไม่ใช่
พยายามเปลี่ยนตารางใหม่ เปลี่ยนตารางเวลาที่เราทำ
กิจกรรม แทนที่จะดูทีวีก็นั่งสมาธิ แทนที่จะทำอะไรที่
ไม่จำเป็นจะต้องทำ ก็เอาเวลาไปนั่งสมาธิ มาเจริญสติ
แล้วเมื่อเราได้เริ่มทำแล้วก็จะเกิดผล

เมื่อเกิดผลแล้วก็จะมีความตั้งใจที่จะทำมากขึ้นๆ เราก็จะ
ตัดกิจกรรมทางโลกออกไปได้มากขึ้นๆ จนในที่สุดวันหนึ่ง
เราก็บอกว่า เราไปบวชได้ ถ้าเราสามารถปฏิบัติธรรมได้
มีความสุขกับการปฏิบัติธรรม เราก็ไม่รู้จะอยู่เป็นฆราวาส
ไปทำไม เมื่อเราได้ปฏิบัติธรรม ได้บวชได้ปฏิบัติธรรมอย่าง
เต็มที่ ภายใน ๗ วัน ๗ เดือน หรือ ๗ ปี ก็จะถึงนิพพาน
อย่างแน่นอน ตามที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอน



๒๑. ความจริงอันประเสริฐ “อริยสัจ ๔”

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๔

ถาม: ครึ่งที่แล้ว พระอาจารย์เมตตาบอกแผนที่ที่จะบรรลुธรรม วันนี้จะต่อเนื่องเลยครับ เป็นธรรมะภาคปฏิบัติครับ ผมจะขอโอกาสพระอาจารย์เมตตาแสดงเรื่องอริยสัจ ๔ ครับ เพราะว่าอริยสัจ ๔ นี่เป็นธรรมที่จริงๆ แล้ว เรียนมาตั้งแต่เด็ก แต่ว่าก็รู้ว่าเป็น ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แต่ว่าไม่รู้ว่าคุณหมายที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้คืออะไร และจะนำมาใช้อย่างไรครับ

ตอบ: จะลองอธิบายให้ฟังเพราะมันอาจจะเข้าใจยากหน่อย เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่มันต้องเห็น เวลามันเกิดขึ้นจริงๆ ในใจของเรา คำว่าทุกข์ คืออริยสัจนี้มีความจริง

๔ ประการด้วยกัน ที่เกี่ยวข้องกับจิตใจของพวกเราทุกคน
ข้อแรก “ทุกข์สัจ” ก็คือความไม่สบายใจนั่นเอง ความ
ทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ ความกังวลใจ ความหวาด
กลัว ความวิตก อะไรสารพัดสภาวะที่เกิดขึ้นในใจ อันนี้
ไม่เกี่ยวกับร่างกาย เข้าใจไหม เป็นเรื่องของใจล้วนๆ ความ
ไม่สบายใจ นี่คือนิสัยที่มีอยู่ในใจของพวกเราทุกคน ท่านเรียก
ว่า “ทุกข์สัจ” ความจริง

ข้อ ๒ คือ “สมุทัยสัจ” แปลว่ากระบวนการที่สร้าง
ความสุขใจคืออะไร คือเหตุของความทุกข์ใจคืออะไร
พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่าเกิดจากตัณหาความอยาก
๓ ประการด้วยกัน คือ ความอยากเสพกาม อยากเสพรูป
เสียงกลิ่นรสต่างๆ เวลาไม่ได้เสพแล้วมันจะทุกข์ เช่น
ตอนนี้ เมื่อก่อน ก่อนที่จะมีการเปิดประเทศนี้ ทุกคนต้อง
อยู่ในบ้านกัน ก็จะมี ความเครียด มีความทุกข์กัน เพราะ
อยากจะทำอะไร เสพรูปเสียงกลิ่นรสชนิดต่างๆ แต่ไม่สามารถออกไป
เสพได้ เนื่องจากมีการแพร่ระบาดของเชื้อโรค

อันนี้ก็เลยทำให้เกิดมีความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้าไม่มี
ความอยากจะทำอะไร อยู่ในบ้านก็แสนจะสบาย แต่ถ้า

มันอยากเสพกาม มันก็อยู่บ้านไม่ได้ มันเครียด มันอึดอัด ความเครียด ความอึดอัดนี้คือทุกข์ แล้วสาเหตุของความทุกข์ก็คือความอยากจะเสพกาม เสพรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ เวลาออกไปนอกบ้านกัน อันนี้ยกตัวอย่างให้ฟัง ข้อที่ ๑ คือ สมุทัย คือกระบวนการที่สร้างความทุกข์ใจนี้ มีอยู่ ๓ ข้อ ข้อแรกก็คือความอยากเสพรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ

ข้อที่ ๒ คือความอยากมีอยากเป็น คงไม่มีใครปฏิเสธว่า ไม่มีใครอยากเป็นนั่นเป็นนี่กัน อยากร่ำอยากรวย อยากเจริญในลาภยศสรรเสริญสุข พุดง่ายๆ อยากได้เงินมากๆ อยากได้ตำแหน่งสูงๆ อยากได้คำชม คำสรรเสริญต่างๆ ก็เลยอยากเสพรูปเสียงกลิ่นรสกัน อันนี้ก็เป็นต้นเหตุที่ทำให้คนทุกข์ใจกัน เวลาอยากได้แล้วไม่ได้ ช่วงที่มีการเลื่อนชั้นเลื่อนตำแหน่งของข้าราชการนี้ ทุกคนก็มีความหวังกัน แต่พอไม่ได้ขึ้นก็ผิดหวัง เสียใจ สาเหตุก็เกิดจากการอยากจะได้ขึ้น เลื่อนชั้นเลื่อนตำแหน่งกัน แต่ถ้าไม่มีความอยากนี้ เลื่อนชั้นเลื่อนตำแหน่งก็รู้สึกเฉยๆ ก็ไม่มีความอยากได้อะไร อันนี้คือความอยากชนิดที่ ๒ ความอยากได้สิ่งต่างๆ

ประการที่ ๓ คือความอยากไม่ได้สิ่งต่างๆ สิ่งที่ยากได้ ก็มี สิ่งที่ไม่อยากได้ก็มี อะไรที่เราไม่อยากได้กัน ความยากจน ความลำบาก ความเสื่อมของลาภยศสรรเสริญสุขก็แล้วกัน พุดง่าย ๆ อยากให้มันเจริญอย่างเดียว แต่ไม่ยอมให้มันเสื่อม พอมันเสื่อมก็เกิดความทุกข์ใจ ไฉนนี่คือสาเหตุของความทุกข์ของเรา เกิดจากความอยาก ๓ ประการนี้

วิธีที่เราจะทำให้ความทุกข์เหล่านี้หายไป ซึ่งเป็น อริยสัจข้อที่ ๓ “นิโรธ” นิโรธ แปลว่าความหายไป การหายไปของความทุกข์ที่มีอยู่ในใจของเรา จันทเวลาที่เราเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เราทำอย่างไร วิธีที่ถูกต้องก็คือ เราต้องมาหาสาเหตุของความทุกข์ใจว่าเราอยากอะไร อยากไปเที่ยว หรืออยากได้ตำแหน่ง หรืออยากไม่สูญเสีย สิ่งที่เรารักเราชอบ สิ่งที่เรามีอยู่ในตอนนี้ ถ้าเราจะต้อง ละความอยากเหล่านี้ เราจะทำอย่างไร เราก็ต้องมี กระบวนการที่จะช่วยให้เราละได้

กระบวนการนี้ก็คือ “มรรค” ซึ่งเป็นอริยสัจข้อที่ ๔ ถ้าเรามีมรรค คือมี “ศีล สมาธิ ปัญญา” เราจะสามารถใช้ มรรคนี้นำสอนใจให้เห็นโทษของความอยากของเรา ว่าเป็น

ผู้สร้างความไม่สบายใจให้กับเรา ไม่ใช่ความสูญเสียอะไร
ต่างๆ ที่มาสร้างความไม่สบายใจให้กับเรา แต่เป็นความ
อยากไม่สูญเสียสิ่งต่างๆ จึงทำให้เราไม่สบายใจกัน มรรค
ก็จะสอนว่า แล้วความจริงของโลกนี้เป็นอย่างไร มีอะไร
ที่ยั่งยืนไหม มีอะไรที่จะอยู่กับเรา เป็นของเราไปได้ตลอด
หรือไม่

ถ้าเราเห็นด้วยปัญญา คือมรรคนี้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างใน
โลกนี้ไม่เที่ยง มีเกิดมีดับ มีเจริญมีเสื่อม ไม่อยู่ในความ
ควบคุมบังคับของเราได้ เหมือนกับดินฟ้าอากาศ เราก็
ต้องยอมรับความจริง แล้วก็หยุดความอยากได้ เพราะว่า
ปล่อยให้มาเอง ถ้ามันจะได้มันจะมาก็มา ถ้ามันจะเสื่อม
ก็ต้องปล่อยมันเสื่อมไป เมื่อเราห้ามมันไม่ได้ แต่ถ้าเราไม่มี
ความอยากให้มันเสื่อม เราก็จะไม่ทุกข์ หรือถ้าเราไม่มี
ความอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ถ้าเราไม่ได้เราก็จะไม่ทุกข์

นี่คือมรรค จันเราต้องสร้างมรรคขึ้นมาให้ได้ เพราะ
ถ้าเราไม่มีมรรค เราจะไม่สามารถที่จะละความอยากที่มี
อยู่ในใจของเราได้ ก็ต้องมาปฏิบัติธรรม มาถือศีล ๘ กัน
แล้วก็มาฝึกสมาธิเพื่อให้จิตสงบ มีความสุขในตัวของตัวเอง

เมื่อมีความสุขในตัวเอง พอปัญญาสอนว่า ลาภยศสรรเสริญ
สุขที่เราอยากได้กัน ที่เราไม่อยากให้สูญเสียนั้น เราห้าม
มันไม่ได้ มันจะอยู่กับเราหรือมันจะไปเมื่อไหร่ ก็ห้ามมัน
ไม่ได้ อยากจะให้มันมากก็สั่งมันไม่ได้

เมื่อเราเห็นความจริงด้วยปัญญา ว่าความทุกข์ของ
เราเกิดจากความอยากได้สิ่งต่างๆ เหล่านี้ คือความอยาก
ไม่สูญเสยสิ่งต่างๆ เหล่านี้ไป ซึ่งเป็นสิ่งที่เราควบคุมบังคับ
ไม่ได้ ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์ เราก็ต้องยอมรับความจริง
แล้วก็ถ้ามันจะไปก็ไป ถ้ามันจะมาก็มา ถ้าเราทำใจแบบนี้ได้
คือเฉยกับการมาการไปของสภาวะธรรม คือโลกธรรมทั้ง
๔ ประการนี้ได้ใจของเราก็จะไม่มีความทุกข์ในใจ นี่ก็เอา
ยกตัวอย่างขั้นระดับพื้นฐานให้ญาติโยมฟัง ซึ่งมันมีระดับ
ที่สูงกว่านี้ ซึ่งมันไกลกว่าที่จะให้ทุกท่านเข้าใจได้ คือเรื่อง
ของร่างกายของเรา หรือของความรู้สึก เวทนา และเรื่อง
ของอารมณ์ต่างๆ

อันนี้ก็เป็นไตรลักษณ์เหมือนกันที่เราจะต้องพิจารณา
ด้วยปัญญา แล้วก็ปล่อยวาง อย่าไปอยากให้มันเป็นไป
ตามความอยาก เพราะมันเป็นไม่ได้ เช่น ร่างกายของเรา

เราก็อยากให้มันไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตาย แต่มันก็เป็นไปไม่ได้
มันจะต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย แต่ถ้าเรามีสมาธิมีปัญญา
เราก็ยอมรับกับความจริงนี้ได้ ปล่อยให้มันแก่ มันเจ็บ
มันตายไป ใจของเราก็จะไม่ทุกข์กับมัน

นี่ก็สรุปคร่าวๆ ให้ฟัง ความจริง ๔ ประการที่เป็นสิ่งที่
ประเสริฐ ความจริงที่ประเสริฐ เพราะจะทำให้ผู้ที่สามารถ
ปฏิบัติตามความจริงเหล่านี้ได้ เป็นผู้ประเสริฐ คือเป็น
พระอริยบุคคลชั้นต่างๆ นี่เอง





๒๒. ทักตั้งแห่งสค “สคปฏฐาน ๔”

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๔

ถาม: วันนี้ขอกราบพระอาจารย์เมตตาแสดงเรื่อง
“สคปฏฐาน ๔” ทางปฏิบัติครับ พระอาจารย์ครับ

ตอบ: ได้ สคปฏฐาน ๔ นี้ ถ้าเราไม่ได้ปฏิบัติ เราก็คงคิดว่า
เป็นเรื่องของการเจริญสติ แต่ความจริงแล้ว พระสูตรนี้
ทรงแสดงวิธีเจริญทั้งสติ ทั้งสมาธิ และทั้งปัญญา ถือว่า
เป็นคู่มือในการปฏิบัติธรรมเพื่อกำจัดความทุกข์ต่างๆ
ที่มีอยู่ในใจให้หมดสิ้นไป ขั้นตอนแรกท่านก็ทรงสอนให้
เราเจริญสติ ด้วยการมีสติอยู่กับร่างกาย เวลาร่างกายเรา
เคลื่อนไหว เวลาร่างกายเราทำอะไรต่างๆ ให้เราจดจ่ออยู่
กับการเคลื่อนไหว กับการกระทำต่างๆ ทางร่างกาย อย่าให้

ใจไปคิดเรื่องอื่น ไปอยู่ที่อื่น ให้อยู่กับเรื่องที่เรา กำลังทำอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่ลืมตาขึ้นมาจนถึงเวลาหลับ

นี่คือเบื้องต้น ต้องเจริญสติให้มากๆ ไม่ให้ใจเผลอไปอดีต ไปอนาคต ไปที่ไกล ไปที่ไกล ด้วยความคิดต่างๆ ให้อยู่กับร่างกาย เวลายืนก็ต้องรู้ว่ากำลังยืน กำลังเดินก็รู้ว่ากำลังเดิน กำลังนั่งก็รู้ว่ากำลังนั่ง กำลังทำอะไรก็รู้ว่ากำลังทำอะไร กำลังอาบน้ำ กำลังแปรงฟัน กำลังทำอะไร ให้มีสติรู้อยู่กับการกระทำต่างๆ ตลอดเวลา อันนี้ถ้าสำหรับผู้ที่เป็นฆราวาส ผู้ครองเรือน ฟังแล้วก็คงจะคิดว่ายาก เพราะนี่เป็นพระสูตรที่ทรงสอนให้กับพระภิกษุ ที่ไม่มีภารกิจการทำงานต่างๆ ต้องทำ สามารถที่จะคอยเฝ้าดูอิริยาบถ การเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกายได้ตลอดเวลา เพราะพระไม่มีภารกิจการทำงานที่ต้องใช้ความคิดต่างๆ เหมือนกับฆราวาสผู้ครองเรือน

นั่นท่านผู้ฟังที่เป็นฆราวาส ท่านก็อย่าไปวิตกว่ามันยากเหลือเกิน ใช่ เพราะมันไม่ได้สอนสำหรับฆราวาส พระสูตรนี้สอนให้กับพระภิกษุ นักบวช ผู้ที่สละเพศของฆราวาสที่มีเรื่องวุ่นวายต่างๆ มากอ ยรบ กวนใจตลอดเวลา

ถ้าเป็นฆราวาสก็อดที่จะคิดเรื่องครอบครัว เรื่องการงาน เรื่องภารกิจต่างๆ ที่จะต้องทำอยู่ตลอดเวลา ซึ่งปัญหาต่างๆ หรือโอกาสที่จะมาฝึกสติเพื่อไม่ให้ใจไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ให้อยู่กับในปัจจุบันนี้ ก็คงเป็นของที่ค่อนข้างจะยาก

สำหรับฆราวาสผู้ครองเรือน ถ้าต้องการจะเจริญสติ แบบพระ ก็ต้องหาเวลาว่าง เช่น วันหยุดทำงาน ไปอยู่วัด สักวันสองวัน ไปอยู่แบบพระ ไปอยู่เหมือนกับเป็นนักบวช ชั่วคราว บวชแค่ ๒๔, ๔๘ ชั่วโมง คือปล่อยวางภารกิจทางโลกทั้งหมดไป ไม่เอาอะไรไป ติดตัวไป ไม่เอาเรื่องราวอะไร ติดใจไป เรื่องงาน เรื่องครอบครัว เรื่องปัญหาต่างๆ นี่ ทั้งไว้ที่บ้าน ที่ทำงาน ไปที่วัดหรือไปที่สงบ ปลีกวิเวก คนเดียว แล้วก็มาเจริญสติได้ เจริญสติอย่างทีบอกได้

ขั้นต้นถ้ามีสติ เจริญได้อย่างต่อเนื่อง เราก็สามารถ ที่จะนั่งสมาธิ ทำจิตให้สงบเป็นสมาธิได้ นี่คือขั้นที่ ๒ ทรงแสดงให้นั่งสมาธิโดยการใช้อานาปานสติ คือการดูลม หายใจเข้าออก “**อานาปานะ**” แปลว่าลมเข้าลมออก “**สติ**” ให้มีสติอยู่กับลมเข้าลมออกที่ปลายจมูก หรือ สำหรับบางท่านก็อาจจะอยู่ที่หน้าท้อง หน้าอกก็ได้ ๒ ที่

พวกที่ดูหน้าท้องเขามักจะพูดคำว่า “ยุบหนอ พองหนอ” เวลาลมเข้า ท้องก็จะพองขึ้นมา เวลาลมออก ท้องก็จะยุบลงไป นี่ที่มาของคำว่า “ยุบหนอ พองหนอ”

สำหรับผู้ที่คุณลมหายใจที่ปลายจมูก ก็ไม่ต้องพูดอะไร ไม่ต้องทำอะไร ให้รู้เฉยๆ รู้ว่าลมกำลังเข้า ลมกำลังออก รู้ที่จุดที่ลมสัมผัสที่ปลายจมูก ไม่ต้องไปควบคุมบังคับลม ลมจะสั้นจะยาวก็ให้รู้ตามความเป็นจริง อย่าไปนั่งแล้ว บังคับให้หายใจยาวๆ ลึกๆ อันนั้นไม่ใช่ นี่ไม่ใช่เป็นการเจริญสติ มันเป็นการไปควบคุมบังคับลม ให้รู้เฉยๆ ลมสั้น ลมยาว ลมหยาบลมละเอียด หรือลมหายไปก็ให้รู้ว่าลมหายไป รู้เฉยๆ รู้อยู่ที่จุดเดิม แล้วถึงขั้นที่รู้สึกว่าลมหายไป แล้ว ก็แสดงว่าจิตใกล้จะรวมแล้ว ให้รู้เฉยๆ ไป ไม่ต้องไปคิด ไม่ต้องไปถอน ไม่ต้องไปเปลี่ยนที่ ไม่ต้องไปตกใจ ว่าลมไม่มีแล้ว เราจะตายหรือเปล่า ลมมันละเอียดจนเราไม่สามารถจับมันได้ เท่านั้นเอง ถ้าเราสามารถจ่ออยู่ที่เดิมได้ จิตเดียวมันก็จะรวมเข้าสู่ความสงบเป็นสมาธิขึ้นมา

สมาธิก็มี ๒ ลักษณะ ขณิกะกับอัปปนาสมาธิ ถ้าจิตสงบนิ่งเฉยๆ ชั่วคราว เดี่ยวเดียว ชั่วขณะหนึ่ง ก็เรียกว่า

“ขณิกะ” ถ้าจิตสงบนิ่งอยู่ในสมาธิได้นาน ก็เรียกว่า “อัปปนาสมาธิ” เพราะว่าท่านก็ไม่ได้กำหนดว่านานคือ กี่นาที ก็คงหมายถึงนานกว่าขณิกะ ขณิกะนี้เป็นเหมือน นกกระจอกกินน้ำ พอเข้าไปปู้บจิตสงบ เกิดความรู้สึก ตื่นเต้นมหัศจรรย์ ขาดสติ จิตก็ถอนออกมา อันนี้มักจะ เป็นสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ๆ ผู้ที่ไม่เคยได้สัมผัสสมาธิ เวลาได้สัมผัสกับการรวมของจิตเป็นสมาธิขึ้นมารั้งแรก ก็อาจจะตื่นเต้นตกใจ เพลอสติ พอเพลอสติ จิตก็เลยหลุด ออกมา แต่ครั้งต่อไป เริ่มรู้แล้วว่าเป็นสิ่งที่น่ามหัศจรรย์ใจ และรู้วิธีว่าจะต้องทำอย่างไรให้อยู่ในนั้นต่อไปนานๆ ก็คือ เจริญสติให้มากๆ

นอกจากการใช้อานาปานสติแล้ว ทางสายวัดป่า เราก็มักจะใช้พุทธานุสสติ แทนอานาปานสติได้ คือการ บริกรรมคำว่า “พุทโธๆ” อยู่ในใจนี้ ก็สามารถใช้แทน อานาปานสติได้ บางท่านก็อาจใช้ ๒ อย่างรวมกันก็ได้ เช่น หายใจเข้าก็ว่า “พุท” หายใจออกก็ว่า “โธ” บางท่าน ก็ดูลมหายใจเพียงอย่างเดียว ไม่มีพุทโธก็ได้ บางท่าน บริกรรมพุทโธอย่างเดียว ไม่ดูลมหายใจก็ได้ จั่นการนั่ง สมาธินี้สามารถใช้ ๓ วิธีหลักๆ นี้ได้ นอกจากนั้นอาจจะมี

วิธีอื่นๆ ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องปลีกย่อยของแต่ละคน จะไม่มาพูดในที่นี้ เพราะว่ามันจะไม่จำเป็น ให้รู้ว่าเราพูดถึงเรื่องสติปัฏฐานสูตร

ถ้าอ่านสติปัฏฐานสูตรนี้ พอทรงแสดงปั๊บ ทรงสอนให้พระไปอยู่ในป่าไปนั่งตามโคนไม้ นั่งขัดสมาธิ ตั้งตัวให้ตรง แล้วก็กำหนดสติให้ดูลมหายใจเข้าออก อันนี้ท่านแสดงตอนที่พระได้เจริญสติมาแล้ว มีกำลังที่จะมานั่งสมาธิได้แล้ว ก็ให้เจริญเพื่อให้จิตรวมเป็นอัปปนาสมาธิ รวมครั้งเดียวก็ไม่พอ ต้องรวมบ่อยๆ รวมหลายๆ ครั้ง การฝึกสมาธินี้อาจจะต้องใช้เวลาพอสมควร ไม่ใช่พอได้สมาธิจิตรวมครั้งแรกปั๊บ ก็จะไปทางปัญญาทันที อันนี้ทางปฏิบัติมันไม่ได้เป็นอย่างนั้น เพราะว่ากำลังของสมาธิยังมีน้อย ไม่พอที่จะสนับสนุนการพิจารณาทางปัญญาได้

งั้นในทางปฏิบัตินี้ ขั้นที่ ๑ ที่ ๒ นี่ ใช้เวลา สำหรับบางคนเป็นเวลายาว บางคนเป็นปี บวชมาเป็นปี กว่าจิตจะรวมได้นี่ก็นานพอสมควร บางคนก็ไม่รวมเลย อันนี้ขึ้นอยู่กับความเพียรพยายามในการฝึกสติ เจริญสติของแต่ละคน งั้นเบื้องต้นนี้ฝึกสติ เวลาที่ไม่ได้นั่งสมาธิ เวลา

การเคลื่อนไหวก็ให้ดูร่างกาย ไม่ให้ดูลมเพราะลมเป็นของ
ละเอียด ดุยาก ดูร่างกายมันชัดกว่า ง่ายกว่า เวลาเดิน
เดินจงกรมนี้ก็ดูเท้าก็ได้ ดูเท้าว่ากำลังขยับไป ซ้าย ขวา
ซ้าย ขวาไป หรือจะใช้พุทโธช่วยเสริมด้วยก็ได้ เช่น ไปซ้าย
ก็ว่าพุทโธ ขวาก็ว่าพุทโธ

เป้าหมายก็คือเพื่อต้องการตั้งใจไม่ให้ไปคิดถึง
เรื่องราวต่างๆ ถ้าเข้าใจเป้าหมายของการเจริญสติ
เพื่อหยุดความคิด เพื่อไม่ให้คิดถึงเรื่องราวต่างๆ เพราะว่า
คิดนี้ นั่งสมาธิยังงี้ก็จะมีวันสงบได้ ถ้าไม่คิดหรือคิดน้อย
นั่งสมาธิ เดี่ยวสติมีกำลังมากก็หยุดความคิดได้ พอหยุด
ความคิดได้ จิตก็รวมเป็นสมาธิได้ เป็นอัปนาสมาธิได้
อัปนาสมาธินี้จะให้ความสุขกับผู้ปฏิบัติ ที่พระพุทธเจ้า
ทรงตรัสว่า เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง
“นัตถิ สันติ ปรัง สุขัง”

จะทำให้ผู้ปฏิบัตินี้มีต้นทุน มีความสุขที่เป็นต้นทุนที่
จะสามารถเอาไปแลกกับความสุขที่เคยมีอยู่ได้ คือความ
สุขจากรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ ถ้ายังไม่มีความสุขทางความ
สงบนี้ จะละความสุขในการหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้น

กายได้ยาก แต่ถ้ามีสมาธิแล้ว มีความสุข จิตก็จะสามารถที่จะละการหาความสุขในรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ ในลาภยศสรรเสริญได้

อันนี้เป็นเรื่องของสมาธิ ให้จิตมีพลัง มีอุเบกขา ถ้าจิตสงบแล้ว จิตจะปราศจากอารมณ์รักชังกลัวหลง ที่จะทำให้จิตนี้สามารถใช้สู้กับกิเลส คือความรักชังกลัวหลงได้ เวลาออกจากสมาธิมา พอได้สมาธิได้อุเบกขาตลอดเวลา อยู่ในสมาธิก็มี ออกจากสมาธิก็ตามมาด้วย ตอนนั้นก็พร้อมที่จะไปเจริญขั้นปัญญาต่อไป สิ่งที่ยังปัญญาต้องพิจารณาเพื่อปล่อยวางก็คือ กาย เวทนา กับจิตนี้เอง ด้วยธรรม ที่มาของสติปัญญา ๔ “กาย เวทนา จิต ธรรม”

“กาย เวทนา จิต” เป็นตัวที่จิตไปยึดไปติด ไปทุกข์กับกาย เวทนา จิต ถ้าจิตต้องการจะหลุดพ้นจากความทุกข์ ก็ต้องพิจารณากาย เวทนา จิต ด้วยธรรม คือด้วยไตรลักษณ์ ด้วยอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยอริยสัจ ๔ ใจก็จะสามารถที่จะปล่อยวางกาย เวทนา จิตได้ โดยเห็นว่าถ้าไปยึดไปติดกาย เวทนา จิตนี้ จิตก็จะทุกข์ เพราะว่า เป็นสิ่งที่จิตไม่สามารถไปห้ามไปบังคับได้ เช่น พอเราเจริญ

ปัญญาชั้นแรก เราก็จริณที่ร่างกาย พิจารณาร่างกายว่า
ไม่เที่ยง

กิเลสของพวกเราทุกคนต้องการให้ร่างกายเที่ยงกัน
ที่มีรายการหมอกก็เพื่อต้องการไม่ให้ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย
แต่ถ้าพิจารณาโดยความเป็นจริงแล้ว ไม่ว่าจะเป็ใคร
ก็ตาม จะเป็นหมอหรือไม่เป็นหมอ ก็หนีไม่พ้นการเจ็บไข้
ได้ป่วย หนีไม่พ้นความแก่ ความเจ็บ ความตาย นี่คือสัจธรรม
ความจริงที่เรียกว่าอนิจจัง เราต้องพิจารณาร่างกายว่าเป็น
อนิจจัง ไม่เที่ยง เกิดแล้วต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย อันนี้
ประการหนึ่ง ความไม่เที่ยงของร่างกายนี้ก็จะทำให้เราเห็น
ว่า ร่างกายที่สวยงามนี้ไม่ช้าก็เร็วต้องกลายเป็นร่างกาย
ที่ไม่สวยไม่งามไป เช่น เวลาที่ร่างกายแก่ ที่เวลาร่างกาย
เจ็บไข้ได้ป่วย หรือเวลาที่ร่างกายตายนี้ ร่างกายจะไม่น่าดู
เหมือนตอนที่ไม่ได้แก่ ไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ตาย

นี่ก็เป็นการพิจารณาความเป็นจริงของร่างกาย ว่า
ไม่สวยไม่งาม ความสวยงามนี้เป็นของชั่วคราว ไม่ช้าก็เร็ว
ก็ต้องเปลี่ยนไป หมดไป หรืออีกวิธีหนึ่งก็ให้พิจารณาดู
อาการ ๓๒ ที่มีอยู่ในร่างกาย ให้เห็นชัดเจนว่าร่างกายนี้

นอกจาก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่เราเห็น แล้วมันยังมี
อาการอื่นอีก ๒๗ อาการที่ซ่อนอยู่ภายใต้ร่างกาย ภายใต้
ผิวหนังก็มีเนื้อ มีเอ็น มีกระดูก มีม้าม มีปอด มีตับ มีไต
มีหัวใจ มีลำไส้ มีสมอง เป็นต้น แล้วก็มีน้ำต่างๆ น้ำดี
น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำมันชั้น น้ำลาย
น้ำมันเหลว ไปถึงน้ำมูตร นี่คือน้ำที่มีอยู่ในร่างกาย ถ้าเรา
พิจารณาดูอาการต่างๆ นี้ เราก็จะเห็นว่าร่างกายนี้มัน
ไม่สวยงามอย่างที่เราคิดกัน เพื่อที่เราจะได้คลายความ
กำหนดยินดี คลายความอยากเสพงาม อยากจะเสพงาม
กับร่างกายของผู้อื่น นี่คือการพิจารณาร่างกาย

อีกลักษณะหนึ่งก็พิจารณาให้เห็นว่าร่างกายนี้ไม่มี
ตัวตน ไม่เป็นตัวตน เป็นส่วนที่ประกอบขึ้นมาด้วยดิน น้ำ
ลม ไฟ พอเวลาร่างกายตายไป ร่างกายก็ละลาย สลายกลับ
คืนสู่ดิน น้ำ ลม ไฟไป ไม่มีตัวตน เป็นเหมือนต้นไม้ต้นหนึ่ง
เพียงแต่ว่าสามารถพูด เคลื่อนไหวอะไรได้ก็เพราะมีจิต
ผู้รู้ นี้ มาสั่งให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ มาให้พูด มาให้ทำ
อะไรต่างๆ อันนี้เป็นเรื่องของจิต มาสั่งให้ร่างกายทำอะไร
ต่างๆ

แต่จิตนี้ขาดปัญญา ไม่รู้ความจริงว่า ร่างกายไม่มีตัวตน ก็ไปเคลมว่าร่างกายนี้เป็นตัวตนเอง แล้วก็ไปยึดติดกับร่างกายว่าเป็นของเรา เมื่อเป็นของเราก็คอยากจะให้มันดี อยากจะให้มันอยู่กับเราไปตลอด แต่ความเป็นจริงมันไม่เป็นเช่นนั้น ความเป็นจริงคือร่างกายเป็นของชั่วคราว ไม่ช้าก็เร็วก็จะต้องมีการสิ้นสุดลง นี่คือที่มาของปัญญา ที่มาของการเจริญปัญญา เพื่อสอนจิตที่หลงนี้ให้เห็นความเป็นจริงว่า ไม่มีตัวตนในร่างกาย

ร่างกายนี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นของชั่วคราว วันใดวันหนึ่งก็จะต้องมีความเสื่อมสลายกลับคืนสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ ร่างกายของทุกคนไม่สวยไม่งาม มีอาการ ๓๒ หรือเวลาตายไปก็กลายเป็นซากศพ ที่ไม่มีใครอยากจะทำอะไร ไม่มีใครอยากจะเข้าใจ นี่คือการพิจารณาเพื่อให้ปล่อยวางร่างกาย ถ้าพูดตามลำดับของพระอริยบุคคล ก็คือละสังโยชน์ ๕ ข้อแรกนี้เอง ด้วยการพิจารณาร่างกาย กับเวทนา อีกอันหนึ่ง

เวทณาก็คือความรู้สึกที่เกิดขึ้นผ่านทางร่างกาย มีสุขเวทนา มีทุกขเวทนา มีไม่สุขไม่ทุกข์เวทนา ก็ให้พิจารณา

เวทนาว่ามันก็เป็นของไม่เที่ยง แปรปรวน เปลี่ยนไป เป็นอนัตตา ไม่มีใครเป็นคนกำกับเวทนานี้ ไม่มีใครมาสั่งเวทนาว่าให้เป็นสุข ให้เป็นทุกข์ มันมีเหตุมีปัจจัยที่มากระทบ ที่มาทำให้มันเกิด เหมือนกับลมที่มาพัดเมฆอย่างนี้เป็นต้น เมฆมันไม่ได้เคลื่อนไหว หรือไม่มีใครให้มันเคลื่อนไหว สิ่งที่ทำให้มันเคลื่อนไหวก็คือลม แล้วสิ่งที่ทำให้ลมเคลื่อนไหว ก็ไม่มีใครมาทำให้ลมเคลื่อนไหว มันก็มีอุณหภูมิ เช่น ความร้อน มาทำให้เกิดมีการพัดของลมขึ้นมา

อันนี้ก็เหมือนกัน เวทนาในร่างกายเรามันก็เปลี่ยนไป เปลี่ยนมาตามการแปรปรวนของร่างกาย ร่างกายเวลาไปกระทบกับของอะไร ก็อาจจะทำให้เกิดทุกขเวทนาได้ ไม่ว่าไปสัมผัสกับอะไรที่มันทำให้ร่างกายดี เกิดความสุข เวทนาขึ้นมาก็ได้ จันมันเป็นเรื่องของเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตน ไม่มีใครมาสั่งให้ทุกขเวทนาเกิดขึ้น ไม่มีใครสั่งให้สุขเวทนาเกิดขึ้น และไม่มีใครมาสามารถสั่งให้ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นหายไปได้ ถ้ามันเกิดขึ้น ไม่มีใครไปสั่งให้สุขเวทนาอยู่ไปนานๆ ได้ ถ้ามันจะหมดมันก็หมด ก็ให้พิจารณาให้เห็นว่าเป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา เพื่อที่จะได้ไม่ไปยึดไปติดกับมัน

ไม่ไปอยากให้มันเป็นสุขเวทนาเพียงอย่างเดียว ใจก็จะไม่
ทุกข์กับเวทนา ก็ปล่อยวางเวทนาได้

ก็เหลืออีกส่วนหนึ่งที่จะต้องพิจารณาก็คือจิต
จิตที่มีอารมณ์แปรปรวนนี้เอง เหมือนเวทนา อารมณ์นี้
ต่างจากเวทนา เวทนาคือความรู้สึก แต่อารมณ์นี้มีอารมณ์
เศร้าหมอง มีอารมณ์สดใส เบิกบาน มีความฟุ้งซ่าน มีความ
สงบ มีความกังวล มีความวิตก มีความหวาดกลัว มีอะไร
ต่างๆ อันนี้เรียกว่าอารมณ์ในจิตที่เราจะต้องพิจารณาให้
เห็นว่า มันก็เป็นอนิจจังไม่เที่ยง เกิดดับ อนัตตาเป็นสิ่งที่
เราควบคุมบังคับไม่ได้เสมอไป ให้เห็นว่าเมื่อเราควบคุม
ไม่ได้ก็ต้องปล่อยมัน อย่าไปอยากให้มันเป็นอย่างอื่น
เพราะถ้าอยากแล้วมันจะทุกข์ ถ้าไม่อยากก็อยู่กับมันได้
ไม่ทุกข์กับมัน

นี่คือถ้าพิจารณาร่างกาย เวทนา จิต ว่าเป็นอนิจจัง
ไม่เที่ยง อนัตตาไม่มีตัวตน ไม่มีใครไปควบคุมบังคับไปสั่ง
มันได้ ก็จะปล่อยวาง เมื่อปล่อยวางกาย เวทนา จิต ทุกข์ที่
เกิดจากการไปยึดกาย เวทนา จิต ก็จะหายไป ใจก็จะหลุด
พ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ ด้วยประการฉะนี้ ด้วยการ

ใช้ปัญญา คือธรรมที่มีอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ก็คือไตรลักษณ์
อริยสัจ ๔ เป็นต้น พอจะเข้าใจไหม

ถาม: ผมพอจะเข้าใจด้วยสุดตมยปัญญาครับ พระอาจารย์
ครับ

ตอบ: ต้องปฏิบัติ ต้องเริ่มที่สติ แล้วมันถึงจะเห็นความจริง
ตอนนี้ใจเราอยู่ข้างนอก เรามองออกมาที่ตาหู ที่รูปเสียง
กลิ่นรสกัน เลยไม่เห็นธรรมที่เกิดขึ้นเวลาที่จิตใจเราไปยึด
ไปติด เกิดความทุกข์ขึ้นมาเรามองไม่เห็นกัน แต่ถ้าเราดึง
จิตเข้าไปข้างในด้วยสติ ให้เป็นสมาธิ จิตก็จะเริ่มเห็นการ
แปรปรวนต่างๆ ของจิตของอารมณ์ที่มีอยู่ในตัวของตนเอง

ถาม: พระอาจารย์ครับ งั้นผมขอกราบเรียนถามเพิ่มอีก
นิดหนึ่งนะครับ อย่างนี้แสดงว่ากายกับเวทนากับจิตนี้
เราไม่ได้รับรู้เขาเฉยๆ ใช่ไหมครับ คือเราเอาธรรม คือตัว
ไตรลักษณ์ไปจับทุกข์ ทั้งทางกาย ทั้งเวทนา ทั้งจิตอยู่

ตอบ: ใช่ เราต้องเห็นว่าเป็นอนิจจัง เขาเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา
แล้วเราห้ามเขาไม่ได้ เช่น ร่างกายเราเนี่ย เราห้ามไม่ให้แก่
ไม่ได้ มันก็ต้องเสื่อมไปเรื่อยๆ ตอนที่มันโต มันก็ห้ามมัน

ไม่ให้มันโตไม่ได้ มันก็โตเอาโตเอา พอมันโตเต็มที่แล้ว
ที่นี้มันก็เริ่มนับถอยหลัง เสื่อมลงๆ ไป มันเป็นอนิจจัง
เปลี่ยนแปลง อนัตตา ห้ามมันไม่ได้ สั่งมันไม่ได้

เหมือนกัน ทั้งกาย เวทนา จิต เป็นสิ่งที่เราห้ามมันไม่
ได้ ไปสั่งมันไม่ได้ แต่เราอยู่กับมันได้โดยไม่ทุกข์กับมันได้
ถ้าเรายอมรับความเป็นจริงของมัน เพียงแต่พวกเรา
คือ เราไม่ยอมรับความเป็นจริงของกาย เวทนา จิต
เวลาทุกข์เวทนาก็อยากจะให้หาย วิ่งกันไปเหมือนมด
ถูกน้ำร้อน แต่ถ้าเรามีธรรมก็อยู่กับมันไป ทำใจให้เป็น
อุเบกขาไป ใจก็ไม่ทุกข์กับทุกข์เวทนาได้

ถาม: กราบขอพระคุณครับ จะนำไปปฏิบัติต่อไปครับ

ตอบ: ต้องเจริญสติก่อน ทำเป็นขั้นเป็นตอนไป อย่าเพิ่ง
รีบร้อนไปที่ปัญญาเลย เพราะถ้าไปตอนนี้ไปก็ไปแบบไม่มี
กำลังไปแบบสุดตมยปัญญา กับจินตามยปัญญานี้ไม่มีกำลัง
เพราะขาดอุเบกขา ขาดภาวนา ถ้าภาวนาให้เกิดอุเบกขา
แล้ว ปัญญาที่เราได้ยินได้ฟัง หรือได้คิดนี้จะกลายเป็น
ภาวนามยปัญญาขึ้นมา แล้วตอนนั้นแหละจะสามารถที่จะ
ปล่อยวาง กาย เวทนา จิต ด้วยธรรมได้



๒๓. “ศีล” ข้อมนำมาซึ่งความสุข

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๔

ถาม: พระอาจารย์ครับ ตั้งแต่ครั้งนี้ไป ๓ ครั้ง ผมจะกราบขอความเมตตาพระอาจารย์สอนเรื่อง “ไตรสิกขา” ครั้นครั้งนี้ก็เป็นเรื่องแรก เรื่องของ “ศีล” ก่อนครับ ช่วงนี้ไปทำบุญที่วัดไหน พระท่านก็จะให้พรว่า รักษาศีลนะ แล้วจะมีความสุข รักษาศีลแล้วจะมีโภคทรัพย์ รักษาศีลไปถึงพระนิพพานได้ ก็เลยอยากจะศึกษาเรื่องศีลให้ละเอียดขึ้นกว่านี้ครับ ขอความเมตตาพระอาจารย์ครับผม

ตอบ: “ศีล” ก็เป็นหนึ่งในข้อวัตรปฏิบัติของชาวพุทธ ผู้ที่ปรารถนาจะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ถือว่าเป็นฐานรากของการปฏิบัติ ฐานแรกที่สนับสนุนการปฏิบัติ

ฐานที่๒คือ “สมาธิ” และฐานที่๓คือ “ปัญญา” ตามลำดับ
ศีลสนับสนุนให้เกิดการปฏิบัติสมาธิ สมาธิก็จะสนับสนุน
การปฏิบัติปัญญา ปัญญา ก็จะสนับสนุนจิตให้หลุดพ้นจาก
ความทุกข์ทั้งปวง นี่คือการเกี่ยวพันระหว่างไตรสิกขา
ต่อวิมุตติคือการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ก็เป็น
เหมือนกับการศึกษาระดับประถม มัธยม และอุดมศึกษา

ศีลก็เป็นเหมือนระดับประถม สมาธิก็ระดับมัธยม
ปัญญาก็ระดับอุดมศึกษา ผลก็จะได้รับปริญญาบัตรชั้น
ต่างๆ ปริญญาตรี โท เอก วิมุตติหลุดพ้นก็มี ๔ ระดับ
โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี และอรหัตต์ ก็จะเป็นผลที่
ตามมาจากการปฏิบัติไตรสิกขา แต่การปฏิบัติไตรสิกขานี้
ก็เป็นเหมือนกับการศึกษาทางโลกที่จะต้องเริ่มจากชั้นต่ำ
ไปสู่ชั้นสูงตามลำดับ เพราะความยากง่ายของการปฏิบัติ
ต่างกัน เหมือนกับความยากง่ายของการเรียนหนังสือใน
ระดับประถม มัธยม และอุดมศึกษา ก็มีความต่างกัน จึงต้อง
เริ่มจากชั้นที่ง่ายขึ้นไป

ขั้นแรกก็คือศีล คือการระงับการกระทำบาปทั้งปวง
ศีลนี้ก็มีหลายระดับด้วยกัน คือมีศีล ๕ ระดับต้น ตามด้วย

ศีล ๘ หรือศีล ๑๐ แล้วก็ตามด้วยศีลของพระภิกษุ ๒๒๗ ข้อ สมัยที่มีภิกษุณีก็มีศีลสามร้อยกว่าข้อด้วยกัน ของภิกษุณี จำนวนของศีลนี้เป็นข้อห้ามเพื่อไม่ให้จิตหรือผู้กระทำให้ไปกระทำผิด เมื่อกระทำผิดแล้วก็จะทำให้เกิดความไม่สบายใจ ซึ่งก็เป็นความทุกข์ที่เป้าหมายของผู้ปฏิบัติต้องการกำจัด คือต้องการกำจัดความทุกข์ทุกระดับ เราจึงใช้ศีลเป็นการกำจัดความทุกข์ระดับหยาบ หรือระดับต่ำก่อน ระดับทางกาย ทางวาจา ด้วยข้อห้ามต่างๆ

ศีล ๕ ก็จะห้ามการกระทำบาปได้ระดับหนึ่ง แล้วถ้าอยากจะให้ระงับบาปที่ละเอียดกว่าศีล ๕ ก็ต้องเพิ่มเป็นศีล ๘ แล้วจากศีล ๘ ถ้าต้องการที่จะให้ระงับมากกว่า ก็ต้องถือศีล ๒๒๗ ข้อ ไปบวชเป็นพระ และข้อห้ามต่างๆ เหล่านี้จะทำให้จิตไม่ไปกระทำการสิ่งที่จะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา เพราะเวลาเราทำบาป เราไปสร้างความเสียหาย ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น เมื่อเราไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น เขาก็ต้องตามมาล้างแค้นเรา มาเอาโทษเรา เราก็อยู่ไม่เป็นสุข เราก็ต้องหวาดวิตกกังวล ต้องคอยหลบๆ ซ่อนๆ

ลองถามคนที่เคยไปขโมยทอง ปล้นทองที่ร้านทอง ว่า ตอนนี้เขาอยู่สบายไหม เขาต้องอยู่อย่างระมัดระวังตัว คอยหลบๆ ซ่อนๆ เพราะเกิดจากการกระทำความผิด ถ้าไม่กระทำความผิด อย่างคุณหมอไม่ได้ทำบาป คุณหมอก็คงสบายจะไปไหนมาไหนก็ไม่ต้องมากังวล ว่าจะมีใครตามจับเราไปลงโทษไหม มีใครจะมาล้างแค้นเราหรือเปล่า อันนี้ผู้ที่จะปฏิบัติธรรมเพื่อให้จิตหลุดพ้นจากความทุกข์ก็จำเป็นที่จะต้องกำจัดความทุกข์ที่เกิดขึ้นเบื้องต้น

ขั้นต่ำคือเกิดจากการกระทำต่างๆ เพราะชีวิตของพวกเราทุกคนต้องมีการกระทำ มีการเคลื่อนไหว เพราะเราต้องทำมาหากินเลี้ยงชีพกัน แล้วการทำมาหากินเลี้ยงชีพ ถ้าเราไม่ระมัดระวัง ถ้าถูกความโลภ ความโกรธเข้ามาครอบงำ ก็จะนำไปสู่การกระทำความผิด เช่น การคอร์รัปชันที่เราได้ยินได้ฟังมาตั้งแต่เกิดมา ก็เกิดจากการทำมาหากินเลี้ยงชีพ แต่ด้วยอำนาจของความโลภ อยากจะได้มากกว่าเงินเดือนที่เขาให้ เมื่อมีช่องทางให้กระทำความผิดด้วยการคอร์รัปชันต่างๆ เมื่อทำแล้วก็จะทำให้เกิดมีความรู้สึกไม่สบายใจขึ้นมา

คนที่มีความไม่สบายใจนี้จะไม่สามารถไปฝึกสมาธิ
ทำใจให้สงบได้ เพราะความไม่สบายใจนี้ก็จะเหมือน
กับอุปสรรคขวางกั้นที่จะทำให้ยากต่อการฝึกสมาธิ
ทำใจให้สงบ นั่นก็ต้องพยายามละการกระทำบาป เบื้องต้น
ก็ให้ถือศีล ๕ ไปก่อน เอา ๕ ข้อก่อน ให้ละเว้นจากการ
ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นสัตว์ เป็นมนุษย์หรือ
เดรัจฉาน ก็ถือว่าเป็นการกระทำบาป ทำให้จิตใจไม่สบาย
แล้วก็ให้ละเว้นจากการลักทรัพย์ คือไม่เอาทรัพย์ของผู้อื่น
ไปโดยที่ไม่ได้รับอนุญาต

ละเว้นจากการประพฤติดุติประเวณี สำหรับผู้ที่มิ
สามี มีภรรยา ก็ให้มีรักเดียวใจเดียว ไม่ให้ไปมีนอกบ้าน
มีอะไร แล้วก็ข้อ ๔ ก็ไม่ให้พูดปด เพราะการพูดปดจะทำ
ให้เราไม่สบายใจ คอยกังวลว่าจะถูกจับผิดรีบเล่าว่าเรา
พูดปด เพราะเวลาถ้าเขาจับผิดว่าเราทำผิดนี้ เราก็คจะ
เสียเครดิต เสียความรู้สึก ความเคารพจากผู้อื่น คนที่เคย
เคารพศรัทธาในตัวเรา ก็จะหมดศรัทธา หมดความเคารพ
ในตัวเราได้ ถ้าเรายังอยากให้คนเขารักเคารพเราอยู่
เราก็ไม่อยากให้ใครเขารู้ว่าเราทำบาป นั่นถ้าไม่ทำบาปได้
ไม่พูดปดได้ก็จะสบายใจ

แล้วข้อ ๕ นี้ การดื่มสุรามาเนี่ ความจริงไม่ได้ไป
ทำให้ผู้อื่นเสียหายเดือดร้อน ถ้าดื่มแล้วกินนอนอย่างนี้
แต่มันก็ทำให้ขาดสติ ถ้าเกิดไปขับรถ ก็อาจจะเกิดอุบัติเหตุ
ทำให้ผู้อื่นเสียชีวิต ทำให้ทรัพย์สินของผู้อื่นเสียหายได้ ก็จะต้องเกิดคดีความต่างๆ ขึ้นมา ถ้าไม่ดื่มสุราแล้ว ก็จะมีสติ
ที่สามารถควบคุมการกระทำทางกายวาจาไม่ให้ผิดศีลได้
ความจริงสุรานี้ถือว่าเป็นอบายมุข เป็นผู้ที่จะนำไปสู่การ
กระทำผิด กระทำบาป

พอดื่มสุราแล้วขาดสติ เวลาเกิดอารมณ์ขึ้นมาก็ไม่สามารถหักห้ามตนเองได้ พุดจาลามปาม พุดจาหยาบคาย
พุดจาทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท และนำไปสู่การทำร้าย
ร่างกาย หรือทำร้ายชีวิตของผู้อื่นได้ ท่านถึงห้ามไม่ให้
ดื่มสุรา ถึงแม้ว่าจะไม่ถือว่าเป็นการกระทำบาป ถ้าดื่ม
อย่างเดียวแล้วกินนอนอย่างนี้ ถ้าอยู่ที่บ้าน ดื่มสุราเสร็จ
แล้วก็เข้านอน ถือว่าเป็นยานอนหลับไป อันนี้สำหรับ
ผู้ที่ยังไม่เคยรักษาศีล ก็ให้เรารักษา ๕ ข้อนี้ก่อนก็ได้ ก็จะ
ทำให้ลดความไม่สบายใจที่เกิดจากการกระทำ ๕ ข้อนี้
ก็จะพอให้มีเวลาที่จะสามารถมาฝึกนั่งสมาธิได้ในลำดับ
ต้นๆ

ถ้าเป็นผู้ที่เริ่มฝึกนั่งสมาธิใหม่ๆ แคว้นละครึ่งสองครึ่ง เช่น ก่อนนอนหรือหลังจากเวลาที่ตื่นขึ้นมาแล้ว การรักษา คีล ๕ นี้ก็พอที่จะสนับสนุนการนั่งสมาธิได้ การฝึกสมาธิได้ ทำให้ให้สงบได้ในระดับต้นๆ แต่ถ้าหลังจากที่ได้ฝึกนั่งสมาธิแล้ว เห็นผลจากการนั่งสมาธิว่าทำให้เกิดความสุข มากยิ่งขึ้น อยากจะให้มีความสุขจากการนั่งสมาธิมากขึ้น ก็ต้องมีเวลามานั่งสมาธิให้มากขึ้น การที่จะมีเวลาได้ก็ต้อง ระงับการกระทำกิจการอย่างอื่น เพื่อที่จะได้เอาเวลาที่ ทำกิจกรรมอย่างอื่นมาให้กับการนั่งสมาธิ ก็เลยต้องถือ คีล ๘ กัน

สำหรับคีล ๘ คีลข้อ ๖ ถึงข้อ ๘ นี้ก็จะห้ามกิจกรรม ต่างๆ ที่เป็นอุปสรรคต่อการฝึกสมาธิ นั่งสมาธิ เช่น คีลข้อ ๖ ก็ให้รับประทานไม่เกินเที่ยงวันไปแล้ว เราก็ไม่ต้องไปกังวล กับเรื่องการรับประทานอาหาร เพราะการรับประทาน อาหารเพื่อเลี้ยงดูร่างกายนี้ รับประทานแค่เที่ยงวันก็พอ ไม่จำเป็นที่จะต้องรับประทานมื้อค่ำมื้อเย็น ก็จะทำให้เรามี เวลาที่จะไม่ต้องไปกังวล หรือไปหาอาหารมารับประทาน เอาเวลามาให้กับการฝึกสมาธิ

อันนี้หมายถึงผู้ที่มีเวลาว่างจากภารกิจงานต่างๆ เช่น วันเสาร์ วันอาทิตย์ ไม่ต้องไปทำงาน แล้วอยากจะใช้เวลาให้กับการฝึกสมาธิ ก็จะถือศีล ๖ ศีล ๘ ได้ เริ่มจากศีล ๖ คือไม่รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวัน ทำให้มีเวลาว่าง ไม่ต้องเสียเวลากับการมาหาอาหารรับประทาน แล้วก็ทำให้ใจไม่ต้องมากังวลกับเรื่องการรับประทานอาหาร ถ้ายังต้องกังวลเกี่ยวกับกิจที่จะต้องกระทำ มันก็จะทำให้ใจสงบยาก เพราะจะคอยกังวลว่า เดี๋ยวจะถึงเวลารับประทานอาหารอีกแล้ว แต่ถ้าไม่รับประทานอาหารหลังเที่ยงวันไปแล้ว ก็ไม่ต้องมากังวลเกี่ยวกับเรื่องภาระต่างๆ

แล้วก็การรับประทานอาหารไม่มากเกินไป ก็จะทำให้แก้ปัญหาเรื่องความง่วงเหงาหาวนอนได้ แล้วถ้ารับประทานอาหารมาก หลังจากรับประทานเสร็จ ก็จะรู้สึกง่วงนอน ทำให้ไม่อยากจะนั่งสมาธิ นี่ก็คือข้อ ๖ ทำไมต้องไม่รับประทานอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว เพื่อที่จะได้ให้มีเวลาว่าง เพื่อจะได้เอามาใช้กับการนั่งสมาธิ แล้วก็ทำให้ไม่ง่วงนอน

แล้วก็ศีลข้อ ๗ ก็ให้เรายุติ ละเว้นจากการหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย จากการบันเทิงต่างๆ หาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรส เพราะเป็นความสุขที่ไม่ทำให้เราอิ่ม ทำให้เราพอ ไม่ได้ทำให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ อาจจะเป็นสิ่งที่ทำให้เราต้องทุกข์เวลาที่เรานึกถึงการหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย แล้วเวลาไม่สามารถหาได้ ก็จะเกิดความทุกข์ เกิดความไม่สบายใจขึ้นมา จึงทำให้พยายามเลิกการหาความสุข เปลี่ยนวิธีหาความสุข จากการหาความสุขจากการดูภาพยนตร์ ร้องรำทำเพลง หรือไปงานสังสรรค์อะไรต่างๆ นี่ ก็ให้เอาเวลาที่ทำกิจกรรมเหล่านี้ มาให้กับการฝึกสมาธิ หาความสุขจากการทำใจให้สงบ นี่ก็คือศีลข้อ ๗

ศีลข้อ ๘ ก็คือไม่ให้เรานอนบนเตียงที่สำราญ คำว่า “มหา” เตียงใหญ่ ความจริงหมายถึงเตียงสำราญ สุกสบาย ที่นั่งที่นอนที่มโหฬาร ไม่ให้เราใช้ที่นั่งที่นอนที่มโหฬาร สิ่งเกิดใหม่ เขาจะทำเบาะใหญ่ๆ นุ่มๆ ให้นั่ง เพื่อให้ร่างกายสบาย ให้นอนได้นานๆ อันนี้ก็จะทำให้เสียเวลากับการปฏิบัติ เพราะนอนมากเกินไป จึงผู้ปฏิบัตินี้ พระพุทธเจ้าจึงสอนให้นอนแค่คืบละ ๔ ชั่วโมง และในการที่จะนอนน้อย แต่พอเพียงพอความต้องการของร่างกาย

ก็คือให้นอนบนที่นอนที่มันแข็ง มันไม่นุ่ม เช่น นอนบนเตียงไม้ ปูด้วยเสื่อ ปูด้วยผ้า หรือนอนกับพื้น อันนี้ก็จะทำให้นอนไม่ค่อยสบาย

แต่ถ้าร่างกายเวลาที่ต้องการจะพักผ่อนก็จะหลับได้ไม่ยาก แล้วมันพอได้รับการพักผ่อนพอเพียงแล้ว ก็จะตื่นขึ้นมา พอตื่นขึ้นมา จิตก็จะไม่อยากจะนอนต่อเพราะมันไม่สบาย พื้นมันแข็ง นอนแล้วเจ็บตามตัว ก็จะทำให้ไม่นอนต่อ แต่ถ้านอนบนฟูกหนาๆ นอนแบบที่นอนที่สบาย ถึงแม้ว่าร่างกายได้รับการพักผ่อนพอแล้ว พอตื่นขึ้นมาใจก็ยังไม่อยากจะลุก ต้องมีการนอนต่อ ทำให้เสียเวลาไปโดยใช่เหตุ เราต้องการที่จะเอาเวลาของเราที่มีจำกัดนี้มาใช้ในการปฏิบัติ ในการฝึกสมาธิให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ก็เลยต้องถือศีลข้อ ๘

อันนี้สำหรับผู้ที่ยังเป็นฆราวาสอยู่ แต่ถ้าไปบวชนี้ ก็จะมีกฎระเบียบข้อบังคับห้ามทำกิจกรรมเล็กน้อยๆ ที่ทำให้เสียเวลากับการปฏิบัติเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นศีลที่ละเอียดขึ้นไปสำหรับผู้ที่มาบวช นี่ก็คือศีลข้อต่างๆ ที่เอามาฝาก มาอธิบายให้ท่านฟังกัน ถ้าคิดว่ายังไม่ละเอียดพอนี้ ก็ขอเชิญถามต่อได้ นี่ก็พูดเท่าที่จะพอให้เข้าใจโดย

สังเขป ว่าหน้าที่ของศิลปินไว้เพื่อห้ามไม่ให้ไปทำสิ่งที่จะทำให้เกิดความไม่สบายใจ ไม่ทำให้ไปมีปัญหา ต้องไปเคลียร์ปัญหากับคนนั้นคนนี้ บางทีถึงกับต้องขึ้นโรงขึ้นศาลขึ้นมา เอาเวลาอันมีค่าไปแก้ปัญหาก็ที่เราสร้างขึ้นเองที่เราสามารถห้ามตัวเราไม่ให้สร้างมันขึ้นมาได้ ถ้าเรารักษา ศิลได้

ถาม: พระอาจารย์ครับ ผมถามต่อนิดเดียวครับ อย่างนี้ถ้าศิลปินไม่สมบูรณ์นี้ เราจะไปถึงสมาธิไม่ได้เลยรีบล่าครับ พระอาจารย์ครับ

ตอบ: ก็ไปได้แต่มันไปแบบลุ่มลุกคลุกคลาน เพราะว่ามันจะมีอุปสรรค ถ้าเราดื่มสุรา แล้วไปนั่งสมาธินี้ ไปนั่งแล้วไม่ค่อยไหว พอมันมีมาแล้วไม่มีสติที่จะนั่งได้ หรือถ้าเราไปมีเรื่องมีราวกับใคร ทะเลาะวิวาท เวลามานั่ง บางทีใจจะไปคิดถึงคนทำให้เราโกรธนี้ ก็ทำให้การนั่งสมาธิมันยาก แต่ถ้าเราไม่มีเรื่องมีราวกับใคร ไม่ไปทำอะไรเสียหายไม่ต้องมาวิตกกังวลหวาดกลัว เวลานั่งสมาธิ ใจก็จะไม่มีปัญหา ไม่มีเรื่องมาคอยรบกวนการฝึกสมาธิของเรา





Q&A

๒๔. “สมาธิ” ความตั้งมั่นของจิต

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๔

ถาม: พระอาจารย์ครับ จากครั้งที่แล้วเรื่องไตรสิกขาครับ พระอาจารย์บอกว่าเรื่องศีลเป็นระดับขั้นประถมครับ เท่าที่ผ่านมัตัวผมเอง และเพื่อนๆ ก็คงจะปฏิบัติเรื่องศีลได้ดีพอสมควรครับ วันนี้ขอขึ้นมัธยมครับ พระอาจารย์ครับ ก็将继续ต่อเรื่องสมาธินะครับ พระอาจารย์ครับ

ตอบ: ก่อนที่จะพูดเรื่องสมาธินี้ อยากจะขอทำความเข้าใจความหมายของคำว่า “สมาธิ” ก่อน เพราะทางโลกนี้จะใช้คำว่าสมาธินี้แทนสติ เช่น ไม่มีสมาธิในการทำงาน ไม่มีสมาธิในการอ่านหนังสือ ซึ่งความจริงหมายถึงว่าไม่มีสติ คือใจลอย ไม่อยู่กับงาน อยู่กับการอ่านหนังสือ อ่านหนังสือ

แต่ใจลอยไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ อย่างนี้เราเรียกว่าไม่มีสติ ไม่ใช่ไม่มีสมาธิ ญาติโยมส่วนใหญ่ไม่มีทางที่จะเข้าถึงสมาธิได้ ถ้าไม่ได้ปฏิบัติอย่างเข้มข้น

คำว่า “สมาธิ” คือ ความสงบนิ่งของใจ ปราศจาก อารมณ์รักชังกลัวหลง อยู่ในความว่าง มีแต่สักแต่ว่ารู้ อันนี้คือความหมายของสมาธิในทางธรรม นั้นเดี่ยวพูดกันไม่รู้เรื่อง เพราะญาติโยมคิดว่าสมาธิก็คือสติ คือการทำงาน ถ้ามีสมาธิกับการทำงานนี้เรียกว่าสมาธิ แต่นี่ไม่ใช่สมาธิในทางปฏิบัติธรรม สมาธิในทางปฏิบัติธรรมนี้จิตต้องนิ่ง ปราศจากความคิดปรุงแต่ง เหลือแต่ใจผู้รู้ สักแต่ว่ารู้ และอารมณ์ที่เกิดจากความคิดปรุงแต่ง คือความรักชังกลัวหลง ก็หายไปหมด ตอนนั้นจิตนิ่งจริงๆ เฉยๆ จริงๆ เป็นอุเบกขา จริงๆ โดยที่ไม่มีการควบคุมบังคับ อันนี้ขอให้ทำความเข้าใจ

คำว่า “สติ” นี้คือเหตุ เหตุที่จะทำให้สมาธิเกิดขึ้น เพราะก่อนที่จิตจะนิ่งได้ จิตต้องตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่น พุทโธๆๆ หรือการดูลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก อันนี้เรียกว่าเป็นการเจริญสติ เพื่อให้เข้าสู่สมาธิ

ที่จะเป็นผลตามมา อันนี้คุณหมอเข้าใจนะ งั้นเราถึงต้องมีสติก่อน ถึงเจริญสติก่อน แล้วถ้าอยากจะให้เข้าสมาธิได้นี้ สติต้องต่อเนื่อง ไม่ใช่สติแบบวอกแวก พุทโธสองสามคำ แล้วก็หายไป คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ต่อ แล้วเดี๋ยวค่อยกลับมาใหม่ ถ้าอย่างนี้ไม่มีวันที่จะเข้าสมาธิได้

ถ้าจะเข้าสมาธิได้นี้ สติต้องต่อเนื่องจนเป็นสัมปชัญญะ ท่านอาจจะเคยได้ยินคำว่า ”สติสัมปชัญญะ” คำว่าสัมปชัญญะก็คือสติที่ต่อเนื่องไม่ขาดตอน เช่น พุทโธก็พุทโธๆ อยู่อย่างนี้อย่างเดียว ไม่แวบไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ คนนั้นคนนี้ หรือถ้าดูลมหายใจเข้าออก ก็ดูลมอย่างเดียว ดูลมเข้า ดูลมออกที่ปลายจมูก ไม่ไปคิดถึงคนนั้นคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้ามีสติต่อเนื่องที่เป็นสัมปชัญญะนี้ สามารถเข้าสมาธิได้ภายใน ๕ นาที จิตเข้าสู่เบกขา อปัณาสมาธิได้ หรือขณิกสมาธิได้

พอพูดถึงการเข้าสมาธิก็ต้องแจ้งว่า สมาธินี้มี ๓ แบบด้วยกัน แบบแรกเราเรียกว่า “ขณิกสมาธิ” แบบที่ ๒ เรียกว่า “อปัณาสมาธิ” แบบที่ ๓ เรียกว่า “อุปจารสมาธิ” สมาธิอันแรกนี้คือขณิกสมาธิ คือการเข้าสู่ความสงบของ

จิตเพียงชั่วหนึ่งขณะ ขณะนี้เป็นคำมาจากคำว่าขณะ
ขณะคือแบบงูแลบลิ้น อย่างนี้ คือใหม่ๆ เวลาเราปฏิบัติ
สมาธิ เจริญสติ ดูลมหรือพุทโธนี้ สติของเรายังมีกำลังไม่
มากพอ แต่มากพอที่จะดึงจิตให้เข้าไปในความสงบได้ชั่ว
แวบหนึ่ง พอสงบปั๊บแล้วก็ถอนออกมาทันที อันนี้มักจะ
เกิดขึ้นกับผู้ที่ได้สมาธิครั้งแรกๆ นี่จะเป็นขณิกสมาธิ สงบ
นิ่ง แต่นิ่งเดียวเดียว แป๊บเดียว เสร็จแล้วก็กำลังของสติที่
ดึงเข้าไปก็หมดกำลัง ก็ถูกกำลังของกิเลสตัณหาผลักดัน
ออกมา เราจึงเรียกว่าขณิกสมาธิ สงบเพียงชั่วหนึ่งขณะ

สมาธิชนิดที่ ๒ เราเรียกว่า “อัปปนาสมาธิ” คือความ
สงบที่สงบได้นาน แต่ท่านไม่ได้บอกว่านานนี่กี่นาทิจำ แต่ก็
นานกว่าขณิกสมาธิ มันไม่ใช่เข้าไปปั๊บแล้วก็ดึงออกมา
เข้าไปแล้วก็จะแช่ จะแช่อยู่นานไม่นาน อันนี้ก็ขึ้นอยู่กับ
กำลังของสติที่ได้ฝึกฝนอบรมไว้ก่อนที่จะเข้ามานั่งสมาธิ
ถ้าได้ฝึกฝนอบรมสติอย่างต่อเนื่องทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นจนหลับ
อันนี้โอกาสที่จะเข้าสมาธิแล้วนั่งอยู่ได้นานนี้ เป็นไปได้
เบื้องต้นอาจจะเป็น ๑๐ นาที ก่อน ๒๐ นาที ๓๐ นาที
๔๐ นาที ถึงชั่วโมง หรือนานกว่านั้นก็ได้ อย่างที่เรา
เรียกว่าเข้าฌาน ภาชีบางท่านสติดี เข้าฌานได้เป็นวัน

เข้ามานสมาบัติได้ทีละ ๗ วัน เป็นต้น นี่คือนสมาธิชนิดที่ ๒ เรียกว่าอัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่นิ่งสงบ ปราศจากความรบกวนกังวล ปราศจากความคิดปรุงแต่งของจิต มีแต่สักแต่ว่ารู้อยู่เฉยๆ

สมาธิชนิดที่ ๓ ที่เรียกว่า “อุปปจารสมาธิ” ผู้ที่ศึกษาทางปริยัติมักจะแปลว่า เป็นสมาธิที่ก่อนจะเข้าถึงอัปปนาสมาธิ แต่ทางสายปฏิบัตินี้ ท่านอธิบายว่าเป็นสมาธิที่ได้หลังจากเข้าอัปปนาสมาธิแล้ว แต่เป็นสมาธิที่ไม่ได้เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติทุกคน เป็นสมาธิสำหรับผู้ที่มีวาสนาบารมีมาทางนี้ คือเป็นสมาธิที่จะทำให้เกิดอิทธิปาฏิหาริย์ต่างๆ ขึ้นมา เช่น สามารถระลึกชาติได้ สามารถติดต่อกับกายทิพย์ได้ สามารถอ่านวาระจิตของผู้อื่นได้ อันนี้เป็นสมาธิที่เรียกว่าอุปปจารสมาธิ หรือจะเหาะเหินเดินอากาศ หรือแปลงร่าง หรืออะไรต่างๆ สุดแท้แต่ ที่แสดงไว้ในพระคัมภีร์ อภิญญา ท่านเรียกว่าอภิญญา เกิดขึ้นจากอุปปจารสมาธิ ไม่เกิดจากอัปปนาสมาธิหรือฌานสมาธิ

การที่จะเข้าถึงอุปปจาระนี้ ท่านว่าหมายถึงจิตรวมเป็นอัปปนาก่อน แต่ไม่นิ่งอยู่ แล้วก็ไม่ต้องออกเหมือน

ขณิกสมาธิ แต่จะขยับเข้าไปสู่โลกทิพย์ เข้าไปสู่การติดต่อกับจิตที่มีอยู่ในโลกทิพย์ เช่น เวลาพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมให้แก่เทวดาทั้งหลาย ก็ทรงใช้อุปจารสมาธินี้ ถ้าอยู่ในอัปนาสมาธินี้เหมือนกับปิดประตู อยู่ในบ้านอยู่ในห้องคนเดียว แต่ผู้ที่ได้อัปนาสมาธินี้แล้ว ถ้าจะไปทางอุปัชฌาระนี้ เหมือนกับท่านเปิดหน้าต่าง เปิดหน้าต่างเพื่อรับรู้สิ่งที่มีอยู่ในสมาธิ คือสิ่งที่มีอยู่ในโลกทิพย์นั่นเอง เพราะขณะที่อยู่ในสมาธินี้ จิตถอนออกจากร่างกายชั่วคราว จิตไม่ได้อยู่ในโลกธาตุ ไม่ได้รับรู้รูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ แต่มีความสามารถที่จะไปรับรู้เรื่องของโลกทิพย์ได้ เรื่องของอดีต เรื่องของอนาคตได้ ทำไมพระพุทธเจ้าถึงระลึกชาติได้ อันนี้ก็เพราะว่าอุปจารสมาธิ

แต่เป็นสมาธิที่ไม่นิ่งเหมือนอัปนาสมาธิ เพราะต้องใช้ความคิดปรุงแต่ง ใช้ความคิดปรุงแต่งที่จะติดต่อกับกายทิพย์ต่างๆ หรือระลึกชาติ หรืออ่านวาระจิตของผู้อื่น จะต้องใช้ความคิดปรุงแต่งเข้าไปสนับสนุนด้วย จึงทำให้ขาดอุเบกขาไปขณะที่อยู่ในสมาธิอย่างนั้น ถ้าออกจากสมาธิแบบอุปัชฌาระออกมา จิตจะไม่มีสมาธิสงบเหลือติดอยู่ คือไม่มีอุเบกขาหลงติดอยู่ในจิตเวลาออกมา ต่างจาก

อัปนาสมาธิที่นิ่งสงบ แล้วก็มีอุเบกขา ยิ่งอยู่ได้นานเท่าไร
อุเบกขาก็จะมีพลังมากขึ้น เวลาออกจากสมาธิแบบ
อัปนาสมาธินี้ จะมีอุเบกขาติดออกมาด้วย ถึงแม้ว่าจะ
อยู่ไม่นาน อยู่ไม่ตลอด ก็อยู่ได้สักพักหนึ่ง

เปรียบเหมือนกับน้ำเย็นที่เราแช่ไว้ในตู้เย็น พอเรา
เอาออกจากตู้เย็นนี้ น้ำก็ยังเย็นอยู่ แต่จะเย็นอยู่ได้
สักระยะหนึ่ง แล้วก็ค่อยๆ จางหายไป ต่างจากทาง
อุปจารสมาธินี้ เหมือนกับว่าเอาน้ำเข้าแช่ตู้เย็นปั๊บ แล้วก็
เอาออกไปทำภารกิจทางอภิปัญญา ก็เหมือนกับไม่ได้แช่
อยู่ในตู้เย็น นั้นเวลาออกจากอุปจารสมาธิมานี้ จิตจะไม่มี
ความเย็น ไม่มีอุเบกขาคั่งค้างอยู่ ก็จะไม่มีการล้างที่จะเอา
ไปใช้ในการเจริญปัญญาเพื่อหยุดกิเลส อุปจารสมาธิ
ไม่สามารถสนับสนุนการเจริญปัญญาได้ ท่านถึงเรียกว่า
เป็น “มิจฉาสมาธิ”

“สัมมาสมาธิ” คือ อัปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่จะ
สนับสนุนให้จิตเจริญวิปัสสนา เจริญปัญญา เจริญ
ไตรลักษณ์ได้ เจริญอสุภะได้ เพราะจิตที่ไม่มีอุเบกขานี้
จะต่อต้านความจริง เช่น อสุภะ จิตของญาติโยมที่ไม่เคย

เข้าสมาธินี้ จะไม่ชอบดูรูปที่น่าเกลียดน่ากลัวของร่างกาย
คุณิตยสารต่างๆ ที่ขายบนท้องตลาดสิ มีใครขายภาพ
ชำแหละศพไหม ไม่มี มีแต่ภาพประกวดนางงาม ภาพดาราดารา
ภาพยนตร์ต่างๆ เพราะจิตนี้ถูกอำนาจของกิเลสครอบงำ
ให้สนใจแต่ภาพสวยๆ งามๆ นี่เอง

แต่สำหรับจิตผู้ที่มีอุเบกขานี้ เป็นจิตที่ปราศจากความ
ยินดียินร้ายกับภาพต่างๆ จึงสามารถดูภาพได้ทุกชนิด
ภาพที่น่าเกลียดน่ากลัวก็ดูได้ ภาพที่สวยงามก็ดูได้
แต่ท่านก็ไม่ดู เพราะท่านรู้ว่ามันเป็นกิเลส ดูภาพที่สวยงาม
แล้วเป็นการปลุกปั่นกิเลส คือการมารมณให้เกิดขึ้น จึงท่าน
มีความปรารถนาที่จะปฏิบัติเพื่อละกิเลส ละการมารมณ
ท่านก็เลยต้องพยายามมองถึงภาพที่ไม่สวยไม่งาม ภาพที่
น่าเกลียดน่ากลัว เช่น ภาพศพของร่างกาย หรือดูอวัยวะ
ภายในของร่างกาย

อันนี้จะทำได้ก็ต่อเมื่อมีอัปนาสมาธิมาสนับสนุน
คือออกจากสมาธิมาแล้ว มีอุเบกขา ใจยังเป็นกลาง ใจยัง
ปราศจากความรักชังกลัวหลง ไม่กลัวภาพน่าเกลียดน่ากลัว
ไม่กลัวเรื่องความตาย เรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วย กล้าพิจารณา

ความตาย กล้าพิจารณาความเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่เหมือนกับจิตที่ไม่มีอุเบกขานี้ จะไม่กล้าพิจารณาความตาย แม้แต่คิดก็ไม่กล้าคิด แม้แต่พูดก็ไม่กล้าพูดคำว่า “ตาย” คนตายยังไม่ยอมพูดว่าตาย บอกว่า “อสังกรรม” บ้าง “สิ้นลม” บ้าง แต่คำว่าตายนี้รู้สึกว่าเป็นคำเหมือนกับสาปแช่งตัวเอง เพราะฉะนั้นจะไม่กล้า กลัวความตายนั่นเอง เพราะใจมีอคติ มีความรักชังกลัวหลง รักร่างกาย กลัวความตายของร่างกาย

จึงไม่สามารถจะมาเจริญปัญญาได้ เพราะปัญญานี้เป็นสิ่งที่จะต้องคิดอยู่เนืองๆ ให้มันไม่หลงไม่ลืม ให้มันจดจำตลอดเวลา ว่าร่างกายนี้ไม่เที่ยง ร่างกายนี้ต้องตาย ต้องเจ็บ ต้องแก่ ร่างกายนี้ไม่สวยไม่งาม มันต้องคิดอยู่บ่อยๆ คิดอยู่นานๆ คิดจนกระทั่งมันจำได้ ไม่ลืม ทุกครั้งที่เห็นร่างกาย จะเห็นหมดเลย เห็นแก่เจ็บตาย เห็นอสุระเป็นต้น เห็นดิน น้ำ ลม ไฟ นี่คือความสำคัญของสมาธิ คืออัปปนาสมาธิ ถ้าอยู่ในสมาธิได้นาน เวลาออกมา อุเบกขาก็จะอยู่ได้นาน ก็จะพิจารณาธรรมได้นาน แต่สักครูหนึ่งแล้วพออุเบกขาหมดแล้ว ที่นี้ใจก็จะถูกกิเลสคือความรักชังกลัวหลงมาดึงไป จะไม่อยากจะพิจารณาเรื่องน่าเกลียดน่ากลัว อยากจะไปดูเรื่องสวยเรื่องงามขึ้นมาทันที

ถ้าเมื่อถึงตอนนั้น ผู้ปฏิบัติก็จะต้องย้อนกลับเข้าสมาธิ การปฏิบัติขึ้นหลังจากที่ได้สมาธิแล้ว และไปเจริญปัญญา ก็จะทำได้เป็นช่วงๆ ช่วงที่ออกจากสมาธิมา ก็ไปพิจารณา ปัญญา พิจารณาไตรลักษณ์ พิจารณาอสุภะ แล้วหลังจากนั้น ก็จะหมดกำลังลง ใจก็จะไม่อยากพิจารณา ก็ต้องหยุดแล้ว ก็กลับเข้าไปในสมาธิใหม่ เพื่อชาร์จแบตเตอรี่ ชาร์จอุเบกขาใหม่ ให้เกิดขึ้น แล้วก็ค่อยออกมาพิจารณาใหม่ ทำอย่างนี้ไป จนกว่าจิตจะเข้าใจ และเห็นได้อย่างชัดเจนตลอดเวลา เรื่องของสภาวะธรรมทั้งหลาย ไม่ใช่เฉพาะแต่ร่างกาย ร่างกาย เวทนา จิตนี้ล้วนเป็นไตรลักษณ์ ล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เมื่อเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ ก็จะได้ไม่ไปยึดไปติด ก็จะปล่อยวางกาย ปล่อยวางเวทนา ปล่อยวางจิตได้ ก็จะหลุดพ้นได้ด้วยปัญญา ที่มีสมาธิ อปัณนาสมาธิเป็นผู้ให้การสนับสนุน นี่คือความสำคัญของอปัณนาสมาธิ เป็นสมาธิที่ผู้ปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้น จำเป็นที่จะต้องเจริญให้มาก

ส่วนผู้ที่มีวาสนาทางอุปจารสมาธิ ถ้ายังไม่หลุดพ้น จากกิเลส อย่าเพิ่งไปยุ่งกับอุปจารสมาธิ ถึงแม้ว่าจะเป็น

สิ่งที่น่าตื่นเต้น น่ายินดี เพราะสามารถทำในสิ่งที่คนอื่น
ทำไม่ได้ เช่น ระลึกชาติได้ เช่นอ่านจิตใจของผู้อื่นได้ว่า
เขากำลังคิดอะไรอยู่หรืออาจจะมีตาทิพย์เห็นเลข เห็นเบอร์
เห็นอะไร หรือสามารถติดต่อกับเทวดาทั้งหลายได้ แต่มัน
ไม่สามารถมาสนับสนุนในการเจริญปัญญาเพื่อดับกิเลส
ดับความทุกข์ได้ ถ้าไปเล่นกับอุปจารสมาธิ ก็จะติดอยู่กับ
อุปจารสมาธิ แล้วจะติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิดต่อไป
เพราะจะไม่สนใจที่จะมาเจริญวิปัสสนา ออกจากสมาธิมา
ก็จะมีอุเบกขาที่จะมาสนับสนุนในการพิจารณาสิ่งที่
ไม่น่าพิจารณา เช่น อสุภะ หรือความตาย เป็นต้น

แต่อุปจารสมาธินี้มีประโยชน์ หลังจากที่ได้บรรลุ
ธรรมแล้ว หลังจากที่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ เช่น
พระพุทธเจ้าแล้ว สามารถเอามาใช้ในการสั่งสอนพวก
กายทิพย์ คือพวกเทวดาทั้งหลายได้ ที่พระพุทธเจ้าทรง
กระทำทุกคืน ภารกิจของพระพุทธเจ้านี้ หนึ่งในพุทธกิจ ๕
คือ การแสดงธรรมให้กับเทวดา ตอบคำถามเทวดาใน
ยามดึก ยามบ่ายทรงแสดงธรรมสอนญาติโยม ยามค่ำทรง
แสดงธรรมสอนภิกษุ ภิกษุณี สามเณร สามเณรี ยามดึก
ทรงแสดงธรรมให้แก่เทวดา อันนี้ต้องใช้อุปจารสมาธิ

เวลาแสดงธรรมให้กับเทวดา ที่โปรดพระพุทธรูปมาอยู่
๑ พรรษา ก็ไม่ได้เหาะขึ้นไปบนสวรรค์ ใช้อุปจารสมาธินี้
ติดต่อกัน

เหมือนที่ในขณะนี้आตมาติดต่อกับคุณหมอ ไม่ได้ไป
นั่งอยู่ที่ห้องเดียวกับคุณหมอ แต่ดูในจอนี้เหมือนกับว่า
นั่งอยู่ในที่เดียวกัน แต่ความจริงไปโดยผ่านกระแสของ
คลื่นวิทยุที่ใช้ในการเชื่อมต่อในระบบของอินเทอร์เน็ต
อันนี้ก็เหมือนกัน อุปจารสมาธินี้ก็เหมือนกับผู้มีเครื่องมือ
ที่สามารถติดต่อทางอินเทอร์เน็ตได้ แต่มันไม่มีประโยชน์
ในการที่จะมาสนับสนุนในการเจริญปัญญา เพื่อให้เห็น
ไตรลักษณ์ เห็นอสุภะ เห็นความไม่เที่ยง เห็นความตาย
ของร่างกาย ให้เห็นความไม่เที่ยงของสิ่งต่างๆ ทั้งหลาย
ที่จิตไปยึดไปติด ไปรัก แล้วก็ไปทุกข์ เพราะอยากจะให้
ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่กับตนไปนานๆ ก็จะไม่สามารถที่จะเอา
มาพิจารณาเพื่อสอนจิตให้ปล่อยวางได้

นี่คือเรื่องของสมาธิ ๓ ชนิดด้วยกัน ที่เอามาฝากท่าน
ในวันนี้ ก็คิดว่าพอสมควร นอกจากว่าถ้าคุณหมอยังสงสัย
ในประเด็นไหนอยู่ ก็สามารถสอบถามได้

ถาม: พระอาจารย์ครับ สมาธิก็คือเป็นผลของสติใช่ไหมครับ
พระอาจารย์

ตอบ: ใช่ สติเป็นเหตุ ถ้าไม่มีสติ ใจจะลอยไปลอยมา ก็จะไม่วันเข้าสมาธิได้ เปรียบเหมือนกับเวลาที่เราจะเอาด้ายเข้ารูเข็มนี้ เราต้องมีสติ ใช่ไหม จิตเราต้องมองอยู่ที่ด้ายกับเข็มอย่างเดียว เพื่อที่จะได้ร้อยด้ายเข้าไปในรูเข็มได้ ฉะนั้นใดการเอาจิตเข้าสมาธิ ก็เหมือนกับเอาจิตผ่านรูเข็มเข้าไปผ่านรูจุก เช่น ต้องดูที่ลมหายใจนี้เพียงอย่างเดียว แล้วก็
ไม่ให้ใจไปคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้

เป้าหมายก็คือต้องการหยุดความคิด ถ้ามีสติที่มั่นคงที่ต่อเนื่อง ความคิดในที่สุดก็จะหยุดหมด พอหยุดลงจิตก็จะดึงเข้าสู่ความสงบทันที การเข้าสู่ความสงบนี้มักจะมีความรู้สึกว่าตกจากที่สูง จะวูบลงไป แล้วก็เย็นสบายเหลือแต่สักแต่ว่ารู้ ร่างกายอาจจะหายไป หรือบางทีไม่หายไปก็ได้ สมาธิมี ๒ ลักษณะ ความรู้สึกว่าร่างกายยังมีอยู่ ความรู้สึกว่ายังได้ยิน แต่จิตไม่มีอารมณ์กับเสียงที่ได้รับรู้ ร่างกายจะเจ็บตรงนั้น ปวดตรงนี้ จิตก็ไม่มีอารมณ์กับการเจ็บของร่างกาย ปล่อยให้ร่างกายเจ็บไป

แต่จิตจะแยกออกจากร่างกายไปชั่วขณะหนึ่ง หรือถ้าเป็นแบบลงไปถึงๆ เต็ม ๑๐๐ ก็ร่างกายหายไปหมดเลย เหมือนกับว่าลอยอยู่ในอวกาศอยู่เพียงลำพัง นี่คือลักษณะของสมาธิ

ฉันพยายามเจริญสติ อย่าไปหวังสมาธิ อย่าไปคิดถึงสมาธิ เหมือนกับสมาธิถ้าเปรียบเทียบ ก็เหมือนกับเวลาเรารับประทานอาหาร สมาธิก็คือความอิ่ม ความอิ่มมันไม่เกิดจากการที่เราอยากให้มันอิ่ม ความอิ่มเกิดจากการที่เราตักข้าวเข้าปากรับประทานอยู่อย่างต่อเนื่อง เวลาเรารับประทานอาหาร เรามักจะไม่หยุดรับประทานจนกว่าเราจะอิ่ม พออิ่มแล้วทีนี้ก็หยุดไปเองโดยอัตโนมัติ ไม่บังคับ บังคับให้มันกิน มันก็ไม่อยากจะกินต่อไป ฉันทใด สติก็เหมือนกัน สติก็คอยควบคุมจิตไม่ให้คิดปรุงแต่ง จนกระทั่งจิตยอมแพ้ หยุดความคิดปรุงแต่งไปปั๊บ จิตก็รวมเป็นหนึ่งเป็นสมาธิ นั่งสงบอยู่ในความว่าง เย็นสบาย ไม่ต้องถามใคร ถ้าถึงจุดนั้นแล้ว มันจะรู้เอง สันติภูมิโก





Q&A

๒๕. “ปัญญา” ความรู้แจ้งในสรรพสิ่ง

สนทนาปัญหารธรรม วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๖๔

ถาม: พระอาจารย์ครับ วันนี้วันที่ ๕ ธันวาคมครับ เป็นวันพ่อ พระอาจารย์ก็ถือเป็นพ่อแม่ครูบาอาจารย์ของผมและของเพื่อนๆ ครับ ก็ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ที่เมตตา มาตลอด ขอพระอาจารย์รักษาธาตุขันธ์ให้แข็งแรงนะครับ เป็นครูบาอาจารย์พาพวกเราปลดทุกข์ไปด้วยกันนะครับ พระอาจารย์ครับ

ตอบ: ก็พยายามทำให้ดีที่สุด

ถาม: พระอาจารย์ครับ ก็ต่อจากไตรสิกขาครั้งก่อนครับผม ก็คือเราพูดถึงเรื่องศีลไปแล้ว เรื่องสมาธิไปแล้วนะครับ

วันนี้ก็เลยอยากกราบเรียนถามพระอาจารย์ในเรื่องของ
ปัญญาคืออะไรครับพระอาจารย์ครับ ขอความเมตตาครับ

ตอบ: ปัญญาก็คือความรู้ ความรู้ที่เกิดขึ้นได้ ๓ วิธีด้วยกัน
ตามหลักของพระพุทธศาสนา ๑. คือความรู้ที่เกิดจากการ
ได้ยินได้ฟัง ได้ศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
เช่น พวกเราตอนนี้กำลังมาได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอน
ของพระพุทธเจ้านี้ อันนี้ก็เรียกว่าเราจะได้เกิดความรู้
รู้เรื่องไตรสิกขา รู้เรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา ที่จะ
เป็นเครื่องมือที่จะใช้ในการดับความทุกข์ต่างๆ เมื่อเรารู้แล้ว
เราก็นำเอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์

เบื้องต้นที่เราต้องหมั่นเตือนตัวเราเอง พิจารณาอยู่
เนืองๆ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่พระพุทธเจ้าทรง
สอนให้เราพิจารณา เช่น ให้พิจารณาร่างกายของเราว่า
ไม่เที่ยง เมื่อเกิดแล้วก็ต้องมีแก่ มีเจ็บ มีตาย ไม่สวยไม่งาม
มีอาการ ๓๒ แล้วต่อไปก็จะกลายเป็นซากศพไป นี่คือ
ปัญญาขั้นที่ ๒ หลังจากที่เราได้ยินได้ฟังแล้ว ถ้าเราไม่นำ
เอาไปต่อยอด เราก็คงลืม ฟังหนเดียวก็ เดียวเราต้องไป
ทำเรื่องอย่างอื่น คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ สิ่งที่เราได้ยินได้ฟัง

ก็จะถูกเรื่องใหม่ๆ เข้ามากลบในใจ ทำให้ธรรมะที่เราได้
ยินได้ฟังก็จะหายไป เหมือนอาทิตย์ที่แล้วเราพูดเรื่อง
อะไรบ้าง ตอนนี้จำได้บ้างหรือเปล่า อันนี้ถ้าไม่เอามาคิด
ก็ลืมแล้วว่า สมาธิมีกี่ชนิด และการที่จะเข้าสมาธิได้นั้น
ต้องทำอะไร

อันนี้ถ้าเราไม่เอามาพิจารณาอยู่เนืองๆ เราก็จะลืม
เมื่อลืมแล้วเราก็จะไม่ได้ปฏิบัติ ทำสมาธิ ดังนั้นหลังจากที่
เราได้ศึกษา ได้ยินได้ฟังแล้ว เราก็นำมาพิจารณาอยู่
เรื่อยๆ เพื่อให้มันฝังอยู่ในใจเรา ขั้นที่ ๒ นี้เราเรียกว่า
จินตมยปัญญา ขั้นแรกเราเรียกว่าสุตตมยปัญญา
สุตต ก็คือพระสูตรที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมไว้
เราเรียกว่าพระสูตร การศึกษาพระสูตรต่างๆ ของ
พระพุทธเจ้าก็เรียกว่า “สุตตมยปัญญา”

แล้วพอเราได้ศึกษาพระสูตรแล้ว แล้วเราก็เอามา
พิจารณาอยู่เนืองๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราพิจารณา
ว่า “ร่างกายนี้เมื่อเกิดมาแล้ว ย่อมแก่ ย่อมเจ็บ ย่อมตาย
เป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ ความเจ็บ ความตายไปไม่ได้”
เราต้องหมั่นนำมาพิจารณาอยู่เนืองๆ เพื่อให้มันฝังอยู่ใน

ใจเรา ไม่ให้เราลืมนั่น ส่วนใหญ่เรามักจะลืมนั่น เพราะว่า
เรามักจะไปคิดเรื่องอื่นแทน เรื่องอยากจะให้ร่างกายนี้
แข็งแรง อยากจะให้ร่างกายนี้ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ
อยากจะให้ร่างกายนี้อยู่ไปนานๆ ไม่ตาย

อันนี้เป็นความคิดของกิเลส ของอวิชชา โมหะ
ที่พยายามให้เราไปคิดในสิ่งที่เป็นไปได้ แล้วทำให้เรา
ทุกข์เวลาที่มันไม่เป็นไปตามที่เราปรารถนา เวลาเราเจ็บไข้
ได้ป่วยเราก็อทุกข์ เพราะความปรารถนาของพวกเรา
ต้องการให้ร่างกายไม่เจ็บไข้ได้ป่วย แต่ถ้าเราหมั่นพิจารณา
อยู่เรื่อยๆ เราก็คงจะไม่ลืมนั่น แล้วเราก็คงจะตัดความปรารถนาที่
อยากจะให้ร่างกายไม่เจ็บไข้ได้ป่วยไป เพราะเรารู้ว่ามัน
เป็นไปได้ไม่ได้ตามหลักความเป็นจริง ไม่ช้าก็เร็วร่างกายนี้
ก็ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย เราก็คงต้องนำมาพิจารณาอยู่เนืองๆ

แต่การจะพิจารณาได้อยู่เนืองๆ นี้เราต้องอาศัยจิตใจ
ที่มีความตั้งมั่นอยู่ในความสงบ ในอุเบกขา ไม่เช่นนั้นแล้ว
เราก็คงพิจารณาได้เดี๋ยวเดียว สักพักเดียวเราก็คงถูกกิเลส
ดึงให้ไปคิดเรื่องอื่นแทน คิดตรงข้ามกับความเป็นจริง นั้น
เราจึงต้องมาปฏิบัติสมาธิกัน เพื่อให้จิตเข้าสู่อุเบกขาให้ได้

เข้าสู่ความสงบนิ่งเป็นอุเบกขา เพราะเมื่อจิตเป็นอุเบกขานี้ จิตจะมีกำลังเหนือกำลังของกิเลสตัณหา ที่จะคอยฉุดลาก ให้จิตไปนอกกลุ่มอกทางของความเป็นจริง

ถ้าเรามีอุเบกขาแล้ว จินตามยปัญญาของเรา ก็จะกลายเป็นภาวนามยปัญญา คือปัญญาขั้นที่ ๓ คือ เราจะพิจารณาอยู่เรื่อยๆ แทบทุกลมหายใจเข้าออก ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระอานนทไว้วว่า ทรงถาม พระอานนทว่า “อานนท วันหนึ่งๆ เธอนึกถึงความตาย สักกี่รอบ กี่ครั้ง” พระอานนทก็บอกว่า “สี่ห้าครั้งด้วยกัน เข้า กลางวัน เย็น ก่อนนอน เป็นต้น” พระพุทธเจ้าทรง บอกว่า “การพิจารณาแบบนี้ยังไม่พอเพียง ยังไม่ทันกับ กิเลสที่มาคอยสร้างความทุกข์ให้กับใจ ด้วยความอยาก ไม่ตายนี้ เธอต้องหมั่นพิจารณาทุกลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็รู้ว่า ถ้าไม่หายใจออกก็ตาย หายใจออก ถ้าไม่หายใจเข้าก็ตาย”

คือให้มีความตายนี้อยู่ในจิตอยู่ทุกขณะเลย ว่าหนึ ความตายไปไม่พ้น ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ เกิดมาแล้ว ย่อมมีความตายเป็นธรรมดา ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้

การที่จะพิจารณาอย่างต่อเนื่องอย่างนี้ได้ ต้องมีสมาธิในระดับอุเบกขา ถ้าเป็นฌานกัมมัฏฐานชั้นที่ ๔ ฌาน ๔ นี้จิตจะรวมเข้าสู่อุเบกขา แล้วพอออกจากสมาธิมาก็จะเป็นอุเบกขา คอยสนับสนุนการพิจารณาให้มีปัญญาอยู่ในใจอย่างต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ

อันนี้ก็นำไปสู่ขั้นที่ ๓ ถ้าเรามีความรู้อยู่ตลอดเวลาว่าร่างกายนี้จะต้องตาย ล่วงพ้นไปไม่ได้ตลอดเวลา แล้วเราจะไปฝืนความจริงได้อย่างไร เราจะไปอยากไม่ตายได้อย่างไร เราก็จะต้องยอมรับความจริง แล้วพอเรายอมรับความจริง ความอยากไม่ตายมันก็จะหมดกำลังไป เราก็จะไม่ทุกข์กับความตายอีกต่อไป เพราะว่าเรายอมรับความตาย เพราะเราไม่มีความอยากไม่ตาย เพราะความอยากไม่ตายนี้ถูกปัญญาระดับขั้นที่ ๓ คือ ภาวนามยปัญญาเป็นผู้ที่จะคอยสกัดกั้นไม่ให้เกิดขึ้นมานั่นเอง พอเราสกัดกั้นความอยากไม่ตาย ซึ่งเป็นต้นเหตุของความทุกข์ไปได้ ความทุกข์ใจเกี่ยวกับความตายก็จะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป นี่คือขั้นที่ ๓

ขั้นที่ ๑ ขั้นที่ ๒ นี้ยังไม่มีกำลังพอที่จะสกัดกั้นความอยาก ให้จิตยอมรับความจริงได้ เพราะว่าจิตยังไม่

สามารถคิดถึงความตายได้อย่างทุกลมหายใจเข้าออก แต่พอมาฝึกสมาธิ มาทำให้สงบเป็นอุเบกขาได้ อุเบกขานี้ก็จะเป็นตัวที่จะผลักดันให้จิตนี้สามารถพิจารณาความตายได้ตลอดเวลา ถ้าใครพิจารณาความตายได้ตลอดเวลา ร้อยู่ตลอดเวลาว่าร่างกายนี้ต้องตายแน่นอน ไม่ช้าก็เร็ว วันใดวันหนึ่ง

ถ้ารู้ตลอดเวลา การจะไปปฏิเสธความจริง การจะไปอยากให้มันไม่ตายนี้ รู้ว่าเป็นไปไม่ได้ มันก็จะระงับความอยากไม่ตายได้ พอระงับความอยากไม่ตายได้ ความทุกข์เกี่ยวกับความตายก็จะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป นี่เรียกว่าปัญญาขั้นที่๓เรียกว่า “ภาวนามยปัญญา” ต้องพิจารณาไตรลักษณ์อย่างต่อเนื่อง ไตรลักษณ์เราต้องพิจารณาหลายอย่างด้วยกัน กับร่างกาย กับเวทนา กับจิต ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนในสติปัฏฐาน ๔

ขั้นการจะเข้าถึงการภาวนาระดับภาวนามยปัญญาได้ ก็ต้องผ่านขั้นสมาธิก่อน สามารถเข้าสมาธิเพื่อเติมอุเบกขาได้ตลอดเวลา พอหลังจากที่เราฝึกสมาธิมา ก็จะมีอุเบกขาตามออกมาอยู่ชั่วระยะหนึ่ง หลังจากนั้นเอาไปพิจารณา

ธรรมอยู่สักพักแล้ว อุเบกขา ก็จะอ่อนกำลังลง แล้วก็จะไม่สามารถพิจารณาต่อไปได้ เพราะเมื่ออุเบกขาอ่อนกำลังลง ความอยากของกิเลสก็จะโผล่ขึ้นมา กิเลสก็จะดึงให้ไปคิดทางตรงกันข้ามกับความเป็นจริง เมื่อมันไปคิดถึงความอยากอยู่แล้วไม่อยากตายขึ้นมา ก็รู้ว่ากำลังของอุเบกขาหมด ก็ต้องพักการพิจารณา แล้วกลับเข้าไปสู่สมาธิใหม่ เพื่อไปเติมอุเบกขาใหม่ เพื่อจะได้เวลาออกมา จะได้ระลึกถึงความตายได้ต่อเนื่องต่อไป

นี่คือพอถึงขั้นปัญญาจริงๆ แล้วนี่ จะต้องทำสลับกับสมาธิ ออกมาพิจารณาอยู่เรื่อยๆ คือทำใจอยู่เรื่อยๆ ว่าต้องตาย ต้องตาย พอมันหยุดไม่ยอมคิดถึงความตาย อยากจะคิดถึงเรื่องอยู่ เรื่องทำนู่นทำนี่ ก็จะต้องหยุดการพิจารณา แล้วก็กลับไปพักในสมาธิ ไปเติมอุเบกขาใหม่ เพื่อที่เวลาออกมาจากสมาธิแล้ว ก็จะได้พิจารณาความตายต่อไปได้ จนกว่ามันจะมีฝักอยู่ในใจตลอดเวลา แล้วก็ปล่อยวางความอยากไม่ตายได้ พอปล่อยวางได้แล้ว ทีนี้ก็ไม่ต้องพิจารณาก็ได้ เพราะใจไม่มีความอยากจะอยู่อีกต่อไป ไม่ทุกข์กับความตายอีกต่อไป

พอเรารู้ว่าเราไม่ทุกข์กับความตายแล้ว การพิจารณา ก็มาถึงที่สิ้นสุดลง คือการที่จะต้องพิจารณามันก็ไม่จำเป็น ที่จะต้องพิจารณาแล้ว เพราะได้ทำข้อสอบได้เสร็จแล้ว การดูหนังสือก็ดูเพื่อเตรียมตัวสอบ พอสอบเสร็จแล้วก็เลิก ดูหนังสือได้ ฉันทิ การพิจารณาไตรลักษณ์ก็หยุดลงเมื่อ จิตปล่อยวางได้ จิตไม่ทุกข์กับสิ่งที่ตนเองพิจารณา ร่างกาย เวทนา และจิตตามลำดับต่อไป จึงต้องมีอุเบกขากับการ พิจารณามาสนับสนุนกัน ถ้าพิจารณาอย่างเดียวโดย ไม่มีอุเบกขานี้ พิจารณาได้ไม่นาน เดียวก็ถูกดึงไปคิด เรื่องอื่นแทน อันนี้พอจะเข้าใจไหม

ถาม: เข้าใจครับ พระอาจารย์ครับ กราบเรียนถาม พระอาจารย์ต่อนะครับ พระอาจารย์ อย่างนี้ถ้าบรรลุธรรม ถึงขั้นพระอรหันต์สูงสุดแล้วนี้ ท่านก็ไม่ต้องใช้ปัญญาใน การมาขบคิดอีกแล้ว ใช่ไหมครับ

ตอบ: ใช่ ก็เหมือนหมอเรียนจบแล้ว หมอก็ไม่เปิดตำราดูอีก เวลาสอบผ่านไปแต่ละวิชา ก็ถือว่ารู้วิชานั้นแล้ว ไม่ต้อง ไปเปิดดูอีกแล้วตำรา อันนี้ก็เหมือนกัน พอปล่อยวาง ทุกอย่างได้หมด ปล่อยวางกาย เวทนา จิตได้ จิตหลุดพ้น

จากความทุกข์ ความทุกข์ต่างๆ ที่เคยมีในจิตนี้หายไปหมดแล้ว เพราะความอยากต่างๆ นี้ถูกปัญญายุติลงหยุดความอยากต่างๆ หมด คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหาหมดไปจากจิตจากใจแล้ว ก็ไม่รู้จะไปพิจารณาอะไรอีก

ถ้าเปรียบเทียบการพิจารณา เป็นเหมือนกับการรับประทานยาเพื่อรักษาร่างกาย พอโรคที่เข้าไประักษาหายหมดแล้ว ก็ไม่รู้จะกินยาต่อไปทำไม กินมันก็ไม่ได้ทำให้ร่างกายมันดีขึ้นหรือเลวลงแต่อย่างใด จิตของผู้ที่หลุดพ้นจากความทุกข์แล้ว จะพิจารณาอย่างไร มันก็ไม่มีประโยชน์อีกต่อไป ท่านถึงมีคำพูดว่า “วุธิตัง พรหมจรรย์” ภารกิจของพรหมจรรย์ได้สิ้นสุดลงแล้ว นับตั้งแต่ความทุกข์ทั้งหมดได้ถูกทำลายให้หมดไปจากใจแล้ว กิจที่ยิ่งไปกว่านี้ไม่มีอีกแล้ว หน้าที่ที่จะต้องทำมากไปกว่านี้ไม่มีแล้ว ยกเว้นงานอดิเรก คืองานดูแลธาตุขันธ์ หรืองานแสดงธรรม อันนี้ถือว่าเป็นงานอดิเรก ถ้าชี้แจงจุดแลร่างกายก็ปล่อยให้มันตายไปก็ได้ ไม่กินไม่อะไร เดียวมันก็หมดแรง มันก็ตายของมันไปเอง แต่ถ้ากินดูแลมันก็ยังอยู่ต่อไป แล้วอาจจะทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นได้ เอาธรรมะมาสั่งสอนให้ผู้อื่นต่อไป

พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลาย จากที่ท่านเสร็จกิจของท่านแล้ว ท่านก็ทำกิจให้แก่ผู้อื่นต่อไป พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนในวาระสุดท้ายก่อนที่จะจากไปว่า “สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป จงยังประโยชน์ของตนและของผู้อื่น ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด” ก็คือให้เราปฏิบัติให้เราหลุดพ้นก่อนประโยชน์ตนก่อน เมื่อประโยชน์ตนได้แล้ว ทีนี้ก็ไปทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นต่อไป สอนให้ผู้อื่นได้หลุดพ้นจากความทุกข์เหมือนกับตนที่ได้หลุดพ้นมา

นี่ก็คือกิจของพระพุทธเจ้าและของพระอรหันต์ทุกพระองค์ แต่การสั่งสอนของแต่ละองค์นี้อาจจะมีสอนมากสอนน้อย ขึ้นอยู่กับความสามารถในการสั่งสอน ซึ่งมีไม่เท่ากันไม่เหมือนกัน การสั่งสอนผู้อื่นนี้ยากกว่าการสั่งสอนตัวเอง สั่งสอนตัวเองให้บรรลุได้ แต่เวลาไปสั่งสอนคนอื่นนี้ บางทีพูดแบบสั้นๆ เขาฟังไม่เข้าใจ ต้องมีอุปมาหาเครื่องเปรียบเทียบมาแสดงเพื่อให้ผู้ฟังเข้าใจเข้าใจขึ้นมา จันผู้ใดที่มีความสามารถที่จะยกตัวอย่างขึ้นมาเปรียบเทียบเพื่อให้ผู้ฟังเข้าใจได้ ก็จะเป็นคนที่สอนคนได้มาก คนที่ไม่สามารถยกตัวอย่างต่างๆ มาสอน

ก็จะสอนได้น้อย เพราะคนฟังแล้วไม่เข้าใจ ครูบาอาจารย์ที่เรารู้จักกันจึง ถึงแม้ว่าท่านจะบรรลุกันหมดแล้ว แต่ความสามารถในการเผยแผ่สั่งสอนธรรมะของแต่ละองค์นี้ก็มีไม่เท่ากัน อันนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละองค์

อย่างพระสาวกของพระพุทธเจ้านี้ บางองค์ก็เก่งทางด้านสั่งสอน บางองค์ก็เก่งทางด้านอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ เช่น พระโมคคัลลานะก็เก่งทางด้านอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์มากกว่าการสั่งสอน พระสารีบุตรนี่เก่งทางด้านสั่งสอนมากกว่าทางอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์

อันนี้เป็นเรื่องนิสัยของแต่ละคน บางคนสอนเก่ง บางคนสอนไม่เก่ง คุณหมอกคงจะรู้เวลาเรียนหนังสือกับครูบาอาจารย์ต่างๆ บางท่านสอนฟังแล้วน่าสนใจ อยากจะไปฟัง บางท่านฟังแล้วไม่อยากจะฟัง ฟังแล้วมีรู้เรื่อง เพราะท่านสอนตรงตามตำรา ไม่มีการยกตัวอย่างด้วยการแสดงอะไรให้เห็นแจ่มชัดขึ้นมา ฟังแล้วก็ต้องไปคิดไปค้นเอาเอง

ถาม: พระอาจารย์ครับ อย่างนั้นผมขอถามต่ออีกนิดครับ ผมมีความสงสัยอยู่ครับ ปัญญาขั้นที่ ๑ ปัญญาขั้นที่ ๒

ขั้นที่ ๓ นี่ละครับ ในการที่จะบรรลุธรรมนี้สุดตมยปัญญา กับ
จินตามยปัญหานี้ไม่มีสิทธิ์ที่จะบรรลุธรรมเลย ใช้ไหมครับ
พระอาจารย์

ตอบ: มันไม่ต่อเนื่องหนึ่ง แล้วสองมันไม่มีกำลัง ฟังขั้นที่ ๑
ปั๊บเดียว เดียวก็ลืมหืมแล้ว นี่ความตายนี้เรารู้กันแต่มันไม่ได้
อยู่ใกล้ชิดในใจเรา ไม่รู้มันหายไปไหน พอเราคิดจะสร้างบุญ
สร้างนี้ ทำบุญทำนี้ เราก็กลิ้มความตายกันแล้ว พอคิดจะ
สร้างครอบครัวยุบายจะมีทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง
นี่ก็แสดงว่าเรากลิ้มความตายกันแล้ว ถ้าเราไม่ลิ้มความตาย
เราจะสร้างไปทำไม ไปหาทรัพย์สมบัติข้าวของให้มัน
เหน้อยยากทำไม เดียวก็ตายแล้ว ถึงแม้จะได้ยินได้ฟังแล้ว
มาพิจารณาก็ จินตาก็ไม่ต่อเนื่อง คิดได้เป็นพักๆ แล้วบางที
ลืมหืมไปเลย

จนกว่าจะไปได้ชั่วคราวของเพื่อนตายอย่างนี้ ถึงจะ
มานึกถึงความตายขึ้นมาครั้งหนึ่ง แต่ถ้าไปฝึกสมาธิมี
อุเบกขาแล้ว ที่นี้สามารถสั่งให้มันคิดถึงความตายได้อย่าง
ต่อเนื่อง ตามกำลังของอุเบกขาที่เรามีอยู่ อันนี้คือขั้นที่ ๓
ต้องมีสมาธิถึงจะสามารถพิจารณาความจริงได้อย่าง

ต่อเนื่อง แบบที่พระพุทธเจ้าสอนพระอานนทให้พิจารณาความตาย ถ้าไม่เช่นนั้นก็จะพิจารณาแบบวันละสามสี่ครั้ง สามสี่รอบ เข้า กลางวัน เย็น ก่อนนอน เป็นต้นนี้ เหมือนกับกินยาตามหมอสั่ง กินยาแค่นี้ไม่พอ ต้องกินทุกลมหายใจ เข้าออก โรคนี้ถึงจะหายได้ โรคของความกลัวตายนี้ถึงจะหายได้

อันนี้จะทำได้ก็ต้องมีอุเบกขา ต้องมีสมาธิ จิตตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว กิเลสก็ไม่สามารถลากให้ไปคิดเรื่องการสะสม เรื่องการสร้างทรัพย์สมบัติ ลาภยศสรรเสริญอะไรต่างๆ ได้ เพราะไม่รู้จะสร้างไปทำไม เดียวก็ตายกันแล้ว

งั้นที่เราทำกันทั้งหมดนี้ทำกันไปทำไม ไม่ดูตัวอย่างกรุงสุโขทัย กรุงศรีอยุธยา โอ๊ย สร้างกันใหญ่โตมโหฬารแล้วในที่สุดเป็นยังไง ตายหมดใช้ไหม ทั้งกรุงทั้งคนสร้างนี้ อดุสสำหรับสร้าง หายไปไหนหมดแล้ว แล้วได้ประโยชน์อะไรจากการก่อสร้างเหล่านี้ ดวงวิญญาณก็ยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ กลับมาเกิด กลับมาสร้างใหม่ กลับมาสร้างกรุงเทพฯ กันใหม่ หลังจากสร้างกรุงสุโขทัย ก็กลับมาเกิดสร้างกรุงศรีอยุธยา สร้างกรุงศรีอยุธยาเสร็จ ตาย ก็กลับมา

สร้างกรุงเทพฯ เดียวก็ตายไป เดียวก็กลับไปสร้างกรุง
ใหม่ต่อ ไม่มีวันสิ้นสุด เพราะลืมความตายไป

ถาม: แสดงว่าตั้งแต่พระโศดาลัยขึ้นมานี้ ทุกองค์นี้ได้สมาธิ
ได้อุเบกขาหมดทุกองค์ ใช่ไหมครับ

ตอบ: ใช่ ก่อนที่จะได้บรรลุธรรมนี้ ต้องมีสมาธิก่อน ต้องมี
อุเบกขาก่อน เครื่องสนับสนุนในการเจริญปัญญา สามารถ
เจริญปัญญาได้อย่างต่อเนื่อง





๒๖. “สัพเพ ธัมมา อนัตตา”

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๔

ถาม: วันนั้นผมเห็นคลิปสั้นๆ ของพระอาจารย์ครับ ในเรื่องของ “สัพเพ ธัมมา อนัตตา” ครับ ผมก็ได้มีโอกาสฟังคลิปนั้นก็รู้สึกมีคนดูไปสักสามแสนห้าหมื่นวิวนะครับ พระอาจารย์ ก็เลยอยากขอพระอาจารย์เมตตาขยายความครับว่า สัพเพ ธัมมา อนัตตา ให้เพื่อนๆ ทางนี้ได้ฟังด้วยครับ พระอาจารย์ครับ ขอความเมตตาครับผม

ตอบ: “สัพเพ ธัมมา” ก็คือ หมายถึงสิ่งทั้งหลายทั้งปวง “สัพเพ” แปลว่าทั้งหลายทั้งปวง “ธัมมะ หรือธัมมา” นี้ก็คือสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นอยู่ในโลกนี้ ที่เราสัมผัสได้ด้วยตาหูจมูกลิ้นกายและใจของพวกเรา พระพุทธเจ้าทรงค้น

พบว่าไม่มีตัวตน เช่น ร่างกายของเราไม่มีตัวตน เหมือนกับต้นไม้ ต้นไม้ก็ไม่มีตัวตน เป็นธรรมชาติที่เกิดจากการผสมปรุงแต่งของธาตุ ถ้าเป็นต้นไม้ก็มีธาตุ ๔ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ไซ้ไหม ต้นไม้นี้จะมีชีวิตขึ้นมาได้ก็ต้องมีดิน มีน้ำ แล้วก็มีอากาศคือลมหายใจ แล้วก็มีความร้อนพอสมควร คืออุณหภูมิ ต้นไม้ก็เจริญเติบโตขึ้นมาได้

เช่นเดียวกับร่างกายของสัตว์และมนุษย์ ก็ทำมาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกับต้นไม้ ต่างกันตรงที่ว่านอกจากธาตุ ๔ แล้ว ร่างกายนี้มีธาตุที่ ๕ มาเกาะติดด้วย เรียกว่า “ธาตุรู้” ธาตุรู้ก็คือตัวที่มีความรู้สึกนึกคิด ธาตุรู้นี้มี ๔ มีเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทำหน้าที่ให้เรารับรู้ เวลาอะไรมาสัมผัสทางตาหูจมูกลิ้นกาย คอยรับรู้ แต่สิ่งเหล่านี้มันไม่มีตัวตน เหมือนลมนี้ ลมมันไม่มีตัวตน น้ำมันไม่มีตัวตน เมื่อมันมารวมกัน ดินน้ำลมไฟมารวมกัน มันก็จะเป็นตัวตนขึ้นมาได้ยังไง มันก็เป็นร่างกาย แต่เป็นร่างกายที่ปราศจากตัวตน

แล้วตัวตนนี้มาจากไหน ตัวตนก็มาจากธาตุรู้คือจิตนี้ ที่มีวิชาความหลง ความไม่ฉลาด ความโง่เขลาเบา

ปัญญา ถ้าเปรียบเทียบกับเหมือนคนโบราณที่ว่าโลกนี้แบน เพราะเขาไม่มีปัญญาที่จะรู้ว่าโลกนี้มันไม่แบน โลกนี้มันกลม แต่ถ้ามองด้วยตาเปล่าๆ ก็ารู้สึกว่ามันแบน อันนี้ก็เหมือนกัน จิตของทุกๆ ดวงที่มาเกาะติดกับร่างกายนี้ ก็ไปคิดว่าร่างกายเป็นตัวจิต เป็นตัวตน มีตัวตน แล้วก็ตัวรู้เองก็ไปคิดว่าตัวเองก็เป็นตัวตนขึ้นมา

อันนี้เกิดจากอวิชชา ความไม่มีปัญญา ซึ่งนานๆ จะมีคนฉลาดระดับพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะสามารถมาพิจารณาวิเคราะห์และเห็นได้ชัดเจนว่า **สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้ไม่มีตัวตน** ร่างกายนี้ก็แค่เป็นเพียงดินน้ำลมไฟ ใจก็คือเป็นเพียงธาตุรู้ที่มีความคิด แต่เพียงแต่คิดไปในทางความหลง ไปคิดว่าร่างกายนี้เป็นตัวเรา ของเรา ไปคิดว่าเราคือผู้รู้ผู้คิด เท่านั้นเอง มันเลยทำให้เกิดปัญหาขึ้นมา เพราะว่าเรามีอะไรเป็นเรา เป็นของเรา เราก็ต้องรักษา ต้องดูแล ต้องป้องกัน ต้องหาความสุขให้กับมัน ก็เลยเกิดกิเลสตัณหาขึ้นมา เกิดความโลภ เกิดความอยากต่างๆ ขึ้นมา แล้วพอไม่ได้สิ่งที่เราโลภ เราอยากได้ ก็เกิดความโกรธขึ้นมา

นี่ก็เลยกลายเป็นปัญหาที่ทำให้จิตทุกดวง ธาตุรู้ทุกดวงนี้ต้องคอยแสวงหาความสุขผ่านทางร่างกาย ผ่านทางตาหูจมูกลิ้นกาย เพื่อที่จะได้สัมผัสกับลาภยศสรรเสริญ กับรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ แล้วก็มาทุกข์กับสิ่งต่างๆ เหล่านี้เพราะว่ามันไม่เที่ยง มันไม่ถาวร มันได้มาแล้วเดี๋ยวมันก็ต้องมีวันสิ้นสุดลง เวลาสิ้นสุดลง เวลาสูญเสียสิ่งที่รักที่ชอบไป ก็เกิดความทุกข์ แล้วก็เกิดความอยากใหม่ขึ้นมา ความอยากที่จะหาสิ่งมาทดแทน ก็เลยมีการหาสิ่งต่างๆ มาทดแทนอยู่เรื่อยๆ พอสิ่งนี้หมดไป ก็หาใหม่มาแทน แม้แต่ร่างกายนี้ก็ต้องหมดไปวันใดวันหนึ่ง พอร่างกายนี้หมดไป ก็ต้องไปหาร่างกายอันใหม่มาทดแทน เพราะต้องมีร่างกายเป็นเครื่องมือในการหาลาภยศสรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย จึงเป็นเหตุของการทำให้มาสู่การเวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จักจบจักสิ้น

ก็มีพระพุทธเจ้านี้เป็นผู้ที่จะมาวิเคราะห์ด้วยปัญญา จนเห็นชัดว่าความหลงนี้ทำให้ต้องดิ้นรน ทำให้จิตนี้ต้องคอยดิ้นรนขวนขวายหาสิ่งต่างๆ มาบำรุงบำเรอ แต่สิ่งต่างๆ ที่ขวนขวายหามาบำรุงบำเรอก็ไม่ได้เป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความทุกข์เพราะว่ามันไม่เที่ยง มันมีวันสิ้นสุดลง

พอสิ้นสุดลงความทุกข์ก็จะเข้ามาแทนที่ความสุข พระพุทธเจ้าก็เลยเปรียบเทียบดูว่า นอกเหนือจากความสุขที่ได้จากรูปเสียงกลิ่นรสแล้ว มีความสุขแบบไหนบ้าง ก็ทรงค้นพบว่าก็ยังมีความสุขอีกแบบหนึ่ง คือความสุขที่เกิดจากความสงบของจิตใจ ที่สามารถที่จะทดแทนความสุขที่ได้ผ่านทางตาหูจมูกลิ้นกาย ผ่านทางร่างกายได้

พระองค์ก็เลยทรงเข้าหาความสุขภายในจิตใจ ความสุขที่เกิดจากความสงบ ซึ่งมีอยู่ ๒ ระดับ ระดับต้นก็คือความสุขชั่วคราว ความสงบชั่วคราวที่ได้จากการเข้าฌาน เข้าสมาธิต่างๆ แต่ยังไม่สามารถทำให้ฌานนี้เป็นสิ่งที่ถาวรได้ เพราะโดยธรรมชาติของฌาน ก็ยังเป็นโลกียะ อยู่ภายใต้กฎอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พระองค์ก็เลยต้องทรงหาว่า แล้วมีความสุขที่ถาวรที่ไม่ได้อยู่ภายใต้กฎของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือไม่ ก็ทรงค้นพบว่าก็คือความสุขที่ได้จากการแก้ความโลภความโกรธความหลง ให้หมดไปจากใจชำระให้มันหมดไปจากใจ

ความโลภโกรธหลงนี้ก็ต้องไปชำระที่ตัวความหลง คือความหลงที่ไปคิดว่าสรรพสิ่งทั้งหลายมีตัวมีตน แต่ทรงค้น

พบว่า เมื่อพิจารณาจริงๆ แล้ว ก็มีแต่เพียงธาตุทั้ง ๕ ทั้ง ๖ คือ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วก็ธาตุรู้ แล้วก็อวกาศธาตุหรือ อากาศธาตุ ที่เป็นสิ่งที่ห่อหุ้มล้อมทุกอย่างอยู่อีกทีหนึ่ง เป็นเหมือนพื้นที่ที่ธาตุทั้ง ๔ ต้องมีพื้นที่ที่ตั้งอยู่ ก็คือ อวกาศธาตุ แล้วสิ่งเหล่านี้มันไม่มีตัวตน มันก็เป็นธาตุน้ำก็เป็นน้ำ ดินก็เป็นดิน ลมก็เป็นลม ไฟก็เป็นไฟ อวกาศก็เป็นอวกาศ ธาตุรู้ก็เป็นธาตุรู้ เพียงแต่ธาตุรู้มีความหลงไปคิดว่าตนเป็นตัวตน

ในที่สุดก็ทรงค้นพบว่า เมื่อกำจัดความเป็นตัวตนในธาตุรู้ได้ ธาตุรู้ก็ไม่ต้องมีการแสวงหาอะไรมาก คอยรักษา เพราะธาตุรู้อยู่ตามลำพังของเขา เขาก็มีความสุข โดยไม่ต้องมีอะไรมาให้ความสุขกับเขา ตัวที่ทำให้เขาไม่มีความสุขก็คือตัวความหลง ตัวอวิชชา ตัวที่ไปคิดว่าธาตุรู้นี้เป็นตัวเรา และจะมีความสุขได้ก็ต้องหาความสุขจากสิ่งภายนอก หาความสุขผ่านทางร่างกาย หาความสุขผ่านทางฌาน สมาธิต่างๆ

นี่คือการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า รู้ว่าปัญหาก็คือความหลงที่ไปคิดว่ามีตัวมีตนในจิตในร่างกาย พิจารณาแล้วก็รู้ว่า

มันเป็นธาตุ เป็นธรรมชาติที่มันอยู่ของมันเองได้ มันไม่ได้เดือดร้อน ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ก็อยู่ของเขาได้ เขาไม่เดือดร้อน ธาตุรู้ก็อยู่ของเขาได้ ไม่เดือดร้อน เพียงแต่ว่ามีความหลงมาหลอกธาตุรู้ให้หลง ให้คิดว่าการจะมีความสุขได้ต้องมีสิ่งนั้นสิ่งนี้ มีลามมียศมีสรรเสริญ มีรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ มาเสพ จึงเป็นเหตุที่ทำให้ธาตุรู้นี้ต้องเวียนว้ายตายเกิด คอยวิ่งหาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ

สรุปก็คือ ความจริงแล้วไม่มีตัวตนไม่มีอะไรทุกอย่างที่เราว่ากันนี้เป็นสมมุติ ตัวตนนี้ก็เป็นสมมุติ สมมุติ นอกจากตัวตนแล้วยังตั้งชื่อให้กับตัวตนอีกว่า ร่างกายนี้มีชื่อ นาย ก นาย ข แล้วนอกจากนั้นก็ยังมีแบ่งชั้นวรรณะ มีนามสกุล มีเชื้อชาติ มีตำแหน่ง มียศมีอะไรต่างๆ แบ่งแยกกันไป แล้วก็หลงเชื่อว่าเป็นความจริง แล้วก็เลยเกิดความวุ่นวายต่างๆ ขึ้นมา ไม่มีวันสิ้นสุด แต่ถ้ามองด้วยปัญญาแล้วก็จะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างนี้เป็นแค่ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือธาตุรู้

ธาตุรู้ที่เรามองไม่เห็น เราเห็นเพียงแต่ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ กับอวกาศธาตุ แต่ธาตุรู้นี้เป็นธาตุ เป็นของที่

เป็นเหมือนกับกระแสวิทย์ที่เราไม่สามารถมองเห็นด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย ได้ รู้ได้เพียงแต่ใจ รู้ตัวเอง ด้วยการบำเพ็ญ จิตตภาวนา นั่งสมาธิ ทำจิตให้สงบแล้ว จิตก็จะแยกออกจากกาย ออกจากกรุปเสียงกลิ่นรส ก็จะเหลือแต่ตัวจิตตาม ลำพัง ก็จะรู้ว่านี่คือตัวรู้ตัวจิต ไม่ทราบว่ามันพูดตรงประเด็น ไรเปล่า

ถาม: เข้าใจ กระจางขึ้นเยอะเลยครับพระอาจารย์ครับ แสดงว่าพอขึ้นสุดท้ายปีบนี้ มันก็ต้องแม้แต่ธาตุรู้ก็ไม่ใช่ ตัวตนเหมือนกัน ใช่ไหมครับ

ตอบ: เออ ไม่ต้องไปยุ่งกับธาตุรู้ ปล่อยให้เขาอยู่ของเขาไป ก็รู้เฉยๆ ไป ให้สักระยะรู้ว่ารู้ไป

ถาม: ธาตุรู้เหมือนดิน เหมือนน้ำ เหมือนลม เหมือนไฟ ใช่ไหมครับพระอาจารย์ ไม่มีใครไม่มีพ่อแม่

ตอบ: ไม่มีอะไรทั้งนั้น เพียงแต่ความหลงมาหลอกธาตุรู้ให้ ไปหลงคิดว่าร่างกายเป็นตัวเรา ร่างกายเป็นตัวของพ่อของ แม่เรา เป็นของพี่ของน้องเรา ก็เกิดความรักความซึ้งขึ้นมา เกิดความโลภความอยากขึ้นมา เพราะใจที่ไม่สงบไม่รู้เฉยๆ

นี่ จะหิวแล้ว จะรู้สึกขาดอะไร แต่ถ้าสามารถทำใจควบคุมใจให้รู้เฉยๆ ได้ให้สักแต่รู้ว่ารู้ได้ ใจนั้นแหละเป็นใจที่มีความสุขอย่างยิ่ง ที่เรียกว่า “นิพพาน” ใจ

ถาม: ขอบพระคุณพระอาจารย์ครับ ได้ความกระจ่างมากขึ้นเยอะเลยครับ พระอาจารย์ครับ

ตอบ: ก็ต้องปฏิบัติให้เข้าถึงจุดนี้ให้ได้ เบื้องต้นก็อาศัยสติ ตั้งจิตให้เข้าสู่ฌาน ก็ได้เข้าถึงธาตุรู้ชั่วคราว เพราะว่า ฌานก็ขึ้นอยู่กับกำลังของสติ พอกำลังสติอ่อนลง กำลังที่จะผลักดันคืออวิชชา ก็จะผลักดันจิตให้ออกมาหาร่างกาย มาหาความสุขผ่านทางร่างกายต่อ

ขั้นที่ ๒ ก็คือต้องใช้ปัญญาสอนจิตว่า อย่าไปหาความสุขผ่านทางร่างกายเพราะเป็นของชั่วคราว ที่จะต้องทำให้ทุกข์ ทุกครั้งที่อยาก เกิดความอยากขึ้นมา ก็ให้สอนว่าอย่าไป เพราะว่ามันเป็นความสุขชั่วคราว แล้วเดี๋ยวมันจะต้องกลายเป็นความทุกข์ต่อไป นั่นก็สอนใจให้หยุดอยาก หยุดโลภ ต้องการสิ่งต่างๆ ให้สักแต่รู้ว่ารู้เฉยๆ พอสามารถกำจัดความอยากต่างๆ หมดไปจากใจแล้ว ใจก็จะรู้เฉยๆ ไป โดยที่ไม่ต้องไปหาอะไร ใจก็จะมีความสุขในตัวของตัวเอง

ถาม: เหมือนที่พระพุทธเจ้าเคยสอนพระพาหิยะว่า เห็นก็ให้สักแต่ว่าเห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน อย่างนั้น ใช่ไหมครับ

ตอบ: ใช่ เขาเข้าใจ เขารู้จักวิธีรักษาใจของเขาให้เป็น เพียงแต่ผู้รู้เฉยๆ ให้เพียงสักแต่ว่ารู้ นั่นแหละคือจุดที่แท้จริง จุดที่จะนำความสุขให้แก่ผู้รู้ธาตุรู้ ทำให้ผู้รู้ธาตุรู้นี้ ไม่ต้องไปขวนขวาย ไปดิ้นรนหาสิ่งต่างๆ มาให้ความสุขกับตนอีกต่อไป การปฏิบัติก็เพื่อดึงจิตให้เข้าไปถึงจุดนั้นให้ได้





Q&A

๒๗. ธาตุ ๒

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๖๔

ถาม: วันนี้อ่อยากขอความรู้พระอาจารย์ครับเรื่องธาตุทั้ง ๒ ครับ เพราะว่ามีคนถามเข้ามาเยอะมาก ร่างกายรวมกันก็ธาตุ ๔ แล้วอีก ๒ ธาตุคืออะไร แล้วแยกไปยังไง ขอความเมตตาจากพระอาจารย์อธิบายให้ชัดเจนด้วยนะครับ

ตอบ: ธาตุทั้ง ๒ นี้เป็นส่วนประกอบของภพทั้ง ๓ ไตรภพ ต้องมีธาตุทั้ง ๒ นี้ เป็นผู้ก่อตั้งขึ้นมา เช่น ภพของมนุษย์ของสัตว์เดรัจฉานนี้ มีทั้งหมดเลย ทั้ง ๒ ธาตุ คือ ร่างกายก็ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ แล้วก็มีธาตุรู้ คือใจมาเกาะติดอยู่กับร่างกาย

ทั้งหมดนี้ก็ต้องมีที่ตั้ง ที่อยู่ของร่างกายก็คืออวกาศธาตุ หรืออากาศธาตุ แล้วแต่จะแปล แต่เราคิดว่าถ้าแปลเป็น ภาษาอังกฤษ ก็แปลว่า space เนื้อที่ ความว่าง ความว่างที่เรา เช่น ในห้องเรา นี่ นอกจากห้องนอนเราแล้ว เรายังมีส่วนที่ว่าง คืออวกาศธาตุหรืออากาศธาตุ เป็นธาตุที่ ๖ ที่ต้องมี ถ้าไม่มีแล้วเราจะไปตั้งร่างกายไว้ตรงไหน เราจะเอาร่างกายเราไปไว้ที่ตรงไหน

เหมือนท้องฟ้านี้ ท้องฟ้าเป็นที่ตั้งของเมฆ ตัวท้องฟ้าเอง ก็เป็นอวกาศธาตุ ความว่าง ก็คือในโลกละที่มีธาตุ ๔ ก็คือโลกที่เราอยู่กันนี้ ก็มีร่างกายของสัตว์เดรัจฉาน มีร่างกายของมนุษย์ แล้วก็มีต้นไม้ สิ่งต่างๆ ที่ไม่มีวิญญาณ ไม่มีธาตุรู้มาก่อน เช่น ภูเขา ลำธาร อะไรต่างๆ เหล่านี้ก็เป็นส่วนประกอบของธาตุเหมือนกัน เช่น แม่น้ำ น้ำในมหาสมุทรนี้ ก็เป็นธาตุน้ำเสียส่วนใหญ่ ภูเขานี้ก็เป็นธาตุดินซะส่วนใหญ่ แล้วบนท้องฟ้าก็มีธาตุลม มีลมพัดไปพัดมา อากาศที่เราหายใจเข้าหายใจออกนี่ก็เป็นลม ลมเข้าลมออก ธาตุลม ส่วนธาตุรู้นี้เป็นผู้ที่อยู่อีกโลกหนึ่ง เราเรียกว่าโลกทิพย์ ไม่ได้อยู่ในโลกของธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นโลกทิพย์ที่เราเรียกว่า “โลกของจิตตวิญญาน”

ในโลกของจิตตวิญญานนี้ก็จะมีธาตุรู้แต่ละดวง ที่ทั้งสูงและต่ำ ที่อยู่กับบุญหรือบาปที่ได้กระทำไว้ ธาตุรู้ที่ได้สะสมบุญก็จะอยู่ในส่วนสุคติ คือส่วนสวรรค์ชั้นต่างๆ สวรรค์ชั้นเทพ สวรรค์ชั้นพรหม แล้วก็ขึ้นไปถึงสวรรค์ของพระอริยบุคคล อริยเจ้า ส่วนธาตุรู้ที่อยู่ส่วนต่ำ ต่ำกว่ามนุษย์ ก็คืออบาย ๔ ได้แก่ เตร็จฉาน ได้แก่เปรต อสุรกาย และนรก อันนี้เป็นผลที่เกิดจากธาตุรู้ได้สร้างบาปไว้มากกว่าสร้างบุญ ธาตุรู้ก็เลยเป็นธาตุที่มีความทุกข์หุ้มห่ออยู่ คือทุคติ แต่ธาตุรู้นี้เป็นสิ่งที่จะขึ้นๆ ลงๆ เพราะว่าถึงแม้จะขึ้นสูง บุญนี้ก็วันหมดได้ ถ้าอยู่ในระดับโลกียะ คือระดับต่ำกว่าพระอริยบุคคล

ระดับของพระอริยบุคคลเราเรียกว่า “โลกุตตระ” จันจิตถ้ายังไม่ได้ขึ้นอยู่ระดับโลกุตตระนี้ยังขึ้นสูงสุดก็ได้ระดับพรหม อรูปพรหม คือผู้ที่นั่งสมาธิเข้าฌานในระดับอรุปรมาณได้ เมื่อร่างกายตายไป ธาตุรู้หรือดวงวิญญานนี้ก็จะอยู่ในระดับพรหม อรูปพรหม ถ้าได้รูปมาณก็อยู่ในระดับรูปมาณ อันนี้เป็นสวรรค์ชั้นพรหม มี ๒ ระดับ สวรรค์ชั้นระดับรูปพรหมกับอรุปรพรหม ต่ำลงมาก็ธาตุรู้ที่ได้ทำบุญ แล้วก็รักษาศีล ๕ ได้ ก็จะเป็นอยู่ในระดับของสวรรค์

ชั้นเทพ ซึ่งมีแบ่งไว้ ๖ ระดับด้วยกัน ขึ้นอยู่กับกำลังบุญที่ทำไว้มากน้อยต่างกันไป มีดาวดึงส์ มีดุสิต มีอะไรต่างๆ เหล่านี้ ต้องเปิดตำรา จำชื่อไม่ได้ มีอยู่ ๖ ระดับด้วยกัน

ต่ำลงมาจากนั้นก็ ชาติรู้ก็จะมาเกาะติดกับร่างกายของคน อย่างพวกเรานี้ก็อยู่ในภพของมนุษย์ ชาติรู้ก็มาเกาะติดกับร่างกายนี้ แต่ชาติรู้นี้ก็แยกจากร่างกาย เมื่อร่างกายนี้สิ้นสภาพลง เวลาร่างกายตายไป ชาติรู้ก็จะอยู่ไปตามอำนาจของบุญของบาปที่ตนเองได้ทำไว้ ถ้ามีบุญมากกว่าบาปก็จะเป็นสวรรค์ชั้นต่างๆ ถ้ามีบาปมากกว่าบุญก็จะอยู่ในอบาย

นี่คือเรื่องของชาติทั้ง ๖ มีแบบนี้ คิดว่าคงจะเข้าใจ ชาติดิน น้ำ ลม ไฟ นี่ก็จะมีร่างกายของเรา ร่างกายของสัตว์เดรัจฉาน แล้วก็ต้นไม้ต้นหญ้าอะไรเหล่านี้ เขาจะเป็นส่วนที่ประกอบขึ้นด้วยดิน น้ำ ลม ไฟ ชาติทั้ง ๔ แต่มีแบ่งเป็น ๒ ส่วน ส่วนที่มีชาติรู้เกาะติดอยู่ด้วย คือมีวิญญาณ กับส่วนที่ไม่มีชาติรู้เกาะติดอยู่ เช่น ต้นไม้ ต้นหญ้า ภูเขา แม่น้ำ อะไรต่างๆ เหล่านี้ไม่มีวิญญาณ ส่วนที่มีวิญญาณก็พวก ร่างกายของมนุษย์เรา แล้วก็ร่างกายของสัตว์เดรัจฉาน

ชนิดต่างๆ ที่มีทวารทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ถึงจะมีธาตุรู้มาเกาะติด มีวิญญาณ เช่น สิ่งที่มีชีวิตบางอย่าง เช่น พวกไวรัสที่ไม่มีตาหูจมูกลิ้นกาย ก็ไม่ถือว่ามิวิญญาณเกาะติด พอจะเข้าใจไหม

แล้วธาตุทั้ง ๖ นี่มันไม่มีวันสูญสลาย เพียงแต่จะมีการเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เมื่อมีการผันแปรไป มีพลังต่างๆ ที่มาทำให้มันมาเจอกันเข้า มันก็กลายเป็นต้นไม้บ้าง กลายเป็นร่างกายของมนุษย์บ้าง แล้วเดี๋ยวมันก็หมดพลัง มันก็แยกกันออก ร่างกายก็ตายไป ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่มารวมกันเป็นร่างกายก็แยกกลับคืนสู่ธาตุของเขาไป น้ำก็กลับคืนสู่น้ำ ลมก็กลับคืนสู่ลม ไฟก็กลับคืนสู่ไฟ ดินก็กลับคืนสู่ดิน แล้วเดี๋ยวก็มารวมกันใหม่ เป็นร่างกายอันใหม่ ส่วนธาตุรู้ก็วนไปเวียนมา พอธาตุรู้อยู่ในสภาพที่อยู่เป็นกลาง คือ บุญก็ไม่มากกว่าบาป บาปก็ไม่มากกว่าบุญ ช่วงนั้นธาตุรู้ก็จะมีโอกาสมาเกาะติดกับธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ คือร่างกายของมนุษย์ นี่คือลักษณะของสิ่งต่างๆ

โบราณนี้เขารู้มากกว่าพวกนักวิทยาศาสตร์สมัยปัจจุบันซะอีก เขารู้แค่นี้ เขารู้ธาตุ ๖ ตอบคำถามได้หมด

ครบถ้วนบริบูรณ์เลย ทั้งโลกทิพย์ ทั้งโลกธาตุ โลกที่มีดิน น้ำ ลม ไฟ ประกอบ ดวงอาทิตย์นี่ก็เป็นธาตุไฟล้วนๆ ดวงจันทร์นี่ก็มีแต่ธาตุดินล้วนๆ ไม่มีน้ำ ไม่มีอากาศ อันนี้ก็เป็นเรื่องของจักรวาลเลยก็ได้ ทั้งจักรวาลนี้ก็ประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้ง ๔ แล้วก็ตั้งอยู่บนอวกาศธาตุ ในอวกาศนี้เรามีดวงดาวต่างๆ อยู่ในอวกาศ อวกาศคือธาตุอวกาศ คือธาตุที่ ๖ ไม่ทราบว่าจะพอจะเข้าใจไหม

ถาม: เหมือนในหนัง Marvel เลยครับ ฝรั่งเขาก็รู้นะครับ เขาก็รู้จักพวกนี้

ตอบ: แต่ตัวเดียวที่เขาไม่รู้คือธาตุรู้ เขาเข้าไม่ถึงตัวธาตุรู้ ถ้าเขาเข้าถึงตัวธาตุรู้ได้ เขาก็เป็นพระพุทธเจ้าได้

ถาม: ขอบคุณพระอาจารย์ครับ พอตีมีคำถามของเพื่อนคนหนึ่งเข้ามา ถามเป๊าะเลยครับ พระอาจารย์ครับ บอกว่า อากาศธาตุนี้เป็นช่องว่างที่ธาตุต่างๆ เคลื่อนที่ผ่านใช้ไหมครับ แล้วธาตุรู้เกี่ยวกับอากาศธาตุด้วยไหมครับ กราบขอบพระคุณครับ

ตอบ: ไม่ ธาตุรู้อยู่อีกมิติหนึ่ง เราเรียกว่า “โลกทิพย์” ธาตุรู้นี้ มิติธาตุรู้นี้อยู่ในช่วงที่ร่างกายนอนหลับ ช่วงนั้น ธาตุรู้ก็จะถอนออกจากร่างกายชั่วคราว แล้วก็อยู่ในโลกทิพย์ โลกทิพย์ก็เป็นโลกของความฝันนี่เอง โลกของความฝัน ฝันดีหรือฝันร้าย ฝันดีก็เรียกว่าสวรรค์ชั้นต่างๆ ฝันร้ายก็เรียกว่าอบาย ถ้าไม่ฝันเลยก็อยู่ในสภาพของฌานเป็นจิตที่นิ่งสงบ อยู่ในฌานก็อยู่บนสวรรค์ชั้นพรหม รูปฌาน อรูปฌาน แล้วเหนือกว่านั้นก็มีชั้นของพระอริยบุคคล คือโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี และพระอรหันต์ ชั้นเหล่านี้ต้องขึ้นด้วยปัญญา คือต้องเป็นผู้ที่เห็นอริยสัจ ๔ แล้วสามารถตัดสังโยชน์ ที่เป็นเครื่องดึงดูดใจให้ติดอยู่กับไตรภพทั้ง ๓ ได้ ก็จะหลุดออกจากไตรภพไป ไปอยู่ในภพที่เรียกว่า “โลกุตตรภพ” ภพของพระอริยะ โลกุตตระสูงสุดก็คือนิพพาน สูงสุด

ถาม: พระอาจารย์ครับ จันธาตุทั้ง ๖ นี่จริง ๆ ก็เป็นอนัตตา

ตอบ: ใช่ “สัพเพ ธัมมา” แล้วก็ป็นธรรมะไม่เป็นสังขาร คือถ้าเขาไม่มารวมตัว เขาไม่เป็นสังขาร น้ำก็เป็นน้ำของเขา ดินก็เป็นดินของเขา แต่พอมารวมตัวกันเราก็เรียกว่าเป็น

สังขาร สิ่งใดที่มีการผสมปรุงแต่งนี้ก็เรียกว่าสังขาร เช่น ร่างกายนี้เราเรียกว่าสังขาร “สัพเพ สังขารา อนิจจา” สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง แต่พอมาถึงอนัตตา นี่ท่านรวม ทั้งสังขารและสิ่งที่ไม่ใช่เป็นสังขาร คือธรรม ท่านเลย เรียกว่าธรรม “สัพเพ ธัมมา อนัตตา” คำว่า “ธรรม” นี้ ก็หมายถึงสิ่งที่เป็นสังขารและไม่เป็นสังขาร

ถาม: ครับผม แต่ธาตุทั้ง ๖ นี่ก็ถือว่าไม่เป็น ไม่เข้าข่ายของ อนิจจัง ใช่ไหมครับพระอาจารย์

ตอบ: คือตัวเขาเองเขาไม่มีวันสูญสลาย แต่เขาอาจจะไป รวมกับธาตุอื่นได้ แล้วเขากลายเป็นอาการต่างๆ เช่น ร่างกายนี้ พอธาตุ ๔ มารวมกันก็มีอาการ ๓๒ มีผม มีขน มีเล็บ มีฟัน เหมือนกับเอาธาตุ ๔ เข้าโรงงานประกอบ รถยนต์ ก็จะมีรถยนต์ชนิดต่างๆ ออกมา รถยนต์ฮอนด้า รถยนต์ซูซูกิ รถยนต์โตโยต้า แต่ก็ต้องมีวัตถุดิบที่มาสร้าง รถยนต์ ใช่ไหม ร่างกายชนิดต่างๆ ของพวกเราก็อาศัย วัตถุดิบ คือธาตุ ๔ นี้มารวมกัน

แล้วก็มีโรงงานอีกชนิดหนึ่งที่ผลิตธาตุ ๔ ที่ไม่มี วิญญาณมาเกาะ ก็คือต้นไม้ อันนี้ก็เป็นสังขารเหมือนกัน

แต่เป็นสังขารที่ไม่มีวิญญูญาณ ไม่มีธาตุรู้มาเกาะ แต่ก็
เป็นสังขารที่เป็นอนิจจัง แบบร่างกาย ร่างกายก็เป็นอนิจจา
ไม่เที่ยง เดี่ยวก็ต้องสิ้นสุดลง แล้วดิน น้ำ ลม ไฟ
ที่มารวมตัวกันก็จะแยกออกจากกัน ต้นไม้ ต้นหญ้าก็
เหมือนกัน พอต้นไม้ต้นหญ้าตายไป ธาตุทั้ง ๔ ที่มารวมตัว
ให้เป็นต้นไม้ก็จะแยกออกจากกันไป







Q&A

๒๘. “ปลีกวิเวก” ต้องอย่างไร?

สนทนาปัญหารธรรม วันที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๔

ถาม: วันนี้หัวข้อธรรมที่ผมขอโอกาสพระอาจารย์เมตตาแสดง ก็คือเรื่องการปลีกวิเวกครับ เพราะว่าพระอาจารย์เคยแสดงเรื่องสัลเลขธรรมไปครั้งหนึ่ง แล้วก็เห็นว่าเป็นธรรมะที่ต้องเอาไปปฏิบัตินะครับ วันนี้ผมสนใจ ขอความเมตตาพระอาจารย์สอนว่าปลีกวิเวกคืออะไร แล้วก็ทำอย่างไรครับ พระอาจารย์ครับ ขอความเมตตาครับ

ตอบ: ตามหลักธรรม พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่ากายวิเวก จิตวิเวก วิเวกก็คือความสงบสงัด ก่อนที่จิตเราจะสงบสงัด เข้าในสมาธิได้ กายต้องสงบสงัดก่อน คือกายต้องอยู่ในสถานที่ที่ห่างไกลจากแสงสีเสียงต่างๆ ห่างไกลจาก

เหตุการณ์ต่างๆ เพราะถ้าอยู่ท่ามกลางเหตุการณ์เหล่านี้
ใจก็จะวุ่นวายไปกับเหตุการณ์ต่างๆ วุ่นวายไปกับแสงสี
เสียงนั่นเอง ถ้าไปนั่งสมาธิตอนที่เขาเคັดตาวนกัน คงจะ
พุทโธไม่ได้ เขาก็จะมีแต่นับถอยหลังกัน

ฉันต้องไปอยู่ในที่ที่สงบสงัดจากรูปเสียงกลิ่นรส
โณฏฐัพพะชนิดต่างๆ ถึงแม้ว่าจะถือศีล ๘ คือ สำรวมตา
หูจมูกลิ้นกาย ไม่ให้ไปสัมผัสกับรูปเสียงกลิ่นรสแล้ว
แต่ถ้าไปอยู่ในสถานที่ที่มันอีกทีก็ครึกโครมด้วยรูปเสียง
กลิ่นรสต่างๆ โอกาสที่จะทำให้เข้าสู่ความสงบนี้ย่อมเป็น
ไปได้ยาก ฉะนั้น ผู้ที่ต้องการเข้าสู่ความสงบของจิตใจคือ
สมาธิ จำเป็นที่จะต้องไปอยู่ในสถานที่ที่ห่างไกลจากรูป
เสียงกลิ่นรสโณฏฐัพพะ เราเรียกว่า “สถานที่ปลีกวิเวก”
เช่น ในสมัยพระพุทธกาล ท่านก็สอนให้พระไปปลีกวิเวก
ตามป่าตามเขา หรือไปตามป่าช้า เพราะเป็นสถานที่
ที่ไม่มีใครไปกัน ไม่มีใครไปจัดงานปาร์ตี้ ไปส่งเสียงดัง
ไปทำอะไรให้เกิดความรบกวนทางด้านจิตใจนั่นเอง ฉันต้อง
ไปปลีกวิเวก ต้องไปอยู่คนเดียว เพราะการทำให้สงบนี้
เราต้องการที่จะดึงใจออกจากรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ ถึงจะ
เข้าสู่ความสงบได้

นอกจากการไปปลีกวิเวกแล้ว พระพุทธเจ้ายังทรงสอนว่าต้องรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารด้วย เพราะการบริโภคอาหารมากเกินไป ก็จะทำให้เกิดความเกียจคร้าน เกิดความง่วงเหงาหาวนอน แล้วก็ทรงสอนอีกอย่างหนึ่งก็คือให้หมั่นเจริญสติอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่นั้นจนหลับ

การที่จะฝึกสติได้อย่างมีประสิทธิภาพนี้ ก็ต้องไปอยู่คนเดียวก่อน ไปอยู่ที่ที่ไม่มีอะไรมาดึงใจให้ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ถ้าเราไปทำงานเราก็ต้องใช้ความคิดไปกับการทำงาน การที่จะมาควบคุมจิตให้คิดย่อมเป็นไปได้ นั่นจึงต้องไปปลีกวิเวก ไม่มีงานทำ นอกจากงานการเจริญสติ คือคอยควบคุมจิตไม่ให้คิดปรุงแต่งไปถึงเรื่องราวต่างๆ ถ้าเราอยู่คนเดียวในที่สงบ ที่ห่างไกลจากแสงสีเสียง มันก็ไม่มีอะไรดึงใจ นอกจากตัวเองจะไปคิดถึงเขาเอง

แล้วสิ่งที่จะหยุดใจให้ไม่ไปคิดถึงสิ่งเหล่านี้ได้ ก็คือการฝึกสติเรียกว่า “การเจริญกัมมัฏฐาน” อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น พุทธานุสสติ เป็นกัมมัฏฐานอย่างหนึ่ง หรือกายคตาสติ ดูร่างกาย ฝ้าดูการเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย เพื่อจะ

ผูกจิตไว้ไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ นั้นเอง ถ้าเราสามารถอยู่กับคำบริกรรมพุทโธๆ ได้ หรือเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายในทุกอิริยาบถได้ การเฝ้าดู การบริกรรมพุทโธนี้ก็จะยับยั้งจิตไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ได้

แล้วพอเรามีกำลังของสติที่สามารถดึงจิตให้อยู่กับความว่างได้ ความสงบได้ ความไม่คิดปรุงแต่งได้ เวลานั่งสมาธิก็จะเข้าสู่สมาธิได้ง่าย เวลานั่งสมาธิถ้าเราใช้พุทโธเราก็จะใช้พุทโธต่อก็ได้ ถ้าเราใช้การดูร่างกาย เราก็มาดูลมหายใจแทน เพราะเวลานั่งนี้ ถ้าร่างกายไม่เคลื่อนไหว ไม่มีการกระทำอะไร ก็ดูลมหายใจที่ปลายจมูกแทน หรือที่หน้าท้องแทน แล้วแต่จะถนัด บางท่านถนัดดูหน้าท้องที่เรียกว่ายุบหนอพองหนอ หายใจเข้าท้องก็พอง หายใจออกท้องก็ยุบ

อันนี้ก็อานาปานสติที่ท้อง บางท่านถนัดดูที่ปลายจมูก ก็ดูตรงลมสัมผัสเข้าออกตรงปลายจมูก ลมเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า ลมออกก็รู้ว่าหายใจออก ให้รู้เฉยๆ ไป ไม่ให้คิดปรุงแต่ง เหมือนกับก่อนที่มานั่ง ก็ให้ดูร่างกายเฉยๆ ไป ดูว่าร่างกายกำลังเคลื่อนไหว กำลังทำอะไร ก็ดูไป ไม่ให้ไป

คิดถึงเรื่องราวต่างๆ เวลานั้นก็เช่นเดียวกัน ไม่ให้ไปคิดถึง
เรื่องราวต่างๆ เมื่อไม่มีอะไรมาคอยรบกวนใจ ไม่มีแสง
สีเสียง ไม่มีกลิ่นมีรสต่างๆ มาคอยดึงใจ ใจก็จะสามารถ
เข้าสู่ความสงบได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว

ถ้าหมั่นฝึกสติทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นจนหลับ จึงจำเป็นต้อง
มีปัจจัยอื่นๆ นอกจากการปลีกวิเวกแล้ว ปลีกวิเวกเพื่อที่
จะได้ไปเจริญสติต่อเนื่อง แล้วก็ไม่รับประทานอาหารมาก
จนเกินไป เพราะจะทำให้เกิดอาการง่วงเหงาหาวนอน
เกิดความเกียจคร้านขึ้นมา ถึงแม้จะไปอยู่ที่สงบสงัด แต่ถ้า
ไปรับประทานอาหารมากๆ ก็จะไปหลับไปนอนแทน ไม่ได้
ไปปฏิบัติ ไม่ได้ไปเดินจงกรม นั่งสมาธิ ดังนั้น นี่ก็คือปัจจัย
ที่จะส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิให้จิตเข้าสู่สมาธิได้อย่าง
ง่ายดายและรวดเร็ว

ถาม: แล้วเวลาไปปลีกวิเวกจริงๆ นี่ มันมีอะไรน่ากลัว
ไหมครับ พระอาจารย์

ตอบ: ก็ถ้าเราไปอยู่ในป่า มันก็ต้องมีสัตว์ร้ายชนิดต่างๆ
มีงูมีอะไร แล้วแต่ชนิดของป่าที่จะเข้าไปอยู่ว่าเป็นป่าลึก

หรือป่าไม่ลึก ยิ่งป่าลึกเท่าไรก็ยังมีสัตว์อันตรายเพิ่มมากขึ้น เช่น สิ่งสาธัตว์อะไรต่างๆ เหล่านี้ เสือ สิงห์ กระทิง แรด หมูป่า อะไรต่างๆ แต่บางท่านก็ต้องการที่จะใช้ความน่ากลัวนี้เป็นตัวที่คอยบังคับให้ใจเจริญสติ เพราะถ้าเราปล่อยใจให้ไปคิดถึงสัตว์ต่างๆ มันจะเกิดความกลัวจนกระทั่งจะไม่สามารถทนอยู่ในสถานที่เหล่านั้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเกิดได้ยินเสียงคำรามของสัตว์ ถึงแม้จะอยู่ห่างไกลพอได้ยินแล้วใจจะสั่นขึ้นมาทันที ถ้าไม่มีสติ พอใจสั่นก็ต้องรีบปลุกสติขึ้นมา พุทโธๆ เพื่อที่จะได้ไม่ไปคิดถึงเสียงที่น่ากลัวนั้น มันก็เลยเป็นการบังคับให้เจริญสติ

ปกติถ้าอยู่ในที่ปลอดภัยนี้ จะไม่มีความจำเป็นที่จะต้องระลึกถึงพุทโธๆ แต่พอไปอยู่ในที่หวาดกลัวนี้ พอใจเริ่มสั่นขึ้นมา ถ้าต้องการที่จะอยู่ต่อไปเพื่อปฏิบัติเพื่อระงับความสั่น ต้องหมั่นท่องพุทโธๆ ถ้าจิตอยู่กับพุทโธ ไม่ไปคิดถึงเสียงที่น่ากลัวนั้น เดี่ยวอาการสั่นก็จะหายไป จิตก็สงบเข้ามาเป็นปกติได้ อันนี้คือประโยชน์ของการที่ไปอยู่ในสถานที่ที่น่ากลัวด้วย เปลี่ยด้วยถ้าเปลี่ยอย่างเดียวยังไม่น่ากลัว ก็ยังอาจจะไม่มีอะไรมากระตุ้นให้เจริญสติ แต่ถ้าไปอยู่ในที่ที่คิดว่ามีสิ่งที่น่ากลัว

ก็จะทำให้เกิดความกลัว เกิดความใจสั่นขึ้นมา ก็ต้องบังคับ
ต้องแก้ด้วยการเจริญสติ ด้วยการบริกรรมพุทโธ

แต่ถ้าอยู่ในขั้นปัญญา ก็อย่างมากสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้
ก็คือร่างกายถูกทำร้ายจากสิ่งสาราสัตว์ต่างๆ แล้วถ้าเรา
พิจารณาความจริงของร่างกายเรา ก็จะมีรูปร่างกายนี้มัน
ไม่เที่ยง มันจะต้องตายในวันใดวันหนึ่ง แล้วมันก็ไม่ใช่ว่าตัวเรา
ของเรา อนัตตา ก็อาจจะใช้ความจริงอันนี้มาสอนใจให้
ปล่อยวาง ไม่ให้ไปหลงคิดว่าร่างกายเป็นตัวเรา ไม่ให้ไป
คิดว่าร่างกายนี้จะอยู่ไปตลอด ร่างกายนี้จะต้องมีวันสิ้นสุด
ลงในวันใดวันหนึ่ง ถ้าจะต้องสิ้นสุดวันนี้ก็ปล่อยให้มัน
เกิดขึ้น ถ้าไม่อยากจะทุกข์ เพราะถ้าไม่ยอมตายแล้วมันจะ
ทุกข์ทรมาน แต่ถ้ายอมตายแล้ว จิตจะรวมเข้าสู่ความสงบ
แล้วก็จะไม่ทุกข์กับความตายของร่างกายอีกต่อไป อันนี้ก็
จะได้ทางปัญญา

แล้วแต่ความสามารถของผู้ปฏิบัติว่า จะสามารถใช้
ธรรมระดับไหน ถ้ายังพิจารณาทางปัญญาไม่ได้ ก็อาศัย
การเจริญสติ เช่น คำบริกรรมพุทโธพุทโธไปก่อน เพื่อระงับ
ความคิดปรุงแต่งถึงสิ่งที่น่ากลัว พอจิตไม่คิดถึงสิ่งที่

น่ากลัวแล้ว ความกลัวก็จะหายไป นี่คือประโยชน์ที่จะได้รับจากการไปอยู่ที่วิเวก ที่น่ากลัว มันจะมีการกระตุ้นให้เราต้องปฏิบัติ

ถ้าเราอยู่ที่สงบ ที่ปลอดภัย อยู่ที่บ้าน เราก็จะไม่ค่อยมีอะไรมากระตุ้นให้เราต้องปฏิบัติ แล้วนอกจากไม่มีอะไรกระตุ้นแล้ว ยังมีอะไรที่จะมาคอยทำให้เราไม่ปฏิบัติกัน เช่น มีเสียงบ้าง มีกลิ่นบ้าง เช่น เราไม่กินข้าวเย็น พอตอนเย็นเขารับประทานอาหาร ทำกับข้าว กลิ่นอาหารโชยขึ้นมา มันก็ทำให้เกิดความหิว ความอยากรับประทานอาหารขึ้นมาได้ มันก็จะทำให้ไม่มีสมาธิในการที่จะนั่งสมาธิกัน นี่คือประโยชน์

พระปฏิบัติทุกรูปต้องไปปลีกวิเวกกัน พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พระนี่ถือข้ออุตงควัตร คืออยู่ป่าเป็นวัตร ไม่อยู่ตามบ้านตามเรือน ให้ไปอยู่ตามวัดป่าวัดเขา เรียกว่า “อยู่ป่าเป็นวัตร” แล้วนอกจากอยู่ป่าแล้ว บางที่แทนที่จะอยู่กุฏิให้ออกมาทางกลดอยู่ตามร่มไม้ อยู่ในกุฏิมันยังปลอดภัย ยังไม่มีความรู้สึกหวาดกลัว เพราะมันมีอะไรที่ปกปิดมิดชิด แต่พอออกมาทางกลดอยู่ใต้ต้นไม้เนี่ย มันไม่รู้แล้วรอบตัวเราเนี่ย มันไม่มีอะไรกันแล้ว อะไรจะเข้า

มาทำร้ายร่างกายเรานี้ สามารถเข้ามาทำร้ายได้ทุกเวลา เวลานั้นมันจะทำให้มีสติตื่นตัว ให้มีความระมัดระวัง แล้วก็ให้คอยควบคุมไม่ให้ไปคิดถึงความหวาดกลัวต่างๆ มันก็เลยมีอะไร เหตุการณ์มาบังคับให้เจริญสติ ให้เจริญปัญญา

นี่ผู้ที่ไปปฏิบัติตามป่าตามเขา นี่ถึงมักจะบรรลุมรรค ผลนิพพานกัน ดังในสติปัฏฐาน ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง ให้พระภิกษุ สติปัฏฐานสูตรนี้ทรงแสดงให้กับพระภิกษุว่า ถ้าปฏิบัติตามที่ทรงสอนได้ คือปลีกวิเวก เจริญสติ นั่งสมาธิ เจริญปัญญาได้ จะบรรลุมรรคได้ภายใน ถ้าไม่ ๗ วัน ก็ ๗ เดือน ถ้าไม่ ๗ เดือน ก็ ๗ ปี นี่คือประโยชน์ของการ ไปปลีกวิเวกตามป่าตามเขา หรือตามป่าช้า ที่มีสิ่งที่น่า หวาดเสียวหวาดกลัว มาคอยกระตุ้น มาคอยไปกระตุ้นจิต ให้สร้างธรรมขึ้นมาต่อสู้กับความทุกข์ ที่เกิดขึ้นจากความ กลัวนี้

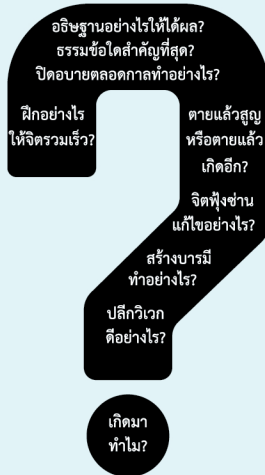
ถาม: ความกลัวนี้กลายเป็นคุณประโยชน์ไป ใช่ไหมครับ
พระอาจารย์

ตอบ: สถานที่กระตุ้นความกลัวแหละเป็นประโยชน์ แต่ความกลัวนี้ไม่เป็นประโยชน์ ความกลัวนี้เป็นโทษที่

เราต้องกำจัด แต่เราต้องไปหาสถานที่ที่มันน่ากลัว เพื่อที่จะมากระตุ้นให้เกิดความกลัวขึ้นมา เพราะถ้าเราอยู่ในสถานที่ที่ปลอดภัยนี้ มันไม่มีความกลัวเกิดขึ้นมา ก็ไม่มีทุกข์เกิดขึ้น เมื่อไม่มีทุกข์ก็เหมือนไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บก็ไม่ต้องไปหาหมอ ไม่ต้องไปหาพยาบาลไปหาพยาบาล แต่พอมีโรคภัยไข้เจ็บขึ้นมา ก็ต้องวิ่งหาหมอ วิ่งหาพยาบาลกันไปหมด

ฉันใดใจถ้าไม่ทุกข์ก็จะไม่หาธรรมกัน พอใจทุกข์แล้ว ก็ต้องหาธรรมซึ่งเป็นเหมือนยา เป็นธรรมโอสธ เป็นยารักษา โรคความทุกข์ใจ ก็ต้องวิ่งเข้าหาสติ วิ่งเข้าหาปัญญา กัน นี่เป็นเหตุที่มากระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติ ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ มันจะไม่มีอะไรมากระตุ้น ก็จะอยู่อย่างสบาย เพลิดเพลินไป ปฏิบัติไปแบบสบายๆ นี่ ซึ่งไม่ได้ผลมากมายอะไรนัก สติก็ไม่ค่อยต่อเนื่อง ไม่ค่อยมีกำลัง และอาจจะนั่งไม่ได้นาน นั่งได้เดี๋ยวเดียวก็เลิกแล้ว เพราะอยากจะหาความสุขจาก ไปหลับไปนอน หรือถ้าอยู่ใกล้ของกิน ก็อยากจะไปหาอะไร มาดื่มมารับประทานต่อ





Q
&
A

พระพุทธเจ้านี้ทรงเป็นบุคคลที่แสนฉลาด
ที่ไม่มีใครเหมือน เป็นหนึ่งเดียวเท่านั้นเอง
ที่ใช้ปัญญาของท่านวิเคราะห์จนเห็นชัดว่า
ปัญหาทั้งหลายนี้ต้องแก้ที่ต้นเหตุ
ต้นเหตุก็คือการมาเกิด

พระสุริย อภิปิ