



วัฒนธรรม เล่ม ๓

โดย ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
วัดญาณสังวรารามฯ จังหวัดชลบุรี

Q&A



วิสัยทัศน์ เล่ม ๓



สนทนาปัญหาธรรม

โดย ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
วัดญาณสังวรารามฯ จังหวัดชลบุรี

วิชันาธรรม เล่ม ๓

โดย ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ISBN : ๙๗๘-๖๑๖-๕๙๔-๗๐๗-๗

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ธันวาคม ๒๕๖๕

จำนวน : ๒,๕๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย : คณะศิษยานุศิษย์

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ห้ามจำหน่าย

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

พระสุชาติ อภิชาโต.

วิชันาธรรม เล่ม ๓.-- ชลบุรี : วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร, ๒๕๖๕.
๑๖๘ หน้า.

๑. พุทธศาสนา--คำถามและคำตอบ. I. ชื่อเรื่อง.

๒๕๔.๓๐๗๖

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๕๙๔-๗๐๗-๗

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรณจุณธ์และการพิมพ์ จำกัด

Tel. ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๒ Fax. ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘

E-mail: silpasiamprinting@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



สารบัญ

๑. พิจารณาอาการ ๓๒ อย่างไร	๐๗
๒. อานาปานสติ	๑๙
๓. อุเบกขา	๒๙
๔. มรณานุสติกรรมฐาน	๓๙
๕. พุทธานุสติกรรมฐาน	๕๑
๖. อสุภกรรมฐาน	๖๑
๗. นิรณ ๕ ธรรมกัณฑ์คุณธรรม	๗๓

๘. มัคน้อย สันโดษ	๘๙
๙. วิริยะ ความเพียรที่ถูกต้อง	๙๙
๑๐. สัมมาทิฐิ เห็นอย่างไรจึงถูกต้อง	๑๐๙
๑๑. กิจในอริยสัจ ๔	๑๑๗
๑๒. ไตรลักษณ์	๑๓๑
๑๓. ๑๐ วิธี มีความสุข	๑๔๓



รายการสนทนารธรรมกับท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต
โดย Dr.V (นายแพทย์วีระพันธ์ สุวรรณนามัย)

๑. พิจารณาอาการ ๓๒ อย่างไร

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๒ มกราคม ๒๕๖๕

ถาม: การพิจารณาอาการ ๓๒ เคยได้ยืນมาว่าจะพิจารณาอย่างไร ก็เลยคิดคำถามว่า ถ้าเราจะพิจารณาเรื่องอาการ ๓๒ นี้ เราจะต้องทำอย่างไร

ตอบ: การพิจารณาอาการ ๓๒ นี้ มี ๒ ระดับด้วยกัน พิจารณาเพื่อเป็นการเจริญสติ คือ ธรรมดาถ้าเราปล่อยใจให้ไม่มีอะไรทำ มันก็จะคิดเรื่อยเปื่อย แล้วก็มักจะคิดไปทางความโลภโกรธหลง ถ้าเราบางทีใช้คำบริกรรมพุทโธ พุทโธ แล้วมันรู้สึกว่ามันไม่หยุด เพราะมันมีแค่คำเดียว ก็เลยให้ลองเข้ามาหาอาการ ๓๒ ดู ท่องชื่อของอาการ ๓๒ นี้ เป็นเหมือนการสวดมนต์ ถ้าใช้ภาษาบาลีก็เป็นการ

สวมนต์ เกศาคือผมทั้งหลาย โลมาคือชนทั้งหลาย นขา
คือเล็บทั้งหลาย ทันตาคือฟันทั้งหลาย ตโจคือหนัง มังสา
คือเนื้อ

ถ้าท่องไปให้ครบ ๓๒ อากาธ อันนี้ก็เหมือนกัน
การผูกใจไม่ให้ไปคิดเรื่องราวต่างๆ ให้ใจมีสติตั้งมั่นอยู่กับ
เรื่องของการสวดหรือท่องชื่อของอากาธ ๓๒ อันนี้ก็เป็
นลักษณะของการฝึกสติแทนพุทโธได้ กายคตาสติ เรียกว่า
กายคตาสติ การใช้ร่างกายนี้เป็นที่ตั้งของสติหรือที่เจริญ
ของสติ อันนี้เป็นแบบหนึ่ง ที่อีกแบบหนึ่งคือการพิจารณา
ให้เกิดปัญญา ให้เห็นความเป็นจริงของร่างกายที่เรามอง
ไม่เห็นอย่างทั่วถึง ปกติเราจะเห็นร่างกายเพียงแค่ ๕ อากาธ
ภายนอก คือเห็นผม เห็นขน เห็นเล็บ เห็นฟัน เห็นหนัง
เท่านั้นเอง แล้วเราก็ไปหลงใหลกับรูปร่างหน้าตาของ
อากาธ ๓๒ เหล่านี้ ทำให้เกิดกามารมณ์ขึ้นมา

ที่เราเกิดกามารมณ์เพราะเราไปนึกถึงภาพของบุคคล
ที่เราเห็นว่าสวยงามหรือหล่อเหลา แล้วทำให้เราเกิดมี
ความอยากจะเสพกามกับเขา คือถ้าเราเป็นนักบวช เป็นผู้
ต้องการหลุดพ้นจากการอยู่ใต้พฤติกรรมและอิทธิพล

ของกาม เพราะถ้าเวลาเกิดกามแล้วมันจะทำให้จิตใจเรา
คลุ้มคลั่ง เห็นไหมคนที่บ้ากามมักจะไปทำอะไรที่อาจจะ
เกิดความเสียหายให้ทั้งกับตนเองและกับผู้อื่น ถ้าเรา
อยากจะกำจัดปัญหาตัวนี้ คือกามารมณ์หรือกามราคะนี้
เราก็ต้องดูส่วนที่ไม่สวยงามของร่างกาย ส่วนที่ไม่สวยงาม
ของร่างกายก็คือส่วนที่ซ่อนอยู่ใต้ผิวหนังนี้เอง

นอกจากการพิจารณาผมขนเล็บฟันหนังแล้ว เราก็
ต้องไปต่อจากหนังก็เข้าไปเนื้อ จากเนื้อก็เข้าไปเอ็น
ไปกระดูกเอ็นรัดกระดูก โครงกระดูก แล้วก็อวัยวะน้อยใหญ่
เช่น ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไข้ใหญ่ ไข้เล็ก อาหารใหม่
อาหารเก่า เยื่อสมอง ศีรษะ อันนี้เป็นอาการต่างๆ ที่ถ้า
ดูแล้วจะเกิดความรู้สึกไม่สวยไม่งาม บางครั้งถึงกับเรียกว่า
น่าเกลียดน่ากลัวก็ได้ ความจริงแล้วไม่เห็นภาพเหล่านี้
ปรากฏแต่ในโซเซียลมีเดีย ไม่มีใครเอาภาพเหล่านี้มาโพสต์
มีแต่โพสต์แต่ภาพสวยๆ งามๆ หน้าตาทรงเฝ้าทรงผม
หรืออะไรต่างๆ เหล่านี้ ที่เป็นการกระตุ้นกามารมณ์
ซึ่งบุคคลที่อยู่ภายใต้อำนาจของกามารมณ์นี้ก็จะอยากจะ
ชอบให้มันกระตุ้นขึ้นมา

เพราะเวลาเกิดกามารมณ์แล้วได้เสพกาม มันเกิด
มีความรู้สึกรู้ว่าเป็นสุข เพียงแต่ไม่เห็นโทษของกามารมณ์
เวลาที่เกิดแล้วไม่ได้เสพนี้ มันจะทำให้คลุ้มคลั่งได้ ทำให้
เศร้า ทำให้เหงา ทำให้หุดหู่ได้ อันนี้ไม่เห็นโทษ เห็นแต่
คุณ เห็นแต่ตอนที่ได้เสพ ทางนักบวชทางพระพุทธเจ้าท่าน
ทรงเห็นว่ากามารมณ์นี้มันเป็นโทษ มันเป็นทุกข์ เพราะ
เวลาที่ไม่ได้เสพแล้วเป็นทุกข์ เพราะว่ามันจะทำให้เรากลับ
มาเกิดมาเสพกามอยู่เรื่อยๆ กลับมาเกิดในกามภพ เพราะ
เมื่อเราติดมันแล้ว เราก็จะต้องกลับมาหามันอยู่เรื่อยๆ

ผู้ที่ต้องการจะออกจากกามภพนี้ ออกจากการมา
ติดการเวียนว่ายตายเกิดในภพของกาม ภพของมนุษย์
และเทวดา ก็จำเป็นจะต้องดูส่วนที่ไม่สวยงามของร่างกาย
คืออาการ ๓๒ ตั้งแต่อาการ ๖ เข้าไป อาการ ๕ นี้อยู่ภายนอก
เราเห็นกันอยู่ประจำ แต่เราไม่เห็นอาการภายใน เราก็
เลยต้องศึกษากัน พิจารณาคุณภาพของอาการเหล่านี้ว่า
เป็นอย่างไร ทีนี้บางทีเราก็ต้องอาศัยหนังสือหรือภาพที่
ผู้ที่เขาได้ทำการศึกษามา เช่น หนังสือ anatomy ที่นักศึกษา
แพทย์ศึกษากัน ก็อาจจะมีภาพวาดเกี่ยวกับระบบของ

ร่างกายต่างๆ ระบบทางเดินอาหาร ระบบอะไรเหล่านี้ มันก็จะทำให้เห็นอวัยวะที่มีอยู่ภายใน

อันนี้ก็ดูภาพวาดไปแล้วก็ศึกษาไป อ้อ หัวใจเป็น อย่างนี้ ปอดเป็นอย่างนี้ ตับเป็นอย่างนี้ ลำไส้เป็นอย่างนี้ไป พอเราเห็นสภาพเป็นอย่างนี้แล้ว รับประกันได้ว่ากามารมณ์ ไม่เกิด เวลาหมอไปชำแหละศพนี้ กามารมณ์ไม่เกิดถ้าดู เข้าไปภายใน ตอนต้นเราก็อาจจะอาศัยการดูภาพจาก หนังสือจากสื่อต่างๆ และถ้าเราคิดว่ามันยังไม่ถึงใจ อยากจะเห็นของจริง เราก็ไปดูเวลาที่มีการชันสูตรศพตาม โรงพยาบาลตำรวจหรือตามโรงพยาบาล ที่มีนักศึกษา นักเรียนแพทย์ศึกษาอยู่ ซึ่งเขาจะมีช่วงที่มีการผ่าศพ ออกมา เพื่อจะได้ศึกษาให้ดูเห็นอาการต่างๆ ที่อยู่ภายใต้ ผิวหนัง

นักปฏิบัติบางทีก็ไปดูกัน ไปดูร่างเห็นของจริง แล้วมัน จะได้ทำให้เกิดความสดสังเวชขึ้นมา เกิดความเบื่อหน่าย ขึ้นมาในเรื่องของความรักความใคร่ในร่างกายของคนได้ แต่ไปดูวันเดียวมันก็ลืมได้ เมื่อดูแล้วก็ต้องกลับมาหมั่น ระลึกถึงอยู่เรื่อยๆ พิจารณาอยู่เรื่อยๆ เขาเรียกว่า “โยนิโส-

มนสิการ” คือเอาภาพที่เราไปเห็นมาด้วยกับตาเรานี้มานึก
อยู่เรื่อยๆ พิจารณาอาการ ๓๒ บ่อยๆ เรียกว่าพิจารณา
เพื่อให้จดจำให้ได้ ให้มันฝังอยู่ในใจ เหมือนกับเราท่อง
สูตรคุณ

สูตรคุณนี้ถ้าเราท่องแล้วมันก็จะจำได้ พอจำได้เวลา
ที่เราจะเอามาใช้ มันก็มาได้ทันที ๒ คุณ ๒ เท้าไหน
๒ คุณ ๒ คือ ๔, ๓ คุณ ๓ เท้าไหน คือ ๘, ต้องท่องไป
เรื่อยๆ ก่อน อันนี้เราก็เหมือนกัน ร่างกายภายใต้ผิวหนัง
มีอะไรบ้าง มีเนื้อ มีเอ็น มีกระดูก มีม้าม มีตับ มีหัวใจ
มีปอด มีลำไส้ สมอง แล้วก็มีส่วนที่เป็นน้ำ น้ำเลือด
น้ำเหลือง น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหงื่อ น้ำมันข้น น้ำมันเหลว
น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร ก็เป็นส่วนประกอบที่
รวมกันเข้าเป็น ๓๒ อาการด้วยกันให้เราดูให้มันครบถ้วน
ทั้ง ๓๒ อาการ แล้วเราจะได้เห็นว่าร่างกายอันนี้ ไม่ว่าจะ
จะเป็นร่างกายของใครก็ตาม มันไม่สวยไม่งาม

มันอาจจะสวยงามภายนอกเวลาที่มีการแต่งหน้า
ทาปาก มีการใส่เสื้อผ้าอะไรต่างๆ แล้วดูแล้วมันก็ทำให้
เกิดความสวยงามความหล่อเหลาขึ้นมา แต่ถ้าเรา

พิจารณาอย่างทั่วถึงอย่างครบถ้วนแล้วเราก็จะได้เห็นว่า มันไม่สวยไม่งามเลย อันนี้ก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้เรา กำจัดกามารมณ์ได้ เวลาเกิดกามารมณ์ขึ้นมา ถ้าเราต้องการ ที่จะเลิกเสพ หรือถ้าเราถือศีลของนักบวช เช่น ศีล ๘ นี่ก็ร่วมเสพกามไม่ได้ เราก็ใช้การพิจารณาอาการ ๓๒ นี้ มันก็จะทำให้กามารมณ์ที่ผุดขึ้นมาขึ้นนี้สงบตัวได้ สงบลงไปได้

อันนี้ก็คือการพิจารณาเพื่อกำจัดกามารมณ์ เพื่อที่ เราจะได้ไม่ต้องกลับมาเกิดในกามภพอีกต่อไป แล้วยังมี อีกวิธีหนึ่ง อีกประการหนึ่งที่เรามาพิจารณาร่างกายอาการ ๓๒ เพื่อให้เห็นว่า ในร่างกายนี้ที่เราคิดว่าเราเป็นตัวเรา เป็นของเรา หรือมีเราอยู่ในร่างกายนี้ มันไม่มี เหมือนที่เรา คิดว่าเราอยู่ในร่างกายนี้ เราลองค้นหามันอยู่ตรงไหนล่ะ แล้วก็ลองเอาอาการ ๓๒ มาไล่ทีละชิ้นเลย เราอยู่ที่ผม หรือเปล่า ผมเป็นเราหรือเปล่า เราเป็นผมหรือเปล่า เวลาตัดผมทิ้งไปแล้วมันกลายเป็นอะไร กลายเป็นดินไป เล็บก็เหมือนกัน ตัดเล็บแล้วเป็นอะไร ก็ไล่ไปแต่ละอาการ ผมก็ดี ขนก็ดี เล็บก็ดี หนังกดี ฟันก็ดี ถามว่ามันเป็นตัวเรา ตรงไหน เรากับมันเป็นกันตรงไหน

มันก็จะเห็นว่าผมก็เป็นแค่ผม ขนก็เป็นแค่ขน เล็บก็เป็นแค่เล็บ ฟันก็เป็นแค่ฟัน กระดูกก็เป็นแค่กระดูก หนึ่เนื้อเอ็นก็เป็นแค่หนึ่เนื้อเอ็น แต่ละอาการนี้เขาก็เป็นแค่อาการของเขาเท่านั้น เขาไม่ได้เป็นตัวตน เขาไม่ได้เป็นเรา เราไม่ได้เป็นเขาเลย คั่นให้มันหมด ๓๒ อาการ แล้วตัวเราอยู่ตรงไหน มันก็ได้คำตอบว่า มันอยู่ที่ความคิดของเรานั้นแหละ เราไปคิดว่ามันเป็นเราเท่านั้นเอง เหมือนสมัยโบราณคนเขาคิดว่าโลกนี้แบน มันก็อยู่ที่ความคิดของคนตอนนั้น แต่ว่าความจริงโลกแบนหรือไม่แบน เขาก็ไม่รู้ แต่ในสายตาของเขาก็เห็นว่ามันแบน

แต่มีคนฉลาดที่เขาวิเคราะห์ดูแล้ว เขาก็เห็นว่ามันไม่แบน พระพุทธเจ้าก็บอกว่า พวกเธอทุกคนก็เหมือนกันว่าร่างกายนี้เป็นเรา เราเป็นร่างกาย เราก็ต้องค้นหา แล้วเราอยู่ตรงไหนในร่างกายนี้ ด้วยการแยกอาการ ๓๒ ออกมา ก็เหมือนกับ สมมุติว่าถ้าคุณหมอมคิดว่าหมอลืมของไว้ในลิ้นชัก ในลิ้นชักนี้มีของหลายๆ อย่างด้วยกัน ถ้าคิดว่าลืมกุญแจไว้ในลิ้นชัก หมอก็ต้องเข้าไปค้นในลิ้นชักเอาของต่างๆ ที่มีอยู่ในลิ้นชักออกมาให้หมด แล้วค้นดูว่ากุญแจที่หมอมคิดว่าอยู่ในลิ้นชักมีอยู่จริงหรือเปล่า ถ้าเอา

ล้นชัก เอาของในล้นชักเทออกมาหมดแล้วค้นหา ถ้าไม่เจอกุญแจก็แสดงว่ามันเป็นความเข้าใจผิดของเราเอง เราคิดไปเอง

อันนี้ก็เหมือนกัน เราคิดไปเองว่าร่างกายนี้เป็นเรา เราเป็นร่างกาย เราก็เลยต้องเอาอาการ ๓๒ ออกมา แยกแยะดู แล้วค้นหาคำว่าที่เราว่าเป็นอยู่ในร่างกายนี้ เราเป็นอยู่ตรงส่วนไหน ไม่มี เราเป็นยังไงยังงั้นไม่รู้เลย เราไปยึดว่าร่างกายเป็นเรา เรามีรูปร่างหน้าตาอย่างนี้ แต่ความจริงมันเป็นเรื่องของรูปร่างหน้าตาของร่างกาย เราผู้รู้ผู้คิดเพียงแต่ไปยึดไปเคลมว่ามันเป็นเราขึ้นมา เท่านั้นเอง ความเป็นจริงแล้วมันเป็นแค่อาการ ๓๒

พิจารณาอย่างนี้แล้วก็จะเกิดความเข้าใจว่า ความหลงหลอกพาให้เราไปคิดเองว่าร่างกายนี้เป็นเรา เราเป็นร่างกาย แต่ค้นหาในร่างกายทั้งหมดที่มีอยู่นี้ไม่มี ส่วนไหนที่บอกว่าเป็นเราเลย เป็นแต่ขน เป็นแต่เล็บ เป็นแต่ฟัน เป็นแต่หนัง เป็นแต่เนื้อ เป็นแต่เอ็น เป็นแต่กระดูก เป็นต้น มันก็จะได้ปัญญาเกิดขึ้นมาว่า อ้อ ร่างกายนี้ มันเป็นแค่อาการ ๓๒ เท่านั้น มันไม่มีเราอยู่ในร่างกายนี้

เราก็สรุปได้ว่ามันเกิดจากความคิดของเราความหลง
ของเรา แล้วเวลาเราฝึกสมาธินั่งสมาธิ เวลาจิตหยุดคิด
คำว่าเราก็หายไปพร้อมกับความคิด เหลือแต่ความรู้อยู่
ปรากฏขึ้นมา คือผู้รู้ปรากฏขึ้นมาทันที นี่ก็จะได้เป็นการ
ศึกษาแยกแยะว่าจิตกับร่างกายเป็นคนละส่วนกัน จิตเป็น
ผู้ที่ไม่ติดเอาร่างกายว่าเป็นจิตเป็นเรา

ถาม: แสดงว่าอาการ ๓๒ นี่เป็นทั้งสมณะและวิปัสสนา
เลยนะครับ

ตอบ: อาการ ๓๒ นี่เป็นได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา เป็น
การเจริญสติถ้าเราเดินจงกรมแล้ว พุทโธแล้วเปื้อ มันไม่
ยอมติดกับพุทโธ เช่นเป็นหมอนี่ก็ศึกษา anatomy มากี่
ลองใช้อาการ ๓๒ ดู จะท่องชื่อไปพลางๆ ก่อนก็ได้ หรือ
จะท่องไปแล้วก็นึกถึงภาพของแต่ละอาการปรากฏขึ้นมา
ด้วยก็ได้ มันก็จะทำให้ใจวนอยู่กับอาการ ๓๒ เลยไม่ไป
คิดเรื่องอื่น ก็ทำให้ใจตั้งมั่นอยู่ปัจจุบันได้ แล้วพอเรา
เปลี่ยนหรือว่าเรามานั่ง เราก็พิจารณาต่อก็ได้ ก็อาจจะ
สามารถทำให้ใจให้ตั้งเข้าสู่ความสงบได้เหมือนกัน

ถาม: เมื่อคืนลองพุทโธอยู่ยาวนานมาก หลายชั่วโมงก็ยัง
ไม่สงบครับ ก็เลยคิดว่าอาจจะต้องใช้อาการ ๓๒ รีเปล่า

ตอบ: ส่วนหนึ่งมันก็ไม่ได้อยู่ที่ตัวอารมณ์กับมัญฐาน
อย่างเดียว ส่วนหนึ่งก็อยู่ที่กำลังของสติ สติเราอาจจะไม่
จดจ่ออย่างต่อเนื่อง จดจ่อได้แวบหนึ่ง เดียวก็มักไปคิด
เรื่องนั้น มักไปคิดเรื่องนี้ ซึ่งมันมักเป็นเรื่องปกติของการ
ฝึกเจริญสติใหม่ๆ มันจะไม่สามารถควบคุมจิตให้อยู่กับ
อารมณ์ที่เรากำหนดไว้ได้อย่างต่อเนื่อง กำหนดได้ปั๊บ
๒-๓ วินาทีก็แวบไปคิดเรื่องนั้น พอได้สติก็ดึงกลับมา มัน
ก็เลยเป็นการซัดเยื่อกัน แต่ถ้าเราสามารถควบคุมให้จิต
เกาะติดอยู่กับอารมณ์ที่เรากำหนดไว้ได้อย่างต่อเนื่อง
อารมณ์เดียวนี้ เดียวไม่นานมันก็จะเข้าสู่ความสงบได้







๒. อานาปานสติ

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๕

ถาม: วันนี้จะขอความรู้เกี่ยวกับเรื่องอานาปานสติครับ (พระอาจารย์) เพราะว่าอานาปานสตินี้มีคนพยายามปฏิบัติเยอะ (นะ) ครับ (อันนี้) ขอความเมตตาจากพระอาจารย์ด้วยนะครับ

ตอบ: คำว่า “อานาปานะ” แปลว่าลมเข้าลมออก “สติ” ก็คือการระลึกรู้ “อานาปานสติ” ก็คือให้เราระลึกรู้ที่ลมเข้าลมออก และจุดที่เราจะดูได้ชัดเจนก็คือจุดที่ลมสัมผัสบริเวณปลายจมูก เวลาลมเข้าลมออกมันก็ต้องผ่านรูจมูก เข้าไปออกมา การสัมผัสของลมก็มักจะสัมผัสบริเวณที่ปลายจมูก เราก็มักจะใช้จุดนั้นเป็นจุดที่เพ่งดูลม

ทำไมเราจึงต้องเพ่งดูลม เพราะว่าเราต้องการให้ใจสงบ การที่เราจะทำให้ใจเราสงบนี้ เราต้องมีอะไรให้ยึดเหนี่ยวจิตใจ ไม่ให้ใจไหลไปตามกระแสของความคิดปรุงแต่งที่มีอยู่ในใจตลอดเวลา ถ้าไม่มีอะไรยึดเหนี่ยวไว้ ใจก็จะคิดไปเรื่อยเปื่อย แล้วก็คิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ เพราะว่ามันก็เปลี่ยนเรื่องไป ต่อเรื่องไปเหมือนลิงที่มันโหนกิ่งไม้ มันโหนกิ่งนี้แล้ว เดี่ยวมันก็ไปจับกิ่งโน้น กิ่งโน้นแล้วก็ไปจับกิ่งนั้นต่อ มันก็ไปเรื่อยๆ ไม่มีวันที่จะหยุดของมันเองได้

ความคิดของพวกเราทุกคนนี้ ถ้าเราไม่มีอะไรเป็นตัวผูกมันหรือดึงมันไว้ มันก็จะคิดเรื่อยเปื่อย แล้วผลของความคิดก็คือสุขบ้างทุกข์บ้าง เวลาเจอความทุกข์ก็เครียดจนกระทั่งบางทีหาทางออกไม่ได้ ก็เกิดจากความคิดของเรา แต่ถ้าเรารู้จักหยุดความคิดได้ เวลาเรารู้สึกเริ่มเครียดก็ผ่อนคลาย แทนที่จะไปผ่อนคลายแบบทางโลก เช่น ไปดูหนังฟังเพลง ไปรับประทานอาหาร ไปเที่ยวที่นั่นที่นี้ อันนั้นไม่ได้เป็นการผ่อนคลาย มันเพียงแค่เป็นการเปลี่ยนบรรยากาศเพื่อให้มันลืมบรรยากาศที่ทำให้เกิดความเครียดขึ้นมา เช่น ทำงานหนักๆ หลังจากเลิกงานก็ต้องแวะเข้าบาร์เข้าผับกัน

เปลี่ยนบรรยากาศ แล้วความเครียดจากการทำงานก็จะถูกทิ้ง
ไปชั่วคราว

แต่เดี๋ยวกลับไปทำงาน มันก็กลับมาใหม่ สู้การที่เรา
ระงับความเครียดด้วยการที่เราเจริญสติ อานาปานสตินี้
ไม่ได้ เพราะว่าถ้าเราสามารถควบคุมสติให้อยู่กับลมหายใจ
อย่างต่อเนื่อง ไม่ให้ไหลไปตามความคิดต่างๆ ได้ ความคิด
ต่างๆ ก็จะเบาลงๆ จนในที่สุดก็จะหยุดนิ่ง พอมันหยุดนิ่ง
จิตก็เข้าสู่สมาธิ เข้าสู่ความสงบ พอเข้าสู่ความสงบแล้ว
จิตก็จะสบาย โล่งอกโล่งใจ มีความสุขที่เหนือกว่าความสุข
ทั้งปวง ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “นัตถิ สันติปะรัง
สุขัง” สุขอื่นที่เหนือกว่าความสงบไม่มี

อันนี้แหละเป็นวิธีที่จะช่วยเราผ่อนคลายความเครียด
ความทุกข์ต่างๆ ได้ชั่วระยะหนึ่ง ในขณะที่จิตอยู่ในสมาธิ
พอจิตมันเข้าไปในสมาธิแล้ว มันจะนิ่ง มันจะไม่มีการ
ขยับเขยื้อน ตอนนั้นเราก็ไม่ต้องทำอะไร ลมก็ไม่ต้องดูแล้ว
อะไรก็ไม่ต้องดู เพียงแต่อยู่กับความนิ่งไป อย่าคิดปรุงแต่ง
ขึ้นมาเอง อย่าไปนึกคิดว่าตอนนี้ต้องพิจารณาทางปัญญา
ดีไหม จะพิจารณาร่างกายดีไหม อันนี้ยังไม่ใช่เป็นเวลา

เราต้องการพักจิตให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ให้จิตมีความสุข มีความสบาย เหมือนพักผ่อนหลับนอน

เวลาเราหลับนอนนี้ เราไม่อยากจะปลุกร่างกายขึ้นมาทำงาน เราอยากให้ร่างกายนอนให้เต็มที่ แล้วค่อยปล่อยให้ร่างกายตื่นขึ้นมาเอง แล้วเราก่อยลุกไปทำงานต่อ ไม่ใช่พอนอนหลับปุ๊บ ได้ไม่ถึงนาที่สิบนาที่ก็ปลุกขึ้นมาทำงานต่อ อันนี้ร่างกายยังพักไม่พอเพียง เวลาปลุกขึ้นมาตอนที่มันยังไม่อืดไม่พอ มันจะรู้สึกงัวเงีย รู้สึกรำคาญ จิตก็เหมือนกัน เวลาเราพักจิต ก็อย่าไปรบกวน เวลาที่จิตนิ่งสงบในสมาธินี้ก็อย่าไปทำอะไร ให้รักษาความสงบไว้ให้นานๆ ด้วยการมีสติดูความสงบนั้นไป ถ้าเกิดอยากจะคิดขึ้นมา ก็หยุดความคิดนั้น ยังไม่ใช่ถึงเวลาคิด เวลานี้เป็นเวลาที่เราต้องการเสพความสุขจากความสงบ เป็นกำลังของจิตเวลาออกจากสมาธิมา จะได้มีกำลังที่จะไปทำอะไรต่อไปได้

นี่คือการดูแลสุขภาพใจเข้าออกเพื่อให้จิตเข้าสู่ความสงบ เป็นเครื่องผูกจิต จิตนี้เปรียบเทียบกับเหมือนเรือที่ลอยอยู่ในลำน้ำ ลำธาร ถ้าไม่มีเชือกผูกเรือติดไว้กับเสาท่าเรือ

อย่างนี้ กระแสน้ำก็จะดึงเรือให้ไหลไปตามกระแสน้ำ
จิตเราถ้าไม่มีอะไรผูกไว้ มันก็จะไหลไปตามกระแสความคิด
ต่างๆ ที่นี้เราต้องการให้ใจหยุดคิด เราก็ต้องผูกใจไว้กับเสา
ผูกไว้กับท่าเรือ เสาหรือท่าเรือจะเป็นเครื่องผูกใจไว้ก็
เรียกว่า “กัมมัฏฐาน” ซึ่งในพระไตรปิฎกท่านแสดงไว้
มีกัมมัฏฐาน ๔๐ ชนิดที่เราสามารถใช้เป็นเครื่องผูกใจไว้ได้
ไม่ให้ใจไหลไปตามกระแสความคิดต่างๆ

แต่ที่เราใช้กันทั่วๆ ไปในวงปฏิบัตินี้ก็มีอยู่สองสาม
อย่างด้วยกัน คือพุทธานุสสติ คือการรำลึกถึงพระพุทธเจ้า
เช่น จะใช้การสวดอิติปิโสก็ได้ หรือจะใช้การบริกรรมพุทโ
พุทโธก็ได้ อันนี้เรียกว่า “พุทธานุสสติ” มีสติระลึกอยู่กับ
พระพุทธเจ้า หรือถ้าเราจะใช้อานาปานสติก็มีสติระลึก
อยู่กับลมหายใจเข้าออก หรือบางเวลาอาจจะใช้ “มรณ-
านุสสติ” ก็ได้ ถ้าบางทีเราถูกจรดกับมรณานุสสติ พอใช้
อย่างอื่นมันไม่ยอมสงบ พอคิดถึงความตายปั๊บ มันนิ่ง
ขึ้นมาทันที ก็อาจจะใช้ได้ ซึ่งแต่ละคนจรดไม่เหมือนกัน
ถึงมีกัมมัฏฐานหลายชนิดด้วยกันให้เราเอาไว้เลือกใช้กัน

อีกอย่างหนึ่งที่เราใช้เป็นเครื่องฝึกสติ เครื่องปลุกใจ ก็คือ “กายคตาสติ” ร่างกายของเรานี้เรียกว่ากายคตาสติ ในขณะที่เราไม่ได้นั่งสมาธิ ร่างกายเรามีการเคลื่อนไหวต่างๆ มีการทำอะไรต่างๆ เราก็เอาใจผูกไว้กับร่างกายเพื่อจะได้ไม่ให้ไหลไปกับความคิด เป็นการเจริญสติให้ต่อเนื่อง ให้เป็นสัมปชัญญะ พอเป็นสัมปชัญญะ เวลานั้นสมาธิแล้ว ถ้าจิตมีสติที่ต่อเนื่องจิตก็จะเข้าสู่สมาธิได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย

ผู้ปฏิบัตินี้เวลาไม่ได้นั่งสมาธิ มักจะใช้กายคตาสติ หรือใช้พุทธานุสสติ เพื่อคอยควบคุมใจไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ นั้นเอง แล้วเวลามานั่งก็สามารถใช้ลมหายใจเข้าออก หรือใช้พุทธานุสสติคือบริกรรมพุทโธๆ ไปก็ได้ อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือบางท่านก็เอามาผสมกัน พอหายใจเข้าก็ว่า “พุท” พอหายใจออกก็ว่า “โธ” การดูลมนี้ก็ให้ดูเฉยๆ อย่าไปควบคุมบังคับลม บางท่านสอนให้หายใจลึกๆ ยาวๆ อันนี้ไม่ใช่อานาปานสติ อานาปานสติให้ดูว่าตอนนี้ลมของเราสั้นหรือยาว หยิบหรือละเอียด ให้รู้ตามความเป็นจริง เต็มมันจะเปลี่ยนของมันไปเอง

เวลาเริ่มต้นก็อาจจะสั้น อาจจะหายาบ เพราะว่าร่างกายเราเพิ่งมานั่งเฉยๆ ใหม่ๆ เหมือนกับความดันโลหิตในร่างกาย เวลาเราทำงานนี้ความดันมันจะสูง พอมานั่งเฉยๆ นี้ มาวัดความดันมันจะยังสูงอยู่ พอนั่งรอพักหนึ่ง พอร่างกายนั่งเฉยๆ การทำงานของร่างกายก็จะน้อยลง ช้าลง ความดันก็จะเบาลง ชีพจรก็จะสั้นลง เหมือนกัน ลมก็จะยาวขึ้น มันก็จะละเอียดขึ้น แต่ในการปฏิบัติ อานาปานสติ เราไม่ต้องการมาควบคุมบังคับลม ปล่อยให้ลมเป็นไปตามธรรมชาติของเขา ให้ดูอยู่ที่จุดเดียว เพราะเราไม่ต้องการให้จิตเคลื่อนไหว ถ้าเราให้ดูตามลมเข้าลมออกนี้ จิตจะทำงาน จิตจะเคลื่อนไปเคลื่อนมาตามลม มันก็จะไม่นิ่ง มันก็จะไม่เข้าสู่สมาธิ ต้องให้จิตอยู่จุดเดียว ดูที่จุดเดียว ดูที่ปลายจมูก แล้วก็ให้รู้ว่ามันเข้ามันออกตรงนั้น ก็พอ อย่าตามลมเข้า อย่าตามลมออก

บางท่านถ้าถนัดที่จะดูที่หน้าอกก็ได้ เห็นลมเข้าก็พอง เห็นลมออกก็ยุบ ก็มีการใช้คำว่า “ยุบหนอ พองหนอ” แต่ไม่ใช่คำพูดก็ได้ การใช้คำพูดมันก็จะทำให้จิตทำงานมาก มันก็จะนิ่งยาก ในเบื้องต้น การใช้คำพูดมันอาจจะช่วยระงับไม่ให้จิตไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ได้ ก็ใช้ไปก็ได้

แต่โดยที่สุดแล้วควรที่จะไม่พูดไม่ทำอะไรเลย ให้ดูลมไปเฉยๆ อย่างเดียว แล้วถ้าจิตมีสติอย่างต่อเนื่อง มันก็จะไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่ได้ แล้วมันก็จะค่อยๆ สงบลง แล้วก็นิ่งไปในที่สุด กลายเป็นสมาธิขึ้นมา

ขณะที่นั่งมันอาจจะจะมีลักษณะเป็นการตกจากที่สูง ลงมา วูบลงมา ก็ไม่ต้องตื่นเต้นตกใจ ให้รู้เฉยๆ พอรู้ปั๊บ แล้วมันก็นิ่งสงบ แล้วก็สบาย อย่าไปมีปฏิกิริยากับเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ให้รู้เฉยๆ ถ้าไปมีปฏิกิริยา ความสงบมันก็จะหายไปทันที ให้จิตรู้เฉยๆ รู้ว่ามันสงบนิ่ง รู้ว่ามันวูบ รู้ว่ามันวูบแล้วสบาย ก็อยู่กับความนิ่งความสบายไป นี่คือพูดแบบย่อๆ เรื่องของอานาปานสติ วิธีฝึกสมาธิด้วยการดูลมหายใจเข้าออก

ถาม: พระอาจารย์ครับ ก็คืออยู่ที่ปลายตรงนี้ ในจมูก จุดเดียว เฝ้าไว้ที่จุดเดียว

ตอบ: เออ เฝ้าจุดนั้นจุดเดียว อย่าย้ายไปย้ายมา

ถาม: พระอาจารย์ครับ อานาปานสตินี้ คือพระพุทธเจ้าใช้ในการตรัสรู้เลย ใช่ไหมครับ

ตอบ: ก็เป็นเบื้องต้นไง ต้องใช้ทำสมณะก่อน ทำจิตให้สงบ ให้เป็นอุเบกขา แล้วพอลอยออกจากสมาธิ ก็ทรงพิจารณา ทางปัญญา พิจารณาร่างกาย พิจารณาเวทนา พิจารณา อารมณ์ที่มีอยู่ในจิต เพื่อปล่อยวาง ละสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ประการ อันนี้ต้องใช้วิปัสสนา อานาปานสตินี้มีหน้าที่ทำให้เข้าสู่สมาธิ ให้ได้อุเบกขาเท่านั้นเอง แต่จะไม่สามารถ ละสังโยชน์ได้ ต้องใช้การพิจารณาร่างกาย ละสังโยชน์ ๓ ข้อแรก สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลพัพตปราคามาส

แล้วก็พิจารณาสุภะเพื่อละสังโยชน์อีก ๒ ข้อ คือ กามราคะและปฏิมะ แล้วก็พิจารณาอารมณ์ที่มีอยู่ภายใน จิตต่างๆ ก็จะสามารถละ กาย เวทนา จิตได้ เข้าถึง พระนิพพานได้ต่อไปด้วยปัญญา โดยใช้ไตรลักษณ์กับ อริยสัจ ๔ เป็นเครื่องทดสอบจิตใจ จิตใจทุกข์ ทุกข์เพราะ สังโยชน์ จิตใจหายทุกข์เพราะปัญญา เพราะเห็นไตรลักษณ์ มันจะมีอริยสัจ ๔ เป็นตัวคอยชี้บ่งบอกว่าเราทุกข์หรือไม่ทุกข์ คราวนี้ทุกข์กับเรื่องนี้ พอเห็นปัญญาบิ๊บบั้มมันเป็น ไตรลักษณ์ก็ปล่อย พอปล่อยบิ๊บ ความทุกข์กับเรื่องนี้ก็ หายไป

ถาม: กราบขอบพระคุณพระอาจารย์ครับ จะน้อมนำไป
ปฏิบัติต่อไปนะครับ





๓. อุเบกขา

สนทนาปัญหารธรรม ๑๖ มกราคม ๒๕๖๕

สภาพของจิตใจที่เป็นกลาง ปราศจาก อคติ รัก ชัง กลัว หลง การจะทำให้จิตเป็นอุเบกขาหรือเป็นกลาง ต้องหยุดความคิดปรุงแต่ง เพื่อให้จิตเข้าสู่สมาธิในระดับ ๔ ที่เรียกว่า อัปปนาสมาธิ หรือ ขณิกสมาธิ ความคิดปรุงก็จะระงับเหลือแต่สักแต่ว่ารู้ อุเบกขา: ความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง นี่คือผลแห่งการนั่งสมาธิ จะทำให้ได้อุเบกขา และอุเบกขาจะเป็นตัวที่ทำให้เราสัมผัสกับสิ่งต่างๆ ได้อย่างไม่สะทกสะท้าน เช่น โลกธรรม ๘ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข การเสื่อมลาภ ยศ สรรเสริญ นินทา ถ้าจิตเป็นอุเบกขา จิตก็จะเฉย อะไรมาก็มา อะไรไปก็ไป สรรเสริญก็สรรเสริญ นินทาก็นินทา ใจจะเป็นเหมือน

หยดน้ำบนใบบัว จะไม่ซึม จะไม่เข้าหากัน สัมผัสแต่ไม่ติด ไม่เหมือนกระดาษ เวลาจับน้ำจะซึมเข้าไปในกระดาษ

ใจของผู้ที่ปราศจากอุเบกขา จะถูกสิ่งที่ตัวเองสัมผัสเข้าไปทันทีหรือเสพมัน เวลาได้ลาภก็ดีใจสุดๆ เวลาเสื่อมลาภก็เสียใจสุดๆ ถ้าผู้มีอุเบกขาแล้ว ใจก็จะเฉยๆ สุขก็เฉยๆ ทุกข์ก็เฉยๆ เวลาสัมผัสสุขเวทนามิได้ตื่นเต้นดีใจ เวลาสัมผัสทุกข์เวทนา เช่น เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ใจก็เฉยๆ ไม่เดือดร้อนกับความเจ็บ ไม่คิดหายาแก้ปวดมารับประทาน ใจจะเฉยๆ

อุเบกขามี ๒ ระดับ ระดับแรกได้จากการเจริญสติ เช่น การฝึกควบคุมจิต ไม่ให้คิดปรุงแต่ง นิ่งสมาธิ นิ่งหลับตา คุลมหายใจเข้าออก หรือบริกรรมพุทโธ จนสติสามารถหยุดความคิดปรุงแต่งได้เต็มที่ จิตก็จะรวมเป็นสมาธิขึ้นมา จิตก็จะนิ่งเฉยสักแต่รู้ว่ารู้ มีอุเบกขา แต่อยู่ได้ไม่นาน อยู่ได้ระยะหนึ่ง ต้องถอนออกมา พอถอนออกมาอุเบกขาที่ได้จากสมาธิค่อยๆ จางไป เวลาใหม่ๆ เหมือนน้ำเย็นที่แชไว้ในตู้เย็น พอเอาออกมาจากตู้เย็นใหม่ๆ ก็ยังเย็นอยู่ คนที่นิ่งสมาธิพอออกจากสมาธิ ใจจะเย็น จะรู้สึกเฉยๆ ไม่ยินดี

ย็นร้าย ใครจะพูดจะไปทำอะไรก็ได้ แต่ถ้าทิ้งไว้สักระยะ
ความเย็น ความเฉยหรือ อุเบกขา จะค่อยจางไปเนื่องจาก
สังขารเริ่มคิดปรุงแต่งตามกิเลสตัณหา ไปตามความหลง
ใถ้นั่นเป็นของเราใถ้นี้เป็นของเราขึ้นมา จะเริ่มเกิด ความรัก
ชัง กลัว หลง ตามมา อุเบกขาจากสมาธิจะค่อยจางไป
เมื่อออกจากสมาธิ

สมัยแรกยังไม่มีใครรู้วิธีที่จะทำให้อุเบกขาถาวรด้วย
ปัญญา คือ สมัยที่พระพุทธเจ้ายังไม่ตรัสรู้ พวกที่เข้าฌาน
จึงต้องกลับเข้าฌานอยู่เรื่อยๆ พวกฤๅษีที่เข้าฌาน
พอออกไปแป๊ปปเดียว เดียวกลับเข้ามาใหม่ เพราะเขารู้ว่า
พอออกมาแล้วใจไม่สบายเหมือนอยู่ในฌานในสมาธิ
ก็ต้องอาศัยวิธีนี้รักษาใจให้เย็น แต่ไม่สามารถรักษาใจไว้
ได้ตลอดเวลา พอออกมาเจอกับสัมผัสต่างๆ ก็เกิดอารมณ์
เกิดความทุกข์ขึ้นมาได้ พระพุทธเจ้าจึงต้องทรงค้นหา
วิธีที่จะทำอย่างไรให้อุเบกขานี้ถาวร ไม่ทุกข์กับอะไร
ตลอดเวลา ทั้งที่อยู่ในสมาธิทั้งที่ออกจากสมาธิ ทรงค้นพบ
ว่าต้องเจริญปัญญาต้องพิจารณาใจที่สัมผัสรับรู้ว่าเป็น
ไตรลักษณ์ ไม่ว่าลาภ ยศ สรรเสริญ ความสุขที่ได้จากรูป
เสียง กลิ่น รสต่างๆ ล้วนเป็นอนิจจังไม่เที่ยง ไม่เที่ยงก็ต้อง

มีการเปลี่ยนแปลง มีเกิดแล้วก็มีดับ สุขเกิดขึ้นจากรูปแล้ว
เดียวสุขนั้นก็หายไป พอสุขหายไป ทุกข์ก็เข้ามาแทนที่
วิธีที่จะทำให้จิตไม่ทุกข์คือต้องไม่ไปเสพลาภ ยศ สรรเสริญ
สุข สัมผัสได้แต่อย่าไปเสพไปยินดี อย่าไปอยากได้มาเป็น
สมบัติของเรา เห็นรูปสวยก็อยากได้เป็นสมบัติของเรา
ได้ยินเสียงน่าฟังก็อยากเอามาเป็นสมบัติ ถ้าเกิดความ
อยากแล้วต้องดิ้นรน ใจก็ต้องทุกข์ขึ้นมา พอได้มาต้อง
คอยดูแลรักษา ทุกข์ทั้งในขณะที่อยากได้ พอได้มาก็ทุกข์
ในการดูแลรักษา เวลาสูญเสียไปก็ทุกข์กับการสูญเสียไป

(อันนี้) ต้องพิจารณาให้เห็นว่า สิ่งต่างๆ ที่ใจไปสัมผัส
รับรู้นี้เป็นไตรลักษณ์ทั้งนั้น อนัตตา ห้ามไม่ให้สิ่งต่างๆ
เกิดแล้วดับไม่ได้ คือห้ามไม่ให้มันดับหรือมันจากเราไป
ไม่ได้ วันใดวันหนึ่งมันต้องจากเราไป หรือไม่เช่นนั้น
ร่างกายของเราก็ต้องดับไป เราก็ต้องจากเขาไปอยู่ดี

นี่คือการค้นพบของพระพุทธเจ้า ถ้าจะรักษาให้ใจ
มีอุเบกขาไปตลอด เวลาออกจากสมาธิก็ต้องมาพิจารณา
สิ่งที่ใจไปสัมผัสรับรู้ ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่ว่าจะเป็นรูป
รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ ไม่ว่าจะเป็นลาภ ยศ สรรเสริญ

สิ่งต่างๆเหล่านี้เป็นไตรลักษณ์ ถ้าเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นทุกข์ ใจก็จะได้ไม่ไปอยากได้ พอไม่มีความอยากได้ ทุกข์ที่เกิดจากความอยากก็จะหายไป ใจก็จะกลับมาเป็น อุเบกขา เฉยๆ เมื่อไม่มีอะไรที่ต้องมาเป็นของๆ ตน ก็ไม่มีอะไรที่ต้องกังวล ถ้าได้อะไรมาแล้วก็ต้องคอยดูแล รักษา กังวล ห่วงใย และเวลาสูญเสียสิ่งที่ได้มาก็เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา

พระพุทธเจ้าทรงค้นพบวิธีที่ทำให้ใจได้อุเบกขา จากสมาธินี้กลายเป็นอุเบกขาที่ถาวร อุเบกขาที่ถาวร ท่านเรียกว่านิพพาน ใจที่ปราศจากความทุกข์ตลอดเวลา เพราะปราศจากความอยากตลอดเวลา เห็นด้วยไตรลักษณ์ เห็นด้วยปัญญาว่าสิ่งต่างๆที่ใจอยากได้ล้วนเป็นไตรลักษณ์ ล้วนเป็นทุกข์ เพราะว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราไม่สามารถควบคุมบังคับให้อยู่กับเราเป็นของเราได้ตลอดเวลา วันใดวันหนึ่งก็ต้องมีการสูญเสีย มีการพลัดพรากจากกันไป

นี่คือ อุเบกขาสองระดับ ใช้ชื่อเหมือนกัน อุเบกขา ระดับแรก ได้จากการฝึกสติ นั่งสมาธิ พอเข้าฌาน ๔ ได้

จิตก็จะนิ่งเฉย สักแต่ว่ารู้ ระดับที่สองเกิดจากการพิจารณาทางปัญญา เวลาจิตสัมผัสรับรู้กับสัมผัสต่างๆ ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ

ใจมีสัมผัสรับรู้ คือ ความคิดปรุงแต่งต่างๆ สัญญา อารมณ์ต่างๆ ที่ไหลขึ้นมา ธรรมารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏในใจ ต้องพิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์ เหมือนกับสิ่งที่สัมผัสทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย พิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์เป็นทุกข์ อย่าไปอยากได้มาเป็นของเรา อย่าไปอยากควบคุมเขาให้เป็นของเราให้มีความสุขกับเรา อยู่แบบไม่มีอะไรจะดีกว่า อยู่แบบไม่มีความอยากจะดีกว่า เพื่อที่จะรักษาอุเบกขาไว้ได้แล้วก็เป็นอุเบกขาที่ถาวรต่อไป

จิตที่ปราศจากตัณหาทั้งสาม กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา จิตก็เป็นอุเบกขาตลอดเวลา เราเรียกจิตนี้ว่า นิพพาน เป็นอุเบกขาที่ถาวร ไม่ต้องมาคอยดูแลรักษาอุเบกขา เหมือนขณะได้จากสมาธิ พอออกจากสมาธิถ้าต้องการให้อุเบกขาอยู่ต่อไป พอจิตเริ่มอยากก็ต้องพุทโธๆ ระวังความอยากออกไป ถ้ายังไม่รู้จักใช้ปัญญา

ถาม: พระอรหันต์ท่านเป็นอุเบกขาตลอดเวลา เวลาทำโน่นทำนี่

ตอบ: ถูกต้อง ทุกอย่างเป็นกิริยาหมด คือการกระทำของท่านเป็นกิริยาไม่มีอารมณ์กับสิ่งที่ตนทำด้วย ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ใครชมก็เฉยๆ ใครด่าก็เฉยๆ ใครตำหนิก็เฉยๆ

ถาม: ได้ยินอุเบกขาใน ๒ ที่ คือ ในพรหมวิหารกับในสมาธิ อันนี้คือตัวเดียวกันหรือไม่

ตอบ: อันเดียวกัน ตัวเดียวกัน อุเบกขาที่แท้จริงเกิดจากสมาธิ ผู้ที่มีอุเบกขาแล้ว มีเมตตา กรุณา มุทิตา ตามมาเอง โดยธรรมชาติ มันมาเหมือนเป็นทีมโดยอาศัยอุเบกขาเป็นผู้นำ คนที่มีอุเบกขา ใจไม่ทุกข์ ไม่วุ่นวาย ก็เมตตาได้ง่ายกว่าคนที่มีความทุกข์ คนที่มีความทุกข์มักเมตตาไม่ออก ใครที่ขโมยเงินเราไปแล้วทุกข์นี้ เมตตาไม่ออกกับคนที่ขโมยเงินเราไป เวลาที่เราทำงานแข่งขันกัน แล้วเพื่อนเราได้ดีได้ดี เราไม่ได้ได้ดีได้ดี ก็มุทิตาไม่ออก เพราะเราอยากได้ดีเหมือนเขาหรือเก่งกว่าเขา หรือเล่นกีฬา เวลา

เขาชนะเรานี่ แสดงมุทิตาไม่ค่อยออก เพราะเราอยาก
จะชนะ แต่คนที่มีอุเบกขา ไม่มีความอยากได้อะไร หรือใคร
จะได้อะไรไป จะไม่รู้สึกรู้ว่า เขาต้องสูญเสียหรือขาดทุน
เพราะเขาไม่ต้องการอะไร เพื่อนทำงานได้ตำแหน่ง
สูงกว่าเราก็ดีไปสำหรับเขา เราทำงานไปเพื่อเลี้ยงปาก
เลี้ยงท้อง

เหมือนพระอรหันต์เหมือนพระป่า ท่านไม่ได้รับ
เลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่งเหมือนพระในบ้านในเมือง มีชั้น
มีเจ้าคุณ ชั้นต่างๆ มีตำแหน่งต่างๆ เจ้าอาวาส เจ้าคณะ
ตำบล เจ้าคณะจังหวัด พระป่าท่านเฉยๆ ได้ก็ได้ไป
ไม่ได้มีความรู้สึกที่อยากจะได้กับเขา เวลาเขาได้ก็มุทิตา
ออกมาง่าย ถ้าเป็นคนรู้จักกันก็ไปแสดงมุทิตา ดีใจด้วยนะ
ที่ได้ตำแหน่งนั้น ตำแหน่งนี้ เวลาเขาได้แสดงมุทิตาไม่ออก
ถ้าแสดงต้องฝืนจริงๆ ต้องบังคับตัวเองโดยมารยาท
กลัวเสียมารยาทก็ต้องไป ถ้าภายในใจไม่มีอุเบกขามันต้อง
ฝืนทำ การได้มุทิตาจากสมาธินี้เป็นการได้ทั้งเมตตา กรุณา
มุทิตา พร้อมๆกัน เพียงแต่แสดงออกตอนไหนเท่านั้นเอง

เมื่อมีเหตุการณ์ให้แสดงออกเมตตา ก็แสดงออกเมตตา เมื่อมีเหตุการณ์ให้แสดงออกกรุณาก็แสดงออกกรุณา พระพุทธเจ้าทรงแสดงเมตตา กรุณา แสดงธรรมโปรดสัตว์โลกวันละตั้ง ๔ รอบ เพราะท่านมีอุเบกขาในพระทัย มีความสุขเต็มเปี่ยม อุเบกขานี้ให้บรมสุขซึ่งตัวเองมีความสุขแล้ว และเห็นว่าความสุขที่ได้ในโลกนี้มันไม่มีความหมายอะไร ได้มาเท่าไรก็ไม่สามารถทำให้ความสุขที่ได้มานี้เพิ่มมากขึ้นแต่อย่างใด แต่ท่านสงสาร เห็นว่าเรายังต้องเวียนว่ายตายเกิด ยังต้องทุกข์กับเรื่องบ่าบอคอแตกต่างกัน ก็เลยเมตตาสอนธรรมะให้กับเรา กรุณาเพื่อจะได้ปลดปล่อยทุกข์ของเรา พระอรหันต์ทุกรูปเหมือนกัน ท่านมีเมตตากรุณาต่อสัตว์โลก มีมุทิตา ถ้าเห็นเขามีความสุข ก็ดีใจกับเขา เช่น คุณหมอเก่งก็ดีใจ คุณหมอได้รางวัลอะไรก็ดีใจไปด้วย

ที่เราสอนนี้ สอนแบบปลายเหตุ สอนให้เราเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา แต่เราไม่ได้ไปเจริญที่ต้นเหตุคือไปทำใจให้สงบให้นิ่ง เราเลยต้องฝืนบังคับ ต้องเมตตา ต้องให้อภัย บางที่ต้องกัดฟันให้อภัยเขา เวลาเพื่อนฝูง

ได้ดิบได้ดี เวลาคู่แข่งได้ดิบได้ดี ก็ต้องบังคับใจไปแสดง
ความยินดีกับเขาหน่อย มันไม่เป็นธรรมชาติ เป็นการฝืน
บังคับกัน แต่ก็ยังดีถ้ายังทำได้ ดีกว่าไปอิจฉาริษยาหรือ
ไปฟ้องร้องกัน บางทีเขาได้ตำแหน่งก็ไปกลั่นแกล้งเขา
หาหลักฐานว่าเขาฉ้อโกงหรือ อะไรขึ้นมา



๕. มรณานุสติกรรมฐาน

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๖๕

ถาม: อยากเรียนถามเรื่องกรรมฐานต่อครับ เริ่มต้นมาก็เป็นเรื่องกรรมฐาน หลังจากอาการ ๓๒ แล้ว วันนี้อยากจะเรียนรู้เพิ่มเติมเรื่องมรณานุสติครับ ขอความเมตตาจากพระอาจารย์ด้วยครับ

ตอบ: มรณานุสติคือการระลึกถึงความตายของร่างกาย อันนี้ก็เป็นอารมณ์อย่างหนึ่งที่เราสามารถใช้ในการเจริญสติ ทำให้เราหยุดคิดหยุดฟุ้งซ่านได้ ถ้าเราระลึกถึงความตายมันก็จะทำให้เราถูกคิดขึ้นมาว่า เอ๊ะ เรากำลังวุ่นวายกับเรื่องราวต่างๆ (นี้) เดี่ยวพอเราตายไปเรื่องราวต่างๆ นี่มันก็หมดปัญหาไป หรือว่าเรากำลังวุ่นวายกับการ

แสวงหาสิ่งต่างๆ ในโลกนี้อยู่ โลกธรรม คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข พอเราระลึกถึงความตาย มันจะทำให้เรา จุกคิดขึ้นมาว่า ถ้าเกิดเราตายไปนี่ สิ่งต่างๆ ที่เราหาอยู่ในขณะนี้มันก็เหมือนถูกลบไปหมดเลย แล้วอีกอย่างหนึ่ง ก็อาจจะทำให้เราคิดว่าเราตายไปแล้วเราจะไปไหน ตายแล้วสูญหรือมีการไปต่อ ร่างกายตายไปแล้ว แล้วใคร ไปต่อถ้ามีการไปต่อ มันก็จะทำให้เราเกิดความคิด ความสงสัย ความอยากรู้เรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตของเรา เพิ่มมากขึ้น

เมื่อก่อนนี้เราไม่ค่อยได้สนใจเพราะเราถูกปลูกฝัง ให้แสวงหาแต่ลาภ ยศ สรรเสริญ สุขกัน ตั้งแต่เด็กเขาก็ส่งไปเรียนหนังสือ แล้วเรียนจบจะได้มีวิชาความรู้เพื่อนำเอาไปหาเงินหาทองไปหาลาภ ยศ สรรเสริญ หาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายกัน เลยไม่มีความรู้ที่ว่าตัวเองนั้นเป็นใครมาจากไหน และจะไปไหนต่อหลังจากที่ร่างกายนี้ตายไปแล้ว

ถ้าไปอยู่กับมรณานุสติก็จะทำให้คนเราเริ่มคิด เริ่มถามตัวเองว่าเวลาตายไปแล้วอะไรจะเกิดขึ้น ส่วนที่เห็น

ก็คือลาม ยศ สรรเสริญ สุข ที่หามาแทบเป็นแทบตายนี้ ก็หมดไป ก็อาจจะถามว่าแล้วเราไปหามันมากมายทำไมให้ เหนื่อยยาก หาไปแล้วตายเมื่อไรก็จบเมื่อนั้น อันนี้ อย่างหนึ่ง มันก็อาจจะทำให้เราคลายความโลภความอยากในลาม ยศ สรรเสริญ สุข ได้ในระดับหนึ่ง แล้วอีกระดับหนึ่งก็อาจจะทำให้เราเกิดความขวนขวายอยากจะศึกษา อยากจะรู้เรื่องราวของตัวเรานอกจากร่างกายเราแล้วเรามีอะไรอีกไหมที่เราไม่รู้จัก แล้วที่เขาว่ากันตายแล้วดวงวิญญาณ ไปต่อนี้จริงหรือไม่จริง

คำถามเหล่านี้ก็อาจจะทำให้เราอยากจะศึกษา ค้นคว้าหาความจริง ซึ่งเราโชคดี เราอยู่ในเมืองพุทธที่มี คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงตรัสรู้เรื่องราวของดวง วิญญาณเรื่องของจิตใจนี้ได้อย่างชัดเจนถูกต้อง ที่จะสอน เรารู้ว่าชีวิตของเรานั้นมีองค์ประกอบอยู่สองส่วนคือ ร่างกายและจิตใจ ร่างกายของคนเราทุกคนเกิดมาแล้ว ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องสิ้นสุดลง แต่ผู้ที่ไม่สิ้นสุดลงไปกับร่างกาย คือจิตใจผู้ที่จะไปภพหน้าชาติหน้าต่อ ถ้าไปขณะที่ยังไม่ได้ ร่างกายก็จะอยู่ในภพที่เรียกว่า “โลกทิพย์” ภพต่างๆ มีส่วนที่มีความสุขก็เรียกว่า “สวรรค์” ส่วนที่มีความทุกข์

ก็เรียกว่า “อบาย” แล้วไม่ช้าก็เร็วเราก็จะได้รับร่างกายอันใหม่และเราก็มาเกิดใหม่อีกครั้งหนึ่ง แล้วเราก็จะมาทำอย่างเดิมที่เราทำอยู่ ถ้าเราไม่ได้มาพบกับพระพุทธศาสนา พอเราตายไปแต่ใจของเราที่ยังมีความอยากหาลาภ ยศ สรรเสริญ สุขอยู่นี้ก็จะรอจ้งหะ รอให้มีร่างกายอันใหม่ พอได้ร่างกายอันใหม่ พอเกิดก็จะใช้ร่างกายนี้ เมื่อเจริญเติบโตขึ้นมาก็ไปหาลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ต่อไป

มันก็จะเป็นการเดินทางของจิตอยู่ในกรอบนี้คือ ตายไปแล้วเดี๋ยวก็มาเกิดใหม่ มาเกิดเพราะยังมีความอยากหาความสุขจากลาภ ยศ สรรเสริญ สุข อยู่ หาความสุขจากรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ ซึ่งต้องมีร่างกายที่มีตาหูจมูก ลิ้นกายเป็นเครื่องมือ เราก็จะวนไปเวียนมาอย่างนี้ พอร่างกายนี้ตายไปดวงวิญญาณของเราก็จะไปรอรับร่างกายอันใหม่ แล้วพอได้รับร่างกายใหม่ เราก็จะกลับมาหาลาภ ยศ สรรเสริญ สุขอย่างที่เราหากันอยู่ทุกวันนี้โดยที่ไม่ต้องมีใครสอน รู้สึกว่าเป็นเรื่องที่เข้าใจกันโดยอัตโนมัติ พ่อแม่ก็ไม่ต้องสอน เราก็ไม่ต้องสอน เรารู้ เพราะเรารู้ว่าความสุขของเราอยู่ที่การได้สัมผัสรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ นี้เอง มันก็เลยทำให้เราติดอยู่ในวงจรนี้ไปอย่างยาวนาน

พระพุทธเจ้าบอกว่าการเวียนว่ายตายเกิดของเรา
ในวงจรนี้มันมีมายาวนานมากนับไม่ถ้วน ปริมาณการ
เกิดของเรานี้ นับไม่ถ้วน แล้วทุกปริมาณของการเกิดก็จะ
มีการตายตามมาเท่านั้น เกิดกี่ครั้งก็ต้องตายกี่ครั้งเท่านั้น
ความทุกข์ที่เกิดจากความตายความเจ็บมันก็มี ท่านบอก
ว่าน้ำตาที่เราหลั่งในแต่ละภพแต่ละชาติที่ได้จากความ
ทุกข์ในการมาเกิด ถ้าสะสมกันไว้นี้มันมีมากกว่าน้ำใน
มหาสมุทร นี่คือปริมาณของความเสียอกเสียใจของพวกเรา
เวลาที่เราสัญญเสียสิ่งที่เรารักไป มันทำให้เรามาเกิดอยู่ใน
กองทุกข์โดยที่เราไม่ปรารถนา แต่ก็หนีไม่พ้น เพราะเหตุ
จากความไม่รู้ของเรานั้นเอง ความไม่รู้ที่เราเป็นใครและ
กำลังทำอะไรกันอยู่ แต่พอเราได้พบกับพระพุทธศาสนา
ท่านก็จะสอนให้เรานึกถึงความตายไว้เพื่อที่เราจะได้เห็น
ความจริงว่าร่างกายนี้เป็นของชั่วคราว แล้วสิ่งต่างๆ ที่เรา
หาได้จากร่างกายนี้ก็เป็นของชั่วคราวได้แล้วก็หมดไป
แต่ใจนี้ก็ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย ใจก็จะเป็นดวงวิญญาณที่
จะไปอยู่ในภพต่างๆ ในโลกทิพย์ก่อน จนกว่าจะได้ร่างกาย
อันใหม่ก็จะกลับมาเป็นมนุษย์ใหม่ อันนี้ก็จะ เป็นสิ่งที่ทำ
ให้เราได้มีสติได้คิดถึง ให้คิดว่าเราเกิดมาทำไมทุกวันนี้

เกิดมาเพื่อหาลาภ ยศ สรรเสริญ สุข กันแล้วเดียวเราก็ต้องตายกันไปทุกคน ตายแล้วเราไปไหน คนส่วนใหญ่ที่ไม่เชื่อทางศาสนาไม่ได้ศึกษาก็จะคิดว่าตายแล้วสูญ คือตายแล้วจบ

แต่ความจริงที่พระพุทธเจ้าทรงได้ตรัสรู้นี้และนักปราชญ์ทั้งหลายคือสาวกของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์นี้สามารถเห็นได้ว่าตายเพียงครั้งเดียว ตายเพียงร่างกาย แต่ใจที่เป็นนายของร่างกายนี้ไม่ได้ตาย ใจนี้แหละเป็นผู้สั่งการให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ ก่อนที่ร่างกายจะพุด ก่อนที่ร่างกายจะเคลื่อนไหวทำอะไรต่างๆ ได้ ต้องรอรับคำสั่งจากใจ ใจคือผู้รู้ผู้คิดนี้เอง

ใจนี้แหละผู้รู้ผู้คิด นี้แหละเป็นผู้ที่ไม่ตาย เป็นผู้ที่มีความอยากใช้ร่างกายนี้เป็นเครื่องมือหาความสุข ก็เลยต้องกลับมาเกิดใหม่อยู่เรื่อยๆ พอเราได้มาศึกษานี้พอมีเวลามาคิดมาศึกษาแล้ว รู้ว่าเราจะทำอย่างไรดีเพื่อที่จะตัดวงจรอุบาทว์นี้ได้

โชคดีมีพระพุทธเจ้าเป็นผู้ทรงค้นพบว่ายังมีวงจรอีกวงจรมีทางเลือกอีกทางหนึ่งคือทางที่จะนำให้เราออก

จากวงจรนี้ได้ คือไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป การที่เราจะไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดได้ เราก็ต้องตัดความอยากในการอยากจะหาลาภ ยศ สรรเสริญ สุข นี่เอง คือเราต้องหยุดความอยากเหล่านี้

เครื่องมือที่จะทำให้เราหยุดความอยากเหล่านี้ได้ก็คือ การปฏิบัติธรรม ๓ ขั้นตอนด้วยกัน คือการปฏิบัติขั้นที่ ๑ เรียกว่าทาน ขั้นที่ ๒ เรียกว่าศีล ขั้นที่ ๓ เรียกว่าภาวนา การปฏิบัติธรรม สมถภาวนา วิปัสสนาภาวนา แต่ก่อนที่เราจะไปถึงขั้นภาวนาได้เราต้องผ่านขั้นทานก่อนขั้นศีลก่อน เพราะว่าถ้าเรายังเกี่ยวข้องกับการใช้เงินใช้ทอง เพื่อหาความสุขต่างๆ เราก็ต้องตัด แทนที่จะหาความสุขจากการไปซื้อของฟุ่มเฟือยไปเที่ยวไปดูไปกินไปดื่ม ก็เอาเงินนี้ไปทำบุญทำทานแทน ซึ่งเราจะได้ความสุขแบบที่ทำให้เราไม่ติดกับการอยากจะหาความสุขทางตาหู จมูกลิ้นกายได้ ถ้าเรามีเงินทองและอยากจะใช้เงินทองไปในทางที่ผิด ก็ให้เอามาใช้ในทางที่ไม่เป็นโทษกับจิตใจ คือเอามาทำบุญทำทาน แล้วเราก็จะลดละความอยาก จะใช้เงินกับความอยากหาความสุขทางตาหู จมูกลิ้น กายลงไปได้ แต่สมมุติว่าถ้าเราไม่มีเงินไม่มีทองที่จะทำบุญ

ทำทาน เราไม่มีเงินทองที่จะไปเที่ยวไปหาซื้อของฟุ่มเฟือย
เราก็ไม่ต้องทำบุญทำทาน เพราะเราไม่ได้ไปเที่ยว เราก็
จะได้มีเวลาที่เราจะได้ไปรักษาศีลปฏิบัติธรรมต่อไปได้
ไปอยู่วัดไปถือศีล ๘ และก็ไปฝึกภาวนากัน

นี่คือทางที่จะพาให้จิตใจนั้นออกจากวัฏจักรของการ
เวียนว่ายตายเกิดที่เกิดจากการได้มีมรณานุสติ ระลึก
ถึงความตาย เพื่อที่จะได้เห็นภาพของชีวิตว่า ชีวิตของเรา
นี้มีจุดจบนะ ร่างกายของพวกเราทุกคนไม่ได้อยู่ในโลกนี้
ไปตลอด และเมื่อจบแล้วเราก็ต้องไปต่อ ไปต่อก็ไปรับ
ผลบุญผลบาปในโลกทิพย์ และหลังจากนั้นเราก็ไปได้
ร่างกายอันใหม่กลับมาเกิดใหม่ แล้วก็มาทำแบบเดิมอีก
อย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าเราจะได้มาพบกับพระพุทธศาสนา
ที่สอนให้เราระลึกถึงความตาย เพื่อที่เราจะได้คิดได้อ่าน
ว่าแล้วเราจะทำอะไรดีกับชีวิตเรา ถ้าชีวิตของเราเป็น
อย่างนี้นั้นก็มีแต่ความทุกข์ เกิดทุกครั้งก็ต้องทุกข์กับ
ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็ต้อง
ไม่เกิดเท่านั้น และการที่จะไม่เกิดได้ก็ต้องปฏิบัติตามที่
พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติและทรงสอนให้ปฏิบัติ พระพุทธเจ้า
เองก็ทรงปฏิบัติทานศีลภาวนา ทรงสละราชสมบัติ มีเงิน

ทองมากน้อยก็สละไปหมด ไม่ต้องการใช้เงินทองเป็นเครื่องมือหาความสุขอีกต่อไป และก็ไปแสวงหาวิธีหาความสุขจากการรักษาศีลภาวนา เพราะถ้าเราสามารถมีความสุขจากการรักษาศีลภาวนาได้ เราก็เลิกการใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือในการหาความสุขได้ คือเราเลิกใช้ร่างกาย พอร่างกายนี้ตายไปแล้วเราก็ไม่ต้องไปมีร่างกายอันใหม่ เราก็ไม่ต้องไปเกิดใหม่อีกต่อไป

อันนี้คือภาพรวมของการเจริญมรณานุสติ แต่ในภาพที่อยู่เนืองของการปฏิบัตินี้ก็มิใช่เพื่อให้เราได้ประโยชน์หลายอย่าง เช่นเวลาที่เราปฏิบัติแล้วเราเกียจคร้านไม่อยากปฏิบัติก็ให้ระลึกถึงความตาย มันก็จะทำให้เรารีบปฏิบัติ รีบชวนชวน เพราะเรารู้ว่าเวลาที่เราจะอยู่ในโลกนี้ที่จะปฏิบัติธรรมเพื่อให้เราได้หลุดพ้นนี้มันมีน้อยลงไปทุกวัน และจะตายเมื่อไรก็ไม่รู้ด้วย มันก็อาจจะทำให้เรารีบชวนชวนที่จะปฏิบัติ หรือเวลาที่จิตของเราโลเล ยังอยากจะกลับไปหาความสุขจากลาภ ยศ สรรเสริญ สุข พอเราคิดถึงความตายปั๊บ จะกลับไปทำไม กลับไปก็จะต้องได้ แล้วเดี๋ยวก็ต้องสูญเสียมันหมดไป เราก็ต้องไปเวียนว่ายตายเกิดอีก สู้อยู่ทางนี้ต่อไปดีกว่า รักษาศีล ปฏิบัติธรรมไป

ดีกว่า เพื่อให้เราจะได้ตัดความอยากที่จะใช้ร่างกายเป็น
เครื่องมือให้ได้ เมื่อเราตัดได้แล้ว เราก็จะได้ไม่ต้องมามี
ร่างกายอีกต่อไป

นี่ก็พูดโดยสรุปเกี่ยวกับเรื่องมรณานุสติ แล้วแต่ว่า
เราอยู่ในระดับไหนในขั้นไหนของการปฏิบัติ แต่สามารถ
ใช้ได้ทุกระดับทุกขั้น

ถาม: พระอาจารย์ครับเวลาเราปฏิบัติมรณานุสตินี้คือ
เรานึกไปเองเลยหรือเราต้องนั่งกรรมฐานด้วย

ตอบ: อันนี้นึกได้เหมือนพุทโธทั้งวันเลย เรานึกได้ทั้งวัน
เลยยิ่งดี หายใจเข้าแล้ว ไม่หายใจออกก็ตาย หายใจออกแล้ว
ไม่หายใจเข้าก็ตาย หรือตอนนี้เราเห็นข่าวสารอยู่เรื่อยๆ
มีคนตายให้เราเห็นเยอะแยะไปหมด คนนั้นตายจากโควิด
คนนี้ตายจากอุบัติเหตุ คนนี้ตายจากคนบ้ายิงกันตาย
บางทีโดนลูกหลง ไม่รู้สีกตัว อยู่ดีๆ ก็ถูกเขายิงตาย บางที
ก็ถูกรถชนตาย มันทำให้เราจะได้ไม่ประมาท จะได้รับ
ขวนขวาย ถ้ายังไม่รู้ว่าตายแล้วจะไปไหน ก็จะได้ไปศึกษา
หาความรู้ ถ้ารู้ว่าตายแล้วจะต้องไปเกิดใหม่ ก็จะได้รีบ

ไปรักษาศีลปฏิบัติธรรมกัน ถ้ากำลังปฏิบัติธรรมอยู่ก็จะได้รับชวนขวายเป็นอย่างนี้ เพราะว่าไม่มีใครกำหนดความตายได้ว่าจะเกิดขึ้นเมื่อไร ตอนนี้มีชีวิตอยู่มีลมหายใจอยู่ รีบใช้โอกาสนี้ให้เกิดคุณประโยชน์อย่างสูงสุดคือการปฏิบัติเพื่อตัดวงจรแห่งการเวียนว่ายตายเกิดนี้ดีกว่า

ถาม: เมื่อเข้าก็มีคุณหมอตาของโรงพยาบาลจุฬาที่โดนรถมอเตอร์ไซด์ชน

ตอบ: ได้ยินข่าวเหมือนกัน ไม่มีใครคิดว่าจะมาตายแบบนี้และก็อยู่ในที่ที่ปลอดภัย อยู่ในเมือง เดินข้ามถนนก็ข้ามทางม้าลาย อยู่ดีๆ ก็โดน ต้องระลึกรู้เรื่อยๆ มันจะทำให้เราจะได้ไม่หลงมกยกับการอยู่การดำรงชีพ เพราะการดำรงชีพของเราเหมือนเดินบนเส้นด้าย โอกาสที่จะหลุดตกออกจากเส้นด้ายนี้มันง่ายมาก ถ้าเราคิดแล้วอย่างน้อย ๑. เราก็จะได้มีความระมัดระวัง ทำอะไรจะได้ไม่ประมาท ๒. จะทำให้เราได้ฉุกคิดถึงภาพรวมของชีวิตเราว่าชีวิตของเรานี้เป็นยังไง เราควรจะทำอย่างไรต่อไป

ถาม: พระอาจารย์ครับ ผลของมรณานุสตินี้เป็นสมณะหรือวิปัสสนา

ตอบ: ก็เป็นได้ทั้งสองอย่าง คือถ้าจิตฟุ้งซ่านก็ระงับ เพียงแค่คิดถึงความตายก็อาจจะระงับได้ เช่น เรากำลังวิตกกังวลเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ พอเรานึกถึงความตายพอตายแล้วปัญหาต่างๆ มันก็จบลง อันนี้ก็จะ เป็นสมณะ และอาจจะ เป็นวิปัสสนาด้วยเพราะเราเห็นอนิจจัง ความไม่เที่ยงแท้ของชีวิต มันเป็นได้ทั้งสองอย่าง

ถาม: กราบขอบพระคุณพระอาจารย์นะครับ กระผมจะน้อมนำไปปฏิบัติต่อไป



๕. พุทธานุสสติกรรมฐาน

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๕

พุทธานุสสติกรรมฐาน แปลว่า การมีพระพุทธเจ้าเป็นที่ตั้งของสติ กรรมฐานคืออารมณ์ที่เราใช้ในการตั้งสติกัน ปกติใจไม่ตั้ง ใจจะลอยไปตามความคิดปรุงแต่งต่างๆ อารมณ์ต่างๆ แต่มีอารมณ์อยู่ ๔๐ ชนิดที่ท่านเรียกว่ากรรมฐาน ที่สามารถทำให้ใจเราตั้งอยู่กับที่ได้ไม่ลอยไปกับเหตุการณ์ต่างๆ กับอารมณ์ต่างๆ

หนึ่งในกรรมฐาน คือ พุทธานุสสติ คือ การระลึกถึงพระพุทธเจ้า การระลึกถึงพระพุทธเจ้ามีวิธีอยู่ ๒ วิธี คือ วิธีพิสดารกับวิธีไม่พิสดาร วิธีพิสดาร คือ ให้นึกถึงพระพุทธรูปที่เราสวดอิติปิโสกัน "อิติปิ โส ภควา อรหัง

สัมมาสัมพุทโธ" อันนี้เป็นการเจริญแบบพิสดาร แบบไม่พิสดาร ก็แบบย่อ คือ พุทโธ คำเดียว ให้ระลึกในใจอยู่เรื่อยๆ ว่า พุทโธๆ ถ้าระลึกอยู่ในใจเรื่อยๆ ใจจะไม่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ จะไม่เกิดอารมณ์ส่ายส่ายกับเรื่องต่างๆ ใจจะตั้งมั่นอยู่ในสมาธิ และเป็นอุเบกขาตามลำดับต่อไป

ใจเรายังไม่ตั้งมั่น ใจเรายังไม่มีอุเบกขา ใจเราวนวายเป็นกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่มาสัมผัสรับรู้ แสดงว่าใจเรายังไม่มีสติที่ระคับระคองจิตของเราให้ตั้งอยู่ในความสงบ ตั้งอยู่ในความปกติ ก็เลยต้องอาศัยการเจริญสติด้วยการใช้กรรมฐานข้อใดข้อหนึ่ง ซึ่งในประเทศไทยชาวพุทธมีความศรัทธาความรักในพระพุทธรูปเจ้ามาก จึงนิยมใช้คำว่า พุทโธกัน เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ให้ใจหยุดคิด หยุดปรุง หยุดแต่ง หยุดไปอดีตไปอนาคต ให้ตั้งอยู่ในปัจจุบัน ตั้งอยู่ในความนิ่ง ตั้งอยู่ในความสงบ ตั้งอยู่ในอุเบกขา

การเจริญนี้เป็นสิ่งที่ต้องทำ ไม่เฉพาะแค่สวดรอบเดียว อย่างบางท่านสวด อิติปิโส รอบเดียว ถือว่าได้เจริญ พุทธานุสสติแล้ว อันนี้ไม่ใช่ ต้องเจริญไปจนกว่าจิตจะนิ่ง

จะสงบ ถ้ายังไม่นิ่ง ไม่สงบ ต้องพยายามเจริญไปเรื่อยๆ ถ้าฝึกพุทโธ ก็พุทโธไปเรื่อยๆ อย่าปล่อยให้ใจไปคิดถึงอดีต ไปคิดถึงอนาคต หรือคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้คนนั้นคนนี้

ถ้าใจหยุดคิดเมื่อไร ก็หยุดเจริญพุทธานุสสติได้ แสดงว่าใจนิ่ง ใจสงบ ใจมีสติตั้งมั่นอยู่แล้ว แต่ถ้าใจเริ่มคิด ก็ต้องเริ่มเจริญสติใหม่ แสดงว่าสติหมดหรือหมดกำลังที่จะหยุดคิด ต้องเจริญสติใหม่เพื่อไม่ให้ใจคิด การเจริญสตินี้ ไม่ว่าจะใช้อย่างใดอย่างหนึ่ง ต้องเจริญอย่างต่อเนื่อง จนเป็นสัมปชัญญะ คือมีสติอย่างต่อเนื่อง ควบคุมจิตได้ ทุกขณะทุกเวลานาที ไม่ปล่อยให้จิตไปคิดเรื่อยเปื่อย คิดเพื่อเจอ คิดเพื่อฝัน คิดถึงอดีตคิดถึงอนาคต คิดถึงเรื่อง ไกล่เรื่องไกล ให้จิตตั้งอยู่ในปัจจุบัน สักแต่ว่ารู้

นี่คือการเจริญพุทธานุสสติ ซึ่งมีการเจริญแบบอื่นอีก บางท่านเวลานั่งสมาธิใช้อานาปานสติ บางท่านเวลา เดินเวลาเคลื่อนไหวอาจจะใช้กายคตาสติ คือเฝ้าดูการ เคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกายทุกอิริยาบถเป็นการใช้ ร่างกายแทนพุทโธได้ บางท่านก็ใช้สองอย่างกำกับไป ควบคู่กัน

เวลาที่กำลังเคลื่อนไหวก็ใช้พุทโธด้วยและดูไปด้วย ว่ากำลังทำอะไรอยู่ เพื่อที่จะได้ไม่ให้อใจไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ เป้าหมายทั้งหมดของการเจริญสติคือ ควบคุมสังขาร ความคิดปรุงแต่ง ซึ่งความคิดปรุงแต่งของเรานี้ เป็นเหมือนรถที่วิ่งลงเขา มันจะไม่หยุดของมันเอง เราต้องเหยียบเบรก เวลารถวิ่งลงเขา เราต้องการให้รถชะลอตัว เราต้องคอยเหยียบเบรก ถ้าปล่อยเบรกเมื่อไร รถจะวิ่งต่อไป ใจเราที่ไม่มีสติจะเป็นเหมือนรถวิ่งลงเขา ถ้าเราต้องการให้อใจเรานิ่งใจเราสงบ ใจเราเย็นสบาย มีความสุขจากความสงบนี้ เราต้องหมั่นเจริญสตีย่อยๆ หยุดความคิดให้ได้

ถาม: จะใช้พุทโธหรืออติปิโสได้ผลเหมือนกันไหม

ตอบ: เหมือนกัน ใจเราจะได้มีเรื่องทำ มีงานทำ ต้องคอยท่องอยู่เรื่อยๆ เพราะพอท่องจะไปคิดเรื่องอื่นพร้อมๆ กันไม่ได้ ถ้าไปคิดถึงงานที่จะไปทำก็ทำไม่ได้ ถ้าไปคิดถึงงานแสดงว่าไม่ท่อง ถ้าท่องก็ไปคิดถึงงานไม่ได้ ถึงแม้มันอาจจะแวบเข้ามาอยู่บ้าง แต่ถ้าเรามีความมั่นคงต่อการสวดของเราไป มันก็ไม่สามารถดึงใจของเราให้ไปคิดเรื่องงานเรื่องการต่างๆ ได้

ถาม: อย่างนี้ผลเป็นสมณะใช่ไหม

ตอบ: เบื้องต้นเป็นสมณะเพราะกรรมฐาน อนุสสติ ส่วนใหญ่ทำจิตให้สงบเพียงอย่างเดียว ถ้าต้องการเจริญ วิปัสสนา ต้องใช้อีกอย่างอื่น สมมุติว่าเราได้สมณะแล้ว ได้ความสงบแล้ว ได้อุเบกขาแล้ว เราก็มาเจริญอาการ ๓๒ ก็ได้ อันนี้ก็กายคตานุสติอีกรูปแบบหนึ่ง พิจารณาร่างกาย ดูอาการต่างๆ ของร่างกาย เพื่อให้เห็นสภาพความเป็นจริง ของร่างกายว่ามีอาการอะไรบ้าง ว่าสวยว่างามหรือไม่ อันนี้ ใช้อาการ ๓๒ หรือ กรรมฐานอีกอย่างที่เราเรียกว่า อสุภะ ๑๐ ประการ อันนี้ก็ป็นกรรมฐาน เป็นวิปัสสนาล้วนๆ ให้เราเห็นถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของร่างกาย ให้เห็นว่าร่างกายของเรานี้ สักวันหนึ่งจะต้องกลายเป็นซากศพไป ถ้าปล่อยทิ้งไว้มันก็จะเน่าเปื่อย หรือถ้าไปทิ้งไว้ในป่าช้าจะมีแร้งมากัด มีหนอนมาไชไปจนกระทั่งศพแห้งเปื่อย เหลือแต่ซาก เหลือแต่เศษโครงกระดูก อันนี้เป็นการเจริญ กรรมฐานเพื่อวิปัสสนา

ถาม: ในอนุสสติ ๑๐ มีพุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ นี่คือนิยามเดียวกันหมดเลยใช่ไหม

ตอบ: ใช่ สวดธรรมคุณ คือธรรมานุสสติ สวดสังฆคุณก็
สังฆานุสสติ จะใช้ธัมโมหรือสังโฆก็ได้ แล้วมีอานาปานสติ
ดูลมหายใจเข้าออก มรณานุสสติระลึกถึงความตาย
เป็นการเจริญสติ เทวานุสสติเป็นการระลึกถึงเทพ เทพเจ้า
รูปใดรูปหนึ่งที่เรามีความเคารพนับถือ จะทำให้ใจเรา
สงบได้ ตัวอย่าง นึกถึงพระวิษณุ เราก็ท่องวิษณุฯ ไป
สำหรับชาวฮินดูใช้พระกฤษณะ ที่ท่อง "Hare Krishna"
คือ ระลึกถึงพระกฤษณะ เป็นเทพของชาวฮินดู

ในกลุ่มอนุสสตินี้มี ๑๐ อย่างด้วยกัน แต่จำไม่ได้หมด
เท่าที่จำได้ประมาณนี้ แล้วมีกลุ่มอสุภะก็อีก ๑๐ กลุ่ม
ของกสิณอีก ๑๐ สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว แล้วมี
อย่างอื่นอีกจำไม่ได้ นอกจากนั้นที่ยังเหลืออีก ๑๐ ก็มี
พรหมวิหาร การเจริญพรหมวิหาร ๔ เมตตาทอสงวดบท
เมตตา สัพเพ สัตตา อเวรา โหนตุ อันนี้ไม่ได้เป็นการ
แผ่เมตตาอย่างที่เราเข้าใจ เป็นการฝึกสติ เป็นการเจริญ
กรรมฐานพรหมวิหาร ๔ สวดไปๆ ใจเราจะสงบ ใจเรา
จะเย็น จะนิ่ง แต่ไม่ใช่สวดรอบเดียวแบบที่ทำกัน พอสวด
ให้จบรอบถือว่า เราได้แผ่เมตตาแล้ว จบแล้ว จะได้ไปดู
ทีวีต่อ อันนี้ไม่ใช่ สวดไปจนกระทั่งจิตนิ่งสงบ เป็นอุเบกขา

ถึงจะหยุด สัฟเพ สัตตา อเวรา โหนตุ สวดไปถึงอุเบกขา
ครบพรหมวิหาร ๔

แล้วมีการเจริญธาตุ ๔ ธาตุ ๔ ก็เป็นกรรมฐาน ดิน
น้ำ ลม ไฟ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ สามารถเจริญ
เป็นกรรมฐาน ให้รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ร่างกายนี้เป็นชิ้น
มาได้ เพราะมีการรวมตัวของธาตุ ๔ นี้เอง ธาตุดิน ธาตุน้ำ
ธาตุลม ธาตุไฟ ร่างกายของเราไม่ได้อะไรเลย เป็นธาตุ ๔
ทั้งนั้น ไม่มีตัว ไม่มีตน เป็นธาตุ ๔ มารวมกัน เข้ามา
หลายทางด้วยกัน ธาตุลมเข้ามาทางจมูก ธาตุน้ำเข้ามา
ทางปากที่เราดื่ม ธาตุดินคืออาหารต่างๆ ที่เรากินเข้าไป
ธาตุไฟเกิดจากการผสมปรุงแต่งของดิน น้ำ กับธาตุลม
ทำให้เกิดความร้อนขึ้นมาในร่างกาย สังเกตไหมว่า
เวลาคุณหมอรับประทานอาหารเข้าไป รู้สึกว่าร่างกาย
จะร้อนขึ้นมา เริ่มมีปฏิกิริยาทางเคมี เรารับประทานอาหาร
เข้าไป เป็นอาหารที่หุงต้มด้วยไฟ เราก็กินธาตุไฟเข้า
ไปพร้อมกับธาตุดินในขณะที่เรารับประทานอาหาร
อันนี้แหละ คือ ร่างกายของเรา พิจารณาเป็นเพียงดิน น้ำ
ลม ไฟ เท่านั้นเอง ก็เป็นกรรมฐานแต่เป็นกรรมฐานเพื่อ
วิปัสสนา เพื่อให้เราทำลายความคิดที่ว่า ร่างกายนี้เป็น

ตัวตน เป็นตัวเรา เป็นของเรา แต่ความจริงมันเป็นสิ่งที่ประกอบขึ้นมาด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ เหน้ันเอง แล้วสักวันมันก็ต้องแยกออกจากกันไป เวลาคนตาย ธาตุที่ไปก่อนเพื่อน คือ ธาตุลม ลมไม่เข้ามีแต่ลมออก ตามด้วยธาตุไฟ ร่างกายก็เย็น ตามด้วยน้ำ ถ้าปล่อยไว้ เดียวน้ำต่างๆ ก็ออกมาทางทวารต่างๆ ปล่อยไปเรื่อยๆ เน้าเปื่อยไปจนกระทั่งแห้งกรอบ เหลือแต่ธาตุดิน คือ การพิจารณาการเจริญกรรมฐานด้วยธาตุ ๔ ให้เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และการดับไปของร่างกายที่เกิดจากการมารวมตัวของธาตุ

เริ่มต้น คือ การรวมตัวของธาตุดิน ธาตุน้ำ ๒ หยดของพ่อหยด ของแม่หยด ไข่ใหม่ เมื่อธาตุของพ่อที่เป็นรูปแบบของน้ำอสุจิ ต้องไปผสมกับไข่ที่มีอยู่ในร่างกายของแม่ มันก็ขยายตัวขึ้นมา อาศัยธาตุน้ำ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ที่แม่รับประทานเข้าไปในร่างกาย มาหล่อเลี้ยงจนกระทั่งโตเป็นทารกขึ้นมา แล้วคลอดออกมา พอคลอดออกมา ทารกเริ่มเติมธาตุด้วยตนเอง หายใจเอง ดื่มน้ำ ดื่มนม รับประทานอาหารเอง

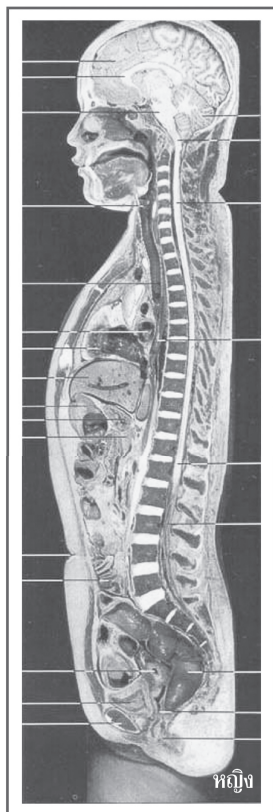
พิจารณาอย่างนี้ไปเรื่อยๆ แล้วจะเห็นภาพชัดเจนว่าร่างกายไม่มีตัวตนตรงไหนเลย เรา จิตผู้มาครอบครอง

อาศัยวิชา โมหะ ไปหลงคิดว่าเป็นตัวจิตเท่านั้นเอง
แต่มันไม่ใช่ตัวจิตเลย ตัวจิต เป็นเพียงตัวรู้ตัวคิด
ความจริงแล้วตัวผู้รู้ผู้คิด เป็นเพียงแต่ผู้มาเกาะร่างกาย
แล้วก็สั่งให้ร่างกายนี้ ทำอะไรต่างๆ ตามความต้องการ
ของจิตเท่านั้นเอง

ถาม: เวลาฟังอย่างนี้เข้าใจ แต่เวลาเจอปัญหาที่ไร ต้องมี
ตัวทุกที่

ตอบ: คือ ไม่คิดว่าเป็นธาตุ ๔ คิดว่าเป็นตัวเรา ตัวนี้มัน
ฝังลึกในจิตสำนึกของเรา เราถึงต้องหมั่นพิจารณาอยู่
เนืองๆ การเจริญปัญญาต้องพิจารณาอยู่เนืองๆ ถึงจะทันกับ
ความหลงที่คิดว่าเป็นตัวเราของเรา เราต้องบอกว่า ไม่ใช่
เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ เดี่ยวมันก็กลับคืนสู่ ดิน น้ำ ลม ไฟ
สอนไปเรื่อยๆ มันแยะมาว่าเป็นตัวเรา เราก็แยะกลับ
ไปว่า ไม่ใช่ มันเป็น ดิน น้ำ ลม ไฟ ทุกครั้งไปที่มันคิดว่า
เป็นตัวเรา ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ต่อไปมันก็จะทัน ต่อไปก็จะ
ไม่ถือว่าเป็นตัวเรา ถือว่าเป็น ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เราอาศัย
ใช้อยู่ชั่วคราว แล้ววันหนึ่งก็มีวันสิ้นสุดลง







๖. อสุภกรรมฐาน

สนทนาปัญหารธรรม วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

อสุภกรรมฐาน มาจากคำว่า อะ กับ สุภะ สุภะแปลว่า สวยงาม อะ ก็คือไม่ คำว่าไม่กับสุภะมารวมกันก็เป็น อสุภะ แปลว่า ไม่สวยงาม อะไรที่เราต้องการที่ไม่สวยงาม ก็คือร่างกายของคนเรานี่เอง เพราะว่าเวลาที่เราไปเห็น ร่างกายของคนที่สวยงาม มันจะกระตุ้นกามารมณ์ให้เกิดขึ้น กระตุ้นกามราคะ แล้วถ้าไม่มีวิธีจัดการกับมัน ก็จะต้องเสียเวลาไปกับการตอบสนองของกามารมณ์ที่เกิดขึ้น ก็จะทำให้สูญเสียเวลาอันมีค่าต่อการปฏิบัติไป อันนี้เหมาะกับผู้ปฏิบัติเต็มรูปแบบ คือต้องการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ทั้งวันทั้งคืน ก็ไม่ต้องการที่จะให้มีกิจกรรมอย่างอื่นมา

รบกวน ก็เลยจำเป็นที่จะต้องเจริญอสุกกรรมฐานกัน สำหรับผู้เพิ่งเริ่มปฏิบัติที่ยังไม่ได้ปฏิบัติมาก เช่น อาจจะปฏิบัติแค่วันละครึ่งชั่วโมง หรือหนึ่งชั่วโมงนี้ อสุกกรรมฐาน ก็อาจจะยังไม่มีความสำคัญเท่าไร เพราะสามารถแบ่งเวลาไปทำ ๒ อย่างได้ แบ่งเวลาไปใช้กับการเสพกามารมณ์ได้ แล้วก็แบ่งเวลามาใช้กับการฝึกสมาธิได้ แต่อย่างว่า เมื่อฝึกน้อย ผลที่ได้มันก็จะน้อย แล้วทำไมถึงต้องฝึกมาก ฝึกมากก็สำหรับบุคคลที่เมื่อได้สัมผัสกับผลที่ได้จากความสงบ ผลที่ได้จากการปฏิบัติสมาธิแล้ว ได้พบกับผลคือความสงบที่เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง ถ้าใครลองได้สัมผัสกับความสุขแบบนี้แล้ว ที่นี้ก็จะเกิดฉันทะ วิริยะ เกิดอิทธิบาท ๔ ขึ้นมา คือมีความอยากที่จะเสพความสุขแบบนี้มากกว่าความสุขแบบอื่นแล้ว เพราะเป็นความสุขที่เหนือชั้นกว่ากัน พุดง่าย ๆ เหมือนกับผู้ที่ถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ ๑ กับผู้ที่เคยถูกหวย ๒ ตัว พอถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ ๑ แล้ว ไม่อยากจะถูกหวย ๒ ตัวแล้ว อยากจะถูกรางวัลที่ ๑ อย่างเดียว อันนี้เปรียบเทียบให้ฟัง เพราะฉะนั้นถ้าอยากฝึกสมาธิให้มาก อยากจะเข้าสมาธิให้นาน ให้ได้บ่อย ก็เลยจำเป็นที่จะต้องลดกิจกรรมการหา

ความสุขแบบเดิม เดิมหาความสุขจาก รูป เสียง กลิ่น รส
ชนิดต่างๆ ดูหนัง ฟังเพลง รับประทานอาหาร ดื่มเครื่องดื่ม
นอนหลับกับแฟนอะไรอย่างนี้ ก็จะเป็นกิจกรรมที่
อยากจะเลิก แต่มันยังไม่ได้หายไปจากใจ เพราะว่าเวลา
เราสัมผัสสมาธิ สุขที่ได้จากสมาธินี้ มันยังเป็น
ความสุขที่ชั่วคราวอยู่ ที่ได้จากสติ เพียงแต่ว่ามันทำให้
เราเหมือนกับได้ลิ้มรสอาหารชนิดเลิศ ก็เลยมีความ
อยากจะรับประทานอาหารชนิดนี้เพิ่มมากขึ้นไป เราก็
เลยต้องพยายามกำจัดความอยากที่ยังมีอยู่ในใจ
ที่อยากจะรับประทานอาหารชนิดเก่าที่เคยชอบอยู่ ที่นี้
ทั้งสองอย่างนี้มันไปด้วยกันไม่ได้ ต้องเอาอย่างใด
อย่างหนึ่ง ถ้าต้องการที่จะได้ความสุขจากความสงบให้
มากขึ้น ก็ต้องปฏิบัติมากขึ้น ก็ต้องเอาเวลามาให้กับการ
ปฏิบัติมากขึ้น ก็ต้องตัดเอาเวลาจากการไปเสพ รูป เสียง
กลิ่น รส เสพกามารมณ์ต่างๆ มา

ที่นี้บางทีมันไม่ยอมมา จะทำอย่างไร ก็เลยต้องใช้
อสุภกรรมฐานเป็นตัวตัดกามารมณ์ที่ยังมีพลังอยู่ในใจ
ของเรา เพราะมันเป็นเหมือนกับเป็นแฮมป์โลก ครองหัวใจ
ของสัตว์โลกมาเป็นเวลายาวนาน ทั้งๆ ที่อยู่ดีๆ จะบอกว่า

ต่อไปนี้จะไม่เสพกาม มันพูดได้ แต่มันทำไม่ได้ จะให้มันทำได้
ต้องมีเครื่องมือ เครื่องมือนี้ก็คือ อสุภกรรมฐาน

ให้เราระลึกถึงส่วนที่ไม่สวยงามของร่างกาย ซึ่งมีอยู่
๒ ลักษณะใหญ่ๆ ด้วยกัน ที่เราสามารถจะเห็นความไม่
สวยงามของร่างกายได้ เช่น อสุภะ ๑๐ ก็คือดูซากศพ
๑๐ ชนิดด้วยกัน ทำไม่ถึงมีซากศพ ๑๐ ชนิด เพราะ
สมัยพุทธกาลนี้ เขามีธรรมเนียมหรือประเพณีที่ เวลาคน
ตายแล้ว เขาไม่ฝัง ไม่เผา เขาไม่ต้องการจะเป็นภาระ
เขาต้องการที่จะทำแบบง่ายๆ สมัยก่อนป่ามันเยอะ
ป่าช้ามันเยอะ ที่ใหญ่กว้างขวาง ก็เอาศพคนตายนี้ห่อผ้า
ที่เรียกว่าผ้าบังสุกุล ผ้าห่อศพ แล้วก็เอาไปทิ้งไว้ในป่า
พอทิ้งไว้ในป่า มันก็จะมีสัตว์ชนิดต่างๆ มากัดมาแทะผ้า
ออกไป ก็จะทำให้เห็นศพที่ตายในหลายระยะด้วยกัน
ตั้งแต่ศพที่ตายใหม่ เพิ่งขึ้นอืด เขียวช้ำ ดำเขียว แล้วก็เริ่ม
มีน้ำต่างๆ ที่มีอยู่ในร่างกายไหลออกมา เยิ้มออกมา แล้วก็
อาจจะมีแมลง มีอะไรมากัด มาแทะ มาไช มีหนอนมาไช
แล้วก็อาจจะมีสัตว์ใหญ่มากัดแทะแขนขา กระจายไป
คนละทิศคนละทาง แล้วก็มิซากศพที่แห้ง แล้วก็เหลือแต่
โครงกระดูก อย่างนี้เป็นต้น ต้องไปอ่านในอสุภกรรมฐาน

๑๐ เขจะมีศพ ๑๐ ชนิด ซึ่งบางแห่งเขาก็วาดภาพให้เรา ดูด้วย ถ้าเราไปค้นหาในอินเทอร์เน็ตดูก็จะมีภาพของศพ ๑๐ ชนิดให้เราดูกัน นี่คือร่างกายของคนเราทุกคน ถ้าทิ้ง ไว้ในป่าหลังจากที่ตายไปแล้ว มันก็ต้องเป็นอย่างนี้ เหมือนกันทุกคน ก็เอามานึก เอามาจด เอามาจำ เอามา ท่องเหมือนกับเราท่องสูตรคูณ

การพิจารณาอสุภกรรมฐานนี้ เริ่มต้นต้องทำเป็น เหมือนกับการท่องสูตรคูณ เอามานึกภาพอยู่เรื่อยๆ ในใจ ของเรา ให้จดให้จำไว้ อันนี้เรียกว่าเป็นการทำการบ้าน แล้วเวลาเกิดกามารมณ์ขึ้นมา เกิดไปเห็นภาพสวยๆ งามๆ ขึ้นมา ก็ให้นึกถึงภาพเหล่านี้เพื่อมาระงับดับกามารมณ์ ถ้านึกไม่ทันก็อาจจะไปตามภาพนั้นไปโดยไม่รู้สีกตัว มารู้สึกตัวก็หมดเวลาไปหลายชั่วโมงแล้ว ถึงจะได้สติกลับ คืนมา แต่ถ้าได้ฝึกบ่อยๆ เหมือนกับเราใช้สูตรคูณ สูตรคูณ ถ้าเราไม่ท่องบ่อยๆ อาจจะจำไม่ได้ พอจะใช้มันกับการคูณ หรือหารเลขนี้ อาจจะนึกไม่ออก แต่ถ้าเราหมั่นคิดอยู่เรื่อยๆ ท่องอยู่เรื่อยๆ จนกระทั่งมันขึ้นใจ เวลาอยากจะคูณอะไร ก็นึกถึงสูตรคูณที่เราท่องได้ทันที อสุภะก็แบบเดียวกัน ให้เราระลึกถึงภาพที่ไม่สวยไม่งามของร่างกายนี้ ให้มัน

ติดตามจิตใจ ไม่ให้หลง ไม่ให้ลืม และถ้ามันไม่หลงไม่ลืม
พอเกิดกามารมณ์ขึ้นมา เกิดกามราคะ เกิดความอยากที่
จะเสพกามขึ้นมาปั๊บ มันก็จะหลุดขึ้นมาทันที พอมันหลุดขึ้นมา
กามารมณ์นั้นก็จะดับลงไปทันที

นอกจากดูซากศพ ๑๐ ประการแล้ว ก็ยังมีอีกวิธีหนึ่ง
ก็คือ ดูส่วนที่ไม่สวยงามที่ถูกปกปิดด้วยผิวหนัง ที่หุ้มห่อ
ตัวเรานี้ ร่างกายเรานี้ ภายใต้อผิวหนังมันก็มีอาการต่างๆ
อีกเยอะแยะที่เรามองไม่เห็นกัน เราก็มาสามารถมาศึกษา
ดูอาการต่างๆ ได้ ใต้ผิวหนังก็มีโครงกระดูก มีอวัยวะ เช่น
หัวใจ ปอด ตับ ไต พังผืด ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ สมอง คีรีชะ
อย่างนี้เป็นต้น อันนี้เราอาจจะต้องอาศัยภาพถ่ายที่เขา
ถ่ายศพที่ถูกชันสูตร หรืออาศัยภาพวาดของนักศึกษาแพทย์
Anatomy เพื่อที่จะเอามาดู แล้วเอามาจดมาจำไว้
เวลาเราเห็นร่างกายที่เราคิดว่าสวยงาม เราจะได้นึกถึง
ส่วนที่มันซ่อนอยู่ภายใต้ความสวยงามนั้น ไม่ว่าจะเป็น
หญิงหรือเป็นชาย เหมือนกันทั้งนั้น สวยงามข้างนอก
แต่พอนึกถึงอวัยวะน้อยใหญ่ที่มีอยู่ภายใต้ผิวหนังแล้ว
มันก็จะเห็นว่าไม่สวยไม่งาม อันนี้ก็คืออีกวิธีหนึ่งในการเจริญ
อสุกกรรมฐาน เบื้องต้นก็ต้องหมั่นดูบ่อยๆ ดูให้มันจด

ให้มันจำ แล้วก็เอามาซ่อม เวลาเห็นหน้า เห็นร่างกายใคร ก็พยายามใช้สายตาเอ็กซ์เรย์ ให้มองทะลุเข้าไปให้เห็น โครงกระดูก ให้เห็นอวัยวะน้อยใหญ่ต่างๆ ที่มีอยู่ภายใต้ ผิวหนัง ถ้าเราสามารถทำจนกระทั่งมันชิน ติดเป็นนิสัยได้ เวลาเราเห็นใคร เราจะสแกน (scan) ทันที สแกนภายใน เหมือนกับ CT Scan หรือเครื่องสแกนที่เขาส่งคนเข้าไป ในอุโมงค์ แล้วสแกนดูส่วนต่างๆ ที่อยู่ภายใต้ สมัยโบราณ เขามี CT Scan ก่อนสมัยปัจจุบัน แต่พวกเราไม่รู้จักใช้กัน เราต้องไปผลิตเครื่อง เสียเงินเสียทอง สแกนที่เสียหลายพัน หลายหมื่น ความจริงเรามีเครื่องสแกนคือใจเรานี้แหละ เป็นตัวสแกนได้ แต่เราไม่รู้จักใช้กัน แต่ทางพระพุทธเจ้านี้ ทรงเป็นผู้ผลิต CT Scan เครื่องแรกของโลกก็ว่าได้ หรือนักบวชสมัยโบราณส่วนใหญ่เขาก็จะต้องพิจารณา อสุภะกัน เพื่อที่จะระงับกามารมณ์ที่จะเป็นอุปสรรคของ การปฏิบัติ ทำจิตให้สงบนั่นเอง

วันนี้ก็พูดเรื่องของอสุภกรรมฐาน ที่จำเป็นสำหรับ ผู้ที่ต้องการที่จะทุ่มเทเวลาให้กับการปฏิบัติเพียง อย่างเดียว ไม่ต้องการให้กิจกรรมอย่างอื่นมาดึงเอาเวลาไป ดังนั้นเวลาเกิดกามารมณ์ขึ้นมา ก็ต้องมีเครื่องมือระงับ

กามารมณ์ เครื่องมือที่เราใช้ระงับกามารมณ์ก็คือการพิจารณาอสุกกรรมฐานนี้เอง

ถาม: อสุภะนี่จริงๆ ผมเองก็ผ่านประสบการณ์มา เพราะว่าตอนเรียนแพทย์นี่ก็ได้เห็นทั้งศพ ได้เห็นทั้งผ่าเข้าไปหมดครับ แต่มันก็เห็นตอนที่เห็น

ตอบ: มันลึ้มใจ ไม่เอามาใช้ ไม่จดจำฝังอยู่ในใจตลอดเวลา พอเห็นร่างกายคน ลึ้มไปเลย เห็นแต่ข้างนอกเพียงอย่างเดียว ไม่เห็นข้างใน ต้องเห็นพร้อมกันทั้งข้างนอกทั้งข้างใน ถึงจะเรียกว่าเห็นอสุภะได้ แต่ทางแพทย์ เขาไม่ได้สอนให้เห็นอย่างนั้น เขาเพียงแต่สอบเรา ตอนที่เราสอบวิชานี้เท่านั้น เขาก็ถาม ว่าหัวใจตั้งอยู่ตรงไหน มีรูปลักษณะอย่างไร เขาก็ถามไปเท่านั้นเอง ซึ่งเราก็เตรียมทำข้อสอบ แต่พอสอบเสร็จ เราก็ลึ้มเลย เราไม่ยอมคิดถึงมัน เพราะว่ากิเลสมันไม่ชอบคิดถึงเรื่องราวเหล่านี้ การจะพิจารณาอสุภะได้ ต้องบังคับ และการที่จะบังคับได้นี้ก็ต้องให้ใจมีความสงบบ้าง ถ้าไม่มีความสงบเลยนี้ กำลังของกิเลสมันแรงมาก ถึงยากต่อการเจริญอสุกกรรมฐานสำหรับผู้ที่มีจิตใจยังไม่ค่อยสงบ หรือยังไม่มีสติพอที่จะควบคุมใจ บังคับใจให้มาพิจารณาได้

ถาม: แต่ก็มีประโยชน์บ้างเล็กๆ น้อยๆ ใช่ไหมครับ คือหมายความว่า พอเราเห็น เราก็อาจจะรู้สึกสะอิดสะเอียนไปสักพักหนึ่ง แต่ตอนหลังมันก็หมดไป

ตอบ: ก็สำหรับผู้ที่เขาไม่มีความตั้งใจที่อยากจะเลิก กามารมณ์ การเสพกาม เขาก็ไม่ได้ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเขาแบ่งเวลาได้ เวลานี้เสพกาม เวลานี้นั่งสมาธิ แบ่งเวลาได้ใช้ไหม มันก็เลยยังไม่เห็นมีความจำเป็นว่าทำไมจะต้องไปพิจารณาอสุกกรรมฐาน แต่สำหรับนักบวชนี้ เวลาบวชนี้อุปัชฌาย์ถูกบังคับให้สอนกรรมฐาน ๕ ก็คืออาการ ๕ อาการที่เห็นจากภายนอกก่อน คือ เกสา โลมานขา ทันทา ตโจ แปลว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อุปายก็คือให้พิจารณาต่อไปหลังจากที่ได้บวชแล้ว แต่เวลาที่สอนเวลาบวชมันมีเวลาไม่มาก เลยให้สอนแค่ ๕ อาการแรกก่อน เป็นตัวอย่างของการพิจารณาร่างกาย พิจารณาอสุกะ อย่างพระพุทธเจ้านี้บังคับพระอุปัชฌาย์ทุกรูปเวลาบวชใครก็ต้องสอนกรรมฐานนี้ให้ได้ก่อน ถ้าไม่ได้สอนนี้ถือว่าละเลยหน้าที่ ถูกปรับอาบัติ เหมือนถูกปรับเป็นเหมือนเจ้าหน้าที่ตำรวจที่ไม่จับโจรผู้ร้าย หาวว่าละเลยการปฏิบัติหน้าที่ จะต้องถูกจับ ถูกลงโทษ อาบัติก็คือ

การลงโทษพระนี่เอง ดังนั้นพระอุปัชฌาย์ทุกรูปต้องสอน
เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ให้กับกุลบุตรผู้ที่มาบวช
เพื่อกุลบุตรจะได้นำเอาไปศึกษา เอาไปพิจารณาต่อให้มัน
ทะลุถึงอาการ ๓๒ ต่อไป ให้มันครบอาการ ๓๒

ถ้ามันพิจารณาอย่างนี้ ก็จะสามารถรักษา
ผ้าเหลืองได้ ที่สึกไปส่วนใหญ่นี้อ้างเหตุผล ๑๐๐ ประการ
มันไม่ใช่เหตุผลหลัก เหตุผลหลักก็คือขาดกรรมฐาน
อสุภกรรมฐาน ไม่มีอสุภกรรมฐานกามารมณ์มันก็ลุกขึ้นมา
ในใจของตนเอง มันก็ทำให้ผ้าเหลืองร้อนจนกระทั่ง
ทนอยู่ไม่ได้ แต่เขาก็ไม่พูดกันตรงๆ หรอก คนส่วนใหญ่
สึกนี้เขาจะมีเหตุผลอย่างอื่นทั้งนั้น ต้องไปศึกษาต่อ
ต้องไปทำงานให้กับพ่อแม่ ไปดูแลพ่อแม่ แต่ไปจริงๆ
ไปทำอะไร ไปแต่งงานก่อนมีใช้เหวอ

ถาม: กราบขอบพระคุณพระอาจารย์ครับ จะน้อมนำ
ไปปฏิบัติต่อไปครับ ผมขอโอกาสถามคำถามต่อไปครับ
จริงๆ แล้วบางทีเห็นครูบาอาจารย์บวชมานานๆ เลยก็ยัง
มีสึกไปนะครับ

ตอบ : ก็นั่นแหละ เพราะประมาทไง เพราะไม่พิจารณา
อสุภะ เห็นไหมพระอาจารย์ญี่ปุ่นท่านบวชตั้ง ๔๐ พรรษา
พอไปเห็นร่างกายสวยๆ งามๆ และเขาเข้ามาปรนนิบัติ
มากอยรับใช้ มันเห็นบ่อยๆ แทนที่จะเห็นอสุภะ มันเห็นแต่
สุภะทุกวัน เห็นสุภะมันก็เลยกระตุ้นกามารมณ์ให้เกิดขึ้น
แสดงว่าท่านไม่เจริญอสุภกรรมฐานเลย

ถาม: แม้จิตจะเคยรวมเป็นสมาธิแล้ว ไม่เจริญอสุภะก็
สึกได้อยู่ดีใช่ไหมครับ

ตอบ: ใช่ อาจะรวมด้วยวิธีอื่น อานาปานสติ มรณานุสติ
อะไรอย่างนี้ก็ได้ กายคตาสติ คือมีสติที่กำลังมากก็สามารถ
รวมเข้าสมาธิได้ แต่เวลาออกจากสมาธิมา ถ้าไปเห็นภาพ
สวยๆ งามๆ แล้วไม่มีอสุภะนี้มันก็จะทำให้เกิดกามารมณ์
ขึ้นมา แล้วถ้าไม่มีวิธีดับเดียวในที่สุดก็ต้องดับด้วยการ
ลาสิกขา







Q&A

พ. นิวัฒน์ ๕ ชรรถกัณฑ์คุณธรรม

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

นิวัฒน์ แปลว่า อุปสรรค สิ่งกีดขวาง และขวางกั้น
ความเจริญทางด้านจิตใจ ทางการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะ
การทำจิตใจให้สงบ ด้วยสมณะภาวนา มีอยู่ ๕ ประการ
ด้วยกัน

ข้อ ๑ ก็คือ ความลังเลสงสัยในพระพุทฺธ พระธรรม
พระสงฆ์ ว่ามีจริงหรือไม่ พระพุทฺธเจ้าเป็นเรื่องที่คนเขา
ตั้งขึ้นมาหรือเปล่า เหมือนกับนิทาน

ข้อ ๒ กามฉันทะ ความยินดี ความติดพันอยู่ในรูป
เสียง กลิ่น รส กามฉันทะ ยังติดหนึ่ง ติดละคร ยังติดกาแพ

ยังติดเครื่องดื่ม ยังติดอะไรต่างๆ รวมไปถึงกระทั่งติดแฟน
ติดคน นี่ก็เป็นกามฉันทะเหมือนกัน

ข้อ ๓ ก็คือ ความโกรธ เวลาเกิดความโกรธขึ้นมาแล้ว
จิตใจสงบยาก เหมือนไฟลูกใหม่จิตใจ จะทำให้จิตใจเย็น
นี้ยาก

ข้อ ๔ คือความฟุ้งซ่าน การปฏิบัตินี้เราต้องการทำ
จิตใจให้สงบ ถ้าจิตฟุ้งซ่านมันก็เหมือนกับมีลมพายุมา
คอยพัดอยู่ ทำให้ยากต่อการที่จะทำให้จิตสงบได้

และข้อสุดท้ายคือ ความง่วงเหงาหาวนอน ต้อง
ขอรักษายที่ไม่ได้พูดคำบาลีนะ เพราะไม่ค่อยชำนาญ
เอาคำแปลเลยดีกว่า จะได้เข้าใจ เราเป็นคนไทยด้วยกัน
เราพูดภาษาไทยดีกว่าไม่ได้ปรามาส ไม่ได้ประมาทคำบาลี
อะไรทั้งสิ้นนะ อันนี้ขอให้เข้าใจ และนี่ก็คืออุปสรรค
ขวางกั้น ๕ ประการ ถ้ามีข้อใดข้อหนึ่งเกิดขึ้น มันก็ทำให้
ยาก เพราะฉะนั้นเราต้องพยายามหาวิธีกำจัดมัน ข้อแรก
คือความสงสัย ลังเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
ว่ามีจริงหรือไม่ คำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นคำสอนที่

พาให้ไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆ ได้หรือไม่ หนังสือคำสอนเกี่ยวกับนรก สวรรค์ เวียนว่ายตายเกิดอะไรเหล่านี้ เป็นความจริงหรือไม่ พระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า มีจริงหรือไม่ อันนี้คนที่ปรามาส พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็จะสร้างอุปสรรคขึ้นมาขวางกั้นตัวเอง โดยไม่รู้สีกตัว สร้างนิเวศขึ้นมา แล้วคนปรามาสก็แสดงว่าไม่เชื่อใช่ไหม ไม่เชื่อในบุคคลนั้น ไม่เชื่อในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็เป็นคนที่มีอุปาทานทางศาสนา เพราะจะไม่มีวันที่จะเจริญงอกงาม ไม่สามารถที่จะปฏิบัติในทางธรรม เพื่อให้จิตได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายได้เลย บางทีคนกลัวความปรามาส ชาวพุทธเรานี้พยายามขอมากันอยู่เรื่อยๆ มีบทกล่าวคำขมากัน เพราะว่าบางครั้งบางคราว อาจพลั้งเผลอ หรือจิตคิดไปในทางอกุศลขึ้นมา ก็มักอยากจะแสดงความเจตนาที่บริสุทธิ์ว่าไม่มี ความเจตนาที่มีความตั้งใจที่จะปรามาส เพราะเชื่อพระพุทธเจ้ามีจริง พระธรรมคำสอนนี้เป็นคำจริง ออกจากพระโอษฐ์ของพระพุทธเจ้า และพระอริยสงฆ์สาวกผู้ที่ ได้ยินได้ฟัง ได้ศึกษาธรรมจากพระพุทธเจ้าและปฏิบัติตาม คำสั่งคำสอน จนได้บรรลุเป็นพระอริยสงฆ์สาวกขึ้นมา

ได้หลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด นี่คือ พระรัตนตรัย พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่เราไม่ควร ที่จะสงสัย ที่สงสัยก็เพราะว่าเราไม่ศึกษากันนั่นเอง เพราะฉะนั้นวิธีแก้ความสงสัยในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็คือต้องศึกษา เรื่องของพระพุทฺธเจ้า เช่น พระพุทฺธประวัติ ในศาสนาพุทฺธเราเนี่ย เวลาคนมาบวชเนี่ย เราเรียกว่า นวกะ แล้วเค้าจะมีหลักสูตรสอนพระนวกะ ให้ศึกษาอยู่ ๔ หัวข้อด้วยกัน

ข้อ ๑ ศึกษาพุทฺธประวัติของพระพุทฺธเจ้า

ข้อ ๒ ศึกษาพระธรรมคำสั่งคำสอนของพระพุทฺธเจ้า เช่น อริยสัจ ๔ มรรค ๘ ไตรลักษณ์

ข้อ ๓ ศึกษาธรรมวินัย พระวินัย คือถ้าเป็นพระภิกษุ ก็ต้องรู้จักพระวินัยคือกฎ กฎหมายควบคุมบังคับการเป็น พระภิกษุ

และ ข้อ ๔ สอนให้แต่งความ เรียงความ ตั้งกระทู้ เรียงความ ให้หัดเอาความรู้ที่ได้ศึกษามาแต่งความ

นี่คือหลักสูตรของนวกะ สิ่งที่เราต้องสนใจก็คือ ศึกษาพุทธประวัติก่อน เราจะได้รู้จักว่า พระพุทธเจ้าคือใคร เพราะศาสนานี้เกิดมาจากการมีพระพุทธเจ้าขึ้นมา ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้าตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ก็จะไม่มีการมีพระพุทธศาสนา สิ่งแรกที่ต้องทำก็คือ ต้องศึกษาประวัติความเป็นมาของพระพุทธเจ้า ซึ่งเราก็คงจะทราบกันก็ไม่ขอลงรายละเอียด เพราะจะกินเวลามาก แล้วก็ศึกษาพระธรรมคำสอน คำสอนที่จำเป็นที่จะต้องศึกษาในเบื้องต้นก็คือ ธรรมที่เราต้องปฏิบัติกัน ที่พระพุทธเจ้าแสดงว่าเป็นมรรค เป็นทางสู่การหลุดพ้น นี่ก็แสดงหลายลักษณะด้วยกัน มรรค ๘ นี่ ท่านแสดงให้กับพระภิกษุ คือ ธรรม ๘ ข้อที่ผู้ปฏิบัติต้องการจะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ต้องเรียนรู้ แล้วท่านก็สรุปมรรค ๘ นี้เหลือแค่ ๓ คือในมรรค ๘ นี้สามารถแบ่งเป็น ๓ กลุ่มใหญ่ๆ กลุ่มศีล กลุ่มสมาธิ และกลุ่มปัญญา เราจึงได้ยิน ศีล สมาธิ ปัญญา ที่เรียกว่า ไตรสิกขา สิกขา ก็คือ ศึกษา สิ่งที่ต้องศึกษาอยู่ ๓ อย่าง สำหรับผู้มาบวชในพระพุทธศาสนา ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ศึกษาเพื่อจะได้นำเอาไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องนั่นเอง แล้วบางครั้งเราก็ได้ยิน นอกจาก ไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา เราก็ได้ยิน ทาน ศีล ภาวนา อันนี้เป็น

มรรค ที่ทรงสอนให้กับผู้ครองเรือน เพราะเหตุใดต้อง
เพิ่มทาน เพราะว่าผู้ครองเรือนนี้ยังพัวพันอยู่กับการใช้
เงินใช้ทอง เลยต้องสอนให้รู้จักวิธีใช้เงินทองที่เป็นประโยชน์
กับจิตใจ ที่ไม่เป็นพิษเป็นภัยกับจิตใจ คือเอาเงินไปทำบุญ
ทำทาน ดีกว่าเอาเงินไปซื้อของฟุ่มเฟือย ซื้อรถราคา
ร้อยล้านคันเดี๋ยวนี้มันเกิดประโยชน์อะไร ંગหรือ
ฉลาด รถราคาคันละล้านก็สามารถพาเราไปไหนมาได้
อย่างสะดวกสบาย ทำไมต้องใช้ตั้งร้อยล้านเพื่อซื้อรถ
คันเดียวกัน เอาเงินอีก ๙๙ ล้าน ไปทำบุญทำทาน
ไม่ดีกว่าหรือ เอาไปช่วยสงเคราะห์ผู้ที่ยากไร้ อันนี้แล้วผล
ที่จะได้กับจิตใจมันก็ดีกว่า เพราะการทำบุญทำทานนี้
ทำให้มีความอímเอิบใจ เป็นเหมือนอาหารใจไม่ได้ทำให้
หิวโหยเหมือนกับการใช้เงินซื้อของฟุ่มเฟือย พอซื้อของ
ฟุ่มเฟือยได้ชิ้นหนึ่งแล้ว มันอยากจะซื้ออีกชิ้นสองชิ้น
ไม่มีความอím ซื้อเท่าไรก็ไม่พอ เดียวมีรุ่นใหม่ออกมา
ดีกว่าเก่า ก็อยากจะซื้อชิ้นมาอีก แล้วปัญหาก็คือ แล้วเวลา
ที่อยากจะซื้อแล้วไม่ได้ซื้อนี้ ก็เกิดอาการไม่สบายใจ
ไม่พอใจ บางทีเงินทองไม่พอ เงินทองหมดนี้ จะซื้อของ
แบบที่เคยอยากซื้อก็ซื้อไม่ได้ ก็เกิดความทุกข์ใจ แล้ว

อาจจะผลักดันให้เค้าไปหาเงินหาทองมาเพิ่ม โดยวิธี
มิชอบขึ้นมาก็ได้ แต่ถ้าทำบุญทำทานแล้ว จะลดละ
ความอยากซื้อสิ่งของต่างๆ ได้ก็ทำให้อยู่แบบสมณะ
เรียบง่ายได้ ไม่เดือดร้อน เวลาไม่มีเงินก็ไม่เดือดร้อน
ไม่มีเงินซื้อข้าวซื้อของอะไรก็ไม่เดือดร้อน ไม่มีเงินทำบุญ
ก็ไม่เดือดร้อน เพราะการทำบุญนี้ไม่ทำให้เป็นเหมือนกับ
ยาเสพติด ที่ต้องทำอยู่เรื่อยๆ ทำแล้วมันทำให้ใจ
อึดใจพอมีความสุข พระพุทธเจ้าจึงสอนว่า ถ้าอยากจะใช้
เงินให้เป็นประโยชน์กับตนเองให้มีความสุขที่แท้จริง
ควรใช้เงินด้วยการทำทานนี้เอง จึงเพิ่มข้อทานให้กับ
ฆราวาสผู้ครองเรือน ทำทานแล้วจะลดความโลภ
ความอยากได้เงินทอง เพราะจะใช้เงินทองแบบที่จะ
ทำให้ไม่หิวโหย ทำให้ใจไม่หิวโหย ทำให้ใจอึดเอิบ
ทำให้ไม่มีความรู้สึกว่าจะซื้อนั่นซื้อนี้อยู่เรื่อยๆ อันนี้เป็น
ข้อเพิ่มข้อที่ ๒ ศीलก็เหมือนกับของไตรสิกขาของพระ
ศีลและข้อภาวนาก็เป็น ๒ ข้อหลังของไตรสิกขา
คือสมาธิและปัญญา การภาวนาก็คือการปฏิบัติบำเพ็ญ
เพื่อให้เกิดสมาธิ และเกิดปัญญาขึ้นมา อันนี้พูดคร่าวๆ
ดูก่อน เพราะจะออกนอกกลุ่มนอกทางไปละ อันนี้ก็พูดเรื่อง

ธรรมะที่ควรจะศึกษา นี่คือแก่นของศาสนา ศึกษาแค่นี้พอ
อย่างอื่นก็ศึกษาได้ แต่ไม่สำคัญเท่ากับศึกษาแก่นนี้ก่อน
ให้รู้กันว่า นี่แหละคือสิ่งที่เราจะต้องปฏิบัติ อย่างธรรม
อย่างอื่นนี่ก็เป็นธรรมเสริมในการปฏิบัติ ทาน ศีล สมาธิ
ปัญญา ที่เสริมคือการมาศึกษา แล้วถ้านำเอาไปปฏิบัติ
แล้วจะหายสงสัยในธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า
รสแห่งธรรมชนะรสทั้งปวง ความสุขที่ได้จากการ
ปฏิบัติธรรมนี้เหนือจากความสุขที่ได้จากการกระทำอะไร
ต่างๆ หรือเปล่า อันนี้จะมีคามเชื่อมั่นเลยว่า พระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ นี้ ถ้าได้สัมผัสกับรสแห่งธรรม
ว่าเป็นธรรมที่ดับทุกข์ได้นี้ จะไม่สงสัยในพระพุทธเจ้า
เพราะพระพุทธเจ้านี้เป็นผู้ที่สอนธรรมนี้เอง และเมื่อเรานำ
ธรรมนี้มาปฏิบัติแล้วเห็นผลว่ามีประโยชน์กับจิตใจ
ดับความทุกข์ใจเราได้ มันก็เลยทำให้เรา มีดวงตาเห็นธรรม
ผู้เห็นธรรมก็จะเห็นพระพุทธเจ้า เพราะรู้ว่าธรรมนี้
มาจากพระพุทธเจ้านั่นเอง และผู้ที่จะเห็นธรรมก็คือ
ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ คือผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติตามคำสอน
ของพระพุทธเจ้าที่เราเรียกว่าสุปฏิปันโน ก็คือพระอริยสงฆ์
สาวกทั้งหลาย

นี่คือสรุปคร่าวๆ วิธีแก้ความสงสัยในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ต้องศึกษาพระประวัติของพระพุทธเจ้า และเราก็ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า หลังจากที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้แล้วก็นำเอาธรรมที่ทำให้พระพุทธเจ้าหลุดพ้นจากความทุกข์มาสอนพวกเรา ถ้าพวกเราอยากหลุดพ้นจากความทุกข์เราก็ลองปฏิบัติพอปฏิบัติแล้วก็จะเริ่มเห็นผล แล้วต่อไปก็就不用มีความสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่ามีจริงหรือไม่ก็จะสามารถเชื่อได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ คำสอนของพระพุทธเจ้าที่สอนให้เราทำจิตใจให้สงบด้วยการเจริญสติ เช่น อานาปานสติ หรือพุทธานุสติ เวลาเรานั่งสมาธิเราก็จะได้ไม่ต้องสงสัยว่า นั่งดูลมแล้วมันจะทำให้จิตให้สงบได้อย่างไร พุทโธ พุทโธ แล้วมันจะทำให้จิตสงบมีความสุขได้อย่างไร อันนี้จะไม่สงสัย จะทำ เพราะฉะนั้นอุปสรรคข้อแรกก็จะหมดไป นิ वर्ณข้อแรกคือ ความลังเลสงสัย ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

ข้อที่สองคือกามฉันทะ ความยินดี ความผูกพันกับรูป เสียง กลิ่น รส นี้ วิธีแก้ก็คือ ต้องถือศีล ๘ กัน ถ้าผู้ปฏิบัติต้องถือศีล ๘ ศีล ๕ ไม่ได้ห้ามเรื่องการเสพ รูป เสียง กลิ่น

รส แต่ศีล ๘ นี้ห้าม เช่น การร่วมหลับนอนกับแฟนก็ต้อง
ระงับไป ศีล ๕ ไม่ห้าม ให้ร่วมหลับนอนได้ แต่ต้องร่วม
หลับนอนกับแฟนเท่านั้น ห้ามร่วมหลับนอนกับคนอื่น
แล้วก็ห้ามหาความสุขจากการรับประทานอาหารมาก
เกินไป เพราะการรับประทานอาหารมากเกินไปก็จะสร้าง
นิเวศอีกข้อหนึ่งคือความง่วงเหงาหาวนอน กินมากนี้
เขาเรียกหนึ่งท้องตึงหนึ่งตาจะหย่อน นั่งสมาธิจะสัปหงก
เดินจงกรมก็เดินไม่ไหวอยากจะหาหมอนเพียงอย่างเดียว
เลยต้องถือศีลข้อ ๖ นี้ คือ ละเว้นจากการรับประทาน
อาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว จะทำให้ร่างกายเบา
ไม่ง่วงนอน เวลานั่งสมาธิในช่วงตั้งแต่บ่ายลงไปนี้จะสงบ
จะไม่ง่วงนอน ถ้ารับประทานมื้อเย็นด้วยกว่าจะได้ภาวนานี้
มันก็เข้าไปดึก ดึกจนกระทั่งถึงง่วงอีกละ ช่วงกลางวันก็
ถ้ารับประทานช่วงกลางวันมันถึงง่วงตอนบ่ายก็จะหาเวลา
ปฏิบัติยาก ศีลข้อ ๖ นี้ก็จะช่วยแก้เรื่องนิเวศเรื่องความ
ง่วงเหงาหาวนอนได้ด้วย แล้วก็ระงับกามฉันทะป้องกัน
คือกันไว้เป็นเหมือนห้าม ห้ามปรามด้วยการถือศีล เมื่อเรา
ถือศีลแล้วเราก็รู้ว่าเราหลับนอนกับแฟนไม่ได้ อาจจะต้อง
เอาเวลาหลับนอนมาภาวนากันแทน ดูหนังฟังเพลงก็ไม่ได้

ร้องรำทำเพลงก็ไม่ได้ แต่งเนื้อแต่งตัวให้สวยให้งาม
ก็ไม่ได้ เพราะเป็นการหาความสุขจากทาง รูป เสียง กลิ่น
รส นี่ และข้อ ๘ ก็คือไม่ให้นอนบนฟูกหนาๆ เตี้ยๆ ใหญ่ๆ
ที่มันสุข ที่มันสบาย อย่างมานอนเตี้ยๆ สำราญ สมัยนี้
เขานิยมขายเตี้ยๆ สำราญกันนะ เพื่อให้ให้นอนได้สบาย
นอนได้นานๆ แต่ผู้ปฏิบัติเราต้องการนอนน้อยๆ ต้องการ
พักร่างกายพอให้ร่างกายได้พักผ่อน แต่จะไม่นอนมาก
เกินกว่าความต้องการของร่างกาย ก็ให้นอนบนพื้นแข็งๆ
นอนกับพื้น ปูเสื่อหรือปูผ้ากันความเย็นได้อยู่ ถ้าความเย็น
มันอาจทำให้ร่างกายไม่สบายได้ ต้องมีผ้าหรืออะไรปู
กันได้แต่ไม่ให้ปูฟูกหนาๆ เพื่อความสุขความสบาย
เพราะมันสบายแล้วมันจะนอนมากเกินไป อันนี้เป็นการ
ห้ามปรามกามฉันทะในระดับต้นคือ ทางกาย กับทางวาจา
ทางศีล แต่ยังไม่พอนะ ยังต้องมีอีกระดับหนึ่งที่เราเรียกว่า
การใช้สติคอยควบคุมใจที่มักจะคิดหา รูป เสียง กลิ่น รส
ใจ วันๆ หนึ่งเราจะคิดแต่ว่าจะไปกินที่ไหน จะไปดื่มอะไร
จะไปเที่ยวที่ไหน จะไปอะไรต่างๆ อยู่ตลอดเวลา เราต้อง
ใช้สติ เช่นการเจริญพุทธานุสติ คอยย้ำๆ ความคิดปรุงแต่ง
ต่างๆ อันนี้ก็จะทำให้กามฉันทะนี้มันอยู่ภายใต้การ

ควบคุมของเราได้ แล้วก็ต้องไปปลีกวิเวกด้วย คือต้องไปอยู่ในที่ห่างไกลจาก แสง สี เสียง จาก รูป เสียง กลิ่น รส ต่างๆ เพราะถ้าอยู่ใกล้แล้วมันอดไม่ได้ เห็นคนอื่นเค้ากินอาหาร เย็นน้ำลายมันไหล อยากกิน เห็นคนอื่นดูหนังฟังเพลง ก็อยากจะร้องรำทำเพลงไปกับเขา ก็เลยต้องไปปลีกวิเวก ไปอยู่ที่ไกลที่สงบ ให้เจริญสติ เพราะถึงแม้จะอยู่ไกลแล้วยังอดถึงไม่ได้ คิดบ่อยๆ เดี่ยวก็ทนอยู่ไม่ได้ ก็อยากจะกลับบ้าน อยากจะกลับไปหารูป เสียง กลิ่น รส ใหม่ ก็ต้องหมั่นเจริญสติ และการหมั่นเจริญสตินี้ก็เป็นการช่วย แก่นิเวรณข้อจิตฟุ้งซ่านได้ด้วย เพราะเวลาจิตมีสติ ควบคุม จิตก็จะไม่คิดฟุ้งซ่าน อันนี้อาจเจริญสติเพื่อระงับ กามฉันทะ ระงับนิเวรณในการทำจิตให้ฟุ้งซ่านด้วย ยิ่งนักด้วยกระสุนนัดเดียวได้นกสองตัว เจริญสติอยู่เรื่อยๆ แล้วจะควบคุมกามฉันทะได้ และก็ควบคุมความฟุ้งซ่านของจิตใจได้

ส่วนนิเวรณข้อสุดท้าย คือ โกรธ ความโกรธนี้ บางครั้ง บางคราวเราอาจจะไปมีปัญหากับคนนั้นคนนี้ แล้วก็ทำให้เกิดอารมณ์โกรธ คั่งค้างอยู่ในใจ บางทีเค้าพูดคำเดียว ตั้งแต่เช้า ตอนเย็นนี้ใจก็ยังคิดถึง ยังโกรธเขาอยู่ พระพุทธเจ้า

สอนว่าให้ใช้หลักเมตตา คือให้รู้จักให้อภัย อย่าถือโทษ
โกรธเคืองกัน ให้เราคิดว่าเราเป็นเหมือนลื่นกับฟันอยู่
ด้วยกัน ก็ย่อมมีการพลาดพลั้งขบกันได้บ้าง บางครั้งฟัน
ก็ไปขบกับลื่น ก็ต้องรู้จักยกโทษให้กัน อย่าถือสา ให้อภัย
อเวรา โหนตุ อย่าจองเวรจองกรรมกัน ถ้าเราให้อภัยได้
ใจเราก็จะสงบไม่ร้อน

นี่ก็เลยสรุปนิวรรณ์ ๕ ข้อ แบบแนวทางของการปฏิบัติ
อาจจะไม่เรียงตามลำดับ อย่างที่พูดตอนต้น แต่เมื่อพูด
ถึงเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติแล้ว มันเกี่ยวเนื่องกัน ก็เลย
สามารถที่จะใช้แนวทางแก้ไข บางที่ได้ทั้ง ๒ อย่าง เช่น
สติเพื่อแก้ไขควบคุมกามฉันทะได้ แก้ไขความฟุ้งซ่านได้
ส่วนเมตตา ความโกรธนี้ก็ต้องใช้ความเมตตา ต้องให้
อภัยกัน ถ้าเวลามีปัญหา นิวรรณ์ทั้ง ๕ ไม่ได้หมายความว่า
จะเกิดขึ้นทีเดียวพร้อมกัน ในเวลาความจริงของการปฏิบัติ
บางที่อาจจะเกิดอันนั้น อันนี้ บางที่เกิด ๒ ข้อ ๓ ข้อบ้างก็ได้
มันไม่แน่ แต่ไม่ได้หมายความว่าต้องเกิดขึ้นพร้อมกัน
ทั้ง ๕ ข้อทีเดียว

อันนี้พูดไว้เพื่อให้เข้าใจ จะได้ไม่ต้องกังวล โอ้โห มีตั้ง ๕ ข้อ เกิดทีเดียวพร้อมกันจะอย่างไร

ถาม: โดยสรุปภาคปฏิบัติก็คือ คีล ๘ เจริญสติ แล้วก็แผ่เมตตา ก็ระงับได้ ๕ ข้อนี้เลยใช่ไหมครับพระอาจารย์

ตอบ: แล้วก็ศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรม เบื้องต้นก็ต้องศึกษา ประวัติของพระพุทธเจ้า ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า ศึกษาประวัติของพระสาวก ดูพระสาวกเป็นตัวอย่าง ว่าเป็นผู้ที่เชื่อพระพุทธ พระธรรม คำสอน แล้วก็เชื่อมั่นเอาไปปฏิบัติ จนสามารถบรรลุเป็นพระสาวกขึ้นมาได้

ถาม: กราบขอบพระคุณพระอาจารย์ครับ จะน้อมนำไปปฏิบัติต่อไปครับ พระอาจารย์เทศน์ยาวๆ ผมฟังแล้วมันสงบดีครับพระอาจารย์ พระอาจารย์เทศน์ยาวๆ แล้วรู้สึกสงบดีครับ พระอาจารย์ครับ ถ้าผมถามอีกอันนะครับ ปลิโพธมันขวางสมาธิเหมือนกันไหมครับพระอาจารย์

ตอบ: ก็เคยได้ยินคำนี้ แต่เราไม่ค่อยสันทัด ถ้าเข้าใจ ก็สิ่งค้างค้ำอยู่ในใจ เรื่องใดเรื่องหนึ่ง บางทีไปค้างค้ำอยู่กับงานที่ทำอยู่อย่างนี้ คุณหมอนั่งทำงานอยู่อย่างนี้ก็จะไปภาวนา

ยังไปติดขัด ติดค้างอยู่กับงานที่ทำ มัวแต่ไปคิดถึงเรื่อง
งานที่ทำมันก็เลยกลายเป็นปลื้โพธิ์ขึ้นมา

ถาม: อันนี้ไม่ใช่นิวรรณ์ มันต่างกัน

ตอบ : ก็คล้ายๆ กัน เป็นอุปสรรค ที่จิตใจเรายังไปผูกพัน
ติดอยู่ บางทีกังวลกับเรื่องนั้น วันนั้นวันนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ เวลา
มาภาวนา ก็ไม่ยอมอยู่กับพุทโธ ไม่ยอมอยู่กับลม เพราะ
สติมีกำลังน้อยไป ถึงต้องสอนว่า ก่อนจะมาปฏิบัตินี้
ต้องหมั่นเจริญสติอยู่เรื่อยๆ อย่าให้มีอะไรค้างค้ำอยู่ในใจ
ลบมันออกไปด้วยการเจริญสติอยู่เรื่อยๆ ก่อน







๘. มกน้อย สันโดษ

สนทนาปัญหารธรรม วันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

ความมกน้อยก็คือ ต้องการน้อยๆ เอาเท่าที่จำเป็น
ต่อการดำรงชีพ สันโดษก็คือ ยินดีตามมีตามเกิด ยินดี
ตามมีตามได้ คือให้ยินดีมกน้อยสันโดษในปัจจุบันี่เป็นหลัก
คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค คือไม่
อยากจะให้เสียเวลากับการหาสิ่งเหล่านี้มากจนเกินไป
ดูเหตุผลว่าสิ่งเหล่านี้มีไว้เพื่ออะไร เพื่อดำรงชีพ อาหารนี้
ก็เพื่อกำจัดความหิวของร่างกาย เครื่องนุ่งห่มก็มีไว้ปกปิด
อวัยวะร่างกาย ที่อยู่อาศัยก็ไว้หลบแดด หลบฝน ยารักษา
โรคก็ไว้สำหรับรักษาโรคภัยธรรมชาติที่เกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น ถ้ามีก็น้อยที่สุดก็ต้องดูที่พระ พระนี่เป็นผู้ใช้น้อยที่สุด โดยเฉพาะผู้ที่ปฏิบัติธุดงค์วัตรต่างๆ ธุดงค์วัตรนี้ก็เป็นการสอนพระให้อยู่แบบมีก็น้อย เช่นฉันในบาตรฉันมือเดียว บิณฑบาตก็คือไม่แสวงหาด้วยความอยากในรสชาติของอาหารต่างๆ บิณฑบาตแล้วแต่จะได้มาได้มาแล้วก็ให้ฉันมือเดียว ฉันครั้งเดียวก็พอสำหรับร่างกายฉันในบาตรภาชนะเดียว จะได้ไม่ยุ่งวุ่นวายกับการที่จะต้องคอยล้างถ้วยล้างชาม ล้างช้อน ล้างอะไรต่างๆ บาตรใบเดียว ถ้าพระปฏิบัติจริงๆ นี่แม้แต่ช้อนท่านก็ไม่ใช้ ท่านฉันด้วยมือ เวลาฉันเสร็จนี้มันสะดวก ล้างบาตรใบเดียว ล้างปิ่น เซ็ดปิ่นเสร็จแล้ว ก็หมด ถ้าฉันแบบฆราวาส ต้องมีจานชนิดต่างๆ ถ้วยชามชนิดต่างๆ ไม้ใส่อาหารต่างๆ อาหารคาว อาหารหวาน อาหารเค็ม อะไรต่างๆ ก็ต้องใช้ถ้วยชามมาก เมื่อใช้มาก เวลารับประทานเสร็จก็ต้องล้างชาม ล้างถ้วยกันอีก เหนื่อย คือผลที่ได้รับจากการรับประทานอาหารก็เหมือนกัน คืออึดเหมือนกัน กำจัดความหิวเหมือนกัน เพราะฉะนั้น สำหรับพระนี่ พระพุทธเจ้าสอนว่าอย่าไปเสียเวลามากกับการดูแลรักษาร่างกาย ดูแลได้ แต่ให้มันแบบง่ายที่สุด แล้วก็น้อยที่สุด ก็คือ

ถ้าบิณฑบาตก็ให้ฉันในบาตร ฉันมือเดียว ฉันครั้งเดียว ส่วนเครื่องนุ่งห่มก็ให้ใช้ผ้าไตร ๑ ชุด ๑ สำหรับ ก็พอ ผ้าที่พระใช้นุ่งห่มก็มี ๓ ผืน ผ้านุ่ง ที่เราเรียกว่าสบง ผ้าห่ม เรียกว่าจีวร แล้วก็ผ้าที่พาดไหล่นี้ เรียกว่าผ้าสังฆาฏิ ทำไม พาดไหล่ ความจริงผ้าพาดไหล่นี้เป็นผ้าจีวร ๒ ชั้นไว้สำหรับ ห่มกันหนาว เวลาหลับนอน ถ้าไปอยู่ในป่า หรือบางที่เจอ อากาศหนาวก็ใช้ผ้าสังฆาฏินี้มาห่มก่อน แต่เนื่องจากว่ามี พระวินัยบังคับให้พระคอยดูแลรักษาผ้านี้ให้อยู่ใกล้ตัว เสมอ ดังนั้นเวลาที่ท่านไม่ได้ใช้ผ้าสังฆาฏิ แต่เวลาท่านไป ทำกิจท่านก็จะเอาไปพาดไว้บนไหล่ เพื่อให้ผ้า ๓ ผืนนี้อยู่ ติดตัว เพราะในสมัยพุทธกาลนี้ ท่านไม่ได้อยู่ตามวัด ตามกุฏิที่มีที่ปิดมิดชิด ที่สามารถที่จะป้องกันขโมยหรือ สัตว์ชุกชุม เช่น ลิง ท่านอยู่ในป่า ท่านก็ไม่มีอะไรที่มิดชิด ถ้าไม่เอาผ้าติดตัวไปแขวนไว้ บางทีลิงมันชนมันเข้ามาค้นหา แล้วเดี๋ยวมันก็เอาไปเล่น เอาไปกัดให้ขาด ก็จะกลายเป็น ปัญหาขึ้นมาได้ พระเลย เวลาที่ท่านไม่ได้ใช้ผ้าสังฆาฏิ ไว้ห่มกันหนาว เวลาที่ท่านต้องไปประกอบพิธีอะไรต่างๆ ท่านก็เลยเอาผ้าสังฆาฏินี้พาดไว้บนไหล่ เพื่อให้มีผ้าครอง ที่เรียกว่าผ้า ๓ ผืนนี้ ติดตัว รักษาผ้าครองไว้ เพื่อที่จะ

ได้ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องจีวร เรื่องเครื่องนุ่งห่ม นี่ก็ผ้าให้ใช้ ๓ ผืนก็พอ

ส่วนที่อยู่อาศัย ถ้าอยู่ในป่าก็หาที่ไถ่ลม หากังไม้ใบไม้หาอะไรมางมมาบัง พอให้หลบแดดหลบฝนได้ หรือว่าถ้าจะสร้าง ก็สร้างเพิง สร้างอะไรเล็กๆ พอกันแดดกันฝนได้ก็พอ ขอให้มียาที่เดินจงกรม และมีที่นั่งสมาธิเป็นปัจจัยสำคัญ สำหรับที่อยู่ของพระ แล้วก็ให้เป็นที่ยสงบสงัด วิเวกไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร อยู่คนเดียว จะได้ไม่มีใครมารบกวนในการปฏิบัติ

ส่วนการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ ท่านสอนให้ใช้ยาตอง น้ำมูตร ยาตองน้ำปัสสาวะ เอาผลไม้พวกสมอ พวกอะไรนี้แล้วก็เอาน้ำปัสสาวะของตนมาตอง สามารถดื่มเป็นยาตองได้ เวลาเกิดอาการเจ็บท้อง หรือมีโรคภัยไข้เจ็บแบบธรรมดา ปวดหัว ตัวร้อนอะไร ท่านก็จะใช้การรักษาแบบนี้กัน คือไม่ต้องไปพึ่งอะไรให้มากเกินไป ไม่ต้องไปพึ่งหมอ พึ่งโรงพยาบาล เพราะท่านอยู่ไกล ไปอยู่ในป่าในเขา ท่านก็ต้องอาศัยสิ่งที่ท่านมีกับตัว ที่หาได้ในพื้นที่นี้เรียกว่าสันโดษ มักน้อยในปัจจัยสี่

สำหรับผู้ที่ยังครองเรือน ที่สนใจกับการปฏิบัติธรรม ก็สามารถปรับให้มันคล้ายๆ กับของพระได้ เช่น อาจจะรับประทาน ๒ มื้อ ไม่เกินมื้อเที่ยง หลังจากเที่ยงไปแล้ว ก็ไม่รับประทาน หรือถ้าอยากจะมันน้อยกว่านั้น ก็เอามื้อเดียวเหมือนพระก็ได้ ส่วนอาหาร ถ้าอยากจะทำเหมือนพระก็ เวลารับประทานอาหารอะไรก็เอามาใส่ภาชนะเดียว หาชามใบใหญ่ๆ สักใบหนึ่ง แล้วอาหารคาวหวานก็เอามาใส่ในภาชนะอันนี้ โดยให้คิดว่าในที่สุดมันก็ต้องไปรวมกันในท้องอยู่ดี เพราะฉะนั้นการรับประทานเพื่อกำจัดกิเลส ก็รับประทานแบบเอามารวมกันในภาชนะเดียวกัน เพื่อจะได้ไม่ไปผูกพันกับอาหารชนิดต่างๆ อาหารชนิดนั้น ชนิดนี้ ชอบกินอาหารนั้น ไม่ชอบกินอาหารนี้ ให้แบบเอาอาหารมารวมกันแล้วมันจะได้ตัดความรัก ความซึ้งในอาหารต่างๆ ได้ กินเพื่ออยู่ ไม่ได้อยู่เพื่อกิน ไม่ได้กินเพื่อความสุข กินเพื่อดับความทุกข์ ดับความหิว ดังนั้น ในที่สุดอาหารที่เรารับประทานที่เราแบ่งเป็นจานๆ มันก็ต้องไปรวมกันในท้องอยู่ดี ดังนั้น สำหรับนักปฏิบัติก็เลยว่ ก็ให้มันรวมกันในจาน ในภาชนะก่อนที่จะรับประทาน แล้วท่านก็คลุกมันไปเลย

ก็ได้คลุกที่อาหารใส่ไปในภาชนะนั้น รับประทานเหมือนยา ไม่ได้รับประทานเพื่อให้เป็นความสุขจากรสชาติ รูป สี สันต่างๆ คลุกมันเข้าไป คิดว่าเดี๋ยวมันก็ต้องไปรวมกันในท้อง อันนี้รับประทานแบบดับกิเลส ฆ่ากิเลส ไม่ให้กิเลส คือความชอบรสอย่างนั้น ชอบรสอย่างนี้ แต่ต้องกิน แยกกัน รสหวานต้องกินแยกกับรสเค็ม ของกรอบต้องแยก กับของน้ำ อะไรอย่างนี้ เป็นการตัดเรื่องกิเลสมันจะได้ ไม่วุ่นวาย เพราะถ้าเราไปปฏิบัติ แล้วเราต้องไปอยู่ที่สำนัก ปฏิบัตินี้ จะไม่ได้รับประทานอาหารเหมือนกับที่ไปตาม ร้านอาหาร ที่เราสามารถสั่งอาหารชนิดนั้น ชนิดนี้ได้ ทางสำนักปฏิบัติเขาก็อาจจะจัดอาหารแบบพื้นๆ มีอะไร ก็กินไป ตามมี ตามเกิด ถ้าเราฝึกกินแบบง่ายๆ มันก็จะ ไม่มีปัญหาต่อการปฏิบัติของเรา

เสื้อผ้าก็ซื้อของไม่ต้องแบรนด์เนมก็ได้ เสื้อผ้าก็มีไว้สำหรับสวมใส่ ปกปิดร่างกาย ป้องกันภัยจากอากาศ หนาวเย็น เป็นต้น เสื้อผ้าถูกๆ ก็ทำหน้าที่ได้เหมือนกับเสื้อผ้า ราคาแพงๆ อาหารก็เหมือนกัน อาหารถูกๆ กับอาหาร แพงๆ มันก็ทำหน้าที่เหมือนกัน คือดับความหิว เลี้ยงดู ร่างกายให้อยู่ ที่อยู่อาศัยก็เหมือนกัน จะราคาแพงๆ หรือ

ราคาถูกมันก็ทำหน้าที่ได้เหมือนกัน รักษาโรค ๓๐ บาท หรือไปรักษาโรงพยาบาลสามหมื่นบาทต่อครั้ง ที่โรงพยาบาลเอกชน มันก็รักษาโรคได้เหมือนกัน แล้วก็ถ้าจะตายก็ตายได้เหมือนกัน อันนี้ก็จะช่วยประหยัดเงินทองได้เยอะ เพื่อที่ผู้ต้องการจะใช้เวลากับการปฏิบัติจะได้มีเวลามาปฏิบัติมากขึ้น เพราะว่าไม่ต้องเสียเวลากับการไปหาเงินหาทอง เพื่อมาซื้อของแพงๆ ใช้ ซื้อของแพงๆ รับประทาน อันนี้ก็แนวทางของความมกน้อย สันโดษ เพื่อให้ไม่ต้องมาเสียเวลามากกับการหาปัจจัยสี่ มาเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง จะได้มีเวลามาใช้กับการปฏิบัติได้มากขึ้นไปตามลำดับ จนสามารถไปอยู่แบบพระได้ ไปบวชได้ ก็จะได้มีเวลาปฏิบัติได้อย่างเต็มที่ แต่ขณะที่เป็นฆราวาสก็ทำแบบนี้ คือ ใช้ของถูกๆ จะได้ไม่ต้องหาเงินมาซื้อของแพงๆ ใช้ จะได้ลดเวลาการทำงานลง จะได้มีเวลามาฝึกหัดปฏิบัติธรรมเพิ่มมากขึ้น แล้วพอได้ปฏิบัติธรรม และได้สัมผัสกับผลที่เกิดจากการปฏิบัติ ก็จะทำให้เกิดมีฉันทะ วิริยะ มีศรัทธาที่อยากจะปฏิบัติเพิ่มมากขึ้น จนในที่สุดก็จะเห็นว่าพร้อมที่จะไปปฏิบัติแบบพระได้ต่อไป

นี่ก็คือเรื่องของความมกน้อยสันโดษ มีคุณมีประโยชน์ เพราะมันไม่กดดันจิตใจให้จะต้องคอยไปหาสิ่งต่างๆ มาบำรุงบำเรอร่างกายเกินความจำเป็น ใช้ของง่ายๆ ใช้ของเรียบง่าย ใช้ของถูกๆ นี่มันก็ทำหน้าที่ได้เหมือนกัน ได้มีเวลามาภาวนาดีกว่า หรือมีเวลาอยู่เฉยๆ การอยู่เฉยๆ ได้นี้ ก็เป็นความสุข ไม่ต้องดิ้นรน หานุ่น หาน้อยอยู่เรื่อยๆ

ถาม: ตอนที่ไปปฏิบัติอยู่บนเขา ก็รู้สึกว่ามันก็ลำบากพอสมควรเหมือนกันนะครับพระอาจารย์ ด้วยความที่เราจะต้องมีของน้อยๆ อย่างนี้นะครับ แล้วถ้าในช่วงที่ฝึกปฏิบัติ ก็เข้าใจได้ว่าพระพยายามที่จะฝึกปฏิบัติ ก็เลยต้องสู้กับกิเลส แล้วทีนี้ผมก็เลยสงสัยว่า แล้วถ้าอย่างพระบางรูป ที่เหมือนท่านก็ดูว่าจิตของท่านก็สบายแล้ว แต่ท่านก็ยังอยู่แบบมกน้อยสันโดษได้เหมือนเดิม

ตอบ: เพราะว่ามันกลายเป็นนิสัยไป ความมกน้อยสันโดษนี้มันสบายกว่าการที่จะต้องอยู่แบบหรรษา หรรษาก็ต้องคอยมาสร้าง มาคอยดูแลรักษา คนที่เคยอยู่แบบมกน้อย เช่นในสมัยพระพุทธกาลก็มีพระมหาเถระรูปหนึ่งชื่อพระมหากัสสปะ ท่านก็เป็นผู้เด่นในการมกน้อยสันโดษ

แม้พระพุทธเจ้าบอกวามหากัสสปะ ท่านเป็นพระเถระแล้ว
ท่านมีลูกศิษย์ลูกหามากมาย และท่านก็ไม่มีปัญหา
เรื่องกิเลสแล้ว ทำไมท่านยังใช้ผ้าขาดๆ ปะอยู่ ทำไมท่าน
ยังฉนในบาตรอยู่ ทำไมไม่สงเคราะห์ศรัทธาญาติโยมที่
เขาอยากจะถวายของละเอียด ของประณีตให้ท่านได้ใช้ได้
รับประทาน พระกัสสปะท่านก็ตอบดี ท่านบอกว่า เหตุผล
คือ ท่านทำเพื่อ ๒ เหตุผลด้วยกัน ๑. มันเป็นนิสัย มันสบาย
ท่านบอกท่านอยู่แบบมกน้อย สันโดษมาจนกระทั่งมัน
ติดเป็นนิสัย จะให้มาเปลี่ยนอยู่แบบอย่างอื่นนี้มันขัดกับ
นิสัยของท่าน ๒. เพื่อจะได้เป็นแบบฉบับของพระรุ่นใหม่
ที่มาศึกษา มาบวช จะได้เห็นการอยู่แบบมกน้อยสันโดษ
นี้อยู่กันอย่างไร ท่านก็เลยบอกว่าท่านก็ขออยู่แบบนี้
ต่อไป จีวรท่านเก่า ท่านขาดก็ขอปะ ขอเย็บ ท่านก็พยายาม
บิณฑบาต ฉนในบาตร ไม่รับกิณนิมนต์ ไม่รับอาหาร
อันประณีตละเอียดที่ศรัทธาญาติโยมจะถวาย ถ้าจะถวาย
ก็ให้ใส่ไปในบาตร พระพุทธเจ้าบอกว่า “สาธุ” หลังจาก
ที่ได้ยินเหตุผลของท่านแล้ว ท่านก็บอก “สาธุ”





๓. วิจัย: ความเพียรที่ถูกต้อง

สนทนาปัญหารธรรม วันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

ถาม: พระอาจารย์ครับ วันก่อนได้ฟังธรรมะย้อนหลังไปครับ ก็ฟังเรื่องบารมี ๑๐ ครับ ฟังแล้วก็ชอบใจมากเลยครับ แล้วก็ไปฟังเรื่องมรรค ๘ ปรากฏว่าผมฟังแล้วผมติดขัดอยู่ตรงเรื่องวิริยะครับ พระอาจารย์ครับ ในวิริยะบารมี กับสัมมาวายาโม จริงๆ แล้วธรรม ๒ บทนี้เป็นเรื่องเดียวกันใช่ไหมครับ

พระอาจารย์: เรื่องเดียวกัน มรรค ๘ กับบารมี ๑๐ นี้ก็เป็นเรื่องเดียวกัน เพียงแต่ว่าแสดงต่างลักษณะกัน แต่ก็เส้นทางสู่นิพพานเหมือนกัน

ถาม: วันนี้ก็เลยขอความเมตตาพระอาจารย์ช่วยเมตตา
ขยายความเรื่องวิริยะ ความเพียรที่ถูกต้อง ต้องเป็น
อย่างไรครับ

ตอบ: พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า หลุดพ้นจากความทุกข์ได้
ด้วยความเพียร ถ้าไม่มีความเพียร ไม่มีการปฏิบัติ ก็
หลุดพ้นไม่ได้ ต่อให้ได้ยินได้ฟังธรรมมามากน้อยเพียงไร
ก็ตาม ถ้าไม่นำมาปฏิบัติ การหลุดพ้นจากความทุกข์ก็
เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะฉะนั้นต้องมีความเพียร ก็คือต้อง
ปฏิบัติธรรมที่เราจำเป็นต้องปฏิบัติในมรรค ๘ นี้ ท่านแสดง
ความเพียร หรือสัมมาวาจาโม ไว ๔ ลักษณะด้วยกัน คือ

๑. ให้สร้างบุญ สร้างกุศล ที่ยังไม่มี ให้เกิดขึ้น
๒. ให้รักษาบุญ และกุศลที่ได้เกิดขึ้นแล้ว ไม่ให้
หุดหายไป
๓. ให้เพียรละบาป และอกุศลที่ยังมีอยู่ในใจ
ให้หมดไป
๔. ให้เพียรพยายามป้องกันไม่ให้บาป อกุศลที่ได้
ละแล้ว หวนกลับคืนมาอีก

นี่คือลักษณะของความเพียรที่ทรงแสดงไว้ ๔ ประการด้วยกัน สร้างบุญ สร้างกุศล แล้วก็รักษาบุญ และกุศลที่มีไว้ไม่ให้หดยาไป ละบาปอกุศลให้หมดไป และป้องกันไม่ให้บาปอกุศลที่ได้ละแล้ว ย้อนกลับคืนมาอีก เช่น ถ้าเคยติดอบายมุข ก็ละอบายมุข ละการพนัน ละการเที่ยวเตร่ ละการดื่มสุรายาเมา ละการคบคนพาลเป็นมิตร คนที่ชอบอบายมุขเป็นมิตร นี่ก็ถ้าเรายังติดอบายมุข ก็ต้องละให้ได้ เมื่อละได้แล้วก็ต้องไม่กลับไปทำอีก แล้วก็ขยับมาที่ละการกระทำความบาป เช่น ละการฆ่าสัตว์ ละการลักทรัพย์ ละการประพฤติดิฉิตประเวณี ละการพุดปด ถ้าเรายังทำอยู่ เราก็ต้องละ เมื่อละแล้วก็จะไม่กลับไปทำอีก ส่วนบุญกุศลที่เราต้องทำกันก็คือ ต้องมีการทำบุญ ทำทาน แบ่งปัน เสียสละ ถ้าเรามีทรัพย์สมบัติ มีอะไรมากเกินความจำเป็นที่จะต้องมี ก็เอาไปทำบุญให้ทานกับผู้อื่น แล้วก็เพียรสร้างกุศลที่ยังไม่มี ก็คือ ศีล ถ้ามีศีล ๕ ก็เพิ่มเป็นศีล ๘ รักษาศีล ๘ แล้วก็ไปปลีกวิเวก เพื่อไปเจริญสติ เจริญสมาธิ และเจริญปัญญาตามลำดับต่อไป เหล่านี้ก็จะเป็นการทำความเพียรที่ถูกต้อง เป็นในลักษณะเหล่านี้

ถาม: วันก่อนฟังพระอาจารย์บอกว่า คนที่ปฏิบัตินี้ต้องปฏิบัติถึงวันละ ๑๙ ถึง ๒๐ ชั่วโมง อย่างนั้นเลยใช่ไหมครับ

ตอบ: การปฏิบัติพื้นฐานก็คือ การเจริญสตินั่นเอง ให้มีสติตั้งแต่ลืมตาขึ้นมา ลืมตาขึ้นมาก็คุมความคิดไว้ก่อนเลย อย่าปล่อยให้คิดเรื่อยเปื่อย อย่าคิดเพื่อเจอเพื่อฝัน ให้คอยควบคุม หยุดความคิดที่ไม่จำเป็นต่างๆ ด้วยการเจริญคาบาริกรรมพุทโธๆ ไปก็ได้ หรือด้วยการใช้กายคตาสติ คือให้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกอิริยาบถ ไม่ว่าร่างกายกำลังทำอะไรอยู่ ให้ใจเฝ้าดูอิริยาบถนั้นๆ การกระทำนั้นๆ เพียงอย่างเดียวไม่ให้ใจส่งไปคิดถึงอดีต ถึงอนาคต ถึงเรื่องนั้น เรื่องนี้ คนนั้นคนนี้ ให้อยู่กับปัจจุบัน อันนี้เป็นการเจริญสติทรงสอนให้เจริญตั้งแต่ตื่น จนถึงเวลาหลับ สำหรับพระท่านก็สอนให้หลับวันละ ๔ ชั่วโมง เวลาตั้งแต่ประมาณสี่ทุ่มถึงตีสอง และพอตื่นขึ้นมาก็ ให้เริ่มเจริญสตีก่อน แล้วพอมีสติก็จะมีความสามารถที่จะนั่งสมาธิเพื่อให้จิตเข้าสู่สมาธิได้ เข้าสู่อัปปนาสมาธิ เข้าสู่ความสุขที่แท้จริง ความสุขที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง และเข้าถึงอุเบกขา คือความอึด ความพอ มีสุขแล้วยังมีความอึด มีความพอ

ไม่หิวกับอารมณ์ต่างๆ ไม่มีความรัก ความชัง ความกลัว ความหลง ถ้าได้จิตแบบนี้แล้ว ออกจากสมาธิมาก็ให้ใช้ ปัญญาคอยรักษาความอึด ความพอนี้ ไม่ให้หดหายไป ด้วยอำนาจของอวิชา ความไม่รู้ ความไม่รู้ว่าความสุขที่แท้จริงนี้ ไม่ได้อยู่ที่ภายนอก ไม่ได้อยู่ที่สิ่งต่างๆ ที่ใจเคยชอบ เคยอยากได้ เคยอยากมี เคยอยากเสพ เพราะว่าการมีสติ มีสมาธินี้ยังไม่ไปทำลายความอยากต่างๆ ที่ยังมีอยู่ในใจ เพียงแต่ว่าห้ามมันในขณะที่อยู่ในสมาธิ ความอยากก็โผล่ขึ้นมาไม่ได้ แต่พอออกจากสมาธิมา พอสัมผัสรับรู้กับรูป เสียง กลิ่น รสต่างๆ มันคิดปรุงแต่ง มันก็สามารถอาศัย รูป เสียง กลิ่น รส และความคิดปรุงแต่งนี้ ทำให้เกิดความอยากต่างๆ ขึ้นมาได้ พอเกิดความอยากขึ้นมา ความอึด ความพอก็จะถูกทำลายไปทันที ความอยากคือความหิว ความต้องการ มันเป็นตรงกันข้ามกับความอึด ความพอ คืออุเบกขา ดังนี้ ถ้าเราอยากจะทำให้ใจเราอึด เราพอ ไม่หิว ก็ต้องหยุดความอยาก ถ้าเราจะหยุดความอยากได้อย่างถาวร ก็ต้องใช้ปัญญา ให้พิจารณาให้เห็นว่า สิ่งที่เราอยากได้ทั้งหมดนี้ ไม่ว่าจะเป็น รูป เสียง กลิ่น รส โสณัฐพะ ไม่ว่าจะเป็น ลาภ ยศ สรรเสริญ ไม่ว่า

จะเป็นสิ่งใดต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ ล้วนเป็นไตรลักษณ์ มันไม่เที่ยง เป็นของที่เราไม่สามารถควบคุมบังคับให้มัน ให้ความสุขกับเราได้ตลอดเวลา เพราะโดยธรรมชาติของ สิ่งต่างๆ มันจะเปลี่ยน มันจะเสื่อม พอมันเสื่อม มันเปลี่ยน ความสุขที่ได้จากมันก็จะกลายเป็นความทุกข์ขึ้นมาแทน ให้พิจารณาให้เห็นอย่างนี้ เพื่อที่จะได้ไม่อยากจะได้อะไร ไม่อยากจะมีอะไรอีกต่อไป ไม่อยากจะเสพ สู้อยู่กับ ความสงบ อยู่กับอุเบกขาดีกว่า พอเราใช้ปัญญาระงับ ความอยากได้ ความหิวก็หายไป ความอึด ความพอก็ กลับมาสู่ที่เดิม ถ้าเราทำอย่างนี้กับความอยากทุกชนิด ต่อไปความอยากก็จะหมดไปจากใจ แล้วอุเบกขาที่ชั่วคราว ก็จะกลายเป็นอุเบกขาที่ถาวร ความอึดความพอ ความสุข ที่ได้จากอุเบกขาได้จากความสงบก็จะเป็นความสุขที่ถาวร เป็นนิพพานัง ปรมัง สุขัง ไป

นี่คือขั้นตอนของการสร้างบุญ สร้างกุศลที่เรา ยังไม่มี ให้เกิดขึ้น ต้องทำตามขั้นตอน ข้ามขั้นตอนไม่ได้ เต็ดขาด เหมือนเรียนหนังสือ ต้องตามขั้นตอนที่ครูบา-อาจารย์สอน ต้องหัดท่อง ก ไก่ ข ไข่ ต้องหัดสะกด หัดอ่าน หัดเขียน แล้วถึงจะสามารถแต่งนิยาย หรือใช้ภาษานี้กับ

การกระทำอะไรต่างๆ ได้ ดังนี้ จำเป็นที่จะต้องเริ่มตั้งแต่
ศีล ๘ ขึ้นไป สำหรับผู้ที่ต้องการที่จะปฏิบัติธรรมขั้นสูง
ศีล ๘ ศีล ๑๐ ถ้าเป็นสามเณรก็ถือศีล ๑๐ แม้ชีบาสรูป
ก็ถือศีล ๑๐ หรือศีล ๘ ก็ได้ ภิกษุก็ถือศีล ๒๒๗ ในสมัย
พุทธกาลก็มีภิกษุณี ถือศีลสามร้อยสามสิบกว่าข้อกระมัง
ถ้าจำไม่ผิด แต่พอเวลาผ่านไป ผู้ที่สนใจที่จะบวชเป็น
ภิกษุณีก็หมดไป การบวชภิกษุณีก็สิ้นสุดลง เพราะไม่มีใคร
จะบวชภิกษุณีได้ นอกจากภิกษุณีสงฆ์ กับภิกษุสงฆ์
การบวชภิกษุณีนี้นี้ต้องบวชด้วย ๒ สงฆ์ ต้องมีทั้งภิกษุสงฆ์
คือฝ่ายชาย และภิกษุณีสงฆ์ ฝ่ายหญิง ที่เป็นภิกษุมา
ร่วมกันเป็นสักขีพยาน ถึงจะสามารถบวชสุภาพสตรีให้
เป็นภิกษุณีได้ แต่ทางสายเถรวาทเรา ก็ถือว่ามันหมดแล้ว
แต่ทางสายของมหายานนี้เขายังถือว่ายังมีอยู่ ดังนั้น
เราอาจจะเห็นสุภาพสตรีแต่งตัวคล้ายภิกษุ เขาก็บอกว่า
เขาเป็นภิกษุณี เขาไปบวชทางสายของมหายาน บินไป
บวชในประเทศที่มีลัทธิมหายานอยู่ เช่น เกาหลี ไต้หวัน
จีน หรืออะไรทำนองนี้ แต่ในทางสายเถรวาทนี้เราถือว่า
บวชไม่ได้แล้ว เพราะว่าตามข้อบังคับที่พระพุทธเจ้าทรง
กำหนดไว้นี้ ต้องมีสงฆ์ ๒ ฝ่าย ภิกษุณีสงฆ์ กับภิกษุสงฆ์

ถึงจะสามารถบวชภิกษุณีได้ แล้วก็จะได้มีภิกษุณี
คอยสอนภิกษุณีใหม่ว่าการเป็นภิกษุณีนี้ต้องทำอะไร
ถ้าไม่มีภิกษุณีเก่ามาสอน ก็ไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไร อ่านใน
ตำราก็อาจจะอ่านไม่ชัดเจน ปฏิบัติไม่ได้อย่างถูกต้อง
เหมือนกับมีผู้ที่มีประสบการณ์ เช่นเดียวกับภิกษุ ภิกษุ
บวชก็ต้องมีภิกษุสงฆ์ ถ้าต่อไปในอนาคต ถ้าเกิดไม่มี
ภิกษุสงฆ์เหลืออยู่ในประเทศไทยแล้ว ก็ไม่สามารถบวช
เป็นพระภิกษุได้อีกต่อไป ต้องมีภิกษุเป็นผู้บวชพระภิกษุให้
ต้องมีอย่างน้อย ๑๐ รูป อุปัชฌาย์ และก็มีพระอันดับ
๑๐ รูป ถึงจะสามารถบวชพระภิกษุได้ ยกเว้นถ้าอยู่ในที่
กันดาร หาพระภิกษุยากนี้ ท่านอนุโลมให้ใช้พระภิกษุเพียง
๕ รูป กับพระอุปัชฌาย์ ๑ รูป แต่เนื่องจากประเทศไทย
เรานี้ มีพระภิกษุทั่วประเทศ เลยไม่มีความจำเป็นต้องใช้
ข้อยกเว้นอันนี้ แต่ถ้าเกิดไปอยู่ต่างประเทศ สมมุติไปอยู่
ประเทศที่หาพระยากนี้ ท่านก็อนุโลมให้สามารถบวชภิกษุ
ได้ด้วยการมีพระภิกษุ ๕ รูป บวกกับพระอุปัชฌาย์อีก
รูปหนึ่ง น่าจะเป็น ๖ รูปนะ หรือพระอุปัชฌาย์รูปหนึ่ง
กับพระภิกษุอีก ๔ รูป อันนี้ไม่แน่ใจรายละเอียด

นี่คือการที่จะบวชเป็นพระภิกษุ ภิกษุณีได้ไม่ทราบว่ามันพูดมาจากความเพียร มาถึงจุดนี้ได้อย่างไร แต่มันก็เป็นส่วนหนึ่งของการถือศีลนี้เอง ต้องถือศีลก่อน ถึงจะได้มีเวลามาเจริญสติ มาปลีกวิเวก มาอยู่ตามสถานที่สงบตามวัดป่าวัดเขาได้ จะได้เจริญสติตั้งแต่ตื่นจนหลับได้ ทำความเพียรตลอด ๒๐ ชั่วโมงได้

ถาม: กำลังความสงบ ความสุขที่เกิดขึ้นที่ไปปลีกวิเวก ตอนนี้ก็เกือบหมดแล้วครับพระอาจารย์

ตอบ: ใช่ พอรูป เสียง กลิ่น รส มันเข้ามาสัมผัส แล้วความคิดก็คิดไปในทางความอยากอยู่มันก็เลยทำให้อุเบกขานี้ แทบจะหายไปหมดแล้ว





๑๐. สัมมาทิฐิ เห็นอย่างไรงถูกต้อง

สนทนาปัญหารธรรม วันที่ ๖ มีนาคม ๒๕๖๕

สัมมาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้อง คือเห็นตามความเป็นจริง ที่เกี่ยวกับเรื่องจิตใจของสัตว์โลกทั้งหลายว่าสัตว์โลกนี้ ติดอยู่ในโลกแห่งการเวียนว่ายตายเกิด อยู่ในกามภพ รูปภพ และอรุภพ ที่เรียกว่าสังสารวัฏ ดังนั้น ความเห็นชอบที่ถูกต้องนี้ก็ แบ่งไว้เป็น ๒ ระดับ ระดับทั่วไปก็คือ เรื่องของบุญของบาป และผลของบุญของบาป คือนรกหรือสวรรค์ ถ้าทำบุญก็จะได้ไปสวรรค์ ชั้นต่างๆ ถ้าทำบาปก็ไปเกิดในอบายชั้นต่างๆ อันนี้เป็นความเห็นที่พระพุทธเจ้าทรงสอนชาวพุทธให้มีความเห็นแบบนี้ คือให้เห็นกฎของกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ดีชั่วนี้ไม่ได้อยู่ที่ลาภ ยศ สรรเสริญ สุขนะ ผลไม่ได้อยู่

ที่ตรงนั้น ผลอยู่ที่ ความสุขหรือความทุกข์ใจ ที่เวลา
ตายไปก็จะกลายเป็นอบาย หรือกลายเป็นสวรรค์ขึ้นมา
ถ้ามีความเห็นแบบนี้ ความคิดก็คิดว่า เราไม่ทำบาป
ดีกว่า เพราะถ้าเราทำบาป เราต้องไปเกิดในอบาย แล้วเรา
ก็จะคิดว่าเราทำบุญดีกว่า เพราะทำบุญแล้วเราก็จะไป
เกิดในสวรรค์ ที่ตามมาเมื่อคิดแล้วก็จะทำก็คือ จะมีการ
กระทำที่ถูกต้อง ก็คือ การรักษาศีลนี้เอง การไม่ทำบาป
ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติดิฉิตประเวณี การพูดก็
พูดความจริง แล้วอาชีพก็อาชีพที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น
ไม่ทำให้ผู้อื่นเขาเดือดร้อนเสียหาย แล้วก็สมาธิ
ตามมาด้วยความเพียร ความเพียรก็คือ ขยันทำบุญ ขยัน
ละบาปนี้เอง และสมาธิ ก็ให้มีสติคอยระวังรักษาศีล
รักษาการกระทำของเราให้ถูกต้อง ส่วนสมาธินี้ ก็ยังไม่ได้
เข้าถึงขั้นสูง ก็อยู่ในสมาธิขั้นพื้นฐานๆ ก็คือให้สงบจากการ
รักษาศีล จากการกระทำที่ถูกต้อง

อันนี้เป็นขั้นแรกของการเข้าถึงสัมมาทิฏฐิ พอได้
ขั้นแรกนี้แล้ว ท่านก็สอนให้เราไปสู่ขั้นที่สูงต่อ คือให้เห็นว่า
ทุกข์ที่เกิดจากการเวียนว่ายตายเกิด เกิดแก่เจ็บตาย
นี้มีเหตุ เหตุก็คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ถ้ายังมี

ความอยากเสพกาม อยากเสพรูปมาน เสพอรูปมานอยู่
ก็จะพาให้ติดอยู่กับไตรภพ ตายไปแล้ว ผู้ที่เสพกามก็ต้อง
ติดอยู่ในกามภพ กลับมาเกิดในกามภพ ผู้เสพรูปมานก็
จะกลับมาเกิดในรูปภพ คือยังไม่สามารถที่จะหลุดออก
จากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้ ถ้าต้องการให้
ความทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้นี้ปรากฏขึ้นมา
ผู้ที่ปฏิบัติก็ต้องปฏิบัติตามมรรค ๘ นี้ แต่มรรค ๘ ในระดับ
ของผู้ปฏิบัติ ก็คือ ต้องรักษาศีลขั้นสูง คือมีความเห็นว่า
ความเห็นในอริยสัจ ๔ นี้เอง ที่เห็นความเห็นสัมมาทิฐิ
ที่ขั้นสูง เห็นว่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นความจริง
ทุกข์ที่เกิดจาก เกิด แก่ เจ็บ ตาย นี้เกิดมาจากเพราะเหตุ
ของตัณหา ความอยาก ที่พาให้มาเกิดอยู่เรื่อยๆ แล้วพอ
เกิดแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ถ้าอยากจะหยุดการ
เกิด แก่ เจ็บ ตายก็ต้องหยุดต้นเหตุที่พาให้มาเกิด ก็คือ
กามตัณหา ภวตัณหา และเครื่องมือที่จะใช้ในการหยุด
การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้ ก็ต้องเป็นมรรค ๘

มรรค ๘ ก็จะแบ่งเป็น ๒ ระดับก็ได้ ระดับผู้ครองเรือน
ก็ทำทาน รักษาศีล ภาวนา สำหรับนักบวชก็ให้ใช้ศีล สมาธิ
ปัญญา ซึ่งเป็นอันเดียวกัน ต่างกันตรงที่มีทาน หรือไม่มีทาน

ที่ฆราวาสต้องทำทานก็เพราะว่าฆราวาสยังใช้เงินทองไปในทางที่ผิดนั่นเอง ใช้เงินทองไปในทางที่จะไปสะสมให้การเวียนว่ายตายเกิดมีต่อไป เพราะจะเอาเงินนี้ไปเสพกามซื้อของต่างๆ ซื้อรูปเสียงกลิ่นรสต่างๆ มาเสพ เลยทรงสอนว่าให้เปลี่ยนวิธี แทนที่จะเอาเงินไปซื้อกามาเสพก็ให้เอาเงินไปซื้อบุญมาเสพแทน เพราะบุญก็ให้ความสุขใจ และให้ความสุขที่จะทำให้ไม่ติดกับการที่จะต้องกลับมาเกิด ในกามภพ ดังนั้น สรุปลก็คือ ให้มีสัมมาทิฐิในกฎแห่งกรรม และก็มีสัมมาทิฐิในอริยสัจ ๔ ถ้ารู้จักอริยสัจ ๔ รู้จักเรื่องกฎแห่งกรรม ก็ถือว่ามีสัมมาทิฐิทางพุทธศาสนา เพราะเมื่อรู้แล้วว่ากฎแห่งกรรมมีจริง ทำบุญได้ไปสวรรค์ ทำบาปได้ไปอบาย ก็จะได้หลีกเลี่ยงการกระทำที่เราไม่ต้องปรารถนา ไม่มีใครอยากจะทำให้เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานกัน แต่ทำไมมันถึงมีสัตว์เดรัจฉานมาเกิดอยู่เรื่อยๆ ก็เพราะว่ามีคนทำบาปกัน เพราะอวิชชา ความหลง ความไม่รู้กฎแห่งกรรม ไม่เชื่อกฎแห่งกรรม ซึ่งสมัยนี้เรามีคำสอนของศาสนา แต่ก็มีคนเยอะแยะที่ไม่เชื่อเรื่องของกฎแห่งกรรม ก็ยังทำกรรมกันอยู่ต่อไปก็ต้องไปเกิดในอบายกัน อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

นี่ก็คือเรื่องของสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของมรรคที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นผู้นำขบวนการของการปฏิบัติไปในทิศทางใด ทิศทางหนึ่ง ถ้ามีมิจฉาทิฐิ ไม่เชื่อกฎแห่งกรรมก็ไม่คิดละบาป ไม่คิดจะทำบุญ คิดแต่จะทำบาป เพราะทำบาปมันง่าย มันสนุก มันได้ของง่ายกว่าการไม่ทำบาป การทำบาปมันทำให้ได้สิ่งที่เราอยากได้ง่ายกว่าการไม่ทำบาปนั่นเอง คนจึงทำบาปกันมากมายทุกวันนี้ เพราะอยากได้สิ่งนั้น สิ่งนี้ อยากเสพกาม อยากได้สิ่งของต่างๆ บางทีเงินทองไม่มีก็ไปขโมยเงินของคนอื่น ไปฉ้อโกง หรือไปปล้น ไปจี้ เพื่อให้ได้เงินทองมาซื้อสิ่งที่ตนเองอยากจะเสพ นี่เป็นสาเหตุ เพราะมีมิจฉาทิฐิ ไม่เชื่อกฎแห่งกรรม จึงมีการทำบาป ไม่ทำบุญ คนที่ชอบทำบาปมักจะไม่นำบุญ แต่คนที่มีสัมมาทิฐิ ก็จะเชื่อกฎแห่งกรรม ก็จะไม่กล้าทำบาป จะทำแต่บุญ

ถาม: แล้วสัมมาทิฐิ กับสัมมาสังกัปปะนี่ ก็ต่างกัน

ตอบ: ความคิดกับความเห็น เราต้องเห็นก่อน เห็นว่าสิ่งนั้นดีไม่ดี เมื่อสิ่งนั้นดีเราก็คิดว่าเราต้องไปเอาสิ่งนั้น

ถาม: อ้อ เป็นลำดับขั้นตอนต่อไป

ตอบ: ความคิดความเห็น ความคิดก็เป็นความเห็นว่าเป็นนั่น คนนั้นดี คนนี้ไม่ดี อย่างนี้ สมมุติ แล้วเราก็จะมีความคิดว่า ถ้าคนนี้ไม่ดีเราก็ไม่ไปคบกับเขา อันนี้ก็เป็นความคิด

ถาม: ทั้ง ๒ ข้อนี้เป็นปัญญาหรือเปล่าครับ พระอาจารย์

ตอบ: เป็นองค์ประกอบของปัญญา ซึ่งก็คือสัญญา กับ สังขาร นี่เอง สังขารความคิดปรุงแต่งก็คือสังกับโป ความเห็นก็คือสัญญา แต่ความเห็นของสัตว์โลกนี้จะเป็นมิจฉาทิฎฐิกัน เป็นสัญญาที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง เห็นว่าโลกนี้เป็นนิจจัง สุขัง อัตตา ไม่ได้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ถาม: แล้วเราจะทำอย่างไรเพื่อให้เรามีสัมมาทิฎฐิที่มั่นคงขึ้นครับ

ตอบ: เบื้องต้นก็ต้องศึกษา และพยายามจดจำให้ได้ เหมือนการเรียนหนังสือ จดจำอริยสัจ ๔ จดจำกฎแห่งกรรม ขั้นที่ ๒ ก็พยายามปฏิบัติตามที่เราได้จดจำไว้ ทุกครั้งที่

จะทำบาป ก็ให้บอกไม่ทำอย่าทำ ทำแล้วต้องไปเกิดในอบาย
ทำแล้วจะทุกข์ คนทำบาปนี้จะทุกข์ คนไม่ทำบาปจะไม่ทุกข์
อันนี้ แล้วพอทำก็จะได้เห็นผลว่า เออ จริงนะ เวลาเรา
ทำบาปแล้วใจเราจะไม่สบาย เช่นตอนนี้มีปัญหาที่กำลัง
ตั้งอยู่ขณะนี้ คนกำลังปกปิดอะไรสักอย่าง พุดบด ไม่พุด
ความจริง พอไม่พุดความจริง คนก็สงสัยกัน ก็พยายาม
ค้นหา ค้นอะไรต่างๆ คนที่โกหกก็就会有ความหวาดวิตกว่า
จะต้องถูกจับได้ว่าตนเองได้โกหก ก็จะมี ความทุกข์
สู่พุดความจริงดีกว่า สารภาพแล้วเขาก็ลดโทษให้ครึ่งหนึ่ง
ถ้าไปปกปิดก็เพิ่มโทษเป็นสองกระทง ทำผิดแล้วก็หนี
อีกกระทงก็คือปกปิด กล่าวเท็จให้กับเจ้าหน้าที่อะไร
ทำนองนี้ ก็เป็นสองกระทง แทนที่จะเหลือครึ่งเดียว
ก็เพิ่มเป็น ๒ เลย ดังนั้นการทำบาปนี้จะทำให้ใจเรา
ไม่สบาย ถ้าไม่ทำบาปแล้วใจเราก็จะไม่มี ความไม่สบาย
แล้วเวลาทำบุญใจเราก็จะมีความสุข เวลาเราได้ช่วยเหลือ
ผู้อื่นที่เขาทุกข์ยากเดือดร้อน ทำแล้วก็ทำให้เรามีความ
รู้สึกอิ่มเอิบใจ สุขใจ ภูมิใจในตัวเราเอง

นี่คือผลของบุญและบาปในปัจจุบัน ส่วนผลบุญและ
บาปที่จะตามมาก็อย่างที่ว่า พุด ใจที่มีบุญก็จะเป็นใจที่มีสุข

ใจที่เป็นสุขก็จะไปอยู่บนสวรรค์ชั้นต่างๆ ใจที่มีทุกข์ก็จะไปอยู่ในอบายต่างๆ ชนิดต่างๆ กัน

ถาม: กราบขอบพระคุณพระอาจารย์ครับ จะน้อมนำไปศึกษาและปฏิบัติต่อไปนะครับ

ตอบ: ต้องปฏิบัติด้วย ไม่ใช่เพียงแค่เชื่อเฉยๆ แต่พอถึงเวลาก็ลืม ลืมว่าเราต้องไม่ทำบาปนะ แต่พอถึงเวลาก็กางที เพื่อประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งก็อาจจะโกหก ไม่พูดความจริง เพื่อผลประโยชน์ บางทีก็อาจฉ้อโกงอะไรทำนองนี้



๑๑. การในอริยสัจ ๔

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๕

การที่เราจะเข้าถึงสัจธรรมความเป็นจริงของพระอริยสัจ ๔ ได้นี้ เราต้องเข้าด้วยการปฏิบัติ ด้วยการกระทำ เพราะว่าการเพียงแต่ได้อ่าน ได้ยินได้ฟังนี้เป็นเพียงการได้รับทราบ แต่ยังไม่ได้เห็นกับตา เหมือนกับคุณหมอไปต่างประเทศ ถ้าประเทศที่คุณหมอไปนี้ คุณหมอยังไม่เคยไป คุณหมอก็จะได้ยินได้ฟังเกี่ยวกับประเทศนี้ แต่ความจริงที่ได้ยินได้ฟัง กับการไปอยู่ที่ประเทศนั้นเลย คงจะมีความต่างกัน เพราะบางทีสิ่งที่เราได้ยินได้ฟังนั้น อาจจะเป็นเรื่องประชาสัมพันธ์ก็ได้ เช่น เขาจะเอาแต่เรื่องดีๆ ออกมาเล่าให้เราฟัง แต่เรื่องที่ไม่ดี เขาก็ปกปิดไว้

แต่ถ้าเราไปอยู่ประเทศนั้น เราก็จะได้เห็นทั้งส่วนที่ดี และ ส่วนที่ไม่ดีของประเทศนั้น เราถึงจะได้เห็นอย่างแท้จริง เกี่ยวกับเรื่องของประเทศนั้นว่าเป็นอย่างไร สมัยที่เรา ยังไม่เคยไปอเมริกา เราก็วาดภาพอเมริกาเป็นเหมือนแดน สวรรค์ พอไปแล้วมันมีทั้งสวรรค์ มีทั้งนรกปนกันอยู่ แต่เขาไม่เอาเรื่องของนรกมาเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ เพราะว่าต้องการที่จะดึงดูดคนให้เข้าประเทศเขาไปเที่ยว ประเทศเขา ไปใช้เงินในประเทศเขานั้นเอง เขาจะไม่เอา เรื่องอาชญากรรม เรื่องของคนยากคนจน คนนอนข้างถนน อะไรออกมาเผยแพร่ เขาจะเอาแต่ของสวยๆ งามๆ

อันนี้พูดตัวอย่าง การที่เราได้ยิน ได้อ่านเรื่องอริยสัจ ๔ เราก็จินตนาการไปเรื่อย อ้อ ทุกข์คือการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ต้นเหตุของความทุกข์ก็คือตัณหา ความอยาก ๓ ประการ นิโรธคือการดับของทุกข์ สิ้นสุดของทุกข์ และ มรรค คือ ทางสู่การสิ้นสุดของความทุกข์ หรือเครื่องมือ ที่ใช้ในการดับความทุกข์ แต่เรายังไม่เข้าใจความเป็นจริง ของอริยสัจ ๔ ถ้าเข้าใจจริงๆ เห็นด้วยความเป็นจริง ของอริยสัจ ๔ ที่มันมีอยู่ในใจของเราตลอดเวลา แต่เรา ไม่เห็นกัน เรามองไม่เห็น เพราะว่าเราถูกอวิชชา กิเลส

ค้นหา โหมะนี่ ปิดบังกันเอาไว้ คือแทนที่เราจะมองเข้ามา
ในใจเรา กลับถูกกิเลส ค้นหาให้มองออกไปข้างนอก
ไปที่รูป เสียง กลิ่น รสต่างๆ เราก็เลยไม่เห็น เวลาเกิด
ความทุกข์ปรากฏขึ้นมาในใจ เราจึงต้องมาทำการปฏิบัติ
กิจในอริยสัจ ๔ ซึ่งกิจข้อที่ ๑ คือทุกข์ ต้องกำหนดรู้
กำหนดรู้นี้ก็หมายถึง ต้องศึกษา ต้องสอนใจให้จดจำให้ได้
ว่าการเกิดนี้มันเป็นทุกข์ เกิดแล้วก็ต้องเจอความแก่
ความเจ็บ ความตาย เจอการพลัดพรากจากกัน เป็นเรื่อง
ของความทุกข์ทั้งนั้น แต่เรากลับไม่เห็นกัน เรากลับฉลอง
วันเกิดกัน ดีใจกัน เวลาใครได้ลูกนี้ ดีใจ แต่คนที่มีปัญหา
จะเห็นว่า เกิดแล้วมันทุกข์ ทุกข์ตั้งแต่ขณะที่ออกมาจาก
ท้องแม่ก็ทุกข์แล้ว เพราะต้องหายใจเอง สังเกตดู เด็กที่
คลอดออกมาไม่มีใครหิ้วเราะบ้างไหม มีแต่ร้อง เพราะว่า
ต้องมาสัมผัสกับบรรยากาศนอกครรภ์ของมารดา ที่มี
อุณหภูมิต่างกัน เดี่ยวหนาว เดี่ยวร้อน แต่อยู่ในครรภ์นี้
มันค่อนข้างที่จะสม่ำเสมอ อันนี้ก็ยกตัวอย่าง ข้อที่ ๑ คือ
เราต้องศึกษาว่าเกิด มันทุกข์อย่างไร เกิดก็คือเกิดมาก็
ต้องหายใจเองแล้ว แล้วก็ต้องหาปัจจัย ๔ มาเลี้ยงดู
ร่างกาย ถ้าเราขาดปัจจัย ๔ ก็ตาย หรือเจ็บไข้ ได้ป่วย
แล้วก็ตาย แล้วถึงแม้มีความสามารถที่จะหาปัจจัย ๔ ได้

ก็ยังต้องไปเจอความแก่ ร่างกายนี้ พอมันออกมาแล้วมันก็เริ่มนับถอยหลัง ตั้งแต่วันเกิดมานี้ มันก็นับถอยหลัง เราเหลืออีกกี่ปีก็วัน หลังจากที่เราเจริญเติบโตอย่างเต็มที่แล้ว ที่เรียกว่าวัยกลางคน วัยกลางคนนี่ก็คือครึ่งทางของชีวิต ไปจุดสูงสุดของร่างกาย ความเจริญ ถ้าปีนภูเขาไปถึงยอดแล้ว ดังนั้น พอพ้นจากยอดก็ต้องเดินลงเขากันแล้ว พอพ้นวัยกลางคน ร่างกายเราเริ่มเสื่อมมากขึ้น เจริญน้อยลง ความชราก็เข้ามา ถ้าระหว่างทางก็เจอโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่เกิดจากเชื้อโรคบ้าง เกิดจากพฤติกรรมของตนเองบ้าง เกิดจากพฤติกรรมของผู้อื่นบ้าง มันก็เลยทำให้ต้องเจอกับความเจ็บไข้ ได้ป่วย แล้วในที่สุด ต่อให้เราใช้ความเพียรพยายามดูแลเลี้ยงดูรักษาร่างกายมาน้อยเพียงไร ในที่สุดมันก็ต้องเข้าสู่ความตาย

นี่คือความทุกข์ที่เราต้องศึกษา ศึกษาแล้วต้องจดจำด้วย ไม่ใช่ศึกษาแล้วก็ลืม อย่างเช่นวันนี้พูดให้ฟังแล้วเดี๋ยวก็ลืม เดียวก็ฉลองวันเกิดกัน เดียวใครมีลูกก็ดีใจกัน เพราะว่าได้ลูกมา อะไรต่างๆ ไม่เห็นเหรอว่าลูกคนนี้นั้นจะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย มันจะต้องต่อสู้กับการเลี้ยงปาก เลี้ยงท้อง อะไรต่างๆ นานา มันไม่น่าจะมา

เกิดเลยนะ ความจริง นี่ถ้าพูดตามความเป็นจริง อันนี้คือข้อที่ ๑ และสาเหตุที่พาให้มาเกิดคืออะไรละ ก็คือตัณหาทั้ง ๓ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา กามตัณหาก็คือความอยากเสพรูป เสียง กลิ่น รส มันก็พาให้เราเกิดในกามภพ ภพของมนุษย์ ภพของ เทวดา ภพของสัตว์เดรัจฉาน ภพของเปรต ของสัตว์นรกนี่ ถือว่าเป็นกามภพ เพราะสัตว์เหล่านี้เสพกาม เสพรูป เสียง กลิ่น รสต่างๆ ต่างกันตรงที่ว่าอยู่ในชีกของสุคติ หรือทุคติ ชีกของสุคติก็เสพความสุขของรูป เสียง กลิ่น รส แต่ถ้าอยู่ในชีกของทุคติก็เสพความทุกข์ของรูป เสียง กลิ่น รส ชนิดต่างๆ ส่วนภวตัณหานี้ ก็คือผู้ที่เสพรูปฌาน ผู้ที่มีสติกำลังที่สามารถเข้าสู่รูปฌานได้ ก็จะเสพรูปฌาน เพราะเป็นความสุขที่ละเอียดกว่า สูงกว่าความสุข ของกาม แล้วผู้ที่มีสติมากกว่านั้นก็สามารถเข้าสู่ การเสพอรูปฌานได้ อันนี้ก็เรียกว่าวิภวตัณหา ตัณหาทั้งสามนี้แหละ เป็นเหตุที่พาให้จิตหรือดวงวิญญาณนี้ไปเกิดในภพทั้งสาม ผู้เสพกามก็ไปเกิดในกามภพ ผู้ที่เลิกเสพกามแต่ไปเสพอรูปฌานก็ไปเกิดในรูปภพ ผู้ที่ไม่เสพอรูปฌานแต่ไปเสพอรูปฌานก็ไปสู่อรูปภพ

นี่คือเหตุที่พาให้ดวงวิญญาณ หรือจิตใจของสัตว์โลก
นี้ต้องเกิดในภพภูมิต่างๆ เพราะความอยากเสพรูป เสียง
กลิ่น รส ก็ไปเกิดในกามภพ อยากจะเสพความสุขจากร
ูปฌานก็ไปเกิดในรูปภพ อยากจะเสพความสุขของ
อรุณฌาน ก็ไปเกิดในอรุณภพ ตัณหาทั้งสามนี้มีอยู่ในใจ
ของสัตว์โลก ที่ยังเวียนว่าย ตายเกิดอยู่ เพียงแต่ว่าจะมี
ตัณหาแบบไหน อย่างพวกนักบวชนี้เขาก็ตัดกามตัณหาไป
แล้วเขาก็ไปหาความสุขจากรูปฌาน หรืออรุณฌานกัน
อย่างครูอาจารย์ของพระพุทธเจ้า ๒ รูป ท่านก็เข้าถึง
อรุณฌาน ตายไปท่านก็ไปเกิดในอรุณภพ สวรรค์ของ
อรุณพรหม ชั้นอรุณพรหม มารดาของพระพุทธเจ้าก็ไปเกิด
ในกามภพ ในเทวภพ ไปเป็นเทพ เนื่องจากได้ทำบุญรักษา
ศีล ๕ ได้ ก็เลยไปอยู่ในสวรรค์ชั้นเทพ

นี่คือต้นเหตุของการพาให้ดวงวิญญาณของสัตว์โลก
มาเกิดในไตรภพ ในกามภพ รูปภพ และอรุณภพ ท่าน
บอกว่ากิจในข้อนี้คืออะไร กิจในข้อนี้คือต้องละ ละเหตุ
ที่พาให้มาเกิด เราต้องละกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา
ถ้าเรายังติดกามตัณหาอยู่ เราก็พยายามเลิกกามตัณหา
แล้วก็เปลี่ยนไปเสพรูปฌานก่อน เป็นตัวแทน คือเราจะ

เลิกเสพความสุขอย่างใดอย่างหนึ่งทันทียังไม่ได้ เราก็เปลี่ยน จากการเสพงามก็ไปเสพรูปมานอย่างพวกนักบวชทั้งหลาย ถือศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ แล้วก็ไปบำเพ็ญจิตตภาวนา เพื่อจะได้มีความสุขจากรูปมานหรืออรูปรูปมาน แต่ถ้ายังติดในรูปมาน หรืออรูปรูปมานอยู่ก็ยิ่งจะทำให้ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิด พอได้รูปมานได้อรูปรูปมานแล้ว ขึ้นต่อไปก็ต้องละมัน ละให้หมด ตอนนั้นก็ละกามตัณหา ต่อไปก็ไปละภวตัณหา ต่อไปก็ไปละวิภวตัณหา แล้วแต่ว่าเราอยู่ชั้นไหน อยู่ชั้นรูปมาน ก็ละภวตัณหา อยู่ชั้นอรูปรูปมาน ก็ละวิภวตัณหา จนไม่มีตัณหาหลงเหลืออยู่ ทุกข์ก็จะดับ การเกิดก็จะไม่มี นี่ก็คือกิจข้อที่สาม คือทำให้แจ้ง นิโรธทำให้แจ้ง ทำการไม่เกิดนี้ให้มันแจ้ง เพราะตราบไตรยังมีการเกิดอยู่ นิโรธก็ยังไม่เกิดไม่ได้ ยังมีทุกข์อยู่ การจะไม่ให้มีทุกข์เลย นิโรธเลยก็ต้องละตัณหาทั้งสามให้ได้ และการที่จะทำนิโรธให้แจ้ง ละตัณหา และกำหนดรู้ทุกข์ได้นี้ ก็ต้องอาศัยมรรคมรรคเป็นเครื่องมือที่เราจะใช้ในการทำกิจทั้งสามข้อแรก คือกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย และทำนิโรธให้แจ้ง มรรคข้อที่ ๔ กิจในข้อที่ ๔ นี่ก็คือต้องเจริญให้สมบูรณ์นั่นเอง

อันนี้เรามีมรรคสมบูรณ์หรือยัง เรามีศีลสมบูรณ์หรือยัง มีสมาธิสมบูรณ์หรือยัง มีปัญญาสมบูรณ์หรือยัง นี่เป็นเครื่องมือที่เราใช้ในการกำหนดรู้ทุกข์ ละตัณหา และทำนิโรธให้แจ้ง พอเราเริ่มปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา เราก็จะเริ่มมีกำลัง ตอนต้นเรารักษาศีล เพื่อป้องกันไม่ให้เราไปเสพกามไปก่อน ศีล ๘ เพื่อเราจะได้มีเวลามาเจริญสมาธิ เพราะเราต้องการมีสมาธิในการสนับสนุนปัญญา ถ้าจิตไม่สงบ ไม่มีสมาธินี้จะวิเคราะห์ความเป็นจริงไม่ได้ จะศึกษาความเป็นจริงของอริยสัจสี่ไม่ได้นั่นเอง จึงต้องมีจิตที่สงบ ปราศจากอารมณ์ของความรัก ชัง กลัว หลง แล้วก็ใช้กำลังสมาธินี้ มาเจริญปัญญาเลย ปัญญาที่ให้เจริญก็คือ ศึกษาทุกข์นี้เอง มาสอนใจ เตือนใจอยู่เรื่อยๆ ว่า เกิดไม่ตื่นะ เกิดแล้วมันทุกข์นะ เกิดแล้วก็ต้องแก้ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพรากจากกัน สอนให้มันจำได้ ทุกลมหายใจเข้าออกเลยก็ได้ ว่าอย่ามาเกิดเลยดีที่สุด แล้วก็สาเหตุที่พาให้มาเกิดก็คือตัณหาทั้งสาม กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ถ้ายังเสพกามอยู่ ก็ต้องพิจารณา กาม กามารมณ์หรือกามทั้งห้า คือ รูป เสียง กลิ่น รส ว่าเป็นไตรลักษณ์ไม่เที่ยง เป็นของชั่วคราว เสพแล้วเดี๋ยวมัน

ก็หมดไปพอดิบหมดไปแล้วมันก็ทำให้เราหิวโหย ต้องการ
เสฟใหม่ เป็นเหมือนยาเสพติด พิจารณากามให้เห็นว่า
มันเป็นเหมือนยาเสพติด ไม่ใช่เป็นของที่ทำให้ความสุขกับเรา
เพียงอย่างเดียว มันให้ความสุขกับเราแล้วมันก็สามารถ
ทำให้เราทุกข์ได้ เพราะว่ามันเป็นของไม่เที่ยง เป็นของ
ไม่ถาวร ไม่อยู่กับเราไปตลอดนั่นเอง เช่นเวลาไปเที่ยวกัน
มีความสุขกัน แต่เที่ยวตลอดไม่ได้ใช่ไหม ต้องกลับมา
ทำงาน หาเงินหาทอง เลี้ยงปากเลี้ยงท้อง พอกลับมาต้องมา
ทำงาน ความสุขที่ได้จากการไปเที่ยวก็หมดไป เรากลับมา
ทำงานเพราะว่าอยากจะกลับไปเที่ยวอีก

อันนี้ก็คือพิจารณาให้เห็นว่า สิ่งที่เราอยากด้วยกามนี้
เป็นของไม่เที่ยง เป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา
เราไม่สามารถที่จะสั่งให้มันอยู่กับเรา ให้ความสุขกับเรา
ได้ตลอดเวลา วันดีคืนดีมันก็จากเราไป พอจากเราไป
ก็ทำให้เราเศร้าสร้อยหงอยเหงา ว้าเหวขึ้นมา ถ้าเห็น
อย่างนี้แล้วเราก็ได้เห็นโทษของการเสพกาม เหมือนกับ
ที่เราเห็นโทษของการเสพยาเสพติด ไข้ไหม พวกเรา
ไม่เสพยาเสพติดกันไข้ไหม เพราะเราเห็นโทษว่าเวลา
มันติดแล้วมันทรมาณ ต้องหามาอยู่เรื่อยๆ เพราะว่ามัน

ไม่ได้เป็นของที่ได้มาครั้งเดียวแล้วจะอยู่กับเราไปตลอด
หามาแล้ว เสพมันปั๊บเดียวมันก็หมด หมดก็ต้องไปหาใหม่
ถ้าไปหาไม่ได้ก็ทุกข์ทรมาน เพราะฉะนั้นนี่คือการพิจารณา
ให้เห็นสิ่งที่ค้นหาต้องการนี้เป็นไตรลักษณ์ทั้งนั้น ไม่ว่าจะ
จะเป็นกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส ไม่ว่าจะเป็กรูปฌาน
หรืออรุฌาน ก็เป็นของชั่วคราว รูปฌานก็เข้าไปเป็นพักๆ
แล้วก็ต้องออกมา เวลาออกมาก็เหมือนกับคนที่เข้า
ห้องแอร์ แล้วออกมาข้างนอก เป็นอย่างไร ไม่อยากจะออก
เลยใช่ไหม เวลาอากาศมันร้อนๆ นี่ อยากจะอยู่ในห้องแอร์
ตลอดเวลา แต่ที่มันไม่สามารถอยู่ในฌานได้ตลอดเวลา
เพราะร่างกายมันต้องมีการดูแล ก็ต้องออกมาดูแลร่างกาย
มาหาอาหาร มารับประทานอาหาร มาขับถ่าย มาอะไรต่างๆ
มันก็ต้องมาสัมผัสกับเหตุการณ์วุ่นวายต่างๆ ที่อยู่นอกฌาน
มันก็เลยอยากจะกลับเข้าไปเรื่อยๆ มันก็ติด ไม่ว่าจะเป็กร
รูปฌานหรืออรุฌาน ก็เป็นที่ให้เราเข้าไปหาความสุขได้
ชั่วคราว แต่ไม่สามารถอยู่ได้อย่างถาวร ดังนั้นเราก็ต้อง
เห็นโทษของมันเหมือนกันว่า การเสพรูปฌานหรือการ
เสพออรุฌาน ก็เป็นทุกข์เพราะมันไม่เที่ยง เป็นอนัตตา
ก็เหมือนกับกาม กามคือรูป เสียง กลิ่น รส มันก็ไม่เที่ยง

เป็นอนัตตา ดังนั้นก็ต้องละรูปฌาน กับอรูปฌาน เหมือนกับ
ตอนที่เราละกาม รูป เสียง กลิ่น รส ด้วยการพิจารณาให้
เห็นไตรลักษณ์ พอเห็นไตรลักษณ์เราก็หยุดเสพมัน
พอหยุดเสพแล้วที่นี้ หยุดอยาก ความอยากหายไปหมด
ที่นี้ก็ไม่มีอะไรในใจ ที่จะมาคอยฉุดให้ใจไปเกิดในไตรภพ
อีกต่อไป อันนี้เราก็เรียกว่านิโรธ การสิ้นสุดของความทุกข์
ทั้งปวง ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ต้องอาศัยมรรคเป็นผู้ทำภารกิจ
ทั้งสามข้อนี้ คือกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย และทำนิโรธให้แจ้ง
ดังนั้นถ้าเรายังไม่มีมรรค หน้าที่ของเราก็คือสร้างมรรคกัน
ขึ้นมาเอง ที่เรามาศึกษากัน มาปฏิบัติธรรม นี่ก็เป็นการ
สร้างมรรค ตอนนี้นางท่านก็มีศีล ๕ บางท่านก็มีศีล ๘
บางท่านก็มีศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ อันนี้ก็เป็นหน้าที่ของศีล
ที่จะช่วยดึงจิตให้ออกจากการไปเสพกาม แล้วก็ให้มา
สร้างสมาธิให้เสพรูปฌาน หรืออรูปฌานแทนไปก่อน
เพราะจิตต้องมีสมาธิในการที่จะสร้างปัญญาขึ้นมาให้
เห็นไตรลักษณ์ให้ได้ แต่พอเห็นไตรลักษณ์แล้ว ที่นี้ปัญญา
ก็เห็นว่าแม้แต่รูปฌาน กับอรูปฌานก็เป็นไตรลักษณ์
เหมือนกัน ก็ต้องละทั้งหมด พอละตัณหาทั้งสามได้หมดแล้ว
จิตไม่มีตัณหาหลงเหลืออยู่ จิตก็ไม่มีอะไรฉุดลากให้ไป

เกิดในไตรภพอีกต่อไป ทุกข์ก็ไม่มีกับจิตดวงนั้น อีกต่อไป เพราะทุกข์ย่อมไม่มีกับจิตที่ไม่เกิดเท่านั้น ตราบใดที่ยังมีการเกิดอยู่ มีความอยากอยู่ ตราบนั้นก็ยังต้องมีการเกิดอยู่ เราถึงต้องมาละสมุทัย ตัวเหตุที่พาให้ไปเกิดกัน พอละสมุทัยได้หมดด้วยการเจริญมรรค นิโรธก็จะตามมาต่อไป พอนิโรธปรากฏขึ้นคือความทุกข์ทั้งหลายที่เกิดจากกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหาไม่มีอีกแล้ว ไม่มีอะไรดังไปเกิดในไตรภพอีกแล้ว ทุกข์ก็จะมีกับจิตดวงนั้นอีกต่อไป จิตดวงนั้นเราก็มักเรียกว่านิพพาน ที่มีแต่ปรमัง สุขัง มีความบรมสุข เป็นความสุขนอกเหนือจาก กามสุข หรือสุขที่ได้จากรูปฌาน หรืออรูปฌาน สุขทั้งสามนี้ เราไม่เรียกปรมัง สุขัง เพราะว่ามันไม่เที่ยง ส่วนสุขที่ได้จากการไม่มีตัณหา ได้จิตที่สงบนิ่งตลอดเวลา นี่เป็นปรมัง สุขัง เพราะว่ามีความสุขที่ไม่มีวันเสื่อมไม่มีวันหมดนั่นเอง

นี่คือเป้าหมายของการปฏิบัติในกิจจริยสังทั้งสี่นี้ ดังนั้นต้องสร้างมรรคกันขึ้นมา เมื่อมีมรรคแล้วเราก็สามารถเจริญสมาธิได้ เจริญสมาธิแล้วเราก็สามารถที่จะเห็นโทษของตัณหา เหตุที่พาให้เราเกิด มาแก่ มาเจ็บ

มาตาย ทำให้เราเห็นทุกข์ ทุกข์ที่มากเกิด แก่ เจ็บ ตายนี้
เกิดจากตัณหาความอยากต่างๆ ถ้าไม่มีความอยากแล้ว
ก็ไม่เกิด เมื่อไม่เกิด ก็จะไม่มีการเวียนว่ายตายเกิด อะไรทำนองนี้
ผู้ฟังก็จะสับสนหรืองงนิดหน่อย พอจะเข้าใจไหม





๑๒. ไตรลักษณ์

สนทนาปัญหาธรรม วันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๕

ไตรลักษณ์นี้ก็คือความจริง ส่วนโมหะคือ ความหลง
นี้มันเห็นตรงกันข้ามกับความเป็นจริง คนทุกคน
ที่มากเกิดในโลกนี้ ไม่เห็นไตรลักษณ์ เห็นตรงกันข้าม
กับไตรลักษณ์ ความหลงคือเห็นในสิ่งที่ตรงกันข้ามกับ
ความเป็นจริง เหมือนกับคนโหรานที่เห็นว่าโลกนี้แบน
มันเป็นความเห็นที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง เพราะความ
เป็นจริงโลกนี้กลม มันก็เลยทำให้คนโหรานนี้ไม่สามารถทำ
อะไรแบบคนสมัยนี้ได้ เช่น เดินทางไปอีกซีกหนึ่งของโลกได้
เพราะคิดว่าสุดขอบฟ้าก็คือเหมือนกับสุดขอบโต๊ะ ไปสุด
ขอบฟ้าแล้วอาจจะตกออกนอกโลกไป สมัยก่อนเลยไม่มีใคร
กล้าเดินทางออกไปไกลๆ แต่หลังจากที่มีนักวิเคราะห

นักวิทยาศาสตร์เขาวិเคราะห์กัน เขาก็คิดว่าโลกนี้ต้องกลม เขาก็เลยกล้าที่จะนั่งเรือออกไป จึงทำให้เขาได้ไปค้นพบทวีปใหม่ๆ เช่น ทวีปอเมริกา ชาวยุโรปเมื่อก่อนนี้ไม่มีทีไป แต่พอมีคนค้นพบทวีปอเมริกาก็มีการโยกย้ายไปตั้งรกรากกัน เพราะอยู่ที่ยุโรปก็แร้นแค้น สำหรับคนบางพวกก็เลยเป็นประโยชน์ การที่เห็นความจริงมันเป็นประโยชน์ ถ้ายังคิดว่าโลกแบนอยู่ ก็ไม่มีใครกล้าที่จะนั่งเรือออกไปไกล

อันนี้ก็เหมือนกัน พวกเราทุกคนที่เกิดนี้ ถูกโมหะครอบงำจิตใจ ทำให้เราเห็นตรงกันข้ามกับความเป็นจริง คือเห็นว่าโลกนี้มีสิ่งที่เที่ยงแท้แน่นอน สิ่งต่างๆ ที่เรามีอยู่นี้เป็นสิ่งที่เป็นนิจจัง สุขัง อัตตา นิจจังก็คือเป็นสิ่งที่เราสามารถที่จะเก็บรักษาให้อยู่กับเราเป็นของเราไปได้ตลอด และจะให้ความสุขกับเราไปตลอด แล้วก็เป็นอย่างเราไปตลอด แต่ตามหลักความเป็นจริงที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้นั้น ทรงค้นพบว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เพราะความไม่เที่ยงเลยทำให้จิตใจเราทุกข์กัน เพราะว่ามีเปลี่ยนแปลง จากดีไปสู่สภาพที่ไม่ดี จากเกิดไปสู่สภาพตาย ก็เลยไม่มีความสุขจาก

สิ่งต่างๆ ที่มีในโลกนี้ และอนัตตาก็คือไม่ใช่ของเราหรือ
ของที่เราสามารถควบคุมบังคับสั่งให้มันเป็นไปตาม
ความปรารถนาของเราได้ เพราะมันเป็นภาวะของ
ธรรมชาติ และนี่คือสิ่งที่ผู้ที่เกิดในโลกนี้ มองไม่เห็นกัน
มองไม่เห็นวาอนิจจัง สิ่งใดมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา
สิ่งนั้นย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา เห็นแต่ไม่ยอมรับกัน
ร่างกายของเรานี้ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดา และ
ต้องดับไปเป็นธรรมดา แต่ไม่มีใครยอมรับอันนี้ ไม่อยาก
ให้มันตาย ก็เลยเกิดความทุกข์ใจ เวลาที่คิดถึงความตาย
ของร่างกาย หรือเวลาที่จะต้องเจอกับความตายของ
ร่างกาย เพราะว่าจิตต่อต้านด้วยอำนาจของความหลง
โมหะ ที่ทำให้เกิดตัณหาความอยาก อยากไม่ตายกัน
อยากอยู่ไปนานๆ อันนี้แหละเป็นตัวที่ทำให้เกิดความ
ทุกข์ใจขึ้นมา เพราะฉะนั้นหน้าที่ของคนเรา ถ้าต้องการ
ที่จะไม่ทุกข์ เราก็ต้องมาแก้ที่ความอยาก แก้ที่ความหลง
ด้วยการสอนใจอยู่เรื่อยๆ ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ถ้ามี
เกิดแล้วต้องมีดับไปเป็นธรรมดา ถ้าไปอยากให้มันไม่ดับ
ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้ายอมรับว่ามันต้องดับ
แล้วก็ปล่อยให้มันดับไป ทำใจเฉยๆ ใจก็จะไม่ทุกข์กับ
การดับของสิ่งต่างๆ

ดังนั้นที่เรามาฝึกกัน ก็มาฝึกให้ใจมีอุเบกขา ให้ใจ
อยู่เฉยๆ เวลาที่เจอกับสภาพของการเกิดการดับของ
สภาวะธรรมทั้งหลาย ถ้ามีอุเบกขาแล้วก็มีปัญญา ความเข้าใจ
ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นสิ่ง
ที่เกิดแล้วต้องดับทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม ถ้ามี
ปัญญาคอยเตือนใจ คอยสอนใจ ใจก็จะไม่กล้าไปอยาก
ให้มันไม่ดับ และถ้ามันอยากจะดับ ถ้ามีอุเบกขามันก็ฝืนได้
ฝืนว่าอยากแล้วมันทุกข์ อย่าไปอยากดีกว่า อยู่เฉยๆ
ปล่อยให้ธรรมชาติเขาเป็นไปตามความเป็นจริงของเขา
เพราะใจของเราไม่สามารถที่จะไปห้ามธรรมชาติ
ห้ามสิ่งต่างๆ ที่เกิดแล้ว ไม่ให้ดับได้ อันนี้ผู้ที่เข้าใจหลัก
ไตรลักษณ์แล้วก็จะไม่ทุกข์กับสิ่งต่างๆ ที่เป็นอนิจจัง
สิ่งที่เป็นอนัตตา เพราะรู้ว่ามันเป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา
แล้วที่มันทุกข์ก็เพราะว่าขาดอุเบกขา ใจไม่สามารถยับยั้ง
ความอยากให้มันเป็นนิจจัง เป็นอิตตาได้ การปฏิบัติของเรา
จึงต้องมี ๒ ส่วนด้วยกัน ส่วนแรกก็คือการฝึกจิตให้เข้าสู่
อุเบกขาให้ได้ แล้วขั้นที่สอง หลังจากมีอุเบกขาแล้วก็
สามารถสอนใจให้มองให้เห็นทุกอย่างที่ใจมาสัมผัส รับรู้
มาเกี่ยวข้อง มาครอบครอง ว่าเป็นสมบัติชั่วคราว จะต้อง

มีการดับไปเป็นธรรมดา ต้องมีการเปลี่ยนแปลงเป็น
ธรรมดา ถ้ามีทั้งความรู้ ทั้งปัญญา เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์
แล้วก็มีอุเบกขา คือมีกำลังสู้กับความอยาก หยุดความ
อยากได้ ใจก็จะไม่ทุกข์กับการเกิดการดับของสภาวะธรรม
ทั้งหลายอันนี้เรียกว่าภาวนามยปัญญา มี ๒ ส่วน ปัญญา
คือความรู้ รู้ว่าเป็นไตรลักษณ์ และภาวนาก็คือมีสมถภาวนา
มีสมาธิ มีอุเบกขา เรียกว่าปัญญาชั้นสูงสุด ชั้นนี้สามารถ
ดับความทุกข์ หรือป้องกันความทุกข์ไม่ให้เกิดขึ้นภายในใจ
ของเราได้ ถ้าอีก ๒ ระดับปัญญาระดับแรกคือระดับ
ที่ได้ยินได้ฟัง อย่างตอนนี้ทุกท่านกำลังได้ยินได้ฟังถึง
เรื่องไตรลักษณ์อยู่แต่ท่านยังบางที่ได้ยินแล้วก็ลืม เพราะ
ไม่อยากจะคิดถึงมัน ไม่มีใครอยากจะคิดถึงความตายกัน
ใช่ไหม รู้ว่าตายแต่พอไม่มีความจำเป็นอะไรมาเตือน
ความจำก็จะทำเป็นลืมไป แล้วก็ไม่สามารถนำความจริง
ที่ได้ยินได้ฟังนี้ไปใช้เพื่อป้องกันไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้นได้

ส่วนระดับที่สองก็คือ จินตามยปัญญา อันแรก
เรียกว่าสุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการศึกษาได้ยิน
ได้ฟัง เพราะว่าได้ยินได้ฟังแล้วก็ลืม ไม่คิดถึงมันก็ลืม ดังนั้น
ถ้าทำให้ไม่ลืมก็ต้องใช้ปัญญาชั้นที่สอง คือจินตามยปัญญา

จินตาก็จินตนาการ ก็คือนึกคิด ให้นึกคิดอยู่เรื่อยๆ พิจารณา
อยู่เรื่อยๆ ตามที่เราคงได้ยินอยู่เรื่อยๆ ให้เราหมั่นพิจารณา
อยู่เรื่อยๆ ถึงความเป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสังขาร
ร่างกาย เกิดมาแล้วย่อมมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย
เป็นธรรมดา ล่วงพ้นความแก่ ความเจ็บ ความตายไป
ไม่ได้ อันนี้ต้องให้ย่ำอยู่เรื่อยๆ จนกระทั่งมันฝังในใจ
จนกระทั่งมันไม่ลืม เมื่อไม่ลืมแล้ว มันจะได้พยายาม
ฝืนความอยากไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย เพราะว่ามันรู้ว่า
อยากไปก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงความจริง อยากไม่แก่มันก็แก่
อยากไม่เจ็บมันก็เจ็บ อยากไม่ตายมันก็ต้องตายเมื่อถึง
เวลาของมัน ทีนี้ถึงแม้จะย่ำเตือนอยู่เรื่อยๆ แต่ใจก็ยัง
ไม่มีกำลังที่จะเอาความรู้อันนี้มาสู่กับความอยากไม่แก่
อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตายได้ จึงต้องไปภาวนา ไปปฏิบัติ
สมาธิสมถภาวนา เพื่อให้เกิดอุเบกขาขึ้นมา เพราะเวลาจิต
เข้าสู่สมาธิ จิตจะหยุดสังขารได้ สติจะหยุดสังขาร
ความคิดปรุงแต่งที่เป็นตัวสร้างความอยากต่างๆ ขึ้นมาได้
นั่นเอง ตอนที่จิตสงบ เราไม่มีความรัก ชัง กลัว หลง
จะไม่มีอารมณ์อยากต่างๆ อยู่ในใจ เห็นอะไรก็สามารถ
เห็นแบบเฉยๆ ได้ เห็นการเกิด เห็นการดับของร่างกาย

กายของเรา ของคนอื่นได้โดยไม่รู้รู้สึกสะทกสะท้าน แต่อย่างใด อันนี้แหละเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนให้พวกเรา ถ้าอยากจะพ้นจากความทุกข์ ก็ต้องมีทั้ง ๒ ส่วนด้วยกัน ถ้ามีทั้งสองส่วนเราก็จะเรียกว่าเป็นภาวนามยปัญญา ปัญญาระดับที่สาม คือปัญญาที่ประกอบด้วยความรู้ที่ไม่ลืม รู้อยู่ตลอดเวลาว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และก็มีอุเบกขาที่จะยับยั้งการผลิตความอยากต่างๆ ขึ้นมาได้ เมื่อมีทั้ง ๒ ส่วนนี้ ความทุกข์ก็ไม่สามารถเกิดขึ้นมาได้ หรือถ้าเกิดก็สามารถดับมันได้ นี่คือสิ่งที่พวกเราชาวพุทธต้องพยายามปฏิบัติให้ถึงให้ได้ คือภาวนามยปัญญา แต่ต้องอาศัยจุดเริ่มต้นคือสุตมยปัญญา คือการฟัง การศึกษา อย่างที่เรามาฟังการสนทนาธรรมอย่างนี้ทุกอาทิตย์ เรียกว่าสุตมยปัญญา แล้วเราได้ปัญญาขั้นที่ ๑ แล้ว เราก็เอาไปทบทวน ไปพิจารณาอยู่เนืองๆ ไม่ให้หลง ไม่ให้ลืม ให้ความจริงนี้มันเป็นแสงสว่างคอยไล่โมหะ อวิชชา ที่จะมาหลอกเราว่าเราจะไม่ตาย เราจะไม่เจ็บ เราจะไม่แก่ มันจะต้องมีปัญญาที่แสงสว่างนี้บอก เราจะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายทุกคน แล้วพอมันรู้ มันไม่ลืมแล้ว ที่นี้มันก็ไปสู้กับความอยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ แต่สู้โดย

ไม่มีอุเบกขาก็สู้ไม่ไหว ก็เลยต้องไปปฏิบัติ ไปปลีกวิเวก ไปเจริญสติ ไปนั่งสมาธิ เพื่อทำจิตใจให้มีอุเบกขาให้ได้ พอมีอุเบกขาแล้ว ใจจะไม่ทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ ความตายอีกต่อไป แต่ถ้ายังไม่มีอุเบกขา ถึงแม้รู้ว่าร่างกาย จะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย แต่มันก็ยังทุกข์อยู่ เพราะว่า มันไม่สามารถป้องกันความอยากไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ให้ทำงานได้ ไม่ให้เกิดขึ้นมาได้

อันนี้ สรปก็คือ เป็นเรื่องของปัญญา ไตรลักษณ์นี้ เป็นเรื่องของปัญญา ที่มีอยู่ ๓ ระดับด้วยกัน ระดับแรก เรียกว่า สุตมยปัญญา จากการได้ยิน ได้ฟัง ถ้าไม่มี พระพุทธศาสนา เราก็จะไม่ได้ยินได้ฟังไตรลักษณ์ เพราะว่า ไม่มีใครรู้ไตรลักษณ์ มีพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวที่ มองทะลุ เหมือนกับคนที่เห็นว่าโลกนี้กลม นี่พระพุทธเจ้า ก็เห็นว่าโลกนี้เป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ แล้วมาเผยแพร่ความรู้ อันนี้ ก็จะไม่มีการรู้ เหมือนสมัยที่พระพุทธเจ้ายังไม่ได้ตรัสรู้ ก็ไม่มีใครรู้ไตรลักษณ์ รู้เพียงแต่บางส่วน รู้ว่าอนิจจัง แต่ไม่รู้ว่าอนัตตา ไม่รู้ว่าทุกข์เกิดขึ้นจากอะไร จนกระทั่ง มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ ถึงสามารถได้พบกับความจริงอีก

๒ ส่วน นอกจากอนิจจังแล้ว ก็เห็นว่าอนัตตา ไม่มีตัวตน เป็นธรรมชาติ เป็นธาตุ ทุกสิ่งทุกอย่างนี้ประกอบขึ้นมาจากราตุทั้งหก และทุกข์ก็เกิดจากตัณหา ความอยาก อยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ให้เป็นอนิจจัง อยากไม่ให้เป็นอนัตตา อยากให้เป็นนิจจัง อยากให้เป็นอัตตา อยากจะให้เป็นอย่างอื่นนี่คือสุตมยปัญญา ศึกษาไตรลักษณ์ พอศึกษาแล้วก็เอามั่นไปทบทวนอยู่ในใจอยู่เรื่อยๆ ไม่ให้หลงไม่ให้ลืม และควบคู่กับการไปเจริญสมาธิ เพื่อทำจิตใจให้สงบ ให้เป็นอุเบกขาขึ้นมาให้ได้ สลับกันทำได้ เวลาทำสมาธิก็หยุด พอออกมาจากสมาธิก็ทบทวนไตรลักษณ์อยู่เรื่อยๆ อย่างนี้เดี๋ยวต่อไป พอได้สมาธิสมบูรณ์แล้ว ที่นี้ก็สามารภใช้ไตรลักษณ์นี้ ใช้อนิจจัง ใช้อนัตตานี้มาหยุดความอยากต่างๆ ได้หยุดความทุกข์ที่เกิดจากความอยากต่างๆ ได้ นี่คือเป้าหมายของการปฏิบัติ อยู่แค่ตรงนี้ละ

ถาม: พระอาจารย์ครับอย่างผมเองภาวนานี้ยังไม่ถึงขั้นภาวนามยปัญญาครับ แต่ว่าเวลาที่เราก่อเรื่อง เกิดปัญหาอะไรขึ้นมา หลายๆ ครั้งก็นึกถึงเรื่องไตรลักษณ์ขึ้นมาว่าเออ เดี่ยวมันก็จบ เดี่ยวมันก็ผ่านไป สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม ก็นึกอย่างนี้นะครับ แล้วหลายๆ ครั้ง ใจมันก็สบาย เบา

ขึ้นไป อันนี้มันก็ยังเป็นจินตตามยปัญญาอยู่ แต่ว่ามันก็พอ
ดับทุกข์ได้บ้างใช้ไหมครับพระอาจารย์

ตอบ: ได้ บางที คือความทุกข์บางอย่างที่เกิดขึ้นนี้
เรามีกำลังอุเบกขาในระดับหนึ่ง ถึงแม้ไม่ได้ไม่ได้เต็มร้อย
เช่นมีสัก ๕๐ เปอร์เซ็นต์ เราก็สามารถใช้อุเบกขา
ที่เรามีอยู่นี้ดับความทุกข์ที่อยู่ในระดับที่ใจสามารถ
หยุดความอยากได้ แต่ถ้าเกิดไปเจอของที่มันแรง
ความอยากมันแรงกว่าอุเบกขานี้ ก็ยังทนไม่ได้ สู้ไม่ได้
ยังแพ้ไปได้ เช่น โดยเฉพาะของที่เรารักมากๆ ของที่เรา
ยึดเราถือเป็นตัวเราของเรา เช่น ร่างกายเรา มันเป็นของ
ที่ยากต่อการที่จะใช้จินตตามยปัญญาเพียงอย่างเดียว
เพียงแต่คิดว่าเราจะต้องตายไหม อย่างนี้มันก็ทำให้ใจเรา
หวั่นไหวได้แล้ว แต่ถ้ามีอุเบกขานี้ คิดอย่างไร รู้ว่าต้องตาย
คิดว่าต้องตาย ต้องตาย แต่ใจมันก็จะไม่หวั่นไหว มันเฉยๆ
มันแยกใจออกจากร่างกายได้ด้วยอุเบกขา ด้วยเหตุนี้ต้อง
พยายามฝึก ก็ลองพิสูจน์ทดสอบตัวเอง ถ้ามั่นใจ
เหตุการณ์ต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับเรา ว่าถ้ามันเกิดขึ้น
กับเราแล้วนี้ เราจะทำได้ไหม คำว่าทำใจก็คือ ทำใจให้
เป็นอุเบกขาวางเฉยได้หรือเปล่า เพราะว่าเราต้องเจอ

ของที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลง ต้องมีการสิ้นสุดลง สภาพชีวิตของเราที่อยู่ที่นี่ ถ้าสมมุติเราเปรียบเทียบกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในยูเครน ถ้าเกิดเราเป็นชาวยูเครนตอนนี้ จิตใจเราจะเป็นอย่างไร เราจะรู้สึกเฉยๆ ย้ายก็ย้าย อยู่ไม่ได้ก็ไป

ถาม: ไม่ได้ครับ

ตอบ: มันก็ควรจะเป็นอย่างนั้น สำหรับพระรูดงค์ อยู่ตรงนี้ได้ ท่านก็ไปอยู่อีกมุมหนึ่งก็ได้ เปลี่ยนป่า อยู่ป่านี้ไม่ได้ก็ไปอีกป่าหนึ่ง เพราะว่าท่านก็ไม่ได้ยึด ไม่ติดกับอะไร ให้อยู่กับสภาพที่เขาเรียกว่าติดกับดิน อยู่กันแบบพวกเดนตายอยู่แล้ว พระกรรมฐานนี้ท่านอยู่แบบเหมือนกับพวกที่กำลังหนีสงครามอยู่ตอนนี้ ท่านไม่มีสมบัติอะไร เห็นไหมพวกที่หนีสงคราม เห็นเขาหัวกระเป๋าคคนละใบสองใบไป เอาอะไรไปมากกว่านั้นก็ได้แล้วไปก็ยังไม่รู้จะไปนอนที่ไหน กินที่ไหน พระรูดงค์ก็แบบเดียวกัน ท่านฝึกแบบนั้น ไม่รู้จะไปกินที่ไหน นอนที่ไหน ท่านก็เดินไป ไปสู่หมู่บ้านถัดไป ถ้าอยู่ที่นี้แล้วอยากจะย้ายที่ก็เดินไป ไปหาที่ที่ใกล้ๆ กับหมู่บ้านแล้วก็ปักกลดอยู่ แล้วก็บิณฑบาตตามมีตามเกิด ถ้าอยู่แบบนั้นได้

เวลา มีเหตุการณ์ รุนแรง ต่างๆ เปลี่ยนแปลง อะไรต่างๆ
ก็ไม่ค่อย เตือน ร้อนเท่าไร แต่ ถ้าเรายึดติดกับความสุข
ความสะดวก ความสบาย กับสิ่งต่างๆ ที่เรามี เอื้ออำนวย
ให้ความสะดวก ให้กับเรา นี้ พอเราต้องสูญเสียมันไป
ต้องทิ้งบ้านทิ้งช่อง มีกระเป๋ าใบเดียวไป แล้วก็ ไม่รู้จะ
ไปนอนที่ไหน ไปกินที่ไหน คุณจิตใจจะเป็นอย่างไร
ถ้าปฏิบัติด้วยปัญญา มีปัญญา มีภาวนามยปัญญา มีทั้ง
อุเบกขา มีทั้งไตรลักษณ์ มันก็เฉยๆ เหล่านั้นคือ เป้าหมาย
ของการปฏิบัติ ให้ใจมันเฉยกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายที่สุด
ในชีวิต





Q&A

๑๓. ๑๐ วิธี มีความสุข

สนทนาปัญหารธรรม วันที่ ๒๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

ถาม: ทางศาสนาพุทธมีวิธีหาความสุขได้ ๑๐ อย่าง จะขอความเมตตาจากพระอาจารย์แสดงเรื่องนี้ครับ

ตอบ: การหาความสุขนี้ แบ่งเป็นสองกลุ่มใหญ่ๆ ความสุขทางโลก และความสุขทางธรรม

ความสุขทางโลกก็อย่างที่คนหมอพุดไว้ว่ามันเป็นความสุขที่ไม่จีรังถาวร ไม่แน่นอน เป็นความสุขที่มีความทุกข์ตามมาไม่ช้าก็เร็ว ถ้าเปรียบเป็นปลา ก็เป็นปลาที่มีก้าง รับประทานเนื้อปลาไปบางทีก็พลาดไปถูกก้างตำปากได้ อันนี้คือความสุขทางโลก ความสุขทางโลกนี้

คืออะไร ก็คือ ความสุขจาก ลาภ ยศ สรรเสริญ และรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิพพะชนิดต่างๆ ที่คนในโลกแสวงหากัน ไม่ว่าจะไปที่ไหน แห่งใด ประเทศใด เขาหาโลกธรรมนี้ทั้งนั้น ความสุขทางโลก หาลาภกัน หาเงิน หาทอง หายศ หาตำแหน่ง หารางวัล สรรเสริญ

ก็มีการแจกรางวัลตุ๊กตาทอง ออสการ์ พอได้มาก็มีความสุขกัน แต่เดี๋ยวแป๊บเดียวมันก็ผ่านไป ส่วนคนที่เคยได้ พอไม่ได้ก็เสียใจ เพราะเมื่อได้แล้วก็อยากจะได้ อยู่เรื่อยๆ เวลาไม่ได้ก็เกิดความเสียใจ รูป เสียง กลิ่น รส ก็เช่นเดียวกัน เป็นของที่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เกิดดับ เกิดดับ ไม่แน่นอน ไม่ถาวร ถ้าตราบใดที่เราแสวงหาความสุขจากโลกธรรมทั้งสี่นี้ คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ รูป เสียง กลิ่น รส ความสุขที่ได้จากรูป เสียง กลิ่น รสต่างๆ ก็จะต้องเจอความทุกข์เข้าวันใดวันหนึ่ง เพราะโลกธรรมนี้มีส่วนที่เจริญและมีส่วนที่เสื่อม เจริญลาภก็เสื่อมลาภ เจริญยศก็เสื่อมยศ มีสรรเสริญก็มีนิินทา มีสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส ก็มีทุกข์ เวลาที่ปราศจากรูป เสียง กลิ่น รส ที่รักที่ชอบ นี่คือความสุขทางโลก

ที่พระพุทธเจ้าก็ทรงเคยสัมผัสมาแล้ว ทรงเป็น พระราชามหากษัตริย์อยู่กับ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข นี่มา แต่ก็ทรงรู้ว่ามันเป็นความสุขที่มีความทุกข์เข้ามาอยู่เรื่อยๆ พระองค์จึงออกบวชแสวงหาความสุขอีกแบบหนึ่ง เป็นความสุขที่ทำให้ใจสงบ ความสุขที่จะทำให้ใจสงบนี้ ทรงแยกแยะไว้ ๑๐ ชนิดด้วยกัน ทางภาษาพระบาลี ท่านก็เรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ

แต่ถ้าเราแปลตามความหมายของตัวธรรม ก็คือ ความสุขที่ปราศจากความทุกข์ ความสุขที่จะไม่ทำให้ผู้ แสวงหาความสุขเหล่านี้ เกิดความทุกข์ขึ้นมา เพราะว่า เป็นความสุขที่ทำให้ใจสงบและก็ไม่ต้องอาศัยสิ่งต่างๆ ที่ ไม่เที่ยงแท้แน่นอน อาศัยใจที่เสียสละแบ่งปัน หรือ ใจที่ ปล่อยวางเท่านั้นเองก็มีความสุขได้ พระพุทธเจ้าก็เลยทรง จำแนกความสุขทางธรรมที่เป็นเหมือนเนื้อปลาที่ไม่มีก้าง

สมัยนี้เขาทำปลาแบบที่เขาเอาก้างออกหมด แล้วเอามาทอดให้คนกินสบาย ไม่ต้องกังวลกับเรื่องก้าง ติดปากตำปาก ความสุข ๑๐ ประการนี้ ก็เป็นความสุข ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นหามาแจกจ่ายให้กับพวกเรา ถ้าเราทำ

ความสุขแบบที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ทำแล้ว รับรองว่า จะไม่มีความเสียใจ ไม่มีความเศร้าโศก นี่ก็ขอลำดับ อาจจะไม่เป็นลำดับของมัน แต่ก็ไล่ไปเรื่อยๆ ไม่ทราบว่าจะจำได้หมดหรือเปล่า

ข้อ ๑. ความสุขที่เราทำกันอยู่เป็นประจำชาวพุทธเรา ก็คือ การทำบุญให้ทาน การเสียสละแบ่งปัน คือ เรามีทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองที่เหลือกินเหลือใช้ ไม่จำเป็นที่จะต้องเก็บเอาไว้ก็ได้ ถ้าเราเก็บไว้เฉยๆ มันก็ไม่เป็นประโยชน์อะไรกับเรา นอกจากเราเก็บสำรองไว้สำหรับอนาคตที่อาจจะมีความไม่แน่นอน ที่เราอาจจะต้องอาศัยเงินส่วนนี้ แต่ถ้ามันมีมากกว่านั้น มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร สู้เอาเงินส่วนเกินนี้ที่เราไม่ได้ใช้ประโยชน์กับตัวเราเอง เอามาทำบุญทำทาน บริจาคแบ่งปัน ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกันที่ตกทุกข์ได้ยากเดือดร้อน ไม่ว่าจะเป็นทางศาสนาหรือทางโลก

ทำบุญกับวัดก็ได้ ทำทานกับองค์กรต่างๆ เช่น โรงพยาบาล โรงเรียน สถานสงเคราะห์ผู้ตกทุกข์ได้ยากต่างๆ ทำแล้วก็จะทำให้ใจสงบมีความสุข เกิดจากการเสียสละ

ปล่อยวางทรัพย์สินสมบัติก้อนนั้นไป เงินก้อนนั้นไป อันนี้คือ
ทาน เป็นการปล่อยวาง ถ้าเรามีทรัพย์สินสมบัติเราก็ยังต้อง
คอยดูแลรักษา คอยวิตก คอยกังวล แต่พอเราสละเงิน
ก้อนนี้ไป ความวิตกกังวลกับเงินก้อนนี้ก็ไม่มีอีกต่อไป
ใจเรารู้สึกเบาโล่งสบาย ไม่ต้องแบกภาระในการดูแล
รักษาเงินก้อนนี้ ทำไปแล้วก็ทำให้เกิดความสุขใจ เมื่อเห็นว่า
ได้ทำประโยชน์ ทำให้ผู้ที่เขาดกทุกข์ได้ยากเดือดร้อน
ได้รับการบรรเทาความทุกข์ยากเดือดร้อน ให้มีความสุขกับ
ผู้อื่น

มันก็จะทำให้เกิดความสุขขึ้นมาที่ใจของเรา อันนี้คือ
การสร้างความสุขให้กับตนเองสำหรับผู้ที่มีเงินเหลือกิน
เหลือใช้ แม้แต่ชาวบ้านที่เราเห็นว่ายากจน เขาก็ทำบุญ
ของเขาได้ทุกวัน เช่น ชาวบ้านที่เราไปบิณฑบาต เขาก็ไม่ใช่
ร่ำรวยที่ไหน หาเช้ากินค่ำกัน แต่เขาก็ยังสามารถแบ่งปัน
ข้าวและกับข้าวที่เขาทำนี้มาใส่บาตรพระได้ เพราะฉะนั้น
การทำบุญก็ไม่ใช่เป็นของที่จะยากเย็นสำหรับคนทุกคน
ถ้าต้องการที่จะแบ่งปันจริงๆ แล้ว แบ่งปันได้

เพียงแต่ว่า ถ้าเราไปมองคนอื่นแล้ว เห็นเขาทำมากกว่าที่เราจะทำได้ เราก็อาจจะบอกว่าเราทำไม่ได้ ก็อย่าไปมองคนอื่น มองที่ตัวเรา มองที่ว่าเรามีมากมีน้อย พอจะแบ่งให้ได้มากน้อยเท่าไร ก็แบ่งไป แล้วจะมีความสุข คือ เอาเงินที่เราไปซื้อความสุขทางโลกดึงกลับมาทำความสุขทางธรรมแทน แทนที่จะไปซื้อของไม่จำเป็น ซื้อของฟุ่มเฟือย ก็เอามาทำบุญ หรือจะเอาเงินไปซื้อ รูป เสียง กลิ่น รส ชนิดต่างๆ มาเสพ ก็เอามาทำบุญแทน เพราะฉะนั้น การทำบุญทำทานจริงๆ ทุกคนมีฐานะที่จะทำได้แต่ต้องเสียสละ คือต้องเสียสละความสุขทางโลก ซึ่งเป็นความสุขที่สร้างความทุกข์ให้กับเรา และทำให้เราต้องคอยหามันมาเสพอยู่เรื่อยๆ เวลาที่เราไม่มีเงินที่จะไปซื้อความสุขต่างๆ

เราก็จะรู้สึกไม่ค่อยมีความสุข รู้สึกหงุดหงิดใจ รำคาญใจขึ้นมา อันนี้ก็พูดถึงเรื่องของการทำบุญทำทาน ความหมายที่ถูกต้องคือ ทาน แปลว่า การให้ เราก็มาแบ่งกันว่า ถ้าให้กับพระเรียกว่า ทำบุญ ถ้าให้กับผู้ที่ไม่ใช่เป็นพระ ก็เรียกว่า ทำทาน แต่การกระทำเป็นตัวเดียวกัน เป็นพฤติกรรมตัวเดียวกัน คือ การให้ เสียสละ

แบ่งปันข้าวของเงินทองของเราให้แก่ผู้อื่นไป เพื่อให้ผู้อื่น
เขาได้รับความสุข ได้รับประโยชน์จากการเสียสละของเรา

เพราะฉะนั้น ทำบุญทำทานนี้ก็มีความสุขเหมือนกัน
ที่นี้อยู่ที่เราจะชอบทำกับผู้รับแบบไหน เลือกทำได้
สมมติถ้าเราไม่ใช่เป็นชาวพุทธ เราก็ทำกับบุคคลอื่น
องค์กรอื่นก็ได้ เช่น ถ้าเราไม่นับถือศาสนาใดเลย เราก็อาจ
จะทำกับสมาชิกรัฐไทย หรือทำกับองค์กรต่างๆ ปอเต็กตึ๊ง
ร่วมกตัญญู หรือ โรงพยาบาลต่างๆ ก็มีความสุขเหมือนกัน
เราสามารถเลือกทำได้ เพราะว่าสิ่งที่เราทำนี้ สถานที่ที่เรา
เลือกทำนี้เป็นเหมือนอาหารชนิดต่างๆ บางคนก็ชอบ
อาหารจีน บางคนก็ชอบอาหารไทย บางคนก็ชอบอาหาร
ฝรั่ง

พอได้รับประทานอาหารชนิดที่ตนเองชอบ ก็จ
รู้สึกมีความสุข อิ่มเอิบใจขึ้นมา มากกว่าการรับประทาน
อาหารที่ไม่ถูกอกถูกใจ แต่ก็ยังได้ประโยชน์ ถึงแม้จะ
รับประทานอาหารที่ไม่ถูกใจ แต่อย่างน้อยมันก็มาดับ
ความหิวของร่างกายได้ แต่อาจจะไม่เกิดความอิ่มหนำ
สำราญใจทางจิตใจ เพราะว่าไม่ได้รับประทานอาหารที่

ถูกใจ การทำบุญทำทานก็เช่นเดียวกัน บางทีถ้าเราทำกับที่เราไม่ค่อยสนใจที่จะไปทำ เราทำแล้วรู้สึกว่ามันไม่ค่อยมีความอึดเอิบใจเหมือนกับทำกับสถานที่ที่เราชอบ เราอยากจะไปทำ

เพราะฉะนั้น การทำบุญทำทานนี้สามารถเลือกทำตามแบบที่เราต้องการได้ บางคนก็มีความสุขจากการใส่บาตร เขาก็ใส่บาตรกัน บางคนมีความสุขจากการปล่อยนกปล่อยปลา เขาก็ซื้อนกซื้อปลามาปล่อย บางคนมีความสุขจากการไล่วัวควาย ไถโคไถกระบือเพื่อให้เขาไม่ถูกประหาร ให้เขาได้มีชีวิตต่อไป ก็มีความสุข บางคนก็ชอบทำบุญกับโรงพยาบาล บางคนก็ชอบทำบุญกับวัด สร้างโบสถ์ สร้างเจดีย์ สุดแท้แต่ อันนี้สามารถเลือกทำได้

ไม่มีข้อบังคับว่าจะต้องทำกับศาสนาเพียงอย่างเดียว ถึงจะได้ความสุข ทำกับใครก็ได้ ทำกับพ่อกับแม่ก็ได้ ทำกับพี่กับน้องก็ได้ ถ้าเขาตกทุกข์ได้ยากเดือดร้อนขึ้นมา เราช่วยเหลือเขา ให้ความสุขแบ่งปันความสุขให้กับเขาไป มันก็เป็นการให้ทาน ให้ความสุขกับผู้ให้เหมือนกัน อันนี้คือข้อที่ ๑

พูดยาวหน่อยเดี๋ยวข้อต่อไปอาจจะสรุปให้สั้นลง
ข้อที่ ๒ คือศีล การรักษาศีล คือการไม่ทำบาป ๕ ประการ
ไม่ฆ่า ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติดิตประเวณี ไม่พูดปด
ไม่ดื่มสุรายาเมา เพราะการกระทำเหล่านี้มันเป็นโทษกับ
ผู้ทำเอง และผู้ที่ถูกกระทำนั้นเอง ถ้าเราไปฆ่าใคร คนที่
เขาถูกเราฆ่า เขาก็เสียชีวิตไป ส่วนเราก็ต้องถูกเจ้าหน้าที่
ตำรวจจับเข้าคุกเข้าตารางไป หรือถ้ายังไม่ถูกจับก็ต้อง
คอยหลบคอยซ่อน ก็ไม่มีความสุข ต่างกับคนที่ไม่ฆ่า
เวลาไม่ฆ่าก็รู้สึกสบาย อันนี้เป็นผลที่เราเห็นได้ในปัจจุบัน
แต่ตามหลักธรรมนี้ ตามกฎแห่งกรรมนี้ มันมีผลตามไป
แม้กระทั่งตอนที่ร่างกายของเราตายไปแล้ว เพราะผู้ที่
จะรับผลของกรรมนี้ก็คือจิตใจ ไม่ใช่ร่างกาย ดังนั้นเวลา
ร่างกายตายไป บาปที่เราทำไว้มันก็ยังส่งผลให้ใจนี้
มีความทุกข์ เวลาไปเกิดใหม่ก็จะไปเกิดในภพที่ไม่ดี
ภพที่มีแต่ความทุกข์ พระพุทธเจ้าถึงสอนว่า รักษาศีลไว้เถิด
แล้วใจจะสงบ เราไม่ฆ่า ไม่ลักทรัพย์ ไม่ฉ้อโกง ไม่ประพฤ
ติดประเวณี ไม่ผิดสามีภรรยาของผู้อื่น ซื่อสัตย์ต่อภรรยา
สามีของเรา อยู่กันก็จะอยู่กันอย่างมีความสุข ไม่มาระแวง
สงสัย และไม่ทำให้บ้านแตกสาแหรกขาด ถ้าเกิดเป็น

ข่าวขึ้นมา ถ้าปรากฏเป็นเรื่องขึ้นมา ชีวิตที่เคยมีความสุข
ในครอบครัวก็จะกลายเป็นบ้านแตกสาแหรกขาดไป
เพราะฉะนั้นการที่มีศีลนี้จะทำให้มีความสุข การไม่มีศีลนี้
จะทำให้มีความสุขทุกซ์ อันนี้ข้อที่ ๒

ข้อที่ ๓ ก็อันนี้สำหรับชาวพุทธ หรือใครก็ได้
คือให้เรามาฝึกจิต เรียกว่าภาวนา จิตใจเราทำไมต้องฝึก
จิตใจเราก็เป็นเหมือนสัตว์เลี้ยงที่ยังไม่ได้รับการฝึกฝน
เหมือนสัตว์ป่าที่เราจับมาใหม่ๆ ยังคึกยังคะนอง ยังอยาก
จะทำอะไรตามความต้องการของมัน ถ้าเราจะเอามาใช้
งานให้เกิดประโยชน์เราก็ต้องฝึกมันก่อน สอนมันก่อน
สอนให้มันรู้จัก ทำงาน รู้จักทำอะไรที่เราต้องการให้มันทำ
หรือสอนมันแล้วมันรู้จักทำ แล้วทีนี้มันก็มาทำประโยชน์
ให้กับเรา

จิตใจเราก็เหมือนกัน ถ้าไม่ได้รับการฝึกฝนอบรม
ใจของเรามันมักจะไปทางกิเลสตัณหา ความโลภ ความโกรธ
ความหลง แล้วเวลาเกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง
ขึ้นมามันก็จะทำให้จิตใจเราวุ่นวาย ทุกซ์กัน เวลาโลภ
ก็อยู่ไม่เป็นสุข เช่นตอนนี้มีกำลังเลือกตั้ง คนที่โลภอยาก

จะได้ตำแหน่งก็อยู่ไม่เป็นสุขนะ ต้องไปดิ้นรนไปหาเสียง ไปอะไรต่างๆ ไปวางแผนไปอะไรเยอะเยอะไปหมด ส่วนคนที่ไม่ได้มีความอยากได้ตำแหน่ง เขาไม่มีปัญหาอะไร อยู่สบาย นี่พูดเปรียบเทียบตัวอย่าง เวลาจิตใจถูกความโลภ ครอบงำแล้วมันจะทำให้จิตใจนี้วุ่นวาย ไม่สงบ ไม่มีความสุข เพราะฉะนั้นเราต้องมาภาวนาเพื่อเป็นการมา ผีกลนอบรมจิตใจ ให้ละความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้ลดให้ละ และให้กำจัดมันให้หมดไปด้วยการภาวนา ซึ่งมีแบ่งไว้เป็น ๒ ระดับ ระดับแรกเรียกว่าสมถภาวนา คือ ทำใจให้สงบด้วยการใช้สติ ระงับความโลภ ความโกรธ ความหลงชั่วคราว ด้วยการใช้อย่างสติควบคุมใจไม่ให้คิดปรุงแต่ง ด้วยการเจริญสติ เช่น พุทธานุสติก็นึกถึงพระพุทธเจ้า พุทธโธ พุทธโธไปอยู่เรื่อยๆ ความคิดปรุงแต่งต่างๆ ก็หยุดลงได้ เมื่อหยุดแล้วความโลภ ความโกรธ ความหลงก็ทำงานไม่ได้ เพราะความโลภ ความโกรธ ความหลงนี้ ต้องอาศัยความคิดเป็นเครื่องมือ ต้องคิดถึงเรื่องนั้น เรื่องนี้ แล้วถึงจะอยากได้เรื่องนั้น เรื่องนี้ หรือไม่พอใจกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ขึ้นมา ต้องมีความคิดก่อน พอไม่มีความคิดในใจก็จะว่าง ไม่มีเรื่อง เมื่อไม่มีเรื่องก็ไม่มีเรื่องที่ทำให้โลก

ให้โกรธให้หลง แต่มันเป็นการสงบชั่วคราว สตินี้ไม่สามารถทำให้จิตสงบอย่างถาวรได้ เวลากำลังของสติอ่อนลง กำลังของกิเลสก็จะโผล่ขึ้นมาใหม่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความคิดก็จะถูกกิเลสตัณหาผลักดันให้ออกมาคิดปรุงแต่งต่อไป ถ้าอยากจะทำให้ความโลภ ความโกรธ ความหลงนี้หมดไป ก็ต้องเจริญวิปัสสนาภาวนา ภาวนาขั้นที่ ๒ คือสอนใจให้เห็นว่าสิ่งต่างๆ ที่กิเลสตัณหา ความโลภ ความอยากต้องการนั้น ล้วนเป็นไตรลักษณ์ทั้งนั้น ล้วนเป็นของไม่เที่ยง เช่น อยากไปเที่ยวอย่างนี้ก็ไปเที่ยวสักวันหนึ่ง ไปเที่ยวแล้วมันก็ต้องจบ งานเลี้ยงมันต้องมีวันสิ้นสุด ไม่ใช่ไปเที่ยวได้ตลอดเวลา หรือถ้าจะเที่ยวตลอดเวลา ก็เบื่ออีก ลองให้ปล่อยเที่ยวดูสักพักหนึ่งก็จะเบื่อ เพราะว่าของต่างๆ ในโลกนี้ไม่ว่าเราจะทำอะไรก็ตาม มันจะทำให้เราเบื่อ ของที่เรารักเราชอบกินนี่ลองกินทุกวันดู วันละสามมื้อดู ไม่ถึงเดือนรับรองได้ไม่อยากจะกินอีกต่อไปเลย อันนี้ก็เป็นความทุกข์ ความเบื่อก็คือความทุกข์อย่างหนึ่ง เพราะฉะนั้นก็ให้เห็นว่าความสุขที่เราจะได้จากสิ่งต่างๆ ในโลกนี้เป็นของชั่วคราว แล้วมันจะทำให้เราทุกข์ขึ้นมา เมื่อเราเบื่อมัน หรือเมื่อเราไม่ได้เสพมัน

คือเวลาที่เรายังไม่เบื่อ แต่ไม่ได้เสพมันๆ ก็จะทำให้เรา
ทุกข์ขึ้นมาได้ มันเป็นอนัตตา มันเป็นของที่เราไม่สามารถ
ควบคุมบังคับให้มันให้ความสุขกับเราได้ตลอดเวลา
บางเวลามันก็หายไป ความสุขที่ได้จากมันก็หายไป
ความทุกข์ก็เข้ามา ถ้าเราใช้ปัญญาพิจารณาถึงสิ่งต่างๆ
ที่เราอยากได้ เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ ความสุขทางรูป เสียง
กลิ่น รสด้วยปัญญานั้นเราก็จะตัดความอยากเหล่านี้ได้
อันนี้ก็จะตัดความโลภ ความอยากต่างได้หมดด้วยการ
พิจารณาไตรลักษณ์ ทุกครั้งที่อยากกับอะไร อยากกับ
ร่างกายก็ทุกข์เพราะร่างกายก็ไม่เที่ยง เรามักอยากจะให้
ร่างกายอยู่ไปนานๆ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย แต่เราก็ห้ามมันไม่ได้
ถึงเวลาวันใด วันหนึ่งมันก็ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย มันก็ต้องตาย
ขึ้นมา อยากให้เวทนาความเจ็บ ไม่มี มีแต่ความไม่เจ็บ
มีแต่ความสุข ก็ห้ามมันไม่ได้ เวทนาจึงเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา
อันนี้ก็ต้องพิจารณาแล้วก็ปล่อยวาง แล้วมันก็จะไม่อยาก
เพราะอยากแล้วมันจะทำให้ใจทุกข์ ถ้าทำได้ดีกับทุกสิ่ง
ทุกอย่างที่ใจอยากแล้ว มันก็จะตัดความทุกข์ ความอยาก
ที่จะได้สิ่งต่างๆ เมื่อไม่มีความอยากได้สิ่งต่างๆ สิ่งต่างๆ
ก็ไม่สามารถที่จะมาสร้างความทุกข์ให้กับใจได้อีกต่อไป

ใจสามารถอยู่กับความว่างได้ อยู่กับการไม่มีอะไร เพราะการไม่มีอะไรนี่คือการไม่มีทุกข์ ถ้ามีอะไรแล้วมันต้องมีทุกข์ขึ้นมาทันที มีทรัพย์ก็ต้องทุกข์กับทรัพย์ มีครอบครัวก็ต้องทุกข์กับครอบครัว มีภารกิจบริษัทก็ต้องทุกข์กับภารกิจบริษัท พอไม่มีอะไรแล้วมันไม่มีทุกข์อีกต่อไป เมื่อไม่มีทุกข์มันก็มีแต่ความสุข

และนี่ก็เป็นวิธีหาความสุขแบบสูงสุด คือวิธีภาวนา แต่เราก็ต้องไต่เต้าจากทานขึ้นไป สู่ศีล แล้วก็สู่การภาวนาธรรม อันนี้เป็น ๓ ข้อแรก

ข้อที่สี่คือให้เราอุทิศบุญให้กับผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว คือผู้ที่ล่วงลับไปแล้วนี้เราไม่สามารถช่วยเขาได้เหมือนกับคนที่ยังมีชีวิตอยู่ คนที่มีชีวิตอยู่ถ้าเขาอดอยากขาดแคลนเราก็ซื้ออาหารให้เขากินได้ แต่คนที่ตายไปแล้ว แล้วอดอยากขาดแคลนเราก็สามารถส่งบุญนี้ ซึ่งเป็นเหมือนอาหารทิพย์ให้กับดวงวิญญาณได้ ดังนั้นเวลาที่เรำทำบุญทำทานเสร็จ เราสามารถแบ่งบุญที่เราได้จากการทำบุญทำทานนี้ให้กับผู้ที่ล่วงลับไปแล้วได้ เราเรียกว่าความสุขที่เกิดจากการอุทิศบุญ มันจะทำให้เรามีความสุขเช่น

เราได้ทำบุญ ได้อุทิศบุญให้กับพ่อกับแม่ที่จากไป หรือปู่ย่า ตายาย และเราเป็นห่วงท่าน กลัวท่านจะอดอยากขาดแคลน เพราะว่าตอนที่ท่านมีชีวิตอยู่ท่านอาจจะไม่มีเวลาทำบุญ มากพอก็ได้ ก็เลยอาจจะอาศัยบุญที่เราทำนี้แบ่งไป ส่งไปให้ ถึงแม้จะไม่มากก็ดีกว่าไม่มีเลย การที่เราได้ ช่วยเหลือผู้ที่ล่วงลับไปแล้วด้วยการอุทิศบุญก็จะทำให้เรา มีความสุขใจขึ้นมา

ความสุขใจเหล่านี้ที่เล่ามานี้ มันไม่มีความทุกข์ใจ ตามมา สมมุติเราไม่ได้ทำมันก็ไม่ทุกข์ใจ แล้วเวลาเรา ไม่ได้ทำบุญทำทานเพราะเราไม่มีเงินทำ เราก็คงจะไม่ทุกข์ใจ เวลาเรารักษาศีล รักษาศีลนี้มันไม่มีความทุกข์ใจเพราะศีล ไม่ได้บังคับให้เราทำอะไร ให้เราอยู่เฉยๆ การไม่ฆ่ากับการ ฆ่าอย่างไหนจะยากกว่ากัน การฆ่านี้มันยากกว่าการไม่ฆ่า การไม่ฆ่าเพราะเราไม่ต้องทำอะไร การฆ่านี้ต้องไปหา เครื่องไม้เครื่องมืออะไรต่างๆ มาอีก เพราะฉะนั้นการ รักษาศีลนี้มันเป็นของที่ไม่ว่าจำเป็นจะต้องมีอะไรเลย เพียงแต่ไม่ทำบาปเท่านั้นเอง ภาวนาก็เหมือนกัน ภาวนา เพื่อให้ใช้สติ เมื่อเราใช้สติ สติก็จะมีมากขึ้นๆ ใช้ปัญญา ปัญญา ก็จะมีมากขึ้นๆ ต่างกับทางโลก ใช้เงินไปมันก็

ยิ่งน้อยลงๆ แต่ทางธรรมนี่ยิ่งใช้สติ ยิ่งใช้ปัญญา มันยิ่ง
เพิ่มพูนขึ้นมา เจริญงอกงามขึ้นมามากขึ้น เพราะฉะนั้น
การหาความสุขทางธรรมนี้มันจะมีแต่ทำให้เรามีความสุข
มากขึ้นๆ ไปตามลำดับ ความจริงการอุทิศบุญที่แท้จริง
เราต้องรู้ว่าดวงวิญญาณที่จากไปนี้เขาเดือดร้อน เช่นเขามา
เข้าฝัน มาขอความช่วยเหลืออย่างนี้ เราก็อุทิศไป แต่ถ้า
เขาไม่มา เราจะอุทิศก็ได้ ถ้าเราอุทิศเผื่อไปก็ได้ สมมุติ
ถ้าเรามีโอกาสได้ทำบุญ อย่างน้อยเราปีหนึ่งคงจะได้ทำบุญ
สักวัน ปีใหม่บ้าง วันเกิดบ้าง วันครบรอบอะไรบ้าง ทุกครั้ง
ที่เราทำบุญนี้เราก็สามารถอุทิศบุญให้กับผู้ที่ล่วงลับไป
แล้วได้

ต่อมาข้อที่ ๕ คืออนุโมทนาบุญ คือการชื่นชมยินดี
กับการทำบุญของผู้อื่น อันนี้ไม่ใช่แบบที่เราเข้าใจกัน
เวลาใครไปทำบุญกลับมา เราก็บอกว่า วันนี้ผมไปทอดกฐิน
มาแล้วเราอ้อ สาธุอนุโมทนา อันนี้มันเป็นอนุโมทนาแต่ปาก
มันไม่ได้เป็นอนุโมทนาที่เกิดจากการกระทำ อนุโมทนา
ที่เกิดจากการกระทำนี้ ทำอย่างไร เช่น คุณหมอมีบริษัท
มีคนทำงานกับคุณหมอหลายคน แล้วมีลูกจ้างอยากจะ
ขอลาไปบวชสัก ๑ พรรษา เช่นคุณหมอบอกว่าถ้าไปเราก็

จะขาดคนงานไป แต่คุณหมอก็ยินดีเพราะว่าอยากจะ
อนุโมทนา ชื่นชมกับการกระทำของเขา เราคิดว่าคง
ไม่เดือดร้อน หรืออาจจะไปหาใครมาช่วยงานชั่วคราว
ชั่วคราวได้ ก็ยินดีสนับสนุนเขา อย่างนี้เรียกว่าเป็นการ
อนุโมทนา คือมันต้องเข้าเนื้อด้วย ไม่ใช่พูดอนุโมทนา
ปากเปล่า มันจะไม่มีความรู้สึก ถ้าอนุโมทนาเมื่อมัน
เข้าเนื้อก็เหมือนเราเสียสละ เหมือนกับทำบุญ ทำทาน
เราเสียสละคนทำงานให้กับเราไปคนหนึ่ง อันนี้ละถึงจะ
เรียกว่าอนุโมทนาบุญ หรือสมมุติว่าสามีภรรยาอยู่ด้วย
กัน มีสมบัติร่วมกัน แล้วภรรยาหรือสามีเอาเงินไปทำบุญ
แล้วค่อยมาบอกทีหลัง บอกว่าได้เอาเงินไปถวายวัด
สร้างกุฏิหลังหนึ่ง สามีภรรยาฟังแล้วตกใจ ทำไมเธอ
ไม่มาปรึกษาเราก่อน แต่เมื่อมันผ่านไปแล้ว มันก็ต้อง
ตกกระไดพลอยโจน อนุโมทนา ยินดีด้วย เป็นบุญ
เราก็ได้บุญ คุณก็ได้บุญ เพราะเป็นเงินของเราทั้งคู่ อย่างนี้
เรียกว่าอนุโมทนาบุญ ถ้าไม่พอใจ โกรธแค้น ทะเลาะกัน
ดีไม่ดีเดี๋ยวตีกัน ว่าเธอทำไมทำอย่างนี้ คุณทำไมทำ
อย่างนี้ ทำไมไม่มาบอกผมก่อน เงินนี้ก็เป็นของผมด้วย
เลยอาจจะกลายเป็นเรื่องเป็นราว กลายเป็นความทุกข์

ขึ้นมา ถ้าไม่อนุโมทนา ถ้าอนุโมทนาแล้วก็มีความสุข
ด้วยกัน อันนี้ละคือความหมายของการอนุโมทนาบุญ
ไม่ใช่อย่างคนที่เขาเข้าใจกันนะ วันนี้เมื่อเข้าไปใส่บาตรมา
พอลบมาก็บอกคนข้างบ้านว่าวันนี้ไปใส่บาตร คนข้างบ้าน
บอก สาธุๆ อนุโมทนา อันนี้เขาไม่ได้อะไร แต่ถ้าบอกเขา
ก่อนวันนี้ว่า เตียวพຼ່ງนี้จะไปทำบุญที่วัด เขาบอกเออ
เตียวขอฝากไปทำหน่อยนะ ขอร่วมบุญด้วย อย่างนี้ถึงจะ
เรียกว่าอนุโมทนา แต่อนุโมทนาบุญแบบปากเปล่านี้มัน
ไม่ได้ประโยชน์อะไร ไม่ได้บุญ

ข้อต่อมาก็คือการรับใช้ผู้อื่นคือ เราอาจจะไม่มีเงินทอง
หรือว่าเราอาจจะมีเวลาว่าง มีความสามารถจะทำงาน
ทำการอะไรได้ เราก็อาจจะไปเป็นอาสาสมัคร ไปรับใช้สังคม
เช่น เขาเรียกว่าจิตอาสา จิตอาสานี้เขาก็เป็นพวกที่เสียสละ
เวลา และความรู้ ความสามารถของเขามาช่วยงานให้กับ
การกุศล อาจจะไปช่วยปอเต็กตึ๊ง อาจจะไปช่วยร่วมกตัญญู
ช่วยล้างป่าช้า หรือช่วยไปบูรณะซ่อมแซมโบสถ์ เจดีย
ไปช่วยกันปิด ช่วยกวาดถู ทำความสะอาด อะไรแล้วแต่
ห้องน้ำของทางวัด หรืออะไร ที่สาธารณะต่างๆ ก็ได้ หรือ
รับใช้คนที่เขาทุกข์ยากเดือดร้อน คนแก่ คนชรา ไม่มีลูกเต้า

คอยดูแล เราพอที่จะช่วยเหลือเขาได้เราก็ไปช่วย พาเขาไปโรงพยาบาล หาซื้ออาหารมาให้เขาอะไรทำนองนี้ ก็เรียกว่าเป็นการทำบุญอีกแบบ หาความสุขให้กับตนเอง คือการรับใช้ผู้อื่น ยินดีรับใช้ให้ผู้อื่นเขามีความสุข อันนี้รู้สึกเป็นข้อที่ ๖ หรือข้อที่ ๗ (นพ.วิระพันธ์: ข้อที่ ๖ ครับ)

ข้อที่ ๗ ก็คือการมีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีสัมมาคารวะ คือพยายามทำตัวเราให้เป็นผู้น้อย ผู้ต่ำ เพราะผู้น้อย ผู้ต่ำนี้ไปอยู่กับใครก็จะมีใครรังเกียจ แต่ถ้าทำตัวเป็นคนหยิ่งโส เป็นคนที่สูงส่ง ทำให้คนอื่นเขาต้องเงยหน้าขึ้นไปหา นี่ก็อาจจะทำให้คบกับคนยาก จะไม่มีใครอยากจะคบค้าสมาคมด้วย คบค้าสมาคมกับคนอ่อนน้อมถ่อมตนนี้รู้สึกสบายใจ เพราะเขามีความเกรงอกเกรงใจ เขามีความเคารพอะไรต่างๆ ทำตัวให้เป็นแบบไม่ไปทำให้ผู้อื่นเขารู้สึกว่าด้อยกว่าตน อันนี้ก็เป็นคนที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตนก็สบาย ไม่ต้องไปอวดว่ามีนั่นมีนี่ ต้องไปยืนยันไปให้เขารู้ว่าเรามีนั่นมีนี่ มีความสามารถอะไรต่างๆ ไม่ต้องเหนียว อยู่เฉยๆ ทำตัวให้เป็นผู้อ่อนน้อม เป็นผู้ต่ำ พระพุทธเจ้าสอนว่าให้ทำตัวเป็นเหมือนปฐพีได้ดีที่สุดต่ำที่สุดก็คือดิน พื้นดินที่เราเหยียบนี้ ใครอยากจะเหยียบ

ใครจะยำ ใครอยากจะยุยงน้ำลายใส่ ปัสสาวะใส่ปฐพี
ปฐพียินดีต้อนรับเสมอ ไม่มีการโกรธแค้น โกรธเคือง
เดือดร้อน นี่ก็คือการฝึกทำให้เราเป็นผู้ต่ำ เป็นผู้อ่อนน้อม
ถ่อมตน แล้วจะทำให้มีความสุข ความสุขแบบนี้สบาย
มีความสุข ไปอยู่ที่ไหนก็มีความสุข เพราะอยู่กับทุกคนได้
เขาให้เราไปล้างถ้วยล้างชามก็ไป ไปกวาดทำนูนทำนี้ก็ได้
ไม่ต้องเลือกว่าโอย ต้องทำงานมีหน้ามีเกียรติ ต้องเป็นโฆษก
อย่างนี้ คนที่อ่อนน้อมถ่อมตนเป็นแบบนี้ ไม่แก่งแย่งชิงดี
อะไรกับใคร อันนี้ข้อที่ ๗

ข้อที่ ๘ ก็คือการมีความเห็นที่ถูกต้อง ความเห็นที่
ถูกต้องคือการทำบุญที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ทำ
เป็นการมีความเห็นที่ถูกต้อง ถ้าเราเห็นว่าทำบุญทำทาน
แล้วมีความสุข รักษาศีลแล้วมีความสุข ภาวนาแล้วมี
ความสุข โดยที่เรายังอาจจะไม่เคยไปศึกษาธรรมะ
กับใครมาก่อนก็ได้ มันอาจจะจะเป็นสิ่งที่มันฝังอยู่ในใจเรา
คือใจของคนบางคนนี้มีความเมตตา ชอบช่วยเหลือคนอื่น
อยู่แล้ว พอได้เสียสละแบ่งปัน ได้ช่วยผู้อื่น ได้ทำให้ผู้อื่นเขา
มีความสุข ตนเองก็มีความสุขด้วย อันนี้ก็เรียกว่าเป็นการ
มีสัมมาทิฐิ มีความเห็นที่ถูกต้อง วิถีหาความสุขที่ถูกต้อง

ต่างๆ แล้วถ้าไม่มีสัมมาทิฐิ ก็ต้องสร้างบุญอีกชนิดหนึ่ง
ขึ้นมา คือการฟังเทศน์ฟังธรรม เพราะเราอาจจะไม่รู้วิธี
สร้างความสุขที่พระพุทธเจ้าทรงสอน เราก็ไปฟังเทศน์
ฟังธรรม อย่างวันนี้ท่านทั้งหลายมาฟังเทศน์ฟังธรรม
ท่านก็จะได้ยิน ได้ฟังเรื่องการสร้างความสุข ๑๐ ประการ
ด้วยกัน ว่าทำอะไรถึงจะทำให้ท่านมีความสุข ฟังธรรม
แล้วมันจะเกิดอานิสงส์คือ จะได้ยินได้ฟังเรื่องที่เราไม่เคย
ได้ยินได้ฟังมาก่อน เช่นเรื่องบุญ ๑๐ ประการนี้ เราอาจ
จะไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน พอฟังแล้วก็จะรู้ว่า อ้อ
มีวิธีสร้างความสุขอีกรูปแบบหนึ่ง เมื่อก่อนเราอาจจะ
คิดว่าจะมีสุข ต้องมีเงิน ต้องมีตำแหน่ง ต้องไปเที่ยวที่นั่น
ที่นี่ อย่างเดี๋ยวนี้มาฟังธรรมแล้ว อ้อ มีวิธีหาความสุขอีก
ตั้ง ๑๐ วิธีด้วยกัน และเป็นวิธีที่ดีกว่าด้วย เพราะไม่มี
ความทุกข์ตามมา อันนี้ก็จะทำให้เรา อานิสงส์ของการ
ฟังธรรม ได้ยินได้ฟังสิ่งที่เราไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน ๒
ถ้าเราเคยฟังบ่อยๆ สิ่งที่เราเคยได้ยินได้ฟังมาแล้ว ถ้าเรา
ได้ฟังซ้ำเรื่อยๆ เราก็จะเกิดความเข้าใจดีขึ้น เพราะการฟัง
หนเดียวมันเข้ามาปั๊บเดียวมันก็ผ่านไป ถ้าเราบางทีฟัง
ไม่ทันหรือพิจารณาไม่ทัน เราก็อาจจะไม่เข้าใจในบางข้อ

ก็ได้ แต่ถ้าเรากลับมาฟังบ่อยๆ ซ้ำๆ อยู่เรื่อยๆ ก็จะทำให้
เกิดความเข้าใจดีขึ้น อานิสงส์ข้อที่ ๒

ข้อที่ ๓ จากการฟังธรรมก็คือ จะทำให้มีความเห็น
ที่ถูกต้องนั่นเอง มีสัมมาทิฐิ เพราะคำสอนของ
พระพุทธเจ้านี้เป็นเรื่องสัมมาทิฐิล้วนๆ ไม่มีมิจฉาทิฐิ
เจือปนอยู่เลย จะได้สัมมาทิฐิและจะกำจัดความสงสัย
ต่างได้ สงสัยว่าทำบุญแล้วจะได้อะไร รักษาศีลแล้วจะ
ได้อะไร ภาวนาแล้วจะได้อะไร ก็จะหายสงสัยไป

และข้อสุดท้าย เวลาฟังธรรม จิตใจก็จะสงบเย็นสบาย
เป็นความสุขจากการฟังธรรม ก็ได้ประโยชน์ทั้ง ๔ ประการ
ด้วยกัน นอกจากได้ความสุขแล้วได้ความรู้ ความเข้าใจ
กำจัดความลังเลสงสัยต่างๆ ให้หมดไปได้ ดังนั้นถ้าเรา
ยังไม่มีสัมมาทิฐิ เราก็ต้องอาศัยการฟังเทศน์ฟังธรรมไปก่อน
เมื่อเราฟังแล้วเรารู้แล้ว วิธีสร้างบุญสร้างความสุข ๑๐
ประการนี้สร้างอย่างไร พอเราไปทำ เราก็จะได้สัมผัสกับผล
ทำบุญทำทานแล้วมีความสุข รักษาศีลแล้วมีความสุข
ภาวนาแล้วมีความสุข เราก็สามารถสร้างความสุขชนิดที่
๑๐ ได้ คือการให้ธรรมแก่ผู้อื่น ให้ความรู้เกี่ยวกับวิธี

สร้างความสุข ๑๐ ประการนี้ให้แก่ผู้อื่น เวลาเห็นใครเขา
ไม่มีความสุข เขาบอกว่า ไม่มีความสุขเลย มีเงิน มีทอง
ใช้ไปเท่าไรมันก็ไม่อึด ไม่มีความสุขใช้ไปความสุขได้มาบับ
แล้วมันก็หมดไป เราก็บอกลองมาทำบุญ ทำทานดูสิ ลองมา
รักษาศีล ลองมาภาวนาดูสิ อันนี้ก็เป็นการให้ธรรมะแก่
ผู้อื่น เมื่อเราให้ธรรมะแก่ผู้อื่นแล้วสามารถช่วยเขาบรรเทา
ความทุกข์ ความไม่สบายใจของเขาได้ทำให้เขามีความสุข
จากธรรมะที่เราสอนเขาได้ มันก็จะทำให้เรามีความสุขใจ
ขึ้นมา

อันนี้ก็คือการสร้างความสุข ๑๐ ประการด้วยกัน
เป็นความสุขแบบที่บริสุทธิ์ปราศจากความทุกข์ ถ้าเป็น
เนื้อปลาก็เป็นเนื้อปลาที่ไม่มีก้าง กินเข้าไปสบายไม่ต้อง
กังวลว่าเดี๋ยวจะถูกก้างตำคอหรือไม่

ดังนั้นขอสรุปอีกครั้งหนึ่ง การสร้างความสุข ๑๐
ประการ

ข้อ ๑ ทาน ทำทาน ทำบุญ

ข้อ ๒ รักษาศีล ศีลห้า

ข้อ ๓ ภาวนา ฝึกนั่งสมาธิ เจริญปัญญา พิจารณา
ไตรลักษณ์

ข้อ ๔ อุทิศบุญที่เราทำให้แก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว

ข้อ ๕ อนุโมทนาบุญ

ข้อ ๖ อ่อนน้อมถ่อมตน

ข้อ ๗ รับผิดชอบต่อผู้อื่น ช่วยเหลือผู้อื่น

ข้อ ๘ มีสัมมาทิฐิ มีความเห็นที่ถูกต้อง ถ้าไม่มีก็
ฟังเทศน์ฟังธรรม

ข้อ ๙ การศึกษาธรรมะ การฟังเทศน์ฟังธรรมก็จะ
ทำให้เรามีความสุข ได้สัมมาทิฐิ

ข้อ ๑๐ เมื่อเรารู้ว่าความสุข ๑๐ ประการนี้มีอะไร
เราก็สามารถแบ่งปันให้แก่ผู้อื่นได้ อย่างที่เรามาทำวันนี้

เมื่อก่อนเราก็ไม่รู้ เราก็แสวงหาความสุขทางโลก
เหมือนกัน อดุส่าห์ไปถึงเมืองนอกเมืองนา ก็คิดว่า
เมืองนอกนี้จะมีสวรรค์อยู่ที่นี่ ไปถึงแล้วมันก็เหมือนกับ
บ้านเรานั้นนะ มันไม่ต่าง มันก็อาจจะมียะไรแปลกหู
แปลกตาใหม่ๆ มีความสุขชั่วครั้งชั่วคราว เดี่ยวเดียว
พออยู่ไปนานๆ ก็เป็นเรื่องจำเจไป เหมือนกับอยู่บ้านเรา
ไม่ต่างกัน แล้วพอกลับมาได้ยินได้ฟัง ได้ศึกษาธรรมะ
ถึงจะรู้ว่า อ้อ วิธีที่จะหาความสุขที่แท้จริงนี้ต้องหา
ความสุขตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนี้เอง ก็เลยมาศึกษา

มาปฏิบัติจนกระทั่งได้พบกับความสุขที่แท้จริง แล้วก็เอามาแบ่งปันให้กับท่านทั้งหลายต่อไป

วันนี้พูดยาวหน่อยนะ

ถาม: ดีมากเลยครับพระอาจารย์ครับ กราบขอบพระคุณที่พระอาจารย์เมตตาอธิบายละเอียดยิบเลยครับ เรื่องนี้ผมว่าเรื่องสำคัญนะครับ แล้วก็ก็เป็นเรื่อง que ทุกคนเฝ้าหา ที่เกิดมาก็ต้องการหาความสุขกันหมดนะครับ พระอาจารย์

ตอบ: ใช่ รับรองได้ ๑๐ ประการนี้ไม่ผิดหวังแน่นอน ถ้าเราทำจริงๆ ถ้าทำให้มันถูกหลัก ถ้าทำไม่ถูกหลักก็อาจจะผิดหวังได้ เช่นบางคนทำบุญทำทานแล้วอยากได้หน้าอย่างนี้ อยากได้เหรียญตรา อยากได้สิ่งตอบแทน อันนี้ก็เป็น การผิด การทำบุญที่แท้จริงไม่หวังผลตอบแทน แม้แต่คำว่าขอบคุณ ก็ไม่ต้องการ แต่ถ้าเขาขอบคุณก็ไม่ห้ามเขา ถ้าเขาจะมีอะไรของชำร่วยมอบให้เป็นการแสดงน้ำใจ ก็รับได้แต่ไม่ได้หวัง ไม่ต้องการ



รับชมการแสดงธรรมโดย พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ทุกวัน
เวลา ๑๔.๐๐-๑๕.๔๕ น. รับชมได้ทาง

 Youtube: Phrasuchart Live

 Youtube: Dr.V Channel

 Facebook: พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

สามารถรับฟังผ่านวิทยุธรรมะออนไลน์ที่ Phrasuchart.com

หรือ เข้าคลับเฮ้าส์ เพื่อฟังธรรมได้อีกช่องทาง

<https://www.joinclubhouse.com/@phrasuchartlive>

ขอเชิญ สนทนาธรรมและถาม-ตอบปัญหาธรรม

กับพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ผ่านโปรแกรม Zoom

ภาษาอังกฤษ ทุกวันอังคาร เวลา ๒ ทุ่ม

และภาษาไทย ทุกวันพุธ เวลา ๒ ทุ่ม

Meeting ID: 821 1470 7209

Password: 840806

และสามารถถามปัญหาธรรมะได้ทาง Facebook และ Youtube ดังข้างต้น

หรือ เข้าคลับเฮ้าส์ เพื่อฟังธรรมได้อีกช่องทาง

<https://www.joinclubhouse.com/@phrasuchartlive>

สามารถดาวน์โหลดพระธรรมเทศนา

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ที่

www.kammatthana.com

www.phrasuchart.com

[www.facebook.com/PhraSuchart Abhijato](https://www.facebook.com/PhraSuchartAbhijato) (พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)

ถ้าไม่ปฏิบัติธรรม
ธรรมก็ไม่เจริญ ถ้าเราเกรงใจธรรม
เราก็จะไม่เกรงใจคน เพราะว่าเราเคารพธรรม
เรามีหน้าที่ต้องปฏิบัติธรรม อันนี้คนจะมาขอให้เรา
ทำอะไรก็ อ้อ รอไว้ก่อน ตอนนั้นขอผลัดไว้ก่อน
เพราะตอนนี้งานของเรายังไม่เสร็จ ทำงานเราให้เสร็จแล้ว
ที่นี้ใครจะไปให้ทำอะไรก็ได้ ไม่มีผลเสียหายต่อตัวเราเอง
แต่ถ้างานเรายังไม่เสร็จ เราไปคอยทำงานของคนอื่น
งานเราก็ไม่มีวันเสร็จ แล้วเวลาเราก็อาจจะหมดลง แล้วภารกิจ
ที่ควรจะเสร็จในภพนี้ชาตินี้ก็ยังไม่เสร็จ ก็ต้องไปทำต่อ
แล้วภพหน้าชาติหน้าก็ไม่รู้ว่าจะมีศาสนามาคอยดึงเรา
ไปพาเราไปหรือไม่ ฉะนั้นอย่าประมาท

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต