

สัมมาทิฐิ

ความเห็นชอบ ความเห็นที่ถูกต้อง



พระธรรมเทศนาโดย

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จังหวัดชลบุรี

คณะศึกษานาฏศิลป์จัดพิมพ์ถวายเป็นอากรียบูชา

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

เนื่องในวาระวันคล้ายวันเกิด
วันศุกร์ ที่ ๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๑

๗๑





BIOGRAPHY

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

สมัยเด็กๆอายุประมาณสัก๓ขวบพ่อไปฝากไว้กับคุณย่า (อาม่า) กับน้องสาวของคุณพ่อ (ยี่โกว) อยู่กัน ๓ คน ที่สุพรรณบุรี อยู่ที่นี่ประมาณ ๗-๘ ปี เวลาอาม่าไปไหนก็ไปกับแกแกมากรุงเทพฯ มาดูจิว ก็ดูกับแก แกกินเจก็กินเจกับแก ช่วงกินเจก็ใส่ชุดขาว สมัยนั้นพูดภาษาจีนแต่จิวได้เพราะอาม่าเขาพูดภาษาไทยไม่ค่อยได้ แต่พอมารเรียนภาษาอังกฤษก็เลยไม่ได้พูดภาษาจีนแต่จิวเลย ตอนนั้นพูดไม่ค่อยได้แต่พอฟังได้

สมัยนั้นปีหนึ่งพ่อแม่จะมาเยี่ยมสักครั้งหนึ่ง เพราะตอนนั้นพ่อแม่ก็ยังระเห่ร่อนไปทำงานทำตามที่ต่างๆ พ่อเขาไปรับงานก่อสร้างทำอะไรไป ตอนหลังพ่อแม่มาตั้งรกรากอยู่ที่พัทยา ก็เลยมารับตัวกลับไปอยู่กับเขาที่พัทยาด้วยกัน จากนั้นก็ส่งให้มาเรียนหนังสือที่กรุงเทพฯ เรียน

ที่เซเว่นเดย์จนจบชั้นไฮสกูล แล้วก็กลับมาที่พัทยา ตอนนั้นเขากำลังสร้างสนามบินอู่ตะเภา ก็เลยไปทำงานเป็นล่าม ทำงานเก็บเงินได้ประมาณปีกว่า ประมาณ ๑,๐๐๐ เหรียญ ก็เลยติดต่อไปเรียนหนังสือที่สหรัฐฯ ตอนนั้นหาเองทำอะไรทุกอย่าง พ่อแม่ไม่รู้เรื่องหรอก คิดว่าเงินที่หาได้จากการทำงานที่อู่ตะเภาคงจะอยู่ได้สักปีหนึ่ง แล้วพอไปอยู่ที่อเมริกาก็จะหาเงินทำไปด้วย ไม่ได้คิดว่าจะขอเงินทางบ้าน แต่พอไปเรียนอยู่ที่นั่น เขาก็ส่งไปให้ประมาณครึ่งหนึ่งของค่าใช้จ่าย อีกครึ่งหนึ่งเราก็หาเองเรียนไปด้วยทำงานไปด้วย

พอเรียนจบก็กลับมาทำงานอยู่ที่พัทยา ช่วงนั้นมีโอกาสได้อ่านหนังสือธรรมะที่มาจากประเทศศรีลังกา เป็นของ Buddhist Publication Society เป็นหนังสือที่คัดออก

พอได้บวชแล้วได้เข้าทรงแล้ว
มารู้ว่าเป็นกรงทอง รู้แบบนี้
บวชตั้งนานแล้ว **บวชแล้วดีจะตายไป**

มาจากพระไตรปิฎกมีพระสูตรต่างๆ เช่น อัมมจักกัปปวัตตนสูตร มหาสติปัฏฐานสูตร ได้ลองนั่งสมาธิ มันมีความสุข สงบดี มีความสุขทางจิตใจ ก็เลยไม่ค่อยอยากจะได้อะไร อยากจะได้แต่เวลาไปปฏิบัติ ทำงานได้สักประมาณ ๖ เดือนเลยลาออกจากงานตอนนั้นมีเงินเก็บอยู่ก่อนหนึ่งประมาณ ๖ พันบาท คิดว่าน่าจะอยู่ได้สักปีหนึ่ง สมัยนั้นค่าอาหารเดือนละ ๓๐๐ บาท ปีหนึ่งก็ใช้สามพันกว่าบาท บ้านที่อยู่ก็เป็นบ้านของแม่เขาซื้อไว้ เป็นห้องแถวในตลาดนาเกลือ ไม่มีใครอยู่ เราก็เลยไปอยู่คนเดียว

ช่วงที่อยู่คนเดียวก็เดินจงกรมสลับกับการนั่งสมาธิ พยายามตัดการหาความสุขทางร่างกาย ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และอ่านหนังสือธรรมะ อ่านแล้วก็พอจับแนวทางในการปฏิบัติได้ เช่น มรรค ๘ มีอะไรบ้าง เราก็ตรวจดูว่าเรามีหรือเปล่า หรือขาดอะไร ถ้าขาดก็เติม เช่น ขาดสัมมาสมาธิ ขาดสัมมาสมาธิ ก็พยายามฝึกสติอยู่เรื่อยๆ พยายามนั่งมากๆ พอออกจากสมาธิแล้วก็กลับไปเดินจงกรมใหม่ ปฏิบัติอย่างนั้นมาประมาณหนึ่งปี เงินที่เก็บไว้ใช้ใกล้จะหมด ก็เลยถามตัวเองว่าจะเอาอย่างไรดี ถ้าอยากจะปฏิบัติต่อไปบวช เพราะจะได้มีเวลา ถ้าไม่อยากจะบวชก็ต้องไปทำงาน แต่เวลาในการปฏิบัติจะเหลือน้อย เพราะต้องใช้ไปกับการทำงาน



จึงได้ตัดสินใจไปบวช แต่จริงๆ ตอนต้นก็ไม่อยากจะบวช เพราะคิดว่าเหมือนการไปติดคุกไปเข้ากรงขัง แต่พอได้บวชแล้วได้เข้าทรงแล้ว มารู้ว่าเป็นกรงทอง รู้แบบนี้บวชตั้งนานแล้ว บวชแล้วดีจะตายไป แต่ก็เลสมันไม่ชอบ มันชอบอิสรภาพ มันยังอยากไปไหนมานี้ ยังอยากจะทำอะไรตามใจชอบอยู่ แต่มันเป็นโทษมากกว่า แต่พอถูกบังคับให้อยู่กับที่ มันก็เลยต้องสู้กับความอยากที่จะไปไหนมานี้ มันก็เลยทำให้จิตสงบ พอสงบแล้วก็สบาย มันก็เฉยๆ ที่นี้อยู่ที่ไหนก็อยู่ได้

สัมมาทฎฐิ ความเห็นชอบ ความเห็นที่ถูกต้อง
โดย พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

เลขมาตรฐานหนังสือ (ISBN) 978-616-478-337-9

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑

จำนวนพิมพ์ ๒,๕๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ คณะศิษยานุศิษย์

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
ห้ามจำหน่าย



พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรณภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด

๖๑ ซอยเพชรเกษม ๖๙ ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ

แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐

Tel. ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙ Fax. ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘

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

สารบัญ



๑

สัมมาทิฐิ

ความเห็นชอบ ความเห็นที่ถูกต้อง

๑๐๑

ภาวนาที่แท้จริง

๑๓๙

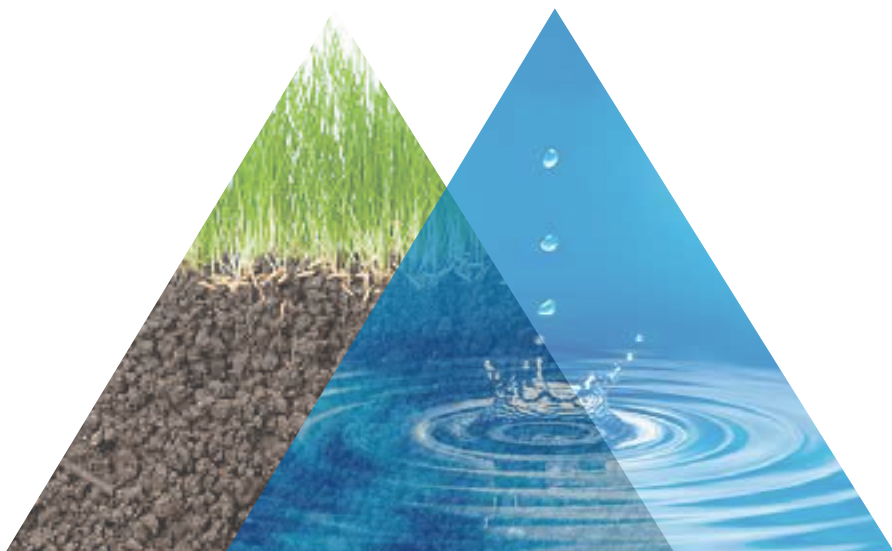
หลักการภาวนา



ความเข้าใจก็คือ**สัมมาทิฐิ**
ความเห็นที่ถูกต้อง
อันนี้เป็นธรรมที่สำคัญมาก
ถ้าเห็นผิด

มันก็พาให้กระบวนการผิดไปหมดเลย

พระสุตฺต อติตฺต



สัมมนาภิวัช

ความเห็นชอบ ความเห็นที่ถูกต้อง





ความเห็นที่ถูกต้อง เป็นยอดของมรรค

“สัมมาทิฐิ” แปลว่า ความเห็นที่ถูกต้อง ความเห็นชอบ คำว่า “ชอบ” นี้ แปลว่าถูกต้อง ความเห็นตามความเป็นจริง เช่น เห็นสุนัข เป็นสุนัข เห็นแมวเป็นแมว อย่างนี้เรียกว่าเป็นความเห็นที่ถูกต้อง ถ้าไปเห็นแมวเป็นสุนัข เห็นสุนัขเป็นแมว อย่างนี้เป็นความเห็นที่ไม่ถูกต้อง เป็น “มิจฉาทิฐิ”

ความเห็นที่ถูกต้องนี้เป็นยอดของมรรคของทางที่เราจะไป เป็นตัวที่จะนำให้การกระทำของเราได้กระทำอย่างถูกต้อง เพราะการกระทำของเราตอนนี้ทำไม่ถูกต้องกัน ความทุกข์ของพวกเราเนี่ยมันไม่ได้เกิดจากใครหรอก มันเกิดจากการกระทำของเราเอง เกิดจากการกระทำทางกาย ทางวาจา และทางใจ สิ่งที่เราพูด สิ่งที่เราทำด้วยร่างกาย ความคิดของเรา นี่เป็นตัวที่ทำให้เราไปเจอความทุกข์ เพราะเราคิดไม่ถูก เรายังไม่มีสัมมาทิฐิ เรายังไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ใจเราทุกข์ เรายังไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ใจเราสุข เรามักจะไปคิดผัดกัน คิดว่าสิ่งนี้ดี ทำแล้วจะทำให้เรามีความสุข แต่ทำไปแล้วกลับทำให้เรามีความทุกข์

มรรค คือธรรมะหรือทางที่จะพาให้เรากำจัดความทุกข์ต่างๆ นี่ต้องกำจัดด้วยสัมมาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้อง เห็นว่าอะไรทำให้เรา

ทุกข์กัน การคิด การพูด การกระทำของเราเนี่ย คิดไปในทางหนึ่งก็ทำให้เราสุข คิดไปอีกทางหนึ่งก็ทำให้เราทุกข์ แต่เราไม่รู้ว่าจะทางไหนสุข ทางไหนทุกข์ เรามักจะเลือกผิดทาง แทนที่จะเลือกทางที่จะทำให้เราไม่ทุกข์ แต่เรากลับไปเลือกทางที่ทำให้เราทุกข์กัน อันนี้เป็นเพราะว่าไม่มีใครรู้สัมมาทิฐิ

ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ว่าจะสัมมาทิฐิเป็นอย่างไร พวกเราก็จะยังคงเป็นเหมือนคนตาบอด คนที่ไม่รู้ว่าตรงไหนเป็นที่ปลอดภัย ตรงไหนเป็นที่ไม่ปลอดภัย ถ้าเราเป็นคนตาบอดเดินไปข้างหน้า เราไม่รู้หรอกว่าข้างหน้าเป็นอย่างไร จะมีอะไรอันตรายหรือไม่จะมีอะไรอันตราย เราไม่รู้ แต่ถ้ามีคนตาดีมาพาเราไป เราก็จะปลอดภัย คนตาดีเขาจะรู้ว่าข้างหน้ามีต้นไม้หรือเปล่า มีเสาหรือเปล่า มีหลุมมีบ่อหรือเปล่า มีอะไรที่เป็นอันตรายหรือเปล่า ถ้ามี เขาก็ไม่พาเราไป

พระพุทธเจ้าเป็นเหมือนคนตาดี เมื่อก่อนพระพุทธเจ้าก็เป็นคนตาบอด แต่หลังจากที่ได้ไปศึกษาไปค้นคว้าก็สามารถทำให้ตาที่บอดนี้สว่างขึ้นมาได้ ทำให้เห็นอะไรต่างๆ ได้ พระพุทธเจ้าก็เลยได้มาสอนพวกเรา สอนวิธีที่จะทำให้เราเห็นสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง ให้เห็นว่าอะไรสุขอะไรทุกข์

อันนี้ก็เป็นเรื่องของสัมมาทิฐิ

จงสร้าง**ความเห็นที่ถูกต้อง** ให้เกิดขึ้นในใจ

“ความเห็นที่ถูกต้อง” คือเห็นว่าตายแล้วต้องไปเกิดต่อ ตายแล้วไม่สูญ ผู้ที่ตายคือร่างกาย แต่ใจที่มาใช้ร่างกายเป็นลูกน้อง เป็นคนรับใช้ทำอะไรต่าง ๆ นี้ ใจไม่ได้ตายไปกับลูกน้อง ไม่ได้ตายไปกับคนรับใช้ ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว ใจนี้แหละเป็นผู้ที่จะไปเกิดใหม่ จะไปเกิดที่ใดก็ขึ้นอยู่กับบุญและบาปที่ทำไว้ในขณะที่มีชีวิตอยู่ บุญก็มีจริง บาปก็มีจริง ผลของบุญของบาปก็มีจริง และการที่จะให้ใจหยุดการเวียนว่ายตายเกิดก็มีจริง อันนี้เป็นความเห็นที่ถูกต้องที่เราต้องทำให้เกิดขึ้นในใจเรา เพราะถ้าเรามีความเห็นที่ถูกต้อง มันก็จะทำให้เรามีความคิดมีการกระทำที่ถูกต้องนั่นเอง

ถ้าเรามีความเห็นที่ตายแล้วสูญ เราก็ไม่คิดว่าจะต้องทำบุญกัน ทำไปทำไม เอาเงินไปเที่ยวไม่ดีกว่าหรือ เอาเงินไปซื้อของที่เรอยากได้ ไม่ดีกว่าหรือ เอามาทำบุญแล้วเราไม่ได้อะไรเลย ของก็ไม่ได้ ไม่ได้ไปเที่ยว มีแต่เสียเงิน ดังนั้นถ้าเราไม่เชื่อว่าตายไปแล้วเรายังไปเกิดใหม่หรือตายไปแล้วเราอาจจะไปสวรรค์ หรือไปอบายไปนรก หรือเราอาจจะมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ เราต้องพยายามสร้างความเชื่อ สร้างความเห็นนี้ให้ได้ นี่เป็นสิ่งที่สำคัญ

วิธีที่จะสร้าง คือต้องไปหาคนที่เขาเห็นการเวียนว่ายตายเกิด คนที่เขาเห็นนรกเห็นสวรรค์ คนที่เขาเห็นนิพพาน คนที่เขาเห็นผลของบุญของบาปว่าจะส่งให้ไปอยู่ที่ไหนบ้าง คนที่รู้จักคือพระพุทธเจ้ากับพระสาวกของพระพุทธเจ้าเรานี่เอง หรือถ้าไม่มีพระพุทธเจ้าก็เอาคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ได้มีการบันทึกจดจำเอาไว้ในพระไตรปิฎกนี่มาเป็นผู้ที่สอนเราก็ได้ ถ้าเราได้ศึกษาจากพระพุทธเจ้าที่ดี ได้ศึกษาจากพระธรรมคำสอนที่มีบันทึกไว้ในพระไตรปิฎกที่ดี หรือศึกษาจากพระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าที่ดี เราจะได้รับคำยืนยันจากท่านเหล่านั้นว่า **ตายแล้วไม่สูญ ตายแล้วต้องเกิด สวรรค์มีจริง นรกมีจริง** สวรรค์เกิดจากการทำบุญ นรกเกิดจากการทำบาป การเวียนว่ายตายเกิด เกิดจากต้นหา ความอยาก กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา การยุติการเวียนว่ายตายเกิด จะเกิดจากการทำทาน เกิดจากการรักษาศีล เกิดจากการภาวนา นี่เป็นสิ่งที่เราจะได้เรียนรู้ ถ้าเราได้เข้าหาพระพุทธ หรือพระธรรม หรือพระสงฆ์ เราก็จะได้มีสัมมาทิฐิ คือมีความเห็นที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นบุญที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นเหมือนกับการชี้บอกทางให้เรารู้ว่าเราควรจะไปทางไหนนั่นเอง

ถ้าเรามีมิจฉาทิฐิ เราก็คิดว่าไปทางไหนก็ได้เหมือนกัน พอตายแล้วก็สูญ ทำบาปก็ไม่ได้รับผลบาป ทำบุญก็ไม่ได้รับผลบุญ ดังนั้น ทำบุญทำบาปก็มีผลเท่ากัน จะทำอะไรก็ทำได้ อย่างมากถ้าทำบาป ทำผิดกฎหมาย ก็อาจจะถูกจับไปติดคุกติดตารางเท่านั้นเอง แต่ถ้าไม่ถูกจับก็ไม่ถูกติดคุกติดตาราง หรือถ้าตายไปแล้ว เขาก็ไม่สามารถจับไปติดคุกติดตารางได้อีกต่อไป

นี่เป็นเรื่องของความเห็นที่ถูกต้องกับความเห็นที่ไม่ถูกต้อง ถ้าเรายังเห็นว่าตายแล้วสูญ ไม่มีสวรรค์ ไม่มีนรก ทำบุญแล้วไม่ได้อะไร ทำบาปแล้วไม่ได้อะไร เราก็จะทำอะไรตามอำเภอใจ แล้วใจของเราส่วนใหญ่ก็มักจะเผลอต่ำ เพราะสิ่งที่ดึงดูดใจเราไปนั้นมันจะดึงดูดใจเราไปทางต่ำ เพราะมันต้องการสิ่งต่างๆ มาให้ความสุขกับใจนั่นเอง คือ ตัณหา ความอยาก อยากได้ลาภ ยศ สรรเสริญ อยากได้รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิพพะ มาให้ความสุข ก็จะหามาด้วยทุกวิถีทาง ถ้าเป็นคนไม่มีความเห็นที่ถูกต้องก็จะไม่กลัวบาป จะกล้าทำบาปกัน และจะไม่ทำบุญ เพราะทำไปแล้วไม่ได้อะไร ทำไปให้เสียเวลาทำไม ถ้ามีความเห็นที่ไม่ถูกต้องเช่นนี้ ควรรีบแก้ไขเสีย ขอให้รู้ว่าเรากำลังมีติดบอด กำลังจะถูก

โมหะอวิชชาความหลงหลอกให้ไปทำบาป หลอกให้ไปเวียนว่ายตายเกิด หลอกให้ไปติดอยู่ในอบาย ตายไปแล้วจะไม่ได้ไปที่ดี ไม่ได้ไปสู่สุคติ จะไปแต่ทุกข์ คือไปอบาย ๔ สถาน ได้แก่ **เดรัจฉาน เปต อสุรกาย และนรก** ดังนั้น ถ้าเรายังมีความเห็นที่ไม่ถูกต้อง ยังไม่เห็นว่ายตายแล้วไม่สูญ ตายแล้วต้องไปเกิด ตายแล้วต้องไปรับผลบุญผลบาป ก็ให้หมั่นเข้าหาธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า

การฟังเทศน์ฟังธรรม การศึกษาธรรม นี่เป็นบุญ หนึ่งในอานิสงส์ของการฟังเทศน์ ฟังธรรมก็จะเกิดสัมมาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้อง อานิสงส์ของการฟังธรรมนี้มีอยู่ ๕ ข้อด้วยกัน ข้อที่ ๑ คือ ทำให้เราได้ยินได้ฟังธรรมที่เราไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน เช่น เรื่องบุญ เรื่องบาป เรื่องนรกสวรรค์ เรื่องการเวียนว่ายตายเกิด เป็นเรื่องที่เราจะไม่ได้ยินกัน ถ้าเราไปศึกษาที่อื่น ไปเรียนตามโรงเรียนตามสถาบันการศึกษาต่างๆ ไม่มีที่ไหนเขาสอนเรื่องทำบุญเรื่องทำบาป เรื่องเวียนว่ายตายเกิด ต้องมาที่วัด ต้องมาฟังเทศน์ฟังธรรมเท่านั้น นี่คือธรรมที่เราจะไม่ได้ยินได้ฟังมาก่อน เราจะได้ยินเมื่อเรามาฟังเทศน์ฟังธรรมกัน และเป็นของจริง

คำว่า **“sssu”** นี้คือของจริง สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนนี้เป็นความจริงหมด แต่สำหรับพวกเรา **เราฟังแล้วอาจจะคิดว่าเป็นเรื่องของจินตนาการ เรื่องของโกหกหลอกลวง** เพราะไม่มีใครสามารถพิสูจน์ได้ว่าสวรรค์อยู่ตรงไหน นรกอยู่ตรงไหน

นักวิทยาศาสตร์ส่งยานอวกาศขึ้นไปบนท้องฟ้าก็ไม่มีสวรรค์ เจาะลงไปบนพื้นดินก็ไม่มีนรก มีแต่น้ำมัน เขาก็เลยไม่เชื่อเรื่องสวรรค์เรื่องนรกกัน อันนี้ต้องมาฟังเทศน์ ฟังธรรมจากผู้เห็นสวรรค์เห็นนรก เห็นการเวียนว่ายตายเกิด คือพระพุทธเจ้าเป็นพระองค์แรกที่ทรงเป็นผู้ค้นพบความจริงเหล่านี้ ค้นพบความจริงเกี่ยวกับจิตใจของพวกเราที่เวียนว่ายตายเกิดกันในภพน้อยภพใหญ่ ในกามภพ ในรูปภพ ในอรุพภพ ขึ้นๆ ลงๆ ไปตามอำนาจของบุญของบาปที่เรากระทำกัน ท่านรู้แล้วท่านก็มาสั่งสอนพวกเราให้รู้ว่าเรากำลังเวียนว่ายตายเกิดกัน แต่เราสามารถหยุดการเวียนว่ายตายเกิดได้ ถ้าเรามาทำตามทีพระองค์ให้ทรงกระทำ คือ มาทำทาน มารักษาศีล มาภาวนา แต่ที่เราต้องมาทำกันตอนนี้ก่อน **คือต้องมีความเห็นที่ถูกต้อง**

ความอยาก ทำให้เราเกิด

พระพุทธเจ้านี้เป็นคนฉลาดมาก พระองค์ได้ศึกษา ค้นคว้าถึงเรื่องของดวงจิตดวงวิญญาณ ก็เห็นว่ามันน่าเบื่อ ที่จะต้องกลับมาเกิด มาแก่ มาเจ็บ มาตาย อยู่เรื่อยๆ **ไม่ว่าจะเกิดมาร่ำรวยหรือยากจน เกิดเป็นใหญ่เป็นโตหรือเป็นคนต่ำต้อย ก็ตกอยู่ในสภาพเดียวกัน เกิดมาแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย** ตายไปแล้วก็ต้องไปรับผลบุญผลบาป พอรับผลบุญผลบาปเสร็จแล้วก็กลับมาเกิดใหม่ แล้วก็มาแก่ มาเจ็บ มาตายใหม่ ที่เรียกว่า **“เวียนว่ายตายเกิด”**

พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาทรงวิเคราะห์และมีความปรารถนาว่า มีทางใดบ้างที่จะทำให้ดวงจิตดวงใจนี้ไม่ต้องกลับมาเกิดอยู่เรื่อยๆ **เพราะการเกิดนี้เป็นทุกข์** เกิดมาแล้วต้องทุกข์กับการเลี้ยงดู มาดูแลรักษาป้องกันร่างกาย แล้วก็ต้องมาทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ ความตาย **ถ้าไม่เกิดได้มันจะดีกว่า**

พระพุทธเจ้าค้นคว้าหาดูแล้วก็ค้นพบว่า สิ่งที่ทำให้เรามาเกิดกันก็คือความอยากหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย นั่นเอง พวกเราทุกคนเกิดมานี้ย่อมจะมีความสุขผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ทั้งนั้น เวลาได้ดูได้ยินได้ฟังอะไรที่ชอบก็มีความสุข แต่เวลาไม่ได้ดูไม่ได้ฟังสิ่งที่ชอบก็รู้สึกเหงา รู้สึกเศร้า เราเลยต้องไปหาสิ่งต่างๆ มาดู มาฟัง มาดม มาลิ้มรส มาสัมผัส นี่คือตัวที่ทำให้เราต้องมาเกิดกัน เพราะถ้าเราอยากจะดู อยากจะฟัง อยากจะดมกลิ่น อยากจะลิ้มรส อยากจะสัมผัสอะไรต่างๆ เราก็ต้องมีร่างกาย เวลาเราตายไปใจของเรายังหิวโหย ยังอยากเสพรูป เสียง กลิ่น รส โภภะต่างๆ เราก็เลยไปหาร่างกายอันใหม่ พอไปเจอพ่อแม่คนใหม่กำลังผลิตร่างกายอันใหม่ เราก็ไปจับจอง เหมือนกับหาที่จอดรถ เวลาจะจอดรถ เราก็ต้องขับรถไปเรื่อยๆ พอมีช่องว่างที่ไหน เราก็เสียบบรคเข้าไปจอด อันนี้ก็เหมือนกัน เวลาที่เราจะมาเกิดนี้ดวงวิญญาณเราก็จะไปหาพ่อแม่คนใหม่ พ่อพ่อแม่คนใหม่เริ่มผลิตลูกคนใหม่ขึ้นมา เรามาถูกจังหวะก็เข้าเสียบได้ทันที

นี่คือทำไมเรายังต้องมาเกิดกันอยู่ เพราะเรายังมีความอยากหาความสุขผ่านทางร่างกาย ที่เราไปเกี่ยวกัน ไปกินไปดื่มนินทาไปดูภาพยนตร์ไปร้องรำทำเพลงไปเต้นแอโรบิกกัน ก็คือไปหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และที่เราไปร่วมหลับนอนกัน ก็เป็นการไปหาความสุขที่เรียกว่า **“กามสุข”** คือความสุขที่เกิดจากการได้เสพกาม คือรูป เสียง กลิ่น รส โภภะ นี่เอง **เรื่องกามนี้ไม่ต้องสอนใช้ใหม่** อันนี้มันฝังมาอยู่กับทุกดวงวิญญาณ ทุกดวงจิตดวงใจ แม้แต่เด็กที่ยังไม่ทันโต มันก็อยากจะเสพกามกันแล้ว มีแต่ต้องคอยเบรคคอยห้าม

นี่แหละคือจิตใจของพวกเราทั้งหลายเป็นอย่างนี้ จึงทำให้พวกเราต้องกลับมา มีร่างกาย กลับมาเกิดใหม่อยู่เรื่อยๆ จนกว่าเราจะได้มาเจอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราถึงจะได้ยินได้ฟังเรื่องของการเวียนว่ายตายเกิด เรื่องของเหตุที่ทำให้มาเกิดว่าเกิดจากอะไร แล้วเราจะได้ยินถึงวิธีที่เราจะสามารถกำจัดเหตุคือความอยากต่างๆ ให้หมดไปจากใจได้ ความอยากนี้เราสามารถทำให้มันหมดได้ แต่ถ้าเราไม่รู้วิธี เราจะทำไม่ได้ เพราะเวลาเกิดความอยากนี้ มันจะบีบบังคับให้เราไปทำตามความอยาก การทำตามความอยากนี้ไม่ได้ทำให้ความอยากหายไป เช่น อยากไปเที่ยว พอวันนี้ไปเที่ยวตามความอยากแล้ว เดี่ยวพรุ่งนี้ก็อยากไปเที่ยวขึ้นมาใหม่

เราอยากมาตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบันนี้
ความอยากของเราเคยหายไปบ้างไหม ไม่หาย
มีแต่มากขึ้นเสียด้วยซ้ำไป ตอนเป็นเด็กยัง
อยากน้อยอยู่ เพราะมีกำลังวังชาน้อย พอเป็น
ผู้ใหญ่ มีกำลังมากขึ้น ความอยากมันก็มากขึ้น
ตามกำลังวังชา พอโตมีเงินมากก็อยากมาก
เห็นไหม ข้าวของเต็มไปหมด เสื้อผ้าเต็มไปหมด
พอมีเงินแล้วมันก็รับใช้ความอยากทันที

ดังนั้น **การทำตามความอยากนี้จะไม่มียวันที่**
จะทำให้ความอยากหมดไปได้ เราต้องไม่ทำตาม
ความอยาก ต้องฝืนความอยาก อันนี้เป็นสิ่งที่
พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ ถ้าอยากจะให้ความอยาก
หายไปหมด **ต้องไม่ทำตามความอยาก**

นิสัยเดิม

ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย

การจะทำบุญทำบาปของมนุษย์แต่ละคนนี้ก็มีความหลากหลายด้วยกัน การทำบาปนี้อาจจะเป็นนิสัยที่ติดตัวมา นิสัยชอบทำบาปก็จะมาทำบาปต่อ แต่ถ้ามาเกิดในครอบครัวที่นับถือศาสนาและสั่งสอนไม่ให้ทำบาป ถ้าเชื่อฟังแล้วทำตาม ก็อาจจะเปลี่ยนนิสัยจากการชอบทำบาปมาทำบุญแทน แต่ถ้าไปเกิดในครอบครัวที่ไม่นับถือศาสนา ไม่เชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญ เขาก็จะไม่ห้ามเวลาทำบาป บางทีเขาอาจจะสอนให้ทำบาปอีกด้วย เพราะถ้าเกิดในครอบครัวที่ยากจนก็ต้องหาเงินด้วยวิธีทำบาป เช่น ชาวบ้านที่อยู่ตามต่างจังหวัด เขาก็จะยิงนกตกปลา ต้องอาศัยการเลี้ยงชีพด้วยการทำบาป หรือชาวประมงอยู่ชายทะเล อันนี้ก็เป็นสาเหตุให้ต้องไปทำบาปกัน **ทำบาปด้วยนิสัยเดิม คือเคยทำมาก่อนจนติดเป็นนิสัย** เหมือนคนที่เคยใช้มือขวา พอมาเกิดชาตินี้ก็จะมาใช้มือขวาต่อ คนที่ถนัดมือซ้าย พอมาเกิดชาตินี้ก็จะมาใช้มือซ้ายต่อ ทำไมคนเราจึงไม่ใช้มือขวาเหมือนกันหมด หรือทำไมไม่ใช้มือซ้ายเหมือนกันหมด ก็เพราะว่าแต่ละคนมีความถนัดความเคยชินมาไม่เหมือนกัน เช่นเดียวกับสิ่งที่เราชอบ สิ่งที่เราเกลียด มันก็ติดมากับใจของเรา บางคนก็ชอบสีเขียว บางคนก็ชอบสีฟ้า บางคนก็ชอบสีขาวยังไงบางคนก็ไม่ชอบสีแดง บางคนก็ไม่ชอบสีเหลือง

อันนี้เป็นเรื่องของนิสัยที่อยู่ในจิตใจของพวกเราที่ไม่ได้ตายไปกับร่างกาย **เมื่อกลับมาเกิดใหม่ จิตใจก็กลับมาเป็นเหมือนคนเดิมทุกอย่าง** เพียงเปลี่ยนร่างกายใหม่เท่านั้นเอง แต่คนที่ใช้ร่างกายนี้เหมือนเดิม เหมือนกับเวลาเราเปลี่ยนรถยนต์ เคยขับรถยนต์อย่างไรจะขับอย่างนั้นต่อไป เคยขับส้วตส้วตก็จะขับส้วตส้วต ไม่ว่าจะเปลี่ยนรถยนต์ยี่ห้อไหนก็ตาม คนที่ขับเรียบร้อยก็จะขับเรียบร้อย อันนี้เป็นเรื่องของนิสัยที่ทำให้เราทำอะไรต่างๆ กัน

ตอนที่เรามารเกิดนี้ นิสัยก็มีทั้งนิสัยดี และนิสัยไม่ดี และนิสัยกลางๆ ไม่ดีไม่ชั่ว **แต่ละคนก็มีนิสัยมาแบบนี้** คนที่มีนิสัยไม่ดีก็จะไปทำสิ่งที่ไม่ดี คนที่มีนิสัยดีก็จะไปทำสิ่งที่ดี คนที่มีนิสัยกลางๆ ก็แล้วแต่อาภรณ์ อาภรณ์ดีก็ทำดี อาภรณ์ไม่ดีก็ไม่ทำดี เหมือนเราสังเกตดู บางวันอาภรณ์ดี ใจสบาย ยิ้มแย้มแจ่มใส ทำความดี วันไหนถูกลอตเตอรี่ก็จะเอาเงินมาแจกเพื่อนฝูงเลี้ยงเพื่อนฝูง แต่ถ้าวันไหนเงินหาย เงินไม่พอใช้ วันนั้นอาภรณ์ไม่ดี อันนี้ก็เป็นสาเหตุที่ทำให้คนเรากำดีบ้างไม่ทำดีบ้าง **สาเหตุภายใน คือนิสัยใจคอของตนเอง** สาเหตุภายนอก ก็คือเหตุการณ์ต่างๆ หรือบุคคลต่างๆ **ที่เราไปเกี่ยวข้องด้วย** ตอนเราเป็นเด็กอยู่กับพ่อแม่ พ่อแม่เขาก็สอนเราไปตามนิสัยของพ่อแม่ พ่อแม่เขามีนิสัยไม่ดี เขาก็สอนไม่ดี พ่อแม่มีนิสัยดี เขาก็สอนดี นี่คือนิสัยทำให้เรามาทำบุญทำบาปกัน

เชื่อกันมา ก็ทำตามกันมา

ความสุขที่พวกเราชาวมหาสาธุโยมแสวงหาสัมผัสกัน เป็นความสุขที่เป็นความสุขชั่วคราว เป็นความสุขปลอม เพราะมันจะ กลายเป็นความทุกข์ขึ้นมาเวลาที่มันเสื่อมไปหมดไป แต่พวกญาติโยม ก็ไม่มีทางเลือกเพราะเกิดมาอยู่ในสังคมที่หาความสุขแบบนี้กัน ปู่ย่าตายายบิดามารดาญาติพี่น้องญาติสนิทมิตรสหาย ก็หาความสุข แบบนี้ ไม่มีใครรู้จักวิธีหาความสุขแบบพระพุทธเจ้า นอกจากได้ มาวัดได้มาศึกษา ได้มาฟังเทศน์ฟังธรรม ได้มาพบปะกับพระสงฆ์ องค์เจ้า ถึงจะเห็นว่ามีความสุขอีกแบบหนึ่งที่ดีกว่าความสุขที่กำลัง ได้เสพได้สัมผัสกันอยู่ เพราะเป็นความสุขที่ปะปนคลุกเคล้าด้วย ความทุกข์ ด้วยความวุ่นวายใจ ด้วยความวิตกกังวล ด้วยความ หวาดกลัว

นี่คือผลที่เกิดจากการที่ญาติโยมมาหาความสุขจาก ลาภ ยศ สรรเสริญ หาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เพราะของพวกนี้มันไม่เที่ยง เวลาที่มีมันก็ดี แต่เวลาไม่มีมัน มันไม่ดี มันเป็นพิษเป็นภัย ถ้าเราไปอาศัยสิ่งเหล่านี้เป็นลมหายใจ เวลามันหมดไปนี้จะทำให้ทรมาน แต่ก็ไม่รู้จักรู้วิธีหาความสุขทางอื่น

สาเหตุที่พวกเราไม่ค่อยมาวัดเพราะเห็นว่าวัดเป็นเรื่องงมงายไปเสียอีก ไม่เข้าใจว่าวัดนี้แหละเป็นแหล่งของความรู้ เป็นแหล่งของความสุขที่พิเศษ แต่ไม่เข้าใจกัน ส่วนหนึ่งก็อาจจะเป็นเพราะคนสอน คนสอนก็สอนไม่เป็น ไม่รู้เรื่อง **คนที่รู้จริงๆ เรื่องของศาสนาพุทธนี้มีไม่มาก พระอริยเจ้าเป็นผู้ที่รู้เรื่องของศาสนาอย่างจริงจัง ส่วนผู้ที่ไม่ได้เป็นพระอริยะนี้จะไม่รู้จะไม่เข้าใจ แล้วก็จะทำให้ศาสนากลายเป็นของงมงายไป ทำให้ศาสนากลายเป็นเหมือนกับแหล่งหลอกลวง หลอกลวงให้คนทำบุญทำทาน โดยที่คนทำบุญทำทานทำไปก็ไม่ว่าได้อะไร ทำไปก็เพราะเชื่อเท่านั้นว่าได้บุญได้นี้ แต่ไม่ได้เห็นได้สัมผัสอย่างจริงจัง ก็เลยยังไม่มั่นใจไม่แน่ใจว่าเป็นอย่างไร บุญเป็นอย่างไร ความสุขทางใจเป็นอย่างไร เลยไม่ค่อยเข้าใจกัน แต่เพราะความกลัวบาปกลัวนรก ก็เลยมาทำบุญแต่ยังไม่ได้สัมผัสกับผลจริงๆ เลยไม่ได้ทำอย่างจริงจัง ทำแบบกึ่งเอาไว้ ทำไว้บ้างเผื่อไว้เผื่อมันเป็นเรื่องจริง ตายไปแล้วจะได้ไม่ขาดทุน ถ้าสวรรค์มีจริง ทำบุญไว้ก็ยังได้ไปสวรรค์บาปก็ไม่ทำ หรือถ้าทำบ้างก็พยายามทำให้น้อย ถ้ายังต้องทำก็ทำไป แต่ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ทำแบบนี้คือไม่เชื่ออย่างจริงจัง**

ที่นี้ยังไม่รู้ว่าบุญทำให้เกิดอะไรขึ้นมา ยังไม่รู้ว่าบาปนี้ทำให้เกิดอะไรขึ้นมา เพราะคนขายบุญขายบาปนี้ไม่แจ้งรายละเอียดให้ทราบ เหมือนคนขายประกันไม่ได้บอกว่าจะรับประกันอะไรให้บ้าง เพียงแต่พูดรวมๆ ว่ารับประกัน รับรอง มีเหตุมีภัยแล้วจะรับดูแลให้ทุกอย่าง แต่ไม่ได้อธิบายรายละเอียด คนซื้อประกันเลยไม่ค่อยมั่นใจเท่าไรว่าจะถูกหลอกหรือเปล่า

นี่คือที่มาว่าทำไมศาสนาเราจึงไม่มีความศรัทธากำกันแบบจริงจัง ส่วนหนึ่งก็ทำเพราะว่าถูกสอนมาแต่เด็ก เชื่อกันมาตั้งแต่ปู่ย่าตายาย เชื่อกันมาก็กทำตามกันมา **ทำด้วยความเชื่อ** แต่ยังไม่สัมผัสกับผลจริงๆ อันนี้เพราะว่าไม่ได้ทำอย่างจริงๆ ทำอย่างเดิมทีกัน **แต่ถ้าเชื่ออย่างจริงจังนี้** บาปจะไม่ทำเลย จะทำแต่บุญอย่างเดียว

เสื่อมในคราบ ของความเจริญ

การที่เราเข้าหาพระพุทธศาสนาก็เพื่อที่จะมาศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่ถ้าเรามาวัดแล้วเราไม่เข้าถึงพระธรรมคำสอนนี้ ก็เหมือนกับไปไม่ถึงวัด เช่น คนไปวัดต่างๆ เช่น วัดพระแก้ว วัดโสธร วัดที่มีชื่อเสียงโด่งดัง ส่วนใหญ่มักจะไปที่พระอุโบสถ พระอุโบสถนี้เป็นเหมือนเปลือกวัด ไปกราบพระพุทธรูป ไปจุดธูปเทียน แล้วก็ไปถวายดอกไม้ ถวายสิ่งสักการะ หรืออาจจะถวายเงินทองเป็นเครื่องสักการะแทน แล้วก็ขอให้มีความสุข ขอให้ความทุกข์หมดไป **นี่เรียกว่าไปไม่ถึงวัด ไปถึงแค่เปลือกวัด**

วิธีการเข้าหาศาสนาของชาวพุทธเราส่วนใหญ่จึงไม่ค่อยได้ผลเท่าไร จึงไม่ค่อยเกิดความประทับใจกับศาสนา เพราะว่าไม่เข้าถึงเนื้อของศาสนา เข้าถึงแค่เปลือกของศาสนา การเข้าถึงเนื้อของศาสนานี้ ต้องเข้าหาพระธรรมคำสอน ที่ต้องไปวัดก็ เพราะว่าที่วัดมีพระธรรมคำสอน แต่วัดก็ไม่ค่อยเอาพระธรรมคำสอนมาเผยแพร่ มักจะเผยแพร่วันเดียวเท่านั้น อาทิตย์ละวัน คือวันพระ วันธรรมสวนะ พอเขาบอกวันพระเป็นวันธรรมสวนะ ก็เลยเอาแค่วันเดียว

“ธรรมสวนะ” แปลว่า การฟังธรรม วันพระ วันธรรมสวนะ เป็นวันฟังธรรม พระก็เลยต้องเอาธรรมะออกมา แต่ก็ เป็นธรรมะโบราณ ธรรมะที่เขียนเอาไว้แล้วเอามาอ่านให้ฟัง ก็เป็นธรรมะเหมือนกัน แต่อาจจะ เป็นธรรมะที่ค่อนข้างจะเข้าใจยาก เพราะบางทีท่านก็ใช้ภาษาของพระมาสอน คือ ภาษาบาลี ทางวัดก็ไม่ทำธรรมะให้เข้าสู่พุทธศาสนิกชนได้อย่างง่ายดาย เพราะไปยึดติดในรูปแบบของธรรมะ คือรูปแบบของภาษา ต้องพยายามรักษาภาษาดั้งเดิมเอาไว้คือภาษาบาลี เกรงว่าถ้าไม่รักษาเดี๋ยวธรรมะจะเสื่อมหายไป การรักษาภาษาบาลีก็เพื่อที่จะรักษาอริจินัลลิตี้ (originality) ของความดั้งเดิมของคำสอน ถ้าเอามาแปลเดี๋ยวกลัวจะแปลกันผิดแปลกันถูก แล้วเดี๋ยวจะทำให้ธรรมะแปลงเพศ แปลงพันธุ์ไปได้ ก็เลยต้องรักษาบาลี แต่การรักษาบาลีมันก็ทำให้คนที่ไม่ได้ศึกษาบาลี ฟังไม่รู้เรื่อง พอไม่รู้เรื่องก็เลยขาดสติขาดความสนใจ พอฟังแล้วมีบาลีเยอะๆ นึง คนฟังเขาไม่รู้เรื่องก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร

นอกจากภาษาบาลีแล้ว ยังมีราชาศัพท์เข้ามาด้วย เพราะเกี่ยวกับพระพุทธเจ้าที่ท่านเป็นกษัตริย์ การจะใช้ภาษากับกษัตริย์ก็ต้องใช้ราชาศัพท์ แทนที่จะว่า “กิน” ก็ต้องว่า “เสวย” หน้าตาก็เป็นพระพักตร์ พระเนตร พระพักตร์ พระเนตร คนที่ไม่ได้เรียนราชาศัพท์มา เขาฟังแล้วก็ไม่เข้าใจ หรือบางทีพระท่านใช้บาลี แล้วท่านไม่แปลบาลีให้ฟัง บางทีภาษาไทยก็เอาภาษาบาลีมาใช้อีกความหมายหนึ่ง อย่างคำว่า **“เวทนา”** นี้ เราเอามาใช้แบบสมเพชเวทนา แต่บาลีนี้หมายถึงความรู้สึก เช่น สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ และคำว่า **“สังขาร”** คือ ความคิดปรุงแต่ง เราก็เอามาใช้กับร่างกาย เลยกลายเป็นร่างกายไป เวลาฟังธรรมเลยสับสน ฟังแล้วไม่เข้าใจ ธรรมะแทนที่จะเป็นของง่ายก็เลยกลายเป็นของยากไป เพราะผู้ที่นำเอาธรรมะมาเผยแพร่ไปให้ความสำคัญต่อการรักษาความดั้งเดิมของภาษาธรรม แล้วส่วนใหญ่ก็ไม่ได้ไปปฏิบัติด้วย ก็จะได้แต่ชื่อของธรรมะ แต่ไม่ได้ตัวของธรรมะ การจะเข้าถึงตัวของธรรมะนี้ **ต้องเข้าด้วยการปฏิบัติ** การศึกษาการฟังเทศน์ ฟังธรรมนี้ยังเป็นการเรียนรู้ชื่อของธรรมะอยู่

เพราะฉะนั้น การที่จะเอาธรรมะมาเผยแพร่สั่งสอนให้ถูกต้องแม่นยำและให้เข้าใจได้นี้ จึงต้องเกิดจากผู้ได้ศึกษาได้ปฏิบัติจนเห็นธรรมปรากฏขึ้นในใจของตน ถึงจะสามารถเอาธรรมนี้มาเผยแพร่โดยไม่ต้องใช้ภาษาบาลี สามารถใช้ภาษาของคนฟังได้เลย

แต่ถ้าไม่ได้ปฏิบัติ คนที่เอาธรรมะมาเผยแพร่ก็จะยึดแนวของภาษาบาลี แล้วก็เอาคำของภาษาบาลีมาแปล บางทีก็แปล บางทีก็ไม่แปล การเข้าถึงธรรมะเลยกลายเป็นของยากไป คนจึงไม่ค่อยอยากจะฟังธรรมกัน ฟังแล้วมันไม่สนุก ฟังแล้วมันเบื่อ

สังเกตดูญาติโยมที่ฟังธรรมนี้ **มักจะหาเสากันหาเสาพิงกัน พอพระดังนะโม ก็เตรียมตัวเข้ามานับ** เพราะฟังไม่รู้เรื่อง หรือไปงานสวดงานศพต่างๆ ก็สวดภาษาบาลีกัน เวลาพระสวด ญาติโยมก็ไม่ว่าพระสวดอะไร ความจริงเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งนั้น เมื่อเป็นภาษาบาลี คนฟังๆ ไม่รู้เรื่องก็เลยไม่ได้ฟัง ก็เลยกลายเป็นธรรมเนียม **เวลาพระเทศน์ก็ปล่อยให้ท่านเทศน์ไป เวลาพระสวดก็ปล่อยให้ท่านสวดไป โยมก็คุยกัน ไม่คุยก็นั่งหลับกันไป แล้วแต่อัธยาศัย** สังเกตดูไปงานศพนี้ **มีคนฟังพระสวดกันไหม** ไปงานบุญที่มีพระสวด ได้ไปฟังพระสวดกันหรือเปล่า ไม่หรอก **ถือว่าไปงานสังคม** ไปทักทายปราศรัยกับญาติสนิทมิตรสหายที่นานๆ จะได้พบปะกันสักที ถ้าคนไม่ตายก็จะไม่ได้มาเจอกัน ถ้าญาติพี่น้องไม่ตาย พี่น้องต่างๆ จะไม่ค่อยได้เจอกัน นานๆ เจอกันก็เลยต้องถามสารทุกข์สุกดิบ ก็เลยไม่ได้ไปฟังการสวด **การสวดก็ไม่ได้เป็นประโยชน์อะไร ไม่รู้สวดไปทำไม**

ถ้าจะสวดก็สวดเป็นภาษาไทยอย่างนี้ซิ **“กุสลา อัมมา”** แปลว่าอะไร ธรรมที่เป็นกุศล **“อกุสลา อัมมา”** ธรรมที่เป็นอกุศล **“อัพยากตา อัมมา”** ธรรมที่เป็นกลาง ธรรมนี้คือสิ่งที่ประโยชน์ เป็นโทษ และเป็นสิ่งที่ประกลางๆ ไม่เป็นประโยชน์ไม่เป็นโทษ สิ่งที่เป็นประโยชน์เรียกว่า **“กุศล”** สิ่งที่เป็นโทษเรียกว่า **“อกุศล”** การทำบาปนี้เป็นโทษกับผู้กระทำ ผู้ถูกกระทำ นี่น่าจะสวดแบบนี้ คนไปงานศพจะได้ตั้งใจฟังกัน จะได้รู้ว่าพระสวดอะไร

สมัยพุทธกาลท่านไม่สวดกันหรอก เวลาแสดงธรรมท่านก็พูดคุยกันอย่างนี้ คนสมัยพุทธกาลเขาฟังภาษาบาลีรู้เรื่อง เขาใช้ภาษาบาลีกัน แล้วเราก็จดจำภาษาบาลีมาจนปัจจุบันนี้ แต่ประเทศเราไม่ได้พูดภาษาบาลี แต่เราเอาบาลีมาสอนคนไทย คนไทยฟังก็งง เหมือนเอาภาษาไทยไปสอนฝรั่ง คนไทยคุยกับฝรั่ง ฝรั่งฟังแล้วก็งง คนไทยบอก

“snake snake fish fish” เป็นยังงี้รู้เปล่า ฝรั่งเศสไม่รู้แต่คนไทยรู้ **‘I speak English, snake snake fish fish.’** แปลว่า **“ฉันพูดภาษาอังกฤษๆ ปลาๆ”** snake ก็งู fish ก็ปลา แต่พอฝรั่งฟังแล้วฟังไม่เข้าใจ “ยูพูดอะไรวะ” ดีไม่ดีไปเจอฝรั่งพูดไทยไปเลยพูดไทยดีกว่า

ศาสนาพุทธจึงมีปัญหาเรื่องการสื่อสารระหว่างผู้ให้ความรู้กับผู้มาเรียน คือ **สื่อสารกันไม่รู้เรื่อง** จึงไม่เกิดความเข้าใจ ศาสนาเลยเจริญไปในทางที่ไม่ควรจะเจริญ เสื่อมไปในทางที่ควรจะเจริญ เสื่อมไปในทางความรู้ ความรู้ทางธรรมะนี้ไม่รู้กัน ไปเจริญในทางถาวรวัตถุ ไปวัดก็ไปทำบุญกัน งานศพก็ไปบริจาคเงินกัน บริจาคเงินแล้วก็ถวายให้วัดไป วัดมีเงินก็เอามาสร้างโบสถ์สร้างเจดีย์สวยงามแต่ไม่มีประโยชน์ คนดูก็ไม่ได้รับความรู้จากเจดีย์ ไม่ได้รับความรู้จากโบสถ์เลย นี่คือการเสื่อมของศาสนาโดยที่เราไม่รู้สีกตัว เสื่อมในกรอบของความเจริญ คือเจริญทางวัตถุ เจริญทางพิธีกรรม ทุกแห่งทุกหนมีงานศพ มีงานมงคลอะไรต่างๆ เต็มไปหมด แต่นี่มันไม่ใช่เป็นเนื้อหาของศาสนา เป็นความเจริญของเปลือกทางศาสนา **ส่วนเนื้อของศาสนาคือการศึกษา การปฏิบัติ การบรรลุ** นี่มีนิดเดียว **ถ้าเป็นทุเรียนก็มีเนื้อเท่านี้โว้ย ลูกเท่าส้มโอ** พอแกะเปลือกออกมา เจอเนื้อแค่เท่าหัวนี้โว้ย นี่คือการเสื่อมของศาสนาในปัจจุบันนี้

ทำไมพูดอย่างนี้ ก็ปริมาณของผู้ที่ศึกษา ผู้ที่ปฏิบัติ ผู้บรรลุธรรม นี่มีเท่าไร ชาวพุทธเรามี ๕๐% ในประเทศไทย ๕๐% ของ ๗๐ ล้าน ก็ ๖๐ กว่าล้าน เอา ๕ คูณ ๗ ก็ ๖๓ จำนวน ๖๓ ล้านคน นี่มีการศึกษา มีการปฏิบัติธรรม และบรรลุธรรมสักกี่คน มีพระอริยบุคคลถึงแสนใหม่ ถ้า ๑ % ของ ๖๐ ล้าน เท่าไร ๑๐ % ก็ ๖ ล้าน ๑ % ก็ ๖ แสน ครั้ง % ก็ ๓ แสน นี่คือการเสื่อมของศาสนา มีเท่าหัวนี้โว้ยในลูกทุเรียน แกะลูกทุเรียน ลูกบ่อเริ่มเลย ลูกเท่าฟุตบอล แต่พอผ่าออกมานี้จะกินเนื้อมันเท่านั้นแหละ เจอเนื้อแค่เท่าหัวแม่โป้ง แล้วก็เป็ดซะส่วนใหญ่ มีเนื้อบางๆ เคลือบเม็ดอยู่เท่านั้นเอง กินได้ไหม กินไม่ได้ใช่ไหม นี่แหละศาสนาของเราเป็นอย่างนี้ เราจะได้รับประโยชน์จากศาสนาเท่าไร ทั้งๆ ที่ศาสนาของพระพุทธเจ้ามีประโยชน์มหาศาล การที่เราจะไปนิพพาน การที่เราจะบรรลุเป็นพระอริยบุคคล **เราไปคิดว่ามันสุดเอี่ยม** ก็เลยทำให้เราไม่ไปกัน **ถ้ามันสุดเอี่ยมจริงๆ** พระพุทธเจ้าก็ไม่เสียเวลามาสอนหรอก

การสมาทานศีล

“การสมาทาน” แปลว่า การเรียนรู้และเพื่อนำไปปฏิบัติ ถ้าเรายังไม่รู้ศีล ๕ มีอะไรบ้าง เราก็ต้องไปหาผู้ที่รู้ศีล ๕ ซึ่งปกติก็ต้องไปหาพระ เพราะพระเป็นผู้ที่ศึกษาเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา แล้วพอเรารู้แล้วว่าการรักษาศีล ๕ รักษาอย่างไร เราก็ไปรักษาของเรา ที่นี้เวลาเราจะรักษาศีล ๕ วันไหน เราก็ไม่ต้องไปหาพระแล้ว ถ้าเรารู้แล้วว่าวิธีรักษาศีล ๕ ทำอย่างไร เราเพียงแต่ตั้งใจตั้งใจตั้งอธิษฐานขึ้นมา สมมุติว่าวันนี้เป็นวันพระ แล้วเราอยากจะรักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ เราก็ตั้งใจอธิษฐานว่า ตั้งแต่เวลานี้ไปจนถึงตลอดครบ ๒๔ ชั่วโมง ครบ ๑ วัน ๑ คืน เราจะรักษาศีล ๕ อย่างเคร่งครัด เหนี้ยี้ก็จะสามารถรักษาได้แล้ว ไม่ต้องไปวัดเพื่อที่จะไปขอสมาทานศีลจากพระ ไม่ต้องให้พระมาตั้งนะโมมาตั้ง พุทธัง สรณัง คัจฉามิ แล้วก็มาบอกศีล ๕ เป็นภาษาบาลีที่เราไม่เข้าใจ “ปาณาติปาตา เวรมณี” บางคนไปขอศีล ๕ ไม่เข้าใจว่าศีล ๕ มีอะไร เพราะฟังไม่รู้เรื่อง เพราะเป็นภาษาบาลี จะถามก็ไม่กล้าถามเกรงใจพระ หรือกลัวว่าจะหาว่าโง่ ก็เลยต้องโง่ต่อไป

คนโง่ถ้ายอมรับว่าโง่จะเป็นคนที่ฉลาดได้ แต่คนที่คิดว่าตนเองฉลาด แสดงความโง่ของตนให้แก่ผู้อื่นไม่ได้นี่ จะเป็นคนโง่ไปเรื่อยๆ เพราะฉะนั้น ยอมโง่เถิดเพื่อจะได้ฉลาด อย่าไปอายว่าเราโง่ ถ้าเราโง่แล้ว

เราไม่ถามใคร เราก็ไม่มีวันรู้ ถ้าเราไม่รู้ถามเถิด เพียงแต่เวลาจะถามก็ให้มีกาลเทศะให้มีเวลาที่เหมาะสม นี่คือ **“กาลนะ อัมมสากัจฉา”** การสนทนาธรรม การถามตอบธรรมเป็นมงคลอย่างยิ่ง เพราะจะกำจัดความสงสัยต่างๆ ให้หมดไปได้ จะทำให้เกิดสัมมาทิฐิขึ้นมา เกิดความเห็นที่ถูกต้อง จะได้รู้ว่าการรักษาศีลนี้ไม่ต้องไปวัดทุกครั้ง ไปครั้งเดียวก็พอ หรือไม่ต้องไปเลยก็ได้

อย่างวันนี้ญาติโยมจะมาอยู่ปฏิบัติธรรมที่วัด จะมาถือศีล ๘ กัน จำเป็นจะต้องมาขอศีลจากพระไหม **ไม่จำเป็นหรอก** ถ้าญาติโยมรู้แล้วว่าศีล ๘ มีอะไร พอเข้าที่พักก็ตั้งจิตอธิษฐานว่าจะรักษาศีล ๘ ตั้งแต่บัดนี้จนถึงเวลาที่ออกจากสถานที่นี้ไป อันนี้ก็ถือว่าเรามีการสมาทานแล้ว คือมีการกำหนดเวลาของการรักษาศีลนั่นเอง

การสมาทานศีล มีอยู่ ๓ รูปแบบด้วยกัน สมาทานศีลก็จากพระ เช่น เวลาวันพระเราไปวัด ก็จะมีพิธีให้ศีลกัน พระก็จะเป็นผู้นำกล่าว “ปาณาติปาตา เวรมณี” ญาติโยมก็ว่าตาม ถ้าไม่รักษา อย่างว่าตามนะ ว่าตามนี้หมายความว่าเราจะรักษาศีลข้อนี้ อย่างบางคนนี่พอมาถึงศีลข้อ ๓ เขาก็ข้ามไปเพราะเขามีเมียน้อย หรือบางคนเย็นนี้จะไปงานเลี้ยง ข้อ ๕ เขาก็ไม่พูดตาม เขาก็สมาทานแค่ ๔ ข้อ แต่ถ้าพูดตามแล้วแสดงว่าเรลั่นวาจา สัจจาจาแล้ว คือให้คำมั่นสัญญาว่าจะรักษาศีลข้อต่างๆ เหล่านี้

เพราะฉะนั้น ถ้าวันไหนเราไปวัดแล้วมีการให้ศีล **แต่เรารักษาศีลไม่ได้** เราก็อำไปพูดตาม **พูดตามแล้วเดี๋ยวเราจะโกหกตัวเอง** เดี่ยวนี้งานศพงานอะไร เขาก็มักจะมีให้ศีลกัน ทีนี้เราอาจจะคิดว่าเป็นแค่พิธี แต่ความจริงมันเป็นการให้สัจจาต่อพระสงฆ์องค์เจ้าว่า **“ข้าพเจ้าจะไม่ทำผิดข้อนั้นข้อนี้”** แต่ถ้าเรายังไม่สามารถทำได้ เราก็อำไปพูดตาม เวลาท่านกล่าว “ปาณาติปาตา เวรมณี” ถ้าเรายังอยากจะตบยุงอยู่ เราก็อำไปกล่าวตาม เพราะจะทำให้เราโกหกตัวเอง โกหกคนอื่นไม่เท่าไรหรอก โกหกตัวเองนี่ขาดทุน เพราะเราจะต้องเป็นคนที่จะต้องรับผลของการโกหกของเราเอง อันนี้เรียกว่าสมาทานศีล อาจจะเป็นครั้งแรกที่เราสมาทาน เพราะเราไม่รู้จักรักษาศีลว่ารักษาอย่างไร ศีลมีอะไรบ้าง เราก็อาจจะไปที่วัด แล้วก็สมาทานศีลกับพระ แต่ถ้าท่านพูดเป็นภาษาบาลีแล้วไม่เข้าใจ เราอาจจะต้องถามคนที่รู้ภาษาบาลีนี้ว่ามีความหมายอย่างไร

ศีลข้อที่ ๑ แปลว่าอะไร ข้อที่ ๒ แปลว่าอะไร เพราะเราต้องเข้าใจความหมาย เราถึงจะสามารถรักษาศีลได้ นี่คือวิธีการทำให้ศีลเกิดขึ้น วิธีแรกก็คือการสมาทานศีล

วิธีที่ ๒ คือ วิริติ คือ เรากำหนดขึ้นมาเอง **“วิริติ”** ก็แปลว่า **ละเว้น** เหมือน **“มังสวิริติ”** นี้ มังสวิริติก็ละเว้นการรับประทานเนื้อสัตว์ **“ศีลวิริติ”** ก็คือละเว้นจากการทำบาป อันนี้เราก็กำหนดขึ้นมาในใจเราได้เลย เช่น วันนี้ไม่อยากจะดื่มสุรา หรือพรหานี้ไม่อยากจะดื่มสุรา ก็กำหนดศีลข้อ ๕ ขึ้นมาว่า “ต่อไปนี้จะรักษาศีลข้อ ๕ นี้ไปตลอดทั้งพรรษา” ก็ได้ อันนี้เขาเรียกว่า **“ศีลวิริติ”** ละเว้นจากการดื่มสุรา เหมือนกับละเว้นจากการรับประทานเนื้อสัตว์ เขาเรียก **“มังสวิริติ”** อันนี้ **“สุราวิริติ”** ละเว้นจากการดื่มสุรา อันนี้ก็เป็นที่จะทำให้เราเกิดการรักษาศีลขึ้นมา **“วิริติ”** แปลว่า เราละเว้นด้วยความคิดของเราเอง ไม่ต้องไปหาพระไม่ต้องไปขอพระที่วัดก็ได้ เช่น ถ้าเราอยู่ในที่ไม่มีพระ จะทำอย่างไรถ้าอยากจะรักษาศีล **เราก็กำหนดวิริติเท่านั้นเอง** คือกำหนดขึ้นมา

ส่วนศีลชนิดที่ ๓ อันนี้เขาเรียกว่า **“ศีลธรรมชาติ”** คำว่า **“ศีลธรรมชาติ”** เป็นอย่างไร ก็คือว่าเป็นธรรมชาติของจิตดวงนั้นที่จะไม่ทำบาปโดยเด็ดขาด จิตที่จะเป็นธรรมชาติโดยไม่ทำบาปโดยเด็ดขาดนี้ต้อง**เป็นจิตของพระอริยบุคคลตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป** ท่านมีดวงตาเห็นธรรม ท่านเห็นว่าการกระทำความผิดนี้เป็นเหตุที่จะทำให้จิตต้องไปเกิดในอบาย ไปเป็นเดรัจฉาน ไปเป็นเปรต ไปเป็นอสุรกาย ไปตกนรก เหมือนกับเราเห็นว่า ถ้าไปปล้นร้านทอง เดียวก็ถูกตำรวจจับ หรือไม่อย่างนั้นก็ถูกเขาวิสามัญ ถ้าเราไม่อยากไปติดคุกไม่อยากจะไปโดนวิสามัญ เราก็อย่าไปปล้นทองกัน อันนี้ก็เหมือนกันพระอริยบุคคลทุกๆ องค์นี้จะไม่มีวันทำบาปโดยเด็ดขาด เพราะท่านไม่ต้องการให้จิตของท่านไปเกิดในอบายนั่นเอง ท่านเห็นอบายว่าเกิดจากการทำบาป

นี่คือเรื่องของศีล มี ๓ ชนิดด้วยกัน สำหรับผู้เริ่มต้นที่ไม่รู้ว่าศีลมีอะไรก็ต้องไปหาพระ หรือไปศึกษาจากหนังสือธรรมะ ดูคำแปลว่าศีลแต่ละข้อแปลว่าอะไร เมื่อรู้แล้วถ้าอยากจะรักษา ถ้ามีพระให้ศีลก็รับศีลไป ถ้าไม่มีก็วิริติไป ถ้าเป็นพระอริยบุคคลก็รู้อยู่แก่ใจว่าทำบาปไม่ได้ เพราะไม่ต้องการที่จะไปเกิดในอบาย นี่คือนั่นที่เราจะต้องถามกัน เพราะบางทีพระท่านก็พูดบ้างไม่พูดบ้าง บางทีเราได้ยินแล้วเราไม่เข้าใจ มีโอกาสก็ถามได้

อานิสงส์ ในการทำบุญ

สมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พระใช้ผ้าห่อศพ ผ้าบังสุกุลที่เขาทิ้งในป่าช้า ทำเป็นผ้าจีวร เพราะไม่มีใครอยากได้ ต่อมามีคนบวชมากขึ้น ผ้าไม่พอใช้ พระพุทธเจ้าจึงต้องสอนญาติโยม ถวายผ้ากฐินและทรงบอกว่ามีอานิสงส์ (ประโยชน์) มาก แต่คนคิดว่าได้บุญมาก ความจริงได้ประโยชน์มากสำหรับผู้ให้

ผ้ากฐินต่างจากผ้าบังสุกุลที่เรียกว่า “ผ้าป่า” ผ้ากฐินเป็นผ้าขาวที่ยังไม่ได้ตัดเย็บเป็นจีวร แล้วถวายให้พระท่านตัดเองเพราะญาติโยมไม่รู้วิธีตัดผ้าของพระ การถวายผ้าป่า ผ้ากฐิน **ได้บุญเหมือนกัน** เหมือนการใส่บาตร แต่คนสมัยนี้แปลการถวายผ้ากฐินว่าจะได้บุญมากจริงๆ แล้วจะถวายผ้าอะไรได้บุญเท่ากัน **บุญอยู่ที่ปริมาณของผู้ที่ได้เสียสละไป** เช่น ถวายผ้า ๕ ผืน ได้บุญมากกว่าถวายผ้า ๒ ผืน เพราะได้เสียสละมากกว่า พอรู้ว่าคนรับได้ประโยชน์ก็มีความสุข ก็คือบุญ ให้มากก็สุขใจมาก ให้น้อยก็สุขใจน้อย ไม่ได้อยู่ที่ว่าให้แบบไหน ไม่ว่าจะเป็นผ้าป่าหรือผ้ากฐิน พระจะได้ประโยชน์ เพราะจะได้มีผ้าไว้เปลี่ยนเวลาฝนตก และไม่จำเป็นต้องรอปีหนึ่งถวายครั้งหนึ่งเพราะคิดว่าเป็นบุญใหญ่

เรื่องตักบาตร ญาติโยมไม่ต้องรอเฉพาะตอนออกพรรษา มาตักบาตรเทโว บางคนรอแต่จะตักบาตรเทโวเพราะคิดว่าได้บุญมากกว่าใส่บาตรธรรมดา ใส่บาตรพระองค์ไหนตอนไหนได้บุญเหมือนกัน แตต่างกันที่พระอรหันต์มีความรู้มากกว่าพระทั่วไป

เหมือนเด็กจบ ม. ๖ และจบปริญญา คนจบปริญญามีความรู้มากกว่าเด็กจบ ม. ๖ ประโยชน์ที่ผู้ทำบุญจะได้รับคือได้ความรู้ทางธรรมต่างกัน พระอรหันต์สามารถสอนธรรมะให้เราใช้ปลดปล่อยความทุกข์ให้หมดไปจากใจของเราได้ ถ้าเลือกทำบุญกับพระที่มีความรู้ เราจะได้ยินได้ฟังคำสอนของท่าน บุญจากการใส่บาตรคือบุญจากการเสียสละ และถ้าฟังธรรมก็ได้บุญจากการฟังเทศน์ฟังธรรม

ถ้าอยากได้ธรรมะ ก็ต้องไปหาองค์ที่มีธรรมะและให้ธรรมะได้ ถ้าอยากได้รับผลมากก็ต้องเลือกพระที่มีความรู้มาก จะได้สองต่อ คือ ๑. ได้สละเงินทอง ๒. ได้ความรู้ทางธรรม ถ้าเสียสละเงินทองจะทำกับใครก็ได้ ได้ความสุขใจอิ่มใจเหมือนกัน

ถ้าทำกับสุนัข ก็ได้อย่างมากคือเฝ้าบ้านให้เรา แต่ไม่ได้รับความรู้อะไร

ถ้าทำบุญที่โรงเรียน ครูก็อาจจะบอกวิชาความรู้

ถ้าทำบุญกับโรงพยาบาล หมอก็อาจคุยเรื่องวิธีรักษาโรคภัยไข้เจ็บให้ฟัง

แต่บุญได้เท่ากันถ้าเสียสละเงินทองเท่ากัน ความรู้สึกของผู้ให้เหมือนกัน แต่ประโยชน์อยู่ที่ผู้รับว่าเขาจะให้อะไรแก่เรา

ถ้าทำบุญกับพระที่มีความรู้ ก็ต้องหาพระที่มีความรู้มาก เราก็จะได้ประโยชน์มาก ความรู้ทางศาสนาก็เหมือนกับความรู้ทางโลก มีระดับประถม มัธยม และอุดมศึกษา ถ้าไปทำบุญกับพระระดับประถม ก็ได้ความรู้ระดับประถม คือทำบุญทำทาน บริจาคเงิน สร้างกุฏิ โบสถ์ เจดีย์ มีน้อยที่จะให้มารักษาไข้ซึ่งจะเป็นระดับมัธยม แต่ไม่ได้สอนวิธีให้จิตรวมเป็นสมาธิ นอกจากนี้ยังมีระดับปริญญา สอนว่าทำอะไรจึงจะได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคล ถ้าบรรลุเป็นพระโสดาบันก็เหมือนได้ปริญญาตรี ถ้าเป็นพระสกิทาคามี พระอนาคามีก็เหมือนจบปริญญาโท เป็นพระอรหันต์ก็จบปริญญาเอก



นี่คือสิ่งที่เราจะได้รับจากการทำบุญของเรา ผู้รับถ้าเขามีอะไรเขาก็จะให้เรา บางองค์ก็พูด ๒-๓ คำ ให้ทำบุญ รักษาศีล ภาวนา ถ้าอยากรู้ก็คุยต่อว่าทำทานทำอะไร รักษาศีลรักษาอย่างไร ภาวนาทำอะไร บางคนไม่สนใจ ถวายอาหารเสร็จก็กลับ ทานก็ไม่ต้องสอน บางคนไม่เข้าใจ ไม่อยู่ฟังเทศน์ฟังธรรม ไม่ถาม พอเจYT่านก็เจYT **ที่บอกทำบุญกับพระอรหันต์ ต้องไปขอธรรมะจากท่าน** ต้องได้ยินได้ฟังคำสอนของท่าน บางคนไม่เข้าใจ **เดินทางไปไกลแต่ไปแค่ใส่บาตรแล้วก็กลับ จะได้บุญอีกต่อก็ต้องฟังธรรมจากท่าน บุญที่ได้ความรู้จากการฟังธรรมสูงกว่าบุญที่ได้จากการทำบุญทำทาน**

การทำทานอย่างเดียวแต่ไม่รักษาศีลก็ต้องไปอบาย แต่ถ้ามีบุญติดตัวไปด้วยแล้วไปเกิดเป็นเดรัจฉาน เช่น เกิดเป็นหมา ก็จะเป็นหมาน่ารัก มีคนเลี้ยงดู ไม่อยู่แบบอนาถา เพราะบาปที่ทำจะดังไปอบายก่อน บุญยังไม่ส่งผล หรือส่งผลก็เป็นหมา แมว ปลา สวดยๆ ถ้าไม่ทำบุญเลยอาจไปเกิดเป็นหมาขี้เรื้อน น่าเกลียดน่ากลัว แต่ถ้าได้รักษาศีลด้วยและมีบุญ ก็จะไปเกิดเป็นเทวดา ชั้นสูงหรือชั้นต่ำก็ขึ้นอยู่กับทำบุญมากหรือน้อย ชั้นสูงก็มีความสุขมากกว่าชั้นต่ำ เหมือนแทงตลอดเตอรี แทงมากก็ได้รางวัลมาก ทำบุญมากก็ได้มาก นี่คือการันตีสงส์ที่เราทำบุญกัน

วิธีถวายของพระ

การทำทานทำบุญนี้มี ๒ แบบ คือ ทำกับองค์กรหรือทำกับบุคคล ทำกับองค์กรเราเรียกว่า “สังฆทาน” เช่น เวลาเราถวายของให้วัด ไม่ได้ถวายเจาะจงให้กับพระบางรูป ถวายให้พระทุกคนได้ใช้ ให้เป็นสมบัติส่วนรวม เช่น ศาลาหลังนี้ก็ถวายให้สงฆ์ไปเป็นสังฆทาน ไม่ได้ถวายให้พระรูปใดรูปหนึ่ง อันนี้ก็เรียกว่า “สังฆทาน” ถ้าถวายให้บุคคล ก็เรียกว่า “ปาฏิบุคลิกทาน” ถวายเจาะจงให้อาจารย์องค์นั้น ถวายพระรูปนั้น เพราะเรารู้จักกับพระรูปนี้ ก่อนมาบวชเคยเป็นเพื่อนกัน ที่นี้เวลาเรามาเยี่ยมก็เลยเอาของมาเยี่ยม ก็ถวายให้กับพระที่เรารู้จัก

ดังนั้น **การจะถวายบุคลิกทานหรือสังฆทานก็ต้องดูความเหมาะสม คือประโยชน์มันได้ต่างกันก็จริง แต่มันก็จำเป็นที่จะต้องให้ทั้ง ๒ ฝ่าย** ถ้าพระหลวงพ่ót่านทำประโยชน์ให้กับเรา เรากลับไม่ตอบแทน บุญคุณท่าน เราไปตอบแทนให้กับวัดแทนอย่างนี้ หลวงพ่ót่านก็ไม่มีกำลังใจที่จะมาทำอะไรให้กับเราต่อไป แล้วก็ต้องดูของที่เรถวายด้วย ถวายของที่ใช้รวมกันก็ถวายให้กับวัดไป ปุณณากุณนี้ไม่ถวายให้หลวงพ่อก็ไม่เป็นไร ให้หลวงพ่อใช้ได้แต่ไม่ได้เป็นสมบัติของหลวงพ่อ ให้เป็นของวัด ถ้าเป็นของหลวงพ่อ เดี่ยวเวลาหลวงพ่อสึกไป หลวงพ่อก็อาจจะรื้อไปขายต่อก็ได้ ดังนั้นต้องรู้จักวิธีถวายสังฆทานและวิธีถวายบุคลิกทาน

ส่วนที่ญาติโยมคิดว่าสังฆทานนี้ต้องเป็นกระเป๋าสีเหลืองๆ อย่างนี้ อันนี้ไม่ใช่สังฆทาน แต่ก็ยังมีการถวายให้กับพระรูปนั้นอยู่ ถวายให้กับหลวงพ่อยุ่ ไม่ได้ถวายให้กับพระทั้งวัด ไซ้ไหม สมมุติฉันมีพระมา ๔ รูป แล้วถวาย ๔ กระเป๋า มันก็เป็นสังฆทานเฉพาะพระ ๔ รูปนั้น แต่วัดนี้อาจจะมีพระตั้ง ๘๐ รูป พระอีก ๘๐ รูป นี่ก็ไม่สามารถมาขอใช้ของที่ถวายให้กับพระ ๔ รูปนี้ได้ ถ้าอยากจะถวายก็ถวายให้กับวัด แต่บางวัดเขาไม่มีวิธีรับสังฆทาน เขาก็เลยให้ถวายเป็นบุคคลิกทานไป ยกเว้นถ้าเป็นพระป่า เขาก็มีวิธีรับของไซ้ไม่สอยให้เป็นสังฆทาน เพราะเขาจะมีส่วนกลางที่เก็บของ อย่างของญาติโยมที่มาถวายทั้งหมดนี้ เราจะไปเก็บไว้ในห้องเก็บของ แล้วพระองค์ใดขาดอะไรต้องการอะไร ท่านก็จะมาดูที่ห้องเก็บของ แล้วก็สามารถหยิบไปใช้ได้ตามที่ท่านต้องการ ถ้าเป็นของต้องประกัน ก็ให้ลูกศิษย์ประกันให้ ของทุกอย่างที่นี้ก็เป็นสังฆทาน ไม่ได้เป็นของเรา ถึงแม้เราจะรับเองแต่เราไม่มีที่เก็บ เราก็ต้องเอามาเก็บไว้ที่คลังนี้ ของทุกอย่างแม้จะเป็นแปรงสีฟันอยู่ไหนหนึ่ง ๑๒ อัน ก็เป็นสังฆทานได้

และเวลาญาติโยมไปซื้อชุดสังฆทาน ส่วนใหญ่ที่ร้านเขาจะจัดของให้ก็จะมียา ๑ ชุด ยาสามัญประจำบ้าน ปลากระป๋อง ๑ กระป๋อง ข้าวสารถุงเล็ก ๑ ถุง แล้วอาจจะมียาสีฟันหลอดเล็ก ๑ หลอด แปรงสีฟัน ๑ อัน เทียนเล็ก ๑ แท่ง รูปประมาณสัก ๑๒ ดอก ๑ กล้อง จัดให้เป็นชุดๆ แล้วญาติโยมก็คิดว่านี่เป็นสังฆทาน ส่วนใหญ่จะเป็น “สังขยะ” มากกว่า เพราะไม่มีใครไซ้เข้าใจไหม **นี่พูดความจริงให้ฟัง** อยากจะบอกให้รู้ว่าญาติโยมกำลังเอาขยะมาให้วัดโดยไม่รู้สีกตัว พระท่านไม่ใช้กันหรอก ถ้าจะใช้มันต้องเป็นของอย่างที่ว่าญาติโยมซื้อมาใช้เอง ซื้อสบู่ก็ซื้อเป็นก้อนใหญ่ๆ ยาสีฟันก็หลอดใหญ่ๆ แปรงสีฟันก็มีคุณภาพหน่อย ไม่ใช่แปรงแล้วเลือดไหลออกมาทั้งปาก ปลากระป๋องก็เก่า บางทีสนิมเกาะที่ฝา



แล้วของที่ใส่อยู่ในกระเป๋างั้นจริงๆ แล้วมันมีอยู่แค่ปากกระเป๋างั้นเท่านั้น อย่าไปคิดว่าในกระเป๋างั้นมีของอะไรเต็มไปหมดนะ คนซื้อ ก็ไม่รู้ว่าราคาเท่าไร เขาจะคิดราคาเท่าไรก็จ่ายไป คนซื้อเขาจะดูงบประมาณเท่านั้นว่าวันนี้จะทำบุญ มีเงินทำบุญเท่าไร ที่เขาขายมีหลายขนาด มีกระป๋องเล็ก กระป๋องใหญ่ แบบมียาอย่างเดียว หรือมีแบบครบทั้งยาทั้งอาหาร ก็อยู่ที่งบประมาณของคนที่จะซื้อ แต่เขาไม่ได้คิดถึงคนรับหรือกว่าคนรับจะใช้ได้หรือไม่ได้ คนทำบุญส่วนใหญ่ เขาคิดอย่างนี้กัน มันก็เลยไม่ค่อยได้รับประโยชน์เท่าไร แต่ข้างบนนี้ คนยังคิดน้อยรู้ว่าข้างบนนี้ไม่มีน้ำ ก็นำน้ำมา ก็เลยถวายน้ำกันเยอะ น้ำล้นไปหมดเลย

ดังนั้นให้โยมคิดว่าโยมใช้อะไร **พระก็ต้องใช้อย่างนั้นเหมือนกัน** พวกของจำเป็น ของที่บริโภค แต่ของบางอย่างก็ใช้ไม่เหมือนกัน ของที่เป็นของหอมนี้ไม่ใช้กัน แต่สมัยนี้หาสบู่ที่ไม่มีกลิ่นไม่ค่อยได้ ก็เอาแบบที่มันกลิ่นเบาๆ กลิ่นน้อยๆ หรือที่เขาเรียกว่าสบู่สุขภาพ พวกนี้ไม่ค่อยมีกลิ่นเท่าไร

นี่คือเรื่องของสังฆทานกับบุคลิกลักษณะ

พระในบ้าน พระในวัด

เรื่องของการทำทานทำได้กับทุกคน ไม่ใช่กับเฉพาะ
นักบวชในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ที่ไหนมีความทุกข์ยาก
เดือดร้อน แม้แต่คนในครอบครัวเรา เช่น บิดามารดา
ท่านอาจจะแก่เฒ่า อาจจะไม่สามารถที่จะเลี้ยงดูตัวเองได้
การเลี้ยงดูบิดามารดาก็เหมือนกับการเลี้ยงดูพระภิกษุใน
ศาสนาพุทธ เพราะว่าพ่อแม่ก็เป็นผู้ที่มีพระคุณต่อเรามาก
เหมือนกับพระอริยสงฆ์ที่มีพระคุณกับเราทางด้านจิตใจ
การได้ทำบุญกับพ่อแม่ก็เปรียบเหมือนการได้ทำบุญ
กับพระอรหันต์ เพราะพ่อแม่เป็นผู้ที่มีพระคุณ ต่างกันที่
พระคุณของพ่อแม่กับพระคุณของพระอรหันต์นี้ต่างกัน
คุณของพ่อแม่ให้คุณประโยชน์คือให้ร่างกายให้ชีวิตเรา
ส่วนพระอรหันต์นี้ให้คุณประโยชน์ทางจิตใจ ช่วยจิตใจของ
เราได้หลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด

ดังนั้น การทำบุญกับพระอรหันต์หรือทำบุญกับพ่อกับแม่นี้ก็ได้อะไรเหมือนกัน เพราะพ่อแม่เป็นบุคคลที่ยิ่งใหญ่ที่สำคัญที่สุดสำหรับลูกๆ ทุกคน จึงไม่ควรมองข้ามพระอรหันต์ในบ้าน **ก่อนที่จะเราจะออกไปทำบุญนอกบ้าน ดูว่าพระอรหันต์ในบ้านของเราได้รับการดูแลหรือยัง อย่าปล่อยปละละเลยหน้าที่นี้** ดูแลพระในบ้านก่อนแล้วค่อยออกไปดูแลพระนอกบ้าน พระในบ้านท่านมีพระคุณอย่างยิ่งกับพวกเรา คือท่านให้ชีวิตกับเรา ให้ร่างกายนี้กับเรามา เพื่อที่เราจะได้ใช้ร่างกายนี้ไปหาพระอรหันต์ เพื่อที่เราจะได้ศึกษาจากพระอรหันต์ เพื่อที่จะได้ทำให้จิตใจของพวกเราหลุดพ้นจากกองทุกข์ต่างๆ

นี่คือพระ ๒ แบบ พระในบ้านกับพระในวัด เบื้องต้นก็ต้องดูแลพระในบ้านก่อน ถ้าพระในบ้านท่านสุขท่านสบาย ท่านดูแลตัวท่านเองได้ เช่น ถ้าท่านยังไม่แก่เฒ่า ยังมีกำลังวังชา มีความสามารถที่จะดูแลตัวท่านเองได้ เราก็ไม่ต้องดูแลท่านก็ได้ เราก็ไปดูแลบุคคลที่สำคัญต่อเรา คือไปดูแลลูกของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ ลูกของพระอรหันต์ ที่จะได้เป็นพระอรหันต์ต่อไป

ทำบุญทำทาน

เป็นการให้อาหารกับจิตใจ

อย่างบางท่านซื้อรถเก๋งคันละ ๖ ล้าน นั่งได้ ๒ คน ที่วัดนี้มีคนถวายรถบัสคันละ ๓ ล้าน เอาพระไปบิณฑบาตได้ ๒๐ รูป คิดดูก็แล้วกันว่าประโยชน์มันต่างกันอย่างไร คนที่ขับรถ ๖ ล้าน นี้ได้อะไรจากการขับรถ ๖ ล้าน ได้แต่ความหลง ได้แต่ความปลื้มปิติ ได้ความรู้สึกว่าตัวเองโดดเด่นกว่าผู้อื่น มีรถที่มีราคาแพงวิ่งได้เร็วกว่ารถของผู้อื่น แต่ประโยชน์มันก็เท่ากันมิใช่หรือ การเดินทางจากจุดหนึ่งไปสู่อีกจุดหนึ่ง มันก็ไปถึงเหมือนกัน จะเป็นรถราคา ๖ ล้าน หรือรถราคา ๖ แสน มันก็ไปถึงเหมือนกัน ซื้อปิกอัพคันหนึ่ง ๖ แสน ก็ไปถึงเหมือนกัน ปิกอัพก็นั่งได้หลายคน ๑๐ คนขึ้นไป บรรทุกคนได้เยอะกว่าได้ประโยชน์มากกว่า แต่เงินทองนี้กลับใช้น้อยกว่า นี่คือการคิดที่ไม่เป็นตัวเอง

คนที่ใช้ของฟุ่มเฟือยต่างๆ นี้จะไม่รู้เรื่องจิตใจของตนเอง จะคิดว่ากำลังซื้อความสุขให้กับตนเอง แต่ความเป็นจริงแล้วกำลังซื้อยาเสพติดให้กับตนเอง พอซื้อรถคันนี้มาไม่กี่วัน เดี่ยวมีรถคันใหม่มา เห็นคนอื่นเขามีรถคันใหม่ที่ดีกว่า มันก็อยากจะได้คันใหม่ ความสุขที่ได้จากไอ้คันนี้ก็หายไปหมดแล้ว ที่นี้ก็มีแต่ความทุกข์ ความอยากได้รถใหม่ ซื้อมาก็คันก็เหมือนกัน เศรษฐีอาหรับนี้สร้างโกดังเก็บรถเลย มี ๕๐ คัน มี ๑๐๐ คัน

ไม่รู้ซื้อไปทำไม นี่คือซื้อตามความอยาก ไม่ได้ทำให้จิตใจมีความอึดมีความพอ กลับมีแต่ความหิวความอยาก เหมือนกับคนติดยาเสพติด ต้องเสพอยู่เรื่อยๆ แต่ถ้าขายรถ ๖ ล้านไป แล้วซื้อรถ ๖ แสน มาขับ มีตั้ง ๕ ล้านกว่าเอาไปทำบุญแทนนี้ ความรู้สึกต่อทางจิตใจจะต่างกันเหมือนฟ้ากับดินเลย ไม่เชื่อลองทำดู ดูว่าที่พูดนี้จะผิดหรือจะถูกอย่างไร ถ้าเราได้ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นโดยเฉพาะประโยชน์ที่เราเห็นชัดๆ แล้ว เราจะเกิดความยินดีเกิดความสุขอย่างมาก

ดังนั้น การทำบุญบางที่เราอาจจะต้องเลือกทำบ้าง เลือกทำในบุญที่เราชอบ ลักษณะที่เราชอบที่เราเห็นผลกันชัดๆ อย่างที่สังเกตนี้ ญาติโยมจะชอบใส่บาตรกัน เพราะเห็นผลชัดๆ ว่าพระจะได้ฉัน ของที่เราให้นี้ ท่านจะได้รับประโยชน์ทันที แต่ถ้าเอาเงินไปหยอดในตู้นี้ หรือมีคนเขามาเรียไรให้ทำผ้าป่าทำผ้ากฐินนี้ บางที่เราไม่รู้สึกกับการทำบุญแบบนั้น เพราะเรามองไม่เห็นว่าเป็นเงินที่เราบริจาคไปนั้นจะเกิดประโยชน์อย่างไร นอกจากเขาแจ้งมาว่าเป็นการสร้างโรงพยาบาล

การทำบุญชนิดต่างๆ นี้เปรียบเหมือนกับการรับประทานอาหารชนิดต่างๆ คือทำแล้วมันได้ประโยชน์ แต่ว่าจะได้ความปิติหรือไม่นี้ มันขึ้นอยู่กับบุญชนิดต่างๆ ที่เราทำ เหมือนกับอาหาร อาหารทุกชนิดกินเข้าไปแล้วก็อิ่มท้องเหมือนกัน แต่อาจจะไม่อิ่มใจ ถ้ากินอาหารที่ถูกปากถูกคอนี้อิ่มทั้งท้อง อิ่มทั้งใจ เราจึงมักไปเลือกรับประทานอาหารตามร้านที่เราต้องการที่กินแล้วนอกจากให้ความอิ่มทางร่างกายแล้ว ก็ให้ความอิ่มทางใจด้วย ถึงแม้จะเป็นความอิ่มเดียวเดียว แต่มันก็เป็นความอิ่ม มันเป็นกิเลส แต่เราก็มองชอบกันอยู่ ไหนๆ จะกินทั้งทีก็ขอให้กินแล้วมันมีความสุขใจด้วย ไม่ใช่เพียงแต่สุขกาย

อาการของการทำบุญก็แบบเดียวกันนี้แหละ การทำบุญที่เราชอบทำกับการทำบุญที่เราไม่ชอบทำนี้ มันมีความรู้สึกต่างกัน ตรงที่ว่าความปิติอาจจะมีไม่เหมือนกัน แต่ความอิ่มใจสุขใจก็ได้เหมือนกัน คือการเสียสละข้าวของเงินทองไปแล้ว ไม่ว่าจะทำบุญที่ไหน แบบไหน ทำกับโรงพยาบาล หรือทำกับโรงเรียน ทำแล้วเราก็มองเกิดความอิ่มใจสุขใจ แต่จะไม่มากเท่ากับทำบุญชนิดที่เราชอบทำ บางคนชอบสร้างพระ พอได้สร้างพระแล้วเรามีความอิ่มใจ บางคนชอบสร้างโบสถ์ สร้างเจดีย์ แต่ละคนก็มีความสุขไม่เหมือนกัน บุญชนิดต่างๆ ที่เราก็มองให้ความรู้สึกไม่เหมือนกัน แต่ความอิ่มใจสุขใจนี้เหมือนกัน

แต่ความปลื้มปิติอาจจะไม่เหมือนกัน บางคนชอบเลี้ยงสัตว์ดูแลสัตว์ ได้เลี้ยงหมาเลี้ยงแมวแล้วมีความปลื้มปิติ บางคนชอบปล่อยนกปล่อยปลา บางคนชอบไล่ชีวิตวัวโค อันนี้เลือกทำได้ เป็นบุญเหมือนกัน เป็นอาหารของใจเหมือนกัน

การทำบุญนี้ควรจะทำให้มันเป็นนิสัย

ถ้าทำได้ทุกวันจะดี

ถ้ามันเป็นนิสัยแล้วมันทำง่าย

ถ้ามันไม่เป็นนิสัยมันจะท่ายาก

เวลาจะทำแต่ละครั้งมันอาจจะนั่งคิดนอนคิดอยู่เรื่อยว่าจะทำดีหรือไม่ทำดี จะทำมากหรือน้อย เพราะนิสัยของเราทุกคนนี้มันเสียตาย มันหวงข้าวของเงินทอง มันไม่อยากจะทำกัน เราต้องใช้เหตุผลบังคับมันให้เราต้องทำบุญ เหตุผลก็คือเราต้องเลี้ยงดูจิตใจของเรา การทำบุญนี้เป็นการให้อาหารแก่จิตใจของเรา ถ้าเราเอาเงินไปซื้อของฟุ่มเฟือยนี้เป็นการไปทำลายจิตใจของเรา เพราะไปทำให้จิตใจของเราไปติดสิ่งเสพติดต่างๆ นี่คือเหตุผลว่าทำไมเราต้องทำบุญให้ทานกัน แล้วทำไมต้องทำทุกวัน เพราะมันจะได้เป็นนิสัย แล้วพอเป็นนิสัย มันจะทำง่าย พอทำทุกวันแล้ววันไหนไม่ได้ทำจะรู้สึกขาดอะไรไป มีญาติโยมบางคนบางที่ตื่นสาย ใส่บาตรไม่ทัน พระผ่านไปแล้ว ก็ต้องขับรถมาใส่ เพราะว่าพอทำไปแล้วมันจะติดเป็นนิสัย พอวันไหนไม่ได้ทำแล้วรู้สึกว่ามันขาดอาหาร เหมือนกับไม่ได้รับประทานอาหาร

นี่คือวิธีทำทาน เป็นการให้อาหารกับจิตใจ เป็นบุญชนิดแรกที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ทำ

วิธีทำบุญ ได้ทุกวัน

สมัยก่อนทุกหมู่บ้านจะมีวัด จะมีพระมาบิณฑบาตทุกวัน ชาวบ้านก็จะมีโอกาสได้ทำบุญทุกวัน สมัยนี้เราอยู่ในบ้านเมืองใหญ่โต บางแห่งก็มีวัด บางแห่งก็ไม่มีวัด ถ้าเราอยากจะทำบุญใส่บาตร เราก็อาจจะไม่ได้ทำ เพราะไม่มีพระมาบิณฑบาต แต่เราก็สามารถทำบุญใส่บาตรได้ ด้วยการเอาเงินที่เราจะใส่บาตรนี้ใส่กระปุกเอาไว้ก่อน ทุกวันเราอยากจะทำบุญใส่บาตร เราก็เอาเงินที่จะซื้ออาหารใส่บาตรนี้ใส่กระปุกเอาไว้ พอวันหยุดทำงาน เราก็ไปวัดเพื่อไปฟังเทศน์ฟังธรรม เราก็เอาเงินที่เราใส่กระปุกนี้ไปถวายวัดได้ ก็เท่ากับเราได้ทำบุญทุกวัน นี่คือวิธีทำทาน

ประโยชน์ที่เกิดจากการทำทาน จะทำให้ใจมีความสุข ความทุกข์ ความวุ่นวายใจที่เกิดจากความอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้จะน้อยลงไป ไม่มีเงินก็ไม่เดือดร้อน เห็นอะไรก็จะเฉยๆ เห็นเสื้อผ้า กระเป๋า รองเท้า ถ้ามันไม่เป็นสิ่งที่เราต้องการจริงๆ ที่ขาดแคลนจริงๆ เราก็เฉยๆ ไม่เห็นจะมีอะไรแปลกใหม่ กระเป๋าใบนี้กับกระเป๋ที่เราใช้อยู่มันก็เป็นกระเป๋าเหมือนกัน มันก็ใช้ได้เหมือนกัน รองเท้าที่เราใส่กับรองเท้าที่เขาโชว์อยู่ในร้าน มันก็เป็นรองเท้าเหมือนกัน เอามาใส่มันก็เหมือนกัน ทำประโยชน์เหมือนกัน ตอนนี้เรามีอยู่แล้ว เราไม่จำเป็นจะต้องมี นอกจากว่ารองเท้าที่เราใส่มันใส่ไม่ได้แล้ว นั่นแหละเราถึงจะไปซื้อใหม่ แต่ไม่ได้ซื้อด้วยความหิวหรือความอยากได้ซื้อเพราะความจำเป็น เมื่อมันขาดแคลน เราก็ต้องไปหามาใช้ตามความจำเป็น

ฝันดี ฝันร้าย

ตอนที่เราริเริ่มฝึกปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าใหม่ๆ ความสุขใจมันก็จะเป็นแบบลุ่มลูกคลุกคลาน โดยเฉพาะชั้นต่ำคือ ชั้นทำบุญให้ทาน ชั้นรักษาศีลนี้มันจะมีความสุขน้อย มันจะไม่ค่อยรู้สึกเท่าไร ส่วนหนึ่งเพราะทำไม่ถูก ทำไปเพราะมีความโลภที่อยากจะ ได้สิ่งตอบแทนจากการทำบุญ ก็เลยทำให้ผลบุญที่เราอยากจะได้นี้ ไม่เกิดขึ้นมา หรือถ้าเกิดขึ้น เราก็มองไม่เห็น เพราะเราทำบุญแล้วอยาก จะได้โน่นได้นี้กัน บางคนทำบุญแล้วก็ขอให้ร่ำให้รวย ขอให้ก้าวหน้าใน การทำมาหากิน เจริญรุ่งเรือง ต้องการสิ่งนั้นสิ่งนี้ อันนี้เป็นการเข้าใจผิด

การทำบุญ การรักษาศีล นี่เป็นการสร้างความเจริญทางความสุข ให้จิตใจให้มีมากขึ้นไป เวลาทำบุญจริงๆ ไม่ต้องการสิ่งใดเป็นสิ่ง ตอบแทน เราจะรู้สึกอิ่มใจสุขใจเวลาทำให้คนอื่นเขามีความสุข ความสุข นี้แหละจะเป็นสวรรค์เวลาเราไม่มีร่างกาย ใจจะอาศัยความสุขใจจาก การที่เราได้ทำบุญนี้เป็นสิ่งที่มาบ่อนจิตใจของเราให้มีเรื่องราว ที่ดีปรากฏขึ้นมาในใจของเรา เหมือนกับเราได้ไปท่องเที่ยว เหมือนกับ เราได้ทำอะไรที่เราอยากทำที่เราชอบทำ ทำแล้วมีความสุขกัน อันนี้แหละ จะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการทำบุญ ใจของเราจะอิ่มจะสุข นอนหลับ ก็จะมีฝันดี เวลาตายไปก็จะมีฝันดีเหมือนกัน เพราะตอนตายกับตอน

นอนหลับมันก็เหมือนกัน เพราะตอนตายมันก็ไม่มีร่างกาย ตอนนอนหลับก็ไม่ได้ใช้ร่างกาย จิตใช้ความฝันเป็นเครื่องบันทึก ถ้าทำบุญก็จะฝันดี ก็จะมีเรื่องที่ดีให้เป็นบันทึก ถ้าทำบาปก็จะฝันร้าย นี่ทำไมท่านถึงสอนให้เราอย่าทำบาป เพราะทำบาปแล้วทำให้ใจเราวุ่นวาย ทำให้ใจเราเครียด ทำให้ใจเราทุกข์ เวลานอนหลับก็จะฝันร้าย เวลาไม่มีร่างกายก็จะฝันร้าย ฝันร้ายก็เรียกว่าอบาย นรกนี่คือความฝันร้าย นี่คือเรื่องของผลที่จะเกิดจากการทำบุญ เกิดจากการละบาป

ถ้าไม่ทำบาป**จะไม่ฝันร้าย** ถ้าทำแต่บุญ**จะฝันดี** ขึ้นสวรรค์ในตอนที่เรานอนหลับ **ตอนตื่นเป็นมนุษย์แต่ตอนหลับไปเป็นเทวดากัน** เพราะเราจะฝันเรื่องของเทวดา ตอนที่ไม่มีร่างกายก็เหมือนกัน เราก็จะเป็นเทวดากัน ในทางตรงกันข้าม **ถ้าเราไม่ได้ทำบุญเราทำบาป ตอนที่เรานอนหลับเราก็จะฝันร้าย** เราก็จะไปอบายกัน **ฝันร้ายก็มีหลายแบบ** ฝันเพราะกลัวเรื่องนั้นเรื่องนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็จะไปอยู่กับพวกอสุรกาย ถ้าฝันด้วยความหิวโหยอดอยาก ขาดแคลน ก็จะไปอยู่กับพวกเปรต ถ้าฝันด้วยความเคียดแค้นโกรธเกลียด อาฆาตพยาบาทจองเวรจองกรรม ขำกันพินกันต่อสู้กัน อันนี้ก็จะไปอยู่กับพวกนรก **นี่คือผลที่จะเกิดจากการทำบาปที่ไม่ค่อยจะมีใครมาอธิบายให้ฟัง**

ตั้งแต่เราศึกษามาอ่านหนังสือมาก็ไม่มีใครมาแจกแจงผลเหล่านี้ ก็เพียงแค่พูดว่าเชื่อไว้เถิด เชื่อบุญ เชื่อสวรรค์ เชื่อนรก อบาย แต่ไม่มีใครที่จะมาอธิบายเหมือนกับวาดภาพให้ดูให้เห็น เหมือนกับสอนเด็กนี้ ถ้าไม่มีภาพให้ดู เด็กจะไม่เข้าใจ ก ไก่ ก็ต้องวาดตัวไก่ให้เด็กดู ข ไข่ ก็ต้องวาดรูปไข่ให้เด็กดู เด็กมันจะได้เข้าใจว่า อ้อ ก ไก่ คืออย่างนี้ ข ไข่ คืออย่างนี้ แต่ถ้าบอกให้ท่องไป ก ไก่ ข ไข่ มันก็จะไม่เห็นภาพก็อาจจะจำไม่ได้ แต่พอมันเห็นภาพมันจำได้ นี่ก็เหมือนกัน พอเราเห็นภาพของนรกสวรรค์เป็นอย่างไร ที่นี้เราก็จะจำได้ ถ้าเราอยากจะฝันดีตอนตายหรือตอนนอนหลับ **เราต้องทำบุญ**

เดรัจฉาน เขาไม่มีศีลธรรม

การพูดธรรมะก็เป็นการสอนหนังสือ สอนวิชาธรรมะ วิชาศีลธรรม ซึ่งสมัยนี้ในโรงเรียนเขาจะไม่สอนกันแล้ว กลายเป็นวิชาสังคมศึกษาไปแล้ว สมัยเราเป็นเด็กๆ นี่ เรียนที่โรงเรียน โรงเรียนก็มีศีลธรรม วันพระครูจะพาเด็กไปวัด ไปฟังเทศน์ฟังธรรม ไปสมาทานศีล คนสมัยก่อนจึงไม่ค่อยมีเรื่องมีราวเหมือนคนสมัยนี้ **คนสมัยนี้ไม่มีใครสั่งสอนเรื่องศีลธรรม ไม่รู้วาทกรรมเป็นอะไร จึงมีการทำบาปแบบกว้างขวาง แบบโจ่งแจ้ง แบบไม่มี**
ความอาย คิดว่าเป็นเรื่องธรรมดา **ใช้** เป็นเรื่องธรรมดาของเดรัจฉาน เดรัจฉานเขาไม่มีศีลธรรม เดรัจฉานเขาฆ่ากัน เขากัดกันกินกัน แย่งกัน เขาลักขโมยกัน เขาประพฤติดุติประเวณีกัน ผัวเดียวเมียเดียวไม่มี

มนุษย์เรานี้เป็นมนุษย์ที่ประเสริฐ เป็นมนุษย์ที่ฉลาด รู้ว่าทำอะไรแล้วจะทำให้เรื่องวุ่นวายก็ไม่ทำดีกว่า มนุษย์เราจึงอยู่กันแบบสันติสุขมากกว่า เดรัจฉาน เดรัจฉานเขาอยู่เหมือนกับอยู่ในสงคราม เขาต้องระมัดระวังตัว เผลอไม่ได้ เผลอก็ถูกตัวใหญ่กว่าทำร้าย ตัวเขาเองก็ไปทำร้ายตัวที่เล็กกว่า เพื่อการอยู่รอดของเขา เขาไม่มีกฎหมาย เขาไม่มีศีลธรรม **ถ้ามนุษย์ไป**
ทำแบบเดรัจฉาน เขาก็ถูกจับแยกออกไปอยู่ในคุกในตาราง ที่อยู่
ในตาราง ก็เหมือนที่อยู่ของเดรัจฉานนี้เอง ที่อยู่ของพวกไม่มีศีลธรรม

ขาดความรู้ เรื่องศีลธรรม

พวกที่มีปัญญาติดตัวมา เป็นเหมือนเขาวัว รู้จักเขาวัวไหม วัวนี้ตัวหนึ่งมีเขากี่เขา มีสองเขาใช้ไหม พวกที่ไม่มีปัญญานี้เขาเปรียบเหมือนขนวัว ขนวัวเยอะไหม นับไม่ได้นะ นับไม่ได้ว่ามีกี่เส้น เต็มตัวไปหมด **คนที่มาเกิดในโลกนี้ส่วนใหญ่จะเป็นพวกขนวัว** พวกที่เป็นเขาวัวนี้มีน้อย แต่ก็ยังดีที่มีบ้าง จะได้มีคนมาสั่งสอนพวกขนวัว พวกขนวัวต้องอาศัยเขาวัว คนที่มีปัญญามีความรู้มากคอยสั่งสอน ถ้าเราไม่มีปัญญาเอง เราก็เลยต้องส่งไปที่ๆ เขามีครูสอน

สมัยก่อนก็ไปเรียนที่วัด สมัยก่อนเราไม่ได้เรียนวิชาทางโลกกัน **เราเรียนวิชาทางธรรม** แต่ถ้าไปเรียนวิชาชีพ เรียนวิชาเดียวก็พอ ขอให้รู้จักทำงานชนิดใดชนิดหนึ่งก็เลี้ยงชีพได้แล้ว ถ้าอยากเป็นช่างเหล็ก ก็ไปเรียนไปทำงานกับช่างเหล็ก อยากจะเป็นช่างปั้นดินเผา ก็ไปทำงานกับช่างปั้นดินเผา อยากจะทำงานจิตรกรรม ก็ไปทำงานกับช่างจิตรกรรม ช่างทอง ช่างเงิน ช่างอะไร สมัยนั้นเขาเรียนกันแบบนี้



ไม่เหมือนสมัยนี้ เรียนกันจนปวดหัว เด็กนี้แบก กระเป๋าหนังสือจนหลังโก่งเลย เห็นไหม **แต่เป็นความรู้** **ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด** เรียนมาตั้งเยอะแยะ จบปริญญา ก็หางานทำไม่ได้ เพราะรู้มาก จะไปทำงานง่ายๆ ก็ไม่ยอมทำ เพราะรายได้มันน้อย ต้องทำงานเงินเดือนดีๆ แยกกันเรียน แล้วจบมาก็แย่งกันหางานกันอีก หาไม่ได้ ก็ตกงาน ถ้าไม่มีใครสอน พอไม่มีรายได้เดี๋ยวก็ไปทำบาป เดียวก็มีคนมาชวนไปขายยาเสพติดไปเลยที่นี้ เรียนมาแทบเป็นแทบตาย พอมีคนชวนไปทำวิชาชีพ ขายยาเสพติดก็ไป ใครมาชวนไปเป็นโสเภณีก็ไป เป็นอาชีพที่เงินดีใจ ต้องการเงินรายได้ดี งานรายได้ น้อยแล้วก็หนักด้วยแรงงานก็ไม่มีใครอยากทำ ไปขายของในร้านได้เดือนไม่กี่สตางค์ แต่ไปเป็นโสเภณีนี้ได้เงินมากกว่าหลายเท่า เดียวนี้โสเภณีมีเต็มบ้านเต็มเมืองไปหมด อบายมุขก็เต็มบ้านเต็มเมืองไปหมด เพราะไม่มีการศึกษาศีลธรรมกัน สมัยก่อนเมืองไทยไม่มีหรรก บาร์เปียร์ บาร์อะไรนี่ ถ้าเป็นชื่อนี้ต้องหลบไปอยู่ที่มืดๆ ที่ไกลๆ ไม่มาโผล่แบบกลางบ้านกลางเมือง ข้างวัดข้างโรงเรียน สมัยนี้มีไปทุกแห่งทุกหน อาบอบนวดนี่เต็มไปหมด เพราะว่า **ไม่มีการเรียนศีลธรรมกัน เรียนกันแต่ทางโลก** **ทางโลกก็ไม่สอนเรื่องศีลธรรม**

ความเลื่อม ในสังคม

ใจของสัตว์โลกที่มาเกิดนี้ มาเกิดด้วยอำนาจของกาม อยากหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ดังนั้น อบายมุขนี้ก็ตอบสนองกามค้นหาได้อย่างดี แต่ไม่รู้ว่ามันจะเป็นที่มาของปัญหาต่างๆ เพราะอบายมุขนี้ ถ้าลองไปเสพแล้วมันก็ติด มันต้องเสพอยู่เรื่อยๆ แล้วเสพมากขึ้นไปตามลำดับ จะทำให้ไม่มีเวลาไปทำมาหากิน แล้วพอเงินทองไม่พอใช้ก็ต้องไปทำบาป ไปขโมย ไปปล้นไปจี้ ไปโกหกหลอกลวง เพื่อที่จะได้เอาเงินมาเสพอบายมุขต่อ เอามาดื่มสุรา เทียวยามราตรี หรือเที่ยวตามสถานที่ท่องเที่ยว ตามโรงภาพยนตร์ สถานบันเทิงต่างๆ หรือไม่เช่นนั้นก็เข้าบ่อนการพนัน เวลาเล่นการพนันก็ต้องขาดทุน เพราะบ่อนเขาต้องกำไร ถ้าเล่นชนะ เขาไม่ให้เราเล่น ถ้าเราเล่นเสียนี้ เขาให้เราเล่นไปเรื่อยๆ พอเราเสียเราก็อยากจะได้คืน ก็เล่นอีกๆ พอไม่ได้คืนก็ต้องเล่นไปจนหมดเนื้อหมดตัว ไม่มีเงินทองก็เอาข้าวของมาขาย ขายบ้านขายช่อง ขายที่ดิน ขายตัว คือเอาตัวไปเป็นตัวประกัน กู้เงินจากเจ้าของบ่อนเพื่อจะเล่นต่อ พอเล่นแล้วไม่มีเงินคืน เดียวก็ถูกเขามาทวง พอไม่มีคืน เขาก็จับไปฆ่าไปแกง นี่คือเรื่องของอบายมุข การเล่นการพนัน **เขาวาโจรขึ้นบ้านยังดีกว่าโจรพนัน** โจรขโมยขึ้นบ้านก็เอาเพียงแต่ทรัพย์สินไป บ้าน ที่ดิน ยังเอาไปไม่ได้ ชีวิตเรายังเอาไปไม่ได้ **แต่โจรพนันนี้ มันเอาไปหมด**

ฉะนั้น ถ้าไม่มีใครสั่งใครสอนก็จะไม่รู้โทษของอบายมุข ของการเล่นการพนัน ของการเสพสุรายาเมา ของการเที่ยวเตร่ นี่คืออันตรายของชีวิตที่เด็กสมัยนี้อาจจะ ไม่ค่อยรู้เรื่อง เพราะไม่มีใครสั่งใครสอน หรือสั่งสอนก็แบบไม่เอาจริงเอาจัง เพราะคน สั่งสอนเองก็เป็นตัวอย่างไม่ดี ไปสอนให้เด็กไม่ทำ เด็กมันก็ไม่เชื่อ เพราะฉะนั้น คนที่จะ สอนผู้อื่นได้ ต้องสอนตนเองให้ได้ก่อน สอนให้ผู้อื่นไม่เสพอบายมุข ตนก็ต้องไม่เสพก่อน สอนให้ผู้อื่นไม่ทำบาป ตนก็ต้องไม่ทำบาปก่อน นี่อาจจะเป็นสาเหตุที่ทำให้โรงเรียน ยกเลิกวิชาศีลธรรม เพราะครูอาจารย์นี้ยังสอนตัวเองไม่ได้ ครูอาจารย์ก็ยังยกแก้ว ตีมันกันกรึงกร้างๆ อยู่ ยังแทงหวย ยังซื้อลอตเตอรี่กันอยู่ ยังเล่นการพนัน เล่นแชร์ เล่นอะไรกันอยู่ แล้วจะไปสอนเด็กให้ไม่เล่นการพนัน มันก็สอนไม่ได้ ก็เลยอย่าไปสอน มันดีกว่า เอาเป็นวิชาสังคมไป วิชาศีลธรรมนี้ยกเลิก เดี่ยวนี้บ้านเมืองจึงมีอบายมุข เต็มไปหมด เห็นไหม ทุกมุมเมือง มีบ่อน มีสถานบันเทิง มีบาร์ มีอะไรต่างๆ เต็มไปหมด แล้วก็โจรผู้ร้ายเต็มไปหมด เปิดหนังสือพิมพ์ดูแต่ละวันมีแต่เรื่องจับคนไม่ดีทั้งนั้นแหละ จับขโมย จับคนไปปล้ำคนนั้นคนนี้ ไปข่มขืนคนนั้นคนนี้ ไปฆ่าคนนั้นคนนี้ นี่แหละเป็น เพราะฉะนั้นไม่มีการสั่งสอนกัน

ถ้ามีการสั่งสอน ปริมาณของการกระทำนี้ก็คงจะลดลง เพราะ เด็กที่ไม่รู้ เมื่อรู้แล้วก็อาจจะเกิดหิริโอตตัปปะขึ้นมา พอเรียนรู้ว่า คนทำบาปไม่สวยงาม ไม่เป็นมนุษย์นะ เป็นเดรัจฉาน ถ้าเขา รู้ เขาก็จะแยกเราไปอยู่ในกรง เขาไม่ปล่อยให้เราออกมาอยู่ในสังคม เพราะจะมาสร้างความเสียหาย สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น เขาก็จะเกิดความกลัว ไม่กล้าทำ กลัวจะต้องไปรับโทษ แต่ถ้าไม่มี ใครสั่งใครสอน ไม่มีใครพูดว่ามันไม่ดี หรือดีไม่ดีอาจจะมีการเชียร์ ให้ทำกันเสียอีก เดี่ยวนี้รับน้องใหม่ต้องตี้มเหล่า ใช้ไหม นี่เห็นไหม ไม่รู้หรือว่าเหล่านี้นั้นอันตราย ก็ยังเอามารับน้องใหม่กัน แม้แต่ ในวัด เรามีธรรมเนียมต้องเฝ้าศพกันตอนกลางคืนหลังจากพระ สวดเสร็จแล้ว เขาบอกนั่งอยู่เฉยๆ กลัวศพจะเหงา เลยต้องตั้งวงไฟ เล่นกัน เล่นเป็นเพื่อนศพ อันนี้ก็เป็นเรื่องขาดการศึกษา ขาดการ ได้ยินได้ฟังธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

เปลือก ของศาสนา

ศาสนาพุทธสอนให้เราเป็นที่พึ่งของตน **“อัตตา หิ อัตตโน นาโถ”** อย่าไปขอสิ่งนั้นสิ่งนี้จากพระ ขอพรพระนี้ขอไม่ได้ ของพวกนี้ต้องทำเอง ความสุข ความเจริญ เราต้องเป็นผู้กระทำเอง ไม่ว่าจะเป็นทางโลกหรือทางธรรม ต้องการลาภ ยศ สรรเสริญ ก็ต้องหากันเอง ไม่ใช่มาขอพระ แล้วพระก็สวด **“ยะธา สัพพี”** ให้ สวดไปก็ครั้งมันก็ไม่ได้เป็นเหตุที่จะทำให้เราได้ลาภ ยศ สรรเสริญ ได้ **“อายุ วรรณะ สุขะ พละ”** ของพวกนี้ อยู่ที่มีการกระทำของเรา พระมีหน้าที่สั่งหน้าที่สอน บอกวิธีที่จะทำให้เราเจริญด้วยลาภ ยศ สรรเสริญ สุข หรือเจริญด้วย **“อายุ วรรณะ สุขะ พละ”** เวลาที่พระสวด **“ยะธา สัพพี”** นี้ เป็นการบอกวิธีว่าถ้าอยากจะมี **“อายุ วรรณะ สุขะ พละ”** ก็ให้ทำบุญ อย่าทำบาป อันนี้คือคำอวยพรของพระ พระไม่สามารถให้พรผู้อื่นได้ ต้องทำกันเอง พระพุทธเจ้าจึงสอน **“อัตตา หิ อัตตโน นาโถ” (ตนเป็นที่พึ่งของตน)** ต้องการอะไรก็ต้องเจริญเหตุ เหตุที่ทำให้เกิดผล ผลที่เราต้องการ เช่น ต้องการเรียนหนังสือจบปริญญา เราก็ต้องไปโรงเรียน เข้าห้องเรียน ทำการบ้าน ดูหนังสือ พอถึงเวลาสอบก็สอบ สอบได้ก็จบ ก็ได้ปริญญา ถ้าอยากจะไปนิพพานก็ต้องปฏิบัติธรรม ต้องบวช ต้องปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา นี่คือความจริงของพระพุทธศาสนา

พุทธศาสนาไม่ได้สอนให้ขอ **สอนให้ทำกัน** สุขความเจริญนี้ให้กันไม่ได้ ต้องทำกันเอง ถ้าทำแล้วถึงจะได้ **“ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น”** พระมีหน้าที่บอกทาง บอกวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง ที่เรียกว่า **“สุปฏิปันโน”** นั่นเอง ปฏิบัติถูกต้องก็จะได้ผลตามที่เรต้องการ ถ้าไม่ปฏิบัติก็จะได้ไม่ได้ผล ดังนั้นอย่าไปกราบ พระพุทธรูปแล้วก็ขอนั้นขอนี่เลย **มันเป็นความมกมาย เป็นความเข้าใจผิด** พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนให้สร้างพระพุทธรูป พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนให้ขอสิ่งต่างๆ จากพระพุทธรูป พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ให้ปฏิบัติบูชา ถ้าอยากจะบูชาพระพุทธเจ้า ก็ให้บูชาด้วยการปฏิบัติบูชา **“ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ผู้นั้นคือผู้บูชาเราเถิด”** อันนี้คือคำสอนของพระพุทธเจ้า **“ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม”** ก็คือปฏิบัติดีปฏิบัติชอบนั่นเอง ปฏิบัติแบบ **“สุปฏิปันโน อสุปฏิปันโน ญายปฏิปันโน สามิจิปฏิปันโน”** ปฏิบัติดีปฏิบัติตรงต่อคำสอน ปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ ปฏิบัติด้วยความถูกต้อง ถ้าปฏิบัติได้ครบทั้ง ๔ ประการ การบรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็จะมีปรากฏขึ้นมาภายใน ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี อย่างแน่นอน โดยไม่ต้องขอจากพระพุทธเจ้า ไม่ต้องขอจากพระอริยสงฆ์สาวก ไม่ต้องไปขอจากพระพุทธรูป เพราะขอก็ไม่ได้ ศาสนานี้ไม่ใช่ศาสนา **“ขอ”** เป็นศาสนา **“ทำ”** คือให้ทำ ให้ปฏิบัติ

นี่คือความจริงที่เราชาวพุทธอาจจะเข้าใจไม่ถึง เพราะถูกคนที่ไม่รู้หลักสอนให้เราเชื่อแบบผิดๆ ให้เราคิดว่าอยากได้อะไรก็ไปจุดธูปเทียนแล้วก็ขอจากพระพุทธรูป หรือขอจากพระสงฆ์องค์เจ้า ให้พระสงฆ์องค์เจ้าเขกหัวเป่าหัว ประพรมน้ำมนต์ เรื่องราวเหล่านี้เป็นเรื่องไร้สาระ ไม่ได้ทำให้เกิดผลที่เราต้องการกัน แต่พวกเราชอบเรื่องไร้สาระเพราะมันง่าย ไม่ต้องทำอะไรมาก จุดธูปเทียน ๓ ดอก นี่มันไม่ยาก เหมือนกับไปโรงเรียนหรือไปทำงานหาเงินหาทอง จุดธูปเทียน ๓ ดอก แล้วกลับไปนอนที่บ้าน เดี่ยวเงินทองก็ไหลมาเทมา อันนี้เป็นเรื่องของความหลง โมหะอวิชชา เพราะชาวพุทธเราไม่ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ศึกษาประวัติของพระพุทธเจ้า ไม่ศึกษาประวัติของพระอริยสงฆ์สาวก เราเลยไม่รู้ว่าสิ่งที่ได้อะไรมานั้นต้องได้มาด้วยวิธีใด พอคนมาหลอกมาสอนในทางที่ผิด เราก็ชอบกัน เพราะมันเป็นความสะดวกง่ายดายดายนั่นเอง นี่คือนั่นที่เรากำลังไปในทางที่ผิดกัน ถ้าเราไม่ศึกษาคำสอน

พระพุทธเจ้าสอนให้เราปฏิบัติกระทำความดีกัน คำสอนมีอยู่ใน **มงคล ๓๘** ลองไปค้นดู มี ๓๘ ข้อ เป็นการกระทำทั้งนั้น ๓๘ การกระทำ ไม่มีข้อใดที่บอกให้ขอจาก พระพุทธรูป ขอจากพระสงฆ์องค์เจ้า มีแต่ให้ปฏิบัติให้กระทำ ข้อที่ ๑ ก็ไม่ให้คบคนโง่ นี่สำคัญที่สุด อย่าไปคบกับคนที่ไม่รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้บุคคล รู้สังคม รู้กาลเทศะ รู้ประมาณ ให้คบคนที่ฉลาด “บัณฑิต” คนที่รู้เหตุ รู้ผล รู้ว่าเหตุนี้จะทำให้เกิดผลขึ้นมา อันนี้เป็น บัณฑิต เป็นมงคลข้อที่ ๒ เมื่อรู้แล้วก็จะทำในสิ่งที่ถูกต้อง เช่น เหตุที่จะทำให้เราได้ข้าว ขึ้นมาทำอะไร ถ้าเป็นชาวนาก็ต้องไปปลูกข้าว ไม่ใช่อยากได้ข้าวแล้วไปปลุกกล้วย ปลุกกล้วยมันก็ไม่ได้ข้าว มันได้กล้วย อันนี้คือการรู้เหตุ รู้ผล รู้ว่าทำอย่างนี้แล้วจะได้ อย่างนั้น ทำอย่างนั้นแล้วจะได้แบบนี้

ความสุขความเจริญของจิตใจของพวกเราเกิดจากการทำความดี ละบาป ชำระ ใจให้สะอาดบริสุทธิ์ นี่คือเหตุที่จะทำให้เราเจริญด้วย “อายุ วรรณะ สุขะ พละ” ที่จะทำให้เราหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด หลุดพ้นจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย เพราะเราจะต้องมาเกิดอีกต่อไป ต้องคบคนที่รู้เรื่องราวเหล่านี้ คนที่รู้เรื่องราวเหล่านี้ ก็คือพระพุทธเจ้ากับพระอริยสงฆ์สาวก ไม่มีใครในโลกนี้ที่จะรู้เรื่องการเจริญด้วย “อายุ วรรณะ สุขะ พละ” ต้องไปเรียนกับพระอริยสงฆ์ เรียนกับพระพุทธเจ้า หรือไปเรียนกับ ตัวแทนของพระพุทธเจ้า ก็คือพระธรรมคำสอน เรียนแล้วเราก็จะได้รู้จักวิธีปฏิบัติ นี่ไม่ต้องเรียนมาก เอมองคลสูตร ๓๘ ข้อนี้เท่านั้นแหละ ถ้าศึกษาแล้วเข้าใจและปฏิบัติ ตามได้ทุกข้อ รับรองได้ว่าจะได้สิ่งที่เราอยากได้กัน จะได้ความสุขความเจริญด้วย “อายุ วรรณะ สุขะ พละ” จะแคล้วคลาดปลอดภัย หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

“อเสวนา จ พาลานัง” ข้อที่ ๑ อย่าคบคนพาล “บัณฑิตตานัญจ เสวนา” ให้คบ บัณฑิต “บัณฑิต” คือ คนฉลาดในพระพุทธศาสนา **“คนโง่”** ในพระพุทธศาสนา ก็คือ คนที่ไม่รู้คำสอนของพระพุทธเจ้าเอง แล้วข้อที่ ๓ ให้บูชาบุคคลที่สมควรแก่การบูชา **“การบูชา”** ก็คือ **การให้ความเคารพนับถือ**นั่นเอง ผู้หลักผู้ใหญ่ ผู้มีพระคุณ เราควรที่จะ เคารพท่าน ยกท่านให้สูง เราเป็นผู้น้อย เป็นผู้รับประโยชน์จากท่าน ไม่ควรตีตนเสมอ ผู้ใหญ่ ควรเป็นผู้อ่อนน้อมถ่อมตน เคารพบูชาด้วยการปฏิบัติตามคำสั่งคำสอนของ ผู้หลักผู้ใหญ่ ในที่นี้ **“ผู้ใหญ่”** ก็คือ **พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** ถ้าเราอยากจะเจริญ

ก้าวหน้าทาง “อายุ วรรณะ สุขะ พละ” วิถีบุชาก็คือปฏิบัติบุชานั้นเอง ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัส “ผู้ใดปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ผู้นั้นคือผู้บูชาเราตถาคต” ตถาคต คือพระนามที่พระพุทธเจ้าทรงเรียกพระองค์ว่าเป็น “ตถาคต” ผู้ที่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมเป็นผู้บูชาเราตถาคต นี่เป็นมงคล ๓ ข้อแรก ลองอ่านไปเรื่อยๆ แล้วลองศึกษา แล้วลองดูว่าเราทำตามได้หรือเปล่า ถ้าทำตามได้ทั้ง ๓๘ ข้อ รับรองได้ว่าชีวิตเราจะมีแต่ความสุข ความเจริญ ร่มเย็นเป็นสุข

เราเป็นชาวพุทธแท้ๆ เรารู้มงคล ๓๘ หรือเปล่า ไม่มีใครรู้ รู้แต่ว่าพระพุทธรูปองค์ไหนศักดิ์สิทธิ์ เหยียบน้ำเจ็ดน้ำอะไร มีพระห้อยคอแล้วจะแคล้วคลาดปลอดภัย มีปาฏิหาริย์ต่างๆ กลายเป็นเรื่องอภิญญาเรื่องอภินิหารไป ซึ่งเรื่องเหล่านี้บางเรื่องก็เคยได้ยินได้ฟังกัน บางเรื่องก็ไม่มี แต่มันก็มาผสมผสานตามทัศนคติ ตามความคิด เรื่องอภิญญาที่มีก็เช่น ระลึกชาติได้ มี มีตาทิพย์ หูทิพย์ อ่านความคิดของผู้อื่นได้ อันนี้เป็นเรื่องที่มีอยู่ในคำสอนของพระพุทธเจ้า **แต่พระพุทธเจ้าไม่ทรงแนะนำให้ชวนขวยหาอภิญญา เพราะอภิญญาไม่ใช่เป็นทางสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์** ไม่ได้เป็นทางสู่การเจริญด้วย “อายุ วรรณะ สุขะ พละ” แต่ไม่ปฏิเสธ พระพุทธเจ้าก็มีอภิญญา แต่ไม่ให้ความสำคัญกับอภิญญาเท่ากับการปฏิบัติ **ศีล สมาธิ ปัญญา**

“ศีล สมาธิ ปัญญา” นี่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ ทั้งปวง ความจริงมรรค ๘ ที่เราได้ยินได้ฟัง หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา นี่ก็เป็นส่วนหนึ่งของมงคล ๓๘ แต่มงคล ๓๘ นี้จะแจ่มแจ้งละเอียดขึ้นไปเพื่อให้เราได้เข้าถึงธรรมได้อย่างง่ายดาย เพราะบางที่ถ้ามีแต่ ศีล สมาธิ ปัญญา อย่างเดียว อันนี้อาจจะเข้าไม่ถึง เพราะเราอาจจะไปติดอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ แต่ถ้าเราไปอ่านมงคล ๓๘ เราก็จะหลุดออกจากสิ่งต่างๆ ที่เราไปติดอยู่ เช่น ถ้าเราไปติดอยู่กับเรื่องอภิญญา เรื่องมงคลวัตถุอะไรต่างๆ พอเราอ่านศึกษามงคล ๓๘ ท่านก็บอกให้ไปคบบัณฑิต ไปศึกษาจากพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ดูว่าท่านสอนเรื่องราวเหล่านี้หรือเปล่า ถ้าเราไปศึกษาเราก็จะรู้ว่าท่านไม่ได้สอนให้เราหาวัตถุมงคลกัน แต่สอนให้เราปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ

นี่เป็นสิ่งที่ชาวพุทธเราขาดกันทุกวันนี้ ขาดการศึกษาพระธรรมคำสอน พวกเราเอาเวลาไปศึกษาวิชาทางโลกกันหมด เดี่ยวนี้ทางโรงเรียนแทบจะไม่มีวิชาพุทธศาสนาหลงเหลืออยู่เลย เพราะเดี๋ยวนี้ความเจริญทางโลก ความเจริญทางวัตถุ มันมีความก้าวหน้ามาก แล้วมันก็ให้ความสุขกับผู้ที่มีความก้าวหน้าทางโลกนี้ เพียงแต่ว่ามันเป็นความสุขปลอมเท่านั้นเอง มันเป็นความสุขที่มีความทุกข์ผสมผสานอยู่ด้วย แต่มองไม่เห็นกัน เห็นแต่ความสุขทางโลก เดี่ยวนี้ทุกคนก็เลยพุ่งเป้าไปที่การศึกษาทางโลก เด็กนักเรียนเดี๋ยวนี้นอกจากเรียนในโรงเรียนแล้ว พอกลับบ้านก็ไปเรียนกวดวิชาต่อ เพราะเดี๋ยวนี้มีการแข่งขันทางโลกกันมาก ถ้าอยากจะเรียนโรงเรียนดีๆ ก็ต้องสอบได้คะแนนดีๆ เพราะถ้าเรียนโรงเรียนดีๆ เวลาจบก็จะเข้ามหาวิทยาลัยดีๆ ได้ พอจบจากมหาวิทยาลัยดีๆ ก็จะได้มีงานดีๆ ทำ เมื่อมีงานดีๆ ทำ ก็จะมีเงินมีทอง มีลาภ ยศ สรรเสริญ มีความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กายกัน แต่ไม่รู้ว่าความเจริญในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข นี่มันเป็นเหมือนกับเป็นหลุมพราง หลุมพรางที่พอเหยียบแล้วมันจะตกลงไปในหลุมแล้วจะเจ็บตัว เพราะอะไร เพราะลาภ ยศ สรรเสริญ สุข นี่มันไม่จีรังถาวร เวลามันเจริญก็ดีใจกัน พอเวลามันเสื่อมก็กลายเป็นความทุกข์กัน ร้องห่มร้องไห้เศร้าโศกเสียใจกัน วันดีคืนดีมันจะหมดก็หมดไปโดยที่เราไม่สามารถที่จะไปยับยั้งหรือไปควบคุมบังคับมันได้ แต่มันเป็นสิ่งที่เรามองไม่เห็นกัน เรามองไม่เห็นความไม่เที่ยงของลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เรากลับไปเห็นว่ามันเที่ยง เห็นว่ามันจีรัง มีแล้วมีความสุขไปตลอด

เดี๋ยวนี้ไม่มีใครเรียนธรรมะกันแล้ว จึงไม่มีใครรู้จักมงคล ๓๘ ไม่รู้จักอริยสัจ ๔ มรรค ๘ รู้แต่วิชาคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ภาษาอังกฤษ เรียนกันแบบเป็นล่ำเป็นสัน **ทุ่มเทชีวิตจิตใจ** กับการเรียนจริงๆ เพราะว่าความสุขทางลาภ ยศ สรรเสริญ มันเห็นได้ง่าย เห็นได้ชัด พอได้เงินมาที่นี้อยากจะได้อะไรก็ซื้อได้ อยากได้บ้าน อยากได้คอนโด อยากได้รถเก๋ง อยากไปเที่ยวต่างประเทศ อยากซื้อไอโฟน อยากซื้อรถยนต์ อยากซื้ออะไรต่างๆ พอมีเงินซะอย่างมันก็ซื้อได้ แต่ไม่เห็นตอนที่ได้มาแล้วต้องทุกข์กับมันอย่างไรบ้าง ได้มาแล้วก็ต้องทุกข์กับการดูแลรักษา ต้องคอยวิตกกังวลว่าสิ่งที่ได้มานี้จะปลอดภัยหรือไม่ จะให้ความสุขกับเราไปได้เรื่อยๆ หรือไม่ อันนี้เป็นความทุกข์ที่เรา มองไม่เห็นกัน เป็นทุกข์ทางใจ



นี่แหละคือการศึกษาของประเทศไทยของชาวพุทธเราเดี๋ยวนี้ ไม่ได้ศึกษาพระพุทธศาสนากันเลย **จะเรียกว่าเป็นพุทธแบบในทะเบียนบ้านก็ได้** เพราะถ้าเป็นพุทธแบบนี้จะไม่เป็นอย่างนี้ พุทธแท้จะต้องศึกษาประวัติของพระพุทธเจ้า ศึกษาพระธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า ศึกษาประวัติของพระอริยสงฆ์สาวก ศึกษาพระสูตรสำคัญต่างๆ เช่น มงคลสูตร แต่ไม่มีการศึกษากันเลย ดังนั้น ชาวพุทธเราจะถือว่าเป็นชาวพุทธที่มีแต่ชื่อก็ได้ ไม่มีเนื้อของพุทธ ถามว่านับถืออะไร นับถือศาสนาพุทธ ศาสนาพุทธสอนอะไร **ไม่รู้** พระพุทธเจ้าเป็นใคร **ไม่รู้** พระอริยสงฆ์สาวกเป็นใคร **ไม่รู้** รู้เพียงแต่ถ้าไปวัดก็ไปจุดธูปเทียน ๓ ดอก แล้วก็หยอดเงินใส่ตู้บริจาค แล้วอยากจะได้อะไรก็ขอ อยากเข้ามหาวิทยาลัยก็ขอ อยากจะเรียนจบก็ขอ ขอมันอย่างเดียว คิดว่านี่คือหน้าที่ของศาสนาพุทธ มีหน้าที่ให้เราขออะไรต่างๆ แล้วเราก็ได้วัดวาที่สวยงาม เดี่ยวนี้มีอาคาร มีโบสถ์ มีเจดีย์ มีศาลา ด้วยเงินบริจาคที่พวกเราชาวพุทธมาช่วยกันบริจาค อย่างงานทอดกฐินที่หนึ่งก็บริจาคเงินเพื่อมาสร้างวัด สร้างโบสถ์ สร้างเจดีย์กัน ศาสนาเราที่สวยงามด้วยถาวรวัตถุ แต่ไม่เจริญด้วยความรู้ ทั้งๆ ที่ศาสนาพุทธนี้เป็นศาสนาของผู้รู้ **“พุทธ” แปลว่าผู้รู้ “ธรรมะ” ก็คือความรู้ “สังฆะ” ก็คือผู้ศึกษา แต่ไม่มีแล้ว** มีก็เป็นจำนวนน้อยมากที่เป็นพุทธแบบพุทธ ก็คือพุทธที่ศึกษา พุทธที่ปฏิบัติ พุทธที่บรรลุมรรค ผล นิพพานกัน มีจำนวนน้อยมาก จนน่าตกใจว่าศาสนาพุทธนี้จะค่อยๆ หายไป เหลือแต่ซากของศาสนา ก็คือเปลือกของศาสนา ตัวเนื้อของศาสนาจะค่อยๆ หดไปเรื่อยๆ



พุทธศาสนา ไม่ใช่สิ่งลึกลับ

เดี๋ยวนี้ชาวพุทธเราเวลาเจอกันมีถามอย่างนี้กันบ้างหรือเปล่า **“เป็นโสดาบันหรือยัง เป็นสกิทาคามีกับหรือยัง”** อย่าว่าแต่ถามเลย ซื่อยังไม่รู้จักเลย **“อะไรวะโสดาบัน สกิทาคามี เป็นยังไรวะ”** ไม่รู้เรื่องเลย เป็นพุทธแท้ๆ แต่ไม่รู้จักคำว่าโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี อรหันต์ ว่าเป็นอย่างไร ไม่รู้กันเลย

อันนี้ไม่ใช่เป็นความลับนะ เป็นของเปิดเผยในศาสนาพุทธ พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีเป็นพระโสดาบัน เป็นพระสกิทาคามี เป็นพระอนาคามี เป็นพระอรหันต์ ไว้อย่างโจ่งแจ้ง ธรรมะของพระพุทธเจ้านี้เปิดเผย ไม่ลึกลับซับซ้อนไม่ยุ่งยาก เป็นขั้นเป็นตอนทุกอย่าง **ผู้ที่ไม่ศึกษาเท่านั้นแหละถึงรู้สึกว่ามันลึกลับเหลือเกิน**

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เทียม

เดี๋ยวนี้มีการไปเสนอให้ออกกฎหมายบังคับให้ศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติไปบังคับทำไม บังคับแล้วมันได้อะไร ของอย่างนี้มันบังคับได้ที่ไหน เรื่องของศรัทธาความเชื่อ เขียนไปมันก็เป็นแค่ตัวกระดาษเท่านั้นเอง ถ้าคนจะเชื่อ มันไม่ต้องมีกฎหมายมาบังคับหรอก ในสมัยพระพุทธเจ้าไม่เห็นต้องมีเขียนกฎหมายมาบังคับให้คนนับถือศาสนาพุทธกัน คนเขามาด้วยศรัทธาขอให้มีความที่ดึงดูดจิตใจเขาเท่านั้นแหละ

สิ่งที่จะดึงดูดจิตใจให้เข้าหาพระศาสนาก็คือ **พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แท้** ไม่ใช่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เทียม ตอนนี้เรามีแต่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เทียม คือพระพุทธรูปนี่ก็คือพระพุทธรูปเทียม ธรรมะที่บันทึกพระไตรปิฎกไว้ทั้งนี้ก็เป็นธรรมะเทียม เพราะอะไร เพราะไม่มีใครเข้าหากัน มีพระไตรปิฎกเต็มตู้อยู่ทุกวัด แต่ไม่มีใครขอยืมหนังสือพระไตรปิฎกไปอ่านกันเลย มีแต่ประดับไว้เป็นเครื่องประดับ ตู้ก็สวย ปิดทองลงรักอย่างดี หนังสือเต็มไปหมด มีครบทั้ง ๔๕ เล่ม แต่ไม่มีใครเปิดออกมาอ่านสักเล่ม นี่ถึงเรียกว่า “ธรรมะเทียม” “พระสงฆ์เทียม” ก็คือพระสงฆ์ที่ไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ได้บรรลุ นั่นแหละ เป็นพระที่ยังไม่เป็นพระสุปฏิปันโน ยังไม่ได้เป็นพระอริยบุคคล นี่คือของเทียมที่เรา มีกันเยอะแยะไปหมด

เราก็หลงคิดว่าศาสนาพุทธเจริญรุ่งเรืองกัน มีเผยแผ่ไปทั่วโลก เดียวนี้ไปประเทศไหนเดี๋ยวนี้ก็จะมวัดกัน แต่จะเป็นวัดแบบไหน ก็วัดเทียมอีกละ วัดที่ไม่มีการศึกษา วัดที่ไม่มีการปฏิบัติ วัดที่ไม่มีการบรรลุ วัดที่มีแต่การสวด วัดที่มีแต่พิธีกรรม วัดที่มีแต่การขอ อย่างเมื่อเช้านี้คนใส่บาตรก็บอกว่า **“วันนี้หนูวันเกิด” “เอ้า ขอให้สุขให้เจริญ” “สาธุ สาธุ” ได้แค่นั้นพอใจแล้ว เชื่อจริงๆ นะ คนเรา** เชื่อว่าพอขอพรแล้ว พระบอก **“ขอให้สุขให้เจริญ”** ก็คิดว่าจะสุขจะเจริญจริงๆ ใจสบายขึ้นมา

นี่แหละคือความเชื่อของชาวพุทธเรา เชื่อในสิ่งที่ไม่ควรเชื่อ เชื่อในสิ่งที่ไม่มี สิ่งที่มีไม่เชื่อกัน ก็เลยได้แต่คว้ามือเปล่าจากศาสนา ไม่ได้อะไรจากศาสนา สิ่งที่ศาสนาจะมอบให้แต่กลับไม่ได้กัน คือ มรรค ผล นิพพาน การบรรลุอริยบุคคลขั้นต่างๆ นี่ไม่ได้กัน เดียวนี้เห็นว่าการบรรลุเป็นพระอริยบุคคลนี่เป็นของสุดวิสัยแล้ว เชื่อไหม ใครเป็นพระอริยะได้ โอ้โฮ ต้องเป็นแบบสุดๆ เลย ถึงจะเป็นกันได้ แต่สมัยพุทธกาลเขาเป็นกันอย่างง่ายดาย ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี เขาก็บรรลุกัน

สมัยก่อนเมืองไทยยังไม่ค่อยมีมหาวิทยาลัยเยอะ มีมหาวิทยาลัยที่ตั้งอยู่ ๒ แห่ง คือ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ยุคนั้นใครเข้าได้ก็ถือว่า โอ้โฮ สูดยอดของจนถึงจะเข้าไปเรียนได้ แต่เดี๋ยวนี้มีมหาวิทยาลัยเต็มไปหมด ปริญญาบัตรได้กันเต็มไปหมดเลย สมัยพุทธกาลก็เหมือนกัน สมัยพุทธกาลนี้มีผู้ศึกษามีผู้ปฏิบัติกันมากมาย มีผู้บรรลุมรรค ผล นิพพาน บรรลุเป็นพระอริยบุคคลกันมากมายก่ายกอง จนถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา เป็นเรื่องปกติ แต่พอมาถึงสมัยเรา กลับเป็นสมัยที่มันเสื่อมจากคำสอนจากการปฏิบัติ มันก็เลยเห็นว่าใครบรรลุเป็นพระอริยบุคคลนี้ต้องเป็นแบบ โอ้โฮ สุดๆ ถึงจะเป็นได้ขึ้นมา เดียวนี้ไม่มีใครกล้าพูดว่าเป็นพระอริยะกัน เป็นแล้วเดี๋ยวก็ถูกเขาหาว่าอวดอุตริก็ได้ เพราะพูดไปก็ไม่มีใครเขาจะเชื่ออยู่ดี เพราะเขาไม่คิดว่าจะมี จะเชื่อได้ต่อเมื่อต้องตายไปแล้วเท่านั้น แล้วไปดูกระดูก ถ้ากระดูกกลายเป็นพระธาตุ ทีนี้ถึงจะยอมรับว่ายังมีพระอริยบุคคลอยู่ในโลกนี้ ในความรู้สึกของชาวพุทธทั่วไปนี้ เขาไม่เชื่อว่ามีพระอรหันต์แล้วนะ เขาคิดว่าเป็นเรื่องในอดีต เป็นเรื่องในยุคของพุทธกาล ยุคปัจจุบันนี้ไม่มีใครคิดว่าจะเป็นกันได้

จริงๆ แล้วไม่ได้เป็นของที่ยากเกินกว่าการเรียนรู้หนังสือจบปริญญาตรี โท เอก เลย เป็นแบบเดียวกัน เป็นขั้นตอนเหมือนกัน มีการศึกษา มีการทดสอบเหมือนกัน ว่าจะได้ปริญญาก็ต้องศึกษา ต้องทำการบ้าน ต้องไปสอบ เมื่อสอบผ่านก็ได้รับปริญญา **การปฏิบัติเพื่อบรรลุผลนิพพานก็เหมือนกัน** ก็ต้องศึกษาแล้วก็ไปทำการบ้านคือไปปฏิบัติ แล้วก็ไปทำข้อสอบ การทำการบ้าน

การทำข้อสอบของศาสนาก็คือการปฏิบัติ

วิญญูชน ในพุทธศาสนา

คนต่างชาติเขาไม่รู้จักพระพุทธศาสนามาก่อน แต่พอเขาได้มาแปลหนังสือ แปลพระไตรปิฎก แล้วเขาได้ศึกษาได้ค้นคว้า เขาก็เกิดศรัทธาขึ้นมา ได้มาปฏิบัติกัน ทีนี้พวกต่างชาติได้เนื้อกันเยอะ เพราะต่างชาติเขาเข้าพระพุทธศาสนาผ่านทางการศึกษา ไม่ได้ผ่านจากการขนบธรรมเนียมประเพณีเหมือนพวกเรา พวกเราอยู่ในเมืองพุทธเลยไม่ต้องศึกษา เพราะมีขนบธรรมเนียมประเพณีสอนให้ทำกันก็เลยทำตามกันมา โดยที่ไม่รู้ว่าทำไมไปทำไม รู้แค่อย่างเดียวว่าทำแล้วดี แต่ไม่รู้ว่าดีอย่างไร แต่พวกต่างชาตินี่เขาศึกษา เขารู้ว่ามันดีอย่างไร เขารู้ว่ามันมีผลกระทบที่ดีต่อจิตใจเขา เขาเห็นผลแตกต่างจากการที่เขาศึกษากับตอนที่เขาไม่ได้ศึกษา ตอนที่เขาไม่ได้ศึกษาไม่ได้ปฏิบัตินี้ จิตใจเขาจะวุ่นวาย เพราะเขาอยู่ในโลกที่เจริญด้วยวัตถุ ด้วยลาภ ยศ สรรเสริญ สุข แต่ใจของเขากลับวุ่นวาย ไม่มีความสุข ไม่มีความสงบเลย แต่พอเขาได้มาศึกษาได้ลองมาปฏิบัติตามคำสอน เขาได้สัมผัสกับความร่มเย็น ความสงบที่เกิดจากการศึกษาจากการปฏิบัติ ทำให้เขาเกิดศรัทธาขึ้นมา **นี่เขาเข้าถึงแก่นเข้าถึงเนื้อเลย**

พวกนี้เขาไม่รู้จักพิธีกรรมอย่างที่เรารู้จัก ไม่รู้จักกรวดน้ำ ไม่รู้จักขอพรพระ พวกต่างประเทศที่เขามานี้ไม่เคยมาขอพรว่า **“วันนี้วันเกิดผม ขอพรหน่อย”** **ไม่มี** เจอพระพุทธรูปก็ไม่เคยจุดธูปเทียนบูชาขอขมาขอนี้ เพราะว่ามันไม่ได้เป็นส่วนที่เป็นเนื้อของศาสนา **พวกต่างชาติที่เขาเข้าถึงเนื้อของศาสนาเลย** **เพราะเป็น** **ทางเข้าของเขาทางเดียวเท่านั้น**

มีใครเคยได้ยินไหม มีวัดหนึ่งอยู่ทางตอนเหนือ ทางเชียงรายหรือเชียงใหม่ มีชาวต่างชาติมาอยู่เป็นพันเลย มาศึกษามาปฏิบัติธรรมกัน คิดดูซิ เขาอยู่ต่างประเทศ เขายังอุตส่าห์เดินทางข้ามน้ำข้ามทะเลมาหาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พวกเราอยู่ในเมืองพุทธแท้ๆ แต่กลับไปเข้าฝักเข้าบาร์กัน กลับไปตามศูนย์การค้ากัน ไปแฮร์เล็ด (outlet) บ้าง ไปพารากอนบ้าง ไปสยามสแควร์บ้าง แทนที่จะไปวัดไปวา กัน พวกต่างชาติเขาไม่ได้มาเข้าศูนย์การค้า เขาไปตามวัดป่าวัดเขาที่มีการศึกษามีการปฏิบัติธรรม เพราะเขารู้คุณค่าของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เขาเปรียบเทียบกับตัวนอนแล้ว เขารู้ว่าเพชรคือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นี่มีคุณค่ากว่าตัวนอน คือलग ยศ สรรเสริญ สุข เขาถึงสละलग ยศ สรรเสริญ สุข ที่บ้านเขามีอยู่มากมาย แต่คนไทยเรากลับไปอยู่บ้านเขากัน ข้ามน้ำข้ามทะเลไปหาलग ยศ สรรเสริญ สุข ส่วนเขาก็สละलग ยศ สรรเสริญ สุข ข้ามน้ำข้ามทะเลมาอยู่บ้านเรา เพื่อมาหาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คิดดู แปลกไหม นี่คือความจริง

คนที่เห็นคุณค่าของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นี้ เขาเรียกว่า **“วิญญูชน”** ต้องเป็นคนฉลาด ถึงจะรู้คุณค่าของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ **คนไม่ฉลาดถึงแม้จะอยู่ติดกับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็ไม่เห็นคุณค่าของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์** อยู่ในเมืองพุทธแต่ไม่เคยเข้าวัดเลยก็มีเยอะแยะไป เขาก็เข้าไป ไม่ได้เข้าไปเพื่อหาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แต่เข้าไปหาเครื่องรางของขลัง ไปหาหมอดู ไปหาน้ำมนต์ ไปหาสายสิญจน์ ซึ่งไม่ใช่เป็นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ถ้าจะหาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ต้องเข้าหาคำสอน ฟังเทศน์ฟังธรรม แล้วก็ปฏิบัติ ถึงจะได้เข้าถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ได้

จิตใจสูงขึ้นหรือต่ำลง อยู่ที่การมีศีล

ในเมืองไทย ใครอยากจะนับถือศาสนาอะไรก็ยกย่องอนุญาต แม้แต่ไม่ใช่ศาสนาพุทธก็นับถือได้ ศาสนาคริสต์ก็มาตั้งศาสนาในเมืองไทย ศาสนาอิสลามก็มาตั้ง เพราะคนที่นับถือแต่ละศาสนาเวลาที่เขาย้ายรกราก มาอยู่ที่เมืองไทย เขาก็ยังนับถือศาสนาของเขาอยู่ เขาก็ยังต้องมีศาสนา ของเขาเป็นที่พึ่ง ทางประเทศไทยเราก็ยินดีเปิดกว้างว่าใครอยากจะนับถือ ศาสนาอะไรก็นับถือไป เพียงแต่อย่ามามีปัญหาต่อกันก็แล้วกัน ต่างฝ่าย ต่างอยู่กันไป เพราะถ้าปฏิบัติตามคำสอนของทุกศาสนาแล้วก็ไม่น่าจะมี ปัญหา เพราะทุกศาสนาก็สอนให้เป็นคนดีด้วยกันทุกคน ทุกศาสนาสอนให้ คนดูแลกันช่วยเหลือกัน ให้เป็นมิตร ให้มีความเมตตาต่อกัน

ดังนั้น ในศาสนาพุทธของเราก็มียกย่องต่างกัน ขึ้นมา อาจจะมาจาก ต่างประเทศก็มีที่มาสร้างมาตั้งรกราก เห็นไหม พระจีนที่อยู่แถวกรุงเทพฯ อยู่แถววัดจีน นี่ก็เป็นพุทธเหมือนกัน แต่เป็นพุทธคนละนิกาย เป็นพุทธสาย มหายาน เขาก็กินเจอะไรของเขาไป เขาไม่บิณฑบาต แต่สายเถรวาทของ เรานี้ พระพุทธเจ้าไม่ได้บังคับให้กินเจ จะกินก็ได้ไม่กินก็ได้ เพราะ พระพุทธเจ้าทรงถือว่าการกินเจหรือไม่กินเจไม่ต่างกัน มันเป็นอาหาร เหมือนกัน **กินเพื่อให้เลี้ยงดูร่างกาย** ไม่ได้มีส่วนที่จะไปทำให้จิตใจ สูงขึ้นหรือต่ำลง

ส่วนที่จะทำให้จิตใจสูงขึ้นหรือต่ำลงขึ้นอยู่กับที่การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ถ้าเราฆ่าไก่แล้วนำไก่มาทำกินอย่างนี้ อันนี้จิตใจเรตกต่ำเพราะจิตใจเราทำบาป แต่ถ้าเราไปซื้อไก่ที่ตายแล้วมาทำแกงไก่นี้ไม่บาป เพราะฉะนั้น ถ้าไก่ที่เราเอามาทำนี้มันตายก่อนเพราะคนอื่นทำให้มันตายแล้ว มันไม่ใช่เรื่องของเราแล้ว เราจะกินไม่กิน ไก่ตัวนั้นมันก็ไม่พินใช้ใหม่ มันก็ต้องตายอยู่ดี มันกลายเป็นอาหารไปแล้ว เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าเลยไม่บังคับให้พระต้องกินเจ เพราะส่วนหนึ่งทรงเห็นว่าจะไปสร้างความยุ่งยากให้กับคนใส่บาตร เพราะคนใส่บาตรก็ได้กินเจกันทุกคน ถ้าต้องการจะเผยแผ่ศาสนาให้กว้างไกลให้เข้าถึงคนทุกระดับทุกชั้น ก็ต้องไม่ไปกำหนดว่าจะต้องให้ใส่บาตรอาหารเจอย่างเดียว คนที่ไม่อยากจะใส่อยู่แล้ว พอต้องมาทำอาหารเจเป็นกรณีพิเศษ ก็บอก “กูไม่ใส่ดีกว่า” ใช้ใหม่ แต่ที่เขาใส่ก็เพราะว่าสมัยก่อนเขาก็แบ่งอาหารที่เขาจะกิน แบ่งไว้ส่วนหนึ่งเอามาใส่บาตร ถ้าเขากินแกงไก่ เขาก็แบ่งแกงไก่ใส่บาตร ถ้าเขากินเจ เขาก็แบ่งเจมาให้ แต่อันนี้เราไปบังคับไม่ได้ เป็นพระนี่เป็นผู้ขอ ผู้ขอไม่ควรไปสั่งผู้ให้ว่า ต้องให้อย่างนั้น ต้องให้อย่างนี้ ผู้ขอต้องยินดีตามมีตามเกิด ผู้ให้อยากจะให้ผู้ขอกินอะไรก็ได้แล้วแต่เขา อยากให้กินเจก็ใส่เจมา อยากให้กินไก่ก็ใส่ไก่มา ผู้รับนั้นรับได้ทั้งนั้น ส่วนผู้รับจะกินหรือไม่กินนี้เลือกได้ที่หลัง เวลาใส่ไปในบาตรแล้วก็เป็นสิทธิ์ของผู้รับ ถ้าผู้รับอยากจะกินผักก็เลือกกินแต่ผักก็ได้ เจอเนื้อสัตว์ก็เขี่ยมันทิ้งไป แยกออกไปก็ได้

จะกินผักหรือกินเนื้อสัตว์นี้ไม่ได้ทำให้จิตใจสูงขึ้นหรือต่ำลง จะสูงขึ้นหรือต่ำลงอยู่ที่ว่าฆ่าสัตว์หรือไม่ฆ่าสัตว์ อันนี้อยากจะทำความเข้าใจ เพราะบางทีญาติโยมไม่เข้าใจ คิดว่ากินเจแล้วได้บุญ บุญก็คือความสุขใจ คือทำให้จิตใจสูง สงบขึ้นสูงขึ้น มันไม่สูงขึ้นจากการกินเจหรือไม่กินเจ มันจะสูงหรือต่ำอยู่ที่การฆ่าหรือไม่ฆ่า ถ้าฆ่า จิตใจก็จะต่ำ จิตใจจะไม่สุข จิตใจจะทุกข์จะวุ่นวาย แต่ถ้าจิตใจไม่ฆ่าสัตว์ จิตใจจะเย็นจะสบายจะสงบ

ดังนั้นการกินเจไม่ได้ทำให้จิตใจสูงขึ้นหรือต่ำลง ถ้ากินเจทำให้จิตใจสูงขึ้น **วัวควายมันก็ต้องสูงกว่าคนละสีใช้ไหม** วัวควายมันก็กินผักกินหญ้าตลอดเวลา มันก็น่าจะสูงกว่ามนุษย์ แต่ว่ามันไม่สูงกว่ามนุษย์ **มันยังเป็นสัตว์เดรัจฉานอยู่** เพราะว่าถ้ามันมีโอกาส มันก็ยังจะทำบาปอยู่ กินผักกินหญ้าบางทีมันก็ไปขโมยเขากิน ไปกินหญ้า กินข้าวของคนอื่นเขาอย่างนี้ บางทีชาวนาชาวไร่ปลูกข้าวอยู่ ถ้าไม่กินข้าว ไม่คอยผูกวัว

ควายไว้ เดี่ยวมันผ่านมาเห็นเข้า มันก็กินข้าวที่อยู่ในนั้นแหละ มันก็ทำบาปแล้ว มันก็
ลักทรัพย์แล้ว

ดังนั้น จิตใจจะสูงจะต่ำไม่ได้อยู่ที่ว่ากินเนื้อสัตว์หรือไม่ได้กินเนื้อสัตว์ อยู่ที่ว่า
ฆ่าสัตว์หรือไม่ฆ่าสัตว์ อยู่ที่ทำบาปหรือไม่ทำบาป **กินเจแต่เวลามียุ่งมากัด** เราก็ไปตบยุง
หรือไปฆ่ามดฆ่าแมลง **อันนี้จิตใจจะสูงขึ้นหรือจะต่ำลง** เมื่อมีการฆ่าแล้วไม่ว่าจะฆ่า
สัตว์ใหญ่สัตว์เล็กก็บาปทั้งนั้น เพียงแต่ว่ามันอาจจะบาปมากบาปน้อยไม่เท่ากัน
เท่านั้นเอง แต่มันก็บาป



ถ้าฆ่าสัตว์ที่มีประโยชน์น้อยมีคุณน้อย
ก็บาปน้อย ถ้าฆ่าสัตว์ที่มีคุณมีประโยชน์มาก
ก็มีโทษมากมีบาปมาก เช่น ฆ่าคนนี้ก็มิ
ผลต่างกัน ถ้าตำรวจไปฆ่าโจรผู้ร้ายนี้ก็
ไม่บาปเท่ากับโจรผู้ร้ายไปฆ่าคนอื่น ไปขโมย
ไปลักทรัพย์ของคนอื่น แล้วไปฆ่า นี่การฆ่า
มันยังมีความแตกต่างกัน ถ้าตำรวจไปฆ่าพ่อ
ฆ่าแม่ของตัวเองนี้บาปมากกว่าไปฆ่าโจร
ฆ่าผู้ร้าย เพราะพ่อแม่มีพระคุณกับเรามากกว่า
เราฆ่าโจรผู้ร้ายเข้าบ้านเรา นี้ บาปน้อยกว่าเรา
ไปฆ่าพ่อฆ่าแม่ ฆ่าครูบาอาจารย์ ฆ่าบุคคลที่มี
พระคุณของเรา บาปจึงมีความหนักเบาไม่เท่ากัน
ฆ่ามนุษย์ก็หนักกว่าฆ่าสัตว์เดรัจฉาน เพราะ
สัตว์เดรัจฉานมีคุณค่าประโยชน์น้อยกว่ามนุษย์
นั่นเอง อันนี้ก็เป็นเรื่องของศีลที่จะทำให้จิตใจ
เราสูงขึ้นหรือต่ำลง **มีความสุขมากขึ้นหรือมี
ความสุขน้อยลง ก็อยู่ที่การรักษาศีลนี้**

การแผ่เมตตา เป็นการกระทำ

การที่จะรักษาศีลได้ ต้องผ่านการทำบุญทำทานให้ได้ก่อน คนที่จะรักษาศีลได้อย่างจริงจังนี้ต้องเป็นคนใจบุญสุนทาน เป็นคนที่คิดถึงความสุขของผู้อื่น ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข คือมีความเมตตา ถ้าปราศจากความเมตตาแล้ว จะไม่สามารถที่จะทำบุญได้ ไม่สามารถที่จะรักษาศีลได้

ศาสนาจึงสอนให้เราแผ่เมตตากัน แต่แผ่เมตตาไม่ได้แผ่ด้วย **การสวดนะ** เวลาเราสวดมนต์แล้วแผ่ไม่ได้เป็นการแผ่ เป็นการสวดเฉยๆ สวดเพื่อให้เรารู้ว่าต้องแผ่ **เตือนใจสอนใจเรา** เวลาแผ่ต้องเวลาที่เรารู้สึกว่า เราเจอคนที่เรารู้จักแล้ว ยิ้มให้กันนั้นก็แผ่แล้ว ถ้าหน้าบึ้ง แยกเขี้ยวใส่กัน นี่ไม่แผ่แล้ว ถ้ามีขนมมีของฝากเอามาแจกกันนี้ เรียกว่าแผ่เมตตา เพราะคนรับเขาได้รับความสุขใจจากการกระทำของเรา แต่ถ้าเราสวดเฉยๆ เขาไม่ได้รับอะไรจากเรา เขาไม่รู้เสียด้วยซ้ำไปว่าเราแผ่ให้เขา มาบอกว่าโยมอยู่บ้านไหน พระสวดมนต์ สวดแล้วก็แผ่ให้คนนั้นแผ่ให้คนนี้ เขาได้รับอะไรจากการแผ่ของเราหรือเปล่า ไม่ได้รับอะไร นั่นไม่ได้การแผ่ นั่นเป็นการสวด แต่เราไปเข้าใจผิดคิดว่าการสวดเป็นการแผ่

การแผ่เป็นการกระทำ การสวดไม่ได้กระทำอะไร อยากจะแผ่เมตตาต้องแบบปีใหม่ของขวัญให้กัน ส่ง ส.ค.ส. ให้กัน ส่งความสุข วันเกิดของเพื่อนก็ซื้อของไปให้เขาอย่างนี้ ทำบุญใส่บาตร ก็แผ่เมตตา เมตตากับพระสงฆ์องค์เจ้า ถ้าญาติโยมไม่ใส่บาตร พระสงฆ์องค์เจ้าก็อดตาย สงสารพระ กลัวพระจะอดตายก็ต้องใส่บาตร อันนี้เรียกว่าแผ่เมตตา **ต้องแผ่ด้วยการกระทำ ไม่ใช่แผ่ด้วยการสวด** หรือถ้าคิดเฉยๆ ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร อย่างไปนั่งบอกขอกาน “**เอ๊ย ญ**
แผ่เมตตาให้มึงแล้วนะ” ไม่ได้หยอดเงินใส่กระป๋อง มันจะรู้สึกหรือเปล่า ว่าเราแผ่เมตตาให้มัน ไปนั่งสวดต่อหน้าขอกาน “**สัพเพ สัตตา**
อเวรา โหนตุ” ดูซิว่ามันจะดีใจหรือเปล่า สารกับเราหรือเปล่า **ไม่หรอก** เพราะเราไม่ได้ไปแผ่เมตตา

การที่เราไปสวดบทแผ่เมตตากับการแผ่เมตตา มันไม่เหมือนกัน ที่ต้องสวดเพราะจะได้เตือนใจให้รู้ว่าเราต้องแผ่เมตตากันเท่านั้นเอง ที่เราสวดมนต์นี้ สวดบทพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ เพื่อให้เราย้ำในศรัทธาความเชื่อในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ว่าเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่สุดของโลก เป็นที่พึ่งของเรา แผ่เมตตาก็อเพื่อย้ำเตือนเราว่าแผ่เมตตาเวลาเราเจอกันนะ อย่าแยกเขี้ยวใส่กัน อย่าตีกัน อย่าด่ากัน อย่าว่ากันให้อภัยกัน ใครพูดไม่ดีทำไม่ดีก็สาธุไป อย่าไปโกรธเขา อย่าไปเกลียดเขา อันนี้แหละเรื่องของการแผ่เมตตา

ผู้ที่ปฏิบัติกิจทางศาสนาได้ จะสร้างความสุขทางใจได้นี้ ต้องมีความเมตตาเป็นพื้นฐาน ถ้ามีความเมตตาแล้วจะทำบุญทำทานได้ เพราะอยาก让别人มีความสุขนั่นเอง ทำบุญทำทานก็ไม่ต้องทำกับพระก็ได้ ซื้อของขวัญให้เพื่อนในวันเกิดนี้ก็เป็นการทำบุญแล้ว เพียงแต่เราอาศัยโอกาสคือวันเกิดของเขาเป็นโอกาสให้เราได้ทำบุญทำทาน สละเงินทองให้กับเขาให้มีความสุขกับเขาไป

วิธีหาเงินใช้เงิน

ให้เกิดประโยชน์กับจิตใจ

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้จักประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔ ทำไมต้องรู้จักประมาณ เพราะว่าเราจะได้ไม่เหน็ดเหนื่อยไปเปล่าๆ กับการหาปัจจัย ๔ จะเลี้ยงดูอย่างไร มีเงินมากน้อยเพียงไร ถึงเวลาที่ร่างกายมันจะเจ็บ มันก็ไม่มีใครยับยั้งได้ ถึงเวลาร่างกายมันจะตาย ก็ไม่มีใครห้ามมันได้ นี่คือการลดภาระ การลดความเครียดความทุกข์ในการหา กินหาอยู่กัน ให้หัดอยู่กันแบบมักน้อยสันโดษ **“มักน้อย”** ก็คือเอาน้อยๆ เอาของถูกแต่มีประโยชน์ ไม่ใช่ของถูกแล้วไม่มีประโยชน์ของถูกแต่ใช้ประโยชน์ได้ กับของแพงได้ประโยชน์เท่ากันอย่างนี้เอาของถูกดีกว่า กินส้มตำข้างถนนกับกินในโรงแรม มันก็ส้มตำเหมือนกันแหละ แต่ราคามันไม่เหมือนกัน ไข่ไหม ทำไมมันไปแพงในโรงแรมล่ะ ก็มันแพงด้วยความหรูหรา ด้วยสถานที่จัดสวยงามสะอาดสะอ้านน่าดู แต่ถ้ากินข้างถนนนี่มันมีทั้งเสียงอีกทีกกรึกโครม มันมีเสียงมอเตอร์ไซด์ เสียงอะไร มีฝุ่นบ้างมีอะไรบ้าง แต่มันก็เป็นส้มตำเหมือนกัน ผักเขาก็ไปซื้อที่ตลาดอันเดียวกันนั่นแหละ แต่เวลามาขายนี่ ขายคนละที่ ราคาก็เลยต่างกันไปเท่านั้นเอง แต่กินแล้วก็อิ่มเหมือนกัน

ดังนั้น **อย่าไปหลงกับของหรูหราของฟุ่มเฟือยเลย** มันไม่ได้
ทำประโยชน์ให้กับร่างกายมากกว่าของที่ไม่หรูหราของไม่ฟุ่มเฟือยหรอก
ได้ประโยชน์เท่ากัน เราจะได้ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยกับการหาเงินหาทองมา
ตอบสนองมาใช้กับของหรูหราต่างๆ ของแพงๆ ต่างๆ เพราะว่าถ้าเรา
ใช้ของแพงๆ ใช้ของหรูหรา **เราต้องดิ้นรนหาเงินมาก** และถ้าเราหา
ไม่พอใช้ ก็อาจจะบีบบังคับให้เราไปทำบาปก็ได้ ทำบาปแล้วมันก็มีผล
เสียหายตามมาต่อจิตใจ เวลานอนหลับก็จะฝันร้าย เวลาตายไปก็จะฝันร้าย
แทนที่จะฝันดี

แล้วเวลาที่เราหาเงินมาได้ พอเราแบ่งไว้สำหรับเลี้ยงดูร่างกายแล้ว ถ้ายังมีเหลืออยู่
ก็มีทางเลือกอยู่ ๒ ทางที่เราจะใช้เงินที่เหลือ คือหนึ่ง เราก็ต้องคิดถึงอนาคต เราก็ไม่รู้ว่
อนาคตจะเป็นอย่างไร เราจะหาเงินได้แบบนี้ไปตลอดหรือเปล่า ดังนั้น เราก็ต้องวางแผน
เอาเงินที่เราที่เหลือนี้มาเก็บสำรอง หรือเอามาเป็นต้นทุนในการผลิตรายได้เพิ่มเติมขึ้นมา
เช่น เอาเงินไปลงทุน ไปซื้อหุ้นธนาคาร เราก็เป็นเจ้าของธนาคาร อยากจะเป็นเจ้าของ
บริษัทไหนก็ไปซื้อหุ้นของบริษัทนั้น เราก็มีส่วนเป็นเจ้าของบริษัทนั้น แต่อาจจะเป็นหนึ่งใน
แสนหุ้น ก็ยังถือว่าเป็นเจ้าของอยู่ เวลาเขาได้กำไร เขาก็แบ่งกำไรมาให้กับเราตาม
สัดส่วนที่เราไปลงทุนกับเขา อันนี้ก็จะทำให้เรามีรายได้เพิ่มเติม และมีเก็บไว้สำรองเพื่อ
อนาคตที่ไม่แน่นอน อนาคตเราอาจจะตกงาน หรือหาเงินได้ไม่คล่องแคล่วเหมือนกับ
ตอนนี้ เพราะเศรษฐกิจนี้มันมีฝืดมีคล่อง บางช่วงก็ฝืด หาเงินยาก กว่าจะได้มานี้เหนื่อย
แสนเหนื่อย บางยุคก็คล่องแคล่วว่องไวมาเหมือนกับน้ำก็ออก เปิดปั๊มไหลมา ที่นี้เราก็ต้อง
ประกันความไม่แน่นอนด้วยการเอาเงินอีกส่วนหนึ่งที่เรหาได้มานี้เอาไปลงทุนหรือ
เอาไปเก็บรักษาไว้ในธนาคารก็ได้ ถ้าฝากในธนาคารก็ได้รายได้เล็กน้อย ได้ดอกเบี้ยน้อย
ถ้าร่วมหุ้นก็จะได้มากแต่ก็มีโอกาสเสี่ยงมาก ถ้าปีไหนขาดทุนก็จะไม่ได้ปันผล อันนี้เราก็
ต้องคิดเอาว่าจะลงทุนแบบไหนมีหลายแบบ บางคนเห็นมีคนเขาหาที่พักอาศัย ก็เลยสร้าง
หอพักให้เขาเช่ากัน ซื้อที่ดินไปปลูกหอพัก รายได้จากการให้คนเช่าหอพักก็มากกว่าเงิน
ที่ได้จากดอกเบี้ยที่ฝากธนาคาร อันนี้คือเรื่องของการบริหารเงินเพื่อให้เราอยู่อย่างสุข
ทั้งปัจจุบันและอนาคต

แล้วถ้ายังมีเหลืออีกส่วนหนึ่ง พระพุทธเจ้าก็ทรงบอกให้เอาไปทำบุญ อันนี้ก็เป็นการลงทุนสำหรับอนาคตอันยาว คือหลังจากที่เราตายไปแล้ว เงินทำบุญนี้ก็จะเหมือนเงินที่เราจะเอาติดตัวไป เหมือนเวลาที่เราเดินทางไปต่างประเทศนี้ เราเอาเงินบาทไปใช้ไม่ได้ เราต้องเปลี่ยนเงินบาทไปเป็นเงินสกุลของประเทศที่เราไป ไปญี่ปุ่นเราก็เปลี่ยนเป็นเงินเยน ไปจีนเราก็เปลี่ยนเป็นเงินหยวน พอเราไปถึงประเทศญี่ปุ่นหรือประเทศจีน เราก็มีเงินใช้ต่อได้ นี่คือการทำบุญ เป็นการแลกเปลี่ยนเงินตราจากสกุลที่เราใช้อยู่ในขณะนี้ไปเป็นสกุลที่เราจะใช้ต่อไปเวลาที่เราก่ออกเดินทางจากโลกนี้ไป เวลาที่ร่างกายนี้ตายไปแล้ว **เรายังต้องไปเดินทางต่อ** เราจะไปแบบคนมีเงินติดตัวหรือจะไปแบบขอทาน **ก็อยู่ที่การทำบุญนี้**



นี่คือเรื่องของกรรู้จักใช้เงินใช้ทองเพื่อให้เกิดคุณเกิดประโยชน์กับจิตใจ **ไม่ให้เกิดโทษกับจิตใจ** ถ้าเรายังต้องทำมาหากินหาเงินหาทองอยู่ ให้ใช้เงินทองแบบนี้ แล้วมันจะทำให้เราไม่ต้องดิ้นรนหาเงินทองแบบไม่มีขอบมีเขต

บุญสองต่อ

ในหลวงรัชกาลที่๙ เคยสอนพวกเราอยู่เสมอว่า ให้ใช้เศรษฐกิจพอเพียง หรือเพียงพอ คือหาปัจจัย ๔ มาเลี้ยงปากเลี้ยงท้องได้ก็พอแล้ว อาหารมื้อละ ๕๐ บาท กับมื้อละ ๕๐๐ บาท มันก็อิ่มเหมือนกัน มันทำหน้าที่เลี้ยงร่างกายได้เหมือนกัน ให้ใช้หลักนี้ ให้ใช้หลักนี้น้อย นี่คือความหมายของ **“เศรษฐกิจพอเพียง”**

ในหลวงท่านเป็นคนมีธรรมะธัมโม ท่านศึกษาธรรมตลอดเวลา เข้าหาพระฟังเทศน์ฟังธรรม แล้วก็นำเอาไปปฏิบัติ ดูการดำรงชีพของพระองค์เองว่าท่านสมณะเรียบง่ายอย่างไร ท่านมักน้อยสันโดษอย่างไร เพราะท่านเฉลียวท่านฉลาด ท่านเห็นความแก่ ความเจ็บ ความตาย ที่จะตามมาต่อไป ท่านจึงไม่ลุ่มหลงกับการหาความสุขผ่านการใช้เงินใช้ทอง แบบฟุ่มเฟือย แบบหรูหรา แบบไม่มีเหตุไม่มีผล ท่านใช้เงินด้วยเหตุด้วยผล เงินส่วนใหญ่เท่าที่พระองค์มีนี่เอามาทำบุญ เอามาช่วยเหลือประชาชน ท่านทำบุญอยู่ตลอดเวลา กฐินในแต่ละปีจะมีกฐินพระราชทานไม่รู้กี่ร้อยวัด นี่เป็นกฐินของในหลวงทั้งนั้นแหละ คำว่า **“กฐินพระราชทาน”** นี่ก็เป็นกฐินของพระเจ้าแผ่นดิน เพราะเวลาถวายกฐินพระราชทานนี้เป็นวัดหลวง เป็นวัดที่พระเจ้าอยู่หัวทรงสร้างขึ้นมาในอดีต พระเจ้าอยู่หัวแต่ละสมัยนี้ท่านจะสร้างกุศลสร้างบุญกันด้วยการสร้างวัดสร้างวา แล้วก็ไปทำบุญที่วัดที่วา

นี่คือเรื่องของการใช้เงินเพื่อที่เราจะได้ไม่ไปอบาย ถ้าเรายังไม่สามารถยุติการเวียนว่ายตายเกิดได้ ภพต่อไปของเราจะดีกว่าภพปัจจุบัน เพราะบุญที่เราทำนี้มันมีประโยชน์หลายชั้นด้วยกัน ชั้นแรกก็คือความสุขในปัจจุบัน เวลาเราทำบุญแล้วจะทำให้เราไม่หิวโหยกับการใช้เงินทองไปกับการเที่ยว การซื้อของฟุ่มเฟือยต่างๆ ชั้นที่สอง เวลาที่เราตายไป บุญที่เราทำนี้ก็จะไปเป็นทรัพย์ที่เราเอาติดตัวไปได้ ทำให้เราไปเป็นเศรษฐีบุญในโลกทิพย์ พวกเศรษฐีบุญในโลกทิพย์นี้ เราเรียกว่า **“เทวดา”** นี่เอง ไปเป็นเทวดาแทนที่จะไปเป็นขoitาน **“ขoitาน”** ก็คือพวกเปรตนี่เอง

นี่คือประโยชน์ที่เราจะได้รับจากการทำบุญ และถ้าเรายังไม่สามารถหยุดการเกิดแก่ เจ็บ ตายได้ คราวหน้าเรากลับมาเกิดใหม่ เราจะรวยกว่าเก่า เพราะว่าเรามีเงินฝากไว้ในธนาคารนั่นเอง **เงินที่เราทำบุญนี้ไม่สูญหายไปไหน ถ้าเรากลับมาเกิดชาติหน้า** เรามาเบิกได้ และมีดอกเบี๊ยทบด้วย จะกลับมารวยกว่าเก่า

เชื่อไหม ไม่เชื่อลองไปศึกษาประวัติของพระพุทธเจ้าดู ชาติก่อนที่ท่านจะมาเป็นเจ้าชายสิทธัตถะนี้ ท่านไปเกิดเป็นพระเวสสันดร ท่านก็ทำบุญอย่างเต็มที่ ใครเดือดร้อนใครต้องการอะไร ถ้าท่านช่วยเหลือได้ ท่านให้หมดเลย ท่านยินดี ท่านมีความสุขกับการให้ ท่านอิมบุญดีกว่าอิมทรัพย์ อิมกับการเที่ยว เที่ยวเท่าไรไม่มีวันอิม แต่ทำบุญแล้วมันจะทำให้เราอิม ทำให้เราพอ ท่านก็เลยทำบุญอย่างสุดๆ **พระเวสสันดร** ถ้าในสายตาของพวกเรา **เราก็จะคิดว่าท่านทำแบบสุดโต่ง** แต่นี่มันเป็นเรื่องของโพธิสัตว์ ถ้าท่านทำอะไรแล้วมันต้องสุดโต่ง มันถึงจะถึงใจ ถ้าทำแบบนิดๆ หน่อยๆ เดียวมันไม่ถึงใจ เหมือนกินข้าวคำสองคำนี้มันไม่อิมหรอก จะกินข้าวทั้งที่มันต้องกินสามสี่ชาม ให้มันแน่นท้องเข้าไปเลย มันถึงจะอิม

นี่นิสัยของพระโพธิสัตว์ ถ้าลองทำอะไรแล้ว ต้องทำแบบสุดๆ ทำทานก็สุดๆ เวลาทำความเพียรก็สุดๆ อาณิสสของทานที่ท่านทำ เวลาตายไปท่านก็ไปเป็นเทวดาอยู่ในสวรรค์ แล้วพอท่านกลับมาเกิด ก็กลับมาเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ เป็นพระราชากุมาร มีทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทองรออยู่เต็มไปหมด มีปราสาท ๓ ฤดู มีบริวารคอยรับใช้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง มีอาหารมีเครื่องดื่ม มีบันเทิงมหรสพให้เสพให้ดูให้ฟังตลอดเวลา นี่แหละคืออาณิสสของการทำบุญทำทาน

ประโยชน์จากการที่พวกเราได้มาพบกับ
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มาศึกษามา
ปฏิบัติตามคำสอน มาเปลี่ยนวิธีหาความสุข
จากความสุขที่เป็นเหมือนเหยื่อที่ติดอยู่
ปลายเบ็ด กลับเป็นความสุขที่ไม่มีเบ็ดติดอยู่
กับเหยื่อนั้น เป็นอาหารล้วนๆ มีคุณประโยชน์
เป็นอาหารปลอดสารพิษ รับประทานแล้วไม่เกิด
โรคมะเร็ง รับประทานแล้วทำให้ร่างกายแข็งแรง
มีอายุยืนยาวนาน และการทำบุญของเรา การให้
ทานของเรานี้ยังสามารถทำประโยชน์คือแบ่งบุญ
ให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วได้ อย่างวันนี้พวกเรา
ก็มาทำกัน แล้วก็ถวายอุทิศเป็นส่วนบุญส่วนกุศล
แก่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ที่จาก
พวกเราไป แม้ว่าท่านจะไม่ต้องอาศัยบุญที่พวกเรา
ส่งไปให้ก็ตาม แต่ถ้าท่านทราบ ท่านก็จะอนุโมทนา
เพราะว่าท่านจะมีความสุขที่เห็นพวกเราทำบุญ
นั่นเอง เพราะบุญนี้มันสำคัญสำหรับตัวเราด้วย
กับผู้ที่ล่วงลับไปแล้วด้วย ฉะนั้น **การทำบุญของ
พวกเราจึงได้ประโยชน์สองต่อ ได้ทั้งกับตัว
เราเองและได้กับผู้ล่วงลับไป**

คนที่มีความสุข ภายในใจ

ถ้ามีความสุขภายในแล้ว ไม่ต้องมีอะไรมาก อาหารก็รับประทานวันละครึ่งเดียวก็พอ ใจไม่หิวหรือหอก ที่เรารับประทานกันหลายครั้งนี่ ไม่ใช่เพราะร่างกายหิวนะ แต่เป็นที่ใจหิว ร่างกายได้อาหารพอแล้ว แต่ใจยังอยากรับประทาน อยากหาความสุขจากการรับประทาน ก็เลยรับประทานกันมากเกินไปจนความต้องการของร่างกาย ทำให้ร่างกายมีน้ำหนักเกิน แล้วก็มีโรคภัยไข้เจ็บตามมาอีก

ทุกวันนี้พวกเราไม่ได้กินกันเพื่ออยู่ แต่กินกันเพื่อฆ่าตัวเราตาย กินแล้วก็สร้างโรคภัยไข้เจ็บกันขึ้นมา โรคเบาหวาน โรคไขมันอุดตัน โรคความดัน มาจากเรื่องของการกินมากเกินไป พอกินมากๆ ก็มีเรื่องของเข่าอีก น้ำหนักมากเกินไป เข่าก็รับน้ำหนักไม่ไหว ก็เข่าเสื่อมอีก เดี่ยวต้องไปผ่าเข่าเปลี่ยนเข่ากันอีก นี่กินเพื่อมาสร้างความทุกข์ให้กับตัวเองโดยไม่รู้สึกรู้สั แต่ทำยังงี้ได้ เมื่อมีความสุข มันก็ต้องกิน กินแล้วมันก็สุข

นี่คือวิถีหาความสุขของคนที่ไม่มีความสุข
ภายในใจ ต้องคอยกินกันอยู่เรื่อยๆ เพราะมันเป็น
วิธีที่ง่ายที่สุดในการหาความสุข ก็เลยทำให้โลก
มีปัญหามากมายก่ายกองขึ้นมา ต้องมีหมอ ต้องมี
โรงพยาบาล มีอะไรเยอะแยะไปหมด ยิ่งเจริญ
ยิ่งมีเรื่องมากขึ้นไปใหญ่ ยิ่งกินมาก ยิ่งใช้มาก ยิ่งมี
ปัญหา มาก ปัญหาหยาบ ปัญหาสิ่งแวดล้อม นี่ตามกัน
มาเป็นขบวน เพราะเรื่องของการไม่มีความสุขในตัว
เรานี่แหละ เลยต้องไปหาความสุขจากสิ่งภายนอก
ก็เลยมีวิธีใช้ทรัพยากรต่างๆ แบบกินทิ้งกินขว้างกัน
สมัยก่อนเขาไม่ทิ้งภาชนะที่เขากินกันหรอก พอเขากินเสร็จ เขาก็ล้างถ้วยล้างชามแล้วก็เก็บไว้ แต่
สมัยนี้ยุคแบบกินทิ้งกินขว้าง สะดวกรวดเร็วทันใจ
อยากจะกินก็ไม่ต้องไปหาถ้วยหาชาม กินเสร็จ
ช้อนแกงก็ไม่ต้องล้าง ที่น้ำมันก็เลยกลายเป็น
ปัญหาขึ้นมา เดียวนี้เขาว่าตามชายหาดต่างๆ เวลา
พายุมาเนี่ย จะมีขยะเต็มไปหมดเลย มีเศษพลาสติก
อะไรต่างๆ ของที่เรากินเราใช้กันแล้ว เดียวมันก็ไหล
ไปตามแม่น้ำลำธาร ไหลออกไปทะเล แล้วพอพายุ
ฝนมา มันก็พัดกลับเข้าฝั่งเต็มไปหมด ต่อไปเราจะ
อยู่บนกองขยะกัน เพราะไม่รู้จะเอาไปทิ้งไว้ที่ไหน
ชุดแล้วกลบแล้วฝัง มันก็จะมีที่กลบกันต่อไป

**นี่คือเรื่องของปัญหาที่เราสร้างกันขึ้นมา
เพราะเราไม่รู้จักริหาความสุขที่จะทำให้ไม่ให้เกิด
ปัญหาต่างๆ ขึ้นมา**

จะสุขจะทุกข์ อยู่ที่การกระทำของเรา

“กรรม” แปลว่าการกระทำ **ไม่ได้แปลว่าบาป** พวกเรามักใช้คำว่า กรรมแทนคำว่าบาป เช่น เราพูดว่า “บุญกรรม” แต่เราหมายถึง “บุญบาป” บุญกรรม นี้เอาคำว่า “กรรม” มาแทนคำว่า “บาป” แต่ความหมายจริงๆ ของคำว่า “กรรม” แปลว่าการกระทำ

การกระทำมี ๓ แบบ ด้วยกัน คือ การกระทำทางกาย เวลาเราเคลื่อนไหว ร่างกาย ยกของ เดินไปไหนมาไหน ทำอะไรที่มีการเคลื่อนไหวทางร่างกาย เราเรียกว่า **“กายกรรม”** แต่ไม่ใช่กายกรรมอย่างที่เรารู้ในภาษาทางโลก คือ การแสดงอย่างหนึ่งที่ใช้ร่างกายผาดโผน ห้อยโหน แต่กายกรรมในทางธรรมะ หมายถึงการเคลื่อนไหวทางร่างกาย เช่น เดินไป ทำอะไร ยกข้าวของ เขียนหนังสือ ทำอะไรด้วยร่างกาย เราเรียกว่า “กายกรรม” เป็นกรรมอย่างหนึ่ง เป็นการกระทำอย่างหนึ่ง การกระทำอีกอย่างหนึ่งเรียกว่า **“วจีกรรม”** อันนี้ทำด้วยวาจา ด้วยคำพูด เวลาเราพูดนี้ เรากำลังทำวจีกรรม มีการกระทำทางวาจา แล้วการกระทำอย่างที่สามเรียกว่า **“มโนกรรม”** “มโน” แปลว่า “ใจ” การกระทำทางใจ การกระทำทางใจคืออะไร ก็คือความคิดต่างๆ เราคิดถึงคนนั้นคิดถึงคนนี้ คิดจะมาวัด คิดจะไปเที่ยว คิดจะไปโรงเรียน คิดจะอ่านหนังสือ ความคิดเหล่านี้เรียกว่า “มโนกรรม” นี่คือการกระทำในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เรียกว่า **“กรรม”**

การกระทำนี้ทำแล้วทำให้เกิดผลขึ้นมาชนิด
ด้วยกัน ทำแล้วให้เกิดผลดี ทำแล้วให้เกิดผลไม่ดี
และทำแล้วให้เกิดผลกลางๆ ไม่ดีไม่ชั่ว นี่คือเรื่อง
ของกรรม

ทุกครั้งที่มีการกระทำไม่ว่าจะเป็นทางกาย
ทางวาจา หรือทางใจ จะมีผลเกิดขึ้น ผลดีเรา
เรียกว่า “บุญ” ดิอย่างไร คำว่า “บุญ” ก็คือความ
สุขใจอิ่มใจ ทำดีแล้วเราเกิดความสุขใจอิ่มใจขึ้นมา
ถ้าทำความไม่ดีก็เกิดผลไม่ดี คือความไม่สบายใจ
ตามมา ความร้อนใจ ความทุกข์ใจ ผลที่เกิดจาก
การกระทำที่ไม่ดีเรียกว่า “บาป” และการกระทำที่
ทำแล้วไม่ได้เกิดผลดีหรือผลเสีย คือไม่ได้ทำให้
ใจสุขหรือใจทุกข์ อันนี้เรียกว่าเป็นการกระทำ
“แบบกลางๆ”

นี่คือการกระทำต่างๆ ไม่ว่าจะเป็
นทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ ทำแล้ว
จะทำให้เกิดความสุขใจ หรือทุกข์ใจ หรือ
ไม่สุขไม่ทุกข์ใจ มีผล ๓ แบบ นี้แหละ
คือตัวที่ทำให้ใจเราสุขกันหรือทุกข์กัน
หรือไม่สุขไม่ทุกข์กัน ไม่ได้อยู่ที่ใครเลย
ไม่ได้อยู่ที่อะไรเลย อยู่ที่การกระทำของ
เรานี้แหละ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ

ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว

ทุกวันนี้เราเติมน้ำฉีดที่เราไปเติมน้ำในแก้ว แทนที่จะเทไปในตุ่ม เติมน้ำใส่แก้วไปเรื่อยๆ เต็มมันก็ล้น เพราะแก้วมันเล็กนิดเดียว แต่เราก็เติมน้ำจืด เอาน้ำมาไม่รู้กี่ขวดเทลงไปที่แก้ว กลับไม่เทไปในตุ่ม เหมือนกับเราเอาเวลามาหาความสุขให้กับทางร่างกาย แต่เราไม่ค่อยหาเวลามาให้ความสุขให้กับใจ ใจเราก็เลยเหี่ยวแห้ง ใจเราก็เลยมีแต่ความทุกข์ ความวุ่นวายใจ ความไม่สบายใจต่างๆ เพราะความสุขในใจเราไม่เติมน้ำ เราไปเติมความสุขทางร่างกาย ร่างกายเลยอึดอัดอั้นตัน กลายเป็นตุ่ม เห็นไหม แล้วในที่สุดมันก็มาฆ่าร่างกายนั้นแหละ กินมากๆ โรคต่างๆ จีปาณะที่เกิดจากการกินมากเกินไปมันจะตามมา เพราะว่าเรา มัวแต่ไปให้ความสำคัญกับร่างกาย เพราะเราคิดว่าร่างกายเป็นตัวเรา

ความจริงพระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่าร่างกายเป็นคนใช้ของเรา เราเป็นนาย เราเป็นใจ ใจเป็นผู้สั่งให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” แต่ใจไปหลงคิดว่าตนเองเป็นร่างกาย ก็เลยไปเลี้ยงบ่าวอย่างดี ส่วนตัวเองไม่เลี้ยงดูเลย ไม่หาอะไรให้กับเจ้านายเลย มัวแต่มาคอยเลี้ยงดูคนรับใช้อย่างดี นี่สลับกัน เราทำผิดหน้าที่ เราควรจะเลี้ยงใจให้มากกว่าเลี้ยงดูร่างกาย ใช้ไหม ถ้าเรามีคนรับใช้ คนรับใช้กับเรา นี่ เราเลี้ยงใครดีกว่ากัน เราเลี้ยงตัวเราหรือเราเลี้ยงคนรับใช้

คนรับใช้เราก็ทำให้มันพออยู่ได้ก็พอ ถ้ามีบ้าน ก็หาห้องเล็กๆ ให้มันอยู่ ค่าอาหารก็ให้มันตามความจำเป็น มีอะไร ๕๐ ก็ให้มันไป เป็นเงินเดือนไป ดังนั้น เราไม่ได้เลี้ยงดูคนรับใช้เหมือนกับเราเลี้ยงดูตัวเรา

แต่เรากับร่างกายนี้ก็กลับทำตาลปัตรกัน **ทำตรงกันข้าม** แทนที่จะเลี้ยงเจ้านาย กลับไปเลี้ยงคนใช้ **เพราะเจ้านายโง่** เจ้านายถูกความหลงหลอก เห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นเขาเป็นเรา เห็นเราเป็นเขา **เห็นคนรับใช้ว่าเป็นเรา** ส่วนเรา **นี้เห็นว่าเป็นคนรับใช้ ก็เลยไปรับใช้ร่างกาย** เลี้ยงดูร่างกายอย่างสุดๆ เห็นไหม หาเสื้อผ้า หาแบบหาเท่าไรก็ไม่พอ ออกไปเดินเที่ยวตามร้าน เต็มเห็นชุดใหม่ออกมาก็อยากได้ ซื้อมาอีก เสื้อผ้านี่ล้นตู้ บางทีล้นบ้าน บางคนต้องหาอีกห้องหนึ่งมาทำเป็นห้องเก็บเสื้อผ้า เพราะเสื้อผ้ามันมาก เพราะคิดว่าร่างกายมีเสื้อผ้าสวยๆ สวมใส่แล้วจะสวยงาม แต่ความสวยงามของร่างกายนี้ไม่ได้เป็นความสวยงามที่แท้จริง คนที่สวยงามทางร่างกายอาจจะมีคนไม่ชอบช้หน้าก็ได้ ถ้าไม่สวยทางจิตใจ

คนเรานี้สวยจริงๆ คือสวยทางจิตใจ สวยด้วยความเมตตา สวยด้วยศีลธรรม คนไหนมีศีลธรรม มีความเมตตานี้ มักจะมีคนรักคนชอบ ร่างกายหน้าตาจะขี้เหร่อย่างไรก็ไม่มีใครเขารังเกียจ แต่คนที่สวยทางร่างกาย มีเสื้อผ้าอาภรณ์สวยงามไว้สวมใส่ แต่ใจไร้ความเมตตาปราณีใจปราศจากศีลธรรมนี้ ไม่มีใครเขาอยากจะคบค้าสมาคมด้วย มีใครอยากจะคบค้าสมาคมกับคนโกหกหลอกลวง คนจ้องโกง คนเอารัดเอาเปรียบมั่ง ไม่มีหรอก ถึงแม้จะสวยงามทางร่างกายอย่างไร ถ้าจิตใจไม่สวยงาม มันก็ไม่มีใครเขาที่อยากจะคบค้าสมาคมด้วย เห็นไหม **ทำไมคนถึงคบค้าสมาคมกับพระสงฆ์องค์เจ้า ทั้งๆ ที่ท่านก็หัวโล้นๆ ผ่าก็มีแต่ชุดเดียวใส่ซ้ำซากอยู่นั่นแหละ** เจอวันไหนก็เจอชุดนั้น **แต่ไม่เป็นปัญหาอะไร ไม่สวยงามทางร่างกาย แต่ขอให้สวยงามทางจิตใจ** เข้าหาพระแล้วสบายอกสบายใจ



พระพุทธเจ้าเราไม่เคยพบ **ทำไมเรากลักรักและ**
เคารพพระพุทธเจ้า เพราะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า
นี้เป็นความจริง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ฟังแล้วประทับใจ
ฟังแล้วทำให้เราฉลาด ฟังแล้วทำให้เราเอาไปปฏิบัติให้
เกิดความสุขขึ้นมาได้อย่างจริงจัง **เราก็เลยเคารพรัก**
พระพุทธเจ้า เพราะพระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่สวงามทาง
ด้านจิตใจ พระองค์มีพระเมตตากรุณาต่อสัตว์โลก
ทรงสละเวลา ๔๕ ปี เอาธรรมะคำสอนอันประเสริฐ
มาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่สัตว์โลก ทำให้สัตว์โลกได้รู้ว่า
อะไรเป็นอะไร ได้รู้ว่าใครเป็นนาย ใครเป็นบ่าว ได้รู้ว่า
ความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ไหน พอเรานำเอาไปปฏิบัติ เราก็ได้
รับประโยชน์อย่างมหาศาล เมื่อก่อนเราได้รับแต่ความสุข
ทางร่างกาย พอเรามาพบกับคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรง
สอนให้เราเอาเวลามาเติมความสุขทางใจกัน ความสุขมัน
ก็เพิ่มมากขึ้นไป ใจของเราเป็นที่รองรับความสุขทางใจ
เป็นเหมือนตุ่มน้ำ รับความสุขได้มากกว่าร่างกายที่เป็น
เหมือนแก้วน้ำ ซึ่งรับความสุขได้เพียงแก้วเดียว



สธนะ ที่ถูกต้อง

การมีฐานะการเงินการทองที่ดี มีหน้ามีตา มีชื่อเสียง มีความสุขกับการมีครอบครัว มีลูกมีเต้ามีอะไรต่างๆ ถึงแม้ว่าจะเป็นความสุข แต่มันเป็นความสุขที่เป็นเหมือนเหยื่อที่ติดอยู่ปลายเบ็ด มันจะทำให้ผู้ที่ได้รับความสุขแบบนี้จะต้องเสรำโศก เสียใจ จะต้องทุกข์ทรมานใจต่อไป เพราะสิ่งต่างๆ ที่ได้มานั้นเป็นของชั่วคราว เป็นของไม่เที่ยง เป็นของไม่แน่นอน มีโอกาสที่จะจากราไปได้เมื่อไรได้ตลอดเวลา ไม่มีใครห้ามได้ ไม่มีใครรับประกันได้ว่าถ้ามีสิ่งนี้แล้วจะอยู่กับเราไปตลอด จะให้ความสุขกับเราไปตลอด ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องมีการพลัดพรากจากกัน หรือมีการเปลี่ยนแปลง พอมีการเปลี่ยนแปลง มีการพลัดพรากจากกัน ความสุขที่เคยได้จากสิ่งต่างๆ ก็จะกลายเป็นความทุกข์ขึ้นมาทันที เช่น ภรรยาหรือสามีเปลี่ยนไปหรือจากไป หรือลูกต้องจากเราไป หรือบางคนพอมีครอบครัวแล้วได้ลูกที่ไม่สมบูรณ์ ก็ไม่สบายตั้งแต่คลอดออกมาเลย ความสุขที่คิดว่าจะได้ก็กลายเป็นความทุกข์ไป

แต่พ่อแม่ของเราเขาอาจไม่ได้คิดแบบนี้ เขาจะคิดว่าการอยู่คนเดียวนี้ไม่มีหน้ามีตา ไม่มีเกียรติ ไม่มีครอบครัว ไม่มีใครเคารพนับถือ ต้องเป็นคนที่มีครอบครัว มีฐานะ แล้วจะได้มีความสุข อยู่คนเดียวมันเหงา มันว้าเหว่ เขาก็เลยอยากจะให้เรามีความสุข เขาก็เลยคิดว่าเราต้องมีครอบครัว ต้องมีฐานะ มีการเงินการทองที่ดี เราต้องขวนขวายหาเงินหาทอง ขวนขวายหาสิ่งต่างๆ มา เพื่อให้มีเกียรติมีหน้ามีตา **ไม่อับอายชาวบ้านเขา**

นี่เป็นความคิดที่ผิด ถ้าพ่อแม่สั่งสอนให้เราทำอย่างนี้ ถ้าเรารู้ว่ามันขัดกับคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าเราอยากจะถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่ง เราเชื่อไม่ได้ เพราะเป็นคำสอนที่จะพาให้เราไปสู่ความทุกข์ ไม่ใช่พาให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ การถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะนี้ ไม่ได้ห้ามให้เราเชื่อคนอื่น ถ้าคำสั่งคำสอนของคนอื่นนี้ไม่ขัดกับคำสั่งคำสอนของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราก็เชื่อได้ และไม่ได้ห้ามให้เราแสดงความเคารพกราบไหว้ผู้อื่น ถ้าผู้อื่นเป็นบุคคลที่สมควรแก่การเคารพกราบไหว้ ก็สามารถกราบไหว้ได้ เช่น บุคคลที่มีพระคุณกับเรา คือ บิดามารดา ปู่ย่าตายาย ครูบาอาจารย์ ที่เราเรียนตามสถานศึกษาต่างๆ ท่านมีบุญคุณกับเรา การที่เราจะแสดงความเคารพกับท่านนี้ก็ไม่เป็นการเสียหาย ไม่ได้ห้าม อยากจะกราบใครก็ได้ ที่ห้ามก็คือ **อย่าไปเชื่อคำสอนที่ขัดกับคำสอนของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เท่านั้น** คือให้เราเข้าใจว่า การที่เราถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะนั้น **เราจะได้อะไรจากการถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ** ก็คือเราจะได้การปกป้องทางจิตใจนั่นเอง

ความจริง ของชีวิต

ถ้าเรามีโอกาสได้ศึกษาได้ฟังธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เราจะได้ยินคำสอนที่สอนว่า **“ของทุกอย่างที่เรามีอยู่ที่นี่ มันไม่ได้เป็นของเราอย่างแท้จริงอย่างถาวร”** ไม่ว่าจะเป็นข้าวของเงินทอง ไม่ว่าจะเป็นบุคคลต่างๆ สิ่งของต่างๆ หรือร่างกายของเรา มันไม่ได้เป็นของเรา มันเป็นของชั่วคราว เป็นเหมือนของที่ไปยืมเขามา เดี่ยวเจ้าของเขาก็มาเอาคืนไป

ใครเป็นเจ้าของร่างกาย ก็ดิน น้ำ ลม ไฟ นี่แหละที่เป็นเจ้าของ เราเอาดิน น้ำ ลม ไฟ มาปั้นเป็นร่างกายอันนี้ แล้วเดี๋ยวดิน น้ำ ลม ไฟ เขาก็ขอลับบ้านเก่า น้ำก็อยากจะกลับไปรวมกับน้ำ ดินก็อยากจะกลับไปรวมกับดิน ไฟก็อยากจะกลับไปรวมกับไฟ ลมก็อยากจะกลับไปรวมกับลม พอธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ แยกทางกัน ร่างกายก็หายไป เช่น ตอนที่ร่างกายตาย สิ่งแรกที่ออกไปก็คือลม ลมที่เคยเข้าจะไม่มีลมเข้า จะมีแต่ลมออก ลมออกก็คือกลิ่นต่างๆ ที่ออกจากร่างกายนี้ เวลาสัมผัสกับจมูกเรา นั่นก็เป็นลม คือกลิ่น แล้วต่อมาไฟก็ออกจากร่างกายไป ร่างกายคนตายนี้จะไม่อุ่นเหมือนกับคนเป็น คนเป็นเวลาไปแตะร่างกายของคนตายดู จะรู้ว่าเย็นกว่า (มือของคนแตะ) เพราะธาตุไฟหมดแล้ว แล้วเดี๋ยวธาตุน้ำก็แยกออกมา น้ำไหลออกมาจากทวารต่างๆ แล้วต่อไปร่างกายก็จะแห้งกรอบผุพังกลายเป็นดินไป

นี่คือการแยกธาตุ ธาตุทั้ง ๔ จะต้องแยกออกจากกัน ตอนนี้นั้นมารวมกัน ธาตุลม ก็เข้ามาทางจมูก ธาตุไฟก็เข้ามาทางอาหาร ทางความร้อนของแสงอาทิตย์ สังเกตไหม เวลาทานอาหารแล้วรู้สึกร่างกายจะร้อนขึ้นมา เพราะว่าอาหารมีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ไปผสมกัน ทำให้เกิดธาตุไฟขึ้นมา ภาษาทางวิทยาศาสตร์เขาเรียกว่า **“ปฏิกิริยาทางเคมี”** เอาธาตุดินมาผสมกับธาตุน้ำ แล้วก็เกิดปฏิกิริยาขึ้น เกิดความร้อน เกิดอะไรขึ้นมา อันนี้ก็เหมือนกัน เวลาเรากินอาหาร เราก็เอาธาตุดินเข้าไป ข้าวที่เรากินนี่ก็เป็นธาตุดิน น้ำที่มากับอาหารก็เป็นธาตุน้ำ ลมหายใจที่เราหายใจอยู่ก็เป็นธาตุลม ธาตุไฟก็เกิดจากเวลาที่ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม มารวมผสมกัน แล้วก็จะเกิดธาตุไฟขึ้นมา ทำให้ร่างกายเกิดอาการอบอุ่น เวลารับประทานอาหารเข้าไปแล้วเกิดอาการอบอุ่น ส่วนหนึ่งของธาตุไฟ ก็มาจากความร้อนที่เราใช้หุงต้มอาหาร หุงข้าวก็ต้องใช้ไฟ ทำกับข้าว ผัดอะไร แกงอะไร ก็ต้องใช้ไฟ นี่คือการเอาธาตุทั้ง ๔ เข้ามารวมในร่างกาย

พอเข้ามาในร่างกาย ธาตุทั้ง ๔ ก็ไปแปลงเป็นอาการ ๓๒ ไปแปลงเป็นผม เป็นขน เป็นเล็บ เป็นฟัน ผมเรยาวขึ้นมาได้อย่างไร เล็บของเรายาวออกมาได้อย่างไร มันก็เกิดจากการมีธาตุเข้าไป มีอาหารเข้าไป ถ้าเราออกมาจากท้องแม่แล้วเราไม่กิน ไม่เติม ธาตุทั้ง ๔ นี้ ร่างกายจะโตขึ้นมาได้ไหม ถ้าไม่หายใจก็ตาย ต้องหายใจ ต้องดื่มน้ำ ต้องมีธาตุดิน ธาตุดินในตอนต้นของเด็กทารกก็ผสมอยู่ในน้ำที่เรียกว่า **“นม”** นำนมนี้ก็มีสารอาหารที่เป็นธาตุดินผสมกับน้ำ แล้วก็เอาเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย สร้างร่างกายขึ้นมา ให้เจริญเติบโต ให้กระดูกใหญ่ขึ้น ให้โตขึ้น แขนขายาวขึ้น อวัยวะต่างๆ ใหญ่ขึ้นมาด้วยการเอาธาตุทั้ง ๔ นี้เข้าไปในร่างกาย แล้วต่อไปพอร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ ก็เริ่มนับถอยหลัง เริ่มเสื่อม เริ่มเข้าสู่วัยชรา การเข้าของธาตุ ๔ นี้ จะไม่ได้เข้าไปเพื่อก่อสร้าง เพราะว่าร่างกายไม่สามารถรับธาตุทั้ง ๔ เพื่อไปขยายร่างกายได้แล้ว ที่นี้ก็มีแต่คอยพยุงประคับประคองให้ร่างกายอยู่ไป แล้วร่างกายก็ค่อยๆ เสื่อมไป แล้วเดี๋ยวในที่สุดก็หยุดทำงาน พอหยุดหายใจ ธาตุทั้ง ๔ ที่รวมตัวกันอยู่ก็ต้องแยกออกจากกัน

นี่คือความจริงของชีวิตที่พวกเรามักจะมองข้ามกันไป ไม่ศึกษา เลยไม่รู้ว่าจะไร เป็นอะไร เลยไปหลงคิดว่าร่างกายเป็นเรา เป็นของเรา ความจริงร่างกายกับเราเป็นคนละคนกัน เราเป็นผู้ใช้ร่างกาย เป็นผู้สร้างร่างกาย เราคือใจ คือผู้รู้ผู้คิดที่มาได้ร่างกาย

ตอนที่พ่อแม่สร้างขึ้นมา เวลาธาตุของพ่อกับธาตุของแม่มารวมกัน ก็เริ่มก่อร่างสร้างตัว เป็นทารกขึ้นมาในครรภ์ ก็จะมีเราคือใจนี้มาเกาะติดอยู่กับร่างกายที่กำลังเจริญเติบโต อยู่ในครรภ์ การที่จะทำให้มีร่างกายเจริญเติบโตขึ้นมาได้ ต้องมีส่วนผสม ๓ ส่วนด้วยกัน ส่วนของพ่อ ส่วนของแม่ แล้วก็ส่วนของเรา ส่วนของพ่อกับส่วนของแม่เป็นธาตุ ๔ ธาตุ ๔ ของพ่อ กับธาตุ ๔ ของแม่มารวมกัน แล้วก็ธาตุที่ ๕ คือธาตุรู้คือเรา ใจคือธาตุรู้ ใจคือผู้รู้ผู้คิด ธาตุรู้ก็มารวมกับธาตุ ๔ ก็เลยทำให้มีการเจริญเติบโตของร่างกายขึ้นมา แล้วก็ทำงานควบคู่กันไป พอออกจากท้องแม่ ธาตุรู้ก็เริ่มสั่งงานให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ สั่งให้หายใจ สั่งให้ดื่มน้ำ สั่งให้ดื่มนม อันนี้ธาตุรู้จะเป็นผู้สั่ง เวลาหิว ธาตุรู้สั่งก็ร้องขึ้นมา แม่ก็สงสัยว่าลูกเป็นอะไร หิวหรือปวดถ่าย ถ้าหิวก็เอานมให้กิน ดูซิจะหยุดร้องไหม ถ้าเอานมให้กินแล้วหยุดร้องก็แสดงว่าหิว ถ้าปวดถ่ายก็ดูที่ก้นว่าถ่ายหรือเปล่า หรือเจ็บตรงไหน ปวดตรงไหน ก็อาจจะต้องให้หมอตรวจดู

นี่เป็นการแสดงของธาตุรู้คือเรา เราเริ่มรับรู้อาการของร่างกายผ่านทางวิญญาณ คือผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจเราไปเกาะติดอยู่กับตา หู จมูก ลิ้น กาย พอกายเป็นอะไร ใจก็จะรับรู้ทันที พอตอนนี้ร่างกายผิดปกติ เจ็บท้อง หิวน้ำ หิวข้าว มันจะรู้ ใจก็จะแสดงอาการออกมาว่าต้องการน้ำ ต้องการข้าว ต้องการอะไรต่างๆ นี่คือเรา เราเป็นผู้สั่งให้ร่างกายร้อง สั่งให้ร่างกายกิน สั่งให้ร่างกายดื่ม เวลาที่ร่างกายมันขาดอะไรขึ้นมา ใจจะเป็นผู้สั่งผู้คิด

ตอนออกมาใหม่ๆ พูดยังไม่รู้เรื่อง คุยกันไม่ได้ พุดภาษาไม่เป็น ก็ใช้ภาษาร้อง เวลาอยากได้อะไรก็ร้อง พอร้อง พ่อแม่ก็ต้องมาแกะปริศนาดูว่า **“มันร้องเพราะอะไร”** ลองเอาน้ำเอานมไปกิน ถ้ากินแล้วยังร้องอยู่ ก็เอาผ้าห่มมาห่มว่าหนาวหรือเปล่า พ่อแม่ต้องคอยแกะปริศนา เพราะใหม่ๆ ยังบอกไม่ได้ ไม่รู้จักภาษา ธาตุรู้ยังไม่ได้เรียนรู้ภาษาของพ่อของแม่ ก็เลยไม่สามารถสื่อสารด้วยทางภาษาได้ ทางวาจาได้ ก็ต้องสื่อสารแบบคนใบ้ ร้องส่งเสียงหรือทำอาการอะไรต่างๆ แล้วคนที่ดูแลก็จะมาเช็คว่ากำลังเดือดร้อนกับเรื่องอะไร แต่ต่อมาก็ได้เรียนรู้ภาษา พ่อแม่ก็จะสอนให้เรียก **“พ่อ”** เรียก **“แม่”** เรียก **“หนู”** เรียกอะไร ต่อมาก็ได้เรียนรู้ภาษา ต่อไปเวลาอยากได้อะไรก็สื่อสารกันได้ เพราะเริ่มมีสัญญา เริ่มมีข้อมูล มีข้อมูลว่าสิ่งนี้เรียกว่าอย่างนี้ สิ่งนั้นเรียกว่าอย่างนั้น

ถ้าต้องการสิ่งนั้นหรือต้องการสิ่งนี้ก็สามารพุดทางวาจาได้ ผู้ที่สั่งให้พูดนี้ไม่ใช่ร่างกาย ร่างกายเป็นผู้ทำตามคำสั่ง ใจเป็นคนสั่งให้ร่างกายพูด สั่งให้ร่างกายขยับเขยื้อน เห็นไหม พอเริ่มโตขึ้นก็สั่งให้ร่างกายหัดคลานแล้ว นอนอยู่เฉยๆ นานๆ มันก็ปวดมันก็เมื่อย มันก็อยากจะทำอะไร ใจเป็นคนสั่งให้ร่างกายขยับเขยื้อน ร่างกายเป็นผู้ทำตามคำสั่ง พอพลิกตัวเองได้ก็พลิก พอยืนในเปลได้ก็ลุกขึ้นมายืน แล้วพอปีนออกนอกเปลได้ เดี่ยวก็ปีนออกมา อันนี้เป็นการทำงานของธาตุรู้ คือใจที่มาควบคุมกำกับธาตุ ๔ คือร่างกาย

เพราะฉะนั้น เวลาที่ร่างกายเป็นอะไรนี้ มันก็เป็นเฉพาะที่ธาตุ ๔ มันไม่ได้มาเป็น ที่ธาตุรู้ เพราะธาตุรู้มันไม่มีส่วนประกอบ มันไม่มีรูปร่างหน้าตา มันไม่มีวันแตก ไม่มีวันดับ ส่วนร่างกายนี้มันต้องแตกดับ เพราะว่ามันมีธาตุ ๔ มารวมกัน แล้วเดี่ยวธาตุ ๔ ก็ต้องแยกออกจากกัน เหมือนจานกระเบื้องที่เราผลิตขึ้นมา เราก็เอาดินมาผสมกับน้ำ ใช้น้ำ แล้วก็เอาไปเผาด้วยไฟ ไปอบด้วยไฟ มันก็เลยเป็นจานขึ้นมา เดี่ยวเวลามันหล่น ลงมากระแทกพื้น มันก็แตก ธาตุมันก็แยกตัวกัน แต่ใจไม่มีส่วนผสมอยู่ในนั้น มันก็เลย ไม่มีวันแตก ไม่มีวันแยก ไม่มีวันดับ พอร่างกายดับ มันไม่สามารถสั่งให้ร่างกายทำอะไร ต่างๆ ตามที่ใจต้องการได้ ใจก็ไปหาร่างกายอันใหม่ต่อ เหมือนกับตอนที่มหาร่างกาย อันนี้ เพราะว่าใจอาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือหาความสุขนั่นเอง ใจอยากจะมีความสุข ต้องมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ถึงจะสามารถมีความสุขได้ เพราะใจรู้จักวิธีหาความสุขแบบนี้ ก็เลยต้องหาร่างกาย

แต่ใจของคนบางคนนี่ฉลาด ได้ค้นพบวิธีหาความสุขแบบใหม่ สุขแบบที่ไม่ต้องใช้ร่างกาย คือความสุขที่เกิดจากการทำใจให้สงบ อันนี้ถ้าใครได้พบวิธีหาความสุขแบบใหม่ก็ไม่ต้องใช้ร่างกายก็ได้ ไม่ต้องไปทุกข์กับร่างกายเวลาที่ร่างกายไม่สามารถทำตามความต้องการของใจได้ เพราะใจไม่มีความต้องการที่จะใช้ร่างกาย ใจที่ไม่ต้องใช้ร่างกายก็จะไม่ทุกข์ไม่เดือดร้อนไปกับความเป็นความตายของร่างกาย

นี่แหละคือเรื่องของเรากับเรื่องของร่างกาย

ความสุข สำรอง

ที่ให้เรามาฝึกทำให้สงบกันก็เพื่อเราจะได้มีความสุขสำรองต่อไปเวลาที่ร่างกายไม่สามารถหาความสุขให้กับเราได้ เราก็ใช้ความสุขสำรองนี้ได้ด้วยการทำให้สงบ

เหมือนสมัยนี้ บางทีรถยนต์เขามีเชื้อเพลิง ๒ ชนิด มีทั้งน้ำมัน มีทั้งแก๊ส เวลาน้ำมันหมดก็ใช้แก๊สวิ่งต่อไปได้ ถ้าใช้น้ำมันอย่างเดียว พอน้ำมันหมดก็จบ หรือบางรุ่นก็มีทั้งน้ำมันมีทั้งไฟฟ้า ถ้ามีไฟฟ้าอยู่ในแบตเตอรี่ก็ใช้ไฟฟ้าไป พอไฟฟ้าในแบตเตอรี่หมดก็ใช้น้ำมันไป เวลาใช้ไปมันก็ชาร์จแบตเตอรี่ไปในตัวด้วย แล้วเดี๋ยวพอมีไฟก็หยุดใช้น้ำมัน ก็เลยประหยัดน้ำมัน แทนที่จะใช้น้ำมันตลอด ๒๔ ชั่วโมง

อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าเรามีวิธีหาความสุข ๒ วิธี เราก็จะสบายเวลาที่เราใช้ร่างกายไปหาความสุขไม่ได้ เราก็ใช้ความสงบหาความสุขแทนก็ได้ นี่คือวิธีที่จะแก้ปัญหาต่างๆ ถ้าเราไม่มีวิธีหาความสุขจากความสงบ เราก็ต้องแก้ปัญหาที่ทำให้เราไม่สามารถหาความสุขได้จากทางร่างกาย ซึ่งบางทีก็แก้ได้ บางทีก็แก้ไม่ได้ ถ้าแก้ไม่ได้นี่เราเดือดร้อนกันมาก จะมีแต่ความเครียด จะมีแต่ความทุกข์ เช่น คนพิการ คนที่ขาดอวัยวะบางส่วน ขาดแขนขาดขา ตาบอดหูหนวก จะทำอะไรก็ดูไม่ได้

จะฟังอะไรก็ได้ยิน จะเครียดมากถ้าเคยมีตาเคยมีหูมาก่อน แต่สำหรับคนที่เกิดมาแล้ว เป็นตั้งแต่เกิด เขาก็จะไม่เครียด เพราะเขาหัดทำใจที่เขาไม่ได้ใช้ตา เขาไม่ได้ใช้หู เขาก็ใช้ อย่างอื่นเท่าที่เขามีอยู่ แต่อย่างไรก็ตาม เต็มร่างกายมันก็ต้องเสีย เต็มก็ต้องเจ็บไข้ ได้ป่วย ตอนนั้นจะทำให้เรามีความทุกข์ความวุ่นวายใจกันขึ้นมา

แต่ถ้าเราสามารถมาหาความสุขด้วยการทำใจให้สงบนี้ได้ เราก็จะไม่เครียดกับ ความเป็นความตายของร่างกาย เขาก็จะไม่เครียดกับปัญหาต่างๆ ที่เราเครียดกัน ก็เพราะ ว่าปัญหาต่างๆ เป็นอุปสรรคในการที่จะทำให้เราหาความสุขทางร่างกายนั่นเอง ปัญหา การเงิน ปัญหาการงาน มันก็เกี่ยวข้องกับการหาความสุขผ่านทางร่างกายทั้งนั้น ที่เรา ทำงานทำการหาเงินหาทองก็เพื่อที่เราจะได้มีเงินมาเลี้ยงดูร่างกาย รักษาร่างกายให้มารับ ใช้เรา แล้วก็มีเงินทองให้ร่างกายเอาไปซื้อของต่างๆ มาเสพ ซื้อรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มาเสพ เพื่อจะได้ทำให้เกิดความสุขขึ้นมาเท่านั้นเอง

ปัญหาของเราก็ออยู่แค่นี้ ปัญหาอยู่ที่การหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย พอเกิดสะดุดขึ้นมา ก็กลายเป็นปัญหาขึ้นมาทันที เช่น กำลังดูภาพยนตร์แล้วไฟดับขึ้นมา นี่ก็เป็นปัญหาแล้ว ดูไม่จบ กำลังใจดี จะนั่งเฉยๆ ต่อไปได้ หรือว่า บางทีก็ต้องรีบโทรไปแจ้งไฟฟ้าแล้ว “อើ ไฟดับไวๆ รีบมาซ่อมหน่อย เดี่ยวจะได้ดูหนังต่อ” **ถ้าเขาบอกว่าซ่อมไม่ได้ ไฟเสีย ๓ วัน โอ้โฮ วุ่นวายกันไปทั้งบ้านทั้งเมือง** ถ้าเรายังต้องใช้สิ่งต่างๆ มาเป็นเครื่องมือสร้างความสุขให้กับเรา แต่ถ้าเรานั่งสมาธิเป็น ทำใจให้สงบเป็น เราก็บอก “**โอ้ย ไม่เป็นไร ไม่ได้ดูหนังก็นั่งหลับตา**” อย่างเมื่อกี้นี่ฟังเทศน์ไม่ได้ก็ไม่ได้เป็นไร นั่งสมาธิไป ใจก็สบาย ใจก็สงบ

ทุกข์กับทุกปัญหา

ตอนนี้ใจของเรามีแต่ความทุกข์อยู่ทุกรูปแบบ **ทุกข์กับทุกเรื่อง** **ทุกข์กับทุกคน** แม้แต่เสียงระฆังยังทุกข์เลย เห็นไหม ได้ยินเสียงระฆัง นิดหน่อยก็ทุกข์แล้ว กลายเป็นปัญหาประเด็นของบ้านเมืองขึ้นมากับเสียง ระฆังลูกเดียว ใจมันไม่มีความสุขแล้วมันทุกข์กับทุกอย่าง ทุกข์กับเสียง ทุกข์กับรูป ทุกข์กับกลิ่น ได้กลิ่นขยะมาเดี๋ยวก็ไปร้องเรียนที่เขตอีกแล้ว ซิ ว่ากลิ่นขยะของใครมานี้ มันจะมีปัญหาตลอดเวลาถ้าเราหาความสุขผ่านทางร่างกาย แต่ถ้าเราหาความสุขผ่านทางใจแล้วจะไม่มีปัญหา กลิ่นก็ กลิ่นเถอะ มันโชยมาก็ห้ามมันไม่ได้ โชยมาก็ปล่อยมันโชยไป เราก็ดมไป หายใจไป หายใจบ่อยๆ พอชินกับมันแล้ว ดีไม่ดีจะชอบมันซะอีก คนที่เขา ไปหากินแกวกองขยะ ทำไมเขาหากินได้ ทำไมเขาไม่รู้สึกรังเกียจกับกลิ่น ในกองขยะล่ะ เขากลับชอบกลิ่นในกองขยะเพราะเป็นแหล่งทรัพย์ของเขา เขาไปเก็บเศษขยะมาขาย เก็บขวดพลาสติกกระป๋องอะไรต่างๆ เดี่ยวเขาก็ได้เงินมาซื้ออาหารกินแล้ว ดังนั้น มันอยู่ที่การปรับใจ ถ้าปรับใจแล้ว กลิ่นเหม็นขนาดไหนก็อยู่ได้ ไม่อย่างนั้นพนักงานดูดส้วมเขาจะมาดูดส้วม ให้เราได้อย่างไร เขาอยู่กับมันจนกระทั่งเขาชิน สับเหเรือทำไมเขาอยู่กับ สฟได้ พวกคนที่เขาไปเก็บสฟมูลนิธิปอเต็กตึ๊งนี้ ทำไมเขาไปเก็บสฟได้ เพราะเขาอยู่กับมันจนชิน พอมันชินแล้วมันก็ไม่เป็นปัญหาอะไร

แต่คนที่ไม่ชิน คนที่จู้จี้จุกจิกนี้แหละจะเป็น
ปัญหามาก กลิ่นแบบนี้ก็ไม่เอา กลิ่นแบบนั้นก็ไม่เอา
สีอย่างนี้ก็ไม่เอา สีอย่างนั้นก็ไม่เอา ร้อนไปหน่อย
ก็ไม่เอา เย็นไปหน่อยก็ไม่เอา พอมีเงินมีทองแล้ว
ความจู้จี้จุกจิกมันจะออกมา จะออกลดหลาย
ต่างๆ เสื้อผ้าต้องเป็นแบบนี้ รองเท้าต้องเป็น
แบบนี้ จานต้องเป็นอย่างนี้ ม่านต้องเป็นแบบนี้
เฟอร์นิเจอร์ต้องเป็นแบบนี้ วุ่นวายไปหมด **พอมี**
เงินบันดาลแล้ว ก็ลสมันจะออกมาแล้ว ตัวจู้จี้
จุกจิกต่างๆ แล้วมันได้อะไร ม่านก็เป็นม่าน
เหมือนกัน เฟอร์นิเจอร์ก็เป็นเฟอร์นิเจอร์เหมือนกัน
เตียงก็เป็นเตียงเหมือนกัน **ไม่มีมันก็อยู่ได้**

ที่วัดนี้ไม่เห็นมีเฟอร์นิเจอร์ก็ยังอยู่ได้ ไม่เห็นต้องวุ่นวาย
ไปกับมันเลย ถ้าลองว่าใจมีความสุขแล้ว มันอยู่กับอะไรก็ได้
อยู่กับธรรมชาติง่ายที่สุด ไม่ต้องไปปรุงแต่ง ไม่ต้องไปดูแล
รักษา ที่นี่ไม่ต้องมีคนตัดหญ้า ไม่ต้องมีคนมาแต่งต้นไม้
ให้ธรรมชาติมันตัดมันแต่งให้ ถ้าใจมีความสุขแล้ว มันอยู่กับ
ทุกสิ่งทุกอย่างได้อย่างสบายไม่วุ่นวาย ไม่จู้จี้จุกจิก ที่จู้จี้จุกจิก
ก็เพราะความอยากนี้แหละ ความชอบไม่ชอบ มันมีฝังอยู่ในใจ
แต่ถ้าทำใจให้สงบแล้ว ความชอบไม่ชอบมันจะถูกกำจัดไป
ความอยากต่างๆ ก็จะถูกกำจัดไปหมด แล้วใจก็จะอยู่กับทุกสิ่ง
ทุกอย่างได้อย่างมีความสุข

ฉลาด แต่ไม่เฉลียว

จิตของผู้ที่ถูกอำนาจของความหลงความอยากครอบงำจิตใจ จะหลงเห็นแต่ความสุขจากสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ จะไม่มองเห็น ความทุกข์ต่างๆ ที่ติดมากับความสุข ก็เลยเดินเข้าหาความทุกข์โดยไม่รู้สึกรู้ว่ากำลังเข้าหาความทุกข์ เหมือนปลาที่ไปกัดกินเหยื่อที่ ติดอยู่ปลายเบ็ดนั้นแหละ เห็นแต่เหยื่อ ไม่เห็นเบ็ดที่ติดอยู่กับเหยื่อ คิดว่าเหยื่อ เป็นแต่เหยื่ออย่างเดียว แต่พอไปกัดไปกินไปสับเหยื่อเข้า ก็จะถูกตะขอเบ็ดเกี่ยวปาก แล้วก็จะถูกคนที่เขาหย่อนเบ็ดลงมานี้ ลากขึ้นไปจากน้ำเอาไปฆ่าเอาไปแกง นี่ก็ลักษณะเดียวกับจิตของผู้ที่มีความหลงมีความอยากครอบงำจิตใจนี้ จะฉลาดแต่ไม่เฉลียว รู้ว่า นี่คืออาหาร นี่คือความฉลาด แต่ไม่เฉลียวว่ามันเป็นกับดัก มันจะทำให้ต้องทุกข์ทรมานต้องตายได้ ถ้าไปกินเหยื่อนั้น

ฉันใด สิ่งต่างๆ ที่พวกเราแสวงหากันในโลกนี้ ก็เป็นเหมือน เหยื่อที่ติดอยู่ปลายเบ็ดนี้เอง เราเห็นลาภ ยศ สรรเสริญ เห็นความสุข ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วนี่น้ำลายไหล อยากได้ทันที พอที่ไหน เขามีการแจกเงิน แจกข้าวแจกของนี้ จะเฮโลกันไปแน่นไปหมด เหยียบกันตายก็มี เพราะเห็นว่าเป็นความสุข ได้ของฟรีๆ มา ทำไมจะไม่สุขกัน แต่ไม่เห็นตอนที่มันหมด พอมันหมดแล้วทีนี้จะทำอย่างไร

ความสุขที่ได้จากของที่ไปเอามันหมดไปแล้ว ถ้าไม่มีอะไรให้เสพต่อ มันก็เกิดความ
ทุกข์ใจขึ้นมา นี่คือนั่นที่พวกเราที่มาเกิดในโลกนี้ยังมองไม่เห็นกัน คือมองไม่เห็นอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา ในสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ เช่น ลาก ยศ สรรเสริญ สุขทางตา หู จมูก
ลิ้น กาย ที่เราเรียกว่า **“โลกธรรม”** ภาษาพระ ภาษาทางศาสนานี้ ท่านเรียกลาก ยศ
สรรเสริญ สุข ว่าเป็นโลกธรรม เป็นสิ่งที่มีอยู่ในโลกนี้ที่มนุษย์ทั้งหลายและสัตว์เดรัจฉาน
ทั้งหลายแสวงหากัน เพราะเห็นว่าได้มาแล้วจะทำให้มีความสุขกันนั่นเอง เพียงแต่ว่ามอง
ไม่เห็นเบ็ดที่มันซ่อนติดอยู่กับอาหารของลาก ยศ สรรเสริญ สุข นี่เอง เพราะไม่เฉลียว
มีแต่ความฉลาด ฉลาดหาเงินทอง ฉลาดหาอำนาจหาตำแหน่งหารางวัล หาความสุข
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย กัน แต่ไม่เคยเฉลียวใจคิดเลยว่ามันให้ความสุขตลอดเวลาหรือไม่
มันทำให้เราต้องมาทุกข์หรือไม่ อันนี้ไม่คิดกัน พอมันให้ความทุกข์ก็เลยไม่รู้จะอย่างไร
แก้ไม่เป็น หาทางออกไม่เป็น เหมือนปลาที่ติดเบ็ดแล้ว ไม่มีทางที่จะแก้ได้ นอกจาก
คนที่เขาตกปลานั้นเขาสงสาร เขาปลดเบ็ดออกให้เท่านั้น

พระพุทธรเจ้าของพวกเรานี่ก็เป็นเหมือนคนตกปลา หรือคนที่
จะมาเอาเบ็ดที่เกี่ยวปากปลานี้ให้ออกจากปากปลาไป พระพุทธรเจ้าเป็น
ผู้มาสอนมาบอกให้เรารู้จักวิธีออกจากความทุกข์ **ที่เรามาติดกันอยู่**
เรามาติดกับความทุกข์ทาง ลาก ยศ สรรเสริญ สุข พระพุทธรเจ้านี้
แหละเป็นผู้ค้นพบวิธีที่จะทำให้เรานี้ไม่ต้องมาติดกับความทุกข์ที่เกิด
จากการไปหาลาก ยศ สรรเสริญ สุข กัน โดยการสอนให้พวกเราขึ้นมา
หาความสุขจากอาหารที่ไม่มีเบ็ดติดอยู่ ปลาที่ไปกินอาหารที่ไม่มีเบ็ด
ติดอยู่ก็ปลอดภัย กินอาหารก็มีแต่อิ่มหนำสำราญใจ กินแล้วจะมีแต่
ความอิ่มมีแต่ความสุขไปตลอด **จะไม่มี ความทุกข์ตามมาเลย**

สัญญา กับ ยมบาล

พวกเราไม่รู้หรือไม่ว่า พอเราเกิดมาแล้วนี้ เหมือนเราทำสัญญากับยมบาลไว้ล่วงหน้า แล้วว่า **ขอให้มารับเรานะ ถึงเวลาที่สมควร เราจะมอบร่างกายนี้ให้กับยมบาลไป** เพราะเมื่อเกิดมาแล้ว ร่างกายนี้ก็ต้อง แก่ ต้องเจ็บ ต้องตายกัน ผู้ที่ได้ยินคำสั่ง คำสอนของพระพุทธเจ้าก็จะกลัวการ เกิดกัน เพราะรู้ว่าเมื่อเกิดแล้วจะต้อง เจอความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็จะ พยายามตัดเหตุที่จะพาให้มาเกิด มาแก่ มาเจ็บ มาตายกัน ก็คือการมาปฏิบัติตาม คำสอนของพระพุทธเจ้า ให้เราหาอาหาร หรือความสุขชนิดใหม่ที่จะทำให้เราไม่ต้อง กลับมาเกิด มาแก่ มาเจ็บ มาตายกัน



เมื่อก่อนนั้นพระพุทธเจ้าและพระสาวกก็หาความสุข เหมือนกับที่พวกเรากำลังหากันในขณะนี้ ท่านก็หาलग ยศ สรรเสริญ หาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กายกัน แต่ท่านนอกจาก ฉลาดแล้ว ท่านยังเฉลียวด้วย พวกเราฉลาดแต่เราไม่เฉลียว พวกเรา ไม่เห็นความแก่ ความเจ็บ ความตาย ที่จะคืบคลานเข้ามาทำลาย สุขที่เราที่กำลังหา มีพระพุทธเจ้านี้แหละเป็นผู้ที่มีความ เฉลียว ที่นอกจากมีความฉลาดแล้ว ฉลาดในการหาलग ยศ สรรเสริญ สุข แล้ว ยังมีความเฉลียวที่เห็นพิษเห็นภัย เห็นอันตราย ของการหาความสุขทางलग ยศ สรรเสริญ สุข ด้วย เห็นว่าต่อไป ร่างกายของพระองค์จะต้องแก่ จะต้องเจ็บ จะต้องตาย เมื่อเป็น เช่นนั้นแล้ว ก็จะไม่สามารถหาความสุขแบบที่กำลังหาอยู่ได้ พวกเรา ก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เหมือนกัน แต่ทำไมพวกเราถึงมอง ไม่เห็นกัน ก็เพราะพวกเราฉลาดแต่ไม่เฉลยวนั่นเอง ฉลาดในการ หาความสุขผ่านทางร่างกาย แต่ไม่เคยเฉลียว ไม่เคยเอะใจเลย ไม่เคยถามตัวเองว่า **“เฮ้ย ต่อไปกูแก่ กูเจ็บ กูตาย กูจะอย่างไระ”** นี้ไม่เคยคิดกันเลย ไม่ยอมคิดกัน ไม่กล้าคิดกัน คำว่า **“แก่”** คำว่า **“เจ็บ”** คำว่า **“ตาย”** นี้ อยากจะลบออกจากพจนานุกรมเลย อยากจะให้มันไม่มีในภาษาไทยเลย **แต่มันลบไม่ได้** เพราะ มันเป็นความจริงที่ไม่มีใครไปลบล้างได้ การที่ไม่ไปสนใจ ไม่ไป คิดถึงมันนี้ มันกลับทำให้เราไม่เฉลียว กลับทำให้เราโง่มากขึ้น กลับทำให้เราทุกข์มากขึ้น เพราะมันจะทำให้เรากลัวความแก่ กลัว ความเจ็บ กลัวความตายกัน ความกลัวความแก่ กลัวความเจ็บ กลัวความตาย นี่แหละเป็นตัวทำให้เราทุกข์กัน ไม่ใช่ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ที่ทำให้เราทุกข์

สูตรที่เปลี่ยนไม่ได้

พอเกิดแล้วมันต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย **มนุษย์เราที่เกิดมานี้ก็พยายามมาแก้สูตรนี้กัน** นักวิทยาศาสตร์ หมอ นักชีวะ นักเคมี พยายามคิดค้นหาวิธีที่จะทำให้ร่างกายนี้ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย มีมาทุกยุคทุกสมัยแล้ว ไม่ใช่แต่เฉพาะยุคของเรา ยุคในอดีตอันแสนยาวนาน หรือยุคในอนาคต ก็จะมีมนุษย์ที่จะมาเปลี่ยนสูตรนี้กันทั้งนั้น **แทนที่จะเปลี่ยนความโง่ของตน กลับไปพยายามเปลี่ยนสูตรที่มันเปลี่ยนไม่ได้** ไปเปลี่ยนสูตรที่มันเปลี่ยนไม่ได้ทำไม มันเป็น **สูตรตายตัว** เปลี่ยนความโง่ของตัวเองดีกว่า เปลี่ยนวิธีหาความสุขแบบไม่ต้องใช้ร่างกาย มันก็จบแล้ว ไม่ต้องมาเปลี่ยนสูตรว่า ขอให้เกิดแล้วไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย มันเปลี่ยนไม่ได้ เหนื่อยไปเปล่าๆ **ทำเท่าไรก็ไม่มีวันที่จะสำเร็จได้**

พระพุทธเจ้าทรงรู้ว่ามันทำไม่ได้ ก็เลยไม่มาทางนี้ ไม่มาทางที่จะมาเปลี่ยนสูตรของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย แต่มาเปลี่ยนวิธีหาความสุขดีกว่า แทนที่จะหาความสุขจากร่างกาย ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็ไปหาความสุขจากการทำใจของตนเองให้สงบดีกว่า ง่ายกว่าเยอะเยอะ ใจของเราขึ้นอยู่กับเรามาตลอด ถ้าเราสั่งเราสอนมันให้สงบ มันก็สงบ ที่มันไม่สงบ เพราะเราไม่สั่งไม่สอนให้มันสงบ เราไปชวนให้มันวุ่นวายกัน ต่างหาก วุ่นวายก็เพราะไปยุ่งกับการไปหาลาภ ยศ สรรเสริญ ไปหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย มันก็เลยทำให้เรามา วุ่นวายกับการมาเปลี่ยนสูตร “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ให้มาเป็น “นิจจัง สุขัง อัตตา” กัน

อยากจะให้ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข นี่เป็น “นิจจัง” คือถาวร ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่มีวันเสื่อม ไม่มีวันหมด เป็นของเราไปตลอด ให้ความสุขกับเราไปตลอด แล้วทำได้ไหมละ ทำได้ชั่วคราว อยากจะมีบ้านดีๆ อยู่ ก็สร้างบ้านดีๆ อยู่กันไป อยู่ไปไม่กี่ปีเดี๋ยวมันก็เก่าก็พัง อยากจะมีเสื้อผ้าสวยๆ งามๆ ไว้สวมใส่ ก็หามาใส่กัน ใส่ไปสักพักเดี๋ยวมันก็เก่า เดี๋ยวมันก็ขาด ไม่มีอะไรจีรังถาวร ไม่มีใครทำให้สิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ จีรังถาวรได้

ศีลเป็นข้อห้าม

สมาธิ ปัญญา ต้องทำถึงเกิดผล

ถ้าเรารักษาศีล ๘ จะมีการดึงเอาเวลาที่เรามาเอาไปใช้กับกิจกรรมอื่นๆ ให้เอามาใช้เฉพาะกับการปฏิบัติธรรม เอามาใช้กับการเจริญสติ มาใช้กับการนั่งสมาธิ มาใช้กับการเจริญปัญญา **พอเราถือศีล ๘ เราก็จะรู้สึกว่ามีเวลาว่างไปหมด ไม่รู้จะทำอะไร**

คนที่ไม่เคยปฏิบัติธรรม เคยแต่เที่ยว เคยแต่กิน เคยแต่ดื่ม พอมาถือศีล ๘ เลยไม่รู้จะทำอะไร สิ่งที่เคยทำก็ทำไม่ได้ ดังนั้น เวลาปฏิบัติใหม่ๆ อาจจะไม่ว่าจะทำอะไร ก็อาจจะต้องไปเข้าคอร์สก่อน ไปเรียนกับพวกที่เขาปฏิบัติกัน เขาก็มีตารางเวลาเลยว่า เวลานี้ให้เดินจงกรม เวลานี้ให้ไหว้พระสวดมนต์ เวลานี้ให้ฟังเทศน์ฟังธรรม เวลานี้ให้นั่งสมาธิ เวลานี้ให้พักผ่อน เขาจะจัดตารางให้สำหรับคนที่ไม่รู้วิธีปฏิบัติเพื่อจะได้รู้ว่าจะต้องปฏิบัติอะไรบ้าง

ตั้งแต่หลังจากเที่ยงวันไปแล้วนี้ จะไม่มีกิจกรรมทางร่างกายต้องทำอีกต่อไป ไม่ต้องกินอาหารหลังจากเที่ยงวันไปแล้ว ไม่ต้องดูหนังฟังเพลง ไม่ต้องทำอะไรต่างๆ ก็จะมีเวลาว่าง เขาก็จะมีกำหนดเวลา ชั่วโมงนี้ให้เดินจงกรม ชั่วโมงต่อไปให้นั่งสมาธิ ชั่วโมงต่อไปให้ฟังเทศน์ฟังธรรม ถามตอบปัญหาธรรม ชั่วโมงต่อไปให้ไหว้พระสวดมนต์ ให้มีกิจกรรมทำอย่างต่อเนื่องจนถึงเวลานอน นอนก็ไม่ให้นอนมาก นอนสี่ห้าชั่วโมง นอนสี่ทุ่ม พอตีสามก็ปลุกขึ้นมาให้ไหว้พระสวดมนต์ ลูกขึ้นมานั่งสมาธิ ลูกขึ้นมาเดินจงกรม จนถึงเวลาสว่าง แล้วก็ไปทำบุญใส่บาตรเสร็จแล้วก็รับประทานอาหาร รับประทานอิมก็พักผ่อนนิดหน่อยเพราะหนังท้องตึงหนังตาหย่อน พอตื่นขึ้นมาใกล้ ๑๑ โมง ก็กินอีกมื้อหนึ่ง กินมื้อเพล พอกินเสร็จแล้วก็ให้เดินจงกรมเพื่อจะได้ไม่่วง ถ้านั่งสมาธิมันจะหลับ

นี่คือกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นสำหรับผู้ที่ถือศีล ๘ ผู้ที่จะเจริญสติ นั่งสมาธิ เจริญปัญญา ต้องมีกิจกรรมเหล่านี้ถึงจะเกิดผลขึ้นมา ศีลนี้เป็นข้อห้าม แต่สมาธิ ปัญญา ต้องทำถึงจะเกิดผลขึ้นมา ศีลจะเกิดผลก็ต่อเมื่อเราไม่ทำตามข้อที่ผิดศีล นั่นแหละถึงจะเรียกว่าเกิดผล

ศึกษาตามกำลัง ของผู้ปฏิบัติ

ธรรมะนี้มีหลายระดับเป็นเหมือนอาหาร จิตใจของผู้ปฏิบัติก็เหมือนกัน จิตใจของผู้ปฏิบัติบางท่านก็ยังเป็นทารกอยู่ ยังรับธรรมที่สูงไม่ได้ ก็ต้องรับเอาธรรมที่ชั้นต่ำไปก่อน ต้องสอนทำบุญไปก่อน พอทำบุญได้ก็สอนให้รักษาศีลต่อไป รักษาศีลได้ ก็ให้ถือศีล ๘ ไปอยู่วัดสักคืนสองคืน ไปฟังเทศน์ฟังธรรม ไปนั่งสมาธิ ไปเจริญสติ ต้องสอนเป็นขั้นเป็นตอนไปตามกำลังของผู้ศึกษาผู้ปฏิบัติ ทุกคนไม่เหมือนกัน เพราะพุทธศาสนานี้เป็นโรงเรียนที่สอนตั้งแต่อนุบาลไปจนถึงระดับปริญญาเอกเลย เพราะฉะนั้น คนที่มาศึกษานี้ต้องรู้ว่าตนเองอยู่ในระดับไหน อย่าไปเห็นคนเขาเรียนปริญญาเอกก็อยากจะไปเรียนกับเขา เรียนแล้วเดี๋ยวเป็นบ้าไปก็มี ถ้ายังไม่มีกำลังที่จะไต่เต้าไปถึงขั้นนั้นได้ ถ้ายังไม่มีสติ ไปนั่งสมาธิเดี๋ยวก็เป็นบ้าได้ นั่งแล้วเห็นโน้นเห็นนี่ คิดว่าเป็นโน้นเป็นนี่ขึ้นมา นี่ทำให้เป็นบ้ากันไป ถ้านั่งแล้วมีสติจะไม่เห็นอะไร ถ้าเห็นก็จะรู้ว่ามันเป็นของปลอม มันเป็นของชั่วคราว เกิดแล้วก็ดับไปไม่มีสาระอะไร

ดังนั้น การปฏิบัติทาน การรักษาศีล การภาวนา นี้ จึงเป็นไปตามขั้นตอน เป็นไปตามกำลังของผู้ปฏิบัติ บางท่านอาจจะเคยพบกับศาสนาพุทธมาก่อนในอดีตชาติ ได้เคยทำบุญทำทาน ได้เคยรักษาศีล ได้เคยภาวนามามากแล้ว พอมาทำในชาตินี้ก็อาจจะไม่ต้องกลับไปเริ่มต้นที่ขั้นอนุบาลก็ได้ ถ้าเคยทำร้อยละ ๕๐ ก็จะทำต่อไปได้ เพราะมีกำลังที่จะทำต่อได้ ถ้าเคยทำร้อยละ ๗๐ ก็จะทำต่อที่ร้อยละ ๗๐ ก็ได้ ดังนั้น ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนาจึงมีการปฏิบัติต่างระดับกัน บางคนก็ปฏิบัติได้มากกว่า บางคนก็ปฏิบัติได้น้อยกว่า ถึงแม้จะเป็นเพื่อนกันรู้จักกันมายาวนานก็ตาม แต่พอได้มาพบกับพระพุทธศาสนา เพื่อนคนหนึ่งไปปฏิบัติได้ เพื่อนอีกคนหนึ่งยังไปไม่ได้ เพราะคนที่ยังไปไม่ได้ยังไม่มีกำลังพอ คนที่ไปได้มีกำลังมากพอที่จะไป เขาก็ไปของเขาเอง นี่คือการที่คนที่มีมานับถือศาสนาพุทธจึงมีการปฏิบัติมากน้อยไม่เท่ากัน ก็เพราะว่าอินทรีย์หรือบุญที่ได้ก่อไว้ในอดีตชาติมีกำลังไม่เท่ากันนั่นเอง

“อินทรีย์” คืออะไร อินทรีย์คือกำลังของจิตใจ มีอยู่ ๕ ประการด้วยกัน คือ ๑. **ศรัทธา** ความเชื่อ ๒. **วิริยะ** ความพากเพียร ๓. **สติ** การระลึกรู้ ๔. **สมาธิ** การตั้งมั่นอยู่ในความสงบ และ ๕. **ปัญญา** ความฉลาด รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้บุคคล รู้สังคม รู้กาลเทศะ และรู้ประมาณ

อันนี้เป็นอินทรีย์ของผู้ที่มีมาไม่เท่ากัน เพราะในอดีตชาติที่เราเกิดนี้ เราสร้างอินทรีย์มาไม่เท่ากัน พอมาเกิดในชาติปัจจุบันมาได้พบกับพระพุทธศาสนา จึงมีกำลังทำบุญทำทาน รักษาศีล ภาวนา ไม่เท่ากันนั่นเอง บางคนก็ทำได้เพียงร้อยละ ๑๐ เพราะยังต้องเอาเงินไปซื้อความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กายอยู่ บางคนก็ทำได้ร้อยละ ๕๐ เพราะไม่ต้องเอาเงินไปซื้อความสุขมาก เพราะภาวนาได้ร้อยละ ๕๐ ก็มีความสุขจากการภาวนาได้ ก็เลยไม่จำเป็นต้องใช้เงินมากกับการไปซื้อความสุขด้วยเงินทอง ก็เอาเงินทองที่จะไปซื้อความสุขนั้นมาทำบุญได้ บางคนก็ทำทาน รักษาศีล ภาวนา ได้ระดับ ๑๐๐ เลย เช่น พระพุทธเจ้าของเราเป็นตัวอย่าง พระพุทธเจ้าถึงเวลาพร้อมที่จะออกบวช พระพุทธเจ้าก็พร้อมที่จะทำทานได้ ๑๐๐% มีทรัพย์สมบัติ ข้าวของเงินทองเท่าไรก็สละไปหมด สละราชสมบัติ แล้วก็ไปบวช รักษาศีลได้ตลอดเวลา

แล้วก็มีเวลาภาวนาได้ตลอดเวลา นี่แหละต้องมีการปฏิบัติได้มร้อย ถึงจะสามารถเข้าสู่
มรรคผลนิพพานได้ เข้าสู่การบรรลุการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ แต่ก็ต้อง
ทำไปตามกำลัง ตามอินทรีย์ของแต่ละผู้ปฏิบัติ จะไปเปรียบเทียบคนนั้นกับคนนี้ไม่ได้
เพราะว่ากำลังไม่เท่ากัน

เหมือนคนที่เขาวี้ง ทำไมบางคนวี้งมารารอนได้เต็ม
มารารอน บางคนวี้งแค่ครั้งมารารอน บางคนวี้งแค่
มีนิมารารอน เพราะว่ากำลังวี้งมีไม่เท่ากัน เพราะ
ได้รับการฝึกฝนอบรมในการวี้งมาไม่เท่ากันนั่นเอง
คนที่วี้งได้เต็มร้อยเพราะเขาฝึกมายาวกว่าคนที่ฝึกได้
เพียงครึ่งเดียว **อันนี้อยู่ที่การสร้างกำลังขึ้นมา**
ไม่ว่าจะเป็นทางร่างกายหรือทางจิตใจก็เหมือนกัน
จิตใจของผู้ปฏิบัติจึงมีกำลังมากน้อยไม่เท่ากัน
พอถึงเวลาที่จะไปปฏิบัติก็เลยปฏิบัติได้ไม่เท่ากัน
บางคนก็ไปบวชได้เลย บางคนก็ยังต้องอยู่เป็นฆราวาส
ไปก่อน เป็นอุบาสก อุบาสิกา ไปก่อน ถือศีล ๘ ไปก่อน
เข้าวัดเจเฉพาะวันพระ วันธรรมดายังต้องกลับไป
เลี้ยงดูครอบครัว ยังต้องไปหาความสุขทางตา หู
จมูก ลิ้น กายอยู่ ก็ยังไม่สามารถไปได้อย่างเต็มร้อย
แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นเป้าหมายก็คือต้องทำให้ได้เต็มร้อย
ถ้าอยากจะหลุดออกจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่าย
ตายเกิด

วัดตัวเราเองดีที่สุด

มีนักบวชเป็นแสนแต่มีผู้บรรลุมรรคผลนิพพานนี้ไม่รู้ที่ร้อย มันฟ้องมันบอกเหตุและผลมันเป็นอย่างนั้น ถ้าเหตุมันน้อย ผลมันก็ต้องน้อย เหตุมันไม่เข้มข้น ผลมันก็ไม่เข้มข้น ไม่ต้องดูใคร ดูตัวเราเองก็ได้ ดูความสงบดูความฉลาดของเรามันน้อยหรือมันมาก มันฟังชานวุ่นวายใจว่าสงบ หรือว่ามันสงบมากกว่าฟังชานมากกว่าวุ่นวายใจ มันฉลาดกว่ากิเลสหรือกิเลสฉลาดกว่าเรา ใครจะฉลาดกว่ากัน ถ้ากิเลสฉลาดกว่า มันก็ลากเราไป มันก็หลอกเราไป หลอกให้เราทำอะไรตามกิเลส

ไม่ต้องไปวัดคนอื่นหรอก **วัดตัวเราดีที่สุด** คนอื่นเขาฉลาดหรือโง่ก็ไม่ได้เกี่ยวกับเรา คนอื่นเขาจะเข้มข้นหรือเจือจางมันก็ไม่ได้เกี่ยวกับเรา **ไอ้ที่เกี่ยวกับเราก็เรานี่แหละ** เหตุของเราการปฏิบัติของเราเนี่ยมันเข้มข้นหรือมันเจือจาง ถ้ามันยังเจือจางอยู่ก็ทำให้มันเข้มข้นขึ้น เพิ่มการกระทำให้มากขึ้น ถ้าทำบุญยังเจือจางอยู่ ยังขอแบ่งไปให้กับกิเลสอยู่ ก็ต้องดึงเอามาให้หมด ของที่กิเลสต้องการ เราไม่ต้องมีมันก็ได้ วิธีที่จะรู้ว่าเป็นกิเลสหรือไม่ก็ถามมันว่า “ของที่เราอยากได้หรือสิ่งที่เราอยากทำเนี่ย ถ้ามันไม่ได้ทำจะตายหรือเปล่า” ถ้าคำตอบว่า “ไม่ตาย” ก็แสดงว่ามันเป็นกิเลสแล้วถ้าไปทำ แต่ถ้าของที่เราต้องการ

หรือของที่เราอยากได้ หรือถ้าเราไม่ทำแล้วทำให้เราตายนี้ อันนี้ไม่ใช่กิเลส เราต้องมีเครื่องวัดมีเกจ์วัดถึงจะได้รู้ว่ามันเป็นธรรมหรือมันเป็นกิเลส ให้วัดด้วยเหตุผล การจะวัดว่ามันโลก มันเป็นตัณหา หรือว่ามันเป็นธรรม ก็ดูที่เหตุผลว่าจำเป็นหรือไม่จำเป็น ถ้าไม่ได้ทำแล้วตายหรือไม่ตาย เจ็บไข้ได้ป่วยหรือไม่เจ็บไข้ได้ป่วย เช่น ไม่ได้กินอาหารหลายๆ วันนี้ เจ็บไข้ได้ป่วยไหม ตายไหม ถ้าตายก็ต้องกิน แต่ถ้ากินจนอ้วนเกินไปนี้ มันก็เป็นกิเลสอีกอันหนึ่ง กินจนกระทั่งเป็นโรคภัยไข้เจ็บเปื่อยเนืองอีก กินแล้วเป็นเบาหวาน เป็นความดัน เป็นโรคอะไรต่างๆ ขึ้นมา อันนี้ก็จะเป็นกิเลสอีก เพราะฉะนั้นจะต้องวัดให้ดี เราจะรู้ว่าอะไรเป็นกิเลส อะไรเป็นธรรม

นี่คือเรื่องของ การปฏิบัติ เราต้องดูที่เหตุและดูที่ผลที่จะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติของเรา ถ้าปฏิบัติแล้วใจเราสงบมากขึ้น ความวุ่นวายใจ ความเครียดต่างๆ ความวิตกกังวล ความหวาดกลัวต่างๆ น้อยลงไป อันนี้แสดงว่าเรากำลังก้าวหน้าขึ้นไป ก้าวหน้าด้วยการทำบุญ ทำทานของเรา ก้าวหน้าด้วยการรักษาศีลของเรา ก้าวหน้าด้วยการภาวนาของเรา อันนี้แหละคือสิ่งที่เราจะต้องคอยทำให้มันเข้มข้นขึ้นไปตามลำดับ **ทำทานให้มากขึ้น ให้มันเข้มข้น รักษาศีลให้มากขึ้น ให้มันเข้มข้น ภาวนาให้มากขึ้น** ถ้าทำอย่างนี้ต่อไปก็จะก้าวจากนักบุญไปสู่นักบวชได้

ความสุข

ที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวง

เราอยู่กับความทุกข์ตลอดเวลาจนชินกับมัน จนคิดว่าเป็นเรื่องปกติเรื่องธรรมดา **จะมากจนไม่ได้ก็ตอนมาเจอทุกข์หนักๆ เท่านั้นถึงจะรู้ว่าทุกข์**

เช่น แบบกินไม่ได้นอนไม่หลับ หรือเครียดหวาดกลัวกับอะไรสักอย่างหนึ่ง กลัวจะถูกเขามายึดบ้านไป เพราะไม่สามารถที่จะผ่อนส่งให้เขาได้ อันนี้มันถึงจะเห็นทุกข์ขึ้นมา

นี่คือการเป็นอยู่ของพวกเราตอนนี้ จิตใจของพวกเรา ๙๐% จะทุกข์กัน มี ๑๐% ที่จะสุขกัน สุขก็เป็นสุขเดี๋ยวเดียว เวลาได้อะไรที่เราอยากได้มาก็สุขกัน แล้วเดี๋ยวมันก็กลายเป็นความทุกข์โดยไม่รู้สีกตัว เพราะเมื่อได้อะไรมาแล้วเราก็อึดอัดหงุดหงิด พอห่วยก็ทุกข์อีกแล้ว แต่เราไม่รู้ว่ามันเป็นทุกข์กัน แล้วพอเสียสิ่งที่เราได้มาไปก็ทุกข์อีก ตอนนี้จะรู้ว่าทุกข์แต่ไม่เข็ด พอของนี้เสียไปหายไป ถ้ามีปัญญาก็ไปหาใหม่ เพราะอยู่โดยที่ไม่มีมันไม่ได้ ต้องอาศัยสิ่งเหล่านี้คอยมาให้ความสุข แล้วก็กลายเป็นความทุกข์ทางจิตใจโดยไม่รู้สีกตัว พอได้มาแล้วก็ต้องหวงต้องห่วง แล้วเวลาเสียไปก็เสียใจ

อันนี่คือเรื่องของความทุกข์ต่างๆ ที่อยู่กันมาอย่างต่อเนื่องเป็นเวลายาวนาน ไม่ใช่แต่ชาตินี้เท่านั้น **เราเป็นอย่างนี้มาหลายชาติแล้ว** เพราะร่างกายนี้มันเป็นของชั่วคราว ที่เราอาศัยใช้มันเป็นเครื่องมือหาความสุขต่างๆ พอร่างกายนี้ตายไป เราก็ไปรอรับร่างกายอันใหม่จากพ่อแม่คนใหม่ แล้วพอได้ร่างกายอันใหม่ เราก็มาทำแบบนี้มาหา ลาภ ยศ สรรเสริญ มาหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย กันใหม่ แล้วพอหามาได้แล้ว ก็ต้องมาหวนมาห้วงมาเครียดมาเสียอกเสียใจเวลาต้องพลัดพรากจากสิ่งที่เราหามา ได้ไป นี่คือสถานภาพทางจิตใจของพวกเรา คือมีความทุกข์มากกว่ามีความสุข

ถ้าเราได้มาพบกับพระพุทธศาสนา แล้วท่านสอนให้เราทำบุญทำทาน รักษาศีล ภาวนา ถ้าเราเอาไปปฏิบัติตามได้ เราจะเริ่มเห็นว่าทุกข์มันจะเริ่มน้อยลงไป สุขมันจะ มากขึ้นไป ทำบุญทำทานก็จะทำให้มีความสุขเพิ่มมากขึ้น รักษาศีลก็จะทำให้มีความทุกข์ น้อยลงไป แล้วถ้าภาวนาฝึกจิตนั่งสมาธิทำจิตให้สงบได้ ทุกข์ก็จะหายไปหมด ที่นี้ก็จะ มีความสุขเต็มร้อยอยู่ภายในหัวใจ ถ้าเราได้ปฏิบัติแล้วเราถึงจะมีความเชื่อในคำสอน ของพระพุทธเจ้าอย่างเต็มร้อย **ต้องให้มันเห็น ต้องให้จิตสงบสักครั้งหนึ่ง** แม้จะแค่ชั่ว ฆูแลบลิ่น ขอให้ได้ดูหนึ่งตัวอย่าง หรือขอให้ได้ชิมรสของแกงสักหยดเดียว ไม่ต้อง คำหนึ่งหรอก เพียงแต่ขอหยดแกงหนึ่งหยดแต่ที่ลิ้น จะรู้ว่าแกงนี้พิเศษขนาดไหน รสของแกงอันวิเศษนี้จะเป็นรสของแกงที่เราไม่เคยสัมผัสมาก่อนเลย **รสแห่งธรรม ชะระสทั้งปวง**

ขอให้เราลองทำจิตให้สงบได้ แม้แค่ชั่วฆูแลบลิ่นเท่านั้นแหละ เวลาที่จิตสงบลงไปนี้ มันแสนจะเบาอกเบาใจ สุขสบายเหมือนหลุดพ้นจากความทุกข์ จะร้องคิดว่านี้คือนิพพาน **“อ้อ นิพพานเป็นอย่างนี้เอง”** เพียงแต่ว่านิพพานชั่วแวบเดียว หนึ่งตัวอย่างของ พระนิพพาน มันจะเห็นคุณค่าของธรรมะของพระพุทธเจ้าอย่างเต็มที่เลย

พอเห็นแล้วที่น้อยอยากได้นิพพาน อยากหลุดพ้นจากความทุกข์แล้ว ที่นี้ก็จะเริ่ม ทำบุญอย่างจริงจัง รักษาศีลอย่างจริงจัง ภาวนาอย่างจริงจัง เมื่อก่อนทำแบบ มือสมัครเล่น ว่างก็ทำ มีโอกาสก็ทำ แต่พอสัมผัสกับผลที่จะได้รับการปฏิบัติก็จะ เอากันอย่างจริงจัง ที่นี้ข้าวของเงินทองอะไรถ้าไม่มีความจำเป็นก็ไม่เก็บไว้ จะยกให้ คนอื่นไป เก็บเอาไว้เท่าที่จำเป็น ถ้าไปบวชได้ก็ทิ้งหมดเลย เพราะบวชเป็นพระแล้วก็

ไม่ต้องมีสมบัติข้าวของเงินทองอะไร ก็ทำทานได้เต็มร้อยเลย มีเท่าไรก็สละไปหมด ศีลก็มารักษาอย่างเต็มที่ ไม่ใช่แค่ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ แต่เป็นศีล ๒๒๗ แล้วที่นี้ก็มี เวลาที่มาฝึกจิต ควบคุมจิต ทำจิตให้สงบได้ทั้งวันตั้งแต่ตื่นจนหลับ พอทำอย่างนี้บ่อยๆ เดี่ยวเวลานั่งสมาธิ จิตก็จะรวมได้นาน สงบได้นานขึ้นไปเรื่อยๆ แล้วพอจิตสงบได้นาน ก็มีกำลังที่จะหยุดกิเลสตัณหาได้ พอหยุดกิเลสตัณหาได้ก็หยุดความทุกข์ได้

แล้วถ้าอยากจะหยุดอย่างถาวรก็ต้องใช้ปัญญาสอนใจให้รู้ว่า กิเลสตัณหาทั้งหลาย เป็นตัวที่สร้างความทุกข์ เป็นตัวที่พาให้เราเวียนว่ายตายเกิดกัน ถ้าไม่อยากจะทุกข์ ไม่อยากจะกลับมาเกิด มาแก่ มาเจ็บ มาตาย ก็ต้องไม่ทำตามกิเลสตัณหา โลกอยาก ได้อะไรก็ไม่เอา ไม่ต้องการอะไรนอกจากของจำเป็นสำหรับร่างกายเท่านั้น ก็คือปัจจัย ๔ ก็ให้มันตามที่มีนต้องการ คือไม่ให้มันมากกว่าที่มีนต้องการ

นี่คือเรื่องของการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จะทำให้เราได้รับความสุข ที่เหนือกว่าความสุขทั้งปวงที่มีอยู่ในโลกนี้ที่มนุษย์มีกัน จะสู่ความสุขที่จะได้รับการ ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ได้ ต่อให้เป็นมหาเศรษฐีอันดับหนึ่งของโลก ก็ไม่โอจ่า **เชื่อไหม เราไม่เคยเห็นอยากได้ความสุขแบบมหาเศรษฐีอันดับหนึ่งของ โลกเลย ต่อให้ซื้อเครื่องบินได้ ๑๐ ลำ ก็ไม่รู้จะเอาไปทำอะไร นั่งเฉยๆ มันก็มี สุขแล้ว** ไม่เห็นจะต้องไปโน่นมานี่เพื่อให้เกิดความสุข เป็นเศรษฐีแล้วก็ต้อง เหนื่อยล้าสิ ต้องเหนื่อยกับการใช้เงิน ต้องหาซื้อข้าวซื้อของซื้ออะไร แล้วก็ต้องเหนื่อย กับการใช้มันอีก ซื้อเครื่องบินมาแล้วก็ต้องใช้มันพาให้เราไปเมืองโน่นเมืองนี้ ไปแล้ว ก็ไปเสี่ยงกับการตกเครื่องบินอีก เป็นมหาเศรษฐีไม่นานตายไปก่อน

นี่คือความสุขทางโลก **สู่ความสุขทางธรรมไม่ได้** ความสุขทางโลกเวลา ตายไปก็จบ แต่ความสุขทางธรรมนี้ไม่หมด ร่างกายตายไป ความสุขทางธรรม ยังมีอยู่ เพราะไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย อยู่ที่ใจ **ใจที่ไม่มีวันตาย** ใจที่ไม่ต้องกลับมา เกิด มาแก่ มาเจ็บ มาตาย อีกต่อไป

ชั้นสูงสุด คือชั้นพระนิพพาน

ไม่ว่าจะเป็นโลกของมนุษย์ก็ดี โลกของเทวดาก็ดี โลกของพรหมก็ดี เป็นโลกที่มีไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง มีวันหมด เป็นมนุษย์เดี๋ยวก็ต้องตาย เป็นเทวดาเดี๋ยวก็ต้องตกลงจากสวรรค์มาเป็นมนุษย์ เป็นพรหมก็ต้องตกจากสวรรค์ชั้นพรหมลงมาสู่สวรรค์ชั้นเทพ ลงมาสู่มนุษย์ แล้วก็กลับมาทำบุญใหม่ ถึงจะกลับขึ้นไปได้อีก

ถ้าอยากจะขึ้นไปแบบไม่ต้องกลับลงมา ก็ต่อเมื่อได้สวรรค์ชั้นพรหมแล้ว ก็ต้องศึกษาพระธรรมคำสอนให้เห็นอริยสัจ ๔ ให้เห็นไตรลักษณ์ ก็จะสามารถยกจิตให้ขึ้นสู่สวรรค์ที่ไม่เสื่อมได้ คือสวรรค์ชั้นนิพพาน ไม่ต้องกลับมาเป็นพรหม เป็นเทพ เป็นมนุษย์อีกต่อไป ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิด เหมือนอย่างที่เรากำลังทำกันอยู่ในตอนนี้

ตอนนี้จิตใจของเราถ้าได้ทำบุญทำทาน ได้รักษาศีล จิตใจนี้ก็เป็นเทพแล้วตั้งแต่ยังมีร่างกายนี้อยู่ ยังไม่ต้องรอให้ตายไป ดังที่มีคำสอนที่ท่านพูดว่า **“ร่างกายเป็นมนุษย์ แต่ใจอาจจะเป็นเทพ เป็นพรหม เป็นพระอริยบุคคล”** ถ้าได้ทำบุญทำทาน รักษาศีล ๕ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอน ก็จะได้เป็นเทพ เป็นเทพก็มีหลายชั้น ที่มีหลายชั้น เพราะว่าทำบุญรักษาศีลบริสุทธิ์ไม่เท่ากัน ทำบุญมากน้อย ไม่เท่ากัน สวรรค์ชั้นพรหมก็มีหลายชั้น เพราะการนั่งสมาธิ ทำใจให้สงบก็มีหลายระดับ มีฌาน ๔ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ นี่คือความสงบของใจในระดับต่างๆ สวรรค์ของพระอริยเจ้า ก็มี ๔ ชั้น คือ ชั้นโสดาบัน ชั้นสกิทาคามี ชั้นอนาคามี ชั้นอรหัตต์ มีความสงบมีความสุขต่างกัน เป็นเหมือนกับการเดินขึ้นบันได ถ้าเราเดินขึ้นไปเรื่อยๆ เดี่ยวเราก็เดินถึงชั้นสูงสุดได้ ถ้าเราปฏิบัติไปเรื่อยๆ เดี่ยวเราก็ไปถึงชั้นสูงสุด คือชั้นพระนิพพานได้





ពារបល្ល័ង្កក្នុងព្រះ





ประโยชน์ ในการใช้ร่างกาย

หลังจากที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้แล้ว พระองค์ก็ไม่กลับไปอยู่ในวัง ท่านก็ยังอยู่ตามป่าตามเขา ตามโคนไม้ หรือถ้ามีศรัทธาสร้างวัดให้อยู่ก็ไปประทับบ้าง แล้วท่านก็จาริกไปที่ต่างๆ เพื่อเผยแผ่คำสอนให้กว้างขวาง สมัยก่อนไม่มีสื่ออย่างทุกวันนี้ สมัยนี้ไม่ต้องไปไหนก็ได้ นั่งอยู่ตรงนี้นั่นก็ไปรอบโลกได้แล้ว สมัยก่อนพระพุทธเจ้าต้องคอยเปลี่ยนที่เรื่อยๆ เดี่ยวอยู่หมู่บ้านนี้สักพักหนึ่ง เดี่ยวย้ายไปอีกเมืองหนึ่ง เพื่อจะได้ไปโปรดคนที่อยู่ตามเมืองต่างๆ ให้ได้ยินได้ฟังธรรมะ

มีคนเขาถามว่า **“ถ้าพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ ได้บรรลุแล้ว ไม่ต้องใช้ร่างกายแล้ว เลี้ยงมันไปทำไม ทำไมไม่ปล่อยให้มันตาย”** ก็เพราะว่ามันยังใช้ประโยชน์ได้ ถ้าไม่ใช่ ศาสนาพุทธจะมีมาอยู่จนถึงวันนี้ได้อย่างไร แล้วจะมีพระอรหันต์องค์ใหม่ๆ ปรากฏขึ้นมาได้อย่างไร ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ากับพระอรหันต์ช่วยกันเผยแผ่สั่งสอนธรรมเหล่านี้มันต้องคนที่สำเร็จจริงๆ ถึงจะสอนได้ เหมือนอย่างอาจารย์ในมหาวิทยาลัยก็ต้องจบปริญญาจริงๆ ถึงจะไปสอนเด็กมหาวิทยาลัยได้ ถ้าเป็นปริญญาปลอมไปสอน เด็กเด็กมันก็รู้ใช้ไหม

พระอรหันต์นี้ท่านไม่ได้ติดรื้อนกับเรื่องของร่างกายแล้ว ร่างกายมันจะเจ็บหรือไม่เจ็บก็รักษามันไปตามอติภาพ **อยู่ได้ก็อยู่ อยู่ไม่ได้ก็ตาย** เพราะยังไ้ก็ต้องตาย **เพราะร่างกายนี้ไม่ได้เป็นคนรับใช้เสียแล้ว** มันเป็นภาระที่จะต้องคอยรับใช้มัน

แต่สำหรับปุถุชนนี้ ร่างกายยังเป็นเหมือนคนรับใช้อยู่ ยังเอามาใช้หาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ได้อยู่ ก็เลยไม่ถือว่ามันเป็นภาระ แต่พระอรหันต์นี้ไม่ได้ใช้ร่างกายเพื่อหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เลยต้องเป็นภาระคอยเลี้ยงดูมัน คอยอาบน้ำให้มัน คอยให้อาหาร ให้น้ำ ถ้าไม่มีก็สบายกว่า

ท่านบอกว่าร่างกายนี้เป็น **“ภารา หเว”** เป็นภาระที่หนักมาก แต่สำหรับคนที่ยังต้องใช้มันอยู่ ก็ไม่ถือว่าหนัก หนักยังไ้ก็สู้ แต่คนที่ไม่ต้องใช้มันแล้วก็ไ้ไม่อยากจะสู้ ไ้ไม่อยากจะแบก แต่ก็จำเป็นต้องแบกไปตามสภาพจนกว่ามันจะดับไปเอง พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ จึงไม่ฆ่าตัวตาย ท่านไม่ได้ติดรื้อนกับการมีร่างกายหรือไม่มีร่างกาย เพียงแต่เปรียบเทียบการมีร่างกายกับการไม่มีร่างกายนี้ว่า **ไ้ไม่มีมันสบายกว่า** ไ้ไม่ต้องมาคอยเลี้ยงดู แต่ถ้ายังมีร่างกายอยู่ เลี้ยงดูมันได้ก็เลี้ยงไป ก็ยังสามารถเอาร่างกายนี้มาใช้ประโยชน์ได้

เวลาที่เหมาะสม

พระปฏิบัติที่ท่านจะมีเวลา เวลาฉันน้ำปานะก็ต้องฉันตามเวลา ฉันอาหารก็ต้องฉันตามเวลา ไม่ให้ฉันพำเพ็ญ ไม่ให้เก็บของฉันไว้ในกุฏิ ถ้าเก็บไว้ในกุฏิมันใกล้มือเดี๋ยวนั่งสมาธิปั๊บเกิดหิวขึ้นมาก็หยุดนั่งแล้วมาชงกาแฟ มากินขนม กินยา กินน้ำปานะหรืออะไรไป แทนที่จะนั่งสมาธิ ก็กลับมาหาความสุขทางลื่นทางปากกัน

ดังนั้น **สายวัดป่าจึงไม่ให้เก็บของฉันไว้ในกุฏิ** เขามีที่เก็บของเป็นส่วนกลาง แล้วมีกำหนดเวลาในการฉัน ใครอยากจะฉันน้ำปานะฉันอะไรก็ให้มาฉันที่เดียว ฉันคนเดียวให้เสร็จ เสร็จแล้วก็จบจะได้ไปภาวนาได้ ตอนเช้าก็ให้ฉันมือเดียว ฉันเสร็จกลับมาก็ได้ภาวนา ไม่ต้องมารอฉันเพลอีก ถ้ารอฉันเพลก็ยังไม่ได้อาณาอีก

สำรวจ ในทุกอิริยาบถ

วัดปฏิบัติธรรมนี้จะไม่มีการกิจอย่างอื่น นอกจากภารกิจจำเป็นที่ต้องดูแลรักษาความสะอาดของสถานที่ กวาดถูศาลา ทำความสะอาดห้องน้ำ กวาดลานวัด ทำอะไรอย่างนี้ เป็นต้น แต่ก็เป็งานที่มีเวลาเวลา และในขณะที่ทำงานก็สามารถเจริญสติคู่ไปได้ เพราะจะไม่มีการคุยกัน ผู้ที่มาช่วยกันกวาด มาช่วยกันทำความสะอาดก็ช่วยกันทำไป แต่ใจก็ถูกสติคอยควบคุมไม่ให้คิด ไม่ให้ปรุงแต่ง

ดังนั้น การปฏิบัติจะต้องมีเวลา มีสถานที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติ สถานที่เหมาะสม เราเรียกว่า **สัปปายะ** บุคคลที่เราอยู่ร่วมด้วยก็เหมาะสม คนที่อยู่ร่วมกันก็ปฏิบัติเหมือนกัน ถือกีลเท่ากัน เจริญสติเหมือนกัน เวลาทำภารกิจก็ต่างคนต่างทำ ไม่มาสนทนาไม่มาสังสรรค์กัน ต่างคนต่างทำภารกิจไป แล้วเวลาขบฉันก็ไม่คุยกัน และเวลาดื่ม น้ำปานะก็ไม่คุยกัน ไม่เหมือนกับ เพศฆราวาสนี้ เวลาทำกิจกรรมร่วมกันนี้ต้องคุยกัน ไม่ว่าไปงานไหนจะได้ยินเสียงกระหึ่มในสถานที่นั้น ไม่ว่าจะเป็งานแต่งงาน งานบวช งานอะไรก็ตาม จะมีการคุยกันเป็นปกติ แต่งานของผู้ปฏิบัตินี้จะไม่มีการคุยกัน คุยกันน้อยที่สุด แต่ไม่ต้องถึงกับถือกีลหยุดพูด อันนี้ไม่จำเป็น เพราะว่าบางทีมีความจำเป็นจะต้องพูดก็ยังพูดได้อยู่ ถ้าไปถือกีลไม่พูด งดการพูด เดียวลำบาก เดียวเกิดมีธุระที่จะต้องบอกให้ทำนี้ มันบอกไม่ได้



มีพระอยู่รูปหนึ่ง ท่านถือศีลไม่พูดเวลาท่านมีอะไร ท่านก็เขียนใส่กระดาษ มันก็เหมือนกับพูดนั่นแหละ เวลาเขียนใส่กระดาษมันก็ต้องใช้ความคิดอยู่ดี เหมือนเวลาพูดก็ต้องใช้ความคิด เพราะฉะนั้นไม่จำเป็นถึงกับจะต้องงดการพูดจากันเลย พูดได้บ้างแต่ให้มีเหตุมีผลเท่านั้น ให้มีกาลเทศะ ไม่อย่างนั้นครูบาอาจารย์ก็เทศน์อบรมสั่งสอนลูกศิษย์ไม่ได้ ถ้าครูบาอาจารย์จะต้องถือศีลงดพูดด้วย ใครจะมาพูดธรรมะให้ฟังกันแล้วเวลาลูกศิษย์มีคำถามมีปัญหาในการปฏิบัติ ถ้าไม่ให้พูดกันแล้วจะถามได้อย่างไร

ดังนั้น ขอให้เข้าใจว่าไม่จำเป็นที่จะต้องไม่พูด ให้สำรวจก็พอ พูดให้น้อยที่สุด ให้พูดเท่าที่จำเป็น **ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ต้องพูด**

วงจรพระปฏิบัติ

พระปฏิบัตินี้ ท่านจะปฏิบัติตั้งแต่ตื่นจนหลับ
จะไม่ปฏิบัติแค่ช่วงหลับเท่านั้น ๔ ชั่วโมง ๕ ชั่วโมง ๔ หุ่
มถึงตี ๒ เป็นเวลาพักผ่อน หรือ ๕ หุ่มาถึงตี ๓ พอตื่นขึ้นมา
ก็เจริญสติทันที พุทโธทันที เติงจงกรมทันที นั่งสมาธิทันที
จนถึงเวลาไปทำกิจวัตร ออกบิณฑบาตก็มีสติกับการ
บิณฑบาต

การบิณฑบาตก็เป็นเหมือนการเดิน
จงกรมอีกรูปแบบหนึ่ง แทนที่จะดูเท้า ทีนี้ก็
ดูฝ่าบาตร ดูคนใส่บาตร พอจะมีคนใส่บาตรก็
เปิดฝ่าบาตร รับบาตร พอใส่เสร็จก็ปิด แล้วเดิน
ต่อไป มีสติอยู่กับการเดิน อยู่กับการเปิดฝ่าบาตร
ปิดฝ่าบาตรเท่านั้น ไม่ไปเดินคิดเรื่อยเปื่อย
ไม่ไปดูสิ่งต่างๆ ที่ผ่านทางเดิน ดูแล้วดีเยี่ยมจะ
คิดปรุงแต่ง ต้องสำรวมตลอดเวลา สำรวมกาย
วาจา ใจ นี่คือนักปฏิบัติ จะปฏิบัติตลอดเวลา

พอลบ์มาจากบิณฑบาตมาเตรียมตัวฉัน ก็ให้มีสติอยู่กับการเตรียมตัว ตักอาหาร
เข้าบาตร พอถึงเวลาฉันก็มีสติอยู่กับการฉันเพียงอย่างเดียว พอฉันก็ต้องฉันระมัดระวัง
ไม่ให้เกิดความอยากเกิดความโลภในอาหาร ก่อนจะฉันก็ให้พิจารณา **“ปฏิกูลสัญญา”**
ของอาหาร ให้นึกถึงภาพที่ไม่น่าดู พระบางรูปท่านก็เอาอาหารหรืออะไรเข้าไปในบาตร
แล้วก็คลุกคนมันไปเลย ของอะไรที่จะเข้าไปในท้องนี้ ไม่ว่าจะเป็นของควา ของหวาน
ผลไม้ ขนมนมเนย คนมันเข้าไปในบาตรแล้วค่อยตักฉัน เวลาตักขึ้นมาก็มีสติ เวลา
เข้าปากก็มีสติ คือรู้ยู่ที่กำลังตัก กำลังเอาอาหารเข้าปาก กำลังเคี้ยว กำลังกลืน ทุกขณะ
ไม่ให้เกิดความโลภ ความยินดี ให้กินเหมือนกินยา

เมื่อฉันเสร็จก็เอาบาตรไปล้าง ก็ให้มีสติอยู่กับการล้างบาตร ล้างบาตรเสร็จกลับมา
เช็ดบาตร ก็มีสติอยู่กับการเช็ดบาตร พอเช็ดบาตรเสร็จ เอาบาตรใส่ถลกบาตรเรียบร้อย
ก็ไปช่วยกันทำความสะอาด เมื่อเสร็จเรียบร้อยก็แยกกันกลับ ระหว่างทำก็มีสติอยู่
กับการกระทำทุกขั้นตอน ขณะเดินกลับกุฏิก็มีสติกับการเดินกลับกุฏิ พอถึงกุฏิก็วาง
บาตรไว้ แล้วเข้าเดินจงกรมต่อ เดินจงกรมไปมาจนกว่าจะเมื่อย แล้วก็กลับมานั่งสมาธิ
นั่งสมาธิจนเมื่อยก็ลุกขึ้นมาเดินต่อ จนถึงเวลาบ่ายต้องปิดกวาด ก็ไปปิดกวาด ปิดกวาด
ก็มีสติอยู่กับการปิดกวาดต่อ **ทำอะไรให้มีสติตลอดเวลา ไม่มีเวลาไหนที่ไม่มีการใช้สติ**
ไม่มีการเผลอสติ เมื่อปิดกวาดเสร็จก็ฉันน้ำปานะ ฉันน้ำเสร็จไปสงน้ำ ชักผ้า ขณะทำก็มี
สติอยู่กับงานที่กำลังทำอยู่ตลอดเวลา ไม่ส่งจิตไปคิดเรื่องอื่นเลย ให้อยู่กับเรื่องที่กำลัง
เกิดขึ้นในปัจจุบันเท่านั้น พอเสร็จภารกิจจากการสงน้ำก็เดินจงกรมต่อ เดินไปสลับกับ
การนั่งสมาธิไป จนถึงเวลาพักผ่อนหลับนอน ๔ หุ่บบ้าง ๕ หุ่บบ้าง พัก ๔ ชั่วโมง ถ้า ๔ หุ่บ
พอตี ๒ ก็ลุกขึ้นมา ถ้า ๕ หุ่บ ก็ตี ๓ ลุกขึ้นมา แล้วก็ต่อด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ ไปจน
ถึงเวลาออกไปบิณฑบาต

นี่แหละคือวงจรของพระปฏิบัติเป็นอย่างนี้ **ท่านไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับอะไร** ให้อยู่
เกี่ยวกับเรื่องเดียว คือเรื่องของการทำให้สงบ ด้วยการฝึกสติ เจริญสติ ไม่ปล่อยให้
ใจคิดเรื่อยเปื่อย ควบคุมมันตลอดเวลา แล้วเวลานั่งสมาธิจิตก็จะสงบ

หยุดความคิด ด้วยการมีสติ

ผู้ที่บำเพ็ญจริงๆ นี้ จะออกไปปลีกวิเวกอยู่คนเดียว ไม่อยากจะพบปะกับใคร เพราะเมื่อพบปะกันแล้วก็ต้องสนทนากันคุยกัน เวลาคุยก็ต้องใช้ความคิด ถ้าเห็นกันแล้วถ้าไม่พูดจากัน ก็อาจจะคิดว่าโกรธกัน หรืออย่างไร ไม่พอใจกันหรืออย่างไร

อย่างพระที่อยู่ในวัดปฏิบัตินี้ ท่านมักจะไม่นั่งคุยกัน เจอกันก็ไม่ได้คุยอะไรกัน อย่างมากก็ยิ้มให้กันหน่อย หรือไม่ยิ้มก็ได้ ถ้ากำลังทำอะไรอยู่ เพราะต่างคนต่างทำงานของตน

ในสมัยพุทธกาลก็มีวัดแบบนี้ พระที่อยู่ด้วยกันนี้ แทบจะไม่ได้คุยกันเลย ชาวบ้านสงสัยว่าพระท่านทะเลาะกันหรือเปล่า ท่านโกรธกันหรือเปล่า ถึงไม่คุยกัน ไม่สังสรรค์กัน เหมือนกับชาวบ้านทั่วไป เป็นเพราะว่าพระแต่ละองค์นั้น ท่านกำลังฝึกสตินั่นเอง ท่านกำลังควบคุมความคิด ท่านต้องการหยุดความคิดด้วยการมีสติจดจ่ออยู่กับงานใดงานหนึ่ง กับงานที่กำลังทำอยู่

รุดงควัตร คือธรรมโอสถ

พระพุทธเจ้าทรงมีทั้งคำสั่งและคำสอน คำสอนนี้ไม่บังคับ เช่น สอนให้ปฏิบัติรุดงควัตร ๑๓ ข้อ นี่เป็นคำสอน เป็นข้อเสนอแนะ แต่ไม่ได้สั่งให้ทำ **แต่เป็นสิ่งที่ควรทำเพราะทำแล้วจะดี** ก็เลยมีพระกำบัง ไม่กำบัง

รุดงควัตรเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนสำหรับผู้ที่ต้องการจะผลิทยา **“ธรรมโอสถ”** เพื่อช่วยให้เกิดความสงบที่เร็วขึ้นง่ายขึ้น ตัวอย่างของรุดงควัตร คือ การบิณฑบาต บิณฑบาตนี้เพื่อเสริมความเพียร เสริมความขยัน พระที่ถือรุดงควัตรนั้นต้องออกบิณฑบาต ท่านไม่ฉันทเพล ท่านฉันทมือเดียว พระรุดงค์นี้ท่านฉันทแต่เช้า เจ็ดโมงก็กลับมาจากบิณฑบาต กันแล้ว ถ้าญาติโยมจะเลี้ยงพระนี้ต้องตื่นตีสี่ ก็มีญาติโยมบางคนอุตสำหรับชนข้าวของมาแต่เช้ามีดมาที่วัด มาทำอาหารที่วัด มาให้ทันกับพระกลับจากบิณฑบาต แต่ก็มันน้อย เดียวนี้ญาติโยมชอบเลี้ยงพระเพลเพราะญาติโยมไม่ชอบตื่นเช้า เจอพระที่ชอบความสบายทางร่างกาย คือไม่ชอบตื่นเช้า เหมือนกัน ก็เลยอยู่กันได้ แต่พระแบบนี้ไม่ใช่พระที่จะมาสร้างธรรมโอสถ มากำจัดความอยากต่างๆ คนที่มาบวชคือผู้ต้องการที่จะมาบำบัดยาเสพติด ที่ตนติดก็คือ ลาก ยศ สรรเสริญ รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิพะ จึงจำเป็นที่จะต้องทำตามคำแนะนำของพระพุทธเจ้า คือถือรุดงควัตรกัน

พระสายวัดป่านี้ท่านจะถือธุดงค์กันเป็นหลัก แต่ไม่ครบทั้ง ๑๓ ข้อ ข้อที่ถือกันเป็นหลัก คือ ข้อที่ ๑ การบิณฑบาต ข้อที่ ๒ การฉันมือเดียว ข้อที่ ๓ การฉันในบาตร ข้อที่ ๔ บางเวลาบางช่วงก็ไม่รับอาหารหลังจากกลับมาจากบิณฑบาตแล้ว เช่น ในช่วงเข้าพรรษาที่วัดป่าบ้านตาดท่านจะถือข้อนี้กัน เมื่อบิณฑบาตกลับมาเข้าเขตวัดแล้วท่านจะไม่รับอาหารที่ญาติโยมเอามาถวายต่อ ดังนั้น ญาติโยมเลยต้องไปปักอยู่ที่หน้าประตูวัดเป็นแถวยาวเป็นกิโลเลย นี่เกี่ยวกับเรื่องนั้น

เรื่องผ้าก็ใช้ผ้าบังสุกุล สมัยพุทธกาลนี้พระจะไปหาผ้าในป่าช้ำกัน ผ้าที่เขาใช้ห่อศพ เพราะสมัยยุคแรกๆ มีแต่คนใส่บาตรให้อย่างเดียว ไม่มีใครถวายผ้า ต้องหาผ้ากันเอง แล้วก็เอามาซัก เอามาย้อม เอามาตัดมาเย็บอีกทีหนึ่งเป็นผ้าขึ้นมา เป็นผ้าที่ไม่มีคุณค่า ราคา เพราะจะได้ดูแลรักษาง่าย และไม่มีใครมาขโมย ถ้าเป็นผ้าแพรผ้าไหมนี้ เดี่ยวขโมยมันเอาไปใช้เป็นผ้าปูที่นอนได้ หรือเอาไปขาย เอาไปตัดเอาไปเย็บทำเสื้อผ้าชนิดอื่นได้ ก็เลยสอนให้พระใช้ผ้าบังสุกุล แล้วก็ให้ใช้ผ้าไตรเพียง ๑ สำหรับ ๑ ชุดก็พอ ไม่ต้องมีหลายชุด มีน้อยแล้วมันดูแลง่าย ไม่ต้องซักมาก มีหลายชุดก็ต้องซักหลายชุด ใส่มันไปชุดเดียว นี่ก็เกี่ยวกับเรื่องผ้า

ส่วนที่อยู่อาศัยก็ให้อยู่ตามป่า อยู่โคนไม้ อยู่ที่เสียบ อยู่ที่ห่างไกล หรือถ้าอยู่วัดก็อยู่ตามที่อยู่ที่เขาจัดให้อยู่ อย่าไปเลือกที่อยู่ อยากจะได้หลังนั้นหลังนี้ แล้วแต่เขาจะจัดให้ เขาจัดให้หลังไหนก็อยู่ไป

นี่คือข้อแนะนำที่เป็นธรรมะที่จะมาช่วยเสริมความเพียรเสริมความปฏิบัติให้เจริญก้าวหน้าไปได้อย่างรวดเร็ว

มาตรการ ปราบกิลเลศตัณหา

สังฆทานนี้ส่วนใหญ่เป็นของที่ใช้ร่วมกัน เช่น ศาลา กุฏิ โบสถ์ เจดีย์ หรือวัด ให้ญาติโยมถวายเป็นสังฆทาน ผ้าป่าและ กฐินนี้ก็เป็นสังฆทาน แต่เครื่องใช้ไม้สอยหรือการใส่บาตร การบิณฑบาตนี้ส่วนใหญ่ก็จะเป็นบุคลิกลิขิต พระท่านได้ของ มาในบาตรท่านก็เอาไว้ใช้กัน

แต่ถ้าเป็นวัดป่านี้ ท่านจะบังคับให้เป็นสังฆทาน ท่านจะ ไม่ให้พระเก็บอาหารไว้ในบาตร อาหารที่ได้จากบิณฑบาต ต้องเอามารวมกันที่วัด แล้วเอามาแบ่งกันมาแจกกันอีกทีหนึ่ง ถ้าเป็นวัดป่าที่เคร่งๆ สำหรับวัดป่าบางแห่งที่ไม่เคร่งท่านก็บอกว่า เอ้า ของใครของมันก็แล้วกัน ใครบิณฑบาตได้มาก็เอาไป แต่ต้องกลับมาฉันที่ศาลา มาแบ่งกันที่ศาลา แต่อันนี้อนุญาตให้ เก็บอาหารบางส่วนไว้ในบาตรได้ แต่บางแห่งไม่ให้เก็บเลย ให้มี อย่างเดียวคือข้าวเปล่า ส่วนกับข้าวหรือของอย่างอื่นนี้เดี่ยวให้ เอามาแจกกัน

วิธีแจกสำหรับวัดป่าบ้านตาดนี้ ท่านก็ไม่ให้พระหยิบเอง ให้พระช่วยกันแจก คือของที่ได้มาทั้งหมดนี้จะไปถวายให้อาจารย์ก่อน พออาจารย์หยิบแล้ว อาจารย์ก็ให้พระเอาไปแจกใส่บาตรแต่ละบาตรไป ไม่ให้พระนั่งรอรับแล้วเลือกเอาอันนั้นหรืออันนี้ ให้พระทุกรูปมาช่วยกันแจก เพื่อจะได้กำจัดกิเลสตัวจู้จี้จุกจิก อยากได้โน่นอยากได้นี้ ถ้าอยู่ที่วัดป่าบ้านตาดไม่มีสิทธิ์เลย ของทุกอย่างที่ใส่บาตรเป็นคนอื่นใส่ให้ ตัวเองหยิบใส่บาตรเองไม่ได้ นอกจากเวลาเอาของที่ตัวเองได้มาแจก ตอนนั้นก็มีสิทธิ์ที่จะเอาใส่บาตรของตนเองได้ แต่ของอย่างอื่นนี้พระทุกรูปจะช่วยกันแจก

นี่เป็นการฝึกให้ยินดีตามมีตามเกิด สันโดษ ไม่ให้มีความรักความชังซึ่งเป็นกิเลส มีความโลภเกิดขึ้นมา เห็นของชอบก็อยากได้ เห็นของไม่ชอบก็เกลียด ไม่ต้องการ อันนี้ให้ฝึกเอาทั้งชอบและไม่ชอบปนมันเข้าไปในบาตร คนที่ฝึกจิตต้องการจะละกามตัณหา ความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ของอาหาร ก็ต้องฝึกแบบนี้ต่อไปก็จะอยู่ง่ายกินง่าย สบาย ไม่ต้องมาวุ่นวาย ไม่ต้องมาคิดถึงว่าพุงนี้จะกินอะไรดี หรือเห็นอาหารที่เขาใส่บาตรมานึกว่าจะได้กิน พอกลับไปวัดไม่รู้หายไปไหนแล้วเลยไม่ไปหวังอะไรกับอาหารบิณฑบาต ก็บิณฑบาตไปอย่างนั้นเอง ทำหน้าที่รับอาหารมาแต่ไม่รู้ว่าจะได้กินอาหารอันไหน เพราะถึงเวลาเขาจะมาจัดมาแจกกันใหม่อีกทีหนึ่ง มันก็ดีไปอีกอย่าง คือทำให้ตัดความวุ่นวายกับเรื่องกินได้ กินตามมีตามเกิด

วัดที่ดอยปุยนี้ พระต้องแบ่งไปบิณฑบาต ๒ สาย ไปสายในวัง (พระตำนกภูพิงค์) กับสายหมู่บ้านชาวเขา พออาหารที่ได้กลับมาก็เอามาต้มมาอุ่นร้อนใส่หม้อเดียวกัน ทั้งของในวังทั้งของชาวเขา เสร็จแล้วก็ตักใส่บาตรถวายพระเหมือนกันหมดทุกองค์ ถ้าเลือกของว่าเป็นของใครของมันนี้ เดี่ยวจะแย่งไปแต่สายในวัง จะไม่มีใครไปสายชาวเขา ครูบาอาจารย์ท่านก็เลยต้องมีมาตรการปราบกิเลสตัณหา ต้องไปโปรดทั้ง ๒ สาย เลือกเอาสายไหนก็ได้ แต่กลับมาก็ได้อาหารเหมือนกัน ได้ทั้งอาหารชาวเขา อาหารชาววัง

อันนี้เป็นวิธีปราบกิเลสชนิดพิเศษที่เรียกว่า **“รุดงควัตร”** มีอยู่ ๑๓ ข้อ พระพุทธเจ้าไม่บังคับ ใครบวช มาแล้วจะถือรุดงควัตรก็ได้ ไม่ถือรุดงควัตรก็ได้ ๑๓ ข้อนี้ ให้เลือกเอา หรือแล้วแต่จะไปอยู่วัดไหน ถ้าไปอยู่วัดที่เขา ถือรุดงควัตร ก็ต้องถือรุดงควัตรกับเขาจะไปเลือกกินเอง ไม่ได้ จะไปฉันแบบไม่ฉันในบาตรไม่ได้ จะใส่จานใส่ชาม อย่างนี้ไม่ได้ ถ้าเขาฉันในบาตร ก็ต้องฉันในบาตรเหมือนเขา แต่ถ้าไปอยู่วัดที่เขาไม่ฉันในบาตร ก็ไม่ต้องฉันในบาตรก็ได้ ไม่บังคับ ไม่ได้เป็นศีล ๒๒๗ ข้อ **ถ้าเป็นศีล ๒๒๗ ข้อนี้ เป็นข้อบังคับ ทุกคนต้องรักษาเหมือนกัน แต่รุดงควัตร ๑๓ ข้อนี้ เป็นของแถม เป็นศีลพิเศษ** พุดง่าย ๆ ถ้าเป็น น้ำมันก็เป็นน้ำมันพิเศษ น้ำมันที่ทำให้รถนี้มีพลังมากขึ้น เช่น ๙๑ กับ ๙๕ นี่ ถ้าใช้น้ำมัน ๙๕ มันจะมีพลังมากกว่า มันจะทำให้รถวิ่งเร็วกว่าแรงกว่า มีกำลังมากกว่า **รุดงควัตร ก็เหมือนกัน จะทำให้จิตมีพลังสู้กิเลสได้มากกว่า ปราบ กิเลสได้ง่ายกว่าศีล ๒๒๗ ข้อ**

จุดประสงค์ ของการบวช

พระพุทธเจ้าสอนให้บวชเพื่อให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน แต่ปัจจุบันนี้ กลับบวชเพื่อทดแทนบุญคุณพ่อแม่กันอย่างเดียว ไม่ได้บวชเพื่อมรรค ผล นิพพาน พ่อแม่อยากให้ลูกเป็นคนดี ถ้าลูกได้มาบวชแล้ว ลูกได้เรียนรู้ วิธีของการเป็นคนดีว่าทำอะไร เช่น ละอบายมุข ไม่ดื่มสุรา ไม่เล่นการพนัน ไม่เที่ยวกลางคืน ไม่คบคนที่ชอบอบายมุขเป็นมิตร ไม่เกียจคร้าน ไม่ทำบาป ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดประเวณี ไม่พูดปด นี่คือการที่จะทำให้คนเป็นคนดี ถ้าละเว้นการกระทำบาปได้ ละเว้น การเสพอบายมุขได้ ก็เป็นคนดีได้ ถ้าไม่มาเรียนก็จะไม่รู้ แล้วก็อาจจะ ไปถูกพวกที่ชอบทำบาป พวกชอบอบายมุขดูดลากไป ก็จะกลายเป็น คนไม่ดีไปได้

ดังนั้นจึงมีการนิยมนิคมที่จะให้ลูกชายมาบวชกัน เพื่อที่จะได้เรียนรู้ วิธีของการเป็นคนดีว่าเป็นอย่างไร แต่ไม่ต้องการให้บวชไปตลอด **ถ้ารู้ว่าลูกจะบวชแบบไม่สึกนี้ พ่อแม่บางคนแทนที่จะดีใจกลับเสียใจ แต่ถ้าบวช ๓ เดือนดีใจ เพราะจะได้ลูกกลับไป** เหมือนกับเอาผ้า มาซักที่ร้าน ซักเสร็จผ้าสะอาดก็ขอเอาผ้ากลับไป แต่ถ้ารู้ว่ามาซัก ที่ร้าน แล้วร้านไม่ให้คืนนี้ ก็ไม่อยากจะมาซักแล้ว เสียตายผ้า ยังรักผ้า ยังหวงผ้าอยู่

การบวชก็เช่นกัน ยังอยากให้ลูกมาช่วยทางบ้าน หรือมารับมรดก หรือมาดูแลตอนแก่เฒ่า หรือมาผลิตลูกหลาน นี่คือลักษณะของการบวชในสมัยนี้ ซึ่งไม่เป็นเรื่องเป็นราวตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้บวชกันเลย แต่ไม่รู้มันกลายเป็นแบบนี้ได้อย่างไร มันกลายเป็นเพราะว่าไม่มีใครสนใจที่จะศึกษาอย่างจริงจังว่าการบวชนี้บวชเพื่ออะไรกันแน่ มันก็เลยทำให้ศาสนาคำสอนของพระพุทธเจ้านี้เปลี่ยนไปหรือว่าเฉไป แทนที่จะพุ่งไปสู่ มรรค ผล นิพพาน ก็เลยพุ่งไปสู่สารประโยชน์อย่างอื่น เดียวนี้ใช้การบวชเป็นประโยชน์ อย่างอื่นเยอะแยะ แม้แต่ทางการเมืองก็ใช้ประโยชน์ในการบวช สมัยก่อนผู้ที่ขอลี้ภัยไปอยู่ต่างประเทศ เวลาอยากจะทำกลับมามีประเทศไทยก็บวชเป็นพระบวชเป็นเณร พอเป็นพระเป็นเณรก็กลับบ้านได้เข้าประเทศได้ เขาก็ไม่จับเข้าไปติดคุกติดตะราง แต่สมัยนี้เขาไม่เกรงใจผ้าเหลืองแล้ว เดียวนี้ถ้าผ้าเหลืองทำผิดกฎหมาย เขาก็จับสึก เมื่อวานนี้ก็จำคุกตั้ง ๑๐๐ กว่าปี หรือบางคนบวชหนีเจ้าหน้าที่ก็มี มีหนี้มากก็เลยไปบวช บางคนก็หนีโทษไปบวช นี่ไม่ใช่เป็นเรื่องของนักบวชที่แท้จริง



นักบวชในพระพุทธศาสนานับแต่พระพุทธเจ้ามานี้ บวชเพื่อหลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด บวชมาแล้วก็ต้องปฏิบัติแบบเข้มข้นแบบนักบวช ไม่ได้บวชแบบเจือจาง ร้อยละ ๑๐ พระสมัยนี้ ลองถามหลวงพี่ว่า ได้นั่งสมาธิกันบ้างหรือเปล่า หลวงพี่เดินจงกรมบ้างหรือเปล่า ไปออกธุดงค์กันบ้างหรือเปล่า ปฏิบัติธุดงค์วัตรกันบ้างหรือเปล่า ฉ้นในบาตรหรือเปล่า ฉ้นมือเดียวหรือเปล่า ลองไปทำสำรวจดูก็ได้ก็จะรู้ว่า โอ้ย ไม่เข้มข้นเลย ปฏิบัติแบบเจือจาง ร้อยละ ๑๐ ถึงแม้ได้เป็นนักบวชแล้วก็ตาม แต่ก็ยังไม่ได้เป็นนักบวชแบบเข้มข้น แบบน้ำผลไม้เข้มข้น ๑๐๐% ยังเป็นน้ำผลไม้ ๒๕% ๑๐% อยู่ รสมันถึงไม่เข้มข้น ไม่ประทับใจ ทั้งผู้ที่ได้สัมผัส ได้ปฏิบัติ และได้ยินได้ฟังจากผู้ที่ไม่ได้ทำอย่างเข้มข้น ฟังแล้วมันก็ไม่ประทับใจเหมือนกับฟังธรรมจากผู้ที่ปฏิบัติธรรมะแบบเข้มข้น



พุทธแท้ พุทธเทียม

ถ้าเป็นพุทธจริงๆ ต้องเป็นพุทธที่ศึกษา
คำสอน พุทธที่ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า
เป็นพุทธที่บรรลุมรรค ผล นิพพานกัน ถ้าเป็นพุทธ
แท้ๆ ต้องบรรลุเป็นพระอรหันต์ขั้นใดขั้นหนึ่ง
ถึงจะเรียกว่าเป็น “พุทธแท้”

พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี
พระอรหันต์ มีไว้ทำไมพระเหล่านี้ ก็มีไว้ให้ชาวพุทธ
ได้เป็นกัน เหมือนกับมหาวิทยาลัย เขามีปริญญาไว้
ทำไม มีปริญญาไว้แก่นักศึกษาถ้านักศึกษามาเรียน
มหาวิทยาลัยแล้วไม่มีใครจบปริญญา ไม่มีใครมา
รับปริญญาเลยนี้แสดงว่ามหาวิทยาลัยนี้เป็นอย่างไร
แสดงว่าหมดสมรรถภาพ มีนักศึกษาเป็นล้าน แต่
ไม่มีใครรับปริญญาตรี โท เอก กันสักคนเดียว
หรือถ้ามีก็รับปีละไม่กี่คน ปีหนึ่งอาจจะมารับกัน
สัก ๑๐๐ คน

ในเมืองไทยมีชาวพุทธอยู่ ๖๐ กว่าล้านคน ปีหนึ่ง
อาจจะมีคนบรรลุพระอริยะสัก ๑๐๐ คน แล้วอีก ๖๐
กว่าล้าน ไม่รู้ทำอะไรกันอยู่ ก็เพราะไม่ศึกษาไม่ปฏิบัติ
ใช้ไหม แล้วไปทำอะไรกัน ก็ไปเรียนทางโลก **เดี๋ยวนี้ทาง
ศาสนาเองก็ไปเรียนทางโลกเหมือนกัน บวชเป็นพระ
เป็นเณรแล้วก็ไปเรียนปริญญา ไม่รู้ไปทำไม ไม่เข้าใจ
พอได้ปริญญาก็ลาสิกขา** แล้วก็ไปทำงานเป็น
อนุศาสนาจารย์ตามองค์กรต่างๆ ไปเป็นทหารบก
ทหารเรือ หรือทำงานกับบริษัทใหญ่ๆ เวลาที่บริษัทมีการ
ทำบุญ เขาก็ต้องเอาคนพวกนี้มาเป็นคนจัดการเพราะ
พวกนี้เขาจะรู้เรื่องพิธีกรรมต่างๆ ของทางศาสนา ก็จ้าง
พวกที่มามบวชนี้แหละ เพราะพวกนี้รู้จักขอศีล รู้จักนำ
กล่าวถวายสังฆทาน รู้จักนำกล่าวคำบูชาพระ “อรหัน
สัมมาสัมพุทธโธ” รู้จักจัดโต๊ะหมู่บูชารู้ว่าไปนิมนต์พระที่ไหน
นิมนต์เมื่อไร เวลาใด รู้วิธีไปรับพระส่งพระ อะไรต่างๆ
เหล่านี้ นี่ก็คืออนุศาสน์ **มามบวชแล้วแทนที่จะมาศึกษา
ปฏิบัติธรรม ก็มาเรียนวิชาทางโลกกัน เรียนจบแล้ว
ก็ลาสิกขาไป**

นี่คือพุทธศาสนาของเราทุกวันนี้ **เปลือกหน้าปกเลย** เนื้อนี้
นิดเดียว

ความจริงแท้

สามารถดับความทุกข์ต่างๆ ได้

การปฏิบัติทางธรรมนี้ การศึกษาคือการฟัง การเรียนรู้นี้ต้องทำไปควบคู่กับการปฏิบัติ ไม่ควรที่จะแยกออกเป็น ๒ แผนก ดังที่เป็นกันอยู่ในวงการพุทธศาสนา

ในวงการของสงฆ์ ท่านจะแยกการเรียนออกจากการปฏิบัติ ถ้าเรียนก็ให้เรียนอย่างเดียว เรียนนักธรรมตรี นักธรรมโท นักธรรมเอก เรียนเปรียญ ๑ ถึงเปรียญ ๙ พอจบเปรียญ ๙ แล้วค่อยไปปฏิบัติ แต่ส่วนใหญ่มันไม่เป็นอย่างนั้น พอจบเปรียญ ๙ ก็ไปเป็นครูสอนกันเลย หรือไม่เช่นนั้นก็ไปทำงานอย่างอื่นไปทำงานบริหารกิจการของสงฆ์ ไปรับยศรับตำแหน่ง เป็นพระครู เป็นเจ้าฟ้า เจ้าคุณ เป็นอะไรไป แล้วก็ทำหน้าที่บริหาร แต่ไม่ได้ไปปฏิบัติ เรียนแบบนี้ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร

ความรู้ที่ได้ยังเป็นความรู้ที่ไม่ใช่เป็นความจริงแท้ เป็นความรู้ที่ยังไม่ได้รับการพิสูจน์ ยังไม่ได้รับการกลั่นกรองว่าเป็นความจริงหรือไม่ จะเป็นความจริงก็ต่อเมื่อนำเอาไปปฏิบัติ เอาไปพิสูจน์ ถ้าเป็นความจริงก็จะสามารถดับความทุกข์ต่างๆ ที่มีอยู่ภายในใจให้หมดได้ **หยุดกิเลสตัณหาต่างๆ ที่มีอยู่ในใจที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ของความวุ่นวายใจต่างๆ ได้ ถ้าไม่ปฏิบัติ ความรู้ต่างๆ ที่ได้เรียนรูมานี้ยังไม่มีประโยชน์**

อย่างในสมัยพุทธกาลก็มีตัวอย่าง มีพระเถระรูปหนึ่งบวชมาได้หลายพรรษาแล้วก็เอาแต่เรียนอย่างเดียว คำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ได้ทรงสอนไว้สามารถจดจำได้ทุกๆ พระสูตร พระพุทธเจ้าแสดงมรรค ๘ แสดงอริยสัจ ๔ ก็จำได้ แสดงไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จำได้ แต่ไม่ได้นำไปปฏิบัติ กิเลสตัณหา ความทุกข์ ความวุ่นวายใจต่างๆ ก็ยังไม่ได้รับการกำจัด เวลาที่พบกับพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็บอกว่า **“ไปฉิละเธอนี้เป็นเหมือนใบลานเปล่า”** สมัยก่อนเขาจะเอาธรรมะจดไว้ในใบลาน ใบลานเปล่าก็มีแต่ใบลานไม่มีธรรมะ เรียนแล้วก็เหมือนใบลานเปล่า ไม่ได้รับประโยชน์อะไร เจอที่ไรแทนที่จะชมว่าเรียนเยอะ พระพุทธเจ้าไม่ชม กลับว่าเป็นใบลานเปล่า

จนในที่สุดเลยได้ข้อคิดขึ้นมาว่า พระพุทธเจ้าทรงเตือนให้ไปปฏิบัติ เรียนอย่างเดียวเป็นความรู้ที่ไม่สามารถที่จะมาทำให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพานได้ ไม่สามารถตัดกิเลสตัณหา ความโลภความอยากต่างๆ ให้หมดไปจากใจได้ ก็เลยตัดสินใจว่าจะต้องไปปฏิบัติ แล้วก็มุ่งไปที่สำนักที่มีพระอรหันต์เป็นอาจารย์ สมัยก่อนนี้จะมีพระอรหันต์สาวกมาก เพราะว่ามีพระพุทธเจ้าเป็นผู้สั่งสอน แล้วผู้ที่ศึกษาก็ปฏิบัติตามคำสั่งสอนทุกประการ ไม่นานก็บรรลุเป็นพระอรหันต์กัน สำนักที่ท่านไปศึกษาก็มีพระอรหันต์ทั้งหมดเลย ไม่มีพระธรรมดา มีแต่พระอรหันต์ แม้แต่สามเณรก็เป็นพระอรหันต์ ท่านก็ไปหาเจ้าสำนักแต่ท่านมีพรรษาน้อยกว่าพระโฆสิละ ท่านก็เลยไม่อยากจะสอนผู้หลักผู้ใหญ่ ท่านก็เลยปฏิเสธไป พอถูกปฏิเสธ พระโฆสิละก็เลยไปหาพระที่รองจากหัวหน้า พระที่รองจากหัวหน้าเห็นว่าหัวหน้าไม่รับ เขาก็ไม่รับเหมือนกัน ไปขอพระรูปอื่นที่อยู่ในสำนักให้เป็นอาจารย์สอนวิธีการปฏิบัติให้ ก็ไม่มีใครรับเป็นอาจารย์ เหลือแต่สามเณร ก็เลยไปขอสามเณรให้เป็นอาจารย์ ซึ่งเป็นเรื่องผิดปกติ ธรรมดาสามเณรนี้จะไม่สอนพระ ไม่สอนผู้ใหญ่ แต่สามเณรนี้เป็นพระอรหันต์ เป็นผู้ที่ได้บรรลุแล้ว ถึงแม้ว่าอายุยังน้อยแต่มีความ

สามารถที่ปฏิบัติจนบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ พระโฆฏิยะก็ยังมีศรัทธา ขอให้สามเณรรับเป็นอาจารย์ ตอนต้นสามเณรก็ทำท่าว่าจะไม่รับ เพราะเห็นพระผู้ใหญ่ในสำนักไม่รับกัน พระหัวหน้านักก็เลยพูดไปว่า **“สามเณร เธอไม่สงเคราะห์ท่านบ้างหรือ”** พอสามเณรได้รับสัญญาณก็โอเค รับพระเถระมาเป็นลูกศิษย์

ก่อนที่จะสอนให้ ก็ต้องมาทดสอบดูว่าเป็นลูกศิษย์จริงหรือเปล่า สามเณรก็เลยให้พระเถระที่บวชก่อนซึ่งมีพรรชามากกว่าหลายสิบพรรชามาเป็นพระรับใช้ เป็นพระอุปัชฌาภิก ให้ล้างบาตร ให้ซักจีวร ให้กวาดถูกุฏิ ให้ทำอะไรต่างๆ ตามที่สามเณรอยากจะให้ทำ บางทีก็ให้ลงไปหยิบของที่อยู่ในน้ำ พอลงไปเปียกน้ำครึ่งตัว สามเณรก็บอกว่าไม่เอาแล้ว เปลี่ยนใจ พระเถระท่านก็ไม่แสดงอาการไม่พอใจหรือไม่เคียดแค้น แต่กลับเชื่อฟังทุกอย่าง จนสามเณรเห็นว่าพร้อมที่จะเชื่อฟังคำสั่งสอนของสามเณรได้แล้ว สามเณรก็สอนเรื่องวิธีการปฏิบัติให้กับพระเถระนั้นไป พอพระเถระได้ฟังว่าสามเณรให้ทำอะไรให้ปฏิบัติอย่างไร ก็ปฏิบัติตาม ไม่นานก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ขึ้นมา

นี่คือเรื่องของการเรียนอย่างเดียว ถ้าเรียนไปมากๆ มีพรรชามากแล้ว มักจะถือตัวว่าเป็นพระผู้ใหญ่มีพรรชามาก มีความรู้มาก มักจะไม่อยากไปปฏิบัติตามสำนักปฏิบัติ เพราะถ้าไปตามสำนักปฏิบัติ เขาจะให้ทำตัวเป็นนักเรียน ทำตัวเป็นผู้น้อย ต้องคอยล้างกระโถน ล้างส้วม ล้างบาตร กวาดถูศาลา ทำอะไรต่างๆ รับใช้ครูบาอาจารย์ ผู้ที่ได้บวชมานานได้เรียนมานานมีความรู้มากก็มักจะยึดติดกับการที่มาบวชนาน ยึดติดกับความรู้ที่ได้เรียนรู้ ก็จะไม่อยากออกไปปฏิบัติ เพราะยิ่งความรู้สูงก็มีคนศรัทธาเลื่อมใส เอลากสักการะอะไรมาถวาย ก็เลยอยู่แบบนี้ดีกว่า อยู่แบบเป็นอาจารย์ดีกว่า สอนธรรมะที่เรียนมา แต่เป็นความรู้ที่อยู่ในความคิดความจำเท่านั้นเอง ไม่ได้เข้าไปถึงใจ ยังไม่มีอำนาจที่จะฝากิเลสได้

ความรู้ต่างๆ ที่เราได้ยินได้ฟังนี้ **กิเลสมันไม่กลัวนะ** ต่อให้เรารู้ไตรลักษณ์ กิเลสมันก็ไม่กลัว พอเราบอกให้ไปหยิบอะไรมา มันก็หยิบทันที ไตรลักษณ์ที่เรียนมาหายไปหมด ลืมไปหมด **แต่ถ้าเอาไปทำใจให้สงบ มันถึงจะหยุดกิเลสได้**

นักบวช

ที่ไม่ต่างจากฆราวาส

นักบวชจริงๆ เขาไม่ห่วงวาทะกับลาภ ยศ สรรเสริญ สุข มีเงิน หรือไม่มีเงินก็ไม่เป็นปัญหา มีตำแหน่งหรือไม่มีตำแหน่งก็ไม่เป็นปัญหา มีคนสรรเสริญหรือคนนิทาหรือไม่ก็ไม่เป็นปัญหา ไม่มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ มาเสพก็ไม่เป็นปัญหา เพราะเขาสามารถหาอย่างอื่นมาเสพแทนได้ แทนที่จะเสพ ลาภ ยศ สรรเสริญ เสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ผู้ที่มาบวชนี้เขาเสพความสงบกัน ถ้าเขาไม่สามารถสร้างความสงบขึ้นมาได้ เขาก็อยู่เป็นพระไม่ได้ ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องลาสิกขาไป ถ้าไม่ลาสิกขาไป ก็ต้องหาลาภ ยศ สรรเสริญ ในรูปของนักบวช

อย่างที่เรารู้เห็นกัน เดียวนี้ นักบวชก็ไม่ต่างจากฆราวาสแล้ว ก็หาลาภ ยศ สรรเสริญ เหมือนกัน หาเงินหาทองเหมือนกัน ถูกจับติดคุกติดตะรางก็หลายองค์แล้ว เพราะไปหาเงินโดยมิชอบ เงินส่วนตัวที่ได้มาไม่พอใช้ก็เลยต้องเอาเงินของวัดไปใช้ พอถูกจับได้ก็ถูกจับสึก เห็นไหม เพราะพวกนี้มาบวชแล้วไม่สามารถหาความสุขจากความสงบได้ ก็เลยไปหาความสุขจากลาภ ยศ สรรเสริญ เหมือนตอนที่ เป็นฆราวาส เพียงแต่ว่าไม่ออกไปเป็นฆราวาส อยากอยู่เป็นพระ แต่อยากหาลาภ ยศ สรรเสริญ เหมือน

ตอนเป็นฆราวาส ก็ไปรับกิจนิมนต์ต่างๆ รับงานสวดต่างๆ เวลาสวดก็ได้รายได้ใช้ไหม เงินค่าสวดศพ สวดงานวันเกิด สวดอะไรต่างๆ ถ้าไม่พอใช้ก็อาจจะไปยักยอกเงินของวัด แต่ถ้ารู้จักใช้ก็อาจจะพอใช้ อยู่ได้ก็ไม่ต้องยักยอก

จากหาลาก แล้วก็หายศ ไปหาตำแหน่งกัน ไปเป็นพระครู เป็นเจ้าฟ้า เจ้าคุณ เป็นสมเด็จพระสังฆราชกันไป อันนี้ก็ยศเหมือนกัน เหมือนกับนายพล นายพัน นายร้อย ของทางโลก แทนที่จะมาหาความสงบ หาไม่ได้ก็เลยต้องหาแบบนี้กันไป อยู่เป็นพระในผ้าเหลือง แต่ก็ไม่ได้จากฆราวาสตรงที่หาลาก ยศ สรรเสริญ สุข เหมือนกัน บางทีก็ไปตามสถานที่ต่างๆ ให้เหตุผลว่าไปเผยแผ่ธรรม เดียวนี้ไปต่างประเทศกันเยอะแยะ อันนี้ก็ไม่รู้ว่าไปเผยแผ่ธรรมหรือไปหารูป เสียง กลิ่น รส โภจณูปะ ญาติโยมก็ไปต่างประเทศเหมือนกัน นี่ญาติโยมก็ไปธุดงค์หรือเปล่านั้นหรือไปเที่ยวกัน พระก็ไปต่างประเทศเหมือนกันอย่างนี้ ถ้าเมื่อก่อนไม่ไปต่างประเทศก็ไปต่างจังหวัด อยู่จังหวัดนี้เบื่อก็ไปจังหวัดโน้น เบื่อจังหวัดโน้นก็ไปจังหวัดนี้ ก็วนไปเวียนมา เบื่อวัดนี้ก็ไปวัดโน้น เบื่อวัดโน้นก็ไปวัดนั้น ก็ไปเปลี่ยนรูป เสียง กลิ่น รส โภจณูปะ

นักบวชสมัยนี้จะไม่เหมือนกับนักบวชสมัยพระพุทธเจ้า นักบวชสมัยพระพุทธเจ้านี้ ท่านรู้จักหาความสงบ ท่านก็เลยไม่มีลาภ ยศ สรรเสริญกัน สมัยพุทธกาลพระไม่มีตำแหน่ง ไม่มีเจ้าอาวาส ไม่มีเจ้าฟ้า เจ้าคุณ ไม่มีพระครู ไม่มีอะไร ท่านปกครองกันด้วยพรocha ใครมีอายุมากก็ถือว่าเป็นผู้ปกครองไป วัดไหนพระที่มีอาวุโสมีพรชามากก็เป็นหัวหน้าไป ไม่ต้องมาแต่งตั้งกัน สมัยนี้เขามีการแต่งตั้ง มีการวิ่งเต้นได้ พระที่มีพรชาน้อยกว่าอยากจะเป็นเจ้าอาวาส ก็อาจจะวิ่งเต้นกับพระผู้ใหญ่ให้แต่งตั้งมาเป็นเจ้าอาวาส พระที่มีพรชาเยอะถ้าไม่วิ่งเต้นก็ไม่ได้ อันนี้ก็มี สมัยนี้มันเป็นเรื่องของทางโลกไปหมดแล้ว ไม่ต่างกับฆราวาสญาติโยม ต่างตรงที่มุ่งเหลือห่มเหลือแล้วโกนศีรษะเท่านั้นเอง แต่การดำรงชีพการอยู่นี้แทบจะไม่ต่างกัน แล้วพวกที่มีลาภ ยศ สรรเสริญ นี่มักจะไม่บิณฑบาตกันเสียด้วยซ้ำไป มีคนจัดอาหารมาเลี้ยงถึงที่กุฏิ การอยู่การกินต่างกันกับสมัยพุทธกาล สมัยพระพุทธเจ้านี้พระองค์ทรงบิณฑบาตทุกวันเลย อันนี้เป็นภารกิจที่พระพุทธเจ้าทรงเน้นทรงให้ความสำคัญต่อนักบวช ทรงสอนตั้งแต่วันบวชเลย พอบวชออกมาจากโบสถ์นี้ ให้สอนเรื่องกิจที่พระพึงกระทำ ๔ ข้อ

ข้อที่ ๑ ให้บิณฑบาตเป็นวัตรไปจนวันตาย ข้อที่ ๒ ให้ใช้ผ้าบังสุกุล คือให้ใช้ผ้าที่เขาทิ้งแล้ว ไปเก็บผ้าที่เขาทิ้งแล้ว แล้วมาเย็บมาปะมาย้อม มาทำเป็นจีวร ข้อที่ ๓ ให้อยู่ตามโคนไม้ ให้อยู่ตามป่า เอากิ่งไม้เอาใบไม้มาทำเพิงพอนี้จะหลบแดดหลบฝนได้ เพราะในป่าเป็นที่เหมาะสมต่อการอยู่ของพระ เป็นที่เหมาะสมต่อการฆ่ากิเลส เป็นที่เหมาะสมต่อการสร้างความสงบทางใจ **“รุกขมูลเสนาสนัง”** แล้วข้อที่ ๔ ถ้าเจ็บไข้ได้ป่วยก็ให้ดื่มน้ำปัสสาวะนี้รักษาโรคภัยไข้เจ็บไป เพราะมันเป็นยาที่มีอยู่กับตัว สมัยก่อนไม่มีเงินซื้อ แล้วก็ห้ามขอกจากชาวบ้าน เวลาไม่สบายก็เอาน้ำปัสสาวะมาทำเป็นยาตองน้ำมูตร เอามะขามป้อม เอาอะไรมาตอง แล้วก็ดื่มน้ำที่ตองใช้เป็นยาได้ นี่คืองิเลสที่พระพึงกระทำ ๔ ข้อด้วยกัน

นอกจากกิจที่พระพึงกระทำ ๔ ข้อ แล้ว ก็ต้องสอนอีกด้วยว่า กิจที่พระไม่พึงกระทำ อีก ๔ ข้อ ห้ามกระทำโดยเด็ดขาด ถ้ากระทำแล้วจะขาดจากการเป็นพระทันที คือ ๑. การไปร่วมหลับนอนกับสีกา ไปมีเพศสัมพันธ์ที่เขาเรียกว่า **“เสพเมถุน”** ข้อ ๒. การฆ่ามนุษย์ ข้อ ๓. การลักทรัพย์ ข้อ ๔. การอวดคุณวิเศษที่ไม่มีในตน เช่น อวดว่าได้สมาธิ ได้ฌานนั้นได้มานั้น ได้เป็นโสดาบัน ได้เป็นสกิทาคามี แต่ตนไม่ได้เป็น แต่ถ้าตนเป็นจริงๆ ไม่ถือว่าอวด แต่บางทีมันไม่รู้ว่าเป็นคนพูดนี้ได้หรือไม่ได้ เพราะมันเป็นของในใจ จึงมักจะไม่มีใครกล้าพูดกัน เพราะพูดแล้วดีไม่ดีถูกเขากล่าวหาได้ กล่าวหาว่าอวดอุตริคุณวิเศษที่ไม่มีในตน นี่คืองิเลสที่พระบวชใหม่ต้องศึกษา ๘ ข้อด้วยกัน แบ่งเป็น ๒ ฝ่าย กิจที่พึงกระทำและกิจที่ไม่พึงกระทำ



แต่ในปัจจุบันกลับถือว่าคำสอนเหล่านี้เป็นธรรมเนียมไป ไม่ได้ทำตาม เพราะคนสอนก็ไม่ได้ทำ บางทีคนสอนก็ไม่ได้บิณฑบาต คนที่บวชพระเป็นพระผู้ใหญ่ เป็นพระที่มีตำแหน่ง กำนันไม่ค่อยออกบิณฑบาต แต่ท่านก็สอนไปอย่างนั้น สอนเป็นธรรมเนียม เพราะถูกบังคับให้สอน

แต่ถ้าพระบาทสมเด็จพระพุทธเจ้าทรงสอนได้ มันก็จะมีปัญหา
อย่างที่เป็นอยู่ในทุกวันนี้ ปัญหาทุกวันนี้คือแทนที่จะไปบิณฑบาต กลับไปสั่งอาหารมากิน
ซื้ออาหารมากิน เพราะอยากจะกินอาหารที่ถูกปากถูกใจ ตอนต้นอาจจะบิณฑบาต
แต่พอมีกิจนิมนต์ ญาติโยมเอาอาหารจานเด็ดๆ มาเลี้ยง ก็เลยติดใจขึ้นมา เวลาไป
บิณฑบาตแล้วไม่ได้อาหารจานเด็ดเหมือนตอนที่ไปรับกิจนิมนต์ตามบ้าน บางวันก็เลย
ไม่ไปบิณฑบาต สั่งให้ลูกศิษย์ไปซื้ออาหารจานเด็ดมารับประทาน พอมีการซื้อ มันก็ต้อง
มีการหาเงินหาทอง ที่นี้ก็ต้องคอยดูว่าที่ไหนมีกิจนิมนต์ ที่ไหนมีช่องแจก ก็เลยกลายเป็น
การหาลาภไป ถ้าทำตามพระพุทธเจ้าสอน มันไม่ต้องมีลาภ ไม่ต้องมีเงิน ถ้าอยากจะ
กินข้าวก็บิณฑบาต มีอะไรก็กินตามมีตามเกิด ขอให้คิดว่าเป็นของฟรีก็ดีแล้ว ยังจะไป
เลือกอีกหรือ อยู่ดีๆ ออกไปข้างนอกแล้วถือบาตรใบหนึ่งก็ได้ของฟรีมากินแล้ว
ยังต้องไปเลือกอีกหรือ เวลาหิวจริงๆ นี่ อะไรก็อร่อยทั้งนั้นแหละ ลองฉันทมือเดียวดูซิ
ข้าวเปล่าๆ ยังอร่อยเลย แต่ถ้าฉัน ๒ มือ แล้วตอนบ่ายยังมีเนยข้น เนยใส มีน้ำอะไรอีก
มันก็มีอะไรหล่อเลี้ยงท้องอยู่ตลอดเวลา พอถึงเวลานั้นตอนเช้า บางทีก็ฉันไม่ลงก็มี
เลยต้องหาอาหารที่ถูกปากถึงจะฉันลง

นี่ก็คือเรื่องของเรามีปัญญาหรือไม่ปัญญา ผู้ที่มาบวช
ถ้าบวชด้วยปัญญาเขาจะไม่ทำอย่างนี้ เขาจะไม่หาเงินหาทอง
เพราะเขาเห็นด้วยปัญญาว่าเงินทองเป็นทุกข์ เขาจะไม่มาหา
ยศมาหาตำแหน่ง เป็นเจ้าอาวาส เจ้าคณะอำเภอ เจ้าคณะ-
จังหวัด เป็นพระครู เป็นเจ้าฟ้า เจ้าคุณ เป็นสมเด็จ เป็นอะไร
เขารู้ว่ามันเป็นทุกข์ มันไม่เที่ยง มีเจริญก็มีเสื่อม ถ้าเป็นพระ
จริงๆ เขาไม่หาของเหล่านี้หรอก พระจริงๆ เขาหาความสงบ
สมัยพระพุทธเจ้าไม่มีสังฆราช ไม่มีสมเด็จ ไม่มีเจ้าฟ้า ไม่มี
เจ้าคุณ ไม่มีพระครู ไม่มีเจ้าอาวาส เจ้าอาวาสก็คือพระผู้ใหญ่
ในวัดนั้นแหละ ใครเป็นพระผู้ใหญ่ก็เป็นผู้ดูแลพระผู้น้อยไป
เขาเคารพกันด้วยพรocha ไม่ได้เคารพด้วยตำแหน่งว่าเป็น
เจ้าฟ้า เจ้าคุณ หรือสมเด็จ เขาเคารพคนที่บวชก่อน ถือว่าเป็นพี่
ในสมัยพุทธกาลการบวชเขาบวชแบบนี้

ตอนที่พระพุทธรเจ้าไปทรงโปรดพระราชบิดาที่พระราชวังไปแสดงธรรมให้กับพระญาติทั้งหลาย ก็มีเจ้าชายที่เป็นญาติอยู่ ๕ องค์ เกิดศรัทธาอยากจะออกบวช แล้วก็มีคนรับใช้ที่เป็นช่างตัดผมขอบบวชตามอีกคนหนึ่ง ตอนที่บวชนี้ เจ้าชายทั้ง ๕ องค์เลยปรึกษากันว่าจะให้คนรับใช้นี้บวชก่อน เขาจะได้เป็นพี่พวกเจ้าฟ้าเจ้าชายที่เคยใช้เขาจะต้องกราบต้องเคารพเขา แล้วก็ให้ช่างตัดผมบวชก่อน เจ้าชายทั้ง ๕ ต้องกราบช่างตัดผมเพราะเป็นผู้ที่บวชก่อน เป็นผู้ที่มียศสูงกว่ามากกว่า นี่แหละคือบวชแบบนี้ ไม่ได้บวชมาเพื่อมาหายศหาตำแหน่งกัน เขาบวชเพื่อหาานิพพานหาความสงบ หาการหลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด แต่สมัยนี้มันกลายเป็นเรื่องโลกไปหมดแล้ว



มรรคผลนิพพาน ไม่ได้เกิดจากเครื่องนุ่งห่ม

ทุกวันนี้วัดนี้มีแต่เปลือก ไม่มีเนื้อ มีแต่รูปร่างของวัด คือมีโบสถ์ มีเจดีย์ มีคนนุ่งเสื้อผ้าห่มเหลือง โกนศีรษะ นุ่งขาวห่มขาว แต่ไม่มีเนื้อของคนที่นุ่งเสื้อผ้าห่มเหลือง นุ่งขาวห่มขาวเลย คือไม่มีธรรมในใจ ไม่มีมรรคผล นิพพาน ในใจ เพราะมรรคผลนิพพานนี้ไม่ได้เกิดจากเครื่องนุ่งห่ม โกนหัวแล้วนุ่งเหลืองปี้บนี้เป็นพระอริยะขึ้นมาเลยหรือเปล่า นุ่งขาวห่มขาวแล้วเป็นพรหมขึ้นมาเลยหรือเปล่า ไม่เป็น ใช่ไหม เพราะว่ามันเป็นเพียงเครื่องแบบ มันไม่ใช่ตัวจริง ตัวจริงนี้ต้องไปฝึกฝนอบรม เหมือนกับ ตำรวจหรือทหารนี้ เขาเป็นทหารจริง เขาเป็นตำรวจจริง เพราะเขาต้องไปฝึกฝนอบรมไปศึกษาไปปฏิบัติไปสอบไปอะไรก่อน จนผ่านแล้วเขาถึงจะมอบเครื่องแบบให้ **แต่การเป็นพระนี้** ไม่รู้เลยว่าพระรูปไหนสำเร็จ **พระรูปไหนไม่สำเร็จ** เพราะพอบวชปี้บก็ให้เครื่องแบบเหมือนกันหมด ให้โกนหัวเหมือนกัน ให้ใส่เครื่องแบบเลย แล้วใครจะไปรู้ล่ะว่าใครเป็นของแท้หรือของปลอม **เพราะมันดูไม่ออก** มันเป็นของภายนอก

นี่คือเรื่องศาสนาของเรา ทุกวันนี้จะเหลือแต่ของปลอมแล้ว ของแท้ไม่ค่อยมี ของเทียมทั้งนั้นแหละ พระก็พระเทียม ธรรมก็ธรรมเทียม เพราะว่ามันไม่สามารถเอามาทำจัดกิเลสตัณหา ไม่สามารถดับความทุกข์ที่มีอยู่ภายในใจต่างๆ ได้นั่นเอง เพราะว่าไม่มีการศึกษา ไม่มีการปฏิบัติ ไม่มีการบรรลุธรรมนั่นเอง

ภัยของเงินทอง

เรื่องการถวายเงิน ในยุคสมัยแรกๆ มีการห้ามไม่ให้มีการถวายเงินทอง แต่ต่อมา พระพุทธเจ้าทรงมีข้อยกเว้นให้ เพราะพระบางรูป อาจจะมีกิจจำเป็นที่จะต้องนำเงินทองไปซื้อ ยาซื้ออะไร เพราะมีโรคประจำตัวที่ไม่สามารถ จะหายได้จากการบิณฑบาต พระพุทธเจ้าก็ ทรงอนุญาตให้ญาติโยมถวายเงินทองแก่ พระภิกษุได้ แต่ไม่ให้พระรับกับมือ แล้วไม่ให้เก็บ ไม่ให้ครอบครอง ไม่ให้เอาไปใช้เอง ให้ฝากเงิน ไว้กับลูกศิษย์คนใดคนหนึ่งที่ยึดถือได้ แล้วเวลา ขาดปัจจัย ๔ ขาดยารักษาโรค ก็ให้ลูกศิษย์เป็น คนเอาเงินไปจ่ายให้ ถ้าเกิดคนที่ยึดถือได้เขาเอา เงินไปใช้หมดก็ช่วยไม่ได้ ถือว่าช่วยไป จะไป ทวงคืนก็ไม่ได้ เพราะไม่ให้ถือว่าเป็นเงินของพระ แต่เป็นเงินของโยม เงินของผู้ถวายให้



นี่คือเรื่องเงินทองที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาต เวลาพระต้องการอะไร ต้องให้ลูกศิษย์หรือภรรยานุญาติโยมเป็นคนหามาให้ เช่น พวกผ้าจีวร ยารักษาโรค หรือเกิดไปอยู่ที่ทุรกันดาร ไม่มีอาหารบิณฑบาต ก็ให้ลูกศิษย์ไปซื้ออาหารมาถวายให้ ถ้าใช้เงินแบบนี้ ก็ได้อยู่ แล้วไม่ให้พกพาเอาเงินใส่ย่าม ไม่ให้ไปเดินตามศูนย์การค้าตามร้านตามห้าง อยากจะซื้ออะไรก็ซื้อ อยากซื้อบุหรี่ยี่ห้อหนึ่ง อยากจะซื้อเครื่องดื่มก็ซื้อดื่มอะไรอย่างนี้ ทำเองไม่ได้ พระพุทธเจ้าทรงเห็นภัยในเรื่องของเงินทอง เพราะมันจะกลายเป็นเครื่องมือของกิเลสไปหมด แทนที่จะเป็นอาวุธฆ่ากิเลส มันจะกลายเป็นเครื่องมือปกป้องรักษากิเลส แต่สมัยนี้มันก็กลายมันก็มีกัน

พระที่บวชจริงๆพระที่มีความสงบจริงๆนี้ ไม่ต้องใช้เงินใช้ทอง ไม่ต้องมีเงินมีทอง ถึงมีก็ได้ไว้ใช้เอง ท่านก็เอาไปทำบุญทำประโยชน์ให้กับส่วนรวมให้แก่อโลก เขาเรียก “สงเคราะห์โลก” อย่างพระที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ญาติโยมก็อยากจะทำบุญด้วย การทำบุญที่ง่ายที่สุดก็คือถวายเงิน ท่านก็รับไว้ แล้วท่านก็เอาไปสงเคราะห์โลกต่อไป

ศิลปิน สรรพ วิชา เข้าชั้น มรรค ผล นิพพาน จึงเกิดได้

สมัยนี้บางคนที่ไม่เป็นนักบวชยังไม่ได้เป็นนักบุญเลย อยากจะบวชก็บวช ใครเขาอยากบวชก็บวชให้เลย ไม่มีการคัดเลือก ไม่มีการสกรีน (screen) ว่าจะเป็นนักบวชได้จริงหรือเปล่า เมื่อบวชแล้วก็ไม่ได้ปฏิบัติหน้าที่ของนักบวช ไม่ได้ปฏิบัติสมาธิ ไม่ได้ปฏิบัติปัญญา ศิลกๆ วิชาๆ เกินๆ แล้วก็ไปทำภารกิจอย่างอื่น ไปทำภารกิจทำพิธีกรรมต่างๆ ไม่ได้ไปทำหน้าที่ของนักบวช มรรค ผล นิพพาน จึงไม่ค่อยปรากฏ พระอรหันต์บุคคลในเมืองไทยจึงไม่ค่อยมีมาก ทั้งๆ ที่มีนักบวชเป็นจำนวนมาก แต่ไม่ได้ปฏิบัติกันอย่างจริงจังนั่นเอง เพราะมันข้ามขั้นตอน

ผู้ที่บวชอย่างจริงจังปฏิบัติอย่างจริงจังนี้ ต้องเป็นผู้ที่ปฏิบัติขั้นนักบุญอย่างจริงจังก่อน ทำบุญทำทานอย่างสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง ทำจากน้อยขึ้นไปหา มาก รักษาศีลอย่างสม่ำเสมอ รักษาศีลจากน้อยไปหา มาก จากศีล ๕ ไปศีล ๘ ภวานกัภวานอย่างต่อเนื่อง ทำกันเป็นกิจลักษณะ อันนี้แหละถึงจะพร้อมไปเป็นนักบวชได้อย่างเข้มข้นอย่างแท้จริง ต้องฝึกตั้งแต่เป็นฆราวาสไปก่อน เป็นอุบาสก อุบาสิกา ก่อน แล้วถึงจะขยับขึ้นไปสู่ภิกษุ ภิกษุณี สามเณรได้ต่อไป คือพุทธบริษัท

สมัยก่อนเรามีพุทธบริษัท ๔ แต่เดี๋ยวนี้เหลือ ๓ สมัยนี้ไม่มีภิกษุณี ก็เลยต้องเป็นแม่ชีไปแทน การเป็นแม่ชีหรือเป็นภิกษุณีนี้ก็สามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้เหมือนกัน ถ้ามีการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา อย่างเข้มข้น มรรค ผล นิพพาน คือการหลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดก็จะได้เหมือนกัน เพราะฉะนั้นอุบาสิกาที่อยากจะไปเป็นนักบวชอย่างเข้มข้นด้วยการบวชเป็นแม่ชีนี้ก็ถือว่าเป็นภิกษุณีเหมือนกัน ดังนั้นไม่ต้องไปคิดว่าไม่ได้เป็นภิกษุณีแล้วจะไม่ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน อันนี้ไม่ได้เป็นเหตุที่จะต้องเป็นภิกษุณี มีแม่ชีที่บรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็มี แต่มีน้อย เคยไปดูพิพิธภัณฑ์ที่วัดญาณฯ ใหม่ เขามีหุ่นขี้ผึ้งของพระอริยบุคคลที่บรรลุมรรค ผล นิพพาน เป็นพระภิกษุอยู่ประมาณสัก ๑๐ รูป เป็นครูบาอาจารย์ที่มีชื่อเสียงแล้วก็มีแม่ชี ๑ ท่าน มีอุบาสิกา ๑ ท่าน แม่ชีก็คือคุณแม่ชีแก้ว ส่วนอุบาสิกา ก็ ก. เขาสวณหลวง เขาเชื่อว่าท่านเป็นพระอริยบุคคล ท่านบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ โดยที่ไม่ต้องเป็นภิกษุณีแต่อย่างใด

เพราะฉะนั้นอย่าเข้าใจผิด อย่าเดินทางไปต่างประเทศเพื่อไปบวชเป็นภิกษุณีแล้วกลับมาปฏิบัติ จริงๆ แล้วมันเหมือนกัน การที่จะบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ ไม่ได้อยู่ที่ เป็นแม่ชีหรือเป็นภิกษุณี แต่อยู่ที่ว่าปฏิบัติเข้มข้นหรือเปล่า มีศีล สมาธิ ปัญญา เข้มข้นเต็มร้อยหรือเปล่า ถ้าเจือจางมันก็ไม่ได้มรรค ผล นิพพาน

ความเจริญของพระศาสนา อยู่ที่จำนวนพระอริยบุคคล

สมัยนี้เราจะนับจำนวนพระอรหันต์ได้ ก็ต้องรอให้ท่านตายไปก่อน เพราะเวลาท่านตายแล้ว กระจกของท่านจะกลายเป็นพระธาตุขึ้นมา เราก็คงจะรู้ว่าคงมีไม่มากนักที่พระที่ตายไปแล้วกระจกจะกลายเป็นพระธาตุ จะมีมากก็สายของหลวงปู่มั่น ตั้งแต่หลวงปู่มั่นลงมานี้ เวลาท่านตายไปแล้ว กระจกของท่านกลายเป็นพระธาตุ ลูกศิษย์ของหลวงปู่มั่นที่ไปศึกษาปฏิบัติกับหลวงปู่มั่น เวลาท่านตายไป กระจกของท่านก็กลายเป็นพระธาตุกัน นี่ก็มีไม่มาก นับไม่ถึง ๑๐๐ นี่แหละคือความเจริญของพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาจะอยู่ได้ไม่ได้ ไม่ได้อยู่ที่โบสถ์ ไม่ได้อยู่ที่เจดีย์ แต่อยู่ที่มีคำสอนของพระพุทธเจ้าว่ายังหลงเหลืออยู่หรือเปล่า แล้วต้องเป็นคำสอนที่ออกจาก **ผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ**

คำสอนที่มีบันทึกไว้ในพระไตรปิฎกนี้เป็นคำสอนที่ถูกต้อง แต่เป็นคำสอนที่ผู้อ่านเวลาอ่านแล้วจะไม่เข้าใจ เพราะว่าอาจจะเป็นอุปสรรคในเรื่องของภาษา เพราะเดิมที่เป็นภาษาบาลี แล้วก็มาแปลเป็นภาษาไทย ภาษาไทยก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ ยุคโบราณก็พูดอย่างหนึ่ง พอมาถึงยุคปัจจุบันนี้ก็พูดอีกอย่างหนึ่ง พอคนปัจจุบันมาอ่านคำแปลของยุคโบราณ บางทีอ่านแล้วก็ยังไม่เข้าใจ แต่ถ้าคนที่ได้ศึกษาได้ปฏิบัตินี้จะเข้าใจ จะสามารถอธิบายได้ว่ามีความหมายว่าอย่างไร

นี่คือเหตุผลว่าทำไมเราจะวัดความเจริญของศาสนานี้ ต้องวัดที่พระอริยบุคคลเท่านั้น ต่อให้มีพระไตรปิฎกเป็น ๑๐,๐๐๐ ตู ๑๐๐,๐๐๐ ตู แต่ถ้าไม่มีใครไปเปิดดูหรือเปิดดูแล้วอ่านไม่เข้าใจ ก็เลยไม่รู้ว่าจะอ่านไปทำไม มันก็ไม่เกิดประโยชน์

คนที่สนใจศึกษาสนใจปฏิบัติจริงๆ มักจะไปหาพระอริยบุคคลกัน อย่างตอนที่หลวงปู่มีชีวิตรอยู่ พระเณรที่บวชก็มุ่งไปหาหลวงปู่มีชีวิตร ท่านอยู่ที่ไหนก็ตาม หลวงปู่มีชีวิตรอยู่เชิงใหม่ หรืออยู่ที่ภาคอีสาน พระเณรต่างก็เดินธุดงค์ไปกราบไปหาหลวงปู่มีชีวิตรไปศึกษาจากหลวงปู่มีชีวิตรกัน เพราะว่าศึกษาจากหนังสือนี้ไม่เข้าใจ หรือเข้าใจไม่ครบ ศึกษาแล้วยังไม่สามารถที่จะกำจัดความสงสัยต่างๆ ได้ แต่พอไปถามพระอริยบุคคลท่านก็จะตอบได้ทันที **“เป็นอย่างนี้ ต้องทำอย่างนี้”**

เราต้องดูความเจริญของศาสนาที่พระอริยบุคคล พระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ที่เรียกว่า **“สุปฏิปันโน”** ซึ่งเดี๋ยวนี้อาจมีจำนวนไม่มาก พระสุปฏิปันโนส่วนใหญ่ท่านมักจะไปอยู่ตามป่าตามเขากัน เพราะป่าเขาเป็นที่เอื้อต่อการศึกษา ต่อการปฏิบัติ ต่อการบรรลุมรรคผล นิพพาน แต่การไปอยู่ป่าอยู่เขามันก็ยาก เพราะโดยธรรมชาติของพวกเราที่เกิดในบ้านในเมือง จะติดอยู่กับความสุขความสบายของบ้านเมือง พอจะไปอยู่ป่าอยู่เขาก็เลยไม่อยากจะไปกัน ไปอยู่ที่ทุรกันดาร อยู่ที่ไม่มีความสะดวกสบายทางร่างกาย ทางเรื่องของการกินการอยู่ จะไม่สะดวกสบายเหมือนตอนที่อยู่ในบ้านในเมือง จึงยากต่อการไปศึกษาและปฏิบัติกับพระอริยบุคคล นอกจากพวกที่มีบุญเก่าเยอะ พวกที่มีความสามารถที่จะอยู่แบบอดอยากขาดแคลนได้ อยู่แบบยากคืออยู่แบบสมถะเรียบง่าย ไม่มีเครื่องอำนวยความสะดวกทางร่างกาย จึงจะสามารถไปศึกษาและไปปฏิบัติกับพระอริยบุคคลได้

ถ้าเรายังติดอยู่กับความสุขความสบายทางร่างกาย การกินการอยู่ ต้องมีน้ำ ไฟพร้อม ต้องมีเครื่องบำบัดความทุกข์ยากลำบากต่างๆ เช่น พัดลม หรืออะไรต่างๆ ถ้าอย่างนั้นจะไปศึกษากับพระอริยบุคคลไม่ได้ เพราะตั้งแต่พระพุทธเจ้ามาจนถึงปัจจุบันนี้ พระอริยบุคคลทุกๆ รูปนี้ท่านจะอยู่แบบธรรมชาติกัน ท่านไม่ต้องมีเครื่องใช้ไม้สอย แบบที่พวกเรา มีกัน ท่านไม่ต้องมีไฟฟ้า ไม่ต้องมีน้ำประปา ไม่ต้องมีรถเก๋ง รถยนต์ ไม่ต้องมีอุปกรณ์พวกตู้เย็น พัดลม ทีวี หรืออะไรต่างๆ

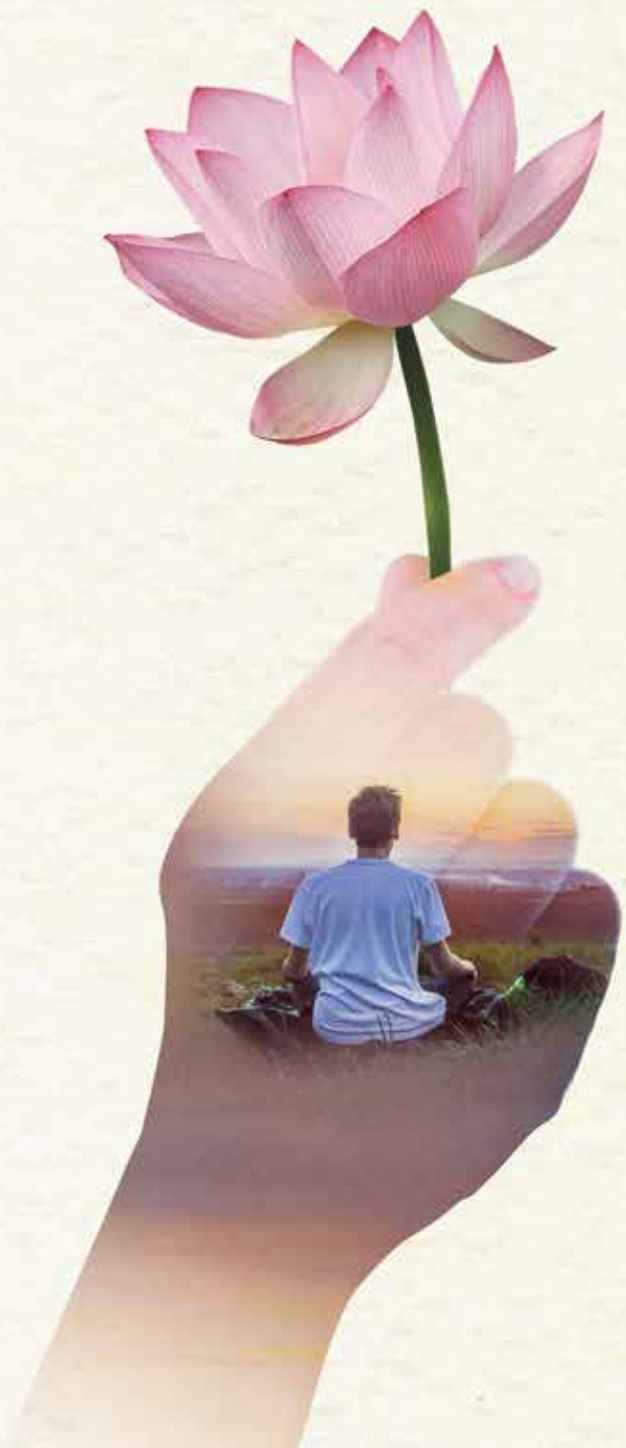
สมัยนี้ “มือถือ” ไม่ได้พาเราให้ไปถึง นิพพานได้หรอก ถ้าอยากจะไปนิพพานก็ไม่ต้องมีมือถือก็ได้ ถ้ามีมือถือแล้วมันจะกลับมาเวียนว่ายตายเกิดมากกว่า เพราะสิ่งที่อยู่ในมือถือนี้มันจะดึงดูดให้เรากลับมาเกิด แก่ เจ็บ ตายกัน เปิดมือถือเดียวก็เห็นอะไรต่างๆ ที่เป็นเรื่องของการเวียนว่ายตายเกิด เพราะฉะนั้น ถ้าอยากจะมุ่งไปสู่พระนิพพาน อยากจะยุติการเกิด แก่ เจ็บ ตาย นี้ ต้องตัดสิ่งต่างๆ เหล่านี้ไป ต้องกลับไปอยู่แบบ **ย่อนยุค** ยุคของพระพุทธเจ้าท่านไม่มีไฟฟ้า ไม่มีอะไรต่างๆ ในยุคนั้นทำไมมีพระอริยบุคคล กันเยอะแยะไปหมด ก็เพราะไม่มี “นิวรณ์” มาก เหมือนในปัจจุบันนี้นั่นเอง

แต่พวกเรานี้มีนิวรรณ์เต็มไปหมด เราอยู่กับนิวรรณ์โดยไม่รู้สีกตัว ใจเราก็อยากจะไปนิพพาน แต่อีกใจหนึ่งก็ไม่ยอมทิ้งนิวรรณ์ มันก็เลยไปไม่ได้ **“นิวรรณ์”** คือ **กามฉันทะ** เป็นความสะตอกสบายทางตา หู จมูก ลิ้น กาย อยู่สบาย กินสบาย เวลาปฏิบัติก็อยากจะปฏิบัติอย่างสุขอย่างสบาย มันไปไม่ได้หรอก มันไม่ได้เป็นทางเดียวกัน ทางไปสู่พระนิพพานนี้ ครูบาอาจารย์บางรูปท่านบอกว่า พระนิพพานนี้อยู่ฟากตาย ถ้าไม่ยอมตายนี้ไปไม่ถึงนิพพาน ถ้ายังรักตัวกลัวตาย ยังรักความสุขรักความสบายอยู่นี้อย่าไป ไปไม่ได้ เพราะมันติดสุข ติดกามสุข **“กามฉันทะ”** คือ **ติดกามสุข ติดความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย** ต้องมีมือถือคอยเช็ดดูเรื่อยๆ ว่า ตอนนี้มีอะไรบ้าง เดี่ยวก็เปิดดูแล้ว ถ้าคอยติดตามอยู่อย่างนี้ จิตไม่มีวันที่จะเข้าสู่ความสงบได้ พุทโธได้ ๕ นาที ก็นึกถึงเพื่อนแล้ว “เอ๊ะ เขากำลังทำอะไรกันอยู่วะ” เดี่ยวขอพักเดี๋ยว ขอเปิดมาดูใหม่

ถ้าอยากจะไปนิพพาน อยากจะไปศึกษากับพระอริยบุคคลนี้ ต้องหัดอยู่แบบ ย่อนยุคให้ได้ อยู่แบบเรียบง่ายสมณะ มีไฟฟ้าก็ลองอย่าใช้ไฟฟ้าดู ปิดไฟ ใช้เทียนเอา คิดว่าไฟดับ อยู่อย่างนั้นแล้วจะสบาย จะไม่มีเรื่องราวที่จะมากอยให้จิตใจเราต้องมา รุณวายอยู่เรื่อยๆ อยู่แบบสมณะเรียบง่าย ปัจจัย ๔ ก็แบบมกน้อยสันโดษ พอเพียง ที่บนเขาจะมีแคร่ขนาดประมาณสัก ๒.๕๐, ๓ เมตร คุณด้วย ๒ เมตร มีเสา ๔ ต้น มีหลังคา ไม่ต้องมีผ้ามีฝา มีมุ้งมีกลด กางมุ้งกางเต็นท์เอา กันยุงได้ แค่นี้ก็อยู่ได้แล้ว อยู่ในป่าเงียบสงบ ไม่มีอะไรมารุณวายใจ มีทางเดินจงกรมไว้เปลี่ยนอิริยาบถ นั่งนานๆ มันก็ปวดก็เมื่อย ก็ต้องลุกขึ้นมาเดินจงกรมเพื่อผ่อนคลายความเจ็บปวดเมื่อยล้าของร่างกาย เดินไปจนกว่าจะเริ่มเจ็บปวดจากการเดินก็หยุด ก็กลับมานั่งใหม่ ถ้ามีการปฏิบัติแบบนี้สลับกันไป ตั้งแต่ตื่นจนหลับนี้ เดี่ยวก็ได้หลุดพ้น เหมือนกับไปเรียนมหาวิทยาลัย ถ้าไปเรียนทุกวันตามตารางที่เขาบอกให้เรียน เดี่ยว ๔ ปีก็จบ แต่ถ้าเรียนแบบเรียนบ้าง ไม่เรียนบ้าง อาทิตย์หนึ่งไปแค่ ๒ วัน อย่างนี้ เรียนอีก ๑๐ ปี ก็ไม่จบ เพราะว่าเราไม่ได้เรียนตามตารางที่เขากำหนดไว้



หลักกฏการภาวนา





การเจริญสติ

ความอยากเป็นเหมือนความร้อนของน้ำในกานี้เอง เขาถึงต้องมีรูไว้ระบาย ไม่ให้ความร้อนมันกดดัน จันใด **สติก็เป็นเหมือนตัวที่จะมาระจับความร้อน** ถ้ามีสติ เราจะสามารถควบคุมความอยากได้ ะจับความอยากได้ พอไม่มีความอยาก ไม่มีความคิด นั่งแล้วจะรู้สึกไม่อึดอัด ไม่รู้สึกทุกข์ตรงนั้น เจ็บตรงนี้ ปวดตรงนี้ ถึงแม้มันจะเจ็บก็ทนได้ ไม่เดือดร้อนไปกับมัน อันนี้ก็คือการมาตบแต่งใจ มาสร้างความสุขใจด้วยการทำให้สงบ ใจจะสงบได้ต้องหยุดความคิด หยุดความอยาก ความอยากมันตามความคิดมา **มันต้องคิดก่อนมันถึงจะอยาก** คิดถึงขนม มันถึงจะอยากกิน คิดถึงแฟนมันถึงอยากจะไปหาแฟน **ถ้าไม่ได้คิด มันก็จะไม่มีความอยาก** ดังนั้น เราต้องคอยควบคุมความคิด อย่าให้มันคิด ให้มันคิดอยู่ในเรื่องที่ทำให้ไม่อยาก ▲

เริ่มต้นถ้ายังสร้างสติด้วยพุทโธไม่เป็น เขาก็สอนให้สวดมนต์ไปก่อน ให้สวดมนต์ไปยาวๆ สวดไปนานๆ ถ้าตั้งใจสวดจริง มันก็จะไปคิดเรื่องอื่นไม่ได้ แต่ถ้าสวดแบบไม่มีสติ มันก็ยังคิดได้ ปากสวดไปแต่ใจมันไปคิดถึงแฟน ไปคิดถึงขนม สวดแบบนี้ไม่เกิดประโยชน์ ถ้าจะสวดให้เกิดประโยชน์ ต้องอยู่กับการสวดอย่างเดียว อย่าให้สวดแต่ปากแล้วใจก็ไปอยู่เรื่องอื่น ไปคิดถึงเรื่องอื่น ต้องให้ใจอยู่กับการสวด ปากสวดอย่างไร ใจก็ต้องสวดตามไป ถ้าไม่สวดก็ใช้พุทโธก็ได้ ให้บริการพุทโธ พุทโธไปเรื่อยๆ ทั้งวันทั้งคืน ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจนหลับ ถ้าต้องการให้ใจมีสติหยุดความคิด หยุดความอยากได้ ต้องเจริญพุทโธไปทั้งวันทั้งคืน ให้คิดให้น้อยที่สุด

การจะมาเจริญสติได้จึงต้องไม่ไปทำงาน ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับใคร เพราะถ้าต้องไปทำงาน มันก็ต้องคิดเกี่ยวกับเรื่องงานเรื่องการ มันก็จะหยุดความคิดไม่ได้ ถ้าไปเกี่ยวข้องกับคนนั้นคนนี้ก็ต้องคุยกันต้องมีอะไรกัน มันก็ต้องคิด ถ้าไม่อยากจะคิดนี้ต้องไปอยู่คนเดียว แล้วก็ได้มีเวลาที่จะใช้การบริการพุทโธ พุทโธ ไปได้ พุทโธก็เหมือนกับสวดมนต์ เวลาพุทโธ ใจก็ต้องอยู่กับพุทโธ ไม่ใช่พุทโธไป แล้วก็ปล่อยใจไปคิดถึงคนนั้นคนนี้ อย่างนี้ก็ไม่ถือว่า มีสติ ถ้ามีสติ ใจต้องอยู่กับพุทโธเพียงอย่างเดียว ไม่แบ่งไปคิดถึงคนนั้นคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้าแบ่งแล้วใจมันก็จะไม่หยุดคิดนั่นเอง จึงต้องพยายามหัดเจริญสติแบบถูกต้อง

ลมไม่ได้หาย แต่มันละเอียดย

บทที่ ๑ ในสติปัฏฐาน ๔ คือให้ฝึกสติก่อน ถ้าต้องการให้จิตหยุดพักการทำงาน ก็ต้องจับให้ร่างกายนั่งอยู่นิ่งๆ ไม่ให้ร่างกายทำอะไร เวลาร่างกายนิ่งเฉยๆ จิตก็ไม่ต้องสั่งให้มันทำอะไร แต่ถ้ายังต้องเดิน ต้องทำโน่นทำนี่ จิตยังต้องเป็นคนสั่งการอยู่ ถ้าต้องการให้จิตหยุดทำงาน ก็ต้องให้จิตหยุดร่างกาย ให้ร่างกายนิ่งเฉยๆ นิ่งขัดสมาธิ หลับตา ตั้งตัวให้ตรง แล้วก็ดูลมหายใจเข้าออก อันนี้แหละจะเป็นการทำให้จิตค่อยๆ เบาสงบลงไปเรื่อยๆ ดูไปอย่างเดียว ดูลมเข้า ดูลมออก เดี่ยวมันก็จะรวมเป็นหนึ่ง สักแต่ารู้ขึ้นมา เป็นอุเบกขาขึ้นมา สงบ สบาย มีความสุข นี่คือสติปัฏฐานขั้นที่ ๒ คือขั้นฝึกสมาธิด้วยอานาปานสติ

ในสติปัฏฐานสูตร ลองไปอ่านดู พระพุทธเจ้าเริ่มที่อานาปานสติ ให้ผู้ปฏิบัติไปหาที่สงบ เช่น นั่งตามโคนไม้ นั่งอยู่ในป่าที่สงบสงัดวิเวก ห่างไกลจากสิ่งรบกวนใจต่างๆ แล้วก็ให้มีสติเฝ้าดูลมหายใจเข้าหายใจออก ลมหายใจเข้า หายใจออกสั้นก็รู้ว่าสั้น ยาวก็รู้ว่ายาว ลมหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าละเอียด ลมหายใจไปก็รู้ว่าหายไป ไม่ต้องไป

ทำอะไรทั้งนั้น ให้รู้เฉยๆ อย่าไปปรุงแต่ง บางคนพอมาถึงขั้นล้มหายไปก็ตกใจ เดี่ยวเราตายหรือเปล่า ไม่มีล้มหายใจ เลยรีบสุดลมแรงๆ จิตจะรวมก็รวมไม่ได้ เพราะจิตจะต้องปล่อยลมมันถึงจะรวมได้ ร่างกายมันก็หายใจของมันไป เพียงแต่เวลาที่ร่างกายนั่งเฉยๆ ไม่ได้ทำอะไร มันก็ไม่ต้องใช้ลมมาก ลมมันก็เลยหายไป แต่ความจริงลมไม่ได้หาย แต่มันละเอียดจนเราไม่สามารถสัมผัสรับรู้ได้ แต่มันไม่ได้หาย ไม่ตาย ไม่ต้องกลัว ถ้าตกใจแล้ว จิตมันจะถอนออกมา จะถอนกลับมาหาลม แทนที่จะปล่อยลม จิตต้องการจะปล่อยลม ปล่อยให้ร่างกายหายใจของมันเอง **ไม่ต้องกลัว**



เวลาจิตรวมนี้ ร่างกายก็ยังหายใจต่อได้ เหมือนกับเวลาเรานอนหลับ ร่างกายมันก็หายใจของมันไป เราก็ดูของเราไป คนละเรื่องกันเลย ไม่เกี่ยวกับ ดังนั้นไม่ต้องกลัว ให้รู้เฉยๆ อย่าไปปรุงแต่ง อย่าไปตกใจว่า **“โอ๊ย ลมหายไป เราจะตายหรือเปล่านี”** คิดอย่างนี้จิตก็จะหายาบ จิตจะถอนออกมา ที่จะรวม เป็นหนึ่งก็จะกระจายออกมาที่ร่างกาย

นี่คือการนั่งดูลมจะต้องเจอแบบนี้ อย่าไปตกใจ เวลาจิตมันจะรวม มันก็จะวูบลงไป เหมือนตกหลุมตกบ่อ อาจจะไม่ตกเหวก็ได้ อาจะตกแบบเบาๆ จะวูบหนึ่ง แล้วก็สงบ บางทีก็ตกหลายชั้นด้วยกัน ชั้นที่ ๑ ชั้นที่ ๒ ชั้นที่ ๓ เหมือนชั้นบันได แล้วแต่มันจะเป็นยังไง เราไม่ต้องไปวิพากษ์วิจารณ์ ไม่ต้องไปควบคุมบังคับ ไม่ต้องไปสั่ง เรามีหน้าที่รู้ อย่างเดียว ดูอย่างเดียว อย่าไปทำอะไรกับลมหายใจ ให้เราเป็นผู้เฝ้าดูเพียงอย่างเดียว แล้วเดี๋ยวจิตมันก็จะทำหน้าที่ของมันเอง เดี่ยวมันก็จะรวมเป็นหนึ่ง สักแต่ารู้ **แล้วพอมันรวมแล้ว มันก็จะนิ่งสงบ มีความสุขเป็นอย่างมาก**

สติควบคุม ความคิด

การจะนั่งสมาธิให้จิตสงบก็ต้องมีสติ จิตถ้าเปรียบเทียบกับ
ก็เป็นเหมือนลิง ถ้าอยากจะให้ลิงมันนั่งอยู่เฉยๆ ต้องทำยังไง
ต้องมีเชือกมารัดมันไว้ รัดมันให้มันแน่นเลย มันก็จะเดินไม่ได้
ถ้าไม่มีเชือก มันก็จะวิ่งเล่นไปกระโดดโลดเต้นของมันไปตาม
ประสาทของมัน **เชือกที่จะมารัดจิตให้นิ่งก็คือสติ** สตินี้เป็น
เหมือนเชือกที่จะคอยควบคุมความคิดไม่ให้คิด ให้หยุดคิด
ให้จิตรู้เฉยๆ ให้รู้ที่กำลังทำอะไรแต่ไม่ให้คิด อันนี้ก็เป็นการ
ฝึกสติ หรือถ้ามันจะคิด ก็ใช้พุทโธหยุดมัน ใช้คำบริกรรม
พุทโธๆ อย่าให้มันคิด ถ้าเป็นนักปฏิบัติถือศีล ๘ จะไม่มีเรื่อง
ต้องคิด เพราะว่ามันไม่มีธุระอะไรต้องทำ ไม่มีกิจกรรมอะไร
ต้องทำ แต่ถ้ายังเป็นนักธุรกิจอยู่นี้ก็ยาก ยากที่จะมาฝึกสติได้
เพราะจะคิดเรื่องธุรกิจอยู่ตลอดเวลา คนที่เป็นนักธุรกิจจึงบวช
ไม่ได้ ถ้าอยากบวชนี้ต้องสละธุรกิจไป มีธุรกิจอะไรก็ต้องเลิก
พระพุทธเจ้าเป็นราชโอรสก็ต้องเลิกเป็นราชโอรส เพราะ
ราชโอรสก็มีธุรกิจมีหน้าที่ของราชโอรสต้องทำ ดังนั้น ถ้ายัง
ต้องมีหน้าที่กิจกรรมอะไรต่างๆ อยู่ ก็จะไม่มีความมาเจริญสติ
มาฝึกสมาธิได้

พอมีเวลาแล้วทีนี้ก็ต้องควบคุมความคิดให้ได้ ตั้งแต่ลืมตา
ขึ้นมา คอยดูว่ากำลังคิดอะไรอยู่หรือเปล่า ถ้าคิดก็พุทโรๆ หยุด
มันไป ถ้าไม่คิดก็ให้ดูไปว่ากำลังทำอะไร กำลังลุกขึ้นมา กำลังยืน
กำลังเดินไปห้องน้ำ กำลังไปล้างหน้าแปรงฟัน กำลังอาบน้ำ
แต่ต่างตัว **ให้รู้อยู่กับงานที่เราทำอยู่** ไม่ต้องไปคิดถึงคนนั้นคนนี้
เรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วพอไม่มีอะไรต้องทำก็นั่งเฉยๆ นั่งหลับตา
ดูลมหายใจเข้าออก หรือพุทโรๆ ไป ถ้าไม่ได้นั่ง จิตมันจะนิ่งได้
ไม่เต็มที เพราะเวลาร่างกายเคลื่อนไหว มันเคลื่อนไหวเพราะจิต
เป็นผู้สั่ง



ร่างกายนี้เป็นเหมือนหุ่น หุ่นมันจะไปไหนมาไหนเองไม่ได้
ต้องมีคนคอยชักหุ่น ต้องสั่งหุ่น ใจเป็นผู้สั่งให้หุ่นทำอะไรต่างๆ
ดังนั้น ถ้าร่างกายยังมีการเคลื่อนไหว ยังมีการกระทำอะไรอยู่
ใจก็ยังมีการกระทำมีความคิดอยู่ แต่คิดไม่มาก คิดเพียงแต่
เรื่องการเคลื่อนไหวของร่างกาย คิดให้มันเดิน คิดให้มันยืน
คิดให้มันทำนู่นทำนี่ **ถ้าอยากจะให้จิตไม่ทำงานเลย ร่างกาย
ก็ต้องนิ่งก่อน** ต้องจับร่างกายมานั่งเฉยๆ ไม่ให้ร่างกาย
เคลื่อนไหว แล้วจิตก็หาอะไรมาคอยระจิบความคิด ใช้พุทโรก็ได้
ใช้ลมหายใจเข้าออกก็ได้ จิตก็จะนิ่งได้ แล้วเดี๋ยวจิตก็จะสงบ
รวมเป็นหนึ่ง รวมเป็นสมาธิขึ้นมา

การเข้าสมาธิ เพื่อเข้าสู่ความสงบ

เมื่อจิตสงบแล้ว ให้มีสติอยู่กับความสงบนั้น ดูความสงบนั้นต่อไป อย่าไปทำอะไร อย่าไปวิปัสสนา ตอนนั้นยังไม่เป็นเวลาที่จะวิปัสสนา ไม่ใช่เวลาที่จะเจริญปัญญา เป็นเวลาที่กำลังชาร์จแบตเตอรี่

เวลาเราชาร์จแบตเตอรี่ เราอย่าไปใช้เครื่อง ใช้แล้วเดี๋ยวแบตเตอรี่ไม่เต็ม รอให้มันเต็มก่อน แล้วเราก็จะเอาไปใช้ที่ไหนก็ได้ จิตก็เหมือนกัน เวลาจิตสงบนี้ เราต้องการให้จิตสงบให้นานที่สุด เพราะเป็นเวลาเติมอาหารให้กับจิต เวลาพักผ่อนของจิต ร่างกายก็เหมือนจิต ร่างกายเวลาไปทำงานกลับมาก็เหนื่อย ก็ต้องมีการพักผ่อนหลับนอน มีการรับประทานอาหาร เวลาเรากลับบ้านจากที่ทำงานนี้เราทั้งงานไม่สนใจเรื่องงาน ช่วงนั้นเราไม่ทำงานกัน เราสนใจเรื่องพักผ่อนหลับนอน เรื่องการให้อาหารกับร่างกาย ใจของเราเหมือนร่างกายที่ต้องการพักผ่อนหลับนอน ต้องการอาหาร อาหารและการพักผ่อนหลับนอนของใจก็คือการเข้าสมาธิเพื่อเข้าสู่ความสงบ

เพราะฉะนั้น **ขณะที่จิตสงบ อย่าไปรบกวน อย่าไปดึงจิตมา**
พิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต อันนี้ไม่ใช่ะ ไม่ต้องทำ
รอให้จิตได้พักก่อนเต็มที่ เมื่อจิตได้อิ่มตัวแล้วมันจะตื่น มันจะออก
จากสมาธิ ออกมาจากความสงบนี้เอง แล้วมันก็มาคิดปรุงแต่ง พอมัน
มาคิดปรุงแต่ง เราก็มาพิจารณาร่างกายก่อน เป็นด้านที่ ๑ ด้านที่ ๒
ก็เวทนา ด้านที่ ๓ ก็จิต ต้องไป ๓ ด้านด้วยกัน ถึงจะไปถึงด้านที่ ๔ คือ
ธรรมได้ อันนี้เป็นขั้นตอน เป็นเหมือนเรียนปริญญาตรี โท เอก ไม่ใช่
นึกอยากจะเอาวิชาไหนระดับไหนก็เลือกเอามา อันนี้ไม่ใช่ การปฏิบัติ
ไม่ได้เป็นแบบนั้น การอ่านหนังสืออาจจะเป็นอย่างนั้น อยากจะอ่าน
เรื่องจิตก็อ่านได้ อยากจะอ่านเรื่องเวทนาจึงอ่านได้ เรื่องกายก็อ่านได้
แต่อ่านไปก็เท่านั้นถ้าไม่สามารถนำมาปฏิบัติกับกาย กับเวทนา กับจิตได้
การอ่านกับการปฏิบัติไม่เหมือนกัน เวลาอ่านมันง่าย อ่านก็รู้ว่า
ร่างกายต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย แต่การมาทำใจกับการแก่ การเจ็บ
การตาย นี่มันไม่ง่าย มันยาก มันไม่ยอม กิเลสไม่ยอมแก่ ไม่ยอมเจ็บ
ไม่ยอมตาย มันก็เลยสร้างความทุกข์ให้กับใจเวลาที่เจอความแก่
เจอความเจ็บ เจอความตาย เราต้องการมาแก้ปัญหาดังนี้ ปัญหาคือ
ความทุกข์ที่เกิดจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย จะแก้ตัวนี้ได้ต้องมี
สมาธิ ต้องมีสติก่อน

การพิจารณา เวทนา

เวทนา คือ ความรู้สึก

ในตัวเราเรามีความรู้สึกอยู่ ๓ ชนิด
คือ **รู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์**
ตอนนี้มีความรู้สึกอย่างไร ตอนนี้นั่งกลางๆ
ใช้ไหม จะว่าสุขก็ไม่สุข จะว่าทุกข์ก็ไม่ทุกข์
แต่เดี๋ยวปวดท้องจี๊ดขึ้นมาก็ทุกข์ขึ้นมาแล้ว
เดี๋ยวหิวข้าวก็ทุกข์ขึ้นมาแล้ว หรืออยาก
จะไปทำอะไรแล้วไม่ได้ทำก็ทุกข์ขึ้นมาแล้ว

อันนี้ก็เป็นความทุกข์ที่เราจะต้อง
ศึกษาว่ามันมานับไปอย่างไร

ความสุข ความทุกข์ นี่มันมีอยู่ ๒ ส่วน ส่วนที่เกิดจากการกระทำของเราเอง และ ส่วนที่มากระทำกับเรา กระทำกับร่างกาย ส่วนที่มากระทำกับร่างกายนี้ เราทำอะไรไม่ได้ เช่น เวลาร่างกายถูกของแหลมคมทิ่มแทงเราอย่างนี้ มันเป็นความทุกข์ทางร่างกาย แต่เราอาจจะเพิ่มความทุกข์ทางร่างกายด้วยความทุกข์ทางใจอีกอันก็ได้ คือใจเราไปเจ็บกับร่างกาย ไปเสียใจเพราะถูกคนเขาทำร้ายเรา อันนี้ก็ทุกข์ทางใจ หรืออยากให้ร่างกายไม่เจ็บ พอมันเจ็บเราก็อทุกข์ขึ้นมา อันนี้เราแก้ทุกข์ทางใจได้ แต่ทุกข์ทางร่างกายนี้ เราต้องรับมันไปตามเหตุการณ์ สุขทางร่างกายเราก็อรับมันไป ไม่สุขไม่ทุกข์ทางร่างกาย เราก็อรับมันไป ขอให้เรารู้ว่าเวทนาก็มีการเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาทางร่างกาย แล้วแต่ว่าอะไรจะมาสัมผัสสมารถทบมัน บางทีมันไปสัมผัสกับของที่ดี มันก็ทำให้เกิดสุขเวทนาขึ้นมา เวลามันไปสัมผัสกับของที่ไม่ดี มันก็ทำให้เกิดทุกข์เวทนาขึ้นมา เวลาที่ไม่ได้สัมผัสของที่ดีหรือของที่ไม่ดี มันก็ไม่สุขไม่ทุกข์ขึ้นมา

อย่างตอนนี้อเราไม่สุขไม่ทุกข์ แต่อยู่ดีๆ เกิดมีเสียงวัดเข้ามาแรงๆ เข้ามาในหูนี้ มันก็จะทำให้เกิดทุกข์เวทนาขึ้นมาทันที อันนี้เป็นเวทนาที่ผ่านมาจากทางร่างกายที่เราไม่สามารถที่จะไปควบคุมบังคับได้เสมอ ให้เรายอมรับมันว่าบางทีก็ต้องทุกข์ บางทีก็ต้องสุข บางทีก็เฉยๆ นี่คือเวทนาที่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาที่ผ่านมาจากตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจเป็นผู้รับรู้ก็ให้รับรู้เฉยๆ อย่าไปอยากให้มีแต่สุขเวทนาสัมผัสอย่างเดียว เพราะถ้าอยากแล้วมันจะต้องวุ่นวาย เวลาเกิดมีอะไรมาสัมผัสที่ทำให้เกิดทุกข์เวทนา ก็อยากจะกำจัดมัน พอกำจัดไม่ได้ก็ทุกข์ เช่น เวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย อยากจะกำจัดมันให้ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ถ้ายังกำจัดไม่ได้ มันก็ไม่สบายใจ แต่ถ้าเรายอมรับมันเป็นเรื่องของกระบวนการของเวทนาที่มีการผลัดเปลี่ยนกันมา เดียวก็สุข เดียวก็ทุกข์ เดียวก็ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่อมันมีปัญหา เราไม่สบาย เราแก้ได้ก็แก้ไป รักษาได้ก็รักษาไป ถ้ารักษาได้ทุกข์เวทนาจึงหายไป แต่ถ้ารักษาไม่ได้ อาการเจ็บของร่างกายก็ยังมียู่ ก็ต้องอยู่กับมันไป

นี่คือการพิจารณาเวทนา คือพิจารณาแล้วก็ให้ปล่อยวางไป

วิธีการ ผ่านเวทนา

วิธีปฏิบัติจริงๆ ที่จะปล่อยวางทุกขเวทนาได้ ก็ต้องนั่งให้
มันนานๆ ให้ร่างกายมันเจ็บ ร่างกายเจ็บก็เหมือนกับเรากำลัง
สร้างสถานการณ์เทียมขึ้นมา คือสร้างอาการเจ็บปวดของ
ร่างกายขึ้นมาด้วยการนั่งอยู่ในอิริยาบถเดียว นั่งไปนานๆ แล้ว
เดี๋ยวมันจะปวดตรงนั้นปวดตรงนี้ขึ้นมา เราก็มาสนใจตัวเราโดย
สมมุติว่าตอนที่เราเป็นโรคมะเร็ง หรือเป็นโรคอะไรที่หมอหรือ
ยาที่ไม่สามารถที่จะระงับอาการปวดเหล่านี้ได้ เราจะต้องอยู่กับ
มันให้ได้ วิธีที่จะอยู่กับมันให้ได้โดยไม่ทรมานใจก็คือ
อย่าไปอยากให้มันหาย อย่าไปมีต้นหาความอยาก ความอยาก
ให้มันหายนี้แหละเป็นตัวที่ทำให้เราทรมานกัน ไม่ใช่ความเจ็บ
ของร่างกาย ถ้าเราหยุดความอยากได้ด้วยปัญญา รู้ว่าความเจ็บ
นี้มันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่เราไม่สามารถไปควบคุม
บังคับมันได้ กำจัดมันได้ เราทำได้เพียงอย่างเดียวก็คือหยุด
ความอยากของเรา หยุดความอยากให้ความเจ็บหายไป พอเรา
ควบคุมใจเรา ทำใจให้เรานิ่งสงบ สักแต่รู้ว่ารู้ได้ ปล่อยให้ความเจ็บ
เป็นไปตามเรื่องของมัน ใจเราก็จะไม่ทรมาน อันนี้คือวิธีการที่
จะผ่านเวทนา



เราต้องหัดผ่านทุกขเวทนา สุขเวทนาไม่ต้องไปสอบ
มันหรือ มันง่าย อย่างมากมันก็หายไปเท่านั้นเอง เวลาหายไป
เราทำใจหน่อยก็ไม่ทรมาน แต่ทุกขเวทนามันนี้มันยาก เราถึงต้องมา
ฝึกตัวนี้ มาสู้กับตัวนี้ สุขเวทนา ไม่สุขเวทนา มันไม่เป็นปัญหา
มันไม่ได้ทำให้เราทุกข์ ถ้ามันทุกข์ก็ไม่รุนแรง เช่น สุขเวทนา
หายไป เราก็อาจจะเสียใจวันสองวันเดี๋ยวมันก็หมดไป สุขไม่สุข
เวทนา คือรู้สึกไม่มีรสชาติในชีวิตอย่างนี้ มันก็เฉยๆ เดียวก็อยู่
กับมันได้ แต่ไอ้ทุกขเวทนา ความเจ็บปวด นี่มันแสนทรมานใจ
ไอ้ตัวนี้แหละที่เราต้องมาฝึกมาแก้ตัวทุกขเวทนาด้วยการ
นั่งสมาธิ นั่งนานๆ แล้วไม่ต้องให้มันเข้าไปในสมาธิ ถ้ามันเข้า
เวลาออกมาก็อย่าเพิ่งลุก นั่งต่ออีกรอบหนึ่ง นั่งให้มันเจ็บขึ้นมา
แล้วที่นี้มาใช้ปัญญาแก้ ใช้ปัญญาสอนใจว่า ทุกขเวทนามันเป็น
อย่างนี้ มันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา มันสุขมันทุกข์ มันไม่สุขไม่ทุกข์
เราต้องให้มันเป็นไปตามกระบวนการของมัน อย่าไปยุ่งกับมัน
อย่าไปอยากควบคุมมัน อย่าไปอยากให้มันมีแต่สุขเวทนาเพียง
อย่างเดียว เพราะมันจะทำให้เราทรมานใจเวลาที่เราไม่สามารถที่
จะไปควบคุมเวทนาได้ **พอเราฝึกให้อยู่กับทุกขเวทนาได้ ต่อไป**
เราก็จะไม่เดือดร้อน เวลาปวดท้องก็ไม่เดือดร้อน ปวดหัวก็ไม่
เดือดร้อน ปวดแขนปวดขาปวดอะไรก็อยู่กับมันไปได้ ใจเรา
จะไม่ต่อต้าน จะไม่มีความอยากให้มันหาย แต่ก็ไม่ได้
หมายความว่าเราจะไม่รักษา รักษาได้ก็รักษาไป รักษาอย่างไร
เดี๋ยวมันก็กลับมาอีก โรคเหล่านี้มันไม่หายขาด มันจะหายด้วย
วิธีเดียวเท่านั้น คือ **“ไฟ”** รักษาด้วยไฟ เผาให้ร่างกายหายไปเลย
ถ้าร่างกายหายละที่นี้ ทุกขเวทนาทางร่างกายก็จะหายไปหมดไป
ดูกระดูกที่เขาเผาแล้วเป็นเศษกระดูก ไปถามดูซิว่า “ตอนนี้มี
เจ็บหรือเปล่า” เมื่อก่อนตอนที่มันเป็นอยู่ในร่างกาย ทำไมมันเจ็บ
เหลือเกิน” พอตอนนี้เผาเหลือแต่เศษกระดูกแล้ว มันไม่เจ็บเลย

เปลี่ยนกรรมฐาน เพราะใจเราเป็นโรค

กรรมฐานของใจมีอยู่ ๔๐ ชนิด ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่าสามารถที่จะหยุดใจไม่ให้ไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ได้ เราสามารถเลือกใช้กรรมฐานใดกรรมฐานหนึ่งได้ตามความเหมาะสมกับวาระโอกาส

ถ้าตามปกติกรรมฐานหรือที่เราใช้ควบคุมความคิดนี้ เราก็จะใช้ “พุทธานุสติ” คือให้เราระลึกถึงพระพุทธเจ้า ระลึกถึงพระพุทธคุณ มี ๒ วิธี เราจะสวดบทพุทธานุสติไปในใจก็ได้ “อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู” สวดไปๆ จบหนึ่ง แล้วก็สวดไปจบที่ ๒ สวดไปเรื่อยๆ อย่าปล่อยให้ใจไปคิดเรื่องต่างๆ สวดไปจนกว่าใจจะหยุดคิด ถ้าเราหยุดสวดแล้วใจไม่คิด เราก็ไม่ต้องสวดก็ได้ วิธีหนึ่ง ก็คือใช้พุทธานุสติ จะใช้การสวดก็ได้ จะใช้การบริกรรมเพียงคำเดียวก็ได้ เช่น พุทโธ พุทโธไป อันนี้ก็เรียกว่าเป็นพุทธานุสติเหมือนกัน อาจจะง่ายกว่า เพราะบางทีเราจำบทสวดพุทธานุสติไม่ได้ เราก็เอาพุทโธ พุทโธไป แต่ต้องทำเป็นกิจลักษณะ แบบเอาจริงเอาจัง ไม่ใช่เป็นของเล่นๆ ถ้าจะพุทโธ ก็ต้องเอาตั้งแต่ลิ้นมาขึ้นมาเลย พอตื่นจากที่นอนมาก็พุทโธไปเลย อย่าปล่อยให้ใจไปคิดเรื่องที่

ไม่สำคัญ แต่เรื่องที่ต้องคิดก็ปล่อยให้คิดได้ เช่น วันนี้นั้นอะไร ต้องไปทำอะไร พอรู้ว่าเป็นวันอะไร ต้องไปทำอะไร ก็ต้องไปเตรียมตัว ระหว่างที่เตรียมตัวก็ไม่ต้องคิด ก็พุทโธๆ ไป อาบน้ำก็พุทโธไป ล้างหน้าก็พุทโธไป แปรงฟันก็พุทโธไป แต่งเนื้อแต่งตัวก็พุทโธไป รับประทานอาหารก็พุทโธไป เดินทางก็พุทโธไป จนกว่าจะไปถึงที่เราต้องไปทำอะไร ต้องใช้ความคิด ตอนนั้นเราก็หยุดพุทโธ แล้วก็ใช้สติกำกับอยู่กับการทำงานของเราไป

นี่ก็เรื่องของ การฝึกสติเพื่อยุติความคิดต่างๆ ที่นี้บางทีเรามีการเปลี่ยนอิริยาบถ มีการเปลี่ยนบทบาท เช่น พอเราว่างเราอยากจะนั่งสมาธิ เราก็นั่งหลับตา ที่นี้เราจะมาใช้ **“อานาปานสติ”** ก็ได้ ถ้าเราเมื่อยกับคำบริกรรมพุทโธ พุทโธ พุทโธ มาทั้งวัน ที่นี้พอมานั่งอยากจะหยุดพุทโธ แต่ใจยังคิดอยู่ ให้ดูลมหายใจเข้าออกแทนก็ได้ หายใจเข้าก็รู้ว่า หายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก ให้ใจจดจ่ออยู่ที่จุดเดียว จุดที่ลมเข้าออก อันนี้เราก็เปลี่ยนกรรมฐานได้ จากพุทโธมาเป็นอานาปานสติ ดูลมหายใจเข้าออก

ที่นี้บางวันเราจะดูลม แต่ใจมันไปผูกพันมีเรื่องมีราว กำลังโกรธคนนั้นโกรธคนนี้อยู่ ไปทำงานแล้วก็ไปทะเลาะกัน กลับมาบ้านจะมานั่งสมาธิ มันก็ไม่ยอมอยู่กับพุทโธ หรือ ไม่ยอมอยู่กับลมหายใจ เราก็ต้องเปลี่ยนกรรมฐานมาใช้เมตตาภาวนาแทน เมตตาก็คือ ต้องให้อภัย **“สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ”** ต้องใช้เมตตามาพิจารณาสอนใจว่า เหตุการณ์ก็ผ่านไปแล้ว ผิดถูกมันก็ผ่านไปแล้ว จะมาโกรธแค้นโกรธเคือง มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร มีแต่จะทำให้ที่นั่งสมาธิไม่ได้ ทำใจให้สงบไม่ได้ ให้อภัยกันไปดีกว่า อย่างจงเวรจองกรรมกัน แล้วใจเราจะไฉน จะได้หายร้อน จะได้สงบได้ นี่ก็เป็นกรรมฐานอีกอย่างหนึ่ง คือ **“พรหมวิหาร ๔”** บางทีก็ต้องกรุณา บางทีก็ต้องมุทิตา บางทีก็ต้องอุเบกขา อันนี้ก็ต้องเปลี่ยนไปตามเหตุการณ์

หรือบางทีเวลาจะนั่งสมาธิก็เกิดความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ รสกาแฟ รสขนม อะไรอย่างนี้ ก็ต้องพิจารณาสิ่งที่เราจะรับประทานว่ามันไม่น่ารับประทาน มันไม่น่ารับประทานตอนไหน ตอนที่มันอยู่ในปากเรานั้นแหละ ตอนที่กำลังเคี้ยวกำลังเอิร์ดอรร้อย อยากจะดูหน้าตามันหน่อย ก็คายมันออกมาแล้วค่อยดักเข้าไปใหม่ นึกถึงภาพของอาหารหรือขนมที่เรา กำลังเคี้ยวอยู่ อย่าไปดูขนมที่อยู่ในจาน ยิ่งดูยิ่งหิวยิ่งอยากกิน ถ้าไม่อยากกิน ให้คายขนมหรืออาหารที่เคี้ยวอยู่ในปากออกมาใส่ช้อนใส่จาน

แล้วก็ตักเข้าไปกินใหม่ มันจะกินไม่ลง มันเห็นรูปของอาหารที่ไม่สวยงาม ไม่น่ากิน อันนี้ก็วิธีแก้ความหิวความอยากเวลาจะนั่งสมาธิ แล้วไปคิดถึงขนม คิดถึงอาหาร นี่ก็คือกรรมฐานเหมือนกัน เรียกว่า **“อาหาเรปฏิกูลสัญญา”**

บางทีที่ต้องเปลี่ยนกรรมฐานเพราะใจเราเป็นโรค เหมือนกับร่างกาย เดี่ยวปวดหัว เดี่ยวปวดท้อง เดี่ยวปวดแขน ปวดขา ก็ต้องใช้ยาต่างชนิดกัน ปวดท้องก็ต้องใช้ยาแก้ปวดท้อง ปวดหัวก็ต้องใช้ยาแก้ปวดหัว นี่คือกรรมฐานที่เราต้องใช้สลับเปลี่ยนไปตามวาระโอกาสตามความเหมาะสม **แล้วแต่ว่าใจมันมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องไหน ก็ต้องใช้กรรมฐานที่เหมาะสมถึงจะสามารถนำมาแก้ได้**

ระดับนี้เขาเรียกว่า **“อารักขากรรมฐาน”** กรรมฐานที่จะรักษาใจ มีอยู่ ๔ ข้อ ด้วยกัน ข้อที่ ๑ ก็ **“พุทธานุสติ”** เมื่อเวลาเราเกิดความเสื่อมศรัทธา เกิดความเกียจคร้าน ไม่ขยัน เราก็อาจจะระลึกถึงพระพุทธเจ้า ระลึกถึงพระธรรมคำสอนหรือระลึกถึงพระอริยสงฆ์สาวก ดูประวัติอันดีงามของท่านว่า กว่าที่ท่านจะได้เป็นพระพุทธเจ้า ท่านก็ต้องมีความอดทน มีความมุมานะ มีความพากเพียร พอเรามีความท้อแท้เบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติ เราก็คิดอย่างนี้ พอคิดอย่างนี้มันก็จะทำให้เราเกิดกำลังใจขึ้นมา อันนี้เราก็ต้องเปลี่ยนเวลาเรามีความเบื่อหน่าย ไม่อยากจะทำปฏิบัติ หรือเวลาที่เราก่อเกิดความคึกคะนองอีกเหิม เกิดความมั่นใจในตัวเอง ก็ให้ระลึกถึงความตาย มันก็จะได้หายคึกคะนองว่า เดี่ยวร่างกายก็ตายแล้ว การใช้ **“มรณานุสติ”** ก็จะทำให้ใจระงับจากการคึกคะนองอะไรต่างๆ ได้

หรือเวลาเกิดอาการฉุนขึ้นม เห็นคนนั้นสวย เห็นคนนั้นหน้าตาดี อยากจะได้เขามาเป็นแฟน นั่งสมาธิก็เห็นแต่หน้าตาเขา ใจก็ไม่สงบ ก็ต้องพิจารณา “อสุภะ” ของเขา อย่าไปดูแต่ข้างนอก ให้ดูข้างในบ้างก็ได้ ข้างนอกก็มีหนังหุ้มห่ออยู่ ข้างในก็มีอวัยวะต่างๆ เต็มไปหมด มีกะโหลกศีรษะ มีโครงกระดูก มีตับ ไต ไส้ พุง มีอะไรต่างๆ หรือดูตอนที่ร่างกายหมดลมหายใจแล้ว ยังน่าดูอยู่หรือเปล่า ถ้าแฟนเราไม่มีลมหายใจแล้ว จะเก็บเขาไว้ให้อยู่กับเราในบ้านหรือเปล่า หรือยกให้สัปเหร่อไป นี่ก็เป็นกรรมฐานเหมือนกันที่จะระงับอารมณ์ฟุ้งซ่านต่างๆ ของใจที่ทำให้ใจไม่สงบ

ดังนั้น เราก็ต้องสังเกตดูว่าตอนนี้ใจของเราเป็นอย่างไร ถ้าใจไม่พยศ ใจแบบสบายๆ แต่ยังชอบคิดเรื่อยเปื่อย อันนี้ เราใช้ “พุทโธ” ไปก็ได้ หรือถ้าเราไม่ชอบกรรม มันเมื่อย ก็ลองใช้การเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของร่างกายไป ร่างกายกำลังทำอะไร ก็เฝ้าดูไป ถ้าเราดูร่างกาย มันก็จะไปคิดเรื่องอื่นไม่ได้ เช่น กำลังแปรงฟัน ก็ให้อยู่กับการแปรงฟันอย่างเดียว กำลังล้างหน้า ก็อยู่กับการล้างหน้า กำลังทาคิ้วทาปาก กำลังทำอะไรอยู่กับร่างกาย ก็ให้เฝ้าอยู่กับงานที่เราทำอยู่เพียงอย่างเดียว อันนี้ก็เรียกว่า “กายคตาสติ” คือการเฝ้าดูการเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย

นี่คือเรื่องของการฝึกสติที่เราต้องทำอย่างต่อเนื่อง ถ้าเราต้องการหยุดความคิด ถ้าเราต้องการความสงบของใจ เราต้องหยุดมัน ถ้าเรามีสติ เราก็จะหยุดมันได้ เวลานั่งสมาธิ จิตก็จะสงบได้ ถ้านั่งสมาธิแล้วจิตยังไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ ไม่ยอมอยู่กับพุทโธ ไม่ยอมอยู่กับลมหายใจเข้าออก มันก็จะไม่มีวันที่จะสงบได้ เมื่อไม่สงบก็ต้องไปหาความสุขภายนอก พอไปหาความสุขภายนอกก็ต้องไปเจอความทุกข์ภายนอก เพราะว่า มันมีตั้งแต่เริ่มต้น พอเริ่มหามันก็ทุกข์แล้ว พออยากได้ก็จะหงุดหงิดรำคาญใจขึ้นมา มีความกระสับกระส่ายกระวนกระวาย แล้วพอได้มาก็ต้องมาคอยกระวนกระวายกับการดูแลรักษามันอีก ได้มาแล้วก็กลัวมันหาย กลัวมันจากเราไป ก็ทุกข์อีก พอมันจะจากเราไป ก็ทุกข์อีก ดังนั้น การไปหาความสุขภายนอกใจนี้ เป็นการไปหาความทุกข์โดยที่เราไม่รู้ตัว เพราะเราไม่เคยคิดกัน เราคิดว่าเรากำลังไปหาความสุข แต่แล้วเรากลับมาถูกมันศอกกลับโดยไม่รู้ตัว

ตัวคิด ไม่มีวันตาย

สติที่ถูกต้องคือสติที่ไม่มีความคิด สติที่มีความคิดนี้
ไม่ถือว่าเป็นสติที่ถูกต้อง เพราะทำจิตให้เป็นสมาธิไม่ได้ เช่น
เรามีสติกับการทำงาน เราก็ต้องคิด วันนี้เราต้องทำบัญชี
เราก็ต้องคิดอยู่กับตัวเลข วางแผนเราก็ต้องคิดอยู่กับการ
จัดการว่าจะต้องเอาคนนั้นมาทำอย่างนั้นอย่างนี้ ก็มีสติอยู่กับ
การทำงาน อยู่กับความคิด แต่สติแบบนี้มันไม่หยุดความคิด
เวลานั่งสมาธิมันก็ยังคิดเรื่องงานต่อได้ คนเราเวลาทำงาน
กลับบ้านแล้ว เวลาไปนั่งสมาธิ มันนั่งไม่ค่อยได้กัน เพราะ
เวลามานั่งมันก็ยังหยุดความคิดเรื่องของงานไม่ได้ ทั้งๆ ที่
ตอนนี้ไม่ได้ทำงานแล้ว แต่มันก็ยังเอางานกลับมาทำที่บ้านต่อ
มานั่งคิดถึงงานที่กำลังทำอยู่ จึงเป็นอุปสรรคสำหรับผู้ที่ต้อง
ใช้ความคิดกับการทำงาน

ผู้ทำงานแบบไม่ใช้ความคิดนี้ไม่ค่อยมีอุปสรรค เช่น
พระสงฆ์องค์เจ้าที่ท่านมาบวชอยู่วัดป่ากันนี้ ท่านไม่ค่อยมี
งานที่ต้องใช้ความคิด งานที่ท่านใช้มันเป็นงานที่ใช้ร่างกาย
ใช้ความคิดนิดเดียวเท่านั้นเอง เช่น กวาดลานวัดนี้ ไม่ต้อง
คิดว่ากวาดละเอียดแบบไหน ก็ดูว่าตรงไหนมันสกปรกก็

ไปกวาดมัน ก็เท่านั้นเอง ไม่ต้องคิดมาก ในขณะที่กวาดก็สามารถควบคุมความคิดได้ หยุดความคิดได้ ด้วยการเฝ้าดูไม้กวาดก็ได้ ไม้กวาดแต่ละพื้นกวาดไปทางซ้าย กวาดไปทางขวา ให้มีสติอยู่กับไม้กวาดไป อันนี้ก็จะทำให้ไม่คิดถึงเรื่องราวต่างๆ ได้พอไม่คิด เวลานั่งสมาธิก็จะสงบง่าย พอจิตสงบแล้ว ความคิดความจำมันจะหยุดทันที ความคิดว่าร่างกายเป็นเรามันจะหายไป จะเหลือสักแต่ความรู้สึกเพียงอย่างเดียว นี่เราจะได้ว่า “อ้อ ตัวที่ไปคิดตัวที่ไปจำ ก็คือตัวรู้นี้เอง”

พอออกจากสมาธิปั๊บ พอเห็นร่างกายปั๊บ ก็คิดกลับมาทันทีว่าร่างกายเป็นเราเป็นของเราขึ้นมาทันที ตอนนั้นก็ต้องใช้ปัญญาแก้ต่อไป เพราะเวลา มันออกมา มันจะกลับเข้าไปรวมกันใหม่ ทีนี้เราอย่าให้มันรวม นี่แหละทำไมเราถึงต้องมีสมาธิก่อน เราต้องแยกจิตให้ออกจากร่างกายก่อน พอแยกได้ในสมาธิแล้ว พอออกจากสมาธิมา ใจกับกายมันจะกลับมารวมกัน เพราะว่าตัววิญญานจะกลับมาเกาะติดอยู่กับตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจก็จะเริ่มรับรู้ที่กำลังอยู่กับร่างกาย ก็จะไปคิดเหมือนเดิม คิดว่าร่างกายเป็นเราเป็นของเรา ตอนนั้นแหละต้องใช้ปัญญาพิจารณาแก้มันอีกทีหนึ่ง เตือนมันสอนมันด้วยเหตุผลว่า มันไม่ใช่เป็นเรา เป็นอาการ๓๒ ทำมาจากดิน น้ำ ลม ไฟ มันไม่สวยไม่งาม ถ้าเห็นเข้าไปใต้ผิวหนังแล้วไม่ว่าจะเป็นร่างกายของใครของดารารายาพนตร ของนางงามจักรวาล หรือของใครที่โลกหลงใหลคลั่งไคล้ เหลือเกินว่าน่ารักน่าดูน่าชม พอดูเข้าไปใต้ผิวหนังแล้วมันหายไปหมดความรู้สึกที่ว่าน่ารักน่าชมนี่จะถูกความจริงมาล้างไปหมด เพราะความหลงเท่านั้นแหละที่ทำให้เห็นว่าร่างกายนี้สวยงาม น่ารักน่าดูน่าชม ถ้าเอาความจริงมาดูแล้ว มันไม่น่ารักน่าชม ต่อไปก็จะไม่รักใครหลงใคร ไม่อยากจะมีใครมาเป็นแฟน ไม่อยากจะให้ใครมาเป็นคู่ครอง ไม่อยากจะได้กระดูกของเขา ไม่อยากจะได้ปอดของเขา ไม่อยากจะได้หัวใจ ตับ ไต ไข้ พุงของเขา ไม่อยากจะได้อาหารใหม่ อาหารเก่าของเขา

นี่เวลาได้ไครมาแล้วได้ของแถมมาด้วยรู้หรือเปล่า **ไม่ได้**
เพียงแต่หน้าตาเท่านั้น ได้กระดูก ได้ลำไส้ ได้กระเพาะ ได้ตับ
ได้ไต ได้ปอด ได้หัวใจ เป็นของแถมมาด้วย เหมือนสิ่ง
ถ้วยเดียว เราต้องการกินถ้วยเดียวอย่างเดียว แต่เขาให้
ของแถมมาเยอะแยะไปหมด แต่ถ้าเรารู้ว่าร้านถ้วยเดียวร้านนี้
ใส่ของที่เราไม่อยากจะ เราก็ไม่เอา เราก็ไปกินร้านที่ไม่มี
ของพวกนี้ ไม่มีตับ ไต ลำไส้ พุง ให้เรากิน ไปหาร้านที่มีแต่เนื้อ
อย่างเดียว นี่ก็เหมือนกัน ต่อไปเราจะไม่อยากมีคู่รักคู่ครองเพราะ
เราจะเห็นว่าไม่มีใครนำรักนำมาเป็นคู่ครองของเรา **ทั้งโลกนี้**
ไม่ว่าจะเป็นคนที่ไหน ประเทศไหน ชาติไหน เหมือนกันหมด
มีอาการ ๓๒ เหมือนกันหมด ต่อไปจะไม่มีความคิดจะรักใคร
เพราะเห็นว่ารักเขาก็เท่ากับรักกระดูกเขา รักปอด รักหัวใจ รักตับ
รักไต รักลำไส้ของเขา รักน้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำอะไรต่างๆ
ของเขา อันนี้จะทำให้ใจปล่อยวางร่างกายได้ แล้วจะไม่กลัว
ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ของร่างกาย เพราะว่ามันไม่ได้
เป็นตัวเราที่แก่ ที่เจ็บ ที่ตาย ตัวเราก็คือตัวคิดนี้เอง คิดว่ามัน
เป็นเรา ใจตัวคิดนี้ไม่ได้เป็นอะไรไปกับร่างกาย ตัวคิดไม่มีวันตาย
ตัวคิดนี้แหละที่ถูกความหลงความอยากหลอกให้ไปมีร่างกาย
ใหม่อยู่เรื่อยๆ พอร่างกายอันนี้ตายไปก็ไปหาร่างกายอันใหม่
หรือถ้าร่างกายของคนอื่น คือร่างกายของแฟน พอแฟนคนนี้
ตายไปหรือทิ้งเราไป เดี่ยวเราก็ไปหาร่างกายของแฟนคนใหม่
มาเป็นแฟน หามาที่ร่างเดียวกันก็ต้องมีการจากกันอยู่ดี เวลา
จากกันก็เป็นทุกข์



อย่าไปกังวลกับปัญญา ถ้ายังไม่ได้สมาธิ

เราอย่าไปกังวลเรื่องปัญญากันมาก ให้ออกไปกังวลกับเรื่องสติกับสมาธิกันให้มากกว่า เพราะมันเป็นสิ่งที่เราไม่มีกัน เราฟังเทศน์ฟังธรรมกันมาอย่างต่อเนื่องแทบทุกวันก็ว่าได้ มีการแสดงธรรมอยู่เรื่อยๆ ทุกครั้งที่แสดงธรรมก็มีเรื่องของวิปัสสนาอยู่เสมอ แต่เรื่องของสมถะนี่เป็นสิ่งที่ฟังเฉยๆ ไม่ได้ ฟังแล้วต้องเอาไปปฏิบัติด้วยถึงจะเกิดสมาธิขึ้นมา

ดังนั้น สิ่งที่เราไม่มีกันหรือขาดกันก็คือเรื่องของสมาธิมากกว่า เรื่องของปัญญานี้ เรามีปัญญาของพระพุทธเจ้า เราฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่อย่างต่อเนื่อง เรารู้หมดว่าร่างกายไม่เที่ยง ร่างกายเมื่อเกิดแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ทรัพย์สมบัติข้าวของเงินทอง บุคคลต่างๆ ก็จะต้องมีการพลัดพรากจากกันไป อันนี้เรารู้ แต่เรายังทำใจไม่ได้ เรายังอดที่จะอยากให้เขาไม่จากเราไปไม่ได้ เรายังอดที่จะอยากให้ร่างกายไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายไม่ได้ เพราะเราไม่มีสมาธิไม่มีสตินั่นเอง เราจึงต้องพยายามทุ่มเทเวลาให้กับการฝึกสติกับการฝึกสมาธิก่อนที่จะไปสู่วิปัสสนา



วิปัสสนาก็มี ๒ ระดับ ระดับแรกก็ตอนนี้ที่เราฟังเทศน์ฟังธรรมกัน เป็นวิปัสสนาชั่วคราว เราฟังแล้วเดี๋ยวเราก็ลืม เดี๋ยวพอเราไปทำอย่างอื่นใจเราก็ไปคิดเรื่องอื่น เรื่องวิปัสสนาที่เราได้ยินได้ฟังก็อาจจะหายไปหมดเลยก็ได้ พอเห็นอะไรอยากได้อะไรก็ลืมไปหมดว่าการทำตามความอยากนี้จะพาเราไปสู่ความทุกข์ต่อไป อันนี้เป็นวิปัสสนาชั่วคราว ที่เราจะต้องเอาไปพัฒนาให้มันเป็นวิปัสสนาที่ถาวร คือไม่หลงไม่ลืม ถ้าเราไม่อยากหลงไม่อยากลืม เราก็ต้องเอาไปทำการบ้านต่อ เอาไปคิดอยู่เรื่อยๆ อย่างเช่น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเราหมั่นพิจารณาอยู่เนืองๆ ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา อนิจจัง คือ ไม่เที่ยงแท้แน่นอน อนัตตา คือ เราไปควบคุมบังคับให้เขาเที่ยงแท้แน่นอนไม่ได้ ถ้าเรารู้อย่างนี้เราก็จะไม่ไปอยากได้อะไรในโลกนี้ เพราะถ้าอยากแล้วมันจะต้องทำให้เราเจอความทุกข์ เพราะสิ่งที่เราได้มาไม่ช้าก็เร็วเขาก็จะต้องเสื่อมไปหมดไป จากเราไปนั่นเอง อันนี้เป็นวิปัสสนาถาวรที่จะเกิดได้เมื่อเรามีเวลามาพิจารณาอย่างต่อเนื่อง ก็ต้องเป็นระดับของนักบวชที่ไม่มีภารกิจการทำงานทำมาหากินอะไรต่างๆ แล้วก็จะมีความที่หมั่นพิจารณาปัญญาได้อย่างต่อเนื่อง และสลับกับการทำสมาธิ เพราะว่าสมาธิถ้ายังไม่สมบูรณ์ก็ต้องพยายามเจริญให้สมบูรณ์ ต้องสามารถรวมให้เป็นหนึ่งให้ได้ ให้เป็นอัปนาสมาธิ แล้วก็ให้สงบได้ยาวนานๆ เมื่อสงบอยู่ได้นานๆ เวลาออกจากสมาธิมาจะมีกำลังสู้กับความอยากได้ เวลาเกิดความอยาก ก็เอาปัญญาที่เราไม่หลงไม่ลืมมาสอนใจให้เห็นว่ากำลังไปหาความทุกข์ เพราะสิ่งที่เราอยากได้มันไม่เที่ยง มันจะต้องมีวันเสื่อมมีวันหมดไป เราไปควบคุมบังคับไปห้ามมันไม่ได้



ถ้ามีทั้ง ๒ อย่าง มีสมาธิที่มีกำลังที่จะหยุดความอยากได้ แล้วก็มีปัญญาที่จะสอนใจว่าทำไมต้องหยุดความอยาก ทำไมต้องไม่ทำตามความอยาก เพราะการทำตามความอยากไม่ได้นำไปสู่ความสุข นำไปสู่ความทุกข์ พอคิดอย่างนี้ได้ ก็จะหยุดความอยากได้ พอเห็นร่างกายแก่ ก็จะหยุดความอยากไม่แก่ได้ เพราะจะรู้ว่าร่างกายก็ไม่เที่ยง ร่างกายมีเจริญก็ต้องมีเสื่อม ความแก่ก็คือความเสื่อมของร่างกายนี้เอง ถ้าไปอยากให้มีไม่เสื่อมก็จะทุกข์ขึ้นมา ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็ปล่อยให้มันเสื่อมไป ดูแลมันไปตามกำลังของเรา แต่ไปห้ามมันไม่ให้มันเสื่อมไม่ได้ ผมมันจะหงอกก็ต้องปล่อยให้มันหงอกไป หนังจะเหี่ยวก็ต้องปล่อยให้มันเหี่ยวไป ไปดิ่งไปทำศลยกรรม ไม่นานมันก็เหี่ยวเหมือนเดิม ผมไปย้อมก็ครั้งเดียวมันก็หงอกออกมาเหมือนเดิม ทำไปแล้วเหนื่อยไปเปล่าๆ ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติของมัน แล้วเราจะได้ไม่ไปทุกข์ไปวุ่นวายกับมัน แต่ไม่เท่าไร ความเจ็บไข้ได้ป่วยมันจะทำให้เราทุกข์ทรมานใจมากกว่าความแก่ เวลาร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ทำอะไรไม่ได้เลย หาความสุขไม่ได้ ก็จะมีแต่ความทุกข์ทรมานใจเพราะอยากจะให้หาย แต่ถ้าเรามีวิปัสสนา มีปัญญา เราจะไม่อยากให้มันหายจากการเจ็บไข้ได้ป่วย ก็เพราะว่ามันเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่แล้ว จะไปอยากให้มันไม่เจ็บไข้ได้ป่วยได้อย่างไร หรือจะไปอยากให้มันหาย มันก็ไม่หาย เวลามันเจ็บก็ต้องปล่อยให้มันเจ็บไป ต้องยอมมัน ยอมเจ็บ ถ้าใจเรายอมเป็น ใจเราจะไม่ทุกข์กับความเจ็บไข้ได้ป่วย ใจเราจะไม่ทุกข์กับความตาย เวลาจะตายก็ยอมให้มันตายได้

ดังนั้น ถ้าเรายังไม่มีสมาธิ **อย่าเพิ่งไปกังวลเรื่องปัญญามากเกินไป** ปัญญาเราก็พอรู้อยู่ว่าทุกอย่างในโลกนี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่แล้ว แต่เรายังไม่สามารถเอาปัญญานี้มาสอนใจให้หยุดความอยากต่างๆ ได้ เพราะใจไม่มีกำลังที่จะสู้กับความอยากได้ เพราะฉะนั้น **เราจึงต้องมาฝึกสมาธิกันก่อน** ▲

หลวงนิมิต

การนั่งสมาธิ นั่งเพื่อให้ได้อูเบกขา ได้ความนิ่ง ได้ความสบาย ได้ความเบาอกเบาใจ ได้ความอึดใจ นี่แหละคือผลที่เราต้องการจากการนั่งสมาธิ จะได้ผลก็ต้องนั่งแบบมีสติ **ถ้านั่งแบบไม่มีสติ** เดี๋ยวมีผลแปลกๆ มาให้เราเห็น เดี๋ยวไอ้นั่นโผล่ขึ้นมา เดี๋ยวไอ้นี่โผล่ขึ้นมา แล้วก็ไปคิดว่าเป็นโน่นเป็นนี่ แล้วก็ไปบ้าไปกับสิ่งที่เห็น

พวกหลวงนิมิตพวกนั่งสมาธิแล้วเป็นบ้านี้ **คือนั่งแบบไม่มีสติ** พอมีอะไรปรากฏขึ้นมาก็ไปคิดปรุงแต่งว่า โอ๊ย พระพุทธเจ้ามาเยี่ยมแล้ว นิพพานมาถึงแล้ว อะไรต่างๆ ก็คิดปรุงแต่งไป ทั้งๆ สิ่ง чтоปรากฏไม่ได้ บอกว่าเป็นอะไรสักอย่าง เราไปว่ามันเอง ไปบอกมันเอง ไปปรุงแต่งมันเอง หรือบางคนนั่งแล้วก็บอกว่ามีท้าวมหาพรหมมาเยี่ยม มีเทวดาองค์นี้องค์นั้นมาเยี่ยม มีบุรุษในอดีตคนนั้นคนนั้นมาเยี่ยม นั่งแบบไม่มีสติ มันจะมีเรื่องราวต่างๆ ปรากฏมาหลอกให้ใจเราหลง หลอกให้วุ่นวาย ไม่สงบ นั่งแบบนี้ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะไม่สามารถที่จะมาจัดความอยาก ดับความทุกข์ต่างๆ ได้ ถ้าต้องการที่จะมาจัดความทุกข์ ดับความอยาก ต้องนั่งแบบมีสติ อย่าปล่อยให้ใจผลิตอาการต่างๆ ขึ้นมา หลอกใจ **ถ้ามันมีก็อย่าไปสนใจ**

สมาธิ เพื่อปัญญา

เป้าหมายสำคัญของการฝึกสมาธิเพื่อให้จิตเป็นอุเบกขา สักแต่ว่ารู้ เป็นอารมณ์เดียว เป็นหนึ่ง **“เอกัคคตารมณ์”** คือสักแต่ว่ารู้ แต่ไม่มีอะไรให้รับรู้ นอกจากความว่าง

ลักษณะของสมาธิมีอยู่ ๓ ชนิด คือ **ขณิกสมาธิ** **อุปจารสมาธิ** และ **อัปปนาสมาธิ** ขณิกสมาธินี้เป็นเบื้องต้น ถือว่าเป็นเหมือนหนังตัวอย่าง ถ้าเป็นสินค้าก็สินค้าตัวอย่าง เป็นความสงบตัวอย่าง เข้าไปเดียวเดียว แล้วก็ออกมาให้รู้ว่าสงบแล้วมันคืออะไรวิเศษอย่างไร อัปปนาสมาธินี้เป็นสมาธิที่ยาวและสงบได้นาน ดังนั้นต้องมีสติมากถึงจะทำให้เป็น อัปปนาสมาธิได้ แต่บางคนนี่พอเข้าไปถึงอัปปนาสมาธิแล้ว ไม่ยอม อยู่ในอัปปนาสมาธิ ชอบออกไปรู้เรื่องราวต่างๆ ในโลกทิพย์ นี่เรียกว่า อุปจารสมาธิ คือออกไปพบกับกายทิพย์ต่างๆ มีตาทิพย์ มีหูทิพย์ ได้ยินเสียงทิพย์จากพวกกายทิพย์ สนทนากับพวกกายทิพย์ได้ หรือ ไปอ่านจิตของคนอื่นได้ ไปรับรู้ความคิดปรุงแต่งของจิตคนอื่นได้ หรือระลึกชาติได้ หรือมีความสามารถพิเศษ **“อภิญญา”** เหาะเหิน เเดินอากาศ ดำดินได้ สมาธิแบบนี้ ความวิเศษแบบนี้ไม่เป็นประโยชน์ ต่อการกำจัดความทุกข์ ต่อการกำจัดต้นเหตุนิเวศนา การกำจัดความเวียนว่ายตายเกิด

สิ่งที่เราต้องการ คือ กำจัดความทุกข์ กำจัดค้นหาความอยาก เพราะมันทำให้ใจไม่สงบนั่นเอง เป้าหมายคือต้องการทำให้ใจสงบเพียงอย่างเดียว การมีอภิญญานี้ไม่ได้ช่วยกำจัดหรือทำให้ใจสงบได้ กลับไปทำให้ใจไม่สงบเสียอีก การไปมีอภิญญา มีการรับรู้อะไรต่างๆ ไม่ได้ทำให้ใจสงบเย็นมีความสุขเหมือนกับการอยู่ในอัปนาสมาธิ เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติต้องระวัง ถ้าใจเป็นนิสัยที่ชอบออกไปรับรู้สิ่งต่าง ๆ นิมิตข้างในของตนเองที่ผลิตขึ้นมาเอง หรือนิมิตจากภายนอกจากพวกกายทิพย์ต่างๆ ก็ต้องระมัดระวัง อย่าไปสนใจ อย่าไปติดตาม อย่าไปให้เวลากับมัน เพราะจะทำให้เสียเวลาและจะหลงทาง แล้วมันจะติด ทุกครั้งนั่งสมาธิก็อยากไปรับรู้เรื่องราวต่างๆ เพราะมันเพลิดเพลิน เหมือนกับดูมือถือดีๆ นี่เอง จะเรียกว่ามือถือนี้เป็นอุปการสมาธิภายนอกก็ได้ อุปการสมาธิของคนที่ไม่มีความสมาธิก็คือมือถือ เพราะมีอะไรให้เพลิดเพลินดูได้ตลอดเวลา ฟังได้ตลอดเวลา แต่ไม่เกิดประโยชน์ ไม่ได้ทำให้ใจสงบนิ่ง ไม่ได้ทำให้ใจมีความสุขทางใจ ฉะนั้นต้องระมัดระวัง

แต่เท่าที่ได้ยินมา คนที่มีอุปการสมาธินี้มีน้อย ร้อยหนึ่งจะมีสัก ๕ อย่างนี้ ส่วนใหญ่แล้วจะไม่ค่อยมีอุปการสมาธิกัน ดังนั้น ถ้าไม่มีอุปการสมาธิก็ควรจะดีใจ อย่าไปเสียใจ บางคนคิดว่านั่งแล้วต้องเห็นนรก เห็นสวรรค์ เห็นเทวดา ระลึกชาติได้ ถึงจะเรียกว่านั่งได้ผล อันนี้ไม่ใช่ การจะนั่งได้ผลนี้ ต้องให้มันเป็นอุเบกขา ให้มันไม่รักไม่ชังไม่กลัวไม่หลงดีกว่า ให้มันสักแต่ว่ารู้ไว้เฉยๆ พยายามรักษาอุเบกขา พอออกมา ก็พยายามรักษามันต่อ ถ้ารักษาด้วยสติมันจะรักษาได้ชั่วคราว ถ้ารักษาได้ด้วยปัญญา มันจะรักษาได้อย่างถาวร ถ้ายังใช้ปัญญาไม่เป็นก็ต้องใช้สติไปก่อน ออกจากสมาธิมาก็พุทโธต่อไป เจริญสติต่อไป ควบคุมใจอย่าให้ไปคิดปรุงแต่ง อย่าให้ไปรักไปชังไปกลัวไปหลง เห็นอะไรจะรักก็หยุดมัน เห็นอะไรจะชังก็หยุดมัน พอเห็นอะไรจะชอบก็หยุดมัน พุทโธ พุทโธ หยุดมันไปก่อน

อันนี้สำหรับผู้ที่ต้องการรักษาอุเบกขาหลังจากออกจากสมาธิแล้วก็ต้องใช้สติต่อ ผู้ที่ใช้ปัญญาเป็นก็เอาปัญญามาสนใจ เห็นอะไรรักก็ให้พิจารณาว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ได้มาแล้วจะทุกข์ พอรู้ว่าสิ่งที่ได้มาจะให้ความทุกข์กับเราก็คงไม่เอาดีกว่า เห็นคนนั้นคนนี้แล้วชอบ อยากจะได้เขามาเป็นแฟน เดี่ยวเขาทั้งสองจะทำอย่างไร เดี่ยวเขาไปมีคนใหม่จะทำอย่างไร เดี่ยวเขาตายจากเราไปจะทำอย่างไร เดี่ยวเกิดเขาพิการไปจะทำอย่างไร ตอนที่ได้เขามาติดอยู่ เดี่ยวได้มา ๓ วัน เป็นอัมพฤกษ์อัมพาตขึ้นมาจะทำยังไง เราจะอยู่กับเขาต่อไปได้หรือเปล่า **ให้มองมุมกลับบ้าง มองมุมลบบ้าง อย่าไปมองมุมบวกอย่างเดียว** อย่าไปมองว่าได้มาแล้วจะดี จะมีความสุขไปอย่างโน้นอย่างนี้ มันไม่เป็น อย่างนั้นเสมอไป ได้มาแล้วเดี๋ยวมาตีกันก็ได้ มาทะเลาะกันก็ได้ มาโกรธกันเกลียดกันก็ได้ นี่คือปัญญา เห็นอะไรแล้วรักแล้วชอบ อยากได้ ก็กำจัดมันด้วยปัญญา เห็นอะไรที่ไม่ชอบก็เหมือนกัน เห็นอะไรที่ไม่ชอบก็บอกว่า ห้ามมันไม่ได้ ต้องเจอก็ต้องเจอ เจออะไรไม่ชอบก็อย่าไปไม่ชอบมัน ทำใจเฉยๆ ไม่ต้องไปทำอะไร เห็นอะไรไม่ชอบก็ปล่อยวาง ให้มันอยู่ของมันไป มันจะมากก็ปล่อยมันมา เดี่ยวมันจะไปมันก็ไปเอง เราไปควบคุมบังคับมันไม่ได้ เช่น ออกมาแล้วเดี๋ยวเจ็บตรงโน้น ปวดตรงนี้ ปวดท้องขึ้นมา ปวดศีรษะขึ้นมา จะไปกำจัดมันก็ไม่ได้จะไปเกลียดมันก็ทุกข์ไปเปล่าๆ ทำใจเฉยๆ อยู่กับมันไป ถ้ามียากินได้ทำให้มันหายก็กินไป ถ้ามันกินแล้วไม่หายก็อยู่กับมันไป ไม่ต้องไปวุ่นวายไปกับมัน เพราะมันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไปอยากให้มันหายก็จะทำให้เราทุกข์อีก ความกลัวก็เหมือนกัน เห็นอะไรกลัวก็ว่ากลัวอะไร อย่างมากก็แค่ตาย เพราะคนเรามันต้องตายด้วยกันทุกคน เมื่อถึงเวลามันหนีไม่พ้น เดี่ยวมันก็หายกลัว





นี่คือวิธีใช้ปัญญาที่จะทำให้ใจเราเป็นอุเบกขาไปตลอด เห็นอะไร แล้วไม่รู้ว่าเป็นอะไรก็อย่าไปสนใจ อย่าไปอยากรู้ อยากเห็น เต็มใจก็ หลงผิดเป็นชอบอีก ไม่ต้องไปยุ่งกับมัน ให้รู้เฉยๆ สักแต่รู้ว่ารู้ไป เราก็จะสามารถรักษาใจให้เป็นอุเบกขาได้ตลอด ถ้าเราเห็นทุกอย่างในโลกนี้ ว่าเป็นไตรลักษณ์ **เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** หรือเห็นอะไรที่สวยงาม ก็ต้องเห็นมุมกลับว่ามันมีมุมที่ไม่สวยงาม **ทุกอย่างมันมี ๒ ด้าน** มันมี ทั้งสวยและไม่สวยมาอยู่ในสิ่งเดียวกัน มันมีทั้งดีและไม่ดีในสิ่งเดียวกัน ให้มองให้เป็นอย่างนี้ **เวลาเห็นส่วนที่ดีก็นึกถึงส่วนที่ไม่ดี แล้วมันก็จะทำให้เราไม่ไปหลงกับมัน ไม่ไปหลงไปรักไปชังมัน เราก็จะอยู่กับมันเฉยๆ ได้**

นี่คือการใช้ปัญญาเพื่อรักษาอุเบกขา รักษาความสงบของใจ หลังออกจากสมาธิมาถ้ามีปัญญาแล้ว ต่อไปใจจะเฉยโดยอัตโนมัติ เข้าใจแล้วมันก็จะปล่อยวาง จะสัมผัสรับรู้อะไรมันจะไม่รัก ไม่ชัง ไม่กลัว ไม่หลง ถ้ามันยังรัก ชัง กลัว หลง ก็ใช้ปัญญาเข้ามาแก้ไปเรื่อยๆ แก้ไป จนกระทั่งมันไม่มีอะไรที่ทำให้ใจเห็นแล้วเกิดความรัก ชัง กลัว หลง ขึ้นมาก็ไม่ต้องแก้อีกต่อไป นี่คือวิธีที่จะทำให้ใจเป็นอุเบกขา ปล่อยวาง สงบ ตลอดเวลา ไม่ยึดไม่ติดกับอะไร **เหมือนหยदन้าบนใบบัว** ใบบัวนี้ไม่รับ หยदन้า หยदन้าจะมาแตะใบบัวก็ต่างคนก็ต่างอยู่กันไป อะไรมาทำให้ใจสัมผัสรับรู้ ใจก็รับรู้ไปเฉยๆ แต่จะไม่มีความรัก ชัง กลัว หลง

การปฏิบัติ ควรทำเป็นขั้นเป็นตอน

การที่จะให้จิตรวมเป็นอัปนาสมาธิ **นี้ไม่ใช่ของง่าย**

หลวงตาท่านเคยบอกว่า จิตเคยรวมได้ ๓ ครั้งด้วยกัน ในระยะ ๖ ปี ที่บวชที่ศึกษา ก่อนที่ท่านจะออกปฏิบัติ แต่ตอนนั้นท่านยังไม่ได้ปฏิบัติแบบจริงจัง ท่านยังเรียนหนังสืออยู่ ไปเรียนหนังสือ ก็เหมือนอยู่บ้านในเมือง ก็ยังใช้ความคิดอยู่มาก ใช้ความคิด อยู่กับการท่องจำคำสอนต่างๆ พอตอนกลางคืนมานั่งสมาธิ ก็จะสงบได้ยาก

พอหลังจากที่ท่านจบเปรียญ ๓ ท่านบอกว่า พอแล้ว เรียนไปก็ไม่ได้รู้อะไรมากขึ้น เพราะเป็นการเรียนภาษาบาลี ไม่ได้เป็นการเรียนคำสอนธรรมะ ท่านก็อยากจะออกปฏิบัติ ท่านเลยมุ่งไปหาหลวงปู่มั่น ตอนที่ท่านพบหลวงปู่มั่นครั้งแรก หลวงปู่มั่นก็แนะนำว่า “**ความรู้ที่ได้เรียนมาถึงเปรียญ ๓ นี้ อย่าเพิ่งเอามาใช้** ตอนนี้ยังไม่เป็นประโยชน์ ยังไม่มีความสามารถที่จะมาทำลายกิเลสตัณหาได้ ตอนนี้ให้มุ่งไปที่การทำใจให้สงบก่อน คือฝึกสติกับสมาธิก่อน” นี่หลวงปู่มั่นสอนตรงกับหลักของสติปัฏฐาน ๔ สอนว่าอย่าเพิ่งไปทางปัญญา ปัญญามีอยู่ เยอะแล้ว เรียนจบนักธรรมตรี โท เอก รู้หมดแล้ว รู้ว่าคำสอนของ

พระพุทธเจ้ามีอะไรบ้าง ก็เลศตณฺหา มีชนิดไหนบ้าง รู้หมด แต่ทำอะไรมันไม่ได้ มันไม่มีกำลัง ดังนั้นขอให้มาฝึกสตินั่งสมาธิก่อน ความรู้ที่ได้เรียนมาตอนนี้ให้ยกไว้บนหิ้งก่อน อย่าไปคิดถึงมันเป็นอันขาด เพราะคิดแล้วจะทำให้ใจไม่สงบ

นี่คือปัญหาของคนที่เรียนรู้มาก พอเวลาปฏิบัติแล้ว **อดคิดไม่ได้** ชอบคิดว่าตอนนี้อยู่ณานที่เท่าไรนะ ญาณ ๑ ญาณ ๒ ญาณ ๓ คิดไป แทนที่จิตมันจะรวม มันก็ไม่รวม เพราะนั่งคิดอยู่กับญาณ เวลานั้นงมงายจริงๆ นี่ห้ามคิด ให้ฟังดูลมอย่างเดียว ให้รู้ลมเข้าลมออกเท่านั้นพอ อย่าไปคิดว่าตอนนี้อะไรเกิดขึ้น เกิดสุขหรือยัง ขนลุกหรือยัง เกิดความสว่างขึ้นมาหรือยัง หรือเกิดโน่นเกิดนี่ขึ้นมากไป หลงติดตามดู อันนี้ไม่ใช่เป็นวิธีฝึกสมาธิ **อย่าคิด อย่าไปรับรู้อะไร** ให้สนใจอยู่กับสิ่งที่เราต้องรู้

ถ้าใช้อานาปานสติ ก็ต้องรู้ลมอย่างเดียว อย่างอื่นอย่าไปรู้อย่าไปสนใจ เสียงเข้ามา อย่าไปสนใจ แสงสว่างเข้ามาอย่าไปสนใจ อาการเจ็บปวดทางร่างกายเข้ามาอย่าไปสนใจ ให้อยู่กับลมไปอย่างเดียว หรือพุทโธไปอย่างเดียว แล้วจิตมันก็จะขยับเข้าไป แต่การเข้าบางที่มันก็ไม่ได้เข้าตามตำราที่ละชั้นที่ละตอน บางที่มันพรวดเข้าไปเลย จาก ๑ เข้าไป ๔ เลย เหมือนเกียร์ออโต้ มันผ่านไป ดังนั้น อย่าไปกังวลว่ามันจะไปยังไป บางครั้งมันก็สงบไปที่ละนิด สงบไปที่ละหน่อย เป็นขั้นๆ บันไดก็มี บางทีก็เป็นแบบสไลเดอร์ (slider) ลงพรวดลงไปเลย ที่เรียกว่า “ตกหลุม ตกบ่อ ตกเหว” แต่มันจะเป็นแบบไหนไม่สำคัญ ขอให้มันไปถึงจุดที่เรียกว่า “อุเบกขา” ก็แล้วกัน จิตจะหยุดคิดปรุงแต่ง “**สักแต่ว่ารู้**” จิตเฉยต่ออารมณ์ทั้งปวง รัก ชัง กลัว หลง นี่จะหายไป จะรับรู้อะไร จะได้ยินอะไร จะมีเวทนาแบบไหน ก็จะเป็น “**เฉย**” ไม่มีความรู้สึก ไม่มีความรู้สึกกับสิ่งที่ได้รับรู้ “**สักแต่ว่ารู้**”

นี่คือขั้นตอนของการปฏิบัติ ควรที่จะทำเป็นขั้นไป อย่าเอามา
ปนกัน พอนั่งสมาธิปั๊บ พิจารณากาย ก็ไม่เห็นว่ามันเป็นโน่นเป็นนี่ จะไป
ให้มันเห็น มันไม่เห็นหรอก เรื่องการพิจารณานี้ มันไม่ใช่เป็นเรื่องที่จะ
ให้มันปรากฏขึ้นมาตามที่เรากำลังพิจารณา มันเป็นการพิจารณาแบบ
วิเคราะห์ ศึกษา ไม่ได้เป็นแบบพอนั่งแล้วจิตสงบแล้วจะมี เราต้อง
วิเคราะห์ ต้องแยกแยะ เช่น ร่างกายมันรวมกัน มันมีอาการ ๓๒ เรา
ก็ต้องแยกแยะวิเคราะห์ว่ามันมีอะไรบ้างแยกออกมา ร่างกายมีขน มีผม
มีเล็บ มีฟัน อันนี้เราแยกออกมา แยกด้วยความนึกคิด เอามากองเป็น
กองๆ ก็ได้ เอามมกองไว้กอง เอาขนกองไว้กอง เอาเล็บกองไว้กอง
เอาฟันกองไว้กอง เอาหนังกองไว้กองหนึ่ง อย่างนี้ ๓๒ กอง อันนี้ถึงจะ
เรียกว่า “เจริญวิปัสสนา” แต่เราไม่ต้องการเจริญตอนที่เรานั่งสมาธิ
ตอนนั่งสมาธินี้ “ห้าม” เจริญวิปัสสนา ห้ามพิจารณา ถ้าต้องการความ
สงบ ถ้าต้องการอุปภาสมาธิ อย่าไปพิจารณาเป็นอันขาด พิจารณาแล้ว
จิตจะไม่มีวันรวมได้ ต้องเพ่งอย่างเดียว เพ่งอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง
ในสติปัฏฐาน ท่านก็สอนลมหายใจเข้าออก เป็น ๑ ใน ๔๐ กรรมฐาน
เราจะเอาอย่างอื่นแทนลมหายใจเข้าออกก็ได้ เช่น บางคนอยากเพ่ง
โครงกระดูกก็ได้ นึกถึงภาพโครงกระดูกแล้วก็เพ่งให้เห็นแต่โครงกระดูก
บางคนจะเอาสีก็ได้ สีเขียวก็เพ่งดูสีเขียว สีแดงก็เพ่งดูสีแดง นี่เรียกว่า
“กสิณ ๑๐” นี่ก็อยู่ในกรรมฐาน ๔๐ หรือบางคนจะใช้ “พุทธานุสติ”
พุทโธ พุทโธ ไปก็ได้ บางคนจะเอา “อัมมานุสติ” อัมโม อัมโม ไปก็ได้
บางคนจะเอา “สังฆานุสติ” ก็สังโฆ สังโฆ ไปก็ได้

การใช้ปัญญากับอาหาร

วิธีตัดความอยากกินเมื่อถึงตอนเวลากิน ก็คือต้องทำให้มัน ไม่น่าดูไม่น่ากิน เอาอาหารที่เราจะกินทั้งหมดมารวมในภาชนะเดียวกัน เช่น พระก็เอาไปใส่ในบาตร ของคาวของหวาน ผลไม้ ขนม ใส่เข้าไปแล้ว ก็คนมัน เพราะเดี๋ยวมันก็ต้องไปรวมอยู่ในท้อง ก็ให้มันรวมในภาชนะก่อน เอาขนมมาผสมกับแกงเผ็ด ผสมกับแกงจืด ผสมกับขนมปัง ของกรอบๆ พอไปรวมกับแกงมันก็เละ ที่นี้มันก็ไม่อยากกินแล้ว ที่นี้ต้องบังคับให้ มันกิน เพราะว่าร่างกายต้องการ อาหารนี้ควรจะกินแบบกินยา อย่าไป กินแบบของบำรุงบำเรอใจ ให้กินเพื่อเลี้ยงดูร่างกาย รักษาร่างกายไม่ให้ เจ็บไข้ได้ป่วย ให้อยู่เป็นปกติสุข นี่ทำไมพระพุทธเจ้าถึงสอนให้พระ ฉันทในบาตร ก็เพื่อฝึกจิตใจไม่ให้ไปหลงยึดติดกับอาหาร ถึงแม้กิน ตามเวลามันยังกินแบบกิเลสได้ มันก็ยังอยากจะเลือกกิน ต้องกิน อาหารชนิดนั้นก่อน อาหารชนิดนี้กินทีหลัง แล้วมันก็จะทำให้ติดมาก เกินไปได้ ถึงแม้จะกินมือเดียวพระยังอ้วนได้ ไข้ไหม เพราะกินมาก กินเพราะความอยาก เพราะความชอบ พระพุทธเจ้าถึงทรงสอนให้แก้ ด้วยการคลุกอาหารในบาตร ด้วยการเอาอาหารที่จะกินทั้งหมดมารวม กันในบาตร แล้วคลุกมันปนกันเข้าไป พอมันรวมกันแล้ว ที่นี้เห็นแล้ว ก็ไม่น่ากิน กรอบๆ ก็เละหมดแล้วพอไปรวมกับน้ำแกงรวมกับอะไร

อย่างอื่นเข้า แต่ทำไมเวลามันอยู่ในท้องเรากลับไม่เดือดร้อน เดี่ยวเวลากินเข้าไปมันก็ไป และในท้องอยู่ดี ใช้ไหม ของกรอบขนาดไหน เดี่ยวเข้าไปในปากเรามันก็หายกรอบ แต่ตอนที่มันยังไม่เข้าไป นี่ต้องแยกกัน รวมกันไม่ได้ ถ้าเอาเค้กใส่ไปในแ่งนี้ไม่ได้ เดี่ยวกินไม่ลง ลองเอาแ่งเขียวหวานผสมกับเค้กช็อคโกแลต มันก็คงอร่อยดีเหมือนกันนะ ลองกินดูชิ पाห้องโกโก้ใส่เข้าไป กาแฟที่จะกินกับपाห้องโกโก้ใส่เข้าไป ให้มันละก่อน แล้วก็ตักเข้าไปในปาก ดีซะอีกไม่ต้องเคี้ยว กินง่ายดี

นี่คือปัญญา ฟังแล้วมันอาจจะไม่น่าฟัง แต่มันเป็นความจริง เป็นยาดับกิเลสได้
ดับความอยากได้ อยากกินอะไรนี้ พอเอาปัญญาเข้ามานี้ หายอยากเลย ไม่อยากกินเลย
ระวังอย่ากินมากเกินไปก็แล้วกัน เวลาที่มันไม่อยากจะกินก็อย่าไปกิน และอย่ากินยามากเกินไปเดี๋ยวกินไม่ลง เพราะร่างกายขาดอาหารไม่ได้ ถ้าถึงเวลาต้องกินจริงๆ อย่าไปใช้ปัญญา ถ้ามันไม่มีความอยากจะกินก็อย่าไปใช้ปัญญา กินไปตามปกติ ไม่ต้องقلق ไม่ต้องคนก็ได้ เวลาที่มันไม่มีความอยากกินก็กินตามปกติไป

ครูบาอาจารย์ที่ท่านสำเร็จแล้วที่ท่านบรรลุแล้ว ท่านก็จับเป็นปกติ ท่านไม่ได้ **คลุกอาหาร** ท่านใส่อาหารไปในบาตรก็ใส่ไปตามมีตามเกิด เพราะท่านไม่มีปัญห�กับความอยากในอาหารแล้ว **การฝึกฝนนี้ฝึกฝนเพื่อให้เราละความอยาก** พอละความอยากได้แล้ว ที่นี้เราก็นั่งแบบปกติได้ อยากกินขนมเค้กกับกาแฟได้ ไม่ต้องมา กินกับแ่งก็ได้ อันนี้ไม่เป็นปัญหา แต่ตอนที่มันมีความอยากอยู่นี้ต้องดัดนิสัยมัน ดัดความอยาก ทำลายความอยาก **ช่วงปฏิบัติมันจึงเป็นเหมือนคนไม่ปกติ** อยู่แบบ ไม่เหมือนคนทั่วไปอยู่กัน **เพราะต้องการที่จะมาทำลายต้นเหตุความอยาก**

แต่พอไม่มีต้นเหตุความอยากแล้ว ก็กินอยู่แบบคนปกติทั่วๆ ไปได้ แต่ต่างจาก คนปกติคือไม่มีความอยากกิน ถ้ายังไม่ถึงเวลาก็ไม่กิน แล้วถ้าไม่มีกินก็ไม่เดือดร้อน แต่คนทั่วไปถ้ากินด้วยความอยาก ยังไม่ถึงเวลาที่ยากจะกิน แล้วเวลาได้กินถ้าไม่ได้กิน ของอยาก กินก็ไม่อร่อย กินไม่มีความสุขอีก นี่ต่างกัน ความอยากนี้เป็นตัวที่สร้างปัญหา ให้กับจิตใจของพวกเรา เราจึงต้องใช้ปัญญาเท่านั้นถึงจะแก้ความอยากได้อย่างถาวร

นี่คือปัญญาเกี่ยวกับทางอาหาร

พิจารณามุมนกลับ

ปัญญาเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของคน เรามักจะชอบคนนั้นคนนี้เวลาเห็นหน้าเห็นตาเขา วิธีที่จะแก้ไขให้เราไปชอบเขา เราก็ต้องมองเวลาที่เขาไม่น่าดูบ้าง เวลาที่เขาตื่นขึ้นมายังไม่ได้ล้างหน้าล้างตา ยังไม่หวีผมหวีผม ยังไม่แต่งเนื้อแต่งตัว หรือเวลาที่นอนหลับ นอนกรนครอกๆ นี่ หรือเวลาที่เขาไม่หายใจ พอไม่หายใจนี้ไม่เก็บเอาไว้ที่บ้านแล้ว เคยรักเคยหวงอย่างไรที่นี้ก็ยกให้สัปเหร่อได้ทันที โทรมไปเรียกสัปเหร่อมารับไปเลย แต่ถ้ายังมีลมหายใจอยู่เนี่ย ห้ามไม่ให้ใครแตะต้องโดยเด็ดขาด เพราะรักเพราะหวง นี่ต้องมองมุมนกลับเหมือนกัน มองตอนที่เขาตาย หรือถ้าไม่ประทับใจก็มองตอนที่เขาตายหลายๆ วัน ถ้าเป็นศพแล้วทิ้งไว้ให้ขึ้นอืดมันจะเขียวซำดำๆ หรือมีอวัยวะต่างๆ ที่อยู่ในร่างกายแตกทะลักออกมา มีตับ มีไต มีหัวใจ มีปอด หรือดูตอนที่ร่างกายมันเน่าเปื่อยจนเหลือแต่โครงกระดูก นี่ก็เป็นร่างกายที่เรารักเราหวงเราห่วงกัน เราแย่งกันตีกันฆ่ากัน เพราะเรารักร่างกายอันนี้ เพราะเราไม่เห็นมุมนกลับของร่างกาย เราไม่เห็นส่วนที่ไม่น่าดูของร่างกายกัน ตอนนี้มีอยู่ในร่างกายกันทุกคน แต่เรา

มองไม่เห็นกัน ไม่เห็นโครงกระดูก พวกเราก็มีกันทุกคน ปอด หัวใจ ตับ ไต ลำไส้ มีกัน ปฏิเสธที่เราผลิตออกมาจากร่างกายนี้ก็มีกัน ต้องเข้าห้องน้ำกันอยู่เรื่อยๆ แต่เราพยายามไม่นึกถึงมัน เวลาเห็นร่างกายเราจะนึกถึงแต่ส่วนที่เราชอบส่วนที่เรารัก ก็เลยทำให้เราไปหลงใหลคลั่งไคล้ร่างกายไปมีกามารมณ์กับร่างกาย ทำให้เราต้องไปยุ่งวุ่นวายกับการหา ร่างกายของคนอื่นมาให้ความสุขกับเรา ไปหาแฟน แล้วก็ต้องมาทุกข์กับแฟน มาหวง มาห่วงแฟน แล้วถ้าแฟนจากไปก็ต้องมาเสียอกเสียใจ ร้องไห้ร้องไห้ นี่เรากำลังถูก ความหลง ความมืดบอด ทำให้เราอยากได้สิ่งที่เป็นทุกข์กับเรา แต่เราไปเห็นว่าเป็นสุข

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราหัดพิจารณาอสุภะบ้าง **อย่าพิจารณาแต่สุภะ** พวกเราชอบแต่สุภะ คือความสวยงาม ไม่ชอบอสุภะ ความไม่สวยงาม หนังสือต่างๆ ที่ผลิตออกมาขายนี้ มีแต่ภาพสวยๆ งามๆ ให้เราดูหมดทั้งนั้น หนังสือ แฟชั่น เอาคนหน้าตาดีๆ มาเป็นนางแบบนายแบบกัน เห็นแล้ว ก็ทำให้เราอยากเป็นเหมือนเขา อยากได้เขามาเป็นแฟนเรา **ทำไมเขาไม่เอาศพมาเป็นนายแบบนางแบบบ้าง** ลองเอา ซากศพนี้มาใส่ชุดขายดูซิ ดูว่าจะขายชุดเสื้อผ้าได้หรือเปล่า เอาศพที่ตาย ๓ วัน ๕ วัน ที่ขึ้นอืดขึ้นพอง เขียวช้ำดำเขียว นี่มาเป็นนางแบบนายแบบดูบ้าง รับรองได้ว่าหนังสือนี้ ขายไม่ออก เสื้อผ้าก็ขายไม่ออก

การสอนเรื่องของปัญญา มันก็ต้องสอนเรื่องราวเหล่านี้ เรื่อง มุมกลับ **เราชอบมองแต่มุมสว่าง เราไม่ยอมมองมุมมืด** ต้องมาดึงให้ เรามาดูมุมมืด เพราะมันมาร่วมกัน **มุมสว่างกับมุมมืดมันมาพร้อมกัน**

ปัญญาไม่มีกำลัง

การที่พวกเราพยายามหมั่นเข้าหาธรรมะอยู่เรื่อยๆ ฟังเทศน์ฟังธรรม อยู่เรื่อยๆ แล้วก็นำไปปฏิบัติ โดยเฉพาะการภาวนา การทำใจให้สงบ อันนี้แหละเป็นสุดยอดของธรรม ต้องฝึกจิตให้สงบก่อนจึงค่อยใช้ปัญญาได้ **ท่านที่ใช้ปัญญา อย่าไปคิดว่าปัญญาอย่างเดียวจะพอ เช่น พวกไปศึกษา อภิธรรม พวกที่ไม่ชอบมานั่งพุทโธ ไม่นั่งหุบหนอพองหนอนี้ ชอบแต่ ปัญญา ปัญญาอย่างนั้นยังไม่มี ผู้ที่ใช้ปัญญาไม่มีกำลัง** ถ้าเปรียบเทียบ ปัญญาก็เหมือนมิด ส่วนคนที่ใช้มิด ถ้ายังไม่ได้กินข้าว ยังไม่ได้หลับนอน พักผ่อน เป็นคนผอมแห้งแรงน้อย ต่อให้มีมิดก็ฟันไม่ขาด ฟันตันไม้ก็ฟัน ไม่ได้ ไม่มีแรงฟัน

จิตที่ไม่มีสมาธิก็เป็นเหมือนคนที่ไม่ม่อาหารรับประทาน คนที่ไม่ได้ พักผ่อนหลับนอน เป็นคนผอมแห้งแรงน้อย ถึงแม้จะมีมิดก็เอาไปฆ่ากิเลส ไม่ได้ หยุดความอยากไม่ได้ เพราะฉะนั้น อย่าข้ามขั้นตอน ขั้นแรกนี้ต้องให้ กำลังคนใช้มิดก่อน มิดเรามีแล้ว พระพุทธเจ้าเป็นคนมอบให้เรา พอเรามี กำลังแล้วเราก็ไปรับมิดจากพระพุทธเจ้าได้ ไปฟังธรรม ถามว่า **“ปัญญา เป็นอย่างไร”** พระพุทธเจ้าก็ทรงบอกว่า **“ให้เห็นทุกอย่างเป็นไตรลักษณ์ อาหารเป็นปฏิฏูล ร่างกายก็คนเป็นอสุภะ”** เท่านั้นเอง เราก็จะได้ปัญญามา ตัดกิเลสได้

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาความจริงของร่างกาย ให้พิจารณาว่าร่างกายเป็นไตรลักษณ์ อนิจจังอนัตตาทุกขัง ร่างกายอนิจจังเที่ยงหรือไม่เที่ยง เกิดมาแล้วเป็นเหมือนเดิมหรือเปล่า ออกมาจากท้องแม่แล้วเป็นเด็กไป อย่างนั้นตลอดหรือเปล่า ออกมาแล้วเดี๋ยวมันก็ต้องเจริญเติบโตขึ้นมา นี่ก็ไม่เที่ยงแล้ว เปลี่ยนแปลง คำว่า “**เที่ยง**” ก็คือเหมือนเดิม “**ไม่เที่ยง**” ก็คือไม่เหมือนเดิม ไม่เหมือนออริจินัล (original) ออริจินัลก็คือตอนออกมาจากท้องแม่นี่ออริจินัล แล้วมันก็เปลี่ยนไปตั้งแต่ออกมาเลย ทีละเล็กทีละน้อย วันละนิดวันละหน่อย ถ้าเราไม่สังเกตเราก็อาจจะคิดว่าเหมือนเดิม แต่ถ้าถ่ายรูปที่ออกมาตั้งแต่วันแรก แล้วอีกเดือนหนึ่งมาถ่ายรูปดูอีกที มันจะเหมือนเดิมไหม ไม่เหมือนแล้ว นี่คือไม่เที่ยง

ให้พิจารณาอย่างนี้ **ต้องพิจารณาดังแต่ต้นจนจบกระบวนการของร่างกายเลย ตั้งแต่ออกจากท้องแม่จนเข้าไปสู่โรงศพ** นั้นแหละคือร่างกายออกมาเป็นทารก แล้วก็ค่อยเจริญเติบโตเป็นเด็กหญิงเด็กชาย แล้วก็เป็นนายเป็นนางสาว ต่อไปก็เป็นคนแก่คนชรา ต่อไปก็เป็นคนเจ็บอยู่ตามโรงพยาบาลไปโรงพยาบาลดูซิ มีคนเจ็บ มีทั้งแก่ไม่แก่ มีเยอะแยะไปหมด นี่ก็อนิจจังไม่เที่ยง ไข้ไหม ถ้ามันเที่ยงต้องเหมือนเดิม ต้องไม่เจ็บ แต่มันไม่เหมือนเดิม มันเจ็บแล้วเดี๋ยวมันก็หาย มันหายแล้วเดี๋ยวมันก็เจ็บอีก เรียกว่า “**อนิจจา**”

แล้วเดี๋ยวมันก็ตาย แล้วเราห้ามมันได้หรือเปล่า สิ่งมันได้หรือเปล่า สิ่งให้มันไม่แก่ได้ไหม ให้มันหยุดแค่อายุ ๓๐ ได้ไหม ตอนเด็กๆ เราเคยคิดว่าเราขอหยุดแค่อายุ ๓๕ เท่านั้น ไม่อยากจะอยู่เกิน ๓๕ เพราะไม่อยากแก่ แต่หยุดไม่ได้ สิ่งให้มันหยุดที่ ๓๕ แต่มันไม่หยุดตามที่เราสั่ง ตอนนี้อันมาถึง ๗๐ แล้ว จะเข้า ๗๑ แล้ว มันก็ไปเรื่อยๆ เดี่ยวมันก็จะหยุดที่ตรงไหนนั่นแหละ ไม่หยุดที่ ๘๐ ก็ ๘๑ ๘๒ ไปเรื่อยๆ เดี่ยวต้องมีสักวันหนึ่งที่มันบอก “หายใจไม่ไหวแล้ว ขอหยุดหายใจซะที” วันนั้นมันก็จะจบ นี่คือการจบวนการของความไม่เที่ยงของร่างกาย ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเราพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ทำไมต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เพราะถ้าเราไม่พิจารณาแล้วเราจะลืมกัน เราจะลืมว่าเราจะต้องมาแก่ มาเจ็บ มาตายกัน ท่านก็เลยต้องสอนให้เราคิดอยู่เรื่อยๆ นี่แหละ

นี่คือปัญญาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่เที่ยงแท่นนอนของร่างกาย ให้เห็น **“อนัตตา”** คือมันไม่ใช่ตัวเราของเรา เราสั่งมันไม่ได้ เราห้ามมันไม่ได้ มันเป็นเหมือนพระอาทิตย์ นี่เราสั่งพระอาทิตย์ เวลาขึ้นมาแล้วให้อยู่ตรง ๗ โมงเช้าได้ไหม อย่าให้มันขึ้นมาถึงเที่ยงถึงบ่าย พระอาทิตย์มันก็ขึ้นมาของมัน แล้วมันก็ไปของมันเรื่อยๆ ใช้ไหม จาก ๖ โมง ก็ไป ๗ โมง ๗ โมง ก็ไป ๘ โมง ๙ โมง ก็ไปเที่ยง ไปบ่าย ไปเย็น แล้วก็ตกไป ร่างกายเราก็เหมือนการโคจรของพระอาทิตย์ เกิดแล้วเดี๋ยวก็แก่ แล้วเดี๋ยวก็เจ็บ แล้วเดี๋ยวก็ตาย **เป็นอนัตตา** คือเรายังับยังการจบวนการนี้ไม่ได้ แต่ใจเรามันมีกิเลส มันมีความอยากจะหยุดการจบวนการนี้ อยากจะหยุดความแก่ อยากจะหยุดความเจ็บ อยากจะหยุดความตายกัน พอเกิดความอยากขึ้นมามันก็เลยทำให้ทุกข์กัน ทุกข์ที่ใจ ไม่ได้ทุกข์ที่ร่างกาย ร่างกายเขาไม่ได้เดือดร้อนกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย แต่ใจที่ไปยึดไปติดกับร่างกายว่าเป็นตัวเราของเราแน่แหละ ไปเดือดร้อนไปทุกข์แทนร่างกาย

ที่ให้เราปฏิบัตินี้ก็เพื่อมาสอนใจไม่ให้ไปยึดไปทุกข์กับร่างกาย ให้ยอมรับความจริงของร่างกายว่า ร่างกายจะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย จะยอมรับได้ก็ต้องเห็นความจริงว่ามันต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย แล้วก็ต้องมีกำลังหยุดไว้ตัวที่ต่อต้าน ตัวที่ไม่ยอมรับความจริง คือกิเลสตัณหา ความอยาก ใจตัวนี้เราต้องใช้สติ สมาธิ หยุดมัน ส่วนปัญญานี้เป็นตัวที่มาสอนใจให้ยอมรับความจริง อย่าไปอยู่กับพวกกิเลสตัณหา ให้มาอยู่กับความจริง ตอนนี้ใจเราอยู่กับพวกกิเลสตัณหา ใจเราอยากไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ที่นี้เราต้อง

เอาปัญญามาสอนใจให้ยอมรับความจริงว่า อยากยังงี้ก็หยุดมันไม่ได้อยู่ดี อยากไม่แก้ก็หยุดความแกล่ไม่ได้ อยากไม่เจ็บไข้ได้ป่วยก็หยุดความเจ็บไข้ได้ป่วยไม่ได้ อยากไม่ตายก็หยุดความตายไม่ได้ ถ้าอยากแล้วจะทุกข์ ถ้าไม่อยากแล้วจะไม่ทุกข์ แต่ความแกล่ ความเจ็บ ความตาย มันก็เป็นของมัน เหมือนกับพระอาทิตย์นี่ พระอาทิตย์มันก็โคจรของมันไปจากเช้าถึงเย็น เราจะไปอยากให้มันหยุดหรือไม่หยุด เราก็หยุดมันไม่ได้ ถ้าไปอยากให้มันหยุด เราก็จะทุกข์ไปเปล่าๆ อันนี้เราต้องเปรียบเทียบให้เห็นว่ากระบวนการของร่างกายนี้ก็เหมือนกระบวนการของพระอาทิตย์ พระอาทิตย์ก็มีขึ้นมีตก ตอนเช้าพระอาทิตย์ก็ขึ้น ตอนเย็นพระอาทิตย์ก็ตก ร่างกายก็เหมือนกัน ตอนเกิดก็เหมือนตอนขึ้น ตอนตายก็เหมือนกับตอนตก เหมือนกันคือหยุดมันไม่ได้ แต่ทำไมเราไม่ทุกข์กับพระอาทิตย์ล่ะ ก็เพราะเรายอมรับความจริงของพระอาทิตย์ ยอมให้พระอาทิตย์ขึ้น ยอมให้พระอาทิตย์ตก ไปตามเรื่องของเขา แต่กับร่างกายเรากลับไม่ยอมกัน เราต้องให้มันไม่ตก ต้องให้มันอยู่ตรงเที่ยงวัน ให้มันอยู่ตรง ๓๕ กำลังดึ้นนะ เขาว่าชีวิตเริ่มต้นที่อายุ ๓๐ เพราะตอนนั้น ๓๐ พร้อมทุกอย่าง มีเงินมีทอง มีความสามารถหาเงินหาทอง มีความสามารถทำอะไรได้ทุกอย่าง ร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บไข้ได้ป่วย แต่มันเป็นนาฬิกาของแค่แป๊บเดียว เดี่ยวมันก็ผ่านไป นี่คือการของร่างกาย ถ้าพิจารณาอย่างนี้เราเรียกว่า “วิปัสสนา”

ทำไมต้องวิปัสสนา เพราะถ้าไม่วิปัสสนา มันจะไม่ยอมรับความจริง มันก็จะอยู่กับความหลง ความหลงที่คิดว่าร่างกายของเราจะต้องไม่แกล่ไม่เจ็บ ไม่ตาย ถ้าเห็นความจริงแล้วเห็นโทษของการที่ไม่ยอมรับความจริงว่าจะทำให้เกิดความทุกข์ใจ ถ้าไม่อยากจะทุกข์ใจ ก็ยอมรับความจริงไปเท่านั้นเอง ยอมแกล่ ยอมเจ็บ ยอมตายไป แล้วจะสบายใจจะไม่ทุกข์ใจ แก่อย่างสบาย เจ็บไข้ได้ป่วยอย่างสบาย ไม่ทรมาน ไม่ร้องโอดครวญ เพราะจะไม่มี ความอยากให้ความเจ็บไข้ได้ป่วยหายไป มันเจ็บก็เจ็บไป รักษาได้ก็รักษาไป มันไม่หายก็อยู่กับมันไป มันหายก็รู้ว่าเดี๋ยวมันก็ต้องกลับมาใหม่ ความเจ็บนี้มันไม่ยอมทิ้งเราหรอก เรารักษามันเสร็จ เดี่ยวมันก็กลับมาหาเราใหม่ รักษาโรคนี้เสร็จ เดี่ยวโรคนั้นก็มาจ่อคิวต่อ เดี่ยวรักษาท้องเสร็จ เดี่ยวปอดมีปัญหาอีกแล้ว เดี่ยวรักษาปอดเสร็จ ไตมีปัญหาอีกแล้ว เดี่ยวรักษาไตเสร็จ ตับมาอีกแล้ว มันเวียนกันมาอยู่เรื่อยๆ นะ โรคภัยไข้เจ็บของร่างกาย



เพราะฉะนั้น **อย่าไปรังเกียจมันเลย** รังเกียจแล้วจะทุกข์ ควรจะยินดีต้อนรับมันแล้วจะไม่ทุกข์ ให้คิดว่าเป็นแฟนเรา เวลาแฟนมาหาเรา เราดีใจไหม ดีใจ ดังนั้นเวลาโรคภัยไข้เจ็บมา ต้องคิดว่ามันเป็นแฟนเรา ถ้ามันเป็นแฟนเรา มันมาเราดีใจ **“โอ้ย ปวดหัว รอรอหลายวัน” “เออ ปวดท้องมาแล้วหรือ คิดถึงเรอเหลือเกิน”**

ถ้ารักมันเหมือนกับรักแฟน เวลามันมาเราจะไม่ทุกข์ ที่เราทุกข์เพราะเราไปเกลียดมัน เข้าใจไหม พอเกลียดมัน เวลามันมาก็เลยทำให้เราทุกข์ มันก็เท่านั้นเอง มันไม่ได้อยู่ที่เขาหรอก **อยู่ที่เรา** เราไปเกลียดเขา ถ้าเรารักเขา รับรองได้จะไม่มีวันทุกข์ พวกที่เขาหัดรัก เห็นไหม ช่วงที่เขากินเจกันแถวภูเก็ต เวลาเดินจะมีของแหลมคมเอามาตีมาแทงลิ้นแทงแก้มนี้ เขากำลังหัดรักของพวกเขา **หัดรักมัน มันเจ็บแต่ไม่ทุกข์** เข้าใจไหม มันเจ็บกายแต่ไม่ทุกข์ใจ เพราะใจไม่รังเกียจ ใจรักใจชอบมัน เราต้องหัดชอบของพวกเขา แต่เราไม่ถึงต้องกับเอาของแหลมของคมมาตีมาแทงเรา เพียงแต่เวลามันเจ็บ เวลามันเป็นอะไรขึ้นมาก็อย่าไปโวยวาย อย่าไปวุ่นวาย หัดยินดี หัดรักมัน บอกมีเพื่อนมีแฟนมาเยี่ยมแล้ว แฟนเก่ามาหาแล้ว ให้คิดอย่างนี้ **ให้หัดยอมรับความแก่ รับความเจ็บ รับความตายให้ได้ ถ้ารับได้แล้วใจจะสบาย ใจจะไม่ทุกข์กับมันอีกต่อไป นี่คือนิพพาน** เพื่อให้เราหยุดความอยากไม่แก่ อยากรับไม่เจ็บ อยากรับไม่ตายของร่างกาย

จิตแปรปรวน

ธรรมชาติจิตของพวกเรามันมีการเปลี่ยนแปลง **อารมณ์** ในจิตนี้มันเป็นเหมือนกับดินฟ้าอากาศ บรรยากาศในท้องฟ้า ที่มีการสลับผลัดเปลี่ยนกันไปมา เมื่อเข้าใจแล้วเราก็จะได้ไม่ไป รุนวาย ไม่ต้องไปแก้อะไร ให้รู้เฉยๆ เท่านั้นเอง ให้รู้ว่า อ้อ วันนี้ ซึมไว้อย่างไร วันนี้เศร้าไว้อย่างไร วันนี้เบิกบาน ก็ให้รู้แค่นี้ว่ามันสลับกันไป สลับกันมา วันนี้โกรธ วันนี้เสียใจร้องไห้ ร้องไห้ ก็รู้มันไป เต็มวันก็ผ่านไป ไม่ต้องไปทำอะไร ไม่ต้องไปกระโดดตึกตาย กระโดดตึกตายก็ไม่ได้แก เพราะมันไปมาร่างกาย มันไม่ได้ ไปมาใจ ใจมาไม่ได้ ใจมันก็ต้องเป็นอย่างนี้ จิตมันก็ต้องเป็นอย่างนี้

ตราบดีที่มันยังมีการมาเกิดอยู่ มันก็ต้องมีอารมณ์ แปรปรวนอย่างนี้ ถ้าไม่อยากมีอารมณ์แปรปรวน ก็อย่ามา เกิดเท่านั้นเอง อย่ามาติดมาติดกับร่างกาย อย่ามาติดกับ เวทนา อย่ามาติดกับอารมณ์ต่างๆ ที่มีอยู่ในจิต แล้วต่อไป จิตก็จะไม่มาเกิดอีกต่อไป เมื่อไม่เกิด จิตมันก็จะว่างไปตลอด ว่างจากทุกสิ่งทุกอย่าง

ปัญญาแท้ ปัญญาเทียม

การประกันชีวิตของพระพุทธศาสนา
ต้องจ่ายเบี้ยประกัน ต้องถือศีล ๘ ขึ้นไป ศีล ๘ ศีล ๒๒๗ แล้วก็ต้องมาฝึกสมาธิ มาเจริญสติ มาควบคุมความคิด มาหยุดความคิดให้ได้ก่อน พอหยุดความคิดก็จะหยุดความอยากได้ พอหยุดความอยากได้ ใจก็จะสงบเย็นสบาย พอออกจากสมาธิมาก็คิดถึงอะไรก็ได้ คิดถึงความตายได้ คิดถึงการพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งต่างๆ ได้ ต้องคิดอยู่เรื่อยๆ จนกระทั่งใจพร้อมที่จะรับกับเหตุการณ์เหล่านี้ พร้อมที่จะรับกับความตาย พร้อมที่จะรับกับการพลัดพรากจากสิ่งต่างๆ ไป พร้อมที่จะอยู่คนเดียวได้ **นั่นแหละถึงจะรู้ว่าผ่านหรือไม่ผ่าน**

การพิจารณาโดยที่ยังไม่มีข้อสอบ ยังไม่รู้ว่าจะใช้ได้หรือไม่ได้ ต้องรอให้มีข้อสอบก่อน ถึงจะรู้ว่าปัญหานี้เป็นปัญหาแท้หรือปัญหาเทียม **การพิจารณาสุภะนี้ไม่ได้เป็นการรับประกันว่าจะไประงับการมรณได้** ต้องรอดูว่ามีกามารมณแล้วเอาสุภะมาระงับมันได้หรือเปล่า ถ้าเวลาเกิดกามารมณ อสุภะหายไปไหนไม่รู้ความหาที่ไรไม่เจอ เจอแต่สุภะมองไปทางไหนก็เห็นแต่คนสวยคนหล่อไปหมด คนไม่สวยคนไม่หล่อหาไม่เจอ มาเจอตอนที่ไม่มีกามารมณ อันนี้ก็ไม่มีประโยชน์อะไร เหมือนกับมียาตอนที่เรายังไม่ได้เจ็บไข้ได้ป่วย มีไว้ก็ไม่มีประโยชน์อะไร พอเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยหาไม่เจอเสียแล้ว จำไม่ได้ว่าเอายาไปไว้ที่ไหน อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าเวลาเกิดอารมณ์ขึ้นมา เกิดต้นหาความอยากขึ้นมา แล้วสุภะไม่มาหรือมรณานุสติไม่มา นี่ก็แสดงว่ายังไม่เป็นปัญหาแท้ ยังเป็นปัญหาเทียม ยังหาามาแก้ปัญหาก็ไม่ได้ มันจะเป็นปัญหาแท้ก็ต่อเมื่อเราพิจารณาอยู่เรื่อยๆ จนมันอยู่คู่กับใจเราไปตลอด ต้องการมันเมื่อไรก็มาทันที เหมือนสูตรคุณ ถ้าเราไม่ท่องสูตรคุณจนเราจำได้ เตียวเวลาจะใช้มันก็จะจำไม่ได้ใช้ไม่ได้ แต่ถ้าเราท่องจนขึ้นใจแล้วนี้ พอเราต้องใช้มันปั๊บมันมาทันทีเลย ดังนั้นต้องเห็นอสุภะทุกเวลาที่ต้องการ ต้องเห็นความตายทุกเวลาที่ต้องการ **แล้วกิเลสต้นหาความอยากต่างๆ มันก็จะไม่สามารถที่จะมาทำงานได้** ใจของเราก็จะไม่มีต้นหาความอยากที่จะมาเกิดอีกต่อไป เมื่อไม่เกิดก็จะไม่ตาย

นี่คือการจ่ายเบียดประกัน การซื้อประกันชีวิตของพระพุทธศาสนา ต้องจ่ายเบียดประกันคือต้องถือศีล ๘ ขึ้นไป ต้องภาวนา สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา จนเกิดปัญญาขึ้นมา แล้วต่อไปจะหยุดความอยากได้ พอหยุดความอยากได้ ก็หยุดการเกิดได้ เมื่อไม่มีการเกิด ก็จะไม่มีการแก่ การเจ็บ การตาย ตามมาอีกต่อไป เหมือนกับพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกท่านไม่ตายอีกแล้ว เพราะท่านไม่มาเกิดอีก

ข้อมูลที่เป็นจริง ของร่างกาย

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราพิจารณาให้เห็นความจริงของร่างกายในทุกสัณฐานทุกส่วนในทุกมุมมองในทุกมิติ เมื่อเราเห็นความจริงครบถ้วนบริบูรณ์ การตัดสินใจของเราต่อร่างกายก็จะเป็นไปอย่างถูกต้องแม่นยำ ตรงกับความเป็นจริง

ตอนนี้เราตัดสินใจร่างกายของเราและร่างกายของคนอื่นไม่ถูกต้องตามหลักความเป็นจริง แทนที่จะเห็นว่าร่างกายเป็นทุกข์ เราก็มองเห็นว่าร่างกายเป็นสุข พอเราเจอความทุกข์เกี่ยวกับร่างกาย เราก็มองว่าร่างกายเป็นทุกข์ เราเสียใจ เสียใจเสียใจ เสียใจเสียใจ เพราะเรามีข้อมูลไม่ตรงกับความเป็นจริงของร่างกาย เราจึงต้องมาศึกษาหาข้อมูลของร่างกาย เพื่อเราจะได้ปฏิบัติกับร่างกายได้อย่างถูกต้องได้อย่างปลอดภัย คือปลอดภัยจากความทุกข์ทั้งหลาย

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราพิจารณาร่างกายทั้งของเราและทั้งของผู้อื่น เบื้องต้นก็ให้พิจารณาว่ามีอะไรบ้างในร่างกายอันนี้ ที่เราเห็นก็มีเพียง ๕ อาการ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง แต่ยังมีอีกตั้ง ๒๗ อาการด้วยกันที่เราไม่เห็นกัน เราต้องมาศึกษามาดูอีก ๒๗ อาการของร่างกาย เพื่อเราจะได้ข้อมูลที่ชัดเจนเกี่ยวกับร่างกาย

อาการที่เราไม่เห็นต่อจากหนังคือเนื้อ หนังนี้จะหุ้มห่อเนื้อ เนื้อก็มีตั้งแต่บนศีรษะลงไปถึงเท้า มีมากมีน้อยตามสัดส่วน บางแห่งก็มีเนื้อมาก บางแห่งก็มีเนื้อน้อย แต่ก็มีเนื้อติดกับหนัง แล้วก็มีเอ็น เอ็นที่ไปรัดกระดูก ไปรัดเนื้อกับหนังให้ติดกับกระดูก เรียกว่าเอ็น กระดูกก็มีตั้งแต่กะโหลกศีรษะลงไปถึงกระดูกที่เท้า ที่เล็บต่างๆ อันนี้ก็จะ มีโครงกระดูก มีกระดูกแล้วก็มีเยื่อในกระดูก ถ้าผ่าท่อนกระดูกออกมา ข้างในกระดูก ก็ยังมีเยื่อ ต่อจากเยื่อในกระดูกก็มีอวัยวะ เช่น ม้าม ตับ หัวใจ ไต ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ที่มีอยู่ในลำไส้ อาหารใหม่ก็อาหารที่เราเพิ่งกินเข้าไป เมื่อกิน เมื่อตอนกลางวันกินอาหารกัน ตอนนี้น้ำมันก็ลงไปสู่ที่ลำไส้ ส่วนอาหารเก่าก็ อาหารที่เรากินเมื่อวานนี้หรือเมื่อสองวันก่อน กำลังจะถูกขับออกมาทางทวารหนัก แล้ว ในกะโหลกศีรษะก็มีมันสมองที่เราเรียกว่าเยื่อในสมองศีรษะ นี่คือการที่เรียกว่าเป็นส่วนแข็ง เป็นส่วนที่เป็นก้อน

ส่วนของเหลวที่มีอยู่ในร่างกายนี้ นักวิทยาศาสตร์เขาค้นพบว่าร่างกายเรามี ส่วนเหลวมากกว่าส่วนแข็ง ๗๐% ที่เป็นส่วนเหลวคือเป็นน้ำชนิดต่างๆ เริ่มต้นด้วย น้ำเลือด น้ำดี น้ำเลือด น้ำเลือดนี่จะมีมากที่สุด น้ำเหลือง น้ำมันชั้น น้ำมันเหลว น้ำตา น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำเหงื่อ แล้วก็น้ำมูตร คือน้ำปัสสาวะ นี่เป็นส่วนประกอบของ ร่างกายส่วนใหญ่ที่เรามองไม่เห็นกัน เราเห็นส่วนย่อย เห็นส่วนที่หุ้มห่อส่วนใหญ่เอาไว้ จึงมักมีคำพูดว่า **“ร่างกายนี้เป็นเหมือนกระเป๋าน้ำหนัง”** หนังนี้เป็นเหมือนกระเป๋าน้ำ หุ้มห่อใส่บรรจุอวัยวะต่างๆ ส่วนประกอบต่างๆ ของร่างกายอยู่ในกระเป๋าน้ำหนังใบนี้ ที่ให้ดูเพื่อจะได้ไม่หลงไปรักร่างกายของคนอื่นหรือของเรา เพราะมันไม่น่ารัก มันน่ากลัว น่าเกลียด ถ้าเราสามารถทำผิวหนังให้มันใสเหมือนถุงพลาสติกได้นี้ คงจะไม่มีการ ประกวดนางงาม คงจะประกวดความสวยงามของกระดูก ของกระเพาะ ของลำไส้ ดูซิว่า ลำไส้ใครจะสวยกว่ากัน ดูซิว่าปอดของใครจะสวยกว่ากัน หัวใจของใครจะสวยกว่ากัน

นี่คือการพิจารณาเพื่อตัดความหลงที่จะไปรักไปชอบร่างกายของเราและของ คนอื่น ของเราก็ชอบเห็นร่างกายเราในกระจกแล้วก็ดีใจ ยิ้มแย้มแจ่มใส เห็นร่างกายเรา สวยงามแล้วรู้สึกมีความสุข ได้ทำเข้าทำผม ได้แต่งตัว ได้ทาปาก ทาแป้ง โปะผิวหนัง ก็รู้สึกมีความสุข รักร่างกาย หวงร่างกาย ห่วงร่างกาย อยากให้ร่างกายสวยงามไปเรื่อยๆ

แต่ธรรมชาติของร่างกายยังมีอีกที่เรายังไม่ได้ศึกษา คือมันไม่เที่ยง มันไม่เหมือนเดิมตลอดเวลา มันไม่สวยตลอดเวลา เดี่ยวมันก็ต้องแก่ ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วมันต้องตายไป อันนี้ก็ต้องพิจารณาให้เห็น **“อนิจจัง”** ขึ้นต้นพิจารณาว่ามันไม่สวยงาม ไม่น่าดู ไม่น่ารัก เพราะเดี๋ยวมันจะต้องเสื่อม มันไม่น่ารักตั้งแต่ขณะที่เราพิจารณาแล้ว พอเราเห็นอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย มันก็รู้แล้วว่าร่างกายนี้มันไม่น่าดู แต่บางทีถ้าเราไม่พิจารณา เราก็จะหลงรักร่างกาย เพราะเราจะดูแต่ผิวหน้า แม้ผิวหน้าจะดูว่าสวย แต่ต่อไปมันก็ต้องเหี่ยว ผมที่ว่าสวย แต่ต่อไปมันก็ต้องหงอก ต่อไปมันก็ต้องร่วง นี่คือการอนิจจัง ความไม่เที่ยงแท้ ความไม่เที่ยงของร่างกาย ร่างกายต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย หลังจากที่เกิดมาแล้วไม่ว่าจะเป็นร่างกายของใครก็ตาม ร่างกายเป็นเหมือนกันหมด มีอาการ ๓๒ เหมือนกันหมด นี่คือการให้เห็นร่างกายว่าเป็นเพียงอาการ ๓๒ ไม่มีตัวตนอยู่ในร่างกายอันนี้

วิธีที่จะดูว่ามีตัวตนอยู่ในร่างกายนี้หรือไม่ เราก็ต้องรื้อร่างกายออกมา ค้นหาตัวตนในร่างกาย เหมือนกับคันของในกระเป๋ บางทีเราคิดว่าเราลืมกุญแจไว้ในกระเป๋าก็ต้องค้นหากุญแจในกระเป๋ วิธีที่จะค้นก็เทของที่มีอยู่ในกระเป๋ามาให้หมดเลย แล้วจะได้ค้นดูว่าในกระเป๋านี้มีกุญแจที่คิดว่ามีอยู่หรือเปล่า ตอนนี้เราไปคิดว่าเราอยู่ในร่างกาย ร่างกายเป็นเรา เราเป็นร่างกาย เราก็ลองไปค้นหาตัวเราดูว่าอยู่ในร่างกายเราหรือเปล่า ข้างนอกเราก็เห็นว่าไม่มีเรา มีแต่ผม มีแต่ขน มีแต่เล็บ มีแต่ฟัน มีแต่หนัง ภายใต้อวัยวะ เราก็แยกออกมาดู มันก็มีแต่เนื้อ มีแต่เอ็น มีแต่กระดูก มีอาการ ๓๒ แล้วตัวเรามันอยู่ตรงไหนล่ะ อยู่ตรงผมหรือ แล้วเวลาเราโกนผมทิ้งไป แล้วผมนั้นก็กลายเป็นอะไรไป กลายเป็นดินไป มันไม่ใช่เรา ถ้ามันเป็นเรา มันก็ต้องกลับมาหาเราสิ แต่นี่มันไม่เป็นเรา มันถึงไม่อยู่กับเรา มันไม่ใช่ของเรา

ของทุกอย่างที่เราตัดออกจากร่างกายไป **มันไปแล้วมันไม่กลับนะ** เช่น คนเกิด อุบัติเหตุต้องตัดขาดแขนทิ้งไปแล้ว มันไปไหนล่ะ แขนขาก็กลับไปเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นอะไรไป นั่นแหละคือส่วนประกอบของร่างกาย มันกลับไปสู่ดิน น้ำ ลม ไฟ ผมนี่ก็เป็นส่วนของดิน ตัดผมทิ้งไป เขาก็เอาไปทิ้งถึงขยะ เดี่ยวขยะก็ถูกฝังกลบอยู่ในดิน ส่วนไหนที่มีน้ำ น้ำมันก็แยกออกจากกัน เช่น ถ้าตัดแขนตัดขา น้ำอะไรที่มีอยู่ในแขนขา

เดี๋ยวมันก็ต้องแยกออกจากแขนจากขา แล้วก็เหลือแต่ส่วนที่เป็นดินต่อไป เราก็จะสรุปได้ว่า ในร่างกายนี้ไม่มีตัวเรา เป็นความคิดของเราเอง เหมือนกับเราไปคิดว่าเราลืมหูญแจไว้ในกระเป๋า พอเราไปค้นกระเป๋าดู ก็หาหูญแจไม่เจอ มีแต่กระดาษทิชชู มีแต่เครื่องสำอาง มีแต่อะไรที่เรามักจะพกพาในกระเป๋า ไม่มีหูญแจที่เราคิดว่าเราลืมหูญแจไว้ในกระเป๋า เราก็จะได้ข้อสรุปว่า “ร่างกายนี้ไม่มีเรา เราไม่ได้อยู่ในร่างกาย” แล้วเราอยู่ที่ไหน พระพุทธเจ้าก็ทรงบอกว่า “**เราอยู่ที่ใจ**” เรามาจากความคิด พอคิดว่า “**เรา**” สัญญาที่จำว่าเรา พอไปคิดว่าร่างกายเป็นเรา เราก็จำไว้ว่ามันเป็นเรา ความจริงร่างกายมันเป็นเพียงผู้รับใช้เรา ผู้สั่งก็คือผู้คิดนี้เอง ผู้คิดเป็นผู้สั่งให้ร่างกายทำอะไรต่างๆ แล้วผู้คิดก็ไปคิดว่าร่างกายเป็นผู้สั่งไปพร้อมๆ กัน นี่คือ “**ความเห็นผิด**”

ความคิดของเราที่ไปคิดว่าร่างกายเป็นเรา เป็นตัวเรา เป็นของเรา ถ้าเป็นของเราก็เป็นในขณะที่มันยังมีลมหายใจอยู่เท่านั้น พอเวลามันหมดลมหายใจ มันก็ไม่ใช่ของเราแล้ว เป็นของสัปเหร่อไป สัปเหร่อก็เอาไปจัดการแยกธาตุ แยกดิน น้ำ ลม ไฟ ออกจากร่างกายไป คือเอาไปเผา แต่ลมก็หมดไปตั้งแต่ยังไม่ได้เผา ไฟก็หมดไปตั้งแต่ยังไม่เผา เหลือส่วนที่เป็นดินกับน้ำที่เอาไปเผา เผาไปน้ำก็หายไปหมด ส่วนที่เป็นดินก็กลายเป็นขี้เถ้าไป ส่วนที่ยังเผาไม่หมดก็คือเศษกระดูกต่างๆ การจะเผากรดูกนี้มันต้องใช้เวลามาก ใช้ความร้อนมาก มันถึงจะกลายเป็นขี้เถ้าไปหมด ดังนั้น เราไม่ต้องการที่จะเสียเวลาเสียพลังงานมาก เขาก็เผาพอให้เหลือแต่เศษกระดูกกับขี้เถ้าก็พอ นั่นคือร่างกายของทุกคนจะกลับคืนสู่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไปหมด ไม่มียกเว้น

ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม **จะรวยจะจน จะใหญ่จะเล็ก จะเป็นพระเป็นโยม เป็นพระพุทธรูปเป็นปุถุชนผู้มีกิเลส** เหมือนกันหมดร่างกายนี้ เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นอาการ ๓๒ **เกิด แก่ เจ็บ ตาย เหมือนกัน**

นี่คือข้อมูลที่เป็นจริงของร่างกาย ถ้าเราสามารถเห็นข้อมูลเหล่านี้ได้ เราจะได้ตัดการยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย เราก็จะตัดความห่วง ตัดความกังวล ตัดความกลัวเกี่ยวกับร่างกายได้ เมื่อเรารู้ว่าร่างกายไม่ใช่เรา เป็นเพียงดิน น้ำ ลม ไฟ ที่จะต้องกลับสู่สภาพเดิมในวันใดวันหนึ่ง ไม่มีใครยับยั้งห้ามได้ เราก็ปล่อยให้มันไป

การละสังโยชน์

เมื่อได้สมาธิแล้ว เวลาออกจากสมาธิมาก็ให้มาคิดทางปัญญาต่อ คิดว่าเวทนาไม่เที่ยง คิดว่าร่างกายไม่เที่ยง เพื่อจะได้ปล่อยมัน คิดว่ามันไม่ใช่ตัวเราของเรา เราสั่งมันไม่ได้ ห้ามมันไม่ได้ แล้วต่อไปพอมันไม่สืม พอถึงเวลาที่จะไปควบคุมมัน ก็จะไม่หยุดมันได้ทันที เพราะปัญญามันสอนว่าควบคุมบังคับมันไม่ได้ ถ้าไปควบคุมบังคับแล้ว มันไม่ได้ตั้งใจมันจะทุกข์ ถ้าอยากไม่ทุกข์ ก็อย่าไปควบคุมบังคับมันปล่อยมันไป อันนี้ก็จะละสัkkายทิฏฐิได้ ละสัkkายทิฏฐิได้ ก็จะละวิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ได้ เพราะมีดวงตาเห็นธรรม เห็นอริยสัจ ๔ เห็นว่าทุกข์เกิดจากความอยากให้ร่างกายให้เวทนาหายไป เวลาร่างกายเจ็บป่วยก็อยากให้มันไม่ตาย อยากให้มันสมบูรณ์ ความอยากเหล่านี้มันทำให้เกิดความทุกข์ เพราะมันไม่ได้เป็นไปดังใจ อยากเสมอ เพราะร่างกายมันเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นอนัตตา เราควบคุมบังคับมันไม่ได้ เราก็จะเห็นอริยสัจ ๔ เห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

“มรรค” ก็คือปัญญาที่เห็น “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” นี้ ก็จะทำให้เกิด “นิโรธ” ขึ้นมา ความทุกข์ก็จะไม่เกิด ร่างกายจะแก่ จะเจ็บ จะตาย ก็จะไม่ทุกข์กับร่างกาย ก็ไม่สงสัยใน พระพุทธ พระธรรม เพราะผู้เห็นธรรมก็ต้องรู้ว่าธรรมนี้ก็ต้องมาจากพระพุทธเจ้านี้เอง เวลาเราฟังนี้ ใครเป็นคนสอนพระธรรมละ ก็คือพระพุทธเจ้า จะไม่เกิดความสงสัย พอเห็นธรรมแล้วก็ต้องรู้ว่าธรรมนี้เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้ แล้วเอามาสอนพวกเรา แล้วก็จะไม่สงสัยพระอริยเจ้าว่ามีจริงหรือไม่ ผู้ที่รู้เห็นอริยสัจ ๔ นี้ก็จะเป็นพระอริยเจ้า ขึ้นมา เป็นพระโสดาบันขึ้นมา แล้วก็ละสัสสัพพตปรามาสได้ “สัสสัพพต” ก็คือการไม่รู้ว่า ต้นเหตุของความทุกข์ใจเราเกิดจากอะไร เวลาเราไม่สบายใจ เราก็จะไปหาวิธีแก้โดยไป หาหมอดูบ้าง ไปเปลี่ยนชื่อบ้าง ไปเปลี่ยนนามสกุลบ้าง ไปบูชาราหูบ้าง ไปลอดใต้ถุนโบสถ์บ้าง จิปาถะวิธีการที่จะทำให้เราสบายใจ แต่มันไม่หายหรอก เพราะมันไม่ได้ไปแก้ที่ต้นเหตุ

ต้นเหตุของความทุกข์ใจมันเกิดอยู่ ๒ อย่าง ๑. เกิดจากการทำบาป คือเวลาเราทำบาป แล้วเราจะไม่สบายใจ **ต้นเหตุที่ ๒. คือเกิดจากความอยาก** อยากแล้วไม่ได้ดังใจก็เสียใจ ก็ทุกข์ใจ ดังนั้น พระโสดาบันท่านจะรักษาศีล ท่านรู้ว่าการทำบาปนี้เป็นการมาสร้างความทุกข์ให้กับใจ แล้วท่านก็จะระงับความอยากในขั้นที่ท่านระงับได้ ขั้นนี้ท่านก็จะระงับได้ใน เรื่องของร่างกาย ในเรื่องของความแก่ ความเจ็บ ความตาย ของร่างกาย แต่ท่านยังมีความอยากอย่างอื่นที่ยังละไม่ได้ก็จะเป็นงานที่จะต้องก้าวต่อไป เพราะใจยังมีความอยากมี แฟนอยู่ ยังอยากหาความสุขจากการร่วมหลับนอนอยู่ อันนี้ต้องเปลี่ยนเป้าหมายของการพิจารณาปัญญา ต้องมาพิจารณาดูความไม่สวยงามของร่างกาย ดูส่วนที่น่ารังเกียจ ของร่างกาย แล้วมันก็จะทำให้ความรักในร่างกายนั้นหายไป ถ้าทำได้พอประมาณที่เรียกว่า “ทำให้เบาบางลง” ก็ได้ขั้นที่ ๒ คือขั้นสกิทาคามี แต่สามารถทำให้มันหายหมดเลย ก็เป็นพระอนาคามี ก็จะละสังโยชน์ตัวที่มาเป็นคู่กัน คือ “กามราคะ” กับ “ปฏิมะ” **ความ หงุดหงิดใจ** เวลาเกิดกามารมณ์แล้วมันจะหงุดหงิดใจ แต่ถ้าเราไปแก้ด้วยการไปทำ ตามกามารมณ์ ความหงุดหงิดใจก็หาย แต่หายชั่วคราว เดี่ยวกามารมณ์เกิดขึ้นมาใหม่ ความหงุดหงิดใจก็โผล่ขึ้นมาอีก แต่ถ้าเราใช้วิธีที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ คือใช้ “อสุภะ” มันก็จะระงับกามารมณ์ได้ พอกามารมณ์ระงับไป ความหงุดหงิดใจก็จะหายไป อันนี้ก็ ละสังโยชน์ได้ ๕ ตัว **ปัญญามันจะเปลี่ยนเป้าหมายไปเรื่อยๆ ตามเป้าหมายของปัญญา ที่เกิดขึ้น**

สังโยชน์ เป็นเหมือนเชือกมัดใจให้รัดติดอยู่กับการเวียนว่ายตายเกิด สังโยชน์
ขั้นต่ำ ๕ ข้อนี้ รัดใจให้ติดอยู่กับร่างกาย ให้ตั้งใจกลับมาเกิดในภพของมนุษย์ ในภพ
ของเทวดา ในกามภพ เพราะยังติดกับการเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่างๆ อยู่
ถ้าละสังโยชน์ ๕ ข้อนี้ได้ ก็จะไม่มัวติดใจให้กลับมาเกิดในกามภพ แต่ยังไปติด
อยู่ในรูปภพกับอรูปภพ คือไปติดอยู่กับความสงบของฌานของสมาธินี้ ก็ต้องมา
พิจารณาฌาน สมาธิว่า มันไม่เที่ยง อย่าไปยึดไปติด บางทีเวลาเข้าฌานก็สงบ เวลาออก
จากฌานมามันก็ไม่ว่างสบาย ดังนั้น ถ้าไปติดให้มันสงบอย่างเดียว มันก็จะทุกข์เวลามัน
ไม่สงบ ก็ต้องรู้ว่าจิตนี้มันมีทั้งสงบและไม่สงบ ต้องหัดอยู่กับมันให้ได้ทั้ง ๒ แบบ อยู่แบบ
สงบก็ได้ อยู่แบบไม่สงบก็ได้ เข้าฌานก็ได้ ไม่เข้าฌานก็ได้ ต้องไม่ทุกข์กับมัน แต่เวลา
ใหม่ๆ มันติดฌาน เพราะมันมีความสุขเวลาเข้าฌาน เวลาออกมาจากฌานแล้ว ความสุข
นั้นมันหายไป แล้วยังมีเรื่องวุ่นวายใจได้เพราะยังมีกิเลสอีก มีสมุทัยที่ยังมาก่อความ
ทุกข์ใจได้ คือ **“อัตตาตัวตน”** การถือตัวนี้ ถือว่าเราสูงกว่าเขา ถือว่าเราเท่าเขา ถือว่าเรา
ต่ำกว่าเขา แล้วเกิดใครมาดูถูกดูแคลนเราแล้วไม่เคารพเรา นี่ เดี่ยวจิตก็เกิดอารมณ์
ไม่พอใจทุกข์ใจขึ้นมาได้ อันนี้ก็ต้องพิจารณาว่า **“มันไม่มีตัวตน มีแต่ตัวรู้ ใจที่สูงกว่า
ต่ำกว่านี้ เป็นเพียงสมมุติ เรามาสมมุติกันเอง”** ใครเกิดก่อนเรา เราก็เรียกว่าพี่
ใครเกิดหลังเรา เราก็เรียกว่าน้อง เขาก็มีจิตเหมือนเรา เขาก็มีร่างกายเหมือนเรา แต่เรา
ไปสมมุติ แล้วเราก็ไปยึดติดกับสมมุติว่า **“กูเป็นพี่ มึงต้องเคารพกู”** อย่างนี้ พอมีไม่
เคารพกู กูก็โกรธมึงขึ้นมา อันนี้ปัญญาก็ต้องคอยมาแก้เรื่องอัตตาตัวตนว่า ในโลกนี้
มันก็มีแค่ตัวรู้แค่นั้นแหละที่เราสมมุติกัน เราก็สมมุติไปตามสมมุติ เขาจบโท เราจบตรี
เขาต้องเก่งกว่าเรา เขาเป็นนายพล เราเป็นนายพัน เขาสูงกว่าเรา เดียวก็ต้องเคารพเขา
อะไรอย่างนี้ ถ้าเกิดไม่เคารพ เขาก็เสียใจ เขาก็โกรธเรา แล้วเขาก็จะมาลงโทษเรา อันนี้
เป็นเรื่องของปัญญาในการพิจารณาเรื่อง **“มานะ” การถือตัว**

แล้วก็พิจารณาค้นหาความอยากที่ยังเหลืออยู่ในใจว่า **“มันยังอยากอะไรอยู่
หรือเปล่า”** ก็สังเกตดูเวลาใจไม่สบายอะไรขึ้นมา แสดงว่ายังมีความอยากอยู่ มันก็ต้อง
ค้นหาไปเรื่อยๆ จนกว่าความอยากที่เหลืออยู่ในใจนี้มันหมดไป ไม่มีความอยากเหลืออีก
ต่อไป ความไม่สบายใจไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป ก็รู้ว่ามีปัญหาไป สังโยชน์ทั้งหมด ๑๐ ตัว

“รูปราคะ” กับ “อรูปราคะ” ความยึดติดในฌาน รูปฌาน อรูปฌาน **“มานะ”** คือ การถือตัว **“อุทธัจจะ”** คือ ความฟุ้งในการใช้ปัญญา ค้นหาเลสที่ยังมีอยู่ในใจ ค้นไปมากๆ มันก็ฟุ้งขึ้นมาได้ บางทีพอฟุ้งก็ต้องหยุด ต้องกลับเข้าไปพักจิตในสมาธิ แล้วค่อยกลับมาค้นคว้าใหม่จนกว่าจะหมด

อย่างพระอานนท์นี่ ไปติดที่ความอยากจะไปนิพพาน เพราะพระพุทธเจ้าทรงพยากรณ์ว่า หลังจากพระพุทธเจ้าตายไป ๓ เดือน พระอานนท์จะได้บรรลุถึงนิพพาน แต่นี่ค้นสุดท้ายแล้วยังไม่บรรลุสักที พยายามพิจารณาธรรมต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รูปราคะ หรืออะไรต่างๆ ก็ค้นหาไปหมด แต่มันยังไม่บรรลุ ยังรู้สึกว่ามันไม่เบาอกเบาใจ มันไม่สบายอกสบายใจ มีอะไรค้างอยู่ในใจ ก็คือความอยาก ความกังวล ว่า “เอ๊ะ เราคงจะไม่ได้บรรลุแล้วมั้ง พระพุทธเจ้าทรงอุตส่าห์พยากรณ์ให้เรา เราคงปฏิบัติไม่ถึงมั้ง” พยายามปฏิบัติ ปฏิบัติจนกระทั่งมันก็ไม่บรรลุ เพราะมันฟุ้ง ฟุ้งด้วยความอยาก อยากบรรลุ พอใกล้สว่างรู้ว่าคงจะไม่บรรลุแน่ๆ แล้วก็เลยยอมรับความจริงว่า “กูไม่บรรลุแน่ๆ ไปนอนดีกว่า” พอช่วงไปนอน มันก็เลยหยุด ความอยากที่จะบรรลุ ความอยากที่จะบรรลุมันก็เลยหายไป พอไอ้ตัวที่มาขวางตัวที่บรรลุหายไป มันก็เลยบรรลุขึ้นมา บรรลุในช่วงระหว่างทำเนิ่งกับทำนอน พระอานนท์เลยรู้ว่า **ความอยากไปนิพพานนี่เอง เป็นอวิชชาที่ยังเหลืออยู่ในใจนี้ ทำให้ตนเองไม่บรรลุซะที** ดังนั้น **แม้อยากจะไปนิพพานก็ต้องหยุด** เข้าใจไหม

การปฏิบัติจึงต้องปฏิบัติอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ถ้าต้องการที่จะแก้ปัญหาดัวที่แท้จริง คือ **ตัวสังโยชน์ ๑๐** นี้ มันต้องมีสติที่สมบูรณ์ มีสติที่ต่อเนื่องไม่ขาดตอน แล้วก็เข้าสมาธิได้ เพราะต้องอาศัยกำลังของสมาธิมาช่วยในการเอาปัญญามาหยุดความอยากต่างๆ ปัญญาจะสอนเหตุผลว่าทำไมต้องหยุด ส่วนสมาธิเป็นผู้ที่将会ใช้กำลังหยุด เมื่อก่อนเขาก็ใช้กำลังหยุด แต่เขาไม่ได้หยุดเพื่ออะไร เขาก็หยุดไป เห็นว่าหยุดแล้วสบายใจเขาก็หยุด สมัยที่พระพุทธเจ้ายังไม่ได้ตรัสรู้ พวกฤาษีเขาก็เข้าสมาธิได้ เขาก็หยุดได้ แต่พอเขาออกมาจากสมาธิ เขาไม่หยุดความอยาก พอความอยากเกิดขึ้น เขาก็หลงไปกับความอยาก อยากไม่แก่ อยากไม่เจ็บ อยากไม่ตาย เหมือนเดิม จนกระทั่งพระพุทธเจ้ามาเห็นว่าตัวนี้เป็นตัวที่ทำให้ทุกข์กัน

สรุปอีกทีว่า ถ้าจะปฏิบัติจริงๆ ก็ต้องอย่างนี้ ต้องมีสติ แล้วก็สมาธิเป็นอุปปนาสมาธิ แล้วพอได้อุปปนาสมาธิ ที่นี้ก็มาพิจารณาปัญญาเพื่อแก้ปัญหาแต่ละขั้นไป ขั้นต้นก็ร่างกาย แก่ เจ็บ ตาย ก็มีทั้งเวทนา เจ็บก็คือเวทนา แก่ ตาย ก็ร่างกาย ไม่เที่ยง เป็นอนัตตา ขึ้นต่อไปก็อสุภะ กำจัดกามราคะ ขึ้นต่อไปก็ไปพิจารณาฌานต่างๆ ว่า มันไม่เที่ยงเหมือนกัน มานะ การถือตัวถือตน แล้วก็อวิชชา ความหลง ยังไม่เห็นความอยากที่ยังมีหลงเหลือ อยู่ในใจว่ามันยังมีอยู่หรือไม่อยู่ อันนี้เรียก “อวิชชา” จะต้องทำแบบมีระบบ เหมือนเข้ามหาวิทยาลัย ชั่วโมงนี้ ต้องเรียนวิชานี้ ชั่วโมงนั้นต้องเรียนวิชานั้น ก็ต้องสอบวิชานี้ผ่านก่อนถึงจะไปเรียนวิชานั้นได้ ถ้ายังไม่ผ่าน เขายังไม่ให้ไปเรียนอีกวิชาหนึ่งเพราะมันไม่มีภูมิ ไม่มีกำลังที่จะไปเรียนได้ อันนี้ก็เหมือนกัน **ถ้าจะเอาเป็นเรื่องเป็นราวก็ต้องมีสติ สมาธิ ปัญญา** แต่ถ้าเริ่มต้นนี้มันยังไม่เป็นระบบ ก็เอาไอนั้นบ้าง ไอนี้บ้าง แล้วแต่นึกถึงอะไรได้ก็เอานึกถึงพุทโธก็พุทโธ นึกถึงอนิจจังก็อนิจจัง นั่งสมาธิก็แล้วแต่เหตุการณ์ อันนี้เป็นเพราะว่าเรายังไม่ได้เข้าสู่มหาวิทยาลัย ยังเป็นแบบเรียนอยู่นอกห้องเรียน **เรียนตามอารมณ์** อยากจะเรียนวิชาไหน อยากจะอ่านหนังสือเล่มไหนก็หยิบมาอ่าน มันก็เลยยังไปไม่ถึงไหน **ถ้าจะให้ไปถึงไหน มันจะต้องเข้าสู่ระบบ**



ปฏิบัติให้ถึงแล้วจะรู้เอง

การศึกษา การปฏิบัติธรรม ควรจะทำควบคู่กันไปไม่ต้องเรียนมากเรียนแค่ “ศีลสมาธิปัญญา” เรียนแค่ ๓ ตัวนี้เท่านั้นเอง ศีลมีอะไรต้องรักษาก็รักษาไป สมาธิทำอะไรให้ใจสงบก็ทำไป ปัญญา ก็พยายามคิดถึงไตรลักษณ์อยู่เรื่อยๆ เห็นอะไรก็เห็นว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อเอามาหยุดความอยากต่างๆ เท่านั้นเอง ถ้าทำได้ก็สามารถดับความทุกข์ต่างๆ ได้ สร้างความสุขที่จีรังถาวรให้อยู่คู่กับใจไปได้ตลอด

ช่วงที่ปฏิบัติมันก็อาจจะมีปัญหา มีข้อสงสัย ก็ต้องคอยฟังอยู่เรื่อยๆ เพราะมันมีรายละเอียดหลากหลายที่ยังไม่รู้ ฟังครั้งเดียวยังไม่ได้ฟังครบทุกอย่าง ก็ต้องฟังบ่อยๆ ยิ่งปัญหาตอนนี้เราไปฟังเรื่องที่มันไม่ควรจะฟังไม่ควรจะรู้กันรู้มากเกินไปก็ทำให้มารบกวนการปฏิบัติของเราเสียอีก ไปรู้ว่าขั้นนั้นเป็นอย่างนั้น ขั้นนี้เป็นอย่างโน้น ไปรู้แล้วก็มานั่งคิดว่า “เอ๊ะ ตอนนี้เรายู่ขั้นไหนแล้ว” อันนี้อย่าไปสนใจ อย่าไปสนใจขั้นโน้นขั้นนี้ ให้สนใจแค่ขั้นศีลก็รักษาศีลให้มันบริสุทธิ์ไป สติต้องพยายามสร้างมันขึ้นมาอยู่เรื่อยๆ อย่าปล่อยให้อารมณ์คิดฟุ้งซ่าน สมาธิก็นั่งมันบ่อยๆ มันจะสงบขั้นไหนเป็นอย่างไรก็ไม่ต้องไปสนใจ ขอให้มันสงบให้มันมีความสุขก็แล้วกัน ปัญญา ก็ขอให้เห็นไตรลักษณ์ไปตลอดเวลา เห็นอะไรก็เห็นไตรลักษณ์ไป แต่บางทีเราชอบไปเรียนรู้เรื่องของผลต่างๆ แล้วมันก็ทำให้เรามานั่งคิดถึงผลเหล่านั้น คิดไปจนวันตายผลมันก็ไม่เกิด อย่าไปคิดถึงผลเหล่านั้น ผลนั้นเขาเพียงแต่มาเล่าให้ฟังว่าเมื่อบรรลุแล้วจะเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ แต่ถ้าเรายังไม่บรรลุ เราอย่าไปสนใจดีกว่า ให้เราปฏิบัติไปให้มันบรรลุแล้วเดี๋ยวมันก็จะรู้เองว่าเป็นอย่างไร



การกระทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ มีแต่ความสุข มีแต่ประโยชน์ แล้วจะเห็นผลทันที ไม่ต้องรอไปตอนตาย **ทำตอนนี้ก็เห็นทันที** ทำบุญวันนี้ก็จะเกิดความรู้สึกที่ดีขึ้นมาทันที ไม่ทำบาปก็จะรู้สึกสบายใจขึ้นทันที หยุดความคิดหยุดความอยากได้ **ใจก็จะมีความสุขขึ้นมาทันที**

ดังนั้นขอให้เราทำกัน **แล้วรับรองได้ว่าจะติดใจ** แล้วจะไม่อยากได้อะไร จะทำตามคำสอนอย่างเดียว เพราะเป็นประโยชน์ที่ดีที่สุด ไม่มีความทุกข์ตามมา

พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

แผนทีเส้นทางเดินบิณฑบาต



เวลา ๐๕.๕๐ – ๐๖.๔๕ น. (โดยประมาณ)

เดินบิณฑบาตบริเวณบ้านอำเภอ เริ่มที่ซอยนาจอมเทียน ๓๐ (เวลาสามารถเปลี่ยนแปลงตามสภาพอากาศ)

เวลา ๐๗.๐๐ – ๐๙.๓๐ น. (โดยประมาณ)

ฉันเช้าที่ศาลาฉัน เฉพาะวันธรรมดา

เวลา ๑๔.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. (โดยประมาณ)

ณ จุลศาลา เขตปฏิบัติธรรมเขาชีโอน

วันเสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ แสดงธรรมและตอบปัญหาธรรมะ

วันจันทร์ - ศุกร์ สนทนาและตอบปัญหาธรรมะ

หมายเหตุ : ขอความกรุณางดเข้าพบพระอาจารย์นอกเหนือจากเวลาดังกล่าว และขอความร่วมมือสุขภาพสตรีงดสวมกางเกงขาสั้นและกระโปรงสั้น

****งดรับกิจนิมนต์ในทุกกรณี****

สามารถดาวน์โหลดพระธรรมเทศนา
ของท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ที่

www.kammatthana.com

www.PhraSuchart.com

www.facebook.com/PhraAjarnSuchart



ติดตามธรรมะของพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ทาง



Abhijato



@apichato



phraajarn_suchart

Instagram



www.phrasuchart.com



[/user/unseendhamma](https://www.youtube.com/user/unseendhamma)

