



เหตุของความทุกข์  
คือความอยาก

เทศนาธรรม

ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต  
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร จ.ชลบุรี

# สารบัญ

พรที่แท้จริง สุขที่แท้จริง	๓
พิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์	๔๑
ติดสมาธิ	๔๔
วิญญาณธาตุมีลักษณะอย่างไร	๔๗

# พรที่แท้จริง สุขที่แท้จริง

(ธรรมะหน้ากุฏิ ๑ มกราคม ๒๕๖๗)

วันนี้เป็นวันขึ้นปีใหม่ เป็นวันที่สาธุชนพุทธบริษัท ถือเป็นประเพณีที่จะเข้าวัดเพื่อขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพื่อความเป็นสิริมงคล แก่ชีวิต เพื่อจะได้ความสุขความเจริญในสิ่งต่างๆ ที่ปรารถนา กัน ส่วนใหญ่ทุกคนก็ปรารถนาในความสุข ความเจริญของโลกธรรมทั้ง ๔ ได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ชนิดต่างๆ

แต่ความสุขและความเจริญในโลกธรรมทั้ง ๔ นี้ เป็นสิ่งที่ขอกันไม่ได้ เป็นสิ่งที่จะต้องทำกัน เช่น ทำมาหากินด้วยความขยันหมั่นเพียร ด้วยสติปัญญาความรู้ ความสามารถต่างๆ ขนาดนั้นก็ยังไม่แน่นอนว่าจะได้หรือไม่ได้ เพราะลาภ ยศ สรรเสริญ สุขนี้มันเป็นของไม่แน่นอน เป็นสิ่งที่ไม่มีการไปควบคุมบังคับมันได้

มันเจริญได้ มันเสื่อมได้ มีขึ้นมีลง เพราะมันมีเหตุมีปัจจัยหลายอย่างด้วยกันที่จะทำให้ความปรารถนาในลาภ ยศ สรรเสริญ สุขนี้ สำหรับบางท่านก็อาจจะเป็นไปได้ สำหรับบางท่านก็อาจจะเป็นไปไม่ได้ เช่น ในช่วงที่มีการเลือกตั้งที่ผ่านมา ก็มีผู้ที่มีความปรารถนาที่อยากจะได้ยศได้ตำแหน่ง ก็จะไปลงสมัครเลือกตั้งกันเพื่อสมัครเป็น ส.ส. และจะได้ไปเป็นรัฐมนตรีหรือไปเป็นนายกรัฐมนตรีตามลำดับต่อไป แต่พอหลังจากการเลือกตั้งผ่านไป ผลก็คือบางคนก็ได้รับเลือกเป็น ส.ส. เป็นรัฐมนตรีหรือเป็นนายก แต่บางคนก็ไม่ได้รับเลือก เพราะนี่คือธรรมชาติของโลกธรรมทั้ง ๔ ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าเป็นอนิจจัง เป็นของที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นอนัตตา เป็นของที่ไม่มีใครจะสามารถสั่งให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ได้เสมอไป บางครั้งก็ทำได้ บางครั้งก็ทำไม่ได้

นี่คือสิ่งที่เราชาวพุทธควรที่จะศึกษาและทำความเข้าใจเพื่อที่เราจะได้ไม่หลงมงายไปกับการโฆษณาชวนเชื่อต่างๆ เพื่อให้เราคิดว่าเราจะสามารถได้รับสิ่งนั้น

สิ่งนี้ถ้าเราไปทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ขึ้นมา เรื่องของโลกธรรมนี้ มันเป็นเรื่องที่ไม่แน่นอน บางคนก็อาจจะมิใช่คมีวาสนา มีบุญบารมี ทำแล้วก็มีก็จะเจริญ ทำแล้วก็ร่ำรวยบ้าง บางคนทำแล้วก็ได้เป็นใหญ่เป็นโต บางคนทำแล้วก็ได้รางวัลต่าง ๆ ได้เหรียญทอง ได้ประกาศเกียรติคุณ ยกย่องสรรเสริญต่างๆ บางคนก็มีความสุขจากการได้เสพสัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ บางคนก็ไม่ได้ บางคนก็ผิดหวัง ก็เลยหันไปพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์

ถ้าไปพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์โดยที่ไม่ได้ศึกษา เราก็ไม่รู้ว่ สิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นท่านจะให้ความสุข ให้ความเจริญกับเราอย่างไร และให้ความสุขความเจริญกับเรื่องอะไร คือ นอกจากความสุขความเจริญทางลาภ ยศ สรรเสริญ ทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะแล้ว ยังมีความสุขความเจริญอีกอย่างหนึ่งที่ท่านทั้งหลายอาจจะไม่รู้กัน ถ้าไม่ได้ยินไม่ได้ศึกษาไม่ได้ฟังเทศน์ฟังธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ความสุขความเจริญที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายทรงสอนให้ชาวพุทธเรามาแสวงหากันมาสร้างกันนี้ คือความสุข

ทางใจ ความสุขทางใจนี้เป็นความสุขที่แน่นอนกว่า  
ที่ทุกคนสามารถที่จะแสวงหาและสร้างขึ้นมาได้ถ้ารู้จัก  
เหตุที่จะทำให้เกิดความสุขและความเจริญทางด้านจิตใจ

จิตใจนี้ก็เป็นสิ่งที่เจริญได้และเสื่อมได้ และการ  
เจริญและเสื่อมของจิตใจก็มีเหตุที่ชัดเจน ไม่ยุ่งยาก  
เหมือนกับความสุขความเจริญทางโลกธรรมทั้ง ๔ คือ  
ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นสิ่งที่  
มีเหตุมีปัจจัยหลายประการด้วยกันที่มาเกี่ยวข้องกัน  
ที่อาจจะทำให้ผู้ที่แสวงหาได้รับความเจริญก็มี ไม่ได้รับ  
ความเจริญก็มี แต่ความสุขความเจริญทางด้านจิตใจนี้  
เป็นสิ่งที่มีความชัดเจน และผู้ที่ปฏิบัตินี้สามารถที่จะ  
เจริญเหตุนั้นได้และรับผลของเหตุที่ได้เจริญอย่าง  
แน่นอน

บรรดานักปราชญ์ทั้งหลาย เช่น พระพุทธเจ้าและ  
พระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าจึงเลือกการสร้าง  
ความสุขความเจริญทางด้านจิตใจ เพราะนอกจาก  
เป็นสิ่งที่มีความชัดเจนแล้ว ยังเป็นผลที่เลิศและ

ประเสริฐที่ยั่งยืนที่ถาวรกว่าความสุขความเจริญทาง  
โลกธรรม ทางโลกธรรมถ้าเราได้ความเจริญทางลาภ ยศ  
สรรเสริญ สุข มันก็เป็นความเจริญชั่วคราว เพราะมัน  
ผูกติดอยู่กับชีวิตร่างกายของพวกเรา

พอร่างกายของพวกเราแก่ เจ็บ ตายลงไป ความสุข  
ความเจริญทางโลกธรรมมันก็หมดสภาพไปตามสภาพ  
ของร่างกาย เป็นความสุขความเจริญแบบชั่วคราว ไม่เกิน  
๑๐๐ ปี ชีวิตของคนเราในที่สุดก็ต้องถึงแก่ความตายกัน  
ความสุขความเจริญทางโลกธรรม คือลาภ ยศ สรรเสริญ  
สุขก็จะหมดสิ้นไป แต่ความสุขความเจริญทางด้านจิตใจ  
นี่เป็นสิ่งที่ยั่งยืนกว่าและถาวร ถ้าสามารถสร้างความสุข  
ความเจริญของใจให้ถึงระดับที่สูงสุดได้ จะไม่มีวันเสื่อม  
ไปได้แล้วก็จะมีความสุขแบบนั้นไปตลอด ได้ความเจริญ  
ที่สูงสุดไปตลอด และความสุขความเจริญทางใจนี้ผูกไว้  
กับใจอยู่กับใจไปกับใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ตาย

ชีวิตของพวกเรานี้มีส่วนประกอบอยู่ ๒ ส่วนด้วยกัน  
คือมีร่างกายและมีจิตใจ จิตใจเป็นผู้ที่มาครอบครอง



ร่างกาย เพราะจิตใจยังตกอยู่ในอิทธิพลของความหลง  
ที่หลอกให้ใจมาหาความสุขทางโลกธรรม มาหาความสุข  
ทางลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย  
จึงจำเป็นที่จะต้องมีย่างกายเป็นเครื่องมือ ร่างกายนี้มีตา  
มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกาย เพื่อที่จะได้รับรูป เสียง กลิ่น รส  
โผฏฐัพพะชนิดต่างๆ แล้วก็ส่งไปที่ใจ ใจเป็นผู้เสพเป็น  
ผู้สัมผัส เป็นผู้ที่ได้รับความสุขหรือความทุกข์จากการ  
เสพสัมผัสรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และลาภ ยศ  
สรรเสริญ

ร่างกายนี้ไม่รู้เรื่องอะไร ร่างกายนี้เป็นวัตถุเหมือนโต๊ะ  
เหมือนเก้าอี้หรือเหมือนรถยนต์ที่มีความสามารถ  
ทำหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น แต่ไม่มีความรู้  
ตัวเองนี้ทำหน้าที่อย่างนั้นทำหน้าที่อย่างนี้ ผู้ที่รู้จักคือใจ  
ใจนี้มีความสามารถที่จะมีความรู้สึกนึกคิด สามารถสั่ง  
ให้ร่างกายนี้ทำอะไรต่างๆ ตามคำสั่งของใจ ซึ่งใจนี้  
มีความอยากหาความสุขจากโลกธรรมทั้ง ๔ จากรูป เสียง  
กลิ่น รส โผฏฐัพพะ จากลาภ ยศ สรรเสริญ จึงสั่งให้  
ร่างกายนี้ไปหาโลกธรรมทั้ง ๔ มาเสพ

เพราะว่าโลกธรรมนี้เวลาที่ได้มาเวลาที่เจริญก็จะให้ความสุขความเพลิดเพลินแก่จิตใจ เช่น เวลาที่เราได้ไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ใจก็จะมีความสุขความเพลิดเพลินชั่วขณะที่ได้ไปเที่ยว แต่หลังจากที่กลับมาจากการไปเที่ยวแล้ว ความสุขที่ได้จากการไปเที่ยวนั้นก็จางหายไปหมดไป แล้วก็เลยทำให้ใจนี้ต้องคอยหาความสุขต่อไปอีก ไปเที่ยวแล้วเดี๋ยวคราวหน้าก็อยากจะไปเที่ยวอีก เพราะเวลาที่ไม่ได้ไปเที่ยวมันรู้สึกเหงา รู้สึกเศร้า รู้สึกว่าเหว รู้สึกเบื่อหน่ายหงุดหงิด เวลาได้ไปเที่ยวแล้วมีความรู้สึกตื่นเต้น มีความรู้สึกสนุกสนาน

อันนี้แหละคือเรื่องของใจกับเรื่องของร่างกาย ใจอาศัยร่างกายเป็นเครื่องมือในการที่จะหาความสุขจาก ลาม ยศ สรรเสริญ จากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ชนิดต่างๆ แต่ร่างกายนี้ก็เป็นสิ่งที่เบื่อนอนิจจัง คือเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน คืออาจจะเบือนอะไรที่เกิดขึ้นกับร่างกายได้ทุกเวลา อาจจะเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมาเมื่อไหร่ก็ได้ อาจจะเสียชีวิตไปเมื่อไหร่ก็ได้ ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของร่างกายมันเลยทำให้การหาความสุขจาก

ลาภ ยศ สรรเสริญ จากรูป เสียง กลิ่น รสนี้เป็นเรื่องที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอนเช่นเดียวกัน

ถ้าหาความสุขจากลาภ ยศ สรรเสริญ สุขแล้ว ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องพบกับความทุกข์ใจ ความเศร้าใจ ความเสียใจ เพราะว่าสิ่งที่หามาได้นั้นมันก็เป็นของที่ไม่แน่นอน บางทีได้มาแล้วมันก็ดีช่วงใหม่ๆ แล้วต่อไปมันก็จะ เก่าลงๆ แล้วความสุขที่ได้จากของใหม่ๆ มันก็หายไป กลายเป็นของเก่าของทีน่าเบื่อขึ้นมา มันก็ไม่ได้ให้ความสุขกับเราอีกต่อไป การหาความสุขทางโลกธรรมมันจึงคลุกเคล้าไปกับการได้ความสุขและได้ความทุกข์สลับกันไปสลับกันมา ไม่ได้เป็นความสุขล้วนๆ ไม่ได้เป็นความสุขที่ปราศจากความวุ่นวายใจ ปราศจากความทุกข์ใจ

อันนี้คือเรื่องของความหลงของใจที่หลอกให้ใจมาหาความสุขจากโลกธรรม ซึ่งแทนที่จะได้ความสุขกลับจะได้ความทุกข์เสียมากกว่า ความสุขที่ได้ก็เป็นความสุขชั่วคราว เป็นความสุขเดี๋ยวเดียว ได้มาแล้วเดี๋ยวก็หมดไป จึงทำให้มนุษย์เรานี้ต้องหันเข้าหาสิ่งศักดิ์สิทธิ์

เพื่อขอพรกัน เพราะพยายามทำด้วยกำลังวังชา กำลังสติ  
ปัญญาของตนเองแล้ว ก็ยังทำได้ไม่พอเพียง ทำได้บ้าง  
ทำไม่ได้บ้าง ได้แล้วก็สูญเสียไปบ้าง จึงทำให้รู้สึกว่  
ต้องหาที่พึ่งเพื่อที่จะสนับสนุนให้ได้สิ่งที่อยากได้อย่าง  
ต่อเนื่อง แล้วก็ไม่ใช่สูญเสียสิ่งที่ได้มาไป

แต่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในโลกนี้ก็ไม่สามารทที่  
จะช่วยเราได้ เพราะมันเป็นเรื่องของกฎของธรรมชาติ  
กฎของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของทุกอย่างในโลกนี้  
มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันเป็นอนิจจัง มันเป็นของ  
ไม่เที่ยง มีการเจริญได้มีการเสื่อมได้ มีการเกิดได้  
มีการดับได้ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ แล้วก็เป็  
นสิ่งที่ไม่มีการควบคุมบังคับได้ เหมือนกับดินฟ้าอากาศ  
ดินฟ้าอากาศนี้เป็นสิ่งที่แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ  
อนิจจัง อนัตตา ไม่มีใครไปสั่งให้มันเป็นอย่างนี้  
อย่างเดียว ไม่ให้เป็นอย่างนั้นสั่งไม่ได้ เพราะมันมีเหตุมีปัจจัยต่างๆ  
ที่มาสนับสนุนกันทำให้เกิดฝนตกแดดออก น้ำท่วม  
ไฟไหม้อะไรต่างๆ เหล่านี้มันเป็นเรื่องของกฎธรรมชาติ  
ถ้าใครไปอยากจะทำความสุขจากสิ่งต่างๆ ที่เป็นอนิจจัง

เป็นอนัตตา ก็จะต้องผิดหวัง ก็จะต้องเสียอกเสียใจ  
จะต้องทุกข์ใจไม่ช้าก็เร็ว นักปราชญ์อย่างพระพุทธเจ้าจึง  
เห็นว่าการแสวงหาความสุขหาพรจากลาภ ยศ สรรเสริญ  
จากรูป เสียง กลิ่น รสนี้ไม่ได้เป็นการหาความสุข  
แต่กลับกลายเป็นการหาความทุกข์เสียมากกว่า เพราะว่า  
กว่าจะได้มาบางทีก็ไม่ได้ เวลาหาบางทีก็ไม่ได้ ไม่ได้  
ก็ทุกข์ใจเสียใจ เวลาได้มาแล้วเวลาสูญหายไป มีการ  
พลัดพรากจากกันไปก็เกิดความเศร้าอกเศร้าใจ เสียใจ  
เช่นเดียวกัน นักปราชญ์ทั้งหลายจึงไม่เลือกที่จะแสวงหา  
ความสุขความเจริญทางโลกธรรม แต่กลับหันไปแสวงหา  
ความสุขทางด้านจิตใจกัน เพราะจิตใจนี้เป็นสิ่งที่ยั่งยืน  
ถาวร ไม่เหมือนกับร่างกายที่เป็นสิ่งที่อยู่ได้ชั่วคราว

ร่างกายนี้อยู่ได้ไม่กี่ร้อยปีเป็นส่วนใหญ่ก็ต้อง  
ดับลง ส่วนประกอบที่มารวมตัวให้เกิดร่างกายก็แยกตัว  
กันออกไป ส่วนที่มารวมตัวให้เป็นร่างกายขึ้นมาก็คือ  
ธาตุทั้ง ๔ ธาตุดิน ธาตุลม ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ที่เราเอา  
เข้ามาในร่างกายเราตลอดเวลา ธาตุลมนี้เราก็ต้องหายใจ  
เข้าตลอดเวลา เาลมใหม่เข้ามา เาลมเก่าออกไป ธาตุน้ำ

ก็เช่นเดียวกัน เราก็ต้องคอยเติมน้ำอยู่เรื่อยๆ เติมน้ำเอา น้ำใหม่เข้ามาร่างกาย ขับน้ำเก่าออกไป อาหารก็เหมือนกัน เราก็เอาอาหารที่เป็นธาตุดิน ธาตุดินก็คืออาหารอาหาร ข้าว ผัก พวกนี้ก็ทำมาจากดิน เมื่อเราเอามาปรุงเป็นอาหารก็มาผสมกับธาตุน้ำ ธาตุไฟ แล้วเราก็รับประทานธาตุเหล่านี้เข้าไปในร่างกายเพื่อเสริมธาตุให้กับร่างกาย ร่างกายจึงตั้งอยู่ได้ แต่ถึงเวลาหนึ่งความสามารถที่จะเอาธาตุทั้ง ๔ เข้าสู่ร่างกายก็จะลดน้อยถอยลงไป ความสามารถที่จะเอาธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟเข้ามาเสริมก็จะทำได้น้อยลงไปเรื่อยๆ จนในที่สุดก็ไม่สามารถที่จะหายใจได้ พอหายใจไม่ได้แล้ว การทำงานของร่างกาย การทำงานของธาตุ ๔ ก็จะหยุดลง

เมื่อมีการยุติการทำงาน ธาตุทั้ง ๔ ก็เลยต้องแยกออกจากร่างกายไป ธาตุที่ออกจากร่างกายก่อนก็คือลมหายใจ พอไม่มีลมหายใจแล้ว ลมใหม่ก็ไม่มีเข้ามาลมเก่าก็มีแต่จะระเหยออกไป ตามด้วยธาตุไฟคือความร้อน ร่างกายของคนตายนี้จะเย็นกว่าร่างกายของคนที่มีชีวิตอยู่ หลังจากนั้นถ้าปล่อยทิ้งเอาไว้ร่างกายก็

จะมีธาตุน้ำไหลออกมาตามทวารหนักต่างๆ จนกระทั่งร่างกายก็จะแห้งกรอบ เหลือแต่ส่วนที่เป็นดิน แล้วถ้าปล่อยทิ้งไว้ไม่นานมันก็จะผุพังกลายเป็นดินไป นี่คือเรื่องของร่างกาย มันเป็นของชั่วคราวที่มีการรวมตัวของธาตุ ๔ แล้ววันหนึ่งข้างหน้ามันก็จะมีการแยกตัวออกจากกัน สิ่งที่เราหามาผ่านทางร่างกายมันก็จะหมดสภาพไป เราไม่สามารถที่จะเอาลาภ ยศ สรรเสริญ ความสุขที่ได้จากรูป เสียง กลิ่น รสที่ติดตัวไปกับใจได้ พอร่างกายตายไป ใจที่มาครอบครองหรือมาเชื่อมกับร่างกายนี้ก็จะแยกตัวออกจากร่างกาย ใจนี้เป็นสิ่งที่ไม่ตาย ใจก็จะอยู่ในสภาพของดวงวิญญาณ อยู่ในโลภทิพย์ ซึ่งสภาพของดวงวิญญาณนี้ก็แบ่งเป็นชั้นๆ เรียกว่าเป็นภพเป็นภูมิ เป็นลักษณะของความเจริญและความเสื่อมของจิตใจ

จิตใจของพวกเราตอนนี้อยู่ในระดับของมนุษย์ เรามีจิตใจมนุษย์เราจึงได้มาเกิดเป็นมนุษย์ แต่จิตใจของมนุษย์นี้อาจจะถูกเปลี่ยนไปได้จากพฤติกรรมของเรา คือการกระทำของเราในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่

ในขณะนี้ ถ้าเราไปทำบาปกัน เช่น บางทีการทำมาหากิน หรือการแสวงหาสิ่งที่เราปรารถนา นี่ บางทีเราอาจจะไม่สามารถหาได้ด้วยการทำอาชีพที่สุจริต หรือหาโดยวิธีสุจริต เราก็อาจจะไปทำบาปกันเพื่อให้ได้สิ่งที่เราอยากได้กัน ถ้าเราไปทำบาปไม่ว่าจะเป็นด้วยเหตุผลใดก็ตาม มันก็จะเปลี่ยนหรือปรับลดสถานภาพของใจของพวกเราให้ลงต่ำกว่าความเป็นมนุษย์ ค่อยๆ ลดลง ไม่ใช่ลดทีเดียวพรวดพราด ทำบาปครั้งหนึ่งมันก็ทำให้ความเป็นมนุษย์ของเราน้อยลงไปส่วนหนึ่ง ทำบาปหลายครั้งๆ มันก็ทำให้ความเป็นมนุษย์ของเราลดน้อยถอยลงไปเรื่อยๆ

การทำบาปนี้ก็จะพาให้จิตใจของเรานี้เปลี่ยนเป็น ๔ ลักษณะด้วยกัน เป็นเดรัจฉาน ถ้าทำบาปด้วยความหลง ถ้าทำบาปด้วยความโลภ ดวงวิญญาณของเราจะเป็นเปรต ดวงวิญญาณที่หิวโหย ถ้าทำบาปด้วยความกลัว ดวงวิญญาณของเราจะเป็นอสุรกาย มีความกลัวครอบงำจิตใจอยู่ตลอดเวลา และถ้าเราทำบาปด้วยความอฆาตพยาบาท โกรธเกลียดเคียดแค้น ตาต่อตา



พันต่อพันนี้ ใจของเรา ก็จะเป็นดวงวิญญาณที่รุ่มร้อน ด้วยความอาฆาตพยาบาท เราเรียกว่านรก นี่คือสภาพของความเสื่อมของจิตใจที่เกิดจากการทำบาปด้วยสาเหตุต่างๆ ทำบาปด้วยความหลง ด้วยความไม่รู้ว่าเป็นบาป เช่น ทำอาชีพฆ่าสัตว์ตัดชีวิต อันนี้ก็จะได้คุณสมบัติของสัตว์เดรัจฉาน สัตว์เดรัจฉานเขาก็ทำบาปด้วย เขาดำรงชีพของเขาด้วยการฆ่าผู้อื่น สัตว์ใหญ่กินสัตว์น้อย เป็นต้น

ส่วนดวงวิญญาณที่หิวโหยนี้ก็ เป็นพวกที่ทำบาปด้วยความโลภ อยากจะได้มากๆ อยากจะมีมากๆ อยากจะเป็นมากๆ ก็เลยต้องใช้วิธีทำบาปถึงจะได้ พวกที่ทำบาปด้วยความกลัว เวลาเจอสิ่งที่คิดว่าเป็นพิษเป็นอันตรายต่อชีวิตของตนก็ทำร้ายสิ่งนั้น เช่น สัตว์ร้ายบางชนิดที่บางที่เราไปเจอเข้า เช่น งู หลงเข้ามาในบ้านเรา นี้เราก็มักจะฆ่าเขาเพื่อป้องกันชีวิตของเรา มันก็เรียกว่าการทำบาปด้วยความกลัว หรือถ้าเราไปมีเหตุทะเลาะวิวาทกับคนนั้นคนนี้แล้วทำให้เราเกิดความโกรธแค้นขึ้นมา เราก็อาจจะไปทำร้ายเขา อันนี้ก็เรียกว่าทำบาปด้วยความ

อาฆาตพยาบาท ใจก็จะร้อนเป็นไฟขึ้นมา ร้อนเป็นไฟ  
ของนรกขึ้นมา กินไม่ได้นอนไม่หลับ ถ้ายังไม่สามารถ  
ที่จะระบายความเคียดแค้นอันนี้ออกไปจากใจได้ ถ้าทำ  
ลงไปก็จะดึงทำให้ใจลงต่ำ ใจของพวกเรานี้มีเหตุที่จะ  
ทำให้เสื่อมได้ มีเหตุที่จะทำให้เจริญได้ เหตุที่จะทำ  
ใจเราเสื่อมลงต่ำกว่ามนุษย์ก็คือการทำบาป ๔ ประการ  
นี้เอง ส่วนความเจริญของจิตใจและการเพิ่มความสุข  
ของใจให้มีเพิ่มมากขึ้นก็สามารถทำได้ จากมนุษย์นี้  
เราสามารถยกระดับใจของพวกเราให้ขึ้นไปสู่ระดับเทพ  
ระดับเทวดาได้ ระดับสวรรค์ของเทพ ระดับสวรรค์ของ  
เทวดา

ถ้าเราไม่ทำบาป รักษาศีล ๕ ได้ และเรามีการทำบุญ  
ทำทานอยู่เรื่อยๆ ช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก  
เดือดร้อนหรือสนับสนุนผู้ที่กระทำความดีให้ได้กระทำ  
ความดีต่อไป ด้วยการเสียสละแบ่งปันทรัพย์สมบัติข้าว  
ของเงินทอง เช่น บริจาคเงินให้กับโรงเรียน โรงพยาบาล  
ให้กับวัด ให้กับองค์กรสาธารณกุศลต่างๆ อันนี้เรียกว่า  
เป็นการทำบุญทำทานที่จะยกระดับจิตใจจากการเป็น

มนุษย์ให้ขึ้นไปสู่การเป็นเทวดา เวลาที่ร่างกายของมนุษย์ตายไป ใจก็จะอยู่สวรรค์ของเทวดา ที่อยู่ของเทวดาก็คือสวรรค์ ๖ ชั้นด้วยกัน ที่มี ๖ ชั้นก็เพราะว่าการทำบุญ ทำทานมีมากมีน้อยต่างกันนั่นเอง บางคนทำน้อยก็ได้สวรรค์ชั้นต่ำ บางคนทำมากก็ได้สวรรค์ชั้นสูง ชั้นสูงก็จะมีความสุขมากกว่าชั้นต่ำ เหมือนกับเวลาที่เราไปพักโรงแรมที่มีดาว โรงแรม ๑ ดาว ก็สู้โรงแรม ๕ ดาวไม่ได้ เรื่องของการบริการอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ไปพักที่อยู่อาศัย อันนี้ก็เหมือนกัน

จิตใจของเราที่เราสามารถทำให้เจริญให้มีความสุขเพิ่มมากขึ้นได้และเป็นสิ่งที่เราทำได้ เพราะเหตุผลมันชัดเจน ถ้าเราอยากจะมีความสุขมากกว่าความสุขของมนุษย์ที่เรามีอยู่ในขณะนี้ก็ขอให้เราทำบุญทำทานไปเรื่อยๆ แล้วรักษาศีล อย่าไปทำบาป เพราะว่าบาปกับบุญนี้มันจะเป็นคู่ต่อสู้กัน เหมือนกับน้ำร้อนกับน้ำเย็น บุญนี้เป็นเหมือนน้ำเย็น ทำให้ใจเราเย็นสบาย ส่วนบาปนี้มันเป็นเหมือนน้ำร้อน ทำให้ใจเราร้อน ทำให้ใจเราทุกข์ เราต้องพยายามอย่าทำบาป แล้วทำแต่บุญ เพื่อที่ใจของ

เราจะไต่ขึ้นไปสูงได้อย่างง่ายดาย แต่ถ้าเราทำบาปด้วย  
ทำบุญด้วย มันก็จะดึงกันไปดึงกันมา ใจก็จะถูกความ  
ร้อนกับความเย็นมาผสมกัน มันก็เลยอาจจะขึ้นไปสูง  
ก็ไปไม่ได้ จะลงต่ำก็ลงไม่ได้ ก็จะอยู่กลางๆ อยู่ในระดับ  
ของมนุษย์ต่อไปเรื่อยๆ

ฉะนั้นถ้าเราอยากจะทำพัฒนาจิตใจของเราให้ขึ้นไปสูง ให้  
มีความสุขมากขึ้นก็ต้องทำบุญทำทาน แล้วก็รักษาศีล ๕  
ไม่ให้ทำบาป อย่าทำบาป เวลาที่ร่างกายของเราตายไป  
ถ้าบุญมีกำลังมากกว่าบาป บุญก็จะดึงดูดวิญญาณของเรา  
ให้ไปอยู่บนสวรรค์ของชั้นเทพikin แต่ความเจริญใน  
ระดับแรกๆ นี่จะเป็นความเจริญแบบชั่วคราว คือถ้าเรา  
ตายไปแล้วถ้าเราไปเป็นเทวดา เราก็จะอยู่เป็นเทวดาได้  
ระยะหนึ่ง จนกว่าบุญที่ส่งให้เราไปอยู่บนสวรรค์ชั้น  
เทวดานี้หมดกำลังลง มันก็จะต้องกลับมาเกิดใหม่  
กลับมาเป็นมนุษย์ใหม่ แล้วก็มาทำบุญทำบาปกันใหม่  
อีกรอบหนึ่ง เรียกว่ายังต้องติดอยู่กับการเวียนว่ายตาย  
เกิดอยู่เช่นเดียวกับสวรรค์ที่สูงกว่าสวรรค์ชั้นเทพikin มีอยู่  
อีก ๒ ระดับด้วยกัน ก็เรียกว่าระดับชั้นพรหม

การที่เราจะขึ้นสู่สวรรค์ชั้นพรหมได้นี้ เราก็จะต้องเปลี่ยนวิธีการรักษาศีล ๕ ให้ขึ้นมาเป็นศีล ๘ เพื่อตัดความอยากที่จะหาความสุขทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะชนิดต่างๆ ตัดความสุขทางกามเพื่อที่จะได้มีเวลาหาความสุขจากการทำใจให้สงบด้วยการเข้าสมาธิเข้าฌานในระดับต่างๆ ถ้าเราสามารถปฏิบัติเข้าสู่ระดับรูปฌานได้ เราก็จะยกระดับจิตใจของเราให้ขึ้นสู่ระดับของพรหมที่เรียกว่ารูปพรหม

รูปพรหมคือเป็นที่ตั้งที่อยู่ของใจที่สามารถเข้าสู่สมาธิขั้นรูปฌานได้ ซึ่งเป็นสภาพของจิตใจที่สงบที่เย็นที่มีความสุขมากกว่าความสุขของสวรรค์ชั้นเทพ แล้วถ้าเราสามารถเจริญเข้าขั้นระดับอรูปรูปฌานได้ ความสงบที่สงบยิ่งกว่ารูปฌาน ความสุขก็มากกว่าความสุขของรูปฌาน เราก็จะเข้าสู่ระดับของอรูปรูปพรหม เป็นสวรรค์อีกระดับหนึ่ง เป็นสวรรค์ที่สูงสุดในบรรดาสวรรค์ที่ได้จากการทำบุญทำทาน รักษาศีล แล้วก็ภาวนา ทำใจให้สงบ แต่สวรรค์ชั้นรูปพรหมและอรูปรูปพรหมก็เป็นของไม่เที่ยงเช่นเดียวกัน เวลาที่ร่างกายนี้ตายไป ผู้ที่ได้รูปฌานหรือ

อรุณมาน ดวงวิญญาณก็จะไปอยู่สวรรค์ชั้นรูปพรหม หรืออรุณพรหม แต่อยู่ได้สักระยะหนึ่ง พอกำลังของมาน เลื่อมลงหมดลง ใจก็ต้องลดตกลงมาสู่การมาเกิดเป็น มนุษย์ใหม่ ก็ต้องมีร่างกาย มาเกิดแก่เจ็บตายใหม่ แล้วก็มาบำเพ็ญใหม่ มาบำเพ็ญรักษาศีล รักษาศีล ๘ รักษาศีลของนักบวช แล้วก็ฝึกสมาธิเข้าสมาธิ

คนพวกนี้เวลาเกิดเป็นมนุษย์นี้มักจะไปบวชกัน หรือถ้าไม่ได้บวชก็จะอยู่แบบโสด จะไม่มีครอบครัว เพราะไม่สนใจ ไม่ชอบหาความสุขจากการเสพกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เพราะเห็นว่าเป็นความสุข ที่หายและเป็นความสุขที่มีปัญหา มีความทุกข์ มีความ วุ่นวายใจ ไม่เหมือนกับความสุขที่ได้จากการบำเพ็ญทำ จิตใจให้สงบ เพราะเวลาจิตใจสงบแล้วจะมีความรู้สึกมี ความสุขอย่างยิ่ง เป็นความสุขที่เหนือกว่าความสุขที่ได้ จากโลกธรรมทั้ง ๔ คือลาภ ยศ สรรเสริญ หรือการ เสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะชนิดต่างๆ พวกนี้ จะกลับมาเกิดเป็นพวกนักบวชกัน

ในโลกนี้เราจึงมีคนที่มีสถานะหรือมีอาชีพที่ไม่เหมือนกัน บางคนก็เป็นฆราวาสผู้ครองเรือน อยู่แบบมีครอบครัว ต้องมีครอบครัว มีสามี มีภรรยา มีรูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะชนิดต่างๆ มาคอยให้ความสุข บางคนก็สามารถอยู่เป็นโสดได้ หากความสุขจากการทำสมาธิทำจิตใจให้สงบ บางทีก็ออกบวชไปเป็นพระไปเป็นนักบวชกัน แต่สถานภาพเหล่านี้ก็ยังคงตกอยู่ในกฎอนิจจัง ทุกขัง อนัตตตาอยู่ ความสุขของเทพ ความสุขของพรหมก็ยังเป็นความสุขชั่วคราวอยู่ ไปได้แล้วเดี๋ยวก็จะต้องหมดไป พอหมดไปก็ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์เพื่อมาสร้างใหม่ ภาพของมนุษย์นี่จะเป็นภาพที่มีไว้สำหรับมาสร้างบุญสร้างกุศลหรือมาสร้างบาปกัน แล้วแต่ว่าจิตใจนั้นฉลาดหรือโง่ ฉลาดหรือไม่ฉลาด ถ้าจิตใจไม่ฉลาดมักจะมีเกิดมาเพื่อมาทำบาปกัน แต่จิตใจที่ฉลาดรู้ผิดถูกดีชั่ว รู้ผลที่เกิดจากการทำบาปว่าเป็นทุกข์ ทำให้จิตใจร้อน ทำให้จิตใจไม่สบาย

เวลาทำบุญ เวลาทำจิตใจให้สงบ ทำให้จิตใจมีความเย็น มีความสบาย มีความสุข ก็อยู่กับสัมมาทิฏฐิ คือความ

เห็นชอบของแต่ละคน บางคนคิดว่าจะมีความสุขได้  
จะต้องทำบาป จะต้องไปฆ่าสัตว์ ฆ่าสัตว์ไปประพฤติ  
ผิดประเพณี ไปเสพอบายมุข เขาก็จะถูกรู้ความเห็น  
อย่างนี้จุดลากพาให้เขาไป มาเกิดที่ไรก็จะมาทำบาป  
มาเสพอบายมุข แล้วพอตายไปเขาก็จะต้องไปชาติใช้  
กรรมในอบายกัน ไปเป็นเดรัจฉานบ้าง เป็นเปรตบ้าง  
เป็นอสุรกาย เป็นนรกบ้าง

ส่วนพวกที่มีสัมมาทิฐิ มีความเห็นว่าคุณสุขนี้  
เกิดจากการทำความดี ทำบุญทำทาน เกิดจากการฝึก  
สมาธิทำใจให้สงบ พวกนี้ก็จะมาทำบุญทำทานกัน หรือ  
มาฝึกสมาธิกัน แต่ก็ยังต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดกัน  
อย่างนี้ไปเรื่อยๆ เพราะเหตุที่พาให้ใจนี้ต้องกลับมาเกิด  
ในโลกนี้ก็เพราะความอยากที่จะหาความสุขแบบนี้  
นั่นเอง

พวกที่อยากจะหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส  
โผฏฐัพพะ ก็จะเกิดในกามภพ ภพของมนุษย์และ  
ของเทวดา เป็นต้น



พวกที่หาความสุขความสงบของรูปฌานก็จะไปเกิดในสวรรค์ชั้นรูปพรหม ผู้ที่หาความสุขจากการเข้าอรุณฌานก็จะไปเกิดอยู่ในสวรรค์ชั้นอรุณพรหม พอไปอยู่แล้วก็เสื่อมแล้วก็ต้องกลับมาเกิดใหม่ มาเติมใหม่ มาเติมความสุขใหม่

ภพชาติของมนุษย์นี่จึงเปรียบเทียบเป็นเหมือนกับสถานีบริการ เวลาเราขับรถเดินทางไปไหนมาไหนนี้ เราต้องจอดแวะสถานีบริการอยู่เรื่อยๆ เพราะรถเราต้องคอยเติมน้ำมัน เติมน้ำเติมอะไรต่างๆ เติมลม คนขับก็ต้องเติมอาหาร ต้องมีการเข้าห้องน้ำอะไรเป็นต้น ภพของมนุษย์นี่จึงเป็นภพที่เรามาสว่างบุญสร้างกรรมกันแล้วก็เวลาตายไป เราก็ไปรับผลบุญผลกรรมที่เราได้สร้างในขณะที่เป็นมนุษย์ นี่คือสภาพจิตใจของพวกเรา

ถ้ามาเกิดในยุคที่ไม่มีพระพุทธศาสนา เราก็จะทำอยู่กับเรื่องราวเหล่านี้ จะไม่รู้อย่างมีอีกภพหนึ่ง ยังมีอีกระดับหนึ่งของจิตใจ ที่เราสามารถยกขึ้นสูงกว่าระดับของพรหมได้ ระดับที่เหนือกว่าระดับของพรหมที่มีความสุขมากกว่าและมีความสุขที่ยั่งยืนกว่าที่ถาวรกว่า

ก็คือระดับของพระอริยบุคคลคือระดับของพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ เป็นระดับที่เมื่อได้ขึ้นไปแล้วจะไม่เสื่อมลงมา จะขึ้นไปแล้วก็ขึ้นไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงขั้นสูงสุด พอถึงขั้นสูงสุด ชั้นของพระพุทธเจ้า ชั้นของพระอรหันต์ จิตใจก็จะถึงจุดที่อึดตัว เป็นจุดที่ไม่มีวันเสื่อมอีกต่อไป ความสุขที่ได้สร้างขึ้นมาด้วยการปฏิบัติธรรมในระดับของพระอริยเจ้านี้ก็จะทำให้จิตใจนั้นอยู่กับความสุขที่ถาวร อยู่กับความสุขที่ไม่ต้องหมด เมื่อความสุขไม่หมดก็ไม่มีความจำเป็นจะต้องกลับมาเติมความสุขด้วยการมาเกิดเป็นมนุษย์อีกต่อไป

ระดับนี้เราต้องมีพระพุทธศาสนาปรากฏในโลกนี้ มาสอนบอกวิธีให้เราเข้าไปสู่ระดับนั้น ถ้าไม่มีพระพุทธศาสนา เราก็จะสามารถยกระดับจิตใจของเราให้ขึ้นไปสู่ระดับรูปพรหมและอรูปพรหมได้เท่านั้น แล้วก็ต้องเสื่อมกลับลงมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ เวียนว่ายตายเกิดอย่างนี้ไปเรื่อยๆ แต่ถ้าเรามาได้พบกับพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาจะสอนพวกเราให้รู้ว่าสิ่งที่ทำให้จิตใจเรา

เลื่อมลงมาจากระดับที่เราได้สร้างกันขึ้นไปนั้นก็เกิดจากความอยากของเรานี่เอง

ถ้าเรายังมีความอยากที่จะเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะอยู่ ความอยากนี้แหละจะเป็นตัวที่จะทำให้ลายความสงบที่เราได้จากการทำบุญทำทาน หรือจากการเข้าสมาธิในระดับต่างๆ **ถ้าเรารู้ว่าความอยากต่างๆ ที่เรามีอยู่ในใจนี้เป็นเหตุที่ทำให้ความสุขความเจริญของจิตใจเราเลื่อมลง** เลื่อมจากพรหมลงมาเป็นมนุษย์ หรือเลื่อมจากเทวดามาเป็นมนุษย์ ถ้าเราไม่อยากจะให้มันเลื่อม เราก็ต้องกำจัดความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ในใจของเราให้หมดสิ้นไปให้ได้ **แล้วการที่จะกำจัดความอยากได้นี้ก็ต้องมีปัญญาที่เห็นว่าความอยากนี้เป็นตัวที่ทำให้ใจเราทุกข์** ที่จะทำให้ใจเราเลื่อม ถ้าเราไม่อยากที่จะให้ใจเราทุกข์ ใจเราเลื่อมลง เราก็ต้องกำจัดความอยาก แล้วการที่เราจะกำจัดความอยากได้ **เราก็ต้องเห็นว่าสิ่งที่เราอยากได้นั้น มันเป็นทุกข์ มันเป็นของไม่เที่ยง มันเป็นของที่เราควบคุมบังคับไม่ได้** เช่น โลกธรรมนี้เป็นของไม่เที่ยง อย่าไปอยากในโลกธรรม ๔ และแม้กระทั่งการเข้าสมาธิ

ในระดับต่างๆ มันก็เป็นของไม่เที่ยง สมาธินี้มันก็เป็นของชั่วคราว เวลาเราเข้าสมาธิได้เราก็มีความสุข เวลาเราออกจากสมาธิมา ความสุขที่เราได้จากสมาธิก็จะจางหายไป มันก็จะทำให้เราต้องกลับมาทำสมาธิอยู่เรื่อยๆ

**วิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้ความสุขของใจเราไม่เสื่อมก็คือ เราต้องตัดความอยากต่างๆ เวลามันปรากฏขึ้นมาในใจของเรา** อยากจะหาความสุขจากโลกธรรมทั้ง ๔ ลาภ ยศ สรรเสริญ หรือรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิ์พะ เราก็ต้องตัดมันไป การตัดความสุขความอยากในโลกธรรมทั้ง ๔ นี้ ก็ต้องอาศัยการใช้สมาธิเป็นเครื่องมือก่อน เราต้องฝึกสมาธิเพื่อให้ได้ความสุขจากความสงบของสมาธิ เพราะถ้าเรามีความสุขจากสมาธิ ซึ่งเป็นความสุขที่ดีกว่าความสุขที่เราได้จากโลกธรรมแล้ว เราก็สามารถละโลกธรรมได้ เหมือนกับว่าเวลาที่เรามีรถเก่าแล้วเราได้ซื้อรถใหม่มาใช้นี้ พอเรามีรถใหม่แล้ว เราก็สามารถทิ้งรถเก่าได้ เพราะเรามีรถใหม่ที่ดีกว่ารถเก่า แต่ถ้าเรายังไม่มียเงินไปซื้อรถใหม่ เราก็ต้องทนขับรถเก่าไปก่อน ดีกว่าไม่มี ไม่มียรถก็ต้องเดินหรือต้องไปใช้รถโดยสาร รถเก่า

มันก็ยังจะดีกว่า แต่ถ้าเรามีฐานะที่ดีขึ้น เราสามารถซื้อรถรุ่นใหม่ได้ รุ่นใหม่ที่ดีกว่ารุ่นเก่า เราก็จะไม่ขับรถเก่า เราก็จะขับรถใหม่ ทั้งรถเก่าได้ ฉันทัด ความสุขของระดับโลกธรรมคือลาภ ยศ สรรเสริญ หรือรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิ์พะณะนี้ มันก็เป็นเหมือนความสุขเก่า ถ้าเราอยากจะเลิกความสุขเก่านี้ เราก็ต้องหาความสุขใหม่มาทดแทน ความสุขใหม่ที่จะทำให้เราเลิกหาความสุขจากโลกธรรมได้ ก็คือความสุขจากการเข้าสมาธิในระดับรูปฌานหรืออรูปฌานนี้เอง

ในเบื้องต้นถ้าเราต้องการจะตัดความอยากในขั้นต่ำขั้นแรกก่อนก็คือขั้นกามสุข ความสุขจากโลกธรรมทั้ง ๔ เราก็ต้องหาความสุขแบบใหม่มาทดแทน หาความสุขจากสมาธิมาทดแทน พอเรามีความสุขจากสมาธิ เราก็เลิกหาความสุขจากโลกธรรม

คนส่วนใหญ่ที่สามารถเข้าสมาธิได้แล้วมักจะไปบวชกัน มักจะสละทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทองครอบครัว เพราะเห็นว่ามันเป็นความสุขที่หยาบกว่า

เป็นความสุขที่อุ่นกว่าความสุขที่ได้รับจากความสงบ เขาก็จะสละทรัพย์สินสมบัติข้าวของเงินทอง เช่น เจ้าชาย ลีทซ์ตตะก่อนที่จะออกบวช พระองค์ก็ได้สมาธิแล้ว ท่านเคยบำเพ็ญสมาธิมาหลายภพหลายชาติแล้ว เวลาที่ท่านอยู่ตามลำพังอยู่คนเดียว ไม่มีใครมาห้อมล้อมนี้ใจของท่านก็เข้าสู่สมาธิได้โดยอัตโนมัติ ท่านจึงเห็นว่าความสุขที่ได้จากการเข้าสมาธินี้มันดีกว่า สบายใจกว่า ท่านก็เลยสามารถตัดความสุขของทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะได้ สละราชสมบัติแล้วออกบวชได้

ออกบวชเพื่อที่จะหาความสุขที่เหนือกว่าความสุขของสมาธิ ก็ต้องไปบำเพ็ญไปศึกษา ไปปฏิบัติอยู่ถึง ๖ ปี จึงสามารถเห็นสังขารความจริงของความสุขได้ว่า **ความสุขนั้นเกิดจากการไม่มีความอยาก** เวลาเกิดความอยากแล้วความสุขก็จะหายไป เวลาที่ไม่มีความอยากความสุขก็จะกลับคืนมา ฉะนั้นพระองค์ก็เลยทรงค้นคว้าหาวิธีว่าแล้วทำยังไงจะทำให้ความอยากหายไปอย่างถาวร **ไม่ต้องกลับมาอีก** ก็พิจารณาว่าสิ่งที่อยากได้นั้นล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ล้วนเป็นทุกข์ทั้งนั้น

เพราะมันเป็นของไม่เที่ยง เช่น ความสุขทางโลกธรรม ก็เป็นของไม่เที่ยง ได้มาแล้วก็ต้องเสียไป เวลาเสียไป ความสุขก็หายไป ความทุกข์ก็เข้ามาแทนที่ ความสุขของสมาธิก็เช่นเดียวกัน เวลาเข้าสมาธิ ใจก็มีความสุข แต่เวลาออกจากสมาธิแล้ว ความสุขนั้นก็หายไป จึงเห็นว่าวิธีที่จะทำให้ใจนี้มีความสุขตลอดเวลาและไม่เสื่อมไม่หายไปก็ต้องคอยกำจัดความอยากต่างๆ ความอยากในการเสพโลกธรรม ความอยากการเสพสมาธิ แม้แต่ความสุขจากสมาธินี้ก็ยังเป็นความสุขแบบชั่วคราวอยู่ ถึงแม้จะวิเศษจะดี แต่มันก็ยังเสื่อมได้ ยังหมดได้ ต้องเอาความสุขแบบไม่เสื่อม

ความสุขแบบไม่เสื่อมก็ต้องตัดความอยากทั้งหลายที่มีอยู่ในใจให้หมดสิ้นไปให้ได้ พอไม่มีความอยากหลงเหลืออยู่ภายในใจแล้ว ใจก็จะสะอาดบริสุทธิ์ ผุดผ่องขึ้นมา ที่เราเรียกว่าเป็นนิพพานขึ้นมา นิพพานังปรมมัง สุขัง ใจที่มีความสงบ ปราศจากความอยากที่จะมาคอยทำลายความสงบนี้ ความสงบของใจนี้ก็จะสงบไปอย่างถาวร ไม่มีวันสิ้นสุด เป็นความสุขที่ถาวร ไม่มี

วันสิ้นสุด เมื่อมีความสุข มีความพอ มีความอึดอย่าง  
ถาวรแล้ว เพราะไม่มีความอยากมาสร้างความทิวให้  
กับใจ ใจก็เลยไม่ต้องกลับมาเกิดอีกต่อไป ไม่ต้องกลับ  
มาเกิดเป็นมนุษย์เพื่อมาทำบุญหรือมาทำบาป เพื่อหา  
ความสุขกัน ไม่ต้องมาทุกข์กับการแก่ การเจ็บ การตาย  
อีกต่อไป

อันนี้เป็นความรู้ที่จะรู้ได้เพียงคนเดียวเท่านั้น ก็คือ  
พระพุทธเจ้า ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้านี้ ก็จะไม่มีการรู้สาเหตุ  
ของการเวียนว่ายตายเกิดที่แท้จริง สาเหตุของความทุกข์  
ที่แท้จริงนั้นเกิดจากความอยาก ความอยากของใจ  
ความอยากหาความสุขจากโลภธรรม ความอยาก  
หาความสุขจากรูปฉาน ความอยากหาความสุขจาก  
อรุณฉาน ความอยากเหล่านี้เป็นตัวที่ทำให้ใจนี้ทุกข์  
เวลาที่ไม่มีความสุข เวลาที่ไม่มีรูป เสียง กลิ่น รส  
ก็อยากจะหารูป เสียง กลิ่น รส มาเสพ มันก็เลยทำให้  
ใจทุกข์ แต่ถ้าแทนที่เราจะไปทำตามความอยากแล้วฝืน  
ความอยากเสีย หยุดความอยาก อย่าทำตามความอยาก  
ถ้าเราฝืนได้ ไม่ทำตามได้ ต่อไปความอยากมันก็จะ



หมดกำลังไป มันก็จะไม่โผล่ขึ้นมา เวลามันไม่โผล่ขึ้นมา  
ใจของเราก็จะสงบอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ต้องไปทำให้  
มันสงบ มันจะสงบขึ้นมาเอง เวลาที่เราทำสมาธินี้ เราไปทำ  
ให้ใจสงบ เพราะเราไปหยุดความอยากชั่วคราว หยุดความ  
อยากด้วยการไปหยุดความคิด เพราะความคิดนี้เป็นตัว  
ที่ทำให้เกิดความอยากขึ้นมา พอเราใช้สติควบคุมใจไม่ให้  
คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ ความอยากก็จะเกิดขึ้นมาไม่ได้

พอความอยากเกิดขึ้นมาไม่ได้ ใจก็สงบเย็นสบาย  
แต่มันก็จะสงบเย็นสบายเพียงชั่วขณะที่เรามีสติ พอเวลา  
ที่เราเผลอปล่อยใจให้คิดปรุงแต่งถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้  
เดี๋ยวมันก็จะคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้แล้วจะเกิดความ  
อยากขึ้นมา คิดถึงอาหารก็อยากจะกิน เห็นเครื่องดื่ม  
ก็อยากจะดื่ม คิดถึงภาพยนตร์ก็อยากจะดู คิดถึงเพลง  
ก็อยากจะฟัง พอเกิดความอยากขึ้นมาแล้วมันก็ทำให้  
ใจอยู่ไม่สงบ อยู่ไม่สบาย ต้องไปหาสิ่งที่อยากได้มาเสพ  
แต่เสพพักเดี๋ยวมันก็ได้ความสุขแค่ชั่วคราว แล้วเดี๋ยว  
มันก็จะเกิดความอยากขึ้นมาใหม่ อยากอยู่เรื่อยๆ แต่ถ้า  
เราฝืนความอยากได้ ไม่ทำตามความอยากได้ ต่อไป

ความอยากนี้มันจะหายไปหมด มันก็ไม่กลับคืนมาอีกต่อไป เมื่อไม่มีความอยาก ก็จะไม่ทำอะไรมาทำให้ใจหิว ไม่มีอะไรมาทำให้ใจวุ่นวาย ไม่มีอะไรมาทำให้ใจรู้สึกว่าจะเหว่เศร้าสร้อยหงอยเหงา ตัวที่มาสร้างความรู้สึกเศร้าสร้อยหงอยเหงาว่าเหว่หรือทำให้ใจซึมเศร้าก็คือความอยากนี้เอง

เวลาเราอยากได้อะไรแล้วเราไม่สามารถทำตามที่เราอยากได้นี้ มันก็จะทำให้เรารู้สึกเศร้าเหงา รู้สึกหงุดหงิด รู้สึกว่าเหว่ขึ้นมา แต่ถ้าเราหยุดความอยากเหล่านี้ได้ด้วย การใช้กำลังของสติ ใช้ปัญญา ไม่ทำตามความอยากเห็นโทษของความอยากว่าทำแล้วจะนำไปสู่ความทุกข์ ไม่นำไปสู่ความสุข เราก็จะหยุดความอยากนี้ได้ พอหยุดความอยากนี้ได้แล้ว ใจเราก็จะไม่ติด ไม่ต้องไปหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส ไม่ต้องไปหาความสุขจากสมาธิ อยู่เฉยๆ ก็มีความสุขได้ อันนี้แหละคือผลที่จะเกิดขึ้นถ้าเราได้มาพบกับคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้าที่จะสอนให้เราเห็นโทษของความอยากต่างๆ ที่มีอยู่ในใจของพวกเรา เพราะความอยากของพวกเราไม่ได้้นำ

ไปสู่ความสุข มันจะนำเราไปสู่ความทุกข์ เพราะสิ่งที่เราอยากได้มันเป็นความสุขชั่วคราว ได้มาแล้วเดี๋ยวมันก็ต้องหมดไป พอหมดไปมันก็จะทำให้เราเศร้า ทำให้เราอยากขึ้นมาใหม่อีก แล้วเวลาที่เราไม่ได้ทำตามความอยาก มันก็จะทำให้เราเศร้าอีก

ดังนั้น การที่เราจะตัดความเศร้า ตัดความทุกข์ ตัดความไม่สบายต่างๆ ให้หมดไปจากใจ เพื่อให้ใจเรามีความสุขอย่างยั่งยืน เราต้องคอยกำจัดความอยากเวลาที่มันโผล่ขึ้นมา เราจึงต้องมาสร้างเครื่องมือที่จะทำให้เราสามารถที่จะตัดความอยากต่างๆ ได้ เครื่องมือที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ก็มี ๓ อย่างด้วยกันคือ ทาน ศีล ภาวนา เราทำทาน เอาเงินเอาทองที่จะไปใช้ตามความอยาก เวลาเราอยากจะไปเที่ยว เราก็เอาเงินทองที่จะไปเที่ยวนี้ไปทำบุญแทน ทำทานแทน เวลาที่เราได้ทำบุญทำทาน เราก็จะได้ความสุขที่ยั่งยืนกว่า ที่อยู่ได้นานกว่าความสุขที่เราได้จากการไปเที่ยว เราก็เปลี่ยนวิธีวิธีการหาความสุขจากการใช้เงิน แทนที่จะเอาเงินไปซื้อของฟุ่มเฟือย ไปเที่ยวไปดูไปฟัง ไปดื่มไปรับประทาน

อะไรตามความอยาก เราก็เอาเงินนี้ไปทำบุญไป  
สงเคราะห์คนที่เขาตกทุกข์ได้ยากเดือดร้อน เวลาเรา  
เห็นว่าเราได้ช่วยให้คนที่เขาทุกข์ยากเดือดร้อนนี้  
คือความสุขเพิ่มมากขึ้น มันก็ทำให้เราเกิดความสุขใจ  
ขึ้นมา อิ่มใจขึ้นมา แล้วถ้าเราทำอย่างนี้เรื่อยๆ ต่อไป  
ความอยากที่จะใช้เงินไปซื้อความสุขต่างๆ ก็จะหมดไป  
นี่เป็นวิธีการลดความอยากด้วยการทำบุญทำทาน ถ้าเรา  
ยังใช้เงินทองในการไปซื้อหาความสุขตามความอยาก  
ของเรา ให้เอาไปทำบุญทำทานแทน อยากจะไปเที่ยว  
ก็เอาเงินที่จะไปเที่ยวนี้ไปทำบุญทำทาน พอไม่มีเงิน  
ไปเที่ยว เราก็จะเลิกเที่ยวได้ เพราะเราหยุดความอยากได้  
เพราะเราได้ความสุขทดแทนคือความสุขที่ได้จาก  
การทำบุญทำทานแทน นี่ระดับแรกก็คือต้องทำบุญ  
ทำทานกัน ถ้าเรายังใช้เงินทองเป็นเครื่องมือซื้อความสุข  
ต่างๆ อยู่

แล้วขั้นที่ ๒ ก็คือเราต้องหยุดความอยากที่จะไป  
ทำร้ายผู้อื่น คือการทำบาป เช่น การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์  
การประพฤตินิโคตประเพณี การพูดปด เพราะการไป

ทำร้ายผู้อื่นนี้จะสร้างความทุกข์ให้กับใจของเรา เวลาที่เราทำบาปแล้วใจเราไม่มีความสุข ใจของเรากลับจะมีความทุกข์ มีความวิตกกังวลต่อวิบากกรรมที่จะตามมา ถ้าเราไม่ทำบาป ใจเราก็จะเย็น ใจเราก็จะเฉยๆ ไม่ได้เดือดร้อน นี่ก็เป็นขั้นที่ ๒

**ทำทานเพื่อหยุดความอยาก รักษาศีลก็เพื่อหยุดความอยากต่างๆ ในระดับของศีล แล้วก็มาฝึกสมาธิมานั่งสมาธิทำใจให้นิ่งให้สงบเพื่อหยุดความอยากที่เกิดจากความคิดปรุงแต่งต่างๆ และหลังจากที่เราออกจากสมาธิมา พอใจเริ่มคิด ถ้าคิดไปในทางความอยาก เราก็ต้องเอาปัญญามาสอนใจว่า อย่าไปทำตามความอยากนะ ความอยากจะพาให้ใจเรารุนวาย จะทำให้ใจเราเครียด ทำให้ใจเราเสียใจ ทำให้เราผิดหวังได้ หรือทำให้เราเศร้าใจได้เวลาเราสูญเสียสิ่งที่เราอยากได้ไป**

**ให้เห็นด้วยปัญญาว่าการทำตามความอยากนี้จะนำไปสู่ความทุกข์ ไปสู่ความรุนวายใจ ไม่ใช่ไปสู่ความสุข ความสุขก็เป็นความสุขแบบชั่วคราวประเดี๋ยวประด๋าว ไม่ใช่เป็นความสุขแบบยั่งยืน ถ้าอยากจะได้ความสุข**

แบบยั่งยืนนี้ต้องตัดความอยากไปให้หมด พระพุทธเจ้า  
ได้พิสูจน์มาแล้ว ได้ตัดความอยากที่มีอยู่ในใจของ  
พระองค์หมดสิ้นไปแล้ว ด้วยการปฏิบัติทาน ศีล สมาธิ  
และปัญญาเอง

ถ้าพวกเราต้องการที่จะกำจัดความทุกข์ให้เราได้พบ  
กับความสุขที่ยั่งยืน ให้พบกับความเจริญที่ยั่งยืนที่ถาวร  
คือได้เป็นพระอริยบุคคล ได้เป็นพระพุทธเจ้าหรือเป็น  
พระอรหันต์นี้ **เราก็ต้องทำตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอน  
ได้ทรงปฏิบัติมา คือให้เรามาต่อสู้อกำจัดความอยาก  
ด้วยเครื่องมือต่างๆ กำจัดความอยากด้วยการทำบุญ  
ทำทาน กำจัดความอยากด้วยการรักษาศีล กำจัดความ  
อยากด้วยการเข้าสมาธิ และกำจัดความอยากด้วยการ  
ใช้ปัญญา**

ถ้าเราทำตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงกระทำได้ เราก็จะ  
ได้ผลเช่นเดียวกับพระพุทธเจ้า คือพระสาวกทั้งหลายที่  
เป็นพระอรหันตสาวกที่เขาเป็นได้ขึ้นมาเพราะเขาเชื่อฟัง  
คำสอนของพระพุทธเจ้า ก่อนที่เขาจะเป็นพระอรหันตสาวก  
เขาก็เป็นปุถุชนธรรมดาเหมือนพวกเราที่เป็นอยู่ขณะนี้

แต่พอเขาได้ยินคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าตัวที่เป็น  
ปัญหา ตัวที่ทำให้จิตใจเราทุกข์วุ่นวายไม่มีความสุขกันนั้น  
ก็คือความอยากต่างๆ

ให้เรามากำจัดความอยากด้วยเครื่องมือ คือ ทาน  
ทำบุญทำทาน คีล รัทธาศีล ๕ รัทธาศีล ๘ แล้วก็ฝึก  
สมาธิ นั่งสมาธิทำให้นิ่ง แล้วเวลาออกจากสมาธิมา  
ก็เวลาใจคิดอยากจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ก็ต้องคอยระงับด้วย  
ปัญญาว่าความอยากในสิ่งนั้นจะนำไปสู่ความทุกข์เพราะ  
สิ่งนั้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นของที่เรควบคุมบังคับไม่ได้  
พอเราเห็นอย่างนี้เราก็จะตัดความอยากทั้งหมด  
ที่มีอยู่ในใจของเราให้หมดสิ้นไปได้ แล้วเราก็จะได้พร  
อันประเสริฐ

พรอันสูงสุดก็คือการได้บรรลุเป็นพระอรหันตสาวก  
ของพระพุทธเจ้า รางวัลของการได้บรรลุเป็นพระอรหันต-  
สาวกก็คือ เราจะได้ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก  
ต่อไป การเกิดนี้ไม่ดีเพราะเมื่อเกิดแล้วก็ต้องมีความแก่  
มีความเจ็บมีความตายตามมาทุกครั้งไป ถ้าหยุดเกิด  
ได้แล้ว ความทุกข์ที่เกิดจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย

ก็จะไม่มีอีกต่อไป แล้วก็เป็นที่พวกเราทุกคนนี้  
สามารถปฏิบัติตามได้ ไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นนักบวช  
เท่านั้น

นักบวชก็ปฏิบัติได้ศึกษาได้ ฆราวาสผู้ครองเรือน  
ก็ศึกษาและปฏิบัติได้ ตราบใดถ้ามีศรัทธามีความเชื่อ  
ในคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า และมีความขยัน  
หมั่นเพียรที่จะเพียรพยายามปฏิบัติอย่างสุดกำลังตาม  
ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้ปฏิบัติ ก็จะสามารถบรรลุ  
ถึงธรรมะอันเลิศอันประเสริฐนี้ได้ทุกคน เพราะฉะนั้น  
เราอย่าประมาทตัวเราเองว่าเป็นฆราวาส หรือว่าเราเป็น  
เพียงผู้หญิง เราจะไม่สามารถปฏิบัติแบบผู้ชายหรือ  
แบบนักบวชได้ ความจริงมันไม่เกี่ยว สถานภาพเหล่านี้  
ไม่เกี่ยว มันเกี่ยวอยู่ที่จิตใจของเราว่ามีศรัทธาหรือไม่  
มีศรัทธามีความเชื่อในคำสั่งคำสอนของพระพุทธเจ้า  
หรือไม่ มีความขยันหมั่นเพียรที่จะศึกษาเพิ่มเติมอยู่  
เรื่อยๆ และนำเอาไปปฏิบัติตามได้หรือไม่เท่านั้น ถ้าเรา  
ศึกษาและปฏิบัติตามได้ ผลก็จะเกิดขึ้นตามมาอย่าง  
แน่นอน



นี่แหละคือพรที่พวกเราควรจะแสวงหากัน พรที่พวกเราสามารถสร้างขึ้นมาได้ด้วยลำแข้งของพวกเราเอง ไม่ต้องไปขอจากผู้อื่น เพราะการไปขอจากผู้อื่นนี่ขอไม่ได้ **พรที่แท้จริงนี่เป็นสิ่งที่เราต้องขอกับตัวเราเอง** สร้างขึ้นมาด้วยกำลังวังชาของตัวเอง เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านก็ไม่ได้ไปขอใครให้มาทำให้ท่านเป็นพระพุทธเจ้า หรือทำให้ท่านเป็นพระอรหันต์ ท่านรู้ว่าขอไม่ได้แต่ทำได้ **ทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้กระทำเท่านั้น** เราก็จะได้พรอันประเสริฐนี้ คือได้ความสุขความเจริญของจิตใจอย่างแท้จริง

นี่คือเรื่องราวที่เอามาฝากท่านในวันปีใหม่ ก็หวังว่าจะได้เป็นเครื่องดลบันดาลให้ท่านได้มุ่งมั่นไปแสวงหาพรที่แท้จริง และจะได้พบกับความสุขที่แท้จริงที่จะตามมาต่อไป

# พิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์

(จุลธรรมนำใจ ๓๐ กัณฑ์ที่ ๔๔๒)

๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๕

ถ้าทำสมาธิจนชำนาญแล้ว เข้าออกสมาธิได้อย่าง  
ง่ายตายแล้ว เวลาออกจากสมาธิก็ควรเจริญปัญญา  
อย่าคิดไปในทางกิเลส ดึงความคิดปรุงแต่งให้คิดไปใน  
ทางธรรมะ คิดไปในทางอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ว่าจะ  
เห็นอะไร ได้ยินอะไร สัมผัสรับรู้เรื่องอะไร ให้พิจารณาว่า  
เป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ถ้าไปยึดไปติดไปอยาก  
ไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรา เราไม่สามารถสั่งให้เป็นอย่างนั้น  
เป็นอย่างนี้ได้ ถ้าเห็นว่าเป็นไตรลักษณ์อยู่อย่างต่อเนื่อง  
ก็จะปล่อยวางอย่างต่อเนื่อง เห็นอะไรก็จะปล่อยวาง  
เห็นอะไรก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินอะไรก็สักแต่ว่าได้ยิน  
ไม่มีความอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ถ้าต้องทำ  
อะไรก็ทำไป แต่ไม่ทำอย่างเอาเป็นเอาตาย ทำได้ก็ดี  
ทำไม่ได้ก็ดี เช่น เสียงที่เป็นปัญหาอยู่ตอนนี้ ถ้าแก้ไขได้  
ก็แก้ไข แก้ได้ดี แก้ไม่ได้ก็ไม่ใช่ปัญหาอะไร

ถ้ายังต้องดูแลจัดการกับสิ่งต่างๆ ก็ต้องให้อยู่ใน  
กรอบของความเป็นจริง ของความเป็นไปได้ ไม่ใช่ให้อยู่  
ในกรอบของความเครียด **ทำอะไรก็เครียดกับสิ่งที่ทำ**  
**นั้นแสดงว่ามีความอยากเกินความเป็นจริง** พอความอยาก  
ไม่ตรงกับความเป็นจริง ไม่ได้ตั้งใจ ก็เกิดความเครียด  
ขึ้นมา เป็นความทุกข์ จะทำอะไรจะอยากได้อะไรก็ทำ  
ไปได้ แต่อย่าไปเอาเป็นเอาตาย คิดว่าเป็นของเล่น  
ของทุกอย่างในโลกนี้เป็นเหมือนของเล่น ไม่ใช่ของจริง  
ตายไปก็เอาอะไรติดตัวไปไม่ได้ **ทำให้ดีที่สุดเท่าที่**  
**จะทำได้** ส่วนผลจะเป็นอย่างไรก็ยินดีตามที่ปรากฏ  
อย่างนี้ก็จะไม่ทุกข์ ไม่เป็นสมุทัย คืออยากจนเกิด  
ความทุกข์ใจขึ้นมา กินไม่ได้นอนไม่หลับ กระวนกระวาย  
กระสับกระส่าย วิดกกังวลว่าวุ่นซุ่นมั่ว อย่างนี้ถึงจะเป็น  
สมุทัย

ต้องใช้ปัญญาพิจารณาอยู่เรื่อยๆ จะพิจารณากับ  
สิ่งที่ปรากฏให้รับรู้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส ก็ได้  
หรือจะพิจารณาถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่จะต้องเกิดขึ้นใน  
กายภาคหน้าก็ได้ เช่น การพลัดพรากจากสิ่งต่างๆ ไป

ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องพลัดพรากจากบุคคลต่างๆ จากสิ่งต่างๆ ไป ไปทีละคนสองคน ไปทีละอย่างสองอย่าง ในที่สุดก็ต้องพลัดพรากจากร่างกาย ที่ไปยึดไปติดว่าเป็นตัวเราของเรา ต้องพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ไม่ให้ลืมนำสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ของเรา เป็นเหมือนของที่ยืมมา ต้องคืนเจ้าของไป ลักวันหนึ่งเจ้าของจะมาขอคืนไป ถ้าไม่ลืมนำจะไม่หลงยึดติด ไม่อยากให้อยู่ไปตลอด พอถึงเวลาที่เจ้าของมาทวงคืน ก็คืนไปได้อย่างสบายใจ ไม่เศร้าโศกเสียใจ อาลัยอาวรณ์

ถ้าพิจารณาไปได้สักระยะหนึ่งแล้ว กำลังของอุเบกขาจะหมดไป ก็จะมีกิเลสตัณหาออกมาก่อวณมาสร้างอารมณ์ว่าุ่นขุ่นมัวให้เกิดขึ้น ก็ควรหยุดการพิจารณา แล้วกลับเข้าไปในความสงบ กลับไปนั่งสมาธิทำใจให้สงบให้เป็นอุเบกขา ถ้าเป็นน้ำก็เอากลับเข้าไปแช่ในตู้เย็น พอน้ำหายเย็นแล้วก็เอากลับเข้าไปแช่ในตู้เย็นให้เย็นเต็มที่แล้วค่อยเอาออกมาใหม่ พอจิตได้พักเต็มที่แล้วก็จะถอนออกมาเอง เป็นอุเบกขาเต็มที่แล้ว ก็พร้อมจะพิจารณาความจริงต่อไป

# ติดสมาธิ

(จลธรรมนำใจ ๒๙ กัณฑ์ที่ ๔๔๐)

๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๕)

ถ้าได้สมาธิแล้ว ชำนาญในการเข้าออกสมาธิแล้ว ก็ต้องออกทางปัญญา ถ้าไม่ออกก็จะถือว่าติดสมาธิ การปฏิบัติจะไม่คืบหน้า เช่น เวลาออกจากสมาธิมาก็ พุทโธๆ ไป ควบคุมใจต่อไปด้วยสติ การเจริญสตินี้ ไม่ใช่เป็นการเจริญปัญญา สติจะระงับการกระเพื่อมได้ ชั่วคราว เช่น เวลาใจกระเพื่อมก็พุทโธๆ ไป ไม่สนใจ ไม่รับรู้เรื่องที่กำลังเกิดขึ้นก็จะหายกระเพื่อมได้ แต่ไม่หายถาวร เพราะยังไม่ได้แก้ปัญหาที่ราก คือ ความหลงหรืออวิชชาที่ไม่เห็นอนิจจัง ไม่เห็นอนัตตา ในสภาวะธรรมทั้งหลาย เช่น ลม ยศ สรรเสริญ ความสุข ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย

ความจริงการติดสมาธิก็ไม่เสียหายอะไร เพียงแต่ว่า ไม่ก้าวหน้า ติดสมาธิตอนที่ได้สมาธิใหม่ๆ ก็ดี เพราะ ควรฝึกให้ชำนาญก่อน เข้าออกได้ตลอดเวลา อยากรจะ

เข้าสมาธิเมื่อไหร่ก็เข้าได้ ถ้ายังไม่ได้ออกไปทางปัญญา เพราะยังไม่ชำนาญทางสมาธิ ไม่ถือว่าติดสมาธิ ต้องทำจิตให้จิตมันคงเหมือนกับหินก้อน พอออกพิจารณาทางปัญญา จะได้พิจารณาเป็นกอบเป็นกำ ไม่ถูกกิเลสมาจุดลากไป ถ้าสมาธิเป็นแบบเสาะปักอยู่ในโคลน ก็จะโยกเยก พิจารณาได้แป๊บเดียวก็จะถูกกิเลสดึงไป เพราะสมาธิยังไม่ลึกยังไม่แน่น จะพิจารณาไม่ได้นาน ไม่ได้เหตุได้ผล จะกลายเป็นความฟุ้งซ่านไป ถ้าสมาธิหนักแน่นมันคง ก็จะพิจารณาไตรลักษณ์ให้ฝังอยู่ในใจให้ติดเป็นนิสัยได้ เวลาเกิดความทุกข์ใจก็จะงัดออกมาใช้ได้เลย เป็นเหมือนยา การพิจารณาไตรลักษณ์เป็นการสะสมยา คือธรรมโอสถชนิดต่างๆ ไว้ในใจ เวลาไม่สบายใจจะได้เอายาออกมาใช้ได้เลย เวลาเห็นอะไรแล้วอยากให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ก็จะบอกว่าเป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา สั่งเขาไม่ได้ เขาเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เดียวก็เป็นอย่างนั้นเดี๋ยวก็เป็นอย่างนี้

จึงต้องทำสมาธิให้ชำนาญ ทำจิตให้แน่นก่อน ให้สงบได้นาน นั่งสมาธิได้เป็นชั่วโมงก็จะพิจารณาทางปัญญาได้

ถ้าไม่ได้ศึกษามาก่อนก็จะติดสมาธิได้ เพราะมีความสุข  
เวลาออกมาจะไม่อยากพิจารณา จะเจริญสติต่อ เช่น  
บริการรถพุ่มไป ไม่ให้คิดปรุงแต่ง ใจก็จะไม่กระเพื่อม  
ก็จะติดอยู่ตรงนี้ จะทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไม่มีวันสิ้นสุด  
**ถ้าใช้ปัญญาแก้การกระเพื่อมได้ ใจจะไม่กระเพื่อมกับ  
เรื่องนั้นอีกต่อไป เพราะจะไม่อยากกับเรื่องนั้น เพราะรู้  
แล้วว่าความอยากเป็นผู้สร้างความทุกข์ สิ่งที่ยากก็  
ไม่สามารถสั่งเขาได้ อย่าไปสั่งดีกว่า เหมือนกับเราไม่สั่ง  
เรื่องฝนฟ้าอากาศ สั่งพระอาทิตย์ พระจันทร์ เขาจะเป็น  
อย่างไรก็ไม่เป็นปัญหา เช่นเดียวกันกับคนกับข้าวของ  
ต่างๆ เราสั่งเขาไม่ได้ แต่เราสั่งใจเราได้ หยุดความอยาก  
เราได้ อย่าไปสั่งเขา เขาจะทำอะไรก็เรื่องของเขา ใจของเรา  
ก็จะสบาย นี่คือการเจริญปัญญาหลังจากที่ออกมาจาก  
สมาธิแล้ว**

# วิญญาณธาตุมีลักษณะอย่างไร

(คัดลอกการแสดงธรรม ธรรมะหน้ากุฏิ

๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๖)

**ถาม:** อยากทราบว่าวิญญาณธาตุนี้มีลักษณะอย่างไร วิญญาณธาตุเกิดขึ้นมาได้อย่างไร วิญญาณธาตุเป็นอมตะใช่ไหมครับ ความสัมพันธ์ระหว่างวิญญาณธาตุในตัวเรากับจิตที่เป็นความคิด กับจิตที่เป็นสติ ทำงานสัมพันธ์กันอย่างไรครับ

**พระอาจารย์:** โอเค วิญญาณธาตุก็คือธาตุรู้ ธาตุรู้ก็คือหนึ่งในธาตุ ๖ ที่ไม่เกิดไม่ดับ มีอยู่มาแต่ดั้งเดิม ธาตุ ๖ ก็มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ อวกาศธาตุ แล้วก็ธาตุรู้ ธาตุรู้ที่เราเรียกว่าใจ ผู้รู้ผู้คิด สติก็อยู่ในใจนี้ ใจเป็นผู้มีสติ ใจเป็นผู้สั่งให้ร่างกายทำโน่นทำนี่ด้วยความคิด

ฉะนั้นใจก็เป็นเหมือนเป็นธรรมชาติที่มีความรู้สึก รับรู้ความรู้ต่างๆ ได้ แล้วก็มีความสติ ถ้ามีความสติก็สามารถกำกับใจให้ไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่งได้ ถ้าไม่มีความสติก็



บางทีอาจจะถูกอย่างอื่นผลักดันไป เช่น กิเลสตัณหา ความโลภ ความอยาก ก็อาจจะผลักดันให้ไปทำอะไร ทางใดทางหนึ่งได้ แต่ถ้ามีสติก็สามารถคุมกิเลสได้ อยู่ในใจทั้งหมด อยู่ในธาตุวิญญูณนี้ทั้งหมด ที่ไม่มี รูปร่างหน้าตา ไม่ได้อยู่ในร่างกายของเรา ธาตุรู้นี้อยู่อีก โลกหนึ่ง เราเรียกว่าโลกทิพย์

**ถาม:** แล้ววิญญูณธาตุเป็นอมตะใช่ไหมครับ

**พระอาจารย์:** ก็มันไม่ดับ มันไม่เกิด มันมีอยู่แต่ ตั้งแต่ิม ทั้ง ๖ ธาตุนี้ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อวกาศธาตุ มันเป็นของที่มีอยู่ตลอด ไม่มีวันดับ ไม่มีวันเกิด ไม่ต้อง ไปสนใจ ปัญหาตอนนี้อยู่ที่วิญญูณธาตุในตอนนี้มันมีความทุกข์ ทุกข์จากความหลงของมันเอง หลงแล้วเกิด ความอยาก พอเกิดความอยากมันก็เลยเกิดความทุกข์ ขึ้นมาในใจ เราก็ต้องมาแก้ปัญหาของความทุกข์ใจ ก็คืออย่าไปอยาก หยุดความอยากให้ได้ด้วยสติด้วย ปัญญา


ถาม: ปัญญาคือความคิดใช่ไหมครับ


พระอาจารย์: ความคิดไปในทางที่ถูกต้อง ไปตามหลักความเป็นจริง อย่างเช่น คิดว่าทุกอย่างไม่เที่ยงเนี่ย เป็นความจริง ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ไม่มีอะไรที่เราควบคุมบังคับได้ มันเป็นอนัตตา ถ้าเราเห็นความจริง เราก็จะไม่ฝืนความจริง ไม่ไปอยากฝืนความจริง พอเราไม่อยากจะฝืนความจริง มันก็จะไม่มีความทุกข์ตามมา ปัญหาของใจตอนนี้ก็คือยังทุกข์อยู่ เรามาแก้ปัญหาคำนี้ตัวเดียวนี้ด้วยการหยุดความอยากต่างๆ ให้หมดไป จากใจด้วยสติและปัญญา

**รับชมการแสดงธรรมโดย**  
**พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ได้ทุกวัน**  
เวลา ๑๔.๐๐-๑๕.๔๕ น. รับชมได้ทาง

---

 Youtube: Phrasuchart Live

 Youtube: Dr.V Channel

 Facebook: พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

สามารถรับฟังผ่านวิทยุธรรมะออนไลน์ที่ Phrasuchart.com

หรือ เข้าคลับเฮ้าส์ เพื่อฟังธรรมได้อีกช่องทาง

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

ขอเชิญสนทนาธรรมและถาม-ตอบปัญหาธรรม  
กับพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต ผ่านโปรแกรม Zoom

ภาษาอังกฤษ ทุกวันอังคาร เวลา ๒ ชั่วโมง

และภาษาไทย ทุกวันพุธ เวลา ๒ ชั่วโมง

Meeting ID: 821 1470 7209

Password: 840806

และสามารถถามปัญหาธรรมะได้ทาง

Facebook และ Youtube ดังข้างต้น

หรือ เข้าคลับเฮ้าส์ เพื่อฟังธรรมได้อีกช่องทาง

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

